

المعاصرة الثانية عشر ك2

الضغوط النفسية عند الرياضيين

اضحى الضغط النفسي جزء من حياتنا اليومية في هذا العصر نظرا لتعقيد طبيعة الحياة وتشعباتها ورصد الاهداف الحياتية العديدة لمحاولة الوصول اليها ،حيث لا حدود لمطوحات الانسان .ولا يكاد يختلف الحال في الحياة العامة لافراد عن حياتهم التخصصية كرياضيين حيث اتسعت البطولات ومغرياتها ،كما اتسعت القواعد الجماهيرية التي يسعى جميع الاعبون الى ارضائها ،واشتراك جميع الفرق و المنتخبات الرياضية با الطموح نفسة في الحصول على ما يمكن الحصول عليه من البطولات ،(ولا شك)ان كل ما سبق يضع على كاهل اللاعب مسؤوليات يحاول بثتى الوسائل تنفيذها للوصول الى الاهداف الموضوعة للفريق ، وكلما زادت هذه المسؤوليات تزداد معها جهود اللاعب المبذولة مما يعرضه بشكل كبير جدا للضغوط النفسية وبعض الانفعالات التي قد تؤثر في نهاية الامر على ادائه واداء فريقه ضمن الاستحقاقات التنافسية لهم بشك سلبي ، اذا لم يتم التداخل النفسي الفعال لمحاولة تقليل الضغوط النفسية هذه ،ولئلا تعود بنتائج غير محموده على الفريق .ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ان الضغط (stress) مصطلح مرادف

لمصطلح القلق (ضغط احيانا للتعبير عن القلق لان مصطلح مرادف لمصطلح القلق (worry) حيث يستخدم الضغط احيانا للتعبير عن القلق لان مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مولمة او بغیضة (aversive state) يحاول اللاعب تجنبها لانها تؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر الزائد عن الحد التي تؤدي اليه ،كما انها تعمل على تضيق انتباه اللاعب ، وتوتر بصورة سلبية على تركيز انتباهه لان تفكير اللاعب عندما يكون خاليا من الضغط الانفعالي يكون بمجمه منصبا على التركيز با العمل الذي يوديه ،اما اذا كان واقع تحت الضغط فان ذلك سيشتت تفكيره ما بين العمل الذي يودية وما بين الموضوعات او الاحداث الو الظروف المسببة للضغط النفسي الانفعالي .وحالة القلق حسب رؤيتنا هي حالة تسبق الضغط مرورا با الاستثارة (الاستجابة الفسيولوجية)،فعندما تبدء حالة القلق لامر معين عند اللاعب يؤدي ذلك الى استثارته ،وهذه الاستثارة (كما سيرد لاحقا)تؤدي الى توتر سيقود الى ضغط نفسي على هذا اللاعب (مع مراعاة ان هذه السلسلة من التغيرات النفسية السلبية لا تاخذ او قاتا طويله وحسب الشدة التي يتعرض لها اللاعب) .

وعلى العموم يؤدي الضغط النفسي نهاية المطاف (اذا لم يتم له)الى مرحلة الاحتراق النفسي وهي حالة الانهالك التي قد يصاب بها الرياضيون عندما تشدد وتستمر عليهم الضغوط ،وهي الحالة التي تستدعي انسحاب اللاعب من ميدان الرياضة كليا او جزئيا (كما سيأتي شرحة)، ومن المواقف التي تخلق كل ذلك الحالات التدريب الزائد غير المجدي او مواقف التحدي والمنافسة الغير مضبوطة عند اللاعب با الشكل الصحيح .

ويشير مصطلح (الضغط stress)الى وجود عوامل خارجية احدثت لدى الفرد احساسا با التوتر الشديد .وعندما تزداد شدة هذا الضغط (او الضغوط)قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير سلوكه وشخصيته .والضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد الذي تخلق عند الفرد (اللاعب) حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك .ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع الى متغيرات بيئية خارجية كحادث مزعج او خسارة مادية او ترك العمل .ومنها ما يعود الى متغيرات داخلية كا الصراع النفسي ،والطموح الزائد والتنافس وطريقة للتفكير .والاثر الناتج من التعرض للضغوط النفسية يعتمد على الشدة التي يواجهها الفرد ،ف الضغوط البسيطة قد تساعد

الفرد في الاداء والانجاز وزيادة الكفاءة (لأنها تكون بمثابة حافز للنشاط)، بينما يؤدي التعرض للضغوط الشديدة الى اختلال قدرات الفرد مما يدفعه للدفاع ضد هذه الضغوط .

قد يعد الضغط النفسي بمثابة العامل الحاسم والمفجر للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية وكثيرا ما ينظر اليه على انه (قطره الماء التي جعلت الاناء يطفح) مثل الصدمة العاطفية او الخسارة... الخ. يف الضغط النفسي هو استجابة تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطرابات متعددة في الفرد . هناك اعراض وعلامات تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية منها :-

1- العلامات العضوية : وهي متنوعة اهمها :-

-توتر في عضلات الرقبة والظهر

- حموضة المعدة والغثيان وانتفاخ والم في البطن وتشنجها .

- فقدان الشهية والاسهال .

- الارق والاستيقاظ المبكر

-الم في الظهر وفي الكتفين وكزكة الاسنان .

- تسارع في ضربات القلب ،فضلا عن عدم الانتظامها .

- الم في الصدر وصعوبة في التنفس .

2- العلامات النفسية : وهي كثيرة :-

الضييق والكابة والحزن وفقدان الاهتمام والتهيج وعدم الاستقرار وفقدان الصبر والغضب وصعوبات الكلام والملل والخمول والتعب والانهاك وضعف التركيز والتشويش الذهني وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والجمود والتنبه المستمر لاستجابة الاخرين فضلا عن الاداء السيء .

نلاحظ كيفية وقوع لاعبي اكثر الفرق الرياضية غالبا تحت وطاة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات ،ويرجع ذلك الى اسباب انية واخرى متراكمة ناجمه عن خبرات الرياضيين الذين شاركو في بطولات سابقه .لذا نويد وجهة النظر التي تفيد بان الضغط ما هو الا (انفعالا سلبيا

negativw emotion) يرتبط با التأثير الانفعالي المؤلم والسلبى .وعموما ليست المنافسة وحدها هي التي تخلق هذه الضغوط فربما يشكل التدريب الزائد ضغطا كبيرا على اللاعب او ضغوط

المدرّب او اداري الفريق الاخرين او حتى الضغوط التي تنتج من بيئة خارجة عن مجال الرياضة

ذكر (مكجراث 1970) بان عملية الضغط تتكون من اربع مراحل مترابطة وهي كالاتي

1- **المطلب البيئي من اللاعب :** وفي هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هناك بعض انواع

المطالب التي تقع على كاهل اللاعب ،وقد تكون هذه المطالب بدنيه او نفسية .

ومثال على ذلك عندما يودي لاعب كره القدم مهارة جديدة امام زملائه ،او محاولته لتسجيل هدف

مرمى الفريق المنافس (اي محاولة الظهور بمستوى مرتف ومتميز امام الجمهور او النقاد او

المدرّب والاداريين).

2 - **إدراك اللاعب للمطلب البيئي :-** ويختلف اللاعبون فيما بينهم في إدراكهم للمطالب البيئية (أي

التي يتطلبها التدريب أو المنافسة). إذ إنهم لا يدركون هذه المطالب بالطريقة نفسها أو بالدرجة

نفسها . وقد يشعر أحد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بذلك

والإنتباه زملائه إليه بغض النظر عن ما ستؤول إليه محاولته ، في حين قد يشعر لاعب آخر وهو

يؤدي المطلب نفسه بالتهديد وبمشاعر غير مريحة مطلقاً لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد .

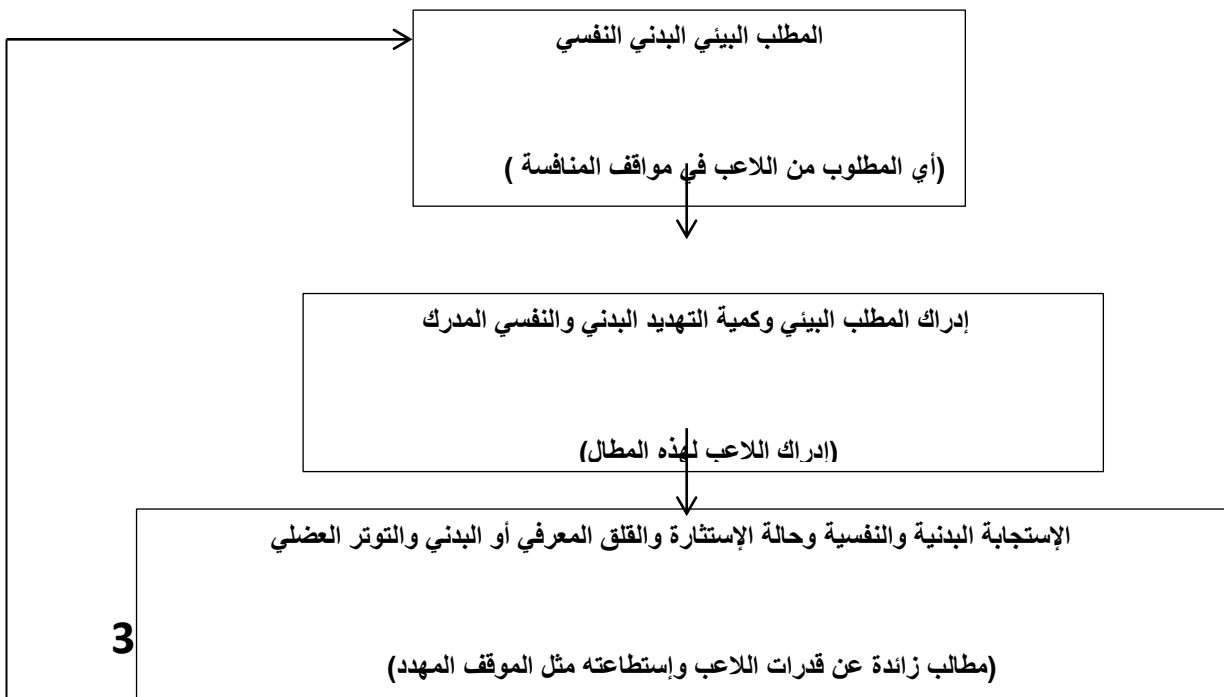
ومن المهم ذكره هنا إن القلق المرتفع عند اللاعب يجعله يميل إلى إدراك المزيد من المواقف غير

المريحة وخاصة في المواقف التي يتم فيها تقويم اللاعب أو المواقف التنافسية .

3 - إستجابة اللاعب للضغط :- وهذه المرحلة تتضمن الإستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي، فإن كان هذا الإدراك مهدداً للاعب حينها ستكون الإستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو ستكون الإستجابة تنشطاً فسيولوجياً مرتفعاً (أي حالة قلق بدني) أو ستكون الإستجابة بكليهما معاً(أي حالقة قلق معرفي وحالة قلق بدني) فضلاً عن حدوث بعض الإستجابات الأخرى مثال زيادة التوتر العضلي وتغير القدرة على التركيز .

وقد يحدث ذلك عند الرياضي عندما يستجيب للضغط الناتج عن قلق بدني أو معرفي في هذه المرحلة

1- النتائج السلوكية للاعب :- وهي المرحلة الاخيرة من عملية الضغط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط. فإن كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له سيتأثر أداءه بصورة سلبية، وعلي العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية . إلا إن بعض الباحثين يرون إن إدراك اللاعب للتهديد في بعض الاحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر للرد على الضغط الواقع عليه ومن ثم الأداء بصورة إيجابية إلا إننا نجد إن ذلك أمراً غير محسوم علمياً كون الحقائق تدل على إن المستوى الواطئ من التهديد الذي يسبب القلق ذو المستوى الواطئ أيضاً يقود (بصورة تكاد تكون حتمية لكل اللاعبين) إلى الأداء الإيجابي، إنما المستوى العالي من التهديد الذي يقود إلى مستوى عالي من القلق فإنه لا يقود سوى الأداء السلبي للاعب حيث لا بد وأن يتأثر أداء ذلك اللاعب بحجم التهديد وما يسببه من آثار على النواحي الجسمية الفسيولوجية وعلى قدرته العقلية وفعاليتها التي لها التدخل الأكبر في المنافسة من تفكير وتذكر وتوظيف الانتباه وتركيزه وغيرها بشكل خالي من المشتتات البيئية . وعلى العموم في ضوء النتائج السلوكية هذه تحدث عملية تغذية راجعة إلى المرحلة الأولى من عملية الضغط وتؤدي إلى اكتساب اللاعب المزيد من الخبرات بالنسبة للمطالب البيئية والمزيد من القدرة على إدراك المواقف البيئية المختلفة .



التنتائج السلوكية والأداء (الشعور بالضغط وحالة من القلق)

شكل (7) يوضح المراحل الأربعة لعملية الضغط عند اللاعب

ولو أردنا الحديث عن طبيعة الضغوط التي تحصل في الرياضة والفروق الفردية للاعبين بالتعامل مع المطالب البيئية (أي ما مطلوب من اللاعب في مواقف المنافسة والتحدي) وكذلك عملية إدراك اللاعب لهذه المطالب البيئية الموجودة وكمية التهديد البدني أو النفسي الحاصلة جراءها لوجدنا إن من الممكن أن نقسمها إلى الأتي :-

- 1- **الضغوط الخفيفة :-** وهي ضغوط تقع على اللاعبين المتمرسين غالباً أو التي تنتج من أسباب ليست أساسية في المنافسة مثل التعرض لمضايقات جمهور المنافس أو مجرد اللعب أمام جمهور كبير لم يعتد عليه اللاعبون . وهذه الضغوط يستغرق تأثيرها وقتاً قصيراً فهي من عدة ثوان إلى عدة دقائق، وربما عند بعض اللاعبين تصل ساعات.
- 2- **الضغوط المتوسطة :-** وهي ضغوط قد يتعرض لها جميع اللاعبين والتي قد تكون سبب التدريب الزائد (الذي يفوق إمكانياتهم وبدون جدوى يتحسسونها) ، والذي إذا إستمر لمدة طويلة قد يؤدي إلى مضاعفات وزيادة لهذه الضغوط والتي من أبرز نتائجها الإنهيار المتوقع نفسياً لهؤلاء اللاعبين، وقد تكون هذه الضغوط نتيجة الإحساس بأهمية المنافسة وقوة المنافس في الوقت ذاته مما يتطلب قدرات كبيرة لدى اللاعبين يقدرونها بأنفسهم وبزملائهم، أو قد تكون نتيجة غياب بعض اللاعبين المؤثرين في الفريق وبدونهم يشعر بقية اللاعبين بإستحالة تحقيق المطلوب منهم في المنافسة .
- 3- **الغضوط الشديدة :-** وهي الضغوط التي أشرنا إليها في الفقرة السابقة عند إستمرار التدريب الزائد على اللاعبين بدون فائدة يستشعرونها بل على العكس يرونه يستنفذ كل قواهم بلا نتائج إيجابية ويدركون ذلك بوضوح ، مما يسبب مشكلات يصعب علاجها يتصدرها ضعف الثقة بالتدريب أو بمن يقوم به في الفريق والتي قد تؤدي إلى نتائج سلبية مؤثرة في مسيرة اللاعب وفريقه لأن اللاعبين يرون أنفسهم يؤدون ما مطلوب منهم في التدريب إلا إنهم يقتنعون بعدم قدرتهم على المنافسة أو التغلب على الفريق المنافس نتيجة خبرات فشل مع إدراكات سلبية للتدريب برمته مما يعقد المشكلة التي يكاد يكون من المستحيل حلها .

