

تأثير منهج للتعبئة في الطاقة النفسية وبعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

م. د علاء عبد القادر نعمة

وزارة الشباب والرياضة

Ala_fifa@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : التعبئة والطاقة النفسية

اهمية الدراسة تتبع من اهمية ان الحكم يحتاج الى الطاقة والتعرف على قيم الطاقة النفسية التي ترتبط بقرارات الحكم وامكانية على التصرف الصحيح اثناء قيادته المباراة وطرق علاجها للحصول على احسن النتائج والتي تسهم في اعطاء تصور عن كيفية تنفيذ الحكم لواجباتهم وفق مصادر الطاقة الحركية والنفسية والبدنية والذي يؤثر مباشرة في مستوى الحكم ونتائج المباريات. إذ اشتملت على (12) حكماً ليمثلوا نسبة مئوية مقدارها (5.263%) من مجتمع البحث الأصلي، واستخدم الباحث وسائل جمع معلومات عديدة منها المصادر العربية والأجنبية و المقابلات الشخصية ومقياس الطاقة النفسية الذي يتكون من (37) فقرة ويتضمن (6) ابعاد، وتم تحديد الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية المنتخبة والتي حصلت على نسبة اتفاق بلغ (80%) وهي السرعة الانتقالية ومطاولة السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة ومطاولة. وقام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث لمقياس الطاقة النفسية والقدرات البدنية وإعداد منهج للتعبئة و تطبيقه خلال مدة المنافسات تم إجراء الاختبارات البعديّة ، ومن الاستنتاجات التي توصل اليها أن المنهج الخاص بالتعبئة النفسية كان ذو فاعلية في تطوير القدرات البدنية والطاقة النفسية لدى أفراد عينة البحث .

Abstract search:

The impact of a mobilization approach on psychological energy and some of the physical abilities of football referees

Dr. Alaa Abdelkader Nehmeh - Ministry of Youth and Sports

The importance of the study stems from the importance of the referee needs energy and recognition of the values of psychological energy that are

related to the decisions of the referee and the possibility of acting correctly during the leadership of the game and ways of treating it to get the best results, which contribute to giving a picture of how the referees perform their duties according to the sources of motor energy, psychological and physical, which directly affects the level of judgment and the results of the games. It included 12 referees representing a percentage of the amount (5,263%) of the total. from the original search community.

The researcher used the means of collecting many information, including Arab and foreign sources, interviews and psychological energy meters, which consists of (37) paragraphs and includes (6) dimensions, and was identified tests for measuring the elected physical abilities, which obtained an agreement ratio of (80%) which is the speed of transition and the speed and speed and strength characterized by speed, agility and longness. The researcher conducted tribal tests for the research sample for the measure of psychological energy and physical abilities and prepared a method for mobilization and application during the duration of the competitions was conducted after tests, and from the conclusions reached that the method of psychological mobilization was effective in the development of physical abilities and psychological energy in the members of the research sample .

1. المقدمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، وهذا مادفع بالعديد من الباحثين والمختصين البحث في مجالها من اجل الرفع من مستوى الانجاز الرياضي للفرق الى اقصى الحدود ، اذ يذكر J.weineck بان " الانجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في اطار معقد ، وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية والقدرات المهارية والخططية والعوامل النفسية" (J.weineck :p10 :1)، ويلعب قانون اللعبة دورا فاعلا في تكامل تحقيق الانجاز ، اذ ان الهدف من وضع قانون اللعبة لمتعة الجمهور فضلا عن سلامة اللاعبين والمساواة بين الفريقين، وقد تم التاكيد على حكام الكرة لتلافي الاخطاء والمحافظة على سلامة اللاعبين والمتعة بمشاهدة مباراة جميلة من خلص 89 ال تطبيق القانون بحكمة ودراية (البدري وثامر: 1987: 89) ، فالحكم هو القاضي الذي يدير المباراة في حدود السلطة التي منحها له القانون و يفصل في أي نزاع ويوقع العقوبة ضد الأخطأ

التي يرتكبها اللاعبون ويعمل على إشاعة الأمن بين اللاعبين والاداريين والمدربين والجمهور وذلك من خلال جديته ونزاهته وقيامه بعمله بكفاءة واقتدار (بيومي: 1984: 123).

ويتميز العصر الحالي بانه عصر الضغوط النفسية الذي يتطلب منا الاهتمام بموجهة العوامل المسببة لها والتصدي لها لمساعدة الافراد ومنهم حكام كرة القدم على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه وصولا الى الصحة النفسية السليمة (عبد الحفيظ : 2002 : 76). اذ ان الضغوط النفسية قد تؤثر على الحالة النفسية الايجابية او السلبية للحكم (كالانتباه او القلق واتخاذ القرار ، او لتوتر او الشعور بالخوف والى اخره من المهارات النفسية الاخرى التي من شأنها ان تؤثر بالدور الذي يقوم به حكم مباراة كرة القدم ، لذا فلا وجود لمنافسة رياضية مكتملة دون حكم يديرها ويقوم بتطبيق القواعد الدولية لها ، لذا فان ارتفاع مستوى التحكيم من شأنه ان يترك اثرا ايجابيا لدى اللاعبين والمدربين والاداريين والجمهور ، الامر الذي يبعث في كل عنصر من هؤلاء الطمأنينة وبالتالي يرتفع مستوى اللعبة باعتبار ان حكم المباراة يجب ان ياخذ قراره بشكل سريع دون فترة تفكير طويلة ، فالحكم الممتاز هو الذي يصدر قراره في نفس وقت حدوث الخطأ وهذا لن يحدث الا اذا كانت لدى الحكم القدرة على تركيز الانتباه وردة الفعل السريعة للمتغيرات المختلفة اثناء احداث المباراة ، لذا فان حدود الطاقة النفسية للحكم تعرضه في بعض الاحيان الى الافتقار للتركيز والانتباه والتي تعتبر من المشكلات الهامة في الرياضة سواء التنافسية او الترويحية ، لانه يؤدي الى اخطاء اثناء الاداء وهذا مايؤثر بدرجة كبيرة على اتخاذ القرارات الصحيحة ودقتها وتوقيتها بالسرعة والزمن المناسبين.، وهنا ظهر عامل مكمل لايمكن تجاهله يعد من المتطلبات الخاصة لتحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف المباريات عبر وسائل واجراءات يتخذها الحكم وهو ما يطلق عليه بالعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية الى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية التي لايمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لانها تمثل بعدا هاما في اعداد الحكم ، فهي تلعب دورا اساسا في تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كاحد المنعيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية(علاوي:2000: 35)

والطاقة النفسية تعني الاساليب او الاجراءات التي يستخدمها الحكم مع نفسه لزيادة طاقته النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم ادائه(راتب:131:2000).

وعليه يرى الباحث ان التطور السريع المصاحب لكرة القدم في الفترة الاخيرة في دول العالم المتقدم باعتبار حكما ومشرفا اسويوا على التحكيم لدى الاتحاد الاسيوي ، بان اهمية الدراسة تنبع من اهمية ان الحكم يحتاج الى الطاقة والتعرف على قيم الطاقة النفسية التي ترتبط بقرارات الحكم وامكانية على التصرف الصحيح اثناء قيادته المباراة وطرق علاجها للحصول على احسن النتائج والتي تسهم في

اعطاء تصور عن كيفية تنفيذ الحكام لواجباتهم وفق مصادر الطاقة الحركية والنفسية والبدنية والذي يؤثر مباشرة في مستوى الحكم ونتائج المباريات.

ومن الدراسات التي تناولت الطاقة النفسية هي دراسة (الشمري 2007) تناولت دراسة تمرينات خاصة على التعبئة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش بكرة اليد، اذ توصل الباحث الى فاعلية تاثير الطاقة النفسية في تنظيم الاداء ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية.

ومما لاشك في ان الحكم يحتاج الى اطاقه النفسية اسوة لحاجته لمصادر الطاقة الحركية والبدنية ، لذا فان مشكلة البحث تتلخص بالتعرف على قيم ابعاد الطاقة النفسية لدى حكام كرة القدم واثرها على اداء الحكام وفوق مجريات هذه الدراسة. وكان من اهداف البحث التعرف على قيم الطاقة النفسية لحكام كرة القدم والتعرف على مستوى قياس بعض القدرات البدنية ايضا والتعرف على تاثير التعبئة النفسية كاحد وسائل الطاقة النفسية في بعض القدرات البدنية والنفسية للحكام.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة .

2-2 المجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من حكام كرة القدم والبالغ عددهم (228) حكماً من الدرجة الأولى والمسجلين لدى الاتحاد المركزي لكرة القدم والمعتمدين للموسم الكروي (2018-2019)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، إذ اشتملت على (12) حكماً ليمثلوا نسبة مئوية مقدارها (5.263%) من مجتمع البحث الأصلي.

2-3 وسائل وادوات البحث المستخدمة:

استخدم الباحث وسائل جمع معلومات عديدة منها المصادر العربية والأجنبية و المقابلات الشخصية و ومقياس الطاقة النفسية الذي يتكون من (37) فقرة ويتضمن (6) ابعاد وهي بعدد السيطرة على الاستثارة، الوعي الذاتي ، تركيز الطاقة العقلية ، المحادثة الجانبية للذات .

الكفاح للوصول الى المستوى الامثل ، مستوى الطموح) ويتكون من 20 فقرة سلبية و(17) فقرة ايجابية وكانت الاجابة على فقرات المقياس ياربعة بدائل (تنطبق على دائما ،تنطبق على بشكل كبير ، تنطبق على الى حد ما ،لاتنطبق علي) بالدرجات (3,2,1و4) للفقرات الاجلابة وعكسها للفقرات السلبية، واعلى درجة مقياس هي (148) واقل درجة (37) (الخزاعي : 2004 : 34)

- استمارة ترشيح الاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة

- استمارة جمع المعلومات والبيانات

2-4 تحديد متغيرات البحث:

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين بكرة القدم وعلم التدريب والاختبارات والقياس بتحديد أهم القدرات البدنية المناسبة لحكام كرة القدم وذلك من خلال أعداد استمارة استبانة الغاية منها تحديد القدرات البدنية المناسبة، والتي تم جمع بياناتها فيما بعد ليتم ترشيح القدرات البدنية والتي حصلت على نسبة قبول البالغة (80%) من موافقة السادة الخبراء والمختصين وكما مبينة في الجدو (1).

الجدول (1)

ترشح السادة الخبراء والمختصين للقدرات البدنية المناسبة لأفراد عينة البحث

ت	القدرات البدنية	مقبول	غير مقبول	قيمة كا ²		النسبة المئوية	الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
1	السرعة الانتقالية	14	1	5.65		%93.333	يعتمد
2	سرعة رد الفعل	5	10	1.987		%0.3333	لا يعتمد
3	القوة المميزة بالسرعة	13	2	3.951		%86.666	يعتمد
4	القوة الانفجارية	6	9	0.354		%0.4000	لا يعتمد
5	المطاولة	13	2	4.258	*3.84	%86.666	يعتمد
6	مطاولة القوة	7	8	1.201		%0.4666	لا يعتمد
7	مطاولة السرعة	14	1	5.365		%93.333	يعتمد
8	الرشاقة	14	1	4.952		%93.333	يعتمد
9	المرونة	8	7	0.953		%0.5333	لا يعتمد

قيمة (كا²) تحت درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05).

تم تحديد الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية المنتخبة والتي حصلت على نسبة اتفاق بلغ

(80%) فاعلى وهي :

- ❖ السرعة الانتقالية: وتم قياسها باختبار ركض 45 متر من الوضع الطائر.
- ❖ مطاولة السرعة: وتم قياسها باختبار ركض 200 متر.
- ❖ القوة المميزة بالسرعة: وتم قياسها باختبار عشر حجلات لأقصى مسافة ممكنة.
- ❖ الرشاقة: وتم قياسها باختبار الركض 10 متر × 4.
- ❖ مطاولة: وتم قياسها باختبار ركض مستمر لمدة 12 دقيقة (قيس ناجي وبسطويس احمد: 1984:

(323-302)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

وبعد أن رشح الاختبارات الخاصة بالبحث المختصين وخبراء في اللعبة باختصاص الاختبار والقياس وعلم التدريب الرياضي، قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2018/12/24 على عينة من (4) حكام كرة قدم من الدرجة الأولى المشاركين بقيادة مباريات دوري النخبة تم اختياره بالطريقة العمدية واجري عليهم الاختبارات، وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية في التوصل إلى الآتي :

- ❖ معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلاقي حدوث الأخطاء .
- ❖ الوقوف على مدى استجابة حراس المرمى لأداء الاختبارات .
- ❖ الوقوف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- ❖ التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد .
- ❖ الوقوف على إمكانيات أفراد عينة البحث في تنفيذ الاختبارات المرشحة.
- ❖ لوقوف على كفاءة المساعدين ووضعهم في المكان المناسب عند أداء التجربة القبلية.

2-6 التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في لمقياس الطاقة النفسية والقدرات البدنية في يوم 2019/1/5 بعد أجرى الإحماء في ملعب الشعب الدولي، وعمل الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-6-2 منهج التعبئة:

قام الباحث بإعداد منهج للتعبئة و تم تطبيق المنهج المستخدم خلال مدة المنافسات في يوم 2019/1/12 ولغاية يوم 2019/4/19 على العينة المختارة من مجتمع الأصل من قبل الباحث الذي أعده وطبق مفرداته من فريق العمل .

- استغرق تطبيق المنهج لمدة شهرين وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء).

2-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ منهج التعبئة النفسية، وذلك بتاريخ 2019/4/22 ، في ملعب الشعب الدولي، وقد راعى الباحث توفير التنظيم نفسه وشروط تنفيذ

الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية .

2- 7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار t للعينات المرتبطة ، مربع كاي

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل متغيرات القدرات البدنية ومناقشة

جدول (2) قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث

الاختبارات	قبلي		بعدي		ف -	ع هـ	قيمة ت	المعنوية	مستوى الدلالة
	س	ع +	س	ع +					
ركض 10 متر × 4 (ث)	10.354	0.428	9.512	0.223	0.842	0.238	3.525	0.002	دال
ركض 45 متر (ث)	5.981	0.317	5.514	0.115	0.467	0.127	3.657	0.001	دال
10 حجلات (م)	19.85	1.230	22.15	0.852	2.30	0.536	4.284	0.000	دال
ركض 200 متر (ث)	31.125	1.324	28.127	1.025	2.998	0.719	4.168	0.000	دال
ركض 12 دقيقة (د)	2784.7	112.1	2952.6	85.53	167.87	30.81	5.448	0.000	دال

* قيمة (ت) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

الجدول (3) قيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي لمقياس الطاقة النفسية لعينة البحث

الاختبارات	وحدة قياس	قبلي		بعدي		ف -	ع هـ	قيمة ت	نسبة الخطأ
		س	ع +	س	ع +				
طاقة النفسية	درجة	92.5	12.78	124.23	10.15	31.73	6.77	4.70	0.000

* قيمة (ت) الجدولية (2.201) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

أن منهج التعبئة النفسية المقترح قد ساهم في تطوير إنجاز سرعة ركض 45 متر وتحسينها للحكام وهذه القدرة من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها الحكام أثناء قيادتهم للمباراة ووفق الظروف التي يواجهونها روفق حاجتهم للانطلاق السريع ومتابعة الكرة أثناء مباراة كرة القدم المتباينة الحركات، يعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى التعبئة النفسية تدخل في تطوير رد الفعل والاستجابة والاستثارة المطلوبة وفق المثير اللحظي الذي يظهر خلال اللعب، وبذلك يمكن ان تؤثر في تطبيق وتنفيذ الحركات السريعة والمفاجئة وتغير الاتجاه وفق ظروف اللعب . وخاصة في الكات التي تتسم بالسرعة والتعجيل وهذا شأن المناهج التي تعتمد العلمية عند وضعها إذ لم يعد " الوصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة فحسب بل أصبح يعتمد بشكل رئيس على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث "(امر الله السباطي : 1998: 30)، مما حصل لدى الحكام تكيف فسلجي مشابه لظروف الاختبارات من حيث المسافة والراحة .

فضلا عن ظهر تطور في القدرة السريعة وتحمل السرعة نتيجة التدريب وفق منهج التعبئة النفسية لفترات طويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنظم ، اذ يمكن ان تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها اسم التكيف الوظيفي المزمّن (Wilmore, 1978.p26) ، وهذا ما كده ايضا أبو العلا احمد عبد الفتاح في ان " من اجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب أن تنظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن 8-12 أسبوعا " (ابو العلا: 1994: 242).

فالمنهج الخاص بالتعبئة النفسية أسهم في تطور التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها الحكام أثناء أدائهم، ومن ثم أثرت تأثيرا كبيرا على تحسين مستوى الإنجاز من خلال تحسين القوة المميزة بالسرعة من خلال التركيز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي استغرقت وقتا كافيا، مما أدى إلى حدوث تكيفات في العمل العصبي العضلي ومن ثم زيادة قوة الدفع على كلا الرجلين، وان استخدام فمناهج التعبئة النفسية التي استخدمها الباحث أعطت إيجابية في التركيز على تحقيق اليعازات العصبية السريعة والهادفة والتي تتسم باقتصادية عالية في القوة وبالتالي أعطت قوة ورشاقة لدى الحكام وبذلك تحسن مستوى الإنجاز لديهم بشكل عالي وأفضل.

ويظهر من نتائج الجدول (3) ان عينة البحث قد تطورت الطاقة النفسية لديهم وانه قد تطورت قدرتهم بالتحكم في انفعالاتهم وتوجيه سلوكهم في المواقف التي تتميز بالاستثارة وضبط الاداء وتنفيذ القرار الصحيح والمناسب للحالة الراهنة، ويعزو الباحث السبب في ان الحكم يحتاج الى مستوى معين من

المهارة والاستثارة وتنظيمها اثناء المباراة وهو بذهن غير منقل خصوصا عند مواجهة الشدة الذهنية والبدنية بحيث يمكن عزل كل المؤثرات الخارجية ومصادر تشتت الانتباه والظهور بمستوى معين وكيفية

السيطرة على الموقف المحدد لكي يكون ملائما للمواقف التي تتميز بها كرة القدم-3 , 2003 , Hill).

(7

الخاتمة :

أن المنهج الخاص بالتعبئة النفسية الذي تم إعداده كان ذو فاعلية في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث وذلك باستخدام منهج التعبئة النفسية. فضلا عن زاد إنتاج الطاقة النفسية للحكام بكرة القدم.

لذا الباحث يوصي بما يأتي يمكن الاعتماد على المنهج المعد من قبل الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية لكونه ذا فاعلية جيدة ومؤثرة على أداء حكام كرة القدم. هناك أساليب أخرى يمكن للباحثين آخرين الاستفادة منها من خلال إجراء دراساتهم بهذا الاتجاه. يمكن إجراء دراسة أخرى باستخدام هذه الأساليب المتبعة وربطها بجانب الوظيفي والنفسي للحكام.

المصادر :

❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

❖ أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).

❖ ثامر محسن إسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).

❖ قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984).

❖ محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1992).

❖ محمد رضا ابراهيم؛ تاثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).

❖ Wilmore, J. H. : Athletic Training and physical fitness, Boston, 1978.

ملحق (1)

بعض مفردات منهج التعبئة النفسية

التأمل ساعة يوميا وكلما زاد وقت التأمل كلما كان أفضل كما يمكنك تقسيم الساعة على مدار اليوم او يمكن التأمل في الصباح نصف ساعة وفي المساء نصف ساعة كما تشاء الالهم المواظبة على المنهج. التركيز جيد جدا على اول الحركات المهمة في الملعب التي تتكرر أكثر من غيرها ولا يجب ان تهمل.

يمكن القيام بالتأمل بالليل وانت ممدد في الفراش حتى إذا سبب لك النعاس كما يمكن اداء التدريبات بالوضعية التي تريحك جالس او مستلقي اهم شيء ان يكون العمود الفقري مستقيم

تنظيف الهالة

من المثالي، بأن يقوم الفرد بتنظيف هالته مرتين باليوم، بعد الاستيقاظ من النوم وقبل الخلود إلى النوم في الليل. فإن تنظيف الهالة قبل الخلود إلى النوم أساسي. فكلما قابلت أشخاص وأفراد خلال اليوم، كلما علق بك العديد من التشكيلات الفكرية، والطاقت بجسدك مما سينتج عنه المشاكل. لتنظيف الهالة .تخيل نفسك بداخل نور ساطع. تمسك بهذه الصورة لدقيقه أو أكثر. فإن الأمر لا يأخذ كثيرا من الوقت. تخيل النور أسطع أقوى وأكثر على كل، تماما مثل شمس صغير هذا كل ما في الأمر. إذا لاحظت بأن الهالة قذرة، كرر العملية السابقة. هذا التمرين أيضا ينبهك ويحذرك لأي طاقة سلبية أو هجمات روحية ويمنع حدوثهم. بتهذئة الدماغ وسكونه". الفائدة من هذا التأمل هي القدرة على إطفاء الأفكار الغير مرغوب بها والتأثيرات الخارجية بإرادة الفرد، والقدرة على التحكم بالأفكار بدلا من أن تتحكم الأفكارك في الفرد إعطاء الإحساس بالأمان والسكينة الداخلية لأي فرد يقوم بممارسة تأملات القوة بتغيير مدي قوة الأفكار والتحكم بها والسيطرة عليهم، وإطفائها أو التركيز بمجرد الرغبة في ذلك تدريبات التنفس الاختيارية وهي طريقة بسيطة لتنفس مثل

❖ تنفس للعدد ستة

❖ كتم بالنفس للعدد ستة

❖ القيام بالزفير (إخراج) للعدد ستة

❖ كرر السابق لعدة مرات إلى أن تصبح مسترخي

القيام بتهيئة الذهن وان يصبح ساكن وهادئ تماما خالي من أي أفكار لفترة معينة من الوقت، من دون أفكار أو موسيقى داخل رأسك.