

# الرعاية النفسية للرياضيين

إن اللاعبين الرياضيين علي اختلاف أعمارهم و أنشطتهم التخصصيه و مستوياتهم يتدربون بكل الإمكانيات المتاحة لهم ويتنافسون بكل ما اوتوا من قوه وحماس ، يبتغون الفوز لا الخسارة ، وليسوا وحدهم كذلك - ولكن المدرب وولي الأمر والقائمين علي المجال الرياضي يريدون مستوي مرتفع لآداء أبنائهم من الرياضيين .

إلا أن هناك العديد من المشكلات التي قد تواجه اللاعبين أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي ، وأثناء المنافسات الرياضيه علي اختلاف مستوياتها ، كالخوف والقلق والتوتر والأرق وعدم القدرة علي التكيف مع أقرانهم ، تغيير المدرب ، المشكلات الأسريه ، التمويل ، نوعية التدريب ، مشكلات في الدراسه ، الخسارة ، عدم القدرة علي التركيز في الأداء المهاري ، نقص الثقة بالنفس ، عدم رغبتهم في ممارسة نشاط رياضي معين، الانسحاب من الرياضة، العدوانيه ، .....إلخ .

كل هذه مشكلات قد تسبب ضغوطاً وأعباء نفسية علي لاعبيننا ، من الأهمية القصوي إدراكها وتداركها والتعامل معها بحذر وكفاءة شديدين ، وبالتالي برزت أهمية وجود الرعاية النفسية للرياضيين ، وقد كان معروفاً سابقاً أن الرعايه النفسيه ما هي إلا عمليه ترفيهيه مقارنة بالعمليه التدريبيه ، وأنا إذا كنا سنولي للاعب رعايه نفسيه فهي مقصوده فقط علي لاعبي المستويات العاليه وليست لجميع مستويات و فئات الرياضيين .

ولكننا الآن نحاول جاهدين ترسيخ أهمية الرعاية النفسية للاعبينا الرياضيين علي اختلاف أعمارهم ومستوياتهم وأنشطتهم التخصصيه ، والتعامل مع ناشئنا كأساس لتعميق أهمية الرعايه النفسيه لهم بما تشمله من توجيه وإرشاد في المواقف المختلفه ، إعداد نفسي ، تدريب عقلي و تدريب علي المهارات النفسيه المختلفه ، .....إلخ . إلا أننا لا نستطيع إغفال دور المدرب وولي الأمر في عمليه الرعايه النفسيه للرياضيين .

## ماذا يقصد بالرعايه النفسيه للرياضيين ؟

الرعايه النفسيه للرياضيين يقصد بها مجموعه الخدمات التي يمكن تقديمها للاعبين كأفراد أو كجماعه في فريق ، لتساعدهم علي مواجهه الصعوبات أو المشكلات التي يمكن أن تعوق تكيفهم في المجال الرياضي أو النشاط التخصصي ، وبالتالي تعوق تطوير مستوي الأداء خلال التدريب أو المنافسه الرياضيه ، وذلك علي اختلاف أعمارهم وأنشطتهم التخصصيه والفروق الفرديه فيما بينهم .

ولكي يمكننا تقديم مثل هذه الخدمات لابد من الآتي :

وجود دراسة دقيقة وعلمية للمراحل السنية للاعبين / اللاعبات ومعرفة الخصائص النفسية والعقلية المميزة لكل مرحلة ، حتي يمكننا التعامل معها وفهمها وتدارك المواقف المختلفة ومعرفة ردود الأفعال المتوقعة والتعامل معها بكفاءة .

لابد أن يتبع الدراسة الدقيقه لخصائص المراحل السنية المختلفة دراسة لخصائص شخصيات اللاعبين / اللاعبات علي أن نضع في الإعتبار الفروق الفردية فيما بينهم ، فاللاعبين يختلفون فيما بينهم ، كما يختلف اللاعبات عن اللاعبين ، وكذلك تختلفن فيما بينهن .

تحليل للخصائص النفسية والفسولوجيه للرياضه التي يمارسها اللاعب /اللاعبه ، وكذلك القواعد والقوانين الخاصة بها .

1- تعليم المهارات النفسيه للاعبين /اللاعبات والتدريب عليها لما لها من أهمية لا يمكن إغفالها في تطوير مستوى أداء اللاعبين /اللاعبات في التدريب وبالتالي في المنافسات حينما يحين دورها ومن هذه المهارات النفسيه القدره علي الأسترخاء والتصور والقدره علي التركيز والتعبئه النفسية و..... بعض المهارات الأخرى التي لها علاقه مباشرة بتطوير الأداء وكفائته.

2-دراسه دقيقه للمنافسات والضغوط التي يمكن أن يقابلها اللاعب /اللاعبه والتدريب عليها.

3-التقييم المستمر لبرنامج الرعاية النفسيه للوقوف علي مدي كفائته وذلك عن طريق تقييم إلزام اللاعب /اللاعبه في التدريب علي مفردات البرنامج ، ومدي تقدم اللاعب /اللاعبه في مستوي الأداء ، مدي ملائمة البرنامج للاعبين /اللاعبات عن طريق الوقوف علي مدي توافقهم مع البرنامج .

كل ما سبق يجعلنا نتساءل :-

ما هي المشكلات التي يمكن أن تقابل اللاعبين / اللاعبات أثناء ممارستهم للرياضة؟

1- العزوف عن ممارسة الرياضة

2- الإنسحاب من الرياضة

3- ضعف الثقة بالنفس

4- العدوانية

5- القلق

6- الخوف من ممارسة نوع معين من الرياضات

7- عدم تقدم مستوى الأداء المهاري أو الخططي

8- عدم القدرة علي التوافق مع الفريق

9- الإصابة أو الخوف الشديد من حدوثها

10- الأفتقاد إلي الطاقه

11- عدم أو ضعف القدره علي التركيز

12- الهبوط المفاجيء في الأداء أو التعب

13- عدم القدره علي وضع أهداف محددة

14- التوتر الناتج عن عدم القدره أو الفشل في أداء مهارة معينه أو تقييم مرتبط

بالأداء

\*\* وهناك مشكلات خاصه باللعبات لابد من دراستها بشكل دقيق والعمل علي

تدارك بعض المواقف التي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي علي أدائهن .

\*\*\* كما أن هناك مشكلات مرتبطة بالمنافسات لابد لها من وجود الرعايه النفسيه

المدروسه مسبقاً والمحددة الأهداف بحيث يمكن تدارك المواقف المختلفه التي

يمكن أن تمثل ضغوطاً تؤثر بطريقه سلبيه علي الأداء برغم كفاءة التدريب ، ومنها علي

سبيل المثال :-

- 1- الخوف من المنافسه
- 2- الخوف من المنافس
- 3- الجمهور
- 4- التحكيم
- 5- الأرق قبل المنافسه بأيام أو اليوم السابق لها
- 6- ضعف الثقة بالنفس
- 7- عدم قدره علي التركيز
- 8- عدم القدره علي الأسترخاء في المواقف التي تمثل ضغطاً علي اللاعبين/اللاعبات
- 9- الهبوط المفاجيء في الأداء أو التعب
- 10- الإصابه أو الخوف من حدوثها أو تكرار حدوثها

ومما سبق يتضح أن هناك أهميه كبيره للرعايه النفسيه للاعبينا ولاعباتنا علي إختلاف أعمارهم و أنشطتهم التخصصيه و مستوياتهم، كما يتضح جلياً أن الرعايه النفسيه ليست فقط التدريب علي مهارات عقليه أو نفسيه ولكنها دراسه متأنيه لشخصيات لاعبينا/اللاعباتنا وما يمكن أن يمروا به من مشكلات قد يكون لها علاقة مباشرة أو غير مباشره بالأداء والتدريب والمنافسه ، ففي إعتقادي أن كل ما يحيط بلاعبينا/اللاعباتنا يمكن أن يكون سبباً مباشراً في حدوث ضغوطاً عليهم كظروف الدراسه ، والمشكلات الأسريه ، طريقة تعامل المدرب وأولياء الأمور مع اللاعب في المواقف المختلفه ، وبالتالي فإن الرعايه النفسيه للاعبينا ولاعباتنا لابد أن يكون مدروساً حتي يمكن تقديم التوجيه والإرشاد اللازمين لهم .