



الفصل السابع

استخدام التدريب العقلي في تحسين أداء المهارة

أولاً : التخييل العقلي واستخداماته في مراحل تعلم

الآداء المهارى.

ثانياً : استخدامات التخييل العقلي.

ثالثاً : مبادئ استخدام التخييل العقلي.

رابعاً : متى يستخدم التخييل العقلي.

خامساً : أين يمكن استخدام التخييل العقلي.

الفصل السابع

استخدام التدريب العقلى فى تحسين أداء المهارة

- ماذا لو أنك أغلقت عينيك وحاولت أن تتخيل أداء واحدة من مهارات رياضة لم تتاولها من قبل. ثم بعد ذلك كرر نفس التخيل مع رياضة تجيد أداء مهاراتها. أى منهما وجدت أن أدائه أفضل؟ هل هو تخيل أداء المهارات التى تجيدها. هل تعتقد أنه إذا ما تدربت على الأداء من خلال التخيل العقلى وشعرت بالحركات فإن أدائك للمهارات سوف يتحسن؟
- إن كثيراً من المدربين والرياضيين يعتقدون أن التدريب على المهارات باستخدام التخيل العقلى سوف يحسن من تعلم الأداء. وبالرغم من صحة ذلك إلا أن تعلمهم للمهارات بهذا الأسلوب لا يتم من خلال التخيل العقلى وحده.
- التخيل العقلى قد يكون مفيداً فعلاً إذا ما استخدم، لكن لن يحل بأى شكل من الأشكال محل التدريب البدنى الفعلى على المهارات.
- يوصف التخيل Imagery فى بعض الأحيان كتدريب عقلى Mental Practice، وهذان المصطلحان يستخدمان بالتبادل معاً. وسوف نستخدم مصطلح التخيل العقلى فى هذا الفصل لأننا نعتقد أنه أكثر دقة فى توصيل ما نريد شرحه فى هذا الفصل على وجه الخصوص.

أولاً: التخيل العقلى واستخداماته فى مراحل تعلم الأداء المهارى:

- التخيل العقلى يتضمن أكثر من مجرد الإحساس من خلال الرؤيا، فبالرغم من أن الرؤيا تكون هى صفة الإحساس الغالبة فيه، فإنه يتضمن أيضاً الإحساس السمعى، والإحساس اللمسى.
- بالتدريب يمكن للاعب/ اللاعبه تنمية المقدرة على السمع والإحساس والإحساس بالرؤيا والشعور باللمس والتوتر العضلى والقوة وحركة الجسم فى الفراغ.

● فى الفصل الثانى ناقشنا أن اللاعب/اللاعبة يمر خلال تعلمه المهارة بثلاث مراحل هى المرحلة العقلية، ثم المرحلة التطبيقية، ثم مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة، والآن سوف نوضح دور التخيل العقلى فى كل مرحلة من المراحل الثلاث.

١ - دور التخيل العقلى فى المرحلة العقلية :

- فى هذه المرحلة يلاحظ اللاعب/اللاعبة أداء المهارة المطلوب تعلمها، ويستمتع إلى النقاط الفنية، حيث يأخذ/ تأخذ فكرة عن طريقة الأداء، ويتخيل/ تتخيل الأداء.
- أشارت نتائج العديد من الأبحاث ان استخدام التخيل العقلى هام وضرورى جداً فى هذه المرحلة والتى يتم خلالها بناء البرنامج الحركى.
- يرجى مراجعة المرحلة العقلية فى الفصل الثانى للتعرف على دور التخيل العقلى فى هذه المرحلة العقلية.

٢ - دور التخيل العقلى فى المرحلة التطبيقية :

- سوف يعمل المدرسين أو المدربين حينما يكتسبوا الخبرات من خلال استخدام التخيل العقلى فى تعلم المهارات على إيجاد التوازن الصحيح بين استخدامه وبين استخدام التطبيقات العملية. إذ ربما يجد بعضهم أن التخيل العقلى يلعب دوراً مسانداً للتطبيقات العملية أفضل مما لو استخدمت وحدها.
- إن تعليم اللاعبين/اللاعبات على استخدام مهارات التخيل العقلى فى المرحلة التطبيقية للاحتفاظ بطريقة الأداء الصحيحة سوف يكون أقوى وذو تأثير فعال فى طباعته فى العقل.
- سوف يكون من الضرورى على المدرب/المدربة متابعة اللاعبين/اللاعبات فى استخدام التخيل العقلى والتركيز عليه فى حالة ما إذا لم يكونوا قد استخدموه من قبل.

● فيما يلي سوف نشرح كيفية استخدام التخيل العقلى فى تطوير أداء المهارات بشكل مبسط :

- اختر مهارة من المهارات فى رياضتك التخصصية ، ولتكن هذه المهارة التصويب من الوثب فى كرة السلة ، أو ضربة الجزاء فى كرة القدم ، أو الضربة الخلفية فى تنس الطاولة .

- تخيل أنك تؤدى المهارة فى المكان الذى تؤدى فيه دائماً .

- اغلق عينيك لمدة حوالى دقيقة محاولاً رؤية نفسك فى نفس المكان ، وأنت تستمع لنفس الأصوات .

- عليك بالإحساس بجسمك وهو يؤدى المهارة .

- ركز فى جوانب الأداء المختلفة

● إن شعور الأفراد يختلف من فرد لآخر وهم يؤدون مهارة باستخدام التخيل العقلى ، حيث يشعر بعضهم بسهولة الأداء ، فى حين يشعر البعض الآخر بأن الأداء صعباً .

● إذا ما كان اللاعبون/ اللاعبات يشعرون بصعوبة أداء التخيل العقلى فإن على المدرب أن يعمل جاهداً على تعليمهم تنفيذ التخيل العقلى بنجاح .

٣ - دور التخيل العقلى فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة :

● التخيل العقلى سوف يكون مؤثراً وبدرجة جيدة بمجرد أن يتم تعلم المهارة .

● إن الإجابة على السؤال . . إلى أى مدى سيتم الاعتماد على التخيل العقلى والتدريب التطبيقى لتعلم المهارة؟ سوف تجيب عليه وتحدده كلاً من نوعية المهارة المعلمة وكذلك الفترة التدريبية فى الموسم .

ثانياً : استخدامات التخيل العقلى :

يمكن استخدام التخيل العقلى فى المواقف التالية :

- ١ - استخدام التخيل العقلى لتحسين كفاءة الأداء المهارى .
- ٢ - استخدام التخيل العقلى فى اتخاذ القرار الصحيح فى الأداء .
- ٣ - استخدام التخيل العقلى فى تحسين استراتيجيات اللعب .

ثالثاً : مبادئ استخدام التخيل العقلى :

- على المدرب/ المدربة العمل على تزويد اللاعبين/ اللاعبات بالمبادئ والأسس وطريقة أداء التخيل العقلى ، وأن يخصص الوقت لتعليمها لهم والتدريب عليها حتى يمكنهم تنفيذها بالأسلوب الصحيح .
- إن طرق الأداء الفنية لمهارات التخيل العقلى سوف يتم تعلمها بصورة أكثر فاعلية إذا ما تم التدريب عليها بانتظام ، ومن خلال خطة معدة لذلك .
- فيما يلى نقدم مبادئ استخدام التخيل العقلى :

١ - تصور الأداء وناتجه :

- يجب أن يتصور اللاعبين/ اللاعبات طريقة أداء المهارة وناتجها ، فعلى سبيل المثال فى التصويب على المرمى فى كرة القدم . يجب أن يتعلم اللاعب/ اللاعبات كيفية تصور كافة جوانب الأداء بدءاً من التحرك إلى الكرة ، وأرجحة الساق ، فالتحام القدم بالكرة ، فالمتابعة ، ثم متابعة الكرة بالنظر حتى هدفها .

٢ - الاهتمام بالتفاصيل :

- إن الاهتمام بكافة أرجاء وتفاصيل أداء المهارة سوف يجعل من التخيل العقلى أفضل . إذ يكون من الأهمية تخيل كافة الظروف المحيطة بالأداء مثل الجماهير ، ودرجة حرارة الجو ، وحالة أرضية الملعب ، أو درجة حرارة المياه فى حالة حمامات السباحة .

٣ - الشعور بالمهارة المؤادة :

- يجب أن يوجه نظر اللاعب/ اللاعبة إلى أن رؤية نفسه/ نفسها أثناء التخيّل العقلي لا تكفى، ولكن التصور والشعور بالذات أثناء التخيّل خلال أداء الحركة يعتبر أمراً مهماً لاستكمال هذا التخيّل.
- إن تطوير التصور والشعور بالمهارة المؤادة يتطلب وقتاً، لكن النتائج سوف تكون قيمة وتنفوق الوقت الذى قضى فى التدريب على تحقيق الشعور بها.

٤ - تصور المهارة كاملة :

- نظراً لأن المهارة التى يتم التخيّل العقلي لها تكون محكومة بواسطة البرنامج الحركى، فإنه يكون من المهم تطبيقها من خلال كل البرنامج، لذا فإنه إذا لم يكن المدرب/ المدربة لديه/ لديها سبب خاص لتوجيه عناية اللاعب/ اللاعبة للتركيز على جزء معين فى المهارة، فإنه يكون من الضرورى أن يتم التركيز على المهارة كلها بشكلها الكامل.

٥ - تخيل أداء المهارة بنفس سرعة تطبيقها :

- لقد ذكرنا سابقاً أن الأداء التطبيقى للمهارة بنفس سرعة تنفيذها فى المنافسة نظراً لأنه يمكن اللاعب/ اللاعبة من تعلم توقيت أدائها الصحيح، ونفس هذا المبدأ ينطبق على استخدام التخيّل العقلي للمهارة، إذ يجب أن يتخيّل ويتصور الأداء بنفس سرعة أدائها الطبيعى.
- قد يكون من المفيد فى بعض الأحيان استخدام التخيّل العقلي بالحركة البطيئة، كما فى حالة تصحيح الأخطاء، حيث يكون تعليم اللاعبين/ اللاعبات استخدام التخيّل بالحركة البطيئة وسيلة من وسائل إصلاح الأخطاء للتركيز على أجزاء الأداء الضعيفة فى المهارة المنفذة وتحسينها.

٦ - التركيز على الأداء الصحيح وجوانبه الإيجابية :

- يجب أن تركز تدريبات التخيّل العقلي دائماً على الأداء الصحيح، فتخيّل الأداء الخاطئ سوف يعزز الأخطاء، إلا إذا كانت التطبيقات قد صممت خصيصاً للتعرف على خطأ خاص لإصلاحه.

٧ - استخدام التخيل العقلى لآداء المهارة قبل تنفيذها مباشرة :

- يجب استخدام التخيل العقلى لآداء المهارة قبل تنفيذها فعلاً مباشرة قبل البدء فى الآداء الحقيقى لها .

٨ - التخيل العقلى يجب أن يكون فى أقل زمن ممكن :

- من الأهمية أن لا يستغرق التخيل العقلى وقتاً أكثر مما يستحق فعلاً حتى لا يتعرض اللاعب/ اللاعبات لمتاعب طوال فترة التركيز .
- كثيراً من الخبرات تشير إلى أن الوقت الأمثل يستغرق ما بين ٣ : ٥ دقائق .
- يجب وضع المرحلة السنية للاعبين/ اللاعبات فى الاعتبار عند تعليم مهارات التخيل العقلى، فإذا كانوا غير قادرين على تركيز انتباههم الكامل فى التخيل العقلى، فإنه يكون من المفيد فى هذه الحالة استخدام بعض التمرينات التطبيقية للمهارة .

رابعاً : متى يستخدم التخيل العقلى؟؟

- تطبيقات التخيل العقلى لا تحتاج للمدرب أو أدوات، أو إلى منافس (إلا فى عقل اللاعب/ اللاعب) لذا فإن بالإمكان استخدامها فى أى وقت .
- فيما يلى بعض الأمثلة التى يمكن استخدام التخيل العقلى خلالها .

١ - بعد تنفيذ آداء ناجحاً وصعوبة تكراره :

- لاعبى تنس الطاولة عادة ما يعيدون أدائهم الصحيح بعد تنفيذه فيما بين النقاط، كما أن لاعبى الجولف يستعيدون أدائهم عقلياً بعد انتهائهم من تنفيذ الضربات خلال سيرهم من محطة إلى أخرى، إن هذا الأمر يمكن تنفيذه بفاعلية خلال مواقف متعددة فى رياضات مختلفة .
- يمكن تشجيع اللاعبين/ اللاعبات فى البحث عن مكان هادئ بعد المنافسة أو المباراة للتفكير فى أدائهم الناجح، وحثهم على استدعائه بوضوح قدر الإمكان، والعمل على استعادة شريط الآداء لعدة مرات . حيث سيسهم ذلك فى تقوية البرنامج الحركى، مما يؤدى إلى تحسين الآداء .

٢ - خلال وحدات التدريب اليومية :

- إذا ما كان هناك لاعب/ لاعبة أو أكثر يواجهون متاعب فى أداء مهارة فإنه قد يكون من المفيد إيقافهم للحظات عن الأداء وحثهم على التفكير فيما يجب أن يفعلوه، بأن يتخيلوا ما يجب أن يكون عليه الأداء الصحيح للمهارة.

٣ - فى حالة الإصابة وصعوبة تنفيذ الأداء تطبيقياً :

- فى حالة إصابة لاعب/ لاعبة وعدم القدرة على المشاركة الفعلية فى الأداء التطبيقى مع الفريق أو فى المباراة، فإنه يكون بإمكان هذا اللاعب/ اللاعبة استخدام فنون التخيل العقلى لتحقيق استمرار المشاركة العقلية فى الرياضة التخصصية.
- اللاعب/ اللاعبة المصاب الذى يؤدى التخيل العقلى ربما يتحسن أداءه إلى الأفضل سريعاً من خلال التخيل.

٤ - عند محاولة التغلب على السأم والضجر :

- قد يكون تكرار أداء المهارة يجعل اللاعب/ اللاعبة يسأم من تنفيذها، كما فى حالة التكرارات المتتالية لأعداد كبيرة من المرات، وفى مثل هذه الحالات قد يكون من المفيد استخدام أسلوب التخيل العقلى ليحقق جانبيين هامين أولهما الاستمرار فى التدريب عقلياً، وثانيهما تقليل الضجر والسأم الناتج عن التكرارات الكثيرة لأداء المهارة.

خامساً : أين يمكن استخدام التخيل العقلى :

- إن أفضل مكان لتطبيق التخيل العقلى هو بيئة الأداء ذاتها حتى يمكن أن نعود اللاعبين/ اللاعبات على المواقف التنافسية.
- من المهم أن يمارس التخيل العقلى فى نفس ظروف المنافسة الحقيقية مثل مواقف الجماهير، والطقس وغيرها.