



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرفادين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة التاسعة (المشكلات النفسية عند الرياضيين)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



حالات ما قبل البداية

- نرى في بعض الاحيان فريقا قويا يخسر امام فريق اضعف منه ، لا لضعف في قدراته الفنية او لنقص في لياقته البدنية ، بل لعوامل نفسية ترجع الى عدم استعداد الفريق القوي نفسيا لمواجهة الخصم.



تفسيرات حالات ما قبل البداية

- هناك حد مثالي للتعبئة النفسية قبل السباق للحصول على احسن النتائج.
- هناك ثلاث حالات مختلفة قد يمر بها الرياضي قبل السباق وهي :
 1. حالة الإثارة العصبية العالية (حمى البداية).
 2. حالة الاستثارة العصبية المنخفضة (عدم المبالاة).
 3. حالة الاستثارة العصبية المعتدلة (الاستعداد للكفاح).
- ان درجة الاستثارة العصبية المثالية تختلف من شخص لأخر ، فهناك من يحتاج الى درجة استثارة عالية كي يحصل على نتائج جيدة وهناك من يحتاج الى درجة استثارة منخفضة.
- ان الاستثارة العصبية او التوتر النفسي قد يستمر اثناء المباراة ولفترات مختلفة.
- قد يحدث إنهيار نفسي بعد المباراة ويأخذ عدة اشكال منها محاولة اذاء الخصم او لوم النفس او الكأبة وقد تتسبب في حدوث اضطرابات نفسجسمية.

حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي

■ أولاً حالة الإستثارة العصبية العالية (حمى البداية)



الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية



- زيادة في سرعة التنفس
- زيادة في سرعة نبضات القلب
- زيادة في افراز العرق
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره
- ارتعاش الاطراف
- الاحساس بالضعف في الاطراف السفلى إذ يشعر الفرد ان ساقية لا تستطيع حمل جسمه.

الاعراض النفسية لحالة حمى البداية

- شدة الاستثارة الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة
- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار
- ضعف التذكر ،اذ يشعر الفرد بأنه قد نسى خبراته السابقة
- الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ نجد الفرد ينظر الى الفراغ او نجدة زائغ البصر



الاعراض الحركية او المهارية لحالة حمى البداية

- عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية.
- سرعة الاستجابة التي تتميز غالباً بعدم الدقة وبذل جهد بشكل كبير في بداية السباق مما يؤدي الى استنزاف طاقات الفرد مبكراً.
- عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي.
- ضعف القدرة على الاحساس بالزمن او المسافة.
- ظهور بعض الاخطاء الفنية خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة.



حالة الاستثارة العصبية المنخفضة (عدم المبالاة)

الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة هي :

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .
- الخمول الحركي والميل الى التثاؤب.
- انخفاض سرعة التنفس .
- انخفاض في عدد ضربات القلب.



الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة

- ❑ عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة او الميل للاشتراك في المنافسة .
- ❑ انخفاض درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول.
- ❑ وجود حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا.
- ❑ انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتفكير والتذكر.
- ❑ ضعف الإرادة.

الاعراض الحركية او المهارية لحالة عدم المبالاة

- ❑ بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول.
- ❑ عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته.
- ❑ فقدان الميل للكفاح او بذل اقصى جهد وتجنب المواجهة المباشرة مع الخصم.
- ❑ تميز الاداء الحركي بالبطء والافتقار للسرعة والقوة والمطلوبة.
- ❑ عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
- ❑ السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدلا من الهجوم.

حالة الاستثارة العصبية المعتدلة (الاستعداد للكفاح)

الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد للكفاح

- تكون معظم العمليات الفسلجية في أتم حالتها الطبيعية.
- وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي وعلى احسن المستويات.



الاعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح

- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواته وطاقاته.
- حالة انفعالية سارة.
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف.
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها.
- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين والمتفرجين.

الاعراض الحركية او المهارية لحالة الاستعداد للكفاح

- القدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة
- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخطئية السابق اعدادها لمجابهة المواقف المختلفة.
- استخدام الفرد اقصى ما يمكنه من قوى وطاقات.
- سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.

العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية

- النمط العصبي للرياضي
- الخبرة السابقة للرياضي
- الحالة التدريبية وقت السباق
- مستوى المنافسة
- اهمية المنافسة
- نظام المنافسات
- درجة استجابات اللاعب



شُكْرًا لِحَسَنِ إِسْتِمَاعِكُمْ

وَفَقْتِي اللَّهَ وَإِيَّاكُمْ

نَسْأَلُكُمْ صَالِحِ الدَّعَاءِ

د/محمد إبراهيم