

قالوا عن التدريب العقلي

- * أبطال العالم والدورات
الأولمبية.
- * أبطال مصر.
- * المدربون.

الفصل
الأول



قالوا عن التدريب العقلي

فضلنا أن نستهل هذا الكتاب بهذا الفصل الذى يلقي الضوء على رأى اللاعبين من أبطال العالم، أصحاب الإنجازات فى الدورات الأولمبية والبطولات الإقليمية والقارية ممن استخدموا التدريب العقلي فى تطوير مستوى الأداء، وقد حرصنا على تقديم مجموعة متنوعة من اللاعبين يمثلون الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية حتى يكون ذلك خير برهان على فاعلية هذا النوع الجديد من التدريب.

ونأمل أن يلقي القبول من اللاعبين ويتم تخصيص الوقت المناسب للتدريب عليه، وأن يتماشى ذلك جنباً إلى جنب مع الإعداد البدنى والمهارى، وأن يصبح التدريب العقلي جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب الرياضى فى مصر.

وقد أصبح التدريب العقلي الآن جزءاً أساسياً فى العديد من برامج التدريب الرياضى فى الخارج، ونعتقد أننا دخلنا فى عصر يمكن أن يقول اللاعب فيه أن تحقيق الفوز يرجع إلى التكامل والتواصل بين التدريب البدنى والعقلي. ومما يدعم هذا القول ما أكده «جولدن Goldin» من أن معظم المشاركين فى دورة سيول الأولمبية (١٩٨٨) يعرفون التدريب العقلي ويمارسون التصور العقلي، وأن (٨٣٪) أى (٥٢٤) لاعباً من أصل (٦٣٣) لاعباً ممن طبق عليهم البحث فى هذه الدورة يمارسون بعضاً من أشكال التدريب العقلي.

وقد أشارت البحوث أيضاً إلى أن لاعبي الميدان فى ألعاب القوى (الرمى، الوثب، القفز) يستخدمون التدريب العقلي أكثر من متسابقى المضمار (العدو، الجرى، المارثون) وكذلك أكدت مجموعة من الدراسات أن (٨٠٪) من لاعبي الميدان الأولمبيين يمارسون التصور العقلي أثناء المنافسات بينما يقوم (٥٠٪) من اللاعبين غير الأولمبيين بذلك، وفى نفس الوقت تقوم (٥٠٪) من اللاعبات على المستوى الدولى

فى المىءان بالتصور العقلى فى مقابل (٢٠٪) من غير اللاعبات على المستوى الدولى فى ألعاب القوى .

ونترك المجال لكى نعرف على رأى مجموعة من أصحاب الإنجازات العالمية والأولمبية فى التءرب العقلى ومدى الاستفادة التى تحققت من الانتظام والاستمرار فى التءرب ، وكذلك مجموعة محدودة من أبطال مصر على المستوى الدولى فى بعض أنشطة الملاكمة وسلاح الشيش والجمباز الفنى للرجال والجمباز الإيقاعى وألعاب القوى ، بالإضافة إلى مجموعة من المءربىن الذىن استفادوا من تطبيق التءرب العقلى .

* * *

أبطال العالم والدورات الأولمبية

كرة السلة

١- جاى تريانو Jay Triano

رئيس الفريق الأمريكى فى كرة السلة فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤) .



أقوم بأداء الكثير من التصور العقلى ، أرى نفسى أمارس بصورة جيدة ، وأقوم بأداء الرميات فى عقلى سواء فى التدريب أو قبل المباراة ، ودائماً ما أقوم بذلك قبل بداية المباراة ، وفى فترات الراحة فى الظهيرة ، أو عند الذهاب إلى الفراش فى المساء ، أغمض عيني وأرى نفسى خلال الحركات وأداء الرميات . وفى بعض الأحيان أحب أن أنظر إلى الرميات كما لو كنت أشاهدها من خلال التلفزيون ، وكذلك من خلال عيني حتى أستطيع أن أرى كل شىء يحدث من الداخل .

الهوكى :

٢- روبرت كليف Robert Cliff

عضو الفريق الفائز بالميدالية الذهبية فى دورة برشلونة الأولمبية (١٩٩٢)

عندما تواجهنا المشاكل نصبح أكثر قوة كفريق ، نعم يوجد مناقشات حادة ، ولكننا جميعاً نود تحقيق نفس الهدف وهو الفوز . وقد علمنا التدريب العقلى أن نتذكر ببساطة أن هذه دورة ثانية فى الهوكى يشترك فيها أقوى فرق العالم ليس أكثر من ذلك ، ليس هناك أى مشاكل مجرد مباراة فى الهوكى فقط ، وكان ذلك الشعور كافياً للوصول إلى مرحلة من الاسترخاء أوصلتنا إلى الفوز .

السباحة :

٣- أليكس باومان Alex Bauman

حاصل على ذهبية دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤) وصاحب الرقم القياسي العالمي فى سباحة (٢٠٠) متر .

قبل خمسة عشر دقيقة من البداية أسترجع السباق فى عقلى كيف يسير، وأرى موقع كل لاعب فى السباق، ثم أبدأ فى التركيز مع نفسى، وأفكر فى الأداء القادم فقط . وأنا حقيقة أقوم بالسباق فى عقلى وأسترجع جميع الأجزاء . وأتصور عقليا كيف أشعر بالماء وأحاول جاهداً التركيز على التوزيع الزمنى للمسافات عقلياً، بعد ذلك أكون مستعداً للبداية .

ومن خلال التدريب العقلى يتم التركيز على تحقيق الأزمنة التى وضعها المدرب حيث يختلف توزيع الزمن لكل (٥٠) متراً، وذلك لاختلاف عدد الضربات على طول سباق (٢٠٠) متر، وهذا التقسيم موضوع فى الأساس وفقاً لخطة التدريب المهارى .

وقد تم طوال سنوات متتالية السنة بعد الأخرى تطوير مستوى التصور العقلى وهذا الذى جعلنى أحطم الرقم العالمى وأحصل على الميداليات الأولمبية .

٤- آنيه اوتنبرايت Anne Ottenbrite

بطلة أولمبية سابقة فى السباحة .

فى الليلة السابقة على المنافسة أستمع إلى شريط فى جهاز التسجيل الخاص بى وقد فعلت ذلك فى الدورة الأولمبية أيضاً، وهناك مقطوعتين يمكنهما شحن طاقتى النفسية تم التدريب عليهما من خلال تعلم مهارة الاسترخاء حيث تتطابق النغمات مع ضرباتى فى الماء، ويمكننى أن أتصور نفسى عقلياً أننى أسبح فى المنافسة وأحقق الفوز .

الغطس :

٥ - سيلفيا برنيير Sylvie Bernier

صاحبة الميدالية الذهبية فى دورة لوس أنجلوس (١٩٨٤) فى الغطس من السلم المتحرك.

أعتقد أن المشكلة الأساسية التى تواجه اللاعبين اليوم هى الافتقار إلى الإعداد العقلى الجيد . . . وأقوم بالتصور العقلى للغطسات يوماً بنفس الترتيب المطلوب فى الألعاب الأولمبية . وقد تطلب ذلك الوقت الطويل للتحكم ووضوح الصورة استمر أكثر من سنة كاملة . وفى البداية كان من الصعب تصور نفسى ، وغالباً ماكنت أشاهد أحداً غيرى ، ومع التكرار والاستمرار فى التدريب العقلى بدأت أشعر بنفسى على سلم القفز أقوم بأداء القفزات صحيحة وأسمع صيحات الجماهير .

ألعاب القوى :

٦ - سالى جيونيل Sally Gunnel

صاحبة الميدالية الذهبية الأولمبية برشلونة (١٩٩٢) وبطلة العالم فى الحواجز.

أحد الطرق التى تعلمتها من مدربى «بروس Bruce» أن الفروق فى المستويات الرياضية العالية بين اللاعبين فى الألعاب الفردية تقاس بأعشار الثانية أو جزء من المائة من الثانية ، وأى طريقة تقلل الزمن يجب أن تستخدم والتدبب العقلى من أهمها ، وغالباً مايرانى الناس قبل السباق فى وضع الرقود على الظهر مغمضة العينين أفكر فى السباق وأعد نفسى عقلياً . وفى اللحظات القليلة السابقة على بداية السباق ترانى عادة أنظر أمامى فى المضمار وقد يبدو ذلك لبعض الناس كما لو كانت نظرة عدوانية . ولكن ببساطة إننى أتصور عقلياً ما يجب علىّ عمله . وأبدأ بالتصور العقلى لمشاكل موقفية يمكن أن تظهر فى الواقع والتى يجب التعامل معها .

وقد وجدت أنه إذا أمكنتى توقعها فإنها لا تبدو لى سيئة ذهب إلى كل موقف يمكن أن يظهر وأتصور أفضل طريقة لمعالجته ، وأحاول تصور الاستاد الرياضى نفسه ،

كيف ستكون رائحته وصوته؟ ماذا سوف أرى؟ وكيف سوف يكون شعورى هناك؟ وأفكر فيما يمكن أن يتوقع حدوثه مهما كان صغيراً أو كبيراً لا يهم وأقوم بالتركيز عليه مقدماً، وعن طريق التوقع أقوم بالتعامل معه.

وعلى الرغم من أنه يمكن القيام بتدريب الجسم من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة إلا أنه من الأصعب تدريب العقل فكل هذه التصورات العقلية لا تأتي إلا فى ومضة سريعة، ولكن يجب التدريب عليها والتحكم فيها.

٧- كارل لويس Carl Lewis

البطل الأولمبى وبطل العالم فى الوثب الطويل.

نصحتى إلى أى منافس فى الدورات الأولمبية هى ببساطة لا تنخرط فى الانفعالات لأنها الشئ الذى سوف يستنزفك، حاول أن تبقى غير واع عن كيفية ارتفاع درجة حرارتك تجاهل الانفعال وركز الانتباه على الأداء.

٨- ماك ويلكنز Mac Wilkins

بطل الولايات المتحدة الأولمبى فى ألعاب القوى.

الإعداد العقلى أفضل طريقة لتجنب غير المتوقع، وهناك عدة عوامل وثيقة الصلة والتى تعمل معاً لبناء الأمان العقلى Mental Security ويمكن تلخيصها فى سؤاليين :

الأول : هل قمت بأداء كل ما هو مطلوب للإعداد النفسى ؟

الثانى : هل تم الإعداد النفسى بطريقة صحيحة (١٠٠٪)؟

ويجب أن يوجه اللاعب هذه الأسئلة إلى نفسه باستمرار .

٩- مارك بلاتياس Mark Plaatyas

صاحب الميدالية الذهبية فى بطولة العالم لألعاب القوى شتوتجارت (١٩٩٧) فى الماراثون.

لقد كنت فى كامل الإعداد العقلى وإلى درجة بعيدة حتى أننى بدأت فى القلق

من أن كل شيء أصبح رائعاً تماماً. فقد تدرّبت على السباق عقلياً قبل الحضور إلى مدينة شتوجارت عن طريق المعلومات والصور عن الماراثون وتتابعه. وعندما وصلت شعرت أنني في غاية الراحة، وكما لو كنت أعرف طريق الماراثون من قبل، وليس هناك من شك أنني كنت من أكثر اللاعبين دافعية في السباق، وانتظرت هذا اليوم طويلاً، وعندما وصل كنت في قمة الاستعداد.

وتذكرت بدايتي مع علم النفس الرياضي والسفر إلى كاليفورنيا وإلى جامعة هارفارد للمشاركة في جلسات التدريب العقلي Mental Time-up مع لاعبي هوكي الانزلاق الناشئين تحت إشراف «بيتي وينز Betty Winz» وأتذكر الرقود على الظهر في غرفة الملابس الباردة مع أكثر من (٢٥) لاعباً في تدريب على سلسلة من التصور البصري لمساعد اللاعبين في طريقة الأداء، وكنت أتعجب كم من هؤلاء الأطفال الموهوبين سوف يأخذ التدريب العقلي معه إلى الملعب والذي ساهم معي في طريق السباق إلى تحقيق الفوز فقد كان عملاً شاقاً.

الجمباز الفني للرجال :

١٠- ترنت ديماس Trent Dimas

عضو الفريق الأمريكي للجمباز، صاحب الميدالية الذهبية على جهاز العقلة في دورة برشلونة الأولمبية (١٩٩٢).

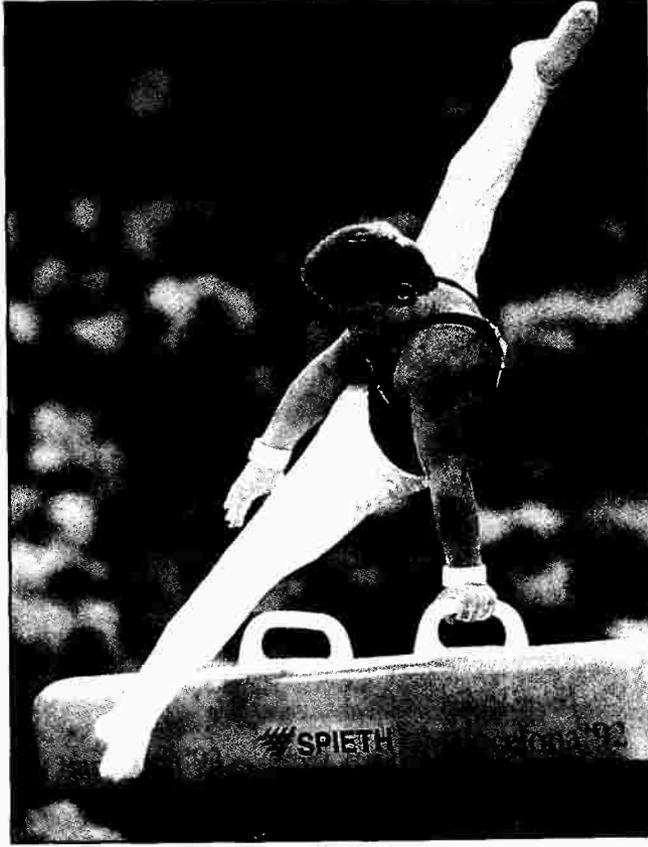
وضعتني الظروف أن أكون آخر لاعب على جهاز العقلة في دورة برشلونة الأولمبية قبل مراسم الختام في بطولة فردي الأجهزة في الدورة. أغمضت عيني وأدرت قرص التصور العقلي Imagery Disk وأخذت أعيد الصورة البصرية للجملّة الحركية وأنا أمارس في منتهى الانسيابية مع التحكم الكامل في جميع المهارات الصعبة وخاصة الطائرة flight elements والتي تمثل إحدى متطلبات الأداء على هذا الجهاز. وتصورت نفسي في مرحلة الهبوط بعد الأداء والجسم مفروود والوصول إلى الأرض بالقدمين والثبات الكامل. وأتذكر أنني كنت أبتسم مع هذا التصور العقلي للأداء ولم أشعر بعد ذلك بأي شيء إلا وأنا في طريقي لاستلام الميدالية الذهبية.



وعند إعادة عرض الأداء عن طريق شريط الفيديو وخاصة باستخدام الكاميرا المقربة Zoom قبل ثوان من البداية وأجد نفسى مغمض العينين فى مرحلة التصور العقلى أتذكر كيف ساهم التدريب العقلى فى التأكيد على انسيابية الأداء .

١١- كاي هيانزونج Cai Huanzong

عضو فريق منتخب الصين الشعبية فى الجمباز.



فى طفولتى كنت أعانى من عصيتى والتى بالطبع أثرت على مستوى أدائى وأخيراً أمكنتى التغلب على هذا العائق بما أسميه نظام العقل Discipline Of Mind والذى يطلق عليه التدريب العقلى، حيث أننى قبل الصعود على جهاز حصان الحلق أقوم بالتصور العقلى للجملة الحركية حتى يمكن أن يساهم ذلك فى الوعى الحركى، وأقوم كذلك بطرد أى أفكار من عقلى والتركيز على الأداء مع الاحتفاظ بالأساسيات كما فى التدريب العادى، وأقوم بأداء كل مهارة بدقة وثبات، وأستطيع أن أقف أمام ضغوط المنافسة بعقل صاف بعيداً عن تشتيت الانتباه .

الجمباز الايقاعى:

١٢- لورى فونج Lori Fong

عضو فريق منتخب الصين للجمباز الايقاعى دورة برشلونة الاولمبية

(١٩٩٢).



ساعدنى التدريب العقلى على
تصحيح أخطائى، فقد كنت فى
بعض الأحيان أسأل نفسى: لماذا
أخطأت فى هذه المهارة؟ وكان
الجواب أننى اقتربت كثيرا من الأداة
التي استخدمها، ولكن كيف يمكننى
تجنب الوقوع فى مثل هذا الخطأ مرة
ثانية؟ وبدأت فى التصور العقلى
المنتظم، وأمكنتى بعد فترة طويلة من
التدريب العقلى المتواصل أن أرى
الأداة وهى تهبط من الارتفاع، وأرى
دوران الشريط بنفس الطريقة التى يتم
بها الأداء فى الجملة الحركية، وتكرار
التصور العقلى ساعدنى على تطوير

مستوى الأداء، وتحقيق الفوز فى الدورة الأولمبية.

الجودو:

١٣- والدرمان ليجير Walderman Legier

لاعب الجودو صاحب الميدالية الذهبية فى دورة سيول (١٩٨٨) ودورة برشلونة (١٩٩٢).

ساعدنى التدريب العقلى على إحراز ميداليتين أوليتين، وقد أعطانى حالة عقلية ممتازة للمشاركة، أما أبعاد التدريب العقلى الخاصة التى تتعامل مع القلق والتوتر فقد ساعدنى الاسترخاء بصفة خاصة على سرعة استعادة الشفاء مع الأداء وأعطانى القدرة على أن أكون أكثر نشاطا وأكثر قدرة على الأداء الشاق، ولم أشعر بالإرهاق أو التعب العضلى، وقد أعطتني الاقتراحات الإيجابية-Positive Suggestion حالة عقلية لم أتأثر بالجمهور وشعرت أننى كما لو كنت فى موقع المنافسة من قبل، وشعرت أن الصلاة التى تقام فيها المنافسات دافئة ومريحة، وعلى الرغم من وجود أعداد هائلة من المشاهدين إلا أننى لم أكن عصياً، ولم يكن هناك أى تأثير يذكر. والرغبة فى إحراز ميدالية ذهبية أعطتني قوة دافعة كبيرة وثقة عالية فى النفس كما لم يكن هناك أى مشاكل أو حتى مجرد أى ظل من الشك فى عدم الفوز.

١٤- جانيوز بافلوفسكى Januez Pawloski



عضو منتخب بولندا فى الجودو،
الحائز على الميدالية الفضية فى دورة سيول
الأولى (١٩٨٨).

فى أثناء الأسابيع السابقة على الاشتراك
فى دورة سيول الأولى اشتركت فى برنامج
للتدريب العقلى وكان لهذا البرنامج تأثير
إيجابى على نجاحي فى الدورة.

رفع الأثقال :

١٥ - دراجومير كيروسلام Dragomir Ciorlam

صاحب الميدالية البرونزية فى وزن (٧٥) كجم فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤).

أعتقد أنني مدين للتدريب العقلى بالكثير فقد حدثت لى إصابة أصبحت بعدها طريح الفراش لعدة أسابيع قبل بداية المنافسات، ولكن عن طريق التصور البصرى للرفعات من خلال جدول التدريب الموضوع والذى يعمل على انقباض جميع العضلات المصاحبة للرفعة أثناء وجودى فى الفراش أصبحت قادرا على المشى قبل الافتتاح ببضعة أيام، وحققت بفضل التدريب العقلى أفضل أداء فى حياتى .

١٦ - رانداى راتان Randall Rattan

عضو المنتخب الأمريكى لرفع الأثقال.

بدأت برنامجى للاستعداد للأولمبياد فى مايو (١٩٩٥) وكانت رفعاتى فى الصدر (١٠٥) كجم وفى ديسمبر (١٩٩٥) حققت المركز التاسع فى بطولة الولايات المتحدة المفتوحة بزيادة قدرها (٤٠) كجم أى حققت (١٤٥) كجم فى ستة أشهر، وهذا بفضل تطبيقات علم النفس الرياضى ومن بينها التدريب العقلى .

التجديف:

١٧ - كيرتن بارنز Kirten Barnes

لاعبة التجديف الكندية وصاحبة الميدالية الذهبية الأولمبية مرتين .

إذا لم تضع أهداف التحدى الخاصة بك، فمن السهل أن تعود أدراجك إلى المنزل عندما يكون اليوم تعيسا، أو أن التدريب على غير ما يرام، حيث علمنى التدريب العقلى أن بناء الأهداف هو الطريق إلى الدافعية .

١٨ - اليوين موريس Alwyn Morris

بطل أولمبياد لوس أنجلوس فى التجديف (الزوجى).

نقوم بالتصور العقلى للسباق من خلال منافسة على من يصل إلى الزمن

الأقرب للزمن الحقيقي للسباق عقلياً . أهدنا يقوم بالتصور العقلي والآخر يمسك ساعة الإيقاف .

فروسية:

١٩- جيل هاسلير Jill Hassler

لاعب فروسية عالمي.

يسمح لى التصور العقلي بممارسة الركوب الأمثل على الحصان دون أداء أى حركة، حيث أستطيع عادة إنتاج صورة حركة الحصان، مرونته، انقباض العضلات وأستطيع الاحتفاظ بالتصور العقلي بالصوت والإحساس والشعور المصاحب.

الرماية:

٢٠- ليندا توم Linda Thom

صاحبة الميدالية الذهبية فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤).

التدريب العقلي بشكل خاص لديه قدرة فائقة على تطوير الأداء . فقد اشتركت قبل الدورة الأولمبية فى برنامج مكثف للتدريب العقلي تتضمن قراءة المراجع ، التفكير فى الطريقة التى سوف أقوم بالأداء بها، كما أقوم بأى تدريب آخر مثل التدريب البدنى، التدريب اللاهوائى، المرونة، والتدريب بالأثقال.

وكما هو فى تعاقب التصور فأنا لا أؤدى تصورات كثيرة فى أن أكون على منصة التصويب فى الرماية كما سمعت من بعض اللاعبين ولكنى أتصور عقلياً كيف يتصرف البطل؟ كيف يشعر البطل؟ كيف يتم الأداء على الخط On Line ؟

٢١- لانى بشام Lanny Basham

صاحب الميدالية الذهبية فى دورة مونتريال الأولمبية (١٩٧٦).

على الرغم من أننى بذلت جهداً شاقاً فى التدريب إلا أننى أخفقت فى دورة ميونخ الأولمبية (١٩٧٢) وكان السبب الرئيسى من وجهة نظرى هو إغفال التدريب

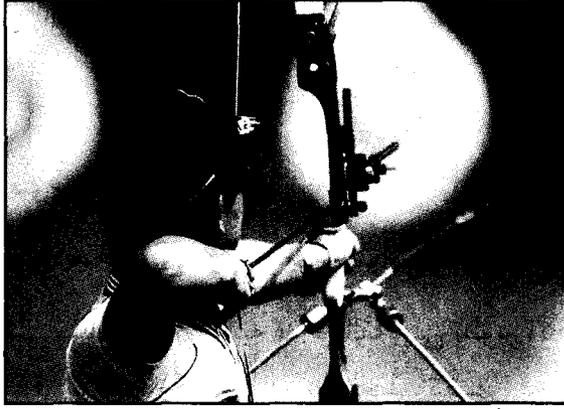
العقلى خاصة عند الحديث مع الأبطال الفائزين فى هذه الدورة عن كيفية الإعداد العقلى للمنافسات .

وبعد الانتظام لمدة أربع سنوات متواصلة ، ساعدنى التدريب العقلى فى وضع برنامجى الخاص والذى حققت بفضلله الميدالية الذهبية فى دورة مونتريال الأولمبية .

الرماية بالقوس والسهم :

٢٢- داريل باس Darrel Pace

حاصل على ثلاث ميداليات أولمبية وصاحب الرقم العالمى .



من خلال التدريب العقلى تم تطوير تركيز الانتباه، وعندما كنت فى السادسة عشر من عمري كنت أمارس ذلك فى الحديقة عندما لم يكن هناك شئ حولى ، وكنت أقوم بتشغيل سماعات السيارة وأستمع إلى موسيقى «الروك أند رول»، تعلمت كيفية التعامل مع تشتيت الانتباه وكيفية عزل أى شئ غير التركيز على الأداء .

التنس :

٢٢- كريس ايضرت Chris Evert

لاعبة التنس الأولى على العالم حصلت على بطولة الجائزة الكبرى (٢١) مرة، واحتفظت بالترتيب من أفضل عشر لاعبات لعدة سنوات .

قبل أن أشترك فى أى مباراة أحاول التصور العقلى للمواقف المحتمل حدوثها

وكيفية الاستجابة لهذه المواقف، وأتصور نفسى ألعب النقاط بشكل معين بناء على طريقة المنافس فى اللعب، وأتصور نفسى أضرب الكرة بشدة وقوة من على الخط الخلفى ضربات فى العمق وأتابع التقدم على الشبكة، ويساعدنى ذلك على الإعداد العقلى للمباراة وأشعر كأنى بالفعل قد بدأت المباراة قبل أن أضع قدمى داخل الملعب. وكمحترفة فى لعبة التنس يبدو واضحاً أن ميكانيكية الأداء، السرعة، الموهبة وحتى اللياقة البدنية ليست كافية لتحقيق التفوق فى المجال التنافسى.

وعلى الرغم من أننى أشعر أن ضرباتى الأرضية كانت الأفضل فى المباريات لعدة سنوات فلم أمتلك الضربات القاتلة الأمامية أو الطائرة القاطعة Kinfig Volley ومع ذلك لم أكن الأقوى أو الأسرع فى المباريات فى ذلك الوقت. ولكن كيف وصلت إلى هذا المستوى؟ والإجابة هى التدريب العقلى فقد كان سلاحى، التركيز، الثقة، اللياقة، والتحكم تحت الضغوط، وكنت الفائزة لأننى أنافس أفضل وكان أهم ما يميزنى هو الصلابة العقلية Mental Toughness.

٢٤- بورن بوج Born Borg

لاعب التنس العالمى.

غالباً ما تحدد نتيجة الشوط فى لعبة التنس بفارق ضئيل جداً من فقدان تركيز الانتباه، وفى هذه اللحظة الذى يتعد فيها تركيز الانتباه من الممكن أن تكلفك المباراة، والتدريب العقلى يعمل على تطوير مهارة تركيز الانتباه.

٢٥- آرثر آش Arther Ashe

لاعب التنس العالمى.

الشئ الوحيد الذى تعلمته عن التوتر العضلى ويساعدنى فى الملعب هو كيفية الاسترخاء بين النقاط، فلن يزداد التوتر العضلى فى المباراة بالطريقة التى يزداد بها إذا حاولت التركيز فى كل ثانية والفضل فى ذلك إلى التدريب العقلى.

الجولف :

٢٦ - جاك نيكلاوس Jack Nicklaus

بطل الجولف العالمى .

لم يحدث أبداً أننى قمت بأداء ضربة فى التدريب دون أن أحصل على صورة واضحة لها تماماً فى عقلى ، وهى مثل السينما الملونة .

أولاً : أرى الكرة فى المكان الذى أود أن تصل إليه .

ثانياً : تغيير الإحساس وأرى الكرة فى هذا المكان .

ثالثاً : يأتى بعد ذلك نوع من التلاشى التدريجى ، والصورة التالية يظهر فيها نوع المرجحة المطلوبة التى تحول هذه الصورة السابقة إلى حقيقة .

٢٧ - راي فلويد Ray Floyed

بطل العالم الفائز ببطولة الأساتذة فى الجولف .

التصور البصرى يمكن تسميته الذهاب إلى السينما ، وهو أكثر الأجزاء أهمية فى مجموعة التدريب العقلى . ويتضمن المدخل السليم للجولف التخطيط للدورة ، ويجب أن تقضى وقتاً فى التصور العقلى ، كيف سوف تؤدى فى كل حفرة؟

وعندما أكون فى دورة ، أبقى فى حجرتى أفكر كيف سوف ألعب الدورة الثانية أقوم بالتصور العقلى لحفرة بعد حفرة . واحتفظ بمذكرات وأقوم بتحليل الضربات فى الدورات الأولى أو الدورات فى المباريات السابقة وأدرسها بعناية ، وتأكد أنه كلما كان الوقت الذى تقضيه فى التخطيط العقلى والتصور العقلى أطول كلما لعبت أفضل ، فعندما تؤدى مرجحة أو ضربة جيدة فإن إعدادك العقلى والانفعالى يصبح فى حدود (٩٥٪) من مجموعة المتغيرات التى تحدد كيفية الجودة والاتساق للتسجيل فى الحفرة ، ولكن للأسف أن الكثير من الهواة وحتى بعض المحترفين لا يدخل هذا فى دائرة اهتمامهم .

* * *

أبطال مصر

نتناول فى هذه الفقرة ثمانية لاعبين من أبطال مصر وممن ساعدت الظروف فى تطبيق التدريب العقلى عليهم، حيث أتاحت الفرصة للقيام بهذا التدريب على مجموعة الملاكين الذين مثلوا مصر فى دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦) ويمثلهم محمود خليفة بطل وزن (٧٥) كجم واللاعب رؤوف عبدالكريم ومراد فتحى والذى يمثلون مجموعة لاعبي الجمباز الفنى للرجال والذين طبق عليهم هذا النوع من التدريب بالإضافة إلى لاعبة الجمباز الإيقاعى نهى عبد الوهاب والتي استفادت من الظروف وحقت ميدالية برونزية بعد أن كانت فى حالة لا تسمح لها حتى بالوقوف على قدميها، هذا بالإضافة إلى اللاعبين تامر وطارق العربى من سلاح الشيش، إلى جانب بطلة مصر وفاء البغدادى فى دفع الجلة وبطلة مصر نجوى إبراهيم فى المشى من ألعاب القوى .

وأعتقد أنه يجب أن نتركهم يعبرون عما فى صدورهم حتى يمكن أن نقف على رأيهم فى هذا النوع من التدريب .

ملاكمة:

١- محمود خليفة



حاصل على المركز الخامس في بطولة العالم للملاكمة برلين (١٩٩٥) وعضو المنتخب الأولمبي المصري في دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦).

في بداية التدريب العقلي مع الدكتور/ محمد العربي والذي افتحه بالتدريب على الاسترخاء كنا في غاية السعادة ليس من أجل هذا النوع الجديد من بب ولكن اعتبرنا ذلك فرصة للراحة من المجهود البدني الزائد الذي كان يمارسه مدربنا الدكتور/ عبدالعزيز غنيم، ولكن مع استمرار التدريب لمدة شهرين بدأت أشعر أن هناك بعض التغيير وأن حركاتي أسهل وأبسط، وأستطيع التحكم في عضلاتي بطريقة لم أكن أصل إليها من قبل وشعرت أن هناك إضافة جديدة.

وعند تطبيق التصور العقلي ساعدني ذلك على إمكانية العزل فقد كنت أفكر



قبل المباراة فيما سوف يحدث وغالباً كان يزداد التوتر والقلق خاصة عندما أفكر في الهزيمة، ولكن في بطولة العالم في برلين، وبعد هذا الوقت الطويل من بب العقلي وجدت نفسي أمتلك القدرة على العزل وأن أعيش داخل عقلي في تصور اللكمات التي أعددتها للمنافس ولم أجد هذا الوقت الذي كان يقلقني من قبل، وحصلت على المركز الخامس في العالم وبدون قلق أو توتر كما كان يحدث لي من قبل.

جماز فنى للرجال :

٢- رؤوف عبد الكريم



حاصل على ذهبية حصان القفز فى دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط «بارى» (١٩٩٧) إيطاليا.

بعد حصولى على ذهبية حصان القفز فى دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط ببارى. تدرت بنشاط للمشاركة فى البطولة الأفريقية الثالثة المقامة فى نامبيا وكلى أمل فى الحصول على لقب بطولة الفردى العام،

والمحافظة على ما حققته من مكاسب، ولكن لم أكن أعرف أننى مستهدف فى التحكيم، ومع أول جهاز الحركات الأرضية جاءت الدرجة على غير المتوقع وكان رئيس لجنة الحكام من جنوب أفريقيا التى تتنافس معنا على البطولة مع كل من الجزائر والمغرب وتونس ونامبيا. وجاءت نتيجة الجهاز الثانى حصان الحلق ليست أفضل من الأولى، وهنا أحست بصعوبة الفوز وأصبت بإحباط شديد لم أتمالك نفسى واستمر الأداء من سئ إلى أسوأ وكان أفزع أيام حياتى فى المجال الرياضى حتى الجهاز المفضل لدى وهو حصان القفز لم استطع تحقيق ما تمنيت وحصلت على الميدالية الفضية.

وبعد العودة إلى القاهرة كانت هناك جلسات غير مباشرة لم أفهمها فى البداية ولكن بعد ذلك اتضح الأمر وعرفت أن هناك استراتيجيات للتفكير أثناء المنافسة يجب أن أعمل بها وأعمل من خلالها وكذلك استراتيجيات بديلة فى حالة عدم التوفيق فى تطبيق الأولى.

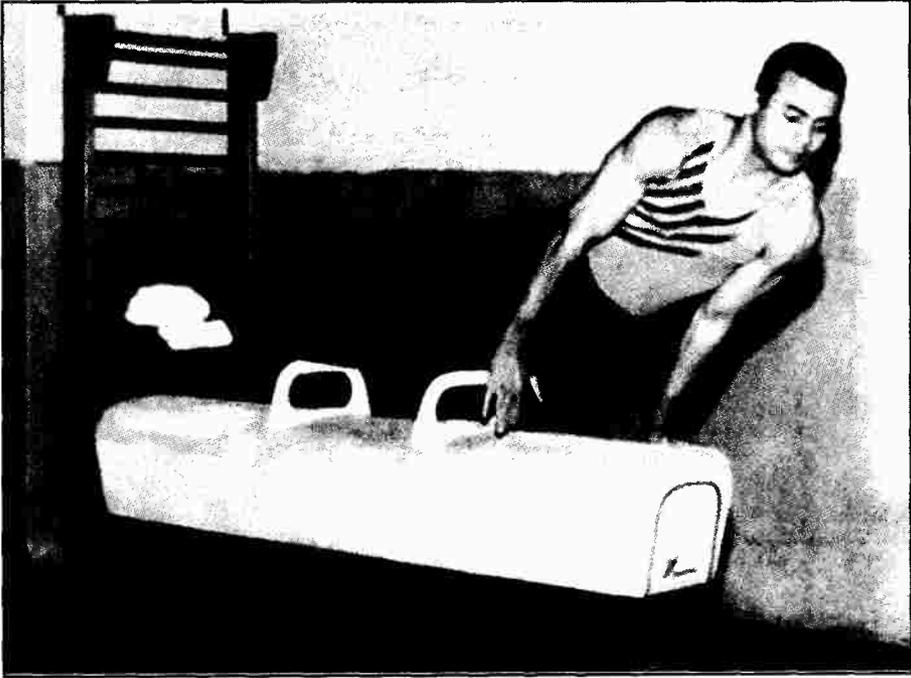
وتدرت على التركيز على ما تبقى من الأداء وأن أحاول جاهداً عزل نفسى والوصول إلى مستوى إجادة المهارة الواحدة وليس الجهاز الواحد.

وبعد ثلاثة شهور من التدريب المتواصل فى جلسات مع الدكتور/ محمد العربى سافرت إلى كوالالمبور عاصمة ماليزيا، وشاركت فى بطولتها الدولية وكانت جنوب أفريقيا مشاركة فى هذه البطولة واستطعت أن أحقق ما فاتنى فى نامبيا

وحصلت على المركز الأول فى الفردى العام فى هذه البطولة وجاء لاعب جنوب أفريقيا فى المركز الثالث .

وتذكرت أن الجانب البدنى والمهارى مهما تم إتقانه لا يكفى ، وحمدت الله أن توفرت لى مساحة من التدبب العقلى استطعت من خلالها أن استرد ثقتى فى نفسى وأكافح للوصول إلى مزيد من الانتصارات .

أود أن أضيف أننى بعد وصولى إلى بوخارست عاصمة رومانيا للاشتراك فى بطولتها الدولية (١٩٩٩) وفى اليوم السابق على البطولة فى الفترة الصباحية لم أتمكن من أداء جملتى الحركية على جهاز حصان الحلق وكذلك فشلت فى التدريب المسائى وتكرر نفس الوضع ولم يكن أمامى قبل النوم غير استخدام التصور العقلى للجملة الحركية وأخذت أكرر ذلك عدة مرات ، وفى البطولة استطعت إكمال الجملة الحركية بفضل التصور العقلى والتى عجزت عن أدائها فى التدبب .



٣ - مراد فتحى



عضو المنتخب القومى المصرى للجىماز والحاصل على الميدالية الذهبية فى البطولة الأفريقية الثالثة فى الجىماز (١٩٩٨) نامبيا.

بدأت أتعلم التدريب العقلى فى معسكر الإعداد فى ألمانيا الغربية تحت إشراف الدكتور/ محمد العربى مع زملائى أعضاء الفريق القومى فى صالة مدرسة الجىماز فى فرنكفورت (١٩٩٧). وكان الاسترخاء أول

المهارات، وفى البداية لم أهتم كثيراً مجرد الراحة قبل بداية التدريب وبعد التعرف على الطريقة كانت التعليمات مجرد تواصل التدريب اليومى .

وفى جلسات متباعدة بدأ التصور العقلى وأحسنت أن هناك فرق كبير فقد كنت دائم السقوط على جهاز حضان الحلق خاصة من حركات الفلوب Flop Elements على الرغم من أن حركات مثل «مجيار وسيفادو» Magyar & Sivado والأكثر صعوبة لا تشكل نفس المشكلة .

وفى بودابست عاصمة المجر وأثناء التدريب قبل الاشتراك فى البطولة الدولية المقامة هناك (١٩٩٩) زاد تكثيف التصور العقلى لهذه الحركات وكانت النتيجة مذهلة للغاية لأننى لم أسقط من هذه الحركات، وبدأت فى استخدام التصور العقلى باستمرار للجملية الحركية كاملة قبل الأداء، والجميل أننى لم أكن أشعر بالتعب بعد الأداء لأننى قد قمت بهذا العمل من قبل ومتأكد من الأداء الجيد لأننى شعرت بذلك .

وبدأت فى تكرار الاستفادة على جهاز العقلة فلقد كنت أفضل فى حركة تاكاتشيف الطائرة Tkatchev ولم أتمكن من مسك بار العقلة ثانية بعد الطيران، وفى محاولة لصحيح هذا الخطأ نصحنى المدرب الروسى «فاركس Farkas» أن أعمل على التأخير فى الدخول السابق على ترك العقلة، وفى نفس الوقت نصحنى المدير الفنى للفرق القومية «عبدالرؤوف الهجرسى» بفرد مشط القدم أمام العقلة قبل ترك البار وقد قمت بتطبيق هذه النصائح عن طريق التصور العقلى من زوايا مختلفة من

بينها كما لو كنت متفرجاً من الخارج حتى أتمكن من رؤية الحركة جيداً. وكانت النتائج مذهلة وأصبحت أتقن هذه المهارة.

وفى البطولة المقامة فى القاهرة مع الفريق السويسرى (١٩٩٩) على ملعب نادى القاهرة الرياضى تم أداء هذه المهارة بإتقان بالغ ويرجع ذلك إلى التصور العقلى قبل الأداء.



سلاح الشيش:

٤- تامر محمد العربي



عضو المنتخب المصري لسلاح الشيش
وصاحب الميدالية الذهبية في البطولة الأفريقية
والعربية ١٩٩٤ والميدالية الفضية في بطولة الأندية
العربية العاشرة ١٩٩٨ .

في بداية التدريب على هذا النوع من الإعداد لم
أكن أتصور أنه يمكن أن يتطور مستوى الأداء بهذا القدر
السريع، وخاصة في مرحلة استراتيجيات المنافسات، فقد كنت أتصور عقلياً جميع



المباريات قبل المنافسة، وساعدنى ذلك على تحقيق التقدم والوصول إلى المنتخب القومى المصرى .

أما فى المنافسات الخارجىة فقد ساعدنى التدريب العقلى على الاستفادة من الاسترخاء بين المباريات وسرعة تركيز الانتباه، وساعدنى ذلك أيضاً على إكمال المنافسات فى حالة عالية من المستوى المهارى وقد أفادنى التدريب العقلى فى سرعة استعادة تركيز الانتباه فى حالة ما إذا تم تشتيت الانتباه، وذلك بفضل التدريب على العزل .

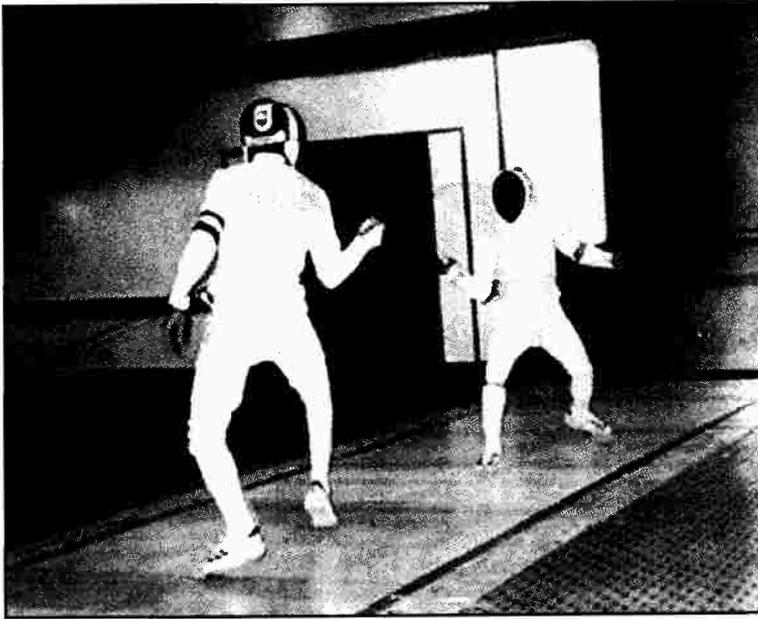
٥- طارق محمد العربي



عضو المنتخب القومي لسلاح الشيش حاصل على الميدالية البرونزية في بطولة فرنسا المفتوحة ١٩٩٣ وحاصل على الميدالية الفضية في بطولة الأندية العربية لعام ١٩٩٨ والميدالية الذهبية في الدورة العربية لبنان ١٩٩٨.

من أفضل الاستراتيجيات العقلية التي استفدت منها بعد الانتهاء من التدريب العقلي الأساسي

والتدريب على المتطلبات العقلية لسلاح الشيش هي أنه عندما يكون المنافس متقدماً في النقاط أبدأ اللعب كأن المباراة في بدايتها (صفر/ صفر) وأنا في كامل الانتباه واليقظة.



وفى بطولة العالم الأخيرة والتي أقيمت فى اشودفوندا بسويسرا (١٩٩٨) طبقت هذه الاستراتيجية فعندما كانت النتيجة (٤ /٩) لصالح اللاعب المنافس من الصين بدأت المباراة من جديد حتى وصلت إلى (٩ /٩) وبعد ذلك طبقت نفس الاستراتيجية وبدأت مباراة أخرى بكامل قوتى، وفى منتهى الاسترخاء والهدوء وحقت الفوز (١١ /١٥) فالتدريب العقلى يدفعك فوق حدود التدريب البدنى والمهارى.

وعلمنى التدريب العقلى أيضاً أن كل مباراة هى بطولة قائمة بذاتها وإن أستمروا فى التحكم الانفعالى بحيث لا تؤثر نتيجة مباراة حتى فى حالة الهزيمة على المسيرة داخل البطولة.

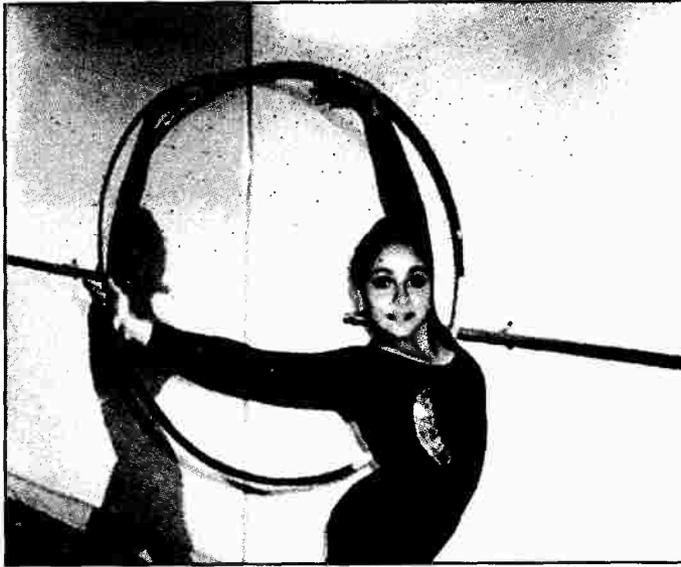


الجمباز الإيقاعي: ٦- نهى عبدالوهاب

عضو الفريق القومى المصرى فى البطولة
الأفريقية للجمباز (١٩٩٧) الحاصل على الميدالية
الذهبية.

فى بطولة الجمهورية التى كانت مقامة فى نادى
الجزيرة الرياضى بالقاهرة للموسم الرياضى
(١٩٩٨/٩٧) لعبت أسوأ مرة فى حياتى ولم يحدث

من قبل أن تتابع فشلى من الأداة الأولى إلى الثانية وحتى الثالثة وانهرت تماماً ولم
استطع حتى الوقوف على قدمى، وكنت فى طريقى إلى تقديم اعتذار عن تكلمة
البطولة، ولكن بعد جلسة قصيرة مع الدكتور/ محمد العربى والذى ذكرنى



باستراتيجية التركيز على ما تبقى من الأداء وأنه بإمكانى أن أحقق ميدالية فى الأداة الرابعة والأخيرة وكانت الشريط، وبعد الشحن المطلوب لم أشعر إلا بتصفيق الجمهور لا أدرى كيف لعبت أفضل ما لدى وحصلت على الميدالية البرونزية بعد أن كنت فى قمة الانهيار.

وقد حاولت أن أهدي هذه الميدالية الغالية إلى الدكتور / محمد العربى ولكن رفض وأصر أن تكون معى رمزاً دائماً على الإصرار وقوة الإرادة على تخطى الصعاب سواء فى المجال الرياضى أو خارجه فالعقل يمكن أن يصنع الكثير.

ألعاب القوى :

٧- وفاء البغدادى



عضو المنتخب القومى لألعاب القوى وصاحبة الرقم المصرى فى دفع الجلة (١٩٩٩).

أعرف من يوم أن بدأت أمارس لعبة الجلة أن التكنيك عبارة عن التوافق العضلى العصبى، فكان لابد من تصور كل محاولة وخاصة تصحيح الأخطاء.

وكنت دائماً أفعل ذلك، وأنا أَلعب وأنا أتكلم وأنا

أشاهد التلفزيون إلى يوم لقائى بالدكتور/ محمد العربى وجعل هناك استراتيجية هدفها النهوض بالمستوى وتصحيح الأخطاء وتحطيم رقمى.

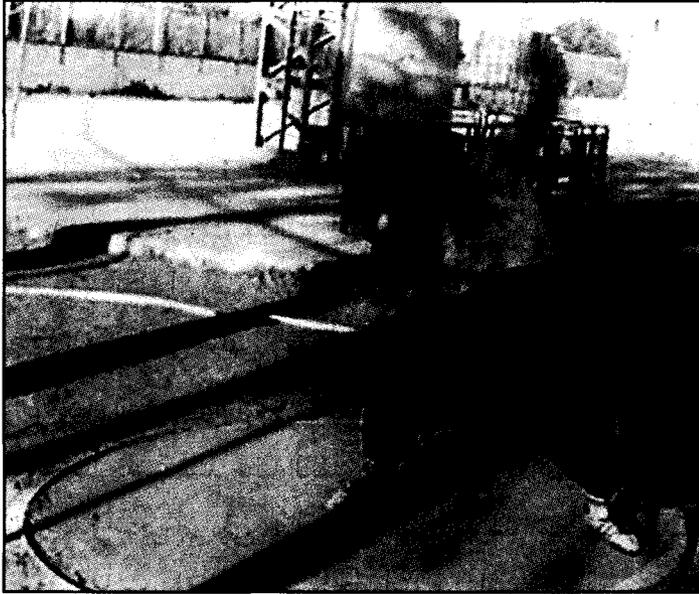
وبدأت التدريب معه مع العلم أن هناك بعد حوالى ستة جلسات بطولة فى تونس وبدأت أتعلم كيف استرخى عضلاتى واستفيد من قوتهم إلى أقصى درجة دون أن أكون مرهقة ومتوترة.

وفى يوم البطولة فى تونس قمت بأداء ما تعلمته قبل الذهاب للملعب بحوالى ساعة وحدث ذلك مرة ثانية فى السيارة أثناء الذهاب للملعب وكان خارج إرادتى وبعد الإحماء بدأت المحاولات وكانت أحسن محاولاتى (٤٩, ١٥ م) مع العلم أنى كنت أشعر أننى لم أبذل أى قوة فيها كما كان فى السابق قبل التدريب العقلى ومع ذلك كانت على العكس فى منتهى القوة، ولم أحس أنى مرهقة أو متعبة.

واستمر تواصل التدريب إلى أن جاء يوم ١٥/٦/٩٩ وكان يوم تجارب وفى اليوم السابق كانت هناك جلسة للتدريب العقلى، وقبل المباراة عملت جلسة ونزلت إلى الملعب عادى جداً وأشعر أنى فى حالة استرخاء تام وغير متوترة، ولعبت مباراة لن أنساها أبداً حيث نفذت ما تعلمته فى الجلسات من استرخاء وتصور عقلى، وبعد الإحماء بدأت المباراة وكنت فى حالة جيدة من الاسترخاء، وقمت بالتصور العقلى للأداء قبل الرمية والتي توقعت أنها رمية عادية ولكنها كانت جيدة وسجلت

(١٥,٨٠م) مع العلم أنى مرتاحة، ولم أكن أتوقع ذلك، وجاءت المفاجأة فى المحاولة الثانية حيث سجلت (١٥,٩٢م).

وبدأت فى الاسترخاء مرة أخرى والتصور العقلى للتكنيك كما تعلمت فى الجلسات وجاءت المفاجأة الكبرى فى المحاولة الثالثة حيث سجلت رقماً مصرىاً جديداً (١٦,١٢) ورقم شخصى لى أيضاً حيث كان رقمى السابق (١٥,٩٨) وكانت مفاجأة حيث أننى توقعت أن هذه الرمية لم تكن أكثر من السابقة، ولكن حدث العكس وخرجت من المباراة وكأنى فى نزهة لا أكثر ولازلت مستمرة فى الجلسات أحاول أن استفيد أكثر، وأشكر الدكتور/ محمد العربى على معاونتى وأنه ساعدنى فى هذه الفترة له جزيل الشكر.





٨ - نجوى إبراهيم على

صاحبة الميدالية الذهبية فى دورة الأمم الأفريقية
جوهانسبرج ١٩٩٩ فى المشى ٥٠٠٠ متر ألعاب
قوى.

بدأت التدريب العقلى مع الدكتور/ محمد العربى
وكنت أقوم يوماً بعد يوم بالتدريب على الاسترخاء
حتى تم إتقانه تماماً. . وبدأت التدريب اليومى على
الاسترخاء قبل الوحدة التدريبية بحوالى ساعتين تقريباً

وعند اقتراب المسابقة بدأت فى التركيز أثناء الاسترخاء على المنافسة والمسابقة التى
سوف أقوم بالمشاركة فيها وكانت سباق (٥٠٠٠) متر مشى، علماً بأن الرقم المصرى
لهذا السباق مسجل باسمى وهو (٤٣, ٢٣) دقيقة، وقد قمت بالإعداد العقلى الكامل
للمسابقة والأداء الفنى، وكيف أقوم بتحديد زمن كل دورة من الدورات الاثنى عشرة
عن طريق الاسترخاء وبالفعل عندما جاء يوم المسابقة قمت بأداء الاسترخاء فى الليلة
السابقة وقمت أيضاً بأداء التصور العقلى لكل أحداث السباق. وعندما جاء وقت
السباق المحدد قمت بعمل الإحماء وبعض التمرينات البدنية الخاصة واتجهت إلى
الملعب وعلمت أن موعد بدء السباق قد تأخر حوالى خمس دقائق فقامت بعمل بعض
التدبيات للاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم. وقبل البداية مباشرة قمت بإعطاء ظهري
لمكان البداية وأغمضت عيني ثم أخذت شهيقاً عميقاً وأخرجت الزفير من الفم، كما
تعلمت تماماً كنوع من أنواع الاسترخاء اللحظى السريع.

بدأ السباق وكانت مفاجأة بالنسبة لى حيث أننى وجدت نفسى فوق العادة من
ناحية وذلك فى عدة نقاط وهى:

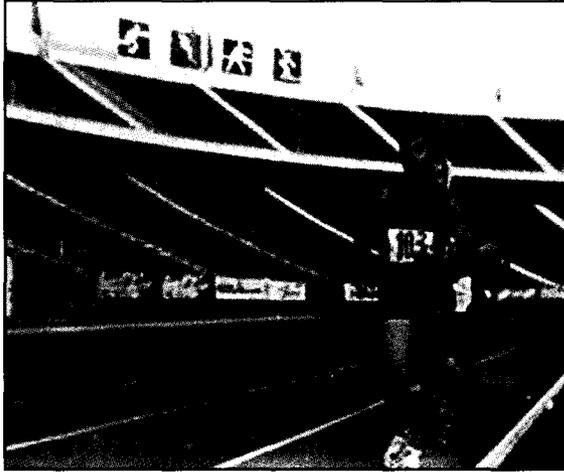
* شعرت أثناء المشى بحالة من استرخاء بعض عضلات جسمى والتى كان
يحدث بها بعض التشنجات من قبل مثل منطقة العضد وأحياناً الذراع بأكمله وكذلك
الرقبة والوجه. وعلى العكس فقد كانت هذه الأجزاء من الجسم تتحرك معى فى
منتهى السلاسة والسهولة دون أى تشنج أو توتر عضلى.

* كانت طريقة أداء المشى الرياضى ممتازة، وقد اقتربت من الأداء المثالى تقريباً،
وكما يجب أن يكون.

وقد تم كل ما حدث فى التصور العقلى مع كافة التفاصيل أثناء الاسترخاء داخل
الحجرة العقلية من حيث طريقة الأداء وزمن كل لفة كما تصورته بالفعل من الأولى
وحتى الأخيرة وإن كانت هناك بعض ثوان طفيفة بالزيادة أو النقصان .

وقد حدث ما كنت أتوقعه تماماً وهو تحطيم الرقم المصرى وأصبح الرقم الجديد
٢٩, ٢٣ دقيقة وفى حدود ما تم تصوره عقلياً أى فى نفس أسلوب بناء الأهداف الذى
تم وضعه .

وفى النهاية أيقنت تماماً أن ا ب العقلى بجانب ا ب البدنى يحقق مستوى
عال فى الأداء .



المدرسون

نقدم فى هذا المجال مجموعة من آراء بعض المدربين من الأنشطة الرياضية المختلفة تعرض أفكارها عن تطبيق هذا النوع من التدريب ومدى الاستفادة منه ومن بينهم مدربى استراليا فى ألعاب القوى ومدربى الفريق الأمريكى لكرة القدم، ومدرب الفريق القومى الأمريكى للجىمباز والذى حصل لاعبه ترنت دماس على ذهبية جهاز العقلة فى دورة برشلونة الأولمبية ومجموعة من مدربى كرة السلة من مستويات مختلفة من الفرق القومية والجامعات والأندية. هذا بالإضافة إلى رفع الأثقال ومدرب المنتخب القومى المصرى للملاكمة والذى تم تطبيق التدريب العقلى على الفريق الذى كان يستعد للاشتراك فى دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦).

ألعاب القوى؛

١- فرانك ديك Frank Dick

مدرب منتخب إنجلترا السابق فى ألعاب القوى.

أنها قوة العقل التى تفرق اللاعب الجيد من اللاعب الممتاز عندما يقف الجميع على خط البداية فى عدو (١٠٠م) حيث تتساوى الموهبة مع الموهبة، اللياقة مع اللياقة، أ ب مع التدب وما يفصل بينهم هو التدريب لذلك الجزء الذى يقبع خلف العينين وهو العقل.

٢- كريج هيلليارد Craig Hilliard

مدرب استراليا فى ألعاب القوى.

الدورات الأولمبية هى إدارة الأزمات حيث التنافس العنيف بين اللاعبين والواجب أن أساعدهم فى الإعداد لهذا التنافس الذى يشبه التنافس فى الغابة، وبالنسبة لى فإن الإعداد يعنى عقلياً. حيث هل يمكنهم التغلب على ذلك؟

هل يمكنهم إعادة التركيز على الأداء؟ من منهم سوف يحقق الفوز؟ لسوء الحظ لا يمكن التنبؤ بذلك، ويجب أن أقوم بتقييم المخاطر ثم إدارتها وأقوم بذلك بواسطة الإعداد العقلى وأحاول التصور العقلى لكل ما هو متوقع الحدوث.

كرة القدم؛

٢ - فانك لومباردى Vince Lombardi

مدرب الفريق الأمريكى لكرة القدم.

كل لاعب لديه الرغبة فى الفوز، ولكن القليل القليل هو الذى لديه الرغبة لكى يستعد عقلياً.

جمباز؛

٤ - إد بروك Ed Bruch

مدرب الفريق الأمريكى للجمباز فى دورة برشلونة الأولمبية (١٩٩٢).

إن جميع اللاعبين يمارسون الاسترجاع العقلى باستخدام استراتيجيات التصور البصرى المناسبة لأجهزة الجمباز الخاصة، وهى إجراءات مقننة لجميع اللاعبين، وقد وجهت اللاعب «ترنت دماس» أثناء اشتراكنا فى دورة برشلونة الأولمبية أن يقضى الليلة السابقة على المنافسة فى بطولة فردى الأجهزة فى حجرته فى القرية الأولمبية يسترجع جملة الحركة عقلياً على جهاز العقلة وقد ذهب مبكراً هذه الليلة إلى حجرته وليس مثل بقية اللاعبين وقضى بضع ساعات فى الإعداد العقلى للأداء على جهاز العقلة ولذلك فعند الحديث عن التدريب العقلى أو سحر التصور العقلى فهو إشارة إلى طريقتين الأول المدربين الذين يعرفون لاعبيهم حق المعرفة، والمدربين الذين يعملون معاً فى التدريب البدنى والإعداد العقلى أيضاً، فقد كانت فرحة اللاعب «ترنت دماس» لا توصف بالفوز بالميدالية الذهبية.

رفع الأثقال:

5 - ارنولد شوارزينجر Arnold Schwarzenegger

مدرب رفع أثقال.

رياضة رفع الأثقال هي رياضة العقل فوق المادة Mind Over Matter كلما أمكن للعقل أن يستقرئ الحقيقة القائلة أنه يمكنك الأداء فسوف يحدث ذلك، فأنا أتصور نفسى هناك وقد حققت الأهداف فعلاً، والأداء هو مجرد المتابعة البدنية للفكر وتذكير بالصورة التي يتم التركيز عليها.

كرة السلة:

6 - راي ميير Ray Meyer

مدرب كرة سلة.

حتى يستطيع اللاعبون أداء إلى أقصى مدى تسمح به مواهبهم يجب إعدادهم عقلياً، انفعالياً وبدنياً، ونحن كمدرين قد تعلمنا أهمية هذا الإعداد. فالإعداد البدني أو الموهبة البدنية فقط ليست هي الإجابة الكاملة للفوز، ولكن المهم هو ما تفعله بهذه الموهبة، ولهذا فقد حاولنا كل منا بطريقته الخاصة أن يدرب لاعبيه في كافة المجالات المرتبطة بالمنافسات.

وعلى الرغم من أن طرق التدريب التقليدية اعتمدت لفترة طويلة على الجوانب البدنية وكان ينقصها الجوانب العقلية والانفعالية للمنافسات وقد جاءت الستينات والسبعينات بثورة في التدريب من خلال برامج التقوية الخاصة واستخدام الأثقال على أيدي متخصصين محترفين في الإعداد البدني، وفي السنوات الأخيرة ظهرت ثورة رياضية وهي التدريب العقلي ليس فقط عن طريق الكتب والمراجع ولكن من واقع متخصصين في علم النفس الرياضي لتدريب اللاعبين وفقاً لطرق تدريب خاصة تعمل على استكمال جوانب الإعداد حتى يمكن الوصول إلى أقصى ما تسمح به مواهبهم.

٧ - مورجان ووتون Morgan Waoton

مدرب كرة سلة.

يجب على جميع اللاعبين استخدام هذا النوع من التدريب حتى يمكن جمع أكبر معلومات لازمة عن كرة السلة حيث أنه طريقة مبتكرة ودافعية للفوز .

٨ - جاك رامزي Jack Ramasy

مدرب فريق بورتلاند الحاصل على بطولة الدوري الأمريكي لكرة السلة.

وجدت في التدريب العقلى نقاط على جانب كبير من الأهمية ساعدتني في تنفيذ برنامجي التدريبي في كرة السلة، وحققت الكثير للفريق .

٩ - جيم فالفانو Jim Valvano

مدرب نورث كارولينا لكرة السلة.

الجوانب العقلية لها نفس أهمية الجوانب البدنية، وهي موجهة جيدة للعناصر العقلية المطلوبة للتفوق وهذا ما ينتج من هذا النوع من التدريب .

١٠ - جون وودين John Wooden

مدرب كرة سلة.

كرة السلة لعبة عقلية، وإن السرعة من أهم المتطلبات البدنية التي يجب أن يمتلكها اللاعب، وهذه النوعية بالتأكيد تسير جنباً إلى جنب مع متطلب اليقظة العقلية، حيث يجب أن تضع سرعة الحركة في التوقيت المناسب - أي سرعة التفكير وسرعة الحركة - ثم يأتي بعد ذلك الخاصية المميزة والتي تظهر بوضوح في لاعبي الصفوة .

وكرة السلة هي مباراة العادات العقلية والاستجابات، واللاعب الذي لا يستطيع الاستجابة في لحظات المواقف الضاغطة سوف يصبح لاعب من الدرجة الثانية لأنه ببساطة سوف يفقد الكثير من الفرص .

١١ - دافيد هالبرستام David Halbestam

مدرب كرة سلة.

اللاعبون والمدربون معاً غالباً ما يملكهم الخوف فجأة، يعتقد المهتمون بكرة السلة أن لعبتهم عقلية حتى أكبر من كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى، ويعتقد اللاعبون إذا كان الأداء جيداً أنه باستطاعتهم أداء عدة أشياء، التصويب بإتقان من أماكن مختلفة، إيقاف المهاجمين والقيام بالدفاع. ويمكن أن يحدث العكس فيفقد لاعبي كرة السلة الثقة في النفس وتنهار قدراتهم ولا يعتقدون في أى شئ ويصبحوا مترددين، وكذلك اللاعبون الذين يمتازون بالتصويب بطبيعتهم يبدأوا في دفع التصويب، والتمرير يقل دقة وينهار الأداء، والواجب التركيز على التدريب العقلي والانفعالي.

١٢ - بيل روشال Bill Russel

غالباً ما تكون القدرات البدنية متساوية نسبياً بين اللاعبين المحترفين على القمة في الأنشطة الرياضية، ونحن نعتقد أن الفرق الأساسية بين الفرق الجيدة والفرق الممتازة هي الصلابة العقلية كيف يحتفظ الفريق بتماسكه معاً تحت الظروف الضاغطة.

ملاكمة:

١٣ - أ.د. عبدالعزيز غنيم



مدرب المنتخب القومي المصري في دورة أتلانتا الأولمبية ١٩٩٦م وسيدني ٢٠٠٠م.

في البداية كان هناك بعض الرفض من اللاعبين لاستخدام التدريب العقلي وكانت معظم الاتجاهات سلبية وحريصة على عدم إضاعة وقت التدريب في مجالات غير معلومة، ولكن سرعان ما بدأ التجاوب إلى حد بعيد وتمت الاستفادة.

ونظراً لأن تدريبات الملاكمة عنيفة وقاسية ومرتفعة الشدة لأن الملاكم يلعب في البطولة الواحدة بصورة مستمرة من أربعة إلى خمسة أيام قد تصل إلى عشرة أيام في البطولات العالمية والدورات الأولمبية ومن هنا ظهرت أهمية تدريبات الاسترخاء في التدريب العقلي والتي حرصنا على تطبيقها بعد ملاحظة فائدتها التطبيقية وتأثيرها المباشر خاصة في المعكرات وفي حالة وجود أكثر من تدريب في اليوم الواحد حيث تعلم اللاعب كيفية الاستفادة من مهارة الاسترخاء واستعادة الشفاء .

وفي المستويات العالية غالباً ما يعرف اللاعب منافسه قبل المباراة، ولذلك تبدو تدببات التصور العقلي في منتهى الأهمية في الملاكمة واستفدت من ذلك عند تطبيق تدريبات اللكم التخيلي Shadow Poxing مع المنافس في الجولات وكنت أطبقها أيضاً مع أكثر من منافس في التدريب الواحد وكذلك تم تطبيقها مع الملاكم الأعرس وما زلت أطبق هذه الطريقة وبشكل عام، لقد استفدت من تطبيق التدريب العقلي في مجال الملاكمة .

وقد استفاد اللاعبون من التصور العقلي في اللعب مع المنافسين الأقوياء، وساهمت هذه الطريقة في مساعدة اللاعب على تكرار الخطط التدريبية أكثر مما هو متاح في التدريب البدني وحققت نتائج بفضل كثافة التدريب .

والدليل العملي على استفادة لاعبيننا في الملاكمة من التدريب العقلي هو أن اللاعب «قبارى سالم» كان يلعب مع بطل العالم من كوبا «هيرنانديز Hernandez» ويخسر منه في الجولة الأولى ولكن في دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦) وبعد التدريب العقلي المكثف استطاع الصمود أمام هذا البطل الذي فاز عليه بنقطة واحدة فقط .

ويمكن إضافة أن التدريب العقلي ساعد في تخفيف بعض خطط اللعب ومواجهة لاعبي أوروبا بصورة أفضل من ذي قبل بسبب القدرة على العزل، والتوصل إلى المزيد من النتائج .

ونأمل أن يتم تطبيق التدريب العقلى فى مصر على أنشطة رياضية رياضية مختلفة حتى يمكن حصر الآراء ومدى الاستفادة من استخدام النواحي غير البدنية والمهارية فى الارتقاء بمستوى الأداء والتأكد على عدم إغفالها حيث تستفيد من ذلك الفرق المنافسة على المستوى العالمى.

* * *