

الأخصائي النفسي أبو رجيلة :

الأمير خالد بن عبدالله أكمل الضلع الرابع واهتم باللاعبين نفسيا

وحدة للدعم النفسي في الأهلي

تقدم اختبارات ومحاضرات توعوية



حوار- عبدالعزيز عركوك

يعمل الدكتور فالح أبو رجيلة حاليا في النادي الأهلي بجميع مراحلها ابتداء من الأكاديمية ولقطاع الناشئين والشباب والاولمبي كأخصائي نفسي . درس في جامعة أم القرى بمكة المكرمة وحصل على درجة البكالوريوس في مجال التربية الرياضية في عام ١٤٠٨ ثم واصل دراسة الماجستير بنفس الجامعة في مجال علم النفس تخصص الإرشاد النفسي كونه قريب من الرياضة وكانت الرسالة في علم النفس الرياضي وبعد ذلك حصل على درجة الدكتوراه من جامعة الأزهر بمصر في عام ١٤٢٩ وله العديد من المؤلفات ما يقارب ٢١ كتاب في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.



هناك ٣ خطوات لتفادي الحصول على البطاقات الملونة



- متى يحتاج اللاعب طلب المساعدة من الأخصائي النفسي؟
- هناك العديد من الأمور ومنها في حالة شعور اللاعب بأن هناك مشكلة لا يستطيع حلها وتجاوزها وأيضا إذا تفاجئ بمشكلة ممكن أن يندبث منها مشاكل عدة وعند رغبته في اخراج ما يضايقه من هموم واحزان والمحافظة على الهدوء في كل الأوقات وعند اختلال نظام الغذاء والنوم في حالة تعرضه لمشكلة في المدرسة أو المنزل أو الحي.
- هل يتخوف اللاعب من زيارة الأخصائي النفسي؟
- في البداية يجب على الأخصائي أن يكون علاقة جيدة مع اللاعبين لتعريفهم بمدى أهمية الجانب النفسي في حياتهم الاجتماعية والرياضية بالإضافة إلى توعيتهم بأن زيارة الأخصائي نفسي لا يعني أن اللاعب يعاني من مرض بل انه لديه مشكلة ما ويصعب عليه تجاوزها بمفرده وهنا يأتي دور الجانب النفسي لمساعدته في الحصول على العديد من الحلول لذا فإن فهم جميع اللاعبين لتلك المفاهيم ستجعلهم يكسروا حاجز الخوف من التوجه إلى الأخصائي النفسي عند الحاجة.
- كيف تميز اللاعبون الذين يحتاجون لدعم نفسي؟
- ما هي الصعوبات التي يواجهها الأخصائي في عمله؟
- هناك اخصائيون يجدوا صعوبة في بعض الأحيان بالتعامل مع الجهاز الفني والإداري فمدرب الفريق أحيانا يرفض تدخل الأخصائي النفسي بالتواصل مع اللاعبين حتى لا ينسب النجاح للجانب النفسي ويتم اهمال الجانب الفني والتكتيكي وبعض الإداريين هم الآخرين يفضلون القيام بأدوار نفسية تجاه اللاعبين الأمر الذي قد يدخل الفريق في متاهات لعدم اختصاصية ومعرفة خفايا الجانب النفسي
- ماهو دور النادي الأهلي في الجانب النفسي؟
- هناك العديد من الوسائل فنجد بعض اللاعبين هم من يبادرون بالذهاب إلى الأخصائي النفسي في حالة شعورهم الداخلي بأنهم يحتاجون لتدخل طرف آخر لحل المشكلة كما أن الجهازين الفني والإداري في غالب الأحيان يلاحظون تغيير في سلوكيات بعض اللاعبين ويقومون بإرسالهم والتواصل معنا كما أن الأخصائي يقوم بجولات ميدانية لمشاهدة التدريبات والمباريات وعلى ضوءها يستطيع تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى توجيه وتعديل في بعض جوانب سلوكهم وتصحيح السلبيات والأخطاء التي وقعوا فيها.
- ماهي الصعوبات التي يواجهها الأخصائي في عمله؟
- هناك اخصائيون يجدوا صعوبة في بعض الأحيان بالتعامل مع الجهاز الفني والإداري فمدرب الفريق أحيانا يرفض تدخل الأخصائي النفسي بالتواصل مع اللاعبين حتى لا ينسب النجاح للجانب النفسي ويتم اهمال الجانب الفني والتكتيكي وبعض الإداريين هم الآخرين يفضلون القيام بأدوار نفسية تجاه اللاعبين الأمر الذي قد يدخل الفريق في متاهات لعدم اختصاصية ومعرفة خفايا الجانب النفسي
- ماهو دور النادي الأهلي في الجانب النفسي؟
- هناك العديد من الوسائل فنجد بعض اللاعبين هم من يبادرون بالذهاب إلى الأخصائي النفسي في حالة شعورهم الداخلي بأنهم يحتاجون لتدخل طرف آخر لحل المشكلة كما أن الجهازين الفني والإداري في غالب الأحيان يلاحظون تغيير في سلوكيات بعض اللاعبين ويقومون بإرسالهم والتواصل معنا كما أن الأخصائي يقوم بجولات ميدانية لمشاهدة التدريبات والمباريات وعلى ضوءها يستطيع تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى توجيه وتعديل في بعض جوانب سلوكهم وتصحيح السلبيات والأخطاء التي وقعوا فيها.

للتنغذية الراجعة الحيوية وهي استحضار ما تعلمه اللاعب في الحصة التدريبية عن طريق ما يسمى بالصور العقلي المتعدد لتثبيت عملية التعلم إضافة إلى وجود جلسات فردية وجماعية وإقامة العديد من البرامج التربوية والنفسية في شكل محاضرات حسب كل فئة عمرية.

• ماهي أنواع المحاضرات التي تقدمها؟

- بالنسبة لقطاع الناشئين والشباب والأولمبي يتم التركيز بشكل كبير على بناء السمات النفسية المؤثرة في الأداء مثل العزيمة وحب الفوز وعشق التحدي والثقة بالنفس والإصرار والدافعية والطموح ورسم الأهداف والتركيز والتحكم في الانفعال أما بالنسبة للاعبين الأكاديمية يتم التركيز - في بداية الأمر على الجوانب التربوية والقيم وبناء الشخصية بتعليمهم الكثير من العادات الإيجابية التي تبني شخصية اللاعب المحترف منذ الصغر

• ماهي الكيفية التي يتم فيها التواصل مع اللاعبين لحل مشكلاتهم؟

- هناك طريقتان الطريقة الأولى تسمى بالجلسة الفردية وتكون فيها حرية الخصوصية أما الطريقة الثانية وهي ما يسمى بالإرشاد الجمعي لمجموعة من اللاعبين تربطهم وحدة المشكلة ونفس

الغثة العمرية وكلا الطريقتين نستخدم

فيها فنيات الإرشاد النفسي والطريقة الثالثة عن طريق المحاضرات الموجهة

الهادفة لكن يجب أن ننبه على أن معظم اللاعبين لا يحتاجون إلى أكثر من جلستين

في الأولى يتم عرض المشكلة ووضع العديد من الحلول للتخلص منها وفي الثانية يتم التأكد من اجتياز المشكلة وعمل

التعزيز النفسي اللازم سواء اللفظي أو السلوكي لكي يصل اللاعب إلى درجة

الرضا والتوافق النفسي المثالي

• كيف توظف طاقات اللاعبين قبل المباريات؟

- بعد تجهيز اللاعبين في الثالث الجوانب الأخرى والمتمثلة في المهارة واللياقة والخطة

يأتي الدور النفسي بعمل اختبارات سريعة لقياس مستوى الجاهزية النفسية للاعبين

عن طريق الملاحظة المباشرة أو الاختبارات النفسية المقتنة لاستغلال طاقات اللاعبين

المنافسة .

• ماذا تقدم نصيحة للاعبين الانفعاليين؟

- هناك الكثير من اللاعبين الانفعاليين داخل الملعب والذين يتأثرون بالمواقف

الضاغطة داخل المنافسة ينتج عنها استجابة انفعالية قد تفقد منهم استكمال

المنافسة بنفس الروح التي بدأوا بها المنافسة وقد تتسبب في حصولهم على

بطاقات صفراء أو حمراء . فهناك ثلاث خطوات يجب أن يطبقها اللاعب للسيطرة

على حالة الانفعال والتوتر الأولى تغيير الوضع أي صرف النظر عن مكان الحدث

وعكس الاتجاه وثانيا ترك المكان الذي حدث فيه الانفعال وثالثا النظر إلى اهدا

لاعب في الفريق للاستفادة منه في كيفية التحكم في الانفعال والتركيز على تقديم

مستوى لائق في ما تبقى من اوقات المنافسة.

إسماعيل بانغورا المزعج لدفاعات الخصم .

وفي الطرف الأخر يلعب الفرسان وهم في المركز الخامس برصيد ثلاث نقاط بعد فوزه في الجولة الأولى على فريق

التعاون في الشرائع ويسعى الوحدة لمضاعفة رصيده اليوم والانطلاق في سباق الدوري ويعمل المدرب الجزائري خير الدين مضوي بعد الانطلاقة الصحيحة للفريق علو الحفاظ

بنفس الروح والنهج ويعتبر الفريق الودادوي متطور ويملك الفرسان لاعبين شباب مميزين وإمكانيات ومن المتوقع أن يلعب مضوي بطريقة ١/٤/٥ والاعتماد بشكل أساسي على الهجمات المرتدة السريعة ومباغثة المنافس بالكرات الطويلة وسيعتمد على لاعبيه عبد الخالق برناوي وعبد الإله المالك وموسى مدخلي ويحيى عولاجي ويحيى المسلم وادولفو ليمان في الوسط واللاعب معتز النوسي في ضبط الارتكاز واللاعب المزعج لدفاعات الخصم مختار فلانة في الهجوم .

نشوة الوحدة مهددة بالرائد

تقديم - أحمد إلياس

تنتقل مساء اليوم منافسات الجولة الثانية من دوري جميل للمحترفين وذلك بإقامة مباراة وحيدة تجمع فريق الرائد والوحدة على ملعب استاد مدينة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الرياضية بمحافظة بريدة في مواجهة تنطلق الساعة (٨،٤٥) مساءً ويدخل فريق الرائد المباراة على أمل تحقيق انتصار اليوم بعد ادائه للميز في الجولة الأولى رغم خسارته من الاتحاد ويحتل الفريق المركز التاسع دون نقاط ويتنجه التونسي ناصيف البياوي مدرب الفريق الرائد على طريقة ١/٥/٤ الذي يعمل على موازنة الهجوم مع الدفاع ويركز في الوسط على اللاعبين سلطان البرقان محور الارتكاز وفارس العيايف والمميز سلطان الشريف والعماني عيد الفاسي وسلطان السوادي وصانع الألعاب هندريك هلمكي ويعتمد على مدافعه أحمد حبيب وسيف البيشي وأدريانو الفيس ويعتمد في هجومه على اللاعب صالح الشهرري أو الغيني

