



الضغوط النفسية وتأثيرها على اللاعب الرياضي

شاع استعمال مفهوم الضغط (stress) في مطلع القرن السابع عشر ليشير الى (الشدة او الكرب) اذ تعد لفظة مشتقة من الكلمة اللاتينية (stringegel) بمعنى (الضيف) ، وان البعض الاخر يشير اشتقاقها من الكلمة الفرنسية (Destese) ، والتي تعني الشعور (بالاختناق) ، وفي القرنين الثامن والتاسع عشر استعمل هذا المصطلح ليشير الى (القوة والإجهاد) ، اما في القرن العشرين فان معظم المصادر تجمع على الاهتمام بموضوع الضغوط والتي ترتبط بدراسات عالم الغدد الكندي (هانز سيللي ١٩٥٦) والذي اكتشف ان الغدد التي تفرز مادة الادرينالين هي المستجيب الاول للضغوط ، اذ اعتبر من خلال النتائج التي توصل اليها ان للضغوط تأثير كبير على مجريات الحياة ، فقد كثر استعماله حتى اصبح موضوعا للمحادثات الشخصية واليومية .

وتعد الضغوط النفسية احدى ظواهر الحياة التي يتعرض لها الانسان في مواقف متباينة فهي تتطلب منه اعادة التوافق مع البيئة النفسية والاجتماعية ، فهي نواتج ملازمة للوجود الانساني ، فقد اشار (سيللي) الى ان الانسان لا يستطيع العيش دون التعرض للضغوط المعتدلة ، اما تعرضه للضغوط المتكررة ولا سيما الشديدة منها فأنها يمكن ان تؤدي الى اعراض مثل الامراض النفسية الجسمية ، اذ يطلق (سيللي) على الضغوط النفسية " توابل الحياة " .

انواع الضغوط النفسية في المجال الرياضي

هنالك نوعان من الضغوط النفسية بالنسبة للرياضيين تحمل مدلولاً ايجابياً وسلبياً وعلى النحو التالي :-

اولاً : الضغط الايجابي (Positive - stress)

ويشير الى حاجة كل لاعب لهذا النوع من الضغوط للإفادة بأكبر قدر ممكن من المنافسة الرياضية لأنه يساعد في مواجهة تحديات المنافسة الرياضية والتدريب اليومي ويدفع به الى العمل والمثابرة والتدريب لأجل ان تساعد في تحسين ادائه وتقديم افضل ما لديه . وان اتباع برامج تدريبية جادة وصارمة والابتعاد عن مباحج الحياة تدفع باللاعب الى الشعور بالضغط الايجابي .

ثانياً : الضغط السلبي (Negative - stress)

وهو شعور اللاعب بعدم احتمال له صعوبات التدريب والمنافسات الرياضية التي تفوق طاقاته البدنية والنفسية وهو تحديداً النوع الذي يقصده بعض اللاعبين عندما يقولون بأنهم واقعون (تحت الضغط) ، وإذا لم يبادر اللاعب في التخلص منه حينها تبدأ أعراض الانهالك والشعور بالضيق مما يتسبب بالخسارة للاعب .

انماط الضغوط ودرجاتها في المجال الرياضي

يدخل مفهوم الضغوط النفسية في مجالات مختلفة اذ تعطي هذه المجالات والأنواع درجاتها صورة متكاملة للاعب على مدى مقاومته للضغوط النفسية والتي منها:-

١. النمط الاول :- ويتمثل بالتوترات الناشئة عن متاعب التدريب نتيجة المشكلات الصغيرة التي تجابه اللاعب في حياته الرياضية من التدريب والمنافسات وعدم قدرته على مواجهة التغيرات المستمرة وعدم استطاعته اشباع حاجته الشخصية بصورة مناسبة .

٢. النمط الثاني :- وتتمثل بثمانية ضغوط التي ترتبط بمراحل نمو اللاعب ويتطلب من اللاعب تغييراً في حياته وأسلوبه وعاداته (عاداته وأسلوب حياته) مما يتناسب وعمر اللاعب وذلك عند تعرضه للمواقف الضاغطة والمنافسات التي تفوق قدرتهم وشعورهم بعدم التوازن بين هذه المتطلبات ومستويات قدراتهم .

وقد ميز (Selye 1956) بين نمطين من الضغوط النفسية :-

يتمثل الاول بالضغوط المفرطة والتي تسبب للاعب معاناة وألم واسى مثل خبرات الفشل والخسارة المتكررة والإحداث غير السارة كسقوط الملاكمين بالضربة القاضية وسقوط الحديد على جسم الرباع في رفع الاثقال والمصارعون الذين يخسرون بالكتف بالدقائق الاولى للنزلات .

اما النمط الاخر فيدعى بالضغط المعرفه ويتمثل بالحالات الانفعالية السارة كالشعور بالفرح والنشوة والابتهاج والمتعة .

وسائل قياس الضغوط النفسية

هناك وسائل خاصة لقياس الضغوط وهي :-

١. **الوسائل الفسلجية :-** وهي من الوسائل الشائعة لقياس الضغوط ، فقد اوضحت البحوث في هذا الميدان ان هناك علاقة بين المواقف الضاغطة والتغيرات الجسمية والانفعالية لدى الافراد ومن هنا بدأت اتجاهات الطب النفسي - الجسمي البحث في اهمية خبرات الحياة التي هي عوامل محددة . وقد استخدم كرتس (Curtis) وآخرون في قياس استجابات الجسم الفسلجية للضغوط عدة وسائل منها دقات القلب ، وقياس سرعة النبض ، وقياس ضغط الدم وذلك في دراسة احتمالية الحوادث المزعجة وعلاقتها الفسلجية بالضغوط . كذلك هناك قياس اخر في قياس استجابات الجسم الفسلجية وعلاقتها بالضغوط هو حرارة الجسم وقياس نسبة الادرينالين في الدم .
٢. **طريقة الاداء :-** ويقاس الضغط في هذه الطريقة اعتماداً على نوع الاداء المنجز تحت ظروف ضاغطة مثل ضيق الوقت للانجاز مع حجم المهمة ، او اذا كان هذا العمل يتطلب نوعاً من المجازفة او يترتب عليه مخاطر تهدد الفرد القائم بالمهمة .
٣. **طريقة التقدير الذاتي :-** وهي طريقة تتسم ببساطتها ولا يترتب على المضمون اي اضرار ، ولهذا نجد ان لأدراك الضغط وتقويم الموقف اثراً كبيراً في استجابة الفرد للضغط فضلاً عن خبرة الفرد والتعزيزات السلبية او الايجابية التي يمكن ان تقلل او تزيد من المستوى الموضوعي للضغط فضلاً عن تأثيرات حضور نشاطات الافراد الاخرين او غيابها في الموقف تؤثر في استجابة الفرد ، لذلك كان للتقرير الذاتي مزايا كبيرة في الاستخدام .

مصادر الضغوط النفسية للرياضيين

ان اهم مصادر الضغوط التي تؤثر في اللاعب وفي هبوط مستواه الرياضي وربما تؤدي الى انسحابه الكامل او توقفه عن الاستمرار في التدريب والمنافسة الرياضية هي :-

١. **بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر** :- نشهد في السنوات الحالية طفرة في زيادة اشتراك اللاعب الناشئ في برامج التدريب والمنافسة ، وأصبح من المألوف ملاحظة اللاعبين الناشئين يشتركون في برامج التدريب المكثفة طوال مدة الاسبوع والمشاركة في مسابقات كثيرة .

٢. **الارتفاع المبالغ في حمل التدريب والإجهاد** :- كلما زاد مستوى الانجاز الرياضي زادت الحاجة الى رفع مستوى الاحمال التدريبية لتحقيق نتائج افضل ، فالتدريب عملية تنظيم بين الجهد والراحة ، وعندما يزداد محل التدريب على حساب مدة الراحة فان ذلك يؤدي الى الشعور بالإجهاد والإنهاك والألم .

٣. **الضغوط الداخلية External stresses** :- وهي الضغوط التي تنشأ من داخل نفسية الرياضي والتي يفرضها اللاعب على نفسه من خلال كونه لاعباً طموحاً او مادياً او عدائياً . وتفرض هذه الضغوط متطلبات فسيولوجية (التدريب الزائد) او اجتماعية (الوالدين والأصدقاء والجمهور) او نفسية (الافكار المشوشة والسلبية) .

٤. **ضغوط نتائج المنافسة** :- ان تحدي المنافسة والاهتمام الزائد بالنتائج يؤدي الى عدم تدعيم قيمته الذاتية وربما يؤدي الى ضعف الثقة بالنفس وزيادة الضغوط في التغلب على القلق والخوف والتوتر العضلي والقلق النفسي .

٥. **مصادر الضغوط البيئية Environmmment ental stresses** :- وتعني الجو المحيط باللاعب من درجة حرارة مكان المنافسة وعدد الجمهور والضوضاء والمكان والدولة التي يتم فيها المنافسة ، ووسائل الاعلام وحضور الشخصيات المهمة في الدولة .

٦. **عدم التوافق بين متطلبات التدريب والدراسة** :- يتطلب النجاح في التدريب الرياضي والنجاح الدراسي المزيد من الوقت والجهد وان كلاً منها يرتبط بالنجاح في المنافسة او الاختبار(الامتحانات) وذلك يؤدي الى زيادة الضغوط النفسية .

كما يشير محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ان مصادر الضغوط النفسية هي ما يلي:-

- ضغوط الجو المحيط .
- ضغوط التدريب الرياضي .
- ضغوط المنافسة الرياضية .
- الضغوط الشخصية .
- الضغوط العقلية .
- الضغوط الفسيولوجية .
- الضغوط الاجتماعية والأخلاقية .

مراحل تأثير عملية الضغط

اشار مكجرات "Mcgrath" ١٩٧٠ الى ان عملية الضغط تتكون من اربع مراحل مترابطة وهي :

١. **مرحلة المطلب البيئي :-** في هذه المرحلة يحدث ان يكون هناك بعض انواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب وقد تكون هذه المطالب بدنية او نفسية . وعلى ذلك محاولة اللاعب تسجيل رقم شخصي جديد او محاولة اللاعب للظهور بمستوى مرتفع امام الجمهور او النقاد او الاداريين .
٢. **مرحلة ادراك المطلب البيئي :-** يختلف الافراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية ، اذ ان الافراد لا يدركون المطالب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة . مثال على ذلك شعور احد اللاعبين عند القيام بأداء مهارة حركية امام زملائه بالمتعة لقيامه بمثل هذا الاداء في حين يشعر لاعب اخر يؤدي نفس المهارة الحركية بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الاداء الجيد .
٣. **مرحلة الاستجابة للضغط :-** ويقصد بها الاستجابة البدنية والنفسية لأدراك المطلب البيئي . فإذا كان هذا الادراك مهدداً للاعب فان الاستجابة تكون حالة قلق معرفي او قلق بدني بالإضافة الى زيادة التوتر العضلي وقلة التركيز .

٤. **مرحلة النتائج السلوكية :-** المرحلة الاخيرة في عملية الضغط هي السلوك الحقيقي او العضلي للاعب الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان ادراك اللاعب للمطلب مهدداً له فقد يتأثر اداء اللاعب بصورة سلبية او بالعكس عند ادراك اللاعب للمطالب غير المهدد له فانه يؤثر على اداء اللاعب بصورة ايجابية . الا ان بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون انه في بعض الاحيان قد يسهم ادراك اللاعب بالتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه الى تعبئة قوى اللاعب وبالتالي يتأثر اللاعب بصورة ايجابية .

كيفية معالجة الحالة النفسية الحادة لدى الرياضي :-

١. على الرياضي ان يتبع برنامجاً معقولاً في التدريب يكون اساسه الجانب النفسي مع تربية الوظائف الفكرية .
٢. ان يعرف المدرب والرياضي انواع ردود الفعل التي من المحتمل ظهورها في حالات الفوز والفشل .
٣. ضمان الحفاظ على القدرة النفسية وإعادة الطاقة النفسية العصبية المستهلكة بصورة سريعة وكاملة .
٤. التدريب في المناطق الواقعة في المرتفعات حتى يزيد عدد الايونات الموجبة على السالبة .