**الضغط النفسي في السياق الرياضي**

**- تعريفه، مصادره، آثاره وأساليب التدخل-**

**Psychological stress in the sports context**

**- Definition, sources, effects, and methods of intervention –**

*HICHAM BRIR 1 LAHOUSSINE MANNANI 2*

*1-: Laboratoire Homme, Société et Valeurs FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES, Université Ibn Tofail-Kénitra-Maroc*

*2-: Laboratoire Homme, Société et Valeurs FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES, Université Ibn Tofail-Kénitra-Maroc*

**ملخص المقال**

تحاول هذه الورقة إلقاء نظرة على مفهوم الضغط النفسي ومصادره, آثاره والاستراتيجيات المعمول بها في تدبير المواقف التي تواجه الرياضيين أثناء الممارسة الرياضية ، لذلك تطرق هذا المقال لمفاهيم الضغط حسب مختلف النظريات المهتمة به، و كذلك الأسباب الكامنة وراء ظهور الضغط لدى الرياضيين و الاثار المترتبة عنه في مختلف محطات الممارسة الرياضية ، كما تحاول الورقة تسليط الضوء على بعض استراتيجيات تدبير الضغط ا التي يتعين على المدربين و المشتغلين في المجال الرياضي استخدامها للمساعدة في الأداء الممتاز في خضم المنافسة الرياضية .

الكلمات المفاتيح= الضغط النفسي-الرياضة.

ABSTRACT:

This paper attempts to take a look at the concept of psychological stress and its sources, its effects and the strategies applied in managing the situations that athletes face during sports practice, so this article touched on the concepts of stress according to the various theories interested in it, as well as the reasons behind the emergence of stress in athletes and its effects In the various stations of sports practice, the paper also attempts to shed light on some of the stress management strategies that coaches and those working in the sports field should use to help in excellent performance in the sports competition.

KAYS WORD.PSYCHOLOGICAL STRESS-SPORT

**مقدمة**

«"أنا متوتر"، "بسبب الضغط لم أستطع...، "أدائي ليس جيدًا ...." ،" لم أفز 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 للعديدين سببا في التطور والنجاح ولفئة أخرى مثبط ومعرقل في بلوغ الأهداف المرسومة ف"الضغط هو نكهة الحياة" كما جاء في اقتباس (1974، ص 127) Hans Seyle (1907-1982)، - وهو أحد أهم الباحثين في مفهوم الضغط-. يقصد أنه بالجرعة المناسبة، يمكن أن يزيد الضغط من الدافع والحافزية ويحسن من مستوى الأداء. لكن إذا أصبح متكررًا أو شديدًا، فستظهر تأثيراته السلبية. فقد وضعت منظمة الصحة العالمية الضغط النفسي في خانة اكبر المخاطر الصحية في القرن الحادي والعشرين (Poulsen, 2012) وفي دراسة أجراها معهد F.A.Z و (2009) Technikerkrankenkasse، 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 تقريبًا – حيث يتعلق الأمر بالمردودية والأداء الأمثل تحت ضغط شديد. فيتعرض الرياضيون مرارًا وتكرارًا لمواقف ضاغطة (في شكل مسابقات وتدريبات مرهقة وإعدادات مكثفة والمقارنة بالرياضيين الآخرين).

يصف Weisinger وPawliw-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 أيضًا ضغوط الحياة اليومية: فغالبًا 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 R.,2000;Brand R.,2010; Ehrlenspiel,Geukes,&Beckmann,2017). لذلك، يبدو أنه 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 جدًا (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).

 ونظرًا لكونه مسؤولًا عن العديد من الأمراض الجسدية والنفسية، وموضوعًا 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 تعرض صحتهم البدنية والنفسية للخطر، ولكن أيضًا للمؤسسات والحكومات "، لذا فنحن مهتمون به كمفتاح جديد لفهم بعض المشكلات في مجال الصحة البدنية والنفسية. لذا 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 تحديدًا تلك التي نظرت في مفهوم الضغط في السياق الرياضي و التدابير المتخذة لتدبيره أو التقليل منه.

1. **تعريف وتاريخ مفهوم الضغط النفسي**

هناك طرق عديدة لتعريف الضغط. فمنها، الذي يقوم على مبدأ التحفيز والذي يرى أن الضغط سمة مكروهة من البيئة، يعتبر 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. وهناك من ينظر لمفهوم للضغط بأنه سيرورة، 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 المفاهيم المختلفة للضغط بتاريخ اكتشافه. ففي عام 1929، افترض كانون Cannon أن التهديد أدى إلى هروب أو استجابة قتالية، وأن هذه الاستجابة كانت استجابة للضغط، سواء كان جسديًا أو اجتماعيًا. بالنسبة له، فإن مركز الانفعالات في SNA (الجهاز العصبي اللاإرادي) (système nerveux autonome) وليس في النشاط الحشوي كما يعتقد جيمس James (Cannon, 1929). إنه في الواقع الجهاز الوديsystème sympathique، الذي يُعتقد أنه مسؤول عن تعبئة موارد الجسم استعدادا للاستجابةً لخطر محسوس، وقد تم تعميم أفكار كانون من قبل سيلي (1956)، الذي يُنظر إليه على أنه مؤسس نظرية الضغط. فبالفعل في عام 1935، اكتشف متلازمة التكيف العامة syndrome général d’adaptation (SGA) ، والتي توصلت على أن الجسم يستجيب لأي عدوان يقابله (Selye ، 1936). استخدم سيلي كلمة الضغط في الخمسينيات من القرن الماضي للتعبير عما يسمى الاستجابة الفسيولوجية الغير محددة لأي عدوان أو خطر. وعرف الضغط على أنه:"استجابة غير محددة من الجسم لطلب أو موقف " (Selye، 1956). وتعتبر نظرية سيلي Selye فيزيولوجية في المقام الأول، بحيث يخلص إلى أن التفاعلات البيولوجية التي يلاحظها تمثل استجابة الجسم للضغوط وهي مؤشرات موضوعية لهذه الأخيرة، ويعرفها بأنها استجابة عامة للجسم وللطلبات المفروضة عليه.

وفقًا 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 سيلي بين "النشوة"، أي الاستجابة الإيجابية التي سمحت بالبقاء، و "الضيق"، وهو رد الفعل السيئ للجسم. ولكن نظرًا لأننا لم نعد نميز بين الكوليسترول الجيد والضار-مثلا-، فإن الضغط حاليًا، 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 انصبت حول مفهوم الضغط عندما تم الابتعاد نسبيا 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 الفرد. لذلك لا يمكننا التحدث عن الضغط في عزلة عن محيطه، ويجب أن نفكر في كيفية إدراك الفرد للضغط وكيف يتعامل مع أي موقف ضاغط. ألهم هذا المنظور التيار القادم من سيكولوجية الأنا، والذي قدم مفهوم التأقلم في أعقاب آليات الدفاع عن التحليل النفسي (Hann, 1977 ; Vaillant,1971). فبالنسبة لفيلان Vaillant، يُفهم التأقلم على أنه سلوك تكيف مرن وفعال يعارض السلوكيات غير القادرة على التكيف أو المرضية. هذه هي نفس آليات 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 فيلان وهان Hannو Vaillant لاهتمامهما بتدبير الضغط، ليس كعملية ولكن كهيكل أو سمة شخصية، فقدم لازاروس ما يسمى بنموذج المعاملات (Lazarus, 1966).. بحيث تحدث عن التأثير الثنائي الاتجاه بين الحالة والشخص، بحيث يمكن للشخص أيضا أن يؤثر على الموقف.

من الواضح أنه في مثل هذا المفهوم، يجب ألا نأخذ في الاعتبار الآثار قصيرة المدى فحسب، بل العمليات طويلة المدى أيضًا، 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 سيشجع البحث مع الاشخاص البالغين الباحثين على توجيه عملهم حول الأحداث الوجودية، ومن ثم انصب اهتمام الباحثين بإشكالية الضغط لدى البالغين ثم المراهقين والأطفال.

1. **مصادر الضغط النفسي وتأثيراته في المجال الرياضي**
2. **مصادر الضغط النفسي لدى الرياضيين**

أفاد سكانلان Scanlan (1978) أن المصدرين المحتملين للضغط هما العامل الشخصي للقلق بشأن السمات التنافسية والمتغيرات الظرفية لـ winloss. يعتبر قلق السمات التنافسيةcompetitive trait anxiety (CTA) تصرفًا ثابتًا 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 بضغوط ما بعد المنافسة. يقال إن المتعة والضغط يرتبطان عكسياً، وأن هذه العلاقة تنطبق على خسارة اللاعبين وكذلك بفوزهم. واكتشف 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. بعبارة 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 مصادرا للضغط النفسي. كما قد يعود إلى أسباب أخرى كقلة النوم، وسوء التغذية، الشك وعدم اليقين، وعدم القدرة على تقدير استجابة الأداء الفعلية، وتدني مستوى المهارات الشخصية أو شكل الأداء لدى الرياضي.

1. **تأثيرات الضغط النفسي**

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

* 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 والسلوكات، 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 y 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 تزعج (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 أيضًا نتيجة للتأثير البيولوجي والنفسي.

أثناء التداريب، 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 كانت 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 وأورينا وكاليخا Sánchez, Ureña y Calleja (2014)، ستتم إضافة الضغوطات الخارجية إلى الضغوطات الجوهرية للممارسة التنافسية للرياضة، وبهذه الطريقة، تصبح المنافسة مصدرًا قويًا للضغط، بحيث يتعرض الرياضي لضغط كبير (تأثير بيولوجي-نفسي-اجتماعي) ، للأداء كما هو متوقع (خاص به وغيره) ، حيث يتلاقى عنصران: التهديد والتحدي.

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

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

1. **طرق تدبير الضغط النفسي في المجال الرياضي**
* قبل المنافسة: سيتعين على الرياضي محاربة عدم اليقين الناجم عن ما هو غير متوقع و ما ينتجه من أفكار سلبية، و استثمار الحصص التي تسبق المنافسة لتعزيز كفاءته الذاتية وتنظيم استجابات الضغط التي تم إطلاقها ذاتيًا.

(Argudo-Iturriaga, De la Vega-Marcos y Ruiz-Barquín, 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 النفسية 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 ، وسالغويرو ، وماركيز Molinero, Salguero y Márquez (2011) إلى أن التعافي من ضغوط ما بعد المنافسة سيكون مؤشرًا على مستوى الإجهاد البدني والعقلي الذي يواجهون، وأيضًا على استراتيجيات المواجهة المستخدمة ,وهكذا ، إذا نجح الرياضي في تقليل هذا المستوى من الإجهاد ، فسوف يسمح للرياضي بالاستمتاع بأدائه وتجربة إعادة التأكيد مع الممارسة الرياضية التي يختارها ؛ وبالتالي سيكون لديه إمكانية منع المستويات العالية من الضغط. لتحقيق الإجراءات الوقائية، سيتعين 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) في 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 كمتفرج وكإدراك للذات كمشارك نشط

(3) التمرين العقلي: يتم التدريب على المهارة ذهنيًا مرارًا وقبل الأداء البدني الفعلي.

(4) ممارسة التصوير - يتضمن ذلك المرور بعملية تخيل شكلها المثالي. هناك وحجب أي ضغوط تثير 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 أو الالتزام باستخدام كلمات التلميح على سبيل المثال - الضرب، والقفز ، والكرة الطائرة ، والركل بقوة ، والقيادة تحسبا لعمل ما وتهدئة الكلمات مثل الاسترخاء ، والتركيز.

(9) الإيمان بالذات وقدرة الفرد فعال للغاية في تدبير الضغط.

(10) الوساطة - هذا يتطلب الانضباط العقلي والجسدي والتركيز الذهني.

(11) الاسترخاء - هذا يساعد في الحفاظ على الطاقة.

(12) التغذية الراجعة الحيوية- actif feed-back- يعزز التنظيم الذاتي. فالتنظيم الذاتي الأمثل هو مفتاح الأداء الرياضي الناجح لأن الفرد يبذل مجهودا كبيرا في أدائه الحركي، بحيث يغيب التوتر العضلي فيتم اختبار الكمال من خلال الحركة الرشيقة التي تقلل من الطاقة المستعملة في الحركة. كل 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. وذلك من أجل التركيز ومنع الضغط 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 ( Short JL,2002.Nader KO ,2003).

وهناك طرق أخرى:

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

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

 **كن حاضرًا:** "خذ 5 دقائق وركز على سلوك واحد فقط بوعي"، كما يقول توتين. لاحظ كيف يشعر الهواء على وجهك عند المشي وكيف تشعر قدمك بارتطام الأرض. استمتع بقوام وطعم كل قضمة من الطعام. عندما كنت تنفق 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 - يفضل أن يكون ذلك وجهًا لوجه، أو على الأقل عبر الهاتف وشارك بما يحدث. 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. استلقي على ظهرك أو اجلس وقدميك على الأرض. ابدأ من أصابع قدمك واعمل في طريقك إلى فروة رأسك ولاحظ كيف يشعر جسمك. يقول 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 في 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. أغمض عينيك وارخي وجهك ورقبتك وأعلى صدرك وعضلات ظهرك. أزل الغلاف واستخدم كرة التنس أو الأسطوانة الفوم للتخلص من التوتر.

 **اضحك بصوت عالٍ:** الضحك الجيد على البطن لا يخفف العبء عقليًا فقط. يخفض الكورتيزول، هرمون التوتر في الجسم، ويعزز المواد الكيميائية في الدماغ التي تسمى "الإندورفين"، والتي تساعد في تحسين الحالة المزاجية. قم بالتخفيف من السهولة من خلال الاستماع إلى المسرحية الهزلية أو الفيديو المفضل لديك، أو قراءة القصص المصورة، أو الدردشة مع شخص يجعلك تبتسم.

**Crank up the Tunes جمع المقطوعات**: تظهر الأبحاث أن الاستماع إلى الموسيقى الهادئة يمكن أن يخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والقلق. يقول Benninger: "أنشئ قائمة تشغيل من الأغاني أو أصوات الطبيعة (المحيط، فقاعات النهر،زقزقة الطيور) ، واسمح لعقلك بالتركيز على الألحان المختلفة ، أو الآلات ، أو المطربين في المقطوعة". يمكنك أيضًا تفجير البخار من خلال التأرجح للحصول على نغمات أكثر تفاؤلاً أو الغناء بأعلى صوتك!

 **التحرّك:** لست مضطرًا 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 ومن خلال منح جسمك فرصة للتعامل مع التوتر. يمكنك الذهاب في نزهة سريعة ، أو صعود الدرج ، أو القيام ببعض تمارين الإطالة مثل لفات الرأس وهزات الكتف.

 **كن ممتنًا:** احتفظ بدفتر يوميات أو عدة مذكرات امتنان (واحدة بجانب سريرك، وواحدة في حقيبتك، وواحدة في العمل) لمساعدتك على تذكر كل الأشياء الجيدة في حياتك. يقول جوني إميرلنج مدرب العافية في جرينفيل (، Macksound M, ,2006 Rushall B. ,1985): "أن تكون ممتنًا لنعمك يجب أن تلغي الأفكار والمخاوف السلبية".

**خلاصة**

 يعد تدني مستوى الصحة النفسية أحد المشاكل الأساسية بين الرياضيين، لما لها من تأثيرات سلبية على أدائهم أثناء المنافسات الرياضية. لذلك فإن المشتغلين في المجال الرياضي لهم دور كبير إدارة ومراقبة حالة اللاعب ليس فقط من الناحية التقنية و البدنية بل حتى ما يخص صحته النفسية، لكن في معظم الأحيان يبقى المشكل المطروح هو أن المسؤولين لا يمتلكون وعيًا ومعلومات كافية في هذا المجال لخلق جو مناسب للرياضيين. وذلك بالانفتاح وتشجيع البحث العلمي في هذا المجال وإدماج المتخصصين في المنظومة الرياضية.

**Références**

* Alba, A. y 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. (Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213133013>).
* Argudo-Iturriaga, F., De la Vega-Marcos, R., y Ruiz-Barquín, R. (2015). Percepción de éxito y rendimiento deportivo de un portero de waterpolo/Perception of Success and Athletic Performance of a Water Polo Goalkeeper.Apunts.Educació física i esports (122), 21.
* Beckmann,J.,& Ehrlenspiel, F. (2017).Strategien der Stressregulation im

Leistungssport. In R. Fuchs, & M. Gerber, Handbuch Stressregulation und Sport (S.

1-22). Heidelberg: Springer Verlag.

* Brand, R. (2010). Sportpsychologie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
* CANNON, W.B. (1929). Bodily Changes in Pain, Huger, Fear and Rage.New York : D. Appleton and Company.
* Claussen, M., Ewers, S., Schnyder, U., Frey, W., Schmied, C., & Milos, G. (11 2015).
* De Rose, D., Korsakas, P., Carlstron, B. y Ramos, R. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. Revista de Psicología del Deporte 9(1-2), 143-157 (Recuperado de: <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,Handbuch Stressregulation und Sport(S.1 26). Heidelberg: Springer Verlag.
* Estrada, C., O. y 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. (Recuperado de: 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 fur Management-, Markt- und Medieninformationen.
* Henkel, K., & Schneider, F. (2014). Psychische Erkrankungen bei Leistungssportlern.Sports Orthopaedics and Traumatology Sport-Orthopädie-Sport-Traumatologie, 30(4), 339-345.
* HAAN, N. (1977). Coping and Defending. New York : Academic Press.
* Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.Berlin: Springer.
* LAZARUS, R.S. (1966). Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw-Hill.
* Lazarus,R. y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Nueva York: Springer.
* Martens,R.(1975).Social Psychology andPhysical activity.New York:Harper and Row.
* Macksound M, Aber J. The war experience and psychosocial development of children in Lebanon. Child Development, 2006; 67:70–88.
* Meda, M., Moreno, B., Palomera, A., Arias, E. y Vargas, R. (2012). Evaluación del estrés traumático secundario en bomberos y profesionales de los servicios de emergencia de Guadalajara, México. En: Galán, S., y Camacho E. (Comps.). Estrés y Salud. Investigación básica y aplicada. México:Manual Moderno.
* Mejía, A. (2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. Pampedia, 7,3-18. (Recuperado de: <http://www.uv.mx/pampedia/numeros/numero-7/Estres-ambiental-e-impacto-de-los-factores-ambientales-en-la-escuela.pdf>).
* Molinero, O.,Salguero,A.y Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo. Cuadernos de Psicología del Deporte,11(2),47-55.(Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227019269006>).
* Nader KO, Pynoos RS, Fairbanks LA, Ajeel M, al-Asfour A. A preliminary study of PTSD and grief among the children of Kuwait following the Gulf crisis. British Journal of Clinical Psychology, 2003; 32:407–416.
* 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. y Blas, R. (2011). Relaciones entre el estrés psicosocial y lesiones deportistas en tenistas. Universitas Psychologica, 10(3), 909-922. (Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64722377021>).
* Pérez, S., León, P., González-Carballido, L. y Rodríguez, E. (2010). Rasgos de personalidad en nadadores de la Universidad de Colima. En: Cachorro, G. y Salazar,C. (Coords.). Educación física Argenmex: Temas y posiciones (83-100). La Plata, Argentina: Universidad Nacional de La Plata.(Recuperado de [www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%204%20Perez.pdf](http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%204%20Perez.pdf)).
* Poulsen, I. (2012). Annaherung an das Thema: Stress als Volkskrankheit?. In I. Poulsen (Hrsg.),Stress und Belastung bei Fachkräften der Jugendhilfe. Ein Beitrag zur Burnoutprävention (S. 13–21). Wiesbaden: Springer.
* Psychische Probleme und Erkrankungen im Leistungssport. Swiss Medical Forum,Vo.15, No.45, S. 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.
* 31. Rushall B. Psyching in sprots. London: Pelham Books, 1985.
* Rushall, B. (1985) Psyching in sprots.London: Pelham Books.
* Sánchez, B., Ureña, P. y Calleja, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte,14(1),103-108.(Recuperado de<http://WWW.redalyc.org/articulo.oa?id=227029506010>).
* Scanlan, T.K (19780. "Competitive stress and the child Athlete", Psychological Foundations of sports. Illinois: Human Kinetics publisher Inc.
* Schwarzer, R. (2000). Streß, Angst und Handlungsregulation (4., überarbeitete Auflage Ausg.). Stuttgart, Deutschland: Kohlhammer.
* Seyle,H.(1981).Geschichte und Grundzuge des Stresskonzepts.In J. R. Nitsch, (Hrsg.), Stress Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Bern: Hans Huber.
* SELYE, H.(1936).«A syndrome produced by diverse nocuous agents».Nature,138, 32.
* SELYE, H. (1956). Le stress de la vie. Paris : Gallimard.
* Short JL. The effects of parental divorce during childhood on college students. Journal of Divorce Remarriage, 2002; 38:143–156.
* Tetteh, M. (2012). ¿Qué es el estrés oxidativo? Environmental Health Fact Sheet, University of Michigan.(Recuperado de <http://ehscc.umich.edu/wpcontent/uploads/OxidativeStressSPN.pdf>).
* VAILLANT, G.E. (1971). « Theoretical hierarchy of adaptive Ego-mechanisms». Archive 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. New York: Crown Pub.