

محاضرة رقم (10)

الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة

1- الاحتراق النفسي :

1-1. مفهوم الاحتراق النفسي :

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي حالة ترتبط بمشاعر وأحاسيس الرياضي واستجاباته النفسية السلبية نحو نفسه والآخرين من حوله (الزملاء والخصوم) والتي تنتهي به الى الانسحاب من الرياضة بعد ان يصيبه الإجهاد النفسي .

يعد العالم فرويدن بيرجر Freuden Berger هو اول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي ليشير الى الأفراد الذين هم من المهن الإنسانية والذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف مستحيلة "ويرى ان السبب في الاحتراق هو الرغبة الشديدة والملحة عند أفراد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الفرد على نفسه أو قد يفرضها المجتمع والقيم الاجتماعية وتكاد أعراض هذا المرض تشمل كل شيء في حياة الفرد مثلفقدان الرتبة في العمل التغييب المستمر ،الصداع ،سرعة الغضب ،الإحباط وغير ذلك من الأعراض " .

1-2. أسباب احتراق الرياضي النفسي :

هناك عدة أسباب تؤثر في احتراق الرياضي نجد من أهمها تأثيرا هو حمل التدريب المبالغ به (أي التدريب الزائد) الذي يؤدي إلى الإصابة والفشل وفقدان خيارات النجاح لدى الرياضي مما يصور له الرياضة مصدرا للفشل وعائقا امام الاستقرار النفسي ونجاحه واستمرار ذلك التدريب غير المبرمج وغير العلمي كفيل بانسحاب الرياضي من ميدان الرياضة.

وهناك مراحل يمر بها الرياضي تدعى بدورة الاحتراق تبدأ من حمل التدريب الزائد الذي يؤدي الى هبوط مستوى الرياضي وأدراك الرياضي لذلك الهبوط الذي سيولد لديه آثار سلبية للتدريب الزائد يعقبها انخفاض كبير في المستوى نتيجة لمشاعر الرياضي تجاه أسلوب التدريب الخاطئ وإدراك الرياضي بان القائمين عليه لا يهتمهم سوى الحصول على البطولات والجوائز مبتعدين بنظرهم عما يخص سلامة الرياضي وإمكانية استمراره كرياضي يتدرب بعملية تقوده إلى النجاح.

1-3. مراحل احتراق الرياضي :

هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة يمكن تلخيصها على النحو التالي :

- هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء حمل التدريب أو عند اداء اختبارات الأداء والمنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد.
- عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب فغنه يحاول ان يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملا في تطوير مستواه نحو الأفضل.
- يبدأ أدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد ،أي بدلا من ان يكون العبء مرتبطا بزيادة الحمل على اجهزة الجسم البيولوجية أصبح العبء عقليا وانفعاليا مرتبطا بالتفكير السلبي .
- عندما يستمر التدريب الزائد وتزداد درجة الاجهاد البدني ،وقد يمتلك الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته يصبح الرياضي أكثر عرضة للإنهاك البدني والذهني والانفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق وفيما يلي :

1-4 - علاج احتراق الرياضي :

فعالية هذه المشكلة النفسية لابد لنا من ان نتعرف أولاً على مظاهرها النفسية او الفسيولوجية كتدريب مستوى الأداء والاضطراب والقلق والخوف الزائد وفقدان الرغبة في التدريب التي نستدل عليها بمعرفة أفكار ومشاعر الرياضي نحو التدريب والمنافسة وبعدها تخصص له فترات راحة مناسبة لاستجماع قواه وطاقته التي بددها التدريب الزائد والعمل على توفير خبرات النجاح الجيدة للرياضي يوضح حواجز يستطيع التغلب عليها ليستعيد ثقته بنفسه ،فضلا عن أفعاله انه رياضي أهم من المكتسب لأنه هو الذي يحققه وبذلك نكون قد أبعدنا ذلك الرياضي عن الاحتراق الذي كاد ان يصيبه .

1- الضغوط النفسية :

1-2- تعريف الضغوط النفسية :

عرف هانز سيللي الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع ،كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع ،وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف نمثل إجراء عملية جراحية.

كما عرف مك جراث Mac Grath (1977) الضغط النفسي بأنه "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة".

2-2. انواع الضغوط النفسية :

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي ،لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين او تحقيق انجاز لنفسه وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة ،حيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط وهذه الأخيرة لها جانبان جانب ايجابي وجانب سلبي نوعين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى

المطلوب او المثالي من الصحة البدنية والنفسية ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما :

2-2-1- الضغط النفسي الايجابي :

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي ،وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره ،وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس ،يدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2-2-2- الضغط النفسي السلبي :

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل ،أو المنزل في العلاقات الاجتماعي ...كذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد ،وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة ،والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره.