



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القلق في المجال الرياضي

محاضرة في مادة علم النفس الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسيين

أ.د عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د جاسم عباس علي

م.د. اكرم حسن محمود

القلق في المجال الرياضي

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د. جاسم عباس علي

م. اكرم حسن محمود

- مفهوم القلق وانواعه
- مصادر القلق
- اساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
- التعرف مستوى القلق المناسب للرياضيين
- طرق مواجهة القلق
- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية

مفهوم القلق :

هو خبرة انفعالية غير سارة ، يشعر فيها الفرد بخوف أو توتر أو تهديد ، لكنه لا يستطيع تحديد قوة هذا الخوف .

القلق هو الانزعاج ، يقال اصبح قلقاً وقلق غيره ، وقلق الشيء : حرّكهُ من مكانه والقلق مشاعر نفسية تكون مضطربة ومؤثرة في الشخص ، وينتج عنها الكثير من الآثار السلبية ، وظاهرة القلق اصبحت من الامور الملفتة للانتباه في وقتنا الحاضر ، نتيجة الانقلاب الحضاري الذي طال معظم جوانب حياتنا ، وان كان للقلق احياناً آثاراً غير ظاهرة ، لكن اثاره تظهر بوضوح على التصرفات والنتائج ، ففي عصر غلبت عليه السرعة ، وصارت هي سمته المميزة صار الجميع - الا من رحمه الله - يسعى الى الوصول الى هدفه وغايته ، دونما اعتبار لمن حوله ، فالتاجر قلق بسبب البيع والشراء والربح والخسارة ، ورب الاسرة قلق على ابنائه والسهر على مستقبلهم وكسب قوتهم ، والمرأة قلقة على بيتها وابنائها والسهر على شؤونهم ورعايتهم ، مع القيام بعملها ان كانت عاملة ، وفي النهاية الجميع قلق

وقد يظن البعض ان الخوف كمفهوم يرادف القلق غير انهما استجابات انفعالية مؤلمة والحقيقة ان الشخص الذي يخاف من شئ ما يستطيع ان يحدد ماهية هذا الشيء ، ويعين هويته ، والأمر خلاف ذلك في حالة القلق إذ أن الشخص الذي يصاب بالقلق العصابي لا يستطيع ان يحدد المثير او المثيرات التي يرجع لها القلق .

ويختلف فقهاء الصحة حول مفهوم فهناك من أنصار المدرسة السلوكية والاختلاف بينهما اختلاف حميد ومقبول إذ أن لكل منهما فلسفته التي انطلق من خلالها ، ولا بأس من استعراض بعض هذه المدارس .

و (القلق) انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو هدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته ، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازة.

وللقلق (أعراض متعددة) لعل من بين أهمها (التوتر - عدم الاستقرار - عدم الارتياح - التهيج - النرفزة - ضعف القدرة على التركيز والانتباه - سرعة النبض - خفقان القلب - كثرة التعرق - فقد الشهية للطعام - الأرق - ارتفاع ضغط الدم ألخ) .

ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على انها إنذار بالخطر وتهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم أما (الكفاح) وأما (الهرب) ، أي محاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام للقلق .

ويمكن القول أن القلق قد يكون له (قوة دافعة إيجابية) تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد ، وقد يكون له (قوة دافعة سلبية) ويسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس .

ويحتل موضوع القلق مكانة مهمة في دراسات علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما .

وقد اشار العديد من الباحثين في هذا المجال الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي ، الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاستجابات والاساليب السلوكية المختلفة .

"والقلق هو حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على صورة من الشعور من الضيق وعدم الارتياح ، مع توقع حدوث الضرر ، وهذه الحالة اشبه ما تكون في طبيعتها الشعورية وانفعالاتها بالحالة المصاحبة للخوف" (كمال ، 1988 ، 150) .

ومن الناحية النفسية يرتبط القلق غالباً بجانب من جوانب الاجهاد وهو الخوف ، وفي هذه الحالة تستعمل كلمة القلق لوصف مشاعر الخوف عندما يكون سبب الخوف مجهولاً ، وأن

حالات القلق تتمثل بالخوف الشديد ، وعدم القدرة على التركيز والاحساس الدائم بتوقع الهزيمة ، وعدم الثقة ، والرغبة في الهرب من الواقع عند مواجهة اي موقف من مواقف الحياة العامة. ويعد القلق من اهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي ، اذ يمثل احد الابعاد الاساسية للخبرات الانفعالية للرياضي وعليه ينظر الى القلق على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الانسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة . وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمسابقات الرياضية وخلالها وبعده ، اذ ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي ، اما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

وفي ضوء ماتقدم يعد القلق واحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء الحركي الرياضي لذلك اصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تقيسه في المواقف الخاصة (كمواقف المنافسة الرياضية على سبيل المثال) من الامور المهمة بدلاً من استخدام المقاييس التي تقيسه في مواقف الحياة العامة ، ويعد القلق في النشاط الرياضي من المشكلات النفسية التي تواجه الرياضي حيث الاضطراب الفكري والنفسي الذي يؤدي الى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلاً عن الاستثارة العصبية غير المثالية فياتي الاداء خاطئاً .

أنواع القلق :

ولقد أهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بدراسة موضوع القلق وانواعه إذ قام (فرويد) بالتمييز بين نوعين من القلق هما :

1- القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر خارجي معروف ، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

2- القلق العصابي : على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون

داخل الفرد من الجانب الغريزي من شخصيته ، وهناك ثلاث أنواع من القلق العصابي هي (القلق الهائم والقلق المخاوف الشاذة (المرضية) وقلق الهستريا).

مستويات القلق :

هناك ثلاث مستويات للقلق هي :

1- مستوى القلق المنخفض:

إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة ، لذا فإن مستوى واطناً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد ، لذا فقلق الطالب قبل الامتحان سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق ويجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الإنجاز الأفضل ، ويسمى أحياناً بـ (القلق الميسر) أي القلق المفيد ، اما في المجال الرياضي فالفريق الرياضي الذي يقع في منتصف القائمة لتسلسلات الفرق الرياضية ضمن الدوري ولم يتبقى سوى عدد قليل من المباريات لهم ، فان مستوى القلق لديهم يكون بدرجة منخفضة لكون نتائجهم لا تؤثر على هبوطهم الى درجة ادنى في مستويات الدوري ، او في فعاليات الاركاض للساحة والميدان فالعداء عندما يتسابق مع زملائه ويعرفهم اقل من مستواه فان قلقه يكون منخفضاً .

2- مستوى للقلق المتوسط :

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً على الأداء ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم ، ففي مباريات تحديد المركزين الثالث والرابع لاي بطولة او أي لعبة رياضية او فعالية والنتيجة تعادل او متقاربة فيكون القلق بدرجة متوسطة للفريقين ، وفي حالة العداء في ركضة 100 متر ويتنافس مع

متسابقين كفاءة أداءهم اعلى بكثير فهو يعرف بالنتيجة مسبقا وبالتالي سيكون لديه القلق بدرجة متوسطة .

3- مستوى القلق العالي:

عندما يصل القلق إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الأداء الرياضي ، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ونظراً لهذا المستوى العالي من القلق من تأثير سلبي على الرياضي فقد أطلق عليه مصطلح (القلق المعوق) أي القلق المعرقل أو المضر للرياضي ولمستوى إنجازه ، ومثال ذلك الفريق الذي يكون مهدد ضمن الفرق التي تقع اسفل القائمة بالنزول الى درجة ادنى في مستويات الدوري ، او العداء الذي يخوض تنافسه مع عدائين لا يعرف مستواهم ولكنه سمع بان من بينهم من لديه كفاءة اداء عالية فيحاول جاهدا ان يتغلب عليهم للمحافظة على مستواه فانه يعاني من القلق ذو المستوى العالي .

النماذج الحديثة للقلق :

قام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بتحديد مجالات أطلق عليها بالنماذج الحديثة للقلق وقد تم الاتفاق عليها وهي :

أولاً : قلق السمة والحالة.

ثانياً : قلق المنافسة الرياضية.

ثالثاً : القلق المتعدد الأبعاد.

أولاً : قلق السمة والحالة:

قلق الحالة :

نوع من الخوف والتوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتية تثير الشعور بالقلق ، أي هو قلق وقتي يزول بزوال السبب ، أي ان هذا القلق يزول ولا يبقى من آثاره إلا الشئ اليسير ولذلك يطلق عليه قلق الحالة ، وبعض علماء النفس يعتبرونه ايجابيا لكونه يرتبط مع حالة محددة لتفادي النتائج السلبية ، فالرياضي الذي يتعرض لموقف منافسة محدد مثلا أن يكون هجوم لفريق بكرة القدم مباحث للمنافس وفرصة كبيرة للتسجيل ولكن هذه الهجمة تفشل فالفريق المدافع يمر بقلق الحالة خوفا من تسجيل هدف وخسارتهم للمباراة .

قلق السمة :

يختلف هذا النوع من القلق عن قلق الحالة لكونه أكثر ديمومة بحيث أن يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ، أي ان الفرد يعاني من القلق بوجود المثير او السبب او بدونه ويكون راسخا لدى الفرد ولا يستطيع مقاومته مطلقا ومن صفات الشخص المصاب بهذا النوع من القلق انه دائم التوتر وخائف باستمرار، ويعتبرون علماء النفس ان هذا النوع هو قلق سلبي معوق للتفوق الرياضي ، وكثير الشكوى من كل حالة في حياته اليومية ويعاني من عدم استقرار في حالته النفسية ، فهناك بعض الرياضيين يعانون من هذا القلق باستمرار فمثلا نقص التجهيزات او تغيير مكان اللعب او وجود لاعب في الفريق المنافس او حكم او جمهور معين .

ثانياً : قلق المنافسة الرياضية:

هو القلق الناجم في مواقف المنافسات (المباراة) الرياضية ، وهو نوع ضامر من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة ، طبقاً لمفهوم (سبيلبرجر) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهدداً له ، وان الرياضي عند تعرضه او مروره لهذا النوع من القلق له اهمية كبيرة لكونه سيكتسب خبرات في التغلب على المواقف المماثلة التي قد يتعرض لها مستقبلا .

وأن قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي وكما يمكن تصنيفه على أنه (سمة) أو (حالة) :

1- سمة قلق المنافسة الرياضية.

2- حالة قلق المنافسة الرياضية وتنقسم إلى أربعة أقسام هي :

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة.

ب- حالة قلق بداية المنافسة.

ج- حالة قلق المنافسة.

د- حالة قلق ما بعد المنافسة.

1- سمة قلق المنافسة الرياضية:

على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف لما شعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة القلق للمنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجات منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية.

2- حالة قلق المنافسة الرياضية :

يتشابه مفهوم حالة القلق لدى (سبيلبرجر) مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية فيما عدا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة الرياضية وتنقسم إلى عدة حالات هي :

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة : هي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

ب- حالة قلق ما قبل المنافسة : هي الحالة التي تستغرق دقائق قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية.

ج- حالة قلق المنافسة : وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها مت توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات وأحداث.
د- حالة قلق ما بعد المنافسة : وترتبط بعوامل الأداء ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع.

نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة :

أولاً : حالة حمى البداية.

ثانياً : حالة عدم اللامبالاة بالبداية.

ثالثاً : حالة الاستعداد للكفاح.

أولاً حالة حمى البداية :

أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي :

1- شدة الاستثارة (النرفزة) القوية.

2- ضعف التذكر.

3- الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بعدم الثقة بالنفس.

4- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها من حالة لأخرى.

5- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.

ثانياً حالة عدم اللامبالاة بالبداية :

أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم اللامبالاة بالبداية ما يلي :

1- عدم اللامبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة.

- 2- المزاجي والكسل والخمول.
- 3- حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا.
- 4- انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر.
- 5- ضعف الإرادة.

ثالثاً حالة الاستعداد للكفاح:

أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلي:

- 1- حالة معرفية ايجابية.
- 2- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات.
- 3- تركيز الانتباه في المباراة.
- 4- تصور اللاعب لما سيجري في المباراة من مواقف.

العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة :

- 1- النمط الانفعالي للاعب (عصبي ، خجول ، طبيعي).
- 2- الخبرة السابقة للاعب.
- 3- الحالة البدنية والمهارية والخطئية للاعب.
- 4- مستوى المنافسة.
- 5- أهمية المنافسة.
- 6- نظام المنافسة.
- 7- مكان المنافسة.
- 8- استجابات الجمهور.
- 9- الحالة المناخية.

القلق والضغط النفسي :

في بعض الأحيان يقوم بعض الباحثين والدارسين في مجال علم النفس الرياضي باستخدام مصطلح (الضغط النفسي) بصورة مترادفة مع مصطلح (القلق) لأن مصطلح (الضغط النفسي) يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد ، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز إنتباهه.

عملية الضغط النفسي :

عملية الضغط تتكون من أربعة مراحل مترابطة هي :

1-المطلب البيئي.

2-إدراك المطلب البيئي.

3-الاستجابة للضغط.

4-النتائج السلوكية.

1- المطلب البيئي :

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية ، ومن أمثلة ذلك عندما يحاول اللاعب أداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه ، أو محاولة اللاعب تسجيل رقم شخصي جديد له أو يحاول اللاعب بظهور بمستوى مرتفع أمام الجمهور والمتفرجين.

2- إدراك المطلب البيئي :

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية ، فقد يشعر أحد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بمثل هذا الأداء وانتباه بقية الزملاء لأدائه ، في حين قد يشعر لاعب آخر يؤدي نفس

المطلب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد ، وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً في هذا المجال.

3- الاستجابات للقلق :

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي ، فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع (أي حالة قلق بدني) أو كلاهما معاً بالإضافة إلى حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي والتغيير في القدرة على التركيز.

4- النتائج السلوكية :

المرحلة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك اللاعب المطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهل غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.

نظريات واره في القلق :

ظهرت نظريات واره عديدة تناولت القلق وتفسيره والتعرف على جوانب الغموض التي تحيط به وتناولت وجهات نظر علماء النفس حول السبب الرئيسي للقلق .

فيرى (فرويد) بان القلق هو الكبت او القلق الرئيسي هو الفرع من ان يكون دونما سند او عون ووحيداً في عالم عدواني وغير ودي ، وقد يكون القلق زائفاً غير واقعي او عامماً شاملاً

وقد يكون متصلاً بموضوعات او مواقف خاصة ، وقبل ذلك كان (فرويد) يؤيد النظرية التي ترى بان القلق ينتج عن الكبت ولكن في سنة 1923 طور نظريته لتشمل القلق الاساسي او الاصلي او ما يسمى بصدمة الولادة حيث يعتبرها فرويد حالة الخطر الاول التي يمر بها الفرد .

ويعتبر (سوليفان) القلق حالة تنشأ نتيجة للتفاعل بين الفرد والمجتمع وقد ايد ذلك (ادلر) وفي رأيه يمكن التغلب على الشعور بالقلق اذا ما تم تدعيم الروابط الاجتماعية والانسانية التي تربط الفرد بالافراد الاخرين وبهذا يستطيع الفرد التغلب عليه عن طريق تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع .

ويعتقد (يونج) ان القلق عند الفرد نتيجة للاوهام التي يعيشها ويعتبرها الفرد مصدراً مهدداً لحياته وبالتالي تؤدي الى استجابات القلق .

اما (شيلرجر - وكاتل) فقد وضحا القلق على انه سمة او حالة ، اما الاولى سمة من سمات الشخصية المزاجية وتدل على استعداد سلوكي كامن للقلق وتكتسب منذ الطفولة ويظل قائماً في فترات الحياة ويختلف من فرد الى آخر حسب استعداد كل شخص وخبراته المؤلمة التي يعيشها ولكن الاستجابات تكون متشابهة عند الافراد من حيث تركيزها وقوتها . والثانية كحالة أي حالة انفعالية يشعر بها الفرد وتزول بزوال السبب أي تعتبر سلوكاً مؤقتاً .

اما في القرن العشرين فقد ظهرت دراسات تجريبية تعطي القلق مفهوماً يختلف عن مفهوم (فرويد) ، وقالوا بان نظرية (القلق الدافع) تعتبر القلق عاملاً مساعداً للعمل والتعلم واعتبروا القلق صفة حسنة يجب تثمينها وبعدها جاءت نظرية اخرى نادى بها علماء النفس التربويون في جامعة بيل الامريكية وهذه النظرية هي (القلق في المواقف الاختبارية) . وقد وضع الباحثون تفسيرات عديدة حول نظرية (القلق الدافع) ونظرية (القلق في المواقف الاختبارية) .

من خلال تحديد القلق ونظرياته والاراء التي ناقشت القلق وعلاقته بالتحصيل والانجاز وجد ان الباب ما زال مفتوحاً لمزيد من البحوث والدراسات حول القلق وعلاقته بالتحصيل والانجاز بالفعاليات المختلفة سواء كان التحصيل نظرياً او عملياً .

اذ ان بحث تأثير القلق على التحصيل وخاصة على الانجاز الرياضي لا زال في الوطن العربي في نطاقه الضيق ، وهكذا يكون كل بحث من هذه البحوث في هذا الميدان ذا مغزى من حيث النظرية والتطبيق (احمد ، 1984 ، 41-44) .

القلق والمفاهيم المرتبطة به :

يعد القلق من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الانسان وهذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفعه الى بذل المزيد من الجهد او سلبياً يعوق ادائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية ، وعليه تعد المنافسة الرياضية مسرحاً تؤدي فيه الانفعالات النفسية ادوارها ، ولا شك في ان القلق يمثل احد هذه الادوار ، اذ يتلون بالوان متباينة ويتخذ اشكالاً مختلفة ويزداد الاهتمام به في الميادين العامة وميدان الدراسات النفسية ، كما ويعد موضوع القلق من اهم المشاكل اليومية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي وخاصة في موقع المنافسة وذلك لما له من اثر في مستوى اداء الرياضي وتتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم القلق اذ يشير (الويس ، 1981) "الى ان القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من اشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي" (الويس ، 1981 ، 103) .

اولاً: القلق والخوف :

هناك اوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكلاهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريباً ، اما الفارق الوحيد بينهما فهو ان خوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة الى الشخص الخائف بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره ، كما ان القلق يتضمن تهديداً لكيان الانسان وجوهه . كما ان حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة والقلق اكثر طولاً في بقائه ، فضلاً عن ان الخطر في القلق موجه الى كيان الشخصية بينما لا يكون الشعور بالتهديد بحالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم .

ثانياً: القلق والصراع :

ان الصراع هو اساس غريزي موجود في اعماق النفس اللاشعوري يؤدي الى القلق ،
فالاختلاف بين القلق والصراع ان الثاني يولد الاول والاوول يزيد من حدة الثاني لذا فان العلاقة
بينهما ميكانيكية .

ثالثاً: القلق والتوتر :

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه في
البيئة وما يدركه بالنسبة الى استعداده وقدراته فضلاً عن ادراك اهمية ذلك الموقف ، وعليه فان
التوتر يتضمن ثلاثة عناصر (البيئة ، الادراكات ، استجابات الرياضي في شكل استثارة) .

رابعاً: القلق والاستثارة :

يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط فضلاً عن شموله حالة
انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون شدة السلوك ، واتجاه الانفعال
في القلق سلبي ، لانه يصف احساس ذاتية غير سارة .

انواع القلق :

اولاً : القلق الموضوعي

ان القلق تجربة انفعالية مؤلمة جدا ، تنتج من ادراك الخطر في العالم الخارجي وأن
الخطر يمثل أية حالة تهدد بايذاء الشخص ، فادراك الخطر وحصول القلق يمكن ان يكونا
خطرين ، على أساس أن الفرد يرث الميل الى الخوف من موضوعات معينة ، أو من بعض
الحالات في بيئته، أو أن ذلك يتم تقليده خلال حياة الفرد 0

ثانياً: القلق العصابي :

ان القلق العصابي ينتج من رد فعل لخطر مجهول مصدره غامض واسبابه غير واضحة وغير معروفة ، وتكون اعراضه ناتجة عن اضطرابات داخلية وتكون اشد من حالات القلق الاعتيادية وقد تؤثر في سلوك الفرد لممارسة حياته الاعتيادية وكثيراً ما يتحول الى حالات مرضية تظهر على شكل نوبات عند الاشخاص المصابين بالقلق العصابي وهذا ما اتفق عليه .

ثالثاً: القلق الاخلاقي :

هذا النوع من القلق يسببه ضمير الانسان نتيجة الشعور بالاثم او الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك ، فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه يكتشف منه امره مما يؤدي الى القلق .

رابعاً: قلق الحالة :

يمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق ، لذا فاننا نتوقع ارتفاعاً بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

خامساً: قلق السمة :

يختلف هذا النوع عن قلق الحالة كونه اكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها وعليه فالفرد يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها (الطالب والويس ، 2000 ، 206-207) .

القلق في المجال الرياضي :

ان الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر ايضاً بعوامل نفسية عديدة كالذوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ، فقد ترى الرياضي فخوراً وسعيداً عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة امل ويأس عندما يفشل فهذه المشاعر يمكن ان تؤثر في الجهود الانجازية تأثيراً قوياً ، فقد يتشجع الرياضي او يفقد شجاعته ، وقد تنهار قواه او تشل حركته ، وقد تبدو عليه اعراض حمى البداية او عدم المبالاة .

ويعد القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً وقد يكون معوقاً ، ففي الحالة الاولى يؤدي دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه ، وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه العمل من خلال تأثيره السلبي في نفسية الرياضي .

مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية تدل على نضال بين شخصين يبغيان الوصول الى تحقيق الهدف نفسه وليس من الضرورة في بعض الاحيان وجود منافس اذ ان الفرد يتنافس مع نفسه من خلال انجازه الشخصي وخاصة في الالعاب الفردية او انه ينافس ارقام رياضيين آخرين في بلد آخر ، اما المواقف التنافسية في الالعاب الجماعية فلا تؤكد على اداء الفرد نفسه بل يؤكد اداء اللاعبين الاخرين ايضاً بان الانجاز العالي لا يحدث الا نتيجة لتفاعل الافراد تفاعلاً منظماً وهدافاً ، ان بعض اللاعبين يحتاجون الى درجة من القلق قبيل المنافسة الرياضية حتى يمكن اظهار احسن مستوى لديهم ، في حين البعض الاخر يتطلب حالة متزنة تسهم في رفع مستوى ادائه .

هناك اربعة مصادر اساسية تسبب حدوث القلق وهي :

اولاً: الخوف من الفشل

ان الخوف من الفشل يعد السبب الاكثر اهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة او فقدان بعض النقاط في اثناء المنافسة او ضعف الاداء فيها .

ثانياً: الخوف من عدم الكفاية

يحدث عندما يدرك الرياضي ان هناك نقصاً معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني او الذهني في مواجهة المنافس او المسابقة ، ويتركز هذا النوع من المخاوف على ان الرياضي يشعر بوجود قصور او خطأ محدد يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه .

ثالثاً: فقدان السيطرة

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الاحداث التي تميز المنافسة او المسابقة التي يشترك فيها ، وبان الامور تسير على وفق سيطرة خارجية ، والواقع ان هناك

عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة وهما البيئة الخارجية المحيطة بظروف اجراء المنافسة ومجموعة الافكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه .

رابعاً: الاعراض الجسمية والفسولوجية

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الاعراض الجسمية نتيجة لذلك ، ومن تلك الاعراض (اضطراب المعدة ، الحاجة الى التبول ، زيادة العرق في راحة اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات) .

اعراض القلق في المجال الرياضي

يرافق القلق اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر او اعراض له ، ومن اعراض القلق هو السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي او الانفعالي او العقلي ، كسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن ، وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول ، وهناك من يشير الى ان وجود ضغط او شدة يشعر بها الشخص القلق ويشعر معها بالكدر ، ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز ، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة ، فضلاً عن شعور بخوف وتوقع المصائب وبهزه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه ، ويؤدي الى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه ، وبميل القلق الى توتر الاعصاب والاضطراب ، فالصوت الضعيف يزعجه والحركة البسيطة تنثيره ويميل الى تأويل ما يظهر حوله تأويلاً يتوقع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن ، وقد ترتبط حالة القلق بافكار خاصة او موضوعات خاصة كالموت ، والسرطان ، والمصائب ، وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك القلق تأثراً قوياً وظاهراً بموضوع قلقه ، وكثيراً ما تتكرر زيارته للاطباء دون ان يطمئن على الرغم من كل ما يقوله له الاطباء في نفي وجود مرض خاص به .