

## ثالثا : الضغوط النفسية الشديدة :

وهذا النوع من الضغوط النفسية التي تعتبر بداية مرحلة الاحتراق للرياضيين



والمدربيين وبداية حالة الاحتباط والانهماك البدني والنفسي والذهني والذي يستمر في هذه المرحلة (الشديدة) تأثيرها بشكل متفاوت بين الرياضيين تتراوح بين اسابيع او اشهر وفي بعض الاحيان تصل الى بعض السنوات وتتفاوت حالة الرياضي في هذه المرحلة وخاصة لاعبي كرة القدم . بمجموعة من الاحساس بالمعانات والشعور بالاخفاقات المتكررة نحو تحقيق الاهداف المستقبلية التي كان يطمح اليها وفي بعض الاحيان تتكرر هذه المرحلة في الظهور

وتتضمن كل مرة اخرى حسب الظروف والاحداث التي يعيشها اللاعب في الحالة الاولى وقد تأخذ مدة اسابيع من تقطع مستمر في حبال الاتزان الانفعالي والنفسي في مواجهة المنبهات والاحداث التي يواجهها في ممارسة لعبة كرة القدم ولكن سرعان ما يدخل اللاعب في ظروف ايجابية جديدة لتبدأ رسم حالة طبيعية ومتوازنة والمثالية في انجازه والنجاح في تجاوز بعض العقبات والنجاح في اخرى مما يجعل تحريك عجلة النقص في كمية الضغوط التي يحملها اللاعب والتوقف عنها . وفي بعض الاحيان تظهر حالة جديدة وجديرة بالاهتمام عند اللاعبين هي حالة التفاعل الذهني لمجريات الضغوط التي يتعرض اليها والتعامل معها بشكل تفصيلي وبمساعدة الاخرين لتبدأ حالة من الوعي والتعرف على المشاكل ، وبعد ذلك تتم التوصل الى بعض الحلول اليها وتحمل المسؤولية لهيئة كل الظروف من اجل التغلب عليها ، وهذه الحالات تدور في فلك زمني قد يأخذ اشهر وبعض الاحيان مدة اكثر من ذلك وان حصل تفاقم جديد وسريع بدرجة كبيرة من الحساسية بما يحيط من حوله فانه يأخذ مساحات كبيرة جدا من الاستشارة والغضب والنزفة وحالة جديدة هي عدم تقبل كل حالات الهدوء ورفض الاقتراحات التي تكون بمثابة علاج وقي او همالة تخدير فاشلة لمواقف جديرة بالوقوع