

علم النفس الرياضي
المرحلة الرابعة
مدرس المادة أ . م . د أسيل ناجي

الصدمة النفسية

هي جرح نفسي يحصل من جراء وضع شاق ومؤلم ومخيف (للنفس او للغير) يولد نوعا من الرعب ويسبب هزة عنيفة ويترك أثرا على شخصية الرياضي و سلوكه.

انواع الصدمة النفسية

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب الظروف التي **تؤدي الى الصدمة او اسبابها وكما يأتي:**

١- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة جديدة مباشرة.

٢- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الاصابة.

٣- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث اصابة او نتيجة مشاهدة وضع مخيف دون حدوث الاصابة.

ففي الحالة الاولى يكون الرياضي معرضا للصدمة النفسية بعد اصابة بأصابة جسمية اثناء التمرين او السباق. ففي هذه الحالة وبعد شفائه من الاصابة واعادة تدريبيه واسترجاعه لقابلية البدنية والمهارية نجد بعض الرياضيين الذين يعانون من الصدمة النفسية لا يحققون المستويات العالية التي كانوا يتمتعون بها قبل الاصابة بسبب حالة الخوف والتردد التي تنتابهم عند قيامهم بحركات مشابهه للحركات التي ادت الى الاصابة.

وفي الحالة الثانية قد يتعرض الرياضي الى الصدمة النفسية دون حدوث اصابة فعلية . فالرياضي في فعالية القفز الى الماء مثلا قد يتعرض لموقف يكسر به القفاز اثناء تنفيذ حركة معقدة مما يعرضه الى موقف خطر على حياته لكن الصدفة تشاء ان لا يحدث اية اصابة جسمية له.

ففي الحالتين الاولى والثانية نجد ان الرياضي نفسة يصاب فعلا او انه يتعرض لحادث خطر دون حدوث الاصابة.

اما في الحالة الثالثة فيمكن ان تحدث نتيجة مشاهدة شخص اخر يتعرض للحالتين الاولى والثانية.

• آثار (ظواهر) الصدمة النفسية:

• ان الصدمة النفسية الرياضية تقترن بعدة ظواهر اهمها واكثرها وضوحا هو انخفاض مستوى الانجاز . لكن الظواهر الاخرى التي تكمن وراء انخفاض مستوى الانجاز والتي تؤشر اعراض الصدمة النفسية هي **الظهور المفاجئ للأعراض التالية:**

• ١-انخفاض صفتي الشجاعة والجرأة وظهور حالات الخوف والتردد في سلوك الرياضي

• ٢-ظهور اخطاء مهاريه عديدة في اداء الرياضي

• ٣-فقدان الرغبة بالتدريب

• ٤-الكراهية لبعض التمرينات وبعض الاجهزة وبعض الاشخاص

• ٥-ضعف القابلية على التركيز

• ٦-فقدان الصبر

• كيفية التعامل مع الرياضي الذي يعاني من الصدمة النفسية :

• محاولة اعادة بناء الثقة بالنفس.

• التدرج في التمارين والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة .

• الابتعاد عن التمارين العنيفة .

• غرس روح الشجاعة عند الرياضي بتكليفه بواجبات بسيطة يحقق نجاحا في تنفيذها،

• ****الشجاعة والجرأة

• مفاهيم عامة تتعلق بالشجاعة:

• الشجاعة : هي تقليل عمليات الكف (او التغلب على الخوف او التردد. ان اتخاذ الموقف الشجاع **ينجم** عن المعرفة ، والمعرفة تمنح القوة ، والقوة تصنع الشجاعة .

• الجرأة والبسالة: هي مصطلحان يعبران عن **حالات متقدمة** من التغلب على الخوف.

• التهور: تعبر حالة التهور عن وجود **خطر يهدد الانسان مع احتمال نجاح قليل**.

الجرأة والشجاعة في التربية الرياضية:

- تعد الشجاعة هدفا من **اهداف التربية بشكل** عام ،فأن درس التربية الرياضية يلعب دورا اساسيا في هذا **المجال .بالفعاليات** في درس التربية الرياضية والنشاط الحر وحرية التصرف والتفكير التي تخلقها الاجواء الرياضية كلها تساعد في تحقيق هذا الهدف.
- ان صفة الخصوصية تنطبق على الشجاعة في التربية الرياضية وفي رياضيات المستويات العليا. فشجاعة الرياضي في امتطاء الحصان في فعاليات الفروسية مثلا لا تعني ان هذا الرياضي سيعرض سلوكا شجاعا **في القفز على الحصان الخشبي** في قاعة الجمباز لان نقل الشجاعة من نوع معين من انواع الرياضة الى نوع اخر لا يتم بشكل ألي او بسهولة مالم يتعرض الرياضي الى مواقف عديدة تتطلب الشجاعة وتكون مشابهة الى الموقف الشجاعة المكتسب ، فعلى هذا الاساس لا نتوقع ان يبدي الرياضي عزما وشجاعة في كل الحالات بشكل مطلق. وهذه الظاهرة تبدو واضحة في الألعاب الرياضية المختلفة مما يدل على ان صفة الشجاعة هي صفة مكتسبة ومرتبطة بالعمل او الفعالية التي تطورت صفة الشجاعة من خلالها.

• تنمية روح الشجاعة :

• تعد تنمية روح الشجاعة هي عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في المواقف الحياتية المختلفة. فعلى مدرس التربية الرياضية والمدرّب تهيئة الأجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاعة وغرس روح الشجاعة عند الطلبة مراعاة ما يأتي:

• ١- تصعيد متطلبات الشجاعة بالتدرج اثناء التدريب وذلك عن طريق **التدرج في التعليم المهارة من السهل الى الصعب.**

• ٢- مراقبة الرياضي عند ادائه مهارة او مهارات تتطلب الشجاعة مما يساعد في تحفيز الرياضي على الانجاز

• ٣- معرفة درجات سلوك الرياضي الخائف او الشجاع والتعامل معه على هذا الاساس

• ٤- التعود على الانجاز بالمساعدة والاطمئنان

• ٥- ربط تصعيد الشجاعة بتأثيرات تربوية متعددة كاستعمال المديح او اللوم والتبليغ بنتائج النجاح واستخدام العلاقات الاجتماعية

• ٦- تأثير القدوة في توطيد السلوك الشجاع ويكون المدرب او الزملاء الرياضيين هم القدوة في هذه الحالة

• ٧- تهيئة الفرصة للتلميذ او الرياضي للشعور بخبرات النجاح

***المشكلات النفسية عند الرياضيين

• حالات ما قبل البداية

- نرى في بعض الاحيان فريقا قويا يخسر امام فريق اضعف منه ، لا لضعف في قابليته الفنية او لنقص في لياقته البدنية ، بل لعوامل نفسية ترجع الى عدم استعداد الفريق القوي نفسيا لمواجهة الخصم.
- هناك تفسيرات عديدة لهذه الظاهرة ، منها:
- هناك حد مثالي للشد النفسي قبل السباق الذي يجب توفره اذا اراد الرياضي الحصول على احسن النتائج.
- هناك ثلاث حالات مختلفة قد يمر بها الرياضي قبل السباق وهي :
- حالة الاستعداد
- حالة الاستثارة العصبية العالية.
- حالة الاستثارة العصبية الواطئة.
- ان درجة الاستثارة العصبية المثالية تختلف من شخص لأخر . فهناك من يحتاج الى درجة استثارة عالية كي يحصل على نتائج جيدة وهناك من يحتاج الى درجة استثارة واطئة.
- ان الاستثارة العصبية او **التوتر النفسي** قد يستمر اثناء المباراة ولفترات مختلفة.
- ان **التوتر النفسي** يحدث بعد المباراة قد يأخذ عدة اشكال منها محاولة ايذاء الخصم او لوم النفس او الكأبة الخ....

- اعراض حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي:
- فيما يأتي اعراض حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي، وهي حالة الاستعداد ، والاستثارة العصبية العالية (حمى البداية) ، والاستثارة العصبية الواطئة (عدم المبالاة).
- الاعراض الفسلجية لحالة **حمى البداية** :
 - زيادة في سرعة التنفس
 - زيادة في سرعة نبضات القلب
 - زيادة في افراز العرق
 - الحاجة الماسة للتبول وتكراره
 - ارتعاش الاطراف
 - الاحساس بالضعف في الاطراف السفلى ،اذ يشعر الفرد ان ساقيه لا تستطيع حمل جسمه.
- الاعراض النفسية لحالة **حمى البداية** :
 - شدة الاستثارة الطاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة
 - الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار
 - ضعف التذكر ،اذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة
 - الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد
 - تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ نجد الفرد ينظر الى الفراغ او نجدة زائغ البصر

• الاعراض الحركية او المهارية لحالة حمى البداية

• عدم القدرة في التحكم والسيطرة على لحركات والارتباك الواضح في البداية.

• سرعة الاستجابة التي تتميز غالبا بعدم الدقة . بذل الجهد بشكل كبير في بداية السباق مما يؤدي الى استنزاف طاقات الفرد مبكرا.

• عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي.

• ضعف القدرة على الاحساس بالزمن او المسافة.

• ظهور بعض الاخطاء الفنية خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة.

• **حالة عدم المبالاة – الاستثارة العصبية الواطنة**

• الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة هي :

• الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .

• الخمول الحركي والميل الى التثاؤب.

• انخفاض سرعة التنفس .

• انخفاض في عدد ضربات القلب

- الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة هي:
- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة او الميل للاشتراك في المنافسة .
- انخفاض درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول.
- وجود حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا.
- انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتفكير والتذكر.
- ضعف الإرادة.

- الاعراض الحركية او المهارية لحالة عدم المبالاة هي :
- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول.
- عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته.
- فقدان الميل للكفاح او بذل اقصى جهد وتجنب المواجهة المباشرة مع الخصم.
- تميز الاداء الحركي بالبطء والافتقار للسرعة والقوة والمطلوبة.
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية في وقتها المطلوب .
- السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدلا من الهجوم.
- **حالة الاستعداد – الاستثارة العصبية المعتدلة**
- الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد
- تكون معظم العمليات الفسلجية في اتم حالتها الطبيعية. وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي وعلى احس المستويات.

- الاعراض النفسية لحالة الاستعداد :
- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواته وطاقاته.
- حالة انفعالية سارة.
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف.
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها.
- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين والمتفرجين.
- الاعراض الحركية او المهارية لحالة الاستعداد هي:
- القدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة
- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخطئية السابق اعدادها لمجابهة المواقف المختلفة.
- استخدام الفرد اقصى ما يمكنه من قوى وطاقات.
- سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.

• العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية:

- هناك عوامل كثيرة تؤثر في حالة ما قبل البداية ،وعلى المدرب الناجح هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعبين المختلفين واتخاذ الخطوات الضرورية والمناسبة لتهيئة الفرد الصحيحة للمشاركة في الفعاليات المختلفة. ومن هذه العوامل (النمط العصبي للرياضي – الخبرة السابقة للرياضي – الحالة التدريبية وقت السباق – مستوى المنافسة – أهمية المنافسة – نظام المنافسات – استجابات المتفرجين – مكان المنافسة – الحالة المناخية)

• ****الاعداد النفسي طويل المدى:

- ان فترة الاعداد النفسي طويل المدى تبدأ متى ما ادرك الرياضي انه سيشارك في مسابقات على مستوى عال. وهذا يعني ان الاعداد النفسي قد يحدث ويستمر عدة اشهر او عدة سنوات قبل موعد السباق هناك عدة نقاط يجب ملاحظتها خلال هذه المدة منها:
- ان يخضع الرياضي الى اختبارات طبية دقيقة .
- تقييم طرق تمرين الرياضي بدقة.
- ان يخضع الى اختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه المدة.

- واهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي العام والتي يجب على المدرب ملاحظتها في اثناء الاعداد النفسي طويل المدى هي:
- ضرورة اقناع الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافسين
- الشعور بالسعادة للاشتراك في المنافسة.
- عدم تحميل الفرد اعباء اخرى خارجية
- مراعاة الفروق الفردية
- تحفيز الرياضي باستمرار للارتقاء بمستواه الى ابعد الحدود
- تقوية الثقة بالنفس مع مراعاة عدم المغالاة في ذلك والا انقلبت الثقة الى غرور.

- اهداف الاعداد النفسي طويل المدى:
- هناك بعض الاجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق اهداف الاعداد النفسي طويل المدى منها:
- يجب العمل على تنمية شخصية اللاعب باعطاء تدريبات تعمل على تنمية السمات الارادية (كالمثابرة والعزيمة والكفاح).
- يجب العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب.
- المعرفة والادراك الكامل لظروف المباراة.
- خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز بالمباراة

• الأعداد النفسية قصير المدى:

- ان الأعداد النفسية قصير المدى هو اعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه بالمباراة ، وايصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى مجهود وتحقيق احسن النتائج في خلال السباق .وفيما يأتي بعض الطرق للأعداد النفسية قصير المدى:
- **الابعاد :** أي استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية . ويستخدم الابعاد للرياضي الذي يعاني من حمى البداية.
- **الشحن :** أي العيش في جو المباراة والاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة .ويستخدم الشحن مع الرياضي الذي يظهر لدية اعراض عدم المبالاة .
- **التعود على مواقف المباراة:** أي لإكساب الرياضي القدرة على التكيف لأي موقف قد يتعرض اليه في اثناء المباراة .
- **الاهتمام بعملية الاحماء:** ان عملية الاحماء تتعدى فوائدها في تهيئة عضلات الجسم للعمل على اعداده نفسيا لبدء المباراة وهو على اتم الاستعداد.
- **استخدام التديك:** أي يستخدم التديك خاصة للرياضي الذي يظهر اعراض حمى البداية.
- **التأثير النفسي لبعض العقاقير والاطعمة:** قد يستخدم المدرب في بعض الاحيان بعض المشروبات او العقاقير او الاطعمة التي لا يشترط ان يكون لها تأثير طبي معين . بل تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم في المساعدة على تهيئة الرياضي واكتساب الايحاء بالثقة بالنفس والقدرة الذاتية.
- **عدم التغير المفاجئ لعادات الفرد اليومية.**
- **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب** لا يصلح الرياضي الى القمة في فترة السباقات.
- **الأثر التوجيهي للمدرب** كونه القدوة التي يقتدى بها الرياضي .

***** خبرات النجاح والفشل

تميز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز ، وبين الخسارة وخبرات الفشل . إذ تعتمد خبرات النجاح على العلاقة بين المستوى الرياضي الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة . فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى الطموحة ، فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية . أما إذا كان مستوى الرياضي في أثناء المباراة أقل من مستوى طموحه فإن ذلك سيؤدي الى شعور ذلك الرياضي بالفشل وربما يرتبط بذلك بانفعالات سلبية .

• اثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح :

• ان لكل من خبرات النجاح والفشل اثار ايجابية واخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضجه . **فخبرات النجاح قد تؤدي الى اثار ايجابية او سلبية نذكر منها :**

• الاثار الايجابية :

• الاحساس بالفرح

• زيادة الدافعية

• العمل الجدي

• الثقة بالنفس

• تحسين مستوى الطموح

- الغرور والتعجرف

- وضع اهداف غير معقولة للنفس

- الاستهتار بالخصم

• الآثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل :

• خبرات الفشل قد تقترن ببعض الظواهر الايجابية والسلبية ايضا .

الآثار السلبية

• الآثار الايجابية

- الشعور بالملل

• مساعدة الرياضي في تقييم مستواه بشكل صحيح

- فقدان الثقة بالنفس

• تجنب الغرور

- التكاسل وفقدان الدافعية

• العمل الجدي على تحسين المستوى

• عدم الاستخفاف بالخصم

- اهم بعض النصائح والارشادات للرياضيين لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل لديهم هي:
- ١- عدم تكليف اللاعبين بالواجبات التي تزيد او تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم
- ٢- مساعدته للاعبين على اكتساب خبرات النجاح من خلال اطلاعهم على ما قدموه من مستوى اولا بأول .وان يقوم المدرب بالثناء على كل من يتقدم مستواه وكل من ينجح في تحقيق الهدف الذي يسعى الى تحقيقه.
- ٣- الاعداد الصحيح للاعبين يعد من اهم الخطوات لخلق خبرات النجاح الحقيقي . ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على مستوى الرياضي ..
- ٤- لتقويم الدقيق لنتائج الاداء ولسلوك اللاعبين هو جزء مهما من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة اسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة.
- ٥- عدم زيادة جرعة التدريب او على الاقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لبعض الافراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة او بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم.
- ٦- يجب على المدربين توجيه اهتمامهم الى حل المشكلات والمتاعب التي قد يصادفها الافراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل التي قد تكون احدى مسببات خبرات النجاح والفشل .

• شُكْرًا حَسَنًا لِأَصْفَاءِ