



تحديد اهدافك في زمن الكورونا

لقد أثرت أزمة فيروس كورونا على العالم كله تأثيراً كبيراً في شتى مجالات الحياة حيث جعلت الجميع مجبرين على إيجاد افكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الواقع والظروف الجديدة الغير مسبوقة ومحاولة تقليل التأثيرات السلبية الناتجة عن هذا الحدث المفاجئ .

نتيجة تعليق والغاء موسم البطولات وتوقف التدريب فقد تعرض الكثير من اللاعبين لبعض الضغوط والتأثيرات السلبية التي قد تصل الى حد الإنزعاج و التي جعلتهم يفكرون فيما قد يفقدونه من أهدافهم السابقة وذلك وفقاً للسيناريوهات التالية:-

- كنت أتنافس منذ أن كنت في الثامنة من عمري. أردت أن أحقق أفضل نتائج هذا العام، والآن سأفقد جزء كبير من هذا الموسم .
- لقد تدربت بجدية هذا العام ، والآن سأحتاج إلى خوض ذلك التدريب مرة أخرى .
- لقد شعرت حقاً أن هذا سيكون عام تحقيق إنجازتي، فلا أستطيع أن أصدق أنني لن أحظى بفرصة تحقيق أهدافي .
- كان زملائي أفضل أصدقائي. أشعر بالعزلة من دونهم .
- لقد بذلت الكثير من الوقت والجهد لتحسين مهاراتي. أخشى أن الوقت الطويل بعيداً عن التدريب سيتسبب في تدهور ضرباتي .
- أحب أن أكون رياضياً. إنها حياتي كلها. حتى أنني لا أعرف ماذا أفعل بنفسي الآن .

يعاني جميع الرياضيون الآخرون من ظروف مشابهة بسبب الوباء، الشعور بالاستياء أمر طبيعي ، لكن هذا لا يعني أنك بحاجة إلى الهوس بسبب ظروفك. هناك أشياء يمكنك التركيز عليها أثناء الابتعاد عن التنس وبالتالي ستستغل وقتك بشكل جيد ، وتبقي تفكيرك في اللعبة مما يسمح لك بالعمل على المهارات التي قد تكون أهملتها بسبب جدولك المزدحم .

والآن ماذا يمكنني أن أفعل منذ أن بقيت في المنزل؟

تتمثل إحدى الإستراتيجيات التي تحافظ على حماسك وثقتك واستغلال وقتك على أفضل وجه في تحديد أهداف صغيرة كل يوم. ستعطيك الأهداف الصغيرة التوجيه والتركيز، في كل مرة تكمل فيها مهمة أو تستغل وقتك بطريقة هادفة ، ستشعر بإحساس الإنجاز وهو ما سيمكنك من تحويل ما ليس لديك إلى ما يمكنك القيام به .

أسأل نفسك :

"ما هي المهارات الفنية التي يمكنني العمل عليها لتحسينها؟"

"كيف يمكنني الحفاظ على مستوى لياقتي؟"

"ما هي المهارات العقلية التي يمكنني تطويرها لتحسين أدائي في المستقبل؟"

إجاباتك على هذه الأسئلة يجب أن تكون بكامل الصدق لأنها تمثل تقييم ذاتي للأداء ومنها ستبدأ العمل على تحديد أهدافك الخاصة.



عليك أن تتذكر جيدا :

- الهوس بالفرص الضائعة سيؤثر سلبيًا على ثقتك وتحفيزك .
 - الرياضى الناجح يمتلك الدافع لتحقيق الأهداف .
 - عندما تعمل على تحقيق أهدافك ، تزداد ثقتك بنفسك .
 - كل خطوة إلى الأمام ، كل تحسن في الناحية الفنية، كل ارتفاع في اللياقة سيساعدك في إكتساب الثقة .
- فتوقف الآن عن التفكير السلبي واستخدام وقتك للبناء ، بناء الشخصية ، بناء الرياضى الذي أنت عليه ، وكل خطوة تخطوها في البناء ستمنحك الثقة للمضي قدمًا على الرغم من أي عقبات قد تواجهها .

خطوات تحديد الأهداف :

- تحديد هدف طويل الأجل لموسم طويل بناءً على مستواك الحالي وأسلوب اللعب الذى تستخدمه .
- قيم موقعك الحالي - انظر إلى الإحصائيات والأداء .
- حدد المجالات أو مواقع تحسين أهداف الأداء .
- ضع أهدافًا ذكية قابلة للقياس وحدد وقت لتحقيقها .
- اتخاذ قرار بشأن استراتيجيات تحقيق الهدف / كيفية التدريب للحصول على الهدف .
- مراقبة وتقييم وتعديل .

بالنسبة لمعظم اللاعبين يكون من السهل تحديد الأهداف ولكن الأصعب هو الحصول على الهدف (التحقيق)، وهنا يجب أن تعلم أنه لتحقيق الأهداف العقلية والبدنية يجب تحديد إستراتيجية تستخدم يوميا وبدقة .

- والآن حدد ثلاثة أهداف صغيرة للعمل عليها كل يوم، على أن تتضمن المهارات العقلية والبدنية والفنية بناء على التقييم الذاتى :
- ما المهارة العقلية التي أريد تطويرها؟
 - كيف سأعمل على لياقتى البدنية في المنزل؟
 - ما الذي أريد العمل عليه من حيث مهاراتي الفنية؟

إذا ركزت على تحقيق الهدف كل يوم ، فسوف تحقق أقصى استفادة من فرصك ، وتحسن من التكوين البدنى، وتقوي قدراتك العقلية والذهنية أيضًا .

التحضير والترجمة والتنسيق : لجنة مدربين الإتحاد المصرى للتنس
المراجع المستخدمة : دليل المدربين المتقدمين للإتحاد الدولى للتنس - مقالات للدكتور باتريك كوهن خبير التدريب النفسى والذهنى