

الضغوط والاحترق النفسي للاعب الرياضي

مفهوم الضغط :

يعتبر هانز سيلبي selye أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط وأشار إلي أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدي الفرد. ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدي كل فرد بدرجة معينة. كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية علي حياة الفرد ويؤدي إلي ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية .

ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسئوليات الملقاه علي عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي اللاعب الرياضي . ولتوضيح ذلك نذكر أنه عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل موقف المنافسة الرياضية فإنه يكون لديه بعض الإدراكات عما هو مطلوب منه، وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه. فإذا أدرك اللاعب الرياضي أن ما هو مطلوب منه يريد عن قدراته واستطاعاته (موقف مهدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب الرياضي بالضغط تزداد شدة الضغط الذي يشعر به الرياضي كلما ازداد شعوره بما يترتب علي عدم قدرته علي تحقيق هدفه .

كما أن يري بعض الباحثين أن الضغط هو كل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً يؤدي إلي استجابة انفعالية حادة ومستمرة طول الوقت.

ويذكر البعض أن الضغط يحدث في حالة عدم إدراك الفرد لعدم قدرته علي الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه القيام بها مثل إدراك اللاعب الرياضي إلي بعدم وجود توازن وتكافؤ بين ما هو مطلوب منه انجازه وبين قدرته علي الاستجابة لتحقيق الوصول إلي الانجاز.

- مراحل الاستجابة للضغط :

أكد بعض العلماء علي وجود ثلاث مراحل يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط :

- مرحلة الإنذار.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإجهاد والإنهاك.

ففي مرحلة الإنذار يؤدي حدوث الضغط إلي حشد آليات التكيف في جسم الفرد (اللاعب الرياضي) للمساعدة علي الاستجابة في مواجهة الضغوط. وفي مرحلة المقاومة تحاول آليات التكيف في جسم الفرد (اللاعب الرياضي) المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد (اللاعب الرياضي)، وفي حالة عدم فائدة لهذه المحاولات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة وبذلك يصل الفرد (اللاعب الرياضي) إلي مرحلة الإجهاد والإنهاك. أما في مرحلة الإجهاد والإنهاك يحدث استنزاف قوي آليات التكيف في جسم الفرد (اللاعب الرياضي) وتكون غير قادرة وتقل قدرتها علي المقاومة لهذا يحدث الإجهاد، وبعد مرحلة الإجهاد مرحلة الإنهاك أي أن استمرار الإجهاد لاستمرار الضغوط الحادة وهذا يعرف بالاحتراق .Burnout

يري بعض علماء النفس رأي آخر أنها تتكون من أربع مراحل مترابطة هي :

- مراحل عملية الضغط :

- المطلب البيئي (بدني ونفسي) : المطلوب من اللاعب الرياضي في موقف المنافسة.
- إدراك المطلب البيئي (كمية التهديد البدني والنفسي المدرك) إدراك اللاعب الرياضي لهذه المطالب.
- الاستجابة للضغط (الاستجابة البدنية والنفسية) كالاستثارة وحالات القلق التوتر العضلي وعدم التركيز ربما تكون مطالب تتعدى قدراته واستطاعته.
- النتائج السلوكية (الأداء أو النتيجة) الشعور بالضغط (حالة قلق وتوتر).

- أسباب الضغوط النفسية :

يوجد العديد من اسباب ومصادر الضغوط ، وقد أشارت نتائج بعض البحوث والدراسات في علم النفس الرياضي وجود أسباب للضغوط النفسية عديدة ومتنوعة وتتمثل في :

- ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- ضغوط مرتبطة بعلاقة المدرب بالفريق الرياضي.
- ضغوط مرتبطة بالمدرب الرياضي.
- ضغوط مرتبطة بعملية التدريب.
- ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.
- ضغوط مرتبطة بالمشاهدين والمشجعين.
- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية.

ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية :

المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدة في تقييم حالة اللاعب. والضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية تتعلق بالتركيز على الفوز في المنافسات بأي طريقة دون النظر للأداء، نظرا لارتباط المنافسة بالفوز وما ينتج عنه من مكاسب مادية أو معنوية مما قد يلقي ذلك ضغوط علي اللاعب الرياضي لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات اللاعب بل يرتبط بقدرات المنافسين وهو الأمر الذي يخرج عن نطاق تحكم اللاعب، واستنزاف قواه وطاقاته عن طريق الاشتراك في المنافسات دون فترات راحة كافية، فضلا عن تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة والظهور بمستويات رياضية تؤدي الي عدم الثقة بالنفس.

ضغوط مرتبطة بعلاقة المدرب بالفريق الرياضي :

حيث قد يعاني احيانا المدرب من بعض الضغوط منها :

- عدم احترام اللاعبين له والاستماع له كأنه أب أو معلم لهم.
- اهمال اللاعبين لدور المدرب وما يبذله من جهد فهم لا يقدرون ذلك.
- عندما يشعر المدرب بتفكك وعدم تماسك بين اللاعبين.

ضغوط مرتبطة بالمدرب الرياضي :

- ان المدرب الذي يطالب دائما اللاعبين بتحقيق متطلبات تفوق قدرات المنافسين ومطالبتهم بالفوز والانتباه لتحقيق الفوز دون النظر لمستوي الأداء.
- فان شعور اللاعبين دائما بعدم اعتبار مقترحاتهم وآراءهم واتخاذ بعض القرارات القاسية في حالة الخطأ لهم.

- إحساس اللاعب أيضا بعدم توجيه المدرب له بل دائما يعاقبه ويقوم بحرمانه من المكافأة والحوافز لأسباب غير منطقية.
- إحساس وشعور اللاعب بضعف شخصية المدرب وعدم قدرته على اتخاذ القرار.

ضغوط مرتبطة بعملية التدريب :

تعتبر من أهم الضغوط في عملية التدريب حيث أن يتم التدريب الرياضي في سن مبكرة جدا، ويتطلب كل نشاط مرحلة التخصص في مراحل معينة مثل الجمباز والسباحة وغيرها من الأنشطة، وأن انتظام الناشيء في التدريب الرياضي وعدم إمام المدرب الرياضي بالعديد من الأساسيات المرتبطة بعملية التدريب الرياضي وخاصة الناشئين، قد يؤدي ذلك إلى زيادة حمل التدريب من شدة وحجم بصورة كبيرة مما يزيد من قدرات الناشيء في فترات قصيرة، وسريعا يرجع المستوى للانخفاض بسرعة في حاله عدم القدرة علي مواجهة الضغوط الناجمة عن الاحمال المتغيرة بدون اتباع لأساسيات التدريب الرياضي، مما يجعل الناشيء يقف عن الممارسة الرياضية في سن مبكر جداً. وذلك بسبب الارتفاع بحمل التدريب الرياضي إلي أكثر من قدرة اللاعب أي الحمل الأقصى لأكثر من مرة خلال فترات التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لإعداد اللاعب الرياضي دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ التموج بالحمل (حمل أقصى ، حمل أقل من الأقصى ، حمل متوسط) .

كما أن ضغط المدربين على اللاعبين أو ما يعرف بظاهرة ١١٠ % من قدرة اللاعب مما يتوقع المدرب ان ذلك سوف يزيد من قدرات اللاعب والإسهام في إكسابه قوة الإرادة، حيث أشارت الخبرات أن مثل هذا الإجراء قد يؤدي إلي المزيد من :

- الضغوط علي بعض اللاعبين الذين لا يمتلكون سمة الثقة بالنفس.
 - عدم وضع خطة تدريبية مناسبة لأكثر من عامل مثل (فترة راحة طويلة، عقب رجوع اللاعب من الإصابة) الارتفاع بالحمل المفاجئ الذي لا يندرج تحت مبدأ التدرج بالحمل.
 - عدم ادخال فترات من التشويق والمرح في التدريب في فترة التدريب الأسبوعية أو الفترية على وتيرة واحدة.
 - الخطأ في تحديد فترات استعادة الشفاء أو عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
 - الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة أو اكتساب قدرات خطئية تتطلب المزيد من التركيز والانتباه دون الالتزام بفترات راحة.
 - زيادة الحمل (الكمية) ويقصد بها زيادة فترة الأداء المطلوب ان يتحقق وحجمه ويرتبط بانخفاض مستوي الدافعية وتقدير الذات المنخفض، حيث أن مرات أداء التدريب الرياضي وزيادة الحمل هي من أهم النتائج خاصة للاعبين الذين يتدربون لأكثر من فترة واحدة في اليوم طوال الأسبوع بدون انقطاع.
 - زيادة حمل التدريب (الكيفي) شدة وصعوبة ما يتطلب إنجازة نظرا لإدراك الفرد الرياضي بعد قدرته علي الأداء ويرتبط بالتوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس كما يظهر في شدة الحمل أي يصل إلي الحمل الأقصى بصورة متكررة وعدم إعطاء فترات راحة كافية بعد المنافسات.
- ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام :

- النقد دائما للمدرب الرياضي ونشر الشائعات وعدم صحة هذا النقد.
- تسعى دائما وسائل الإعلام لإبراز الأخطاء التي يقع فيها المدرب، ولم يعطوا له الفرصة للتبرير أو لإيضاح وجهة نظره.

ضغوط مرتبطة بالمشاهدين والمشجعين :

- الهتافات الغير مقبولة والعنف اللفظي للمدرب الرياضي.
- أحيانا يقاطع المشاهدين المنافسات لاعتراضهم علي المدرب الرياضي للفريق.

ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية :

كل ما يحدث خارج إطار النشاط الرياضي والتي تزيد من عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات، ومن أهم العوامل حياة اللاعب وأسلوبه والحالة الصحية له، ويمكن ذكرها كما يلي :

أسلوب حياة اللاعب الرياضي :

- النوم المتأخر غير الكافي.
- الحياة اليومية الغير منتظمة.
- تعاطي اللاعب مواد منبهة وكحولية.
- أساليب الحياة الصحية غير المنظمة.
- أوقات الفراغ وسوء الاستغلال لها.
- سوء النظام الغذائي.

مؤثرات البيئة :

- سوء التهوية والضوضاء ومكان المسكن وغيرها.
- زيادة الضغوط من الأسرة (الأولاد أو الزوجة) مثلا.
- عدم الاتفاق والنزاع في الآراء بين الزملاء بالعمل.
- عدم وجود مستقبل مهني واضح.

- الاحتراق :

- مفهوم الاحتراق :

الاحتراق هو الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود الزائد لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية. كما أن الاحتراق يتضمن الأنسحاب أو عدم الرضا. في حين يرى بعض علماء النفس الرياضي أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني التي يشعر بها اللاعب الرياضي أو المدرب الرياضي نتيجة للأعباء الزائدة والجهد الزائد المستمر التي لم يستطيع تحملها لذلك ينتج عنه انخفاض في مستواه وقدراته مما يعود عليه بالفشل وعدم الاستمرار في ممارسة الرياضة والانقطاع عن التدريب الرياضي أو الاشتراك في المنافسات الرياضية، وتؤدي أيضا إلى انسحابه الكامل. أما فيندر (Fender 1989) فيرى أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضي إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب.

- أعراض الاحتراق للاعب الرياضي :

هناك العديد من الأعراض التي يمكن أن تظهر على اللاعب الرياضي ومنها

ما يلي :

- الإنهاك البدني.

- الإنهاك الدافعي.

- الإنهاك الانفعالي.

- الإنهاك العقلي.

الإنهاك البدني :

- إحساس اللاعب بالإرهاق والتعب العام.

- شعور اللاعب بالتوتر العضلي والقلق البدني.

- قلة النشاط والحيوية والطاقة البدنية.
- يتغلب علي اللاعب الخمول البدني.

الإرهاك الانفعالي :

- احساس اللاعب بزيادة التوتر والقلق.
- عدم القدرة علي السيطرة والتحكم علي انفعالاته.
- التعصب والنرفزة علي أقل الأشياء مما يؤدي إلى الإرهاق الإنفعالي.

الإرهاك العقلي :

- الشعور بالارهاق الذهني وعدم قدرته علي التفكير.
- عدم القدرة علي اتخاذ القرار.
- الميل نحو التفكير السلبي.
- بطء العمليات العقلية العليا مثل التفكير والإدراك والتذكر والانتباه.

الإرهاك الدافعي :

- نقص دافع الإنجاز للاعب الرياضي نحو التفوق والانجاز.
- يتجه اللاعب للتغيرات السلبية كالانسحاب الكامل عن المنافسة الرياضية.
- فقد الثقة بالنفس والميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- مصادر الاحتراق للاعب الرياضي :

- شخصية اللاعب الرياضي.
- قيمة الإنجاز الرياضي.
- تكرار الإصابة البدنية أو النفسية.

- ضغوط التدريب والمنافسات.

- ضغوط المجال الرياضي.

- ضغوط الحياة العامة للاعب.