

## ندوة بعنوان الحد من الخوف من الإصابة عند أداء مهارات الجمباز

### جامعة بغداد/كلية التربية وعلوم الرياضة

يتطلب تقنيات نفسية وجسدية لمساعدة الرياضيين على التغلب على القلق وزيادة الثقة بأنفسهم. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تكون فعّالة:

1. التدريب التدريجي: يجب أن يبدأ الرياضي بتدريبات بسيطة وأقل خطورة، ويزيد تدريجياً من صعوبة المهارات مع زيادة الثقة والقدرة البدنية. التقدم بشكل تدريجي يساعد في تقليل الشعور بالخوف ويجعل الرياضي أكثر راحة أثناء تأديته للمهارات الأكثر تحدياً.

2. التصور العقلي: يمكن للرياضيين استخدام تقنيات التصور العقلي أو "التخيل الإيجابي". وهذا يشمل تخيل المهارات بشكل إيجابي وناجح في أذهانهم قبل تنفيذها. يساعد هذا في تقليل التوتر وتعزيز الثقة.

3. التقنيات التنفسية: تعلم تقنيات التنفس العميق يمكن أن يساعد في تقليل القلق وتحفيز الاسترخاء. يمكن للرياضيين ممارسة التنفس البطني العميق قبل أداء المهارات للتقليل من التوتر.

4. التركيز على العملية وليس النتيجة: بدلاً من التفكير في احتمال الإصابة أو الخوف من السقوط، يجب على الرياضيين التركيز على تنفيذ المهارة بشكل صحيح وعلى الحركة نفسها. هذا يساهم في تحسين الأداء وتقليل القلق.

5. التدريب مع مساعدات الأمان: في بعض الأحيان، يمكن استخدام أدوات مساعدة مثل الحصائر المطاطية أو أسطح التدريب الناعمة لتوفير حماية إضافية أثناء تعلم المهارات الجديدة. هذا يقلل من خطر الإصابة ويزيد من راحة الرياضي.

6. الدعم النفسي: الدعم من المدربين والزملاء يمكن أن يكون له دور كبير في بناء الثقة. عندما يشعر الرياضي بالدعم والتشجيع، يصبح أكثر قدرة على تجاوز الخوف والقلق.

7. تحليل الأخطاء وتعلم منها: يجب على الرياضيين أن يتعلموا من الأخطاء التي قد تحدث أثناء التدريب وأن يعتبروا كل تجربة فرصة لتحسين مهاراتهم، بدلاً من أن يراها فشلاً قد يثير الخوف.

من خلال دمج هذه الأساليب في التدريب، يمكن للرياضيين تقليل مشاعر الخوف والقلق وتعزيز أدائهم في الجُمباز.