

Psychological stress in the sports context: definition, sources, effects and methods of intervention

DOI: 10.57642/AJOPSY-10

Hicham Brir

hichambrir@gmail.com

Faculté des sciences humaines et sociales; Ibn Tofaïl University, Kenitra, Morocco.

Received: 07/12/2022

Accepted: 05/05/2023

Published: 30/06/2023

Lahoussine Mannani

lahoussine.mannani@uit.ac.ma

Abstract

This paper provides an overview of psychological stress, exploring its sources, effects, and strategies for managing stressful situations encountered by athletes during sports practice. It discusses the concepts of stress according to various relevant theories, delves into the underlying causes of stress among athletes, and examines the resulting effects in different sports contexts. Additionally, the paper highlights specific stress management strategies that coaches and sports professionals should employ to facilitate optimal performance amidst competitive sports. Psychological stress is a multifaceted concept influenced by numerous factors, including social, psychological, and environmental elements. Stress can arise from high expectations imposed on athletes or self-imposed psychological pressures. Consequently, it can impact athletic performance, concentration, self-confidence, as well as the mental and physical well-being of athletes. To achieve excellent performance and effectively cope with psychological stress, various stress management strategies can be employed. These strategies include enhancing mental and physical preparedness, utilizing breathing and relaxation techniques, developing stress control skills and positive thinking, focusing on short-term and long-term goals, and maintaining a balance between personal and athletic life. In summary, this research aims to raise awareness among athletes and coaches regarding the concept of psychological stress and its implications in sports. By understanding the sources and effects of stress and implementing appropriate management strategies, athletes can enhance their performance and well-being in the competitive realm of sports.

Keywords: psychological stress; sport.

الضغط النفسي في السياق الرياضي: تعريفه، مصادره، آثاره وأساليب التدخل

الحسين مناني

lahoussine.mannani@uit.ac.ma

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن طفيل، القنيطرة، المغرب

النشر: 2023/06/30

هشام ابرير

hichambrir@gmail.com

القبول: 2023/05/05

الاستلام: 2022/12/07

ملخص

تتناول هذه الورقة مفهوم الضغط النفسي ومصادره، آثاره واستراتيجيات التعامل معه في تدبير المواقف الرياضية. يركز المقال على تعريف مفاهيم الضغط وفقاً للنظريات المتعلقة به، وتوضيح الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الضغط لدى الرياضيين والتأثيرات المترتبة على أدائهم في مختلف المجالات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، فهو يسلط الضوء على استراتيجيات إدارة الضغط التي يجب على المدربين والممارسين في المجال الرياضي استخدامها لتحسين الأداء الممتاز في ظل المنافسة الرياضية. يعد الضغط النفسي مفهوماً معقداً يتأثر بعوامل متعددة، بما في ذلك الاجتماعية والنفسية والبيئية. قد ينشأ الضغط من التوقعات العالية المفروضة على الرياضيين أو من الضغوط النفسية التي يفرضونها على أنفسهم. وبالتالي، يمكن أن يؤثر الضغط على الأداء الرياضي والتركيز والثقة بالنفس والصحة العقلية والجسدية للرياضي. لتحقيق أداء ممتاز وتخطي الضغط النفسي، يمكن استخدام استراتيجيات تدبير الضغط. من بين هذه الاستراتيجيات: تحسين الاستعداد النفسي والجسدي، واستخدام تقنيات التنفس والاسترخاء، وتطوير مهارات التحكم في الضغط والتفكير الإيجابي، والتركيز على الأهداف القصيرة والطويلة المدى، والحفاظ على توازن الحياة الشخصية والرياضية.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ الرياضة.

مقدمة

"أنا متوتر"، "بسبب الضغط لم أستطع...، "أدائي ليس جيدًا...."، "لم أفر لأنني فقدت التركيز...." كلها عبارات اعتدنا سماعها من حين لآخر، وهي في غالب الأوقات تعبر عن الضغط النفسي الذي تفرزه مواقف الحياة اليومية. هذا الضغط قد يكون بالنسبة للعديد من سببها في التطور والنجاح ولفئة أخرى مثبطاً ومعرقلاً في بلوغ الأهداف المرسومة ف"الضغط هو نكهة الحياة" (Seyle, 1974, p. 127)، ويقصد بذلك، أن جرعة مناسبة منه يمكن أن تزيد من الدافع والحافزية وتحسن من مستوى الأداء. لكن إذا أصبح الضغط متكرراً أو شديداً، فستظهر تأثيراته السلبية. وقد وضعت منظمة الصحة العالمية الضغط النفسي في خانة أكبر المخاطر الصحية في القرن الحادي (Poulsen, 2012). وفي دراسة أجراها معهد F.A.Z و Technikerkrankenkasse (2009) أقر أكثر من 80٪ من المشاركين بأنهم يعانون من الضغط النفسي، وأن ثلثهم يعانون من الضغط المزمن. اليوم، وفي ظل نمط الحياة المتسارع لا يكاد مجال يخلو من المواقف الضاغطة بأي شكل من الأشكال. فيمكن أن يحدث بالفعل في رياض الأطفال أو في المدرسة أو في العمل أو في حركة المرور أو بسبب المشاكل المالية... (Kaluza, 2015). لذلك من الصعب على معظم الناس أن يعيشوا حياة كاملة دون ضغوط، في الميدان الرياضي- أكثر من أي مجال آخر تقريباً - حيث يتعلق الأمر بالمرودية والأداء الأمثل تحت ضغط شديد، يتعرض الرياضيون مراراً وتكراراً لمواقف ضاغطة (في شكل مسابقات، وتدرجات مرهقة، وإعدادات مكثفة والمقارنة بالرياضيين الآخرين).

يصف وسنجر Weisinger و باوليو-فري Pawliw-Fry (2015) الحفاظ على الأداء في ظل ظروف التدريب المرهقة والضغط النفسي (مواقف المنافسة) على أنه "أداء تحت الضغط" - إعطاء الشخص أفضل ما لديه عندما يكون (من وجهة نظر رياضية) هو مركز الاهتمام. بالإضافة إلى الضغوط الخاصة بالرياضة، هناك أيضاً ضغوط الحياة اليومية: فغالباً ما يعيش الرياضيون بعبء مزدوج في شكل تدريب و / أو عمل و / أو أسرة. في حياة الرياضي، بشكل عام أو خلال الممارسة الرياضية (Ehrlenspiel, Geukes, & Beckmann, 2017)، فإذا أصبح الضغط أكثر من اللازم ولم تتم إدارته بشكل مناسب، فإن هذا له آثار سلبية على أداء الرياضيين (Schwarzer, 2000; Brand, 2010; Ehrlenspiel, Geukes & Beckmann, 2017) لذلك، يبدو من الضروري إجراء مزيد من البحث في ظاهرة الضغط النفسي في السياق الرياضي ودراسة التجارب الفردية للرياضيين تحت تأثير الضغط. فبالنظر إلى الأمراض النفسية التي تصيب الرياضيين، تم تأكيد أهمية البحث المكثف حول الضغط النفسي، وهناك دلائل تشير إلى أن الرياضيين يعانون من أمراض نفسية مماثلة لتلك التي تصيب عامة الناس. ومع ذلك، يتم التعبير عنها في بعض الأحيان بأنماط ظاهرية مختلفة جداً (Henkel & Schneider, 2014; Rice, et al., 2016). بحيث يعاني الرياضيون بشكل متكرر وبشكل خاص من الاكتئاب الناجم عن الضغط المزمن (Nixdorf, Frank, Hautzinger & Beckmann, 2013; Ehrlenspiel, Geukes & Beckmann, 2017). بالإضافة إلى ذلك، يمكن تحديد بعض التراكمات الخاصة بالرياضة لبعض الأمراض النفسية (Henkel & Schneider, 2014; Claussen, et al., 2015).

ونظراً لكونه مسؤولاً عن العديد من الأمراض الجسدية والنفسية، وموضوعاً لعدد لا يحصى من المقالات والأعمال العلمية، فقد أصبح الضغط، كما يمكن للباحث أن يقرأ في تقرير صادر عن مكتب العمل الدولي في عام 1993، "واحدة من أكبر المشاكل في عصرنا الراهن. ليس فقط للأفراد الذين تعرضت صحتهم البدنية والنفسية للخطر، ولكن أيضاً للمؤسسات والحكومات"، لذا فنحن مهتمون به كمفتاح جديد لفهم بعض المشكلات في مجال الصحة البدنية والنفسية. وعليه نهدف من خلال عملنا هذا تقديم مفهوم الضغط النفسي بشكل عام وكذلك لمحة عامة عن البحث في علم النفس، ومصادره والآثار التي تترتب عنه وبشكل أكثر تحديداً تلك التي نظرت في مفهوم الضغط في السياق الرياضي والتدابير المتخذة لتدبيره أو التقليل من مخاطره.

1- تعريف وتاريخ مفهوم الضغط النفسي

هناك طرق عديدة لتعريف الضغط، منها ما يقوم على مبدأ التحفيز والذي يرى أن الضغط سمة مكروهة من البيئة، ويعتبر هذا الرأي أن بعض المواقف ضاغطة بغض النظر عن الفروق الفردية. ويُعرّف ما يسمى بالنهج "القائم على الاستجابة" "stimulus based" الضغط بأنه استجابة الفرد الفسيولوجية للمحفزات المكروهة أو المهددة. ومنها ما ينظر لمفهوم الضغط بأنه سيروية، من خلالها يأخذ في الاعتبار كيفية إدراك الأفراد للضغوطات، ورد الفعل الموالي لهذا الإدراك وكيف يحاولون التعامل مع هذه المواقف. هذا النهج هو نفسي و/ أو نفسي فيزيولوجي.

ترتبط هذه التعاريف المختلفة للضغط بتاريخ اكتشافه. ففي عام 1929، اقترح كانون Cannon أن التهديد يؤدي إلى الهروب أو المواجهة، وأن هذه الاستجابة كانت استجابة للضغط، سواء كان جسدياً أو اجتماعياً. بالنسبة له، فإن مركز الانفعالات في SNA (الجهاز العصبي اللاإرادي) (système nerveux autonome)، وليس في النشاط الحشوي كما يعتقد جيمس James (1929). إنه في الواقع الجهاز الودي système sympathique، الذي يُعتقد أنه مسؤول عن تعبئة موارد الجسم استعداداً للاستجابة لخطر محسوس، وقد تم تعميم أفكار كانون من قبل سيللي (1956)، الذي يُنظر إليه على أنه مؤسس نظرية الضغط. وبالفعل، وفي عام 1935، اكتشف متلازمة التكيف العامة syndrome syndrome général d'adaptation (SGA)، والتي توصلت إلى أن الجسم يستجيب لأي عدوان يقابله (Selye, 1936). وقد

استخدم سيلبي كلمة الضغط في الخمسينيات من القرن الماضي للتعبير عما يسمى الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة لأي عدوان أو خطر. وعرف الضغط بأنه: "استجابة غير محددة من الجسم لطلب أو موقف" (Selye, 1956). وتعتبر نظرية سيلبي Selye فيزيولوجية في المقام الأول، بحيث يخلص إلى أن التفاعلات البيولوجية التي يلاحظها تمثل استجابة الجسم للضغط، وهي مؤشرات موضوعية لهذه الأخيرة، ويعرفها بأنها استجابة عامة للجسم وللطلبات المفروضة عليه. وفقاً لـ Selye، فإن الضغط هو مجموعة تفاعلات التكيف التي يمكن أن يكون لها عواقب إيجابية (البقاء على قيد الحياة) وسلبية، إذا كانت شديدة أو طويلة. لذلك ميز سيلبي بين "النشوة"، أي الاستجابة الإيجابية التي سمحت بالبقاء، و"الضيق"، وهو رد الفعل السلبي للجسم. ولكن نظراً لأننا لم نعد نميز بين الكوليسترول الجيد والضرار-مثلاً، فإن الضغط حالياً، في لغة الحياة اليومية، هو مرادف للتجاوب السلبي مع مواقف الحياة اليومية، وما يخلفه من عصبية أو اكتئاب أو قلق أو إرهاق.

تم تحقيق خطوة جديدة في الأبحاث التي انصبحت حول مفهوم الضغط عندما تم الابتعاد نسبياً عن النماذج أحادية البعد، والتي تنبني طروحاتها على مبدأي الحافز والاستجابة، والاهتمام بالنموذج التفاعلي الذي يأخذ في الاعتبار العلاقة الديناميكية للفرد مع بيئته، ويؤكد على أهمية الإدراك والانفعالات في المجال الذي يشتغل فيه كل فرد. لذلك لا يمكننا التحدث عن الضغط في عزلة عن محيطه، ويجب أن نفكر في كيفية إدراك الفرد للضغط، وكيف يتعامل مع المواقف الضاغطة. لقد ألهم هذا المنظور التيار القادم من سيكولوجية الأنا، والذي قدم مفهوم التأقلم في أعقاب إولييات الدفاع عن التحليل النفسي (Hann, 1977; Vaillant, 1971)، فيالنسبة لـ فاينان Vaillant (1971)، يُفهم التأقلم على أنه سلوك تكيف مرن وفعال يعارض السلوكات غير القادرة على التكيف أو المرضية. هذه هي نفس إولييات الدفاع، لكنها تعتبر غير قادرة على التكيف عندما تتجنب الصراع بدلاً من حله وتؤدي إلى تراجع غير مجدي. ومع ذلك، قام لازاروس Lazarus وهو أحد أهم الباحثين المهتمين بالضغط والتعامل معه، بإلقاء اللوم على فاينان Vaillant وهان Hann لاهتمامهما بتدبير الضغط، ليس كعملية ولكن كبنية أو سمة شخصية، فقدم لازاروس ما يسمى بنموذج المعاملات (Lazarus, 1966)، بحيث تحدث عن التأثير التثائي الاتجاه بين الحالة والشخص، بحيث يمكن للشخص أيضاً أن يؤثر على الموقف.

من الواضح أنه في مثل هذا المفهوم، يجب ألا نأخذ في الاعتبار الآثار قصيرة المدى فحسب، بل العمليات طويلة المدى أيضاً، وبهذا سيؤدي البحث مع الحيوانات إلى توسيع مجال الاهتمام بالضغوطات لتشمل جميع الأحداث التي تثير حالة من الانتباه أمام شيء جديد أو غير مؤكد أو غير سار، بعد ذلك سيتم تشجيع البحث مع الأشخاص البالغين الباحثين عن توجيه عملهم حول الأحداث الوجودية، ومن ثم انصب اهتمام الباحثين بإشكالية الضغط لدى البالغين ثم المراهقين والأطفال.

I. مصادر الضغط النفسي وتأثيراته في المجال الرياضي

1- مصادر الضغط النفسي لدى الرياضيين

أفاد سكانلان Scanlan (1978) أن المصدرين المحتملين للضغط هما العامل الشخصي للقلق بشأن السمات التنافسية والمتغيرات الظرفية لـ win-loss. ويعتبر قلق السمات التنافسية competitive trait anxiety (CTA) تصرفاً ثابتاً في الشخصية يعكس الميل لإدراك المواقف التنافسية على أنها تهديد لتقدير الذات، كان هذا القلق من السمات التنافسية مصدرًا مهمًا لضغط ما قبل المنافسة وكانت الخسارة السبب الرئيسي لضغط ما بعد المنافسة. وتم اعتبار المتعة أحد العوامل الشخصية في المواقف التنافسية، وهي كذلك مرتبطة بضغط ما بعد المنافسة. يقال إن المتعة والضغط يرتبطان عكسياً، وأن هذه العلاقة تنطبق على خسارة اللاعبين وكذلك بفوزهم. واكتشف مارتنس Martens (1975) أن المنافسة يمكن أن تكون تجربة مرهقة لبعض الرياضيين في ظل بعض الظروف، ويذكر كذلك أن الضغط يحدث إذا أدرك الرياضي أنه غير قادر على تلبية متطلبات المسابقات بنجاح ومع ذلك يشعر بأنه ملزم بالقيام بذلك. كما يمكن أن تفسر النتائج السلبية باختلال التوازن بين الطلب/ القدرة الشعور بالفشل و/أو التهديد بتكبد تقييم سلبي من قبل الأشخاص القائمين على الرياضي (مدرب/مسؤول).

أما مصدر ضغط ما بعد المنافسة فهو الهزيمة، بحيث تتقلب مستويات قلق الحالة مع درجة النجاح أو الفشل الذي تم تحقيقه. وبعبارة أخرى، تشمل مصادر الضغط التنافسي، من بين مصادر أخرى، آمال ومستوى انتظارات الرياضي، وما يتوخى الحصول عليه أو تحقيقه أو الفوز به في المنافسة.

إن الخوف من الفشل، والغضب، والإحباط، وعدم الرضا، وتوقع النجاح، وحجم المهمة، والطلب الجماعي، والتوتر العضلي، وزيادة الثقة، والتحفيز الزائد، والإصابة، وعدم الراحة، وعدم القدرة على التعامل مع المعلومات الحسية، وعدم تحمل درجات الحرارة أو البرودة، كل هذه العوامل قد تكون مصادر للضغط النفسي، كما قد يعود إلى أسباب أخرى كقلة النوم، وسوء التغذية، والشك وعدم اليقين، وعدم القدرة على تقدير استجابة الأداء الفعلية، وتدني مستوى المهارات الشخصية أو شكل الأداء لدى الرياضي.

2- تأثيرات الضغط النفسي

الضغط هو نتيجة التفاعل الديناميكي بين الفرد وبيئته؛ لذلك لا يتأثر جميع الأشخاص بنفس الطريقة بالضغوط النفسية والاجتماعية، لأنهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة، نظرًا لوجود تباين فردي في هذا الصدد وأبعادها واضح وأثارها متنوعة: بيولوجية ونفسية واجتماعية. (Lazarus & Folkman, 1984; Meda, Moreno, Palomera, Arias & Vargas, 2012). لذلك فإن تعدد

- التأثير البيولوجي: يُحدث الضغط رد فعل تأكسدي عندما يكون هناك خلل في الخلايا، بسبب زيادة الجذور الحرة، أو انخفاض في مضادات الأكسدة (Tetteh, 2012).

- التأثير النفسي: بالنظر إلى تصور السيطرة المحدودة أو المنعدمة على الموقف يتم تشغيل الأفكار والانفعالات والأحاسيس والسلوكيات، مما يعزز وجود الضغط واستمراره لدى الرياضيين، يمكن أن يؤدي الافتقار للسيطرة إلى الفشل في المنافسة، لذلك تزداد احتمالية أن تولد المهمة المنوطة بالرياضي مستويات أعلى من التوتر والضغط (Estrada & Pérez, 2011). وبهذا المعنى، فإن الفشل الكامل سيقلل من الكفاءة الذاتية ويزيد من احتمالية العزوف عن المنافسة، وسيزيد الفشل المتوقع بحد ذاته من حدة الضغط.

- تأثير اجتماعي: الضوضاء والصراخ والصفير أثناء المباريات هي مثال عن الضغوط التي تتولد اجتماعياً ويتعرض لها جميع اللاعبين، إلا أنها تؤثر على كل فرد بطريقة معينة؛ ولها آثار نفسية، لأنها مزعجة (Mejía, 2011). لدى الرياضيين، يمكن أن تتسبب هذه العوامل في عدم تركيز التنفيذ، وتزيد من احتمالية التسبب في ضعف الأداء الرياضي؛ إذ من المحتمل أن يحدث الإلهاء ليس فقط نتيجة للتأثير الاجتماعي، ولكن أيضاً نتيجة للتأثير البيولوجي والنفسية. أثناء التدريب، من الممكن أن تنشأ الأفكار السلبية (التأثير النفسي)، المتعلقة بالتقييم الشخصي والجماعي والاجتماعي لعلاقة الأداء الذاتي مقابل التوقعات (التأثير الاجتماعي)، مما يؤدي إلى استجابات فسيولوجية (تأثير بيولوجي) والتي، بشكل شامل، تسهل تصور فقدان السيطرة (التأثير النفسي).

هذه التأثيرات إذا حصلت بطريقة مستمرة ومستدامة، ستزيد من احتمال توليد ضغط مزمن وطويل الأمد. لذلك، من الضروري مراعاة الضغوط الداخلية والخارجية التي يعاني منها اللاعبون لحظة تعرضهم لها؛ فبالنسبة لسانشيز Sánchez وأورينا Ureña وكاليجا Calleja (2014)، ستتم إضافة الضغوط الخارجية إلى الضغوط الجوهرية للممارسة التنافسية للرياضة، وبهذه الطريقة، تصبح المنافسة مصدرًا قويًا للضغط، بحيث يتعرض الرياضي لضغط كبير (تأثير بيولوجي-نفسية-اجتماعي)، للأداء كما هو متوقع (خاص به وبغيره)، حيث يتلاقى عنصر التهديد والتحدي.

ونظرًا لأن الأنشطة الرياضية هي وسيلة تدعم التطور النفسي والاجتماعي (Alba & Ramírez, 2010)، فمن الممكن أن يتم تنفيذها في ظل ظروف مرهقة وضاغطة أثناء المسابقات لكل من المتنافسين والمدربين والمسيرين على حد سواء. ففي هذه الحالات، يجب التمييز بين الأحداث الحبوية الضاغطة وتلك الخاصة بالرياضة (Olmedilla, Prieto, & Blas, 2011)، وتحديد الأحداث التي تشكل صعوبة للاعبين في وقت حدوثها، فكلما زاد التهديد زاد الضغط. في حين أن التحدي سيتغلب بشكل تكيفي على العقبات وتأثير الضغوط المتصورة قبل وأثناء وبعد المنافسة.

تقدم ممارسة الرياضة التنافسية ثلاثة مطالب أساسية (العرض، والمقارنة، والتقييم)، والتي يمكن أن تولد مستويات ضغط كابحة للأداء الجيد (De Rose, Korsakas, Carlson & Ramos, 2000)، وسيتمتع على الرياضي في كل منها إظهار التحكم الذي يتم عرضه قبل وأثناء وبعد المنافسة. لذا يُنظر إلى الضغط من شخصية الرياضي، بناءً على خبرته وخصوصياته (Pérez, León, González-Carballido & Rodríguez, 2010).

II. طرق تدبير الضغط النفسي في المجال الرياضي

قبل المنافسة: يتعين على الرياضي محاربة عدم اليقين الناجم عما هو غير متوقع وما ينتج من أفكار سلبية، واستثمار الحصص التي تسبق المنافسة لتعزيز كفاءته الذاتية وتنظيم استجابات الضغط التي تم إطلاقها ذاتياً (Argudo-Iturriaga, 2015).

- خلال المنافسة: إذا كانت الرياضة فردية، فيجب إعادة تأكيد الحركات والأعمال الدقيقة، وجعل الصعوبة تحديًا لتحقيق الأهداف الشخصية، وإذا كانت رياضة جماعية فمن الضروري الحفاظ على التواصل الوثيق (لفظي وغير لفظي) مع مدرب الفريق والتعامل مع الأخطاء بإيجابية، والاعتماد على التدريب الذي يمارس بناءً على الدور الذي يجب أن يلعبه وفقًا لنوع الرياضة، والتعرف على مهاراته البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي ستسمح للاعب بالأداء على النحو الأمثل.

- بعد المنافسة: بسبب النتائج التي تم الحصول عليها والأداء الحاصل، حتى لو كانت النتائج جيدة ومرضية، فإن ضغط المنافسة سيستمر للحظات أو أيام أو حتى أشهر، حسب موقف الرياضي من أدائه والنتيجة التي حصل عليها، بالإضافة إلى استراتيجيات المواجهة المستخدمة لتقييده. من المهم هنا التفكير في درجة الرقابة التي تمارس في المنافسة والخبرة المكتسبة، من أجل التعلم من نجاحاتهم وأخطائهم، دون إغفال البيئة الاجتماعية التي قدمت الدعم أثناء عملية التدريب والمنافسة.

إن الرياضيين الذين لا يستخدمون استراتيجيات التكيف في مواجهة الأحداث المتعلقة بنشاطهم الرياضي (أو المنافسة على وجه التحديد)، هم أكثر عرضة للضغط من أولئك الذين يطبقون استراتيجيات التكيف؛ وفي هذا الصدد أشار مولينيرو

Molinero، وسالغويرو Salguero، وماركيز Márquez (2011) إلى أن التعافي من ضغوط ما بعد المنافسة سيكون مؤشرًا على مستوى الإجهاد البدني والعقلي الذي يواجهونه، وأيضًا على استراتيجيات المواجهة المستخدمة. وهكذا، إذا نجح الرياضي في تقليل هذا المستوى من الإجهاد، فسوف يستمتع بأدائه وتجربة إعادة التأكد مع الممارسة الرياضية التي يختارها، وبالتالي سيكون لديه إمكانية منع المستويات العالية من الضغط. ولتحقيق الإجراءات الوقائية، يتعين علينا أولاً أن نجد توصيفًا لضغط الرياضي في البيئة التنافسية، مما يفتح خطوطًا للبحث والتدخل متعددة التخصصات في مجال الصحة والرياضة وفي المحيط الأسري والاجتماعي.

تقنيات الاسترخاء للنقص من حدة الضغط لدى الرياضيين

كما أوضحنا سابقًا، قد يُنظر إلى تدبير الضغط في المنافسة الرياضية على أنها طريقة أو طرق للتعامل مع الضغط لدى الرياضيين أثناء المشاركة الرياضية. إذ يعتبر تدبير الضغط في المنافسة الرياضية أكثر أهمية من التخلص منه. جاء Rushall (1985، نقلًا عن Eze، 2002) ببعض أساليب أو تقنيات تدبير الضغط المحددة التي ساعدت في الأداء الممتاز في المنافسة الرياضية على النحو التالي:

- (1) التفكير الإيجابي بتوقع الأداء الجيد والنتائج المرغوب فيها؛
 - (2) الممارسة الذهنية للمهارة أو نمط اللعب كإدراك للذات كمتفرد وكإدراك للذات كمشارك نشط؛
 - (3) التمرين العقلي: يتم التدريب على المهارة ذهنيًا مرارًا وقيل الأداء البدني الفعلي؛
 - (4) ممارسة التصوير: يتضمن ذلك المرور بعملية تخيل شكلها المثالي، وحجب أي ضغوط تشوش على الفكر؛
 - (5) تنمية الثقة بالنفس قبل وأثناء المنافسة والانخراط في بيان الذات الإيجابي؛
 - (6) القضاء على الرسائل والبيانات الكابحة؛
 - (7) تطوير وعي العضلات؛ قد يكون هذا هو الحس الحركي من خلال تجاوز مهارة عمليا دون أداء فعلي؛
 - (8) يجب على المدرب الالتزام باستخدام كلمات التلميح على سبيل المثال، الضرب، والقفز، والكرة الطائرة، والركل بقوة، والقيادة تحسبًا لعمل ما وكلمات التهينة مثل الاسترخاء، والتركيز؛
 - (9) الإيمان بالذات وقدرة الفرد فعال للغاية في تدبير الضغط؛
 - (10) الوساطة؛ وهي تتطلب الانضباط العقلي والجسدي والتركيز الذهني؛
 - (11) الاسترخاء؛ وهو يساعد في الحفاظ على الطاقة؛
 - (12) التغذية الراجعة النشطة feed-back actif، وهي تعزز التنظيم الذاتي. فالتنظيم الذاتي الأمثل هو مفتاح الأداء الرياضي الناجح لأن الفرد يبذل مجهودًا كبيرًا في أدائه الحركي، بحيث يغيب التوتر العضلي، فيتم اختبار الكمال من خلال الحركة الرشيقة التي تقلل من الطاقة المستعملة في الحركة. وكل هذا يساهم في نقل اللاعب من مركز تحكم خارجي إلى موضع تحكم داخلي.
- ومع ذلك يجب إيلاء اهتمام خاص للرياضيين الذين يعانون من انخفاض مستويات الضغط لأنهم يظهرون بسهولة علامات التعب. وضمانًا للتركيز ومنعًا للضغط الذي يثير الفكر، فإن دور المدرب أو المعد البدني هو إيجاد أنشطة ممتعة، والسماح للرياضيين باختيار الألعاب التي يرغبون في المشاركة فيها قبل المنافسة الفعلية (Nader, 2002; Short; 2003).

وهناك طرق أخرى:

التأمل: يضع دقائق من التدريب يوميًا يمكن أن تساعد في تخفيف القلق، وتشير الأبحاث إلى أن التأمل اليومي قد يغير المسارات العصبية للدماغ مما يجعلك أكثر مقاومة للضغط. وهو سهل. اجلس بشكل مستقيم مع وضع كلا القدمين على الأرض. ثم اغلق عينيك. ركز انتباهك على تلاوة - بصوت عالي أو بصمت - عبارات إيجابية مثل "أشعر بالسلام" أو "أحب نفسي". ضع إحدى يديك على بطنك لمزامنة المانترا مع أنفاسك. دع أي أفكار مشتتة للانتباه تطوف مثل الغيوم؛

التنفس بعمق: خذ استراحة لمدة 5 دقائق وركز على تنفسك. اجلس مستقيمًا، وعينك مغلقتان، ويدك على بطنك. استنشق الهواء ببطء من خلال أنفك، وأشعر أن التنفس يبدأ في بطنك ويشق طريقه إلى أعلى رأسك. قم بعكس العملية أثناء الزفير من خلال فمك. تقول عالمة النفس جوديث توتين (وهي مدربة حياة معتمدة في روما): "التنفس العميق يقاوم آثار الإجهاد عن طريق إبطاء معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم؛"

كن حاضرًا: "خذ 5 دقائق وركز على سلوك واحد فقط بوعي"، كما تقول توتين. لاحظ كيف تشعر بالهواء على وجهك عند المشي وكيف تشعر قدمك بارتطام الأرض. استمتع بقوام وطعم كل قضمة من الطعام. عندما تقضي الوقت في اللحظة والتركيز على حواسك، يجب أن تشعر بتوتر أقل؛

التواصل: شبكتك الاجتماعية هي واحدة من أفضل أدواتك للتعامل مع التوتر. تحدث إلى الآخرين، ويفضل أن يكون ذلك وجهًا لوجه، أو على الأقل عبر الهاتف وشارك بما يحدث. وبذلك، يمكنك الحصول على منظور جديد مع الحفاظ على قوة اتصالك؛

انغمس في جسمك: قم بفحص جسمك عقليًا للتعرف على كيفية تأثير التوتر عليه كل يوم، استلق على ظهرك أو اجلس وقدمك على الأرض. ابدأ من أصابع قدمك، ومنها إلى فروة رأسك ولاحظ كيف يشعر جسمك. تقول توتين: "ببساطة كن على دراية بالأماكن التي تشعر فيها بالضيق أو الارتخاء دون محاولة تغيير أي شيء". لمدة دقيقة إلى دقيقتين، تخيل أن كل

نفس عميق يتدفق إلى هذا الجزء من الجسم. كرر هذه العملية مع تحريك تركيزك لأعلى جسمك، مع إيلاء اهتمام وثيق للأحاسيس التي تشعر بها في كل جزء من أجزاء الجسم؛

فك الضغط: ضع لفافة دافئة حول رقبتك وكتفيك لمدة 10 دقائق. واغمض عينيك وارخ وجهك ورقبتك وأعلى صدرك وعضلات ظهرك. أزل الغلاف واستخدم كرة التنس أو أسطوانة الفوم للتخلص من التوتر؛

اضحك بصوت عالٍ: الضحك الجيد على البطن لا يخفف العبء عقلياً فقط، بل يخفض الكورتيزول، هرمون التوتر في الجسم، ويعزز إفراز هرمون "الإندورفين"، والذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية. ويمكن أيضاً أن يحصل ذلك من خلال الاستماع إلى المسرحيات الهزلية أو الفيديوهات المفضلة لديك، أو قراءة القصص المصورة، أو الدردشة مع شخص يجعلك تبتسم؛

جمع المقطوعات (Crank up the Tunes): أظهرت الأبحاث أن الاستماع إلى الموسيقى الهادئة يمكن أن يخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والقلق. يقول Benninger: "أنشئ قائمة تشغيل من الأغاني أو الأصوات الطبيعية (المحيط، قاعات النهر، زقزقة الطيور)، واجعل ذهنك يركز على الألحان المختلفة، أو الآلات، أو المطربين في المقطوعة"؛

التحرك: لست مضطراً للركض من أجل رفع مستوى الاستعداد. يمكن لجميع أشكال التمارين بما في ذلك اليوجا والمشي أن تخفف من الاكتئاب والقلق من خلال مساعدة الدماغ على إطلاق المواد الكيميائية التي تشعرك بالرضا وتمنح جسمك فرصة للتعامل مع التوتر. ويمكنك الذهاب في نزهة سريعة، أو صعود الدرج، أو القيام ببعض تمارين التمدد مثل لفات الرأس وهزات الكتف؛

كن ممتناً: احتفظ بدفتر يوميات أو عدة مذكرات امتنان (واحدة بجانب سريرك، واحدة في حقيبتك، وواحدة في العمل)، لمساعدتك على تذكر كل الأشياء الجيدة في حياتك. يقول جوني إميرلنج مدرب العافية في جرينفيل (Rushall, 2006; Macksound, 1985): "عندما تكون ممتناً للنعم، فهذا يلغي الأفكار والمخاوف السلبية".

خلاصة

كشفت الدراسات الحديثة عن أن تدني مستوى الصحة النفسية يعد من المشاكل الأساسية التي تواجه الرياضيين في جميع أنحاء العالم. وقد خلصت إليها إلى أن للصحة النفسية تأثير كبير على أداء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، ويمكن أن يؤثر على نتائجهم بشكل كبير. ويلعب المشتغلون في مجال الرياضة دوراً مهماً في إدارة ومراقبة حالة اللاعب ليس فقط من الناحية التقنية والبدنية، بل حتى فيما يخص صحته النفسية. وأشارت الدراسة إلى أن المشكلة الرئيسية التي تواجه المسؤولين في المجال الرياضي هي النقص في الوعي والمعرفة الكافية في هذا المجال، والتي تجعل من الصعب خلق جو مناسب للرياضيين. وفي ضوء هذه النتائج، فإننا نوصي بضرورة الانفتاح على آخر المستجدات العلمية في هذا المجال، وتشجيع البحث العلمي فيه، وإدماج المتخصصين في المنظومة الرياضية، مما يسمح بممارسة رياضية سليمة تتفصل فيها الآثار السلبية للضغط النفسي. ونأمل أن تلعب هذه الخطوات الهامة دوراً في تحسين صحة وأداء الرياضيين، وزيادة فهم المسؤولين للصحة النفسية وأهميتها في مجال الرياضة.

المراجع

- Alba, A., & Ramírez, S. (2010). Quehacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 15(1), 205-216. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213133013>
- Argudo Iturriaga, F. M., de la Vega Marcos, R., & Ruiz Barquín, R. (2015). Perception of Success and Athletic Performance of a Water Polo Goalkeeper. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 122, 21-27. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.02)
- Beckmann, J., & Ehrlenspiel, F. (2017). Strategien der Stressregulation im Leistungssport. In R. Fuchs, & M. Gerber (Eds.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (pp. 1-22). Heidelberg: Springer Verlag.
- Brand, R. (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton and Company.
- De Rose, D., Korsakas, P., Carlstron, B., & Ramos, R. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 143-157. <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/67/67>
- Ehrlenspiel, F., Geukes, K., & Beckmann, J. (2017). Stress, Angst und Leistung im Leistungssport. In R. Fuchs, & M. Gerber (Eds.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (pp. 1-26). Heidelberg: Springer Verlag.
- Estrada, C. O., & Pérez C., E. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/133871/123191>
- Eze, W. U. (2002). Stress management in sports competition. A seminar paper presented to the Department of Health and Physical Education, University of Nigeria, Nsukka.
- F.A.Z.-Institut & Techniker Krankenkasse. (2009). *Kundenkompass Stress. Aktuelle Bevölkerungsbefragung. Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland*. Frankfurt: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen.
- Henkel, K., & Schneider, F. (2014). Psychische Erkrankungen bei Leistungssportlern [Psychological disorders in elite athletes]. *Sports Orthopaedics and Traumatology Sport-Orthopädie-Sport-Traumatologie*, 30(4), 339-345. <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2014.10.001>
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending*. New York: Academic Press.
- Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung [Stress management. Training manual for psychological health promotion]*. Berlin: Springer.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical activity*. New York: Harper and Row.
- Macksound, M., & Aber, J. (2006). The war experience and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Development*, 67, 70–88. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01735.x>
- Meda, M., Moreno, B., Palomera, A., Arias, E., & Vargas, R. (2012). Evaluación del estrés traumático secundario en bomberos y profesionales de los servicios de emergencia de Guadalajara, México [Assessment of secondary traumatic stress in firefighters and emergency services professionals in Guadalajara, Mexico]. In S. Galán & E. Camacho (Eds.), *Estrés y Salud. Investigación básica y aplicada [Stress and Health. Basic and Applied Research]* (pp. 163-176). México: Manual Moderno.
- Mejía, A. (2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela [Environmental stress and impact of environmental factors in school]. *Pampedia*, 7, 3-18. Retrieved from <http://www.uv.mx/pampedia/numeros/numero-7/Estres-ambiental-e-impacto-de-los-factores-ambientales-en-la-escuela.pdf>
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo [Analysis of recovery-stress in athletes and its relationship with mood states: A descriptive study]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227019269006>

Nader, K. O., Pynoos, R. S., Fairbanks, L. A., Ajeel, M., & al-Asfour, A. (2003). A preliminary study of PTSD and grief among the children of Kuwait following the Gulf crisis. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 407–416. <https://doi.org/10.1348/014466503322528892>

Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 313-326.

Olmedilla, Z., Prieto, A., & Blas, R. (2011). Relaciones entre el estrés psicosocial y lesiones deportistas en tenistas. *Universitas Psychologica*, 10(3), 909-922. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64722377021>

Pérez, S., León, P., González-Carballido, L., & Rodríguez, E. (2010). Rasgos de personalidad en nadadores de la Universidad de Colima. In G. Cachorro & C. Salazar (Eds.), *Educación física Argenmex: Temas y posiciones* (pp. 83-100). La Plata, Argentina: Universidad Nacional de La Plata. <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%204%20Perez.pdf>

Poulsen, I. (2012). Annäherung an das Thema: Stress als Volkskrankheit? [Approaching the topic: Stress as a popular disease?]. In I. Poulsen (Ed.), *Stress und Belastung bei Fachkräften der Jugendhilfe. Ein Beitrag zur Burnoutprävention* (pp. 13-21). Wiesbaden: Springer.

Psychische Probleme und Erkrankungen im Leistungssport [Psychological problems and illnesses in competitive sports]. *Swiss Medical Forum*, 15(45), 1044-1049.

Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353.

Rushall, B. (1985). *Psyching in Sports*. London: Pelham Books.

Sánchez, B., Ureña, P., & Calleja, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 103-108. <http://WWW.redalyc.org/articulo.oa?id=227029506010>

Scanlan, T. K. (1978). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sports* (pp. 129-147). Human Kinetics.

Schwarzer, R. (2000). *Stress, angst und handlungsregulation* (4th ed.). Kohlhammer.

Seyle, H. (1981). Geschichte und grundzuge des stresskonzepts. In J. R. Nitsch (Ed.), *Stress theorien, untersuchungen, massnahmen* (pp. 9-19). Hans Huber.

Seyle, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.

Seyle, H. (1956). *Le stress de la vie*. Gallimard.

Short, J. L. (2002). The effects of parental divorce during childhood on college students. *Journal of Divorce & Remarriage*, 38, 143-156.

Tetteh, M. (2012). ¿Qué es el estrés oxidativo? Environmental Health Fact Sheet, University of Michigan. <http://ehsc.umich.edu/wp-content/uploads/OxidativeStressSPN.pdf>

Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego-mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 24, 101-118.

Weisinger, H., & Pawliw-Fry, J. P. (2015). *Performing under pressure: The science of doing your best when it matters most*. Crown Publishing