

## الفصل الثاني

### التصور العقلي Mental imagery :

#### مفهوم التصور العقلي :

استخدم مصطلح التصور العقلي Mental imagery مرادفا لمصطلح التدريب العقلي Mental Training إلي جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعضا منها: التصور البصري ، النمذجة ، التدريب التصوري ، والتدريب البصري الحركي ، الاسترجاع المعرفي والتدريب الفكر حركي و نتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء مثل :

- هو خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي

- هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل

- هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات السابقة وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معني .

- هو جميع أنواع الخبرات الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية التصور العقلي بأنه إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا .

أن التصور العقلي سواء الداخلي أو الخارجي يمكن اللاعبين من تنقية الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل المنافسة ، بينما وضح أن التصور الحركي يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد علي الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي ، بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق علي هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه .

بأنه عملية تذكير ومراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء كما انه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء أن التصور العقلي هو العملية التي تتيح للفرد الفرصة لابتكار أو تعديل وتقوية الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العضلي عن طريق تدريبها داخل العقل من خلال مدخلات خيالية مثلها مثل المدخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلا جديدا للممارسات الحقيقية

## - أهمية التصور العقلي :

- علي أهمية التصور في المجال الرياضي حيث يساهم في :
  - تحسين مستوي الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بغرض حل المشاكل
  - التحكم في مستوي اليقظة والتحكم في قلق المنافسة الرياضية
  - الأعداد للمنافسة ومراجعة تحليل الأداء سواء بالنسبة للأداء الذي يقوم به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين
  - تثبيت مستوي الأداء العقلي أثناء فترات الإصابة .
- أن عمليات التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من معدلاتها ، كما أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة ، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلي تلك العضلات وبالتالي فان التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة
- انه يستطيع اللاعب باستخدام التصور العقلي أن يعد نفسه للمنافسات الرياضية بأن يتصور ما سوف يقوم به ويؤديه في المواقف الفعلية للمنافسة وبذلك يستطيع أعداد نفسه من الناحية العقلية للأداء الفعلي وما سوف يحدث فيه من أحداث ، كما أنه من مميزات هذا النوع من التصور العقلي في الرياضة انه يسمح للاعب أن يتذكر أحداث الماضي وأن يؤدي هذه الأحداث في الوقت الحاضر وأن يعد نفسه للإحداث التي سوف تحدث مستقبلا ، كما أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب وإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتعددة والمتغيرة أي لعداد اللاعب نفسيا وانه قد أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلي أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر علي وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب ، التنفس ، وضغط الدم ، ودرجة حرارة الجلد كما هو الحال في عمليات التأمل نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب
- أنه يمكن استخدام التصور العقلي للمران علي بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة علي التصور العقلي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فان استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب أن يكون وعيا ومدركا بما يدور في داخله ومن حوله وكذلك مساعدة اللاعب علي الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة وكذلك تركيز الانتباه علي تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي

## - مبادئ التصور العقلي :

علي أن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف علي مجموعة من المبادئ هي :

\* التصور العقلي للأداء ونتائجه

حيث يجب أن يتصور اللاعب كل من أداء المهارة إلي جانب نتائج هذا الأداء ، وتصور ملامح بيئة الأداء حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكبر ووضوحا كان التصور العقلي أفضل .

\* التركيز علي الإيجابيات

حيث يجب أن يكون التصور العقلي علي الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي علي الارتقاء بمستوي الأداء .

\* التصور العقلي للمهارة ككل

حيث لا يكون التركيز علي جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي.

\* التصور العقلي قبل الأداء مباشرة

علي الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويفضل الأداء أكثر من ذلك علي حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به .

\* التصور العقلي في نفس سرعة الأداء

حيث يساعد اللاعب علي تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة .

\* التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت

لكي يحقق نتائج إيجابية للاعب.

أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد علي سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها :

- الاسترخاء

حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تدريبات الاسترخاء والتي تساعد علي التخلص من التوتر وقيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلي أجهزة الجسم .

- الأهداف الواقعية

يجب أن تكون تمارينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوي الأداء الفعلي للاعب.

- الأهداف النوعية

وذلك من خلال تحليل الأداء إلي مراحل أو أهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه

- تعدد الحواس
- كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور
- سرعة الأداء
- يجب أن يتم التصور العقلي بمعدل السرعة للأداء الفعلي كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلي عن بداية تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء
- الممارسة المنتظمة
- حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام
- الممارسة باستمتاع
- لابد أن تكون مصدرا للاستمتاع بالنجاح وخبرات التحدي وعندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر يجب أن يتوقف فورا عن الممارسة.

### - أنواع التصور العقلي :-

انه يمكن تقسيم أنواع التصور العقلي إلي نوعين أساسيين هما :

#### ١- التصور العقلي الخارجي

تعتمد فكرته علي إن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثلا لاعب متميز أو بطل رياضي كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته .

#### ٢- التصور العقلي الداخلي

تعتمد فكرته علي أن اللاعب يستدعي الصورة العقلية لأداء مهارة سبق تعلمها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا بدون أدائها حركيا فهذا النوع من التصور نابع من خلال اللاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية واللاعب يستخدم التصور العقلي الداخلي بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف علي جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات ، وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل .  
نوعا ثالث للتصور العقلي وهو :

#### ٣- عدم التصور

يعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي.

## - استخدامات التصور العقلي :

أن استخدامات التصور العقلي متعددة في المجال الرياضي منها :

- ١- اتخاذ القرار المناسب
- ٢- التقسيم الزمني للأداء
- ٣- تطوير مستوى الأداء
- ٤- تطوير إستراتيجية اللعب
- ٥- تصحيح الأخطاء
- ٦- حل المشكلات

أن اللاعب يمكن أن يستخدم التصور لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية ومن

ذلك علي سبيل المثال

- التحكم في الاستجابات الانفعالية
- تحسين التركيز
- بناء الثقة
- مواجهة الإصابة

## - التدريب علي مهارة التصور العقلي :

من الأهمية التدريب علي التصور العقلي وإتقان هذه المهارة العقلية قبل توظيفها وضمها إلي خطة التدريب العقلي ، وقد أشار إلي أهمية أن يشتمل البرنامج التدريبي الأساسي للتصور العقلي علي ثلاث مراحل هي :

### ١- مرحلة الوعي الحسي

تعتبر من الخطوات الهامة لتحسين مهارة التصور العقلي لدي الرياضيين ، حيث يتمكن من معرفة وضع جسمه - توقيت الحركة - تغيير الاتجاه - إحساساته وانفعالاته أثناء الأداء ، كل ذلك يساهم بدور فعال في تطوير مستوى الأداء .

### ٢- مرحلة الوضوح

يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي الأساسي للتصور علي تدريبات لوضوح ونقاء الصورة ، حيث كلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحولها إلي الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالا ، ومن العوامل المساعدة علي وضوح التصور العقلي استخدام كل الحواس ، وهنا تبرز أهمية أن تري وتسمع وتشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة .

### ٣- مرحلة التحكم

تعتبر من المراحل الهامة في البرنامج التدريبي والتي يتوقف عليها لتحقيق الفائدة المرجوة من التصور ، حيث أن التحكم في التصور يسمح للاعب أن يتصور ما يريد إنجازه بالتحديد بدلا من التصور وهو يرتكب الأخطاء.