

به نام خدا

# تأثیر روش های مختلف آرام سازی عضله به ذهن و ذهن به عضله بر اضطراب رقابتی و عملکرد تکواندوکاران ماهر

مؤلف :

مسعود خوش نیت

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: خوش‌نیت، مسعود، ۱۳۷۷-

عنوان و نام پدیدآور: تأثیر روش‌های مختلف آرام‌سازی عضله به ذهن و ذهن به عضله بر اضطراب رقابتی و عملکرد تکواندوکاران ماهر/مؤلف مسعود خوش‌نیت.

مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۸۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۹۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ورزشکاران -- ایران -- روانشناسی -- نمونه پژوهی

Athletes -- Psychology -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره: GV۷۰۶/۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۱۳۹۲۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: تأثیر روش‌های مختلف آرام‌سازی عضله به ذهن و ذهن به عضله بر اضطراب رقابتی و

عملکرد تکواندوکاران ماهر

مؤلف: مسعود خوش‌نیت

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۹۲-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست مطالب

۵	فصل اول
۵	کلیات
۵	مقدمه
۱۱	اهمیت موضوع
۱۳	اهداف کتاب
۱۵	فصل دوم
۱۵	مبانی نظری
۱۵	اضطراب
۱۶	انگیختگی و اضطراب
۱۸	انواع اضطراب
۱۹	نظریه‌های اضطراب
۲۰	جهت اضطراب: تسهیل کننده و تضعیف کننده
۲۰	ارزیابی اضطراب
۲۲	تمرین ذهنی
۲۳	کاربرد تمرین ذهنی
۲۵	تفاوت تصویرسازی و تمرین ذهنی
۲۷	انواع تصویرسازی ذهنی

عوامل اثرگذار بر سودمندی تصویرسازی ذهنی .....	۳۱
آرامسازی .....	۳۴
انواع آرامسازی .....	۳۶
فنون آرام سازی .....	۴۱
شیوه اجرای جلسه درمان .....	۴۲
آموزش کاربرد اختصاصی آرامش .....	۴۷
اثر بخشی آرام سازی .....	۴۸
مروری بر تحقیقات انجام شده داخلی .....	۵۱
مروری بر پژوهش‌های خارجی .....	۵۹
جمع بندی پژوهش‌های انجام شده .....	۶۷
بحث و بررسی نتایج پژوهش .....	۶۸
نتیجه‌گیری کلی .....	۷۴
پیشنهادات .....	۷۵
پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده .....	۷۵

# فصل اول

## کلیات

### مقدمه

یکی از مهم‌ترین راه‌های آموزش و تکرار تمرینات بدنی، تمرینات ذهنی است. آموزش ذهنی روشی موثر و ویژه برای یادگیری حرکتی و آرام‌سازی روانی - تنی است. مرور ذهنی که زاییده ذهن و روح انسان است، منبع اصلی منش و رفتار انسان است و رشد صحیح آن، توانایی فرد را برای تبدیل شکست به موفقیت توسعه می‌دهد. مطالعات و نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دو نیمکره مغز انسان وظایف متفاوتی را انجام می‌دهند. مهارت‌های زبانی، تفکر منطقی و تحلیلی در نیمکره چپ رخ می‌دهد. مغز راست اطلاعاتی را در مورد آنچه می‌بینیم، احساس می‌کنیم و روی آن چیزی که تمرکز می‌کنیم پردازش می‌کند. کودکان در آموزش ذهنی بسیار توانا هستند و سیستم آموزشی ما بر این باور است که این مهارت‌ها نقش مهمی در موفقیت آن‌ها ایفا می‌کنند و در عین حال که از مغز راست، مرکز انرژی خلاق خود استفاده می‌کنند، کودکان را به استفاده از نیمکره چپ تشویق می‌کند. برای اینکه بتوانید همه مهارت‌ها و فعالیت‌ها را بهتر اجرا کنید (از جمله مهارت‌های حرکتی) باید از هر دو بخش مغز به طور کامل استفاده کرد. به عنوان مثال، نیمکره چپ به انجام یک حرکت فکر می‌کند، اما نیمکره راست با احساس حرکت مجذوب می‌شود. موریس، پیتل و وات<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) خاطرنشان کردند که تلاش‌های زیادی برای شناخت تکنیک‌های آموزشی برای به حداکثر رساندن موفقیت دانش‌آموز و بهبود یادگیری دانش‌آموز و کاهش سطح استرس انجام شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش

---

<sup>۱</sup> Morris, Pittle & Watt

ذهنی می‌تواند به عنوان یک راه مناسب برای کاهش فشار و نگرانی دانش‌آموزان و افزایش یادگیری آنها استفاده شود. راه‌های زیادی برای کاهش استرس و اضطراب وجود دارد. روش دیگری که برای کاهش سطح استرس و اضطراب در ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد، مداخلات تمدد اعصاب (آرامسازی) است. تمدد اعصاب با ایجاد پاسخ‌های فیزیکی و ذهنی مناسب، عملکرد ذهنی و عاطفی را متعادل می‌کند. تمدد اعصاب ترکیبی از مداخلات شناختی-رفتاری و روانی است که فشار فیزیکی و ذهنی را کاهش می‌دهد (لو و مک ماین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). در این زمینه دو نوع روش مداخله وجود دارد:

تکنیک‌های نوع اول؛ بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی و تکنیک‌های تنفس جکوبسون<sup>۲</sup> متمرکز است. این تمرینات بر روی تولید فکر و عضلات (آرامش پیشرونده عضلانی<sup>۳</sup>) تمرکز دارند. نوع دوم نیز شامل انواع مختلف تمدد اعصاب از قبیل مراقبه یا مدیتیشن است. استفاده از مدیتیشن که با ورزش ذهنی شروع می‌شود و با آرامش عضلانی ختم می‌شود (آرامش مبتنی بر تصویر<sup>۴</sup>). در دسته دوم تکنیک‌ها، ورزشکاران ترس خود را از رقابت با کاهش رفتارهای ناسازگار، متعادل کردن افکار منفی و افزایش توجه و تمرکز، کنترل می‌کنند (واتانابل، فوکادا، هارا، میدا، اوهیرا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). بسیاری از ادبیات تحقیق این دو مهارت ذهنی اصلی را برای کاهش فشار و استرس در ورزش پیشنهاد می‌کنند.

اثرات تمرین ذهنی بر عملکرد ورزشی همواره در بسیاری از مطالعات مورد توجه قرار گرفته است. روتلین<sup>۶</sup> (۲۰۲۰)، ۵۴ مطالعه را بررسی کرد و در نتیجه گیری، ۸۳ مورد را پیدا کرد که مطالعه بررسی شده ۵۸٪ از پاسخ دهندگان نشان دادند که تمرین مهارت‌های

<sup>۱</sup> Lau, M. A., & McMain

<sup>۲</sup> Jacobson breathing training

<sup>۳</sup> progressive muscular relaxation (PMR)

<sup>۴</sup> Mental imagery-based Relaxation

<sup>۵</sup> Watanabe, Fukuda, Hara, meada, Ohira

<sup>۶</sup> Röthlin

ذهنی تأثیر مثبتی بر عملکرد آنها دارد. از یک طرف، سازگاری با استرس می‌تواند تغییرات مثبت و سازنده‌ای را به همراه داشته باشد و در نتیجه باعث رشد و تکامل جسمی و ذهنی ورزشکار شود. از طرفی استرس مخرب و منفی می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد. ورزشکارانی که علیرغم تلاش شدید جسمی و ذهنی به موفقیت می‌رسند نیاز به آمادگی و مهارت‌های جسمی و روحی خاصی دارند. ما معتقدیم که حامی ثابت این ایده هستیم که ورزش می‌تواند لذت و عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود بخشد. مطالعات کمی اثرات جنبه‌های مختلف تکنیک‌های آرام‌سازی را بر اضطراب در حین رقابت ورزشکاران را بررسی کرده‌اند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روش‌های آرام‌سازی (ذهن-عضله و عضله-ذهن) بر اضطراب رقابتی و عملکرد تکواندوکاران ماهر سبک پومسه طراحی و اجرا شد.

اضطراب ورزشی یکی از متغیرهایی است که ارتباط نزدیکی با عملکرد ورزشی دارد، اضطراب رقابت همیشه در مسابقات ورزشی رخ می‌دهد. این نتیجه رابطه بین اضطراب و عملکرد را برجسته می‌کند و تأثیرات منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران را برجسته می‌کند. اضطراب ورزشی بر عملکرد ورزشکار تأثیر می‌گذارد و افزایش اضطراب رقابت عملکرد ورزشکاران را در طول رقابت کاهش می‌دهد (گولد و وینبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). یکی از جنبه‌های اجتناب‌ناپذیر مسابقات ورزشی، رقابت و موقعیت‌های استرس‌زا است. این اصطلاحات با توجه به تفسیر ورزشکار به طور متفاوتی تفسیر می‌شوند. اضطراب ورزشکار زمانی اتفاق می‌افتد که یک موقعیت رقابتی به‌عنوان تهدیدکننده درک شود و ورزشکار با استرس و ترس به موقعیت پاسخ دهد (مارتنز، برتون، والی، بامب و اسمیث<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱). رابطه بین اضطراب و عملکرد یکی از موضوعات جالب در روان‌شناسی ورزشی است و

<sup>۱</sup> Gold & Weinberg

<sup>۲</sup> Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith

نزدیک به ۱۰۰ سال است که مورد توجه بسیاری از محققان بوده است. در سطح بالا، در بسیاری از ورزش‌ها، تفاوت کمی در توانایی‌های فنی شرکت‌کنندگان وجود دارد. بنابراین، در بیشتر موارد، توانایی کنترل ترس و مدیریت فشار است که برنده را از بازنده جدا می‌کند (کاراگئورگیس و تری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). مطالعات متعددی در مورد اثرات منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران انجام شده است ((ولف، اییس و کلینرت<sup>۲</sup> ۲۰۱۵؛ گولد و واینبرگ، ۲۰۱۴). محققان اضطراب را به عنوان یک حالت عاطفی منفی مرتبط با بیقراری، اضطراب، نگرانی و برانگیختگی فیزیکی یا هیجان توصیف می‌کنند (اورورکه، اسمیت، اسمول، کومینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). به گفته مارتنز و همکاران<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، اضطراب بخش ذهنی اضطراب است و از ارزیابی‌های منفی عملکرد و عملکرد ناشی می‌شود، در حالی که اضطراب فیزیکی جزء فیزیولوژیکی و عاطفی تجربه اضطراب است و ارتباط نزدیکی با سیستم عصبی خودمختار دارد. علائم اضطراب جسمانی عبارتند از: تپش قلب، عرق کردن کف دست، سفتی و خشکی عضلات، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس (چنگ و هادری<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). علاوه بر این، مطالعات اخیر نشان داده است که مناطق مختلف مغز در هر یک از تجربیات شناختی و فیزیکی مرتبط با استرس درگیر هستند (گویت، بانداهان، توهورسن، هولیس و سندی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). شل شدن تدریجی عضلات یکی از مهم‌ترین راه‌های کاهش استرس و تنش در ورزشکاران است. با این روش، فرد معمولاً یاد می‌گیرد که برای مدت زمان کوتاه‌تری استراحت کند و می‌تواند این اثرات آرامش‌بخش را به موقعیت‌های روزمره تبدیل کند. این روش شامل تکنیک انقباضی شش جزئی، تکنیک

---

<sup>۱</sup> Karageorghis, C., & Terry

<sup>۲</sup> Wolf, Eys & Kleinert

<sup>۳</sup> O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming

<sup>۴</sup> Martens et al.

<sup>۵</sup> Cheng & Hardy

<sup>۶</sup> Goette, Bendahan, Thoresen, Hollis, & Sandi



رها کردن و رها کردن خالص، آرامش کنترل شده با سیگنال، آرامش دیفرانسیل، آرامش سریع و آموزش سیگنال است که هر کدام جنبه خاصی از آرامش را آموزش می‌دهند. یک مطالعه با بازیکنان جوان فوتبال، تأثیرات دو نوع مختلف آرامش را بر روی آنها بررسی کرد و دریافت که آرامش در کاهش اضطراب در طول رقابت مؤثر است (الوان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). یکی دیگر از راهکارهای کاهش استرس و اضطراب در ورزشکاران، اجرای مداخلات تمدد اعصاب بر اساس تصویرسازی ذهنی است. این تکنیک آرام‌سازی ترکیبی از مداخلات شناختی- رفتاری و روانشناختی است که عملکرد ذهنی و عاطفی را متعادل می‌کند و با برانگیختن پاسخ‌های روانی و فیزیکی مناسب، استرس فیزیکی و روانی را کاهش می‌دهد (لو و مک ماین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). آرامش مبتنی بر تصویر تکنیکی است که از تصویرسازی ذهنی برای دستیابی به نتایج دلخواه از جمله کاهش درد و کاهش اضطراب استفاده می‌کند. این روش به عنوان ارتباط درونی تمام حواس تعریف می‌شود و گفته می‌شود که ارتباط عاطفی بین ذهن و بدن ایجاد می‌کند. این فرآیند شامل دیدن و احساس تصاویر و همچنین ایجاد رابطه بین پس زمینه و تصویر است (واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۹۱). مطالعه‌ای توسط ورگان، دوراک و ازساکر<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که تصویرسازی ذهنی بر اضطراب رقابتی تأثیر می‌گذارد. به نحوی که باعث کاهش آن و افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران برتر شود.

مطالعات نشان داده‌اند که آرام‌سازی تدریجی عضلانی می‌تواند مزایای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مهمی فراتر از مدیریت اضطراب داشته باشد (موریس، پیتل و وات<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). همچنین یکی از مزایای دیگر این روش‌های ریلکسیشن، سادگی، کاربردی و

<sup>۱</sup> Alwan

<sup>۲</sup> Lau & McMain

<sup>۳</sup> Vurgun, N., Dorak, R. F., & Ozsaker, M.

<sup>۴</sup> Morris, Pittle & Watt

مفید بودن آنهاست. بسیاری از مطالعات اثربخشی تکنیک‌های تمدد اعصاب را در ورزش بررسی کرده‌اند. در این راستا، ایون (۲۰۱۳) در مطالعه‌ای که با بازیکنان جوان فوتبال انجام شد به این نتیجه رسید که روش‌های آرام‌سازی در کاهش ترس در موقعیت‌های رقابتی موثر است. سولبرگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۰)، به بررسی اثرات آرامش در دوندگان پرداخت و نشان داد که استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی در دوندگان باعث کاهش اضطراب و بهبود عملکرد می‌شود. فیشر<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) نشان داده است که تنفس عمیق در کاهش اضطراب رقابت در تنیس بازان جوان به عنوان روشی برای آرامش موثر است. مینارد، همینگز و ایوانز<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) نشان می‌دهد که رقابت در کاهش اضطراب موثر است. راه دیگری برای کاهش استرس از طریق شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است. این روش توسط کابات زین هی در سال ۲۰۰۳ ابداع شد. اصل اصلی این روش بر این نکته تاکید دارد که افکار منفی نباید به عنوان بخشی از هستی یا واقعیت، بلکه به عنوان ناپایدار و در مسیر خروج تلقی شوند. بنابراین در این روش فرد افکار، تصورات و احساسات خود را در مورد موقعیت می‌پذیرد. موقعیت‌های استرس‌زا، به دنبال افزایش توانایی‌ها در آن موقعیت‌های خاص (کامرانمهر و همکاران، ۲۰۲۰). روانشناسان ورزشی و محققان در زمینه اضطراب رقابتی نیز در تلاشند تا راه‌های مناسبی برای بهبود عملکرد ورزشی و کاهش اضطراب رقابتی بیابند (اودجنس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). اخیراً تعدادی از مطالعات در زمینه توسعه مهارت‌های مؤثر برای بهبود عملکرد و اعتماد به نفس ورزشکاران رقابتی و همچنین کاهش اضطراب رقابتی انجام شده است. (نوردستار و همکاران، ۲۰۱۶).

<sup>۱</sup> Solberg

<sup>۲</sup> Fisher

<sup>۳</sup> Maynard, Hemmings & Warwick-Evans

<sup>۴</sup> Oudejans