

نصائح لتحسين مستوى الأداء الرياضي

1- نصائح للرياضيين

النصيحة 1:

الإسترخاء يرتبط بالأداء الجيد, لذا على الرياضيين أن يتعلموا تقنيات الإسترخاء ليتمكنوا من التخلص من الشد العضلي Le Tonus musculaire

والعصبي خلال المنافسات، نتائج الدراسات بينت أن الإسترخاء يزيد من الأداء من خلال الرفع من الثقة بالنفس والطاقة الجسمية للرياضيين ومن خلال التخفيف من قلق المنافسة.

النصيحة 2:

بذل الجهود يزيد من الأداء الجيد على عكس التردد والخضوع الذي يعيق من الأداء.

قبل كل مباراة يجب على اللاعبين نسيان أخطائهم في المباريات السابقة، و وضع هدف واحد وهو اللعب بأقصى إمكانياتهم مع الأخذ بعين الإعتبار الإحتفاظ بقدر معين من هذه الإمكانيات في الأوقات الصعبة، فالدراسات بينت أن الفرق بين الأداء الممتاز والأداء المتوسط في المستويات العالمية يرجع أساسا إلى نسيان أو تناسي اللاعبين لأخطائهم واستخدام موارد الطاقة خلال اللحظات الحاسمة.

النصيحة 3:

في حالات الضغط يميل اللاعبون إلى الإنعزال والإبتعاد عن التفاعلات الاجتماعية بالرغم من أن أحسن طريقة لتسيير الضغط تركز على التكلم مع المقربين والتعبير عن إنفعالاتهم، حيث أن عدم القدرة على التعبير الإنفعالي تعد إضطرابا يسمى بالألكستيميا Alexithymie تتجم عنه إضطرابات نفسوجسدية والإصابة بالأمراض المزمنة

فالمدرّب والفريق بإمكانهم تقديم المساعدة للاعبين للرفع من الروح المعنوية، كما بالإمكان الإستعانة بالأقارب والأصدقاء والمقربين لتقديم الدعم النفسي والتخفيف من الضغط.

2- نصائح للمدربين:

النصيحة 1:

لكي يكون مردود الإسترخاء جيدا لدى اللاعبين يجب على الرياضيين تطبيقه في كل التدريبات، لذا وجب على المدربين برمجة وقت لممارسة تقنيات الإسترخاء في كل تدريب حتى يسهل استخدامها فيما بعد في تسيير الضغط المرتبط باللعب والمنافسات.

النصيحة 2:

يجب على المدربين أن يعملوا على أن يركز اللاعبون على العمليات التي تؤدي إلى الأداء الجيد (التركيز الجيد، التحكم في الإنفعالات، المشاركة بقوة) أكثر من التركيز على الأداء في حد ذاته (المردود، الأخطاء، الهزيمة، الفوز). كما يجب على المدربين الثناء ومدح جهود اللاعبين بغض النظر عن النتيجة.

النصيحة 3:

تبين نتائج الدراسات الآثار الإيجابية للعلاقة الجيدة بين المدرب واللاعب في تسيير الضغط والتوتر من خلال ما يقدمه المدرب للاعب من إصغاء جيد، توجيه، الرفع من المعنويات، والرفع من الثقة بالنفس، يجب على المدرب استخدام التقنيات التالية خلال التدريب:

- العصف الذهني Brain storming
- تقنيات التواصل الاجتماعي، الحديث والإصغاء.
- تنظيم نشاطات إجتماعية لزيادة مستوى الثقة بين اللاعب والمدرب وزيادة تلاحم وتماسك أفراد الفريق فيما بينهم.