

المحاضرة الثامنة

التخيل والتصوير

التصور:

هو الصورة المحفوظة في وعي الإنسان للأشياء و الظواهر الموجودة في البيئة و خصائصها التي أدركها من قبل.

أنواع التصور:

هناك نوعين أساسيين من التصور هما:

أولا : التصور الداخلي

ويقصد به ممارسة مهارة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم.و يعتبر هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته ،أي إن اللاعب يتظاهر بأنه في صورة جسمية أثناء الأداء ،فاللاعب يشعر بنفسه و هو يؤدي و يستطيع رؤية هدف الانتباه و لكن بعيدا عن جسمه ، أي انه يستدعي الصورة العقلية لمهارة معينة سبق له إتقانها أو مشاهدتها و يمارسها عقليا و داخليا بدون الفعل الحركي، كما إن اللاعب الذي يستخدم هذا النوع يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف و التعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل

ثانيا: التصور الخارجي

يعرف هذا النوع من التصور بأنه تخيل معرفي يراقب فيه اللاعبون أنفسهم كما لو كانوا يؤدون ويعد هذا النوع بصريا في طبيعته ، أي أن اللاعب يدعي انه يراقب أدائه من الخارج ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة فيها ،وفي هذا النوع يشاهد اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، ومن يستخدم هذا النوع يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها بطريقة الأداء المناسبة و التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

مبادئ التصور :

- 1- إن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ - هي :
-1- التصور العقلي للأداء و نتائجه ،إذ يجب إن يتصور اللاعب أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء.
- 2- الانتباه إلى التفاصيل ،فكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور افضل

- 3- التركيز على الإيجابيات، إذ يجب أن يكون تركيز التصور على الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة و يعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.
- 4- التصور للمهارة ككل و ليس التركيز على جزء من أجزائها ، لان الأخيرة يتم التحكم بها بواسطة البرنامج الحركي . لذلك فمن الأهمية بمكان ممارسة البرنامج كاملاً.
- 5- التصور قبل الأداء مباشرة ، إذ يجب على اللاعب استخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة . و يعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة و طبيعة النشاط الممارس.و يفضل الأداء الأكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت.
- 6- التصور بنفس سرعة الأداء ، إذ عادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور بشكل أسرع من الأداء المهاري .و كما هو معروف فان ممارسة الأداء بسرعه المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة و نفس القول يصدق على التصور .
- 7- التصور لمدة قصيرة من الوقت ، إذ يحقق ذلك نتائج إيجابية و يجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت و قد وجد إن الفترة ما بين 3-5 دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع في الاعتبار سن اللاعب عند تعلم مهارات الانتباه ، فإذا كان غير قادر على توجيه الانتباه الكامل إلى ممارسة التصور فان العائد سوف يكون قليلاً .

مميزات التصور

- 1- إن للتصور العقلي بعض المميزات التي لا بد من ذكرها :
-1 يكون التصور اقل درجة في الوضوح من الإدراك حيث يأتي الإدراك أولاً .
- 2- يتميز التصور بعدم الثبات ،حيث يتغير لون الأشياء و شكلها و حجمها.
- 3-قد يقفز التصور من حركة إلى أخرى أو من موقع إلى آخر و هذا ما يعد أحد مشكلات التصور و هو عدم المقدرة على التركيز.

عملية التصور :

تتم عملية التصوير الذهني في داخل الدماغ ، ففي داخل الدماغ تخلق الصور ، إلاّ إنه يتوجب علينا أن نتعلم من جديد كيف نقوم بذلك بكفاءة . ويقسم الدماغ إلى قسمين يعملان بطريقتين مختلفتين . فعمليات المنطق والرياضيات والقراءة والكتابة واللغات والتحليل تتم في القسم الأيسر ، في حين تتم عمليات التعرف والتناغم والصور البصرية والخلق والتركيب والأحلام والعلامات والعواطف في القسم الأيمن

لا تبدأ أي عملية تصوير ذهني إلا بعد أن تصبح في حالة استرخاء تام . ويمكن الوصول إلى ذلك بطرق مختلفة منها التنويم المغناطيسي الذاتي . وعلى أية

حال يجب أن تصبح عيناك مغمضتين ، وتنفسك بطيئاً ومنتظماً ، وعضلاتك مرتخية . ولا يهم أن تكون مستلقياً على سرير أو جالساً على كرسي . وفي حالة الجلوس على الكرسي ليكن ظهرك مستقيماً وقدماك مبسوطتان على الأرض ويداك في وضع مريح.

هنا تبدأ عملية التصور التي يمكن أن تنقسم عدة أقسام هي:

صورية / أغلق عينيك وتدرّب على خلق الصور التالية في عيني
ذهنك : أرقام مكتوبة على لوحة. حروف أو كلمات مكتوبة على لوحة. - دائرة ملونة . - مثلث ملون

وإذا كانت هناك بعض الصعوبة في خلق هذه الصور ارسمها على ورقة بيضاء كبيرة ، ثم انظر إليها لعدة دقائق ثم حاول تصويرها في ذهنك.

صوتية / تصور في ذهنك الأصوات التالية ، وإن وجدت صعوبة في ذلك
تخيل مشهداً تكون هذه الأصوات جزءاً منه: جرس . - صوت يناديك باسمك . - أطفال يلعبون . - المرور في شارع . - القطار .

حركية / تصور أنك تقوم بالحركات التالية: - المشي . - الركض . - السباحة . - قيادة السيارة .

لمسية / تصور إنك تقوم بما يلي : - المصافحة باليد . تحريك أصابعك على صوف ناعم.

ذوقية / تصور أنك تتذوق ما يلي : طبقك المفضل من الطعام، برتقالة، آيس كريم، شراب حار .

شميه / تصور أنك تشم ما يلي : عطر، نפט، خبز خارج تَوّاً من الفرن، نعناع ،زهرة.

التخيل

يمكن تعريفه على انه تشكيل الصور وهو التخيل المبدع وتمثل الموضوعات في حالة غيابها وهو التخيل التمثيلي وهناك تخيل لتركيب الصور وابداع جديد الذي لم يكن موجود وقد لا يوجد ابدا في الواقع .

انواع التخيل

- 1- التخيل الصوري : أجمل صورة لك ، ساعة حائط ، شجرة ، سيارة حمراء .
- 2- التخيل الحسي (اللمس) : ملمس الفرو ، ملمس الرخام ، ملمس سطح ساخن

- 3- التخيل الحسي (الشم) : رائحة السمك المقلي ، رائحة عطر ك المفضل ،
رائحة النعناع
- 4- التخيل الحسي (التذوق) : تذوق طعم الشاي ، طعم البطاطا المشوية .
- 5- التخيل الصوري الحركي : شهاب يحترق في الهواء ، تخيل أنك تجري .

الفرق بين التصور والتخيل

ت	التصور	التخيل
1	هو استحضار صورة موجودة سلفا في العقل والذاكرة وعلى الاغلب تأتي مطابقة للصورة الحقيقية	هو تخيل الاشياء التي لاوجود لها
2	التصور كلمة مشتقة من تصوير ، والتصوير /هو صورة عن الواقع	التخيل كلمة مشتقة من تخيل أي شيء غير ممكن حدوثه
3	التصور اقرب الى الواقع	التخيل قريب للخيال وليس للواقع

الفرق بين الخيال والتخيل

ت	الخيال	والتخيل
1	الخيال تخيل الاشياء التي يمكن ان توجد او يمكن ان تحدث	هو تخيل الاشياء التي لاوجود لها والتي لم يسبق لها ان وجدت
2	بانه عملية تنظيم جديد لمجموعة من الخبرات السابقة	بانه عملية ذهنية تتولد عنها الصور وتتخطى العالم المحسوس ولن تعبر عن شيء حقيقي موجود