

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

م/ ضغوط والاحتراق النفسي للاعب

المرحلة الثالثة

م.د. حارث عبد الاله الشكري

ضغوط والاحتراق النفسي للاعب

الأسباب - الأعراض - طرق المواجهة

ترتبط الرياضة كغيرها من المهن بالعديد من الأعباء والمتطلبات والمسئوليات ، مما يلقي علي عاتق العاملين بها العديد من الأحمال والضغوط والتي تؤثر بالسلب أو الإيجاب علي الأداء والوصول إلي الأهداف المنشودة .

ولا شك أن اللاعب الرياضي خاصة في المستويات العالية يتعرض للعديد من الضغوط والأعباء التي قد تؤثر سلبياً علي أدائه وعلي 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 - ينظم الطاقة النفسية ، فهناك أيضاً مهارة استراتيجية هي مواجهة الضغوط النفسية والاحتراق.

الضغط النفسي :

إن كل المواقف التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب أم البطولات يقارن فيها بين شيئين ما هو مطلوب منه إنجازه أو تحقيقه ، وبين إمكانيات اللاعب البدنية ، والمهارية والنفسية ، فإذا أدرك اللاعب موقف المباراة مثلاً علي أنه يفوق إمكانياته وقدراته البدنية أو المهارية أو النفسية ، كارتفاع مستوي المنافس أو مكان المنافسة ، نظام البطولة ، خروج المغلوب أو عدم الاستعداد البدني أو المهارة أو الخوف من النتيجة فإن اللاعب يصبح تحت تهديد أو موقف ضاغط أما إذا فسر اللاعب الموقف علي أن إمكانياته وقدراته تسمح له بأداء المطلوب منه بنجاح ، فإن الموقف سيصبح غير مهدد وليس تحت ضغط.

إذن يمكن تعريف الضغط بأنه :

اختلال في التوازن بين إمكانيات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في مواقف التدريب والمنافسات ، فإذا كان ما هو مطلوب أكبر من إمكانيات اللاعب فسر الموقف علي أنه ضاغط ، أي تحت ضغط نفسي وهذا يوضح لنا أن الضغط ليس دائماً سلبياً أو معوقاً ، فالذي يدفع متسلق الجبال لممارسة هذه الرياضة الصعبة ذات المخاطر هو ضغط نفسي إيجابي وهو تحدي المواقف الصعبة والإحساس بالرضا والإشباع نتيجة الوصول إلي الهدف وهو قمة الجبل ، أما الضغط السلبي فهو الذي يعوق الأداء لأن اللاعب يفسره علي أنه فوق طاقاته وإمكانياته.

الاحتراق النفسي للرياضيين

الاحتراق النفسي مصطلح انتشر بداية السبعينات وفي مجالات الحياة المختلفة وهو بذلك من المفاهيم الحديثة نسباً. ويُعود سبب الإصابة بالاحتراق النفسي إلى الرغبة الشديدة والملحة عند الرّاضين لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعة، وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الرياضي على نفسه أو قد يفرضها مدربه أو العائلة والمقربون .

قد يبدأ الاحتراق بتقدّيرات صعبة الملاحظة تظهر بصورة ردود أفعال متوترة ثم تتفقم حتى كما تصبح أزمة ، وإذا ما تركت من دون حل فغالباً ما تسبب كآبة مزمنة وسلوكاً غير سوي ، يوصل الرياضي إلى نقطة اللامبالاة ، إذ يفقد الرياضي القابلية على التوافق مع البيئة والتمتع بها والشعور بعدم القدرة على مساعدة من يحتاجه من الناس. وحسب رأي السلوكيين فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، لذا فهو نتيجة لعوامل بيئية وإذا تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة إمكانية التحكم بالاحتراق النفسي. وهذا ما تؤمن به العُدّد من الدراسات والنظريات

العلمية حالياً في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل .

أما النتيجة المتوقعة لحدوث احتراق اللاعب فهي إحدى الاحتمالات الآتية :-

1- **الانسحاب الكلي من الرياضة :-** أي أن يترك اللاعب الرياضة كلياً ويعدها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين ، لذا فهو يترك الرياضة، وربما يبحث عن نشاط آخر بديل عن الرياضة.

2- **الانسحاب الجزئي من الرياضة :-** ويتخذ شكلين واضحين هما :

أ- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى.

ب - الاستمرار في ممارسة الرياضة نفسها استجابة للضغوط الخارجية (المدرّب - المكافأة -المكانة الاجتماعية إلخ) . أي إنه يستمر في ممارسة الرياضة مع المعاناة لآثار الاحتراق (أي يكون أقل حماسة وطاقة وعطاءً وعرضة للمشكلات النفسنة أو لحدوث الإصابات ، ومن ثم يستمر هبوط المستوى .

3- **النجاح في مواجهة الاحتراق:** ويتوقف ذلك عادة على مقومات اللاعب

الشخصية ودافعيته. فضلاً عن دور المدرّب المؤهل أو الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الاساليب الملائمة للوقاية والعلاج مع الأخذ بنظر الاعتبار غن خبرة احتراق الرياضي تعد من اسوء الخبرات التي يمر بها لذلك فإن مبدأ الوقاية هو افضل من العلاج.

مراحل الضغط النفسي:

هناك تقسيمات عديدة لمراحل الضغط تدور جميعها في ثلاث مراحل هي:

1 - مرحلة الإنذار والاضطراب:

وفي هذه المرحلة بداية الاستجابة للضغط وفيها يرسل الجسم إشارات ومنبهات أولية لتعبئة الجسم وحشد آليات التكيف للاستعداد لمواجهة الضغط ، ومن أهم أعراضها انخفاض النغمة العضلية ودرجة حرارة الجسم .

2 - مرحلة المقاومة:

وفيها يحاول اللاعب عن طريق آليات المقاومة الاستمرار في مواجهة الضغط ومحاولة استعادة التوازن النفسي والسيولوجي (الوظيفي) لأن الضغط هو استجابة فسيولوجية لتكيف الجسم وفي حالة الفشل يدخل اللاعب في المرحلة الثالثة.

3 - مرحلة الإنهاك:

وفيها تستنزف آليات المقاومة والتكيف في جسم اللاعب وتظهر الأمراض ويحدث الاحتراق النفسي للاعب.

أسباب الضغوط والإجهاد:

1- ضغوط التدريب الرياضي .

2- ضغوط البطولات والمباريات المتكررة في فترة وجيزة

3- ضغوط تقييم المدرب والإداري للاعبين .

4- ضغوط الدراسة والحياة اليومية.

5- أسلوب حياة اللاعب (الراحة - التغذية - ..)

6- البيئة (المستوي الاقتصادي - الاجتماعي - صلاحية المستوي البيئي)

أعراض الضغوط:

1- ارتفاع درجة التوتر والقلق وعدم القدرة علي التحكم في الانفعالات .

2- زيادة الميل للمشاحنة مع الزملاء أو المنافسين.

3- ضعف الصلة بين اللاعب وزملائه والمدرّب.

4- هبوط مستوي الثقة بالنفس.

5- زيادة الحساسية عند النقد من المدرّب.

6- الخوف من الفشل .

7- انخفاض الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكنتاب.

8- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.

9- الإحساس بالضيق.

وهذه هي المرحلة الأخيرة من الضغوط المستمرة علي اللاعب لفترات طويلة وتتميز بشدتها مما يصيب اللاعب بحالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي وعدم قدرته علي تحملها ، مما ينتج عن ذلك انخفاض حاد ومستمر في مستواه وقدراته وشعوره الدائم بالفشل وعدم الاستمرار في الممارسة والرغبة في الانقطاع عن التدريب والمنافسات ، وإحساسه بأن جهوده لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل المعنوي أو المادي المطلوب وهذا يترتب علي هجر الرياضة فقدان الموهبة أو طاقة أو ثروة قومية قد تسعد الملايين وترفع اسم بلده وعلمه فوق أعلام الأمم والدول.

أسباب الاحتراق:

بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر خاصة في رياضات كالجيمباز والسباحة ، وقد اعترف أحد مدربي السباحة بالولايات المتحدة الأمريكية بأن احدي سباحاته وهي من أبطال العالم ولم يتجاوز سنها الاثني عشر عاماً ، قد تركت الرياضة نتيجة الاحتراق النفسي والبداية مبكراً في التدريب والمنافسات وكانت تصاب دائماً بالصداع ونزلات البرد وانخفاض المناعة ، لذا في الدول المتقدمة رياضياً لا منافسة رسمية قبل سن 14 عاماً حتي تتحمل أجهزة الجسم النفسية والفسولوجية هذه الضغوط.

الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب:

- 1-أي عدم توافر الأسس العملية للتدريب الرياضي والاستمرار في الحمل الأقصى في التدريب وزيادة عدد المباريات في وقت قصير.
- 2- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بصحة الرياضي أو أداء اللاعب وهو مصاب لاحتياج الفريق.
- 3-الخوف من الفشل ، لأن الأداء الجيد ليس هو الهدف بل النتيجة هي الغاية حتي ولو لم ينجح اللاعب في أداء المطلوب مما يعرقل مستوي الفريق وطموحاته ، فالمهم الثلاث نقاط مما يؤدي إلي تدهور الرياضة المصرية فلو أدي الفريق أمام فريق ضعيف المستوي وكان مستوي الفريق متواضعاً وإذا فاز تدق الطبول وترفع الرايات مع أن هذا فشل وليس نجاحاً .
- 4-وضع أهداف طموح أكثر من قدرات اللاعب.
- 5-عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والحياة اليومية.
- 6- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب.
- 7-سمات اللاعب كافتقاره للثبات الانفعالي وعجزه بالاستشارة الزائدة مما يجعله عرضة للاحتراق .

8- نتيجة الإنجاز الشخصي أي عدم القدرة علي إنجاز ما يتمني أو عدم تقدير المدرب والمسؤولين لجهوده.

9- تكرار الإصابة والخوف من حدوثها وإحباطات الأداء بعد الإصابة.

10- ضغوط الجمهور والإعلام غير الموجه ضد اللاعبين.