

الضغوط النفسية ومصادرها:-

تمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الاسباب في عدم وصول اللاعب الى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته . فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد الدقة في التصويب ، أو التمرير بالطريقة المناسبة . ويؤدي ذلك إلى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة في النفس .

وتكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء ، حيث يبدأ اضطراب التوافق العضلي العصبي، وكذلك التوقيت . وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع. وتبدأ الحركة في عدم التواصل ، ويضيق مدى الحركة ويصعب التدفق الحركي السليم .

وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها . وكننتيجة لذلك يقل مجال الرؤية ، وبالتالي وصول المعلومات الى العقل وتصبح الاستجابة في حدود المعاومات الداخلة ، وتكون النتيجة هي الأداء الضعيف بعد حجب الكثير مما كان يجب أن يؤخذ في الاعتبار قبل إصدار القرارات للتنفيذ الحركي .

ويمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها الارتباك في الافكار التي تدخل الى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية ، وغالباً ماتحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق ، وفي بعض الأحيان تنبع من قوى خارجة عند الإدارة .

ونود أن نشير الى أن الأداء الأفضل ينبع من التركيز على الحاضر ، وكذلك على مفاتيح اللعب الهامة ، ففي الالعاب الجماعية الكرة ، المرمى . الزميل ... إلخ، في موقف معين ، والاستجابة فقط الى هذه المفاتيح . ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث أو ماحدث في الماضي ويبعده عن الحاضر ، فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربة جزاء قبل الأداء يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لأداء هذه الضربة بطريقة صحيحة ، وهذا عبئ إضافي يؤدي الى مزيد من التشتت بدلاً من التركيز .

ومن المعروف أن الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ، ولكن الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك، حيث أنها داخلية في العقل وليست خارجية . ومن هذا المنطلق فهي غير حقيقية ، والضغط النفسي الوحيد الذي يضاف الى الموقف ينبع من استرجاع الخبرات السلبية السابقة ، أو خبرات الفشل .

ويمكن حصر أهم مصادر الضغوط النفسية فيما يأتي :-

- 1- ضغوط الجو المحيط .
- 2- ضغوط التدريب الرياضي .
- 2- ضغوط المنافسة الرياضية .
- 4- الضغوط الشخصية .

- 3- الضغوط العقلية .
5- الضغوط الفسيولوجية .
4- الضغوط الاجتماعية .
6- الضغوط الاخلاقية .

1- ضغوط الجو المحيط :-

الجو المحيط أحد اهم الابعاد في مصادر الضغوط النفسية حيث وسائل الإعلام ، الجمهور، حضور الشخصيات العامة في المجتمع رئيس الدولة ، الوزراء ، المسؤولين ، والمقربون الى اللاعب . وتلعب اهمية المنافسة دوراً في هذا المجال مثلما حدث في المباراة بين النادي الأهلي ونادى ريال مدريد الأسباني بمناسبة تنصيب الأهلي نادي القرن العشرين في كرة القدم والتي أنتهت بفوز النادي الاهلي على أكبر أندية المحترفين في العالم ، أي أن أهمية المباراة في حد ذاتها تمثل مصدراً للقلق والتوتر والإزعاجات . فقد ذكر ((ديل بوسكو)) المدير الفني للفريق قبل المباراة : أن اللاعب لابد وأن يحافظ على صورته التي باتت تساوي الملايين أيا كانت المباراة التي يلعبها وأيا كانت البلد المسافر إليها .

وقد ترجع ضغوط الجو المحيط الى الغموض الذي يشوب المنافسة مثل عدم معرفة اللاعب باشتراكه في المباراة إلا قبل ثواني من البداية ، وغيرها من الأبعاد التي يصعب التعرف عليها . ويضاف إليها ما نسمعه عن القاب في المجال الرياضي من عميد لاعبي كرة القدم في العالم والذي ششارك في أكبر عدد من الماريات الدولية ، سباح القرن ، هدف كأس العالم ، أحسن لاعب ، وكلها تمثل المصدر من مصادر الضغوط .

2- ضغوط التدريب الرياضي :-

تعتبر ضغوط التدريب الرياضي من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين حيث زيادة حدة المنافسات على القمة ، وأهمية اتباع برامج صارمة جادة وانتظام متواصل في التدريب الشاق ووالابتعاد عن مباحج الحياة .

ويمكن حصر مجموعة من المصادر في هذا المجال كالتالي :-

• البداية المبكرة :-

يتطلب الإعداد طويل المدى سرعة البدء في تدريب الناشئين ، ونجد أن المنافسات في برامج الاتحادات الرياضية المختلفة تبدأ من مستوى تحت ثمانية سنوات ، وهناك في بعض الدول من يبدأ من سن الرابعة وفي البعض الآخر دون ذلك ، وهذا يخلق مجموعة من الضغوط النفسية على صغار السن في الوقت الذي يشاهدون فيه أقرانهم يمرحون ويلعبون ويتمتعون بمباحج حياة الطفولة .

• التدريب الزائد والإجهاد :-

يتطلب الإعداد المبكر وكذلك المستويات العالية زيادة الأحمال التدريبية والعبء على اللاعبين . ومع التقدم العلمي وإضافة استخدامات التدريب بالأثقال والباليه وغيرها من مساعدات التدريب ، حيث كلما زاد مستوى الإنجاز الرياضي زادت الحاجة الى رفع مستوى الاحمال التدريبية لتحقيق نتائج افضل . وهذا يؤدي بدوره الى زيادة فترات التدريب والأستمرار دون راحة خلال الموسم ، والذي قد يؤدي الى التدريب الزائد والإجهاد .

• أولية الفوز :-

يزداد الاهتمام بتحقيق الفوز . ويدعم المجتمع هذا الاتجاه . وترى ذلك واضحاً في الفرحة الغامرة في بعض الدول بعد وصول منتخبها الوطني الى المشاركات في نهائيات كأس العالم في كرة القدم . وخيبة الأمل بعد عدم تحقيق الفوز أو الحصول على ميداليات في دورة أولمبية كما حدث لبعثة مصر في دوره سيدني الاولمبية (2000م). وتدعم الأندية والهيئات هذا الاتجاه والذي يؤدي الى الضغوط النفسية التي تؤثر على الأداء بصورة سلبية .

• العلاقة مع المدرب :-

ينصب جهد المدرب على تحقيق الفوز للأندية والهيئات التي يتعامل معها حيث هي الممول الرئيسي للدخل . وهنا تشكل العلاقة بين المدرب واللاعب أهمية كبرى ، وتلعب الذاتية والظروف والمواقف الخاصة دورها في هذا المجال . وكثيراً ما نجد أن أفضل اللاعبين في مكان الإحتياطي في انتصار تعطف المدرب . ونجد الجمهور يهتف ويطالب بإشراك لاعب معين يرى أنه يمكن أن يساهم في تحقيق الفوز والمدرب لا يبالي لوجود بعض المشكلات الشخصية . وهذا يمثل أحد أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين .

3- الضغوط المنافسة الرياضية :-

تحدى المنافسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية حيث يتطلب الامر أداء المهارات الأساسية المختلفة . والالتزام بقواعد اللعب . وتطبيق الاستراتيجيات الموضوعة من قبل الجهاز الفني ، والتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق . وهذه التحديات لا تشكل عائقاً كبيراً أمام اللاعب صاحب الإنجازات . ولكن هناك عدم التأكد من الفوز والحظ أيضاً . والمصدر الثانية لضغوط المنافسة هو المنافس والذي يعني أنه بالإضافة الى تحدى المنافسة هناك اللعب أفضل من المنافس ، في الوقت الذي يحاول فيه المنافس ليس فقط أن يلعب أفضل ، ولكن أن يمنع اللاعب من الوصول الى افضل ما لديه .

وتأخذ ضغوط المنافس عدة أشكال منها :-

يحاول المنافس اللعب بخشونة واستخدام الاحتكاك البدني ، وتعديل سرعة إيقاع المباراة سواء بالشدة العالية أو المنخفضة ويهدف من وراء ذلك الى تحويل المسار البدني لصالحه ، الإيقاع في مصيدة الإنذارات والطرده ، والتركيز على الجانب البدني ، والبعد عن النواحي الفنية ، وإضاعة الوقت ، وإرهاب الفريق كلما أمكن ذلك .

ومع تكامل الأعداد وتقارب الفرق المنافسة في المستوى البدني والمهاري تصبح المنافسة تحت ما يمكن أن يطلق عليه ((المباراة العقلية)) . وفيها تلعب الاستراتيجيات العقلية التي يضعها الجهاز الفني الدور الكبير في تحقيق الفوز . ويحاول المنافس إجبار اللاعب على الاستجابة لتغيير استراتيجية اللعب وفقاً لتحقيق أهداف خاصة مثل الميل الى الضغط في الهجوم لتعديل استراتيجية المنافس الهجومية التي يتوقع أن يبدأ بها المباراة . أو العكس الدفاع في بداية المباراة لامتصاص الطاقات والدافعية للفوز . وخاصة إذا كانت المباراة في مرحلة الذهاب وعلى غير أرضه وبعيدا عن جمهوره

وتزداد ضغوط المنافس حتى يستجيب اللاعب للاستثارة وارتكاب الأخطاء السلوكية التي يعاقب عليها قانون اللعبة . ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الأخطاء المتعمدة ، أو الألفاظ النابية والتي لا يلاحظها الحكم أو تدخل في نطاق أو مجال الرؤية أو عن طريق الضغط حتى يخرج اللاعب عن التحكم والسيطرة وهناك من ذوي المهارات العالية في الإيقاع باللاعبين في هذه المصيدة .

4- الضغوط الشخصية :-

هي تلك الضغوط النفسية التي يضعها اللاعب على نفسه ، وتحقيق الفوز هو هدف اصيل في اعماق نفوسنا ، والجميع يقدر الفائز ويحترمه واللاعب يحلم بالفوز ، ويقبل التحدي للحصول على الشهرة والقبول الاجتماعي الذي يصاحب الفوز في المجال الرياضي .

وتزدهر الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل . وهذا يخلق موقفاً خطيراً إذا تم اعتبار أن الفوز هو القاعدة الأساسية لتنمية الذات ، ولهذا فإن اللاعب يضع ضغوطاً غير عادية على الذات ، وهي تؤثر على التركيز ورباطة الجأش والثقة في النفس في المنافسة ، وبذلك يصبح تحقيق الفوز أكثر صعوبة . ونتيجة لذلك فإن الفشل في أداء بعض المهارات في المنافسة هو من أهم الضغوط النفسية الشخصية .

5- الضغوط العقلية :-

تتبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل الى العقل . وتؤثر بشكل مباشر على مجموعة من العمليات يكون من نتائجها زيادة الانتشار الفسيولوجية ، الى جانب التأثير على الانتباه والذي يؤدي بدوره الى ضيق في الانتباه والتركيز على المخاوف الشخصية .

ومع استمرار التفكير السلبي فإن التغيرات الفسيولوجية والتغيرات في الانتباه تؤثر كل منها في الأخرى وتخلق موقفاً ينتج عنه مزيداً من التدهور في الأداء وينتج عنه أيضاً ضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة .

ويعتبر التفكير في الهزيمة الخوف من الفشل ، وعدم الكافية ، التقدير المرتفع للمنافس ، التقدير المنخفض للذات ، التركيز على الماضي والمستقبل دون التركيز على مفاتيح اللعب في الحاضر من أكثر أنواع الضغوط العقلية المؤثر في الأداء .

6- الضغوط الفسيولوجية :-

بعد الوصول الى موقع المنافسة والتعرض للمثيرات الخارجية المرتبطة تبدأ الأجهزة الوظيفية في التعامل مع مثل هذه الضغوط ، وتحدث استجابات عصبية وكيميائية متضمنة إفراز الأدرنالين وهرمونات أخرى وهذه الاستجابات آلية . والتي تظهر في شكل زيادة عدد ضربات القلب ، وسرعة التنفس ، جفاف الحلق، وتكرار التبول وغيرها وهي طبيعية ، والواجب على اللاعب أن يكون واعياً لذلك ، ولكن تكمن المشكلة عندما تزداد الاستجابات الى الدرجة التي تصبح فيها عاملاً سلبياً للتأثير على الأداء ، أو إذا تكرر حدوثها ، أو استمرت لفترة طويلة من الزمن فمن المحتمل أن تؤدي الى بعض الأضرار .

7- الضغوط الإجتماعية :-

تبدأ الضغوط الاجتماعية بالوالدين والأسرة والمقربين والجمهور وأعضاء الفريق وهيئة التدريب والجميع يدفع اللاعب لتحقيق الفوز والحصول على مزيد من الإنتصارات . وظاهرة تدخل أولياء الامور في المجال الرياضي خير دليل على ذلك . وتزداد الضغوط الاجتماعية عندما يطالب الجميع بتحقيق الفوز ، كما حدث في مباراة الفريق المصري مع الجزائر في تصفيات كأس العالم المقامة في كل مر كوريا واليابان(2002م) .

8- الضغوط الاخلاقية :-

يتم تطبيق قوانين التحكيم في الانشطة الرياضية في اتجاهين الاول المرتبطبالنواحي الفنية والثاني المرتبط بالنواحي السلوكية الواجب مراعاتها والتي يعاقب عليها القانون بأشكال مختلفة . وتكمن القضية هنا في الضغوط النفسية التي تفرضها هذه القواعد والعقوبات الصارمة التي يمكن تطبيقها والتي تصل في بعض الأحيان الى الطرد .

وتظهر المشكلة في الألتزام بهذه الجوانب السلوكية في الوقت الذي يحتر فيه المنافس هذه القواعد ويتحايل لعدم الوقوع في الأخطاء . او ان الحكم يبدي نوعاً واضحاً من التحيز الذي يصعب غيجه الدليل عليه . أو أن المنافس يحاول جاهداً أن يضع اللاعب في موقف يحصل فيه على العقوبة .

مظاهر الضغوط النفسية :-

هناك مجموعة من المظاهر التي تصاحب الضغوط النفسية لدى الرياضيين من بينها المظاهر الفسيولوجية والبدنية والعقلية والسلوكية بالإضافة الى مظاهر الاداء أثناء التنافس . وعند تناول موضوع مظاهر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب يجب النظر إليها بصورة كلية وليست بصورة منفصلة كل منها عن الأخرى حيث ان عوامل متداخلة يصعب معها وضع الحلول المناسبة .

ويمكن تحديد أهم مظاهر الضغوط النفسية في التالي :-

1- المظاهر الفسيولوجية :-

- زيادة ضربات القلب
- سرعة التنفس
- زيادة إفراز العرق
- دفاف الحلق
- رعشة في المعدة
- برودة الجلد
- تكرار التبول
- ارتفاع موجات(ألفا)) في المخ .

2- المظاهر البدنية :-

- التعب
- فقدان التوافق العضلي العصبي .
- التوتر العضلي .
- خفض المرونة .

3- المظاهر العقلية :-

- عدم القدرة على التركيز .
- صعوبة اتخاذ القرار
- الشعور بعدم التحكم
- عدم التدفق
- فقدان الاستراتيجية
- التهيج العصبي .
- الافكار والصور السلبية .
- تشتت الانتباه
- الانزعاج .
- الارتباك .

4- المظاهر السلوكية :-

- التحدث بسرعة
- العبوس
- التثاؤب
- سرعة الخطو
- رفة العين .
- زيادة انعكاس الرمش
- الازمات العصبية
- قضم الأظافر .
- الخبط بالقدم .
- التحرك ببطء .

5- المظاهر اثناء الأداء :-

- عدم الانسيابية في الأداء .
- اضطراب التدفق والتوقيت .
- فقدان التسلسل والتتابع

- تقطع الحركة وعدم التواصل
- ضيق مدى الحركة وصعوبة التدفق .

مراحل الضغوط النفسية :-

يمر اللاعب بعدة مراحل من الضغوط النفسية والتي تتسم بالتوتر والقلق والتفكير فيما سوف يكون عليه مستواه اثناء المنافسات ويمكن تقسيم هذه المراحل الى التالي :-

1- مرحلة الضغوط طويلة المدى :-

وتبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب بموعد المنافسة واختياره ضمن تشكيل الفريق ، وفيها يبدأ الاستثارة في الصعود البطئ وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعية اللاعب عالية .

2- مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة :-

تبدأ هذه الفترة قبل يوم أو يومين من المنافسة ، وتتميز عادة بالصعود العالي لمنحنى الاستثارة، ويمكن أن يكون ذلك مصحوباً بمجهود بسيط في الجانب البدني .

3- مرحلة بداية الضغوط النفسية :-

تبدأ هذه المرحلة عادة عند لحظة الأتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول الى المكان المحدد لإقامة المنافسة ، وهي الفترة السابقة مباشرة على بداية التنافس . وتتنحصر في لحظة ملامسة الأرض بعد ترك وسيلة المواصلات ، والدخول الى غرف خلع الملابس والصطفاف لدخول الملعب ومراسم بداية المنافسة حتى لحظة البداية الفعلية .

4- الضغوط النفسية أثناء المنافسة :-

تحدث من لحظة إعلان الحكم بداية التنافس ، وتستمر طوال الاداء الفعلي حتى في الأنشطة الرياضية التي تتطلب فترات طويلة ويتأثر الاداء فيها بتطورات الاحداث في المنافسة . وعموما فغن الضغوط النفسية مستمرة سواء كانت النتيجة الفوز أو الهزيمة أو حتى في حالة التعادل الى ان يعلن الحكم نهاية المنافسة .

5- ضغوط ما بعد المنافسة :-

يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة . وقد تعود للتأثير لتصبح ضغوطاً نفسية طويلة المدى مثل المرحلة الاولى التي سبق الإشارة إليها تتولد عند اللاعب وتستمر حتى المنافسة القادمة . وتزداد في حالة المباريات الثأرية ، وقد تستمر الى فترات طويلة من الزمن يتم فيها رصد النتائج ومتابعتها ، كما نلاحظ في سرد سجل المباريات التاريخية في كرة القدم بين النادي الأهلي و نادي الزمالك .

أساليب الوقاية من الضغوط النفسية :-

من منطلق أن الوقاية خير من العلاج وخاصة أن عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي تعتمد بالدرجة الأولى على المناهج الوقائي ، بالإضافة الى أن طبيعة المنافسات الرياضية تتطلب أن يكون اللاعب مستعداً لمواجهة كافة الاحتمالات التي يمكن أن تقف في طريق تحقيق الأهداف . فقد تزايد الاهتمام نحو توفير أساليب الوقاية من الضغوط النفسية حتى يستطيع اللاعب الأداء في أقرب ما يكون الى الحد الأقصى من قدراته . وهناك العديد من الطرق والوسائل المستخدمة نتناول منها :-

1- الإعداد.

2- الاسترخاء

3- الميكانيزمات الدفاعية

4- البقاء الايجابي

5- التركيز الفردي

6- التماسك والوحدة

7- إعادة التقييم

8- النظرة الواسعة .

1- الإعداد :-

يحتاج اللاعب الى الأعداد المسبق ، أو الى التكيف النفسي لما سوف يواجهه . ويمكن أن يأخذ هذا الاعداد أشكالاً متعددة منها .

• مماثلة المنافسة :-

وتعتمد هذه الطريقة على مماثلة المنافسة في كافة الأبعاد من توقيت البداية ، الملابس ، طريقة التحكيم، المنافسون ، الادوات ، أماكن الغعاشة، الإضاءة حتى المقابلات الصحفية ووسائل الإعلام وغيرها . وهذه الطريقة تساعد اللاعب على الإحساس بالتكيف والثقة في القدرة على المواجهة ،

• تصور المواقف الضاغطة :-

تطبيق مهارة التصور العقلي في استرجاع كافة المواقف التي ترتبط بالضغوط النفسية ومعايشتها قبل أن تحدث ، وهي الطريقة تعمل على زيادة قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف بفاعلية .

• التحكم في المتغيرات :-

هناك مجموعة من المتغيرات غير المعروفة والتي قد تواجه اللاعب في المنافسات الخارجية ، والتي يجب أن يستعد لها مسبقاً مثل التفكير في وسائل تخفيف الملل، إحضار مسجل للاستماع في لحظات الانتظار الطويلة ، وقد يصل الأمر الى اصطحاب الوسادة التي تساعد على النوم ، أو بعض أنواع المأكولات الخاصة المفضلة وهي وسائل وإن تبدو بسيطة إلا أنها تلعب دوراً هاماً في المرحلة السابقة على المنافسات .

• الاستفادة من خبرات اللاعبين :-

تعمل هذه الطريقة على الاستفادة من خبرات اللاعبين اصحاب الخبرات والإنجازات في التعرف على الطرق التي تمت بها مواجهة الضغوط النفسية في المنافسات .

• توقع السلوك :-

وفي هذه الطريقة يتم وضع استراتيجية والتي ترشد اللاعب عن كيفية توقع السلوك في موقف معين والاستجابة وفقاً للطريقة التي تعلمها أو تدرب عليها ،

2- الإسترخاء :-

استخدام الإسترخاء بأشكاله المتعددة أثناء فترة المنافسات ، أو قبل الظروف الضاغطة يساعد اللاعب على التحكم ومنع التطور التوتر العضلي . ويمثل أحد أهم المهارات العقلية الواجب اكتسابها للتعامل مع الضغوط النفسية .

ومن بين الأشكال المتعددة الممكن استخدامها :-

1- الاسترخاء التعاقبي

2- الاسترخاء التخيلي

3- الاسترخاء الموضوعي

4- الاسترخاء الذاتي

5- الاستماع الى الموسيقى

6- الاسترخاء خلال الجهد

7- استرخاء التغذية الرجعية

8- استرخاء النفس الواحد

والمقصود بالاسترخاء هنا هو القدرة على الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها ، وليس الاسترخاء عن طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة، ولكن تلك التي تحتاج الى التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات .

3- الميكانيزمات الدفاعية :-

وهو نوع من الدفاع أو حماية الذات والدفاع عن الانا . ويعني الاعتقاد أن المشكلة تقع خارج نطاق حدود اللاعب . وتفيد هذه الطريقة عندما تزداد الضغوط على اللاعب وخاصة من حيث الوقت والجهد المبذول . ويمكن مساعدة اللاعب على التعرف على ما يلي :-

• أن النقد هو وجهة نظر الآخرين وأن القائمين على النقد عادة ما يخالفون قواعد المهنة ويهاجمون الفرد وليس الأداء .

4- البقاء الإيجابي :-

يعني المحافظة على الثقة في النفس مهما كانت صعوبة الموقف ومهما كانت الضغوط النفسية ، حيث يستفيد منها أعضاء الفريق ، وفي الوقت الذي تؤثر فيه سلبياً على المنافس . والأداء الأكثر فاعلية في المحافظة على الثقة في النفس وهي التأكيد على الأداء .

ونستعرض بعض النماذج الواجب التركيز عليها في حالة الشعور التهديد والضغوط النفسية :-

- لقد فعلت ذلك من قبل وليس هناك فرق الآن
- لقد تم اختياري، . . . لذلك اسستطيع القيام بمهمة .
- تم الإعداد الجيد، . . . الآن لم يتبق إلا العمل .
- القيام بالأداء الصحيح أولاً، . . . النتائج تتكلم عن نفسها .
- هذه هي الفرصة، . . . وسوف أتمسك بها .

5- التركيز الفردي :-

تؤدي المنافسات الهامة الى الارتباك بشكل عام وفي موقع المنافسة بشكل خاص والوصول الى التركيز الفردي على الواجبات والمهام الملقاة على كل عضو من أعضاء الفريق يجب أن يكون الهدف الأساسي إذا أراد اللاعب تجاوز الضغوط النفسية والقيام بالأداء والقيام بالأداء الجيد . ويجب تأجيل النواحي الشخصية الى ما بعد المنافسة .

والواجب التركيز الفردي على :-

- نوعية الأداء في كل ما يؤديه اللاعب : التدريب ، الراحة ، إعداد الأدوات والأجهزة وجميع الأبعاد بما فيهم إجراء المقابلات الإعلامية .
- ما يجب القيام به حتى يمكن الوصول الى الاداء الجيد : النظام الغذائي ، الاسترخاء التخطيط .
- توجهات الأداء وليس النتيجة أي التركيز على الأداء الجيد وأبعاده والتفاصيل الدقيقة دون النظر الى النتيجة والتي قد تؤثر سلبياً على الأداء .

6- التماسك والوحدة :-

الكل أكبر من مجموعة الأجزاء هذا المفهوم يرتبط بالفريق . ومن الأهمية أن يعمل الفريق كوحدة واحدة يرتدى الجميع بذلة تدريب مماثلة من نفس اللون، ملابس التدريب، الملابس الخارجية أو البدلات الرسمية فكل ذلك يعبر عن الوحدة، بالإضافة الى أنه يقدم الشعور بالهوية والانتماء . يذهب الفريق الى التدريب كوحدة واحدة وهذا يساهم في الشعور بالقوة السيطرة .

ويشكل الفريق وحدة ثقافية مميزة فكل عضو يشعر أنه جزء منها ، حتى يتحقق الانسجام والاتقان نحو تحقيق هدف معين ، وصياغة ما يهدف اليه الفريق والاتقان عليه بواسطة جميع الاعضاء ، ويتطلب الامر توضيح المهام المطلوبة من كل عضو وتحديد المسؤوليات وتحملها . مثل هذا التوافق في الفريق والتعاون الذي ينمو خلال بذل الجهود المشتركة يقاوم وصول اللاعب الى مرحلة الضغوط النفسية . ويعتبر من أهم الأساليب المتبعة في الوقاية منها .

7- إعادة التقييم :-

هي طريقة تحاول رفض تقييم ما حدث في المنافسة حيث أنه عندما تصل نسبة التفكير في الاحداث السابقة الى درجة غير عادية يؤدي ذلك الى الأداء الضعيف دون المستوى المطلوب . ويصبح اللاعب قلقاً وفي بعض الأحيان يحدث الانهيار . ومع عدم وضع اهمية المنافسة في الاعتبار في هذه الطريقة .تركز على ان الفرد الذي يفكر بإيجابية سوف يفوز ، وأن التغلب على المتطلبات التي تتبع من الضغوط النفسية من المميزات التي يجب أن يمتد الفكر إليها وعدم استخدام النظرة الضيقة للأمور . فعلى سبيل المثال قد تكون هناك ضغوطاً من المقابلات الإعلامية ولكنها في نفس الوقت ومن خلال النظرة الواسعة للأمور تقدم الفرصة للاعتراف بنوع الرياضة التي تمارسها وتساهم في التعرف على بعض النقاط الدقيقة في هذا النوع من النشاط اي انها من ناحية أخرى تعمل على زيادة انتشار النشاط الرياضي الممارس ، وإذا تم النظر إليها من هذه الزاوية فسوف يعمل ذلك على تقليل الضغوط النفسية الناتجة .