

أهمية التصور الذهني في تحسين مستوى الأداء الرياضي

أ. قاسمي مريم-- جامعة. باجي مختار- البلد. الجزائر. الإيميل mrymgasmi@yahoo.fr

Abstract:	ملخص:
<p>The experiences that an individual has already carried out are taken into consideration as a source of knowledge of what he is experiencing in the present. Recalling these experiences in memory through image retrieval is seen as a mental review that allows the individual to benefit from them whether he has done them firsthand or simply has seen others doing it. Scientists have called this phenomenon: Mental training, it may be based on a type of neurons called mirror neurons, and it has been incorporated into all areas to benefit through mental training and mental practice. therefore the athlete needs to apply and develop this technique, because physical activity depends on mental activity and preparation. This article aims to explain the importance of mental training in sports and its relationship to newly discovered mirror neurons, and how the image in our brain allows us to mentally train</p> <p>Key words: Mental training, mirror neurons, sports activity</p>	<p>تعتبر الخبرات التي أدركها الفرد في السابق. مصدر معرفة مرجعية لما يعيشه في الحاضر، إستحضارها في الذاكرة عن طريق استرجاع الصور في العقل يعتبر بمثابة مراجعة عقلية تسمح للفرد بالاستفادة منها سواء قام بها هو شخصيا أو لاحظ فقط غيره يقوم بها. أطلق العلماء على هذه الظاهرة إسم: التصور العقلي أو الذهني الذي يمكن أن يعتمد في عمله على نوع من الخلايا العصبية تسمى خلايا المرآة. وقد تم إدراج التصور العقلي في جميع المجالات من أجل الاستفادة منه عن طريق التدريب العقلي والممارسة الذهنية. فالرياضي إذا هو أحوج الأفراد لتطبيق هذه التقنية وتطويرها، كون النشاط البدني يعتمد على النشاط و الإستعداد الذهني.</p> <p>يهدف هذا المقال إلى شرح أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي وكذا توضيح الإرتباط الموجود بينه وبين خلايا المرآة التي أكتشفت حديثا، وكيف للصور الحاضرة في ذهننا أن تسمح بالتدريب العقلي.</p> <p>الكلمات المفتاحية: التصور الذهني، التدريب العقلي، خلايا المرآة، النشاط الرياضي.</p>

مقدمة.

في الرياضة كما هو الحال في كل النشاطات اليومية من المهم محاولة تقديم الأفضل دائما لهذا يجب أن يقوم الرياضي بتدريبات تسمح له بإتقان أدائه. التدريب يسمح باتقان السلوك أو النشاط الرياضي من خلال الممارسة والتكرار ومن الأفضل إن كان هذا بتقديم جهد أقل للمحافظة على اللياقة البدنية للرياضي المبتدئ أو حتى المحترف الذي يسعى إلى تحسين أدائه.

لكن و إن كان يعرف الرياضي المحترف أهمية التدريب فإنه غالبا ما يهمل أو لا يهتم كثيرا للعوامل والمتغيرات النفسية التي قد تؤثر على أدائه البدني. من بين هذه المتغيرات تلعب دورا بالغ الأهمية التصورات الذهنية أو العقلية التي تتم على مستوى الذهن. فما هي هذه التصورات، و ما علاقتها بالنشاط الرياضي، و هل يمكن أن تقدم دعم أو إضافة لنشاط الرياضي؟

أولا 1. الحركة الرياضية بين الخيال والواقع

ما نفكر فيه أو حتى نعاود استرجاعه في ذاكرتنا يؤثر على الجسم وعلى أدائنا للحركات. وهذا له أثر اكبر إذا ما تعلق بشخص رياضي لأن الحركة هي أساس كل نشاطاته. يكون هذا نتيجة الكثير من ردود الفعل البيوكيماوية التي تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية تتعلق بالضغط. معدل ضربات القلب درجة الحرارة، إنتاج الهرمونات، وكذا تفاعلها والتوتر العضلي وما إلى ذلك. هذه التغيرات قد تحدثت مع مرور الوقت إختلال وظيفي في الجسم و في الأداء الحركي للرياضي.

2. العقل الافتراضي والتصورات الذهنية

من خلال دراسة الدماغ لوحظ أنه عندما نتخيل شيئا معيناً، يقوم الدماغ بتنشيط خلايا عصبية تسمى بخلايا المرآة. فيكون الجسم في حالة استعداد للقيام بهذا الشيء. هذه الخلايا تعتبر بمثابة عقل افتراضي و لا تكون دائما في حالة نشاط. من أجل تفصيل أكثر يجب

أن نفهم ما هي خلايا المرأة وما هو دورها، ولماذا بفضل هذه الخلايا نكون على استعداد للقيام بشيء بمجرد تخيله أو رؤية شخص آخر يفعله (Stefano Falcini . 2020)

ثانياً. خلايا المرأة و أداء الفعل

اكتشفت خلايا المرأة حديثاً في أواخر القرن الماضي من طرف مجموعته من الباحثين بجامعة بارما في إيطاليا بقيادة Rizzolatti Giacomo. ولا تزال هذه الخلايا محل الدراسة حتى الآن. هذه الخلايا تكون في حالة نشاط عندما يقوم الفرد بحركة أو بفعل أو عندما يحس بشعور معين. إن المدهش والمميز في عمل هذه الخلايا هو نشاطها أيضاً عندما يكون الإنسان يشاهد فقط دون فعل أي شيء شخصاً آخر يقوم بذلك الفعل. وهذا ما يفسر مثلاً إحساسنا بالخوف عند رؤية شخص يسقط . أو الرغبة في الحركة عند مشاهدة لاعب يحرك الكرة في الاتجاه الذي لا نرغب فيه. (RIZZOLATTI, G. e SINIGAGLIA, C. 2006)

وقد فسر العلماء المكتشفون أننا كلما كنا مهتمين بمجال معين وكنا بذلك ملاحظين دقيقين يكون عمل هذه الخلايا أكبر وأكثر نشاطاً. الأشخاص الحساسون عند مشاهدتهم لشخص يبكي يكونون أول من يتأثر بذلك بنفس درجة تأثر الشخص الذي يعيش الموقف. فنشاط هذه الخلايا يكون أسرع وأكبر إذا ما كنا نفهم جيداً الشيء الذي نلاحظه. تنشيط هذه الخلايا في حالة الحركة إذا ما شاهدنا نشاط حركي له هدف معين، و العكس صحيح. فبالنسبة للرياضي رؤية حركة لها هدف معين تعمل على تنشيط خلايا المرأة الموجودة على مستوى المنطقة المسؤولة عن الحركة في الدماغ: F5 (نفس المرجع السابق).

وقد أكد بعض العلماء أن هذه الخلايا لا تتمركز على جزء معين من الدماغ وليست خاصة بجزء معين من الجسد، إنما يزداد نشاطها بازدياد المحاكاة. فهي موزعة على الدماغ و يزداد عددها بازدياد فهمنا لما نلاحظه أو نتذكره. رؤية شيء ، تخيله أو تذكره، كلها محفزات لعمل خلايا المرأة إذ يعتبر الملاحظ فاعلاً من ناحية النشاط العصبي . الرياضي عند ملاحظته لشخص يقوم بحركات أو تصور تلك الحركات عقلياً ينشط خلايا المرأة في دماغه، وهذا يكون قد قام بتصورات ذهنية. دماغ هذا الشخص ينشط الخلايا العصبية المسؤولة عن تنفيذ الحركة دون تنفيذها جسدياً، لأن الدماغ يميز بين الرغبة في التطبيق من عدمها. لكن في بعض

الأحيان تكون المحفزات كبيرة لدرجة أن يقوم الملاحظ بتطبيق ما يراه أو يتصوره حتى وإن لم يقرر فعل ذلك. فهذا النوع من الخلايا العصبية يسمح للشخص بالتدرب ذهنيا قبل القيام بنشاط معين خاصة إذا كانت الحركات بسيطة، لكن بعض الحركات يتطلب تدريبا جسديا حتى وإن كان الدماغ يقوم بوظيفته بطريقة صحيحة.

فمبدء عمل هذه الخلايا يتمثل في أن رؤية سلوك معين أو تخيله في الذهن يجعل الجسم في حالة نشاط تشبه تماما نشاط الفرد المستعد في الحقيقة لأداء هذا النشاط أو السلوك. فالفاعل، الملاحظ والمتخيل متساوون من الناحية العصبية التي تسمح بأداء الفعل. إلا أن الفرق الوحيد الذي يميز بين الفاعل والملاحظ أو المتخيل هو الأداء الفعلي للسلوك في الحقيقة، أي هو التطبيق.

وفيما يخص علم النفس الرياضي يكفي أن نعرف أن التصور العقلي أو الذهني الذي يتم بفضل خلايا المرآة يساعد الرياضي في الاستغلال الأقصى و الأمثل لقدراته الذهنية من أجل تحسين أدائه البدني من خلال تخيل الحركة. إن تدريب العقل يخلق حالة من الاسترخاء لدى الفرد الرياضي ويسمح له برؤية ذهنية للحركة ترتبط مع الأحاسيس البدنية والنفسية والتي بدورها لها تأثير ايجابي على الأداء الرياضي.

اكتشاف هذه الخلايا قام بتقديم تفسير علمي لمفهوم التصور العقلي، أو الذهني الذي تحدث عنه الكثير من الباحثين.

ثالثا. مفهوم التصور العقلي

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء (اسامة كامل راتب، 2000ص117). و يعد التصور العقلي طريقة معرفية و أداة محاكاة عقلية تسمح للفرد بمراجعة فعل ما، سواء كان ذلك بصفة مقصودة أو غير مقصودة. و هذا يشبه مثلا التكلم مع شخص من خلال تصور الموقف لحل مشكل معين أو لمواجهة شئ سيحدث لاحقا و هكذا هو الحال أيضا بالنسبة للرياضي.

التصور العقلي هو " الصورة المحفوظة في وعي الإنسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي ادركها من قبل " (السيد عبدالمقصود، 1986م، ص 96) و في مجال التعلم الحركي هو " الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة "(وجيه محجوب واخرون، 2002، ص 49) وهذا يعني أن يكون المتعلم صورة عامة عن الأداء الحركي المراد تعلمه ، ويفسره محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته "(محمد حسن علاوي، 2002م، ص 248)، فعندما يتصور الرياضي أداء حركي فإنه لا يتصوره خارج كيانه أو أمام عينيه وإنما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله (السيد عبدالمقصود، 1986م، ص 100) ، لذلك فالتصور العقلي عملية عقلية تهدف إلى أخذ صورة عن الأداء العام لحركة من أجل التدريب وتكرار تنفيذ الحركة وصولا للأداء الأمثل .

ان "التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة نقوم باكتسابها من خلال عيون العقل وتلعب حاسة البصر دورا أساسيا في هذه العملية ، إلا انه يمكن استعمال الحواس الأخرى (محمد العربي شمعون والجمال، عبد النبي ، 1996ص50)، و من المهم أن يشمل التصور العقلي المشاعر و الأحاسيس حتى يتمكن اللاعب من ضبط انفعالاته و يتحكم فيها (اسامة كمال راتب، 2000، ص117).

و يسمح التصور العقلي للرياضي باتقان المهارات، إذ لا يبقى فقط مرتبطا بالأشياء المدركة واقعيًا، و التي قد تؤثر عليه بشكل غير مرغوب (الندلاوي، قاسم و وجيه محجوب، 1982، ص47).

رابعًا. اقسام التصور العقلي

التصور العقلي المتعلق بالرياضة يحتاج للمهارات الحركية، و يكون هذا بفضل استخدام الحواس التي تسمح للفرد بتكوين صورة عن المهارة وإدراكها من اجل استحضارها فيما بعد. التصور الذهني لا يكفي لتثبيت الصورة الصحيحة بعد أدائها بدنيا ما لم يكن للرياضي قدرة على ضبط انفعالاته.

وينقسم التصور العقلي الى قسمين :

1.التصور العقلي الخارجي:

يتم تكوين الصورة عن طريق رؤية نموذج حركي أو شرح للمهارة الحركية. وتعتمد فكرة التصور الخارجي أساسا على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لشخص أخير يقوم بأداء رياضي متميز، فكأن اللاعب بذلك يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني (اسامة كامل راتب، 2000، ص 317-318)

2. التصور العقلي الداخلي :

هو استحضار الصورة العقلية في الدماغ لأداء مهارات معينة تمت مشاهدتها أو اكتسابها سابقا، فتكون بذلك نابعة من الداخل ولا يحتاج استحضارها إلى مشاهدة أشياء خارجية (اسامة كامل راتب، 2000. ص 119) ، فيتصور الرياضي نفسه وكأنه يؤدي المهارة الحركية. (احمد حامد احمد السويدي، 2004).

و حسب بعض الباحثين ليس هناك تصور عقلي داخلي أو خارجي، إذ أن هذه العملية تكون فقط نتيجة إتقان المهارة لدرجة التوصل إلى القدرة على أدائها أليا، فالرياضي في هذا النوع من التصور يمارس خبراته من خلال الإحساس الحركي فقط (محمد العربي شمعون، 1996، ص 52).

و يرجع الباحث محمد العربي الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة إتقان الأداء الرياضي، فالرياضي المبتدئ يعتمد على التصور الخارجي اذ يتصور أداء ما شاهده، أما المتقدم في أدائه فيعتمد إلى التصور الداخلي، فيتصور دون المشاهدة، أما عند بلوغ مستوى الاحترافية فإنه يشعر فقط بالمهارة الحركية من خلال الحس العضلي دون الاعتماد على الحس البصري، ففي التصور الذهني المتقدم من حيث المستوى يفكر الرياضي بعضلاته. (نفس المرجع السابق)

ترتبط فعالية التصور العقلي بقدرة الرياضي و اعتياده على التصور، و يعتمد هذا على مستوى قدراته العقلية أيضا، إذ من السهل على الرياضي المحترف تصور صوراً أكثر دقة و حيوية لمهارته، أما عند الرياضي المبتدئ فالأمر لا يكون بنفس الدقة و الاحترافية. الصور العقلية تتكون عن طريق التدريب العقلي و تتسبب في استجابات فيزيولوجية ، فعمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلات المسؤولة عن الحركة التي يتم تصورهما، فالأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي. (علاوي محمد حسن، 2002).

خامسا. مبادئ التصور العقلي

للتصور العقلي عدة مبادئ نذكر منها:

1. التصور العقلي للنشاط وكذا نتائجه: إذ يجب أن لا يتوقف التصور على الأداء فقط بل يجب أن يشمل كل النتائج المترتبة عنه و المرافقة له .
2. الانتباه إلى التفاصيل: استحضار كل التفاصيل التي تخص الأداء مثل المكان، الوقت، الإضاءة و غيرها(اسامة كامل راتب، 2000).
3. تصور أخطاء الأداء المحتملة للتخلص منها أثناء التمارين و محاولة التخلص منها، أو حتى التقليل منها .
4. التركيز على الإيجابيات بحيث يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لأن ذلك يمكن أن يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة و بالتالي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء (محمد العربي شمعون، 1996) .
5. سرعة الأداء في النشاط الذي يتم تصوره، من أجل القدرة على أدائه فعليا بنفس السرعة، إلا إذا كان اللاعب مبتدءا و يحاوله أن يتدرب بصورة بطيئة أو أن يصحح بعض الأخطاء .
6. الممارسة المنتظمة: إذ أن الممارسة والتكرار بصورة منتظمة هو أساس نجاح التصور العقلي .
7. الممارسة باستمتاع: لأنه كلما إرتبط التصور العقلي بالإستمتاع كلما زادت فعاليته في تحفيز الفرد و التخلص من التوتر أو الاحباط .
8. الإسترخاء: إذ يفضل أن يكون الاسترخاء قبل التمارين للتخلص من التوتر وتهيئة الجهاز العصبي لإستحضار الصور .
9. الواقعية : فالتصور العقلي الفعال يجب أن يكون في مستوى قريب من مستوى أداء اللاعب حتى يكون محفزا له و لا يكون مصدر إحباط.

سادسا. المستويات الثلاثة للتدريب الذهني

يمكن التدخل على ثلاث مستويات من خلال التدريب الذهني آخريفعله(2020) .
:(Stefano Falcini)

1. تحسين و إتقان تنفيذ الحركة الرياضية مما يساعد الرياضي على تطوير قدرته الحركية و سهولة إتقان الحركة.

2. تقليل الأثر السلبي الذي ينتج عن الإحساس بالتعب الجسدي والنفسي المرتبطان بالأداء الرياضي. إذ يمكن لاستحضار الصور ذهنيا التقليل من إدراك هذا التعب أو التركيز عليه.

3. تعزيز منهج و سلوك عاطفي سليم للرياضي أثناء المقابلة أو المنافسة يضمن له التقليل من التوتر والتركيز على الحركات. تعزيز الثقة بالنفس والقدرات من أجل الأداء والمواجهة لذلك يمكن للتدريب الذهني أن يكون وسيلة قيمة لتحسين أداء الفرد لكنه لا يحل محل التدريب الرياضي، إنما يعززه ويكمله من خلال السماح للرياضي بإعطاء أقصى ما لديه من مهارات بدنية و إبرازها، وكذا التحكم في الجانب العاطفي لضمان توازن معني تخيله وما نقوم بفعله

خاتمة

بعد التعرف على أهمية التخيلات والتصورات الذهنية وجب أخذها بعين الاعتبار من أجل مساعدة الرياضي على إعادة تنشيط الأحاسيس الإيجابية بطريقه آلية أثناء أدائه لتمارينه أو حتى أثناء المقابلة الرياضية. وتعد مصدر تحفيز، فتخيل أننا نقوم. بشيء يحملنا إلى نفس حالة الفاعل كما قلنا سابقا. إذا فالتصور الذهني لا يتضمن الاستعداد النفسي فقط للرياضي وإنما هي أيضا يتعلق بالبدن الذي يكون في حالة استعداد للتنفيذ في أرض الواقع. وكما قلنا أن ملاحظه شخص يقوم بفعل معين يخلق تطابق عصبي بين ذهن الملاحظ و ذهن الفاعل إذا فتخيل، تذكر أو مشاهده الآخرين يقومون بأداء ما نريد أن نقوم به يعتبر تدريبا عقليا أو ذهنيا على الحركة والنشاط الرياضي، تسمح به خلايا المرأة عن طريق محاكاة العالم الخارجي.

فالتدريبات الذهنية في حالة النشاط البدني تعتبر محفز ومدعم للفرد. أما في حالة عدم قيامه بالنشاط الرياضي فهي بمثابة مواصلة للتدريبات، فالانقطاع عن التدريب الجسدي لا يعني بالضرورة الانقطاع عنها ذهنيا. إذا يقوم العقل بتنشيط النفس الخليا الدماغية التي تنشط في حالة الحركة. وحتى وان كان الجسم في فترة راحة فإن الذهن قد يكون في حالة نشاط أو تدريب رياضي، فهذا يعتمد على الفرد وكذا رغبته في القيام بهذا النشاط.

التمهيش والمراجع:

احمد حامد احمد السويدي، اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2004م.

أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية، القاهرة ، دار الفكر العربي ط 3، 2000 .

السيد عبدالمقصود، نظرية الحركة، القاهرة، مطبعة الشباب الحر، 1986م.

محمد العربي شمعون والجمال، عبد النبي، التدريب العقلي في التنس ، ط، دار القاهرة، الفكر العربي، 1996.

محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002م.

وجيه محجوب واخرون، نظريات التعلم والتطور الحركي، مطبعة وزارة التربية، بغداد، 2000م.

علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، دارالفكر العربي، ط1، 2002.

الندلاوي، قاسم ووجيه محجوب، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982.

المراجع الاجنبية

RIZZOLATTI, G. e SINIGAGLIA, C. 2006, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina

Stefano Falcini, Allenamento ideomotorio, 2020,
URL <https://stefanofalcini.com/mental-training/>