

اللاعب وبرامجه التدريب العقلي

- * خطوات وضع البرنامج.
- * كيف تعد برنامجك؟
- * كيف تعدل برنامجك؟



obeikandi.com

اللاعب وبرامج التدريب العقلي

يحتل إعداد البرامج في مجال التدريب العقلي أهمية خاصة نظراً للتباين الشديد بين متطلبات الأنشطة الرياضية من الجوانب العقلية وخاصة في ظروف المنافسة، حيث أنه في الوقت الذي تتطلب فيه رياضة مثل رفع الأثقال تركيز الانتباه الضيق على الواجب الحركي نجد أن رياضة مثل كرة السلة تتطلب تركيز الانتباه الواسع لأبعاد المباراة من أعضاء الفريق، والمنافسين، لوحة التوقيت، المدرب، الحكام، والجمهور. حتى أنه في داخل نفس النشاط الرياضي الواحد تختلف المتطلبات فنجد في كرة السلة أيضاً أهمية التحويل إلى تركيز الانتباه الضيق عند أداء الرميات الحرة.

وتختلف الفروق الفردية في القدرات العقلية، ومن ثم يصعب أن نجد برنامجاً يتناسب وجميع اللاعبين في المنافسات الرياضية، ولكن يمكن أن يكون هناك برامج إعداد عامة في تطوير المهارات العقلية الأساسية، وكذلك برامج خاصة لتطوير المهارات العقلية المرتبطة بأنشطة رياضية محددة.

ومن هذا المنطلق وبعد إتقان المهارات العقلية العامة والخاصة بالنشاط الرياضي المحدد على اللاعب أن يعد برنامجاً عقلياً الذي يتناسب مع ظروفه وقدراته وميوله، والمثل الأكثر وضوحاً في هذا المجال هو اللاعب «لارى بشام» في الرماية والذي أخفق في دورة ميونخ الأولمبية (١٩٧٢) لعدم استخدام التدريب العقلي، واستمر أربع سنوات في الإعداد العقلي حتى أنه وضع برنامجاً الخاص الذي ساعده على تحقيق الميدالية الذهبية في دورة مونترال الأولمبية (١٩٧٦) وذاع برنامجاً وانتشر في جميع أنحاء مجال الرماية، ويتم توزيعه على نطاق دولي وحقق منه الربح المادي الكثير.

وكان قد ظهر أول برنامج متكامل للتدريب العقلي فى عام (١٩٧٠) ووضعه «أونستال Unestahl» من السويد، وهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء فى مجال المنافسات الرياضية العالية وتطوير الإرادة، وقد تم بناء هذا البرنامج فى ضوء دراسة طويلة استمرت أكثر من عشر سنوات، وطبق على عينات كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية متعددة، ومستويات أداء وأعمار متباينة وفى دول كثيرة من أنحاء العالم.

وفى منتصف الثمانينات تم تصميم ما يقرب من أكثر من مائة برنامج للتدريب العقلي اختلفت فى الأسلوب والطريقة أكثر من الاختلاف فى المحتوى الأساسى والذى تضمن الاسترخاء العقلي، التدريب على المهارات العقلية، التدريب الدفاعى والإعداد للمنافسات.

ومن بين أهم البرامج فى مجال المنافسات الرياضية:

١ - جاىرون Gauron

٢ - بينه وبرافيز Pennett & Pravits

٣ - جوى ماسيمو Joe Massimo

٤ - سير ، كونلى Syer & Connally

٥ - واينبرج Wienberg

٦ - ندفير Nideffer

٧ - ماكنزى Mackenize

٨ - بوندزين Bundzen

٩ - لويير Loaher

١٠ - محمد العربى El Araby

وهناك مجموعة من المبادئ التي يجب مراعاتها عند التطبيق من أهمها:

- ١ - مراعاة الفروق الفردية .
- ٢ - الانتظام فى التدريب .
- ٣ - عدم التسرع فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى .
- ٤ - مراعاة الترتيب والتسلسل .
- ٥ - مراعاة الظروف المناسبة للتطبيق .

ومجموعة من التعليمات يجب اتباعها فى جميع البرامج ومنها:

- ١ - العمل تحت إشراف الأخصائى النفسى أو المدرب .
- ٢ - تحديد الهدف من التدريب .
- ٣ - قراءة التعليمات بعناية .
- ٤ - إتقان المهارات العقلية وفقاً للجدول الموضوع .
- ٥ - محاولة ربط البرنامج بالنواحى الفنية والخططية .

* * *

خطوات وضع البرنامج

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج هناك خطوات متدرجة يجب العمل من خلالها بالإضافة إلى المبادئ والتعليمات السابقة الذكر والواجب مراعاتها:

الخطوة الأولى:

إتقان كافة المهارات العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضى التخصصى والتمكن منها.

الخطوة الثانية:

التعرف على البرامج الشائعة فى التدريب العقلى، والتي انتشرت وحققت النتائج الإيجابية، وكذلك البرامج الخاصة الموضوعه ويفضل فى نفس النشاط.

الخطوة الثالثة:

الإلمام بالاستراتيجيات العقلية المستخدمة فى المنافسات فى النشاط الرياضى بشكل عام والتخصصى بشكل خاص لاستخدامها فى وضع البرنامج الشخصى.

الخطوة الرابعة:

جمع كافة المعلومات حول أساليب الخداع فى المنافسات الرياضيه فى مجال النشاط الرياضى أن كانت طبيعة النشاط الرياضى تسمح بذلك.

الخطوة الخامسة:

دراسة طرق ووسائل التقويم للبرامج حتى يمكن التعرف على نتائج كل خطوة وعدم حدوث أى مشكلات تتعلق بتطوير مستوى الأداء.

الخطوة السادسة:

التحليل الشامل للمتطلبات العقلية للنشاط الرياضى حتى يمكن وضع البرنامج المناسب الذى يغطى كافة أبعاد التنافس.

الخطوة السابعة:

استشارة المدرب والاختصاصى النفسى الرياضى - إن وجد - فى أبعاد
ومحتوى البرنامج .

الخطوة الثامنة:

تقويم البرنامج وتعديله بما يتفق وإمكانيات اللاعب خطوة خطوة حتى
الوصول إلى البرنامج الجيد الذى يساهم فى تطوير مستوى الأداء ويعمل على أن
يصل اللاعب إلى حالة عقلية مناسبة للمنافسات .

* * *

كيف تعد برنامجك؟

نقدم فى هذا المجال الإطار العام لأبعاد برنامج للتدريب العقلى وبعض الأساليب التطبيقية، والمطلوب من اللاعب أن يتفاعل معها ويدرس كل بعد منها دراسة وافية، والتعرف على محتواها، ثم الاستجابة المناسبة التى تتفق مع قدراته وعليه الالتزام قدر الإمكان بالمبادئ والتعليمات الموضوعية وعدم الخروج عنها .

وهذا البرنامج يتضمن التدريب لمدة ستة أسابيع متواصلة يتم فيها ممارسة المهارات العقلية من خلال التدريب اليومي مع ضرورة الالتزام بتحقيق المحتوى الأسبوعي والاستمرار على الأقل لمدة أسبوع فى إجراءات التركيز على الانتباه .

ويهدف هذا البرنامج إلى تطوير المهارات العقلية فى المجال الرياضى ويتضمن ستة أبعاد وهى :

١ - التعرف على مستوى التوتر الأمثل .

٢ - التعرف على مصادر تشتيت الانتباه .

٣ - تحديد التصورات الإيجابية .

٤ - تعلم تركيز الانتباه .

٥ - تغيير الاتجاهات السلبية .

٦ - الاسترجاع العقلى .

وسوف يجد اللاعب فى كل بعد بعض التوجيهات والإرشادات التى تساهم فى المساعدة على اتخاذ الإجراءات المناسبة فى الوصول مع اللاعب فى اختيار وتحديد الأساسيات التى تتفق وتناسب مع قدراته وميوله ويعمل على تحقيق أهداف كل بعد حتى يصل فى النهاية إلى وضع الإطار الكامل لبرنامجهم وفقاً للفروق الفردية بين اللاعبين .

الأسبوع الأول: التعرف على مستوى التوتر الأمثل:

الهدف: الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر:

الهدف من الأسبوع الأول من هذا البرنامج هو أن يتعرف اللاعب على الدرجة من التوتر والاستثارة التي تناسب ظروفه الخاصة وهي فردية بالدرجة الأولى.

حيث لكل لاعب مستوى من التوتر والاستثارة Level of Activation يحقق فيه أفضل النتائج ويختلف هذا المستوى من لاعب إلى آخر ومن نشاط إلى نشاط وهناك فروق فردية بين اللاعبين في هذا المجال حتى على مستوى النشاط الواحد. . فإذا وضعنا على سبيل المثال ميزان للتقدير من عشر درجات فقد نجد أن لاعبا يؤدي أفضل ما عنده عند مستوى (8) ثمان درجات، ولاعب آخر عند مستوى (6) ست درجات، ومن المحتمل أن هناك لاعب يكون مستوى التوتر الأمثل عند (4) أربع درجات، والجانب الهام في هذا الموضوع ففي الوقت الذي يكون فيه اللاعب الأول عند مستوى أربع درجات فلن يكون قادراً على توظيف طاقاته للوصول إلى تحقيق أفضل ما لديه، وفي نفس الوقت لو وصل اللاعب الثالث إلى مستوى ثمان درجات فسوف يكون في منتهى التوتر الزائد ولن يحقق ما يريد.

ويجب على اللاعب أن يعرف أن هذا التدريب ليس بالشئ البسيط ولكنه يحتاج إلى مشقة بالغة ومتابعة منتظمة ومحاولة بذل الجهد حتى الوقوف على المستوى الذي يعمل على تطوير مستوى الأداء والوصول إلى أفضل ما تسمح به قدرات اللاعب، ويتم ذلك من خلال ما يلي:

١ - التحكم في مستويات التوتر:

يجب التحكم في مستويات التوتر والانفعالات المصاحبة من خلال متابعة ضربات القلب في مستويات مختلفة من الضغوط، من خلال فترات التدريب أو مواقف المنافسة المختلفة وإذا كان اللاعب في حالة لا تسمح له بتصور موقف

المنافسة، فيجب أن يحاول بذل الجهد لتحقيق ذلك عن طريق تصور الضغوط أثناء التدريب الرياضى .

ويمكن للاعب التعرف على مستوى التوتر الأمثل عن طريق زيادة الاهتمام بالأداء فى مواقف التدريب على سبيل المثال: تحدى قدراته لتحطيم رقمه الشخصى، منافسة زملاء فى التدريب، الأداء أمام مجموعة من الحكام أو الجمهور .

٢ - التعرف على المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء :

من الواجب على اللاعب أن يتعرف على العضلات العاملة فى النشاط الرياضى الذى يمارسه ودور كل منها فى الأبعاد المختلفة للمهارات التى تتضمنها حتى يمكن التحكم فيها والتعرف على درجة توترها وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

- ما هى العضلات التى تؤثر على الأداء؟

- ما هى العضلات التى تساعد على الإحساس ببداية التحكم فى الجسم؟

استخدم بطاقة مستويات التوتر العضلى حتى يمكنك تحديد المستوى فى المجموعات العضلية فى مواقف التدريب والمنافسة وذلك من خلال المجموعات العضلية التالية :

- المجموعة الأولى : الوجه - الرقبة - الفك .

- المجموعة الثانية : الكتفان - الصدر - الذراعان .

- المجموعة الثالثة : البطن - الظهر - الجذع .

- المجموعة الرابعة : الفخذ - الساق - القدم .

بطاقة مستويات التوتر

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربي

عزيزى اللاعب :

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستشارة المرتبط بالأداء الجيد والمطلوب:

- تسجيل درجة التوتر العضلى كما تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة .
- وضع علامة (x) فى المربع الذى تجده أنه يتناسب وتوتر العضلات المعينة .
- أمامك ثلاثة مستويات من التوتر العضلى :

رقمى (١ ، ٢) استرخاء تام .

أرقام (٣ - ٨) توتر متوسط .

رقمى (٩ ، ١٠) توتر عال .

- القيام بملء هذه البطاقة فى التدريب وفى المنافسات .

- القيام بهذا العمل وفقاً للظروف المختلفة مثل :

بداية المنافسة، نهاية المنافسة ، مهارات مختلفة ، مواقف مختلفة، منافسات مختلفة .

- مقارنة ومتابعة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل إلى تحديد مستوى الاستشارة المطلوب، والتدريب فى محاولة لتحقيقه .

بطاقة مستويات التوتر العضلي

اسم اللاعب: _____ المستوى: _____
 نوع النشاط: _____ التاريخ: _____

توتر عال		توتر متوسط						استرخاء تام		مستوى التوتر العضلات	
										١٠	٩
											الوجه
											الرقبة
											الفك
											الكتف
											الصدر
											الذراعان
											البطن
											الظهر
											الجذع
											الفخذ
											الساق
											القدم

٣ - التعرف على التوتر العضلى فى مواقف ومهارات مختلفة :

على الرغم من أهمية تحديد المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء، والتعرف على مستوى التوتر سواء فى التدريب أو المنافسات، إلا أن التعرف على التوتر العضلى فى مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة يمثل أهمية خاصة فى تحديد مستوى التوتر الأمثل بشكل عام، والواجب على اللاعب التعرف عما إذا كانت المتغيرات التالية تؤثر على مستوى التوتر العضلى :

- متغيرات شخصية :

هل هناك فروق فى التوتر العضلى عند تحديد من هو المنافس؟

- متغيرات مهارية :

هل اللاعب أكثر أو أقل توتراً عند أداء مهارات خاصة؟ على سبيل المثال التمرير فى مقابل التصويب، الضربات الأمامية مقابل الخلفية فى ألعاب المضرب.

- متغيرات موقفية :

هل هناك مواقف خاصة تؤثر على مستوى التوتر العضلى الذى يشعر به اللاعب؟

هل اللاعب أكثر توتراً فى بداية أو منتصف أو نهاية الأداء؟

هل هناك أماكن منافسات خاصة أو ملاعب تؤدي إلى التوتر العضلى؟

ونقدم لك بطاقة أخرى وهى فحص التوتر والتخلص من التوتر وعلى اللاعب عدم التسرع خلال هذا الجزء من البرنامج حيث أنه لن يمكنه تحديد مستوى التوتر طالما أنه ليس على دراية تامة بهذه الأبعاد.

وتهدف هذه البطاقة إلى المساعدة فى الوصول إلى مستوى التوتر الأمثل عن طريق المقارنة بين درجات التوتر ودرجات استعادة الشفاء وتتيح هذه البطاقة الفرصة لإمكانية التسجيل لمدة ثلاثة أشهر للعمل بهذه البيانات كمرجع فى المستقبل للمقارنة بين وحدات التوتر ووحدات التخلص من التوتر فى علاقتها بالأحمال التدريبية.

فحص التوتر/ التخلص من التوتر الدوري

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العريبي

اسم اللاعب :

المستوى :

نوع النشاط :

التاريخ :

التعليمات:

البعد الأول: فحص التوتر:

- اقرأ كل عبارة بعناية ودقة .
- حاول أن تصل إلى أدق صورة عن نفسك .
- يتم الاستجابة للعبارات « ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦ » عن طريق تسجيل عدد الساعات المستغرقة في كل نشاط .
- ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
- يتم الاستجابة للعبارات الباقية « ٢، ٤، ٧، ٨، ٩ » عن طريق مقياس متدرج من أربعة أبعاد وهي :
صفر = لا توجد شدة .
١ = شدة منخفضة .
٢ = شدة متوسطة .
٣ = شدة عالية .

البعد الثاني:

- الاستجابة لكل عبارة وفقاً للطريقة المحددة للتقدير والتي تناسب مع حالتك .

فحص التوتر

التاريخ : _____

الاسم : _____

توتر عال	الشدة				الشدة الكمية	م
	عالية	متوسطة	منخفضة	لا يوجد		
عدد ساعات	٣	٢	١	صفر	الأبعاد	
..... ساعة					عدد ساعات التدريب اليومية	١
					شدة التدريب اليومي	٢
..... ساعة					الزمن المستغرق في المنافسة	٣
					شدة التوتر الانفعالي المصاحب قبل واثنا وبعد المنافسة	٤
..... ساعة					الوقت المستغرق في الانتقالات اليومية	٥
..... ساعة					عدد ساعات الإعداد البدني اليومية	٦
					شدة الإعداد البدني اليومي	٧
					شدة توتر الحياة اليومية بعيداً عن الرياضة	٨
					شدة التوتر العام في المجال الرياضي	٩

عدد وحدات التوتر الكلية = عدد وحدات التوتر اليومية = عدد الساعات اليومية

= التوتر الانفعالي + التوتر البدني

فحص التلخيص من التوتير

الاسم : _____ التاريخ : _____

م	الأبعاد	طريقة احتساب الوحدات	الوحدات	التقدير
١	عدد ساعات النوم اليومية	٧ ساعات فأكثر	٤	
		٧ - ٥ ساعات	٢	
		أقل من خمس ساعات	$\frac{1}{2}$	
٢	اتساق النوم	في حدود نصف ساعة من موعد النوم والاستيقاظ اليومي	٢	
٣	الغفوة	من نصف ساعة إلى ساعة	٢	
		أقل من نصف ساعة	١	
٤	الراحة الإيجابية (المشى، الرحلات، نشاط رياضي، ترويحى.. إلخ)	أكثر من ساعة	٢	
		من نصف ساعة إلى ساعة	١	
		أقل من نصف ساعة	$\frac{1}{2}$	
٥	الراحة السلبية (القراءة، التلفزيون، الموسيقى، السينما)	أكثر من ساعة	٢	
		من نصف ساعة إلى ساعة	١	
		أقل من نصف ساعة	$\frac{1}{2}$	

تابع فحص التخلص من التوتر

الاسم: _____ التاريخ: _____

م	الأبعاد	طريقة احتساب الوحدات	الوحدات	التقدير
٦	تدريبات الاسترخاء (التأمل، التحكم فى التنفس، اليوجا، التدليك)	أكثر من ساعة	٢	
		من نصف ساعة إلى ساعة	١	•
		أقل من نصف ساعة	$\frac{1}{2}$	
٧	عدد الوجبات	أربع وجبات خفيفة إلى ثلاث وجبات	٣ ٢	
		نعم غالباً	٣ ١	
٨	النظام الغذائي (رجيم) وجبات خفيفة، طازجة، قليلة الدهون، كربوهيدرات متنوعة مركزة	نعم غالباً	٣ ١	
		الشعور بأن اليوم ممتع	٢	
١٠	حجم الوقت الحر فى اليوم	أكثر من ساعة	١	
		من نصف ساعة إلى ساعة	٢	

مجموع وحدات التخلص من التوتر =

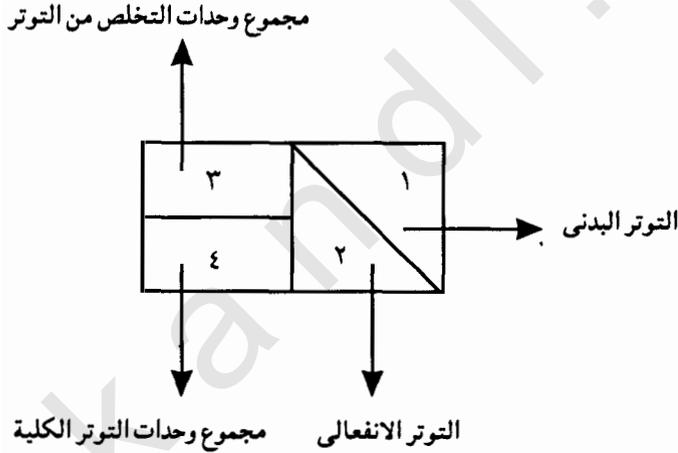
الحد الأقصى = ٢٤ وحدة

بطاقة تسجيل التوتر والتخلص من التوتر:

تهدف هذه البطاقة إلى تسجيل مجموع وحدات التوتر الكلية من خلال أبعادها الثلاثة (التوتر البدني، التوتر الانفعالي، ومجموع وحدات التوتر، وكذلك وحدات التخلص من التوتر النابعة من اختبار فحص التوتر وفحص التخلص من التوتر، وذلك بصورة دورية أسبوعية، يتم تسجيل (١٢) أسبوعاً والتي يمكن من خلالها متابعة حالة التوتر خلال ثلاثة شهور متواصلة يتم التعرف عن طريقها على كيفية التحكم في التوتر وإيجاد العلاقة مع مستوى الأداء.

طريقة ملء البطاقة :

نقدم نموذجاً مكبراً للوحدة الأسبوعية



١ - تسجيل مجموع التوتر البدني في المربع رقم (١).

وهو حاصل جمع العبارات (١، ٣، ٥، ٦).

٢ - تسجيل مجموع التوتر الانفعالي في المربع رقم (٢) وهو حاصل جمع

العبارات (٢، ٤، ٧، ٨، ٩).

٣ - تسجيل مجموع التخلص من التوتر في المربع رقم (٣) وهو حاصل

مجموع قائمة التخلص من التوتر.

٤ - تسجيل مجموع وحدات التوتر الكلية فى المربع رقم (٤) وهو حاصل مجموع المربعات (١، ٢، ٣).

٥ - تكرار هذا التسجيل أسبوعياً على مدى (١٢) أسبوعاً فى الجدول التالى.

٦ - يجب مراعاة الدقة فى الكتابة فى المربعات الموضوعه .

جدول (٢)

الجدول الأسبوعى لتسجيل التوتر والتخلص من التوتر (١٢) أسبوعاً

الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الجموع
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								

وعندما تبدأ فى الإحساس بجسمك فهى الخطوة نحو الوصول إلى التحكم الذاتى، وبالإضافة إلى استخدام البطاقات السابقة فيمكن للاعب الاحتفاظ بمفكرة يومية يسجل فيها انطباعاته وأحاسيسه أو شعوره والاحتفاظ بها ومراجعتها للوصول إلى مستوى التوتر الأمثل فى المواقف الخاصة، المهارات المعينة أو مواقف اللعب التى تؤثر على مستوى التوتر وقدرة اللاعب على الأداء.

الأسبوع الثانى: التعرف على مصادر تشتيت الانتباه:

مثلما حدث فى الأسبوع الأول وتم قضاء الوقت فى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى مواقف تنافسية مختلفة، وعند أداء مهارات صعبة فى مواقف متعددة، فىجب على اللاعب أيضاً التعرف على المصادر التى يمكنها التأثير على تشتيت الانتباه والمساهمة فى عدم تركيز الانتباه على الواجبات الحركية فى التدريب أو المنافسة.

والواجب أن يكون هناك اهتماماً بالأفكار، وبصفة خاصة أن يكون اللاعب حساساً لهذه الأفكار التى تشير إلى الافتقار إلى الثقة فى النفس، أو الاتجاهات السلبية، مع الوضع فى الاعتبار أننا جميعاً لدينا أفكار سلبية فى بعض الأحيان ونفتقر إلى الثقة أحياناً، والمهم التعرف على توقيت حدوث ذلك، إلى جانب تحديد الأفكار والمشاعر المصاحبة.

ومرة أخرى من الأهمية تواجد مفكرة يومية حتى يمكن تسجيل وتذكر الأحداث، وليس هناك حاجة أن تكون مفكرة كاملة ولكن على اللاعب القيام بالتالى:

- ١ - وصف المواقف التى تتاب اللاعب عندما يفتقر إلى الثقة أو ينتابه الإحباط.
 - ٢ - تحديد ظروف الأداء بدقة مثل الفشل فى تسجيل نقطة فى وقت حرج من التنافس، مشاهدة منافس يتمتع بمهارة أكثر ولياقة بدنية عالية، وساهمت فى خلق الأفكار السلبية.
 - ٤ - كتابة محتوى الشعور مثال شاهدت اللاعب المنافس على الجانب الآخر من الشبكة فى منتهى الرشاقة والحيوية وشعرت أننى أمتلك زيادة فى الوزن، وبدأت فى التفكير فى أننى لا يمكننى مواصلة المنافسة.
- ونعرض لبعض الأوقات الحرجة التى يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

عندما يفقد معظم اللاعبين قدرتهم على الاستمرار فى التفكير بصورة

إيجابية ومن هذه الأوقات التي يحاول فيها اللاعب التحكم فى أفكاره وانفعالاته:

١- الأيام السابقة على المنافسة:

خاصة إذا كانت المنافسة على جانب كبير من الأهمية وقد تم بذل الجهد فى الإعداد للاشتراك فيها لفترة طويلة وبتنظرها اللاعب كنقطة انطلاق هامة فى حياته الرياضية .

٢- قبل بداية المنافسة:

وبصفة خاصة أثناء الإحماء الذى يمثل اللحظات الحرجة قبل المنافسة والضغط العالية فى هذه الفترة، وفى الفترات بين التنافس مثلما يحدث فى منافسات الجمباز بين الأجهزة فى الجمباز الفنى للرجال والآنسات وبين الأدوات فى الجمباز الإيقاعى، وبين فترات الرمي والوثب فى ألعاب القوى، وبين الأشواط فى المباريات الجماعية فى كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والطائرة والهوكى وفى فترات الراحة وكذلك فى ضربات الجزاء الترجيحية وغيرها من المواقف .

٣- المواقف الضاغطة:

هناك العديد من الأوقات التى تتسم بالضغط العالية فى المنافسات مثل اللحظات الأخيرة فى التنافس، عندما يفاجئ الفريق بهدف مباغت فى بداية المباراة، تقارب النتائج فى الأهداف فى بعض الأنشطة التى تتميز بالاستثارة، عندما يكون الفرق واسعاً بين فريقين فى الأهداف والنتائج فى المنافسات التأهيلية، وعندما تزيد أهمية التنافس .

وعندما يتمكن اللاعب من تحديد الأفكار والصور السلبية والتى تساهم فى تشتيت الانتباه وأسبابها فيجب على اللاعب بل يتحتم عليه معرفة الانفعالات والمشاعر المصاحبة لهذه الأفكار، وكذلك النعمة العضلية المصاحبة للتوتر .

ويجب على اللاعب دمج محتوى الأسبوع الأول مع الأسبوع الثانى وتسجيل المهارات والمعلومات التى تم الحصول عليها فى المفكرة ويجب أن يكون اللاعب قادراً على وصف كيفية تأثير الأفكار على الانفعالات وعلى النغمة العضلية .

الأسبوع الثالث : تحديد التصورات الإيجابية :

يهدف برنامج الأسبوع الثالث إلى التعرف على ما يجعل اللاعب يشعر بالثقة فى النفس ما الذى يدفعه لبذل الجهد ومقاومة التخاذل؟ ما هى الصور والأصوات والأفكار التى يراها وتجعله يستعد للتنافس؟

ويتم ذلك عن طريق:

أولاً : محاولة التعرف على الخصائص العامة التى تساعد اللاعب على الشعور الجيد، على سبيل المثال معرفة أنه لاعب من النوع المكافح الذى يبذل أقصى الجهد ولديه الرغبة للتضحية يمكن أن يساعده على الشعور الإيجابى .

ثانياً : حتى يشعر اللاعب بالثقة فى النفس عليه أن يتذكر المواقف الخاصة والمرتبطة بذلك من واقع إنجازاته السابقة، وإذا كان لديه شك فى موقف خاص عليه أن يجد أشياء كثيرة والتى ترتبط بصورة مباشرة بهذا الموقف كلما استطاع ذلك وإذا لم يجد اللاعب المساعدة على الاعتقاد بأنه يمكنه التحكم فى العائد والفوز فيحاول أن يجد الصور والأفكار التى على الأقل تجعله يشعر بالثقة فى قدراته على الأداء .

خطوات الثقة فى النفس وتحديد التصورات الإيجابية :

١ - مقابلة مع المدرب أو صديق :

على اللاعب أن يجد شخصاً يذكره بقوته بإنجازاته السابقة بطريقة أدائه

المميزة، بسماته الشخصية المرتبطة بالتفوق، إصراره وعزمته، مهاراته المتفردة بالمقارنة بلاعب آخر حيث إذا كان اللاعب مثل معظم اللاعبين فهناك ميل أن يكون ناقداً لنفسه والمساندة من الآخرين وخاصة من المقربين إليه والذين يعرفون خصائصه الإيجابية تبقى على جانب كبير من الأهمية.

٢- اختيار موقف يعبر عن الثقة في النفس وأخر الافتقار إلى الثقة:

على اللاعب أن يختار نوعين من المواقف السابقة للمقارنة بينهما أحدهما وهو يشعر بالثقة في النفس، والآخر وهو يفترق إلى هذه الثقة، ما هي الفروق بين الموقفين؟ ويمكن ترديدها لنفسه، ما هي الاختلافات من منظور كيفية الاستجابة للأحداث غير المتوقعة أو أخطائه بشكل عام.

٣- الاسترخاء وسماع الموسيقى:

وعلى اللاعب أن يسترخ بعض الوقت لسماع أنواع مختلفة من الموسيقى ويتعرف على نوعية الموسيقى التي تساهم وتبعث في نفسه الاسترخاء والراحة وإزالة التوتر وتلك التي تثيره وتعمل على زيادة التوتر الإيجابي أو التي تثيره إلى أبعد الحدود.

يتم تكرار نفس الطريقة مع مشاهدة بعض الصور مثال صور رياضية أو صور مناظر طبيعية أو غيرها ويحاول اللاعب أن يجد صور عن نفسه والتي تذكره بقوته وقدرته ويحاول أن يحيط نفسه بإنجازاته مع إقامة الدليل على نوع الاتجاهات والشعور التي يجب الوصول إليها عندما تتأزم الأمور.

٤- تحديد المثل الأعلى:

على اللاعب أن يحدد وبدقة:

من هم أبطاله؟ من هم مصدر إلهامه في حياته؟ من هم الذين لا يود أن يخذلهم؟ ما هو سلوكه ضد من يثيره أو يتحداه؟ هل هو خائف من منافسه؟ هل هو خائف من أن يخيب آمال فريقه أو أسرته وأصدقائه؟ هل يشعر بالمشاهدة؟

وليس من المهم أن يكون اللاعب مدفوعاً بالخوف من أن يخذل شخصاً أو أن تكون مدفوعاً بالحب والرغبة في إسعاد شخص آخر، أو القيام بعمل يسعد الآخرين ولكن ما هو أكثر أهمية في هذا المجال هو ما في داخل عقله ما هو الذى فى الآخرين والذى يساهم فى أن يجعله يؤدى أفضل ما لديه .

وعلى اللاعب أن يأخذ الوقت الكافى فى كتابة ما الذى يدفعه وكيفية ذلك؟ وماذا يجب أن يقول أو يفعل؟ ويجب على اللاعب أن يجهز نفسه عقلياً لاستدعاء هذه الصور عندما يشعر بالافتقار إلى الثقة فى النفس .

الأسبوع الرابع : تعلم تركيز الانتباه :

على الرغم من أهمية تركيز الانتباه فى المجال الرياضى وأنه يعتبر حجر الزاوية فى تحقيق الواجبات الأساسية فى المهارات الرياضية إلا أن هذه المهارة الهامة من الأبعاد العقلية لا تأخذ الاهتمام الواجب ولا يتم استقطاع الوقت الكافى للتدريب عليها على الرغم من أن اللاعب يشترك فى إجراءات التركيز فى الأوقات الحرجة من المنافسات بطريقة لا شعورية .

ويشير «ماكنرو» نجم التنس العالمى إلى أن عدم تركيز الانتباه للحظات بسيطة قد يكلفك فقدان المباراة بأكملها .

والواجب على اللاعب العمل على تنمية مهارات الانتباه وبصفة خاصة تركيز الانتباه من خلال البرامج الخاصة التى تعمل على الارتقاء بهذه المهارة العقلية من أبعاد متعددة .

وهناك نقطتان على جانب كبير من الأهمية فى هذه العملية:

الأولى : متى يتم تركيز الانتباه؟

الثانية : إلى أى شىء يوجه الانتباه بعد التركيز؟

ومرة ثالثة تبدو أهمية الاحتفاظ بمفكرة لتسجيل التقدم وتأكيد حقيقة أن اللاعب ينمى التركيز عن طريق حياته العادية .

والمطلوب من اللاعب أن يتفاعل تماماً مع عملية التركيز على الأقل لمدة أسبوع ويجب أن يتم التركيز خلال الأوقات التالية:

- ١ - قبل بداية الأداء مباشرة حتى يتم تطوير مستوى ثابت من التوتر.
- ٢ - قبل الأداء مباشرة في النشاط التالي من أبعاد التدريب مثال بعد نهاية الأداء على جهاز في رياضة الجمباز والبداية على الجهاز التالي، أو بين الأشواط في رياضة التنس.
- ٣ - قبل إصدار قرار في مواقف حرجة مثل الوقت المستقطع في كرة السلة، أو الدقائق السابقة على انتهاء المنافسة.

وعلى اللاعب أن يمارس عملية تركيز الانتباه سواء داخل التدريب أو خارجه مستخدماً بطاقة التوتر العضلي الذي سبق الإشارة إليها، ومحاولة أن يرى إلى أى درجة يمكنه التعرف على مستوى التوتر في الأوضاع التالية: الجلوس، المشي، والأداء على سبيل المثال محاولة تقدير التوتر. في الرمية الحرة في كرة السلة الكتفين والصدر وتحديد رقم هذا التوتر يأخذ نفساً عميقاً أثناء أداء ذلك، ومحاولة زيادة مستوى التوتر، إلى أى مدى ارتفع التوتر؟ والخطوة التالية بعد ذلك هي استرخاء عضلات الرقبة والكتفين أثناء الزفير، إلى مدى انخفض التوتر؟

تكرار هذا التدريب خلال اليوم تحت ظروف مواقف متعددة وعلى اللاعب الاحتفاظ بتسجيل لكل نشاط وملاحظة التطور في الوصول إلى التحكم في التقدم في التدريب. ومرة ثانية يجب على اللاعب اختبار تطور هذه المهارة يومياً.

الأسبوع الخامس: تغيير الاتجاهات السلبية:

عند وصول اللاعب إلى الأسبوع الخامس، يجب أن يكون قد وصل إلى مستوى من الحساسية إلى مجالات المشاكل المتعددة، والمطلوب اختيار موقف

خاص والذي يفتقر فيه اللاعب إلى الثقة أو موقف يفتقر فيه إلى السيطرة على الغضب ويصل إلى الإحباط وعليه اختيار موقفاً واحداً:

الخطوات:

١ - حدد وقتاً معيناً، منافساً محدداً، أو مهارة حركية تسبب لك مشكلة في الأداء.

٢ - التركيز على الأداء والانفعالات المحيطة بهذا الموقف.

٣ - تحديد نسبة حدوث المشكلة مثال عشر مرات في المنافسة أو مرة أو ثلاث أو أقل أو أكثر من ذلك.

٤ - استخدم بطاقة التوتر العضلي السابقة من عشر درجات بحيث درجة واحد تعنى انك لا تشعر مطلقاً، وخمس درجات تعنى متوسط، وعشر درجات تعنى توتر عال جداً.

٥ - التعبير بالقول عن مدة دوام الانفعالات عند تطورها، وبمعنى آخر كم تأخذ وقتاً من اللاعب لكي ينسى هذه المشكلة والعودة إلى المنافسة؟

واللاعب في حاجة إلى اختيار مشكلة متكررة الحدوث على الأقل عدة مرات في المنافسة حتى يمكنه أن يلاحظ أى تغيير يحدث، بالإضافة إلى ذلك يحاول وضع بعض الأهداف المناسبة وقياس التغيير الحادث.

ومن خلال معرفة مدة دوام التداخل عادة يمكن أن يخبرنا اللاعب عما إذا كان قد حاول أن يبعدها عن تفكيره. فإذا كان هناك لاعب تنس سمح لاستدعاء خاطئ أن يؤثر على سبيل المثال (٣) ثلاث درجات وبعد أداء التدريب على تغيير الاتجاه السلبي حقق درجتين فهذا يعنى أنه قد حدث تقدماً.

والجهد المبذول خلال الأسبوع يعكس معرفة كمية التحكم التي يمكن اللاعب بها السيطرة على الاتجاهات السلبية، وقد يكون هذا الأسلوب اتجاهياً

سلبياً عن الممارسة والتي يمنع اللاعب من السيطرة أو من التحكم فى الغضب عندما لا يقوم بالأداء الصحيح الذى يرغبه ويجب محاولة الأداء من خلال الخطوات التالية:

١ - تحديد درجة التوتر التى يمكن الرجوع إليها من خلال مرات التكرار والشدة وفترة دوام هذه المشكلة .

٢ - التعرف على الموقف المحدد الذى تحدث فيه المشكلة .

٣ - وصف أى تغييرات سلبية فى التوتر، ومحتوى الأفكار التى تحدث فى ذلك الوقت، وما هى الانفعالات والأفكار التى سوف تخبر اللاعب بالتوقيت الذى يجب فيه أن يؤدى الانتباه وإعادة توجيه الانتباه .

٤ - التعرف على ما يجب توجيه الانتباه إليه بعد عملية التركيز .

٥ - التركيز وإعادة توجيه الانتباه إلى أفكار وتصورات أكثر إيجابية .

٦ - تتبع تطورات الوقت المستغرق للعودة مرة ثانية إلى التحكم .

ومن الطبيعى مع الاستمرار فى التدريب ألا يخشى اللاعب إذا داهمته بعض الأفكار السلبية أو إلى التركيز عدة مرات فى وقت قصير . وغالباً ما نضع احباطاتنا خارج عقولنا لمدة ثوان فقط حتى نجد أن الأمور قد عادت إلى نصابها .

إذا كانت هذه الحالة فالواجب أن يقوم اللاعب بتدريب مكثف وذلك سوف يساعده عندما تكون التحديات قليلة، فإذا وجد اللاعب أنه يميل إلى عدم الشجاعة فهذا يعطيه الفرصة لكى يستخدم تصوراته الدافعية لكى تعكس هذا الوضع ، والواجب على اللاعب تتبع ومناقشة تقدمه مع شخص يعتمد عليه ويثق فيه .

الأسبوع السادس :الاسترجاع العقلى:

أهمية العمل على الاسترجاع العقلى من خلال البرامج المعدة لذلك والتى تدرج فى تعليم واكتساب هذه المهارة العقلية الهامة، وعلى اللاعبين تخصيص

الوقت الكافي للتدريب على إتقان هذه المهارة لأهميتها فى الارتقاء بمستوى الأداء ودورها الفعال فى هذا المجال .

الخطوات:

١ - اختر مهارة حركية مثل: الرمية الحرة فى كرة السلة أو الإرسال فى التنس والتي تريد التدريب عليها .

٢ - تحديد مستوى الأداء لهذه المهارة عن طريق:

- ماهى عدد مرات حدوث الأخطاء؟

- فى أى مراحل من الأداء تظهر المشاكل؟

- ما هى درجة ثبات الأداء حالياً؟

على سبيل المثال لاعب كرة السلة يمكن أن يحدد أنه يستطيع أداء الرمية الحرة بواقع تسجيل (٧) سبع رميات من عشر مثلاً، ويكون قادراً أيضاً على تحديد ذلك فى حالة الفشل .

وللاعب الجلمباز يمكن أن يحدد مستوى الأداء على جهاز الحلق يتراوح بين (٨ ، ٢ ، ٨) درجة . ولاعب الغطس يمكنه تحديد أن الدرجة تتراوح بين (٤ ، ٨) فى مهارة خاصة وبذلك يكون المتوسط (٦) ست درجات .

٣ - تحديد مكان فى مراحل الأداء (فى البداية) مثلاً يمكن تركيز الانتباه إليه، وفى نفس الوقت تحديد مانود فى توجيه الانتباه إليه مباشرة بعد التركيز قبل بداية الأداء، لأن الهدف هو محاولة تطوير نوعية الأداء، وقد يكون ذلك تعليمات فنية ذاتية، أو تصحيح لمشاكل خاصة بالأداء تم التعرف عليها مسبقاً، على سبيل المثال لاعب الغطس الذى يجب أن يرفع الذراعين عالياً وأقرب ما يمكن إلى الجسم لتقليل الميل فى الاتجاه .

٤ - تتبع فى داخلك مراحل الأداء، مع استدعاء الانتباه للانفعالات داخل جسمك فى البداية، وفى كل نقطة تحوّل .

٥ - تكرار الأداء لمدة عشر دقائق مرتين يومياً من خلال الاسترجاع العقلى للمهارة الكلية، ابدأ بالاسترجاع البطيء عن الأداء الفعلى، وخلال الأسبوع حاول زيادة السرعة إلى أن تصل إلى التوقيت الطبيعى، وحاول التركيز على تطوير الصورة والانفعالات والتي تمارسها عادة عند الأداء مع الشعور أيضاً بالانقباضات العضلية .

٦ - التأكيد على الاتجاه الإيجابى، مع محاولة أن ترى نفسك ناجحاً والإحساس بهذا الأداء الصحيح الناجح .

٧ - إلى جانب استرجاع النشاط مرتين يجب أداء هذه العملية قبل الأداء الفعلى مباشرة، مع محاولة إيجاد الوقت لكى يتم ذلك فى الملعب أثناء التدريب أو فى موقف المنافسة .

٨ - سجل مستوى الأداء حتى يمكن التعرف على أى تغيرات فى مستوى ثبات الأداء .

وعموماً فإن الطريق إلى النجاح فى استخدام أى برنامج للتدريب العقلى هو الثبات، والثبات فى مصطلح الممارسة، وفى مصطلح المحافظة على الأداء وتصبح المفكرة اليومية على جانب كبير من الأهمية وذات نفع كبير فى المستقبل .

* * *

كيف تعدل برنامجك؟

قد يحتاج اللاعب إلى إجراء بعض التغييرات أو التعديلات على برنامجه الخاص بالتدريب العقلي أو الإجراءات أو حتى في بعض الأحيان إلى صياغة العبارات، ويجب على اللاعب أن يشعر بالحرية المطلقة طالما أن هذا التعديل في حدود لا تضر بالإطار العام للبرنامج أو تمثل تعديلاً شاملاً لتكوين البرنامج لأن كل خطوة تم وضعها لغرض خاص يجب استخدامها لتحقيق هذا الغرض .

أى أن التبديل المحدود والذي لا يؤثر على المحتوى العام للبرنامج هو المقصود في هذا الصدد ويجب أن يكون لدى اللاعب مطلق الحرية في ذلك، ويمكن أن يتضمن تبديل الصور، تطويل أو تقصير خطوة معينة، التعرف على أجزاء الأداء الأخرى التي يجب استرجاعها عقلياً، فعلى سبيل المثال إذا تم تعديل الصور في الخطوة الثالثة فالواجب على اللاعب التأكد من أن هناك إصرار على تطوير المهارة مع تحويل الانتباه من التركيز الواسع إلى الضيق .

وهذا العمل على جانب كبير من الأهمية لأنه عندما يكون اللاعب في التحكم فإن التحويل من تركيز الانتباه من الواسع إلى الضيق يتم بصورة تلقائية، تحت الضغوط، وحتى يتم تقليل أو خفض حدوث انهيار القدرة على التحويل فالواجب ممارستها شعورياً، كما تود أن تمارس شعورياً الضربة الخلفية في التنس على سبيل المثال. فاللاعب يتجاوز حد التعلم في الاستجابة التحويلية Overlearn The Shifting response، وبالإضافة إلى ذلك فإنه لا يهم كم الأحمال العالية في التدريب أو بطريقة أخرى التدريب في شدة عالية .

وعندما تكون الضغوط عالية فإن التحويل الآلى يحدث ببساطة أو كما يقول «لى تريفينو Lee Trevino» لاعب الجولف حاول أن تجد طريقاً لوضع الكرة في الحفرة ففي مثل هذه الأوقات يكون التحويل مدروساً جداً، عملية مركزة للغاية،

ويجب على اللاعب أن يرغب نفسه على أدائها لكي يرجع مرة ثانية إلى التحكم .
وبشكل عام فعندما يبدأ اللاعب فى إجراءات التبديل فى البرنامج يجب أن
يتبع مجموعة من الخطوات التى تساعده على الوصول إلى تحقيق الأهداف ويمكن
اتباع الخطوات التالية :

الخطوة الأولى:

على اللاعب العمل على إيجاد توافق الشعور الذى كان لديه عند التنفس مع
صور الإحساس بالوزن الخفيف Lightness والإحساس بثقل الجسم Heveness
ويحاول الانغماس فى هذه الصور حتى يمارس الإحساس الحقيقى .

الخطوة الثانية:

الواجب على اللاعب تعميق الإحساس بالاسترخاء عن طريق الاسترخاء
الواعى للمجموعات العضلية فى الترتيب التالى :

- ١ - الذراعان .
- ٢ - الرجلان .
- ٣ - الوجه .
- ٤ - الرقبة والكتفان .
- ٥ - الصدر والظهر والبطن .

ويمكن استخدام إجراءات الاسترخاء التعاقبى والتى تتضمن العديد من
المكونات، ويجب على اللاعب البداية بالأصابع، اليد، الساعد، العضد للذراع
الواحد، ثم البداية مع الذراع الأخرى، وهكذا، وهناك بعض الإجراءات التى
تبدأ بالأمشاط وتتحرك نحو الرأس، ومهما كانت الطريقة فإن الهدف فى النهاية
هو تقصير وقت الإجراءات والوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء .

ومن واقع الخبرة فى هذا المجال مع اللاعبين فإن العمل يكون أكثر تركيزاً
عند البداية بالأطراف سواء الذراعين أو الرجلين، ومن السهل على معظم

اللاعبين استرخاء الذراعين اليمنى واليسرى فى نفس الوقت وكذلك الرجلين .

ونقدم نموذجاً لتعديل الخطوة الثانية من برنامج التدريب العقلى :

قام اللاعب بإجراء هذا التعديل على البرنامج بعد التدريب المتواصل لمدة ثلاثة أسابيع على الاسترخاء، وقد قام بتقصير الإجراءات العامة للاسترخاء (الخطوة الأولى والثانية) إلى ثلاث دقائق وكانت كالتالى :

أولاً : غلق العينين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء ثلاث مرات . وهذه العملية بمفردها كانت كافية بالنسبة لهذا اللاعب للوصول إلى مرحلة حقيقية من حالة الاسترخاء .

ثانياً : تعميق الحالة عن طريق الاسترخاء لكل من الذراعين والرجلين فى نفس الوقت ويأخذ اللاعب حوالى (٣٠) ثانية حتى يشعر بمستوى الاسترخاء المطلوب .

ثالثاً : العد من واحد إلى خمسة . . فى هذه الأثناء يكون التركيز على التنفس واسترخاء فى جميع العضلات .

رابعاً : بعد العد إلى خمسة يدخل اللاعب مباشرة فى الخطوة الثالثة .

الخطوة الثالثة :

على اللاعب أن يتعلم كيفية تحديد كل من النقاط البدنية والتحويل فى الانتباه والتي غالباً ما تحدث معاً ولكن ليس دائماً، ونقاط التحويل فى الانتباه هى تلك الأماكن من النشاط الرياضى مثل ضرب الكرة، الرمى، الوثب والتي يحتاج فيها اللاعب إلى التحويل من نوع من الانتباه إلى آخر . ومعظم هذه التحويلات تكون من الانتباه الخارجى الواسع Soft eyes إلى الانتباه الخارجى الضيق Hard eyes أو العكس بالعكس .

ونقاط التحويل البدنى هى حيث يتطلب توزيع الوزن حول انتقالات مركز الثقل للنقطة الواحدة، فعلى سبيل المثال لاعب التنس الذى يتقدم على الشبكة

فى خطوات زاحفة فى إعداد لضربة طائرة Volley Shot فى هذا الوقت فإن وزن الجسم موزع بين القدمين، وهو فى حالة توازن وغير مائل للأمام (الوزن أمام مركز الثقل) أو مائل للخلف (الوزن خلف مركز الثقل).

وعندما يتجيب اللاعب للكرة فإن توزيع وزن الجسم يتحول إلى أعلى وأسفل، ومن الجنب إلى الجنب، أو أماماً وخلفاً وخاصة عندما يضرب اللاعب الكرة الطائرة فإن وزنه يتحرك إلى أعلى وللأمام.

وتساعد هذه الخطوة الثالثة اللاعب على أن يشعر بالأشياء كما لو كان فيها فى الموقع الخاص بها من المنافسة يؤدي التحويلات Shift بمتهى الوضوح. وهذا السيناريو Script من الواضح أنه يتغير مع كل موقف من الأداء الذى يتم استرجاعه، وعلى اللاعب استخدام هذه الخطوة حتى يصبح منغمماً وأن يتذكر تحويلات الانتباه الهامة ونقاط التحويل فى نشاطه الرياضى.

الخطوة الرابعة:

على اللاعب تطوير الأحاسيس والصور التى تحدث عندما يكون الأداء فى المستوى الذى يصل إلى أقصى ما تسمح به قدراته، وعليه أن يشعر بالثقة فى النفس والتحكم الحقيقى، وأن يرى الأشياء كما يود أن يراها عندما يكون الأداء فى أفضل صورة. . وأن يشعر بالانسياب الحركى والتوافق والقوة، وأن يتحرك بسهولة ومرونة خلال كل جزء من نقاط التحويل الهامة Critical Transition Points فى النشاط الرياضى.

وفى هذه الخطوة يبدأ اللاعب بممارسة التعامل مع زيادة الضغوط وتغيير الإحساس بالقلق إلى الشعور بالثقة فى النفس.

الخطوة الخامسة:

على اللاعب ممارسة الإجراءات التى سوف يستخدمها فى المنافسة، مثل التنفس، الحديث الذاتى، الرموز، إعادة تركيز الانتباه، الاستراتيجيات العقلية، الاستراتيجيات البدئية، وأن يصبح اللاعب منغمماً فى المواقف مع الشعور

بالاتزان والإحساس بالأداء .

والواجب على اللاعب أن يتعلم أن يرى الأشياء من منظور المنافسة، وأن يراها كمتفرج وليس كملاحظ، وخلال هذه الخطوة على اللاعب التركيز على الاقتراحات الإيجابية السابقة على التوازن واستخدام الكلمات الرمزية في مواقف الأداء الحالية وحتى يتمكن اللاعب من تطوير برنامجه للتدريب العقلي وكتابة السيناريو Script الخاص به فإن الخطوة الأولى تتضمن تحديد نقاط التحويل الهامة وحتى تساعد على بداي العمل نقدم هذا المثال .

استخدم هذا المثال للتعرف على الأفكار الأساسية ثم اكتب سيناريو منطقي مبنى على أساس المستوى الواقعي فلاعب جمباز أو غطس من المستوى الأول يمكن أن يضع سيناريو معقد للغاية لأداء دورتين هوائيتين مع لفتين حول المحور الطولى ويمكن أن يضع لاعب آخر سيناريو لحركة بيطة مثل الدرحة الأمامية على الحركات الأرضية أو الغطسة الأمامية فى الغطس أى أن السيناريو يوضع وفقاً للمستوى المهارى الخاص باللاعب .

ونقدم أيضاً بعض الإضافات للخطوات الثالثة والرابعة والخامسة لكى يستخدمها اللاعب كنموذج لبرنامجته فى التدريب العقلى .

وكما سبق القول يجب على اللاعب أن يشعر بالحرية المطلقة فى إجراء التعديلات فى السيناريو الخاص به حتى يتناسب واحتياجاته الشخصية وحتى تسير الأمور أكثر انسيابية وأكثر ارتياحاً للكلمات المستخدمة فى هذا السيناريو .

ونقدم أحد النماذج التى تساعد اللاعب مع بعض الأمثلة لاستخدامها عند كتابة التفاصيل فى الخطوات من الثالثة وحتى الخامسة عن كيف تعدل برنامجك .

التحكم فى الأفكار السلبية عند التعب:

التعامل مع التعب والحصول على التركيز عندما يكون اللاعب فى غاية التعب

هو من الموضوعات والقضايا التي على جانب كبير من الأهمية في جميع أنواع الأنشطة الرياضية ويمكن توفيق الأمثلة التالية مع النشاط الرياضي المخصص لك .

تصور أنك تجرى في سباق، وأنت على مستوى جيد من الأداء . . وقد وصلت إلى المرحلة النهائية من السباق . . وما زلت تشعر بالقوة . . أنت تنظر وتلاحظ أن هناك اثنين من اللاعبين مازالا في السباق . . وفي الواقع أن أحدهما يتجاوزك بخطوة . . ويمكنك أن تعرف من خلال تعبيراتهم وحركاتهم أنهم في غاية التعب . . ويقامون التعب . .

وقد وصلت إلى نقطة من السباق والتي حان فيها الوقت للتحرك . . وقد أحست أن اللاعب الذي خلفك يعرف ذلك أيضاً . . . وعند وصولك إلى هذه النقطة . . تأخذ نفساً عميقاً . . نفس للتوازن . . . عند الزفير يقول اللاعب لنفسه: «.....» ، «.....» [ضع هنا في مكان الخط الكلمات الرمزية الخاصة بك] بعد الانتهاء من هذه الكلمات «.....» ، «.....» يتم تضيق الانتباه، وتبدأ في الحركة اللاعب الذي خلفك بدأ في تزايد السرعة Sprint أيضاً أنت في قمة التركيز وأنت لا تلاحظ ذلك حقيقة أنت تشعر أنك في منتهى القوة والثقة حتى أنك لا تهتم بنتائج السباق . . هذه الثقة تساعدك على تركيز الانتباه على القوة التي تشعر بها في ذراعيك ورجليك في لحظة الحركة «.....» يمكنك أن تشعر أنك تحقق النجاح . . أنت تشعر أنك صلب . . قوى . . أنت ترى خط النهاية . . وتركيز الانتباه على نقطة بعد خط النهاية وأنت تندفع . . أنت ترى نفسك تتجاوز لاعب المقدمة وتبتعد عن جميع المتسابقين . . وتفوز بالسباق .

الخطوة الرابعة:

هذا رائع . . الآن، أنت في المراحل الأخيرة من السباق . . دع خيالك يعمل . . . عايش السباق تماماً . . تخيل أنك تجرى في خطوة متظمة . . الانتباه

الواسع تماماً.. وأنت واع بالسباق ووضعتك في المنافسة... وأنت في استرخاء، ولكن بدأت في التعب.. أنت تصل إلى نقطة حرجة في السباق،... النقطة التي يحتم عليك.. في المنافسة أن تبذل الجهد.. وأنت على وشك الوصول إلى هذه النقطة، بدأت بعض الأفكار السلبية في الظهور.. وبدأت تتعجب إذا كان لديك شيء ناقص، أفكارك تعمل كرمز.. وهي تذكرك أن كل لاعب في السباق متعب.. وهي تذكرك أيضاً.. خذ تنفس للتوازن.. واستخدم الكلمات الرمزية أنا أشعر «.....»، «.....» في نهاية الزفير.. يضيق الانتباه.. ثم تعدو Sprint.. أنت في غاية التركيز سواء على النهاية... أو على رمز واحد من أحد الجوانب الفنية وسوف يساعدك ذلك على أن تخرج أفضل ما عندك (مثل الانقباض العضلي أو الانحناء) [يمكن للاعب والمدرّب تحديد ما الذي يجب التركيز عليه في هذا المجال هنا].

خذ بعض الوقت حتى تصبح مستغرقاً في العدو.. واسترجع كافة التفاصيل.

اترك دقيقتين هنا للاسترجاع

الخطوة الخامسة:

هذا رائع.. بعد لحظة سوف يحين الوقت لكي تترك هذه الحالة الممتعة من الإيحاء.. وقبل ذلك.. عليك أن تعرف أنك سوف تكون قادراً على إيقاف الأفكار السلبية.. وأن تشعر بأنك «.....»، «.....» [ضع الرموز هنا] عندما تكون في السباق خذ تنفساً عميقاً.. وفي الزفير قل لنفسك «.....»، «.....».. تذكر «.....» عندما تريد أن تسترخي وزيادة تركيز الانتباه..... خذ تنفساً عميقاً..، «.....»، وفي الزفير.. قل لنفسك «.....»، «.....».

تخيل نفسك تقوم بإجراء هذه العملية والآن.. تخيل أنك متعب وبدأت الأفكار السلبية في الظهور.. وبدأت تشعر أنك مقيد.. وأنت منزوع من احتمال الهزيمة.. عند الوصول إلى هذه المرحلة الحرجة في السباق.. خذ تنفساً عميقاً،

تنفس للتوازن . . . وقل كلماتك الرمزية . . . يمكنك أن تشعر بالاسترخاء . . . وتشعر
بعودة القوة والقدرة .

حان الوقت للعودة إلى النشاط العادى . . . وحتى يتم ذلك عليك بالعد من
ثلاثة إلى واحد .

عند العد ثلاثة خذ نفساً عميقاً واحتفظ به لحظات . . .

عند العد اثنان أفرد الذراعين والرجلين وخذ زفيراً بطيئاً .

عند العد واحد افتح عينيك وسوف تصبح مستيقظاً تماماً .

واستعد للقيام بهذه الأشياء التى تقوم بها عادة فى هذا الوقت أنت تشعر أنك
فى حالة جيدة وفى استرخاء
استعد . . .

ثلاثة خذ نفساً عميقاً .

اثنان أفرد الذراعين والرجلين واخرج الزفير ببطء .

* * *

obeikandi.com

المراجع

obeikandi.com

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد زكى صالح (١٩٧٩)، أصول علم النفس، القاهرة، دار المعارف.
- ٢- فؤاد البهى السيد (١٩٧٦)، الذكاء، القاهرة، دار المعارف.
- ٣- فؤاد البهى السيد (١٩٧٦)، علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٥- محمد العربى (١٩٨٣)، أثر برنامج التدريب العقلى على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز فى رياضة الجمباز، صحيفة التربية، السنة الرابعة والثلاثون، العدد الرابع.
- ٦- محمد العربى شمعون (١٩٩٦)، التدريب العقلى فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٧- محمد العربى شمعون، عبدالنبي الجمال (١٩٩٦)، التدريب العقلى فى التنس، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٨- محمد العربى شمعون (١٩٩٨)، التدريب العقلى والأداء الرياضى، اللجنة الأولمبية المصرية، المركز العلمى الأولمبى.
- ٩- محمد العربى شمعون (١٩٩٩)، علم النفس الرياضى والقياسى النفسى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٨)، مدخل فى علم النفس الرياضى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 11- Andreas, C.& Steve A, Heart of the mind. Moab, Utah: Real people Press.
- 12- Alhuang, C& of Lynch, J. (1992) Thinking Body, Dancing Mind. Bantam Books, Ny.
- 13- Bandler, R. (1985) Using your Brain For change. Moab, Utah: Real People Press.
- 14- Bennett, J. & Pravitz. 1987 Profile of a winner: Advanced Mental training for athletes. Sport science International. N.Y.
- 15- Berdjekov, M., Emelianov, V. (1992): Diagnostics of induction of alternative state of Consciousness Via mental training. In L.E Unestahl, P. Bunozen (Eds), Mental Training for Sport and life in Russia, Orebro, Sweden.
- 16- Bundzen, P. Unestahl, L. Malnin, A. (1992): Alternative State of Consciousness: Neurodynamic correlates and brain mechanisms, In L.E Unestahl, P. Budzen Mental Training for Sport and life in Russia, Orbro, Sweden.
- 17- Butt, D.S. (1987) Psychology of sport, the Behavior, Motivation, Personality, and performance, and performance of Athletes, (2ed) Van Nost and Renhold, Co.N.Y.
- 18- Christina, R.W. & Cross, D.M. (1988): Coaches guide to teaching sport skills. chaming: Il Human Kinetics.
- 19- Cratty, B.J. (1989) Psychology in Contemporary sport. pntence Hall, Englewood cliffs, N.J.
- 20- ElAraby, M.S. (1987): Mental Training for Egyption Gymnastics. In. J.Hslanela B. Petiot and T.B, Hoshizak (Eds). Psychological Nuturing and Guidance of Gymnastics Talent, Montreal, Sport Psyche.

- 21- Feltz, Dc. & Landers, D.M. (1983) The effect of Mental Practice on motor skill learning and performance: Ameta analysis. Journal of sport psychology, 5, 1-8.
- 22- Gallwey, W.T., (1974) The Inner Game of Tennis Random House. N.Y.
- 23- Gauron, E.F. (1984). Mental training for peak performance. Sperry lone, Lansing, N.Y.
- 24- Goldberg, A. (1991) Entering your Concentration Room, International Gymnest, 1, 33.
- 25- Hassler, J.K (1996) Beyond the Mirrors: The study of the Mental and spiritual Aspects of Horsemanship, Mountain press Pulishing Con Calara.
- 26- Harris, D.V & Harris, B.L. (1984) the Athelete's Guide to Sport Psychology: Mental skills for physical people leisure press. N.Y.
- 27- Horn, T.S. (1992) Advances in sport pschdogy. Human Vinetics, inc Champaign illnois.
- 28- Livinston, M.K. (1989): mental Discipline: the pursuit of Peak performance. Human Kinetics champagn, IL.
- 29- loeher, J. (1994). the New Tonghness Training for sport: Mental, Emotional, and Physical Conditioning book, N.Y.
- 30- Mackenzie, M., & Ken, D. (1990). Golf: The Mind Gane., Dell Publishing, N.Y.
- 31- Makutan, M., & Malinn, a. (1992): Influence of mental training on the processes of psycheosomatic regulation. in L.E. Unestahl, P. Bundgen (Edn), Mental traning for sport and life in Russian. ovebro. sweden.
- 32- Martens, R. (1987): coaches Guide to sport psychology Husman Kineticn, Champagn, IL.
- 33- Massino, J. (1978). Psychology and the gymnast: Mentel training drills. International gymnast.

- 34- Martha D.P. et al (1995) the Relaxation & Stress Rednction workbook (4ed). New Harbnger Publication Inc, Oakland, CA.
- 45- Mikes, J. (1987). Basketball Fundamentals: A Complete Mental Traming Guide, Leisure, champaign, IL.
- 36- Morris, t. & Summers, J. (1995) sport Psycnology: theory, Application and issues, John wiley & sons, N.Y.
- 37- Nideffer, R.M., (1992). Psyched to win: Haw to Master skills to improve your physical performance. Leiswe press, Campaign, IL.
- 38- Orlick, T. (1990). in Pursuit of Excellence. How to win in sport and life throught Mental Training (2ed), Leiswe Press, champaign. IL.
- 39- Unestahl, L.E., (1989): Effects of Systematic and long. term Training of mental Skills., mpnogress orebro.
- 40- Ungerleider, S., (1996). Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind excercises they use to Excel. Rodal Press, Ins., Pennsylvania.
- 41- Roberts, G.C. (1992): Motivation in sport and Excercise. Human Kinetics, champaign, IL.
- 42- Robert, M.K. & Dennis, P.S., (1993). Psychological Testing: Principles, Application and Issues. Booksicole pnblisling com, CA.
- 43- Russel, S.J., (1990). Athletes Knowledge in task perception. International Journal of sport psychology.
- 44- Singer, et al. (1994) Training Mental Quickness In Beginners, Intermedaite Tennis Players The sport psychalogist. No,3.
- 45- Stephen, J.B., (1996). Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind excrcises they use to Excel. Rodal Press, inc., Pennsylvania.
- 46- Wienberg. r.S., (1988): the Mental Advantge: Devebping your Psychological skills in Tennis, Leisure press champaign, IL.