

الإنفعالات في المجال الرياضي

يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته و أثناء العمليات التي يقوم بها كالتدريب و المنافسات و علاقته مع الاشخاص و الأحداث و الأشياء و حتى مع ذاته الشعور أو الإحساس بالفرح أو الحماس أو السرور و أحيانا أخرى تكسبه الشعور بالقلق أو التوتر أو الإزعاج لسبب أو لآخر و هذه كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي تسمى انفعالات

Emotions .

وهو استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها و مظاهرها ووظائفها و نتائجها ، و قد تكون مثيرات الإنفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات أو تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه. و الإنفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه و الأطراف و الجسم مثلا و التغيرات العضوية المصاحبة للإنفعال كسرعة دقات القلب و سرعة التنفس. و في ضوء ذلك يمكن تعريف الإنفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الإنفعال.

و يمكن تقسيم الإنفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد و من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

- انفعالات ايجابية أو سارة: كالفرح و السرور و الأمن و النجاح و الفوز...الخ
- انفعالات سلبية أو غير سارة: الحزن أو الخوف و الغضب و الكراهية ...الخ

خصائص الإنفعالات:

تتميز الخبرات الإنفعالية بالخصائص التالية:

- 1- الذاتية: تحمل الخبرات الإنفعالية دائما طابعا ذاتيا، إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة ادراكه للأشياء المادية المحيطة به و بالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة أو شخصا ما بينما بالنسبة لشخص آخر ذلك يستدعي الفرح و السرور و قد لا يستوجب الأمر بالنسبة لشخص ثالث.
- 2-التعدد: تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الإنفعالية التي لا عدد لها و لا حصر كالفرح ، الحزن، الخجل، الندم،القلق، الكراهية.....الخ من المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الإنفعالية.
- 3-الاختلاف في الدرجة: تكون الإنفعالات مختلفة في درجتها كالفرح عند رؤية صديق و الفرح عند النجاح في امتحان و الفرح للفوز بمنافسة رياضية لا يكون سيبان و لكنه يكون متفاوت في الشدة أو الدرجة و لذلك يمكن النظر إله على أنه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل إلى أعلى درجة.
- 4-الارتباط بالتغيرات العضوية و التغيرات الخارجية: ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من المظاهر و التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الإنفعال.

المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للإنفعالات:

بما أنها حالات داخلية ذاتية تتميز بارتباطها بتغيرات فسيولوجية تختلف من انفعال لآخر و تتمثل في التغيرات التي ترتبط بالدورة الدموية و القلب و أعضاء التنفس و الهضم و عدد الإفرازات الداخلية و العضلات.

- بالنسبة للدورة الدموية : و يتمثل التغير الحاصل في زيادة سرعة النبض و معدل ضغط الدم و في اتساع و ضيق الأوعية الدموية و سرعة أو بطء سريان الدم لأعضاء و أجزاء للجسم.
- بالنسبة للتنفس: حيث ترتبط الإنفعالات بالنشاط الزائد في عمل العضلات و كذلك ارتفاع في درجة الصوت أو الكلام حيث تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للإنفعالات إذ تقوم بوظيفتين هما : الأولى: تقوية عملية تبادل الغازات و بذلك تضمن تزويد العضلات بالأكسجين. الثانية: تسمح للهواء بالاندفاع من مزارم الحنجرة و تؤكد الإهتزاز اللازم للأحبال الصوتية.
- عملية الهضم و نشاط الغدد: يحس الفرد بضغط شديد في بعض الحالات الإنفعالية الشديدة و يمكن أن ينجر عنه وقف أو إعاقة الحركة الدودية في الأمعاء ، و قد تمكن كانون بواسطة الفحص بالأشعة من ملاحظة توقف الحركة الدودية في حالة الخوف كما يمكن ملاحظة التغيرات المختلفة بالنسبة لإفرازات العصير العظمي.

- الفعل المنعكس السيكولوجياتي: استطاع العالم فيريه و كذلك العلم الروسي طرخانوف من اثبات أن مقاومة الجسم للتيار الكهربائي تنخفض في حالة الإستثارة و تزداد في حالة الهدوء و تسمى هذه الظاهرة "الفعل المنعكس السيكولوجياتي" إذ أنه يمكن قياس قوة مقاومة الجسم للتيار الكهربائي بواسطة "الجلفانومتر" و ذلك بان يمسك الفرد المختبر بسلكي الجلفانومتر في حالة التأثير الإنفعالي على الفرد المختبر ، فزيادة المؤشر تدل على انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائي و بالتالي على حالة الإستثارة الإنفعالية.

من كل ما سبق نجد أن العمليات الإنفعالية تحتوي على الكثير من التغيرات التي تشملها كل الوظائف العضوية ، و يرجع الفضل إلى العلم كانون أوضح الدور الإيجابي الهام الذي تقوم به الإنفعالات إذ أنها تجعل الفرد في حالة استعداد تمكنه من استخدامه لطاقته لأقصى درجة و ذلك لإنكان تحقيق عوامل تكيف الفرد مع بيئته.

المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعال:

لا ترتبط الخبرات الانفعالية بالتغيرات الداخلية العضوية فقط بل تشمل عادة كثير من المظاهر الخارجية التي تظهر إلى حيز الوجود فيما يسمى ب:

- 1- الحركات التعبيرية للوجه:
 - 2- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم.
 - 3- التعبيرات الصوتية.
- فوائد ومضار الإنفعالات:

1- الفوائد: من بين أهم فوائد الإنفعالات المعتدلة أو النشطة ما يلي:

- تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد و تعمل كدافع للفرد توجيهه و تثبته نحو الأداء و محاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة و مواجهة الأحداث و مجابهة الصعاب.
- تساعد الفرد على الإستمتاع بوقته نظرا الى حاجة الفرد إلى درجة معينة من الإنفعالات السارة و المنشطة.
- تساعد على المزيد من التفاهم الإجتماعي بين الأفراد و تسهم في القهم المشترك بينهم.
- لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه.
- 2- المضار: و من بين أهم المضار الحادة و غير السارة ما يلي:
- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك و الإنتباه و التذكر و التفكير ، إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك
- و تعمل على تشتت الإنتباه و عدم القدرة على التركيز و لا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الإنفعال كما تعيق التفكير.

- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف و من القدرة على النظرة الناقدة للأحداث و لا تساعد على احضار سلوك الفرد لإرادته ، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك.
- التروك المستمر لحدة الإنفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ينشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم و بعض أمراض القلب أو الميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف و عدم القدرة على مواجهتها.

تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للنخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن ننصوره بخريطة معرفية.

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1-القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.

2-القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض النفسانيين أو البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

•القلق الهائم الطليق.

•قلق المخاوف الشاذة.

•قلق الهستيريا.

3-القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

4-قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

5-قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسدية.

1-الأعراض الجسدية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسدية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

2-الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

1-المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة بإذار لفظ وشيك الوقوع.

2-المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

3-المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

مكونات القلق:

1-مكونات انفعالية:

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2-مكون معرفية:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيفرقه الانشغال بالذات والريب في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3-مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

أسباب القلق:

1-أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعلا في استعداد للمرضى.

2-أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السميتاوي والبارسميتاوي خاصة السميتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.

3-نزاع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه

الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

4-تبنى معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

5-أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوانه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.

6-عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.

7-حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.

8-حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدوانية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.

القلق في المجال الرياضي:

مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين. قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

-حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

-سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق...الخ.

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

-النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

-النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

1-التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي.. somatic ausciety:

-القلق المعرفي.. cognitive ausciety :

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....
أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

2- التعرف على مستوى القلق الملانم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:
- طبيعة الشخصية الرياضية.
- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة. فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

1-العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالأطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

2-العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

3-العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدنة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

4-العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

5-العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

6-العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

الضغوط النفسية في المجال الرياضي

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد ، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية ، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإتهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة ، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف اختلافات التركيب النفسي للفرد.

وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية ، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد ، وزيادة التعب بأقل مجهود ، صعوبة التنفس ، وآلام الظهر ، التشنج العضلي ... إلخ وكذلك قد يؤدي الموقف الضاغظ إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة ، الدرجات الأولى من الاكتئاب (القلق - الغضب - عدم التحكم في الانفعال - العدوان - الغيرة) .

وتفرض الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب ، والنصدى لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية

والتربية البدنية والرياضية أحد المهن التي تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضارى فى العصر الحديث الذى نعيش فيه ، خاصة إن التربية البدنية و الرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع المعارف والمعانى والارتقاء البدنى الحركى فقط ، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطن صالح نافعا لمجتمعه.

1.تعريف الضغط:

ويعرف الضغط **Stress** بمعانى متعددة وقد يعرف على سبيل المثال كمتغير بينى مثال زيادة ضغط الجمهور ، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين.أو هو مرادف للقلق و يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة مثال الناشئ الرياضى الذى يعانى من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل . و الضغط يحدث عند اللاعب الرياضى في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدرکها اللاعب و بين قدرته على الإستجابة لهذه المطالب المدركة.

كما عرف " وليم الخولى " الضغوط بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مادية ومعنوية وبيئية وجسمية ونفسية ، والتي يحاول التغلب عليها فى حياته اليومية بطريقة أو بأخرى من طرق التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الاحتفاظ بحالة التوازن أو التوافق والاستقرار وكثيراً ما تؤثر تلك الصعوبات وتشمل تعباً وإجهاداً وإنهاك لا يمكن التغلب عليه لإعادة هذا التوازن والاستقرار.

كما عرف بعض الباحثين الضغوط فى ضوء ثلاثة جوانب هامة هى المثيرات (الأسباب) التي تؤدى إلى الضغوط والاستجابة أى الحالة الراهنة للفرد للمواقف الضاغطة ، والجانب الثالث النظر إلى الضغوط فى ضوء (المثيرات والاستجابة) معاً مشتركين كجانب آخر وسوف نعرض فيما يلى تعريفاً لكل جانب من هذه الجوانب الثلاثة.

أولاً : تعريف الضغوط فى ضوء أسبابها ومصادرها (المثيرات):

أشار " سعد جلال " إلى الضغوط على أنها تحدث تأثيرات داخلية عن طريق الجهاز الإدراكى للكائن الحى ، يعرف باسم (العناء strain) ، كما يضيف إلى أن الشدائد النفسية فى أى وقت موقف من مواقف الحياة لا يمكن فهمها إلا من ناحية علاقتها بوجهة نظر الشخص نفسه ، لأن المعنى الداخلى للشدة عند الفرد وتفسيره يتصل ذلك بحياة الفرد من خلال نموه النفسى وأهم الخبرات التي تولد الشدائد ، وتكون من خلال العلاقات الإنسانية.

ثانياً : تفسير الضغوط فى ضوء الاستجابة التي تصدر عن الفرد:

يذكر " رابكن وسترونج Rabkin and struaning " أن الضغوط هى استجابة الفرد للظروف الضاغطة مكوناً شكلاً من الاستجابات الفسيولوجية والنفسية المباشرة ، وترى " راينز مارتنز " أن الضغوط النفسية حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل (الغضب – القلق – الإحباط – قلق الحيلة) وانزعاج أو تقليل العزم ويعانى منها الفرد نتيجة عوامل متعلقة بالمهنة الخاصة بالفرد.

ثالثاً : تعريف الضغط فى ضوء المثير والاستجابة معاً:

فقد أشار " سيلى seley " أن الضغوط هو عدد من الاستجابات الفسيولوجية لعوامل البيئة غير الصحية الضارة أو أى مطلب يوجه إلى الفرد ، ويكون مكرهاً أو مجبراً على تنفيذه أو القيام به. من هنا يتعرض اللاعب فى مواقف التدريب أو المنافسة إلى العديد من الضغوط النفسية والتي لها آثارها الواضحة على سلوك الرياضى ومستوى قدراته ومهاراته ، بلى وتمتد آثارها أيضاً على درجة تفاعله مع الآخرين.

لقد تعددت تقسيمات أنواع الضغوط لدى العلماء منها:

1- يذكر " هول ولندزى (1978 Hall & Lindzey) " أن " مورى " صنف الضغوط إلى نوعين:

أ - ضغوط بيتا **Betastress** وهى الضغوط التي تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.

ب - ضغوط ألفا **Alpha stress** وهى الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعى.

2- ويذكر " لازاوس وكوهن Lazaraus & cohan " أن هناك نوعين من الضغوط:

أ - الضغط البيئى الخارجى : ويشمل المواقف والأحداث التي تحدث فى البيئة الخارجية وتسبب التوتر و القلق للفرد.

ب - الضغط الشخصى الداخلى : ويشمل المتغيرات التي تحدث داخل الفرد كمؤشر لاتجاه الفرد نحو العالم الخارجى.

3- ويذكر " مور (1995 More) " ثلاث أنواع من الضغوط هى:

أ - التوتر العادى للحياة اليومية : وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو الاحتياجات التي لم يحققها الفرد.

ب - الضغط المتطور : ويكون مستمراً مع الفرد فى مراحل الحياة المختلفة نتيجة للتغيرات فى عادات الشخص وحياته.

- جـ - أزمات الحياة : وعادة ما تكون فترة قصيرة الزمن من الأمراض الخطيرة أو فقدان عزيز.
وفي ضوء ما تقدم نجد أن الضغوط نوعان هما:
- 1 ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات : وهى ضغوط داخلية.
- 2 ضغوط تكون نتيجة للمواقف : وهى ضغوط خارجية.

مصادر الضغوط:

لقد تعددت مصادر الضغوط ، فقد أشار " أسامة سيد عبد الظاهر " (1999) إلى أن مصادر الضغوط لدى الرياضيين الناشئين كالآتى:

- 1- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضى.
- 2- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.
- 3- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- 4- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى والجمهور وأعضاء الفريق (المجال الرياضى).
- 5- الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة أثناء الوقت - متطلبات الحياة الأخرى).

وقد أشار " أسامة راتب " إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية فيما يلى:

- 1- بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر.
- 2- الارتفاع المبالغ من محمل التدريب.
- 3- الإرغام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضة.
- 4- الخوف من الفشل.
- 5- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى.
- 6- عدم التوفيق بين مطالب التدريب ومطالب الحياة اليومية.
- 7- ضعف العلاقة والاتصال بين المدرب واللاعب.
- 8- الوعى بالنتائج السلبية (ضغوط التدريب).

ويشير " كوبر ومارشال Cooper & marshall " إلى سبعة مصادر للضغوط ، ستة منها مصادر خارجية وواحد فقط مصدر داخلى.

-المصادر الخارجية هي:

- 1- ضغوط تأتى من العمل.
- 2- ضغوط تأتى من تنظيمات الدور.
- 3- ضغوط تأتى أثناء النمو (فى مراحل الحياة المختلفة).
- 4- ضغوط تأتى من التنظيمات البيئية والمناخ.
- 5- العلاقات الداخلية فى التنظيمات البيئية.
- 6- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العالمية.

-المصدر الداخلى:

ضغوط تأتى من مكونات الشخص للفرد.

من خلال ما تقدم نجد أن الضغوط نجد أن الضغوط تكمن بمصادرهما فيما يلى:

- 1- مصادر بيئية خارجية : تكون موجودة فى الأسرة والعمل فيها ، العلاقة مع الزملاء ، الإصابات ، العائد المادى ، الإدارة ، المدرب ، الجمهور.
- 2- مصادر داخلية : وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية وقدرته على تحمل الضغوط والتعامل معها.

مراحل الضغط:

أشار بعض الباحثين فى علم النفس إلى أن عملية الضغط تتكون من مراحل متعددة ومتدرجة ، وكان ذلك فى السبعينات من القرن الحالى حدها " ماك جراث Mac grath 1980 " عندما حاول إيجاد تفسير لعملية الضغط وحدد لها التالى:

- 1- متطلبات الهدف : وهى أهداف تعرضها البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد ويتطلب منها تحقيقها أو إنجازها.
- 2- إدراك الفرد : يدرك الفرد الهدف المطلوب منه إنجازها فنجد أن الهدف المراد تحقيقه يزيد عن قدراته ولا يتوازن ذلك الهدف وقدراته الخاصة الراهنة.
- 3- الاستجابة : تأتى بحالة من الضغط والتوتر على كاهل الفرد لأن الأداء أو النتيجة ستكون غير مرضية أو عدم تحقيق الهدف المراد إنجازها فيحدث الضغط. stress

كما أشار " مك جراث (1970 Mac grath) " إلى أن عملية الضغط تمر بأربعة مراحل مختلفة مترابطة كالاتي:

- 1-المطلب البيئي.
- 2-إدراك المطلب البيئي.
- 3-الاستجابة للضغط.
- 4-النتائج السلوكية.

1-المطلب البيئي:

في هذه المرحلة نلاحظ أن هناك بعض أنواع المطالب واقعة على عاتق الفرد ، وتكون تلك المطالب بدنية ونفسية كما هو في الأعمال المختلفة أو المنافسات الرياضية التي تتطلب من اللاعب ضبط النفس وبذل طاقة أعلى كمثال محاولة اللاعب الظهور بالمستوى العالي أمام الجمهور المتفرجين أو النقاد أو الإداريين.

2-إدراك المطلب البيئي:

حيث يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية فيشعر فرد ما بأن قدراته وامكانياته تفي ما يطلب منه ، مما يشعر بالمتعة لإقناعه بإمكانية الوفاء بما هو مطلوب منه من حيث نجد فرداً آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعض قدراته وقلة إمكانياته على الأداء الجيد.

3-الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد ، فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أى حالة قلق معرفي) أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع (أى حالة قلق بدني) أو كلاهما معاً بالإضافة إلى حدوث الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي و التغير في القدرة على التركيز.

4-النتائج السلوكية:

هذه المرحلة هي مرحلة السلوك الحقيقي أو العضلي للاعب الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.

أعراض الضغوط:

1-مظاهر الضغوط النفسية:

أولاً : المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية، وازدياد ضربات القلب ، اتساع حدقة العين ، آلام المفاصل وتقلصات المعدة.

ثانياً : المظاهر النفسية (الانفعالية) للضغوط:

حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها الشعور بالعدوان والانفعالات غير السارة ، الدرجات الأولى من الأكتئاب والقلق والغضب والشعور بالضعف وعدم التحكم في الانفعالات ومنها الجوانب (المعرفية - الانفعالية - السلوكية).

ثالثاً : المظاهر السلوكية للضغوط:

بمعنى أن دلائل وعلاقة ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية اتجاه المواقف الضاغطة عادة ما تتضح في الاستجابات السلوكية ، منها محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط منها إحجام اللاعب عن التدريب ، وعدم الاشتراك في المنافسة ، نقص حماس اللاعب ، وارتفاع درجة التوتر والميل إلى المشاجرة والمشاحنة.

2-تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية:

أولاً : الجانب المعرفي:

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها : تقليل الانتباه والتركيز ويزداد اضطرابات القدرة العقلية ، تدهور الذاكرة وقصر المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط.

ثانياً : الجانب الانفعالي:

يزداد التوتر الفسيولوجى النفسى بازياد معدل الشك والوساوس وتحدث تغيرات ، وتحدث تغيرات فى سمات الشخصية ، ويظهر الاكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.

ثالثاً : الجانب السلوكى:

يحدث زيادة فى مشكلات الكلام ويحدث نقص فى الميل والحماس ، ويزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين وكذلك يزداد التغييب عن العمل ، ويزداد استخدام العقاقير.

وقد أشار بعض الباحثين أن مع استمرار المصادر المسببة للضييق تظهر أعراض الضغوط ويجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها فى وقت واحد ، وكذلك ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط ، وفيما يلى تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز.

*الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلى:

-العرق الزائد - عسر الهضم - التوتر العالى - القرحة - الصداع - التغير فى الشهية - الإمساك.

*الأعراض العاطفية منها ما يلى:

-سرعة الانفعال - الاكتئاب - تقلب المزاج - سرعة البكاء - العصبية - الإحساس بالقلق - سرعة الغضب - المخاوف - الكوابيس

*الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلى:

-النسيان - الصعوبة فى اتخاذ القرارات - تزايد عدد الأخطاء - إصدار أحكام غير صائبة.

*الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلى:

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين . - لوم الآخرين . - تجاهل الآخرين . - تبنى سلوك واتجاه دفاعى فى العلاقات مع الآخرين.