

الصحة النفسية

اعداد: د. هلال عبد الكريم صالح

(الرعاية النفسية للرياضيين المصابين)

مما لا شك فيه ان ممارسة النشاط الرياضي يعطي الفرد لياقة بدنية جيدة و ان الاستمرار بهذا النشاط قد ينتقل الفرد الى التخصص بفالية معينة . و شعور الفرد بمستوى جيد من اللياقة يعطيه نوعا" من الارتياح النفس و الثقة بالنفس تجعله متفاعلا مع مجتمعه .. و الشعور بالثقة بالنفس يطفئ العديد من العقد و الترددات السلوكية التي تظهر اثناء الاداء و خصوصا" خلال مراحل التعلم الاولى خاصة عندما يدرك ان قابلياته لا تتناسب مع متطلبات الاداء .. فيبدو محبطا" لا يتقبل اي انتقاد من زملائه .. واجب المدرب او المعلم مساعدة الرياضي او المتعلم في التقليل او القضاء على هذه المشكلات المعيقة للاداء عن طريق دراستها و ايجاد الحلول المناسبة مع مراعاة واقعية للفروق الفردية النفسية و الجسمية و الاجتماعية لرياضيهم .. و عليه فان موضوع الصحة النفسية لا يقل اهمية عن الصحة العامة للرياضي بل ان من الممكن ان تكون الكثير من مسببات الامراض العضوية بسبب بعض المسببات او الامراض النفسية .. و ان تعرض تعرض الرياضي بضعف الرعاية النفسية من قبل الجهاز التدريبي تؤدي به الى ظهور و العديد من الضغوط النفسية و التي تقوده الى ظاهرة خطيرة و هي ظاهرة الاحتراق الرياضي او قد تؤدي به الى وضع نفسي متسبب بسلوكيات سلبية اثناء الاداء او حتى الاصابات الخطيرة بنتيجة التشتت التي يعييه اثناء المباريات .

* يقصد بمصطلح الصحة النفسية بكونها تمثل قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيشه و يعد من وجهة النظر العامة شخصا" سويا ..

* الرياضي الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يستطيع ان يدرك قابلياته و يفهم حدودها ويدرك ما هو مطلوب منه من المجتمع الرياضي (المدرب ، اللاعبين ، الجمهور ، الاسرة ، الاعلام...) و يسلك السلوكيات الرياضية و الاجتماعية المناسبة التي تجعل المجتمع يراة شخصا" سويا .

مميزات الرياضي الذي يتميز بالصحة النفسية الجيدة:

*له القدرة على اتخاذ القرار المناسب و اختيار الاستجابات المناسبة في المواقف المختلفة للمنافسة.

*يختار الفعالية (النشاط الرياضي) الذي يتناسب مع قابلياته .

*القدرة على مواصلة بذل الجهد و التصميم بالرغم تزايد صعوبات المنافسة .

*يملك سلوكا " اجتماعيا جماعيا و يشعر بالسعادة عندما يحقق زميله انجازا " جيدا".

— ١ —

*يستطيع السيطرة على بذل الجهد وفق متطلبات الاداء (الاقتصادية الجهد).

*يملك السرعة في اتخاذ القرار المناسب دون عناء .

*يتميز بالتوافق النفسي و تماسك الشخصية و وحدتها .

*يتميز بالثقة بالنفس كاساس لتصرفاته الاجتماعية و الرياضية و يكون ثابت انفعاليا" مع تغيير المواقف سلبا او ايجابا".

من خلال هذه المقدمة و الاهمية التي يمكن ان يكتسبها الرياضي من هذا الموضوع فيمكن تحديد مضمون لابد من دراستها في موضوعنا هذا و هما

__ الرعاية النفسية التي يتوجب تقديمها للرياضي .

__ اهم المعوقات او الامراض النفسية التي يواجهها هذا الرياضي و المعالجات .

الرعاية النفسية للرياضيين :

تهدف الرعاية النفسية للرياضي الى تقديم الخدمات التي تساعد على مواجهة الصعوبات و المشكلات التي تعوق مستوى ادائه خلال التدريب و المنافسة بهدف استثمار قدرات اللاعب البدنية و المهارية و النفسية لخدمة انجازه . حيث يتوجب ان تتكامل عناصر الاعداد اللازمة لاعداد الرياضي اعدادا " شاملا" و متزنا" (الاعداد البدني ، الاعداد المهاري ، الاعداد الخططي ، الاعداد النفسي) .

الرعاية النفسية للرياضي :

هي عملية متواصلة واعية خلال المراحل المختلفة لحياة الرياضي تهدف الى تطوير مستوى و نتيجة الجوانب الشخصية للاعب و المدرب و الحكم و جميع المشاركين في العملية التدريبية و تدعيم العلاقة بينهم و تماسكهم ، فضلا عن التعريف باساليب الوقاية و التغلب على الضغوط النفسية ، و التاهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية يهدف تحقيق الذات .

امثله للمشكلات الشائبة و التي تعد كامراض تصيب الرياضيين و تحتاج الى الرعاية النفسية _ العلق الزائد _ ضعف الثقة بالنفس _ الخوف من المنافسة _ عدم القدرة على التحكم الانفعالي _ ضعف القدرة على مواجهة الضغوط اثناء المنافسة _ الخوف من الاصابة _ الصدمة النفسية الخ .

-٢-

محاور الرعاية النفسية:

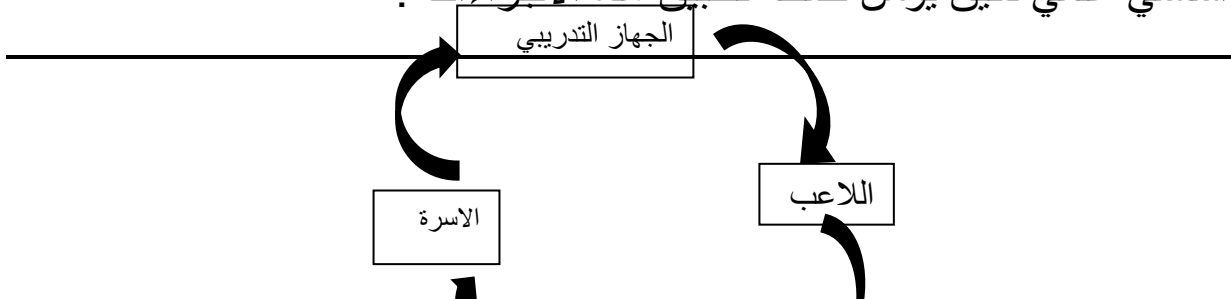
تحدد المحاور كاركات تستند عليها الرعاية النفسية تحقق العمل المشترك التي تهدف تحديدا" الى تقديم الخدمة النفسية للرياضي لمساعدته في تحسين اداءه' و تحقيق انجازاته وهي :

١- اللاعب – المحور الاساسي في الرعاية النفسية و الذي توجه نحوه كل الطاقات المادية و المعنوية لتطوير اداءه' .

٢- المدرب – المحور المباشر و العامل الاساسي المباشر الذي يمكن من خلاله توصل كل وسائل الرعاية النفسية للرياضي باعتبار العلاقة المباشرة باتجاه التدريب و المنافسة .

٣- الاسرة – تعد القاعدة الاساسية التي ينشأ فيها الرياضي و يكتب السلوكيات الاولية و التي تستمر معه و التي تكمن أن تساعد في اكتساب سلوكيات

الجهاز التدريبي – لا يمكن تحقيق جميع اجراءات تقديم الرعاية النفسية بدون العمل الجماعي لجميع أعضاء الجهاز التدريبي و تنسيق هذا الاجراءات على وفق اساسي علمي دقيق يؤمن صحة تطبيق هذه الاجراءات .



و يظهر الشكل أن مسألة تقدم الرعاية النفسية للرياضيين لا تتحدد بتقديمها للرياضيين فقط انما تتعدى ذلك تقديمها لكل المشاركين في منظومة التدريب (اللاعب ، المدرب ، الاسرة ، الجهاز التدريبي) و ذلك لان الارتقاء بمستوى الرياضي يتطلب تكاتف جهود جميع اعضاء المنظومة .

-٣-

الموضوعات التي تفهم فيها الرعاية النفسية للرياضي :

هناك عدة مواضيع تهتم بها علم النفس الرياضي في موضوع الرعاية النفسية للرياضيين منها - مهارات الانفعال -الدافعية مكافأة السلوك -القلق - التعبئة النفسية - الاحتراق الرياضي - المهارات العقلية - الطاقة النفسية - الاسرة و الرعاية النفسية للرياضيين - و يبدأ أن أهم موضوعات يرتبط بالرعاية النفسية لحياة الرياضي في الممارسة الرياضية و الحياة الاجتماعية من أجل تكامل العلاقة بين (اللاعب - المدرب - الاسرة) وهي :

- ١- الضغوط النفسية للرياضيين .
- ٢- دور الأسرة في رعاية النفسية للرياضيين .
- ٣- الاصابات النفسية .

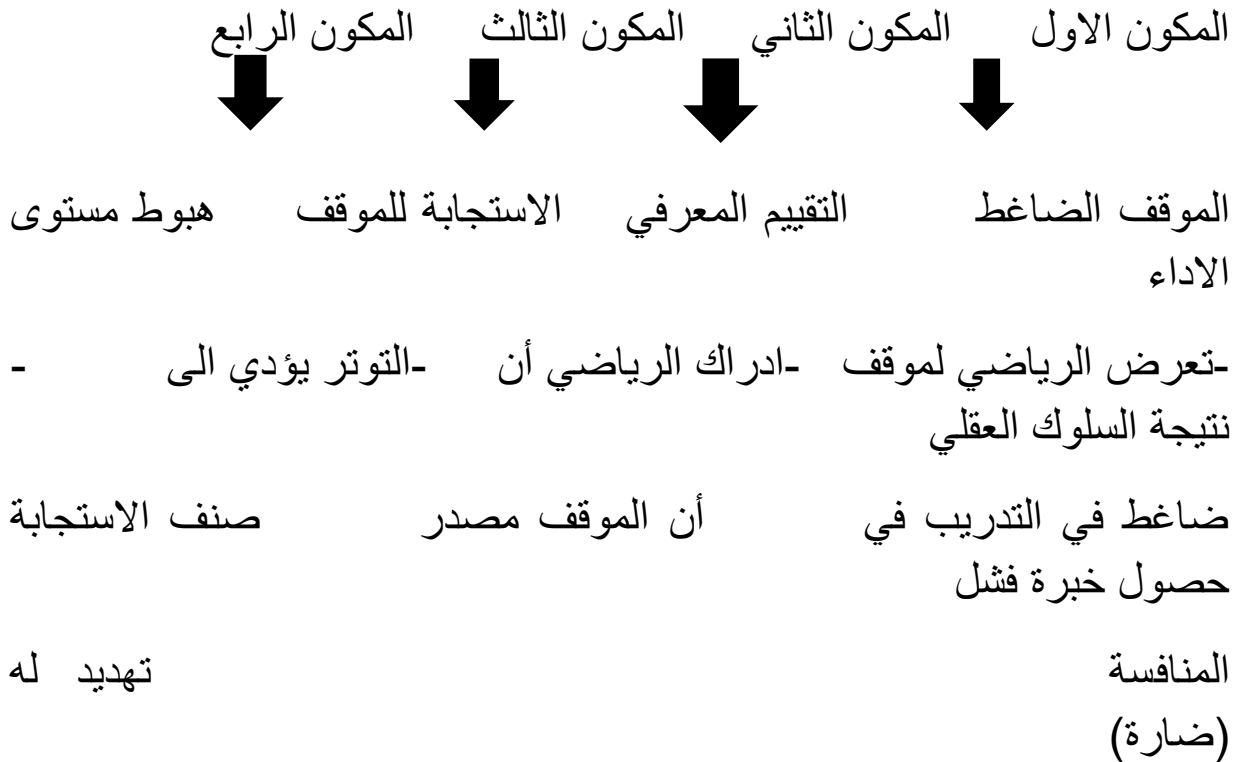
اولاً:" الضغوط النفسية للرياضيين :

*مواقف المنافسة المختلفة تعرض الرياضي الى عدة ضغوط نفسية .

*وهي أحد المظاهر النفسية المؤثرة على الصحة الرياضي و تؤثر سلباً" على اداء الرياضي .

* وهي ادراك الرياضي بوجود و عدم توازن به ما هو مطلوب منه في المنافسة و يفي أمكانياته على تنفيذ ما هو مطلوب منه فضلاً" عن أهمية تلك المنافسة للرياضي .

مكونات الضغوط النفسية:



تتقسم الضغوط الى ثلاثة انواع وفقاً" للمنافسة:

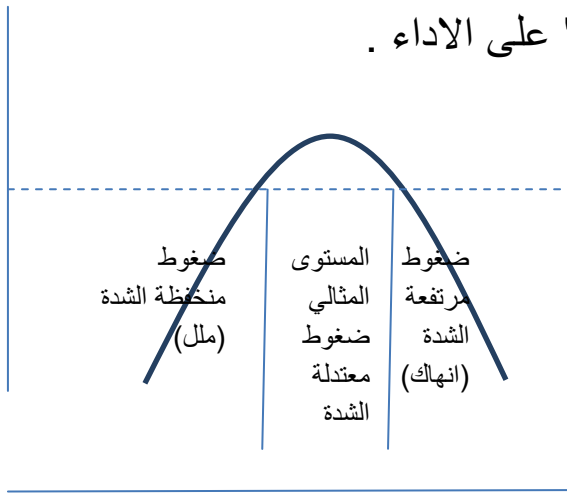
- ضغوط قبل المنافسة .

- ضغوط أثناء المنافسة .
- ضغوط بعد المنافسة .

-٤-

علاقة الضغوط بالأداء الرياضي :

يوضح الشكل انه كلما ازدادت الضغوط كلما يرتفع حتى يصل الى اعلى نقطة و اذا زاد مستوى الضغوط اكثر ينخفض مستوى الاداء الرياضي ويشعر الرياضي بالضيق و النفعال و الاجهاد مما يؤثر سلبا" على الاداء .



منخفضة : تؤدي الى الشعور بالملل خفض الدافعية .

معتدلة الشدة : منطقة ضغوط ايجابية ذات تأثير انفعالي و ايجابي يؤدي اللاعب أفضل قدراته .

مرتفعة الشدة : استمرارها يشعر اللاعب بالضيق و الانفعال و اختناق الاداء و الاجهاد يؤثر سلبا" على الاداء .

مظاهر الضغوط النفسية :

مظاهر نفسية و السلوك

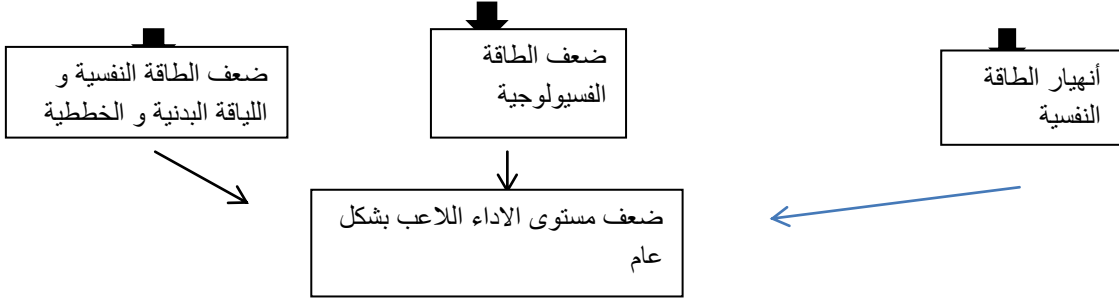
مظاهر فسيولوجية

مظاهر الاداء

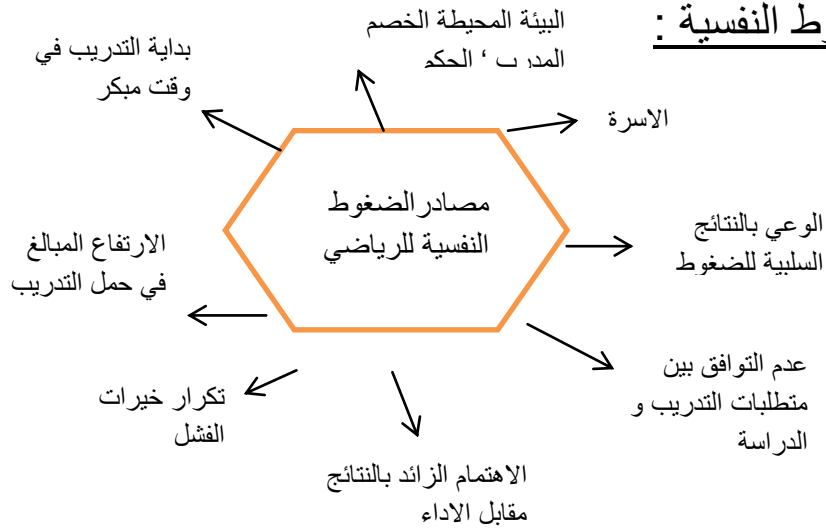
الحركي

- ضغوط المستوى	- التوتر و القلق
- أخطاء الاداء	- الاستثارة و
- المهاري	- الزقزة
- ضعف الانسانية في	- سلوك عدائي
- الاداء	- فقدان الثقة
- ضعف التركيز	- بالنفس
	- الخوف

- فقدان الشهية
- تقطع في النوم
- التعب
- التنفس بصعوبة
- زيادة النبض
- تقلصات بالمعدة
- ضعف المقاومة



مصادر الضغوط النفسية :



الشكل (١)

شخصية اللاعب

قدرة اللاعب على مواجهة اسباب و مصادر الضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب و مدى ادراكه للموقف الضاغط

الاسرة

المشكلات الاسرية التي كسبب الاضطرابات النفسية (الاستثارة الانفعالية العالية للاسرة) تسبب اللاعب بالسلوك الغير مرغوب أثناء اللعب: استخدام ألفاظ سيئة سلوك سيء

طبيعة التدريب و متطلباته

- التدريب باكمل اكبر من قليل اللاعبين
- عدم قناعة اللاعب باحداث التدريب
- عدم التغيير بيئة التدريب

مصادر الضغوط النفسية للرياضي

البيئة المحيطة

مطالبة اللاعب بالفوز على منافس قوي الاهتمام الزائد بالفوز في كل المنافسات استخدام الاسلوب الدكتاتوري مع اللاعب

الشكل (٢)

غالبا" ما تسيطر على الرياضيين المصابين نوبات نفسية تهدد مستقبلهم الرياضي و حياتهم الشخصية بشكل عام

*يعتمد التأثير النفسي للاصابة الرياضي على درجة الاصابة (قوة الاصابة) و أهمية الرياضة في حياة الرياضي ' و درجة رد الفعل لدى كل رياضي تجاه الاصابة (كيف يفهما و يتعامل معها) .. و نوع الفعالية التي يزاولها الرياضي (رياضات قوة- سرعة تحمل- جماعية – فردية).

* _ هناك العديد من الرياضيين ما يسلم او يحير على ترك خبرة الرياضة و يعتزل .

_ و هناك من لديه القدرة على تجاوز الحالة النفسية في فترة الاصابة بأقل الخسائر ..

_ و منهم من يعتبرك على أنها (كبوة جواد) و سرعان ما يعاود الاندماج و الرجوع الى حالته الطبيعية في الحياة الاجتماعية و الرياضة .(خاصة مع

الاصابات البسيطة الشائعة التي تكون فيها الاصابات طفيفة و تكون بحدود ٣٠ يوما" و العودة) .

من خلال ذلك فإن هناك نوعين من الاصابات الرياضية المرتبطة بمقدار معين من التأثير النفسي :

١-الاصابات الرياضية البسيطة (الشائعة): وهي الاصابات التي البسيطة و المتداولة عادة" في التدريب و منافسة و التي تحدث بسبب عدم كفاية الاحماء أو القيام ببعض الحركات الجديدة و التي تكون أكبر من قابلية العضلة أو المفصل و تتحدد بحوالي ٣٠ يوم للشفاء مثل (التشنج ، و التمزق الجزئي ، و سحب المفصل) وهي غالبا" ما تحمل من ذاكرة الرياضي بعد شفاءها خلال فترة (٦) أشهر الى سنة ، أما ابرز المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي في فترة الاصابة هي:

- ١- أن الاصابة التي ألمت به هي مسألة طبيعية و يتعرض لها أغلب اللاعبين .
- ٢- الرغبة الشديدة في العودة و مواصلة التدريب .
- ٣- الرياضي لا يشعر بالقلق الشديد من خطورة الاصابة .
- ٤- قدرة الرياضي بالتنبؤ بنتيجة الاصابة من حيث مدى السهولة او الصعوبة .
- ٥- إمكانية الاستفادة خلال فترة العلاج من تصحيح الاخطاء التي وقع بها سابقا" و محاولة تفاديها لاحقا" .

٢-الاصابات الخطرة : و التي يمكن أن يعود فيها اللاعب خلال فترة من (٦) أشهر الى سنة بعد فترة علاج و تأهيل في مختلف الجوانب و يعتمد شفاء هذه النوع من الاصابات على عاملين مهمين

أ- قوة التحمل التي يملكها الرياضي إضافة الى المستوى العالي من اللياقة البدنية

ب- الروح المعنوية و الرغبة في العودة الى اللاعب .

*في مثل هذه الاصابات لا يستطيع الرياضي التنبؤ بنتائج الاصابة لشدتها أو تركيبها بعض الاحيان .

*و يعيش في فترة صراع نفسي خوفا" من تفاقم الاصابة .

*الخوف من عدم الوصول الى الجاهرية المطلوبة لاحتلال موقعة السابق في الفريق .

من أهم المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي في مثل هذه الاصابات :

١- الاستلام التام للعلاج و تقيد بتعليمات المعالج خوفا من تفاقم الاصابة .
٢- وصول الرياضي الى درجة عالية من القلق و الخوف و التوتر الانفعالي في اغلب الاحيان .

٣- ظهور بوادر الاكتئاب الاولية و خصوصا" الاصابات التي تمنع المصاب من التحرك.

٤- شعور المصاب بان مستقبله الرياضي على المحك .

٥- شعور المصاب بأن لا قيمة للوقت عنده .

٦- التصورات السلبية للمستقبل عند عدم التنبوء بعدم إمكانية الرجوع للملاعب و سيطرة الافكار السلبية على الرياضي المصاب .

ثالثا" : الاصابات النفسية

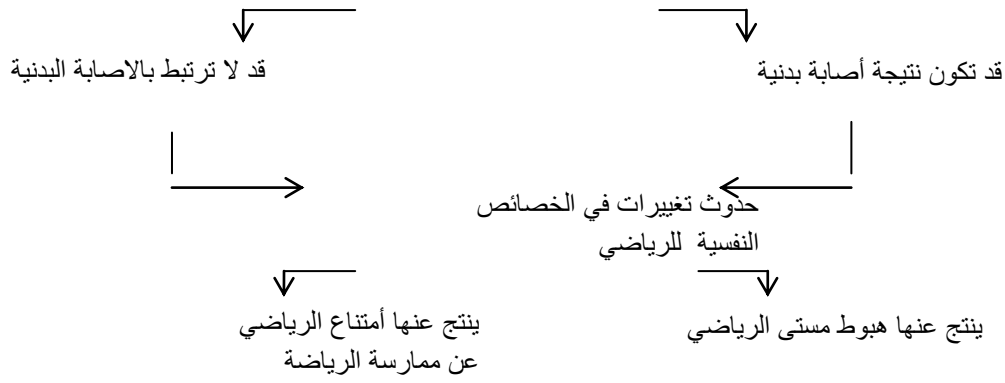
يتعرض الرياضي أثناء ممارسته للنشاط الرياضي الى مواقف مختلفة تؤدي الى الاصابة النفسية تحدث بعض التغييرات في الخصائص النفسية لدى الرياضي تؤثر في السلوك الحركي للرياضي نتيجة التغيير الذي يصيب أنفعالاته المختلفة خاصة في الجانب الدافعية من أمثله ذلك :

*تعرض الرياضي الى اصابة قوية أوقدته لفترة طويلة و عند عودته يظهر لديه عامل الخوف و التردد في اداء الحركة التي أدت الى اصابته سابقا" .

*قد لا يتعرض الرياضي الى اصابة فعلية (بدنية) مثلا" كسر جهاز العقلة أثناء حركة الكب و لكن الرياضي لا يتعرض للاصابة فيكون مصدر خطر عند العودة للاداء على العقلة فيؤثر على المستواه .

*يمكن أن يؤثر تعرض رياضي آخر الى اصابة خطيرة تؤدي الى صدمة نفسية على رياضي اخر شاهد هذا الحادث و تعرضه لبعض الترددات في الاداء البعض في الثقة بالنفس .

و عليه فإن أسباب الاصابات النفسية و نتائجها المتوقعة كما يأتي :



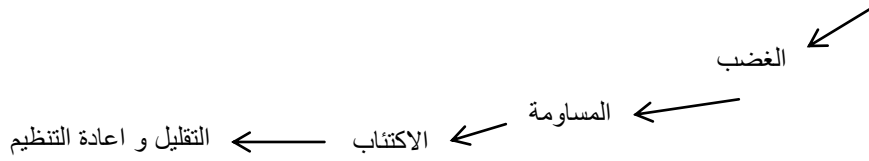
العوامل النفسية المؤدية الى حدوث الاصابات الرياضية :

- ١- سلوك المخاطرة : هناك بعض الرياضيين يتميزون بأنهم أكثر ميلاً للمخاطرة مقارنةً بزملائهم فيكونوا بمواقف صعبة قد ينتج عنها اصابة رياضية .
- ٢- القلق : الاعراض المختلفة للقلق تؤدي الى استثارة غير مطلوبة تؤدي الى وضع لا يدري به الرياضي مؤشرات الخطورة في الموقف التنافسي التي تسبب الاصابة البدنية .
- ٣- ضغوط الحياة : أكدت بعض الدراسات ان بعض التواءات المفاصل للاعب المضرّب ترجع من وجهة نظرهم الى وقوعهم تحت ضغط عصبي أثناء اللعب نتيجة تفكيرهم في بعض مشكلات العائلة الحادة ...
- ٤- السمات الشخصية : طبيعة مزاج الرياضي (حاد) ضعف الثقة و النضوج الانفعالي أثبتت بعض الدراسات الى وجود علاقة بينها وبين حدوث الاصابات البدنية للرياضي
- ٥- النصائح السلبية من الآخرين : توجيه بعض المدربين أو الزملاء بالفريق باستخدام اللعب الخشن ضد الخصم و هي عكس مطلب في توجيه السلوك الحازم الذي يخدم الاداء و النتيجة .

مراحل الاصابات النفسية :

- ١- مرحلة الرفض : الرياضي قد يقلل من مدى أهمية أصابته بالرغم من حدوثها بالفعل خاصة بعد أصابته مباشرة . إذ قد يصاب بصدمة لعدم تصديقه أنه أصيب .

- ٢- مرحلة الغضب : بعد أن يصبح الاصابة واقع على الرياضي فإنه يصاب بالغضب و قد يتلفظ بعد الالفاظ السلبية تجاه نفسه أو الاخرين من حوله .
- ٣- مرحلة المساومة : الرياضي يحاول أن يظهر أنه سيعرض ما فاتته أو سيفوته جراء الاصابة بالتمرين و الاداء الجيد ... و هو يعطي التبريرات المرتبطة بالخط أو الخصم ليتفادى حقيقة الموقف .
- ٤- مرحلة الاكتئاب : الرياضي يدرك الموقف تماما" في حقيقة الاصابة و حجمها و ما سترتب عليها من أبعاد عن اللعب لفترة من الوقت مما ينتج عنها افكارا" سلبية عن احتمال عدم إمكانية على العودة في ممارسة نشاطه فيظهر عليه الاكتئاب و الحزن .
- ٥- مرحلة التقليل و اعادة التنظيم : يتقبل فيها الرياضي الامر الواقع و يركز عليها العلاج المطلوب و متطلباته إعادة تأهيله لسرعة العودة الى اللعب و بذلك يتوقف لديه حالة الاكتئاب و الحزن تدريجيا".



الرياضي يمر بمراحل ينحدر بها المستوى النفسي له حتى يصل الى مرحلة الاكتئاب ثم مع وعيه و بمساعدة المدرب بواقع الاصابة و أنها حالة قد تحدث لاي رياضي اخر و أن الكثير من الرياضيين أصيبوا و عادوا أفضل (الحديث الحيوي) يصبح مقتنعا بالامر الواقع مستعدا" و مندفعا" نحو العلاج ز التأهيل فيتوقف لديه الاكتئاب و الحزن تدريجيا" و بذلك ترتفع لديه الاثارة الى المستوى اللازم لاعادة الممارسة الرياضية .

أهم الاصابات النفسية في المجال الرياضي :

يتعرض بعض الرياضيين و نتيجة لضعف الاعداد النفسي أو انعدامه لدى البعض الى اصابات نفسية جراء تفاعله مع البيئة الاجتماعية له أو الاخطاء في تخطيط التدريب أو التخطيط النفسي للرياضي هذه الاصابات النفسية تؤدي الى تلوث

البيئية النفسية له متمثلة بتأثر الحيز النفسي سلباً " مؤدياً" به الى عدة ضغوط تجره الى اتخاذ قرارات تضر بأداء في التدريب و المنافسة و قد تقود به الى اسوأ ما يمكن أن يتخذه أو يصاب به الرياضي و هو احتراقه فلحص بعض هذه الاصابات من حيث كيفية حدوثها و مظاهرها و العلاجات العامة لمواجهة الامراض النفسية للرياضيين :

١- فقدان الهوية : يتشبه بعض الرياضيين عن خوله في بيئة الرياضية بالمدرّب أو للاعب اخر أو ينتقل من تقليد الى تقليد اخر و في اوقات مختلفة وقد يقلدهم جميعاً" في نفس الوقت مما يؤدي الى أن هذا الرياضي يبدو مفككاً" في شخصية بين مجموع هذه الادوار فيقد ميزة شخصية التي يتميز عن الاخرين و هذا ما نسميه بفقدان الهوية و بالتاكيد فأن ذلك يؤدي الى تأثيراً" سلبياً" في أداءه نتيجة لهذه التشتيت ... و يظهر هذا السلوك في بداية حياة الرياضي و يتوجب التخلص لمعنى وجوده فنخفض أداءه ...

ان الاعداد الفردي الجيد (البديني 'المهاري) للرياضي و تشجيع أخضاعه الى خبرات النجاح نتيجة لاداءه الفردي الجيد يساعد في تكوين شخصية مميزة للرياضي يدركها بأنه تميزه عن الآخرين و تجعل له تقربه من تحقيق الذات

مظاهر فقدان الهوية :

- مستوى طموحة غير واقعي .
- ضعف القدرة على الابتكار .
- لا يعتمد على نفسه في تحمل المسؤولية .
- لا يقبل النقد حتى أن كانت صالحة من المدرب أو الزملاء .
- يحس أو يكون قريباً" من الاحساس بالفشل بشكل مستمر .
- لا يشعر بالظماً نتيجة من النتائج المتوقعة لاداءه .

٢- الخوف :

يعد الخوف خبرة أنفعالية سلبية ترتبط بنتائج غير معروفة أو غير مدركة من قبل الشخص تهدد حياته العامة أو حياته الرياضية و هذه الخبرة تتسبب في اضطراب فكري أو بدني أو فلسفي أو نفسي أو جميعها و في المجال الرياضي فأن الخوف

كأصابة نفسية يرتبط بعدم قدرة الفرد على مستوى الانجاز الذي حققه بالتدريب أو الذي يريد تحقيقه .

- عدم معرفة أو ادراك المستوى الحقيقي للمنافس .
 - الخوف من عدم تحقيق الانجاز المطلوب له و الذي يرتبط بجوانب عدة (الحصول على مكافأة معينة ، ترفيعة الى مستوى أعلى ، زيادة اجوره(عقده) السفر مع احد المنتخباتالخ)
 - الخوف من الاصابة .
 - الخوف من المواجهة النفسية مع بيئة المنافس و عدم الجاهزية النفسية .
- و الخوف يمكن أن يكون معقدا" للرياضي عندما يكون بمستوى مناسب يساعد على نتيجة الدافعية له لخدمة انجازه .. و يمكن أن يكون خبرة سلبية تؤثر سلبا" على أداءه عندما يكون الخوف شديدا".

مظاهر الخوف :

- ١- الرفض: يرفض الرياضي أو المتعلم أداء حركة معينة يدركها أنها خطرا" عليه و يعطي تبريرات غي واقعية .
- ٢- التردد : حالة من الصراع الداخلي للرياضي أو المتعلم بين أن يستطيع أن يؤدي الحركة أو لا يستطيع أن يؤديها .
- ٣- الجمود : عندما يكون الخوف شديدا" يجتاز الرياضي الخائف حالة التردد الى حالة الجهود التام بسبب قناعته التامة في عدم القدرة على الاداء .
- ٤- فقدان السيطرة على السلوك (النفس) :

قد يفقد الرياضي الخائف بشدة سيطرته على انفعالاته يقوم بردود أفعال سلبية سلوكية غير ملائمة لبيئة الاداء أو المنافسة أو مع الزملاء فيظهر بعض السلوكيات العدائية و الغير مبررة نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف .

٣- سوء التكيف :

يعبر التكيف النفسي – أنه عملية تكوين علاقة ديناميكية متفاعلة و مقبولة بين الفرد و البيئة بحيث يستطيع هذا الفرد من تغيير سلوكه بشكل يجعله اكثر توافقا" مع بيئته و تتسم هذه العلاقة بالاستمرارية ..

و يعد التكيف في المجال الرياضي من التلوثات النفسية التي تبعد الرياضي عن الجماعة الرياضية التي تتسم بالعمل الجماعي الذي يتطلب التفاعل عال المستوى في السلوكيات الرياضية الاجتماعية بين الرياضيين و يعبر عنه ايضا" بعدم قدرة الرياضي على الاندماج مع زملائه الرياضيين ... حيث يؤدي التكيف الجيد للرياضي الى ما يأتي :

- تماسك شخصية الرياضي و تميزها وسط الجماعة الرياضية .
- الرياضي يدرك ذاته و يتقبلها .
- يكون مقبولا ويفتقده الاخرين (الزملاء).
- الشعور بالرضا و الارتياح من مجريات حياته في الفريق .

السلوك الناتج عن سوء التكيف الرياضي :

- الاخلاء بقواعد الاداء .
 - اثاره المشاكل بسبب أو بأخر .
 - التغيب أو التعرب من التدريب ووضع تبريرات غير مقنعة .
 - العزلة و الانطواء و عدم الانسجام داخل و خارج التدريب و المنافسة مع زملاء.
 - النقص المعرفة (معرفة و فهم الواجبات) في استيعاب مفردات التدريب .
- ٤- نقص الثقة بالنفس :

وهي من اهم الاصابات النفسية التي تصيب الرياضي و المتعلم على حد سواء و أن قوة الثقة بالنفس لها انعكاساتها النفسية الايجابية على أكثر المتغيرات النفسية التي تصب في خدمة الاداء مثل -تطوير الدافعية -توجيه الانفعالات النفسية على وفق متطلبات المنافسة - التطوير في اهداف التحدي -السيطرة على القلق و الخوف - سوء التكيف - العزلة ... الخ .

- الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر بها الفرد (الرياضي) بالقدرة و الكفاءة على مواجهة مختلف الظروف مظهرا" اقصى امكانياته للوصول الى اهدافه .
 - قد يتعرض بعض الرياضيون الى بعض الظروف التي هي خارج عن ارادته تؤدي به الى انخفاض مستوى الثقة لديه قبل الاصابات الرياضية تبعده عن التدريب و المنافسة مما يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء .
-

- الابتعاد بسبب الاصابة تجعل الرياضي يعيش في صراع نفسي و خوف من نتائج الاصابة .

- الخذر المتكرر لبعض الرياضيين في الاداء خاصة بغد شفائهم و عودتهم الى اللعب بعد عمليات التأهيل البدني الفني و النفسي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم و يؤدي الى المزيد من الضغط و الاحباط .

- هناك مستويات مختلفة في موضوع الثقة بالنفس ترتبط بأداء الرياضي هي :

١- الثقة المثلى بالنفس – اللاعب مقتنع بشدة بأنه يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح في الوصول اليها .

٢- ضعف الثقة بالنفس – على الرغم من توفر الامكانيات البدنية و المهارية لبعض الرياضيين الا انهم لا يمتلكون مستوى مناسب من الثقة بالنفس بهذه القابليات لأطلاقها لخدمة الاداء خاصة عندما تكون المنافسة مهمة .

٣- الثقة الزائدة بالنفس :

أن زيادة الثقة بالنفس بصورة أكبر من واقعها لدى الرياضي تعد ثقة زائفة حيث أن هذه الثقة بالنفس تزيد من قدراتهم اللازمة لتغطية متطلبات المنافسة مما يؤدي الى هبوط المستوى الاداء بسبب هذه القناعة .

و يوضح الشكل الآتي العلاقة بين الثقة بالنفس و الانجاز من وجهة النظر (بركس و ددسون) على وفق النموذج حرف (u) المقلوب :

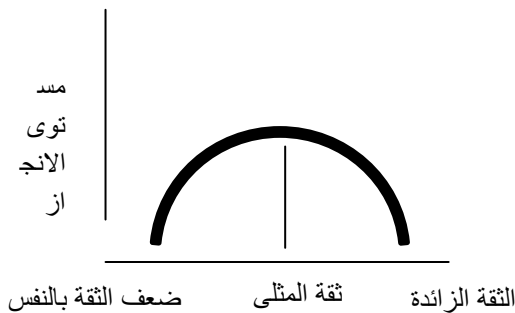
يوضح الشكل أنه كلما كانت هناك مستوى ثقة مثلى

بالنفس أرتفع الانجاز .. و ينخفض الانجاز كلما

كانت مستوى هذه الثقة بالنفس غير مناسبة لدى

الرياضي أي في مستوى منخفض أو مرتفع

زائد عن المطلوب .



أساليب معالجة بعض الثقة بالنفس :

أن من أساليب المعالجة هي نفسها التي ترتبط بالاسس اللازمة لبناء الثقة بالنفس و هي كما يأتي :

- تعرض الرياضي الى خبرات نجاح متكررة تعيد ثقته بنفسه .
- الاعداد البدني الجيد يؤدي بالرياضي الى زيادة تقوية الشعور بثقته بنفسه .
- التصور الذهني الجيد للاداء الناجح خاصة في الحركات و المواقف التي تصيب ادائها و أبعاد الاستجابات السلبية التي تؤثر على ادائه و التي ظهرت في اداء سابق تجعل الرياضي يستجيب بشكل صحيح .
- الممارسة المستمرة تؤدي الى الاوتوماتيكية بالاداء و ظهور الرياضي يظهر الثقة بالنفس أثناء الاداء .
- تطوير قناعة الرياضي بنفسه و إمكاناته و قدراته المختلفة و أنه قادرا"على اعطاء الكثير .
- تغريز الاستجابات الصحيحة و تقديم المدح و التشجيع .
- تقوية الرياضي على التفكير بخبرات النجاح السابقة و تذكر أفضل مستوى قدمه يدعم ثقته بنفسه .
- اقتراح أهداف تحدي تتناسب مع قابلياته و طورها على وفق تطور قابلياته و أنجزاته.
- التأهيل النفسي الجيد المتوازن مع التأهيل البدني و المهاري للرياضي المصاب في مسيرة عودته للعب .

تخطيط المعالجة النفسية للرياضيين المصابين :

يعتمد هذا التخطيط على فهم التأثيرات النفسية للاصابات الرياضية المؤدية الى هذه التأثيرات و العمل على اقتراح الخطوات اللازمة لمعالجتها و يتلخص هذا التخطيط بما يأتي :

١- بناء العلاقات مع الرياضي المصاب :

بسبب الاصابة يمر الرياضي بحيرة عدم التصديق ثم الاحباط و الاضطراب و الغضب لذلك يجب أن تكون هناك علاقة وثيقة مع الرياضي المصاب مع عدم الاسراف حول الالتقاء بالشفاء السريع (من قبل المدرب و اللاعبين و الاخصائي النفسي) حيث يسهم ذلك تفريع انفعالاته السلبية .

٢- أحتواء الأنا في الرياضة :

يجب أعطاء الرياضي عدد من الفرص المناسبة لاثبات مهارتهم الرياضية و النفاعل مع الآخرين و معرفة مدى قدراتهم الشخصية خاصة بالنسبة الى الناشئين في مسيرة بناء شخصية الرياضي ... فالممارسة المستمرة تؤدي الى تنمية الاحساس بمستوى الاداء و الكفاءة للرياضي و هي تؤدي الى تحسين الذات و بناء الثقة بالنفس حيث يعرف الرياضي حدود قدراته مع التدريب بتحسن المستوى و تحسن الثقة بالنفس .

٣- تعرف الرياضي بمدى أصابته و عمليات الشفاء :

من الضروري أعلام الرياضي و خاصة الذي يصاب لأول مرة بمعلومات عن أصابته و عمليات الشفاء و التأهيل و الخطة التي سيتبع في هذه العمليات (مراحل العلاج ' و المدة الزمنية اللازمة) و ذلك يؤدي الى تشجيع الرياضي الى تعاون مع الفريق الطبي لاستعادة شفاؤه و سرعة العودة للعب ... و هنا يقوم الاخصائي النفسي بمبادرات تفألية لاخبار الرياضي عن عدة أصابات تعرض لها نجوم كبار ثم عادوا الى الملاعب بعد أن قضاوا فترة العلاج و تأهيل مناسبة و ذلك يجعل الرياضي المصاب قادرا" على التغلب على لأثار النفسية التي يمكن أن تسببها الاصابات الرياضية .

٤- أعدادالرياضي لمواجهة ضغوط الحياة :

أن التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها الرياضي هي الخطوة الاولى لمعالجتها من خلال معالجة الاسباب التي قد تكون معرفية أو فلسجية تتكون بمستوى الاثارة ... فضلا " عن أن الرياضي المصاب قد يعاني من ضغوط التهديد التي تأتيه بسبب الأصابة التي قد تبعده لفترة طويلة فالرياضي قد يشعر أن

من الممكن أن تكون هذه نهايته أو أنها ستؤثر على مستواة و ما يترتب على ذلك من تأثير على مكانته في الفريق أو المجتمع الرياضي ... الخ .

٥- الدعم الاجتماعي :

الرياضي المصاب في أمس الحاجة الى تقوية التوافق النفسي له و هذا الدعم يقدمه المدرب و الاعبون و العائلة و الاصدقاء و الادارة و الاعلام ، و هذا من شأنه يبعد الرياضي عن حالة العزلة عن الاجواء الرياضية و أن الجميع يشاركونه محنته و يساعدونه على تخطيها ... ومن وسائل الدعم ما يأتي :

- مساعدة الرياضي في الاستماع و التشجيع و الافصاح عن كل ما بداخله دون تعليق أو مقاطعة .
 - مساعدته على مواجهة الاثارة السلبية للاصابة من خلال وضع أهداف لعملية التأهيل تساعد على بذل المزيد من الجهد لتخطيها .
 - مساعده الرياضي المصاب من خلال الاستمرار في مشاركتهم النشاط و مرافقة الفريق و للمحافظة على احساسهم بقدراتهم نذاتهم و أنهم لا يزالون أعضاء نافعون في الفريق من خلال الدور الذي يلعبونه أثناء المنافسة أو التدريب .
 - أقناع الرياضي بضرورة تعاونه مع شبكة الدعم الاجتماعي (الأسرة ، الأصدقاء ، الزملاء ، اللاعبين ..) لانها تساعد على تقليل من الميل الى الاعتزال أو الانسحاب خاصة عند الاصابات الشديدة .
- ٦- تنمية المهارات النفسية للرياضي :

الرياضيون الذين لا يمتلكون مهارات نفسية جيدة يصعب عليهم مواجهة ضغوط المنافسات و الاصابات و تصعب عليهم عمليات إعادة التأهيلهم و من هذه المهارات ما يأتي :

- أ- وضع الاهداف – يسهل على الرياضي المصاب معرفة ما يتوجب عليه في مرحلة معينة من العلاج .. و تحديد الأهداف يساعد المصاب على بذل الجهد لتحقيق هدفه و تحديد الأهداف للرياضي المصاب يتضمن :
 - تاريخ العودة الى المنافسة .
 - مواعيد جلسات العلاج الطبيعي الاسبوعي للتدريب .
-

- تحديد حصة من الوقت خلال العلاج لتدريب مواجهة الانفعالات و تحمل الضغوط .

ب- تعويد الرياضي المصاب على الحديث الايجابي :

و متضمن تعويد الرياضي على الحديث الايجابي مع نفسه بأنه يستطيع اجتياز الازمة ببذل الجهد للعلاج و يمكنه العودة من جديد بعد تأهيل جيد و الابتعاد عن التفكير السلبي .

ج- التصور الذهني :

يتصور الرياضي نفسه في المنافسة و انه لا يزال يؤدي المهارات و الخطط لكي يحتفظ بصور الاداء المهاري و الخططي و هي الوسيلة التي تقي الرياضي في مستوى دافعية جيد و يسهل عليه سرعة التأهيل الذهني للمهارات و الخطط .

د - التدريب على الاسترخاء :

و من هذه التدريبات الاسترخاء للتوصل الى نوم جيد بعيدا" عن التوتر و الشعور بالالم الذي يشعر به نتيجة الضغط الذي يلزمه عادة عند الاصابات الشديدة .. كما أن تطوير قدرة الرياضي على الاسترخاء تشمل احساسه بالراحة داخلية من خلال عمليات عدة منها التأمل تذكر أغنية جميلة أو منظر جميل أو التنويم المغناطيسي و غير ذلك من الاسترخاء البدني المرتبط بالاسترخاء المتتابع و التدليك الخ .

المصادر : علم النفس الرياضي إد. حامد سلمان حمد

٢٠١٢

