

تأثير التدريب الذهني لبعض مهارات الكرة الطائرة للاعبين وفق تخصصاتهم

أ.م. ماهر عبدالاله عبد الستار

التدريب الذهني⁽¹⁾

هو عملية بدنية وجسمانية بحتة ولكن علي جميع المدربين إذا كانوا مدربين العاب فردية أو فرقية أن يدرّبوا البدن والنفس معا من اجل حصول فرقهم علي الانجازات الرياضية المتقدمة في كافة الألعاب الرياضية لذا من الضروري تدريب الذهن إلي جانب تدريب البدن لان الرياضي ليس كآلة يقوم بأعادة ماتعلمه من حركات إثناء التدريب حيث هنالك عوامل نفسية كبيرة ومهمة تدخل في هذا المجال ومنها حالات الخوف والقلق والتوتر وغيرها وتؤثر علي مستوى الانجاز الرياضي وعلي كافة المدربين أن يعرفوا أن الرياضي برغم من قابليته البدنية انه إنسان يملك شعور وإحساس وبإمكان (كلمة جارحة) تؤثر فيه وتقلل من انجازه الرياضي وبالعكس (كلمة طيبة وتشجيعيه) تزيد من معنوياته وتزيد من طاقة الحركية ..

لربما يسأل البعض ماهو التدريب الذهني؟ لقد عرف التدريب الذهني (روبرت بادمر) الباحث الأمريكي في مجال علم النفس الرياضي . انه العملية التي يتم من خلالها السيطرة علي جميع حالات الخوف والقلق والشرود الذهني إثثناء التدريب أو المنافسة وهو سيطرة الرياضي علي كل جزء من جسمه وبسخره إلي الفوز والاهم أن يتوصل الرياضي إلي طريقه ممتازة يقيم بواسطتها علاقة جيدة بين عقل الرياضي والمجاميع العضلية للجسم . ومنها نلاحظ بعض اللاعبين وخاصة حراس المرمي في كرة القدم عنده تنفيذ (ضربة الجزاء) نشاهده مسيطر علي جميع أعصابه وغير مهتم إلي هذه العملية من خلال ذلك نعرف انه مدرب ذهنياً إلي هذه العملية إثثناء التدريبات اليومية وبالعكس عندما نرى بعض اللاعبين المنفذين إلي (ضربة الجزاء) مرتبكين وخائفين نعرف انه غير

(1)http : || [www.arabna . com](http://www.arabna.com) .

مدرب ذهنيا علي تنفيذ هذه الضربة وكذلك ضارب الإرسال (في لعبة كرة الطائرة)
ومنفذ الرميات الحرة في (لعبة كرة السلة) وبعض العدائين عندما بدء عملية
الانطلاقات وهذا يشمل أيضا جميع الألعاب الرياضية بدون استثناء . علي جميع
المدرسين تعليم فرقهم علي الاسترخاء قبل المنافسة وعدم التفكير السلبي بنتائج
المسابقات

مقدما .
يمثل التدريب الذهني الجزء الأساس من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات
فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وأبعاد
المنافسة من الحكام والملعب والأدوات والأجهزة . ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة
على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل أداء المنافس ، إذ أن الإنجازات الرياضية
تتطلب قدرأ من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، وحتى يكون اللاعب قادراً
على القيام بذلك يجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن التدريب الذهني ، يعد
جزءأ مهماً من التدريب الرياضي . إن للتدريب الذهني تأثير كبير في تقوية الممرات
العصبية الصادرة من المخ للعضلات العاملة في الواجب الحركي ، لذلك يجب
التكامل بين التدريب الذهني وبقية أنواع التدريب الأخرى سواء كانت البدنية أم الفنية
كما تجدر الإشارة إلى أن التدريب الذهني لا يمكن أن يحل محل التدريب البدني .
لذلك فان أهمية التدريب الذهني تتمثل فيما يلي (1) :

- يعد التدريب الذهني جزءا مهما في عملية التدريب الرياضي .
- يلعب دورا هاما في عملية التعلم وفي مرحلة اكتساب المهارات الحركية .
- يساهم في التركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقع الأداء الجيد .

- يساهم في تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرائق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل .
- يساهم في تطوير مستوى المهارات من خلال تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء .
- يعد أحد العوامل الرئيسة في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه فضلاً عن التحكم الانفعالي والثقة بالنفس .
- يساهم في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة .

عرف التدريب الذهني من قبل الكثير من العلماء والباحثين منهم (فرات العزاوي) نقلاً عن (Schmidt, 2000) على أنه " إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة، الرمز (الصوري) الاشكال الاجرائية لمهارة حركية في غياب حركة علنية " (١) .

كذلك عرفه (محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال) نقلاً عن (Beckm,Fuhrer, 1992) بأنه " تعلم أو تحسين وتطوير للحركة كذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة وبدون الأداء الفعلي لها " (٢) .

(١) فرات العزاوي؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١)، ص ١٦
 (٢) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس، (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)، ص ١٣ .

كما عرفه (محمد العربي شمعون، ١٩٨٧) على انه " تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " (١).

كما عرفه (وجيه محجوب، ٢٠٠٠) على انه " تصور أداء الإنجاز بدون
أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب انتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة
الحقيقي " (٢) .

-
- (١) محمد العربي شمعون، المجلة الاولمبية ، (اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧) ، ص ٢٣ .
(٢) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب ، (بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠) ، ص ١٨٨ .

أنواع التدريب الذهني

هناك نوعان من التدريب الذهني هما: - (١)

١ . التدريب الذهني المباشر ويشمل:

أ. التصور الذهني

ب. الانتباه ويشمل (الانتباه الانتقائي والتركيز والانتباه والتوزيع الصحيح للانتباه وتحويل الانتباه)

٢. التدريب الذهني غير المباشر ويشمل:

- القراءة لوصف الأداء.
 - مشاهدة الأفلام
 - الاستماع لوصف المهارة.
 - مشاهدة النماذج الحية .
 - كتابة التعليمات.
- الدمج بين الوسائل البصرية والسمعية.

(١) محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦) ، ص ٢٢٥ .

شروط التدريب الذهني

للحصول على تدريب ذهني ناجح يجب أن تتوفر هذه الشروط من أجل إكتساب المهارات

الحركية أو الإعداد للمنافسات:- (١)

١. الاتجاه الايجابي

ويمثل احد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب الذهني إذ أنه من الأهمية بمكان أن يقبل اللاعب وهو مقتنع تمام الاقتناع بالدور الذي يمكن أن يسهم به التدريب الذهني في تطوير المهارات العقلية ومساعدة اللاعب على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء، مما يعمل على زيادة الدافعية، وتقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد. ويتضمن الاتجاه الايجابي ايضاً توقع نتائج إيجابية من تطبيق برامج التدريب الذهني.

٢. الذكاء

تتطلب المستويات التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقاً لما أكده (بييري Perry) من أن التدريب الذهني أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، حيث أهمية إصدار القرارات في مدد وجيزة وتحت ظروف التنافس.

٣. الخبرة السابقة:

وتمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الذهني إذ النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب الذهني على خبرة سابقة كما يرى ذلك (شرام ، ١٩٨٧) .

(١) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٨

٤. مستوى اللياقة البدنية

إنفق العديد من العلماء على أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يفيد من التدريب الذهني أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة مما يدعم أهمية توافر مستوى من اللياقة البدنية لتحقيق فاعلية التدريب الذهني.

٥. جو التدريب

كلما كان التدريب الذهني في الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية نفسه من أدوات وأجهزة كلما ساعد ذلك على إستكمال الأبعاد كافة في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع، وخاصة تلك التي تتعلق بالوصول إلى حالة الانفعالية المثالية للأداء. "ويتم استخدام التدريب الذهني مع اللاعبين ذوي المستويات العليا بصورة أكثر من اللاعبين المبتدئين في حين أن إستخدامه مع المبتدئين يتضمن التسارع في تعلم المهارة وإتقانها"

إستخدامات التدريب الذهني في المجال الرياضي

استخدم التدريب الذهني في المجال الرياضي بطرائق متعددة أهمها: - (١)

١. إكتساب المهارات الحركية وتنميتها: إذ يقدم التدريب الذهني في المرحلة الأولى من التعلم الحركي الاطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها أو المعلومات المرتبطة بها. وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور الذهني على تنمية المهارات وإتقانها عن طريق التبادل مع الأداء الحركي. وفي المرحلة الثالثة وهي الآلية يسهم الاعداد الذهني في عزل مشتتات الإنتباه كافة والتركيز على الأداء.

(١) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤ .

٢. الإعداد للمنافسات: حيث يعد التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة الإجرائية في استراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تعد اللاعب للأداء الجيد،

وتحمل الواجبات الملقاة على عاتقه بطريقه أفضل. ووضع الإستراتيجيات المسبقة
والبديلة التي تتناول المواقف المتوقعة كافة وطرائق التعامل معها.

٣. قبل المنافسة مباشرة : يوضح (بارجو Barago) أن لاعبي المستويات
العليا يؤدون التدريب الذهني قبل الاشتراك في المنافسات مباشرةً لمدة أطول من
اللاعبين الأقل مستوى في الأداء. وغالباً ما يكون اللاعب في حالة إنفعالية غير
مستقرة، ويتطلب الأمر الوصول الى المستوى الأمثل من الإستثارة وتركيز الإنتباه
وعزل التفكير. ويستخدم التدريب الذهني في هذه المرحلة طرائق الاسترخاء العضلي
والعقلي في مساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسات مباشرةً.

٤. الأنشطة الرياضية ذات المهارات المغلقة: إذ يستخدم التدريب الذهني في الأنشطة
التي تعرف اللاعب مسبقاً - قبل الدخول في المنافسات - الأداء الحركي المطلوب
منه بالتفاصيل كافة مثل الجمباز والغطس التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب
الذهني بين الأجهزة أو القفزات.

ولا يعني هذا التقسيم عدم استخدام التدريب الذهني في الأنشطة ذات المهارات
المفتوحة مثل الألعاب الجماعية (كرة القدم والسلة والطائرة والهوكي واليد وغيرها)
التي تتغير فيها المواقف ويتم التركيز في التدريب الذهني في هذه الألعاب على
الإعداد الخططي وتنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حدة.

٥. حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة: ففي بعض الحالات التي تجبر
اللاعب الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة او السفر او تلك الظروف التي تحول
من عدم التدريب مثل الأمطار وغيرها، يقدم التدريب الذهني الفرصة الكاملة للإفادة

من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلي واسترجاع خطط اللعب والتدريب على المهارات العقلية.

نظريات التدريب الذهني

هناك نظريات عديدة تم استخدامها في مجال التدريب الذهني، وأبرز هذه النظريات: - (١)

١. نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب الذهني

يعد (لوثر) رائد هذه النظرية التي ترى أن من الواجب على المتعلم أن يكون قادراً على تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء. وإن هذا يمثل أحد الشروط الضرورية للتعلم الحركي.

٢. نظرية الإنتباه الإنتقائي والتدريب الذهني

التي تشير الى أن أحد أولويات الإهتمام في تعلم أية مهارة حركية هو الإنتباه الإنتقائي؛ إذ يتم توجيه أنتباه المتعلم الى الأبعاد المهمة المكونة للمهارة المراد تعلمها، وإن هذا الإتجاه هو الطريق للوصول الى الإتقان المهاري وبالتالي تطوير الأداء.

(١) محمد العربي شمعون؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤ .

٣. نظرية التغذية الراجعة والتدريب الذهني

إذ أن دور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري غاية في الوضوح، ولكن هل يمكن تطبيقها في التدريب الذهني؟

فالإجابة هي (نعم) ولكن يتوقف إستخدام التدريب الذهني وفقاً لهذه النظرية على شرطين: الأول- قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحت التحكم للمهارة المطلوب تطويرها. والآخر- الاستئارة العصبية للعضلات العاملة تؤدي الى الإمداد بالتغذية الراجعة الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المحاولات المستقبلية، وبالتالي الى تطوير أداء المهارات الحركية.

٤. النظرية الترابطية والتدريب الذهني

إن التدريب الذهني يؤدي الى إستجابات عضلية محدودة في مدى ضيق، ويمكن القول إنها ماهي الا استجابات من (ارتباط) مع مثيرات التدريب الذهني، وتكرار المثير في التدريب الذهني مع الاستجابة المطلوبة ينتج عنها ارتباط قوي بين المثير والاستجابة، لهذا فان التكرار يؤدي الى تطوير الأداء للمهارة التي تمت ممارستها عقلياً. ويرى الباحث ان النظريات المذكورة استخدمت جميعها في المنهج المقترح للحصول على نتائج افضل على مستوى الاداء المهاري وهذا ما تحقق من خلال تحقق فروض البحث.

خطوات التدريب الذهني

لغرض التوصل الى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب اتباع الخطوات الآتية :-

١. تعلم الاسترخاء

"الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح باعادة الشحن والافادة الكاملة من الطاقة الذهنية والبدنية" (١) . وان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة الاسترخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الاكاديمي او التدريب الرياضي، كما يجب ان يحتوي التدريب الرياضي على مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم مثل اية مهارة رياضية، "وما ان يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات استرخاء فعلية فانه يبدأ وحدته التدريبية باوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الافكار غير المرغوب فيها جميعاً بحيث يستطيع أن يركز على تدريبه، وبذلك يكون تدريبه ذا نوعية جيدة كما ان الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سيقبل" (٢). "وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوبة" (٣) . ويمكن تقسيم الاسترخاء الى نوعين اساسيين على وفق ما وصفه المختصون معظمهم (شمعون ١٩٩٦) و (راتب ١٩٩٧) و (خيون ٢٠٠٢) الى :

(١) محمد العربي شمعون؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٦٨

(٢) فرات العزاوي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٣٦

(3)Williams L.R.T.I sooc A.R. : skill differences Associated with movement performance. Journal of human movement sludies, Vol, 21, 1993.

أ. الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation

إذ يبدأ المتدرب على تعلم الاسترخاء الذاتي بالتركيز على مجموعة عضلية صغيرة ويحاول شدها ثم إرخائها الى أبعد حد، ثم يعود الى مجموعة عضلية أكبر، وهكذا ليقوم المتدرب بمسح المجاميع العضلية جميعها الموجودة في الجسم التي يستطيع شدها وإرخائها (العضلات

الإرادية في الجسم) وهذا النوع من الاسترخاء يتضمن أساليب متعددة لكنها في النهاية تحقق الهدف منها.

ب. الاسترخاء العقلي Mental Relaxation

ويأتي دور التدريب في هذا النوع من الاسترخاء بعد التعود على الاسترخاء العضلي، وتجدر الإشارة هنا الى انه بمجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي. وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد. ويرى الباحث ان اللاعب يستطيع الوصول الى الاسترخاء العقلي في المنافسات وخاصة في كرة القدم وفي الحالات الثابتة - موضوع الدراسة - ولكن من الصعوبة الوصول الى الاسترخاء العضلي في المباريات بسبب عوامل عديدة منها اللياقة البدنية ومستوى استثارة عضلات اللاعب اذ يحتاج اللاعب الى وقت طويل من الراحة للرجوع الى الحالة الطبيعية وهذا ما لا يتوافر في مباريات كرة القدم؛ اذ لا اوقات مستقطعه ولا وجود للتبديل المفتوح كما في كرة اليد وكرة السلة وغيرها من الألعاب الفرقية الأخرى.

٢. التصور العقلي

"ان المتعلم يمكن ان يكون صورة جزئية خاصة به يحاول ان يترجمها الى حركة" (١) .

(١) وجيه محبوب؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٦ .

"لذلك فان أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة" (١). ان التصور الصحيح للمهارة الحركية " ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات العقلية، تؤدي عملية التصور هذه الى إرسال إشارات حسية عصبية من الجهاز العصبي الى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة" (١). وعلى هذا فمن المهم

الإفادة من "ظاهرة التصور العقلي وأداء الحركات ذهنيا بما يتلاءم وأية حالة من الحالات وفي
أية لعبة من الألعاب" (٢).

"هناك خطوتان متتاليتان في هذا الجانب هما الوضوح والذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائنها
من خلال التقدير الشخصي للفرد، ويزداد الوضوح بزيادة تكرار الصورة. أما الخطوة الأخرى
فهي مبدأ التحكم في الصورة الذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات والتغيرات
على الصورة المخزونة في الدماغ" (٤).

- (١) يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي، (الرياض ، معهد إعداد القادة ، ١٩٩٠) ، ص ٧٢ .
(2) Martenz. Q. Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. Journal of
sport & Exercises psychology. No. 17. 1987. pp 45-69.
(٣) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠ .
(٤) روبرت نايد فر-ترجمة محمد رضا وآخرون؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، (بغداد ، دار الحكمة
١٩٩٠) ، ص ٣٣ .

وبذلك فإننا نستنتج أن " الخطوة الأولى هي الإعداد العقلي من خلال تعلم الاسترخاء العضلي والعقلي التي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التغيير الايجابي، والمرحلة الثانية هي تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي من خلال التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي، أما المرحلة الثالثة والأخيرة فتهدف الى دمج المهارات العقلية في المرحلتين الأولى والثانية وتطبيقهما في مجالات مثل الدافعية والاستجابة الانفعالية والاتجاهات والتركيز وغيرها" (١).

(١) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٦ .

إن مجال التدريب الذهني مجال واسع ولفائده الكبيرة خصص له إهتمام زائد من دول العالم المتقدمة، لقناعتها بأنه عامل جيد التأثير في ملكات الإنسان لزيادة التحكم بالتنفيذات السلوكية له لتطبيق وأداء الحركات بأقل جهد وزمن وأحسن إنجاز. ومن خلال ذلك لحظ المختصون الرياضيون وفي مفاصل المؤسسات المعنية بتطوير الرياضة جميعها أن التدريب الذهني يهدف الى:- (١)

١. تحسين الأداء الحركي الملائم، من خلال تطوير إمكانية مثبتات التصور الذهني الخاصة بالحركات في داخل المهارة العقلية.

٢. القدرة على إعادة تنفيذ الحركات بأداء سليم ومحكم، ليتوازى مع النشاط الفسيولوجي البدني الصحيح، ليؤثر في النهاية على عناصر اللياقة في التقدم والتطور، بعد إزالة العقبات والمعوقات من مسيرة العملية التدريبية.

٣. تطوير السلوكية المتبعة في التدريب، بحيث تنمو نحو التطبع وإيجاد نوعيات أحسن مما كان عليه النظام التدريبي، من خلال الإفادة من زمن الجرعات المؤداة في العملية التدريبية. ومن أوقات الراحة المقننة المحددة، ومتى يمكن ترك التدريب؟ وبأي شروط؟ وبعد أن يكون المدرب على قناعة تامة بأن صحة اللاعب وخصائصه النفسية تتطوران كذلك.

(١) عبد الرحمن أبازيد، سامر عبيد؛ المدرّب الرياضي وأهمية الإعداد العقلي، (درعا - ١٩٩٩)، ص ٧٨.

اكتسب مهارات التدريب الذهني (1)

استرخاء	الجسم	والذهن
بعد تحديد العيب الذي تريد إصلاحه (مثل: نقص الثقة بالنفس)، اختر مكاناً هادئاً لا يزعجك فيه أحد وأجلس فيه أو تمدد في وضع مريح، ثم قم ببعض التنفسات البطنية العميقة ولا تفكر في أي شيء .	التصورات	البناءة
عندما تشعر أنك مسترخ تماماً، أبدأ بتخيل الصورة التي تتمنى أن تبدو فيها، بكل جزئياتها	الإيحاء	الذاتي
بعد ذلك، وأنت مازلت محتفظاً بهذه الصورة في مخيلتك، ردد بصوت هادئ ومنخفض "جملة إيجابية، مثل : "كل يوم أتكلم بهدوء وراحة أكثر فأكثر ابدأ إذاً بالاسترخاء	المرحلة الأولى في التدريب الذهني، ويتم القيام بها حسب الخطوات التالية	المكان
من الضروري جداً ألا يزعجك أحد خلال تمارينك الذهنية. اختر إذاً مكاناً هادئاً ومظلماً نوعاً ما، وارفع سماعة الهاتف حتى لا يخرجك صوت الجرس من استرخائك. البس ثياباً واسعة لجسمك بالتنفس بحرية، وأحضر بجانبك غطاء لاستعماله في حالة الشعور بالبرد	اختر	الوقت
إذا كنت ترغب في الحصول على نتائج سريعة، فيجب القيام بحصة كل يوم مباشرة		

قبل النوم، بحيث بعد انتهائك من حصتك التي تستغرق حوالي ١٥ دقيقة، تغلق عينيك للنوم على صورة الشخص الجديد الذي ترغب أن تكونه، وتفسح بالتالي المجال لجهازك الداخلي لكي يعمل طوال فترة نومك على قبول هذه الصورة

الكيفية

اختر

تمدد على ظهرك، مدد يديك ورجليك طوال جسمك، وباعد بين قدميك بحوالي ٢٠ أو ٣٠ سم. ابحث عن الوضعية الأكثر راحة لك، لأنك يجب أن تمتنع عن الحركة طوال الحصة. أدر قدميك إلى الداخل والخارج، ثم اتركهما يسقطان بهدوء إلى الخارج. افعل مثل ذلك بيديك. أدر رأسك يميناً وشمالاً، ثم ضعه في الوسط. أرخ عضلات فكك

عينيك

وأغمض

بعمق

تنفس

ابدأ بالقيام ببعض التنفسات البطنية العميقة، وركز اهتمامك على حركات بطنك. لا تفكر في أي شيء عدا تنفسك. أنس كل ما يحيط بك وكل مشاغلك، وحاول أن تصنع الفراغ في ذهنك. أنتقل الآن إلى المرحلة الثانية

البناء

التصورات

هي فن استعمال الصور الذهنية لتخيل الحالة الجديدة التي تود أن تنتقل إليها، بكل جزئياتها. بعد الاسترخاء إذاً، تصور نفسك في الدور الجديد وتخيل كل جزئياتها المكونة لهذا الدور. يجب أن تتراءى لك الصورة بكل وضوح ودقة، كما لو كانت حقيقة. حاول إذاً أن تتخيل المشهد بكل تفاصيله

لنأخذ مثلاً على ذلك: لنفرض أنك ترغب بشدة أن تصبح خطيباً فصيحاً وتتكلم أمام أية مجموعة من الناس براحة وثقة، تخيل إذاً قاعة محاضرات كبيرة أين ستلقي خطبة أمام حوالي ٥٠٠ شخص، تصور كل الجزئيات: زينة القاعة، تنظيم الكراسي، المنصة لذلك، الميكروفون، السبورة... إلخ

المعدة

ثم تخيل الحاضرين جالسين أمامك ينصتون إليك بانتباه، وأنت تتكلم بكل راحة وهدوء وتجيب على كل الأسئلة المطروحة، ثم تتقبل عبارات الرضى والاستحسان من الجميع. حاول أن تصغي جيداً لهذه العبارات، ودقق في الجزئيات. كلما أكثر من التفاصيل كلما رسخت هذه الصورة في باطنك وانعكست إيجابياً في حياتك أبق هذه الصورة لبضع لحظات في ذهنك، وستندش بعد بضعة أسابيع من التمارين عندما تلاحظ أنها بدأت تتحقق فعلاً في حياتك أكثر من التفاصيل

لتسهيل عملية التصور، تخيل أنك أمام شاشة تلفزيون أو سينما، تشاهد فيلماً عن نفسك. ولكي تنعكس هذه الصورة أكثر ما يمكن في واقعك، تخيل بدقة كل التفاصيل التي يمكن أن توجد: الأشياء، الألوان، الأصوات... إلخ. فهذه التفاصيل هي التي ستدعم وترسخ في ذاكرتك صورة الشخص الجديد الذي تريد أن تكونه أدخل الحركة على صورتك

إذا ركزت انتباهك على صورة ذهنية ثابتة، فإنها تختفي بسرعة. أما إذا أدخلت عليها الحركة، فإنها تبدو واضحة ومستقرة. إذاً، حرك صورتك. تخيل نفسك تتحرك، وتجيب على الحاضرين

لا تجهد نفسك

من الضروري أن يتم التصور بدون عناء، لأنك إذا صرفت طاقة كبيرة في التصور فأنت تخرج من استرخائك ولا تحصل على نتائج طيبة. حاول إذاً ألا تقاوم الشكوك والأفكار المعارضة التي يمكن أن تظهر لك خلال تمارينك الذهنية. اتركها تمر، ثم عد إلى صورتك. أنتقل الآن إلى المرحلة الثالثة والأخيرة

الإيحاء الذاتي

هو صياغة مجموعة جمل تقريرية، منشطة وإيجابية، ثم ترديدها باستمرار على جهازنا الداخلي حتى يقبلها على أنها صحيحة ويبدأ في العمل بها. واستعمال الإيحاء الذاتي

يمكننا من استبدال عقدنا الباطنية بمعان إيجابية. بضع دقائق يومية من الجمل
الإيجابية تكفي بالفعل لتغيير سنوات من العيوب والمركبات
كيف يطبق؟

لكي يلعب الإيحاء الذاتي دوره، يجب على القوى الواعية (العزيمة والتحليل والمنطق)
أن تغيب لبعض الوقت عن الساحة، لتترك المجال للجهاز الداخلي أن يعمل. الشرط
الأول إذاً هو أن تسترخي تمام (المرحلة الأولى)، ثم تتصور الشخص الذي تريد أن
تكونه (المرحلة الثانية). بعد ذلك، والصورة الجديدة مازالت في ذهنك، تبدأ في ترديد
جملة الإيحاء يمكن أن . (جملة إيجابية عدة مرات وبصوت منخفض (المرحلة الثالثة
تكون أي تقرير إيجابي، مثل: "كل يوم اعبر عن آرائي براحة وثقة أكبر" أو "كل يوم
تتحسن ذاكرتي أكثر فأكثر". وطبعاً، كلما كانت الكلمات والمعاني إيجابية وفعالة وكنت
مقتنعاً بما تردد كلما انعكست هذه المعاني في حياتك
لكن لماذا الاسترخاء؟

من الضروري الاسترخاء تماماً عند القيام بالتدريب الذهني. عندما يكون جسمك
وذهنك في حالة استرخاء، فإن الموجات الموجودة في الدماغ تتباطأ وتصبح أنت قريباً
من جهازك الداخلي للحوار معه. هذا المستوى العميق يسمى "مستوى ألفاً"، بينما يسمى
"مستوى اليقظة" مستوى بيتا

يقول الطبيب الجراح مكسوال مالتز: "اعتقاداتنا الحالية، سواء كانت إيجابية أم
سلبية، صحيحة أم خاطئة، تكونت بدون جهد، بدون ضغط وبدون تدخل
العزيمة. وعاداتنا، حسنة أم سيئة، تكونت أيضاً بنفس الطريقة. يجب إذاً أن نستعمل نفس
"هذا الأسلوب لترسيخ عادات جديدة، أي في حالة استرخاء
ويؤكد عالم النفس الفرنسي إميل كواي أن السبب الرئيسي الذي يمنع أغلب الناس من
استغلال طاقاتهم الداخلية هو الجهد، يقول: "إذا أردت أن تكون إيحاءاتك فعالة، فيجب
أن تقوم بها بدون عناء

أما الدكتور نايت دينلاب الذي قام بحوث في التربية، فيجزم بدوره بأن: "بذل الجهد لتغيير عادة سيئة لا يزيدُها إلا رسوخاً". وقد أثبتت تجاربه أن أفضل وسيلة لهذا التغيير، هي تكوين صورة ذهنية واضحة للنتيجة فيها، والعمل بدون جهد للوصول إليها

كيف تصوغ إحياءاتك؟

هذه بعض القواعد الأساسية لحسن صياغة الإحياء. يجب أن يكون الإحياء إثباتاً قصيراً وواضحاً، مصحوباً بشعور قوي. يمكنك استعمال جمل جاهزة، لكن الأفضل أن تصوغ كلماتك بنفسك. صغ إحياءاتك دائماً في الحاضر، وفي المستقبل، لأنه من الضروري اعتبار أن محتواها موجود فعلاً. لا تقل مثلاً: "ستصبح ثقتي بنفسي كبيرة"، وإنما قل: "كل يوم أتخاطب مع الآخرين أحسن فأحسن

لكي لا تصدم تحليلك المنطقي، يجب أن يكون الإحياء تدريجياً، فعندما تقول مثلاً: "استطيع أن أتغلب على خلجي في أقل من يوم"، فستدخل في صراع مع نفسك لأنك موقن بأن هذا الأمر مستحيل. يجب أن تقول إذاً: "كل يوم تزداد ثقتي بنفسي أكثر فأكثر".

صغ إحياءاتك دائماً بأكثر ما يمكن من اليقين، وردد ما تريد تحقيقه وليس ما لا تريد. لا تقل مثلاً: "لا أحب أن أكون خجولاً"، فهذه الجملة لها معنى سلبي. إنما قل: "كل يوم تحدث بوضوح وثقة"، وبهذا تكون متأكداً من تحقيق الصورة الأكثر إيجابية. كن قطعياً. فجملة مثل: "أظن أن ثقتي بنفسي ستزداد"، معناها سلبي.

لا تطلب عدة أشياء مرة واحدة. عندما تقول: "ثقتي بنفسي قوية، وذاكرتي تتحسن أكثر فأكثر، ومعدتي في صحة جيدة"، فلن تحصل على أية نتيجة.

الإحياء يجب أن يردد بلهجة واثقة. إذا كان الصوت مضطرباً وشاكاً، فإن البلاغ المرسل إلى الجهاز الداخلي يكون مبهماً ويوشك ألا يعطي أية نتيجة.

حاول إذاً أن تعتقد يقيناً أن إحياءك سيكون لها الأثر الفعال في حياتك. اترك جانبا
ولو لبضع دقائق شكوكك ومخاوفك، وامنح لإحيائك كل طاقاتك الذهنية ومشاعرك
هل تبحث عن نفسك الداخلية عليك بـ.. التأمل؟
التأمل تمرين هام ومفيد للجسم والعقل والروح إذا مارسته بطريقة صحيحة فهو يعطيك
.. الشعور بالاسترخاء

ويجعلك تتصل بنفسك الطبيعية ومن ثم تستطيع التفكير بشكل أنضج وعلى نحو
إبداعي ويجعلك تتجه إلى خلق كل ما هو جديد في حياتك ومبدع
فستجد بعد ممارستك بوقت للتأمل، بشعور الوعي الداخلي الذي يتأصل بداخلك وهذا
بدوره نافع ومفيد للنمو الجسدي. وليس بوسع شخص أن يجعلك سعيداً ومتفائلاً غير
نفسك أنت، فكل واحد منا عليه أن يكتشف طريقه لكي يسير فيه، وصحيح أن دور
الأصدقاء والعائلة في تقديم يد المساعدة شيئاً ضرورياً وهاماً إلا أننا لا يجب أن نتأثر
بهم إلى درجة كبيرة تجعلنا ننحرف عن مسارنا الذي يحقق أهدافنا وميولنا. فالتأمل
هي اللغة الوحيدة لاتصال الإنسان بنفسه الداخلية، كما أنه بمثابة العاصفة التي تأتي
على الضغوط والمتاعب اليومية التي يقابلها الشخص وبممارسته على نحو منتظم
ستصل إلى نتائج هائلة

شروط	التأمل	الناجح
تأمل كل يوم في نفس الوقت لمدة ١٥ دقيقة		
مارس إحدى الأنشطة الرياضية ثلاث مرات أسبوعية		
احرص في تناول الطعام، عليك بأكل الطعام الذي يمدك بالطاقة مع تجنب أكل الطعام		الدهم
امتنع عن تناول الكحوليات والقهوة والشاي		

.(اشرب كثيراً من الماء (وليكن ثمانية أكواب في اليوم الواحد أو أكثر

إذا تناولت أي مادة منبهة مثل الكحوليات أو الشاي أو القهوة، يكون ذلك قبل ٦

ساعات من ممارستك للتأمل

لا تتناول طعام دسم قبل ميعاد التأمل بأربع ساعات، ولا تتأمل وأنت خاوي المعدة

ولكن تناول وجبة خفيفة لكي تساعدك على التركيز

النظافة مهمة للغاية لأنها تؤثر على النمو الروحي، فيجب أن تتأمل وأنت بصحة

جيدة لعقلك وجسدك. فلا بد أن يكون الجلد والأيدي والأظافر والأسنان وباقي أجزاء

الجسم نظيفة تماماً

تأمل بملابس فضفاضة واسعة، بشرط أن تكون من الأنسجة الطبيعية مثل:

الأقطن أو الحرير أو الصوف حتى تعطي الفرصة لجسمك أن يتنفس

كيف تتأمل؟

توجد أساليب عديدة للتأمل "تجسيد الصورة الذهنية" هي أولى المراحل التي ينبغي أن

تبدأ بها والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين ثم التركيز عليه بشكل كلي

يمكنك من عدم رؤية أي شيء من حولك سوى هذه الصورة التي رسمتها في عقلك

والتي تجدها في صورة مرئية أمام عينيك

الخطوات

لا بد وأن يكون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة من حولك طبيعية

ومعتدلة. لا تستخدم إضاءة الفلوريسنت، لا بد وأن يملأ الهواء النقي جنبات الحجرة

وإذا تكون درجة حرارة الغرفة مرتفعة أو منخفضة بل معتدلة. لا بد وأن يكون المكان

مريحاً فإما أن يوجد زرع أو شموع من حولك، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة

الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء)، علي أن يكون العمود الفقري في وضع

مستقيم ومريح والرأس متعامدة علي الكتفين. كلما كأن العمود الفقري في وضع مستقيم كلما تمت عملية التنفس بسهولة أكثر وكلما انتظمت الدورة الدموية، من الممكن إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام لإعطائك المزيد من الاسترخاء. مع ارتكاز اليدين علي الركبتين

يمكن فتح العين أو غلقها اختر الوضع الأكثر راحة لك، ولكن إذا شعرت بالنعاس عند غلق العين عليك بفتحها وأن تتجول بها فيما حولك لبضعة دقائق وعندما تنتبه ويعود إليك الوعي أغلقها ليس بشكل كلي. لا بد وأن يكون الفك واللسان في وضع الاسترخاء

التنفس مهم وضروري في عملية التأمل، تنفس بعمق وهدوء. وبمجرد أن تبدأ في التأمل ستجد أن عملية التنفس تتم ببطء وبعمق فور انصهار همومك

من الأفضل أن تتم عملية التأمل في الصباح، أي في بداية اليوم لأن المخ يكون خالياً من أية أفكار. كما أن هذا التوقيت يساعدك على توليد الطاقة والسلام الداخلي الذي يمكنك من الاسترخاء ويجعلك منتجاً في يوم شاق عليك. ولا يشترط أن يكون الميعاد في الصباح الباكر لأن ذلك يعتمد على أسلوب حياة كل شخص

ليس من المحبذ أن تتأمل وأنت تحت تأثير الكحوليات أو أي عقار من العقاقير أو عندما تكون ممتلئ المعدة

أعطي الفرصة لنفسك لكي تمارس التأمل مرة أو مرتين في اليوم الواحد على أن تستغرق كل مرة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة

بعد الانتهاء من التأمل لا تعود فجأة إلى نشاطك اليومي

عليك بفتح عينيك وإلقاء نظرة على الأشياء التي تحيط بك أي لا بد وأن تتكيف أولاً مع كل شيء من حولك، والعودة بنفسك إلى تذكر مهام الحياة اليومية

لن يخلصك التأمل من متاعب ومشاكل الحياة اليومية لكنه يمكنك من التعامل معها بأسلوب عملي وإيجابي بدون أن تتعرض للمعاناة والأزمات النفسية. فعليك

بالمحاولة وأخبرني بالنتيجة المذهلة التي ستجدها
.... من هنا يبدأ النجاح

أن معظم مناهج التعليم التقليدي ، هذه الأيام ، تبدأ بخزان فارغ من الوقود ، وهي
خلو من اي قوة محفزة ، أنها تبدأ بشحنك بالمعلومات : قبل أن تجهزك بآلية عمل
تستطيع من خلالها استخدام هذه المعلومات من اجل الوصول إلى الهدف ... أي
النجاح إلى

ومن الواضح ، أنه في بدايات الحياة البشرية ، فأن النجاح لم يكن من الممكن تعريفه
عن طريق استعمال العبارات المتخصصة العائدة إلى مهن محددة ، وهكذا كان على
تعريف النجاح أن يتدرج ابتداء من المفهوم البدائي للقدرة على العمل : وانتهاء إلى
أوسع مفهوم يمكن أن يحيط به الخيال ، والدرجة هذه تعتمد على الدرجة التي وصلت
إليها البشرية من أطوار نموها

لكن ذلك لا يؤثر في الفرضية المنطقية القائلة : بأن هنالك ضرورات أولية يجب أن
تتقدم على كل عملية تعليمية وثقافية
الأولى منها

هو أنه يجب أن يجري إلهامك وتوويرك بالحقائق المنطقية والواقعية التي من شأنها
أن تقنعك بأنك غير قادر على النجاح فحسب ، بل أنك سوف تحققه فعلا ، أن هذه
الضرورة هي كناية عن الشرارة التي تشعل الوقود في قاعدة الصاروخ لكي يرتفع
صاروخك الموجه ، هذا ، نحو النجاح

وما لم يكن هنالك ثمة شرارة : فأنت ستبقى جاثما على الأرض . أن هناك الكثير من
الأرواح الجاثمة لأن أحدا ما لم يقدم لها شرارة الإلهام

الثانية منها

فهي وجوب أن تكون متحفزا للبحث عما يجب أن تعرفه ، وما يجب أن تعمله ، لكي
يتأكد نجاحك ، فالحوافز من شأنها أن تحول الإلهام إلى طاقة نشاط ، لكن العمل

والنشاط ، مهما كان الإلهام نحوه ساميا أما يمكن له أن يكون جيدا ، كما يمكن له أن يكون رديئا ، إذ أنه ليس بالأمر الجيد أن تمتطي ببطولة صهوة جوادك ثم تتطلق به بحمية في الاتجاه الخاطئ وهكذا فإن الإلهام يجب أن يحفزك بما فيه الكفاية : لكي تصبح مستعدا لدفع الثمن العائد لنجاحك ، فيما يتعلق بهدفك المحدد سلفا ، وإلا فأنت تكون كمن يقوم بجمع الحقائق التي لن يقوم باستعمالها في المستقبل. وكل ما تتشده من الحياة ، يقتضي منك أن تدفع ثمنا محددًا له ، ليس بالنقود ضرورة ، مع أن النقود أكثر ما تكون مشمولة بالأمر ، لكن هذا ليس الأمر ذي الأهمية الرئيسية ، لأن كل أنسان قد يقدر على الحصول على الكمية التي يحتاج إليها من المال ، أن الأهمية تكمن في الأشياء الأخرى المشمولة في ثمن النجاح ، وهي الأشياء التي يتوجب عليك أن تكون جاهزا لأدائها مثل التضحية الشخصية بالوقت والجهد والدراسة ، والتخطيط ، والبحث ، والسعي ، والعمل . أن الثقافة التقليدية : تفشل أيضا في تقديم الحوافز التوجيهية الكافية إلى جانب الحقائق

إما الثالثة والأخيرة ، من الضرورات التي يجب أن تكون - إلى جانب الضروريتين السابقتين (الإلهام والتحفيز) سابقة لأي علم أو ثقافة فهي أنه : أهدافك في الحياة ، أنه لأمر غير معقول : كيف أن الناس يجهلون استعمال هذه الوصفة وتطويرها ، أنني لم اسمع بكلية أو جامعة أو معهد أو مدرسة مهنية ، تقوم بتعليم طلابها وصفة حقيقية ، وأصيلة ، وصالحة للصدور في وجه الأزمات ، مع أن هذه للنجاح الوصفة ما هي إلا واحدة (مثلها في ذلك مثل الإلهام والتحفيز) من الضرورات الأساسية الثلاث التي يجب أن يبدأ بها العمل التعليمي التثقيفي أن السلطات ، على جميع المستويات ، الفدرالية ، الحكومية ، المحلية : منهمكة في جميع أنواع البرامج التعليمية والتدريبية ، من أجل رفع مستوى التقدم والنجاح في صفوف الفئات الفقيرة ، لكن هذه البرامج ، ذات التمويل الحكومي ، التي تستهلك

ملايين الدولارات من أموال المكلفين بدفع الضرائب : لا تبدأ أبدا بتزويد هؤلاء المعدمين بالضرورات الأساسية الثلاث ، التي يجب تزويدهم بها قبل بدء تلقيهم الدروس ، حتى يصبح لهذه الدروس معنى وهدف

قم بالاختبار البسيط التالي

دقق في الصور التي يبثها التلفزيون لأفراد الطبقات المعدمة ، بينما هم يتحركون في حياتهم العادية اليومية : وسترى كيف أنهم يعيشون حياتهم بلا هدف ولا أمل ، بل في حالة من الكلال والعجز والفقر ، ثم قم بطرح الأسئلة التالية على نفسك

١- هل أن الطبقة الكادحة هي ملهمة للتسلح باعتقاد ايجابي يوحي لكل من أفرادها : بأنه يستطيع أن يعمل شيئاً ما ، وأنه سوف ينجح بالتأكيد في اجتناء نصيبه الكامل من ثروة مجتمعنا الوافرة ؟

٢- هل أن الطبقات الكادحة هي محفزة لكي تبحث أولاً عما تحتاج لأن تعرفه ولأن تفعله من اجل الحصول على النجاح ؟ وهل أن أفرادها يتعلمون ويمارسون تلك الحوافز في الوقت الراهن ؟

٣- هل يملك أفراد الطبقات الكادحة وصفة بسيطة مؤكدة للنجاح ، يستعملونها الآن وباستمرار ، لكي تقودهم مباشرة الى دروب النجاح ، لكي يتمكنوا من تحقيق مختلف أمانهم ؟

إذا لم يكن أفراد الطبقات الكادحة مزودين ، في الوقت الحاضر و بهذه الضرورات الابتدائية الثلاث للنجاح ، فما السبب في ذلك ؟ ومن المسئول ؟ ولم لا يجري تصحيح هذا الوضع الخاطئ حالا وفورا ؟

أهمية التدريب الذهني

يقدم التدريب الذهني إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعب بالطرائق المناسبة التي تسهم في التحكم، وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل. ويساعد في القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الايجابية والاسترجاع الذهني. ويسهم التدريب الذهني في اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات الذهنية، كذلك في مراحل التعلم الحركي؛ اذ أنه وعند التصور الذهني للمهارة تحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات التالية. كما يمثل التدريب الذهني احدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات؛ إذ أن الانجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات. ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء الفريق المنافس. وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية، لهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً في التدريب الرياضي. ويعد هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الإنفعالي، والإسهام في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق، والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح (١)

(١) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٥ .

دور التدريب الذهني في تعليم العناصر المعرفية للمهارة

السؤال المطروح هو هل ان التدريبالذهني يؤثر في اداء المهارة الحركية ؟

يجيب Schmidt 1999 (١) بالتاكيد ان التدريب الذهني يدخل في تعلم العناصر المعرفية او المكونات المعرفية للمهارة ويطلق عليه heuer 1985 تعلم كيف تعمل وهذا يكون من خلال اعطاء متطلبات الاستعادة الذهنية الى المتعلم وبهذا يساعد المتعلم بالتفكير حول اي الانواع او الاشياء سوف يحاول اداءها ويبدأ بتبناو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط او حركة وربما باستطاعته الابتعاد عن عدد من الحركات غير المناسبة للاداء الصحيح ولاننسى انه لا يكون هناك تعلم حركي واضح يحدث من خلال التدريب الذهني فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات او العناصر المعرفية للمهارة. (٢)

ويضيف شمعون الى ان التدريب الذهني يساهم في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق الامداد بالمعلومات عن الاداء ووضع الاهداف وتقديم الخبرة الايجابية ونماذج الاداء (٣) .

(1)Schmidt,lee:Op.cit.1999.p185.

(2)Heuer,h,:Howdoes mental Practice operate , psychological rundschau No. 36 , Germany , 1985 , p . p 199 – 200.

(3) Schmidt,lee:Op.cit.1999.p312.

ويؤكد magill ان هناك دورين للتدريب الذهني اولهما دور التدريب الذهني في اكتساب المهارات الحركية والدور الثاني في امكان التدريب الذهني ان يكون عاملاً مساعداً في التحضير والاستعداد للمتقدمين في اداء المهارة وان التدريب البدني هو افضل انواع التدريبات ويشاركة التدريب الذهني بعرض المهارة ذهنياً مما يجعله مؤثراً

في اكتساب المهارة ولغرض التوصل للطموح الافضل في التعليم يجمع التدريب
البدني والذهني اثناء التمرين (١) .

(1)Magill , A. Richard : Op , Cit , 1998 , p . 262 .

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

المهارات الأساسية هي "الحركات التي يقوم بها اللاعب من أوضاع جسمية مختلفة
لغرض منع سقوط الكرة في ملعبه أو ضربها أو صدها أو تمريرها إلى الزميل أو إلى ملعب
الفريق المنافس في صور مختلفة تتحكم فيها ظروف اللعب المختلفة و مواقفه المتعددة".^(١)

و قد عرفت المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بـ "الحركات التي يحتاج إليها اللاعب في المواقف جميعها التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة و الغرض منها الوصول إلى أفضل نتائج مع الاقتصاد الأمثل في الجهد". (٢)

و لعل الترابط المهاري في لعبة الكرة الطائرة يحتم على اللاعب التقليل من الأخطاء المهارية لان أي ضعف أو خلل في أداء مهارة يؤدي إلى إرباك المهارة التي تليها فمثلاً خطأ في استقبال الإرسال يؤدي إلى حدوث خلل في عملية الإعداد مما يؤثر على عملية هجوم الفريق. و يمكن تحقيق الأداء العالي في المهارات الأساسية من خلال مراعاة قانون اللعبة، و قدرة الحصول على أفضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد و ارتباط الأداء المثالي بالعلوم الرياضية الأخرى و منها التشريح و علم الحركة. (٣)

(١) مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، (الأردن، مؤسسة الوراق للطباعة و النشر، ٢٠٠٠) ص ٤٧.

(٢) أكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط١، (عمان، دار الفكر، ١٩٩٦) ، ص ٦٧.

(٣) حمدي عبد المنعم : الكرة الطائرة مهارات خطط قانون، (القاهرة، مؤسسة كيلوباترا، ١٩٨٤)، ص ٦٢.

يمكن تقسيم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة إلى : (١)

- مهارة الإرسال.
- مهارة استقبال الإرسال.
- مهارة الإعداد .
- مهارة الضرب الساحق.

- مهارة حائط الصد.
- مهارة الدفاع عن الملعب.

(1) F.I.V.B. , Coaches Manual, Lausne(ch), 1989, P. 149.

مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

يعد الضرب الساحق من أهم وأقوى طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق خلال اللعب ، وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة ومن فوق الشبكة نحو ملعب الخصم (1) ، وهي من حيث الفاعلية تعتبر الأولى في ترتيب المهارات من خلال تأثيرها على سير المباراة وهي وسيلة لإحراز النقاط واستحواد الإرسال ، وبالمقارنة مع بقية المهارات الأخرى فإنها تعد من أهم المهارات بالكرة الطائرة ويعتبر الضرب الساحق السلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق حيث يمثل نسبة ٢١% من بقية المهارات الأخرى (2).

وتعد مهارة الضرب الساحق مهمة في اللعب فكلما كانت الضربة قوية كلما كان تأثيرها ايجابياً على الفريق إذ يمتاز الضرب الساحق بالقوة في التنفيذ والسرعة في الاقتراب ورشاقة في الوثب ودقة في التوجيه ، وتعد الضربات الساحقة من الأهمية لتحقيق الفوز للفريق وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة جيدة (٣) .

(١) سعد حماد الجميلي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ٣٠ .

(٢) اكرم زكي خطايبية ، المصدر السابق ، ١٩٩٦ ، ص ٧٥ .

(٣) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) ، ص ٥٢ .

مهارة الإرسال في الكرة الطائرة:

يعد الإرسال إحدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ويعني "الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس" .

يعد الإرسال من المهارات الهجومية التي تتطلب من لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة من فوق الشبكة ، إذ يجب عليه ان يجيد الأداء بصورة دقيقة ومناسبة وفق المسافات والارتفاعات التي تساعد على إيصال الكرة في المكان المحدد والذي يساهم في إرباك الخصم واخذ موقف الدفاع(١) .

إن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث تكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق. وان اللاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب من دون الوقوع تحت ضغط ما إذ يكون لديه الوقت الكافي لأعداد نفسه للقيام بضرب الكرة، ولكي يكون الإرسال ناجحاً يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة ودوران الكرة دوراً مهماً بالنسبة لضربات الإرسال (٢) .

(١) أكرم خطابية (١٩٩٦)؛ مصدر سبق ذكره، ص ٧٥.
(٢) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الألعاب الرياضية، ط٤: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٩)، ص ١٦٨-١٨٤.

المصادر العربية والاجنبية والانترنت

- أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط١، عمان، دار الفكر، ١٩٩٦.
- حمدي عبد المنعم ؛ الكرة الطائرة مهارات خطط قانون، القاهرة، مؤسسة كيلوباترا، ١٩٨٤.
- سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦).
- روبرت نايد فر-ترجمة محمد رضا وآخرون؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني، (بغداد، دار الحكمة ١٩٩٠).
- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .

- عبد الرحمن أبا زيد، سامر عبيد؛ المدرّب الرياضي وأهمية الإعداد العقلي (درعا، ١٩٩٩) .
- فرات جبار العزاوي؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس ، (القاهرة ، دار الفكر العربي- القاهرة ١٩٩٦) .
- محمد العربي شمعون، المجلة الاولمبية ، (اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧) .
- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، (دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٦) .
- مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، (الأردن، مؤسسة الوراق للطباعة و النشر، ٢٠٠٠).
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب ، (بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠) .
- يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي، (الرياض ، معهد إعداد القادة ، ١٩٩٠) .

-Schmidt,lee:Op.cit.1999.p185.

- Heuer,h,:Howdoes mental Practice operate , psychological rundschau No. 36 , Germany , 1985 , p . p 199 – 200.

- Schmidt,lee:Op.cit.1999.p312.

-Magill , A. Richard : Op , Cit , 1998 , p . 262 .

-Martenz. Q. Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. Journal of sport & Exercises psychology. No. 17. 1987.pp 45-69.

- F.I.V.B. , Coaches Manual, Lausnne(ch), 1989, P. 149

-Williams L.R.T.I sooc A.R. : skill differences Associated with movement performance. Journal of human movement sludies, Vol, 21, 1993.

- http : || www.arabna . com

- https : \\ www . faceboo. Com.

- http : \\ addth is . com .