

## مقدمه‌ای بر تمرینات ذهنی در رشته تیراندازی

ارائه شده در کانال آموزش و تمرین تیراندازی

@shooting10m

<http://t.me/shooting10m>

نویسنده: تام ردهد (مربی تیم ملی تپانچه و عضو انجمن ملی تیراندازی خفیف بریتانیا (NSRA)

مترجم: مهدی نیسی پور (کارشناس ارشد آموزش و مربی تیراندازی)

با تشکر از دکتر زورمند (دکترای روانشناسی ورزش) بابت راهنمایی‌هایشان در خصوص معادل فارسی مناسب برای اصطلاحات تخصصی

به جای عبارت تمرین ذهنی شاید بهتر باشد از عبارت آماده‌سازی ذهنی استفاده کنیم درست مثل آمادگی برای موفقیت در مسابقه. آماده‌سازی ذهنی می‌تواند افق‌های جدیدی را در مقابل تیرانداز قرار داده و اثرات مثبت شایانی داشته باشد. البته همانطور که با کاشتن دانه‌ی جو، گندم به عمل نمی‌آید، نمی‌توان بدون داشتن تمرین و تجربه‌ی کافی در تیراندازی، از تمرینات ذهنی انتظار کسب مهارت‌های فنی را داشت. تمرینات ذهنی هیچ‌گاه نمی‌توانند جایگزین تمرینات فنی تیراندازی شوند؛ کاربرد این تمرینات صرفاً رساندن تیرانداز به حداکثر توانایی بالقوه‌ی او در مسابقه است. در گذشته در زمانی که روانشناسی ورزشی بیشتر یک هنر به شمار می‌رفت تا علم، باورهای فراوان نادرست و بدون پشتوانه اما جالبی پیرامون تمرینات ذهنی وجود داشت. همین امر باعث می‌شد که متأسفانه بسیاری از تیراندازان تمرینات مفید فنی خود را کنار گذاشته و وقت خود را بیش از حد به تمرینات ذهنی اختصاص دهند.

تهیه‌ی لیستی از روانشناسان ورزشی موفق در برنامه‌ی راهبردی هر تیرانداز امری ضروری است. آن‌ها به طور قطع تکنیک‌های کاربردی زیادی را می‌شناسند که بسیار بیشتر از مطالب ارائه شده در این جزوه می‌تواند به شما کمک کند. همانطور که می‌دانیم، مغز انسان به دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم شده است. بخش ناخودآگاه مغز همان قسمتی از مغز است که بشر به دلیل پیچیدگی و قدرت باورنکردنی‌اش از درک پتانسیل عظیم آن عاجز است. اجرای مقادیر قابل توجهی از عملکردهای جسمانی (درست مانند یک ماشین نجات) و ذهنی-روانی یا عاطفی به این بخش از مغز مربوط شده و مرتباً آن‌ها را بررسی نموده و در حالت تعادل نگه می‌دارد.

اگرچه این ابرکامپیوتر قدرتمند بسیاری از کنش‌ها و واکنش‌های ما را کنترل می‌کند، اما عملکرد آن وابسته به پیام‌هایی است که از ذهن ناخودآگاه ما دریافت می‌کند؛ و این درست همان چیزی است که بسیاری از ما از آن غفلت می‌کنیم. عجیب خواهد بود اگر به مسئله توجه کنیم که علیرغم پیچیدگی‌های مورد اشاره‌ی فوق، اثربخش‌ترین تمرینات ذهنی آن‌هایی هستند که در آن، ذهن ناخودآگاه همچون یک کودک خردسال ساده در نظر گرفته می‌شود.

برای مثال زمانی که شما به عنوان یک پدر یا مادر، ترجیح می‌دهید که کودکتان راجع به مسئله‌ی ناخوشایندی چیزی نداند، اگر هنگام صحبت با کسی راجع به آن مسئله فرزندتان از راه برسد، از عبارت «جلوی بچه چیزی نگو» استفاده می‌کنید و صحبت را متوقف می‌کنید تا گفتار شما روی کودک اثر منفی نداشته باشد. همین حالت برای ذهن ناخودآگاه هم عیناً مصداق دارد.

این که یک پدیده چه تأثیراتی دارد، با چگونگی تأثیرگذاری آن پدیده متفاوت است. تحقیقات روی تصاویر مغز انسان با استفاده از پیشرفته‌ترین دستگاه‌های الکترونیکی نشان داده‌اند که زمانی که ما مهارتی را یاد می‌گیریم، روش انجام آن مهارت در یک بخش از مغز و اطلاعات و دانش مربوط به آن در بخش دیگری از مغز جای گرفته و به حافظه سپرده می‌شود.

علت اصلی خیلی از ناکامی‌ها در رقابت‌های ورزشی، ارسال پیام‌های منفی به ذهن ناخودآگاهی است که تشنه‌ی دریافت هر پیامی است و برای خوب و بد آن هم تمایزی قائل نمی‌شود. اگر شما پیش از یک رقابت حساس، کمی

عصبی شوید، ذهن ناخودآگاهتان پیام‌های ساطع شده از بخش خودآگاه مغز را دریافت کرده و متناسب با آن واکنش نشان می‌دهد.

از آنجایی که مرز استرس، اضطراب، ترس یا عصبانیت بسیار باریک است، هنگام بروز چنین حالتی در ذهن خودآگاه، ذهن ناخودآگاه شروع به ترشح آدرنالین می‌کند تا شما را برای یک فعالیت فیزیکی قریب الوقوع احتمالی (جدال یا فرار) آماده کند.

آدرنالین برای یک تیرانداز اصلاً چیز خوشایندی نیست. این هورمون ممکن است برای بعضی ورزشکاران مفید باشد اما برای تیراندازان سم است. اگر می‌خواهید عکس العمل مناسبی از ناخودآگاه ذهن خود دریافت نموده و از ترشح آدرنالین جلوگیری باید سعی کنید که هرگز به چیزی که مایل نیستید اتفاق بیفتد فکر نکنید، زیرا ناخودآگاه ذهن شما فریب خورده و دقیقاً آن چیزی را به شما می‌دهد که شما می‌خواهید از آن فرار کنید!

ابعاد اصلی پنج‌گانه تمرینات ذهنی عبارتند از:

الف) آرام‌سازی<sup>۱</sup>؛

ب) تصویرسازی<sup>۲</sup>؛

ج) سناریوی ذهنی<sup>۳</sup> (ایجاد آمادگی ذهنی)؛

د) تمرکز کردن<sup>۴</sup>؛

ه) خودتأکیدی مثبت<sup>۵</sup> (مثبت اندیشی).

## الف) آرام‌سازی

آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده<sup>۶</sup> یکی از پرکاربردترین تکنیک‌های مورد استفاده در ورزش است. هر زمانی که فرصت داشته باشید می‌توانید این تمرین را به عنوان مقدمه‌ای برای سناریوی ذهنی یا تمرکز اجرا کنید. همه‌ی شما قبلاً با این تمرین آشنا شده‌اید.

روی یک صندلی بنشینید یا روی تخت خوابتان دراز بکشید و در یک وضعیت کاملاً راحت، یک نفس عمیق کشیده و سپس به ترتیب و به تدریج کل عضلات بدن خود را از پا تا سر و گردن منقبض و سپس شل کنید. این تکنیک بدون شک یکی از مؤثرترین تمرین برای رها شدن از تنش چه در ورزش و چه در زندگی عادی است که توصیه می‌شود روش اجرای آن را به صورت ویدیوی آموزشی از فروشگاه‌های معتبر تهیه و تماشا کنید.

آرام‌سازی سرعتی<sup>۷</sup> این تکنیک توسط دیوید بانکر که یک روانشناس ورزشی پیشرو از دانشگاه لوف برو<sup>۸</sup> است ابداع شده است. او این تکنیک را با استفاده درست از اصول اولیه روانشناسی برای کاپیتان تیم المپیک هاکی بانوان بریتانیا طراحی کرد تا به او به عنوان تنها پنالتی زن تیم در تمام طول بازی‌ها کمک کند. او باید می‌آموخت که چگونه خیلی سریع از هیاهوی پرهیجان بازی به آرامش و راحتی و تمرکز کافی برای زدن ضربه‌ی پنالتی برسد. او و تیمش در نهایت توانستند به مدال برنز المپیک دست پیدا کنند.

<sup>1</sup> Relaxation

<sup>2</sup> Visualization

<sup>3</sup> Mental Rehearsal

<sup>4</sup> Focusing

<sup>5</sup> Positive Affirmation

<sup>6</sup> Progressive Muscular Relaxation (PMR)

<sup>7</sup> Speed Relaxation

<sup>8</sup> Loughborough

از این تکنیک می‌توان در طول مسابقه برای کاهش ضربان قلب یا کاهش تنش استفاده نمود. در آرام‌سازی سرعتی، شما تنها روی دست‌ها و پاهایتان متمرکز شده و تکنیکی را که من نام آن را «پنج‌تایی» گذاشته‌ام، انجام می‌دهید: در حالی که روی یک صندلی نشست‌اید، ۲ نفس قفسه سینه‌ای<sup>۱</sup> عمیق کشیده و سطح اکسیژن خون خود را بالا ببرید. حالا یک نفس عمیق دیگر کشیده و در حالی که از ۱ تا ۵ می‌شمارید، به تدریج عضلات هر دو دست خود و سپس هر دو پایتان را منقبض کنید به نحوی که وقتی به عدد ۵ رسیدید، حداکثر انقباض ممکن در عضلات دست و پای شما ایجاد شده باشد.

۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵

حالا نفس خود را حبس کنید، ... باز هم، ... و سپس به آرامی و با شمردن معکوس از ۵ تا ۱، نفس خود را به آرامی بیرون بدهید و در عین حال به طور همزمان عضلات خود را آرام و شل نمایید تا به عدد ۱ برسید.

۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵

این تمرین را یک بار دیگر تکرار کنید.

## ب) تصویرسازی

چیزی را که به دست می‌آورید همان چیزی است که قبلاً برای خود تصویر کرده‌اید. از این روش تحت عناوین نمایش مکرر تصویری<sup>۲</sup>، خود واقعیت بخشی<sup>۳</sup> و سینما رفتن<sup>۴</sup> هم یاد می‌کنند.

خیلی پیش‌تر از این که بشر بتواند سخن بگوید و از زمانی که در غارها به سر می‌برد و یا حتی در عصر حاضر و در بدو تولد، ذهن او مملو از نقش‌ها و تصاویر بصری است و عبارت «تصاویر ذهنی» واقعاً عبارت درستی است. شکی نیست که تصویرسازی اگر پیش از یک یا همه‌ی شلیک‌ها انجام شود، تیرانداز را برای مسابقات پیش رو آماده کرده و ثابت شده که برای بسیاری از تیراندازان، مؤثرترین تکنیک است.

تصویر ذهنی شما از خواست درونی<sup>۵</sup> شما قوی‌تر است. اگر خواست و آرزو به تنهایی کافی بود، تعداد قهرمانان مطرح جهان بسیار بیش از این‌ها بود. خواستن چیزی، هیچ‌گاه به اندازه‌ی تصویرسازی آن در ذهن اثربخش نخواهد بود. اگر باور ندارید، این سؤالات را از خودتان بپرسید: «آیا اصلاً تا به حال به این موضوع توجه کرده‌ام؟ تا چه اندازه دوست دارم به موفقیت برسم؟ چرا با وجود این همه میلی که به موفقیت دارم، هنوز به نتیجه دلخواهم نرسیده‌ام؟». واقعیت ساده‌ای که در این روش وجود دارد این است که بخش ناخودآگاه مغز خیلی مشکل می‌تواند بین آن چیزی که شما فقط تصور کرده‌اید و چیزی که واقعاً اتفاق می‌افتد تمایز قائل شود. تمام چیزی که بخش ناخودآگاه مغز می‌داند، همانی است که برای آن برنامه‌ریزی شده و با تصویرسازی ذهنی چیزی که امید دارید به آن برسید، ذهن ناخودآگاه خود را برای رخ دادنش برنامه‌ریزی می‌کنید.

شاید با یک مثال، بهتر بتوان موضوع را نشان داد:

در یک پژوهش آزمایشی در امریکا، از دو گروه دانشجوی بسکتبالیست خواسته شد که به مدت یک ماه هر روز پرتاب پنالتی بسکتبال را تمرین کنند. یک گروه این تمرین را عملاً در باشگاه انجام می‌دانند، در حالی که گروه دیگر خیلی راحت روی تخت خوابشان دراز کشیده و یا در حال استراحت روی صندلی، پرتاب توب به

<sup>1</sup> Chest Breath

<sup>2</sup> Visual Rehearsal

<sup>3</sup> Self-Actualization

<sup>4</sup> Going to the movies

<sup>5</sup> Willpower

درون سبد را فقط تصور می‌کردند. بعد از پایان یک ماه، هر دو گروه با هم مسابقه دادند تا ببینند کدام گروه می‌تواند پنالتی‌های بیشتری را به ثمر برساند. در پایان مسابقه، گروه تصویرسازی با اختلاف معناداری پیروز شدند.

البته این به هرگز به معنی جایگزینی تمرینات تیراندازی با تمرینات ذهنی نیست. تمرینات ذهنی هیچ‌گاه جای تمرینات فنی تیراندازی را نمی‌گیرند اما واقعیت این است که تکنیک تصویرسازی یک روش فوق‌العاده تأثیرگذار برای رساندن عملکرد تیرانداز به عالی‌ترین سطح ممکن در طول یک مسابقه است.

### ج) سناریوی ذهنی (ایجاد آمادگی ذهنی)

این تکنیک ذهن ناخودآگاه شما را برای اتفاقات پیش رو آماده کرده و انتظار بروز آن‌ها را در ذهن ناخودآگاهتان ایجاد می‌کند. مثلاً وقتی که به سمت باشگاه می‌روید تا مسابقه دهید، توجه شما اصلاً به تجهیزات لازم معطوف نخواهد شد زیرا بارها و بارها برای ذهن ناخودآگاهتان تکرار شده که شما با تجهیزات کامل به میدان می‌روید. در واقع ذهن ناخودآگاه شما با خودش می‌گوید: «من این موقعیت را خوب می‌شناسم، هیچ چیزی برای نگرانی وجود ندارد و می‌دانم چگونه از پس آن برآیم!».

به عنوان مثال خود را در موقعیت زیر تصور کنید:

صبح مسابقه فرا رسیده و شما وسایلتان را آماده می‌کنید؛

سر ایستگاه می‌ایستید و منتظر اتوبوس می‌مانید؛

به باشگاه می‌رسید؛

کارهای همیشگی را انجام می‌دهید؛

تجهیزات خود را پشت خط آتش مرتب می‌کنید و ...

آمادگی ذهنی برای هر رخداد احتمالی پیش رو، در واقع تنظیم سناریویی با عنوان «چه می‌کنم اگر ...؟» است. از قبل برای اتفاقاتی نظیر خراب شدن دستگاه هدف‌کش، مداخله‌ی افسر میدان و مواجه شدن با شکسته شدن سلاحتان برنامه داشته باشید. این منفی بافی نیست، بلکه پیش بینی اتفاقات محتمل و استقبال آگاهانه از آن‌ها به منظور تمرین برای به کارگیری راه حل مناسب برای آن‌ها است که مطمئناً به سود شما خواهد بود. مالکوم کوپر<sup>۱</sup> این روش را زمانی در یک اتفاق به یاد ماندنی به کار برد. او پیش از آن اتفاق، همه‌ی احتمالات ممکن را تصویرسازی کرده و چگونگی مواجهه با آن‌ها را با تکنیک سناریوی ذهنی تمرین کرده بود.

در المپیک سئول وقتی که چند روز پیش از مسابقه، یک خبرنگار بی.بی.سی به تفنگ مالکوم برخورد کرد و آن را انداخت و شکست، او اصلاً ناراحت و برافروخته نشد و طبق سناریویی که قبلاً برای روبه‌رو شدن با چنین مسئله‌ای در ذهنش مجسم کرده و تمرین کرده بود، رفتار کرد. او اجازه داد تا مسئولین تیم به حل این مشکل بپردازند. سپس از سالن تمرین خارج شد تا یک لیوان آبمیوه خنک میل کند.

شرکت راشن آرمورر<sup>۲</sup> بلافاصله تفنگ او را تعمیر کرد و مالکوم دومین مدال پیاپی طلای المپیک خودش را کسب کرد.

<sup>1</sup> Malcolm Cooper

<sup>2</sup> Russian Armourer

## بهبودسازی<sup>۱</sup> تکنیک تیراندازی با استفاده از سناریوی ذهنی

در حالی که با استفاده از تکنیک آرامسازی عضلانی پیش‌رونده (P.M.R) به آرامش رسیده‌اید، چشمان خود را بسته و در ذهنتان تصور کنید که تکنیک تیراندازی را به همان کیفیت فوق‌العاده‌ای که دوست دارید به دست آورید، اجرا می‌کنید. در شروع کار ممکن است اجرای این تکنیک برایتان کمی مشکل باشد، اما با تمرین کافی خیلی زود برایتان آسان خواهد شد. استفاده از دست‌ها و بازوها هنگام تصویرسازی برای شبیه‌سازی تکنیک می‌تواند مفید باشد. برای مثال می‌توانید به این ترتیب عمل کنید:

تپانچه را در دست خود مشاهده کرده و سنگینی آن را حس می‌کنید؛  
تنفس خود را کاملاً حس می‌کنید؛  
مشاهده می‌کنید که تپانچه را دارید بالا می‌آورید و این را حس می‌کنید؛  
عناصر دید را می‌بینید که به تدریج در کانون دید شما قرار می‌گیرند؛  
تصویر عناصر دید را در حالت تطبیق صحیح و ثابت مشاهده می‌کنید؛  
وارد کردن تدریجی و آرام فشار بر روی ماشه را احساس می‌کنید؛  
پس‌زنی خفیف و کنترل شده‌ی سلاح را هنگام رها شدن گلوله می‌بینید و حس می‌کنید؛  
محل اصابت گلوله را روی هدف می‌بینید که حفره‌ای درست در مرکز امتیاز ۱۰ ایجاد کرده است؛  
با اجرای درست حرکت تکمیلی، عناصر دید را می‌بینید که همگی مجدداً در یک خط قرار می‌گیرند.

## تکنیک مفید دیگری که به فعال نمودن مراکز حسی غیرفعال کمک می‌کند

این تکنیک بر توانایی فوق‌العاده‌ی مغز در جبران از دست دادن هر یک از حواس پنجگانه و تقویت و بهبود سایر حواس بدن مبتنی است.

چشم‌هایتان را با یک پارچه نخی یا چشم‌بندهای مخصوص خواب در روز، ببندید.  
گوش‌هایتان را با گوش‌گیرهای اسفنجی یا ایرماگ‌های صنعتی کیپ کنید.  
اکنون در وضعیت استقرار برای شلیک قرار گرفته و ماشه‌ی سلاح را بکشید و واقعاً آن را حس کنید. با رهایی از عوامل ایجاد حواس‌پرتی<sup>۲</sup>، خیلی زود به سطح بالایی از توانایی برای کنترل ماشه دست پیدا خواهید نمود.  
حالا حرکت بدنتان را بررسی کنید و سعی کنید سطوح ذن هشیاری بدنتان را بیابید.

## د) تمرکز کردن

تمرکز کردن به معنی تمرین دادن ذهن خودآگاه برای تجمیع حواس بر روی یک موضوع خاص است. آنچه که در ادامه می‌آید، می‌بایست بخشی از فعالیت همیشگی شما در تمرین یا حتی در مسابقه باشد:  
پیش از شلیک، چشمانتان را ببندید و در ذهن خودتان تمامی مراحل فنی یک شلیک خوب را مرور کنید.  
بسیاری از تیراندازان برتر به تدریج متوجه شده‌اند که تنها گفتن یک عبارت ساده «ماشه را بکش» یا زمزمه یک آواز خوشایند در شروع مراحل اجرای تکنیک، می‌تواند اثر تقویت‌کننده بر تمرکز داشته باشد. کلمه‌ی «تمرکز» یکی از محبوب‌ترین کلمات برای همه‌ی ورزشکاران است. توصیه می‌کنم حتماً ویدیوهای سودمند آموزشی را در این زمینه تماشا کنید. هدف این تکنیک ارسال پیام مثبت به ذهن ناخودآگاه است. شما ذهن ناخودآگاه را برنامه‌ریزی می‌کنید تا

<sup>1</sup> Perfecting

<sup>2</sup> Distraction

آنچه را که دوست دارید به شما بدهد. هرچه بیشتر تمرکز بر خواسته‌هایتان را در طول تمرینات فنی بیاموزید، توجه و تمرکز بیشتری در طول مسابقات خواهید داشت.

## ه) خودتأکیدی مثبت

همیشه مثبت بیندیشید و هرگز تصورات منفی را به ذهن خود راه ندهید. ذهن ناخودآگاه را باید درست مثل یک بچه‌ی مشتاق، با صحبت‌ها و تصاویر مثبت آرام نموده و به او قوت قلب بدهید. از عباراتی استفاده کنید که اتفاقات خوب را بیان می‌کنند. مثبت بیندیشید و در تمام طول مدت پیش از مسابقه، حین آن و پس از آن، خودتان را تشویق کنید. خیلی با خودتان صحبت کنید. به خودتان بگویید که چقدر شلیک بعدی‌تان خوب خواهد بود و اینکه چه حس خوبی از در دست گرفتن سلاح دارید. یادتان باشد که «جلوی بچه هر حرفی را نزنید!» چون بدآموزی دارد! هرگز نگویید: «چه شلیک افتضاحی!» بلکه باید بگویید: «این یک اشتباه بود که دیگر تکرارش نخواهم کرد، شلیک بعدی حتماً خوب خواهد بود و اجرای تکنیک کاملاً درستی خواهم داشت». هرگز امتیازات از دست رفته را نشمارید و روی شلیک‌های خوینتان تمرکز کنید. ارزش دارد که دوباره تکرار کنم که هرگز به آن چیزی که نمی‌خواهید اتفاق بیفتد فکر نکنید، زیرا ذهن ناخودآگاه شما آن چیزی را که شما سعی دارید از آن دوری کنید، اشتباهاً خواسته شما تصور کرده و برایتان به ارمغان می‌آورد!

## تکنیک دوست مخفی

این تکنیک بسیار اثربخش بوده و در صورتی که برایتان مفید واقع شود، معجزه می‌کند. یکی از روش‌های مؤثر در خودگفتاری، تصور کردن یک گوشی درون گوشتان است که از طریق آن از طرف شخصی که شما را همیشه به اسم کوچک صدا زده و در نزد او قابل احترام و قابل اعتماد هستید، به طور مرتب بازخوردهای مثبت دریافت می‌کنید. در صورت لزوم در طول یک شلیک، یک گفتگوی دوطرفه‌ی مستمر با این شخص داشته باشید. این دوست مخفی باید مرتباً شما را تشویق کرده و ضمن ارج نهادن به تلاش‌هایتان، مرتباً شما را به اسم کوچکتان صدا کند. راجع به راهبرد خود در مسابقه، با دوستتان مشورت یا حتی بحث کنید و اگر مشکلی پیش آمد، دوستتان باید راه حلی را که قبلاً در موارد مشابه به کار برده‌اید به شما یادآور شود و یا کمک کند تا با استفاده از اصول و مبانی که بلد هستید، آن مشکل را حل کنید.

## جمع‌بندی

هیچ‌یک از تکنیک‌هایی که برشمردیم تا زمانی که وقت کافی برای تمرین آن‌ها صرف نکنید، کاربردی نخواهند داشت. هر چه مسابقه‌ای که قصد شرکت در آن را دارید، مهم‌تر و حساس‌تر باشد، تمرینات ذهنی بیشتری را می‌طلبید. یکی از ابعاد فعالیت ذهنی که اغلب نادیده گرفته می‌شود این است که این‌گونه تمرینات نیز به زمان استراحت مناسب نیاز داشته و اگر جلوی پیش را نگیرید خواب و خوراک را هم از شما می‌گیرد و نه تنها فایده‌ای به حالتان نخواهد داشت، بلکه بر عملکردتان اثر سوء هم خواهد گذاشت. بنابراین همیشه به یاد داشته باشید که استراحت کافی به خصوص هنگامی که نیاز به تمرکز بالایی دارید، لازم و ضروری است. وقتی که برای شرکت در یک مسابقه‌ی تیراندازی به سفر می‌روید، حتی اگر نیم ساعت وقت آزاد پیدا کردید، آن را کاملاً به خودتان اختصاص داده و روی تخت دراز بکشید تا به ذهنتان استراحت بدهید.

انجام تمرینات ذهنی بیشتر شبیه سرمایه‌گذاری و پس انداز پول در بان است. هرچه ساعت‌های بیشتری به سرمایه‌گذاری ذهنی بپردازید، می‌توانید میزان بیشتری از آن را در زمان مسابقه خرج کنید. به یاد داشته باشید که هرچه

مسابقه مهم‌تر باشد، سرمایه‌ی ذهنی بیشتری باید خرج کنید. البته اگر در انجام تمرینات ذهنی خود موفق نبودید، در زمان مسابقه باید به سراغ اعتبار خود رفته و از اعتبارتان هزینه کنید! که البته تبعات آن را نیز باید بپذیرید. از ما گفتن بود!

از تیراندازی لذت ببرید

تام ردهد

@shooting10m

<http://t.me/shooting10m>

منبع:

Redhead, T. (2003, December). An Introduction to Mental Training. [www.targetshooting.ca](http://www.targetshooting.ca). Target Shooting, Canada.

@shooting10m