

التدريب الذهني

م. د. مجيد حميد مجيد



تعد فكرة التدريب الذهني من الافكار التي بدأت او اخر القرن التاسع عشر، وتعد من الموضوعات الحديثة في ايامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة. حيث "مرت تسمية التدريب الذهني بمراحل متعددة حيث اطلق عليه في بداية الاسترجاع الرمزي، وتحول بعد ذلك الى التدريب المطلق ثم الى التدريب التصوري، ثم تحول الى التصور العقلي ثم تغير الى الاسترجاع المغلق ثم الى الممارسة العقلية واخيرا تحول الى التدريب الذهني (العقلي). وقد وردت تعريفات عديدة للتدريب الذهني، فقد عرفها (سعد منعم الشبخلي، ٢٠٠٣) "تعلم وتحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة ودون الاداء الفعلي لها كما عرفه (نزار الطالب وكامل الويس، ١٩٩٣) بانه " نشاط ذهني مقترن بالنشاط الحركي كما عرفه (وجيه محجوب ، ٢٠٠٠) على انه "تصور اداء الانجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب انتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقي". ويرى الباحث ان التدريب الذهني هو تدريب حديث في مفهومه التدريبي حيث يعتبر من الوسائل التدريبية الحديثة لتطوير القابلية الذهنية او العقلية للاعبين في تنفيذ واجباتهم التكتيكية في المباريات وذلك للحد من الاخطاء المهارية التي قد يقع فيها اللاعبون بصورة متكررة وبالتالي تؤثر سلبا في نتيجة المباراة بصورة عامة ونتيجة الفريق بصورة خاصة. ويعرفه الباحثون التدريب الذهني اجرائيا بانه عملية ذهنية تهدف الى استرجاع المهارة تصوريا وفكريا لتوضيحها وتثبيتها للاستفادة منها اثناء الاداء الفعلي.

انواع التدريب الذهني :

وهناك نوعان من التدريب الذهني:

- أ- التدريب الذهني المباشر: ويشتمل على:
 - التصور الذهني.
 - الانتباه.
- ب- التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على:
 - القراءة لوصف مهارة معينة ، مشاهدة الافلام ، الاستماع لوصف المهارة ، مشاهدة النماذج الحية ، كتابة التعليمات ، الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

١-٢-١٠ دور التدريب الذهني في الاداء الحركي :

ظهرت الكثير من الوسائل والطرائق لتدريب المهارات الحركية وتطويرها ، وخلال العقدين الماضيين تركز اهتمام بعض العلماء على استخدام التدريب الذهني في تدريس المهارات الرياضية. في حين التدريب الذهني مقتصرًا في استخدامه على الجانب النفسي فقط ، اذ كان يستخدم في عملية التأهيل النفسي وفحص الذاكرة وقياس التصور كان. وبات واضحا ان التدريب الذهني طريقة فاعلة للتأثير الايجابي في الاداء الحركي ، اذ اتفق العديد من الخبراء والمهتمين في هذا المجال بانه التدريب الذهني يمكن ان يطبق بأشكال مختلفة بحيث يكون له اهداف متعددة تؤثر في الاداء الحركي. وهذا ما اكدته العديد من الدراسات فقد اوضحوا اهمية المزج بين التدريب الذهني والتدريب المهاري في رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير المهارات الحركية. ويرى الباحث ان اهمية التدريب الذهني في انه يؤدي دورا مهما في عملية التدريب من حيث التفكير في شكل الاداء، ومن خلال الحديث الذاتي للاعب في تخطيط الخطوات لتنفيذ الاداء ، كما ان التدريب الذهني يساعد على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالي للاعب.

١١-١-٢ اهداف التدريب الذهني: يهدف التدريب الذهني الى تنمية وتطوير الفرد للوصول الى المستويات المطلوبة من خلال:

- ١ . زيادة نوعية حالة الاداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة.
- ٢ . زيادة القدرة على اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء المثالي.
- ٣ . التحكم في الانتباه.
- ٤ . عزل التفكير.