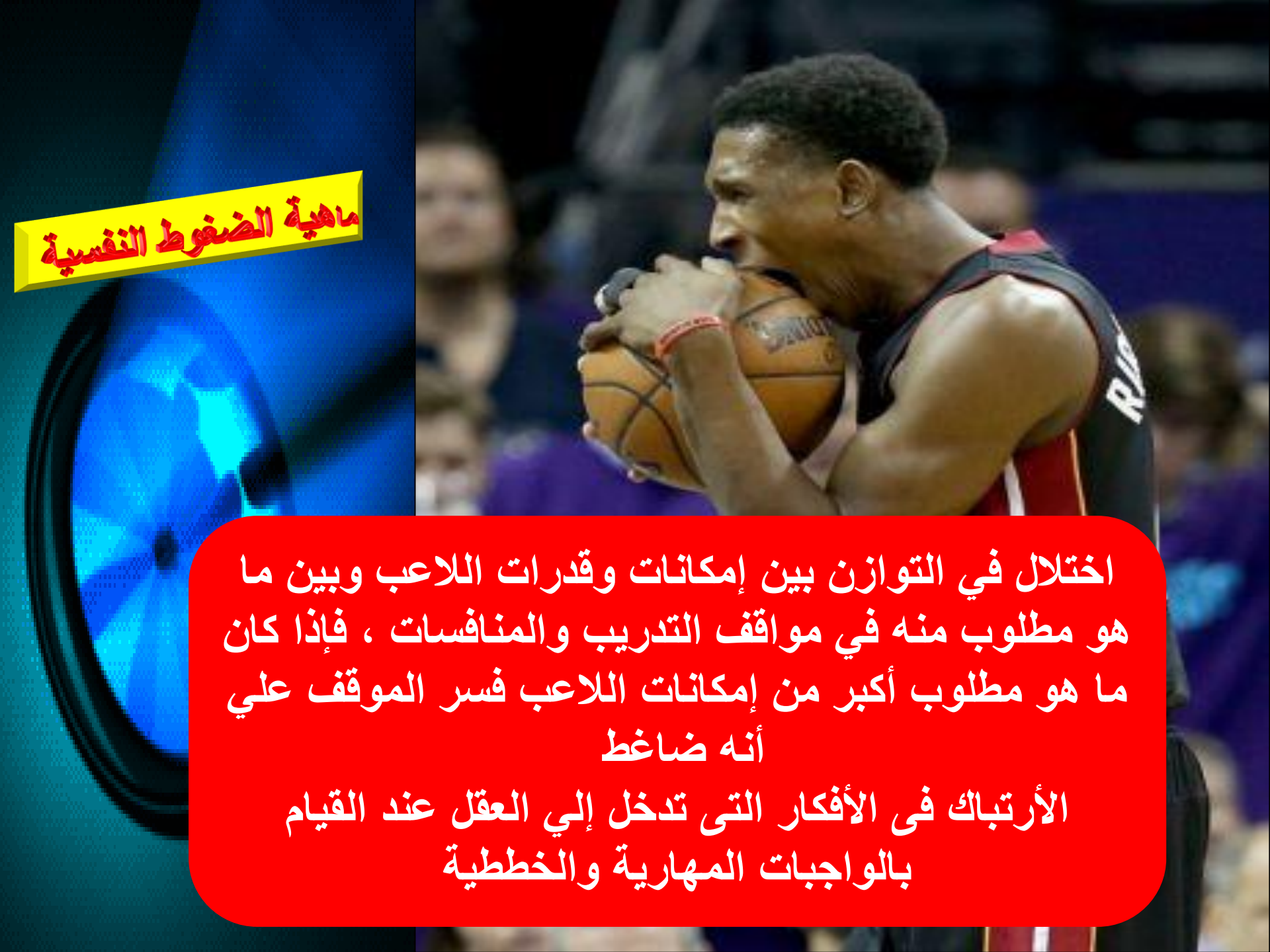
لا إله إلا الله محمد رسول الله
اللهم احفظ
@3TOOF6
بلاد الحرمين
من عبث العابثين و كيد الظالمين
وادم عليها الأمن والأمان

الضغوط والأحتراق النفسي الرياضي

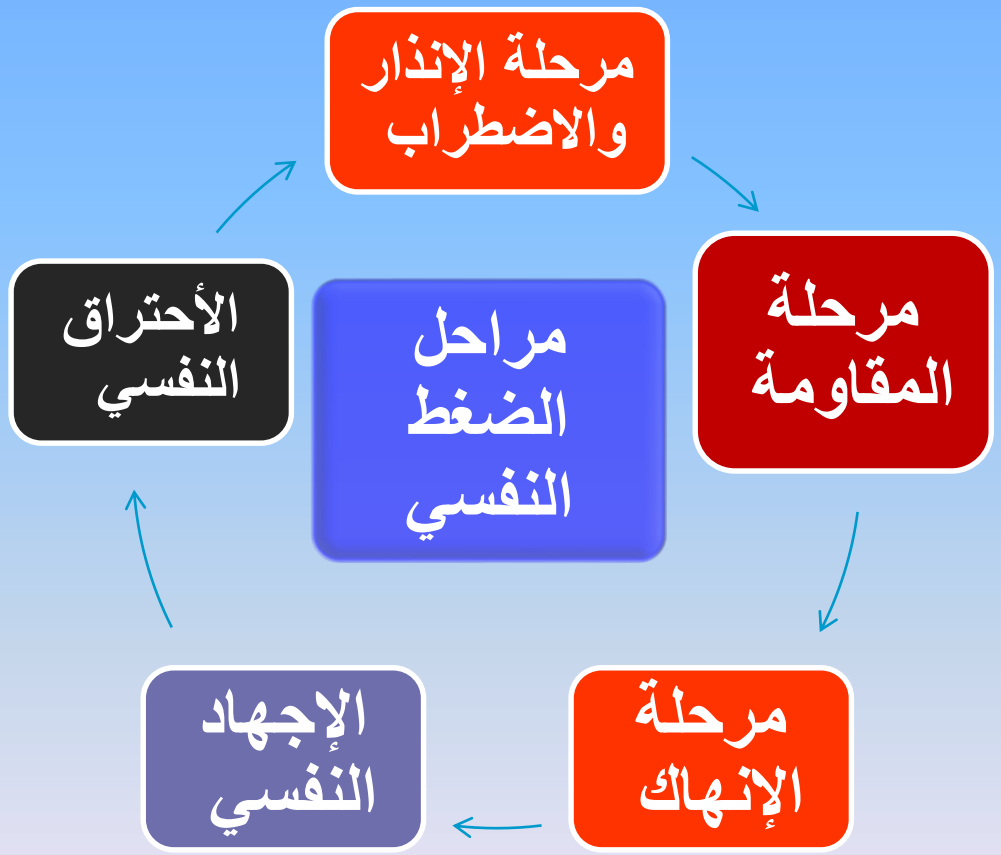
أ.د. محمد حجاج
أستاذ علم النفس الرياضي
قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود



ماهية الضغوط النفسية

اختلال في التوازن بين إمكانات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في مواقف التدريب والمنافسات ، فإذا كان ما هو مطلوب أكبر من إمكانات اللاعب فسر الموقف علي أنه ضاغط

الأرتباك فى الأفكار التى تدخل إلي العقل عند القيام بالواجبات المهارية والخططية


مرحلة الإنذار والاضطراب
مرحلة المقاومة
مرحلة الإنهاك
الإجهاد النفسي
الأحتراق النفسي
مراحل الضغط النفسي

أسباب الضغوط

- ضغوط المناخ المحيط
- ضغوط التدريب
- ضغوط المنافسة
- ضغوط شخصية
- ضغوط عقلية
- ضغوط فسيولوجية
- ضغوط اجتماعية

ATHENS 2004

الغموض
الاعلام
ضغوط المناخ المحيط
الجمهور
الشخصيات الهامة

التدريب الزائد
العلاقة مع الجهاز الفني
البداية المبكرة
ضغوط التدريب

نجومية اللاعبين

المباراة العقلية

أهمية المنافسة

ضغوط المنافسة

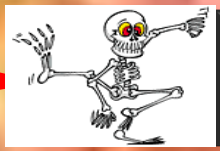
ضغوط شخصية

الخوف من الفشل

الحرص الزائد

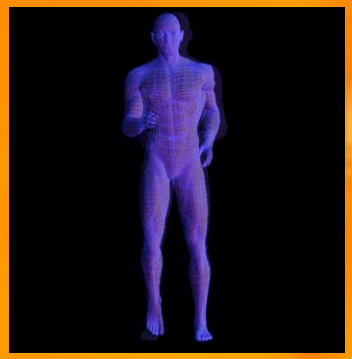
أن الكل يكون راضي عنك

ضغوط عقلية



المخاوف الشخصية

التفكير السلبي



ضغوط فسيولوجية

إفراز الأدرينالين

استمرار الأعراض الفسيولوجية

الضغوط الاجتماعية

أساليب الوقاية

الإعداد

الاسترخاء

المكانيزمات

التركيز الفردي

التفكير الايجابي

الإعداد
المماثلة
تصور المواقف الضاغطة
الاستفادة من الخبرات السابقة
توقع السلوك

الاسترخاء

1- الاسترخاء التعاقبي

2- الاسترخاء التصوري

3- التدريب الذاتي

4- تدريبات التنفس

5- التغذية الرجعية الحيوية

الاسترخاء العضلي التعاقبي

عشر نقاط للاسترخاء

1-الأصابع والساعد

2- العضد

3-الرقبة والكتفين

4- الوجه والفك

5- الصدر

6- البطن

7- الظهر

8- الفخذين

9- الساقين

10- الجسم كله

طريقة الأداء

غلق العنين

الزمن دقيقة

التركيز علي الاسترخاء والثقل

محاولة إزالة التوتر عن طريق الشعور بالثقل

كل زفير قول أسترخ لنفسك ببطء

في نهاية المجموعات العشر افتح عنيك

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

لا إله إلا الله محمد رسول الله
اللهم احفظ
@3TOOF6
بلاد الحرمين
من عبث العابثين و كيد الظالمين
وادم عليها الأمن و الأمان