



ضغوط المنافسة وتأثيرها على أداء الرياضي

د . قاسمي فيصل
أستاذ محاضر "أ"
المركز الجامعي سواق أهراس

Résumé

Le sportif est soumis à des situations multiples et à des conditions variables au cours de l'entraînement et des compétitions sportives qui développent des tensions psychologiques spécifiques à la nature des résultats et des performances sportives.

Dans ces circonstances stressantes le corps se met en situation défensive pour combattre les pressions sportives.

ملخص

يتعرض الرياضي لمواقف مختلفة وظروف متعددة خلال فترات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية قد تعرضه إلى ضغوط نفسية معينة تتوقف على نوع نتائج المنافسات أو الإنجازات الرياضية، وعند حدوث هذه الضغوط يبدأ الجسم في اتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعد على مواجهة هذه الضغوط الرياضية.

ضغوط المنافسة وتأثيرها على أداء الرياضي

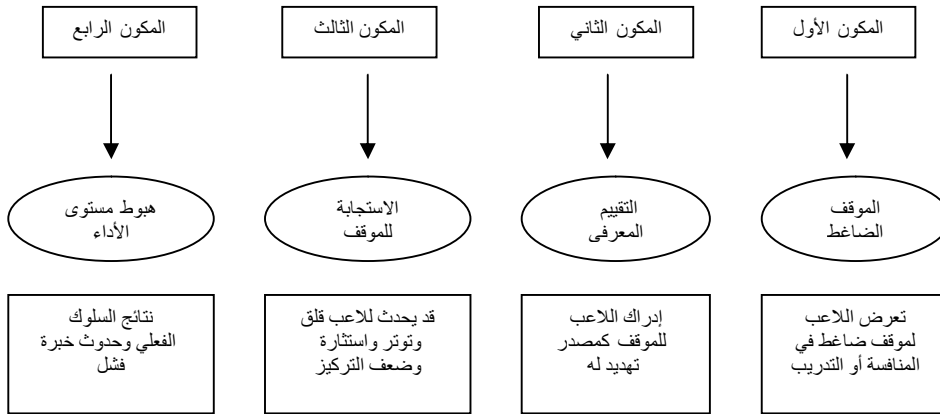
1- المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية:

*ويمكن تعريف الضغط بأنه: "استجابة جسدية غير محددة لمطلب معين" أو أنه "حالة انعدام التوازن بين المطالب (الداخلية والخارجية) على حد سواء" وقدرتنا على إشباع هذه المطالب.
*الضغط: هو إدراك الرياضي عدم التوازن بين ما هو مطلوب عمله وقدرته على إنجاز هذا العمل، مع الأخذ في الاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الرياضي.

*الضغوط النفسية:

مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، والتي يتعرض لها اللاعب خلال حياته الرياضية، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى للاعب.

2- مكونات الضغوط النفسية:



*المكون الأول:

الموقف الضاغط، أي كيف يتم التفاعل بين قدرات الرياضي وموقف المنافسة؟ حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة يزداد شعور الرياضي بالضغط.

*المكون الثاني:

التقييم المعرفي، أي كيف يدرك أو يفسر الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي وخاصة إذا زادت حدتها لفترة طويلة يكون التقييم المعرفي للموقف الضاغط أكثر خطورة وتأثيراً.

***المكون الثالث:**

الاستجابة للموقف الضاغط كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وقد يؤدي هذا الموقف الضاغط للمهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية ونفسية سلبية.

***المكون الرابع:**

هبوط مستوى الأداء والسلوك الجامد والاتصال السلبي مع الآخرين مع الأخذ في الاعتبار أن السلوك الرياضي نتيجة الموقف الضاغط للمنافسة تتأثر لخصائص الشخصية ونظام الدافعية الذي يتميز به الرياضي.

وعلى ذلك فإن ضغط المنافسة هو: استجابة انفعالية سلبية عندما يحدث تهديد لتقدير الذات عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات.

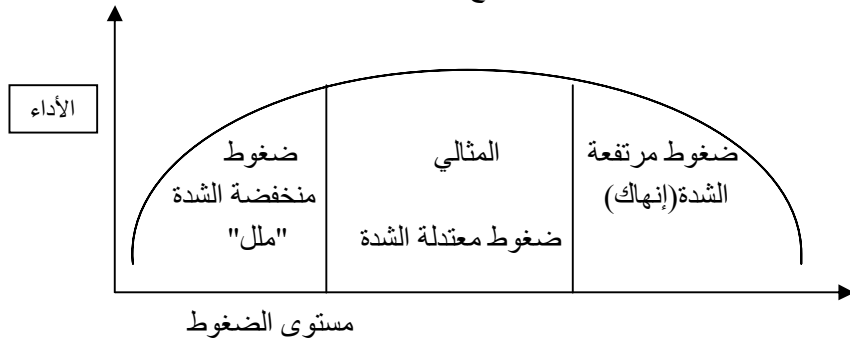
ويمكن تقسيم الضغط -نظريا- تبعا للمنافسة إلى:

- ضغوط قبل المنافسة.
- ضغوط أثناء المنافسة.
- ضغوط بعد المنافسة.

وتعد الضغوط أحد أهم المشكلات التي تواجه الكثير من الرياضيين، وقد تؤثر سلبا على أدائهم من حيث "تبديد الطاقة البدنية، ضعف اللياقة النفسية، نقص الدافعية، انهيار الطاقة النفسية، ضعف الأداء الخططي والفن، الخوف من الإصابة، صعوبة مواجهة ظاهرة اختناق الأداء.. الخ

3-الضغوط والأداء الرياضي:

تعتمد استجابة اللاعب لمثير الضغط على شدة ونوع الموقف الضاغط، ومستوى التهديد، وشخصية اللاعب ومقدرته على التحمل والتعامل مع الموقف الضاغط وإدراكها وخبراته السابقة.



- U المقلوبة توضح فرضية العلاقة بين مستوى الضغوط والأداء

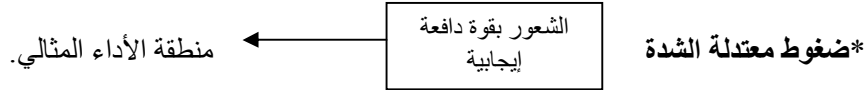
والشكل يوضح العلاقة التالية:

تؤدي إلى



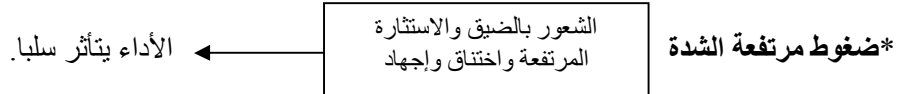
إذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة سوف يفقد اللاعب المثابرة وحضور تدريب بسبب الشعور بالملل مما قد يؤثر سلبا على الأداء.

تؤدي إلى



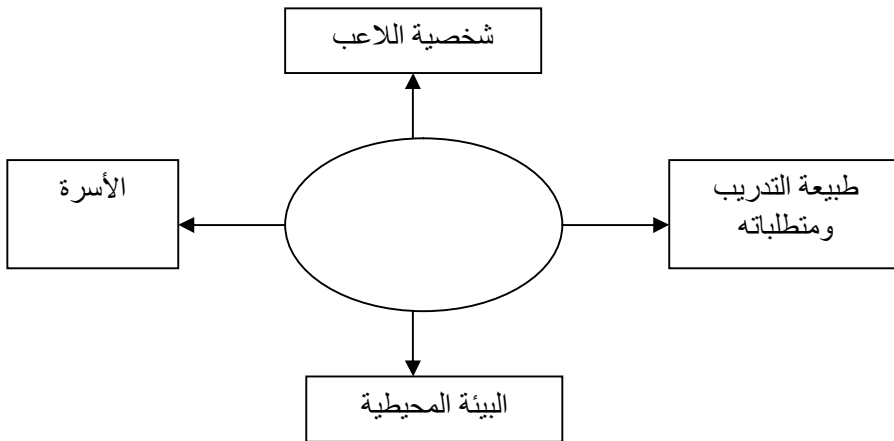
إذا ارتفع مستوى الضغوط حتى منطقة الأداء المثالي (منطقة ضغوط إيجابية ذات تأثير انفعالي إيجابي) مما يؤدي عندها اللاعب أفضل قدراته.

تؤدي إلى



إذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة سوف يشعر اللاعب بالضيق والانفعال الزائد واختناق الأداء والإجهاد مما يؤثر سلبا على الأداء.

4-مصادر وأسباب الضغوط النفسية:



يمكن تقسيم أسباب ومصادر الضغوط النفسية إلى أسباب ومصادر داخلية مرتبطة بشخصية اللاعب واستعداداته النفسية، وأسباب ومصادر خارجية مرتبطة بالمناخ النفسي للبيئة المحيطة باللاعب: "التدريب، الأسرة، المنافس، المدرب، الحكم، الجمهور"

5- شخصية اللاعب:

إن قدرة اللاعب على مواجهة أسباب ومصادر الضغوط تتوقف على السمات الشخصية للاعب، ومدى إدراك اللاعب للموقف الضاغط، واستجابته للضغط النفسي. هذا وإن لكل لاعب شخصيته التي تميزه بالثفرد، فالشخصية توصف بأنها مجموع خصائص الفرد، وميوله، والفروق الفردية الثابتة في السلوك، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الاستعداد البيولوجي وحده لا يكفي لضمان استمرار اللاعب في التدريب والمنافسة بل يجب أن يكون لديه استعداد شخصي حتى يمكنه حمل العبء البدني والضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية، وقدرة اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية يتوقف على شخصية اللاعب، ويختلف إدراك اللاعب للضغوط حسب الفروق الفردية في سمات الشخصية من لاعب لآخر، فهناك لاعب لا يسيطر على انفعالاته، ولاعب آخر لديه عدوانية سلبية، فالعلاقة بين سمات الشخصية والضغوط علاقة تأثير وتأثر.

زيادة حمل التدريب عن قدرة تحمل اللاعب، وتخطي حدود التعب البدني والعضلي العادي إلى درجة الإعياء، والارتفاع المفاجيء للحما التدريبي لدرجة الإجهاد، وعدم إعطاء الراحة الكافية لاستعادة الشفاء، والاستمرار في تنفيذ أعمال بدنية عالية لفترات طويلة، كل ذلك قد يؤدي إلى المزيد كم الضغوط النفسية على اللاعب، وأيضاً البدء مبكراً في التدريب عقب العودة من المرض أو قبل اكتمال الشفاء من الإصابة، والأعباء الدراسية – وخاصة أوقات الامتحانات- بما يفوق قدرة اللاعب على التحمل، وتنعكس تأثيرات ذلك الجهاز العصبي للاعب، مما قد يتسبب في إصابة اللاعب بالاضطراب العصبي الوظيفي.

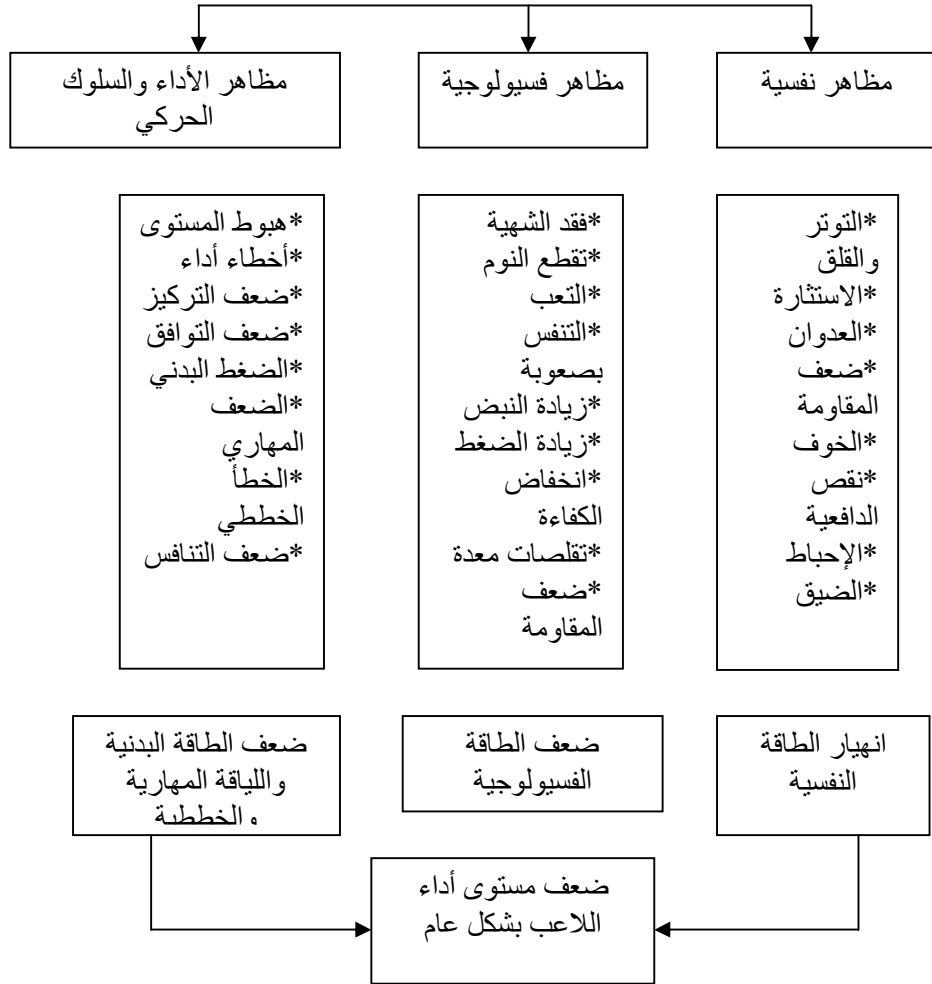
الأسرة:

المشكلات الأسرية أحد مصادر الضغوط النفسية للاعب، والتي منها المشكلات العائلية داخل الأسرة والتي تسبب الاضطرابات النفسية داخل أسرة اللاعب، الاستثارة الانفعالية العالية لأفراد الأسرة أثناء المنافسة تصل لدرجة السلوك غير المرغوب فيه مثل: "استخدام ألفاظ غير تربوية مع المنافس أو الحكم أو اللاعب نفسه، مواجهة فشل اللاعب، النقد والسخرية والتعنيف بقوة، مطالبة اللاعب بزيادة جرة التدريب على أقرانهم، وهذا يمثل نوم من الضغط النفسي".

البيئة المحيطة: (المنافس، المدرب، الحكم، الجمهور، الإعلام..)

*مطالبة اللاعب بالفوز على منافس قوي ولديه قدرات فنية وبدنية وخطية فضل قد يلقي المزيد من الضغوط على اللاعب في مواجهة المنافس لأن الفوز مرتبط بقدرات المنافس، وهذا الأمر خارج نطاق تحكم وسيطرة اللاعب نفسه.

*الاهتمام الزائد بالفوز في جميع المنافسات الرياضية، يعتبر مصدرا للضغوط النفسية بسبب الخوف من الفشل مما قد يؤثر سلبا على اللاعب، وشعوره بالتوتر والإحباط وعدم الثقة في النجاح .
 *استخدام الأسلوب الدكتاتوري في التعامل مع اللاعب، واتخاذ القرارات الإدارية القاسية على اللاعب في حالة الخطأ والتي قد تكون لأسباب خارجة عن إرادته.
 *التحيز الواضح للاعب دون الآخر من الجهاز الفني أو الإداري أو شعور اللاعب بظلم في قرار الحكم، أو توزيع المكافآت والحوافز بدون نظام ثابت وعادل.
 *التعصب العنيف من الجمهور مع لاعب ضد آخر، والسلوك العدواني السلبي من الجمهور ضد اللاعب، ومطالبة الجمهور للاعب بنتائج قد تفوق قدراته، والخوف الشديد من الحشد الجماهيري، والنقد الإعلامي الشديد للاعب وما يمثله من عبء وضغط شديد على اللاعب.



وفيما يلي المظاهر النفسية والفزيولوجية، ومظاهر الأداء والسلوك الحركي التي تحدث للاعب عندما يواجه مواقف ضاغطة، ومن الأهمية أن نأخذ في الاعتبار أعراض ومظاهر الضغوط النفسية.

6- المظاهر النفسية:

ارتفاع درجة التوتر والقلق، وعدم التحكم في الانفعالات والشعور بالارتباك والهم، الشعور بالاغتراب، زيادة العدوان السلبي وضعف التعامل الايجابي بين اللاعبين، وانخفاض الثقة بالنفس، وزيادة الحساسية لأي نقد، والخوف من الفشل، ونقص دافعية المشاركة في التدريب والمنافسة، والشعور بالإحباط، وعدم الاستقرار، والإحساس بالضيق، والتقدير السلبي للذات، وهبوط الروح المعنوية، الانفعالات غير السارة، زيادة معدلات الشك في الآخرين.

7- المظاهر الفسيولوجية:

النوم غير المريح ومتقطع، فقد الشهية للأكل، طول فترة استعادة الشفاء، الشعور بصعوبة التنفس، زيادة معدل ضربات القلب في الدقيقة، زيادة ضغط الدم، ضعف مقاومة الجسم للأمراض، تقلصات في المعدة، ألم في المفاصل، زيادة افرازات العرق، جفاف العقل، تكرار التبول، زيادة إفراز الأدرينالين.

8-مظاهر الأداء والسلوك الحركي:

هبوط مستوى الأداء، ظهور أخطاء في الأداء المهاري، وعدم الانسيابية في الأداء الحركي، وضعف القدرة على التركيز في الأداء، التوقيت والإيقاع الخاطيء في الأداء، سوء التأزر العضلي والعصبي، ضعف الحالة البدنية والإحساس بالتعب البدني، الإجهاد والتعب العضلي، ضعف مستوى الأداء الخططي، ضعف قدرة اللاعب على استكمال المنافسة.

9-توجيهات للرعاية النفسية:

الضغوط النفسية للرياضيين تتطلب طرق وأساليب متعددة بهدف التخفيف منها والتحكم فيها، وغالبا يتم الاهتمام والتركيز على مواجهة الضغوط النفسية عالية الشدة، لتأثيرها المباشر على الأداء الرياضي، والأمر يحتاج إلى التوجيه والإرشاد النفسي بهدف التهدئة والوصول باللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى وهي: "أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي".

10-أساليب التهدئة والتحكم في الضغوط:

*استرخاء التحكم في التنفس:

وهو مهارة نفسية وعقلية، حيث يساعد على خفض مصادر التوتر والقلق، وزيادة التركيز وتحسين الأداء، وتستخدم أساليب الاسترخاء قبل المنافسة، ويمكن استخدامها أثناء المنافسة بهدف احتفاظ اللاعب بالهدوء قبل وأثناء المنافسة، ويساعد على مواجهة القلق المعرفي والجسمي. ويراعى في الاسترخاء التنفسي مايلي:

-أن يكون الشهيق العميق من الأنف، والزفير ببطء من الفم.

-يتم التمرين مرة في اليوم لفترة من 15 – 20 دقيقة.

-يتم من وضع الرقود أو الجلوس في مكان هادىء خالي من مصادر تشتت الانتباه.

ويتم الاسترخاء التنفسي في أربع خطوات هي:
-غلق العينين، والتركيز على التنفس لمدة 2 إلى 3 دقائق مع ملاحظة ارتفاع وانخفاض الصدر والهدوء والانتظام.
-تركيز الانتباه على صوت التنفس، مع المزيد من الاسترخاء التنفسي والتنفس بصوت أعلى.
-التنفس يكون هدئا ومنتظما مع الاستمرار من 3 – 4 دقائق مع استرخاء عضلات الصدر عند إخراج الزفير (استرخاء عند الزفير).
-استرخاء تام لعضلات الصدر، استمع لتنفسك – استمر في الاسترخاء لفترة 10دقائق ثم عد (من 5 إلى 1) ثم افتح العينين.

*** الاسترخاء العضلي التعاقبي ويراعى فيه مايلي:**

-اختيار مكان هادىء وريح، والرقود على الظهر والامتداد الكامل وباسترخاء.
-توتر المجموعة العضلية فترة(5) ثوان ثم الاسترخاء لمدة (30) ثانية مع عدم تحريك المجموعات العضلية عند أداء الاسترخاء.
-تكرار عملية الاسترخاء السابقة بمقدار ما تحتاج لاسترخاء كل مجموعة عضلية.
-التخلص من الانقباض، يجب أن تتخلص منه تماما.
-التركيز على مشاعر الاسترخاء مع الشهيق العميق من الأنف والزفير ببطء من الفم، واستمتع بالاسترخاء لمدة دقيقة أو دقيقتين.
-عند بداية الاسترخاء يمكنك استخدام رمز مناسب أو كلمة استرخاء.

***طريقة أداء الاسترخاء العضلي التعاقبي:**

-غلق العينين.
-دقيقة لكل مجموعة عضلية.
-تعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض والإحساس بالاسترخاء عند الانبساط العضلي.
-التقدم (التعاقب)من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل الاسترخاء المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل.
-الإحساس بأن كل مجموعة عضلية تصل بالتدرج إلى أقصى انقباض (أقصى توتر)مع الثبات 5ثوان، يعقب ذلك التخلص من التوتر حتى يصل إلى صفر(أقصى درجة للاسترخاء الكامل).
-تكرار التمرين لكل مجموعة عضلية مرتين قبل الانتقال إلى المجموعة العضلية التالية الانقباض يتم لمدة(5) ثوان والاسترخاء (10) ثوان للعودة إلى حالة الاسترخاء.
-الجلسة الأولى للاسترخاء العضلي التعاقبي حوالي 30 دقيقة، وبعد حوالي (4) جلسات يمكن أن يصل إلى (5 – 10 دقائق).
*المجموعات العضلية الرئيسية التي يشملها الاسترخاء العضلي على الترتيب هي:

1-اليدان والساعد	2-العضد	3-الرقبة	4-الوجه والكفين	5-الصدر والكتفين
6-الظهر	7-الفخذ	8-الساق	9-القدم	10-كل الجسم

11-العزل عن مصادر التشتت:

*تجاهل الإحساسات الجسمية (مثال: التعب العضلي – ارتفاع معدل النبض – الجهد أثناء الأداء، مع أهمية استبدال التركيز على الإحساسات الجسمية على مناظر وأصوات تبعث السرور والسعادة).
*العزل عن المثيرات الخارجية (الضوضاء – المنافس – التحكيم – الجمهور).
*تحرير العقل من أي أفكار مشتتة، وقطع الإزعاجات في الجو المحيط.

12-النظام الروتيني قبل المنافسة:

استخدام نظم مستقرة عقليا وبدنيا قبل المنافسة أو المسابقة فإن ذلك يعمل على تقليل الضغوط، وتدعيم الثقة بالنفس، وتجنب تشتيت الانتباه الخارجي، ويزيد من السيطرة والتحكم في السلوك.
ومن عناصر النظام الروتيني أو النظم المستقرة قبل المنافسة مايلي:
(موعد وساعات النوم، ووقت تناول الوجبات الغذائية، موعد الاستيقاظ من النوم، موعد الاستعداد للذهاب للمنافسة الرياضية، موعد تناول الوجبات قبل المنافسة وأنواع الطعام، موعد الوصول إلى مكان المنافسة للقيام بعمل الإحماء العام والخاص، والتصور العقلي في مواعيد منتظمة وثابتة...).

المراجع

- بوفلجة غياث * أهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية – الساحة المركزية بن عكنون – الجزائر –
- عماد الدين إسماعيل * علم النفس النمائي في مرحلة المراهقة، دار القلم الكويت ط 1986
- محمد حسن علاوي * علم النفس الرياضي ، دار المعارف – القاهرة – ط 6_ 1986 .
- علي بشير الفاندي / إبراهيم حمود زايد ، فؤاد عبد الوهاب * المرشد التربوي الرياضي المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان – طرابلس الطبعة الأولى 1983 .
- عماد الدين إسماعيل * علم النفس النمائي في مرحلة المراهقة، دار القلم الكويت ط 1986

1986