

## ● التوتر والاستثارة في الرياضة

يحمل مفهوم التوتر ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين، الأول كونه حالة ذهنية، والأخرى كون حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر الذي يكون منسجماً مع الخوف والقلق الذي يمر به في حين يصرح آخر عن رغبته بالراحة والاسترخاء لأنه متوتر، ويعني الأول إنه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني إنه متوتر عضلياً . والحقائق تشير إلى إن التوتر الذهني والعضلي بينهما إرتباط كبير، فكل إنفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي .

وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي تناولته من أوجه مختلفة . فتارة نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسيولوجية وتارة ناتجاً عن الشعور بالنقص، وأخرى نتيجة التنشئة الاجتماعية وسلوكاً متعلماً من البيئة .

ضمن المصطلحات النفسية نجد التوتر يعني حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي عامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة. أو هو إحساس يسببه الصراع الداخلي أو الضغط الخارجي يصحبه إستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عنصر تهديد في الموقف. أو هو ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين.

كذلك فالتوتر النفسي كما يره أحد المتخصصين في ميدان علم النفس الرياضة هو عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد .

ومن المهم ذكره هنا إن مصطلحات الضغط والقلق والتوتر مفاهيم استخدمت في بعض الأدبيات بشكل متقارب بعضها البعض الآخر ، وتمت الإشارة إليها في بعض الأحيان كأنها مفاهيم متداخلة مع بعضها . ومن خلال المعنى الواضح لمفردة التوتر نستطيع أن نعطي تعريفاً دقيقاً له في الألعاب الرياضية عامة فهو ( إستشعار أحد لاعبي الفريق أو بعضهم، وربما جميعهم لصعوبة ما مطلوب أداءه في الملعب من واجبات أخذين بنظر الاعتبار مدى المهمة المطلوبة منهم ومدى مفهومهم لذاتهم المهارية والنفسية في المنافسة) .

وبهذا يكون التوتر إذن موجود حتماً عند كل لاعب يريد هدفاً غالباً لديه ولكن إن لهذا التوتر مستويات فعند أداها يكون اللاعبون بصورة عامة إيجابيون في أداءهم لانه سيكون بمثابة دافع لديهم للظهور بشكل جيد والتغلب على تلك الصعوبات التي تهددهم ، ولهذا غالباً ما يشار إلى إن من أهم خطوات التعلم الحركي أن يكون هناك توتر نفسي عند المتعلم لان ذلك سيجعله حريصاً على الأداء بأفضل صورة لأهمية تعلم المهارة بالنسبة إليه شخصياً أو لأجل الحصول على امتياز معين في الاداء. ولكن عند المستويات التي تؤشر بأنها أعلى من المستوى الضعيف هنا ستكون العلاقة عكسية بين التوتر والاداء وذلك لتأثيره السلبي على أدائهم بسبب ما يسببه من اضطرابات نفسية مؤثرة أو اضطرابات فسلجيه واضحة .

ولو أردنا الحديث عن التوتر النفسي فقط ( أي الذي ليس في المستويات الضعيفة) والذي يؤثر بدوره سلبياً على الأداء لوجدنا إن من يسببه إدراك لاعب كرة القدم للمثيرات البيئية الموجودة، وعلى سبيل المثال الجماهير الكبيرة التي تحضر المباراة فهي مثيرات بيئية لكن بعض اللاعبين يعدونها مثيراً سلبياً لأن إدراكهم لهذه الجماهير سلبياً فهم يتخوفون من احتمالات فشلهم في الاداء أمام هذه الجماهير ومن ثم السمعة السيئة التي قد تكون لهم جراء ذلك بينما نجد لاعبين آخرين يعدون هذه الجماهير ناحية إيجابية لهم للبروز والظهور بشكل أفضل أمامها لتحسين السمعة الفنية لهم وهكذا نجد إن من يؤدي إلى التوتر والاستجابة السلوكية للاعبين هو مدى إدراكهم للمواقف والمثيرات البيئية التي يمرون بها .

والإستثارة لا بد أن ننظر لها كعملية نفس – فسيولوجية تختلف في الشدة والدرجة والمتطلب وفق أداء اللاعب للمهارات الحركية في التدريب والمنافسة، ويعرفها (دوفي 1964 Duffy) على إنها "الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة جسم الكائن الحي والتي تبدو في صورة النشاط والإستجابة" ويشير (كوكس 1994 Cox) إلى ضرورة فهم الإستثارة ومعرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند إستثارة اللاعب، ويصف الإستثارة بأنها درجة التنشيط (Actvation) للأعضاء .

ويشير أحد العلماء إلى إن الإستثارة هي مدى الحث العصبي الممتد من حالة النوم العميق وحتى أقصى درجات الإنفعال عند الإنسان .

أما عن علاقة الإستثارة مع التوتر فيمكن إيضاحها عن طريق صيغ التوتر المعروفة فهناك نمطان من التوتر إعتياداً على أيهما يحدث أولاً هل الأفكار السلبية للاعب أم إستثارته وكما يأتي :-

مثيرات البيئة ← الإستثارة ← الأفكار السلبية = التوتر

صيغة التوتر (1)

مثيرات البيئة ← الأفكار السلبية ← الإستثارة = التوتر

صيغة التوتر (2)

شكل (4) يوضح صيغتي التوتر المعروفة في الرياضة

وكمثال على صيغة التوتر (1) عندما يذهب اللاعب إلى غرفة الملابس قبل المباراة فذلك سيمثل له المثيرات البيئية فيشعر حيالها بزيادة في التوتر العضلي، وتبدأ راحتا يديه بالتعرق ومعدته بالضطراب فضلاً عن إنشغاله بالأفكار المرتبطة بالأحداث السابقة (الإستثارة) . وزيادة الإستثارة في هذا المثال ليست نتيجة إن غرفة الملابس مثلاً تمثل تهديداً للاعب ولكن نتيجة الإرتباط الشرطي لسنوات طويلة بين تواجد اللاعب في هذا المكان وزيادة الإستثارة .

أما فيما يخص صيغة التوتر (2) وهي الأكثر حدوثاً للاعبين ومثلها خلال اللحظات التي تكون قبيل المباراة وتسبق بدايتها عندما يشاهد اللاعب (أو اللاعبون) لاعبي الفريق المنافس وهم يؤدون

الإحماء بشكل جيد ومتطور مثلاً فسيمثل له ( اللاعب المعني بالتوتر أو اللاعبين) المثيرات البيئية ، ويبدأ حينها هذا اللاعب (أو اللاعبون) بأن يفكر إن من المستحيل هزيمة لاعبي الفريق المنافس، ويتخيل كيف سيؤثر ذلك في تقديره لذاته امام الجمهور ((الأفكار السلبية))، ثم يشعر بعد ذلك بتغيرات فسلجية وسلوكية كزيادة في نبضات القلب، وارتعاش في الركبتين، وتوتر في عضلات الرقبة وفي أعلى الظهر، وتتباين الأفكار في إتجاهات مختلفة لمحاولة التحليل المركز للموقف والاستئارة .

وبهذا نرى إن في الصيغة (1) أعراض الاستئارة تحدث أولاً ثم تتبعها الأفكار السلبية بينما في الصيغة (2) الأفكار السلبية تسبق أعراض الاستئارة وفي النهاية فإن النتيجة واحدة هي التوتر، لأن التفاعل بين الاستئارة والأفكار السلبية سواء كان في صيغة التوتر (1) أو صيغة التوتر (2) فإن ذلك يؤدي غالباً إلى حلقة مفرغة من التأثير السليبي .

### مظاهر التوتر والأسباب المؤدية إليه

إتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي أن هذه المظاهر تبدو في جوانب مختلفة، منها الجوانب الفسيولوجية والانفعالية والعقلية وكما يأتي :-

**1- المظاهر الفسيولوجية :-** حيث أن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب إقتراب موعد المنافسة أمام جمهور كبير وفي ملعب مميز مثلاً، فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات. وأثار هذا التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات متوترة، مما يجعل بشرة الفرد غير الصافية وتزيد من عمره الحقيقي. علماً إن استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويجعل عمل الدماغ المؤدي إلى إستئارة القلق مستمراً، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة النشاط، ويؤدي إلى شعور دائم التعب . وعند تكرار حالات عدم الارتياح والتشنج هذه التي تحدث للرياضي في المواقف الصعبة التي يمر بها (ولم يراعها المدرب أو إداريو الفريق) فستؤدي به أنماط سلوكية يلجأ إليها كلما زاره التوتر لتصبح فيما بعد عادات سلوكية تدلل على توتره وعلى سبيل المثال يفتح عينه ويغمضها بشكل سريع وغير مسيطر عليه أو نراه يرتعش أو ينقر بقدمه على الأرض وغير ذلك .

**2- المظاهر الانفعالية :-** للتوتر مظاهراً وأثاراً نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالأكتئاب أو الخجل أو لعق الشفاه بطرف اللسان ، ومص الإبهام وقضم الاظافر ، كما إن عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والزملاء، وعدم الارتياح ، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك ، وصعوبة الاسترخاء عند النوم تعد ضمن أهم الحالات الانفعالية التي تصاحب توتر اللاعبين ، مما يؤدي إلى ظهور آثار واضحة على شخصيته وسلوكه .

**3- المظاهر العقلية :-** وتتمثل في إضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتت اللاعب وظهور أفكار سلبية يصعب السيطرة عليها، فضلاً عن إضطراب الاداء وضعفه وتقليل مقاومة اللاعب على مواجهة مواقف المنافسة بكفاءة .

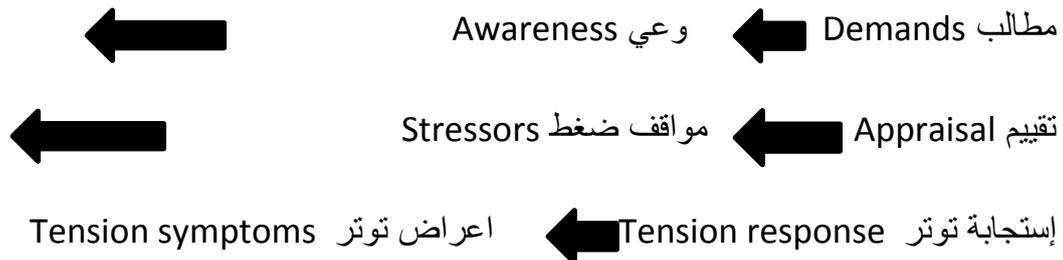
وقد ذكرت المراجع العلمية عدة تغييرات وأعراض شائعة للتوتر النفسي ، وكما في الجدول الآتي :-

جدول (1) التغييرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر

التغييرات السلوكية	التغييرات النفسية	التغييرات الفسلجية
❖ التحدث بسرعة	❖ عدم السرور	❖ زيادة نبضات القلب
❖ قضم الأظافر	❖ الشعور بالإرتباك	❖ زيادة ضغط الدم
❖ النقر بالقدم	❖ عدم القدرة على	❖ زيادة إفراز العرق
❖ إنتفاض العضلات	❖ إتخاذ القرار	❖ زيادة نشاط الموجات المخية
❖ الحركات المفاجئة غير الإرادية	❖ الشعور بالإضطراب	❖ زيادة تمدد بؤبؤ العين
❖ عبوس الوجه	❖ عدم القدرة على التركيز	❖ زيادة معدل التنفس
❖ فتح العينين وإغماضها على نحو لا غرادي	❖ عدم القدرة على توجيه الإنتباه	❖ زيادة إنسياب الدم في الجلد
❖ التثاؤب	❖ عدم الشعور بالسيطرة والتحكم	❖ زيادة التوتر العضلي
❖ الإرتجاج (الإرتعاش)	❖ المشاعر الغير المألوفة	❖ زيادة إستهلاك O2
	❖ ضيق مجال الإنتباه	❖ زيادة سكر الدم
		❖ جفاف الحلق
		❖ تكرار التبول
		❖ زيادة إفراز الإدرينالين

أما عن أهم الأسباب المهمة التي تؤدي إلى التوتر فهو إضطراب التوازن الذي ينجم عن إدراك الفرد بأن ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته

او من عدم اشباع الرغبات او لعدم تحقيق الاهداف او من حدوث صراع بين اكثر من دافع يرافقها استعداد لتغير السلوك ومواجهة عامل مهدد في الموقف. ولما كان التوتر يحدث نتيجة لعدم التوازن بين قدرات اللاعب وامكانياته وبين المطالب المفروضة عليه ،ويمكن تمثيل العلاقة بين المطالب والاعراض الناتجة عن التوتر با النموذج الاتي :-



## شكل (5)

يوضح المطالب المفروضة على اللاعب وسلسلة السلوك المرتبطة بها

وعندما يدرك اللاعب وجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وامكانياته فانه يشعر بالقدرة على التحكم والسيطرة على المواقف ، وهذا الشعور يحميه من الاصابة با الاعراض المرتبطة بالتوتر

والاسباب التي تؤدي الى التوتر النفسي في مجال الرياضة تتمثل ب(عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته ). لذا فا المتوقع لاستجابة الرياضي ان تكون حسب الاتي:-

1-كيفية ادراك الرياضي للاحداث (اي ان كان ادراكه ايجابيا للاحداث ام سلبيا ).

2- استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعد نوع من التنشيط للعقل والجسم .

فعلى سبيل المثال عندما يمر الرياضي بخبرة التوتر سرعان ما يحاول اكتشاف السبب ، وعادة ما يوجه الوم الى البيئة ، مثل زياده الجمهور الذي يحضر المباراة وعدم ملائمة الاماكن التي يودي فيها المباراة .....الخ.البيئة هنا ليست وحدها تمثل سببا للتوتر ولكن كيفية ادراك الرياضي لهذه البيئة والاحداث التي يمر بها تعد السبب لهذا التوتر ،ومن ذلك مثلا احد اللاعبين يلعب امام جمهور كبير فيعتبره فرصة سائحة لعرض مهاراته فيقوم بتقديم احسن اداء له ،بينما نرى لاعبا اخر يكون خائفا ومرتبكا من الاخطار او التقصير با الاداء امام هذا الجمهور فنلاحظ ان مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير ولكن ادراك اللاعب الاول ايجابي بينما كان ادراك اللاعب الاخر سلبي .

بعد ادراك اللاعب لطبيعة المثيرات البيئة ستظهر عليه النتيجة السلوكية (الاستجابة )،حيث تكون استجابة اللاعب للبيئة التي يتنافس فيها على شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك اي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للاعب عندما يكون متوترا ،في ضوء ذلك فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر اساسية هي :-

1- البيئة .

2- الادراكات .

3- الاستجابات.

اساليب مواجهة التوتر النفسي للرياضيين

هناك طرائق واساليب عديدة ،لمواجهة التوتر الذي يمر به لاعبو الالعاب الرياضية منها الاستماع الى اشرطة موسيقية معينة والرقود حوض ممتلى بالماء الدافئ ، واستخدام التدليك ،وقد يتم استخدام اليات اخرى لمواجهة وتقليل حالات التوتر مثل التنويم المغناطيسي ،واليوجا،والتدريب الذاتي ،والتصور البصري والاسترخاء العضلي والتغذية الراجعة الحيوية وغيرها.

ومن المهم ذكره هنا هو استخدام هذه الاساليب يكون مع اللاعبين الذين لا يعانون من التوتر الحاد المزمن الذي وصل الى مرحلة الخلل الوظيفي ،اي يكون استخدامها مع اللاعبين العاديين

الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم لمواجهة التوتر فهو الهدف الاساس من استخدام التقنيات والاساليب المذكورة ،ومن ثم يكون التعامل على نحو ايجابي مع الضغوط التي يتعرض لها في مواقف المنافسة .لهذا كان من المهم ان يعرف المدرب ويتعلم هذه الاساليب اولا ثم يحاول بجدية ان يعلمها للاعبيه .

با الرغم من تعدد هذه الاساليب في مواجهة التوتر لدى اللاعبين فانها لا تخرج عن استخدام واحد (على الاقل) من المداخل الثلاثة لتقليل التوتر والتي هي : (البيئة ،ومستوى الاستثارة ،والافكار السلبية ) .ورغم تناول بعض المصادر النفسية لامكانية التأثير في البيئة لانقاص التوتر لدى اللاعبين ،الا اننا لا نؤيد هذه الفكرة كون البيئة خارجية ولا تكون في جميع الحالات تحت نطاق سيطرة المدربين ،لذا فا التغيير يكون اماالمستوى الاستثارة البدنية وخفضها من خلال استخدام اساليب مختلفة للاسترخاء الجسمي (اي اجراءات مواجهه التوتر الجسمي somatic(body)stress، او يكون التغيير للافكار السلبية التي يحملها اللاعبون من خلال استخدام (اجراءات مواجهة التوتر المعرفي cognitive stress).

والتعامل باستخدام الاساليب المذكورة للتغيير في مستوى الاستثارة او في الافكار السلبية لا يكون اعتباطا ،انما وفقا لحالة التوتر واسبابها .وفي واقع الامر ان معرفتنا لصيغة التوتر التي مر بها اللاعب تساعدنا في تحديد الاسلوب المناسب ،فعلى سبيل المثال تستخدم اساليب (الاسترخاء الجسمي somatic technique مع صيغة التوتر (1)لملائمتها في للتعامل مع الاستثارة ،اما استخدام الاساليب (الاسترخاء المعرفي(cognitive technique) فيكون مع الصيغة (2)لملائمته له وكما في الشكل الاتي :-

صيغة التوتر (1)		
مثيرات البيئة	الإستثارة	الأفكار السلبية = التوتر
أساليب الإسترخاء الجسمي	أساليب الإسترخاء المعرفي	
صيغة التوتر (2)		
مثيرات البيئة	الاستثارة	الأفكار السلبية = التوتر
أساليب الإسترخاء المعرفي	أساليب الإسترخاء الجسمي	

شكل (6) يوضح الأساليب المناسبة لمواجهة التوتر تبعاً لصيغته

حيث يتضح حدوث الاستثارة اولا في صيغة التوتر (1) لان هذه الاستثارة بمثابة استجابة شرطية في البيئة او ترتبط با المثيرات البيئية من خلال تكرار حدوثها ،لذا فهو تكون قبل اي افكار سلبية ،وتزداد الاستثارة ليبد اللاعب با البحث عن تفسيرات لذلك تؤدي الى افكار سلبية حيثها سيودي ذلك الى شعور اللاعب با التوتر . وعندما يحدث التوتر وفقا لهذة الصيغة فان اساليب الاسترخاء الجسمي تصبح اكثر فاعلية ،لذا فبا المكان تحويل هذة الاستثارة الى الاسترخاء ، لان الاسترخاء هو الاستجابة المقابلة للدرجة المرتفعة من الاستثارة البدنية لابطال التأثير الشرطي لحدوث الاستثارة وبا النسبة لصيغة التوتر (2) فيلاحظ ان الافكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة ،لذلك فان الاساليب الاكثر فاعلية لتقليل التوتر تحدث من خلال التغير با الفكر السلبية ووقفها حتى لا تؤدي الى زيادة الاستثارة ومن ثم التوتر .

وما تقدم ندرك اهمية استخدام الاساليب الاسترخاء الجسمي مع الصيغة (1) لمواجهة التوتر . فضلا عن كون استخدام الاسلوبين معا او استخدام اي منهما يحقق الفائدة في مواجهة التوتر عندما يكون في مراحله الاولى المبكرة .

### استراتيجيات التهدئة النفسية ( الاسترخاء )

هناك على العموم حالتين سلبيتين رئيسيتين قد يمر بها اللاعبون قبل اشتراكهم في التدريبات والمباريات القوية فنجدهم اما مستتارين (اي يعانون من توتر عالي ) . او نجدهم غير مباليين با همية هذه التدريبات او المباريات التي سيخوضونها ،وهنا لايد من ايجاد الحلول والتدخل في كلتا الحالتين لانهما يؤديان الى عدم ظهور اللاعبين با المستوى المطلوب منهم وعدم ادائهم الواجبات المكلفين بها في التدريبات او المباريات .

هناك استراتيجيات واساليب لخفض حالات التوتر والاستثارة التي تنجم عن الموقف التنافسي عند اللاعبين والتي تزداد حدتها عن قرب موعد المنافسة ب(48)ساعة ،ومن اهم هذة الاستراتيجيات واجراءات الاسترخاء ( proedures relaxation ) الازمة لذلك الاتي :-

اولا :الاسترخاء المتتابع (المدرج) progressive relaxation

وهي تعد من طراق الاسترخاء المهمة التي تطورت في السنوات الاخيرة ،حيث كانت بدايات هذه الطريقة من قبل (جاكوبسون 1929-1938) الذي قدم نظرية مفادها (ان من الصعوبة ان يكون الفرد عصيبا او متوترا حال استرخاء جزء من اجزاء جسمه استرخاء تاما ،بمعنى ان توتر العضلات والاعضاء غير الارادية يمكن خفضه اذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء ) .وطبقا لراي جاكوبسون لا يمكن ان يوجد العقل القلق في جسم مسترخي . وللاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة با التوتر النفسي ، كما يعمل كاسلوب وقائي على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة با التوتر النفسي .

وتعد طريقة جاكوبسون على احداث نوع من التوتر قبل اجراء الاسترخاء ،حيث يساعد في تعريف اللاعب على الفرق بين التوتر والاسترخاء ، وعليه تشير الطريقة الى وجوب تخصيص الدقائق الاولى في اي جلسة استرخاء الاحداث التوتر العضلي وتقليل الوقت لاكتساب الاسترخاء الكامل ،ولكي تعد العضله مرتخية يجب ان تكون خالية تماما من اي انقباضات وكذلك لينة ورخوة وبلا حركة . وتتضمن عملية الاسترخاء المتتابع (المدرج) الكاملة توترا واسترخاء ا منضمين لمجموعات عضلية معينة بترتيب مخطط له مسبقا ،حيث يبدأ الاسترخاء بعضلات

الذراع اليسرى ،ثم الذراع اليمنى ،فا الساق اليمنى واليسرى ،ثم عضلات البطن ، وبعدها الظهر والصدر ،وعضلات الكتفين ،لتنتهي بعضلات الرقبة والوجة .

وقد تستغرق العملية هذهوالتدريب عليها شهورا عديده ، ويرعى في المراحل الاولى للتدريب ان تخصص جلسة كاملة للاسترخاء التام للمجموعة واحدة من العضلات ،واذا صعب علينا تصور الوقت الكبير المستغرق في التدريب على ذلك فلننظر الى اهمية الاعداد للاسترخاء الجيد ،كما ان من غير المنطقي ان تكون جلسة تدريب واحدة او حتى جلستين امد كل منها (15) دقيقة فقط مثلا كفيلة بان نتوقع من اللاعب استعداد استجابة الاسترخاء بارادته الذاتية . وبينما يقترح (جاكوبسون 1974jacobson) بدء الجلسة باجراءات استرخاء متدرجة تبدأ من الذراع اليسرى ،الا ان البعض يرى البدء با الطرف الايمن ،وفي هذا الصدد يقترح (جرينبرج 1990greenberg) نظاما متدرجا للاسترخاء مدته (20) دقيقة ويبدأ با الطرف العلوي الايمن وينتهي با المقعد والفخذ وسمانة الرجل .وقد اقترح كذلك استخدام تطبيق المقاومة لاحداث انقباض العضلة .ولعل الهدف العام لاي من برامج التدريب على الاسترخاء هو استعداد استجابة الاسترخاء لمقابلة الضغط في موقف معين .وعلى العموم فقد اكدت دراسات (ريسبرج وارشل 1989arshel&wrisberg) ان استخدام اسلوب الاسترخاء المتتابع يعمل على تحسين الاداء .

ثانيا:التدريب الذاتي autogenic training

وتدعى ايضا بطريقة الايحاء الذاتي وهي تتشابهة مع طريقة الاسترخاء المتتابع في ان كلاهما يستثير الاستجابة ،الا ان الاسترخاء يعتد على الانقباض الدينامي للعضلات واسترخائها ،بينما التدريب الذاتي يعتمد على الشعور المترابط باطراف الجسم وعظلاته .وعموما فا التدريب الذاتي في ابط صوره يتكون من سلسلة مترابطة من التمرينات العضلية المصممه لاحداث حالتين بدنيتين هما الشعور بثقل الطرف نتيجة النقص الكلي للتوتر العضلي ،والشعور بدف الجسم بسبب اتساع الاوردة الدموية وتوارد الدم .

وقد اقترح كل من (فانك وكراتي 1970gratty&vanek) او (ديفز وايشلمان وماكاي 1988mckay &eshelman)و(جرينبيرج 1990greenberg) عددا من التمرينات او العبارات الذاتية المتنوعة لاحداث استجابة الاسترخاء باستخدام التدريب الذاتي .ويتكون هذا الاسلوب اساسا من من ثلاثة اجزاء متشابهة و مترابطة بعضها ببعض ،ولعل الجزء الاول هو اهم تلك الاجزاء ويتكون من ست خطوات ( او عبارات ) رئيسة صممت لتوحي للنفس بشعور الدف العام للجسم والثقل با الاطراف ،وهذه العبارات الستة هي :

\*ثقل في الذراعين والساقين (مع البدء با الذراع او الساق السائده).

\*دف في الذراعين والساقين (مع البدء با الذراع او الساق السائده).

\*دف في الصدر وادراك انخفاض نبض القلب .

\*التنفس الهادي المسترخي .

\*دف في منطقة الضفيرة العصبية .

\*شعور با البروده في جبهة الراس .

ويكون الجزء الثاني من التدريب الذاتي باستخدام التصور ،وفي هذا الجزء يطلب من اللاعبين تصور بعض المشاهد المرتخية وفي الوقت نفسه يركز بؤرة انتباهه على مشاعر الدف والثقل في اجزاء الجسم ،ومن العوامل المؤثرة بصورة كبيرة استخدام العبارات الذاتية الايحاء بان

الجسم في حالة ارتخاء حقيقية . وعموما يتطلب التدريب الذاتي شهورا عديدة وقدر كبير من الممارسه من اجل الاتقان ، واذا ماتم اتقان التدريب فان احتمالاته تكون اكثر فاعلية في احداث استجابة الاسترخاء السريعة وخلال دقائق . وعلى العموم فقد اكد كل من (فانك وكراتي cratty&vanck1970) و(سييجولون وانايزا annalisa&spigolon1985) ان التدريب الذاتي يحسن الاداء .

ثالثا: التأمل meditation:

وهذه الطريقة تعد احد صور الاسترخاء وترتبط مباشرة بمفاهيم الانتباه الانتقالي او توسط الانتباه ، وفي ممارسة التأمل يحاول اللاعب تركيز انتباهه على احد الافكار او الاصوات ، بما يؤدي الى استدعاء استجابة الاسترخاء ويتطلب ذلك وسط (بيئة) هاديء . ويهده اسلوب التأمل الى تطوير ما يطلق عليه ب(اليقظة المريحة restful alertness) . والتأمل تمرين مهم ومفيد للجسم والعقل والروح اذا تمت ممارسة بطريقة صحيحة فهو يعطي الشعور با الاسترخاء ويجعل الفرد يتصل بنفسه الطبيعية ومن ثم يستطيع التفكير بشكل انضج وعلى نحو ابداعي ويجعله يتجه على صنع كل ما هو جديد في حياة ومبدع .

وفكرة التأمل قديمة حيث عرفت في الحضارات الشرقية منذ اكثر من (4000 عام) خلت حيث ابتكرها الهندي (ماهيش يوجي Mahesh yogi) وقد لاقت الفكرة قبولا هائلا في الولايات المتحدة الامريكية وجميع ارجاء العالم ، وكانت اكثر الادوات شيوعا في التأمل المتزايد هو التكرار الصامت لضوء خافت يختاره المعلم او الاخصائي او المدرب كوسيلة للتركيز العقلي، ومن الاصوات الشائعة مانترال mantra، اوم om، اهوم ahhom. كذلك يشاع استخدام وسائل اخرى في عملية التأمل تشمل المانداالا mandala (وهو شكل هندسي) ونادام nadam (وهي اصوات تخيلية) وغيرها (عنان :1995، ص321).

وعن التطبيق الفعلي لاجراءات التأمل ، فيجب ان يجلس اللاعب في وضع مريح وعينه مغلقتان ويركز على التنفس العميق ، مع تكرار احد المفاتيح او الكلمات السابقة مثل mantra)) ويكون ذلك داخليا (اي في صمت) ، ويذكر المطلعون بدقه على هذا الاسلوب ان صوت المانترال يتلاشى عندما يصل الفرد من خلال مستويات تفكير ثابتة الى مصدر الفكر . ويتفق العلماء في ان التأمل يمكن ان يكون وضعيتي الجلوس او الوقوف .

وسنجد بعد ممارسة التأمل بوقت بشعور الوعي الداخلي الذي يتاصل في الداخل وهذا له دور نافع ومفيد للنمو الجسدي ايضا ، فالتأمل هي اللغة الوحيدة لاتصال الانسان بنفسه الداخلية ، كما انه بمثابة العاصفة التي تاتي على الضغوط والمتاعب اليومية التي تقابل اللاعب وبممارسته على نحو منتظم سانصل الى نتائج هائلة ورائعة للاعبين . وعلى العموم تشير الدراسات في هذا المجال الى امكاني خفق وتقليل القلق والتوتر باستخدام هذا الاسلوب من خلال استدعاء استجابة الاسترخاء .

رابعا : التغذية الراجعة الحيوية biofeedback

ويدعى ايضا (اسلوب رجع الاستجابة البيولوجي) وهو اسلوب يهدف الى تعليم وتدريب اللاعبين على الاستجابات الفسيولوجية الذاتية ، وذلك من خلال استخدام وسائل التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل ، ويتضمن هذا الاسلوب تزويد اللاعبين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الارادية مثل معدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس ، فاللاعب يتابع اشارته سمعية ناتجة عن متابعه سرعة نبضات القلب من خلال استخدام اجهزة رصد

الكثرونية يمكنها التقاط وتضخيم تلك الاستجابات صوتيا بما يتيح المتابعة في شكل ايقاع مسموع او مرئي كما هو في حالة العضلات .ثم يحاول اللاعب التدريب على التحكم في هذه المتغيرات ايجابيا وذلك بمحاولة خفض نبضات القلب او توتر العضلات .

ويشير كل من (براون1977brown)و (دانسكن وكراو crow&danskin1981)الى ان تعلم خفض وضائف الجهاز العصبي المستقل يودي بطريق غير مباشر الى خفض القلق والتوتر . ولعل استخدام الطرائق السابقة ،يفيد في احداث الاسترخاء بما يخفض الاثارة ويساعد في تقليل الجهاز العصبي المستقل ،ويشير استخدام التغذية الراجعة الحيوية في خفض بعض الدلالات الفسيولوجية بما يقلل من الاستثارة ويزيد الاسترخاء لخدمة الاداء الرياضي ،حيث ينقل اللاعب تلك الخبرات المعملية الى ميدان الرياضة او البيئة التنافسية بمعزل عن الاجهزة المساعدة .وعلى العموم فمن مهاره استخدام هذا الاسلوب في مجال الرياضة ومنها كرة القدم ،فقد اظهرت دراسة (دويت 1990dewitt)التي اجريت على لاعبي كره قدم لمدة (12)اسبوع وبا استخدام تدريبات التغذية الراجعة الحيوية والاسترخاء والتدريب العقلي في جلستين اسبوعيا ،مدة كل منها ساعة واحدة نتائج تشير الى انخفاض جوهري في توتر العضلة باستخدام جهاز (emg).

#### خامسا:التنويم hypnosis

كلمه التنويم (hypnosis)اشتقت من الكلمه اليونانية (hypno)وتعني النوم ،وفي العصور الوسطى كان التنويم يستعمل من قبل السحرة واعتبره من السحر الاسود .وقد تم استخدام التنويم بنجاح في الحربين العالمتين الاولى والثانية لمعالجه الرجال الذين يعانون من العصاب الناتج عن الحرب .ويعد التنويم المغناطيسي (كما يطلق عليه) من الاساليب النفسية العلاجية التي استخدمت لعلاج الامراض النفسي وحل المشكلات النفسية والاجتماعية ، ويذهب بعض العلماء الى ان تاريخ التنويم يرجع الى مائتي عام تقريبا .والتنويم هو حالة مستحثة تتميز بزيادة تقبل الفرد للايحاء ،با الرغم من انتشار اساليب التنويم الا ان الاتجاهات المعرضة لهذا الاسلوب ما زالت قوية ترتبط با المخاوف وعدم الاقتناع ،فهناك بعض الافلام السينمائية والتلفزيونية تعرض احداث وقائع لها علاقة بطريقه ما با التنويم المغناطيسي الا ان هذه الافلام فيها اساءة كبيرة الى هذا الاسلوب العلمي في العلاج فهي تهدف الى التجارة اكثر من هدفها الى التعليم .

وهناك تفسيران اساسيان لظاهرة التنويم،يمثل التفسير الاول منهما وجهه نظر غفوه التنويم وتشير الى القوه التقليدية او التنويمية تؤكد على ان المفحوص المنوم يكون في حالة انتباه او غفوة تنويم ،ويمثل التفسير الثاني وجهة نظر المعرفية السلوكية والتي ترفض فكره القوه الخارجية وتتناول ظاهرة التنويم على اساس شخصية المفحوص اي ان المفحصين ينفذون السلوك المنوم ،حيث لهم اتجاهات دفاعية وتوقعات ايجابية تودي الى الاستعداد والتخيل الفكري التي يوحى بها المنوم .

ونحن في موضوع التنويم لابد من الاشارة الى مصطلح التنويم الذاتي (autohypnosis)ومعناه كما يشير اليه (اورليك 1980orlik)لايعود عن تركيز الانتباه عن نقطه معينة يختارها الفرد على جدار او شاشة فارغة يتخيلها او حتى النظر في مرآة وتركيز وامعان النظر فيها مع محاولة ارخاء عضلات الجسم والشعور بذلك بضعة دقائق ،مما يشعر بان تتجه تدريجا الى حالة تمثل تنويما مغناطيسيا .علما ان سر نجاح هذه الوسيلة يكمن في التركيز بصورة جيدة والشعور باسترخاء الجسم وهي تتشابه في مراحلها مع مراحل التنويم السابقة التي تتم بواسطة الاخصائي

،لذا فكل مسؤول او مدرب يريد استخدام ذلك كاستراتيجية تدخل للتقليل من القلق وتحسين التركيز والتصور فعلية اتباع الخطوات السابقة .  
وعلى العموم اثبت الكثير من الباحثين اهمية هذه الوسيلة ،وجدواها للاعبين الالعب الرياضية المختلفة .

### استراتيجيات التهيئة النفسية

لم تكن حالات التوتر والاستثارة فقط التي تسيطر عليها بعض اللاعبين (وخصوصا قبل المنافسات) ،انما هناك حالات يمر بها بعض لاعبي كرة القدم كغيرهم من الاعبي الالعب الرياضية وهي حالات البرود والخمول التي لا تقل خطورتها عند اللاعبين عن خطوره الاستثارة (التي عرضنا فيها سبق بعض الطرائق والاساليب المستخدمة لحفضها )،فهذه الاحالات تعني ابتعاد اللاعب نفسيا عن اجواء المنافسة ،لذا فنحن هنا نحتاج اساليب تعمل على حشد طاقه لاعب كرة القدم النفسية وتهيئتها .ويقصد في هذا المجال با التهيئة التعبئة النفسية او رفع الروح المعنوية في مواجهة المنافسة .وكما ان هناك استراتيجيات لخفض التوتر الناجم عن القلق والاستثارة ،فان هناك ايضا استراتيجيات لرفع وتهيئة الطاقة النفسية .

ويقصد ب(استراتيجية psyching-up-strategy)هي الطرق الفنية المصممة لزياده ورفع مستوى الاستثارة وتنشيطها لدى اللاعب ، فكما ان زياده القلق والاستثارة تمثل عقبه نحو الاداء الامثل فان التنشيط القليل او غير الكافي يمثل ايضا عقبه في سبيل ذلك ،ومن طرائق التهيئة النفسية ورفع الاستثارة لدى اللاعبين التي تم تجربتها في عدد من الدراسات والبحوث هي الاتي :

اولا : وضع الهدف goalsettg

وهو اسلوب فعال لرفع استثارة اللاعب والتهيئة النفسية له او للفريق ككل ،ومن الجدير ذكره ان جاذبية الهدف تعمل كدافع كبير للتهيؤ والدخول في المنافسة ،اهذا نرى ان اللاعبين نادرا ما يحتاجون لرفع الاستثارة في المنافسات الكبيرة التي يدخلونها .وإذا كان الحال هكذا مع المنافسات الكبيرة فكيف اذا دخل اللاعبون منافسات غير مهمة با النسبه اليهم لكن المدرب ومسؤلي الفريق يرونها مهمة ؟ او احتل الفريق ذيل قائمئة اترتيب ضمن الدوري مثلا واصبحت خبرات الفشل مرافقا لمبارياته ؟ في هذه الحالات لا بد وان يتدخل المدرب ويخولفي استدراك اهداف فعالة وواقعية يحاولون وضعها للاعبين ليحاولو تهيئتهم نفسيا با الشكل الذي يجعلهم متهابين لدخول كل المنافسات ،علما ان التغير با الاهداف حسب واقع الفريق وطبيعته وصعوبه منافساته امر ضروري للاعبين .

ثانيا :الاحاديث الحيوية peptalk

ويقصد با الاحاديث الحيوية هي تلك التي تعمل على التنشيط او الدفع المعنوي والاحاديث المتفاعلة والمشجعة على اجتياز موقف المنافسة ،ويقدم هذه الاحاديث المدرب او مساعديه او احد لاعبي الفريق المرموقين والذي يتميز بتجميع الفريق حوله ،علما ان هذه الاحاديث تبدأ با التاكيد على المكونات الرئيسية التي يفتقر اليها الفريق .كما لا بد من تاكيد المدرب على لاعبيه بعدم الاستهانة باي فريق منافس ،واخبار لاعبيه بانه لا يوجد فريق يبقى على حالة التواضع في قدراته او اهتماماته اوما يخطط اليه وعلى ذلك فيمكن ان يشكل هذا الفريق المنافس عابقا يصعب اجتيازه وتحقيق النجاح في المنافسة دون بذل الجهود الكبيرة والمضنيه لذلك ،ومن الممكن

للمدرب ان يستثمر في احاديثه مع لاعبيه لمعالجة تفاعلهم في التدريب او المنافسة التحديات الشخصية والانجازات السابقة والصمت والاستدلال ،وكذلك المثرات الصوتية .

ثالثا:لوحات النشرات bulletin boards

وهي احدى الصور المرئية لاحاديث التشجيع ،وقد يتضمن اخبار الانجازات التي حققها الفريق ،او صور اللاعبين والملصقات التي يجب ان تكون في اماكن واضحة للجميع مثل في اماكن وغرف تبديل الملابس او على الدواليب الخاصة للاعبين او اماكن التدريب والاماكن البارزة من النادي او مقر تجمع الفريق لتسمح لعدد كبير من اللاعبين والاعضاء بمشاهدتها ومتابعة اخبار اصحابها .ويجب ان تتضمن النشرات الافكار الموجبة والمحفزة للاعبين ،وكذلك ابراز الادوار المهمة والاحداث الجيده التي حققها اللاعبون في انجازات سابقة وهنا يجب الابتعاد عن التحدي او الالفاظ الملتهبة لفريق منافس ،وكذلك التصريحات اللاذعة للمدربين المنافسين في جماهيرهم .

رابعا: الاعلام وتغطية الانباء publicity

لصحيفة النادي المتخصصة على سبيل المثال دور بارزوفي زياده روح الفريق .كما يمكن فيها للمدير الفني في الفريق ان يوجه انتباه اللاعبين الى منافسة مهمة او مباراة مهمة او عملية ضم لاعبين متميزين جدد للفريق بما يدفعهم ايجابيا .وعلى العموم لابد من اثناء علاقة وديه جيدة مع الصحافة والاعلام ومدوبيها الرياضيين ليكتبو مقالاتهم الايجابية عن اللاعبين (خصوصا اذا لا تكون للنادي او فريق صحيفه خاصة )،كما يمكن دعور رجال الاعلام ومدربي اقسام الرياضة في الصحف والمجلات والاذاعة والتلفزيون لتغطية نشاطات لاعبي الفريق ومنافساتهم .

خامسا :تاييد المشجعين fan support

ان ما تحتاجه الرياضات التنافسية ومنها كلره القدم هي نوع من التاييد او التشجيع يبذل من الجمهور المشاهد اعترافا منه بقيمه ما يودي اللاعبين كا الاداء الممتع الذي يحقق اشباع الجمهور من المشاهد للمنافسات ،واكثر من يحتاج التشجيع هذا هم اللاعبون في بداياتهم التنافسية (كما هو الحال في مرحلة الناشئين ) .

سادسا :التنشيط الذاتي self activation

بعض اللاعبين الذين يتصفون بحالة عدم المبالاة با المنافسة،فهم هنا يحتاجون الى التنشيط الذاتي ،ومن خلال تطبيق استراتيجيات ذهنيه وعقلية ومعرفية ذاتية تتمثل في كلمات التشجيع او الحث الذاتي وتتضمن استرجاع الاحداث الموجبة والخبرات السارة الدافعة ،وهنا يشير (كوكس 1994cox) الى ان (جيمي كونوز jimmy conns)لاعب التنس العالمي كان يصفح نفسه ويستخدم جمل ذاتية ايجابية تمثل عبارات تنشيطية ،فهذه المحاولات تكون ذاتية للتنشيط .

سابعا :منظومة اللاعب /المدرب /الوالدين

Athete&coach&parents

هذا الاسلوب يكون عادا مع اللاعبين الناشئين ،حيث يعد التعامل ما بين المدرب (المدير الفني) وكل من اللاعب ووالديه مصدرا للدفاعيه الخارجية للاعب ويمثل التعامل منظومه نفسية متكامله تشير الى التفاعلات والتاثيرات الايجابية ،فا الوالد عادة كثير التدخل والطلبت مما قد يسبب نوعا من الازعاج للمدرب والمدير الفني ،مما يتطلب عمليات التنسيق الجيدة ومحاولة الاستفادة من جهود اولياء اللاعبين في مسانده العملية التدريبية من خلال التثقيف العلمي والعملية

لاهمية ممارسه كرة القدم او الالعاب الاخرى وما تضيفه من نشاط وحيوية جيدة للجسم وغيرها من الفوائد التي تؤثر ايجابيه ممارسه الالعاب الرياضية والتنافس فيها،ومن ابرز المطلوب من هؤلاء الاولياء هو تسهيل عملية تواصل اللاعبين مع التدريب والتضحية با الاجازات لضمان انتظام التدريب ومتابعتهم ومحاولة حضور التدريبات الخاصة بيهم والمنافسات التي تكون لهم فهو غاية في الاهمية لزياده عطاء الاعبين سواء في التدريب او المنافسة .

ثامنا: التدريب قبل المنافسة precompetition training

وهو اسلوب لنظام التطبع على اجواء اللعب والتنافس قبل المباراه بحدود (ساعة - ساعتين)كممارسه كاملة،وهي استراتيحية مدهشه فعلا وقد تم اختيارها في العاب رياضية عديدة منها كرة الطائرة والسباحة.لكن المهم هنا هو في فعل هذا الاسلوب حيث نراه نحن لتقليل وخفض مشاعر التوتر لانه سيقود اللاعبين الى التعود على الاجواء التنافسية مما يعطي لهم الحيوية الازمة وعدم التخوف من منافسة اي فريق .وهدف الاسلوب هذا كما نرى يدخل ضمن اليات التهدة وليست التهينة (كما يذكر المصدر الذي اخذت من هذه الاساليب)ونوشر خلافا ازاء هذه النقطة الجوهرية لاسباب المقدمة وللنتائج المتوقعة من تطبيقه.