

## دور تدريب المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة

رقيق ساعد

جامعة المسيلة

### ملخص:

إن الغرض من تخطيط التدريب، هو تكييف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدني والعصبي الواقع على هذه الأجهزة وخاصة أثناء المنافسة، لذلك فإن المدرب يخصص مرحلة ما قبل المنافسة بهدف العمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية، كما أنه يكسب الرياضي القدرة على تنظيم توزيع الطاقة حتى يحقق الرياضي أفضل أداء رياضي، إنه من السهولة يمكن أن نشاهد أهمية تنظيم وتدريب الطاقة البدنية وأثرها المباشر على الأداء الرياضي في منافسات كرة السلة، ولكن السؤال : - هل هذه المنافسات الرياضية تتطلب كذلك تدريب وإعداد للمهارات العقلية؟ ومن هذا المنطلق يمكن طرح الإشكال الجوهري الآتي : ما هو دور تدريب بعض المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة؟

الكلمات المفتاحية : تدريب المهارات العقلية، دقة التصويب، الرمية الحرة، كرة السلة.

### Résumé

Cet article présente de manière concrète un ensemble d'approches, de conseils qui permettent aux entraîneurs, sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques en relation avec leur discipline sportive surtout le Basket-ball. L'auteur propose quelques approches pour une mise en application rapide de ces différents conseils, et ce par une présentation et des explications claires. Cet article s'adresse aussi bien aux sportifs de toutes disciplines et de tous niveaux qu'aux entraîneurs et éducateurs.

Les mots clés : la préparation mentale, la précision, Le lancer de franc au Basket-ball .

## مقدمة :

يتطلب التميز و التفوق في المجال الرياضي التكامل بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى ، ففي المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا، والتكامل بينهما، من أجل تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب استغلال أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة إذ أن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة قد يكون الأداء قريبا من المستوى الأفضل، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل البدن تماما، حيث أن اللاعب في المستوى العالي يعرف بالتأكد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب البدني والجانب العقلي وتجدر الإشارة في هذا الصدد إلى التأكيد على أن المهارات الحركية لا يمكن تعلمها من خلال العقل وحده، ولكن يمكن أن يكون ذلك عاملا مساعدا إذا تم استخدام العقل بالطريقة الصحيحة، ولا يمكن أن يكون ذلك عاملا مساعدا إذا تم استخدام العقل بطريقة الصحيحة، ولا يمكن أن يكون تدريب العقل بأي حال من الأحوال بديلا عن الممارسة البدنية للمهارة الحركية.

فالأداء الرياضي هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية، وهما كوجهي العملة التي لا نستطيع أن نفصل بينهما، وبالرغم من ذلك نجد أن معظم اللاعبين يقضون أوقات تدريبهم في تدريبات الهدف منها تحسين قدراتهم ومهاراتهم البدنية و الحركية و يهملون التدريب العقلي ، ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل الآتي : ما هو دور تدريب بعض المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة؟

## أولا :تحديد مفهوم ومحتوى تدريب أهم المهارات العقلية:

تتطلب رياضة كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة من ممارستها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي والعصبي، ولكونها تمارس في ملعب صغير نسبيا، حيث يتحرك عشرة لاعبين كفريقين متنافسين في مساحة محددة محاولين إصابة هدف صغير نسبيا (حلقة كرة السلة) يرتفع عن الأرض حوالي ثلاثة أمتار، كل هذا يتطلب من ممارسي هذه اللعبة امتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخططية ولكن أيضا الكثير من المهارات العقلية.

## 1- تحديد مفهوم تدريب المهارات العقلية:

### أ- تحديد مفهوم التدريب:

يستعمل مفهوم التدريب في الكثير من المجالات ويعرف مارتن (Martin) التدريب على أنه العمليات التي تحدث تغيرات للحالة البدنية، الحركية، المعرفية، ويشير دورون (M. Durand) إلى تعريف التدريب على أنه مجموعة طرق مخططة بهدف تحسين الأداء الحركي (Weineck, 2001, p15)

ويمكن تعريف التدريب على أنه عملية تكرار لمرات عديدة من طرف المتدرب لنفس العمل أو الدور، والمساهمة فيه من أجل الوصول إلى ارتقاء في مختلف المعارف والمهارات المرتبطة بذلك العمل، لتأديته على أحسن وجه. (فؤاد شاهين، 1997، ص411)

كما أن الباحث في هذه الدراسة سيستخدم مفهوم التدريب، على أنه اكتساب اللاعب مجموعة من المعارف والخبرات والمهارات البدنية والعقلية التي تؤهله لتحسين أدائه الرياضي.

### ب- تحديد مفهوم المهارات العقلية:

يعرف معجم العلوم الإنسانية والاجتماعية المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته واستعداده للإنجاز (إبراهيم مذكور، 1975، ص172)، أما في المجال الرياضي فيعرفها مفتي إبراهيم حماد على أنها مدى كفاءة الرياضيين في أداء واجب حركي معين، بينما المهارة تعني عند أمين أنور الخولي، القيام بأداء واجب حركي أو ذهني بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

كما يبين أن المهارة اصطلاحاً هي القدرة على انجاز عمل ما، وهذا يتطلب توافق قدرات خاصة لإنجازه، أي أن المهارة تتطلب تحديد مسبق للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لإنجاز الأداء، تلك الحركات تتطلب غالباً أنماطاً مختلفة من التوافقات والعضلية.

أما كنان فيرى أن المهارة هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز (حازم حسن محمود، 2005، ص23) .

والتعريف العام للمهارة يبين أنها تعني المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات نفسية حركية، حسية معقدة، يتوفر فيها عنصر السرعة والدقة مع التكيف في الظروف المتغيرة.

كما 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 المجال الرياضي نشاهد بعض اللاعبين الذين يقومون بأداء حركي معين بدرجة عالية من الجودة والإتقان ونصنفهم بأنهم يملكون مهارة حركية جيدة.

ويتضح مما سبق مدى اتساع استخدام مصطلح مهارة في الحياة اليومية، وقد يبين ذلك أن كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منا إلى مهارة معينة.

وهو الأمر الذي ينطبق على الرياضي فاللاعب المتفوق في اختصاص معين يمارس نشاطات تعتمد بشكل رئيسي على إجادته لبعض المهارات الحركية والعقلية الخاصة بهذا الاختصاص الرياضي.

والمهارة العقلية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير في كرة السلة، أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضاً على المهارات العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها، فكأن المهارة العقلية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك.

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

وتدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين عبارة عن برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقتن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات العقلية التي قد تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

كما أن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يساهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، وفي بعض الأحيان قد يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي.

لذلك ومن خلال ما سبق يمكن أن نعرف المهارات العقلية بأنها "القدرات الذهنية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء أو إنجاز رياضي (أسامة كامل راتب، 2006، ص140).

## 2- محتوى أهم المهارات العقلية:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات العقلية.

ومن أبرز النماذج التي حاولت المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه راينر مارتنز والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي أن يتضمن ما يلي:

- مهارات التصور.

- إدارة الضغط النفسي.

- إدارة الطاقة النفسية.

- مهارات وضع الأهداف.

- مهارات الانتباه.

وقد أشار مارتينز إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تدريب هذه المهارات الخمسة بعضها ببعض الآخر.

### • نقد نموذج مارتنز للمهارات العقلية:

من بين أهم المآخذ التي يمكن أن توجه لهذا النموذج ما يلي:

#### \* بالنسبة لإدارة الطاقة النفسية:

أشار كل من دانييل جولد Gould وفيكي كرين Krane إلى عدم وجود دلائل تجريبية تدعم دقة نموذج الطاقة النفسية، وهو المصطلح الذي استخدمه مارتنز كبديل لمصطلح الاستشارة أو لمصطلح التنشيط.

كما أشار إلى أن التفسير الذي قدمه مارتنز عند تحول الطاقة النفسية الايجابية والسلبية لا يزال في حاجة إلى المزيد من الدراسات النفسية لتأكيدده، ومن ناحية أخرى فإن الدراسات التي حاولت استخدام هذا النموذج ما زالت في بدايتها وتحتاج إلى المزيد من التحقق. (محمد العربي شمعون، 1999، ص 74)

\* بالنسبة لإدارة الضغط النفسي:

في نموذج مارتنز يلاحظ أن مهارة إدارة الضغط النفسي في كتاباته تنحصر فقط في تدريب الاسترخاء التدريجي وبعض أنواع الاسترخاء الأخرى وذلك لإدارة الضغوط النفسية البدنية، كما تنحصر أيضا في تدريب التصور العقلي وما يرتبط به من الكلام الذاتي أو إيقاف التفكير كمحاولة لإدارة الضغوط المعرفية وهو الأمر الذي يشير إلى أن مهارة إدارة الضغط مهارة مركبة تجمع ما بين مهارتي الاسترخاء ومهارة التصور، وبالرغم من تداخل هاتين المهارتين "مهارة الاسترخاء ومهارة التصور العقلي" في بعض الجوانب إلا أنه من المفضل الفصل بينها لأن لكل منهما استخداماته وطرق تدريبيه الخاص، والأمر الذي يؤكد ذلك أن مارتنز قد خصص فصلا خاصا لمهارة التصور وجعلها منفصلة عن مهارة إدارة الضغط.

\* بالنسبة لمهارة وضع الأهداف:

يرى الطالب الباحث أن مهارة وضع الأهداف ينبغي أن تحتل مكانها في إطار عمليات التوجيه والإرشاد النفسي وذلك بدرجة اكبر من تصنيفها جنبا إلى جنب مع مهارات الانتباه والتصور والاسترخاء.

لذلك فوجهة نظرنا كطالب باحث ومؤلف لهذه الأطروحة، هي أن المهارات العقلية الأساسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها و التدريب عليها في إطار الأعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات العقلية الآتية:

- مهارات التصور العقلي.

- مهارات الانتباه.

- مهارات الاسترخاء.

وتوافق وجهة نظرنا بخصوص محتوى المهارات العقلية وجهة نظر نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP ورئيس الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي وهو الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي الذي يرى أن المهارات العقلية الأساسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي اكتسابها وتنميتها هي مهارات:- التصور العقلي، الانتباه، الاسترخاء، وهذه المهارات العقلية مترابط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات الأخرى.

ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين تدريب المهارات العقلية الثلاث على النحو الآتي: (Martens.R,1987,p68)

- لكي يستطيع الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية، ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء.
- يستطيع الرياضي التدريب على تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي، ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي لكي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادرا على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.
- التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء، كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد على تركيز الانتباه.

#### ثانيا- أهمية تدريب المهارات العقلية:

يتقارب اللاعبون الرياضيين في المستوى العالي من حيث قدراتهم البدنية والحركية والخطئية، إلا أن هناك عاملا هاما يساهم في تحديد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم العقلية.

ومن المعروف أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطئية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام أعضائه كالرجلين أو اليدين أو الرأس مثلا، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا، ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو السلة في اختصاص كرة السلة فإنه لا يصوبها بيديه بل يصوبها بعقله أيضا، وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك.

وفي ضوء ما تقدم فإنه لكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل و توازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية، ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين هاتين العمليتين كما يوضحها شلنج Schilling بأنبوبة ذات نهايتين ممتلئة بسائل، وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية والنهاية الأخرى تمثل الوظائف العقلية، وعندما يكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات العقلية فعندئذ يتساوى السائل الموجود في نهايتي الأنبوبة، وبالتالي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل.

أما في حالة الاهتمام الأكبر بتنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية وإغفال أو عدم الاهتمام الواضح بتنمية القدرات والمهارات العقلية فعندئذ لا يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية (Karine, 2001, p89).

### ثالثاً - دور تدريب المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة

لكي يمكن التعرف بصورة أكثر تحديداً على أهمية تدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين، فإن المثال الآتي الذي قدمه كل من واينبرج Wenberg وجولد Gould يكمن أن يرسم صورة واضحة لمدى هذه الأهمية:

في مباراة بين فريقين (أ) و (ب) لكرة السلة كانت النتيجة قبل نهاية المباراة بثلاث ثواني 71-72 للفريق (أ) عندما احتسب الحكم خطأ شخصياً على أحد لاعبي الفريق (أ) يستوجب رميتين حرتين، وعندئذ طلب مدرب الفريق (ب) وقتاً مستقطعاً لمحاولة تهدئة وتحضير اللاعب الذي سيقوم بأداء الرميّتين الحرتين، وأخذ يشجعه ويحفزه لمحاولة إبعاد شح التوتر الذي يرتبط باللاعب في مثل هذه المواقف، كما طلب منه أن يسترخي ويؤدي كما لو كان يؤدي أثناء التدريب الرياضي، ولكن اللاعب المعين لأداء الرميّتين الحرتين كان جد متوتر، وكانت تدور في رأسه العديد من الأفكار عن أهمية المباراة بالنسبة له وبالنسبة للفريق وللمتفرجين من مشجعي الفريق، بالإضافة إلى خوفه وتوتره من النتائج السلبية في حالة عدم نجاحه في تسجيل رمية أو رميتين، وهو الأمر الذي بعث في نفسه القلق والاستثارة بصورة واضحة بالرغم من محاولات المدرب وعندما تقدم اللاعب لأداء الرميّتين الحرتين كانت عضلات ذراعية وكتفيه متوترة ومشدودة وانتباهه ليس مركزاً بصورة جيدة وفشل في تسجيل أية نقطة، وبذلك انتهت المباراة بهزيمة فريقه.

وفي التدريب التالي للفريق طلب المدرب من اللاعب قضاء المزيد من الوقت للتدريب على أداء الرمية الحرة وأن يقوم بأداء 100 رمية حرة بعد حصة تدريبية، على اعتقاد من المدرب بأن التدريب الإضافي للاعب على أداء الرمية الحرة سوف يسهم في الارتقاء بمستوى قدراته على أداء هذه المهارة في المنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2000، ص 204)

يوضح المثال انه انك اعتقادا راسخا لدى العديد من المدربين الرياضيين بان إصلاح أخطاء الأداء المهاري أو ترفيقته أو تطويره يكون فقط عن طريق القيام بإنفاق المزيد من الوقت في التدريب الحركي.

إلا أن الملاحظ من خلال الخبرات التطبيقية أن المشكلة الحقيقية لمثل هذا اللاعب قد لا تكمن في نقص قدراته ومهاراته الحركية، بل غالبا ما نجد أن المشكلة الحقيقية تكمن في افتقاره إلى تعلم وإتقان بعض المهارات العقلية.

فاللاعب في المثال السابق قد تكون مهارته في أداء الرمية الحرة مرتفعة بصورة واضحة في غضون عمليات التدريب، إلا أن قدراته على مقاومة الضغوط والتوتر التي ترتبط بالجوانب الحساسة في المباراة قد تكون منخفضة، وبذلك لا يحتاج مثل هذا اللاعب إلى إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على أداء الرمية الحرة بقدر حاجته إلى المزيد من الوقت للتدريب على بعض المهارات العقلية وهو الأمر الذي يساعده في القدرة على الاسترخاء البدني في المواقف المرتبطة بالضغوط العالية، أو يسهم في مساعدته في القدرة على تركيز انتباهه أو زيادة ثقته في نفسه أثناء الأداء، ومحاولة التصور العقلي للأداء قبل الأداء الفعلي.

ومن خلال الخبرات التطبيقية في مجال التدريب الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين يحاولون إصلاح أخطاء أداء اللاعبين سواء في المهارات الحركية أو القدرات الخططية والتي تحدث أثناء المنافسات الرياضية عن طريق مطالبة اللاعبين بإنفاق المزيد من الوقت للتدريب على مثل هذه القدرات أو المهارات.

وفي بعض الأحيان قد لا ينجح عامل التكرار والتدريب في إصلاح هذه الأخطاء وعندئذ تصبح المشكلة هنا ليست في المهارة أو القدرة الحركية ولكنها ترجع أساسا إلى عدم اكتساب المهارة العقلية التي يمكن أن تسهم بصورة واضحة في إصلاح الخطأ المهاري.

وقد أشار العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين

المهارات والقدرات البدنية والحركية (كالمهارات الحركية، والقدرات الخطئية، والصفات البدنية كالقدرة العضلية، والسرعة، والتحمل، والمرونة والرشاقة) وما بين المهارات العقلية (كالقدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي). هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسة رياضية، وفي المنافسة الرياضية التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة، فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية والبدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة؟ ولكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي والتي تحتاج للتحضير عن طريق التدريب على المهارات النفسية والعقلية.

مما تقدم يتضح مدى أهمية تنمية المهارات العقلية للاعب الرياضي بجانب مهاراته وقدراته البدنية والحركية حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

#### رابعا- مراحل برنامج تدريب المهارات العقلية:

من المناسب بدء التدريب على المهارات العقلية في الفترة الإعدادية قبل الاشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية، أو في غضون فترة ما بعد المناسبات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها لدى اللاعب الرياضي المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسات الرياضية.

ويختلف الوقت المطلوب لبرنامج تدريب المهارات العقلية طبقا لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها وطبقا لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين، وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولي على المهارات العقلية تتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين 10 و20 دقيقة لمدة 3 أيام أسبوعيا ولفترة تتراوح ما بين 2 و4 شهور حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان المهارات العقلية.

ويختلف توقيت أداء المهارات العقلية طبقا لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها قبل أداء التدريب الحركي أو البدني، وقد تؤدي بعضها بعد أداء التدريب البدني.

وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات العقلية يستمر طوال فترة استمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطوال فترة اشتراكه في المنافسات الرياضية، إذ أن الانقطاع عن التدريب على المهارات العقلية بعد فترة من الوقت يؤثر سلبيا على مستوى اللاعب، وهناك الكثير من الأمثلة للاعبين على مستويات عالمية ( أمثال البطل العالمي في السباحة مايكل فيليبس )، يواظبون على أداء التدريب على المهارات العقلية وهم في قمة مستوياتهم الرياضية.

وقد أشار كل من واينبرج، وجين ويليامز إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات العقلية وهي:

### 1- مرحلة تقديم المهارات العقلية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برنامج تدريب المهارات العقلية، نظراً لأن العديد من اللاعبين قد لا تكون لديهم دراية كافية بأهمية تدريب المهارات العقلية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب.

وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات العقلية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي تبين مدى تأثير وفائدة التدريب على المهارات العقلية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية (Weinberg.R.S and Gould.D,1999,p84).

فعلى سبيل المثال عند شرح مهارات الاسترخاء للاعبين فإنه يصبح من المناسب التعرض لظاهرة القلق والضغط وأسبابها والعلاقة بين كل منهما وبين مستوى الأداء للاعب، وتأثير القدرة على الاسترخاء في التحكم في الضغط والقلق، وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالرد على استفسارات اللاعبين وإيضاح بعض الجوانب الغامضة بالنسبة لهم حتى يمكنهم اكتساب الوعي التام بمدى أهمية هذا النوع من التدريب وبالتالي الاقتناع بمدى أهميته.

ومن المناسب أيضاً في هذه المرحلة القيام بأداء بعض النماذج المبسطة أمام اللاعبين لأخذ فكرة واضحة عن طرق تدريب المهارات العقلية حتى يمكنهم التعرف على أساليبه.

**ملاحظة:** يضع الأخصائي النفسي الرياضي البرنامج التدريبي لمهارات العقلية ويقوم بتعليم المدرب أو أحد أعضاء الجهاز الفني للفريق طرق الأداء للبرنامج التدريبي مع قيام الأخصائي بالإشراف الفكري والقيام بعمليات التقييم، ومن المناسب في بداية تعلم المهارات العقلية تواجد الجهاز الفني للاعبين أو الفريق في الجلسات التدريبية الأولى، وتكمن أهمية ذلك في أن حضور المدرب والجهاز الفني يكون بمثابة إشارة واضحة للاعبين بمدى أهمية تعلم وإتقان مثل هذه المهارات العقلية، أما في حالة عدم وجود الأخصائي النفسي يكون المدرب بديلاً عنه بشرط درايته لطرق تدريب المهارات العقلية للاعبين

## 2- مرحلة التعلم والاكساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية، مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج، ويمكن للاعبين الأداء بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة عقلية.

هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب بتصحيح بعض أخطاء الأداء إن وجدت.

وينبغي للمدرب اللاعب بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة عقلية والأسلوب الصحيح للأداء وتوقيته، فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الاسترخاء فينبغي عليه أن يدرك أن مثل هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره العضلي أو قلقه أو ضغطه النفسي.

## 3- مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة، وربط هذه المهارات بالمواقف الفعلية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.

ولتحقيق هذه المراحل يجب التخطيط الجدي والعلمي والمنهجي لتنفيذ برنامج تدريب المهارات العقلية.

## الاستنتاجات والتوصيات :

### - الاستنتاجات:

ان عملية ربط المهارات ببعض المهارات العقلية أمر لا بد منه للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية ، إذ تعد المهارات العقلية من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح ومن هذه المهارات (تركيز الانتباه والتصور العقلي و الاسترخاء) .

وتعتبر المهارات العقلية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة السلة إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهاري والخططي وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الانجاز الأحسن ، وكما كانت كرة السلة من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى التطوير والتحديث فان

دراسة موضوع القدرات العقلية يعد من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير حيث أن لعبة كرة السلة تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية ، إذ أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني أصبح مثار اهتمام المدربين واللاعبين .

ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة الذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه والإدراك الحس الحركي الذي يعد أحد أبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب كرة السلة ، إذ يذكر راجح لولا تركيز الانتباه والإدراك الحس الحركي لما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتعلم شيئاً أو أن يفكر فيه ، فلكي تتعلم شيئاً أو تفكر فيه يجب أن تنتبه إليه وتدركه .(أحمد عزت راجح ، 1973، ص 193)

فضلاً عن ذلك فان سرعة الإدراك لها فاعلية مؤثرة في أداء لاعبي كرة السلة فالقدرة على سرعة وإدراك وتحديد مواقع الزملاء والمنافسين بالملمع تؤثر بدقة وسرعة تنفيذ كثير من المهارات فنياً وخطياً ، وخاصةً مهارة التصويب التي تعد من أكثر المهارات الأساسية بكرة السلة أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمباراة وهو المحصلة النهائية لجهد الفريق .

#### التوصيات :

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعب كرة السلة مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.
- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد الانجاز الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

### قائمة المراجع باللغة العربية :

1. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2006م.
2. إبراهيم مذكور، معجم العلوم الإنسانية والاجتماعية، النهضة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1975.
3. حازم حسن محمود، إتقان المهارات الحركية وعلاقتها باكتساب الأداء الخططي، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق، 2005م.
4. رولان دورون، فرانسوا بارو، موسوعة علم النفس، تعريب فؤاد شاهين، عويدات للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، المجلد الأول، 1997.
5. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
6. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2000م، ص 2004.

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1. Karine Buxvan, La préparation mentale du sportive, Edition Chiron, paris, 2001.
2. Martens. R, Coaches guide to sport psychology, Champaign, IL, Human Kinetics, 1987 .
3. Weinck. J : Manuel d'entraînement, 4eme édition éditions Vigot, paris, 2001.
4. Weinberg.R.S and Gould.D, Foundations of sport and exercise psychology, Champaign, IL, Human Kinetics, 1999.