

## تمهيد:

إن التصور العقلي هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يراه " هاريس " إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ويرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور وأفكار جديدة ، يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع و استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرثات أو الرؤية في الخيال. إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي إذ أن حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس والحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين. هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة والمرتبطة بالخبرات هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي في السلوكات والتصرفات الناتجة عن التوتر والقلق أو التعب أو الألم تساعده على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه.<sup>(1)</sup>

ومن خلال هذا نستهل هذا الفصل بتوضيح مفهوم التصور الذهني وأنواعه المختلفة ثم ننتقل للحديث عن طريقة استعماله و الأهداف العامة له، والحديث كذلك عن كيفية تحسين قدراته و الخصائص العامة له. بالإضافة إلى كل ذلك نبين مدى أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي.

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002، ص248.

## 1- مفهوم التصور العقلي:

التصور العقلي هو: إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل. تذكر موقف لعبت فيه جيداً، ثم حاولت أن تعيد تكوين هذا الإحساس من العقل.

ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل.

والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية<sup>(1)</sup>

لكل فرد منا صور في رأسه تستعمل بطريقة عفوية، فهي تجارب وأحداث من حياتنا مسجلة في اللاوعي على شكل صور نسترجعها عند الحاجة بالتصور الذهني، أما في المجال الرياضي، فتعتبر تقنية التصور الذهني عنصر هام في التحضير البسيكولوجي للرياضي، حيث تستعمل بطريقة نظامية أثناء التدريب وأثناء المنافسة خاصة عند رياضي المستوى العالي.

يعتبر DINIS-M أن التصور الذهني عبارة عن نشاط بسيكولوجي يتضمن الخصائص الفيزيائية لموضوع ما غائب أي غير موجود في المحيط المدرك.

ويرى PAVIO-A أن هذا النشاط لا يطابق بالضرورة الواقع، لكنه ناتج عن عملية ديناميكية تهدف إلى تنظيم ونقل المعلومة بصفة رمزية ومجردة للعناصر الأساسية للصورة.<sup>(2)</sup>

ويعرف " E - THILL " التصور الذهني بأنه "تحقيق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية... " فهي إذن عملية بسيكولوجية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي لنشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليه.<sup>(3)</sup>

(1) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص50.

(2) DINIS. PAVIO cité dans : (ACTES PROCEEDINGS IVE congres international.... De

(3) psychologie du sport) RENEE VANFFRAECHEM. RAWAY et FRANÇAIS VAN

DAM.P397.1987.BRUXELLE .EPRS.

## 2. أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي. وربما من المناسب أن نلقي الضوء على كل منهما:

## 1-2 التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي. فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ....

## 2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة و في نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.<sup>(1)</sup>

(1) أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، ص 317، 318

**3- طريقة استعمال التصور العقلي:**

يمكن استعمال التصور الذهني أن يتحقق من خلال:

- نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر صور ذهنية لأداء شخص آخر، مثلا لاعب متميز، بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصور كما هي.
- نظرة داخلية وبحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية التي سبق اكتسابها، في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات المرتبطة بالأداء الحركي.<sup>(1)</sup>

**4- أهداف عامة للتصور العقلي:**

إن استعمال التصور الذهني يسمح بـ:

- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.<sup>(2)</sup>

(1) محمد أحمد علي منصير، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير تحت إشراف د. بين عكي محند أكلي، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2003، ص83.

(2) EDGARD THILL et PHILIPPE.F, guide pratique de la psychologie de sportif., p06.

## 5- تحسين قدرات التصور العقلي:

يعطي "وينبرغ" بعض النصائح للرياضيين للعمل على تحسين قدرتهم على التصور:

- اختيار مكان هادئ، أين يمكن للرياضي التركيز.
- استعمال كل الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحقيقي للحركة: الصوت، الصورة....
- التركيز على الإنتباه للوصول إلى تصور لأداء حركي تام وجيد وفي حالة الحصول على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد.
- استعمال التصور لإدراك استراتيجية أو خطة يمكن أن يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة.<sup>(1)</sup>
- من المؤكد أنه يجب على الرياضي أن يتدرب على التصور الذهني خارج مجال المنافسة، لكي يتسنى له تطبيقه بفاعلية أثناء المنافسة.

إذا كان الرياضي يجد صعوبة في تركيب صور ذهنية، فإنه يمكن استعمال تمارين بسيطة مثلاً: نطلب منه أن يتصور شخص يعرفه، شكل وجهه و جسمه، ثم يحاول أن يحس بصوته وكأنه يسمعه... يجب على الرياضي أن يحلل كل الوضعيات الصعبة التي عاشها سابقاً أثناء المنافسة، حيث يبحث عن الأشياء الإيجابية والسلبية، ويعيد خلق هذه الوضعيات بالتصور الذهني مع البحث على خطط لتصحيح الأخطاء.<sup>(2)</sup>

إن تقنية الاسترخاء القاعدي هامة جداً قبل القيام بعملية التصور الذهني، حيث يؤثر الاسترخاء القاعدي الإيجابي على فعالية التصور ويسهل تكوين الصور الذهنية.<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>WEINBERG, citer dans « Préparation psychologique sportive », Vigot, Paris, p110.

<sup>(2)</sup>RAYMOND THOMAS, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot, 1991. , p 110.

<sup>(3)</sup>EDGARD THILL et PHILIPPE.F, op cit, p 24.

## 6- الخصائص العامة للتصور العقلي:

إن التصور الذهني يمكن تحقيقه باستعمال عدة حواس: البصر، السمع، اللمس...، فعندما يتصور لاعب كرة السلة أنه يراوغ بالكرة، فإنه لا يرى فحسب ما يحيط به وإنما يشعر أيضا برفاقه و خصومه حوله ويسمع صوت الكرة وهي تلتطط بالأرض ويجس بأنه يلمسها... كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

## 6-1 التصور البصري و التصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية. فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية و بالتالي يأخذ وضعية المشاهد ، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وضعية المؤدي.<sup>(1)</sup>

بعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة) فرياضي القفز بالزانة يرى قفزه ذهنيا قبل أدائه، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي . من جانب آخر فإن بعض الرياضيين ينفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي . و يتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي ، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي . و هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>EDGARD THILL et PHILIPPE.F, op cit, p 30.

<sup>(2)</sup>EDGARD THILL et R.THOMAS, l'éducateur sportif, vigot, Paris, 1994, p272.

**6-2 خصائص الصورة الذهنية :**

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، و بما أن هذه الصورة عبارة عن منتج معرفي عقلي ، فإنها من الواجب أن تتميز بعض الخصائص التي تزيد من فاعلية التصور الذهني :  
يجب أن الصور الذهنية أولاً حية، صافية وغنية بالتفاصيل (الصوت الألوان...).  
استعمال الصور الذهنية يكون لفترة معينة، و تتعلق هذه الفترة المراد تصويرها  
الصور الذهنية يجب أن تكون دقيقة، أي أنها تعكس بدقة كل الأبعاد المتعلقة بالنشاط الحركي المراد تمثيله ذهنيًا: موقع الأشياء والبعد بينها.

**6-3 استعمال أو ممارسة التصور العقلي:**

يمكن استعمال التصور الذهني من أجل تحقيق عدة أهداف منها:

- تقويم وتحسين المهارات الحركية (رمية حرة مثلاً).
- التأقلم مع خطط إستراتيجيات المنافسة (عرقلة المنافسين... مثلاً)
- حل المشاكل التقنية و تطوير مهارات ذهنية أخرى كالتركيز والانتباه.
- يساعد على تجاوز الإصابة والشفاء السريع (الحفاظ على على الثقة في النفس ... ) كل هذه الاستعمالات للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده.

**6-3-1- قبل أداء الحركة:**

إن التكرار الذهني يستعمل عادة قبل الأداء الفعلي للحركة، وتوجد عدة وضعيات تسمح للرياضي أن يمثل ذهنيًا حركة معينة قبل أدائها: كالإرسال في التنس، ضربة جزاء في كرة القدم ... التصور الذهني هذا يسمح بتحسين المهارة الحركية ويهدف إلى إزالة الشكوك التي يمكن أن تراوح الرياضي خلال مواقف مختلفة عن تلك المتعلقة بالتدريب أثناء المنافسة، لذا يستحسن استعمال التصور الذهني في شروط مشابهة لتلك التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسة وذلك باستعمال المنبهات السمعية والبصرية.

**6-3-2- بعد أداء الحركة:**

استعمال آخر للتصور الذهني يعتمد على التكرار الذهني للحركة بعد أدائها خلال التدريب أو المنافسة إذا سمحت الظروف، فالتكرار الذهني هنا يهدف إلى:

- تسجيل أداء حركي ناجح في الذاكرة، والذي يمكن استعماله كمرجع في المستقبل.
- تحديد الأخطاء التقنية وتصحيحها في حالة وجود مشاكل حركية.

## 7- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني، ولقد استعمله M JONES-COVER وهو مختص في علم النفس بغرض علاج بعض الأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث "جاك أوبسن" السبابة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه : "عندما يتخيل الإنسان نفسه أنه يجري ...، فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تنقلص...".<sup>(1)</sup>

لقد بينت الكثير من الأبحاث دور التصور الذهني في التعلم الحركي وفي التحضير الذهني لرياضي المستوى العالي، حيث توصل كل من "كول" و "يو" (1992) إلى أنه هناك ارتفاع في نسبة القوة بـ 22 بالمائة عند تحقيق الرياضيين لشروط التكرار الذهني و 29 بالمائة عند الأداء الفعلي للحركة بـ 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي.

ومن هذه الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور الذهني، دراسة قام بها كل من "لوك" و "ميسوم" (المخبر البسيكولوجي الرياضي الفرنسي) على 52 متمدرس، حيث قسموا إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 16 سنة.
- المجموعة الثانية تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 13 سنة.

ولقد بينت هذه الدراسة مدى تأثير النضج العقلي (الإدراك) على تحسين التوقيت في سباق السرعة 30 متر بالتدريب على التصور الذهني، حيث بينت النتائج تحسن في التوقيت لدى المجموعة الأولى (16 سنة) وأقل بكثير عند المجموعة الثانية (13 سنة) بعد تطبيق برنامج تدريب على التصور الذهني لسباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب و إدراك لتقنية التصور الذهني، وهذا الشيء تفتقده المجموعة الثانية.

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية مما أدى إلى تحسين في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر.

(1) E.JACOBSON : biologie des émotion, les bases théoriques de la relaxation, E.S.F, Paris, 1974,p 141.



## 7-1- الفرضيات المعرفية:

حسب هذه الفرضيات، وكما توضحه النتائج الإيجابية التي تطرأ على الأداء الحركي الناتج عن عملية التصور الذهني، فإن تصور أي نشاط حركي يستدعي تدخل آليات عصبية، نفسها التي تكون مسؤولة عن البرمجة الحركية على مستوى الدماغ، ولقد أكدت الأبحاث أن الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) لا يفرق بين الأداء الحقيقي للحركة وتمثيلها ذهنياً، بحيث تكون الأوامر التي يرسلها إلى العضلات المرتبطة بهذا النشاط الحركي نفسها في الحالتين.

من جهة أخرى، إنه من المعروف أن إيجابيات التصور الذهني تظهر خاصة في النشاطات التي تستدعي إحاطة كبيرة بالجانب المعرفي، كرياضة الغولف و رفع الأثقال...، وأيضاً أثناء المراحل الأولى للتعلم الحركي.

## 7-2- الفرضية العصبية العضلية:

إن إتباع هذه الفرضية يأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي تطرأ على الأعصاب والعضلات من الناحية الفيزيولوجية الناتجة عن نشاط عصبي محدود الشدة أثناء عملية التصور، فهذا النشاط يمكن أن يترك آثار و صور تخزن في الذاكرة لتسترجع أثناء الحاجة لتسهيل أداء النشاط الحركي الموافق لهذه الآثار والصور المخزنة على مستوى العضلات التي تتدخل لأداء هذا النشاط.

فهذه الفرضية إذن تركز الاهتمام على العلاقة بين النشاط الحركي والتمثيل الذهني لهذا النشاط الحركي الحقيقي والتمثيل الذهني لهذا النشاط، حيث تظهر سلوكيات حركية-حسية على مستوى العضلات أثناء التصور العقلي مشابهة لتلك التي تظهر أثناء الأداء الفعلي للحركة، لكنها أقل كثيراً من حيث الشدة. لقد بينت الأبحاث وجود عدة ثغرات فيما يخص الفرضية العصبية-العضلية، حيث توصل كل من "كول" و "يو" (1992) إلى أن إيجابيات التصور الذهني تظهر حتى في غياب هذا النشاط العصبي، ففي دراسة قاما بها وذلك بتطبيق برنامج تدريبي ذهني على التصور الذهني بغرض تحسين قوة أحد المعصمين عند رياضي الجيدو حيث أظهرت النتائج أن التحسن في القوة لم يشمل فقط المعصم المدرب بل ظهرت أيضاً عند المعصم الذي لم يطبق عليه برنامج التدريب الذهني وكل هذا يعزز قوة الفرضيات المعرفية التي تعطي

أهمية كبيرة لنشاط الجهاز العصبي المركزي، حيث أكدت دراسات عديدة أن التحكم في النشاط الحركي والتصور الذهني له، يتعلق بمنطقة مشتركة واحدة على مستوى الدماغ.

**8-مبادئ تدريب التصور العقلي:**

نستعرض فيما يلي المبادئ التي تساعد على تعلم واكتساب التصور في الرياضة.

**8-1 الاسترخاء:**

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس و ليس الرقود حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم و يضعف من القدرة على التركيز.

**8-2 الأهداف الواقعية:**

يراعي وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق. و هذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها مادام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدماً مستمراً. و هنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة و لكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس في مقدوره أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق (يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الإعداد الذهني و بناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضي، يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف).

**8-3 الأهداف النوعية:**

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة. هذا و قد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التي يعتمد عليها في إجراء التصور الذهني، و عندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين في أداء المراجعة و التمرين الذهني لكيفية أدائها.

**8-4 تعدد الحواس:**

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، و كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصورة الذهنية كلما حقق التصور الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المشاركة في الأداء و لكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا هل هي حاسة

البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ و مع تقدم التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم و الذوق.

### 8-5 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو الزمن الفعلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400م أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة 4 دقائق حيث ذلك يساعده أن يصبح أكثر ألفة بالأداء كذلك فإن لاعب الجري الذي يقطع في الجري مسافة المسافة الميل في ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهني مع الفترة المحددة، و عندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة و بسرعة لذي فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة و السرعة و هكذا...

هذا و ينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، و يحدث ذلك كما في الحالات التالية:

أ- عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة، حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالأكيد الصحيح للإحساس الحركي للمهارة، و لكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ بعين الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلة يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية و من ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة المثلى للأداء في المسابقة.

ب- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، نريد إدخال بعض التعديلات النواحي الفنية للأداء، ويرجع ذلك إلى أن ننظر إلى معدل سرعة التصور يساعد في التخلص الرياضي من الأخطاء. وكل مرة أفضل. من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، و من ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلية للأداء مادام قد تخلص من أخطاء الأداء.

### 8-6 الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، فهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي و خصائص النشاط الرياضي ذاته، لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يفضلون التمرين الذهني قبل النوم العميق. كذلك فإن بعض الرياضيين الذين تربوا جيدا على مهارة الاسترخاء و التخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. وبناءا على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات

قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن نتعلم ممارسة التمرين الذهني خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقات الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة، لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحقيق التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.

### 7-8 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس جوانب أخرى في البرنامج التدريبي.<sup>(1)</sup>

(1) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 325- 328

## 9- خطوات التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة 15 دقيقة مع توفر جلسة مريحة.
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع محاولة تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة (عرض صغير) "كوب مثلاً" طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات الثلج، أكتب وصفاً أسفل هذا الكوب.
- 8- تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- 11- الاسترخاء والملاحظة.
- 12- بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- 13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط.<sup>(1)</sup>

(1) محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص236.

**10- برنامج التدريب على التصور العقلي:**

يقترح كل من "إيدجارد ثيل" و"فيليب فلورانس"، برنامج على التصور الذهني وهو عبارة عن مجموعة من التمارين مقسمة إلى عشرة (10) مراحل.

المراحل الستة (06) تسمح للرياضي باستيعاب وفهم لتقنيات التصور الذهني وأيضاً بامتلاك مهارات قاعدية، أما المراحل الأربعة (04) المتبقية تهدف إلى تطوير القدرات المتعلقة بهذا النشاط الذهني.

**المرحلة الأولى: استعمال تقنيات استرخاء بسيطة وقصيرة:**

هناك عدة تقنيات للاسترخاء التي يكون استعمالها حسب معارف واختيارات المستعمل ومن بين تقنيات الاسترخاء ببساطة نجد الاسترخاء القاعدي.

هناك ثلاث أسباب رئيسية تدفعنا إلى استعمال تقنيات الاسترخاء أثناء التدريب الذهني هي:

- الاسترخاء يسهل تكوين وإنتاج الصور الذهنية.
- من جهة أخرى يعتبر كوسيلة لتحقيق التركيز.
- يسمح بتحديد مستوى ثابت للتوتر.

**المرحلة الثانية: التصور (التكرار) الذهني في موقع مشاهد: تذكر النشاط****الحركي:**

إن فعالية التصور الذهني تتعلق أساساً بمدى استعمال القدرات الحسية، لذا يستحسن في البداية التصور البصري (خارجي) بعد التنفيذ الحقيقي للحركة، حيث يتصور الرياضي وكأنه يرى نفسه في شاشة أثناء قيامه بالنشاط الحركي، و بالتالي يأخذ الرياضي هنا وضعية المشاهد. إنه من المنطقي أن تكون الصور الذهنية المكونة بالتصور الذهني أحسن إذا كانت الحركة المحققة جيدة أو إذا كانت هناك إمكانيات لمشاهدة أداء نموذجي (نموذج رياضي ناجح، قدوة، فيديو...).

**المرحلة الثالثة: التصور العقلي في موقع مشاهد: التسويق للنشاط الحركي:**

هنا يكون التكرار الذهني للنشاط الحركي قبل أدائه الحقيقي، وتكون الصورة المركبة حية و دقيقة ومن كل الجوانب وذلك لاستيعاب أداء كل الحركة.

المرحلة الرابعة: التصور العقلي في موقع مؤدي: تذكر النشاط الحركي:

عكس المرحلتين السابقتين أين يكون التصور من النمط البصري، فهنا يكون التصور حسي (داخلي) وبالتالي تكون الصور المركبة مرفقة بإحساسات جسمية (عضلية، مفصلية...) ويأخذ الرياضي في المرحلة وضعية المؤدي وذلك بعد الأداء الفعلي للنشاط الحركي.

المرحلة الخامسة: التصور العقلي في موضع مؤدي: تنسيق النشاط الحركي:

يقوم الرياضي بتصور النشاط الحركي قبل أدائه الفعلي، حيث يكون التصور هنا من المنطق الحسي.

المرحلة السادسة: اختيار إحدى طرق التصور العقلي:

بعد أن يتمكن الرياضي من التحكم في استعمال التصور الذهني كمشاهد وكمؤدي، يمكن أن يختار استعمال إحدى الطريقتين أو استعمالهما معا.

المرحلة السابعة: الإعادة الذهنية لكل مقاطع نشاط حركي مركب (كل المراحل المكونة للنشاط الحركي):

بعد توصل الرياضي إلى الإعادة الذهنية لتقنية حركية بصورة جيدة مثلا: إرسال رمية جزاء...، يحاول الرياضي أن يكون صورة ذهنية كاملة للنشاط الحركي بإضافة كل المراحل المتتالية والمرتبطة بهذا النشاط الحركي.

لذا فمن المستحسن أن يحقق الرياضي هذا النشاط الحركي أثناء التدريب قبل أن يقوم بعملية التصور الذهني وهذا لاكتشاف وتحديد مختلف المراحل المكونة لهذا النشاط الحركي.

المرحلة الثامنة: الإعادة الذهنية بحساب الزمن المستغرق:

لمراقبة دقة الصور الذهنية، على كل رياضي معرفة متوسط الزمن المستغرق لأداء النشاط الحركي أو لإحدى وذلك حتى يتسنى له مقارنته بالزمن اللازم لتحقيق الإعادة الذهنية والذي ينبغي أن يكون متساوي في الحالتين.

**المرحلة التاسعة: الإعادة الذهنية المتباطئة:**

في هذه المرحلة يحاول الرياضي أن يقوم بتطوير هذه المهارة الذهنية وذلك بإعادة ذهنية متباطئة للنشاط الحركي، وذلك لتسهيل عملية تشخيص وتحديد الأخطاء والصعوبات التي يتلقاها الرياضي أثناء أدائه للحركة وهذا هام جدا خاصة في بعض الرياضات التي يلعب فيها التحكيم دورا كبيرا في تحديد النتيجة مثل: الجمباز والتزحلق الفني.

**المرحلة العاشرة: التصور العقلي للمنافسة:**

كمن السبب الرئيسي في تراجع نتائج الرياضي أثناء المنافسة من تلك المحققة في اختلاف الظروف التي يتم فيها تحقيق النشاط الحركي، لذا ينبغي استعمال تمويه شامل لجعل هذه الظروف مشابهة لتلك المتواجدة أثناء المنافسة، وبذلك تزداد الثقة بالنفس وينقص التوتر والقلق، ومن بين هذه الظروف الخاصة بالمنافسة التي يمكن أن تؤثر على مردود الرياضي نجد مثلا: لوح التسجيل، التغيرات في التوقيت، الجمهور... والتي يجب أن لا يهتم بها إطلاقا.<sup>(1)</sup>

**11- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:**

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث إن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصفه "هيل" (1985) بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور. في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب.

<sup>(1)</sup>EDGARD THIL –PHILIPPE.F, op cit, P3



وتجدر الإشارة إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، التأمل والتحكم في الحالة المزاجية، أي أن التصور كوسيلة لم يستخدم فقط في التدريب العقلي. وترى "دورثي هاريس" أن الفصل بين التدريب العقلي و التصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور. وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، حيث الحاجة إلى تعلم تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء. وتشير أيضا إلى تدعيم الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي إلى أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما بين المصطلحين فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، ولكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويب، وهذا الفضل يرجع إلى إستراتيجيات استخدام التدريب العقلي. في التصور العقلي في الأداء وفي النهاية نجد أن هذا الموضوع في غاية الصعوبة وهو يلقي الاهتمام من الباحثين، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بالدليل الموضوعي حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه.<sup>(1)</sup>

ويشير "بارو" (1971) إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي ولا يمكن اعتبارها شيئا واحدا، فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة.

(1) محمد العربي شمعون، نفس المرجع، ص 50 - 52

## خلاصة:

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف و طريقة تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، وانتقلنا للحديث عن الخصائص العامة وكيفية تحسين قدرات الرياضي في هذا المجال مبرزين أهميته في تحسين الأداء الحركي و المبادئ التي يبني عليها. حتى وصلنا في آخر المطاف إلى محاولة وضع برنامج للتدريب على التصور العقلي و إظهار الفرق بينه و بين التدريب العقلي وكل هذا لمعرفة دوره في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة وهذه هي محور حديثنا في الفصل التالي.