



انعكاس تطبيق تمارين ذات الشدة العالية على الإجهاد النفسي لدى عينة من الشباب الممارس في مرحلة هضبة فقدان الوزن

The reflection of the application of high-intensity exercises on psychological stress in a sample of youth practicing in the plateau stage of weight loss

أفزوح سليم¹، زياني زكرياء²

^{2,1} المركز الجامعي نور البشير البيض، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية - z.ziani@cu-

salim_akezouh@yahoo.fr¹، elbayadh.dz²

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2020/11/11

تاريخ الاستلام: 2021/11/06

ملخص:

يهدف من خلال هذه الدراسة أساساً إلى محاولة الكشف على درجة الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارس خلال تطبيق تمارين مرتفعة الشدة في مرحلة ثبات الوزن، وذلك من خلال تحديد مرحلة هضبة فقدان الوزن من خلال فروق المتوسطات بين قياسات الوزن وتحديد درجات الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، وتصميم استمارة لقياس الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، ومراقبة تطبيق التمارين عالية الكثافة من خلال بطاقة ملاحظة، وإجراء هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (47) شاب الممارس للتمارين بشدة تدريبية مرتفعة في مرحلة هضبة فقدان الوزن على مستوى الإجهاد النفسي لديهم بناء على أداة الاستبيان، حيث تم التوصل إلى أن ممارس البرامج التدريبية لإنقاص الوزن يمر بعدة مراحل منها مرحلة هضبة فقدان الوزن التي تدفع بالضرورة إلى تغيير طرق التدريب ورفع كثافة التمرينات من أجل زيادة الأداء البدني وأيضاً إنقاص الوزن هذا ما يؤدي إلى إجهاد نفسي يجب أخذه بعين الاعتبار لتجنب سلبياته، وعليه نوصي مدربي اللياقة البدنية بهدف إنقاص الوزن بعدم إهمال ممارسة علم النفس الرياضي كجزء من عملهم، لأنه يمكنهم من متابعة حالات الإجهاد النفسي لديهم أو لدى لاعبيهم وتحقيق النجاح في مواجهة الإجهاد النفسي.

الكلمات الدالة: تمارين ذات الشدة العالية؛ الإجهاد النفسي؛ هضبة فقدان الوزن.

Abstract:

We mainly aim through this study to try to detect the degree of psychological stress among young practitioners during the application of high-intensity exercises in the stage of weight stability, by determining the plateau stage of weight loss through the average differences between weight measurements and determining the degrees of psychological stress in the study sample, and designing A form for measuring psychological stress among the study sample, and monitoring the application of high-intensity exercises through a note card, To conduct this study, the descriptive approach was used on a sample of (47) young exercisers with high training intensity in the weight loss plateau stage on their psychological stress level based on the questionnaire tool, where it was concluded that the practitioner of weight loss training programs goes through several stages, including a stage The weight loss plateau that necessarily pushes to change training methods and raise the intensity of exercises in order to increase physical performance and also lose weight. Their work, because it enables them to monitor their psychological stress or that of their players and achieve success in facing psychological stress.

Keywords: high-intensity exercises; Psychological stress.; weight loss plateau.

يعاني أفراد كثير من شعوب العالم زيادة ملحوظة في نسبة البدانة تعكس وبشكل واضح مستوى التغيير الكبير الذي تحول إليه المجتمع في العقود الأخيرة، والمتمثلة في زيادة الطاقة المتناولة من الوجبات الغذائية ذات السرعات الحرارية العالية، وقلّة استهلاك الطاقة الجسميّة والمتمثلة في ضعف الرياضة البدنية وقلّة الأنشطة الحركية والتمارين الرياضية. (الركبان، 2009، صفحة 10)، فأجسامنا تحتاج وتتشوق إلى الحركة، والتمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، (محمود، 2016، صفحة 62)، وهكذا اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي، العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها، لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضية (كمال و حسانين، 1997، صفحة 30)

ولقد أصبح التوصل إلى تركيب الجسم اللائق هدفاً أساسياً للكثير من البرامج التدريبية من أجل التخلص من السمنة الزائدة أو من أجل زيادة الكتلة العضلية، كما أن هذه التأثيرات أيضاً تحدث بصورة مصاحبة للبرامج التدريبية التخصصية لمختلف الأنشطة الرياضية، وعلى سبيل المثال يلاحظ زيادة الكتلة العضلية للجسم كنتيجة لأداء تدريبات القوة والسرعة والتحمل، كما يلاحظ نقص الدهون والأنسجة الدهنية كنتيجة لأداء التدريبات الهوائية المختلفة. (أبو العلا و سيد، 2008، صفحة 69)

فعادة ما يكون هدف العملية التدريبية هو رفع مستوى أداء الرياضي، وفي سبيل ذلك يستخدم المدرب حمل التدريب كوسيلة لضغط على أجهزة جسم الرياضي لكي تستجيب هذه الأجهزة وتتعود على مواجهة هذه الأحمال البدنية المتنوعة والموجهة بناء على ذلك، ويرى (فدعوس 2020) أن الحمل النفسي يرتبط بالحمل الخارجي ويظهر تأثيره أيضاً على ردود فعل الأجهزة الوظيفية ومستوى الأداء، ويشكل هذا ضغطاً نفسياً عليه وبذلك يتطلب تركيز عالي للعمليات العضلية وبالتالي يمثل عبئاً زائداً على المجهود المبذول. (فدعوس، 2020، صفحة 02)

وعملية إنقاص الوزن تتطلب صرامة في اتباع نظام غذائي وتدريب صارم يتطلب الكثير من الجهد البدني النفسي للتغلب على التعب والإجهاد، فالإجهاد ظاهرة طبيعية لا يمكن للإنسان أن يتخيلها دائماً، وله آثار إيجابية وأخرى سلبية فوجود مستوى معين من الإجهاد لا يضر بالعضوية بل يفيدنا ويعود على بيتها بالخبرة والفائدة وهذا الإجهاد ضروري ولكن ارتفاع مستوى هذا الإجهاد قد توافقه آثار سلبية على صحة الفرد والبيئة. وحسب (آلاء فايز 2018) يعد مفهوم الإجهاد النفسي حديث نسبياً، إلا أنه تم التعبير عنه في بعض الدراسات والأبحاث بمصطلحات أخرى مثل الإنهاك النفسي والاحتراق النفسي، وتم استخدام في الدراسة للتعبير عن الإجهاد النفسي الذي يصاب به الفرد بسبب زيادة الضغوطات وعدم القدرة على التعامل معها. (آلاء فايز، 2018، صفحة 28)

ومن خلال ما سبق يرى الباحثان أنه من الأهمية بمكان القيام بهذا البحث للتعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي وبين تطبيق التمارين بشدة عالية لدى عينة من الشباب الممارس في مرحلة هضبة فقدان الوزن التي تعتبر من أهم مراحل التي يمر فيها الممارس في عملية إنقاص الوزن، حيث أنه لا توجد دراسة مباشرة في البيئتين العربية والأجنبية تناولت هذا الهدف (في حدود علم الباحثين) الأمر الذي يعزز من أصالة الحالي ويضفي أهمية خاصة عليه.

- إشكالية الدراسة:

يظهر اهتمام علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، إن إعداد اللاعب يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع الأجهزة الحيوية للرياضي كالجهاز الحركي والجهاز الدوري والتنفسي، وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية (علاوي، 2002، صفحة 32)، وقد يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية قبل وأثناء الأداء ولكن تختلف من فعالية ومن شخصية لأخرى كما تختلف باختلاف نوع المنافسة لذا يجب على اللاعبين التدريب والتحكم في الحالة النفسية التي تتسم بعدم الثبات. (بدوية، 2018، صفحة 16)

وبرامج التدريب المبنية على أسس علمية، هي الوسيلة الأساسية لبيان وإظهار نجاحات المدرب الرياضي، نظرا لإسهاماتها في حل كثير من المشاكل والمعوقات التي تواجههم، وتمكنهم من تنفيذ التدريب بالأسلوب العلمي وتحقيق الأهداف المرغوبة (الحاوي، 2002). وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. (تميم، 2016، صفحة 03)

وتعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجه للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقاً للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني (البساطي، 1998، صفحة 74)، وبالطبع يحدث طلب أكثر على تحويل الطاقة اللاهوائي بالنسبة للأنشطة ذات الشدة العالية قصيرة المدى، وعندما يطول ومن الأداء فإن مصادر الطاقة الهوائية تسهم بدور أكبر في هذا الأداء. (البيك، أبو زيد، و عبده خليل، 2009، صفحة 24) فتحديد مستوى الحمل البدني والنفسي للرياضي لتحقيق أهدافه والمتمثل في إنقاص الوزن ووصول إلى الجسم المثالي يتطلب المرور عبر تساؤلات من هو الرياضي الذي سيقع عليه هذا الحمل التدريبي؟ وما هي طبيعة استعداداته؟ وما هو مستوى حالته التدريبية؟ ما هي نوعية التدريب من حيث نظم إنتاج الطاقة هل هوائي أم لا هوائي أم يجمع بين هذه النظم؟ وما هي تأثيرات الحمل البدني على التغيرات الفسيولوجية والتغيرات النفسية الناتجة عن تأثير هذا الحمل البدني على الرياضي؟ (خريبط ريسان، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 251) وبناء على ذلك تتحدد نوعية الحمل البدني من خلال مكونات الحمل البدني من حيث الشدة والتعدد واختلاف طبيعة كل مكون تبعاً لهدف حمل التدريب.

ولخفض نسبة الشحوم في الجسم فإن العبوة هي في حجم الطاقة المصروفة، وليس في شدة النشاط البدني (كما هو الحال في تنمية اللياقة القلبية التنفسية التي تتطلب حداً أدنى من الشدة)، أي أن زيادة عدد مرات الممارسة ومدتها تعني عن زيادة الشدة، وهذا الأمر في غاية الأهمية نظراً لأن البدناء (صغاراً وكباراً) ينقطعون عن ممارسة النشاط البدني إلى حد كبير لأن برامج النشاط البدني تركز على الشدة، مما يصيهم بالإجهاد، وبالتالي بالإحباط، ثم بهجر ممارسة النشاط البدني (الهزاع، 2001، الصفحات 16-17).

فالضغوط النفسية المتزايدة مع مرور الوقت تسمى عبء ثقيل قد لا يستطيع الفرد التكيف معها فيحدث الإجهاد النفسي فإذا استمرت المعاناة انتقلت إلى إنهك ثم الاحتراق أي أن الفرق بين الإجهاد والإنهك والاحتراق يكمن في شدة الدرجة والحدة.

وعلى عكس هذا توصلت دراسة ميشال أرمسيي وآخرون (2011) إلى أنه لم تكن هناك تغييرات كبيرة في تركيبات الكورتيزول اللعابي (استجابة للضغط) أو الحالة المزاجية بعد HIIT التدريجي، وتضيف على ذلك دراسة دراسة تراب وآخرون (2008) والتي من نتائجها أن المجموعة التي طبقت عليها التمارين المتقطعة عالية الكثافة هي التي شهدت انخفاض كبير في إجمالي كتلة الجسم ودهون الجذع ومستويات الأنسولين بالصيام.

ويرى الباحثان أنه لا خلاف على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي واتباع نظام صحي متوازن حفاظاً على الرشاقة والوزن، لكن عندما تخرج الأمور عن السيطرة ويتحوّل الأمر إلى هاجس، تطرح التساؤلات عما إذا انقلبت هذه الفوائد إلى أضرار فتأتي بنتيجة عكسية على من تسيطر عليه وعلى حياته هواجس الوزن والحمية والرياضة. بين الالتزام والمبالغة خيط رفيع يكمن في الاعتدال ويجب عدم تخطيه لتجنب الدخول في دوامة يصعب الخروج منها. إلا أن الأساس ليس في الوزن فعلياً، بل في الثقة بالنفس التي قد تدفعنا إلى المبالغة أحياناً مما ينجر عليه إجهاد نفسي.

وبناء على ما سبق وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية بالإضافة إلى الخلفيات النظرية التي تناولت الإجهاد النفسي وبرامج إنقاص الوزن بالشدة التدريبية المرتفعة أنه لا توجد دراسة واحدة (في حدود علم الباحثان) تناولت العلاقة بين الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارس في مرحلة ثبات الوزن وتطبيق تمارين مرتفعة الشدة وعلى ذلك تتحد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على التساؤل التالي: ما مستوى الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارسين للتمارين بالشدة العالية في مرحلة هضبة فقدان الوزن؟ ولتحقق من ذلك تم طرح إجابة لهذا التساؤل يتمثل في:

* يتميز مستوى الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارسين للتمارين بالشدة العالية في مرحلة هضبة فقدان الوزن بدرجة مرتفع.

ونهدف من خلال هذه الدراسة أساساً إلى محاولة الكشف على درجة الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارس خلال تطبيق تمارين مرتفعة الشدة في مرحلة ثبات الوزن، وذلك من خلال: تحديد مرحلة هضبة فقدان الوزن من خلال فروق المتوسطات بين قياسات الوزن وتحديد درجات الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة.

- تصميم استمارة لقياس الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، ومراقبة تطبيق التمارين عالية الكثافة من خلال بطاقة ملاحظة.

وتمنياتنا أن يجيب هذا المرجع العلمي على العديد من الأسئلة التي تدور بخاطر الباحثين في المجال الرياضي عن الإجهاد النفسي وعلاقته بتطبيق تمارين بالشدة العالية لدى عينة من الشباب الممارس في مرحلة ثبات الوزن، حيث تمثلت أهمية بحثنا من خلال:

- الأهمية العلمية: وتمثل في تزويد العاملين في المجال التدريبي بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح دراسة تأثيرات تطبيق التمرينات بالشدة العالية في مرحلة ثبات الوزن وعلاقتها بظهور الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارس وهذا بتوضيح أبرز المتغيرات والعلاقة بينهم.

- الأهمية العملية: تنحصر أهمية هذا الجانب ميدانياً في قياس تطبيق التمارين عالية الشدة على الجانب النفسي لدى الممارسين، وذلك من خلال استبيان الإجهاد النفسي وبطاقة ملاحظة لمراقبة تطبيق التمارين مرتفعة الشدة واخذ قياسات كل بداية شهر، وتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة.

- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

الإجهاد النفسي:

اصطلاحاً: مجموعة من الأعراض العقلية والجسدية المؤلمة المرتبطة ببعض حالات التقلبات الطبيعية للمزاج عند معظم الناس، وقد يشير الإجهاد النفسي إلى بداية اضطراب الاكتئاب الرئيسي، أو اضطراب القلق، أو الفصام، أو اضطراب الجسدية، أو مجموعة متنوعة من الحالات الكلينيكية الأخرى، والذي يحدد من خلال بعض التدابير التقرير الذاتي المرتبطة بتلك الاضطرابات. (فتحي، 2018، صفحة 305)

إجرائياً: يعرف الباحثان الإجهاد النفسي بأنه حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية كنتيجة لتطبيق تمارين مرتفعة الشدة في مرحلة ثبات الوزن تؤدي إلى شعور الفرد بعدم القدرة على التحمل والتكيف معها مما ينعكس عليه وعلى من يتعامل معه بصورة سلبية.

التمارين مرتفعة الشدة:

اصطلاحاً: يعتبر HIIT (تمارين بكثافة عالية) لأنه عند إجراء هذا التدريب، يعمل الأفراد عادةً ما بين 80٪ و95٪ من قدرتهم أو أقصى معدل لضربات القلب، حيث إن الشخص يقوم بأكثر عدد ممكن من التكرار لتمارين مجموعة العضلات الرئيسية، في إطار زمني قصير. (Larkin, 2017, p. 36)، ويتم استخدام التمارين عالية الكثافة مؤخرًا كبديل لتدريب التحمل التقليدي الموجه لتحسين لياقة القلب والجهاز التنفسي، على النحو الذي يمثله امتصاص الأكسجين والتمثيل الغذائي للعضلات. (Erickson, 2015, p. 11)، حيث من فوائد التمارين مرتفعة الشدة تحسين حساسية الأنسولين (التي تساعد عضلات التمرين على استخدام الجلوكوز بسهولة أكبر كمصدر للطاقة لتوليد الطاقة)، وإنقاص دهون البطن ووزن الجسم. (Kravitz, 2014)

أما إجرائياً فيرى الباحثان أن البرامج التدريبية المنتهجة في عملية إنقاص الوزن يعتمد على مختلف الشدة حسب الطرق والأساليب التدريبية المختلفة كطريقة التدريب الفئري مرتفع ومنخفض الشدة، وفي طريقة التدريب التكراري تزداد شدة أداء التمرين فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة، أما طريقة التدريب المستمر فهي تقديم حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

هضبة فقدان الوزن (مرحلة ثبات الوزن):

اصطلاحاً: يعد المرور بمرحلة ثبات الوزن أمراً شائعاً لكل شخص يحاول إنقاص الوزن، ومع ذلك يتفاجأ معظم عند المرور بهذه المرحلة، وذلك على الرغم من استمرار تناول الطعام بحرص، وممارسة الرياضة انتظاماً، وتعرف هذه المرحلة باسم هضبة فقدان الوزن، والتي تحدث نتيجة توازن الطاقة، إذ تتساوى السرعات الحرارية المتناوبة بالسرعات الحرارية المحروقة، بالتالي لا يحدث فقدان الوزن (Cunningham, 2011). وقد أشار تحليل شمولي يضم (80) دراسة، نشر في مجلة (Journal of the American Dietetic Association) عام 2007، إلى أن مرحلة ثبات الوزن تحدث بعد ما يُقارب (6) أشهر من البدء بالتغييرات المختلفة على النظام الغذائي. (Franz, et al., 2007)

لشرح "نظرية هضبة فقدان الوزن" بشكل أفضل، إليك تشبيه مفيد: فكر في الأمر على أنه درجة حرارة الجسم الأساسية. درجة حرارة الجسم الطبيعية 37 درجة. إذا تجاوزنا ذلك الحد أو دونه، فسيقوم الجسم بكل ما في وسعه لإعادةتنا إلى درجة الحرارة العادية - سوف يتعرق ليبرد أو يرتجف للتدفئة. "التوازن" هو العملية التي من خلالها يحافظ الجسم على نفسه في حالة مستقرة، سواء كانت درجة الحرارة أو الوزن. (Willner, 2021)

إجرائياً: هي مرحلة يمر بها عادة ممارسي البرامج التدريبية الغذائية لخسارة الوزن الزائد والسمنة، حيث يأخذ عملية إنقاص الوزن في تباطؤ ويعود ذلك لعدة أسباب وهذا ما يزيد العبء البدني والنفسي على الممارسين.

- الدراسات المشابهة والمرتبطة:

الدراسات المتعلقة بمتغير الشدة التدريبية العالية لإنقاص الوزن.

- دراسة بوتشر وفريند وهيداري (2012) تحت عنوان تأثير التمرين المتقطع عالي الكثافة على تكوين الجسم لدى النساء الشابات. (Heydari, Freund, & Boutcher, 2012)

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير (12) أسبوع من تمارين المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) على كثافة الجسم الكلي والبطن والجذع كتلة الدهون والكتلة العضلية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتوصل الباحثون إلى

فاعلية التمارين المتقطعة عالية الكثافة في فقدان دهون الجسم وزيادة في الكتلة العضلية وتحسن القدرة الهوائية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة تراب وآخرون (2008) تحت عنوان: أثار التمرينات الرياضية المتقطعة عالية الكثافة على فقدان الدهون وصيام مستويات الأنسولين لدى النساء الشابات. (Trapp, Chisholm, Freund, & Boutcher, 2008) هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبات متقطعة عالية الكثافة لمدة 15 أسبوعاً على مقاومة الدهون تحت الجلد والجذع والأنسولين للشابات، فمن أهم النتائج ارتبط (H1IE) ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 15 أسبوعاً مقارنة بنفس تكرار تمرين (SSE) بانخفاض كبير في إجمالي الدهون في الجسم ودهون الساق والجذع تحت الجلد ومقاومة الأنسولين لدى النساء الشابات. ومع ذلك فإن المجموعة التجريبية التي طبقت تمارين المتقطعة عالية الكثافة هي التي شهدت انخفاض كبير في إجمالي كتلة الجسم ودهون الجذع ومستويات الأنسولين بالصيام.

الدراسات المتعلقة بمتغير الإجهاد النفسي.

- دراسة (سالم، 2019) تحت عنوان: مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وانعكاسه على سير حصة التربية البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى تأثير كل من الاحتراق النفسي والإجهاد الانفعالي وبوردة المشاعر على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأسفرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي والإجهاد الانفعالي وبوردة المشاعر يؤثر بدرجة كبيرة على سير حصة التربية البدنية والرياضية.

- دراسة (بنين و بنين، 2016) تحت عنوان: الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي (دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية).

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الإجهاد النفسي لدى عينة من الطلبة العمال بجامعة الوادي في ضوء متغيرات العمر والجنس والحالة العائلية، ومن نتائج هذه الدراسة أنه تم التوصل إلى أن نسبة 30.90% من مجموع أفراد العينة تعاني من إجهاد مرتفع مقابل نسبة 69.09% لذوي الإجهاد النفسي المنخفض، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعاً لمتغيري الفئة العمرية والحالة العائلية في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- دراسة (خويلدي، 2015) بعنوان: الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي. هدفت الدراسة إلى معرفة هل يعاني الأستاذ الجامعي من الإجهاد النفسي وهل لهذا الإجهاد انعكاس على دافعيته إلى الإنجاز إضافة ما إذا كان هناك فروق في درجة الإجهاد النفسي ودرجات الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي وفق لمتغيرات (الجنس، الحالة العائلية، الأقدمية في العمل)، ومن نتائج هذه الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الإجهاد النفسي والدافعية إلى الإنجاز لدى الأساتذة الجامعي وأنه لا توجد فروق في درجات الإجهاد النفسي تبعاً لمتغيرات الدراسة، وتم إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي تعزى لمتغيرات الدراسة.

الدراسات المتعلقة بمتغير الشدة التدريبية العالية على الجانب النفسي.

- دراسة تاتينا ولتر (2016) تحت عنوان: دراسة استكشافية للعوامل النفسية المرتبطة بممارسة النشاط البدني. (Tatiana, 2016)

هدفت الدراسة أنها تستكشف أطروحة الدكتوراه هذه الروابط بين النشاط البدني وبعض المتغيرات النفسية التي من المرجح أن تكون لصالح الممارسة الرياضية، وكذلك الروابط بين النشاط البدني بعض المحددات فيما بينها، من أهم النتائج نلاحظ أن تصورهم للحواجز في ممارسة النشاط البدني يرتبط بشكل سلبي مع حجم

الحمل للنشاط الممارس على وجه الخصوص حيث يكون أقل متعة وأكثر تعب، وان الدوافع الداخلية والخارجية لها تأثير قوي على الثقة بالنفس والرضا النفسي والبدني.

- دراسة هيقلون وآخرون (2014) تحت عنوان: التدريب الهوائي عالي الكثافة والحالات النفسية عند مرضى الاكتئاب أو الفصام. (Heggelund, Kleppe, Morken, & Kjelsås, 2014)

هدفت الدراسة استكشاف التغيرات في الحالات النفسية استجابةً لنوبة من التمارين الهوائية عالية الكثافة (HIT) لمرضى الاكتئاب أو الفصام مقارنة بالأفراد الأصحاء، من أهم النتائج أن استخدام التدريبات الهوائية عالية الكثافة كدخل حاد لتحسين التأثير الإيجابي والرفاهية وتقليل التوتر وقلق الحالة لدى مرضى الاكتئاب والفصام.

- دراسة ميشال أرمسي وآخرون (2011) تحت عنوان: التدريب المتقطع قصير المدى عالي الكثافة والاستجابة الفسيولوجية للإجهاد النفسي. (Ormsbee, et al., 2011)

هدفت الدراسة إلى معرفة آثار أسلوب التدريب مرتفع الشدة (10 أيام من التدريب على مدار أسبوعين، تتقدم من 0 إلى 8 فترات متواترة عالية) على قياسات تحليل الكورتيزول اللعابي (استجابة للإجهاد النفسي) وحالة المزاج، ومن نتائج هذه الدراسة أنه لم تكن هناك تغييرات كبيرة في تركيزات الكورتيزول اللعابي (استجابة للضغط) أو الحالة المزاجية بعد (HIIT) التدريجي. عشر جلسات من (HIIT) التدريجي هي فترة زمنية غير كافية لملاحظة التغيرات في تركيزات الكورتيزول اللعابي استجابة للإجهاد النفسي أو الحالة المزاجية لدى طلاب الجامعات غير المستقرين.

2. الإجراءات المنهجية:

1.2. المنهج المتبع في الدراسة:

نظر لطبيعة الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

2.2. عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي الذي يشمل أربع أفواج للرجال بقاعة تدريب اللياقة البدنية (Bears gym) على مستوى مدينة البيض - الجزائر - للموسم التدريبي (2020/2021) حيث بلغ عدد العينة 47 شاب ممارس للأنشطة البدنية الرياضية تخصص (Crossfit/Fitness) وتمحورت الدراسة بين قياس الوزن للشهر الخامس والسادس.

3.2. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

- المتغير المستقل: ويتمثل في التمارين التدريبية عالية الشدة.

- المتغير التابع: ويتمثل في الإجهاد النفسي.

4.2. أدوات جمع البيانات:

أ- ميزان رقمي لتحديد قياسات أوزان الممارسين.

ب- بطاقة ملاحظة لقياس المؤشرات النفسية لي تحديد مقدار الحمل خلال وبعد الأداء.

ج- استبيان لقياس مستوى الإجهاد النفسي.

1.4.2. خطوات إعداد وبناء أدوات البحث:

أ- الميزان الرقمي الإلكتروني: تم اخذ قياس للوزن قبل وبعد بداية الحصّة التدريبية خلال بداية كل شهر لممارسي برامج إنقاص الوزن، ولكل منتسب بطاقة فنية تسجل فيها كافة المعلومات والتي استعانة بها الباحثان في تسجيل الأوزان السابقة مع الوقوف على التسجيلين الأخيرين.

ب- بطاقة ملاحظة لقياس المؤشرات النفسية أثناء وبعد الحصّة التدريبية: نعني بأدوات الملاحظة الوسائل الموضوعية التي تم تقنينها واختبارها قصد تسجيل جوانب من العملية التدريبية.

الجدول 1: يبين المؤشرات النفسية التي تظهر على الفرد الرياضي والتي يمكن أن تسهم في تقدير درجة (مقدار) حمل التدريب الرياضي خلال وبعد الأداء.

اختبار	نتيجة 1	الحمل الأقصى	الحمل الأقل من الأقصى	الحمل المتوسط	الحمل الخفيف	الراحة الإيجابية
المؤشرات النفسية	- تعبيرات الوجه	تنم عن الإرهاق الشديد	تنم عن الإرهاق	تنم عن التعب	تعبيرات طبيعية	تعبيرات طبيعية
	- القابلية للاستثارة	شدة القابلية للاستثارة	قابلية للاستثارة	قابلية جزئية للاستثارة	استثارة طبيعية	استثارة طبيعية
	- الإرشادات والإيماءات والألفاظ التلقائية	عفوية قد تكون لا شعورية	قد تصدر عفوية	شعورية	شعورية	شعورية
	- التركيز العام	درجة عالية جداً من التركيز قد ينقصها الدقة وتنخفض بعد الأداء	درجة تركيز عالية تستمر بعد الأداء	درجة تركيز عالية تنسم بالدقة	درجة تركيز طبيعية	درجة تركيز طبيعية

هذه معلومات حسب (مفتي، 2001، صفحة 94)

ج - استبانة الإجهاد النفسي: قام الباحثان بإعداد استبيان في صورته الأولية، واشتمل الاستبيان على أسئلة مغلقة، وهي أسئلة بسيطة طرح على شكل أنا وعلى المجيب اختيار ما يناسبه، واحتوت الصيغة النهائية للاستبيان على (15) عبارة مع تحديد درجة كلية له.

طريقة تصحيح الاستبيان: استخدم الباحثان المقياس الثلاثي (مقياس ليكرت) لتحديد الإجابة على فقرات الاستبيان، حيث تم اختيار الدرجات الحالية وفق الأوزان التالية:

بدرجة كبيرة أعطى لها (3)، بدرجة متوسطة أعطى لها (2)، بدرجة قليلة أعطى لها (1).

جدول 2: يبين الميزان التقديري وفق لمقياس ليكرت الثلاثي (درجات مؤشر الأهمية النسبية) لاستبانة الإجهاد النفسي.

ليكرت الثلاثي	مؤشر الأهمية النسبية	الاتجاه العام
بدرجة قليلة	$00 < RII \leq 0.33$	منخفض
بدرجة متوسطة	$0.34 \leq RII \leq 0.65$	متوسط

مرتفع	$0.66 \leq RII \leq 1$	بدرجة كبيرة
-------	------------------------	-------------

5.2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن التأكد من سلامة رسائل بحثه ودقتها ووضوحها.

وكانت خطوات دراستنا الاستطلاعية على النحو التالي:

- إعداد الاستبيان في نسخته الأولية وعرضه على الأساتذة المحكمين.
- عرض نسخ على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية.
- التأكد من صدق وثبات الأداة.
- التعرف على المشكلات والمواقف التي قد تصادف أثناء تطبيق الاستبيان على عينة البحث.

6.2. الأسس العلمية للأداة:

- صدق الاستبيان: اعتمد الباحثان على " صدق المحتوى (المضمون)" باعتباره من أكثر أنواع الصدق شيوعاً من حيث الاستخدام، ويسمى أيضاً صدق المضمون. ويعتمد هذا النوع من الصدق على فحص مضمون الأداة فحصاً دقيقاً، يتم عرض أداة الدراسة الاستبانة أو الاختبار بصورته الأولية على عدد من الأساتذة أعضاء هيئة التدريس من الجامعات، وذلك لأخذ آرائهم حول محتوى الأداة، مدى استفائها لعناصر موضوع الدراسة. (البياتي، 2018، صفحة 243)

ومن مخرجات عملية التحكيم موافقة كل الأساتذة المحكمين على عبارات الاستبانة.

- ثبات الاستبيان: بعد أن تم التأكد من صدق الاستبيان واعتماده بشكله النهائي لزم التأكد من ثباته، ولكثرة الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات وصعوبة أكثرها، قام الباحثان بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ (Alpha de Cronbach) على أفراد العينة الاستطلاعية حيث بلغ:

الجدول 3: يبين ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة.

معامل الثبات	حجم العينة	عدد العبارات	الوسائل الإحصائية
0.854	12	15	قيمة استبانة الإجهاد النفسي الكلية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) والذي يبين نتائج ثبات إجابات العينة الاستطلاعية في استبيان الإجهاد النفسي حيث بلغت القيمة الكلية للاستبانة (0.854) وهذا ما يدل على تمتع أداة الدراسة بدرجات ثابتة عالية.

7.2. ما تمت مراعاته خلال الدراسة:

قام الباحثان بضبط بعض الإجراءات للحصول على نتائج بدرجة عالية من الصدق وذلك من خلال:

* المدرب: روعي أن يكون مدرب قاعة (Bears gym) للياقة البدنية من يقومون بتطبيق التمارين التدريبية وفق مبادئ وأسس التدريب مع التدرج في الأحمال، حيث هناك 3 مدربين يتناوبون على تدريب الأفواج.

* محتوى الوحدات التدريبية: يعد محتوى الوحدات التدريبية المستخدمة من المتغيرات التي قد يكون لها أثر على المتغيرات التابعة، وذلك حالة اختلاف هذا المحتوى من مجموعة إلى أخرى، ولهذا تم التأكد من أن محتوى البرامج التنفيذية المعد موحدة لكافة المدربين بناءً على الوحدات التدريبية المقدمة للباحثين.

* الفترة الزمنية للتدريب: روعي أن يستغرق زمن الحصة التدريبية للأفواج زمنًا واحدًا وهو (90ق) للحصة كاملة تحتوي على كافة الأجزاء، بواقع 4 حصص في الأسبوع موزعة على ثلاث حصص داخل القاعة وحصة في الهواء الطلق وهذا في الفترة المسائية.

* عدد الوحدات: روعي أن يكون عدد الوحدات التي شملتها الدراسة الأساسية متساوية بين الأفواج والمدربين.

* الأدوات المساعدة في البحث: استعانة الباحثان بنتائج قياسات الأوزان للممارسين لستة أشهر موزعين على مرحلتين، الأولى بداية عملية إنقاص الوزن مع التدريب بشدة منخفضة، أما المرحلة الثانية والتي امتدت على ثلاث أشهر والتي تم تطبيق فيها شدة تدريبية مرتفعة إلى متوسطة وهذا ما تم تحديده ببطاقة ملاحظة مقننة لقياس التأثيرات النفسية لعينة الدراسة.

8.2. الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج ببرنامج (spss) بتطبيق المعادلات التالية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الفا كرونباخ - مؤشر الأهمية النسبية - تحليل التباين ف2 فيشر - أقل فرق معنوي (LSD).

3. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض وتحليل نتائج فرضية الدراسة: يتميز مستوى الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارسين للتمارين بالشدة العالية في مرحلة هضبة فقدان الوزن بدرجة مرتفع.

الجدول 4: يبين تحليل التباين في قياسات الأوزان لمرحلتين تدريبيتين.

قياس ثلاث أشهر بعد تطبيق تمارين بالشدة العالية			قياس ثلاث الأشهر الأولى من تطبيق البرامج التدريبية			مصدر التباين
المجموع	داخل المجموعات	بين المجموعات	المجموع	داخل المجموعات	بين المجموعات	
12792	12705.7	86.31	526.4	14593.5	1052.8	مجموع المربعات
140	138	2	140	138	2	درجات الحرية
	92.07	43.15		105.7	526.4	متوسط المربعات
0.05			0.05			مستوى الدلالة
0.469			4.978			قيمة (ف) المحسوبة
0.627			0.008			القيمة الاحتمالية (sig)
ليس هناك فروق معنوية بين المجموع			وجود فروق معنوية بين المجموع			النتيجة

من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين تحليل التباين في قياسات أوزان الشباب الممارس على مرحلتين؛ نلاحظ من خلال قياس ثلاث أشهر بعد تطبيق برنامج إنقاص الوزن أن قيمة (ف) المحسوبة (0.469) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أصغر من قيمة الفروق المعنوية (sig) ومنه لا توجد فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة، وبالتالي نستنتج أن هناك ثبات الوزن في هذه المرحلة خلال تطبيق التمارين مرتفعة الشدة.

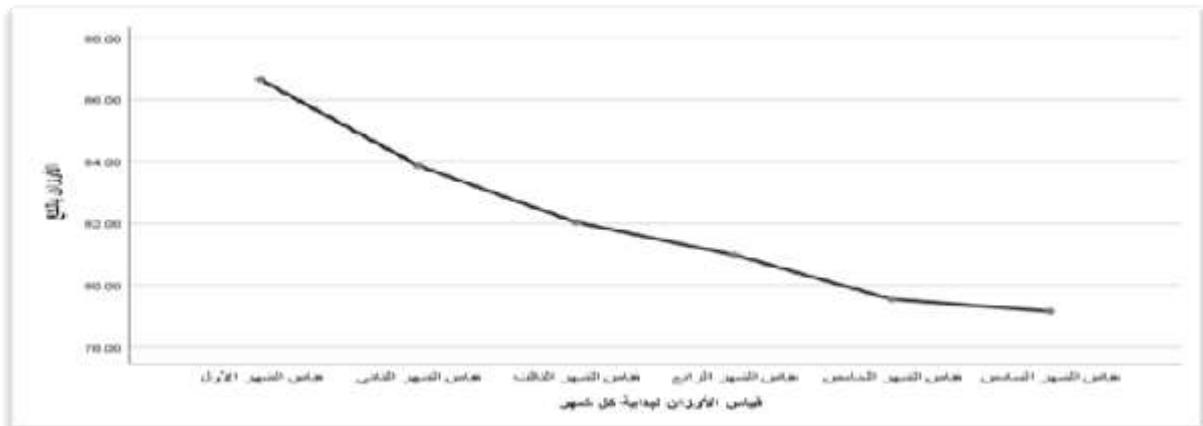
أما مرحلة قياس ثلاث الأشهر الأولى من تطبيق البرامج التدريبية فنلاحظ أن قيمة (ف) المحسوبة (4.978) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفروق المعنوية (sig) ومنه توجد فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة. ونظرا لوجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة يتوجب علينا معرفة أي المجاميع أفضل وذلك لأن قيمة (ف) المحسوبة من تحليل التباين لم تخبرنا بذلك ما يستلزمنا إجراء مقارنة بين المتوسطات الحسابية للمجاميع الثلاثة لاستخلاص معلومات أكثر عن متغيرات الدراسة وهناك عدة طرق عديدة لإجراء عملية المقارنة حيث تم استعمال: طريقة (أقل فرق معنوي) (L.S.D) للمجاميع المتساوية.

الجدول 5: يوضح قيم أقل فرق معنوي بين المتوسطات.

القياسات	المتوسط الحسابي	فرق المتوسطات	الفرق بين المتوسطات	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
قياس الشهر الأول	87.229	قياس الشهر الثاني	*5.197	0.01	0.05
		قياس الشهر الثالث	*6.251	0.00	0.05
قياس الشهر الثانية	82.031	قياس الشهر الأول	*-5.197	0.16	0.05
		قياس الشهر الثالث	1.053	0.62	0.05
قياس الشهر الثالث	80.978	قياس الشهر الأول	-6.251	0.00	0.05
		قياس الشهر الثاني	-1.053	0.62	0.05

من خلال الجدول (5) الذي يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بطريقة أقل فرق معنوي حيث يتبين أن أكبر فرق يعود بين قياس الوزن للشهر الأول والثالث بقيمة (6.251)* بقيمة احتمالية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وشكل البياني رقم (1) يوضح ذلك.

الشكل 1: يبين قياسات الأوزان لدى عينة الدراسة.



جدول 6: يبين مستوى الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارس للبرامج التدريبية بالشدة العالية بناء على مقدار حمل بطاقة الملاحظة.

الاتجاه العام	مؤشر الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أنا كممارس للبرامج التدريبية لإنقاص الوزن
مرتفع	0.75	0.71	2.29	01 أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بعملية التدريب.
مرتفع	0.72	0.71	2.19	02 أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل بدء الحصة التدريبية.
مرتفع	0.70	0.58	2.14	03 أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.
مرتفع	0.77	0.70	2.36	04 أشعر بإحباط لثبات وزني بالرغم من اتباع تعاليم المدرب.
متوسط	0.66	0.72	1.89	05 عندما لا أنقص من وزني أجد أنني أميل إلى التفكير في التوقف عن اتباع النظام التدريبي الغذائي.
متوسط	0.66	0.81	1.89	06 أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول زيادة انقاص الوزن.
متوسط	0.56	0.74	1.70	07 أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي مثلما كان يحدث من قبل.
مرتفع	0.78	0.70	2.38	08 أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لتدريب من أجل إنقاص الوزن.
مرتفع	0.81	0.68	2.46	09 أحس بأنني مرهق ذهنياً كنتيجة لقيامي بتدريبات مرتفعة الشدة بعد نهاية الحصة التدريبية.
مرتفع	0.82	0.65	2.51	10 في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لتطبيق تمارين مرتفعة الشدة والنظام الغذائي.
مرتفع	0.74	0.67	2.25	11 أتمنى لو استريح من التمرينات مرتفعة الشدة.
مرتفع	0.76	0.69	2.31	12 أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية.
مرتفع	0.74	0.67	2.25	13 أشعر بانخفاض في طاقتي النفسية الإيجابية وارتفاع في طاقتي النفسية السلبية.
مرتفع	0.75	0.68	2.29	14 النظام الغذائي وتمارين مرتفعة الشدة عبء ذهني يصعب تحمله.
مرتفع	0.87	0.59	2.65	15 اتباع نظام غذائي وتمارين مرتفعة الشدة عبء بدني ثقيل.
مرتفع	0.73	0.15	2.22	القيمة الكلية للعبارات

من خلال الجدول رقم (6) والذي يبين والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لعبارات استبيان الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارس في مرحلة هضبة فقدان الوزن حيث تراوحت قيمة مؤشر الأهمية النسبية للعبارات وفقاً لآراء عينة البحث ما بين (0.66 – 0.87) باتجاه عام متوسط إلى مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للعبارات ككل (2.24) بانحراف معياري قدره (0.15)، أما مؤشر الأهمية النسبية فقد بلغ (0.73) باتجاه عام

مرتفع أي أن عينة الدراسة تعاني من إجهاد نفسي مرتفع يعزى لتطبيق التمارين التدريبية بكثافة عالية في مرحلة هضبة فقدان الوزن.

2.3 مناقشة نتائج فرضية الدراسة: والتي تنص على أنه يتميز مستوى الإجهاد النفسي لدى الشباب الممارسين للتمارين بالشدة العالية في مرحلة هضبة فقدان الوزن بدرجة مرتفع.

من خلال عرض وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن مرحلة ثبات الوزن مع تطبيق تمارين مرتفعة الشدة تساهم في رفع من مستويات الإجهاد النفسي وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة تاتينا ولتر (2016) التي توصلت إلى أن تصورهم للحواجز في ممارسة النشاط البدني يرتبط بشكل سلبي مع حجم الحمل للنشاط الممارس على وجه الخصوص حيث يكون أقل متعة وأكثر تعب، وأن الدوافع الداخلية والخارجية لها تأثير قوي على الثقة بالنفس والرضا النفسي والبدني.

وعلى عكس هذه النتائج توصلت دراسة هيقلون وآخرون (2014) والتي من أهم نتائجها أن استخدام التدريبات الهوائية عالية الكثافة كتدخل حاد لتحسين التأثير الإيجابي والرفاهية وتقليل التوتر وقلق الحالة لدى مرضى الاكتئاب والفصام، ومن جانب آخر تضيف دراسة بوتشر وفريند وهيداري (2012) التي توصل فيها الباحثون إلى فاعلية التمارين المتقطعة عالية الكثافة في فقدان دهون الجسم وزيادة في الكتلة العضلية وتحسن القدرة الهوائية لصالح المجموعة التجريبية.

فمشكلة السمنة ليست مجرد وزن ثقيل، وهيئة ضخمة وحركة بطيئة، ومقاسات شاذة.. وإنما هي مشكلة جوهرية تحمل في طياتها ما هو أخطر من ذلك، فالسمنة تعتبر أم الأمراض. لذا يجب على الإنسان المعاصر اتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن ومُعد إعداداً جيداً وذلك للحفاظ على صحته وقوامه ومظهره، وكذلك حتى يُلم بأهمية كل عنصر من العناصر الأساسية في تغذيته ومقدار الاحتياج اليومي من كل منها، وبما يتناسب مع المرحلة السنوية وطبيعة ونوع النشاط والظروف التي تحيط به (الحمامي، 2000، صفحة 77)، وأفضل حماية من السمنة هو التدريبات الرياضية العنيفة حيث يمر الطعام خلال الجهاز الهضمي بصورة أسرع مما يقلل امتصاص السعرات، لا تشعر بالجوع وتحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية بعد أداء التدريب، وعملية التخسيس هي عملية لتقليل وزن الممارس للمعدل الذي يتناسب مع طوله ووزنه ونمط جسمه، ويعرف للممارسين للأنشطة الرياضية بأنه تقليل الوزن عن معدله الطبيعي متعمدة ومقصودة وهناك إنقاص الوزن المتعمد لغير الممارسين للأنشطة الرياضية (ريحان، 2007، صفحة 190).

ولتحقيق الجانب النفسي خصوصا في مرحلة رفع حجم الحمل التدريبي في مرحلة ثبات الوزن التي تختبر حدود الممارسين لأبعد شيء بصرامة الرجيم وكثافة التدريبات تدفعه نحو الإجهاد النفسي والذي وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته لبيئته الضاغطة وأن هناك استجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، لذا على من أراد إنقاص الوزن الزائد أن يمتلك التحدي والعزيمة والدافع على ذلك فرحلة إنقاص الوزن تحتاج جانب بدني ونفسي جيد يساعد على تحفيز الدافع لديه. حيث أن موضوع الدوافع يعتبر من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي، وأكثرها إثارة لاهتمامه في عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف المتوخاة (حسني، 2008، الصفحات 55-56).

ويرى الباحثان أن حاجات ممارسي برامج إنقاص الوزن للإنجاز متوافرة لدى الجميع ولكن بمستويات متباينة، وقد لا يبلغ مستوى هذه الحاجات عند البعض لسبب أو لآخر حدا يمكنهم من صياغة أهدافهم وبذل الجهود اللازمة لتحقيقها لذلك يتوجب على مدربي اللياقة البدنية توجيه انتباه خاص لهؤلاء، وخاصة عندما يظهرون سلوكا يدل على عدم رغبتهم في أداء تدريباتهم أو الالتزام، لذلك فإن تكليف ذي الحاجة المنخفضة للإنجاز والنجاح بمهام سهلة نسبيا يمكن أن يؤدي إلى استشارة الحاجة للإنجاز وزيادة رغبته في بذل الجهد والنجاح، لأن النجاح يمكنه من الثقة بنفسه

وقدراته ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتناسب شدة الدافع طرديا مع النشاط أو مع قدرة الطاقة التي يعيها الكائن فكلما زاد وقت الحرمان أو أهمية الهدف زاد النشاط المبذول في سبيل الوصول إلى الهدف والعكس صحيح.

إن ثبات الوزن وعدم فقدانه على الرغم من المحاولات الشاقة من اتباع نظام غذائي صارم وممارسة التمارين الرياضية والسيطرة على الرغبة الشديدة لتناول الكربوهيدرات سوف يكون أمر محبط ومخيب للأمل، وفي لحظات اليأس هذه فإن معظم الأشخاص قد يفقدون طموحهم بفقدان الوزن ويفضلون السمينة على حرمان أنفسهم من الملذات، (ديما، 2020)، فبينما يبدأ الجسم في إنقاص الوزن فإن معدل حرق الدهون يقل تدريجياً، وربما هذا هو السبب الذي يجعلك تصل إلى مرحلة ثبات الوزن، ولتغلب على هذا يجب عليك زيادة معدل التدريبات الرياضية وكثافتها.. وهنا تبدو تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال وتمارين الكارديو فعالة جداً لتحريك إنقاص الوزن مرة أخرى، فهي تعمل على الحفاظ على كتلة العضلات، وهذا يؤدي إلى أن الجسم سيحرق السعرات الحرارية في أوقات التدريب وأوقات الراحة كذلك، لذي تشير دراسة (بدوية، 2018) إلى أن التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية كبيرة في الوقت الحاضر لأن امتلاك مستوى جيد من التحمل يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة وأن أوضاع التحمل المتجانسة تحفز اللاعب لزيادة إنجازه، ومن خلال ما تقدم وبناء على عرض وتحليل النتائج يستنتج الباحثان أن: ممارس البرامج التدريبية لإنقاص الوزن يمر بعدة مراحل منها مرحلة ثبات الوزن التي تؤدي بضرورة تغيير طرق التدريب ورفع كثافة التمرينات من أجل زيادة الأداء البدني والتكيف مع العملية التدريبية وأيضاً انقاص الوزن هذا ما يؤدي إلى إجهاد نفسي يتعرضون له وبدرجة كبيرة وجبت أخذها بعين الاعتبار لتجنب المضار السلبية له وتحويله إلى جانب إيجابي تحفيزي.

4. الاستنتاجات والاقتراحات

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح "الإجهاد النفسي"، والذي يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً. وقد استخدم للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، وقد حظيت هذه ظاهرة باهتمام عديد من الباحثين في المجال التدريبي، نظراً لآثارها السلبية على الأفراد في المجال الرياضي، حيث أصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعباً وممارس هاوي للنشاط البدني يعاني الإجهاد النفسي، أي أن مستواه الرياضي قد انخفض إلى أدنى درجة، ما أدى إلى اتخاذه القرار الصعب، وهو الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية.

والسؤال الذي ربما يطرأ في أذهان الرياضيين المحترفين والهواة وفي دراستنا ممارسي برامج إنقاص الوزن، هو ما أعراض الإجهاد النفسي لرياضي؟ وبناء على ملاحظة الباحثين طيلة تطبيق التمارين بالشدة العالية في مرحلة هضبة فقدان الوزن ومن خلال بطاقة الملاحظة فهي تتمثل في: الإنهاك البدني، الإرهاق، التعب الشديد، انخفاض مستوى اللياقة البدنية، ضعف الحيوية والنشاط، إنهاك عقلي، تباطؤ الإدراك التفكير، التذكر، عدم الاستطاعة على التركيز، سرعة الانفعال، نقص الدافعية، ضعف الحالة التنافسية، ضعف الدافعية، زيادة التوتر والقلق، التوتر.

ولا بد في هذا الصدد من الإشارة إلى بعض أساليب الوقاية من هذه الظاهرة رياضياً، ومنها تحديد أهم الظروف الأساسية المسببة للإجهاد النفسي، وكذلك المسؤولية الواقعة على المدرب والتفكير بشكل هادئ لحل المشكلات النفسية التي يعانيها الشاب الممارسين لبرامج إنقاص الوزن ووضع الخطط اللازمة لمعالجة الضغوط التي يتعرضون إليها بما يتناسب وطموحاتهم الشخصية.

ولهذا تناول الباحثين الجانب النفسي لدى عينة الدراسة في أهم مرحلة من مراحل إنقاص الوزن والتي تكون الفيصل في تحقيق الأهداف المرجوة، فهضبة فقدان الوزن هي فترة توقف أو حتى زيادة الوزن في رحلتنا لفقدان الوزن، حيث لا توجد رحلة خطية ومستدامة لفقدان الوزن، ومرحلة الثبات مهمة لفقدان الوزن على المدى الطويل، وتوضح "نظرية النقطة الثابتة" سبب أهمية إتاحة الوقت لجسمنا "للإعادة الضبط" قبل أن نتمكن من الاستمرار في فقدان الوزن مرة أخرى؛ يتمتع كل فرد بوزن فريد من نوعه ونقطة ثبات، والتخفيض عن هذا الوزن يمثل تحديًا كبيرًا.

مرحلة ثبات الوزن لا تعني أن تغييرات نمط الحياة الصحية لدينا لا تعمل، ما هي إلا ضرورة للسماح لأجسادنا بالتكيف.

وعليه نوصي مدربي اللياقة البدنية بهدف إنقاص الوزن بعدم إهمال ممارسة علم النفس الرياضي كجزء من عملهم، لأنه يمكنهم من متابعة حالات الإجهاد النفسي لديهم أو لدى لاعبيهم وتحقيق النجاح في مواجهة الإجهاد النفسي؛ فالإعداد النفسي عملية معقدة تتحقق نتائجها المرجوة فقط عندما يتوافر لدى الرياضي جملة عوامل، منها الرغبة في الاستفادة من هذا الإعداد الذي يبدأ بتحديد النتائج والمستويات الرياضية المطلوب تحقيقها، ثم مصداقية والشعور الحقيقي في كيفية تنفيذ هذه الأهداف، ويستخدم المدرب وسائل تحقق له التأكد من فاعلية الأداء النفسي للاعب، عن طريق اللجوء لاختبارات يمكن بواسطتها قياس منحى نمو درجة استعداد الفرد نفسياً.

وعموما تبقى نتائج هذه الدراسة محدودة بعينيتها وأدواتها وإطارها البشري والمكاني والزمني، كما يبقى البحث في ظاهرة الإجهاد النفسي في مرحلة هضبة فقدان الوزن (مرحلة ثبات الوزن) مجالاً بكرالنا نقترح:

- التوسع في الدراسة الحالية بقياس الإجهاد التنافسي أثناء اتباع النظام الغذائي.
- قياس الإجهاد النفسي لدى الممارسين في بداية تطبيق برامج إنقاص الوزن.
- إجراء الدراسة الحالية على الممارسات لبرامج إنقاص الوزن من النساء ومعرفة درجات الإجهاد النفسي لديهم.
- على المدرب مساعدة اللاعبين على رفع مستوى التحمل النفسي لديهم من خلال التمرينات الرياضية والبرامج التعريفية حتى يقلل من الضغوط النفسية.
- اتسام التمارين مرتفعة الكثافة بطابع التنوع والمنافسة والترفيه من أجل التقليل من الإجهاد لدى الممارسين.
- التخضير النفسي عقب كل قياس للوزن مع التأكيد على الإنجازات السابقة المحققة لزيادة التحفيز.

5. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أولاً: المراجع باللغة العربية.

المؤلفات:

- أبو العلا، ع. & سيد، أ. ن. (2008). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- البساطي، أ. أ. (1998). (قواعد وأسس) التدريب الرياضي (وتطبيقاته). الإسكندرية: دار منشأة المعارف.
- البياتي، ف. ر. (2018). الحاوي في مناهج البحث العلمي. عمان: دائرة المكتبة الوطنية.

- البيك، ف.ع.، أبو زيد، ع.ع. & عبده خليل، م.أ. (2009). طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية (éd. 1) الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الحاوي، ي. (2002). المدرب الرياضي (بين الأسلوب التقليدي والأسلوب الحديث)، ط2. مصر: المركز العربي للنشر.
- الحمامي، م.، أ. (2000). التغذية والصحة للحياة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الركبان محمد بن عثمان (2009). البدانة (الداء والدواء). الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- الهزاع، م. ه. (2001). الدليل الإرشادي لاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من 7-18 سنة، ط1. المملكة العربية السعودية: اللجنة الخليجية للياقة البدنية.
- تميم، خ. (2016). أساسيات التدريب الرياضي. الأردن: الجندارية للنشر والتوزيع.
- حسيني، ر.، ي. (2008). علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- ربحان، أ.، ع. (2007). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، ط2. دار الكتب.
- خريط، ر.، أبو العلا، ع. (2016). التدريب الرياضي، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، م. (2002). علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال، ع.، حسنين، ص. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الأعداد البدني - طرق القياس)، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود، أ. (2016). الأعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1. عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- مفتي، إ.ح. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

الأطروحات:

- آلاء فايز، ي. أ. (2018). قلق المستقبل المهني في ضوء الإجهاد النفسي ومعنى الحياة لدى الشباب العاملين في العقود التشغيلية المؤقتة في محافظة غزة. الماجستير. غزة، كلية التربية، فلسطين: قسم علم النفس.
- خويلدي، س. (2015). الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي. ماجستير. ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: قسم العلوم الاجتماعية.
- فدعوس، ع. (2020). محاضرة حمل التدريب الرياضي والحجم التدريبي. مفردات المنهج المقرر لمادة التدريب الرياضي (الدراسات العليا-الماجستير). الأنبار، العراق: جامعة الأنبار.

المقالات:

- بدوبة، م.س. (2018). سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية). مجلة كلية التربية. 42. الصفحات. 105-116.
- بنين، آ.و بنين، أ. (2016, 09 01). الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي (دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية). مجلة العلوم النفسية والتربوية. الصفحات. 93-111.
- سالم، ل. (2019, 12 11). مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وانعكاسه على سير حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة الأبداع الرياضي. (02)10. الصفحات. 480-498.
- فتحي، م. م. (2018, 10). برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي. مجلة بحوث التربية النوعية. (52). الصفحات. 298-351.

مواقع الأترنيت:

- تيم ديما. (2020، 08 06). أسباب ثبات الوزن أثناء الرجيم. تم الاسترداد من [Webteg: https://www.webteb.com/articles](https://www.webteb.com/articles)

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية.

Theses:

- Erickson, J. E. (2015, 6). high-intensity interval training vs. Superset training: a comparison. MASTER OF SCIENCE. North Dakota, USA: North Dakota State University of Agriculture and Applied Science.
- Heggelund, J., Kleppe, D. K., Morken, G., & Kjelsås, E. V. (2014, 10 30). High Aerobic Intensity Training and Psychological States in Patients with Depression or Schizophrenia. doi:10.3389/fpsy.2014.00148
- Tatiana , W. (2016, 11 10). Une étude exploratoire des facteurs psychologiques en lien avec la pratique de l'activité physique et le bien-être : Motivation, auto-efficacité, estime de soi et barrières perçues. Thèse de doctorat. Fribourg, Faculté des Lettres de l'Université de Fribourg, Suisse.

Journal article :

- Cunningham, E. (2011, 12 01). How Can I Help My Client Who Is Experiencing a Weight-Loss Plateau? Journal of the American Dietetic Association, 111(12). doi:https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.10.020
- Franz, M., VanWormer, J., Crain, L., Boucher, J., Histon, T., Caplan, W., . . . Pronk, N. (2007, 10). Weight-Loss Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Weight-Loss Clinical Trials with a Minimum 1-Year Follow-Up. Journal of the American Dietetic Association, 107(10), pp. 1755-1767. doi:https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.07.017
- Heydari, M., Freund, J., & Boutcher, S. (2012, 4 6). The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Composition of Overweight Young Males. Journal of Obesity, pp. 1-8. doi:10.1155/2012/480467
- Ormsbee, M., Kinsey, A., Chong, M., Dodge, T., Friedman, H., & Fehling, P. (2011, 05). Short-term High-intensity Interval Training and The Physiological Stress Response. Medicine & Science in Sports & Exercise. doi:10.1249/01.MSS.0000402530.52638.9b
- Trapp, E., Chisholm, D., Freund, J., & Boutcher, S. (2008, 01 15). The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. International Journal of Obesity, 4(32). doi:10.1038/sj.ijo.0803781

Internet websites:

- Willner, T. (2021, 02 15). Weight-loss plateaus explained. Consulté le 06 06, 2021, sur second nature: <https://www.secondnature.io/us/guides/mind/motivation/weight-loss-plateaus-explained>

Autre:

- Kravitz, L. (2014). High-Intensity Interval Training. ACSM. USA: American College of Sports Medicine. Récupéré sur www.acsm.org
- Larkin, M. (2017). HIIT: High-intensity interval training can boost health, well-being. The Journal on Active Aging. Récupéré sur www.icaa.cc