

أهمية تدريب بعض المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) في المجال الرياضي

The importance of training Some mental skills (focus attention mental perception, relaxation) in the sports field

خضراوي نبيل: طالب دكتوراه

شويه بوجمعة: أستاذ تعليم عالي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة المسيلة

تاريخ إرسال المقال: 2018/11/12 تاريخ قبول المقال: 04/02/2019

المخلص

المهارت العقلية متعددة، ولقد تناولها العديد من الباحثين في المجال الرياضي في محاولة للتعرف على العلاقة بين هذه القدرات ومستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويعتبر الإسترخاء و التصور العقلي وتركيز الإنتباه من المهارت العقلية الهامة واللازمة للتفوق في العديد من الأنشطة الرياضية، وفي هذا الصدد

عرف التصور العقلي على أنه لب عملية التفكير الناجحة وعبرة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إداركها ويبدأ بالأجزاء ثم الكل، كما يعتبر تركيز الإنتباه من المهارت العقلية الهامة والتي تساعد اللاعب على تطوير حركاته المختلفة فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية ويعد أساسا مهما لنجاح المهارت الحركية . ويمثل الإسترخاء وسيلة لخفض التوتر ويعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الاساسي للتصور العقلي وتركيز الإنتباه.

الكلمات المفتاحية: المهارت العقلية، تركيز الإنتباه، التصور

العقلي، الإسترخاء .

Abstract

the mental skills are multiply , and too many researcher of the sport domain were trying to recognize the relation between these abilities and the performance skill in the different sport exercise , the relax and the mental imagination and focus on the Important mental skills to make better result in solo or groupe games. So the mental imagination is the heart of succed mental and a reflex on thing that the person had figure it out and start from particules to the generals, the attention concetrating is from the most important thing of the mental skills that helps the player to devolope his diffrent movement because it effecte the clearence and perfecting all the sides to performe movement skills , and it is the base to succed the movement skills. The relaxing is a way to decrease the nervous and it is a the commun thing between the sides ofr the mental skills and the principale entrance to the mental.

Key words: Mentalskills ,focus attention , Mental perception , Relax

1- المقدمة

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى ، فقد يؤدي رجل الأعمال أفضل النتائج دون أن يكون في حاجة إلى قدرات بدنية عالية ، ولكن في المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما ، حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الإستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة.

وتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو إكتشاف قدراتنا الحقيقية ، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريبا من المستوى الأفضل نولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما حيث أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والبدني¹.

2- مشكلة البحث

أدت زيادة الإهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور المزيد من الضغوط على اللاعبين وإلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء ، وأصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب النفسي والعقلي تقابل

هذه الإحتياجات وتعمل على التغلب على الظروف الضاغطة ومساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي².

والمشكلة الكبرى التي تواجه الرياضي اليوم هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته النفسية ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا، إنه في حاجة إلى القوة العقلية لتحقيق أفضل أداء رياضي³.

ومن هذا المنطلق إرتأينا أن نبين أهمية ودور المهارات العقلية في تحسين الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين⁴.

3- المهارات العقلية

1.3- المهارة العقلية

يرى مصطفى حسين باهي، سمير عبدالقادر بأن: "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي، فاذا إستطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا مرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ولكنه قد لايفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي والعضلي ولايعززه⁵.

وفي مايلي سنعرض أهم هذه المهارات العقلية في المجال الرياضي على التوالي:
مهارة تركيز الانتباه، مهارة التصور العقلي، مهارة الإسترخاء.

2.3- تركيز الانتباه

هو تجميع الأفكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف وهو ببساطة يعني النقطة التي يتم توجيه الانتباه إليها.

التركيز هو خطوة تالية للإنتباه قد لا تتفصل عنها إذ أن الإنتباه يعني إختيار الفرد لتغيير واحد وعزل المتغيرات الأخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت، يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن أن تدمج هاتان العمليتان (الإنتباه والتركيز) لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الانتباه، فالوقت الذي كان الإنتباه عاما فإن التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الإنتباه والتركيز دوما تراه كبيرا في المجال الرياضي حيث يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك إستجابة حركية دقيقة كما أن التركيز والإنتباه كمصطلحين منفصلين ذو أهمية كبيرة في بعض

الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الانتباه مثل الملاكمة والتي تتطلب من الملائكم أن يركز إنتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة لأن إغفال في ذلك سيؤدي إلى الهزيمة وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية الأخرى⁶.

1.2.3- العوامل المؤثرة في الانتباه

☒ عوامل خارجية

1. شدة المنبه

فالأضواء الزاهية أجذب للإنتباه من الأضواء الخافتة ، غير أن المنبه قد يكون شديدا ولا يجذب الإنتباه من الشدة كأن يكون الفرد مستغرقا في عمل يهمله .

2. تكرار المنبه

فتكرار الإستعانة عدة مرات أدعى إلى جذب الإنتباه على أن التكرار إن إستمر رتبيا وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على إستدعاء الإنتباه .

3. تغير المنبه

فإنقطاع المنبه أو تغيره في الشدة أو الحجم أو النوع أو الموضوع له أثر في جذب الإنتباه وكلما كان التغير فجائيا زاد أثره .

4. التباين

عندما يختلف الشيء إختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه فمن المرجح أن يجذب الإنتباه إليه.

5. حركة المنبه

وهي نوع من التغير ، فالإعلانات الكهربائية المتحركة أجذب للإنتباه من الإعلانات الثابتة .

6. موضع المنبه

فقد وجد أن القارئ العادي أميل إلى الإنتباه إلى النصف الأعلى من صفحات الجريدة التي يقرؤها منه إلى الإنتباه إلى النصف الأسفل وكذلك إلى النصف الأيسر منه إلى النصف الأيمن - هذا في الجريدة الأجنبية كذلك إتضح أن الصفحتين الأولى والأخيرة أجذب لإنتباه من الصفحات الداخلية.

☒ عوامل داخلية

منها عوامل مؤقتة وتشمل الحاجات العضوية والوجهة الذهنية النشاط العضوى يؤدي إلى جذب الإنتباه إلى الداخل والدليل على ذلك أننا نشكو من الألم الشديد الذي يصعب إبعاده من منطقة الشعور ، وفيما يتعلق بالوجهة العقلية فالأم النائمة إلى جوار طفلها قد لايقضها صوت الرعد لكنها تكون شديدة الحس لكل حركة أو صوت يصدر من الطفل.

ومنها عوامل دائمة وتشمل الدوافع الهامة والميول المكتسبة وهي تعد تهيؤا ذهنيا دائما للتأثر والإستجابة لبعض المنبهات فلدَى الإنسان وجهة ذهنية موصولة للإنتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كما أن دافع الإستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للإنتباه إلى الأشياء غير المألوفة أما الميول المكتسبة فيبدو أثرها في إختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد أضف إلى ذلك أن الإنتباه يرتبط بالحالة الجسمية والنفسية فالتعب يؤدي إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية وضعف القدرة على تركيز الانتباه.

كما أن من شروط تركيز الإنتباه مدى الإهتمام الذي يثيره الموقف السلوكي ومعنى هذا أن عملية الإنتباه تختلف مظاهرها بإختلاف الموقف.

إن عدم القدرة على التركيز أو تشتت الإنتباه له أسبابه المتعددة ومظاهره المختلفة ، فهو يعنى القدرة على الإنتباه إلى موضوع واحد وطرده كل الأفكار الأخرى وتحتاج عملية التركيز إلى يقظة ونشاط في مركزين في المخ وهما التكوين الشبكي والقشرة المخية والدائرة الكهربائية بين التكوين الشبكي.

وقشرة المخ هي أصل التركيز وبالتالي أي عامل يؤثر في الدائرة سيؤدي إلى تشتت الإنتباه والسرطان وتنقسم إلى عوامل نفسية وجسمية واجتماعية وفيزيائية وهي كالآتي:

1. العوامل الجسمية

فقد يرجع شرود الإنتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم والإستجمام بقدر كاف أو سوء التغذية أو إضطراب إفراز الغدد الصماء .

2. العوامل النفسية

والتي تؤدي إلى تشتت الإنتباه مثل إنشغال فكر المتعلم في أمور أخرى سواء كانت إجتماعية أو عائلية وأيضا إسرافه في التأمل الذاتي أو لانه يشكو لأمر ما من مشاعر أليمة بالنقص أو بالقلق.

3. العوامل الاجتماعية

فالأثر النفسي يختلف باختلاف قدرة الناس على الإحتمال والصمود فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث والصدمات العنيفة⁷.

4. العوامل الفيزيائية

إن من أهم العوامل الفيزيائية التي تؤدي إلى تشتت الانتباه ضعف الإضاءة أو سوء توزيعها وأيضا سوء التهوية وإرتفاع درجة الحرارة والرطوبة وكذلك الضوضاء وهذه العوامل تؤدي سرعة تعب الفرد وزيادة قابليته للتهيج وبالتالي ضعف قدرته على الانتباه⁸.

2.2.3- طرق تحسين تركيز الانتباه

تعتبر القدرة على التركيز للمثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئا هاما لتحقيق أدائك الفعال ويمكن تصنيف طرق تحسين الانتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدي في الملعب...ومن خلال تمارينات مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى .

أولا / توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب

-الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه: إن من المثير حقا أن نلاحظ كيف أن بعض الأصوات الخافتة والحركات المحدودة من بعض الأشخاص من جمهور المشاهدين في لعبة مثل التنس تؤثر سلبيا على تركيز إنتباه اللاعب بينما بعض اللاعبين في رياضات الفريق مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد يؤديون بشكل جيد في ظروف الصباح الشديد، والتلويح بالإعلام من الحشد الكبير للجمهور.

-إنك تستطيع أن تهين نفسك لمواجهة مصادر تشتت الانتباه من خلال التمرين بانتظام تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة، بعض مدربي كرة السلة على سبيل المثال يعتمدون تواجد مكبرات لإفتعال الضوضاء حتى يتعود اللاعبون على التصويب تحت نفس الظروف المماثلة لوقف المنافسة، كذلك فإن بعض مدربي التنس يطلبون من بعض الأشخاص الوقوف والتحدث أو المشي حول الملعب من وقت لآخر أثناء التدريب كنوع من التهيئة لمصادر تشتت الانتباه المتوقعة في المنافسة.

ثانيا/ كلمات الترميز

إقترح كلمات ترمزية تستخدمها كمثير لتحقيق إستجابة معينة ويمكن أن تكون هذه الكلمات تعليمية مثال: راقب الكرة الكتفان للخلف، المتابعة، الإمتداد، وقد تكون كلمات دافعية إنفعالية مثل قوة، إسترخاء، طاقة المهم في إختيار

الكلمة الرمزية أن تكون بسيطة وتثير بشكل ألى الإستجابة المرغوبة فعلى سبيل المثال لاعب الجميز عندما يؤدى الحركات الأرضية يستخدم كلمة رمزية (الأمم) للتأكد من رفع الرأس لحظة معينة أثناء الأداء كذلك العداء قد يستخدم كلمة الإنطلاق للتأكد أنه يؤدى البدء بشكل جيد إنه من الأهمية أن تستخدم مثل هذه الكلمات الرمزية في التمرين حتى يصبح لديك ألفة وتعلم جيد قبل إستخدامه في المنافسة.

ثالثا / تقبل الاداء دون التفكير في التقييم

أحد المعوقات الكبيرة التي تواجه اللاعب في الإحتفاظ بالتركيز هو الميل لتقييم الأداء على أساس أنه جيد أو سئ أي تحديد ماتفعله على أنه قيمة إيجابية أو سلبية مثل إصدار الأحكام أثناء الأداء في الملعب أو أن النشاط البدني يؤدى إلى ضعف الأداء حيث إن التقييم لا يقتصر على جزء معين من الأداء أو السلوك ولكنه يعمم بالنسبة للأداء أو السلوك ككل فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم الذي يفقد العديد من الفرص لتسجيل الأهداف قد يفكر : (أنا دائما أفقد الفرص السهلة)، أنا لأستطيع تسديد الهدف عندما أرغب في ذلك ..، مثل هذه الأفكار والأحكام تجعله يفقد الإنسيابية، التوقيت، الإيقاع الحركي، كما أن هذا التفكير يمثل نوعا من العبء الذهني يؤدى إلى التوتر العضلي وزيادة الجهد وضعف التركيز وإعاقة إتخاذ القرار.

رابعا/ النظام الروتيني قبل الأداء

أو لحظات التوقف بين الأداء حيث أن ذلك يساعده على التركيز العقلي للأداء التالي، إن العقل يبدأ عادة في التشتت لحظات التوقف بين الأداء فعلى سبيل المثال لاعب التنس أثناء إستبدال الملعب مع منافسه يجب أن يجلس على الكرسي مع أخذ شهيق عميق ويتخيل ماذا يريد أن يفعل في المباراة التالية ثم يجب أن يكر من 2- 3 كلمات رمزية لمساعدته على تركيز الإنتباه قبل بداية اللعب ويفيد مثل هذا النظام الروتيني في تحسين عملية التفكير والحالات الإنفعالية وتحافظ على تركيز الإنتباه على الأداء الراهن والرموز المرتبطة بالأداء .

خامسا/ تركيز العين

أحد الطرق الهامة لتحسين التركيز للاعبين إكسابهم المقدرة على التحكم في توجيه رؤية العين بإعتبار أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدى إلى تشتت الإنتباه ويتضح ذلك عندما توجه النظر إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بأداء مثل

سلوك الجمهور، إشارات الحكام ،إنفعالات المدرب....،ولكن الأهم أن توجه النظر إلى المثيرات المرتبطة بالأداء .

إن العديد من الرياضيين يفقدون السباق عند نهايته بسبب توجيه النظر للمنافس بدلا من التركيز على خط النهاية ومثال آخر لاعب الجمناب الذي يوجه النظر للمنافسين أثناء الإعداد لأداء الحركات الارضية بدلا من التركيز في الأداء الذي سوف يؤديه.

إن مفتاح التحكم في رؤية العين هو أن تتأكد أن العينين لا ينظران لمثيرات غير مرتبطة بالبيئة وكثيرا ما نسمع اللاعبين في التنس وكرة القدم وكرة الطائرة يقولون ، راقب ،شاهد ،إننا نسمع ذلك كثيرا لأننا نعرف من الخبرة أنه من السهل أن نقول ركز على الكرة ولكن الصعب هو عمل ذلك.

سادسا /التركيز في الأداء الراهن

يواجه اللاعبون عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن ، نظرا لأن العقل كتاب مفتوحا يستقبل العديد من الرسائل...فالعقل يريد إسترجاع الخطأ الذي ارتكبه ومراجعة تقييم الأداء ويريد أيضا التطلع إلى ما سوف يحدث في المستقبل ولكن توجيه التفكير في الماضي أو المستقبل عادة يؤدي إلى حدوث مشكلات في تحقيق الانتباه.

إن التركيز على الأداء الراهن يتطلب الإحتفاظ بالتركيز خلال المسابقة وقد يكون من المناسب أن تأخذ فترة راحة عقلية قصيرة أثناء التوقف عن الأداء ولكن المهم أن يكون لديك كلمة رمزية مثل التركيز لمساعدتك على العودة للتركيز في الأداء الراهن لإستئناف المنافسة⁹.

3.3- التصور العقلي

يمثل التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن المخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منه فالتصور هو لب عملية التفكير الناجحة ،وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس

الفيزيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور¹⁰.

وجاء تعريف المصطلح في معجم علم النفس : إلى إعادة تشكيل الإدراكات السابقة من خلال إيجاد صور أو أفكار جديدة لها فكأنه لا يستبعد الصور أو الأفكار أو المدركات القديمة وما إليها كما هي بل ينشئها إنشاءً جديداً مبدعاً يتسم بإمكانية التحقق مع أصلاتها إذا لم تكن شائعة أو معروفة من قبل .
والتخيل بهذا المعنى شبيه بالتصور الذهني وإن اختلفت معه في الدرجة كما أن العملية التخيلية فيه قد تكون توقعية¹¹.

كما أشارت (هاريس-Harris) إلى أن التصور العقلي يتضمن إستدعاء أو إستحضار أو إسترجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية من ناحية أخرى ،لا يقتصر التصور فقط على مجرد إستدعاء أو إسترجاع أو إستحضار هذه الخبرات ، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة ، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط ، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة ، وهناك العديد من الإستخدامات المختلفة للتصور العقلي في المجال الرياضي إذ يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والمهارية والخططية وحتى النفسية¹².

"1.3.3- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي"

هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم وإكتساب مهارة التصور العقلي نذكر أهمها :

✓ الإسترخاء

يفضل قبل ممارسة التصور أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الإسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم وتؤدي تمارين الإسترخاء لمدة (3-5) دقائق ولا تتجاوز (10) دقائق ويتضح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي (4-5) مرات ويراعي أن تؤدي تمارين الإسترخاء من وضع الجلوس وليس من وضع الرقود إذا أن التمارين من وضع الرقود تؤدي إلى الشعور بالحاجة إلى النوم وضعف المقدرة على التركيز .

✓ الأهداف الواقعية

يجب أن تكون تمارينات التصور العقلي لأداء مهارة معينة وواقعية وفي حدود مستوى الأداء العقلي للاعب وحتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لا يتعارض مع الحاجة على تطور الأهداف مادامت في إمكانات اللاعب، ومن الأهمية أن يأخذ في الاعتبار أن التصور العقلي يعتمد على مهارة وضع وبناء الأهداف الواقعية .

✓ الأهداف النوعية

نظرا لأن التصور يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة أن يؤدي التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق فعليه أن يستحضر الصورة العقلية لهذه المهارة¹³.

2.3.3- نموذج لخطوات أداء التصور العقلي

نقلا عن (دورثي هاريس وبات هاريس)، إلى العديد من التمارين المتدرجة لمحاولة تعلم واكتساب التصور العقلي والتمرن عليه بالنسبة للاعب الرياضي وفي هذه الخطوات المتدرجة يراعى أن يتخذ اللاعب وضعا مريحا مع غلق العينين وأن يقوم بأداء كل تمرين ببضع دقائق مع تكرار الأداء لعدة مرات فيمالي عرض لهذه التمارينات:

التمرين الأول

الإسترخاء والتحكم في الأداء

- عندما يتأكد اللاعب أنه في وضع مريح وفي حالة إسترخاء يقوم بمحاولة التركيز على تقنيته .

- ينبغي التركيز على الشهيق والزفير حتى يشعر اللاعب بأن جسمه قد أصبح أكثر دفاً وأكثر إسترخاء.

- يحاول اللاعب أن يبعد عن تفكيره أي شي وأن يركز تماما على تنفسه .

- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه موجود في مكان مفضل لديه وقد يكون هذا المكان في غرفته الخاصة أو على شاطئ البحر.

التمرين الثاني

رؤية الألوان والتحكم والتغيير

- يتخيل اللاعب أنه يرى بقعة ملونة حمرار مثلا ويركز خياله عليها حتي يشعر أن مجاله البصري مغطى كله باللون الأحمر ...، ثم يحاول أن يصرح بخياله بعيد حتى يتلاشى اللون الأحمر تماما .
- يحاول اللاعب أن يغير اللون الذي يتخيله إلى اللون الأزرق ويكرر مثل الأداء السابق وهكذا يستمر في التغيير إلى عدة ألوان كأصفر والبني مثلا وفي كل مرة يبدأ اللاعب في تصور اللون على أنه نقطة صغيرة من اللون ثم يتخيلها تتسع رويد تغطي مجاله البصري كله ، ثم يتصور أنها تنقشع رويدا حتى تختفي تماما .
- هذا التمرين يساعد اللاعب على تصور الألوان وأن يتحكم في الحركة .

التمرين الثالث

التحكم في الصورة والإحتفاظ بها

- لكي يتمكن اللاعب من تحسين قدرته على الإحتفاظ بصورة ما وأن يلاحظ تفاصيلها فإنه يحاول أن يتخيل شيئا معيناً وليكن حذئه الرياضي مثلا.
- يحاول اللاعب أن يتخيل كل تفاصيل الحذاء الرياضي، ألونه ورباطه وفتحاته، جلد الحذاء ، وكل مايتعلق به.
- يحاول اللاعب يحتفظ بتصوره دون أن يتشتت إلى جوانب أخرى كأن يرى نفسه مرتديا الحذاء أو أن يقوم بإرتدائه فإذا حدث ذلك يحاول اللاعب أن يعود بتصوره على الحذاء نفسه كأن يمسكه بين يديه ويفحصه.

التمرين الرابع

الإحساس باللمس والذوق والشم من خلال التصور

- يقوم اللاعب في خياله بالتقاط ليمونة ويحاول أن يحس بأنه يمسح بيده على قشرتها -يتخيل اللاعب أنه يشم الليمونة ويحاول أن يتخيل أنه يديرها بين يديه ويحاول أن يقطعها ويتذوقها .
- يحاول اللاعب أن يتصور بأنه يقوم بعمليات اللمس والذوق والشم بالنسبة للليمونة.

التمرين الخامس

الإحساس بالتفصيل البيئية

- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه في غرفته المفضلة.

- يحاول اللاعب أن يدرس كل التفاصيل التي يستطيع تخيلها في الغرفة : المفروشات والألوان، المكان، اللوحات الحائطية، السجاد، النوافذ والأبواب وما الى ذلك.

التمرين السادس

تحسين أداء مهارة حركية.

- يختار اللاعب مهارة معينة والتي يرى أنه يحاول أن يتقنها.
- يحاول أن يحس اللاعب بنفسه بأنه يؤدي المهارة صورة أحسن مما أدى بها هذه المهارة من قبل.
- حاول أن تستعيد هذه المهارة في عقلك مرات ومرات وفي كل مرة تستعيد فيها هذه المهارة حاول أن تشعر وتحس بأنك تؤديها بأحسن ما يمكنك وبأفضل أداء مما سبق.
- حاول أن تركز في مخيلتك على تلك الجوانب من المهارة التي ترى أنها تحتاج إلى المزيد من الإتقان وذلك أثناء إستعادتك لأداء المهارات.
- إذا كان في إستطاعة اللاعب أن يؤدي هذه المهارة فعلا بعد قيامه بالتدريب عليها عقليا فإن ذلك يكون أفضل.
- فإذا أدى اللاعب المهارة فعلا وصادفته بعض الصعوبات في الأداء فعليه أن يعود مرة ثانية لتصور أداء المهارة بصورة متقنة.

التمرين السابع

التصور الدينامي وتصور الأداء

- يختار اللاعب أحد المهارات الحركية التي يؤديها أثناء الإشتراك في المباراة (كإرسال في الكرة الطائرة أو التصويب في كرة السلة أو التصويب نحو المرمى في كرة القدم).
- يحاول اللاعب أن يرى أو يحس بنفسه في مخيلته بأنه قام بأداء هذه المهارة الحركية المختارة بأفضل طريقة كما يتمنى أن يؤديها في المباراة الرياضية.
- قبل أن يتصور أداء هذه المهارة عليه أن يتصور أيضا ما يحيط به من منافسين أو زملاء والمكان الذي سيؤدي منه هذه المهارة وفي هذا الصدد يقول اللاعب الدولي الكبير في كرة القدم (نايلو قيتش) - إنني عندما أتصور الرمية الحرة غير المباشرة وأنتي صوبتها بنجاح نحو المرمى فإنني أنجح فعلا في تنفيذها حركيا.
- بعد ذلك يحاول لاعب أن يتصور متابعة الأداء ويحس بأنه قد حقق أهدافه ومايلي ذلك من تحركات وأحداث .

في أثناء أداء هذا التمرين بغض النظر عن نوع المهارة أو الجانب من أحداث المباراة التي ينوى التدريب عليها عقليا فإنه ينبغي على اللاعب أن يتضمن هذا التصور تتابع أحداث الأداء بطريقة كاملة وكلية فعندما يتصور اللاعب أداء الإرسال في المباراة في الكرة الطائرة فعلية أن يتصور وضعه الإبتداء للأداء وحركات الأداء ونقطة ملامسة اليد الضاربة ومكان هبوطها في ملعب المنافس ومحاولة المنافسين إرجاع الكرة وقيام أحد الزملاء برفع الكرة لزميل له على الشبكة لضرب الساحق وتسجيل نقطة¹⁴.

4.3- الإسترخاء

الإسترخاء مصطلح يطلق على الطريقة التي إستعملها العالم جاكوبسن تتيح فيها للمريض أن يتدرب على إرخاء عضلاته وإراحتها ، فالإسترخاء التدريجي للعضلات يؤدي إلى زوال الآثار التي يخلفها النشاط الذهني وتتركها الإضطرابات الإنفعالية وإلى تلاشيها بصورة تدريجية¹⁵.

✓ يعرف ناش (1985) الإسترخاء بأنه قدرة الفرد على خفض التوتر والتحكم في الإنفعالات .

✓ ويعرفه محمد العربي (2001) على أنه أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الإستثارة الإنفعالية خلال التدريب أو المنافسات الرياضية .

✓ ويضيف أسامة كامل راتب (2004) بأن الإسترخاء هو إنسحاب اللاعب متعمدا وبصفة مؤقتة من النشاط الرياضي بما يسمح له بإعادة الإستفادة الطاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الإنفعالية¹⁶.

وعرفه الخولي (1976) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس :الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمديد الجسم أو إستلقائه وهو إنسباط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الإنقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الإسترخاء كاملا إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء إنسباطها بدرجة بسيطة من التوتر¹⁷.

1.4.3- الموصفات العامة لوضع الإسترخاء

تتلخص في:

✚ شرح الهدف من تدريب الإسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد من الواقعية لإستخدام هذا الأسلوب والاقتراع بدور الإسترخاء في تطوير مستوى الاداء ، ويجب توضيح أهمية الاسترخاء وإستخداماته وفوائده ومجموعة التدريبات المستخدمة

والإجراءات المتبعة ، وكذلك الاسباب العلمية مثل تفسير إستخدام طريقة الانقباض والإنبساط في الاسترخاء .

✚ إختيار مكان هادئ بعيدا عن مصادر الإزعاج والمقاطعة تتوافر فيه درجة الحرارة والإضاءة المناسبين .

✚ التركيز على أن تكون الملابس واسعة مريحة ، جافة ورطبة وتفادي الملابس المبللة بالعرق وخاصة إذا كانت تدريبات الاسترخاء في نهاية التدريب المهاري .

✚ التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بإسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات ، الأحزمة والاحذية

✚ مراعاة المسافة المناسبة بين اللاعبين في حالة التدريب الجماعي على الإسترخاء على ألا تقل عن مترواحد تقريبا بين اللاعب والآخر.

✚ التأكيد على المواصفات التالية في وضع الرقود على الظهر.

- *ملازمة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر مستقيما إلى أعلى .
- *تساوي ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكعبان .
- *الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي .
- *الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان.
- *مد الذراعين جانبا والكفان مواجهان لأعلى .
- *توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي.
- *النهوض من وضع الإسترخاء .

يفضل بشكل عام عدم الإستيقاظ المفاجئ لأن اللاعب يكون في حالة من الإسترخاء قد تصل عند بعض اللاعبين إلى مايقارب من حالة النوم والشعور بثقل وزن الجسم ، ويجب التدرج في طريقة الإستيقاظ.

ويرى (أونثال) أهمية إتباع الخطوات التالية :

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| - تنفس عميق | - الشعور بإستيقاظ الجسم |
| - تحريك القدمين | - تنفس عميق مرة ثانية |
| - ثني ومد الذراعين مرتين | - فتح العينين |
| - تحريك الرأس قليلا | - الشعور الكامل بالاستيقاظ |

ويشير (روشال) إلى الخطوات التالية :

- | | |
|------------------|-----------------|
| - إهتزاز الأمشاط | - تحريك الكوعين |
|------------------|-----------------|

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| - إهتزاز الأصابع | - تحريك الركبتين |
| - تحريك القدمين | - الوصول لوضع الجلوس ببطء |
| - تحريك اليدين | - التحرك لوضع الجثو |
| - فتح العينين ببطء | - الوقوف ¹⁸ . |

2.4.3- إستخدامات الإسترخاء

يمكن إستخدام الإسترخاء في المجال الرياضي في:

■ قبل فترة الإحماء

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعقلية .
حتى تكون لديه فكرة واضحة عما يود أن يفعله بعد ذلك ، وكما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة إلى تعميق الإسترخاء وبالتالي سوف يختلف الوقت المخصص من حالة لأخرى ومن لاعب الى آخر ، ويمكن القول أيضا أن فترة الإسترخاء تختلف وفقا للخبرة فعندما تقل الخبرة تزداد الحاجة إلى الإسترخاء .

■ عند تعلم مهارة او خطة جديدة

وجد أن التعليمات الإضافية أو الممارسة الزائدة تؤثر سلبيا على النتائج التي سبق التوصل إليها ، وإذا تخلت فترات التدريب أوقات الإسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى إختفاء مجموعة من السلبيات المؤثرة على إستمرار الإستفادة من العملية التعليمية.

■ أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة

يمثل الإسترخاء أحد الأبعاد الهامة في إجراءات الوصول إلى مستوى من التهدئة حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

■ قبل ممارسة التصور العقلي

يعتبر الإسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة أي نوع من أشكال التصور العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسة .

ويمكن إستخدام الإسترخاء في الحياة العامة في الحالات التالية

• الراحة

جلسة قصيرة من الإسترخاء أثناء اليوم يمكن أن تساعد على النشاط وعادة ما تكون أكثر تأثيرا من عدة ساعات من النوم.

• سرعة إستعادة الشفاء بعد النشاط البدني أو العقلي

يقلل الإسترخاء فترة الإستشفاء بعد النشاط البدني العنيف ويستخدم الإسترخاء بعد الإستذكار وبعد القراءات المكثفة وكتابة التقارير أو التركيز على المهارات حيث يساعد في العودة إلى حالة أكثر هدوءا.

• مهارات المواجهة

الإسترخاء يعمل على سرعة العودة من المشاكل النفسية وخفض تلقائي في درجة التوتر ، وهذا يتضمن إنخفاضا في القلق والكثير من مهارات المواجهة تقوم على القدرة على الإسترخاء :

• النظرة الداخلية

• تكامل الاهداف

أثناء الإسترخاء العميق يمكن تكامل الأهداف بواسطة الإقتراحات والتصوير للمساعدة في تحقيق الأهداف المنشودة

• المساعدة في التغلب على السلوك الصحي السلبي

يمكن إستخدام الإسترخاء للمساعدة في التغلب على العادات الصحية السلبية مثل الشراهة في الأكل ، التدخين ، تناول الكحوليات¹⁹.

3.4.3- تمارين لتنمية مهارة الإسترخاء

✓ تمارينات الاسترخاء الذاتي

خذ شهيقا وزفيرا ببطء. فكر بالإسترخاء (توقف) شهيق عميق. زفير بطيء شهيق عميق زفير بطيء... الآن فكر على إهتمامك في الرأس أشعر بأي توتر في مقدمك رأسك الإسترخاء في مقدمة الرأس فقط. إسترخاء... توقف... إسترخاء عميق...أعمق...أعمق.. أشعر بأي توترا في الفكين أو عضلات الوجه الأخرى إسترخاء التوتر في هذه العضلات فقط أشعر أن التوتر يخرج بعيدا شهيق عميق... زفير بطيء.. أشعر بالإسترخاء في عضلات وجهك إسترخاء... توقف شهيق عميق... زفير بطيء..توقف إسترخاء عميق...أعمق...أعمق.

الآن أشعر بأي توتر في الذراعين الساعدين اليدين الإسترخاء في عضلات الذراعين فقط إسترخاء...توقف أشعر بأي توتر في يديك الأصابع أو الذراعين الإسترخاء من التوتر في هذه العضلات فقط وقد شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك.

شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بإسترخاء في الذراعين واليدين إسترخاء توقف الشهيق العميق. الزفير البطيء توقف إسترخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن ركز إنتباهك على الرقبة وعلى الظهر أشعر بأي توتر في هذه العضلات في الرقبة أعلى الظهر الإسترخاء في هذه العضلات فقط... توقف شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم شهيق عميق زفير بطيء أشعر بالإسترخاء في هذه العضلات إسترخاء توقف شهيق عميق... زفير بطيء... أشعر بالإسترخاء في هذه العضلات إسترخاء (توقف)... شهيق عميق... زفيراً بطيء (توقف) زفير بطيء (توقف) إسترخاء عميق... أعمق... أعمق²⁰.

تذكر الإحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية... والإحتفاظ بعضلات اليدين والذراعين مسترخيتين والإحتفاظ بعضلات الرقبة وعلى الرأس مسترخيين إحتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية شهيق عميق... زفير بطيء... أشعر بإسترخاء في جميع هذه العضلات أشعر بإسترخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن أشعر بالتوتر في عضلات أسفل الظهر والمعدة ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم إجعلها في وضع الإسترخاء الكامل تشعر أن التوتر يخرج من جسمك بشهيق عميق... زفير بطيء... أشعر بالإسترخاء في عضلات أسفل الظهر والبطن إسترخاء... (توقف). شهيق عميق... زفير بطيء (توقف) إسترخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن أشعر بأي توتر في أعلى الرجلين من الإمام والخلف ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم إجعلها في وضع الإسترخاء الكامل لهذه العضلات. أشعر أن التوتر يخرج من جسمك شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في أعلى الرجلين إسترخاء... توقف شهيق عميق... زفير بطيء... (توقف) إسترخاء عميق... أعمق... أعمق. تذكر الإحتفاظ بعضلات أسفل الرجلين مسترخية. الإحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في جميع هذه العضلات أشعر بالإسترخاء عميق... أعمق... أعمق. الآن أشعر بتوتر بأسفل الرجلين والقدمين ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم إجعلها في وضع الإسترخاء. الإسترخاء الكامل في هذه العضلات أشعر أن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بإسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين. إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفيراً بطيء (توقف). إسترخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن إسترخاء كل الجسم إسترخاء كامل أشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه... الذراعين والرجلين... الرقبة وأعلى الظهر... أسفل الظهر والبطن...

أعلى الرجلين أسفل الرجلين والقدمين. شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في جميع جسمك إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير عميق (توقف) إسترخاء عميق... عميق... عميق.

✓ تمرينات الإسترخاء التخيلي

- إتخذ وضعاً مريحاً وأغلق عينك بلطف.
- خذ شهيقاً مرتين مع خروج الزفير ببطيء.
- أشعر بإسترخاء الوجه، الرقبة، الكتفين... الذراعين.. الصدر... البطن... الرجلين، القدمين.

- الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم.
- تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان أمن.
- تخيل هذا المكان استمتع بوجودك في هذا المكان.. راحة.. موسيقى.. ش
- الآن إرجع بهدوء إلى هذا المكان الجميل.
- تحرك فيه قليلاً.
- خذ شهيقاً عميقاً.
- عندما تكون مستعداً ابتسم قليلاً".
- إفتح عينك وإنتبه²¹.

4- أهمية تدريب المهارات العقلية

يعتبر التدريب العقلي جزءاً هاماً من التدريب الرياضي حيث يمثل إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات والتي تتمثل في الإعداد البدني والمهاري والخططي والعقلي، وقد يقدم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع إيعاد المنافسة من منافسين وحكام وملعب وأدوات ويجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الإستخدامات العقلية وإصدار القرارات²².

يتقارب اللاعبون الرياضيين في المستوى العالي من حيث قدراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يساهم في تحديد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم العقلية.

ومن المعروف أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطافية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو بإستخدام أعضائه كالرجلين أو اليدين أو الرأس مثلا ولكنه يؤدي ذلك بإستخدام عقله وتفكيره أيضا ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو السلة فإنه لا يصوبها بيديه بل يصوبها بعقله أيضا وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك.

وفي ضوء ما تقدم فإنه لكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والعقلية ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين هاتين العمليتين كما يوضحها (شانج- Schilling) بأنبويه ذات نهايتين ممثلة بسائل، وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية والنهاية الأخرى تمثل الوظائف العقلية وعندما يكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات العقلية فعندئذ يتساوى السائل الموجود في نهايتي الأنبوبة وبالتالي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل.

أما في حالة الإهتمام الأكبر بتنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية وإغفال أو عدم الإهتمام الواضحة بتنمية القدرات والمهارات العقلية فعندئذ لا يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية .

ولكي يمكن التعرف بصورة أكثر تحديدا على أهمية تدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين فإن المثال الآتي الذي قدمه كل من (وايندبرج- wenberg) و(جولد- Gould) يمكن أن يرسم صورة واضحة لدى هذه الأهمية:

في مباراة بين فريقين (أ) و(ب) لكرة السلة كانت النتيجة قبل نهاية المباراة بثلاث ثواني (71-72) للفريق (أ) عندما إحتسب الحكم خطأ شخصيا على أحد لاعبي الفريق (أ) يستوجب رميتين حرتين وعندئذ طلب مدرب الفريق (ب) وقتا مستقطعا لمحاولة تهدئة وتحضير اللاعب الذي سيقوم بأداء الرمييتين الحرتين وأخذ يشجعه ويحفزه لمحاولة إبعاد التوتر الذي يرتبط باللاعب في مثل هذه المواقف كما طلب منه أن يسترخي ويؤدي كما لو كان يؤدي التدريب الرياضي ولكن واللاعب المعين لأداء الرمييتين الحرتين كان جد متوتر.

وكانت تدور في رأسه العديد من الأفكار عن أهمية المباراة بالنسبة له وبالنسبة للفريق وللمتفرجين من مشجعي الفريق، بإضافة إلى خوفه وتوتره من النتائج

السلبية في حالة عدم نجاحه في تسجيل رمية أو رميتين وهو الأمر الذي بعث في نفسه القلق والإستثارة بصورة واضحة بالرغم من محاولات المدرب وعندما تقدم اللاعب لأداء الرميتين الحرتين كانت عضلات ذراعيه وكتفيه متوترة ومشدودة وإنتباهه ليس مركز بصورة جيدة وفشل في تسجيل أية نقطة وبذلك إنتهت المباراة بهزيمة فريقه.

وفي التدريب التالي للفريق طلب المدرب من اللاعب قضاء المزيد من الوقت للتدريب على أداء الرمية الحرة وأن يقوم بأداء(100)رمية حرة بعد حصة تدريبية على إعتقاد من المدرب بأن التدريب الإضافي للاعب على أداء الرمية الحرة سوف يسهم في الارتقاء بمستوى قدراته على أداء هذه المهارة في المنافسات الرياضية.

يوضح المثال إعتقاد راسخا لدى العديد من المدربين الرياضيين بأن إصلاح أخطاء الأداء المهارى أو ترقيته أو تطويره يكون فقط عن طريق القيام بإنفاق المزيد من الوقت في التدريب الحركي .

إلا أن الملاحظ من خلال الخبرات التطبيقية أن المشكلة الحقيقية لمثل هذا اللاعب قد لا تكمن في نقص قدراته ومهارته الحركية بل غالبا ما نجد أن المشكلة الحقيقية تكمن في إفتقاره إلى تعلم وإتقان بعض المهارات العقلية.

فاللاعب في المثال السابق قد تكون مهارته في أداء الرمية الحرة مرتفعة بصورة واضحة في غضون عمليات التدريب ، إلا أن قدراته على مقاومة الضغوط والتوتر التي ترتبط بالجوانب الحساسة في المباراة قد تكون منخفضة وبذلك لا يحتاج مثل هذا اللاعب إلى إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على أداء الرمية الحرة بقدر حاجته إلى المزيد من الوقت للتدريب على بعض المهارات العقلية وهو الأمر الذي يساعده في القدرة على الإسترخاء البدني في المواقف المرتبطة بالضغوط العالية أو يسهم في مساعدته في القدرة على تركيز إنتباهه أو زيادة ثقته بنفسه أثناء الأداء ومحاولة التصور للأداء قبل الأداء الفعلي.

ومن خلال الخبرات التطبيقية في مجال التدريب الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين يحاولون إصلاح أخطاء أداء اللاعبين سواء في المهارات الحركية أو القدرات الخططية والتي تحدث أثناء المنافسات الرياضية عن طريق مطالبة اللاعبين بإنفاق المزيد من الوقت للتدريب على هذه القدرات أو المهارات .

وفي بعض الأحيان قد لاينجح عامل التكرار والتدريب في إصلاح هذه الأخطاء وعندئذ تصبح المشكلة هنا ليست في المهارة أو القدرة الحركية ولكنها ترجع أساسا إلى عدم إكتساب المهارة العقلية التي يمكن أن تسهم بصورة واضحة في إصلاح الخطأ المهاري.

وقد أشار العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات العقلية والقدرات البدنية والحركية (كالمهارات الحركية ، القدرات الخططية ، الصفات البدنية كالقدرة العضلية ، السرعة، التحمل والمرونة ، الرشاقة) وما بين المهارات العقلية (كالقدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون بمستويات عالية في منافسة رياضية وفي المنافسة الرياضية التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية والبدنية لايمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة ، ولكن يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي والتي تحتاج للتخصيص عن طريق التدريب على المهارات النفسية والعقلية²³.

5- إقتراحات

- ضرورة الإهتمام بشكل أكبر بالمهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) في المجال الرياضي.
- ضرورة إجراء تمارين تطويرية ووحدات تدريبية خاصة في تركيز الانتباه ، التصور العقلي، الإسترخاء .
- ضرورة ربط التمارين بالأداء المهاري وأداء المنافسة مما يجعله ذو نتائج أفضل في تطوير هذه المهارات العقلية.
- إجراء دراسات تجريبية لها علاقة بالنشاط البدني الرياضي والمهارات العقلية في الوسط المدرسي.

6- الخاتمة

على ضوء ما تم تقديمه يمكننا أن نستخلص إلى أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يساهم فيه ما يعرف بالمهارات العقلية و نقصد بها القدرات الذهنية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي

ممکن فالمهارة العقلية هي القدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز
وتصور أداء المهارات الحركية في التدريب والمنافسة الرياضية.

الهوامش

1. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل ، اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى القاهرة، 2001 ص57.
2. محمد العربي شمعون وجمال عبد النبي ، التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي، القاهرة 1996ص166.
3. مصطفى باهي وسمير جاد ، المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، دار العالمية للنشر القاهرة 2004 ص 09.
4. هبة محمد نديم لبيب ، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو، طبعة الاولى 2014 دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية ص 27 .
5. عظيمة عباس علي، المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد الرابع، 2009، ص213
6. نبيل أحمد عبد أحمد ،فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الإنتباه وبعض المهارات الحركية لكرة القدم مجلة الفتح، كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى، العدد 51 أيلول لسنة 2012، ص255.
7. سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم ، الإتجاهات الحديثة في صعوبات التعلم النوعية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن - عمان، 2013، ص46-47.
8. السيد على سيد أحمد - فائقة محمد بدر، اضطراب الإنتباه لدى الاطفال ، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة الأولى ، القاهرة -1999، ص29.
9. أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2000 ص 286-290.
10. عبدالستار جبار الصمد، التصور العقلي في الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000ص3.
11. فرج عبدالقادر طه وأخرون ، علم النفس والتحليل النفسي ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى، بيروت ص107.
12. صادق خالد الحايك ، تأثير التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، المجلد 34 أيلول ، 2007 ، ص32.
13. فرات جبار سعدالله - هه فال خور شيد الزهاوي ، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، دار جلة ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2011 ص155.
14. مرنيذ أمنة ، أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الإسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد ، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية (سيدي عبدالله) لسنة الجامعية(2010-2011) ص 92-95.
15. محمود عواد ، معجم الطب النفسي والعقلي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص60.
16. هبة محمد نديم لبيب ، مرجع سابق، ص43.

17. وليم الخولى :الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي، دارالمعارف، ط1، القاهرة ، 1976 ص372.
18. محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، مصر 1996 ص178-179
19. محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ص175-177.
20. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات. ط1. دار الفكر العربي، القاهرة. 1977 ص283
21. محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي مركز الكتاب للنشر، مصر.1999 ص 185
22. هبة محمد نديم لبيب ،مرجع سابق، ص 29.
23. رقيق ساعد، دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة
- جامعة الجزائر(3) معهد التربية البدنية والرياضية (سيدي عبدالله) لسنة الجامعية (2013-2014) ص 117 .