

علم نفس الطفل الرياضي

ترجمة

محاضرات الدكتور باترك كوهين لدى شبكة Peak sports

د. بو بكر بن عبد الكريم

كلية التربية الاساسية

السعودية - جامعة جدة

أ.د. علي حسين هاشم الزاملي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العراق - جامعة القادسية

2021

الإهداء

الحمد لله الذي تتم بفضل الصالحات و تنال بكرمه أعلى الدرجات
إلى وردة لا تجدها في أي بستان، نفع عطرها فأنعش قلبي الظمآن..
إلى من لا طعم للحياة دونهم، لأنهم شموع بيتنا و زهور بستاننا و منبع أماننا
إلى من اشعر بالأمل والحياة بفضلهم اولادي واسباطي

زين العابدين - محمد الباقر - عبدالله - شمس

إلى ابن الخضر أحمد بن بوبكر

نهدي ثمرة جهدنا هذا

محتويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
5	المقدمة
6	تاريخ علم نفس الاطفال
7	كيف يعمل علم النفس الرياضي للطفل
7	هل يشارك الاباء في جلسات علم النفس الرياضي
9	كيف اعرف ما اذا كان تدريب علم النفس الرياضي يعمل مع طفلي
9	هل يمكن ان يساعد تدريب علم النفس الرياضي طفلي على الاستمتاع برياضة اكثر
10	التركيز على الجهد
11	الدعم والاحترام
11	رسم المرح
13	مساعدة الرياضيين الشباب على الهدوء
16	مساعدة الرياضيين الشباب على التغلب على القلق
18	لماذا يحتاج الاباء الى دعم لعبة اطفالهم العقلية
20	ماذا تفعل عندما يلعب المدرب الالعاب المفضلة
22	مالذي يمكن للوالدين القيام به عندما يتمر المدربون بأطفالهم الرياضيين
24	نصائح لتحسين القدرة التنافسية في الرياضة
29	نصائح للتواصل مع طفلك حول الرياضة
30	مزايا و عيوب الرياضيين الشباب في التعلم المنزلي
33	قصص نجاح من اعضاء علم النفس الرياضي للاطفال
36	نصائح للتعامل مع الاشقاء في الرياضة التنافسية
37	نصائح ضبط النفس للوالدين على الخطوط الجانبية
41	الحفاظ على توقعات الوالدين الخاصة في اختيار رياضة الاطفال
43	كيف يمكن للمدربين الشباب بناء العمل الجماعي لتحقيق نجاح اكبر للفريق
44	كيفية مساعدة المدربين الشباب على التحفيز الذاتي
46	كيف تشجع طفلك بدون ضغط

محتويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
48	كيف يدعم الآباء الرياضيين في القسم الأول
50	كيف يمكن للوالدين تحديد نقاط القوة العقلية الفردية لأطفالهم وتعزيزها
52	كيف يمكن للوالدين مساعدة الرياضيين الشباب مع القلق في المباراة
54	كيف يمكن للوالدين والمدربين التعامل مع التمر في الرياضة
56	دور المدربين
57	كيفية مساعدة الرياضيين على البقاء قاسيين عقليا
58	كيف يضر المدربون بثقة الرياضيين الشباب
61	مساعدة الأطفال الرياضيين عندما يكون أحد الوالدين من الرياضيين السابقين
63	مساعدة الأطفال على التأقلم مع التخويف الذاتي
64	اعراض التخويف الذاتي
64	أرشادات للمدربين عند لقاء أولياء الأمور
65	مساعدة الأطفال في أداء أفضل ما لديهم في الرياضة في وقت الازمات
66	استراتيجية مساعدة أطفالك خلال اوقات الازمات
68	نصائح لمساعدة الأطفال على التعامل مع خيبة الأمل بعد ارتكاب الأخطاء
70	هل يحافظ اللاعبون على الصدارة عند الفوز
73	ألموازنة بين الحياة والرياضة
73	احترام الذات
74	كن ساحرا في تغيير الأدوار
75	السعي لتحقيق التوازن في الحياة
76	تقييم اللعبة العقلية لطفلك
78	دليل الآباء الذين يواجهون أطفالهم
80	مساعدة الأطفال على متابعة الأهداف
82	كيف يتبنى الأطفال موقفا موجها نحو النجاح
84	ارشادات اولياء الامور الرياضيين
86	كيفية مساعدة الأطفال الرياضيين مع القضايا الاجتماعية

بسم الله الرحمن الرحيم المقدمة

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في بناء شخصية الفرد، ففيها يتم رسم ملامح شخصيته وتشكيل وعيه و توجيه سلوكه، ففي هذه المرحلة تتكون و تتشكل العادات والاتجاهات و القيم لديه، و تعتبر الأسرة هي أول بيئة يتفاعل معها الطفل . ويعتبر الوالدان والاسرة بشكل عام من أهم مقومات الوجود الاجتماعي للطفل خصوصا ، فهي أهم مؤسسة في التنشئة الاجتماعية، تعمل على توفير الجو النفسي و الاجتماعي المناسب لنمو الطفل، فمن خلالها يتم نقل القواعد و المعايير و القيم من الآباء إلى الأبناء عن طريق التفاعل فيما بينهم على اسس علمية سليمة . و يجمع العلماء و الباحثون على أهمية استقرار الأسرة في استقرار أفرادها و في تحديد شخصية الأبناء و خاصة في السنوات الأولى من حياتهم.

وتعتبر الأسرة هي أول من يتعرض لها الطفل في مرحلة طفولته و تتميز هذه المرحلة بالمرونة و قابلية الطفل للتشكل فهو يتأثر بالجو الاجتماعي و النفسي في محيط الأسرة و هذا يمكن أن يكون من العوامل المساعدة على غرس النبتة الأولى للإبداع و الابتكار في المقابل من الممكن أن يكون من العوامل المحبطة و المثبطة لهما.

وقد مثل الاهتمام بالموهبة والموهوبين والمتفوقين والمبدعين وخصوصا الذين يمارسون النشاط الرياضي مدخلا هاما من مداخل التنشئة الاجتماعية السليمة، و هذا من خلال مزاوله الانشطة الرياضية ومتابعتها من قبل الآباء والامهات و دعمهم و رعايتهم أو بمعنى آخر الاستثمار فيهم، لأنهم يُعدوا ثروة طبيعية متجددة لا غنى عنها. و على هذا فان البحث في مجال البيئة الأسرية من حيث مساعدتها و تيسيرها و دعمها لنمو الاطفال يصبح من البحوث ذات الأهمية القصوى، فعليها تقوم التربية الصحيحة والصحة النفسية السليمة للطفل .
والله ولي التوفيق

المؤلفان

2021/ /

تاريخ علم النفس الطفل :

يُعدّ علم نفس الأطفال (بالإنجليزية (Child Psychology)):

فرع من فروع علم النفس، ويتضمن النظريات والتطبيقات التي تتمحور حول التطور المعرفي والثقافي الخاص بالأطفال وليس الكبار، وتشمل التخصصات الفرعية لهذا العلم:

(علم النفس التنموي، وعلم النفس الإكلينيكي للأطفال، وعلم النفس العصبي للأطفال.)

يُعدّ علم نفس الأطفال من العلوم الحديثة نسبياً، حيث بدأ عام 1840م، كما قام العديد من العلماء والمختصون بالبحث في هذا الموضوع ومن أهمهم:

(**شارلز داروين**) : قام بدراسة نمو وتطور أحد أطفاله، وجمع البيانات كما لو أنه كان يدرس نوعاً غير معروف من الكائنات الحية.

(**ستانلي هول**) : وهو عالم نفس تربوي أمريكي، قام بتأسيس المدرسة التربوية، وهي مدرسة متخصصة في علم نفس الطفل وعلم التربية.

(**سيجموند فرويد**) و ابنته آنا فرويد: قاما بدراسة علم نفس الطفل، حيث تعاملتا مع تطور الطفل من وجهة نظر مناهج التحليل النفسي.

(**جان بياجيه**): يُعدّ تأثير هذا العالم عظيماً، خاصةً على علم نفس الأطفال الحديث، حيث قام بتطوير العديد من النظريات المتعلقة بفهم الطفل وتعلمه.

يركز علم نفس الطفل على العديد من الجوانب المختلفة، مثل النمو والتطور والسلوكيات والعواطف والتنشئة الاجتماعية وغيرها، ومعرفة الوالدين بكل تلك التفاصيل والتطورات يساعد كثيراً في تربيتهم لأطفالهم ومعرفة كيفية التعامل معهم. تعد السلوكيات والتصرفات التي يقوم بها الطفل جزءاً طبيعياً من عملية نموه، وتختلف من طفلٍ لآخر ومن مرحلةٍ لآخرى، فجميع الأطفال يمكن أن يكونوا مطيعين في مرحلةٍ ما ومتمردين في أخرى.

كيف يعمل علم النفس الرياضي للأطفال؟

عادة لا تستمر جلسات علم النفس الرياضي مع الأطفال طالما البالغين 45 دقيقة من المرجح أن تكون الإطار الزمني الأقصى لجلسة مع طفل يتراوح عمره بين 9 و 16 سنة. ليس من غير المألوف القيام بجلسات عبر الإنترنت لمدة 30 دقيقة عبر Skype أو Zoom أو WhatsApp أو Facetime. نحن لا ندعم الأطفال تحت سن 9 سنوات. من المحتمل أن تكون جلسات الأطفال، وخاصة الأطفال الصغار، جلسات نشطة للغاية حيث قد يناقش التحديات أثناء ركل كرة القدم على أرض الملعب، أو ضرب كرة الغولف على المرمى، أو البولينغ في كرة الكريكيت. هذا بسبب مهاراتهم في التركيز وكذلك نيتنا لمساعدة الأطفال على الاستمتاع عند ممارسة الرياضة حتى يتمكنوا من اللعب بحرية

هل يشارك الآباء في جلسات علم النفس الرياضي؟

في جلسات علم النفس الرياضي نود أن نشرك الآباء بطريقة أو بأخرى. نحن نتفق مع طفلك على أفضل طريقة لتحقيق ذلك. قد يفضل بعض الأطفال الجلوس في الجلسة والمساهمة - إذا كان ذلك يساعدهم على الانفتاح والشعور براحة أكبر، فإن هذا النهج جيد. الأطفال الآخرون أكثر راحة مع والديهم عن الطريق. في هذه الحالة، كنا نقضي 10-15 دقيقة في نهاية الجلسة لمناقشة ما قمنا بتغطيته في الجلسة كفريق مع أحد الوالدين. في بعض الأحيان، نعمل فقط مع الآباء حتى يتمكنوا من التفكير في سلوكياتهم والعمل مع أطفالهم أو أطفالهم بشكل مختلف. لدينا أيضًا مجموعة من الموارد التي يمكن للوالدين أخذها لتحسين معرفتهم بعلم النفس الرياضي وماذا يفعلون أو ما لا يفعلونه حول أطفالهم قبل وأثناء وبعد الأحداث التنافسية والدورات التدريبية

كيف أعرف ما إذا كان تدريب علم النفس الرياضي سيعمل مع طفلي؟

يمكن أن يكون التدريب في علم النفس الرياضي طريقة فعالة للغاية لتحسين متعة الأطفال ومستويات الأداء الرياضي مع إجراء تغييرات دائمة وشاملة على عقليتهم وتوفير مهارات الحياة القيمة. نحن محظوظون جدًا لأننا حققنا الكثير من النجاح في هذا القسم في السنوات العشر الماضية. ومع ذلك ، لا يمكننا ضمان النتائج في كل حالة. تختلف نتائج كل فرد حيث يختلف كل موقف. كونك متحمسًا ومنفتحًا ، يوجد مفتاحان لأدوات علم النفس الرياضي تعمل بشكل جيد .

هل يمكن أن يساعد تدريب علم النفس الرياضي طفلي على الاستمتاع برياضته أكثر؟

يواجه معظم الآباء هذا التحدي من وقت لآخر ويمكن أن يواجهوا صعوبة في تشجيع أطفالهم في الرياضة. في مرحلة ما ، من المحتم أن يحدث شيء ما ولا يرغب طفلك أو أطفالك في الذهاب للتدريب أو التنافس.

فكيف ، كآباء ، يمكننا مساعدتهم على تجاوز ذلك؟

شيء واحد مفيد هو فهم السبب. هل احترقوا وفعّلوا الكثير؟ هل هو نقص الدافع؟ هل تغيرت مصالحهم؟ أو هل مدربهم أو أنت ، كآباء ، يضعونهم تحت ضغط كبير؟

بمجرد الانتهاء من حل المشكلة ، ستكون في وضع أفضل لإيجاد حل. في بعض الأحيان يكون الحل لأفضل والوحيد ، على الرغم من صعوبة الوالدين ، هو أن يبتعد الطفل عن الرياضة لفترة قصيرة أو إلى الأبد.

فيما يلي مسابقتان وجدهما الآباء أنهما مفيدان جدًا في معرفة سبب تعاسة طفلهما. إذ طلبت من طفلك أو أطفالك إجراء الاختبار وأخذت أيضًا اختبار الوالدين (بدون مقارنة الملاحظات). ثم انتقل للمناقشة كلتا النتيجة. يجب أن تفتح محادثة لطيفة وتساعدك على الشعور بشكل أفضل بسبب اختيار طفلك لممارسة الرياضة وأين ذهبت الأشياء عن مسارها .

مكن للرياضة أن تساعد الأطفال على الحفاظ على لياقتهم وتكوين صداقات وتطوير صفات مهمة مثل التصميم والانضباط لسوء الحظ ، فإن 70 في المائة من الرياضيين الشباب يتركون الرياضة الجماعية في سن 13 عامًا ، مشيرين إلى نقص المتعة كسبب رئيسي للإقلاع عن التدخين .

أدخل علماء النفس الرياضيين الذين يستخدمون النظرية والبحث والاستراتيجيات التطبيقية لمساعدة الأطفال على الاستمتاع بالرياضة أكثر والبقاء فيها لفترة أطول . على وجه الخصوص ، يعملون مع المدربين والرياضيين الشباب لتعزيز المناخات التي تغذي جهود الأطفال وتقائهم وتماسك الفريق . إنهم ينظرون أيضًا إلى ما يعنيه بالضبط "المرح" للأطفال ، ويساعدون على تعزيز المتعة بطرق عملية ، مثل مساعدة الأطفال على تحديد الأهداف وتحقيقها ودعم زملائهم في الفريق ، ومساعدة المدربين على نشر مهارات تواصل أفضل .

التركيز على الجهد :

إن محور هذا العمل هو نهج تم تطويره ودراسته والتحقق منه على مدى السنوات الـ 35 الماضية من قبل علماء النفس في جامعة واشنطن رون سميث ، دكتوراه ، وفرانك سمول ، دكتوراه . يُدعى منهج الإتقان للتدريب ، ويشمل مدربين تدرّيبين لإشادة الرياضيين بالجهد والتفاني ، وليس فقط للفوز ؛ للتعامل مع أخطاء الرياضيين من خلال الثناء على الأشياء التي سارت على ما يرام وتقديم تدريب إيجابي على الخطأ الذي حدث ؛ ومساعدة الفرق على وضع قواعدها الخاصة ، لذا من المرجح أن تلتزم به . هذا النهج يتعارض مع ما يسمى مناهج الأنا التي تشجع على الفوز بأي ثمن ، حتى على حساب علاقات الفريق ورفاهية الرياضيين . يقول سمول إن طريقة الباحثين "لا تركز على نتيجة المنافسة ، على الفوز والخسارة ، ولكن على شيء يحدث أثناء عملية المنافسة - جهد شخصي."

في عشرات الدراسات ، وجد سميث وسمول أن النهج يؤدي إلى علاقات أفضل بين المدرب والرياضي . قلق الأداء المنخفض . أكثر متعة ، الاحترام المتبادل ، احترام الذات ، تناغم الفريق ،

وإتقان الذات ، سواء في الرياضة أو في المدرسة .كما خفضت معدلات التسرب من الألعاب الرياضية للشباب من 30% في المائة إلى 5% في المائة .على مر السنين ، درب الثنائي أكثر من 26000 مدرب رياضي للشباب في التدخل ، ويستخدم عشرات الباحثين النموذج أو الاختلافات لاختبار قضايا جديدة في هذا المجال.

أحد الأمثلة هو عالم النفس الرياضي بجامعة جنوب مين إرين هاتش ، ، الذي جمع بين نموذج إتقان سميث وسمول ونموذج آخر قائم على الأدلة يسمى القط للمساعدة في دعم الرياضيين الشباب القلقين أو الذين يعانون من اضطرابات القلق .إلى جانب مهارات الإتقان ، يتعلم المدربون والرياضيون تقنيات تقليل القلق مثل إعادة الهيكلة الإدراكية ، والتنفس العميق ، واسترخاء العضلات التدريجي ، وحل المشكلات وتعزيز مهارات التكيف المتعلقة بالقلق ، والمصممة خصيصًا لتناسب رياضة الشباب.

في ورقة مايو 2015 في مجلة علم النفس الرياضي في العمل التي تستند إلى أطروحتها ، تصف هاتش دراسة تجريبية لـ 12 مدربًا ترفيهيًا للشباب تم تدريبهم على مشاركة هذه الأساليب بطرق لا تلفت الانتباه إلى الشباب الخجولين أو القلق بدلاً من سحب الأطفال بعيدًا عن الفريق وتدريبهم بشكل فردي ، على سبيل المثال ، تشجع المدربين على مشاركة تقنيات التخلص من القلق مع الفريق ككل والقول أنهم يستخدمون هذه المهارات بأنفسهم.

يشرح هاتش قائلاً: "الفكرة هي جعل هذه التدخلات جزءًا من ثقافة الفريق ، لذلك ليس هذا الأمر الغريب والغريب الذي يُعطى لشخص واحد لأنهم يكافحون."

الدعم والاحترام :

باحثة أخرى تهدف إلى تحسين الجو النفسي الاجتماعي لرياضات الشباب هي ماري د. فراي ، دكتوراه ، التي تدير مختبر علم النفس الرياضي والتمرين في جامعة كانساس .لقد طورت هي وزملاؤها نموذجًا يسمى "مناخ الرعاية" ، الذي يعرّفونه على أنه ثقافة جذابة بشكل شخصي وأمنة

وداعمة ، ويوفر تجربة يتم فيها تقدير الرياضيين الشباب واحترامهم. طور الباحثون أيضًا مقياسًا لمثل هذه المناخات ، وأجروا دراسات حول التدخل في رعاية المناخ ، في الصحافة في المجلة الدولية لعلوم الرياضة والتدريب . وجد الفريق أن الرياضيين الشباب في المناخات عالية الرعاية أكثر احتمالًا من أولئك في المناخات الذين يركزون بشكل أساسي على الفوز ليقولوا أنهم ملتزمون بريافتهم. ويذكرون أيضًا أنهم أقل إحراجًا بشأن جهودهم الرياضية وأكثر اهتمامًا بمواصلة اللعب في نفس الفريق وفي نفس الرياضة. بالإضافة إلى ذلك ، يشير الرياضيون الشباب في مثل هذه البيئات إلى تعاطف أكبر مع الآخرين ، والمزيد من الانخراط في السلوكيات الإجماعية ، وتنظيم عاطفي أفضل ، والمزيد من الأمل والسعادة ، وأقل الاكتئاب والحزن من أولئك في المناخات الأقل رعاية.

وقد وجد فراي وزملاؤه أن مناخات الرعاية حتى تحمل فوائد فسيولوجية. في دراسة عام 2013 في مجلة علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية ، وجد طالب الدكتوراه في جامعة كانساس كانديس م. هوج ، فراي وزملاؤه أن طلاب الكلية الذين تدربوا على اللعب برعاية مدربين لديهم مستويات أقل بكثير من الكورتيزول المرتبط بالتوتر وأظهروا مزيدًا من الجهد ، الثقة بالنفس والإثارة حول ريافتهم في نهاية التدريب من أقرانهم العشوائيين إلى المدربين المتورطين.

رسم المرح :

إلقاء نظرة تفصيلية على ما يشكل "متعة" في الرياضة اليوم الشباب - وكيفية تعظيمه - هي أماندا ج. فيسيك ، دكتوراه ، أستاذة مساعدة في جامعة جورج واشنطن. باستخدام تقنية تسمى رسم الخرائط المفاهيمية ، طلبت من 142 لاعب كرة قدم شاب ومدربيهم وأولياء أمورهم تبادل الأفكار حول جميع الأشياء التي يعتقدون أنها جعلت ممارسة رياضة الشباب ممتعة. توصلوا إلى 81 "محددات ممتعة" في المجموع ، ثم فرزوا المحددات إلى 11 فئة. تشير نتائج Visek إلى أن نتائج الدراسة - الموصوفة في ورقة عام 2015 في مجلة

النشاط البدني والصحة والتي تم تقديمها بتنسيق يسمى FUN MAPS يسهل على المدربين استخدامها - أسفرت عن بعض المفاجآت. صنف اللاعبون الفئة الأكثر أهمية على أنها "محاولة جادة" ، وصنفوها على أنها أعلى من البالغين. كانت الأقل أهمية بالنسبة للأطفال هي المزايا الرائعة للرياضات الشبابية ، مثل امتلاك معدات جميلة ، وكسب الميداليات أو الجوائز ، والسفر إلى أماكن جديدة للعب. تقدم النتائج طريقة ملموسة لمساعدة الشباب على تحقيق أقصى استفادة من تجاربهم الرياضية والاستمرار في المشاركة. يقول فيسيك: "يجب أن يقول الآباء أو المدربون ذلك أو ذلك ، أو الحديث عن النتائج التي يريدون تحقيقها من خلال المشاركة الرياضية للشباب". لكن FUN MAPS تقسم العملية وتعطي الناس دليلاً خطوة بخطوة حول كيفية تعزيز التجارب الرياضية الأكثر متعة للأطفال بطرق يمكن أن تساعد في تحسين أدائهم الرياضي ، وتعزيز نموهم ، والحفاظ على مشاركتهم

مساعدة الرياضيين الشباب على الهدوء

كيفية التحرك بعد الأخطاء :

يشعر العديد من الأطفال الرياضيين أن تحقيق أعلى أداء يعني أنه يجب أن يكون لديهم أداء أو لعبة مثالية. ومع ذلك ، يمكن أن تؤدي هذه العقلية لعبة الأطفال العقلية وأدائهم يميل هؤلاء الأطفال إلى مواجهة صعوبة في المضي قدماً بعد ارتكاب الأخطاء ، لذا فإنهم يعلقون في الماضي. في نفس الوقت ، يحاولون الأداء في الوقت الحالي ، حيث يأخذون لعبة واحدة أو كتلة في كل مرة.

عندما يشعر الأطفال الرياضيون بأنهم يجب أن يكونوا مثاليين ، يشعرون بالأسف لأنفسهم أو ينتقدون أنفسهم بعد الأداء السيئ. فيما يلي بعض الأمثلة من العديد من الألعاب الرياضية:

1 - يسقط لاعب الجمباز عن عارضة التوازن في منافسة كبرى ، ويخبرنا على الفور ، "أنا أفضل دائماً".

2 - يضرب لاعب البيسبول بالقواعد المحملة في الجولات المتأخرة للعبة ويقول لنفسه ، "لا يمكنني فعل أي شيء بشكل صحيح!"

3 - تفتقد لاعبة كرة سلة عدة رميات حرة وتقول لنفسها ، "أنا السبب في خسارة فريقنا للمباراة!"

4- يعاني لاعب كرة القدم من مباراة فاصلة سيئة ويفكر ، "أنا دائماً أختنق تحت الضغط".
من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضيون الصغار كيفية التعافي من الأخطاء والحوادث. ساعد الأطفال على فهم أنه لا يوجد شيء مثالي. عليهم أن يفهموا أن الطريقة التي يستجيبون بها للأخطاء والخسائر يمكن أن تضر بألعابهم أو مسابقاتهم القادمة. يمكن أن تؤثر على موسمهم بأكمله. دعونا نستخدم استعارة كرة السلة.

من غير المعقول أن يتوقع لاعبو كرة السلة القيام بكل لقطة. هذا هو السبب في أن "الارتداد" مهم للغاية. غالباً ما يطلب المدربون من لاعبيهم متابعة طلقاتهم من أجل الارتداد والحصول على الكرة في الطوق. إذا قام اللاعبون بتعليق رؤوسهم دائماً بعد اللقطات الضائعة ، فسوف يفوتون فرصة الارتداد والنجاح. خطوة مهمة في الارتداد هي أن يتوقف الأطفال عن انتقاد أنفسهم. هم أيضاً بحاجة إلى تجنب الشعور بالأسف لأنفسهم. هذا صحيح لجميع الرياضيين ، حتى الرياضيين المحترفين.

على سبيل المثال ، خسر نادي لوتون تاون لكرة القدم من دوري البطولة أربع مباريات متتالية لكرة القدم. بعد الخسارة الأخيرة أمام Reading FC ، تحدث مدير لوتون غرايم جونز عن كيف استسلم أعضاء الفريق قليلاً وشعروا بالأسف لأنفسهم.

"لقد بدأنا اللعبة بشكل جيد حقًا ثم سجلوا ثم عقليا شعرنا بالأسف لأنفسنا ، "ماذا سنفعل؟" قال جونز ، وليس ما يكفي من التهديد المهاجمة.

وأضاف أنه يود استخدام أخصائي تدريب عقلي لمساعدة فريقه في التغلب على هذه العقبة.

"نحن في نقطة الآن حيث ربما قد نضطر إلى التفكير في السير في هذا المسار [تدريب عقلي] ، لأنه حتى إذا نظرت إلى أهداف الأسابيع الماضية ، فإن نوتنجهام فورست لم يخلق هدفيةما ، فقد منحناهما ، " هو قال " . اليوم ، أعطيناهم ثلاثة أهداف ، لذا فهي منطقة نظرت إليها بعمق ، وهي منطقة أفهمها ، إنها حقيقة للخطوة العقلية في البطولة الدوري .

يمكن للأطفال أن يتعلموا كيفية التعافي من الأخطاء .إنها مهارة مكتسبة تسمح للأطفال بأن يشعروا بعجز أقل. يمكن أن يساعد تدريب الألعاب العقلية الأطفال على المضي قدمًا بعد الأخطاء وإبقاء رؤوسهم في اللعبة.

كيفية التحرك بعد الأخطاء :

للانتعاش من الأخطاء ، يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية الاستجابة للأخطاء بطريقة جديدة .يجب أن يبدأوا بسؤال أنفسهم ، "هل يمكنني حقًا أن أكون مثاليًا؟ هل يتوقع مني الآخرون أن أكون مثاليًا؟" "الجواب، بالطبع، هو لا! . يجب عليهم أيضًا أن يسألوا أنفسهم عما كان مرّوعًا جدًا بشأن الخطأ الذي ارتكبهوه .من المحتمل أن يكون من الخطأ أن الرياضيين من جميع الأعمار يرتكبونها طوال الوقت. أخيرًا ، عليهم تذكير أنفسهم بأنهم لا يستطيعون تغيير الماضي .لكن يمكنهم المضي قدما .يقترح تحالف التوجيه الإيجابي أن يعطي الآباء علامة "مسح" بعد ارتكابهم أخطاء لتشجيعهم على ترك الخطأ والمضي قدمًا.

ذكر أطفالك الرياضيين: لا يمكنهم تغيير الماضي .إنهم بحاجة إلى المضي قدمًا والتركيز على المسرحية أو المهارة أو الدرجة أو اللقطة التالية.

مساعدة الرياضيين الشباب على التغلب على القلق

غالبًا ما سيقول الرياضيون الشباب أنهم قلقون جدًا لدرجة أنهم يشعرون بالغثيان على بطونهم قبل المباراة أو المنافسة.

لا يستطيع بعض الأطفال الرياضيين التخلص من هذا القلق مع تقدم الموسم ويعتادون على الأداء في الألعاب. في حين أن اهتزازات pregame طبيعية وطبيعية للرياضيين ويمكن أن تساعد الرياضيين على الحصول على الضخ والأداء الجيد ، إلا أن القلق التام يمكن أن يؤدي لعبتهم.

المشكلة: عندما يكون الرياضيون الصغار قلقين للغاية ، فإنهم لا يلعبون بشكل حدسي وبحرية. وبدلاً من ذلك ، فإنهم مشدودون وخائفون ويخافون من المجازفة.

ما هو أكثر من ذلك ، القلق المسبق الذي يبدأ قبل أيام من اللعبة يمكن أن يسبب لهم الشعور بالتعب قبل بدء اللعبة.

*يمكن أن تؤدي مستويات عالية من القلق قبل النوم نومهم ، وتناول الطعام والاستمتاع بالرياضة ، بالإضافة إلى تفويض لعبتهم.

*يمكن للرياضيين على كل مستوى أن يختبروا هذا النوع من القلق: يمكن للألعاب الأولمبية ، والمهنية ، والجماعية ، والثانوية ، والرياضيين الشباب أن يستسلموا لهذه المشاعر.

*يمكن أن يكون الأداء الضيق والخوف مصدرًا كبيرًا للإحباط وخيبة الأمل للأطفال الذين يعملون بجد للتحسين ، وقد يفكرون في ترك الرياضات الشبابية.

ووصف براندون بروكس حارس فيلادلفيا ايجلز حارس فريق اتحاد كرة القدم الأميركي للمحترفين قلقه الشديد قبل المباريات.

"قبل كل مباراة ، أتقيأ .لا أستطيع التوقف عن التفكير في إسقاط فريقي ، وإسقاط العالم ، والميكروسكوب علي ... فجأة أصبحت رجل ، وكل شخص يعتمد علي ، وعلي أن أقوم باللعب في كل مرة . في هذه اللعبة ، تكون فجوة المواهب صغيرة جدًا ، للتفكير بهذه الطريقة سيأكلك". يطلب بعض الرياضيين ، مثل بروكس ، مساعدة مدربي الألعاب العقلية للتغلب على هذا التحدي .يركز مدربي الألعاب العقلية على طرق التحكم في القلق والتنافس مع نوع الثقة الذي ينتج عنه نتائج إيجابية.

طلب بروكس المساعدة وهو أكثر صرامة من الناحية العقلية بسبب ذلك .في عام 2018 ، قال بروكس أن التغلب على قلقه كان أكبر انتصار له في ذلك الموسم.

"ولكن الشيء الذي أفخر به للغاية هو أنني لعبت جميع المباريات الـ 16 دون القلق ، دون أن أفقد أي مباراة .كان هذا هدفي الأكبر .أنا واثق في نفسي أكثر من أي وقت مضى .أنا أكثر أمنا من أي وقت مضى . يمكن للرياضيين الشباب ، مثل بروكس ، التغلب على القلق من خلال تحسين لعبتهم العقلية..

بادئ ذي بدء ، يمكن للرياضيين استخدام روتين pregame لي شعروا بالاستعداد الذهني .يمكنهم تطوير إجراءات روتينية تساعدهم على التركيز على المهام التي يحتاجون إلى تنفيذها في موقعهم.

بالنسبة للرياضيين القلقين ، يمكنهم استخدام تمارين الاسترخاء مثل التنفس العميق ، وشد عضلاتهم وتحريرها ، والاستماع إلى الموسيقى باستخدام سماعات الرأس التي تلغي الضوضاء ، أو القيام بتخيل مهدئ أو التأمل.

إنهم بحاجة إلى تجنب التفكير في نتائج مثل النتيجة أو الفوز ، أو القلق من عدم خيبة أمل الآخرين .ضع في اعتبارك أن الخوف من الفشل غالبًا ما يكون السبب وراء الرياضيين الذين أصبحوا قلقين في المنافسة.

يقلق العديد من الرياضيين القلقين بشأن ارتكاب الأخطاء. إنهم قلقون بشأن ما يعتقدونه الآخرون عن أدائهم. لا يريدون أن يخيبوا أمل زملائهم في الفريق ، على سبيل المثال. إذا كان الرياضيون الشباب قلقين بشأن ما يعتقدونه الآخرون ، فقدم هذه النصائح:

1. ركز على العملية وليس النتيجة: ابق في هذه اللحظة.
2. ترك محاولة لجعل الجميع سعداء بأدائهم.
3. العب لأنفسهم وليس لكسب احترام الآخرين لعبتهم (أو تجنب خيبة أمل الآخرين).

لماذا يحتاج الآباء إلى دعم لعبة أطفالهم العقلية

في عملي كمدرّب للعبة ذهنية ، غالبًا ما أركز على تحديات التدريب العقلي للرياضي أو المدرب أو الفريق. ومع ذلك ، يترك العديد من خبراء الألعاب العقلية مجموعة مهمة جدًا - الآباء الرياضيون. الآباء أمر بالغ الأهمية لتطوير اللعبة العقلية للرياضي ونجاحه في الرياضة. غالبًا ما أعمل عن كثب مع أولياء أمور طلابي عندما أقوم بتدريب عقلي واحد لواحد مع الرياضيين الصغار أو الشباب. إن مساعدة الآباء على تعزيز مبادئ علم النفس الرياضي تساعد طلابي على اعتماد التدريب على المتانة العقلية والالتزام به. عندما يكون الآباء على دراية باستراتيجيات "اللعبة العقلية" ، يمكن للرياضيين الشباب أن يتعلموا بشكل أسرع. أنا بالتأكيد لا أريد من الآباء أن يخبروا الرياضيين الشباب بعكس ما نسعى جاهدين لتحقيقه. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يكون الآباء في بعض الأحيان مصدر الضغط والتوقعات التي يشعر بها الرياضي الشاب ويحتاجون إلى فهم كيفية حدوث ذلك. لذا استنتاجي هو أن الآباء بحاجة إلى فهم علم النفس الرياضي! دعونا نلقي نظرة فاحصة على هذه القضية يمكن للوالدين ، دون معرفة ذلك ، أحيانًا إعاقه عملية التدريب العقلي مع طلابي. على الرغم من أن لديهم أفضل النوايا ويحاولون المساعدة ، إلا أنهم قد يقوضون ثقة الرياضيين.

من تجربتنا ، نجد أن توقعات الآباء للأطفال يمكن أن ينظر إليها على أنها ضغط من الرياضيين الشباب .قد تفرض توقعاتك العالية للنجاح على أطفالك الرياضيين .قد تعتقد أن توقعاتك العالية تعزز بالفعل ثقة أطفالك . على سبيل المثال ، عند العمل مع طلاب التدريب الشخصي ، أحاول مساعدة كل من الآباء والرياضيين على فهم أن غرس التوقعات المرتفعة أو الصارمة يحد من أداء الأطفال .غالبًا ما لا تبني التوقعات الثقة إفي الواقع، عكس ذلك تماما...

الثقة تقود الرياضيين إلى دائرة الفائز .تؤدي التوقعات إلى شعور الرياضيين بالإحباط عندما لا يكون أداؤهم لمثلهم التي فرضوها ذاتيًا .إحدى صيغتي للنجاح في الرياضة هي امتلاك ثقة عالية خالية من التوقعات التقديرية.

عند العمل مع الطلاب ، أقوم بتعليم الآباء والرياضيين الفرق بين هذه المفاهيم ومساعدتهم على تحديد التوقعات التي تضر بأداء أطفالهم - وأحيانًا تقويض ثقتهم.

في جهودك لتكون داعمًا (وتعزز ثقة الطفل) ، قد تقول أشياء يمكن للأطفال تفسيرها على أنها توقعات .ثم تتحول التوقعات إلى ضغط للأطفال - ضغط لمطابقة توقعات الوالدين .هنا مثال للجولف .قد يقول أحد الوالدين ، بحسن نية ، لطفل ، "يجب أن تكون قادرًا على التصوير حتى في هذه الدورة اليوم - لقد قمت بذلك من قبل".

يبدو داعمًا ويبدو على السطح ما قد يقوله الوالد الإيجابي ، أليس كذلك؟ ومع ذلك ، لدي موقف مختلف في هذا الشأن .يفسر لاعبو الغولف الصغار هذه العبارات بطرق لا يدركها الآباء في كثير من الأحيان .في كثير من الحالات ، يعتقد الطفل أنه يجب أن يطلق النار بشكل متساوٍ وإذا لم يفعل ذلك ، فإنه يترك والداه لأن الوالد قد حدد التوقعات أو النتيجة لهذا اليوم .بالنسبة لبعض الآباء ، قد يبدو هذا مثيرًا للجدل بسبب ما يعرفونه أو تم تعليمهم حول التوقعات الإيجابية .ولكن هذه هي الطريقة التي يعمل بها عقل الرياضي الشاب في هذا

المثال. توقعات عالية يستوعب الطفل من أحد الوالدين ، ويجعل لاعب الغولف يصبح أكثر وعياً بشأن درجاته لهذا اليوم.

لا أريد أن يفكر طلابي في النتيجة أو ما يجب عليهم تصويره. أفضل أن يركز طلابي على لقطة واحدة أو اللعب في المرة الواحدة ، وليس النتيجة. النتيجة ذات صلة فقط في نهاية الجولة أو اللعبة ، ولكن لها علاقة بالأداء في الوقت الحالي.

هنا ، أقدم لكم مثالاً واحداً فقط على سبب حاجة الآباء إلى تدريب عقلي أيضاً ... يحتاج الآباء الرياضيون إلى تثقيف حول دروس اللعبة العقلية التي أقوم بتدريسها لطلابي ، على الأقل نحن في نفس الصفحة. لا أريد تعليم الطلاب المتضاربين الرسائل. علم النفس الرياضي للأطفال هو مورد ممتاز لمساعدة الآباء والمدربين والأطفال على تحسين مهارات الألعاب العقلية.

ماذا تفعل عندما يلعب المدرب المفضلة

يمكن للوالدين الرياضيين أن ينزعجوا بسهولة من المدربين الذين يلعبون المفضلة. عندما يحدث هذا ، يواجه الآباء معضلة: هل يجب أن يقتربوا من المدربين حول افتقار الرياضيين إلى وقت اللعب ويخاطرون بزيادة الأمور سوءاً؟

خطوتك الأولى هي تأكيد معتقداتك حول المدرب الذي يلعب المفضلة. يجب على الآباء التحدث إلى أولياء الأمور الآخرين أو مديري المدارس أو المدربين الآخرين حول ملاحظاتهم. يمكن للوالدين أيضاً مشاهدة أطفالهم وهم يلعبون أثناء الممارسات والألعاب.

الآباء الذين يعتقدون أن المدرب يعامل رياضيتهم بشكل غير عادل لديهم الحق في التواصل مع المدرب. غالباً ما يتم تقدير المدربين في ألعاب القوى للشباب. ولكن يجب أن تشعر بالسلطة كوالد رياضي للتحدث مع مدرب مثلما تتحدث مع معلم طفلك.

ومع ذلك ، لا ترغب في وضع المدربين في موقف دفاعي بمهاجمتهم. تأكد من الاقتراب منهم في اللحظة المناسبة - وليس مباشرة بعد مباراة ساخنة.

ضع في اعتبارك أن المدربين قد يكون لديهم سبب مشروع للعب الأطفال الآخرين قبل أطفالك. قد لا يلعب المدربون الأطفال ذوي المواهب الأفضل. غالبًا ما يرغبون في لعب رياضيين يعملون جيدًا معًا. يجب على الآباء التحدث إلى أطفالهم حول أهمية أن يكونوا لاعبي الفريق.

قد يكون المدربون أكثر ميلًا لإعطاء المزيد من وقت اللعب للأطفال الذين يعملون بجد لأن هؤلاء الرياضيين لديهم أخلاقيات عمل قوية ومكرسون للممارسة. يمكن للوالدين التأكيد على أهمية العمل الجاد في الممارسة. يمكن للوالدين أيضًا التحدث إلى الرياضيين الشباب حول مساعدتهم للمدرب - إعداد المعدات أو التقاط الكرات أو التعجل في التدريبات التالية.

قد تقرر أن الاقتراب من المدرب حول وقت اللعب هو الخيار الأفضل. الجانب السلبي هو أن المدربين ليس لديهم الوقت للاستماع إلى مخاوف الآباء. قد يشعر المدربون بالانزعاج ويعتقدون أن الآباء يتساءلون عن حكمهم. لا يقوم المدربون بما يجب أن يقال لهم كيف يجب أن يقوموا بعملهم.

لديك بالتأكيد الحق في التحدث مع مدربي طفلك على أمل فتح خطوط التواصل. الخطوة الأولى هي تحديد موعد لقاء المدرب بعيدًا عن وقت التدريب. المفتاح هو التحدث بطريقة محترمة ومحاولة فهم وجهة نظر المدرب. يجب على الآباء تجنب مهاجمة المدرب أو العدوانية المفرطة ، مما قد يجعل الأمور أسوأ.

ابدأ بقول شيء مثل ، "يبدو أن طفلي يحصل على وقت لعب أقل من بعض الأطفال الآخرين. هذا صعب عليه. هل هناك أي شيء يمكنه القيام به لتحسين فرصه في الحصول على المزيد من وقت اللعب؟"

تأكد من الانتظار والاستماع لاستجابة المدرب. أخبر المدرب أنك تريد أن يساهم طفلك في الفريق ككل. لا تحاضر المدرب عن مواهب طفلك أو نقاط قوته. أخبر المدرب أنك تريد أيضاً دعم الفريق كوالد. إذا ركزت كثيراً على نفسك وطفلك ، فسيقل احتمال استماع المدرب.

إذا كنت متأكداً من أن مدربك يلعب المفضلة وأن سلوكه يضر بالرياضي الشاب ، فقد تفكر في إيجاد فريق آخر لطفلك.

ما الذي يمكن للوالدين القيام به عندما يتنمر المدربون بأطفالهم الرياضيين؟

يجب على الآباء عدم التقليل من أهمية المدربين في حياة أطفالهم. يمكن للمدربين تعزيز أو تقويض ثقة الأطفال وتقديرهم لذاتهم. إذا رأيت أي علامات على أن المدرب يضر بثقة الرياضي الشاب ، فمن المهم اتخاذ إجراء. يجب على الآباء أن يكونوا حذرين من المدربين الذين يصرخون في أو يضايقون أو يضطهدون أو يخيفون الرياضيين الشباب.

يقول أحد الوالدين: "أريد أن أعرف كيف أتعامل مع مدرب يقوم بالتدريس بطريقة سلبية للغاية". "يضع الأطفال ويوبخهم أمام الجميع. يسمي ابني رأس مفكك طوال الوقت ويعطي تعليقات سلبية. هناك القليل من الإيجابية. ابني حساس للغاية لهذا ويريد أن يستقيل". "من المفهوم أن هذا الطفل يريد الإقلاع عنه. يمكن أن تؤذي الإهانات والبلطجة احترام الأطفال لأنفسهم، وتقوض مهاراتهم الاجتماعية ، وتجعل من الصعب عليهم الثقة ، وفي بعض الحالات يمكن أن يتسبب مثل هذا السلوك في شعور الأطفال بالقلق والاكتئاب.

يكتب جون ل. شينر ، دكتوراه ، "الإساءة اللفظية والعاطفية في ألعاب القوى ... يمكن أن تؤدي إلى آثار شديدة وطويلة الأمد على التطور الرياضي والعاطفي للرياضي. بالإضافة إلى ذلك ، من الشائع أن يشعر الرياضيون المتمنون بأنهم مهمون فقط في الرياضة عندما يؤدون

أداءً جيداً. يركز الرياضيون الشباب كثيرًا على "الفوز" و "النتيجة" من أجل إرضاء المدرب ، ولا يختبرون العديد من الفوائد الاجتماعية والعاطفية للمشاركة في الرياضة.

واحدة من الشكاوى الرئيسية من الآباء هي أن المدربين يصيحون:

يقول أحد الوالدين ، "لدي ولدان يلعبان كرة القدم على مستوى أكاديمية تنمية كرة القدم الأمريكية. التحدي الذي نواجهه هو مع المدربين الذين يستخدمون تقنيات التحفيز قصيرة المدى مثل الصراخ والإهانة والسخرية لجعل الفتيان يؤدون". يرى بعض المدربين أن الصراخ هو أسلوب تدريب جيد. قد يكون هذا لأن مدربيهم صرخوا عليهم عندما كانوا رياضيين شباب. كما يعتقدون أحيانًا أن الصراخ سيحفز الأطفال. ومع ذلك ، وجدت دراسة أجراها مكارثي وبروسر أن المدربين الذين يصيحون لا يساعدون الرياضيين المبتدئين على تحسين مهاراتهم.

إذا كنت تشعر وكأن طفلك يتعرض للتمتر من قبل مدرب ، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء. في كثير من الأحيان ، يتردد الآباء في التدخل. على سبيل المثال ، قام مدرب في بورتلاند بولاية أوريغيا باستمرار بمضايقة مجموعة من لاعبي كرة السلة من الدرجة الخامسة. صاح عليهم ، وأهانهم ، وفي بعض الحالات ألقى عليهم الكرات عندما كان غاضباً. خاف الوالدان من الاقتراب منه. في النهاية ، صعد أحد الوالدين وتحدى المدرب وابنها ترك الفريق. يقول Twemlow ، "من المهم أن تكون شجاعاً وتتصدى لسلوك البلطجة إلى الحد الذي تجلس فيه ، اشتك في الخلفية ، ولكن لا تفعل شيئاً لمنع سلوكيات التمر ، فأنت تسمح لها بالاستمرار.

عندما تتحدث إلى المدرب ، حاول تجنب إلقاء اللوم عليه. هذا سيجعل المدرب دفاعياً فقط. قد تقول ، "أنا قلق من أن صراخك على ابني يضر بثقته." لا تقل "أنت مدرب رهيب لأنك تصيح." إذا لم يغير المدرب سلوكه ، فتأكد من إبلاغ المدرب إلى الدوري المشرف. سيكون من المفيد للغاية للمشرفين إذا كنت تستطيع أن تكون محددًا قدر الإمكان بشأن سلوك المدرب.

في بعض الحالات ، قد تجد أنه لا يمكنك تغيير سلوك المدرب .إذا حدث ذلك ، يجب أن تفكر في نقل طفلك إلى مدرب أو فريق مختلف .يقول Twemlow من المرجح أن يؤدي البقاء مع المدرب نفسه إلى زيادة القلق وانخفاض الأداء الرياضي كحد أدنى."

أثناء اتخاذك لهذه القرارات ، افهم أنه من المهم بالنسبة لك رعاية الصحة البدنية والنفسية للرياضيين .إذا تصرف لاعبيك وكأنهم - أو يقولون - يشعرون بالغضب أو الخجل أو الذنب أو القلق أو الحزن بشأن اللعب لمدربهم ، فاستمع إليهم .إذا لم تتمكن من تحسين الوضع أو العثور على مدرب جديد ، فقد يترك الرياضيون الشباب الرياضة تمامًا.

نصائح لتحسين القدرة التنافسية في الرياضة

المنافسة متأصلة في الرياضة .والمنافسة في كل مكان - ليس فقط في الرياضة .يتنافس الأطفال في الملعب مع الأشقاء وحتى في المدرسة .يزدهر بعض الرياضيين الشباب في المنافسة ويستمتعون بها حقًا .قد يخشى رياضيون آخرون المنافسة أو يخشون المخاطرة.

المنافسة هي كل شيء عن التنافس على جائزة أو الفوز في مباراة .إنه اختبار لقدرة الرياضيين ضد الرياضيين الآخرين .معظم الرياضيين متحمسون للتنافس .ومع ذلك ، فإن بعض الأطفال يخافون من المنافسة وهذا يمكن أن يكون محبطًا للعديد من الآباء .هنا مثال:

"كان ابننا دائمًا لاعبًا في ملعب كرة السلة ، ولكن هذا العام رأينا أنه سيتراجع .لقد كان دائمًا مبتدئًا ، لكنه لم يكن كذلك هذا العام .كانت تلك ضربة قوية له .نحن نعلم أنه إذا طبق نفسه كما فعل في الماضي ، فإنه يمكن أن يكون بداية ويشعر بتحسن عن نفسه .يبلغ من العمر 13 عامًا ، وسيكون العام المقبل في الصف الثامن (عامه الأخير يلعب على مستوى

المبتدئين .(نحن نكره أن نرى مدى هزيمته هذا العام ، وكيف بدا وكأنه يتراجع ، ولا يدخل إلى هناك وكونه اللاعب الحازم الذي كنا نعرفه دائماً" .

بدلاً من كبح هذا ، يجب أن يتبنى الأطفال المشاعر المرتبطة بالمنافسة .في بعض الحالات ، قد يواجه الآباء تحديات تشجع الأطفال على أن يكونوا أكثر قدرة على المنافسة.

إذا كنت ترغب في تشجيع المنافسة ، ابدأ بسؤال نفسك: ما هو دافع طفلك للتنافس؟ يحفز بعض الأطفال على ممارسة الرياضة لأنهم يعتقدون أن المنافسة ممتعة .الرياضة تثيرهم وتجعلهم حريصين على اللعب .تريد أطفالك أن يكونوا متحمسين للمنافسة !يلعب الأطفال الذين يستمتعون بالمنافسة الرياضات لفترة أطول من الأطفال الذين يخافون من المنافسة .الرياضيون الشباب الذين يخافون من المنافسة هم أقل عرضة لتحمل المخاطر التي تساعد على النمو في الرياضة.

هل المنافسة صحية للرياضيين الشباب؟ يقترح بعض الباحثين أن المدربين يجب أن يركزوا الأطفال على إتقان المهارات بدلاً من التنافس ضد بعضهم البعض .قد يواجه الأطفال الأصغر سنًا صعوبة في التعامل مع الضغوط التنافسية أو الخسارة .إنهم يشعرون بالضغط من أجل الفوز ، الأمر الذي يمكن أن يخرج المتعة منه .إنهم لا يستطيعون تحمل الخسارة ويخرجهم من الرياضة .غالبًا ما يتعامل الأطفال الأكبر سنًا مع هذه الضغوط بشكل أفضل.

يمكن أن تؤدي المنافسة أيضًا إلى سلوك عدواني في بعض رياضات التلامس .هذا عندما يحاول الأطفال عمدا إيذاء الآخرين .يتصرف الرياضيون الصغار بهذه الطريقة عندما يريدون حقًا الفوز .سيفعلون أي شيء للفوز حتى لو كان ذلك يعني إيذاء شخص آخر .على سبيل المثال ، قد يمسك لاعب كرة القدم خصمه بقناع وجهه لمنعه من التسجيل.

بينما لا ترغب في تشجيع السلوك العدواني ، فأنت تريد مساعدة الأطفال على المخاطرة وأن يكونوا حازمين .. الأطفال الذين هم حازمون يظهرون الثقة ولا يخشون المخاطرة ولا تدع

الآخرين يدفعونهم. كما أنهم يدركون سلامة الآخرين ولا يثنون القواعد أو ينخرطون في السلوك العدواني من أجل الفوز.

نعقد أن القدرة التنافسية والسلوك الحازم ، في حدود ، أمر صحي للرياضيين. أظهرت الأبحاث أن السلوك الحازم مفيد لتنمية الرياضيين. الفتيات اللواتي يمارسن الرياضة أكثر حزمًا من الفتيات اللاتي لا يمارسن الرياضة.

وإلا كيف يمكن للأباء تحسين القدرة التنافسية للرياضيين الشباب في الرياضة؟

لعب مباريات تنافسية في المنزل يمكن للوالدين التقليل من أهمية الفوز والتركيز على إثارة المنافسة. سيتعلم الأطفال أنه يمكن للجميع الاستمتاع بالمنافسة بغض النظر عن نتيجة اللعبة. الحماس النموذجي حول القدرة التنافسية. إذا كنت تمارس الرياضة أو الألعاب ، يمكنك تمثيل شدة وحماس المشاركة في المنافسة. علم الأطفال أنه من المقبول الاستمتاع بمباراة تنس ضيقة أو لعبة احتكار. يتعلم الأطفال من سلوكك في حالات المنافسة.

حدد معتقدات ومواقف الرياضيين التي تقوض القدرة التنافسية. قد لا يرغب بعض الرياضيين الشباب في ارتكاب الأخطاء ، مما قد يؤدي إلى اللعب التجريبي. قد يبدو هذا كما لو أنها ليست تنافسية. قد يخاف بعض الأطفال من الإصابة. قد لا يرغبون في الانزلاق في لعبة البيسبول ، على سبيل المثال.

قد تعتقد الفتيات أن الحزم والسلوك التنافسي غير أنثوي. قد تشعر الفتيات بالقلق بشأن مظهرهن تجاه الآخرين. يمكن للوالدين تشجيع أطفالهم على الإعجاب بأفضل الرياضيين وتصميم نموذج لعبهم.

ساعد الأطفال على تحديد الأهداف.

ساعد أطفالك على تحديد السلوكيات التي يجب عليهم عرضها لأداء أكثر حزمًا. على سبيل المثال ، يمكنك التحدث مع لاعب البيسبول الخاص بك حول ما يفعله الضاربون الحازمون

في اللوحة - مثل الحصول على أول عرض جيد .أخيرًا ، شجعهم دون الضغط عليهم إتريد من الرياضيين الشباب احتضان الرياضة مدى الحياة .وهذا يعني التأكد من أنهم يحبون اللعب ويستمتعون.

ما يضر القدرة التنافسية للأطفال في الرياضة؟

بصفتك أحد الوالدين يراقب طفلك ، من السهل عليك التوصل إلى استنتاجات حول ما يفكر فيه طفلك .على سبيل المثال ، قد تصل إلى استنتاج مفاده أن طفلك لا يحاول بجد أو يفتقر إلى القدرة التنافسية .كن حذرًا بشأن القفز إلى الاستنتاجات.

لا يجب على الآباء افتراضات حول سلوك أطفالهم في الألعاب .قد تشعر أن طفلك لا يحاول بجد أو يستسلم .ومع ذلك ، في بعض الأحيان يكون الجاني الحقيقي هو أن طفلك يحاول بجد أن يؤدي بشكل جيد .قد يكون متوترًا للغاية ويفتقر إلى حرية الحركة.

دعني أسلط الضوء على هذا بقصة .لقد عملت مع متسابق موتوكروس على المستوى الوطني الذي كان يعاني من مشاكل في المنافسة .من وجهة نظر الوالدين ، لم يكن يحاول بجهد كافٍ لأنهم رأوا مدى السرعة التي يمكن أن يمضي بها في الممارسة .مع تقدم تدريبنا ، كان من الواضح أن سرعته في السباقات انخفضت لأنه كان يحاول بجد ويفتقر إلى الثقة .إذا بدا أن أطفالك يفتقرون إلى القدرة التنافسية ، فحاول أن تفهم ما إذا كانوا يعانون من تحديات "اللعبة العقلية" الكلاسيكية هذه:

1. الخوف من الفشل الذي يسبب التوتر المفرط .يرغب معظم الأطفال في الأداء الجيد وقد يركزون كثيرًا على عدم ارتكاب الأخطاء .يميل الأطفال الذين يركزون على عدم ارتكاب

الأخطاء إلى التحكم في أدائهم أو المحاولة بجهد. المحاولة الشاقة تؤدي إلى الكثير من القلق حول نتيجة اللعبة. يصبح الأطفال متوترين ولا يمكنهم التحرك بحرية ، مما يضر بأدائهم.

2. الإحباط من الفشل في تلبية التوقعات العالية. قد يكون لدى الأطفال توقعات عالية لأنفسهم - مثل جعل كل رمية حرة أو الفوز في كل مباراة. هذه التوقعات العالية يمكن أن تضع الأطفال للفشل. الأطفال إما يحققون توقعاتهم أو لا. في معظم الأوقات تكون هذه التوقعات مرتفعة للغاية ويجد الرياضيون الشباب صعوبة في الوصول إليهم ، مما يجعلهم محبطين.

3. تخطي المباراة عندما يختفي كل أمل في الفوز. قد يفترض الآباء أن أطفالهم لا يهتمون باللعبة إذا كان أطفالهم دبابات - أو توقفوا عن المحاولة - في المباريات. عندما يخسر الأطفال ، يمكن أن يعاني احترامهم لذاتهم. قد يكون الدخول في المباريات طريقة لحماية احترام الذات. قد يفتقد الأطفال الذين يقومون بالدبابات أيضًا إلى الثقة بقدراتهم.

4. الخوف من إزعاج كيمياء الفريق من خلال الظهور بمظهر التباهي أو خنزير الكرة. الأطفال متناغمون مع كيف ينظر إليهم الآخرون. إنهم يريدون أن يكونوا محبوبين من قبل زملائهم والمدربين. إحدى الطرق التي تحبها هي إشراك زملائك الآخرين في كل لعبة والسماح لزملائهم بالتسجيل. قد يكون الأطفال الذين يقومون بذلك قادرين على المنافسة ، ولكنهم يركزون بشكل كبير على الحصول على موافقة الآخرين..

5. الخوف من النجاح. يخشى الأطفال النجاح عندما يزيفون إصابات أو يفوتون طلقات من أجل أن يخسروا. قد يخشى الأطفال من الضغوط التي تأتي مع النجاح - مثل عدم تلبية توقعات الآباء أو المدربين أو الشعور بالضغط الإضافي للعب بشكل جيد.

قبل أن تضع افتراضات حول دوافع طفلك ، تأكد من التفكير في هذه التحديات وحاول أن تفهم ما إذا كان الرياضي يعاني من واحد أو أكثر منها.

نصائح للتواصل مع طفلك حول الرياضة

يتواصل الآباء بعدة طرق مع أطفالهم من خلال المحادثة ونبرة الصوت ولغة الجسد وتعابير الوجه. يمكن أن تكون الرياضة موضوعًا مثيرًا للمناقشة مع الرياضيين الشباب. من المهم أن تكون داعمًا ومتعاطفًا وإيجابيًا قدر الإمكان عند مناقشة الرياضة مع أطفالك.

يمكن أن تكون تجارب الأطفال في الألعاب الرياضية إيجابية. قد يحبون تعلم مهارات جديدة. ولكن يمكن أن تكون تجاربهم سلبية أيضًا. في بعض الأحيان قد يشعرون بالفشل ، على سبيل المثال. لضمان شعور أطفالك بالإيجابية تجاه الرياضة ، اتبع الإرشادات التالية:

1. استمع بانتباه. أومئ برأسك ، تواصل بصريًا واطرح أسئلة تتعلق بما يقوله أطفالك. هذا يظهر أنك مهتم.

2. تجنب إلقاء المحاضرات. يمكن للوالدين زيادة حمولتهم على الرياضيين بالمعلومات الكثيرة أو التدريب الإضافي. دع الأطفال يعبرون عن آرائهم.

3. تجنب الخوض في الأخطاء. الأخطاء جزء من اللعبة. قد يخشى الأطفال من ارتكاب الأخطاء في الألعاب الرياضية إذا فكر فيها الآباء.

4. تجنب الانتقادات. قد يبدأ الأطفال في ضبط الوالدين أو الشعور بالدفاع أو عدم الرغبة في ممارسة الرياضة بعد الآن. يمكن للوالدين تقديم الكثير من الثناء مع التعليمات.

5. حافظ على عواطفك في الاختيار. الرياضة هي ساحة يمكن أن تخرج فيها العواطف عن السيطرة. إذا شعرت بالغضب أو خيبة الأمل ، ابتعد عن الموقف ، خذ نفساً عميقاً وفكر فيما تريد أن تقوله قبل التحدث في خضم اللحظة.

6. حاول أن تفهم مشاعر أطفالك. الاطفال يريدون الدعم من آبائهم. يمكن للوالدين أن يكونوا داعمين من خلال التحقق من مشاعر أطفالهم.

نصائح ما بعد اللعبة للتواصل مع أطفالك

قد يواجه الأطفال صعوبة في التعامل مع الخسائر. قد يشعرون بخيبة أمل أو إحباط أو حتى يتساءلون عن قدراتهم. يريد الآباء الاقتراب من أطفالهم بطريقة تشجع على التواصل.

1. اقرأ لغة جسد أطفالك لتحديد ما إذا كانوا منفتحين للتحدث إليك. الخسائر الرياضية صعبة وبعض الأطفال لا يريدون التحدث على الفور. امنحهم بعض المساحة. إذا كان أطفالك يريدون التحدث معك عن تجربتهم ، فإنهم سيفعلون ذلك. يحتاج الآباء إلى التحلي بالصبر ، بدلاً من إجبار أطفالهم على التحدث.

2. إظهار التعاطف يمكن للوالدين القول ، "أعلم أنك حاولت بجد اليوم ويجب أن تنزعج." يمكن للوالدين أيضاً مشاركة قصة حول وقت ممارسة الرياضة وكيف تعاملوا مع الخسائر.

3. تحدث عن ما قام به أطفالك بشكل جيد. لا يريد الأطفال أن يسمعوا عن كل خطأ ارتكبه أثناء اللعبة ، خاصة إذا خسروا. تحدث إلى أطفالك عن جهودهم أو روحهم الرياضية أو أي شيء يمكن أن يساعد في بناء ثقتهم. لا يمكن لأطفالك الحصول على ما يكفي من الثناء. إذا كنت تريد التحدث إليهم حول طرق التحسين ، فانتظر يوماً.

4. تأكد من مشاركة حماس الرياضيين بعد المباريات. دع أطفالك يتحدثون عن اللعبة واستمع فقط. تأكد من مدحهم على ما قاموا به بشكل جيد.

مزايا وعيوب الرياضيين الشباب في التعليم المنزلي

التعليم المنزلي ، أو التعليم المنزلي الذي يديره الآباء ، هو بديل متزايد للعديد من الأطفال في جميع أنحاء البلاد. سيزداد عدد الأطفال الذين يدرسون في المنزل ما بين 5 إلى 12% كل عام ، وفقاً للمعهد القومي لبحوث التعليم المنزلي. خلال العام الدراسي 2007-2008 ، تم تعليم حوالي 2 مليون طفل (من رياض الأطفال إلى الصف 12) في المنزل. هناك عدد من المزايا والعيوب للرياضيين الشباب في التعليم المنزلي.

التعليم المنزلي هو اتجاه متزايد للرياضيين النخبة. كان تيم تيبو ، وهو لاعب وسط من جامعة فلوريدا ، أول رياضي يدرس في المنزل يفوز بكأس هيسمان في عام 2007. وكان بود ميلر ، متزلج جبال الألب الأولمبي ، يدرس في المنزل حتى سن العاشرة. وكان جايسون تايلور ، لاعب فريق واشنطن ريدسكينز يدرس في المنزل ويلعب لفريق مدرسة عامة في ولاية بنسلفانيا. كما تم تعليم كاتي هوف ، السباح الأولمبي وشون وايت ، الحائز على الجليد وميدالية ذهبية في X Games ، في المنزل.

يمكن للتعليم المنزلي أن يمنح الرياضيين الشباب المتنافسين الفرصة لتغيير التوازن بين الأكاديميين وألعاب القوى في حياتهم. يسمح للرياضيين الشباب بحرية السفر إلى المسابقات دون عبء الطبقات المفقودة. هذا الجدول المرن هو ميزة للرياضيين مثل السباحين النخبة الذين يحتاجون إلى التغذية المناسبة ووقت التعافي بين الممارسات واللقاءات. يشعر المدافع عن التعليم المنزلي بول بيتر ، الذي يدرّب كاتي هوف ، أن التعليم المنزلي يساعد الرياضيين الشباب على تعلم إدارة الوقت. يجب على الرياضيين الذين لديهم جداول زمنية أكثر مرونة تحمل مسؤولية موازنة الرياضة مع واجباتهم المدرسية.

يوفر التعليم المنزلي للرياضيين المزيد من الوقت للممارسة والتدريب. على سبيل المثال ، قد يختار رياضيو التنس الصغار التعليم المنزلي حتى يتمكنوا من تكريس المزيد من الوقت للتدريب. يعتبر التنس الصغير أكثر تنافسية من التنس في المدرسة الثانوية ، وهو خيار أكثر

جاذبية للرياضيين في المنزل يتدرب بعض لاعبي التنس المتعلمين في المنزل على أمل لعب التنس الجماعي أو المحترف.

لدى الرياضيين الشباب المتدربين في المنزل الفرصة للتفاعل مع الأطفال الآخرين في سنهم من خلال الرياضة. يمكن للرياضة أن تساعد جميع الأطفال ، بغض النظر عن أسلوبهم الدراسي ، في بناء الثقة من خلال إتقان مهارات جديدة أو تكوين صداقات جديدة. يمكن للأطفال تعلم دروس مدى الحياة من خلال الرياضة مثل التعاون والتفاني.

قد يجد الرياضيون المتدربون في المنزل صعوبة في اختراق الرياضات الجماعية. سيشكل بعض طلاب المدارس المنزلية فرقهم الخاصة ، والتي يتم الإعلان عنها فقط عن طريق التحدث الشفهي. غالبًا ما يتم تمويل هذه الفرق من خلال الآباء أو جامعي التبرعات. ستسمح بعض المدارس العامة للأطفال في المنزل باللعب في فرقهم. يمكن للمدرسين المنزليين أيضًا المشاركة في الفرق الرياضية التي تقدمها برامج المجتمع والمدارس الخاصة. نظمت الفرق التي يديرها طلاب المدارس المنزلية في كرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم الدوريات على المستوى المحلي ومستوى الولاية وحصلت على بطولات وطنية وإقليمية.

قد يكون التعليم المنزلي ضارًا لبعض الرياضيين الشباب. قد لا يُسمح لبعض الرياضيين المتدربين في المنزل بالفرق المدرسية. يعتقد أولئك الذين يعارضون التعليم المنزلي ، بما في ذلك Rob Reich ، وهو عالم سياسي بجامعة ستانفورد ، أن التعليم المنزلي يجعل من الصعب على الأطفال الحصول على تعليم جيد. يعتقد منتقدو الرياضيين الذين يدرسون في المنزل أن الرياضة تصبح أكثر أهمية من الأكاديميين. في بعض الأحيان يقرر الآباء الأنشطة الرياضية لأطفالهم ، بدلاً من الرياضيين الشباب أنفسهم. في هذه الحالة ، يمكن للأطفال ممارسة الرياضة لإرضاء والديهم.

يجادل النقاد أيضاً بأن التعليم المنزلي يشجع الأطفال على التخصص في رياضة واحدة في سن مبكرة. التخصص له عيوبه. قد يحترق الرياضيون الشباب أو يعانون من إصابات الإفراط في الاستخدام.

هناك العديد من المزايا والمساوي للرياضيين الشباب في التعليم المنزلي. يجب على الوالدين أن يأخذوا هذه الأمور في الاعتبار عند اتخاذ قرار ما إذا كان الرياضيين الشباب في المنزل سيأتون أم لا. يفعل العديد من الآباء الذين يدرسون أطفالهم في المنزل ذلك لأنهم يريدونهم أن يكونوا مفكرين مستقلين يتولون مسؤولية تعليمهم. هؤلاء الآباء معروفون بتشجيع أطفالهم على اتباع قلوبهم في هذه الحالة ، من المرجح أن يختار الطلاب رياضتهم الخاصة ويتابعونها لأنهم يحبونها - وبدون أي سبب آخر. ستفيد هذه الفلسفة الرياضيين بالطريقة نفسها التي تفيد الطلاب. سيلعب الأطفال والمراهقون لأنهم يحبون اللعبة.

قصص نجاح من أعضاء علم النفس الرياضي للأطفال

قصة نجاح Jane H. Scarrow باستخدام علم النفس الرياضي للأطفال

إليك الرسالة التي أرسلتها لنا جين عبر البريد الإلكتروني - بكلماتها الخاصة:

ماذا كان تحدي اللعبة العقلية (أو التحديات) للرياضي الشاب؟

ابني لاعب غولف شاب ، كان التحدي الذي واجهته في اللعبة العقلية هو أنه على الرغم من قوته في مجال القيادة وكثيراً ما أخبره مدربه أنه كان لاعباً جيداً في البطولات ، إلا أنه سوف يتداعى ويلعب بشكل سيئ. لم يكن لديه الثقة للتركيز على لعبته وبذل قصارى جهده. لقد كان منشد الكمال الذي لم يرغب في إظهار نفسه أمام الآخرين.

بحثاً عن طرق لمساعدته في التغلب على خوفه من المنافسة ، صادفت موقع الدكتور باتريك كوهن لعلم النفس الرياضي للأطفال وأعجبتني محتوى المواد المجانية المتاحة التي قررت الاشتراك فيها للحصول على عضوية سنوية.

ما موارد علم النفس الرياضي للأطفال التي استخدمها لمواجهة هذا التحدي؟

استخدمنا العديد من الموارد على الموقع: ملفات بودكاست صوتية (لم يكن يصدق أن وصف القلب الخفقاني والنخيل المتعرق على الإنطلاق لم يكتب عنه بشكل خاص) ، ومقاطع الفيديو والكتب الإلكترونية وما إلى ذلك ولكن المورد الذي ساعد ابني على تحسين كانت معظم أوراق العمل.

لقد عملنا بشكل منهجي من خلالهم بالترتيب التالي:

*قائمة التحديات تتحدى الألعاب العقلية

*ما هو مهم وما هو غير مهم قبل إستراتيجيات الصلابة العقلية

*خلق الثقة الخنزير تعزيز ثقتك بنفسك

*استبدال التوقعات بأهداف العملية

*أهداف الأداء وأهداف اللعبة العقلية استبدال الإحباطات بأفكار إيجابية

*التعامل مع الشكوك الممارسة بذكاء وليس أصعب

*طريقتان أخذها من هذا ساعدتهما بشكل لا يقاس هما:

- - قام برسم بنك أصبع الثقة بالنفس الذي يحتفظ به في الجيب مع المحملات الخاصة به حتى يراه في كل مرة يخرج فيها.

-- إنشاء "خطة من خمس نقاط ونصف" لروتينه الذي تم تصويره مسبقًا. انظر إلى الهدف -

قم بإعداد الوضعية - تمرن على التآرجح - قم بتشغيل مقطع فيديو حيث تريد أن تهبط الكرة - آخر نظرة - التقط الصورة.

ما هي اللعبة العقلية أو تحسينات الأداء؟

بعد استخدام الموارد من موقع علم النفس الرياضي للأطفال ، وخاصة أوراق العمل ، أصبح ابني أكثر هدوءًا وأكثر تركيزًا خلال المسابقات - كان قادرًا على "إغلاق الكتاب" والأداء بدلاً من القلق بشأن ما يعتقد الآخرون أو ما يسجله الآخرون . إنه واثق من أنه لاعب غولف جيد يعرف ما إذا كانت الأمور لا تسير على ما يرام ، فإن لعبته الجيدة هي فقط "خفية" وليس ضائعة - وهذا يجعل من السهل عليه الاستمرار . يتطلع الآن إلى المسابقات .

هل أدت التغييرات في اللعبة العقلية للرياضي إلى تحسين أدائه؟ صف كيف .

نعم ، لأنه كان أكثر استرخاءً تحسن أداء ابني بشكل ملحوظ . ذهب من تسجيل 65 لجولة من 9 ثقب قصيرة (100 م) ووضع أي مكان في بطولات الجولف "الدائرة الصغيرة" التي تقام هنا في الأندلس في جنوب إسبانيا إلى أفضل جولة له في الخريف الماضي من 37 عندما فاز بالبطولة الإقليمية . الحرارة (الذهاب للفوز حرارة إقليمية ثانية في الشهر التالي) ووضع الثالث في النهائي الأندلسي العام . بالطبع مجموعته من الجوائز تنمو وهو مسرور . بالإضافة إلى ذلك ، على طول الطريق الذي فاز به في العديد من مسابقاته في الأندية ومنذ مايو 2009 خفضت إعاقته من 48 إلى 37 ويشعر بالثقة في أنه يمكن أن يخفصها أكثر في المستقبل القريب .

ما التغييرات التي أجريتها كوالد أو مدرب؟

من المعلومات التي وجدتها على موقع علم النفس الرياضي للأطفال ، قمت بتغيير طريقة تصرفي كوالد رياضي - اعتقدت أنني أساعد ابني بالتعليقات والتصحيحات المستمرة ، لكن المعلومات التي قرأتها على الموقع جعلتني أدرك أنني بحاجة للتراجع وتركه يواصل اللعب . إذا لم يكن متأكدًا من أنني كنت أثق به لأداء جيدًا ، فكيف يمكنه أن يثق بنفسه . كانت قوائم المراجعة المورد الرئيسي بالنسبة لي ، على وجه الخصوص :

ما مدى دعمك للعبة العقلية لطفلك مساعدة أصحاب الكمال على الأداء بحرية .

كما أنني أستخدم التعليقات التي أدلى بها عندما كنا نملأ أوراق العمل لمساعدته عندما كان يتدرب وأصبح مدرجاً (في المسابقات أشاهد الآن نقطة الإنطلاق الأولى ثم أتركه للذهاب مع أقرانه والتركيز بدلاً من متابعة الجولة معه كما اعتدت على ذلك لأنني أدركت أنه كان يبحث عن ردة فعلية تجاه كل لقطة بدلاً من التركيز على لعبته). (على وجه الخصوص ، محتوى ورقة العمل الذي أعود إليه هو من "ما هو مهم وما هو غير مهم" و "استبدال الإحباط بأفكار إيجابية". بالإضافة إلى ذلك ، كان لي تبادلان للبريد الإلكتروني مع الدكتور باتريك كوهن حول الصور الذهنية عند وضع ذلك أثبت أنه مفيد للغاية.

بينما أرسل هذا ، يجب أن أستغرق بعض الوقت حقاً لأقول شكرًا جزيلاً لمساهمته في نجاح ابني الرياضي - إذا لم نجد موقع علم النفس الرياضي للأطفال ، فأنا متأكد تمامًا من أنه لن يكون لديه مجموعة من الجوائز التي لديه - عزز منهم احترامه لذاته بشكل كبير. كجانب ، نستخدم بعض التقنيات ، مع نتائج رائعة

نصائح للتعامل مع الأشقاء في الرياضة التنافسية

يتنافس الأشقاء بشكل طبيعي مع بعضهم البعض في جميع مجالات الحياة ؛ إنهم يقاتلون من أجل ثناء والديهم واهتمامهم ويتنافسون من أجل الاعتراف بهم كـ "الطالب الأفضل" أو "الرياضي الأفضل". "يمكن للرياضة زيادة التنافس بين الأشقاء. يشعر بعض الأشقاء بالغيرة من بعضهم البعض ويحملون الضغائن بينما يظهر الآخرون الدعم ويعطون التشجيع.

بغض النظر عن نوع البيئة التي يخلقها الآباء ، سيتنافس الأشقاء. يمكن أن يكون التنافس بين الأشقاء إيجابياً. يعلم الأطفال كيفية التعامل مع الصراع ، وكيفية التعاون ، وإدارة العدوان والتعاطف. يمكن للأشقاء أن يتعلموا كيفية التعامل مع الصراع من خلال العمل من تلقاء أنفسهم. ومع ذلك ، يجب على الآباء التأكيد على أن القتال ليس طريقة مناسبة لتسوية الحجج.

كيف يمكن للآباء تعزيز مستويات صحية من التنافس بين الأشقاء؟

فيما يلي بعض النصائح للآباء لتشجيع مستويات المنافسة الصحية.

1. نجاح التقليل من شأن النجاح مهم ، ولكن ليس على حساب الأخوة والأخوات .قد يشعر الأطفال الذين يجلسون على مقاعد البدلاء أو لا يؤدون جيداً مثل إخوتهم بخيبة أمل أو إحباط .يجب على الآباء التقليل من النجاح من أجل منع الغيرة بين الأشقاء .عندما يتحدث الآباء عن نجاح طفل واحد ، لا يمكن أن يؤدي إلا إلى الاستياء بين الأشقاء.

2- جهد الثناء .يمكن للوالدين تشجيع الأطفال على العمل بجد على الرغم من مستوى أدائهم .التأكيد على الجهد يساعد الأطفال على الاستمرار في مواجهة الفشل .كما يمنحهم هذا الشعور بالسيطرة على أدائهم.

3- الثناء وإبداء الاهتمام بالأنشطة غير الرياضية .يجب على الآباء عدم المبالغة في المشاركة في الرياضة .بعض الأطفال أقل رياضياً من أشقائهم .يجب على الآباء أن يثنوا على الأطفال لما يتفوقون فيه . وهذا يمنحهم الفرصة للتميز عن أشقائهم .يجب على الآباء إظهار قدر من الإثارة حول الأنشطة غير الرياضية كما يفعلون الأحداث الرياضية.

4- يجب أن تبقى المنافسة على أرض الملعب .يجب على الآباء عدم السماح باستمرار القدرة التنافسية في المنزل .يحتاج الأشقاء لأخذ استراحة.

5- لا تلعب المفضلة .يمكن للوالدين دعم طفل دون علمه أكثر من الآخر .هذا يجعل الأطفال يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية .من الأفضل تجنب المقارنات بين الأشقاء .تولد هذه المقارنات توتراً بين الأشقاء وقد تؤثر على احترامهم لذاتهم.

المنافسة جزء طبيعي من الرياضة .يمكن للوالدين الحفاظ على التنافس الإيجابي بين الأخوة .باتباع هذه الاقتراحات.

نصائح ضبط النفس للوالدين على الخطوط الجانبية

اختبار البوب: عندما يشهد الآباء والمدرّبون "هل تمزح معي؟" استدعاء من المرجح ، هل:
أ. يصرخ "بو" ويقفز صعوداً وهبوطاً؟ أو..

ب. لا تقل شيئاً ، وافهم أن المكالمات السيئة ليست سوى جزء من اللعبة.

بالطبع ، أنت تعرف أنه من المفترض أن تختار "B" ، لكن في بعض الأحيان تحصل مشاعرك على أفضل ما لديك. أنت إنسان فقط. سيستجيب الأطفال للحالة بناءً على ما شهده من المحتمل أن ينسوا محاضرة الروح الرياضية الجيدة ، لكن تذكر اللعبة عندما سمحت للحكم بالحصول عليها. سوف ينسون الدرس حول "تحويل الخد الآخر" ولكن تذكر الوقت الذي لم تفعله. على سبيل المثال ، أنت في الملعب وتضرب طفلك على اللوحة في مكالمة مشكوك فيها من ump. كيف تتفاعل؟

"ماذا إكان ذلك خارج الطريق! اتصل بهم في كلا الاتجاهين " إبعد ذلك بجولتين ، ينزلق طفلك إلى لوحة المنزل في اللعب عن قرب. من الواضح لأي شخص في المدرجات أن مكالمة ump كانت صحيحة ، وتم وضع علامة على طفلك بوضوح. يركل طفلك الأوساخ ويصرخ "هل أنت أعمى؟ كنت بأمان "! أخرجت؟ يجب ان تكون. سلوك طفلك هو نتيجة مباشرة لسلوكك. في حين أن بعض الآباء ليس لديهم مشكلة في إظهار ضبط النفس على الهامش ، فإن البعض الآخر يكافح للحفاظ على الهدوء.

أصبح السلوك غير اللائق للجمهور مشكلة لدرجة أن بعض المناطق سنت سياسات "عدم التسامح إطلاقاً" مع المتفرجين - ولسبب وجيه. على مدار العامين الماضيين ، تسببت أربع حالات من عنف المعجبين ضد الحكام أو المتفرجين الآخرين في إصابة خطيرة أو حتى الوفاة. يجب أن يكون حلًا سهلًا ، ولكن للأسف ليس كذلك. عادة ما تكون المسابقات الرياضية ، حتى على مستوى Pee Wee ، أحداثاً عاطفية ومشحونة للغاية ، ويمكن أن تخرج الأمور بسرعة عن السيطرة. قال مدرب جامعة إنديانا الأسطوري بوب نايت ، المعروف بأسلوبه الغريب وغير المناسب ، "الفريق الآخر ليس خصمك الأكبر. الطبيعة

البشرية " .مدى صحة. في بعض الأحيان ، يتخذ الآباء خطوة على الخط الفاصل بين روح المدرسة والافتراءات الجانبية .فيما يلي بعض النصائح للتأكد من أنك هادئ وبارد ومجموع على الهامش .ضع في اعتبارك: إذا كنت تحت السيطرة ، فمن المرجح أن يؤدي أداء الرياضي الشاب بشكل أفضل ويشعر بمزيد من الثقة.

1- أظهر روحًا رياضية جيدة دائمًا .قدم كلمات تشجيع عامة وإيجابية للاعبين ، وكذلك للفرق المتعارضة .هذا يعلم رياضيك الشاب أنه من المقبول أن تكمل لاعب الخصم في اللعب الاستثنائي .اترك التوجيهات التعليمية والإرشادية للمدرب.

2- تجنب تعليقات "المكالمة السيئة!" من المسلم به أنه ستكون هناك مكالمات مشكوك فيها .الحكام و umpس ليست مثالية .نعم ، ربما كان طفلك قد تلقى إحدى تلك المكالمات السيئة ، لكن الحياة (واللعبة) تستمر !إذا شهد طفلك ضبط النفس منك ومن مدربيه ، فسوف يستجيب للموقف المجهد بنفس الطريقة.

3- عد إلى (10) امنح نفسك الوقت للتفكير في ما تقوله قبل أن تقوله .كل شيء تفعله أو تقوله ينعكس على الرياضي الشاب وفريقه .كودي ، لاعب كرة سلة يبلغ من العمر 13 عامًا من أوهايو ، ترك بالفعل الرياضة التي أحبها بسبب الإحراج والمضايقة التي عانى منها بسبب سلوك والده الجانبي .قال كودي: "لقد تم طرد والدي من اللعبة مرة واحدة لأنه كان لئيماً جدًا للحكام" . "كان جميع أصدقائي يصرخون في وجهي لأن أبي كان يصرخ عليهم دائمًا إذا فاتهم سلة .لقد سبب لي الكثير من المشاكل حتى أنني لم أرغب في لعبها في العام المقبل" .

4- التركيز على الإيجابيات والتدريس من خلال السلبيات .تأكد من أن مهنة طفلك الرياضية إيجابية من خلال كونه مصدرًا دائمًا للدعم .إذا كان لدى طفلك لعبة سيئة ، فتحدث عنها ، ولكن لا تفكر في ذلك .

5- لا تعيش بالإنابة من خلال أطفالك .بعبارة أخرى ، لقد مررت بطفولتك بالفعل ، لذا دع أطفالك يستمتعون بطفولتهم .يخرج 75 بالمائة من الأطفال عن الرياضة في الوقت الذي يبلغون فيه 13 عامًا. غالبًا ما يكون السبب هو أنهم ببساطة لم يعودوا يستمتعون .لا تكن السبب الذي يجعل الأطفال يديرون ظهورهم على شيء يحبونه.

لا يستفيد الأطفال من نصيحة اللحظة الأخيرة

هل لديك بعض مؤشرات اللحظة الأخيرة لطفلك قبل المباراة الكبيرة على التسمير التي تخدمها؟ احفظها. هذه هي أفضل طريقة لمساعدة أطفالك على النجاح ، وفقًا لتفضيلات لاعبي التنس الصغار للسلوك الأبوي ، وهي دراسة نشرتها مجلة علم النفس الرياضي التطبيقي.

يتأثر لاعبو التنس الشباب حتى بالتغيرات الطفيفة في الدعم من آبائهم أثناء المباريات ، ويستفيدون من التشجيع والدعم العام أكثر من المشورة الفنية قبل أو أثناء المباراة. في الدراسة التي نشرت الشهر الماضي ، أجابت مجموعات التركيز من لاعبي التنس الشباب التنافسيين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عامًا عن أسئلة حول مشاركة الوالدين .يتنافس لاعبو التنس الذين شاركوا في الدراسة إما إقليمياً أو وطنياً أو دولياً ويتدربون بمعدل 15 ساعة في الأسبوع. لا يختلف التنس عن الرياضات الجماعية التي قد يمتزج فيها اللاعبون الأفراد. وبدلاً من ذلك ، يؤدي اللاعبون الفرديون على قاعدة التمثال بالنسبة للأطفال ، يمكن أن تكون هذه القاعدة متطلبة تكشف العيوب ونقاط الضعف.

قال الأطفال إنهم استفادوا من الآباء الداعمين الذين ركزوا على الجهد بدلاً من الأداء.

"أنا أكره عندما ينظر والداي إلى المباراة الأولى ثم يقولون ،" أوه المباراة الثانية هي هذه ، ثم الثالثة . قال أحد لاعبي التنس " .كما لو كانوا يتوقعون منك الفوز طوال الوقت."

شعر الأطفال المستجوبون أيضًا أن نصيحة الآباء قبل المباراة أو خلالها كانت مشتتة للانتباه. فقط أولئك الذين تنافس آباؤهم سابقًا على مستوى عالٍ في الرياضة قالوا أنهم شعروا أنهم يستفيدون من نصيحة الوالدين. لكن المشورة العملية تفيد الشباب. شعر الأطفال أن النصائح العامة والدعم مثل إعداد المباريات (بما في ذلك النظام الغذائي والتمدد والاحماء) كانت مفيدة بشكل عام.

وخلصت مجموعات التركيز أيضًا إلى أن الآباء الذين يشددون على الأداء بدلاً من الجهد يزيدون فقط من مستوى التوتر لدى الشباب. وقالت المجموعات المركزة إن الذين قلقوا بشأن ما سيقوله آباؤهم بعد المباراة عانوا أكثر خلال تلك المباريات.

قال أحد لاعبي التنس: "لا أمانع إذا صرخ والدائي في وجهي [بعد المباراة] لأنني لم أحاول". "لكن ما لا يعجبني هو [إذا] كان الآباء يصرخون عليك لكنك حاولت ولم تلعب جيدًا."

كما وجد التقرير أن العديد من الأطفال يدركون التغييرات الطفيفة في آرائهم خلال المباريات. أفاد الأطفال في المجموعة البؤرية أنهم كانوا على دراية من خلال التغييرات في الموقف وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت ما إذا كان والديهم راضين عن أدائهم.

أبلغت مجموعات التركيز أولئك الذين أجروا الدراسة أن هذه التغييرات تصبح أكثر وضوحًا بمجرد أن تبدأ في الخسارة، وعادة ما يكون لها تأثير سلبي على لعبتهم. وخلص التقرير إلى أن الأطفال يعتمدون على والديهم للحصول على الدعم قبل وأثناء وبعد مباريات التنس. مواقف الآباء تجاه أداء أطفالهم واضحة حتى أثناء المباريات. ما الذي يجب أن يأخذه الآباء من الدراسة؟ يريد الأطفال أن يشارك والداهم ويدعموا الرياضة. لكنهم يرسمون الخط عندما يتعلق الأمر بالمشورة والتعليقات ذات الصلة بالأداء. فيما يتعلق بالتنس، يلاحظ الأطفال التغييرات اللفظية وغير اللفظية في سلوك آرائهم. التشجيع والدعم المستمر هو أفضل طريقة لمساعدة طفلك على النجاح والاستمتاع في الملعب.

الحفاظ على توقعات الوالدين الخاصة بك في الاختيار رياضات الأطفال

يستكشف ريغان ماكماهون ، مؤلف كتاب "الثورة في المدرجات: كيف يمكن للوالدين استعادة الحياة العائلية في عالم أصبح مجنوناً على رياضات الشباب" ، توقعات الآباء لأطفالهم في الألعاب الرياضية.

يشدد مكماهون على أن بعض الآباء يستخدمون الرياضة كفرصة للعيش بالنيابة عن أطفالهم. تكتب: "بسبب توقعاتنا ، قد ندفع أطفالنا لممارسة الرياضة ، والانضمام إلى فريق النخبة ، والبقاء في الرياضة لفترة طويلة بعد توقف الطفل عن الاستمتاع لأننا نعيش من خلال الطفل"

يريد الآباء العيش من خلال أطفالهم لأسباب مختلفة. بعض الآباء لم يمارسوا الرياضة وهم أطفال ويندمون عليها. على الطرف الآخر من الطيف ، كان بعض الآباء رياضيين استثنائيين أنفسهم ويريدون أن يتبع أطفالهم خطاهم. يصبح الرياضيون الشباب وسيلة لتحقيق طموحات آبائهم. يصبح هدف الوالدين هدف الطفل. الآباء والأمهات يضعون الكثير من الوقت والمال في الألعاب الرياضية لأطفالهم. يرغب الكثيرون في استثمارهم ، ربما من تلقي أطفالهم للمنح الدراسية الجامعية. يتوقع بعض الآباء والأمهات بشدة أن يحصل أطفالهم على منحة دراسية. تكاليف التعليم العالي تدفع الآباء للبحث عن خيارات أخرى بأسعار معقولة.

وجد NCAA ، الهيئة الإدارية لألعاب القوى الجماعية ، أنه من أولئك الذين يتلقون منحة دراسية جامعية ، فإن القليل جداً منهم يحصلون على رحلة كاملة. تختلف الأرقام اعتماداً على الرياضة ، ولكن في المتوسط يتلقى الرياضيون 8707 دولاراً من أموال المنح الدراسية. المنح الجامعية ليست واسعة الانتشار. أيضاً ، يجب على الرياضيين إعادة تقديم طلب للحصول على منح دراسية كل عام وكل رياضة محدودة في عدد المنح الدراسية التي يمكنهم تقديمها. يمكن أن يكون لنجاح الأطفال (أو عدمه) في الرياضة تأثير على علاقتهم مع

والديهم ينخرط الآباء في الرياضة لدرجة أن نجاح أطفالهم مرتبط بتقدير الذات. إن الإنجازات الرياضية للأطفال تمنح الآباء حقوق المفاخرة. يأخذ بعض الآباء الفضل في إنجازات أطفالهم.

يتحدث مكماهون عن "عبادة المشاهير" في الرياضة بدأت "عبادة المشاهير" في الرياضات الاحترافية وتسقلت إلى الرياضات الشبابية. في ظل هذا النموذج ، ينصب التركيز الوحيد على أفضل الرياضيين. بعض الآباء عرضة للشراء في "عبادة المشاهير" ونتيجة لذلك على تقدير المواهب الرياضية لأطفالهم.

يعتقد بعض الآباء أن أطفالهم هم أفضل الرياضيين ، على الرغم من أدائهم يركز الآباء على إيجاد أفضل تدريب ممكن. يعتقدون أنه مع أفضل تدريب ، يمكن للأطفال أن يصبحوا رياضيين جيدين تلقائيًا ، مع تجاهل أهمية المواهب الطبيعية.

الآباء لديهم توقعات كثيرة لأطفالهم في الألعاب الرياضية. وقد سلطت مكماهون الضوء على بعض تلك التوقعات في كتابها. لمزيد من المعلومات حول توقعات الوالدين ، ارجع إلى كتابها الثورة في المدرجات: كيف يمكن للوالدين استعادة الحياة العائلية في عالم أصبح مجنونًا على رياضات الشباب.

كيف يمكن للمدربين الرياضيين الشباب بناء العمل الجماعي لتحقيق نجاح أكبر للفريق

الموهبة الفردية وحدها لن تجعل الفريق ناجحًا. يجب أن يكون أعضاء الفريق قادرين على فهم نقاط القوة لدى بعضهم البعض والاستفادة منها لتحقيق النجاح. هذا عمل جماعي.

يلعب المدربون دورًا مهمًا في تعزيز العمل الجماعي. لقد حددوا لهجة الفريق بأكمله. إذا كان المدرب ملتزمًا بالفريق ، يرى اللاعبون أيضًا أهمية الالتزام. في المقابل ، فإن المدربين غير الملتزمين يشيرون إلى أن الفريق ليس بهذه الأهمية.

يمكن للمدربين تشجيع العمل الجماعي من خلال معاملة كل لاعب على قدم المساواة .على سبيل المثال ، قد يكون لدى المدرب قاعدة جماعية مفادها أنه إذا فوت اللاعبون التدريبات ، فلن يبدأوا مباراة .بغض النظر عن اللاعب (بداية ، غير بداية على سبيل المثال) ، اتبع هذه القاعدة .الاتساق سيحافظ على مصداقيتك كمدرب .عندما يراك اللاعبون كمصداقية ، سيكونون أكثر عرضة للاستماع إليك واتباع القواعد .

إليك بعض الطرق الإضافية التي يمكنك من خلالها بناء العمل الجماعي:

• شجع خطوط الاتصال المفتوحة بينك وبين الرياضيين الشباب وبين الرياضيين أنفسهم

كيفية مساعدة الرياضيين الشباب على التحفيز الذاتي

غالبًا ما يواجه الآباء الرياضيون معضلة كيفية تحفيز أطفالهم .هل يجب على الآباء الرياضيين تحفيز الأطفال على المشاركة؟ أم يجب أن يكون الأطفال الرياضيون بدافع ذاتي بحت؟

ما هو الدافع الذاتي؟ ينخرط الأطفال الذين لديهم دوافع ذاتية في الرياضة من أجل الاستمتاع بالنشاط .لا يحتاجون إلى مكافآت للمشاركة .

يتم تحفيز العديد من الأطفال فقط من قبل والديهم للعب .عندما يتم تحفيز الأطفال فقط للمشاركة في الألعاب الرياضية بواسطة آبائهم ، فإنهم يشاركون لكسب الاحترام أو إقناع الآباء .لا يريدون خيبة أملهم .

يمكن للوالدين أن يكونوا محفزًا قويًا للأطفال في الألعاب الرياضية طالما يستخدمون النوع المناسب من التحفيز .أفضل خيار لك هو مساعدة الأطفال على التحفيز الذاتي .من المرجح أن يكونوا أكثر التزامًا بالرياضة مع مرور الوقت .إذا كان أطفالك لديهم شغف حقيقي باللعبة

، فمن المرجح أن يظلوا مشاركين لفترة أطول. أنت لا تريد أن يكون أطفالك متحمسين لإرضائك. الأطفال الذين يحفزهم آباؤهم قد يتركون الرياضة لأنهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون أداء توقعات آباءهم أو الشعور بالضغط الشديد. يجب على الآباء أن يطلبوا من الرياضيين الشباب تحديد أهدافهم الخاصة. يمكن للوالدين تحديد أهدافهم الخاصة لأطفالهم ، لكن أطفالك لن يلتزموا بها بالضرورة. قد لا تكون أهدافك أهداف طفلك. عندما يضع الرياضيون أهدافهم الخاصة ، فإنهم يأخذون "الملكية". سيكونون أكثر التزامًا بأهدافهم الخاصة من الأهداف التي تعطيها لهم. تشير أبحاث علم النفس الرياضي إلى أن المكافآت الخارجية مثل الجوائز أو الميداليات أو المال يمكن أن تقوض الدافع الذاتي. يتعلم الرياضيون اللعب من أجل المكافآت الخارجية. إذا حفزت الأطفال بهذه الطريقة ، فأزلت تلك المكافآت الخارجية ، فقد يصبح الأطفال أقل تحفيزًا.

يجب على الآباء معرفة ما يحفز أطفالهم في الرياضة. هل يشارك أطفالك في الرياضة ليكونوا مع الأصدقاء ، أو أن يكونوا جزءًا من مجموعة ، أو للمسابقة أو لكسب الدعم الاجتماعي؟ المفتاح لتحفيز الرياضيين الشباب هو الاستفادة مما يثيرهم حول اللعب والأداء على سبيل المثال ، إذا كان الرياضي يستمتع بالرياضة لأنها توفر الصداقة ، يجب على الآباء العثور على الخبرات التي تدعم هذه الحاجة.

يجب على الآباء أيضًا أن يكونوا نموذجًا للحماس بشأن الرياضة لتحسين تحفيز الأطفال. حماسك معدي! يمكنك القيام بذلك عن طريق إظهار الاهتمام. اسأل أطفالك عن الممارسة ، على سبيل المثال. كن داعمًا أثناء الألعاب ، أو ببساطة ابتسم وابتهج. كخيار واحد ، يمكن للوالدين إنشاء عقد التزام للمساعدة في تحفيز أطفالهم. عقد الالتزام عبارة عن بيان مكتوب أو سلسلة من العبارات التي يعد الأطفال باتباعها. يمكن لهذه البيانات تحديد الأهداف الشخصية أو الممارسة لأطفالك. يمكن للوالدين والأطفال معًا إنشاء بيانات للعقد. توقيع الوالدين والطفل على العقد. يمكن وضع العقد حيث يرى الأطفال - غرفة نوم أو مطبخ ، على سبيل المثال - بحيث يتم تذكيرهم بأهدافهم كل يوم.

ما هي الآثار الإيجابية لعقد الالتزام؟ بادئ ذي بدء ، يركز الأطفال على ما هو مهم. يمكن للأهداف أن تساعد على التركيز على تحسين مهاراتهم. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يعزز عقد الالتزام حماس الأطفال للرياضة. يمكن للوالدين المشاركين والمهتمين مساعدة أطفالهم على الشعور بالدوافع. ومع ذلك ، إذا وقعت أنت وطفلك على عقد التزام ، فتأكد من أنك لا تنساه. إذا فعلت ذلك ، فقد يشعر طفلك أنه ليس لديك حماس كبير لمشاركته في الرياضة. لا تدع أطفالك ينسون عقود الالتزام أيضًا. قد يضر هذا التركيز أو الإثارة حول الممارسات أو الألعاب. وكن مرتبًا. قد يحتاج العقد إلى تغيير لتلبية احتياجات طفلك المتغيرة.

كيف تشجع طفلك بدون ضغط

يريد جميع الآباء أن ينجح أطفالهم الرياضيين ويلعبون بقدراتهم. قد يكون الأمر محبطًا للغاية عندما تعتقد أن أطفالك لا يؤدون قدراتهم. بصفتك أحد الوالدين الرياضيين ، يصعب أحيانًا معرفة كيفية تشجيع أطفالك على الأداء الجيد. من الصعب معرفة متى يمكن أن تمارس الكثير من الضغط.

يضغط العديد من الآباء دون علم على الرياضيين الشباب. على سبيل المثال ، يمكن للوالدين التركيز بشكل مفرط على نتيجة اللعبة أو كونه هدفًا رائدًا في لعبة كرة القدم. ما تعتقد أنه تعليقات إيجابية يمكن أن يتحول في بعض الأحيان إلى توقعات لطفلك. يمكن أن تترجم التوقعات المرتفعة إلى ضغط: "يجب أن أسجل ثلاثة أهداف اليوم حتى لا أخيب آمال والداي."

يمكن للوالدين أيضًا المشاركة بشكل مفرط في الألعاب الرياضية لأطفالهم. من المهم دعم أطفالك وإتاحة الفرصة للعب ، ولكن المشاركة المفرطة يمكن أن تضغط على الرياضيين

الشباب .على سبيل المثال ، رسم أخطاء طفلك في لعبة الكرة الطائرة أو مناقشة أخطاء طفلك مع مدرب بعد كل مباراة هو أمر مفرط .إذا كان الأطفال يعرفون أن الآباء يرسمون أخطاءهم ، فسوف يركزون على تجنب الأخطاء أثناء اللعبة ، مما سيؤدي إلى أداء مؤقت .

كيف يمكن للوالدين تشجيع أطفالهم دون الضغط عليهم؟

أنت بالتأكيد تريد التركيز على العملية بدلاً من النتيجة النهائية .على سبيل المثال ، لاعب البيسبول الشاب يكافح عندما يكون في الخفافيش بدلاً من مناقشة عدد المرات التي ضربها ، ساعد طفلك على التركيز على العملية ، مثل النقاط الكرة بسرعة من الإبريق .إذا ركزت أكثر على تحسين العملية ، سيشعر الأطفال بأنهم يتمتعون بمزيد من التحكم .

من المهم مساعدة أطفالك على تحسين تركيزهم على العملية (أو التنفيذ) ، ولكن من المهم أيضاً الثناء عليهم أيضاً .يتطلع الأطفال إلى والديهم للحصول على الموافقة .لا تركز على النتائج التي يحتاج الأطفال إلى تحقيقها .هذا قد يؤدي إلى القلق .لا يمكن للأطفال الحصول على ما يكفي من الثناء .وهذا الثناء سيزيد بدوره من ثقتهم بأنفسهم واستعدادهم لتجربة أشياء مختلفة .لا تفرط في التركيز على الرياضة .تحتاج إلى موازنة الأنشطة الأخرى لطفلك - مثل المدرسة أو الموسيقى - بالرياضة .إذا كانت محادثات العشاء تدور دائماً حول الرياضة ، فقد يحدد أطفالك تقديرهم لذاتهم بناءً على أدائهم في الرياضة .

من أجل مساعدة الأطفال على تحقيق إمكاناتهم الكاملة كرياضيين ، يجب على الآباء التأكيد على الصلابة العقلية .عندما يكون خصوم أطفالك في نفس مستوى المهارة ، ستضمن لعبتهم العقلية أنهم أفضل أداءً .تساعد الصلابة العقلية الرياضيين على التركيز بشكل أفضل ، والحفاظ على رباطة جأشهم والحفاظ على ثقتهم بشكل عام ، تساعد الصلابة العقلية الرياضيين على التعامل مع المواقف العصيبة بشكل أفضل .

تأكد من أن أطفالك يلعبون للأسباب الصحيحة .تريد أن يشارك أطفالك من أجل الاستمتاع باللعبة بدلاً من اللعب لأنهم يريدون أن يجعلوك سعيداً .ضع احتياجات طفلك أولاً .سيشعر

الأطفال بالضغط عندما يشعرون أنه يجب عليهم المشاركة في الرياضة من أجل جعل الوالدين سعداء. إذا لم تكن قلوب الأطفال تلعب ، فلن يرغبوا على الأرجح في التحسن. أخيرًا ، شجع أطفالك على الاستمتاع بدلاً من أن يكونوا جديين جدًا أو موجهين للعمل. عندما يشعر الأطفال بأنه "عمل" ، يقل احتمال حصولهم على المتعة. على سبيل المثال ، يحب معظم الأطفال ممارسة الألعاب بدلاً من الحفر باستمرار. إذا كان الرياضيون الشباب من لاعبي كرة السلة ، شجع الألعاب ووقت اللعب ، بدلاً من القيام بالتدريبات لتحسين تقنياتهم. من الأفضل ترك التدريب للمدرب على أي حال.

كيف يدعم هؤلاء الآباء الرياضيون الرياضيين في القسم الأول

هنا في علم النفس الرياضي للأطفال ، نتلقى العديد من الرسائل من الآباء الذين يشعرون بالارتباك حول مقدار الضغط الذي يجب أن يمارسوه على أطفالهم. في الواقع ، ليس من المبالغة أن نقول أنهم يتألمون حول هذا الموضوع ... نعم. هناك الكثير من المضايقات عندما يتعلق الأمر بالضغط على أطفالك في رياضات الشباب.

إليك ما يطلبه الآباء منا:

* هل يجب أن أجعل طفلي يذهب للتمرين عندما لا يريد ذلك؟

* هل يجب أن أصر على أن ابنتي البالغة من العمر 9 سنوات تحاول ممارسة الرياضة؟

* أستطيع أن أرى العديد من الطرق لتحسين كرة السلة لابنتي. هل يجب أن أخبرها بأفكاري بعد المباراة؟ أو هل سيشعر هذا بالضغط؟

* كثيرا ما أخبر ابني أن يسجل 15 نقطة قبل المباراة. أمني هو جعله يتدرب ، لكنني لست متأكدًا مؤخرًا من أنني أساعد. ماذا تقترح؟

* غضب أطفالي أمس بسبب صيحاتهم الإيجابية من الهامش . اعتقدت أنني كنت أدمعهم ، لكني الآن اكتشفت أنهم يعتقدون أنني أدمعهم بشدة . كيف أتصرف؟

قابلت ليزا كوهن مؤخرًا ريان وجون ، 20 عامًا من مصارعي القسم الأول الذين قالوا إنهم لن يكونوا في مكانهم بدون الدعم الإيجابي من والديهم.

يقولون إنه من المهم التمييز بين الدعم والضغط . الدعم يعني حضور المباريات ، وهتاف الرياضيين الشباب ، وتصوير المباريات . لاحظ المصارعون أن هذا لا يعني دفع الأطفال للمشاركة في الألعاب الرياضية ، أو الضغط عليهم للتفوق . هذا لا يعني حتى التحدث عن التقنية أو محاولة تدريبهم قبل وبعد المباريات . ترك والديهم ذلك للمدربين .

يقول رايان " :لقد بدأت في المصارعة عندما كنت طفلاً لأنني أحببت التقبيل مع الأطفال الآخرين في الحي ، لقد اكتسبت شغفاً بها بعد أن قمت بذلك لبضع سنوات . في كل أكتوبر ، كنت أفكر في مدى رغبتني في المصارعة ، وكم أردت أن يبدأ الموسم ."

"لم يدفعني والداي على الإطلاق إلى المصارعة في الكلية . أردت أن أذهب إلى الفريق ؛ أنا أدمع مقابل كليتي الخاصة ، لذا فهو قرارني تمامًا ."

"لعب والداي دوراً كبيراً في المدرسة الثانوية . جاء والداي إلى كل مباراة من مباريات المصارعة . لدي فيديوهات عن جميع مبارياتي التي قام بها والدي . أختي كانت حتى فتاة الإحصاءات مرة واحدة فقط يتذكر أن والده كان ينتقد المباراة . أخبره رايان أنه بذل قصارى جهده ولم يقدر ردود الفعل . يقول إن والده لم ينتقده مرة أخرى . بعد المباراة ، كانت السيارة في طريقها إلى المنزل مليئة بالضحك ، كما يقول . أخبر العديد من الآباء والمدربين عن استخدام قصص كابوس حول ركوب السيارة إلى المنزل " . في المدرسة الثانوية ، ربحت معظم الوقت ، لذلك كانت هناك ابتسامة كبيرة على وجهي وكنا نضحك دائماً . كانت أمي تضحك على وجهي أثناء إحدى الحركات أو شيء من هذا القبيل ."

حصل مصارع آخر في القسم الأول ، جون ، على منحة رياضية بعد مصارعتة إلى جانب شقيقه معظم حياته بالنسبة له ، المصارعة شأن عائلي. "كلا والداي يدعماننا حقًا. كانت أمي سباحًا ضخماً وكان والدي لاعبًا رائعًا في لعبة البيسبول ، لذلك عرفوا كيف كان الأمر للعب الرياضة. لذا فهم يعرفون الدعم الذي كنا بحاجة إليه وكانوا دائمًا موجودين معنا بغض النظر عما نحتاج إليه.

ما هو العامل الأكثر أهمية الذي جعل هؤلاء المصارعين في موقعهم؟

يقول رايان: "فقط أحب الرياضة التي كنت أمارسها وأستمتع بها."

هنا في علم النفس الرياضي للأطفال ، نتفق على أن هؤلاء الآباء يعرفون فقط ما يفعلونه. كان هدفهم هو ضمان تمتع رياضيتهم الصغار بالرياضة - كأطفال ومراهقين وفي سن الرشد. لقد عملوا كمشجعين لأطفالهم ، وهذان الرياضيان الشابان يجنيان الفوائد.

كيف يمكن للوالدين الرياضيين تحديد نقاط القوة العقلية الفردية لأطفالهم وتعزيزها

نتيجتان ، الجزء السفلي من الشوط التاسع ، تم تحميل القواعد وطفلك على اللوحة. كآباء رياضيين ، كنا جميعًا هناك ، نربط بين أيدينا بعصبية ، متخيلًا أن جوي الصغير يقوم بدس قاعدة ضربت فوق ذراعي رجل التمديد الأول ، وفريقه يحيط به وهو يبتسم ابتسامة عريضة. عندما نبدأ في حساب عدد مخاريط آيس كريم النصر التي سنحتاج إلى شرائها ، نسمع فجأة صوت الحكم "Strike 3!" ونجمنا الصغير يسير للخلف إلى الخلف ، ويتجه لأسفل ويركل الأوساخ أمامه. إذا كانت الحياة فقط ، والجرة المناهضة ، لم ترمينا تلك الكرة المنحنية

الشريرة في بعض الأحيان لنواجه الأمر .عالم الرياضة التنافسية ، جيد ، تنافسي في بعض الأحيان .أحد أكبر الأخطاء الرياضية التي يمكن للوالدين ارتكابها هو التركيز على الجوانب الجسدية للعبة ، عندما يجب أن يساعدوا أطفالهم على أن يصبحوا أقسى عقليًا. ضرب Ty Cobb، أحد أعظم لاعبي البيسبول ، المسمار على رأسه عندما قال ، "أهم جزء من جسم اللاعب فوق كتفيه ." مع أخذ ذلك في الاعتبار ، فيما يلي خمس خطوات لتحديد وتعزيز نقاط القوة في اللعبة العقلية لطفلك:

1- حدد : افهم نقاط القوة والضعف لدى أطفالك .أفضل طريقة لتحقيق ذلك هي ببساطة مشاهدة الرياضيين ، ليس فقط عندما يمارسون الرياضة ، ولكن عندما يدرسون لاختبار الإملاء الكبير هذا .ما هي عاداتهم الدراسية؟ كيف يتفاعلون مع اللحظات المليئة بالضغط؟ احتفظ بقائمة بالإيجابيات والسلبيات ، وحدد طرق التغلب على السلبيات .ترقب هذه السمات العقلية وغيرها من السمات: الأداء الجيد تحت الضغط ؛ التركيز على ما يجب إنجازه الآن (على عكس القلق بشأن النتيجة) ؛ التركيز على العمل في متناول اليد ، حتى عندما يظهر الأصدقاء للمشاهدة ؛ اللعب بشكل جيد أثناء المباريات وكذلك الممارسة ؛ والقدرة على المضي قدمًا بعد ارتكاب الخطأ (على عكس الخوض في الخطأ).

2- التشجيع : لا يوجد شيء مثل الثناء .دع أطفالك يعرفون أنك من أكبر المعجبين بهم ، بغض النظر عن نتيجة اللعبة .قدم كلمات مشجعة ليس فقط عن أداء الألعاب العقلية" .لقد كنت شديد التركيز خلال المباراة اليوم" ، أو "أنا سعيد لأنك لم تدع هذا الخطأ في الشوط الأول يزعجك" ، تعتبر طرقًا جيدة لإظهار صلابه طفلك العقلية هي الخطوة الأولى نحو الإنجاز الرياضي.

3- استمع وتعلم : في كثير من الأحيان ، يصبح الآباء محللين بشكل مفرط للأداء الرياضي لأطفالهم .إخبار طفلك: "إذا كنت ستتأرجح في الملعب الثاني" أو "إذا كنت ستطلق الكرة عندما تكون مفتوحًا في الربع الثاني" ، فلن تخدم أي غرض ثمين .اخرج

من مربع التحدث لفترة طويلة بما يكفي للاستماع إلى أطفالك ومعرفة ما يعتبرونه نقاط القوة والضعف لديهم.

4- احتفظ بدفتر عن لحظات "الشعور بالرضا : "على الرغم من أن جوي ربما يكون قد خرج مع اللعبة على الإنترنت ، ذكره بما فعله بشكل صحيح ، من خلال اللعبة العقلية .من السهل القيام بذلك إذا احتفظت بدفتر أثناء اللعبة .كن محددًا ، وقم بتميز لعبة ذهنية جيدة" .كنت فخورة جدا بك عندما لم يكن لديك تخويف من خصمك ، على الرغم من أنه كان أطول من قدمك " .أو "لم تتردد حتى بعد أن جرد حارس النقطة الكرة منك .لقد علقت للتو هناك" .

5- ابدأ التقاليد الرياضية : سواء كان ذلك يأخذ طفلك إلى لعبة احترافية ، أو ببساطة يقضي بعد ظهر الأحد في الحديقة يلعب الملعب ويلتقط ، ابدأ التقاليد الرياضية الروتينية المنتظمة مع طفلك .خلال هذه الرحلات ، كن نموذجًا يحتذى به وأظهر ما يعنيه أن يكون لديك لعبة ذهنية قوية .وضح أنه يمكنك التركيز على المهمة قيد التنفيذ .وضح أنه من الممكن أن تلدغ نحلة ولكن تبقى هناك وتستمر في اللعب .كن واضحًا أنها فكرة سيئة أن تقارن نفسك بالآخرين.

لا يعتبر الضرب بالسوء أمرًا سيئًا عندما يعلم أطفالك غدًا أن رحلة والدك / ابناك إلى الملعب - وسوف يتعلمون بعض دروس الألعاب العقلية التي ستفيدهم في الرياضة - والحياة .

كيف يمكن للوالدين مساعدة الرياضيين الشباب مع القلق قبل المباراة

يشعر العديد من الرياضيين الشباب بالتوتر أو القلق قبل أن يتنافسوا .قد يشعر بعض الرياضيين بنبض قلبهم بسرعة ويشعرون بالتوتر في عضلاتهم .قد تقلق بشأن أدائهم .الرياضيون الشباب ليسوا الوحيديين الذين يعانون من التوتر قبل المباراة .حتى

الرياضيون المحترفون يشعرون بالقلق أو القلق قبل أدائهم. تتخذ المخاوف قبل المباراة شكلين - إيجابي أو سلبي. إذا كان الرياضيون يفسرون علاماتهم الجسدية (معدل ضربات القلب السريع ، راحتي اليد المتعرقين ، الشعور بالفرشات في المعدة) على أنها تساعد على الشعور بالامتلاء بالطاقة والاستعداد للتنافس ، فإنهم يشعرون بالتوتر. من خلال تفسير هذه العلامات الجسدية على أنها مفيدة لأدائها ، سيكون أدائها أفضل وأكثر متعة.

يؤثر التوتر الناتج عن مرحلة ما قبل التخريب تأثيراً سلبياً على الرياضيين عندما يفسرون هذه العلامات الجسدية على أنها "أشعر بالتوتر". في هذه الحالة ، يمكن للرياضيين أن يؤديوا أداءً سيئاً إذا لم تختف التوترات خلال الدقائق القليلة الأولى من المباراة. يركز الرياضيون الذين يعانون من التشنجات السلبية المسببة للتوتر على أجسامهم وأعصابهم. قد يتساءلون لماذا ينبض قلبهم بهذه السرعة. عندما يحدث هذا ، لا يركز الرياضيون على اللعبة.

يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم الرياضيين مع التوتر السلبي قبل المباراة.

1- انتبه لقلقك أو توترك. يشعر العديد من الآباء بالقلق عندما يشاهدون الرياضيين الصغار وهم يؤديون. قد ينهض بعض الآباء ويتجولون أو يضغطون على أقدامهم أثناء اللعبة. يمكن للوالدين أن يبدأوا بالتعرف على كيفية تأثير عصبية أنفسهم على مشاعر الرياضيين وأدائهم.

2- ساعد الأطفال الرياضيين على تحديد الوقت الذي تكون فيه التوتر قبل المباراة مفيداً لأدائهم. يحتاج الرياضيون الشباب إلى أن يكونوا على دراية بنوبات القلق قبل المباراة قبل أن يتمكنوا من محاولة استخدامها لصالحهم. يمكن للوالدين أن يطلبوا من رياضيتهم مقارنة أدائهم الجيد والسيئ. يمكن للأطفال بعد ذلك تحديد شعورهم قبل وأثناء المنافسة وكيف أثر ذلك على أدائهم.

3- ركز على العملية أكثر من النتيجة. قد يشعر الأطفال بالضغط من أجل الفوز ، مما قد يؤدي إلى توترات سلبية. يمكن للوالدين التأكيد على الجهد أو التحسين. على سبيل المثال ،

قد يقول أحد الوالدين ، "عمل رائع في الدفاع اليوم" ، بغض النظر عن مدى الأداء العام للفريق.

4- افهم ما يحفز الرياضيين الشباب. قد يلعب بعض الأطفال الرياضة لإرضاء أحد الوالدين. قد يدفع بعض الآباء أطفالهم إلى الرياضة لاستعادة تجاربهم الرياضية الخاصة. قد يشعر الأطفال بضغط إضافي للقيام بعمل جيد في الألعاب الرياضية لجعل الوالدين فخورًا.

يعاني العديد من الرياضيين الشباب من التوتر قبل المنافسة. قد يؤثر الآباء على هذه الاضطرابات. أنت تريد التأكد من أن أطفالك يفسرون التشوهات على أنها مفيدة لأدائهم .

كيف يمكن للوالدين والمدربين التعامل مع التنمر في الرياضة

البلطجة وباء في مجتمعنا اليوم. وهي مشكلة خاصة في الرياضة. كشفت دراسة استقصائية أجريت مؤخرًا على 22000 من طلاب المدارس الثانوية في جميع أنحاء الولايات المتحدة أن 48٪ من المستهدفين كانوا هدفا للخطورة - وهو شكل من أشكال البلطجة التي يتم فيها إذلال الأطفال أو يطلب منهم المشاركة في أنشطة خطيرة. ويقول سي روجر ريس ، أستاذ في قسم الدراسات الصحية والتربية البدنية وعلوم الأداء البشري في جامعة أديلفي ، إن الرياضة هي الساحة التي يحدث فيها الكثير من المخاطر.

يخبرنا الآباء الرياضيون أن الرياضيين الشباب يتعرضون للمضايقة والتحرش والتهديد من قبل المتنمرين. يستبعد البلطجة أيضًا الرياضيين الشباب من الفئات الاجتماعية أو يحاولون تخويفهم في الإقلاع عن الرياضة. غالبًا ما يفقد الرياضيون الذين يتعرضون للتنمر التركيز أو اللعب أو الأداء بشكل مؤقت أو الشعور بالقلق أو ترك الدورات أو المسابقات أو ترك الرياضة تمامًا. بالإضافة إلى ذلك ، فهم مترددون في إخبار والديهم أو مدربيهم أنهم تعرضوا للتنمر لأنهم محرجون أو يشعرون بالخجل.

ولكن إليك الخبر السار: سواء كنت مدربًا أو أحد الوالدين ، يمكنك مساعدة الرياضيين الشباب على البقاء قاسيين عقليًا في وجه المتتمرين - ويمكنك مساعدتهم على تعلم دروس الحياة الحرجة من هذه التجربة. يستهدف البلطجيون جميع أنواع الرياضيين الشباب يمكنهم أن يضعوا أنظارهم على الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن ، أو صغار ، أو الذين يفتقرون إلى الثقة ، على سبيل المثال. يستهدف المتتمرين أيضًا الرياضيين الموهوبين ، عمومًا لأن المتتمرين يشعرون بالغيرة ويرغبون في تخويف الرياضيين الموهوبين لتترك الساحة التنافسية. بغض النظر عن سبب السلوك السلبي ، وظيفتك هي إيقاف التتمر.

سارة البالغة من العمر ستة عشر عامًا ، وهي سباحة تأهلت لبطولة الدولة في جلستها - الفراشة - لا تستمتع بنجاحاتها. عندما تفوز أو تحقق أداءً أفضل من ويندي - أحد زملائها - تحول ويندي الفتيات الأخريات إلى سارة. سارة ، بالطبع ، تميل إلى السباحة بشكل سيئ من أجل ضمان أن زملائها في الفريق يحبونها ولطيفون معها.

تقول شيريل ديلاسيجا ، حاصلة على درجة الدكتوراه ، في هذه الحالة ، إن سارة هي هدف البلطجة الأنثوية أو ما يسمى "العدوانية العلائقية". "عالم نفس ومؤلف العديد من الكتب حول الفتيات مع الإناث ، غالبًا ما تكون مشاكل العلاقات في صميم العدوان الرياضي. وتشرح أن الغضب والاستياء والغيرة تُترجم إلى أشكال خفية من الدلالات مثل الثرثرة والتلاعب والإقصاء. تميل الفتيات إلى الاقتراب من التنافس بشكل مختلف عن الأولاد. وتقول: "يمكن للفتيات أن يتعلمن الكثير من الأولاد حول كونهن جزءًا من فريق ، والعمل معًا لتحقيق هدف أكبر حتى إذا لم تعجبك الفتيات الأخريات اللواتي يتم تجميعهن معهن". "وتقول: "من المرجح أن يواجه الرجال والفتيان عدوانهم نحو الأداء الأفضل بدلاً من أن يكونوا لطفاء". وتضيف: "تحتاج الكثير من الفتيات إلى معرفة أن المنافسة ليست بالأمر السيئ". "وتقول: "في الواقع ، يمكن أن تعمل لصالحها ، حيث يتعلم الذكور في وقت مبكر عندما يتجمعون لتحقيق هدف الفوز / الإنجاز ، وليس إثبات شخص أفضل من الآخر". "في هذه الحالة ،

يحتاج والدا سارة إلى التحدث إلى المدرب ، الذي يجب عليه تذكير الفريق بأهمية العمل الجماعي.

تقول " Dellasega: يبدو أن جميع الفتيات في هذه الحالة يفقدن النقطة الرئيسية بأن هذا فريق سباحة ، وليس منافسة فردية". "أولئك الذين يأتون في المركز الأول أو الثاني أو الثالث يكسبون نقاطاً للفريق بأكمله - هذه فرصة جيدة للمدرب للتحدث عن ما تحمله الحياة لأولئك الذين يستطيعون ولا يمكنهم تعلم العمل من أجل "الخير الأعظم". " في الوقت نفسه ، تحتاج سارة إلى الارتفاع فوق سلوك الفتيات والعمل كنموذج يحتذى به للفريق.

إذا تعرضت ابنتك ، مثل سارة ، للتنمر من قبل زملائها في النجاح ، فتحدث أولاً إلى المدرب للتأكد من أن المدرب يشجع العمل الجماعي. ثانياً ، اطلب من ابنتك أن تكون قدوة حسنة من خلال العمل كعضو مثالي في الفريق. ساعدها في التركيز على مهمتها كسباحة ، بدلاً من التركيز على الفتيات اللواتي يحاولن إيدائها. إنها تتصارع مع اثنين من القضايا الرئيسية التي نناقشها في علم النفس الرياضي للشباب: الشعور بالانزعاج من قبل أعضاء الفريق والسعي للحصول على الموافقة الاجتماعية.

عندما يشنت انتباه الأطفال بهذه الطريقة أثناء التنافس ، يحتاجون إلى إيجاد طرق لتركيز انتباههم على المهمة في متناول اليد - في هذه الحالة ، السباحة. يجب عليهم التركيز على الأهداف الصغيرة: ما الذي يتعين عليهم القيام به لإكمال هذه السكتة الدماغية أو هذه اللفة. كما يجب أن يتكيفوا مع طريقة التفكير "المدفوعة بالنجاح". بدلاً من القيام بأشياء لتجنب الألم (في هذه الحالة ، الرفض) ، يجب على الفتيات تبني أهداف أكثر إيجابية. يمكن أن تكون سارة نموذجاً يحتذى به للفتيات الأخريات من خلال رفض الانخراط في ألعاب "فتاة لطيفة" والاستمرار في النجاح وتبني العمل الجماعي.

دور المدربين:

يمهد المدربون الطريق لكيفية معاملة الأطفال في الفريق لبعضهم البعض. يجب أن يكونوا واضحين للغاية أنهم يريدون خلق جو من الاحترام والدعم ووحدة الفريق. يجب عليهم أيضًا أن يذكروا بوضوح أنهم لن يتسامحوا مع اللاعبين الذين يتسلطون على بعضهم البعض أو أعضاء الفرق الأخرى.

يقول كارل بيكهارت ، دكتور في علم النفس ومؤلف كتاب لماذا الأطفال الجيدون يتصرفون بقسوة: "يمكن للمدرب أن يقول ،" في فريقي ، هذه هي الطريقة التي سنتواصل بها ونتعامل مع بعضنا البعض ." إذا لم يظهروا هذا النوع من القيادة ، فقد ينخرط أعضاء فريقهم فيما يسميه "القسوة الاجتماعية".

يقول مدرب الرياضة الشبابي دوغ دونالدسون: "ما أفعله في بداية الموسم ، إذا سمعتك تتحدث بشكل سلبي عن أي شخص في فريقنا ، أو أي شخص في فرق أخرى ، أو الحكام ، أو المحكمين ، فستجلس". ، رئيس " PlaySportsTV. أجعلها شيئًا يفهمونه منذ اليوم الأول. المفتاح هو التأكد حقًا من أنهم يفهمون تأثير سلوكهم على بقية الفريق." إذا شهد المدربون أو الآباء أو أدركوا الإغاضة أو الإقصاء أو التهديدات أو أشكال التنمر الأخرى ، فعليهم اتخاذ إجراء. يجب على الآباء التحدث مباشرة إلى المدرب وعدم محاولة التحدث إلى والدي الفتوة. لا يجب على الآباء اتهام المدربين بالمسؤولية عن سلوك الأطفال ، ولكن يجب عليهم طلب مساعدتهم.

كيفية مساعدة الرياضيين على البقاء قاسيين عقليًا:

يمكن للوالدين والمدربين مساعدة الأطفال من خلال مشاركتهم نصائح من خبراء البلطجة مثل Pickhardt.

بادئ ذي بدء ، يجب أن يفهم الأطفال أنه من المقبول أن يشعروا بالخوف من المتتمرين ، كما يقول بيكهاردت .ومع ذلك ، لا يجب أن يظهروا أنهم خائفون .في الواقع ، يجب أن يحددوا كيف يبدو الأطفال عندما يكونون خائفين ، وأن يتجنبوا أن يبدووا هكذا .على سبيل المثال ، لا يجب أن يتراجع أكتافهم ويجب ألا يتجنبوا التواصل البصري مع البلطجي .هدفهم هو أن يبدووا واثقين - حتى لو لم يشعروا بذلك!

الخطوة التالية هي خطوة حاسمة .يقول بيكهاردت إن على الأطفال التخلص من الشخص المتسلط" .فقط عندما يعتقد أنك ستبتعد عنه ، سعد وربما تقول شيئاً ودوداً " .قد يقول الرياضيون الشباب ، "بعد أن تنتهي من مضايقتي ، ربما يمكننا التقاط بعض الأطواق معاً" . يمكن للوالدين أن يكونوا مفيدين للغاية في هذه المرحلة" .إن هدف الوالدين هو تدريب الطفل المتتمر وإعطاء ذلك الطفل خيارات .لديهم خيارات يمكنهم تجربتها " . يقول بيكهاردت إن الآباء ، على سبيل المثال ، قد يساعدون أطفالهم على الخروج باستجابات من سطر واحد للمضايقات .

عندما يصعد الرياضيون الشباب ويستجيبون للمتتمرين بثقة تبدو ، فمن المرجح أن يرموا الفتوة .يمكن للرياضيين اتخاذ هذه الفكرة خطوة أخرى إلى الأمام .في المرة القادمة التي يرون فيها البلطجي ، يجب أن يقتربوا منه ويقولوا لها "مرحباً ، كيف حالك؟" أو اطرح سؤالاً عن الرياضة .

يقول بيكهاردت: "لا يبحث المتتمرين عن أشخاص سيأخذون زمام المبادرة" . "إنهم يبحثون عن أناس سيبدون الخوف" . إذا استطاع البالغون مساعدة الأطفال على اتخاذ هذه الخطوات ، فسوف يتعلم الرياضيون الصغار دروساً مهمة في الحياة .سيكتشفون أنه يمكنهم التعامل مع المواقف الصعبة للغاية - اكتشاف من المرجح أن يعزز ثقتهم ومتعتهم في الرياضة .

كيف يضر المدربون بثقة الرياضيين الشباب

يمكن للمدربين الذين يصححون أو يفرقون تقنيات الأطفال وينتقدون لاعبيهم أن يقوضوا ثقة الأطفال ويتسببوا في أداء ضعيف ويفقدون استمتاعهم باللعبة. عادة ما يعتاد المدربون على الإشارة إلى الأخطاء فقط في لعبهم أو أسلوبهم الفني. قد يقولون ، "نسيت أن تركض للدفاع" ، أو "لماذا لم تسدد هذه اللقطة السهلة؟" أو "توقف عن رمي ثلاث رميات. أنت لا تصنعهم." ينظر الرياضيون الشباب إلى مدربيهم ويريدون إرضائهم. عندما يكون المدربون في غاية الأهمية ، فإن ذلك يضر بثقة الأطفال ويجعلهم يؤديون بشكل مؤقت. في الواقع ، عندما يدفع المدربون الرياضيين الشباب بشدة ، يصرخون عليهم أو ينتقدونهم ، فإن الأطفال أكثر عرضة للتسرب من الرياضة.

الأطفال الذين يتم تصحيحهم باستمرار من قبل مدربيهم يفقدون الفرح والحرية التي تساعدهم على اللعب بشكل جيد. عندما يتم انتقادهم ، غالبًا ما يفرطون في التفكير في لعبتهم. إنهم يخشون ارتكاب الأخطاء أو القيام بأشياء تجعل مدربيهم يعطي ردود فعل سلبية. بالإضافة إلى ذلك ، يميل النقد إلى دفع الأطفال إلى الابتعاد أو الغضب ، بدلاً من محاولة بدء التواصل البناء مع المدرب. إنهم لا يريدون سماع أشياء سلبية عن أدائهم باستمرار. يجب أن يشير المدربون إلى الأخطاء وكيفية تصحيحها ، ولكن يجب عليهم أيضًا مكافأة النجاحات والتركيز على الصورة الأكبر - أن الأطفال الصغار يمارسون الرياضة للاستمتاع وتعلم دروس الحياة القيمة. يجب أن يجد المدربون دائمًا شيئًا إيجابيًا ليقولوه عن أداء الرياضيين الشباب. على سبيل المثال ، "لقد دفعت نفسك بشدة ، يجب أن تكون فخورًا" ، أو "أعتقد أنك حوصرت الكرة جيدًا اليوم." في الواقع ، يقول تحالف التدريب الإيجابي أن الرياضيين الشباب يبذلون قصارى جهدهم عندما يقدم المدربون "مدحًا محددًا وصادقًا" خمس مرات لكل مرة يقدمون فيها النقد البناء.

من المهم للمدربين وأولياء الأمور أن يفهموا أن الأخطاء حتمية. لا يوجد شيء مثل الأداء المثالي. الأطفال بشر أيضاً وسيتعلمون من أخطائهم. عندما ينتقد المدربون اللاعبين ، يحاولون في بعض الحالات تحفيزهم على تغيير سلوكهم. الإشارة إلى العيوب ليست أفضل طريقة للقيام بذلك بدلاً من ذلك ، يجب على المدربين تعزيز السلوك الذي يريدون أن يظهره الرياضيون الشباب. إذا كان الطفل لاعب فريق جيد ، على سبيل المثال ، يجب على المدرب تعزيز هذا السلوك. هذا يعزز ثقة الأطفال ونجاحهم. يجب على الآباء التأكد من أن المدربين يتواصلون بشكل إيجابي مع أطفالهم. إذا بدا الطفل محبطاً وسلبياً بعد التمرين ، أو ذكر ممارسة وألعاب مرعبة ، فقد يحتاج الوالدان إلى مقابلة المدرب لمناقشة الحلول الممكنة.

مساعدة الأطفال الرياضيين عندما تكون أحد الوالدين من الرياضيين السابقين

أنت والد رياضي ولديك الكثير من الخبرة كرياضي. ربما كنت أولمبياً أو لاعب كرة سلة. ربما كنت تحب ممارسة الرياضة عندما كنت طفلاً ، ولعبت ثلاث رياضات تتراوح أعمارهم بين 5 و 21. الآن بعد أن يمارس أطفالك الرياضة ، لديك الكثير من الأفكار حول كيفية ضمان أدائهم الجيد ، والاستمتاع بتجربتهم ، وجني دروس الحياة من الرياضة. قد يكون من الصعب احتواء كل هذه الأفكار أثناء ممارسة أطفالك أو لعبهم.

يمكن أن تكون تجربتك مفيدة لفرق أطفالك - أو يمكن أن تكون مسؤولة.

إذا صرخت على الهامش ، اختلفت مع مدربي أطفالك ، سيئة المدربين والمدربين ، ودربت طفلك باستمرار في المنزل ، فمن المحتمل أنك لا تستخدم تجربتك بحكمة. ولكن إذا تبنت اللباقة والتعاطف والروح الرياضية وفهمت ما يبني ثقة الأطفال الرياضيين ، فستكون رصيذاً رائعاً لفريقك.

بادئ ذي بدء ، عليك أن تفهم أن الأطفال الرياضيين يقلقون كثيرًا بشأن ما يعتقد الآخرون عنهم. غالبًا ما يقولون أن الشيء الأول الذي يحرجهم هو آباءهم في الصراخ على الهامش. هذا يصرفهم ويضر بثقتهم. إذا كانوا يفكرون في صراخك على الهامش ، فلا يمكنهم التركيز على اللعب بشكل جيد.

ثانيًا ، حاول أن تفهم كيف يشعر الأطفال إذا كنت لا توافق على مدربيهم وتنتقد تدريبهم. سيشعر الأطفال الصغار بالارتباك بشكل خاص. إلى من يجب أن يستمعوا؟ الآباء الذين يحبونهم كثيرًا؟ أو المدرب المسؤول عن الفريق؟ غالبًا ما يتطلع الأطفال الرياضيون إلى مدربيهم ويشعرون بالتمزق إذا انتقدتهم آباؤهم. كأباء ذوي خبرة أو دراية ، يجب أن تكون إيجابيًا وداعمًا قدر الإمكان. ابدأ بتقديم نفسك للمدرب وشرح تجربتك. افعل ذلك بلباقة وبلطف. لا تريد التباهي ؛ تريد أن تقدم مساعدتكم. تأكد من الاقتراب من المدرب عندما يبدو أنه حر في التحدث ، وليس أثناء المباراة أو التدريب.

على سبيل المثال ، قد تقول ، "مرحبًا أيها المدرب ، لقد لعبت كرة القدم لمدة 10 سنوات عندما كنت طفلاً. أنا فقط أحب الرياضة ، وأريد أن أساعد قدر المستطاع. هل هناك أي طريقة يمكنني مساعدتك بها؟ تجنب قصف المدرب بالأفكار والنصائح. ابحث عن طرق قد يحتاج فيها المدرب إلى بعض المساعدة. على سبيل المثال ، هل يحتاج هو أو هي إلى يد إضافية للقيام ببعض التدريبات عمليًا؟ اعرض المساعدة. هل هو أو هي بحاجة إلى شخص للحفاظ على النتيجة أثناء المباريات؟ عرض للقيام بذلك. بكن واضحًا أنك تريد مساعدة الفريق بأكمله - وليس طفلك فقط. تحتاج إلى كسب ثقة المدرب قبل أن يبدأ بدعوتك للمساعدة بطرق أخرى. بمجرد أن يصبح واضحًا أنك تريد حقًا المساعدة - وليس مجرد التباهي أو تقديم المشورة - سيبدأ المدرب على الأرجح في التوجه إليك للحصول على المشورة.

في هذه الأثناء ، كن الوالد الرياضي العظيم. كن ايجابيا. لا تدرب طفلك أو الأطفال الآخرين من الهامش. ابتهج لجميع الأطفال في الفريق - وتأكد من تكامل لاعبي الفريق الآخر عندما يستحقون ذلك. اقرأ عن كيفية تحسين الألعاب العقلية للأطفال ، وشارك هذه المعلومات. ساعد في بناء ثقافة الروح الرياضية والعمل الجماعي في فرق أطفالك. إذا كنت تضع مصالح أطفالك الرياضية في الاعتبار في جميع الأوقات - وتفهم ما يعزز ثقتهم بالرياضة - فسوف تساهم بطرق يقدرها أطفالك لسنوات قادمة.

مساعدة الأطفال على التأقلم مع "التخويف الذاتي"

عندما يتدرب الرياضيون الشباب على أنفسهم قبل المنافسة ، يطلق عليه اسم "التخويف الذاتي". يبدأ الترهيب الذاتي قوته التدميرية في بداية المباراة ، أو قد يكون شيئاً يبدأ الرياضي في العمل قبل أسابيع من المباراة. يمكن أن يتسبب التخويف الذاتي في فقدان الرياضيين للركود وفقدان التركيز أثناء المنافسة. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى أداء ضعيف.

أعراض التخويف الذاتي

يمكن أن يكون للترهيب الذاتي العديد من الأسباب المختلفة. من المهم للرياضي تحديد متى يحدث هذا الترهيب وما هو السبب. فيما يلي بعض العلامات الشائعة التي يجب البحث عنها لدى الرياضي الشاب لمعرفة ما إذا كان لديه تخويف ذاتي.

• اشعر بالضغط لأداء مثالي أو الفوز

• شك في مستوى مهاراتهم الخاصة في التنافس على مستوى عال

• قارنوا أنفسهم بالرياضيين الآخرين الذين يعتقدون أنهم أفضل

• القلق من التنافس ضد رياضي ذي مرتبة أو معروف

• انغمس في أهمية اللعبة

أنا ، دكتور كوهن ، لعبت كرة القدم في المدرسة الثانوية في مدرسة صغيرة في مدينة بوفالو. كان على الكثير منا اللعب على كل من الهجوم والدفاع بسبب صغر حجم مدرستنا. اعتمدنا على السرعة والذكاء للفوز بالمباريات.

عندما ذهبنا للعب فرق أكبر في البلاد ، كانوا في الغالب أقوى وأكبر من قوم المدينة. كان من السهل النظر عبر الملعب ورؤية عدد اللاعبين الطويل الذي قارنته مع فريقنا الصغير.

تشبه هذه المقارنات العقلية التي قام بها فريق كرة القدم لدينا مع الفريق الآخر الأخطاء التي يرتكبها طلابي اليوم. انهم قد:

• القلق من سمعة أو سجل الخصم

• قارن مهاراتهم بمهارات خصمهم

• شاهد منافساتهم وهي تتأهب وتفقد الثقة

• شك في قدرتهم على اللعب بشكل جيد ضد منافسهم

كان مدرب كرة القدم لدينا يدرك جيداً أن بعض اللاعبين في فريقنا كانوا يندفعون إلى أعضاء الفريق الآخرين ويجرون مقارنات ذهنية. يمكنه أن يقول أننا أصبحنا خائفين بسبب حجمهم وأعدادهم. أتذكر أن المدرب طلب منا التركيز على الإحماء وعدم الانتباه للفريق الآخر في المرحلة التمهيدية.

كما اقترح مدربي في ذلك الوقت ، يجب على الأطفال التركيز على لعبتهم واستراتيجياتهم الخاصة للفوز. يجب عليهم التركيز على ما يتعين عليهم القيام به للتحضير للمنافسة. يجب على الأطفال تجنب التحديق في خصومهم. على سبيل المثال ، قد يفكر المتسابق الثلاثي في تسابق الدورة بأفضل ما لديه بدلاً من السباق الرياضيين المدرجين في قسمه أو فصله. يمكن

للحديث عن إمكانية تخويف الذات مسبقاً أن يساعد الأطفال على توقع الإلهاء. من المفيد أن ترى منافسيك كبشر فقط. ماذا يفكرون ويشعرون؟ هل يمكن لهذا الرياضي المصنف أن يشعر بالتوتر لفقدان مركزه؟ من خلال الدخول إلى رأس هذا المنافس ، سوف يدرك الأطفال أن جميع اللاعبين لديهم مشاكل في اللعبة العقلية يحتاجون إلى التعامل معها. يمكن للوالدين المساعدة في يوم المسابقة من خلال إعادة أطفالهم إلى بؤرة تركيزهم. اعترف بالوضع ، إنها لعبة كبيرة ، اللاعب الآخر ذو مرتبة عالية ، أو لديهم سجل جيد ، ثم أعاد الرياضي إلى التركيز. يمكن التقليل من تخويف الذات من قبل الأطفال الذين لديهم خطة لعبهم الخاصة ، والثقة في الخطة ، والحفاظ على تركيزهم على الخطة.

إرشادات للمدربين: لقاء مع أولياء الأمور

لدى العديد من الآباء مخاوف بشأن مدربي أطفالهم - كيف يقومون بالتدريب ، وكيف ينظمون الممارسات أو كيف يتم تقسيم وقت اللعب. هذا يمكن أن يزيد من الضغط على مسؤوليات المدرب. لا يقتصر القلق على المدربين بشأن الفوز بالألعاب وتحسين مهارات الأطفال فحسب ، بل يجب عليهم أيضاً القلق بشأن الكيفية التي ينظر بها الآخرون إلى وظيفتهم ، وخاصة الآباء. يمكن أن يكون الآباء جزءاً مهماً جداً من الرياضة لك ولرياضيك. يحتاج المدربون إلى معالجة مخاوف الآباء بطريقة دبلوماسية ومحترمة. ستساعد هذه المقالة المدربين على الاستعداد لتلك المواقف.

الخطوة الأولى هي تحديد ما يقلق الوالدين. القضية الأولى للوالدين هي لعب الوقت. إنهم يريدون أن يعرفوا كيف سيتم توزيع وقت اللعب على الفريق واقعياً ، سيؤثر مستوى المنافسة على مقدار وقت اللعب الذي يحصل عليه الأطفال. قد يتوقع الآباء وقتاً متساوياً في اللعب في الفرق الترفيهية ، لأن التركيز على الفرق الترفيهية غالباً ما يكون لتحسين

مهارات اللاعبين بدلاً من الفوز. قد يؤدي اللعب على المزيد من فرق النخبة إلى وقت لعب غير متكافئ من أجل الفوز بالمباريات.

قد يكون الآباء أيضاً قلقين بشأن أسلوب التدريب الخاص بك. بعض الآباء يفضلون مدرباً مستريحاً. الآباء الآخرون يفضلون المدربين الأكثر صرامة. اعلم أن بعض الآباء لديهم رأي حول كيفية تفاعل المدرب مع أطفالهم.

الخطوة التالية هي تنظيم اجتماع فريق للآباء والرياضيين قبل بدء الموسم. هذا سيسمح لك بمناقشة قواعد الفريق. يمكنك إخبار الآباء واللاعبين بما هو متوقع منهم طوال الموسم ، وكذلك التحدث عن فلسفتك التدريبية ولعب الوقت والأهداف للموسم. امنح الوالدين نشرة مكتوبة لتذكيرهم بالقواعد. تأكد من أنك متسق مع القواعد للحفاظ على المصداقية مع كل من الرياضيين والآباء.

قد يقترب بعض الآباء من المدربين بعد الخسارة. يجب أن تتذكر ملاحظة "فترة التهدئة" أو الانتظار حتى اليوم التالي للتحدث عن المشكلة. بهدوء ، أخبر الوالدين أنه سيكون من الأفضل ترتيب اجتماع في وقت لاحق. سيعطيك ذلك وأولياء الأمور وقتاً للتفكير في القلق. سيمنع هذا أيضاً إنشاء مشهد أمام الآباء الآخرين والرياضيين والمتفرجين.

يجب على المدربين أن يضعوا في اعتبارهم الإرشادات التالية عند الالتقاء بالآباء:

أنت تريد خلق بيئة إيجابية لتشجيع الآباء على مشاركة مخاوفهم. إحدى الطرق للقيام بذلك هي الاستماع إلى ما يقوله الآباء وتجنب المقاطعة. ركز على اهتمامات الوالدين ولا تتحدث عن قضايا أخرى. يمكنك تذكير الوالدين أن لكما الهدف نفسه ، ومساعدة أطفالهما على النجاح في الرياضة.

في ختام الاجتماع ، قدم بعض الحلول الممكنة لحل المشكلة. لا تضمن شيئاً لا يمكنك فعله. اشكر دائماً الآباء على التواصل معك بشأن مخاوفهم. اتبع سياسة الباب المفتوح وشجع

والوالدين على التحدث إليك مرة أخرى بشأن مخاوفهم. سيكون لدى العديد من الآباء مخاوف بشأن الخبرة الرياضية لأطفالهم. يمكن إعداد المدربين للتعامل مع تلك المخاوف باستخدام المبادئ التوجيهية المذكورة أعلاه.

مساعدة الأطفال على أداء أفضل ما لديهم في الرياضة في وقت الأزمة

الاختناق هو ما يحدث عندما يكون أداء الرياضي ضعيفاً بسبب عدم قدرته على التعامل مع الضغط. يحدث الاختناق على جميع المستويات في الرياضة من صغار الرياضيين إلى الرياضيين المحترفين. توضح هذه المقالة بعض المواقف عند حدوث الاختناق وتقدم بعض الحلول التي يمكن للوالدين تقديمها للأطفال تحت الضغط.

كل رياضي يعاني من الضغط بشكل مختلف. يزدهر بعض الرياضيين عند الضغط بينما ينكسر الآخرون أو يختنقون تحت الضغط. من المهم ، أولاً وقبل كل شيء ، أن يتعرف الطفل على المواقف التي تثير أكبر قدر من القلق.

بعض الرياضيين الذين لديهم تقدم كبير على الخصم ، يعانون من الثقة. هذه مشكلة منطقة الراحة. يمكن للرياضيين التساؤل عما إذا كان يجب عليهم الفوز في المباراة أو المباراة تمامًا. الحوار الداخلي مثل ، "أنا ألعب بما يتجاوز قدراتي" ، أو "لا يجب أن أهزم هذا اللاعب ، فهو أفضل مني" ، أو "سأبدأ باللعب بشكل سيئ لأنني لم أكن في هذا الموقف أبدًا من قبل" ، "عادة ما يبقي الأطفال عالقين في منطقة الراحة. الوقوع في منطقة الراحة يسبب الاختناق الرياضي والأداء الضعيف. يخشى العديد من الرياضيين الإحراج من خلال تفجيرهم بفارق كبير ، لذا فإن خوفهم من الاختناق يتسبب لهم بالاختناق. قد تكون سمعتهم كمنافسين شرسة على المحك. غالبًا ما تتضمن دائرتهم الاجتماعية أعضاء آخرين في الرياضة ، ويخشون الإذلال أمام أقرانهم وأصدقائهم. إذا كان الرياضي الشاب ضالعا في رياضة جماعية ، فيمكنه أن يشعر بالقلق الشديد من خيبة أمل أعضاء فريقه. كل هذه المخاوف بمثابة إلهاء للرياضي من التركيز على لعبته. لا يرغب الآباء في رؤية الرياضيين

الشباب يختنقون في الألعاب الرياضية من الصعب مشاهدة لاعب ماهر يتداعى تحت الضغط ويفجر تقدمًا هائلًا. كيف يمكن للرياضيين الشباب أداء أفضل ما لديهم في أوقات الأزمات ، وكيف يمكن للآباء مساعدة أطفالهم في الأوقات الصعبة من الضغط؟

استراتيجيات لمساعدة أطفالك خلال أوقات الأزمات

1. يجب على الأطفال استخدام الحديث الذاتي الإيجابي لرؤية أنفسهم كفائز.

إذا كانت الثقة بالنفس لدى الأطفال منخفضة في الوقت الذي يحتاجون إليه بشدة ، فيجب عليهم تقييم المعتقدات والأفكار التي يجلبونها للمنافسة. على سبيل المثال ، إذا قمت بتسمية نفسي على أنها "مختنق" أو أقرب وقتًا لوقت عصيب ، فسوف أرتقي بكل تأكيد إلى هذه الملصقات ولن أرقى إلى قدرتي في وقت الأزمات. من المهم للأطفال استخدام الحديث الذاتي الإيجابي مثل "أنا أتفوق في وقت الأزمة" أو "سأغلق هذه المجموعة بكل سهولة". يجب على الآباء تشجيع الأطفال على تدوين هذه الملصقات السلبية واستبدالها بحديث ذاتي إيجابي.

2- يجب على الأطفال التركيز على العملية.

بعض الرياضيين ، عندما يدخلون في وقت عصيب ، يصرفون أفكارًا مثل "إذا لم أفر بهذه النقطة ، فلن ننتقل إلى البطولة" أو "أحتاج حقًا إلى اللعب بشكل مثالي للفوز". هذه الأفكار لا تساعد الرياضيين الشباب على الأداء بنجاح. من المهم أن يواصل الأطفال التركيز على الإشارات التي تساعدهم على التنفيذ. يجب أن يركز الأطفال على الأفكار أو الأهداف ذات الصلة بتنفيذ المهمة بنجاح. قد يفكر لاعب التنس في المكان الذي يريد وضع الكرة فيه في صندوق الإرسال ، على سبيل المثال. سيساعد هذا الأطفال على تضيق تركيزهم على اللحظة الحالية ومساعدتهم على تطوير عقلية وقت عصيب. يمكن للوالدين التقليل من شأن نتائج اللعبة والتأكيد على أداء أطفالك للمهارات.

3- يجب أن يثق الرياضيون الشباب بأنفسهم كلاعب وقت عصيب.

يجب أن تكون الثقة قوية عندما يكون الأطفال تحت الضغط حتى يتمكنوا من التغلب على أي شكوك حول قدرتهم. خلال وقت الأزمة ، يعتقد بعض الرياضيين أنهم رائعون في القابض ، بينما يعرف الآخرون أن لديهم فرصة جيدة في الطي. في أوقات الأزمات ، من المهم أن يبقى الأطفال إيجابيين ويؤمنون بقدرتهم على التنفيذ عندما يكون ذلك مهمًا. يمكن للأطفال تحسين ثقتهم بتذكر نجاحات الماضي. يمكن للوالدين التحدث إلى أطفالهم حول تلك المواقف الناجحة لتسهيل الثقة بالنفس. يؤثر رأي الوالدين على الطفل بشكل كبير ، لذلك تحتاج أيضًا إلى إظهار ثقتك في أن الطفل سيتحمل الضغط جيدًا.

4- يجب على الأطفال تصور المسابقة بالنتيجة التي يريدونها.

غالبًا ما يقوم سائقو سيارات السباق بفترات من الدورة يتخلون بالضبط كيف سينفذون كل دور. يجب تشجيع الأطفال على تصور أنفسهم وهم يؤدون لعبتهم تمامًا كما يريدون ، مع أكبر قدر ممكن من التفاصيل. هذا لا يعني تخيل قبول الميدالية الذهبية ، أو احتفالات النصر ، التي تركز على النتيجة. يجب تشجيع الأطفال على تخيل أداء كل عنصر من عناصر لعبتهم ، وتخييل التفاعل مع اللاعبين والمنافسين الآخرين ، وكل ذلك مع النتيجة التي يرغبون فيها.

إن الأداء الجيد في حالات الضغط أو وقت الأزمات مهم للنجاح في الرياضة. من خلال مساعدة رياضيك الشاب على التأقلم مع مواقف الضغط ، سيكون قادرًا على التركيز على اللعبة ، واللحظة الحالية ، وقوة قوية. سيكون اللاعب الأكثر ثقة وتركيزًا وموقفًا إيجابيًا هو الفائز بأكثر من طريقة.

نصائح لمساعدة الأطفال على التعامل مع خيبة الأمل بعد ارتكاب الأخطاء

مهما حاولنا بجد ، لن نكون مثاليين أبداً. وأيضاً أطفالنا ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالرياضة. في الواقع ، لا نريدهم أن يكونوا مثاليين. إذا لم يرتكبوا أخطاء ، فلن يتم تحديهم ولا يتعلمون وينمون.

من الكرة إلى ملعب التنس ، الأخطاء هي جزء طبيعي من الرياضات التنافسية. سواء أسقط أطفالك التميررة الفائزة باللعبة ، أو ارتكبوا خطأ مزدوجاً في خدمتهم في نقطة المباراة ، أو أخطأوا في الحفرة الأخيرة ، فستحدث الأخطاء. كآباء ، لا يمكننا منع أطفالنا من ارتكاب الأخطاء ، ولكن يمكننا تعليمهم كيفية التعامل مع خيبات أملهم ، والانتقال منهم إليك خمس نصائح لمساعدة الرياضيين الشباب على التعامل مع خيبة الأمل بعد ارتكاب الأخطاء أو الخسارة:

1- الفوز ليس كل شيء ، خلافاً للاعتقاد الشائع. ينصح بروس كراك ، المدرب ، الأب الرياضي والمدرب المعتمد من تحالف التدريب الإيجابي ، المديرين والآباء بخلق بيئة مواتية للتعلم ، وليس بيئة تشجع على الخوف والترهيب. يقول كراك: "لدى الأطفال فرصة للتعلم في بيئة آمنة بشرط أن يكون لديك الثقافة المناسبة" ، مضيفاً أن ثقافة الفوز السلبي بأي ثمن تتسبب في تجميد الأطفال. يقول: "إنهم يشعرون بالتوتر ويقلص عقليتهم إلى عقلية أكثر من عقلية ثابتة بدلاً من النمو."

2- امسحها - "إثق بنا ، سيعرف رياضيوك متى ارتكبوا خطأ. من المحتمل أنهم سوف ينظرون إليك في المبيضات مع نظرة "لا أصدق أنني فعلت ذلك للتو". يجب على الآباء والمديرين وضع إشارة مسح عند حدوث ذلك ، وتشجيع الأطفال على المضي قدماً .. "عندما يرتكب اللاعب خطأ ، سينظرون إلى المدرب على الفور وسوف يقوم كلاهما بحركة "مسح" ، مما يعني أنهما" قال Kracke لقد طردت هذا الخطأ للتو". تسمح هذه الحركة أو الإيماءة البسيطة للرياضي بالتعرف على الخطأ وإبعاده والتركيز على اللعب التالي

3- شجع الثقة ، وليس الغرور - لا أحد يحب خنزير الكرة أو المعرفة بكل شيء أو التباهي .علم أطفالك الفرق بين الثقة بالنفس والامتصاص الذاتي .الثقة بالنفس هي سمة رائعة ، وهي ميزة تخدم الرياضيين بشكل جيد عندما يحين وقت الارتداد بعد الخطأ .تحدث مع أطفالك عن أخطائهم ، وتعاطف مع وضعهم .اعرض اقتراحات حول كيفية تعاملهم مع الموقف في المرة القادمة.

4- كن أكبر معجبين لطفلك - لا ، لا نريدك أن تحضر لكل لعبة بوق هوائي ، تحمل لافتة تقول "طفلي رقم واحد"! لكننا نريدك أن تظهر .كن متاحًا لطفلك ، وكن موجودًا عندما يصطدم بالجري في المنزل ، أو عندما يأتي في المركز الأخير في 400 متر سباحة حرة .في كلتا الحالتين ، سيعرف أطفالك أن لديهم نظام دعم قوي في الرياضة وفي الحياة .إذا ارتكب الأطفال أخطاء كبيرة في لعبة ما ، أو خسر فريقهم بطولة الدولة للتو ، فتوقع بعض الأبواب المهذمة والمظهر القذر .إنه رد فعل طبيعي للخسارة .لا تفكر في الأمر وانتظره قبل التحدث معهم حول أدائهم .ذكرهم بكل ما فعلوه بشكل صحيح .يمكنك أيضًا تشجيعهم على التحدث عما تعلموه من الخطأ أو الخسارة - أو ما يمكنهم تعلمه من خلال تجربة شيء مختلف في المرة القادمة.

5- تشجيع الأطفال على أن يكونوا "فاعلين - قال جون وودن ، أحد أفضل مدربي كرة السلة في الكلية على الإطلاق ، مرات عديدة أن الفريق الذي يرتكب معظم الأخطاء سيفوز في أغلب الأحيان يبدو غريبًا؟ ليس صحيحًا .اللاعبون الذين يرتكبون الأخطاء هم الذين يخاطرون .في بعض الأحيان ، هذه المخاطر لا تؤتي ثمارها ، ولكن في كثير من الأحيان تؤتي ثمارها .شجع طفلك على أن يكون فاعلا ومجازفا .قال مايك ديتكا ذات مرة: "النجاح ليس دائمًا والفشل ليس مميئًا ."علم أطفالك أن يخرجوا من مناطق راحتهم ، ويتحملوا المخاطر ، وأن يكونوا الأفضل .سيفشلون في بعض الأحيان .دعهم .إن الأخطاء التي يرتكبونها الآن ستكون بمثابة أساس للتعلم والنمو والسلوكيات الإيجابية لبقية حياتهم.

هل يحمي اللاعبون الصدارة عند الفوز؟

العديد من الرياضيين الشباب يتراجعون عما يسمى بمناطق الراحة. ما هي منطقة الراحة؟ منطقة الراحة هي حاجز عقلي يحد مما يعتقد الشباب الرياضيون أنهم قادرين على تحقيقه. من الصعب التخلص من مناطق الراحة ، لكن هذه المقالة ستساعدك على تحديد علامات هذه الحواجز العقلية وتقديم اقتراحات حول كيفية مساعدة طفلك على تجاوزها. تصبح مناطق الراحة تحديًا عندما يلعب الرياضيون الشباب بشكل أفضل من المتوقع ولا يرغبون في المخاطرة. على سبيل المثال ، إذا سجل الرياضي عادةً ست نقاط في مباراة كرة السلة ، فقد يصبح هذا هو توقعه. إذا سجل نقاطه الست في النصف الأول من المباراة ، فقد تقيدته منطقة الراحة الخاصة به من تسجيل 12 نقطة ، حتى لو كانت هذه فرصة حقيقية له. يتم إنشاء مناطق الراحة في العقل بسببها توقعات الرياضيين حول ما هو وما لا يمكن تحقيقه. تم إنشاؤها من التجارب السابقة.

كمثال آخر ، ترغب لاعبة غولف شابة في تحقيق درجة أعلى ، وتوضح لها تجربتها السابقة أنها ستطلق النار بين 82 و 86 في معظم الأيام ، وهذا يشكل منطقة الراحة الخاصة بها. يصبح هذا أيضًا حاجز تسجيل أو نطاق تسجيل متوقع. إذا كان أداءها أفضل من توقعاتها الخاصة ولديها فرصة لكسر 90 ، فقد يتسبب ذلك في شعورها بالقلق. قد تبدأ في التفكير كثيرًا في نتيجتها ، وفي النتائج والنتائج. تصبح إمكانية تسجيل نتيجة جيدة تشتيتًا يعيق طريق لعبتها الأفضل.

الرياضيون الذين تسيطر عليهم مناطق الراحة سيلعبون مؤقتًا. على سبيل المثال ، عندما يشعر الفريق أنهم يلعبون "فوق رؤوسهم" ، مثل الفوز في مباراة توقعوا خسارتها ، يميلون

إلى حماية الصدارة واللعب بشكل دفاعي للغاية .إنهم قلقون للغاية بشأن ارتكاب الأخطاء وتفجير الأداء الجيد .لن يتحملوا المخاطر اللازمة لأداء رائع.

كما يوحي الاسم ، فإن منطقة الراحة هي مكان اعتاد عليه الرياضي أيضاً .يشعرون بالراحة هناك .سواء كان أداء الرياضيين الشباب أفضل أو أسوأ من المتوقع ، فهم يشعرون بالقلق أو الإحباط لكونهم خارج ما اعتادوا عليه .خلاصة القول هي أن الرياضيين يفقدون رباطة جأشهم عندما يبدأ ذلك في الحدوث.

أهم علامات تدل على أن طفلك يتحكم بمنطقة الراحة

1. إنهم قلقون أو خائفون أو خائفون عند اللعب بشكل أفضل من المتوقع.
2. يفقدون الثقة عند اللعب بشكل أفضل من المتوقع
3. إنهم يجلسون في الصدارة ويلعبون بشكل دفاعي أو يخشون المخاطرة.
4. يركزون على عدم ارتكاب الأخطاء بدلاً من التركيز على لعبتهم الخاصة.

مساعدة طفلك على الأداء خارج منطقة الراحة

يجب أن يتعرف الأطفال على العلامات التي تدل على أنهم خارج منطقة الراحة الخاصة بهم وأنه قد يؤدي إلى تخريب أدائهم .يحتاج الرياضيون الشباب إلى تحديد التوقعات التي تحد من أدائهم ، وبصفتك آباء ، يمكنك توجيههم في هذا الفهم .انتبه جيداً لهذا عندما يقوم الرياضي بأدائه.

يمكن للأطفال تعلم كيفية اللعب دون السماح لمنطقة الراحة بالتحكم فيها. يجب تشجيعهم على تحدي أنفسهم لتجاوز حواجزهم العقلية. يجب عليهم تجاهل توقعاتهم التي تبقىهم عالقين في منطقة الراحة. يمكن للأطفال تحديد أهداف إيجابية لأنفسهم ، ويمكنك كأبوين أن تساعد في تسهيل ذلك.

الشيء الآخر الذي يمكن للوالدين القيام به هو مساعدة الأطفال على التوقف عن إصدار أحكام حول مستوى أدائهم. لا يجب على الأطفال مقارنة ما يفعلونه في الوقت الحاضر بالطريقة التي توقعوا القيام بها. حافظ على تركيزهم على هدفهم والخطوات التي يحتاجون إلى اتخاذها لتحقيق هدفهم.

تذكر أن مناطق الراحة تنطبق على المناطق خارج الرياضة أيضًا. سيستفيد الأطفال من المهارات العقلية التي يكتسبونها من الرياضة في جميع جوانب حياتهم. بمجرد أن يكون لديهم استراتيجيات للإنجاز ، سيتم ترجمتها إلى مجالات أخرى. إن فهم مناطق الراحة الخاصة بهم في المجالات الرياضية والأكاديمية والمالية والمهنية والشخصية سيجعل من الممكن تحقيق أكثر بكثير مما يتصورون.

الموازنة بين الحياة والرياضة

يركز العديد من الآباء والرياضيين الشباب على الرياضيين الذين ينجحون في الرياضة بالنسبة للوالدين ، يعني هذا عادةً حضور الألعاب والممارسات بالإضافة إلى مساعدة الأطفال على تلقي أفضل تدريب ممكن. غالبًا ما يكون لدى الآباء التزام مالي كبير في التدريب والمعدات والسفر.

قد يكون النجاح في الرياضة - مهما حددت النجاح - أولوية قصوى لكل من الآباء والأطفال. قد يشعر الآباء والأطفال بضغط كبير من أجل النجاح والفوز. هذا ليس سيئاً للرياضي الشاب يتعلم الأطفال التفاني والالتزام من خلال التضحية من أجل تحقيق أهدافهم. ومع ذلك ، فإن التركيز المفرط على الرياضة يمكن أن يؤدي إلى اختلال التوازن في مجالات الحياة الأخرى.

احترام الذات

يعرف علماء النفس مفهوم الذات على أنه كيف تنظر إلى نفسك. احترام الذات هو ما إذا كنت تحب ما تراه أم لا. عندما يحظى الشخص بتقدير كبير لذاته ، فإنه يحب نفسه ويشعر بالسعادة. يميل الأطفال والآباء الذين يقيمون أنفسهم بناءً على نجاحهم في الألعاب الرياضية إلى تجربة المشاعر الإيجابية أو السلبية بناءً على نتائج الألعاب. قد يشعر الآباء والأطفال بخيبة أمل بعد الخسارة ، ولكن قد يشعرون بالإثارة بعد الانزعاج. هذا يعلق تقديرهم لذاتهم لأدائهم في الرياضة. يمكن أن يكون هذا خطيراً لأن احترام الذات مرتبط بشيء لا يمكن السيطرة عليه ، مثل نتيجة اللعبة أو الأداء الرياضي المتوقع. وبعبارة أخرى ، تصبح سعادتك الأساسية مرتبطة بشيء لا يمكنك التحكم فيه.

أفضل شيء إذن أن يفصل الأطفال والآباء عن احترامهم لذاتهم من أداء الرياضي. كيف يمكن القيام بذلك؟

كن ساحراً في تغيير الأدوار

لتحقيق المزيد من التوازن في الحياة وفصل احترام الذات عن الأداء ، حاول أن تصبح ساحراً في تغيير الأدوار. فكر في رياضتك على أنها أرنب في القبعة. يجب أن يختفي هذا

الدور تمامًا ، حيث يختفي الأرنب من القبعة .الساحر يتدرب حتى تكون الحيلة سريعة وفورية .عندما يقوم الآباء والأطفال بتغيير الأدوار ، يجب أن يكونوا قادرين على تغيير الأدوار بسرعة وبشكل كامل.

عندما يلعب الرياضيون الصغار الرياضة ، يجب أن يشاركوا بشكل كامل في هذا الدور .عندما يتركون رياضتهم ، يجب أن يشاركوا في مجالات أخرى من حياتهم: المدرسة أو الأسرة أو الأنشطة الأخرى .تذكر أن الأرنب يحتاج أن يختفي تمامًا في حين أنه من الجيد أن تكون قادرًا على المنافسة في هذا المجال ، فإن التنافس مع أخيك ليس ساحرًا للغاية.

عندما يكون الآباء والدين رياضيين ، يجب أن يشاركوا أنفسهم في هذا الدور بالكامل .ادعم أطفالك في الميدان ، ولكن عندما تغادر الحقل ، كن مجرد والد .قد يحتاج الآباء إلى ترك المباراة خلفهم حتى يتمكنوا من مناقشة شيء آخر في العشاء .أطفالك هم الناس ، أولاً وقبل كل شيء ، الذين تصادف أنهم رياضيون .تذكر أنك ساحر محترف ولا تريد أن ترى أن الأرنب يركض على خشبة المسرح بعد اختفائه.

لمساعدة الآباء والأطفال على أن يصبحوا ساحرًا في تغيير الأدوار ، يجب عليهم أولاً تحديد من هم خارج الرياضة .استخدم فقط الأوصاف التي تنطبق على الخصائص الشخصية التي تقدمها في كل جانب من جوانب حياتك .يجب على كل من الآباء والأطفال إعداد قائمة بهذه الخصائص الإيجابية ومراجعتها كل يوم .إذا وجدت شيئاً لا تحبه في نفسك ، فحاول تغيير هذا الجانب.

يمكن للوالدين والأطفال مساعدة بعضهم البعض في عمل السحر .نذكر بعضنا البعض برفق بكونك ساحر في تغيير الأدوار .يمكن لأي شخص أن يستحوذ على شيء متحمس له .حاول أن تكون مثابراً في جعل الأرنب يختفي عندما يكون الوقت مناسباً.

السعي لتحقيق التوازن في الحياة

يمكن للوالدين والأطفال تحديد النجاح بشروطهم الخاصة. ابحث عن هوايات أو مهام أو أهداف أخرى لشغل الوقت عندما لا تشارك في الرياضة. ضع قائمة بخمسة أنشطة ترفيهية أخرى تستمتع بالقيام بها في وقت الفراغ. اجعلها أولوية لإشراك نفسك في هذه المساعي عندما لا تشارك في الرياضة.

أخيرا ، تخلص من أحكام الآخرين. يجب أن يعلم الآباء والأطفال أن أسرهم المباشرة والأصدقاء الحقيقيين يحبونهم لأنهم كشخص أولاً. العائلة والأصدقاء لا يصدرن أحكاماً بناءً على النجاح الرياضي. بالنسبة للآباء ، لا يحكم الآخرون على مهارات الأبوة والأمومة الخاصة بك بناءً على أداء أطفالك.

تقييم "اللعبة العقلية" لطفلك

كونك والدًا رياضيًا هو عمل شاق ويمكن أن يكون محبطًا في بعض الأحيان ، خاصة إذا كان طفلك يعاني من ضعف الأداء أثناء المنافسة. كيف تعرف ما إذا كان طفلك يعاني من ضعف الأداء في المنافسة لأنه يفتقر إلى المهارات البدنية ، أو لديه دافع أو رغبة منخفضة ، أو ضعف التدريب ، أو يفتقر إلى الصلابة العقلية؟

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تحديد ما إذا كان طفلك يفتقر إلى الصلابة العقلية.

يختلف في الأداء من الممارسة إلى المنافسة.

بعض الرياضيين يشعرون براحة أكبر في الممارسة مما كانوا عليه عندما يلعبون في الألعاب. يشعر الأطفال بمزيد من الضغط في المنافسة ويفلقون أكثر بشأن ارتكاب الأخطاء. على سبيل المثال ، في الممارسة العملية ، يمكن لهؤلاء الرياضيين أن يصوروا

ثلاث نقاط بسهولة ، ولكن خلال المباراة ، لا يمكنهم صنع ثلاث نقاط. هذا مؤشر على أن طفلك قد تغير عقليًا أو عاطفيًا من الممارسة إلى المنافسة.

خفض الثقة بالنفس في المنافسة.

إن ثقة الرياضيين الشباب في النفس أمر بالغ الأهمية لنجاحهم. يعتمدون على الثقة بالنفس كأساس لهم عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها.

قد يكون لدى الرياضيين قدرتهم على الثقة بالنفس أثناء المباراة عندما يقولون أشياء مثل: "أنا أمتص" "لا أستطيع" "لماذا يجب أن أحاول؟" "قد لا تلاحظ هذه السلوكيات أثناء اللعبة (إلا إذا كان أطفالك يلفظون تلك المشاعر أثناء اللعبة). (ومع ذلك ، يمكنك ملاحظة انخفاض الثقة بالنفس من خلال وضعية جسم الرياضي وتعبيرات الوجه.

إن رياضتك تعلق على رؤوسها أو تظهر وضعية متدللية أو عبوس ، على سبيل المثال. إذا بدأت الشكوك والقلق في التسلسل بشكل خاص أثناء المنافسة ، فهذا يشير إلى أن طفلك لديه ثقة منخفضة في النفس.

يظهر القلق قبل المباراة.

على الرغم من أن الرياضيين الشباب قد يكونون قلقين بشأن الأداء في المنافسة ، إلا أن العديد من الرياضيين المحترفين يعانون أيضًا من القلق قبل المباراة. إذا كان أطفالك الرياضيين يعانون من التوتر قبل المباراة ، فهذا أمر طبيعي إلى حد ما ويظهر أنهم يهتمون ومتحمسون لأدائهم.

ولكن عندما يتحول التوتر الناتج عن الأطفال في مرحلة ما قبل القلق إلى قلق ، يمكن أن يكون أداءهم ضعيفًا. سيعاني معظم الأطفال من الفراشات في معدتهم ، أو راحتهم

المتعرقين ، أو دقائق القلب السريعة قبل المباراة .هذه المشاعر طبيعية بالفعل وهي طرق يعدها الجسم لنفسه .ومع ذلك ، إذا أصبحت هذه المشاعر شديدة للغاية ، فقد تتداخل مع لعب طفلك. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب تحديد ما إذا كان أطفالك متلهفين أو متحمسين للعب .إذا بدا أطفالك الرياضيون مشدودين ولا "يذهبون إليه" ، فقد يكونون متوترين للغاية للعب بحرية .على سبيل المثال ، في المجموعة الثانية ، ربما لا يزال لاعب التنس يضرب ضربات آمنة في الوسط بدلاً من الذهاب للزوايا والفائزين .يعد "اللعب بأمان" أثناء منتصف اللعبة أو نهايتها مؤشراً جيداً على أن طفلك لا يزال متوتراً للغاية بحيث لا يمكنه اللعب بشكل جيد.

يفتقر إلى التركيز.

أثناء المنافسة ، لا يمكن التركيز في كل دقيقة من اللعبة ، ولكن في بعض الأحيان يفقد الرياضيون التركيز في الألعاب أكثر من الممارسة .قد تلاحظ ذلك عندما يركز طفلك أكثر على مشاهدتك أو على أصدقائك بدلاً من ما يحدث أثناء اللعبة.

التشتيتات جزء طبيعي من المنافسة.

ومع ذلك ، إذا واجه أطفالك صعوبة في استعادة التركيز ، فإنهم يفتقرون إلى الصلابة العقلية .كيف يمكنك معرفة ما إذا كان الرياضيون يواجهون صعوبة في إعادة التركيز؟ إحدى الطرق هي مشاهدة التواصل البصري لأطفالك .إذا كان أطفالك الرياضيين يفتقرون إلى التركيز ، يصبح الاتصال البصري متناثراً.

أيضاً ، راقب زيادة أخطاء اللعبة العقلية متى تحدث؟ على سبيل المثال ، يتأرجح لاعب الكرة الطائرة ويفتقد لقتل. قد يكون هذا علامة على نقص التركيز. إن الرياضة هي تحدي عقلي بقدر ما هي جسدية. ساعد أطفالك على تحسين قوتهم العقلية من خلال تحديد أهم التحديات التي تواجه الألعاب العقلية. من خلال أن تصبح أفضل في تحديد هذه التحديات العقلية ، فأنت على الطريق الصحيح لمساعدة أطفالك على إدارة أفكارهم ومشاعرهم بشكل أفضل في الميدان. للحصول على قائمة أكثر اكتمالاً لتحديات الألعاب العقلية ، راجع قائمة مراجعة الآباء للتعرف على تحديات اللعبة العقلية.

دليل للآباء الذين يوجهون أطفالهم

يمكن أن تكون الرياضة طريقة رائعة لبناء علاقة مع أطفالك. يمكن للوالدين تطوير علاقة قوية مع أطفالهم من خلال حضور الألعاب أو التدريب معهم أو حتى تدريبهم. قد يقرر بعض الآباء أن تدريب أطفالهم فرصة لقضاء المزيد من الوقت معهم.

يمكن أن يكون التدريب تجربة مجزية للغاية للآباء. إنها فرصة لمساعدة الرياضيين الشباب على تحقيق أهدافهم وتعليمهم مهارات جديدة. يمكن للوالدين أيضاً أن يصبحوا أكثر دراية بالبيئة الرياضية للشباب من خلال التدريب. سيساعد هذا الآباء على فهم المزيد عن التحديات التي قد يواجهها الأطفال في ألعاب القوى.

ومع ذلك ، قد تواجه صراعات مع أطفالك عندما لا يستطيعون فصل أدوار الوالدين والمدرّب. قد يواجه الأطفال الأصغر سنّاً صعوبة أكبر في فصل هذه الأدوار. قد لا يفهم الأطفال سبب انزعاج والديهم (وليس المدرّب) معهم أثناء المباراة ، على سبيل المثال.

قد يواجه الآباء أيضاً صعوبة في فصل هذه الأدوار. قد يرغب الآباء في إعطاء أطفالهم تعليمات رياضية أو التحدث عن اللعبة في المنزل. قد يرغب الآباء أيضاً في تأديب أطفالهم في الميدان. أفضل طريقة لتجنب هذا الصراع هي ترك دورك في التدريب وأن تكون والدًا في المنزل.

الآباء الذين يقررون تدريب أطفالهم مراعاة الإرشادات التالية.

1. لا تعطي طفلك المزيد من الاهتمام من اللاعبين الآخرين. قد يعتقد مدربو الآباء أن التدريب هو فرصة لتدريب أطفالهم شخصيًا. الآباء الذين يعطون أطفالهم المزيد من الاهتمام أو يلعبون المفضلة يقوضون قدرتهم على التدريب. قد لا يستمع بعض اللاعبين لتعليماتك ، على سبيل المثال يجب على الآباء أن يكونوا واقعيين بشأن مواهب أطفالهم لتجنب إعطاء أطفالهم المزيد من الاهتمام.
2. تحسين مهارات كل لاعب بدلاً من مجرد أطفالك. يجب ألا يكون الآباء مشجعين لأطفالهم فقط ، ولكن يجب أن يركزوا على تشجيع الفريق بأكمله. تأكد من أن الرياضيين يفهمون أنه لا يمكنك أن تكون مشجعهم طوال الوقت. تحتاج إلى حضور اللاعبين الآخرين.
3. لا تكن صارمًا جدًا مع أطفالك. قد يشعر الأطفال بضغط إضافي إذا كان والدهم يتدربون. قد يشعر الأطفال أنهم لا يستطيعون ارتكاب الأخطاء. قد يحاولون تجنب الآباء المحبطين. تأكد من أن تسأل أطفالك عن رأيهم في تدريب فريقهم.
4. ضع معرفتك بالرياضة في الاعتبار. الآباء الذين كانوا رياضيين جيدين ليسوا بالضرورة مدربين جيدين. يتطلب التدريب معرفة الرياضة والقدرة على التدريس والصبر.
5. كن على استعداد للتعامل مع الوالدين. توقع أن يكون لدى الآباء مخاوف بشأن وقت اللعب وممارسة الجداول. من المرجح أن يتساءل الآباء عن قراراتك التدريبية حتى لو لم تكن تفضل بعض اللاعبين. يجب على الآباء وضع خطة للتعامل مع هذه المواقف.

مساعدة الأطفال على متابعة الأهداف

في كثير من الأحيان ، يضع الآباء الرياضيون أهدافًا لأطفالهم تختلف عن أهداف الأطفال ، كما يقول دوني ويلشر ، مدرب كرة السلة الشهير ومدير البرامج في Showtime Athletics، وهي منظمة رياضية للشباب في بورتلاند ، أوري. من المهم مساعدة الأطفال الرياضيين على تحديد أهدافهم الخاصة ، ثم مساعدتهم على تحقيقها ، كما يقول.

"كان لدي أحد الوالدين يريد العالم لابنه. ذهب بعيدا عن طريقه ليحصل على الأحذية المناسبة وإرساله إلى أفضل المخيمات. في النهاية ، كان في حيرة من أمره أن الطفل لم يكن نجمًا. في بعض الحالات ، سيبتعد الأطفال عن الرياضة تمامًا إذا كانت أهداف الوالدين مختلفة عن أهدافهم" ، كما يقول ويلشر ، لاعب كرة سلة سابق في الفرقة الأولى.

في البداية ، يرغب معظم الأطفال عمومًا في ممارسة الرياضة للاستمتاع والتواجد مع الأصدقاء. في هذه المرحلة ، هذا هو هدفهم ، وليس من الضروري تحديد الأهداف معهم. عندما يبدأون في المنافسة - عندما يلعبون في البطولات أو ينضمون إلى فرق تنافسية - حان الوقت لبدء الحديث عن أهدافهم. بالنسبة لبعض الأطفال ، قد لا يتجاوز عمرهم 7 أو 8 سنوات - إذا أظهروا موهبة ودافع غير عاديين. على سبيل المثال ، عملنا مع متسابق موتوكروس يبلغ من العمر 8 سنوات قضى أربع ساعات في اليوم في التدريب. سيكون من المناسب التحدث عن أهداف مع طفل مثل هذا.

عندما تتحدث مع رياضيك الشاب ، ابدأ بسؤال مفتوح ومفتوح.

"ما سأفعله هو الجلوس مع طفل وقول ، " ما الذي تريد القيام به؟ " ثم اطلب من طفلك أن يجلس مع مدرب أو مدرب لمعرفة ما يحتاجه الطفل لتحقيق هدفه". ابدأ بهدف أكبر ثم شق طريقك نحو الأسفل".

إذا ، على سبيل المثال. هدف طفلك هو تجربة فريق كرة السلة بالمدرسة الثانوية وجعله ، وهذا هو الهدف على المدى الطويل. اسأل الطفل عما يجب عليه فعله لتكوين الفريق. قم بتقييم مهاراته في المراوغة والرمي الحر والدفاع ، على سبيل المثال.

حاول أن تقلل من التأكيد على الهدف طويل المدى المتمثل في تكوين الفريق .عندما يكون الرياضيون الشباب منشغلين للغاية في تشكيل الفريق ، فقد يفرضون الكثير من التوقعات على أنفسهم ويقوضون ثقتهم .وبدلاً من ذلك ، يجب على الآباء مساعدة الرياضيين الشباب على تحديد أهداف أصغر وأقصر مدة ، مثل تحسين الرماية الحرة. بمجرد مساعدة الرياضيين الشباب على تحديد أهدافهم ، فإن مهمتك هي مساعدتهم على التصويب نحوهم .يحتاج الآباء والمدربون والرياضيون إلى العمل كفريق .يجب على الآباء دعم أطفالهم من خلال دفعهم إلى الممارسات ، والتشجيع عليهم ، وإيجاد طرق لضمان قدرتهم على الوفاء بالتزاماتهم. ومع ذلك ، من المهم أن تكون مرناً يجب على الآباء مساعدة الأطفال على تعديل أهدافهم على أساس أسبوعي أو شهري.

يجب على الآباء التأكيد من فصل أهدافهم وأحلامهم عن أهداف أطفالهم .كما يقول ويلشر ، "إذا كنت تدفعهم للحصول على منحة للدفع مقابل الكلية ، فسوف يشعرون بذلك .هذا الضغط وليس تحديد الهدف."

كيف يتبنى الأطفال موقفاً موجهاً نحو النجاح

يمكن لعدد من العوامل التأثير على ما إذا كان الرياضي الشاب يرقى إلى مستوى إمكاناته في الرياضة .بصفته أحد الوالدين في الرياضة ، يواجه براد تيبوت من بورتلاند ، أور ، تحدياً كلاسيكياً: ابنه جوردان البالغ من العمر 12 عامًا لا يلعب كرة السلة بأفضل ما لديه.

يمكن لعدد من العوامل التأثير على ما إذا كان الرياضي الشاب يرقى إلى مستوى إمكاناته في الرياضة .في هذه الحالة ، قضية الأردن شائعة: إنه قلق للغاية بشأن ما إذا كان مدربه يوافق على أدائه.

يقول تيبوت: "لقد كافح حقًا من أجل الاستفادة من إمكانياته". "إنه مهووس"، هل أفعل الأشياء الصحيحة؟ هل سأحصل على موافقة المدرب؟ هل سيحب ما أفعله؟ يضيف تيبوت: "لأن الأردن مدفوع للغاية، يفترض أن مدربيه يتوقعون الكثير منه."

عندما يقلق الرياضيون الشباب مثل الأردن كثيرًا بشأن "فعل الشيء الصحيح"، فإنهم يختتمون بنهج موجه نحو الفشل للرياضة يركزون كثيرًا على تجنب الأخطاء بدلاً من التركيز كثيرًا على ما فعلوه أو يمكن أن يفعلوه بشكل خاطئ، يحتاج الرياضيون الصغار إلى التصويب على النجاح. يمكن للوالدين الرياضيين مساعدة الأطفال على القيام بذلك.

يجب أن يبدأ الوالدان بالتحدث إلى الطفل حول ما يقلقه. يساعد الطفل على تحديد مخاوفه. هل يقلق الطفل من تعرضه للمضايقة أو الانتقاد أو الانتقاد؟ أشر إلى أن هذا هو نهج موجه نحو الفشل للرياضة، واقترح أن يركز الرياضي بشكل أكبر على النجاح.

من المفيد أيضًا أن يمنح الآباء أطفالهم الإذن بارتكاب الأخطاء. أخبرهم أنه من المقبول أن تسقط الكرة أو تهب من رمية حرة من وقت لآخر. ذكرهم أن كل شخص يرتكب هذه الأخطاء. لكن الرياضيين الذين يتعافون بسرعة ويتخلصون من الخطأ ويتقدمون على الأرجح لبناء الثقة والنجاح.

يجب على الآباء أيضًا مساعدة أطفالهم على تحديد الأهداف الصغيرة التي ستساعدهم على تحقيق النجاح. في كرة السلة، قد تتضمن هذه الأهداف تحسين نسبة الرمية الحرة أو انتزاع المزيد من الكرات المرتدة. عندما يكون الطفل أو المراهق في المحكمة، يجب أن يركز على الوصول إلى هذه الأهداف. عندما يركز رياضي شاب على مهام مثل انتزاع كرات مرتدة أو سرقة الكرة، فمن المرجح أنه سيستمتع باللعبة أكثر. سيجد أنه أكثر تركيزًا على الحاضر، على عكس القلق بشأن المستقبل - ما الذي سيفكر فيه المدرب بي بعد أن أقوم بهذه اللقطة.

عندما يركز طفل أو رياضي مراقق على مثل هذه الأهداف الصغيرة ويدخل في "Zen" للرياضة ، فهو يغير طريقة تفكيره أثناء اللعب .عقله مليء بالأهداف الإيجابية ، بدلاً من المخاوف السلبية .يعد تحقيق الأهداف الصغيرة خطوة حاسمة نحو أن تصبح لاعبًا موجهًا للنجاح.

يقول دوني ويلشر ، مدرب كرة السلة الأردني ومدير برنامج شوتايم لألعاب القوى ، بورتلاند ، أوريغون ، إنه طلب من الأردن تجربة هذه الاستراتيجية .وقد دفعت قبالة.

يقول ويلشر: "لقد أعطينا الأردن أهدافًا صغيرة". "نطلب منه التركيز على منع خصمه من الحصول على الكرة ، على سبيل المثال .هذا يحرره من القلق كثيرا .هذا يتخلص من "متلازمة الكتف" ، والنظر فوق كتفك لمعرفة ما يعتقد المدرب بدلاً من ذلك ، يفكر في نهاية اللعبة ، "هل أكملت تلك المهام الصغيرة؟" مع استمرار الأردن في هذا النهج ، من المرجح أن يبني المزيد من الثقة .سوف يقل قلقه بشأن رأي المدرب .سيقول لنفسه ، "لا بأس من ارتكاب الأخطاء .سيتبنى النجاح بدلاً من تجنب الفشل.

إرشادات لأولياء الأمور الرياضيين

الآباء الرياضيون لديهم تأثير كبير على نجومهم الشباب .تعتمد تجربة الرياضة الصحية والناجحة على قدرة الآباء الرياضيين على غرس الثقة واحترام الذات لدى الرياضيين .اقرأ خبير علم النفس الرياضي ، رأي الدكتور باتريك كوهن حول كيفية جعل الرياضة تجربة ناجحة وممتعة.

الرياضات الشبابية ضخمة في مجتمع اليوم .المدربون والآباء لديهم تأثير هائل على كيفية مشاركة الأطفال في الرياضة .أتلقي عدة رسائل إلكترونية شهريًا من الآباء الرياضيين المهتمين يسألونني كيف يجب أن يساعدوا أطفالهم النجوم على الفوز بالرياضة والاستمتاع

بها .عند العمل مع الرياضيين الشباب ، غالبًا ما أعمل مع الآباء أنفسهم حتى يتمكن الآباء من تعزيز المفاهيم التي أقوم بتدريسها للرياضيين في جلسات التدريب على اللعبة العقلية .فيما يلي ثمانية مبادئ توجيهية بسيطة للآباء الرياضيين لاعتمادها مع الرياضيين الشباب .

إرشادات بسيطة لأولياء الأمور الرياضيين:

1- يجب أن تكون الرياضة ممتعة للأطفال .تعامل مع الرياضة على أنها لعبة - إنها ليست تجارة للأطفال .مع كل الأموال في الرياضات الاحترافية اليوم ، يصعب على الوالدين أن يفهموا أنها مجرد متعة جيدة للرياضيين الشباب .يجب أن يكون الهدف الأساسي هو الاستمتاع والاستمتاع بالمنافسة الصحية .

2- جدول أعمالك ليس جدول أعمال طفلك .يتنافس الرياضيون الشباب في الرياضة لأسباب عديدة .يستمتعون بالمنافسة ، مثل الجانب الاجتماعي ، والانخراط في كونهم جزءًا من فريق ، ويتمتعون بالتحدي المتمثل في تحديد الأهداف .قد يكون لديك جدول أعمال مختلف عن طفلك وتحتاج إلى إدراك أن السباق هو رياضة طفلك وليس رياضتك .

3- أكد على التركيز العقلي على عملية الإعدام بدلاً من النتائج أو الجوائز .نحن نعيش في مجتمع يركز على النتائج والفوز ، ولكن الفوز يأتي من العمل بهذه العملية والاستمتاع بالرحلة .علم طفلك التركيز على عملية التحدي المتمثل في لعب طلقة واحدة أو سكتة دماغية أو سباق في المرة بدلاً من عدد مرات الفوز أو الجوائز .

4- أنت قدوة لطفلك الرياضي .على هذا النحو ، يجب عليك وضع نموذج للهدوء والتوازن على الهامش .عندما تكون في المنافسة ، يحاكي طفلك سلوكك بالإضافة إلى القدوة الأخرى .تصبح نموذجًا يحتذى به في كيفية تفاعلك مع عرق قريب أو سلوك مشكوك فيه من منافس .حافظ على هدوئك وتكوينك والتحكم فيه أثناء الألعاب حتى يتمكن نجم طفلك من محاكاة تلك السلوكيات الإيجابية .

5- الامتناع عن التدريب في وقت اللعب. أثناء المنافسة ، حان الوقت للسماح لهم باللعب. يجب وضع جميع الممارسات جانباً لأن هذا هو الوقت الذي يحتاج فيه الرياضيون إلى الثقة في التدريب والتفاعل في الملعب أو الميدان. "افعلها فقط" كما يقول المثل. الكثير من التدريب (أو الإفراط في التدريب) يمكن أن يؤدي إلى أخطاء وأداء حذر (يسمى الشلل من خلال التحليل الزائد في عملي). (احفظ التدريب للممارسة واستخدم التشجيع في وقت اللعبة بدلاً من ذلك).

6- مساعدتك الرياضيين على فصل احترام الذات عن الإنجاز. أعمل الكثير من الرياضيين مع إرساء تقدير الذات لمستوى الأداء أو النتائج. ساعد طفلك على فهم أنه شخص أولاً يصادف أنه رياضي بدلاً من رياضي يصادف أنه شخص. لا يجب أن يحدد النجاح أو عدد الانتصارات احترام الشخص لذاته.

7- اسأل طفلك الرياضي الأسئلة الصحيحة. طرح الأسئلة الصحيحة بعد المنافسة والألعاب سيخبر طفلك بما تعتقد أنه مهم في الرياضة. إذا سألت ، "هل فزت؟" سوف يعتقد طفلك أن الفوز مهم. إذا سألت ، "هل استمتعت؟" سوف يفترض أن المرح أمر مهم.

8- التعهد: مدونة الأخلاق (PAYS الآباء) PAYS. رابطة الآباء لرياضات الشباب) توفر كتيباً للأبوين ومدونة للأخلاقيات يجب على الكبار التوقيع عليها قبل كل موسم تنافسي. هذه أداة رائعة لتوجيه الآباء في تفاعلهم مع الرياضيين الشباب.

كيفية مساعدة الاطفال الرياضيين مع القضايا الاجتماعية .

تقول كارولين ماجواير ، مؤلفة كتاب "لماذا لا يلعب أحد معي؟": يعاني العديد من الرياضيين الشباب من مشاكل في قراءة الإشارات الاجتماعية من المدربين والأقران .ومدرب محترف معتمد عمل مع الرياضيين الأولمبيين وغيرهم.

يمكن أن يضر هذا بالتواصل مع المدربين والأقران ، ويجعل من الصعب على الأطفال أن يكونوا أعضاء جيدين في الفريق ويقوضون تجربة الرياضة للأطفال .يمكن لبعض الرياضيين الشباب ، حتى عندما يكونون موهوبين للغاية ، أن يكونوا "خارج الخطى" مع المدرب وبقية أعضاء الفريق. وقالت: "لقد عملت مع العديد من الرياضيين الموهوبين الذين كانوا خارج نطاق فريقهم." قد يتحدثون بأفكارهم بصوت عالٍ بطريقة تؤدي إلى إبعاد الآخرين .أو قد لا يستمعون جيدًا.

في مقابلة مع البودكاست الخاص بإذاعة Ultimate Sports Parent Radio ، قالت إن تعليم الأطفال كيفية القيام "بالنوم الاجتماعي" يمكن أن يساعدهم على تعلم كيفية التعرف على الإشارات الاجتماعية والتقدم مع المدرب والفريق. وقالت: "كونك في فريق هناك توقعات معينة ، وقواعد غير معلنة ومنتجة يجب على الأطفال اتباعها." "لمساعدة اللاعبين على فهم هذه القواعد بشكل أفضل ، تعلمهم أن يراقبوا سرا أعضاء الفريق سرا وأن يروا كيف يتحدثون إلى المدربين واللاعبين الآخرين.وقالت إن هذا يساعدهم على معرفة الأعراف و "شعور الفريق."

وأوضحت قائلة: "إذا لم تكن متأكدًا من المعايير أو الإشارات ، فأنت تشاهد أشخاصًا آخرين وتتجسس عليهم ، وتلاحظ وتلاحظ."وقالت إن هذا ينطوي على الاهتمام بنبرة الآخرين ولغة جسدهم.في بعض الأحيان يكون الرياضيون وقحين أو يغضبون بسهولة .أو أنهم متحمسون للغاية للعبة لدرجة أنهم يحاولون السيطرة عليها وإرشاد الجميع من حولها. يساعد ماجواير هؤلاء الرياضيين على دخول حذاء المدرب أو غيرهم .وقالت "أعلمهم

قراءة الإشارات حتى لا يشعر المدرب بالانزعاج . "يساعدهم هذا التدريب أيضًا في مجالات أخرى من حياتهم.

خلاصة القول: يحتاج الرياضيون الشباب إلى تعلم التعاون والانسجام مع الآخرين .في بعض الأحيان يحتاجون إلى القليل من المساعدة للوصول إلى هناك. "الكثير من الحياة تتعاون وتقرأ الغرفة .الفكرة هي إعطاء الأطفال أدوات حتى يتمكنوا من اللعب بشكل جيد مع الآخرين."

الخاتمة

موجز القول أن علم النفس الرياضي بوصفه أحد العلوم الاجتماعية له وظيفة عامة تناسب تلك الوظائف التي تؤديها بقية العلوم الاجتماعية، وعلم النفس من العلوم الاجتماعية التي تدرس السلوك البشري و لكن من زوايا مختلفة و الاختلاف راجع إلى اختلاف في موضوعات الدراسة وكذلك نوع المتغيرات المستخدمة في التفسير، و يؤكد الكثير من العلماء أن الاختلاف هو اختلاف تمليه ضرورة الدراسة و التحليل فقط .

ومهما تحدثنا كثيرا عن الرياضة وأضفنا من خلال كتاباتنا وعبارتنا أهميتها ودورها الكبير الذي تعود به على صحة الجسد فلا يمكننا الاكتفاء منها وذلك لأهمية الرياضة الكبير جدا على الصحة النفسية للفرد لذلك فأن سطورنا القليلة التي كتبناها في السابق لم توفي موضوعنا حقاً . ولكننا نحاول ان نذكر لكم أهمية علم النفس الرياضي وخاصتنا لدى الاطفال من وجه نظر الاباء .نتمنى ان ينال هذا الموضوع على اعجابكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

المصادر

1- "child psychology ", www.medical-dictionary.thefreedictionary.com, Retrieved 28-9-2018. Edited

2-Kendra Cherry (29-6-2018), "Child Psychology, Explained"

Kids' Sports Psychology

Patrick Cohn



Dr. Patrick Cohn helps athletes and teams worldwide from a variety of sport backgrounds improve mental toughness for sports. He's helped junior to professional athletes improve their mental toughness.

As the president and founder of Peak Performance Sports (Orlando, Florida), Dr. Cohn is dedicated to instilling confidence, composure, focus, and teaching powerful mental game skills to help athletes, teams and corporate professionals perform at maximum levels.

Dr. Cohn also teaches sports parents and coaches of young athletes how to help athletes achieve peak performance through sports psychology

training. In addition, he teaches his mental game coaching system, the MGCP certification program (Mental Game Coaching Professional) to qualified coaches, trainers, and sports psychology students in training.

Peaksports Network is owned by Dr. Patrick Cohn of [Peak performance Sports, LLC](#).