

**تمهيد :**

إنّ المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم ، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيّد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنيّة، و لا لياقته البدنية لكي يتفوّق رياضياً. إنّه بحاجة إلى القوة العقلية و الإيمان بالذات و بالقدرة على التركيز في لحظات الشدة و الحرج.

و ما يبيّن أهمية الجانب العقلي في أيّامنا في المجال الرياضي ، تلك المكانة السامية و المنزلة الهامة التي يشغلها في وسائل الإعلام و الصحف و المجالات الرياضية و أحاديث المربيين و المديرين و الرياضيين، فالجميع يؤكّدون أهمية الجانب العقلي في المنافسة.

التدريب العقلي من أهم عناصر التدريب وهو عنوان الفصل الأول الذي نفتتح به الجانب النظري، حيث سنتطرق إليه بالتفصيل لأنه يرتبط ارتباطاً كبيراً مع الدراسة الميدانية لهذا البحث.

**1- مفهوم المهارة العقلية:**

المهارة العقلية عبارة عن قدرة يمكن تعلّمها و إتقانها عن طريق التعلّم والمران و التّدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلّم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمير والإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلاّ إذا تعلّم هذه المهارات و تدرّب عليها إلى درجة الإتقان، و ينطبق ذلك على المهارات العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلاّ إذا تعلّمها وتدرّب عليها<sup>1</sup>.

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية في علم النفس الرياضي للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونّها تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التّدريب العقلي و الذي يقصد به التّطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية و العقلية للارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي، و تدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو طبية أو برنامجًا علاجيًا سريعًا، و لكن برنامج تروي و تعليمي منظم و مقنّن، يهدف لمساعدة اللاعب الرياضي لاكتساب و إتقان المهارات العقلية و التي تهدف بدورها للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي<sup>2</sup>.

**2- تحديد المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة:**

أشار محمد حسن علاوي إلى أنّ العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا إلى وجود عدد كبير من المهارات النفسية، العقلية أو المعرفية المرتبطة بالرياضة، إلاّ أنّ هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات<sup>3</sup>.

من بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة، النموذج الذي قدمه راينر مارتنز (1987) و الذي أشار فيه إلى أنّ البرنامج الأساسي لتدريب المهارات العقلية ينبغي أن يتضمن ما يلي:

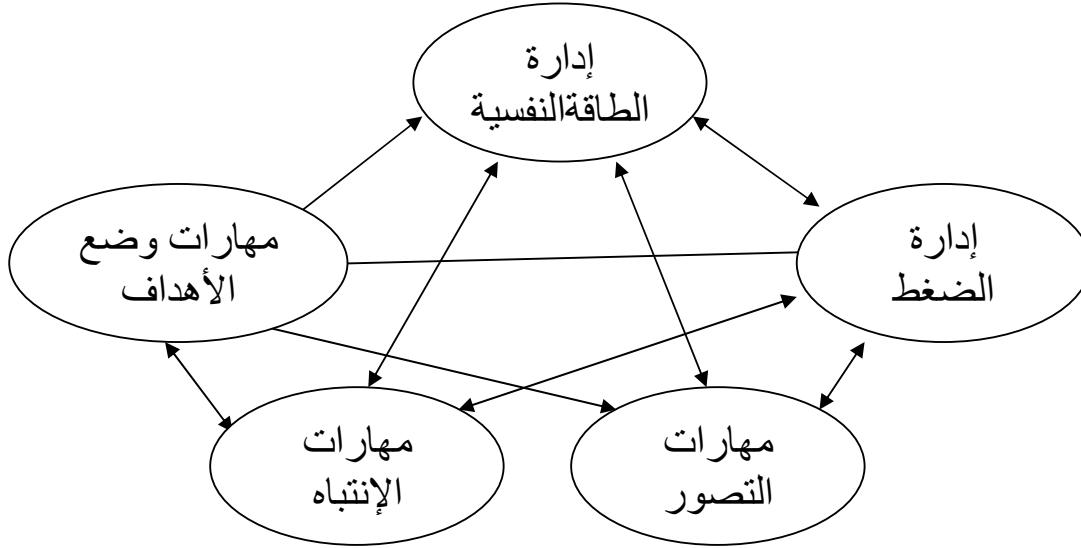
مهارات التصور، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغط، مهارات الانتباه، مهارات وضع الأهداف.

<sup>1</sup>د.علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 192

<sup>2</sup>د.علاوي محمد حسن، نفس المرجع، 2002 ص 194

<sup>3</sup> (3) Cox (RICHARD. H), psychologie du Sport, (traduit par le chercheur), éd Boeck, Bruxelles, 2005. p 245.

أشار مارتنز إلى وجود درجة كبيرة من الترابط و التفاعل بين هذه المهارات الخمس بعضها  
بالبعض الآخر كما يوضحها الشكل رقم (1).



شكل رقم (1): العلاقات الإرتباطية و التفاعلية بين المهارات النفسية الخمس عن:  
راينر مارتنز **Martens** (1987)<sup>1</sup>

### 3- تعريف التدريب العقلي:

هناك عدّة تعاريف للتدريب العقلي منها تلك التي وُجدت في مرجع **محمد العربي شمعون** و **عبد النبي الجمال** و هي كالاتية<sup>2</sup>:

- يعرف **أونشتاهل Unestahl** التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية، إذ يخدم بعدين أساسيين و هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، و تطوير الصحة العامة.

- يرى **روشال Rushall** بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه

<sup>1</sup>د.علاوي محمد حسن ، مرجع سابق، 2002 ص 194

<sup>2</sup>د. شمعون محمد العربي، د. الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996، ص13

- في حين يرى مورجان **Morgane** بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

- يعرف **سنجر** التدريب العقلي بأنه تكرار مهارة بكل تفاصيلها دون رؤيتها حركياً<sup>1</sup>. أما **نيدف** (1979) فإنه يعرف التدريب العقلي بأنه بمثابة تكرار أداء دون حركة ظاهرة، قد قام بها الرياضي من قبل أو هو مقبل على القيام بها في المستقبل<sup>2</sup> بينما **كوربين Corbin** سنة 1972 فإنه يعرفه بأنه "تكرار لمهمة دون حركة ظاهرة و هذا قصد التعلّم".

يتفق العديد من الباحثين منهم **فولكمار Volkmar** في أعماله سنة 1972، **فوهرر Fuhrer** في 1975 و **بيك Beck** عام 1977، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة.

من خلال هذه التعاريف الأخيرة يمكننا القول بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية عقليا دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أداءها أو يحضّر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، و هذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

#### 4- أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات وهو جزء مهم من التدريب الرياضي لأنّ الإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا كبيرًا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات، و يجب أن يتملك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة و تحليل أداء المنافس، و حتى يتمكن اللاعب من القيام بذلك فعليه تطوير إمكانياته العقلية.

<sup>1</sup>د. أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1994، ص 78

<sup>2</sup> Cité par : LALAOUI (BELKACEME), la régulation psychologique de l'action motrice complexe : application technico-tactique en football, thèse de doctorat en EPS, Université d'Alger, 1997 p 70

يمكن أن يساهم التدريب العقلي في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، و في بعض الأحيان يكون هو الفاصل في النجاح و التفوق الرياضي<sup>1</sup>.

كما يساهم التدريب العقلي في اكتساب و تنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات العقلية، و كذلك في مراحل التعلّم الحركي حيث أنه عند التصرّو العقلي للمهارة تحدث استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرّات الموالية<sup>2</sup>.

يعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي و تركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، و المساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، و التركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء و تمنع حدوث التصور السلبي الذي يضرّ بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تقلل من فرص النجاح.

زيادة على ذلك فإن التدريب العقلي له أهمية أخرى، كونه عند وصول اللاعب إلى درجة من التّمكّن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ، و قد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل، الصحة، الطب، الفنون و غيرها. و يرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي و تقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة<sup>3</sup>.

## 5- مزايا التدريب العقلي:

التدريب العقلي يقلص من وقت تعلّم و إتقان المهارات الرياضية، بحيث تكرر مهارة حركية ذهنيا يساهم في تثبيت تلك المهارة، إذن فالتدريب العقلي يزيد في الدقّة و سرعة الأداء الحركي. التدريب العقلي يسمح بإعادة برمجة الأداء الخاطئ بمخطط لأداء أفضل إذ يسمح بدراسة عقلية للمهارة الحركية بصورة بطيئة و هذا ما يجعل أداء المهارات أكثر سهولة و بالتالي يتم تصحيح الأخطاء. كما أنه يساعد في اقتصاد جهد و طاقة الرياضي.

<sup>1</sup> (1) د. علاوي محمد حسن ، مرجع سابق ، 2002، ص 193

<sup>2</sup> شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي، مرجع سابق، 1996، ص14

<sup>3</sup> شمعون محمد العربي ، د الجمال عبد النبي، نفس سابق، 1996، ص15

يغطي التدريب العقلي النقص الذي يسببه عدم كفاية مدّة التدريب الراجع لنقص الإمكانيات مثل المرافق، القاعات و وسائل التدريب. عندما يعتزل اللاعب تدريباته بسبب إصابة أو غير ذلك، فإن التدريب العقلي يقلل من وقت Processus d'atrophie، كما يلعب دورًا هامًا في الرياضات الأكثر عرضة للإصابات، إذ يساعد الرياضي على البقاء في تركيز و يقظة مستمرة.

يساعد التدريب العقلي في عملية التسخين إذ يقلص من مدته كما يساهم بفضل التصور العقلي في تحضير اللاعب قبل المنافسة، و عند خوضه لها، لأنه يتعرض إلى درجة عالية من التوتر، فعندما يحاول تكرار أداءه ذهنيًا لعدة مرات فذلك يقلل من حدّة توتره عند دخوله في الأداء. لا تكمن مزايا التدريب العقلي فيما ذكر فقط، بل تتعدى ذلك للوصول إلى تطوير الشخصية و تطوير الصحة العامة<sup>1</sup>.

يضيف دومازديي **Dumazedier** أن التدريب العقلي يلعب دورًا هامًا في شتى أنواع التعلم و حتى المدرسية و التعلم اللغوي أو التمثيلات الشكلية<sup>2</sup>.

يقوم محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال في تلخيص مزايا التدريب العقلي في البنود التالية<sup>3</sup>:

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير و تنمية المهارات العقلية المرتبطة لها.
- زيادة القدرة على إعادة التكرار و التثبيت و التحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية و نظام التدريب و تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات التدريبية.
- تطوير أداء المهارات العقلية و الإعداد للمنافسات.
- تطوير و تنمية الشخصية.

<sup>1</sup>د. شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي ، مرجع سابق، 1996، ص16

<sup>2</sup> Cité par : PERRAUDEAU (MICHEL), les méthodes cognitives (apprendre autrement à l'école), (traduit par le chercheur), éd Armand Colin-Bordas, Paris 2001, p119.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون، د عبد النبي الجمال، مرجع سابق، 1996، ص16

- تطوير الصحة العامة.

#### 6- حدود التدريب العقلي:

- للتدريب العقلي حدود، نوضحها في البنود التالية<sup>(1)</sup>:
- فعالية التدريب العقلي متعلقة بالخبرة في الحركة و المعرفة التقنية، و لهذا لا يمكن استعماله قبل سن الحادية عشر.
- التدريب العقلي لا يناسب كل الرياضات، يستحسن تطبيقه في الرياضات التي تتطلب تقنيات ذات دقة عالية.
- بسبب التعب الملحوظ الذي تسببه مجهودات التركيز، التدريب العقلي لا يمكن استعماله لوقت طويل.
- استعمال التدريب العقلي بكثرة أو لمدة مطولة كثيراً دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج تطور و تثبيت حركات عشوائية.

#### 7- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

تتداخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق. من بين هذه العوامل ما يلي<sup>(2)</sup>:

#### 7-1 العوامل المرتبطة بالتدريب:

- طول فترة التدريب.
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.
- توزيع فترات التدريب.
- نوع التدريب العقلي.
- نوع المهارة.

<sup>1</sup>WEINECK (JÜRGEN), op.cit, p 467

<sup>2</sup> د. شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي ، مرجع سابق ، 1996، ص19

➤ ميكانيكية الأداء.

### 7-2 العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:

- إستراتيجية التعليمات.
- كيفية إصدار التعليمات.
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي.

### 7-3 العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:

- اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.
- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي.

### 7-4 العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين:

- الأشكال الحسية.
- درجة الوضوح و القدرة على التحكم في التصور العقلي.
- مستوى الأداء.
- درجة الاستثارة.
- نوع الجنس.

### 8- شروط التدريب العقلي:

لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر تايلور Taylor بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفساني الذي يطبق التدريب العقلي و الرياضيين.<sup>1</sup> يجب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للرياضيين، لأن المعنيين بتحضير المنافسات الرياضية يواجهون درجات مختلفة من الدافعية، التركيز، الثقة في النفس.. الخ..، فالذين لديهم درجة منخفضة لهذه المهارات العقلية، عوضاً أن يستفيدوا من التدريب العقلي للتحضير الجيد فإن ذلك يخلق عندهم بعض من الملل و بالتالي يوم المنافسة لا يمكنهم إظهار قدراتهم الحقيقية.

<sup>1</sup> Cité par : THILL (EDGAR) et FLEURENCE (PHILIPPE), guide pratique de la psychologie du sportif, Vigot, Paris, 1998, p 7.



التفاعل الموجود بين الشخصية الخاصة لكل رياضي و الحالات التي يواجهونها، يؤدي إلى استجابات مختلفة من رياضي للآخر.

يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة و النقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب العقلي المناسب، تايلور **Taylor** يقترح الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية في تطبيق التدريب العقلي:

- المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لاهوائية أو مداومة.
- درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة.
- مدة المنافسة.
- نوع التخطيط، قصير المدى أم طويل المدى.

بالإضافة إلى ما ذكرناه نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي<sup>1</sup>:

### 8-1 الاتجاه الإيجابي:

يتضمن توقع نتائج إيجابية بعد تطبيق برنامج للتدريب العقلي و اقتناع اللاعب بأهمية التدريب العقلي و الدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير المهارات العقلية و بالتالي الارتقاء في المستوى.

### 8-2 الذكاء:

تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقاً لما أكده بييري **Perry** من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة و تحت ضغوط التنافس.

### 8-3 الخبرة السابقة:

تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي، فقد لاحظ شرام **Schram** (1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى مستوياته عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة، و يُعتبر جاكوبسون **Jakobson** (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي.

<sup>1</sup>د. شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي، مرجع سابق، 1996، ص16

**8-4 الأداء الصحيح:**

يعتبر أحد الشروط الواجب العمل به، حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء. و بدلا من أن يكون التدريب العقلي عاملا مساعد على تطوير الأداء يصبح عاملا في تثبيت الأخطاء و بالتالي الفشل في الأداء. و الأداء الصحيح هو أحد الدعامات التي يبني عليها التدريب العقلي، حيث يعمل على تعميق العلاقة بين المثير و الاستجابة و يتم بذلك دعم الأداء و بالتالي تحقيق أفضل النتائج و الوصول إلى الأهداف.

**8-5 الإحساس و الإيقاع الحركي:**

يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها حيث يوضح فيوجيتا **Fuigita** أنه عند أداء مهارة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء. هذا إلى جانب أهمية التأكد على الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

**8-6 الانتظام في التدريب:**

أشار كل من ستارت **Start** (1960) و لوبكي **Luebke** (1967) إلى أن الانتظام في التدريب العقلي يساعد على تطوير الأداء و أن تتابع فترات التدريب يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي.

**8-7 جوّ التدريب:**

كلما كان التدريب العقلي في نفس الجوّ المحيط بظروف الأنشطة الرياضية من أدوات و أجهزة كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع، و خاصةً تلك التي تتعلق بالوصول إلى الحالة الانفعالية المثالية للأداء.

**8-8 مستوى من اللياقة البدنية:**

قد يبدو هذا الشرط بعيداً عن الموضوع. ولكن أكدت دراسات كل من وايتلي **Whitely** (1962) و دويل **Doyle** (1968) أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو القدرة العضلية المحدودة. مما يدعم أهمية هذا الشرط لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي.

**8-9 المهارة المطلوبة:**

يشترط أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر من النشاط بصورة كلية و تامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

**9- مراحل التدريب العقلي:**

التدريب العقلي يمر بعدة مراحل، يقوم بتدوينها واينبرج Weinberg و آخرون، وأخرى يذكرها شمعون و الجمال في مرجعهما، و هي كالتالي:

**9-1 المراحل حسب واينبرج Weinberg:**

"أشار واينبرج و جولد Weinberg et Gould (1995) و وليامس Williams (1986) إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي" <sup>1</sup> و هي كالتالي:

**9-1-1 مرحلة تقديم المهارة العقلية:**

نظرًا أنّ العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة لأهمية تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين، لذا فيجب تقديم المهارة العقلية.

**9-1-2 مرحلة التعلم و الاكتساب:**

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة.

**9-1-3 مرحلة الإتقان:**

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية.

<sup>1</sup>د. علاوي محمد حسن ، مرجع سابق، 2002، ص 206

**9-2 المراحل حسب شمعون:**

يختصر شمعون و الجمال بدورهما، مراحل التدريب العقلي في النقاط التالية<sup>1</sup>:

**9-2-1 مرحلة الإعداد العقلي:**

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي، لأن الاسترخاء ضروري للقيام بالتدريب العقلي.

**9-2-2 مرحلة التدريب على الطرق العقلية:**

تهدف هذه المرحلة إلى تعلّم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، و طرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

**9-2-3 مرحلة تدريب القوى العقلية:**

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى و الثانية و تطبيقها في مجالات مثل الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات و التركيز و غيرها.

**10- متطلبات التدريب العقلي:**

تنقسم متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية و متطلبات عامة<sup>2</sup>:

**10-1 متطلبات شخصية:**

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- إعطاء الفرص لصفاء العقل و الهدوء.
- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

<sup>1</sup> د. شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي، مرجع سابق، 1996، ص20

<sup>2</sup> د. شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي، نفس المرجع ، 1996، ص21

**10-2 متطلبات عامة:**

- يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن:
- جو هادئ.
- مكان مناسب.
- انخفاض في الإضاءة.
- المصاحبة بالموسيقى.
- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق و الساعات و الأحذية و الحُزم.

**11- استخدامات التدريب العقلي:**

يمكن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي كما يلي<sup>1</sup>:

**11-1 اكتساب و تنمية المهارات الحركية:**

يقدم التدريب العقلي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي، الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، و المعلومات المرتبطة بها. و في المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية و إتقان المهارات عن طريق التبادل مع الأداء الحركي، و في المرحلة الثالثة و هي الآلية، يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه و التركيز على الأداء.

**11-2 الإعداد للمنافسات:**

التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في إستراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تهيئ اللاعب للأداء الجيد.

**11-3 قبل المنافسة مباشرة:**

حسب نفس المرجع السابق، يوضح بارجو Barago أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات مباشرة لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى من

<sup>1</sup>شعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي ، نفس المرجع، 1996، ص22

الأداء، و تستخدم في هذه المرحلة طرق الاسترخاء العضلي العقلي لمساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسة مباشرة.

#### 11-4 الأنشطة الرياضية ذات التكرار:

يُستخدم التدريب العقلي عن طريق إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل الدخول في الأنشطة التي تتسم بطبيعة التنافس فيها بتكرار الأداء مرة بعد أخرى مثل الوثب العالي، الوثب الطويل و القفز بكل أنواعه.

#### 11-5 الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا:

يمكن استخدام التدريب العقلي في مثل تلك الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراتون، و ذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء، حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي.

#### 11-6 الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة:

يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة التي يعرف اللاعب مسبقا قبل الدخول في المنافسات الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز و الغطس و التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة أو القفزات.

لا يعني هذا التقسيم أنه لا يستخدم التدريب العقلي في الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية: كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد و الهوكي وغيرها. إذ يتم التركيز في التدريب العقلي لهذه الألعاب على الإعداد الخططي و تنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حده.

#### 11-7 حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة:

في الحالات التي تجبر عن الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة أو السفر أو تلك الظروف التي تحول من عدم مواصلة التدريب مثل الأمطار و غيرها، يقدم التدريب العقلي الفرصة الكاملة للاستفادة من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلي و استرجاع خطط اللعب و التدريب على المهارات العقلية.

**12- تقنيات التدريب العقلي:****1-12 تقنيات الاسترخاء:**

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.<sup>1</sup>

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.<sup>2</sup>

و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم و تُكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية و من بين تقنيات تدريبها ما يلي:

**1-1-12 الاسترخاء الذاتي لشولتز SHULTZ Training Autogène:**

أسس الاسترخاء البدني و العقلي سهلة التعلم، و هذا لا يستغرق إلا بعض الوقت كل يوم، باستطاعة أي إنسان ممارستها إلا الأصغر سنا، مدة كل حصة تتراوح بين سبعة و عشرة دقائق و هناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط و هذا ما يكفي للحصول على نتائج إيجابية عاجلا أم آجلا.

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز SHULTZ في بداية القرن التاسع

عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفياتي

أوداسكي ODESSKY قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت

في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي و الشطرنج التي كانت

رياضات مشهورة آنذاك.

يقول أوداسكي أن "تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل:

الهضم، التنفس، الجهاز الدوراني و يساعد على التغلب عن الإحساسات.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> د. علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 221.

<sup>2</sup> عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب: اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988 ص 114.

<sup>3</sup> OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN), op.cit, P 178

الممارسة المنتظمة لهذه التقنية تؤدي للتوازن العقلي، البدني و خاصة التوافق بين الحركات. و التحكم في هذه التقنية يعتبر وسيط أو وسيلة سهلة و قوية تسمح لخوض مختلف النشاطات لأحسن ما يؤديه البدن، استلهمت هذه التقنية من التنويم المغناطيسي، و يعتبر كل حالة إرهاق، تعب أو قلق يتبع بنقل عضلي، و إذا تركنا الجسم يرتاح و يسترخي تختفي الأعراض. هذه التقنية الإجمالية، المنتظمة، الصارمة و التطورية بفضل مجموعة من التمرينات الدقيقة التي تسمح باكتساب الاسترخاء تدريجيا و إلغاء التوتر الغير مجدي و تطمح إلى خلق صورة عقلية للارتخاء. تمارس هذه التقنية في غرفة هادئة ذات إنارة خفيفة و درجة حرارة معتدلة، يكون فيها الرياضي جالسا أو ممتدا.

### طريقة استعمال التقنية:

- تتم خلال ستة مراحل و هي تمرينات يجب تطبيقها الواحدة تلو الأخرى، في بادئ الأمر يجب التشبع بفكرة الهدوء ( أنا هادئ، هادئ جدا).
- فكرة الجاذبية (ذراعي اليمين ثقيل من خمسة إلى ستة مرات، ينتقل بعد ذلك إلى الذراع الأيسر ثم الرجلين و أخيرا كل الجسم.
  - الإحساس بالحرارة (ظاهرة توسيع الأوعية ) بنفس المنطق و نفس التدرج لتؤثر على الجهاز الدوراني. هذه الظاهرة تشجع التبادلات بين الدم و الخلايا.
  - مراقبة القلب ( الشعور بدقات القلب، مثلا: قلبي يدق بهدوء و دقة)
  - مراقبة التنفس ( تنفسي هادئ و أنتبع تنفسي)
  - الإحساس بالحرارة في منطقة البطن.
  - فكرة البرودة في الجبهة (جبهتي باردة) لعزل الرأس عن ظاهرة توسيع الأوعية التي طرأت على الجسم.
- بعد كل جلسة استرخاء، للعودة للنشاط العادي يجب متابعة مراحل محددة: حركة اليدين ثم الرجلين ثم كل الجسم، اثنان أو ثلاثة تنفسات عميقة قبل فتح العينين و عند استرجاع حالة النشاط نترك لغة طبيعة الجسم تعبر عن نفسها: تنهد، تناوب و تمدد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>(1) THOMAS (RAYMOND), op.cit, 1994 P 69.



إن العودة للحالة الطبيعية بعد هذه التقنية تكون غير مجدية إذا كان المعني يريد النوم.

### أهداف هذه التقنية:

- إثارة حالة استرخاء، فيكون الرياضي متأثر بكل دعوة للهدوء.
- يسمح بالتخلص الفوري بالتعب و التوتر
- ملاحظة: لا يسمح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

## La relaxation progressive de لجاكوبسن 2-1-12 الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن :Jacobson

وُقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن Jacobson خلال سنوات 1930، إذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي و استرخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي، و ذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الإحساس الجيد و التغيير الحاصل، في الواقع هو خلق حالة الإحساس بالراحة و هذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة و لطيفة و في وضعية مريحة<sup>1</sup>.

### طريقة استعمال هذه التقنية: تمر بثلاث مراحل وهي:

- تعريف و تحديد التقلص ثم الاسترخاء العضلي المناسب، هذا الوعي يطبق على كل أقسام الجسم.
- استرخاء بعض الأعضاء الغير معنية بالجهد.
- الوعي في كل وقت بالحياة اليومية لكل تشدد عضلي مرتبط بكل اضطراب عاطفي أو نفسي، الرياضي يرخي العضلات المعنية ثم يحدث انعكاس إيجابي يشعر به الذهن مباشرة.

<sup>1</sup> إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 2002، ص44.

**أهداف هذه التقنية:**

- الاسترخاء العضلي ينتج فيه الاسترخاء العقلي، و هذا تركيزا فقط على الطريقة الهادفة للعلاقة بين التشدد العضلي و الانفعالات و النشاط العقلي.
  - التقنية تعتمد على أي فرضية أو اقتراح مختلف عن التدريب الذاتي. في غالبية الأحيان تقترن بتقنيات أخرى كالتصور العقلي و التحكم في التنفس، و باختلافها عن التدريب الذاتي فإنها تحتاج إلى عدة أسابيع من التدريب، فالاسترخاء التدريجي يدرس في بعض الوقت فقط بحيث يسهل التحكم فيه.<sup>1</sup>
- ملاحظة: لا ينصح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

**2-12 تقنيات التأمل و التفكير: Les techniques de méditation:****1-2-12 اليوغا Le yoga:**

ظهورها راجع للقرن الخامس قبل الميلاد و يسجل في إطار مفهوم الكون و البحث عن تلاشي الذات (NIRVANA) و هذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم والسيطرة على الجسم و الروح معا. بالنسبة للرياضي فإن اليوغا يساعده على الهدوء و التحكم في الجسم و تنمية الثقة في النفس.<sup>(2)</sup>

**طريقة استعمالها:**

يجب تليين العمود الفقري بسلسلة من التمديدات و الإخضاع لتهديب الأعضاء عن طريق التحكم في التنفس و تمرينات لتنظيف و تطهير مناخير الأنف. بعدها يأتي النشاط الخاص بالتركيز بحيث التفكير يأخذ مكان التركيز.<sup>2</sup>

**الأهداف:**

الهدوء و السكون و الوصول إلى التحكم في التنفس، بالنسبة لرياضي، اليوغا يسمح له بالتحكم في الذات، و عند الهدوء و السكون الرياضي يتآلف مع الهنا و الآن و Ici et maintenant<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup>DURAND DE BOUSINGEN .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, (traduit par le chercheur, PUF, Paris 1961 P 29.

<sup>2</sup>BRUNO (JEAU), Yoga et training autogène, Revue Critique N°159 P 81.

## 12-2-2 الزان :

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من **SU SANSKRIT DHYANA** الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، و معنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، و هذا لأي عمل أو حركة للحياة اليومية.

## طريقة استعمالها:

لتطبيق هذه التقنية لا بدا من الجلوس في وضعية بودا BOUDDHA و هذا دون التفكير في أي هدف معين، و التركيز على التنفس فقط، و الاستمرار في هذا التركيز حتى الوصول إلى القول ( أننا ن فكر بجسمنا)، يعني أن جميع خلايا الجسم مطبوعة بالهدوء و الانسجام و التوازن، و عندها كل التناقضات و المواجهات الصعبة تزول بدون بذل أي مجهود.

الأخذ و التناظر (Le Lacher-prise) أي تناسي ما يدور حولنا و يعتبر أحد ميزات الزان القريبة لمفهوم الاسترخاء و توجيه التفكير في العقل و الجسم معا.

يعتبر الزان أن التقلص ظاهرة طبيعية أما التصلب (Crispation) فهي ظاهرة غير طبيعية.

## الأهداف:

اليوقا و الزان تقنيتان تبحثان على السكون و الصمت الداخلي، و هذه هي طبيعة الإنسان العميقة بحيث التقنية تسمح بالتأقلم مع ( الهنا و الآن).

## 12-2-3 التنويم المغناطيسي لـ إريكسون L'hypnose Ericksonienne :

معروفة منذ العصور القديمة، أقتبسها لعصرنا الطبيب إريكسون Erickson ، جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية و جعلها مناسبة لحالة معينة.

حسب ج.قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع نو نشاط ببيكولوجي يكون فيه الرياضي، و بفضل تدخل شخص آخر أن يتجرد من العالم المحيط به و يبقى على علاقة بمرافقه، و هذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، و هذا الطابع

المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة و هي تأثير الروح بالجسد أو عمل ببيكولوجي على مستوى اللاشعور .

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في حالة وعي ولكن وعي متغيرة أي خاصة.

**طريقة الاستعمال:** تجرى عبر مرحلتين و هما كالتالي:

- مرحلة الاسترخاء أين يطلب المنوم المغناطيسي للشخص أن يركز نظره في شيء ما .
- مرحلة الإيحاء أين يدخل فيها المنوم المغناطيسي إلى اللاشعور ليستغل القدرات و الموارد الكامنة للشخص و التي لا يستعملها و لا يشعر بها.<sup>1</sup>

**الأهداف:**

- تحسين التركيز و مقاومة الخوف و التوتر .
- تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية .
- تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفزع .

## 12-2-4 الصوفولوجيا La sophrologie:

" الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة التزلج على الثلج، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدراتي و أيضا أركز جيدا منذ البداية و ليس لدي تخوف من الناس أو من الكاميرات و لامن الكرونومتر، أو حتى من السقوط "<sup>2</sup>. هذا ما أكدته متزحلقة أوروبية محترفة مستعملة لتقنية الصوفولوجيا Sophrologie.

اخترعها أ.كيسيدو A.Caycedo في أواخر الخمسينات، و كلمة Sophrologie إغريقية الأصل حيث:

« **Sos** » : تتجاوب مع كلمة الانسجام .

« **Phren** » : تعني الروح، الشعور .

« **Logos** » : تعني علم، دراسة .

<sup>1</sup>WEINECK (JÜRGEN), op.cit, 2001, p 471

<sup>2</sup>OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN), op.cit, P 161

بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور، وهي مأخوذة من التتويم المغناطيسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها، إنها فلسفة الحياة الإيجابية و تعتبر كخلاصة لأحدث البحوث و أقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا و مجتمعاتنا، و لهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي إلى حالة وعي صفروني Sophronisation ثم الاسترخاء، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الذاتي و اليوقا، و تعتمد في بعض الأحيان على التتويم المغناطيسي و كذا الاسترخاء أو التصور العقلي. تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم-وعي وذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية و التي تأخذ موضعها. بالنسبة لكيسيدو فإن الشعور منقسم إلى ثلاثة حالات: الحالة المرضية Pathologique، حالة الوعي الطبيعي و حالة الوعي الصفروني Sophronique وقال أيضا أنه هناك مستويات مختلفة لليقظة (Vigilance) و هي: اليقظة و الانتباه (حالة تفكير)، اليقظة و عدم الاهتمام، مستوى الصفروني (Sophroliminal) و هو مستوى الشعور الهائج المتموقع بين اليقظة و النوم، النوم، اللاوعي (coma) و أخيرا الموت، إذن فالمستويات و حالات الوعي شيين مختلفين، فالوعي باستطاعته لعيش بعدة مستويات و الهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصفروني Sophroliminal.<sup>1</sup>

### طريقة الاستعمال:

**أولاً: الاسترخاء الديناميكي:** و يعتمد على ثلاثة مراحل:

الاسترخاء الديناميكي للتركيز: مأخوذة من اليوقا هدفه الشعور بالجسم من طرف المعني و هذا باستعمال تمرينات تنفسية و بالخصوص شهيق عميق للتنفس.

الاسترخاء الديناميكي التأملي: أستلهم من البوذية Bouddhisme و هدفه الوعي بالجسم و البدن و ليس بالذات الداخلي بل الخارجي، و هو دراسة للعوامل العقلية أو لمنشآت الوعي التي تتدخل لفهم الأحداث الخارجية.

الاسترخاء الديناميكي الشعوري: أستلهم من الزان Le Zen و هو تمرين تأملي (Méditation)

<sup>1</sup>) FERNANDEZ (LUIS), Sophrologie et complétion sportive, (traduit par le chercheur) Vigot, Paris 1986, P 47

ثانيا: خلق صورة عقلية، فالصوفولوجيا تستعمل التصور العقلي للسماح للشخص بتخيل أو تصور حالة إيجابية.

ثالثا: في هذه المرحلة سيجمع الرياضي بين التصور الإيجابي الذي يختاره عن طريق حركة بدنية (مثال: غلق اليدين) و الاسترخاء هذا بعد تدريبات جيدة يقوم العقل باتصال بين الاسترخاء و الصور العقلية بالترميز Codage. و في كل مرة يحدد فيها الشخص الرمز، ليعمل العقل على إعادة خلق حالة الاسترخاء.

تُنجز هذه المراحل الثلاثة بتدريب رمزي على نفس التسلسل، أي من الضروري التحكم في المرحلة الأولى للانتقال إلى الثانية و ثم الثالثة.

بعد هذه المراحل تأتي مرحلة إزالة الحالة الصوفرونية Desophronisation حيث تتم استعادة بطيئة لحالة اليقظة و الحيوية، وهذا بالتنفس العميق و تحريك الرجلين و اليدين ثم فتح العينين.

#### أهداف الصوفولوجيا:

- تجعل الرياضي يسيطر و يتحكم في نفسه، و هذا بانسجام البدن و الروح.
- تسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية و الانفعالية للشخص.
- تساهم في القضاء على التوتر، الأوجاع و القلق التي يحس بها كل الرياضيين.
- تساعد الرياضي على التركيز أكثر.
- تعلم و تطوير المهارات الحركية.
- تسيير التوتر.
- تثبيت المهارات الحركية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PATRICK- CHENEE (ANDRE) et autre, Sophrologie Tom 2, 2é édition, Ellébore, Paris 2002, P 429.

## 12-2-5 تقنية البرمجة العصبية اللغوية Programmation NeuroLinguistique:

أبرز المراجع التي تناولة هذه التقنية و تحدثت عنها بالتفصيل هو مرجع لـ **قيميسوم Guy Missoum** ، إذ تكلم عن استعمال هذه التقنية في شتى الميادين في المؤسسة، التعليم، الصحة، السياسة و خاصة الرياضة. ذكر معنى هذه التقنية كما يلي<sup>1</sup>:

➤ **البرمجة (P) Programmation PNL:** تستعمل القياس بين العقول الكمبيوتر،

بمعناالذاكرة و مفهوم البرمجة، أفعالنا تتبع مراحل برمجة قريبة من تلك الموجودة في جهاز الكمبيوتر. كلمة البرمجة إذن تتناسب مع كفاءاتنا للإنتاج و إعادة الإنتاج في تطبيق البرامج السلوكية.

➤ **العصبية (N) Neuropsychologie:** تعتمد على الاكتشافات الحديثة و الأخيرة في

علم الأعصاب: أعصاب الدماغ (Neurologie du cerveau) و التخصص الوظيفي للنصف الدماغية (Hémisphères cérébraux). كلمة عصبية Neuro توافق الإدراك الحسي، تحدد حالتنا الداخلية على مستوى الأعصاب و حالتنا الانفعالية، إذ يرتبط مباشرة بانفعالاتنا و ردود الأفعال التي تنتج عنها.

➤ **اللغوية (L) Linguistique:** هذا المفهوم يرتبط بوسائل الاتصال الإنسانية أي

بالسلوك البسيكولوجي حيث يتعلق بالسلوكيات الخارجية التي نعبر بها كوسيلة للاتصال.

البرمجة العصبية اللغوية تقنية أمريكية اخترعت من طرف **ريتشارد بندلر Richard Bandler** مختص في العلوم اللغوية (linguiste) و **جون قريندر Jhongtinder** مختص في الإعلام الآلي (informaticien) خلال السبعينات، تركزت هذه التقنية على عدة مناهج منها المقاربة البسيكولوجية لـ **إريكسون Erickson**، التحليل النظامي و الأعمال الخاصة باللسانيات و الاتصال، هذا ما أسفر عن ثوابت موجودة في كل اتصال فعال، و عليه يسمح بإعداد نماذج من الممكن إدراكها و تطبيقها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>MISSOUM (GUY), La PNL Appliquée, Vigot, Paris, 1996, P 06.

<sup>2</sup>THOMAS (RAYMOND), op.cit, Paris, 1994 P 103

## طريقة الاستعمال:

أولاً: من اللائق تحديدها تبعاً لخطاب القناة التي بإمكانها أن تكون:

➤ بصرية (رؤية، نظرة، صورة).

➤ سمعية (استماع، إصغاء، صرخ، ضجيج).

➤ الإحساس الحركي (الإحساس، اللمس، الاحتكاك)

يتعلق الأمر باستعمال الألفاظ المناسبة لما نتقدم به، توجيه النظر يدل على أي قناة يبحث الفرد. عندما تتحرك العين نداءً لمعلومة بصرية، إذا تحركت إلى اليسار يعني ذكرى (Souvenir) أو صورة يعرفها، وإذا تحركت باتجاه اليمين يعني أنها صورة مصطنعة من طرف الروح و عندما تنظر العين باتجاه أسفل اليمين يعني الوصول إلى الانفعالات و إذا اتجهت إلى أسفل اليسار فإنه مع حديث نفسه.

إذا تحركت العين على الجانب فإنه سمعي خارجي Auditif Externe بحيث إذا اتجه الشخص إلى اليمين فإن الصوت لا يعرفه.

ثانياً: إنشاء حالة وعي مختلفة.

ثالثاً: تجديد الحالة العقلية التي نريد الوصول إليها تعمل على الترسخ (L'ancrage)، بمعنى الرمز الشفهي أو البدني المتعلق بهذه الحالة و الذي يسمح بعدها بتقويتها من خلال التمرن الرياضي الذي يحث على ترسيخ الحالة العقلية الموافقة لأحسن نتيجة (Performance).

أهدافها:

➤ تحسين العلاقة بين المدرب و الرياضي.

➤ الحصول على تغيير السلوك و تحسين إمكانيات الرياضي بتلقيه حالات و أفكار إيجابية.

➤ من الأفكار الرئيسية للبرمجة العصبية اللغوية خلق حالات و أفكار إيجابية.



## 12-3 تقنيات التحضير العقلي:

12-3-1 الطريقة السلوكية المعرفية **Congnitivo-Comportementale**:

ظهرت هذه الطريقة خلال الخمسينات في الولايات المتحدة الأمريكية، لا تبحث عن أسباب سلوك غير مألوف لكن تعمل على تصحيحه و هذا بما يحدث هنا و الآن بدون عودة إلى الوراء. هذه العملية تزيل الأفكار و الشعور السلبي الذي يسبب اضطراب للفرد. ستجدون فيما يلي بعض التقنيات الخاصة بالرياضي:

➤ **تقنية الفصل و الدمج Dissociation - Association** : تستعمل من قبل رياضيين

لديهم منافسة طويلة لا تحتاج إلى يقظة كبيرة مثلا في سباق المراتون.

➤ **تقنية الفصل La Dissociation**: قليلة التطور، الرياضي يبذل مجهودا كبيرا لكي

لا يفكر في المنافسة و صعوباتها، يركز ذهنه على المميزات الخارجية للمنافسة أو على مميزات خاصة بها لكن في إطار مختلف عن طبيعتها كما يوضح ذلك **مورقان و بولوك Morgan et pollok** (1977) في مثال لعداء يتصور خلال سباقه بأنه يركض في كل خطوة من خطواته على صورة يتخيلها لمنافسه.<sup>1</sup>

➤ **تقنية الدمج L'association**: التركيز يكون على التنفس، تقلصات العضلات

و أحاسيس الجسم، وهذه التقنية تسمح للرياضي أن يتجاوز حدوده الفيزيولوجية. هناك تقنية وسيطية لدمج- فصل (L'association - Dissociation) و هي الأكثر تطبيقا، أي بمعنى الغناء الداخلي (Unemélopée) التي تسمح بالإبقاء و المحافظة على الإيقاع الحركي للجسم (عداء المسافات الطويلة، دراج).

➤ **تقنية تسيير الأهداف Gestion des buts**: تستعمل هذه التقنية من أجل التفاؤل

بالنتيجة، يحدد من خلالها الرياضيا إطار خاص يمكنه من تحقيق نتيجة أحسن. تعتمد أولا على تحديد الهدف الذي يصبو إليه بوضوح. لا يهم أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة بل واقعية و يمكن تحقيقها، كما يمكن الطلب من الرياضي تمثيل هذه الأهداف على شكل صور عقلية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>THOMAS (RAYMOND), op.cit, Paris, 1994, P 91

<sup>2</sup>THOMAS (RAYMOND), Idem, Paris, 1994, P 87

➤ **تقنية إقح التوتر Inoculation du stress:** هذه التقنية تشبه تقنية التلقيح، نلقح مرض ما (حالة التوتر) لخلق مضادات حيوية (إنشاء إستراتيجيات) تكون قادرة على حماية الفرد من القلق الشديد و حالة التوتر الشديدة التي يعيشها خاصة الرياضي، إذ يتم تعويده على جرعات شديدة التوتر حتى يبحث و يعمل على إيجاد إستراتيجيات مناسبة للاسترخاء، و من ثم يتم التحقق من صحة نجاح الإستراتيجية المختارة لحالة معينة.

**الأهداف:** تركز أمثلة التقنيات المذكورة أعلاه على مفهوم و هو و جود خلل صغير في النظام يؤدي بخلل النظام كله و هذه التقنيات تبحث إذا عن هذا الخلل و كيفية تصليحه حتى يتمكن الرياضي من العودة إلى حالته الطبيعية.

### 12-3-2 تقنيات التصور العقلي و التكرار العقلي:

لكل فرد منا صور في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية.

التصور و التكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة.

#### طريقة الاستعمال:

يمكن للتصور العقلي أن يتحقق من خلال:

- نظرة خارجية و تعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور العقلية لأداء شخص آخر، مثلا لاعب متميز أو بطل رياضي و في هذا، النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.

- نظرة داخلية بحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية التي سبق اكتسابها، و في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات التي تحصل في الأداء<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد أحمد علي منصر، تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003 ص 83.

## الأهداف: التصور العقلي يسمح بـ:

- تعلم أحسن للحركة.
  - تزايد على مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
  - المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي و تقوية اليقظة.
  - استعادة النشاط بعد المنافسة.
  - عدم فقدان فائدة التدريب في التوقف بعد الجروح، فالرياضي يحافظ على قدراته الحركية بمعاودة استحضار عقلي للأعمال التي حققها سابقا.
  - مساعدة الرياضي على فهم التقنيات و الاسترجاع و تسيير التوتر ما قبل المنافسة<sup>1</sup>.
- إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.
- بينت بعض الدراسات أن هذه التقنية تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، التصور العقلي مرتبط أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

---

<sup>1</sup>THILL (EDGAR) etFLEURENCE (PHILIPPE),op.cit, 1998, p06

**خلاصة :**

بعد أن تعرضنا لموضوع التدريب العقلي بالتفصيل في هذا الفصل، يمكننا القول بأنه جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي، و له دور هام في التحضير الشامل و المتكامل للرياضي إلى جانب التحضيرات الأخرى، التقنية، التكتيكية، البدنية والمعرفية.

إن أهم نقطة وأكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا لمختلف نقاط هذا الفصل هو أنه يمكن تدريب المهارات العقلية كما تدرب المهارات التقنية، التكتيكية و البدنية. فلها برمجة خاصة بها، طويلة و قصيرة المدى كما لديها تقنياتها الخاصة و وسائلها للتدريب عليها. و ليكون التدريب العقلي أكثر فعالية يجب أن يتخلل الحصص التدريبية.

من أهم المهارات العقلية التي يمكن تدريبها، مهارة التصور العقلي و هي مهارة سنتناولها بكل تفاصيلها في الفصل الموالي لأنها تخص موضوع بحثنا.