

المحاضرة الخامسة:

الحاجة إلى الرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

إن من أهم الأسباب التي أدت إلى تزايد اشتراك الناشئين في برامج التدريب والمنافسات الرياضية، هو زيادة الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة، الأمر الذي زاد من اهتمام أولياء الأمور بمشاركة أبنائهم في برامج التدريب والمنافسات الرياضية.

ولقد أصبح الناشئ يمارس الأنشطة الرياضية من أصل تحقيق أحلام والديه بالإضافة إلى تحقيق المتعة والطموح الذاتي لديه، وهذا التعدد في الأهداف والسعي من أجل تحقيقها جعل الناشئ يتعرض للضغوط النفسية والقلق والتوتر وكذلك الاستشارة الانفعالية العالية للوفاء بمتطلبات تحقيق الإنجاز الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية، إن سعي الناشئ وراء تحقيق متطلبات الإنجاز الرياضي خلال مواقف المنافسة الرياضية والتدريبات، جعله يتعرض إلى ضغوطات نفسية وقلق وتوتر واستثارة انفعالية عالية.

ومن هنا أصبحت حاجة الناشئ الرياضي إلى الرعاية النفسية التي تهدف إلى تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية مما يدعم إمكانية تحقيقه لأفضل الإنجازات خلال مراحل الممارسة الرياضية.

وبالرغم من الأهمية البالغة للرعاية النفسية للناشئ الرياضي إلا أنها لم تلقى القدر الكافي من الإهتمام أثناء إعداد وتخطيط برامج التدريب والمنافسات الرياضية، وأصبح من الشائع أن يفقد المجال الرياضي ناشئاً واحداً كان يمتلك المقومات الأساسية، للتفوق الرياضي نتيجة لعدم إحاطة بالرعاية النفسية من قبل المدرب والأسرة والمهتمين بالرياضة الناشئ.

وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن هناك أكثر من (70 مليون) ناشئ يشتركون سنوياً في برامج التدريب والمنافسات الرياضية على مستوى العالم وأن هناك 40% من نسبة المشاركين خلال الموسم التدريبي ينسحبون في سن مبكر من برامج المنافسة الرياضية وخاصة لدى الناشئات، في عمر 13-15 سنة، وترتفع هذه النسبة لتصل إلى 75% عندما يصل الناشئ إلى عمر 17 سنة.

وتعد الرعاية النفسية للناشئ أحد جوانب الإعداد الرياضي، وتمثل نسبة الرعاية النفسية 35% بالنسبة لباقي جوانب الإعداد الأخرى، منها 65% إعداد عقلي، 35% إعداد إنفعالي.

لكن المشكلة تكمن عند كل المهتمين بالنشاط الرياضي (ناشئين- مدربين- إداريين- الأسرة...) في كيفية توظيف واستخدام المعارف والنظريات المستخلصة من علم النفس الرياضي مع الناشئين.

- التعريف بالرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

"هي العملية الإجرائية المستمرة مع الناشئ التي تهدف إلى تنمية وتطوير دوافعه الذاتية ومساعدته على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها، وحسن توظيف مهاراته النفسية

العقلية والانفعالية وكذلك تأهيله نفسياً لاستعادة الشفاء بعد الإصابة الرياضية البدنية أو النفسية مما يؤدي إلى تمتع الناشئ بالصحة النفسية التي تؤهله للإنجاز الرياضي".

وتساعد هذه الرعاية النفسية للناشئ الرياضي في التغلب على الضغوطات النفسية المرتبطة بالمنافسة، وتمكنه من التحكم والسيطرة على أدائه وانفعالاته وتفكيره وخاصة خلال الظروف التنافسية ذات الاستشارة العالية التي يواجهها خلال مواقف المنافسة الرياضية، وهذا يؤدي إلى تمتع الناشئ بالصحة النفسية التي تؤهله للإنجاز الرياضي.

وكذلك تساعده على حسن التكيف انفعالياً مع متطلبات النشاط الرياضي، والتعبئة النفسية للطاقة الذاتية، وتوفير له الشعور بالمتعة والإصرار على مواصلة الكفاح خلال مواقف المنافسة الرياضية لمختلف أشكالها ومستوياتها المتنوعة.

وعليه فإن الاهتمام بالحالة النفسية للناشئ الرياضي هي المدخل الحقيقي والمؤثر نحو تحقيق الإنجازات الرياضية في شتى الأنشطة الرياضية المختلفة.

- التعريف بالناشئ الرياضي:

توجد عدة مسميات لتحديد مفهوم الناشئ الرياضي من الجنسين، ومنها نجد:

الأطفال في الرياضة، الرياضيون الصغار، الناشئ الرياضي، الشباب الرياضي، الرياضيون قبل البلوغ، الرياضيون في مرحلة المراهقة.

وبالرغم من اختلاف المسميات فإن مرحلة الناشئين هي تلك الفترة العمرية التي تمتد من 6-16 سنة أو من 6-18 سنة وخاصة عندما نستخدم مصطلح الناشئ الرياضي، أما عند استخدام مصطلح الأطفال الرياضيون فإنما يقتصرها البعض على الفترة العمرية من 6-11 سنة للبنات و6-12 سنة للبنين، وكذلك بالنسبة لتسمية الرياضيون الصغار.

- الأهداف العامة للرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

تحدد تلك الأهداف في ثلاث أهداف عامة هي:

1- تحقيق الذات Self- Actualisation:

تقرر نظرية "كارل روجرز" عن تحقيق الذات أن الفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات، ونتيجة لهذا الدافع فإن الفرد لديه الاستعداد لتنمية فهمه لنفسه وتقويمها وتحسينها وتوجيهها.

وتعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات تعبيراً عن محاولة الفرد تحقيق أكبر من الإنجازات والأعمال التي تسعده شخصياً، وذلك من خلال استغلال قدراته ومواهبه ودوافعه، ومن ثم يؤدي بكل جدية واجتهاد فيحقق ذاته وينال الرضا من خلال استغلال قدراته ومواهبه ودوافعه، ومن ثم يؤدي بكل جدية واجتهاد فيحقق ذاته وينال الرضا عن ذلك.

ويتم تحقيق الذات في المجال الرياضي من خلال إدراك الناشئ لاستعداداته وإمكاناته المتعددة، وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته، والعمل على التعرف على أهدافه ودوافعه وطموحاته وما يصبوا إليه من اشتراكه في المجال الرياضي.

2- تحقيق التوافق Adjustment:

يشير العديد من علماء النفس العام أن من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق التوافق أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وفعالية متطلبات البيئة، وهذا التوازن يشمل (التوافق الشخصي، التوافق التربوي، التوافق المهني، التوافق الاجتماعي).

كما أن تحقيق التوافق هو العمل على إحداث التوازن بين الناشئ والجو المحيط به، وحتى يمكن تحقيق التوافق يجب الاهتمام بتنمية المهارات النفسية التي تمكن الناشئ من التغلب على المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط النفسية في المنافسات، والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية، وهذا بدوره يؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة.

ويمكن أن يتم تحقيق التوافق للناشي الرياضي من خلال تهيئة الظروف والمواقف المناسبة لتحقيق أهدافه خلال الممارسة الرياضية، وذلك عن طريق تنمية وتطوير المهارات النفسية للناشي وكذلك سماته النفسية لمواجهة متطلبات وضغوط الممارسة الرياضية في شتى ظروفها.

3- تحقيق الصحة النفسية Mental Health:

إن الهدف العام الشامل للتوجيه والإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة وهناء الفرد، ويرتبط بتحقيق الصحة النفسية، كهدف حل مشكلات الفرد أي مساعدته في حل مشكلاته بنفسه أو من خلال المعالج، ويتضمن ذلك التعرف على أسباب المشكلة وأعراضها وإزالة تلك الأسباب والأعراض.

ولكي يتم تحقيق الصحة النفسية للفرد يتم من خلال مواجهته الواقعية للمشكلات وليس الهروب منها، وإن يتقبل الظروف الطارئة ويعمل على تغييرها في حدود قدراته وإمكاناته، وهذا يؤدي إلى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.

وفي المجال الرياضي تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي، وتتضمن الشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد والأزمات، والقدرة على الإنتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية، ومن الواجب مساعدة الناشئ

على معرفة النفس والاستبصار بها من خلال تدريبيه على حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي والتركيز على الاهتمام بالصحة الجسمية فهي خير وسيلة لمقاومة الضغوط النفسية، وبهذا يستطيع الناشئ استغلال إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة متطلبات المنافسات.

ويجب أن نؤكد على أن تحقيق الصحة النفسية كهدف يتحقق عند إحساس الناشئ بأن الممارسة الرياضية لا تعتبر مصدراً من مصادر الضغوط النفسية، وكذلك عندما يتوافق بدنياً ونفسياً واجتماعياً مع متطلبات وظروف الممارسة الرياضية، وأيضاً عند شجاعته وثقته عندما يتعرض للاستثارة الانفعالية العالية خلال مواقف المنافسة الرياضية مثل تعرضه للإصابة الرياضية، سواء كانت إصابة رياضية بدنية أو رياضية نفسية. (بدر الدين، 2014، ص 9-

(15)

المحاضرة السادسة:

- مراحل الرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

- 1-مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: (6.8 سنوات).
- 2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: (8:10 سنوات)
- 3- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية: (10:12 سنة).
- 4- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للممارسة الرياضية: (12:14 سنة).
- 5- مرحلة الإعداد النفسي للمشاركة في المنافسة الرياضية: (14: ...سنة).

ونؤكد هنا أن كل الإجراءات التي تتم خلال المراحل السابقة تهدف إلى تحقيق الناشئ المستوى الأمثل للاستثارة خلال المنافسة الرياضية لإنتاج أقصى طاقة بدنية ونفسية.

- أولاً: مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: (6:8 سنوات)

تبدأ هذه المرحلة عند إنضمام الطفل لمدرسة رياضية أو إحدى فرق البراعم بالنادي، وتعد فترة حاسمة في تاريخ الناشئ الرياضي. ومن أهم أهداف هذه المرحلة اكتساب الخبرة السارة والممتعة والشعور بالإشباع والارتياح النفسي.

إذا تحققت هذه الأهداف أصبح هناك الدافع والرغبة للاستمرار في المجال الرياضي، وإذا لم تتحقق الأهداف السابقة الذكر يتم انسحاب الناشئ من المجال الرياضي.

- ثانياً: مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: (8:10 سنوات)

إذا أدت المرحلة السابقة إلى:

1-المتعة والسرور 2-تقدير الذات.

2- إشباع الحاجات النفسية الآتية:

أ- الحاجة إلى النشاط

ب- الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية.

ج- الحاجة إلى التعلم الحركي

د- الحاجة إلى التنافس.

هـ- الحاجة إلى الاستقلالية.

و- الحاجة إلى اكتشاف المجال الرياضي.

فهذا يؤدي إلى:

- 1- توافق القدرات الذاتية للناشئ مع متطلبات نوع النشاط الرياضي.
 - 2- المشاركة الفعلية المقترنة بالتفوق والتميز خلال مواقف التدريب والمنافسة.
 - 3- تكوين الميل نحو النشاط الرياضي الخاص (كرة اليد مثلاً).
 - 4- الرضا وقبول النشاط الرياضي الممارس.
- وعلى المدرب في قطاع الناشئين إشباع دافعين هامين خلال هذه المرحلة هما:

1- دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية.

2- دافع تقدير الذات.

بمعنى أن كل التدريبات التي يطبقها مع الناشئين والتعامل معهم تؤدي إلى:

أ- شعور الناشئ بالمتعة والتشويق والحماس أثناء مشاهدة المدرب وهو يؤدي المهارات الحركية.

ب- أن يستمتع الناشئ أثناء تعلم المهارات الحركية.

ج- أن يتعلم من خلال اللعب والحركة والنشاط.

د- أن يشعر بالسعادة والفرح أثناء الأداء الحركي.

هـ- أن تظهر رغبة الناشئ في تعلم المهارات الحركية.

و- ألا يشعر الناشئ بالملل أثناء التدريب.

ز- تقليل فترات التوقف الحركي واختصار الشرح النظري خلال تعلم المهارات الحركية.

ح- أن يشعر الناشئ أن المدرب مصدر للسعادة وليس مصدر للضغوط النفسية.

ط- أن يتم تقييم الناشئ من المدرب في ضوء:

1- المجهود الذي يبذله الناشئ خلال التدريب.

2- تطور مستوى أداء الناشئ المستمر.

3- قدرة الناشئ على التوفيق بين متطلبات التدريب وقدراته الذاتية.

4- الاستجابة لتعليمات وتوجيهات المدرب خلال التدريب.

5- التواصل والتعاون والتجانس مع زملائه خلال أداء التدريبات.

6- الحماس والرغبة المستمرة في الحضور والانتظام في التدريبات.

- 7- المنافسة ما هي إلا اختبار للناشئ لتقييم النقاط السابقة الذكر.
- 8- الناشئ في حاجة إلى خبرات النجاح لتدعيم أدائه الحركي ويشعر بتقدير ذاته، وأيضاً في حاجة لخبرات الفشل لتعديل أدائه الحركي ويتعلم من أخطائه، ولا يكررها مستقبلاً.
- 9- من الخطأ أن يتم تقييم الناشئ في ضوء الفوز والخسارة.
ثالثاً: مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية (12:10 سنة).
خلال هذه المرحلة يتم:
- أولاً: اكتساب المهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية.
 - 1- الاسترخاء البدني والعقلي. 2- الانتباه.
 - 3- الإدراك الحس حركي. 4- التصور الحركي.
 - 5- التذكر الحركي. 6- التفكير.
 - 7- الثبات الانفعالي. (بدر الدين، 2014، ص 16-19)