facebook.com/epsarab

الألعاب والتدريب العقلى

دكتور
محمد العربى شمعون

دكتورة
ماجدة محمد إسماعيل

مركز الكتاب للنشر

facebook.com/epsarab

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية الآداب و العلوم الإنسانية و الاجتماعية
المكتبة
رقم تصنيف المرجع: 1.2.14...150...
رقم التسجيل: .....5.422.....

484 1)
3484 - 3480

18

اللاعب والتدريب العقلي

جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- مكتبة الكلية
رقم التصنيف ...484.1...
رقم التسجيل ....3480....

جامعة محمد خيضر بسكرة
مكتبة الكلية
01
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية

د. محمد العربي شمعون د. ماجدة محمد إسماعيل

الناشر
مركز الكتاب للنشر

جامعة محمد خيضر - بسكرة
مكتبة الكلية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

facebook.com/epsarab

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية الآداب و العلوم الإنسانية و الاجتماعية
المكتبة
رقم تصنيف المرجع: 1211.6
رقم التسجيل: 5722

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية الآداب و العلوم الإنسانية و الاجتماعية
نسخة المكتبة
01

حقوق الطبع محفوظة
1428 هـ / 2007 م

facebook.com/epsarab

إهداء

إلى ..

ميرال ... وطارق

مع أطيب الأمنيات بحياة سعيدة

facebook.com/epsarab

تقديم الكتاب

صمم هذا الكتاب لمخاطبة اللاعب مباشرة فى المجال الرياضى من مستوى الناشئين وحتى لاعبى المستويات العالية، ويهدف إلى زيادة معارف اللاعب، ومعلوماته حول الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضى، وكيفية الاستفادة منها للارتقاء بمستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

وفى هذا الكتاب والذى يدور حول اللاعب يتم تقديم وصفاً تفصيلياً لأبعاد حياة اللاعب العقلية يتم عرضها لأول مرة، تم جمعها من مصادر علمية مختلفة، ويحاول هذا الكتاب أن يلقى الضوء على مجموعة من المعلومات المرتبطة بهذا الجانب مثل الأحلام وأحلام اليقظة وغيرها من الموضوعات التى سوف يجد فيها اللاعب إجابة على الكثير من التساؤلات التى يبحث عنها.

وقد حرصنا فى هذا الكتاب على تقديم معلومات مستمدة من واقع الجانب التطبيقى فى المجال الرياضى على مجموعة من اللاعبين المتميزين فى الأنشطة الرياضية على المستوى العالمى، وكذلك من واقع نتائج الدراسات والبحوث وخاصة فى المستويات الرياضية العالية.

ومن أهم الموضوعات المعاصرة فى هذا الكتاب هو أنه يقدم طريقة تُمكن اللاعب من وضع برنامجه فى التدريب العقلى فى ضوء خطوات محددة وتوقيتات موضوعة وفقاً لرغبة اللاعب وقدراته الخاصة.

ويقدم هذا الكتاب أساليب التقويم التى تضمن وضع البرنامج بطريقة سليمة، وكذلك الطرق التى من خلالها يتم تعديل البرنامج إذا لزم الأمر.

ويضم الكتاب ستة فصول جميعها تدور حول اللاعب والجوانب العقلية المرتبطة بالمجال الرياضى والتى تساهم فى مزيد من التعرف والتعمق حول الشخصية الرياضية.

facebook.com/epsarab

ويتناول **الفصل الأول «قالوا عن التدريب العقلى»** أكثر من خمسة وعشرين لاعباً من أصحاب الإنجازات على المستوى العالمى والأولمبى من مجموعة من الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية، ويضم هذا الفصل أيضاً مجموعة من اللاعبين من أبطال مصر ممن طبق عليهم التدريب العقلى، هذا بالإضافة إلى آراء مجموعة من المدربين من أنشطة رياضية مختلفة.

والفصل الثانى «التكامل بين العقل والجسم» يشتمل على التكامل وتحقيق الإنجاز الرياضى ويتعرض لنموذج بطل العالم فى رمى الرمح، ويشمل أيضاً بعض طرق التدريب على التكامل، تقدم بطريقة يستفيد منها اللاعب ويطبقها مع مجموعة من الإرشادات والتوجيهات الهامة.

ويتعرض **الفصل الثالث «ما هو التدريب العقلى؟»** إلى التعريف بالتدريب العقلى، الأهمية، الأهداف، الشروط والمبادئ، ويتناول كيفية حدوث التدريب العقلى، ويقدم بطريقة مبسطة شرحاً لأهم النظريات العلمية فى هذا المجال، ويلقى الضوء على مجموعة هامة من المميزات التى يتحلى بها اللاعب الممارس للتدريب العقلى، إلى جانب المهارات العقلية وطريقة اكتسابها و[illegible]ها.

أما **الفصل الرابع «حياة اللاعب العقلية»** فيشتمل على مجموعة من الأبعاد يتم تناولها لأول مرة، مكونات الحياة العقلية من أحلام وأحلام اليقظة، وتطور دراسة حياة اللاعب العقلية، ويوضح أهم الطرق المستخدمة فى دراسة [illegible] مجموعة هامة من التطبيقات فى المجال الرياضى.

ويضم **الفصل الخامس «اللاعب والوعى العقلى»** نظم الوعى العقلى ودورها فى رفع مستوى الأداء، ومستويات الوعى العقلى وطريقة جديدة لتصنيفها، وكيفية تطوير الوعى العقلى للاعب حتى يتمكن من الوصول إلى تحقيق أقصى ما تسمح به قدراته، بالإضافة إلى استخدام الوعى العقلى فى المجال الرياضى، إلى جانب مجموعة من الإرشادات الهامة الواجب اتباعها للمحافظة على حيوية العقل.

والفصل السادس «اللاعب وبرامج التدريب العقلى» يضم خطوات البرنامج الواجب اتباعها، وكيف يمكن للاعب إعداد برنامجه من التدريب العقلى وفقاً لظروفه الخاصة، مع تقديم كافة التوجيهات وأساليب التقويم خلال ستة أسابيع متواصلة، هذا بالإضافة إلى الطريقة التى يمكن بها التعديل إذا تطلب الأمر دون المساس بجوهر البرنامج.

ونأمل لهذا الكتاب أن يقدم للاعب فى مصر والوطن العربى الكبير أحد أبعاد التدريب الرياضى الحديث وأن يساهم ذلك فى استثارة اللاعب على تخصيص الوقت وبذل الجهد فى تدريب العقل مثلما يفعل مع تدريب الجسم حتى يتمكن من الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراته.

وندعو الله سبحانه وتعالى أن نكون قد وفقنا فيما هدفنا إليه وأن يلهمنا ويعطينا القوة لمواصلة تقديم ما فيه الخير للرياضة والرياضيين.

والله الموفق،،،

د. محمد العربى شمعون

د. ماجدة محمد إسماعيل

تحريراً فى: ١٧/٩/٢٠٠٦م

facebook.com/epsarab

الفهرس

الموضوع	الصفحة
* تقديم الكتاب	٧
الفصل الأول	
قالوا عن التدريب العقلى	
* أبطال العالم والدورات الأولمبية	١٧
* أبطال مصر	٣١
* المدربون	٤٧
الفصل الثانى	
التكامل بين العقل والجسم	
* التكامل وتحقيق الإنجاز الرياضى	٦٦
* طرق التدريب على التكامل	٦٨
* إرشادات لتحقيق التكامل	٧١
الفصل الثالث	
ماهو التدريب العقلى ؟	
* التعريف بالتدريب العقلى	٧٧
* كيف يحدث التدريب العقلى؟	٨٥
* مميزات اللاعب الممارس للتدريب العقلى	٨٨
* اللاعب والمهارات العقلية	٩٤
الفصل الرابع	
حياة اللاعب العقلية	
* تطور دراسة حياة اللاعب العقلية	١٠٨

facebook.com/epsarab

الموضوع	الصفحة
* أبعاد الحياة العقلية للاعب	١١١
* طرق دراسة حياة اللاعب العقلية	١٢٧
* تطبيقات فى المجال الرياضى	١٢٩
الفصل الخامس	
اللاعب والوعى العقلى	
* نظم الوعى العقلى	١٣٩
* مستويات الوعى العقلى	١٤٤
* تطوير الوعى العقلى	١٤٧
* استخدام الوعى العقلى	١٥٠
* اللاعب وحيوية العقل	١٥٢
الفصل السادس	
اللاعب وبرامج التدريب العقلى	
* خطوات وضع البرنامج	١٦٠
* كيف تعد برنامجك؟	١٦٢
* كيف تعدل برنامجك؟	١٨٤
المراجع	
* المراجع العربية	١٩٥
* المراجع الاجنبية	١٩٦

الفصل الأول

قالوا عن التدريب العقلى

* أبطال العالم والدورات الأولمبية.
* أبطال مصر.
* المدربون.

facebook.com/epsarab

قالوا عن التدريب العقلى

فضلنا أن نستهل هذا الكتاب بهذا الفصل الذى يلقى الضوء على رأى اللاعبين من أبطال العالم، أصحاب الإنجازات فى الدورات الأولمبية والبطولات الإقليمية والقارية ممن استخدموا التدريب العقلى فى تطوير مستوى الأداء، وقد حرصنا على تقديم مجموعة متنوعة من اللاعبين يمثلون الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية حتى يكون ذلك خير برهان على فاعلية هذا النوع الجديد من التدريب.

ونأمل أن يلقى القبول من اللاعبين ويتم تخصيص الوقت المناسب للتدريب عليه، وأن يتماشى ذلك جنباً إلى جنب مع الإعداد البدنى والمهارى، وأن يصبح التدريب العقلى جزءاً لايتجزأ من برامج التدريب الرياضى فى مصر.

وقد أصبح التدريب العقلى الآن جزءاً أساسياً فى العديد من برامج التدريب الرياضى فى الخارج، ونعتقد أننا دخلنا فى عصر يمكن أن يقول اللاعب فيه أن تحقيق الفوز يرجع إلى التكامل والتواصل بين التدريب البدنى والعقلى. ومما يدعم هذا القول ما أكده «جولدن Goldin» من أن معظم المشاركين فى دورة سيول الأولمبية (١٩٨٨) يعرفون التدريب العقلى ويمارسون التصور العقلى، وأن (٨٣٪) أى (٥٢٤) لاعباً من أصل (٦٣٣) لاعباً ممن طبق عليهم البحث فى هذه الدورة يمارسون بعضاً من أشكال التدريب العقلى.

وقد أشارت البحوث أيضاً إلى أن لاعبى الميدان فى ألعاب القوى (الرمى، الوثب، القفز) يستخدمون التدريب العقلى أكثر من متسابقى المضمار (العدو، الجرى، المارثون) وكذلك أكدت مجموعة من الدراسات أن (٨٠٪) من لاعبى الميدان الأولمبيين يمارسون التصور العقلى أثناء المنافسات بينما يقوم (٥٠٪) من اللاعبين غير الأولمبيين بذلك، وفى نفس الوقت تقوم (٥٠٪) من اللاعبات على المستوى الدولى

facebook.com/epsarab

فى الميدان بالتصور العقلى فى مقابل (٢٠٪) من غير اللاعبات على المستوى الدولى فى ألعاب القوى ·

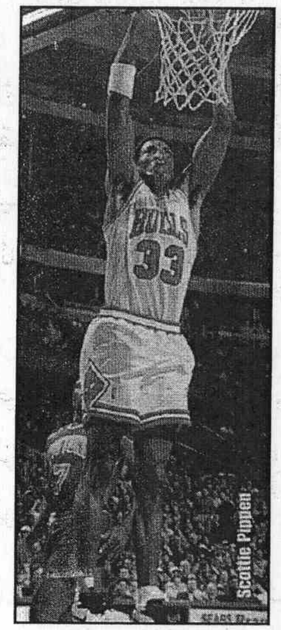
ونترك المجال لكى نتعرف على رأى مجموعة من أصحاب الإنجازات العالمية والأولمبية فى التدريب العقلى ومدى الاستفادة التى تحققت من الانتظام والاستمرار فى التدريب، وكذلك مجموعة محدودة من أبطال مصر على المستوى الدولى فى بعض أنشطة الملاكمة وسلاح الشيش والجمباز الفنى للرجال والجمباز الإيقاعى وألعاب القوى، بالإضافة إلى مجموعة من المدربين الذين استفادوا من تطبيق التدريب العقلى ·

* * *

أبطال العالم والدورات الأولمبية

كرة السلة

١- جاى تريانو Jay Triano



رئيس الفريق الأمريكى فى كرة السلة فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤)·

أقوم بأداء الكثير من التصور العقلى ، أرى نفسى أمارس بصورة جيدة، وأقوم بأداء الرميات فى عقلى سواء فى التدريب أو قبل المباراة، ودائماً ما أقوم بذلك قبل بداية المباراة، وفى فترات الراحة فى الظهيرة، أو عند الذهاب إلى الفراش فى المساء ، أغمض عينى وأرى نفسى خلال الحركات وأداء الرميات· وفى بعض الأحيان أحب أن أنظر إلى الرميات كما لو كنت أشاهدها من خلال التلفزيون، وكذلك من خلال عينى حتى أستطيع أن أرى كل شىء يحدث من الداخل ·

الهوكى :

٢- روبرت كليف Robert Cliff

عضو الفريق الفائز بالميدالية الذهبية فى دورة برشلونة الأولمبية (١٩٩٢)

عندما تواجهنا المشاكل نصبح أكثر قوة كفريق، نعم يوجد مناقشات حادة، ولكننا جميعاً نود تحقيق نفس الهدف وهو الفوز· وقد علمنا التدريب العقلى أن نتذكر ببساطة أن هذه دورة ثانية فى الهوكى يشترك فيها أقوى فرق العالم ليس أكثر من ذلك، ليس هناك أى مشاكل مجرد مباراة فى الهوكى فقط، وكان ذلك الشعور كافيا للوصول إلى مرحلة من الاسترخاء أوصلتنا إلى الفوز ·

facebook.com/epsarab

السباحة :

٣- أليكس باومان Alex Bauman

حاصل على ذهبية دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤) وصاحب الرقم القياسى العالمى فى سباحة (٢٠٠) متر .

قبل خمسة عشر دقيقة من البداية أسترجع السباق فى عقلى كيف يسير، وأرى موقع كل لاعب فى السباق، ثم أبدأ فى التركيز مع نفسى، وأفكر فى الأداء القادم فقط · وأنا حقيقة أقوم بالسباق فى عقلى وأسترجع جميع الأجزاء · وأتصور عقليا كيف أشعر بالماء وأحاول جاهداً التركيز على التوزيع الزمنى للمسافات عقلياً، بعد ذلك أكون مستعداً للبداية ·

ومن خلال التدريب العقلى يتم التركيز على تحقيق الأزمنة التى وضعها المدرب حيث يختلف توزيع الزمن لكل (٥٠) متراً، وذلك لاختلاف عدد الضربات على طول سباق (٢٠٠) متر، وهذا التقسيم موضوع فى الأساس وفقاً لخطة التدريب المهارى.

وقد تم طوال سنوات متتالية السنة بعد الأخرى تطوير مستوى التصور العقلى وهذا الذى جعلنى أحطم الرقم العالمى وأحصل على الميداليات الأولمبية.

٤- آنيه اوتنبرايت Anne Ottenbrite

بطلة أولمبية سابقة فى السباحة.

فى الليلة السابقة على المنافسة أستمع إلى شريط فى جهاز التسجيل الخاص بى وقد فعلت ذلك فى الدورة الأولمبية أيضاً، وهناك مقطوعتين يمكنهما شحن طاقتى النفسية تم التدريب عليهما من خلال تعلم مهارة الاسترخاء حيث تتطابق النغمات مع ضرباتى فى الماء، ويمكننى أن أتصور نفسى عقليا أننى أسبح فى المنافسة وأحقق الفوز.

الغطس :

٥- سيلفيا برنير Sylvie Bernier

صاحبة الميدالية الذهبية فى دورة لوس أنجلوس (١٩٨٤) فى الغطس من السلم المتحرك.

أعتقد أن المشكلة الأساسية التى تواجه اللاعبين اليوم هى الافتقار إلى الإعداد العقلى الجيد ·· وأقوم بالتصور العقلى للغطسات يومياً بنفس الترتيب المطلوب فى الألعاب الأولمبية · وقد تطلب ذلك الوقت الطويل للتحكم ووضوح الصورة استمر أكثر من سنة كاملة. وفى البداية كان من الصعب تصور نفسى، وغالبا ماكنت أشاهد أحداً غيرى، ومع التكرار والاستمرار فى التدريب العقلى بدأت أشعر بنفسى على سلم القفز أقوم بأداء القفزات صحيحة وأسمع صيحات الجماهير.

ألعاب القوى :

٦- سالى جيونيل Sally Gunnel

صاحبة الميدالية الذهبية الأولمبية برشلونة (١٩٩٢) وبطلة العالم فى الحواجز.

أحد الطرق التى تعلمتها من مدربى «بروس Bruce» أن الفروق فى المستويات الرياضية العالية بين اللاعبين فى الألعاب الفردية تقاس بأعشار الثانية أو جزء من المائة من الثانية، وأى طريقة تقلل الزمن يجب أن تستخدم والتدريب العقلى من أهمها، وغالباً مايرانى الناس قبل السباق فى وضع الرقود على الظهر مغمضة العينين أفكر فى السباق وأعد نفسى عقلياً. وفى اللحظات القليلة السابقة على بداية السباق ترانى عادة أنظر أمامى فى المضمار وقد يبدو ذلك لبعض الناس كما لو كانت نظرة عدوانية. ولكن ببساطة إننى أتصور عقلياً ما يجب علىّ عمله · وأبدأ بالتصور العقلى لمشاكل موقفية يمكن أن تظهر فى الواقع والتى يجب التعامل معها.

وقد وجدت أنه إذا أمكننى توقعها فإنها لا تبدو لى سيئة وأذهب إلى كل موقف يمكن أن يظهر وأتصور أفضل طريقة لمعالجته، وأحاول تصور الاستاد الرياضى نفسه،

facebook.com/epsarab

كيف ستكون رائحته وصوته؟ ماذا سوف أرى؟ وكيف سوف يكون شعورى هناك؟ وأفكر فيما يمكن أن يتوقع حدوثه مهما كان صغيراً أو كبيراً لا يهم وأقوم بالتركيز عليه مقدماً، وعن طريق التوقع أقوم بالتعامل معه.

وعلى الرغم من أنه يمكن القيام بتدريب الجسم من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة إلا أنه من الأصعب تدريب العقل فكل هذه التصورات العقلية لا تأتى إلا فى ومضة سريعة ، ولكن يجب التدريب عليها والتحكم فيها.

٧ - كارل لويس Carl Lewis

البطل الأولمبى وبطل العالم فى الوثب الطويل.

نصيحتى إلى أى منافس فى الدورات الأولمبية هى ببساطة لا تنخرط فى الانفعالات لأنها الشىء الذى سوف يستنزفك، حاول أن تبقى غير واع عن كيفية ارتفاع درجة حرارتك تجاهل الانفعال وركز الانتباه على الأداء.

٨ - ماك ويلكنز Mac Wilkins

بطل الولايات المتحدة الأولمبى فى ألعاب القوى.

الإعداد العقلى أفضل طريقة لتجنب غير المتوقع، وهناك عدة عوامل وثيقة الصلة والتى تعمل معاً لبناء الأمان العقلى Mental Security ويمكن تلخيصها فى سؤالين :

الأول : هل قمت بأداء كل ماهو مطلوب للإعداد النفسى ؟

الثانى : هل تم الإعداد النفسى بطريقة صحيحة (١٠٠٪)؟

ويجب أن يوجه اللاعب هذه الأسئلة إلى نفسه باستمرار .

٩ - مارك بلاتياس Mark Plaatyas

صاحب الميدالية الذهبية فى بطولة العالم لألعاب القوى شتوتجارت (١٩٩٧) فى الماراثون.

لقد كنت فى كامل الإعداد العقلى وإلى درجة بعيدة حتى أننى بدأت فى القلق

من أن كل شىء أصبح رائعا تماما. فقد تدربت على السباق عقلياً قبل الحضور إلى مدينة شتوجارت عن طريق المعلومات والصور عن الماراثون وتتابعه. وعندما وصلت شعرت أننى فى غاية الراحة، وكما لو كنت أعرف طريق الماراثون من قبل، وليس هناك من شك أننى كنت من أكثر اللاعبين دافعية فى السباق، وانتظرت هذا اليوم طويلاً، وعندما وصل كنت فى قمة الاستعداد.

وتذكرت بدايتى مع علم النفس الرياضى والسفر إلى كاليفورنيا وإلى جامعة هارفارد للمشاركة فى جلسات التدريب العقلى Mental Time-up مع لاعبى هوكى الانزلاق الناشئين تحت إشراف «بيتى وينز Betty Winz» وأتذكر الرقود على الظهر فى غرفة الملابس الباردة مع أكثر من (٢٥) لاعبا فى تدريب على سلسلة من التصور البصرى ليساعد اللاعبين فى طريقة الأداء، وكنت أتعجب كم من هؤلاء الأطفال الموهوبين سوف يأخذ التدريب العقلى معه إلى الملعب والذى ساهم معى فى طريق السباق إلى تحقيق الفوز فقد كان عملا شاقا.

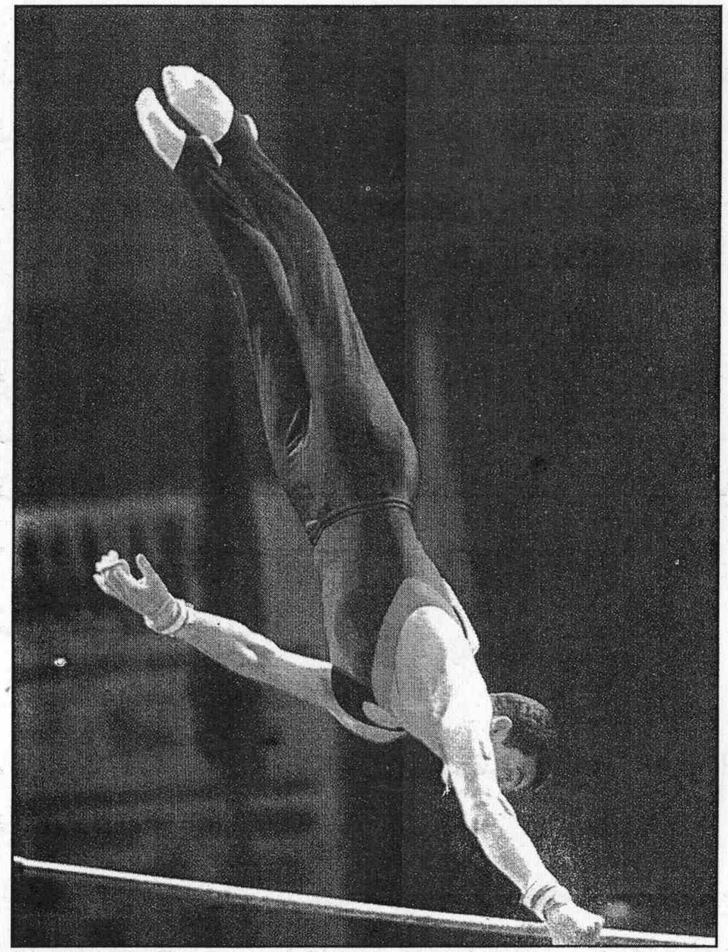
الجمباز الفنى للرجال :

١٠- ترنت ديماس Trent Dimas

عضو الفريق الأمريكى للجمباز، صاحب الميدالية الذهبية على جهاز العقلة فى دورة برشلونة الأولمبية (١٩٩٢).

وضعتنى الظروف أن أكون آخر لاعب على جهاز العقلة فى دورة برشلونة الأولمبية قبل مراسم الختام فى بطولة فردى الأجهزة فى الدورة. أغمضت عينى وأدرت قرص التصور العقلى Imagery Disk وأخذت أعيد الصورة البصرية للجملة الحركية وأنا أمارس فى منتهى الانسيابية مع التحكم الكامل فى جميع المهارات الصعبة وخاصة الطائرة flight elements والتى تمثل إحدى متطلبات الأداء على هذا الجهاز. وتصورت نفسى فى مرحلة الهبوط بعد الأداء والجسم مفرود والوصول إلى الأرض بالقدمين والثبات الكامل. وأتذكر أننى كنت أبتسم مع هذا التصور العقلى للأداء ولم أشعر بعد ذلك بأى شىء إلا وأنا فى طريقى لاستلام الميدالية الذهبية.

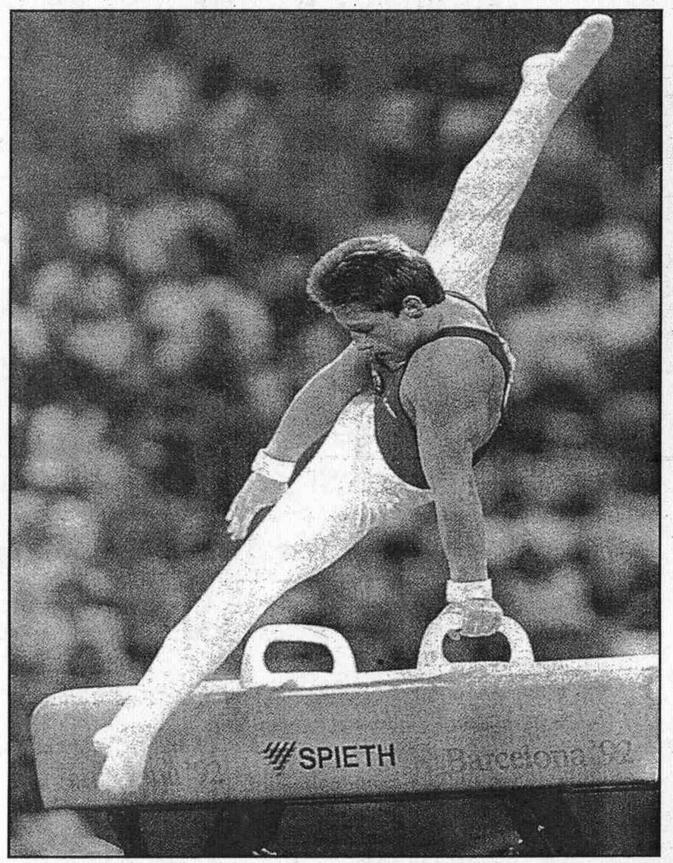
facebook.com/epsarab



وعند إعادة عرض الأداء عن طريق شريط الفيديو وخاصة باستخدام الكاميرا المقربة Zoom قبل ثوان من البداية وأجد نفسى مغمض العينين فى مرحلة التصور العقلى أتذكر كيف ساهم التدريب العقلى فى التأكيد على انسيابية الأداء.

١١ - كاى هيانزونج Cai Huanzong

عضو فريق منتخب الصين الشعبية فى الجمباز.



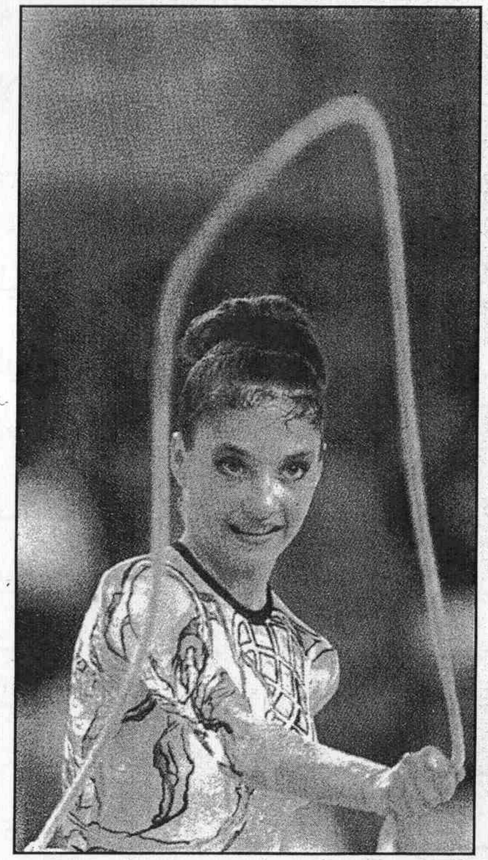
فى طفولتى كنت أعانى من عصبيتى والتى بالطبع أثرت على مستوى أدائى وأخيراً أمكننى التغلب على هذا العائق بما أسميه نظام العقل Discipline Of Mind والذى يطلق عليه التدريب العقلى، حيث أننى قبل الصعود على جهاز حصان الحلق أقوم بالتصور العقلى للجملة الحركية حتى يمكن أن يساهم ذلك فى الوعى الحركى، وأقوم كذلك بطرد أى أفكار من عقلى والتركيز على الأداء مع الاحتفاظ بالأساسيات كما فى التدريب العادى، وأقوم بأداء كل مهارة بدقة وثبات، وأستطيع أن أقف أمام ضغوط المنافسة بعقل صاف بعيداً عن تشتيت الانتباه ٠

facebook.com/epsarab

الجمباز الايقاعى:

١٢ - لورى فونج Lori Fong

عضو فريق منتخب الصين للجمباز الإيقاعى دورة برشلونة الأولمبية (١٩٩٢).



ساعدنى التدريب العقلى على تصحيح أخطائى، فقد كنت فى بعض الأحيان أسأل نفسى: لماذا أخطأت فى هذه المهارة؟ وكان الجواب أننى اقتربت كثيرا من الأداة التى استخدمها، ولكن كيف يمكننى تجنب الوقوع فى مثل هذا الخطأ مرة ثانية ؟ وبدأت فى التصور العقلى المنتظم، وأمكننى بعد فترة طويلة من التدريب العقلى المتواصل أن أرى الأداة وهى تهبط من الارتفاع، وأرى دوران الشريط بنفس الطريقة التى يتم بها الأداء فى الجملة الحركية، وتكرار التصور العقلى ساعدنى على تطوير مستوى الأداء، وتحقيق الفوز فى الدورة الأولمبية.

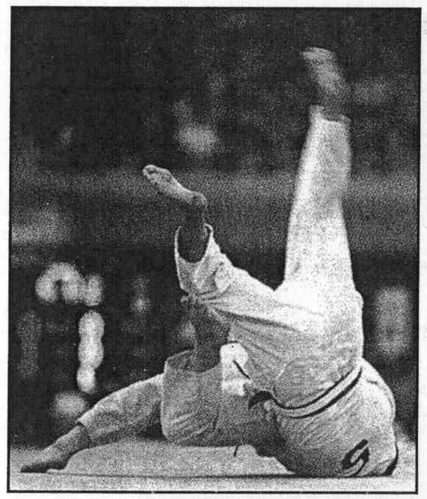
الجودو:

١٣ - والدرمان ليجير Walderman Legier

لاعب الجودو صاحب الميدالية الذهبية فى دورة سيول (١٩٨٨) ودورة برشلونة (١٩٩٢).

ساعدنى التدريب العقلى على إحراز ميداليتين أولمبيتين، وقد أعطانى حالة عقلية ممتازة للمشاركة، أما أبعاد التدريب العقلى الخاصة والتى تتعامل مع القلق والتوتر فقد ساعدنى الاسترخاء بصفة خاصة على سرعة استعادة الشفاء مع الأداء وأعطانى القدرة على أن أكون أكثر نشاطا وأكثر قدرة على الأداء الشاق، ولم أشعر بالإرهاق أو التعب العضلى، وقد أعطتنى الاقتراحات الإيجابية Positive Sugges-tion حالة عقلية لم أتأثر بالجمهور وشعرت أننى كما لو كنت فى موقع المنافسة من قبل، وشعرت أن الصالة التى تقام فيها المنافسات دافئة ومريحة، وعلى الرغم من وجود أعداد هائلة من المشاهدين إلا أننى لم أكن عصبياً، ولم يكن هناك أى تأثير يذكر. والرغبة فى إحراز ميدالية ذهبية أعطتنى قوة دافعة كبيرة وثقة عالية فى النفس كما لم يكن هناك أى مشاكل أو حتى مجرد أى ظل من الشك فى عدم الفوز.

١٤ - جانيوز بافلوفسكى Januez Pawloski



عضو منتخب بولندا فى الجودو، الحائز على الميدالية الفضية فى دورة سيول الأولمبية (١٩٨٨).

فى أثناء الأسابيع السابقة على الاشتراك فى دورة سيول الأولمبية اشتركت فى برنامج للتدريب العقلى وكان لهذا البرنامج تأثير إيجابى على نجاحى فى الدورة.

facebook.com/epsarab

رفع الأثقال:

١٥ - دراجومير كيروسلام Dragomir Ciorslam

صاحب الميدالية البرونزية فى وزن (٧٥) كجم فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤).

أعتقد أننى مدين للتدريب العقلى بالكثير فقد حدثت لى إصابة أصبحت بعدها طريح الفراش لعدة أسابيع قبل بداية المنافسات، ولكن عن طريق التصور البصرى للرفعات من خلال جدول التدريب الموضوع والذى يعمل على انقباض جميع العضلات المصاحبة للرفعة أثناء وجودى فى الفراش أصبحت قادرا على المشى قبل الافتتاح ببضعة أيام، وحققت بفضل التدريب العقلى أفضل أداء فى حياتى.

١٦ - راندال راتان Randall Rattan

عضو المنتخب الأمريكى لرفع الأثقال.

بدأت برنامجى للاستعداد للأولمبياد فى مايو (١٩٩٥) وكانت رفعاتى فى الصدر (١٠٥)كجم وفى ديسمبر (١٩٩٥) حققت المركز التاسع فى بطولة الولايات المتحدة المفتوحة بزيادة قدرها (٤٠) كجم أى حققت (١٤٥)كجم فى ستة أشهر، وهذا بفضل تطبيقات علم النفس الرياضى ومن بينها التدريب العقلى.

التجديف:

١٧ - كيرتن بارنز Kirten Barnes

لاعبة التجديف الكندية وصاحبة الميدالية الذهبية الأولمبية مرتين.

إذا لم تضع أهداف التحدى الخاصة بك، فمن السهل أن تعود أدراجك إلى المنزل عندما يكون اليوم تعيسا، أو أن التدريب على غير ما يرام، حيث علمنى التدريب العقلى أن بناء الأهداف هو الطريق إلى الدافعية.

١٨ - اليوين موريس Alwyn Morris

بطل أولمبياد لوس أنجلوس فى التجديف (الزوجى).

نقوم بالتصور العقلى للسباق من خلال منافسة على من يصل إلى الزمن

الأقرب للزمن الحقيقى للسباق عقليا. أحدنا يقوم بالتصور العقلى والآخر يمسك ساعة الإيقاف.

فروسية:

١٩ - جيل هاسلير Jill Hassler

لاعب فروسية عالمى.

يسمح لى التصور العقلى بممارسة الركوب الأمثل على الحصان دون أداء أى حركة، حيث أستطيع عادة إنتاج صورة حركة الحصان، مرونته، انقباض العضلات وأستطيع الاحتفاظ بالتصور العقلى بالصوت والإحساس والشعور المصاحب.

الرماية:

٢٠ - ليندا توم Linda Thom

صاحبة الميدالية الذهبية فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤).

التدريب العقلى بشكل خاص لديه قدرة فائقة على تطوير الأداء. فقد اشتركت قبل الدورة الأولمبية فى برنامج مكثف للتدريب العقلى تتضمن قراءة المراجع، التفكير فى الطريقة التى سوف أقوم بالأداء بها، كما أقوم بأى تدريب آخر مثل التدريب البدنى، التدريب اللاهوائى، المرونة، والتدريب بالأثقال.

وكما هو فى تعاقب التصور فأنا لا أؤدى تصورات كثيرة فى أن أكون على منصة التصويب فى الرماية كما سمعت من بعض اللاعبين ولكنى أتصور عقلياً كيف يتصرف البطل؟ كيف يشعر البطل؟ كيف يتم الأداء على الخط On Line ؟

٢١ - لانى بشام Lanny Basham

صاحب الميدالية الذهبية فى دورة مونتريال الأولمبية (١٩٧٦).

على الرغم من أننى بذلت جهداً شاقاً فى التدريب إلا أننى أخفقت فى دورة ميونخ الأولمبية (١٩٧٢) وكان السبب الرئيسى من وجهة نظرى هو إغفال التدريب

facebook.com/epsarab

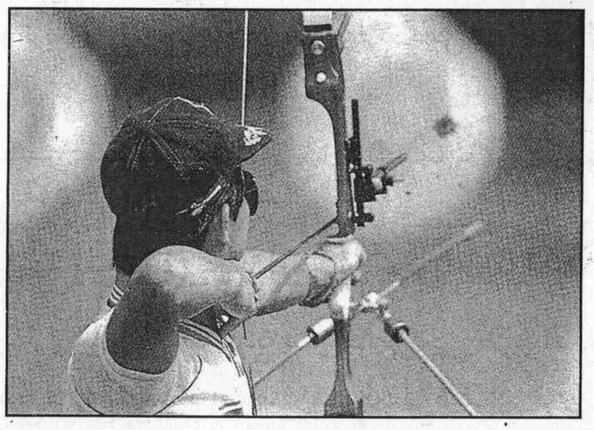
العقلى خاصة عند الحديث مع الأبطال الفائزين فى هذه الدورة عن كيفية الإعداد العقلى للمنافسات.

وبعد الانتظام لمدة أربع سنوات متواصلة، ساعدنى التدريب العقلى فى وضع برنامجى الخاص والذى حققت بفضله الميدالية الذهبية فى دورة مونتريال الأولمبية.

الرماية بالقوس والسهم:

٢٢ - داريل باس Darrel Pace

حاصل على ثلاث ميداليات أولمبية وصاحب الرقم العالمى.



من خلال التدريب العقلى تم تطوير تركيز الانتباه، وعندما كنت فى السادسة عشر من عمرى كنت أمارس ذلك فى الحديقة عندما لم يكن هناك شئ حولى، وكنت أقوم بتشغيل سماعات السيارة وأستمع إلى موسيقى «الروك أند رول»، وتعلمت كيفية التعامل مع تشتيت الانتباه وكيفية عزل أى شئ غير التركيز على الأداء.

التنس:

٢٣ - كريس ايفرت Chris Evert

لاعبة التنس الأولى على العالم حصلت على بطولة الجائزة الكبرى (٢١) مرة، واحتفظت بالترتيب من أفضل عشر لاعبات لعدة سنوات.

قبل أن أشترك فى أى مباراة أحاول التصور العقلى للمواقف المحتمل حدوثها

وكيفية الاستجابة لهذه المواقف، وأتصور نفسى ألعب النقاط بشكل معين بناء على طريقة المنافس فى اللعب، وأتصور نفسى أضرب الكرة بشدة وقوة من على الخط الخلفى ضربات فى العمق وأتابع التقدم على الشبكة، ويساعدنى ذلك على الإعداد العقلى للمباراة وأشعر كأننى بالفعل قد بدأت المباراة قبل أن أضع قدمى داخل الملعب. وكمحترفة فى لعبة التنس يبدو واضحاً أن ميكانيكية الأداء، السرعة، الموهبة وحتى اللياقة البدنية ليست كافية لتحقيق التفوق فى المجال التنافسى.

وعلى الرغم من أننى أشعر أن ضرباتى الأرضية كانت الأفضل فى المباريات لعدة سنوات فلم أمتلك الضربات القاتلة الأمامية أو الطائرة القاطعة Kinfing Volley ومع ذلك لم أكن الأقوى أو الأسرع فى المباريات فى ذلك الوقت. ولكن كيف وصلت إلى هذا المستوى؟ والإجابة هى التدريب العقلى فقد كان سلاحى، التركيز، الثقة، اللياقة، والتحكم تحت الضغوط، وكنت الفائزة لأننى أنافس أفضل وكان أهم ما يميزنى هو الصلابة العقلية Mental Toughness.

٢٤ - بورن بورج Born Borg

لاعب التنس العالمى.

غالباً ما تحدد نتيجة الشوط فى لعبة التنس بفارق ضئيل جداً من فقدان تركيز الانتباه، وفى هذه اللحظة الذى يبتعد فيها تركيز الانتباه من الممكن أن تكلفك المباراة، والتدريب العقلى يعمل على تطوير مهارة تركيز الانتباه.

٢٥ - آرثر آش Arther Ashe

لاعب التنس العالمى.

الشئ الوحيد الذى تعلمته عن التوتر العضلى وساعدنى فى الملعب هو كيفية الاسترخاء بين النقاط، فلن يزداد التوتر العضلى فى المباراة بالطريقة التى يزداد بها إذا حاولت التركيز فى كل ثانية والفضل فى ذلك إلى التدريب العقلى.

facebook.com/epsarab

الجولف :

٢٦ - جاك نيكلاوس Jack Nicklaus

بطل الجولف العالمى.

لم يحدث أبداً أننى قمت بأداء ضربة فى التدريب دون أن أحصل على صورة واضحة لها تماماً فى عقلى، وهى مثل السينما الملونة.

أولاً : أرى الكرة فى المكان الذى أود أن تصل إليه.

ثانياً : تغيير الإحساس وأرى الكرة فى هذا المكان.

ثالثاً : يأتى بعد ذلك نوع من التلاشى التدريجى ، والصورة التالية يظهر فيها نوع المرجحة المطلوبة التى تحول هذه الصورة السابقة إلى حقيقة.

٢٧ - راى فلويد Ray Floyed

بطل العالم الفائز ببطولة الأساتذة فى الجولف.

التصور البصرى يمكن تسميته الذهاب إلى السينما، وهو أكثر الأجزاء أهمية فى مجموعة التدريب العقلى. ويتضمن المدخل السليم للجولف التخطيط للدورة، ويجب أن تقضى وقتاً فى التصور العقلى، كيف سوف تؤدى فى كل حفرة؟

وعندما أكون فى دورة، أبقى فى حجرتى أفكر كيف سوف ألعب الدورة الثانية أقوم بالتصور العقلى لحفرة بعد حفرة. واحتفظ بمذكرات وأقوم بتحليل الضربات فى الدورات الأولى أو الدورات فى المباريات السابقة وأدرسها بعناية، وتأكد أنه كلما كان الوقت الذى تقضيه فى التخطيط العقلى والتصور العقلى أطول كلما لعبت أفضل، فعندما تؤدى مرجحة أو ضربة جيدة فإن إعدادك العقلى والانفعالى يصبح فى حدود (٩٥٪) من مجموعة المتغيرات التى تحدد كيفية الجودة والاتساق للتسجيل فى الحفرة، ولكن للأسف أن الكثير من الهواة وحتى بعض المحترفين لا يدخل هذا فى دائرة اهتمامهم.

* * *

أبطال مصر

نتناول فى هذه الفقرة ثمانية لاعبين من أبطال مصر وممن ساعدت الظروف فى تطبيق التدريب العقلى عليهم، حيث أتيحت الفرصة للقيام بهذا التدريب على مجموعة الملاكمين الذين مثلوا مصر فى دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦) ويمثلهم محمود خليفة بطل وزن (٧٥) كجم واللاعب رؤوف عبدالكريم ومراد فتحى والذى يمثلون مجموعة لاعبى الجمباز الفنى للرجال والذين طبق عليهم هذا النوع من التدريب بالإضافة إلى لاعبة الجمباز الإيقاعى نهى عبد الوهاب والتى استفادت من الظروف وحققت ميدالية برونزية بعد أن كانت فى حالة لا تسمح لها حتى بالوقوف على قدميها، هذا بالإضافة إلى اللاعبين تامر وطارق العربى من سلاح الشيش، إلى جانب بطلة مصر وفاء البغدادى فى دفع الجلة وبطلة مصر نجوى إبراهيم فى المشى من ألعاب القوى.

وأعتقد أنه يجب أن نتركهم يعبرون عما فى صدورهم حتى يمكن أن نقف على رأيهم فى هذا النوع من التدريب.

facebook.com/epsarab

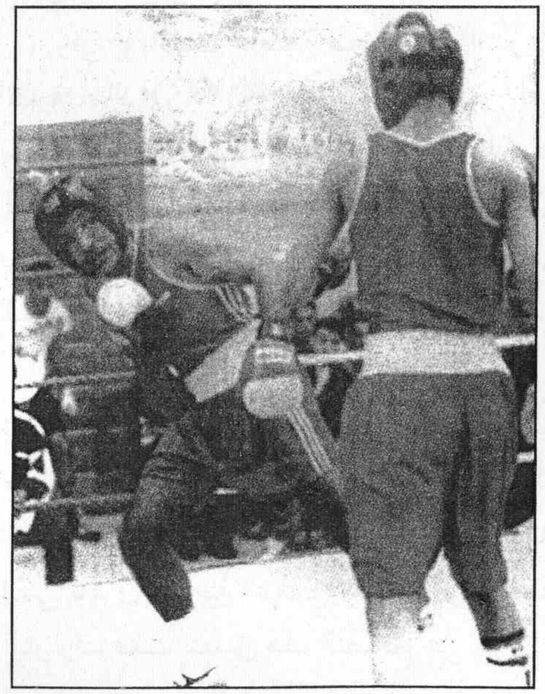
ملاكمة :

١ - محمود خليفة

حاصل على المركز الخامس فى بطولة العالم للملاكمة برلين (١٩٩٥) وعضو المنتخب الأولمبى المصرى فى دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦).

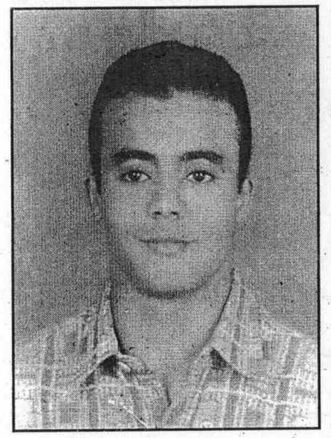
فى بداية التدريب العقلى مع **الدكتور/ محمد العربى** والذى افتتحه بالتدريب على الاسترخاء كنا فى غاية السعادة ليس من أجل هذا النوع الجديد من التدريب ولكن اعتبرنا ذلك فرصة للراحة من المجهود البدنى الزائد الذى كان يمارسه مدربنا **الدكتور/ عبدالعزيز غنيم**، ولكن مع استمرار التدريب لمدة شهرين بدأت أشعر أن هناك بعض التغيير وأن حركاتى أسهل وأبسط، وأستطيع التحكم فى عضلاتى بطريقة لم أكن أصل إليها من قبل وشعرت أن هناك إضافة جديدة.

وعند تطبيق التصور العقلى ساعدنى ذلك على إمكانية العزل فقد كنت أفكر قبل المباراة فيما سوف يحدث وغالباً كان يزداد التوتر والقلق خاصة عندما أفكر فى الهزيمة، ولكن فى بطولة العالم فى برلين، وبعد هذا الوقت الطويل من التدريب العقلى وجدت نفسى أمتلك القدرة على العزل وأن أعيش داخل عقلى فى تصور اللكمات التى أعددتها للمنافس ولم أجد هذا الوقت الذى كان يقلقنى من قبل، وحصلت على المركز الخامس فى العالم وبدون قلق أو توتر كما كان يحدث لى من قبل.



جمباز فنى للرجال :

٢ - رؤوف عبدالكريم



حاصل على ذهبية حصان القفز فى دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط «بارى» (١٩٩٧) إيطاليا.

بعد حصولى على ذهبية حصان القفز فى دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط ببارى. تدربت بنشاط للمشاركة فى البطولة الأفريقية الثالثة المقامة فى نامبيا وكلى أمل فى الحصول على لقب بطولة الفردى العام، والمحافظة على ما حققته من مكاسب، ولكن لم أكن أعرف أننى مستهدف فى التحكيم، ومع أول جهاز الحركات الأرضية جاءت الدرجة على غير المتوقع وكان رئيس لجنة الحكام من جنوب أفريقيا التى تتنافس معنا على البطولة مع كل من الجزائر والمغرب وتونس ونامبيا. وجاءت نتيجة الجهاز الثانى حصان الحلق ليست أفضل من الأولى، وهنا أحسست بصعوبة الفوز وأصبت بإحباط شديد لم أتمالك نفسى واستمر الأداء من سيئ إلى أسوأ وكان أفظع أيام حياتى فى المجال الرياضى حتى الجهاز المفضل لدى وهو حصان القفز لم استطع تحقيق ما تمنيت وحصلت على الميدالية الفضية.

وبعد العودة إلى القاهرة كانت هناك جلسات غير مباشرة لم أفهمها فى البداية ولكن بعد ذلك اتضح الأمر وعرفت أن هناك استراتيچيات للتفكير أثناء المنافسة يجب أن ألم بها وأعمل من خلالها وكذلك استراتيچيات بديلة فى حالة عدم التوفيق فى تطبيق الأولى.

وتدربت على التركيز على ما تبقى من الأداء وأن أحاول جاهداً عزل نفسى والوصول إلى مستوى إجادة المهارة الواحدة وليس الجهاز الواحد.

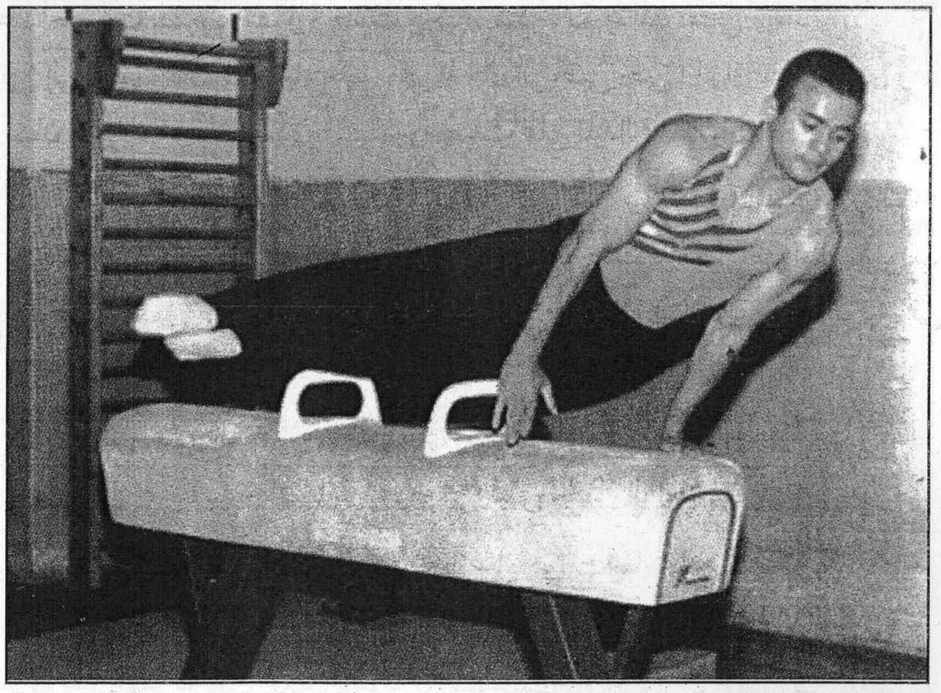
وبعد ثلاثة شهور من التدريب المتواصل فى جلسات مع **الدكتور/ محمد العربى** سافرت إلى كولالمبور عاصمة ماليزيا، وشاركت فى بطولتها الدولية وكانت جنوب أفريقيا مشاركة فى هذه البطولة واستطعت أن أحقق ما فاتنى فى نامبيا

facebook.com/epsarab

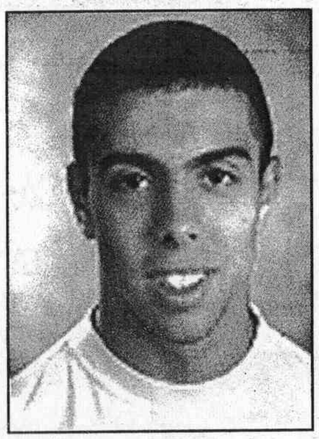
وحصلت على المركز الأول فى الفردى العام فى هذه البطولة وجاء لاعب جنوب أفريقيا فى المركز الثالث.

وتذكرت أن الجانب البدنى والمهارى مهما تم إتقانه لا يكفى، وحمدت الله أن توفرت لى مساحة من التدريب العقلى استطعت من خلالها أن استرد ثقتى فى نفسى وأكافح للوصول إلى مزيد من الانتصارات.

أود أن أضيف أننى بعد وصولى إلى بوخارست عاصمة رومانيا للاشتراك فى بطولتها الدولية (١٩٩٩) وفى اليوم السابق على البطولة فى الفترة الصباحية لم أتمكن من أداء جملتى الحركية على جهاز حصان الحلق وكذلك فشلت فى التدريب المسائى وتكرر نفس الوضع ولم يكن أمامى قبل النوم غير استخدام التصور العقلى للجملة الحركية وأخذت أكرر ذلك عدة مرات، وفى البطولة استطعت إكمال الجملة الحركية بفضل التصور العقلى والتى عجزت عن أدائها فى التدريب.



٣ - مراد فتحى



عضو المنتخب القومى المصرى للجمباز والحاصل على الميدالية الذهبية فى البطولة الأفريقية الثالثة فى الجمباز (١٩٩٨) نامبيا.

بدأت أتعلم التدريب العقلى فى معسكر الإعداد فى ألمانيا الغربية تحت إشراف **الدكتور/ محمد العربى** مع زملائى أعضاء الفريق القومى فى صالة مدرسة الجمباز فى فرنكفورت (١٩٩٧). وكان الاسترخاء أول المهارات، وفى البداية لم أهتم كثيراً مجرد الراحة قبل بداية التدريب وبعد التعرف على الطريقة كانت التعليمات مجرد تواصل التدريب اليومى.

وفى جلسات متباعدة بدأ التصور العقلى وأحسست أن هناك فرق كبير فقد كنت دائم السقوط على جهاز حصان الحلق خاصة من حركات الفلوب Flop Elenents على الرغم من أن حركات مثل «مجيار وسيفادو» Magyar & Sivado والأكثر صعوبة لا تشكل نفس المشكلة.

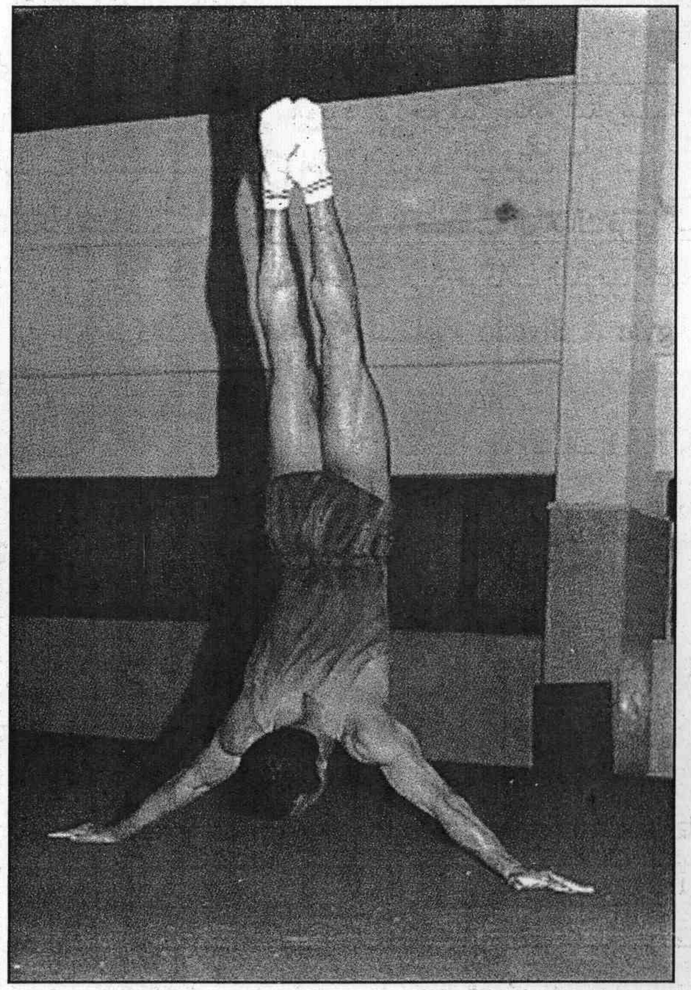
وفى بودابست عاصمة المجر وأثناء التدريب قبل الاشتراك فى البطولة الدولية المقامة هناك (١٩٩٩) زاد تكثيف التصور العقلى لهذه الحركات وكانت النتيجة مذهلة للغاية للأننى لم أسقط من هذه الحركات، وبدأت فى استخدام التصور العقلى باستمرار للجملة الحركية كاملة قبل الأداء، والجميل أننى لم أكن أشعر بالتعب بعد الأداء لأننى قد قمت بهذا العمل من قبل ومتأكد من الأداء الجيد لأننى شعرت بذلك.

وبدأت فى تكرار الاستفادة على جهاز العقلة فلقد كنت أفشل فى حركة تاكاتشيف الطائرة Tkatchev ولم أتمكن من مسك بار العقلة ثانية بعد الطيران، وفى محاولة لتصحيح هذا الخطأ نصحنى المدرب الروسى «فاركس Farkas» أن أعمل على التأخير فى الدخول السابق على ترك العقلة، وفى نفس الوقت نصحنى المدير الفنى للفرق القومية «عبدالرؤوف الهجرسى» بفرد مشط القدم أمام العقلة قبل ترك البار وقد قمت بتطبيق هذه النصائح عن طريق التصور العقلى من زاويا مختلفة من

facebook.com/epsarab

بينها كما لو كنت متفرجاً من الخارج حتى أتمكن من رؤية الحركة جيداً. وكانت النتائج مذهلة وأصبحت أتقن هذه المهارة.

وفى البطولة المقامة فى القاهرة مع الفريق السويسرى (١٩٩٩) على ملعب نادى القاهرة الرياضى تم أداء هذه المهارة بإتقان بالغ ويرجع ذلك إلى التصور العقلى قبل الأداء.

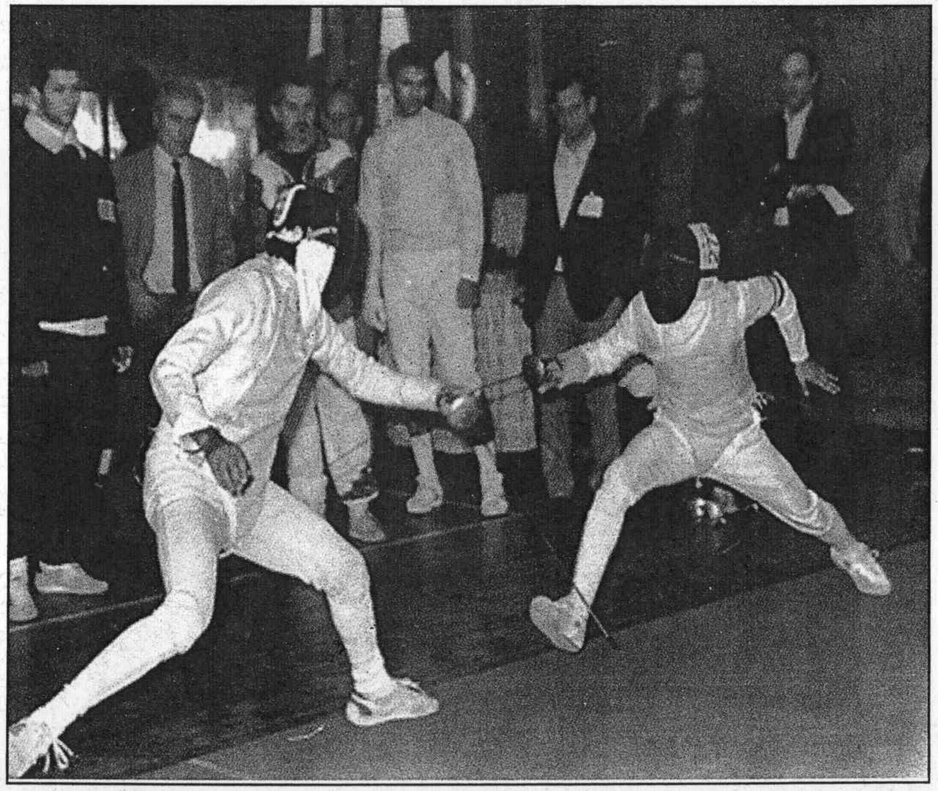


سلاح الشيش:

٤ -تامر محمد العربى

عضو المنتخب المصرى لسلاح الشيش وصاحب الميدالية الذهبية فى البطولة الأفريقية والعربية ١٩٩٤ والميدالية الفضية فى بطولة الأندية العربية العاشرة ١٩٩٨.

فى بداية التدريب على هذا النوع من الإعداد لم أكن أتصور أنه يمكن أن يتطور مستوى الأداء بهذا القدر السريع، وخاصة فى مرحلة استراتيچيات المنافسات، فقد كنت أتصور عقلياً جميع

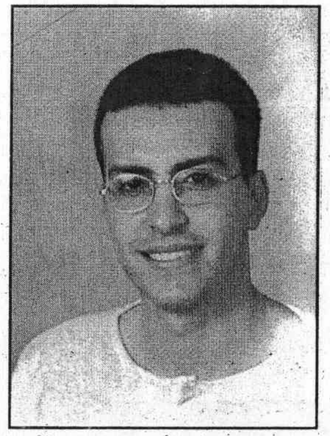


facebook.com/epsarab

المباريات قبل المنافسة، وساعدنى ذلك على تحقيق التقدم والوصول إلى المنتخب القومى المصرى.

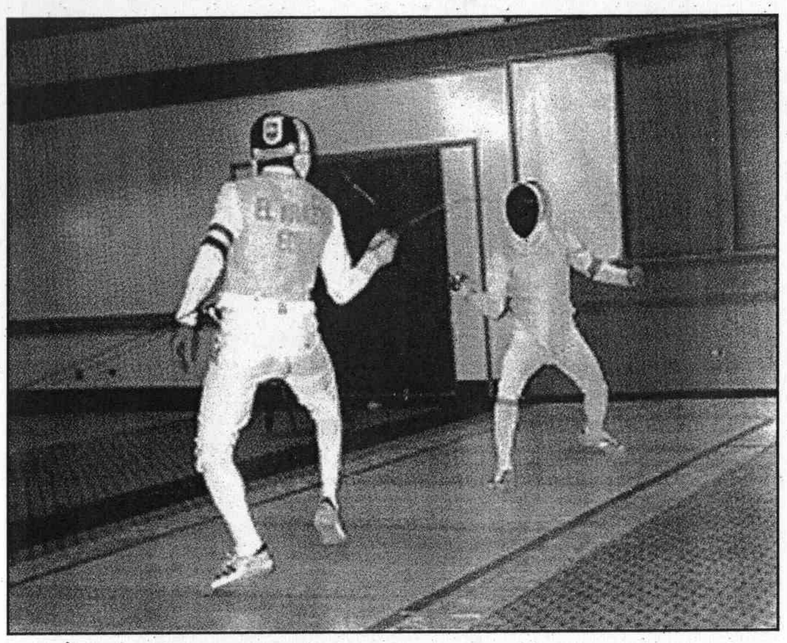
أما فى المنافسات الخارجية فقد ساعدنى التدريب العقلى على الاستفادة من الاسترخاء بين المباريات وسرعة تركيز الانتباه، وساعدنى ذلك أيضاً على إكمال المنافسات فى حالة عالية من المستوى المهارى وقد أفادنى التدريب العقلى فى سرعة استعادة تركيز الانتباه فى حالة ما إذا تم تشتيت الانتباه، وذلك بفضل التدريب على العزل.

٥- طارق محمد العربى



عضو المنتخب القومى لسلاح الشيش حاصل على الميدالية البرونزية فى بطولة فرنسا المفتوحة ١٩٩٣ وحاصل على الميدالية الفضية فى بطولة الأندية العربية لعام ١٩٩٨ والميدالية الذهبية فى الدورة العربية لبنان ١٩٩٨.

من أفضل الاستراتيجيات العقلية التى استفدت منها بعد الانتهاء من التدريب العقلى الأساسى والتدريب على المتطلبات العقلية لسلاح الشيش هى أنه عندما يكون المنافس متقدماً فى النقاط أبدأ اللعب كأن المباراة فى بدايتها (صفر/ صفر) وأنا فى كامل الانتباه واليقظة.



facebook.com/epsarab

وفى بطولة العالم الأخيرة والتى أقيمت فى اشودفوندا بسويسرا (١٩٩٨) طبقت هذه الاستراتچية فعندما كانت النتيجة (٩/ ٤) لصالح اللاعب المنافس من الصين بدأت المباراة من جديد حتى وصلت إلى (٩/ ٩) وبعد ذلك طبقت نفس الاستراتيجية وبدأت مباراة أخرى بكامل قوتى، وفى منتهى الاسترخاء والهدوء وحققت الفوز (١١/١٥) فالتدريب العقلى يدفعك فوق حدود التدريب البدنى والمهارى.

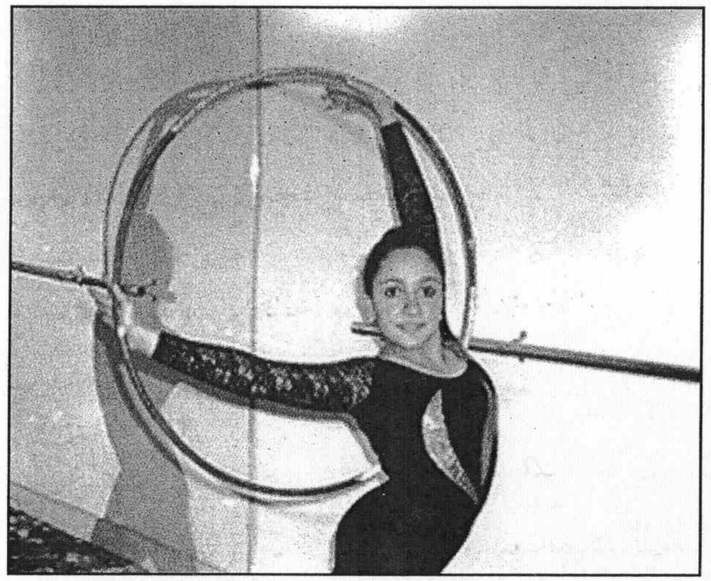
وعلمنى التدريب العقلى أيضاً أن كل مباراة هى بطولة قائمة بذاتها وإن أستمر فى التحكم الانفعالى بحيث لا تؤثر نتيجة مباراة حتى فى حالة الهزيمة على المسيرة داخل البطولة.

الجمباز الإيقاعى:

٦- نهى عبدالوهاب

عضو الفريق القومى المصرى فى البطولة الأفريقية للجمباز (١٩٩٧) الحاصل على الميدالية الذهبية.

فى بطولة الجمهورية التى كانت مقامة فى نادى الجزيرة الرياضى بالقاهرة للموسم الرياضى (٩٧/ ١٩٩٨) لعبت أسوأ مرة فى حياتى ولم يحدث من قبل أن تتابع فشلى من الأداة الأولى إلى الثانية وحتى الثالثة وانهرت تماماً ولم استطع حتى الوقوف على قدمى، وكنت فى طريقى إلى تقديم اعتذار عن تكملة البطولة، ولكن بعد جلسة قصيرة مع **الدكتور/ محمد العربى** والذى ذكرنى



facebook.com/epsarab

باستراتيجية التركيز على ما تبقى من الأداء وأنه بإمكانى أن أحقق ميدالية فى الأداة الرابعة والأخيرة وكانت الشريط، وبعد الشحن المطلوب لم أشعر إلا بتصفيق الجمهور لا أدرى كيف لعبت أفضل ما لدى وحصلت على الميدالية البرونزية بعد أن كنت فى قمة الانهيار.

وقد حاولت أن أهدى هذه الميدالية الغالية إلى **الدكتور / محمد العربى** ولكن رفض وأصر أن تكون معى رمزاً دائماً على الإصرار وقوة الإرادة على تخطى الصعاب سواء فى المجال الرياضى أو خارجه فالعقل يمكن أن يصنع الكثير.

ألعاب القوى:

٧- وفاء البغدادى

عضو المنتخب القومى لألعاب القوى وصاحبة الرقم المصرى فى دفع الجلة (١٩٩٩).

أعرف من يوم أن بدأت أمارس لعبة الجلة أن التكنيك عبارة عن التوافق العضلى العصبى، فكان لابد من تصور كل محاولة وخاصة تصحيح الأخطاء. وكنت دائماً أفعل ذلك، وأنا ألعب وأنا أتكلم وأن أشاهد التلفزيون إلى يوم لقائى بالدكتور/ محمد العربى وجعل هناك استراتيجية هدفها النهوض بالمستوى وتصحيح الأخطاء وتحطيم رقمى.

وبدأت التدريب معه مع العلم أن هناك بعد حوالى ستة جلسات بطولة فى تونس وبدأت أتعلم كيف استرخى عضلاتى واستفيد من قوتهم إلى أقصى درجة دون أن أكون مرهقة ومتوترة.

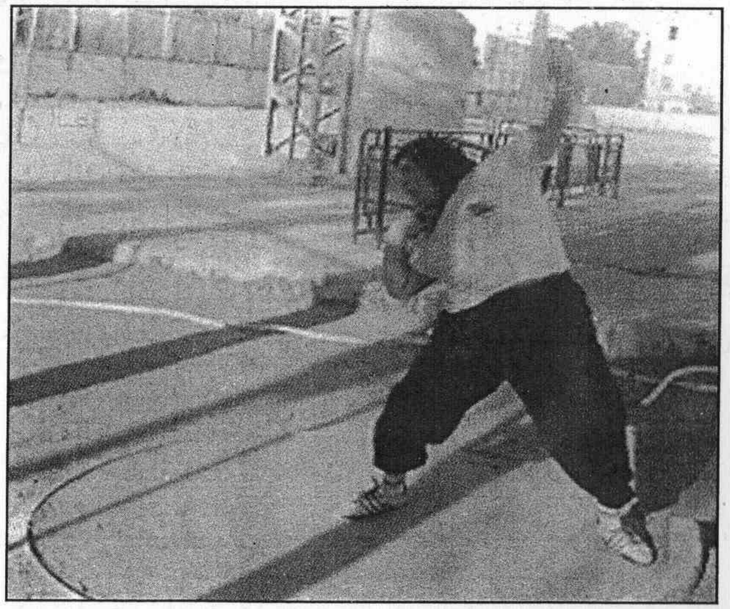
وفى يوم البطولة فى تونس قمت بأداء ما تعلمته قبل الذهاب للملعب بحوالى ساعة وحدث ذلك مرة ثانية فى السيارة أثناء الذهاب للملعب وكان خارج إرادتى وبعد الإحماء بدأت المحاولات وكانت أحسن محاولاتى (١٥,٤٩م) مع العلم أنى كنت أشعر أننى لم أبذل أى قوة فيها كما كان فى السابق قبل التدريب العقلى ومع ذلك كانت على العكس فى منتهى القوة، ولم أحس أنى مرهقة أو متعبة.

واستمر تواصل التدريب إلى أن جاء يوم ١٥/ ٦/ ٩٩ وكان يوم تجارب وفى اليوم السابق كانت هناك جلسة للتدريب العقلى، وقبل المباراة عملت جلسة ونزلت إلى الملعب عادى جداً وأشعر أنى فى حالة استرخاء تام وغير متوترة، ولعبت مباراة لن أنساها أبداً حيث نفذت ما تعلمته فى الجلسات من استرخاء وتصور عقلى، وبعد الإحماء بدأت المباراة وكنت فى حالة جيدة من الاسترخاء، وقمت بالتصور العقلى للأداء قبل الرمية والتى توقعت أنها رمية عادية ولكنها كانت جيدة وسجلت

facebook.com/epsarab

(١٥,٨٠م) مع العلم أنى مرتاحة، ولم أكن أتوقع ذلك، وجاءت المفاجأة فى المحاولة الثانية حيث سجلت (١٥,٩٢م).

وبدأت فى الاسترخاء مرة أخرى والتصور العقلى للتكنيك كما تعلمت فى الجلسات وجاءت المفاجأة الكبرى فى المحاولة الثالثة حيث سجلت رقماً مصرياً جديداً (١٦,١٢) ورقم شخصى لى أيضاً حيث كان رقمى السابق (١٥,٩٨) وكانت مفاجأة حيث أننى توقعت أن هذه الرمية لم تكن أكثر من السابقة، ولكن حدث العكس وخرجت من المباراة وكأنى فى نزهة لا أكثر ولازلت مستمرة فى الجلسات أحاول أن استفيد أكثر، وأشكر **الدكتور/ محمد العربى** على معاونتى وأنه ساعدنى فى هذه الفترة له جزيل الشكر.



٨ - نجوى إبراهيم على

صاحبة الميدالية الذهبية فى دورة الأمم الأفريقية جوهانسبرج ١٩٩٩ فى المشى ٥٠٠٠ متر ألعاب قوى.

بدأت التدريب العقلى مع **الدكتور/ محمد العربى** وكنت أقوم يوماً بعد يوم بالتدريب على الاسترخاء حتى تم إتقانه تماماً.. وبدأت التدريب اليومى على الاسترخاء قبل الوحدة التدريبية بحوالى ساعتين تقريباً وعند اقتراب المسابقة بدأت فى التركيز أثناء الاسترخاء على المنافسة والمسابقة التى سوف أقوم بالمشاركة فيها وكانت سباق (٥٠٠٠) متر مشى، علماً بأن الرقم المصرى لهذا السباق مسجل باسمى وهو (٢٣,٤٣) دقيقة، وقد قمت بالإعداد العقلى الكامل للمسابقة والأداء الفنى، وكيف أقوم بتحديد زمن كل دورة من الدورات الاثنى عشرة عن طريق الاسترخاء وبالفعل عندما جاء يوم المسابقة قمت بأداء الاسترخاء فى الليلة السابقة وقمت أيضاً بأداء التصور العقلى لكل أحداث السباق. وعندما جاء وقت السباق المحدد قمت بعمل الإحماء وبعض التمرينات البدنية الخاصة واتجهت إلى الملعب وعلمت أن موعد بدء السباق قد تأخر حوالى خمس دقائق فقمت بعمل بعض التدريبات للاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم. وقبل البداية مباشرة قمت بإعطاء ظهرى لمكان البداية وأغمضت عينى ثم أخذت شهيقاً عميقاً وأخرجت الزفير من الفم، كما تعلمت تماماً كنوع من أنواع الاسترخاء اللحظى السريع.

بدأ السباق وكانت مفاجأة بالنسبة لى حيث أننى وجدت نفسى فوق العادة من ناحية وذلك فى عدة نقاط وهى:

* شعرت أثناء المشى بحالة من استرخاء بعض عضلات جسمى والتى كان يحدث بها بعض التشنجات من قبل مثل منطقة العضد وأحياناً الذراع بأكمله وكذلك الرقبة والوجه. وعلى العكس فقد كانت هذه الأجزاء من الجسم تتحرك معى فى منتهى السلاسة والسهولة دون أى تشنج أو توتر عضلى.

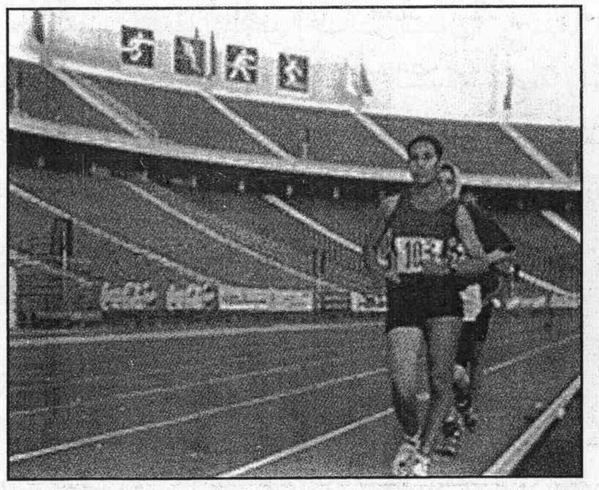
facebook.com/epsarab

* كانت طريقة أداء المشى الرياضى ممتازة، وقد اقتربت من الأداء المثالى تقريباً، وكما يجب أن يكون.

وقد تم كل ما حدث فى التصور العقلى مع كافة التفاصيل أثناء الاسترخاء داخل الحجرة العقلية من حيث طريقة الأداء وزمن كل لفة كما تصورته بالفعل من الأولى وحتى الأخيرة وإن كانت هناك بعض ثوان طفيفة بالزيادة أو النقصان.

وقد حدث ما كنت أتوقعه تماماً وهو تحطيم الرقم المصرى وأصبح الرقم الجديد ٢٣,٢٩ دقيقة وفى حدود ما تم تصوره عقلياً أى فى نفس أسلوب بناء الأهداف الذى تم وضعه.

وفى النهاية أيقنت تماماً أن التدريب العقلى بجانب التدريب البدنى يحقق مستوى عال فى الأداء.



المدربـون

نقدم فى هذا المجال مجموعة من آراء بعض المدربين من الأنشطة الرياضية المختلفة تعرض أفكارها عن تطبيق هذا النوع من التدريب ومدى الاستفادة منه ومن بينهم مدربى استراليا فى ألعاب القوى ومدربى الفريق الأمريكى لكرة القدم، ومدرب الفريق القومى الأمريكى للجمباز والذى حصل لاعبه ترنت دماس على ذهبية جهاز العقلة فى دورة برشلونة الأولمبية ومجموعة من مدربى كرة السلة من مستويات مختلفة من الفرق القومية والجامعات والأندية. هذا بالإضافة إلى رفع الأثقال ومدرب المنتخب القومى المصرى للملاكمة والذى تم تطبيق التدريب العقلى على الفريق الذى كان يستعد للاشتراك فى دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦).

ألعاب القوى:

١ - فرانك ديك Frank Dick

مدرب منتخب انجلترا السابق فى ألعاب القوى.

أنها قوة العقل التى تفرق اللاعب الجيد من اللاعب الممتاز عندما يقف الجميع على خط البداية فى عدو (١٠٠م) حيث تتساوى الموهبة مع الموهبة، اللياقة مع اللياقة، التدريب مع التدريب وما يفصل بينهم هو التدريب لذلك الجزء الذى يقبع خلف العينين وهو العقل.

٢ - كريج هيليارد Craig Hilliard

مدرب استراليا فى ألعاب القوى.

الدورات الأولمبية هى إدارة الأزمات حيث التنافس العنيف بين اللاعبين والواجب أن أساعدهم فى الإعداد لهذا التنافس الذى يشبه التنافس فى الغابة، وبالنسبة لى فإن الإعداد يعنى عقلياً. حيث هل يمكنهم التغلب على ذلك؟

facebook.com/epsarab

هل يمكنهم إعادة التركيز على الأداء؟ من منهم سوف يحقق الفوز؟ لسوء الحظ لا يمكن التنبؤ بذلك، ويجب أن أقوم بتقييم المخاطر ثم إداراتها وأقوم بذلك بواسطة الإعداد العقلى وأحاول التصور العقلى لكل ما هو متوقع الحدوث.

كرة القدم:

٣ - فانك لومباردى Vince Lombardi

مدرب الفريق الأمريكى لكرة القدم.

كل لاعب لديه الرغبة فى الفوز، ولكن القليل القليل هو الذى لديه الرغبة لكى يستعد عقلياً.

جمباز:

٤ - إد بروك Ed Bruch

مدرب الفريق الأمريكى للجمباز فى دورة برشلونة الأوليمبية (١٩٩٢).

إن جميع اللاعبين يمارسون الاسترجاع العقلى باستخدام استراتيجيات التصور البصرى المناسبة لأجهزة الجمباز الخاصة، وهى إجراءات مقننة لجميع اللاعبين، وقد وجهت اللاعب «ترنت دماس» أثناء اشتراكنا فى دورة برشلونة الأولمبية أن يقضى الليلة السابقة على المنافسة فى بطولة فردى الأجهزة فى حجرته فى القرية الأولمبية يسترجع جملته الحركية عقلياً على جهاز العقلة وقد ذهب مبكراً هذه الليلة إلى حجرته وليس مثل بقية اللاعبين وقضى بضع ساعات فى الإعداد العقلى للأداء على جهاز العقلة ولذلك فعند الحديث عن التدريب العقلى أو سحر التصور العقلى فهو إشارة إلى طريقين الأول المدربين الذين يعرفون لاعبيهم حق المعرفة، والمدربين الذين يعملون معاً فى التدريب البدنى والإعداد العقلى أيضاً، فقد كانت فرحة اللاعب «ترنت دماس» لا توصف بالفوز بالميدالية الذهبية.

رفع الأثقال:

٥ - ارنولد شفارزينجر Arnold SChwarzenegger

مدرب رفع أثقال.

رياضة رفع الأثقال هى رياضة العقل فوق المادة Mind Over Matter كلما أمكن للعقل أن يستقرئ الحقيقة القائلة أنه يمكنك الأداء فسوف يحدث ذلك، فأنا أتصور نفسى هناك وقد حققت الأهداف فعلاً، والأداء هو مجرد المتابعة البدنية للفكر وتذكير بالصورة التى يتم التركيز عليها.

كرة السلة:

٦ - راى ميير Ray Meyer

مدرب كرة سلة.

حتى يستطيع اللاعبون الأداء إلى أقصى مدى تسمح به مواهبهم يجب إعدادهم عقلياً، انفعالياً وبدنياً، ونحن كمدربين قد تعلمنا أهمية هذا الإعداد. فالإعداد البدنى أو الموهبة البدنية فقط ليست هى الإجابة الكاملة للفوز، ولكن المهم هو ما تفعله بهذه الموهبة، ولهذا فقد حاولنا كل منا بطريقته الخاصة أن يدرب لاعبيه فى كافة المجالات المرتبطة بالمنافسات.

وعلى الرغم من أن طرق التدريب التقليدية اعتمدت لفترة طويلة على الجوانب البدنية وكان ينقصها الجوانب العقلية والانفعالية للمنافسات وقد جاءت الستينات والسبعينات بثورة فى التدريب من خلال برامج التقوية الخاصة واستخدام الأثقال على أيدى متخصصين محترفين فى الإعداد البدنى، وفى السنوات الأخيرة ظهرت ثورة رياضية وهى التدريب العقلى ليس فقط عن طريق الكتب والمراجع ولكن من واقع متخصصين فى علم النفس الرياضى لتدريب اللاعبين وفقاً لطرق تدريب خاصة تعمل على استكمال جوانب الإعداد حتى يمكن الوصول إلى أقصى ما تسمح به مواهبهم.

facebook.com/epsarab

٧ - مورجان ووتون Morgan Waoton

مدرب كرة سلة.

يجب على جميع اللاعبين استخدام هذا النوع من التدريب حتى يمكن جمع أكبر معلومات لازمة عن كرة السلة حيث أنه طريقة مبتكرة ودافعية للفوز.

٨ - جاك رامزى Jack Ramasy

مدرب فريق بورتلاند الحاصل على بطولة الدورى الأمريكى لكرة السلة.

وجدت فى التدريب العقلى نقاط على جانب كبير من الأهمية ساعدتنى فى تنفيذ برنامجى التدريبى فى كرة السلة، وحققت الكثير للفريق.

٩ - جيم فالفانو Jim Valvano

مدرب نورث كارولينا لكرة السلة.

الجوانب العقلية لها نفس أهمية الجوانب البدنية، وهى موجهة جيدة للعناصر العقلية المطلوبة للتفوق وهذا ما ينتج من هذا النوع من التدريب.

١٠ - جون وودين John Wooden

مدرب كرة سلة.

كرة السلة لعبة عقلية، وإن السرعة من أهم المتطلبات البدنية التى يجب أن يمتلكها اللاعب، وهذه النوعية بالتأكيد تسير جنباً إلى جنب مع متطلب اليقظة العقلية، حيث يجب أن تضع سرعة الحركة فى التوقيت المناسب - أى سرعة التفكير وسرعة الحركة - ثم يأتى بعد ذلك الخاصية المميزة والتى تظهر بوضوح فى لاعبى الصفوة.

وكرة السلة هى مباراة العادات العقلية والاستجابات، واللاعب الذى لايستطيع الاستجابة فى لحظات المواقف الضاغطة سوف يصبح لاعب من الدرجة الثانية لأنه ببساطة سوف يفقد الكثير من الفرص.

١١ - دافيد هالبرستام David Halbestam

مدرب كرة سلة.

اللاعبون والمدربون معاً غالباً ما يتملكهم الخوف فجأة، يعتقد المهتمون بكرة السلة أن لعبتهم عقلية حتى أكبر من كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى، ويعتقد اللاعبون إذا كان الأداء جيداً أنه باستطاعتهم أداء عدة أشياء، التصويب بإتقان من أماكن مختلفة، إيقاف المهاجمين والقيام بالدفاع. ويمكن أن يحدث العكس فيفقد لاعبى كرة السلة الثقة فى النفس وتنهار قدراتهم ولا يعتقدون فى أى شئ ويصبحوا مترددين، وكذلك اللاعبون الذين يمتازون بالتصويب بطبيعتهم يبدأوا فى دفع التصويب، والتمرير يقل دقة وينهار الأداء، والواجب التركيز على التدريب العقلى والانفعالى.

١٢ - بيل روشال Bill Russel

غالباً ما تكون القدرات البدنية متساوية نسبياً بين اللاعبين المحترفين على القمة فى الأنشطة الرياضية، ونحن نعتقد أن الفرق الأساسى بين الفرق الجيدة والفرق الممتازة هى الصلابة العقلية كيف يحتفظ الفريق بتماسكه معاً تحت الظروف الضاغطة.

ملاكمة:

١٣ - أ.د. عبدالعزيز غنيم

مدرب المنتخب القومى المصرى فى دورة أتلانتا الأولمبية ١٩٩٦م وسيدنى ٢٠٠٠م.

فى البداية كان هناك بعض الرفض من اللاعبين لاستخدام التدريب العقلى وكانت معظم الاتجاهات سلبية وحريصة على عدم إضاعة وقت التدريب فى مجالات غير معلومة، ولكن سرعان ما بدأ التجاوب إلى حد بعيد وتمت الاستفادة.

facebook.com/epsarab

ونظراً لأن تدريبات الملاكمة عنيفة وقاسية ومرتفعة الشدة لأن الملاكم يلعب فى البطولة الواحدة بصورة مستمرة من أربعة إلى خمسة أيام قد تصل إلى عشرة أيام فى البطولات العالمية والدورات الأولمبية ومن هنا ظهرت أهمية تدريبات الاسترخاء فى التدريب العقلى والتى حرصنا على تطبيقها بعد ملاحظة فائدتها التطبيقية وتأثيرها المباشر خاصة فى المعسكرات وفى حالة وجود أكثر من تدريب فى اليوم الواحد حيث تعلم اللاعب كيفية الاستفادة من مهارة الاسترخاء واستعادة الشفاء.

وفى المستويات العالية غالباً ما يعرف اللاعب منافسه قبل المباراة، ولذلك تبدو تدريبات التصور العقلى فى منتهى الأهمية فى الملاكمة واستفدت من ذلك عند تطبيق تدريبات اللكم التخيلى Shadow Poxing مع المنافس فى الجولات وكنت أطبقها أيضاً مع أكثر من منافس فى التدريب الواحد وكذلك تم تطبيقها مع الملاكم الأعسر وما زلت أطبق هذه الطريقة وبشكل عام، لقد استفدت من تطبيق التدريب العقلى فى مجال الملاكمة.

وقد استفاد اللاعبون من التصور العقلى فى اللعب مع المنافسين الأقوياء، وساهمت هذه الطريقة فى مساعدة اللاعب على تكرار الخطط التدريبية أكثر مما هو متاح فى التدريب البدنى وحققت نتائج بفضل كثافة التدريب.

والدليل العملى على استفادة لاعبينا فى الملاكمة من التدريب العقلى هو أن اللاعب «قبارى سالم» كان يلعب مع بطل العالم من كوبا «هيرناندز Hernandes» ويخسر منه فى الجولة الأولى ولكن فى دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦) وبعد التدريب العقلى المكثف استطاع الصمود أمام هذا البطل والذى فاز عليه بنقطة واحدة فقط.

ويمكن إضافة أن التدريب العقلى ساعد فى تحفيظ بعض خطط اللعب ومواجهة لاعبى أوربا بصورة أفضل من ذى قبل بسبب القدرة على العزل، والتوصل إلى المزيد من النتائج.

ونأمل أن يتم تطبيق التدريب العقلى فى مصر على أنشطة رياضية مختلفة حتى يمكن حصر الآراء ومدى الاستفادة من استخدام النواحى غير البدنية والمهارية فى الارتقاء بمستوى الأداء والتأكد على عدم إغفالها حيث تستفيد من ذلك الفرق المنافسة على المستوى العالمى.

* * *

facebook.com/epsarab

الفصل الثانى

التكامل بين العقل والجسم

* التكامل وتحقيق الإنجاز الرياضى.
* طرق التدريب على التكامل.
* إرشادات لتحقيق التكامل.

facebook.com/epsarab

التكامل بين العقل والجسم

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

وتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفى هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل، ولكى يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة فى قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن اللاعب على المستوى العالمى يعرف بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلى والجانب البدنى.

ويجدر الإشارة فى هذا الصدد إلى التأكيد على أن المهارات الحركية لا يمكن تعلمها من خلال العقل وحده، ولكن يمكن أن يكون ذلك عاملاً مساعداً إذا تم استخدام العقل بالطريقة الصحيحة، ولا يمكن أن يكون تدريب العقل بأى حال من الأحوال بديلاً عن الممارسة البدنية للمهارة.

ومن السهل توضيح العلاقة بين العقل والجسم من خلال إلقاء الضوء على العلاقة بين الأفكار والحركة العضلية وذلك عن طريق التغذية الرجعية الحيوية Biofeedback حيث تتوافر الآن أجهزة حساسة للغاية يمكن قياس التغيرات الكهربائية البسيطة التى تحدث عندما ينطلق نيورون العضلة Muscle Neuron، وهذه التغيرات تصل إلى (١/١,٠٠٠,٠٠٠) من الفولت، ويتم التعرف عليها عن طريق توصيل الأقطاب إلى جسم اللاعب من أماكن محددة مثل الجبهة، والكتف والرجلين.. وغيرها، ويمكن قياس التغيرات اللاشعورية والتى تحدث كاستجابة لقولنا كلمة أو

facebook.com/epsarab

سؤال للتفكير فى موضوع معين، فعلى سبيل المثال إذا قلنا كلمة استرخ Relax فإن التوتر فى العضلات سوف ينخفض بصورة آلية.

انطلاق النيورون واستجابة حركة العضلات لأفكار اللاعب يرجع إلى ما يسمى الاستجابة الفكرحركية Ideomotor Response والتى يمكن تعريفها بأنها التغيرات العضلية التى تحدث كاستجابة للصور والأفكار، أى إذا قال اللاعب لنفسه «لاتخسر» Dont Lose فإن هذا الفكر دائماً ما يؤدى إلى تغييرات فسيولوچية تتسبب فى أن اللاعب يتخذ موقفاً دفاعياً أكثر منه هجومياً.

وفكرة أن العلاقة بين العقل والجسم (الأفكار والحركات) وثيقة للغاية يجب ألا تُدهش اللاعب فهو يبذل جهداً ضخماً لتدريب الجسم بانتظام حتى يمكنه الاستجابة إلى الأفكار البسيطة بطريقة كاملة للغاية وبصفة خاصة المهارات الحركية المركبة. فلاعب الجمباز الذى يؤدى خط من الحركات الأكروباتية على جهاز الحركات الأرضية على سبيل المثال والذى قد يتضمن أربع أو خمس دورات هوائية مختلفة أمامية وخلفية حول محاور الجسم من المحتمل أن يبدأ بواسطة فكرة واحدة Single Thought ولاعب الملاكمة أيضاً والذى يؤدى مجموعة من اللكمات بدون التفكير الواعى حول ما يقوم به فهو لا يفكر فى أداء لكمة يسرى، لكمة يسرى، مستقيمة يمنى إلى الجسم، مستقيمة يسرى إلى الرأس، ولكن يستجيب جسمه آلياً إلى المعلومات التى يستقبلها وهو لا يفكر حتى فى مجرد كلمة واحدة.

والاستجابة الفكرحركية يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية تتداخل مع القدرة على الأداء، فلاعب التنس الذى يفكر لحظياً أن المنافس سوف يوجه الإرسال أو الضربة إلى ناحية معينة من الجسم فهو بصورة آلية سوف يبدأ فى الميل إلى هذه الناحية، وإذا حدث ولاحظ المنافس هذا الميل فسوف يوجه الضربة إلى الناحية المضادة محققا نقطة سهلة لأن أفكار هذا المنافس توصلت إلى أن اللاعب فى حالة عدم توازن.

والأفكار حول بذل الجهد الشاق أو مزيداً من الجهد غالباً ما ينتج عنها زيادة فى التوتر العضلى والذى يتداخل مع الأداء، وهذا التوتر العضلى الحادث ليس فقط فى

العضلات المرتبطة بالأداء ولكن أيضاً العضلات المقابلة الأخرى التى يتم استخدامها، ويحدث هذا مثلاً عندما يركل اللاعب الكرة فوق العارضة بقوة فى الضربات الترجيحية فى كرة القدم أو لاعب الجولف الذى يتجاوز المسافة المحددة بفارق واسع جداً.

ويمكن توضيح العلاقة بين العقل والجسم أيضاً من خلال ملاحظة التشويش الحادث عندما يستقبل الجسم رسائل متضاربة Competing Messages أى أن هناك نوعين من الأداء، يتوقع اللاعب نوعاً منها ويستعد له، وفجأة يطلب منه نوع آخر، وكنتيجة لهذه الرسائل المتضاربة وفى محاولة للقيام بالتعديل والاستعداد ينتهى المطاف فى أغلب الأحوال بعدم الأداء.

ويظهر هذا النموذج بوضوح فى ألعاب المضرب عندما تكون الفرصة مهيئة لأداء ضربة ساحقة ويستعد المنافس لصدها بكل طاقته، وفجأة يضعها اللاعب قصيرة فى المكان Placing مما يجعله يقف فى مكانه عاجزاً عن الحركة تماماً، أو مثل ما نشاهده فى الألعاب الجماعية فى ضربات الجزاء عندما يتوقع حارس المرمى الكرة فى اتجاه ويكون التصويب فى الاتجاه المعاكس.

وتحدث هذه الرسائل المتضاربة فى أغلب الأوقات فى الأنشطة الرياضية فلاعب التنس لا يستطيع أن يقرر أى نوع من الضربات يلعبها، ولاعب كرة القدم يغير من تفكيره عند محاولة تمرير الكرة إلى اثنين من زملائه فى موقف جيد فى نفس الوقت لأن كل تفكير يستلزم استجابة آلية مدربة إلى أقصى حد، فالجسم يعمل بنفس الطريقة من التشويش التى يؤدى بها العقل.

وكما سبق القول فإن الأفكار تعمل على إنتاج الحركة فاللاعب يفكر حول ما الذى يريده أن يحدث. وتحدث المشاكل عند التخمين الخاطئ أو بسبب أن اللاعب فكر فى نوعين من الأداء فى نفس الوقت مثل الاستقبال والتمرير فتحدث الرسائل المتضاربة وتكون النتيجة معروفة وهى فقد الاستقبال ويضيع التمرير.

من خلال خبرات اللاعب التنافسية يتم الربط الشرطى مع الجسم للاستجابة إلى مجموعة من الأفكار حتى بدون التحقق منها، فالتفكير فى «لا تضرب الكرة فى

facebook.com/epsarab

الشبكة» «Don't Hit it into the net» لايعنى أن يكون هو السبب فى ضرب الكرة فى الشبكة ولكن الصور السلبية المصاحبة لأفكار اللاعب تؤدى إلى هذه النتيجة، فالأفكار السلبية تؤدى إلى زيادة التوتر فى العضلات والاختيار اللاشعورى للتتابع الحركى غير المناسب ويحدث نفس الشىء عند القول لاتفقد هذه « Don't miss».

إذا كان توقع اللاعب له قوة دافعة Over Power أو له تأثير عكسى بواسطة ضربة قوية من المنافس فى التنس، فإن اللاعب يبدأ فى التراجع بصورة آلية، ويصبح مدافعاً حتى قبل بداية الضربة الأولى، فالتفكير فى أن اللاعب المنافس على مستوى عال قد يؤثر على الاستجابات العامة للتتابع الحركى وهذه الاستجابات تجعل اللاعب يشعر بالارتباك، وعدم التوافق وأنه بطئ، ثقيل ومتعب.

وإذا كانت الأفكار السلبية تؤدى إلى تداعيات سلبية، فإن الأفكار الإيجابية من المفترض أن تؤدى إلى تداعيات إيجابية أيضاً، فقد تعود «محمد على كلاى» الملاكم الأسطورة أن يحتفظ بالأداء الراقص والاستمرار فى الثرثرة على حلبة الملاكمة حتى فى حالة ما يكون متعباً وذلك بقوله: Float Like a butterfly «كن طليقاً مثل الفراشة».

وبالنسبة «لمحمد على كلاى» فإن هذه الكلمات مرتبطة بحركات آلية محددة واللاعب لديه القدرة على عمل صور أكثر واقعية، ويتم ذلك عن طريق أن يصبح أكثر انغماساً فى هذه الصور، فقول هذه الكلمات هكذا ببساطة لن يكون كافياً لمعظم اللاعبين وخاصة أن اللاعب يود أن يصبح منغمساً فى تصوراته وينتج كل الأحاسيس المرتبطة بها، وفى حالة ما إذا تمت المزاوجة بين هذه الصور والحركات والأحاسيس عن طريق التدريب، يبدأ اللاعب فى اختصار العملية لأنه قد قام بالربط الشرطى مع سلسلة من الاستجابات، وبنفس الطريقة يقوم باختصار التعليمات الفنية والبدنية التى يعطيها لنفسه عندما يصبح أكثر مهارة بدنياً.

وتصبح الصور المصاحبة للاستغراق أكثر واقعية من الصور المصاحبة للعب الجيد، فاللاعب لديه اعتقاد فى قدرته على الاستغراق أكثر من قدرته على اللعب

الجيد، وعلى العكس عندما يكون لدى اللاعب أفكار ومشاعر مرتبطة بالأداء الجيد فمن السهل عليه أن يصبح غارقاً فى الرموز المرتبطة بالواجب الحركى «يلعب فى تحكم» حيث يشير مصطلح Playing in the Zone إلى التبديل فى الأداء العادى الذى يؤدى إلى الشعور بالتحكم وخفض الإحساس بالزمن . . أى إعطاء انتباه أكبر للرموز الخارجية للمهارة والأداء فى مستوى عال من الشعور.

ويروى «ندفير Nideffer» عن لاعب كرة سلة والذى فقد الثقة فى النفس إلى درجة بعيدة فى قدراته وأن لديه كابوس متكرر وقد حلم أنه جالس إلى منضدة فى منتصفها قائم لكرة السلة وفى يده كرة سلة والتى يحاول إدخالها فى الشبكة وفى كل مرة يضع يده على السلة يجدها تتحرك . . وفى أثناء الحلم كان يشعر ببداية الخوف والفزع كلما حاول أكثر ويتلاشى الحلم بعد ذلك.

وقد بدأ اللاعب بالأداء الضعيف فى بداية الموسم وفقد وضعه الأول كمدافع Guard وبدأ المدرب يسمح له بأوقات قليلة من المباراة، عندما يدخل إلى الملعب يشعر بالضغوط العالية لكى يحقق نتيجة بسرعة، وعندما تم سؤاله ما الذى كان يحدث له عقلياً؟ أفاد أنه يبدأ فى التفكير إذا لم يحصل على الكرة ويسجل بسرعة فإن المدرب سوف يستبعده فوراً من الملعب.

وبالاستجابة إلى مثل هذه الأفكار فسوف يشعر بأنه مقيد وأن هناك توتر زائد والذى يتداخل مع الأداء، ويؤدى إلى أخطاء فى التمرير ويحاول أن يسجل من الهجوم الخاطف ولكنه يفقد الأشياء البسيطة حتى التصويبة السلمية، وكنتيجة لذلك يبدأ فى التجمد Freaze ولايقوم بمحاولة التصويب والتسجيل عندما تسمح له الظروف بذلك.

ومحاولة تطوير الأفكار الإيجابية لهذا اللاعب كانت فى منتهى الصعوبة، فهو يربط أشياء كثيرة بالفشل، وبأسرع ما يمكن تم تعديل استجاباته إلى فكرة واحدة أو رمز يؤدى إلى الضغوط العالية يرى كم من الوقت على ساعة التوقيت أكثر من أن يرى المدرب على الخط الجانبى.

facebook.com/epsarab

وقد أخذ ذلك عدة أسابيع من العمل الشاق فى هذا الجانب للوصول إلى النقطة والتى يكون فيها قادراً على إيقاف الأفكار السلبية وأداء سلسلة من المحاولات للتسجيل من الهجوم الخاطف، وكذلك الرضا الشخصى عن التغلب على القلق.

يوضح المثال السابق للاعب كرة السلة أن تطوير الأفكار السلبية إلى الإيجابية يحتاج إلى العمل الشاق وأحد الأسباب أن بعض اللاعبين يقضون الكثير من الوقت فى حياتهم الرياضية فى تطوير الافتقار إلى الثقة بالنفس وقد تعودوا الانغماس فى الأفكار والمشاعر السلبية؛ وبسبب أنهم على ثقة كاملة فى عدم الثقة فهم بسرعة ما يصابون بالإحباط وعلى عكس ذلك عندما يحاول هؤلاء اللاعبين الاستجابة بثقة لديهم ثقة قليلة جداً وتؤدى إلى الأفكار السلبية والشكوك، وتمنعهم من الانغماس فى الأفكار الإيجابية ومعالجة المواقف الحالية.

وبشكل عام فإنه كلما انخفض مستوى الثقة فى النفس كلما زاد الوقت المطلوب للعمل الشاق حتى يتمكن اللاعب من وضع الأفكار السلبية جانباً ويصبح أكثر انغماساً فى الأفكار الإيجابية، ومن الممكن أن يحدث ذلك عن طريق الالتزام بفكرة واحدة فى الموقف من المنافسة إذا حدث ذلك فإن هذه الأفكار سوف تبدأ تدريجياً فى أن يكون لديها قوة أكبر فى التأثير على التغييرات البدنية والنفسية التى يريدها اللاعب، ومن المعلوم أن النجاح فى الخطوة الأولى سوف يكون أكثر صعوبة ولكن بعد ذلك سوف تحدث التغييرات الإيجابية بسرعة لأن اللاعب يكون قد تمكن من بناء نوع من الاقتناع المطلوب والذى يجعله يستبعد الشكوك الذاتية.

وعندما يبدأ اللاعب فى تطبيق ذلك يجد أنه من الصعب أن يصبح منغمساً فى الشعور الإيجابى عندما يكون فى موقف استرخائى هادئ ساكن على عكس جو البطولة التنافسية مرتفع الشدة. وكلما تدرب كلما أصبح أفضل للحصول على التحكم فى الاستجابات الفكرحركية الإيجابية، وأسرع فى القدرة على تطوير هذه المشاعر.

ونقدم نموذجاً عن كيفية تصحيح العلاقة بين العقل والجسم من واقع قصة حقيقية للاعبة الجمباز «سارة» فهى على مستوى عال فى بطولة الفردى العام وتمتلك مستوى متقارب على جميع الأجهزة سواء الحركات الأرضية، العارضة، المتوازى، وحصان القفز، وهى تؤدى بصورة إيجابية فى البطولات الكبرى التى يشترك فيها لاعبات أعلى منها من حيث مستوى الصعوبة والمهارة.

وتمتاز اللاعبة فى البطولات الكبرى بأن لديها اتساق فى الأداء، أما فى اللقاءات الثنائية وعلى عكس المتوقع فنجد أن مستواها غير مستقر، وفى ظروف عدم استقرار الأداء يصبح التنبؤ بالمستوى فى منتهى الصعوبة، وفى إحدى المنافسات كادت تقع من على الحصان وفى أخرى من على العارضة.

وعند مناقشة ذلك مع الأخصائى النفسى الرياضى أصبح واضحاً أن هناك أنماطاً لعدم الاتساق فى الأداء. فإن الأداء يتأثر بدرجة كبيرة فى المنافسات على الأجهزة والتى تشعر أن إحدى اللاعبات أكثر قوة منها، وبطريقة ما فهى تفقد النظرة إلى أن العائد النهائى للبطولة يعتمد على تسجيل الدرجات على جميع الأجهزة، ولم تكن قادرة على استيعاب أن تفوقها على مجموع الأجهزة يمثل أكبر الإيجابيات عن اللاعبات الأخريات وفى مقابل ذلك فهى تشعر بالضغوط العالية عند مقارنة المستوى المهارى للاعبات واللاتى لهن فنيات أقوى على أحد الأجهزة فقط.

وبدأت اللاعبة فى التفكير «يجب تأدية أفضل ما لدى لا أستطيع تكرار الأخطاء التى قمت بها فى التدريب، أنا حقيقة ممتازة على الحركات الأرضية ويجب أن أكون كذلك» وتسببت أفكارها فى أن تثور وتتوتر وتصبح مقيدة وتفقد بعض الارتفاع والسرعة للدورات الهوائية وإذا كان الارتفاع جيداً فهى تصل إلى الدوران الزائد Over rotate وجسمها يستجيب تلقائياً إلى أفكارها السلبية.

وفى المنافسات الكبرى ضد لاعبات يتنافسن معها على المركز الأول فإن اللاعبة ليس لها نفس المشكلة فلم تكن تتوقع الفوز، فهى لا تود وضع نوعية من الضغوط على نفسها، وكنتيجة لذلك فهى تؤدى دائماً فوق المستوى المتوقع، على الأقل حتى

facebook.com/epsarab

تصبح واعية أن لديها الفرصة للفوز. ثم يحدث بعض الشئ الذى يسبب لها الخسارة.

وسلوك «سارة» ليس مثل لاعبى التنس والذين يبدو أنهم لا يستطيعوا الفوز بالنقطة الحاسمة أو الذين لديهم أجزاء خاصة من مهارتهم بعيداً عن التحكم Fall apart مثل (الضربة الخلفية)، عند اللعب أمام منافسين ينظرون إليهم على أنهم يملكون أسلحة أقوى منهم (فى نفس الأجزاء الخاصة) أنها نفس العملية التى تمنع لاعب كرة السلة من الأداء الصحيح فى الرمية الحرة.

وأصبحت اللاعبة قادرة على الحصول على التحكم فى الأفكار السلبية وتفوز فى تلك المنافسات والتى كانت تتوقع الفوز بها، وحتى تصل إلى ذلك كان عليها العمل الشاق للتحكم فى أفكارها، على سبيل المثال هى تقضى أسبوعاً كاملاً للتعرف على الأفكار الإيجابية على العارضة فى حالة ما إذا كانت إحدى اللاعبات المنافسات أقوى منها بصفة خاصة على هذا الجهاز، وتركيز اللاعبة لم يكن لتحقيق الفوز على منافساتها، ولكن على التحكم فى التركيز والأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراتها بعيداً عن الأداء التنافسى.

وهناك العديد من الأدلة التى تراكمت خلال الخمسة والعشرين عاماً الماضية لتقويم التكامل بين العقل والجسم، وقد أوضحت أن الحالة العقلية لها تأثير كبير على الحالة الوظيفية، وفى الحقيقة أن الكثير من استجابات الجهاز العصبى الذاتى مثل: ضربات القلب، درجة الحرارة والتى كان يعتقد أنها خارج نطاق الوعى تمت الإشارة إلى أنها تتأثر بواسطة الحالة العقلية.

وقد تم التأكيد على أن الفرد يمكن عن طريق التدريب المناسب المنتظم أن يتعلم خفض درجة الحرارة فى أجزاء معينة من الجسم، وبالإضافة إلى ذلك فقد وجد أن مستوى الضغط العصبى فى حياتنا العامة يرتبط بالتعب والمرض، وقد تم ملاحظة أن هناك لاعبين لا يشعرون ببعض الإصابات إلا بعد انتهاء المباراة، مع أن إصابات أقل فى المستوى قد تسبب إزعاجاً للبعض الآخر، وقد وجد أن اللاعب الذى تم تدريبه

عقلياً على التعامل مع الألم والإصابات فى المنافسات يؤدى بطريقة أفضل وأكثر فاعلية من لاعب سمح للألم أن يتدخل ويعمل على تشتيت الانتباه عن الواجب المهارى المطلوب، وقد تمت ملاحظة أيضاً أن اللاعبين ذوى المستوى العالى من الضغط العصبى معرضين أكثر للإصابات، وقد تم إثبات أن الحالة العقلية وسيط هام عن كيفية التعامل مع التعب وسرعة الاستشفاء.

ويمكن القول أننا ما زلنا فى بداية استخدام جزء بسيط من الجانب العقلى ومازال هناك الكثير الذى لم يكتشف بعد وأن التكامل بين الجانب العقلى والجانب البدنى يمثل أولوية عند النظر إلى تحقيق الأهداف فى المجال الرياضى.

* * *

facebook.com/epsarab

التكامل وتحقيق الإنجاز الرياضى

يلعب التكامل بين العقل والجسم دوراً بالغ الأهمية فى تحقيق الإنجاز فى المجال الرياضى، وحتى يكون ذلك واضحاً نضرب أحد الأمثلة من مجال ألعاب القوى ومن خلال اللاعب «توم بيترانوف» Tom Petranov بطل العالم فى رمى الرمح.

يمتلك هذا اللاعب القوة الكافية للرمى والمهارة الفنية أيضا وأن جميع الأبعاد الحركية أصبحت آلية، ومع ذلك كانت رمياته دائماً أقل مما يمتلك من قدرات قبل أن يحطم الرقم العالمى، فقد كان هناك صعوبة فى التحكم والسيطرة على الانتباه قبل بداية الرمى فعندما يقف اللاعب على خط البداية فى ممر الاقتراب، وبدلاً من التركيز يتم التشتيت بواسطة الجمهور، ورغم محاولة اللاعب فى السيطرة إلا أن التوتر يزداد فى الكتف والذراع وكذلك اليد الرامية، وتتداخل مرحلة ترك الرمح مع تحقيق أقصى امتداد، وعند جذب الرمح للداخل يتمايل عند ترك القبضة مما يؤدى إلى التأثير السلبى على مسافة الرمى.

يدأ اللاعب فى ممارسة المهارات العقلية والبرامج المتخصصة التى تعمل على تطوير التحكم فى الانتباه والتوتر العضلى، وبدأ بإجراءات التركيز للسيطرة على التنفس، وذلك من الوقوف على بداية ممر الاقتراب واختيار نقطة أمامه على بعد حوالى قدمين، وبدأ من هذه النقطة المحددة، وفى نفس الوقت أداء شهيق عميق، وبعد ذلك زفير بطئ، وأثناء الشهيق التفكير فى استرخاء الكتف والذراع اليمنى التى تحمل الرمح وذلك بهدف عزل المؤثرات الخارجية والتى من أهمها الجمهور الذى كان يتأثر به.

وبعد فترات من التدريب المنتظم أصبح اللاعب قادراً على التحكم فى التوتر من خلال الشعور بضربات القلب والتى أصبحت الإشارة (الرمز) التى توضح له متى يكون مستعداً أو أن التفسير الإيجابى لضربات القلب أصبح ليس مجرد إشارة على

الاستعداد ولكنه أضاف مزيداً من الثقة فى النفس لدى اللاعب، ومن خلال هذه التدريبات وعن طريق تركيز وتوجيه الانتباه والسيطرة على التوتر حقق اللاعب حالة من تركيز الانتباه.

ونتيجة للتكامل بين التدريب العقلى والتدريب المهارى ذهب اللاعب إلى البطولة وهو على أكمل استعداد عقلى بدنى قبل المنافسة، وكان الرقم العالمى لرمى الرمح فى ذلك الوقت قد ظل أكثر من عشر سنوات دون أن يتمكن أى لاعب من تحطيمه، وكنتيجة لهذا التكامل فى التدريب لم يحطم هذا اللاعب الرقم فقط ولكنه تخطاه بأكثر من عشرة أقدام أى أن التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو التفوق وتحقيق الإنجاز الرياضى على المستوى العالمى.

ومزيد من توضيح دور التكامل بين العقل والجسم نستطرد ظروف هذا اللاعب بعد تحطيم الرقم العالمى، فقد حدث الكثير من المثيرات حيث أصبح فجأة حديث الناس، ومقابلات ومكالمات تليفونية مكثفة، وحصل على عقود مع شركات الإعلانات، أى أن النجاح الذى حققه أضاف ضغوطا جديدة وأخذ اللاعب يفكر «ربما أن الرمية التى حطم بها الرقم العالمى كانت مجرد رمية حظ» ويجب عليه الرمى مرة أخرى لتأكيد أن ذلك لم يكن مصادفة، وهذا الضغط يزيد من التوتر وحتى ولو أن مثل هذه الضغوط لم يكن لها تأثيراً سلبياً على اللاعب، فإن هناك الجمهور الذى يتطلع إلى معرفة التوقيت الذى يتم فيه الرمى لمشاهدة بطل العالم. ويسمع اللاعب المذيع الداخلى أثناء الإحماء وقبل الدخول إلى ممر الرمى يعلن أن صاحب الرقم القياسى وحامل اللقب فى رمى الرمح يستعد للأداء، وقد ساعد التدريب العقلى وبرامجه المختلفة المصاحبة للتدريب البدنى على التغلب على هذه المشاكل والضغوط الجديدة، فالتكامل قائم ومستمر ولا يتوقف عند مرحلة معينة وهى الوصول إلى القمة، ولكن يستمر فى محاولة تحقيق كل ما هو أفضل دائماً.

* * *

facebook.com/epsarab

طرق التدريب على التكامل

نقدم إحدى الطرق المستخدمة فى تطوير التكامل بين العقل والجسم، والتى تبنى على أن الأفكار التى يمكن أن تؤثر سلبياً على الأداء يمكنها أيضاً المساعدة على إعادة بناء الشعور بالاتزان والاستقرار، ويستخدم فى هذه الطريقة أسلوب التوازن Centering وهى طريقة مصممة لإنتاج التوازن البدنى والتركيز العقلى.

وتقوم هذه الطريقة فى الأساس على محاولة التعرف على زوج من رموز الكلمات التى تقترن بالشعور بالاتزان، ويتم استخدام هذه الكلمات والتى وجد بعض اللاعبين أنها تساعد فى وصف الشعور البدنى والعقلى الذى يتملكهم عند الفوز أو الهزيمة كرمز لاستثارة هذه المشاعر فى مواقف الأداء.

جدول (١)
التوازن بين الجانب العقلى والجسمى

العقلى		الجسمى	
التحكم	الاستغراق	التحكم	الاستغراق
التحكم	عدم السيطرة	الانسيابية	التقيد
الثقة	الخوف	الاسترخاء	التوتر
العزيمة	الضعف	الصلابة	الاهتزاز
الاستقلال	التبعية	الاتزان	عدم الاستقرار
الهدوء	الانزعاج	القوة	الضعف
السكون	الرعب	الخفة	الثقل
السلام	القلق	النشاط	التعب
الاتزان	التسرع	بذل الجهد	الكسل
الوضوح	الارتباك	السلاسة	التقطع
التركيز	التشتت	التدفق	الارتباك

هذه الكلمات تنقسم إلى مجموعتين وتعكس:

الأولى: الشعور البدنى.

الثانية: الشعور العقلى.

وقد قسمت الكلمات فى كل مجموعة إلى تصنيفين:

الأول: التحكم Zone.

الثانى: الاستغراق Chock.

بحيث يكون التصنيف الثانى «الاستغراق» عكس الأول مثل:

فى الشعور البدنى: الاسترخاء فى مقابل التوتر.

فى الشعور العقلى: التركيز فى مقابل التشتت.

طريقة الأداء:

١ - اختيار كلمة من كل تصنيف «التحكم» Zone فى المجموعتين الشعور البدنى، والشعور العقلى.

٢ - اختيار الكلمة التى تصف شعورك مثل:

« الاتزان، عدم الاستقرار» أو «التحكم، وعدم السيطرة».

٣ - إذا لم تجد كلمة تناسبك يمكنك وضع كلمة من جانبك ولكن يجب أن تكون الكلمة التى تعمل على الاتصال بك وليس على الاتصال مع الآخرين.

٤ - المطلوب إيجاد زوج الكلمات الذى له التأثير والمصاحب للأداء الأمثل، وكذلك أقوى ارتباط انفعالى.

٥ - ومن الأهمية أن تحدد بنفسك هذه الكلمات وليس شخص آخر.

٦ - استخدم زوج الكلمات فى مواقف التدريب.

٧ - مع الاستمرار فى التدريب سوف يعمل زوج الكلمات كرموز لمساعدتك فى سرعة تكوين الشعور بالاتزان عندما تجد نفسك قد بدأت فى فقدان الاتزان.

facebook.com/epsarab

ونضرب النماذج التالية لتوضيح كيفية عمل هذه الطريقة.

النموذج الأول: لاعب ألعاب قوى:

هذا اللاعب يشعر أن أكبر قوة لديه هى القوة المتفجرة، لذلك فهو يسجل بطريقة جيدة فى العدو والرمى، ولكن عندما يأتى دور (١٥٠٠م) يشعر بفقدان الثقة فى النفس، ويحاول تعويض هذا الشعور السلبى عن طريق بذل الجهد الشاق فى السباق بدلاً من الجرى باستخدام أسلوب الاسترخاء أثناء الجهد، ويصاب بتوتر يمكن مشاهدته بسهولة أثناء السباق حيث وضوح التوتر العضلى العام والخطوات القصيرة فى الجرى.

بالنظر إلى قائمة الرموز الكلامية، فاللاعب يجب أن يحدد «السلاسة والمدى» ويعدل من طريقة الجرى ويستخدم الاسترخاء فى (١٥٠٠م). ويجب أن يتعرف على مراحل السباق (البداية، الـ ١٠٠م الأولى، إكمال كل دورة، النهاية).

استخدام الرموز الكلامية لاختيار الاستجابات المطلوبة، وقد نجح اللاعب فى ذلك، وطور رقمه فى هذا السباق عشر ثوان.

النموذج الثانى: لاعب مصارعة:

يميل هذا اللاعب إلى فقدان السيطرة مع التقدم فى المباراة وخاصة إذا كان متقدماً فى النقاط وقد خسر عدة مباريات فى الثوانى الأخيرة عن طريق الاحتفاظ بالنتيجة بدلاً من الاستمرار فى الهجوم، وفى محاولة لمساعدته على الاحتفاظ بالسيطرة، فقد اختار زوج من هذه الكلمات «القوة والتحكم» ثم استخدام الإيحاء الذاتى والاتزان لكى يستفيد من هذه الكلمات فى كل وقت يكون هناك فترة من الراحة من الأداء عندما يوقف الحكم المباراة، أو فى تلك اللحظات التى يلتقط فيها كل مصارع أنفاسه، وقد تم التوصل إلى نتائج طيبة والتعديل من السلوك.

* * *

إرشادات لتحقيق التكامل

نعرض لمجموعة من النصائح التى تعمل على تطوير التكامل بين العقل والجسم عن طريق ثلاثة أبعاد وهى:

أولاً: وضع أهداف واقعية.

ثانياً: لا تصبح مغروراً.

ثالثاً: لا تصبح عدو نفسك.

وعليك أن تختار منها ما يتناسب معك، ومحاولة الاستفادة من ذلك:

أولاً: وضع أهداف واقعية:

١ - يضع الكثير من اللاعبين أهدافاً غير واقعية لتحقيقها، وربما يكون ذلك أحد العقبات الكبيرة التى تقف أمام الحصول على مزيد من التحكم فى التدريب العقلى، هو توقع أن إجراءات هذا النوع من التدريب سوف تخلص اللاعب تماماً بطريقة ما من القلق إلى الأبد.

٢ - التفكير فى المهارات العقلية مثل التفكير فى المهارات الحركية، فيتطلب الأمر تخطيط برنامج لتصحيح الأخطاء تدريجياً، مثال بدلاً من الشعور بأنه يجب ألا تدع القلق يتغلب عليك، أنت فى حاجة أولاً إلى معرفة عدد مرات حدوث هذا القلق.

٣ - وصف المشاكل بطريقة موضوعية فعند وضع خطة للحصول على التحكم فى التوتر وتركيز الانتباه على سبيل المثال وصف عدد مرات حدوث المشكلة، ما هى قوة الشعور ما هى درجة التوتر العضلى؟ ما هى المدة التى تستغرقها للتخلص من الاضطرابات؟

facebook.com/epsarab

٤- وضع بعض التوقعات المقبولة بعد الجلوس مع المدرب، ففى المجال الرياضى دائماً ما يحدث غير المتوقع وسوف تستجيب لما يحدث، والهدف يجب ألا يكون هو منع غير المتوقع ولكن تقليل عدد مرات تكرار حدوث ذلك من خلال التخطيط الدقيق، وحتى يمكنك أن تسرع من عملية التخلص من غير المتوقع فالواجب أن نتعلم استخدام أسلوب الاتزان Centering وإجراءات إعادة توجيه الانتباه لمنع الأخطاء من التراكم بعضها على بعض.

ثانياً: لا تصبح مغروراً:

١ - تعلم اللعب فى حدود القوة القصوى والتعرف على أدق التفاصيل وتقليل نقاط الضعف، فليس هناك من يكسب طوال الوقت، والواجب الاهتمام بالضبط العقلى والانتباه والتحكم واستخدام جميع المهارات العقلية فى التدريب.

٢ - التعرف على الطرق التى يمكن من خلالها تطوير الأداء، فلم يحدث أبداً أن تحطم رقم عالمى أو أداء مميز لفريق لم يتعرف على الطرق المساعدة فى تطوير الأداء.

٣ - عدم تكرار نفس الأخطاء وخير مثال على هذا النوع هو اللاعب «توم بيترانوف» بطل العالم فى رمى الرمح فقبل تحطيم الرقم لم يكن يتدرب على المهارات العقلية وكان يؤدى أقل من قدراته ولكن عندما شعر بمدى الحاجة إلى التحكم فى التوتر لم يكرر نفس الخطأ وبدأ فى استخدام إجراءات موضوعية للتحكم فى هذا التوتر فى ذراع الرمى، وتعلم التركيز والتغلب على المثيرات الخارجية واستطاع أن يحطم رقم العالم.

ثالثاً: لا تصبح عدو نفسك:

١ - عدم توقع الكثير والمبالغة فى تحقيق الإتقان والتحكم الذاتى، فالحاجة إلى التفوق والتحكم والتى تدفع العديد من اللاعبين إلى القمة هى نفسها التى تدفع الكثير منهم إلى تدمير أنفسهم.

٢ - تقبل النقد حيث عندما لا تتقبل النقد فلا يمكن تقبل الأخطاء، وهذا يعنى أن العالم من حولك يجب أن يكون كما تريد، أو عندما لا يكون كذلك يبدأ الإحباط وتزيد المثيرات ويحدث التشتيت والاضطرابات ويزداد التأثير السلبى على النتائج.

٣ - تقبل الواقع حيث أن الحاجة إلى أن تكون كاملاً تمنعك من أن تكون قادراً على ترتيب أولويات النشاط، وكذلك من تقبل أن بعض من أبعاد حياتك لن تكون كما تود أن تكون.

٤ - تقبل المساعدة من الآخرين حيث أن الشعور بأنك يجب أن تتحكم فى قدرك وحياتك يمكن أن تصبح قوة تؤدى إلى عدم إمكانك تقبل المساعدة من الآخرين، مجرد التفكير بأنك قد تحتاج مساعدة من الآخرين هو تقبل الضعف وترى هذا الميل فى نفسك عندما تنفجر وتغضب لنقد بناء أو اقتراحات وضعت للمساعدة فى إعادة التحكم فى مواقف المنافسة.

* * *

facebook.com/epsarab

الفصل الثالث

ما هو التدريب العقلى ؟

* التعريف بالتدريب العقلى.
* كيف يحدث التدريب العقلى؟
* مميزات اللاعب الممارس للتدريب العقلى.
* اللاعب والمهارات العقلية.

facebook.com/epsarab

ما هو التدريب العقلى ؟

التعريف بالتدريب العقلى :

قد يظن البعض أن موضوع التدريب العقلى من الموضوعات الحديثة التى أثارت العلماء فى مجال علم النفس الرياضى، ولكن الواقع يؤكد أن بداية الاهتمام ترجع إلى عام (١٩١٦) بعد صدور كتاب «واشبورن Washborn» عن العلاقة بين التصور والحركة.

وقد ظهر أول عمل علمى فى هذا المجال على يد «جاكبسون Gacbson » (١٩٣٢) حيث أكد وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركى من خلال استخدام جهاز الرسم الكهربى للعضلات Electromyograph (EMG) وأثبت أن هناك تطوير للمهارات الحركية مع المجموعات ذات الخبرة الطويلة من اللاعبين.

وعند استعراض نتائج البحوث والمراجع والدوريات الرياضية المتخصصة التى تناولت علم الرياضة الحديثة نجد أنه قد تم جمع العديد من الأدلة والبراهين بواسطة مجموعة من العلماء فى علم النفس الرياضى، علم النفس الطبى، علوم الحركة، الفسيولوجى وغيرها، أزاحت الستار عن مجموعة من الأسباب الخفية التى أحاطت بالجوانب العقلية للتدريب الرياضى، وقد أشارت إلى أن قوة العقل هى القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات، وأكدت ما يسمى بالثورة العقلية Mental Revoluation فى التدريب الرياضى الحديث.

والسؤال ما الذى يفرق بين الفائز والمهزوم؟

ولماذا يتفوق لاعب بينما الآخر يؤدى بعيداً عن مستوى قدراته الحقيقية؟

وقد تمت الإجابة على ذلك منذ سنوات من خلال الحقائق المتراكمة بواسطة اللاعبين والمدربين والإداريين وحتى الجمهور تشير إلى أن الفروق الجسمية والبدنية بين

facebook.com/epsarab

اللاعبين فى القياسات الجسمية والعناصر البدنية، القوة ، السرعة، التحمل.. وغيرها، إلى جانب الفروق فى عامل المهارة وأهمية الجوانب الميكانيكية وطريقة الأداء وكافة هذه المكونات لم تستطع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم ودعمت أهمية الجوانب العقلية.

ويستخدم مصطلح التدريب العقلى لوصف الطرق النفسية التى تهدف إلى التحكم والتعديل فى السلوك سواء العقلى أو البدنى، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التى تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التى تستخدم فى الناحية البدنية.

وقد عرّف «أونشتال» Unestahl التدريب العقلى بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة.

أما «محمد العربى» فيشير إلى أن التدريب العقلى هو الاستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية فى محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب.

أهداف التدريب العقلى:

- زيادة القدرة على اتساق وثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذى تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.
- المساهمة فى زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية فى المنافسات الرياضية.
- يساعد فى الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية، والانفعالات السلبية التى تصاحب الحمل الزائد من التدريب.

- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفة بالطرق التى تساهم فى تحقيق ذلك.
- إزالة العوائق والمشاكل أمام تطور الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى.
- تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.

وبغض النظر عن أن الاتجاهات والانفعالات والدافعية قد حظيت بالاهتمام فى الإعداد النفسى للرياضيين، إلا أن الإعداد العقلى لم يحظى بمثل هذا الاهتمام، وعلى الرغم من زيادة الاهتمام نحو استخدام الطرق الفنية الحديثة، الوجبات الغذائية المعدة بدقة، واستخدام المعدات والأجهزة الألكترونية إلا أن القصور فى الإعداد العقلى قد حرم العديد من اللاعبين الواعدين من الوصول إلى حدود ما تسمح به قدراتهم ومواهبهم.

ومن هنا ظهر السؤال كيف يمكن للاعب أن ينمى المهارات العقلية الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد؟ والإجابة من خلال التدريب العقلى وهذا ما نحاول تقديمه فى هذا الكتاب.

أهمية التدريب العقلى:

يمثل التدريب العقلى أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضى، ويساعد فى تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، تم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبى العالم فى مستويات رياضية عالية وأنشطة مختلفة.

والتدريب العقلى عامل هام فى اكتساب وتطوير المهارات الحركية، أو فى مراحل التعلم الحركى المختلفة حيث أنه عند التصور العقلى لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تؤدى إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المرات التالية.

facebook.com/epsarab

وقد أشار المدربون واللاعبون وكذلك الإداريون للفرق القومية إلى أهمية الجانب العقلى فى المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور لحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة. وقد أكدوا كذلك على الأهمية الخاصة لتواجد الصلابة العقلية كأحد المصطلحات الهامة المستخدمة فى مجال المنافسات الرياضية أيضاً حيث أنها العامل المحدد وذلك لأنه فى المستويات الرياضية العالية فى الرياضة الحديثة ليست هناك أى فروق ولو قليلة بين اللاعبين فى مستويات اللياقة البدنية والفنية، وأنه يجب توافرهما إذا أراد اللاعب أن يصل إلى أعلى المستويات.

وترجع أهمية التدريب العقلى إلى أنه بعد الوصول إلى درجة من التمكن، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء فى الأحداث المستقبلية أى ليس فقط التصور العقلى لما حدث، ولكن يمكن توقع أى موقف فى منافسة قادمة، وهذا يساهم فى الاستعداد للاستجابة للمواقف فى المستقبل. ونجد أن العديد من اللاعبين على الرغم من امتلاكهم القدرات البدنية والمهارية إلا أنهم لا يقتربون من مستوى هذه القدرات عند المشاركة فى المنافسات وذلك نتيجة الافتقار إلى المهارات العقلية، وكذلك الصلابة العقلية اللازمة فى المنافسات الرياضية، ويصل البعض الآخر من اللاعبين إلى تحقيق أقرب ما يمكن من مستوى قدراتهم بفضل استخدام المهارات العقلية بفاعلية.

ويمكن القول أنه إذا اتيحت للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافى للتدريب على المهارات العقلية، واستخدام استراتيجيات التفكير فى المنافسات، وانتظم فى التدريب العقلى سوف يكون هناك استقرار فى مستوى الأداء الذى يقترب من أقصى قدرات اللاعب، وقد عبر بعض اللاعبين بعد استخدام التدريب العقلى عن أنهم تمنوا لو تم استخدامه من وقت مبكر لكان هناك احتمال كبير فى تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً.

وترجع أهمية التدريب العقلى إلى أن المهارات العقلية تساعد اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتى يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتيت

الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى. حيث أن اللاعب إذا تمكن من الأداء مرة فمعنى ذلك أن لديه القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة، ولكن المشكلة أنه لن يستطيع ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلى العصبى ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير.

ويعتبر التدريب العقلى أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتى، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالى، والمساهمة فى الشعور بمزيد من الثقة فى النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء، وتمنع حدوث التصور السلبى الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق، والتوقعات الفاشلة التى تقلل من فرص النجاح.

ومن بين الأهمية الخاصة للتدريب العقلى الاهتمام بالناشئين، حيث أن التطوير المنتظم يجب ألا ينتظر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الدولى، ويصبح عضواً فى الفرق القومية ثم يبدأ فى التدريب العقلى، ولكن يزداد الاهتمام بالتركيز على الناشئين فى هذا اللون من التدريب حتى يمكن تفادى تلك الفكرة التى عبر عنها بعض اللاعبين وهى التدريب عن طريق المحاولة والخطأ.

ومن الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التى يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية. إذ حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتى تم تطويرها فى توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة فى حياته الرياضية.

وفى النهاية يمكن القول أن هذا التدريب يعتمد على النظريات العلمية ونتائج البحوث، وقد توصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التى تعمل على القياس الموضوعى والتى يمكن الاعتماد عليها فى تشخيص الحالة العقلية للاعبين.

facebook.com/epsarab

شروط التدريب العقلى:

هناك بعض الشروط التى يجب توافرها حتى يمكن تحقيق أكبر عائد من التدريب العقلى سواء فى اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات ومنها:

١ - الاتجاه الإيجابى:

من الأهمية أن يُقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب وهو على اقتناع تام بالدور الذى يمكن أن يساهم به فى تطوير مستوى الأداء، وأن يكون هناك اتجاه إيجابى يساعد اللاعب على تحمل مشاق هذا التدريب ومتطلباته حيث أهمية الصبر والتدرج فى اكتساب المهارات العقلية، وعدم وضوح العائد من التدريب بطريقة مباشرة يحتاج إلى وقت حتى يتمكن اللاعب من السيطرة على هذه المهارات.

٢ - الخبرة السابقة:

يصعب الاستفادة من التدريب العقلى فى حالة عدم وجود خبرة سابقة يمكن استرجاعها فى العقل وهنا يأتى أهمية التفريق بين التصور والتخيل حيث الأول يعنى إعادة تكرار تصور مهارة سبق تعلمها دون رؤيتها فى حين يعنى التخيل إطلاق العنان للخيال دون وجود مرجع لهذه الصور فى العقل.

٣ - الأداء الصحيح:

يجب أن يتم ممارسة التدريب العقلى للمهارات الحركية من خلال الأداء السليم الفائق وليس الأداء غير الصحيح الذى يتضمن بعض الأخطاء حيث أن تكرار التدريب العقلى مع وجود أخطاء يعمل على تثبيتها ويضر بمستوى الأداء بدلاً من تطويره إلى الأفضل، وحتى فى حالة التدريب على تصحيح الأخطاء وتناول استرجاع المهارة فى تقسيمها إلى أبعاد مختلفة يجب فى نهاية التدريب ممارسة المهارة بصورة كلية فى الأداء الصحيح حيث يساهم ذلك على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء.

٤ - الإيقاع الحركى:

من الواجب أن يكون التدريب العقلى فى نفس السرعة - والإيقاع الحركى

للمهارات المطلوب تطويرها، حيث إذا كان التدريب العقلى فى سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية، فإن الإنماط العصبية الناتجة عن هذا التدريب لن تحدث الحركة المطلوبة، ويحدث تنافس بين الأنماط العصبية وتكون النتيجة هى حدوث أخطاء فى الأداء الحركى. ونفس النتيجة إذا كانت السرعة تفوق السرعة العادية.

٥ - الانتظام فى التدريب:

مثل أى نوع من التدريب فإن الانتظام والتواصل يعمل على رفع مستوى الأداء وتتابع الفترات التدريبية يساهم فى زيادة فاعلية التدريب العقلى ويمثل هذا البعد أهمية خاصة حيث عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الأولية.

٦ - مستوى من اللياقة البدنية والذكاء:

اللاعب الذى يمتلك قدرة عضلية يستفيد من التدريب العقلى أكثر من اللاعب ذى القدرة العضلية المحدودة، وكذلك تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء حيث أهمية إصدار القرارات فى فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافسة.

استخدامات التدريب العقلى:

يمكن أن تنحصر أهم استخدامات التدريب العقلى فى:

١ - اكتساب وتنمية المهارات الحركية:

يستخدم التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى حيث يقدم الإطار الكلى للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها فى المرحلة الأولى، ويساعد من خلال التصور العقلى على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركى فى المرحلة الثانية، ويساهم فى عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء فى المرحلة الثالثة وحتى الآلية.

٢ - الإعداد للمنافسات:

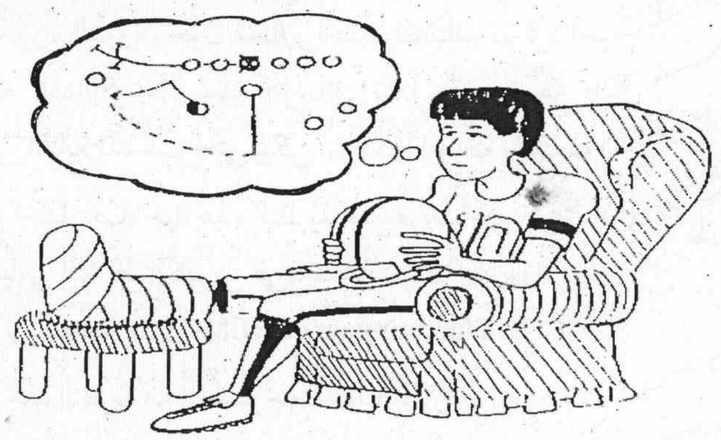
يساهم فى الإجراءات المستخدمة فى استراتيجيات البطولة التى تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف، وكذلك فى اللحظات السابقة على الاشتراك فى المنافسة مباشرة فى المحاولة بالوصول باللاعب

facebook.com/epsarab

إلى المستوى الأمثل من الاستثارة، وتركيز الانتباه، وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى.

٣ - حالات السفر والإصابة:

فى حالات التوقف عن التدريب وخاصة الإصابة والسفر يكون الوقت مناسباً للتدريب العقلى على مهارة أو سلسلة من المهارات تؤدى متتابعة أو استرجاع استراتيجيات المنافسات أو خطط اللعب والتدريب على المهارات العقلية.



٤ - الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة:

يستخدم التدريب العقلى فى جميع الأنشطة الرياضية التى تتسم طبيعة التنافس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية ذات التكرار مثل الوثب العالى والطويل والرمى والقفز بالزانة فى ألعاب القوى، والرماية والجولف والأنشطة التى يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراثون أو سباحة المسافات الطويلة، الدراجات والتجديف، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المغلقة والتى يعرف فيها اللاعب مقدماً قبل الدخول فى المنافسة الأداء الحركى المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز والغطس، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية كرة القدم والسلة والطائرة، واليد والهوكى وغيرها، كل منها وفقاً للمتطلبات الخاصة التى تحددها ظروف كل نشاط.

* * *

كيف يحدث التدريب العقلى؟

هناك مئات الدراسات التى تدعم فاعلية التدريب العقلى وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضى. ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل فى البحث عن هذه العلاقة الدقيقة، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء.

وقد ظهر احتمالين حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب إلى جانب تفسير حدوث هذا التأثير، ولن نخوض طويلاً فى هذا المجال وسوف نحاول أن نبسط الأمور قدر الإمكان حيث أهمية أن يعرف اللاعب النظريات العلمية التى تساند هذا التدريب ودورها فى الارتقاء بمستوى الأداء حتى يكون مقتنعاً عند الممارسة التطبيقية، ويمكنه الوثوق فى النتائج والتى أشارت إليها مجموعة عريضة من البحوث، إلى جانب أقوال اللاعبين من أبطال العالم الذين حاولنا نقل صورة عنهم فى هذا المجال.

الاحتمال الأول .. نظرية التعلم الرمزى.

الاحتمال الثانى .. النظرية العضلية العصبية النفسية.

نظرية التعلم الرمزى Symbolic Learning Theory

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلى من واقع تأثير الجانب المعرفى حيث تشير إلى أن التصور العقلى يمثل جزء من نظام الرموز (الشفرة) والذى يساعد اللاعب على تفهم الحركة، وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها فى الحياة تم وضع رمز Symbol لها وطبعها فى العقل Blue print فى الجهاز العصبى.

ولذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقلياً، فإننا فى الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة فى هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلى فنحن نشيد مرحلة Stage للحركة لكى تصبح آلية ويسهل استرجاعها.

وعلى سبيل المثال إذا حاولت اللاعبة وفاء البغدادى بطلة مصر فى دفع الجلة أو اللاعب رؤوف عبد الكريم بطل مصر فى رياضة الجمباز تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة

facebook.com/epsarab

محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركى عن طريق الاسترجاع العقلى لكل مقطع Sequence فى هذه المهارة، وبهذه الطريقة يتم القيام بإعداد رمز لكل حركة من اليد، الرسغ، الساعد، ، الكوع، وهكذا من الحركات المشتركة فى المهارة حتى يتم تسجيلها كنسخ للمهارة وفى الحقيقة يتم تكوين رمز من هذه المحتويات، هذا الرمز يشكل أو يكوّن صداقة وتعارف، أى علاقة تساهم فى تطوير المهارة وتوصلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفى النهاية الآلية.

ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل للرمية الحرة فى كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزى وتطبيقها فى المجال الرياضى.

حيث تساهم هذه النظرية فى إعداد الممارس بما يلى:

١ - إمكانية استرجاع أبعاد المهارة

٢ - الخصائص المميزة للمهارة.

٣ - تحديد أهداف المهارة.

٤ - التعرف على مشاكل الأداء.

٥ - الإجراءات المؤثرة فى الأداء.

٦ - التخطيط لأداء المهارة.

ويؤدى مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبى المركزى إلى حدوث التطوير فى الأداء.

النظرية العضلية العصبية والنفسية

Psychoneuro Muscular Theory

يعمل العقل حتى فى حالة جلوسنا فى هدوء على مقاعدنا، فنحن ننتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية تماثل تلك المتضمنة فى المهارة، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقاً مقبولاً.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلى بأنه عند التصور العقلى للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تؤدى إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المستقبل.

ونعرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبى «جريج ليوجانيس Greg Louganis» فإن «الفاكسات Faxes» والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس، استعداداً للتكور، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام فى الماء No-Splash. هذه الرسائل تنتقل فى سرعة فائقة تسبب انقباض العضلات فى التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدى الحركة بالطريقة الصحيحة.

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق أن يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربى فى عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربى للعضلات Electromyograph (EMG).

وتدعم هذه النظرية أنه إذا استرجعنا عقلياً المهارات الحركية مع شدة عالية، فنحن نقوى وندعم الرباط الشرطى مع انقباضات العضلات، وخط التوصيل العضلى العصبى Neuromuscular Phonlines حتى يتم نقل الرسائل بمزيد من الفاعلية والوضوح.

* * *

facebook.com/epsarab

مميزات اللاعب الممارس للتدريب العقلى

نقدم فى هذا المجال بعض الصفات والخصائص التى أثبتت عن طريق الدراسات والبحوث أنها ميزت اللاعبين المشاركين فى برامج التدريب العقلى. ونتعرف على تأثير هذه البرامج على اتجاهاتهم نحو المنافسات الرياضية، ونعرض لأهم هذه المميزات:

١ - الرغبة القوية فى النجاح:

يجد هؤلاء اللاعبين دائماً أهدافهم واضحة للغاية قبل تحقيقها بوقت طويل وحياتهم الرياضية لها اتجاه واضح، ويرغبون فى الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم. ودائماً ما يوجهوا إلى أنفسهم هذه الأسئلة:

- هل برنامج التدريب له غرض محدد؟
- ما الذى يجب عمله لتحقيق الهدف؟
- ما هى وسائل تحقيق الأهداف الموضوعة؟
- هل أبذل التضحيات الضرورية للتقدم؟

ويتميز اللاعب من هذا النوع على المستوى الدولى بإعداد برامج من واقع بناء أهداف تفصيلية يتم وضعها بالتعاون مع المدرب، ولكل وحدة تدريبية غرض خاص ينظر إليه على أنه خطوة نحو تحقيق الهدف طويل المدى، ونجد أن مثل هذا اللاعب لا يسبب إزعاجاً خلال الوحدات التدريبية، ويتم الأداء بطريقة معتدلة، وعلى مستوى عال من التركيز والالتزام وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف، ويتحمل كافة المسئولية الشخصية ولا يستسلم أبداً للظروف الضاغطة أو الافتقار إلى التقدم.

٢ - الإيجابية فى مواجهة التحديات:

يمتلك اللاعب الذى مارس التدريب على المهارات العقلية الصلابة العقلية الكافية لمقابلة التحديات والضغوط والتى تمثل جزءاً هاماً فى طبيعة الرياضة التنافسية ويشير

«لوير Loaher» والذى عمل مع لاعبى التنس العالمين فى أكاديمية بولوتيرى Bollettiere Acadimy فى فلوريدا الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن المنافسة عبارة عن عرض متواصل للمشاكل، وقد أوضح أن استجابة اللاعب الانفعالية للمشاكل هى التى تجلب له سواء النجاح أو الفشل. ويتميز اللاعب الممارس للتدريب العقلى بأنه لا يتوقع أن كل شئ سوف يسير على ما يرام فى المنافسة وهو قادر على التعامل مع الظروف بطريقة واثقة ومسيطرة.

وقد قدم «لوير» نموذجاً للصلابة العقلية للاعب التنس وهى تتعلق بخداع المنافس والذى يواصل الألفاظ غير المناسبة Bad Line Calls وهو ينصح بأنه عندما يكون اللاعب مقتنعاً أن اللاعب يخدعه فمن الأهمية القيام بالتحدى وعدم الاعتذار أو الشكوى، ولكن عليه أن يرفض أن يهزم بواسطة لاعب يحاول الاستفادة من الخداع.

وهذا النوع من الصلابة العقلية التى يتميز بها الكثير من الممارسين للتدريب العقلى وقد استفاد معظم اللاعبين من «سيناريو لوير» ويجب على اللاعب أن يسأل نفسه دائماً هل كان على مستوى جيد عند التعامل مع مواقف من هذا النوع.

ونوضح ذلك من واقع قصة اللاعب «نيجيل مانسيل Nigel Mansell» والذى يقدم نموذجاً للإيجابية فى مواجهة التحديات والضغوط والتعامل مع سوء الحظ، لديه نوع نادر من الإصرار، وقد عانى هذا اللاعب من العثرات أكثر من الآخرين، وليس هناك لديه ما يسمى اليأس أو القنوط، وعمل بكل الجهد واستطاع تحويل كافة السلبيات التى واجهته إلى إيجابيات، وتعلم من كل لحظة فشل وأخذ ذخيرة من كل جزء من سوء الحظ، وكل خبرة غير موفقة ساعدته أن يصبح أكثر إصراراً فى طريق التفوق وبعد أن فاز ببطولة العالم (٩٢/ ٩٣) فرمولا (١) أصبح سوء حظ «نيجيل مانسيل» أسطورة فى عالم السباق.

والآن أيها اللاعب هل أنت قادر على البقاء بصورة إيجابية تحت الضغوط عليك القيام بتقييم التفكير؟ هل أنت تقبل التحدى فى المنافسات الصعبة؟ كيف تتعامل مع سوء الحظ؟

facebook.com/epsarab

٣ - التحكم فى غير المتحكم:

من مميزات المتدرب عقلياً هى التحكم فى غير المتحكم فهو لا يغضب إطلاقاً من العوامل غير المتحكم فيها مثل رداءة الطقس أو الأدوات الرياضية أو حتى خبرات المنافس الذى أمامه، ويقوم بالتركيز على الأشياء التى يمكن أن يقدم شيئاً حيالها أما عدى ذلك فهو يعتبره مضيعة للوقت وكذلك الطاقة العقلية الغالية التى يجب عدم تبديدها فى أشياء لن تساهم فى تحقيق الأهداف، وهو بذلك أى هذا اللاعب يضع بذل الجهد فى تأكيد النواحى البدنية والفنية والإعداد العقلى هو أفضل ما يقوم به فى يوم المنافسة.

وهذا اللاعب ينظم برنامج التدريب ويكرس الوقت لتطبيق التدريب العقلى ويتأكد أن جميع أدواته قد تم إعدادها بطريقة جيدة، وقد تم التخطيط جيداً للأحداث غير المتوقعة وغير المتحكم فيها ويناقش هذه الموضوعات مع المدرب ويدخل مكان المنافسة وهو يشعر بالإيجابية وفى كامل الاستعداد للأداء.

والسؤال إليك أيها اللاعب . . هل أنت قادر على البقاء الإيجابى عندما تسوء الأمور؟ وهل تفقد الثقة فى النفس عندما لا يكون الحظ فى جانبك؟ أم تفعل مثل «نيجيل مانسيل»؟

٤ - الالتزام الكامل:

يصل اللاعبون إلى المستوى الرياضى العالى عن طريق فترات طويلة من بذل الجهد الشاق والذى يتطلب الالتزام الكامل بتحقيق أغراض الوحدات التدريبية والتى توصل اللاعب إلى تحقيق الهدف الأسمى.

ونقدم هذا المثل لتوضيح معنى الالتزام الكامل عن طريق اللاعبة «كاتى بيس Kate Pace» بطلة العالم السابقة فى الانزلاق على الجليد فقد وضعت بطاقة على دراجتها التى تستخدمها فى تدريبات التحمل القاسية تقول: « إذا لم تتدرب اليوم بشدة – فإن هناك من يقوم بذلك » حتى تحتفظ بهذا الاتجاه فى الالتزام الكامل أسبوعاً بعد أسبوع.

وهناك مجموعة من الأسئلة تساعد على ذلك:

- إلى أى مدى قمت بالإعداد للتضحيات الضرورية للنجاح فى الرياضة؟
- هل أعطيت الوقت الكافى للتدريب كما فى المنافسة حتى إذا كانت الظروف ليست على ما يرام؟
- هل قمتِ بالإعداد لوضع وقت إضافى للإعداد البدنى والعقلى؟
- هل يمكنك تحمل المسئولية للتطوير؟
- هل يمكنك تكريس نفسك للتدريب والمنافسة؟
- ما هو مدى التزامك نحو الأهداف الموضوعة؟

٥ - الاتجاه المتوازن:

يتمتع اللاعب الذى قام بالتدريب العقلى بمظهر متوازن على المدى الطويل، ونجد أن نشاطه الرياضى لا يستنفذ معظم وقته إلى الحد أن جميع أبعاد الحياة الأخرى تفقد معناها، الأسرة، الأصدقاء، الاهتمامات الأخرى. ونلاحظ أنه يجيد التعامل مع خيبة الأمل فهو يستمتع بالمنافسة للمنافسة أكثر من الاستمتاع من أجل الفوز أو الهزيمة، وحتى فى حالة الهزيمة فهو على اقتناع أن هناك فرصاً أخرى فى المستقبل. هذا وهذا اللاعب يأخذ وقتاً بعيداً عن رياضته ولا يحصر نفسه دائماً فى النطاق، ويستمتع بالألوان الأخرى من النشاط الرياضى، ويعود منتعشاً وعلى استعداد للكفاح مرة أخرى، ونجد هذا اللاعب لا يستسلم للخمول والأنين لفترات طويلة بعد خيبة الأمل فى الأداء، ويخرج بسرعة من عزلته وينظر إلى المنافسة القادمة ويعتبر الرياضة متعة والشعور بهذه السعادة الغامرة هو جزء من الصلابة العقلية التى يتمتع بها من يمارس التدريب العقلى.

٦- مستوى عال من الاعتقاد الذاتى:

اللاعب ذو الصلابة العقلية التى اكتسبها من التدريب العقلى لدية حاسة حقيقية عن الاعتقاد الذاتى Self Beleif فهو غاية فى الثقة بالنفس، ويعتقد أن لديه القدرة

facebook.com/epsarab

على الأداء الجيد تحت أعتى مواقف التحديات الصعبة، وعندما تبدأ الأمور فى التأزم فإن لديه القدرة على إعادة التركيز والعودة مرة أخرى أكثر قوة، ولا يستسلم أبداً حتى عندما تبدو الأمور وكأنها النهاية، ويحدث ميل عند بعض لاعبى التنس إلى ما يسمى Tank وهو يعنى أنهم يضعون المباراة جانباً عندما لا تكون الأمور على غير ما يرام وذلك عن طريق ضرب الكرة بأقصى ما يمكن فى الاتجاه لأعلى، واللاعب ذو الصلابة العقلية لن يفعل ذلك تحت أى ظرف من الظروف.

ويجب على اللاعب أن يسأل نفسه:

- هل تكافح إلى الحد الأقصى؟
- هل تحصل على الاعتقاد الذاتى عندما يكون الأداء ضعيفًا؟
- هل الثقة تحت الضغوط هى أحد أبعاد قوتك؟

إذا لم تكن الأمور كذلك فإن اللاعب فى حاجة إلى العمل الشاق فى برنامج التدريب العقلى.

٧ - لغة إيجابية للجسم:

تجد اللاعب الممارس للتدريب العقلى رافعاً الرأس لأعلى، ويمشى بثقة تامة ويظهر تعبيرات إيجابية فى الوجه تعكس أنه متحكم إلى أبعد الحدود. وفى المجال الرياضى كما فى الأبعاد الأخرى من الحياة فإن لغة الجسم Body Language تتضمن رسائل حول الثقة، الالتزام، الدافعية والاتجاهات، وعندما يسقط اللاعب رأسه إلى أسفل، ويظهر علامات عن القلق والإحباط أو الغضب فهذه تشجع المنافس أن يكون أكثر إيجابية وثقة فى تحقيق الفوز.

ومن الأهمية بمكان إظهار الاتجاهات الإيجابية مع اللغة المناسبة للجسم ويجب أن يكون اللاعب على دراية بالعلامات التى يرسلها إلى المنافسين والعمل الجاد على أن يظهر كل الثقة لمن ينافسه وتجنب النواحى السلبية.

ويجب عليك أيها اللاعب أن تسأل أحد زملائك أن يلاحظ لغة جسمك أثناء التدريب أو المنافسات، أو تلاحظ نفسك على الفيديو وقارن لغة جسمك بلاعبى

المستويات العالية فى رياضتك هل تبدو كما يتطلب الموقف؟ هل تبدو واثقاً ومستعداً لمقابلة متطلبات الضغوط العالية للمنافسة؟ هل لديك لغة جسم إيجابية حتى عندما تخسر أو يكون الأداء ليس على المستوى المطلوب؟

٨ - التغلب على الخوف من الفشل:

يساهم التدريب العقلى فى أن يكون لدى اللاعب الممارس لهذا النوع من التدريب الصلابة العقلية التى تجعله لا يخاف من اللعب للفوز ويمكنه الوصول للأداء الناجح فى المواقف الضاغطة ويمثل ذلك أحد مميزات التدريب العقلى فى عالم الرياضة التنافسية.

وقد أشارت بعض البحوث والتى أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلى إلى أن بعض اللاعبين يكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح، ويميلوا إلى مواقف التحدى والتى تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف، وأنهم لا يحبون الهزيمة ولكنهم أيضاً ليسوا خائفين منها.

والبعض الآخر من اللاعبين مدفوع بالتسلط بواسطة الخوف من الفشل أنهم يحاولون جاهدين لأنهم لا يحبون الهزيمة ولذلك نجد أن الخوف من الفشل واضح بدرجة كبيرة حتى أنهم يحجمون عن التحدى الحقيقى. ويتميز الأداء بعدم الانسابية ومع أنهم يؤدون فى جو ليس به تهديد لتقدير الذات وأن النجاح مؤكد، ولكن يميل هؤلاء إلى الاستغراق تحت الضغوط.

ويجب على اللاعب اختيار مصادر الحاجة إلى الدافعية بدقة بالغة، وتحديد الاستفادة من التحدى، والتركيز فى المنافسة على الرغبة فى النجاح بدلاً من الخوف من الفشل وبطريقة أخرى الاستمتاع بالمنافسة خاصة عندما تسير الأمور فى الطريق المرسوم، وعلى اللاعب أن يعمل بقوة للفوز ولكن لا يهتم إذا لم تسير الأمور كما يرام.

* * *

facebook.com/epsarab

اللاعب والمهارات العقلية

تكتب كلمة المهارات الأساسية Fundamentals على جزئين فى بعض المراجع الأجنبية هكذا Funda / Mentals حتى تلفت النظر إلى أهمية الجانب العقلى Mental فى اكتساب وتطوير هذه المهارات والتى تعد الخطوة الأولى فى إعداد اللاعب فى الأنشطة الرياضية وهى تتضمن فى الألعاب الجماعية: التمرير- الاستقبال - التصويب، وغيرها، والتحكم فى مثل هذه المهارات الأساسية على جانب كبير من الأهمية حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادراً على توظيف هذه المهارات فى مواقف اللعب.

ويمر إعداد اللاعب لتعلم المهارات العقلية بنفس الطريقة السابقة أى من الواجب تعلم المهارات العقلية الأساسية أولاً وليس هناك بديلاً عن ذلك، ثم بعد ذلك يأتى توظيف هذه المهارات العقلية فى مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك فى مكان هادئ بعيد عن الضوضاء مع السماع إلى الموسيقى، ولكن المطلوب من اللاعب القدرة على أن يكون هادئاً فى المنافسة التى تتميز بدرجة عالية من الاستثارة أو حين يتطلب الموقف ذلك.

ويبدأ تطوير المهارات الحركية عن طريق مشاهدة النموذج، وبعد أن يتم تطوير الأداء إلى درجة معينة فإنه يتم تعديله وتوفيقه إلى نوعية اللاعب الخاصة بالحالة الجسمية والبدنية من أطوال وعروض ومحيطات وغيرها، وكذلك من قوة وسرعة ومرونة وغيرها، أى البداية بتعلم المهارات فى الخطوة الأولى، ثم مزج الأسلوب لمقابلة احتياجات اللاعب حتى يمكن الوصول إلى إنتاج أفضل مستوى ممكن.

هذه العمليات السابقة يمكن تطبيقها فى مجال تطوير المهارات العقلية حيث يتم التطوير والتقدم بالمهارات العقلية أولاً، ثم مزجها لمقابلة احتياجات اللاعب ثانياً لتسهيل الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء وفقاً لقدرات اللاعب، وكلما أتقن

اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكراً كلما أمكن تجنب بعض العوائق فى الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة فى النفس.

ومن بين أهم المهارات العقلية الأساسية:

- الاسترخاء.
- التصور العقلى.
- الانتباه.
- التحكم فى الطاقة النفسية.
- التحكم فى التوتر.
- وضع الأهداف.
- الاسترجاع العقلى.
- حل المشكلات.

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد فى تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل فى النقاط التالية:

* الوصول إلى حالة مناسبة من الاسترخاء يؤدى إلى فاعلية التصور العقلى، وفى نفس الوقت فإن التصور العقلى ذو فاعلية فى تعلم الوصول إلى الاسترخاء.
* التحكم فى الطاقة النفسية يؤدى إلى تجنب التوتر، وفى نفس الوقت فإن التوتر العالى يؤدى إلى طاقة نفسية عالية.
* يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلى، وحتى يمكن التصور

facebook.com/epsarab

العقلى بفاعلية يجب تركيز الانتباه على التصورات المطلوبة.

* الانتباه والتركيز ضرورة فى وضع الأهدف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
* تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.
* انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر فى القدرة على التصور العقلى بفاعلية، ومن خلال التصور العقلى للأداء المثالى يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
* زيادة الطاقة النفسية تزيد القدرة على الانتباه إلى درجة ما، وزيادة الطاقة النفسية عن هذه الدرجة يضر تركيز الانتباه، وعندما تتواجد القدرة على الانتباه، تتطور القدرة على الحصول على الطاقة النفسية المثلى.
* التحكم فى التوتر وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة فى عزل اللاعب عن التركيز فى الأفكار السلبية والتى هى أهم مصادر التوتر.
* التصور العقلى للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف، ويمكن تطوير التصور العقلى بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلى يومياً.

خطوات تعلم المهارات العقلية:

من الضرورى أن يتم تعليم المهارات العقلية فى تعاقب منطقى كجزء من خطة التدريب السنوية، وهناك ثلاثة خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلى:

الخطوة الأولى: التعلم Educate

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يمكن:

١ - التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.

٢ - تفهم الدور الذى تلعبه هذه المهارات العقلية فى التأثير على الأداء.

٣ - تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

الخطوة الثانية: الاكتساب Acquire

فى هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبى منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

الخطوة الثالثة: الممارسة Practice

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم فى المنافسة، والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح فى مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهى التعلم والاكتساب والممارسة هى نفس الخطوات التى تستخدم فى تعليم المهارات الحركية.

وتتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات العقلية العمليات التالية:

١ - المتابعة الذاتية Self- monitoring

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات العقلية الاحتفاظ بمذكرة يسجل فيها تقدمه فى المهارات التى يقوم بتعلمها.

٢ - التقويم الذاتى Self- evaluation

يقارن اللاعب المعلومات التى تم الحصول عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذى وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد.

٣ - التدعيم الذاتى Self- reiforcement

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتى ويفشل الكثير من اللاعبين فى وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم فى تحقيق أهداف الأداء البدنية والعقلية وهى خطوة هامة فى المساعدة على تطوير المهارات العقلية.

مبادىء ومراحل تطوير المهارات العقلية:

ونقدم فى هذا المجال إطار عام للعمل فى تطوير المهارات العقلية حتى يمكن

facebook.com/epsarab

التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات العقلية الأساسية الهامة والتى يترتب عليها المساهمة فى تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات.

ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات العقلية وتطوير حاسة التدعيم الذاتى وتكامل التدريب العقلى مع مكونات التدريب الرياضى الأخرى.

المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

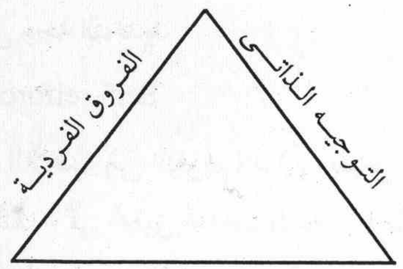
ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التى يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدى إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتى توضع فى ضوء المهارات الفردية للاعب.

المبدأ الثانى : التوجيه الذاتى Self - Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب فى تطبيق خطة التدريب العقلى عن طريق التوجيه الذاتى، أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده، وينتقل من الاعتماد الكلى على المدرب إلى الاستقلال الذاتى والاعتماد على نفسه.

المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتى تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به



شكل (١)
مبادئ تطوير المهارات العقلية

قدراته، ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التى فى ضوئها يحقق ذلك، ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هى كالتالى:

المرحلة الأولى :

تطوير جو إيجابى من خلال خفض الضغط الخارجى وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابى قبل البداية فى تطوير المهارات العقلية وتعطى فى المرحلة الأولى المساعدة التى يحتاجها اللاعب.

المرحلة الثانية :

تطوير التحكم فى الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلى والعقلى بهدف التحكم فى الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

المرحلة الثالثة :

تطوير التحكم فى الانتباه، بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركى، وتتضمن مهارات التحكم فى الانتباه التصور العقلى، تركيز الانتباه والاسترخاء الذى يساعد اللاعب على التصور البصرى والاسترجاع العقلى بطريقة فعالة.

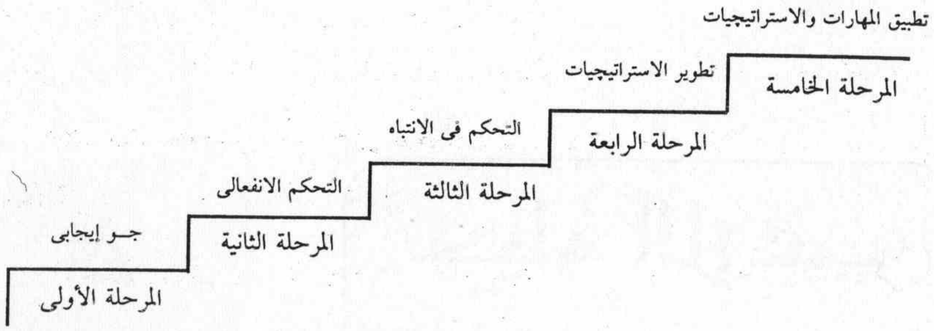
المرحلة الرابعة :

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة، وأثناء المنافسة.

المرحلة الخامسة :

تطبيق المهارات والاستراتيچيات فى التدريب على شكل منافسة، وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففى حالة الفشل فى الأداء فإن العمل الشاق على المهارات العقلية يصبح ضرورة قصوى.

facebook.com/epsarab



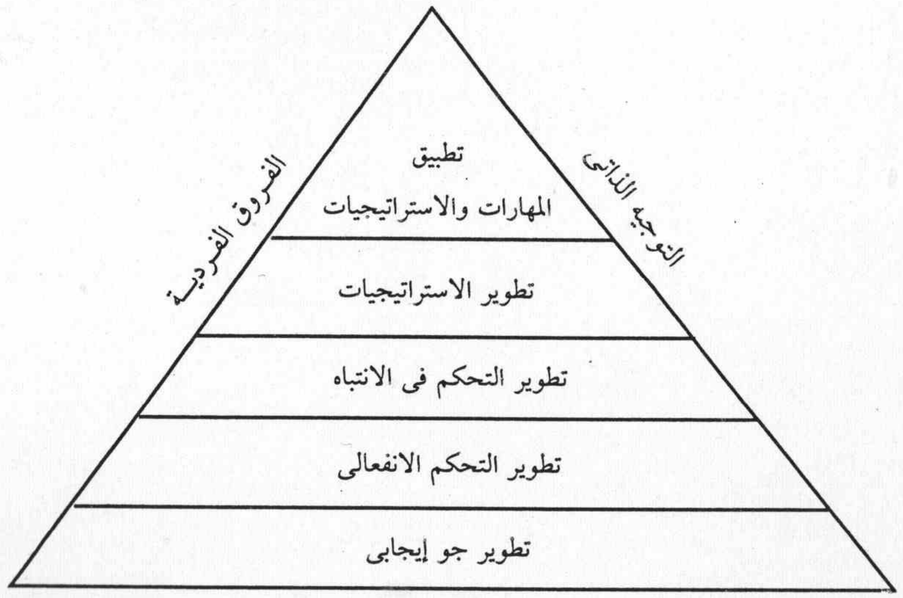
شكل (٢)

مراحل تطوير المهارات العقلية

هذه الطريقة التعاقبية فى تعليم وتطوير المهارات العقلية تم اختبار صلاحيتها فى الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته، وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين، فممارسة الاسترخاء قد تؤثر فى تركيز الانتباه والعكس بالعكس، وقد يصبح التصور البصرى طريقة فعالة للتحكم فى الانفعال والتحكم فى الانتباه، ويمكن أن يكون الحديث الذاتى مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات العقلية فى المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتى وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب على وعى بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتى تستدعى الاستجابات الإيجابية.

وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل التصور العقلى وتركيز



شكل (٣)

مبادىء ومراحل تطوير المهارات العقلية

الانتباه والاسترجاع العقلى وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج طويلة المدى، وأن التكامل فى الإعداد وبصفة خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل فى تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج فى المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل فى الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

* * *

facebook.com/epsarab

الفصل
الرابع

حياة اللاعب العقلية

* تطور دراسة حياة اللاعب العقلية.
* أبعاد حياة اللاعب العقلية.
* طرق دراسة حياة اللاعب العقلية.
* تطبيقات فى المجال الرياضى.

facebook.com/epsarab

حياة اللاعب العقلية

ظهر موضوع حياة اللاعب العقلية ضمن الموضوعات التى أثيرت عقب دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٠) والاهتمام الزائد حول علم النفس الرياضى والطريقة التى يمكن أن يساهم بها العلماء فى الوصول إلى أقصى مستوى رياضى تسمح به قدرات اللاعب، وقد تم جمع المعلومات حول حياة اللاعب العقلية عن طريق المقابلات الشخصية مع اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، هذا بالإضافة إلى رأى المدربين والمقربين.

وخلال المائة عام الماضية امتدت الدراسات فى علم النفس حول تلك الطرق التى يمكن أن تؤثر بها الأفكار الداخلية والظروف الخارجية على سلوك الإنسان. وقد أشار العلماء إلى أهمية الوضع فى الاعتبار حساسية حياة اللاعب العقلية، والسلوك الذى تمليه هذه الحياة على الرغم من الاختلاف فى الطريقة التى يجب بها تناول هذا الموضوع قبل استخدام الاستراتيچيات المتعددة لتعديل السلوك.

وكلمة العقل Mind هى مصطلح يشير إلى الصور المتعددة الواسعة، الأفكار الداخلية، الشعور واللاشعور، وكذلك المهارات المختلفة التى تتطلب المجهود العقلى. وتتضمن الأنشطة التى تأخذ مكاناً فى العقل، الأفكار المرغوبة بواسطة الفرد، وغير المرغوبة والتى تصيب الفرد بالقلق والضجر. وتحدث الأنشطة العقلية فى الليل كما هو فى الأحلام Dreams وفى ساعات الاستيقاظ كما هو فى أحلام اليقظة Day Dreams.

وقد تأتى الأفكار الواعية فى شكل صور بصرية أو فى أشكال أكثر تكويناً، أو أنواع لفظية Verbal Types للحديث الداخلى Internal Speech.

وتحدث التغييرات فى الحياة العقلية كما يتم الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة أو من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الشيخوخة. وتتميز مرحلة الطفولة

facebook.com/epsarab

بالتصورات الخيالية والتى تصبح أكثر تركيباً مع الزيادة فى النضج، ويتم زيادة الحديث الذاتى المتمركز حول الواجب Self - Task Centered مع الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة، وكلما تقدمنا فى العمر، ومع ذلك فإن ثراء التصور العقلى للطفولة قد يعود ويصبح أقل اتساعاً والذى يحدث أحياناً بعد سن التقاعد.

ويمتلك كل فرد حياة عقلية واسعة مختلفة، ويتميز أيضاً بأسلوب منفرد فى التفكير، فنحن نشترك فى أنواع شتى من العمليات المختلفة للتفكير، ونتصور بطرق متعددة وفى مستويات متباينة. فالبعض يقضى وقتاً طويلاً يفكر حول تفكيره الخاص، أو الانعاكاسات حول أنواع أحلام اليقظة، والبعض الآخر يترك أفكاره تأتى وتذهب بدون أدنى مجهود يذكر.

وهناك من يستعرض عن طريق إمكانية التخطيط الدقيق ما هى الأفكار التى تم تحليلها فى العقل، وحول إمكانية تطبيق هذه الأفكار والتصورات.

وتختلف نوعية أحلام اليقظة الداخلية من شخص إلى آخر، فالبعض ربما يحتاج إلى القليل من المثيرات الخارجية ويشترك فى حياة رحيبة سعيدة تحقق الآمال، والبعض الآخر ليس لديه أحلام يقظة على الإطلاق ويحصر أفكاره فى الظروف الواقعية الحالية، والمشكلات التى يحاول إيجاد حلول لها.

وهناك صعوبة فى فهم نوعيات من التفكير تتطرق إلى الحياة العقلية لبعض الأشخاص الآخرين، ويبدو أن الكثير من الأفراد يفضل إما الانغماس فى حالات خاصة أو الاشتراك فى الهذيان Hallucnation لأنواع مختلفة من التفكير سواء نافعة أو ضارة، هؤلاء وبطريقة ما يمكن أن يروا المستقبل أو يستقلبوا العالم من زاويا ليست مفتوحة للكثير منا «الإحساس بالرؤية المسبقة» Deja vue وهو اسم يطلق على الخبرة التى بمقتضاها يحس الفرد فجأة بأن ما يحدث أمامه هو شئ سبق له أن عايشه من قبل، ويكون هذا الإحساس مصحوباً بالاقتناع التام بذلك وأحد التفسيرات لهذا هو

أن المجموعة المعينة من الظروف فى الموقف قد أيقظت انفعالاً مماثلاً لذلك الانفعال الذى مر به الفرد فى ظل ظروف أخرى وإن الإحساس بالمثلية قد امتد لينسحب على الموقف الجديد كله، والبعض الآخر أكثر واقعية أو يعرض عن حالات خاصة والتى غالباً ما تكون خيالية وغريبة.

* * *

facebook.com/epsarab

تطور دراسة حياة اللاعب العقلية

تسجل البحوث التى تم إجراؤها منذ زمن بعيد الطرق التى تم فيها وصف العقل والأفكار، وظهرت أول الكتابات حول هذا الموضوع بواسطة الفلاسفة ورجال الدين وامتدت حتى عصرنا الحالى مع علماء النفس، والموضوعات التى تم دراستها فى البحوث القديمة هى غالباً نفس المشكلات والتى تظهر فى شكل أكثر تكويناً فى البحوث المعاصرة وفى الدوريات العلمية.

وتتواصل الجهود لفصل وتعريف الصور البصرية المرتبطة بطبيعة غير تكوينية على عكس الأفكار الأكثر تماسكاً وتنظيماً وتنسيقاً. وهناك مجهودات تمت خلال السنوات الماضية لتحديد كيفية التفاعل بين الأفكار واللغة Thought and Language ومُساندة كل منهما للآخر، ويعتبر «بلاتوه» Plato أن اللغة والأفكار متداخلة تماماً مثل النسيج، وقد أشار إلى أن التفكير هو المحادثة والتى تتحكم فيها الروح بنفسها.

وهناك اهتمام خاص أدى إلى إجراء مجموعة من البحوث حول تحديد التعرف على كيف يمكن للحديث الداخلى المساهمة فى الأفكار، والتى يمكن فى المقابل أن يقوم بتعديل السلوكيات المختلفة، وهذا النوع الجديد من الاهتمام يمكن أن يطلق عليه مصطلح التداخل المعرفى السلوكى Cognitive Behavioral Interventions والذى انتشر فى مجال علم النفس الرياضى بطرق متعددة.

حاول العلماء شرح الطرق التى يساهم بها التصور البصرى فى الأفكار، وسلوكيات التمركز حول الواجب Task - Centered Behaviors وقد أوضح «أرسطو» Aristotle تكافئ جميع الصور الداخلية مع الأفكار حول العالم الخارجى، وأشار إلى أن الروح لا تفكر إطلاقاً بدون تصور "The Soul Never Thinks Without Images" وقد شرح بعض الفلاسفة أن الاستخدام الابتكارى للتصورات الداخلية قد ساهم فى استراتيجيات حل المشكلات بطريقة تطبيقية نافعة.

ومنذ مائة سنة بدأ التأمل Speculation حول تكوين العقل وطبيعة الأفكار، وبدأ العمل من خلال علماء السلوك، وساهم علماء النفس التجريبيون فى محاولة قياس المحتويات المختلفة للحياة العقلية وتقنين الذكاء، وظهر أول اختبار للذكاء بواسطة «فرانسيس جالتون» Francis Galton.

ومع تطور علم النفس واستقلاله عن الفسلفة وحتى منتصف ونهاية القرن الماضى فإن اهتمام العلماء قد زاد نحو التأمل فى العالم القديم وانتقل إلى الموضوعية والتقنين الدقيق فى العالم الحديث.

ومع بداية الثمانينيات نشرت العديد من الدراسات حول أحلام اليقظة غير التكوينية Unstructured Day Dreams، وكذلك أنشطة الذكاء Intellectual activites والتى تتضمن العديد من حقائق الذكاء والتعرف على محتوى أحلام اليقظة، وقد استخدم أسلوب الاستبيان والمقابلة والتى تتطلب يوماً أو عدة أيام لتطبيقها وجمع المعلومات حول هذا الموضوع، وعلى العكس فإن المقاييس التى هدفت إلى تعريف محتوى الابتكار والذكاء هى أكثر دقة وتكويناً فى طبيعتها.

وعند استخدام اختبارات مقننة للذكاء Standard Test Of Intellegence أو ما يشبه ذلك فإن مشكلة وضع الحدود للأفكار الإنسانية لم تصبح بسيطة. وقد حدد «جليفورد» Guilford على سبيل المثال فى بحثه عن أوجه الذكاء Faces Of Inellect وطبيعة الابتكار (١٤٠) عملية عقلية، ودفع ذلك علماء النفس لإنتاج برامج ووسائل قياس ترمى إلى تعريف ليس فقط الابتكار ولكن القدرات التحصيلية أيضاً Academic Abilities والموهبة. وترتبط الدرجات المستمدة من وسائل القياس الحديثة وتتوافق مع زيادة الحاجة إلى المساواة فى الفرص التعليمية، وتساند وتدعم الملاحظة العملية بأن جميع الأطفال والشباب إما موهبين، مبدعين أو مبتكرين Gifted, Creative, Talent أو يجمعون بعضاً من هذه التركيبات من النوعيات الثلاث.

وتتضمن أبعاد الحياة العقلية أيضاً الصور المثيرة Intriguing Pictures والتى تأتى لنا أثناء الليل، وكانت الأحلام لمدة طويلة مصدر الاهتمام لأجيال كثيرة، والأحلام

facebook.com/epsarab

هى جزء هام من نظام الاعتقاد فى الديانات القديمة، وفى منهاج العلاج النفسى، وقد استخدم «فرويد Freud» والكثير من أتباعه الأحلام كنوافذ هامة للعقل Windows into The Mind وكان أول من برهن على أن الأحلام هى جانب هام من جوانب الحياة العقلية وأن لها معنى يمكن إماطة اللثام عنه، وقد برهن أيضاً على أن الأحلام تعتبر حفظة على النوم كما أنها تحول دون استيقاظ النائم بسبب ما يحيط بها من مثيرات خارجية أو بسبب المثيرات الداخلية وهى تشكل أيضاً الطريق الملكى المؤدى إلى اللاشعور.

وقد استخدم كل من الاستبيان والمقابلة الشخصية فى أول بحث فى هذا المجال للحصول على الصور الليلية Night Pictures، ومع أنه قد وجد أن العديد من المتغيرات الفسيولوجية والسلوكية حدثت أثناء النوم وتضمنت حركات سريعة للعين والتى تعلن بداية الحلم. وقد ساهمت هذه النتائج فى المساعدة على تأسيس وإقامة معامل الأحلام Dreams Laboratories والتى يتم فيها إيقاظ الأفراد النائمين فى اللحظة التى تبدأ فيها العين فى الاختلاج Twitch لكى يسرد الفرد للقائم على البحث محتوى الحلم.

وقد لخص «ونجيت، كارمير Winget & Kramer» أكثر من (١٣٠) نوعا من أشكال البحوث المسحية تم استخدامها لجمع بيانات من هذه الطبيعة.

وفوق كل ذلك فإن البحوث المعاصرة والتى تتعامل مع الأحلام، أحلام اليقظة، المعرفة، الابتكار، والحالات الخاصة تحتوى على العديد من النتائج على جانب كبير من الأهمية لهؤلاء العلماء الذين يحاولون تفهم نفس النوعيات من الحياة العقلية للرياضيين.

* * *

أبعاد الحياة العقلية للاعب

على الرغم من الاهتمام الزائد من العلماء فى مجال علم النفس الرياضى بالوصول إلى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب، وإجراء العديد من البحوث فى كافة المجالات المرتبطة، إلا أن ما يرتبط بمكونات الحياة العقلية للاعب لم يحظى بالاهتمام المطلوب، ونجد أن الدراسات الخاصة بمحتوى أحلام اللاعب محدودة، وكذلك المرتبطة بطبيعة أحلام اليقظة نادرة وخاصة للمشاركين فى المنافسات الرياضية. وتفتقر المعلومات والبيانات المتاحة حول هذا الموضوع إلى التدعيم النظرى وهى مجرد دراسات استطلاعية أولية أكثر منها نتائج مستمدة من برنامج بحوث مكثف لمتابعة هذه الظاهرة.

ونعرض لأحد المحاولات الجادة فى بناء النماذج Model Building والتى حاولت تصنيف حياة اللاعب العقلية فى خمسة أبعاد وهى:

البعد الأول: الفرد Person

مع من؟ أو من يقوم بالتفكير؟ أو التصور العقلى؟

(مثل مجهودات فردية بواسطة اللاعب أو المدرب أو الاخصائى النفسى الرياضى.. الخ).

البعد الثانى: العمليات Proccess

ويتضمن أبعاد معرفية متعددة (مثل الذاكرة، التحليل، التركيب، التفكير التباعدى، التفكير التقاربى).

البعد الثالث: حالة اللاعب State Of Athlete

يتضمن الحالات المتعددة المقترحة التالية: الحالة العادية التى يعيشها اللاعب، وحالات اليقظة المتعددة النابعة من الابتهاج الشديد، الاسترخاء، الإحباط، الإيحاء، اللاوعى وما شابه ذلك.

facebook.com/epsarab

البعد الرابع: محتوى الحياة العقلية Content of mental life

ويقترح هذا النظام التصنيفى أيضاً أنه يجب أن يوضع محتوى حياة اللاعب العقلية فى الاعتبار، وتم تقسيم هذا البعد إلى مجموعتين.

المجموعة الأولى: التركيز العام General Focus

مثل الخوف من المنافسة، الكفاية الذاتية، أسباب النجاح . . . الخ.

المجموعة الثانية: التركيز الخاص Sepecific Focus

مثل الخوف من منافسة محددة، خطط ومهارات فى نشاط رياضى محدد، الحكام فى مباراة معينة . . . الخ.

البعد الخامس: الوقت والمكان Time and Place

ومن الواجب الوضع فى الاعتبار الوقت والمكان عند تطبيق هذا النموذج.

فعند تصنيف الوقت فإن المحتوى قد يتضمن قبل وأثناء أو بعد المباراة، أو المنافسة، وكذلك يعكس الوقت قبل الموسم، أثناء الموسم وبعد الموسم، ويجب أن تصنف أفكار اللاعب فى مصطلح الوقت الذى تحدث فيه.

وعند تصنيف المكان قد يتضمن الملاعب، الصالات المغطاة، أماكن القراءة الخاصة، وربما منزل اللاعب.

وقد وجد أن حياة اللاعب العقلية مختلفة كما هو الحال فى مثل غير الرياضيين ويجب الاهتمام بهذه اللحظات والتى تكون فيها المواقف الضاغطة عالية على اللاعب وتقييمها بطرق ووسائل دقيقة، حيث يمثل ذلك أحد الأسباب التى تختلف فيها حياة اللاعب من الأفكار ومحتوى التصورات عن اللاعب الذى يشارك فى منافسات أقل فى محتوى التصور والضغوط.

ونتناول أهم المكونات التى تم الاتفاق على أنها تمثل الأبعاد الهامة لحياة اللاعب العقلية حتى يمكن أن نلقى الضوء على ذلك الجانب الهام المؤثر فى تطوير مستوى الأداء والذى نود أن يحظى بمزيد من الاهتمام على نطاق المستوى العلمى وضرورة

إجراء البحوث والدراسات واستخدام أدوات القياس الموضوعية المناسبة، وأن يحظى كذلك بالاهتمام من قبل اللاعبين أنفسهم حتى يمكن أن تتضافر الجهود للوصول إلى أفضل مستوى أداء رياضى ممكن من خلال التكامل بين اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى.

ويمكن أن تنحصر أهم هذه المكونات فى:

أولاً : أحلام اليقظة.

ثانياً : العمليات العقلية.

ثالثاً : الأحلام.

رابعاً : التفكير الابتكارى.

خامساً : حالات خاصة.

أولاً : أحلام اليقظة :

لقد وجد وبصورة لا تدعو إلى الشك أن اللاعب يقضى وقتاً غير عادى من ساعات الاستيقاظ خلال أيام النهار فى الأحلام حول الأبعاد المختلفة للأداء فى النشاط الرياضى الذى يمارسه، ويتوقف ذلك على ما إذا كان اللاعب فى مرحلة المنافسات أو الراحة الإيجابية. وتختلف هذه الساعات التى يقضيها اللاعب وفقاً للأفكار المرتبطة بنوع النشاط الرياضى. وحتى فى ساعات الراحة أو بعد المنافسات وعندما يكون اللاعب فى التدريب، وقد أثبتت البحوث من واقع تقارير اللاعبين أنهم يقضون ما بين (٤٠٪ - ٦٠٪) من وقتهم منشغلين بالأفكار الرياضية خلال الموسم الرياضى، ولكن فى يوم المنافسة فإن نسبة الوقت الذى يقضونه فى أحلام اليقظة عن رياضتهم يرتفع بنسبة عالية (٩٠٪ ١٠٠٪) من ساعات الاستيقاظ.

ويشير اللاعبون إلى أنهم غالباً ما يعانون فى أيام المنافسات الهامة من مشاكل فى عدم التفكير عن رياضتهم، وهناك صعوبة بالغة فى التركيز حول أبعاد الحياة الأخرى خلال هذه الفترة. ويشمل ذلك العلاقات الشخصية الحميمة، الواجبات المدرسية أو

facebook.com/epsarab

ما شابه ذلك، ويدعم هذا القول الأصدقاء والأقارب، ويشيرون إلى أن اللاعب يبدو كما لو كان فى عالم من الأحلام ومن الصعب الاتصال به عند قرب المنافسات.

ويختلف محتوى أحلام اليقظة اختلافا واسعاً من لاعب إلى آخر وقد يتضمن التصور فى هذه الأحلام أفكاراً عن النجاح مثل تصور الفوز، الخوف من تداعيات الفشل، استرجاع المهارات المطلوبة للمنافسة، وكذلك تعميم أحلام اليقظة لمدربيهم، التفاعل مع زملاء الفريق، الأصدقاء أو المنافسين.

ومن المعتقد أن محتوى أحلام اليقظة هذه على جانب كبير من الأهمية، ويعتبر من أكبر المصادر لمساعدة اللاعب للوصول إلى الأداء الأفضل ولكن يجب أن يتم ذلك بواسطة الأخصائى النفسى الرياضى.

ويختلف اللاعبون فى كمية الجهد المبذول فى أحلام اليقظة وفى كمية بذل الجهد فى محاولة التحكم، التخطيط والتركيز، أو بمعنى آخر إدارة الأفكار بطريقة توجيهية. فبعض اللاعبين يسمح لهذه الصور أن تأتى ببساطة وسهولة بينما يحاول البعض الآخر بذل مجهود كبير سواء فى عزل هذه التداخلات من أحلام اليقظة أو تكوين هذه الصور بطريقة مفيدة.

وقد توصل «كراتى، ودافيذ» Cratty & Davis إلى نتائج تشير إلى أن اللاعبين والذين تم تقيمهم على أنهم ذوى دافعية عالية بواسطة المدربين كانوا يقضون وقتاً أقل فى أحلام اليقظة عندما لا يكون هناك تدريباً أو منافسة.

وفى دراسة حول لاعبى كرة الماء فقد ظهر واضحاً أن هناك بعض اللاعبين الممتازين والذين يعتقدون أن التفكير فى أبعاد النشاط الرياضى يأخذ طاقة حقيقية، ومن الأفضل خزن هذه الطاقة عند عدم اللعب وتركيزها فى طرق نافعة عند المشاركة فى المجهود البدنى المطلوب فى التدريب أو المنافسة.

تشكل الأفكار العدوانية جزءاً هاماً من أحلام اليقظة عند اللاعبين، ويمكن أن تختلف طبيعة هذه الأفكار العدوانية بطرق متعددة من نشاط رياضى إلى آخر ومن متنافس إلى آخر أيضاً، وتعتمد الفروق الفردية على الخبرة التى يمتلكها اللاعب فى

رياضيته. ويرتبط محتوى العدوانية بفلسفة وطبيعة المهارات المرتبطة بنوع النشاط، فلاعبى الأنشطة القتالية على سبيل المثال أفادوا بشكل جماعى أثناء المنافسة أو التدريب أن لديهم الاستثارة للأفكار العدوانية، حيث تتطلب الفلسفة الرياضية لهذه الأنشطة أن يكون لديهم هذا النوع من العدوان. وقد أشار هؤلاء اللاعبين إلى أنهم عند اتهامهم فى الحياة اليومية فإنهم يمارسون أحلام اليقظة بصورة مكثفة جداً.

الأنشطة الرياضية التى تتطلب مهاراتها محتوى من العدوان لها تأثير أيضا على ممارسة أحلام اليقظة، واللاعبون الذين يتطلب الأداء مستويات عالية من المهارة مثل الملاكمة، والمصارعة والألعاب القتالية بشكل عام قد يتطلب ذلك تركيز أفكارهم العدوانية نحو تطوير مهاراتهم أكثر من استخدامها نحو منافس معين. ولذلك نجد أن بعض اللاعبين يستخدم عبارات عدوانية الصورة قد تساعد على تركيز الانتباه والطاقة.

وتتعدد صور العدوان من الأفكار حول قتل المنافسين إلى تصور الإصابات أو الإرباك النفسى للآخرين، ببساطة العمل الجاد والشاق من أجل الفوز بدون إيذاء الآخرين، ومحتوى الأفكار العدوانية لدى اللاعب هو إشارة هامة يجب وضعها فى الاعتبار عند تقييم الصحة النفسية للاعب، ثم محاولة تحديد أى من هذه التعديلات فى المحتوى العقلى لهذه الصور ناتج من تطوير الأداء، ويحتفظ اللاعبون الناجحون غالباً بأفكارهم العدوانية تحت الضبط والتحكم وتحويل هذه الأفكار إلى تطوير المهارات.

يملأ الخوف وخاصة المرتبط باحتمال تكرار الحدوث حياة اللاعب فى أحلام اليقظة.. وعند سؤال اللاعبين فى العديد من الدراسات عما إذا كانوا على وعى بالتحكم فى حياتهم العقلية؟ فغالباً ما تكون الإجابة سلبية وفى نفس الوقت عند سؤال نفس المتنافسين عما إذا كانوا حاولوا عمل أى شئ حول الخوف الذى يمارسونه؟ فان الإجابة دائماً ما تكون إيجابية، ولهذا فإن موقف بداية الخوف يعمل على دفعهم إلى أن يصلوا إلى الحدود مع محتوى حياتهم العقلية والذى يعكس هذا القلق.

facebook.com/epsarab

يبدو أن الأفكار المخيفة لدى اللاعبين الأقل نجاحاً تطفو فوق حياتهم العقلية، ويظهر أن لديهم تحكم أقل على الأفكار المزعجة وغالباً ما تزداد حاجتهم إلى المساعدة لخفض مستوى القلق، والبعض الآخر يتعامل مع الخوف بطرق موضوعية، ويتحكمون بوعى فى مخاوفهم عن طريق التفكير الإيجابى أو بطرق مفيدة، . فبعض اللاعبين يقلص الوقت الذى عليهم الجلوس فيه معاً . وشغل الفترات السابقة على المنافسات بطرق نافعة وتدخل المقابلات الاستراتيجية، النوم، الأنشطة الترويحية، ضمن هذه الطرق التى يستخدمها اللاعبون فى وقت الفراغ والذى يمكن أن يكون هذا الوقت مشحوناً بالقلق.

وهناك بعض أحلام اليقظة الإيجابية والتى يبدو أنها تساعد اللاعبين على تقليل الخوف، ويتضمن ذلك تصور الفوز سواء فى منافسة قادمة أو المناقشات حول المنافسات الناجحة السابقة، ويستخدم الحديث الذاتى فى بعض الأحيان مع المستويات الرياضية العالية أو الظروف الضاغطة بطريقة تساعد على التغلب على الخوف، وقد أفاد أحد اللاعبين أنه لم يحالفه الحظ فى منافسة كان الأداء بصورة سيئة جداً لأنه بعد بداية موفقة بدأ يحاول التفكير فى تجنب الفشل أكثر من التركيز على الأداء لتحقيق النجاح، ولهذا يصبح الكثير من اللاعبين أكثر وعياً بالتحكم فى الأفكار للتغلب على الخوف أثناء المنافسات الهامة.

وفى دراسة أجريت بواسطة «فينز Fenz» حول الفروق الفردية فى مستويات الاستثارة المرتبطة مع الخوف أوضحت أنه كلما كان الأخصائى النفسى الرياضى واعياً بهذه الفروق كلما كان أكثر فاعلية فى الجهود المبذولة لمعاونة اللاعبين.

وقد وجد أن اللاعبين فى المستويات الرياضية العالية أو مراكز اللعب التى تتطلب مهارات عالية يقضون وقتاً طويلا فى الاسترخاء ويتصورون المهارات قبل المنافسات، وقد تمت الإفادة أيضاً أن هذا المدخل كان دائماً صعب التطبيق ويرجع ذلك إلى تدخل المدربين وزملاء الفريق والذين لا يحترمون احتياجات زملائهم فى الخصوصية العقلية Mental Privacy. ومن ناحية أخرى فإن اللاعبين والذين تتطلب أنشطتهم الرياضية العدوانية بطريقة مباشرة أجابوا ببساطة أنهم يفكرون بطريقة عدوانية قبل المنافسة.

ويبدو أنه من المفيد أن يسمح المدربين وكذلك الأخصائى النفسى الرياضى للاعبين بممارسة كلا النوعين سواء العدوانية أو الاسترخاء عندما يكون ذلك أحد متطلبات الأداء فى النشاط الرياضى.

تحدث أحلام اليقظة بطرق مختلفة فقد تعمل على تشتيت الانتباه أثناء المنافسات، وفى أوقات أخرى تبدو أحلام اليقظة مفيدة ونافعة، ويجب دراسة الأنشطة العقلية والتى تعمل على شغل اللاعبين أثناء المنافسات بواسطة الاخصائى النفسى الرياضى، وهناك تقرير للاعبى المسافات الطويلة (٥٠٠٠، ١٠٠٠٠) وتتضمن النجاح المتصل لأحلام اليقظة الموجة

Consisted Success- Oriented day dream.

وللحصول على تقارير صادقة عما يفكر فيه اللاعب يجب أن يتم ذلك بعد المنافسة مباشرة وقد أشارت بعض البحوث إلى الحصول على أفكار لاعبى كرة السلة بعد نهاية المباراة مباشرة وقد أظهرت التقارير بواسطة عدائى المسافات القصيرة أن الكثير من اللاعبين يمارسون بطرق تبعدهم عن الأداء الجيد.

وقد تم التوصل إلى نتيجة أن اللاعب الناجح لا يسمح للأفكار أن تتداخل مع الأداء ويبدو أن لديه القدرة على توجيه النشاط العقلى واستخدامه بطرق نافعة فى المنافسات.

وقد أفاد اللاعبون أنهم يقومون بتصور مهارتهم عن طريق البقاء فى أجسامهم In Their bodies حتى يمكنهم الإحساس بالحركات وينظرون من أعينهم بنفس الطريقة التى يؤدون بها المنافسات.

يرى عدد من اللاعبين أنفسهم ومنافسيهم من وجهات الإدراك المكانى Variety of Spatial Prespection وقد أفاد العديد من لاعبى الكاراتيه أنهم عادة ما يتصورن أنفسهم يؤدون بينما يلاحظون أنفسهم من زاوية فوق الرأس Over Haed View ، يمكن أن يساعد اللاعب للوصول إلى مهارته الرياضية عن طريق الاشتراك فى التصور المهارى كما لو كان متفرجاً على أدائه الشخصى أو أنه يؤديه من داخله.

facebook.com/epsarab

ويستخدم بعض اللاعبين أحلام اليقظة لخفض الخوف أو تطوير الدافعية، وقد أفاد لاعب جمباز على سبيل المثال أنه أثناء بطولة ضاغطة فى خارج وطنه قد تصور نفسه فى وطنه وفى جامعته التى يدرس فيها وهو محاط بجميع أصدقائه فى الملعب ويمارس الأداء على جهاز محبب إليه واشتراك اللاعب فى مثل هذه الأنواع النافعة من ألعاب العقل Mind Play قد تؤدى إلى التحكم فى الانفعالات وتركيز الانتباه أثناء المنافسات الصعبة، وفى بعض الظروف يمكن استخدام أسلوب تغيير الوقت والمكان Time - Space Change فى التصور مثل تصور منافسة سابقة ناجحة عندما تكون المنافسة الحالية تمثل تهديداً للاعبين.

التصورات التى تأتى للاعب أثناء المنافسات ليست دائماً صوراً بصرية، الجمل العابرة خلال عقل المنافس من الممكن أن تضر أو تساعد اللاعب. حتى العبارات السلبية الصادرة من المدرب يتم تسجيلها بدقة فى عقل اللاعب حتى يمكن إعاداتها Play Back فى الأوقات المناسبة من المنافسة. ويبدو أن هناك فروق فى الجنس عن كيف يمكن للعبارة الصادرة من المدرب أن تكون دائماً فى موقع الاعتبار لدى اللاعب.

ويبدو أن اللاعبين من الرجال أكثر قدرة على نسيان العبارات الصادرة من المدرب وعزلها مع الأفكار التى تقول «بينما المدربون يصلون إلى الجنون فهم سرعان ما يهدأون» واللاعبات من ناحية أخرى هن أقل بالمقارنة باللاعبين وعادة ما يتناقشون بكثرة فى عبارات سلبية موجهة إليهم سواء كانت من مدرب أو مدربة.

ويمكن تصنيف أحلام اليقظة لدى اللاعب بطرق مختلفة وقد تتضمن التصور الذى يعمل على مساعدة اللاعب على الأداء، أو أحلام اليقظة الأقل فى المساعدة، التصور البصرى الشائع، ولكن اللاعبات فى المنافسات قد تختلف فى درجة الوضوح، والعلاقات بين ما يمكن تسميته أفضل أحلام اليوم والأداء الرياضى لم يتم التوصل إليها بعد.

وتعتبر أحلام اليقظة الانفعالية الزائدة Excessive Emotionally أقل فى المساعدة، ولهذا السبب يميل أفضل اللاعبين إلى الاحتفاظ بأحلام اليقظة السلبية أو الزائدة تحت التحكم.

ويمكن القول أن الأبعاد الأخرى المتعددة لأحلام اليقظة والتى يمكن أن تؤثر على المهارة لم يتم بحثها جيداً حتى الآن.

فوائد أحلام اليقظة:

تعتبر أحلام اليقظة ظاهرة صحية Healthy Component لحياة الفرد، ومن بين أهم الفوائد أن التصورات والتى غالباً ما تكون من طبيعة بصرية قد تساهم فى تحقيق ما يلى:

١ - تسمح لنا بالتجربة مع الحياة دون التعرض للعقوبات المرتبطة بالممارسة المباشرة أو احتمال وقوع الأخطاء، فيمكن أن تساعد أحلام اليقظة فى التخطيط لأحداث المستقبل عن طريق استخدام المحاولات العقلية Mental Trials أفضل دون الحاجة إلى الممارسة البدنية الفعلية حتى الوصول إلى الحلول.

٢ - تجعلنا أحلام اليقظة أكثر حساسية ومرونة عند التعامل مع الآخرين، فنحن غالباً ما نصبح أكثر حساسية إلى احتياجات الآخرين عندما نضع أنفسنا مكانهم فى نفس المواقف فى محاولة لفهم كيف يتصرف ويشعر الآخرون.

٣ - التصور فى شكل أحلام اليقظة قد يساعد فى التفكير الابتكارى سواء العلمى أو الجمالى، وقد أشار بعض العلماء إلى نوعية التفكير والتى يطلق عليها التفكير التباعدى. وهى وظيفة هامة لأحلام اليقظة، فنحن نبحث عقلياً مجموعة الحلول الكبيرة المحتملة للمشاكل التى تواجهنا.

٤ - يساهم التصور عن طريق أحلام اليقظة فى تعلم واكتساب المهارات بما فيها الواجبات الرياضية.

facebook.com/epsarab

٥ – تساعد دائماً أحلام اليقظة فى التغلب على الملل عن طريق تعلم الكثير عن أنفسنا أثناء لحظات الترويح ووقت الفراغ.

٦ – تعمل على زيادة المتعة فى الحياة، من خلال إعادة العرض على البروجيكتور الداخلى Internal Projector فى العقل للمسرحيات والأفلام والسماع إلى الموسيقى التى سبق واستمتعنا بها ولها خبرات سارة جميلة فى أنفسنا.

ثانياً: العمليات العقلية Intelleclual Proccess

غالباً ما تكون العمليات العقلية منفصلة عن أحلام اليقظة، حيث أنها مرتبطة بالحاضر والماضى والمستقبل، فى حين تمثل أحلام اليقظة الشرود الذهنى والذى غالباً ما يتخذ شكل التصور البصرى، وتوجد العمليات العقلية فى قوائم القدرات المعرفية الإنسانية بما فى ذلك التفكير التقاربى Convergent والتفكير التباعدى Divergent ويعنى التفكير التقاربى محاولة إيجاد حل واحد أو أفضل الحلول للمشكلة، ويعنى التفكير التباعدى التفكير فى اتجاهات مختلفة وإنتاج معلومات متنوعة ومتعددة. وتتضمن العمليات العقلية القدرات الأخرى والتى يمكن أن تسمى القدرات المساندة Support ablites للذاكرة والتقويم.

والتقويم هو جزء من عمليات التباين والمقارنة، وتتضمن العمليات العقلية العليا التحليل، تقسيم الكل إلى أجزاء، التركيب وبناء الكل من الأجزاء، وحتى الآن لم تجر إلا محاولات قليلة لربط هذه الخواص بالأداء الرياضى.

وقد قدم «كراتى، دافيذ Cratty & Davis» نموذجاً لشرح هذه العمليات فى المجال الرياضى مكون من ثلاثة أبعاد منها بعدين يكونان محور Who من؟ الذى يتعامل مع الشخص المشترك فى العمليات (المدرب واللاعب، اللاعب والمدرب) والبعد الثالث هو الوقت المستغرق فى المنافسة التى تتم فيها هذه العمليات مثل قبل وأثناء وبعد المنافسة.

ثالثاً: الأحلام Dreams

يعتقد بعض من الخبراء المعاصرين أن الأحلام هى امتداد لحياة الفرد فى

الاستيقاظ فهى غالباً ما تقدم إلى كل من الأخصائى النفسى الرياضى وصاحب الحلم نفس المعلومات تماماً مثل الدور الذى تقوم به الاختبارات الإسقاطية والتى من بينها اختبار رورشاخ Rorschach Test ، ولم تنجح المحاولات التى تمت فى دراسة تأثير محتوى الأحلام بدرجة كافية، وغالباً ما يكون الوضع محرجاً عند محاولة الحصول على تقرير عن الأحلام فى ذلك الجو الذى يرتبط بالتهديد فى معامل الأحلام Dearms Laboratories على سبيل المثال قد يؤثر محتوى الأحلام التى يتم تقديم تقرير عنها بهذه الممارسات فى معامل الأحلام.

وهناك فروق فردية من حيث الجنس وكذلك من حيث السن فى التقارير عن الأحلام، وهذا على جانب كبير من الأهمية فى المجال النفسى الرياضى فيؤكد «هال، دونهوف Hall & Denhoff» أن الأفراد على سبيل المثال والذين لديهم الميول العدوانية ضد الآخرين بطريقة مباشرة فى الحياة الواقعية (الرجال أثناء فترة المراهقة) غالباً ما تكون أحلامهم من هذا النوع، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لا يمتلكون القدرة على ايذاء الآخرين فى الحياة الواقعية قد يكون ذلك ذريعة على العدوان فى أحلامهم، أو يكونوا الضحية للعدوان أثناء النوم.

وقد أشارت «بولينا Poalina» إلى أن تحقيق الرغبات فى الأحلام Wish Fullfillment Dreams يتم عن طريق الأفراد فى مرحلة المراهقة المبكرة أكثر من الأفراد الأكبر أو الأصغر سناً، ومن المفضل فى هذا الوقت من الحياة أن تبدو جميع الأشياء ممكنة التحقيق لصغار البالغين وحديثى النضج.

ويمكن القول أن مجموعة قليلة من الدراسات هى التى تصدت لموضوع محتوى أحلام اللاعبين وفى احدى هذه الدراسات وكانت مفاجأة أن تجد أن الكثير من اللاعبين أفادوا أنه لم يحدث أن قاموا بأى حلم رياضى Athletic Dream وهناك نتائج مماثلة على الأشخاص غير الرياضيين، ولكن هناك بعض النتائج التى تؤكد أنه فى مرحلة المراهقة المتأخرة غالباً ما يكون محتوى أحلام اللاعبين من نوع تحقيق الرغبات أكثر من المرحلة المبكرة من المراهقة.

facebook.com/epsarab

وقد وجد أن مستوى اكتساب المهارة له تأثير كبير على محتوى حلم اللاعب فقد أفادت اللاعبات المبتدئات فى تعلم مهارة فنون القتال نفس محتوى الحلم Chare Dreams أحلام المطاردة المشابه لمعظم السيدات أنهن فى أحلامهن كانوا ضحية للعدوان، ومن ناحية فإن اللاعبات على المستوى المهارى العالى فى نفس أنشطة فنون القتال يحلمن كثيراً بالفوز على المعتدى.

ويتضمن محتوى حلم اللاعب أنواع من القلق فلاعب الجمباز على سبيل المثال يحلم بالأداء على الأجهزة وخاصة عند الهبوط على الأرض بعد نهاية الجملة الحركية والقلق من عدم الهبوط الجيد الذى يؤثر فى احتساب الدرجات، ويحلم العداء بالجرى على أسطح ثقيلة أو رمال غائرة ويفترض دائماً أن هذه الأنواع من الأحلام تعكس خوف اللاعب، وهذا النوع من محتوى الأحلام مفيد جداً فى شرح أسباب تدهور الأداء المرتبط بالإحباط النفسى Psychelogical Block.

رابعاً: التفكير الابتكارى Creative thinking

يمكن أن يلاحظ التفكير الابتكارى فى العلوم أو الفنون وليس بالضرورة أن يرتبط الذكاء بالابتكار Conincide، وتتعدد المواهب التى يمكن أن يمتلكها الأطفال والشباب، ويمكن تصنيفها كالتالى:

١ - المواهب الأكاديمية	AcademicTalent
٢ - المواهب الابتكارية	CreativeTalent
٣ - الحكمة	Wisdom
٤ - القدرات التخطيطية	Planing Abilites
٥ - التنبؤ والإستبصار	Predection and Forecasting
٦ - الاتصالات	Communication

وهذه النوعيات من المواهب لم يتم دراستها بعد فى ارتباطها مع مصطلح الموهبة الرياضية Athletic Talent وأحد هذه القدرات قد يظهر أنها تكون نافعة للمدربين للوصول إلى الجو الرياضى Athletic enviroment.

خامساً: حالات خاصة Special Cases

يبدأ الطفل فى الاشتراك فى زيادة كمية ما وراء المعرفة السلوكية Meta Cognitive / Behaviours وهذا النوع من النشاط يمكن أن يعرف على أنه التفكير فى التفكير Thinking about thinking فالطفل ذى الأربعة سنوات عندما يتم سؤاله أن يتذكر بعض الأشياء فى حجرة، فسوف نلاحظ أنه يحملق فى الحجرة لزيادة كمية التركيز قبل أن يترك الحجرة، والطفل ذو الخمس سنوات سوف يعرف أن تذكر أشياء كثيرة أصعب من تذكر أشياء قليلة، ولكن بعد سنة أو سنتين تجد الأطفال يقضون وقتاً أطول فى التنظيم يحاولون التحليل والترتيب لأفكارهم الخاصة بطريقة فعالة.

ويختلف الأداء فى مرحلة المراهقة والبلوغ Adolescence & Adultness فى كمية الوقت والجهد المبذول فى محاولة فهم عمليات الأفكار الخاصة، وقد تم دراسة ما وراء المعرفة بواسطة الباحثين ولكن حتى الآن على الرغم من وجود دراسات جادة تم تركيزها على محاولات التعرف على سلوك الأطفال والبالغين فى التخطيط والتنظيم لأفكارهم الخاصة إلا أنها ما زالت تفتقر إلى نوعية التخطيط للأفكار التى يمكن أن تحدث للاعبين فى مستويات مختلفة من العمر.

وتصنف البحوث حياة اللاعب العقلية إلى مجموعة من المكونات منها: الأحلام، أحلام اليقظة، الأفكار، الابتكار، والذكاء، وكذلك التفكير فى التفكير ومهما كان الاختلاف حول الطريقة التى يختلف فيها الناس عندما تكون مواهبهم، أحلامهم، تصوراتهم وأفكارهم مقاسة على نموذج فإن طبيعة هذه الاختلافات تمثل تطبيقات هامة لهؤلاء الذين يتعاملون مع اللاعبين كأفراد.

ونقدم بعض هذه النوعيات المتفردة:

يختلف الأفراد بصورة كبيرة فى المواهب التى يتم بها أداء المهارات وقد توجد هذه المواهب فى قدرة واحدة أو مجموعة من القدرات فى أفراد مختلفة.

هناك اختلاف أيضاً وبدرجة كبيرة فى نوع عادة التصور العقلى الذى يشتركون فيها عند التفكير فى المهارة بطرق محددة، وحول الأداء بطرق عامة، فالبعض لديه

facebook.com/epsarab

تصور بصرى جيد ويبدو أنهم يرون أنفسهم يقومون بالأداء، بينما يبقى الآخرون فى داخل عقولهم Inside Thir Heads يتصورن بصعوبة مواقف الأداء ويشعرون بالحركة كما تحدث عقلياً.

تختلف دقة ونوعية تقارير أحلام اليقظة من شخص إلى آخر فعندما نتعامل مع التصور البصرى للمهارة تشارك بعض أحلام اليقظة فى الحركة التى يتم تصورها، والبعض الآخر غالباً ما يكون فى وضع المتفرج أثناء تصور أنفسهم يشتركون فى أعمال مختلفة من مسافة.

يشعر بعض الأفراد ببعض الذنب عند تأمل أحلام اليقظة، بينما يفكر الآخرون أثناء الاستيقاظ بطريقة قليلة حول الأحلام التى انتهوا منها من لحظة، وتختلف محتويات أحلام اليقظة بصورة كبيرة من فرد لآخر وفقاً لمستوى الإنجاز التصورى الذى تحتويه.

يفكر بعض الأشخاص فى تحقيق الرغبات والمواقف التى يكون فيها منتصراً وفائزاً، على عكس الآخرين الذين لا يفكرون بهذه الطريقة.

يميل أسلوب تحقيق الرغبات أيضاً إلى الاختلاف من شخص إلى شخص مع الأحلام التى يمارسونها فى أثناء الليل، وتختلف نسبة تذكر الأحلام أيضاً بصورة كبيرة من شخص إلى آخر، بعض الأفراد يحلمون بطريقة متكررة وبصورة غاية فى الوضوح، بينما الآخرون لا يحلمون كذلك، ولقد وجد أن كمية ونوع محتوى العدوان فى الأحلام تختلف بصورة كبيرة وذلك من واقع البيانات التى تم جمعها من عينات مختلفة من اللاعبين.

يستخدم البعض أفكارهم وتصوراتهم فى شكل أحلام يقظة بطرق نافعة وبناءة، فهم يحلون المشكلات ويزيدون من متعة الحياة، والبعض الآخر لا يفعل ذلك ولا يستطيع أن يفعل ذلك، ويجب أن يعتمد على مصدر خارجى للاستثارة والمتعة.

هناك اختلاف حاد فى درجة الثقة فى الآخرين أو تنعدم الثقة تماماً فى محتوى أحلامهم أو أحلام اليقظة، وهؤلاء الأفراد الأقل ثقة فى الآخرين يميلون إلى أن تكون لديهم مقاومة أكبر عند طلب المساعدة أو العون من فرد آخر عند مواجهة مشاكل انفعالية، أو عند الاحتياج إلى العون فى المواقف الضاغطة.

ومن الواضح أن الكثير من هذه الاختلافات الفردية تمثل تطبيقات هامة عند التعامل مع اللاعبين من وجهة نظر علم النفس الرياضى.

يفترض أن جميع اللاعبين لديهم أنواع غير عادية من الخبرات العقلية الانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الرياضى الممارس، وقد تتراكم هذه الخبرات فى بعض أشكال الإحساس (الوعى) والذى يحدث أثناء القمم فى الأداء. وفى بعض الأحيان يشعر اللاعب بأن الحركة تبدو بطيئة كما لو كانت بالتصور البطئ Slow Motion أثناء الحركة ويشعر بكافة التفاصيل الدقيقة أثناء المهارة والتى تحدث عادة بمنتهى السرعة وفى أحيان أخرى فإن اللاعب قد لا يتذكر على الإطلاق مثل لاعب الجمباز الذى لا يتذكر أداء الجملة الحركية بأكملها بعد الانتهاء والهبوط على الأرض.

وفى أحد البحوث التى قام بها «كراتى Cratty» على مجموعة من الحكام أفادوا أن لديهم على الأقل خبرة One deja vu أثناء التحكيم ويبدو أن اللعب فى المباراة كما لو كان حدث من قبل فى نفس الظروف واللاعبين ونفس الأرقام المثبتة على ملابسهم الرياضية.

يحاول اللاعبون استدعاء بعض أنواع حالة الغمغمات المختلطة Buzzing State، أى أنهم يشعرون أن هناك بعض أشكال من الشعور الخاص الذى قد يساهم فى الأداء الأفضل، وغالباً ما يكون هذا النوع غير العادى الهذيان Hallucantion هو نتيجة أن اللاعب إما أن يكون فى قلق عال وفى مستوى استثارة عالية قبل المنافسة، أو نتيجة المجهود العنيف فى الإعداد للمنافسة. ويبقى بعض اللاعبين الآخرين يحاولون تجنب أى نوع من التداخل قد يؤثر على الاتصال المفيد الذى يمارسونه مع

facebook.com/epsarab

واقعية المنافسة، وكلما تحققنا من ذلك وتم الحصول على التأكيدات المطلوبة فإنه يمكن أن نضع تطبيقات أخرى عن هذه الحالات فى المستقبل.

ويجب على الأخصائى النفسى الرياضى أن يتحقق أن هذه الأنواع من الخبرات غير العادية قد تساعد أو تضر اللاعبين وخاصة المشاركين فى المستويات الرياضية العالية.

* * *

طرق دراسة حياة اللاعب العقلية

تناول العلماء حياة اللاعب العقلية من مستويات أكاديمية مختلفة، وظهرت مجموعة من المراجع والدراسات تضمنت الطرق التى يتعامل بها اللاعب مع التوتر، التصور العقلى، الأفكار أو برامج تعديل السلوك والمصممة خصيصاً للتأمل Meditation، الاسترخاء العضلى Muscular Relaxation، التوافق العقلى Mental Adjustment ويمكن أن تنحصر هذه الطرق فى مدخلين رئيسيين:

المدخل الأول: التمركز حول النظم.

المدخل الثانى: التمركز حول اللاعب.

المدخل الأول: التمركز حول النظم Systems - Centered Approach

تستخدم معظم البحوث مدخل النظم فى التطبيق فى علم النفس الرياضى وتوصى فى البداية باستخدام أسلوب النظم عند دراسة التداخلات النفسية بدلاً من البداية عن طريق اختبار المكونات الفريدة لمواقف حياة اللاعب العقلية والانفعالية.

ومدخل النظم هو أحد أبعاد التأكيد الذاتى Self - Assurance والنجاح المطرد Uniform Success، وفى الحقيقة أنه من الصعب أن تكتشف أى بادرة تشير إلى فشل هذا الأسلوب، حتى وإن كانت تختلف إلى درجة كبيرة مع البعض الذى يؤيد نسبياً المدخل غير التكوينى Unstructed Approach للإعداد العقلى للأداء، وكذلك البعض الآخر الذى يساند الطرق التكوينية Structed Ways والتى يجب فيها اختيار وتعديل حياة اللاعب العقلية.

ويعتمد هذا المدخل على طريقة المزاوجة Paired فى جمع المعلومات والتى يمكن الحصول عليها بسهولة وكذلك إمكانية تطبيقها أيضاً بسهولة، وذلك عن طريق الأشخاص المقربين من اللاعب بما فيهم المدرب، ويشير بعض العلماء إلى أن مدخل التمركز حول النظم هو مدخل بسيط Simplastic ولكن قبل التطبيق فى المجال الرياضى أو أبعاد الحياة الأخرى يجب المحاولة أولاً فى التركيز على كيفية التعامل مع المحتوى الفريد للموقف وكذلك الفروق الفردية فى تفكير اللاعبين.

facebook.com/epsarab

المدخل الثانى: التمركز حول اللاعب Athlete - Centered Approach

هى طريقة التمركز حول العميل Cleint - Centered واستخدمت فى المجال النفسى الرياضى تحت هذا الاسم وهو التمركز حول اللاعب وهى على عكس مدخل التمركز حول النظم.

وتعتمد هذه الطريقة على مهارة وخبرة الأخصائى النفسى الرياضى فى التعامل مع البيانات المجمعة، تقييم المعلومات بالإضافة إلى نوعية القرارات التى يتم اتخاذها بعد الحصول على البيانات وفحصها ويجب أن تجمع البيانات عندما يكون اللاعب على اتصال بالموقف الرياضى.

وحتى يمكن استخدام هذا المدخل بطريقة فعالة تعمل على تحقيق الأهداف هناك مجموعة من الخطوات التى يجب اتباعها.

خطوات طريقة التمركز حول اللاعب:

أولا: يجب أن تكون لدى الأخصائى النفسى الرياضى الخلفية الكافية التى تساعد على تحليل حياة اللاعب العقلية والانفعالية من واقع التركيب المعقد للعقل الإنسانى والطريقة التى تندمج فيها الأفكار مع التصورات.

ثانياً: يجب أن يكون تقييم اللاعب متوازياً مع تقييم الموقف الرياضى الذى يتم فيه الأداء.

ثالثاً: اتخاذ مجموعة من القرارات حول:

١ - قدرة اللاعب على معالجة أفكاره وانفعالاته بطريقة منفردة، أو أن هناك حاجة إلى بعض المساعدة؟

٢ - فى حالة ما إذا تم تقرير المساعدة، بالطبع بعد الموافقة بين اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى، فعن طريق من سوف تقدم هذه المساعدة؟

٣ - ما هو شكل هذه المساعدة؟ وما هو الوقت المحدد لها؟

٤ - ما هى المعايير الموضوعة والتى يجب توظيفها للنجاح عند تحديد هذه المساعدة.

٥ - ما هى نوعية استراتيجيات القياس والمتابعة الواجب استخدامها، والتى تعمل على تدعيم استمرار أداء اللاعب للحد الأقصى؟

* * *

تطبيقات فى المجال الرياضى

تختلف حياة اللاعب العقلية من حيث أنواع النشاط العقلى العامة عند المقارنة بغير الرياضيين من عدة طرق، ومن أهم الأبعاد أن الضغوط العالية فى الرياضة التنافسية تجعل الرياضيين يقضون وقتاً غير عادى مشغولين بالأفكار حول مصادر الإنجاز، وهذه الأفكار تتخذ مكاناً بعد ذلك فى حياة اللاعب الشعورية خاصة فى الأيام الهامة والمنافسات القوية.

ويختلف اللاعبون عند التقرير الذاتى أو الإجابة على السؤال: **هل هم واعين فى التحكم فى حياتهم العقلية؟** حيث أنهم يشتركون فى أنواع مختلفة مما وراء الاستراتيجيات المعرفية Meta - Cognitive Strategies حيث يحاول معظم اللاعبين التفكير بطرق مختلفة وبطريقتهم الخاصة، أو حول مخاوفهم والتى تحيط بالنشاط الرياضى الممارس، ويقضى الكثير من اللاعبين الوقت فى محاولة اكتشاف المحتويات المختلفة من حياتهم العقلية والتى تؤثر على مستوى الأداء الرياضى، ويؤدون ذلك غالباً بطرق مبتكرة فى محاولة لدفع أنفسهم أماماً، وخلفا سواء فى الوقت أو الفراغ **وهذه بعض النماذج لهذه الاستراتيجيات الابتكارية.**

يمتلك اللاعب شعور قوى حول كل من الإنجاز والمشاركة فى المستويات العالية مما يجعله يتخذ موقفاً من الأشخاص الذين يحاولون مشاركته فى الفوز والمجد الشخصى، وغالباً ما يثار اللاعب من مشاركته فى النجاح حتى مع مدربه، ولهذا السبب فإن العديد من اللاعبين يقررون أنهم فى حاجة إلى الأخصائى النفسى الرياضى لمساعدتهم على التغلب فى هذا المجال ويجب احترام احتياج اللاعب بصورة سرية وظروفه الشخصية والأكثر من ذلك العناية بالحياة العقلية للاعب والتوجيهات الذاتية، ويجب أن يحدد الأخصائى النفسى الرياضى كيف يتعامل مع الحديث الداخلى والصور العقلية قبل زيادة الحمل على اللاعب بالتعليمات من الخارج.

facebook.com/epsarab

ويجب على المتخصص الذى يعمل على مساعدة اللاعب أن يضع فى الاعتبار نوعية أداء اللاعب، فقد يكون اللاعب بعيداً عن مستواه ليس بسبب الافتقار إلى الإعداد النفسى أو العقلى، ولكن لظروف وصوله إلى هضبة القدرة على أداء المهارة - Skill Ability Plateau أو إلى قصور فى اللياقة البدنية، أو النواحى الفنية المرتبطة بطريقة الأداء وغيرها من الجوانب الأخرى المؤثرة فى مستوى الأداء.

ومن الواجب فى بعض الأحيان أن يترك اللاعب منفرداً مع نفسه، وهناك أهمية لوجود بعض الاقتراحات حول تعديل الحياة العقلية والانفعالية ولكن يجب أن تكون بطريقة مبسطة وفقاً لرغبة اللاعب. وقد أشار بعض اللاعبين إلى أنهم فوق المدرب Over Coached فى المنتخبات القومية والتى تتضمن أفضل المدربين، وقد تم الإفادة من هذه الظاهرة عند المقابلة مع الأخصائى النفسى الرياضى واللاعبين سواء من الهواة أو المحترفين، وليس جميع الأخصائيين النفسيين فى المجال الرياضى راضين عن العمل بتحفظ مع اللاعبين.

وهناك حادثة وقعت أثناء تصوير برنامج تلفزيونى يتضمن لاعب من المستوى القومى الأولمبى يظهر فى التلفزيون مع أخصائى نفسى رياضى والذى بسرعة وبدون مقدمات قام بمساعدة اللاعب على توضيح البرنامج الخاص بالتصور البصرى وكان مدرب اللاعب قد أشار إلى الأخصائى أن عليه أن يترك لاعبه منفرداً.

وقد أفاد المدرب أن اللاعب كان مثل الساعة المضبوطة بدقة بالغة ولا يود أن يتدخل أحد معه ونحن نتفق مع هذا المدرب، ولا يعنى هذا القول أن الاخصائى النفسى الرياضى ليس ذو فائدة للاعب أو الفريق، ولكن هذه المساهمة يجب أن تحدث على فترة طويلة من الزمن حتى يمكن أن تعطى الفرصة لمزيد من الثقة بين اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى، ويصبح المدرب كذلك أكثر اقتناعاً، ومع ذلك يجب أن يحظى اللاعب الذى يظهر عليه الاضطراب بوضوح بالمساعدة العاجلة ولا ينتظر على سبيل المثال توطيد العلاقة مع الأخصائى، ومن الواجب أن تعطى الفرصة لمعظم اللاعبين لاستخدام الوسائل التى عن طريقها يتطور الأداء من خلال المساعدة الإيجابية لعلم النفس الرياضى.

ويجب مساعدة اللاعبين الذين يعانون من هضبة الأداء Performance Blocks فى محاولة لعلاج ذلك، ومن المهم أن يساعد اللاعب الذى يقضى الوقت والطاقة بعيداً عن رياضته، يتعامل مع أبعادها العقلية والتى لا ترتبط بطبيعة النشاط الرياضى نفسه على استعادة هذا النشاط والطاقة عن طريق هذه الأنواع من الأفكار والتصورات بطريقة معقولة.

وتقدم الأحلام رموزاً دائمة لإزعاج اللاعب، وإلى حد بعيد فان الإزعاجات الشعورية حول العجز فى الأداء وما شابه ذلك توازى محتوى الأحلام الذى تم تقريره بواسطة الأداء الرياضى، ويمكن القول أن زيادة الأحلام حول الرغبة فى تحقيق مواقف النجاح والفوز قد تشير إلى أن اللاعب لديه زيادة مفرطة حول الوصول إلى أهداف عالية جداً أكثر منها أهدافاً واقعية على طريقة خطوة خطوة Day To Day والتى هى واقعية فى طبيعتها.

وإذا تم الاتفاق بين كل من اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى على وجود بعض أنواع المشاكل فإن الخطوة التالية هى إعادة النظر فى بعض تفاصيل محتوى حياة اللاعب العقلية وبعد التقويم يجب اتباع عدة طرق لتوجيه اللاعب وعلى سبيل المثال تشجيع اللاعب على الاشتراك فى خطوات نافعة لاختيار التعديل فى السلوك، أو أن التغيير يجب تحديده مسبقاً مع المساعدة المستمرة للأخصائى، ويمكن أن يشترك المدرب فى ذلك أيضاً أو لا يشارك فى أى من المراحل التى تم تحديدها مسبقاً.

يمكن أن يشارك اللاعب فى التنبؤ أى تقدير لما يحتمل أن يحدث ببعض الاستراتيجيات للحلول البسيطة قصيرة المدى، أو خطوات تحاول اختيار التعديل على فترة طويلة من الزمن حيث أن التغيرات الطويلة عادة ما تتطلب من اللاعب وضع أهداف مناسبة.

وقد تتضمن أدوات نقل الفكر أو الصورة واحد أو أكثر من المستويات الثلاثة والتى تشملها غالباً فى بعض أنواع إجراءات التوافق، ويمكن استخدام الاسترخاء العضلى بطريقة بسيطة وطرق مباشرة، خفض الخوف قبل التنافس ويمكن الجمع بين

facebook.com/epsarab

النشاط العضلى مع استراتيجية من المستوى الثانى تتضمن بعض أنواع التصور البصرى بينما المستوى الثالث يمكن أن يسمى أو يطلق عليه مستوى يتكون من محاولات للتوافق مع محتوى أفكار اللاعب.

وتفيد فى هذا المجال المبادئ التى وضعها «أليس Ellis» فى التوافق المعرفى عن طريق كيف يفكر اللاعب حول تحقيق الإنجازات؟ كيفية النضال لتحقيق التفوق، وكذلك الحاجة إلى إقناع الآخرين.

وغالباً ما تتضمن التغيرات فى الانفعالات والأداء باستخدام المزج بين المستويات الثلاثة على سبيل المثال التصور وكذلك التوافق المعرفى.

* * *

الفصل الخامس

الوعى العقلى

- نظم الوعى العقلى.
- مستويات الوعى العقلى.
- تطوير الوعى العقلى.
- استخدام الوعى العقلى.
- اللاعب وحيوية العقل.

facebook.com/epsarab

الوعى العقلى

Mind Awarenes

لم يحظ موضوع الوعى العقلى بالاهتمام الكافى، وكان التركيز دائماً على الإنجاز وبصورة لم تعطى لهذا الموضوع الأهمية المطلوبة، مع أن الخبرات المتراكمة من المجال الرياضى دعمت أن هؤلاء الذين يفتقرون إلى القدرة على التركيز على الأبعاد المشتركة فى الأداء والتى ترتبط بالتوازن، التوقيت وغيرها لن يصلوا إطلاقاً إلى المستويات الرياضية العالية.

ويمثل النمو الشخصى والتغيير الإيجابى السعى نحو مستقبل أفضل سواء فى داخل أو خارج المجال الرياضى، ويعتبر الوعى العقلى هو الخطوة الأكثر أهمية فى عمليات النمو والتغيير، ويظهر دور الوعى العقلى واضحاً فى أنه الطريق نحو تطوير الصلابة العقلية Mental Toughness والتى تلعب دوراً رئيسياً فى الوصول إلى تحقيق الإنجارات الرياضية.

ويؤكد «جالوى Gallwey» أن عملية تعليم المهارات الحركية يمكن تلخيصها فى كلمتين زيادة الوعى Increasing Awareness حيث أن زيادة الوعى هى جزء هام فى العملية التعليمية سواء كان اللاعب يتعلم تطوير الأداء الفائق فى التصويب، أو المهارات الأساسية فى الجرى أو الوثب.

ويعنى زيادة الوعى العقلى أن يصبح اللاعب أكثر انفتاحاً وأكثر توافقاً وحساسية إلى الرسائل التى يبعث بها الجسم بصفة مستمرة، ويعنى الوعى أيضاً الاستماع والإصغاء إلى احتياجات الذات الواقعية.

ويتطلب الوصول إلى أقصى مستوى رياضى الصراحة والانفتاح على الوعى، أى أن يصبح اللاعب واعياً تماماً باحتياجاته، مخاوفه ونقاط ضعفه، ويمثل ذلك أهم خطوة فى عملية التغيير نحو الأفضل لكى يصبح الأقوى والأصلب عوداً والأكثر واقعية.

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
مكتبة الكلية
01

facebook.com/epsarab

ومثل الأطفال الصغار نبدأ نتعلم أن هناك طريقاً واحداً لتجنب الألم والانفعال وهو إيقاف التفكير فيما يزعجنا، ونتعلم ذلك عن طريق التظاهر كأن شيئاً لم يكن، أو عن طريق غلق أو حجب Blocking الأحداث المؤلمة عن الوعى: الأشياء المفزعة والحزينة، خيبة الأمل أو التهديد والتى يمكن أن تصبح استراتيجية قوية لخفض الألم الانفعالى، ولكن ما هو أكثر ألماً وانفعالاً هو غلق أو حجب الوعى نفسه.

وعلى الرغم من أن طريقة غلق الوعى تؤثر فى خفض الألم، إلا أن المشكلة تبدو فى أنه مع التقدم يتم فقد الاتصال مع الحقيقة، ويتم فقدان الواقعية ويكبح اللاعب وعيه بنفسه ويصبح من الضرورى الحماية من الألم ليس فقط فى المنافسات ولكن فى جميع الأوقات.

وقد يؤدى حجب الوعى Blocking Awareness إلى استشفاء مؤقت، ولكن للأسف فهو يقوم بدور سلبى غاية فى الخطورة على اللاعب، وهو أنه يصعب عليه سماع احتياجات الذات الواقعية، وتحقيق التوازن بين التوتر والاستشفاء يصبح أمراً مستحيلاً، ولذلك نجد أن اللاعب المتوازن شخصياً يتميز بالصراحة الواضحة وعدم الدفاعية Nondefenesiveness وتساهم الدفاعية دائماً فى تغطية نقاط الضعف وذلك عن طريق إيجاد التبريرات المناسبة وتعمل أيضا على حجب الوعى عن الأبعاد السلبية.

ويتطلب زيادة الوعى العقلى عند اللاعب تحقيق الصدق الشخصى وتفهم الذات، حيث أهمية الشعور الواعى فى الوصول إلى النظرة الداخلية فيما قبل الشعور وعالم اللاشعور والذى دائماً ما ينتج عنه التقدم الشخصى المفاجئ. فعندما يطلب من اللاعب وضع تقرير عن نفسه فى أحد مقاييس الشخصية التى ترتبط بالتفوق الرياضى فهو فى الواقع محاولة لتأكيد الصدق حول النفس ونزع طبقات الحماية والنظر بصدق عما فى داخله، فالصدق الشخصى يمكن أن يكون شيئاً مروعاً وهذا يوضح لماذا يضع الإنسان مثل هذه النظم الدفاعية: الانكار

Denial، الكبت Repression، التبرير Rationalization، الإسقاط Projection وغيرها لأنه ببساطة يحاول حماية تقدير الذات Self - Esteem من الأذى ويود بشدة تجنب الألم.

وتصبح عادة حجب الوعى غالبا هى المسيطرة على أسلوب تفاعل اللاعب، وعندما يحدث ذلك لسوء الحظ فإن الاحتياجات الهامة المصاحبة للذات الواقعية تصبح غير مناسبة، ويوجد ببساطة تشويش كبير، وإن وسائل القياس التى تعمل على رسائل التغذية الرجعية للتوتر / استعادة الشفاء لم تعد تعكس ما يحدث بصدق، ولم تعد الثقة فى الشعور والانفعالات يمكن الوثوق بها، وحيث أن التوازن بين التوتر واستعادة الشفاء هو الأساس فى عمليات الصلابة العقلية فإن ضعف الوعى الشخصى دائماً ما يعمل على انهيار جميع العمليات.

وحتى يمكن التعرف على دور الوعى العقلى فى التفوق الرياضى، دعونا نحاول إلقاء مزيد من الضوء على الافتقار إلى الوعى العقلى حتى يكون ذلك دليلاً للاعب لتخصيص الوقت للتدريب على زيادة الوعى ونقدم هذا المثال:

لاعب تنس تقدم إلى الأخصائى النفسى الرياضى يقول مدربه عنه:

«أنه يؤدى بعيداً عن مستوى قدراته الواقعية، ويصفه المدرب بأنه يفتقر إلى القدرة على التركيز فى معظم الأوقات، لديه تاريخ طويل حافل مع الإصابات، وهذا اللاعب ينكر وجود أى مشاكل تتعلق بالعصبية أو التوتر أو الضغوط، ويعزو مشاكل الأداء دائماً إلى الحظ والإصابات القديمة، ويصفه المدرب أيضاً بأنه يميل إلى الدفاعية، وعدم النضج ويرجع المدرب معظم إن لم يكن جميع إصاباته إلى الغباء، ويضيف أنه لا يتعلم من أخطائه، ودائماً ما يؤدى أشياء غبية ينسى مفاتيحه مضاربه فهو يعيش على كوكب آخر معظم الوقت.

ومن وجهة نظر الأخصائى النفسى الرياضى فان أهم نقاط ضعف اللاعب تكمن فى الافتقار التام إلى الوعى بالذات وتفهم الذات والذات الداخلية Self Insight.

facebook.com/epsarab

وخلال بضعة شهور من التدريب المتواصل على الوعى بالذات حقق اللاعب طفرة وتقدم حتى أصبح ناجحاً على مستوى الجامعات وكان العامل الحاسم هو إعادة بناء نواحى الضعف فى الوعى بذاته وتوجيهها نحو هدف تطوير تفهم الذات، وقد أظهر اللاعب شجاعة مقبولة فى بحثه عن الصدق الشخصى وقد استبدل الدفاعية بالإحساس بالواقعية والانفتاح الصريح على الذات.

ويمكن أن يتم التمييز بين الشعور والوعى وفقاً لما أشار إليه «موشيه» Moshe من أن «الوعى هو الشعور مع التحقق بما يحدث أثناء ذلك، أو ماذا يحدث مع أنفسنا عندما نكون فى الشعور».

فعند قراءة كتاب على سبيل المثال فأنت تشعر عما إذا كانت الغرفة مظلمة أو مضاءة وتشعر أنك مستيقظ وأنت على وعى بالحركات التى تؤديها من لحظة إلى أخرى أثناء قراءة هذا الكتاب.

ويعنى الوعى العقلى أن يعرف اللاعب ماذا يفعل أثناء القيام بالأداء على سبيل المثال عند الوقوف أو المشى.

ويعتبر الوعى العقلى أحد أبعاد مستوى الشعور وهى:

الوعى الحسى، التصور العقلى، والتعبير اللفظى والذى يستخدم فى المجال الرياضى فى اتجاهين الوعى بمواقف المنافسة واختيار توجيه الطاقات نحو الأهداف المطلوبة.

* * *

نظم الوعى العقلى

Awareness Systems

تخيل أن هناك كاميرا فيديو داخل العقل تمكن اللاعب من أن يرى ويسمع ما يحدث أثناء الأداء أو الفشل فى الأداء، تخيل أيضاً أنه تم تسجيل كل شئ عن تفاصيل الأداء كم يكون ذلك مفيداً للاعب؟ حيث يمكن أن يعيد مشاهدة الصور التى مرت فى العقل أثناء المنافسة أو التدريب إذا حدث مثل ذلك فسوف يكون هذا اللاعب قادراً على تحقيق أقصى طاقاته فى المباراة أو المنافسة، وعن طريق شرائط الفيديو يمكن للاعب ملاحظة الأفكار المناسبة أو غير المناسبة لكل موقف من مواقف المنافسة، وسوف تكون التغذية الرجعية العقلية Mental Feedback مؤثرة للغاية وعن طريقها يستطيع اللاعب التحكم فى العقل لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء.

ويمكن أن يفعل أى لاعب مثل ذلك أن ينظر إلى داخل عقله مستخدماً قوة الوعى العقلى.. وعن طريق ذلك يمكنه التحكم فى العمليات العقلية وعن طريق التحكم فى العمليات العقلية يمكن التحكم فى الأداء.. ويمكن القول أن الوعى العقلى هو سيد الحواس Master Sense.

يبدأ التعرف على حاسة الوعى العقلى بالنظر إلى الأفكار المتنوعة التى يمكنها تشتيت الانتباه أثناء التدريب أو المنافسة ونستعرض أهم ملامح نظم الوعى العقلى:

١ - المجال البصرى.

٢ - الوعى بالجسم.

٣ - السمع.

٤ - اللمس.

facebook.com/epsarab

٥ – الصور العقلية.

٦ – الصوت الداخلى.

٧ – الانعكاسات.

١- المجال البصرى The Visual Field

هناك كمية ضخمة من المعلومات البصرية تحيط باللاعب، ويمكن أن يتضمن ذلك المجال البصرى الواسع والذى يمكن أن يشمل على:

الجمهور، المقاعد، لوحات التسجيل، اللاعبين، المدربين، المسئولين، الكرات، الأهداف، مقاعد اللاعبين، كاميرات التصوير... وخلافه ويمكن أن يتضمن المجال البصرى المعلومات الضرورية للعبة خاصة أو غرض غير هام مثل إعلان أو جامع الكرات Ball boy فى التنس.

٢- الوعى بالجسم Body Awarness

يمكن أن يتم التركيز على الوعى بالجسم، والذى يمكن أن يشعر اللاعب من خلاله بالتوتر العضلى أو الاسترخاء، أو أن يشعر بالإيقاع أو الافتقار إلى الإيقاع فى التوافق، ويمكن أن يشعر بالألم أو الانقباض العضلى الشديد، الطاقة الزائدة أو التعب، وضع الجسم فى الفراغ. فى كل من هذه الحالات يمكن أن يكون انتباه اللاعب واسعاً يأخذ معلومات من الجسم ككل أو ضيقاً يكون التركيز فيه على جزء محدد من الجسم أو أحد الأطراف.

ويمكن أن يحدد العقل مدى التوازن فى الجسم، إذ كان اللاعب فى حالة فقدان التوازن، فإن العقل يتم تركيزه على التوازن Equilibrium ليساعد اللاعب على استعادة التحكم فى التوازن.

٣- السمع Sound

ويمكن أن يتم تركيز انتباه اللاعب على الأصوات للجو المحيط بالمنافسة ويمكن أن يكون ذلك واسعاً مثل زئير الجماهير أو ضيقاً مثل زميل الفريق يهمس

بصوت منخفض فى زوجى التنس، والتركيز على الأصوات يمكن أن يكون ضرورياً على سبيل المثال عندما ينادى لاعب على زميل وهو فى موقف مناسب لتسجيل هدف أو لتنبيه المدافع أو حارس المرمى عن المهاجم أو يمكن أن يكون التركيز على الأصوات غير ضرورى أيضاً مثل صياح الجماهير.

٤- اللمس Touch

يمكن أيضًا أن يتم التركيز على اللمس ويمكن أن يكون واسعاً مثل التلاحم البدنى مع الزميل المدافع، أوالتلامس مع المنافس فى حائط الصد أو ضيقاً مثل لمس كرة السلة أثناء التصويب ويمكن أن تكون حاسة اللمس ضرورية مثل الإحساس أثناء أداء حركة تلاحم مع المنافس أو تكون غير ضرورية مثل الإحساس بملامسة الملابس للجسم.

٥- الصور العقلية Mental Movies

يمكن للاعب مشاهدة الصور فى عقله سواء ذكريات من الماضى أو التوقع فى المستقبل، ويمكن أن تكون الصور العقلية إيجابية، تؤدى إلى تدعيم الثقة بالنفس والتحكم الانفعالى أو تكون سلبية تؤدى إلى القلق والتوتر.

٦- الصوت الداخلى Inner Voice

يمكن أن يستمع اللاعب إلى صوته الداخلى، وغالباً ما يحدث أن يتكلم إلى نفسه خاصة عندما تسير الأمور إلى الأسوأ فى المنافسة.

٧- الانعكاسات Reflection

يمكن للعقل أن ينعكس على نفسه وعلى انتباهه الواعى وعن طريق هذه المرآة العقلية يمكن أن يكون اللاعب على وعى عما إذا كان تركيزه على البصر، السمع، التوازن، اللمس، الوعى بالجسم، أو التخيل ويمكن أن يكون واعياً أو التركيز على الوعى العقلى.

facebook.com/epsarab

والحرص على الوعى فى كل هذه النظم هو فرصة نافعة أو ضرورية، ولكن الانتباه الزائد إلى بعض النظم قد يشتت الانتباه عن المهارة التى فى اليد وتحت التحكم، والطريق إلى المستويات الرياضية العالية هو تعلم انتقاء نوع الانتباه الصحيح لموقف معين فى المنافسة.

الانتباه الانتقائى Selective Attention

هناك العديد من الأشياء التى يمكن أن يتم التركيز عليها أثناء المنافسة، ولكن هناك قاعدة عامة وهى أنه أثناء استقبال المعلومات من أى من الحواس فى نفس الوقت فإن اللاعب لا يمكنه تركيز الانتباه على أكثر من حاسة واحدة أو فكرة واحدة فى ذات الوقت، هذا النظام من انتقاء الانتباه الذى يمكن تسميته Centering وهى العملية العقلية للتحويل إلى نظام حسى واحد أو قناة فكر واحدة فى الوقت الذى يتم فيه غلق جميع الحواس الأخرى.

والمثال على ذلك عندما يتم التركيز على حاسة البصر فإن اللاعب يكون أكثر وعياً بالأغراض المرئية المحيطة ولكنه أقل وعياً بحاسة السمع، اللمس، التوازن، أو الوعى بالجسم ولا يمكن للاعب أن يركز على اثنين أو أكثر من هذه النظم فى نفس الوقت، ففى حالة استحواذ نظام من الحواس على انتباه اللاعب فإن النظم الأخرى من الحواس تتضاءل تدريجياً فى خلفية العقل وأفضل ما يمكن عمله هو التبديل بين هذه النظم.

عندما يكون لدى اللاعب انتباه واسع فى أى من هذه الحواس فإنه يكون من نوع التركيز الواسع Soft Centering فإن عقله يستقبل أشياء كثيرة فى نفس الوقت، والمثال على ذلك عندما يكون المستحوذ على الكرة فى وسط ثلاثة مهاجمين ضد اثنين من اللاعبين فى الهجوم الخاطف فى الألعاب الجماعية، فإن حاسة البصر لا يكون التركيز على شئ بعينه ولكن على المجال الكلى المتاح أمام اللاعب والتركيز الضيق لنظام الحواس يسمى Fine Centering والمثال على هذا النموذج للتركيز هو التركيز البطئ على الحلقة عند التصويب فى كرة السلة فعلى الرغم من وجود أشياء كثيرة فى

مجال الرؤية إلا أنه يتم تجاهلها ويشغل العقل بغرض واحد وهو الحلقة وكلا النوعين سواء التركيز الواسع أو الضيق له قواعده ويجب أن يتعلم اللاعب على أى نوع من التركيز يجب أن يعتمد.

استخدام المرآة العقلية Using Mental Mirror.

الوعى العقلى هو نشاط العقل فى التركيز على نفسه، فهو المرآة العقلية مع التركيز الداخلى للانتباه، ولهذا فهو أداة نافعة جداً فى تطوير مهارات تركيز الانتباه وحتى يمكن استخدام الوعى العقلى فالواجب الاعتماد على الذاكرة العقلية للتغذية الرجعية على نشاط العقل أثناء أداء المهارة، ووفقاً لمبدأ انتقاء الانتباه (Centering) عندما يكون التركيز على الوعى العقلى فإن اللاعب يكون أقل وعياً بالحواس الأخرى البصر، السمع، اللمس، الوعى بالجسم، ومرة ثانية لأن العقل لا يمكنه التركيز على شيئين فى نفس الوقت.

وفى حالة أن يعمل نظام واحد من الحواس مثل البصر فإن الصور تتحرك إلى المرحلة المتوسطة للعقل تتضاءل الحواس الأخرى تدريجياً فى الخلفية فعند أداء مهارة مثل التصويب والتى تتطلب معلومات بصرية خاصة جداً فإن على اللاعب التركيز على حاسة البصر وليس على الوعى بالعقل أو أى من الحواس الأخرى، وكنتيجة لذلك يجب أن يعتمد اللاعب على الذاكرة العقلية للتغذية الرجعية لنشاط العقل أثناء أداء المهارة.

* * *

facebook.com/epsarab

مستويات الوعى العقلى

تفهم العلاقة بين الوعى وحالات الشعور المختلفة يمكن أن يساهم بدرجة عالية فى عملية الارتقاء بمستوى الأداء، ويمثل الشعور الواعى Conscious Awarness أعلى هذه المستويات، وهو خطوة تلى الوعى العادى والذى يتمثل فى الوعى بالتنفس، الألم، الفرح، وغيرها من المستوى الأول من الوعى، ولكن الوعى بأن اللاعب على وعى بهذه العمليات السابقة هو شئ مختلف تماماً عن الوعى العادى، والقدرة على أن يكون اللاعب واعياً بما هو واع به يمثل فى الحقيقة واحد من أهم المظاهر الأساسية التى تفرق بين الإنسان وأنواع الحيوانات الأخرى.

وأعلى مستويات الوعى هو الذى يعمل على زيادة النمو والتغيير الشخصى، الصلابة العقلية، والشعور الواعى هو انعكاس الذات Self - Reflective ويمكن من خلال عمليات الملاحظة الذاتية اتخاذ نظرات داخلية Insights وتوجيهات ذاتية Self - Direction جديدة.

وحتى يمكن تطوير زيادة عمليات التغيير إلى الحد الأقصى يجب أن يكون اللاعب فى حالة أكبر من مجرد مستوى الوعى العادى، حيث أنه من خلال مستوى عال من الوعى الشخصى يمكن أن يواجه شعورياً نقاط ضعفه والمواجهة الواعية المستمرة والعمل الجاد نحو اكتشاف النمو الشخصى والجهود التى يبذلها اللاعب فى زيادة الوعى تدفعه إلى حالة الوعى بالوعى وعندما يبدأ اللاعب فى تعلم وإتقان عادات جديدة فى الوعى بالذات، وعندما يبدأ فى التوافق مع احتياجات الذات الواقعية بطريقة أكثر آلية فإن الحاجة إلى تثبيت الشعور الواعى تتحقق باعتدال، وتتطور الحالة العادية بالوعى الشخصى.

ويتطلب زيادة تطوير النمو الشخصى أعلى مستويات الوعى بالذات، ويمكن أن نوضح أن المستوى الأول من الوعى أى أن اللاعب يقوم بتدريب نفسه حتى

يكون أكثر وعياً، ويعمق قدرته فى الوصول إلى المستوى الثانى والذى هو ببساطة حالته العادية من الوعى اليومى، وهناك نوعين من الوعى تضاف إلى النوعين السابقين وهما ما قبل الشعور والتى ترجع إلى المستوى الثالث واللاشعور وهو المستوى الرابع ونقدم تعريفاً لهذه المستويات:

المستوى الأول: الوعى بالوعى Consciously Conscious

هو أعلى مستويات الوعى بالذات، وهو أن يكون اللاعب واعياً بما هو واع به، والمستوى الأول من الوعى هو مفتاح تطوير النمو الشخصى، وهذا المستوى يعنى أن يكون اللاعب واعياً باحتياجات الذات الواقعية، العادات القديمة السلبية، نقاط الضعف والتغيرات الجديدة، ويصارح نفسه أن هذا المستوى من الوعى كان مهدداً ومؤلماً فى بعض الأحيان.

المستوى الثانى: الوعى Conscious

وهو الوعى العادى اليومى وهو أن يكون اللاعب ببساطة واعياً بما يحدث حوله، وهناك اختلاف واسع فى المستوى الثانى من الوعى عند معظم الناس، ويمكن أن يبدأ اللاعب بقدر بسيط من المستوى الثانى ويمكن أن يصل إلى مستوى من التطوير عن طريق التدريب المتواصل والطريق الوحيد للتقدم فى المستوى الثانى هو طريق العمل الجاد.

المستوى الثالث: ما قبل الشعور Subconscious

فى هذا المستوى يبقى الشعور، الحاجات، الدوافع، أقل أو دون مستوى الوعى العادى والارتباك الذى يصيب اللاعب دائماً هو نتاج وظائف ما قبل الشعور المتتابع، حيث أن الكثير من حاجاته وضعفه تبقى تحت مستوى الوعى العادى، وتعمل هذه الأنماط المتعلمة على حماية الذات الواقعية من التهديد ولكنها فى نفس الوقت تمنع التعرف على الحاجات الهامة. ومادة ما قبل الشعور هى مجرد خارج الوعى العادى، ولكن يمكن استدعائها فى الوعى، عن طريق الجهد الشعورى Conscious effort

facebook.com/epsarab

ويمكن للاعب أن يزيد من تفهم الذات، وهو نتاج تحريك من المواد المختزنة فيما قبل الشعور إلى الشعور الواعى.

المستوى الرابع: اللاشعور Unconscious

يمثل هذه المواد المقدمة والتى هى بعيدة المنال عن مستوى الوعى العادى، والأحداث الانفعالية المؤسفة فى العقل، ولذلك فعادة ليس هناك استعداد لقبولها فى الوعى. ويبدو أن ذلك يحدث ثغرات لحماية الجسم من التهديد فى المستقبل، ومنع الأحداث المؤلمة والصدمات، ومنع الأفكار المختلفة: الشعور، الانفعالات من دخول الوعى يعمل كنظام للكفاح ضد البقاء.

ويقدم منع الأحداث المؤلمة من ما قبل الشعور نوع من الاستشفاء المؤقت قصير المدى ولكن ذلك يمنع من استشفاء الذات الواقعية الصحى، الاكتئاب، عدم البهجة، الارتباك، المستوى المنخفض من تقدير الذات، يمكن نسيانها فى صراعات اللاشعور والتى لم يتم إعادة حلها بعد، وتنبع الكثير من مشاكل اللاعبين من الأحداث التى تمت فى المرحلة الأولى المبكرة من العمر، ومن خلال الحديث، الكتابة، الشعور الواعى، يصل اللاعب إلى الحقيقة.

وهذه المستويات الأربعة لا تختلف عن التصنيف الذى وضعه «فرويد Freud» إلى ثلاث مراحل وهى الشعور وما قبل الشعور واللاشعور إلا فى تقسيم المستوى الأول إلى قسمين: الوعى العادى والوعى بالوعى وهذا ما يتناسب مع المجال الرياضى من أهمية زيادة الوعى للتركيز على تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة.

* * *

تطوير الوعى العقلى

يجب على اللاعب العمل على تعميق الوعى العقلى عن طريق التدريب المتواصل على التوافق والاستماع إلى أحاسيسه وانفعالاته، والتصدى لعدم التوافق أو الاحتماء خلف القناع الذاتى للمستوى المنخفض من الوعى بالذات، ومن الواجب أيضاً أن يكون أكثر حساسية إلى مظاهر الدفاعية Defensiveness وعدم الأمان Insecurity ونقدم فى هذا المجال نموذجين للتدريب:

١ - التدريب على الوعى العقلى:

يتم تطبيق هذا البرنامج لمدة شهر كامل، ويتكون من أربع خطوات تهدف إلى زيادة الوعى بالذات من خلال التدريب اليومى.

الخطوة الأولى:

زيادة الإحساس بالوعى بالذات عن طريق أسلوب المفكرة اليومية وتسجيل كافة التفاصيل، والتركيز على الإجابة على الأسئلة التالية:

١ - أين أنا؟ ما الذى يحدث الآن؟ ما الذى أشعر به؟ وإلى كافة الأسئلة التى تتعلق بما يدور حوله؟

٢ - الاستماع إلى لغة الجسم سواء فى أثناء التدريب أو بين المنافسات.

٣ - الاستماع إلى متطلبات الذات الواقعية.

٤ - الوعى ببداية الانسحاب وحماية الذات.

الخطوات الثانية:

إعطاء انتباه خاص إلى الشعور السلبى والانفعالات، وبصفة خاصة تلك التى تتميز بالنوع الدفاعى وعدم الأمان.

facebook.com/epsarab

الخطوة الثالثة:

عندما يصبح اللاعب واعياً بالشعور السلبى يجب أن يسأل نفسه ما هى الاحتياجات المطلوبة للتعبير عنها؟ وما هى المحاولات الواجبة لنسيان أى ضرر من مصادره الأولية؟ ويحاول أن يتفهم نقاط الضعف ومواجهتها فى أى وقت يمكن أن تثار فيه.

الخطوة الرابعة:

- فى نهاية كل يوم يجب القيام بتقويم النجاح من الخطوة الأولى وحتى الخطوة الثالثة من هذا التدريب.
- ويجب توجيه اللاعب إلى أهمية كتابة مذكرات يومية، والتى يمكن أن تراجع باستمرار من قبل اللاعب، أو الأخصائى النفسى الرياضى.
- تشجيع اللاعب على التعبير عن أحاسيسه وانفعالاته الحقيقية لهذا اليوم بصراحة وأمانة قدر الإمكان.
- ومن الواجب تشجيع اللاعب أيضاً على أن يكون شجاعاً كلما أمكن ذلك فى بحثه عن حقيقته الشخصية.

ويجب أن يعرف اللاعب أن هذا التدريب والذى يستغرق أربع خطوات، ليس أمراً سهلاً وأنه سوف يكون هناك أياماً أفضل من الأخرى، وفى كل يوم سوف يكون صراعاً إلى حد ما، فإن المصارحة مع النفس والعالم الخارجى دائماً تمثل تهديداً وارتباكا، ولكن مع التدريب المستمر والمتواصل تستبدل الخوف والشك بالثقة فى النفس وتقبل الذات وتفهم الذات.

وعلى اللاعب أن يعرف أن هذه المذكرات ذات الأربع خطوات لا تنتهى أبداً إذا استمر اللاعب فى الاستمتاع بهذا العمل حيث أن النمو الشخصى وتحقيق الأمال والبحث عن حقيقة الذات والصراحة لن تنتهى أبداً.

٢ - التدريب على التحكم فى الوعى العقلى:

يجب قبل البدء فى هذا التدريب استكمال كافة متطلبات المهارات الفنية

للأداء ويهدف هذا التدريب إلى التحكم فى الوعى العقلى عن طريق التدريب على الحواس والتى تضم البصر، السمع، والوعى بالجسم بالإضافة لحاسة رابعة يتم اختيارها بواسطة اللاعب ويرى أنه يفضلها.

والزمن المخصص للتدريب أربعون ثانية، عشر ثوان لكل حاسة وفقاً للترتيب التالى:

١ - انظر فى الحجرة التى تجلس بها وحاول تركيز الانتباه على حاسة البصر لمدة عشر ثوان.

٢ - فى العشر ثوان الثانية يتم تحويل الانتباه والتركيز على حاسة السمع.

٣ - فى العشر ثوان الثالثة يتم تحويل الانتباه والتركيز على حاسة الوعى بالجسم.

٤ - فى العشر ثوان الرابعة يتم تحويل الانتباه والتركيز على حاسة إضافية يختارها اللاعب.

- يتم الإجابة عن الأسئلة التالية بعد كل حاسة على حدة:

١ - أثناء النظر فى الحجرة هل كان التركيز واسعاً Soft - Center على الحجرة بكاملها أو تركيز ضيق Fine Center على غرض خاص؟

٢ - هل كنت على وعى بصوت واحد خاص أو على أصوات متعددة تأتى من اتجاهات مختلفة؟

٣ - سواء كنت جالساً أو واقفاً هل كنت على وعى بالحركة، انقباضات العضلات، الألم، أو تشنج العضلات؟

٤ - على أى نظام من الحواس أو على أى غرض كان تركيز الانتباه.

عند الإجابة على هذه الأسئلة التى تلى كل حاسة على حدة فإن اللاعب يستخدم الحاسة بالوعى العقلى، وهذه القوى العقلية متكاملة هى مفاتيح التفوق فى المجال الرياضى.

* * *

facebook.com/epsarab

استخدام الوعى العقلى

يمكن استخدام الوعى العقلى فى المجال الرياضى فى المواقف التالية :

- التدريب .
- الإحماء فى المنافسات .
- فى فترات الراحة فى المنافسات .

الوعى العقلى فى التدريب:

يمكن استخدام الوعى العقلى فى التدريب لتطوير النواحى الفنية والخططية مثل التصويب والتنطيط والاستقبال والإرسال والتركيز الدفاعى والخططى فى الألعاب الجماعية والنواحى الفنية للمهارات فى الألعاب الفردية وذلك فى الفترات الحرة بين مرات التكرار أو فى أثناء فترات الراحة بين المهارات، يجب على اللاعب أن يأخذ بعض الوقت لكى ينعكس على تركيز العقل أثناء أداء هذه المهارات، ويتم ذلك أيضاً بصورة منتظمة على فترات، ويجب على المدرب أن يوقف الحركة أثناء الأداء ويطلب من اللاعبين أن يتم تركيز الانتباه على الأداء داخل عقولهم .

الوعى العقلى فى الإحماء السابق على المنافسة:

يعتبر الإحماء السابق على المنافسة فرصة طيبة للتركيز على فترات منتظمة فى الوعى العقلى، فعند بداية التصويب فى الإحماء يتم التركيز غالباً على الوعى الكلى بالجسم ثم بعد فترة تطوير إيقاع التصويب، ويبدأ التدرج فى تحويل الانتباه إلى نظام البصر ويبدأ اللاعب فى الإحماء العقلى فى الحصول على التركيز على الهدف سواء الحلقة فى كرة السلة أو المرمى فى كرة اليد أو القدم، أو الرموز الخاصة فى مهارات الألعاب الفردية وهنا يجب على اللاعب استخدام حاسة الوعى بالعقل لكى يفحص نشاط العقل ويعد نفسه للمنافسة القادمة .

الوعى العقلى أثناء المنافسة :

يمكن أن يستخدم الوعى العقلى أيضاً أثناء الفترات البينية فى المنافسات التى تسمح طبيعتها وذلك لتدعيم العادات الجيدة، وعموماً فإن استخدام الوعى العقلى فى الإسهاب فى المنافسات يجب أن يكون كفحص لحظى، ويجب على اللاعبين عدم الوعى العقلى أثناء الأداء حيث يؤدى ذلك إلى افتقار الوعى بالمنافسة .

* * *

facebook.com/epsarab

اللاعب وحيوية العقل

هناك مجموعة إرشادات من الواجب اتباعها حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على حيوية العقل ومواصلة اتخاذ القرارات المناسبة فى المنافسات الرياضية ومنها:

- ضرورة انتقاء صداقات عديدة من أنشطة رياضية مختلفة، وعدم الاقتصار على النشاط الرياضى التخصصى، فقد دلت الأبحاث على أن الذين يحصلون على درجات عالية فى الاختبارات العقلية هم الذين ينتمون إلى عدة حلقات وصداقات اجتماعية متنوعة ولهم الكثير من الأصدقاء.
- من المهم أخذ المشورة من الأكبر سناً وخبرة فى مجال تخصصك الرياضى فإن ذلك يوفر الوقت، وكذلك أهمية العمل على الالتحاق بالدورات التدريبية الجديدة لتكوين الخبرة حيث أن الخبرة المتطورة من شأنها رفع المستوى العقلى والفكرى وإعطاء المخ جرعة منشطة وتعمل على مقاومة الروتين والسكينة، وقد وجد أنه من الممكن إنعاش العقل بما يعوضه عما فقده بتجارب جديدة تحافظ على طاقته.
- قبول التحديات المشروعة والتمتع بالعمل الحيوى حيث يؤدى ذلك إلى نمو العقل، ولكن مع عدم المبالغة فى الانفعالات النفسية لأن هذه من شأنها أن تضر بالعقل، إلى جانب العمل على تجنب الحالات العصبية التى تؤدى إلى الاكتئاب حيث يصعب فى هذه الحالة إعادة التفكير العقلى إلى سرعته السابقة.
- وضع طموحات مشروعة يمكن تحقيقها فأصحاب الطموحات المبالغ فيها أكثر عرضة للتدهور العقلى.
- التفاعل مع الحياة الرياضية والعامة ووضع أهداف لتحقيقها فاللاعب الذى يعيش بلا هدف مفصول ومعزول عن الآخرين.

- التعذية الرياضية الصحيحة عامل هام فى منع التدهور العقلى لأن نقص المواد الغذائية من شأنه أن يحدث أضرار جسيمة فى القابلية العقلية للمخ.
- أهمية التواجد فى محيط غنى بالمعلومات والأفكار التى من شأنها رفع المستوى العقلى حيث أن المحفزات تنمى الروابط الهرمونية والعصبية من مختلف الخلايا فى المخ بنسبة (٢٥٪) عن الأشخاص الذين يعيشون فى محيط غنى بالمعلومات وتنخفض بنفس النسبة فى المحيط البدائى.
- تجنب الروتين اليومى فى الحياة وتوسيع الخبرات والمعارف فالأعمال التى يحبها الفرد تمنح العقل الحيوية ولذا يجب على اللاعب تجنب الأعمال التى لا يحبها لأن ذلك يؤدى إلى إحباط القابلية الفكرية.
- حاول أن تكون أكثر مرونة عقلية فى الحياة وعدم الجمود العقلى حيث أن الرغبة فى التقدم والوصول إلى تطوير الأداء بصورة صحيحة تؤدى إلى التقدم الفكرى السليم أكثر من التعصب غير الموضوعى والإصرار على الجمود وعدم التغيير نحو الأحسن.
- النظرة إلى الحياة بقناعة ورضا فإن الشعور بالكآبة وتصاعد الانفعالات وحالات الغضب والضجر يجعل اللاعب عرضة لفقدان القابلية العقلية فى وقت مبكر من العمر.

* * *

facebook.com/epsarab

الفصل السادس

اللاعب وبرامج التدريب العقلي

* خطوات وضع البرنامج
* كيف تعد برنامجك ؟
* كيف تعدل برنامجك؟

facebook.com/epsarab

اللاعب وبرامج التدريب العقلى

يحتل إعداد البرامج فى مجال التدريب العقلى أهمية خاصة نظراً للتباين الشديد بين متطلبات الأنشطة الرياضية من الجوانب العقلية وخاصة فى ظروف المنافسة، حيث أنه فى الوقت الذى تتطلب فيه رياضة مثل رفع الأثقال تركيز الانتباه الضيق على الواجب الحركى نجد أن رياضة مثل كرة السلة تتطلب تركيز الانتباه الواسع لأبعاد المباراة من أعضاء الفريق، والمنافسين، لوحة التوقيت، المدرب، الحكام، والجمهور. حتى أنه فى داخل نفس النشاط الرياضى الواحد تختلف المتطلبات فنجد فى كرة السلة أيضاً أهمية التحويل إلى تركيز الانتباه الضيق عند أداء الرميات الحرة.

وتختلف الفروق الفردية فى القدرات العقلية، ومن ثم يصعب أن نجد برنامجاً يتناسب وجميع اللاعبين فى المنافسات الرياضية، ولكن يمكن أن يكون هناك برامج إعداد عامة فى تطوير المهارات العقلية الأساسية، وكذلك برامج خاصة لتطوير المهارات العقلية المرتبطة بأنشطة رياضية محددة.

ومن هذا المنطلق وبعد إتقان المهارات العقلية العامة والخاصة بالنشاط الرياضى المحدد على اللاعب أن يعد برنامجه العقلى الذى يتناسب مع ظروفه وقدراته وميوله، والمثل الأكثر وضوحاً فى هذا المجال هو اللاعب «لارى بشام» فى الرماية والذى أخفق فى دورة ميونخ الأولمبية (١٩٧٢) لعدم استخدام التدريب العقلى، واستمر أربع سنوات فى الإعداد العقلى حتى أنه وضع برنامجه الخاص الذى ساعده على تحقيق الميدالية الذهبية فى دورة مونتريال الأولمبية (١٩٧٦) وذاع برنامجه وانتشر فى جميع أنحاء مجال الرماية، ويتم توزيعه على نطاق دولى وحقق منه الربح المادى الكثير.

facebook.com/epsarab

وكان قد ظهر أول برنامج متكامل للتدريب العقلى فى عام (١٩٧٠) وضعه «أونثنال Unestahl» من السويد، وهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء فى مجال المنافسات الرياضية العالية وتطوير الإرادة، وقد تم بناء هذا البرنامج فى ضوء دراسة طولية استمرت أكثر من عشر سنوات، وطبق على عينات كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية متعددة، ومستويات أداء وأعمار متباينة وفى دول كثيرة من أنحاء العالم.

وفى منتصف الثمانينات تم تصميم ما يقرب من أكثر من مائة برنامج للتدريب العقلى اختلفت فى الأسلوب والطريقة أكثر من الاختلاف فى المحتوى الأساسى والذى تضمن الاسترخاء العقلى، التدريب على المهارات العقلية، التدريب الدافعى والإعداد للمنافسات.

ومن بين أهم البرامج فى مجال المنافسات الرياضية:

١ - جايرون	Gauron
٢ - بيينه وبرافييز	Pennett & Pravits
٣ -جوى ماسيمو	Joe Massimo
٤ - سيير ، كونلى	Syer & Connally
٥ - واينبرج	Wienberg
٦ - ندفير	Nideffer
٧ - ماكنزى	Mackenize
٨ - بوندزين	Bundzen
٩ - لوبير	Loaher
١٠ - محمد العربى	El Araby

وهناك مجموعة من المبادئ التى يجب مراعاتها عند التطبيق من أهمها:

١ - مراعاة الفروق الفردية.

٢ - الانتظام فى التدريب.

٣ - عدم التسرع فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

٤ - مراعاة الترتيب والتسلسل.

٥ - مراعاة الظروف المناسبة للتطبيق.

ومجموعة من التعليمات يجب اتباعها فى جميع البرامج ومنها:

١ - العمل تحت إشراف الأخصائى النفسى أو المدرب.

٢ - تحديد الهدف من التدريب.

٣ - قراءة التعليمات بعناية.

٤ - إتقان المهارات العقلية وفقاً للجدول الموضوع.

٥ - محاولة ربط البرنامج بالنواحى الفنية والخططية.

* * *

facebook.com/epsarab

خطوات وضع البرنامج

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج هناك خطوات متدرجة يجب العمل من خلالها بالإضافة إلى المبادئ والتعليمات السابقة الذكر والواجب مراعاتها:

الخطوة الأولى:

إتقان كافة المهارات العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضى التخصصى والتمكن منها.

الخطوة الثانية:

التعرف على البرامج الشائعة فى التدريب العقلى، والتى انتشرت وحققت النتائج الإيجابية، وكذلك البرامج الخاصة الموضوعة ويفضل فى نفس النشاط.

الخطوة الثالثة:

الإلمام بالاستراتيجيات العقلية المستخدمة فى المنافسات فى النشاط الرياضى بشكل عام والتخصصى بشكل خاص لاستخدامها فى وضع البرنامج الشخصى.

الخطوة الرابعة:

جمع كافة المعلومات حول أساليب الخداع فى المنافسات الرياضية فى مجال النشاط الرياضى أن كانت طبيعة النشاط الرياضى تسمح بذلك.

الخطوة الخامسة:

دراسة طرق ووسائل التقويم للبرامج حتى يمكن التعرف على نتائج كل خطوة وعدم حدوث أى مشكلات تتعلق بتطوير مستوى الأداء.

الخطوة السادسة:

التحليل الشامل للمتطلبات العقلية للنشاط الرياضى حتى يمكن وضع البرنامج المناسب الذى يغطى كافة أبعاد التنافس.

الخطوة السابعة:

استشارة المدرب والاخصائى النفسى الرياضى - إن وجد - فى أبعاد ومحتوى البرنامج.

الخطوة الثامنة:

تقويم البرنامج وتعديله بما يتفق وإمكانيات اللاعب خطوة خطوة حتى الوصول إلى البرنامج الجيد الذى يساهم فى تطوير مستوى الأداء ويعمل على أن يصل اللاعب إلى حالة عقلية مناسبة للمنافسات.

* * *

facebook.com/epsarab

كيف تعد برنامجك؟

نقدم فى هذا المجال الإطار العام لأبعاد برنامج للتدريب العقلى وبعض الأساليب التطبيقية، والمطلوب من اللاعب أن يتفاعل معها ويدرس كل بعد منها دراسة وافية، والتعرف على محتواها، ثم الاستجابة المناسبة التى تتفق مع قدراته وعليه الالتزام قدر الإمكان بالمبادئ والتعليمات الموضوعة وعدم الخروج عنها.

وهذا البرنامج يتضمن التدريب لمدة ستة أسابيع متواصلة يتم فيها ممارسة المهارات العقلية من خلال التدريب اليومى مع ضرورة الالتزام بتحقيق المحتوى الأسبوعى والاستمرار على الأقل لمدة أسبوع فى إجراءات التركيز على الانتباه.

ويهدف هذا البرنامج إلى تطوير المهارات العقلية فى المجال الرياضى ويتضمن ستة أبعاد وهى:

١ - التعرف على مستوى التوتر الأمثل.

٢ - التعرف على مصادر تشتيت الانتباه.

٣ - تحديد التصورات الإيجابية.

٤ - تعلم تركيز الانتباه.

٥ - تغيير الاتجاهات السلبية.

٦ - الاسترجاع العقلى.

وسوف يجد اللاعب فى كل بعد بعض التوجيهات والإرشادات التى تساهم فى المساعدة على اتخاذ الإجراءات المناسبة فى الوصول مع اللاعب فى اختيار وتحديد الأساسيات التى تتفق وتتناسب مع قدراته وميوله ويعمل على تحقيق أهداف كل بعد حتى يصل فى النهاية إلى وضع الإطار الكامل لبرنامجه وفقاً للفروق الفردية بين اللاعبين.

الأسبوع الأول: التعرف على مستوى التوتر الأمثل:

الهدف: الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر:

الهدف من الأسبوع الأول من هذا البرنامج هو أن يتعرف اللاعب على الدرجة من التوتر والاستثارة التى تناسب ظروفه الخاصة وهى فردية بالدرجة الأولى.

حيث لكل لاعب مستوى من التوتر والاستثارة Level of Activation يحقق فيه أفضل النتائج ويختلف هذا المستوى من لاعب إلى آخر ومن نشاط إلى نشاط وهناك فروق فردية بين اللاعبين فى هذا المجال حتى على مستوى النشاط الواحد.. فإذا وضعنا على سبيل المثال ميزان للتقدير من عشر درجات فقد نجد أن لاعبا يؤدى أفضل ما عنده عند مستوى (٨) ثمان درجات، ولاعب آخر عند مستوى (٦) ست درجات، ومن المحتمل أن هناك لاعب يكون مستوى التوتر الأمثل عند (٤) أربع درجات، والجانب الهام فى هذا الموضوع ففى الوقت الذى يكون فيه اللاعب الأول عند مستوى أربع درجات فلن يكون قادراً على توظيف طاقاته للوصول إلى تحقيق أفضل ما لديه، وفى نفس الوقت لو وصل اللاعب الثالث إلى مستوى ثمان درجات فسوف يكون فى منتهى التوتر الزائد ولن يحقق مايريد.

ويجب على اللاعب أن يعرف أن هذا التدريب ليس بالشئ البسيط ولكنه يحتاج إلى مشقة بالغة ومتابعة منتظمة ومحاولة بذل الجهد حتى الوقوف على المستوى الذى يعمل على تطوير مستوى الأداء والوصول إلى أفضل ما تسمح به قدرات اللاعب، ويتم ذلك من خلال ما يلى:

١ - التحكم فى مستويات التوتر:

يجب التحكم فى مستويات التوتر والانفعالات المصاحبة من خلال متابعة ضربات القلب فى مستويات مختلفة من الضغوط، من خلال فترات التدريب أو مواقف المنافسة المختلفة وإذا كان اللاعب فى حالة لا تسمح له بتصور موقف

facebook.com/epsarab

المنافسة، فيجب أن يحاول بذل الجهد لتحقيق ذلك عن طريق تصور الضغوط أثناء التدريب الرياضى.

ويمكن للاعب التعرف على مستوى التوتر الأمثل عن طريق زيادة الاهتمام بالأداء فى مواقف التدريب على سبيل المثال: تحدى قدراته لتحطيم رقمه الشخصى، منافسة الزملاء فى التدريب، الأداء أمام مجموعة من الحكام أو الجمهور.

٢ - التعرف على المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء:

من الواجب على اللاعب أن يتعرف على العضلات العاملة فى النشاط الرياضى الذى يمارسه ودور كل منها فى الأبعاد المختلفة للمهارات التى تتضمنها حتى يمكن التحكم فيها والتعرف على درجة توترها وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هى العضلات التى تؤثر على الأداء؟
- ما هى العضلات التى تساعد على الإحساس ببداية التحكم فى الجسم؟

استخدم بطاقة مستويات التوتر العضلى حتى يمكنك تحديد المستوى فى المجموعات العضلية فى مواقف التدريب والمنافسة وذلك من خلال المجموعات العضلية التالية:

- المجموعة الأولى: الوجه - الرقبة - الفك.
- المجموعة الثانية: الكتفان - الصدر - الذراعان.
- المجموعة الثالثة: البطن - الظهر - الجذع.
- المجموعة الرابعة: الفخذ - الساق - القدم.

بطاقة مستويات التوتر

إعداد

محمد العربى **ماجدة إسماعيل**

عزيزى اللاعب:

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة المرتبط بالأداء الجيد والمطلوب:

- تسجيل درجة التوتر العضلى كما تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة.
- وضع علامة (×) فى المربع الذى تجد أنه يتناسب وتوتر العضلات المعينة.
- أمامك ثلاثة مستويات من التوتر العضلى:

رقمى (١، ٢) استرخاء تام.

أرقام (٣- ٨) توتر متوسط.

رقمى (٩، ١٠) توتر عال.

- القيام بملء هذه البطاقة فى التدريب وفى المنافسات.
- القيام بهذا العمل وفقاً للظروف المختلفة مثل:

بداية المنافسة، نهاية المنافسة، مهارات مختلفة، مواقف مختلفة، منافسات مختلفة.

- مقارنة ومتابعة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل إلى تحديد مستوى الاستثارة المطلوب، والتدريب فى محاولة لتحقيقه.

facebook.com/epsarab

بطاقة مستويات التوتر العضلى

اسم اللاعب : _____ المستوى : _____

نوع النشاط : _____ التاريخ : _____

مستوى التوتر / العضلات	استرخاء تام		توتر متوسط						توتر عال	
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الوجه										
الرقبة										
الفك										
الكتف										
الصدر										
الذراعان										
البطن										
الظهر										
الجذع										
الفخذ										
الساق										
القدم										

٣ - التعرف على التوتر العضلى فى مواقف ومهارات مختلفة :

على الرغم من أهمية تحديد المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء، والتعرف على مستوى التوتر سواء فى التدريب أو المنافسات، إلا أن التعرف على التوتر العضلى فى مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة يمثل أهمية خاصة فى تحديد مستوى التوتر الأمثل بشكل عام، والواجب على اللاعب التعرف عما إذا كانت المتغيرات التالية تؤثر على مستوى التوتر العضلى :

- متغيرات شخصية :

هل هناك فروق فى التوتر العضلى عند تحديد من هو المنافس؟

- متغيرات مهارية :

هل اللاعب أكثر أو أقل توتراً عند أداء مهارات خاصة؟ على سبيل المثال التمرير فى مقابل التصويب، الضربات الأمامية مقابل الخلفية فى ألعاب المضرب.

- متغيرات موقفية:

هل هناك مواقف خاصة تؤثر على مستوى التوتر العضلى الذى يشعر به اللاعب؟

هل اللاعب أكثر توتراً فى بداية أو منتصف أو نهاية الأداء؟

هل هناك أماكن منافسات خاصة أو ملاعب تؤدى إلى التوتر العضلى؟

ونقدم لك بطاقة أخرى وهى فحص التوتر والتخلص من التوتر وعلى اللاعب عدم التسرع خلال هذا الجزء من البرنامج حيث أنه لن يمكنه تحديد مستوى التوتر طالما أنه ليس على دراية تامة بهذه الأبعاد.

وتهدف هذه البطاقة إلى المساعدة فى الوصول إلى مستوى التوتر الأمثل عن طريق المقارنة بين درجات التوتر ودرجات استعادة الشفاء وتتيح هذه البطاقة كمرجع فى الفرصة لإمكانية التسجيل لمدة ثلاثة أشهر للعمل بهذه البيانات علاقتها المستقبل للمقارنة بين وحدات التوتر ووحدات التخلص من التوتر بالأحمال التدريبية.

facebook.com/epsarab

فحص التوتر/ التخلص من التوتر الدورى

إعداد

محمد العربى ماجدة إسماعيل

اسم اللاعب : ..... المستوى : .....

نوع النشاط : ..... التاريخ : .....

التعليمات:

البعد الأول: فحص التوتر:

- اقرأ كل عبارة بعناية ودقة .
- حاول أن تصل إلى أدق صورة عن نفسك .
- يتم الاستجابة للعبارات «١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦» عن طريق تسجيل عدد الساعات المستغرقة فى كل نشاط .
- ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
- يتم الاستجابة للعبارات الباقية «٢، ٤، ٧، ٨، ٩» عن طريق مقياس متدرج من أربعة أبعاد وهى :

صفر = لا توجد شدة .

١ = شدة منخفضة .

٢ = شدة متوسطة .

٣ = شدة عالية .

البعد الثانى:

- الاستجابة لكل عبارة وفقاً للطريقة المحددة للتقدير والتى تتناسب مع حالتك .

فحص التوتر

الاسم : ——— التاريخ : ———

م	الشدة الكمية / الأبعاد	الشدة				توتر عال
		لا يوجد	منخفضة	متوسطة	عالية	
		صفر	١	٢	٣	عدد ساعات
١	عدد ساعات التدريب اليومية					.... ساعة
٢	شدة التدريب اليومى					•
٣	الزمن المستغرق فى المنافسة					.... ساعة
٤	شدة التوتر الانفعالى المصاحب قبل واثناء وبعد المنافسة					
٥	الوقت المستغرق فى الانتقالات اليومية					.... ساعة
٦	عدد ساعات الإعداد البدنى اليومية					.... ساعة
٧	شدة الإعداد البدنى اليومى					
٨	شدة توتر الحياة اليومية بعيداً عن الرياضة					
٩	شدة التوتر العام فى المجال الرياضى					

عدد وحدات التوتر الكلية = عدد وحدات التوتر اليومية = عدد الساعات اليومية

= التوتر الانفعالى + التوتر البدنى

facebook.com/epsarab

فحص التخلص من التوتر

الاسم : _____ التاريخ : _____

م	الأبعاد	طريقة احتساب الوحدات	الوحدات	التقدير
١	عدد ساعات النوم اليومية	٧ ساعات فأكثر	٤	
		٥ – ٧ ساعات	٢	
		أقل من خمس ساعات	$\frac{١}{٢}$	
٢	اتساق النوم	فى حدود نصف ساعة من موعد النوم والاستيقاظ اليومى	٢	
٣	الغفوة	من نصف ساعة إلى ساعة	٢	
		أقل من نصف ساعة	١	
٤	الراحة الإيجابية (المشى، الرحلات، نشاط رياضى، ترويحى..إلخ)	أكثر من ساعة	٢	
		من نصف ساعة إلى ساعة	١	
		أقل من نصف ساعة	$\frac{١}{٢}$	
٥	الراحة السلبية (القراءة، التلفزيون، الموسيقى، السينما)	أكثر من ساعة	٢	
		من نصف ساعة إلى ساعة	١	
		أقل من نصف ساعة	$\frac{١}{٢}$	

تابع فحص التخلص من التوتر

الاسم : _____ التاريخ : _____

م	الأبعاد	طريقة احتساب الوحدات	الوحدات	التقدير
٦	تدريبات الاسترخاء (التأمل، التحكم فى التنفس، اليوجا، التدليك)	أكثر من ساعة	٢	
		من نصف ساعة إلى ساعة	١	•
		أقل من نصف ساعة	$\frac{١}{٢}$	
٧	عدد الوجبات	أربع وجبات خفيفة إلى ثلاث وجبات	٣ ٢	
٨	النظام الغذائى (رجيم) وجبات خفيفة، طازجة، قليلة الدهون، كربوهيدرات متنوعة مركزة	نعم	٣	
		غالبا	١	
٩	النشاط الترويحى اليومى	الشعور بأن اليوم ممتع	٢	
١٠	حجم الوقت الحر فى اليوم	أكثر من ساعة	١	
		من نصف ساعة إلى ساعة	٢	

مجموع وحدات التخلص من التوتر = ...

الحد الأقصى = ٢٤ وحدة

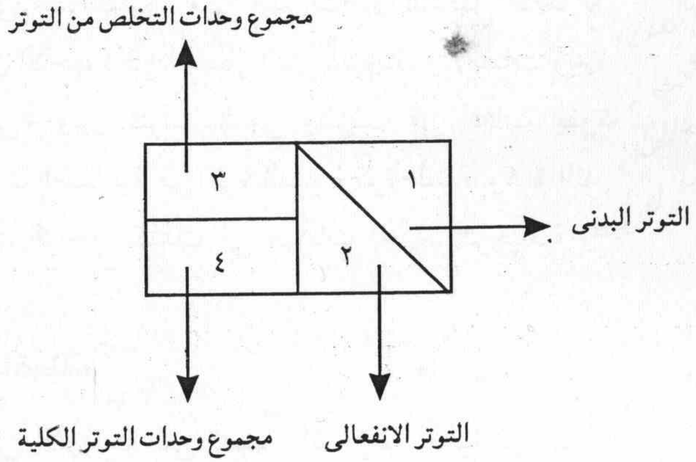
facebook.com/epsarab

بطاقة تسجيل التوتر والتخلص من التوتر:

تهدف هذه البطاقة إلى تسجيل مجموع وحدات التوتر الكلية من خلال أبعادها الثلاثة (التوتر البدنى، التوتر الانفعالى، ومجموع وحدات التوتر، وكذلك وحدات التخلص من التوتر النابعة من اختبار فحص التوتر وفحص التخلص من التوتر، وذلك بصورة دورية أسبوعية، يتم تسجيل (١٢) أسبوعاً والتى يمكن من خلالها متابعة حالة التوتر خلال ثلاثة شهور متواصلة يتم التعرف عن طريقها على كيفية التحكم فى التوتر وإيجاد العلاقة مع مستوى الأداء.

طريقة ملء البطاقة :

نقدم نموذجاً مكبراً للوحدة الأسبوعية



١ - تسجيل مجموع التوتر البدنى فى المربع رقم (١).
وهو حاصل جمع العبارات (١، ٣، ٥، ٦).

٢ - تسجيل مجموع التوتر الانفعالى فى المربع رقم (٢) وهو حاصل جمع العبارات (٢، ٤، ٧، ٨، ٩).

٣ - تسجيل مجموع التخلص من التوتر فى المربع رقم (٣) وهو حاصل مجموع قائمة التخلص من التوتر.

٤ - تسجيل مجموع وحدات التوتر الكلية فى المربع رقم (٤) وهو حاصل مجموع المربعات (١، ٢، ٣).

٥ - تكرار هذا التسجيل أسبوعياً على مدى (١٢) أسبوعاً فى الجدول التالى.

٦ - يجب مراعاة الدقة فى الكتابة فى المربعات الموضوعة.

جدول (٢)

الجدول الأسبوعى لتسجيل التوتر والتخلص من التوتر (١٢) أسبوعاً

الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								

وعندما تبدأ فى الإحساس بجسمك فهى الخطوة نحو الوصول إلى التحكم الذاتى، وبالإضافة إلى استخدام البطاقات السابقة فيمكن للاعب الاحتفاظ بمفكرة يومية يسجل فيها انطباعاته وأحاسيسه أو شعوره والاحتفاظ بها ومراجعتها للوصول إلى مستوى التوتر الأمثل فى المواقف الخاصة، المهارات المعينة أو مواقف اللعب التى تؤثر على مستوى التوتر وقدرة اللاعب على الأداء.

facebook.com/epsarab

الأسبوع الثانى: التعرف على مصادر تشتيت الانتباه:

مثلما حدث فى الأسبوع الأول وتم قضاء الوقت فى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى مواقف تنافسية مختلفة، وعند أداء مهارات صعبة فى مواقف متعددة، فيجب على اللاعب أيضاً التعرف على المصادر التى يمكنها التأثير على تشتيت الانتباه والمساهمة فى عدم تركيز الانتباه على الواجبات الحركية فى التدريب أو المنافسة.

والواجب أن يكون هناك اهتماماً بالأفكار، وبصفة خاصة أن يكون اللاعب حساساً لهذه الأفكار التى تشير إلى الافتقار إلى الثقة فى النفس، أو الاتجاهات السلبية، مع الوضع فى الاعتبار أننا جميعاً لدينا أفكار سلبية فى بعض الأحيان ونفتقر إلى الثقة أحياناً، والمهم التعرف على توقيت حدوث ذلك، إلى جانب تحديد الأفكار والمشاعر المصاحبة.

ومرة أخرى من الأهمية تواجد مفكرة يومية حتى يمكن تسجيل وتذكر الأحداث، وليس هناك حاجة أن تكون مفكرة كاملة ولكن على اللاعب القيام بالتالى:

١- وصف المواقف التى تنتاب اللاعب عندما يفتقر إلى الثقة أو ينتابه الإحباط.

٢- تحديد ظروف الأداء بدقة مثل الفشل فى تسجيل نقطة فى وقت حرج من التنافس، مشاهدة منافس يتمتع بمهارة أكثر ولياقة بدنية عالية، وساهمت فى خلق الأفكار السلبية.

٤- كتابة محتوى الشعور مثال شاهدت اللاعب المنافس على الجانب الآخر من الشبكة فى منتهى الرشاقة والحيوية وشعرت أننى أمتلك زيادة فى الوزن، وبدأت فى التفكير فى أننى لا يمكننى مواصلة المنافسة.

ونعرض لبعض الأوقات الحرجة التى يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

عندما يفقد معظم اللاعبين قدرتهم على الاستمرار فى التفكير بصورة

إيجابية ومن هذه الأوقات التى يحاول فيها اللاعب التحكم فى أفكاره وانفعالاته:

١- الأيام السابقة على المنافسة:

خاصة إذا كانت المنافسة على جانب كبير من الأهمية وقد تم بذل الجهد فى الإعداد للاشتراك فيها لفترة طويلة وينتظرها اللاعب كنقطة انطلاق هامة فى حياته الرياضية.

٢- قبل بداية المنافسة:

وبصفة خاصة أثناء الإحماء الذى يمثل اللحظات الحرجة قبل المنافسة والضغوط العالية فى هذه الفترة، وفى الفترات بين التنافس مثلما يحدث فى منافسات الجمباز بين الأجهزة فى الجمباز الفنى للرجال والآنسات وبين الأدوات فى الجمباز الإيقاعى، وبين فترات الرمى والوثب فى ألعاب القوى، وبين الأشواط فى المباريات الجماعية فى كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والطائرة والهوكى وفى فترات الراحة وكذلك فى ضربات الجزاء الترجيحية وغيرها من المواقف.

٣- المواقف الضاغطة:

هناك العديد من الأوقات التى تتسم بالضغوط العالية فى المنافسات مثل اللحظات الأخيرة فى التنافس، عندما يفاجئ الفريق بهدف مباغت فى بداية المباراة، تقارب النتائج فى الأهداف فى بعض الأنشطة التى تتميز بالاستثارة، عندما يكون الفرق واسعاً بين فريقين فى الأهداف والنتائج فى المنافسات التأهيلية، وعندما تزيد أهمية التنافس.

وعندما يتمكن اللاعب من تحديد الأفكار والصور السلبية والتى تساهم فى تشتيت الانتباه وأسبابها فيجب على اللاعب بل يتحتم عليه معرفة الانفعالات والمشاعر المصاحبة لهذه الأفكار، وكذلك النغمة العضلية المصاحبة للتوتر

facebook.com/epsarab

ويجب على اللاعب دمج محتوى الأسبوع الأول مع الأسبوع الثانى وتسجيل المهارات والمعلومات التى تم الحصول عليها فى المفكرة ويجب أن يكون اللاعب قادراً على وصف كيفية تأثير الأفكار على الانفعالات وعلى النغمة العضلية.

الأسبوع الثالث: تحديد التصورات الإيجابية:

يهدف برنامج الأسبوع الثالث إلى التعرف على ما يجعل اللاعب يشعر بالثقة فى النفس ما الذى يدفعه لبذل الجهد ومقاومة التخاذل؟ ما هى الصور والأصوات والأفكار التى يراها وتجعله يستعد للتنافس؟

ويتم ذلك عن طريق:

أولاً: محاولة التعرف على الخصائص العامة التى تساعد اللاعب على الشعور الجيد، على سبيل المثال معرفة أنه لاعب من النوع المكافح الذى يبذل أقصى الجهد ولديه الرغبة للتضحية يمكن أن يساعده على الشعور الإيجابى.

ثانياً: حتى يشعر اللاعب بالثقة فى النفس عليه أن يتذكر المواقف الخاصة والمرتبطة بذلك من واقع إنجازاته السابقة، وإذا كان لديه شك فى موقف خاص عليه أن يجد أشياء كثيرة والتى ترتبط بصورة مباشرة بهذا الموقف كلما استطاع ذلك وإذا لم يجد اللاعب المساعدة على الاعتقاد بأنه يمكنه التحكم فى العائد والفوز فيحاول أن يجد الصور والأفكار والتى على الأقل تجعله يشعر بالثقة فى قدراته على الأداء.

خطوات الثقة فى النفس وتحديد التصورات الإيجابية:

١ - مقابلة مع المدرب أو صديق:

على اللاعب أن يجد شخصاً يذكره بقوته بإنجازاته السابقة بطريقة أدائه

المميزة، بسماته الشخصية المرتبطة بالتفوق، إصراره وعزيمته، مهاراته المتفردة بالمقارنة بلاعب آخر حيث إذا كان اللاعب مثل معظم اللاعبين فهناك ميل أن يكون ناقداً لنفسه والمساندة من الآخرين وخاصة من المقربين إليه والذين يعرفون خصائصه الإيجابية تبقى على جانب كبير من الأهمية.

٢ - اختيار موقف يعبر عن الثقة فى النفس وآخر الافتقار إلى الثقة:

على اللاعب أن يختار نوعين من المواقف السابقة للمقارنة بينهما احداهما وهو يشعر بالثقة فى النفس، والآخر وهو يفتقر إلى هذه الثقة، ما هى الفروق بين الموقفين؟ ويمكن ترديدها لنفسه، ما هى الاختلافات من منظور كيفية الاستجابة للأحداث غير المتوقعة أو أخطائه بشكل عام.

٣ - الاسترخاء وسماع الموسيقى:

وعلى اللاعب أن يسترخ بعض الوقت لسماع أنواع مختلفة من الموسيقى ويتعرف على نوعية الموسيقى التى تساهم وتبعث فى نفسه الاسترخاء والراحة وإزالة التوتر وتلك التى تثيره وتعمل على زيادة التوتر الإيجابى أو التى تثيره إلى أبعد الحدود.

يتم تكرار نفس الطريقة مع مشاهدة بعض الصور مثال صور رياضية أو صور مناظر طبيعية أو غيرها ويحاول اللاعب أن يجد صور عن نفسه والتى تذكره بقوته وقدرته ويحاول أن يحيط نفسه بإنجازاته مع إقامة الدليل على نوع الاتجاهات والشعور التى يجب الوصول إليها عندما تتأزم الأمور.

٤ - تحديد المثل الأعلى:

على اللاعب أن يحدد وبدقة:

من هم أبطاله؟ من هم مصدر إلهامه فى حياته؟ من هم الذين لا يود أن يخذلهم؟ ما هو سلوكه ضد من يثيره أو يتحداه؟ هل هو خائف من منافسه؟ هل هو خائف من أن يخيب آمال فريقه أو أسرته وأصدقائه؟ هل يشعر بالمساندة؟

facebook.com/epsarab

وليس من المهم أن يكون اللاعب مدفوعاً بالخوف من أن يخذل شخصاً أو أن تكون مدفوعاً بالحب والرغبة فى إسعاد شخص آخر، أو القيام بعمل يسعد الآخرين ولكن ما هو أكثر أهمية فى هذا المجال هو ما فى داخل عقله ماهو الذى فى الآخرين والذى يساهم فى أن يجعله يؤدى أفضل ما لديه.

وعلى اللاعب أن يأخذ الوقت الكافى فى كتابة ما الذى يدفعه وكيفية ذلك؟ وماذا يجب أن يقول أو يفعل؟ ويجب على اللاعب أن يجهز نفسه عقلياً لاستدعاء هذه الصور عندما يشعر بالافتقار إلى الثقة فى النفس.

الأسبوع الرابع: تعلم تركيز الانتباه:

على الرغم من أهمية تركيز الانتباه فى المجال الرياضى وأنه يعتبر حجر الزاوية فى تحقيق الواجبات الأساسية فى المهارات الرياضية إلا أن هذه المهارة الهامة من الأبعاد العقلية لا تأخذ الاهتمام الواجب ولا يتم استقطاع الوقت الكافى للتدريب عليها على الرغم من أن اللاعب يشترك فى إجراءات التركيز فى الأوقات الحرجة من المنافسات بطريقة لا شعورية.

ويشير «ماكنرو» نجم التنس العالمى إلى أن عدم تركيز الانتباه للحظات بسيطة قد يكلفك فقدان المباراة بأكملها.

والواجب على اللاعب العمل على تنمية مهارات الانتباه وبصفة خاصة تركيز الانتباه من خلال البرامج الخاصة التى تعمل على الارتقاء بهذه المهارة العقلية من أبعاد متعددة.

وهناك نقطتان على جانب كبير من الأهمية فى هذه العملية:

الأولى: متى يتم تركيز الانتباه؟

الثانية: إلى أى شئ يوجه الانتباه بعد التركيز؟

ومرة ثالثة تبدو أهمية الاحتفاظ بمفكرة لتسجيل التقدم وتأكيد حقيقة أن اللاعب ينمى التركيز عن طريق حياته العادية.

والمطلوب من اللاعب أن يتفاعل تماماً مع عملية التركيز على الأقل لمدة أسبوع ويجب أن يتم التركيز خلال الأوقات التالية:

١ - قبل بداية الأداء مباشرة حتى يتم تطوير مستوى ثابت من التوتر.

٢ - قبل الأداء مباشرة فى النشاط التالى من أبعاد التدريب مثال بعد نهاية الأداء على جهاز فى رياضة الجمباز والبداية على الجهاز التالى، أو بين الأشواط فى رياضة التنس.

٣ - قبل إصدار قرار فى مواقف حرجة مثل الوقت المستقطع فى كرة السلة، أو الدقائق السابقة على انتهاء المنافسة.

وعلى اللاعب أن يمارس عملية تركيز الانتباه سواء داخل التدريب أو خارجه مستخدماً بطاقة التوتر العضلى الذى سبق الإشارة إليها، ومحاولة أن يرى إلى أى درجة يمكنه التعرف على مستوى التوتر فى الأوضاع التالية: الجلوس، المشى، والأداء على سبيل المثال محاولة تقدير التوتر. فى الرمية الحرة فى كرة السلة، الكتفين والصدر وتحديد رقم هذا التوتر يأخذ نفساً عميقاً أثناء أداء ذلك، ومحاولة زيادة مستوى التوتر، إلى أى مدى ارتفع التوتر؟ والخطوة التالية بعد ذلك هى استرخاء عضلات الرقبة والكتفين أثناء الزفير، إلى إلى مدى انخفض التوتر؟

تكرار هذا التدريب خلال اليوم تحت ظروف مواقف متعددة وعلى اللاعب الاحتفاظ بتسجيل لكل نشاط وملاحظة التطور فى الوصول إلى التحكم فى التقدم فى التدريب. ومرة ثانية يجب على اللاعب اختبار تطور هذه المهارة يومياً.

الأسبوع الخامس: تغيير الاتجاهات السلبية:

عند وصول اللاعب إلى الأسبوع الخامس، يجب أن يكون قد وصل إلى مستوى من الحساسية إلى مجالات المشاكل المتعددة، والمطلوب اختيار موقف

facebook.com/epsarab

خاص والذى يفتقر فيه اللاعب إلى الثقة أو موقف يفتقر فيه إلى السيطرة على الغضب ويصل إلى الإحباط وعليه اختيار موقفاً واحداً:

الخطوات:

١ - حدد وقتاً معيناً، منافسا محدداً، أو مهارة حركية تسبب لك مشكلة فى الأداء.

٢ - التركيز على الأداء والانفعالات المحيطة بهذا الموقف.

٣ - تحديد نسبة حدوث المشكلة مثال عشر مرات فى المنافسة أو مرة أو ثلاث أو أقل أو أكثر من ذلك.

٤ - استخدم بطاقة التوتر العضلى السابقة من عشر درجات بحيث درجة واحد تعنى انك لا تشعر مطلقاً، وخمس درجات تعنى متوسط، وعشر درجات تعنى توتر عال جداً.

٥ - التعبير بالقول عن مدة دوام الانفعالات عند تطورها، وبمعنى آخر كم تأخذ وقتاً من اللاعب لكى ينسى هذه المشكلة والعودة إلى المنافسة؟

واللاعب فى حاجة إلى اختيار مشكلة متكررة الحدوث على الأقل عدة مرات فى المنافسة حتى يمكنه أن يلاحظ أى تغيير يحدث، بالإضافة إلى ذلك يحاول وضع بعض الأهداف المناسبة وقياس التغير الحادث.

ومن خلال معرفة مدة دوام التداخل عادة يمكن أن يخبرنا اللاعب عما إذا كان قد حاول أن يبعدها عن تفكيره. فإذا كان هناك لاعب تنس سمح لاستدعاء خاطئ أن يؤثر على سبيل المثال (٣) ثلاث درجات وبعد أداء التدريب على تغيير الاتجاه السلبى حقق درجتين فهذا يعنى أنه قد حدث تقدماً.

والجهد المبذول خلال الأسبوع يعكس معرفة كمية التحكم التى يمكن اللاعب بها السيطرة على الاتجاهات السلبية، وقد يكون هذا الأسلوب اتجاهاً

سلبياً عن الممارسة والتى يمنع اللاعب من السيطرة أو من التحكم فى الغضب عندما لا يقوم بالأداء الصحيح الذى يرغبه ويجب محاولة الأداء من خلال الخطوات التالية:

١ - تحديد درجة التوتر التى يمكن الرجوع إليها من خلال مرات التكرار والشدة وفترة دوام هذه المشكلة.

٢ - التعرف على الموقف المحدد الذى تحدث فيه المشكلة.

٣ - وصف أى تغييرات سلبية فى التوتر، ومحتوى الأفكار التى تحدث فى ذلك الوقت، وما هى الانفعالات والأفكار التى سوف تخبر اللاعب بالتوقيت الذى يجب فيه أن يؤدى الانتباه وإعادة توجيه الانتباه.

٤ - التعرف على ما يجب توجيه الانتباه إليه بعد عملية التركيز.

٥ - التركيز وإعادة توجيه الانتباه إلى أفكار وتصورات أكثر إيجابية.

٦ - تتبع تطورات الوقت المستغرق للعودة مرة ثانية إلى التحكم.

ومن الطبيعى مع الاستمرار فى التدريب ألا يخشى اللاعب إذا داهمته بعض الأفكار السلبية أو إلى التركيز عدة مرات فى وقت قصير. وغالباً ما نضع احباطاتنا خارج عقولنا لمدة ثوان فقط حتى نجد أن الأمور قد عادت إلى نصابها.

إذا كانت هذه الحالة فالواجب أن يقوم اللاعب بتدريب مكثف وذلك سوف يساعده عندما تكون التحديات قليلة، فإذا وجد اللاعب أنه يميل إلى عدم الشجاعة فهذا يعطيه الفرصة لكى يستخدم تصوراته الدافعية لكى تعكس هذا الوضع، والواجب على اللاعب تتبع ومناقشة تقدمه مع شخص يعتمد عليه ويثق فيه.

الأسبوع السادس: الاسترجاع العقلى:

أهمية العمل على الاسترجاع العقلى من خلال البرامج المعدة لذلك والتى تتدرج فى تعليم واكتساب هذه المهارة العقلية الهامة، وعلى اللاعبين تخصيص

facebook.com/epsarab

الوقت الكافى للتدريب على إتقان هذه المهارة لأهميتها فى الارتقاء بمستوى الأداء ودورها الفعال فى هذا المجال.

الخطوات:

١ - اختر مهارة حركية مثل: الرمية الحرة فى كرة السلة أو الإرسال فى التنس والتى تريد التدريب عليها.

٢ - تحديد مستوى الأداء لهذه المهارة عن طريق:

- ماهى عدد مرات حدوث الأخطاء؟
- فى أى مراحل من الأداء تظهر المشاكل؟
- ما هى درجة ثبات الأداء حالياً؟

على سبيل المثال لاعب كرة السلة يمكن أن يحدد أنه يستطيع أداء الرمية الحرة بواقع تسجيل (٧) سبع رميات من عشر مثلاً، ويكون قادراً أيضاً على تحديد ذلك فى حالة الفشل.

ولاعب الجمباز يمكن أن يحدد مستوى الأداء على جهاز الحلق يتراوح بين (٨ ، ٢, ٨) درجة. ولاعب الغطس يمكنه تحديد أن الدرجة تتراوح بين (٤، ٨) فى مهارة خاصة وبذلك يكون المتوسط (٦) ست درجات.

٣ - تحديد مكان فى مراحل الأداء (فى البداية) مثلاً يمكن تركيز الانتباه إليه، وفى نفس الوقت تحديد مانود فى توجيه الانتباه إليه مباشرة بعد التركيز قبل بداية الأداء، لأن الهدف هو محاولة تطوير نوعية الأداء، وقد يكون ذلك تعليمات فنية ذاتية، أو تصحيح لمشاكل خاصة بالأداء تم التعرف عليها مسبقاً، على سبيل المثال لاعب الغطس الذى يجب أن يرفع الذراعين عالياً وأقرب ما يمكن إلى الجسم لتقليل الميل فى الاتجاه.

٤ - تتبع فى داخلك مراحل الأداء، مع استدعاء الانتباه للانفعالات داخل جسمك فى البداية، وفى كل نقطة تحوّل.

٥ - تكرار الأداء لمدة عشر دقائق مرتين يومياً من خلال الاسترجاع للمهارة الكلية، ابدأ بالاسترجاع البطىء عن الأداء الفعلى، وخلال الاسترجاع حاول زيادة السرعة إلى أن تصل إلى التوقيت الطبيعى، وحاول التركيز على تطوير الصورة والانفعالات والتى تمارسها عادة عند الأداء مع التعود أيضاً بالانقباضات العضلية.

٦ - التأكيد على الاتجاه الإيجابى، مع محاولة أن ترى نفسك ناجحاً والإحساس بهذا الأداء الصحيح الناجح.

٧ - إلى جانب استرجاع النشاط مرتين يجب أداء هذه العملية قبل الأداء الفعلى مباشرة، مع محاولة إيجاد الوقت لكى يتم ذلك فى الملعب أثناء التدريب أو فى موقف المنافسة.

٨ - سجل مستوى الأداء حتى يمكن التعرف على أى تغيرات فى مستوى ثبات الأداء.

وعموماً فإن الطريق إلى النجاح فى استخدام أى برنامج للتدريب العقلى هو الثبات، والثبات فى مصطلح الممارسة، وفى مصطلح المحافظة على الأداء المستقبل وتصبح المفكرة اليومية على جانب كبير من الأهمية وذات نفع كبير فى

* * *

facebook.com/epsarab

كيف تعدل برنامجك؟

قد يحتاج اللاعب إلى إجراء بعض التغيرات أو التعديلات على برنامجه الخاص بالتدريب العقلى أو الإجراءات أو حتى فى بعض الأحيان إلى صياغة العبارات، ويجب على اللاعب أن يشعر بالحرية المطلقة طالما أن هذا التعديل فى حدود لا تضر بالإطار العام للبرنامج أو تمثل تعديلاً شاملاً لتكوين البرنامج لأن كل خطوة تم وضعها لغرض خاص يجب استخدامها لتحقيق هذا الغرض.

أى أن التبديل المحدود والذى لا يؤثر على المحتوى العام للبرنامج هو المقصود فى هذا الصدد ويجب أن يكون لدى اللاعب مطلق الحرية فى ذلك، ويمكن أن يتضمن تبديل الصور، تطويل أو تقصير خطوة معينة، التعرف على أجزاء الأداء الأخرى التى يجب استرجاعها عقلياً، فعلى سبيل المثال إذا تم تعديل الصور فى الخطوة الثالثة فالواجب على اللاعب التأكد من أن هناك إصرار على تطوير المهارة مع تحويل الانتباه من التركيز الواسع إلى الضيق.

وهذا العمل على جانب كبير من الأهمية لأنه عندما يكون اللاعب فى التحكم فإن التحويل من تركيز الانتباه من الواسع إلى الضيق يتم بصورة تلقائية، تحت الضغوط، وحتى يتم تقليل أو خفض حدوث انهيار القدرة على التحويل فالواجب ممارستها شعورياً، كما تود أن تمارس شعورياً الضربة الخلفية فى التنس على سبيل المثال: فاللاعب يتجاوز حد التعلم فى الاستجابة التحويلية Overlearn The Shifting response، وبالإضافة إلى ذلك فإنه لا يهم كم الأحمال العالية فى التدريب أو بطريقة أخرى التدريب فى شدة عالية.

وعندما تكون الضغوط عالية فإن التحويل الآلى يحدث ببساطة أو كما يقول «لى تريفينو Lee Trevino» لاعب الجولف حاول أن تجد طريقاً لوضع الكرة فى الحفرة ففى مثل هذه الأوقات يكون التحويل مدروساً جداً، عملية مركزة للغاية،

ويجب على اللاعب أن يرغم نفسه على أدائها لكى يرجع مرة ثانية إلى التحكم.

وبشكل عام فعندما يبدأ اللاعب فى إجراءات التبديل فى البرنامج يجب أن يتبع مجموعة من الخطوات التى تساعده على الوصول إلى تحقيق الأهداف ويمكن اتباع الخطوات التالية:

الخطوة الأولى:

على اللاعب العمل على إيجاد توافق الشعور الذى كان لديه عند التنفس مع صور الإحساس بالوزن الخفيف Lightenes والإحساس بثقل الجسم Heveness ويحاول الانغماس فى هذه الصور حتى يمارس الإحساس الحقيقى.

الخطوة الثانية:

الواجب على اللاعب تعميق الإحساس بالاسترخاء عن طريق الاسترخاء الواعى للمجموعات العضلية فى الترتيب التالى:

١ - الذراعان.

٢ - الرجلان.

٣ - الوجه.

٤ - الرقبة والكتفان.

٥ - الصدر والظهر والبطن.

ويمكن استخدام إجراءات الاسترخاء التعاقبى والتى تتضمن العديد من المكونات، ويجب على اللاعب البداية بالأصابع، اليد، الساعد، العضد للذراع الواحد، ثم البداية مع الذراع الأخرى، وهكذا، وهناك بعض الإجراءات التى تبدأ بالأمشاط وتتحرك نحو الرأس، ومهما كانت الطريقة فإن الهدف فى النهاية هو تقصير وقت الإجراءات والوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء.

ومن واقع الخبرة فى هذا المجال مع اللاعبين فإن العمل يكون أكثر تركيزاً على معظم عند البداية بالأطراف سواء الذراعين أو الرجلين، ومن السهل

facebook.com/epsarab

اللاعبين استرخاء الذراعين اليمنى واليسرى فى نفس الوقت وكذلك الرجلين.

ونقدم نموذجا لتعديل الخطوة الثانية من برنامج التدريب العقلى:

قام اللاعب بإجراء هذا التعديل على البرنامج بعد التدريب المتواصل لمدة ثلاثة أسابيع على الاسترخاء، وقد قام بتقصير الإجراءات العامة للاسترخاء (الخطوة الأولى والثانية) إلى ثلاث دقائق وكانت كالتالى:

أولاً: غلق العينين وأخذ شهيق عميق وزفير بطئ ثلاث مرات. وهذه العملية بمفردها كانت كافية بالنسبة لهذا اللاعب للوصول إلى مرحلة حقيقية من حالة الاسترخاء.

ثانياً: تعميق الحالة عن طريق الاسترخاء لكل من الذراعين والرجلين فى نفس الوقت ويأخذ اللاعب حوالى (٣٠) ثانية حتى يشعر بمستوى الاسترخاء المطلوب.

ثالثاً: العد من واحد إلى خمسة .. فى هذه الأثناء يكون التركيز على التنفس واسترخاء فى جميع العضلات.

رابعاً: بعد العد إلى خمسة يدخل اللاعب مباشرة فى الخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة:

على اللاعب أن يتعلم كيفية تحديد كل من النقاط البدنية والتحويل فى الانتباه والتى غالباً ما تحدث معاً ولكن ليس دائماً، ونقاط التحويل فى الانتباه هى تلك الأماكن من النشاط الرياضى مثل ضرب الكرة، الرمى، الوثب والتى يحتاج فيها اللاعب إلى التحويل من نوع من الانتباه إلى آخر.. ومعظم هذه التحويلات تكون من الانتباه الخارجى الواسع Soft eyes إلى الانتباه الخارجى الضيق Hard eyes أو العكس بالعكس.

ونقاط التحويل البدنى هى حيث يتطلب توزيع الوزن حول انتقالات مركز الثقل للنقطة الواحدة، فعلى سبيل المثال لاعب التنس الذى يتقدم على الشبكة

فى خطوات زاحفة فى إعداد لضربة طائرة Volley Shot فى هذا الوقت فإن وزن الجسم موزع بين القدمين، وهو فى حالة توازن وغير مائل للأمام (الوزن أمام مركز الثقل) أو مائل للخلف (الوزن خلف مركز الثقل).

وعندما يستجيب اللاعب للكرة فإن توزيع وزن الجسم يتحول إلى أعلى وأسفل، ومن الجنب إلى الجنب، أو أماماً وخلفاً وخاصة عندما يضرب اللاعب الكرة الطائرة فإن وزنه يتحرك إلى أعلى وللأمام.

وتساعد هذه الخطوة الثالثة اللاعب على أن يشعر بالأشياء كما لو كان فيها فى الموقع الخاص بها من المنافسة يؤدى التحويلات Shift بمنتهى الوضوح. وهذا السيناريو Script من الواضح أنه يتغير مع كل موقف من الأداء الذى يتم استرجاعه، وعلى اللاعب استخدام هذه الخطوة حتى يصبح منغمساً وأن يتذكر تحويلات الانتباه الهامة ونقاط التحويل فى نشاطه الرياضى.

الخطوة الرابعة:

على اللاعب تطوير الأحاسيس والصور التى تحدث عندما يكون الأداء فى المستوى الذى يصل إلى أقصى ما تسمح به قدراته، وعليه أن يشعر بالثقة فى النفس والتحكم الحقيقى، وأن يرى الأشياء كما يود أن يراها عندما يكون الأداء فى أفضل صورة.. وأن يشعر بالانسياب الحركى والتوافق والقوة، وأن يتحرك بسهولة ومرونة خلال كل جزء من نقاط التحويل الهامة Critical Transition Points فى النشاط الرياضى.

وفى هذه الخطوة يبدأ اللاعب بممارسة التعامل مع زيادة الضغوط وتغيير الإحساس بالقلق إلى الشعور بالثقة فى النفس.

الخطوة الخامسة:

على اللاعب ممارسة الإجراءات التى سوف يستخدمها فى المنافسة، مثل التنفس، الحديث الذاتى، الرموز، إعادة تركيز الانتباه، الاستراتيجيات العقلية، الاستراتيجيات البديلة، وأن يصبح اللاعب منغمساً فى المواقف مع الشعور

facebook.com/epsarab

بالاتزان والإحساس بالأداء.

والواجب على اللاعب أن يتعلم أن يرى الأشياء من منظور المنافسة، وأن يراها كمتفرج وليس كملاحظ، وخلال هذه الخطوة على اللاعب التركيز على الاقتراحات الإيجابية السابقة على التوازن واستخدام الكلمات الرمزية فى مواقف الأداء الحالية وحتى يتمكن اللاعب من تطوير برنامجه للتدريب العقلى وكتابة السيناريو Script الخاص به فإن الخطوة الأولى تتضمن تحديد نقاط التحويل الهامة وحتى نساعد على بداية العمل نقدم هذا المثال.

استخدم هذا المثال للتعرف على الأفكار الأساسية ثم اكتب سيناريو منطقى مبنى على أساس المستوى الواقعى فلاعب جمباز أو غطس من المستوى الأول يمكن أن يضع سيناريو معقد للغاية لأداء دورتين هوائيتين مع لفتين حول المحور الطولى ويمكن أن يضع لاعب آخر سيناريو لحركة بسيطة مثل الدحرجة الأمامية على الحركات الأرضية أو الغطسة الأمامية فى الغطس أى أن السيناريو يوضع وفقاً للمستوى المهارى الخاص باللاعب.

ونقدم أيضاً بعض الإضافات للخطوات الثالثة والرابعة والخامسة لكى يستخدمها اللاعب كنموذج لبرنامجه فى التدريب العقلى.

وكما سبق القول يجب على اللاعب أن يشعر بالحرية المطلقة فى إجراء التعديلات فى السيناريو الخاص به حتى يتناسب واحتياجاته الشخصية وحتى تسير الأمور أكثر انسيابية وأكثر ارتياحاً للكلمات المستخدمة فى هذا السيناريو.

ونقدم أحد النماذج التى تساعد اللاعب مع بعض الأمثلة لاستخدامها عند كتابة التفاصيل فى الخطوات من الثالثة وحتى الخامسة عن كيف تعدل برنامجك.

التحكم فى الأفكار السلبية عند التعب:

التعامل مع التعب والحصول على التركيز عندما يكون اللاعب فى غاية التعب

هو من الموضوعات والقضايا التى على جانب كبير من الأهمية فى جميع أنواع الأنشطة الرياضية ويمكن توفيق الأمثلة التالية مع النشاط الرياضى المخصص لك.

تصور أنك تجرى فى سباق، وأنت على مستوى جيد من الأداء.. وقد وصلت إلى المرحلة النهائية من السباق.. وما زلت تشعر بالقوة.. أنت تنظر وتلاحظ أن هناك اثنين من اللاعبين مازالا فى السباق.. وفى الواقع أن أحدهما يتجاوزك بخطوة.. ويمكنك أن تعرف من خلال تعبيراتهم وحركاتهم أنهم فى غاية التعب.. ويقامون التعب..

وقد وصلت إلى نقطة من السباق والتى حان فيها الوقت للتحرك.. وقد أحسست أن اللاعب الذى خلفك يعرف ذلك أيضاً... وعند وصولك إلى هذه النقطة.. تأخذ نفساً عميقاً.. نفس للتوازن... عند الزفير يقول اللاعب لنفسه: «.....» ، «.....» [ضع هنا فى مكان الخط الكلمات الرمزية الخاصة بك] بعد الانتهاء من هذه الكلمات «.....» ، «.....» يتم تضييق الانتباه، وتبدأ فى الحركة ..... اللاعب الذى خلفك بدأ فى تزايد السرعة Sprint أيضاً ..... أنت فى قمة التركيز وأنت لا تلاحظ ذلك حقيقة..... أنت تشعر أنك فى منتهى القوة والثقة حتى أنك لا تهتم بنتائج السباق.. هذه الثقة تساعدك على تركيز الانتباه على القوة التى تشعر بها فى ذراعيك ورجليك فى لحظة الحركة «.....» يمكنك أن تشعر أنك تحقق النجاح.. أنت تشعر أنك صلب.. قوى.. أنت ترى خط النهاية.. وتركيز الانتباه على نقطة بعد خط النهاية وأنت تندفع.. أنت ترى نفسك تتجاوز لاعب المقدمة وتبتعد عن جميع المتسابقين... وتفوز بالسباق.

الخطوة الرابعة:

هذا رائع.. الآن، أنت فى المراحل الأخيرة من السباق.. دع خيالك يعمل... عايش السباق تماماً.. تخيل إنك تجرى فى خطوة منتظمة.. الانتباه

facebook.com/epsarab

الواسع تماماً . . وأنت واع بالسباق ووضعك فى المنافسة . . . وأنت فى استرخاء، ولكن بدأت فى التعب . . أنت تصل إلى نقطة حرجة فى السباق، . . . النقطة التى يحتم عليك . . فى المنافسة أن تبذل الجهد . . وأنت على وشك الوصول إلى هذه النقطة، بدأت بعض الأفكار السلبية فى الظهور . . وبدأت تتعجب إذا كان لديك شئ ناقص، أفكارك تعمل كرمز . . وهى تذكرك أن كل لاعب فى السباق متعب . . وهى تذكرك أيضاً . . خذ تنفس للتوازن . . واستخدم الكلمات الرمزية أنا أشعر «. . . . . .»، «. . . . . .» فى نهاية الزفير . . يضيق الانتباه . . ثم تعدو Sprint . . أنت فى غاية التركيز سواء على النهاية . . . أو على رمز واحد من أحد الجوانب الفنية وسوف يساعدك ذلك على أن تخرج أفضل ما عندك (مثل الانقباض العضلى أو الانحناء) [يمكن للاعب والمدرب تحديد ما الذى يجب التركيز عليه فى هذا المجال هنا].

خذ بعض الوقت حتى تصبح مستغرقاً فى العدو . . واسترجع كافة التفاصيل .

اترك دقيقتين هنا للاسترجاع

الخطوة الخامسة:

هذا رائع . . بعد لحظة سوف يحين الوقت لكى تترك هذه الحالة الممتعة من الإيحاء . . وقبل ذلك . . عليك أن تعرف أنك سوف تكون قادراً على إيقاف الأفكار السلبية . . وأن تشعر بأنك «. . . . . .»، «. . . . . .» [ضع الرموز هنا] عندما تكون فى السباق خذ تنفساً عميقاً . . . وفى الزفير قل لنفسك «. . . . .»، «. . . . . .» . . تذكر «. . . . . .» عندما تريد أن تسترخى وزيادة تركيز الانتباه . . . . . خذ تنفساً عميقاً . . ، «. . . . . .»، وفى الزفير . . قل لنفسك «. . . . .»، «. . . . . .».

تخيل نفسك تقوم بإجراء هذه العملية والآن . . تخيل أنك متعب وبدأت الأفكار السلبية فى الظهور . . وبدأت تشعر أنك مقيد . . وأنت منزعج من احتمال الهزيمة . . عند الوصول إلى هذه المرحلة الحرجة فى السباق . . خذ تنفساً عميقاً،

تنفس للتوازن . . وقل كلماتك الرمزية . . يمكنك أن تشعر بالاسترخاء . . وتشعر بعودة القوة والقدرة .

حان الوقت للعودة إلى النشاط العادى . . . وحتى يتم ذلك عليك بالعد من ثلاثة إلى واحد :

عند العد ثلاثة خذ نفساً عميقاً واحتفظ به لحظات . .

عند العد اثنان أفرد الذراعين والرجلين وخذ زفيراً بطيئاً .

عند العد واحد افتح عينيك وسوف تصبح مستيقظاً تماماً .

واستعد للقيام بهذه الأشياء التى تقوم بها عادة فى هذا الوقت أنت تشعر أنك فى حالة جيدة وفى استرخاء

استعد . .

ثلاثة خذ نفساً عميقاً .

اثنان أفرد الذراعين والرجلين واخرج الزفير ببطء .

* * *

facebook.com/epsarab

المراجع

facebook.com/epsarab

أولا: المراجع العربية

١- **أحمد زكى صالح (١٩٧٩)**، أصول علم النفس، القاهرة، دار المعارف.

٢- **فؤاد البهى السيد (١٩٧٦)**، الذكاء، القاهرة، دار المعارف.

٣- **فؤاد البهى السيد (١٩٧٦)**، علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربى.

٥- **محمد العربى (١٩٨٣)**، أثر برنامج التدريب العقلى على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز فى رياضة الجمباز، صحيفة التربية، السنة الرابعة والثلاثون، العدد الرابع.

٦- **محمد العربى شمعون (١٩٩٦)**، التدريب العقلى فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى.

٧- **محمد العربى شمعون، عبدالنبى الجمال (١٩٩٦)**، التدريب العقلى فى التنس، القاهرة، دار الفكر العربى.

٨- **محمد العربى شمعون (١٩٩٨)**، التدريب العقلى والأداء الرياضى، اللجنة الأولمبية المصرية، المركز العلمى الأولمبى.

٩- **محمد العربى شمعون (١٩٩٩)**، علم النفس الرياضى والقياسى النفسى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

١٠- **محمد حسن علاوى (١٩٩٨)**، مدخل فى علم النفس الرياضى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

facebook.com/epsarab

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية الاداب و العلوم الإنسانية و الاجتماعية
المكتبة
رقم تصنيف المرجع: .....
رقم التسجيل: .....

ثانيا: المراجع الأجنبية

11- Andreas, C.& Steve A,l Heart of the mind. Moab, Utah: Real people Press.

12- Alhuang, C& of Lynch, J. (1992) Thinking Body, Dancing Mind. Bantam Books, Ny.

13- Bandler, R. (1985) Using yous Brain For change. Moab, Utah: Real Peaple Press.

14- Benett, J. & Pravitz. 1987 Profile of a winner: Advanced Mental training for athletes. Sport science International. N.Y.

15- Berdjekov, M., Emelianov, V. (1992): Daignostics of induction of alternative state of Conciousness Via mental training. In L.E Unestahl, P. Bunozen (Eds), Mental Training for Sport and life in Russia, Orebro, Sweden.

16- Bundzen, P. Unestahl, L. Malnin, A. (1992): Alternative State of Conciousness: Neurody- nomic correlates and brain mechanisms, In L.E Unestahl, P. Budzen Mental Training for Sport and life in Russia, Orlbro, Sweden.

17- Butt, D.S. (1987) Psychology of sport, the Behavior, Motivation, Personality, and performance, and performence of Athletes, (2ed) Van Nost and Renhold, Co.N.Y.

18- Christina, R.W. & Cross, D.M. (1988): Coaches guide to teaching sport skills. chamuing: Il Human Kinetics.

19- Cratty, B.J. (1989) Psychology in Contemporary sport. pnentice Hall, Englewood cliffs, N.J.

20- ElAraby, M.S. (1987): Mental Training for Egyption Gymnastics. In. J.Hslanela B. Petiot and T.B, Hoshizak (Eds). Psychological Nuturing and Guidance of Gymnastics Talent, Montreal, Sport Psyche.

21- Feltz, Dc. & Landers, D.M. (1983) The effect of Mental Practice on motor skill learning and performance: Ameta analysis. Journal of sport psychology, 5, 1-8.

22- Gallwey, W.T., (1974) The Inner Game of Tennis Random House. N.Y.

23- Gauron, E.F. (1984). Mental training for peak performance. Sperry lone, Lansing, N.Y.

24- Goldberg, A. (1991) Entering your Concentration Room, International Gymnest, 1, 33.

25- Hassler, J.K (1996) Beyond the Mirrors: The study of the Mental and spiritual Aspects of Horsemanship, Mountain press Pulishing Con Calara.

26- Harris, D.V & Harris, B.L. (1984) the Athelete's Guide to Sport Psychology: Mental skills for physical people leisure press. N.Y.

27- Horn, T.S. (1992) Advances in sport pschdogy. Human Vinetics, inc Champaign illnois.

28- Livinston, M.K. (1989): mental Discpline: the pursuit of Peak performance. Human Kinetics champagn, IL.

29- loeher, J. (1994). the New Tonghness Training for sport: Mental, Emotional, and Physical Conditioning book, N.Y.

30- Mackenzie, M., & Ken, D. (1990). Golf: The Mind Gane., Dell Publishing, N.Y.

31- Makutan, M., & Malinn, a. (1992): Influence of mental training on the processes of psycheosomatic regulation. in L.E. Unestahl, P. Bundgen (Edn), Mental traning for sport and life in Russian. ovebro. sweden.

32- Martens, R. (1987): coaches Guide to sport psychology Husman Kineticn, Champangn, IL.

33- Massino, J. (1978). Psychology and the gymnast: Mentel training drills. International gymnast.

facebook.com/epsarab

34- Martha D.P. et al (1995) the Relaxation & Stress Redнction workbook (4ed). New Harbnger Publication Inc, Oakland, CA.

45- Mikes, J. (1987). Basketball Fundamentals: A Complete Mental Traming Guide, Leisure, champaign, IL.

36- Morris, t. & Summers, J. (1995) sport Psycnology: theory, Application and issuses, John wiley & sons, N.Y.

37- Nideffer, R.M., (1992). Psyched to win: Haw to Master skills to improve your physical performance. Leiswe press, Campaign, IL.

38- Orlick, T. (1990). in Pursuit of Excellence. How to win in sport and life thronght Mental Training (2ed), Leiswe Press, champaign, Il.

39- Unestahl, L.E., (1989): Effects of Systematic and long. term Training of mental Skills., mpnogress orebro.

40- Ungerleider, S., (1996). Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind excerises they use to Excel. Rodal Press, Ins., Pennsylvania.

41- Roberts, G.C. (1992): Motivation in sport and Excercise. Human Kinetics, champaign, IL.

42- Robert, M.K. & Dennis, P.S., (1993). Psychological Testing: Principles, Application and Issues. Booksicole pnblisling com, CA.

43- Russel, S.J., (1990). Athletes Knowledge in task perception. International Journal of sport psychology.

44- Singer, et al. (1994) Training Mental Quickness In Beginers, Intermedaite Tennis Players The sport psychalogist. No,3.

45- Stephen, J.B., (1996). Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind excrcises they use to Excel. Rodal Press, inc., Pennsylvania.

46- Wienberg. r.S., (1988): the Mental Advantge: Devebping your Psychological skills in Tennis, Leisure press champaign, Il.

جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية الآداب و العلوم الإنسانية والاجتماعية
المكتبة
رقم تصنيف المرجع: 5722
رقم التسجيل: