**مقدمة**

هو واحد من اهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية هو تأثير التمرين الذهني، فهو تصور[[1]](#footnote-1) أداء الأنجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري. والذي يسبب انتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقي.

وهناك طرق مختلفة لأستخدام التمرين الذهني حيث هناك:

1. التمرين الذهني الداخلي وهو التصور باداء التمرين.
2. التمرين الذهني الخارجي وهو مراقبة شخص اخر يقوم باداء التمرين وهذة المراقبة تتطلب مشاركة حاسة النظر مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير باداء التمرين.
3. واداء التمرين الذهني احسن من لأشئ، الأ انه لم يكن جيدا ومؤثرا كما هو التمرين البدني.

وهناك العديد من البحوث والدراسات اجريت بصدد هذا الموضوع فقد وجد في عام 1972 (ان التمرين البدني يحسن الفائدة من التمرين الذهني، اي ان التمرين الذهني يكون احسن اذا سبقه تمرين بدني) وكذلك وجد بان التمرين الذهني هو ليس ذهنيا بحتا وانما هو بدني ايضا فمن خلال أستخدام جهاز EMG لتخطيط العضلة وجد بان الفرد الذي يقوم بالتمرين الذهني يصحبه جهد ولو قليل في العضلة المعنية بالأداء.

حيث ان الكثير من رياضيي المستويات العليا يمارسون التمرين الذهني قبل بدء المنافسة الحقيقية مثل لاعبي الجمناستك ورافعي الأثقال. فالأعتقاد السائد حول هذا النشاط هو ان اللأعب:

1. يحفز البرنامج الحركي للحصول على تمرين اضافي يساعده في اداء الحركة عندما تبدأ المنافسة الحقيقية.
2. اللأعب يزيد مستوى اثارته ويهئ نفسه للأنجاز الفعلي والتمرين الذهني أكثر تأثيرا مع المهارات المغلقة منه والمهارات المفتوحة.
* **مفهوم التدريب الذهني:**
* أن فكرة التدريب الذهني ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر، حيث أصبحت من الموضوعات الحديثة التي يهتم بها المدربون لزيادة شدة المنافسة للحصول على نتائج أفضل. والتدريب الذهني يعد من الوسائل التدريبية والتعليمية المتميزة المستخدمة التي أثبتت جدارتها لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام حيث أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب الذهني قد أشارت إلى فاعليته في العملية التدريبية.
* وقد أشار (توماس Thomass، 1992) " أن التدريب الذهني (ليس أحلاماً يومية وأنه فعل استدعاء الدقة لتجعلك تعمل بشكل صحيح مع الاستراتيجيات الموضوعة وانه التكتيك والفن الذي نستعمله لنتأكد من ان العادات المتحكمة التي نتبعها هي صحيحة أو لا مع ملاحظة ان التكنيك يجب ان لا يناهض التفكير الايجابي، وهو اختبار النفس أنها تستطيع تحقيق ذلك الشيء وانها الأداة الأكثر قوة وكفاية تسمح لنا لنقرر ماذا يجب ان نفعل وماذا سنفعل بالاعتماد على الفعل السابق"([[2]](#footnote-2)
* وقد وردت تعريفات عدة عن التدريب الذهني منها تعريف (محمد العربي، 1997) فيعرفه بأنه " نظام تدريب متتابع المدى يتضمن الأستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة" ([[3]](#footnote-3)
* ونقلاً عن يحيى كاظم يعرفه (سيونSuin) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء " ([[4]](#footnote-4)
* (روشال) احدى الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز والأنتباه
* (مورجان) احدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم
* (سنجر) تكرار المهارة المنتضمة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.
* (هارة) جزء مكمل من التدريب الرياضي.
* (اونثيتال) تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين اساسيين: الوصول الى المستويات الرياضية العالية وتطويرالصحة العامة
* وقد عرفته (الوسيمي، 1999) بأنه " نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية مع زيادة القدرة على اعادة

التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء واعادة الشفاء والاعداد للمنافسات ([[5]](#footnote-5)1).

**ويتفق أكثر الباحثين ان للتدريب الذهني نوعين:**

**1. التدريب الذهني المباشر:-**

ويشتمل على:

**أ- التصور الذهني**

**ب- الانتباه**

وتشمل:

- انتقاء الانتباه

- التوزيع

- التركيز

- تحويل الانتباه

**2. التدريب الذهني غير المباشر:-**

ويشتمل على:

- القراءة لوصف مهارة معينة.

- مشاهدة الأفلام.

-مشاهدة النماذج الحية.

- كتابة التعليمات.

-الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.([[6]](#footnote-6)(1)

ونحن بدورنا نستخدم النوع الأول (التدريب الذهني المباشر) بشكل أساسٍ مع الاستعانة بالنوع الثاني (التدريب الذهني غير المباشر) بشكل ثانوي.

* **أهداف التدريب الذهني:**

يهدف التدريب الذهني إلى تحسين وتطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات العقلية (الذهنية) بالشكل الجيد وتوظيفها بصورة جيدة بغية لوصول الفرد إلى المستويات المطلوبة.

ويشير (شمعون وجمال، 1996) " أن الهدف من استخدام التدريب الذهني هو تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة توعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة" [[7]](#footnote-7)(2).

ويرى (وجيه محجوب، 2000) أنه " يمكن استخدام وظيفة آليات الذاكرة لتفسير الكيفية التي يساهم بها التمرين الذهني في تعزيز الفهم وأن استخدام الذاكرة لكل شيء يتطلب تدريباً لتحقيق الخزن الأقصى بعيد المدى"[[8]](#footnote-8)(3).

**وقد أشار (ظافر هاشم) إلى أهداف التدريب الذهني ولخصها بالنقاط التالية**[[9]](#footnote-9)(4):

1. زيادة توعية حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة.

2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

3. إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.

4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.

6. تطوير وتنمية الشخصية [[10]](#footnote-10)(1)

7- تطوير الصحة العامة

8- زيادة الأستفادة من التدريب البدني من خلال:

1. تطوير نوعية ونظام التدريب.

ب\_تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

* **شروط التدريب الذهني:**

هنالك بعض الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب الذهني لكي يتم تحقيق

ومن اهم تلك الشروط:

1. الاتجاه الايجابي: من الأهمية ان يقبل اللاعب وهو تام الاقناع بالدور الذي يمكن ان يساهم به التدريب الذهني في تطوير المهارات ومساعدة اللاعب على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء.

2. الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وان التدريب الذهني أكثر نفعاً لللاعبين ذي الذكاء المرتفع.

3. الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الرياضي.

4. الأداء الصحيح: التركيز على الأداء الصحيح كي لا يؤثر الأداء الخاطئ في تثبيت الخطأ وبالتالي الفشل في الأداء.

5. الإحساس والإيقاع الحركي: يجب ان يكون التدريب الذهني في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها والتأكيد على الإحساس الحركي لأنه يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

6. الانتظام في التدريب: يعد من الأبعاد المهمة من كافة أبعاد الحياة ولكن في التدريب الذهني يمثل أهمية خاصة إذ عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الايجابية ([[11]](#footnote-11)(1)).

7. جو التدريب: كلما كان التدريب الذهني في نفس الجو والمحيط بظروف الأنشطة الرياضية كلما ساعد ذلك على أستكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع.

8. مستوى من اللياقة البدنية: اللاعب الذي لديه قوة عضلية جيدة يستفيد أكثر من التدريب الذهني عن الذي تكون لديه قدرة عضلية محدودة.

9. المهارة المطلوبة: يجب ان تؤدي المهارة أو مجموعة الحركات من النشاط بصورة كلية وتامة حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

10- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة: ينصح ان يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الأمكان، ويتوقف عدد التكرارات على اللأعب نفسه

**متطلبات التدريب العقلي:**

**تنقسم المتطلبات الى**:

1. متطلبات شخصية وتتضمن:
* اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
* اعطاء الفرصة لصفاء العقل والهدوء
* الوصول الى الأسترخاء دون بذل جهد، مع عدم استخدام القوة.
* عدم التأثر بالعوامل الخارجية
* تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن ان تطرأ على العقل
* التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية
* العودة الى الحالة العقلية العادية في حالة حدث بعض الجنوح من العقل.
1. **متطلبات أثناء التدريب العقلي:**

يفضل ان يبدا التدريب العقلي تحت ظروف مناسبه وتتضمن:

* جوآ هادئا
* ارتداء ملابس مريحة
* انخفاضا في الأضاءة
* إزالة العوائق مثل: رباط العنق والساعات
* تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة
* مناسبة المكان
* المصاحبة الموسيقية
* **استخدامات التدريب الذهني:-**

للتدريب الذهني عدة استخدامات وبالإمكان الاستفادة منها بطرق متعددة منها:

**1. اكتساب وتنمية المهارات الحركية وتتم من خلال ثلاث مراحل:**

**أ – المرحلة الأولى:** يقدم فيها التدريب الذهني الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، والمعلومات المرتبطة بها.

**ب- المرحلة الثانية:** من خلال التصور العقلي الذي يساعد على تنمية واتقان المهارات.

**ج- المرحلة الثالثة:** وهي آلية مساهمة الاعداد الذهني في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

**2. الإعداد للمنافسات.**

**3. قبل المنافسات مباشرة.**

**4. الأنشطة الرياضية ذات التكرار.**

**5. الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتاً طويلاً.**

**6. الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة.**

**7. حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة[[12]](#footnote-12)(1).**

* **المراحل الرئيسة لتدريب القدرة الذهنية:**

يمكننا تقسيم مراحل التدريب على القدرة الذهنية إلى ثلاث مراحل:

1. مرحلة التعليم النظري قبل التدريب.

2. مرحلة التوجيه النظري خلال التدريب.

3. مرحلة التنظيم بعد التدريب.

**1. التعليم النظري قبل التدريب:-**

ويتم عن طريق تقديم الارشادات والمعلومات حول الأداء الفني للمهارات وخطط اللعب وتوجيهها، وترتبط هذه الطريقة مع واجبات واجراءات الخطة التدريبية.

**2.التوجيه النظري خلال التدريب:**

ان ما تعلمه اللاعب قبل التدريب من معلومات نظرية والارشادات حول الأداء المهاري أو الخططي يقوم بتطبيقها خلال التمرين وخلال هذه المرحلة يكون الارتباط مباشراً بالتدريب الفعلي.

وتعد هذه المرحلة من اهم المراحل لكونها ترتبط بشكل مباشر بالقدرة البدنية والذهنية بالوقت نفسه وهي مقياس جيد للمدرب لمعرفة قدرة اللاعبين على ربط الواجب الحركي بالقدرة الذهنية.

**3** **. مرحلة التنظيم بعد التدريب:**

خلال هذه المرحلة يتم مناقشة واجبات اللاعبين في أثناء التدريب ومدى ما حققه التمرين مع مقدرة اللاعب الذهنية، وذلك يتم خلال استثارة التفكير وتوجيهه في أيجاد أنسب التصرفات للواجبات المطلوبة [[13]](#footnote-13)(1).

وأن الرياضيين الجيدين في اثناء التدريب على الأداء ذهنياً في أي لعبة من الألعاب يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة اذ يكونون اكثر قربا من الوقت الحقيقي وما يعنيه الوقت الحقيقي الذي يستغرقه الرياضي في التدريب على الاداء الذهني.الذي يفترض ان يكون مساويا للوقت الذي يتطلبه الاداء المعني فعليا، وان القابلية في اداء الحركات ذهنيا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزء مهما لمستوى الانجاز العالي[[14]](#footnote-14)(2)

* **نظريات التدريب الذهني:-[[15]](#footnote-15)(3)**

استخدمت النظريات في مجال التدريب الذهني لتفسر لنا العديد من المظاهر التي لها علاقة بهذا المجال، ومن أهم تلك النظريات:

**أ – النظرية الترابطية والتدريب الذهني:**

تشير هذه النظرية إلى ان التدريب الذهني يؤدي إلى استجابات عضلية محدودة في
مدى ضيق، أي ان الاستجابات ناتجة عن مثيرات التدريب الذهني، وان تكرار المثير
(التدريب الذهني) مع الاستجابات المطلوبة ينتج عنها ارتباطاً قوياً بين المثير والاستجابة مما يؤدي إلى تطوير المهارة التي تمت ممارستها ذهنياً.

**ب – نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب الذهني**

تشير هذه النظرية إلى تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها من خلال توجيه انتباه المتعلم للإطار الكلي للمهارة بعيداً عن التفاصيل الدقيقة لتكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب وهذا التطوير في الأداء من أهم الشروط المتعلقة بالتعلم الحركي.

**ج – نظرية الانتباه والتدريب الذهني**

تشير هذه النظرية إلى أن أوليات الاهتمام في تعلم المهارات الحركية هو الانتباه الانتقائي الذي يتم من خلال توجيه الانتباه للمتعلم في الأبعاد المهمة المكونة للمهارة لانتقاء بعض الجوانب في الأداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير المؤثرة وغير المهمة في الأداء.

**د – نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب الذهني:**

وهي تعتمد على تعديل السلوك الناتج من الداخل. حيث أن التدريب الذهني قد لا يؤدي إلى تطوير الأداء والتعلم ولكنه سوف يعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل.

* **المهارات الذهنية الأساسية :-**

تلعب المهارات الذهنية الاساسية دوراً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة وتركز مبادئ التدريب الذهني على أهمية المهارات الذهنية ودورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. وأن تنمية المهارات الذهنية يجب ان تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية كما أن تطوير أي مهارة ذهنية يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات الذهنية الأخرى. وأن التكامل بين المهارات الذهنية والبدنية والانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بها بمستوى الأداء.

وانه يجب النظر إلى جميع المهارات الذهنية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطى لعناصر اللياقة البدنية من قوة ومرونة ورشاقة وسرعة وتحمل [[16]](#footnote-16)(1).

ومن اهم المهارات الذهنية التي تستخدم في التدريب الذهني هي:

1. الاسترخاء.

2. التصور.

3. تركيز الانتباه.

**الاسترخاء وفوائده:-**

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء. أو هناك تناوب بين التعليم والاسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعليم الاكاديمي أو التدريب الرياضي، وكما يجب ان يصاحب التدريب مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم مثل أية مهارة رياضية، وما ان يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء عليه ان يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من جميع السيالات العضلية والدماغية العضلية غير المرغوب فيها حيث يستطيع ان يركز على تدريبه وبذالك يكون تدريبه ذو نوعية جيدة. كما ان الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يكون أقل [[17]](#footnote-17)(2).

قد أشار (شمعون،1996) إلى تعريف الاسترخاء بأنه " أنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والبدنية "

**أشكال الاسترخاء**

هناك شكلان من الاسترخاء حسب ما وصفه (شمعون، 1996)[[18]](#footnote-18)(1)و(راتب، 1997)[[19]](#footnote-19)(2)

**أ – الاسترخاء العضلي:**

 بهذا النوع من الاسترخاء يتدرب المتعلم على الاسترخاء الذاتي (Self directed relaxation) من خلال التركيز على عضلة معينة ويحاول شدها ثم ارتخاءها إلى أبعد حد، ثم يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى، ليشمل أكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدها ثم ارتخائها.

وهذا الاسترخاء يحتوي على أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف ومنها:

* **الاسترخاء التعاقبي:** غالباً ما يستخدم قبل المنافسات.
* **الاسترخاء التخيلي:** ويعتمد على تغير البيئة الواقعية إلى بيئة أخرى تتسم بالراحة والهدوء.
* **الاسترخاء الموضعي:** للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم.
* **استرخاء النفس الواحدة:** من الاجراءات التي يمكن تطبيقها في الأنشطة التي يتم فيها تعاقب الأداء بعد فترة زمنية قصيرة.
* **استرخاء التغذية الراجعة:** يعتبر هذا النوع من الاسترخاء من أكثر الطرائق في تعليم التنظيم الذاتي.

**ب – الاسترخاء الذهني:**

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، بحيث انه بمجرد التركيز على الاسترخاء سينعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى، ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء ذهني[[20]](#footnote-20)(1).

ويؤكد (الهزاع،1989)[[21]](#footnote-21)(2) على ان دور الاسترخاء الذهني بعد الاسترخاء العضلي، وذلك بعد خفض التوتر الذي يسهم بدوره في خفض التوتر العقلي وينقسم إلى:

\* **الاسترخاء الاستجابي:**

ويستخدم التأمل كوسيلة للاعداد العقلي لإجادة المهارة للوصول إلى حالة الوعي الكامل وعدم الجهد وتركيز الانتباه مع تهدئة العقل وخفض التوتر في الجسم.

**\* الاسترخاء المعرفي:**

ويعمل هذا النوع من الاسترخاء على ايقاف التفكير بالجوانب السلبية واحلال التفكير البناء محلها عن طريق استخدام التحليل المنطقي السليم الأفكار.

**الفرق بين التدريب الذهني والتصور الذهني :[[22]](#footnote-22)(2)**

تم استخدام مصطلح التدريب الذهني (Mental Training) بطريقة مرادفة لمصطلح التصور الذهني (Imagery Training) في علم النفس الرياضي ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث ان التصور الذهني يرجع الى العمليات العقلية وقد وصفه
(Heil, 1985) بانه نمط التفكير ، واكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور ، في حين ان التدريب الذهني مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور الذهني في محاولة لتطوير الاداء الرياضي ، ويمكن ان تتضمن العديد من العمليات داخل هذا الاسلوب من التدريب كما اوضحت (Suinn, 1983) على سبيل المثال فان التدريب الذهني لمهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنسي) في الكرة الطائرة يمكن ان تتضمن :

1. التفكير في الارسال .
2. الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الارسال .
3. تصور لاعب محترف يؤدي ضربة ارسال مثالية .
4. تصور ارسال قوي سبق اداؤه بطريقة ناجحة .

ويمكن ان نشير الى ان الخطوة الرابعة في محتوى التدريب الذهني في المثال السابق هي التي تمثل التصور الذهني للمهارة في حيث ان التدريب الذهني قد يتضمن ابعاداً اخرى ، ولهذا فان التصور الذهني يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم انجاز اهداف التدريب الذهني .

وترى Dorothy Harris ان الفصل بين التدريب الذهني والتصور الذهني يرجع الى ان التصور الذهني يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط في حين ان التدريب الذهني يتضمن الايجابية في الصورة او سلسلة من الصورة ، وترى ان التصور الذهني هو المرحلة الاولى من التدريب الذهني ، حيث الحاجة الى التعلم تثبت الصورة قبل الاسترجاع الذهني لها، وتضيف ايضا انه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور ومعظم الانشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة ، وهنا يعمل التدريب الذهني كاستراتيجية لاستخدام هذه الصور الذهنية وتوظيفها لخدمة الاداء.

دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية:

1. الأمداد بالمعلومات عن الأداء
2. وضع الأهداف
3. تقديم الخبرة الأيجابية
4. نماذج الأداء
5. التشجيع على الأبتكار
6. توفير جو التدريب الأمثل
7. تعميم رموز التعلم
8. دمج الحركات
9. تركيز انتقاء الأنتباه
10. الأمداد بالمعلومات عن الأداء:

 عند تقييم الأداء يجب ان يوضع في الأعتبار عملية الأداء المهاري، وتطبيق هذة المهارات في مواقف التنافس المحددة. ويستقبل اللأعب معلومات حول هذين البعدين من مصادر داخلية واخرى خارجية. والمعلومات الداخلية ((التغذية الراجعة الحسية)) تساعد في تكوين الأنماط الحركية بطريقة الية في حالة تمكن المتعلم من القدرة على الشعور بالأحساس الحركي. والمعلومات الخارجية حول الأداء تتضمن الجو المحيط، والأفراد الأخرين، وهذة المصادر على جانب كبير من ألأهمية لأنها تقدم أفضل المعلومات المناسبة.

1. وضع الأهداف:

من الأهمية وضع الأهداف الأعبين وخاصة في تعلم واكتساب المهارات الحركية. ويساهم التدريب العقلي عن طريق التدريب الدافعي وبرمجة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في تعريف بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من هذة المراحل.

مثل لاعب الجمباز وتعلم المهارات الأساسية، يحتاج الى وضع اهداف طويلة المدى على مراحل قد تمتد الى اكثر من عشر سنوات للوصول الى المستوى الدولي، وفي نفس الوقت يجب الاهتمام وبرمجة الأهداف القصيرة الى مراحل متتابعة لكل مهارة مثل القفز على الحصان.

1. تقديم الخبرة الأيجابية:

بعد تكوين الحماس للمتعلم، تكون البداية العملية لتطبيق المهارات الحركية ولا يفضل تقديم المحاظرات الطويلة في بداية التعلم حيث يكون لها تأثير السلبي على الأداء، وخاصة ان الغرض من الممارسة في هذة المرحلة هو تعريف المتعلم على المهارة وليس الهدف هو المساعدة في عملية التعلم، ويقدم التدريب العقلي الخبرة في هذة المرحلة التمهيدية المبكرة من التعلم، ويجب ان ينظر اليها على أنها فترة تدريب قصيرة، ولكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة، ويجب الأيستمر طويلا حتى لأيؤثر الأحباط او الفشل على المتعة.

1. نماذج الأداء:

مفهوم نماذج التعلم في المهارات الحركية ثم استخدامة في معظم طرق التدريب والتعليم، ولقد اشار ((جينتل)) 1972، و ((بيس)) 1977 الى انه اذا كان المتعلم قد تعرف على الأهداف بصورة واضحة، فيجب ان يكون لديه نموذج سواء من أبطال على مستوى عال من الأداء او من خلال الوسائل التعليمية المختلفة، وعند اختيار النموذج للمتعلم فمن المفيد اختيار نموذج وظيفي تماما مثل اختيار نموذج للأداء ومن المفيد أيضا أختيار بعض الأفراد مع التماثل في الحجم البدني قدر الأمكان حتى يتمكن المتعلم من تصور نفسه يؤدي مثل النموذج.

1. التشجيع على الأبتكار:

احد المساوئ في استخدام أسلوب النماذج في التدريب على أكتياب المهارات الحركية هو قتل الأبتكار بين الأعبين بالألتزام بتقليد النموذج، ولو لا إتاحة الفرصة للأبتكار لما ظهرت الأساليب الحديثة في الأداء مثل ((فسبوري)) في الوثب العالي، وجميع الأبتكارات الحركية في مجال الجمباز والتي تسمى بأسماء اللأعبين مثل ((ماجولينى)) على حصان الحلق، و((توماس)) على الحركات الأرضية، و ((هيلى)) على جهاز المتوازي، و ((تسكوهارا)) على جهاز العقلة، او حتى الضربة الخلفية باليدين معا في التنس ويساهم التدريب العقلي في مجال تشجيع الأبتكار في التعلم الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي وقواعد ولوائح الأنشطة والخصائص المميزة للمتعلم.

1. توفير جو التدريب الأمثل:

بعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة، والجوانب الأدراكية الرتبطة بها فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالى للتدريب وفقا لما يلي:

1. الأداء الجيد يؤدي الى الأجادة
2. التعامل مع الضغوط مقابل التحكم في الأداء
3. التعرف على جوانب القوة والضعف
4. التعرف على جميع الأجزاء
5. تعميم رموز التعلم:

اثناء تنمية المهارات الحركية من السهل تقديم التوجيهات اللفظية، ويقدم التدريب العقلي اسلوب تعلم ((الرموز)) حرصا على عدم حدوث ما يسمى كثرة التوجيهات اللفظية، حيث انه عند تحليل او شرح المهارة ابعد من المستوى المتعلم ويمكن ان يساهم ذلك في حدوث ما يسمى ((الشلل بواسطة التحليل)) مثل لاعب التنس يتم تذكيره بكل شئ: اخطاء ميكانيكية في المهارة والتركيز على الأجزاء الخاطئة في الأداء أكثر من ترك الخطة الحركية تدير نفسها فيمكن ان تساعد رموز مثل وضع الأستعداد الجيد، وضرب الأرسال وغيرها.

1. دمج الحركات:

يجب على المتعلم دمج أنماط الحركة في مصطلح ذاتى واحد، والخطة الحركية هي عملية أدراكية، ويجب التعرف عليها بواسطة كل متعلم وكيفية الشعور بها من خلال التصور العقلي.

1. تركيز انتقاء الأنتباه:

احدى المهام الصعبة للتدريب العقلي هي مساعدة المتعلم ليس فقط على التعريف بالمهارة ولكن تعلم الأنتباه الى العناصر الهامة، فاذا حاول اللأعب القيام بألأداء في ظل جميع المعلومات المتاحة في الجو المحيط فسوف يكون هناك تداخل كبير بين الأدراك ولحسن الحظ عندما نصبح اكثر خبرة نتعلم الأنتباه الى أجزاء محددة في الجو المحيط، ويبنى في التدريب العقلي على التعرف على ثلاثة أبعاد وهي:

1. يقظة وطول الأنتباه
2. القدرة المحدودة للمصدر
3. الأنتباه الأنتقائي

**المصادر**

1. **وجية محجوب: التعلم وجدولة التمرين الرياضي، ط1، عمان، دار وائل، 2001.**
2. **محمد العربي شمعون: المجلة الأولمبية،القاهرة، اللجنة الأولمبية المصرية ، 1987.**

**يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، القاهرة، ط1، 1990.**

1. **عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الامارات العربية المتحدة، العين، 1999.**

**عبد الجبار شنين علون: التصويب في منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1984.**

1. **روبرت نايدفر:دليل الرياضي للتدريب الذهني، (ترجمة)د.محمد رضا ابراهيم، هلال عبد الرزاق، ظاهر هاشم،الموصل،دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.**
2. **أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضة/ مفاهيم وتطبيقات، ط2، القاهرة،دار الفكر العربي،1997.**

**نشوان عبد الله نشوان: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.**

**هزاع الهزاع: موضوعات معاصرة في الطب والحركة، مجلة الطب الرياضي، سنوية، الاتحاد السعودية للطب الرياضي ، 1989.**

 **ظافر هاشم الكاظمي: الاعداد الفني والخططي بالتنس،ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2000.**

 **محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،القاهرة،ط1 مطابع دار القلم، 1987.**

**ThomasTatlto: Sport psyching. Printed: U.S.A.1992.**

**Jean M. Williams. (Op.Cit),1993.**

1. وجية محجوب: التعلم وجدولة التمرين الرياضي، ط1، عمان، دار وائل، 2001، ص188. [↑](#footnote-ref-1)
2. (1)ThomasTatlto: Sport psyching. Printed: U.S.A. 1992, P. 91. [↑](#footnote-ref-2)
3. (2) محمد العربي شمعون: المجلة الأولمبية،القاهرة، اللجنة الأولمبية المصرية ، 1987، ص 23. [↑](#footnote-ref-3)
4. (3)يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، القاهرة، ط1، 1990، ص 13. [↑](#footnote-ref-4)
5. (1)عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الامارات العربية المتحدة، العين، 1999، ص 1. [↑](#footnote-ref-5)
6. (1)محمد العربي شمعون:التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص46. [↑](#footnote-ref-6)
7. (2)محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس. القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 16. [↑](#footnote-ref-7)
8. (3)وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب.ط1، بغداد، ، مكتب عادل للطباعة الفنية، 2000، ص 195. [↑](#footnote-ref-8)
9. (4)ظافر هاشم الكاظمي: الاعداد الفني والخططي بالتنس،ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2000، ص 145. [↑](#footnote-ref-9)
10. (1)محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،القاهرة،ط1 مطابع دار القلم، 1987، ص 189. [↑](#footnote-ref-10)
11. (1) محمد العربي شمعون عبد النبي جمال: مصدر سبق ذكره، 1996، ص 16-19. [↑](#footnote-ref-11)
12. (1)محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: مصدر سبق ذكره، 1996، ص 21. [↑](#footnote-ref-12)
13. (1)عبد الجبار شنين علون: التصويب في منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1984، ص 80-81. [↑](#footnote-ref-13)
14. (2)روبرت نايدفر:دليل الرياضي للتدريب الذهني، (ترجمة)د.محمد رضا ابراهيم، هلال عبد الرزاق، ظاهر هاشم،الموصل،دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990،ص45. [↑](#footnote-ref-14)
15. (3)محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، 1996، ص 54-56. [↑](#footnote-ref-15)
16. (1)محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: مصدر سبق ذكره، 1996، ص 45. [↑](#footnote-ref-16)
17. (2)Jean M. Williams. (Op.Cit), 1993, P. 187. [↑](#footnote-ref-17)
18. (1) محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره، 1996، ص 182. [↑](#footnote-ref-18)
19. (2)أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضة/ مفاهيم وتطبيقات، ط2، القاهرة،دار الفكر العربي،1997،ص280. [↑](#footnote-ref-19)
20. (1)نشوان عبد الله نشوان: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 25. [↑](#footnote-ref-20)
21. (2)هزاع الهزاع: موضوعات معاصرة في الطب والحركة، مجلة الطب الرياضي، سنوية، الاتحاد السعودية للطب الرياضي ، 1989، ص10. [↑](#footnote-ref-21)
22. (2)محمد العربي شمعون : *التدريب العقلي في المجال الرياضي* ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة , 2001. ص 48-49. [↑](#footnote-ref-22)