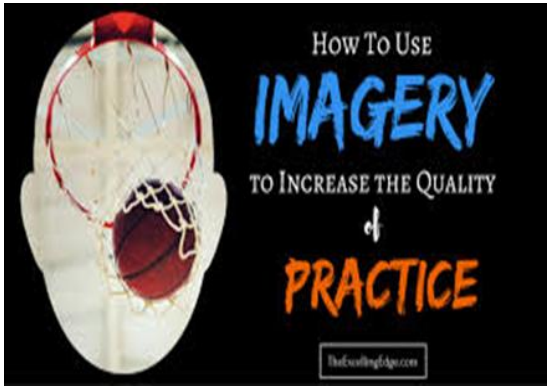


التصور العقلي في المجال الرياضي

أ.د مؤيد عبدالرزاق حسو
جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة







مفردات المحاضرة

١. التصور العقلي
٢. الحـــــديث الـــــذاتي للرياضـــــيين(الايجـــــابي – الســـــلبي)
خارطة الطريق Road map
٣. خلاصة المحاضرة





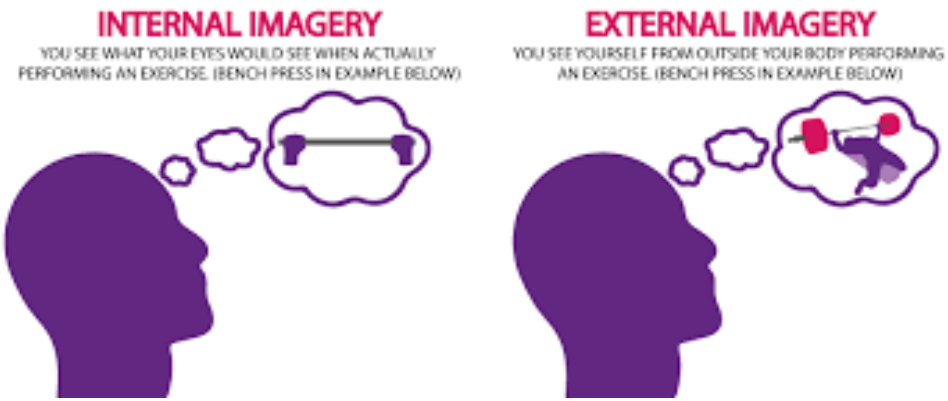


التصور العقلي للرياضيين

"يوجد عدد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب عقليًا ، ومن ذلك التصور العقلي Imagery،التصور البصريVisualization ، المراجعة العقلية Mental Rehearsal، وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقلهم أو يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة ، أو أن يستحضروا أحداثًا لم يسبق حدوثها من قبل ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية فكلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه "

التصور العقلي كمهارة نفسية Psychological skills

يمكن تعلمها واكتسابها واتقانه من خلال التمرين والممارسة بما يفيد تطوير الأداء ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية عن طريق استحضار اللاعب في ذهنه صورة مهارة او مهارات ماضية سبق مشاهدتها لاحد الابطال اللاعبين



أنواع التصور العقلي

١. التصور العقلي الخارجي External Imagery:

ويعتمد على قيام اللاعب باستحضار الصورة العقلية لا داء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي (صادرة من الخارج) بمعنى ان اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني (يستحضر الرياضي الصورة الذهنية من مصدر خارجي) .

٢.التصور العقلي الداخلي Internal Imagery :

تعتمد على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لا داء مهارات او احداث معينة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدة أشياء خارجية ، وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .



هل التصور العقلي كعملية تؤثر على الأداء ؟

اولاً. الواقع ان التصور يمثل احدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية من الاجهاد العصبي الى هذه العضلات العاملة . فاللاعب من خلال احضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء هذه المهارة .

ثانياً. ان التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعية أداء المهارات وان ذلك يعاونه في ان يصبح اكثر معرفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف التدريب والمنافسة.

وهكذا يتضح الدور الإيجابي الذي يسعى اليه التصور العقلي في تطوير الأداء الرياضي ، الامر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل اكثر الية او انسيابية فضلاً عن تنفيذ الاستجابات الذهنية على نحو سليم.



أهمية التصور العقلي

١. تحسين التركيز

يساعد على تركيز الأداء بشكل افضل وعلى منع تشتت الأفكار والانتباه وإعادة تركيز الانتباه بسرعة خلال الأداء مثل

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة.
- تصور استعادة الانتباه بعد أداء ارسال خاطئ في الكرة الطارئة.

٢. بناء الثقة في النفس :

عندما تواجه بعض مواقف التوتر او القلق او الخوف يمكن استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تمييز بالثقة في النفس .

٣.السيطرة والتحكم في الانفعالات.

عن طريق التصور العقلي لمواقف ضاغطة سابقة او مواقف سلوكية سابقة يمكن للاعب ان يواجه هذه المواقف بخبراته الذاتية للسيطرة على هذه الانفعالات.

٤. ممارسة المهارات الرياضية :

يستخدم في ممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة رمي الرمح سباحة الظهر ، حركة الخطف بالمصارعة والغطس .... الخ.

٥.تطوير استراتيجية اللعب .

التطور العقلي يساعد في تطوير استراتيجية وخطط سواء اللاعب او الفريق ... مثال ذلك ان يتصور اللاعب المدافع ما يجب ان يفعله لمواجهة المهاجمين ... كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين ... الخ.

٦. مواجهة الألم والاصابة :

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب وذلك يساعد على سرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة للممارسة اللعب مرة أخرى.

٧. اصلاح أخطاء الأداء :

يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم اصلاح الخطأ، كما يمكن ان يطلب اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.



توقيت استخدام اللاعب للتصور العقلي :

- ✓اولاً. قبل وبعد جرعة التدريب.
- ✓ثانياً. قبل وبعد المنافسة:
- ✓ثالثاً. الفترات البيئية للمسابقة:
- ✓رابعاً. الوقت الشخصي :
- ✓خامساً. الاستشفاء من الإصابة:






مبادئ التصور العقلي
الاسترخاء
الأهداف الواقعية
الأهداف النوعية
تعدد الحواس
سرعة الاداء
الممارسة المنظمة
الممارسة باستمتاع

نموذج لجلسة التصور العقلي

مكان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة الكلي	الفعاليـــات		الزمن الكلي للأداء	زمن الأداء	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	المجاميع	راحة بين المجاميع
قاعة النادي	التدريب على التصور العقلي لمهارة التهديف البعيد	٢٠ د	عرض فيلم توضيحي عن المهارة	التصور الخارجي	٨د					١٥ثا
			استرخاء		٩٠ثا					
			تصور اللاعب المهارة التي تمت مشاهدتها		٣د	٨ثا	٥	٥ثا	٣	
			الراحة		٢د					
			استرخاء	التصور الداخلي	٩٠ثا					١٥ثا
			تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي المهارة مع الشعور بكافة المشاعر والأحاسيس المصاحبة للحركة		٣د	٨ثا	٥	٥ثا	٣	
			تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي المهارة مع الشعور بكافة المشاعر والأحاسيس المصاحبة للحركة		٣د	١٢ثا	٣	١٢ثا	٣	

الخلاصة

- اعطاء اهمية كبيرة لبرنامج المهارات النفسية نظرا لدوره الفعال في الوصول إلى حالة النفسية المثلى للرياضيين.
- ضرورة وضع خطة علمية لمراحل الاعداد المتكامل باستخدام برنامج تدريب المهارات النفسية (PST) مع اهمية الفصل بين ادوات التدريب العقلي والمهارات النفسية .
- ضرورة وضع خطة علمية لإقامة دورات تعريفية بأهمية تبني لنماذج تطبيقات علم النفس الرياضي التطبيقي ضمن سلسلة تتبناها الجمعية العراقية فرع علم النفس الرياضي.



