

من وجهة نظرنا أن الاستشارة تعتبر من المفاهيم الأساسية في علم النفس الرياضي، حيث تلعب دوراً حيوياً في تحديد مستويات الأداء والإنجاز. من خلال تجربتنا الشخصية وملاحظاتنا كرياضيين بحريين، نجد أن الاستشارة ليست مجرد حالة عابرة، بل هي عنصر معقد يتداخل مع العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية التي تؤثر على الرياضيين. فإننا نشير إلى تلك الحالة النفسية التي تتراوح بين الهدوء الكامل والضغط الزائد. يكون لهذه الحالة تأثير كبير على الأداء. قد يعتقد البعض أن الاستشارة العالية تعني أداءً أفضل، فالاستشارة المعتدلة يمكن أن تعزز التركيز والتحفيز، بينما الاستشارة المفرطة قد تؤدي إلى القلق والتوتر، مما يؤثر سلباً على الأداء. ومن خلال مشاهدتنا للرياضيين البحرينيين في مختلف الألعاب الرياضية، ألاحظ أن القدرة على إدارة الاستشارة تلعب دوراً محورياً في تحقيق النجاح. الرياضيون الذين يمتلكون مهارات قوية في التحكم في مشاعرهم واستجاباتهم للضغط يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل. فعلى سبيل المثال، نجد أن بعض اللاعبين يتألقون في اللحظات الحاسمة بينما يتعثر آخرون تحت الضغط، هذا يعكس أهمية الوعي الذاتي والقدرة على التعامل مع التحديات النفسية وعلى السياق البحريني، نرى أن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دوراً كبيراً في تشكيل استجابة الرياضيين للاستشارة. فالتوقعات المجتمعية والدعم الجماهيري يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي، حيث يشعر الرياضي بالتحفيز والرغبة في تقديم أفضل ما لديه. قد تكون هذه التوقعات مصدر ضغط إضافي، مما يستدعي ضرورة وجود استراتيجيات فعالة لإدارة الاستشارة. كما أن التدريب النفسي عنصراً أساسياً في تطوير هذه المهارات. إن توفير الدعم النفسي والتوجيه للرياضيين يساعدهم في فهم كيفية التعامل مع مشاعرهم وتحويل الاستشارة إلى طاقة إيجابية. لقد شهدنا في البحرين تطوراً ملحوظاً في هذا المجال، حيث بدأت الفرق الرياضية تعتمد على مختصين نفسيين لمساعدة اللاعبين في تحسين أدائهم و يجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الرياضيين. فكل شخص يتفاعل بشكل مختلف مع الاستشارة بناءً على شخصيته وخبراته السابقة. من الضروري أن يتم تخصيص استراتيجيات إدارة الاستشارة وفقاً لاحتياجات كل رياضي. إن تعزيز الوعي النفسي وتطوير مهارات إدارة الاستشارة يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي وزيادة فرص النجاح. ونحن كطلاب تربية رياضية، نؤمن بأن الاستثمار في الصحة النفسية للرياضيين هو استثمار في مستقبل الرياضة في بلادنا، مما يسهم في تحقيق إنجازات رياضية ترفع اسم البحرين عالياً في المحافل الدولية.