

# الضغوط النفسية في الرياضة

## Psychological pressures in sports

1-**تعريف الضغوط:** هي حالة إنفعاليه مؤلمه أو بغيضه يحاول الفرد تجنبها وتؤثر على الأداء بصوره سلبيه عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد ، كما أنها تؤثر بصوره سلبيه على تركيز الإنتباه.

تحدث الضغوط في حالة إدراك اللاعب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته علي الإستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها.

## 2-مظاهر الضغوط النفسية:

### مظاهر نفسيه:

- التوتر والقلق - الاستثارة والنرفزه
- العدوان
- فقدان الثقه بالنفس
- الخوف
- نقص الدافعيه
- الإحباط

### إنهيار الطاقه النفسيه

### مظاهر بدنيه:

- فقدان الشهيه
- تقطع النوم التعب والاجهاد
- التنفس بصعوبه
- زياده النبض
- تقلصات بالمعده

### مظاهر سلوكيه:

- هبوط في المستوى
- ضعف التركيز الضعف البدني
- أخطاء في الأداء

- ضعف المقاومه

ضعف الطاقه الفسيولوجيه

ضعف الطاقه البدنيه والأداء

### 3-مصادر الضغوط النفسية:

✓ المنافسات والنتائج

✓ الجمهور

✓ وسائل الإعلام

✓ ضغوط إداريه

✓ ضغوط العمل

✓ الضغوط الإجتماعيه والأسريه

✓ الوعي بالنتائج السلبية للضغوط

✓ ضغوط شخصيه وعقليه وانفعاليه

✓ أسلوب الحياه

✓ ضغوط الإتصال

✓ عدم الإحترام والتقدير من الآخرين

✓ وعدم القدرة علي الإرتقاء بمستوى الاداء أو تحقيق نتائج جيدة

✓ بداية التدريب والمنافسه في عمر مبكر

✓ الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب

✓ خبرات الفشل

✓ ضغوط الإتصال

✓ الاهتمام الزائد بالنتائج

### 4-طرق مواجهة الضغوط النفسية:

الخطوة الأولى: حاول أن تفهم جيداً طبيعة الضغوط التي تعاني منها وأسبابها.

الخطوة الثانية: حاول أن تحدد بدقة المسؤوليات والواجبات الملقاة على عاتقك.

الخطوة الثالثة: قم بتحديد قدراتك واستطاعتك الحقيقية في مواجهة المسؤوليات والواجبات والأعباء المطلوبة منك.

الخطوة الرابعة: قم بتعلم مهارات الاسترخاء ومارسها بانتظام حتى تستطيع أن تواجه ما قد يصادفك من قلق أو إستثارة.

الخطوة الخامسة: حاول أن تضع لنفسك بعض الخطط والأهداف التي يمكن بها تنمية مهاراتك النفسية مع مراعاة تطويرها لكي تستطيع الوفاء بما هو مطلوب منك.

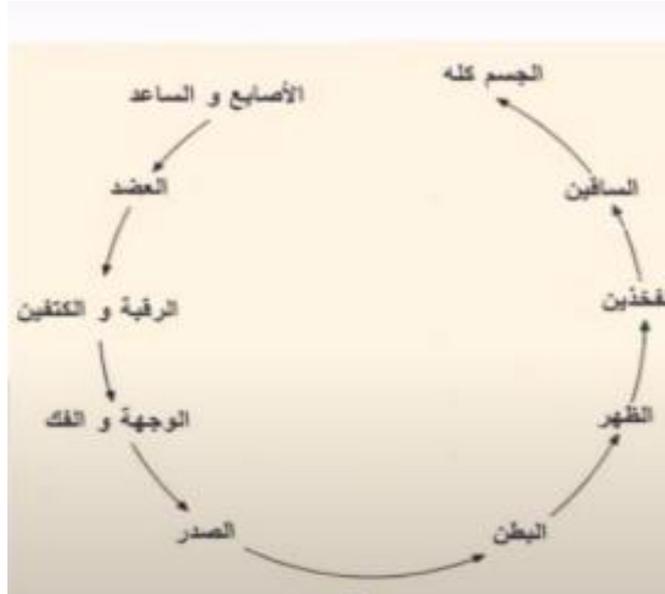
الخطوة السادسة: ضع أهدافها تتعلق بحياتك الشخصية أو الأسرية بشكل عام وحاول تحقيقها.

الخطوة السابعة: التزم دائماً بأساليب الحياة الصحية ( غداء، نوم، عادات، هوايات، علاقات اجتماعية وغيرها)

5- إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

✓ الإسترخاء

✓ التصور العقلي لمواجهة المواقف الضاغطة



الحديث الذاتي الإيجابي



## تحويل الأفكار السلبية الى إيجابية:

افكار الايجابية	الافكار السلبية
كل لاعب معرض للخطا	لماذا ارتكبت خطأ في الاداء السابق
ابدل اقصى جهد ولا يهملك اراء الاخرين وسوف تحقق الفوز	ماذا يقول على المدرب او الجمهور لو اخفقت في المباراة
لقد اشركت في بطولات اكثر أهمية قبل ذلك	احترس فالمباراة هامة
سوف تلعب جيدا بغض النظر عن حالتك المزاجية	حالي المزاجية ليست على ما يرام اليوم

## التفكير الإيجابي وتجنب ردود الفعل المتطرفة

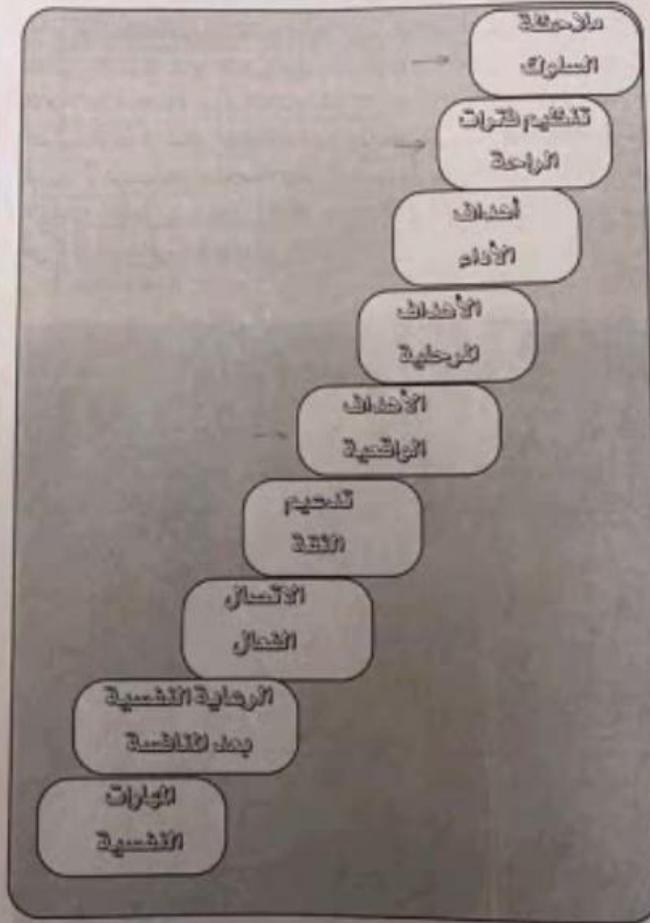
- لماذا القلق الشديد طالما تستطيع حل المشكلة ؟

- لماذا الانتقام طالما تستطيع إظهار الغضب ؟

- لماذا الإحباط طالما تستطيع أن تكون حزينا فقط ؟

- لماذا الكره طالما تستطيع إظهار عدم الرضا ؟

## مواجهة الضغوط للاعب



شكل (٨/١٢) يوضح بعض التوجيهات الإجرائية لمواجهة الضغط التي تؤدي إلى الإجهاد والاحتراق الرياضي



كن منظما



تعلم أن تقول لا



الإهتمام باللياقة



واجه الضغوط ولا تهرب منها