

"جامعة باجي مختار - عنابة"
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الأولى ليسانس - السداسي الثاني
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال

السنة الجامعية 2023 - 2024

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية،
الميادين، الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: الدافعية في الميدان الرياضي

الدرس الرابع: تفسير القلق الرياضي

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي

الدرس السابع: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة

الدرس الثامن: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي

الدرس التاسع: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس العاشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي

الخلاصة

الدرس السابع: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة

تمهيد،

تعتبر الرياضة واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، ولكن قد يواجه الرياضيون بعض الضغوط النفسية أثناء ممارستها. حيث قد تؤثر هذه الضغوط على أدائهم وتجعلهم يشعرون بالإحباط والتوتر.

وتشير الدراسات العلمية إلى أن الضغوط النفسية قد تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي للرياضيين، مما قد تسبب في تراجع الأداء الرياضي للاعبين كما قد يتسبب في الإصابات المتكررة. ومن المهم أن يتعامل الرياضيون مع الضغوط النفسية بشكل صحيح، وذلك من خلال التدريب على التحكم في التوتر والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي.

ومن مظاهر الضغوط النفسية تشير الدراسات والأبحاث العلمية إلى الحزن، الخجل، الكراهية في العمل أو المنزل، النقد العملي والذاتي، وجود مشاكل في العلاقة الزوجية أو العائلية، نقص المال، قلة المدخرات، الغضب أو التهيج، القلق، الاكتئاب، التوتر، الصداع، آلام الظهر، آلام الرقبة، آلام الفك، وغيرها من التوترات العضلية التي تؤدي إلى شد العضلات والأوتار ومشاكل في الأربطة... في ضوء ما سبق، جاء هذا الدرس بالتركيز على مجموعة من العناصر أهمها:

- تعريف الضغوط النفسية وأهميتها في الرياضة.

- مراحل تكون الضغط النفسي

- مصادر الضغوط النفسية في الرياضة.

- تسيير الضغوط النفسية في الرياضة.

1- مفهوم الضغط النفسي:

جاء بخصوص مفهوم الضغط النفسي (وجمعه الضغوط النفسية) تعريفات كثيرة، نذكر بعضها على سبيل المثال لا الحصر:

1-1- تعريف هديل طالب¹:

الضغوط النفسية (ومفردها ضغط نفسي) بصفة عامة هي "مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسميّة الفسيولوجيّة الصادرة عنه، تظهر بذلك الضغوط النفسيّة عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيّته" (<https://mawdoo3.com>).

¹ - هديل طالب. (2020). تعريف الضغوط النفسية. على موقع موضوع ، بتاريخ 18 مايو 2020 . <https://mawdoo3.com/>

1-2-تعريف معجم التحليل النفسي²:

الضغط النفسي هو "جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته".

وهذا يعني أن الضغط النفسي أو الإجهاد إما هو استجابة الجسم لأية مطالب تُفرض عليه، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة، أو الوضع المالي، أو العلاقات، أو الجوع، أو المرض، وما شابه، كما أن الضغط النفسي قد يتضمن التجارب التي تمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة، وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة.

1-3-تعريف لازاروس³: Lazarus:

الضغوط النفسية هي "مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة".

1-4-تعريف الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

عموماً، يدل مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي على التحديات التي يواجهها الرياضيون في ممارسة رياضتهم، والتي قد تؤثر على أدائهم ونتائجهم في المباريات. وتشمل هذه التحديات العديد من العوامل، مثل الضغط النفسي الذي يشعر به اللاعبون قبل المباراة وخلالها وبعدها، وكذلك الضغط الذي يشعرون به والذي يحدث بسبب انتظارات مدربيهم وجماهيرهم الرياضية. وفي هذا التوجه جات عدة تعريفات لتحديد مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي نذكر بعضاً منها على سبيل المثال لا الحصر:

1-3-1-تعريف مك جراث⁴: الضغوط النفسية في المجال الرياضي هي: "حالة من عدم وجود التوازن ما بين متطلبات الرياضيين البدنية أو المتطلبات النفسية وقدرتهم على تحمل هذه المتطلبات".

² -نقلا عن هديل طالب. نفس المرجع.

³ - نقلا عن المرجع نفسه.

⁴ -رأية عبد الرحمان (20210). مفهوم الضغط النفسي في علم النفس الرياضي. على موقع e3arabi – إي عربي <https://e3arabi.com/sport>.

1-3-2-تعريف واضح أحمد الأمين وبن نعمة محمد وبن رابح خير الدين⁵: حيث تمثل الضغوط النفسية "أحد المظاهر للصعوبات والمشاكل التي تؤثر على الرياضي في عدة جوانب بدنية ونفسية وتؤثر على أدائه في المنافسات".

من خلال مسابق من تعاريف نستنتج أن مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي يقوم أساسا على البحث في العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي والتحكم فيها لتحسين أدائه، وأن البحث في مفهوم الضغط النفسي في المجال الرياضي بشكل عام يهدف إلى إبراز تفسير حدوث الضغط النفسي وعرض مراحل تكوينه، والبحث في مصادره.

2-مراحل تكون الضغط النفسي:

تؤكد نتائج دراسات وأبحاث ميدانية تجريبية كثيرة، وجود آثار للضغط النفسي في العمليات الفسيولوجية لدى الأفراد الذين يتعرضون لها في أي مجال من مجال حياتهم. وفي هذا الشأن أشار العالم النفساني الأمريكي هانز سيلي Hans Selye (1946)، إلى نظرية "متلازمة التكيف العام Adaptation Syndrome General" (GAS)⁶، حيث أبرز ثلاث مراحل تتضمنها الاستجابة لمتلازمة التكيف العام وهي:

2-1-المرحلة الأولى: مرحلة التحذير أو الصدمة Alarm Stage :

وتسمن عند بعض الباحثين أيضا بمرحلة رد فعل الإنذار، كما تسمى بمرحلة القلق⁷، وخلالها يرسل الجسم إشارة استغاثة إلى العقل، فيستجيب الدماغ عن طريق إرسال رسالة إلى الجسم لإفراز هرمونات تسمى الجلوكوكورتيكويد (glucocorticoid hormones (hydrocortisone والأدرينالين Adrenaline (epinephrine)، وتعرف هذه أيضًا بهرمونات "القتال أو الهروب"، ففي هذه المرحلة يواجه الفرد ارتفاعًا في ضغط الدم ومستويات معدل نبضات القلب. وقد تستمر هذه المرحلة من ست ساعات إلى يومين، يمر خلالها المصاب بالضغط النفسي بمرحلتين⁸:

- مرحلة الصدمة: تزداد درجة التهديد للأنظمة الوظيفية للجسم، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين، وخفض ضغط الدم، وزيادة درجة الحرارة، وخفض مستويات السكر في الدم.
- مرحلة الصدمة المضادة: وخلالها يبدأ النشاط الكظري النشط فيتم إطلاق الكورتيكوستيرويدات.

5 - واضح أحمد الأمين . بن نعمة محمد . بن رابح خير الدين . أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية. المجلد 004، العدد 03، الصادر بتاريخ 2017/09/01. (ص.ص. 89-107).

6 - م.علي هاشم جاشوش البايوي (2018). مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون. مجلة كلية التربية المفتوحة - جامعة واسط - العراق. <https://www.iasj.net/iasj/download/1cccc8f620b50476>

7 - أليكسي بورتوف (2021). متلازمة التكيف. https://ar-m.iliveok.com/health/mtlzm-ltkyf_109630i88403.html

8 - نفس المرجع.

2-2- المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة⁹:

تحدث مرحلة المقاومة بعد مرحلة التحذير والإنذار، وخلالها يحاول جسم الإنسان إحباط التغييرات التي حدثت أثناء التفاعل مع الضغط باستخدام الجهاز العصبي السمبثاوي "Sympathetic nervous system"، ويحدث هذا عادةً عندما تزول أسباب التوتر. وفي هذه المرحلة، يبدأ الجسم في خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، كما أنه يقلل من كمية الأدرينالين والكورتيزول التي يتم إنتاجها، ولكن يظل الجسم في حالة تأهب وتزداد مقاومته لمختلف أنواع التأثيرات، كما يمكنه العودة بسهولة إلى مرحلة رد الفعل إذا استمر الإجهاد.

وقد تتحسن الحالة العامة للمصاب بالضغط النفسي بشكل ملحوظ، ويعود النظم الجسم إلى طبيعته فيحصل الانتعاش. غير أنه إذا كانت قوة التحفيز تتجاوز قدرات الجسم بشكل كبير، فلا يمكن الحديث عن نتيجة إيجابية¹⁰.

2-3- المرحلة الثالثة: مرحلة الإرهاق:

تعتبر المرحلة الأكثر خطورة من متلازمة التكيف العامة، حيث تكون أكثر عرضة للإصابة بالظروف الصحية خلالها. وهي تأتي بعد إجهاد طويل يضع جسد الإنسان في عبء فيدخل هذه المرحلة بعد أن يمر بفترة طويلة من التوتر. وحتى لو استمر عامل التوتر، فإن الجسم يكون قد بلغ درجة من الاستنزاف لا يمكنه الاستمرار في مكافحة التوتر.

3- مصادر الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

هناك الكثير من التصنيفات لمصادر الضغوط النفسية اجتهد العلماء والباحثون والمختصون في علم النفس الرياضي بتحديداتها وتفسيرها، حيث يمكن تقسيمها حسب الكثير من المعايير، لكن المتفق عليه هي أنها تقسم إلى مصادر داخلية ذاتية ومصادر خارجية.

3-1- المصادر الداخلية الذاتية:

وهي مصادر للضغوط النفسية ذات المنشأ الداخلي الذاتي، ويقصد بها أفكار واستجابات الأفراد التي تنبع من أفكارهم ومعتقداتهم التي غالبا ما تكون الخاطئة وغير الواقعية. كذلك ومدى قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الظروف والضغوط المختلفة التي يتعرض لها.

3-2- المصادر الخارجية:

9 - نفس المرجع.
* الجهاز العصبي السمبثاوي هو أحد قسمي الجهاز العصبي اللاإرادي، ويُقصد بالجهاز اللاإرادي أنه يعمل بشكل أساسي دون وعي وبطرق كثيرة لتنظيم العديد من وظائف وأجزاء الجسم. يقوم هذا الجهاز بمجموعة من النشاطات لتجهيز الجسم لردة الفعل (اضرب أو اهرب) والتي تتمثل بالآتي: زيادة إفراز هرمون الأدرينالين، تسارع نبضات القلب، تثبيط عمل الجهاز الهضمي. <https://www.webteb.com/articles>.

10 - أليكسي بورتنوف، مرجع سبق ذكره.

وهذه تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والكوارث الطبيعية وضغوط القيم والمعتقدات والصراعات بين العادات والتقاليد. وكذلك الأحداث والتغيرات الأساسية والعنيفة والمؤلمة التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد كفقْدان أحد الأقارب، أو خسارة مبلغ كبير من المال وغيرها... ووفقا للضغوط النفسية الخارجية المصدر تبرز عدة تقسيمات أخرى، أشار إليها العلماء والباحثون في عدة مناسبات بتحديد عواملها، نركز على الأهم منها فيما يأتي¹¹.

3-2-1 العوامل البيئية: وتشمل التقلبات المناخية، وحالات التلوث والتغيرات المفاجئة في حالة الطقس...

3-2-2 العوامل الفسيولوجية الجسمية¹²: وهي العوامل التي تخص البنية الجسمية للفرد مثل: المرور بالمراحل العمرية والنمائية المختلفة، والأمراض والحوادث والإصابات المزمنة، واضطراب النوم، وحالات القلق، وآلام المعدة التي تنتج عن تذبذب الاستقرار الاجتماعي والبيئي والخوف من حدوث التغيرات الطارئة.

3-2-3 العوامل الاجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة، والمقابلات المصيرية والمهنية، والتعرض للمشكلات المالية، والخوف والتوتر عند الإقدام على إلقاء محاضرة أو ندوة عامة أمام الجمهور، وفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين، بالإضافة إلى محاولة تلبية المتطلبات الزمنية لإجراء وإنجاز المهام المختلفة.

3-2-4 عوامل شخصية: ويقصد البنية النفسية للفرد وطرق تفاعله واستجاباته للمثيرات المختلفة. إضافة إلى الطموح والدافعية الكبيرة أو حب التفوق على الآخرين...

4- أعراض الضغوط النفسية ومظاهرها في المجال الرياضي:

تظهر أعراض الضغط النفسي على الرياضيين بشكل مختلف، ومنها: سرعة في الانفعالات الرياضية، التعرض للاكتئاب، حدوث تقلبات في المزاج، سهولة البكاء، زيادة درجة العصبية، الشعور بالتوتر والقلق الرياضي، سرعة الإحساس بالغضب، ظهور مجموعة من المخاوف، المعاناة من الكوابيس التي عادة ما تتكرر¹² لدى الرياضيين.

فسرعة في الانفعالات الرياضية تتميز بزيادة مفرطة في سرعة الانفعالات الرياضية، وهذا يمكن أن يؤثر على أداء الرياضي في المباريات والتدريبات. أما التعرض للاكتئاب فقد يؤثر على حالة مزاج الرياضي بشكل عام وقد يصل إلى حدود البكاء وزيادة درجة العصبية والشعور بالتوتر والقلق الرياضي والمخاوف والكوابيس المتكررة...، وكل ذلك يكون له انعكاسات على الإنجاز الرياضي للاعبين.

11 - أ.د. ياسين علوان التميمي (د.ت). الضغوط النفسية. جامعة بابل- كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.uobabylon.edu.iq%2Fprints%2Fpubdoc%203%2016967%20625.docx>

12- رايه عبدالرحمن، مرجع سبق ذكره.

وعلى العموم تقسم أعراض الضغوط النفسية لدى الرياضيين إلى عدة مجموعات هي:

4-1-الأعراض الجسميّة:

وهي ردّات الفعل الفسيولوجيّة التي يستجيب لها الجسم للمثيرات المختلفة التي من شأنها أن تولّد حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار، ومنها ارتفاع عدد نبضات القلب وزيادة قوة خفقانه، وتشنّج العضلات المختلفة، بالإضافة إلى آلام المعدة والتعرّق الشديد والمستمر وسرعة النفس وضيقه.

4-2-الأعراض الذهنيّة:

الضعف العام في التركيز ومواجهة الصعوبات في أداء العمليات العقلية.

4-3-الأعراض العاطفيّة والانفعاليّة:

كسرعة الاستثارة والغضب والانفعال والقلق والتوتر، وقد تظهر بعض الانفعالات الباردة نسبياً التي تظهر في الحزن والإحباط والاكتئاب والانسحاب.

4-4-الأعراض السلوكيّة:

والتي تظهر عند تعرض الفرد للضغوط كردة فعل للطاقة السلبية الكامنة ومحاولة تفريغها بالحركات الجسميّة النمطيّة؛ كهزّ الركبة، وقضم الأظافر، بالإضافة إلى التدخين وغيرها من العلامات، وإلقاء الأخطاء الشخصيّة على الآخرين.

ومن أكثر مظاهر الضغط النفسي لدى الرياضيين يشير أ.د. ياسين علوان التميمي¹³ إلى:

- العبء التدريبي: عند محاولة المدرب الرياضي الارتفاع بحمل التدريب الرياضي إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب (الحمل الأقصى) لأكثر من مرة خلال مدة التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لأعداد اللاعب دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ (الحمل التموجي) .
- بيئة التدريب: حينما تتوافر مختلف المستلزمات والوسائل المطلوبة للتدريب والمنافسة التي تسمح للاعب من تحقيق النتائج والانجازات المطلوبة ...
- غموض أهداف التدريب والمنافسات
- رد الفعل العدائي
- الضغوط العائليّة: حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن غياب الإسناد العائلي لدى اللاعب عند مواجهته للمواقف الضاغطة في التدريب أو المنافسة، قد يجعله منه سريع التأثر بالضغط في حين لا يظهر هذا التأثير من الضغط بشكل ملحوظ في حال وجود التشجيع والدعم العائلي.
- لوم الذات: عندما يتيقن اللاعب بأنه السبب في حدوث مشكلة اعترضته، فقد يلجأ إلى لوم ذاته مما يضعه تحت طائلة الضغط النفسي.

5-إدارة الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

يعتبر تسيير الضغوط النفسية في المجال الرياضي موضوعًا مهمًا ومتعدد الجوانب، ويمكن أن يؤثر على الرياضي في عدة جوانب بدنية ومهارية ونفسية وعقلية. ذلك أن الضغوط النفسية تُعدُّ من أكبر العوامل المهددة له، حيث ولا يستطيع الرياضي، في حال المعاناة منها، التوفيق بين متطلبات المنافسة الرياضية والإمكانات المتاحة له، ويصبح مهددا بالفشل يزيد من حدة الضغط النفسي لديه. وفقًا لكثير من الدراسات والأبحاث العلمية، تدل النتائج والمقترحات على جملة من الطرق والوسائل والتقنيات التي تساعد الرياضيين في إدارة الضغوط النفسية التي يتعرض لها، وخفضها والتصدي لأخطارها. ومن ذلك ما يأتي من أساليب لإدارة الضغوط النفسية عموماً ولدى الرياضيين خصوصاً.

5-1-التحكم والسيطرة على البيئة الرياضية:

ويقصد بذلك تحديد الأهداف والخطط والتنظيم والتنسيق والإشراف على الأداء والتقييم واتخاذ القرارات المناسبة لتحقيق الأهداف المرجوة في بيئة رياضية. ويتم ذلك عن طريق قيام الرياضيين بزيادة درجة اليقين لديهم والثقة بالنفس.

5-2-التحكم والسيطرة على الضغوط النفسية:

ويتم ذلك عن طريق قيام الرياضيين بالاسترخاء الذهني، أو بالاسترخاء النفسي، أو بالاسترخاء التعاقبي، أو بالاسترخاء في عملية ذات المستوى الحيوي.

- بالاسترخاء الذهني والنفسي: وهو محاولة لإراحة الأعصاب من خلال مجموعة من التمارين، وفي الغالب يمكن أن تستغرق هذه التمارين حوالي عشرين دقيقة، ويمكن إضافة ربع ساعة أخرى لممارسة تمارين الاسترخاء الذهني عملياً، كالجلوس في وضعٍ مريح جداً ومحاولة إرخاء جميع أعضاء الجسم، في مكان هادئ بشكل تام وإضاءة خافتة. وهناك فرق بين الاسترخاء الذهني والاسترخاء النفسي رغم التقارب الشديد بينهما في استخدام نفس الطرق والأساليب لمواجهة كل منهما، حيث يتمحور الأول حول تقليل التوتر والقلق والتفكير في الأمور المزعجة، بينما يتمحور الثاني حول تحسين الصحة العقلية والجسدية عن طريق تقليل التوتر والإجهاد والتعامل مع المشاعر المؤلمة.
- بالاسترخاء التعاقبي: هو تقنية تستخدم لتحقيق الاسترخاء والتخلص من التوتر والإجهاد، وتعتمد على تناوب الشد والاسترخاء في العضلات بشكل متكرر، مما يساعد على تحسين الصحة العقلية والجسدية. يمكن استخدام هذه التقنية في العديد من المجالات، بما في ذلك الطب والصحة النفسية والتدريب الرياضي.

- الاسترخاء الحيوي: هو تقنية تستخدم لتحقيق الاسترخاء والتخلص من التوتر والإجهاد، وتعتمد على الحركات الحويوية والتنفس العميق والتأمل. يمكن استخدام هذه التقنية في العديد من المجالات، بما في ذلك الطب والصحة النفسية والتدريب الرياضي.

5-3- التحكم والسيطرة على الضغوط المعرفية:

ويتم ذلك عن طريق قيام الرياضيين بمحاولة الوعي بالأفكار السلبية، ومحاولة إيقافها وإحلال محلها الأفكار الإيجابية المنطقية.

والتحكم والسيطرة المعرفية هي القدرة على التحكم في الانفعالات والتفكير بشكل إيجابي، وتحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها، والتركيز على الأشياء المهمة، وإدارة الوقت بشكل فعال، والتعامل مع الضغوط بشكل صحيح. يمكن تطوير قدرة التحكم والسيطرة المعرفية من خلال تمارين التأمل، والاستغراق الذهني، وأساليب التنفس، حيث تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الانفعالات، وتقليل استجابة الجسم للضغوط، وتعجل بالشفاء من الضغوط.

الخلاصة:

نستنتج مما سبق عرضه أن الضغوط النفسية في المجال الرياضية عديدة ومتنوعة، وهي تدل على التحديات التي يواجهها الرياضيون في ممارسة رياضتهم، والتي قد تؤثر على أدائهم ونتائجهم في المباريات والتدريبات.

ويتكون الضغط النفسي على ثلاث مراحل أساسية تم تحديدها من قبل بعض علماء النفس بمرحلة التحذير والصدمة وتسمى أيضا بمرحلة رد فعل الإنذار، أو مرحلة القلق، متبوعة بمرحلة ثانية تسمى مرحلة المقاومة، وأخيرا مرحلة الإرهاق.

وللضغوط النفسية مصادر وعوامل تتسبب في حدوثها وتأزمها، صنفها علماء النفس الرياضي إلى مصادر داخلية ذاتية وأخرى خارجية متعددة منها ما يعود للعامل البيئي، والعامل الاجتماعي، والعامل الفيسيولوجي والعامل المادي

أما من أعراض الضغوط النفسية لدى الرياضيين فتتجلى في الأعراض الجسمية، والذهنية، والعاطفية الانفعالية، والسلوكية. وتواجه الضغوط النفسية بأساليب وطرق وتقنيات تساعد في التحكم فيها والسيطرة عليها. ومن أساليب إدارة الضغوط النفسية: الاسترخاء النفسي والذهني، والاسترخاء التعاقبي، والاسترخاء الحيوي.

قائمة المراجع المعتمدة في تحرير الدرس:

- أليكسي بورتنوف (2021). متلازمة التكيف. https://ar-m.iliveok.com/health/mtlzm-ltkyf_109630i88403.html
- راية عبد الرحمان (20210). مفهوم الضغط النفسي في علم النفس الرياضي. على موقع e3arabi - إي عربي <https://e3arabi.com/sport>
- علي هاشم جاوش الباوي (2018). مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون. مجلة كلية التربية المفتوحة - جامعة واسط - العراق. <https://www.iasj.net/iasj/download/1cccc8f620b50476>
- هديل طالب. (2020). تعريف الضغوط النفسية. على موقع "موضوع"، بتاريخ 18 مايو 2020 <https://mawdoo3.com>.
- واضح أحمد الأمين . بن نعمة محمد . بن رابح خير الدين . أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية. المجلد 004، العدد 03، الصادر بتاريخ 2017/09/01. (ص.ص. 89-107).
- ياسين علوان التميمي (د.ت). الضغوط النفسية. جامعة بابل - كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية. https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.uobabylon.edu.iq%2Fprints%2Fpubdoc_3_16967_625.docx