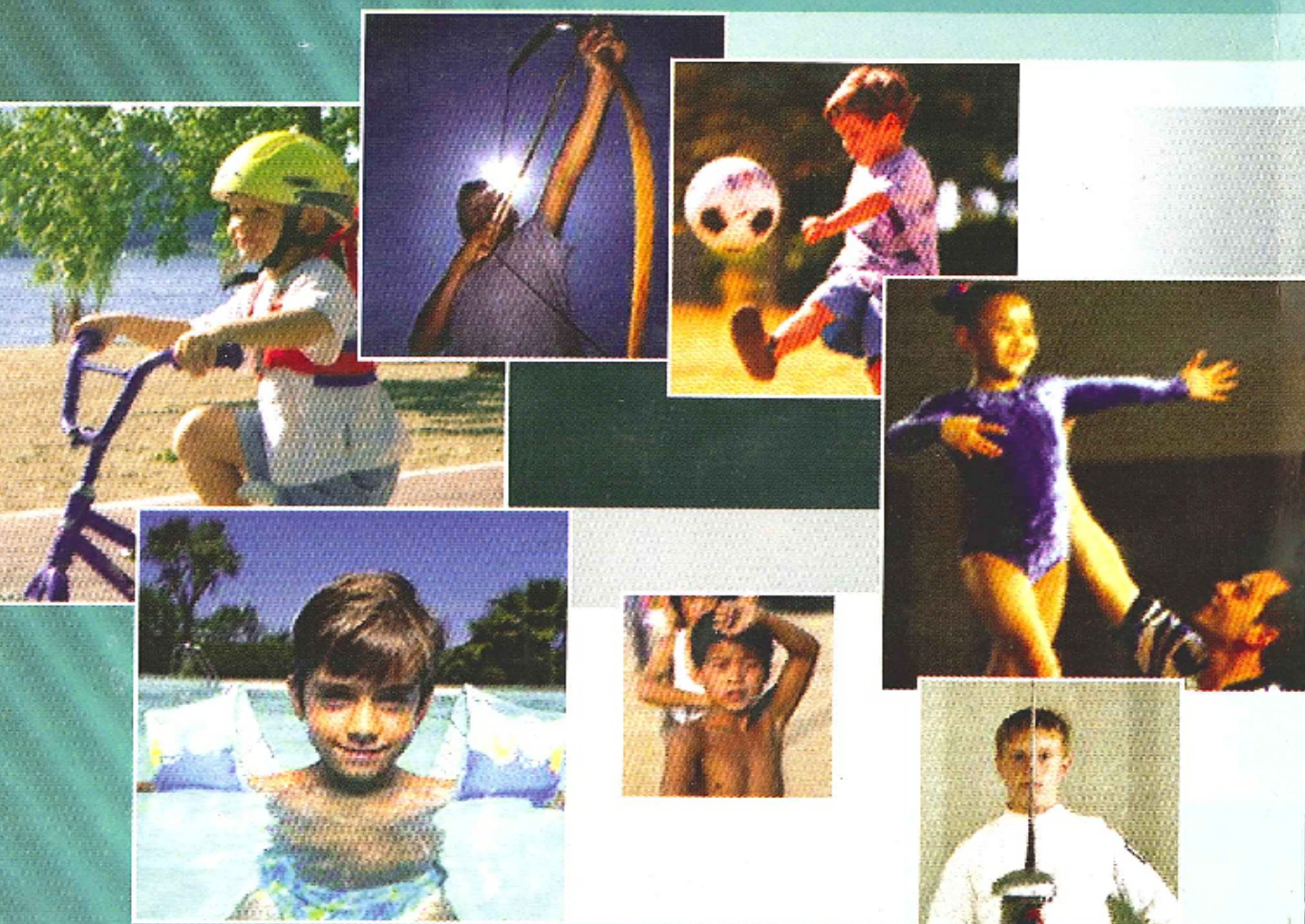


دكتور محمود عنان

أولياء الأمور

والأدوار النفس اجتماعية في منظومة
التدريب والمنافسات الرياضية



مكتبة الأنجلو المصرية

أولياء الأمور

والأدوار النفس اجتماعية فى منظومة
التدريب والمنافسات الرياضية

دكتور/ محمود عنان

أستاذ ورئيس قسم علم نفس الرياضة

كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ ش محمد فريد - القاهرة

أسم الكتاب: اولياء الامور
أسم المؤلف: د/ محمود عنان
أسم الناشر: مكتبة الانجلو المصرية
أسم الطابع: مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقم الايداع: 16187 لسنة 2004
الترقيم الدولي: I-S-B-N 977-05-2088-8

مقدمة الكتاب

أكتب كلمات هذا الكتاب بمزيج من المشاعر التي اختلطت فيها الآمال والآلام بين الالتهامات والدموع في مجال التدريب والمنافسات ، هذه المشاعر التي خطها التاريخ بحروف مضيئة أضائها وهج الشمس ، وظلل عليها ضوء القمر وفرضت ظروفها جغرافية المكان وحدود الزمان وسيكولوجية الإنسان ... ولعل الكتابة في الرياضة بعيدا عن الكتب الجامعية المنهجية أمرا يعد من الصعوبة المتمثلة في مخاطبة فئة هامة من المجتمع تقوم عليها منظومة التدريب ... ألا وهي فئة أولياء الأمور في الرياضة ، فكان من الضروري أن أراعى بعدد هامين هما جماهيرية المطلب واكاديمية النزعة ... وتمثلت التوجهات الرئيسة في اعداد الكتاب فيما يلي :

* التوجه الأول : هو عامل الحب والعاطفة الإلهية المصدر والأبدية التوجه والتي تربطنا بهم فأبناؤنا اكبادنا تمشي على الأرض وقلوبنا التي تحكم مشاعرنا وعيوننا التي نبصر بها الأشياء والأحياء وأذاننا التي نستشعر بها حركتنا في الحياة ونذكر الكون من حولنا .

* التوجه الثاني : هو انهم الأمانة والمسئولية فهم هبه من الله لنا ونعمة أنعم الله بها علينا فكيف نؤدى للمنع حقّه من الشكر الا بحفظهم على استقامة قطرة الله فيهم وهم الوديعة التي استودعنا الله الذي لاتضيع ودائعه .

* التوجه الثالث : هو أن الأسرة تمثل الحوض الاجتماعي الجاذب لحاجات وطموحات الأبناء والاطار المرجعي للمعايير السلوكية والبطقة القيمية لانماط السلوك المرغوبة اجتماعيا والمتوقعة كحصائل للممارسة الرياضية .

ويعد الكتاب وثيقة عمل لتنظيم العلاقة فيما بين أعضاء منظومة التدريب والمنافسات ، أولياء الأمور ، المدرب ، واللاعب ، في سبيل إيجاد بيئة تنافسية دافعة تتناغم فيها الادوار وتتنافس فيها أيدى العطاء في أنشودة حب مترامية الأطراف نعم فيها السعادة بترسيخ قيم الرياضة وتعلو فيها أصداة التنافس الشريف بين أجيال الناشئة والشباب الذين هم ممكن طموح الأمة وأداة التطوير والتحديث لتحقيق غاياتها الكبرى .

وتعد الوريقات بين جنابات هذا الكتاب بمثابة «درشة» نفسية اجتماعية في الأمور التدريبية والمرتبطة بالمنافسات الرياضية امتزجت فيها الخبرات الذاتية للمؤلف في مجال التدريب بشجون وحكايات ومواقف التدريب والبطولات في المنافسات المحلية والدولية مع اللاعبين وأولياء الأمور وفي اطار النظرية العلمية .

وقد حاولت في الكتابة الالتزام بالنسق العلمي دونما تقيد بحرفياته ويمتنطق علم نفس الرياضة ولكن ... بلغة مختلفة هي لغة اللاعب والجمبازيوم وحمام السباحة ، وجاءت الموضوعات موجهة إلى أولياء الأمور صراحة وفي بعض الأحيان إلى المدرب واللاعب خفية وفي كثير من الأحيان بلغة أولياء الأمور إلى الأبناء ولكن بلسان المدرب للقيام بدورة أو تأكيداً لفكرة وتنفيذاً لتعليماته ولكن ... خارج الملاعب والصالات وحمامات السباحة .

وقد اعتبرت هذه السطور وماتحمله بين طياتها أطروحة أو وثيقة عمل طموحة ومتفائلة لتنظيم العلاقة بين أولياء الأمور والمدرب ، وقد

سعت بقدر ماوسعى السعى لتغطية مجال قلت فيه الكتابة وزادت اليه الحاجة .

هذا ! وأسأل الله العلى القدير أن تعم به الفائدة ، والحمد لله الذى رضى عن عباده باليسير من العمل ، وتجاوز لهم عن الكثير من الزلل

دكتور / محمود عشان

أستاذ ورئيس قسم علم نفس الرياضة

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

القاهرة فى ١٤٢٥ هـ - أغسطس ٢٠٠٤ م



فهرس الكتاب

١٣

الفصل الأول

الأبناء والمشاركة في الرياضة

- * المدخل... الاتفاق ولغة مشتركة للحوار. ١٥
- * رسالة عاجلة... إلى أولياء الأمور. ٢١
- * دوافع اشتراك الأطفال في الرياضة. ٢٨
- * كيف نبدأ مشوار المشاركة الرياضية مع ابناؤنا. ٣٢
- * دعنا نشعر بالسعادة أثناء ممارسة الرياضة. ٣٦
- * الحقوق والواجبات للرياضيين الناشئين ٣٧
- ٣٩

الفصل الثاني

الأب والأم والمدرّب في منظومة

التدريب والمنافسات

- * الواجبات الأبائية لا يمكن إنكارها في مجال الرياضة! ٤١
- * أمي وأبي، ماذا تريدون مني في التدريب أو المنافسة؟ ٤٥
- * الآباء والروح الرياضية. ٤٨
- * إسهامات أولياء الأمور في التدريب والمنافسات. ٥٠
- طبيعة المشاركة «الإسهامات» ٥٠
- آراء حول المشاركة «الإسهامات» ٥٤

- * الضغوط في رياضات النشئ والشباب . ٥٦
- * المنافسة والموقف الصاغط . ٥٦
- * أولياء الأمور والموقف الصاغط . ٥٨
- * وسائل التنشئة الاجتماعية . ٦٠

الفصل الثالث

الأدوار "النفس - اجتماعية" لأولياء الأمور

- * أولياء الأمور ودوافع الممارسة الرياضية للأبناء . ٦٥
- * أولياء الأمور ومفهوم النجاح والفشل . ٦٩
- * أولياء الأمور وتقديم الدعم الاجتماعي . ٧١
- * أولياء الأمور ودعم تقدير الذات . ٧٢
- * أولياء الأمور والثقة بالذات لدى النشئ الرياضي . ٧٣
- * أولياء الأمور وتنمية «تطوير» دافعية الإنجاز . ٧٥
- * أولياء الأمور والتعامل مع القلق لدى الأبناء . ٧٩
- * لا تحاول أن تنهك «تحرق» ابنك في ممارسة الرياضة . ٨١
- * أولياء الأمور والتعامل مع مشكلة ترك «الانسحاب» من الرياضة . ٨٤
- * فلنشارك جميعاً للحفاظ على استمرار الأبناء في ممارسة الرياضة . ٨٦
- * أولياء الأمور ورياضات البنات . ٩٢
- * تنمية الثقة بالذات لدى اللاعبات . ٩٧

١٠١

الفصل الرابع

المدرّب وأولياء الأمور

- * الحب بين اللاعبين والمدرّب ١٠٣
- * المدرّب الوالد / ذو الروح الطيبة ١٠٥
- * رسالة حب من المدرّب إلى أولياء الأمور، وثيقة عمل، ١٠٧
- * رسالة إلى المدرّب «سرى وعاجل» ١٠٩
- «اكسب الآباء واجعلهم يعملون بجانبك بدلاً من أن يعملوا
ضدك» ١٠٩
- * رسالة إلى اللاعبين «سرى وعاجل» ١١٣
- «المدرّبين مثيّر المشاكل وكيف نتعامل معهم» ١١٣
- * التواصل مع المدرّب «تحديد موعد لمقابلة هامة» ١١٥
- * اتصال المدرّب مع الوالدين ١١٨

١٢١

الفصل الخامس

علم النفس الرياضي

و«سيكولوجية تدريب الناشئين»

- * نعمل جميعاً في خدمة الصفوة من الناشئين «ورشة عمل» ١٢٣
- * فقط للاعبين! اشعر بالراحة مع نفسك في التدريب أو
المنافسة ١٢٦
- * الصوبة النفسية «أو عالمك الخاص» : ١٢٨
- أولاً ... مقدمة عملية حول كيفية الحفاظ على الهدوء
أثناء المنافسة ١٢٨

- ١٣٣ ثانياً ... التعامل مع ضغط المنافسات .
- ١٣٧ * دليل التفكير العقلى للرياضى الناشئ .
- ١٣٧ * «نموذج السباح البطل» .

١٤٥ الفصل السادس

اسئلة هامة ! وإجابات صريحة!

- ١٤٧ * مدخل .
- ١٤٧ * التقويم الموضوعى لاداء الناشئ.... كيف ؟
- ١٤٨ * ابنى الناشئ دائم البكاء ما هو الحل ؟
- ١٤٩ * هل دورى مهم فى اختيار رياضة ابنى / ابنتى ؟
- * نسمع عن التغذية الراجعة الحيوية .. ما هى وكيف نستفيد منها ... ؟
- ١٤٩ * عندى ولدين فى الرياضة لكن الأصغر أكثر مهارة، ماذا أفعل.....؟
- ١٥١ * لو كنت مكانى والمدرّب دائم الإهانة لابنى ، ماذا تفعل..... ؟
- ١٥١ * ابنى فى التدريب ونريد الذهاب للمصيف .. ما هو الحل..... ؟
- ١٥٢ * أنا الأب والمدرّب ما هو موقفى ؟
- ١٥٤ * أود أن يكون ابنى متحفز دائما .. كيف ؟
- ١٥٧ * هل هناك ناشئ «لاعب» عدو نفسه ؟
- ١٦٠

* كيف نواظب على التدريب في الأيام والظروف.

الصعبة... ؟ ١٦١

* تمرينات القوة هل يمكن أن تساعد في الإصابات الرياضية

للناشئين ... ؟ ١٦٢

* ينصحني البعض بالالتحاق بالدروس الخصوصية في

الرياضة ... ما رأيك ؟ ١٦٤

* نحن أولياء الأمور هل تؤثر آرائنا في انتخابات النادي على

المسيرة الرياضية لأبنائنا ... ؟ ١٦٥

* ابني مرشح للسفر مع منتخب الناشئين .. هل هناك

إجراءات صحية واجبة ؟ ١٦٦

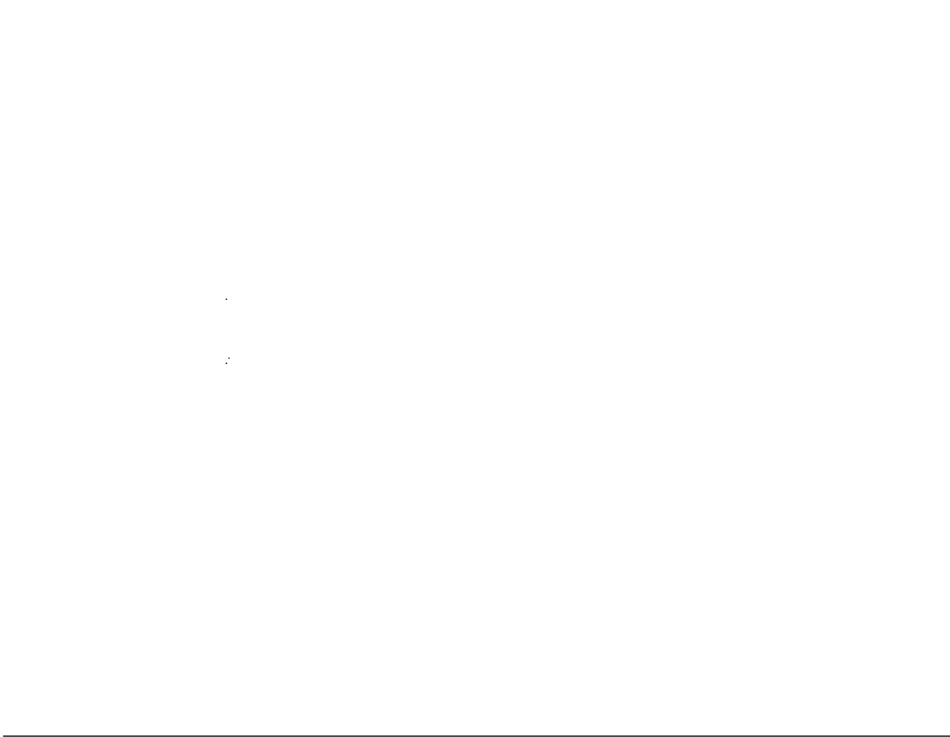
كلمة أخيرة ١٧١



الفصل الأول

الأبناء والمشاركة في الرياضة

- * المدخل ... الاتفاق ولغة مشتركة للحوار .
- * رسالة عاجلة ... إلى أولياء الأمور :
- * الرياضة للنشء والشباب ... لماذا ؟
- * دوافع اشتراك الأطفال في الرياضة .
- * كيف نبدأ مشوار المشاركة الرياضية مع أبنائنا .
- * دعنا نشعر بالسعادة أثناء ممارسة الرياضة .
- * الحقوق والواجبات للرياضيين الناشئين .



* المدخل... الاتفاق ولغة مشتركة للحوار

فى السنوات الأخيرة ازدادت الاهتمامات بالرياضة للأطفال والناشئة فى معظم بلاد العالم، وأصبحت الرياضة من الأشياء المحببة والممتعة للأطفال والأسرة أيضا وإذا ما أحسن استغلالها يمكن أن تكون من أفضل الأنشطة لتنظيم قضاء الوقت وخاصة فى ضوء الواجبات الدراسية المتزايدة والمهام العائلية المتنامية .

كما يهتم الآباء وأولياء الأمور بالرياضة لأبنائهم إيماناً بالدور الحيوى لها فى توفير بيئة مثالية للتربية، وكمجال هام لتنمية الموهبة أو فى المستويات العالية ، حيث تفقد الرياضة إلى آفاق البحث عن المواهب من خلال الممارسات الرياضية التدريبية المقننة والتي تؤدى إلى التنبؤ بمستقبل واعد مع بداية الحياة التدريبية وفى الأعمار المبكرة .

وينظر علماء النفس والتربية إلى الرياضة المنظمة على أنها بيئة إيجابية للنمو واكتساب الأطفال والناشئين للمهارات الاجتماعية وفى الوقت ذاته فقد يكون لها آثار سلبية فى علاقات هؤلاء الأطفال الاجتماعية ويعتمد ذلك التأثير إيجابا أو سلبا على طبيعة التفاعلات التى تحدث أثناء ذلك الجو الانفعالى الذى يحدثه الإطار الرياضى بشكل عام أو البيئة التنافسية الصالحة للنمو الانفعالى المتزن لدى الناشئين بشكل خاص .

وعلى مدى السطور القليلة التالية نناقش عددا من تلك النتائج الإيجابية والسلبية لممارسة الرياضة للأطفال والناشئة كمدخل لاهتمامات

الأسرة بالرياضة وإيجاد صيغة اتفاق ولغة مشتركة للحوار في فصول الكتاب

* النتائج الإيجابية :

تعطى الرياضة كثير من الفرص للاستمتاع وتنمية الصفات المرغوبة اجتماعياً ، مثل :

- روح التحدى Challeng spiret

- التفاعل الاجتماعى Social Interaction

- دعم وإعلاء المهارة Skill Inhancement

- التنمية البدنية Physical Development

والبيئة المثالية الآمنة والإيجابية تعنى أن قدرات الطفل والناشئ مناسبة للتحديات التى تطرحها الرياضة والمواقف التنافسية سواء فى التدريب أو المنافسة ، وذلك من خلال إعطاء الطفل الإحساس بالاستقلالية وإدراك الثقة بالنفس .

وعلىنا أن نحذر الآباء من وضع الآمال العريضة فى نجاح أبنائهم فى الرياضة بوضعهم فى مواقف تنافسية أو طموحات رقمية أو إنجازات لا تتفق وقدراتهم !..

ولكن يجب أن يظهروا الإحساس بالاهتمام والتقدير والقبول لآداء أطفالهم بصفة متدرجة ومنطقية وفق حجم الإنجاز، وتقديم الدعم النفسى للطفل والناشئ فى الرياضة مع إظهار الإحساس بتقدير الذات، ومن خلال الرياضة يكتسب الطفل العديد من المهارات التى يمكن استخدامها فى العديد من الأنشطة خارج الرياضة فيما يمكن أن نطلق عليه ،المهارات الاجتماعية،

ومن السهل إقامة علاقات إيجابية من خلال الرياضة، وقد يحدث

ذلك بدون تدخل وبشكل ناجح وكنتيجة طبيعية ، حيث تعلم الرياضة فى المراحل الأولى للأطفال يعلمهم كيف يلاحظون ويحترمون القواعد العامة للسلوك وبالتالي فإن القواعد تعلم المسؤولية للناشئ والطفل داخل جماعة الفريق .

ويشير محمود عنان ١٩٩٥ إلى اتفاق كل من مان وهوندليك Miller & Mcauley ، وميللر وماكولى ١٩٨٤ ، ريتشمان Richman ، وهيثر Heather ١٩٨٦ فى أن اللاعبين الناشئين الذين يستفيدون من النتائج الإيجابية المرتبطة بالرياضة إنما يتمتعون بدافعية متزايدة للإنجاز ويستمررون فى المشاركات الناجحة فى الرياضة .

* النتائج السالبة :

على الرغم من الإيجابيات العديدة للرياضة فى مراحل الطفولة والناشئة إلا أن الإدارة الخاطئة للرياضة قد تتسبب فى الكثير من المشكلات...؟! وعليه يجب التنظيم فيما بين أوقات وفترات التدريب والجدول والواجبات الدراسية والتي تمثل عبء كبير على جميع الأسر المصرية والعربية بل وفى الدول النامية .

وثمة مشكلة كبيرة وهى أن الآباء وأولياء الأمور قد يضعون الآمال العريضة فى أبنائهم ومدربيهم بما قد يصيب الطفل بالتوتر والعصبية وقد يتسبب ذلك فى فقدان الطفل الرغبة فى الاستمرار فى نشاطه أو رياضته المحببة أو ترك الرياضة والانسحاب منها كلية .

وتشير الدراسات والبحوث إلى أن ارتفاع المستوى الرياضى وأهمية المنافسة قد تؤثر بل وتهدد حالة الاستمتاع بالرياضة لدى الأطفال وتهدد الصحة النفسية لديهم...! فبدلاً من ممارسة الطفل لعدد من الألعاب والأنشطة فى نفس الوقت لاكتشاف نفسه...! فإنه يدفع لممارسة رياضة

واحدة في فترة مبكرة من العمر...!! ويمكن القول بأن هناك من الآباء وأولياء الأمور من يمارسون ضغوطا كبيرة على الطفل لتحقيق طموحاتهم الشخصية وقد يكون ذلك نوعا من التعويض عما افتقدوه في مراحل حياتهم سواء العامة أو الرياضية .

وقد تتسبب الرغبة الملحة في الفوز كما يدركها الأبناء في عيون وتصرفات آبائهم إلى خلق بيئة متوترة حول هؤلاء الأطفال مما قد يدفعهم إلى العنف أو الحيل الدفاعية مثل التبرير أو الإسقاط .. وغيرها من صور الاستحسان الاجتماعي وتحقيق المكانة لدى الوالدين والأقران، الزملاء .

وعليه يوصى الخبراء بممارسة الطفل أو الناشئ للرياضة للاستمتاع بها من خلال مفهومه الذاتي ورغبته الدافعة وليس من خلال تطلعات الوالدين أو الكبار المحيطين به .. ولعل وجود قوانين وقواعد للألعاب تنظم الممارسة وقوانين وقواعد مجتمعية أو ثقافية وسيطة قد تؤدي بالطفل إلى نوع من الخلط والإبهام بل إلى نوع من الازدواجية الأخلاقية .

* الاتفاق ولغة مشتركة للحوار

لكي نتفق...!! ونقيم لغة مشتركة للحوار والذي يتأسس على عاملين أساسيين، هما:

* المعرفة... بقواعد ومبادئ العلوم النفسية والتربوية في التدريب والمنافسات الرياضية.

* الإقناع... بأهمية الأدوار النفسية والاجتماعية التي يلعبها أولياء الأمور في التنشئة .

وانطلاقاً من توصيات الخبراء والمتخصصين في مجالات العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية وإيماناً بالقواعد العامة للممارسات الرياضية الصحيحة وأيضاً لكي تكون البداية في الرياضة للناشئين موفقة وواعدة

ومستمرة نذكر بما يلى:

- * تهدف الرياضة والممارسات التربوية للأنشطة إلى دعم الإحساس بالمكانة لدى الأطفال والناشئة .
- * يجب أن يتفهم أولياء الأمور والمجتمع المحيط بالطفل أنه فى حقيقته طفل وليس إنسان بالغ مثلهم .
- * الثقافة الداخلية للطفل يجب أن تنمو فى إطار مرحلته السنية وبناء على القواعد والنظم التى تفرضها المنافسات الرياضية .
- * يجب أن يمارس الطفل العديد من الرياضات والأنشطة الحركية فى المراحل السنية الأولى مع عدم التخصص المبكر (نموذج مدارس التوجيه الرياضى - وليست المدارس التخصصية) .
- * يجب دعم الطفل ودفعه إيجابياً والتأكيد على ذاتيته وتنمية سياسة وضع الهدف مع التأكيد على الاستمتاع بالممارسة وتعلم المهارات الجديدة والتعاون مع الأقران والآخرين .
- * يجب أن يتقبل الآخرين والمحيطين بالطفل والناشئ موقفه وقراره واستقلاليته .
- * يجب أن يكون هناك اتصال دورى بين أولياء الأمور والمدرسين حيث يشكل الآباء جزء مهم من فريق العمل منظومة التدريب والمنافسات .
- * يجب أن يحصل الآباء على قدر من المعارف والمفاهيم الرياضية لمساعدة أبنائهم فى مسيرتهم الرياضية سواء بالمشاركة فى الدورات أو الندوات أو القراءات المتخصصة .
- * يجب أن يتعرف الآباء على المشكلات التى قد تعترض المسيرة الرياضية لأبنائهم الناشئين مثل القلق والتوتر والتغذية وظروف

وملايسات التدريب وكيفية التعامل معها عندما تقتضى الضرورة ذلك.

* يجب أن تعلم أن الابن / الابنة أهم شيء في الحياة ويمثل قيمة معينة لنا وللأسرة .. لكنه عضو في فريق يضم عدداً من زملاؤه والذين يمثلون نفس القيمة والأهمية عند أولياء أمورهم وإذا ما اتفقنا في النقاط أو الوصايا العشر السابقة فإننا قد نجحنا في بناء لغة مشتركة أو جسر من الحوار ... ولتكن البداية الموفقة .

* رسالة عاجلة .. إلى أولياء الأمور

الرياضة للتنشئ والشباب... لماذا؟

مقدمة :

إذا أردت لابنك الرياضى أن يتفوق فى رياضته ويصبح من الفائزين فإنه فى حاجة إلى مساعدتك . فأنت تمثل دوراً حيوياً وهاماً فى منظومة التدريب والمنافسة والتي تضم كل من «المدرّب، واللاعب، وأولياء الأمور» .

فإذا أدبت دورك جيداً وبشكل سليم ، فإن طفلك سيتعلم رياضته سريعاً ويؤدى بشكل جيد بالإضافة إلى اكتسابه تقديره لذاته . إن التزامك يمثل نموذجاً سوف يساعد الابن على اتباعه أثناء الرياضة وفى المراحل المختلفة من حياته . وإذا أخطأت فإن ابنك سوف يتوقف عن التعلم ويواجه صعوبات فى الأداء ويبدأ فى كراهية اللعبة والرياضة بشكل عام . والأخطر أنه سوف يخرج من تلك التجربة بإحساسه بالفشل وعدم القدرة على تقدير ذاته وأنه أقل من الآخرين .

فكلاً من المدرّب والابن فى احتياج إليك ، فلا يستطيع الابن الفوز بدونك .. ويحدد «جولدبرج Goldberg ، ٢٠٠١ فيما يلى قائمة من المبادئ ، النفس - اجتماعية، تمثل حقائق وأساليب إرشادية يجب استخدامها لتكون أكثر قدرة فى التعامل مع الرياضة التى يمارسها ابنك .

* الخطوة الأولى : حدد مفهومك للمنافسة

إذا حاولنا تحديد معنى المنافسة ، فإننا نعنى الرياضة التى تفيد الجسم وتعلم الأبناء الكثير من المهارات التى يحتاجون إليها فى الحياة فكلمة Compete «يتنافس، تأتى من اللغة اللاتينية "Com" و"Petere"» والتى تعنى السعى سويّاً نحو الاحترام والتحديد الدقيق لمعنى المنافسة هو

السعى سويّاً حيث يكون المنافس هو صاحب والصدّيق أو الزميل ، وليس العدو . فكلما زاد أدائه كلما زادت فرصتك في الأداء المتميز والرياضة بهذا المعنى تهدف إلى تعلم التعامل مع الصعوبات والتحديات في مواقف التدريب والمنافسات . وبدون وجود منافس قوى ، أو بدون وجود تحديات ، لا توجد رياضة ممتعة . وكلما زاد التحدى كلما زادت الفرصة للوصول إلى أقصى إمكانياتك ، والأرقام العالمية يتم كسرها لأن اللاعبين يسعون سويّاً لتخطي هذا التحدى (الرقم العالمى) . ويجب ألا ينظر ابنك إلى منافسة على أنه «شخص شرير أو بغيض» ، أو يعتبره العدو الذى يكرهه ويحاول أن يدمره ، وعليك محاولة اتخاذ أصدقاء من منافسى أبلك فالفائز من يلعب جيداً .

* الخطوة الثانية: شجع ابنك أن ينافس نفسه

أقصى مرحلة من التحدى أن تنافس نفسك وتحسن من مستواك بشكل مستمر . وللأسف ، فإن الحكم على التحسن فى الأداء عن طريق محك الفوز أو الهزيمة ليس من العدل أو الشئ السليم المنطقى فالفوز فى الرياضة هو أن تؤدى أقصى ما فى وسعك بعيداً عن النتيجة أو المنافس ويجب أن نشجع الأطفال أن ينافسوا أنفسهم أولاً . فإذا ركز الطفل على أن يهزم نفسه بعمل أرقام أو تسجيلات شخصية بدلاً من هزيمة شخص ما فإنه سيكون أكثر استرخاءً وأكثر استمتاعاً بالأداء ومع التدريب المنظم المقنن ترتفع إمكانياته ويتجه نحو تحقيق الطموح .

* الخطوة الثالثة: «لاتحدد النجاح والفشل فى نطاق الفوز والخسارة»

فإذا قام الطفل بالأداء بأقصى ما يمكن وخسر المباراة أو السباق والمنافسة ، فإنه من الخطأ أن نركز على النتيجة وننتقد الطفل . فإذا أدى ما عليه وخسر ، فإن من الواجب أن نسانده ونشعره أنه الفائز ، أو

كالفائز . وأيضاً إذا قام الفريق بأداء مباراة بمستوى أقل من المعتاد. وفازوا بالمباراة فإن ذلك لا يعنى أنهم فائزون . وعليك أن تساعد الطفل في الفصل بين النجاح والفشل ، والفوز والخسارة .

*** الخطوة الرابعة: كن مصدر دعم اجتماعى ، ولا تغلب دور المدرب .**

إن دورك داخل منظومة التدريب ، المدرب ، اللاعب ، الآباء ، هو:

- أن تكون العامل المساعد الأول .
- وأن تكون أول مشجع للطفل .
- وأن تترك التوجيهات والتعليمات للمدرب .
- وأن تقوم بالتشجيع وبناء الدافعية وتقديم التسهيلات من وسائل نقل الابن الرياضى إلى مكان التدريب والرعاية الاجتماعية ، الدعم المادى ، ... إلخ .
- ولا تكن مدرباً ، حيث أن معظم الآباء الذين يواجهون مشاكل هم أولئك الذين ينصبون أنفسهم مدربين .
- وأعلم أن آخر شىء يحتاج أن يستمع إليه ابنك عند الخسارة هو رأيك فى طرق اللعب والأخطاء الفنية للأداء ، وما عليك إلا أن تحتفظ بدورك كأب وولى أمر بعيداً عن دور المدرب .

*** الخطوة الخامسة: حاول أن تجعل الرياضة مصدر ترفيه لطفلك**

كلما زاد إحساس اللاعب بالمتعة فى الأداء كلما زاد أداؤه . فالمتعة تكون مصاحبة للأداء العالى والذى يحدث فى جميع مستويات الرياضة سواء على مستوى الشباب أو القنافس العالمى . فإذا توقف اللاعب عن الاستمتاع والإحساس بالمتعة فى الرياضة والتدريب وأخذ العمليات

التدريبية بشكل روتيني فإن ذلك ناقوس خطر يدق لوجوب الانتباه ليس للآباء فحسب ، بل لكل القائمين والذين يشكلون البيئة التنافسية . فإن ذلك قد يحدث كثير من المشاكل ويفقد اللاعب شهيته في الأداء ونسأل ما سبب هذا الفتور؟ أين ذهبت المتعة؟؟ وهل يرجع السبب إلى المدرب؟؟ أم الضغط الزائد؟؟ أم أن المشكلة تكمن في أولياء الأمور أنفسهم؟؟؟؟

*** الخطوة السادسة: الهدف... والمشاركة لمن ولماذا؟**

إن الخطوة الخامسة نقودنا إلى سؤال مهم. لماذا يشارك ابنك في الرياضة؟ هل يفعل ذلك لأنك تريد ذلك أم يريد هو ذلك؟ عند حدوث مشاكل في الرياضة هل تتحدث معهم بصيغة الجمع «مشاكلنا أو موضوعنا أو آدائنا لم يكن عال بدرجة كافية؟، إننا نعاني مشكلة في الدوران في السباحة أو الإرسال في التنس أو الريشة الطائرة أو التمرير في كرة القدم... إلخ.

والسؤال المطروح؟

- هل يلعب ابنك لأنه لا يريد أن يخيب ظنك ؟
- أم لأنه يعلم جيداً أن الرياضة مهمة بالنسبة لك ؟
- هل يلعب من أجل الجائزة أو الحوافز التي تمنحها له ؟
- هل أحلامه وطموحاته من أجلك أم من أجله هو ؟
- وكيف تلعب دورك في نجاحه أو فشله ؟

وعليه ... فإذا كان الموضوع كله يعود إليك فإن الفشل سيكون هو النهاية الدراماتيكية الحتمية. ولعله من الصحي والطبيعي أن يكون الطفل موجه داخليا بما نسميه الدافعية الداخلية إلى الأداء المتميز والنجاح ، ولكن لا يمكنك أن تصل لذلك عن طريق الضغط أو الهدايا المقنعة والتي تعبر عن الدافعية الخارجية .

* الخطوة السابعة: طفلك ليس مجرد الأداء - حاول أن تحبه بغض النظر عن أى شيء

لا تحاول أن تجعل أداء طفلك سبباً رئيسياً فى حبك له . حيث أن أكثر الأخطاء والمشاكل أن ينسحب الآباء فى دعم أبنائهم عند الأداء السيء . فإذا أخطأ الابن فى التصويب أو الجرى أو تسجيل رقم فإن رد فعل الآباء يكون الغضب والسخط . حاذر: يمكنك أن تستخدم هذا الأسلوب فى حالة واحدة وهى عندما تريد أن تدمر ابنك الرياضى بل وتخسر علاقتك معه وتذكر أنه فى أولمبياد ١٩٨٨ عندما فاز اللاعب جريك لوينجان فى آخر أمتار على السباح الصينى كان فى ذهنه معنى واحد ، إننى إذا لم أنجح فى ذلك فإن أسمى ستظل تحببى .

* الخطوة الثامنة: تذكر أهمية تقدير الذات عند تعاملك مع طفلك - الرياضى

الرياضيون فى جميع الأعمار والمستويات يؤدون فى علاقة مباشرة بكيفية شعورهم حول أنفسهم . فعندما يكون الطفل فى بيئة رياضية تساعد على تقدير ذاته . فإن ذلك يساعده على أن يتعلم بسرعة ويستمتع بنفسه أكثر ويؤدى بشكل أفضل وحتى فى المواقف الصاعقة . والشئ الذى نفضله ونرغب فيه هو أن يحبنا الآخرون وأن يتقبلونا بصدر رحب .

من خلال ذلك ينشأ تقدير الذات . حيث أن الاتصال الجيد بين الطفل وأبيه يساعده على أن يشعر بذاته . وهذا لا يعنى أن تستمر فى حبه وتدليله عند أدائه بشكل سيء . وفى تلك المرحلة الأولية ، فإن ما يحتاج إليه اللاعب هو أن تكون عطوفا وتحس بمشاعره .

بذلك تعطيه الفرصة بأن يشعر بتقديره لذاته ، ولا تحاول أن تسبه أو تهينه أو تخرجه أو حتى تسخر منه ، أما إذا استمر الوضع فى الاحتقار والإهانة فإن الفشل سيكون النتيجة الحتمية .

* الخطوة التاسعة: أمنح طفلك هدية الفشل

إذا أردت أن يكون طفلك سعيداً علمه كيف يكون الفشل. إن أكثر الأشخاص في الرياضة نجاحاً يفعلون شيئين :

(١) لديهم استعداد للمخاطرة وبالتالي التعرض لمواقف الفشل.

(٢) يستخدمون فشلهم كسلاح ومصدر للدفع والتحفيز للتطور.

إن المجتمع يعلمنا أن الفشل شيء سيء. والخوف من الفشل والهوان يسبب حالة من العصبية. وبدون شك فإن معظم التعثرات في الأداء ترجع إلى إنشغال اللاعب بالخوف من الفشل والخطأ. فأنت لن تتعلم المشي إذا لم تسقط. ولن تكون ناجحاً إذا لم تفشل. علم طفلك كيف يعود من النكسة ويصحح أخطائه ليصل إلى النجاح.

* الخطوة العاشرة: التحدث والثقة - بدلاً من التهديد والوعيد

يستخدم العديد من الآباء التهديد والوعيد كنوع من التحفيز والدفع للأداء الجيد. وتوضح الدراسات أن التهديد قصير المدى، ويكلف الكثير على المدى البعيد (يؤثر على الصحة النفسية)، وبالتالي الأداء، ويعتبر الخوف كدافع من أسوأ الأساليب التي يعتاد عليها الطفل. وكذا فإن التهديد يذهب بالمتعة والتي تؤدي في النهاية إلى الأداء السيء. حاول أن تبث روح التحدي والثقة فتقول «أنا أثق فيك وبقدراتك واعتقد أنك تستطيع اجتياز ذلك».

* الخطوة الحادية عشر: عملية الضغط، ليست النتيجة

عندما يكون الرياضي تحت الضغط ويؤدي بشكل أقل من إمكاناته، فإن السبب الرئيسي يكون الخوف والتركيز على النتيجة (الفوز - الخسارة).

فعند قمة الأداء يكون الرياضي مشغول بالنتيجة بدلاً من الأداء.

والتركيز على النتيجة عادة ما يؤدي إلى زيادة التوتر ، وبالتالي اهتزاز المستوى . فإذا أردت أن يفون طفلك يجب أن تساعد على التركيز بعيداً عن النتيجة وتنصحه أن يركز على الأداء في الرياضة فقط بل وفي كل ما يقوم به من أعمال .

*** الخطوة الثانية عشر: تجنب المقارنات واحترم الاختلاف في المستويات**

إن الآباء الداعمين لأبنائهم لا يستخدمون أسلوب المقارنة لتقييم أبنائهم وتقييم تقدمهم فالمقارنة هنا ظالمة بل وعديمة الفائدة وقد تؤدي إلى الفشل والإحباط . فكل طفل يختلف عن الآخر في مستوى تقدمه مع الوضع في الاعتبار الفروق الفردية . ففي بعض الأحيان طفل في الثانية عشر يكون مواصفاته الجسمية لآخر في السادسة عشر وقد يكون طفل في السادسة عشر، في حجم وإمكانيات طفل في التاسعة . وهذا فإن المقارنة تكون غير سليمة . والمقارنة يمكن أن تكون فقط في التعليم . فإذا قام أحد الأطفال بأداء الأسلوب أو الحركة بشكل جيد فإن الجميع يجب أن يحتذى به كمثال جيد ويخضع ذلك إلى مبدأ هام في العلوم التربوية والنفسية وهو مبدأ الفروق الفردية .

*** الخطوة الثالثة عشر: علم طفلك أن يكون له منظور رياضي**

إن الإعلام قد يضخم الوضع في بعض الأحيان حيث يعطون الفوز والهزيمة وضماً أكبر من الحياة التي نعيشها ذاتها . إن هذا المنظور الضيق يؤدي إلى خداع الرياضي ويصيب العديد من الرياضيين بحالة من الإحباط عند الخسارة ويصور مشوهة عن أدائهم . ويبدو دور الآباء في واجبهم نحو مساعدة أبنائهم في التعرف على الحقيقة ومعرفة إمكانياتهم وحدودهم . ولنعلم أن خسارة سباق أو مباراة لا يعني أن الشمس لن تشرق غداً .

دوافع اشتراك الأطفال في الرياضة

كلنا يؤمن بالأدوار التربوية للرياضة ومعظمنا فقط على قناعة بأهمية المشاركة والممارسة للناشئين في الرياضة ولكن القليل منا على استعداد لدفع المبالغ الكبيرة «تحويشة العمر» للاشتراك في الأندية على أمل أن يشارك الابن / الابنة في البرامج المنظمة والطموحة التي يفترض أن تقدمها تلك الأندية!! ولكن السؤال المهم والمطروح دائما على الساحة الرياضية ... ما هي استعدادات الابن/ الابنة للمشاركة وما هي دوافعه الحقيقية؟؟ ويتسائل ج. جولدبرج Goldberg، ١٩٩٩ :

- لماذا يرغب الأطفال في ممارسة رياضة منظمة؟

- ما هي أهدافهم من الممارسة؟

- ما هي أحلامهم وتطلعاتهم؟

ولعل كل طفل لديه إجابة لهذه الأسئلة، وفهم أغراضهم من ممارسة رياضة معينة يعد من الأمور الصعبة، «المواقف الحرجة» لمساعدة الأطفال في ممارسة أفضل الرياضات لهم. وتركز معظم الكتب والمقالات على الأهمية الاجتماعية لممارسة الشباب للرياضة . وهذا بالطبع صحيح؟ فإن العمل في مجموعات أو ضمن الفريق من الأهداف المهمة .

والتعلم وممارسة روح الرياضة من الأهداف ذات القيمة والتي تساعد في فهم وإدراك التعامل مع مواقف النجاح والفشل، الفوز والهزيمة، ولكن هل هذا ما يتوقعه الأطفال من ممارسة الرياضات المنظمة؟ بالطبع لا!!

حيث أن العديد من الدراسات خلال العشرين عاما الماضية طرحت نفس السؤال:

*** لماذا يشترك الناشئين في الرياضة ؟**

وعلى الرغم من وجود تنوع كبير في الإجابات إلا أن معظمها كانت تدور حول أهداف مشتركة وهي:

- متعة المشاركة .

- والاستمتاع بالمسابقات والمنافسات .

- وتعلم المهارات الحركية الجديدة .

- وزيادة اللياقة البدنية .

أما الأهداف الاجتماعية الأخرى فقد احتلت نهاية قائمة رغبات الناشئين وكذلك أكدت الدراسات أن الفوز والحصول على الجوائز لا تعتبر من الأسباب الأساسية أو المباشرة .

*** لماذا يستمر العديد من الأطفال في المشاركة ؟ ولماذا ينسحب بعضهم ؟**

بمجرد أن يقرر الأطفال المشاركة في ممارسة رياضة معينة، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هل الدافع هو الذي يجعل الأطفال يستمرون في ممارسة الرياضة ؟

*** إذا لماذا يهجر العديد من الأطفال الرياضة بالرغم من أنها محببة ؟**

وكما أوضحنا أن السبب في ممارسة الرياضة هو الدافع لاستمرارية الممارسة، والدوافع تكون أما بغرض المتعة أو تعلم مهارات، أو تنمية اللياقة البدنية أو لأنهم يستمتعون بالمنافسة.

ويشير ج. جولدبرج Goldberg إلى أنه على الرغم من استمرار العديد من الأطفال في ممارسة الرياضة لسنوات عدة حتى يصلوا لمستوى عال من الأداء، فإن ٢٥ ٪ من الأطفال يهجرون الرياضة خلال ثلاث

سنوات وهناك أسباب عديدة لذلك .

ففي دراسة حديثة شملت ٧٥٠ رياضي ممن هجروا ممارسة رياضاتهم وجد أن أهم الأسباب لاعتزال الأطفال الرياضة من واقع إجاباتهم هي:

* «أنني أشعر بالملل...» لقد فقدت الاهتمام .

* «أن المدرب يجامل الآخرين .

* «لقد أصبحت لى اهتمامات أخرى بعيداً عن الرياضة» .

وبمرور الوقت وازدياد سن الطفل فإن اهتماماته الأخرى تتنوع وتزداد الرغبة في اعتزال الرياضة ولأن الأطفال نادراً ما يعتزلون نتيجة سبب واحد فقط حيث توجد بعض العوامل التي إذا ما اجتمعت يعتزل الطفل الرياضة على أثرها مثل :

* جو الفريق .

* البيئة التنافسية .

* عندما يشعر الطفل أن المدرب لا يقوم بعمل جيد .

* ازدياد ضغط الوالدين أو المدرب طلباً للفوز .

* تباعد أعضاء الفريق عن بعضهم البعض .

وفي دراسة «مارتن Martin ١٩٩٣» والتي شارك فيها ١٥٠٠ أسرة إنجليزية من لندن اتضح أن ٧٤٪ من هذه الأسر يشجع أولياء الأمور فيها الأبناء من البراعم والناشئين على المشاركة في أنشطة الأندية والهيئات الرياضية المتعددة، وأن ٨٦٪ من نسبة ٧٤٪ يضعون أهمية كبيرة لفوز أبنائهم أو بناتهم، كما تشير نتائج الدراسة إلى أن ٧٥٪ من الناشئين الذين مارسوا الرياضة في هذه الأندية قد انصرفوا عن ممارستها بعد سن

الخامسة عشر، ولعل اعتزال الرياضة له تأثيراته الانفعالية على الطفل نفسه وعلى الوالدين ، ويجب أن تتقبل الأمر كوالد أو والدة حيث أن طفلك يحاول أن يجد ما يشعره بالسعادة ... أما إذا كان هناك أى بادرة أمل فعليك أن تقرأ الإجابة في الفصل الثالث من الكتاب وموضوعه فلنشارك جميعاً للحفاظ على استمرار الأبناء في ممارسة الرياضة ، وذلك لنعيد بناء الأمل في استمراره .

كيف نبدأ مشوار المشاركة الرياضية مع أبناؤنا؟

عندما يبدأ أبناك فى التفكير فى المشاركة الرياضية . وبغض النظر عن الرياضة التى سوف يختارها فإنك تواجه اختيار حقيقى حيث يبدأ دورك الهام فى مساعدة ابنك أو ابنتك فى اختبار الرياضة المناسبة واتخاذ القرار .

ويشير ريتشارد ستراتون Richard Stratton ١٩٩٨ ، إلى أن هناك كثيراً من التساؤلات تدور عادة فى محيط الأسرة ونسأل فيها دائماً كخبراء فى المجال ولعل أشهر هذه الأسئلة:

* ما هى أفضل رياضة له؟

* هل ابنى صغير على المشاركة؟

* أى من البرامج يناسبه؟

* ومع أى من المدربين؟

وفى حقيقة الأمر لا توجد إجابات سريعة أو قاطعة لتلك الأسئلة لأن كل طفل له صفاته وخصائصه البدنية والمعرفية والانفعالية والقرارات التى نتخذها يجب أن تتماشى مع توقعاته وطموحاته، وفيما يلى بعض المحددات الهامة والتى يمكن أن تسهم فى الإجابة على تلك التساؤلات:

* أى رياضة؟ يجب أن يكون ابنك مهتم بالرياضة معينة . وقد أجاب أحد الأطفال على ذلك بقوله ... اختار رياضة معينة لأن أبى أو أمى أو أخى الأكبر أو أختى لعبت هذه الرياضة لكن فى الحقيقة أن هذه الإجابة ليست الطريقة المثلى للاختيار . فإذا لم يكن طفلك مهتم بالرياضة معينة فيجب عليك أن تعرض عليه بعض الألعاب من خلال المناقشة والحوار . هذا الأسلوب سوف يساعد طفلك فى التعرف على الرياضات المختلفة وفى بيئة رياضية حرة حتى يتم الاختيار السليم .

. وفي هذا الصدد ينصح المؤلف بفكرة مدارس التوجيه الرياضي بدلا من فكرة المدارس التخصصية «مدرسة السباحة، مدرسة الكاراتيه، مدرسة الجمباز، ومدرسة الكرة ...» وهي تجربة ناجحة في بعض الأندية المصرية وذلك حيث يتاح للطفل المرور على عدد من الرياضات في خلال ثلاثة شهور قبل اتخاذ قرار المشاركة ويكون لديه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في المشاركة كما أنها أيضا فرصة لأولياء الأمور لتكوين الاتجاه الإيجابي نحو هذه الرياضة وبمعاونة الخبراء من المدربين المتخصصين في مدارس التوجيه الرياضي .

* هل إبنى ما زال صغيرا؟ إن التساؤل حول المرحلة السنية من الأسئلة الشائكة. وعادة يتم القرار عند اختيار البرامج المتاحة . وإذا وضعنا نصب أعيننا الميداليات الأولمبية فإنه كلما كان الطفل صغيرا كلما كان أفضل . وفي هذه الحالة يجب أن نستخدم برنامج مصمم للأطفال حتى يتماشى مع المرحلة السنية والرياضات التي تعتمد على النزول والاحتكاك المباشر ليست مفضلة للأطفال صغار السن والمراحل العمرية المبكرة .

ويختلف تصنيف المراحل السنية وفق الهدف .. فهناك التقسيم الذى يخضع لمراحل النمو الطبيعية والتي تشمل :

- مرحلة الطفولة المبكرة (تحت ٦ سنوات) .
- ومرحلة الطفولة المتأخرة (من سن ٦ إلى ٩ سنوات) .
- مرحلة النمو - البلوغ (من ٩ إلى ١٢ سنة) .
- مرحلة بداية المراهقة (من سن ١٢ إلى ١٥) .
- مرحلة المراهقة والشباب الأولى (من سن ١٥ إلى ١٨) .
- مرحل الرشد والشباب (من ١٨ إلى ٢١) .

وهناك التصنيف التعليمي والتدريبي والذي قد يجمع ما بين العمر الزمني والعمر التدريبي وقد يلجأ المدرب إلى المستوى الرقمي أو مستوى الإنجاز لإنجاز المهام التدريبية حيث لا يعتمد التصنيف على المستوى فقط ... بل على الأعمار، فهناك الناشئون والمتقدمون من الرياضيين كما يلي :

- مرحلة البراعم من ٤ سنوات إلى ٩ سنوات
- مرحلة ناشئين A من ١٠ سنوات حتى ١٢ سنة .
- مرحلة ناشئين B من سن ١٣ سنة حتى ١٥ سنة .
- مرحلة الشباب من سن ١٦ إلى ١٩ سنة .
- مرحلة العمومي وتشمل المرحلة السنوية ما فوق ١٩ سنة .

ويذكر محمود عنان ١٩٩٥ أن هناك مجموعة من الدراسات على عينات من الراشدين والشباب أشارت إلى أن المشاركة الإيجابية تبدأ في سن مبكرة من ٨ أو ٩ سنوات وأن تلك المشاركة المبكرة إنما ترتبط بقدر كبير من النجاح حيث يتلقى هؤلاء الأطفال نوعاً من التعلم ممثلاً في الإثابة وتدعيم الأسرة والزملاء والأقران والمدرسين والمدربين حيث يؤثر كل منهم على المشاركة في موقف معين ولعل جماعات الأقران والمدربين ظهر أنهم يمتلكون قوة تأثيرية كبيرة (ماكفرسون Mcpherson ١٩٨١) وهنا تبرز أهمية جماعة الفريق والمدرب الذي يعني بالعملية التدريبية في هذه المرحلة من العمر .

وفي تقرير هام لدراسة قام بها هانفاري Halvari (١٩٨٩) يعطى تطوراً أو إجابات محددة لتساؤل كثيراً ما يتردد : متى يمكن اشتراك الناشئين في برامج المنافسة الرياضية للشباب؟ وهل هناك سن معين لتحديد ذلك...؟ وبالرغم من عدم توافر أدلة لدينا تتيح الإجابة بالقطع

في ذلك الأمر إلا أن نتائج تلك الدراسة تشير إلى أن الأطفال الذين بدأوا رياضة المصارعة في سن السابعة قد تميزوا بدافعية إنجاز تفوق من عاداهم في المصارعة والممارسين في أعمار أكبر من ذلك ومع ذلك فقد حذر هالفاري من خطورة نمو الخوف من الفشل لدى الناشئين الذين يتنافسون بشدة أو الناشئين الذين يتدربون بتكرارات عالية ومكثفة في الأعمار المبكرة .

* أى برنامج؟ كما أوضحنا فإن أفضل برنامج هو المحدد للمستوى البدنى والمعرفى والانفعالى ، والذي يشار إليه بالمنهج المتطور ولكى نحدد ذلك يجب أن تسأل بعض الأسئلة للمدربين وإدارى البرامج ومديرى الأنشطة... عن الفلسفة التى تحدد البرنامج . وعلى سبيل المثال ، هل يجب التركيز على المكسب والخسارة؟ أم على تعلم وتطوير المهارة فى هذه المرحلة السنية المبكرة .

* ومع أى من المدربين؟ عادة ما يبدأ ولى الأمر فى السؤال عن المدرب المعلم أو المدرب التربوى والذي يمكن أن يتحمل مسؤولية التنشئة الرياضية الصحيحة لابنة/ أو ابنته وقد يساهم المدير الفنى أو كبير المدربين فى ذلك وبمعاونة اللجنة المسؤولة عن اللعبة أو مقرر النشاط والذين عادة ما يكون لديهم الكثير عن السيرة الذاتية للمدربين والتى تعكس خبراتهم التربوية وخلفيتهم التدريبية ومؤهلاتهم العلمية .

وبدراسة الأسئلة السابقة وإجاباتها المحتملة وأن استغرق ذلك بعض الجهود التربوية إلا أن نتائجها يمكن أن يستتبعها القول الواثق ... ،البداية الموفقة، .

دعنا نشعر بالسعادة أثناء ممارسة الرياضة

اتفقنا فيما سبق أنه عندما نتحدث إلى أى ناشئ من الممارسين للرياضة ، نجد أن السبب الأساسى لممارسته الرياضة هو الشعور بالمتعة والمرح عند الممارسة بجانب العوامل الأخرى السابق ذكرها ولكي تساعد ابنك فى الوصول إلى أهدافه المتدرجة والمنطقية ... واليك بعض الأفكار التى تلقىها على الابن / الابنة وتناقشهم فيها حتى تساعدكم فى الوصول إلى غايتهم كرياضيين واعددين:

- * حاول أن تتعلم المهارات الجديدة وأن تتقنها .
- * ابدل ما فى وسعك فى التدريب والمنافسة .
- * تذكر أن التدريب والممارسة للمهارات هو أهم شيء يمكنك عمله لتصبح رياضى مميز.
- * كلنا نرتكب أخطاء عند ممارسة الرياضة ، حتى أفضل الرياضيين والمحترفين ، فلا تيأس عندما ترتكب خطأ . فقط حاول بجد فى المرات التالية وتذكر أنه لا يوجد شخص كامل الصفات أو أن أحداً ولد بطلاً .
- * ساعد أصدقاءك فى أن يصبحوا متميزين مثلك شجعهم ولا تنتقدهم .
- * ركز انتباهك أثناء إلقاء مدريك التعليمات سواء المهارية أو الخطئية .
- * لا تتردد فى سؤال المدرب إذا لم تفهم أى شيء من شرحه أو حديثه .
- * كرر هذا السؤال وتأكد من الإجابة عليه دائماً من الابن / الابنة .. هل الفوز هام لك ؟ وانصحهم بالتفكير فى المقولة التالية: وإن تكسب شيء عظيم ، وأن تلعب شيء أعظم ، وأن تحب اللعبة التى تمارسها فهذا أعظم الأشياء .
- وبصراحة شديدة إذا كنت كولى أمر لا تعلم الكثير حول الرياضة التى يمارسها الابن / الابنة ، شجعهم على شرحها لك ، وتحدث معهم عن رياضتهم وما يتعلموه من مهارات وشجعهم وأعطى لهم الثقة .

الحقوق والواجبات للرياضيين الناشئين

عزيزى الناشئ ... إذا فقدت أن تمارس رياضة ما ، أو إنك بالفعل ضمن فريق رياضى وفى هذه الفترة السنية يتحدث الجميع عن حقوق الرياضى . فعندما تشترك فى لعبة ما فأنتك بالفعل يجب أن تعرف ما لك وما عليك فى ممارسة الرياضة ويشير رainer Martens & Vern Seefeldt ١٩٧٩ ... إلى أن ذلك الشئ طبيعى ومهم فهناك عشرة حقوق للشباب الرياضيين وسوف نعرض بعض الحقوق أو أبرزها والمسئوليات التى تقع عليك :

ما هى حقوقك كرياضى ؟

- * أن تستمتع باللعب .
 - * أن تتعلم مهارات .
 - * أن يعاملك المدربين كطفل وليس كشخص بالغ .
 - * أن تلعب وتمارس الرياضة بشكل عادل مثل الآخرين .
- وهناك بعض المسئوليات الأخرى التى تقع على عاتقك أيضاً .
ضمن هذه المسئوليات :
- * أن تبذل أقصى ما فى وسعك .
 - * أن تحترم مدريك وتنتبه لما يقوله .
 - * أن تحضر لجميع التجمعات والتدريبات والمباريات فى الوقت المحدد .
 - * أن تحترم حقوق زملاءك فى الفريق .
- واعلم تماماً أنه إذا كنت ترغب فى الحصول على حقوقك يجب أن تلتزم بتلك المسئوليات .

الفصل الثاني

الأب والأم والمدرّب

فى منظومة التدريب والمنافسات

- ١- أدوار أولياء الأمور فى مجال الرياضة لا يمكن إنكارها!
- ٢- أمى وأبى ، ماذا تريدون منى فى التدريب أو المنافسة..؟
- ٣- الآباء والروح الرياضية .
- ٤- إسهامات أولياء الأمور فى التدريب والمنافسات:
 - * طبيعة المشاركة ، الاسهامات .
 - * آراء حول المشاركة ، الاسهامات .
- ٥- الضغوط فى رياضات النشئ والشباب:
 - * المنافسة والموقف الضاغط .
 - * أولياء الأمور والمواقف الضاغط .
- ٦- وسائل التنشئة الاجتماعية .

100

100

100

100

100

100

الفصل الثانى

الأب والأم والمدرّب

فى منظومة التدريب والمنافسات

أدوار أولياء الأمور فى مجال الرياضة لا يمكن إنكارها

منذ عقود بعيدة ، اعتبر التفكير فى التأهيل لممارسات رياضات الشباب والتوسع فيها هو الأمل الباقى فى إصلاح الرياضة والمجتمع وفى هذه الآونة بدأ عدد المشاركين فى الرياضة متزايداً ، مع القناعة بإيجابيات الرياضة فإننا نلاحظ بعض العادات السلبية مثل عدم التصافح مع المنافس بعد إنتهاء المباراة أو السباق وعند الخسارة قد يغضب أو نحزن أو نقدم الأعذار عند كل هزيمة .

ولا يستطيع أى إنسان تجاهل أو إنكار الأدوار الحيوية لأولياء الأمور حيث أنهم بجانب المدربين العناصر الأبرز والأعظم تأثيراً فى منظومة تدريب الناشئين حيث يتعاملون عن قرب ويؤثرون مباشرة فى توجهاتهم وسلوكياتهم وبما يشكل النسق القيمى فى مراحل النشئ والشباب .

ومع تعاظم أدوار أولياء الأمور وواجباتهم الحياتية والتربوية تتعاظم أدوارهم فى تقدم وتنمية المستويات المعرفية والسياسات والأهداف الرياضية .

ويوضح داريل بيرنت "Darrell Burnett" ١٩٩٦ أننا نعبر عن أنفسنا من خلال الرياضة - وسواء كنا نحب الرياضة أم لا فإن أولادنا يعتبروننا مثالا ونموذجاً للرياضى والروح الرياضية .

والرياضة تعد مجالا لتعليم الأطفال العديد من القيم «روح الفريق، العمل الجاد والتدريب والتعلم من الأخطاء، زيادة الثقة وتقبل الفوز والخسارة بصدر رحب» .

ومعظم الآباء يعرفون جيدا دورهم كآباء . ودعونا نتأمل الأمثلة

التالية:

١- في مباراة للأطفال لسن ٨ - ٩ سنوات في كرة السلة خسر الفريق لأن اللاعب في الجناح الأيمن فشل في التقاط كرة طويلة لوضعها في السلة. ويعد إنتهاء المباراة والهزيمة، صاح أحد الآباء من المدرجات بصوت عال «كنا سنفوز لولا المدرب الذي أتاح الفرصة لهذا الولد الذي لم يستطع إمساك الكرة! لماذا أشرك هذا اللاعب في الجناح؟» .

٢- في مباراة لكرة السلة إحدى أمهات الفتيات اللاتي فزن في مباراة لسن ١١ - ١٢ في المباراة بنتيجة ٥١ - ١٩ قالت بصوت مسموع «إنني أعتقد أن هذا الفريق (المهزوم) لا يستطيع أن يلعب كرة سلة حقيقية، فلا أعلم لماذا لم يدرهم المدير الفني كيف يلعبون؟» . إنه من الصعب عليهم أن يصلوا لمستوى الفريق الفائز حتى بعد أن يموتوا !!! .

٣- في مباراة لسن ١٠ سنوات للأولاد . وفي مباراة بيسبول وأثناء محاولة أحد الأولاد ضرب الكرة بالمضرب فشل في مرتين وأثناء المحاولة الثالثة قام أحد الآباء بصوت عال صائحا «سوف يفشل أيضاً...! أنه يضرب الكرة مثل البنات...! إنه خائف من الكرة ... ! ولم يضرب الكرة في الثالثة وفشل أيضا ... ! فكرر الأب ثانية ...! لو أن الفريق كله هكذا فإنهم لن يستطيعوا إحراز أى هدف على الإطلاق! .

ويوضح توماس توتكو Thomas Tutko لماذا يفعل الآباء هذا ...؟

أن الآباء ينغمسون في المباراة ويعيشون من خلال أبنائهم. والبعض يؤكد أن الآباء يأملون في أن يصبح أبنائهم نجوم المستقبل . وبالتالي فهم

يفعلون أى شىء من أجل فوز أبناؤهم أو أداء مباراة رائعة .

واليك بعض الأدوار التى تتذكّرها والتى تساعد فى تحقيق أولادنا لحلمهم الرياضى . والمستوحاة من استجابات بعض أولياء الأمور الحكماء على الأسئلة التى تضمنتها قائمة «استبيان» للآباء داخل أو خارج الملعب :

- (١) الموقف هو أن نمرح ونستمتع مع أبنائنا فى رياضتهم .
- (٢) اعامل المسؤولين والمدرّبين والأولاد والمنافسين باحترام واتجنب أى سخريّة .
- (٣) أشجع أولادى وأصدقائهم ومنافسيهم بغض النظر عن المهارة الرياضية لهم .
- (٤) أتذكّر أن أنظر للجوانب الإيجابية للجميع .
- (٥) احافظ على هدوءى عند إرتكاب الأولاد أى خطأ .
- (٦) اذكر أولادى وأصدقائهم ألا يلقوا المسئولية للهزيمة على أنفسهم دائماً .
- (٧) لا أضع كل اهتمامى فى الرياضة واتذكّر أن الحياة مليئة بالاهتمامات الأخرى .

- (٨) أنشر جو من المرح والسعادة والفكاهة .
- (٩) أركز على أهمية روح الفريق وأن نستخدم كلمة «نحن» بدلاً من «أنا» .
- (١٠) أعلم أولادى بوضع أمثلة جيدة «قدوة» يحتذون بها .

ولعلنا على قناعة بالاستجابات الإيجابية الدافعة لهؤلاء الحكماء من أولياء الأمور فلنتخذهم قدوة ونتخذ من استجاباتهم نموذجاً لنستمر مع أبناؤنا ونجعل من الرياضة متعة !

ويفتّرح روبرت مالينا Robert Malina مدير معهد دراسات رياضات الشباب العديد من التوصيات للوالدين الذين لديهم لاعبين فى

المستوى العالى «الصفوة» :

- * دع طفلك يشترك فى عملية اتخاذ القرار، بما فى ذلك حرية الانسحاب من البرنامج المختار .
- * اختر المدرب الذى يعمل على إثارة التحدى ويحسن من قدرات طفلك وفى الوقت نفسه يحافظ على الاستمتاع بالرياضة .
- * كن على قناعة بأنه توجد مشاكل اجتماعية وانفعالية مرتبطة بالتقدم السريع جداً فى الرياضة .
- * راقب برامج التدريب للصفوة للحماية من احتمالية حدوث ضرر من طرق التدريب ومتطلبات التكيف والممارسات الغذائية .
- * لا تجعل طفلك يشارك فى الأنشطة الرياضية بطريقة زائدة أو عنيفة .
- * ضع فى الاعتبار أهمية عملية النمو بالنسبة للاعب الناشئ وباقى أفراد العائلة .

أبى وأمى، ماذا تريدون منى فى

التدريب أو المنافسة؟

كثيراً ما يتساءل الأبناء «بابا - ماما، هل أنتم راضين عنى.. هل أدبت بطريقة جيدة» أنا كويس، ولعل موقف الآباء يمثل أهمية خاصة للأطفال ويشير «داريل بيرنت Darrell Burnett، ١٩٩٦ إلى إن الموقف يعنى «سلوك الشخص الذى يحدد مشاعره وأفكاره وأراءه». وفى رياضات الأطفال يمكن أن تحدد المواقف من خلال مراقبة سلوكياتهم أثناء التدريب أو المباراة. فإذا كانوا يظهرّون حالة من الرغبة فى تعلم المهارات والتنافس وزيادة الثقة والمرح فإن هذا مؤشر على قدرتهم فى الاستمرار، وأنهم قادرون على التعلم من أخطائهم.

وعلى الجانب الآخر:

- إذا كانت نظرهم إلى الرياضة كمصدر للضغط على الأبناء...!

- أو وضعوا الفوز على أنه الهدف الوحيد المقبول من الأبناء...!

- أو تأكيداتهم على عدم ارتكاب أى أخطاء فى التدريب أو المنافسة...!

فإن هؤلاء الأبناء سوف يهدرون طاقتهم فى محاولة عدم ارتكاب أخطاء مع التفكير فى تقديم الأعذار والحجج عند ارتكاب تلك الأخطاء أو التبرير والإسقاط باللوم على الآخرين.

ويتساءل «داريل»، ولكن كيف ينمى الأطفال مواقفهم؟ وكما يقول المثل «إن الجوز لا يسقط من على الأشجار» بمعنى أن الأمر يحتاج إلى جهد. وبالنسبة للآباء، فإننا يجب أن نعى أن النغمة أو الاتجاه الذى نتخذه يحدد الكثير فى تصرفات الأبناء. فنحن كأشخاص بالغين عادة ما نركز على «المنتج النهائى» بدلا من العملية «فعندما يصل أحد الآباء متأخراً بعد نهاية السباق فإن أول ما سيسأل عنه «من الفائز» هل أحرزت أى

أهداف؟.. ما هو ترتيبك فى السباق.... هل سجلت رقماً جديداً...؟ ما هى نتائج زملائك أحمد، وعلى وسامح وتامر؟؟

وبهذه الأسئلة المتتالية والمتتابعة والملحة والتي تأخذ اتجاه واحد ألا وهو التركيز على النتيجة النهائية فإننا بذلك نحرم أولادنا من التعلم والتدريب والمحاولات للوصول إلى النجاح المنشود مع التركيز على النتيجة وليس العملية ذاتها (الأداء المهارى) لذلك ينظر إلى الأخطاء على أنها أسباب الفشل المباشرة بل والفشل ذاته !! فى وقت يجب أن ينظر إليها على إنها نقص فى التعلم أو التدريب أو عدم بذل الجهد .

وفى هذا المجال تؤكد الدراسات والبحوث أن الرياضيين العالميين يركزون على المهام «المهارات» التى يؤدوها وليس حصص الجوائز. فهم يركزون على تطوير المهارات وقياس التقدم بشكل متتابع والفترة الزمنية التى تحقق الأهداف الموضوعية بعناية ودرجة الأداء. كل هذه الأمور قد تقود وتؤدى إلى النجاح أو الفوز والمكسب لأنهم وبدون شك لديهم رغبة فى الفوز، ولكن ينصب اهتمامهم على التنافس مع أنفسهم أولاً... فالنجاح فى أعينهم يقاس من خلال التقدم وليس حجم الجائزة أو الترتيب أو الرقم.

وعليه فإننا فى هذا المجال وكرسالة مهمة إلى أولياء الأمور ومدرسى الناشئين نود التأكيد على الأداء قبل النتائج وإذا ما أكدنا على الأداء فسوف تأتى النتائج أما إذا كان التأكيد على النتيجة بصورة تفوق الأداء فإننا سوف نفتقد الأداء والنتيجة معاً وستتوالى الهزائم والانكسارات ويكون الفشل هو العائد أو النتيجة النهائية .

ويؤكد محمود عنان ١٩٩٥ على أن اللاعب الذى يتجه نحو الأداء يركز على التحسن فى الأداء المهارى وفق المعايير السابقة لأدائه فى ضوء جماعة الفريق وبالتالي فإن الفوز أو الهزيمة لا تعنى شيئاً وفق المفاهيم الشخصية للنجاح أو الفشل .

ونحن كأباء وإذا كنا نتطلع إلى تطوير المواقف الإيجابية لدى أبنائنا فإننا يجب أن نراقب سلوكياتنا وتصرفاتنا تجاههم، هل نشجعهم..؟ أم أننا ننتقدهم فقط..؟ وهل استجابتنا مناسبة؟ وما هي ردود الأفعال عند حدوث الخطأ منهم سواء في التدريب أو المنافسة؟ وهل نشجع المشاركة والأداء أم نتيجة السباق أو المباراة؟ وعلينا أن نعلم أن الابن / أو الابنة مثل الكاميرا ترصد تصرفاتنا وتلاحظ تحركاتنا ليتواثموا معها وليكسبوا رضاؤنا على حساب أعصابهم وقد يلجأون إلى بعض العمليات العقلية الإضافية والتي نطلق عليها الحيل الدفاعية

لعلها المعادلة الصعبة ولكن علينا التعامل معها بحكمة وذكاء وخاصة إذا ما جعلناها معادلة ذات مجهول واحد ... !!

الآباء والروح الرياضية

نظراً لتعدد السلوكيات السالبة أو الإحساس بالضيق في مراحل متعددة للرياضة فإن الآباء مطالبون باستيعاب وإدراك مفهوم الروح الرياضية وكيفية التعامل ليس مع أبنائهم فحسب ولكن كذلك مع المدربين والحكام وحتى مع آباء الأطفال في الفرق المنافسة .

ويشير إيردريفس Ira Dreyfuss ١٩٩٩، إلى أننا نعيش من خلال أولادنا سواء كنا نعي ذلك أم لا ... ! لذلك فهناك بعض الأشياء الغريبة التي نقوم بها مثل الضغط الواقع على كاهل الأبناء من الرغبة في الفوز والذي يتسبب في تدمير أى بل وكل المتعة من رياضات الشباب فازدياد الضغط والخوف من الخسارة يؤثر على متعة الممارسة وفي أثناء منافسات الشباب فإن الآباء يعيشون نفس درجات القلق والضغط خاصة عندما يرغب كل أب أو أم أن يروا أبنائهم نجوم متوجه ويتعجلون ذلك .

والموقف الضاغظ في التدريب وكذلك المنافسات والمباريات إلى جانب نقص الخبرة لدى البعض من الآباء في التحكم في أنفسهم أو شعورهم عند التعامل مع مثل هذه المواقف إنما يؤدي إلى زيادة الضغط والعبء الواقع على كاهل اللاعبين وخاصة الناشئين ولذلك وجب أن يتذكر الآباء دائماً السلوك الرياضي السليم للتعامل مع هذه المواقف الضاغطة حتى لا يكونوا عنصر ضغط زائد بدلاً من أن يكونوا عنصر أو مصدر دعم .

وعليه كان من الضروري أن يتضمن البرنامج المطروح للتدريب جلسات للمدرب مع الآباء قبل بدء المسابقات لتوعيتهم ببعض النقاط الهامة في البرنامج السنوي والظروف والمتغيرات ومنحنيات التقدم وهضبات التعلم والتدريب . ويمكن أن تنظم للآباء برامج تدريبية لمواجهة المواقف الضاغطة والتي قد تخدم الابن والمدرب بل والعملية التدريبية ،

وبما يحقّ بيئة تنافسية مميزة وإذا افتقدنا ذلك وفشلنا فيه إنما نتعرض للفشل وعدم الاستمرار في الرياضة وبما يشكل تهديداً للابن المشارك ويؤدى به إلى الانسحاب من رياضته المفضلة .

بالإضافة إلى برنامج المقابلات مع المدرّبين فإن الآباء يشاهدون شرائط فيديو ويتسلمون كتب تهدف إلى دعم الروح الرياضية وتبني الأخلاق .

ومن ضمن الإشارات داخل الكتب للآباء ، قم بالتشجيع الإيجابى فقط للاعبين فى كلا الفريقين وتذكر أن الخطأ جزء من عملية التعلم - لا تقم بالنقد اللاذع .

تذكر أن الرياضة للأطفال والشباب وليست للكبار فلا تبالغ فى مشاعرك وهناك بعض المنظمات تهدف إلى تعليم السلوك للآباء والذي يحدد المشاركة من عدم المشاركة .

إسهامات أولياء الأمور فى التدريب والمنافسات

طبيعة المشاركة «الإسهامات»

تعاملت مع أولياء الأمور فى رياضة السباحة كمدير فنى لأكثر من ٣٠ عاماً عبوراً بأندية اتحاد الشرطة الرياضى ونادى الجزيرة الرياضى ونادى الزمالك الرياضى ومنتخب مصر وتعاملت معهم بشكل آخر بعد تولي رئاسة الاتحاد المصرى والعربى والمنطقة الشمالية الإفريقية للريشة الطائرة ، ومع اختلاف المواقع أو البيئة التنافسية أو الرياضة وفى أى بقعة من العالم إلا أنني أرى أن ولى الأمر هو ولى الأمر الذى يهيمه فى المقام الأول بالطبع نتائج ابنه / ابنته سواء فى التدريب أو المنافسة لكن عادة ما يكون للمدرب أو المدير الفنى رأى آخر وهو مصلحة هذا الابن أو / الابنة من منظور أوسع وهو الصالح العام غير أن هذا قد لا يرضى الجميع وسرعان ما يتضارب الصالح العام مع المصالح الشخصية فهل لنا من الوصول إلى المعادلة ؟ وقد يسأل البعض أى معادلة ...؟ وأجيب فى كلمات قليلة

المعادلة التى تتيح توفير مناخ مشترك ...، دافع .. ، إيجابى .. يحقق المزاوجة بين التطلعات الذاتية «المصالح الشخصية» وتطلعات المدرب «الصالح العام» ولعلها من الصعوبة بمكان ومن تجربتى الشخصية فى هذا المجال فقد نجحت فى توظيف إمكانيات أولياء الأمور ... كل فى تخصصه ومجال اهتمامه وفق طبيعته ورغبته فى المشاركات ووفق تكليفات محددة حتى تمكنت من بناء ما هو أشبه بالإتلاف وأصبح لكل هذا دورة فى منظومة التدريب ويعيدا عن الأفكار السالبة التى قد تعن للبعض نتيجة بعدة عن الأحداث أو مجريات الأمور ..!

ويمكن التوصل إلى تصنيف أولياء الأمور وفق طبيعة المشاركة على النحو التالى :

* ولى الأمر غير المشارك تماما: وهو الذى يأتى بابنة إلى النادى فى الصباح قبل ذهابه إلى عمله ويتركه إما وحده أو مع أحد أفراد الأسرة أو حتى الدادة «الشغالة» لرعايته أو تلبية حاجاته وقد يتسائل من بعد عن أخبار ابنه / ابنته دون مشاركة فعالة .

* ولى الأمر المتفاعل إيجابيا: وهو ولى الأمر المهتم والمتابع لابنه وتقدمه ونتائجه من خلال المدرّب ويضع كل الإمكانيات المتاحة تحت تصرف ابنه والمدرّب دونما تدخل أو مزاحمة لآراء المدرّب أو محتوى البرنامج العام والمعتزف بأن هناك صالح عام للفريق ولا يتعجل النتائج ودائما يمد يد العون ماديا ومعنويا للجميع .

* ولى الأمر المتدخل: وهو ولى الأمر المراقب المتقرب والذى لا يترك صغيرة أو كبيرة إلا وينصب نفسه ناقدًا ومحتلا لها ويشمل مزاحمته شكل التدريب أو اختيار وتشكيل الفريق ويصب كل اهتمامه على ابنه فى المقام الأول ودون النظر إلى الصالح العام للفريق ويتصرف بالتحدى لما ومن حوله ويعتقد أنه يعلم ويعرف كل شىء عن التدريب والمنافسات .

* ولى الأمر العدواني: وهو ولى الأمر الذى يتصرف بالعدوانية على كل ما يحيط بالعملية التدريبية سواء الابن أو المدرّب أو البرنامج أو إدارة النادى وكما يقولون «لا يعجبه العجب» وهو دائم النقد دجماطيقى التفكير بمعنى أنه لا يقوى أحد على تغيير أفكاره مهما كانت ويتصرف بالقسوة على ابنه / أو ابنته .

* ولى الأمر سهل الاستثارة: وهو ذلك النوع الذى تشغله أعماله ولا يتابع ويكتفى بأن يستمع للآخرين ولا يحلل الأقوال والأفعال ويتأهب دائما للأنفعال غير المحسوب ليكون دائما فى الصورة مع الآخرين وعلم نفس الرياضة يشير إلى أنه فى التجمعات والجمهرة يقل التفكير المنطقى أو العقلانى .

* ولى الأمر للطفل ذات الطبيعة الخاصة: وهو ولى الأمر للطفل الوحيد أو الابن الأصغر، آخر العنقود، والذي يجب كل اهتماماته وإمكانياته على هذا الابن / الابنة الحيلة مهما كلفه ذلك نتيجة الحب الزائد ويتحایل على الأمور لتسخيرها لصالحه فهو قضيته الأولى والأخيرة وحتى لو أدى الأمر إلى التدريب الخصوصى سواء مع المدرب نفسه أو مع مدرب آخر خارج النادي لتحقيق المكانة الاجتماعية لابنه فى جماعة الفريق والوجهة الاجتماعية لأسرته فى مجتمع النادي .

* ولى الأمر العارف ببواطن الأمور : وهو هذا النوع من أولياء الأمور والذي يعتقد أنه يعلم ويعرف كل شيء عن التدريب والمنافسات ويطلق عليه «أبو العريف» .. وأن يكون ولى الأمر مضطلع أو قارئ فهذا شيء طيب أما أن يعتقد بأنه الأوحد الذى يعرف ولا غيره يعرف فهذا هو الخطأ بعينه فالمدرب مدرب وله مهامه وولى الأمر له مهامه الحيوية ذات الأولوية .

ويمكن تصنيف الآراء السابقة لمشاركات أولياء الأمور فى عمليات التدريب والمنافسة فى ضوء وجه النظر الإحصائية والتي تفترض التوزيع الاعتدالى لأى ظاهرة مجتمعية وبدلالة المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وفى صورة مناطق المشاركة على النحو التالى:

١ - منطقة المشاركة المعتدلة وتبلغ نسبتها نظرياً ٢٦, ٦٨ ٪ وتنقسم هذه النسبة إلى :

أ - مشاركة معتدلة إيجابية (فوق المتوسط) وتبلغ نسبتها ١٣ و ٣٤ ٪ وتتمثل فى فئة ولى الأمر المتفاعل إيجابياً .

ب- مشاركة معتدلة سالبة (تحت المتوسط) وتبلغ نسبتها ١٣ و ٣٤ ٪ وتتمثل فى فئة ولى الأمر العارف ببواطن الأمور .

٢ - منطقة المشاركة فوق المتوسطة وتبلغ نسبتها نظرياً ١٣, ٥٩ ٪. وتتمثل فى فئة ولى الأمر سهل الاستثارة .

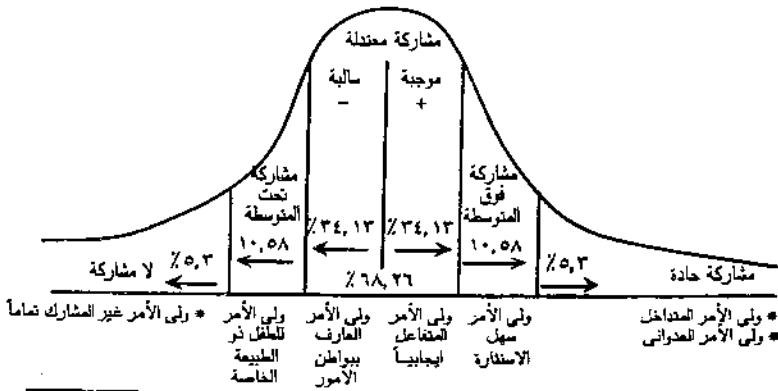
_____ الأَب والأم والمدرَّب في منظومة التدريب والمنافسات _____

٣- منطقة المشاركة تحت المتوسطة وتبلغ نسبتها نظرياً ١٣,٥٩ ٪، وتتمثل في فئة ولى الأمر ذات الطبيعة الخاصة

٤- منطقة المشاركة الحادة وتبلغ نسبتها نظرياً ١٣,٥٩ ٪. وتتمثل في فئات ولى الأمر المتداخل وولى الأمر العدوانى والمنفرد .

٥- منطقة اللامشاركة وتبلغ نسبتها نظرياً ١٣,٥٩ ٪. وتتمثل في فئة ولى الأمر غير المشارك تماماً .

وما عليك عزيزى ولى الأمر إلا أن تحدد موقفك وموقعك على هذا المنحنى الإحصائى من هذه التصنيفات للإجابة على تساؤل مؤداه أين أنت من العملية التدريبية والتي تمثل محورها مع ابنك / ابنتك وكذلك المدرَّب؟ لتبدأ بداية جادة وفاعلة لتحقيق النجاح لابنائك فى التدريب والمنافسات .



• تعد النسب السابقة احتمالية ترجيحية ومن واقع خبرة المؤلف فى مجال التدريب والمنافسات

شكل توضيحي لتوزيع أولياء الأمور وفق ظاهرة التدخل فى التدريب والمنافسات

آراء حول المشاركة، الاسهامات،

تعددت الآراء وتباينت حول مشاركة الآباء أو عدم مشاركتهم وأن كانت وجهات النظر المعتدلة تقضى بأنه لا يمكن الاستغناء عن أدوار أولياء الأمور فى المشاركة سواء فى التدريب أو المنافسة ولكن التساؤل المطروح... كيف...؟ متى...؟ وما هى حدود تلك المشاركة...؟

يتفق كل من عنان ١٩٩٥ ومفتى إبراهيم ١٩٩٦، أسامة راتب ١٩٩٧ على تباين آراء المدربين وخبراء التدريب بشكل عام حول إسهامات الوالدين فى البرامج التدريبية للناشئين حيث تتخذ ثلاثة اتجاهات رئيسية بين المؤيد والمعارض والمتحفظ على النحو التالى:

* **الرأى الأول:** تشجيع مشاركة الآباء لأهمية دورهم فى تدعيم وجهة نظر المدرب، وخاصة فى الأمور المتعلقة بخارج الملعب أو الصالة أو حمام السباحة، وأصحاب هذا الرأى يؤمنون بدور الوالدين فى استمرار تنفيذ البرامج المتعلقة بالظروف المعيشية للناشئين فى المنزل وتوجيهها لدعم الخبرات الرياضية لأبنائهم كما أنهم يؤمنون بأهمية تعضيد مبدأ تبادل الآراء بين المدرب والوالدين من أجل تحقيق أكبر فائدة ممكنة .

* **الرأى الثانى:** يرى أن مشاركة الآباء أمر حتمى ... ولكن غير مقتنعين وغير مشجعين للمشاركة، حيث يرى أصحاب هذا الرأى أن المشاركة من جانب الوالدين غير حيوية لمساعدتهم فى إكساب الناشئين خبرات رياضية أفضل، ويرون أنه فى بعض الحالات يمكن الرجوع إليهم لحل بعض المشكلات التى قد تظهر وتعرض طريق البرامج الخاصة بهم .

* **الرأى الثالث:** ويرى أصحاب هذا الرأى وهم فئة قليلة عدم ضرورة مشاركة الآباء نهائيا فى الرياضة فالمشكلات التى يسببونها أكثر من الفائدة التى يمكن أن تعود من تعاونهم مع المدربين ، وحيث أنهم يمثلون مصدر إزعاج أكثر من أنهم مصدر فائدة .

وعودة إلى المعادلة التى نبحث عنها (ومن حسن الحظ أنها ذات

مجهول واحد). نذكر ببعض المعطيات فإنه في الوقت الذي يحتاج فيه اللاعب الناشئ إلى الرعاية الحياتية والتدريبية إلا أن التوجيهات في غير إطار المدرّب أو خارج نطاقه والتي يتلقاها من أقرانه وزملائه وأولياء الأمور والتي وبطبيعة الأمر قد تكون مغايرة لوجهة نظر المدرّب قد تتسبب في وقوع اللاعب فيما بين الخلط والإبهام وتكون الخسارة هي النتيجة الطبيعية .

وعن مشاركة الوالدين يذكر جيم براون Jim Brown أن الدور الذي يلعبه الوالدين في نمو الاهتمام بأبنائهم رياضياً يتراوح في مدى من نطاق قليل جداً إلى نطاق واسع يمثل التدخل . وتكون مشاركة وتوقعات الوالدين مرتبطة بالدجاج والمتعة تماماً كارتباطها بالضغوط المجهود .

وفي عام ١٩٨٧ قام ج. س هيلستيد J. C. Hellstedt بوصف سلوك الوالدين على سلسلة متصلة من أدنى مشاركة معتدلة إلى مشاركة زائدة، واستنتج هيلستيد أن المستوى المعتدل لمشاركة الوالدين هو المسار الذي يضمن توفير أفضل اهتمام بأطفالهم، وفي دراسة أخرى افترض هيلستيد أنه من أجل تجنب التأخر والعوائق في نمو اللاعبين فإنه يجب على العائلات التي بها أطفال صغار أن تركز على الاستمتاع والمهارات أكثر من التركيز على ضغوط التنافس .

ويذكر بلوم وآخرون B. S. Bloom & oth, ١٩٨٥ . أن الوالدين يميلون إلى أن يكونوا مؤيدين أثناء السنوات الأولى لاشتراك أبنائهم في ممارسة الرياضة (وجهود الأداء الأخرى) مما يتيح أن يقرروا ما إذا كانوا سيشترون في التدريب أم لا . وخلال السنوات المتوسطة أظهر كل من الوالدين واللاعبين فترة تتسم بتكريس المجهود المتزايد ، بينما في السنوات الأخيرة أصبح اللاعبون ملتزمين تماماً بالوقت وببذل الجهد لتحسين الأداء، بينما أصبحت أدوار والديهم أكثر تحديداً واشتغلت على الدعم المادي بصورة أساسية .

الضغوط فى رياضات النشئ والشباب

* المنافسة والموقف الضاغط

يعرف محمود عنان ٢٠٠٤ المنافسة الرياضية بأنها موقف اختبارى ذو شدة عالية تبرز فيه إمكانيات اللاعب، فردى - أو فريق، الموروثة أو المكتسبة من خلال حياته التدريبية، بهدف التفوق على منافس، أو منازل، فى لقاء تحدده القواعد والقوانين الدولية .

والى جانب ضغوط التدريب فى مراحل الناشئين تمثل المنافسة، المسابقة - المباراة - تجارب اختيار منتخبات الناشئين - اختيار البعثات الرياضية الممثلة للأندية أو الاتحادات... وما إلى ذلك، فى حد ذاتها موقفا ضاغطا له أعباؤه النفسية المتزايدة على المنظومة التنافسية مجتمعة اللاعب - المدرب - وولى الأمر، وعادة ما تسبب هذه المنظومة نوعاً من الطوارئ الشديدة .

ويذكر ريتشارد ستراتون Richard Straton إن الضغط من الموضوعات الشائعة فى حلقات المناقشة . ولقد تلقينا استفسار: هل هناك ضغط فى رياضة الشباب والأطفال؟ بالطبع يوجد ضغط، فالضغط ليس مقصوراً على الرياضيين فقط بل هناك ضغط واقع على المدربين، والآباء، والمشرفين، والموجهين، ولكن ما معنى الضغط؟ إن الضغط هو حالة تحدث عندما يشعر شخص ما أن إرادته الجسدية أو النفسية محل تهديد، أو أن هناك خطر ما قد يحتمل وقوعه .

ويتساءل هل الضغط شىء سلبى؟... ليس بالضرورة. فهناك نوعان من الضغط :

* ضغط إيجابى «ضغط مطلوب ومرغوب» .

* ضغط سلبى «ضغط سلبى مؤذى» .

ولعل البعض يتساءل؟ كيف يكون الضغط مطلوب ومرغوب أو محبوب. فالأنشطة الرياضية مصدر ضغط سلبي وإيجابي مثل أى تنافس آخر. والحقيقة توضح أن رياضة الشباب يزداد فيها الضغط مثل الأنشطة الأخرى التى يشتركوا بها. ففي دراسة «مارتينز، وسيمون، Martens، Simon أوضحنا أن الضغط أثناء ممارسة الرياضة التنافسية يعادل أو قد يفوق الضغط الواقع على الأطفال عند دخول محركات أخرى مثل الاختبارات الدراسية. وكذلك الأنشطة الأخرى .

أما فى الرياضة فتعد الرياضات الفردية مثل السباحة والجمباز وألعاب القوى والريشة الطائرة فى الفردى رجال وسيدات أكثرها ضغطاً ويأتى بعدها الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة . فعندما يشعر الشخص بالمسؤولية تجاه النتيجة فإن ذلك يزيد من حجم الضغط الواقع على عاتقه . أكثر من مجرد رياضى ضمن فريق كامل . وهذا لا يعنى أن الضغط غير مؤدى فى بعض الأحيان، فالضغط قد يؤدى إلى شعور الطفل بالضيق وعدم الراحة . وكلما أدركنا دور الضغط فى الرياضة كلما قل حجم المشاكل التى قد تحدث .

*** أولياء الأمور والموقف الضاغط :**

يشير محمود عنان ومصطفى باهى ٢٠٠١ إلى تصنيف إيلين أدري Elen Adry لمسببات الضغوط التي يكرهاها اللاعبين والتي وصفتها على النحو التالي:

*** الضغوط النفسية :**

- مثل التركيز على المكانة .
- الضغط من جانب المدرب للحصول على الفوز .
- ضغوط الوالدين للتدريب .

*** الضغوط المنطقية :**

وتنتج من كثرة الاستعدادات للمباريات وتعدد السفر والتجهيزات اللازمة لذلك .

*** الضغوط الاجتماعية**

ففى حالة الهزيمة «الخسارة» يقوم الآباء بالصراخ فى أبنائهم اللاعبين فى الملعب لكى يتفوقوا على منافسيهم .

*** الضغوط الجسمية**

مثل الأعباء البدنية المتزايدة والإجهاد والإصابات .

وتذكر برنت برى Burnett Boooo ١٩٩٩ بأننا عادة ننتقد الآباء لضغطهم على الأبناء أثناء التدريب أو التنافس أما إذا كان موقف الآباء فى الضغط على الابن بسبب تشجيعه فى الاستمرار وعدم ترك الرياضة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى نتائج إيجابية تخدم استمراره فى الرياضة وهنا يكون الضغط ذو جدوى أو نفع مع الرياضيين الناشئين مما يجعلهم يستمرون فى الممارسة ويشعرون عادة بالامتنان تجاه آبائهم لدعمهم ودفعهم خلال

أوقات الشدة وعدم تركهم يعتزلون الرياضة في بعض أوقات اليأس ويحدث ذلك عادة مع الرياضيين الذين يحققون قدرا من النجاح في الرياضة .

وتؤكد «برى» على استخدام أسلوب الضغط في حالات معينة وخاصة مع اختلاف طبيعة الآباء أو المواقف الضاغطة أو الناشئين الرياضيين لذلك يتم التعامل مع الموقف طبقا لتلك المتغيرات .

وفي هذا الصدد تؤكد على أن الآباء يجب إلا يحكموا على الأبناء أو يقيموا آداءاتهم بأسلوب الضغط كما لا يجب الإسراف في استخدام هذا الأسلوب عند التشجيع في ليالي المنافسات وخاصة قبل المسابقة بـ ٤٨ ساعة وعلينا دائما تذكر أن المنافسة توجد في شتى مجالات الحياة وأن شباب اليوم سوف يستفيدون من الخبرات فيما بعد في حياتهم العامة والعملية فالرياضة تتيح للفرد الفرصة لتعلم روح التنافس والمهارات الاجتماعية وكذلك الصفات المرغوبة اجتماعياً .

وسائط التنشئة الاجتماعية

يوضح محمود عنان ١٩٩٥ أن وسائط التنشئة الاجتماعية Socialization Agents تتمثل في تأثير الجماعات المرجعية ممن لديهم القوة التأثيرية وأصحاب النفوذ والجاه والأقارب ممن يمتلكون قوة الدفع من خلال التقدير وتقديم المكافآت والدعم المعنوى والمادى أو يمتلكون المنح أو المنع فى حالة الثواب والعقاب بصورة جوهرية وهم بذلك يمثلون الوسائط المؤثرة على عملية التنشئة الاجتماعية، فالأسرة الأب، الأم، الأخوة وجماعة الفريق والزملاء والمدرسين والمدرسين يمثلون وسائط كبرى فى التنشئة الاجتماعية ولهم تأثيراتهم المختلفة والمتعددة الأشكال فى الخبرات التربوية والرياضية للناشئين .

وفى مجال التدريب الرياضى للناشئين يمكن أن نطلق على جميع المحيطين بالرياضى الناشئ البيئة التنافسية والتي قد تكون دافعة (ميسرة) أو تكون مانعة (معسرة) ... وخارج محيط الملعب أو حمام السباحة أو المضمار والميدان أو حلبات المنافلات فهناك إدارة النادى وفلسفتها فى إدارة شئون اللعبة ومدى القناعة باللعبة وإدارتها والمشكلات الموجودة ونتائجها وموقعها لدى الاتحاد المعنى ... وكذلك المشجعين والمتابعين من الجمهور العاشق للرياضة .

فإذا ما لقي الناشئ التسهيلات التى تمنحه قوة الدفع ساهم ذلك فى انطلاقه لتحقيق الأهداف والغايات المتدرجة والمتتابعة بنجاح وبما يشير إلى التأثيرات الإيجابية على اتجاهات وسلوكيات الناشئ وبالتالي على الأهداف والقيم التى يكون لها تأثيرها المباشر على الخبرات الرياضية أما إذا كانت هذه البيئة معوقة بمعنى أنها محبطة أو ناقدة فإن ذلك يعد بداية لمشكلات تفوق حجم الناشئ بل والرياضة كلها ولنعمل جميعا على تهيئة البيئة الصالحة أو الدافعة والتى تضمن استمرار الناشئ فى رياضته وبالنجاح المتوقع .

ويذكر محمود عنان ١٩٩٥ أن هناك مجموعة من الدراسات على عينات من الراشدين والشباب أشارت إلى أن المشاركة الإيجابية تبدأ في سن مبكرة من ٨ أو ٩ سنوات وأن تلك المشاركة المبكرة ترتبط بقدر كبير من النجاح حيث يتلقى هؤلاء الأطفال نوعاً من التعلم ممثلاً في الإثابة وتدعيم الأسرة والزملاء والأقران والمدرسين والمدرّبين حيث يؤثر كل منهم على المشاركة في موقف معين ولعل جماعات الأقران والمدرّبين ظهر أنهم يمتلكون قوة تأثيرية كبيرة كما يشير ماكفرسون Mepherston ١٩٨١ وهنا تبرز أهمية جماعة الفريق والمدرّب الذي يعنى بالعملية التدريبية في هذه المرحلة العمرية الحيوية .

وقد خلصت دراسات كل من جريندوفر Greendofor ، أيونج Ewing ١٩٨١ ، جريندوفر Greendofor ، ليوكو Lewko ١٩٧٨ ، ١٩٨٨ التي أجريت بهدف المقارنة بين أثر كل مم الأسرة والأقران والمدرسي إلى النتائج التالية :

- ١- الأسرة أكثر تأثيراً من الأقران أو المدرسة .
- ٢- الوالدين أكثر تأثيراً من الأخوة في الأسرة .
- ٣- الوالد له تأثير يفوق دور الآخرين .

وقد اختلف الباحثون حول دراسة من هو المسئول عن المشاركة الرياضية المبكرة ومن الذي يستمر تأثيره على مسار مشاركة الطفل للرياضة ، ويشير ماكفرسون Mcpherson وبيرون Brown ١٩٨٨ أن الأسرة هي الفاعلة ولها الدور الرئيسي في ذلك بينما تصيف كل من جريندوفر Greendofor وليوكو Lewko ١٩٧٨ ، ١٩٨٨ وأيونج Ewing ١٩٨١ دور الأقران والزملاء، إلى دور الأسرة في التأثير الفعال ذي الدور الجوهري .

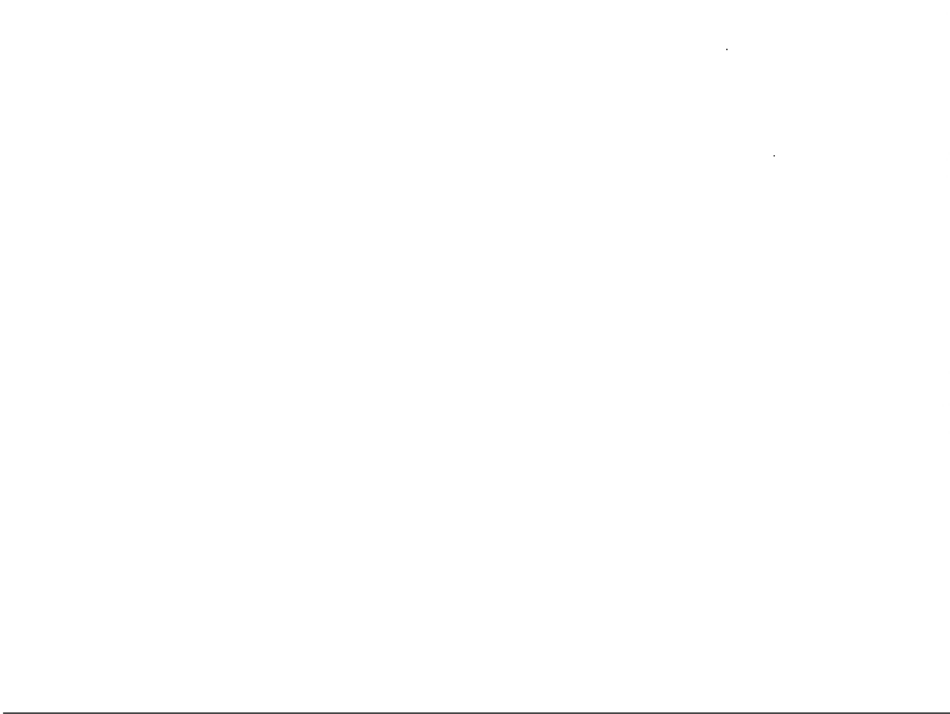
ويتضح مما سبق أهمية الأدوار النفس / اجتماعية لكل من الوالدين
(الأسرة) والأقران تزداد أهمية تأثيراتهم الجوهرية على اشتراك الطفل
المبكر في الرياضة.

الفصل الثالث

الأدوار النفس - اجتماعية

لأولياء الأمور

- ١- أولياء الأمور ودوافع الممارسة الرياضية للأبناء .
- ٢- أولياء الأمور ومفهوم النجاح والفشل .
- ٣- أولياء الأمور وتقديم الدعم الاجتماعى .
- ٤- أولياء الأمور ودعم تقدير الذات .
- ٥- أولياء الأمور والثقة بالذات لدى النشئ الرياضى .
- ٦- أولياء الأمور وتنمية وتطوير دافعة الإنجاز .
- ٧- أولياء الأمور والتعامل مع القلق لدى الأبناء .
- ٨- لا تحاول أن تنهك ، تحرق ابنك فى ممارسة الرياضة
- ٩- أولياء الأمور والتعامل مع مشكلة ترك الانسحاب، من الرياضة .
- ١٠- قلنشارك جميعا للحفاظ على استمرار الأبناء فى ممارسة الرياضة .
- ١١- أولياء الأمور ورياضات البنات .
- ١٢- تنمية الثقة بالذات لدى اللاعبات .



الأدوار النفس - اجتماعية

أولياء الأمور

أولياء الأمور ودوافع الممارسة

الرياضية للأبناء

يحكى لنا «جولدبرج Goldberg، ١٩٩٩ أنه منذ فترة وأثناء حضوره لمباراة التنس سمع فجأة صوتاً عالياً قادم من بعيد، عندما ركز علم أنه والد أحد اللاعبين (١٣ عام) ويسدى له بعض النصائح !! بالرغم من أن اللاعب قد دخل معسكراً لمدة أسبوع من التدريب ويتسائل هل يحتاج إلى مثل هذه النصائح؟ فعندما نظر إلى هذا الأب تبادر إلى ذهنه هل يعلم هذا الرجل مقدار ما يسببه من دمار لهذا الابن الصغير؟ وكذلك كيف يتوقع أحد أن يقوم الرياضي بالأداء من خلال هذا الصياح .

ويذكر إن التعليمات التي يلقيها الأب لا تمثل أى قيمة فعلية . فالطريقة التي يتعامل بها الأب أكبر من الموقف نفسه . فالأب يقوم بالدفع غير المحسوب والتعليمات غير المدروسة أو الواعية وبهذا الأسلوب فإنه يؤدي الابن انفعالياً عاطفياً، فهل هذا أسلوب للدعم أو الدفع ؟

ونرى أن هذا الأب أو هذه الأم إنما يحملون مشاعر وقلق كبير على الابن ومستقبله . ويريد كل منهم للابن أن يتقدم ويصبح سعيداً ومحبباً للرياضة وسباح عظيم أو لاعب كرة مشهور . ولكن ما يفعله هو العكس ، وقد عاصر المؤلف العديد من تلك المشاكل من قبل من خلال عمله مديراً فنياً ورئيساً لقطاع ألعاب الماء فى عدد من الأندية المصرية بداية من اتحاد الشرطة الرياضى إلى نادى الجزيرة سبورتنج وإنهاءً بنادى الزمالك

ومنتخب مصر . فالابن سرعان ما يشعر بالملل من المساعدة الضاغطة والمنفرة، لأبيه حتى يبدأ في كراهية لعبة السباحة وأيضاً قد يتسحب من ممارسة أو يترك الرياضة كلها . ويصبح الموقف متأزماً مع أبيه .

والسؤال المطروح؟؟؟

* هل تريد أن يحدث ذلك مع ابنك أو ابنتك؟

* هل تريد حقاً أن تساعد ابنك ليصبح رياضي حقيقي؟

* هل تريد أن يسيروا بخطى وثقة؟

إذا كانت إجابتك «نعم» فيجب أن تقرأ ما يلي وبغاية شديدة .

* إن دفعك لابنك تجاه أهداف رياضية معينة سيؤدي إلى نتائج عكسية بالإرتداد في وجهك . إن واجبك أن تدفع ابنك إيجابياً في الرياضة بشكل جيد إما أن تضغط عليه فإن ذلك سيؤدي إلى قتل حب الابن للرياضة وفقد احترامه لك . وخلال سنوات سيقوم بالتخلي عن الرياضة كلياً .

* إن الدافع للمشاركة والسعي والاجتهاد يجب أن يأتي من داخل الأطفال وليس من داخلك ويجب أن ينظموا في التدريب عن قناعة ولأن هذه رغبتهم ، وأن يكون لديهم أسبابهم ، وأهدافهم ، ومن حقهم أن يحملوا ويضعوا مستويات لطموحهم . وعند الحديث عن الأحلام الرياضية فإن أحلامك لا يجب أن تحل محل أحلام طفلك الرياضي .

* إن طفلك ليس مجال لتحقيق أحلامك الشخصية الرياضية الضائعة . ولا نقصد بذلك ألا تكن مهتماً بالرياضة التي يمارسها . وأعني أن تجعل إهتمامهم وحبهم للرياضة دليلك لما يجب أن تقوم به من أجلهم وليس إهتمامك وحبك أنت . وذلك لأنها رياضتهم وليست رياضتك .

* إن الدافع والدعم الخارجى يجب أن يأتي من المدرب . ودورك الرئيسى

أن تساعد في مهمته وتقتنع به في الوقت الذي تحب فيه أبنائك بدون أى شروط بغض النظر عن الطريقة التي يؤدون بها، وإذا كنت ترغب في دفع أولادك من خلال الحافز المادى فيجب أن تفسر ذلك على أنه تقدير للتميز في الأداء وليس تقديراً للفوز ولا لتحصيل أو تعطى رشاوى أو هدايا للوصول إلى مستويات معينة من الأداء فإن هذه الدوافع الخارجية تؤدي إلى النجاحات الهشة والنتائج الزائفة وبالتالي تقود إلى التشتت. ويعتبر هذا التدخل بوجه عام مضاداً للدعم المطلوب .

فإذا حاول الأب عرض مبلغ عن قيام ابنه بتسجيل هدف أو رقم جديد فإن الابن سيكون متحمساً ومتشوقاً لنيل الجائزة، ويبدأ بالتفكير بشكل زائد في ما قد يستطيع جنيته. ويحدث التشتت وبالتالي ينخفض مستواه بدلاً من أن يتقدم وهذا ما نلاحظه حتى مع كبريات الفرق الرياضية أو اللاعبين المحترفين، حيث سرعان ما تزول الدوافع الخارجية، الحافز، ويدمر، الباعث، الداخلى للممارسة

* تذكر أنها الرياضة الخاصة بابنك وليست رياضتك الخاصة. وأن عرض الرشاوى والمبالغ المالية والهدايا شيء أنانى لأنه عمل من أجلك أنت وليس من أجل طفلك أو لصالح الرياضة وأهدافها ومبادئها السامية بوجه عام .

* إن حبك وممارستك للرياضة هو العائد الذي يحتاج طفلك إليه. وما عليك إلا أن تحب وتشجع وتدعم طفلك وفي ذات الوقت تدع الإرشاد والدوافع للمدرب . ولا تتبع الأسلوب الذي اتبعه الأب الذي ذكره «جولدبرج» في بداية الحديث عن (لاعب التنس الناشئ) هذا الأسلوب الذي قد يأتي بنجاح في البداية، ولكنك سوف تدفع الثمن غالياً سواء في مستواه الرياضى أو في علاقتك به كابن ووالده .

ويشير سنجر Singer ١٩٨٠ إلى أن الدافعية تمثل مكانة متقدمة

وتؤثر بصورة مباشرة على التعلم والتدريب وأداء الناشئ للمهارات الرياضية يتأثر بعدة عوامل منها القدرات البدنية ومستوى التدريب، وشخصية اللاعب ، ومستواه المهارى ويستمر تأثير الدافعية قبل وأثناء أداء المهارة، ويذهب سنجر إلى أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما تؤدي محاولات التعلم فى غياب الدافعية إلى توقف النشاط.

كما يؤكد وارن Warren ١٩٨٣ على أن استثارة دوافع اللاعب بهدف التفوق فى الرياضة تمثل نسبة من ٧٠ إلى ٩٠ ٪ من العملية التدريبية حيث أن التفوق يعنى اكتساب الجوانب المهارية والمعرفية والخططية ويعمل الدافع لحث اللاعب على إطلاق الطاقة وبذل الجهد اللازمين لإنجاز المهارات سواء فى التدريب أو المنافسة .

وتشير جيل Gill ١٩٨٦ إلى العوامل التى تحدد مستوى دافعية اللاعب وتبرز الحاجة إلى القبول الاجتماعى ضمن عددا من العوامل تضم مستوى الطموح والحاجة للتفوق ، الرغبة فى تفادى الفشل ومستوى القلق، مصادر الدافعية الداخلية والخارجية، ومفهوم الذات .

وهذا ما يؤكد دور الأسرة فى عوامل الحاجة للقبول الاجتماعى والدافعية الداخلية والخارجية وصولا للدافعية المثلى للأداء فى التدريب والمنافسات .

أولياء الأمور ومفهوم النجاح والفشل

من المهم أن نتفق في تحديد مفهوم النجاح والفشل... ونود التأكيد على إجماع العلماء في سيكولوجية التدريب والمنافسات على أن النجاح والفشل نسبي أي يتأسس على إدراك الإنجاز وليس كما يعتقد الكثيرون أنه يتأسس على النتيجة فقط حيث أن الأداء عامل مهم في تحديد ذلك فيما يعتبره اللاعب خبرة فشل قد يعتبره الآخرون نجاح وفي هذا المجال أو التأكيد على ضرورة الفصل بين المفاهيم الخاصة بالفوز والهزيمة في مقابل النجاح والفشل .

فالفوز أو الهزيمة تشير إلى النتائج الفورية المعلنة دونما أي تفسير مدرك أما النجاح والفشل فهي عوامل نفسية نسبية ترتبط بعدد من الظروف والملايسات والعوامل المرتبطة مثل المستوى الزاهن للاعب وتوقعاته وفق الأهداف الموضوعية، أي أنها أمور نسبية تعود إلى الإطار المرجعي للاعب والذي يمثل مستوى طموحه وتقديراته الذاتية للأداء في ضوء توقعاته .

ولعل أبرز مثل يؤكد هذا المفهوم اللاعب السوفييتي العالمي «فورونين» نجم الجمباز في دورة المكسيك الأولمبية عام ١٩٦٨ والذي حصد ٧ ميداليات وهو إنجاز غير مسبوق... فهل بعد ذلك إنجاز أو نجاح؟ وما رأيكم في أن هذا اللاعب نفسه انفجر في البكاء لأنه لم يحقق طموحه ويشير إلى أنه كان بإمكانه تحقيق المزيد وإن ما ظهر به ليس مستواه الحقيقي !!

ويتسائل «جوناثان بيزبي Jonathan H. buzby ٢٠٠٢» نحن كأباء، من منا لا يغضب إذا خسر الفريق الذي يلعب له ابنه؟ معظمنا يغضب على الرغم من أنه لا يجب أن يغضب.

وإذا كان الأطفال يشعرون بالغضب في هذه السن فماذا سوف يحدث عندما يتقدمون في العمر وهذا لا يعني أنه لا يحق للأطفال ألا

يغضبوا. ولكن يجب أن يتعلموا من الهزيمة وألا يجعلوا الهزيمة تدمر حياتهم.

وإذا سألنا معظم الأبناء من الناشئين لماذا يمارسون الرياضة فإن الإجابة لن تكون «حتى نتعلم الروح الرياضية» أو حتى «أحصل على منحة دراسية أو حافز رياضي». ولكن معظمهم سوف يجيبون «أنها من أجل الإحساس بالمتعة».

ونحن كآباء، فإن دورنا الأساسي أن نؤمن لهم الاستمتاع بالرياضة- ويمكن أن نفعل ذلك عن طريق التشجيع - يجب ألا نكف عن التشجيع في الوقت الذي نكف فيه عن الانتقادات الدائمة فإنه من غير المعقول أو المقبول أن يستمر الطفل في الرياضة تحت ضغط انتقادات المحيطون به وعند كل خطأ فأنت تعامله على أنه فاشل؟. وهل تعتقد أن يتحمل إبتك بعد يوم طويل أن تجلس وتحاضره وتنتقده عن كل ما يفعله؟

إذا لم يكن الطفل يشعر بالمتعة وأن والده ينظران له على أنه صاحب أداء ناجح وجميل فإنه لن يستمر. وإننى مؤمن بأن البيئة التنافسية الرياضية المنظمة والصحيحة قادرة على خلق حياة رائعة. وإذا لم يستمتع الطفل بالرياضة التي يبذل فيها الجهد الكبير ويضحي بالكثير مما يتمتع به أقرانه في نفس مرحلته السنية فإن ذلك يؤدي إلى حرمان الطفل من متع كثيرة في الحياة وأعلم أن الأطفال عادة ما يكونوا أذكى منى ومنك في حقيقة تقييم ظروفهم فلا تكن أنت بمثابة عبء إضافي لظروف التدريب والمنافسات.

وعلىنا نحن أولياء الأمور أن نهون على أنفسنا فلا نغالى في المستويات المطلوبة من الأبناء أو ما نقدره لهم من أرقام ومستويات ومراكز يتحتم عليهم تحقيقها وإلا اعتبرناهم فاشلين... فكم من أداء جيد صاحبه هزيمة وكم من أداء سيئ صاحبه الفوز فلنكن العبرة بالأداء ولا يجب أن يكون الحكم بالنتيجة وحدها.

أولياء الأمور وتقديم الدعم الاجتماعي

يشير ريتشارد ستراتون Richard Stratton ١٩٩٨ إلى أنه من أفضل الاستخدامات الجيدة لوضع الهدف بالنسبة للرياضيين هو الحصول على دعم اجتماعي جيد لتحقيق الأهداف من خلال مساعدة جميع الأطراف في البيئة الرياضية للاعب. وهذه البيئة التنافسية تشمل المدربين، والزملاء والمهتمين ولعل أهم عنصر في المنظومة التدريبية هم أولياء الأمور (الآباء / والأمهات) .

وليس بالجديد أن يساعد الآباء أبنائهم في شتى مجالات الحياة والاختلاف يكون عند بعض الآباء حيث لا يكون لديهم خبرة ببعض الأنشطة الرياضية . لذلك قد يكون صعباً على الآباء أن يفهموا الأهداف التي يضعها المدربون ويحاول الرياضيون الناشئون تطبيقها .

ويجب أن يعقد المدربون اجتماعات مع الرياضيين واللاعبين في فترة مبكرة (بداية الموسم) لتوضيح ما يتطلعون إلى تحقيقه أثناء الموسم . ولك أن تطلب من المدربين أن يوضحوا أهدافهم التدريبية للموسم الرياضي لأولياء الأمور واللاعبين بوجه عام .

وتحدث مع أبنائك وأعرف الأهداف التي يصبون إليها خلال الموسم ولا تتدخل في وضع أي أهداف فائقة (صعبة المثال) أو مقدنية (سهلة المثال) . فالأهداف يجب أن تكون نابعة من ابنك أو ابنتك ومخطط لها من واقع مستواه وأرقامه الفعلية بالاتفاق المدروس مع المدرب الذي سيكون لديه المسؤولية للعمل على تحقيقها . ولكن من حقا أن تناقش معهم كيف سيحققون تلك الأهداف وما هو دورك في نجاحهم لبلوغ تلك الأهداف .

قدم الدعم والتأكيد لتحقيق الأهداف ولتحقيق التقدم . وأعلم أن الدعم الإيجابي لا يعنى تقديم الجوائز المادية ولكن يمكن أن تكون مجردة إشادة أو تربييت على الكتف أو حضن أو كلمة رقيقة مثل (برافو) أو حتى نظرة إعجاب . وحاول أن تشعر الابن / الابنة بأنك تهتم بهم دائما حتى لو كنت غير راض بالرياضة التي اختاروها .

أولياء الأمور ودعم تقدير الذات

يؤكد دانييل فيريل Daniel Ferrell ٢٠٠٦ إن الرياضى المتميز ليس الذى يؤدى بشكل جيد ولكن الذى يمتلك الثقة بالنفس ويعلم جيداً معنى الأداء فى حدود إمكانياته. وببساطة فيجب علينا أن نضع تقدير الذات الإيجابى مرادفاً للأداء الإيجابى .

ونعنى بالتقدير الإيجابى الإيمان بالنفس وإن تكن سعيداً بما تراه كل يوم عند النظر إلى المرأة . وهذا ليس بالشئ الذى نكتسبه خلال يوم .

وأعتقد أن الخبرات الحياتية والتنشئة والتفاعل مع المدربين والمدرسين يؤثر على تقدير الطفل لذاته . والتقدير للطفل والمدح يؤدى إلى دفع الطفل وحثه على بذل ما فى وسعه فى الأداء . والتطوير والتحسين يحدث فى المستقبل مقرونًا بالنجاح وذلك عند معاملة الطفل الرياضى بصورة إيجابية سواء فى النقد أو التشجيع .

لذلك تذكر أن ما تقوم به من ردود الأفعال للطفل فى الثالثة أو الرابعة وحتى التاسعة من عمره إنما يؤثر على أداء الطفل طيلة حياته الرياضية بل ويشكل حياته بشكل عام .

أولياء الأمور والثقة بالنفس لدى النشئ الرياضى

ما هو المقصود بالثقة الرياضية ؟ حددت فالى Vealy ١٩٨٦ مفهوم الثقة الرياضية بأنها الاعتقاد أو اليقين والتأكد بامتلاك الفرد القدرة لى يكون ناجحاً فى الرياضة .. ويشير جولدبرج Goldberg ٢٠٠١ إلى موقف أحد أولياء الأمور والذي يقارن بين ابنه وأحد أصدقاء ابنه الذى جاء لزيارته . يقول الأب لقد علمت أنك فزت بالسباق أمس ، لقد قرأت ذلك فى الجريدة . وينظر الأب إلى طفله حائقاً وقائلاً : لماذا لا تستطيع أن تفعل ما يفعله صديقك يجب أن تجرى أكثر وتتدرب أكثر أننى أشعر بالحرج والأسى من مستواك! .

بالتأكيد فإن هذا الطفل فى موقف لا يحسد عليه ، فهو دائم الإحباط وفاقد الثقة . ويتساءل كيف ينمو الطفل مع والد يسخر منه دائماً وكيف يكون لديه الثقة بنفسه أو المحيطين به ؟ أن هذا الوالد يدمر هذا الطفل ويسئ إليه . إنه يحاول أن يشجعه بطريقته ولكنه لا يدرك أنه يدمر ثقة ابنه بنفسه ، فأنت لن تبني ثقة ابنك بنفسه بأن تسخر منه أمام الآخرين .

ولاحظ أن الآباء دائمى النقد والشكوى يظنون أن هذا يوجه أبنائهم إلى الطريق الصحيح . على العكس فإن هذا هو الخطأ بعينه - فإن هذا الأسلوب سوف يحطم طفلك . والسؤال هل تريد أن تبني الثقة فى ابنك ؟ هل تريد حقاً أن تساعد فى الشعور بالراحة تجاه نفسه ؟ إذا كانت الإجابة نعم حاول أن تبرز المواقف الجيدة ، عندما يقومون بالأشياء الجيدة اقبل الأعمال التى يرغبون فيها - لا تضيق وقتك فى نصائح قد تقتل ثقته بنفسه عند المقارنة مع الآخرين . فإن المقارنة شىء غاية فى الخطورة فهذا يعنى أنك تقول له بشكل غير مباشر أنه غير جيد أو «مش نافع» .

ودع المدرب أو مدرس التربية الرياضية يخرج الإمكانيات الداخلية والطاقات الكامنة لطفلك . فهذا عملهم وهذا لا يعنى الإقلال من دورك فى

هذا الشأن على العكس، فالدور الذى تقوم به كبير فى مساعدة ابنك لبناء الثقة بالنفس. من خلال تقديم نموذج جيد على المستوى العام يمكن اتباعه ولتكن أنت كولى أمر هذا النموذج الذى يقتدى به الابن / الابنة .

والسؤال الآن....؟ كيف نسهم كأولياء أمور فى بناء الثقة لأبنائنا....؟ ويحدد لنا بيل Bell ١٩٩٦ ملامح تلك الإسهامات التى نذكر أبنائنا بها دائماً:

- * أوقف فوراً التفكير السالب واستبدله بالتفكير الموجب .
- * ركز على أفضل أداء يمكنك ولا تركز على أقصى درجات الإتقان .
- * راجع أداءك وقيمه وتذكر الجانب الإيجابى واستفد من السلبى واهمله .
- * ضع نفسك فى مواقف الأداء الناجح لك ولزملائك .
- * استثير دوافع الرغبة فى الاستمتاع بالاشتراك فى المنافسة واقبل تحدياتها .

يؤكد كوكس Cox ١٩٩٤ على أهمية نمو الثقة بالنفس لدى الناشئين وكذلك على أهمية أن يكون الوالدان والمدرّبون والمدرسون مستعدون للذهاب إلى أبعد من ذلك ليتأكدوا من أن كل مشارك فى رياضات الناشئين والأشبال لديه خبرة إيجابية ويشير إلى أن الإنسان لا يستطيع ضمان النجاح ولكن يمكنه اتخاذ الخطوات الإيجابية التى من شأنها التأكيد على أن الفشل ليس هو الناتج السائد أو المحتمل وهناك كثير من النتائج الموجبة المرتبطة بالمشاركة فى أنشطة التربية البدنية والرياضية وتعد النتائج الموجبة بمثابة تدعيم لثقة الناشئ بنفسه وقدراته ، ومن ثم تدعيماً لدافعية الإنجاز .

أولياء الأمور وتنمية "تطوير" دافعية الإنجاز

تعرف دافعية الإنجاز بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابيا ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الإيجابية ويشير كوكس Cox ١٩٩٤ إلى أن استعداد اللاعب قد يكون سلبياً بالعمل على تحاشي موقف المنافسة أو الانسحاب من الموقف التنافسي أما الاستعداد الإيجابي فيتضمن الدافع الداخلي مما يدفع اللاعبين إلى تخصيص جزء كبير من حياتهم لإنجاز أهداف معينة ووفق نظرية هارتر Harter ١٩٨٧ فإن دافعية الإنجاز تتأسس على شعور الفرد بكفائته الشخصية حيث الافتراضات الأساسية والتي تشير إلى أن الإنسان لديه دافعية فطرية للكفاءة وبالتالي فإنه يسعى دائماً للتمكن أو التفوق .

كما اقترحت الدراسات والبحوث القائمة على نظرية بندورا Bandora في فعالية الذات أن دافعية الإنجاز يمكن أن تزداد وتتطور من خلال خبرات النجاح المتكررة فالمدرّب والمعلم يستطيع مساعدة الرياضيين من الناشئة والشباب على تنمية دافعية الإنجاز وذلك بالتأكيد على أنهم لن يواجهوا بفشل متكرر عند عدم إعطاء أهمية للفوز وعند النظر إلى النجاح على أساس الجهود المبذولة في التدريب والمنافسة وكذلك عند تحسن الأداء وبالتالي يمكن أن تصبح الرياضة لدى الناشئين والشباب خبرة إيجابية لكل مشارك .

ويشير محمود عنان ١٩٩٥ إلى الدراسة التاريخية التي قام بها كل من وينتريوتوم Winter bottom ١٩٥٣ روزن Rosen ١٩٥٩ والتي تم التأكيد فيها على أهمية دور الوالدين في تنمية دافعية الإنجاز وفق ما يلي:

١ - ينبغي تشجيع الآباء على استقلال أبنائهم وتدعيم جهودهم حتى

يصبحوا مستقلين ولهم نظامهم الخاص .

٢- الوالدان (وخاصة الأمهات) عليهما أن يكونا محتضنين ومشجعين لأبنائهم .

٣- على الوالدين الوقوف بجوار الأبناء وتهدئتهم ومساندتهم عندما يشعرون بالتراجع أو المخاوف أو عدم الأقدام (الشجاعة) .

٤- يجب على الوالدين أن يتوقعا من أبنائهما أن يكونوا قادرين ولديهم الكفاءة والقدرة وكذلك درجة من المسؤولية .

٥- يستطيع الوالدان إظهار الثقة في قدرة أبنائهما بعدم الإلحاح المتكرر (خذ حذرك أو احتياطك - أو خلى بالك) وذلك عندما يتعرضون لصعوبات في إتقان أحد المهام .

٦- ينبغي أن يسمح الآباء لأبنائهم بمجالات متكررة لإتقان المهمة ويتوقعون ذلك ولا يركزون على سجل محاولاتهم المتعددة ولكن يقدرن التقدم في هذه المجالات والخطوات المؤدية إلى الإتقان .

٧- يجب على الآباء التركيز والانتباه على مجهودات الأبناء في سبيل الإتقان والاستماع لمشاكلهم والانتباه لمشاعرهم وأحاسيسهم .

وقد حدد باسر Passer ١٩٨٨ بعض النتائج الإيجابية المرتبطة بالرياضة فيما يلي:

١- فرصة للانضمام للآخرين والارتباط والتفاعل معهم .

٢- فرصة لتنمية المهارة في الرياضات والأنشطة المختارة .

٣- فرصة لخبرة الاستثارة والبهجة والتحدى نتيجة المشاركة الإيجابية في الرياضة .

٤- فرصة للاستمتاع بالمكانة المتزايدة والمرتبطة بالاشتراك في الرياضات والنجاح فيها .

٥- فرصة للاستمتاع بالمكانة المرموقة في مستويات اللياقة البدنية والقوة نتيجة للمشاركة في الرياضة.

٦- فرصة لاستخدام المشاركة في الرياضة لإطلاق الطاقة وتفريغها.

ويتفق كل من مان Man، هوندليك Hondlick ١٩٨٤، ميللر وماكولي Mcauley & Miller ١٩٨٧، ريتشمان Richman وهيثر Heather ١٩٨٦ أن اللاعبين الناشئين الذين يستفيدون من النتائج الإيجابية المرتبطة بالرياضة إنما يتمتعون بدافعية متزايدة للإنجاز ويستمرون في المشاركات الناجحة في الرياضة.

هل ابنك / ابنتك لديهم سمات الشخصية التي تميز الرياضيين أصحاب دافعية الإنجاز العالية؟ لما كانت الحاجة إلى الإنجاز إحدى متطلبات الأداء والإتقان والتفوق وما يشار إليه بدافعية الإنجاز العالية، كان من الضروري التعرف على سمات الشخصية المؤهلة للإتقان في الأداء، وبالتالي تحقيق مستويات عالية من الأداء لإشباع الحاجة للإنجاز ويشير محمود عنان ٢٠٠٢، إلى اتفاق الدراسات في هذا المجال على أن هناك مجموعة من خصائص وسمات الشخصية المميزة لهذه الفئة من الرياضيين تتمثل في :

- * إظهار مقدارا عاليا من المثابرة على تطوير الأداء .
- * إظهار خصائص نوعية في المهارات والأداء .
- * إظهار قدرا مرتفعا من إنجاز الأداء في التدريب والمنافسة
- * التوجه نحو المهارة أكثر من التوجه نحو الذات .
- * تقدير المواقف والتعامل بواقعية مع مواقف الضغط والمخاطرة.
- * يتميزون بتحمل المسؤولية فيما ينسب إليهم من مهام وأعمال .
- * لديهم الرغبة في التعرف الفوري على النتائج والتقييم المستمر للأداء .

وعلى الآباء مراجعة هذه القائمة من الخصائص ومتابعة التغيرات التي قد تحدث أو تتطور دوريا وتسجيلها بصفة منتظمة .

أولياء الأمور والتعامل مع القلق لدى الأبناء

من العرض السابق لفصول هذا الكتاب اتفقنا من البداية أن معظم الأطفال يمارسون الرياضة من أجل المتعة وتعلم مهارات جديدة والاستمتاع بالمنافسة مع زيادة قدراتهم البدنية ولكن ماذا لو تعرض الناشئ للقلق سواء في التدريب أو المنافسة وهل يعد ذلك أمراً طبيعياً أم أنه يحتاج إلى وقفة من أولياء الأمور وفي هذا الصدد يشير ريتشارد ستراتون، Richrad Stratton ٢٠٠١ إلى أن الناشئ كإنسان صغير أو طفل لديه الكثير من الأشياء التي يقلق عليها. والطفل الرياضي بجانب عوامل القلق الطبيعية فإنه يضاف عليه القلق الناتج من التدريب والمنافسات والمشاركة في البطولات. فمعظم الأطفال يمارسون الرياضة من أجل المتعة وتعلم مهارات جديدة والاستمتاع بالمنافسة مع زيادة قدراتهم البدنية ، ويعانى بعض الأطفال الرياضيين أثناء ممارسة الرياضة، فهم قلقون على الأداء غير الجيد. والغريب أن الأطفال لا يضعون الآباء كمصدر للضغط في كثير من الأحيان ووجه الغرابة أن في كثير من الأحيان يكون الآباء أنفسهم قلقون ، لذلك يجب أن نوضح أن الآباء في الرياضة يجب أن لا يكونوا مصدر عبء زائد ، وأن يضعوا حداً بين التشجيع للأطفال والتدخل في الأداء. وهناك جدل واسع النطاق حول دور الآباء في حياة الرياضي. والموضوع الأساسي هو «من يعرف ما هو أفضل للطفل».

وفي الحقيقة إنه لا توجد إجابة مطلقة لهذا التساؤل لأن كل طفل مختلف عن الآخر، والتعامل مع الطفل القلق يتطلب أن نعرف سببه ومستواه وطبيعته ، فالأطفال عادة ما يقلقون على أشياء مختلفة عن المشاركة، وإحدى التحديات للآباء هي تحديد متى يكون الطفل مضغوط وبالتالي يحاول أن يساعده وأكثر العلامات الدالة على الضغط هي

التغييرات السلوكية قبل المنافسات وذلك مثل عدم القدرة على النوم والتغيير في العادات الغذائية .

وينصح «ستراتون» بالعديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن يقوم بها الآباء من أجل تقليل الضغط على أبنائهم الرياضيين .

* حاول أن تجعل الطفل ينظر إلى الرياضة كجزء من النشاط اليومي ومثلها مثل باقي الأعمال التي يقوم بها .

* كن صادقاً مع طفلك فيما تتوقع منه أن يحققه في الرياضة . فليس من المنطقي أن يظل الطفل قلقاً على الأداء وما يتطلع إليه آباءه حتى يكتشف في النهاية أنهم يريدون فقط له السعادة والمرح .

* تأكد أن الطفل ينظر نظرة واقعية لذاته ويعرف إمكانياته .

* وكن معتدلاً ومشجعاً وتذكر أن ما يقوم به الأبناء سواء أثناء التدريب أو المنافسة ينعكس على سلوكياتهم واجعلهم يفتخرون بك ولا تكن مصدر إحراج لهم .

لا تحاول أن تنهك "حرق" ابنك في ممارسة الرياضة

في السنوات الأخيرة من القرن الماضي ظهر مصطلح الاحتراق النفسي في مجالات التدريب Psychological Burnout غير أننى لا أفضل استخدام هذا المصطلح في الرياضة بوجه عام حيث يشير المعنى إلى التلاشى أو الفناء والذي ينطبق على الصواريخ بعد حملها لسفن ومركبات الفضاء وهذا ما لا ينطبق على الرياضة حيث أن اللاعبين حينما يملكون باقى منحنى تدريبى خطير يمكن أن يعودوا إلى حالتهم الطبيعية بعد مرحلة الاستشفاء وبالتالي يمكن استبدال المصطلح بلفظ الإنهاك

غير أنه فى هذا المجال أود الإشارة إلى معنى أو مفهوم الإنهاك الاجتماعى ويقصد به حالات الإنهاك العقلى والبدنى والانفعالى لأفراد الأسرة نتيجة الضغوط الناجمة عن الاستمرار فى تلبية متطلبات الممارسة الرياضية للأبناء والتي قد لا تؤتى ثمارها المرجوة وقد يمر اللاعب بنفس مواصفات هذه الحالة نتيجة عدم القدرة على تحقيق أهدافه فى ضوء تطلعات الأسرة والمدرّب .

وفى واقعنا العربى نجد الاهتمامات الزائدة لرياضات الناشئين وما يستتبعها من زيادة فترات التدريب والحمل التدريبى الزائد فى غياب المناخ العام أو التسهيلات الاجتماعية مثل ضغوط الواجبات المنزلية بلا رحمة ونظام اليوم والأعباء الوالدية إلى جانب الضغوط الاقتصادية، كل هذه الأمور قد تؤثر سلبيا على أولياء الأمور أنفسهم ويمكن القول بأنهم بين «شطرى الرحى» .

وتمثل تلك الضغوط أحد جوانبها والجانب الآخر تمثله الوجهة الاجتماعية للاشتراك فى الرياضة وتكون النتيجة وقوع الناشئ الصغير فى صراعات أسرية مبكرة فهو أيضا يحاول أن يتفوق فى دراسته ويرضى والده الذى يشعره بالكفاح من أجله، بالتفوق فى رياضته وكنوع من

المسؤوليات الأسرية ... يالها من ضغوط وأى ضغوط هو أبعد أن يكون منها في مرحلته السنية المبكرة حيث بدلا من كونه يمارس الرياضة للمتعة والترويح فإنه يمارسها بهموم تحقيق المستوى أو الأرقام ، من أجل عيون بابا وماما، وحتى لا يوقعهم في مصيدة الإنهاك الاجتماعي .

ويشير جوناثان بزي Jonathan Buzby إلى أن أفضل شيء في رياضات الشباب في الآونة الأخيرة هي الفرص المتاحة للطفل لممارسة الرياضة منذ سن الثالثة حيث يمكن أن يمارسوا رياضات داخل الصالات ثم الانتقال إلى الرياضات خارجها . وهناك العديد من معسكرات الصيف لكل رياضة بأسلوب محدد حسب احتياجات كل طفل ولكن أفضل شيء في رياضات الأطفال قد يتحول إلى مشكلة كبيرة بالنسبة لهم !! وسنعرض ذلك فيما يلي:

فالرياضة للشباب والناشئين كانت تتميز بالبساطة والسهولة فكان الأطفال يمارسون كرة القدم في الخريف وكرة السلة في فصل الشتاء والبيسبول في الربيع . وذلك في فترة السبعينيات والثمانينيات والطفل المحظوظ كان يذهب إلى معسكرات الصيف بينما يظل الآخرون يسبحون في حمامات السباحة والحدائق المحيطة بالمنزل .

أما الآن فالطفل بإمكانه ممارسة أى رياضة يريد لها خلال العام فهناك دورى البيسبول لفصل الخريف ودورى السلة للصيف وداخل الجدران هناك هوكى التزلج وإمكانية ممارسة أى رياضة تختارها فأصبحت الضغوط عالية ولا وقت للراحة . وإذا فقد ابنك الإحساس بالمتعة فهذا يعنى أنه سرعان ما سيتترك الرياضة يجب إلا يحرق ، ينهك ، طفلك نفسه في التدريب فبإمكانه ممارسة رياضة واحدة فقط والمدرسة يجب أن تضعها في الحسبان فإذا لم يعد يقوم بواجباته المنزلية أو قلت نسبة تركيزه نظرا للتعبات الشديدة من المنافسات والتدريبات فإن ذلك يجب أن نحسمه فوراً وأن يمارس رياضة واحدة فقط بدلاً من التشتت والضغط الزائد .

وفي بعض الأحيان لا يرغب الطفل أن يحبط الأب والأم ويمارس الرياضة رغما عن إحساسه بالإرهاق لذلك يجب أن يرتاح الطفل في ممارسة الرياضة في أحد الفصول من العام ورد فعل ابنك لهذه الإجازة يعكس رد فعله في ممارسة الرياضة وهل تلك الفكرة جيدة أم لا؟.

وإذا كان تدريب الأولاد اليومي يرهقك فمن حقك أن تأخذ أجازة لمدة فصل في العام وقد لا يفهم ابنك ذلك ولكن على المدى البعيد فإن طفلك سوف يفهم ذلك .

أولياء الأمور والتعامل مع مشكلة ترك أو "الانسحاب" من الرياضة

يشير ريتشارد ستراتون Richard Stratton إلى أن مسألة ترك الرياضة أو الانسحاب منها تعتبر أمراً غاية في الحساسية والتعقيد لكل من الآباء والأبناء على حد سواء ويتساءل كيف لنا أن نتعامل مع تلك المشكلة وخاصة أن كل موقف يختلف عن الآخر وبالتالي فإن الإجابات تختلف ويعرض لنا فيما يلي وجهتي نظر لخبيرتان في الرياضة حيث كانتا لاعبتان سابقتان على مستوى الرياضة الجامعية وذلك للإجابة على تساؤل مؤداة:

ماذا تفعل عندما يترك ابنك الرياضة ؟

* الرأي الأول :

تشير ميجان برننيه Megan Prenner ١٩٩٩ إلى أن أفضل اللحظات فخراً للآباء هي مشاهدة أبنائهم وهم يشاركون في المسابقات والتدريبات الرياضية ولسوء الحظ قد يحدث وينصرف الابن لعدة أسباب عن ممارسة الرياضة ونحن كأولياء أمور قد ننتابنا حالة من الغضب والإحباط خاصة إذا كان الابن موهوباً لذلك من المهم أن نعرف جذور المشكلة ونناقشها معهم .

* فقد ينسحب ويعتزل نتيجة لقرار غير مرضى من المدرب وفي هذه الحالة ابق ابنك في حالة من التهذئة واستعادة الثقة ليعرف أن الاعتزال ليس القرار السليم .

* وقد يكون ابنك على خلاف مع زملاءه في داخل أو خارج الملعب ولعله الشيء الذي يصيبه بالملل والضجر من ممارسته لرياضته المحببة .

* أو قد يكون السبب انخفاض تقدير الذات من قبل المدرب أو الزملاء .

* أو مجرد الشعور بالملل من الرياضة .

وفى كل الأحوال ، فإنه من المهم أن تقوم بتقييم المواقف التى أدت إلى اتخاذ ابنك هذا القرار فقد يكون غير راضى عن الرياضة التى يمارسها ويرغب فى التحول إلى ممارسة رياضة أخرى وعليك أن تلاحظ حالة الضجر والتغير عند الطفل لمتابعة الحالة وهنا يجب التدخل الفورى واستشارة المدرب نفسه أو عرض الموضوع على الأخصائى النفسى للرياضة .

* الرأى الثانى

وفيه تشير برنت برى Brent Pry ١٩٩٩ إلى أننا عادة ننتقد الآباء لضغطهم على الأبناء أثناء التدريب أو التنافس إما إذا كان موقف الآباء فى الضغط على الابن بسبب تشجيعه ودعمه فى الاستمرار وعدم ترك الرياضة ، فإن ذلك سوف يؤدى إلى نتائج إيجابية تخدم استمراره فى الرياضة وهنا يكون الضغط ذو جدوى أو نفع مع الرياضيين الناشئين مما يجعلهم يستمرون فى الممارسة ويشعرون عادة بالامتنان تجاه آبائهم لدعمهم ودفعهم خلال أوقات الشدة وعدم تركهم يعتزلون الرياضة فى بعض أوقات اليأس ويحدث ذلك عادة مع الرياضيين الذين يحققون قدرا من النجاح فى الرياضة .

وتؤكد برى، على استخدام أسلوب الضغط فى حالات معينة وخاصة مع اختلاف طبيعة الآباء أو المواقف الصاعدة أو الناشئين الرياضيين لذلك يتم التعامل مع الموقف طبقا لذلك المتغيرات والبيانات المتوافرة على اختلافها .

فلنشترك جميعاً للحفاظ علي استمرار

الأبناء في ممارسة الرياضة

هناك عدد من المحددات النفس / اجتماعية التي يجب أن نراعيها بل ونعمل بها إذا كنا حقاً نود الاستمرار الناجح لأبنائنا في رياضاتهم المحببة وتحقيق الإنجاز :

أولاً: عدم المبالغة في توقعات المدرب وأولياء الأمور

يثير داريل ج. بيرنت Darrell J. Burnett ٢٠٠٢ قضية استمرار الناشئين في الرياضة ويسوق لنا رأى أحد الأطفال في سن التاسعة اعتزل الرياضة وعبر عن ذلك بعدد قليل من الكلمات بصراحة وتلقائية حيث قال:

* لماذا استمر في ممارسة رياضتي؟

* ما فائدة المحاولة؟

* أن ما أفعله غير كاف وأن مدربي غير راض .

* أن والدي لا يرضى عني ولا يقتنع أبداً بأدائي .

* لا أستطيع أن أناقش الأطفال الآخرين الأفضل مني .

ولعل هذه الكلمات الساذجة التلقائية تعبر عن حجم المشكلة الضخمة والتي قد أدت به إلى الانسحاب من الرياضة كلية بالرغم من حبه لها....!

وتعبر عن عقبتان أساسيتان أوضحهما «داريل ج. بيرنت» من واقع الكلمات التي ذكرها الطفل والتي منعت استمراره في ممارسة الرياضة:

(١) توقعات غير واقعية من المدرب والوالدان .

(٢) توقعات ومقارنات غير واقعية مع الرياضيين الآخرين.

وفي بحث للعالم زيوريسكى Jeziorski عام ١٩٩٤ أوضح أن الطفل

الذى يستمر فى ممارسة الرياضة يستمر أيضا فى الدراسة ويحصل على درجات جيدة ويتميز سلوكه بالالتزام . إذن هناك دافع من أجل إبقاء الأطفال فى ممارسة الرياضة .

توقعات غير واقعية من المدرب والوالدان :

أرى مرة أخرى طفل يفقد الممارسة ويعتزل الرياضة لأنه مشغول بمشاعر الآخرين وما يقوله الوالدان أو المدرب ويعيش فى أحلام البالغين .

وبعض المدربين والآباء ، خاصة مع الأطفال ذوى المستويات المنخفضة لا يهتمون بالمستوى التنافسى للطفل أو الجانب العاطفى ، حيث يصبون الاهتمام على الجانب البدنى فقط . ويحاول الطفل جاهداً الوصول إلى التوقعات التى يضعها المدربون والآباء ، وعدم التقدم يصيب الطفل بالإحباط وبالتالي الاعتزال نتيجة الإحساس بالفشل أمام الكبار .

ويسرد «داريل ج . بيرنت» قصة أخرى ويوصفه إخصائى فى علم نفس الرياضة فيقول ... لقد حضر لمكتبى طفل فى العاشرة بصحبة والده الذى طلب منى أن أزيد من «دافعيته» لممارسة الرياضة . وعندما تحدثت مع الطفل أنخرط فى البكاء قائلاً : (أننى أعتدت ممارسة البيسبول اللعبة التى أحبها ، ولكنى الآن لا أحبها أننى أكرهها .. لقد دفعنى والدى إلى التدريب ٢٠٠ مرة على ضرب الكرة فى الساحة الخلفية للمنزل ، يومياً ولمدة ٧ مرات فى الأسبوع ، لقد أراد الطفل أن يقضى بعض الوقت فى ممارسة الهوايات الأخرى . ولكن والده رد قائلاً : (كنت أرغب فى إعداده للبطولة) . وبالتالي اعتزل الطفل اللعب لأنه شعر أنه خذل والده .

وعليه ننصح بعدم المبالغة فى توقعات كل من المدرب والوالدان ، وعدم إضافة عبء توقعاتهم غير الواقعية على كاهل هذا الطفل الذى يحب رياضته ويود الاستمتاع بها .

ثانياً: عدم المبالغة في التوقعات غير الواقعية من الآخرين
(الأقران،

بعد أن يبدأ الطفل في ممارسة رياضته التي اختارها نجد أنه يبدأ في تقييم نفسه بصورة غير مباشرة حيث ينظر حوله للأطفال الآخرين «أقرانه وزملاءه» ويبدأ في مقارنة مهاراته مع أقرانه وإذا أحس بعدم القدرة على التوائم مع توقعات الآخرين، فإن الناشئ سيكون ضحية لتلك المقارنة الظالمة وغير الواقعية . وكثيراً ما يسأل نفسه .

* لماذا لا أستطيع الجرى بسرعة عالية ...؟

* لماذا لا أستطيع أن أسبح بطريقة جيدة ...؟

* لماذا لا أستطيع التصويب بنجاح ...؟ إلخ

ويمكن الخطر هنا في احتمالية أن تخفى المتعة من ممارسة الرياضة، مع فقدان الثقة أو أن يشعر الطفل بعدم المقدرة على المنافسة مع الآخرين . وينال فإن عدم ملاحظة أى تقدم مع الإحساس بالخسارة: تكون النتيجة انسحاب الطفل من ممارسة الرياضة .

ثالثاً: الانشغال بالتقدم والمنافسة

أن أحد الحلول الذكية لإبقاء الطفل مهتماً ومستمراً في ممارسة الرياضة أن:

(١) نوقف المقارنات غير الواقعية في الحال مع الآخرين وأن نشغلهم بمتابعة التقدم وبالتنافس مع الذات .

(٢) أن نوقف انشغالهم بالعيش في أحلام وتوقعات المدربين والآباء . والهدف الرئيسى أن نستوعبهم مرة أخرى في الرياضة وأن تجعلهم ينافسون أنفسهم مع وضع أهداف واقعية سليمة بهذا الشكل يركز كل طفل على أن يحسن من نفسه بدلاً من أن يستمر في المقارنة مع

الآخرين . وإذا عمل المدرب والآباء سوياً سوف نلاحظ تقدم الطفل سريعاً .

رابعاً: قياس التقدم .

التقدم: ويشار إلى التقدم على أنه هو الحركة تجاه هدف ما . والتقدم هو أى حركة ملحوظة ، (بغض النظر) عما إذا كانت صغيرة أو كبيرة إلا أن مسارها يتجه نحو تحقيق الهدف مهما كان سواء مرحلياً أو نهائياً . وإذا استطاع المدرب أو الوالدان مساعدة الطفل بنجاح فى ملاحظة تقدمه فإن هذا سوف يعطى دفعة للطفل فى المواصله .

ويحدد داريل ج. بيرنت، Darrell J. Burnett ١٩٩٨ إمكانية قياس التقدم من خلال الاستمرارية ، الفترة المستغرقة ، القوة .

* الاستمرارية: ويمكن قياسها بعدد مرات حدوث السلوك المطلوب فى أداء المهارة بمعنى (الشد المؤثر بالزراع تحت الماء فى السباحة ... أو التصويب على المرمى فى كرة القدم والسلة ، التمرير والارتداد للخلف لصد الهجوم فى كرة اليد ... إلخ) أو كذلك ملاحظة السلوك غير المرغوب يعنى الأخطاء التى يمكن أن تحدث فى تلك المهارات ثم القيام بالمقارنة مع الأداء فى آخر تمرين أو مباراة تم أدائها .

* الفترة: المستغرقة تقيس فترة السلوكيات المرغوبة (التصويب على المرمى - التمرير - الارتداد - الهجوم ... إلخ) فهناك المدرب الذى يمتدح أحد اللاعبين لنجاحه فى التمرير لفترة طويلة فى مكان مميز طوال المباراة والفترة يمكن أن نقيسها بالزمن المستغرق فى ارتكاب السلوكيات غير المرغوبة ، الأخطاء .

* القوة: وتقيس حجم الطاقة أو الجهد المبذول وتركز على الحماس ورد الفعل فى الملعب أو حمام السباحة منذ بداية التدريب وحتى نهايته وهناك كثير من اللاعبين قد يفتقدون المهارة لكنهم قد يستمرون فى

اللعب والممارسة الرياضية نظراً لحماسهم الشديد وتصميمهم على اللعب وبتركيز.

خامساً: العملية فى مقابل النتيجة

يؤكد توماس توتكو Tom Tutko وآخرون ١٩٧٩ أن الأطفال يركزون على عملية ممارسة الرياضة أكثر من النتيجة فهم ببساطة يستمتعون بممارسة الرياضة وهذا على عكس ما يشغل الكبار من المحيطين به والذين يفكرون دائماً فى النتيجة النهائية .

ويشير إلى أنه من النادر أن تسمع مدرب أو ولي أمر يمتدح ابنه لمجرد المشاركة فى مباراة. والمديح يكون عادة عندما يستخدم أو يقوم الطفل بمهارة معينة ويبدو ذلك واضحاً فى أنه بعد نهاية المباراة فإن البالغين يسألون «من الفائز؟ ومن سجل الأهداف؟ أما الأطفال يسألون، عن زملائهم الذين لعبوا وما هى الأحداث المشوقة أو اللذيذة التى حدثت. ومن أجل إبقاء الأطفال يمارسون الرياضة يجب على الآباء والمدرسين احترام رغبة الأولاد فى العملية - الأداء، مع إطلاعهم على نتائج تقدمهم كنوع من التعلم للمهارات والقواعد عبر الوقت وكيف يمكنهم التعامل مع مواقف الفوز والهزيمة .

ويشير عدداً من إخصائيو علم النفس الرياضى العاملين فى مجال الرعاية النفسية لرياضات الأعمار السنية المبكرة إلى أن الناشئين الذين يركزون على معرفة تقدمهم وتعلمهم للمهارات يستمرون فى ممارسة الرياضة لفترات أطول من أولئك المهتمين بقياس النجاح فقط .

بمعنى آخر ، إذا كان الطفل يشارك مع فريق يفوز دائماً فإنه سوف يستمر فى الأداء ولكن بمجرد الهزيمة فإن الطفل سوف يترك الرياضة .

وعلى النقيض ، فإن الطفل الذى ينصب اهتمامه على التقدم وتحسين مهاراته يستمر طويلاً فى ممارسة الرياضة بغض النظر عن مبدأ

الفوز والمكسب - أو الهزيمة والخسارة .

ونؤكد في هذا المجال على أنه علينا جميعاً أن نعلم أن إبقاء الطفل يمارس الرياضة ومستمر في ممارستها هو الحل لكثير من المشاكل سواء كانت مشاكل النمو، المراهقة - السن الحرجة، أو المشاكل المجتمعية الكثيرة في مجتمعاتنا العربية

إلى جانب إن استمرار الناشئ في الممارسة له حصائل إيجابية مثل النظام - وتنظيم الوقت - اتخاذ القرار - أسلوب حل المشكلات - الروح الرياضية - العمل الجماعي، والتي تؤثر إيجابياً على شخصية الناشئ ومستقبله الرياضي وبالتالي في الحياة العامة علاوة على أن استمرار الطفل في حالة تعلم مستمرة مع الاحتفاظ بدوافع الوصول للأهداف في الرياضة التي يرغب بها فإن هذا في حد ذاته شيء مهم .

ويجب على أولياء الأمور التأكيد للأبناء بأن غضب المدرب وصياحه في وجه الابن / الابنة على أنها دلائل إيجابية للحب والحرص على مصلحته .. وأن انفعال المدرب هدفه تعليمك وتطوير مستواك وليس بسبب الكراهية لك .

أولياء الأمور ورياضات البنات

تبدو المعارضة لرياضة البنات أو السيدات ليس في البيئة العربية أو الشرقية فحسب ولكنها معارضة قديمة يعود تاريخها إلى بداية الحركة الأوليمبية عام ١٨٩٦ حيث عارض صراحة وشدة مؤسسها بيير دي كوبرتان De Coubertin ممارسات المرأة للرياضة الأوليمبية قائلاً :

«إن الاشتراك في الألعاب الأوليمبية للرجل، وعلى المرأة أن تقنع بالمشاهدة والتشجيع» .

واتسائل أين أنت ديا بيير دي كوبرتان، فقد بدأت المرأة التسلل على استحياء إلى الممارسة الرياضية بالجولف والتنس في دورة باريس عام ١٩٠٠ إلى الممارسة العلنية السافرة لجميع أنواع الرياضة بما فيها المصارعة والملاكمة والجودو والتايكوندو ورفع الأثقال وكمال الأجسام في دورة أثينا ٢٠٠٤؟! وأن تعارض ذلك مع الأفكار والمعتقدات والتقاليد الشرقية والعربية !!

ولو أتيحت الفرصة للأجداد والجندات لمشاهدة الأحفاد لعادوا وأكدوا المثل القائل أن «البنات مالهش إلا بيتها وجوزها» ؟ ولكن هل يعنى ذلك أننا نعارض الممارسة الرياضية للبنات بالطبع ... لا وبالتأكيد .. لا لكنها الموافقة المشروطة والمقبولة .. وما المانع من الممارسة للتنس والريشة الطائرة والجمباز والبالاية والسباحة والجولف والبيلياردو وما إلى ذلك من الرياضات التي يمكن أن تصلح للبنات كأنثى فهي ليست بحاجة إلى هذه العضلات المفتولة أو درجات التحمل القصوى أو ... أو ... أو ... وهي أيضاً ليست بحاجة إلى أن يلفظها المجتمع .

وفي مراحل البراعم والناشئين يجب أن تمارس البنات عددا من الرياضات قبل التخصص في الرياضة المناسبة وبمساعدة الأسرة وإذا ما بدت عليها مظاهر البلوغ والنضج في مراحل المراهقة والشباب يجب إعادة

النظر في زى الممارسة وتقنين الأحمال والأداء ونظام المسابقات .

ويشير ريتشارد ستراتون Richard Stratton إلى أنه كأخصائى نفسى رياضى قد تلقى الكثير من الأسئلة التى تدور حول الاختلاف بين الرياضيين الأولاد والبنات من الكثيرين من أولياء الأمور والمدربين . وأحد الأسئلة المهمة ، هى :

هل هناك اختلافات حقيقية أم مجرد اختلافات قائمة على التوقعات التى يسعى لها كل فرد على حدة؟

ويجيب قائلاً : إنه بالتأكيد هناك اختلافات بين الجنسين . والاختلافات أقل كثير مما نتوقع . وطبقاً للقانون الفيدرالى لعام ١٩٧٠ الذى تغير كثيراً خاصة فى مجال الرياضة للبنات والنساء على حد سواء . وبالرغم من التغيرات العديدة التى حدثت فإن العديد من الأنماط تحيط بعالم الرياضة النسائية ، على سبيل المثال : فإن الرياضيات (من النساء) لا يبذلن أقصى ما فى وسعهن مثل الرجال !! . ولا يعبثن بالمسابقات فهم فقط مهتمون بالجانب الاجتماعى من المشاركة والبنات أكثر عاطفة من الأولاد . ولعل ذلك يرتبط بالمفهوم السائد أن الرياضة نشاط خاص بالرجال .

فالعديد يقارن بين النساء والرجال خاصة لأن النساء والرجال يمارسون فى كثير من الألعاب نفس الرياضة . ولكن ليس هناك مجال للمقارنة . وإذا نظرنا إلى الأرقام والنتائج خلال العشرين عاماً الماضية نجد أن الاختلافات والتباينات فى النتائج والأرقام قد تضاعف بشكل كبير . ونظراً لأن العديد من الرياضات تحتاج إلى القوة والتحمل (وهذا متوافر بطبيعة الحال لدى البنين فإننا لا نتوقع تلاشى هذا الاختلاف فى النتائج .

وموضوع العاطفة من الموضوعات المتكررة وموضع تساؤلات ونقاش ولكن هل الموضوع يتعلق بالعواطف ؟ أن التعبير عن العواطف .

وعلى الرغم من العديد من الأبحاث والدراسات فإننى أعتقد كلا من النساء والرجال يهتمون بالرياضة التي يمارسونها . ولكن ما يحدث أنه هناك اختلاف بين الرجال والنساء فى التعبير عن أداءهم الشخصى فى الرياضة وأن الاختلاف يرجع إلى اختلاف أسلوب عرض الأداء الرياضى .

ويشير محمود عنان ١٩٩٥ إلى أن الفروق بين رياضات الناشئين والناشئات قد تعود بجانب الخصائص البدنية التكوينية، إلى دوافع الممارسة وتبدوا كذلك فى أنماط التعليل أو عزو النتائج والقائم على الإدراك .. عندما يسأل اللاعبون إلى ماذا يعززون نجاحهم أو فشلهم فى المنافسة وقد اتفق العلماء على أن التعليلات قد تتخذ أى من الاتجاهين:

١- عوامل داخلية (شخصية)

* القدرة ... عامل داخلى مستقر .

* المحاولة أو المجهود ... عامل داخلى غير مستقر .

ويطلق على اللاعبين أصحاب هذه الفئة من التعليلات أن مركز التحكم لديهم «أو جهة الضبط» Locus Of Control داخلى .

٢- عوامل خارجية (بيئية) :

* صعوبة المهمة ... عامل خارجى مستقر .

* التوفيق «الحظ» ... عامل خارجى غير مستقر .

ويطلق على اللاعبين أصحاب هذه الفئة من التعليلات أن مركز التحكم لديهم «وجهة الضبط» Locus Of Control خارجى .

وتشير نتائج دراسات العزو أو التعليل السببى للنتائج لدى الناشئين

إلى :

* أن الأطفال القادمين من بيئة اجتماعية / اقتصادية منخفضة يميلون

إلى أن يكون مركز التحكم «مصدر الضبط» لديهم.... خارجى.

* مع التقدم فى المراحل السنية يميل الأطفال والناشئين إلى إدراك مركز التحكم «وجهه الضبط» لديهم على أنه ... داخلى .

* الأطفال والناشئين أصحاب التقديرات العالية فى درجة إدراكهم لمركز التحكم الخارجى يشعرون أنهم تحت سيطرة البيئة وعرضة للتغيرات كقوى خارجية .

كما تم تصنيف التعليقات فى مجملها إلى :

* الذات Self .

* الزملاء فى الفريق Temmates .

* أو الفريق ككل Team As Wholl

* عوامل أخرى, Other Factors

وتتضمن العوامل الأخرى اشتراطات ومتطلبات البيئة التنافسية وأبرزها الوالدان ، أولياء الأمور والمدرّب والأجهزة الفنية .

وقد توصل كل من بيرد وليام Williams & Bird ١٩٨٠ إلى أنماط فارقة فى التعليقات السببية كدالة للسن والجنس وثمة نتيجة غير متوقعة فى دراستهما حيث أشارا إلى أنه فى عمر ١٣ سنة كانت تعليقات اللاعبين الناشئين تفسر عادة على أساس المجهود أما الناشئات فقد اتجهن إلى تفسير التعليقات على أساس الحظ .

وتذكر مارى جوبلر Mary Joeppler ١٩٩٧ ك لاعبة أولمبية فى الكرة الطائرة فى كتابها Inside Volleyball For Women بأنها أقامت عدة محاضرات ولقاءات وعروض فى الكرة الطائرة مع زميلاتها وكانتا تتحديان أى مجموعة من الشباب كفريق من ستة لاعبين وتشير إلى أن بالرغم من سوء المستوى الذى أظهره اللاعبون وهزيمتهم إلا أنهم كانوا

يبدون الاستعداد لمحاولات أخرى وبثقة تامة من الفوز في مرة تالية واقترحت تنمية هذه الخاصية لدى اللاعبين الناشئات .

وفي نتائج مماثلة على الناشئات تشير دراسات نيكولز Nikolls ١٩٧٥ ودويك Dweek ١٩٧٣ إلى أن اللاعبين الناشئات يملن إلى عزو الفشل إلى انخفاض القدرة (تعلييل - داخلي) فيما يعزو اللاعبون الناشئون الفشل إلى سوء الحظ أو قلة المجهود. (تعلييلات غير مستقرة) ونحن كأباء نحتاج إلى تفهم ما يجذب انتباه أبنائنا ونبنى دعمنا وتشجيعنا بناءً على هذا الاهتمام .

تنمية الثقة بالنفس لدى الناشئات .

أشرنا فيما سبق إلى مفهوم الثقة الرياضية كما حددته فالى Vealy ١٩٨٦ بأنها الاعتقاد أو اليقين والتأكد بامتلاك الفرد القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة .

وبالطبع نحن كمدرسين تعاملنا مع الكثيرات من اللاعبات ممن تنقصهن الثقة بالنفس والتي تعد سمة مهمة لإنجاز النجاح وعدم توافرها قد يمثل أحد عوائق التقدم .

ويتساءل تيرى جوهانسن Terri Johnsen ٢٠٠١

لماذا تفتقد بعض اللاعبات إلى الثقة بالنفس وعلى العكس من اللاعبين، ؟

وتكمن الإجابة في أن هناك عدد من اللاعبات يفتقدن الثقة في مواقف تتباين فيها الأدوار بين الجنسين . بمعنى آخر ، تشعر اللاعبات أنهن لا يمكنهن الأداء في ألعاب ذات طبيعة ممارسة للذكور مثل كرة القدم والمصارعة .

ويذكر تيرى جوهانسن Terri Johnsen أن الثقة بالنفس لدى اللاعبات إنما تعتمد على ثلاثة عوامل :

(١) طبيعة المهمة : فاللاعبة تستجيب بشكل عام لبعض المهام عن المهام الأخرى على سبيل المثال ، فإن اللاعبات تهتز ثقتهن عند ممارسة كمال الأجسام .

(٢) اللاعبات ذوات الرؤية والتغذية الراجعة الإيجابية : يؤدون بثقة مثل الذكور . بمعنى ، أن اللاعبات تزداد لديهن الثقة بناء على الارتداد سواء إيجابي أو سلبي .

(٣) المقارنة الاجتماعية : فاللاعبات تزداد الثقة لديهن عندما يلعبن

بشكل فردي بعيداً عن المقارنة بالآخرين وتخفض الثقة عند المقارنة.

ولكى ينجح أولياء الأمور في استمرار بناتهم في الرياضة يقترح بعض الأساليب يمكن استخدامها لزيادة الثقة لدى اللاعبات منها:

- * تأمين نجاحهم .

- * تجنب ممارسة الرياضات غير المناسبة لهن .

- * تجنب الغموض عن طريق الاتصال الفعال .

- * الإقلال من المواقف التنافسية أثناء التعلم .

ويضيف عنان ١٩٩٥ متفقاً مع كراتي ١٩٨٦ على أهمية إزالة المخاوف المتنوعة في التدريب وفي المنافسات لدى الناشئات حيث أن ذلك يعد أمراً هاماً لإنتاج الكفائة الرياضية المتفوقة ومع اتفاق الدراسات والبحوث في أن جميع اللاعبين الواعدين لديهم عدداً من الدوافع المؤهلة للنجاح مثل :

- * دافع الإنجاز Achievement Motivation

- * الدافع لإنجاز النجاح Motiv To Achieve Success

- * الدافع لتفادي الفشل Motiv To Avoid Failurse

إلا أنه ظهر مؤخراً لدى البنات والفتيات دافع أطلق عليه «دافع الخوف من النجاح»...

إذاً ماذا يعنى الخوف من النجاح لدى الناشئات والفتيات؟

أشارت هورنر Horner ١٩٧٢ إلى أن الفتيات اللاتي لديهن درجات مرتفعة في التوجه نحو الإنجاز قد يعانين من لوم الذات - Self Inficted عند المنافسة مع الرجال . فالمرأة بشكل عام تخشى النجاح في

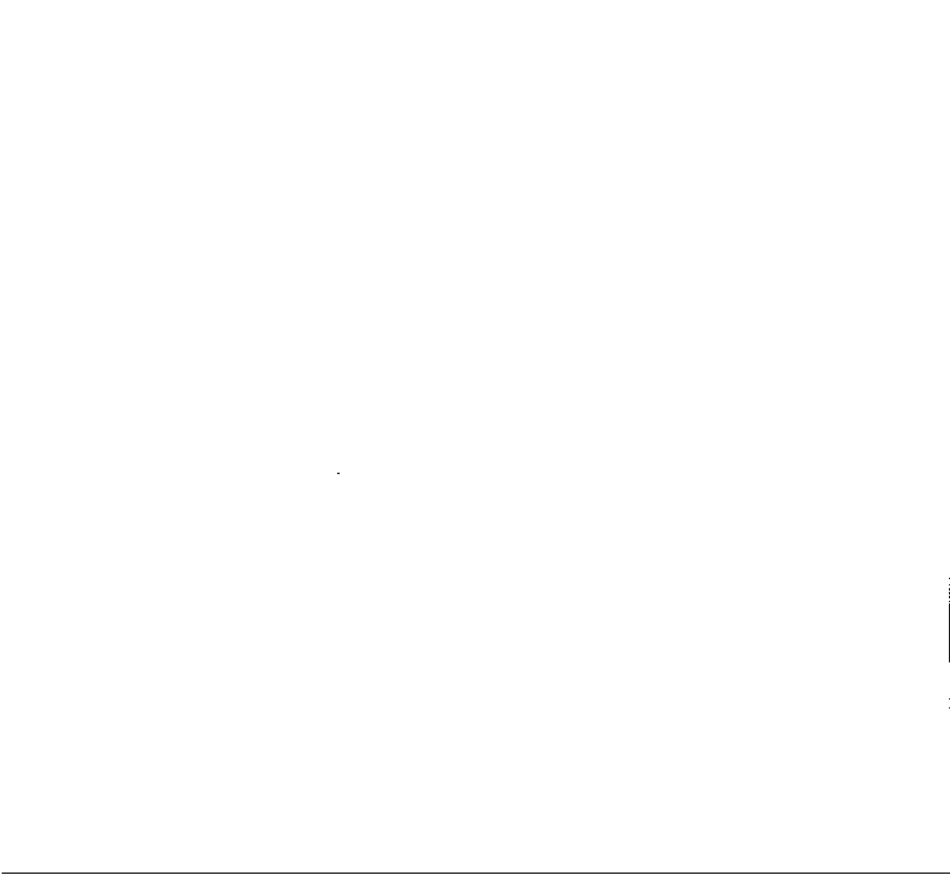
بيئة يسودها الرجال حتى لا تعاني نقصاً مدركاً في الأنوثة وتعاني من عدم القبول الاجتماعي (الرفض) من كلا الجنسين .

ويشير كوكس Cox ١٩٩٤ إلى أنه يبدو أن النساء ليس لديهن استعداد في الشخصية لتلافي النجاح إلى درجة أكبر من الرجال إلا أنهن يخشين الأنشطة غير الملائمة للجنس فالفتاة قد تتحاشى أنشطة مثل الملاكمة والمصارعة وكرة القدم بينما تختار ممارسة الرياضات المناسبة والمريحة لها مثل التنس والكرة الطائرة والجمباز الإيقاعي والسباحة .



الفصل الرابع المدرّب وأولياء الأمور

- * الحب بين اللاعبين والمدرّب .
- * المدرّب الوالد / ذو الروح الطيبة .
- * رسالة حب من المدرّب إلى أولياء الأمور «وثيقة عمل»
- * رسالة إلى المدرّب «سرى وعاجل» :
- « اكسب الآباء واجعلهم يعملون بجانبك بدلاً من أن يعملوا
صنّديك ».
- * رسالة إلى اللاعبين «سرى وعاجل» :
- «المدرّبين مثيّر المشاكل وكيف نتعامل معهم » .
- * التواصل مع المدرّب «تحديد موعد لمقابلة هامة» .
- * اتصال المدرّب مع الوالدين .



الفصل الرابع

المدرّب وأولياء الأمور

الحب بين اللاعبين والمدربين

يشير محمود عنان ٢٠٠٣ إلى أنه ليس هناك نمط معين أو سلوك محدد أو نموذج أمثل للمدرّب ولكن يتفق الخبراء والمتخصصين في سيكولوجية التدريب والمنافسات على أن هناك توجهان رئيسيان للمدرّب الرياضى :

* التوجه الأول: ويضم المدرّبين المهتمين بشكل واضح بإنجاز المهمة دون إعطاء وزن كاف للعلاقات الإنسانية داخل جماعة الفريق ويعملون على توجيه الجهود لتحقيق الأهداف وبالتالي عدم توافر الوقت فى الاتصال والتفاهم مع جماعة الفريق وأسر اللاعبين .

* التوجه الثانى : ويضم المدرّبين المهتمين بشكل واضح بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد فريقه بصورة تفوق الجوانب الأخرى .

ولعله من الذكاء الاجتماعى أن يجمع المدرّب بين مميزات التوجهين وتلافى المآخذ أو العيوب والتصرف الموقفى وردود الأفعال الموقفية الإيجابية .

ونناقش فى السطور القادمة عددا من الأفكار التى قد تلقى الضوء على بعد آخر وهو قناعة المدرّب للأساليب السلوكية التى ينتهجها اللاعبون وما مدى تقبل المدرّبين لها وفيما يمكن أن يفعله اللاعبون من أجل المدرّب وللعلم أن معظم المدرّبين يوزعون الاهتمام والحب بين اللاعبين غير أنهم قد يميلون أو يحبون نوع معين من اللاعبين بصورة قد تفوق الآخرين ويغض النظر سواء كنت رياضى .. سباح مثلاً أو رباع

«رفع أثقال، أو لاعب جميز أو تنس فهناك صفات محددة مفضلة لدى المدرب . والسؤال كيف تكسب اهتمام المدرب وحبّه وماذا يجب عليك القيام به حتى تكون عند حسن ظنه بك وتشارك بفاعلية في المنافسات وتصبح رياضى ناجح؟

ويحدد ريك كروتس Rick Crotts عددا من التعليمات التى يجب على اللاعب إتباعها ليبقى الحب بينه وبين المدرب :

أولاً : يجب أن تكون صاحب دافع داخلى . أبذل قصارى جهدك . فالمدرّب ينظر إلى ما تقوم به كدليل لما تشعر به فى قلبك .

ثانياً: كن على استعداد لبذل المجهود البدنى والعقلى فى التدريب والمباريات. أنصت إلى مدريك، وليس إلى الطريقة التى يتحدث بها. لا تجعل أحكامك شخصية. وعندما ينفجر المدرب فى وجهك أنصت جيداً لما يقوله ولا تعتبر هذا موقف شخصى. فكر فيما يريده المدرب وما يقوله . فالمدرّب يبحث عن شىء ما أبعد عن الأنانية فكر فى العطاء بدلا من السؤال .. لماذا ، وكيف . أخيراً ، اعلم جيداً دورك فإذا كنت لا تعلم دورك اسأل مدريك ماذا يجب عمله فى المهام المكلف بها سواء فى التدريب أو المسابقات وهناك ثلاث أشياء يحب المدرب أن يجدها فيك كلاعب .

١ - أن تحب اللعبة : حاول إقناع مدريك أنك تحب اللعبة وأنها أعظم شىء فى حياتك

٢ - أن تعمل بجد: فالأشياء الجيدة تحدث فقط للمخلصين فى العمل.

٣ - أن تكون مخلصاً للمدرّب. وأعلم أنه سوف يخلص لك. ومن المقولات الشهيرة لأحد المدربين الخبرة تيرى تاركميان «أن اللاعب الأخير هو الذى لا يخلص لزملائه أو مدرّبه. . وكن أيضاً دائم الاستجابة للتغيرات التى يطلبها مدريك .

المدرّب الوالد ذو الروح الطيبة

ويحكى لنا داريل بيرنت Darrell Burnett ١٩٩٨ أنه فى أواخر الأربعينات بمدينة أوهايو كان هناك طفل صغير يريد أن يلعب فى فريق كرة القدم الأمريكية فى المدرسة الابتدائية وكان الحد الأدنى للوزن المطلوب ٧٠ رطل والطفل الصغير حاول جاهداً لزيادة وزنه من أجل الاشتراك فى الفريق عندما علم المدرّب بذلك نصحه بأن يأكل الكثير من الأطعمة المفيدة ويشرب الكثير من العصائر والفيتامينات لزيادة وزنه حتى وصل إلى ٦٩,٥ رطل وانضم إلى الفريق .

وخلال الموسم ظل المدرّب محتفظاً بالطفل ضمن الفريق وكان أقصى حد للوزن هو ١٢٠ رطل وكان لا يريد أن يصاب بأذى من أى تدخل مع عمالقة الفرق المنافسة .

وكان يلعب دائماً فى الدفاع فى مكان آمن حتى لا يصطدم بالمدافعين الأقوياء وذوى الوزن الزائد وأثناء المباراة تقدم أحد لاعبي الدفاع للفريق المنافس وأصبح فى المواجهة مع لاعبنا الصغير أخذ لاعب الفريق المنافس فى الجرى والانطلاق السريع بوزنه الذى يقترب من ١٢٠ رطل وأخذ لاعبنا الصغير يحدث نفسه أننى ٧٠ رطل فكيف أواجه هذا العملاق ماذا أفعل ... واتخذ القرار وانقض على اللاعب المنافس وأمسك بقدمه .. ولكن اللاعب القوى الثقيل الوزن أخذ يجرى والطفل ممسكاً بقدمه حتى وصل إلى خط النهاية محرزاً الهدف .

وقف لاعبنا الصغير والدموع تملأ عينيه لعجزه أن يوقف اللاعب وخزل فريقه والنتيجة كانت مدهشة ... اندفع جميع أفراد الفريق الذين يشجعوه بتعليمات المدرّب الوالد وحبهم المتزايد وحملوا اللاعب الصغير على أكتافهم وأطلقوا عليه «قلب الأسد» للفريق .

وعلق المدرب على ذلك بقوله للاعبيه .

، إن حجم جسمك ليس بالشئ الغاية الأهمية وحجم عقلك أكثر أهمية وحجم قلبك أكثر الأشياء أهمية،

رسالة حب من المدرّب إلى أولياء الأمور "وثيقة عمل"

يعتمد نجاح الموسم الرياضى على الاتصال الجيد بين المدرّب وأولياء الأمور والذي يحدد نقطة التلاقى فى العمل والأدوار المشتركة. ويقترح داريل بيرنت Darrell Burnett فكرة هذه الرسالة الموجهة إلى أولياء الأمور كوثيقة عمل جماعى أو عقد اتفاق ملزم، مع بداية كل موسم رياضى جديد على النحو التالى :

الآباء الأعزاء:

إليكّم بعض التلميحات التى تجعل هذا الموسم ممتعاً، مليئاً بالذكريات الجميلة للأبناء وللعائلة:

١- تأكد أن أبنائك يعلمون أنه بغض النظر عن الفوز أو الخسارة فإنك تحبهم فكن المثل الأعلى الذى يسيرون فى دربه فلتكن لهم بمثابة مصدر الدعم الدائم .

٢- كن صادقاً مع أبنائك حول إمكانياتهم الرياضية وموقفهم التنافسى ومشاركتهم الرياضية ومستواهم المهارى .

٣- كن مساعداً ، ولكن لا تضع نفسك موضع المدرّب وأعلم أنهم لا ينسجمون كثيراً مع النصائح والنقد المتتابع .

٤- علم أولادك الاستمتاع بالإثارة التى تحدثها المسابقات والمنافسات، وحاول أن تحسن من أداء أبنائك ولا تخبرهم أن الشخص الذى يفوز هو الأفضل ، لأن هذا ليس صحيحاً . وساعدهم فى تكوين موقف رياضى سليم ومحاولة التنافس الشريف والاستمتاع بالوقت .

٥- حاول ألا تعش حياتك من خلال أبنائك فلقد فزت وخسرت ، وشعرت بالمواقف المختلفة وأعلم أنه ليس من الضرورى أن يكون الأبناء بالحالة نفسها التى يشعر بها الآباء بمعنى آخر لكل فرد طريقته فى التعبير والاستمتاع .

- ٦- لا تدفعهم إلى الاتجاه الذى يشعر بالرضا ولا تتنافس مع مدرب أولادك فالمدرّب قد يكون بمثابة البطل للأولاد و بمعنى آخر لا تكن ضمن أحد الأطراف فى مواجهة المدرّب وحاول أن تساعد الأولاد فى تعلم القواعد والنظم .
- ٧- لا تقارن أداء ونتائج أولادك مع اللاعبين الآخرين فى الفريق - ولا تبلغ فى مستواهم أو تخدعهم عن إمكانياتهم كلاعبين فإذا كنت تسعى إلى حمايتهم بشكل زائد فإن ذلك سوف يسبب مشكلة .
- ٨- تعرف على مدرّب الأبناء وتأكد من موقفه وأخلاقه وسلوكه كإنسان ووالد ثم كمدرّب . واعلم أن المدربين ذوى تأثير لذلك يجب معرفة اتجاهاتهم وتأثيراتهم وما إذا كان إيجابيا أم سلبيا .
- ٩- تذكر أن الأولاد دائما ما يبالغون وراجع نفسك فى ردود أفعالك تجاه القصص التى يحكونها عن التدريب والمباريات ، وتحقق منها ولا تنتقدهم وكذلك لا تتفعل مع هذه القصص بشكل مبالغ فيه .
- ١٠- علم أولادك معنى الشجاعة فالبعض يستطيع القفز من الجبل ولكنه لا يستطيع خوض شجار (خناقة) والبعض يستطيع أن يواجه الشجار بدون خوف ولكنه يصاب بالرعب من رؤية نحلة !! وكل شخص يخاف من شيء ما والشجاعة لا تعنى غياب الخوف فالشجاعة بمعناها ليست التخلص من الخوف ولكن التغلب عليه .
- ١١- الفوز هدف هام والفوز علة الدوام فهو شيء لا يتحقق دائما .
- ١٢- تذكر الأمور الإدارية والرسمية التى يجب إنهاؤها وعلم أولادك إتباع القواعد والقيم .
- ١٣- تذكر أنه إذا لم يكن الطفل يشعر بالمرح فإننا بذلك نفقده متعة ممارسة الرياضة وهى الهدف الأعظم والأشمل والأعم .

رسالة إلى المدرّب "سري وعاجل"

اكتب أولياء الأمور واجعلهم يعملون معك بدلاً أن يعملوا ضدك

مقدمة:

صدق أو لا تصدق أن ٩٩٪ من الآباء على قدر كبير من العقلانية والرغبة في الاستفادة والمعرفة فإذا أردت أن تكون مدرّباً ناجحاً فيجب أن تبذل الجهد في تدريب (الآباء). ويقدم لنا جولدبرج Goldberg ٢٠٠١ قائمة من الاستراتيجيات والأفكار الإيجابية والتي يمكن أن تفيدك في التعامل مع أولياء الأمور وتجعل منهم الساعد والعضد لكي تأمن تأييدهم لخطواتك الناجحة :

أولاً : معظم الآباء الذين يدفعون أبنائهم يفعلون ذلك لأنهم يريدون مساعدتهم ولكن لا يعلمون كيف يساعدهم ولا يدركون تأثير ذلك على أبنائهم .

ثانياً: إنك في موضع يسمح لك بأن توضح للآباء أنهم لا يعلمون ما يريدون دائماً لتحقيق أفضل مستوى لأبنائهم مما يؤدي إلى القيام بأفعال قد تكون غير مفيدة وفي حقيقة الأمر يريدون لأولادهم أن يكونوا سعداء وأن يكونوا ناجحين .

ثالثاً: مساعدة الآباء في فهم معنى الفائز، فالفوز لا يعني أن تأتي في المركز الأول بل دفع حدودك الشخصية والعمل بجهد من أجل الوصول إلى أفضل مستوى، فأنت تصبح فائزاً إذا أحسنت في الوصول لزمن أفضل من الذي حقّقته في المرات السابقة حتى لو وصلت أخيراً في السباق .

رابعاً: مساعدة الآباء في إعادة تقييم مفهوم المسابقة (المنافسة)، فليس من اللائق أن تحت السباح على الفوز عن طريق بث أفكار هزيمة

شخص آخر، مع محاولة توضيح أن الآباء يجب أن ينتبهوا إلى التركيز على المنافسة ويجب أن يشجعوا أولادهم على التنافس حتى مع أنفسهم .

خامساً: ساعد الآباء على إعادة التركيز ، فإن محاولة الآباء في جعل أبنائهم يركزون على الجمهور، وجو المسابقة، ودرجة حرارة الماء، وسباق العام الماضي، أو التأهل ... إلخ، ووضح لهم أن تلك العوامل قد تؤدي إلى مشاكل في الأداء، والأحرى أن نشجع الآباء (السباح مثلاً) على أن يركز على التحكم في أدائه .

سادساً: لا تحاول استخدام أسلوب التدخل عند حدوث المشكلة فقط . بل لا تنتظر حتى تحدث المشاكل ثم تحاول التعامل معها، وحاول استخدام نموذج الملح وحاول أن تدرب الآباء على البرنامج المستخدم من اليوم الأول وحاول أن تعلمهم ذلك سواء شفاهياً أو عملياً .

سابعاً: أثناء الكتابة ، وضح جلياً الفلسفة التدريبية التي تستخدمها ، والأسلوب ، وسياسة النادي ورويتك حول المنافسة، لا تدع أى من تلك العوامل لتخيلهم الخاص . إن لهم الحق في المعرفة وأنت عليك المسؤولية في التوضيح والإرشاد .

ثامناً: وضح جلياً دور اللاعب والمدرّب والآباء، ليعلم كل منهم ما هو متوقع منه وكيف يشاركون ويساعدون داخل فريق العمل فبالنسبة للآباء يجب أن توضح أن التدريب هو عملك وليس عملهم . وحدد معنى التدريب حتى لا يتدخلون في عملك أو يشوشون عليك .

تاسعاً: حدد جيداً معنى سلوك المقابلة / الممارسة (التدريب) ، وما يجب أن يتم عمله وما لا يجب أن يؤديه اللاعب والآباء مع توضيح لماذا يتم عمل هذا ولماذا لا نقوم بذلك ، وضح بشكل كامل ما عواقب خرق النظام حتى لا تحدث أى مفاجآت فيما بعد .

عاشراً: ضع نفسك موضع الخبير . فأنت تعرف الرياضة (حتى لو كنت غير ممارس لها على مستوى البطولة فيما قبل) وأنت تقوم بعملك ويجب أن يسير عملك بشكل جيد، وعلى الرغم من قيام الآباء فى بعض الأحيان بالتشويش حاول العمل على تخطى ذلك وإذا لم تستطع قم باستشارة بعض الزملاء المدربين من الحكماء وذوى الخبرة .

الحادى عشر: حدد مهام للفريق ولمجموعة العمل ككل . وقم بإطلاع الآباء بما تريده أن يسير وكيف يساعدونك وكيف يصل أبنائهم إلى أهدافهم الطموحة المحددة بعناية .

الثانى عشر: قم بالحوار، وافتح قنوات للاتصال بينك وبين الآباء . شجعهم بعرض مشاكلهم عليك مباشرة وبدون وساطة . واستمع إليهم وإعطهم الإحساس بأنك تشعر بهم وتفهم ما يحسون به . حتى لو كنت غير متفق معهم .

الثالث عشر: لا تستخدم عواطفك فى استجابتك لمشاكل الآباء . أبعد عواطفك ومشاعرك عن رد فعلك . فإذا فقدت الأسلوب المحترف (البعد عن العواطف) فلا يمكنك فيما بعد أن تكون ذو تأثير فعال .

الرابع عشر : ساعد الآباء على تفهم المنظور المتطور الذى تستخدمه فى التدريب . فمعظم الآباء لا يفهمون لماذا لا يتقدم أبنائهم بشكل سريع أو يحققون الفوز فى لمح البصر ووضح لهم أن هناك تخطيط طويل المدى وآخر قصير المدى ووضح وحلّ وقيم النتائج دورياً وناقش الطرق التى يجب أن يؤدى بها الأبناء وتأكد من الطريقة السليمة التى تتبعها ودافع عنها واقنعهم أنها الأنسب حتى ينجح أبنائهم .

الخامس عشر: قم بتعليم الآباء مبادئ الأداء في المستويات العالية وقمة الأداء، والتي يمكن أن يستخدموها كدليل يمكنهم القيام به مع أبنائهم وإشركهم في عملية التقويم والتحليل للأداء في اتجاه تحقيق الإنجاز.

رسالة إلى اللاعبين "سري وعاجل"

المدرّبين مثيّر المشاكل وكيف تتعامل معهم

في تدريب الناشئين عادة ما قد لا يحدث التآلف بين الناشئ والمدرّب وقد يستغرق ذلك بعض الوقت وقد ينجم ذلك عن سوء تفاهم أو بعض المخاوف الناجمة عن المدرّب نفسه ، يجب على الآباء أن يتحقّقوا من ذلك مبكراً ويقترح ريتشارد ستراتون Richard Stratton على الآباء أن يلاحظوا عدداً من الأمور بدقة وعناية مثل:

* هل يخاف من الذهاب للتدريب؟

* هل يخلّق الحجج لعدم الذهاب للتدريب أو ترك التدريب مبكراً؟

* هل يشركه المدرّب في المباريات لوقت قليل؟

* هل الأطفال يسخرون منه عندما يتدرب أو يلعب ولا يحاول المدرّب التدخل لمنعهم ؟

* هل يعتقد أن المدرّب لا يوجد لديه حلول لمشكلاته سواء في التدريب أو المنافسة؟

* هل يفكر جدياً في ترك الرياضة؟

إذا كانت الإجابة على الملاحظات "نعم، فعليك أن تنصحه بالتصرف بذكاء وقد يتطلب الأمر تدخلك السريع شخصياً، وتتضمن نصائح الوالدين للأبناء :

* إن الأمور لن تتغير من تلقاء نفسها ولا بد أن تكون قادراً على اتخاذ القرار الصحيح. ولكن ماذا يجب عليك فعله ؟

* هل أنت خائف من التحدث مع المدرّب وتعتقد أن الأمور قد تزداد سوءاً معه .

* يجب أن تصنع مخاوفك جانباً .

* يجب أن نطلب مقابلة مع المدرب لمناقشة وشرح المشكلة وإعطاء أمثلة لموقفك .

* وأطلب من المدرب حل المشكلة وإذا لم ترض بقرار المدرب يجب أن تتحدث إليه وبصراحة ، وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر التحدث مع أولياء الأمور مع بداية المشكلة وحتى لا تزداد تعقيداً ، وعند شرح ومناقشة المشكلة اطلب من الابن عدم استخدام كلمات محبطة مثل ، أن المدرب لا يحبني ، المدرب دائم السخط علي ، .

التواصل مع المدرّب

« تحديد موعد لمقابلة هامة »

يعرض ريتشارد ستراتون Richard Stratton لمضمون عدد من الرسائل الإلكترونية والتي تدور حول تساؤل رئيس هو كيف نتعامل مع المشاكل التي يكون المدرّب طرفاً بها؟ ففي بعض الأحيان تكون المشكلة بين المدرّب والطفل أو عدة أطفال والمشكلة هي كيفية مناقشة المشكلة مع المدرّب بدون إثارة أي متاعب للطفل (العقاب من قبل المدرّب أو اللوم من ولي الأمر)، ونأمل أن يكون المدرّب ممن يعقدون اجتماعات دورية للمناقشة مع اللاعبين والآباء. وخلال هذا الاجتماع يتم مناقشة السياسة التدريبية والطرق التي يتبعها المدرّب والتي يهدف إلى تحقيقها .

ومن خلال ذلك يمكنك أن تتعرف على أسباب إتباع المدرّب لهذا الأسلوب من أجل تحقيق السياسة العامة التي وضعها، وهناك بعض الأسئلة والموضوعات التي تثار أثناء الموسم الرياضي والتي نبحث لها عن حلول ، وأكثر تلك الأسئلة هي:

* الوقت الذي يشارك فيه الطفل في المباريات.

* أو لماذا يشارك المدرّب في المسابقات طفل أقل مهارة من الابن.

* المدرّب يستخدم ألفاظ وتعابير جارحة للأطفال.

* المدرّب لا يعلم الطفل المهارات المطلوبة.

* المدرّب يقدم الوعود ولا ينفذها.

وهناك بعض المشاكل التي نشرتها جريدة الآباء الرياضيين والتي قد يواجهها الآباء مثل:

١ - أن يصبح الابن / الابنة عرضة للضغط الشديد .

٢- النقد المستمر من المدرب بدلا من التشجيع .

٣- أن يكون الأبناء عرضة لسخرية الزملاء بدون سبب واضح من المدرب .

٤- أن يصاب الابن / الابنة ولا يلقى الرعاية اللازمة .

والتساؤل الآن ماذا تفعل إذا حدث شيء مما سبق؟

أولا- أنت في حاجة إلى تحديد هل أنت في مشكلة حقاً أم لا، ولعل الطفل نفسه يكون أفضل مؤشر لذلك !!

* فهل طفلك - يرفض (لا يرغب) في الذهاب إلى التدريب أو المباراة بدون إبداء أى سبب وجيه؟

* هل تحدث طفلك عن حدوث مشكلة بدون تحديد السبب؟

* هل يعود طفلك من التدريب وهو غير سعيد؟

في هذه الحالة يجب عليك أن تتحدث مع طفلك وتحاول أن تحدد المشكلة. وتذكر أنه قد لا يرغب في الحديث خوفاً من النتائج أو المشاكل إذا ما ذهبت وتحدثت مع المدرب وقررت مناقشته وفتح تلك المشكلات للحوار.

إذا أنت في موقف يستدعى حضورك لبعض التدريبات والمسابقات لملاحظة وتحديد ما يحدث بالفعل. فقد تكون المشكلة ليس لها علاقة بالمدرّب. ولكن إذا كان المدرّب السبب فإن ذلك يستوجب أن تخاطبه مباشرة. وإذا كانت المشكلة تشمل أكثر من لاعب فإن الآباء يجب أن يشاركوا في المناقشة وعليهم تحديد موعد لمقابلة هامة مع المدرّب يتضمن:

* القيام بتفسير وشرح المشكلة للمدرّب وسؤاله عن رد فعله لهذا الموقف.

* مناقشة أى اختلافات فى وجهات نظر أولياء الأمور مع وجهة نظر المدرّب .

* محاولة التوصل إلى إتفاقية مع المدرّب لحل المشكلة بمنطلق الصالح العام .

* إذا كنت غير قادر على حل المشكلة مع المدرّب فإن ذلك يستوجب الاتصال بالإدارة لمناقشة المشكلة ونعنى الاتصال أولاً بـ لجنة اللعبة ثم إدارة النشاط وإذا تعثرت المفاوضات قد يصل الأمر إلى إدارة النادي .

وفى كل الأحوال عليك أن تحافظ على ضبط النفس والتحكم فى مشاعرك وأن يكون اتجاهك إيجابى فأنت تسعى لتوفير بيئة تدريبية وتنافسية صحيحة وخالية من المشاكل والمنغصات كما أنك فى موقف ترويجى لمحاولة تنمية الوعى الرياضى لطفلك وبقية أفراد الفريق وكذلك الأصدقاء من أولياء الأمور .

اتصال المدرب مع الوالدين

يلعب الاتصال دوراً كبيراً في عمليات التدريب وكثيراً ما يرتبط الاتصال بكلمة الجيد ، فيقال الاتصال الجيد Good Communication ، هذا يعنى التفاعل حيث أن الحوار ما بين اللاعب والمدرب لغته الاتصال ووسيلته الرسالة لفظية أو غير لفظية ويعد الاتصال مهارة نحتاج إلى تدريب لأننا جميعاً قد نجيد فن توجيه الرسالة لكن القليل منا فقط يجيد استقبال الرسالة فإذا كان لدى المدرب فكرة أو رأى أو شعور معين فهو يقوم بترجمته إلى محتوى رسالة ويقوم اللاعب باستقبال وتفسير الرسالة ويحتاج ذلك إلى الانتباه والإدراك لمضمون تلك الرسالة تمهيداً للقيام بالاستجابة المناسبة وفي التوقيت المناسب وتشير رابطة المدربين الكنديين The ١٩٨٩ Coaching Association of Canada إلى أن اتصال المدرب مع أولياء الأمور يمكن أن يمثل أهمية بالغة للمدربين الذين يعملون مع الناشئ والشباب. وتعاون الوالدان ودعمهم يمكن أن يمثل محدد هام في نجاح البرنامج . والتعاون يبدأ بالاتصال الجيد .

وأحد الوسائل العديدة لقوطيد الاتصال مع الوالدان هو الكتابة إليهم؛ وهذا من شأنه فتح الباب للحوار وتشجيع الاتصال، وعند إرسال الخطاب لأولياء الأمور من المهم أن يتضمن بنداً أو وصف مختصر عن كل الشخصيات التي سوف يتعامل معها اللاعب، وفيما يلي نموذج خطاب المدرب للوالدين:

عزيزى ولى الأمر:

يشرفنى القيام بتدريب ابنك / أو أبنيتك هذا الموسم ، واكتب هذا الخطاب لدعوتكم إلى حضور اجتماع عام مع أولياء الأمور لشرح فلسفة التدريب وأهدافه لهذا الموسم .

فعند قيامى بالتدريب فإننى حريص على بث المرح والعمل الجماعى التعاونى وأنا أقوم بذلك لأننى أشعر أن كل من تكوين الصداقات وتعلم المشاركة فى العمل مع الآخرين وتأمين الطمأنينة وتنمية الانتماء وجميعها تمثل أمور هامة لهذه المرحلة . وأريد أن يتعلم اللاعب المهارات الأساسية بعيدا عن أسلوب الضغط الذى قد يستخدمه البعض من المدربين لتحقيق النتائج والفوز . وفى هذا الفريق كان لكل الأفراد فرص متكافئة للعب (أو التنافس) خلال الموسم . وقد حقق البرنامج نجاحا ملحوظا باتفاق اللاعبين فيما سبق ولذا سوف نقوم بتطبيقه مرة أخرى . وإننى أرغب فى دعوتكم وأولياء أمور بقية أعضاء الفريق إلى اجتماع قصير بالنادى فى مساء يوم القادم . حيث نناقش جدول الأعمال التالى :

- ١- ما هى الحصائل المتوقعة لطفلك من البرنامج .
- ٢- وسائل الانتقال من وإلى التدريب .
- ٣- إمكانية مشاركة الأسرة فى الترويح بعد التدريبات .
- ٤- أى أسئلة أو مقترحات حول الموسم القادم فيما يخص العلاقات الاجتماعية العامة .

المدرّب

الإدارى المسئول

.....

.....

ويذكر بلوم Bloom ١٩٨٥ وآخرون أن الوالدين في السنوات الأولى لاشتراك أبنائهم في ممارسة الرياضة يميلون إلى أن يكونوا مؤيدين مما يتيح لهم أن يقرروا ما إذا كانوا سيشاركون في التدريب أم لا . أما في السنوات المتوسطة للممارسة فإن الوالدين واللاعبين يكرسون الجهود المتزايدة وفي السنوات المتقدمة يكون اللاعبون ملتزمون بصورة كبيرة بالوقت وبذل الجهد لتحسين الأداء ، بينما تنقلص أدوار أولياء الأمور وتكون أكثر تحديداً وتقتصر على الدعم المادي بصورة أساسية ... وقد قام بلوم أيضاً بوصف خصائص اللاعبين والمدربين وأولياء الأمور أثناء المراحل التدريبية الثلاثة ، الأولى والمتوسطة والمتقدمة ، ويوضح الجدول التالي رأى بلوم وآخرون في خصائص كل من اللاعبين والمدربين وأولياء الأمور:

جدول : يبين خصائص كل من اللاعبين الموهوبين والمدربين والوالدين .
في مراحل الممارسة الرياضية

السنوات الأولى من الممارسة الرياضية	السنوات المتوسطة من الممارسة الرياضية	السنوات المتقدمة من الممارسة الرياضية	
- البهجة - المرح - الإثارة	- وجهة نظر واسعة - المبالغة في الاهتمام - الارتباط بالرياضة	- القلق - المسؤولية - التفاني	اللاعب Athlete
- لطيف - ودود - مبتهج - بشوش - التركيز علي التقدم	- الحزم في القيادة - مطلع علي الجديد - في المعارف المعلومات - السيطرة	- ناجح - الهيبة والاحترام - ملتزم انفعاليا	المدرّب Coach
- نموذج للأخلاق - التشجيع - المساندة الإيجابية	- التضحية - تقيد الأنشطة الخاصة - التمرکز حول الطفل	- الأبوار المحدودة - تقديم الدعم المادي	الوالدين Parents

الفصل الخامس

علم النفس الرياضى

«سيكولوجية تدريب الناشئ»

- * نعمل جميعا فى خدمة الصفوة من الناشئين «ورشة عمل»
- * فقط للاعبين ! اشعر بالراحة مع نفسك فى التدريب أو المنافسة
- * الصوية النفسية أو «عالمك الخاص» :
- أولاً : مقدمة عملية حول كيفية الحفاظ على الهدوء أثناء المنافسة .
- ثانياً : التعامل مع ضغط المنافسات
- * دليل التفكير العقلى للرياضى الناشئ
- «نموذج السباح البطل»



نعمل جميعا في خدمة الصفوة من الناشئين
"ورشة عمل"

فيما ما هو اشبه بورشة العمل "WokShops" يجب أن تتضمن الاجتماعات الدورية والندوات وحلقات النقاش "Seminar" تذكير اعضاء منظومة التدريب ، اللاعبين والمدربين وأولياء الأمور، ببعض محددات أدوارهم كجانب تطبيقي للتحفيز والاستمرار الناجح في الممارسة الرياضية للأنشطة والرياضات المختارة كما يجب ان تتضمن ورشة العمل تقييما دوريا لتلك المحددات والتي يطرحها ،جولدبرج Goldberg ٢٠٠١، فيمايلي:

محددات للرياضيين الناشئين :

- * تعرف وابتعد عن عوامل التششت الذهني .
- * فكر كالفائز واعتمد على عقلك .
- * كن هادئاً في المسابقة وعد سريعا من أخطاءك وزلاتك .
- * قدر العواقب والعوامل الهدامة .
- * قم بالوصول إلى المرحلة التالية في التدريب .
- * تعلم أساليب التفكير العقلي والاستراتيجيات للرياضيين الكبار والأولمبيين .

* طور أساليب التركيز على الأداء والفوز .

محددات للآباء :

* تعلم كيف تساعد طفلك في الوصول إلى أحلامه الرياضية .

* تجنب أخطاء عرقلة الأداء التي يقع فيها الآباء .

* تعلم مبادئ قمة الأداء وكيف تستخدمها لمساعدة طفلك .

* أعلم ماتقوله عندما يخطئ الطفل وكيف تساعد في العودة من الخطأ والنكسات .

* تعلم ماذا كان يفعل آباء أبطال الذهب الأولمبيين وكيف ساعدوا أبنائهم .
ويتفق المؤلف مع «جولدبرج» ويضيف إلى محددات الآباء - أولياء الأمور:

* الثقة المطلقة في قدرة المدرب على رعاية الأبناء كوالد وقائد وقدوة .

* في حالة الفوز إشعر الابن بلحظات التفوق ونشوة الانتصار ولا تقارن أدائه بآخر حقق إنجاز أكبر .. ولا تستخدم عبارة « بس لو كنت ...! »

* في حالات الفشل قدر الجهد المبذول في السباق أو المباراة وأبرز إيجابيات الأداء لكي تضمن أن تكون خبرة الفشل منطلق للنجاح .

* أنت في نظر الابن القدوة والمثل فكن نموذجاً لل ضبط والإتزان الانفعالي وحتى لا تنتقل حمى التوتر الانفعالي الى الابن ويفقد تركيزه في الرياضة أو ينسحب منها .

محددات للمدربين :

* تعلم ما يجب وما لا يجب ان تقوم به للإرشاد النفسي .

* كن أفضل دافعا للرياضي .

- * استخدم أساليب الفوز لعلم النفس الرياضى لتصبح أكثر فاعلية .
- * درب الرياضيين على أساليب التفكير العقلى .
- * تعلم كيف تجذب الآباء لجانبك ليعملون معك وليس ضدك .
- * تفهم أسرار السقوط والذلات والأخطاء .
- * علم الرياضيين كيفية الهدوء أثناء المنافسات .
- * إعلم ماتحتاج إليه لتطوير الفريق ليصبح فريقاً فائزاً .
- * قم بدعم المنظومة الرياضية بأحد علماء النفس الرياضى وٲسيكولوجية التدريب والمنافسات واقترح عقد ورشة العمل الرياضى دورياً كأحد أساليب التقييم .

ويتفق المؤلف مع «جولد بروج» ويضيف الى محددات المدربين مايلى :

- * وجوب استخدام أسلوب التدريب المعرفى المهارى .
- * من الهام استخدام أسلوب مهارات الاتصال الجيد .
- * المدرب موضع ثقة للناشئ الرياضى واستخدام الأساليب الإيجابية يدعم السلوك المرغوب اجتماعياً فى الممارسة الرياضية .

فقط للاعبين !

أشعر بالراحة مع نفسك فى التدريب أو المنافسة

كل فرد يجب أن يشعر بالراحة تجاه نفسه وأن يشعر بالراحة لما يقوم به أو يشترك فيه ، سواء فى المدرسة ، الرياضة ، الكشافة ، الصلاة ، فرق الأنشطة ... الخ . ومصطلح تقدير الذات يرتبط بشكل قوى بالراحة مع النفس ونعنى بذلك الشعور العام تجاه نفسك .

أما الكفاءة الشخصية فلها أشكال متعددة تشمل الكفاءة الرياضية ، والتي تعنى الثقة فى أداء الرياضة التى تمارسها . ولكن ماذا يجب عليك فعله من أجل تطوير وتنمية الكفاءة الشخصية الرياضية الايجابية ؟ أفضل طريقة هى العمل الدؤوب وهذا يعنى بذل ١٠٠ ٪ من مجهوداتك فى التدريبات . ويعنى ايضا ادراك ماذا تستطيع القيام به وما لا تستطيع القيام به ، فمحاوله القيام بأشياء لا تستطيع القيام بها قد يصيبك بالفشل والاحباط، الشئ الذى قد يؤثر بالسلب عليك، وتحتاج إلى بذل مجهودات اكبر للوصول الى أهدافك الواقعية وتقبل التحدى .

ونقطة أخرى يجب وضعها فى الاعتبار عند دعم الثقة بالذات وهى تحليلك للنجاح والفشل . وهل أنت السبب فى النجاح أو الفشل ؟ أم شخص آخر أو عدة عوامل خارجية مثل الطقس ، ظروف المنافسة .. الخ . والسؤال الهام المطروح هل هذه العوامل أو غيرها يمكن التحكم فيها Controllable ، أم أن الأمر خارج نطاق تحكمك Uncontrollable فالظروف التى يمكن التحكم فيها تعنى أن ادراك اللاعب أو تفسيره للنتيجة انها تحت الضبط والعكس فإن الظروف التى لا يمكن التحكم فيها تعنى أن ادراك اللاعب أو تفسيره لتلك الظروف انها ليست تحت الضبط أى لا يمكن التحكم فيها (الطقس مثلا) .

وفهم ماسبق سوف يساعدك حتى لا تشعر بعدم الرضا للنتائج التى لا دخل لك بها وأن الامر ليس خطأ من جانبك . ويجب أن تكون صادقاً فى تحليلك للأداء وللواقف . ولا ترجع النجاح دائماً لنفسك ولا تلقى بالفشل على الآخرين أو الظروف القهرية . فقد تشعر بالراحة لفترة ولكن على المستوى البعيد سوف تعلم أنك كنت تخدع نفسك وعلى ذلك لا بد أن تفكر جيداً ويصدق فى النتائج والاسباب وقد يكون تفسيرك الحقيقى للنتائج والأداء السابق دالة ومؤشر لنجاح لاحق أو نالى مستقبلاً .

الصوبة النفسية أو "عالمك الخاص"

أولاً : مقدمة عملية حول كيفية الحفاظ
على الهدوء أثناء المنافسة

ليس الرياضى أو الفريق الأفضل من يفوز دائماً إنما الرياضى أو الفريق الذى يحافظ على هدوءه تحت حرارة وضغط المنافسات ببساطة إذا لم تستطع أن تحافظ على أعصابك وهدوءك أثناء الأداء فسيظل هناك عنصراً مفقوداً وما نشير إليه أن فقد الأعصاب أو التوتر ليس صفة موروثة وإنما ترجع إلى أسباب عديدة نوضحها فيما يلى :

يتسائل أولياء الأمور والرياضيين الشباب .. ما سبب حالة التوتر ؟ ان معظم الرياضيون يعتقدون أن سبب التوتر هو حجم ومهارة ومستوى وسمعة المنافس وطبيعة وأهمية السباق ، حجم الجمهور ، وموقف اللعب وعلى الرغم من أن تلك العناصر قد تساعد على زيادة التوتر إلا أنها فى حد ذاتها لا تسبب التوتر فإذا ظلت مؤمناً بأن تلك العوامل هى السبب ستظل تحت سيطرتها ولن تجد لنفسك خلاص منها والحقيقة أنك لا تملك التحكم فيها .. لكنك تملك التحكم فى نفسك، ولكن إذا كانت تلك العوامل لا تسبب التوتر فما هو إذا السبب ؟ أنه أنت نفسك !!!

كيف ؟ نعم أنت تسبب التوتر لنفسك عن طريق :

(١) ما تقوله لنفسك عن الأب والأم والمنافس ، واللعب ، والجمهور، و.. و.. إلخ .

(٢) ما تركز عليه قبل وأثناء الأداء .

وعليك أن تقوم بعمل ما يلى :

- الحديث مع النفس : إن الحديث الذى يدور بينك وبين نفسك هو الذى يؤدى إلى التوتر والضغط الداخلى ويجب أن نوضح أنك المتحكم

فى ذلك وبامكانك أن تتعلم كيف تغير الجو الداخلى وبالتالي تتحول إلى حالة الهدوء والاسترخاء أثناء التنافس .

فالمباراة تبدأ ويشير إليك المدرب بالبدة والكرة تندفع باتجاهك ، والقرار لديك تبدأ فى التفكير يا إلهى .. ماذا لو أخطأت ؟ ماذا لو لم أستطع أن أكرر الكرة ؟

إن سنخسر المباراة وسأكون أنا السبب !! لن يسمح المدرب لى باللعب مرة أخرى ونتساءل هل هذا موقف ضغط ؟ نعم ومع ذلك فإن هذا الأسلوب فى التفكير يزيد من تعقيد الأمور ويمنعك من الأداء بشكل جيد بل وقد تتحقق مخاوفك .

— التركيز : أحد أسباب الضغط الأساسية هو التركيز على عوامل عدم التحكم ، قبل أو أثناء الأداء وعوامل عدم التحكم ، هى التى لاتستطيع ان تتحكم بها .

فإذا كنت فى المنافسة وقمت بالتركيز على العوامل التى لا يمكن التحكم بها فسوف تصبح متوتر وتفقد ثقتك بنفسك وبالتالي تؤد بشكل سيئ ومثال على عوامل عدم التحكم : ظروف اللعب ، الطقس ، الجو ، الجمهور ، زملائك فى الفريق ، توقعات المحيطين ، مدريك ، والديك ، زمن مشاركتك فى المباراة ، الحكم وكل ما يخص المنافس من السرعة والمهارات والسيرة الشخصية أو الذاتية .. الخ وجميع ذكريات الماضى (الأخطاء ... الخسائر - الفشل - أول مرة لعبت فيها فى الفريق) وما سيحدث فى المستقبل الفوز - الهزيمة - التأهل - والتوقعات) .

ويذكر أنه عندما تحدث منذ فترة مع لاعبة كرة قدم حيث كانت تشعر بالخوف والقلق وكانت تنقل الكرة من الدفاع إلى الدفاع بدلا من التفكير فى نقل الكرة إلى وسط الملعب وبدلا من التطلع لهزيمة المنافس وكسب المباراة قامت بالتفكير فى عوامل عدم التحكم ، مثل فقدان الكرة ..

وماسيترتب على ذلك والمدرب كيف سيغضب والعكس فإنها إذا فكرت في كيفية منع المهاجمة من الاقتراب للمرمى ، والتحرك بشكل جيد فان عملية التغطية أو الدفاع الذى تقوم بها ستكون جيدة .

ولكى تكون هادئاً تحت الضغط يجب أن تتعلم مراقبة حديثك مع نفسك مع التركيز حتى تمنع عوامل عدم التحكم من السيطرة ويجب أن تضع فكرك وتركيزك على الجانب الايجابى والمفتاح الذى تستخدمه هو «التعرف والعودة» التعرف على الأفكار الايجابية والسلبية والعودة إلى الايجابية والتفكير فى العوامل التى لا يمكن التحكم بها لا تؤدي إذا لم تعاشها كلياً ويجب أن تعيد نفسك إلى التفكير السليم وبسرعة حتى تتخذ القرار المناسب .

يجب أيضاً أن تتعلم كيف تقرأ «مستوى التوتر» ولنتعرف على ذلك يجب أن تعلم أن هناك ثلاث مستويات (أنماط) من التوتر هى التوتر غير الكاف والتوتر الأمثل والتوتر السيئ .

* التوتر غير الكاف : يعنى أن الرياضى الناشئ غير جاهز للأداء فهو فى حالة من عدم الاكتراث والملل أو الثقة الزائدة وإذا قمت بخوض المنافسة بهذه الحالة فان أداؤك سوف يكون سطحي وغير مهم وهذا بسبب حالة الاسترخاء الزائدة التى يكون فيها الرياضى ، فالرياضى فى حاجة إلى قدر من التوتر ليثبت الادريئالين فى الجسم وبالتالي الأداء الجيد .

* التوتر السيئ : يكون الرياضى الناشئ مهموم ومحمل بالتوتر أو متوتر بشكل زائد ومستثار إلى درجة عالية وعادة ما لا يتحملها ولا يستطيع الاستمرار فى اللعب وانهاء المباراة أو السباق بشكل جيد وقد يشعرون بالرغبة فى دخول الحمام أو القئ قبل بدأ المباراة .

* التوتر الأمثل : هو حالة تساعد على الأداء الجيد ، يكون الرياضى متحمس

ومستثار ايجابيا ومتطلع إلى خوض المباراة ويشعر بالثقة والاستعداد التام والتساؤل كيف تعرف إنك فى منطقة التوتر السليم أو الأمثل والإجابة هى «قراءة نفسك» حيث يظهر التوتر فى ثلاث طرق مختلفة:

١ - فى العقل «كيف تفكر» .

٢ - وفى الجسم «كيف تشعر» .

٣ - وفى السلوك «كيف تتصرف» .

والطريقة المثلى التى تساعدك فى ذلك الشأن «هو مراجعة الأداءات السابقة بالطريقة التالية : استحضر وتذكر اثنين أو ثلاث أداءات عظيمة سيكون ذلك دليل للتوتر الأمثل وحاول أن تستعيد الشعور الذى كنت تحسه أو تشعر به قبل بدء المباراة ماذا كان يحدث فى جسمك ؟ .. كيف يتدفق الأدرينالين فى جسمك ؟ .. وهل تشعر بصداغ ؟ إن الاعراض التى كانت تسبق الأداء الجيد هى اعراض «التوتر الأمثل» .

ثم حاول أن تفحص الحالة التفكيرية التى كنت عليها ماذا وكيف كنت تتحدث مع نفسك ؟ هل كان تفكير ايجابى أم سلبى ؟ على ماذا كنت تركز ؟ هل كنت تشك فى قدراتك ؟ تلك الأفكار كانت تمثل الإشارات «للتوتر الأمثل» حاول ايضا أن تستدعى كيف كنت تتصرف قبل أن تبدأ المباراة أو السباق ؟ وكن دائما صريحا ... هل جلست مع نفسك وحاولت أن تقوم ببروفة عقلية ؟ هل كنت تقفز لاعلى وأسفل ؟ هل كنت تحرك فمك بشكل ما ؟ هل راجعت خطتك أو أسلوب اللعب أو تنظيم السباق ؟ ولعل الاجابات هى الإشارات الدالة على السلوك السليم .

وما عليك الا أن تقوم بكتابة تلك الإشارات والدلائل وحاول أن تحدد نظم التفكير السليم والتصرف السليم والاسلوب الذى يجمع عناصر النجاح فى الأداءات الناجحة السابقة .

قم باختيار ثلاث أداءات سيئة ، اعد الذاكرة عندما كنت تحت ضغط كبير وتذكر ماذا كان تفكيرك قبل وأثناء المباراة ؟ فإن ذلك يمثل العلامات العقلية للتوتر السيئ .

واسترجع حالتك البدنية فتكون الإشارات هي الدليل على التوتر السيئ .

كيف كنت تتصرف قبل بدأ المنافسة (فتكون تلك إشارات للتوتر السيئ عند مقارنة التصرفات والتفكير والحالة البدنية أثناء الأداء السيئ نجد كيف كانت الحالة التي يتصف بها اللاعب قبل الأداء السيئ .

ومعظم مشاكل الأداء ترجع إلى التوتر الزائد ، لذلك فإن طريقك للوصول إلى الحدود والثبات يكون من خلال قراءة مستوى توترك فيمجرد وعيك للإشارات السيئة ، أو غير الكافية يمكنك أن تفعل شيئين :

١ - اوقف الأفكار والتصرفات السالبة لتتحول إلى التوتر الجيد أو التوتر الأمثل .

٢ - استخدام أساليب الاسترخاء المناسبة والتي نناقشها في الصفحات التالية .

ثانياً : التعامل مع ضغط المسابقات

بمجرد تفهمك أن جزء من صعوبات الأداء قد تكون نتيجة للتوتر الزائد أو الخاطى قبل السباق أو المباراة أو البطولة فإنك بذلك تكون قد تعلمت وأصبحت جاهزاً لتعلم بعض الأساليب التى تساعدك فى الهدوء وتذكر أنك لايمكنك أن تؤدى بشكل جيد إلا إذا كنت متحكماً فى مستوى توترك واستثارتك فالتوتر الزائد يؤدى الى الاختناق وخروجك عن الشعور والتركيز والاستثارة القليلة أو عدم التوتر الكافى، يؤدى إلى الأداء السطحى وغير المهم أو الفعال ولكى تؤدى بشكل جيد فأن افضل مستوى للتوتر يجب أن يكون التوتر الجيد أو مايلق عليه «درجة التوتر الأمثل» .

الوصول لمستوى جيد من الاستثارة يتطلب تطوير اسلوب الاسترخاء والمهارات الخاصة التى ترتبط به والأساليب التالية سوف تساعدك فى ذلك وخاصة مع التدريب المستمر فيكون بإمكانك المحافظة على هدوئك أثناء المنافسات وتعلم أن التعامل مع الضغط أثناء المسابقات من الأساليب المتعلمة والمكتسبة .

١ - استرخاء العضلات :

هناك اسلوب مثالى لمعرفة مكان الضغط وبالتالي مساعدتك فى الاسترخاء فى الأيام السابقة للمنافسة مباشرة والاستغراق فى ثبات عميق بعد من الأساليب الفعالة بعد الأداء القوى .

والأن هل أنت جاهز لتلك التجربة ... فضلاً ركز جيداً فالنتائج مذهشة :

(أ) التحضير : اذهب لمكان هادئ بعيداً عن الازعاج حيث تستطيع أن تقضى فترة ما بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة أرقد على ظهرك مع القدمين مفتوحتان بمستوى الكتفين والذراعين بجانب الجسم وقم بالانقباض لمجموعة عضلية سوية لفترة ١٠ ثوان ثم بسطها لفترة عشرة ثوانى

مع التركيز على المشاعر الجسمية أثناء الأداء .

(ب) الإجراء : شد واسترخاء القدمين : ركز انتباهك على عضلات القدمين ، قم بقبض كلاً القدمين بنسبة ٩٩٪ من قوتك عن طريق الإشارة باصابع القدم باتجاه الرأس مع ترك القدمين أعلى الأرض بمسافة قليلة ركز على الشد ثم استرخ لفترة عشر ثواني أعد المحاولة قائلاً (٣١) لنفسه «دعها تذهب» ركز على الاسترخاء فترة ١٠ ثوان قم بالشهيق ببطء وراحة تابع هذا التتابع قم بشد واسترخاء الحوض ومنطقة القاعدة : ركز على الحوض ومنطقة القاعدة وقم بشد العضلات مع الضغط توقف في هذا الوضع لفترة ١٠ ثوان .

اعد الجملة السابقة «دعها تذهب» قم بإرخاء الشد واعد محاولة الاسترخاء لفترة ١٠ ثوان مع التنفس بشكل بطيء قم بنفس الأداء لمنطقة المعدة قم بشد المعدة وإرخائها مع ابقاء باقى الجسد مرتخي قم بنفس الأداء لمنطقة الصدر اضغط بظهرك على الأرض وأبق ظهرك مرتفع ابق على هذا الوضع لفترة ١٠ ثوان وتذكر أن يظل باقى الجسد مرتخياً أثناء شد منطقة الصدر قدم بنفس الأداء لليدين والذراعين مع التركيز أثناء الارتخاء والشد مع التركيز على التنفس ببطء وعمق فى الشهيق والزفير قم بشد جميع عضلات الوجه عن طريق انطباق الفكين قويا مع شد عضلات الوجه قم بشد كامل لعضلات الجسد ثم الارتخاء مع التكرار لفترة ١٠ ثوان مع إعادة التكرار .

٢ - تطوير أسلوب الاسترخاء

أثناء الرقود مرتخياً قم بالتفكير فى مفتاح للاسترخاء أو إشارة يمكن استخدامها لتعظيم الإحساس بالاسترخاء ويمكنك استخدام كلمة معينة أو لون أو صورة أو جملة أثناء الشهيق ، ركز على الاحساس بالاسترخاء فى الجسد أثناء الزفير ، وركز على الاسترخاء ومفاتيح الاسترخاء قم بنفس

الأداء من ٧ - ١٠ مرات مع التركيز على أحد الدلائل ، الاشارات ، التى سوف تستخدمها للاسترجاء أثناء الزفير مع زيادة التدريب ستجد نفسك فى حالة تحسن مستمرة .

٣ - التدريب على التحكم فى التنفس

إن التنفس العميق والهادئ هو أسرع وسيلة لتهدئة النفس قبل الدخول فى المسابقات الكبيرة خاصة إذا كان التنفس من خلال الحجاب الحاجز علمياً لا يمكن أن يؤثر أى ضغط أثناء التنفس من خلال الحجاب الحاجز .

التحضير : ارقد أو اجلس فى مكان بعيد عن مصادر الإزعاج اغلق عينيك قم بالشهيق من خلال الأنف مع العدد حتى ٤ عدات ببطء مع التأكيد على ملئ الصدر بالأكسجين ووضع راحة يدك على الحجاب الحاجز فإن ذلك يساعد فى عملية التهدئة ، أيضاً قم بالزفير من خلال الفم ببطء ولكن أسرع من الشهيق مع العدد إلى ٩ عدات وحتى تشعر أن الحجاب الحاجز أصبح فارغاً أعد هذا التتابع مرة بعد أخرى ، وأثناء الأداء ركز على عملية التنفس فترة التمرين خمس دقائق .

٤ - التنفس مع العدد

استخدم نفس الأسلوب السابق مع الشهيق ٣ عدات والانتظار ٣ عدات - والزفير ٣ عدات كرر الأداء بشكل متتابع لفترة ما بين ٣ - ٥ دقائق .

٥ - الإقلال من ضربات القلب :

وهو أحد الأساليب السريعة التى يمكن أن تؤدى قبل الدخول الى المنافسة مباشرة وذلك عن طريق التركيز على تقليل ضربات القلب ويحدث ذلك عن طريق تحويل انتباهك إلى أى شئ اخر من عقلك إلى جزء من جسمك .

٦ - المد للعضلات :

ويعد أحد الأساليب الأخرى السريعة والفعالة للتهدئة وذلك بتحويل التركيز إلى المد ويستخدم ذلك عادة للتخفيف وإرضاء النفس أثناء المد يكون التركيز على « داخل النفس » وعلى مشاعر مد العضلات .

٧ - الموسيقى :

العديد من الرياضيين يقومون بتهدئة أنفسهم عن طريق التركيز على موسيقى معينة قبل الأداء واعلم ان الموسيقى التي تختارها تساعد على الهدوء والاسترخاء فالموسيقى الصاخبة والعالية وذات الإيقاع السريع قد تؤدي إلى الاستثارة ويمكن استخدام جهاز الوكمان لسماع الموسيقى والتي لا تهدئ الرياضيين فقط ولكن تبعدهم كذلك عن التأثيرات والأفكار السلبية .

دليل التفكير العقلى للرياضى الناشئ

”نموزج السباح البطل“

إذا أردت أن تزيد من امكانياتك كسباح قادر على المنافسة وتصل إلى الأهداف التى وضعتها لنفسك فيجب عليك أن تبدأ بتدريب عقلك بجانب جسمك وبدون التفكير الجيد والاستراتيجيات العقلية ، فانك ستظل أبطأ من امكانياتك الحقيقية وإذا أردت أن تصبح سباح فائز وواعد ، فانك يجب أن تفكر وتستوعب وتمارس من الخطوات والأفكار التالية التى يمكن أن تساعدك وتوجهك لتصبح بطلا حقيقيا وتذكر انك لاتستطيع أن تسبح بدون استخدام عقلك ولايمكنك تطوير تفكيرك بدون التدريب البدنى :

الخطوة الأولى : اجعل سباحتك متعة

لا تنتظر أن تفوز حتى تبدأ فى المتعة فالسباحون يتقدمون لأنهم يشعرون بالمتعة فى السباق فعندما تكون مستمتعا فانك تصبح فى حالة مزاجية عالية وبالتالي تسبح بشكل أسرع وإذا كنت جاداً دائماً والسباحة بالنسبة لك عمل فانك ستقابل العديد من المشاكل وتذكر أن المتعة والسرعة تسيران سويا جنباً إلى جنب .

الخطوة الثانية : ضع لنفسك أهداف واضحة

لا يمكنك الوصول إلى أهدافك إلا إذا كان هناك هدف ويبدأ النجاح من الحلم الذى تحلم به وكلما زادت تفاصيل الصورة المتخيلة كلما زادت سرعة وصولك للهدف ويجب أن توضح هدفك مثل التأهل إلى النهائيات فى بطولة الجمهورية ، أو أداء السباحة لمسافة ١٠٠ متر حرة فى زمن معين فالأهداف المحددة تكون أسهل فى المنال ويجب أن تكون أهدافك متدرجة إلى قريبة ومتوسطة وبعيدة وتأكد من وضع هدف معين نصب عينيك ليجعلك فى حالة تحفز دائمة .

الخطوة الثالثة : أكد على أهمية التدريب .

معظم السباحون يقضون فترات تدريبية محدد في كل أسبوع ، ومع ذلك فعدد قليل منهم يحسنون من أدائه والسبب في ذلك يرجع إلى طبيعة الأداء في التدريب فالعديد من السباحين يتدربون ولكن القليل منهم يركزون بعقولهم وعواطفهم في التدريب وكلما زاد تقدمك في الأداء حاول وضع سيناريو للسباق داخل عقلك ثم اسبح كما لو أنك داخل السباق وتأكد انه إذا قمت بالتدريب بهذه الطريقة ، طريقة البطل ، ستجد الفرق واضحا .

الخطوة الرابعة : ركز على السباق

قد يحدث حالة من الصدمة أو البطء عندما تملكك مشاعر (الفوز - الخسارة - التأهل - التوقيت إلخ) نتيجة السباق في علم الغيب (شئ سيحدث في المستقبل) وبالتالي خارج عن إرادتك والسباحون الذين يفكرون بهذا النحو عادة ما يملكهم إحساس بالضيق والقلق ، ركز على الحاضر وعلى السباق وما تفعله وإذا وجدت نفسك تفكر بطريقة ، ماذا ... لو؟ ، حاول أن تبعد تفكيرك السالب وما عليك إلا التركيز على ما تقوم به .

الخطوة الخامسة : التركيز = المعرفة = استعادة المستوى

من أجل السباحة اسرع فإنك يجب أن تضع عقلك في المكان الصحيح ، فالتركيز هو مفتاح المهارة العقلية للسباحة المتميزة والقدرة الذهنية العالية واليك الطريقة :

* انك في حالة من التفكير الخاطئ (النتيجة - السباح في الحارة المجاورة - المستقبل) .

* استعد تركيزك على المكان الصحيح .

* تعلم التركيز عن طريق تنبيه نفسك وإذا لم تكن فى كامل تركيزك فهذه مشكلة أما جوهر البطولة فهو التركيز.

الخطوة السادسة : تعلم كيف تخرج من أخطائك وفشلك .

البطل باستطاعته أن يفعل شىء أفضل من الآخرين . العودة السريعة من السقوط ... فإذا فشل البطل فى سباق فإنه لا يستخدم هذا الفشل كحافز فقط (ماذا عملت من أخطاء ... كيف أحسن من أدائى) ولكنه يتعافى سريعا من الفشل بمعنى آخر ، فإنه لا يعيش فى الماضى كثيرا . فإذا جلست تفكر فى أخطائك كثيرا فإن النتيجة أنك ستظل فى هذه الأخطاء للأبد ... ! تعلم كيف تصرف ذهنك عن أحداث الماضى وتركز على الحاضر فقط تعامل مع إيجابيات الماضى وتذكره إذا كان هناك حافز قوى يدفعك (مثل الفوز ، أو الذكريات الجيدة) .

الخطوة السابعة : كن داخل نفسك - اسبح فهذا سباقك أنت

سوف تتعلم كيف تسبح بشكل أفضل إذا تعلمت كيف تكون عقليا داخل نفسك وتذكر ما يجب عليك فعله وما تفعله ويحدث التشويش عندما تفكر فى الأشياء الخارجية - خارج نفسك - مثلا فى السباح الزميل .. وأن تظل داخل نفسك بمعنى أن تبقى فى حارتك عند السباق فالتفكير فى الآخرين والزمن الأفضل الذى قد يحققونه يؤدى الى التشويش ، وكيف تظل داخل نفسك إذا كنت تفكر فى غيرك ؟؟

الخطوة الثامنة : تحكم فى عينيك وأذنيك

بالإشارة إلى الخطوة السابعة ، تعلم كيف تتحكم فى ما تنظر إليه وتستمع إليه ، قبل وأثناء السباق . فالتركيز البصرى على الأشياء يساعدك فى الحفاظ على الهدوء وأن تكون مستعداً للأداء الجيد فبدلاً من النظر إلى المتسابقين الآخرين ، انظر إلى نقطة النهاية أو أى شىء يشعرك بالاسترخاء وأيضاً حاول ألا تستمع إلا للأشياء الإيجابية داخل عقلك والتي تزيد من

ثقتك وتدعمك أثناء السباق والتحكم فى أذنك يعنى أن تركز على الأشياء وتستمع إلى مايجعلك هادئاً ومتناسكاً ووائقاً فإذا كان الحوار الداخلى (داخل نفسك) يشعرك بالضيق ، أو وقفة عن طريق سماع بعض الموسيقىات المحببة باستخدام جهاز الوكمان Walkman ..

الخطوة التاسعة : انظر لما تريده أن يتحقق ، وليس ماتخاف منه .

الفائزون عادة مايتعلمون كيف يستخدموا التخيل (التدريب العقلى والتخيل) الشئ الذى يساعدهم فى تحقيق أهدافهم ... من فضلك ... درب نفسك على التركيز على ماتريد أن يحدث وليس ماتخاف أن يحدث فالتركيز على الصور الإيجابية يساعد الرياضى على الهدوء وزيادة الثقة وزيادة فرصة تحقيق الاهداف تدرب من ١٠:٥ دقائق ثم قم بالاسترخاء فى مكان هادىء أجعل التصورات (المشاعر-الأصوات) حيوية وملينة بالتفاصيل بشكل كبير وحاول... ان ترى وتسمع وتشعر وكأنك داخل السباق.

الخطوة العاشرة : تحكم = السرعة .

عندما تقوم بالسباحة ، فإن هناك مستوى معين لآدائك ويجب أن تعلم أن السباحة بشكل أفضل يجب أن تكون فى حالة استرخاء واترك الأمور تسير فإذا جعلت السباق غاية فى الأهمية ، فستقوم بالسباحة بشكل بطئ ، ثق انك تعرف كل شئ وأن عضلاتك وذاكرتك لن تخذلك ودع كل شئ يحدث وكما تريد أنت .

الخطوة الحادية عشر : بدون عقل ! .. تسبح اسرع .

كنتيجة طبيعية للخطوة العاشرة إذا أردت أن تسبح بسرعة كبيرة ، فيجب أن تضع ذهنك وأفكارك بعيداً عن حوض السباحة ، الحمام أو البيسين، فمعظم السباقات تدخلها مثلك مثل الطيار الآلى ، بمعنى آخر أن

عنصر التفكير الشديد غير ضرورى فالأفكار والتفكير تؤدى إلى إبطاء الحركة وتشتيت السباج ففى رياضة البيسبول صرح ذات مرة اللاعب يوجى بيررا Yogi Berra أن «العقل المشغول فى المنافسة ما هو إلا عقل فارغ، والنشىء نفسه ينطبق عليك وعلى السباجة فكلما فكرت كلما أصبحت أبطأ».

الخطوة الثانية عشر : انت تسبح طبقا للطريقة التى تفكر بها.

الفرق بين السباجة الجيدة والسيئة - عادة يرتبط بالاستراتيجيات العقلية قبل وأثناء السباق، فالأشياء التى تفكر فيها وتقولها لنفسك وتتذكرها وتتخيلها قبل السباق تحدد إذا كنت ستسبح بسرعة أم ببطء فالأشياء غير المفيدة داخل عقلك (وهو جهاز الكمبيوتر الخاص بك) قبل السباق - ماذا لو سقطت أثناء البداية Start ؟ ماذا لو خزلت فريقى فى التتابع ؟ ... إلح فى هذه الحالة تأكد أن النتيجة ستكون سيئة بالطبع وعليك أن تتعلم كيف تبرمج عقلك وتدخل برامج وبيانات إيجابية داخل الكمبيوتر الخاص بك الا وهو عقلك .

الخطوة الثالثة عشر : كن ايجابياً فالنشىء الجيد لا يأتى من الأفكار السالبة .

عندما تكون سلبياً أو محبطاً فى نفسك فإنك بذلك تهدر طاقتك ، وتفقد ثقتك وتؤكد أنك ستسبح ببطء وعليك أن تتدرب وتعلم كيف تكون ايجابياً مع نفسك وزملاءك ومدرربك فال موقف السلبى يؤدى إلى الاستسلام السريع فالفائزون أصحاب موقف إيجابى كلمة «لا أستطيع - أو مطلقاً أو مستحيل» لا يوجد لها مكان فى قاموس الفائزين الواعدين .

الخطوة الرابعة عشر : اعد صياغة الصعوبة .

تعلم كيف تنظر إلى المصاعب والعقبات كطريقة دافعة أو ميسرة وليست كطريقة مانعة أو معسرة ومن خلالها تزداد الثقة ويتطور الأداء .

فكثير من السباحين يشكون من درجة حرارة حمام السباحة ، علامات الحارات ، والاجهاد .. أما السباحون العظماء فهم الذين يستخدمون تلك الصعاب لمساعدتهم كنوع من التحدى وبالتالي يحاولون التغلب عليه على سبيل المثال ، فانه بإمكانك أن تأخذ واحد من الاتجاهين بخصوص الاجهاد :

- ١ - إما أن تقاومه وتتغلب عليه عن طريق اعادة هيكلة وصياغة هذه الحالة كأنك تقول لنفسك جميع المتسابقين يشعرون بنفس الشيء ، واننى استطيع أن اتعامل مع الاجهاد بدليل اننى اسبح بسرعة وان جسدى يعمل جيداً ودليل على ذلك اننى أسير واتقدم بشكل جيد .
- ٢ - ان تستلم للاجهاد وبالتالي فان السقوط والفشل الزريع هو النتيجة المتوقعة ولذلك ... من فضلك ... تعلم أن تفكر مثل الفائزين عن طريق اعادة الصياغة ، وتذكر المثل الذى يقول :
« ... إذا أعطاك شخص ليمون مر .. اصف اليه السكر والماء واصنع منه عصيراً .. »

الخطوة الخامسة عشر : تصرف كأنك ستصبح الفائز

إذا تصرفت بالطريقة التى تريد أن تكونها ، فستكون ماتهـدف إليه وتحلم به وحاول أن تتابع السباحين بعد الانتهاء من السباق - ستكون رؤوسهم لاسفل - اكتافهم ساقطة ومسترخية - الاجهاد ظاهر على اجسامهم - يجرون أرجلهم ... فإذا تصرفت كذلك الحالة - مثل الخاسرين فستكون واحد منهم ولكن عليك القيام بالأداء بشكل هادئ وواثق ، مرتفع الرأس مع وضع ابتسامة على شفـتـيك وارفع اكتافك حتى لو كنت تموت من الاجهاد ، اظهر للمنافسين أنك متحكم وفى كامل لياقتك البدنية .

الخطوة السادسة عشر : كن أفضل مشجع لنفسك

من السهل أن تكون لطيفا مع نفسك ومتفائل عندما تكون فائز فالأبطال - يفصلون أنفسهم عن أى شخص آخر لأنهم تعلموا أن يكونوا مساعدين لأنفسهم عندما تسوء الأمور فاللقاء اللوم على نفسك طوال الوقت لن يجدى شيئا سيؤدى ذلك إلى قتل الحافز والدافع داخلك ويشعرك بعدم الراحة فكن أفضل مشجع لنفسك .

الخطوة السابعة عشر : أنت لست مجرد السباقات التى تخوضها

تعلم أن تفرق بين كونك رياضى ، وكونك انسان فانت لست محصلة السباقات التى تخوضها فإذا كنت تستعد لدخول سباق كبير فلايعنى ذلك انك شخص عظيم والاهم فإذا أديت بشكل ردىء أو سيئ فلايعنى ذلك انك لاتساوى شئ ، فالسباقات لاينظر إليها على أنها تحدد حالة اتساقك سواء جيد أو سئ أمام الآخرين .

الخطوة الثامنة عشر : تعلم كيف تسترخى

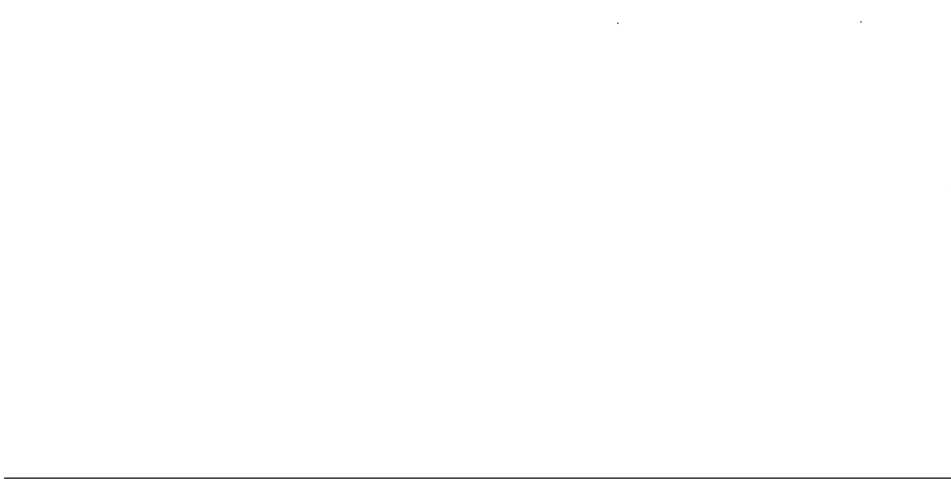
من أجل أن تبقى مع نفسك وتصبح سباقك فأنت فى حاجة أن يكون لديك القدرة على التعامل مع ضغط المنافسة ، فإن هذه القدرة لاتأتى مباشرة بل يجب أن تتعلمها وأن تعرف كيف تحافظ على هدوءك واتزانك تحت ضغط المنافسات عن طريق أداء احدى طرق الاسترخاء التى ذكرناها فيما قبل .



الفصل السادس

أسئلة هامة ! وإجابات صريحة !

- * مدخل
- * التقويم الموضوعي لاداء الناشئ كيف ؟
- * ابني الناشئ دائم البكاء ماهو الحل ؟
- * هل دورى مهم فى اختيار رياضة ابني/ ابنتى ؟
- * نسمع عن التغذية الراجعة الحيوية .. ماهى وكيف نستفيد منها... ؟
- * عندى ولدين فى الرياضة لكن الأصغر أكثر مهارة، ماذا أفعل.....؟
- * لو كنت مكانى والمدرّب دائم الاهانة لابنى ، ماذا تفعل ؟
- * ابني فى التدريب ونريد الذهاب للمصيف .. ماهو الحل ؟
- * أنا الأب والمدرّب ماهو موقفى ؟
- * أود أن يكون ابني متحفز دائما .. كيف ؟
- * هل هناك ناشئ لاعب، عدو نفسه ؟
- * كيف نواظب على التدريب فى الأيام والظروف الصعبة؟
- * تمارينات القوة هل يمكن أن تساعد فى الإصابات الرياضية للناشئين؟
- * ينصحنى البعض بالالتحاق بالدروس الخصوصية فى الرياضة ... مارأيك ؟
- * نحن أولياء الأمور هل تؤثر آرائنا فى انتخابات النادي على المسيرة الرياضية لابننا ... ؟
- * ابني مرشح للسفر مع منتخب الناشئين .. هل هناك إجراءات صحية واجبة ؟



أسئلة هامة ! وإجابات صريحة !

مدخل

مع بداية الممارسة الرياضية للابن أ و/ الأبنه تتعرض الأسرة المصرية لعدد كبير من المواقف مما يستوجب الحلول السريعة أو على المدى البعيد وقد يلجأ أولياء الأمور الى توجيه التساؤلات إلى الخبراء والمتخصصين والزملاء والأصدقاء والمدرّب نفسه ومع تباين التساؤلات واختلاف المواقف يكون من الصعوبة توحيد المقامات لكل الاجابات والاحتمالات غير ان هناك من المبادئ التي تحددها النظرية في علم نفس الرياضة والحلول التي تنبثق من الخبرات الذاتية والشخصية ما قد يكون له دلالات استرشادية للإجابة على اختلاف المواقف وتعدد الاحتمالات وفي هذا الفصل نعرض لعدد من تلك التساؤلات التي قد تواجهك في سبيل استمرار ابنك / ابنتك في الرياضة من واقع الخبرات الذاتية في مجال التدريب والمنافسات ممتزجة بأراء العلماء والاطار المرجعي الا وهو النظرية في علم نفس الرياضة وسيكولوجية التدريب والمنافسات .

* التقويم الموضوعي لأداء الناشئ كيف ؟

يجب أن نعلم جميعاً أن تقدير الذات يضع الأمور في نصابها الصحيح . فكلما فكرت بشكل جيد في حال ووضع الابن في الفريق كلما أدى بشكل جيد ، ودورك كأب أن تبذل ما في وسعك من أجل بناء الثقة وتقدير الذات لدى طفلك . فان دعم ابنك وممارسته للحياة باحساس من تقدير الذات هي افضل هدية تقدمها له تعيش معه طوال العمر .

أما في حالة فقد تقدير الذات فإن الأمر سيكون غاية في الصعوبة

ويعوقه عن أداء دوره في الرياضة بل وفي الحياة .

وضع في ذهنك أن ترسيخ تقدير الذات في طفلك ليس فقط بالمديح والدعم مهما كان الموقف ، فيجب أن تكون صادقاً ، فالمديح عند أداء شيء جيد والنصح والارشاد عند ارتكاب الأخطاء أمر وارد ، فعندما تقدم تقدير ومديح في حال الأخطاء ، سيأتي اليوم الذي يكتشف فيه الابن أنك تخذعه ، وتجاهل الأخطاء والاهتمام بالنجاح لن يفيد ترسيخ تقدير الذات ، واختلاق الأعذار عند الخطأ لطفلك لأنك لا تريده أن يشعر بالأسى لا يفيد تقدير الذات فهذا سوف يؤدي إلى أن يقوم ابنك بتقديم الأعذار ولا يتحمل مسئولية تصرفه .. وهذا سيؤدي إلى فشله في العديد من الأمور في حياته بشكل عام . وكيف يمكن أن يصل الفرد إلى التمكن والاتقان بدون الاعتراف بالأخطاء وال فشل ، اذا عليك أن تبرز التصرفات الجيدة التي يقوم بها الابن / الابنة .

فأنت بذلك ترسخ تقدير الذات من خلال التمييز السليم للمجهود المبذول عندما تبرز الأشياء التي يقوم بها طفلك . عن طريق ابراز الأفعال الإيجابية .. ومن خلال دعم الطفل نفسياً حتى يحدث نوع من أنواع التصالح مع النفس وحتى يمكن القول بأن تقييمك لابنك الناشئ تقييم موضوعي .

* ابني الناشئ دائم البكاء ماهو الحل ؟

هناك من الناشئين الذين سرعان ماينفجروا في البكاء لسبب أو لآخر وقد يكون السبب بسيط ولايستوجب هذا الموقف الباكي الذي يغضب الأسرة والزملاء والمدرّب ، ولكن سرعان مايتمالك نفسه ويكمل التدريب أو المباراة بشكل إيجابي ، ولعل دورك كوالد عندما تعود إلى المنزل أن تبرز التصرف الخطأ قائلأ ، كم كان هذا التصرف غير جيد أغضب المحيطين! ثم تنتقل إلى ابراز التصرف الجيد والأداء الجميل عندما هدأ وعاد

إلى صوابه وتمالك نفسه واستمر وكفاءة فى التدريب وكم كنا أنا وماما والمدرّب والزملاء فخورين بذلك .

ويجب أن تضع فى ذهنك كوالد هذا السؤال ماذا أريد أن يتعلم ابني؟ وكيف كان أبى يتصرف معى ؟ وهذا سوف يساعد فى ترسيخ مبدأ تقدير الذات لطفلك .

* هل دورى مهم فى اختيار رياضة ابني / ابنتى ؟

يذكر ريتشارد ستراتون Richard Stratton أنه عندما يقرر ابنك/ ابنتك المشاركة الرياضية ، فانت فى الغالب تناقش معهم توقعاتهم حول اشتراكهم وأدائهم . وبناء على خلفيتك الرياضية لنوع الرياضة الذى يختاره أولادك فإن الأمر قد يكون فى غاية البساطة ، ولكننا نتوقع منك بذلك الجهد، أو قد يكون الأمر فى احتياج للتخصص والتفاصيل . ويجب أن يكون رد فعلك مبنى على أساس النقاش والتحاور السابق عند تقييم الأداء (بمعنى المناقشة التى تم على أساسها تحديد نوع الرياضة والتوقعات) وكن على استعداد لتقبل الآراء المفيدة وناقشها ولا تحبط الابن عند المناشة واستمع له ودعه يعبر عن رأيه وحاول أن تنهى المناقشة مع احساسه بأن رأيه عادة ما يكون جدير بالاحترام من قبل أولياء الأمور بل والأسرة .

* نسمع عن التغذية الراجعة الحيوية ... ماهى وكيف نستفيد منها... ؟

يمثل الوالدان جزء هام من البيئة الرياضية للطفل الرياضى الناشئ، ومن الطبيعى والمتوقع أن تكون الأسرة وولى الأمر مصدر للإفادة العكسية التغذية الراجعة، لأداءه حيث أننا نقصد فى هذا المجال بالتغذية الراجعة الحيوية Biofeedback مساعدة الناشئ فى اكتساب الوعى بنفسه وكذلك امداده بالمعلومات والمعارف التى قد تطور هذا الوعى سواء بنفسه أو أداؤه .

وقد يتطلب ذلك استخدام بعض الأجهزة مثل "Electromyograph EMG" لخفض التوتر العضلي عن طريق الاشارات السمعية والبصرية أو جهاز الموجات الكهربية للمخ "Electronic Ephalograph EEG" لملاحظة وتسجيل التغير في حالات الاستثارة ويجب عليك أن تؤدي هذا الدور بحساسية وكما اوضحنا مسبقاً أن التغذية العكسية الراجعة، من جانبك لها ثلاثة أغراض :

- * تصحيح الخطأ.

- * الدافع .

- * وإعادة التأكيد .

ويذكر ريتشارد ستراتون Richard Stratton ، أنه يجب أن تنتهز الفرص ليث الدافع والتأكيد . وفي بعض الأحيان عند استخدام أسلوب التغذية العكسية لتحديد الخطأ أو تصحيحه وقد يؤدي ذلك إلى إحساس الرياضي الناشئ بالاحباط أو أنه لايفعل أى شئ جيد . وإحدى المشاكل العالمية التى تحدث مراراً فى مجال الرياضة ألا وهى التركيز على الأخطاء . بل هنالك العديد من المسؤولين الرياضيين يصبون اهتمامهم على إبراز الأخطاء مع تجاهل الأداء الجيد وعليه يجب التأكيد أولاً على الأداءات الناجحة والفائقة ثم انتهاء الوقت المناسب لمناقشة الأخطاء ... ويجب أن نقنع أولادنا وأنفسنا أن الأخطاء جزء طبيعى من ممارسة الرياضة وأن معظم ممارستنا الحياتية يتخللها الخطأ . ولكن يجب أن نؤكد أن الرياضى عليه أنه يجاهد من أجل الإقلال من الاخطاء ، والكمال نادراً ما يحدث فى الرياضة ، حتى أولئك اللاعبين المحترفون والأولمبيون يقيمون فى الخطأ !! . ويجب ألا نتوقع أن يؤدي الأطفال بدون ارتكاب أخطاء ، ولكن يجب أن يتوقعوا تلك (الأخطاء) وأن يسعوا لوضع توقعات لأنفسهم .. مع التأكيد على الجانب الإيجابى من خلال الوعى بالذات والتقييم الموضوعى والتأكيد على الايجابيات فى الأداء .

*** عندي ولدين فى الرياضة لكن الأصغر أكثر مهارة ماذا أفعل ..؟**

أنا أب لطفلين الأول ٩ سنوات والثانى ١١ سنة وكلاهما يمارسان نفس الرياضة ويلعبون بشكل جيد . ولكن ابنى الأكبر أقل فى الحجم من ابنى الأصغر الذى يزن أكثر منه . والعام القادم سوف يشترك الاثنان فى فريق البيسبول وأشعر بالقلق إزاء ذلك ، لأننى أتوقع أن يكون ابنى الأصغر أكثر مهارة أو مساو لأبنى الأكبر (أو أخاف أن يؤثر ذلك على ابنى الأكبر وهل يجب أن أجعلهم يلعبون فى فريقين مختلفين . ماذا تقترح ؟

ويجيب ريتشارد ستراتون Richard Stratton ، أن الآباء يعرفون أبنائهم جيداً وهل يفضلون اللعب سوياً أم لا ؟ لأن رأى الأبناء يحل أى بوادر للمشاكل .

وإذا كان لديك نفس الموقف أو الحالة ... يجب اخبار الأبناء أن الله سبحانه وتعالى قد خلقنا جميعاً وخصنا بخصائص تميزنا عن الآخرين فى كل مجال وليس بالضرورة أن تكونا على نفس مستوى الأداء ، كما يجب ابراز الجوانب المشرقة لكل على حدة دون عقد المقارنات انطلاقاً من مبدأ الفروق الفردية . ودعهم يقررون ويتعاونون ويؤازرون بعضهم فى جو من البهجة والسعادة والمنافسة الذاتية .

*** لو كنت مكانى والمدرّب دائم الاهانة لابنى، ماذا تفعل؟....؟**

ابنى يبلغ من العمر ١١ عام ومدرّبه دائماً يهينه ويعنفه وزملاء اللاعبين فى الفريق ... ويسبهم بل ويندفع لالقاء ما بيده أو ما يرتديه فى قدميه .. فى وجه اللاعبين ممن يستثيرونه أو لا يؤدون كما ينبغي أو لا ينفذون تعليماته !

تتوقف الإجابة هنا على المسافة والعلاقة، بين المدرّب وكل من

اللاعب وولى الامر هل هى قريبة جدا أو حميمة بمعنى انها تسمح بذلك أو ماهو أبعد من ذلك وأي تصرف يكون مقبول وعلى رأى المثل ، على قلبهم زى العسل - أو حبيبك يبلعك الظلط ، ويصل الود إلى درجة كبيرة حتى انه اذا لم يقم بعمل ذلك يكون هناك شىء غريب أو غير طبيعى ، ... أما اذا كانت المساحة غير قريبة أو غير حميمة فهذا هو لب القصيد ويجب الحذر من المدرب فى الاسلوب والطريقة التى يتبعها وحتى تنمو العلاقة بدرجة تسمح بما يعكس الحب والود فيها

وماذا لو أن المدرب فى الحالة الثانية تمادى فى ذلك ... ؟ ان الأمر يتطلب التدخل من ولى الأمر شخصيا فى اتجاهين ...

الأول : التحدث مع المدرب فى أن الابن يحبك ويتخذك مثلا وان نشأته وتربيته لاتسمح بذلك فهو لم يتعود الاهانة أو الالفاظ الحادة ويعتبر الاهانة عدوان لفظى موجه الى شخصه مما قد يؤدى الى انسحابه من الرياضة والبوادر الأولى انه يحضر التدريب على مضد او يذهب ويجئ متأففا ... واذا كانت مقابلة المدرب مشجعة ودافعة واثبت ان ذلك من قبل العشم والحب فلا بأس وهناك أمل فى الاصلاح والتعديل .

الثانى : إذا كانت المقابلة غير مشجعة أو بمعنى آخر فاشلة ... فلاسبيل الا الرجوع إلى المسؤولين بداية من اللجنة المختصة بشئون اللعبة الى ادارة النشاط الرياضى واللجنة الرياضية العليا وصولا إلى مناقشة الأمر فى مجلس إدارة النادى لوضع حد لهذه الممارسات لأن النادى لابد أن يوفر البيئة التدريبية لتنشئة الشباب .

*** ابنى فى التدريب ونريد الذهاب للمصيف... ماهو الحل؟**

معظم الآباء يؤمنون بقيمة الرياضة وأهميتها فى المراحل العمرية المبكرة للشباب . ولكننا نهتم ايضا بحاجات الطفل للترويح واللعب والتمتع

بالإجازات والعائلة وصلة الرحم مع الأقارب وعقد الصداقات الجديدة والأهم هو التعرف على معالم بلاده .

ومجرد فكرة التضحية بمباراة أو تدريب من أجل السفر نقضاء إجازة من الأمور الشائكة ومن خلال الخبرة الذاتية فى المجال أؤكد أن الاجازات مهمة ، إجازات الصيف ورؤية الأماكن المختلفة متعة ... ، ولكن السؤال المطروح والمتكرر كيف يمكن أن ننظم العلاقة بين المصالح التدريبية والاهتمامات الشخصية والعائلية وينصح ريتشارد ستراتون Richard Stratton قائلاً ، ... يجب علينا عندما نخطط سواء لرحلة أسبوعية أو نهاية اسبوع فيجب أن نخبر المدرب حتى يضع الترتيبات اللازمة فيمكن إختيار اسبوع لا يوجد به منافسات قوية .

والمدرب الحكيم بإمكانه أن يعمق الصلة بين العائلة والفريق . فيقول مثلاً أن هذا الابن عضواً هاماً فى الفريق ولكنه عضو شديد الأهمية فى فريق آخر وهو العائلة ، وأن الفريق الآخر يحتاج إليه فى عطلة الأسبوع . وذلك يؤدي إلى تقليل الضغط على الطفل فيستطيع بذلك الاستمتاع بالعطلة بدون الاحساس بالذنب . وعلى الجانب الآخر سوف يتفهم الفريق سبب غيابه ويزداد عمق تفهم الفريق بالعائلة . فإذا تعامل الفريق مع العائلة بشكل جيد يتمكن كلاهما أن يتقاسما أكل الكعكة ويستمتعا بها ..

ومن الخبرات الذاتية للمؤلف .. فإنه يجب السؤال عن المكان .. والتوقيت ... للإجازة فقد نتاح للمدرب اعطاء تكليفات للابن وكذلك الأسرة للقيام بها سواء فى نادى أو مكان عام أو بلاج وتكون المهمة بإشراف الآباء مما يعظم مسئوليتهم ويعطى الممارسة جانباً من الترويج للجميع .

* أنا الأب والمدرّب ما هو موقفى ؟

يعرض ريتشارد ستراتون Richard Stratton لسؤال وصلة بالبريد الإلكتروني لابتداء الرأى ... أننى أدرب ابن زوجتى البالغ من العمر ١٣ عام ضمن فريق كرة السلة . ولكنى أشعر أنه لا يعطينى الاحترام اللازم كمدرّب وأنه لا يبذل جهداً فى محاولة التعلم مثل زملاؤه .. وسؤالى هو : كيف أجعله يعمل بجدية فى التمرين وفى المباريات ؟ وكيف أجعله يبدى الاحترام لى بصفتى مدرّبه ؟.

... فى معظم الحالات المثالية فإن المدرّبين يتيحون الفرصة المتساوية والمتكافئة فى المشاركة للاعبين . ولسوء الحظ ، فإن بعض المدرّبين يشاركون الصفوة المفضلة لديهم ، وتزداد المشكلة خاصة إذا كان أحد المفضلين هو ابن أو ابنة المدرّب وكان أداءه أقل من زملاؤه . وتدريب ابنك يشكل بدون شك عبء زائداً عليك ويحتاج إلى الحرص والحيطة فى التعامل .

ولكن كيف يمكن منع أو تقليل المشكلة ؟ قبل بدأ التدريب يجب أن تسأل نفسك : هل أستطيع أن أعامل ابنى مثلما أعامل باقى أفراد الفريق ؟ هل تتوقع الكثير أم القليل من ابنك ؟ ويجب أيضاً أن تناقش المسألة مع ابنك نفسه . ويجب أن تتفقاً سوياً على التوقعات والآمال . ويجب أن يعلم أنه فى المضمار أو الملعب أو حمام السباحة أنت المدرّب وهو وزملاؤه أعضاء الفريق وألا يتوقع معاملة خاصة أو أن يعامل معاملة غير كونك المدرّب .

وإذا استطعت أنت وإبنك الالتزام بذلك فبإمكانك البدء ، وأن تكن المدرّب ، وإذا كان هناك أى شك فإنه لا ينبغى أن تستمر ، وإذا أردت التجربة يمكن أن تتطوع كمساعد للمدرّب أولاً فإذا وجدت الأمور تسير بشكل طبيعى ، فبإمكانك حينئذ ممارسة عملك كمدرّب ... !

أما جوناثان بوذبي Jonathan H. buzby فيشير إلى أن اصعب دورين يمكن القيام بهما معاً أن تكون المدرب والأب في نفس الوقت . ولكنها تعد تجربة فريدة .

فهناك العديد من الأسباب تدعو الآباء أن يلعبوا دور المدرب .

* السبب الأول : حبهم للرياضة فهناك العديد من الآباء يلعبون ويدربون قبل وأثناء وبعد إنجاب الأطفال وهؤلاء الآباء عادة مايكونوا ممارسين للرياضة في فترة شبابهم ومتحمسين ومشجعين للرياضة .

* والسبب الثاني: الذي يدعو الآباء للقيام بالتدريب أن ابنهم لن يشارك في الرياضة إذا لم يكن موجوداً. فبعض الأطفال قد اعتادوا وجود الأب والأم من حولهم في أى نشاط يقومون به ولا يتلقون التعليمات من أحد سواهم .

* والسبب الثالث: أنه قد لا يوجد أحد يقوم بالتدريب في رياضة معينة وبالتالي فان ذلك قد يهدد بعدم وجود فريق على الإطلاق . وقد يكون الآباء ليس لديهم أى خبرة بالتدريب ولكنهم راغبون في تولي المسؤولية لمصلحة أبنائهم .

ويذكر جوناثان بوذبي، أن أحد أفضل اللحظات في حياته عندما كان أب - ومدرب في نفس الوقت . ويقول - أخبرتنى أم لاهد الناشئين المتدربين أنها حضرت ثلاث تدريبات لتتعرف على ابني . وذلك يظهر أنني كنت أعامل ابني كأى فرد في الفريق خلال التدريب . فكنت أوجهه وأقضى معه من الوقت مثل الآخرين وكان يتبع نفس التعليمات ولا يستغل كوني أبيه فيكون على رأس الفريق .

والتحدى الأكبر الذي قد يواجهك هو كيف تعامل ابنك وأنت مدرب كأى فرد في الفريق فالآباء يعاملون أولادهم بطريقتين:

* الطريقة الأولى أن يقسوا على أبنائهم أكثر من الآخرين . وحتى لا يتهمه الآباء الآخرون بأنه يعامل ابنه معاملة خاصة . وبغض النظر عن السبب فإن أسلوب القسوة يجب أن تتجنبه .

* الطريقة الثانية أن يميزه ويدلله ويسخر له كل امكانياته وهو ايضا أمراً غير مرغوب فخير الأمور أوسطها .

ويضرب «جوناثان» مثالا من خلال تجربته الشخصية حدث خلال مباراة للهوكى عندما أخرج ابنه من المباراة لأن الوقت المحدد له انتهى فبدأ حينئذ بالبكاء حيث لم يسجل أى هدف ، وفى تلك اللحظة إنتابه إحساس بالغضب وقلت «يجب ألا يبكى إبنى هكذا» وأخبرته أنه لن يعود للعب مرة أخرى وفكرت لدقيقة وتذكرت كيف تعاملت مع موقف سابق مشابه مع لاعب آخر وعلمت أنني أرتكبت خطأ . لذلك ذهبت إليه وتحدثت معه قائلاً «كل لاعب يجب أن يشارك» وأنه سوف يشارك مرة أخرى عندما يحين دوره فبدأ فى الهدوء وعاد إلى اللعب عندما حان دوره . ولقد تعلمت درساً هاماً كأب - ومدرّب فى هذه اللعبة .

ويضيف قائلاً أن أفضل اللحظات فخراً فى حياتى التدريبية حدثت عندما حضر إبنى إلى بعد انتهاء التدريب ووضع يده حول عنقى قائلاً «أبى ، أنت أعظم مدرّب» . أن الموقف كان فى غاية التأثير فلقد وصفنى بالمدرّب العظيم، فهذا يعنى أنني نجحت كمدرّب وأن أبنى أثناء جلوسه مع أصدقائه يفخر بى ...

ومن الممكن أن يناديك إبنك أثناء التدريب بكلمة «أبى» فمن الصعب أن يفرّق الإبن بين الدورين (الأب / والمدرّب) لذلك يجب ألا تنزعج من معاملة إبنك لك كوالده وليس كمدرّبه فى بعض الأحيان . فيحدث ذلك على سبيل المثال ، عند الإصابة ، فعندما يصاب سوف ينظر إليك طلباً فى المساعدة ، وهى شىء طبيعى ويتسائل ... ألا يحدث ذلك مع جميع اللاعبين ؟

ويتوقع إبنك أن تعامله فى تلك اللحظة كالأب الحنون ، لذلك من المهم أن تتخلى عن دورك كمدرّب فى هذا الموقف . وأقول دائما للأباء المدربين تذكر ، إنك سوف تكون مدرّب لموسم فقط ولكنك سوف تظل أباً طيلة العمر . وأيضا قد يشعر إبنك بالإحباط عندما يؤدى مباراة سيئة . ويتوقع أن يسمع منك كلمات رقيقة كفرد من العائلة وليس كمدرّب يسدى النصائح .

وعادة ما نطلب من الأباء تجنب الحديث أثناء ركوب السيارة والعودة إلى المنزل كمدرّب ولاعب ولكن يجب أن يكون حديث الأب إلى ابنه ونصيحة أخيرة أحب أن أؤكد عليها أن تكون بمثابة المشجع لإبنك أثناء الموسم . فهذا يساعده فى الأداء بشكل جيد ويزيد من الثقة لديه .

وبغض النظر عن عد المواسم التى تقوم فيها بالتدريب فأن تكون مدرّب / وأب فإن ذلك يعد من التحديات العظمى التى لا تنتهى .

*** أود أن يكون ابنى متحفز دائما .. كيف ..؟.....؟**

يقدم شاد تاكيت Chad Tackett أحد أساليب الحفاظ على حالة التحفز وهى مسؤولية مشتركة مع الوالدين فبقول له عليك دائما تذكير نفسك أن هناك ما ينتظرك والتمرين لن يحسن فقط من صحتك بشكل عام ولياقتك البدنية ولكنه يزيد من مستوى الطاقة والتفاعل الاجتماعى وهناك العديد من الجوانب النفسية مثل زيادة الثقة ، وتقدير الذات والبعد عن الضغط والتوتر .

وإذا كنت مهتما بصحتك فإنه يجب أن تخضع للبرنامج التدريبى الجيد والمعد من قبل الجهاز القنى وبمجرد اكتشاف النتائج فإن ذلك سوف يزيد من دوافعك ومع الانتظام فى التدريب تتحقق النتائج الإيجابية ثم تتطور الدوافع .

وفي المناقشة التالية سوف نشير إلى أهم المحددات التدريبية التي يجب أن تؤكد عليها

* صنع الأهداف :

وضع الأهداف من الأساليب المهمة للبقاء في منطقة الدوافع الإيجابية . فالأهداف تركز على البرنامج الذي ستؤديه وتوضح ما تحاول أن تصل إليه وعند الوصول إلى كل هدف فإن ذلك يشجعك ويزيد من توجهاتك الدافعية . ولكن السؤال الذي يتردد بين اللاعبين الناشئين هو كيف يمكن تحقيق الأهداف التي وضعتها ؟ ولعل الإجابة تتمثل في :

١- تأكد أن الأهداف الموضوعية يمكن قياسها :

فالأهداف غير الواضحة أو العامة مثل «أريد أن أكون ذو لياقة، لا تؤدي إلى نتيجة وعليك أن تقرر ماذا تريد ومتى تريد وكيف ؛ على سبيل المثال أريد أن أنقص رقمي الشخصي في سباحة ١٠٠ متر صدر ٣ ثواني في بطولة الجمهورية المقامة في أول أغسطس .

٢- كن واقعياً :

تأكد من الأهداف يمكن تحقيقها فإذا وضعت أهداف بعيدة المنال ولم تستطع تحقيقها فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط وأيضاً إلا تكون الأهداف في غاية السهولة وعليه يجب أن تمثل الأهداف نوعاً من التحدي لك وبالتالي يزداد مستوى الطموح والدافعية لتحقيق ما وضعت من أهداف .

٣- ضع أهداف قصيرة المدى مثل درجات السلم :

حيث أن الأهداف البعيدة المدى تحتاج إلى أهداف مباشرة وقصيرة المدى ومتدرجة مثل درجات السلم وللوصول إلى أعلى درجة يجب عليك اجتياز وعبر عدد من الدرجات أو المراحل فإذا كانت الأهداف البعيدة المدى هي كسر الدقيقة في سباحة ١٠٠ متر سباحة حرة خلال الموسم

الرياضي الحالي لتحقيق الرقم المطلوب للسفر إلى بطولة جنيف أودارمشتاد أو لكسمبورج الدولية ، فعليك أن تضع رقم مستهدف في بطولة المنطقة وليكن ١٠،٢ ورقم مستهدف لبطولة الجمهورية الصيفية ٠٠ ، ١ وثالث لبطولة الجمهورية الشتوية ٥ ، ٥٩ ث واستخدم الهدف القصير المدى أو الهدف الشهري أو الفترى كدالة تنبؤية للهدف الكبير .

٤- اجعل الأمر مسلياً :

أحد الطرق الأخرى للتأكيد على التحفيز والدافعية هي أن تنظر إلى التدريب بالرغم من جديته وصعوبته إلى أنه مسلياً وممتعاً فإذا كان الأداء مملاً فإن ذلك لن يستمر طويلاً وإليك بعض الأساليب التي تجعل من الأمر أكثر بهجة وليكن المثل في السباحة دعفوا بحكم التخصص والتاريخ .

أ - التنوع : باستشارة المدرب

نوع من طرق السباحة واستخدام الأدوات البديلة ، وغير من ترتيب الفقرات التدريبية بالاتفاق مع المدرب ورأى المدير الفني .

ب- اشترك مع الأصدقاء : التدريب مع الأصدقاء يزيد من المتعة والأمان والقوة للتمرينات ويزيد من حب التدريب احزم على اختيار زميل ذو اهتمامات مشابهة لأهدافك ويهدف إلى حفزك ودعمك .

ج- قاوم عوامل الإحباط : إذا تنازلت أو تغيبت ذات مرة عن التدريب وقررت الخروج مع الأصدقاء من فضلك ... استمتع بوقتك ولا تشعر نفسك بالخطأ فالإحساس بالخطأ يعمق الشعور بالفشل ويصعب الأمر عليك . وركز على التعويض لتحقيق تقدم ملموس في رياضتك المحببة .

د - توقع وجهز نفسك لما سوف يحدث : إذا شعرت بالملل أو التشبع - فلا تستلم فهذا إحساس طبيعي وعليك أن تحاول التنويع في التدريبات وأسلوب التكرارات وحاول البحث عن طرق جديدة للتسلية والمتعة .

هـ - حدد مجال أدائك : إذا قمت بالتدريب في أيام محددة وأوقات محددة فإن هذا الأسلوب سيكون جزء من الحياة وليس مجرد أداء في أوقات الفراغ وعدم الذهاب إلى التدريب قد يشعرك بعدم الراحة وعموما عندما تحقق نتائج جيدة فإن المتعة في الأداء سوف تتطور والنتائج الإيجابية تزداد وتنمو معها الدافعية للممارسة وتزداد في اتجاه تحقيق الأهداف الكبيرة والمحفزة .

* هل هناك ناشئ "لاعب" عدو نفسه ؟.....؟

لقد قابلت مؤخرا رياضى يمارس كرة القدم فى دورى الناشئين تحت ١٤ سنة . وهو لاعب قائد لفريقه وموهوب - ولكنه فى الوقت ذاته كان العدو الأول لنفسه . فلقد وضع معايير خاصة به وعندما لا يصل إلى تلك المعايير فإنه دائما ما يلقي اللوم على نفسه . وأخبرنى أنه اعتاد على ذلك منذ بداية ممارسة الرياضة . والشئ المثير أنه يظهر ويبرز الأشياء التى يفعلها سواء خطأ أو صواب . وكان أول رد له عندما سألتنى فى تقييم مسيرته الرياضية!! من فضلك هون على نفسك وفكر فى الاستفادة من الأخطاء كمنطلق لتحقيق الإنجاز الذى ينتظرك ولا تعنف نفسك إذا لم تتفق نتائجك مع توقعاتك لأنك وضعت معايير طموحة لأدائك وقاسية وتذكر أن جزء مهم من ممارستك فى هذه المرحلة السنية هو الاستمتاع بالممارسة والمنافسة والصحة أو جماعة الفريق ، الشلة .

* كيف نواظب على التدريب فى الأيام والظروف الصعبة.....؟

فى الأيام الممطرة وأيام العواصف أو المناخ السيء قد تواجه الناشئ مشكلة الإحساس بالقلق نتيجة مسؤوليته تجاه الالتزام بالتدريب وقد ينقل إحساسه بالقلق إلى والديه غير أننا نرى أن ذلك لا يمثل مشكلة بل هى فرصة للجلوس مع الأسرة ومناقشة أمور التدريب بصورة عائلية لمناقشة الآداءات المتميزة وكذلك ذكريات الوالدين فى ممارسة الرياضة وتناول السيرة الذاتية للأبطال المحبين للاقتداء بهم كما يمكن أيضا الحديث عن المستقبل والأهداف والغايات ويمكن استخدام الفيديو لمشاهدة بعض البطولات وحذا لو تسجيلات فيديو خاصة بالابن نفسه .

كما يمكن الدخول على مواقع الاتحادات الرياضية الدولية من خلال شبكة المعلومات الدولية للإطلاع على المستجدات والتي تتيح فرص المشاركة فى بطولات الناشئين وكذلك الجديد فى الأمور الفنية التكتيك والتاكتيك وأساليب تصنيف اللاعبين أو الالتحاق بالمعسكرات التدريبية فى الرياضة التخصصية وما إلى ذلك من الأمور المفيدة .

كما يشير ريتشارد ستراتون Richard Stratton بأنه لا داعى للقلق لدى الآباء الذين يبحثون عن طرق لشغل وتسلية ابنائهم طيلة الوقت خلال الأوقات العصيبة والممطرة ، ولا داعى للقلق على طفلك فهناك الكثير يمكن عمله ، حيث يؤكد أن الحل لدى الإنترنت ، فهناك العديد من الألعاب على الأنترنت تحتاج فقط لبعض التجهيزات الحديثة وتشمل العديد من الألعاب والألغاز - والمسابقات ... إلخ .

* تمرينات القوة هل يمكن أن تساعد في الإصابات الرياضية لناشئين...؟

يشير ريتشارد ستراتون Richard Stratton إلى أن أكثر من ٢٥ مليون طفل ومراهق منتظمون في ممارسة الرياضة بالولايات المتحدة الأمريكية كل عام وذلك طبقاً لإحصائية المنظمة الأهلية لمساعدة رياضات الشباب ولكن المؤسف أن ما يقرب من ٥ مليون شاب ونشئ تقريباً يحتاجون إلى العلاج الطبي والطبيعى للإصابات التى تحدث نتيجة الممارسة الرياضية.

وعلى عكس المعتقدات السائدة أن تمرينات القوة قد تمثل خطورة على الناشئين والأطفال ، فإن منظمة الزمالة الأمريكية للعلاج الرياضى أوضحت أن البرامج المناسبة والمصممة لزيادة القوة البدنية تهدف إلى منع الإصابات للرياضيين .

والعديد من الدراسات الآن تشير إلى أن تمرينات القوة التى تستخدم مثل حمل الأوزان أو استخدام الأجهزة الآمنة تخدم فى حماية الرياضيين الناشئين من شبح التعرض للإصابة وذلك عن طريق زيادة قدرة الأوردة والعظام والأنسجة طبقاً لتصريح من «المستشار الطبى ماركوس إليوت» . ولكن قبل البدء فى ممارسة التمرينات (تمرينات القوة) فإن الطفل يجب أن يخضع لبرنامج تغذية خاص ومتكامل ومقنن حتى تتوافر لديه الطاقة اللازمة للمجهود المبذول أثناء تمرينات القوة .

ويناقش عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ١٩٩٦ موضوع تدريب القوة للأطفال فى مرحلة ما قبل البلوغ باستخدام الأثقال من منظور حديث ويشيران إلى أن المرحلة السنية من ٨ إلى ١٠ سنوات تعد مناسبة تماماً للبدء فى التدريب بالأثقال (بالنسبة للأطفال الأصحاء) فالأطفال فى هذه المرحلة قادرين على تعلم تفاصيل الأداء الفنى وعلى تنفيذ تعليمات الأمان

بالإضافة إلى أنهم يبدون رغبة شديدة للتفوق على أقرانهم ويتوقون إلى المنافسة القوية ويرغبون في تحسين المهارات الخاصة وينصحون بالاكثفاء باستخدام برامج تدريبات المقاومة بوزن الجسم فقط لمن هم أقل من ٨ سنوات .

ويجيب جريج جنتري Greg Gentry ١٩٩٨ على عدد من الأسئلة حول رفع الأثقال للرياضيين الناشئين كجزء من المشاركة الرياضية والكثيرون يتساءلون حول المرحلة السنية المناسبة التي يمكن استخدام الأحمال والأثقال فيها وفق نوع الرياضة وخاصة أن معظم برامج التدريب تهدف إلى زيادة القوة والتحمل لمساعدة الرياضيين في تحسين الأداء .

وفي مقال للكاتب لاري أيزاك Larry Ezack ١٩٩٧ حاول فيه مناقشة تلك الأسئلة توصل إلى النتيجة التالية : رياضات المقاومة بجميع أشكالها مثل رفع الأثقال وكمال الأجسام تؤدي إلى زيادة القوة العضلية وتلك القوة والنشاطات المستخدمة لتحسين القوة العضلية آمنة ومطلوبة على المدى البعيد وعلاقة القوة المكتسبة من تلك النشاطات ترتبط بطبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب . وإذا كانت الممارسة تتطلب حركات معقدة أو فنيات عالية فإن ذلك غير مطلوب ، أما في الألعاب التي تتطلب القوة فإن التأثير يبدو واضحا .

وعلى الرغم من الفروق الفردية والاستعدادات الخاصة للناشئين ومع اختلاف طبيعة الرياضة إلا أن إيريك ، يقدم فيما يلي بعض الارشادات لاستخدام المقاومة مستخدما المستويات كمؤشر :

* المستوى السادس ما يقابل السن من ١١ - ١٢ : ويفضل تمرينات الأثقال فقط مثل الدفع لأعلى ، والجلوس مع الرفع لأعلى ، القفز أو النظر لأعلى ، والرفع للأحمال بالقدمين ، والسحب لأعلى .

* المستوى السابع والثامن ما يقابل السن من ١٢ - ١٤ سنة : استخدام الأجهزة ، استخدام التكرار مع أثقال خفيفة لا تزيد عن ٣ مرات أسبوعيا مع مراعاة يوم بدون تدريب بين اليوم والآخر .

* المستوى التاسع ما يقابل سن ١٣ - ١٥ سنة : يمكن إضافة أوزان مع الرفعات مثل تمرينات الصدر مع التدريب ثلاث مرات أسبوعيا وعدم استخدام الأحمال الكبيرة مع التكرار .

* ينصحني البعض بالالتحاق بالدروس الخصوصية في الرياضة.. ما رأيك ؟

هناك من النصائح ما يخدم ومنها ما يؤدي إلى إفساد المسيرة التدريبية للابن / الأبنه أما أنا شخصيا لست ضد رفع مستوى الأبناء في رياضتهم التخصصية ولكن بطرق مشروعة وآمنة ومعلنة واعتقد أن طريق الدروس الخصوصية للأبناء قد يؤدي إلى ما يلي :

* استنزاف موارد الأسرة ، حيث تمثل أعباء إضافية في ظل ظروف اقتصادية صاغطة .

* اكتساب اتجاهات سلبية من المدرب والأجهزة الفنية للناشي والأسرة بعد اكتشاف ذلك .

* تفسير المدرب لذلك على أنه عدم اعتراف به أو بالبرنامج أو البيئة التنافسية المحيطة .

* اختلاف لغة التدريب ووسائله وفنياته قد يحدث بلبلة واضطراب في مسيرة الناشئ .

* التعارض الناتج من فترات التدريب الأساسي والخاص يزيد من الحمل على كاهل الناشئ .

* الإحساس بالسرية فى التدريب قد يحدث القلق لدى الناشئ وقد يسبب له نوع من الصراع .

* شعور ولى الأمر بأنه يقوم بعمل غير مشروع قد يوقعه فى خطأ أكبر وبطريقة التى على رأسه بطحة ويجعله حساس تجاه أى مناقشة .

* إذا كان المدرب الأساسى للنادى هو القائم بالتدريب الخاص فإن المصيبة تكون أعظم وخاصة إذا اكتشفت الإدارة ذلك مما يهدد مكانته التدريبية بالنادى ويدمر هيئته أمام بقية أعضاء الفريق .

* لذا أن نتخيل أن المدرب الخاص هو مدرب الفريق ويدفع له المبالغ المتميزة كيف يرفع رأسه أمام ولى الأمر ... وكيف يحافظ على هيبة ومكانته الاجتماعية .. والمفروض أنه القدوة .

* يقولون أن كل شيخ وله طريقة ومع اختلاف المدرب الأساسى والخاص، فإن ذلك قد يدمر طريقة أداء الناشئ وأسلوبه Style ويصل إلى حد المثل القائل «زى اللى رقصت على السلم للى تحت شافوها ولا اللى فوق سمعوها» .

* نحن أولياء الأمور هل تؤثر آرائنا فى انتخابات النادي على المسيرة الرياضية لابننا .. ؟

انتخابات الأندية الرياضية أمر مهم وقد يتحسب لها البعض من المسؤولين المرشحين مع بداية الدورة والتخطيط لدورة جديدة قادمة .. وقد ينظر إليك على أنك صوت وليس ولى أمر وكم يشكل وزنك أهمية ؟ (وطبعاً وزنك بالأصوات وليس الكيلو جرامات) وإذا كانت الانتخابات عملية مهمة لضمان الاستقرار بالنادى والأجهزة الفنية فإن مشاركتك الاجتماعية أكثر أهمية ولكن اسمح لى فإن الذكاء الاجتماعى هو الأكثر أهمية على الإطلاق كيف ؟ ما بين الوعود والأمنيات والكلمات المتفائلة والهدايا المتناثرة والآراء والانتقادات المتبعثرة تستشرى الأصوات المتعلقة بمنطق

الحق والتقييمات الموضوعية والتساؤلات الحائرة التي تبحث عن إجابات فاصلة ... والسؤال عن أدوار أولياء الأمور في العملية الانتخابية هام حيث أن المشاركة تحدد ملامح السياسات لفترات زمنية مستقبلية قادمة ... من فضلك شارك بفاعلية وذكاء اجتماعي واستفد من الحملات الانتخابية في التطوير للرياضة دونما مطالب أو مصالح شخصية واجعل صوتك حرا لخدمة الرياضة وبالتالي يعم النفع ان شاء الله .

وبالطبع فإن لك انتماءاتك واتجاهاتك التي يجب أن تحترم ولكن تذكر انها سوف تحدد مسيرة الرياضة بالنادي ليس لابتك أو / ابتك فحسب أو الرياضة التخصصية وإنما لجميع الرياضات والأنشطة على كافة أشكالها .. فضلا تفاعل وشارك وإذا لم تحقق أى مكاسب من التجربة ... لا تخرج بخسائر منها قد تؤثر بشكل أو بآخر أو غير مباشر على استمرار ابتك / ابتك في الرياضة .

*** ابني مرشح للسفر مع منتخب الناشئين .. هل هناك إجراءات صحية واجبة؟**

يتسائل الكثير من أولياء الأمور عن التدابير الصحية في السفريات والبعثات الخارجية وما هي الإجراءات المتبعة كتحصينات وقائية؟ وتزداد الحاجة للإجابة على التساؤل بعد حالات الوفاة لعدد من أفراد بعثة مصر في دورة الألعاب الأفريقية بنيجيريا ٢٠٠٤ وإيماء إلى التعليمات الصحية الواردة من الإدارة المركزية للطب الرياضي واللجنة الأولمبية المصرية والذي يفيد بوجوب التحصين incollation لبعض الأمراض الوبائية في أفريقيا ودول غرب آسيا وأمريكا اللاتينية وعليه يجب الحذر والتأكيد على التطعيمات للبعثات الرياضية المتجهة إلى المشاركات الرياضية في البلدان الآتية :

*** أمريكا :** البرازيل - بيرو - بوليفيا - فنزويلا - اكوادور - سورينام - جويانا - جيانا الفرنسية - بنما .

* آسيا : بنجلاديش - بورما - تايلاند - كمبوديا - فيتنام - أندونيسيا -
الفلبين - ماليزيا .

* أفريقيا : السودان - تشاد - النيجر - مالي - بروندي - نيجيريا -
رواندا - الصومال - كينيا - جمهورية أفريقيا الوسطى -
الكاميرون - مدغشقر - بنين - غانا - فولتا العليا - ساحل
العاج - غينيا - بيساو - ليبيريا - سيراليون - السنغال -
أوغندا - الجابون - الكونغو - جنوب أفريقيا - موزمبيق -
زامبيا - أنجولا - توجو - بتسوانا - تنزانيا - زيمبابوي -
جيبوتي - جمهورية الكونغو الديمقراطية - غينيا الاستوائية .

ولعل أهم هذه التحصينات ضد الملاريا الخبيثة هو أقراص عقار
(الكلوروكين والمفلوكوين) والمتوافر بمكاتب وزارة الصحة ، ويجب تذكير
الأبناء بالحدز وإبلاغ اللجنة الطبية للبعثة عند الشعور بأى من الأعراض
التالية .

- الصداع وارتفاع درجة الحرارة مع إعياء - العرق الغزير -
الحمى - الرعشة الشديدة - ظهور القي المتكرر الذى يصل إلى قي
دموي - آلام الظهر والمفاصل والجسم نزيف شديد من الأنف أو الفم -
الصفراء .

ومع المثل القائل بأن الوقاية خير من العلاج نتمنى لابنك وأبناء
مصر السلامة فى حلهم وترحالهم .. والله خير حافظا .

كلمة أخيرة



كلمة أخيرة

- * لا تستخدم المبدأ القائل ... وبلغة كرة القدم ... بأن الهجوم خير وسيلة للدفاع...
- * لا تكن كالمهاجم فى كرة القدم حينما يلجأ للدفاع يرتكب أخطاء كبيرة قد تسبب مشاكل أكبر تصل إلى ضربة جزاء .
- * النتائج الطيبة لا تتحقق إلا فى الأجواء المستقرة .
- * النجاح والفوز شيء جميل والخسارة ليست نهاية العالم .
- * الفوز والهزيمة وجهان لعملة واحدة سوقها المنافسات .
- * أنت سيد قرارك فى نمط التنشئة لأبنك والمدرّب سيد قراره فى نمط التدريب .
- * ازدواجية التعليمات الصادرة من ولى الأمر والمدرّب تشتت انتباه الناشئ .
- * إذا عمل المدرّب والآباء سوياً سوف نلاحظ تقدّم الطفل سريعاً .
- * إذا كان التدريب يستهويك نسق مع المدرّب لتكون لسان حاله فى المنزل أو المصيف ... أى خارج الملاعب .
- * أن يغضب أى إنسان فهذا أمر سهل ولكن أن تغضب من الشخص المناسب وفى الوقت المناسب وبالأسلوب المناسب فليس ذلك بالأمر السهل .

* دع الكرة معك لتحرز أو تسجل أما إذا ذهبت عنك فسوف تدافع ويمكن أن يسجل فيك

- تذكر أنه من الأهمية أن يمارس الناشئ الرياضة لأنه يريد ذلك وليس مضطراً لعمل ذلك .

- التشجيع الإيجابي والتقدير للجهد المبذول في التدريب أو المنافسة يجعل من ممارسة الرياضة متعة للأبناء وأولياء الأمور .

- لا تتردد في الاتصال عند شعورك بأية مشكلة :

البريد الإلكتروني

Email : m_enan_1 @ hotmail. com

المراجع والمصادر

المراجع العربية .

- (١) أسامة كامل راتب (١٩٩٧): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور) . دار الفكر العربى ، القاهرة .
- (٢) أمين الخولى ، محمود عنان (١٩٩٩) : المعرفة الرياضية . دار الفكر العربى ، القاهرة .
- (٣) إسماعيل حامد عثمان (١٩٩٦): التحديات التى تواجه الدورات الأولمبية فى القرن الحادى والعشرون . دار الفكر العربى ، القاهرة .
- (٤) عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): التدريب الرياضى ، التدريب بالأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى . الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- (٥) محمد علاوى (١٩٩٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات . الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة .
- (٦) محمود عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب . دار الفكر العربى ، القاهرة .
- (٧) محمود عنان (١٩٩٥) : علوم فى دائرة الضوء (الرياضة) . شركة سفير ، القاهرة .
- (٨) محمود عنان (١٩٩٩) : أبنائنا فى النادي . شركة سفير ، القاهرة .
- (٩) محمود عنان (٢٠٠٠) : رعاية الطفل المعاق . شركة سفير ، القاهرة .
- (١٠) محمود عنان ، مصطفى باهى (٢٠٠٠) : مقدمة فى علم نفس الرياضة . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- (١١) محمود عنان، مصطفى باهى (٢٠٠١) : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة . مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- (١٢) محمود عنان (٢٠٠١) : المهارات الحركية . سلسلة الكتب المنهجية لطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية ، السوق الرياضى بالكلية القاهرة .
- (١٣) محمود عنان (٢٠٠٢) : الشخصية والرياضة . سلسلة الكتب المنهجية لطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية ، السوق الرياضى ، القاهرة .
- (١٤) محمود عنان (٢٠٠٢) : التعلم والدافعية . سلسلة الكتب المنهجية لطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية ، السوق الرياضى بالكلية ، القاهرة .
- (١٥) محمود عنان ، وآخرون (٢٠٠٤) : التعلم والدافعية فى الرياضة ، سلسلة الكتب المنهجية لطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية ، السوق الرياضى بكلية التربية الرياضية بالجزيرة ، القاهرة .
- (١٦) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضى للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة) . دار الفكر العربى ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- (1) A lderman, R. B. (1984): Psychological Behavior In Sport. Philadelphia: W. B Saunder Company.
- (2) Ames, C. (1978) . Children's achievement attributions and self - reinforcemen effects self-concept and competitive reward structure Journal of Educational Psychology, 70, 345 - 355.
- (3) Anshel. MiH. (1991): Dictionary of The Sport And Eercise Science. (Eds.) Champaign, Illinois: Human Kinetics Booke.
- (4) Bakker Fic, & Whiting H. T. (1990): Sport Psychology. concepts and Applications. John wiley & sons. New York, Toronto, Singapore.
- (5) Bakker, F. C. Whiting, H. T. Van, B. H. (1990): Sport Psychology Concepts and Application New York: John Wiley & Sons.
- (6) Bell, K. f (1983): Championship Thinking: The Athetes Guide To Win ning Performance In All Sports. London; Prentice - Hall International, Inc.
- (7) Courneya, K. S. & Carron, A. V. (1990): Batting first versus last: Implications for the home advantage. Journal of Sport & Exercise Bsychology, 12, 312 - 316 .
- (8) Cox, R. H. (1980). Teaching volleball. Minneapolis:

Burgess Publishing Company.

- Cox, R. H. (1986): Relationship between skill performance in women's volleyball and competitive state anxiety. International Journal of sport Psychology, 17, 183 - 190 .
- (9) Cox (1994): Sport Psychology, concepts and Applications Brown & Benchmark U. S. A. Boolevard Dabuqut.
- (10) Cox, R. H. (1994): Sport Psychology: Concepts and Applications., (3ed). Madison: Brown & Benchmark Publisher.
- (11) Dale, J. & Weinberg. R. S. (1990): Burnout In Sport: Areview And Ctique. Journal Of Applied Sport Psychology 2. 67 - 83 .
- (12) Fazey, J., & Hardy, L. (1988): The inverted Hypothesis: A catastrophe sport Psychology? British Association of sports Science Monograph no. 1. Leeds: The National Coaching Foundation.
- (13) Feltz, D. L. (1988): Self - confidence and sport performance Exercise sport Sciences Reviews, 16, 423 - 457 .
- (14) Fisher, A. C. (1976): Psychology of sport Palo Alto, CA: Mayfield Publisher Company.
- (15) Fodero, J. M. (1980): An analysis of achievement motivation and motivated tendencies among men and

- women collegiate gymnastic International Journal of Sport Psychology, 11, 100 - 112 .
- (16) Gill, D. L. (1978): Cohesiveness and performance in sport groups. In R. S. Hutton (Ed.), Exercise and sport science Reviews, 5, 131 - 155.
- (17) Gill, D. L. (1980): Success - failure attributions in competitive groups: An exception to egocentrism. Journal of Sport Psychology, 2, 106 - 114 .
- (18) Gill, D. L., Dzewaltoski, D. A. (1988). Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing? The sport Psychologist, 2, 212 - 221.
- (19) Gould. D. (1983): Developing psychological skills in young athletes. In N. Wood (Ed.), Coaching science update, Ottawa. Ontario: Coaching Association of Canada.
- (20) Gould. A. & Petlichkoff. L. (1996). Participation Motivation And Attrition in Young Athletes. in F. I. Smoll, R. A. Magill, & m. j. Ash (Eds.), Applied Sport Performance. California: Mayfield Publishing Company.
- (21) Jim Brown: Sports Talent (How to Identify and develop Outstanding athletes), Human Kinetics, USA, 2001.
- (22) Martens. R. (1987): Coaches Guid To Sport Psychology. Champaign. LL - Linios: Human Kinetics Publishers, Inc.

- (23) Martens. R. (1990) Successful Coaching. (2 Ed)
Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.
- (24) Passer, M. W., & Scanlan, T. K. (1980): The Impact Of
Game Out Com On The Post Cometation Affect And
Performance Evaluation of Yornng Athetes. In C. H
Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. R. Q.

المصادر : الشبكة الدولية

المواقع

- * The Coaching Association of Canada's mission is to enhance the experiences of Canadian athletes through quality coaching...

www.coach.ca.

- * Coaching Association of Canada (CAC)

The coaching Association of Canada's mission is to enhance the experiences of Canadian athletes through quality coaching.. Coaching Association of Canada. 141 Laurier Avenue West, .. July 5, 2004 - Ottawa, ON - The Coaching Association of Canada's Sport Nutrition Advisory Committee (SNAC) has....

www.coach.ca/e

- * Coaches Association of BC

.... closely associated with the formal development of coaching education in Canada starting in 1970 and is .. NCCP website. Coaching Association of Canada. provincial sport organizations...

www.coaches.bc.ca

- * FMCA. com - Family Motor Coach Association : Home to motorhome enthusiasts interested in RVing.

FMCA. com - the official Web site of the Family Motor Coach Association (FMCA), the home base for motorhome enthusiasts. Enjoy your motorhome more with FMCA's information exchange, full line of ... But joining a caravan in 2001 to western Canada stands out as one of Clara and Albert Foster's many ... Family Motor Coach Association. 8291

Clough Pike, Cincinnati, OH 45244

www. fmca.com

* Nitehawk's World - Canada on the Web - Groups and Organizations

... Airforce Association of Canada. Athletes Association of Canada. AUCC - Association of Universities.. Canadian Wildlife Federation. Coaching Association of Canada. CPAWS - Canadian Parks...

www. nitehawksworld. net / can / canorgs. htm

* The International Association of Coaches - Our mission is to further the interests of coaching clients worldwide.

About Us>>. Certification>>. Ethical Guidelines>>. FAQs>>. Projects>>. Media Center. IAC Member History. c) 2003, International Association of Coaches. Inquiries or comments: info @ certifiedcoach. org. -.. Richmond, BC, CA Canada. 4/5/2003 - Joined the International Association of Coaches ... 10/24/03 - Passed

Certification Step 1 of 3 (C) 2003, International Association of Coaches

http://www.bab.com/articles/full_article.cfm

<http://http://www.bagoosport.com/getpage>.

<http://www.Humankinetics.com>

<http://www.competitivedge.com/workshops>

[http://www.competitivedge.com/athletes 5.](http://www.competitivedge.com/athletes5)

[http://www.competitivedge.com/athletes 4.](http://www.competitivedge.com/athletes4)

[http://www.competitivedge.com/ppg/ppg.](http://www.competitivedge.com/ppg/ppg)

info@certifiedcoach.org.

المقالات العامة

General Articles

by Darrell J. Burnett

A Coach with Soul

by Darrell J. Burnett

On Havving Your Cake and Eating It, Too!

by Elliot Johnson

A Coach's Letter to Parents

by Dr. Darrell J. Burnett

The Fine Art of Great Half - Time Pep Talk

by John Ouellette, AYSO National Coach

Why Warm - Up?

by Robyn Roddy

The parent - coach

by Jonathan Buzby

Staying Motivated

by Chad Tackett

Coaching Your Child In Youth Sports

by Jonathan H. Buzby

Parents Told to Study Sportsmanship

by Ira Dreyfuss

Preventing Burnout in Youth Sports

by Jonathan Buzby

The Thrill of Victory, Not Caring about Defeat!

by Jonathan H. Buzb.

- Guidelines for Setting Goals**
- Conditioning for Youth Athletes**
- Stress in Youth Sports**
- Stress Prevention, Stress Reduction**
- Coaching Conduct for Coaches of Female Athletes**
- Increasing Self - Confidence in Female Athletes**
- Guidelines for Providing Feedback: Part 1**
- Guidelines for Providing Feedback: Part 2**
- Parent's Perspectives: Getting Your Child Started**
in Youth Sports
- Dealing With the Potential Drop - out**
- Sports for all Children**
- Weight Lifting for Young Athletes**
- Providing Social Support**
- Coaching Your Own Child**
- Dealing with the Worried Child**
- Approaching Your Child's Coach**
- Parenting the Female Athlete**
- Bolstering Self - Esteem In Young Athletes**
- Reacting to Your Child's Performance**
- Attitude in Youth Sports: Parents Set the Tone**



دكتور محمود عنان

- أستاذ ورئيس قسم علم نفس الرياضة ،
- كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان
- عضو الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة .
- عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم نفس الرياضة
- مشرف الاختبارات النفسية لانتقاء المتقدمين
- لمدارس الموهوبين رياضيا والتابعة لوزارة
- الشباب والرياضة ، وزارة التعليم .
- محاضر علم نفس الرياضة بالأكاديمية الأولمبية
- المصرية لإعداد القادة .

- محاضر سيكولوجية المنافسات والإعداد النفسي بأكاديمية كرة القدم المصرية
- المستشار العلمي لجامعة "تامبيا" للدورة ١٩٩١ - ١٩٩٥ .
- المدير التنفيذي لمشروع " التنمية الثقافية والرياضية والفنية والرعاية الاجتماعية "
- ضمن مشروعات تطوير جامعة حلوان .
- مدير تحرير مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية
- بالقاهرة - جامعة حلوان .
- عضو اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة المساعدين " الإدارة والترويج في التربية
- الرياضية للدورة ٢٠٠١ - ٢٠٠٤ " .
- عضو اللجان العلمية لتحكيم الدراسات والبحوث في التربية الرياضية لبعض الجامعات
- العربية " السعودية - الأردن " .
- ساهم في عدد من المشروعات والبحوث القومية ومنها انتقاء ناشئي كرة القدم في مصر
- - المركز القومي للبحوث الرياضية - وزارة الشباب ١٩٩٥ .
- ساهم في تدريب منتخب مصر للسباحة حتى دورة موسكو ١٩٨٠ .
- رئيس قطاع ألعاب الماء بنادى الزمالك الرياضى حتى عام ٢٠٠٠ .
- رئيس الاتحادين المصرى العربى للريشة الطائرة Badminton .
- عضو لجنة تقويم المشروعات الحكومية في الرياضة ١٩٩٤ - ١٩٩٦ .
- شارك في اعداد دليل خطط الاتحادات الرياضية الاولمبية في مصر ١٩٩٦ - ٢٠٠٠ .
- شارك في اعداد دليل تأهيل واعداد القادة الرياضيين - بتكليف من قطاع اعداد القادة
- بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة عام ٢٠٠٠ .
- نقيب المهن الرياضية بالجيزة لدورتين متتاليتين " انتخاب وتركية " حتى عام ٢٠٠٠ .
- عضو اللجنة الرياضية العليا بنادى الزهور الرياضى - مصر .

E-mail: m_enan_1@hotmail.com



60100000316 15