

# التوتر النفسي

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل : تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد سبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للفروق أو الاعتزال المبكر عن الممارسة .

يحمل مفهوم التوتر ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين الأول كونه حالة ذهنية ، والأخرى كونه حالة عقلية ما لدى شخصاً ما قد يشكو من التوتر الذي يكون منسجماً مع الخوف والقلق الذي يمر به ، في حين يصرح آخر عن رغبته إلى الراحة والاسترخاء لأنه متوتر ، ويعني الأول أنه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني أنه متوتر عقلياً . إذ أن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً ، كل شد او توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي .<sup>(٢)</sup>

وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي فنجد التوتر يعني " حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصاحبه تأهب أو استعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدهده في وضعية حقيقة أو مخيلته " . ويعرف التوتر "أحاساس يسببه الصراع الداخلي أو الضغط الخارجي يصاحبه استعداد لتغيير السلوك لمواجهة عنصر تهديد في الموقف . أو هو " ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطرابات العصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها " .

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي انه مطلوب منه في البيئة ، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته ، إضافة إلى ذلك أدراك أهمية ذلك الموقف . وعلى ضوء ذلك فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر : البيئة Environment ،، الإدراكات Perceptions ، واستجابات Responses الرياضي لذلك في شكل استثارة (تنشيط العقل والجسم) .

فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة عدم ملائمة الأماكن التي يؤدي فيها المباراة ... الخ .

أنا غالباً نميل إلى توجيه اللوم إلى الإحداث الموجودة في بيئتنا كمسببات للتوتر بشكل ألي بعيد عن التفكير إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر ، ولكن كيف يدرك الرياضي الإحداث . ومن ذلك مثلا إن احد الرياضيين عندما يشاهد جمهوراً وثيراً يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة إن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداءً له . بينما رياضي آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذه الجمهور الوفير . أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما احد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك . ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية ، ويرجع ذلك إلى إن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية ، أو التنشيط الذهني للشخص ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوكي كذلك . ويلخص الجدول الأتي العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً . وعندما نبحث عن فهم كيف نتعامل مع التوتر فمن الأهمية إن نضع في الاعتبار جميع هذه المظاهر للتوتر .

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسيولوجية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحدث بسرعة.</li> <li>● قضم الأظافر.</li> <li>● النقر بالقدم.</li> <li>● انتفاض العضلات.</li> <li>● الحركات المفاجئة غير الإرادية.</li> <li>● عبوس الوجه.</li> <li>● فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي .</li> <li>● التثاؤب.</li> <li>● الارتجاج(الارتعاش).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عدم السرور.</li> <li>● الشعور بالارتباك.</li> <li>● عدم القدرة على اتخاذ القرار.</li> <li>● عدم القدرة على التركيز.</li> <li>● عدم القدرة على توجيه الانتباه.</li> <li>● عدم الشعور بالسيطرة والتحكم.</li> <li>● الشعور غير المألوف.</li> <li>● ضيق مجال الانتباه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● زيادة نبضات القلب.</li> <li>● زيادة ضغط الدم.</li> <li>● زيادة إفراز العرق.</li> <li>● زيادة نشاط الموجات المخية.</li> <li>● زيادة تمدد بؤبؤ العين.</li> <li>● زيادة معدل التنفس.</li> <li>● زيادة انسياب الدم في الجلد.</li> <li>● زيادة التوتر العضلي.</li> <li>● زيادة استهلاك الأوكسجين.</li> <li>● زيادة سكر الدم.</li> <li>● جفاف الحلق.</li> <li>● تكرار التبول.</li> <li>● زيادة إفراز الأدرينالين.</li> </ul>

وتشير الدلائل إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة . ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتماداً على أيهما يحدث أولاً هل الأفكار السلبية أم التغيرات في الاستثارة .

ولهذا يكون التوتر موجود حتماً عند كل لاعب يريد هدفاً ولكن إن لهذا التوتر مستويات فعند أدائها يكون اللاعبون بصورة عامة ايجابيون في أدائهم لأنه سيكون بمثابة دافع لديهم للظهور بشكل جيد وللتغلب على تلك الصعوبات التي تهددهم ، ولهذا غالباً ما يشار إلى إن من أهم خطوات التعلم إن يكون هناك توتر نفسي عند المتعلم لان ذلك سيجعله حريصاً على الأداء بأفضل صورة لأهمية تعلم المهارة بالنسبة إليه شخصياً أو لأجل الحصول على امتياز معين في الأداء . ولكن عند المستويات التي تؤثر بأنها أعلى من المستوى الضعيف هنا ستكون العلاقة عكسية بين التوتر والأداء ، إذ كلما ارتفعت درجات التوتر لدى اللاعبين كلما أنخفض مستوى الأداء وذلك لتأثيره السلبي على أدائهم بسبب ما يسببه من اضطرابات نفسية مؤثرة أو اضطرابات فلسجية واضحة .

### مظاهر التوتر والأسباب المؤدية إليه

لقد اتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي إن هذه الظاهرة تبدو في جوانب مختلفة ، منه الجوانب الفسيولوجية والانفعالية والعقلية وكما يأتي :-

١. **المظاهر الفسيولوجية :-** إن لاعب كرة القدم عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المنافسة أمام جمهور كبير وفي ملعب مميز مثلاً ، فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات . وأثار هذا التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات متوترة ، مما يجعل بشرة الفرد غير صافية وتزيد من عمره الحقيقي . علماً إن استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويجعل عمل الدماغ المؤدي إلى استثارة القلق مستمراً ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالات النشاط ، ويؤدي إلى شعور دائم بالتعب . وعند تكرار حالات عدم الارتياح والتشنج هذه التي تحدث للاعب في المواقف الصعبة التي يمر بها (ولم يراعها المدرب أو إداريو الفريق) فستؤدي به إلى أنماط سلوكية يلجأ إليها كلما زاره التوتر لتصبح فيما بعد عادة سلوكية تدل على توتره وعلى سبيل المثال يفتح عينه ويغمضها بشكل سريع وغير مسيطر عليه أو نراه يرتعش أو ينقر بقدمه على الأرض وغير ذلك .

٢. **المظاهر الانفعالية** :- للتوتر مظاهراً وأثراً نفسية تتمثل بالغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب أو الخجل أو لعق الشفاه بطرف اللسان ، ومص الإبهام وقضم الأظافر ، وكما إن عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والزملاء ، وعدم الارتياح ، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك ، وصعوبة الاسترخاء عند النوم تعد ضمن أهم الحالات الانفعالية التي تصاحب توتر اللاعبين ، مما يؤدي إلى ظهور آثار واضحة على شخصيته وسلوكه .

٣. **المظاهر العقلية** :- وتتمثل في اضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتت اللاعب وظهور أفكار سلبية يصعب السيطرة عليها ، فضلاً عن اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة اللاعب على مواجهة مواقف المنافسة بكفاءة .

### أساليب مواجهة التوتر

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة ، ومن أمثلة بعض الأساليب الشائعة بين الرياضيين في هذه الآونة الأخيرة ، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، واستخدام التدليك ، كل من هذه الطرق يمكن إن تكون ذات فعالية . كذلك فان بعض الرياضيين قد يستخدم التنويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي ، التصور البصري لمواجهة التوتر . ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مثل الأساليب التالية : الاسترخاء العضلي التقدمي Progressive Muscle Relaxation ، التغذية الحيوية Bio feedback ... الخ .

ونحاول في هذه الجزء إن نجيب على بعض التساؤلات التي تساعد المدرب في استخدام

أساليب التعامل أو مواجهة التوتر ، ومن ذلك ما يلي :-

- ما أفضل الأساليب التي تساعد الرياضيين على مواجهة التوتر؟
- ما الأسلوب الذي يمكن تعليمه للرياضيين؟
- ما أفضل الأساليب الملائمة للأنماط المختلفة من التوتر؟

ومما هو جدير بالذكر إن الأساليب المقدمة في هذا الموضوع مختارة للاستخدام مع الرياضيين الذين لا يعانون من التوتر الحاد (المزمن) الذي وصل إلى مرحلة الخلل الوظيفي . إنما هذه الأساليب المقدمة تمثل أهمية خاصة للرياضيين العاديين الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم لمواجهة التوتر الراهن مما يسمح لهم بالتعامل على نحو ايجابي مع الضغوط التي يتعرض لها في مواقف المنافسة . أما الرياضيون الذين يعانون من التوتر الشديد ، الاكتئاب ، أو

بعض الأمراض البدنية مثل القرحة الإكلينيكي . كذلك تجدر الإشارة هنا إلى إن الأساليب المقدمة ليس لها آثار سلبية ، وإنما تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفيد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة . أنه من الأهمية بمكان إن يأخذ المدرب في اعتباره ضرورة معرفة هذه الأساليب وتعلمها أولاً ، ثم يستطيع بعد ذلك إن يعلمها للرياضيين بسهولة وكفاءة .

### استراتيجيات التهدئة النفسية(الاسترخاء)

هناك على العموم حالتين سلبيتين رئيسيتين قد يمر بهما أغلب اللاعبين وبالأخص لاعبو كرة القدم قبيل اشتراكهم في التدريبات والمباريات القوية فنجدهم إما مستثارين (أي يعانون من توتر عالي) ، أو نجدهم غير فاعلين أو غير مباليين بأهمية هذه التدريبات أو المباريات التي سيخوضونها ، وهنا لابد من إيجاد الحلول والتدخل في كلتا الحالتين لأنهما يؤديان إلى عدم ظهور اللاعبين بالمستوى المطلوب منهم وعدم أدائهم الواجبات المكلفين بها في التدريبات أو في المباريات .

هناك استراتيجيات وأساليب لخفض حالات التوتر والاستثارة التي تنجم عن الموقف التنافسي عند اللاعبين والتي تنجم عن الموقف التنافسي عند اللاعبين والتي تزداد حدتها مع قرب موعد المنافسة ب(٤٨) ساعة ، ومن أهم هذه الاستراتيجيات وإجراءات الاسترخاء (Relaxation Procedures) اللازمة لذلك الآتي :-

### أولاً :- الاسترخاء المتتابع (المتدرج): Progressive Relaxation

وهي تعد من طرائق الاسترخاء المهمة التي تطورت في السنوات الأخيرة ، إذ كانت بدايات هذه الطريقة من قبل (جاكوبس ١٩٢٩-١٩٣٨ Jacobson) الذي قدم نظرية مفادها (أن من الصعوبة بكون الفرد عصبياً أو متوتراً حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً ، بمعنى إن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن خفضه إذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء) . وطبقاً لرأي جاكوبسون لا يمكن إن يوجد العقل القلق في جسم مسترخي . وللاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي ، كما يعمل كأسلوب وقائي على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي . وتعتمد طريقة جاكوبسون على إحداث نوع من التوتر قبل إجراء الاسترخاء حيث يساعد في تعرف اللاعب على الفرق بين التوتر والاسترخاء ، وعليه تشير الطريقة إلى وجوب تخصيص الدقائق الأولى في أية جلسة استرخاء لإحداث التوتر العضلي وتقليل الوقت لاكتساب الاسترخاء

الكامل ، ولكي تعد العضلة مرتخية يجب إن تكون خالية تماماً من أية انقباضات وكذلك لينة ورخوة وبلا حركة . وتتضمن عملية الاسترخاء المتتابع (المتدرج) الكاملة توتراً واسترخاء منظمين لمجموعات عضلية معينة وبترتيب مخطط له ، حيث يبدأ الاسترخاء بعضلات الذراع اليسرى ، ثم الذراع اليمنى ، فالساق اليمنى واليسرى ، ثم عضلات البطن ، وبعدها الظهر والصدر ، وعضلات الكتفين ، لتنتهي بعضلات الرقبة وقد تستغرق العملية هذه والتدريب عليها شهوراً عديدة ويراعى في المراحل الأولى للتدريب أن تخصص جلسة كاملة للاسترخاء التام لمجموعة واحدة من العضلات ، وإذا صعب علينا تصور الوقت الكبير المستغرق في التدريب على ذلك فلننظر إلى أهمية الإعداد للاسترخاء الجيد ، كما إن من غير المنطقي أن تكون جلسة تدريب واحدة أو حتى جلستين أمد كل منهما (١٥) دقيقة فقط مثلاً كقيلة بأن نتوقع من اللاعب استدعاء استجابة الاسترخاء بإرادته الذاتية . وبما يقترح (جرينبرج ١٩٧٤ Jacobson) بدء الجلسة بإجراءات استرخاء متدرجة تبدأ من الذراع اليسرى ، إلا إن البعض يرى البدء بالطرف الأيمن ، وفي هذا الصدد يقترح (جرين برج 1974 Greenberg ) نظاماً متدرجاً للاسترخاء مدته (٢٠) دقيقة ويبدأ بالطرف العلوي الأيمن وينتهي بالمقعدة والفخذ وسمانة الرجل . وقد اقترح كذلك استخدام تطبيق المقاومة لإحداث انقباض العضلة . ولعل الهدف العام لأي من برامج التدريب على الاسترخاء هو استدعاء استجابة الاسترخاء لمقابلة الضغط في موقف معين . وعلى العموم فقد أكدت دراسات (ريسبرج و أرشل 1989 Weisberg & Arshel) أن استخدام أسلوب الاسترخاء المتتابع يعمل على تحسين الأداء .

### ثانياً:التدريب الذاتي: Autogenic Training

وتدعى أيضاً بطريقة الإيحاء الذاتي وهي تتشابه مع طريقة الاسترخاء المتتابع في إن كلاهما يستثير الاستجابة ، إلا إن الاسترخاء يعتمد على الانقباض الدينامي للعضلات واسترخائها ، بينما التدريب الذاتي يعتمد على الشعور المرتبط بأطراف الجسم وعضلاته . وعموماً فالتدريب الذاتي في ابط صورة يتكون من سلسلة مترابطة من التمرينات العضلية المصممة لإحداث حالتين بدنييتين هما الشعور بثقل الأطراف نتيجة النقص الكلي للتوتر العضلي ، والشعور بدفء الجسم بسبب أتساع الأوردة الدموية وتوارد الدم . وقد أقتراح كل من (فانك وكراتي 1970 Vanek & Cratty) و(ديفيز وأيشلمان وماكاي 1988 Davis & Eshelman & Mckay) و(جرينبرج 1990 Greenberg) عددا من التمرينات أو العبارات المتنوعة لإحداث استجابة الاسترخاء باستخدام التدريب الذاتي . ويتكون هذا

الأسلوب أساساً من ثلاثة أجزاء متشابكة ومترابطة بعضها ببعض ولعل الجزء الأول هو اهم تلك الأجزاء ويتكون من ست خطوات أو (عبارات) رئيسة صممت لتوحي للنفس بشعور الدفاء العام للجسم والثقل في الإطراف ، وهذه العبارات الستة هي :-

١. ثقل في الذراعين والساقين (مع البدء بالذراع أو الساق السائدة) .
٢. دفاء في الذراعين والساقين (مع البدء بالذراع أو الساق السائدة) .
٣. دفاء في الصدر وإدراك انخفاض نبض القلب .
٤. التنفس الهادئ المسترخي .
٥. دفاء في منطقة الضفيرة العصبية .
٦. شعور بالبرودة في جبهة الرأس .

ويكون الجزء الثاني من التدريب الذاتي باستخدام التصور ، وفي هذا الجزء يطلب من اللاعبين تصور بعض المشاهد المرتخية وفي الوقت نفسه يركز بؤرة انتباهه على مشاعر الدفاء والثقل في أجزاء الجسم ، ومن العوامل المؤثرة بصورة كبيرة استخدام العبارات الذاتية الإحياء بان الجسم في حالة ارتخاء حقيقيه . وعموماً يتطلب التدريب الذاتي شهوراً عديدة وقدرًا كبيراً من المنافسة من أجل الإتقان ، وإذا ما تم إتقان التدريب فان احتمالاته تكون أكثر فاعلية في إحداث استجابة الارتخاء السريعة وخلال دقائق . وعلى العموم فقد أكد كل من (فانك وكراتي Vanck & Cratty 1970) و (سبيجولون و أناليز 1985 Annalisa & Spigolon) إن التدريب الذاتي يحسن الأداء . كما تعد إسهامات (نايدفر و أورليك 1986 Nideffer & Orlick) مهمة جداً حيث قدما عدداً من البرامج للتدريب الذاتي والاسترخاء باستخدام التدريب الذاتي مع التأكيد على مضمون العبارات الآتية :-



١. أجلس في غرفة أو في وسط هادئ حيث لا يزعجك احد.
٢. أوجد منطقة مريحة تمكنك من الجلوس أو الاستلقاء على الظهر.
٣. أغلق عينيك ، استبعد الأفكار القادمة من العالم الخارجي .
٤. أبدأ في ممارسة عملية التنفس العميقة للمساعدة على الاسترخاء .
٥. شهيق بطيء ثم زفير ، ثم شهيق ثم زفير ، ثم شهيق ثم زفير .
٦. مع كل زفير أنت تشعر بالتخلص من التوتر في الجسم.
٧. أنت تشعر الآن انك مسترخي وتنفسك مستقر ، وعليك البدء بالإيحاء إلى نفسك بأن ساقيك بدأتا بالحساس بالثقل.
٨. خاطب نفسك : أشعر بتقل ذراعي اليمين ، وثقل ذراعي الأيسر ، كلا الذراعين تثقلان ، ساقى اليمين تثقل ، ساقى اليسرى تثقل ، أشعر بالثقل في ساقاي ، أشعر بان ذراعي اليسرى دافئة ، اشعر بان ساقى اليسرى دافئة ، أشعر إن كلتا ساقاي دافئتان ، أشعر بان ذراعي وساقاي دافئتان.
٩. خاطب نفسك : تشعر منطقة صدري بالدافئ . واشعر بان قلبي ينبض ببطء ومنتظم.
١٠. ركز الانتباه في دقائق قليلة على سرعة نبض قلبك ، كرر لنفسك بان نبض قلبك بطيء ومنتظم.
١١. ركز الانتباه في دقائق قليلة على تنفسك ، كرر لنفسك كل في مرة الشعور بان التنفس لديك هادئ ومسترخي.
١٢. كرر عدة مرات (أشعر بان منطقة معدتي فارغة).
١٣. كرر عدة مرات (أشعر بأن جبهتي باردة).
١٤. أثناء خبرات مشاعر الدفاء والثقل في الأطراف والدفاء في الأوعية الدموية والعصبية والبرودة في الجبهة ، تخيل(تصور) لنفسك انك على شاطئ رملي دافئ تتمتع بشراب عصي الليمون البارد وتتابع حركة الموج للداخل وللخارج.
١٥. إنشاء تمتعك بصورة الاسترخاء البصرية (أو لإحدى صور الاسترخاء) كرر لنفسك عبارة (أسترخي أسترخي أسترخي Relax).
١٦. خاطب نفسك (أشعر بأنني هادئ).
١٧. خاطب نفسك (أشعر بالدفاء والاسترخاء).
١٨. خاطب نفسك (عقلي مرتاح).

يمثل الجدول أعلاه بناء مقترح للعبارات التي يتضمنها التدريب الذاتي

## ثالثاً :- التأمل Meditation

وهذه الطريقة تعد احد صور الاسترخاء وترتبط مباشرةً بمفاهيم الانتباه الانتقائي أو توسط الانتباه ، وفي ممارسة التأمل يحاول اللاعب تركيز انتباهه على احد الأفكار أو الأصوات ، بما يؤدي إلى استدعاء استجابة الاسترخاء ويتطلب ذلك وسط (بيئة) هادئة . ويهدف أسلوب التأمل إلى تطوير ما يطلق عليه بـ (اليقظة المريحة Restful Alertness) . والتأمل تمرين مهم ومفيد للجسم والعقل والروح إذا تمت ممارسته بطريقة صحيحة فهو يعطي الشعور بالاسترخاء ويجعل الفرد يتصل بنفسه الطبيعية ومن ثم يستطيع التفكير بشكل انضج وعلى نحو إبداعي ويجعله يتجه إلى صنع كل ما هو جديد في حياته والإبداع فيه .

وفكرة التأمل قديمة حيث عرفت في الحضارات الشرقية منذ أكثر من (٤٠٠٠ عام) خلت حيث ابتكرها الهندي (ماهيش يوجي Mahech Yugi) ولقد لاقت الفكرة قبولاً هائلاً في الولايات المتحدة الأمريكية وجميع أنحاء العالم ، وكانت أكثر الأدوات شيوعاً في التأمل المتزايد هو التكرار الصامت لضوء خافت يختاره المعلم أو الأخصائي أو المدرب كوسيلة للتركيز العقلي ، ومن الأصوات الشائعة مانترا Mantra ، أوم Om ، أهوم Ahhom ، كذلك يشاع استخدام وسائل أخرى في عملية التعلم تشمل : الماندالا Mandala ، (وهو شكل هندسي) ونادام Nadam (وهي أصوات تخيلية) وغيرها .

وعن التطبيق الفعلي لإجراءات التأمل ، فيجب إن يجلس اللاعب في وضع مريح وعيناه مغلقتان ويركز على التنفس العميق ، مع تكرار احد المفاتيح أو الكلمات السابقة مثل (Mantra) ويكون ذلك داخلياً (أي في صمت) ، ويذكر المطلعون بدقة على هذا الأسلوب إن صوت المانترا يتلاشى عندما يصل الفرد من خلال مستويات تفكير ثابتة إلى مصدر الفكر . ويتفق العلماء في أن التأمل يمكن أن يكون من وضعيتي الجلوس أو الوقوف .  
ومن الممكن أداء التأمل بإتباع الخطوات الآتية :-

١. لابد وان يكون التأمل في مكان هادئ ، وان تكون الإضاءة من حولك طبيعية ومعتدلة ولا تستخدم إضاءة الفلوريسنت ، ولا بد وان يملئ الهواء النقي جوانب الغرفة ، وان تكون درجة الحرارة فيها مرتفعة أو منخفضة بل معتدلة . كما لابد وان يكون المكان مريحاً فإما إن يوجد زرع أو شموع من حولك ، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة .

٢. الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء) ، على إن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح والرأس متعامد على الكتفين . فكلما ان العمود الفقري في وضع مستقيم فكلما تمت

- عملية التنفس بسهولة أكثر وكلما انتظمت الدورة الدموية أكثر ، من الممكن إمالة الرأس قليلاً إلى الإمام لإعطائك المزيد من الاسترخاء . ومع ارتكاز اليدين على الركبتين .
٣. يمكن فتح العينين أو غلقهما أختار الوضع الأكثر راحة لك ، ولكن إذا شعرت بالنعاس عند غلق العينين عليك فتحهما وان تتجول بهما لما حولك بضعة دقائق وعندما تنتبه ويعود إليك الوعي أغلقهما لكن ليس بشكل كلي . لابد وان يكون الفك واللسان في وضع الاسترخاء .
٤. التنفس مهم وضروري في عملية التأمل ، تنفس بعمق وهدوء ، وبمجرد إن تبدأ في التأمل ستجد إن عملية التنفس تتم ببطء وعمق فور التخلص من همومك .
٥. من الأفضل إن تتم عملية التأمل في الصباح ، أي في بداية اليوم لان المخ يكون خالياً من أي أفكار . كما إن هذا التوقيت يساعدك على توليد الطاقة والهدوء الداخلي الذي يمكنك من الاسترخاء ويجعلك منتجاً في يوم شاق عليك . ولا يشترط إن يكون الموعد في الصباح الباكر لان ذلك يعتمد على أسلوب حياة كل شخص .
٦. ليس من المحبذ إن تتأمل وأنت تحت تأثير الكحول أو أي عقار من العقاقير التي لها التأثير نفسه أو عندما تكون ممتلئة المعدة .
٧. أعطي الفرصة لنفسك كي تمارس التأمل مرة أو مرتين في اليوم الواحد على إن تستغرق كل مرة من ( ٣٠.٢٠ ) دقيقة .
٨. بعد الانتهاء من التأمل لا تعود فجأة إلى نشاطك اليومي ، فعليك بفتح عينيك وإلقاء نظرة على الأشياء التي تحيط بك أي لابد وان تتكيف أولاً مع كل شي من حولك والعودة بنفسك إلى تذكر الحياة اليومية شيئاً فشيئاً .
- توجد أساليب عديدة للتأمل وتجسيد الصورة الذهنية وهي أولى المراحل التي ينبغي إن تبدأ بها والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين ثم التركيز عليه بشكل كلي يمكنك من عدم رؤية أي شي من حولك سوى هذه الصورة التي رسمتها في عقلك والتي تجدها في صورة مرئية إمام عينيك .

#### رابعاً :- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية: Biofeedback Relaxation

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم ، فأنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الراجعة الحيوية) . حيث يتضمن هذه الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم ، ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل

التنفس. وقد أثبتت العلمية إن معلومات التغذية الرجعية للعمليات البيولوجية اللاإرادية المختلفة (معدل سرعة القلب . معدل التنفس . ضغط الدم . مستويات التقلص العضلي . مقاومة الجلد للتيار الكهربائي) يمكن اكتساب التحكم فيها رغم إن حجم التغيرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة إلا إن أهم مزاياها يكمن في دلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء .

هذا وتوجد ثلاثة أنواع من رجع الاستجابة البيولوجي تعتبر مفيدة لتعلم كيفية التعامل مع التوتر العضلي هي : درجة الحرارة الجلد Skin Temperature ، النشاط الكهربائي لسطح الجلد Electrical Activity of The Skin Surface ، والنشاط الكهربائي في العضلات Electrical Activity in the Muscles.

وتعتبر درجة حرارة الجلد مؤشراً مفيداً لمستوى التوتر العام في الجسم . حيث تزداد عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد ، وتكون العضلة في حالة استرخاء ، بينما تنخفض درجة الحرارة عندما يقل تدفق الدم إلى الجلد ، وتكون العضلات في حالة توتر . وذلك يفسر لماذا تصبح اليدين باردتان في حالة التوتر .

### خامساً :- التنويم Hypnosis

وكلمة التنويم (Hypnosis) اشتقت من الكلمة اليونانية (Hypno) وتعني النوم . وفي العصور الوسطى كان التنويم يستعمل من قبل السحرة واعتبروه من السحر الأسود . وقد تم استخدام التنويم بنجاح في الحربين العالميتين الأولى والثانية لمعالجة الذين يعانون من العصاب الناتج عن الحرب . ويعد التنويم المغناطيسي (كما يطلق عليه) من الأساليب النفسية العلاجية التي استخدمت لعلاج الأمراض النفسية وحل المشكلات النفسية والاجتماعية ، ويذهب بعض العلماء إلى إن تأريخ التنويم يرجع إلى مائتي عام تقريباً . والتنويم هو حالة مستحثة تتميز بزيادة تقبل الفرد للإيحاء ، وبالرغم من انتشار أساليب التنويم إلا إن الاتجاهات المعارضة لهذا الأسلوب مازالت قوية ترتبط بالمخاوف وعدم الاقتناع ، فهناك بعض الأفلام السينمائية والتلفزيونية تعرض إحداث ووقائع لها علاقة بطريقة ما بالتنويم المغناطيسي ، إلا إن هذه الأفلام فيها إساءة كبيرة إلى هذا الأسلوب العلمي في العلاج ، فهي تهدف إلى التجارة أكثر من هدفها إلى التعليم .

ويحدد (باربر و سبانوس وشيف Barber & Spanos & Chave 1974) أربعة مراحل

رئيسه للوصول إلى التنويم وهي فيما يأتي :-

١. استدعاء استجابة الاسترخاء والتهيئة للتنويم .
٢. ظهور استجابة الاستحياءات .
٣. يذكر اللاعب تغيرات في الوعي البدني والشعور بالجسم .
٤. الوصول لمرحلة التنويم .

بينما يتفق الكثيرون على عدة خطوات للوصول إلى التنويم على النحو الآتي :-

١. إجراءات فترة ما قبل الحث .
٢. إجراءات فترة الحث .
٣. الوصول إلى حالة التنويم .
٤. الاستيقاظ .
٥. الإيحاء في فترة ما بعد التنويم .