**المحاضرة الخامسة : ضغوط المنافسة وتأثيرها على أداء الرياضي**

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 تساعده على مواجهة هذه الضغوط.

وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر النفسية المؤثرة على صحة اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية.

**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 السواء" وقدرتنا على إشباع هذه المطالب.

**\*الضغط:** هو إدراك الرياضي عدم التوازن بين ماهو 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 وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى للاعب.

**مكونات الضغوط النفسية:**

المكون الأول

المكون الرابع

المكون الثالث

المكون الثاني

تعرض اللاعب لموقف ضاغط في المنافسة أو التدريب

نتائج السلوك

 الفعلي وحدوث خبرة فشل

قد يحدث للاعب قلق وتوتر واستثارة

وضعف التركيز

إدراك اللاعب

 للموقف كمصدر

 تهديد له

**\*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 وتأثيرا.

**\*المكون الثالث:**

الاستجابة للموقف الضاغط كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وقد يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد 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 فان 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- تبغا 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

**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.

والشكل يوضح العلاقة التالية:

تؤدي إلى

الشعور بالملل

\*ضغوط منخفضة ضعف دافعية تحسين الأداء

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

تؤدي إلى

الشعور بقوة دافعة إيجابية

\*ضغوط معتدلة الشدة منطقة الأداء المثالي.

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

تؤدي إلى

الشعور بالضيق والاستثارة المرتفعة واختناق وإجهاد

\*ضغوط مرتفعة الشدة الأداء يتأثر سلبا.

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

**مصادر وأسباب الضغوط النفسية:**

شخصية اللاعب

الأسرة

طبيعة التدريب ومتطلباته

البيئة المحيطية

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"

**شخصية اللاعب:**

إن قدرة اللاعب على مواجهة أسباب ومصادر الضغوط تتوقف على السمات الشخصية للاعب، ومدى إدراك اللاعب للموقف الضاغط، واستجابته للضغط النفسي.