



# تأثیر تمرینات ذهنی در اجرای مهارت های ورزشی مختلف

## Mental exercises in performing various sports skills

Mental exercises in  
performing various  
sports skills

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

### ◀ خستگی ذهنی و عملکرد استقامتی در ورزش ▶

به نظر می رسد خستگی روانی بر حداکثر قدرت ورزشکاران، قدرت انفجاری و کارهای بی هوازی تأثیر نمی گذارد. دلیل این امر ممکن است در مکانیسم های مختلف ایجاد شود که باعث خستگی شده و ورزشکاران را وادار می کند تا توان خود را در کارهای طولانی مدت و کوتاه تطبیق دهند. مدت زمان کوتاه، تمرینات بی هوازی عمدتاً با خستگی محیطی مانند در دسترس بودن بسترهای تأمین کننده انرژی محدود می شود اما در تمرینات استقامتی، کاهش درایوهای حرکتی مرکزی و خستگی مرکزی مشاهده می شود. بنابراین، در تمرینات استقامتی، مغز تصمیم می گیرد که چه زمانی ترک کند، در تمرینات کوتاه مدت ماهیچه ها این کار را انجام می دهند. مغز چنین می کند برای انجام یک ثانیه که به حداکثر قدرت نیاز دارد، به تلاش شناختی زیادی احتیاج ندارد. اگرچه ورزشکاران با انگیزه بالا می توانند راه هایی برای جبران آثار خستگی ذهنی بیابند.



### ◀ خستگی ذهنی و درک پاداش در ورزشهای استقامتی

انگیزه برای اهداف کوتاه مدت و بلند مدت در مورد انگیزه و عملکرد در ورزشهای استقامتی اهمیت زیادی دارد. بر اساس نظریه های روانشناسی ورزش و انگیزه به انتخاب اهداف ورزشکاران و استقامت آنها نسبت به اهداف بستگی دارد. می توان بین انگیزه بیرونی به عنوان مثال پاداش های پولی و انگیزه ذاتی برای لذت بردن از خود یک فعالیت تمایز قائل شد، و بین اهداف اولیه بلند مدت در مقابل اهداف ثانویه کوتاه مدت.

### ◀ درک پاداش از دیدگاه روانشناسی ▶

انتقال دهنده عصبی دوپامین می تواند نواحی مغزی را فعال کند که باعث می شود پاداش ارزشمندتر به نظر برسد و در نتیجه بر انگیزه ورزشکاران تأثیر می گذارد. ولی خستگی ذهنی غلظت آدنوزین را در مغز افزایش می دهد که سطح دوپامین را کاهش می دهد، کافئین و سایر مواد می توانند تعادل انتقال دهنده عصبی را معکوس کرده و در نتیجه با خستگی ذهنی مقابله کنند.







### Mental exercises in performing various sports skills



خستگی روانی با طیف گسترده ای از عوارض جانبی همراه است مانند کمبود انرژی، افزایش خستگی و احساس تنبلی، کاهش احساس انگیزه و هوشیاری و تغییر در ادراک و خلق و خو. انگیزه ورزشکاران نتیجه درک آنها از تلاش و ارزش درک شده پاداشی است که فعالیت آنها به همراه دارد. بنابراین خستگی روانی ممکن است بر انگیزه در مسیرهای مختلف تأثیر بگذارد.

اولی با افزایش فعالیت درک شده، فعالیت ورزشکاران را مهار می کند. دومی با افزایش انگیزه نسبت به پاداش، اقدامات آنها را تسهیل می کند.

#### ◀ خستگی ذهنی و درک تلاش در ورزشهای استقامتی ▶

خستگی ذهنی باعث می شود افراد کمتر از آنچه انتظار می رود عمل کنند، حتی در تمرینات طولانی مدت. خستگی ذهنی احساس من نمی توانم انجام دهم، خسته هستم را افزایش می دهد، مربوط به فعال شدن سیستم مهار در مغز.

#### ▶ ادراک تلاش از دیدگاه زیست روانشناسی ◀

تغییرات در فعال سازی مغز و تغییرات همزمان در غلظت انتقال دهنده های عصبی مغز، بین ادراک ورزشکاران به عنوان مثال خستگی ذهنی و تمایل آنها به ورزش. فعالیت عصبی طولانی مدت باعث ایجاد خستگی ذهنی می تواند غلظت آدنوزین مغز را افزایش دهد، که به نوبه خود باعث کاهش انگیزه می شود. سروتونین، انتقال دهنده عصبی دیگر، با افزایش حساسیت به محرک های منفی مانند احساس خستگی یا تلاش مرتبط است و همچنین باعث افزایش فعالیت می شود. علاوه بر این، انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و سروتونین در احساس انگیزه یا فقدان آن بی انگیزگی نقش دارند.



Mental exercises in performing various sports skills

عملکرد در ورزشهای استقامتی به انگیزه ورزشکاران بستگی دارد، که مجموع همه عواملی است که ورزشکاران را وادار به تلاش در حین ورزش می کند. خستگی روانی می تواند با کاهش میل ورزشکاران به ورزش، بر عملکرد استقامتی آنها تأثیر بگذارد.

#### ▶ خستگی روانی ◀

خستگی روانی در درجه اول به عنوان کاهش عملکرد شناختی ظاهر می شود و ناشی از دوره های طولانی فعالیت های شناختی شدید است. در نهایت کارایی و عملکرد شناختی را کاهش می دهد.

به نظر می رسد مدت زمان انجام وظیفه بسیار مهم است، زیرا کارهای کوتاه مدت کمتر از ۳۰ دقیقه هیچ تأثیری منفی بر عملکرد متعاقب تمرین ندارند.

از منظر نوروفیزیولوژیکی، این امر با وجود دو سیستم جداگانه در مغز که در تنظیم رفتار دخیل هستند توضیح داده شده است، یک بازداری ذهنی و یک سیستم تسهیل کننده ذهنی.