

ما هو التدريب العقلي؟

* التعريف بالتدريب
العقلي.

* كيف يحدث التدريب
العقلي؟

* مميزات اللاعب الممارس
للتدريب العقلي.

* اللاعب والمهارات
العقلية.

الفصل
الثالث

ما هو التدريب العقلى ؟

التعريف بالتدريب العقلى :

قد يظن البعض أن موضوع التدريب العقلى من الموضوعات الحديثة التى أثارت العلماء فى مجال علم النفس الرياضى ، ولكن الواقع يؤكد أن بداية الاهتمام ترجع إلى عام (١٩١٦) بعد صدور كتاب «واشبورن Washborn» عن العلاقة بين التصور والحركة .

وقد ظهر أول عمل علمى فى هذا المجال على يد «جاكسون Gacbson» (١٩٣٢) حيث أكد وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركى من خلال استخدام جهاز الرسم الكهربى للعضلات (Electromyograph (EMG وأثبت أن هناك تطوير للمهارات الحركية مع المجموعات ذات الخبرة الطويلة من اللاعبين .

وعند استعراض نتائج البحوث والمراجع والدوريات الرياضية المتخصصة التى تناولت علم الرياضة الحديثة نجد أنه قد تم جمع العديد من الأدلة والبراهين بواسطة مجموعة من العلماء فى علم النفس الرياضى ، علم النفس الطبى ، علوم الحركة ، الفسيولوجى وغيرها ، أزاحت الستار عن مجموعة من الأسباب الخفية التى أحاطت بالجوانب العقلية للتدريب الرياضى ، وقد أشارت إلى أن قوة العقل هى القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات ، وأكدت ما يسمى بالثورة العقلية Mental Revolution فى التدريب الرياضى الحديث .

والسؤال ما الذى يفرق بين الفائز والمهزوم؟

ولماذا يتفوق لاعب بينما الآخر يؤدي بعيداً عن مستوى قدراته الحقيقية؟

وقد تمت الإجابة على ذلك منذ سنوات من خلال الحقائق المتراكمة بواسطة اللاعبين والمدربين والإداريين وحتى الجمهور تشير إلى أن الفروق الجسمية والبدنية بين

اللاعبين فى القياسات الجسمى والعناصر البدنية، القوة ، السرعة، التحمل... وغيرها، إلى جانب الفروق فى عامل المهارة وأهمية الجوانب الميكانيكية وطريقة الأداء وكافة هذه المكونات لم تستطع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم ودعمت أهمية الجوانب العقلية.

ويستخدم مصطلح التدريب العقلى لوصف الطرق النفسية التى تهدف إلى التحكم والتعديل فى السلوك سواء العقلى أو البدنى، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التى تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التى تستخدم فى الناحية البدنية.

وقد عرّف «أونشتال» Unestahl التدريب العقلى بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة.

أما «محمد العربى» فيشير إلى أن التدريب العقلى هو الاستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية فى محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب.

أهداف التدريب العقلى:

- زيادة القدرة على اتساق وثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذى تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.
- المساهمة فى زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية فى المنافسات الرياضية.
- يساعد فى الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية، والانفعالات السلبية التى تصاحب الحمل الزائد من التدريب.

- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفة بالطرق التي تساهم فى تحقيق ذلك .

- إزالة العوائق والمشاكل أمام تطور الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى .

- تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات .

وبغض النظر عن أن الاتجاهات والانفعالات والدافعية قد حظيت بالاهتمام فى الإعداد النفسى للرياضيين، إلا أن الإعداد العقلى لم يحظى بمثل هذا الاهتمام، وعلى الرغم من زيادة الاهتمام نحو استخدام الطرق الفنية الحديثة، الوجبات الغذائية المعدة بدقة، واستخدام المعدات والأجهزة الإلكترونية إلا أن القصور فى الإعداد العقلى قد حرم العديد من اللاعبين الواعدين من الوصول إلى حدود ما تسمح به قدراتهم ومواهبهم .

ومن هنا ظهر السؤال كيف يمكن للاعب أن ينمى المهارات العقلية الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد؟ والإجابة من خلال التدريب العقلى وهذا ما نحاول تقديمه فى هذا الكتاب .

أهمية التدريب العقلى:

يمثل التدريب العقلى أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضى، ويساعد فى تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، تم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبي العالم فى مستويات رياضية عالية وأنشطة مختلفة .

والتدريب العقلى عامل هام فى اكتساب وتطوير المهارات الحركية، أو فى مراحل التعلم الحركى المختلفة حيث أنه عند التصور العقلى لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المرات التالية .

وقد أشار المدربون واللاعبون وكذلك الإداريون للفرق القومية إلى أهمية الجانب العقلى فى المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور لحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة. وقد أكدوا كذلك على الأهمية الخاصة لتواجد الصلابة العقلية كأحد المصطلحات الهامة المستخدمة فى مجال المنافسات الرياضية أيضاً حيث أنها العامل المحدد وذلك لأنه فى المستويات الرياضية العالية فى الرياضة الحديثة ليست هناك أى فروق ولو قليلة بين اللاعبين فى مستويات اللياقة البدنية والفنية، وأنه يجب توافرها إذا أراد اللاعب أن يصل إلى أعلى المستويات.

وترجع أهمية التدريب العقلى إلى أنه بعد الوصول إلى درجة من التمكن، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء فى الأحداث المستقبلية أى ليس فقط التصور العقلى لما حدث، ولكن يمكن توقع أى موقف فى منافسة قادمة، وهذا يساهم فى الاستعداد للاستجابة للمواقف فى المستقبل. ونجد أن العديد من اللاعبين على الرغم من امتلاكهم القدرات البدنية والمهارية إلا أنهم لا يقتربون من مستوى هذه القدرات عند المشاركة فى المنافسات وذلك نتيجة الافتقار إلى المهارات العقلية، وكذلك الصلابة العقلية اللازمة فى المنافسات الرياضية، ويصل البعض الآخر من اللاعبين إلى تحقيق أقرب ما يمكن من مستوى قدراتهم بفضل استخدام المهارات العقلية بفاعلية.

ويمكن القول أنه إذا اتاحت للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافى للتدريب على المهارات العقلية، واستخدام استراتيجيات التفكير فى المنافسات، وانتظم فى التدريب العقلى سوف يكون هناك استقرار فى مستوى الأداء الذى يقترب من أقصى قدرات اللاعب، وقد عبر بعض اللاعبين بعد استخدام التدريب العقلى عن أنهم تمنوا لو تم استخدامه من وقت مبكر لكان هناك احتمال كبير فى تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً.

وترجع أهمية التدريب العقلى إلى أن المهارات العقلية تساعد اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتى يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشثت

الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى . حيث أن اللاعب إذا تمكن من الأداء مرة فمعنى ذلك أن لديه القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة ، ولكن المشكلة أنه لن يستطيع ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلى العصبى ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير .

ويعتبر التدريب العقلى أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتى ، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالى ، والمساهمة فى الشعور بمزيد من الثقة فى النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق ، والتوقعات الفاشلة التى تقلل من فرص النجاح .

ومن بين الأهمية الخاصة للتدريب العقلى الاهتمام بالناشئين ، حيث أن التطوير المتظم يجب ألا ينتظر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الدولى ، ويصبح عضواً فى الفرق القومية ثم يبدأ فى التدريب العقلى ، ولكن يزداد الاهتمام بالتركيز على الناشئين فى هذا اللون من التدريب حتى يمكن تفادى تلك الفكرة التى عبر عنها بعض اللاعبين وهى التدريب عن طريق المحاولة والخطأ .

ومن الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التى يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية . إذ حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ ، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتى تم تطويرها فى توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة فى حياته الرياضية .

وفى النهاية يمكن القول أن هذا التدريب يعتمد على النظريات العلمية ونتائج البحوث ، وقد توصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التى تعمل على القياس الموضوعى والتى يمكن الاعتماد عليها فى تشخيص الحالة العقلية للاعبين .

شروط التدريب العقلى:

هناك بعض الشروط التى يجب توافرها حتى يمكن تحقيق أكبر عائد من التدريب العقلى سواء فى اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات ومنها:

١- الاتجاه الإيجابى:

من الأهمية أن يُقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب وهو على اقتناع تام بالدور الذى يمكن أن يساهم به فى تطوير مستوى الأداء، وأن يكون هناك اتجاه إيجابى يساعد اللاعب على تحمل مشاق هذا التدريب ومتطلباته حيث أهمية الصبر والتدرج فى اكتساب المهارات العقلية، وعدم وضوح العائد من التدريب بطريقة مباشرة يحتاج إلى وقت حتى يتمكن اللاعب من السيطرة على هذه المهارات.

٢- الخبرة السابقة:

يصعب الاستفادة من التدريب العقلى فى حالة عدم وجود خبرة سابقة يمكن استرجاعها فى العقل وهنا يأتى أهمية التفريق بين التصور والتخيل حيث الأول يعنى إعادة تكرار تصور مهارة سبق تعلمها دون رؤيتها فى حين يعنى التخيل إطلاق العنان للخيال دون وجود مرجع لهذه الصور فى العقل.

٣- الأداء الصحيح:

يجب أن يتم ممارسة التدريب العقلى للمهارات الحركية من خلال الأداء السليم الفائق وليس الأداء غير الصحيح الذى يتضمن بعض الأخطاء حيث أن تكرار التدريب العقلى مع وجود أخطاء يعمل على تثبيتها ويضر بمستوى الأداء بدلاً من تطويره إلى الأفضل، وحتى فى حالة التدريب على تصحيح الأخطاء وتناول استرجاع المهارة فى تقسيمها إلى أبعاد مختلفة يجب فى نهاية التدريب ممارسة المهارة بصورة كلية فى الأداء الصحيح حيث يساهم ذلك على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء.

٤- الإيقاع الحركى:

من الواجب أن يكون التدريب العقلى فى نفس السرعة - والإيقاع الحركى

للمهارات المطلوب تطويرها، حيث إذا كان التدريب العقلى فى سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية، فإن الإنماط العصبية الناتجة عن هذا التدريب لن تحدث الحركة المطلوبة، ويحدث تنافس بين الأنماط العصبية وتكون النتيجة هى حدوث أخطاء فى الأداء الحركى . ونفس النتيجة إذا كانت السرعة تفوق السرعة العادية .

٥ - الانتظام فى التدريب:

مثل أى نوع من التدريب فإن الانتظام والتواصل يعمل على رفع مستوى الأداء وتتابع الفترات التدريبية يساهم فى زيادة فاعلية التدريب العقلى ويمثل هذا البعد أهمية خاصة حيث عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الأولية .

٦ - مستوى اللياقة البدنية والذكاء:

اللاعب الذى يمتلك قدرة عضلية يستفيد من التدريب العقلى أكثر من اللاعب ذى القدرة العضلية المحدودة، وكذلك تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء حيث أهمية إصدار القرارات فى فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافسة .

استخدامات التدريب العقلى:

يمكن أن تنحصر أهم استخدامات التدريب العقلى فى :

١ - اكتساب وتنمية المهارات الحركية:

يستخدم التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى حيث يقدم الإطار الكلى للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها فى المرحلة الأولى، ويساعد من خلال التصور العقلى على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركى فى المرحلة الثانية، ويساهم فى عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء فى المرحلة الثالثة وحتى الآلية .

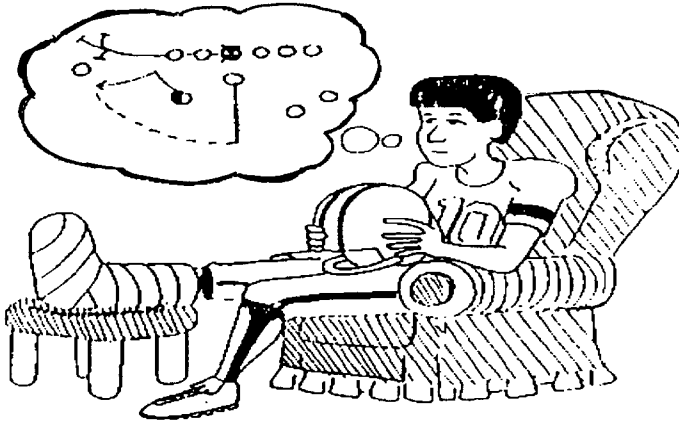
٢ - الإعداد للمنافسات :

يساهم فى الإجراءات المستخدمة فى استراتيجيات البطولة التى تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف، وكذلك فى اللحظات السابقة على الاشتراك فى المنافسة مباشرة فى المحاولة بالوصول للاعب

إلى المستوى الأمثل من الاستثارة، وتركيز الانتباه، وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى.

٣- حالات السفر والإصابة:

فى حالات التوقف عن التدريب وخاصة الإصابة والسفر يكون الوقت مناسباً للتدريب العقلى على مهارة أو سلسلة من المهارات تؤدى متابعة أو استرجاع استراتيجيات المنافسات أو خطط اللعب والتدريب على المهارات العقلية.



٤- الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة:

يستخدم التدريب العقلى فى جميع الأنشطة الرياضية التى تتسم طبيعة التنافس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية ذات التكرار مثل الوثب العالى والطويل والرمى والقفز بالزانة فى ألعاب القوى، والرمية والجولف والأنشطة التى يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراثون أو سباحة المسافات الطويلة، الدراجات والتجديف، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المغلقة والتى يعرف فيها اللاعب مقدماً قبل الدخول فى المنافسة الأداء الحركى المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز والغطس، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية كرة القدم والسلة والطائرة، واليد والهوكى وغيرها، كل منها وفقاً للمتطلبات الخاصة التى تحددها ظروف كل نشاط.

* * *

كيف يحدث التدريب العقلى؟

هناك مئات الدراسات التى تدعم فاعلية التدريب العقلى وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضى . ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل فى البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء .

وقد ظهر احتمالين حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب إلى جانب تفسير حدوث هذا التأثير ، ولن نخوض طويلاً فى هذا المجال وسوف نحاول أن نبسط الأمور قدر الإمكان حيث أهمية أن يعرف اللاعب النظريات العلمية التى تساند هذا التدريب ودورها فى الارتقاء بمستوى الأداء حتى يكون مقتنعاً عند الممارسة التطبيقية ، ويمكنه الوثوق فى النتائج التى أشارت إليها مجموعة عريضة من البحوث ، إلى جانب أقوال اللاعبين من أبطال العالم الذين حاولنا نقل صورة عنهم فى هذا المجال .

الاحتمال الأول .. نظرية التعلم الرمزى .

الاحتمال الثانى .. النظرية العضلية العصبية النفسية .

نظرية التعلم الرمزى Symbolic Learning Theory

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلى من واقع تأثير الجانب المعرفى حيث تشير إلى أن التصور العقلى يمثل جزء من نظام الرموز (الشفرة) والذى يساعد اللاعب على تفهم الحركة ، وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها فى الحياة تم وضع رمز Symbol لها وطبعها فى العقل Blue print فى الجهاز العصبى .

ولذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقلياً ، فإننا فى الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة فى هذه المهارة ، وعمل إشارات رمزية ، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلى فنحن نشيد مرحلة Stage للحركة لكى تصبح آلية ويسهل استرجاعها .

وعلى سبيل المثال إذا حاولت اللاعبه وفاء البغدادي بطلة مصر فى دفع الجلة أو اللاعب رؤوف عبد الكريم بطل مصر فى رياضة الجمباز تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة

محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركى عن طريق الاسترجاع العقلى لكل مقطع Sequence فى هذه المهارة، وبهذه الطريقة يتم القيام بإعداد رمز لكل حركة من اليد، الرسغ، الساعد، الكوع، وهكذا من الحركات المشتركة فى المهارة حتى يتم تجليلها كنسخ للمهارة وفى الحقيقة يتم تكوين رمز من هذه المحتويات، هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارف، أى علاقة تساهم فى تطوير المهارة وتوصلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفى النهاية الآلية.

ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل للرمية الحرة فى كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزى وتطبيقها فى المجال الرياضى.

حيث تساهم هذه النظرية فى إعداد الممارس بما يلي:

١ - إمكانية استرجاع أبعاد المهارة

٢ - الخصائص المميزة للمهارة.

٣ - تحديد أهداف المهارة.

٤ - التعرف على مشاكل الأداء.

٥ - الإجراءات المؤثرة فى الأداء.

٦ - التخطيط لأداء المهارة.

ويؤدى مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبى المركزى إلى حدوث التطوير فى الأداء.

النظرية العضلية العصبية والنفسية

Psychoneuro Muscular Theory

يعمل العقل حتى فى حالة جلوسنا فى هدوء على مقاعدنا، فنحن نتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية تماثل تلك المتضمنة فى المهارة، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقاً مقبولاً.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلى بأنه عند التصور العقلى للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تؤدى إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المستقبل .

ونعرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبى «جريج ليوجانيس Greg Louganis» فإن «الفاكسات Faxes» والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس، استعداداً للتكور، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام فى الماء No-Splash. هذه الرسائل تنتقل فى سرعة فائقة تسبب انقباض العضلات فى التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدى الحركة بالطريقة الصحيحة .

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق أن يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربى فى عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربى للعضلات (EMG) Electromyograph .

وتدعم هذه النظرية أنه إذا استرجعنا عقلياً المهارات الحركية مع شدة عالية، فنحن نقوى وندعم الرباط الشرطى مع انقباضات العضلات، وخط التوصيل العصبى Neuromuscular Phonlines حتى يتم نقل الرسائل بمزيد من الفاعلية والوضوح .

* * *

مميزات اللاعب الممارس للتدريب العقلي

نقدم فى هذا المجال بعض الصفات والخصائص التى أثبتت عن طريق الدراسات والبحوث أنها ميزت اللاعبين المشاركين فى برامج التدريب العقلى . ونتعرف على تأثير هذه البرامج على اتجاهاتهم نحو المنافسات الرياضية، ونعرض لأهم هذه المميزات:

١ - الرغبة القوية فى النجاح:

يجد هؤلاء اللاعبين دائماً أهدافهم واضحة للغاية قبل تحقيقها بوقت طويل وحياتهم الرياضية لها اتجاه واضح، ويرغبون فى الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم. ودائماً ما يوجهوا إلى أنفسهم هذه الأسئلة:

- هل برنامج التدريب له غرض محدد؟

- ما الذى يجب عمله لتحقيق الهدف؟

- ما هى وسائل تحقيق الأهداف الموضوعية؟

- هل أبذل التضحيات الضرورية للتقدم؟

ويتميز اللاعب من هذا النوع على المستوى الدولى بإعداد برامج من واقع بناء أهداف تفصيلية يتم وضعها بالتعاون مع المدرب، ولكل وحدة تدريبية غرض خاص ينظر إليه على أنه خطوة نحو تحقيق الهدف طويل المدى، ونجد أن مثل هذا اللاعب لا يسبب إزعاجاً خلال الوحدات التدريبية، ويتم الأداء بطريقة معتدلة، وعلى مستوى عال من التركيز والالتزام وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف، ويتحمل كافة المسئولية الشخصية ولا يستسلم أبداً للظروف الضاغطة أو الافتقار إلى التقدم.

٢ - الإيجابية فى مواجهة التحديات:

يمتلك اللاعب الذى مارس التدريب على المهارات العقلية الصلابة العقلية الكافية لمقابلة التحديات والضغوط التى تمثل جزءاً هاماً فى طبيعة الرياضة التنافسية ويشير

«لوير Loaher» والذي عمل مع لاعبي التنس العالميين في أكاديمية بولوتيري Bollettiere Acadimy في فلوريدا الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن المنافسة عبارة عن عرض متواصل للمشاكل، وقد أوضح أن استجابة اللاعب الانفعالية للمشاكل هي التي تجلب له سواء النجاح أو الفشل. ويتميز اللاعب الممارس للتدريب العقلي بأنه لا يتوقع أن كل شيء سوف يسير على ما يرام في المنافسة وهو قادر على التعامل مع الظروف بطريقة واثقة ومسيطرة.

وقد قدم «لوير» نموذجاً للصلاية العقلية للاعب التنس وهي تتعلق بخداع المنافس والذي يواصل الألفاظ غير المناسبة Bad Line Calls وهو ينصح بأنه عندما يكون اللاعب مقتنعاً أن اللاعب يخدعه فمن الأهمية القيام بالتحدي وعدم الاعتذار أو الشكوى، ولكن عليه أن يرفض أن يهزم بواسطة لاعب يحاول الاستفادة من الخداع.

وهذا النوع من الصلاية العقلية التي يتميز بها الكثير من الممارسين للتدريب العقلي وقد استفاد معظم اللاعبين من «سيناريو لوير» ويجب على اللاعب أن يسأل نفسه دائماً هل كان على مستوى جيد عند التعامل مع مواقف من هذا النوع.

ونوضح ذلك من واقع قصة اللاعب «نيجيل مانسيل Nigel Mansell» والذي يقدم نموذجاً للإيجابية في مواجهة التحديات والضغط والتعامل مع سوء الحظ، لديه نوع نادر من الإصرار، وقد عانى هذا اللاعب من العثرات أكثر من الآخرين، وليس هناك لديه ما يسمى اليأس أو القنوط، وعمل بكل الجهد واستطاع تحويل كافة السلبيات التي واجهته إلى إيجابيات، وتعلم من كل لحظة فشل وأخذ ذخيرة من كل جزء من سوء الحظ، وكل خبرة غير موفقة ساعدته أن يصبح أكثر إصراراً في طريق التفوق وبعد أن فاز ببطولة العالم (٩٣/٩٢) فرمولا (١) أصبح سوء حظ «نيجيل مانسيل» أسطورة في عالم السباق.

والآن أيها اللاعب هل أنت قادر على البقاء بصورة إيجابية تحت الضغوط عليك القيام بتقييم التفكير؟ هل أنت تقبل التحدي في المنافسات الصعبة؟ كيف تتعامل مع سوء الحظ؟

٣ - التحكم فى غير المتحكم:

من مميزات المدرب عقلياً هى التحكم فى غير المتحكم فهو لا يغضب إطلاقاً من العوامل غير المتحكم فيها مثل رداءة الطقس أو الأدوات الرياضية أو حتى خبرات المنافس الذى أمامه، ويقوم بالتركيز على الأشياء التى يمكن أن يقدم شيئاً حيالها أما عدى ذلك فهو يعتبره مضيعة للوقت وكذلك الطاقة العقلية العالية التى يجب عدم تبديدها فى أشياء لن تساهم فى تحقيق الأهداف، وهو بذلك أى هذا اللاعب يضع بذل الجهد فى تأكيد النواحي البدنية والفنية والإعداد العقلى هو أفضل ما يقوم به فى يوم المنافسة.

وهذا اللاعب ينظم برنامج التدريب ويكرس الوقت لتطبيق التدريب العقلى ويتأكد أن جميع أدواته قد تم إعدادها بطريقة جيدة، وقد تم التخطيط جيداً للأحداث غير المتوقعة وغير المتحكم فيها ويناقش هذه الموضوعات مع المدرب ويدخل مكان المنافسة وهو يشعر بالإيجابية وفى كامل الاستعداد للأداء.

والسؤال إليك أيها اللاعب . . هل أنت قادر على البقاء الإيجابى عندما تسوء الأمور؟ وهل تفقد الثقة فى النفس عندما لا يكون الحظ فى جانبك؟ أم تفعل مثل «نيجيل مانسيل»؟

٤ - الالتزام الكامل:

يصل اللاعبون إلى المستوى الرياضى العالى عن طريق فترات طويلة من بذل الجهد الشاق والذى يتطلب الالتزام الكامل بتحقيق أغراض الوحدات التدريبية والتى توصل اللاعب إلى تحقيق الهدف الأسمى.

ونقدم هذا المثل لتوضيح معنى الالتزام الكامل عن طريق لاعبة «كاتى بيس Kate Pace» بطلة العالم السابقة فى الانزلاق على الجليد فقد وضعت بطاقة على دراجتها التى تستخدمها فى تدريبات التحمل القاسية تقول: «إذا لم تتدرب اليوم بشدة - فإن هناك من يقوم بذلك» حتى تحتفظ بهذا الاتجاه فى الالتزام الكامل أسبوعاً بعد أسبوع.

وهناك مجموعة من الأسئلة تساعد على ذلك:

- إلى أى مدى قمت بالإعداد للتضحيات الضرورية للنجاح فى الرياضة؟
- هل أعطيت الوقت الكافى للتدريب كما فى المنافسة حتى إذا كانت الظروف ليست على ما يرام؟
- هل قمت بالإعداد لوضع وقت إضافى للإعداد البدنى والعقلى؟
- هل يمكنك تحمل المسئولية للتطوير؟
- هل يمكنك تكريس نفسك للتدريب والمنافسة؟
- ما هو مدى التزامك نحو الأهداف الموضوعه؟

5 - الاتجاه المتوازن :

يتمتع اللاعب الذى قام بالتدريب العقلى بمظهر متوازن على المدى الطويل، ونجد أن نشاطه الرياضى لا يستنفذ معظم وقته إلى الحد أن جميع أبعاد الحياة الأخرى تفقد معناها، الأسرة، الأصدقاء، الاهتمامات الأخرى. ونلاحظ أنه يجيد التعامل مع خيبة الأمل فهو يستمتع بالمنافسة للمنافسة أكثر من الاستمتاع من أجل الفوز أو الهزيمة، وحتى فى حالة الهزيمة فهو على اقتناع أن هناك فرصاً أخرى فى المستقبل.

وهذا اللاعب يأخذ وقتاً بعيداً عن رياضته ولا يحصر نفسه دائماً فى هذا النطاق، ويستمتع بالألوان الأخرى من النشاط الرياضى، ويعود متعشاً وعلى استعداد للكفاح مرة أخرى، ونجد هذا اللاعب لا يتسلم للخمول والأنين لفترات طويلة بعد خيبة الأمل فى الأداء، ويخرج بسرعة من عزلته وينظر إلى المنافسة القادمة ويعتبر الرياضة متعة والشعور بهذه السعادة الغامرة هو جزء من الصلابة العقلية التى يتمتع بها من يمارس التدريب العقلى.

6 - مستوى عال من الاعتقاد الذاتى :

اللاعب ذو الصلابة العقلية التى اكتسبها من التدريب العقلى لديه حاسة حقيقية عن الاعتقاد الذاتى Self Beleif فهو غاية فى الثقة بالنفس، ويعتقد أن لديه القدرة

على الأداء الجيد تحت أعتى مواقف التحديات الصعبة ، وعندما تبدأ الأمور فى التأزم فإن لديه القدرة على إعادة التركيز والعودة مرة أخرى أكثر قوة، ولا يتسلم أبداً حتى عندما تبدو الأمور وكأنها النهاية، ويحدث ميل عند بعض لاعبي التنس إلى ما يسمى Tank وهو يعنى أنهم يضعون المباراة جانباً عندما لا تكون الأمور على غير ما يرام وذلك عن طريق ضرب الكرة بأقصى ما يمكن فى الاتجاه لأعلى، واللاعب ذو الصلابة العقلية لن يفعل ذلك تحت أى ظرف من الظروف.

و يجب على اللاعب أن يسأل نفسه:

- هل تكافح إلى الحد الأقصى؟

- هل تحصل على الاعتقاد الذاتى عندما يكون الأداء ضعيفاً؟

- هل الثقة تحت الضغوط هى أحد أبعاد قوتك؟

إذا لم تكن الأمور كذلك فإن اللاعب فى حاجة إلى العمل الشاق فى برنامج التدريب العقلى.

٧ - لغة إيجابية للجسم:

تجد اللاعب الممارس للتدريب العقلى رافعاً الرأس لأعلى، ويمشى بثقة تامة ويظهر تعبيرات إيجابية فى الوجه تعكس أنه متحكم إلى أبعد الحدود. وفى المجال الرياضى كما فى الأبعاد الأخرى من الحياة فإن لغة الجسم Body Language تتضمن رسائل حول الثقة، الالتزام، الدافعية والاتجاهات، وعندما يسقط اللاعب رأسه إلى أسفل، ويظهر علامات عن القلق والإحباط أو الغضب فهذه تشجع المنافس أن يكون أكثر إيجابية وثقة فى تحقيق الفوز.

ومن الأهمية بمكان إظهار الاتجاهات الإيجابية مع اللغة المناسبة للجسم ويجب أن يكون اللاعب على دراية بالعلامات التى يرسلها إلى المنافسين والعمل الجاد على أن يظهر كل الثقة لمن ينافسه وتجنب النواحي السلبية.

ويجب عليك أيها اللاعب أن تسأل أحد زملائك أن يلاحظ لغة جسمك أثناء التدريب أو المنافسات، أو تلاحظ نفسك على الفيديو وقارن لغة جسمك بلاعبى

المستويات العالية فى رياضتك هل تبدو كما يتطلب الموقف؟ هل تبدو واثقاً ومستعداً لمقابلة متطلبات الضغوط العالية للمنافسة؟ هل لديك لغة جسم إيجابية حتى عندما تخسر أو يكون الأداء ليس على المستوى المطلوب؟

٨ - التغلب على الخوف من الفشل:

يساهم التدريب العقلى فى أن يكون لدى اللاعب الممارس لهذا النوع من التدريب الصلابة العقلية التى تجعله لا يخاف من اللعب للفوز ويمكنه الوصول للأداء الناجح فى المواقف الضاغطة ويمثل ذلك أحد مميزات التدريب العقلى فى عالم الرياضة التنافسية.

وقد أشارت بعض البحوث والتى أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلى إلى أن بعض اللاعبين يكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح، ويميلوا إلى مواقف التحدى والتى تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف، وأنهم لا يحبون الهزيمة ولكنهم أيضاً ليسوا خائفين منها.

والبعض الآخر من اللاعبين مدفوع بالتسلط بواسطة الخوف من الفشل أنهم يحاولون جاهدين لأنهم لا يحبون الهزيمة ولذلك نجد أن الخوف من الفشل واضح بدرجة كبيرة حتى أنهم يحجمون عن التحدى الحقيقى . ويتميز الأداء بعدم الانسابية ومع أنهم يؤدون فى جو ليس به تهديد لتقدير الذات وأن النجاح مؤكد، ولكن يميل هؤلاء إلى الاستغراق تحت الضغوط .

ويجب على اللاعب اختيار مصادر الحاجة إلى الدافعية بدقة بالغة، وتحديد الاستفادة من التحدى، والتركيز فى المنافسة على الرغبة فى النجاح بدلاً من الخوف من الفشل وبطريقة أخرى الاستمتاع بالمنافسة خاصة عندما تسير الأمور فى الطريق المرسوم، وعلى اللاعب أن يعمل بقوة للفوز ولكن لا يهتم إذا لم تسير الأمور كما يرام.

* * *

اللاعب والمهارات العقلية

تكتب كلمة المهارات الأساسية Fundamentals على جزئين فى بعض المراجع الأجنبية هكذا Funda / Mentals حتى تلفت النظر إلى أهمية الجانب العقلى Mental فى اكتساب وتطوير هذه المهارات والتي تعد الخطوة الأولى فى إعداد اللاعب فى الأنشطة الرياضية وهى تتضمن فى الألعاب الجماعية: التمرير- الاستقبال - التصويب، وغيرها، والتحكم فى مثل هذه المهارات الأساسية على جانب كبير من الأهمية حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادراً على توظيف هذه المهارات فى مواقف اللعب .

ويمر إعداد اللاعب لتعلم المهارات العقلية بنفس الطريقة السابقة أى من الواجب تعلم المهارات العقلية الأساسية أولاً وليس هناك بديلاً عن ذلك، ثم بعد ذلك يأتى توظيف هذه المهارات العقلية فى مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك فى مكان هادئ بعيد عن الضوضاء مع السماع إلى الموسيقى، ولكن المطلوب من اللاعب القدرة على أن يكون هادئاً فى المنافسة التى تتميز بدرجة عالية من الاستثارة أو حين يتطلب الموقف ذلك .

ويبدأ تطوير المهارات الحركية عن طريق مشاهدة النموذج، وبعد أن يتم تطوير الأداء إلى درجة معينة فإنه يتم تعديله وتوقيفه إلى نوعية اللاعب الخاصة بالحالة الجسمية والبدنية من أطوال وعروض ومحيطات وغيرها، وكذلك من قوة وسرعة ومرونة وغيرها، أى البداية بتعلم المهارات فى الخطوة الأولى، ثم مزج الأسلوب لمقابلة احتياجات اللاعب حتى يمكن الوصول إلى إنتاج أفضل مستوى ممكن .

هذه العمليات السابقة يمكن تطبيقها فى مجال تطوير المهارات العقلية حيث يتم التطوير والتقدم بالمهارات العقلية أولاً، ثم مزجها لمقابلة احتياجات اللاعب ثانياً لتسهيل الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء وفقاً لقدرات اللاعب، وكلما أتقن

اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكراً كلما أمكن تجنب بعض العوائق فى الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة فى النفس.

ومن بين أهم المهارات العقلية الأساسية:

- الاسترخاء .
- التصور العقلى .
- الانتباه .
- التحكم فى الطاقة النفسية .
- التحكم فى التوتر .
- وضع الأهداف .
- الاسترجاع العقلى .
- حل المشكلات .

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد فى تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل فى النقاط التالية:

* الوصول إلى حالة مناسبة من الاسترخاء يؤدى إلى فاعلية التصور العقلى، وفى نفس الوقت فإن التصور العقلى ذو فاعلية فى تعلم الوصول إلى الاسترخاء .

* التحكم فى الطاقة النفسية يؤدى إلى تجنب التوتر، وفى نفس الوقت فإن التوتر العالى يؤدى إلى طاقة نفسية عالية .

* يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلى، وحتى يمكن التصور

العقلى بفاعلية يجب تركيز الانتباه على التصورات المطلوبة.

* الانتباه والتركيز ضرورة فى وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب .

* تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف .

* انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر فى القدرة على التصور العقلى بفاعلية، ومن خلال التصور العقلى للأداء المثالى يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى .

* زيادة الطاقة النفسية تزيد القدرة على الانتباه إلى درجة ما، وزيادة الطاقة النفسية عن هذه الدرجة يضر تركيز الانتباه، وعندما تتواجد القدرة على الانتباه، تتطور القدرة على الحصول على الطاقة النفسية المثلى .

* التحكم فى التوتر وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة فى عزل اللاعب عن التركيز فى الأفكار السلبية والتي هى أهم مصادر التوتر .

* التصور العقلى للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف، ويمكن تطوير التصور العقلى بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلى يومياً .

خطوات تعلم المهارات العقلية:

من الضروري أن يتم تعليم المهارات العقلية فى تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية، وهناك ثلاثة خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

الخطوة الأولى: التعلم Educate

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يمكن:

١ - التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها .

٢ - تفهم الدور الذى تلعبه هذه المهارات العقلية فى التأثير على الأداء .

٣ - تعلم كيفية تطوير هذه المهارات .

الخطوة الثانية : الاكتساب Acquire

فى هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبي متظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

الخطوة الثالثة : الممارسة Practice

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم فى المنافسة ، والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح فى مستوى العادة .

وهذه الخطوات السابقة وهى التعلم والاكتساب والممارسة هى نفس الخطوات التى تستخدم فى تعليم المهارات الحركية .

وتتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات العقلية العمليات التالية:

١ - المتابعة الذاتية Self- monitoring

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات العقلية الاحتفاظ بمذكرة يسجل فيها تقدمه فى المهارات التى يقوم بتعلمها .

٢ - التقويم الذاتى Self- evaluation

يقارن اللاعب المعلومات التى تم الحصول عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذى وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد .

٣ - التدعيم الذاتى Self- reinforcement

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتى ويفشل الكثير من اللاعبين فى وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم فى تحقيق أهداف الأداء البدنية والعقلية وهى خطوة هامة فى المساعدة على تطوير المهارات العقلية .

مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية:

ونقدم فى هذا المجال إطار عام للعمل فى تطوير المهارات العقلية حتى يمكن

التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات العقلية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات .

ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات العقلية وتطوير حاسة التدعيم الذاتى وتكامل التدريب العقلى مع مكونات التدريب الرياضى الأخرى . .

المبدأ الأول: الفروق الفردية Individual Differences

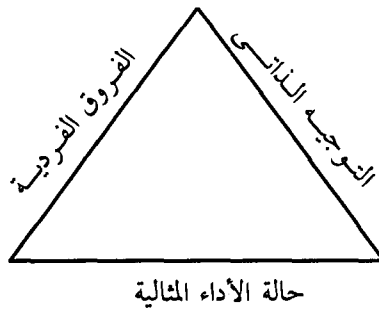
ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التى يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع فى ضوء المهارات الفردية للاعب .

المبدأ الثانى : التوجيه الذاتى Self - Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب فى تطبيق خطة التدريب العقلى عن طريق التوجيه الذاتى ، أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده، وينتقل من الاعتماد الكلى على المدرب إلى الاستقلال الذاتى والاعتماد على نفسه .

المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به



شكل (١)

مبادئ تطوير المهارات العقلية

قدراته، ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك، ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة .

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالى:

المرحلة الأولى :

تطوير جو إيجابى من خلال خفض الضغط الخارجى وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابى قبل البداية فى تطوير المهارات العقلية وتعطى فى المرحلة الأولى المساعدة التى يحتاجها اللاعب .

المرحلة الثانية :

تطوير التحكم فى الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلى والعقلى بهدف التحكم فى الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية .

المرحلة الثالثة :

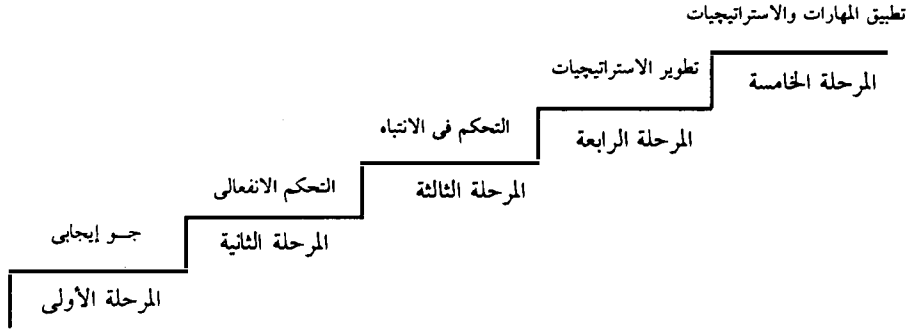
تطوير التحكم فى الانتباه، بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركى، وتتضمن مهارات التحكم فى الانتباه التصور العقلى، تركيز الانتباه والاسترخاء الذى يساعد اللاعب على التصور البصرى والاسترجاع العقلى بطريقة فعالة .

المرحلة الرابعة :

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة، وأثناء المنافسة .

المرحلة الخامسة :

تطبيق المهارات والاستراتيجيات فى التدريب على شكل منافسة، وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففى حالة الفشل فى الأداء فإن العمل الشاق على المهارات العقلية يصبح ضرورة قصوى .

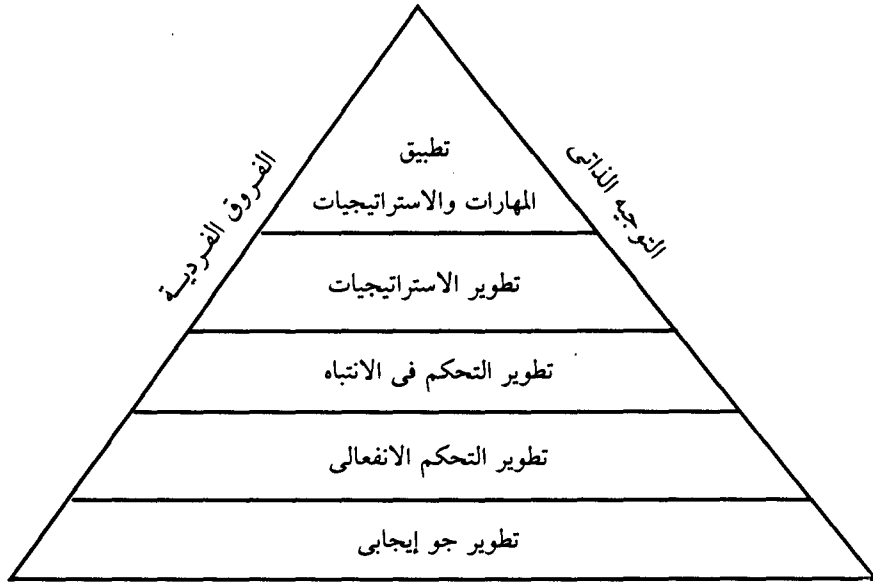


شكل (٢)
مراحل تطوير المهارات العقلية

هذه الطريقة التعاقبية فى تعليم وتطوير المهارات العقلية تم اختبار صلاحيتها فى الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته، وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين، فممارسة الاسترخاء قد تؤثر فى تركيز الانتباه والعكس بالعكس، وقد يصبح التصور البصرى طريقة فعالة للتحكم فى الانفعال والتحكم فى الانتباه، ويمكن أن يكون الحديث الذاتى مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات العقلية فى المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتى وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب على وعى بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتى تستدعى الاستجابات الإيجابية.

وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل التصور العقلى وتركيز



حالة الأداء المثالية

شكل (٣)

مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية

الانتباه والاسترجاع العقلى وغيرها يجب التخطيط لتميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج طويلة المدى ، وأن التكامل فى الإعداد وبصفة خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل فى تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج فى المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل فى الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية .

* * *