

### ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

در مقاله پیش رو برخی تکنیک های ذهنی به شما نشان داده خواهد شد که باعث می شود تکنیک های تنیس روی میز شما حتی در شرایطی که قادر به انجام تمرین روی میز نیستید، بهبود یابد. ممکن است غیرممکن به نظر برسد اما تحقیقات نشان داده اند که با تمرکز بر شبیه سازی های ذهنی می توان از طریق تکنیک های روانشناختی خاص پیشرفت کرد.

روانشناسی ورزشی و تمرینات ذهنی موضوعاتی هستند که از امتیاز ویژه ای برخوردار هستند و در حال حاضر به طور گسترده مورد بحث قرار می گیرند. بنابراین، مقدار زیادی از مقالات علمی در این زمینه موجود است. امروز ما به شما یک راهنمای گام به گام کوتاه در مورد چگونگی ایجاد سیستم فردی که بتوانید در جلسات تنیس روی میز و زندگی روزمره خود استفاده کنید، ارائه خواهیم کرد. چرا فردی؟ از آنجا که یک روش برای همه موثر نخواهد بود. ما قبلاً "جعبه ابزار" ذهنی یک ورزشکار را مورد بحث قرار داده ایم و به شما دیدگاهی در باره تمرینات ذهنی ورزشکاران سطح جهانی، نحوه آماده سازی و اصلاح طرز فکر آنها در موقعیت های مختلف دادیم.

من امیدوارم که در صورت عدم استفاده از تکنیک های روانشناختی، توسته باشیم به شما انگیزه دهیم و هم اکنون بخشی از کارهای روزمره شما شده باشند. اگر اینطور نیست، امروز روزی است که می توانید تمرین آنها را شروع کنید. بعد از مدتی تمرین و با استفاده از آن تکنیک ها به اولین نتایج پیشرفت دست خواهید یافت. دیدگاه شما در مورد موضوعات مختلف به طور قابل توجهی تغییر خواهد کرد، که سبب می شود بتوانید با مشکلات، فشارها و شرایط استرس زا بهتر مقابله کنید.

این بسیار مهم است که بتوانید آرام شوید، به راحتی فکر کنید، تمرکز پیدا کنید و ذهن و بدن خود را تحت کنترل خود داشته باشید. برای اینکه بتوانید بر این امر تسلط داشته باشید، به خصوص در یک ورزش مانند تنیس روی میز به عنوان یکی از پیچیده ترین ورزشها و با نیازهای روانی شدید، تمرین های زیادی لازم است. ورزشکاران جوان در یادگیری تکنیک های روانشناختی یک مزیت بزرگ دارند، همانطور که یادگیری هر مهارت جدیدی در سن جوانی آسان تر است. بنابراین، توصیه می شود هرچه سریعتر تمرینات ذهنی را شروع کنید تا از ابتدا تکنیک های روانشناختی یا مهارت های رفتاری صحیح به آنها آموزش داده شود. هنگامی که فرد بر مهارت های ذکر شده در بالا تسلط یابد، اعتماد به نفس او افزایش می یابد.

### اعتماد به نفس "علامت قهرمان" - اما چگونه می توان آن را رشد داد؟

آلن گلدبرگ اعتماد به نفس را یک نگرش ذهنی مثبت تعریف می کند که باعث می شود یک ورزشکار سخت تلاش کند، مهم نیست که چند بار ممکن است شکست بخورد یا چه حواس پرتی بر او تأثیر بگذارد.

ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

برای ایجاد و حفظ اعتماد به نفس باید یک روال تمرینی از آن بسازید. این کار می تواند در ۵ مرحله انجام شود:

۱. تمرینات جسمانی پایه محکم اعتماد به نفس است. دانستن و اعتقاد داشتن به این موضوع که شما بهتر، سخت تر و حتی طولانی تر از حریفان خود تمرین کردید، می تواند احساس قدرت بیشتری به شما بدهد.
۲. تمرکز باید روی خودتان باشد. کاملاً درباره چیزهایی صحبت کنید که می توانید تحت تأثیر قرار دهید و کنترل کنید. سعی کنید از مقایسه خود با افراد دیگر خودداری کنید.
۳. افکار مثبت را در زندگی تان افزایش دهید. همیشه نیمه پر لیوان را نگاه کنید.
۴. موفقیت ها، پیروزی های بزرگ، بهترین دستاوردها یا حتی آنچه دیگران ممکن است "ناچیز" تلقی شوند، چیزهایی که برای شما مهم است برای خود یادداشت کنید. آنها را به خصوص در مواقع دشوار برای خود یادآوری کنید.
۵. اشتباهات بخشی از یک فرایند یادگیری موفق هستند. شما باید بپذیرید که اشتباهات بخشی از روند است، سعی کنید با آنها کنار بیایید و بعد دوباره تمرکز کنید و بگذارید آنها از دید شما ناپدید شوند! بر آنچه در آینده رخ می دهد تمرکز کنید.

### تمرکز - کلید تعالی ورزشی

تمرکز توانایی متمرکز کردن کامل توجه به چیزی برای یک دوره طولانی است. این کیفیت شما را قادر می سازد از ابتدا تا انتهای مسابقه / تمرین در سطح اوج خود اجرا کنید. امکانات و تکنیک های بی شماری برای ثابت نگه داشتن تمرکز شما وجود دارد، به عنوان مثال:

- سیستم P3: تمرکز خود را بر روی نکات مثبت، فرایند و حال نگه دارید
  - در طول تمرین و آمادگی رقابت، روال های تکراری را توسعه دهید
  - تکنیک های تنفس برای تغییر مسیر تمرکز و تمرکز بر روی خودتان
  - از پیام هایی بر روی وسایلتان استفاده کنید تا آنچه را که باید روی آن تمرکز کنید یادآوری کند
  - از تصویر سازی ذهنی، تجسم و خودگفتاری برای ایجاد تمرکز خود استفاده کنید
- دو نکته آخر شامل دو تا از معروف ترین تکنیک های ذهنی هستند که در ادامه با جزئیات بیشتری به بررسی آنها خواهیم پرداخت.

## تصویرسازی / تجسم

تصویرسازی، که برای بسیاری از ما تحت عنوان "تجسم" شناخته شده می‌تواند به عنوان تجربه ای از شبیه‌سازی تجربیات واقعی همراه با احساسات از ادراک واقعی توصیف شود. این یک تکنیک بسیار مؤثر و یکی از موثرترین ابزارهای روانشناختی است که از یک سو می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و از سوی دیگر اعتماد به نفس، خودکارآمدی و تمرکز را افزایش دهد. این مهارت می‌تواند برای آماده سازی قبل از مسابقه، در طول مسابقه، برای تجزیه و تحلیل پس از مسابقه، حفظ مهارت های موجود، تصحیح اشتباهات و تجزیه و تحلیل عملکردهای گذشته مفید باشد.

تصویرسازی چگونه عمل می‌کند؟ در حالی که مهارت‌های جدیدی را تمرین می‌کنیم، سلول‌های مغزی (نورون-ها) ما ارتباطات جدیدی با سایر گروه‌های نورون ایجاد می‌کنند و میزان میلین (غشایی که نورون‌ها را محاصره می‌کند) افزایش می‌یابد. این عملکرد مانع از بیرون رفتن سیگنال‌ها، بهبود حافظه و در نتیجه پیشرفت مهارت‌ها می‌شود. تصویر سازی می‌تواند زمانی را که بدن برای اجرای مهارت‌های جدید نیاز دارد به سادگی با "فقط فکر کردن" بر روی آنها، کوتاه نماید.

## مدل تصویرسازی PETTLEP: با استفاده از "برابری" عملکردی

مدل PETTLEP مبتنی بر کار ژانرود است و توضیح می‌دهد که چگونه نواحی خاصی از مغز در هر دو حرکات جسمی و ذهنی فعال می‌شوند.

PETTLEP سرواژه لغات زیر می‌باشد:

جسمی: خصوصیات بدنی مربوط را تصور کنید

محیط: محیطی را که عملکرد در آن انجام می‌شود تصور کنید. از تمام حواس خود (بینایی، لمس، شنوایی، چشایی، بویایی) استفاده کنید.

فعالیت: جزئیات فعالیت مربوطه را تصور کنید.

زمان بندی: می‌تواند در "زمان واقعی" یا برای تأکید و تکمیل جنبه های دشوارتر در "حرکت آهسته" باشد.

یادگیری: به طور مداوم نیازهای فعالیت و سطح تجربه خود را بررسی کرده و با آن سازگار شوید.

ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

احساسات: موقعیت را همان گونه که در صورت حضور احساس می کردید، تجسم کنید و سعی کنید از احساسات ناتوان کننده مانند ترس یا وحشت اجتناب کنید.

دیدگاه: از نگاه اول شخص (تمرکز بر زمان بندی، مهارت های باز) یا سوم شخص (فرم، موقعیت یابی) استفاده کنید.

برای بازیکنان پیشرفته تر، شاید حتی بازیکنان حرفه ای، تمرین تصویر سازی را می توان با تمرینات تنفسی ترکیب کرد، که این امر باعث اثربخشی بیشتر می شود. این کار را فقط در صورت تجربه کافی در زمینه تنفس شکمی و تمرین تصویرسازی توصیه می کنم.

امتیازات خوبی را که در آن موفق شدید، از فیلم های مسابقه خود یا یک تکنیک خاص که در تمرینات به خوبی اجرا کرده اید، جدا کنید.

یک مکان آرام پیدا کنید.

دستگاه الکترونیکی خود را آماده کنید تا بتوانید سریعاً آنرا اجرا کنید.

روی صندلی بنشینید یا دراز بکشید.

تنفس شکمی را به مدت سه تا پنج دقیقه انجام دهید.

چشمان خود را باز کنید و به دستگاه الکترونیکی اجازه دهید فیلم منتخب شما را ۱۰ بار پشت سر هم پخش کند.

چشمان خود را ببندید و دوباره سه تا پنج دقیقه تنفس شکمی انجام دهید.

اما تصویرسازی می تواند برای موقعیت های دیگر نیز استفاده شوند. به عنوان مثال. برای موقعیت های "چه می شود اگر"، که در آن می توانید به سناریوهای مختلف مسابقات را بررسی کنید. یکی دیگر از زمینه های بسیار مهم "تصحیح اشتباه" است - سیستم F3:

آن را برطرف کنید (چه اشتباهی بود؛ چه کاری می توانید در آینده بهتر انجام دهید؟)

فراموش کردن آن (مثبت ماندن، یادگیری از اشتباهات و ادامه دادن)

تمرکز کنید (به مسیر خود برگردید، دوباره ذهن خود را بر روی کار مورد نظر متمرکز کنید)

### ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

برای دستیابی به بیشترین کارایی از تصویر سازی، باید از برخی قوانین پیروی کنید. این کار باید بصورت ایده آل و با کمک یک روانشناس ورزشی بسیار نزدیک به شرایط رقابت و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز انجام شود. بیایید امروز آخرین تکنیک ذهنی را به دقت بررسی کنیم. به نظر می‌رسد بسیار ساده است، اما برعکس، تسلط بر آن بسیار سخت است.

#### خود گفتاری - یک مؤلفه اصلی تمرین روانشناسی ورزشی کاربردی

تعریف زیر توسط جودی ال وان رالت و اندرو وینسنت کاملاً واضح به نظر می‌رسد: خود گفتاری بیان موقعیتی است که از لحاظ نحوی مشخص است که در آن فرستنده پیام همان گیرنده در نظر گرفته شده است. خود گفتاری می‌تواند به صورت درونی یا با صدای بلند بیان شود و عملکردهای بیانگر، تفسیری و خودتنظیمی دارد.

شما باید بین سه دسته خود گفتاری تفاوت قائل شوید. از یک طرف شما دارای یک گفتار مثبت / انگیزشی هستید، که مبتنی بر افکار و گفتارهای مثبت است (مثلاً "خوب انجام شده است")، از طرف دیگر گفتگویی منفی که شامل افکار و گفتارهای منفی است (به عنوان مثال "من چقدر بد هستم"). به طور کلی، نباید از گفتگوی منفی استفاده شود؛ هرچند در بعضی موارد ممکن است انگیزه و عملکرد را افزایش دهد. آخرین نوع خود گفتاری خنثی است، همچنین به آن گفتگوی آموزشی گفته می‌شود. به عنوان مثال، صحبت در مورد تاکتیک‌ها یا استراتژی‌ها - "پیچ کوتاه و سنگین".

همانطور که قبلاً اشاره شد، ما نمی‌توانیم بگوییم که خود گفتاری منفی همیشه بد است و خود گفتاری مثبت تنها روش موفقیت است. بله، در بسیاری از شرایط همینطور است اما شاید برای همه ایده آل نباشد. تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود کدام نوع خود گفتاری برای هر فرد بیشترین سود را دارد.

یکی از مهم‌ترین موارد مربوط به خود گفتاری، ارتباط بین کلمات و باور شماست. هدف نهایی این تکنیک استفاده از کلمات و اعتقاداتی است که قابل دستیابی و باورپذیر هستند. توسعه عادت خود گفتاری مثبت در سه مرحله انجام می‌شود:

۱. کلمات تکی یا جملات بسیار کوتاه را انتخاب کنید ("قوی"، "احساس می‌کنم قوی هستم")
۲. سناریوهای مختلف را تمرین کنید. پس از رشد و خودکار شدن یک عادت، جملات ملموس و راحتی برای موقعیت‌های مختلف ایجاد کنید ("من بازیکن خوبی هستم")

۳. تصویری مثبت را تصور/ تجسم کنید. انتخاب کلمات باید به شما کمک کند فوراً یک تصویر عینی را به یاد بیاورید، و به خودتان نشان دهید که چگونه می خواهید اجرا کنید. ترکیبی از کلمات صحیح و تصویر بصری پیغام بسیار قوی و مثبتی را برای بدن ارسال می کند.

به خاطر داشته باشید: تمام تکنیک های روان سازی باید در حین تمرین یا در مسابقات با اهمیت کمتر تمرین شوند. هدف این است که آنها را به صورت خودکار در بیاورید و سپس آنها را در رویدادهای مهم خود پیاده سازی کنید.

**فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران**