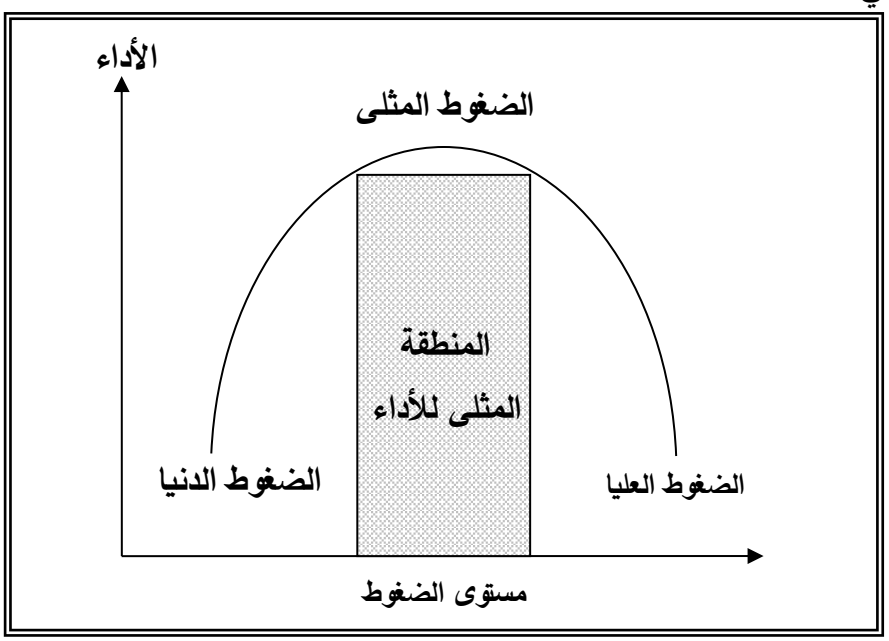
مستويات الضغوط النفسية والأداء الرياضي:

إن الرياضيين يعانون من مستويات مختلفة من الضغط النفسي والتي تتخذ مستويات متباينة إذ ربما يعاني الرياضي من انخفاض مستوى الأداء لأنه لا يمتلك الدافعية الجيدة نحو الانجاز العالي أو تنتابه حاله من الملل وربما يعاني من انخفاض في مستوى الأداء بسبب وقوعه تحت تأثير ضغط كبير مما يؤدي إلى صعوبة التركيز في الحصول على الأداء الأمثل وبالتالي الفشل وعلى هذا الأساس سيتم شرح العلاقة بين مستويات الضغوط والأداء الرياضي من خلال الشكل الآتي:



الشكل (٢)

يوضح مستويات الضغط النفسي والأداء الرياضي

(www.amazon.com.2004,p.1)

من الشكل يستدل أن الرياضي يمر بثلاثة مستويات من الضغوط وهي :

١. عندما يمتلك الرياضي ضغطاً نفسياً منخفضاً فسيكون أداؤه منخفضاً بسبب ضعف التركيز ونقص الدافعية وإذا بقى واقعاً تحت تأثير هذه الحالة فسوف ينتابه الملل من ممارسة الرياضة ثم يتخلى عنها أحيانا.
٢. إذا كان الرياضي واقعاً تحت تأثير ضغط نفسي كبير فان أداؤه سوف ينخفض بسبب ظهور آثار الضغط النفسي عليه مما يعمل على زيادة الاضطراب في الأداء فضلاً عن ان المنافسة تشكل تهديدا مستمراً للرياضي مع مصاحبة الانفعالات السلبية .

٣. إن المنطقة الوسط من الشكل تمثل مستوى الضغط النفسي المعتدل وهذه الحالة تمثل أفضل حالة نفسية يمر بها الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء وتسمى بالضغوط المثلى للأداء الرياضي.(www.amazon.com.2004,p.1-2)

ولا يمكن أن" ينطبق تطبيق مستوى معين من الضغوط على جميع الرياضيين فقد يصلح مستوى معين عند لاعب ولا يصلح للاعب الآخر ،أي يختلف التأثير من شخص إلى الآخر ولذلك فلكل لاعب في الفريق ضغوطً تناسبه وهذا يفسر سبب تحمل اللاعب المسؤولية للسيطرة على مستوى الضغوط الخاصة به وبصفة خاصة الموقف الجماعي".

نموذج المنطقة الفردية المثلى لأفضل الأداء
Individualized zone of optimal functioning (IZOF)

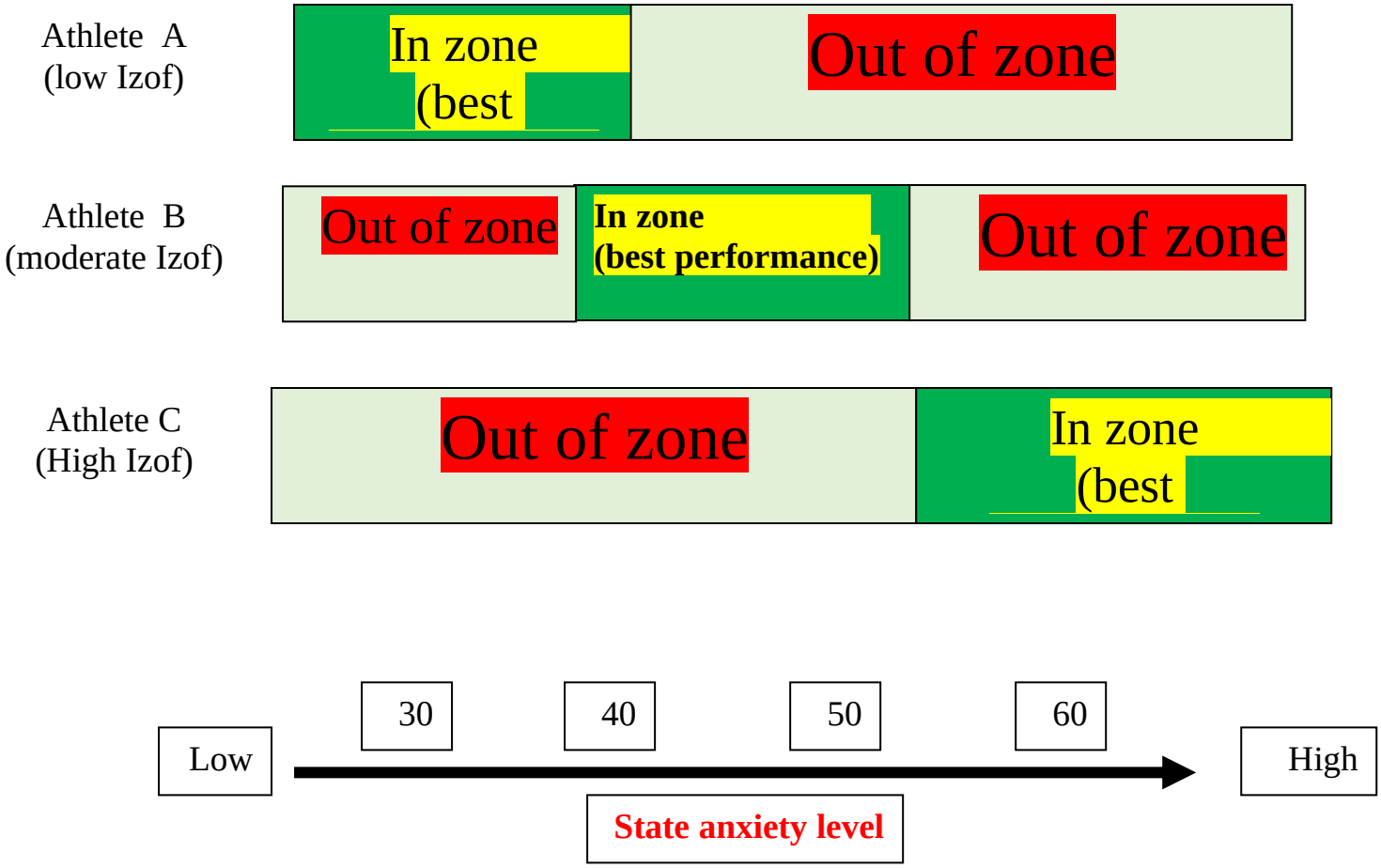
لاحظ يوري هنن Yuri Hanin أن علماء النفس في روسيا قد قدموا بديل حول موضوع الاستثارة والأداء وأطلقوا عليه المنطقة الفردية للأداء الأمثل Individualized zone of optimal functioning (IZOF) وقد وجدوا أن أفضل الرياضيين يمر كل منهم في منطقة مثلى عند حالة القلق تمكنهم من إعطاء أفضل الانجازات الرياضية وإذا لم يمر في هذه المنطقة بالتحديد أي يمر خارج المنطقة المثلى فأنهم ينجزون مستويات ضعيفة من الأداء .

إن روية هنن المنطقة الفردية للأداء الأمثل(IZOF) تختلف عن نظرية (U) المقلوبة من خلال اتجاهين هما :

١_ المستوى الأمثل للاستثارة في الحالة الانفعالية لا تحدث دائما في منتصف المنطقة السلسلة المتصلة من الشكل ولكن على الأصح توجد هناك اختلافات فردية بين الأفراد ومن هنا نجد أن بعض الرياضيين يكونون في أفضل مستوى من الأداء عندما يمرون في المنطقة السفلى من الشكل أي يمتلكون حالة استثارة ضعيفة (ضغط نفسي بسيط) وأما البعض الآخر من الرياضيين يكونون في أفضل مستوى من الأداء عندما يمرون في المنطقة الوسطى من الشكل أي يمتلكون حالة استثارة متوسطة (ضغط نفسي معتدل) وإما المجموعة الثالثة من الرياضيين يكونون في أفضل مستوى من الأداء عندما يمرون في المنطقة العليا من الشكل أي يمتلكون حالة استثارة عالية (ضغط نفسي عالي) .

٢_ إن المنطقة الفردية للأداء الأمثل(IZOF) للرياضيين ليست هي النقطة الرئيسة المؤثرة في انجازات الرياضيين بل هناك عدة نقاط أساسية تساهم في هذه الانجازات ومن هنا يجب على القائمين على العملية التدريبية سواء مدربين أو اكاديميين أن يساهموا بشكل كبير في مساعدة الرياضيين للتعرف على أفضل ما يمتلكونهم من صفات نفسية ايجابية وتوجيه هذه الصفات أثناء الأداء وخاصة باستخدام المنطقة الفردية للأداء الأمثل(IZOF) .

لابد من الإشارة إن إضافة هنن على النموذج هو الأخذ بعين الاعتبار إلى ما بعد القلق Yuri Hanin من خلال توسيع نطاق المنطقة الفردية للأداء الأمثل(IZOF) أي كيف يمكن الوصول إلى قمة الأداء باستخدام المنطقة الفردية للأداء الأمثل(IZOF) بتوظيف أنواع مختلفة من الانفعالات أثناء المنافسات (مثل الشعور بالسرور أو الشعور بالخمول) أي أن الرياضيين يحتاجون إلى المنطقة الفردية للأداء الأمثل(IZOF) ليس فقط في حالة القلق ولكن في مختلف ظواهر السلبية أو الايجابية للانفعالات .



المنطقة الفردية المثلى لأفضل الأداء

Individualized zone of optimal functioning (IZOF)