

النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة

بوزازوة مصطفى معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة

بوزازوة مصطفى

أستاذ مكلف بالدروس

معهد التربية البدنية والرياضية

ملخص

إن استخدام النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة اليومية للفرد أصبح أمرا يديهيا. تشير عدة دراسات إلى وجود مجموعة كبيرة من الأفراد تمارس نمط معين من النشاط البدني بهدف التخلص أو التخفيف من بعض آثار الأمراض أو الضغوطات التي تعاني منها.

وفي هذا المضمار لا يمكن تجاهل الأخطار التي قد تنجم عن المبالغة في الممارسة لرفع مستوى اللياقة البدنية. وقد أصبح من الضروري التفكير في تصميم برامج للنشاط البدني يسعى الفرد عن طريق المشاركة المنتظمة فيها إلى تحقيق الصحة النفسية والبدنية.

Abstract

The use of physical activity as a coping strategy for daily stressful events has become evident. Research has shown that many individuals are practising one mode of physical activity in order to get rid of or to alleviate the effects of stress or some diseases

In this context, one can't ignore the risks that could emerge from the exaggeration of practice for improving physical fitness. And hence, it has become necessary to think about developing physical activity programs where the individual could achieve physical and psychological health through regular participation.

المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية (RSEPS)

المجلد 09، العدد 1، جوان 2000

ISSN: 1111-1135, EISSN: 2661-7358

المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية (RSEPS)

مقدمة

يعيش إنسان اليوم في عالم يتصف بالتغيرات المستمرة في شتى مجالات الحياة، مما أدى بالبعض إلى تسميته بمعمر السرعة، والذي جعل الفرد يتعرض لأنواع مختلفة من الضغوطات التي تسبب له متاعب متنوعة في حياته اليومية. ولا ريب أن استمرار التعرض لتلك الضغوط يؤدي بالفرد إلى الشعور بالارهاق البدني ومن ثم بالارهاق النفسي الذي يساهم في تكوين اتجاهات سلبية نحو عمل الفرد وكذلك نحو زملائه.

وفي هذه الدراسة نتعرض إلى بعض الأدلة التجريبية والإكلينيكية المتعلقة بالقيمة الوقائية للنشاط البدني في مواجهة الآثار الضارة المحتملة للضغط، وبعبارة أخرى يمكننا القول أن درجة عالية من الصحة واللياقة البدنية توفر للفرد درعا واقيا يستلج من خلاله صد وامتصاص إلى درجة ما آثار موقف الضغط. كما نحاول أن نجيب، على بعض التساؤلات، ومن ذلك ما يلي :

إذا كان من الصعوبة تجنب بعض مسببات الضغط، كيف يمكن التقليل من آثارها؟ وهل يمكن اعتبار النشاط البدني استراتيجية مناسبة للتعامل مع الضغط؟

وإذا كان للنشاط البدني دور حقيقي في التخفيف من آثار التوترات، ماهو الحجم الضروري للممارسة من أجل تحقيق النتائج المرجوة؟

وهل يعتبر الانتظام في التمارين عاملا أساسيا للاستفادة من فوائدها؟

وماهي درجة خطر التعرض للإصابات أثناء التدريب؟

وماهي العوامل التي تساعد على المشاركة في برامج النشاط البدني

النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة

بوزازوة مصطفى معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

والاستمرار فيها؟

إن أهمية موضوع هذه الدراسة تنبع من ضرورة تبيان الدور الفعال للنشاط البدني الذي يعتبر أحد استراتيجيات التعامل والذي مازال يركز عليه معظم الباحثين في هذا المجال رغم استخدامهم لأساليب واستراتيجيات مختلفة في التعامل Coping Strategies مع آثار الضغط التي يواجهها إنسان اليوم سواء في عمله أو خارجه.

2 - طبيعة الضغط

تم تناول موضوع الضغط من زوايا مختلفة مما أدى إلى صعوبة وضع تعريف له تتفق عليه جميع الأطراف. فقد أثار اهتمام كل من الفسيولوجيين وعلماء الاجتماع والأطباء وعلماء النفس، كما استخدمت أيضا كلمات مرادفة له أو متبادلة معه مما زاد من حالة الالتباس والغموض حول هذا المفهوم. ونستطيع تعريف الضغط عموما بأنه حالة أو موقف يتعرض له الفرد ويتصف بالمعاناة والارهاق النفسي والبدني نتيجة التفاعل بين قوى ضاغطة وعوامل شخصية.

وياختصار يمكن أن نصنف الباحثين الذين تناولوا موضوع الضغط في بحوثهم بالنسبة لتحديد مفهومه ضمن الفئات التالية :

– تعتمد الفئة الأولى في تحديدها لمفهوم الضغط على الاستجابة التي يسلكها الفرد في المواقف الضاغطة إتجاه مسببات الضغط. وقد تكون تلك الاستجابة سيكولوجية أو فزيولوجية مثل: القلق وقرحة المعدة. (Quick & Quick 1984) (Selye, 1975)

– تركز الفئة الثانية على الجانب الفيزيقي للضغط بإعتباره مثيرا ينجم من البيئة التي يعيش الفرد فيها. (Matteson et al , 1982)

تري الفئة الثالثة أن التناول التفاعلي لهذا الموضوع هو الأجدد للتعامل مع مفهوم الضغط. فمن جهة لدينا مسببات الضغط و هي تلك القوى التي تؤثر في

الفرد بومن جهة أخرى هناك الاستجابات السيكلوجية والفيولوجية التي تنشأ من داخل الفرد ولكي تحدث حالة الضغط لابد من التفاعل بين الطرفين (Lazarus 1993-1984)

2.1 وجهة نظر سيلبي:

يعتبر سيلبي 'Selye' الضغط بمثابة المتبر في بداية بحوثه و تجاربه، ولكنه غير من سواقفه في التسسينات وبدأ يستخدم مصطلح الضغط للإشارة إلى الاستجابة التي تؤديها العضوية وقد عرف الضغط بأنه استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه.

كما تضمنت مساهمة سيلبي للدراسات الخاصة بالضغط إلى جانب مفهوم الضغط، نموذج حول الكيفية التي تدافع بها العضوية في المواقف الضاغطة. يعرف الباحث كما جاء سابقا الضغط بالإستجابة غير المحددة، ومؤكدا أن الضغط هو استجابة فيزيقية عامة ناتجة من طرف عدد من مسببات الضغط الموجودة في البيئة، طبقا لعملية تزامن التكيف العام أو ما يسمى تناذر التكيف العام. وحسب هذا النموذج يقسم سيلبي أثر الضغط في الجسم إلى ثلاثة مراحل هي كالتالي:

- المرحلة الأولى: وهي بمثابة الانذار Alarm، وتتجلى بتحويل قدرات الحسد للتصدى للإرهاق.

- المرحلة الثانية: في حالة استمرار عوامل الإرهاق يقتضي تعبئة قدرات الجسد استعدادا للمقاومة Resistance

- المرحلة الثالثة: وهي مرحلة الإفراط Exhaustion وتؤدي إلى الموت في حاله استمرارها.

2.2. تقييم نظرية سيللي: ركز الباحث على الجوانب والمظاهر الفيزيائية للضغط وأهم العوامل السيكولوجية بما فيها الجانب الإنفعالي وتفسير الفرد للأحداث الضاغطة. (Mason, 1971, 1975). ان التأكيد على فيزيولوجية الضغط من طرف سيللي يرجع الى التجارب التي كان هذا الأخير يقوم بها على الحيوانات ومن ثم تم إهمال العوامل الخاصة بالكائن الناطق كالإدراك وتفسير التجارب الضاغطة. يتفق موقف لزروس (Lazarus, 1993) مع النموذج التفاعلي الذي أشرنا إليه سابقا وهو يرى أن من يحدد حدوث الضغط ليست مسببات الضغط الموجودة في البيئة فحسب ولا استجابة الفرد لذلك بل هو ادراك الفرد للموقف السيكولوجي، ويتضمن ذلك الإدراك كل من الضرر والخطر والتحديات وأيضا القدرة المدركة للفرد للتعامل معهم.

3. الضغط وتأثيره على صحة الفرد

لا شك أننا نستطيع بلوغ طاقتنا الكامنة الوراثية بدون أدنى درجة من الصحة الجسدية. وكما يقول (Scheerer, 1975) "الصحة هي أحسن مصدر للثروة وبدونها تصبح السعادة تقريبا غير ممكنة". ويمكن إضافة أنه بدون الصحة فإن أفضل أداء نطمح إليه بالنسبة لإنشغالاتنا هو أمر صعب التحقيق.

إن أغلب عوامل الضغط المرئية تعتبر من النوع الانفعالي، الذي يثير العنصرية من طريق توفير استجابة قلبية وعائية (cardio vascular response) ارتفاع معدل نبضات القلب، ضغط الدم، إعادة توزيع جريان الدم، إنخفاض زمن التجلط... (إلخ) التي تحضر وتنتهي للفرد للنشاط البدني. إن غياب الاستجابة الجسدية يجعل العنصرية في حالة إستعداد دائم، وهو موقف تمن أن مع مرور الزمن يحتمل أن يعرض صحة الفرد للصدور (Mason, 1971)

كما تبين في دراسة (Riley 1981) أن عواقب هذه الحالة على المدى الطويل (خاصة عند الفرد الذي لديه قابلية للتعرض من حيث الوراثة) تستطيع أن تؤدي

بالفرد الى ضغط دم مرتفع، خلل شرياني، التهاب الكلية و مرض السكر. وقد أثبتت بعض الدراسات أن إستمرار الضغط الحاد في الأجل القصير يمكن أن يؤدي إلى مجموعة أخرى من الإخسرابات كتوجاع العضلات، الأم الرأس، الشقيقة، وأمراض شرايين القلب التاجية(Coronary heart disease(Alberecht,1979) الفرحة والتهاب المفاصل

و يتفق أغلب علماء السلوك على وجود علاقة قوية بين عقل الإنسان و جسمه و قد أشار أفلاطون Plato منذ زمن بعيد إلى عدم قابلية التجزئة بين العقل والجسد: إن أي خلل في النفس أو الجسد يعتبر فرصة لكبير خلاف أو عدم التجانس مع الجزء الأخرى للأحداث أو الظروف التي تؤثر على الجسم تنعكس على العقل والعكس صحيح و من ثم فالضغط الذي يؤثر على جسم الإنسان يمتد أيضا إلى حالته الشخصية. ففي دراسة (Evans et al, 1987) أسفرت النتائج عن أن أفراد شخصية النمط "Type A behaviour" حصلوا على متوسطات أعلى من أفراد نمط الشخصية "ب" في ضغوط العمل في كل من العينتين (الأولى أمريكية والثانية هندية) المستخدمين في الدراسة. ويجدر الإشارة إلى أن أفراد ذوي النمط " تتصف بعدة خصائص، منها: الرغبة القوية في الإنجاز، التنافس الشديد، نفاذ الصبر، الثرثرة، العدوانية والإحساس بعامل الوقت. بينما هؤلاء من النمط "ب" فهم يتصفون بالتحور من العداء، الإسترخاء وعدم وجود إلحاح لعامل الزمن.

ولما أصبح التعرض للضغوط أمر واقعي لا يمكن تفاديه أو الهروب منه، أثير السؤال حول التصرف أو التعامل المناسب لمواجهة تلك الضغوط ومحاولة احتوائها وحصرها في نطاق ضيق سواء من حيث حجمها أم من حيث آثارها السلبية على حياة الفرد. وفي هذا المجال تم إستخدام عدة أساليب أو إستراتيجيات للتعامل مع تلك الضغوط.

4 - استراتيجيات التعامل مع الضغط وأنواعها

يفسد باستراتيجيات التعامل مع الضغط تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على. أو يدبر. أو يتحمل مشاعر الضغط التي تفوق طاقته الشخصية (لطفى 1992)

يعمل الفرد عن طريق هذه الأساليب على تخفيف آثار الضغوطات التي يصادفها في حياته اليومية، وتتناول أدبيات الموضوع عددا كبيرا منها، تشير الى بعضها على سبيل المثال لا للحصر ودون الدخول في تفصيلاتها أو التقسيمات التي أتبعتم لمواجهة الضغط

1.4. استرخاء التغذية الرجعية الحيوية Biofeedback relaxation تسمح هذه الطريقة للفرد بأن يفهم ويسيطر على استجابات جسمه. وتتمثل هذه الطريقة في تسجيل توتر العضلات الأمامية بمساعدة الرسم الكهربائي للعضلة - Electro-myogram (EMG). ثم منح الفرد تغذية رجعية عن طريق إشارة أو علامة بصرية أو سمعية، التي تظهر عندما يتجاوز التوتر قيمة يتم تحديدها من قبل. وفي هذه الحالة، لكي يسترخي الفرد يقوم بتطبيق تقنية الاسترخاء التي تعلمها، مثلا الضبط والتحكم في التنفس، والنتيجة الايجابية للاسترخاء هي اطفاء الاشارة البصرية (Holroyd & Lazarus, 1982). وفي هذا المجال يمكن اضافة أيضا أن حجم التغيرات البيولوجية بالنسبة لهذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة بقدر تلك الدلالة السيكلولوجية التي تساعد الفرد أن يعي بقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء (راثب، 1997). وهكذا يستطيع الفرد ضبط الاعراض الجسدية التي تصاحب حالة الضغط عن طريق خفض مستوى النشاط الفيزيولوجي العام.

2.4. العلاج المعرفي: Cognitive therapy تعتمد هذه الاستراتيجية على فرضية وهي أن التغيير في توليد الموقف أو الحادث يمكن أن يغير إستجابة الأفراد الفيزيولوجية والانفعالية لذلك الحادث. ورغم أن هذا التناول يستخدم تقنيات الاشراف الاجرائي الا أنه يؤكد على قدرة الأفراد في تقييم سلوكهم والتفكير

فيها (Brannon & Feist 1997)

3.4. الدعم الاجتماعي: Social Support رغم عدم إتفاق الباحثين حول

تعريف واحد لهذا المفهوم (Sarason & Sarson 1994) تشير معظم الدراسات الى أن الشخص الذي يقيم علاقات وطيدة مع الزملاء تتسم بالصدقة والتعاون تكون لديه قدرة أكبر على التحمل والتغلب على الضغوط، وهذا لكونه يتوقع أن يلقى المساندة من الآخرين في المواقف الضاغطة. وقد تبين من خلال دراسة (Larocco, 1980) أن هناك علاقة معنوية قوية بين المساندة الاجتماعية والضغط، فكلما زادت المساندة قلت الشكاوي المرتبطة بصحة الأفراد.

4.4. النشاط البدني: Physical activity

نصمن الإنارة الانفعالية أثناء المواقف الضاغطة تعبئة أيضية Metabolic وأخرى قلبية وعائية غير متجانسة. وفي الحالة التي يتم فيها التعامل بنجاح مع الموقف الضاغط، فإن العضوية السليمة تسترد استقرارها الداخلي homeostasis ولا يظهر أي انحراف أو سلوك شاذ. إن قدرة العضوية في إمتصاص بنجاح الاستجابة الفيزيولوجية يرتبط بالضرورة بدرجة اللياقة البدنية للفرد.

إن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة (حسانين، 1996)، أو كما يشير الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح (A.A.H.P.E.R) إن لياقة الشخص هي قدرته على امتلاك إتزاناً إنفعالياً لمقابلة ضغط الحياة الحديثة. وفي نفس الاتجاه يعرفها أبو العلا (1993) بأنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

إن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة

النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة

بوزازوة مصطفى معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

الناتجة عن قلة الحركة التي يؤديها وكذلك إنتشار أمراض المبدية الحديثة كأمراض القلب والسمنة وارتفاع ضغط الدم والمشكلات المترتبة عليها.

1.4.4. أنواع النشاط البدني:

يتم تحسين اللياقة البدنية Physical fitness عن طريق المعدد الهائل من الأنشطة المتنوعة التي يقوم بها الفرد، والتي يمكن إختصارها وتبويبها ضمن 5 أنواع من الأنشطة.

1.1.4.4. النشاط متساوي المقاييس: Isometric activity في هذا النوع من النشاط لا يتحرك البدن وإنما العضلات هي التي تدفع بقوة ضد بعضها البعض، أو ضد شيء غير متحرك، مثال ذلك الدفع بقوة ضد حائط قوي.

2.1.4.4. النشاط ذو قوة عضلية: Isotonic activity يتطلب هذا النوع من النشاط إنقباض العضلات وحركة المفاصل. إن البرامج التي تركز على هذا النوع يمكن أن تحسن قوة العضلات أو الجلد العضلي.

3.1.4.4. النشاط الإيزوكينيتي: Isokinetic activity في هذا النوع من النشاط يتطلب من الفرد جهدين الأول للرفع والآخر للرجوع الى نقطة البداية. ويحتاج هذا النوع من النشاط الى عتاد متخصص.

4.1.4.4. النشاط اللاهوائي: Anaerobic activity ويقصد به النشاط الذي يحتاج إلى صفات السرعة والقوة وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة، ويعتمد على الانتاج اللاهوائي للطاقة سواء كان ذلك باستخدام نظام الجلوكزة اللاهوائية (حامض اللاكتيك) أو بالنظام الفوسفاتي (أبو العلاء، 1993). إن هذه الأنشطة تحسن من السرعة وتحمل إلا أنها خطيرة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب.

5.1.4.4. النشاط الهوائي: Aerobic activity هو أي نوع من النشاط

يتطلب زيادة مثيرة لاستهلاك الأوكسيجين على امتداد فترة زمنية، مثال ذلك الجري الخفيف (الهولة).

كل نوع من الأنواع السابقة الذكر له أهداف مختلفة وتمارين متنوعة. ويبقى النشاط الهوائي هو الذي يساهم بدرجة عالية بالنسبة للصحة التنفسية القلبية. إن الرياضة التنافسية عند بعض الأفراد هي التي تلائمهم لأن التوترات التي تعاني منها هذه الفئة يمكن أن تكون نتيجة الغضب الموجب نحو الغير (المشرف، الزملاء في العمل...)، ذلك الغضب الذي لم تستطع أن تعبر عنه. أما بالنسبة لبعض الآخر، فإن التمارين الإيقاعية كالجري الخفيف أو المشي هي المفضلة، ربما لأن الحركة الإيقاعية ينجم عنها أثر مسكن أو هادي، وترى مجموعة أخرى أن نوع النشاط أقل أهمية من أمر خروجهم والتقاءهم بالاستدقاء.

5. دور النشاط البدني في المواقف الضاغطة،

تبين منذ قرون أن النشاط القوي يملك آثار علاجية ووقائية prophylactic على العقل والجسد، فالنشاط البدني هو عنصر أساسي للصحة والرفاهية. وقد ظهرت منذ عشرين سنة تقريبا حركة اللياقة Fitness movement التي جلبت إهتمام الأمريكيين في البداية ثم إنتقلت واستشرت عبر أوروبا ودول أخرى. إن النشاط البدني للفرد وأسلوب الحياة المحيط به أصبح هو الصفة الطبية بالنسبة لكثير من الأشخاص، ومن ثم العلاج المستحسن للتعامل مع القلق والضغط.

تشير نتائج مسح اللياقة الكندية (Canada Fitness survey, 1982)، وهي أوسع وأشمل دراسة أجريت حول النشاط البدني في العالم الغربي، أن 77٪ من المواطنين الذين لديهم سن 14 فما فوق قد شاركوا خلال الإثني عشرة شهر الأخيرة في نوع ما من الرياضة، بينما 66٪ منهم مارسوا جزء من التدريب كالمشي، الجري الخفيف، ركوب الدراجة الألعاب الجمبازية، تمارين الأقسام وغيرها، وذلك خلال الشهر السابق من إجراء ذلك المسح. وأظهرت نتائج هذا المسح الزيادة المعتبرة

النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة

بوزازوة مصطفى معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

- للدور المدرك للنشاط البدني في تحقيق رفاهية وسعادة الأفراد.
- ويلعب النشاط البدني دورا مهما إذ يعتبره كثير من الباحثين استراتيجيه ناجحة في خفض آثار الضغط ويمكن أن نقول من الناحية التقنية أن النشاط البدني المنتظم يحسن الفعالية القلبية الوعائية، كما أنه قادرا على خفض ضغط الدم ونسبة السكريات في الدم وتحسين توازن الدهون في الدم أيضا.
- ويسمح النشاط البدني برفع مستويات الأندروفين Endorphines الموجودة في الدم، وكما يرى بعض الباحثين ومنهم (Fontana, 1990) أن الشعور بالراحة والسعادة يرجع إلى ذلك المستوى العالي للأندروفين الذي يمدد النشاط البدني، ويتبين ذلك من خلال ارتخاء التوتر العضلي، وتوسيع أو تمديد الأوعية الدموية، كما يعمل على تأخير سد الشرايين الذي يعتبر العامل المهم في الزيوت القلبية. وأخيرا إن النشاط البدني يضبط وزن الجسم، ويساهم في المحافظة على مرونة المفاصل، ومن ثم تنبيه التصلب الذي موأك غالبا التوتر والمجهود.
- إن الشخص، اللائق بدنيا يمتلك أفضل احتياطي من الإدرينالين مع كميات كبيرة من الستيروئيد Steroids القادرة على مقاومة التوتر الدائم بالإضافة إلى أن التمرينات تحسن الاسترخاء وينتج عنها فوائد طبية علاجية مثل منع أو تقليل التعب وتفايدي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط وخفض ارتفاع الدم والتوتر الحاد (الرملي وشحاتة، 1991)
- ولا يفوتنا القول ان الصحة العقلية تتأثر إيجابا بالنشاط البدني المنتظم. يشير (Carlson & Ardell, 1981) إلى بعض الفوائد السيكولوجية المقترحة وهي التحسن في الثقة، إنخفاض القلق، الرضا الجنسي، التوافق لأعراض الاكتئاب والتحسن في الوظيفة العقلية المعرفية.
- كما يتضح الدور المهم والواقعي للنشاط البدني الذي يعمل على جعل الأفراد أقل عرضة لتلك العوامل المؤدية إلى المرض العقلي. تشير بعض الدراسات حول

القلق إلى إمكانية دعم الفرضية التي تنص على أن حالة القلق State anxiety (القلق المرتبط بحوادث الحياة اليومية) هو أكثر إستجابة للنشاط البدني من ذلك القلق الذي يعتبر كسمة Trait anxiety (أي ذلك المرتبط بنمط الشخصية). (Murtrie, 1987) ويصفة مختصرة نستطيع أن نقول أن النشاط البدني عامل أساسي لرعاية صحة الفرد والإحتفاظ باللياقة المناسبة كما يمكن إعتباره إستراتيجية ملائمة للتعامل مع الضغط والقلق والإكتئاب. وغيرها من الأمراض التي يعاني منها الفرد في عصرنا هذا.

6. أخطار النشاط البدني:

تتوقع أغلب الأفراد من النشاط البدني أقصى الفوائد الفيزيولوجية والمسيكولوجية عند اشتراكهم في برامج التدريب، إلا أن هناك بعض الأخطار التي قد تنجم من خلال تادية التمارين كالانهماك فيها والإصابات وحتى الوفاة أثناء النشاط البدني المبالغ فيه.

- الإنهمك في التمارين: يببالغ بعض الأشخاص في ممارستها ومن ثم يهملون المسؤوليات الملقاة على عاتقهم في المجتمع والعائلة بما في ذلك تربية الأولاد، هذا إلى جانب الوقت الضائع من حياتهم.

- الإصابات: يتعرض البعض الآخر من الأفراد إلى إصابات خاصة المبتدئين في ممارسة النشاط البدني. فمنهم من لا يراعي المواصفات الفنية للحذاء المستخدم مثلا مما يؤدي إلى حدوث ضغط على الأصابع في حالة الحذاء الضيق ومن ثم وقوع نزيف تحت أظافر الأصابع (راتب، 1998). وهناك أفراد آخرين لا يأخذون في الحسبان ارتداء الملابس الملائمة لنوع النشاط البدني وكذلك لفصل السنة من حيث البرودة الشديدة أو الحرارة المرتفعة والتي قد تكون خطيرة وتعرضهم إلى أمراض (Brannon & Feist, 1997).

إلا أنه يمكن تجنب تلك الإصابات وذلك بالمشاركة في برامج تدريب يشرف

عليها مختص يقدم ارشادات خاصة لهؤلاء الأفراد الذين لم يتدربوا لمدة زمنية طويلة.

الوقاية أثناء النشاط البدني المبالغ: تشير دراسة (Cooper, 1985) إلى أهمية اجراء فحوص طبية للأفراد قبل انضمامهم الى برامج النشاط البدني وذلك لأن بعض الشذوذ قد يوجد بتكوين القلب وعادة ما يكون غير ظاهرا. إن الأفراد الذين يعانون من أمراض القلب يجب أن يمارسوا النشاط بموافقة واشراف الطبيب المختص حتى لا يعرضوا أنفسهم الى الهلاك.

7. تصميم برامج للمشاركة في النشاط البدني

إن المسح والدراسات التي أجريت تشير بوضوح إلى الحماس الذي ظهر مؤخرا حول تحسين اللياقة البدنية والقيام بالتمارين الرياضية من طرف فئات مختلفة من المجتمع. كما بينت تلك البحوث أن الأفراد الذين يحافظون على اللياقة البدنية يكونوا أقل تمرضا الأراض المرتبطة بآثار الضغوط مثل أمراض القلب (CHD) وارتفاع ضغط الدم وغيرها. ورغم أنه توجد أدلة كافية ومقنعة حول لماذا يجب أن يتدرب الفرد بطريقة منتظمة، هناك من جهة أخرى قلة من الدراسات المتوفرة التي تشير إلى أحسن طريقة للبدء والاستمرار في برنامج ما.

إن نصف هؤلاء الذين يدرجون اسمهم ضمن أحسن البرامج المجهزة والأكثر إشرافا. تراهم ينسحبون في غضون الشهور الأولى، القليلة، والأغلبية من المشاركين يتوقفون عن التدريب في فترة تتراوح ما بين عام الى عامين، وتكون الصورة أكثر سوما بالنسبة لهؤلاء الذين يشرعون في التدريب ضمن برامج اللياقة بانفسهم (Mirotnik et al, 1985)

ولقد تم دراسة ثلاث سببومات من العوامل التي تبين أن لها دور في التنبيه بالمشاركة في الأنشطة الرياضية والاستمرار فيها وهي: العوامل الشخصية، العوامل البيئية - الإجتماعية وخصائص برنامج النشاط نفسه.

1.7. العوامل الشخصية: من بين هذه العوامل والأكثر دقة للتنبؤ بالمشاركة نذكر مايلي: مدى تحقير الفرد لأداء الممارسة، إظهار النسبة السلوكي، الدافع المنخفض، هذا إلى جانب كون الأفراد اللذين يتصفون بالسمنة قد لا يستمرون في النشاط البدني (Martin & Dubber 1982) وإذا أخذنا كل هذه العوامل الشخصية معا نكون على نسبة 80 ٪ دقة في التنبؤ بمن يشارك في برنامج الممارسة الرياضية ومن يتوقف عنه.

2.7. العوامل البيئية - الاجتماعية: من بينها يمكن ذكر الدعم من طرف أفراد العائلة، الاستقرار الجغرافي، غياب المشاكل في الأسرة، النشاط الذي يقوم به الفرد ضمن مجموعة في مقابل ذلك الذي يقوم به لوحده.

3.7. خصوصيات برنامج النشاط البدني: تكون المشاركة في الأنشطة البدنية والرائحة المالية عندما يكون البرنامج مناسباً من حيث الخصوصيات التالية: الشدة، النمط، المدة والتكرار، وعندها ينجم عنه الفوائد المرتقبة من طرف المشارك المتدرب.

1.3.7. شدة النشاط: هناك عدة إقتراحات حول تقدير المستوى المناسب للشدة Intensity النشاط. ما. توجد قاعدة عامة تتمثل في جعل الفرد يتدرب ضمن مستوى يفوق 70٪ من معدل نبضات القلب أثناء وضعية الراحة، مما يؤدي إلى فائدة قلبية وعائية معتبرة (Lewis et al, 1993). ولن تكون هناك فوائد (وإن وجدت فهي هائلة) في حالة التدريب ضمن مستويات دنيا من الشدة. وفي مقابل ذلك تنجم نتائج وخيمة إذا تدرب الفرد ضمن مستوى عال من الشدة ويتمثل في إمكانية حدوث إصابات أو أضرار، وهو ما يؤدي في النهاية إلى تقليل احتمال المشاركة في برنامج النشاط البدني مستقبلا. كما توجد هناك طريقة أخرى لتحديد مستوى الشدة ويتمثل في الحالة التي يجد فيها الفرد صعوبة التحدث بينما هو يتدرب، عندئذ نقول أن شدة التدريب لذلك النشاط عالية جدا.

النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة

بوزازوة مصطفى معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

ويمكن للمشرف على برنامج نشاط ما معرفة مستوى الشدة عن طريق بعض الإشارات كأن يكون وجه المتدرب ساطعا أحمر اللون أو أن عرق كبير يتسبب من جسده أو أن عملية التنفس ثقيلة.

2.3.7. نمط النشاط: إنه لمن المهم تصميم برامج للتدريب تتماشى والأغراض الشخصية للفرد، تاريخه الرياضي وأسلوب حياته (Thompson & Wan- kel, 1980). لقد ظهر من خلال الدراسة التي قام بها الباحثان أن الأفراد الذين يعتقدون أن البرنامج قد صمم من أجلهم يستمرون فيه أكثر من هؤلاء الذين لم يكن لديهم ذلك الانطباع.

إلا أنه في بعض الحالات لا تتيح فرصة الاختيار للفرد بالنسبة للنشاط المرغوب فيه بل كل ما في الأمر أن بعض الظروف هي التي تفرض عليه نشاطات معينة كما يحصل مثلا في فصل الشتاء حيث ينقلص النشاط البدني داخل قاعات وأماكن مغلقة كالدراجة الثابتة مثلا.

3.3.7. تكرار النشاط: إن أفضل تكرار للنشاط البدني (الهوائي) الذي يحسن من اللياقة القلبية الوعائية هو ثلاث مرات في الأسبوع. وهذا التنظيم يساعد الفرد على إتمام البرنامج يوفر له وقت كافي لاسترداد الراحة ويسمح بتجديد الطاقة والحيوية. إن النشاط البدني الأقل تكرار ينجم عنه درجة أقل في اللياقة والتحمل Endurance وبعض الفوائد الصحية الأخرى. كما أن ذلك المستوى المنخفض من التكرار يمنع النشاط من ترسيخه كعادة.

يعتقد بعض الباحثين (Lewis et al, 1993) النشاط بالتناوب (أي التدريب في اليوم الأول ثم إسترجاع الراحة في اليوم التالي له) هو أفضل نظام أو جدول تدريب لأنه سهل للبرمجة والمتابعة. ولكن هناك بعض الاستثناءات فبعض الأفراد يمارسون التدريب مباشرة بعد الاستيقاظ، بينما البعض الآخر يبرمجون التدريب أيام الأسبوع و هناك فئة أخرى تقوم بتدريبات خلال نهاية الأسبوع.

إن أهم ما في الأمر هو تفهم أسلوب حياة الأفراد وأن يكون البرنامج واقعياً بالنسبة لجدول أعمالهم الأسبوعي وأن يتم تصميم برنامج للنشاط البدني بوتيرة ثلاث مرات في الأسبوع، هذا إلى جانب مدى توفر إمكانية تحقيق البرنامج في المنطقة التي يقطنها الفرد.

4.3.7. مدة النشاط: ترتبط مدة النشاط بطريقة مباشرة بتوفير الوقت لدى الفرد خاصة في المجتمع الحالي الذي نعيش فيه. غالباً ما نجد أفراد يطمحون للاستفادة القصوى من برنامج تدريب في أقل حجم ممكن من الوقت. لقد أكد (Cooper, 1982) أن مدة النشاط البدني هي التي تلعب دوراً فعالاً في الحصول على فوائده المتعددة. كلما زاد عدد الساعات التي يقضيها الفرد في النشاط، تحسن وضعه الصحي بكثير. كما تبين من دراسة الباحث أن مدة التدريب الدنيا هي تلك التي تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة يومياً، بينما ينجم عن المدة ما بين 30 إلى 45 دقيقة أثر إيجابي وفعال. ويرى الباحث أن هناك علاقة وطيدة بين العناصر التالية : مدة ونمط وتكرار شدة النشاط البدني.

وأخيراً يمكن إضافة أن المحيط الجديد لتطوير وتحسين برامج النشاط البدني هو مكان العمل. لقد تبين أن البرامج الخاصة بمكان العمل توفر الصحة والفوائد الاقتصادية سواء للعمال أو لأرباب العمل. كما أن أهم محيط لتلك البرامج أيضاً هو المدرسة، إن برامج النشاط البدني التي تنظم بطريقة جيدة بالنسبة للتلاميذ يمكن أن تزرع البذرة الأولى من الاهتمام لديهم لدى الحياة وتجعلهم دائماً منشغليين في ممارسة الرياضة والأنشطة المتنوعة (Iverson et Al, 1985). وقد تكون بعض البرامج أحسن أسلوباً للترويح والتعامل مع التوترات التي يصادفها التلاميذ أثناء الدراسة والامتحانات في المدارس.

8. الخلاصة:

لقد تبين من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث أن الصعق يسبب عدة مشاكل للفرد، كما أنه يترك بعض الآثار التي قد تستمر معه وتعرقل مهامه اليومية. وتطرقنا إلى بعض استراتيجيات التعامل التي تستخدم من طرف الأفراد لمواجهة تلك المواقف الضاغطة، ومن بينها النشاط البدني الذي يلعب دوراً مهماً في التوسط لآثار تلك الضغوط، كما لديه فوائد كثيرة تساهم في رعاية وتحفيق الصحة النفسية والبدنية.

إن إختيار شدة وتكرار ونمط ومدة التدريب المناسبة يساعد على تفادي الأخطار التي قد تنجم من خلال تأدية النشاط البدني، كما يرفع من مستوى المشاركة للأفراد. وما أن يتم إختيار برنامج ما، يصبح من الضروري على المشرف المختص أن يساعد الأفراد على التفكير في كون هذا النشاط جزءاً هاماً من الحياة اليومية والإستمرار في ممارسته لتجنب على الأقل بعض الآثار الناجمة عن المواقف الضاغطة.

المراجع :

- 1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وآخرون (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- 2 - الرملي، عباس عبد الفتاح ومحمد إبراهيم شحاتة (1991) اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- 3 - حسانين، محمد صبحي (1996) التقييم والقياس في التربية البدنية، دار

الفكر العربي.

4 - راتب أسامة كامل (1997) علم النفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات - دار الفكر العربي الطبعة الثانية.

5 - راتب، أسامة كامل وإبراهيم خليفة (1998) رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية. دار الفكر العربي.

6 - لطفي راشد محمد (1992) نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل، وكيفية مواجهتها. مجلة الإدارة العامة، العدد 75، ص 69 - 95.

references :

1) Albrecht, C (1979). Stress and the Manager : Making it work for you. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.

2) Brannon et Al (1997) : Health Psychology. An Introduction to behavior and health. Brooks / Cole Publishing Company.

3) Canada Fitness survey, (1982).Canada's fitness. Preliminary findings of the 1981 survey.

4) Carlson, I and Ardell, D. R (1981). Physical fitness as a Pathway to wellness and effective Counseling **Counseling And Human Development**. March, 1-12.

5) Cooper, K.H (1982). The Aerobics Program for total well being. New York. Bantam books.

6) Cooper, K H (1985) Running Without Fear : how to reduce the risks of heart attack and Sudden death during aerobic exercise. New York : Evans.

7) Evans, et Al (1987) type A behaviour and occupational stress : a cross cultural study of blue - collar workers, **Journal of Personality and Social Psychology**, 52 (5) : 1002-1007.

8) Fontana, D (1990), *Gérer le stress*. (Traduction de Stephane Renard) Pierre Mardaga Editeur-liege. Bruxelles.



9) Holroyd, K. A, Lazarus, R. S (1982). stress, coping and somatic adaptation; in Goldberger, L et Breznitz, s eEds) . Handbook of stress, theoretical and clinical aspects. New York. the Free Press.

10) Iverson, D. C et al (1985). The Promotion of Physical-activity in the United States Population : The Status of Programs in medical, worksite, community and school settings. **Public Health Reports**. 110,212 - 224

11) Larocco, J et al (1980). Social support, occupational stress and health. **Journal of health and Social Behavior**. (June), P. 202.

12) Lazarus, R. S (1984). Puzzles in the study of daily hassles. **Journal of Behavioral Medicine**. 7, 375-389.

13) Lazarus, R. S (1993). From Psychological stress to the emotions : a history of changing outLooks. **Annual Review of Psychology**. 44, 1-21.

14) Lewis, J. A et Al (1993). Health Counseling. Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California.

15) Martin, J. E et Dubbert, P. M (1982). Exercise application and Promotion in behavioral medicine. Curent status and future directions. **Journal of Consulting And Clinical Psychology**. 50, 1004-1017.

16) Mason, J. W (1971). A Re-evaluation of the Concept of non specificity" in stress theory. **Journal Of Pschiatric Research**. 8, 323-333.

17) Mason, J. W (1975). A Historical View of the stress field. Part I. **Journal of Human Stress**, 1, 1, 6-12.

18) Matteson, M. T et Ivncevich, J. M (1982) Managing Job Stress and Health. New York; the Free Press.

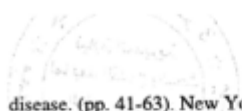
19) Mirotenik, J. et Al (1985). Cardiovascular fitness Programs : factors associated with participation and adherence. **Public Health Reports**, 100, 13-18.

20) Murtne, N (1987) : Exercise as a treatment for depression within the U. K health service in: Actes Proceedings IV th. International congress on Sports psychology. Brussels.

21) Quick, J. C et Quick J. D (1984). Organizational stress and Preventive management. New York : Mc Graw-hill Book Co.

22) Riley, W (1981). Behavioral Factors in animal work on tumorigenesis, in: Perspectives on behavioral medicine, edited S. M weiss et Al. New York : Academic Press.

23) Sarason, B. R et Sarason, I. G (1994). Assessment of social support, in : S. A Shumaker and S.M. Czajkowski (eds), Social support and cardiovascular



disease. (pp. 41-63). New York : Plenum.

24) Schearer, L (1975). "Revolutions" for Landerdale News. january 1.

25) Selye, H (1975). Stress without distress. London. Hodder And Stoughton.

26) Thompson, C. E and Wankel, L. M (1980). the Effects Of Perceived activity choice upon frequency of exercise Behavior. **Journal of Applied Social Psychology**, 10, 436-443.