

التصور العقلي mental imagery:

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها، وينظر إليه على انه 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، والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للمتعلم في خبراته السابقة من إدراكها والتي تؤثر عليه في لحظة التصور .

والتصور هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ، ويبدأ التصور بالجزئيات ثم الكليات ، وان الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة بالمخ ، أما أعضاء الحس فأنها لا تؤدي وظيفة في عملية التصور .

والتصور العقلي هو أكثر من مجرد رؤية ، فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة إن التصور العقلي يرجع إلى حاسة البصر فقط على الرغم من إن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا ، ومثال ذلك لاعب الموانع حيث تشارك عدة حواس في أدائه مثل حاسة النظر وحاسة السمع والإحساس الحركي في أوضاع الجسم في الهواء وحاسة اللمسالخ.

إضافة إلى استخدام اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور الذهنية فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره ، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم حيث إن ذلك يساعد اللاعب في السيطرة على الحالات الانفعالية ، وفي ضوء المفاهيم السابقة يلاحظ أن التصور يلعب دورا هاما في حياة المتعلم إذ أن بدونه يصبح الفرد مرتبط فقط بالأشياء المدركة ويعكس في صورة فقط الأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة .

أهمية التصور العقلي :

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركي باستعادة الخبرات السابقة والواجب إتباعها في المنافسة.
- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة .
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة ، فلاعب التنس يسترجع أفضل إرسال لديه ، ولاعب الوثب العالي يسترجع الصور فوق العارضة

- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة المتبقية لانطلاق السباق لتحقيق الأهداف .
- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقة الوثب والرمي .
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف.

أنواع التصور العقلي :

- **التصور العقلي الخارجي:** وتعتمد على استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب متميز أو بطل وبالتالي يتم استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء لإيجاد العلاقات وتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة وتقوم حاسة البصر بالدور الأساس عند استخدام التصور العقلي الخارجي.
- **التصور العقلي الداخلي:** هو استحضار صور ذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها نابعة من داخل اللاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية بل انتقاءه ما يريد عن تنفيذ المهارة لهذا نلاحظ بان الإحساس الحركي يسهم بفاعلية أكثر من الحواس الأخرى.

المبادئ الأساسية للتصور العقلي :

يتوقف استخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعه من المبادئ ومنها الآتي :

١- التصور العقلي للأداء ونتائجه :

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ، ففي الإرسال بالريشة الطائرة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط الإرسال ككل ولكن وضع الريشة والمرجحة الكلية للمضرب وطيوان الريشة الخ.

٢- الانتباه إلى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل ، فلاعب كرة الطائرة يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة والجمهور وسطح الملعب ودرجة الحرارة ، وكلما زاد التركيز على التفاصيل للمهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على الأداء .

٣- التركيز على الايجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتفاع بمستوى الأداء.

٤- التصور العقلي للمهارة ككل :

يكون التصور العقلي للمهارة ككل ، وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي ، ولذلك من الأهمية ممارسة البرنامج كاملاً .

٥- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة :

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس .

٦- التصور العقلي في نفس سرعه الأداء :

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعه الأداء المهاري ، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري ، وكما هو معلوم فأن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة .

٧- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور العقلي لمدة وجيزة من الزمن نتائج ايجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت ، حيث إن عدم إمكانية توجيه انتباه اللاعب الكامل إلى ممارسة التصور العقلي فأن العائد سوف يكون قليلاً.