

من وجهة نظرنا أن الاستثارة تعتبر من المفاهيم الأساسية في علم النفس الرياضي، حيث تلعب دوراً حيوياً في تحديد مستويات الأداء والإنجاز. من خلال تجربتنا الشخصية وملاحظاتنا كرياضيين بحريين ، نجد أن الاستثارة ليست مجرد حالة عابرة، بل هي عنصر معقد يتداخل مع العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية التي تؤثر على الرياضيين . فإننا نشير إلى تلك الحالة النفسية التي تتراوح بين الهدوء الكامل والضغط الزائد. يكون لهذه الحالة تأثير كبير على الأداء. قد يعتقد البعض أن الاستثارة العالية تعني أداءً أفضل، فالاستثارة المعتدلة يمكن أن تعزز التركيز والتحفيز، بينما الاستثارة المفرطة قد تؤدي إلى القلق والتوتر، مما يؤثر سلباً على الأداء. ومن خلال مشاهدتنا للرياضيين البحرينيين في مختلف الألعاب الرياضية، ألاحظ أن القدرة على إدارة الاستثارة تلعب دوراً محورياً في تحقيق النجاح. الرياضيون الذين يمتلكون مهارات قوية في التحكم في مشاعرهم واستجاباتهم للضغط يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل. فعلى سبيل المثال، نجد أن بعض اللاعبين يتألقون في اللحظات الحاسمة بينما يتعثرون آخرون تحت الضغط ، هذا يعكس أهمية الوعي الذاتي والقدرة على التعامل مع التحديات النفسية وعلى السياق البحريني، نرى أن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دوراً كبيراً في تشكيل استجابة الرياضيين للاستثارة. فالتوقعات المجتمعية والدعم الجماهيري يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي، حيث يشعر الرياضي بالتحفيز والرغبة في تقديم أفضل ما لديه. قد تكون هذه التوقعات مصدر ضغط إضافي، مما يستدعي ضرورة وجود استراتيجيات فعالة لإدارة الاستثارة. كما أن التدريب النفسي عنصراً أساسياً في تطوير هذه المهارات. إن توفير الدعم النفسي والتوجيه للرياضيين يساعدهم في فهم كيفية التعامل مع مشاعرهم وتحويل الاستثارة إلى طاقة إيجابية. لقد شهدنا في البحرين تطوراً ملحوظاً في هذا المجال، حيث بدأت الفرق الرياضية تعتمد على مختصين نفسيين لمساعدة اللاعبين في تحسين أدائهم و يجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الرياضيين. فكل شخص يتفاعل بشكل مختلف مع الاستثارة بناءً على شخصيته وخبراته السابقة. من الضروري أن يتم تخصيص استراتيجيات إدارة الاستثارة وفقاً لاحتياجات كل رياضي . إن تعزيز الوعي النفسي وتطوير مهارات إدارة الاستثارة يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي وزيادة فرص النجاح . ونحن كطلاب تربية رياضية ، نؤمن بأن الاستثمار في الصحة النفسية للرياضيين هو استثمار في مستقبل الرياضة في بلادنا، مما يسهم في تحقيق إنجازات رياضية ترفع اسم البحرين عالياً في المحافل الدولية.