

مهارت های ذهنی عملی در ورزش

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۱۵)

خودکارآمدی یا مدیریت انرژی

این مهارت معمولاً برای کمک به افرادی که سطح برانگیختگی آنها کارآمد نیست (یا خیلی زیاد یا خیلی پایین) و به منظور بهینه کردن عملکرد آنها استفاده می شود. از این تکنیک ها می توان برای از بین بردن اضطراب، استرس و مدیریت خشم استفاده کرد. درمان های معمول عبارتند از:

۱. **تمرین های تنفسی** (مثلاً تنفس دیافراگمی، تنفس ریتمیک)
۲. **آرام سازی** پیشرونده
۳. **مراقبه** (مدیتیشن)
۴. **تصویر سازی ذهنی** یا تجسم
۵. **تکنیک های شناختی** (مانند، فن بازداری اندیشه و بازسازی شناختی فکری)



کنترل توجه و تمرکز

یعنی ایجاد توانایی در منعطف کردن و متمرکز کردن آگاهی و هشیاری فرد بر روی نشانه های مربوطه تا اینکه بتواند به طور مؤثر با وضعیت فعلی خود مقابله کند. این مهارت ها به او کمک می کند تا در یک شرایط خاص دقت عملکرد ذهنی خود را حفظ کند. تکنیک های متداول این مهارت عبارتند از:

۱. **آموزش کنترل توجه** (برای جلوگیری از حواس پرتی)
۲. **تکنیک های افزایش آگاهی** و هشیاری (به عنوان مثال، توجه به نشانه های عملکردی و احساسات بدنی).

ارتباطات

این مهارت برای کمک به بهبود انسجام گروهی و تعاملات فردی در یک محیط ورزشی مورد استفاده واقع می شود (به عنوان مثال، ورزشکار - ورزشکار، ورزشکار - مربی، مربی - والدین). تکنیک های مورد استفاده در این مهارت عبارتند از:

۱. آموزش مهارت های گوش دادن و برقراری ارتباط فعال (تامل و بازتاب، روشن سازی، تشویق، تفسیر)
۲. کمک به افراد برای ایجاد یک محیط باز و آزاد
۳. آموزش جرأت

هدفگذاری

این مهارت معمولاً برای تقویت انگیزه، تمرکز توجه بر جنبه های عملکردی و بیشتر برای بهبود یا تسهیل توانبخشی پس از مصدومیت، مورد استفاده قرار می گیرد. ایجاد یک برنامه تعیین هدف اغلب شامل چندین مؤلفه مشترک می باشد، از جمله: **تأکید بر توسعه مهارت** (نه نتیجه، مانند پیروزی)، **شناسایی تاریخ های هدف** برای دستیابی به اهداف تعیین شده، **شناسایی استراتژی های دستیابی به هدف**، و **ارائه منظم ارزیابی هدف**.



شبیه سازی، تصویر سازی، تجسم، تمرینات ذهنی

در این مهارت ها از تمام حواس ذهن برای ایجاد مجدد یک تجربه در ذهن استفاده می شود (به عنوان مثال، بینایی، صدا، مزه، لامسه، شنوایی، احساس حرکتی/عضلاتی). موارد استفاده عبارتند از:

۱. آمادگی ذهنی
۲. کنترل اضطراب
۳. تقویت توجه
۴. ایجاد اعتماد به نفس
۵. یادگیری مهارت های جدید
۶. بهبودی از آسیب

مؤلفه های متداول این مهارت شامل ارزیابی توانایی **شبیه سازی**، **ایجاد جو مناسب** جسمی و روحی (یعنی رلکس و آرام)، و تمرین در **ایجاد تصاویر واضح و کنترل پذیر**، می باشد.

خودگویی

این همان چیزی است که شما به خودتان می گوئید یا با خودتان فکر می کنید. الگوهای خودگویی به نحوه احساس و عمل افراد ارتباط دارد. تغییر المان های خودگویی معمولاً در موارد زیر مورد استفاده قرار می گیرد:

۱. برانگیختن یک رفتار خاص
۲. بهبود اعتماد به نفس
۳. کنترل توجه
۴. ایجاد انگیزه
۵. کنترل برانگیختگی

مؤلفه های مشترک شامل شناسایی افکار منفی یا نامربوط، به چالش کشیدن این افکار، ایجاد افکار مثبت و جانشینی افکار مثبت به جای افکار منفی است.



تیم سازی

این فرایند به اعضای یک گروه کمک می کند تا از طریق بهبود ارتباطات، اهداف گروه، اعتماد، و احترام، توانایی خود را برای انسجام کار گروهی تقویت کنند. استراتژی های تیم سازی معمولاً در ابتدای فصل به کار برده می شود تا به اعضای گروه کمک کند که باهم آشنا تر بشوند و به یکدیگر اعتماد کنند. تکنیک های معمول شامل معرفی گروهی به یکدیگر، دوره های آموزش فوت و فن، و برنامه های هدفگذاری فردی و تیمی است.

مدیریت زمان و برنامه ریزی

این فرآیند یعنی توانایی برنامه ریزی و حفظ برنامه منظم فرد به گونه ای که از سردرگمی، درگیری و استرس غیرمجاز جلوگیری کند. تکنیک های مدیریت زمان معمول عبارتند از:

۱. آموزش نحوه استفاده از برنامه های یک برنامه ریز
۲. آموزش در مورد نیازهای یک کار
۳. تعیین اهداف درست برای کار
۴. درک نیازهای زندگی شخصی (مدیریت نقش تعارض)
۵. توسعه روتین های پیش عملکرد