وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا \ الماجستير

التدريب الذهني والبصري

تدريب المهارات النفسية

تدريبات الهيبوكسك

تقرير مقدم من قبل

الطالبات الماجستير

وهو جزء من متطلبات مادة علم التدريب الرياضي

بأشراف

أ . د سهاد قاسم سعيد

١٤٤٤هـ ٢٠٢٢م

(المحتويات)

العنوان	الصفحة
المحتويات	٢
مفهوم التدريب الذهني	٣
تعريف التدريب الذهني	٤
اهمية **التدريب الذهني**	٥
انواع التدريب الذهني	٦
نظريات التدريب الذهني	٧
اهداف **التدريب الذهني**	٨
طرائق **التدريب الذهني**	٩
مفهوم التدريب البصري	١١
المهارات البصرية	١٢
تعريف **المهارات النفسية**	١٣
اهمية المهارات النفسية	١٣
مكونات المهارات النفسية	١٤
مراحل تدريب المهارات النفسية	١٥
تصنيف المهارات النفسية	١٦
مفهوم تدريبات الهيبوكسك	١٨
يعرف تدريب الهيبوكسك	١٩
اسباب **تدريب الهيبوكسك**	٢٠
مميزات تدريب **الهيبوكسك**	٢١
قواعد تدريب الهيبوكسك	٢٢
المصادر	٢٣

المقدمة :

أستخدم مصطلح التدريب الذهني لوصف الطرائق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء أكان ذهنياً أم بدنياً على أساس أن الحالة الذهنية يمكن التحكم فيها بالطريقة نفسها التي تستخدم في الحالة البدنية، إذ أن التدريب الذهني يساعد على إكتساب المهارات الحركية. ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم في مجال الحركة بشكل عام، ويمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية ؛ فهو "يتضمن تصور الحركة وتسلسل المواقف والمهارات والأهداف وأبعاد المنافسة جميعها من حكام وأدوات وأجهزة" [١]

وتعد فكرة التدريب الذهني من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة مرت تسمية التدريب الذهني بمراحل متعددة إذ " أطلق عليه 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 وأخيراً تحول الى التدريب الذهني (العقلي) [٢]

١محمد العربي شمعون،عبد النبي الجمال؛التدريب العقلي في التنس–دار الفكر العربي– القاهرة – ١٩٩٦م. ص ١٣

٢ محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . ١٩٩٦م . ص٩٢

التدريب الذهني والبصري

اولاً : مفهوم التدريب الذهني

تعد فكرة التدريب الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتم عدها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذا لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية ولزيادة شدة المنافسة أدى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ومن هذا الطرائق هو التدريب الذهني الذي يعد من الطرائق المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق الأخرى .

عرف التدرب الذهني

عرف التدريب الذهني : على انه "الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات الذهنية في محاولة تطوير الأداء ، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب"[١]

ويرى (يعرب خيون) بأنه أداء الحركة عن طريق تصور تتابع تنفيذها ذهنياً[٢]

وترى (ناهدة عبد زيد) هو إحدى الطرائق الرئيسة في الحصول على التحكم وتركيز الانتباه.[٣]

ويرى (شـــمعون والجمال) أن الهدف من اســـتخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة ، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي ، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة [٤]

---

[١] محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص٧٨.

[٢] يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ : (بغداد، الكلمة الطيبة، ٢٠١٠م) ص ١٤٧ .

[٣] ناهدة عبد زيد الدليمي . مختارات في التعلم الحركي ، ط١ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١م) ص٧٤

[٤] محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال . المصدر سبق ذكره . ص١٦

ثانياً: اهمية التدريب الذهني

تعد السويد واستراليا من اولى الدول التي أستخدمت هذا النوع من التدريب بعد ان كان أستخدامه منحصراً في مجال الاعداد للمنافسات .

وتتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وابعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها ، وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب [١]

وترجع أهمية التدريب الذهني الى : انه يؤدي تاثيرا مهما في عملية التعلم لاتقل اهمية عن الاعداد للمنافسات ويستخدم في مراحل اكتساب المهارات الحركية .

اما (نزار الطالب وكامل لويس) فقد حددا أهمية استخدام التدريب الذهني في التعلم الحركي في النقاط الاتية [٢]:

- التدريب الذهني يساعد على تعلم مهارات جديده وتحسين المهارات القديمة .
- يجب أن لايحل التدريب الذهني محل التدريب الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب أن يكمله
- أن التدريب الذهني سيقترن في معظم الحالات في تقلص عضلي قد يساعد على اتقان المهارة المعنية .

ان تطوير التكمال بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية وفي هذه الحاله سوف يكون الاداء قريبا من المستوى الافضل ، ولكي يتم ذلك يجب ان يكون لدى الفرد الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل قبل الجسم تماما إذ ان المستوى العالي يعرف بالتاكيد ان مستوى الاداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني . [٣]

---

[١] ناهدة عبد زيد الدليمي . مصدر سبق ذكره ، ص ٧٥ .

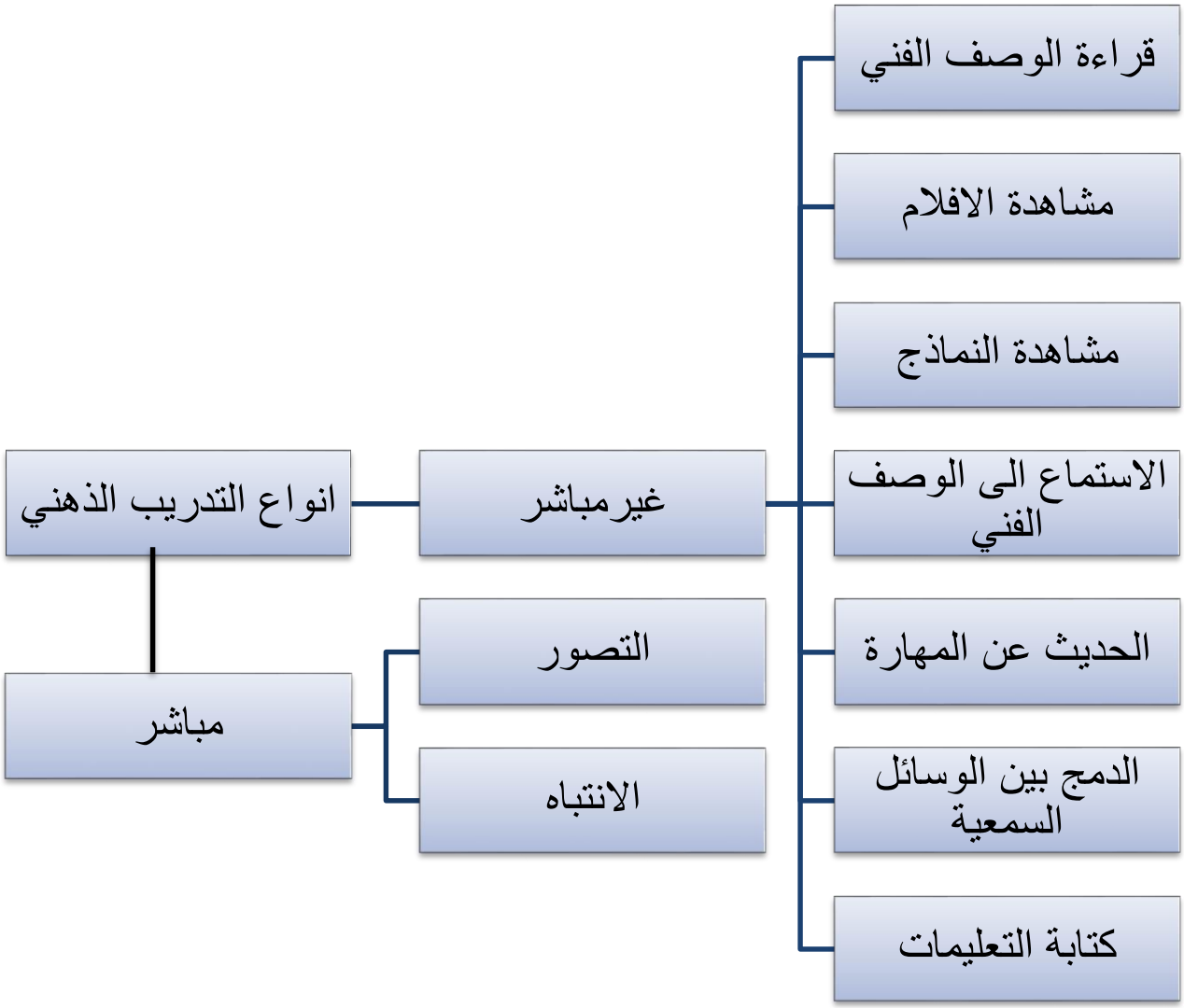
[٢] نزار الطالب،كامل الويس : علم النفس الرياضي : (بغداد، دار الحكمة، ٢٠٠٠م) ص٦٥-٦٦

[٣] محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد أسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط١ : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م). ص ١٦

ثالثاً: أنواع التدريب الذهني

يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى:[١]

الشكل (١)



[١] محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص٤٥ .

رابعآ : نظريات التدريب الذهني [١]

١ – النظرية العضلية العصبية النفسية (الذاكرة العضلية) :

Psychoneuroses Muscular Theory (Muscle Memory)

تشير هذه النظرية إلى إن هناك سيالات مشابهة تحدث في الدماغ والعضلات عندما يتم تصور الحركات دون القيام بها حقيقة الأمر، أي أن القيام بالتصور يؤدي إلى أوامر عصبية إلى العضلات تكون مشابهة للتي تحدث عند القيام بالحركة حقيقيًا وفي محاولة لتحديد الآليات الوظيفية الحقيقية التي يمكن أن تحدث في دائرة التغذية الراجعة.

٢- نظريه التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية) :

Symbolic Learning Theory (Mental Blueprint)

تعتمد هذه النظرية على التفسير المعرفي الإدراكي، حيث إن الممارسة العقلية والتصور العقلي يعملان على وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة وتنظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية والحلول البديلة المتوقعة بوصفها تغيرات معرفية إدراكية تسبق الاستجابة البدنية الحركية كل هذه الإجراءات أساسها الجهاز العصبي المركزي (C.N.S)، وعلى عكس النظرية العصبية النفسية لكون أدائها لا ينطوي عليه تدخل العضلات الهيكلية ، فضلا عن إن هناك اتجاهين رئيسين تم الاعتماد عليهما لدعم هذه النظرية هما ١ – أظهرت عدد من الدراسات من أن التدريب العقلي أكثر فاعلية للمهام التي تحتوي على عنصر إدراكي عالي

[١] سامر يوسف متعب و وسام صلاح عبد الحسين : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدني. ط١، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٤ ص٧٤

٢- إن الـــتعلم الحركـــي الـــذي يحـــدث فـــي المراحـــل الأولـــى هـــو أســـاس إدراكـــي ، وهـــذا يتفق مع المقولة من إن التدريب العقلي سيكون أكثر فاعلية خلال المراحل الأولى من التعلم

٣- نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الاستجابة) :

Bio-informational Theory (Response Set)

تعد هذه النظرية من النظريات الجديدة التي تفترض إن التصور العقلي هو مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى في الدماغ ، فعندما يقوم الفرد بالتصور فانه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور له، ومقترحات إيجابية توضح له ماهية استجاباته لتلك المحفزات في تلك الحالة لتطبيق هذا التصور على المدربين والرياضيين يجب إن يأخذوا بعين الاعتبار العديد من المقترحات الإيجابية عند التصور، وبشكل خاص يجب أن يشتمل التصور على استجابة سلوك الرياضي، وعند شمول هذه الاستجابات الإيجابية يصبح التصور أكثر حيوية ويعمل على تحسين الأداء .

٤- نظرية (جمع الانتباه والإحساس) الجمع العقلي:

Attention-Arousal Set Theory (Mental Set)

تقترح هذه النظرية بأن التصور يساعد في جمع مستوى الإحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة .و لكن ضعف هذه النظرية يكمن في أنها
لا تفسر بشكل خاص كيفية تصور الإحساس والانتباه المؤدي إلى المثالية، فضلا عن انه ليس هناك براهين بحثية لهذه النظرية

خامساً :أهداف التدريب الذهني (العقلي)

يهدف التدريب الذهني إلى:[١]

١. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة .

٢. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء.

٣. إزالة العوائق أمام التطور العام .

٤. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

٥. زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ- تطوير نوعية ونظام التدريب.

ب- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من المراحل التدريبية.

٦. تطوير أداء المهارات العقلية والأعداد للمنافسات.

٧. تطوير وتنمية الشخصية.

٨. تطوير الصحة العامة.

---

[١] غازي صالح محمود واحمد عريبي : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، عمان ، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣م، ص١٥٤-٥٥.

سادساً- طرائق أستعمال التدريب الذهني :

أهم الاستخدامات في المجال الرياضي وهي كما يلي [١]

أكتساب وتنمية المهارات الحركية : حيث أشار محمد العربي جلى أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم المهارات الحركية واكتسابها وكذلك في مراحل التعلم حيث يقدم

المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الخام) الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها

أما في المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الدقيق) فيمكن ان يساعد التصور الذهني على تنمية المهارة واتقانها من خلال التبادل مع الأداء الحركي (العقلي والتدريب الذهني)

المرحلة الثالثة (الآلية) يساهم التدريب الذهني في عزل مشتات الانتباه كافة والتركيز على الأداء

وقد أشار (يعرب خيون) في نظرية الحدث (Action Theory) التي فحواها أن الحركات الرياضية (الأحداث الحركية) هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي [٢]

ويحدد بايرون محتوى التدريب الذهني بالنقاط التالي : [٣]

١. التدريب الجيد على الاسترخاء

٢. استرجاع النواحي الفنية

٣. التدريب على تركيز الانتباه

٤. التصور الحركي الذهني

٥. استرجاع الخبرات الناجحة

---

[١] محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٤٧
[٢] يعرب خيون ، مصدر سبق ذكره . ٢٠٠٢. ص١٢٠
[٣] محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره . ١٩٩٦. ص٤٧

التدريب البصري

يعرف التدريب البصري: يعرف واكر (٢٠٠١) التدريب البصري على أنه سلسة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية . [١]

يعرف ناجي (٢٠٠٨) نقلا عن فرانسيس إزنر التدريب البصري أنه برنامج تخصصي تقدمي هدف إلى تحسين العلاقة بين العينين و المخ من خلال تنمية مهارات و قدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل على تحسين توافق ومرونة عضلات العينين مع إمكانية التحكم في تلك العضلات. [٢]

ويعرف كنبار حسين (٢٠١١) التدريب البصري ذلك البرنامج الخاص لمجموعة من التمارين تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال التدريبات المتنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة المتكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف و الأوضاع و بما يتناسب مع أشكال و أحجام و ألوان المثيرات التي تتعرض لها العين. [٣]

---

[١] الرؤية البصرية في المجال الرياضي – الاكاديمية الرياضية العراقية(iraqacad.net)

[٢] محمود عبد المحسن ناجي ،(٢٠٠٨)تأثير تدريب الرؤية البصرية على اداء الاعب المدافع الحر في كرة الطائرة .اطروحة دكتوراه غير منشورة . مصر ، جامعة المينا

[٣] الرؤية البصرية في المجال الرياضي – الاكاديمية الرياضية العراقية(iraqacad.net)

المهارات البصرية اللازمة للوصول إلى الأداء الرياضي[١]

١_حدة البصر الديناميكية: القدرة على رؤية الأشياء تتحرك بشكل واضح.

٢_سرعة ومدى الإدراك: كم المعلومات اللاعب القادر على اتخاذ القرار في دفعة واحدة و بسرعة و كيف أنه قادر على تفسير ذلك.

٣_التنسيق بين العين واليد: العيون قيادة الجسم، و العكس. النظام البصري يقود الجهاز الحركي .لدينا اليدين أو القدمين أو الجسم الرد على المعلومات وقد أرسلت العينين إلى الدماغ.

٤_الوعي بالمحيط: ليست هذه هي نفس الرؤية المحيطية و التي لا يمكن تغييرها .الوعي طرفية متطورة تساعد اللاعب على رؤية كل شيء في آن واحد،للحفاظ على النمط كله أو تدفق للمكان حتى أنها تتحرك داخله.

٥_التوقيت المناسب: القدرة على إدراك بدقة أو توقع ما هو على وشك الحدوث.

٦_وقت رد الفعل البصري : مقدار الوقت المطلوب لمعالجة المعلومات البصرية و الشروع في الاستجابة.

٧_ التركيز: القدرة على الحفاظ على مستوى عالي من التركيز على الهدف الرئيسي أو الهدف على الرغم من الانحرافات، مع إدراك ما يحدث من حولك.

---

[١] file:///C:/Users/maysg/Downloads/Telegram Desktop/MEMSTAPS19040.pdf

تدريب المهارات النفسية

اولآ : تعريف تدريب المهارات النفسية :

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة . ويرى اسامة راتب ان المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع)[١]

المهارات النفسية عبارة عن " القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على اتم الاستعداد للاداء الامثل " .[٢]

ويعرفها البعض بانها (المهارات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الاداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي او التنافسي)

ثانيآ: اهمية ومكونات تدريب المهارات النفسية

" فقد بدأ الاهتمام بهذا الجانب من قبل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتنميتها وتطويرها وتوظيفها الى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية وأصبح من الطبيعي ان يضع الاخصائي النفسي الرياضي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تنميتها

---

[١] اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٠م .

[٢] محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والتطبيق والتجريب ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥، ص٧٠٧ .

وتوظيفها في المجال الرياضي ، وبذلك يستطيع اللاعب استثمار كافة امكانياته الذاتية سواء كانت بدنية او عقلية او انفعالية او حركية لتحقيق الإنجاز الرياضي في اللعبة الممارسة" .

مكونات تدريب المهارات النفسية [٢] [٣] [٤]

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حول البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية الشكل (٤)

[١] احمد امين و طارق محمد : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٠٦ .

[٢] ابراهيم عبد ربه . المهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي ،كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين،سوريا ، ٢٠٠٦م .

[٣] محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكرة ، ١٩٩٦م .

[٤] محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل : مصدر سبق ذكرة . ٢٠٠١م .

ابراهيم عبد ربه

اهم مكونات المهارات النفسية

الطاقة النفسية	ادارة الضغوط النفسية	بناء الاهداف	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	التصور	الاسترخاء

يشير العربي شمعون

الى ان المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي

الاسترجاع العقلي	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء

رينر مارتنر

يقترح الرنامج التدريبي للمهارات النفسية

بناء الاهداف	الانتباه	ادارة الضغوط	ادارة الطاقة النفسية	التصور العقلي

تتفق ماجدة محمد اسماعيل عدد من الباحثين الاخرون ان من اهم مكونات المهارات النفسية هي

حل المشكلات	الاسترجاع العقلي	وضع الاهداف	التحكم في التوتر	التحكم في الطاقة النفسية	الانتباه	التصور العقلي	الاسترخاء

ثالثاً : مراحل تدريب المهارات النفسية

تمر عملية التدريب للمهارات النفسية بعدة مراحل وهي كما يأتي :[١]

١-مرحلة تعلم المهارات النفسية :-

المرحلة الاولى في أي منهج لتدريب المهارات النفسية تهدف الى مساعدة اللاعب على معرفة اهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الاداء ، لذا يجب ان تتخذ مناهج المهارات النفسية منهجا متكاملا

[١] أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٨٩-٩٣ .

في تحسين الاداء وتطويره على ان نضع في الاعتبار الجوانب المؤثرة الاخرى فتحليل التقدير المنخفض للذات الى اسباب نفسية فقط يعد امرا خطأ ، فقد يعاني اللاعب ايضا من انخفاض المهارة او القدرة البدنية .

٢-مرحلة اكتساب المهارات النفسية :-

تتضمن هذة المرحلة اساليب تعلم المهارت النفسية، اذ تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذة المهارات ، فمثلا عندما يكون الغرض تعلم مهارات ادارة او مواجهه الضغوط النفسية فأن الجلسات الرسمية يجب ان تتضمن التركيز على تقدير الذات الايجابي لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذة الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهه الايجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

٣- مرحلة الممارسة :-

وتتضمن هذة المرحلة ثلاثة اهداف اساسية وهي : -

١- الوصول الى الاداء الالي من خلال التكرار والتعلم الزائد .

٢- التكامل بين المهارات النفسية في مواقف الاداء .

٣- تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج اليها اللاعب في موقف المنافسة .

فنجد من خلال هذه المراحل ان دور المدرب والاخصائي النفسي يكون بارز في ايصال المهارة النفسية للاعب والاستفادة منها في اثناء المباريات من اجل مواجهه الظروف الصعبة وغير المتوقعة من اجل تحقيق الانجاز العالي للفريق .

رابعآ : تصنيف المهارات النفسية

تصنف المهارات النفسية إلى ما يأتي :

١- الاسترخاء Relaxation :-

لقد ظهرت تعاريف للاسترخاء ومنها ما ذكره (محمد العربي) في كونه عملية " اعادة او استرجاع صور المهارات الحركية او استراتيجيات الاداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون ادائها عمليا " . كذلك هو "

[١] محمد العربي . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص٢١٠ .

انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط ، يسمح بأعاده الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية "[١] .

٢- الثقة بالنفس:-

ان هذه المهارة من المهارات التي تؤثر في تكوين شخصية اللاعب ومدى قدرته على الانجاز والعمل الرياضي و مفهوم الثقة هو " مفهوم نفسي يتطور عند اللاعب بفعل الخبرة والممارسة والادراك " ، اما بخصوص ثقة اللاعب[٢] في الميدان الرياضي فقد اشار فيلي (Vealey) الى انها عبارة عن " اعتقاد اللاعب ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة فهو يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية وهذان العاملان يتنبأن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في اثناء المنافسة " .[٣]

٣-دافعية الانجاز Motivation Achievement :-

" لكي ينجز اللاعب عملا يحتاج الى دافع لكي يقوم بهذا الانجاز ويرتبط هذا الدافع في الغالب بالخصائص المزاجية والاستعدادات وطابع الشخصية اذ يستطيع بعض اللاعبين تحمل ضغوط دافعية وقوية في حين لا يستطيع الذين يمتلكون مزاجا انفعاليا حادا او جهازا عصبيا ضعيف الاتزان يتحمل مثل هذه الضغوط واثبتت تجارب العلماء في هذا المجال ان ارتفاع مستوى الدافعية يؤدي الى دور سلبي في تحديد مستوى الانجاز اذ ان اللاعب صاحب الدافعية العالية جدا كثيرا ما يخطيء في اداء المهارات "[٤]

٤- الاتصال بين اللاعب والمدرب:-

هو عملية ارسال واستقبال المعلومات والمشاعر والاتجاهات اللازمة لممارسة الوظائف المختلفة فالغرض من الاتصال احداث الفهم او ادراك اللاعب لإرشادات المدرب ليتحقق تغيير ما في وجهه نظرهم او في سلوكهم نحو الاشياء او الاشخاص او الافكار . ان الاتصال الجيد مهارة يجب ان يتمكن منها المسئولون عن العمل الرياضي وخاصة المدرب مما يضمن للاعب التعبير عن مشاعره وانفعالاته واتجاهاته .

٥- التصور :-

---

[١] محمد العربي .نفس المصدر السابق ، ص ١٥٧ .
[٢] علي جاسم عكلة الزبيدي . الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين ، بغداد ، كلية التربية ، ١٩٨٩ ، ص٥٥ .
[٣] محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص١٥٢-١٥٣ .
[٤] يوسف مراد . مبادىء علم النفس العام ، ط٣ ، مصر ، مطبعة المعارف ، ١٩٥٧ ، ص ٧٧ .

لقد ظهرت تعاريف لمفهوم التصـــور بأنها " لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشـــياء والمظاهر التي سبق للاعب ادراكها " [١] و يمكن استخدام التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا ، ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للأداء الفني وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة . [٢]

٦-تركيز الانتباه :-

تعد مهارة التركيز بمثابة " تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه . كما يطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه (بؤرة الانتباه) ، ولهذه الصفة تأثير كبير على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية فمن خلال تطوير هذه المهارة النفسية يستطيع اللاعب التكيف على مجريات التدريب واللعب والاستجابة لإرشادات المدرب خلال التدريب او المباراة .

تدريبات الهيبوكسك

اولآ: مفهوم تدريبات الهيبوكسك :

"التدريب تحت نقص الأوكسجين او مايسمى (الهيبوكسيا) مصطلح مركب من نقطتين ، الاولى (hypo) لفظة معناها نقص او أدنى اما المقطع الثاني (oxygen) الاوكسجين ، "ولقد مر مصطلح الهيبوكسّيا (Hypoxia) بمراحل عد

---

[١] محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكرة ، ص ٢١٨ .
[٢] نشوان عبد الله . تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٦ .
[٣] بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٢٢

بدات منذ أطلق عليه (باركروفت) اسم أنوكسايميا (Anoxaemia) لوصف حالة نقص الاوكسجين في الدم، ثم أطلق (فان سليك) مصطلح أنوكسيا (Anoxia) بمعنى بدون اوكسجين (No Oxygen) الى ان اصبح حالياً المصطلح الشائع هو الهيبوكسيا (Hypoxia)"[١]

إن موضوع الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك التي ترتفع عن مستوى سطح البحر ٢٣٠٠ متر ، إذ بدأ الاتجاه بشكل إيجابي إلى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعرض الرياضي إلى المنافسة في المرتفعات ، إذ بدأت التساؤلات بعد ذلك تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما المدة اللازمة لحدوث التكيف، ويمكن التدريب بالمرتفعات ويقصد بالمرتفعات هنا الارتفاعات التي تزيد عن ١٥٠٠ متر ، إذ لا تكون هناك تأثيرات فسيولوجية مؤثرة للمرتفعات التي تقل عن ذلك ، وإن هذه الاستجابات الفسيولوجية تختلف كثيراً كلما ارتفعنا عن سطح البحر ، إذ يقل الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي ، ومن ثم يصعب وصول الأوكسجين للأنسجة وينتج من ذلك حالة نقص الأوكسجين بالجسم (Hypoxia) .[٢]

تدريبات نقص الأوكسجين تعني تقليل الأوكسجين للعضلات لجعلها تعمل تحت ظروف صعبة تتمثل في قلة الأوكسجين المتوافر لإنتاج الطاقة ، وبذلك تعمل على إنتاج الطاقة اللاهوائية وإنتاج حامض اللاكتيك ، ولذلك أصبحت هذه التدريبات تصلح لرفع مستوى القدرة اللاهوائية اللاكتيكية ، كما تعتمد هذه التدريبات في تنمية القدرة الهوائية أيضاً .[٣]

ثانياً يعرف الهيبوكسك

ثانياً : يعرف تدريب الهيبوكسك:

---

[١] محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١١ .

[٢] أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٩٢ .

[٣] محمد إبراهيم الدسوقي : تقنين حمل التدريب لسباحة الناشئين بدلالة معدل النبض ونسبة تركيز حامض اللاكتيك ، أطروحة دكتوراه ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩ ، ص ٢٩ .

فقد وضح (بسطويسي) معنى مصطلح هيبوكسيا (Hypoxia) بأنه " نقص في الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأوكسجيني (Oxygen Dept) ، إذ يقل توتر الأوكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلى أنسجة العضلات".[١]

ويعرفها محمد علاوي على انها " التدريب بتعمد للتقليل من توصيل الأوكسجين للخلايا عن طريق تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء بحيث يقل المجموع الكلي لعدد مرات التنفس خلال الأداء.[٢]

ويضيف محمد إبراهيم بأنه يمكن " التدريب بتقليل عدد مرات التنفس عند التدريب بمستوى سطح البحر لتحقيق تقليل الأوكسجين باستخدام (التحكم بالتنفس) وهو الأسلوب الذي يتدرب به السباح ولاعبي ألعاب القوى مع عدم حصول على كميات كافية من الأوكسجين "[٣]

او هو التدريب باستخدام أسلوب التحكم في التنفس أثناء المجهود الرياضي من خلال تقليل عدد مرات التنفس مما ينتج عن ذلك نقص في مقدار الأكسجين اللازم لأنسجة وخلايا الجسم العضلية مما يؤدي إلي زيادة مقدرة الجسم على التكيف للدين الأوكسجيني وتحسن الاستجابات الفسيولوجية للجسم ." [٤]

ثالثاً: أسباب حالة (الهيبوكسك)

---

[١] بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٢٢.

[٢] محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكرالعربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١١.

[٣] محمد إبراهيم الدسوقي : تقنين حمل التدريب لسباحة الناشئين بدلالة معدل النبض ونسبة تركيز حامض اللاكتيك . أطروحة كتوراة . كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان . القاهرة . ١٩٩٩. ص٩

[٤] تدريب الهيبوكسيك :Hypoxic Training تقنية جديدة في مجال التدريب الرياضي | The Colony | المُستعمَرة (scientistscolony.blogspot.com)

تعتمد حالة الإصابة بالهيبوكسك على مرور الأوكسجين بالدم ومنه إلى خلايا الجسم ومن تلك الأسباب [1] :

الشكل (٥)

• في هذا النوع يقل فيه توتر الأوكسجين (الضغط الجزئي) في الشعيرات الدموية أقل من المستوى العادي نتيجة لآنخفاض سرعة أنتشار الأوكسجين في الدم إلى الأنسجة مما يظهر علامات نقص الأوكسجين	نقص الاوكسجين الناتج من انخفاض توتر الاوكسجين
• في هذه الحالة تكون كمية الأوكسجين في الدم الشرياني أقل من الحد الطبيعي وعدم قدرة الهيموكلوبين على حمل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم بسبب سوء التغذية وفقر الدم (الأنيميا) .	فقر الدم
• ويحدث نتيجة التدفق غير الكافي للدم إلى الأنسجة فيحدث نقص في أنسجة معينة في الجسم وزيادة أكثر من الطبيعية في أنسجة أخرى .	نقص الاوكسجين الراكد
• وتكون هذه الحالة نتيجة لتسمم الخلايا أو الأنزيمات مما يؤدي إلى قلة الأوكسجين في الأنسجة أو عدم قدرة الأنسجة على أستهلاك الأوكسجين .	نقص الاوكسجين نتيجه تسمم الانسجة

رابعآ : مميزات تدريب الهيبوكسك

[1] . محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح . مصدر سبق ذكره ،2000 ، ص 311 .

إن تدريبات الهيبوكسيك لها مميزات كثيرة من حيث التغييرات الحيوية وهذا ما أكدته المصادر:[١] [٢]

١.تغييرات معدل التنفس في الدقيقة .(زيادة)
٢.تغييرات في كمية دفع الدم في الدقيقة .(زيادة)
٣.تغييرات في عدد كرات الدم الحمراء .(زيادة)
٤.تغييرات في الشعيرات الدموية (زيادة في السمك وكثرة في التعرجات).
٥.تغييرات في كمية هيموجلوبين الدم .(زيادة)
٦.تغيرات في بلازما الدم مما يؤدي إلى زيادة كميات الأوكسجين المنقولة عبر الدم .
٧.تغييرات في درجة اللزوجة في الدم (زيادة)
٨.تغييرات في مستوى أقصى سعة لاستهلاك الأوكسجين .(زيادة)
٩.تغييرات في أعداد الميتوكندريا (بيوت الطاقة) .(زيادة)
١٠. تغييرات في الجهاز العضلي .(تكيف)
١١. تغييرات في نشاط الأنزيمات ، مما يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية .
١٢. زيادة كفاية الإمداد الدموية للأنسجة .
١٣. تغييرات في حجم مخزون الأوكسجين داخل الخلية نتيجة لعملية التأقلم والتكيف .

خامساً : قواعد تدريبات الهيبوكسك

---

[١] **محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١٢ .**

[٢] **أمر الله أحمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٨ ، ص١٠٠**

إن استخدام طريقة تدريب الهيبوكسيك التي تتطلب التقليل من الأوكسجين تحتاج إلى مراعاة الأســس الآتية عند أداء تلك التدريبات التي يمكن ذكرها فيما يأتي : [١] [٢] [٣]

١. يتراوح حجم التدريب بنقص الأوكسجين من ٢٥ ـ ٥٠ % من الحجم الكلي لزمن وحده التدريب الذي يتراوح مدتها ساعة تقريباً .
٢. من المستحسن أن تؤدى تدريبات الهيبوكسك في جرعة التدريب مع تدريبات السرعة والرشاقة وتحمل السرعة والتحمل العام وليس من المستحسن أن تؤدى مع تمرينات القوة .
٣. من المستحسن أن لا تؤدي مجموعات الهيبوكسك في أربع أو ثلاث جرعات متتالية .
٤. يراعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل .
٥. يمكن تطبيق الهيبوكسك بالتدريب الفتري ـ التكراري ـ تدريب السرعة .
٦. يراعى الحذر الشــديد وعدم اســتخدامها مدة طــويلة والملاحظة الدائمة خلال أداء تدريبــات الهيبوكســك ، إذ يمكن حــدوث بعــض الأضــرار ، مثل : (الإغماء ، والصداع) .
٧. تستخدم تدريبات نقص الأوكسجين مع تحديد السرعة بحيث يؤدي عدد قليل جداً من التكرارات السريعة باستخدام هذه الطريقة .
٨. لا يستحب استخدامات تدريبات الهيبوكسك خلال المسابقات .
٩. يراعى ألا يؤدي التدريب بنقص الأوكسجين إلى التأثير في الأداء الفني .

---

[١] أمر الله أحمد البساطي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٠ – ١٠١ .
[٢] أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٥٥ .

[٣] محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١٣ .

المصادر

١. محمد العربي شمعون،عبد النبي الجمال؛التدريب العقلى فى التنس–دار الفكر العربي– القاهرة – ١٩٩٦م

٢. محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . ١٩٩٦م

٣. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ،٢٠٠٤م

٤. يعرب خيون . التعلم الحركى بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ : (بغداد، الكلمة الطيبة، ٢٠١٠م

٥. ناهدة عبد زيد الدليمي . مختارات في التعلم الحركي ، ط١ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١م)

٦. نزار الطالب،كامل الويس : علم النفس الرياضي : (بغداد، دار الحكمة، ٢٠٠٠م)

٧. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد أسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط١ : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م).

٨. سامر يوسف متعب و وسام صلاح عبد الحسين : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدني. ط١، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٤م

٩. غازي صالح محمود واحمد عريبي : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، عمان ، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣،

١٠.الرؤية البصرية في المجال الرياضي – الاكاديمية الرياضية العراقية (iraqacad.net)

١١. محمود عبد المحسن ناجي ،(٢٠٠٨)تأثير تدريب الرؤية البصرية على اداء الاعب المدافع الحر في كرة الطائرة .اطروحة دكتوراه غير منشورة . مصر ، جامعة المينا

١٢. اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٠م .

١٣. محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والتطبيق والتجريب ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥م.

١٤. احمد امين و طارق محمد : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م.