**التدريب الذهني في المجال الرياضي**

**الاستاذ الدكتور ماهر محمد عواد العامري**

**اولا: مفهوم التدريب الذهني:-**

زاد الاهتمام بالتدريب الذهني وابعاده ، وتم التوصل إلى أنَّ النبضات في المستقبلات البصرية والسمعية والاعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ ، وتستخدم المعلومات في هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الراجعة لتعزيز استكمال الصورة ، ومن المعتقد أنَّ هناك مركزاً متكاملاً في الجهاز العصبي المركزي ، وظيفته استقبال المثيرات الحسية جميعها والعمل على تقييمها وتقويتها وارسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة اللازمة، وأنَّ الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، إذ إنَّ عمليات التفكير ينتج منها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وان الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني ، ان تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي غلى تسجيل الانماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، واعادة تنظيم الصور ولذلك فان التدريب الذهني قد يؤدي إلى التغيرات نفسها في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني .

وإنَّ التدريب الذهني له أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب الذهني:

1. الدافعية.
2. الادراك الرمزي .
3. الوحدات العصبية المشتركة في الأداء .
4. النظرية الفسيولوجية .

وقدمت هذه المفاهيم كثيراً من الموضوعات المرتبطة بالتدريب الذهني ([[1]](#footnote-1)).

وأكد(شمعون,والجمال:1996) إنَّ التمرين الذهني يؤدي دورا مهما في عمليه التعلم,إذ انَّه عندما يتم التصوير الذهني بصورة صحيحة ,فإنَّ ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء ,إذ يحدث آستثاره للعضلات المشاركة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية([[2]](#footnote-2)).

كما حدد نزار الطالب مواصفات التمرين الذهني في التعلم الحركي بالنقاط الاتية([[3]](#footnote-3)):

1.يجب ان لا يحل التمرين الذهني محل التمرين الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب أنَّ يكمله.

2.يساعد التمرين الذهني على تعلم مهارات جديده وتحسين المهارات القديمة.

3.سيقترن التمرين الذهني في الحالات معظمها باستثارة عضليه قد يساعد على إتقان المهارة المعنية.

**ثانيا: أهداف التدريب الذهني :-**

يهدف التدريب الذهني الى ما يأتي([[4]](#footnote-4)):

1. زيادة نوع أداء المثالية بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها.
2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
3. إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.
4. استبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
5. زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :
6. تطوير نوعية التدريب ونظامه .

ب. تطوير القدرة على استعادة الشفاء من المدد التدريبية .

1. 1. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات .

2. تطوير الشخصية وتنميتها .

1. تطوير الصحة العامة .

**ثالثا: فوائد استخدام التدريب الذهني :-**

يمكن تلخيص فوائد التدريب الذهني (العقلي) ما يأتي([[5]](#footnote-5)):

1. يعطي ويزيد ثقة الرياضي بنفسه.
2. يعلم الرياضي الاسترخاء.
3. يبين للرياضي برامج حركية غير معروفة سابقاً.
4. يضع برنامجاً وتصوراً صحيحاً للحركة أو المهارة.
5. تطوير إستراتيجية اللعب.
6. تحسين تركيز الرياضي على انفعالاته.
7. يحفز نهايات العضلات والأربطة على العمل الحركي، وكأنَّ الحركة قد تمت فعلاً.
8. إمكانية جيدة مكملة للتدريب التكنيكي في حالة عدم وجود تدريب فعلي (الجو ممطر ).

**رابعا: شروط التدريب الذهني :-**

هناك عدة شروط لنجاح عملية التدريب الذهني منها ([[6]](#footnote-6))([[7]](#footnote-7)):

1. **الخبرة السابقة :**

تعد الخبرة السابقة من بين أهم الأبعاد الضرورية حتى يكون للتدريب الذهني تأثير فعال ، وأول من أشار الى تأثير الخبرة السابقة في فاعلية التدريب الذهني هو (جاكسون) (1930) ، كذلك أشار كل من (كوبرن) (1967) و (فيلبس 1968) الى أهمية الخبرة السابقة في فاعلية التدريب الذهني، وكما أنَّ النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب الذهني على الخبرة السابقة .

1. **الذكاء :**

إنَّ المستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء وهذا ما اكده (بيري Perry) من ان التدريب الذهني اكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع .

1. **مستوى اللياقة البدنية :**

ان توافر مستوى من اللياقة له أهمية لتحقيق عائد أفضل من التدريب الذهني للاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب الذهني اكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة .

**4.انتظام التدريب :**

إنَّ الإنتظام في التدريب الذهني يساعد على تطوير الأداء ويسهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب والمدرب ، وان تتابع الفترات التدريبية يسهم في زيادة فاعلية التدريب الذهني .

**5.جو التدريب :**

يجب أنَّ يكون التدريب الذهني قدر الامكان في الظروف المحيطة نفسها من أدوات وأجهزة حتى يمكن استكمال الابعاد جميعها في التصور الحركي عند اعادة الاسترجاع في التدريب الذهني.

**6.الأداء الصحيح :**

يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط ، إذ يعمل تصور الأداء الصحيح على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء والتأكيد على استخدام التصور الفاشل للأداء ، لان التصور الذهني السلبي يزيد من الميل الى الوقوع في الاخطاء نفسها.

**7.اسلوب الأداء :**

يجب ان يكون التدريب الذهني في ظروف الأداء المهاري، إذ من الاهمية بمكان أنَّ يصبح الطالب أو المجموعة على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء ، والتركيز على الابعاد المختلفة والرموز المهمة ، وإذا لم يتم تطوير هذا التعرف فلن يصبح هذا التدريب الذهني كما هو متوقع جزءاً من الأداء ، ويجب التركيز على أسلوب أداء المهارات والنواحي الفنية المرتبطة بها.

**8.المهارة المطلوبة :**

يجب أنَّ تؤدى المهارة المراد تطويرها بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يمكن الوصول الى الادراك الكلي للأداء ، لأنَّ تصور أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية يتسبب غالبا في وقوع الاخطاء بين الاجزاء التي تم تصورها والمطلوب أداؤها وذلك لان الجزء الباقي لم يتم الاعداد الذهني السابق له وهذا ما يضر بمستوى الأداء .

**9.الاحساس الحركي :**

يجب التأكيد على الاحساس الحركي في التدريب الذهني إذ ان ذلك يسهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة .

**10.الإيقاع الحركي :**

يجب أنَّ يكون التدريب الذهني من السرعة نفسها والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها ، إذ أنَّ تصور مهارة حركية دون التركيز على سرعة الأداء المطلوب لا يسهم في تطويرها ، ويوضح (فيوجيتا Fuigita) أنَّه عند أداء مهارة معينة تحت ظروف مختلفة من السرعة يحدث اختلاف في الانماط العصبية المشتركة في الأداء ، وهذه الاختلافات هي التي يعزى اليها الفرق في سرعة التصور الحركي ، ومعنى ذلك أنَّه إذ كان التدريب الذهني بصفة عامة في سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية ، فإنَّ الانماط العصبية الناتجة من هذا التدريب لن تحدث الحركة المطلوبة ويحدث تنافس بين الانماط العصبية ويكون الناتج هو حدوث الأخطاء في الأداء الحركي .

**11.التدريب الذهني قبل الأداء مباشر :**

ينصح أنَّ يكون هناك تدريب ذهني واحد على الاقل يسبق الأداء الحركي وأمَّا عدد التكرارات فلا يمكن تحديدها وهي ما زالت تحت الدراسة إذ يتوقف عددها على اللاعب نفسه فهو الذي يراها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات:

أ. "التوقف عند الشعور بالحاجة الى ذلك .

ب. معرفة الواجب والقيام به للحصول على أفضل النتائج .

ج. الثقة بالنفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة" .

وأشار (بارجو Barago) الى أنَّ مدة التدريب الذهني التي يؤديها اللاعبون ذوو المستوى العالي اطول من اللاعبين الاقل مستوى في الأداء، وذلك قبل الإشتراك في المسابقات.

**12.الإتجاه الايجابي :**

يجب أنَّ تتوافر لدى اللاعب القناعة التامة بالتدريب الذهني وبأهميته في تطوير المهارات العقلية وتوقع النتائج الإيجابية من جراء تطبيق برامج التدريب الذهني ، وتعد هذه القناعة أو بشكل عام الإتجاه الإيجابي نحو التدريب الذهني أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب الذهني ([[8]](#footnote-8)).

**خامسا: مراحل التدريب الذهني :-**

قسم (Bundzen & other, 1992) التدريب الذهني إلى ثلاث مراحل هي ([[9]](#footnote-9)):

**1. مرحلة الإسترخاء الذهني :**

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الإسترخاء الذهني والعضلي التي تمثل الركيزة الأساسية لعملية التحكم في التدريب الذهني .

**2. مرحلة التدريب على الطرائق الذهنية :**

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التوجيه الذاتي ، وطرق التصور الذهني .

**3. مرحلة تدريب القوى الذهنية :**

تهدف هذه المرحلة إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلتين الاولى والثانية وتطبيقاتها في مجالات مثل ، التركيز ، الاتجاهات ، والحالات المزاجية والواقعية ([[10]](#footnote-10)).

**سادسا: متطلبات التدريب الذهني :-**

هناك عدة متطلبات رئيسة للقيام بالتدريب الذهني ، على اللاعب والفرد الالتزام بها وقسم (Hardy , 1990) هذه المتطلبات على قسمين ([[11]](#footnote-11)):

1. **المتطلبات العامة :**
2. الإسترخاء التام بدون جهد .
3. عدم استخدام أية قوة أو شد في الجسم .
4. عزل الأفكار الخارجية .
5. اعطاء فرصة لصفاء العقل .

**ب. المتطلبات الخاصة (في أثناء التدريب) :**

1. جو هادئ .
2. ارتداء ملابس مريحة .
3. إزالة أي عائق بالجسم .
4. استخدام التوقيت والمكان المناسبين .

**سابعا: محتوى التدريب الذهني :-**

يرى ( Gurom , 1984) إنَّ محتوى التدريب الذهني يتضمن ([[12]](#footnote-12)):

1. التدريب الجيد على الإسترخاء .
2. التدريب على تركيز الإنتباه .
3. التصور الحركي الذهني .
4. استرجاع الخبرات الناجحة .
5. التدريب على عزل التفكير .
6. التعرف على الحالة الإنفعالية للاعب .

**ثامنا: خطوات التدريب الذهني :-**

 للتوصل إلى آكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب آتباع الخطوات الآتية :

**أولاً. تعلم الإسترخاء :**

الإسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والافادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية .

يتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو مدة من السكون واغفال الحواس، ويحدث الإسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أية نقطة في هذا التواصل وتصحيح أية نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك . ان تعلم المهارات المختلفة يعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء وهناك تناوب بين التعلم والإسترخاء وإذ يجب ان يحتوي التدريب الرياضي على مهارات الإسترخاء أو بشكل منتظم مثل أية مهارة رياضية وما ان يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات الإسترخاء فعليا حتى يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من السيالات العصبية جميعهاغير المرغوب فيها إذ يستطيع ان يركز على تدريبه وبذلك يكون ذا نوعية جيدة ([[13]](#footnote-13))

إنَّ التناوب بين الأداء والقدرة على الإسترخاء وهو محور التعلم إذ يلحظ أنَّ الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوياتهم في أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط ([[14]](#footnote-14)).

ويتفق كل من (راتب ، 1995) و (شمعون ، 1996) على تقسيم الإسترخاء على نوعين هما ([[15]](#footnote-15)):

**أ. الإسترخاء العضلي :**

يتدرب المتعلم على الإسترخاء وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم ارخاءها ثم يعود إلى مجموعة عضلية اخرى وهذا النوع من الاسترخاء هو الافضل استخداما في مراحل التعلم إذ يتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة ، وينقسم الإسترخاء العضلي على :

1. **الإسترخاء التحليلي :** يعتمد هذا النوع على تغيير البيئة إذ تتسم بالراحة والهدوء .
2. **الإسترخاء الذاتي :** يتم عن طريق التدريب على استرخاء المجموعات العضلية في الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء .
3. **الإسترخاء التعاقبي :** هو تعاقب الانقباضات من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يغطي المجموعات العضلية بالجسم جميعها.
4. **استرخاء التغذية الراجعة الحيوية :** تعد من اكثر الطرائق تأثيراً في تعلم التنظيم الذاتي إذ يعطي الفرد معلومات بايولوجية عن وظائف الأجهزة الفسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادرا على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية ويرجع السبب في استخدام الأجهزة الحسية إلى ان العديد من هذه الوظائف الحيوية يقع تحت تحكم الجهاز العصبي وان الافراد معظمهم ليس لديهم القدرة على الاحساس بما يدور في داخلهم بدون مساعدة خارجية.

**ب. الإسترخاء الذهني: -**

إنَّ الإسترخاء الذهني يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في حفظ التوتر الذهني إذ أنًّ مجرد التركيز على الإسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى ، ويكون التركيز على العضلات كما يكون هناك استرخاء عقلي، وهنا سيكون التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد وفي بداية التدريب على الإسترخاء الذهني يحاول الفرد عند بداية التدريب أو التمرين القيام بالإسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارات المطلوب التفكير بها .

يقسم الإسترخاء الذهني على([[16]](#footnote-16)):

1. **آستجابة للاسترخاء :**

التي تهدف الى الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد والإسترخاء التلقائي وتركيز الإنتباه .

1. **التحكم في التنفس :**

يعد التحكم في التنفس من أكثر الطرائق تاثيراً على التحكم في التوتر والقلق وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة استرخاء مقارنة به عندما يكون قلقا وعصبيا.

وعندما يكون هادئاً يكون التنفس عميقا ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيراً وغير منتظم .

1. **الإسترخاء المعرفي :**

عندما تتولد لدى الفرد افكار سلبية فما عليه إلا انَّ يوقف هذه الافكار فهو بذلك
يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي واحلال التفكير البناء محله وهذه الطريقة لا تعمل بصورة جيدة إلاَّ في حالة إعداد أفكار بناءة لكي تحل محل الافكار السلبية .
([[17]](#footnote-17)).

**ثانياً. التصور الذهني :**

بعد التدريب على الإسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي (الذهني) أو المراجعة العقلية ، وهي محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة بحدث جديد ([[18]](#footnote-18)).

**تاسعا:أهمية التدريب الذهني في المجال الرياضي:-**

انَّ التدريب الذهني هو الجزء الاساس في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات إذ يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وأبعاد المنافسة جميعها من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب ان يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة وتحليل أداء المنافس ، إذ أنَّ الانجازات الرياضية تتطلب قدراً من الإستخدامات الذهنية وأصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، إذ أنَّ أهميته لا تقتصر على استخدامه بالإشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام ولاسيما في مراحل اكتساب المهارات ، وأنَّه يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتي لا تقل أهمية عن الاعداد للمنافسات ، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الاحداث المستقبلة . كما أنَّه يسهم في تطوير مستوى المهارات إذ انه عندما يتم التصور الذهني بصورة صحيحة من اللاعب فانه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح ([[19]](#footnote-19)).

ويذكر (محجوب) "بان من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التدريب الذهني الذي يعمل على تطوير المهارة إذ أنَّه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة وتنظيم برامج حركية مرئية في الدماغ فتتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة" ([[20]](#footnote-20)).

1. - محمد العربي شمعون ، **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، ط1 ،( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص20-32 [↑](#footnote-ref-1)
2. - محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال : **التدريب العقلي في التنس** ، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص 33. [↑](#footnote-ref-2)
3. - نزار الطالب ، **مبادئ علم النفس الرياضي** ، (بغداد، مطبعة الشعب ، 1976) . [↑](#footnote-ref-3)
4. - محمد العربي شمعون، **مصدر سبق ذكره** ، 1996، ص 33. [↑](#footnote-ref-4)
5. - حامد سليمان حمد، **مصدر سبق ذكره** ، (2012) ، ص 362. [↑](#footnote-ref-5)
6. - محمد العربي شمعون، **مصدر سبق ذكره**، 1996، ص34-36. [↑](#footnote-ref-6)
7. - حامد سليمان حمد، **مصدر سبق ذكره**، (2012)، ص357-359. [↑](#footnote-ref-7)
8. - محمد العربي شمعون ، **مصدر سبق ذكره** ، 1996،ص36. [↑](#footnote-ref-8)
9. - Bundzen, P, & Other, Alternative state of consciousness: Neurdy namic correlates and brain mechanisms, N. L.E., mental training for sport and life in Russia, Orbed Sweden,1992,p22. [↑](#footnote-ref-9)
10. -, Bundzen, P, & Other ibed,1992,p23. [↑](#footnote-ref-10)
11. - Hardy, Lew. ETAL: **mental training in courses for coaches Level – 3 the national couching foundation spring felled books limited** – London,1990,p91. [↑](#footnote-ref-11)
12. - Gurom, E.F (1984): Mental training for peak park performance. Lansing, New York,1984,p165. [↑](#footnote-ref-12)
13. - محمد العربي شمعون ، **مصدر سبق ذكره** ، 1996،ص37. [↑](#footnote-ref-13)
14. - راتب ، اسامة كامل ، **علم نفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات** ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995، ص275. [↑](#footnote-ref-14)
15. - محمد العربي شمعون ، **مصدر سبق ذكره** ، ،1996، ص37. [↑](#footnote-ref-15)
16. - محمد العربي شمعون ، **مصدر سبق ذكره** ، ،1996،ص38. [↑](#footnote-ref-16)
17. - محمد العربي شمعون ، **المصدر السابق نفسه** ، ،1996،ص182. [↑](#footnote-ref-17)
18. - يعرب خيون ، **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** ، (بغداد ، مكتبة الصخر للطباعة ، ،2002)، ص128-189. [↑](#footnote-ref-18)
19. - محمد العربي شمعون ، **مصدر سبق ذكره** ، ،1996،ص30-31. [↑](#footnote-ref-19)
20. - وجيه محجوب ، **محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه** ، (بغداد ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،2001) ،ص 46. [↑](#footnote-ref-20)