

التكامل بين العقل والجسم

- * التكامل وتحقيق
الإجاز الرياضي.
- * طرق التدريب على
التكامل.
- * إرشادات لتحقيق
التكامل.

الفصل
الثاني

obeikandi.com

التكامل بين العقل والجسم

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى، فقد يؤدي رجل الأعمال أفضل النتائج دون أن يكون في حاجة إلى قدرات بدنية عالية، ولكن في المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معاً والتكامل بينهما، حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة.

وتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني.

ويجدر الإشارة في هذا الصدد إلى التأكيد على أن المهارات الحركية لا يمكن تعلمها من خلال العقل وحده، ولكن يمكن أن يكون ذلك عاملاً مساعداً إذا تم استخدام العقل بالطريقة الصحيحة، ولا يمكن أن يكون تدريب العقل بأي حال من الأحوال بديلاً عن الممارسة البدنية للمهارة.

ومن السهل توضيح العلاقة بين العقل والجسم من خلال إلقاء الضوء على العلاقة بين الأفكار والحركة العضلية وذلك عن طريق التغذية الراجعة الحيوية Biofeedback حيث تتوفر الآن أجهزة حساسة للغاية يمكن قياس التغيرات الكهربائية البسيطة التي تحدث عندما ينطلق نيورون العضلة Muscle Neuron، وهذه التغيرات تصل إلى (1 / 1,000,000) من الفولت، ويتم التعرف عليها عن طريق توصيل الأقطاب إلى جسم اللاعب من أماكن محددة مثل الجبهة، والكتف والرجلين.. وغيرها، ويمكن قياس التغيرات اللاشعورية والتي تحدث كاستجابة لقولنا كلمة أو

سؤال للتفكير فى موضوع معين، فعلى سبيل المثال إذا قلنا كلمة استرخ Relax فإن التوتر فى العضلات سوف ينخفض بصورة آلية .

انطلاق النيورون واستجابة حركة العضلات لأفكار اللاعب يرجع إلى ما يسمى الاستجابة الفكرية Ideomotor Response والتي يمكن تعريفها بأنها التغيرات العضلية التى تحدث كاستجابة للصور والأفكار، أى إذا قال اللاعب لنفسه «لاتخسر» Dont Lose فإن هذا الفكر دائماً ما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية تتسبب فى أن اللاعب يتخذ موقفاً دفاعياً أكثر منه هجومياً.

وفكرة أن العلاقة بين العقل والجسم (الأفكار والحركات) وثيقة للغاية يجب ألا تُدهش اللاعب فهو يبذل جهداً ضخماً لتدريب الجسم بانتظام حتى يمكنه الاستجابة إلى الأفكار البسيطة بطريقة كاملة للغاية وبصفة خاصة المهارات الحركية المركبة. فلاعب الجمباز الذى يؤدي خط من الحركات الأكروباتية على جهاز الحركات الأرضية على سبيل المثال والذى قد يتضمن أربع أو خمس دورات هوائية مختلفة أمامية وخلفية حول مجاور الجسم من المحتمل أن يبدأ بواسطة فكرة واحدة Single Thought ولاعب الملاكمة أيضاً والذى يؤدي مجموعة من اللكمات بدون التفكير الواعى حول ما يقوم به فهو لا يفكر فى أداء لكمة يسرى، لكمة يسرى، مستقيمة يمنى إلى الجسم، مستقيمة يسرى إلى الرأس، ولكن يتجيب جمه آلياً إلى المعلومات التى يستقبلها وهو لا يفكر حتى فى مجرد كلمة واحدة .

والاستجابة الفكرية يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية تتداخل مع القدرة على الأداء، فلاعب التنس الذى يفكر لحظياً أن المنافس سوف يوجه الإرسال أو الضربة إلى ناحية معينة من الجسم فهو بصورة آلية سوف يبدأ فى الميل إلى هذه الناحية، وإذا حدث ولاحظ المنافس هذا الميل فسوف يوجه الضربة إلى الناحية المضادة محققاً نقطة سهلة لأن أفكار هذا المنافس توصلت إلى أن اللاعب فى حالة عدم توازن .

والأفكار حول بذل الجهد الشاق أو مزيداً من الجهد غالباً ما ينتج عنها زيادة فى التوتر العضلى والذى يتداخل مع الأداء، وهذا التوتر العضلى الحادث ليس فقط فى

العضلات المرتبطة بالأداء ولكن أيضاً العضلات المقابلة الأخرى التي يتم استخدامها، ويحدث هذا مثلاً عندما يركل اللاعب الكرة فوق العارضة بقوة في الضربات الترجيحية في كرة القدم أو لاعب الجولف الذي يتجاوز المسافة المحددة بفارق واسع جداً.

ويمكن توضيح العلاقة بين العقل والجسم أيضاً من خلال ملاحظة التشويش الحادث عندما يستقبل الجسم رسائل متضاربة Competing Messages أى أن هناك نوعين من الأداء، يتوقع اللاعب نوعاً منها ويتعد له، وفجأة يطلب منه نوع آخر، وكتيجة لهذه الرسائل المتضاربة وفي محاولة للقيام بالتعديل والاستعداد ينتهي المطاف في أغلب الأحوال بعدم الأداء.

ويظهر هذا النموذج بوضوح في ألعاب المضرب عندما تكون الفرصة مهيئة لأداء ضربة ساحقة ويستعد المنافس لصدها بكل طاقته، وفجأة يضعها اللاعب قصيرة في المكان Placing مما يجعله يقف في مكانه عاجزاً عن الحركة تماماً، أو مثل ما نشاهده في الألعاب الجماعية في ضربات الجزاء عندما يتوقع حارس المرمى الكرة في اتجاه ويكون التصويب في الاتجاه المعاكس.

وتحدث هذه الرسائل المتضاربة في أغلب الأوقات في الأنشطة الرياضية فلاعب التنس لا يستطيع أن يقرر أى نوع من الضربات يلعبها، ولاعب كرة القدم يغير من تفكيره عند محاولة تمرير الكرة إلى اثنين من زملائه في موقف جيد في نفس الوقت لأن كل تفكير يستلزم استجابة آلية مدربة إلى أقصى حد، فالجسم يعمل بنفس الطريقة من التشويش التي يؤدي بها العقل.

وكما سبق القول فإن الأفكار تعمل على إنتاج الحركة فاللاعب يفكر حول ما الذي يريده أن يحدث. وتحدث المشاكل عند التخمين الخاطئ أو بسبب أن اللاعب فكر في نوعين من الأداء في نفس الوقت مثل الاستقبال والتمرير فتحدث الرسائل المتضاربة وتكون النتيجة معروفة وهي فقد الاستقبال ويضيع التمرير.

من خلال خبرات اللاعب التنافسية يتم الربط الشرطي مع الجسم للاستجابة إلى مجموعة من الأفكار حتى بدون التحقق منها، فالتفكير في «لا تضرب الكرة في

الشبكة» «Don't Hit it into the net» لايعنى أن يكون هو السبب فى ضرب الكرة فى الشبكة ولكن الصور السلبية المصاحبة لأفكار اللاعب تؤدي إلى هذه النتيجة، فالأفكار السلبية تؤدي إلى زيادة التوتر فى العضلات والاختيار اللاشعورى للتابع الحركى غير المناسب ويحدث نفس الشئ عند القول لاتفقد هذه «Don't miss» .

إذا كان توقع اللاعب له قوة دافعة Over Power أو له تأثير عكسى بواسطة ضربة قوية من المنافس فى التنس، فإن اللاعب يبدأ فى التراجع بصورة آلية، ويصبح مدافعاً حتى قبل بداية الضربة الأولى، فالتفكير فى أن اللاعب المنافس على مستوى عال قد يؤثر على الاستجابات العامة للتابع الحركى وهذه الاستجابات تجعل اللاعب يشعر بالارتباك، وعدم التوافق وأنه بطئ، ثقيل ومتعب .

وإذا كانت الأفكار السلبية تؤدي إلى تداعيات سلبية، فإن الأفكار الإيجابية من المفترض أن تؤدي إلى تداعيات إيجابية أيضاً، فقد تعود «محمد على كلاى» الملاكم الأسطورة أن يحتفظ بالأداء الراقص والاستمرار فى الثرثرة على حلبة الملاكمة حتى فى حالة ما يكون متعباً وذلك بقوله: Float Like a butterfly «كن طليقاً مثل الفراشة» .

وبالنسبة «لمحمد على كلاى» فإن هذه الكلمات مرتبطة بحركات آلية محددة واللاعب لديه القدرة على عمل صور أكثر واقعية، ويتم ذلك عن طريق أن يصبح أكثر انغماساً فى هذه الصور، فقول هذه الكلمات هكذا ببساطة لن يكون كافياً لمعظم اللاعبين وخاصة أن اللاعب يود أن يصبح منغمساً فى تصوراتهِ ويتج كل الأحاسيس المرتبطة بها، وفى حالة ما إذا تمت المزاوجة بين هذه الصور والحركات والأحاسيس عن طريق التدريب، يبدأ اللاعب فى اختصار العملية لأنه قد قام بالربط الشرطى مع سلسلة من الاستجابات، وبنفس الطريقة يقوم باختصار التعليمات الفنية والبدنية التى يعطيها لنفسه عندما يصبح أكثر مهارة بدنياً .

وتصبح الصور المصاحبة للاستغراق أكثر واقعية من الصور المصاحبة للعب الجيد، فاللاعب لديه اعتقاد فى قدرته على الاستغراق أكثر من قدرته على اللعب

الجيد، وعلى العكس عندما يكون لدى اللاعب أفكار ومشاعر مرتبطة بالأداء الجيد فمن السهل عليه أن يصبح غارقاً في الرموز المرتبطة بالواجب الحركي «يلعب في تحكم» حيث يشير مصطلح Playing in the Zone إلى التبديل في الأداء العادي الذي يؤدي إلى الشعور بالتحكم وخفض الإحساس بالزمن . . أى إعطاء انتباه أكبر للرموز الخارجية للمهارة والأداء في مستوى عال من الشعور .

ويروى «ندفير Nideffer» عن لاعب كرة سلة والذي فقد الثقة في النفس إلى درجة بعيدة في قدراته وأن لديه كابوس متكرر وقد حلم أنه جالس إلى منضدة في منتصفها قائم لكرة السلة وفي يده كرة سلة والتي يحاول إدخالها في الشبكة وفي كل مرة يضع يده على السلة يجدها تتحرك . . وفي أثناء الحلم كان يشعر ببداية الخوف والفرع كلما حاول أكثر ويتلاشى الحلم بعد ذلك .

وقد بدأ اللاعب بالأداء الضعيف في بداية الموسم وفقد وضعه الأول كمدافع Guard وبدأ المدرب يسمح له بأوقات قليلة من المباراة، عندما يدخل إلى الملعب يشعر بالضغط العالية لكي يحقق نتيجة بسرعة، وعندما تم سؤاله ما الذي كان يحدث له عقلياً؟ أفاد أنه يبدأ في التفكير إذا لم يحصل على الكرة ويسجل بسرعة فإن المدرب سوف يتبعده فوراً من الملعب .

وبالاستجابة إلى مثل هذه الأفكار فسوف يشعر بأنه مقيد وأن هناك توتر زائد والذي يتداخل مع الأداء، ويؤدي إلى أخطاء في التمرير ويحاول أن يسجل من الهجوم الخاطف ولكنه يفقد الأشياء البسيطة حتى التصويبة السلمية، وكتيجة لذلك يبدأ في التجمد Freaze ولايقوم بمحاولة التصويب والتسجيل عندما تسمح له الظروف بذلك .

ومحاولة تطوير الأفكار الإيجابية لهذا اللاعب كانت في منتهى الصعوبة، فهو يربط أشياء كثيرة بالفشل، وبأسرع ما يمكن تم تعديل استجاباته إلى فكرة واحدة أو رمز يؤدي إلى الضغوط العالية يرى كم من الوقت على ساعة التوقيت أكثر من أن يرى المدرب على الخط الجانبي .

وقد أخذ ذلك عدة أسابيع من العمل الشاق فى هذا الجانب للوصول إلى النقطة التى يكون فيها قادراً على إيقاف الأفكار السلبية وأداء سلسلة من المحاولات للتسجيل من الهجوم الخاطف، وكذلك الرضا الشخصى عن التغلب على القلق .

يوضح المثال السابق للاعب كرة السلة أن تطوير الأفكار السلبية إلى الإيجابية يحتاج إلى العمل الشاق وأحد الأسباب أن بعض اللاعبين يقضون الكثير من الوقت فى حياتهم الرياضية فى تطوير الافتقار إلى الثقة بالنفس وقد تعودوا الانغماس فى الأفكار والمشاعر السلبية؛ وبسبب أنهم على ثقة كاملة فى عدم الثقة فهم بسرعة ما يصابون بالإحباط وعلى عكس ذلك عندما يحاول هؤلاء اللاعبين الاستجابة بثقة لديهم ثقة قليلة جداً وتؤدى إلى الأفكار السلبية والشكوك، وتمنعهم من الانغماس فى الأفكار الإيجابية ومعالجة المواقف الحالية .

وبشكل عام فإنه كلما انخفض مستوى الثقة فى النفس كلما زاد الوقت المطلوب للعمل الشاق حتى يتمكن اللاعب من وضع الأفكار السلبية جانباً ويصبح أكثر انغماساً فى الأفكار الإيجابية، ومن الممكن أن يحدث ذلك عن طريق الالتزام بفكرة واحدة فى الموقف من المنافسة إذا حدث ذلك فإن هذه الأفكار سوف تبدأ تدريجياً فى أن يكون لديها قوة أكبر فى التأثير على التغييرات البدنية والنفسية التى يريدتها اللاعب، ومن المعلوم أن النجاح فى الخطوة الأولى سوف يكون أكثر صعوبة ولكن بعد ذلك سوف تحدث التغييرات الإيجابية بسرعة لأن اللاعب يكون قد تمكن من بناء نوع من الاقتناع المطلوب والذى يجعله يستبعد الشكوك الذاتية .

وعندما يبدأ اللاعب فى تطبيق ذلك يجد أنه من الصعب أن يصبح منغمساً فى الشعور الإيجابى عندما يكون فى موقف استرخائى هادئ ساكن على عكس جو البطولة التنافسية مرتفع الشدة. وكلما تدرّب كلما أصبح أفضل للحصول على التحكم فى الاستجابات الفكرية الإيجابية، وأسرع فى القدرة على تطوير هذه المشاعر .

ونقدم نموذجاً عن كيفية صحيح العلاقة بين العقل والجسم من واقع قصة حقيقية للعبة الجمباز «سارة» فهي على مستوى عال في بطولة الفردى العام وتمتلك مستوى متقارب على جميع الأجهزة سواء الحركات الأرضية، العارضة، المتوازي، وحصان القفز، وهي تؤدي بصورة إيجابية في البطولات الكبرى التي يشترك فيها لاعبات أعلى منها من حيث مستوى الصعوبة والمهارة.

وتمتاز اللاعب في البطولات الكبرى بأن لديها اتساق في الأداء، أما في اللقاءات الثنائية وعلى عكس المتوقع فنجد أن مستواها غير مستقر، وفي ظروف عدم استقرار الأداء يصبح التنبؤ بالمستوى في منتهى الصعوبة، وفي إحدى المنافسات كادت تقع من على الحصان وفي أخرى من على العارضة.

وعند مناقشة ذلك مع الأخصائي النفسى الرياضى أصبح واضحاً أن هناك أنماطاً لعدم الاتساق في الأداء. فإن الأداء يتأثر بدرجة كبيرة في المنافسات على الأجهزة والتي تشعر أن إحدى الالعاب أكثر قوة منها، وبطريقة ما فهي تفقد النظرة إلى أن العائد النهائى للبطولة يعتمد على تسجيل الدرجات على جميع الأجهزة، ولم تكن قادرة على استيعاب أن تفوقها على مجموع الأجهزة يمثل أكبر الإيجابيات عن الالعاب الأخرى وفي مقابل ذلك فهي تشعر بالضغط العالية عند مقارنة المستوى المهارى للالعاب واللاتى لهن فنيات أقوى على أحد الأجهزة فقط.

وبدأت اللاعب في التفكير «يجب تأدية أفضل ما لدى لا أستطيع تكرار الأخطاء التي قمت بها في التدريب، أنا حقيقة ممتازة على الحركات الأرضية ويجب أن أكون كذلك» وتبيت أفكارها في أن تثور وتوتر وتصبح مقيدة وتفقد بعض الارتفاع والسرعة للدورات الهوائية وإذا كان الارتفاع جيداً فهي تصل إلى الدوران الزائد Over rotate وجسمها يتجيب تلقائياً إلى أفكارها السلبية.

وفي المنافسات الكبرى ضد لاعبات يتنافسن معها على المركز الأول فإن اللاعب ليس لها نفس المشكلة فلم تكن تتوقع الفوز، فهي لا تود وضع نوعية من الضغوط على نفسها، وكتيجة لذلك فهي تؤدي دائماً فوق المستوى المتوقع، على الأقل حتى

تصبح واعية أن لديها الفرصة للفوز. ثم يحدث بعض الشيء الذى يسبب لها الخسارة.

وسلوك «سارة» ليس مثل لاعبي التنس والذين يبدو أنهم لا يستطيعوا الفوز بالنقطة الحاسمة أو الذين لديهم أجزاء خاصة من مهارتهم بعيداً عن التحكم Fall apart مثل (الضربة الخلفية)، عند اللعب أمام منافسين ينظرون إليهم على أنهم يملكون أسلحة أقوى منهم (فى نفس الأجزاء الخاصة) أنها نفس العملية التى تمنع لاعب كرة السلة من الأداء الصحيح فى الرمية الحرة.

وأصبحت اللاعبة قادرة على الحصول على التحكم فى الأفكار السلبية وتفوز فى تلك المنافسات والتى كانت تتوقع الفوز بها، وحتى تصل إلى ذلك كان عليها العمل الشاق للتحكم فى أفكارها، على سبيل المثال هى تقضى أسبوعاً كاملاً للتعرف على الأفكار الإيجابية على العارضة فى حالة ما إذا كانت إحدى اللاعبات المنافسات أقوى منها بصفة خاصة على هذا الجهاز، وتركيز اللاعبة لم يكن لتحقيق الفوز على منافساتها، ولكن على التحكم فى التركيز والأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراتها بعيداً عن الأداء التنافسى.

وهناك العديد من الأدلة التى تراكمت خلال الخمسة والعشرين عاماً الماضية لتقويم التكامل بين العقل والجسم، وقد أوضحت أن الحالة العقلية لها تأثير كبير على الحالة الوظيفية، وفى الحقيقة أن الكثير من استجابات الجهاز العصبى الذاتى مثل: ضربات القلب، درجة الحرارة والتى كان يعتقد أنها خارج نطاق الوعى تمت الإشارة إلى أنها تتأثر بواسطة الحالة العقلية.

وقد تم التأكيد على أن الفرد يمكن عن طريق التدريب المناسب المنتظم أن يتعلم خفض درجة الحرارة فى أجزاء معينة من الجسم، وبالإضافة إلى ذلك فقد وجد أن مستوى الضغط العصبى فى حياتنا العامة يرتبط بالتعب والمرض، وقد تم ملاحظة أن هناك لاعبين لا يشعرون ببعض الإصابات إلا بعد انتهاء المباراة، مع أن إصابات أقل فى المستوى قد تسبب إزعاجاً للبعض الآخر، وقد وجد أن اللاعب الذى تم تدريبه

عقلياً على التعامل مع الألم والإصابات فى المنافسات يؤدى بطريقة أفضل وأكثر فاعلية من لاعب سمح للألم أن يتدخل ويعمل على تشتيت الانتباه عن الواجب المهارى المطلوب، وقد تمت ملاحظة أيضاً أن اللاعبين ذوى المستوى العالى من الضغط العصبى معرضين أكثر للإصابات، وقد تم إثبات أن الحالة العقلية وسيط هام عن كيفية التعامل مع التعب وسرعة الاستشفاء.

ويمكن القول أننا ما زلنا فى بداية استخدام جزء بسيط من الجانب العقلى ومازال هناك الكثير الذى لم يكتشف بعد وأن التكامل بين الجانب العقلى والجانب البدنى يمثل أولوية عند النظر إلى تحقيق الأهداف فى المجال الرياضى.

* * *

التكامل وتحقيق الإنجاز الرياضي

يلعب التكامل بين العقل والجسم دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي، وحتى يكون ذلك واضحاً نضرب أحد الأمثلة من مجال ألعاب القوى ومن خلال اللاعب «توم بيترانوف» Tom Petranov بطل العالم في رمي الرمح.

يمتلك هذا اللاعب القوة الكافية للرمي والمهارة الفنية أيضاً وأن جميع الأبعاد الحركية أصبحت آلية، ومع ذلك كانت رمياته دائماً أقل مما يمتلك من قدرات قبل أن يحطم الرقم العالمي، فقد كان هناك صعوبة في التحكم والسيطرة على الانتباه قبل بداية الرمي فعندما يقف اللاعب على خط البداية في ممر الاقتراب، وبدلاً من التركيز يتم التثيت بواسطة الجمهور، ورغم محاولة اللاعب في السيطرة إلا أن التوتر يزداد في الكتف والذراع وكذلك اليد الرامية، وتتداخل مرحلة ترك الرمح مع تحقيق أقصى امتداد، وعند جذب الرمح للداخل يتمايل عند ترك القبضة مما يؤدي إلى التأثير السلبي على مسافة الرمي.

بدأ اللاعب في ممارسة المهارات العقلية والبرامج المتخصصة التي تعمل على تطوير التحكم في الانتباه والتوتر العضلي، وبدأ بإجراءات التركيز للسيطرة على التنفس، وذلك من الوقوف على بداية ممر الاقتراب واختيار نقطة أمامه على بعد حوالي قدمين، وبدأ من هذه النقطة المحددة، وفي نفس الوقت أداء شهيق عميق، وبعد ذلك زفير بطيء، وأثناء الشهيق التفكير في استرخاء الكتف والذراع اليمنى التي تحمل الرمح وذلك بهدف عزل المؤثرات الخارجية والتي من أهمها الجمهور الذي كان يتأثر به.

وبعد فترات من التدريب المنتظم أصبح اللاعب قادراً على التحكم في التوتر من خلال الشعور بضربات القلب والتي أصبحت الإشارة (الرمز) التي توضح له متى يكون مستعداً أو أن التفسير الإيجابي لضربات القلب أصبح ليس مجرد إشارة على

الاستعداد ولكنه أضاف مزيداً من الثقة فى النفس لدى اللاعب، ومن خلال هذه التدريبات وعن طريق تركيز وتوجيه الانتباه والسيطرة على التوتر حقق اللاعب حالة من تركيز الانتباه.

ونتيجة للتكامل بين التدريب العقلى والتدريب المهارى ذهب اللاعب إلى البطولة وهو على أكمل استعداد عقلى بدنى قبل المنافسة، وكان الرقم العالمى لرمى الرمح فى ذلك الوقت قد ظل أكثر من عشر سنوات دون أن يتمكن أى لاعب من تحطيمه، وكتيجة لهذا التكامل فى التدريب لم يحطم هذا اللاعب الرقم فقط ولكنه تخطاه بأكثر من عشرة أقدام أى أن التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو التفوق وتحقيق الإنجاز الرياضى على المستوى العالمى.

ومزيد من توضيح دور التكامل بين العقل والجسم نستطرد ظروف هذا اللاعب بعد تحطيم الرقم العالمى، فقد حدث الكثير من المثيرات حيث أصبح فجأة حديث الناس، ومقابلات ومكالمات تليفونية مكثفة، وحصل على عقود مع شركات الإعلانات، أى أن النجاح الذى حققه أضاف ضغوطاً جديدة وأخذ اللاعب يفكر «ربما أن الرمية التى حطم بها الرقم العالمى كانت مجرد رمية حظ» ويجب عليه الرمي مرة أخرى لتأكيد أن ذلك لم يكن مصادفة، وهذا الضغط يزيد من التوتر وحتى ولو أن مثل هذه الضغوط لم يكن لها تأثيراً سلبياً على اللاعب، فإن هناك الجمهور الذى يتطلع إلى معرفة التوقيت الذى يتم فيه الرمي لمشاهدة بطل العالم. ويسمع اللاعب المذيع الداخلى أثناء الإحماء وقبل الدخول إلى ممر الرمي يعلن أن صاحب الرقم القياسى وحامل اللقب فى رمي الرمح يستعد للأداء، وقد ساعد التدريب العقلى وبرامجه المختلفة المصاحبة للتدريب البدنى على التغلب على هذه المشاكل والضغوط الجديدة، فالتكامل قائم ومستمر ولا يتوقف عند مرحلة معينة وهى الوصول إلى القمة، ولكن يستمر فى محاولة تحقيق كل ما هو أفضل دائماً.

* * *

طرق التدريب على التكامل

نقدم إحدى الطرق المستخدمة في تطوير التكامل بين العقل والجسم، والتي تبنى على أن الأفكار التي يمكن أن تؤثر سلباً على الأداء يمكنها أيضاً المساعدة على إعادة بناء الشعور بالاتزان والاستقرار، ويستخدم في هذه الطريقة أسلوب التوازن Centering وهي طريقة مصممة لإنتاج التوازن البدني والتركيز العقلي.

وتقوم هذه الطريقة في الأساس على محاولة التعرف على زوج من رموز الكلمات التي تقترن بالشعور بالاتزان، ويتم استخدام هذه الكلمات والتي وجد بعض اللاعبين أنها تساعد في وصف الشعور البدني والعقلي الذي يتملكهم عند الفوز أو الهزيمة كرمز لاستشارة هذه المشاعر في مواقف الأداء.

جدول (1)

التوازن بين الجانب العقلي والجسمي

| الجسمي | | العقلي | |
|---------------|------------|-------------|-----------|
| الاستغراق | التحكم | الاستغراق | التحكم |
| التقيد | الانسيابية | عدم السيطرة | التحكم |
| التوتر | الاسترخاء | الخوف | الثقة |
| الاهتزاز | الصلابة | الضعف | العزيمة |
| عدم الاستقرار | الاتزان | التبعية | الاستقلال |
| الضعف | القوة | الانزعاج | الهدوء |
| الثقل | الخفة | الرعب | السكون |
| التعب | النشاط | القلق | السلام |
| الكسل | بذل الجهد | التسرع | الاتزان |
| التقطع | السلاسة | الارتباك | الوضوح |
| الارتباك | التدفق | التشتت | التركيز |

هذه الكلمات تنقسم إلى مجموعتين وتعكس :
الأولى : الشعور البدنى .
الثانية : الشعور العقلى .
وقد قسمت الكلمات فى كل مجموعة إلى تصنيفين :
الأول : التحكم Zone .
الثانى : الاستغراق Chock .
بحيث يكون التصنيف الثانى «الاستغراق» عكس الأول مثل :
فى الشعور البدنى : الاسترخاء فى مقابل التوتر .
فى الشعور العقلى : التركيز فى مقابل التشتت .

طريقة الأداء :

- ١ - اختيار كلمة من كل تصنيف «التحكم» Zone فى المجموعتين الشعور البدنى، والشعور العقلى .
- ٢ - اختيار الكلمة التى تصف شعورك مثل :
«الانزان، عدم الاستقرار» أو «التحكم، وعدم السيطرة» .
- ٣ - إذا لم تجد كلمة تناسبك يمكنك وضع كلمة من جانبك ولكن يجب أن تكون الكلمة التى تعمل على الاتصال بك وليس على الاتصال مع الآخرين .
- ٤ - المطلوب إيجاد زوج الكلمات الذى له التأثير والمصاحب للأداء الأمثل، وكذلك أقوى ارتباط انفعالى .
- ٥ - ومن الأهمية أن تحدد بنفسك هذه الكلمات وليس شخص آخر .
- ٦ - استخدم زوج الكلمات فى مواقف التدريب .
- ٧ - مع الاستمرار فى التدريب سوف يعمل زوج الكلمات كرموز لمساعدتك فى سرعة تكوين الشعور بالانزان عندما تجد نفسك قد بدأت فى فقدان الانزان .

ونضرب النماذج التالية لتوضيح كيفية عمل هذه الطريقة.

النموذج الأول: لاعب ألعاب قوى:

هذا اللاعب يشعر أن أكبر قوة لديه هي القوة المتفجرة، لذلك فهو يسجل بطريقة جيدة في العدو والرمى، ولكن عندما يأتي دور (١٥٠٠م) يشعر بفقدان الثقة في النفس، ويحاول تعويض هذا الشعور السلبي عن طريق بذل الجهد الشاق في السباق بدلاً من الجرى باستخدام أسلوب الاسترخاء أثناء الجهد، ويصاب بتوتر يمكن مشاهدته بسهولة أثناء السباق حيث وضوح التوتر العضلي العام والخطوات القصيرة في الجرى.

بالنظر إلى قائمة الرموز الكلامية، فاللاعب يجب أن يحدد «السلاسة والمدى» ويعدل من طريقة الجرى ويستخدم الاسترخاء في (١٥٠٠م). ويجب أن يتعرف على مراحل السباق (البداية، الـ ١٠٠م الأولى، إكمال كل دورة، النهاية).

استخدام الرموز الكلامية لاختيار الاستجابات المطلوبة، وقد نجح اللاعب في ذلك، وطور رقمه في هذا السباق عشر ثوان.

النموذج الثاني: لاعب مصارعة:

يميل هذا اللاعب إلى فقدان السيطرة مع التقدم في المباراة وخاصة إذا كان متقدماً في النقاط وقد خسر عدة مباريات في الثواني الأخيرة عن طريق الاحتفاظ بالنتيجة بدلاً من الاستمرار في الهجوم، وفي محاولة لمساعدته على الاحتفاظ بالسيطرة، فقد اختار زوج من هذه الكلمات «القوة والتحكم» ثم استخدام الإيحاء الذاتي والاتزان لكي يستفيد من هذه الكلمات في كل وقت يكون هناك فترة من الراحة من الأداء عندما يوقف الحكم المباراة، أو في تلك اللحظات التي يلتقط فيها كل مصارع أنفاسه، وقد تم التوصل إلى نتائج طيبة والتعديل من السلوك.

* * *

إرشادات لتحقيق التكامل

نعرض لمجموعة من النصائح التي تعمل على تطوير التكامل بين العقل والجسم عن طريق ثلاثة أبعاد وهى :

أولاً : وضع أهداف واقعية .

ثانياً : لا تصبح مغروراً .

ثالثاً : لا تصبح عدو نفسك .

وعليك أن تختار منها ما يتناسب معك، ومحاولة الاستفادة من ذلك:

أولاً: وضع أهداف واقعية:

١ - يضع الكثير من اللاعبين أهدافاً غير واقعية لتحقيقها، وربما يكون ذلك أحد العقبات الكبيرة التى تقف أمام الحصول على مزيد من التحكم فى التدريب العقلى، هو توقع أن إجراءات هذا النوع من التدريب سوف تخلص اللاعب تماماً بطريقة ما من القلق إلى الأبد.

٢ - التفكير فى المهارات العقلية مثل التفكير فى المهارات الحركية، فيتطلب الأمر تخطيط برنامج لتصحيح الأخطاء تدريجياً، مثال بدلاً من الشعور بأنه يجب ألا تدع القلق يتغلب عليك، أنت فى حاجة أولاً إلى معرفة عدد مرات حدوث هذا القلق.

٣ - وصف المشاكل بطريقة موضوعية فعند وضع خطة للحصول على التحكم فى التوتر وتركيز الانتباه على سبيل المثال وصف عدد مرات حدوث المشكلة، ما هى قوة الشعور ما هى درجة التوتر العضلى؟ ما هى المدة التى تستغرقها للتخلص من الاضطرابات؟

٤- وضع بعض التوقعات المقبولة بعد الجلوس مع المدرب، ففي المجال الرياضى دائماً ما يحدث غير المتوقع وسوف تتجيب لما يحدث، والهدف يجب ألا يكون هو منع غير المتوقع ولكن تقليل عدد مرات تكرار حدوث ذلك من خلال التخطيط الدقيق، وحتى يمكنك أن تسرع من عملية التخلص من غير المتوقع فالواجب أن نتعلم استخدام أسلوب الاتزان Centering وإجراءات إعادة توجيه الانتباه لمنع الأخطاء من التراكم بعضها على بعض .

ثانياً: لا تصبح مغروراً:

١- تعلم اللعب فى حدود القوة القصوى والتعرف على أدق التفاصيل وتقليل نقاط الضعف، فليس هناك من يكسب طوال الوقت، والواجب الاهتمام بالضبط العقلى والانتباه والتحكم واستخدام جميع المهارات العقلية فى التدريب .

٢- التعرف على الطرق التى يمكن من خلالها تطوير الأداء، فلم يحدث أبداً أن تحطم رقم عالمى أو أداء مميز لفريق لم يتعرف على الطرق المساعدة فى تطوير الأداء .

٣- عدم تكرار نفس الأخطاء وخير مثال على هذا النوع هو اللاعب «توم بيترانوف» بطل العالم فى رمى الرمح فقبل تحطيم الرقم لم يكن يتدرب على المهارات العقلية وكان يؤدى أقل من قدراته ولكن عندما شعر بمدى الحاجة إلى التحكم فى التوتر لم يكرر نفس الخطأ وبدأ فى استخدام إجراءات موضوعية للتحكم فى هذا التوتر فى ذراع الرمى، وتعلم التركيز والتغلب على المشيرات الخارجية واستطاع أن يحطم رقم العالم .

ثالثاً: لا تصبح عدو نفسك:

١- عدم توقع الكثير والمبالغة فى تحقيق الإتقان والتحكم الذاتى، فالحاجة إلى التفوق والتحكم والتى تدفع العديد من اللاعبين إلى القمة هى نفسها التى تدفع الكثير منهم إلى تدمير أنفسهم .

٢ - تقبل النقد حيث عندما لا تتقبل النقد فلا يمكن تقبل الأخطاء، وهذا يعنى أن العالم من حولك يجب أن يكون كما تريد، أو عندما لا يكون كذلك يبدأ الإحباط وتزيد المشيرات ويحدث الشئيت والاضطرابات ويزداد التأثير السلبى على النتائج.

٣ - تقبل الواقع حيث أن الحاجة إلى أن تكون كاملاً تمنعك من أن تكون قادراً على ترتيب أولويات النشاط، وكذلك من تقبل أن بعض من أبعاد حياتك لن تكون كما تود أن تكون.

٤ - تقبل المساعدة من الآخرين حيث أن الشعور بأنك يجب أن تتحكم فى قدرك وحياتك يمكن أن تصبح قوة تؤدي إلى عدم إمكانك تقبل المساعدة من الآخرين، مجرد التفكير بأنك قد تحتاج مساعدة من الآخرين هو تقبل الضعف وترى هذا الميل فى نفسك عندما تنفجر وتغضب لنقد بناء أو اقتراحات وضعت للمساعدة فى إعادة التحكم فى مواقف المنافسة.

* * *