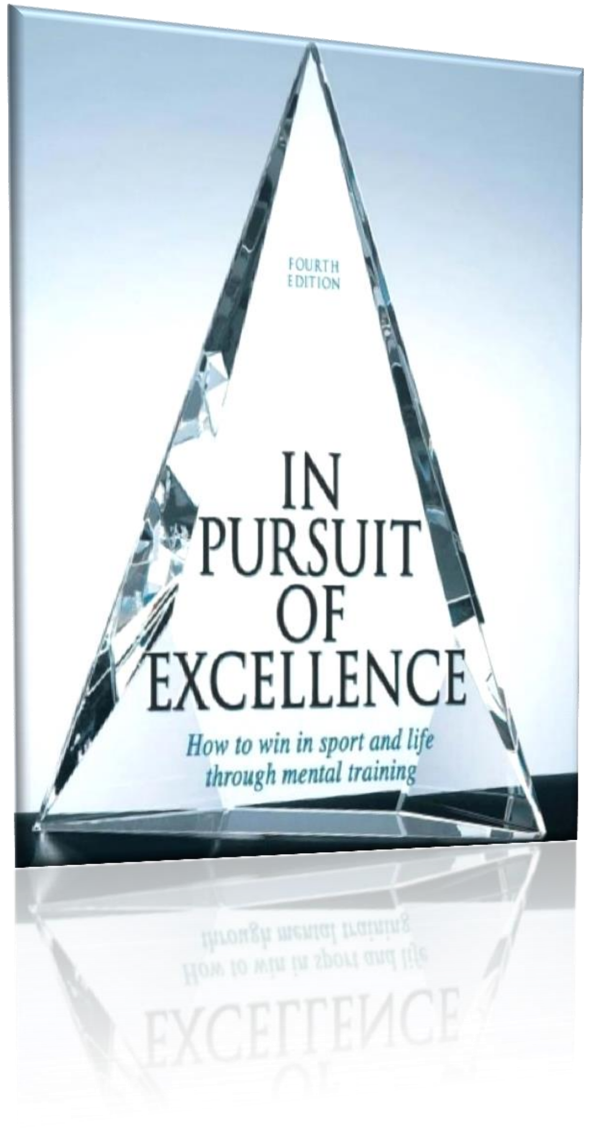
# در جستجوی تعالی




**کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال**

## به سوی تعالی

عالی شدن یک سفر بی پایان است که در این مسیر چالش ها، پیروزی ها، شکست ها، درس ها و لذت های ساده ی زیادی وجود دارد. عالی شدن در هر بخشی از زندگی یک تصمیم است، تصمیم بگیرید که عالی باشید. عالی شدن یک انتخاب است، انتخاب کنید که عالی باشید. عالی شدن یک تمرکز کامل می خواهد؛ تمرکز، تمرکز، تمرکز.

مهمترین گام ها که به منظور عالی شدن در هر بخشی از زندگی باید برداشته شوند بدین شرح است:

- ✓ تصمیم بگیرید و تعیین کنید آنچه که واقعاً **می خواهید** انجام دهید چیست؟
- ✓ تصمیم دهید آن را واقعاً **انجام** دهید؛ انتخاب به انجام با بهترین کیفیت و عالی ترین شکل ممکن.
- ✓ روی انجام آنچه که تصمیم گرفته اید و انتخاب کرده اید که انجام دهید **تمرکز** کامل کنید؛ هر روز بیشتر از روز قبل.

## تصمیم ها و انتخاب ها

شما می توانید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که عالی باشید یا عالی نباشید. شما می توانید انتخاب کنید آنچه را که دارید انجام می دهید با تمرکز و کیفیت عالی انجام بدهید یا انجام ندهید. شما می توانید انتخاب کنید که انرژی خود را درباره ی مسائل خارج از کنترل خود هدر بدهید یا انتخاب کنید روی مسائل تحت کنترل خودتان تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به دیگران اجازه دهید شما را ناراحت کنند یا انتخاب کنید که چنین اجازه ای ندهید. شما می توانید انتخاب کنید که از موانع عبور کنید و به موقعیت های چالشی واکنش مثبت نشان دهید یا منفی. شما می توانید انتخاب کنید که روی نکات منفی متوقف بمانید یا روی نکات مثبت تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به رویاهایتان دست یابید و از آنها فراتر روید یا اینکه به آنها اجازه دهید از دست بروند، بدون هیچ تلاشی واقعی. اینها انتخاب های شما هستند و انتخاب های شما کیفیت عملکردتان را هدایت می کند و همین طور لذت های شما را در زندگی. تصمیم بگیرید!

هرگز هیچ قهرمان جهان، قهرمان المپیک یا رهبری جهانی، در هیچ زمینه ای، دیده نشده است که تصمیم نگرفته باشد که با تمام تمرکز به اهداف خود دست یابد و حتی از آنها فراتر هم برود. اگر می خواهید به حداکثر پتانسیل شخصی خود دست یابید، باید تصمیم بگیرید که با تمام تمرکز و تعهد اهداف خود را دنبال کنید. معمولاً چالش بعدی باقی ماندن در مسیر درست برای رسیدن به اهداف و عالی شدن می باشد.

***اولین گام بزرگ این است که تصمیم بگیرید عالی باشید. گام بزرگ بعدی این است که در برابر موانع و مشکلات ایستادگی کرده و بر آنها غلبه کنید. هیچ کس به حداکثر پتانسیل خود دست نیافته است مگر اینکه با موانع، شکست ها و چالش ها روبه رو شده باشد و از عهده ی آنها برآمده باشد. سختی ها، ناملایمات و گاهی بداقبالی ها بخشی از سفر به تعالی در هر زمینه ای می باشند.***

افرادی که در عبور از مشکلات، موانع، چالش ها، شکست ها، تردیدها، عدم اطمینان ها، و گاهی ترس ها؛ موفق هستند و راهی را پیدا می کنند تا شور و شوق و نگرش و هدفمندی خود را در مسیر تعالی حفظ کنند، آنها احساس می کنند دلایل منطقی برای آنچه که در حال انجامش هستند دارند و می توانند این دلایل را حفظ کنند. آنها می دانند چه چیز به دست خواهند آورد و چه چیز را دوست دارند و به آن عشق می ورزند.

اگر شما بتوانید شور و شوق خود را در دنبال کردن رویاهایتان حفظ کنید و دلایل مناسبی برای انجام کارها بیابید، عالی شدن ناب هدفی واقع بینانه خواهد بود. اگر شور و شوق خود را از دست بدهید یا نتوانید دلایل مناسب بیابید، آنگاه عالی شدن ناب، هدفی گریزان خواهد بود. حفظ اشتیاق، اهداف، تمرکز، عشق و لذت، و انتخاب های درست؛ همگی برای زنده نگه داشتن رویای تعالی فردی لازم و ضروری هستند.

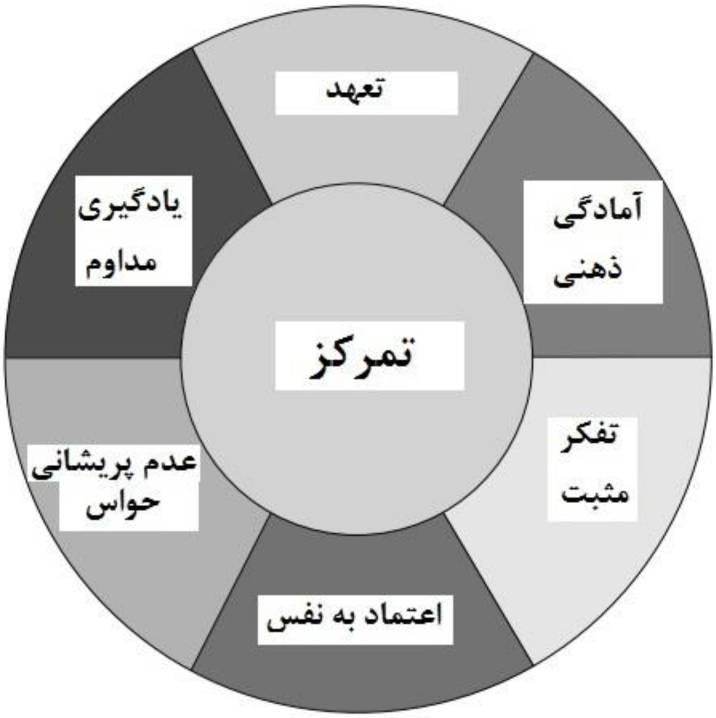
### انتخاب تمرکز کردن

در دنبال کردن هر هدفی، تمرکز کردن روی آن باعث عملکردی باثبات و سطح بالا می شود. دستورالعمل تمرکز کردن با کیفیت بالا ساده است: مثبت ماندن و در ارتباط کامل بودن با هدف. عملکرد باثبات در این دستور العمل بی نهایت چالشی می باشد. شما باید تصمیم بگیرید که تمرکز کنید، انتخاب کنید که باتمرکز باشید، دلایل خوب برای تمرکز کردن بیابید و متعهد باشید که روی بهبود تمرکز خود کار کنید؛ به این ترتیب تمرکز و افکارتان برای شما کار می کند نه علیه شما. در هر دوره آماده سازی، هر روز تمرینی، در هر تمرین، در هر عملکرد، در هر مسابقه، در هر جلسه تیمی، در هر تعاملی، از ثانیه اول تا ثانیه آخر باتمرکز باشید.

***شما می توانید انتخاب کنید که با تمام تمرکز، آمادگی ذهنی و با تمام شور و شوق و علاقه در تمرین و مسابقه حضور یابید، یا انتخاب کنید که فقط حضور فیزیکی در تمرین و مسابقه داشته باشید؛ بدون تمرکز و آمادگی ذهنی. شما می توانید انتخاب کنید در برابر عوامل ایجاد حواس پرتی و از بین رفتن تمرکز، دوباره تمرکز کنید و در تمرکز پایدار بمانید یا اینکه به پریشانی حواس و از بین رفتن تمرکز ادامه دهید.***

**زمانی که تمرکز و افکارتان برای شما کار کرد و نه بر علیه شما، بلافاصله شروع به در دست گرفتن سرنوشت خود می کنید. عملکرد ضعیف را به عملکرد خوب، عملکرد خوب را به عملکرد عالی، و عملکرد عالی را به *عملکرد عالیِ باثبات* تبدیل خواهید کرد.** این تمرکز و افکار شما هستند که زندگی شما را هدایت می کنند. تمرکز هسته ی مرکزی موفقیت و عالی شدن در هر زمینه ایست. اما عوامل مهم دیگر در چرخ حرکت به سوی عالی شدن چیست؟ چه مهارت های ذهنی ای برای رسیدن به اوج عملکرد لازم است؟

# چرخ حرکت به سوی تعالی




در رویکرد برای عالی شدن مهارت های ذهنی ای که در شکل می بینید به شما کمک خواهند کرد. اما برای دستیابی به این مهارت ها دو وسیله بسیار مفید هستند که به شما بسیار کمک خواهند کرد:

1. **ایجاد انگیزه**
2. **تصویر سازی ذهنی**

**ایجاد انگیزه**

یکی از مهم ترین و پایدارترین ویژگی های مربیان، معلمان و رهبران برجسته این است که همه ی آنها انگیزه دهنده های ماهری هستند. آنها به افراد و بازیکنان انگیزه می دهند که عملکرد انفرادی خود را تقویت کنند و در همان حال به کل تیم انگیزه می دهند که کار تیمی بهتری به نمایش بگذارد.

بازیکنان برجسته انگیزه بالایی دارند که مهارت های خود را پرورش دهند، سال های متمادی تمرینات منسجم و با برنامه انجام دهند تا به اوج عملکرد خود دست یابند. داشتن انگیزه عاملی حیاتی در تلاش زیاد برای تمرین کردن و آماده شدن، پشتکار و عزم راسخ، تعهد به پیشرفت و رسیدن به بالاترین سطح ممکن می باشد.

انگیزه را می توان به زبانی ساده این چنین تعریف کرد: **جهت و شدت تلاش یک فرد.** جهت مربوط می شود به هدف فرد و شدت مربوط به میزان تلاش فرد برای رسیدن به آن هدف می شود. در انگیزه دادن به افراد هم شرایط انفرادی ( شخصیت، نیازها، علایق، اهداف و ... ) و هم شرایط محیطی ( سبک و شیوه مربیگری، نتایج قبلی به دست آمده، شرایط جامعه و رسوم و ... ) و ارتباط متقابل آنها باید مورد توجه قرار گیرند.

در ایجاد انگیزه ۴ عامل مهم وجود دارد:

۱- هدف گذاری
۲- نوع نگرش به هدف
۳- بازخورد و تقویت
۴- انگیزه درونی افراد و بازیکنان

**هدف گذاری**

***هدف گذاری مناسب تأثیر زیادی روی بهبود عملکرد می گذارد؛ زیرا به تلاش و توجه بازیکن جهت می دهد، پشتکار او را بیشتر می کند و او را تشویق می کند تا مهارت های جدید بیاموزد.***

هدف باید **ویژه** ( مثلاً بازیکن خوبی شدن هدف ویژه ای نیست، ولی بهبود اثربخشی حمله از ۳۰٪ به ۳۵٪ یک هدف ویژه می باشد که در راستای هدف کلی بازیکن خوب شدن هم می باشد)، **قابل سنجش، واقع بینانه، عملکرد محور، و دارای بازه ی زمانی باشد. اهداف باید مکتوب شوند و به طور متناوب مورد ارزیابی و بازبینی قرار گیرند. از سوی دیگر، اهداف باید تحت کنترل خود فرد، انرژی دهنده، رشد دهنده، و درونی شده باشند ( توسط خود بازیکن قرار داده شوند).** اشتباهی که بسیاری از بازیکنان می کنند این است که اهداف عملکرد محور برای خود قرار نمی دهند. مثلاً رسیدن به تیم ملی را هدف خود قرار می دهند ولی نیازهای عملکردی آن را در نظر نمی گیرند. در حالیکه بازیکن باید نیازهای مهارتی رسیدن به چنین هدفی را شناسایی کند و برای بهبود آنها اهدافی

مناسب قرار دهد ( مثلاً افزایش درصد دریافت های اول عالی از ۳۵٪ به ۴۰٪ ، افزایش اثربخشی حمله از ۳۲٪ به ۳۸٪ ، کاهش خطای حمله از ۱۲٪ به ۸٪ ، افزایش ارتفاع دفاع روی تور از ۳۲۰ سانتی متر به ۳۳۰ سانتی متر و ... ).

### نوع نگرش به هدف

برخی بازیکنان در اهداف خود عملکرد محور هستند و برخی دیگر نتیجه محور. اما در ورزش سطح بالا اهمیت نتایج بسیار زیاد است و از سوی دیگر نتیجه بازی حاصل عملکرد خوب می باشد. **بنابراین در ورزش پیشرفته و رقابتی تأکید روی نتیجه است با تمرکز کامل روی اجرای بهترین عملکرد.** مربیان سطح بالا می دانند که شغل آنها وابسته به نتایج مسابقات است، و بازیکنان سطح بالا نیز می دانند که پیروزی برای آنها شهرت و شرایط مالی بهتر به دنبال خواهد داشت. تمرکز روی اجرای بهترین عملکرد به منظور پیروزی در مسابقه، بهترین راه برای کسب نتیجه و در عین حال کاهش استرس و فشار روی بازیکنان می باشد که باعث ایجاد انگیزه درونی، پشتکار و پیشرفت هم می شود.

### بازخورد و تقویت

بازخوردها به بازیکن باید با رویکردی مثبت ارائه شوند، و در اکثر مواقع از پاداش و تشویق استفاده شود نه از جریمه و تنبیه. تشویق ها باید متناسب با هر فرد باشد و می تواند کلامی، غیر کلامی ( مثل لبخند زدن، دست زدن و ...)، جسمانی ( زدن به پشت بازیکن، دست دادن با او و ... )، دادن موقعیت برای ادامه دادن تمرینی خاص ( مثل ادامه آبشار زدن) یا دادن پول، مدال، و یا دیگر جوایز مادی باشد. مربی باید آنچه را که بازیکنان دوست دارند و آنچه را که دوست ندارند، بداند و به طور متناوب از روش های مختلف برای تشویق آنها استفاده کند؛ و این نکته را نیز مد نظر قرار دهد که عملکرد را نیز مورد تشویق قرار دهد، نه فقط نتیجه را.

اگرچه تقویت مثبت باید اصلی ترین راه برای تغییر رفتار باشد ( اکثر تحقیقات نشان می دهند که ۸۰٪ تا ۹۰٪ بازخوردها باید مثبت باشند)، در بعضی مواقع تنبیه و جریمه لازم است و اغلب به عنوان ابزاری برای کنترل رفتار و جلوگیری از نقض قوانین به کار می رود. تهدید به جریمه شدن، اغلب باعث اجتناب از شکستن قوانین در بسیاری از افراد می شود. در جریمه کردن نباید زیاده روی کرد زیرا تأثیر خود را از دست می دهد.

**انگیزه درونی**

انگیزه فقط از منابع بیرونی ( شهرت، ثروت و ... ) ناشی نمی شود؛ بلکه اراده درونی بازیکن در عالی شدن، لذت بردن از رقابت، یادگیری مهارت های جدید و ... می توانند انگیزه های درونی بازیکن در اجرای اوج عملکرد باشند که تأثیر زیادی نیز در عملکرد باثبات و سطح بالای بازیکن در مسیر تعالی دارد.

استفاده از تمرینات متنوع، دخالت دادن بازیکنان در فرآیند تصمیم گیری، استفاده از تشویق های کلامی و غیرکلامی، ایجاد اهداف انفرادی مناسب، و پاداش برمبنای عملکرد؛ باعث تقویت انگیزه درونی بازیکنان می شود.

## آموزش تصویرسازی ذهنی به بازیکنان والیبال

### I. مقدمه

بهترین بازیکنان جهان مهارت بالایی در تصویرسازی ذهنی دارند و از این مهارت همه روزه استفاده می کنند. تصویرسازی یک تکنیک در تمرین ذهنی می باشد که همه حس های شما را شامل می شود؛ افکار، احساسات، عواطف، نور، صدا و آدرنالین؛ تا بتوان یک تجربه را در ذهن بازسازی کرد یا یک موقعیت را ایجاد کرد. یک بخش مهم در تصویرسازی ذهنی این است که حس کنید در روشی که می خواهید عمل می کنید (با اعتماد به نفس، تمرکز، با ریتم و سرعت خوب و ... ). همانطور که *تری اورلیک* روانشناس بزرگ ورزشی به جای تصویر سازی از واژه *حسی سازی* استفاده می کند. خیلی از بازیکنان از تصویر سازی ذهنی به عنوان یک مهارت، قبل از مسابقه برای ایجاد اعتماد به نفس استفاده می کنند. تصویر سازی ذهنی همین طور می تواند به عنوان یک تکنیک شناختی برای برنامه ریزی استراتژی مسابقه، مرور برنامه های بازی، تجسم آنچه که می خواهید رخ دهد، یا یک مهارت سازگاری و مواجهه با شرایط، برای متمرکز و خونسرد ماندن در شرایط پرفشار و غیر منتظره به کار رود.

هر بازیکنی این توانایی را دارد که از تصویر سازی ذهنی استفاده کند، این مهارتی است که باید تمرین شود و پرورش یابد.

### II. تصویر سازی ذهنی چگونه کار می کند؟

اول اینکه تحقیقات نشان داده اند که تصویر سازی ذهنی مسیر های عصبی برای انجام یک جابه جایی معین را تقویت می کند. وقتی که شما اجرای یک مهارت ورزشی ویژه را تصویر سازی می کنید، عضلات شما در همان توالی که در اجرای واقعی عمل می کنند از نظر عصبی برانگیخته می شوند ( تشریح روانی-عصبی-عضلانی). دوم اینکه، تصویر سازی ذهنی می تواند به عنوان یک سیستم کد دهی در مغز عمل نماید تا به بازیکن کمک کند تا یک برنامه یا نقشه عملکرد را شکل دهد؛ تصویر سازی نقشه عملکرد ذهنی را تقویت می کند و فعالیت ها و جابه جایی ها برای بازیکن بیشتر آشنا می شوند و شاید اجرای آنها خودکار تر هم بشود ( تئوری یادگیری سمبولیک). سومین موضوع از تئوری بیو-انفورماتیک می آید که در نتیجه آن تصویر سازی در فعال سازی یک شبکه تحریک و واکنش کد گذاری شده درگیر می شود.

پژوهش های اخیر روی اثربخشی تصویرسازی ذهنی به عنوان یک مهارت خودتنظیمی مهم تمرکز دارد ( مثلاً توانایی هدف گذاری، برنامه ریزی و حل مشکلات، تنظیم استرس و اضطراب مسابقه، تنظیم میزان برانگیختگی، مدیریت اثربخش احساسات و عواطف). نکته کلیدی این است که به ذهن، عضلات و احساسات خود برنامه ای برای موفقیت بدهید و تا جای ممکن تصویر سازی خود را واضح، واقعی و با جزئیات انجام دهید. زمانی که شما به طور واضح در ذهن خود برای مسابقه آماده می شوید، به سیستم عصبی مرکزی شما برای موفقیت برنامه داده می شود، گویی فعالیتی که شما تصویر سازی کرده اید قبلاً اتفاق افتاده است.

## III. استفاده از تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی و تمرین ذهنی را واقعاً می توان همه وقت و همه جا انجام داد؛ و بله! نتیجه هم می دهد. از طریق تصویرسازی ذهنی شما می توانید به ذهن و عضلات خود، قبل از مسابقه، برنامه برای موفقیت بدهید؛ به طور موفقیت آمیزی یاد بگیرید که احساسات قبل از مسابقه ( برانگیختگی، اضطراب، آدرنالین، عواطف) را تنظیم کنید. خود را ببینید که با تمرکز و اعتماد به نفس از عهده ی موقعیت های ناسازگار و نامساعد برمی آیید، و یا خود را ببینید که به اهداف مسابقه دست یافته اید. برای مثال در طول آماده شدن ذهنی برای مسابقه، خود را آنطور که می خواهید ببینید و احساس کنید؛ با اعتماد به نفس و تمرکز بازی می کنید و تحت فرمان و کنترل مربی هستید. در بسیاری از مواقع بازیکنان زمانی که در مسابقه یک اتفاق غیر منتظره رخ می دهد، ثبات و وقار خود را از دست می دهند. پیش بینی اتفاقات و از قبل انتخاب کردنِ استراتژی هایی برای حفظ تمرکز و اعتماد به نفس، تأثیر این وقایع ناخواسته را به حداقل می رساند.

تصویر سازی ذهنی می تواند به عنوان یک تکنیک در آرام سازی (ریلکسیشن) به کار رود؛ (مثلاً تصویر سازی کنید که در یک ساحل آرام یا کنار یک رودخانه در کوهپایه، در جایی راحت دراز کشیده اید.). همین طور می تواند در بهبود مهارت های ارتباطی با افراد به کار رود ( تصویر سازی کنید که موضوعی را با مربی، هم تیمی، دوست یا ... در میان می گذارید یا سئوالی می پرسید.). همچنین در طول دوره ی بازپروری بازیکن مصدوم، برای شاداب ماندن از نظر ذهنی می تواند مورد استفاده قرار گیرد ( بازیکن مصدوم تصویر سازی کند که پس از پایان دوره ی ریکاوری تمرینات منسجم خود را شروع می کند و مانند گذشته و حتی بهتر در مسابقه ظاهر می شود.). تصویر سازی ذهنی در یادگیری تکنیک و مهارت جدید و اصلاح خطا نیز می تواند بسیار سودمند باشد.

## IV. عناصر کلیدی

۱- *واضح و روشن بودن*

یک تصویر سازی ذهنی باید واضح، واقع بینانه، چند حسی و تا جای ممکن با جزئیات باشد. هر چقدر تصویر به واقعیت نزدیک تر باشد ( از نظر افکار، عواطف، حس ها، عمل ها و ... )، انتقال بهتری به عملکرد واقعی صورت خواهد گرفت. نکته کلیدی استفاده از حداکثر حس های ممکن می باشد؛ شنیدن صداها، احساس کردن بو ها، دیدن عملکرد، نور، حس کردن خود در حال حرکت و عملکرد همانطور که در واقعیت می باشد (حسی سازی). برای مثال در زدن سرویس می توان دو سطح از تصویر سازی را انجام داد؛ اولین سطح اینکه یک فیلم از مسیر حرکت و محل فرود توپ را آن طور که می خواهید تصویر سازی کنید، دومین سطح، انتقال این تصویر به تصویری است که بدن برای ایجاد چنین مسیر در سرویس باید ایجاد کند ( ریتم، نحوه باز شدن سینه و حرکت کتف، حرکت آرنج، محل تماس با توپ، نحوه حرکت مچ). نکته کلیدی این است که تصاویر واضح، با جزئیات و با اعتماد به نفس ایجاد شوند.

۲- *قابلیت کنترل*

تصاویر را طوری بسازید که *آنچه شما می خواهید* در آن انجام شود. بسیاری از بازیکنان در کنترل تصاویر ذهنی خود دچار مشکل می شوند، اغلب خطایی مشابه را بارها تکرار می کنند یا در ایجاد تصاویر مناسب دچار اشتباه می شوند. یاد بگیرید که چطور به کامپیوتر درونی خودتان برنامه بدهید، بنابراین در آنچه که می خواهید رخ دهد اعتماد به نفس و تمرکز پیدا خواهید کرد.

۳- *چشم انداز درونی/ چشم انداز بیرونی*

چشم انداز درونی مربوط می شود به تصویر سازی وقایع از طریق چشم خود شما. چشم انداز بیرونی مربوط می شود به مشاهده عملکرد شما در یک فیلم یا از دید ناظر بیرونی. بعضی متخصصان بر این باورند که تصویر سازی درونی برای تمرکز کردن برای مسابقه برتری دارد، در حالی که تصویر سازی بیرونی برای اصلاح خطاها بهتر است؛ البته مهم تأثیری است که روی هر فرد گذاشته می شود و در بازیکنان مختلف ممکن است این متفاوت باشد. نکته کلیدی دیدن خود در حال عملکرد در روشی است که می خواهید.

۴- *ایجاد انرژی و انگیزه با استفاده از کلمات کوتاه*

کلمات کوتاه مثبت و پربار از نظر احساسی می توانند کیفیت، حس و تأثیر گذاری تصویر سازی ذهنی را افزایش دهند. کلماتی مانند *پرتوان و انفجاری* یا *با اعتماد به نفس و با کنترل* می توانند بی نهایت کمک کننده باشند.

۵- *تصویر سازی اوج عملکرد*

خود را طوری تصویر سازی کنید که عملکردی عالی دارید؛ با تمرکز و اعتماد به نفس، و تحت کنترل و فرمان. همچنین خود را طوری ببینید که خطاهای خود را اصلاح کرده اید و در مواجهه با موانع و مشکلات بالقوه با وقار و اعتماد به نفس هستید و تمرکز خود را از دست نمی دهید.

۶- *تصویر سازی با زمان سنجی درست*

سرعت انجام مهارت ها، جابه جایی ها، سرعت توپ و ... باید کاملاً شبیه حالت واقعی باشد.

## 7. ملاحظات عمومی

✓ *برنامه تصویر سازی ذهنی باید بر مبنای نیازها، توانایی ها و علایق بازیکنان، انفرادی شود.*

✓ بازیکنان باید توقع و انتظار واقع بینانه نسبت به تصویر سازی ذهنی داشته باشند. تصویر سازی ذهنی فقط زمانی که بازیکن باور کند که تأثیرگذار است و به طور مرتب برای پرورش مهارت های خود در آن وقت بگذارد، پتانسیل آن را دارد که کیفیت مهارت ها را بهبود دهد.

✓ *روزی ۵ تا ۱۰ دقیقه برای تمرین تصویر سازی ذهنی وقت بگذارید.* با تصویر سازی مهارت هایی که آنها را از قبل خوب انجام می داده اید شروع کنید، سپس وضوح و پیچیدگی تصویر سازی خود را افزایش دهید ( شرایط بازی، تاکتیک های بازی و ... ). تلاش کنید که نتایج مثبت را تصویر سازی نمایید.

✓ *آرام سازی عمومی، تنفس آرام و عمیق باید قبل از شروع تصویر سازی ذهنی انجام شوند.*

✓ *مرور اوج عملکرد.* روی زمانی که عملکرد عالی داشته اید تمرکز کنید و تا جای ممکن احساسات خود در آن شرایط را به وضوح مجسم سازید؛ فضا، نور، صداها، انرژی، آدرنالین، عواطف و افکار، شدت برنگیختگی و ... را در ذهن و بدن خود احساس کنید.

- ✓ *تمرین ذهنی سازگار شدن*. موقعیت هایی را که در آنها تمرکز و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید شناسایی کنید (مانند مرتکب شدن خطا، سرزنش شدن توسط مربی یا هم تیمی و ... )، واکنش مناسب به آن موقعیت را مرور کنید به طوری که کاملاً تحت کنترل شما در آید؛ با حفظ تمرکز و اعتماد به نفس.
- ✓ *تلفیق تصویر سازی ذهنی با تمرین* ( مثل یادگیری مهارت های جدید، اصلاح و پالایش مهارت های قدیمی، اصلاح خطاها و ... ).
- ✓ *تصویر سازی ذهنی قبل از مسابقه*. حالت ذهنی ای را که می خواهید در طول مسابقه داشته باشید تصویر سازی کنید ( با تمرکز، با اعتماد به نفس، با وقار و متین، جنگنده و مشتاق پیروزی)، برای هر مسابقه هدف داشته باشید، و تجسم کنید که به اهداف خود دست یافته اید، از کلمات انگیزشی برای افزایش آدرنالین و برانگیختن عواطف استفاده کنید. مانند یک قهرمان فکر کنید و به خود بگویید: ***هیچ چیز نمی تواند من را امروز متوقف کند. خود را ببینید و حس کنید که عملکردی عالی دارید، با اعتماد به نفس، با ریتم حرکتی عالی.***

## VI. برنامه کاربردی تصویر سازی ذهنی برای والیبال : *آماده شدن برای مسابقه*

- اتاق مناسب برای تمرین ذهنی (محیط آرام و راحت برای انجام تمرین ذهنی و رسیدن به قدرت درون).
- شروع با تنفس آرام و عمیق و آرام سازی عمومی عضلات.
- تفکر درباره ی نگرشی که می خواهید با خود به مسابقه ببرید؛ برای اجرای اوج عملکرد به چه چیز از خود نیاز دارید؟ ( اعتماد به نفس و تمرکز، انرژی زیاد، جنگندگی بهینه، احساسات و افکار مثبت و ... ).
- تمرکز روی برنامه بازی، اهداف و آنچه که می خواهید در بازی رخ دهد. این را که چطور به اهداف مسابقه دست پیدا می کنید، تجسم نمایید.
- اظهارات مثبت هدف محور *( من بازیکنی ماهر و مستعد هستم، هیچ چیز و هیچ کس امروز جلودار من نیست، باهوش و سخت کوش هستم، به توانایی های خودم اعتماد دارم، سخت کوش، با تمرکز و با اعتماد به نفس هستم و از بازی لذت می برم.)*
- خود را روی پرده نمایش فیلم تصویر سازی کنید که در رختکن هستید و مشغول پوشیدن لباس بازی و آماده شدن برای مسابقه می باشید. به هم تیمی های خود انرژی و انگیزه می دهید و خود نیز سرشار از انرژی و انگیزه می باشید.
- تصور کنید که به سمت زمین بازی حرکت می کنید، احساس کنید که انرژی در وجودتان فوران می کند و کل بدنتان را فرا می گیرد ( پمپاژ آدرنالین).
- خود را ببینید که مشغول انجام حرکات کششی و تمرینات گرم کردن هستید ( با آرامش، اعتماد به نفس، تمرکز، وقار، و آماده شروع بازی).
- خود را ببینید که قبل از شروع بازی همه مهارت ها را در اوج عملکرد مرور می کنید (آبشار، دفاع روی تور، سرویس، دریافت سرویس، ارسال پاس، توپگیری و ... ).
- اکنون ببینید که بازی آغاز شده است و شما با اعتماد به نفس بالا تکنیک ها و مهارت های مختلف را اجرا می کنید ( دریافت سرویس عالی، دفاع قدرتمند، پرش و ضربه عالی در آبشار، جنگندگی در توپگیری، هوشیاری و تمرکز و دقت در ارسال پاس و ...).
- خود را ببینید که در امتیازات حساس و پایانی با اعتماد به نفس و تمرکز، نکات کلیدی مهارت های مختلف را به درستی انجام می دهید:

  *دفاع روی تور: توپ، پاسور، توپ، مهاجم، نفوذ دست ها به زمین حریف، دست ها محکم.*

*توپگیری: جنگنده و آماده، تمرکز روی دست مهاجم، جابه جایی مناسب، هدایت توپ با ارتفاع مناسب و به محل مناسب.*

*دریافت اول: پیش بینی، اتخاذ حالت درست برای دریافت توپ، ارسال مناسب توپ برای پاسور، حرکت با گام مناسب برای آبشار.*

*آبشار: گام برداشتن بدون انقباض عضلانی، گام ها از کوتاه به بلند، پرش بلند به سمت توپ، ضربه از بالاترین ارتفاع، ضربه محکم، ضربه هوشمندانه.)*

*سرویس: آرامش، تمرکز و اعتماد به نفس، پرتاب مناسب توپ، ضربه محکم، ضربه هدفمند.*

- خود را در شرایط مختلف مسابقه ببینید و حس کنید. ( ۲-۰ عقب هستید و ست سوم در حال شروع می باشد، ۰-۲ جلو هستید ولی بازی ۲-۲ می شود و ست پنجم در حال آغاز است، در امتیاز ۱۴-۱۳ ست پنجم در منطقه سرویس قرار دارید و ... ). در همه حالت ها خود را با ریتم و زمان سنجی درست، جنگندگی بالا، با اعتماد به نفس، با تمرکز، مشتاق به پیروزی، متنفر از باخت و ... تجسم و حس کنید.
- خود را تحت کنترل و فرمان مربی، متمرکز در اجرای برنامه بازی، با وقار و اعتماد به نفس و با شور و شوق ببینید و حس کنید.
- خود را ببینید و حس کنید که در برابر شرایط ناخواسته ( مرتکب شدن خطا، توهین تماشاچیان، رفتار نامناسب بازیکن حریف، سرزنش مربی یا هم تیمی و ... ) متمرکز و از نظر ذهنی قوی باقی می مانید. و در همه حال اوج عملکرد خود را به نمایش می گذارید.
- خود را ببینید که با یک عملکرد عالیِ فردی و تیمی، برنده بازی شده اید.
- برای این تمرین ذهنی خوب، به خودتان پاداش بدهید.

***ترجمه و تألیف: جواد مهرگان***

JavadMehregan1981@gmail.com

***کلیه حقوق این اثر محفوظ است.***