**التدريب الذهني**

**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 .

التمرين الذهني هو عملية أداء مهارة كاملة ولكن بدون إرسال إشارات حسية كبيرة للعضلات المنفذة للاداء

هو عملية تكرار التصور الذاتي الأرادي لخط سير الحركة الرياضية المعينة .

هو تعلم او تحسن وتطوير للحركة وتثبيت لها من خلال عملية التصور الحركي المركز لخط سير الحركة ودون اداء الفعلي له

وإنَّ التدريب الذهني له أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب الذهني:

1. الدافعية.

2. الادراك الرمزي .

3. الوحدات العصبية المشتركة في الأداء .

4. النظرية الفسيولوجية .

**انواع التدريب الذهني:**

1- المباشر (الداخلي) ويشمل

 أ- الأسترخاء

 ب- التصور العقلي

ج- الأنتباه (ويشمل)

 2- غير المباشر ( الخارجي)

أ- قراة الوصف الفني للمهارة

ب- مشاهدة الأفلام والصور

ج- استماع الوصف الفني للمهارة

د- الحديث عن المهارة من قبل اللاعبين

ه- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية

و- كتابة التعليمات

**مواصفات التمرين الذهني في التعلم الحركي:**

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.

**أهداف التدريب الذهني :-**

يهدف التدريب الذهني الى ما يأتي:

أ‌. زيادة نوع أداء المثالية بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها.

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

ت‌. إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.

ث‌. استبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

ج‌. زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :

أ‌. تطوير نوعية التدريب ونظامه .

ب. تطوير القدرة على استعادة الشفاء من المدد التدريبية .

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

يمكن تلخيص فوائد التدريب الذهني (العقلي) ما يأتي:

أ‌. يعطي ويزيد ثقة الرياضي بنفسه.

ب‌. يعلم الرياضي الاسترخاء.

ت‌. يبين للرياضي برامج حركية غير معروفة سابقاً.

ث‌. يضع برنامجاً وتصوراً صحيحاً للحركة أو المهارة.

ج‌. تطوير إستراتيجية اللعب.

ح‌. تحسين تركيز الرياضي على انفعالاته.

خ‌. يحفز نهايات العضلات والأربطة على العمل الحركي، وكأنَّ الحركة قد تمت فعلاً.

د‌. 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 :

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 .

2. 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 .

3. 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.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.

**خامسا: مراحل التدريب الذهني :-**

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 .

**سادسا: متطلبات التدريب الذهني :-**

أ‌. المتطلبات العامة :

1. الإسترخاء التام بدون جهد .

2. عدم استخدام أية قوة أو شد في الجسم .

3. عزل الأفكار الخارجية .

4. 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 .

**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 .

أ. الإسترخاء العضلي :

ب. الإسترخاء الذهني: -

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 .