المحاضرة الحادية عشر: الإضطرابات النفسية والنمو في المجال الرياضي

. تمهيـــد:

يُعدّ النمو النفسي عملية متكاملة تشمل تطور الجوانب المعرفية والإنفعالية والإجتماعية لدى الفرد، غير أنّ هذه العملية قد تتعرض لاضطرابات تؤثر سلبًا على التكيف والسلوك.

وفي السياق الرياضي، تبرز أهمية فهم الإضطرابات النفسية وتأثيرها على نمو المتعلم أو الرياضي، نظرًا لدور الصحة النفسية في

تحقيق الأداء الأمثل، والتعلم الفعّال، والتفاعل الإيجابي داخل المواقف التربوية والتدريبية.

ومن هنا، يصبح من الضروري على أستاذ التربية البدنية والمدرب الرياضي **الإلمام بهذه الإضطرابات**، والتعرف على مؤشراتها، وكيفية التعامل معها لضمان بيئة تربوية ورياضية سليمة تُعزّز النمو النفسي السوي للمتعلّم أو للرياضي.

1. مفهوم الإضطرابات النفسية وارتباطها بالنمو:

تُعرّف الإضطرابات النفسية بأنها أنماط مستمرة من التفكير أو الإنفعال أو السلوك تؤدي إلى خلل في التكيف المدرسي أو الاجتماعي أو الرياضي، وينتج هذا الخلل غالبًا عن تفاعل عوامل بيولوجية وبيئية وانفعالية.

ويمثل النمو النفسي السليم شرطًا أساسياً لتطور الشخصية والتوافق في المجال الرياضي، بينما يؤدي الإضطراب النفسي إلى ضعف الدافعية، وانخفاض التركيز، وتراجع الأداء.

. أمثلـة تطبيقيـة :

أ. مثال تطبيقي في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي:

التّلميذ الذي يُعاني من قلق مرتفع قد يتجنب المشاركة في الأنشطة خوفًا من الفشل أو تقييم الآخرين.

ب. مثال تطبيقي في مجال تخصص التدريب الرياضي:

الرياض الذي يُعاني من توتر شديد قبل المنافسة قد يُظهر أداءً أقل من مستواه نتيجة إضطرابٍ في التركيز.

2. أنواع الإضطرابات النفسية الشائعة لدى المتعلمين والرياضيين:

تظهر في المحيط الرياضي عدة اضطرابات نفسية قد تعيق النمو والأداء، من أهمها:

1. إضطرابات القلق: مثل: القلق العام، خوف الفشل، قلق المنافسة.

2. الإضطرابات الإنفعالية: مثل: الاكتئاب، تدني تقدير الذات، الحساسية الزائدة.

3. إضطرابات السلوك: كالعدوانية، الإنسحاب الإجتماعي، ضعف ضبط الانفعال.

4. إضطرابات الإنتباه والتركيز: خاصة لدى الأطفال (مثل: اضطراب الإنتباه وفرط الحركة).

5. إضطرابات التكيف المدرسي أو الرياضي: كصعوبة التأقلم مع متطلبات التدريب أو التعلم.

. أمثلــة تطبيقيــة :

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

المتعلّم الذي يكون **كثير الحركة وصعب التركيز** قد يحتاج إلى **توجيهات قصيرة ومتكررة** مع أنشطة متنوعة.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

اللاعب الذي **يعاني من خوف المنافسة** يحتاج إلى **إعداد نفسي تدريجي** ومواقف تدريبية تُحاكي جو المنافسة دون ضغط.

3. العوامل المؤثرة إلى الإضطرابات النفسية في المجال الرياضي:

تتعدد العوامل التي قد تُولّد اضطرابًا نفسيًا لدى المتعلم أو الرياضي، أهمها:

1. **عوامل شخصية:** مثل: ضعف الثقة بالنفس، الحساسية العالية، نمط الشخصية.
2. **عوامل بيئية:** مثل: الضغوط الأسرية أو الأكاديمية.
3. **عوامل تدريبية:** مثل: الحمل الزائد، التوبيخ، المقارنات بين الرياضيين.
4. **عوامل إجتماعية:** مثل: التنمر، العزلة داخل الفريق.
5. **عوامل صحيّة:** مثل: الإصابة الرياضية، الإرهاق، نقص النوم.

. أمثلــة تطبيقيــة :

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

الإفراط في النقد داخل درس التربية البدنية قد يسبب قلقًا حادًا لبعض التلاميذ.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

التحميل الزائد وعدم منح فترة راحة كافية قد يؤدي إلى الإرهاق النفسي والذهني للرياضيين.

4. تأثير الإضطرابات النفسية على التعلم والنمو في المجال الرياضي:

تؤثر الإضطرابات النفسية مباشرةً على جودة النموّ النفسي والحركي، ومن أبرز هذه الآثار:

1. ضعف الدافعية للمشاركة أو التعلم.
2. انخفاض القدرة على التركيز والإنتباه في المواقف الحركية.
3. تراجع الأداء الفني والتكتيكي.
4. الميل الإنسحابي أو العدواني داخل الفريق.
5. زيادة احتمالات الإصابة نتيجة نقص التركيز والإنفعال الزائد.
6. إضطراب العلاقات الإجتماعية داخل المجموعة (فريق، قسم، نادي).

. أمثلـــة تطبيقيـــة:

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

التلميذ القَلِق قد يرتكب أخطاء بسيطة بسبب التوتر، فيحتاج إلى تشجيعٍ بدل النّقدِ.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

الرياضي المكتئب غالبًا يظهر بطئًا في رد الفعل ونقصًا في الحيوية، مما يستدعي دعمًا نفسيًا مُوازٍ للتدريب.

5. الوقاية والتدخل التربوي والتدريبي للحدّ من الإضطرابات النفسية :

يمكن الحد من الاضطرابات النفسية وتعزيز النمو السليم عبر ممارسات تربوية وتدريبية واعية، منها:

1. استخدام التواصل الإيجابي (الإشادة، التعزيز اللفظي، الإحترام).
2. توفير مناخ تربوي آمن خالٍ من السّخرية أو المقارنة.
3. تنمية الثقة بالنفس عبر تجزئة المهام وتدريج الصعوبة.
4. إعتماد أساليب الإعداد النفسي: كالإسترخاء، التخيل العقلي، التحكم في التنفس.
5. تكييف الأنشطة الرياضية حسب قدرات المتعلم أو الرياضي.
6. التنسيق مع الأخصائي النفسي عند ظهور اضطرابات مستمرة أو شديدة.

. أمثلـــة تطبيقيـــة :

أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

تنظيم أنشطة جماعية تُعزز الإنسجام الإجتماعي وتقلل الإنسحاب (العزوف) أو العدوانية.

ب. في تخصص التدريب الرياضي:

إستخدام جلسات إسترخاء قصيرة قبل المنافسة لخفض القلق وتحسين التركيز.

• خلاصـة:

يتبيّن أنّ **الإضطرابات النفسية** ليست مجرد حالات انفعالية عابرة، بل هي **عوامل مؤثرة بعمق في النمو النفسي والتعلم الحركي والأداء الرياضي**، ومن هنا تأتي أهمية دور المربي والمدرب في اكتشافها مبكرًا، وفهم أسبابها، وتطبيق أساليب تربوية وتدريبية فعّالة للحدّ من آثارها.

حيث أنّ **بناء بيئة رياضية صحية تُراعي الفروق الفردية وتدعم التوازن النفسي** يُعدّ ركيزة أساسية في تنمية المتعلمين والرياضيين وإعدادهم للوصول إلى أفضل مستويات الأداء، سواء في المدرسة أو الميدان الرياضي.