

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: الأولى ماستر.

محاضرة بعنوان:

علم النفس لدى الناشئين

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد.

السنة الجامعية 2021/2020

تمهيد:

تشهد السنوات الأخيرة زيادة كبيرة لاشتراك النشء من الجنسين في برامج التدريب والمنافسات الرياضية، وتشير الإحصائيات إلى أنه أكثر من 70 مليون ناشئ يشتركون سنويا في برامج المنافسات الرياضية على مستوى العالم، وقد واكب هذا زيادة الضغوط النفسية و ظهور بعض السلوكيات السلبية ومظاهر قلق المنافسة والانسحاب المبكر من الرياضة وبالرغم من أن تلك ظاهره عالميه إلا أن تأثيرها يمتد إلى واقع الممارسة الرياضية للنشر في مجتمعنا العربي مما يتطلب تقديم الرعاية النفسية للمناسبة للنشء الرياضي لتحقيق الصحة النفسية المثلى لهم.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن حوالي 40 بالمائة من الناشئين ينسحبون من الرياضة خلال الموسم التدريبي وتتزايد نسبة الانسحاب في سن 14-16 سنة الأمر الذي يتطلب الاهتمام بالرعاية النفسية للنشء الرياضي حتى لا يمتد التأثير السلبي إلى جوانب الشخصية والصحة النفسية التي قد تؤثر في حياته المستقبلية.

1- المشكلات الشائعة لدى النشء التي تحتاج للتوجيه والرعاية النفسية:

- مواجهة الضغوط النفسية - الانسحاب من الرياضة - ضعف الثقة بالنفس
- الافتقار للطاقة في الملعب - تحديد الأهداف من الرياضة - الخوف الشديد من الإصابة - الهبوط المفاجئ في الأداء - تنظيم أسلوب الحياة.

لهذا ينبغي تشجيع النشء الرياضي على المشاركة في الأنشطة الرياضية المتنوعة والمختلفة من أجل تطوير مهاراتهم وقدراتهم، فالتخصص المبكر للنشء يحرمهم من الاستمتاع بفوائد المشاركة المتنوعة في الأنشطة الرياضية المختلفة وبالتالي الاستفادة من كل نشاط في تطوير وتحسين القدرات والمهارات والإمكانات لدى النشء، مع عدم زيادة جرعات التدريب الزائدة والأحمال التدريبية المرتفعة لتجنب تعرضهم للضغوط النفسية في التدريب الرياضي والمنافسة، وقد أشارت بعض الدراسات على أنه من بين الآثار السلبية والتي قد تؤدي إلى انسحاب النشء من الرياضة هي اهتمام المربي الرياضي على تشجيع وحث النشء على بذل الجهد المكثف والزائد في التدريب من أجل المشاركة في مباريات الأعمار السنية الأكبر على أساس أنها تجربة إيجابية للناشئ، غير أن ذلك قد يؤدي إلى زيادة احتمالات تعرضه للإصابات مع انهيار الطاقة النفسية لديه.

2- تعريف الرعاية النفسية للنشء : هي العملية الإجرائية المستمرة مع الناشئ الرياضي والتي تهدف إلى

تنمية وتطوير دوافعه الذاتية ومساعدته على مواجهة الضغوط النفسية وتحسين توظيف مهاراته النفسية - العقلية والانفعالية- وكذلك تأهيله نفسيا لاستعادة الاستشفاء بعد الإصابة الرياضية مما يكسب النشء الصحة النفسية التي تؤهله لأفضل إنجاز رياضي.

3- الأهداف الخاصة للرعاية النفسية للنشء:

- تطوير دوافع النشء نحو الممارسة الرياضية.
- تعليم وتدريب النشء المهارات النفسية (العقلية والانفعالية)
- التهيئة النفسية للمنافسة الرياضية.

- التأهيل النفسي للنشء بعد الإصابة الرياضية (البدنية والنفسية).

- إكساب اللياقة النفسية وتدعيم التفاعل الاجتماعي وتحقيق أفضل صحة نفسية للنشء الرياضي

كما تهدف الرعاية النفسية لتقديم الخدمات لمساعدة الناشئ وجماعة الفريق الرياضي على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعوق توافقهم وتطوير مستوى أدائهم خلال رحلة التدريب والمنافسة الرياضية.

4- أبعاد الرعاية النفسية للنشء الرياضي:

- مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية

- التعليل السببي لخبرات النجاح والفشل في المنافسات الرياضية.

- التأهيل النفسي للنشء الرياضي وفق خبرات النجاح والفشل خلال المنافسات الرياضية.

- لتوازن والنمو المتكامل لجوانب النمو الحركي والمعرفي والجسمي والاجتماعي والانفعالي.

- تطوير دافعية واتجاهات النشء الرياضي نحو الممارسة الرياضية.

- تدعيم السلوك الايجابي ومواجهة السلوك غير المرغوب فيه.

- تطوير وتحسين وتدعيم مهارات الاتصال والتعامل مع النشء الرياضي.

- تأصيل المفاهيم التربوية والنفسية للنشء الرياضي.

5- التوجهات الإرشادية والتطبيقية للرعاية النفسية للنشء الرياضي:

- الاتصال والتعامل بين المدرب واللاعب: يجب مراعاة استخدام أسلوب التعامل الإيجابي مع النشء

وتجنب التعامل السلبي، والتعاون معه بما يسمح بمشاركة في اتخاذ القرار، وتقديم المعلومات التي تحسن

أداء الناشئ، مع تجنب تقييم الناشئ لشخصه وإنما تقييم سلوكه وأدائه، والالتزام بالاتساق وعدم التناقض في

السلوك عند التعامل مع الناشئ، مع الاهتمام بالاتصال غير اللفظي كما المتابعة البصرية والإيماءات

وحركات الجسم الإيجابية، مع الاستماع الجيد عند التحدث معه، وتجنب التهديد والانتقام والنقد السلبي والعقاب الشخصي.

- **استمرار النشء في التدريب والمنافسة:** تخطيط وتنظيم خبرات الممارسة الرياضية بما يسمح أن يحقق الناشئ خبرات النجاح، وتقديم التشجيع الملائم لبذل الجهد وتحقيق أهداف الأداء، ووضع أهداف أداء واقعية تستثير التحدي عند الناشئ، وقياس القدرات الحركية للتوجه الأمثل لممارسة النشاط الرياضي المناسب للناشئ.

- **مواجهة قلق المنافسة:** الاهتمام بتدريب الناشئين في الأماكن التي ستجري عليها المنافسات، ومواجهة البيئة الخارجية المحيطة بظروف وإجراءات المنافسة (ملاعب، أدوات- مناخ، جمهور) مع تقديم مكافآت للناشئ عندما يستطيع السيطرة على انفعالاته ويتحمل المسؤولية ويتعاون مع زملائه، وأداء تدريب الإحماء والمهارات المشابهة لأداء المنافسة وذلك لخفض أعراض القلق الجسمي واستخدام التصور العقلي لزيادة تركيز الانتباه وتذكر الواجبات المهارية والخطية التي سيؤديها الناشئ في المنافسة واستخدام الاسترخاء العضلي والذهني لخفض معدلات التوتر.

- **بناء الثقة في النفس:** ضرورة توفير فرص تكرار الأداء للمهارات الرياضية لاكتساب ثقة الأداء، وتوفير الظروف التدريبية المتدرجة لتحقيق أرقام قياسية جديدة، ومكافأة الناشئ عندما يحقق هدفه ويتفوق على ذاته، بالإضافة إلى استخدام التصور العقلي لكي يتعرف على نقاط ضعف المنافس، وتطوير الإدراك الإيجابي لقيمة الناشئ لذاته بصرف النظر عن مستوى أدائه.

- **السيطرة على الانفعالات خلال المنافسة:** إكساب الناشئ السيطرة على سلوكه الانفعالي، وتجنب المدرب التوجيهات السلبية والتي تحرض الناشئ على السلوك العدواني، وتوجيه النشء نحو احترام قواعد وقوانين اللعب وقرارات الحكام، وتوجيهات المدرب نحو سيطرة الناشئ على انفعالاته خلال المنافسة، مع وضع برامج الإعداد النفسي المناسبة للتعبئة النفسية المثلى للناشئ، وتشديد العقوبة على أي ناشئ يسلك سلوك عدواني خارج عن الخلق الرياضي، وتوعية الجماهير بالسلوك الرياضي والقيم الأخلاقية خلال التدريب والمنافسة.

- **مواجهة ضغوط المنافسة:** استخدام أساليب التهدئة والتحكم ومواجهة الضغوط بهدف احتفاظ الناشئ بالهدوء قبل وأثناء المنافسة، وعزل الناشئ عن مصادر التشتت وعزله عن المثيرات الخارجية، واستخدام نظم مستقرة عقليا وبدنيا قبل المنافسة (النظام الروتيني قبل المنافسة)، وتجنب تشتيت الانتباه الخارجي، وتحويل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي.

- **التدريب الزائد والاحترق النفسي:** تحديد الأهداف طويلة وقصيرة المدى في مرحلة تدريبية للناشئ، وعدم الاهتمام الزائد بالنتائج على حساب الأداء، ووضع أهداف شخصية لكل ناشئ تناسب قدراته وإمكاناته، وإتاحة الفرصة للناشئ لاكتساب خبرة الأداء الناجح، ومساعدة المدرب الناشئ في التعبير عن مشاعره بصدق وبحرية، والمساندة الاجتماعية والتدعيم من قبل الجهاز الفني والإداري للنشء.

- **تماسك جماعة الفريق:** إتاحة الفرصة لمشاركة النشء في اتخاذ القرارات التي تؤثر على مسيرة الفريق، وتكريم أعضاء الفريق في المنافسات والاحتفالات الاجتماعية، وتوضيح المدرب لدور ومسؤولية كل ناشئ في نجاح الفريق، وتكليف البدلاء والاحتياطي بتسجيل زملائه بالفريق وتحليل أداء المنافس، وتنمية روح النصر لدى أعضاء الفريق وتطوير الرغبة في إنجاز أحسن أداء في المنافسة، وتدعيم الاندماج بين أفراد الفريق وخاصة في حالة استقطاب أعضاء جدد.

- **تعبئة الطاقة النفسية:** تعليم الناشئ مهارات تنظيم الطاقة النفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل (الحالة النفسية والبدنية المثلى)، استخدام الناشئ العبارات التشجيعية الإيجابية (أنا قوي، أنا مستعد...) والتخطيط الجيد لحمل التدريب قبل المنافسة بما يسمح باستعادة وتعبئة الطاقة البدنية والنفسية، مع تحديد فترات زمنية مناسبة بين نهاية الإحماء وبداية المنافسة تسمح للناشئ بالتركيز والراحة وأداء التصور الذهني للواجبات المطلوب أدائها في المنافسة، ومساعدة الناشئ على إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

- **التأثير النفسي للإصابة:** التعرف على ردود الأفعال النفسية تجاه الإصابة عند بدء التأهيل النفسي للناشئ مع توفير التدعيم الاجتماعي للاعب المصاب، التعاون الإيجابي مع اللاعبين المصابين لتقليل حدة الخوف من الإصابة والمخاطر المتوقعة بسببها، ومساعدة الناشئ المصاب حتى يستعيد ثقته في نفسه وفي قدرته

على مواجهة الإصابة، وأهمية بناء العلاقات مع اللاعب المصاب وتعريفه بمدى إصابته وأسلوب إعداده للشفاء، وضع خطة للتأهيل النفسي للإصابة لتنمية دافعية الناشئ نحو استعادة الشفاء بسرعة.

- **مساندة أولياء الأمور للنشء الرياضي:** ضرورة مشاركة الآباء لأبنائهم خبرات النجاح والفشل، مع ضرورة احترام الآباء لأراء ورغبات أبنائهم الناشئين، واحترام أولياء الأمور بآراء أبنائهم في تحديد نوع الرياضة التي يحبها ومستوى المنافسة الذي يرغب فيه وعدم إجبارهم على فعل شيء آخر، وتأكيد التعاون والبناء المثمر بين الأولياء والمدرّب وزيادة ثقّتهم فيه، وضرورة سيطرة أولياء الأمور على انفعالاته لأنهم بمثابة القدوة الهامة في السلوك الرياضي في نظر أبنائهم، كما يجب على أولياء الأمور أن يشاركوا أبنائهم بالحضور لمشاهدة التدريبات والمنافسات وتشجيعهم وحثهم على بذل الجهد والاستمرارية بغض النظر عن النتيجة.

مبادئ التعامل مع السلوك غير المرغوب فيه للناشئ:

- تجنب العقاب وسيلة للانتقام. - تجنب العقاب بالنشاط البدني

- تجنب المبالغة في العقاب - تجنب العقاب للشخص وإنما للسلوك

- تجنب العقاب ميزة اللاعب. - تجنب العقاب كمصدر للتهديد

- تجنب النقد السلبي كمصدر للتهديد.