

أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من مستوى

قلق المنافسة الرياضية

الدكتور سليم بزيو، جامعة بسكرة، الجزائر

الأستاذ عادل بزيو، جامعة بسكرة، الجزائر

الملخص:

إن التدريب الذهني يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها، إلى جانب الإعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدرًا كبيرًا من استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات، لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات.

Abstract :

Mental training is one of the followed modern methods in acquiring and developing motor skills, in addition to the preparation of athletes to different competitions and performances of high level, which require an intense and regular use of mental and psychological skills. Consequently, it is notable to advise coaches to integrate them in training before any competition.

يعتمد المدربون اعتمادا كبيرا على معارف ومعلومات علم النفس الرياضي حتى يتمكنوا من إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية⁽¹⁾. وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخططية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية⁽²⁾.

وتكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بالإضافة إلى إعداد اللاعب للمنافسة الرياضية، كما تظهر أهميتها أيضا في زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، حيث يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة، كما تساهم المهارات النفسية في تطوير مستوى أداء المهارة.⁽³⁾

ان التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.⁽⁴⁾

أن التدريب العقلي يهدف إلى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية وزيادة القدرة على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي " الاسترخاء التصور العقلي"⁽⁵⁾.

1- مفهوم المهارة النفسية (العقلية):

يستخدم مصطلح "مهارة" في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم، ففي مجال الصناعة مثلاً يتم تصنيف العمال إلى عمال مهرة وهم العمال الذين يجيدون أداء أعمالهم بدرجة كبيرة من الكفاية والفاعلية، وعمال غير مهرة وهم على العكس من العمال المهرة لا يجيدون أداء أعمالهم بدرجة واضحة من الكفاية والفاعلية.

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي⁽⁶⁾

2- أهمية تدريب المهارات النفسية:

أن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عملياً في الأداء التنافسي⁽⁷⁾.

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.⁽⁸⁾

وتدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو برنامجاً علاجياً سريعاً، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية)

التي ثبتت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة⁽⁹⁾.

ان تدريب المهارات النفسية بمرامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع⁽¹⁰⁾

ان اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية⁽¹¹⁾.

لذلك فإن التدريب العقلي يمثل للاعب الجزء الرئيسي لعملية الدخول باللاعب إلى مرحلة المنافسات، ويتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، والتدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب ووسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح، لذا فإن أهميته تتحدد في النقاط التالية⁽¹²⁾:

➤ رؤية عناصر النجاح

➤ زيادة التحفيز

➤ إتقان المهارات الحركية

➤ التألف

➤ التركيز

3- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية

هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية وهي:

● مرحلة تقديم المهارات النفسية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية ؛ نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيون قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين. وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية.

● مرحلة التعلم والاكساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج، ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية، هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء إن وجدت.

● مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية⁽¹³⁾

4- التصور الذهني :

هو تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن (14) وهو تشكيل التكوين العقلي للصورة يمكن استحضاره داخليا أي استحضار هذه الصورة داخليا بدون إثارة خارجية، ولكن عادة تشجع بواسطة مثير خارجي مثل الكلام المنطوق أو جو سمعي آخر (15)

كما عرف بأنه "إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي العقلي قبل الأداء" (16).

5- أنواع التصور العقلي:

تناول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي وهم شبه متفقون على هذه الأنواع وهي :

- ✓ التصور الخارجي.
- ✓ التصور الداخلي.
- ✓ عدم التصور .

➤ التصور الخارجي:

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا (17).

➤ التصور الداخلي:

يتميز التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية، ويساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه بنفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة (18).

• عدم التصور :

ويعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط ويمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية ولكن ممارسة الإحساس الحركي فقط⁽¹⁹⁾.

6- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي :

أن الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور ، وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، حيث الحاجة إلى تثبيت الصورة قبل الاسترجاع العقلي لها، كما تضيف أنه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة ، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصورة العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.⁽²⁰⁾

7- أهمية التصور الذهني :

أن أهمية التصور الذهني تتمثل في ما يلي:

- يساعد في الوصول باللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف⁽²¹⁾
- تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
- بناء الثقة في النفس عن طريق استبدال مواقف التوتر أو القلق ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس من خلال التصور.
- السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب والتعامل معها بشكل إيجابي.
- ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح للمهارة المراد تطبيقها.
- تطوير إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق عن طريق تصور الواجبات الخطئية .
- مواجهة الألم والإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة ألاستشفاء⁽²²⁾.

8- استخدامات التصور الذهني :

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.
- المساعدة في حل المشكلات .
- المران على بعض المهارات النفسية.
- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.

- مراجعة الأداء وتحليله.
 - تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.
 - الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
 - المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة⁽²³⁾
- و يرى بعض العلماء أن من استخدامات التصور الذهني مايلي:
- ✓ اتخاذ القرار المناسب .
 - ✓ تطوير إستراتيجية اللعب.
 - ✓ تطوير مستوى الأداء
 - ✓ حل المشكلات .
 - ✓ تصحيح الأخطاء .
 - ✓ التقييم الزمني للأداء⁽²⁴⁾ .
 - ✓ التحكم في الاستجابة الانفعالية.
 - ✓ تحسين التركيز.
 - ✓ بناء الثقة .
 - ✓ مواجهة الإصابة⁽²⁵⁾

ومن العلماء من يذكر بأن فوائد استخدام التصور الذهني هي:

- ✓ الإعداد المسبق لمجابهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه.
- ✓ رفع مستوى تركيز اللاعب .
- ✓ الارتقاء بمستوى التعلم الحركي وخاصة في تعلم مهارة جديدة⁽²⁶⁾ .

- ✓ تحسين التركيز.
- ✓ بناء الثقة .
- ✓ التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- ✓ اكتساب وممارسة المهارات الرياضية
- ✓ اكتساب وممارسة الخطة.
- ✓ مواجهة الألم و الإصابة⁽²⁷⁾.

الخاتمة:

إن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والضغط العصبي ووضع الأهداف الواقعية وتركيز الانتباه .

إن التصور الذهني والانتباه من ضمن العمليات العقلية التي تضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات فالتصور الذهني عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء و ذو فعالية في مراحل التعلم الحركي فلا بد من ضرورة الجمع بينه و بين التدريب البدني .

إن التدريب الذهني المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة ويعزي ذلك إلى زيادة فهم اللاعبين واستيعابهم للحركات والإحساس بها أثناء الأداء وتطويره هذا بالإضافة إلى أن تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي والتركيز في الأداء عملت على زيادة الروح المعنوية والتصور الصحيح للأداء مما أدى إلى تحسين أداء هذه المهارات.

❖ هوامش البحث

- (1) محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة . 1992، ص16.
- (2) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ،التدريب العقلي والتنس، دار الفكر العربي، القاهرة 1996 . ص166.
- (3) المرجع السابق، ص31.
- (4) أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995 . ص 20
- (5) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ،مرجع سبق ذكره، ص34-33.
- (6) محمد حسن علاوى ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة . 2002، ط2، ص195-196.
- (7) مصطفى باهي وسمير جاد ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة . 2004، ص67.
- (8) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، مرجع سبق ذكره، ص166.
- (9) محمد حسن علاوى ، مرجع سبق ذكره، ص193.
- (10) أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة2004، ط2، ص95.
- (11) محمد حسن علاوى ، مرجع سبق ذكره ، ص198.
- (12) عصام بدوي ، الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربي، القاهرة . 1998، ص146.
- (13) محمد حسن علاوى ، مرجع سبق ذكره، ص ص 205-206
- (14) مفتي حماد، التدريب الرياضي الحديث، دارالفكر العربي، القاهرة . 1998، ط1. ص 244.

- (15) حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.ص330
- (16) عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2005.ص 213
- (17) محمد حسن علاوى ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة . 2002، ط2. ص250.
- (18) أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995. ط1. ص 18
- (19) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ، مرجع سبق ذكره، ص228.
- (20) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ، مرجع سبق ذكره، ص51.
- (21) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ، مرجع سبق ذكره ،ص222
- (22) أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 2004، ط2، ص135-136
- (23) محمد حسن علاوى ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة . 2002، ط2. ص252-255
- (24) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ،مرجع سبق ذكره، ص229.
- (25) أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995 . ص 31-32
- (26) مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة . 1998 ، ص 244.
- (27) عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2005. ص 227-229.