



واحد بین الملل

پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی بالینی

**تأثیر مداخله هیپنوتیزم بر کاهش اضطراب رقابت ورزشی  
و افزایش عملکرد ورزشی**

به کوشش

امین ضمیری

استاد راهنما:

دکتر هادیان فرد

بهمن ماه 1390

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## اظہار نامہ

اینجانب امین ضمیری (۸۷۵۲۷۳) دانشجوی رشته روانشناسی بالینی اظہار می‌کنم که این پایان‌نامه حاصل پژوهش خودم بوده و در جاهایی که از منابع دیگران استفاده کرده‌ام، نشانی دقیق و مشخصات کامل آن را نوشته‌ام. همچنین اظہار می‌کنم که تحقیق و موضوع پایان‌نامه‌ام تکراری نیست و تعهد می‌نمایم که بدون مجوز دانشگاه، دستاوردهای آن را منتشر ننموده و یا در اختیار غیر قرار ندهم. کلیه حقوق این اثر مطابق با آیین‌نامه مالکیت فکری و معنوی متعلق به دانشگاه شیراز است.

نام و نام خانوادگی: امین ضمیری  
تاریخ و امضاء:  
۹۰/۱۳/۲

به نام خدا  
تأثیر مداخله هیپنوتیزم بر کاهش اضطراب رقابت ورزشی  
و افزایش عملکرد ورزشی

به وسیله‌ی

امین ضمیری

پایان نامه

ارائه شده به تحصیلات تکمیلی دانشگاه شیراز به عنوان بخشی  
از فعالیتهای تحصیلی لازم برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته‌ی:

روانشناسی بالینی

از دانشگاه شیراز

شیراز

جمهوری اسلامی ایران

ارزیابی شده توسط کمیته پایان نامه با درجه‌ی: عالی

دکتر حبیب هادیان فرد، استادیار بخش روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز (رئیس کمیته) .....  
دکتر چنگیز رحیمی، استادیار بخش روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز .....  
دکتر نوراله محمدی، دانشیار بخش روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز .....

بهمن ماه ۱۳۹۰

تقدیم

به همه عزیزانم،

خانواده ام،

خواهرانم و

**مادر عزیزتر از جانم که هرچه دارم پس از**

**خدا از آن اوست.**

## سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در این پایان نامه مرا یاری کردند تشکر می کنم از جمله: دکتر هادیان فرد، دکتر رحیمی، دکتر محمدی، دکتر حیدری و جناب آقای قاسمی، آقای خادمی، سرکار خانم ابراهیمی، خانم احمدی و خانم چنگ مریم، خانم حیدری و دیگر عزیزانی که در پیمودن این راه از راهنماییهای ایشان بهره مند شدم.

## چکیده:

# تأثیر مداخله هیپنوتیزم بر کاهش اضطراب رقابت ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی

به کوشش  
امین ضمیری

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر هیپنوتیزم بر کاهش اضطراب رقابت ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی، در بازیکنان فوتبال بود. اضطراب رقابت ورزشی را که از تست ایلی نویز و برای اندازه گیری عملکرد ورزشی از ابزاری عملی که شامل سه قسمت شوت به دروازه، پاس ثابت، و پاس در حال حرکت بود. جامعه مورد بررسی تعداد تیم های لیگ حرفه ای موجود در استان خوزستان بود که تمامی 40 نفر ورزشکار مرد فوتبالیست تیم جوانان و امید باشگاه فولاد انتخاب شد سپس بصورت تصادفی در سه گروه آزمایشی که گروه اول تلقین ضد اضطراب گروه دوم تلقین افزایش عملکرد و گروه سوم هم تلقین ضد اضطراب و هم تلقین افزایش عملکرد داده شد و گروه چهارم که گروه کنترل بود که هیچ تلقینی به آنها داده نشد به گروههای آزمایشی در 10 جلسه 30 دقیقه ای به مدت 10 هفته تلقین ها و تصویر های ذهنی در زمینه های مورد نظر به تفکیک گروه داده شد و البته به گروه سوم زمان هر جلسه به 45 دقیقه هم می رسید و در طول این تحقیق همه گروهها تمرینات فیزیکی ورزشی خود را در طی این تحقیق دنبال می کردند. ولی در زمینه تست های عملکرد ورزشی هر دو گروه هیچ گونه تمرینی انجام ندادند. طرح پژوهشی پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. تجزیه و تحلیل داده ها با روش آماری تحلیل واریانس یک راهه و استفاده از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد که در سطح اطمینان  $p < 0.005$  نشان داد بین گروههای آزمایشی و کنترل در اضطراب رقابت ورزشی و عملکرد ورزشی بازیکنان معنا داری وجود دارد.

کلیدواژه ها: هیپنوتیزم، اضطراب رقابت ورزشی، عملکرد ورزشی.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل اول: کلیات</b>	
2	1-1- مقدمه
10	2-1- ضرورت و اهمیت تحقیق
14	3-1- بیان مسئله
16	4-1- فرضیه های پژوهش
17	5-1- تعریف اصطلاحات
<b>فصل دوم: تاریخچه هیپنوتیزم</b>	
20	1-2- تاریخچه هیپنوتیزم
22	1-1-2- پاراسلسوس
22	2-1-2- پدر گاسنر
23	3-1-2- فرانتس آنتون مسمر
25	4-1-2- جیمز ازدیل
25	5-1-2- جیمز برید
27	6-1-2- ژان مارتن شارکو
27	7-1-2- امیل کوئه
28	8-1-2- زیگموند فروید
30	9-1-2- ارنست زیمل
30	10-1-2- میلتون هایلند اریکسون
32	11-1-2- هیپنوتیزم در ایران
35	2-2- سوء تفاهم‌ها در مورد هیپنوز
39	3-2- موارد منع استفاده



41	4-2- تعاریف هیپنوتیزم .....
42	5-2- برخی تئوریهای هیپنوتیزم .....
42	1-5-2- تئوریها .....
45	2-5-2- نظریه جیمز برید .....
46	3-5-2- نظریه پروفیسور هیوز بنت .....
46	4-5-2- نظریه گرنی .....
47	5-5-2- نظریه برنهایم .....
47	6-5-2- نظریه برامول .....
48	7-5-2- نظریه وان پلت .....
50	8-5-2- نظریه بازتابی ژنتیکی .....
51	9-5-2- ماهیت تلقین .....
55	10-5-2- نظریه " ایدئو موتور " .....
55	11-5-2- نظریه " طرد نسبی ذهنی " .....
56	6-2- تلقین پذیری .....
57	1-6-2- قانون های تلقین .....
59	7-2- تقسیم بندی هیپنوتیزم .....
59	1-7-2- تقسیم بندی سوژه ها برای هیپنوتیزم .....
61	2-7-2- مراحل مختلف خلسه در هیپنوتیزم .....
62	3-7-2- مشخص کردن عمق هیپنوتیزم .....
62	4-7-2- کنترل دستگاه ها یا سیستم های ارادی .....
63	5-7-2- خروج از حالت هیپنوتیزم .....
64	8-2- برخی پدیده های هیپنوتیزی .....
69	1-8-2- پدیده های شایع و متعارف فیزیولوژیک هیپنوتیزم .....
71	2-8-2- فعالیت ذهنی .....
72	9-2- تاریخچه روان شناسی ورزش و فعالیت بدنی .....
74	10-2- تکامل روان شناسی ورزشی .....
79	11-2- تاریخچه ای مختصر تشکیل سازمان تربیت بدنی در ایران .....
81	12-2- روان شناسی ورزش .....
81	1-12-2- ماهیت و معنای روان شناسی ورزش .....

- 82 ..... 2-12-2- اهمیت روانشناسی ورزش
- 83 ..... 3-12-2- روانشناس ورزشی
- 84 ..... 4-12-2- ویژگی‌های روانشناس ورزشی
- 85 ..... 5-12-2- روان‌شناس ورزش چه کاری انجام می‌دهد
- 85 ..... 13-2- مهارت‌های روانی
- 86 ..... 1-13-2- تمرین مهارت‌های روانی (PST)
- 86 ..... 2-13-2- اهمیت تمرین مهارت‌های روانی
- 87 ..... 3-13-2- محتوای برنامه‌ای تمرین مهارت‌های روانی
- 88 ..... 4-13-2- سودمندی تمرین مهارت‌های روانی و تصویرسازی های ذهنی
- 90 ..... 5-13-2- تحقیقات مربوط به تمرین مهارت های ذهنی بر ورزشکاران
- 91 ..... 6-13-2- تعریف تصویرسازی
- 94 ..... 7-13-2- اثربخشی تصویرسازی
- 95 ..... 8-13-2- دو اصل روانشناسی ورزشی و تمرینات ذهنی
- 95 ..... 14-2- نظریه‌های مربوط به تصویرسازی ذهنی
- 95 ..... 1-14-2- نظریه روانی - عصبی - عضلانی
- 96 ..... 2-14-2- نظریه‌ی سازمان‌دهی حافظه
- 97 ..... 3-14-2- نظریه یادگیری نمادین (طرح اولیه‌ی ذهنی)
- 97 ..... 4-14-2- نظریه‌ی اطلاعات زیستی یا پردازش اطلاعات (تعیین پاسخ)
- 99 ..... 5-14-2- مدل رمزگذاری سه‌گانه‌ی آسن (روان - فیزیولوژیک)
- 100 ..... 6-14-2- نظریه‌ی گره‌های ذهنی و حرکت عضلانی
- 101 ..... 7-14-2- نظریه‌ی الگوبرداری
- 101 ..... 8-14-2- نظریه‌ی آمایه توجه - برانگیختگی یا آمادگی ذهنی
- 103 ..... 9-14-2- نظریه‌ی توجه انتخابی
- 104 ..... 10-14-2- نظریه‌ی انگیزش
- 104 ..... 11-14-2- نظریه‌ی پیوندگرایی
- 105 ..... 12-14-2- نظریه‌ی بینش
- 106 ..... 13-14-2- مدل دو بعدی تصویرسازی پایویو
- 106 ..... 14-14-2- تصویرسازی تبحر عمومی انگیزشی (MG-M)
- 107 ..... 15-14-2- تصویرسازی برانگیختگی عمومی انگیزشی (MG-A)

- 107 ..... 16-14-2- تصویرسازی عمومی شناختی (CG)
- 109 ..... 17-14-2- مدل پردازش تصویرسازی ذهنی (MIP)
- 110 ..... 18-14-2- انواع تصویرسازی ذهنی
- 111 ..... 19-14-2- موارد استفاده تصویرسازی
- 112 ..... 20-14-2- ویژگی‌های تصویرسازی مؤثر
- 113 ..... 21-14-2- تمرین تصویرسازی
- 118 ..... 22-14-2- تفاوت تصویر سازی و تمرین ذهنی
- 119 ..... 23-14-2- موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی و آثار آن
- 121 ..... 15-2- اضطراب
- 122 ..... 1-15-2- سطوح اضطراب
- 123 ..... 2-15-2- انواع اضطراب
- 125 ..... 3-15-2- اضطراب ذاتی یا صفتی و اضطراب حالتی
- 127 ..... 4-15-2- پایه‌های نظری اضطراب رقابتی
- 128 ..... 5-15-2- علل بروز اضطراب رقابتی
- 129 ..... 6-15-2- عوامل تاثیر گذار بر بر اضطراب پیش از مسابقه
- 130 ..... 7-15-2- تمیز بین اضطراب و برانگیختگی
- 134 ..... 16-2- نظریه ها و الگوها
- 135 ..... 1-16-2- فرضیه U- وارونه
- 136 ..... 2-16-2- نظریه سائق
- 137 ..... 3-16-2- نظریه فاجعه
- 139 ..... 4-16-2- نظریه منطق کارکرد بهینه فردی
- 140 ..... 5-16-2- نظریه کارآیی پردازش
- 145 ..... 17-2- روش‌های کاهش اضطراب
- 145 ..... 1-17-2- روش‌های جسمانی
- 145 ..... 2-17-2- آرام سازی تدریجی
- 146 ..... 3-17-2- کنترل نفس
- 146 ..... 4-17-2- بازخورد زیستی
- 146 ..... 5-17-2- برخی نتایج استفاده از روش‌های جسمانی
- 147 ..... 6-17-2- روش‌های شناختی

147	.....تصویر سازی	7-17-2
148	.....گفتگوی درونی	8-17-2
148	.....مراقبه (مدیتیشن)	9-17-2
148	.....تمرینات خودزاد	10-17-2
149	.....پیروی از عادت‌های جاری قبل از مسابقه	11-17-2
149	.....آموزش شبیه سازی	12-17-2
150	.....هیپنوتیزم	18-2
150	.....نقش روانشناس ورزشی و مربی	1-18-2
152	.....بهبود سودمندی اثرات هیپنوتیزم	2-18-2
153	.....کاربرد هیپنوتیزم در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد	3-18-2
159	.....نظریه‌های مربوط به اثرات هیپنوتیزم بر عملکرد و کاهش اضطراب ورزشی	4-18-2
160	.....جنبه‌های مختلف اضطراب با این ساز و کارها بر عملکرد اثر می گذارند	19-2
162	.....تحقیقات خارجی	20-2
176	.....تحقیقات داخل کشور	21-2

### فصل سوم: روش تحقیق

182	.....روش تحقیق	1-3
183	.....جامعه آماری	2-3
183	.....نمونه و روش نمونه‌گیری	3-3
183	.....برخی ویژگی‌های آزمودنی‌ها	4-3
186	.....ابزار تحقیق	5-3
186	.....جدول ثبت ضربه	6-3
188	.....مقیاس سنجش اضطراب صفتی و حالتی ایلی نويز	7-3
189	.....اشپیلبرگر	8-3
194	.....روش اجرای پژوهش	9-3
196	.....گروه آزمایشی 1	1-9-3
198	.....گروه آزمایشی 2	2-9-3
199	.....گروه آزمایشی 3	3-9-3
200	.....گروه کنترل	4-9-3

201	.....10-3- روش تحلیل داده‌ها
	<b>فصل چهارم: تجزیه و تحلیل</b>
203	.....1-4- تجزیه و تحلیل
203	.....2-4- یافته‌های توصیفی
	<b>فصل پنجم: یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها و تبیین آنها</b>
216	.....1-5-1- یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها و تبیین آنها
216	.....1-1-5- فرضیه اول هیپنوتیزم بر کاهش اضطراب ورزشی در بازیکنان فوتبال تأثیر دارد
219	.....2-1-5- فرضیه دوم هیپنوتیزم بر افزایش عملکرد ورزشی در بازیکنان فوتبال تأثیر دارد
	.....3-1-5- فرضیه سوم تلقینات همزمان هیپنوتیزمی القا آرامش و عملکرد باعث
222	.....کاهش اضطراب و بهبود عملکرد واقعی می‌شود
224	.....2-5- محدودیت‌ها
225	.....3-5- پیشنهادات
226	..... <b>فهرست منابع</b>
246	.....پیوستها

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول 2-1 : ترکیب هدف و کاربرد تصویرسازی پنج نوع تصویرسازی ذهنی را آشکار می کنند (هال و همکاران 1998) .....	184
جدول 3-1 : توزیع آزمودنی‌ها بر حسب گروه‌های مطالعه .....	184
جدول 3-2: سن آزمودنیها .....	185
جدول 3-3 : توزیع آزمودنی‌ها بر حسب گروه سابقه بازی (به سال).....	185
جدول 3-4: توزیع آزمودنی‌ها بر حسب میزان سطح تحصیلات که از سیکل، دیپلم و لیسانس نشان داده است .....	185
جدول 3-5 : توزیع آزمودنی‌ها بر حسب بومی و غیر بومی بودن درون استان را نشان می دهد .....	186
جدول 4-1 آمار توصیفی گروه اول در پیش آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	203
جدول 4-2 آمار توصیفی گروه اول در پس آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	204
جدول 4-3 آمار توصیفی گروه دوم در پیش آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	204
جدول 4-4 آمار توصیفی گروه دوم در پس آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	205
جدول 4-5 آمار توصیفی گروه سوم در پیش آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	205
جدول 4-6 در پس آزمون جدول توصیفی گروه سوم القا آرامش و بهبود عملکرد .....	206
جدول 4-7 آمار توصیفی گروه چهارم در پیش آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	206
جدول 4-8 آمار توصیفی گروه چهارم در پس آزمون القا آرامش و بهبود عملکرد .....	207
جدول 4-9 آمار توصیفی نمرات D در اضطراب (تفاضل پیش آزمون از پس آزمون) در گروه‌های چهارگانه .....	208
جدول 4-10 آزمون بررسی همسانی واریانس‌ها .....	208
جدول 4-11 آزمون تحلیل واریانس یک راهه بر روی نمرات D (تفاضل پیش آزمون از پس آزمون) بین گروه‌های چهارگانه .....	209

جدول 4-12 مقایسه میانگین‌های نمره‌های D اضطراب (تفاضل پیش آزمون از پس آزمون در اضطراب) بین گروه‌های چهارگانه در مقایسه با گروه اضطراب با استفاده از آزمون تعقیبی شفه .....	209
جدول 4-13 آمار توصیفی نمرات D در عملکرد (تفاضل پیش آزمون از پس آزمون) در گروه‌های چهارگانه .....	210
جدول 4-14 آزمون بررسی همسانی واریانس‌ها .....	211
جدول 4-15 تحلیل واریانس یک راهه .....	211
جدول 4-16 مقایسه آزمون تعقیبی شفه .....	211
جدول 4-17 مقایسه میانگین‌های نمره‌های D اضطراب (تفاضل پیش آزمون از پس آزمون) بین گروه‌های چهارگانه با استفاده از آزمون تعقیبی شفه .....	212
جدول 4-18 مقایسه میانگین‌های نمره‌های D عملکرد (تفاضل پیش آزمون از پس آزمون) بین گروه‌های چهارگانه با استفاده از آزمون تعقیبی شفه .....	213

# فصل اول

## کلیات



## کلیات

### 1-1- مقدمه

بشر همیشه تمایلی ذاتی به طبابت و درمان داشته است. حتی پیش از آشنایی با هیپنوز، تاریخ بشر سرشار از گزارش‌هایی در مورد درمان با ایجاد حالات تغییر یافته‌ای از هوشیاری است. تا قرن‌ها باور عمومی بر این بود که چنین درمان‌هایی تنها در نتیجه‌ی مداخلات ربانی یک رهبر روحانی اتفاق می‌افتند. به تدریج و به ویژه قرون هجده و نوزده تلاش‌های فراوانی برای تبیین این پدیده‌ای به شکلی علمی‌تر به عمل آمد. طی این سال‌ها تفاسیر و تعبیر مختلفی بیان شد که هر کدام به تدریج به واقعیت نزدیک می‌شدند تا در نهایت هیپنوز، به عنوان حالت خاصی از هوشیاری که می‌توانست قسمت عمده‌ی درمان‌های به ظاهر عجیب را توضیح دهد، معرفی شد. در واقع اولین کاربردهای اصول هیپنوز، به قدمت نخستین تلاش‌های بشر برای درمان بوده است. از همان ابتدای معرفی هیپنوز، انتظارات و باورهای متضادی نیز در مورد این روش درمانی شکل گرفتند. از طرفی آن دسته از درمانگران و مردم که شاهد آثار چشم‌گیر و قدرتمند آن بودند، شیفته‌اش می‌شدند و از سوی دیگر کسانی که کم‌اثر و گذرا بودن پدیده‌های هیپنوتیزمی را در برخی سوژه‌ها می‌دیدند، نسبت به آن دلسرد می‌گشتند. البته وجود چنین دیدگاه‌های متضادی در مورد همه‌ی روش‌های درمانی جدید از آنتی‌بیوتیک‌ها گرفته تا داروهای روان‌گردان، همواره وجود داشته است. (شهیدی 1390)

روانشناسان بتدریج این تصور قدیمی را که هیپنوتیزم آدم‌ها را به موجودات عجیب، منفعل و سلطه‌پذیری تبدیل می‌کند کنار می‌گذارند و این باور را جایگزین آن می‌کنند که برای ایجاد رفتار و واکنش‌های طبیعی و فطری باید به هیپنوتیزم متوسل شد. همچنین بتدریج متقاعد

می‌شوند که به کمک هیپنوتیزم می‌توان رفتار انسان را به شکلی علمی و کنترل شده مورد مطالعه قرار داد. (پوهارت<sup>1</sup> و تاد<sup>1383</sup>).

این که مکانیسم عملکرد هیپنوتیزم در ذهن چطور به انسان کمک می‌کند به این شکل است که در جریان هیپنوتیزم، تفکر انتقادی و سنجش واقعیت کاهش و در دامنه تحریف واقعیت افزایشی بوجود می‌آید که درجات مختلفی در خلسه‌های متفاوت از نظر عمق خلسه دارد. و این از ویژگی‌های تفکر قیاسی حالت ناخودآگاه ذهن می‌باشد. در این حالت است که سوژه بدون تفکر انتقادی و تحلیل گرایانه تلقین‌ها را می‌پذیرد. (باروز<sup>2</sup> و همکاران 2001)

با توجه به پژوهش‌های انجام شده برای عملکرد هیپنوتیزم در بدن نیز در زمینه امواج مغزی نشان داده شده است این امواج در حالت هیپنوتیزم تغییر می‌کنند، همچنین تغییراتی در دستگاه اعصاب مرکزی خودکار در پاسخ به تلقینات هیپنوتیزمی ایجاد می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت هیپنوتیزم نه تنها یک آرامش عمیق را در سوژه سبب می‌شود بلکه در سطح هشیاری و ادراک و احساس وی نیز تغییراتی ایجاد می‌کند. (سباستیانی<sup>3</sup> و همکاران 2003، جمینانی<sup>4</sup> و همکاران 2000)

بنظر می‌رسد که «هیپنوتیزم» مربوط به تمرین ذهنی باشد. باید دانست که «هیپنوتیزم» از پذیرش زیادی برخوردار شده است. دلیل اصلی توسط «پرس من» (1979) برای این پذیرش ارایه شده است، اینکه اثر مثبت هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشکاران، سریع است. ورزشکار بارها می‌تواند اعتمادش را بدست آورد؛ می‌توانند به ترسها و عوامل بازدارنده، فقط بعد از یک جلسه هیپنودرمانی، غلبه کند. اغلب تکنیکهای روانشناختی بحث شده، باید بارها تمرین شود. فشارهای زیاد رقابتی ورزشکاران و مربیان، راه حل سریعی را می‌طلبد و این راه‌حل‌های سریع را می‌توان از راه «هیپنوتیزم» بدست آورد (هتسفیلد<sup>5</sup> و آهولا<sup>6</sup> 1380).

---

1 pohart  
2 G. D. Burrows  
3 L. Sebastiani  
4 A. Gemignani  
5 Hetsfield  
6 Ahoula

با توجه به اینکه تصویر ذهنی یکی از قابلیت های بسیار کارآمد و مهمی است که بالاترین حد کارآیی خود را در حالت هیپنوتیزم نشان می‌دهد به چگونگی تأثیر آن در سیستم‌های حسی و حرکتی می‌پردازیم:

شواهد اساسی این نظریه را تایید می‌کنند که محرک خیالی و محرک واقعی، تأثیرات مشابهی در فعالیت هشیار روانی ایجاد می‌کنند. برطبق این نظریه، همانطور که ما از طریق سیستم حسی، اطلاعات جهان خارج را دریافت و سپس پرداخت می‌کنیم همانطور هم از طریق دنیای درون خود می‌توانیم اطلاعات ثبت شده در حافظه را فراخوانی و بازپرداخت کنیم و اینکه دنیای بیرونی را بشکل درونی بیافرینیم و مصور کنیم. فرآیندها و تصورات درونی و خیالی می‌توانند مانند تجارب بیرونی برروی سیستم عصبی ما تأثیر بگذارند. (مارتنز<sup>1</sup>، 1386)

با توجه به این که ورزش بخشی از زندگی مردم است. رقابت شدید برای بالا رفتن از سکوهای افتخار و کسب مدال‌های رنگارنگ مسابقات جهانی و المپیک و بهره‌گیری از اثرات فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی این افتخارات سبب شده است که دولت‌ها و جوامع به طور گسترده‌ای برای تربیت و آماده‌سازی قهرمانان سرمایه‌گذاری کنند. همراه با افزایش توجه به ورزش قهرمانی، علوم ورزشی نیز به کمک ورزشکاران آمده تا راه‌های بهبود عملکرد و ربودن گوی سبقت از دیگران را برای آن‌ها هموارتر کند. یکی از زمینه‌های علوم ورزشی که در سال‌های اخیر موجب ارتقای کیفیت عملکرد ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر و برتری آن‌ها در رقابت‌ها شده است علم روان‌شناسی ورزش است. روان‌شناسی ورزش از یافته‌های روان‌شناسی برای مطالعه رفتار حرکتی استفاده می‌کند و به یادگیری حرکتی و اجرا توجه دارد و عوامل روان‌شناختی مؤثر بر یادگیری، اجرا و مهارت‌های حرکتی را بررسی می‌کند. مربیان در تمام سطوح از روش‌های روان‌شناختی مانند کنترل هیجان، تصویرسازی ذهنی، هدف‌چینی، بازداری تفکر، تمرکز و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در اجرای بهتر یاری دهند. روان‌شناسی ورزش به معنی به کار گرفتن نظریه‌های روان‌شناسی در زمینه‌های مختلف ورزش مانند مربی‌گری و آموزش است. بدین ترتیب می‌توان با استفاده از تکنیک‌های ارزیابی روان‌شناسی و راهبردهای مداخله‌ای به افراد کمک کرد تا به اجرای برتر دست یابند. از آن جا که روان‌شناسی ورزش با تجربه و تحلیل رفتار انسان در رشته‌های مختلف ورزشی در

---

1 Martens

ارتباط است، بر جنبه‌های ذهنی اجرا متمرکز می‌شود و به همین دلیل افرادی که یقیناً به ارزش ورزش معتقدند اغلب ادعا می‌کنند ورزش می‌تواند به جوانان یاد دهد چگونه رهبر شوند، و اتکای به نفس بیش‌تر و روابط متقابل بهتر و اضطراب کمتری داشته باشند. (فتحی، 1389)

بخصوص که بسیاری از روانشناسان ورزشی و مربیان معتقدند مهارت‌های روانی و تصویرسازی های ذهنی و هیجانی دست کم نیمی از عملکرد بالقوه هر ورزشکاری را می‌سازند (هاجز 1386)

پس مهارت، بالاترین سطح اطمینان در کسب نتیجه نهایی است که با صرف حداقل انرژی و زمان همراه می‌باشد. به عبارت دیگر مهارت یعنی کسب نتیجه با صرف حداقل زمان و انرژی. هر جا صحبت از مهارت باشد، اولین چیزی که به ذهن متبادر می‌شود کسب شایستگی در اجرای تکالیف ورزشی است. برای کسب شایستگی، تمرین و ممارست شرط اصلی و اولیه است. تمام تلاش مربیان، کمک به ورزشکار در راه رسیدن به این شایستگی است. لیکن تصور بسیاری از مربیان این است که برای اکتساب مهارت‌های حرکتی به ورزشکار کمک کنند و بعضاً از سایر مهارت‌ها، از جمله مهارت‌ها روانی غافل می‌مانند. شاید علت این امر عینی بودن و قابلیت سنجش و اندازه‌گیری مهارت‌های حرکتی باشد. در حالی که باید به این مسئله توجه کرد که انسان دارای دو وجه متمایز و در عین حال پیوسته، یعنی وجوه جسمانی و روانی است. هر تلاشی برای تقویت بعد جسمانی و حرکتی انجام شود به همان اندازه نیاز به تقویت بعد روانی وجود آدمی نیز ضروری خواهد بود. ایجاد و تقویت انگیزه، تمرکز، هدف‌گزینی، غلبه بر فشارهای روانی و نظایر آن، برخی ویژگی‌های روان‌شناختی هستند که یک ورزشکار نیاز شدیدی به فراگیری و استفاده از آن‌ها دارد. یک مربی به همان اندازه که اصرار دارد ورزشکار مهارت‌های حرکتی و تاکتیک‌های ورزشی را به طور مداوم تمرین نماید باید بر تمرین و ممارست در کسب مهارت‌های روانی نیز تأکید داشته باشد. (سهرابی و فتحی 1389)

مهارت‌های روانی در ورزش را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: الف) محرک‌های روانی ب) آرام‌بخش‌های روانی. محرک‌های روانی زمانی کاربرد دارد که ورزشکار انگیزه‌ی کافی برای اجرا نداشته باشد. برای ورزشکاران بسیار پیش می‌آید که تمایلی به انجام تمرین و یا مسابقه ندارند. در چنین مواقعی نقش محرک‌های روانی ارزشمند خواهد بود. مربیان مهارت‌های ذهنی در این زمان از انواع محرک‌های روانی مثل: تصویرسازی ذهنی، تعیین هدف، تمرین توجه، کنترل فکر،