* **التوتر والاستثارة في الرياضة :-**

ضمن المصطلحات النفسية نجد التوتر يعني حالة من الاحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي او النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعيه حقيقية او متخيلة . أو هو احساس يسببه الصراع الداخلي او الضغط الخارجي يصحبه اساعداد لتغيير السلوك لمواجهه عنصر تهديد في الموقف .

او هو ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الاخرين .

كذلك فالتوتر النفسي كما يراه احد المتخصصين في ميدان علم النفس الرياضة هو عدم توازن بين ادراك ما هو مطلوب عمله وادراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الاخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد .

* **مظاهر التوتر والاسباب المؤدية اليه :-**

اتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي ان هذه المظاهر تبدو في جوانب مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والانفعالية والعقلية وكما يأتي :

1- المظاهر الفسيولوجية : حيث ان الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المنافسة امام جمهور كبير وفي ملعب مميز مثلا فأنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات .

2- المظاهر الانفعالية : للتوتر مظاهرا واثارا نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب او الخجل او لعق الشفاه بطرف اللسان ومص الابهام وقضم الاظافر كما ان عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالاصدقاء والزملاء وعدم الارتياح .

3- المظاهر العقلية : وتتمثل في اضطراب ذهني وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتت اللاعب وظهور افكار سلبية يصعب السيطرة عليها فضلا عن اضطراب الاداء وضعفة وتقليل مقاومة اللاعب على مواجهه مواقف المنافسة بكفاءة .