

الفصل الثاني التدريب العقلي

- تعريف التدريب العقلي
- أهميه التدريب العقلي
- أهداف التدريب العقلي
- مبادئ التدريب العقلي
- الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي
- متطلبات التدريب العقلي
- أنواع التدريب العقلي
- مميزات الممارس للتدريب العقلي
- محتوى التدريب العقلي
- مجالات التدريب العقلي
- الاسترخاء
- مبادئ استخدام تمارينات الاسترخاء التنفسي
- أهميه الاسترخاء
- فوائد الاسترخاء
- أنواع الاسترخاء
- عناصر برنامج تمارينات التنفس

التدريب العقلي

تعريف التدريب العقلي

استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال:

«محمد العربي» :

نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة.

« روشال » Rushall :

إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.

« مورجان » Morgan:

إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

« سنجر » Singer :

تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.

« أونستال » Unestahle :

تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة.

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي ، فالبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له والبعض تناول المهارات الحركية ومحتواها، والبعض الأخر ركز على العملية التعليمية وتغيير

السلوك وتعزيز التعلم ، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية ، وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام .

أهمية التدريب العقلي :

التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية وفي مواجهة التوتر والصحة العامة ومقاومة الأمراض وخاصة مع كبار السن .

يؤدي التدريب العقلي دور مهم في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات والتركيز على المهارات العقلية المرتبطة بنوعية الحياة .

لا يقتصر تطبيقه على مجال التدريب والمنافسات ولكن كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا واحتل خمسة عشر دقيقة من درس التربية الرياضية.

يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية ، أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ، ولكن يمكن توقع أي موقف أثناء المنافسة القادمة أو متطلبات المواقف في الحياة العامة.

يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح.

أهداف التدريب العقلي:

يهدف التدريب العقلي إلى:

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة.
- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العوائق أمام التطوير العام في الأداء.
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- تطوير وتنمية الشخصية.
- تطوير الصحة العامة.

مبادئ التدريب العقلي:

- هناك العديد من المبادئ العامة للتدريب العقلي والتي تساعد على زيادة فاعلية في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية وهذه المبادئ هي:
- استخدام العقل كبديل للجهد البدني اللاإرادي .
 - النظر إلى المهارات العقلية بنفس الطريقة التي ينظر بها إلى المهارات البدنية.

الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي:

- « الاتجاه الايجابي.
- « الذكاء.
- « الخبرة السابقة.
- « الأداء الصحيح.
- « الإحساس والأداء الحركي.
- « الانتظام في التدريب.
- « جو التدريب.
- « مستوى اللياقة البدنية.
- « المهارة المطلوبة.
- « متطلبات التدريب العقلي
- « متطلبات شخصية:
- « اتجاه ايجابي نحو التدريب العقلي.
- « إعطاء الفرصة لصفاء العقل والهدوء.

- « الوصول إلى استرخاء بدون بذل جهد مع عدم استخدام القوة.
- « عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- « تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن أن تطرأ على العقل.
- « التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- « العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

متطلبات أثناء التدريب العقلي:

- « جوهدي.
- « ارتداء ملابس مريحة.
- « خفض الإضاءة.
- « إزالة العوائق مثل رباط العنق والساعات.
- « تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
- « مناسبة المكان.
- « المصاحبة الموسيقية.
- «

نواع التدريب العقلي:

- التدريب العقلي المباشر وينقسم إلى:
- التصور العقلي.
- الانتباه.

التدريب العقلي غير المباشر ويتضمن:

- قراءة الوصف الفني للمهارة.
- مشاهدة الأفلام والدوائر.
- مشاهدة نماذج الأداء.
- الحديث عن المهارة مع المشاركين.
- كتابة التعليمات.
- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية.
- تركيبات أخرى.

٨- مراحل التدريب العقلي:

الإعداد العقلي Mental condition

وتهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي.

مرحلة التدريب على الطرق العقلية Mental technique training

وتهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التصور

العقلي والتي لها تأثير في ارتباطها بحاله الوعي البديل.

تدريب القوى العقلية Mental strength training

في هذه المرحلة يتم دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها

في مجالات الدافعية – الاتجاهات – التركيز.

٩- مميزات الممارس للتدريب العقلي:

« الرغبة القوية في النجاح.

« الايجابية في مواجهة التحديات.

« التحكم في غير المتحكم.

« الالتزام الكامل.

« مستوى عالي من الاعتقاد الذاتي.

« لغة ايجابية للجسم.

« التغلب على الخوف من الفشل.

١٠- محتوى التدريب العقلي:

يشير « محمد العربي » نقلا عن « جايرون » Gauron إلى أن محتوى التدريب

العقلي يتضمن:

• التدريب الجيد على الاسترخاء.

• استرجاع النواحي الفنية.

• التعرف على البروفيل الانفعالي للفرد.

• التدريب على تركيز الانتباه.

• التصور العقلي.

- استرجاع الخبرات الناجحة.
- التدريب على عزل التفكير.

وهذا يكون في ظل خطة إستراتيجية إلى جانب حلول بعض المشكلات المتوقعة.

١١- مجالات التدريب العقلي:

تعددت مجالات التدريب العقلي ونعرض هذه المجالات من خلال الموضوعات التي يتضمنها المؤتمر الدولي للتدريب العقلي الذي عقد في « أوتاوا » كندا ، في مايو (١٩٩٥) تحت عنوان « التدريب العقلي والتفوق».

المجال الرياضي:

اللاعب، والمدرب، والاداري الرياضي، والاختصاصي في علم النفس الرياضي، واستشاري التدريب العقلي.

مجال الفنون:

الفنان، والموسيقى، والراقص، والمغنى، والممثل، والمدرب، والمعلم، والمبايسترو، واستشاري التدريب العقلي.

مجال العمل:

جو العمل الضاغط وذلك مثل: الجراح، المحامى، المدرس، ورائد الفضاء، واستشاري الإدارة، وأولياء الأمور، واستشاري التدريب العقلي.

مجال الصحة والتأهيل:

مرضى الصرع مع الأمراض المزمنة وكبار السن في مرحلة الاستشفاء ، والمستوى العالي من الصحة، والمحترفين في الرعاية الصحية ، ومساندة المجموعات، واستشاري التدريب العقلي.

المجال التعليمي:

الآباء والمدرسين، ورعاية الأطفال، وإدارة المناهج الدراسية، واستشاري التدريب العقلي.

مجال الحياة المتوازنة:

جميع المهتمين بتغيير نوعية الحياة.

ويمكن ملاحظة وجود استشاري التدريب العقلي في جميع المجالات مما يدعم أهمية هذا النوع من التدريب وانتشاره في مجالات الحياة المختلفة.

ب- الاسترخاء:

مفهوم الاسترخاء:

إن زيادة الانفعال ينتج عنها زيادة الضغط العصبي بدرجة غير مناسبة والتي تؤدي في النهاية إلى تدهور مستوى الأداء، فعندما يزداد التوتر العضلي فإن الحركة تبدو غير متناسقة ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر، ويعتبر من المهارات العامة التي تساعد على التحكم وتوجيه الاستثارة الانفعالية.

وتستخدم طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض أن أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول إلى الاسترخاء العميق، ويرى البعض الآخر أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون التعرض إلى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم.

وقد أشار العبد من الباحثين إلى أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء قبل التصور حيث يؤدي ذلك إلى تسهيل عملية التحكم في التصور، وأن مصاحبة الاسترخاء للتصور تكون أكثر فاعلية من استخدام كل مهارة بمفردها، كما أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به، أي يكون في حالة انتباه مع الاسترخاء. كما أشار «جون كريتس» «Gon Curitis» إلى أن الأداء على أسس منظمة هورهن أن يكون الفرد فوق مستوى الاستثارة، لذلك فإن الاسترخاء يساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر، وتنمية وتنشيط قوى التصور العقلي، وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة.

استخدام الاسترخاء في الحياة العامة في الحالات التالية:
الراحة Rest : جلسة قصيرة من الاسترخاء أثناء النوم يمكن أن تساعد على النشاط وعادة ما تكون أكثر تأثيراً من عدة ساعات من النوم.

سرعة استعادة الشفاء بعد النشاط البدني أو العقلي: Faster Recovery after physical and mental activity يقلل الاسترخاء فترة الاستشفاء بعد النشاط البدني العنيف ويستخدم الاسترخاء بعد الاستذكار، وبعد القراءة المكثفة، وكتابة التقارير أو التركيز على المهارات حيث يساعد في العودة إلى حالة أكثر هدوءاً. مهارات المواجهة Coping skills: الاسترخاء يعمل على سرعة العودة من المشاكل النفسية وخفض تلقائي في درجة التوتر، وهذا يتضمن انخفاضاً في القلق، والكثير من مهارات المواجهة تقوم على القدرة على الاسترخاء.

النظرة الداخلية Self insight:

في الاسترخاء العميق نصل قريباً من مرحلة اللاشعور وذاتنا الداخلية.

تكامل الأهداف Goal integration:

أثناء الاسترخاء العميق يمكن تكامل الأهداف بواسطة الاقتراحات والتصور للمساعدة في تحقيق الأهداف المنشودة.

المساعدة في التغلب على السلوك الصحي السلبي Negative Health Behavior overcome يمكن استخدام الاسترخاء للمساعدة في التغلب على العادات الصحية السلبية مثل السلبية مثل الشراهة في الأكل، والتدخين، وتناول الكحوليات.

مبادئ استخدام تمارين الاسترخاء التنفسي:

يجب أن يؤدي التنفس وفقاً لمعدل السرعة الطبيعي للفرد.

يجب مراعاة أن تدع الهواء يدخل، أكثر من التركيز على اخذ النفس.

تراعى السلاسة والانسيابية في الانتقال من الشهيق إلى الزفير، أو من الزفير

إلى الشهيق إلا إذا أظهرت التمارين غير ذلك.

يفضل التنفس خلال الأنف عن التنفس من خلال الفم حيث أن ممرات

الأنف تسمح بالتنقية والدفء للهواء الداخل.
بالرغم من أن التمرينات تركز على جوانب معينة لدورة التنفس فإن التنفس يجب أن يؤدي دائما بطريقة سلسة وانسيابية.
تجنب التنفس العميق على نحو صناعي ومتكلف.
كما سبقت الإشارة فإن بطء معدل التنفس يرتبط بالاسترخاء، والتمرينات المستهدفة تطول من دورة التنفس ما يحدث تأثيرا هادئا ، كذلك فإن تمرينات تنفس البطن ترتبط بالاسترخاء والتمرينات التي تقدمها تستجيب لمثل هذه الأفكار.

- ٤- ويمكن أن نتعرف على أهمية الاسترخاء مما أشار إليه «محمد العربي» فيما يلي:
- خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي.
 - المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل للاستثارة.
 - الوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي.
 - منع تراكم الضغط العصبي.
 - ممارسة خبرة ايجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية.
 - خفض الضغط العصبي المتوقع والنتاج من الأحداث المستقبلية.
 - تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها فتصبح كمرجع للتعرف على مستوى الاستثارة ويطلق عليها درجة الصفر.
 - زيادة الوعي للمصادر الذاتية والبدنية والعقلية والانفعالية وأفضل الطرق للاستفادة منها.
 - تعلم التمييز بين أنماط السلوك وتغير ما يؤثر سلبيا على الأداء.
 - المساعدة على اكتشاف المتعة في النشاط الرياضي عند الوقوع تحت ضغط عال ومتواصل.

٥- فوائد الاسترخاء:

تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية

على النحو التالي:

- الفوائد الفسيولوجية:
- عمق وبطء التنفس
- احتياج واستخدام اقل للأكسجين
- خفض معدل ضربات القلب
- استرخاء العضلات
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم
- خفض موجات «ألفا» في المخ
- توافق أفضل بين موجات المخ
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة
- - الفوائد البدنية:
- الزيادة الطبيعية لضغط الدم.
- المعدل الطبيعي للوزن.
- خفض تأثير الأدوية.
- التخلص من الأرق.
- الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.
- تأخير ظهور التعب.
- زيادة قدرة احتمال الأجهزة الحيوية.
- القدرة على العمل ساعات أطول.
- تطوير وظيفة الجهاز الهضمي.
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.
- خفض نسبة حدوث الأمراض المعدية «الجلد- الجهاز التنفسي».
- - الفوائد النفسية:
- الشعور بالهدوء والأمان.
- تطوير الصحة العقلية.
- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات.

- تطوير الذاكرة.
- زيادة الأداء التحصيلي.
- زيادة القدرة على الأداء.
- تطوير الأداء الرياضي.
- تطوير التوافق بين الجسم والعقل.
- تطوير الحياة بشكل عام.
- القيام بالعمل بأقل مجهود.
- ممارسة انفعالات ايجابية.
- عدم التأثر بالضغط العصبي.
- عدم الاستثارة للاستجابات السلبية.
- الارتباط بالآخرين بطريقة أكثر استرخاء.
- تطوير التفاهم للذات والآخرين.
- زيادة التحكم في الألم.
- خفض المظاهر البدنية، مثل الصداع والألم المعدي.
- خفض القلق والتوتر.
- تطوير الانتباه والتركيز.
- خفض السلوك السلبي.

٦- أنواع الاسترخاء:

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين: - الاسترخاء العضلي والاسترخاء العقلي

- الاسترخاء العضلي:

ويتضمن أنواعا متعددة تشترك في الهدف وهي العمل على الوصول إلى الدرجة

المطلوبة من الاسترخاء ومنها:

« الاسترخاء العضلي

« الاسترخاء التخيلي

« الاسترخاء الذاتي

« الاسترخاء التعاقبي

« الاسترخاء خلال الجهد

- « استرخاء التغذية الراجعة
- « استرخاء النفس الواحد
- « الاسترخاء الموضعي

- الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض البرامج التي تبدأ بإجراءات الاسترخاء العضلي أولاً، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن ذلك أيضاً سوف يعمل على الاسترخاء والاختلاف يقع على ترتيب التطبيق ، وينقسم الاسترخاء العقلي إلى:

- « الاستجابة للاسترخاء.
- « التحكم في التنفس.
- « الاسترخاء المعرفي.

٧- عناصر برنامج تمارين التنفس:

إن بطء معدل التنفس لا يعن انه عميق ، ولا يعنى كذلك الحصول على كميات أكبر من الهواء، ولكن يعنى ببساطة انتقال الهواء ببطء أكثر وفيما يلي عناصر برنامج تمارين التنفس:

- تنفس عضلات البطن: Abdominal Breathing

نوع من التنفس يركز على الامتداد السفلى للتجويف الصدري (الحجاب الحاجز) ولأداء تمرين تنفس البطن يجب اتخاذ وضع مريح ، وقضاء دقائق قليلة في راحة تامة ويمكن تقديم التعليمات التالية:

امض دقائق قليلة، التصور العقلي لأشياء سارة، ثم أثناء استرخاء جسمك حول انتباهك إلى التنفس، ضع إحدى اليدين بخفة أعلى البطن أسفل الحجاب الحاجز، ركز اهتمامك إلى هذه المنطقة.

ابدأ التمرين بإخراج الهواء، اجعل إخراج الهواء طبيعياً، لاحظ هبوط المنطقة أسفل يدك، ثم اسمح للهواء ينساب داخل الرئتين، لاحظ انتفاخ المنطقة أسفل اليد، ثم عند خروج الهواء لاحظ هبوط المنطقة أسفل اليد مرة أخرى، اسمح للتنفس بشكل طبيعي.

بعض الاتجاهات تعلم تنفس البطن بأن تحث المعلم التفكير للداخل ولأسفل حيث يساعد ذلك على حركة البطن العادية، ولكن الاتجاه الغالب للاسترخاء هو تفضيل التنفس البطنى عن التنفس الصدري، ورغم أن نتائج الدراسات لم توضح تغيرات في توزيع الهواء في الرئتين، فإن التنفس البطنى مع ذلك يرتبط بحالة الاسترخاء على نحو أفضل.

- التنفس التأملى:

دع عقلك يتعقب مسار التنفس، ويجب الحذر وعدم التغيير في السرعة أو الإيقاع، فكرفي الهواء ينساب خلال فتحتي الأنف، وممرات الأنف متجها إلى القصبية الهوائية والرئتين، ثم وبرفق وهدوء المتابعة مرة أخرى عندما ينسحب الهواء للخلف، لاحظ الشعور بالهواء، الدفع والهواء يترك الأنف وبرودة الهواء وهو يدخل الأنف، استمر لعدة دقائق مع التركيز على هذا النوع من التأمل.

- التنفس باستخدام كلمات ترميزية:

يختار الفرد كلمة مثل الاسترخاء، الهدوء، التحكم، حيثما يشعر بالاسترخاء يبدأ بهدوء بنطق الكلمة المختارة، حيث يتم ترديد الكلمة عند إخراج الهواء (الزفير) بعد التكرار عدة مرات يحدث ارتباط بين الكلمة وحالة الاسترخاء بحيث الكلمة فقط تؤدي إلى الاسترخاء، وكلما زاد الارتباط بين الكلمة وحالة الاسترخاء زادت قوة تأثير الكلمة، بمعنى أخري يحدث ارتباط شرطي بين حالة الاسترخاء وكلمة الاسترخاء. تبدأ جلسة التدريب بالإحساس بالتخلص من التوتر، ثم يبدأ توجيه التعليمات التالية:

استمر دقائق قليلة في وضع الاسترخاء التام مع غلق العينين، أعط إشارة برفع أصبع السبابة باليد عندما تشعر بالاسترخاء التام عندما تكون مستعدا، حول اهتمامك الآن إلى تنفسك، وجه الاهتمام الآن إلى إيقاع التنفس، تجنب تغيير إيقاع التنفس، وقبل أن تأخذ الشهيق فكرفي كلمة الشهيق، وقبل إخراج الزفير مباشرة فكرفي كلمة استرخاء.

يقود المدرب التعليمات للشهيق والاسترخاء خمس مرات تنفسا، ثم يطلب من المتعلم الاستمرار في أداء خمس مرات، بعد دقائق قليلة يكرر التتابع السابق.

- التنفس الايقاعي:

يؤدي التنفس الايقاعي عن طريق أخذ الشهيق في عدد معين ١، ٢، ٣، ٤ ثم كتم التنفس نفس العدد ١، ٢، ٣، ٤ وإخراج الزفير في نفس العدد ١، ٢، ٣، ٤ ثم يعقب ذلك فترة راحة أربع عدات ١، ٢، ٣، ٤.
يكرر التمرين مع إمكانية تغيير إيقاع التنفس ٦ أو ٨ عدات.
ويمكن استخدام إيقاع آخر للتنفس عن طريق نسبة ١:٢ بمعنى أخذ الشهيق ٤:٤ مرات وإخراج الزفير في ٨ عدات.