

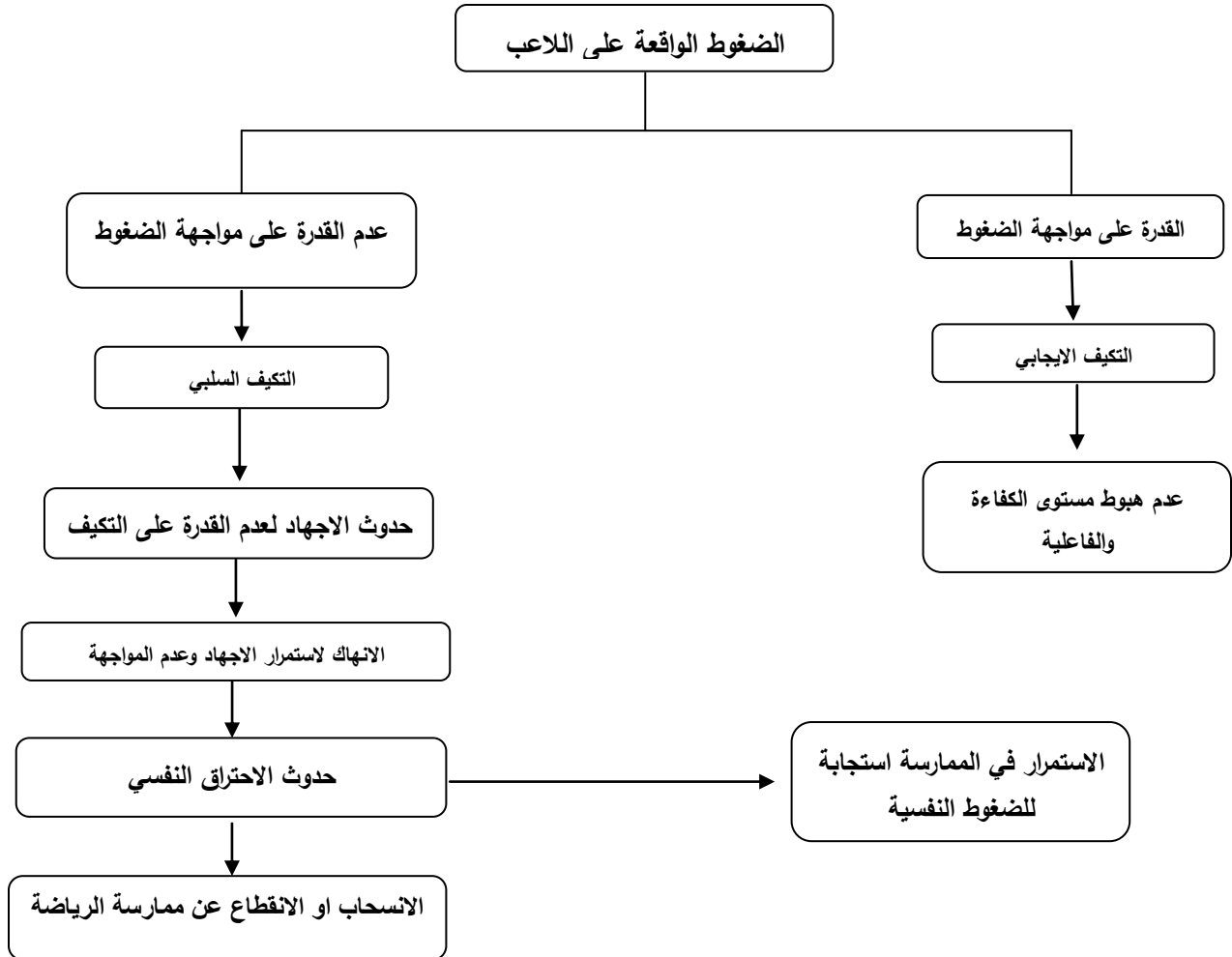
اهم الضغوط النفسية المسببة للاحتراق النفسي الرياضي

مصادر الاحتراق النفسي للاعب الرياضي

اعراض الاحتراق النفسي للاعب الرياضي

اهم الضغوط النفسية المسببة للاحتراق النفسي الرياضي هي :-

١. الضغوط المرتبطة بأسلوب التعامل بين المدرب واللاعب .
٢. الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات .
٣. الضغوط المرتبطة بالبيئة الاجتماعية والمساندة من الاخرين .
٤. الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .
٥. الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة .
٦. الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد .
٧. الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية .
٨. الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت .



شكل يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية واحتراق اللاعب

## مصادر الاحتراق النفسي للاعب الرياضي :-

هناك العديد من المصادر التي تؤدي للاعب الرياضي الى الاحتراق وبعض هذه المصادر قد تكمن في شخصية اللاعب الرياضي نفسه والبعض الاخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية .

### ويمكن تلخيص بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياضي في الجوانب التالية :-

١ . **شخصية اللاعب الرياضي :-** هناك فروق فردية واضحة في الشخصية بين كل لاعب

وأخر واللاعب الرياضي الذي يمكن ان يقترب من الاحتراق بدرجة اكبر من لاعب اخر يتسم بالعديد من السمات المختلفة .

٢ . **قيمة الانجاز الشخصي :-** عدم تحقيق اللاعب الرياضي الانجازات او النجاحات في

مجال رياضته او ادراكه لانجازاته المتواضعة والتي لا ترقى لمستوى قدراته او توقعاته بالإضافة الى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خيرات الفشل .

٣ . **تكرار الاصابة البدنية او النفسية :-** تعرض اللاعب الى اصابة بدنية او نفسية والتي قد

تمنعه من العودة لمستواه السابق فضلا عن ما قد يتعرض له من تكرار الاصابة والتي تحرمه من المشاركة وهو الامر الذي يلقي بالمزيد من الضغوط على الجوانب البدنية والنفسية للرياضي .

٤ . **ضغوط التدريب والمنافسات :-** يرتبط ذلك بالحمل الزائد للتدريب الذي يتعدى حدود

وقدرات اللاعب والمغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة المنافسين من ذوي المستويات العالية وكثرة السفر والتنقل للمشاركة في المنافسات .

٥ . **ضغوط المجال الرياضي :-** ويقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرّب

والإداريين ووسائل الاعلام وال جماهير وغيرهم ممن تربطهم بالرياضي العديد من العلاقات التي قد تتميز بعدم التقدير الكافي او التشجيع او محاولة المطالبة بمستوى مغالى فيه .

٦ . **ضغوط الحياة العامة :-** وهي تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال

الرياضي سواء في المجال العائلي او الدراسي او مجال العمل او الاصدقاء او الاقارب .

## اعراض الاحتراق النفسي للاعب الرياضي:

هناك العديد من الاعراض التي يمكن ان تظهر على اللاعب الرياضي كإشارة انذار للاحتراق ومن هذه الاعراض ما يلي :-

١. **الانهك البدني** :- هو استمرار اللاعب بالإرهاق والتعب وعدم الشعور بالراحة الجسمية والحاجة الى فترات طويلة لاستعادة الشفاء بعد اداء الجهد البدني والشعور بانخفاض اللياقة البدنية والإحساس بالتوتر العضلي .

٢. **الانهك الانفعالي** :- هو استمرار الاحساس بزيادة درجات التوتر والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والإحداث والانعفالات السلبية الملحوظة اتجاه اي مثير .

٣. **الانهك العقلي** :- هو استمرار الشعور بتعب عقلي شديد وتباطؤ العديد من العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار .

٤. **الانهك الدافعي** :- ويرتبط بالنقص الواضح بالدافعية نحو الانجاز وضعف دافع التنافس لدى اللاعب وفقدان او هبوط الثقة بالنفس والافتقار الى فاعلية الذات .

## توجيهات لمواجهة الاحتراق للاعب الرياضي :-

١. دراسة اللاعب لمفهوم الاحتراق والتعرف على مصادره وإعراضه لان ذلك يساعد اللاعب على اتخاذ الاساليب المناسبة للتحكم ذاتيا او بمساعدة الاخرين لمحاولة او تجنب الاحتراق .

٢. حاول ان تقيم بدقة المطالب الواقعة على كاهلك وما هو المطلوب منك بالتحديد لرياضتك التي تمارسها سواء في مجال التدريب او المنافسة او العلاقات مع الاخرين .

٣. حاول ان تحدد وتقيم قدراتك الشخصية في مواجهة الاعباء المطلوبة منك وان تكون صادقا في عملية التقييم وبدون مغلاه وفي ضوء تقييمك لما هو مطلوب منك وتقييمك لقدراتك الشخصية حاول ان تحدد اهداف ومستويات طموح مناسبة تستطيع تحقيقها ويمكنك

الاستعانة بالمدرّب او الاخصائي النفسي الرياضي لمساعدتك وتوجيهك .

٤. في ضوء التحديد السابق حاول ان تحدد الطرق والوسائل التي يمكن بها تحقيق هذه الاهداف مع محاولة وضع خطة زمنية مناسبة .

٥. يمكن استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء والتصور والتأمل وغيرها من المهارات التي يمكن ان يوجهك الاخصائي النفسي نحو ممارستها وطبقا لحالتك .

٦. الالتزام بأساليب الحياة الصحية وان تعتني بنفسك صحيا وبدنيا ونفسيا فالرياضة جزء من حياتك وليست حياتك كلها .