

## الوعي العقلي

- \* نظم الوعي العقلي.
- \* مستويات الوعي العقلي.
- \* تطوير الوعي العقلي.
- \* استخدام الوعي العقلي.
- \* اللاعب وحيوية العقل.

الفصل  
الخامس

obeikandi.com

# الوعي العقلي

## Mind Awareness

لم يحظ موضوع الوعي العقلي بالاهتمام الكافي، وكان التركيز دائماً على الإنجاز وبصورة لم تعطى لهذا الموضوع الأهمية المطلوبة، مع أن الخبرات المتراكمة من المجال الرياضي دعمت أن هؤلاء الذين يفتقرون إلى القدرة على التركيز على الأبعاد المشتركة في الأداء والتي ترتبط بالتوازن، التوقيت وغيرها لن يصلوا إطلاقاً إلى المستويات الرياضية العالية.

ويمثل النمو الشخصي والتغيير الإيجابي السعى نحو مستقبل أفضل سواء في داخل أو خارج المجال الرياضي، ويعتبر الوعي العقلي هو الخطوة الأكثر أهمية في عمليات النمو والتغيير، ويظهر دور الوعي العقلي واضحاً في أنه الطريق نحو تطوير الصلابة العقلية Mental Toughness والتي تلعب دوراً رئيسياً في الوصول إلى تحقيق الإنجازات الرياضية.

ويؤكد «جالوي Gallwey» أن عملية تعليم المهارات الحركية يمكن تلخيصها في كلمتين زيادة الوعي Increasing Awareness حيث أن زيادة الوعي هي جزء هام في العملية التعليمية سواء كان اللاعب يتعلم تطوير الأداء الفائق في التصويب، أو المهارات الأساسية في الجري أو الوثب.

ويعنى زيادة الوعي العقلي أن يصبح اللاعب أكثر انفتاحاً وأكثر توافقاً وحساسية إلى الرسائل التي يبعث بها الجسم بصفة مستمرة، ويعنى الوعي أيضاً الاستماع والإصغاء إلى احتياجات الذات الواقعية.

ويتطلب الوصول إلى أقصى مستوى رياضي الصراحة والانفتاح على الوعي، أي أن يصبح اللاعب واعياً تماماً باحتياجاته، مخاوفه ونقاط ضعفه، ويمثل ذلك أهم خطوة في عملية التغيير نحو الأفضل لكي يصبح الأقوى والأصلب عوداً والأكثر واقعية.

ومثل الأطفال الصغار نبدأ نتعلم أن هناك طريقاً واحداً لتجنب الألم والانفعال وهو إيقاف التفكير فيما يزعجنا، ونتعلم ذلك عن طريق التظاهر كأن شيئاً لم يكن، أو عن طريق غلق أو حجب Blocking الأحداث المؤلمة عن الوعي: الأشياء المفزعة والحزينة، خيبة الأمل أو التهديد والتي يمكن أن تصبح استراتيجية قوية لخفض الألم الانفعالي، ولكن ما هو أكثر ألماً وانفعالاً هو غلق أو حجب الوعي نفسه.

وعلى الرغم من أن طريقة غلق الوعي تؤثر في خفض الألم، إلا أن المشكلة تبدو في أنه مع التقدم يتم فقد الاتصال مع الحقيقة، ويتم فقدان الواقعية ويكبح اللاعب وعيه بنفسه ويصبح من الضروري الحماية من الألم ليس فقط في المنافسات ولكن في جميع الأوقات.

وقد يؤدي حجب الوعي Blocking Awareness إلى استشفاء مؤقت، ولكن للأسف فهو يقوم بدور سلبي غاية في الخطورة على اللاعب، وهو أنه يصعب عليه سماع احتياجات الذات الواقعية، وتحقيق التوازن بين التوتر والاستشفاء يصبح أمراً متحياً، ولذلك نجد أن اللاعب المتوازن شخصياً يتميز بالصرحة الواضحة وعدم الدفاعية Nondefensiveness وتساهم الدفاعية دائماً في تغطية نقاط الضعف وذلك عن طريق إيجاد التبريرات المناسبة وتعمل أيضاً على حجب الوعي عن الأبعاد السلبية.

ويتطلب زيادة الوعي العقلي عند اللاعب تحقيق الصدق الشخصي وتفهم الذات، حيث أهمية الشعور الواعي في الوصول إلى النظرة الداخلية فيما قبل الشعور وعالم اللاشعور والذي دائماً ما ينتج عنه التقدم الشخصي المفاجئ. فعندما يطلب من اللاعب وضع تقرير عن نفسه في أحد مقاييس الشخصية التي ترتبط بالتفوق الرياضي فهو في الواقع محاولة لتأكيد الصدق حول النفس ونزع طبقات الحماية والنظر بصدق عما في داخله، فالصدق الشخصي يمكن أن يكون شيئاً مروعاً وهذا يوضح لماذا يضع الإنسان مثل هذه النظم الدفاعية: الانكار

Denial، الكبت، Repression، التبرير، Rationalization، الإسقاط Projection وغيرها لأنه ببساطة يحاول حماية تقدير الذات Self - Esteem من الأذى ويود بشدة تجنب الألم.

وتصبح عادة حجب الوعي غالباً هي الميطرة على أسلوب تفاعل اللاعب، وعندما يحدث ذلك لسوء الحظ فإن الاحتياجات الهامة المصاحبة للذات الواقعية تصبح غير مناسبة، ويوجد ببساطة تشويش كبير، وإن وسائل القياس التي تعمل على رسائل التغذية الرجعية للتوتر / استعادة الشفاء لم تعد تعكس ما يحدث بصدق، ولم تعد الثقة في الشعور والانفعالات يمكن الوثوق بها، وحيث أن التوازن بين التوتر واستعادة الشفاء هو الأساس في عمليات الصلابة العقلية فإن ضعف الوعي الشخصي دائماً ما يعمل على انهيار جميع العمليات.

وحتى يمكن التعرف على دور الوعي العقلي في التفوق الرياضى، دعونا نحاول إلقاء مزيد من الضوء على الافتقار إلى الوعي العقلي حتى يكون ذلك دليلاً للاعب لتخصيص الوقت للتدريب على زيادة الوعي ونقدم هذا المثال:

لاعب تنس تقدم إلى الأخصائى النفسى الرياضى يقول مدربه عنه:

«أنه يؤدي بعيداً عن مستوى قدراته الواقعية، ويصفه المدرب بأنه يفتقر إلى القدرة على التركيز فى معظم الأوقات، لديه تاريخ طويل حافل مع الإصابات، وهذا اللاعب ينكر وجود أى مشاكل تتعلق بالعصية أو التوتر أو الضغوط، ويعزو مشاكل الأداء دائماً إلى الحظ والإصابات القديمة، ويصفه المدرب أيضاً بأنه يميل إلى الدفاعية، وعدم النضج ويرجع المدرب معظم إن لم يكن جميع إصاباته إلى الغباء، ويضيف أنه لا يتعلم من أخطائه، ودائماً ما يؤدي أشياء غبية ينسى مفاتيحه مضاربه فهو يعيش على كوكب آخر معظم الوقت.

ومن وجهة نظر الأخصائى النفسى الرياضى فإن أهم نقاط ضعف اللاعب تكمن فى الافتقار التام إلى الوعي بالذات وتفهم الذات والذات الداخلية Self . Insight

وخلال بضعة شهور من التدريب المتواصل على الوعى بالذات حقق اللاعب طفرة وتقدم حتى أصبح ناجحاً على مستوى الجامعات وكان العامل الحاسم هو إعادة بناء نواحي الضعف فى الوعى بذاته وتوجيهها نحو هدف تطوير تفهم الذات، وقد أظهر اللاعب شجاعة مقبولة فى بحثه عن الصدق الشخصى وقد استبدل الدفاعية بالإحساس بالواقعية والانفتاح الصريح على الذات .

ويمكن أن يتم التمييز بين الشعور والوعى وفقاً لما أشار إليه «موشيه» Moshe من أن «الوعى هو الشعور مع التحقق بما يحدث أثناء ذلك، أو ماذا يحدث مع أنفسنا عندما نكون فى الشعور» .

فعند قراءة كتاب على سبيل المثال فأنت تشعر عما إذا كانت الغرفة مظلمة أو مضاءة وتشعر أنك متيقظ وأنت على وعى بالحركات التى تؤديها من لحظة إلى أخرى أثناء قراءة هذا الكتاب .

ويعنى الوعى العقلى أن يعرف اللاعب ماذا يفعل أثناء القيام بالأداء على سبيل المثال عند الوقوف أو المشى .

ويعتبر الوعى العقلى أحد أبعاد مستوى الشعور وهى :

الوعى الحسى، التصور العقلى، والتعبير اللفظى والذى يستخدم فى المجال الرياضى فى اتجاهين الوعى بمواقف المنافسة واختيار توجيه الطاقات نحو الأهداف المطلوبة .

\* \* \*

# نظم الوعي العقلي

## Awareness Systems

تخيل أن هناك كاميرا فيديو داخل العقل تمكن اللاعب من أن يرى ويسمع ما يحدث أثناء الأداء أو الفشل في الأداء، تخيل أيضاً أنه تم تسجيل كل شيء عن تفاصيل الأداء كم يكون ذلك مفيداً للاعب؟ حيث يمكن أن يعيد مشاهدة الصور التي مرت في العقل أثناء المنافسة أو التدريب إذا حدث مثل ذلك فسوف يكون هذا اللاعب قادراً على تحقيق أقصى طاقاته في المباراة أو المنافسة، وعن طريق شرائط الفيديو يمكن للاعب ملاحظة الأفكار المناسبة أو غير المناسبة لكل موقف من مواقف المنافسة، وسوف تكون التغذية الرجعية العقلية Mental Feedback مؤثرة للغاية وعن طريقها يستطيع اللاعب التحكم في العقل لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء.

ويمكن أن يفعل أى لاعب مثل ذلك أن ينظر إلى داخل عقله متخدماً قوة الوعي العقلي . . وعن طريق ذلك يمكنه التحكم في العمليات العقلية وعن طريق التحكم في العمليات العقلية يمكن التحكم في الأداء . . ويمكن القول أن الوعي العقلي هو سيد الحواس Master Sense .

يبدأ التعرف على حاسة الوعي العقلي بالنظر إلى الأفكار المتنوعة التي يمكنها تشتيت الانتباه أثناء التدريب أو المنافسة ونستعرض أهم ملامح نظم الوعي العقلي:

- ١ - المجال البصرى .
- ٢ - الوعي بالجسم .
- ٣ - السمع .
- ٤ - اللمس .

٥ - الصور العقلية .

٦ - الصوت الداخلى .

٧ - الانعكاسات .

### ١- المجال البصرى The Visual Field

هناك كمية ضخمة من المعلومات البصرية تحيط باللاعب ، ويمكن أن يتضمن ذلك المجال البصرى الواسع والذي يمكن أن يشمل على :

الجمهور ، المقاعد ، لوحات التسجيل ، اللاعبين ، المدربين ، المسئولين ، الكرات ، الأهداف ، مقاعد اللاعبين ، كاميرات التصوير . . . . . وخلافه ويمكن أن يتضمن المجال البصرى المعلومات الضرورية للعبة خاصة أو غرض غير هام مثل إعلان أو جامع الكرات Ball boy فى التنس .

### ٢- الوعى بالجسم Body Awareness

يمكن أن يتم التركيز على الوعى بالجسم ، والذي يمكن أن يشعر اللاعب من خلاله بالتوتر العضلى أو الاسترخاء ، أو أن يشعر بالإيقاع أو الافتقار إلى الإيقاع فى التوافق ، ويمكن أن يشعر بالألم أو الانقباض العضلى الشديد ، الطاقة الزائدة أو التعب ، وضع الجسم فى الفراغ . فى كل من هذه الحالات يمكن أن يكون انتباه اللاعب واسعاً يأخذ معلومات من الجسم ككل أو ضيقاً يكون التركيز فيه على جزء محدد من الجسم أو أحد الأطراف .

ويمكن أن يحدد العقل مدى التوازن فى الجسم ، إذ كان اللاعب فى حالة فقدان التوازن ، فإن العقل يتم تركيزه على التوازن Equilibrium ليساعد اللاعب على استعادة التحكم فى التوازن .

### ٣- السمع Sound

ويمكن أن يتم تركيز انتباه اللاعب على الأصوات للجو المحيط بالمنافسة ويمكن أن يكون ذلك واسعاً مثل زئير الجماهير أو ضيقاً مثل زميل الفريق يهمس

بصوت منخفض في زوجي التنس، والتركيز على الأصوات يمكن أن يكون ضرورياً على سبيل المثال عندما ينادى لاعب على زميل وهو في موقف مناسب لتسجيل هدف أو لتبنيه المدافع أو حارس المرمى عن المهاجم أو يمكن أن يكون التركيز على الأصوات غير ضروري أيضاً مثل صياح الجماهير.

#### ٤- اللمس Touch

يمكن أيضاً أن يتم التركيز على اللمس ويمكن أن يكون واسعاً مثل التلاحم البدني مع الزميل المدافع، أو التلامس مع المنافس في حائط الصد أو ضيقاً مثل لمس كرة السلة أثناء التصويب ويمكن أن تكون حاسة اللمس ضرورية مثل الإحساس أثناء أداء حركة تلاحم مع المنافس أو تكون غير ضرورية مثل الإحساس بلامسة الملابس للجسم.

#### ٥- الصور العقلية Mental Movies

يمكن للاعب مشاهدة الصور في عقله سواء ذكريات من الماضي أو التوقع في المستقبل، ويمكن أن تكون الصور العقلية إيجابية، تؤدي إلى تدعيم الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي أو تكون سلبية تؤدي إلى القلق والتوتر.

#### ٦- الصوت الداخلي Inner Voice

يمكن أن يستمع اللاعب إلى صوته الداخلي، وغالباً ما يحدث أن يتكلم إلى نفسه خاصة عندما تسير الأمور إلى الأسوأ في المنافسة.

#### ٧- الانعكاسات Reflection

يمكن للعقل أن ينعكس على نفسه وعلى انتباهه الواعي وعن طريق هذه المرآة العقلية يمكن أن يكون اللاعب على وعي عما إذا كان تركيزه على البصر، السمع، التوازن، اللمس، الوعي بالجسم، أو التخيل ويمكن أن يكون واعياً أو التركيز على الوعي العقلي.

والحرص على الوعي فى كل هذه النظم هو فرصة نافعة أو ضرورية، ولكن الانتباه الزائد إلى بعض النظم قد يشتت الانتباه عن المهارة التى فى اليد وتحت التحكم، والطريق إلى المستويات الرياضية العالية هو تعلم انتقاء نوع الانتباه الصحيح لموقف معين فى المنافسة.

### الانتباه الانتقائى Selective Attention

هناك العديد من الأشياء التى يمكن أن يتم التركيز عليها أثناء المنافسة، ولكن هناك قاعدة عامة وهى أنه أثناء استقبال المعلومات من أى من الحواس فى نفس الوقت فإن اللاعب لا يمكنه تركيز الانتباه على أكثر من حاسة واحدة أو فكرة واحدة فى ذات الوقت، هذا النظام من انتقاء الانتباه الذى يمكن تسميته Centering وهى العملية العقلية للتحويل إلى نظام حسى واحد أو قناة فكر واحدة فى الوقت الذى يتم فيه غلق جميع الحواس الأخرى.

والمثال على ذلك عندما يتم التركيز على حاسة البصر فإن اللاعب يكون أكثر وعياً بالأغراض المرئية المحيطة ولكنه أقل وعياً بحاسة السمع، اللمس، التوازن، أو الوعي بالجسم ولا يمكن للاعب أن يركز على اثنين أو أكثر من هذه النظم فى نفس الوقت، وفى حالة استحواذ نظام من الحواس على انتباه اللاعب فإن النظم الأخرى من الحواس تتضاءل تدريجياً فى خلفية العقل وأفضل ما يمكن عمله هو التبديل بين هذه النظم.

عندما يكون لدى اللاعب انتباه واسع فى أى من هذه الحواس فإنه يكون من نوع التركيز الواسع Soft Centering فإن عقله يستقبل أشياء كثيرة فى نفس الوقت، والمثال على ذلك عندما يكون المستحوذ على الكرة فى وسط ثلاثة مهاجمين ضد اثنين من اللاعبين فى الهجوم الخاطف فى الألعاب الجماعية، فإن حاسة البصر لا يكون التركيز على شئ بعينه ولكن على المجال الكلى المتاح أمام اللاعب والتركيز الضيق لنظام الحواس يسمى Fine Centering والمثال على هذا النموذج للتركيز هو التركيز البطئ على الحلقة عند التصويب فى كرة السلة فعلى الرغم من وجود أشياء كثيرة فى

مجال الرؤية إلا أنه يتم تجاهلها ويشغل العقل بغرض واحد وهو الحلقة وكلا النوعين سواء التركيز الواسع أو الضيق له قواعده ويجب أن يتعلم اللاعب على أى نوع من التركيز يجب أن يعتمد.

### استخدام المرأة العقلية Using Mental Mirror.

الوعى العقلى هو نشاط العقل فى التركيز على نفسه، فهو المرآة العقلية مع التركيز الداخلى للانتباه، ولهذا فهو أداة نافعة جداً فى تطوير مهارات تركيز الانتباه وحتى يمكن استخدام الوعى العقلى فالواجب الاعتماد على الذاكرة العقلية للتغذية الرجعية على نشاط العقل أثناء أداء المهارة، ووفقاً لمبدأ انتقاء الانتباه (Centering) عندما يكون التركيز على الوعى العقلى فإن اللاعب يكون أقل وعياً بالحواس الأخرى البصر، السمع، اللمس، الوعى بالجسم، ومرة ثانية لأن العقل لا يمكنه التركيز على شيئين فى نفس الوقت.

وفى حالة أن يعمل نظام واحد من الحواس مثل البصر فإن الصور تتحرك إلى المرحلة المتوسطة للعقل تتضاءل الحواس الأخرى تدريجياً فى الخلفية فعند أداء مهارة مثل التصويب التى تتطلب معلومات بصرية خاصة جداً فإن على اللاعب التركيز على حاسة البصر وليس على الوعى بالعقل أو أى من الحواس الأخرى، وكتيجة لذلك يجب أن يعتمد اللاعب على الذاكرة العقلية للتغذية الرجعية لنشاط العقل أثناء أداء المهارة.

\* \* \*

## مستويات الوعي العقلي

تفهم العلاقة بين الوعي وحالات الشعور المختلفة يمكن أن يساهم بدرجة عالية في عملية الارتقاء بمستوى الأداء، ويمثل الشعور الواعي Conscious Awareness أعلى هذه المستويات، وهو خطوة تلي الوعي العادي والذي يتمثل في الوعي بالتنفس، الألم، الفرح، وغيرها من المستوى الأول من الوعي، ولكن الوعي بأن اللاعب على وعى بهذه العمليات السابقة هو شئ مختلف تماماً عن الوعي العادي، والقدرة على أن يكون اللاعب واعياً بما هو واع به يمثل في الحقيقة واحد من أهم المظاهر الأساسية التي تفرق بين الإنسان وأنواع الحيوانات الأخرى.

وأعلى مستويات الوعي هو الذي يعمل على زيادة النمو والتغيير الشخصي، الصلابة العقلية، والشعور الواعي هو انعكاس الذات Self - Reflective ويمكن من خلال عمليات الملاحظة الذاتية اتخاذ نظرات داخلية Insights وتوجيهات ذاتية Self - Direction جديدة.

وحتى يمكن تطوير زيادة عمليات التغيير إلى الحد الأقصى يجب أن يكون اللاعب في حالة أكبر من مجرد مستوى الوعي العادي، حيث أنه من خلال مستوى عال من الوعي الشخصي يمكن أن يواجه شعورياً نقاط ضعفه والمواجهة الواعية المستمرة والعمل الجاد نحو اكتشاف النمو الشخصي والجهود التي يبذلها اللاعب في زيادة الوعي تدفعه إلى حالة الوعي بالوعي وعندما يبدأ اللاعب في تعلم وإتقان عادات جديدة في الوعي بالذات، وعندما يبدأ في التوافق مع احتياجات الذات الواقعية بطريقة أكثر آلية فإن الحاجة إلى تثبيت الشعور الواعي تتحقق باعتدال، وتتطور الحالة العادية بالوعي الشخصي.

ويتطلب زيادة تطوير النمو الشخصي أعلى مستويات الوعي بالذات، ويمكن أن نوضح أن المستوى الأول من الوعي أى أن اللاعب يقوم بتدريب نفسه حتى

يكون أكثر وعياً، ويعمق قدرته في الوصول إلى المستوى الثاني والذي هو ببساطة حالته العادية من الوعي اليومي، وهناك نوعين من الوعي تضاف إلى النوعين السابقين وهما ما قبل الشعور والتي ترجع إلى المستوى الثالث واللاشعور وهو المستوى الرابع ونقدم تعريفاً لهذه المستويات:

### **المستوى الأول: الوعي بالوعي** *Consciously Conscious*

هو أعلى مستويات الوعي بالذات، وهو أن يكون اللاعب واعياً بما هو واع به، والمستوى الأول من الوعي هو مفتاح تطوير النمو الشخصي، وهذا المستوى يعني أن يكون اللاعب واعياً باحتياجات الذات الواقعية، العادات القديمة السلبية، نقاط الضعف والتغيرات الجديدة، ويصارع نفسه أن هذا المستوى من الوعي كان مهدداً ومؤملاً في بعض الأحيان.

### **المستوى الثاني: الوعي** *Conscious*

وهو الوعي العادي اليومي وهو أن يكون اللاعب ببساطة واعياً بما يحدث حوله، وهناك اختلاف واسع في المستوى الثاني من الوعي عند معظم الناس، ويمكن أن يبدأ اللاعب بقدر بسيط من المستوى الثاني ويمكن أن يصل إلى مستوى من التطوير عن طريق التدريب المتواصل والطريق الوحيد للتقدم في المستوى الثاني هو طريق العمل الجاد.

### **المستوى الثالث: ما قبل الشعور** *Subconscious*

في هذا المستوى يبقى الشعور، الحاجات، الدوافع، أقل أو دون مستوى الوعي العادي والارتباك الذي يصيب اللاعب دائماً هو نتاج وظائف ما قبل الشعور المتتابع، حيث أن الكثير من حاجاته وضعفه تبقى تحت مستوى الوعي العادي، وتعمل هذه الأنماط المتعلمة على حماية الذات الواقعية من التهديد ولكنها في نفس الوقت تمنع التعرف على الحاجات الهامة. ومادة ما قبل الشعور هي مجرد خارج الوعي العادي، ولكن يمكن استدعائها في الوعي، عن طريق الجهد الشعوري *Conscious effort*

ويمكن للاعب أن يزيد من تفهم الذات، وهو نتاج تحريك من المواد المخترنة فيما قبل الشعور إلى الشعور الواعى .

### المستوى الرابع: اللاشعور Unconscious

يمثل هذه المواد المقدمة والتي هى بعيدة المنال عن مستوى الوعى العادى، والأحداث الانفعالية المؤسفة فى العقل، ولذلك فعادة ليس هناك استعداد لقبولها فى الوعى . ويبدو أن ذلك يحدث ثغرات لحماية الجسم من التهديد فى المستقبل، ومنع الأحداث المؤلمة والصدمات، ومنع الأفكار المختلفة: الشعور، الانفعالات من دخول الوعى يعمل كنظام للكفاح ضد البقاء .

ويقدم منع الأحداث المؤلمة من ما قبل الشعور نوع من الاستشفاء المؤقت قصير المدى ولكن ذلك يمنع من استشفاء الذات الواقعية الصحى، الاكتئاب، عدم البهجة، الارتباك، المستوى المنخفض من تقدير الذات، يمكن نسيانها فى صراعات اللاشعور والتي لم يتم إعادة حلها بعد، وتنبع الكثير من مشاكل اللاعبين من الأحداث التى تمت فى المرحلة الأولى المبكرة من العمر، ومن خلال الحديث، الكتابة، الشعور الواعى، يصل اللاعب إلى الحقيقة .

وهذه المستويات الأربعة لا تختلف عن التصنيف الذى وضعه «فرويد Freud» إلى ثلاث مراحل وهى الشعور وما قبل الشعور واللاشعور إلا فى تقسيم المستوى الأول إلى قحمين: الوعى العادى والوعى بالوعى وهذا ما يتناسب مع المجال الرياضى من أهمية زيادة الوعى للتركيز على تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة .

\* \* \*

# تطوير الوعي العقلي

يجب على اللاعب العمل على تعميق الوعي العقلي عن طريق التدريب المتواصل على التوافق والاستماع إلى أحاسيسه وانفعالاته، والتصدي لعدم التوافق أو الاحتماء خلف القناع الذاتى للمستوى المنخفض من الوعي بالذات، ومن الواجب أيضاً أن يكون أكثر حساسية إلى مظاهر الدفاعية Defensiveness وعدم الأمان Insecurity ونقدم فى هذا المجال نموذجين للتدريب:

## ١ - التدريب على الوعي العقلي:

يتم تطبيق هذا البرنامج لمدة شهر كامل، ويتكون من أربع خطوات تهدف إلى زيادة الوعي بالذات من خلال التدريب اليومى .

### الخطوة الأولى:

زيادة الإحساس بالوعي بالذات عن طريق أسلوب المفكرة اليومية وتسجيل كافة التفاصيل، والتركيز على الإجابة على الأسئلة التالية:

١ - أين أنا؟ ما الذى يحدث الآن؟ ما الذى أشعر به؟ وإلى كافة الأسئلة التى تتعلق بما يدور حوله؟

٢ - الاستماع إلى لغة الجسم سواء فى أثناء التدريب أو بين المنافسات .

٣ - الاستماع إلى متطلبات الذات الواقعية .

٤ - الوعي ببداية الانسحاب وحماية الذات .

### الخطوات الثانية:

إعطاء انتباه خاص إلى الشعور السلبى والانفعالات، وبصفة خاصة تلك التى تتميز بالنوع الدفاعى وعدم الأمان.

## الخطوة الثالثة:

عندما يصبح اللاعب واعياً بالشعور السلبي يجب أن يسأل نفسه ما هي الاحتياجات المطلوبة للتعبير عنها؟ وما هي المحاولات الواجبة لسيان أى ضرر من مصادره الأولية؟ ويحاول أن يتفهم نقاط الضعف ومواجهتها فى أى وقت يمكن أن تثار فيه .

## الخطوة الرابعة:

- فى نهاية كل يوم يجب القيام بتقويم النجاح من الخطوة الأولى وحتى الخطوة الثالثة من هذا التدريب .

- ويجب توجيه اللاعب إلى أهمية كتابة مذكرات يومية، والتي يمكن أن تراجع باستمرار من قبل اللاعب، أو الأخصائى النفسى الرياضى .

- تشجيع اللاعب على التعبير عن أحاسيسه وانفعالاته الحقيقية لهذا اليوم بصراحة وأمانة قدر الإمكان .

- ومن الواجب تشجيع اللاعب أيضاً على أن يكون شجاعاً كلما أمكن ذلك فى بحثه عن حقيقته الشخصية .

ويجب أن يعرف اللاعب أن هذا التدريب والذى يستغرق أربع خطوات، ليس أمراً سهلاً وأنه سوف يكون هناك أياماً أفضل من الأخرى، وفى كل يوم سوف يكون صراعاً إلى حد ما، فإن المصارحة مع النفس والعالم الخارجى دائماً تمثل تهديداً وارتباكاً، ولكن مع التدريب المستمر والمتواصل تستبدل الخوف والشك بالثقة فى النفس وتقبل الذات وتفهم الذات .

وعلى اللاعب أن يعرف أن هذه المذكرات ذات الأربع خطوات لا تنتهى أبداً إذا استمر اللاعب فى الاستمتاع بهذا العمل حيث أن النمو الشخصى وتحقيق الأمال والبحث عن حقيقة الذات والصراحة لن تنتهى أبداً .

## ٢- التدريب على التحكم فى الوعى العقلى:

يجب قبل البدء فى هذا التدريب استكمال كافة متطلبات المهارات الفنية

للأداء ويهدف هذا التدريب إلى التحكم فى الوعى العقلى عن طريق التدريب على الحواس التى تضم البصر، السمع، والوعى بالجسم بالإضافة لحاسة رابعة يتم اختيارها بواسطة اللاعب ويرى أنه يفضلها .

والزمن المخصص للتدريب أربعون ثانية، عشر ثوان لكل حاسة وفقاً للترتيب التالى :

١ - انظر فى الحجره التى تجلس بها وحاول تركيز الانتباه على حاسة البصر لمدة عشر ثوان .

٢ - فى العشر ثوان الثانية يتم تحويل الانتباه والتركيز على حاسة السمع .

٣ - فى العشر ثوان الثالثة يتم تحويل الانتباه والتركيز على حاسة الوعى بالجسم .

٤ - فى العشر ثوان الرابعة يتم تحويل الانتباه والتركيز على حاسة إضافية يختارها اللاعب .

- يتم الإجابة عن الأسئلة التالية بعد كل حاسة على حدة :

١ - أثناء النظر فى الحجره هل كان التركيز واسعاً Soft - Center على الحجره بكاملها أو تركيز ضيق Fine Center على غرض خاص؟

٢ - هل كنت على وعى بصوت واحد خاص أو على أصوات متعددة تأتى من اتجاهات مختلفة؟

٣ - سواء كنت جالساً أو واقفاً هل كنت على وعى بالحركة، انقباضات العضلات، الألم، أو تشنج العضلات؟

٤ - على أى نظام من الحواس أو على أى غرض كان تركيز الانتباه .

عند الإجابة على هذه الأسئلة التى تلى كل حاسة على حدة فإن اللاعب يستخدم الحاسة بالوعى العقلى، وهذه القوى العقلية متكاملة هى مفاتيح التفوق فى المجال الرياضى .

\* \* \*

## استخدام الوعي العقلى

يمكن استخدام الوعي العقلى فى المجال الرياضى فى المواقف التالية :

- التدريب .
- الإحماء فى المنافسات .
- فى فترات الراحة فى المنافسات .

### الوعي العقلى فى التدريب:

يمكن استخدام الوعي العقلى فى التدريب لتطوير النواحي الفنية والخطية مثل التصويب والتنظير والاستقبال والإرسال والتركيز الدفاعى والخطى فى الألعاب الجماعية والنواحي الفنية للمهارات فى الألعاب الفردية وذلك فى الفترات الحرة بين مرات التكرار أو فى أثناء فترات الراحة بين المهارات، يجب على اللاعب أن يأخذ بعض الوقت لكى ينعكس على تركيز العقل أثناء أداء هذه المهارات، ويتم ذلك أيضاً بصورة منتظمة على فترات، ويجب على المدرب أن يوقف الحركة أثناء الأداء ويطلب من اللاعبين أن يتم تركيز الانتباه على الأداء داخل عقولهم .

### الوعي العقلى فى الإحماء السابق على المنافسة:

يعتبر الإحماء السابق على المنافسة فرصة طيبة للتركيز على فترات منتظمة فى الوعي العقلى، فعند بداية التصويب فى الإحماء يتم التركيز غالباً على الوعي الكلى بالجسم ثم بعد فترة تطوير إيقاع التصويب، ويبدأ التدرج فى تحويل الانتباه إلى نظام البصر ويبدأ اللاعب فى الإحماء العقلى فى الحصول على التركيز على الهدف سواء الحلقة فى كرة السلة أو المرمى فى كرة اليد أو القدم، أو الرموز الخاصة فى مهارات الألعاب الفردية وهنا يجب على اللاعب استخدام حاسة الوعي بالعقل لكى يفحص نشاط العقل ويعد نفسه للمنافسة القادمة .

## الوعى العقلى أثناء المنافسة :

يمكن أن يستخدم الوعى العقلى أيضاً أثناء الفترات البينية فى المنافسات التى تسمح طبيعتها وذلك لتدعيم العادات الجيدة، وعموماً فإن استخدام الوعى العقلى فى المنافسات يجب أن يكون كفحص لحظى، ويجب على اللاعبين عدم الإسهاب فى الوعى العقلى أثناء الأداء حيث يؤدى ذلك إلى افتقار الوعى بالمنافسة.

\* \* \*

## اللاعب وحيوية العقل

هناك مجموعة إرشادات من الواجب اتباعها حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على حيوية العقل ومواصلة اتخاذ القرارات المناسبة في المنافسات الرياضية ومنها:

- ضرورة انتقاء صداقات عديدة من أنشطة رياضية مختلفة، وعدم الاقتصار على النشاط الرياضى التخصصى، فقد دلت الأبحاث على أن الذين يحصلون على درجات عالية فى الاختبارات العقلية هم الذين ينتمون إلى عدة حلقات وصداقات اجتماعية متنوعة ولهم الكثير من الأصدقاء .

- من المهم أخذ المشورة من الأكبر سناً وخبرة فى مجال تخصصك الرياضى فإن ذلك يوفر الوقت، وكذلك أهمية العمل على الالتحاق بالدورات التدريبية الجديدة لتكوين الخبرة حيث أن الخبرة المتطورة من شأنها رفع المستوى العقلى والفكرى وإعطاء المخ جرعة منشطة وتعمل على مقاومة الروتين والسكينة، وقد وجد أنه من الممكن إنعاش العقل بما يعوضه عما فقده بتجارب جديدة تحافظ على طاقته .

- قبول التحديات المشروعة والتمتع بالعمل الحيوى حيث يؤدي ذلك إلى نمو العقل، ولكن مع عدم المبالغة فى الانفعالات النفسية لأن هذه من شأنها أن تضر بالعقل، إلى جانب العمل على تجنب الحالات العصبية التى تؤدي إلى الاكتئاب حيث يصعب فى هذه الحالة إعادة التفكير العقلى إلى سرعته السابقة .

- وضع طموحات مشروعة يمكن تحقيقها فأصحاب الطموحات المبالغ فيها أكثر عرضة للتدهور العقلى .

- التفاعل مع الحياة الرياضية والعامة ووضع أهداف لتحقيقها فاللاعب الذى يعيش بلا هدف مفصول ومعزول عن الآخرين .

- التغذية الرياضية الصحيحة عامل هام فى منع التدهور العقلى لأن نقص المواد الغذائية من شأنه أن يحدث أضراراً جسيمة فى القابلية العقلية للمخ .

- أهمية التواجد فى محيط غنى بالمعلومات والأفكار التى من شأنها رفع المستوى العقلى حيث أن المحفزات تنمى الروابط الهرمونية والعصبية من مختلف الخلايا فى المخ بنسبة (٢٥٪) عن الأشخاص الذين يعيشون فى محيط غنى بالمعلومات وتنخفض بنفس النسبة فى المحيط البدائى .

- تجنب الروتين اليومى فى الحياة وتوسيع الخبرات والمعارف فالأعمال التى يجبها الفرد تمنح العقل الحيوية ولذا يجب على اللاعب تجنب الأعمال التى لا يجبها لأن ذلك يؤدى إلى إحباط القابلية الفكرية .

- حاول أن تكون أكثر مرونة عقلية فى الحياة وعدم الجمود العقلى حيث أن الرغبة فى التقدم والوصول إلى تطوير الأداء بصورة صحيحة تؤدى إلى التقدم الفكرى الحليم أكثر من التعصب غير الموضوعى والإصرار على الجمود وعدم التغيير نحو الأحسن .

- النظرة إلى الحياة بقناعة ورضا فإن الشعور بالكآبة وتصاعد الانفعالات وحالات الغضب والضجر يجعل اللاعب عرضة لفقدان القابلية العقلية فى وقت مبكر من العمر .

\* \* \*