

استخدام بعض المهارات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه - الاسترخاء) في المجال الرياضي.

أ. نبيل خضراوي محبر التعلم والتحكم الحركي، جامعة المسيلة، الجزائر

nabilstaps2016@gmail.com

أ. بوجمعة شويه معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر

chouia72@gmail.com

ملخص :

المهارات العقلية متعددة، ولقد تناولها العديد من الباحثين في المجال الرياضي في محاولة للتعرف على العلاقة بين هذه القدرات ومستوى الاداء المهارى في الانشطة الرياضية المختلفة، ويعتبر الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة واللازمة للتفوق في العديد من الانشطة الرياضية. وفي هذا الصدد عرف التصور العقلي على أنه لب عملية التفكير الناجحة وعبرة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات كما يعتبر تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة والتي تساعد اللاعب على تطوير حركاته المختلفة فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية. ويمثل الاسترخاء وسيلة لخفض التوتر ويعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الاساسي للتصور العقلي وتركيز الانتباه .

الكلمات المفتاحية: المهارات العقلية، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء.

Résumé :

Les compétences mentales sont multiples et ont été abordées par de nombreux chercheurs dans le domaine du sport afin d'identifier leur relation d'une part et, d'autre part, de reconnaître le niveau de performance qualifié dans diverses activités sportives. Il s'agit de la relaxation et de la perception mentale ainsi que de la concentration des compétences mentales de l'attention. En général, la perception mentale est au cœur du processus de réflexion. Et la concentration de l'attention est définie comme une compétence mentale importante qui aide le joueur à développer ses divers mouvements et qui affecte la précision, la clarté et la maîtrise des aspects techniques. Et la relaxation est le moyen de réduire le stress et constitue le dénominateur commun à tous les programmes d'entraînement mental et le principal accès à la perception mentale et à la concentration de l'attention.

Mots clés: les compétences mentales; la concentration de l'attention; la perception mentale; la relaxation.

مقدمة :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص، ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي .

فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه. وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص بالرياضي معين¹ .

وفيما يلي نتطرق الى هذه المهارات العقلية من خلال إعطاء بعض التعاريف واستخدامات كل منهم في المجال الرياضي:

أولاً- تركيز الانتباه: يعد الانتباه الآلية الأولية لعملية معالجة المعلومات، فبدون العملية قد لا يحصل التعلم لدى الكائن الحي فهو يشير إلى عملية توجيه وتركيز الحواس على المعلومات التي يتم استقبالها ونظرا لكثرة المعلومات التي تأتي من خلال الحواس فإنه يتعذر معالجتها جميعا في نفس الوقت بسبب محدودية الانتباه².

اما التركيز هو خطوة تالية للانتباه قد لا تتفصل عنها إذ إن الانتباه يعني اختيار الفرد لمتغير واحد وعزل المتغيرات الأخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت، يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن ان تدمج هاتان العمليتان (الانتباه والتركيز) لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الانتباه .

فالوقت الذي كان الانتباه عاما فإن التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الانتباه والتركيز دوما تراه كبيرا في المجال الرياضي حيث يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك استجابة حركية دقيقة كما أن التركيز والانتباه كمصطلحين منفصلين ذو أهمية كبيرة في بعض الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الانتباه مثل الملاكمة والتي تتطلب من الملاكم أن يركز انتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة لان إغفال في ذلك سيؤدي الي الهزيمة وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية الأخرى³.

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي .

إن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية .

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد 1989) إذ يشير إلى أن ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية .

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه.

إن لتركيز الانتباه دورا مهما في عملية التدريب الرياضي إذا يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي كما يمكن استخدامه في عملية الاعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير (هشام سليمان 1988) إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات⁴.

وتختلف القدرة على تركيز الانتباه من اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت وفي بعض الاحيان يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الاهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية⁵.

ثانيا- التصور العقلي: التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات. والاساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء نفسه، فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور⁶ ويمكن أن نلخص مفهوم التصور العقلي من خلال تعريفات بعض علماء النفس الرياضي :

- عرف ندفير (Neddeffer) التصور العقلي بأنه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.
 - أما روبرت (Robert) فيرى أنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.
 - فيما عرف دورثي (Dorothy) التصور العقلي بأنه استرجاع الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .
 - أما ريتشارد سون (Rechar d son) فيرى أنه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والادراكية في العقل الواعي، مع غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية⁷.
- هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في المجال الرياضي إذ يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والمهارية والخطئية وحتى النفسية ومن بين هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يلي:

1-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها: يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية. ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يجاول اللاعب تعلمها أو إتقانها. ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الاسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعليم المهارات الحركية والتدريب عليها:

- عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتم الشرح والتقديم بوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه، كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعى الصحيح للمهارة .
- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الاداء ،لان النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم ويجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية .
- ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت .
- ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم التوقيت والتوافق⁸.
- استخدام أدوات مختلفة الاوزان تزيد أو تقل عن الادوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الاولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.

-تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة فمثلا تركيز انتباه اللاعب على حركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة، أو حركة الرسغ في التصويب على السلة. إذ يسمح للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الاجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارة الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية .

2-المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها: يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب مثل دفاع المنطقة أو طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة مثلا ومن الاهمية بمكان استخدام تصور الاداء الحركي الصحيح كما هو تماما في الاداء الفعلي وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طرق وخطط اللعب المختلفة.

-كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الالعاب الرياضية المختلفة، إذا أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين استطاعوا بسرعة تعلم الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

-كما يمكن استخدام التصور العقلي المران على تصور الخطط الفردية والجماعية وكذلك تصور الخيارات المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية والهجومية .

3-المساعدة في حل مشكلات الاداء: يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء؛ عن طريق التصور الناقد لجوانب الاداء ومحاولة التوصل إلى الحل الامثل لمثل هذه المواقف. إذا أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الابداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبكرة للعديد من مشكلات الاداء .

4-التحكم في الاستجابات الانفعالية: إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقادهم إلى السيطرة على انفعالاتهم؛ وخاصة في غضون المنافسة الرياضية ويمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاتهم. فيطلب منه أن يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميقين مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر النفرة والغضب⁹.

5-تحسين التركيز: يسهم التصور في تحسين التركيز وخاصة فترة ما قبل المنافسة ، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة ،فهذا الاجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة .

إضافة إلى ما سبق؛ فإنه يمكن تحسين التركيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتشتت الانتباه وضعف التركيز: مثل أن يفشل لاعب الكرة الطائرة في أداء ضربة ساحقة مضمونة، أو أن يخفف لاعب كرة القدم في تسجيل هدف سهل.. هنا يحاول اللاعب أن يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تتسم بضعف التركيز ومن ثم الوقوع في خطأ واضح ثم يحاول التغلب على ذلك باحتفاظ بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارة بكفاءة إن هذا الاجراء الاخير فظلا عن أنه يساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه فإنه يعاونه في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة.

6-المساعدة في التدريب والمران على بعض المهارات العقلية والنفسية: يمكن استخدام التصور العقلي للتدريب على بعض المهارات العقلية والنفسية، مثل مهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور الذهني هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن استخدام التدريب المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا بما يدور داخله ومن حوله، وكذلك مساعدة اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستشارة وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي .

7-المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية: أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفيزيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الاداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الافضل المناسبة للاعب.

8-مراجعة الاداء وتحليله: يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين .

9-تحسين الثقة بالذات والتفكير الايجابي: يساعد التصور على تطوير بناء الثقة بالذات لدى اللاعب ، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير

الايجابي لقدراته البدنية والمهارية. وهذا المفهوم الايجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب الثقة بالذات¹⁰.

10- الاستعداد للأداء في ظروف معينة: يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصور الاداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف أو في ظل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجه منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو في حالة بعض الحكام المعينين، كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الاخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تسهم في التعبئة النفسية الايجابية للاعب.

11- مواجهة الإصابة: يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداءها أثناء المنافسة، لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى¹¹.

ثالثاً: مهارة الاسترخاء:

عرف وليد الخولى (1976) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس مهارة الاسترخاء على انها الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمديد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الاحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر¹².

وعرفها بتروفسكي على أنه حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي شاق¹³.

و فيما يلي نعرض بعض استخدامات مهارة الاسترخاء:

- **قبل فترة الاحماء:** يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء؛ حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعقلية، حتى تكون لديه فكرة واضحة عما يود أن يفعله بعد ذلك ، وكلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة إلى تعميق الاسترخاء وبالتالي سوف يختلف الوقت المخصص من حالة لأخرى ومن لاعب الى آخر. ويمكن القول أيضاً أن فترة الاسترخاء تختلف وفقاً للخبرة فعندما تقل الخبرة تزداد الحاجة إلى الاسترخاء .

-**عند تعلم مهارة او خطة جديدة:** وجد أن التعليمات الاضافية أو الممارسة الزائدة تؤثر سلباً على النتائج التي سبق التوصل إليها، وإذا تخللت فترات التدريب أوقات الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى اختفاء مجموعة من السلبيات المؤثرة على استمرار الاستفادة من العملية التعليمية¹⁴.

-**أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة:** يمثل الاسترخاء أحد الابعاد الهامة في إجراءات الوصول إلى مستوى من التهدئة، حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

-**قبل ممارسة التصور العقلي:** يعتبر الاسترخاء الخطوة الاولى قبل ممارسة أي نوع من أشكال التصور العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسة¹⁵.

كما يمكن استخدام الاسترخاء في الحياة العامة في الحالات التالية:

* **الراحة:** جلسة قصيرة من الاسترخاء أثناء اليوم يمكن أن تساعد على النشاط وعادة ما تكون أكثر تأثيراً من عدة ساعات من النوم .

* **سرعة استعادة الشفاء بعد النشاط البدني أو العقلي:** يقلل الاسترخاء فترة الاستشفاء بعد النشاط البدني العنيف ويستخدم الاسترخاء بعد الاستدكار وبعد القراءات المكثفة وكتابة التقارير أو التركيز على المهارات حيث يساعد في العودة الى حالة أكثر هدوء.

* **مهارات المواجهة:** الاسترخاء يعمل على سرعة العودة من المشاكل النفسية وخفض تلقائي في درجة التوتر، وهذا يتضمن انخفاضاً في القلق. وكثير من مهارات المواجهة تقوم على القدرة على الاسترخاء:

* **النظرة الداخلية في الاسترخاء العميق** نصل تقريباً من مرحلة دون الوعي (اللاشعور) وذاتنا الداخلية .

* **تكامل الاهداف أثناء الاسترخاء العميق** يمكن تكامل الاهداف بواسطة الاقتراحات والتصور للمساعدة في تحقيق الاهداف المنشودة .

* **المساعدة في التغلب على السلوك الصحي السلبي.**

* **يمكن استخدام الاسترخاء للمساعدة في التغلب على العادات الصحية السلبية مثل الشراهة في الاكل، التدخين، تناول الكحوليات .**

* كمساعدة في إدارة المشاكل الطبية والصحية في حالة المرض فإن الطبيب هو الذي يتولى التشخيص ،معظم الامراض وخاصة طويلة المدى أو المزمدة تتضمن مضمونا نفسيا ويساعد الاسترخاء غالبا في خفض الاضطرابات النفسية المسببة لهذه الامراض¹⁶.

خاتمة:

مما سبق يتضح لنا وجود علاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني، فهي علاقة قائمة بحد ذاتها لان التوافق بين العقل والجسم أصبح أمرا ضروريا ومهما في المجال الرياضي وفي جميع الرياضات سواء في تعلم المهارات الحركية أو من أجل التطوير أو تحسين مستوى الاداء المهارى و البدني والخططي وفي مجال المنافسة .

وهذا ما أشار أسامة كامل راتب إلى أن المهارات العقلية ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الاداء الحركي للرياضيين ويضيف: أن هذه المهارات تساهم بدور إيجابي في تطوير الاداء البدني والحركي والمهارى والخططي ومن ثم تطوير الاداء الرياضي ، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر ألية وانسيابية فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

الهوامش:

1. عزيمة عباس علي(2009)، المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة في أندية إقليم كردستان مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، 213
2. عماد عبد الرحيم الزغلول (2012)، مبادئ علم النفس التربوي ، دار الكتاب الجامعي ، الطبعة الثانية ،الامارات العربية المتحدة ، 142،
3. نبيل أحمد عبد أحمد (2012)،فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية لكرة القدم ، مجلة الفتح، كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى، العدد 51، 525
4. سحر مصطفى البب (2014)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار (10-12) خلال درس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين ، سوريا، 24
5. عكة سليمان على الحوري(2007)، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين ، مجلة علوم الرياضة – العدد 1 أيار، 285
6. عبد الستار جبار الصمد(2000) ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، الطبعة الاولى ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان
7. نجيب المستكاوي(2002)،التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة ، 73
8. رقيق ساعد (2013)، دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3، 131
9. المرجع السابق، 132-133
10. رقيق ساعد: مرجع سبق ذكره، 134-135
11. رقيق ساعد: مرجع سبق ذكره، 135
12. وليم الخولى (1976):الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي ،ط1- ،دار المعارف، القاهرة، 372
13. بتروفيسكي (1985):معجم علم النفس المعاصر ،ترجمة محمد عبد الجواد وعبد السلام إخوان ط1القاهرة دار الفكر العربي، 150 .
14. محمد العربي شمعون(1996)،التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،الطبعة الاولى ، مصر ، 175.
15. محمد العربي شمعون(1996)، الرجع السابق، 176
16. محمد العربي شمعون(1996)، مرجع سبق ذكره، 176-177