

المعالج النفسي والمسئول عن تطبيق البرنامج في المهارات النفسية

د. نداء ياسر

يتوقع من الناحية المثالية ان يتولى المرشد الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية، باعتبار انه مؤهل جيد لهذا العمل، كما ان اللاعبين يكونون أكثر اتصالاً وتعاوناً معه باعتبار انه لا يقرر من يستمر او يشارك في اللعب وبالرغم من ذلك فانه قد يتعذر توفر المعالج النفسي الرياضي، لذلك يتوقع ان يقوم بهذا المهمة المدرب مع مرعات ان يوهل المدرب نفسه في هذا المجال .

واختيار من يقوم بدور المعالج النفسي الرياضي يجب ان يتم في ضوء اعتبارات اهمها ان يكون مؤهل في مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة اضافة الى ان يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضة في مجال الاعداد النفسي .

وكذلك قد يواجه الرياضي بعض الرياضيين مشكلات شخصية التي تستلزم تدخل الطبيب النفسي، فاذا كان لديك بعض الرياضيين عندما يواجهون مشكلات نفسية خطيرة .

العلاقات المتداخلة بين المهارات النفسية

- التنظيم الجيد لطاقة النفسية يمنع حدوث الضغط
- يجب ان يكون اللاعب مسترخياً حتى يستطيع أداء التصور العقلي بكفاءة . وهذا يساعد اللاعب على الاسترخاء
- يمكن للاعب خلال التصور العقلي ممارسة تحسين تركيز الانتباه كذلك يستطيع اللاعب خلال التصور الفعال أن يستحضر الصورة العقلية المرغوبة
- الالتزام والتركيز على أهداف محدودة، يمثل في وضع الأهداف لتحسين الأداء كما ان ذلك يحسن مهارات الانتباه للاعب .

- ان الأهداف التي تثير التحدي بواقعية تسهم في تعبئة الطاقة النفسية للاعب، كما ان التعبئة تساعد اللاعب على تحقيق الأهداف المطلوبة .
- الارتفاع او الانخفاض المبالغ فيه للطاقة النفسية يعوق مقدرة اللاعب على التصور العقلي .

المعالج النفسي والمسئول عن تطبيق البرنامج في المهارات النفسية

د. نداء ياسر

- عندما يستطيع اللاعب المواجهة والتغلب على مصادر الضغوط النفسية على نحو افضل ،فان ذلك يجعله في حالة افضل لتركيز على الاداء والعمل الرياضي .
- يحدث عندما تزداد الطاقة النفسية تزايد اللاعب على التركيز والانتباه حتى نقطه معينه واذا حدث تزايد على الطاقة النفسية فان ذلك يؤثر سلبيا على تركيز الانتباه

تطبيق برنامج المهارات النفسية وكيفية تدريباتها

تحتاج المهارات النفسية الى التعليم والتدريب ،لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية او الحركية لذلك فان افضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية او بداية الموسم التدريبي حيث من خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديد او تجريب افكار جديدة ،كما ان اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافس .كذلك الرياضيون يحتاجون الى اتقان المهارات النفسية خلال موسم التدريب ،لذلك يجب ان يكون التدريب النفسي مع التدريب البدني في الموسم التدريبي .

ممارسة المهارات النفسية

ان تخصيص جرعات التدريب لمهارات النفسية بحيث تؤدي في بداية او نهاية التمرين ،ويتوقف ذلك على محتوى جرعة التدريب المهاري ،وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين ١٥ الى ٣٠ دقيقة .

كما يمكن ان يطلب من اللاعبين اداء بعض التدريبات للمهارات النفسية في اوقات اضافية اخرى مع مراعاة ان ذلك قد يكون مفيدا مع بعض الرياضيين وغير مناسب للبعض الاخر ،ونلاحظ ان بعض المهارات لا تحتاج الى جرعات خاصة نظرا لان كل تمرين يمكن ان يؤدي مع التمرين البدني ،هذا عندما يصبح الرياضيين اكثر كفاءة وتمكنا من اداء مهارات التدريب العقلي فانهم يحتاجون الى عدد اقل من جرعات التدريب ان تكامل المهارات النفسية يؤدي الى تكامل المهارات بالبدنية والحركية حيث يجب مراعاة تدريب وعادة المهارات النفسية في موقف الاداء الفعلي لمنافسة .

المعالج النفسي والمسئول عن تطبيق البرنامج في المهارات النفسية

د. نداء ياسر

تعلم المهارات النفسية

ان برنامج التدريب على المهارات النفسية يشجع على التفكير الايجابي الى جانب مساعدة الرياضيين على اكتشاف انفسهم كي يدركوا نواقصهم النفسية ، ثم مساعدتهم على اكتساب المهارات الضرورية للقضاء على تلك النواقص ، فالمدرّبون يقومون بمساعدة الرياضيين على اكتساب تلك المهارات .

ان استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في رياضتك فبداية يجب تتعلم المهارات النفسية ، وليس هنالك بديل على ذلك ، وكذلك يجب ان تستطيع التكامل بين المهارات مع مواقف المنافسة ، غير ان اكتسابك وتعلمك المهارات النفسية تفقد قيمتها اذا لم تستطيع تنفيذها واستخدامها في موقف المنافسة