

محاضرة (11)

تدريب المهارات النفسية للرياضيين

1-المهارات النفسية :

تعتمد الطريقة العلمية الحديثة للتحضير النفسي للرياضيين على عدة تقنيات ومن بينها نجد :

1- تقنية الاسترخاء :

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم وتوجيه استشارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية وتمثل إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الحالي فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تركز على وساطة جسدية للتوفيق تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي الضغط الاحشائي وعملية التنفس فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي لإعادة تعبئة طاقته البدنية والانفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارة الرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو للتخفيف من حدوث التوتر .

2- التدريب الذهني :

التدريب الذهني تقنيات من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه "تكرار العمل دون القيام بحركات لغرض التعلم" .
إن تقنية التدريب الذهني تحتوي على مهارات نفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو بعد المنافسة بين المهارات النفسية نذكر البعض منها :

1-2- التصور الذهني :

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي وتستخدم على نحو مرادف لتصنيف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة ومن ذلك التصور الذهني البصري التعريف الذهني والمراجعة الذهنية ويصرف النظر على المسمى او المصطلح لأنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده ان الأشخاص يستطيعون أحداثا او خبرات سابقة او أن يستحضروا أحداثا او مواقف لم يسبق حدوثها من قبل .

انه في وسع الرياضي ان يستحضر في صورة مهارات سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين ،كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة ذهنية مشاعره وانفعالاته التي تربط بهذا الموقف المعين إضافة إلى ما سبق يستطيع ان يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها ومثال ذلك التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة وينظر عادة إلى التصور الذهني على انه أعم وأشمل من عملية التصور البصري المنافس في المسابقة القادمة ، وينظر عادة إلى التصور الذهني على انه أعم وأشمل من عملية التصور البصري حيث انه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس السمع واللمس والشم.

2-2. تركيز الانتباه :

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه فعلى سبيل المثال يصنف المجال التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي ،وعلى سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذو المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضا أو واعيا أو منطقة صغيرة نسبيا ويتضح ذلك في رياضات الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب.

أما تركيز الانتباه ذو المجال الواسع فغنه يناسب اغلب الألعاب الجماعية حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقضا وواعيا بتحركات المنافس وفي نفس الوقت متابعيا لتحركات زملائه كذلك أن يتميز بمقدرته على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة

مرة أخرى إلى المجال الواسع الأمر الذي يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضا الفريق القدرة على التكيف وتغيير مجال التركيز انتباههم.

3- الثقة في النفس :

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ،ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم هذا يعتبر امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث كلا منهما يدعم الآخر فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني لديه الثقة الزائفة ،والحقيقة ليست كذلك ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء ،فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاتية فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه.