

تقديم الكتاب

صمم هذا الكتاب لمخاطبة اللاعب مباشرة في المجال الرياضى من مستوى الناشئين وحتى لاعبى المستويات العالية، ويهدف إلى زيادة معارف اللاعب، ومعلوماته حول الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضى، وكيفية الاستفادة منها للارتقاء بمستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

وفى هذا الكتاب والذى يدور حول اللاعب يتم تقديم وصفاً تفصيلاً لأبعاد حياة اللاعب العقلية يتم عرضها لأول مرة، تم جمعها من مصادر علمية مختلفة، ويحاول هذا الكتاب أن يلقى الضوء على مجموعة من المعلومات المرتبطة بهذا الجانب مثل الأحلام وأحلام اليقظة وغيرها من الموضوعات التى سوف يجد فيها اللاعب إجابة على الكثير من التساؤلات التى يبحث عنها.

وقد حرصنا فى هذا الكتاب على تقديم معلومات ممتدة من واقع الجانب التطبيقى فى المجال الرياضى على مجموعة من اللاعبين المتميزين فى الأنشطة الرياضية على المستوى العالمى، وكذلك من واقع نتائج الدراسات والبحوث وخاصة فى المستويات الرياضية العالية.

ومن أهم الموضوعات المعاصرة فى هذا الكتاب هو أنه يقدم طريقة تمكن اللاعب من وضع برنامجه فى التدريب العقلى فى ضوء خطوات محددة وتوقيتات موضوعية وفقاً لرغبة اللاعب وقدراته الخاصة.

ويقدم هذا الكتاب أساليب التقويم التى تضمن وضع البرنامج بطريقة سليمة، وكذلك الطرق التى من خلالها يتم تعديل البرنامج إذا لزم الأمر.

ويضم الكتاب ستة فصول جميعها تدور حول اللاعب والجوانب العقلية المرتبطة بالمجال الرياضى والتى تساهم فى مزيد من التعرف والتعمق حول الشخصية الرياضية.

ويتناول الفصل الأول «قالوا عن التدريب العقلي» أكثر من خمسة وعشرين لاعباً من أصحاب الإنجازات على المستوى العالمى والأولمبى من مجموعة من الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية، ويضم هذا الفصل أيضاً مجموعة من اللاعبين من أبطال مصر ممن طبق عليهم التدريب العقلي، هذا بالإضافة إلى آراء مجموعة من المدربين من أنشطة رياضية مختلفة.

والفصل الثانى «التكامل بين العقل والجسم» يشتمل على التكامل وتحقيق الإنجاز الرياضى ويتعرض لنموذج بطل العالم فى رمى الرمح، ويشمل أيضاً بعض طرق التدريب على التكامل، تقدم بطريقة يستفيد منها اللاعب ويطبقها مع مجموعة من الإرشادات والتوجيهات الهامة.

ويتعرض الفصل الثالث «ما هو التدريب العقلي؟» إلى التعريف بالتدريب العقلي، الأهمية، الأهداف، الشروط والمبادئ، ويتناول كيفية حدوث التدريب العقلي، ويقدم بطريقة مبسطة شرحاً لأهم النظريات العلمية فى هذا المجال، ويلقى الضوء على مجموعة هامة من المميزات التى يتحلى بها اللاعب الممارس للتدريب العقلي، إلى جانب المهارات العقلية وطريقة اكتسابها وتعلمها.

أما الفصل الرابع «حياة اللاعب العقلية» فيشتمل على مجموعة من الأبعاد يتم تناولها لأول مرة، مكونات الحياة العقلية من أحلام وأحلام يقظة، وتطور دراسة حياة اللاعب العقلية، ويوضح أهم الطرق المستخدمة فى دراستها، ويقدم مجموعة هامة من التطبيقات فى المجال الرياضى.

ويضم الفصل الخامس «اللاعب والوعى العقلي» نظم الوعى العقلي ودورها فى رفع مستوى الأداء، ومستويات الوعى العقلي وطريقة جديدة لتصنيفها، وكيفية تطوير الوعى العقلي للاعب حتى يتمكن من الوصول إلى تحقيق أقصى ما تسمح به قدراته، بالإضافة إلى استخدام الوعى العقلي فى المجال الرياضى، إلى جانب مجموعة من الإرشادات الهامة الواجب اتباعها للمحافظة على حيوية العقل.

والفصل السادس «اللاعب وبرامج التدريب العقلي» يضم خطوات البرنامج الواجب اتباعها، وكيف يمكن للاعب إعداد برنامجه من التدريب العقلي وفقاً لظروفه الخاصة، مع تقديم كافة التوجيهات وأساليب التقويم خلال ستة أسابيع متواصلة، هذا بالإضافة إلى الطريقة التي يمكن بها التعديل إذا تطلب الأمر دون المساس بجوهر البرنامج.

ونأمل لهذا الكتاب أن يقدم للاعب في مصر والوطن العربي الكبير أحد أبعاد التدريب الرياضي الحديث وأن يساهم ذلك في استشارة اللاعب على تخصيص الوقت وبذل الجهد في تدريب العقل مثلما يفعل مع تدريب الجسم حتى يتمكن من الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراته.

وندعو الله سبحانه وتعالى أن نكون قد وفقنا فيما هدفنا إليه وأن يلهمنا ويعطينا القوة لمواصلة تقديم ما فيه الخير للرياضة والرياضيين.

والله الموفق،،،

د. محمد العربي شمعون

د. ماجدة محمد إسماعيل

تحريراً في : ١٧/٩/٢٠٠٠م

: ١٤٢١/٦/١٩هـ