

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: أولى ليسانس.

محاضرة بعنوان:

الضغوط النفسية في المجال الرياضي

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد.

السنة الجامعية 2026/2025

تمهيد:

لا شك أن اللاعب الرياضي خاصة في المستويات العالية يتعرض للعديد من الضغوط والأعباء التي قد تؤثر سلبياً على أدائه وعلى صحته البدنية والنفسية إن لم يحسن مواجهتها أو التصدي لها، فكما أن هناك مهارات نفسية هامة للاعب من تركيز، تصور، انتباه، بناء الهدف، الثقة بالنفس، تنظيم الطاقة النفسية ، فهناك أيضاً مهارة إستراتيجية هي مواجهة الضغوط النفسية .

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً مهماً وضرورياً يحاول الرياضي من خلالها إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن، وذلك من خلال تجنب الضغط ومواجهته أو تسييره وزيادة الدافعية نحو إنجاز المهام المكلف بها، وهنا تظهر أهمية دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية التي هي حالة من وراء سلوك الرياضي، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراره.

1. ضغوط المنافسة الرياضية:

يعتبر المجال الرياضي أحد أكبر وأغنى المجالات التي تتميز بالضغوط المتعددة والمستمرة نظراً لطبيعته وكذا الأطراف المتعددة المتداخلة فيه والتي ترتبط به، فالرياضي ذو المستوى العالي الذي يتنافس على الألقاب والمراتب الأولى يعاني من عدة ضغوط تفرضها هذه المنافسات، والتي نجلها فيما يلي:

- **1.1. ضغوط عملية التدريب الرياضي:** تتعلق بالتدريب في سن مبكرة (التخصص المبكر للأطفال)، ومحاولة الرفع من عمل التدريب الرياضي إلى حده الأقصى لأكثر من مرة خلال فترات التدريب، وكذا حتمية تعلم مهارات حركية معقدة، أو اكتساب قدرات خطية تتطلب تركيزاً وانتباهاً كبيرين.

• 2.1. ضغوط المنافسة الرياضية:

- من أهم ضغوط المنافسة على الرياضي:
- الاهتمام بالنتائج مقابل عدم الاهتمام الكافي بالأداء خاصة في الرياضات الجماعية، لارتباط الفوز بالمنافسة بالمكاسب المادية والمعنوية فهي تزيد من الضغوط على الرياضي، لأن الفوز لا يتعلق بقدراته فقط ولكن أيضاً بقدرات المنافسين الذين هم خارج نطاق تحكمه.

- المشاركة في المنافسات دون فترات كافية للراحة والاسترجاع وما قد يسببه من قلق وتوتر واستنزاف لقوى وطاقات الرياضي.

- تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة، والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما قد يرتبط به من عوامل نفسية سلبية كالخوف من الفشل وفقدان الثقة بالنفس.

إجراء المنافسات الرياضية في حضور الجمهور ووسائل الإعلام الرياضية

- **3.1. ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي:**

- مطالبة المدرب أو الإداريين من الرياضي تحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته.

- دكتاتورية المدرب أو الإداريين وعدم الأخذ برأي الرياضي.

- شعور الرياضي بالتمييز في المعاملة بينه وبين زملائه من طرف المدرب أو الإدارة بعدم الاعتماد عليه في المنافسات أو نقص الاهتمام به في التدريبات.

- الحرمان من بعض المكافآت والحوافز لأسباب غير منطقية أو غير عادلة.

- إحساس الرياضي بعدم كفاءة المدرب وبالتالي عدم قدرته على الارتقاء بمستواه أو الشعور بضعف شخصيته.

- عدم الأخذ بعين الاعتبار انشغالات ومسؤوليات الرياضي خارج مجاله الرياضي.

- **4.1. الضغوط الخارجية:**

ويقصد بها مختلف العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات ومنها ما يرتبط بأسلوب حياة الرياضي من الراحة الليلية الغير كافية، والحياة اليومية الغير منتظمة وتعاطي المشروبات الكحولية، وسوء قضاء أوقات الفراغ، ومنها العوامل البيئية المرتبطة بالسكن

والضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية، وزيادة الحمل العائلي كالتوتر الأسري، النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل أو الدراسة، الرسوب وضعف التقديرات المدرسية أو الوظيفية، عدم وجود مستقبل مهني واضح واستنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو العمل أو الدراسة.

ويلخص (كامل أسامة راتب) أسباب ومصادر الضغط في ثلاثة عناصر أساسية في قوله: « إن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر، وهي البيئة، الإدراك واستجاباتك لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعاً من تنشيط الجسم والعقل».

فعندما يكون الفرد الرياضي بصفة خاصة في مواجهة الضغوط يحاول اكتشاف مصدر أو سبب هذه الضغوط وعادة ما يعزوها للبيئة المتمثلة في المدرب أو الجمهور أو برودة الطقس ونوعية ميدان المنافسة وغيرها والتي عادة لا تكون لها علاقة مباشرة بالمهمة المطلوب انجازها، وإدراك الحدث أو مدى تهديد الموقف الرياضي يختلف من رياضي لآخر من حيث أنه موقف سلبي أو إيجابي، فقد يعتبر الرياضي المنافسة أو الموقف كتقييم اجتماعي جدي وحقيقي (إحساس الرياضي بأنه في تقييم من طرف المدرب، الجمهور، العائلة، ...)، أو كخطر مهدد للاندماج الرياضي البدني والنفسي، أو عندما تكون الإجراءات المتخذة في الحالات المعتادة غير فعالة لمتطلبات الأداء، فالرياضي قد يدرك الجمهور كمحفز للإنجاز وإظهار قدراته، أو كعنصر مربك ويجعل الرياضي خائفاً من الخطأ أو التقصير في الأداء أمامه.

ويعتبر الخوف من الفشل والخوف من عدم الكفاية من أهم مصادر القلق والضغوط النفسية نتيجة توقع خسارة المباراة أو فقدان بعض نقاط المسابقة، كذلك عند إدراك الرياضي للنقص في استعداداته من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة أو ضغط المسابقة.

والواقع أن كل من الخوف من الفشل والخوف من عدم الكفاية يمثلان نوعاً من الضغط النفسي حيث أنهما يعكسان عدم شعور الرياضي بالأمان لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته، وتبدو مظاهر ذلك في سيطرة التفكير السلبي على الرياضي، إضافة إلى الخوف من الإصابة خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني مثل المصارعة، الملاكمة والرياضات الجماعية.

أما العنصر الثالث للضغوط النفسية فهو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة وهو البعد المرتبط بشدة السلوك وحالة التنشيط الفسيولوجي والسلوكي التي تحدث للفرد عند مواجهته لموقف ضاغط.

• 2.أنواع الضغط:

من خلال ما سبق تناوله عن الضغط النفسي، يتعلق هذا المصطلح في أذهاننا بأنه حالة سلبية تضايق الرياضي وتمنع وصوله إلى الأداء الجيد، ولكن في الواقع يمكن أن يكون الضغط إيجابياً في أحيان كثيرة عند التحكم فيه وفي درجة سيطرته على الفرد.

• 1.2. الضغط السلبي:

قد يكون للضغط المفرط والمستمر تأثيراً سيئاً على الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركنا مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تؤدي إلى أمراض مختلفة وحتى الموت.

وفي المجال الرياضي الضغط ناتج عادة عن الرهان الرياضي والخوف من الفشل والذي بدوره يؤدي إلى كف أو عرض عن الحركة، فيصبح الرياضي مشلولاً ويقبل سيطرة الخصم عليه دون مواجهة أو رد فعل، كالرياضي الشاب الذي يواجه منافساً ذو خبرة وشهرة كبيرة، حيث يكون الميل إلى الحركة أكثر من الميل لتحليل الموقف أو التفكير فيه، واستجابة الرياضي تكون فطرية أو بإجابات آلية تكون عادة غير ملائمة للموقف. (Carole seve,...)

• 2.2. الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثيراً إيجابياً كذلك، حيث الضغط عنصر أساسي في الحث على الاستعداد والإدراك، موفراً بذلك الإثارة التي نحتاج إليها عند الاضطرار إلى الكفاح حيال محاولات التحدي، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة والإحساس بنكهة المنافسات الرياضية، كما يوفر الضغط أيضاً حسن الانتباه والاستعداد الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة، والتي يكون الاسترخاء على نحو مفرط فيها مهلكاً.

فالضغط إذاً عنصر أساسي وضروري للمنافسة الرياضية ولكن بمستوى ملائم للحالة أو الموقف الذي يكون الرياضي في مواجهته.

فإثارة قشرة المخ يمكن أن يرفع من الإمكانيات وقدرات الإنجاز، وهو أمر متعلق بقانون عتبة الدافعية، حيث أنه إنجاز مهمة سهلة تكون عتبة الدافعية من مستوى عالي عكس المهمة الصعبة، وزيادة الدافعية تزيد من قدرة جمع المعلومات (الإدراك)، والانتباه يكون مركزاً على المؤشرات المسيطرة على الموقف وبالتالي الإشارات تعالج بسرعة.

• 4. الأداء الرياضي تحت الضغط:

عندما نتكلم في المجال الرياضي عن الضغوط، فإننا نركز بالدرجة الأولى على الضغوط المحيطة بالمنافسة والتي يمكنها التأثير على مستوى أداء الرياضي وإظهار طاقاته الحقيقية، ويقسم العربي شمعون مراحل الضغوط النفسية إلى:

• 1. مرحلة الضغوط طويلة المدى:

تبدأ من لحظة معرفة الرياضي بموعد المنافسة، وفيها يبدأ منحى الاستثارة في الصعود البطيء، وتكون دافعية الرياضي عالية.

• 2. مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة:

تبدأ قبل يوم أو يومين من المنافسة، تتخللها استثارة عالية.

• 3. مرحلة بداية الضغوط النفسية:

تبدأ هذه المرحلة عادة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة وحتى البداية الفعلية للمنافسة.

• 4. الضغوط النفسية أثناء المنافسة:

تبدأ من إشارة انطلاق المنافسة ويتأثر الأداء فيها بتطورات الأحداث في المنافسة (الفوز أو الخسارة).

• 5. ضغوط ما بعد المنافسة:

و يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة والتي يمكن أن تصبح ضغوط نفسية طويلة المدى وتستمر حتى المنافسة القادمة.

ويرتبط الضغط بشخصية الرياضي والموقف الذي يوجد فيه، ففي حالة المنافسة يحشد كل إمكانياته لمواجهة الصعاب التي يقابلها أو يتوقعها، فالضغط إذا يتعلق بالعلاقة بين الطلب أو المهام المطلوبة والإمكانيات والقدرات التي يمتلكها الرياضي، فعند تحقيق التوازن بين هذين العنصرين يكون الضغط ضعيفاً، ولكن عند حدوث عدم التوازن يسيطر الضغط على الموقف ويضعف الأداء الحسي الحركي ويؤثر في الجوانب المعرفية في الشخصية.

ولكي يصل الرياضي إلى قمة الأداء أثناء المنافسات يجب أن تكون له شخصية مرنة تتميز بالصلابة النفسية، يملك القدرة والتحكم في طرق مقاومة ومواجهة الضغط وذلك من خلال:

- التدريب على طريقة اللعب أو كيفية الأداء وليس النتيجة.

- تعليم الرياضي التكيف في التدريب والذي يعطيه الخبرة التي تساعد على مقاومة الضغوط.

- التحكم في التفكير بحيث يغلب التفكير الإيجابي على السلبي.

- استعمال طرق الاسترخاء والتصور العقلي لضبط النفس.

- **1.4. مستويات الضغوط المثالية:**

يقول سيللي « أن الضغوط هي الحياة وغيابها يعني الموت»، فمصادر الضغوط لها جانبان، جانب إيجابي (Eustress) وجانب سلبي (Distress)، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي (Optimale) في الصحة البدنية والنفسية

وللوصول إلى أفضل أداء في المنافسة يجب على الرياضي أن يتحكم في الضغوط ومستوى الإثارة، حيث يبقىها في مستوى وسطي معتدل يحفز ويعطي الدافعية للرياضي لإظهار أفضل مستوى لديه، ومستوى الضغوط المثالية يختلف من فرد إلى آخر ومن رياضي لآخر تبعاً لاختلافات في الشخصية، الخبرة، المهارات النفسية،... إلخ.

- **2.4. التحكم وتسيير الضغوط في المجال الرياضي:**

يمكن للضغط والقلق أن يؤثر سلباً على أداء الرياضي ونتائجه، لذلك يجب عليه تعلم كيفية التحكم وتسيير هذه الضغوط التي يواجهها، والتي تتطلب بالدرجة الأولى تحليل المعلومات أو المعطيات التي نحصل عليها عند تقييمنا للموقف الضاغط، فمن منطلق أهمية الصحة البدنية والنفسية للشخصية الإنسانية المتزنة تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط فحسب " براهام " ، هذا ليس فقط من أجل المقاومة والمواجهة الإيجابية بل من أجل التعامل الناتج لدرجة التحكم الذي يجمل في طياته بعداً زمنياً أطول ونتائج أكثر دواماً من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد.

• 5.الضغط والإصابات:

في الرياضة تعد الضغوط احد أهم العوامل في حدوث الإصابات من حيث أنها تؤدي إلى الشد العضلي وتضييق مجال الانتباه لدى الرياضي.

كما أن الإصابات السابقة أو القديمة تشكل بدورها مصدر ضعف لدى الرياضي خاصة قبل المنافسات خوفاً من تكرار الإصابة.