



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

—

أ/الضغوط النفسية والرياضة

دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

مدرس بلم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المعد السابع - سبتمبر ٢٠٠٦

١/الضغوط النفسية والرياضة

*م.د/ عمرو حسن أحمد بدران

١/١ تقديم:

يواجه العديد من الأفراد في عصرنا هذا صوراً شتى من الضغوط النفسية في حياتهم، نتيجة الظروف الحياتية والمعيشية التي تنهك كاهله، أو المشكلات الأسرية والعائلية أو التنافس المحموم في محيط العمل والخلافات التي تضعف الاتصال والتواصل البشرى بين الأفراد ... وغيرها من التحديات الصعبة التي يواجهها الإنسان في حياته.

إن الحقائق مروعة، فقد فاقت الضغوط النفسية كل حد، وأصبحت من المشكلات الصحية الأساسية في الولايات المتحدة الأمريكية، وربما في العالم أجمع، فما بين ٨٥ - ٩٠% من حوادث الصناعة لها علاقة بالمشكلات العاطفية.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضارى المتسارع الذى يودى إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس فى التحمل، فرياح الحضارة تحمل فى طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة فى الضغوط على أجسامنا؛ مما ينعكس على الحالة الصحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

* مدرس يقسم علم النفس الرياضى - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

وقد تسبب الضغط النفسية التي يتعرض لها اللاعب امراضا عديدة لديه إذا لم يسرع ويحاول أن يجد علاجاً لهذه الضغوط، ويجب أن يكون على معرفة تامة بأنه يعاني من حالة ضغط نفسي حتى يبحث عن علاج لها، وهذا العلاج قد يقوم بتفكيكه المدرب أو اختصاصي علم النفس الرياضي.

وعند حدوث الضغط النفسي، فإن الجسم يفرز هرمون الأدرينالين، وهذا الهرمون له آثار إيجابية منها أنه يساعد على التركيز الشديد، ويهيئ الجسم لتعمل النشاط الزائد، ولكن في الوقت ذاته له آثار سلبية على اللاعب؛ حيث يجعل اللاعب غير قادر على أداء بعض المهامات العركية.

إن إفراز هذا الهرمون يعد عاملاً إيجابياً في بعض الرياضات، وذلك لأنه يوصل الجسم إلى حالة قصوى من النشاط والانتباه والتركيز، مثل: رياضة حمل الأثقال التي تحتاج إلى تركيز شديد من اللاعب، مع مراعاة أن زيادة نسبة الأدرينالين في الدم يكون موقفاً و عاملاً سلبياً يؤثر على الأداء بل إنه قد يضعف الأداء تماماً، ورغم ذلك فالرياضي يحتاج إلى وجود قدر معين من الضغوط النفسية حتى يستطيع أن يوزن بشكل جيد، وأن يكون منتبهاً ويحافظ وتسيطر حتى يحقق النتيجة التي يريد لها.

وقد يعاني الرياضي من هذه الضغوط الكبيرة، وذلك عندما:

- يظن اللاعب أن ما يود تحقيقه أكبر من قدراته.
- عندما يظن أن الوقت ليس كافياً.
- عند وجود عوامل تمنع تحقيق الهدف.

٢/١ ماهية الضغوط النفسية:

نظرًا للصعوبات التي تواجه تعريف الضغوط النفسية، فإن العديد من الباحثين تبنوا تعريفات أكثر إجرانية؛ حيث يعرفها هانز سيلي Hans Selye، بأنها: مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

ويعرف جروس Gross، الضغوط النفسية على أنها فشل الطرق الروتينية للتحكم في التهديدات ومواجهتها.

كما يرى كولمان Coleman، أن الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الإنسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانية مواجهتها أو التكيف معها.

ويذكر فاروق المسعود جبريل: أن الضغوط تعبر عن حالة من الإجهاد العقلي، أو الجسمي، وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقًا، أو إزعاجًا، أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا، أو نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل، أو أنها تحدث نتيجة لتفاعل بين هذه المسببات جميعًا، وأن حدة الضغوط تتوقف على مدى استجابة الإنسان لتأثير هذه العوامل أثناء التفاعل في الموقف.

ويشير مفهوم الضغوط Stress، إلى درجة استجابة الإنسان للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية - مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعًا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

وتعرف الشدة Stress، بأنها: تعبير فيزيائي، يعنى الضغط، أو الجهد، وهي تلحق أذى في البدن، ومن وجهة النظر النفسية، تُعد أي شيء يتحدانا في عملية التكيف أو التعامل.

ويمكن تعريف الضغوط النفسية من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{المتطلبات}}{\text{الإمكانات}} = \text{الضغوط النفسية}$$

وكلما زادت متطلبات الإنسان عن إمكانياته كلما زادت الضغوط النفسية عليه، فمثلاً إذا كانت المتطلبات المادية أكثر من إمكانيات الإنسان كلما شعر بالضغط النفسى عليه.

والحل هنا، هو إما أن يقلل من المتطلبات بتقليل المصروف أو حذف الفواتير الزائدة عن الحاجة، أو أن يزيد من دخله حتى يمكنه أن يزيد من المقام فى المعادلة السابقة، وهى: الإمكانيات.

ولكن الأمور ليست دائماً بهذه البساطة، فتوجد عوامل وسيطة بين البسط والمقام فى المعادلة السابقة، مثل: نمط الشخصية - ذكائه، يمكن أن تلعب دوراً هاماً فى كيفية رؤية هذا الإنسان للمتطلبات وإمكانياته، فقد يجد الزوج أن طلب زوجته أن يمضى معها الليلة بدل الخروج مع أصحابه مصدر ضغط نفسى بالرغم أنه ضمن إمكانياته، أو أن تجد الزوجة أن تباطؤ الخادمة فى جلب كأس العصير مصدر ضغط نفسى مع العلم أنه بإمكان الزوجة أن تأتى بالكأس بنفسها أو تصبر قليلاً، فشخصية الإنسان وطباعه وتفسيره للأحداث ومدى ثقته فى نفسه ... كلها تتوسط بين المتطلبات والإمكانات، فتزيد من الضغوط النفسية أو تقلل منها.

ومن التعريفات المهمة للضغط النفسى، أنه: هو عجز الإنسان على أن يؤدي ما طلب منه من أعمال.

٣/١ مراحل الضغوط النفسية:

بعد العالم هانز سيلى، هو أول طبيب أفاض اللثام عن العمليات الفسيولوجية للشدة، وآثارها المؤذية؛ حيث أمضى العديد من السنين فى دراسة تأثير الشدة والقلق، وقد طور نموذجًا يتألف من ثلاث مراحل للقلق ... أسماء متلازمة التكيف العامة، أى المراحل العضوية فى مواجهتها للشدة المزمنة أو التى لا يمكن الهروب منها.

١/٣/١ مرحلة استجابة الشدة:

وتسمى أيضًا رد فعل للأخطار، وفى هذه المرحلة تحشد القوى للقيام بعمل فورى، وربما عنيف - إما مواجهة الموقف المهدد أو الفرار منه، ويسمى أيضًا بمتلازمة المواجهة أو الهروب، وفيه تكون الحالة الوظيفية فى ذروة نشاطاتها العصبية - البيوكيميائية -، متأهبة للقيام بنشاط ما - هرمونات التوتر -.

ويقوم الجهاز العصبى السمبثاوى والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع فى الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

٢/٣/١ مرحلة المقاومة:

تحدث عندما يكون الإندار غير كافٍ لمواجهة التوتر أو الشدة.

يحاول البدن فى هذه المرحلة أن يقاوم بقوة حجم الشدة، وذلك من خلال الإبقاء على النشاط بطريق نوعى يساعد على التعامل مع الشدة عن طريق الاحتفاظ ببعض الكميات العالية من الهرمونات الموجودة فى الدم.

وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى - الأمراض - انتقل إلى

المرحلة الثالثة.

٣/٣/١ مرحلة الإعياء:

لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم، وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية، مثل: الاكتئاب - أمراض جسدية قد تصل إلى حد الموت.

٤/١ العوامل المسببة للضغوط النفسية:

١/٤/١ العوامل البيئية:

وهي كل العوامل التي تحيط باللاعب، ويتم التحكم فيها عن طريق:

- **تقليل أهمية الحدث:** يوجد مجموعة من العوامل تجعل الحدث مسبباً للضغط النفسي، كاهمية هذا الحدث، مثل: منافسة مهمة - المكافآت المالية - وجود الأصدقاء.

ويجب عليك أن تفكر جيداً في أنك قد مررت بأحداث مهمة مثل هذه المنافسة واستطعت أن تتغلب عليها.

أما المكافآت المالية، فيمكن أن تؤكد لنفسك أنه يوجد مكافآت أخرى غير المكافآت المالية.

ولذا يجب على اللاعب أن يركز جيداً، وهو في المنافسة حتى يستطيع أن يؤدي بشكل فعال وأنه لن يحقق الفوز إلا إذا استطاع أن يؤدي بشكل أفضل من الآخرين.

أما جماعة الأصدقاء والمقربين فإتاهم قد تعلقوا بك وأحبوك قبل أن تكون لاعباً، وهذه المشاعر لن تتغير سواء فزت أم خسرت المنافسة.

- تقليل الضغط النفسي: يجب على اللاعب أن يدرك جيدًا أنه لا يعلم كيف سيؤدي في المنافسة كما لا يعرف طريقة تقييم المدرب لقدراته، ولذا، كان من الضروري على اللاعب أن تكون عنده ثقة كبيرة في أذانه، وأن يستفهم من المدرب عن أى شيء يجد صعوبة في فهمه قد يسبب له الضغط النفسي.

- الاستماع للموسيقا.

٣/٤/١ العوامل الجسدية:

الضغط النفسي يزيد من تدفق الأدرينالين بشكل ملحوظ، ويتم التحكم فيه عن طريق:

- الاسترخاء الجسدي: إن برنامج الاسترخاء العضلي التقدمي (PMR) Progressive

Muscular Relaxation، هو أسلوب فعال لإرخاء الجسد والعضلات المشدودة، وتقوم فكرة هذا التمرين على أساس حدوث شد لمجموعة من العضلات، وذلك بهدف الوصول إلى حد عالٍ من التوتر لمدة بضع دقائق، ثم قم بإرخاء هذه العضلات، وسوف تشعر بالاسترخاء.

ومن مزايا هذا التمرين أن الإنسان يمكن له أن يطبقه على أى جزء من أجزاء الجسم المختلفة، والتي يشعر فيها أنها مرهقة.

كما تستخدم هذه الطريقة مع طرق التنفس والتخيل، وذلك بهدف تحقيق أعلى مستوى ممكن من الاسترخاء.

- التحكم في عملية التنفس: عندما يواجه اللاعب بعض الضغوط النفسية، فإنه يُنصح

بأخذ نفس عميق، ثم إخراجها ببطء وتمهل، وذلك كنوع من أنواع التغلب على الضغط؛ إضافة إلى ممارسة رياضات أخرى، مثل: اليوجا، والتي تفيد في عملية التأمل، وتساعد على إحداث إسترخاء جسدي وعقلي، وبذلك تقل مدة التوتر.

- **تنظيم الوظائف اللاإرادية:** تستخدم أجهزة الإحساس الإلكتروني، وذلك بهدف قياس درجة الضغوط النفسية عند اللاعب، ثم عرض هذا المقياس على اللاعب مرة أخرى، وهذا القياس يأخذ شكل رسم بياني؛ حيث يدرك الإنسان تأثير هذه الضغوط النفسية على جسمه وكذلك على أدائه.

ومن طرق تقييم الوظائف اللاإرادية:

- قياس درجة حرارة الجسم: حيث ينتشر الأدرينالين في كل أجزاء الجسم عند تعرض الجسم للخطر؛ حيث تقل نسبة الدم في البشرة الخارجية، ويصاب الجسم بانخفاض ملحوظ في درجة الحرارة.
- نشاط الجسد الكهربائي: عند تعرض اللاعب لضغط عصبي، فإن أعراض هذا الضغط تظهر في زيادة كمية إفراز العرق، وهنا يمكن قياس كفاءة الجسم وملاحظة مدى تأثير الضغوط النفسية عليها.
- النشاط العضلي: وفيه يتم قياس التوتر العضلي ونشاط العضلات.

٣/٤/١ العوامل العقلية:

تكون متزايدة عندما تشتد حدة الضغط النفسي، ويتم التحكم فيها عن طريق:

- الخيال والاسترخاء الفكري.
- التفكير الإيجابي.
- التنويم المغناطيسي.

٥/١ طرق الإستجابة للضغوط النفسية:

- الطريقة الأولى: غريزة البقاء الأساسية وتستخدم على المدى القصير.
- الطريقة الثانية: التكيف الدائم مع ما تعرض له اللاعب من ضغوط نفسية.
- الطريقة الثالثة: الطريقة التي يستخدمها اللاعب للتفكير خلال مواقف الحياة كلها.

أثبتت دراسات ولتر كانون (Walter Cannon, 1932)، أن الحيوان عندما يواجه خطراً من الأخطار، فإنه يفرز بعض الهرمونات التي تساعد على الجري بسرعة والقتال مع حيوان أو فريسة أخرى؛ مما يزيد من معدل ضربات القلب وسرعة وصول الدم والأكسجين، وذلك بهدف تقوية العضلات؛ ثم تحدث إفرازات للعرق من أجل إحداث تبريد لهذه العضلات ومساعدتها على البقاء بشكل فعال لمواجهة الأخطار.

إن عملية استثارة الجسد تصاحبها بعض العواقب السلبية، والتي تؤثر على أداء اللاعب وتجعل عملية حكمه على الأشياء غير منطقية، وذلك بسبب الأعراض المفاجئة التي يتعرض لها اللاعب والمتمثلة في زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. والأدرينالين يفرز لمواجهة هذه المواقف إلا أنه يوجد مواقف تعبط اللاعب تماماً؛ حيث تكون هذه المواقف مواقف لا يتوقعها تماماً.

٦/١ أعراض الضغوط النفسية:

يوجد أعراض مختلفة تدل على أن اللاعب يعاني من ضغوط، وهذه الأعراض المختلفة قد تتمثل في:

١/٦/١ أعراض جسمية:

وتتمثل هذه الأعراض في زيادة نسبة هرمون الأدرينالين في الدم، والذي يفرزه الجسم حين يواجه ضغطًا نفسيًا؛ بالإضافة إلى مظاهر جسمية أخرى:

- زيادة نقات القلب.
- توتر العضلات.
- جفاف الحلق.
- الرغبة في التبول.
- اضطرابات في المعدة.
- كثرة العرق مع برودة الجسم كله.
- التنفس السريع.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم.

٢/٦/١ أعراض عقلية:

- ضعف القدرة على التركيز.
- الشعور بالصداع المستمر.
- فقد الإتزان والسيطرة على الذاكرة.

٣/٦/١ أعراض سلوكية:

العصبية المفرطة، والتي قد تظهر آثارها في: قضم الأظافر - النقر بالكعب - التسرع - العبوس - التناوب - ضعف العزيمة.

والعوامل المسابقة تكل على أن اللاعب يعاني من الضغط النفسي، ولذا كان من الضروري عليه أن يستشير المدرب أو المختصين علم النفس الرياضي.

ويقاس الضغط النفسي عند اللاعب بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي، وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الإنسان، أو يقاس بواسطة أجهزة صلبة تقوس التوازن المركب - العكس أو قوة الانفعالات ومدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام في هذا المجال المقاييس المكتوبة.

٧/١ الآثار السلبية للضغوط النفسية:

١/٧/١ تأثير الضغوط النفسية على الصحة:

كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب سواء في الشراخ، مثل: ازدياد المسؤوليات -إثبات المروء، وضغوط العمل، مثل: عدم الترقية - قلة الراتب، وضغوط البيت، مثل: مطالب الأولاد - تعثر احد الأبناء في الدراسة - مشكلات مع الجيران، فمما لا شك فيه أن كل هذه الضغوط تترك أثراً سلباً على عمل القلب؛ حيث يزداد معدل ضربات القلب، ويقف وصول الأوكسجين إلى الدم، وقد يحصل اللاعب بإزمنة قليلة ملاعبة تنهي حياته.

الضغوط النفسية لها تأثيرات سلبية على صحة اللاعب، فقد تؤدي إلى: صداع - اضطرابات في المعدة - التهاب المفاصل، بل بعض الآراء تؤكد أن هذه الضغوط تعرض اللاعب للإصابة بأمراض السرطان.

كما أن للضغوط النفسية أثرًا سلبيًا على الصحة النفسية والعقلية؛ حيث يعاني اللاعب من: الاضطرابات النفسية - قلة الشعور بالسعادة - سيطرة مشاعر ضعف الثقة بالنفس عليه.

إن كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب تسبب له أضرارًا صحية كثيرة على حياته كلها، بل وتجعله عرضة لأمراض عديدة تؤثر على نفسه وتؤثر على جسمه.

٢/٧/١ تأثير الضغوط النفسية على العقل:

ذاكرة الإنسان ذاكرة محدودة للغاية على المدى القصير، ولو حاول الإنسان أن يختزل في ذاكرته قائمة طويلة من المصطلحات، فإنه لن يكون قادرًا إلا على تذكر من ٦:٨ مصطلحات، وعلى الرغم من وجود طاقة كبيرة في عقولنا إلا أننا لا نستطيع أن نتذكر أفكارًا كثيرة في وقت واحد، وكذلك قدرة الإنسان على الانتباه والتركيز محدودة.

والضغط النفسي يؤدي إلى القلق، والذي يؤدي بدوره إلى التشتت والشعور بعدم الراحة، فيكون من السهل أن يصاب الإنسان بعميقة مجموعة من الأفكار السلبية على تفكيره وعقله.

ولهذا، فإن الضغط من شأنه الأساسي يتبع من عدم مقدرة الإنسان على أداء الأعمال المكلف بها.

وفي بيئة العمل كلما ازدادت الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان، والتي قد تتمثل في مشكلات مع الزملاء أو مع المدير أو عدم الراحة في هذا العمل، فإن الإنسان يكون عرضة للتشتت الذهني، بل ويشعر بعدم الرضا وعدم السعادة.

وتعرض الإنسان لضغوط نفسية كثيرة يجعله عاجزاً على أن يتحكم فى الأمور بطريقة صحيحة، ويجد الإنسان نفسه عاجزاً عن اتخاذ قرار، بل ويشك فى قدراته أيضاً فى عدم مقدرته على مواجهة هذه الضغوط النفسية والتي تسبب له تهديداً.

وتحول الضغوط النفسية المنافسة الرياضية إلى تهديد وتخويف، وليس إلى منافسة شريفة، كما تضعف الثقة بالنفس، ويصبح التركيز ضعيفاً، لأن اللاعب يستغل قدراته العقلية فى التفكير السلبي.

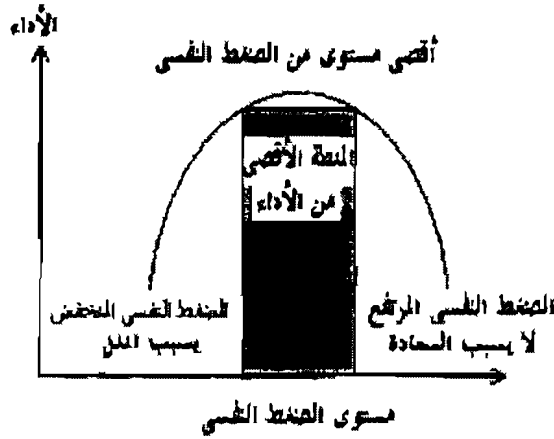
٢/٧/١ تأثير الضغوط النفسية على السلوك:

عند وقوع اللاعب تحت تأثير الضغوط النفسية، فإنه قد يرغب فى تناول الأطعمة أو تناول المشروبات أو التدخين بشراهة، وذلك من أجل الحصول على راحة وقتية فقط. ومن الغريب أن بعض اللاعبين ينشغلون بأعمالهم ويهملون تماماً احتياجاتهم النفسية والصحية، فقد لا يأكل الواحد منهم إلا طعاماً يسيراً، وقد لا يذهب إلى طبيب الأسنان مع شدة احتياجه للطبيب، وقد لا يهتم بإجراء الفحص الدورى لجسمه.

٣/٧/١ تأثير الضغوط النفسية على الأداء الحركي:

للضغوط النفسية أثر سلبي على أداء اللاعب، فكلما ازدادت مدة الضغوط كلما قل مستوى أداء اللاعب.

ومستوى الضغط النفسى قد يكون مهماً، لأنه يدفع اللاعب إلى إنجاز العمل، وبدون تواجد الضغط النفسى سيشعر اللاعب بالسام والملل، وقد لا يؤدي أى عمل، ولكن فى الوقت ذاته فإن الضغوط النفسية الشديدة سوف تؤدي إلى قلة التركيز وشدة الانفعال، وبالتالي ضعف الأداء.



شكل (١): العلاقة بين مستوى الضغط النفسي والأداء

إن الرياضات إن لم يصابها الضغوط النفسية لن تكون لها أي قيمة أو أي إشارة لدى المشاهد أو المؤدي، وسوف يصاب الجميع بالملل من مشاهدة المنافسة.

ونجد بعض اللاعبين يظهرون أفضل ما عندهم من قدرات إذا تعرضوا لضغوط نفسية شديدة، مثل: لاعبي حمل الأثقال، ويوجد آخرون لا يستطيعون أن يؤدوا إلا في وجود مناخ لا يمسود فيه ضغوط نفسية كبيرة مثل: لاعبي التنس طاولية.

وفي كلا الحالتين، فإن المدرب عليه أن يبذل جهداً حتى يحفز اللاعبين الذين يبدعون إذا تعرضوا لضغوط نفسية عالية، ويقوم بعملية استرخاء للاعبين الذين يلعبون في ظل ضغوط نفسية منخفضة.

ومن خلال متابعة الرسم البياني تدرك أنه كلما ازدادت أعباء العمل على المخ كلما زادت معاناة اللاعب وأصبح عرضة للإحساس بسيطرة الأفكار السلبية عليه، وبالتالي فإن القرارات التي يتخذها تكون غير موضوعية وتضعف قدراته على الأداء بل أنه في بعض الأحيان لا يستطيع أن يؤدي المهام المكلف بها.

وذلك إذا كان مستوى الضغط النفسي أكبر من قدرات اللاعب، وفي الوقت ذاته، فإنه قد يكون في حاجة إلى أن يشرح بالضغط من أجل أن تتلجر مواهبه وقرائنه الكاملة، كما أنه يوجد فئة من اللاعبين لا تستطيع أن تؤدي إلا في جو لا يسوده أي قلق.

ولذا، فإن المدرب أو أخصائي علم النفس الرياضي عليه أن يحظر من يحتاجون إلى تخفيف، وبها من يحتاج إلى هدوء.

وعلى اللاعب أن يدرب نفسه على أن يتعامل مع كل مستويات الضغوط النفسية المختلفة سواء أكانت ضغوطاً مرتفعة أو ضغوطاً قليلة وبسيطة، وذلك حتى يسهل على جسمه أن يتعامل مع هذه الضغوط النفسية.

٨/١ أساليب وطرق تقليل الضغوط النفسية:

من الأساليب والطرق الأساسية التي نستخدمها لتقليل الضغوط النفسية أن نعرف مصدر هذه الضغوط قلقو كان مصدر الضغط يتمثل في صعوبة إقامة علاقات إيجابية اجتماعية مع الآخرين، فإن أفضل الطرق لعلاج هذه الحالة هو تعلم الخيال والتفكير الإيجابي، عن النفس.

أما إذا كان الضغط النفسي سببه شعور اللاعب بكثير الأذنين في الجسم، فإن الطريقة المثلى في ذلك هو تعلم فن الاسترخاء وممارسة الرياضة.

٩/١ برامج رياضية لعلاج الضغوط النفسية:

١/٩/١ إستراتيجية جعل الرياضة جزءاً من حياتك:

يلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لسد الطرق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الأندورفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسجينية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات.

وتعمل الأنشطة البدنية الأكسجينية، على التقليل من نرجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي.

ويمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفح كفاية الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منظم للنشاط البدني، فإنه يوصى برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

ويجب أن تكون شدة المشي مناسبة، ويمكن تحديدها عن طريق نبضات القلب، أي يجب أن تكون بمعدل ٧٠ - ٨٥% من المعدل الأقصى لضربات القلب.

ولمعرفة الحد الأقصى لضربات القلب، فإننا نستخدم المعادلة التالية:

$$\text{تمديد النبض المستهدف} = ٢٢٠ - \text{عمر اللاعب ميلادياً}$$

فإذا كان عمر اللاعب ٢٠ سنة مثلاً، فإن المعدل الأقصى لضربات القلب لديه، هو:

$$٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ \text{ ضربة في الدقيقة.}$$

وإذا كان المطلوب أن نصل إلى ٧٠ - ٨٥% من الحد الأقصى، فإننا نضرب الرقم

النتائج في النسبة التي نحبها، فلو كنا نريد ٨٠% من المعدل الأقصى على سبيل المثال: فإن المعادلة تصبح:

$$160 = \frac{80 \times 200}{100}$$

أى أن ضربات القلب أثناء المشى، يجب أن تصل إلى هذا المعدل لتحقيق الفائدة المرجوة، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب ... وغيرها، فمن الممكن أن يتم تعديل هذه المعادلة لتتلاءم مع حالتهم الصحية، ويتم ذلك من خلال استشارة الطبيب.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، فيجب تعديل المعادلة: بدلاً من ٧٠-٨٥% من الحد الأقصى لضربات القلب تكون في حدود ٥٠% تقريباً.

وعندما يمارس الإنسان الرياضة بانتظام يتولد لديه قدر أكبر من الطاقة، ويتوفر له وقت للتحكم في وزنه، وتخفيف خطر إصابته بنوبة قلبية، وكلها عوامل تساعد على المساهمة في الإحساس بالصحة الجيدة.

ويتفق الخبراء في أن أفضل برنامج للرياضة، هو البرنامج الذى يلتزم به اللاعب.

ولهذا من الضروري أن يختار اللاعب البرنامج الرياضى، أو نوع الرياضة التى يحب عملها ويلتزم بها، مثل: المشى، أو الجرى، أو ركوب الدراجات، أو السباحة، أو اليوجا.

ويتحتم القيام بهذه الرياضة لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة ثلاث مرات على الأقل فى الأسبوع.

إن الرياضة المنتظمة وخاصة المشى لها فوائد إيجابية لصحة اللاعب النفسية،

مثل:

• تقليل القلق.

- زيادة النشاط.
- زيادة الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تحسين الحالة المزاجية.
- تحسين صورة الذات.
- طرد الإحساس بالاكتئاب.
- إبعاد الانتباه عن المشكلات الخاصة.
- تعميق الإحساس بالقدرة على الإنجاز.

لقد لوحظ أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الإقلال من الضغوط النفسية لها من دور كبير في تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم، ومن هذه الممارسات الرياضية المشى لمسافات طويلة والسباحة أو بعض التمرينات البسيطة.

كما تساهم الرياضة في إفراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها: بيتا - أندروفين، وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية.

لقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن المشى علاج فعال للإنسان العادي بمساعدة على التخلص من التوتر والقلق، ويزيد من تأثير الأدوية وفعاليتها بالنسبة للمريض النفسي، ويساعد اللاعب أيضا في تفريغ طاقته بدلًا من توجيهها إلى العدوان والمشاجرات والتوتر، ومن ثم يصفو ذهنه وتهدأ نفسه.

كما أثبتت الأبحاث أن المشي يمنع التسيان واضطرابات الذاكرة في الشيخوخة، أو على الأقل يؤخر حدوثها ويقلل من تأثيرها، وذلك لأن المشي يحمن من الدورة الدموية في السخ وفي الجسم عامة، فوصل الدم بكميات كافية للسخ محملاً بالأكسجين والجلوكوز والمواد المغذية للجهاز العصبي.

والمشي هو الرياضة التي يجب على اللاعب ممارستها في مختلف سنوات عمره، حتى يتمكن من مواجهة الضغوط النفسية ومخاطر الحياة المعاصرة ومقاومة الأمراض البدنية والنفسية، بل إن المشي قد ينجح فيما لا ينجح فيه الأوية والمقاتلور في بعض الحالات.

ويفضل المشي عادة كل أسبوع مرتين أو ثلاثة بعدد مساعة تقريباً - ما لم يمرض الأطباء بفور ذلك -، واصطحاب الأسرة باستمرار حتى يتم الفائدة للجميع.

إن الرياضة، هي أحد الحلول العظيمة للتغلب على الضغوط النفسية، إذا كانت هذه هي حالتك النفسية طرد صورتك من العمل، فأن تكون مفرحاً لمالكك، فلماذا لا تذهب إلى حمام السباحة سلكاً بدلاً من ذهابك إلى المنزل مبشرة وتسمح لمدة ٣٠ دقيقة وتجعل الأكسجين يتسلل إلى جسدك المنهك؛ بحيث تتنفس بسهولة وبصورة أفضل، وعندما تعود إلى المنزل ستفسح بالاسترخاء والراحة والاستعداد لقضاء بعض الوقت مع عائلتك وتكون مسترخياً في نومك، من كل هذا ستحصل على الطاقة والتوازن اللذان يعينتك على واجبات اليوم التالي.

كن عوناً لجسدك عن طريق:

- شرب العصائر الطازجة.

- خذ فترات للراحة خلال اليوم.

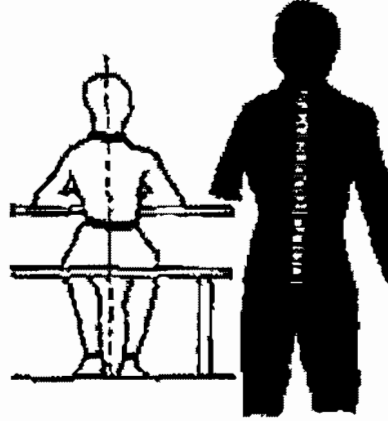
- تناول الطعام الصحى القليل النسم.
- اذهب إلى جلسات المساج إذا استطعت.
- امض الوقت على النشاط أو فى الحدائق.
- اشرب كميات كبيرة من المياه مع الإقلال من القهوة والمشروبات الغازية.
- وبعد المشى جيداً ... إذا مارسته بسرعة كافية أو تضمن شيئاً من الصعود، والتدخل البسيط الآخر الذى أوصى به غالباً هو النشاط التنفسى، وضبط التنفس يعتبر أقوى أسلوب وجدته لتخفيف القلق، حتى فى أسوأ حالاته عندما يكون على شكل اضطراب حاد.

٢/٩/١ تمرين للتعامل مع التوتر فى عضلات الرقبة:

بصيب هذا النوع من التوتر معظم الناس، وبصفة خاصة الطلاب المكتبيين، وغالباً ما يتوافق الضغط النفسى مع توترات عضلية فى مناطق معينة من الجسم، ومن أكثرها منطقة الرقبة.

وينصح هؤلاء بتمرين الاسترخاء التالى:

- من وضع الجلوس على الكرسي.
- اليدين تتدليان بجانب الجسم دون أى توتر.
- إدارة الرأس برفق ٣٦٠ درجة بقجاه عقارب الساعة.
- الدورة الواحدة تأخذ ما بين من ٥ إلى ١٠ ثوان، مع ضرورة المحافظة على استرخاء الرقبة.
- يودى التمرين ٣ مرات قبل أن يتم تغير الاتجاه، والعمل بعكس عقارب الساعة ٣ مرات أخرى.



شكل (٢): تمرين للتعامل مع التوتر في عضلات الرقبة

٢/٩/١ الإجهاد لزيادة مستوى الضغوط النفسية:

عند شعورك بالتوتر أو الملل في أداء عمل من الأعمال أو في منافسة ما، فإن عملية الإحماء التي يمكن أن تقوم بها سوف تزيد من مستوى الإثارة لديك، وبالتالي سوف تدفعك إلى الأداء بشكل جيد.

وهذه بعض الطرق المستخدمة في عملية الإحماء:-

• قم بإجراء حركات سريعة للجسم كله عن طريق:

- استخدام الخيال: مثل تخيل السباح أنه في مطاردة مع سمكة مفترسة كسمك القرش مثلاً.
- الشعور، فأنت تشعر بطاقة كبيرة تتدفق داخل جسمك.
- الإهتمام بالحدث ذاته أو المنافسة نفسها.
- التركيز على تحقيق رقم قياسي جديد، وليس مجرد تحقيق الفوز.

١٠/١ قائمة المراجع

١/١٠/١ المراجع العربية:

١. حسان عدنان المالح: الطب النفسي والحياة، دمشق، دار الإشراف، ٢٠٠٠م.
٢. حمدي علي الغرماوي، ورضا أبو مسريخ: الضغوط النفسية، القاهرة، مكتبة الأجلو المصرية، ١٩٩٤م.
٣. عمرو حسن أحمد بدران: علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤م.
٤. عمرو حسن أحمد بدران: سلسلة الضغوط النفسية، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، ٢٠٠٥م.
٥. فاروق عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
٦. كيت كينان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، بيروت، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٩م.

٢/١٠/١ المراجع الأجنبية:

- 7 - Coleman V.: Stress Management Techniques: Managing People for Healthy Profits, London: Mercury Books, 1988.
- 8 - Dimeo et al.: Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study, Br J Sports Med, 2001.

- 9 - <http://www.arabiyat.com>
- 10- <http://www.balagh.com>
- 11- <http://www.bigsteelo.com>
- 12- <http://www.childrenfirst.nhs.uk>
- 13- <http://www.ebaa.net>
- 14- <http://www.mindtools.com>
- 15- <http://www.sanabes.com>
- 16- <http://www.ukhh.com>
- 17- <http://www.vanel.webpark.pl>