

المحاضرة الثانية : 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 تساعد 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.

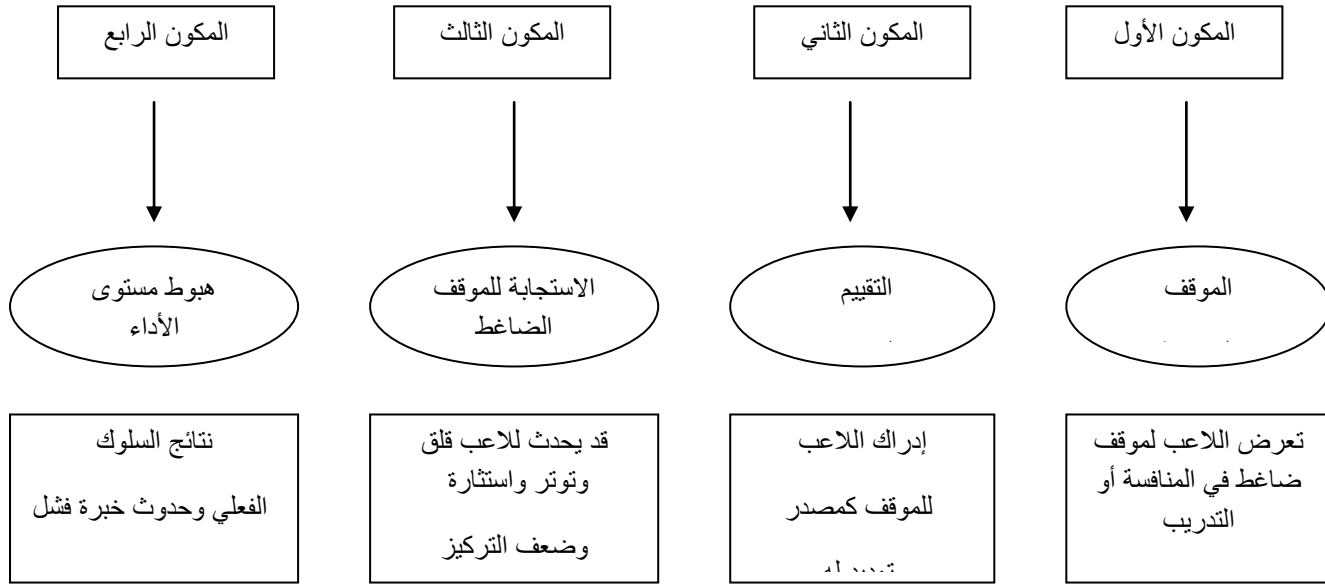
المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية:

*ويمكن تعريف الضغط بأنه: "استجابة جسدية غير محددة لمطلب معين" أو أنه "حالة انعدام التوازن بين المطالب (الداخلية والخارجية) على حد 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.

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 وتأثيرا.

*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.

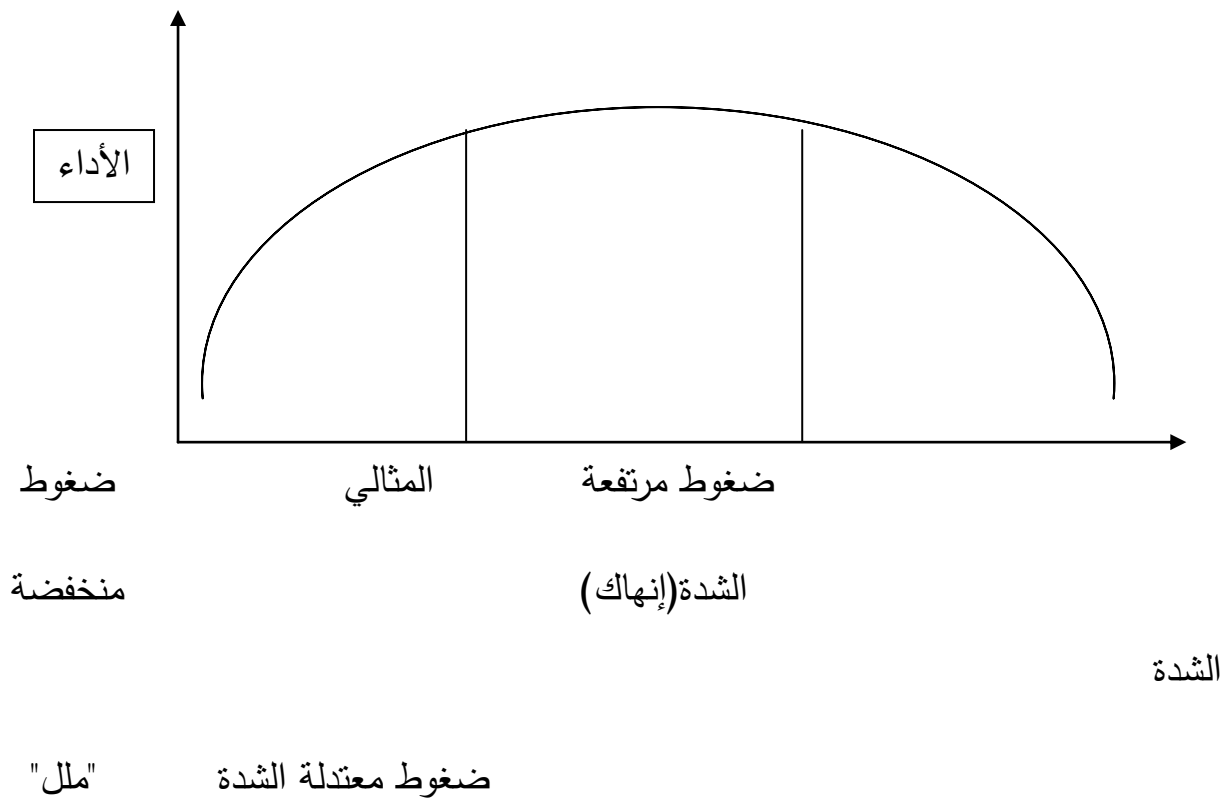
○ ضغوط أثناء المنافسة.

○ 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

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.



مستوى الضغوط

المقلوبة توضح العلاقة بين مستوى الضغوط والأداء لفرضية

والشكل يوضح العلاقة التالية:

تؤدي إلى

الشعور بالملل

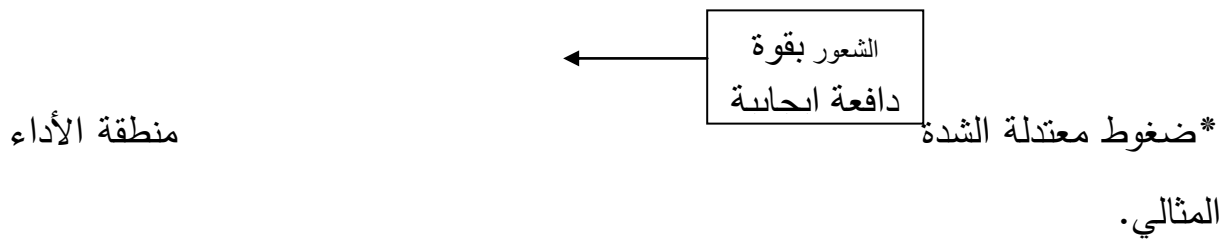
ضعف دافعية

* ضغوط منخفضة

تحسين الأداء

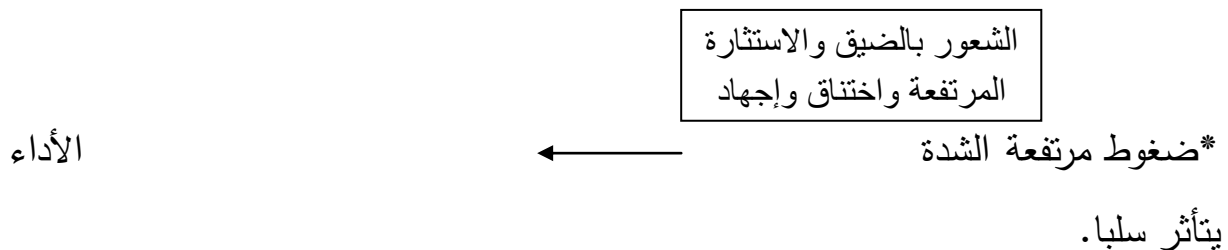
إذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة سوف يفقد اللاعب المثابرة وحضور تدريب بسبب الشعور بالملل مما قد يؤثر سلبا على الأداء.

تؤدي إلى



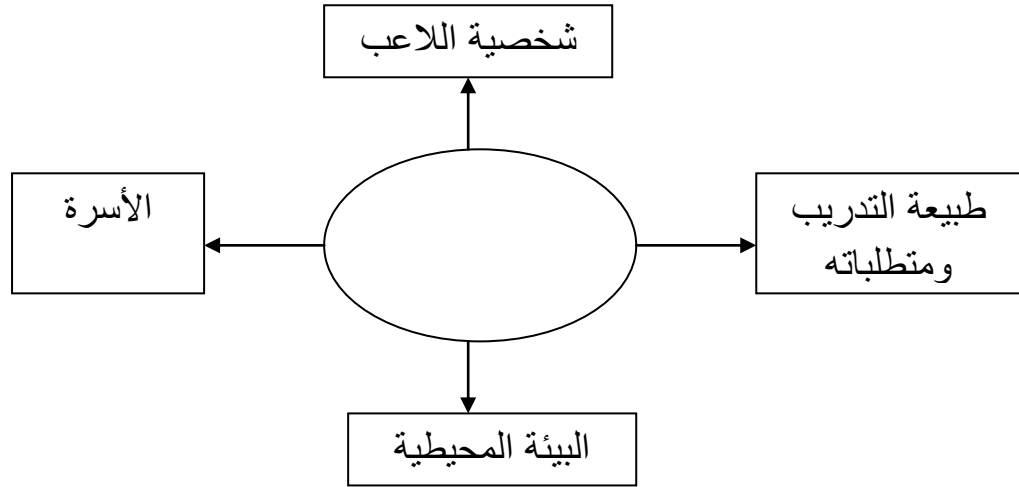
إذا ارتفع مستوى الضغوط حتى منطقة الأداء المثالي (منطقة ضغوط إيجابية ذات تأثير انفعالي إيجابي) مما يؤدي عندها اللاعب أفضل قدراته.

تؤدي إلى



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

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"

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 بالتفرد، 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 والضغط علاقة تأثير وتأثر.

زيادة حمل التدريب عن قدرة تحمل اللاعب، وتخطي حدود التعب البدني والعضلي العادي إلى درجة الإعياء، والارتفاع المفاجيء للحمل التدريبي لدرجة الإجهاد، وعدم إعطاء الراحة الكافية لاستعادة الشفاء، والاستمرار في تنفيذ أحمال بدنية عالية لفترات طويلة، كل ذلك قد يؤدي إلى المزيد كم الضغوط النفسية على اللاعب، وأيضا البدء مبكرا 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 جرعة التدريب على أقرانهم، وهذا يمثل نوم من الضغط النفسي".

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

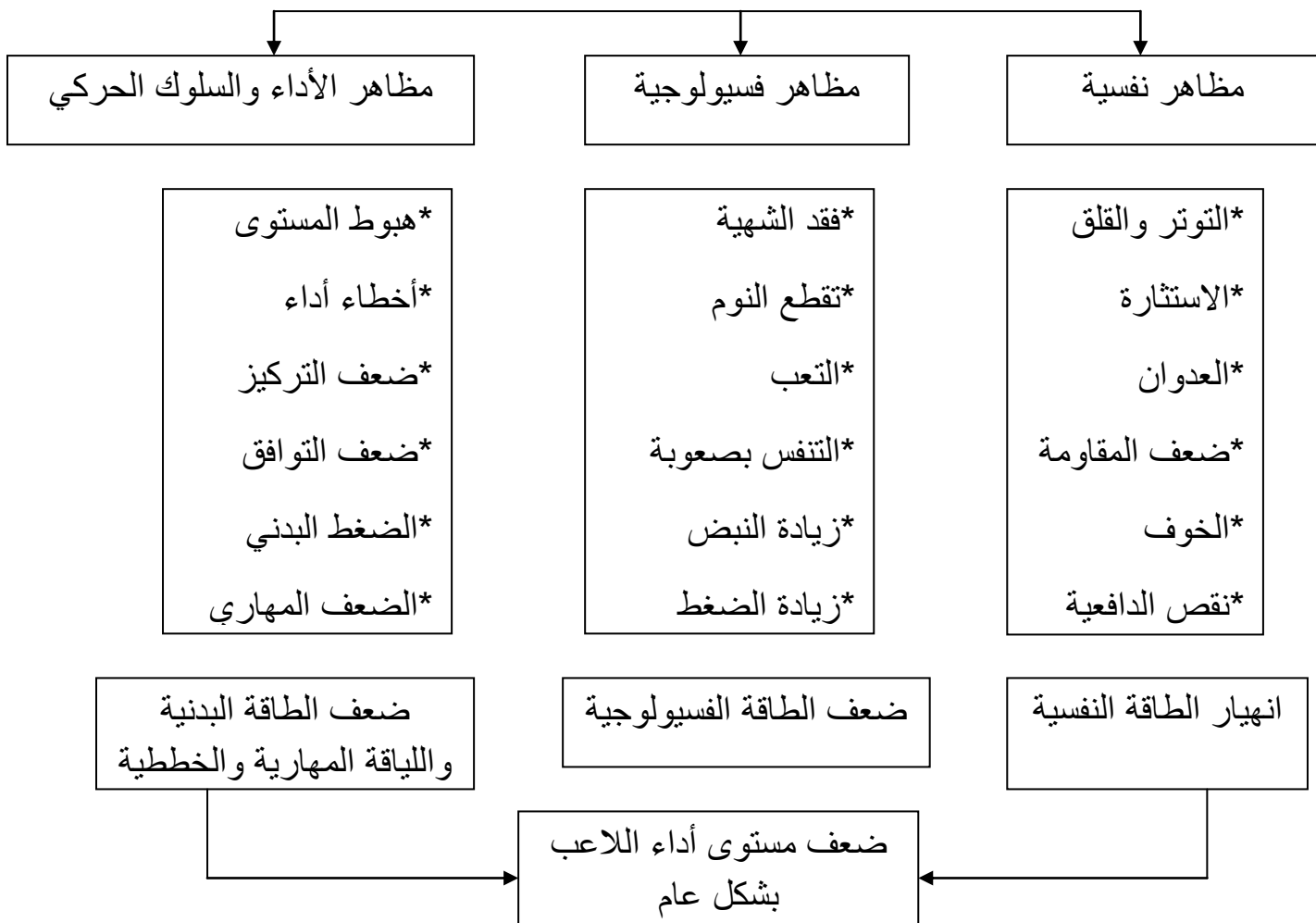
*مطالبة اللاعب بالفوز على منافس قوي ولديه قدرات فنية وبدنية وخطئية فضل قد يلقي المزيد من الضغوط على اللاعب في مواجهة المنافس لأن الفوز مرتبط بقدرات المنافس، وهذا الأمر خارج نطاق تحكم وسيطرة اللاعب نفسه.

*الاهتمام الزائد بالفوز في جميع المنافسات الرياضية، يعتبر مصدرا للضغط 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.

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.

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 إفرازات العرق، جفاف العقل، تكرار التبول، زيادة إفراز الأدرينالين.

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 الخاطئ في الأداء، سوء التآزر العضلي والعصبي، ضعف الحالة البدنية والإحساس بالتعب البدني، الإجهاد والتعب العضلي، ضعف مستوى الأداء الخططي، ضعف قدرة اللاعب على استكمال المنافسة.

- دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية:

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، وذلك من خلال الأساليب التالية:

- الاسترخاء:

إن وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسوجينية، مثل: المشي - السباحة

- ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

- النشاط البدني:

عبئاً على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

- الطبيعة الحركية للتربية البدنية:

وتمثل القدوة الحسنة والمثل الأعلى ذلك الشخص الذي تستحق أفعاله وأقواله أن يحتذى بها ويقلد فيها ومن المعلوم أن معلمي التربية البدنية ينظر إليهم طلابهم على أنهم قدوة حسنة كغيرهم من المعلمين.

- الشعور بالمسؤولية:

اتفق الباحثون على أن هناك أربعة مستويات للمسؤولية في التربية البدنية وهي: الاحترام، المشاركة، وتوجيه الذات، والعناية، وهناك العديد من الطرق والأساليب التي يمكن للمعلم أن يسلکها لكي تتحقق فيه صفة المسؤولية حيث يستطيع المعلم أن يعلم الطالب المسؤولية عن طريق حثه على المشاركة الفاعلة في الأنشطة بمختلف أنواعها، وكذلك حث الطالب على التفكير بان يحث ذاته عوضاً عن التأثر بآراء الزملاء وبذلك تصبح مشاركة الطالب مشاركة إيجابية ومسئولة.

- الحماس:

عندما يكون المعلم متحمسا للتغيير وإدخال أساليب تعلم جديدة ومبتكرة فإن الطلاب يشاركونه ذلك الحماس وهذا مما يعزز دور المعلم كقدوة حيث يسعى الطلاب إلى تقليد معلمهم والتشبه به.

بينما يفقد الطلاب حماسهم ودافعيتهم نحو المشاركة لعدة أسباب من أهمها الملل والضجر من التكرار الذي يمارسه بعض معلمي التربية البدنية من الذين يصرون على استخدام أسلوب تعلم واحد (طرق تقليدية للدرس) وهذا بكل تأكيد لا يجعل من المعلم قدوة حسنة يحتذى بها فينفر الطلاب ويتجهون إلى المشاركة في الأنشطة الترويحية المصاحبة للدرس ويتفرون من المشاركة الفعالة في موضوع الدرس الأساسي.

- العناية والاهتمام:

ينبغي التركيز على العلاقات الأخوية الحميمة والصداقة داخل إطار العملية التدريسية بمعنى إن المنافسة يجب أن تقضي إلى فتح المجال لإقامة العلاقات الاجتماعية والروابط الفردية والشخصية بين الطلاب.