**الاسبوع التاسع عشر :** التدريب الذهنـي

ان البحث في هذا الموضوع يستدعي الاجابة اولاً عن الاسئلة الآتية:

* هل هناك احد من المتسابقين يتعامل معك نفسياً ؟
* هل تنوي او تميل للتشاجر في المنافسة عندما احد المتسابقين يبدء بتجاوزك؟
* هل انت متأكد من ان هناك مسافة معينة من السباق تشعر فيها بالألم أو الضعف لا تستطيع السباحة اكثر؟
* هل تميل الى العصبية والانفعال قبل السباق؟

فأذا كانت الاجابة (بنعم) للاسئلة اعلاه, فأن ذلك يكون سهلاً, لانك تستطيع اضافة بعض الافكار الى قابليتك الذهنية. هذه القوة تسمى التصور او التدريب الذهني. فأذا كنت تستطيع استخدامه, يعني ذلك بأنها ستساعدك في السيطرة والسباحة بسرعة التي تعد الأكثر اهمية.

عند استخدام التدريب الذهني (التصور), يجب على السباح ان يستعرض الفعالية بكامل تفاصيلها قدر الامكان, منذ بداية السباق ولغاية بداية الدوران الأخير, والنهاية وبعد السباق حيث مراسيم التتويج, والتدريب الذهني هو الشعور المسبق الفعال لكل ما يحيط بالسباق كالجمهور والضوضاء والمشاعر لغرض تجميع الخبرات كما وانه في السباق الفعلي.

يبدأ التدريب الذهني الفعلي بتكوين البرنامج الحركي في الدماغ وتأثيرها بالتالي على اعضاء الجسم عن طريق تنفيذ الحركات المستخدمة خلال السباق بواسطة الخبرات الذهنية السابقة بتخيل الوقوف على منصة القفز وتصور سماع اشارة البدء لتنفيذ البداية السريعة والشعور بالضربات خلال التقدم في الماء وتصور كيفية اداء الدوران والمحافظة على اداء حركات الذراعين والرجلين بشكل سليم وبناء نهاية سريعة وقوية ومن ثم الاستمتاع بالسباحة.

ان استخدام هذا النوع من التدريب يومياً واسبوعياً قبل المنافسة له تأثير كبير على تعزيز الثقة والاحتفاظ بنوع من الهدوء والاطمئنان تحت ضغوط المنافسة. وقد اشارت تجارب السباحين من المستويات الاولمبية نجاح هذا النوع من التدريب وتحقيقهم ارقام قياسية اولمبية. وكما هو معروف بأن كثير من السباحين لم يدركوا بأن اتقان التصور هو احد الطرق التي تمكن السباح من تحقيق انجاز في المنافسات اللاحقة. وكذلك يمكن استخدام هذه الاداة الفعالة بشكل مباشر لمساعدة السباح البقاء هادئاً تحت الظروف الصعبة وتجنبه الانفعال والخوف وتطوير قابليته لاستخدامها خلال السباقات الفعلية.

**استخدام التدريب الذهني بهدف تقوية القابلية الذهنية بشكل عام**

يجب ان تتذكر بأن تكرار التمرين سيؤدي الى تصحيح المسار الحركي. وعلى اساس هذا المبدء فأن الرؤية الاكثر دقة هو ان التكرار الصحيح للتمارين الخاصة هو الذي يؤدي الى تصحيح المسار الحركي. بمعنى تكرار التمرين الذي يحفز التغيرات الذهنية والبدنية تلك التي تظهر في المنافسة. فعندما يكون التدريب متضمناً على تمارين يتلاقى فيها القابليات الذهنية والبدنية ويتم تغيرها بنجاح, فأن ذلك يعني تهيأتها لاستخدامها بفاعلية اثناء ضغط المنافسة. ان تنفيذ التدريب الذهني يتم عن طريق التصور بمعنى تخيل مشاهدة الخصم سابحاً في مجاله اثناء التدريب. اي شعور السباح بسماع زملائه القائمين بالتدريب والجمهور وهو يتابع سباحته.

ان الاستخدام المنظم لمثل هذا التحفيز في حوض السباحة سيزيد من نوعية التدريب البدني والتهيئة الذهنية للقيام بالسباحة بشكل افضل.

وبنفس الطريقة يمكن استخدام التدريب الذهني لمساعدة السباح في تنمية قابلياته البدنية والذهنية لما سيجري في السباق الفعلي. ولتوضيح ذلك نضع المثال الآتي:

لنفرض نظرياً بأن مسافةالـ(75م) الاخيرة في سباق 200م يفقد السباح طاقته بالقيام بتحريك ذراعيه وساقيه ويفقد كفاءة سباحته, هنا يجب تحديد اماكن الضعف التي يتعرض لها السباح ويتم تحفيزها خلال التدريب والتمارين الخاصة والقيام بكسب الخبرة لاستخدامها في السباق. ان شعور السباح الفعلي بالالم والتعب من هذا النوع الخاص من العمل والبقاء لمدة طويلة بالتدريب له تأثير فعال في بذل الجهد اثناء السباق, وعلى السباح ان يقوم بالتصور الذهني للتمرين بتفاصيل المنافسة جميعها سيساعده للبقاء هادئاً وقوياً خلال الفترات التي يعاني فيها في السباق.

استخدام التدريب الذهني بهدف اللأسترخاء

ان الرغبة في السباحة بسرعة, بحاجة الى تعلم البقاء هادئاً والاسترخاء قبل السباحة. والاسترخاء مهارة ذهنية فعالة تشكل اساس القوة العقلية, وإن التدريب الذهني يساعد في تحقيق ذلك.

اما طريقة التدريب على هذا النوع فيكون عن طريق الاسترخاء بعمق بالشكل الذي يستطيع السباح التخيل الحقيقي, بحيث تتولد عند السباح الخبرة عن طريق تذكر وتصور التفاصيل المشوقة لمدة 5-10 دقائق, وتنظيم التدريب الذهني ضمن المناهج التدريبية وكيفية استخدامها عند الشعور بضغط التدريب والمنافسات, وبالاخص عند وجود الوقت المناسب قبل المنافسات المهمة وعند الحاجة الى ذلك.

## استخدام الفعل المطبوع للتهيئة الذهنية

ان هناك كثير من الاشياء تحدث قبل وخلال السباق والتي يمكن ان تلقي تأثيراتها الانفعالية على السباح وتعرقل التوازن وبالتالي تقلل من كفاءة السباح المهارية. لذلك من الممكن استخدام الفعيل المصور او المستنسخ او المطبوع بهدف التوقع لمثل هذه الاحداث والتهيأة الذهنية لمعالجتها بفعالية اثناء المنافسة.

مثال على ذلك, نفرض ان هناك مدرباً حضر احدى المنافسات, وان احد السباحين لديه سوء تفاهم معه, وان السباح قد انزعج واصبح شارد الذهن حول مشاهدة المدرب لذلك السباح. فعند اجراء التدريب الذهني فيجب على السباح اجراء التمارين الخاصة بالتدريبات الذهنية وان يرى ذلك المدرب الذي ينزعج منه وان يركز على الواجب الذي يفترض ان ينفذه.

ومثال آخر, نفترض بأن السباح يميل الى الشعور بالخوف حول جزء معين من مسافة السباق والتي تكون نظرياً هي منطقة الانهاك بالنسبة لطاقة السباح. ولغرض تهيأة السباح لمثل هذه المواقف, يجب على السباح من خلال التمرينات الصورية في الوحدة التدريبية ان يقوم بالتخيل لعملية السباحة في تلك المناطق او فترات السباق والتمرين على البقاء بهدوء والتركيز على ما يجب فعله وبنفس المفهوم يجب ان يتضمن المنهج التدريبي على وحدات تدريبية خاصة بأجراء التمارين الذهنية وذلك لتقوية بعض المراحل الضعيفة في التكنيك والسرعة المفروض استخدامها.

مثال على ذلك, هو ضعف الدوران بسبب ان السباح يميل بأجراء عملية التنفس عند وصوله جدار الحوض. فعند اجراء التمارين الذهنية يعطى للسباح تمارين الشعور بتصور عملية الدوران بدون اخذ نفس. وعموماً فكلما ازدادت تمارين التصور الذهني كلما تحسن مستوى الاداء.

## خطوط عامة للتمارين الذهنية

* عند اجراء التمارين الخاصة بالتصور الذهني. فيجب ان يكون المحيط خالياً من اية ضوضاء او ما يشبه ذلك.
* عند البدء بالتمرين الذهني يجب ان يكون هناك من 3-4 دقائق استرخاء.
* القيام بالتخيل بكامل تفاصيل المنافسة من بداية السباق ولغاية آخره.
* وضع هدف معين لكل وحدة تدريبية خاصة بالتصور الذهني.
* التركيز على مسار (خبرة السباح لكامل المنافسة) العملية التنافسية اكثر مما هو عليه اجراء التمرين لقضاء الوقت.
* التمرين يكون بأتجاه ما تريد حدوثه وليس بأتجاه ما تخاف من حدوثه.