

التصور والتدريب العقلي : تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي

Imagery and Mental Training: Techniques and their Applications in Sport

د. إفروجن نبيل أستاذ محاضر
معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسينة بن بوعلبي بالشلف
Iferroudjene.nabil@hotmail.com

ملخص

من خلال دراسة نظرية حاولنا في هذا المقال تسليط الضوء على أهم تقنيات التدريب العقلي وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي، لنصل في الأخير لمعرفة مكانة التصور في التدريب العقلي من خلال اعتمادها في تقنيات التدريب العقلي.

استخلصنا ثلاثة أصناف لتقنيات التدريب العقلي وهي: تقنيات الاسترخاء، تقنيات التأمل والتفكير و أخيرا تقنيات التحضير العقلي.

رغم ان التصور العقلي مستعمل كتقنية في تقنيات التحضير العقلي إلا أن اعتماده أساسي في تقنيات الإسترخاء وكذا التأمل والتفكير.

الكلمات الدالة: التدريب العقلي- التصور العقلي.

Abstract

This article is a theoretical study that focuses on different techniques of mental training and their applications in sport. The goal is to situate the imagery in the mental training through the use of imagery in different techniques of mental training.

We can summarize three types of mental training techniques: relaxation techniques, meditation techniques and the mental preparation techniques. Although imagery is one of the mental preparation techniques, it was found as an essential element in the techniques of meditation and relaxation.

Keywords : *Mental Training- Mental Imagery.*

مقدمة

العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي⁽¹⁾ لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت إنشتاين النسبية بتخيله لنفسه مسافراً جنباً إلى جنب مع حزمة من أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل/ثانية. وما رآه إنشتاين بعين عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره وشرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة أي دور في تفكيره⁽²⁾ لكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا. وقد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق. يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور

الممارسة المنتظمة لهذه التقنية تؤدي للتوازن العقلي، البدني وخاصة التوافق بين الحركات، و التحكم في هذه التقنية يعتبر وسيط أو وسيلة سهلة و قوية تسمح لخوض مختلف النشاطات لأحسن ما يؤديه البدن، استلهمت هذه التقنية من التنويم المغناطيسي، و يعتبر كل حالة إرهاق، تعب أو قلق يتبع بتقلص عضلي، و إذا تركنا الجسم يرتاح و يسترخي تختفي الأعراض. هذه التقنية الإجمالية، المنتظمة، الصارمة و التطورية بفضل مجموعة من التمرينات الدقيقة التي تسمح باكتساب الاسترخاء تدريجيا و إلغاء التوتر الغير مجدي و تطمح إلى خلق صورة عقلية للارتخاء. تمارس هذه التقنية في غرفة هادئة ذات إنارة خفيفة و درجة حرارة معتدلة، يكون فيها الرياضي جالسا أو ممتدا.

طريقة استعمال التقنية:

تتم خلال ستة مراحل و هي تمرينات يجب تطبيقها الواحدة تلو الأخرى، في بادئ الأمر يجب التشعب بفكرة الهدوء (أنا هادئ، هادئ جدا).

- فكرة الجاذبية (ذراعي اليمين ثقيل من خمسة إلى ستة مرات، ينتقل بعد ذلك إلى الذراع الأيسر ثم الرجلين و أخيرا كل الجسم.

- الإحساس بالحرارة (ظاهرة توسيع الأوعية) بنفس المنطق و نفس التدرج لتؤثر على الجهاز الدوراني. هذه الظاهرة تشجع التبادلات بين الدم و الخلايا.

- مراقبة القلب (الشعور بدقات القلب، مثلا: قلبي يدق بهدوء و دقة)

- مراقبة التنفس (تنفسي هادئ و أتتبع تنفسي)

- الإحساس بالحرارة في منطقة البطن.

- فكرة البرودة في الجبهة (جبهتي باردة) لعزل الرأس عن ظاهرة توسيع الأوعية التي طرأت على الجسم.

بعد كل جلسة استرخاء، للعودة للنشاط العادي يجب متابعة مراحل محددة: حركة اليدين ثم الرجلين ثم كل الجسم، اثنان أو ثلاثة تنفسات عميقة قبل فتح العينين و عند استرجاع حالة النشاط نترك لغة طبيعة الجسم تعبر عن نفسها: تنهد، تناوب و تمدد.⁽⁸⁾

إن العودة للحالة الطبيعية بعد هذه التقنية تكون غير مجدية إذا كان المعنى يريد النوم.

أهداف هذه التقنية:

- إثارة حالة استرخاء، فيكون الرياضي متأثر بكل دعوة للهدوء.

- يسمح بالتخلص الفوري بالتعب و التوتر ملاحظة: لا يسمح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

2-1 الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن La relaxation progressive de Jacobson :

وُقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن Jacobson خلال سنوات 1930، إذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي

عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة و التحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرته الرياضي على التصور، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة و حيوية لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي⁽³⁾ يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة و ربما على قدرات أخرى لا ن فهمها حاليا، حيث أن علماء النفس لم يبدووا إلا حديثا في اكتشاف عناصر التفكير.⁽⁴⁾

بعد الإطلاع على بعض الدراسات المهمة بالتدريب العقلي و التصور العقلي، اقتدنا أن نحاول الإجابة في هذا المقال من خلال دراسة نظرية على التساؤل الأتي: ما هي أهم تقنيات التدريب العقلي التي تعتمد على التصور و كيف يمكن تطبيقها في المجال الرياضي؟

1- تقنيات الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.⁽⁵⁾

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.⁽⁶⁾ و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم و تُكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية و من بين تقنيات تدريبها ما يلي:

1-1 الاسترخاء الذاتي لشولتز Training Autogène de SHULTZ

أسس الاسترخاء البدني و العقلي سهلة التعلم، و هذا لا يستغرق إلا بعض الوقت كل يوم، باستطاعة أي إنسان ممارستها إلا الأصغر سنا، مدة كل حصة تتراوح بين سبعة و عشرة دقائق و هناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط و هذا ما يكفي للحصول على نتائج إيجابية عاجلا أم آجلا.

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز SHULTZ في بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفياتي أوداسكي ODESSKY قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي و الشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك.

يقول أوداسكي أن «تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل: الهضم، التنفس، الجهاز الدوراني و يساعد على التغلب عن الإحساسات»⁽⁷⁾.

2.2 الزان:

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أُخذت من SU SANSKRIT DHYANA الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، ومعنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، و هذا لأي عمل أو حركة للحياة اليومية.

طريقة استعمالها:

لتطبيق هذه التقنية لا بدأ من الجلوس في وضعية بودا BOUDDHA وهذا دون التفكير في أي هدف معين، و التركيز على التنفس فقط، و الاستمرار في هذا التركيز حتى الوصول إلى القول (أننا ن فكر بجسمنا)، يعني أن جميع خلايا الجسم مطبوعة بالهدوء و الانسجام و التوازن، و عندها كل التناقضات و المواجهات الصعبة تزول بدون بذل أي مجهود.

الأخذ و التنافر (Le Lacher-prise) أي تناسي ما يدور حولنا و يعتبر أحد ميزات الزان القريبة لمفهوم الاسترخاء و توجيه التفكير في العقل و الجسم معا.

يعتبر الزان أن التقلص ظاهرة طبيعية أما التصلب (Crispation) فهي ظاهرة غير طبيعية.

الأهداف:

اليوقا و الزان تقنيتان تبحثان على السكون و الصمت الداخلي، و هذه هي طبيعة الإنسان العميقة بحيث التقنية تسمح بالتأقلم مع (الهنا و الآن).

3.2 التنويم المغناطيسي لـ إيركسون L'hypnose Ericksonienne :

معروفة منذ العصور القديمة، أقتبسها لعصرنا الطبيب إيريكسون Erickson ، جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية و جعلها مناسبة لحالة معينة.

حسب ج.قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط سيكولوجي يكون فيه الرياضي، و بفضل تدخل شخص آخر أن يتجرد من العالم المحيط به و يبقى على علاقة بمرافقه، و هذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، و هذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة و هي تأثير الروح بالجسد أو عمل سيكولوجي على مستوى اللاشعور.

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعنى فيها يكون في حالة وعي ولكن وعي متغيرة أي خاصة.

طريقة الاستعمال: تجرى عبر مرحلتين و هما كالتالي:

- مرحلة الاسترخاء أين يطلب المنوم المغناطيسي للشخص أن يركز نظره في شيء ما.

و استرخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي، و ذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الإحساس الجيد و التغيير الحاصل، في الواقع هو خلق حالة الإحساس بالراحة و هذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة و لطيفة و في وضعية مريحة⁽⁹⁾.

طريقة استعمال هذه التقنية: تمر بثلاث مراحل وهي:

- تعريف و تحديد التقلص ثم الاسترخاء العضلي المناسب، هذا الوعي يطبق على كل أقسام الجسم.

- استرخاء بعض الأعضاء الغير معنية بالجهد.

- الوعي في كل وقت بالحياة اليومية لكل تشدد عضلي مرتبط بكل اضطراب عاطفي أو نفسي، الرياضي يرخي العضلات المعنية ثم يحدث انعكاس إيجابي يشعر به الذهن مباشرة.

أهداف هذه التقنية:

- الاسترخاء العضلي ينتج فيه الاسترخاء العقلي، وهذا تركيزا فقط على الطريقة الهادفة للعلاقة بين التشدد العضلي و الانفعالات و النشاط العقلي.

- التقنية تعتمد على أي فرضية أو اقتراح مختلف عن التدريب الذاتي. في غالبية الأحيان تقترن بتقنيات أخرى كالمتصور العقلي و التحكم في التنفس، و باختلافها عن التدريب الذاتي فإنها تحتاج إلى عدة أسابيع من التدريب، فالاسترخاء التدريجي يدرس في بعض الوقت فقط بحيث يسهل التحكم فيه⁽¹⁰⁾ ملاحظة: لا ينصح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

2 - تقنيات التأمل و التفكير Les techniques de méditation :

1.2 اليوقا Le yoga :

ظهورها راجع للقرن الخامس قبل الميلاد و يسجل في إطار مفهوم الكون و البحث عن تلاشي الذات (NIRVANA) و هذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم و السيطرة على الجسم و الروح معا. بالنسبة للرياضي فإن اليوقا يساعده على الهدوء و التحكم في الجسم و تنمية الثقة في النفس⁽¹¹⁾.

طريقة استعمالها:

يجب تليين العمود الفقري بسلسلة من التمديدات و الإخضاع لتهديب الأعضاء عن طريق التحكم في التنفس و تمرينات لتنظيف و تطهير مناخير الأنف. بعدها يأتي النشاط الخاص بالتركيز بحيث التفكير يأخذ مكان التركيز⁽¹²⁾.

الأهداف:

الهدوء و السكون و الوصول إلى التحكم في التنفس، بالنسبة لرياضي، اليوقا يسمح له بالتحكم في الذات، و عند الهدوء و السكون الرياضي يتألف مع الهنا و الآن

(Ici et maintenant)⁽¹³⁾.

- مرحلة الإيحاء أين يدخل فيها المنوم المغناطيسي إلى اللاشعور ليستغل القدرات و الموارد الكامنة للشخص و التي لا يستعملها و لا يشعر بها.⁽¹⁴⁾
الأهداف:

- تحسين التركيز و مقاومة الخوف و التوتر.
- تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
- تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفزع.

4.2 الصفرولوجيا La sophrologie :

« الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة التزحلق على الثلج، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدراتي و أيضا أركز جيدا منذ البداية و ليس لدي تخوف من الناس أو من الكاميرات و لا من الكرونومتر، أو حتى من السقوط »⁽¹⁵⁾.
هذا ما أكدته متزحلقة أوروبية محترفة مستعملة لتقنية الصفرولوجيا Sophrologie .

اخترعها أ. كيسيديو A.Caycedo في أواخر الخمسينات،

و كلمة Sophrologie إغريقية الأصل حيث:

« Sos » : تتجاوب مع كلمة الانسجام.

« Phren » : تعني الروح، الشعور.

« Logos » : تعني علم، دراسة.

بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور، وهي مأخوذة من التنويم المغناطيسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة الشرقية منها، إنها فلسفة الحياة الإيجابية و تعتبر كخلاصة لأحدث البحوث و أقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا و مجتمعاتنا، و لهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي إلى حالة وعي صفروني Sophronisation ثم الاسترخاء، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الذاتي و اليوقا، و تعتمد في بعض الأحيان على التنويم المغناطيسي و كذا الاسترخاء أو التصور العقلي.

تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم-وعي وذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية و التي تأخذ موضعها. بالنسبة ل كيسيديو فإن الشعور منقسم إلى ثلاثة حالات: الحالة المرضية Pathologique ، حالة الوعي الطبيعي و حالة الوعي الصفروني Sophronique وقال أيضا أنه هناك مستويات مختلفة لليقظة (Vigilance) و هي: اليقظة و الانتباه (حالة تفكير)، اليقظة و عدم الاهتمام، مستوى الصفروني (Sophroliminal) و هو مستوى الشعور الهائج المتموقع بين اليقظة و النوم، النوم، اللاوعي (coma) و أخيرا الموت، إذن فالمستويات و حالات الوعي شينين مختلفين، فالوعي باستطاعته يعيش بعدة مستويات و الهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصفروني⁽¹⁶⁾

طريقة الاستعمال:

أولا: الاسترخاء الديناميكي: و يعتمد على ثلاثة مراحل:

الاسترخاء الديناميكي للتركيز: مأخوذة من اليوقا هدفه الشعور بالجسم من طرف المعني و هذا باستعمال تمرينات

تنفسية و بالخصوص شهيق عميق للتنفس.
الاسترخاء الديناميكي التأملي: أستلهم من البوذية Bouddhisme و هدفه الوعي بالجسم و البدن و ليس بالذات الداخلي بل الخارجي، و هو دراسة للعوامل العقلية أو لمثبات الوعي التي تتدخل لفهم الأحداث الخارجية.

الاسترخاء الديناميكي الشعوري: أستلهم من الزان Le Zen و هو تمرين تأملي (Méditation) .

ثانيا: خلق صورة عقلية، فالصفرولوجيا تستعمل التصور العقلي للسماح للشخص بتخيل أو تصور حالة إيجابية.

ثالثا: في هذه المرحلة سيجمع الرياضي بين التصور الإيجابي الذي يختاره عن طريق حركة بدنية (مثال: غلق اليدين) و الاسترخاء هذا بعد تدريبات جيدة يقوم العقل باتصال بين الاسترخاء و الصور العقلية بالتميز Codage. و في كل مرة يحدد فيها الشخص الرمز، ليعمل العقل على إعادة خلق حالة الاسترخاء.

تُنجز هذه المراحل الثلاثة بتدريب رمزي على نفس التسلسل، أي من الضروري التحكم في المرحلة الأولى للانتقال إلى الثانية و ثم الثالثة.

بعد هذه المراحل تأتي مرحلة إزالة الحالة الصفرونية Desophronisation حيث تتم استعادة بطيئة لحالة اليقظة و الحيوية، وهذا بالتنفس العميق و تحريك الرجلين و اليدين ثم فتح العينين.

أهداف الصفرولوجيا:

- تجعل الرياضي يسيطر و يتحكم في نفسه، و هذا بانسجام البدن و الروح.

- تسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية و الانفعالية للشخص.

- تساهم في القضاء على التوتر، الأوجاع و القلق التي يحس بها كل الرياضيين.

- تساعد الرياضي على التركيز أكثر.

- تعلم و تطوير المهارات الحركية.

- تسيير التوتر.

- تثبيت المهارات الحركية.⁽¹⁷⁾

5.2 تقنية البرمجة العصبية اللغوية Neuro Programation Linguistique :

أبرز المراجع التي تناولت هذه التقنية و تحدثت عنها بالتفصيل هو مرجع لقي ميسوم Guy Missoum ، إذ تكلم عن استعمال هذه التقنية في شتى الميادين في المؤسسة، التعليم، الصحة، السياسة و خاصة الرياضة. ذكر معنى هذه التقنية كما يلي:⁽¹⁸⁾
❖ البرمجة PNL: Programation (P) تستعمل القياس بين العقل و الكمبيوتر،

بمعنى الذاكرة و مفهوم البرمجة، أفعالنا تتبع مراحل برمجة قريبة من تلك الموجودة في جهاز الكمبيوتر. كلمة البرمجة إذن تتناسب مع كفاءتنا للإنتاج و إعادة الإنتاج في تطبيق البرامج السلوكية.

❖ العصبية Neuropsychologie : تعتمد على

و أفكار إيجابية.

3 تقنيات التحضير العقلي:

3-1 الطريقة السلوكية المعرفية - Cognitivo - Comportementale :

ظهرت هذه الطريقة خلال الخمسينات في الولايات المتحدة الأمريكية، لا تبحث عن أسباب سلوك غير مألوف لكن تعمل على تصحيحه و هذا بما يحدث هنا و الآن بدون عودة إلى الوراء. هذه العملية تزيل الأفكار و الشعور السلبي الذي يسبب اضطراب للفرد.

ستجدون فيما يلي بعض التقنيات الخاصة بالرياضي:

❖ **تقنية الفصل والدمج** Association-Dissociation: تستعمل من قبل رياضيين

لديهم منافسة طويلة لا تحتاج إلى يقظة كبيرة مثلا في سباق المراتون.

❖ **تقنية الفصل** La Dissociation : قليلة التطور، الرياضي يبذل مجهودا كبيرا لكي

لا يفكر في المنافسة و صعوباتها، يركز ذهنه على المميزات الخارجية للمنافسة أو على مميزات خاصة بها لكن في إطار مختلف عن طبيعتها كما يوضح ذلك مورقان و بولوك (Morgan et pollok (1977) في مثال لعداء يتصور خلال سباقه بأنه يركض في كل خطوة من خطواته على صورة يتخيلها لمنافسه.⁽²⁰⁾

❖ **تقنية الدمج** L'association : التركيز يكون على التنفس، تقلصات العضلات و أحاسيس الجسم، وهذه التقنية تسمح للرياضي أن يتجاوز حدوده الفيزيولوجية.

هناك تقنية وسيطية لدمج - فصل - L'association (Dissociation) وهي الأكثر تطبيقا، أي بمعنى الغناء الداخلي (Une mélodie) التي تسمح بالإبقاء و المحافظة على الإيقاع الحركي للجسم (عداء المسافات الطويلة، دراج).

❖ **تقنية تسيير الأهداف** Gestion des buts : تستعمل هذه التقنية من أجل التفاؤل بالنتيجة، يحدد من خلالها الرياضي إطار خاص يمكنه من تحقيق نتيجة أحسن. تعتمد أولا على تحديد الهدف الذي يصبو إليه بوضوح. لا يهم أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة بل واقعية و يمكن تحقيقها، كما يمكن الطلب من الرياضي تمثيل هذه الأهداف على شكل صور عقلية.⁽²¹⁾

❖ **تقنية إلقاح التوتر** Inoculation du stress: هذه التقنية تشبه تقنية التلقيح، نلقح مرض ما (حالة التوتر) لخلق مضادات حيوية (إنشاء إستراتيجيات) تكون قادرة على حماية الفرد من القلق الشديد و حالة التوتر الشديدة التي يعيشها خاصة الرياضي، إذ يتم تعويده على جرعات شديدة التوتر حتى يبحث و يعمل على إيجاد إستراتيجيات مناسبة للاسترخاء، و من ثم يتم التحقق من صحة نجاح الإستراتيجية المختارة لحالة معينة.

الأهداف: تركز أمثلة التقنيات المذكورة أعلاه على مفهوم و هو وجود خلل صغير في النظام يؤدي بخلل النظام كله و

الاكتشافات الحديثة و الأخيرة في علم الأعصاب: أعصاب الدماغ (Neurologie du cerveau) و التخصص الوظيفي للنصف الدماغ (Hémisphères cérébraux). كلمة عصبية Neuro توافق الإدراك الحسي، تحدد حالتنا الداخلية على مستوى الأعصاب و حالتنا الانفعالية، إذ يرتبط مباشرة بانفعالاتنا و ردود الأفعال التي تنتج عنها.

❖ **اللغوية** Linguistique (L): هذا المفهوم يرتبط بوسائل الاتصال الإنسانية أي

بالسلوك البسيكولوجي حيث يتعلق بالسلوكات الخارجية التي نعبر بها كوسيلة للاتصال.

البرمجة العصبية اللغوية تقنية أمريكية اخترعت من طرف ريتشارد بندلر Richard Bandler مختص في العلوم اللغوية (linguiste) و جون قريندر Jhon gtinder مختص في الإعلام الآلي (informaticien) خلال السبعينات، تركز هذه التقنية على عدة مناهج منها المقاربة البسيكولوجية ل إريكسون Erickson ، التحليل النظامي و الأعمال الخاصة باللسانيات و الاتصال، هذا ما أسفر عن ثوابت موجودة في كل اتصال فعال، و عليه يسمح بإعداد نماذج من الممكن إدراكها و تطبيقها.⁽¹⁹⁾

طريقة الاستعمال:

أولا: من اللائق تحديدها تبعا لخطاب القناة التي بإمكانها أن تكون:

❖ بصرية (رؤية، نظرة، صورة).

❖ سمعية (استماع، إصغاء، صرخ، ضجيج).

❖ الإحساس الحركي (الإحساس، اللمس، الاحتكاك)

يتعلق الأمر باستعمال الألفاظ المناسبة لما نتقدم به، توجيه النظر يدل على أي قناة يبحث الفرد.

عندما تتحرك العين نداء لمعلومة بصرية، إذا تحركت إلى اليسار يعني ذكرى (Souvenir) أو صورة يعرفها، وإذا تحركت باتجاه اليمين يعني أنها صورة مصطنعة من طرف الروح وعندما تنظر العين باتجاه أسفل اليمين يعني الوصول إلى الانفعالات و إذا اتجهت إلى أسفل اليسار فإنه مع حديث نفسه.

إذا تحركت العين على الجانب فإنه سمعي خارجي Auditif Externe بحيث إذا اتجه الشخص إلى اليمين فإن الصوت لا يعرفه.

ثانيا: إنشاء حالة وعي مختلفة.

ثالثا: تجديد الحالة العقلية التي نريد الوصول إليها تعمل على الترسيع (L'ancrage)، بمعنى الرمز الشفهي أو البدني المتعلق بهذه الحالة و الذي يسمح بعدها بتقويتها من خلال التمرن الرياضي الذي يحث على ترسيخ الحالة العقلية الموافقة لأحسن نتيجة (Performance).

أهدافها:

❖ تحسين العلاقة بين المدرب و الرياضي.

❖ الحصول على تغيير السلوك و تحسين إمكانيات الرياضي بتلقيه حالات و أفكار إيجابية.

❖ من الأفكار الرئيسية للبرمجة العصبية اللغوية خلق حالات

لقد سمحت مختلف هذه الدّراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرّب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأنّ الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التّدريب العقلي بصفة عامّة والتصور العقلي بصفة خاصّة هو مساعدته على التّكفّل بنفسه وتحقيق مختلف النّجاحات.

رغم ان التصور العقلي مستعمل كتقنية في تقنيات التحضير العقلي إلا أن اعتماده أساسي في تقنيات الاسترخاء وكذا التأمل والتفكير

من خلال هذه الدراسة يمكننا القول بأن للتصور العقلي مكانة أساسية في التدريب العقلي وهو يلعب دورا هاما في تطوير القدرات المعرفية عند الرياضي. إذ أن معرفة مستوى التصور العقلي عند الرياضي أمر مهم في شتى المستويات و مختلف الأنشطة الرياضية نظرا لتأثيرها الايجابي على الجانب النفسي، التقني والتكتيكي للرياضي.

الهوامش:

- (1) Thomas Raymond, La Préparation Psychologique du Sportif, 2é Éd, Vigot, 1994, p 107
- (2) دافيدوف لندا، التعليم و عملياته الأساسية، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة 2000، ص 88.
- (3) علاوي محمد حسن ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002، ص 62
- (4) عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ص 162.
- (5) علاوي محمد حسن ، مرجع سابق، 2002 ص 221.
- (6) عبد الستار إبراهيم، الاكتاب: اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988 ص 114.
- (7) Ostrander Sheila et Schroeder Lynn, Les Fantastiques Facultés Du Cerveau, Éd Robert Laffont, Paris 1982, P 178
- (8) Thomas Raymond, op.cit, 1994, P 69.
- (9) إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 2002، ص 44.
- (10) Durand de Bousingen .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, PUF, Paris 1961 P 29.
- (11) Thomas Raymond, op.cit, 1994 P 78
- (12) Bruno Jean, Yoga et training autogène, Revue Critique N°159 P 81.
- (13) Ostrander Sheila et Schroeder Lynn, op.cit, 1982 p 291.
- (14) weineck jürgen, Manuel d'entraînement, 4éme éd, éd Vigot, Paris 2001, p 471
- (15) Ostrander Sheila et Schroeder Lynn, op.cit, P 161
- (16) Fernandez Luis, Sophrologie et complétion sportive, Vigot, Paris 1986, p 47
- (17) Patrick Chenee Andre et autre, Sophrologie Tom 2, 2é édition, Ellébore, Paris 2002, P 429.
- (18) Missoum Guy, La PNL Appliquée, Vigot, Paris, 1996, P 06.
- (19) thomas raymond, op.cit, Paris, 1994 p 103
- (20) Thomas Raymond, Idem, Paris, 1994, p 91
- (21) Thomas Raymond, Idem, Paris, 1994, P 87
- (22) محمد أحمد علي منصر، تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003 ص 83.
- (23) Thill Edgar et Fleurence Philippe, Guide pratique de la préparation psychologique du sportif, éd Vigot Paris, 1998, p. 6.

هذه التقنيات تبحث إذا عن هذا الخلل و كيفية تصليحه حتى يتمكن الرياضي من العودة إلى حالته الطبيعية.

2.3 تقنيات التصور العقلي و التكرار العقلي:

لكل فرد منا صور في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية.

التصور و التكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة.

طريقة الاستعمال:

يمكن للتصور العقلي أن يتحقق من خلال:

- نظرة خارجية و تعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور العقلية لأداء شخص آخر، مثلا لاعب متميز أو بطل رياضي و في هذا، النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.

- نظرة داخلية بحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية التي سبق اكتسابها، و في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات التي تحصل في الأداء⁽²²⁾.

الأهداف: التصور العقلي يسمح ب:

- تعلم أحسن للحركة.

- تزايد على مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.

- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي و تقوية اليقظة.

- استعادة النشاط بعد المنافسة.

- عدم فقدان فائدة التدريب في التوقف بعد الجروح، فالرياضي يحافظ على قدراته الحركية بمعاودة استحضار عقلي للأعمال التي حققها سابقا.

- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات و الاسترجاع و تسيير التوتر ما قبل المنافسة⁽²³⁾.

إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

بينت بعض الدراسات أن هذه التقنية تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، التصور العقلي مرتبط أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

خاتمة :

إنّ التحكّم في تقنيات التّدريب العقلي وخاصّة التّصوّر العقلي يؤدّي بالفرد للتحكّم في الكثير من المواقف وخاصّة منها الرياضية سواءا من الجانب النّفسي حركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصّ عليه الكثير من الباحثين أنّه يجب التّعامل مع الفرد وخاصّة الرياضي على أنّه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النّفس الرياضي تطوّرا كبيرا من خلال دراسات متعدّدة ومتنوّعة.