أثر الانسحاب المبكر من المنافسة على الدافعية طويلة المدى

المقدمة :

يواجه الرياضيون الشباب في مسيرتهم التنافسية العديد من التحديات النفسية و البدنية , و من أبرز هذه التحديات هو الانسحاب المبكر من المنافسات سواء لأسباب نفسية , جسدية , أو بيئية . قد ينطوي الانسحاب على قرار لاعبين بترك المسابقة قبل نهايتها , أو مغادرة الساحة بشكل دائم , أو التراجع عن المشاركة في المنافسات المستقبلية . و تشير الأبحاث إلى أن مثل هذه التجارب يمكن أن تؤثر بشكل عميق على الدافعية طويلة المدى لدى اللاعبين , مما يؤدي إلى تناقص الرغبة في التدريب , التراجع في الأداء , أو حتى الانسحاب التام من الرياضة .

تتناول هذه الدراسة العلاقة بين الانسحاب المبكر من المنافسة و دافعية الرياضيين على المدى الطويل , مستعرضة العوامل النفسية المؤثرة و آليات التعامل معها لتحويل التجربة السلبية إلى فرصة للنمو و التحسين .

- **تكمن أهمية هذا البحث في :**

1. فهم تأثير الانسحاب المبكر النفسي على اللاعب , خصوصًا في فترات النمو و التطور .
2. مساعدة المدربين و الأخصائيين النفسيين على دعم الرياضيين للتعامل مع تحديات الانسحاب .
3. تقديم توصيات عملية لبرامج تعزيز الدافعية طويلة المدى بعد الخبرات السلبية .

- **و يسعى هذا البحث إلى :**

1. تحليل التأثير النفسي للانسحاب المبكر على الدافعية طويلة المدى .
2. استكشاف العوامل الوسيطة التي تعزز أو تقلّل من هذا التأثير .
3. طرح استراتيجيات علاجية و تربوية لمعالجة تداعيات الانسحاب .

- **مفهوم الدافعية طويلة المدى :**

الدافعية الرياضية هي القوة التي تدفع الفرد للاستمرار في التدريب و المنافسة و تحقيق الأهداف الرياضية . أما الدافعية طويلة المدى فتشير إلى استمرار هذا الحافز عبر فترات زمنية طويلة , بالرغم من التحديات و الانتكاسات . ترتبط الدافعية بعوامل داخلية (مثل

حب اللعبة و الرغبة في التطور) و عوامل خارجية (مثل التشجيع الأسري و الاعتراف الجماهيري) .

- **الانسحاب المبكر كحدث نفسي :**

الانسحاب المبكر من المنافسة قد يكون نتيجة :

- ضغط نفسي مرتفع .
- إصابات جسدية متكررة .
- أخطاء تحكيمية مؤثرة .
- نزاعات داخل الفريق .
- أو فقدان الثقة بالنفس .
- قد يشعر اللاعب بالخيبة , الإحباط , أو حتى بالخوف من تكرار التجربة السلبية , مما يضعف دافعيتهم للمنافسة المستقبلية .

- **أثر الانسحاب المبكر على الدافعية :**
- **التأثير النفسي السلبي :**
- انخفاض الثقة بالنفس : يؤدي الفشل المبكر أو الانسحاب إلى شعور لدى اللاعب بعدم الكفاءة , ما يقلّل الدافعية للمشاركة في المستقبل .
- الخوف من تكرار الفشل : يمكن أن يتحول الانسحاب إلى قلق مسبق قبل المنافسات القادمة , مما يقلّل المتعة و يرفع التوتر .
- الارتباط العاطفي السلبي بالمنافسة : تصبح المنافسة مرتبطة بتجربة سيئة , ما يجعل اللاعب يتجنبها مستقبلاً .
- **التأثير على الالتزام و التدريب :**

العلاقات بين الانسحاب المبكر و الدافعية طويلة المدى تظهر أيضًا في :

- انخفاض الالتزام بالتدريب المنتظم .
- تراجع الحماس لتحقيق أهداف جديدة .
- زيادات في التسويف وعدم الاستمرارية .
- زيادة معدلات التسرب الرياضي بين الشباب.

- **العوامل الوسيطة المؤثرة :**

1. **الدعم الاجتماعي :**

تأثير الانسحاب يتبدّل حسب دعم الأسرة , المدربين , و زملاء الفريق . وجود دعم نفسي و مستمر يمكن أن يحوّل التجربة السلبية إلى فرصة نمو يعزز الدافعية .

2. **التوجيه النفسي :**

التقييم النفسي المبكر بعد الانسحاب , و جلسات العلاج المعرفي السلوكي , يمكن أن يساعد في إعادة بناء الثقة و تحسين التفاؤل .

3. **الخبرة السابقة :**

اللاعبون الذين لديهم تجارب إيجابية سابقة في التغلب على العقبات يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على دافعيتهم رغم الانسحاب .

- **استراتيجيات لتعزيز الدافعية بعد الانسحاب :**

التوجيه و الدعم النفسي :

- **تطبيق جلسات دعم فردية و جماعية .**
- **تدريب اللاعبين على مهارات التحكم في التوتر .**
- **استخدام تقنيات التصور الذهني لتحويل الذكريات السلبية إلى تحديات قابلة للتجاوز .**

- **إعادة بناء الأهداف :**

- **وضع أهداف قصيرة المدى قابلة للتحقيق . الاحتفال بالانتصارات الصغيرة لرفع الدافعية . إشراك اللاعب في تحديد أهدافه الخاصة .**

- **التواصل الإيجابي للمدرب :**

- **تعزيز التقييم البنّاء بدل النقد اللاذع . تذكير اللاعب بإمكانياته وأدائه السابق . بناء ثقافة فريق إيجابية تشجّع على التحسين و التعلّم .**

التوصيات العملية :

1. **تدريبات منتظمة لتطوير مهارات التحكم في الضغط النفسي .**
2. **جلسات دعم نفسي بعد أي انسحاب أو إخفاق مبكر .**
3. **الكشف المبكر عن علامات الاجهاد و الإرهاق .**
4. **تعزيز ثقافة التحفيز و الثقة داخل الفريق .**
5. **إشراك الأسرة في دعم لاعبي الشباب بعد التجارب السلبية .**

الخاتمة :

يتضح أن الانسحاب المبكر من المنافسة له تأثيرات عميقة على الدافعية طويلة المدى لدى اللاعبين الشباب , إذ يمكن أن يقلل من رغبتهم في الاستمرار و التدريب , و يزيد من الخوف و التردد في المنافسات المقبلة . و مع ذلك يمكن مواجهة هذه التأثيرات السلبية من خلال دعم نفسي و تربوي فعال , و إعادة هيكلة التدريب بحيث يشمل تقنيات لتعزيز الثقة و الدافعية الذاتية لدى اللاعبين .

المراجع :

1. **Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.**
2. **Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching Behavior and Player Confidence. Journal of Sport & Exercise Psychology.**
3. **Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Advances in Experimental Social Psychology.**
4. **Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation. American Psychologist.**
5. **Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. Journal of Sports Sciences.**