**نیروی روانی ونقش آن در ورزش کوه نوردی**

انسان از دو بعد جسم و جان یا تن و روان تشکیل شده است. در ورزش، به ویژه ورزش مفرح و انسان ساز کوه نوردی به هر دو بخش آن باید توجه نمود تا بتوان یک کوهنورد واقعی باشیم.

بقول ملا محسن فیض کاشانی: جسم مرکبی است برای روح و جان. جسم ضعیف نمی تواند مرکب خوبی برای راکب خود یعنی روان باشد و روح بزرگ در جسم کوچک و ضعیف هم نمی گنجد.

همانگونه که به تقویت و پرورش جسم می پردازیم و نیروی بدنی خود را ذخیره و افزایش می دهیم و خود را برای مسابقات ورزشی آماده می کنیم و یا برای صعود های بلند در کوهنوردی برنامه ریزی می کنیم و با صعود هایی با ارتفاع متوسط و بلند شبیه سازی می کنیم و نیروی بدنی خودمان را طوری تنظیم می کنیم تا در فرودهایمان دچار تخیه انرژی نشویم تا همواره سرحال

باشیم، باید به تقویت و پرورش قوای روانی نیز توجه ویژه ای نمود و طوری ذهن خودمان را توسعه و رشد بدهیم تا انرژی روانی ما نیز افزایش یابد.

با تمرینات مناسب بدنی وتغذیه خوب وکامل انرژی بدنی موثرتری تولید می شود و توانایی بدنی افزایش می یابد تا انرژی ذخیره شده بعنوان گلیکوژن عضله و کربوهیدرات و چربی آزاد شود.

انرژی روانی نیز به وسیله تمرینات ذهنی و افکار سازنده و مثبت و تصویر سازی ذهنی رشد و توسعه می یابد. ما بعنوان یک تنظیم کننده ا نرژی باید بدانیم که انرژی بدنی روی انرژی روانی موثر است.

یک بدن سرحال و با نشاط بخش مهمی ازذهن سالم است و همواره شنیده ایم که عقل سالم در بدن سالم. و همچنین انرژی روانی روی انرژی بدنی موثر است. زمانی که ذهن پر انرژی است بدن به تبع آن پر نیرو است و زمانی که ذهن آرام و در کنترل باشد می تواند آرامش را به بدن منتقل کند.

پس ما بعنوان یک نظم دهنده انرژی باید تلاش کنیم بین انرژی بدنی و انرژی روانی همبستگی و هماهنگی و تعادلی بوجود آوریم.

در روانشناسی نیروی انرژی روانی نوعا با سائق و تحریک و بر انگیختگی ذهن و بدن ارتباط دارد.

انرژی روانی ترجیحا نیرو و قدرت حیاتی و شدتی است که ذهن بوسیله آنها عمل می کند . و بنیان انگیزش است. انرژی روانی می تواند مثبت و یا منفی باشد و در نتیجه با احساسا ت گوناگونی مانند هیجان و خوشحالی در بعد مثبت و اضطراب و خشم در بعد منفی در ارتباط باشد.

بعضی از کارها نیاز به انرژی روانی کمتری دارند مانند کارهای سبک و تفریحی و اجرای مهارت های ورزشی سبک وریتمیک ولی بعضی از کارها و فعالیت ها نیاز بیشتری به انرژی روانی دارند مانند صعود از دیواره های بلند و صعودهای مختلف.

زمانی که ورزشکاران از انرژی کم به انرژی زیاد دست پیدا می کنند روحیه می گیرند ودر اصطلاح گرم می شوند و زمانی که انرژی روانی بیش از حد بالا می رود آنها روحیه خود را از دست می دهند. و به اصطلاح سرد می شوند. این در حالتی است که ورزشکاران می خواهند بلند شوند اما نه بصورت عمودی. به این معنی که آنها می خواهند سطح مناسب انرژی روانی برای موفقیت موجود را پیدا کنند.

اعتماد به نفس و روحیه داشتن و شاد بودن انرژی روانی مثبت است. در کوهنوردی گاهی یک همنورد بین گروهی ازکوهنوردان می تواند انرژِی روانی بالایی به همنوردان خود منتقل کند.

دیده شده گاهی دیدن بعضی از افراد باعث شادمانی و مسرت ما می شود و از او پالس های مثبت و انرژی زایی می گیریم.

یک همنورد با روحیه و با تجربه و شاد و دارای انرژی روانی مثبت در یک برنامه صعود باعث موفقیت و سلامت گروهی در کوهنوردی می شود. با دلگرمی ها و روحیه ای که به گروه می دهد نقش بسیار مهمی را در صعود و سلامت گروه ایفا می کند. با اینکه یکی از ویژگی های بارز کوه و کوهنوردی و کوهستان تقویت روحیه و اعتماد به نفس است و هر کوهنورد به اندازه ظرفیتش از اعتماد بنفس و پتانسیل خاصی برخودار می باشد ولی باز بودن یک همنورد با روحیه بالاتر و جسور تر و با انرژی روانی بیشتر بعنوان شارژر در یک گروه می تواند ضامن موفقیت های بیشتری باشد.

در مقابل انرژی روانی فشار روانی بعنوان یک نیروی بازدارنده و استرس زا و اضطراب آور می تواند نقش منفی در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار و حتی کوهنوردان بوجود آورد که اگر مدیریت و کنترل نشود عامل مهم و مخربی خواهد شد و می تواند زمینه نا امیدی و شکست را فراهم نماید.

**فشار روانی چیست ؟**

فشار های روانی رابطه نزدیکی با نیروی روانی دارند ولی یک نوع نیستند. فشارهای روانی زمانی بوجود می آیند که ورزشکاران تصور کنند بین چیزی که دیگران از او می خواهند و چیزی که قابلیت انجام دادنش را دارند و نتیجه ی آن برای آنها مهم است ناهماهنگی قابل توجهی وجود دارد. فشار روانی درنتیجه افکار منفی بوجود می آید .

یک اسپانسر اگر هزینه هنگفتی برای یک کوهنورد یا گروهی از کوهنوردان می کند انتظار دارد هزینه اش به هدر نرود و می خواهد نشان و یا پرچم و مارک یا برند شرکت یا موسسه اش را برفراز یک 8000 متری مشاهده کند. حال اگر شرایط آب وهوایی نامساعد باشد و یا توانایی کوهنورد یا کوهنوردان در حدی نباشد که از انجام آن برایند فشار روانی بین کوهنوردان آغاز می گردد زیرا نتوانسته اند انتظار اسپانسر را برآورده سازند بعلاوه این که سایر کوهنوردان و جامعه ای که ازآنجا برخواسته است نیز توقع و انتظار دارند این برنامه را اجرا نمایند عدم توانایی در انجام این صعود بهر دلیل یعنی فشار شدید روانی بر روی کوهنورد، یعنی استرس واضطراب.

کوهنوردی که تمام زندگی خود را می فروشد، شغل خود را ازدست می دهد تا یک 8000 متری را صود نماید تمام فکر و زندگیش می شود صعود وصعود وصعود، زیرا می خواهد به باشگاه 8000 متری ها بپیوندد.

ایده صعودبه یک 8000 متری در هر شرایط و وضعیتی که پیش آید فرد را ملزم به صعود هر چند ریسک بالایی هم داشته باشد می کند و اندیشه برگشت یا صعود ناتمام را یک شکست و پایان عمر کوهنوردیش می داند و بودند کسانی که این چنین جان عزیز خود را بر سر پیمان خود گذاشتند.

کوهنوردی که برای یک بار در طول عمرش شرایطی برایش فراهم می شود تا وارد منطقه هیمالیا شود تمام آرزویش می شود صعود بر بلندای یکی ازقلل رفیع منطقه بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی و آمادگی های لازم و آموزش های ضروری برای اینگونه صعودها. شرکت هایی توریستی که تبلیغاتشان را در رسانه ها می بینیم و کوهنوردی را بصورت تجاری در آورده اند جوانان و تازه واردان به عرصه کوه را بر آن می دارد و وسوسه می کند که صعودی را تجربه کند و گاهی سودای صعود زمستانه ای را در سر می پرورانند و چه تبلیغاتی را در دیار خور براه می اندازند و یک شبه می خواهند خود را اسطوره کوهنوردی سازند. زمانی که فصل صعود فرا می رسد همه چشم ها و گوش ها به انتظار دیدن و شنیدن اخبار مربوط به آن صعود می ماند. و این شروع فشارهای روانی است و هر روز که می گذرد فشار ها افزایش می یا بند و اگر آمادگی انجام آن صعود فراهم نشود فشار مضاعف می گردد.

زمانی که تصور تقاضا یا توقع عمومی مردم از یک ورزشکار یا جامعه ای از یک کوهنورد و قابلیت یا توانایی او در یک حالت متعادل باشد حوزه نیروی مطلوب یا نیروی روانی حاصل می شود. در یک برنامه صعود یک کوهنورد تصور آنچه را که جامعه از او چه انتظاری دارند و تصور قابلیت و توانایی انجام دادن کاری را که باید انجام دهد را با هم مقایسه می کند. اگر کوهنورد ما تصور کند که انتظار و توقع مربی ویا جامعه ازتوانایی های او بیشتر است فشار روانی ناشی از اضطراب بوجود می آید و هر چه انتظارات بیشتر باشد فشار روانی زیادتری ایجاد می شود. از طرفی اگرورزشکاران و یا کوهنوردان تصور کنند توانایی آنها بیشتر ازانتظارات جامعه یا مربی است فشار ناشی از ملامت وسرزنش خود بوجود می آید .

در کوهنوردی یک کوهنورد زمانی که اسپانسر یا باشگاه ومربی از او توقع دارند در یک صعود دشوار وبلنداز یک مسیر غیر کلاسیک قله ای را صعود نماید اگر نتواند بخواسته های دیگران عمل نماید دچارفشار روانی ناشی از استرس میگردد ولی اگر توانایی او بیشتر ازانتظار مربی باشد ولی به تشخیص مربی اوباید ازادامه صعود منصرف گردد فشار ناشی از ملامت به کوهنورد دست می دهد و خودرا سرزنش می کند که چرا با توجه به توانایی ونزدیک بودن به قله از انجام آن منصرف شده است .البته اینگونه فشارهای روانی بین ورزشکاران خیلی رایج وشایع نیست .

**ارتباط بین فشار روانی و نیروی روانی :**

فشار روانی بالا با نیروی روانی بالا وفشار روانی پایین با نیروی روانی در ارتباط است .ما باید به توانیم فشار های روانی را کنترل ومدیریت کنیم وموفقیت ما در گرو ای مدیریت است .

**کنترل فشار های روانی :** فشار های روانی بیشتر از هر عاملی باعث ازبین رفتن انرژی جسمانی ورزشکاران وکاهش لذ ت بردن آنها از ورزش و نهایتا منجر به شکست می گردد . در یک برنامه کوهنوردی فشارهای روانی می تواند ضمن تحلیل نیروی بدنی باعث انصراف از اجرای برنامه و گاهی سقوط او گردد .

**علل فشارهای روانی :** فشار روانی زمانی ایجاد می شود که بین عرضه وتقاضا ویا بین چیزی که تصور می کنیم محیط ازما می خواهد وچیزی که تصور میکنیم قابلیت انجام آنرا داریم وآن هم زمانی که نتیجه ی کار مهم باشد نا هماهنگی اساسی وجود داشته باشد .بنا براین فشارهای روانی شامل سه عامل : محیط ورزشکار و تصورات ورزشکار و پاسخ های ورزشکار بصورت برانگیختگی است .

در کوهنوردی افرادی که دچار فشار روانی می شوندسعی می کنند علت آنرا پیدا کنند و معمولا محیط را مقصر می دانند .مانند اینکه : مربی بیش از اندازه مرا تحت فشار قرار داد مثلا حتما باید امروز از بیس کمپ تابارگاه سوم راباید یکسره صعود کنید .

**تصور ات کوهنورد :** از اینکه او با ید امروز آخرین مرحله صعود را انجام دهد وبه قله برسد ومربی وعلاقمندان منتظر شنیدن اخبارموفقیت او هستند .

سومین عامل فشار پاسخ ورزشکار به محیط بصورت برانگیختگی است یعنی بعد شدتی رفتار است که بدن وذهن رادر گیر می کند .

مابایدعلل را بشناسیم واز توانایی ها وقابلیت های خودآگاهی داشته باشیم واین فشار هارا کنترل ومدیریت نماییم تا به موفقیت وسلامت موردنظر دستیابیم .

زمانی که یک ورزشکار یا کوهنورد یا فردی عادی دچار فشار روانی می گردد از جهات مختلفی تغییراتی چه از نظر فیزیولوژیکی و چه از نظر روانشناختی و چه از نظر رفتاری در او حادث می گردد.

**فیزیولوژیکی**                                                **روانشناختی**                                    **رفتاری**

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓                                                ↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓                                    ↓↓↓↓↓↓↓

افزایش فشارخون                                    احساس در هم شکستگی                         جویدن ناخن

افزایش تعریق                                          نا توانی در تصمیم گیری                            پازدن به زمین

احساس سر گردانی                                           نگرانی                                     تند صحبت کردن

افزایش فعالیت امواج مغزی                     ناتوانی در هدایت کردن توجه                        انقباض عضلانی

احساس کنترل نداشتن                                    قدم زدن                                            لرزیدن

افزایش اتساع مردمک چشم                      احساس متمایز بودن                                 اخم کردن

محدود شدن توجه                                   افزایش چشمک زدن                              خمیازه کشیدن

افزایش تنفس

کاهش جریان خون در پوست

افزایش تنش عضلانی

افزایش مصرفی اکسیژن

افزایش قند خون

خشک شدن دهان

تکرر ادرار

**افزایش هورمون آدرنالین**

فشار روانی نتیجه افکار منفی فرد وتغییرات در بر انگیختگی هنگام پاسخ گویی به محیط می باشد. اما ما بعنوان مربی و سرپرست و یا ورزشکار و کوهنورد چگونه این فشار ها را تنظیم کنیم ؟؟؟

**روش های تنظیم فشار های روانی :**

فشارهای روانی به شیوه های مختلفی قابل کنترل می باشند .بعضی از این روش ها که امروزه متداول است عبارتند از: ماساژ دادن – شنیدن موسیقی – خوابیدن در وان آبگرم – خواب مصنوعی – یوگا – تمرین های خودزا – تجسم فکری – مرقبه متعالی – آرامش عضلات پیشرونده – باز خوردهای زیستی و بیخیالی و خوش گذرانی .

**چهار روش اصلی تنظیم وکنترل بدنی فشارهای روانی عباتند از :**

* آرام سازی با استفاده از تصویر سازی ذهنی .
* آرام سازی خودگردان (شل کردن عضلات بطور آهسته – تنفس آرام – تصورخارج کردن تنش از بدن ).
* تمرینات آرامش تدریجی یا پیش رونده (بر اساس آرامش عصبی وعضلانی )
* آرام سازی بر اسا س بازخورد زیستی .

نویسنده مقاله: غلامحسین حسن پور – رئیس هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی شهرستان دزفول

منبع :روان شناسی ورزشی، نوشته ی دکتر رینر مارتنز، ترجمه دکتر محمد خبیری