

المحاضرة السابعة:

- ثانياً: اكتساب وتعزيز سمات الشخصية المدعمة للممارسة الرياضية الفعالة:

- 1-الهادفية
- 2- الاستقلالية.
- 3- الإصرار
- 4- الجراءة.
- 5- الضبط الذاتي.
- 6- الثقة بالنفس.
- 7- المسؤولية.

مثال: الإجراءات العملية لتنمية وتطوير سمة المسؤولية لدى الناشئ الرياضي:

- 1-تكليف الناشئ أثناء التدريب بواجبات حركية محددة في حدود قدراته ويتحمل مسؤولية تنفيذها.
- 2- تكليف الناشئ أثناء المنافسة الرياضية بمهام وواجبات حركية وخطوية قد تدرّب عليها من قبل خلال مواقف التدريب السابقة.
- 3- إشراك الناشئ في إعداد برنامج الإعداد البدني العام والخاص.
- 4- منح الناشئ الفرص المناسبة لإبداء الرأي في خطط اللعب.
- 5- تكليف الناشئ ببعض الواجبات الإدارية البسيطة والمساهمة في حل بعض المشكلات الخاصة بالفريق.
- 6- تكليف الناشئ بتقييم مستوى الفرق المنافسة.

7- الاعتماد على الذات خلال بعض مواقف المنافسة الرياضية.

8- التقدير المعنوي لدور الناشئ وزملاه في تحقيق نتائج الفريق.

- رابعاً: مرحلة الإعداد النفسي الخاص للممارسة الرياضية: (12:14 سنة)

خلال هذه المرحلة لا بد التركيز على تنمية وتطوير:

أ- سمات الشخصية الخاصة بالنشاط الممارس.

ب- المهارات النفسية الخاصة بالنشاط الممارس.

ج- التهيئة النفسية للناشئ والفريق تبعاً لطبيعة التنافس في المباريات.

- أولاً: مثلاً: سمات الشخصية الخاصة بناشئ كرة السلة (مثال):

1- تحمل المسؤولية.

2- الثبات الانفعالي.

3- الثقة بالنفس.

4- الهادفية.

5- الجراءة.

6- الإصرار والتحدي.

- خامساً: مرحلة الإعداد النفسي للمشاركة في المنافسة الرياضية: (14: _ سنة).

لا بد أن يعرف المدرب ويؤكد النقاط التالية للناشئ الرياضي:

- المنافسة الرياضية موقف اختبار لما تم التدريب عليه خلال الوحدات التدريبية.
- المنافسة الرياضية محصلة لكل الإجراءات التدريبية التي قام بها الجهاز الفني.

● المنافسة الرياضية تنمي الدوافع الشخصية والاجتماعية للرياضي والفريق الرياضي.

● المنافسة الرياضية في بعض حالات الهزيمة تعتبر مجالاً للإشباع النفسي.
● الناشئ يحتاج خبرات النجاح لتدعيم الذات ولخبرات الفشل لتقييم الذات.
● الإعداد النفسي يختلف من مباراة إلى أخرى نتيجة لاختلاف متطلبات وخبرات التنافس لكل مباراة على حدة.

● الحالة السيكولوجية التي تميزه عن باقي الناشئين في الفريق.
● المشاركة في المنافسات الودية المشابهة لظروف المنافسات الرسمية.
● حتى يكتسب الناشئ الخبرات التنافسية من خلال مواقف التدريب والمنافسات الودية يجب أن تتم التدريبات في ظروف تنمي لدى الناشئ ما يلي.

- 1- الكفاح تحت الضغوط البدنية والحركية والنفسية عالية.
- 2- التعبئة النفسية (الاختيار الأمثل للدوافع).
- 3- تنظيم الطاقة النفسية (الحماس، الهدوء).
- 4- التحكم في الاستثارة (الكف أم الاستثارة).
- 5- التكيف السريع مع ظروف المنافسة الرياضية.

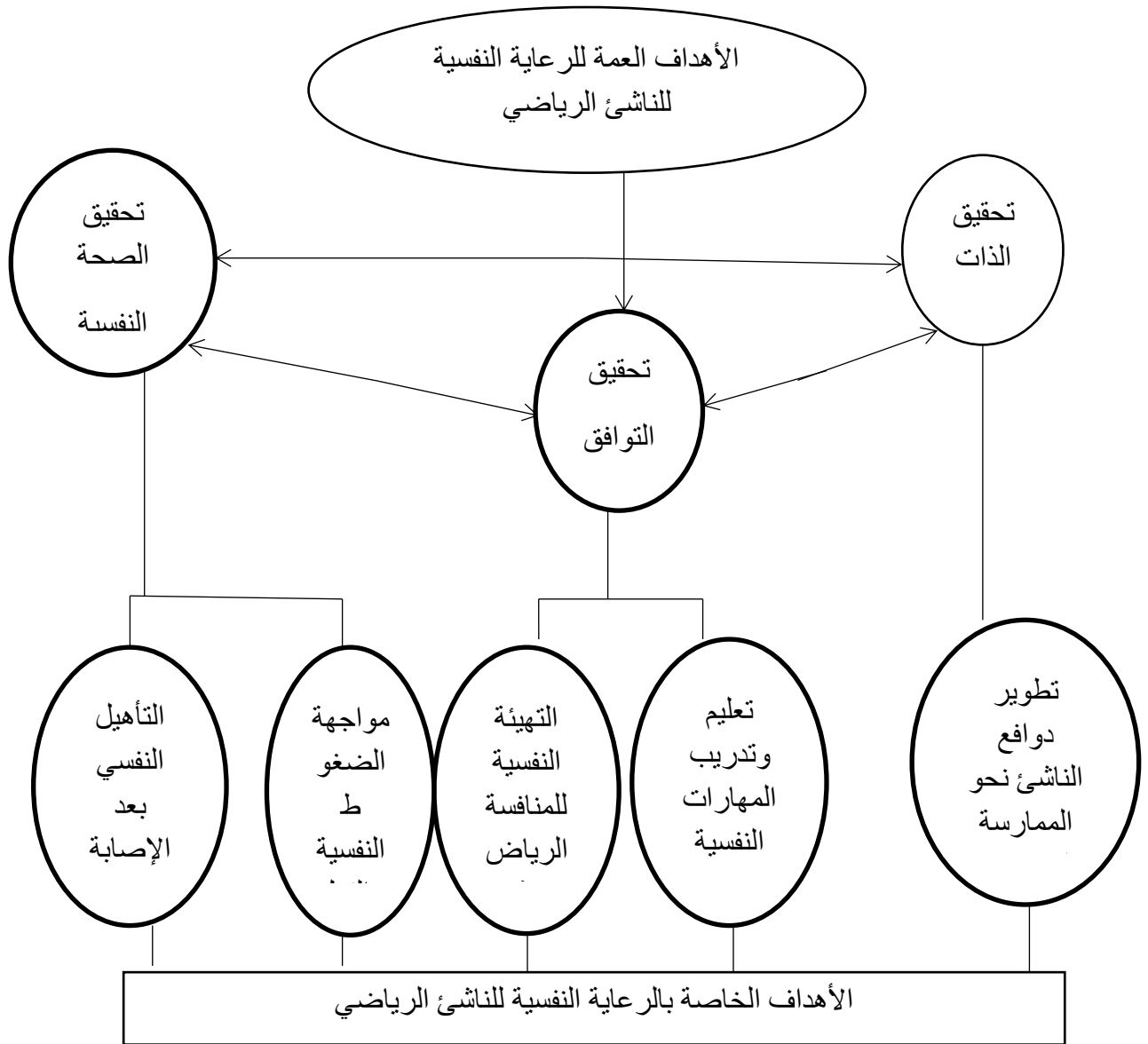
● التدريب في ظروف تنافسية صعبة ولمدة طويلة يؤدي إلى اكتساب خبرة الكفاح تحت الضغوط.

● قديماً كان يقال كلما تشابهت ظروف التدريب مع ظروف المنافسة كلما حقق الناشئ أداءً متميزاً في المنافسة الرياضية، والأُن نؤكد على أنه كلما زادت ظروف التدريب شدة وجدية عن ظروف المنافسة كلما حقق الناشئ أداءً متميزاً في المنافسة.

- الأهداف الخاصة بالرعاية النفسية للناشئ الرياضي في خمس أهداف أساسية:

- 1- تطوير دوافع الناشئ نحو الممارسة الرياضية.
- 2- تعليم وتدريب المهارات النفسية "العقلية والانفعالية".
- 3- التهيئة النفسية للمنافسة الرياضية "الإعداد النفسي قصير المدى".
- 4- مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها.
- 5- التأهيل النفسي بعد الإصابة الرياضية "البدنية والنفسية".

ويمكن تمثيل العلاقة بين الأهداف العامة للرعاية النفسية السابق عرضها وأهدافها الخاصة على النحو التالي:



الشكل (1): العلاقة بين الأهداف العامة والأهداف الخاصة بالرعاية النفسية للناشئ الرياضي. (بدر الدين، 2014، ص 20-24)

المحاضرة الثامنة:

- الأهداف الخاصة بالرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

- أولاً: تطوير دوافع الناشئ نحو الممارسة الرياضية

إن سلوك الناشئ خلال الممارسة الرياضية ليس سلوكاً تلقائياً وإنما هو رد فعل طبيعي نتيجة لمجموعة من الدوافع، وتختلف تلك الدوافع باختلاف وتطور مراحل الممارسة الرياضية بدءاً بمرحلة الميل نحو ممارسة النشاط الرياضي حتى يصل الناشئ إلى منصة التتويج محققاً الإنجاز الرياضي.

ولهذا تعتبر الدوافع بمثابة مثيرات تنشط وتوجه سلوك الناشئ مما يساهم في استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية لديه نحو تحقيق الأهداف المنشودة خلال الممارسة الرياضية.

وقد اهتم الباحثون وعلماء النفس الرياضي بتحديد أهم الدوافع المحركة لسلوك الناشئ خلال مراحل الممارسة الرياضية، وفي هذا الصدد يشير محمد عبد الفتاح عنان (1995م) عن "باكر Bakker" وآخرون أن دوافع الناشئين عند سنة 12 سنة تحديد في:

1- الإصابة الذاتية. 2- المتعة والإثارة.

3- الإنجاز. 3- الشعور بحالة طيبة.

ويرى أسامة كامل راتب (1997م)، أن أسباب اشتراك الناشئ في الرياضة يمكن تحديدها فيما يلي:

1- تحسين مستوى اللياقة.

2- تطوير المهارات الحركية.

3- المساندة الاجتماعية وتشجيع الأسرة.

4- النجاح والتقدير.

5- تكوين الأصدقاء.

6- الاستمتاع بالممارسة الرياضية.

7- الأسلوب الإيجابي لتفاعل المدرب والناشئ.

8- المكافآت بأنواعها المختلفة (الجوائز، ميداليات الفوز، شهادات التقدير إلخ).

كما يؤكد على أن أهم أسباب اشتراك الناشئ في الرياضة تتحدد في سببين رئيسيين هما:

دافع تحقيق المتعة من خلال الممارسة الرياضية، ودافع الحصول على تقدير وقيمة الذات من خلال الممارسة الرياضية.

ويلخص محمد حسن أبو عبية وطارق محمد بدر الدين (2000م) الدوافع الفردية الخاصة بالناشئ على النحو التالي:

- 1- الحاجة إلى الحركة.
 - 2- السعي إلى اكتساب الخبرة.
 - 3- السعي وراء المتعة.
 - 4- السعي إلى الثقة في الذات.
 - 5- السعي نحو إعلاء القيمة الذاتية
 - 6- السعي إلى العلاقة الاجتماعية.
- في حين يؤكد أحمد أمين فوزي (2003م) أن دوافع ممارسة الناشئ الرياضي يمكن تحديدها على النحو التالي:

أولاً: دوافع المرحلة الأولى من الممارسة الرياضية والتي تضم الأطفال والناشئين.

- 1- الحاجة إلى النشاط والحركة.
- 2- الحاجة إلى اختبار الذات.
- 3- الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية
- 4- الحاجة إلى التعلم الحركي.
- 5- الحاجة على تقليد الأطفال.
- 6- الحاجة إلى التنافس
- 7- الحاجة إلى إظهار القدرة.
- 8- الحاجة إلى الاستقلالية المؤقتة.
- 9- الحاجة إلى اكتشاف المجال الرياضي.

- ثانياً: دوافع المرحلة الثانية من الممارسة الرياضية "وهي خاصة بالناشئين في المرحلة السنية 15:18 سنة وتحدد تلك الدوافع في:

- 1- الحاجة إلى الإنجاز الرياضي
- 2- الحاجة إلى المتعة والإثارة.
- 3- الحاجة إلى التفوق.
- 4- الحاجة إلى تقدير الذات.
- 5- الحاجة إلى الإصابة الذاتية.
- 6- الحاجة إلى المكافأة.
- 7- الحاجة إلى إشباع الميل نحو النشاط.
- 8- الحاجة إلى اختبار الذات.
- 9- الحاجة إلى إشباع الميل نحو النشاط الرياضي.

ويرى ديفيد درافيل وآخرون (2003م) David Darvill, et al أن العوامل الدافعية في الأداء الرياضي للأطفال تتحد في:

- 1- الاستمتاع بالممارسة الرياضية.
- 2- التشجيع العاطفي من الأسرة.

3- إثبات الذات.

ويعتبر دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية أكثر الدوافع المحركة لسلوك الأطفال خلال الممارسة الرياضية، كما أن الأولاد الأكثر إيجابية في مستوى الدافعية بالمقارنة بالبنات.

كما توصلت دراسة آدم هانتر وآخرون (2003م) Adam Hunter , et al إلى أن التغذية المرتدة الخارجية والتمثلة في عبارات تشجيع المدرب، وتشجيع الأسرة، صيحات الإعجاب من الحاضرين قد أثرت إيجابياً على تطوير دافعية الأطفال خلال الممارسة الرياضية مما أدى إلى تحسين أداء المهارات الحركية للأطفال.

كما يؤكد ستيف بيرك (2003م) steif Burke أن المناخ الدافعي حول الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية لابد أن يدعم ويؤكد على الأهداف التالية:

1- تحسين الذات. 2- المتعة خلال الممارسة.

3- تعلم وتطوير المهارات الجديدة. 4- الاستقلالية.

5- التعاون. 6- التنسيق مع الاطفال عند اتخاذ القرارات.

وبالنظر التحليلية للآراء السابقة يتضح الاتفاق على أن الاستمتاع بالممارسة الرياضية وإثبات الذات يعتبران من أهم الدوافع المحركة لسلوك الناشئ خلال الممارسة الرياضية، وبناء على ذلك يجب أن يتم التركيز على تطويرهما وتدعيمهما خلال مراحل الممارسة للناشئ الرياضي.

وكما تعددت الدوافع التي تدفع الناشئ إلى الممارسة الرياضية كلما زادت استمرارية الناشئ في الممارسة الرياضية، كما أن تلك الدوافع تحتاج دائماً إلى تدعيم وتطوير خلال مراحل الممارسة الرياضية، ولن يتحقق ذلك إلا بعد التأكد من أن الدوافع المحركة لسلوك الناشئ تعبر عن دوافعه الذاتية، وليست دوافع خاصة بأحد الوالدين مثلاً، فكلما شعر الناشئ بدافع ذاتي يحركه نحو الممارسة كلما كان لديه الاستعداد في أن يبذل الجهد والوقت ليحقق النجاح والتفوق من خلال الممارسة الرياضية، ولذلك فاتفق آراء علماء النفس الرياضي ونتائج الدراسات الحديثة على أن دافعي الاستمتاع بالممارسة الرياضية وإثبات الذات وهما من الدوافع الذاتية يعتبران أكثر الدوافع المحركة لسلوك الناشئ الرياضي وهذا يؤكد على أن الدوافع الذاتية النابعة من داخل الناشئ ويتم تدعيمهما من خلال العائد المرجو في الممارسة الرياضية تؤثر إيجابياً في توجيه وتنشيط سلوك الناشئ خلال الممارسة الرياضية مما يدفعه إلى الاستمرارية والإنجاز في النشاط الرياضي. (بدر الدين، 2014، ص 25-29)