

# التأثير النفسي للضغط على أداء حراس المرمى

## المقدمة :

يعد حراس المرمى أحد أكثر عناصر الفريق تعرضًا للضغط النفسي في كرة القدم ، فهو اللاعب المسؤول مباشرة عن منع الأهداف ، و أخطاؤه تكون غالباً واضحة و حاسمة ، بخلاف لاعبي الميدان الذين قد يخطئون دون تأثير مباشر على النتيجة ، فإن خطأ واحداً من حراس المرمى قد يغير نتيجة المباراة بالكامل ، و نتيجة لذلك يعيش الحراس في حالة من التوتر المستمر أثناء التدريبات و المباريات ، ما يجعله أكثر عرضة للقلق و التشتت و انخفاض مستوى الأداء .  
تسعى هذه الدراسة إلى فهم التأثيرات النفسية المرتبطة بالضغط و كيفية انعكاسها على أداء حراس المرمى ، مع تحليل العوامل المؤثرة و طرح حلول عملية لمعالجتها .

## أهمية البحث :

تنبع أهمية هذا البحث من النقاط التالية:

1. إبراز العلاقة بين العوامل النفسية و الأداء الفني لحارس المرمى .
2. مساعدة المدربين على تصميم برامج نفسية مكملة للجانب البدني و الفني .
3. تمكين الأخصائيين النفسيين من فهم طبيعة الضغوط التي يتعرض لها هذا المركز الحساس .
4. تقديم وسائل علمية لإدارة الضغط النفسي و تحويله إلى ضغط إيجابي .

## أهداف البحث :

1. تحديد أبرز مصادر الضغط النفسي لحراس المرمى .
2. تحليل تأثير الضغط على مكونات الأداء : التركيز ، رد الفعل ، التوقع ، اتخاذ القرار .
3. توضيح الجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالضغط أثناء المنافسات .
4. دراسة الفروق بين الحراس ذوي الخبرة و الحراس الناشئين في التعامل مع الضغط .
5. وضع استراتيجيات عملية لتحسين الأداء خلال فترات الضغط المرتفع .

## مشكلة البحث :

يعاني العديد من حراس المرمى من ضعف الأداء في المباريات المهمة مقارنة بالتدريب ، و ذلك بسبب الضغوط النفسية الشديدة التي يواجهونها ، و تتمثل مشكلة البحث في السؤال الرئيسي :

"كيف يؤثر الضغط النفسي بمختلف أنواعه على أداء حراس المرمى أثناء المباريات الرسمية ؟ "

## فرضيات البحث :

1. يؤدي الضغط النفسي المرتفع إلى انخفاض تركيز حراس المرمى .
2. التوتر يزيد من احتمالية ارتكاب الأخطاء الفنية .
3. الضغط الجماهيري يؤثر على سرعة اتخاذ القرار و ردود الفعل .
4. يمكن تقليل أثر الضغط النفسي من خلال برامج إعداد نفسي مناسبة .
5. الخبرة تساعده في التعامل مع الضغط بشكل أفضل مقارنة بالحراس صغار السن .

## الإطار النظري :-

1- **مفهوم الضغط النفسي :** يعرف الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر والانفعال تنتج عندما يشعر الفرد بأن مطالب البيئة تفوق قدراته في المجال الرياضي ، يرتبط الضغط بعوامل مثل : توقعات الجماهير ، الخوف من الفشل ، أهمية المباراة ، و الخوف من تكرار الأخطاء السابقة .

## 2- مصادر الضغط لدى حراس المرمى :

**الضغط الجماهيري :** الجماهير تمثل أحد أقوى مصادر الضغط خاصة في الملاعب الكبيرة أو أثناء المباريات الحاسمة ، قد تؤدي الهدافات السلبية أو التصفيير إلى تشتت الحراس أو التأثير على ثقته بنفسه .

**المسؤولية المباشرة عن النتيجة :** أصغر خطأ من الحراس قد يؤدي مباشرة إلى هدف ، و هذا يضعه في حالة يقطة عالية قد تحول إلى توتر مفرط .

**ضغط المدرب والإعلام :** انتقادات المدرب و الصحافة الرياضية قد تضع الحراس تحت ضغط إضافي يجعله يتزداد أو يخاف من الخطأ .

**أهمية المباراة :** كلما زادت أهمية المباراة ، ارتفع مستوى الضغط المباريات النهائية ، الديربى ، أو التصفيات عادة تسبب مستويات أعلى من التوتر النفسي .

**الأخطاء السابقة :** الذكريات السلبية ، مثل الأهداف الذي تلقاه الحراس بسبب خطأ فردي قد تعود إلى ذهنه و تؤثر على ثقته .

**ضعف الخبرة :** الحراس الصغار عادة لا يمتلكون القدرة على ضبط انفعالاتهم مقارنة بالحراس المخضرمين .

### 3- التأثير النفسي للضغط على الأداء :-

- **التأثير على التركيز والانتباه :** الضغط يؤدي إلى تشتت الانتباه بين الجمهور و الكراة و الخصم ، ما يقلل القدرة على توقع مسار الكراة و اتخاذ القرارات السليمة .
- **التأثير على ردود الفعل :** التوتر الزائد يؤدي إلى توتر عضلي و انخفاض في سرعة الاستجابة ، مما يؤثر على قدرة الحارس على التصدي للتسديدات .
- **تأثير الضغط على اتخاذ القرار :** قد يتعدد الحارس في الخروج من مرماه أو يندفع بشكل خاطئ نحو الكراة أو يتخذ قراراً متسرعاً بسبب القلق .
- **التأثير الفسيولوجي :** ( زيادة ضربات القلب ، التعرق الزائد ، جفاف الحلق ، ارتعاش اليدين ، تسارع التنفس ) ، كل هذه الأعراض تؤثر بشكل مباشر على الأداء الذهني للحارس .
- **التأثير على الثقة بالنفس :** الضغط يقلل من ثقة الحارس في نفسه ، مما يجعله يتتجنب المغامرة أو التصدي الصعب .

### 4- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :-

- **التدريب الذهني (Mental Training) :** مثل تصور المواقف الصعبة و التعامل معها بشكل إيجابي .
- **تقنيات الاسترخاء و التنفس :** الاعتماد على التنفس العميق يقلل من مستوى التوتر قبل و أثناء المباراة .
- **تطوير الثقة بالنفس :** عبر التكرار ، المباريات التجريبية ، و دعم المدرب .
- **الدعم النفسي من الفريق :** وجود علاقة جيدة بين الحارس و المدرب و زملائه يساعد على تخفيف الضغط .
- **المحاكاة الواقعية للضغط :** إضافة ضوضاء ، تصفيق و صراخ خلال التدريب لتحضير الحارس للمواقف الحقيقة .
- **جلسات علاج نفسي رياضي :** تعالج الأفكار السلبية و تستبدل بآمناط تفكير إيجابية .

### الجانب التطبيقي :-

1. وضع برنامج تدريسي أسبوعي يشمل تدريبات محاكاة للضغط .
2. تطبيق تدريبات لزيادة سرعة رد الفعل تحت ظروف ضاغطة .
3. استخدام تقنيات تقييم نفسي دورية لقياس مستويات القلق .
4. تسجيل أداء الحارس في المباريات و تحليل الأخطاء دون جلد الذات .
5. برامج تقوية شخصية للحارس لرفع تحمل الضغط النفسي .

## الخاتمة :

تشير نتائج هذا البحث إلى أن الضغط النفسي يمثل عاملاً مهماً و مؤثراً بشكل مباشر على أداء حراس المرمى ، و يظهر أنه كلما ارتفع مستوى الضغط ، زادت احتمالية تراجع الأداء بسبب ضعف التركيز، تباطؤ رد الفعل ، أو اتخاذ قرارات خاطئة . لكن يمكن تقليل هذه التأثيرات من خلال الإعداد النفسي السليم ، التدريب الذهني و تعزيز الثقة بالنفس . و بذلك يصبح الإعداد النفسي جزءاً لا يتجزأ من تكوين حارس المرمى المحترف ، إلى جانب الإعداد البدني و الفني .

## المراجع :

1. سامي عبد الحميد (2018) , علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي .
2. أحمد خضير ( 2021 ) , التوتر والضغط في الأداء الرياضي .
- John Williams (2021), *Stress and Performance in Goalkeepers*, .3  
Journal of Sport Psychology
4. يوسف الشريبي (2022) , التحكم الانفعالي لدى اللاعبين , جامعة القاهرة .
- Patrick Haag (2020), *Goalkeeper Psychology, Sports Performance* .5  
Press