

مظاهر الضغوط النفسية لدى الناشئين أثناء المنافسة الرياضية

سي العربي شارف

أستاذ محاضر " أ " معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -تيسمسيلت.

بن نعجة محمد

أستاذ محاضر " معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -تيسمسيلت.

بن رابح خير الدين

أستاذ محاضر " أ " معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -تيسمسيلت.

مدخل:

تعد المنافسة الرياضية هي الاختبار الحقيقي لقدرات وإمكانيات الفرد الرياضي الذي يكون قد أخذ وقتا في التحضير والاستعداد لها من جميع الجوانب البدنية والنفسية والمهارية والتكتيكية، ويحاول إبراز واستغلال هذا التحضير للحصول على أفضل أداء أي الأداء النموذجي أو محاولة الاقتراب منه مما قد يؤثر في النتيجة النهائية للمنافسة بالإيجاب.

كما تعد المنافسة الرياضية موقف يمكن من خلاله ملاحظة الرياضي جيدا حيث تكون استجاباته وملامحه وتصرفاته وكل ما يصدر عنه قابل للتفسير والتأويل، وتتميز المنافسات الرياضية بالمواقف النفسية المؤثرة التي يتعرض لها الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة ومن بينها الضغوط النفسية، فالناشئ الذي يهزم في منافسة تكون لديه ضغط نفسي سببه الفشل الذي لحق به، وطبعا فالضغوط تختلف حسب مصدرها، ويمكن أن تكون داخلية، أو خارجية وفي هذا المجال تحدد المنافسة كمصدر للضغط النفسي.

وسنحاول هنا إعطاء نظرة عن المنافسة الرياضية بصفة عامة، والمنافسة الرياضية والضغط

النفسي بصفة خاصة في المجال الرياضي لدى الناشئين والمبتدئين.

المنافسة الرياضية

الماهية والمفهوم:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

وحسب تعريف حسن علاوي للمنافسة الرياضية بأنها: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

ويعرفها راينر مار تنز Martens (1994) بأنها: العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

كما تعد المنافسة الرياضية محكا رئيسيا لظروف التدريب والجو الاجتماعي وحصائل جهود القائمين على الرياضة وكذا فهي ترجمة لفلسفة الاتحادات الرياضية في سبيل تحقيق الغايات الكبرى اللانهائية من الرياضة والتي تهدف أساسا وكهدف نهائي إلى بناء الشخصية الرياضية التي يمكن وصفها بتكامل الجوانب الحركية والمعرفية والانفعالية.

ويعرف محمود عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها:

موقف اختبار وشدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازل أو فريق في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.

والمنافسة الرياضية في حد ذاتها ومهما كانت نتيجتها لا تعتبر الهدف النهائي من الاندراج في النشاط الرياضي وتعتبر هدفا وسيطا (وسيلة وليست غاية) يسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانيات الفرد وقدراته الكامنة وبالتالي الوصول للشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع الحياة العامة أي الشخصية الفاعلة في المجتمع.

أما في يخص طبيعة المنافسة الرياضية للناشئين فالمنافسة الرياضية تعتبر موقف اختبار أو تقييم لقدرات اللاعب سواء كانت هذه المنافسات ودية أو منافسات رسمية فهي تتميز بالشدة العالية، ويدرك الناشئ أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى الفوز أو المكسب في المنافسة مع أن المنافسة ونتائجها غير مأمونة دائما وأن الفوز عادة هو نصيب العدد القليل وأن المنافسة عندئذ تمثل خبرة فشل ومصدرا سلبيًا لزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى الرياضيين الناشئين.

كما أنه لا ينبغي النظر إلى المنافسة على أنها نوع هام من أنواع الاختبار فحسب، ولكن أيضا عمل تربوي، إذ أنها تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية بالإضافة إلى المدرب الرياضي الذي يعتبر القائد الرياضي الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة لتحقيق أهدافها، وأنه الفرد في الجماعة الذي يمتلك أكبر قدر ممكن من النفوذ والتأثير على أفراد الجماعة بالمقارنة بغيره من الأفراد. ومنه من الممكن القول إن المنافسة الرياضية للناشئين تعتبر اختبار لتقييم قدراتهم وإمكاناتهم، وتتأثر نفسية الناشئ الرياضي تبعا لنتائج المنافسة الرياضية غير أنها ضرورية لإعدادهم في المستقبل.

الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: من واجب المدربين التوضيح للشباب أنه من المناسب جمع كل الجهود من أجل تحسين النتائج الأكثر إيجابية من السلبية للرياضيين، إن عملية التدريب الرياضي وحدها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بدنيا ومهاريًا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة، المباراة أو المنازلة الرياضية. المنافسة نوع هام من العمل التربوي: تعد المنافسة نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي أو إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

هناك دوافع ذاتية كتحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي، أو أحسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن الاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية لاستخدامها بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى.

ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

إن المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات المتعددة.

المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما ما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي. وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية، وما يرتبط بها من تقدير خاصة في حالات النجاح والفوز.

المنافسات الرياضية تحدث في حضور مشاهدين:

تحدث المنافسات الرياضية في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الإعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم والذي قد يقدر بما يقرب من مائة ألف مشاهد.

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار.

تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

اللاعبون والفرق الرياضية مجبرون على احترام القوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط والسلوك اللاعبين، ومن ناحية أخرى فهذه القوانين واللوائح تضمن المقارنة العادة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة،

بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات، وما يرتبط ذلك بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني.

المنافسة الرياضية كعملية:

أشار راينر مار تنز Martens (1994) إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي، وأشار إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

الموقف التنافسي الموضوعي: إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

الموقف التنافسي الذاتي: يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين، وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول.

ويبدو أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تبنت افتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من اختلاف الأفراد وهذا افتراض يجانبه الصواب وأن الشيء المنطقي هو إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون هؤلاء الأفراد أنفسهم مواقف المنافسة، ولصعوبة التحقق من هذا أوقيا سه مباشرة، يمكن أن يستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية، فمستوى سمة قلق المنافسة لدى الفرد مؤشر مفيد حيث يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيء مهدد أو غير مهدد بالنسبة له.

الاستجابة:

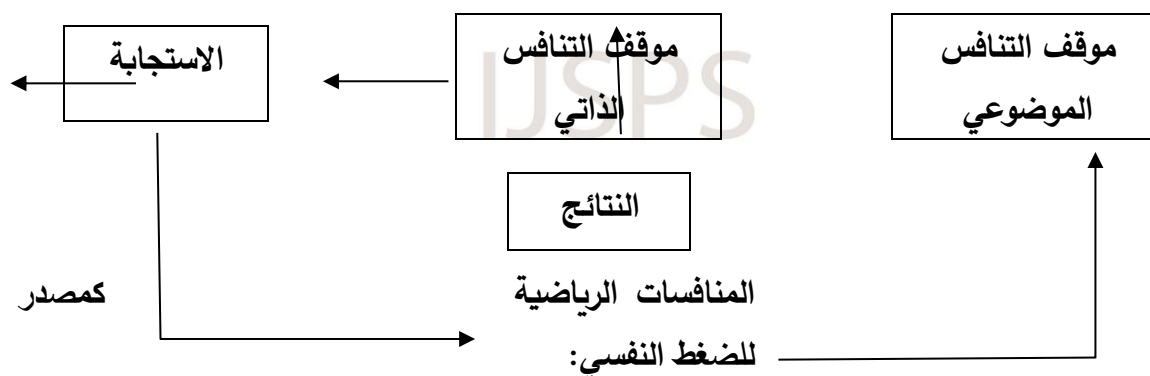
مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني.

النتائج: المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما قد يشعر بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه.

ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.

والشكل التالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة راينر مارتنز (1987).

شكل رقم (01): يبين المنافسة الرياضية كعملية عن: مارتنز Martens (1987)



إن من أهم مبادئ الاستقراء العلمي للتفسير أي ظاهرة من الظواهر النفسية هو تحليلها من خلال ذات النشاط، ويمكن التفريق بين كل نوع من الأنشطة بالصفة التي تميزه سواء بشكله، أو بطريقة أدائه أو بالوسيلة التي يتحقق بها، أو بمؤثراته الانفعالية الضاغطة، أو بخصائصه المكانية الزمنية، أو بميكانيكاته الفسيولوجية... الخ.

ولكن المهم بعد كل ذلك معرفة أن اختلاف أي نشاط عن النشاط الآخر ينحصر في الفرق بين موضوعهما، ويشير في هذا الصدد "بوني" 1984Bony إلى الطبيعة غير العادية للنشاط الرياضي التنافسي، حيث إن المواقف غير العادية التي تميز ملامح الرياضة الحديثة هي المواقف بالغة الذروة التي تزيد فيها حدة الصراع من أجل تحقيق الفوز على المنافس، وعلى ذلك فإن استمرار الضغط النفسي مرتفع الشدة، يعتبر من أهم خصائص النشاط الرياضي التنافسي، هذا الضغط يظل دائما بشكل أوبا خر مصاحبا للاعب في المنافسات الرياضية خاصة عندما تزيد حدة الصراع التنافسي في حالة تكافؤ المتنافسين، الأمر الذي يتطلب سرعة التعبئة القصوى لكافة القوى البدنية والنفسية للاعبين المشتركين فالمنافسات بهذا الشكل تعتبر أكثر جوانب النشاط الرياضي انفرادا بتلك الطبيعة غير العادية التي غالبا ما تستدعي عند اللاعبين أشكالا مختلفة من حالات الضغط، وإن كافة الألعاب الرياضية التي يستغرق فيها اللعب لفترة طويلة ومجهود بدني شاق تثير حدة الانفعال عند اللاعب أكثر من المنافسات الرياضية التي يستغرق اللعب فيها وقتا قصيرا وذات جهد بدني قليل.

فتحدي المنافسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية حيث يتطلب الأمر أداء المهارات الأساسية المختلفة، والالتزام بقواعد اللعب، وتطبيق الاستراتيجيات الموضوعة من قبل الجهاز الفني، والتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق، وهذه التحديات لا تشكل عائقا كبيرا أمام اللاعب صاحب الانجازات، ولكن هناك عدم التأكد من الفوز والخطأ أيضا، والمصدر الثاني لضغوط المنافسة هو المنافس فهناك تحدي اللعب أفضل من المنافس، في الوقت الذي يحاول فيه المنافس ليس فقط، أن يلعب أفضل، ولكن أن يمنع اللاعب من الوصول إلى أفضل ما لديه.

الضغوط المرتبطة بالمنافسة:

- من بين أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضي والتي ترتبط بالمنافسات الرياضية:
- ¹ الاهتمام المغالى فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء أي أن الفوز في المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسي في حين أن بذل الجهد في الأداء بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشي، فهنا تكون الأولوية للفوز.
 - 2- الاشتراك في المنافسات بصورة مغالى فيها أو الاشتراك في المنافسات دون فترات كافية للراحة وما قد يرتبط بذلك من القلق والاستثارة والتوتر واستنزاف قوي لطاقات اللاعب.

3- تكرار خبرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.

4- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين ويختلف تأثير المشاهدين على الرياضيين طبقاً للعديد من العوامل، كما أن العديد من الرياضيين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار وما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل وضغوط شديدة على الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

5- ومن بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي في بعض المواقف منها ما يكون

مصدره من داخل الفرد، ومنه ما يكون من خارج الفرد، وكلاهما ينمو فردياً ويمكن أن تتغير مصادر الضغوط فقد يشعر الرياضي في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبيرة وأن القدرات التي يمتلكها تمكنه من الوفاء بهذه المتطلبات، ويمكن أن يأتي الإحساس بالضغوط من مصادر مختلفة تتضمن:

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيداً في أداء سابق ممارسته، وحينما تحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء.
- عدم تحقيق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة.
- ما يصدر من تعليقات أو توقعات للوالدين أو غيرهم.
- أساليب الاتصال بين أعضاء الفريق وتوقعاتهم أو الشعور بالانفصال عن الفريق.
- أساليب حصول المؤدي على معلومات التغذية الراجعة سواء من المدرب أو ذاتياً أو عدم كتابة المعلومات التي يتم الحصول عليها.
- الهزيمة في ضوء متطلبات بدنية أو سيكولوجية يصعب تحقيقها.
- العلاقات الوظيفية خارج الرياضة ومتطلبات الدراسة والحياة الاجتماعية.
- في حالات المباريات الهامة أو الظروف الحيوية غير الملائمة.
- بيئة اللعب مثل اختلاف سطح الملعب، وسائل الانتقال.
- الهتاف السيئ ضد الفرد من الجمهور أو النقد السلبي من وسائل الإعلام.
- درجة مقدرة المنافس وتوقعات اللاعب لنفسه وتوقعات الآخرين له.

وسواء اعتقد الفرد في قدراته على الأداء الجيد مقابل منافس مميز أم لا، فقد يحدث بعض الأخطاء في الأداء فتؤدي إلى قلق الرياضي أو المدرب أو الوالدين، وخاصة أن مصادر الضغوط تحيط بصغار الرياضيين ويترتب على ذلك عبء ثقيل مرهق يؤدي لفقدان رياضي واعد.

إن الذين ينتقدون المنافسة الرياضية للنشء الصغير يرون أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة تمثل دائما شيئا ضارا للنشء الصغير بينما المدافعون عن وجهة نظر أهمية وفائدة اشتراك النشء في الرياضة يرون أن الضغوط تمثل شيئا محبب مفيدا للنشء الرياضي والواقع كما يري "سيلي" Selye أن وجهتي النظر السابقتين غير ملائمتين نظرا لأن نتائج البحوث تبين أن الضغوط لها نوعان من التأثير أحدهما إيجابي والآخر سلبي. وقد قامت "إلين أدري" بتصنيف مسببات الضغوط التي كرهها اللاعبين وصنفها على النحو التالي:

-الضغوط النفسية: مثل التركيز على المكانة، الضغط من جانب المدرب للحصول على الفوز، ضغوط الوالدين للتدريب.

-الضغوط الاجتماعية: ففي حالة الهزيمة يقوم الآباء بالصراخ في أبنائهم اللاعبين في الملعب لكي ينفقوا على الخصم.

-الضغوط المنطقية: وترجع نتيجة كثرة السفر وتغيير الملابس. الخ.

-الضغوط الجسدية: مثل الإصابات أو الإجهاد.

توقيت الضغوط النفسية:

ضغوط طويلة المدى: تبدأ بمعرفة موعد المنافسة حيث يأخذ منحنى الاستثارة في الصعود ببطء وتكون الدافعية عالية لدى الرياضي.

ضغوط ما قبل المنافسة: وتكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين ويزداد منحنى الاستثارة ويمكن أن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط.

ضغوط بداية المنافسة: تبدأ هذه الضغوط عادة عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول إلى المكان المحدد لإقامة المنافسة وهي الفترة السابقة مباشرة على بداية التنافس، وتتنحصر في لحظة ملامسة الأرض بعد ترك وسيلة المواصلات والدخول إلى غرف خلع الملابس والاصطفاف لدخول الملعب ومراسم بداية المنافسة حتى لحظة البداية الفعلية.

ضغوط أثناء المنافسة: تحدث من لحظة إعلان الحكم بداية التنافس، وتستمر طوال الأداء الفعلي حتى في الأنشطة الرياضية التي تتطلب فترات طويلة ويتأثر الأداء فيها بتطورات الأحداث في المنافسة، وعموما فإن الضغوط النفسية مستمرة سواء كانت النتيجة الفوز أو الهزيمة أو حتى في حالة التعادل إلى أن يعلن الحكم نهاية المنافسة فمثلا فأحداث المباريات في كرة القدم مليئة بحالات الفشل اللحظي لأداء الجوانب المهارية أو الخطئية سواء في الدفاع أو الهجوم، والتي يترتب عليها كثيرا من مظاهر الإحباط النفسي والتوتر، الذي يستدعي درجة معينة من الانفعال، وبتزايد طبعا لأهمية ونظام وظروف المباريات، ومن الممكن أن تبدأ المباريات بدرجة توتر عالية جدا، وتستمر حتى نهايتها ويتحول اللعب إلى شبه معركة، ومن الممكن أيضا أن تكون درجة التوتر معتدلة وتستمر أيضا طوال زمن المباراة

ضغوط ما بعد المنافسة: يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة، وقد تعود للتأثير لتصبح ضغوطا نفسية طويلة المدى مثل المرحلة الأولى التي سبق الإشارة إليها وتتولد عند اللاعب وتستمر إلى فترات طويلة من الزمن يتم فيها رصد النتائج ومتابعتها

مظاهر الضغوط النفسية:

المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية، وزيادة التعب، ارتفاع معدل نبضات القلب في وقت الراحة، صعوبة التنفس، ألم المفاصل والعضلات، التعب العضلي المزمن، آلام وتقلصات المعدة.

المظاهر الانفعالية للضغوط:

حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها:

الشعور بالعدوان، الانفعالات غير السارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب، القلق والغضب، الشعور بالضيق، عدم التحكم في الانفعالات.

المظاهر السلوكية للضغوط:

محاولة اللاعب تجنب الهزيمة، أو تجنب مصادر الضغوط منها إهجوم اللاعب عن التدريب، عدم الاشتراك في المنافسة، نقص حماس اللاعب، ارتفاع درجة التوتر، الميل للشجار والمشاحنة.

نموذج لمراحل الضغوط للناشئ:

1- هبوط مستوى الناشئ سواء في أداء حمل التدريب أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد، أو أن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانات الناشئ البدنية والوظيفية.

2- عندما يدرك الناشئ هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملا في تطوير مستواه نحو الأفضل وبعض ذلك تشجيع المدرب، الأسرة... الخ

3- يحدث استمرار هبوط مستوى الناشئ نظرا لأن المزيد من الجهد والتدريب يضاعف من زيادة الحمل الذي يفوق طاقة الناشئ.

4- يبدأ إدراك الناشئ الآثار السلبية للتدريب الزائد في تساؤلات مثل:

- ما قيمة الجهد المبذول وما فائدة التدريب مادام الأداء لم يتقدم؟
- كيف يواجه ضغوط الآخرين (المدرّب / الأسرة/ الزملاء) وخاصة أنهم يقيمونه على أساس مدى نجاحه وتقدم مستوى أدائه؟

5- يحدث نتيجة التفسير الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد من حيث انخفاض المستوى، عدم قيمة الجهد نقص المكافأة، ضعف تشجيع المدرب/ الأسرة الخ، وظهر الإجهاد متمثلا في استجابات نفسية سلبية مثل الإنهاك الذهني والانفعالي، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة في النفس، نقص تقدير الذات وسهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام والاتصال السلبي مع المدرب، الزملاء، الآخرين.

6- عندما يستمر التدريب الزائد، وتزداد الاستجابات النفسية السلبية، ويتملك الناشئ التفكير السلبي، وعدم القدرة على مقاومته، ويستمر ذلك لفترة طويلة ويصبح الناشئ معرضا للمزيد من الإنهاك البدني والذهني والانفعالي أي الاحتراق. ويتوقع أن تنتهي دورة الضغوط النفسية عندما تزداد شدتها لدى الناشئ ولا يقدم له التوجيه النفسي بالاحتمالات التالية:

الانسحاب الكلي: أن يترك الناشئ الرياضة كليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدر للإحباط والتوتر. **الانسحاب الجزئي:** ويتخذ عدة أشكال منها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية من المدرب الأسرة، المكافأة ولكن دون تفاعل نفسي إيجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

وعندما نتحدث عن المجال الرياضي فهناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف

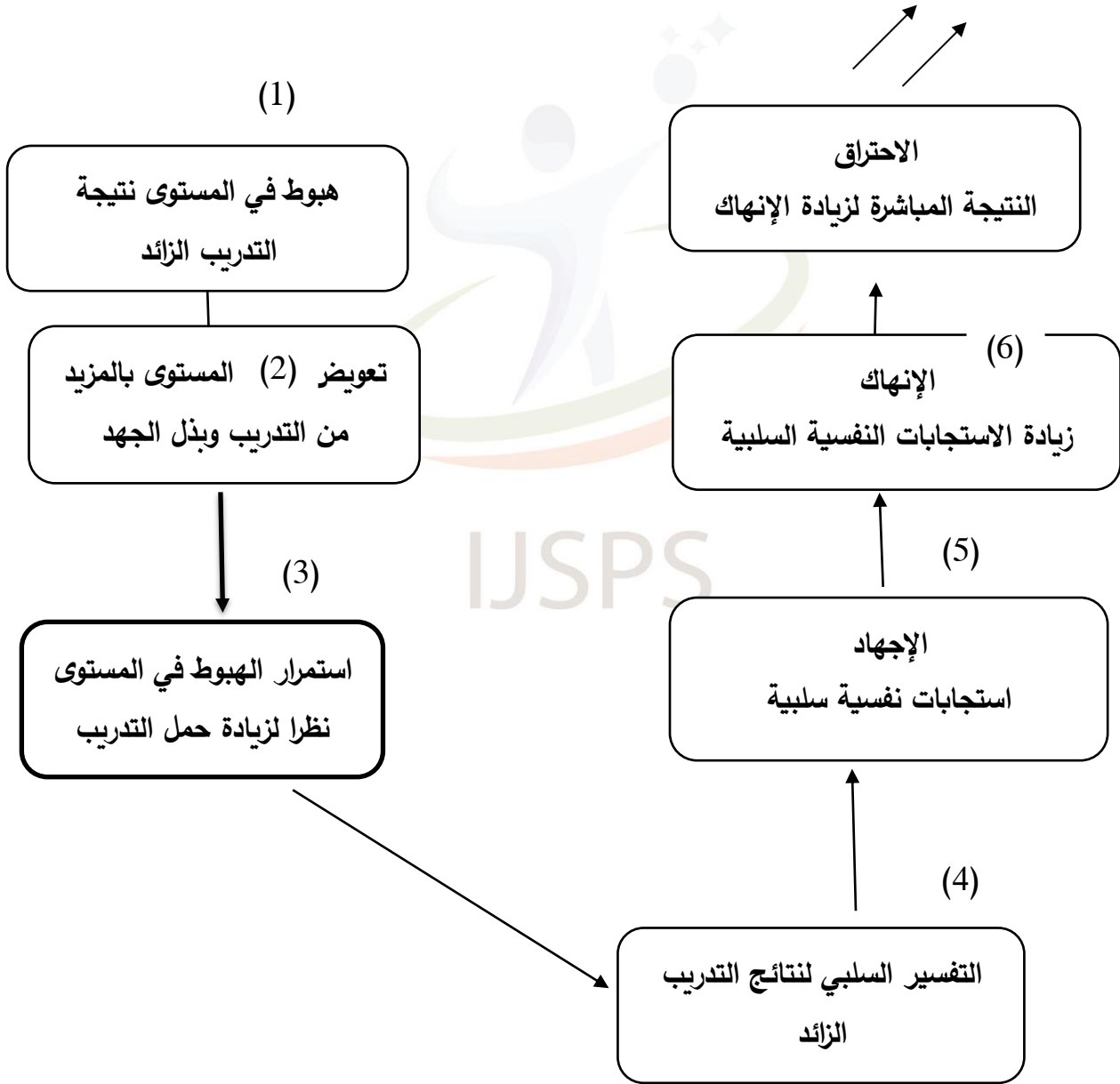
والفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة كل هذه العوامل تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضي.

وغالبا يكون الضغط انفعال سلبي ويرتبط بالتأثير الانفعالي المؤلم والسلبي.

مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسي ثم الاحتراق.

شكل رقم (02): يبين مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ.

• الانسحاب (8)



العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل بداية المنافسة:

من أهم العوامل التي تسهم في حدوث المظاهر لدى اللاعب قبل اشتراكه في المباراة (حالة حمى البداية، حالة قلة المبالاة بالبداية، حالة الاستعداد للكفاح)

النمط العصبي للاعب:

إن نوع النمط العصبي للاعب الرياضي، يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، فهناك بعض الأفراد يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط انفعالاتهم، كما أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما تتتابهم حالة حمى البداية في كثير من المباريات.

الخبرة السابقة:

- يختلف كل لاعب النسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب، أو المنافسات الرياضية، فاللاعب الناشئ يختلف في حالاته عن اللاعب الدولي الذي مر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ولذا يرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية (فورمه رياضة) عالية يتوقع منه أن يمر بحالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة.

مستوى المنافسة:

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه أضعف منه بكثير، ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحقيقي للمنافسة أو عند معرفته المنافس الفعلي (حالة المنافس المجهول)، وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب الرياضي.

أهمية المنافسة:

من الطبيعي أن تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الحبية أو المباريات التجريبية، كما تختلف حالة اللاعب الرياضي في المباريات الدولية عن حالته في المباريات المحلية.

نظام المنافسات:

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة اللاعب الرياضي، فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد أو من دورين مثلا عن حالته عندما يكون نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.

عامل المتفرجين:

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الاستجابات، من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل اشتراكه في المباراة، كذا أن عدد المتفرجين يلعب دورا هاما أيضا في ذلك، إذ تختلف حالة اللاعب في المباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة ويحضرها عشرات الألوف من المتفرجين، وكذلك تختلف حالة لاعب عندما تكون المباراة مذاعة تلفزيونيا عن حالة اللاعب عند عدم بث المباراة إذاعيا أو تلفزيونيا.

مكان المنافسة:

قد تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذي اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة تقام على ملعب المنافس أو في ملعب محايد لم يسبق له أن تدرّب أو اشترك في منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب، كما يرتبط بذلك نوع الأدوار والأجهزة المستخدمة.

الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلاف واضحا وجوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها. ويرتبط بذلك أيضا أماكن المنافسة التي تتميز بارتفاعها أو انخفاضها على سطح البحر لتي تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية.

الحالة العصبية للناشئين قبل بداية المنافسة:

يستطيع رياضيو المستويات العالمية التحكم نسبيا في حالتهم العصبية والانفعالية، بينما على العكس من ذلك يجد الناشئون صعوبة في إمكانية تحقيق هذا التحكم بسبب صعوبة تعلمهم وإتقانهم لوسائل الإعداد النفسي المعتمد على الكلمات أو العبارات كمؤثرات ذاتية. وقد خلصت الدراسات التي قام بها فيلا نوف سنة 1986 إلى أن الناشئين من أعمار (13 - 15) سنة يتعرضون لتغيرات في حالتهم الانفعالية بسبب اشتراكهم في المسابقات وتتمثل تلك التغيرات فيما يلي:

رعشة الأطراف، زيادة في ضربات القلب قبل بداية المنافسة، اختلال عمليات النوم، إذ تبين أنهم يعانون من طول فترة الاستيقاظ وعدم الاستقرار في النوم لفترة تتراوح ما بين (عشرين دقيقة حتى ساعتين).

وحتى يستطيع المدرب القيام بعملية تدريب الصفات الإرادية للناشئين فإن الأمر يقتضي قيامه بمتابعة الحالة الانفعالية لهم في مواقف المنافسات، وبهذا الأسلوب يتمكن من إعطائهم واجبات ومسؤوليات تحقق لهم التحكم والتوجه الذاتي خلال مواقف المنافسة وبخصوص كيفية مواجهة حالات الإثارة العالمية، فإن ذلك يعتمد على استخدام الكلمات المهدئة عقب المسابقات أو في فترات الراحة أو في الفواصل الزمنية بين المحاولات وعند الجلوس على مقاعد البدلاء.

الرعاية النفسية بعد المنافسة:

يلاحظ أن أكثر اهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المنافسة، بينما القليل من الاهتمام يوجه للاعب بعد انتهاء المنافسة.

والحقيقة الهامة أن المنافسة انتهاء المنافسة لا يعني انتهاء الانفعالات الحادة للاعب، بل قد تزداد حدتها مثل الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب عند الهزيمة، أو الشعور بالغرور والزهو عند الفوز مما قد يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب، ومن ثم مستوى أدائه الإرشادات الهامة التي يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع الناشئ بعد المنافسة:

- أن يقدم المساندة للاعبين بعد المنافسة مباشرة.
- التركيز انفعالات اللاعبين وليس على انفعالاتك.
- أن يحرص على أن يكون مع فريقه بعد المسابقة وليس مع الصحافة أو الجمهور... الخ.
- أن يقدم التقييم الواقعي (غير الانفعالي) لأداء كل رياضي.

- التحدث مع جميع أعضاء الفريق حتى مع الذين لم يشاركوا في المسابقة.
- أن يحرص على مشاركة اللاعبين في نشاط اجتماعي، بعد تغيير ملابسهم مثل حفل غداء/ شاي.... الخ.

- لا تسمح للاعبين بالفرح الشديد في حالة الفوز أو الاكتئاب في حالة الخسارة.

- سرعة الاندماج في البرنامج والإعداد للمنافسة في جرة التدريب التالية.

نموذج تطبيقي للاسترخاء التصوري لخفض الضغوط النفسية للرياضيين:

يوجد العديد من الطرق والاساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية للرياضيين، من بينها التصور العقلي (الاسترخاء التصوري)

- يتطلب الاسترخاء التصوري أن يتصور اللاعب نفسه في بيئة أو مكان سبق له الإحساس بمشاعر الاسترخاء والراحة في مكان معين وعندما يستقر على المكان تبدأ عملية الاسترخاء.
 - يختار اللاعب مكان مريح وهادئ بالنسبة له بحيث لا يكون مرهقا.
 - يقوم اللاعب باتخاذ وضع مريح ويفضل الرقود على الأرض، ومع وضع الذراعين جانبا وعدم تقاطع الرجلين وقفل العينين.
 - عندئذ يقوم اللاعب بتصور المكان المفضل لديه للاسترخاء والذي يشعره بالهدوء والأمان.
 - يؤدي اللاعب حركات الشهيق والزفير بعمق ويبطئ ويحاول إطلاق سراح أي توتر في جسمه مع أخذ شهيق عميق وعمل زفير بطيء.
 - يقوم اللاعب بالتصور البصري لنفسه في هذا المكان المفضل أي يتصور نفسه بصورة واضحة قدر الإمكان في هذا المكان بل أكثر من ذلك يحاول أن يشعر أنه موجود في هذا المكان بالفعل ويشعر بالجو المحيط به والهواء والاصوات المرتبطة بهذا المكان.
- وكلما استطاع اللاعب أن يضع نفسه في المكان المفضل له من خلال التصور كلما استطاع اكتساب المزيد من الاسترخاء وباستمرار التدريب على هذه الطريقة يستطيع اللاعب استدعاء مكانه المفضل في تصوره بأقصى درجة من السرعة.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الجانب المقدم إلى مفهوم المنافسة الرياضية والخصائص المميزة لها، والمنافسة الرياضية كعملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل لإعطاء الفهم الصحيح لها ، وتكلمنا

عن المنافسة الرياضية كمصدر للضغط النفسي تؤثر على الفرد الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة وبالتالي يختلف سلوكه تبعاً لتأثيرها عليه، وأهم الضغوط المرتبطة بالمنافسة، وذكرنا توقيت الضغوط هذه الضغوط فمعرفة وقت حدوثها أمر ضروري في فهم نفسية الفرد الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة في المجال الرياضي، ثم أعطينا نموذجاً لمراحل الضغوط للناشئ .

ثم عرضنا مبادئ تدريب الناشئين، وأهم العوامل المؤثرة فيها ثم الرعاية النفسية بعد المنافسة. ثم تطرقنا إلى الحالة العصبية للناشئين قبل بداية المنافسة وختمنا المداخلة بنموذج تطبيقي للاسترخاء التصوري لخفض الضغوط النفسية للرياضيين.

قائمة المراجع العلمية:

المراجع باللغة العربية:

1. أسامة كامل راتب، مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
2. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، ط1، عالم المعرفة الصفاة، 1996.
3. رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2008.
4. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة. 2005.
5. غازي صالح محمود، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان 2011.
6. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط1 2002
7. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي القاهرة، 1998.
8. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6 1987.
9. محمد حسن علاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1998.
10. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

11. محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة، 2002.
12. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ط1، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- المراجع باللغة الأجنبية:
13. Self presentational Sources of David Colins- Benjamine James01
Journal sport a Exercises ، Stress During performance·Competitive
Vol.19 Mar.1997.·Psychology
14. paris, 1997.· vigot·-p.s Wienbarg D.Gould-Psychologie du sport et l'activité02



IJSPS