

# تأثير الضغط النفسي على أداء حراس المرمى

## المقدمة:

يُعد حارس المرمى من أهم عناصر الفريق في كرة القدم , إذ تقع على عاتقه مسؤولية كبيرة في حماية المرمى ومنع الأهداف , و غالبًا ما يكون تحت ضغط نفسي هائل خلال المباريات , يتعرّض الحارس لتحديات متكررة تتطلب تركيزًا عاليًا و ثباتًا انفعاليًا كبيرًا , خاصة في المواقف الحاسمة مثل ركلات الجزاء أو الدقائق الأخيرة من المباراة لذلك فإن الضغط النفسي قد يؤثر بشكل مباشر على أدائه البدني و العقلي , مما يجعل دراسة هذا الموضوع ذات أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

## أهمية البحث :

تنبع أهمية هذا البحث من الحاجة إلى فهم العوامل النفسية التي تؤثر في أداء حراس المرمى , بهدف تطوير برامج إعداد نفسي تساعد على التحكم في الضغوط و الانفعالات أثناء المنافسات .

## أهداف البحث :

1. تحديد مصادر الضغط النفسي لدى حراس المرمى .
2. دراسة تأثير الضغط النفسي على الأداء البدني و الذهني .
3. اقتراح استراتيجيات لمساعدة الحراس على التغلب على الضغوط و تحسين الأداء .

## مشكلة البحث :

يعاني العديد من حراس المرمى من تراجع الأداء في المواقف الحرجة نتيجة للضغوط النفسية , و هو ما ينعكس سلبًا على نتائج الفرق , مما يطرح تساؤلًا أساسيًا إلى أي مدى يؤثر الضغط النفسي على أداء حراس المرمى في كرة القدم .

## فرضيات البحث :

1. يوجد تأثير سلبي واضح للضغط النفسي على دقة الأداء لدى حراس المرمى .
2. كلما زاد مستوى الضغط النفسي انخفض مستوى التركيز وردّ الفعل لدى الحارس .
3. التدريب النفسي يساعد في تقليل آثار الضغط وتحسين الأداء العام

## الإطار النظري :

الضغط النفسي هو استجابة نفسية و جسدية للمواقف الصعبة أو المهددة في المجال الرياضي , يُعتبر الضغط النفسي جزءاً لا يتجزأ من المنافسة لكنه يصبح سلبياً عندما يتجاوز قدرة اللاعب على التحمل .

أهم مصادر الضغط النفسي لدى حراس المرمى :

- الخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الجمهور .
- المسؤولية الكبيرة في الحفاظ على نتيجة الفريق .
- الانتقادات من المدرب أو الجماهير المواقف المفاجئة أثناء المباريات (ركلات الجزاء , الأخطاء الدفاعية . )

الآثار النفسية و البدنية للضغط النفسي :

- ضعف التركيز و الانتباه . بطء في ردّ الفعل واتخاذ القرار .
- زيادة في معدل ضربات القلب والتوتر العضلي .
- انخفاض الثقة بالنفس وتكرار الأخطاء .

## الجانب التطبيقي والتوصيات :

- التدريب النفسي المنتظم :يجب إدراج جلسات التحفيز الذهني وتمارين الاسترخاء ضمن البرنامج التدريبي .
- التصور الذهني للمواقف الصعبة : تدريب الحراس على تخيل المواقف الضاغطة والتعامل معها بثقة .
- الدعم النفسي من الجهاز الفني : على المدرب أن يوفر بيئة مشجعة بعيدة عن اللوم المفرط .
- التواصل الجماعي الفعال : تعزيز روح الفريق لتخفيف الضغط عن الحارس وجعله جزءاً من المنظومة الدفاعية .
- التحليل النفسي للأداء : استخدام أدوات مثل الاستبيانات و مراقبة الأداء لتحديد مؤشرات التوتر و التعامل معها مبكراً .

## الخاتمة :

يتضح من خلال هذا البحث أن الضغط النفسي يُعد عاملاً حاسماً في تحديد مستوى أداء حراس المرمى , فكلما كانت قدرة الحارس على إدارة الضغوط أعلى , زادت فرصه في الأداء بثبات و ثقة خلال المباريات , لذا فإن الاهتمام بالجانب النفسي في الإعداد الرياضي لا يقل أهمية عن التدريب البدني أو الفني , خاصة في المراكز الحساسة مثل حراسة المرمى .

## المراجع :

- عبد الحميد شرف الدين ( 2018 ) علم النفس الرياضي و تطبيقاته في التدريب و المنافسة , دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي ( 2017 ) علم النفس الرياضي الحديث، القاهرة : دار المعارف .
- مجيد عبود ( 2020 ) , العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي , جامعة بغداد .
- دراسات من الاتحاد الدولي لكرة القدم ( FIFA ) حول الإعداد النفسي لحراس المرمى .