الجامعه المستنصرية/كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/تخصص

 

**الارهاق النفسي وكيفية تجنبة في المجال الرياضي**

**مقدم من قبل الطالب**

**احمد خضير عباس**

**الى.**

**أ.م.د ميادة تحسين عبد الكريم**

\_2025م

**ظاهرة الارهاق النفسي:**تعد جزءاً لا يتجزا من حياة كل انسان على وجة الارض وذالك مصدقا لقولة تعالى (لقد خلقنة الانسان في كبد) والكبدالمشقة والعناء جسميا كان او نسبيا فا الضغوط التي نعيشها اليوم كلها اسباب تؤدي الى الارهاق (الاعياء\_الاجهاد) النفسي هو حالة من التعب النفسيتحدث بسبب مايعانية الفرد من ضغوطللاوضاع المقلقة نتيجة فقدان الامان والطمأنينة والاستقرار في ميادين الحياة ويحدث ايضا بسبب التعرض للضوضاء والاجهاد بلعمل وبسبب الروتين الممل

والرتابة بلحياة.

**الارهاق النفسي /** هو نوع من الارهاق الشديد الذي يسبب لبعضها الاعاقات لشخص ويمتد لفترة تزيد عن ٦ أشهر وبدون سبب نفسي او عضوي واضح .

**او هو حالة** من الاستنفاذ العاطفي والجسدي والذهني ينتج عن التوتر المزمن والضغط في العمل او الحياة الشخصيه يمكن ان يؤدي الى الشعور بالتعب والاستنفاذ والفراغ .

يمكن ان يؤثر على اي شخص ولكن يعد الاكثر عرضه له هم الاشخاص الدام بعملون في وظائف ذات ضفط عالي مثل الاطياء حمر طيع معلمين شماطه

**الارهاق:** مشكلة شائعة تنطوي على حالة جسدية وعقلية من التعب الشديد وبالرغم من ان الارهاق الجسدي والعقلي امران مختلفان لكنهما غاطما مايحدثان معاً ويمكن ان يؤدي التعب البدني الطويل المدى الى تعب عقلي .

**الارهاق النفسي :** هو هبوط وقتي نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة بدنية عقلية حسية انفعالية.

**الإرهاق النفسي:** هو حالة من الإجهاد العاطفي والعقلي الشديد تنتج عن التعرض المستمر للضغوط والتوترات، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب المستمر، وانخفاض الطاقة، وفقدان الدافع والاهتمام بالأنشطة اليومية. يمكن أن يصاحبه مشاعر القلق، والاكتئاب، وصعوبة في التركيز، وأحيانًا أعراض جسدية مثل الصداع واضطرابات النوم. يحدث الإرهاق النفسي عادةً بسبب العمل المفرط، لمشاكل العائلية أو الاجتماعية، الضغوط المالية، أو التعرض لصدمات نفسية متكررة.

**انواع الارهاق:**

**١ الأرهات الجسدي :-** عند الاصابه به يجد الشخص صعوبه جسديه بالقيام بالاشياء التي عادة ما يقوم بها او يفعلها بشكل طبيبي فالصود السلام فهو يشمل ضعف واعتلال الفضلات،

**٢ الارهاق النفسي :-** عن الاصابه به يجد الشخص صعوبه في التركيز على الاشياء والبقاء في مهمه ما دون تشتت ويتمثل بان يشعر الشخص بالنعاس او أن صعب عليه البقاء مستيقظاً أثناء العمل .

**انواع اخرى**

١ التعب البدني / ينتح عنه اداء نشاط بدني والوصول به الى درجة متقدمه من المبالاة

٢. التعب الحسي / كاستخدام النظر بالقراءة لمدة طويله دون راحة او عند ارهاق حاسه السمع بالتواجد ببين أصوات الماكنات المزعجة للسمع او عند التركير كالهدف عند الرماية -

٣.العب الانفعالي / يحدث عندما يتواجد المتسابق بين المنافسين على مستوى كبير ويخشاهم مما قد يؤثر على قدرتة عالاداء وعند ما ينتهي من مباراة وهو غير راضي عن نتيجنها يسبب سوء تحكيم او عدم تعاون، الفريف ،

**اسباب الإرهاق النفسي: -**

١.الضغوط المهنية :العمل هو أحد أهم مسببات الإرهاق النفسي، حيث يؤدي الجهد المستمر، ساعات العمل الطويلة، أو التعامل مع بيئات عمل غير صحية إلى ستنزاف الفرد نفسيًا. يشعر الكثيرون أن التوقعات المهنية المرتفعة أو عدم التقدير لكافي تزيد من هذا الضغط.

٢.المسؤوليات الأسرية : تُعد الأعباء المرتبطة بالعائلة من العوامل الشائعة للإرهاق النفسي، خاصة عندما يتحمل الفرد مسؤوليات كبيرة مثل رعاية الأطفال أو كبار لسن، إلى جانب التحديات المهنية.

٣.الأزمات الحياتية : الأحداث الصادمة مثل فقدان الأحباء، المشاكل المالية، أو الانفصال يمكن أن تؤدي إلى حالة من الإرهاق النفسي نتيجة الصدمة والضغط العاطفي.

٤. التوقعات الشخصية العالية : السعي إلى تحقيق الكمال ووضع أهداف غير واقعية قد يدفع الفرد إلى إجهاد نفسه، حيث يشعر دائمًا أنه غير كافٍ بغض النظر عن مدى نجازاته.

٥.نقص الدعم الاجتماعي : الشعور بالعزلة وعدم وجود شبكة دعم قوية من الأصدقاء أو العائلة يجعل من الصعب على الفرد التعامل مع التحديات النفسية، مما يؤدي إلى تفاقم الإرهاق.

**طرق العامل مع الارهاق النفسي :-\_**اخذ راحة كافية ومتكررة

\_ممارلة الرياضة والنشاطات البديثة

\_ممارسة التأمل والاسترخاء

\_الحصول على دعم اجتماعي و عاطفي.

\_تحديد الاولويات وتقليل الضغوط والتوتر

\_البحيث عن فرص للنمو والتطور بالعمل .

\_الحصول على مساعدة ذهنية اذا لزم الامر

**كيف تجنب الإرهاق النفسي:**

﻿﻿﻿1-الراحة النفسيه اذ تكمن في كيفية الاقتصاد في نشاطنا وعمل موازنة دقيقه لذلك فكما يسبب الافراط في الطعام سوء هضم غذائي فالافراط في العمل والتفكير الدائم به يؤدي الى سوء هضم نفسي.

﻿﻿﻿2-تتعرف كل يوم الى ضحيح لا ينقطع بدءا من صوت المولدات ومكيفات الهواء وانتهاءاً بصخب وسائل النقل لذا فمن الضروري ايجاد مكان خاص لنا بعيداً عن الاخرين لو كان ذلك على الاريكة او الحديقه فالمهم ليس نوع المكان بل هو انك لا شعوري سنخلد للهدوء والتأمل بمجرد الوصول للمكان الذي قررنا الجلوس فيه.

٣ نسيان ما حدث مضا في العمل عند العودة للمنزل ترك قدر الامكان متاعب العمل ومنفصات الحياة العامة خارج حدود البيت. تجنب الحياة التدريجية التي تتمثل في اداء اعمال مكررة كل يوم والعودة للبيت وتنادل الغداء والنوم باسلوب روتيتي اذ ان يؤدي ذلك بالتدريج اللاهاق النفسي الشديد .

٤- الاعتدال في ممارساتنا اليومية فالافراط بالتدخين او تناول القهوة الشاي امور تؤدي التوتر النفسي وان كان البعض يدخن للتخفيف عن الاجهاد النفسي فأن ذلك يكون مفيد للحظات. ولكن الاجهاد النفسي يبقى ويدوم ولا بد من التعامل معه بؤسائل فعاله وصحيحة.

٥\_إن الارهاق النفسي عادة ما يكون سلوكا تحدده الطريقه التي يتعامل بها الشخص مع مشكلات الحياة لذلك فان حل المشكلة الارهاق يبدأ بممارسة يعف الامور لبسيطه كالدخل الصحي باتباع تظام غذائي صحي يحتوي على قدر متوازن من لنشويات والدهنيات والنوم الكافي واداء الرياضة لما ينصح باتباع نظام المتناقضات خلال اوقات الارهاق الشديد فالخروج للطبيعه والنفس العميق.

6-ممارسة الهوايات وعدم التخلى عنها بحجه عدم وجود الوقت لها اذ ممارسة الهوايات المحببة للنفس تريح الاعصاب والتفكير

7-ممارسة المشي يوميا فالرياضة والحركه تنعش الجسم وتريح الفكرفمن المهم معرفه ما تناسنا ونرتاح لها كالجري اوكرة القدم - وتكون بانتظام بمعدل مرتين بالاليوم

8-التأمل والاسترخاء يساعد على التخلص من الاجهاد النفسي او يقللها ويعد التنفس العميق الهادي احدى وسائل الاسترخاء الفعاله والتي يمكن ان تؤدى بالمنزل او العمل

9- الالوان والروائح لها تأثير على خفض الارهاق النفسي اذ ينصح خبراء العلاج بالالوان تجنب الاحمر لانه مثير ولا يشجع كالارتتاح والازرق هو افضل لون او السمائي يليه الاخضر الهل الغامق او الفاتح كما بعض الراوائح تثير جو بيعت عالهدوء والسكينة

**اساليب التكيف مع الاعباء النفسيه التي تشكل عوامل مؤثرة على الجسم والتي بنجم عنها الارهاق النفسي والضغوط النقسية :-**

١- السطرة على زمام الامور :- يعني السيطرة على مجديات الحياة اليوميه.

٢ -التكفي مع التغيير : من ، المهم جدا تعلم كيفيه التأقلم مع التغيير والتعايش والقبول به بل واستثماره والاستفاده منه خصوصا مع ما يحمله من تقنيات جديدة واضافات اذا قبلوها سيستفيدون منها ويغيرون مجتماعتهم.

٣ -السلوك الا يجابي نحو الاخرين :- كن متفائلا واتخذ موقفا ايجابيا من المصائر الطارئه فالناس يحبون التعامل والعمل مع الشخص المبتسم للحياه والمتفائل .

٤-اعطي انطباعا وصورة جيدة عن نفسك والاخرين : عليك الاهتمام بنفسك ومظهرك الخارجي وهندامك حاول ان يكون لباسك في النوع للائق .

5-تعلم شيئا من الاسترخاء : هناك وسائل متعددة للاسترخاء العضلي والنفسي فقد يكون ذلك ( معقداً مريحا او كتاب شيق ، او مشي .... ) ،

٦اجعل جسمك يعمل معك لاضدك: فالجسم السليم يحملك تتعامل بيسر مع الارهاقات النفسية الناجحه عن ضغوط الحياه اليومية وتغيراتها المفاجئه.

**الارهاق في المجال الدياضي :--**

لقيام يعمل بتعلق بالقدرات البدية والنفسية ولا نفعاليه والعقلية والجسيه والوظيفيه فلكي يتغلب اللاعب على التعب الحاصل من هذا العمل بدرجات مختلفة يمكن ان يعطي لنفسه راحة بينية تتناسب مع حجم القلب الهوائي في كرة القدم والطائرة .--وكما هو متبع عد الكثير من لا عب كرة التنس.

فالارهاق في المجال الرياضي يصيب اللا عبي نتيجه حمل التدريب الغير متقن والناتج عن عدم الانسجام بين مكونات الحمل من شدة وراحة وحجم والخاص بالوحدات الرياضية مع عدام التزام بالتدرج بحمل التدريب او الاشتراك الزائد في المنافسات وهذا ما يسمى بالارهاق او تعب التدريب الزائد واحيانا يصل اللاعب الى حالة اللامبالاة والتي يصاحبها ارق شديد والالام المختلفة وخفقات في القلب واختلال في الوظائف الحيوية فتعد حاله مرضية تصيب اللاعبين وهذه الدرجه تسمى بحالة الاعياء العصبي

**مفهوم الإرهاق النفسي في الرياضة**: (الايوبي)

الإرهاق النفسي هو حالة من الإرهاق العاطفي والجسدي والعقلي ناتجة عن الضغوط المستمرة والمتراكمة التي يتعرض لها الرياضي. يتضمن هذا المفهوم عدة جوانب، منها:

١. الإرهاق العاطفي: الشعور بالإحباط وفقدان الشغف تجاه الرياضة.

٢. انخفاض الإنجاز الشخصي: الشعور بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على تحقيق

الأهداف.

٣. التباعد العقلي أو الانفصال عن الرياضة: الشعور بعدم الارتباط أو عدم

الاستمتاع بالمنافسة والتدريب.

**أسباب الإرهاق النفسي في الرياضة:**

تتعدد الاسباب التي تؤدي إلى الإرهاق النفسي لدى الرياضيين، ومنها:

﻿﻿﻿1-التدريب المفرط: التدريبات المكثفة دون فترات راحة كافية تؤدي إلى إجهاد بدني وعقلي.

﻿﻿﻿2-الضغوط التنافسية: الرغبة في تحقيق الفوز باستمرار والخوف من الفشل.

﻿﻿﻿3-التوقعات العالية: سواء من المدربين أو العائلة أو الجمهور، مما يزيد العبء النفسي.

4. عدم التوازن بين الحياة الشخصية والرياضية: قلة الوقت المخصص للراحة أ أنشطة الاجتماعية قد تزيد من الضغط النفسي

٥. الإصابات المتكررة: تؤثر على ثقة الرياضي بنفسه وتزيد من القلق والتوتر .

**أعراض الإرهاق النفسي لدى الرياضيين:**

-يمكن التعرف على الإرهاق النفسي من خلال مجموعة من الأعراض، مثل:

-الشعور بالإرهاق والتعب المستمر.

-فقدان الدافع لممارسة الرياضة.

-تقلبات المزاج، مثل العصبية أو الاكتئاب.

-اضطرابات النوم.

-ضعف التركيز أثناء التدريب أو المباريات.

-نخفاض الأداء الرياضي بشكل ملحوظ.

**طرق تجنب الإرهاق النفسي في المجال الرياضي**: (ربيع، ٢٠١٣)

للوقاية من الإرهاق النفسي، يجب اتباع مجموعة من الاستراتيجيات، من أبرزها:

١. التخطيط الجيد للتدريب

وضع برامج تدريبية متوازنة تتضمن فترات راحة كافية.

لتنويع في التمارين لتجنب الروتين والملل.

٢. تطوير مهارات إدارة الضغوط

استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق.

ممارسة اليوغا أو تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي.

٣. تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي

بناء علاقات إيجابية مع المدربين والزملاء.

تخصيص وقت للعائلة والأصدقاء بعيدًا عن المنافسات الرياضية.

٤. تعزيز الصحة النفسية والتوازن العاطفي

تخصيص وقت للأنشطة الترفيهية والهوايات خارج الرياضة.

تطوير التفكير الإيجابي والتركيز على الإنجازات بدلاً من الإخفاقات.

٥. التغذية والنوم الصحي

اتباع نظام غذائي متوازن يدعم الصحة العقلية والجسدية.

لحرص على النوم الكافي لتحسين القدرة على التعافي والاستمرار في الاداء العالي.

تأثير الإرهاق النفسي على الأداء الرياضي: (أ.د عبد الودود احمد الزبيدي و أد حسين عمر سليمان، ٢٠١٧)

الإرهاق النفسي يمكن أن يكون له تأثيرات عميقة على الأداء الرياضي، سواء من الناحية البدنية، العقلية، أو العاطفية. يمكن تقسيم التأثيرات إلى عدة جوانب:

**١. التأثير البدني**

﻿﻿انخفاض اللياقة البدنية: الإرهاق المزمن يؤدي إلى التعب المستمر، مما يقلل لقدرة على التحمل والقوة العضلية.

﻿﻿زيادة خطر الإصابات: قلة التركيز والإجهاد الجسدي يجعلان الرياضي أكثر عرضة للإصابات مثل تمزقات العضلات والإجهاد المزمن.

﻿﻿بطء الاستشفاء: الجسم يحتاج إلى وقت أطول للشفاء بعد التدريبات أو الإصابات، مما قد يؤثر على استمرارية الأداء.

**٢. التأثير العقلي والمعرفي**

﻿﻿تراجع التركيز والانتباه: الإرهاق يؤثر على الوظائف الإدراكية، مما يجعل الرياضي أقل قدرة على اتخاذ القرارات السريعة في المنافسات.

﻿﻿انخفاض الحافزية: الشعور بالتعب الذهني يمكن أن يقلل من الرغبة في التدريب أو المنافسة.

زيادة الأخطاء الفنية والتكتيكية: نتيجة لانخفاض التركيز والاستجابة البطيئة للمواقف المختلفة في الملعب أو أثناء الأداء الرياضي.

**٣. التأثير العاطفي والنفسي**

﻿﻿الإحباط والملل: الرياضي قد يفقد المتعة في الرياضة، مما يجعله يفكر في الاعتزال المبكر أو تقليل اهتمامه بالتدريب.

﻿﻿القلق والاكتئاب: الإرهاق المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية مثل القلق المفرط بشأن الأداء أو الاكتئاب بسبب عدم تحقيق التوقعات.

ضعف القدرة على التعامل مع الضغوط: الرياضي يصبح اقل قدرة على مواج حديات، وقد يتفاعل مع المواقف السلبية بعصبية او انسحاد

**٤. التأثير على العلاقات الاجتماعية والمهنية**

﻿﻿توتر العلاقات مع الفريق والمدربين: الرياضي المرهق نفسيًا قد يصبح أقل تفاعلًا مع زملائه، مما يؤثر على روح الفريق.

﻿﻿التأثير على الحياة الشخصية: الإرهاق قد يجعل الرياضي ينعزل اجتماعيًا، أو يعاني من مشاكل في العلاقات العائلية بسبب التوتر المستمر.

﻿﻿انخفاض الفرص الاحترافية: إذا استمر الإرهاق لفترات طويلة، فقد يؤثر على مسيرة اللاعب المهنية، حيث ينخفض أداؤه مقارنة بالمنافسين.

**الوقاية من الإرهاق النفسي تتطلب استراتيجيات متكاملة تشمل الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية. إليك بعض الطرق الفعالة التي يمكن أن تساعد الرياضيين على تجنب الإرهاق النفسي والحفاظ على أدائهم على المدى الطويل:** (أ.د عبد الودود احمد الزبيدي وأ.د حسين عمر سليمان، ٢٠١٧)

**١. إدارة التدريب والراحة بذكاء**

﻿﻿التخطيط الجيد لجدول التدريب تجنب التدريبات المكثفة المستمرة دون فترات راحة كافية. يجب أن يكون هناك توازن بين الأحمال التدريبية وأيام التعافي.

﻿﻿تقنيات الاستشفاء الفعالة: مثل جلسات التدليك، حمامات الثلج، والعلاج الطبيعي لتعزيز التعافي البدني.

﻿النوم الكافي: الحصول على ٧-٩ ساعات يوميًا، حيث يلعب النوم دورًا رئيسيًا في استعادة النشاط الذهني والجسدي.

٢. الدعم النفسي والتعامل مع الضغط

﻿﻿تقنيات الاسترخاء: مثل التأمل، تمارين التنفس العميق، واليوغا لتقليل التوتر وتعزيز الهدوء الذهني.

﻿﻿التواصل مع أخصائي نفسي رياضي: يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات للتعامل مع الضغوط والتوقعات العالية.

﻿﻿التعبير عن المشاعر والمخاوف: عدم كبت المشاعر والتحدث مع المدربين، الأصدقاء، أو العائلة عند الشعور بالضغط.

٣. تعزيز الحافز الداخلي والتوازن النفسي

﻿﻿وضع أهداف واقعية: تجنب التوقعات غير الواقعية والتركيز على التطور الشخصي بدلاً من الفوز فقط.

﻿﻿التنوع في الأنشطة الرياضية: ممارسة أنشطة رياضية مختلفة بين الحين والآخر لكسر الروتين ومنع الملل.

﻿﻿الاستمتاع باللعبة: التركيز على الاستمتاع بالرياضة بدلاً من مجرد تحقيق النتائج، مما يساعد على الحفاظ على الدافعية.

4-. العناية بالصحة البدنية والتغذية

﻿﻿نظام غذائي متوازن: الحصول على العناصر الغذائية الأساسية للحفاظ على الطاقة وتعزيز التعافي.

• تجنب المنشطات والمنبهات المفرطة: الإفراط في الكافيين أو المكملات غير الصحية قد يزيد من التوتر والقلق.

• الترطيب الجيد: شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على وظائف الجسم والأداء الذهني.

٥. بناء شبكة دعم قوية

﻿﻿علاقات إيجابية مع الفريق والمدربين: بيئة الدعم والتحفيز تساعد على تخفيف الضغط النفسي.

﻿﻿الحفاظ على توازن بين الرياضة والحياة الشخصية: قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء وممارسة أنشطة خارج الرياضة يساعد في تجديد الطاقة النفسية

﻿﻿طلب المساعدة عند الحاجة: عدم التردد في طلب المساعدة من المختصين إذا ظهرت علامات الإرهاق النفسي.

٦. استخدام استراتيجيات عقلية فعالة

﻿﻿إعادة صياغة الأفكار السلبية: تحويل التفكير السلبي إلى إيجابي يساعد على لتعامل مع الإحباط.

﻿﻿تقنيات التصور الذهني: تخيل النجاح والتخطيط للمباريات أو المنافسات يمكن أن يقلل من القلق ويحسن الأداء.

﻿﻿تطوير عقلية النمو (Growth Mindset): التركيز على التعلم والتطور بدلاً من القلق بشأن الفشل.

أسئلة شائعة عن الإرهاق النفسي:

١. **ما الفرق بين الإرهاق النفسي والإرهاق البدني؟**

الإرهاق النفسي مرتبط بالعاطفة والعقل، ويظهر في شكل قلق، إحباط، أو شعور بالتعب النفسي. أما الإرهاق البدني فهو تعب جسدي ينتج عن الإجهاد العضلي.

**٢. هل يمكن أن يؤدي الإرهاق النفسي إلى أمراض جسدية؟**

نعم، يمكن أن يؤدي الإرهاق النفسي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، وضعف الجهاز المناعي.

**٣. كيف أعرف أنني مصاب بالإرهاق النفسي؟**

إذا كنت تشعر بالتعب العاطفي المستمر، انخفاض الطاقة، وعدم القدرة على التركيز أو مواجهة التحديات اليومية، فقد تكون تعاني من الإرهاق النفسي.

**٤. هل يمكن علاج الإرهاق النفسي دون مساعدة مختص نفسي؟ في الحالات** البسيطة، يمكن تحسين الحالة من خلال تبني عادات صحية مثل الراحة، الرياضة، والتحدث مع الأصدقاء. لكن في الحالات الشديدة، يُنصح باللجوء إلى مختص نفسي.

المصادر

Bibliography

أ.د عبد الودود احمد الزبيدي، وأد حسين عمر سليمان. (٢٠١٧). عظم التفسلر ياضي . عمان

سامر الايوبي. (بلا تاريخ).

محمد شاحاتة ربيع. (٢٠١٣). علم النفس الشخصية. عمان.