



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاستشارة - الفلق والانداء 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

1/ مفهوم الاستثارة

- 2/ نماذج العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي
* نظرية الحافز
* نموذج حرف اليو المقلوب

3/ العلاقة بين الاستثارة – القلق

- 4/ نماذج العلاقة بين الاستثارة – القلق والأداء الرياضي
* نموذج الانخفاض الفجائي الحاد للأداء
* نموذج التحول الانعكاسي النفسي
* نموذج الطاقة النفسية

5/ توجيهات تطبيقية لضبط القلق والاستثارة

مدخل

تلعب الانفعالات دورا هاما بالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته بأنواع الأنشطة التي يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون إن تصطبغ بالانفعالات.

وفي المجال الرياضي تعتبر الخبرات الانفعالية ما الأهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهارته واستطاعته وخاصة في المنافسات الرياضية.

ويعتبر (القلق) من بين أهم الخبرات الانفعالية التي يعيشها اللاعب الرياضي وخاصة قبل وإثناء وبعد المنافسات الرياضية. وقد يؤدي القلق في حالة زيادة شدته إلى فقدان التوازن النفسي للاعب الرياضي، كما يرتبط بالعديد من الاستجابات الفسيولوجية والتعبيرات الخارجية التي تظهر على اللاعب الرياضي والتي يمكن عن طريقها التعرف على طبيعة القلق لديه.

وقد اهتم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي بظاهرة القلق لدى اللاعبين وحاولوا تحديد مفهومه ومظاهره وخصائصه وتطوير نماذج بما يتناسب مع طبيعة المجال الرياضي. كما قاموا بتصميم بعض المقاييس والاختبارات النوعية المرتبطة بالرياضة والتي يمكن عن طريقها قياس شدة واتجاه القلق لدى اللاعبين. وفي ضوء ذلك قاموا باقتراح بعض الأساليب والتقنيات والطرائق التي يمكن استخدامها في مواجهة القلق لمحاولة التحكم أو السيطرة على هذه الخدمة الانفعالية غير السارة- التي تسمى القلق- وتوجيهها وكبح جماحها لكي تسهم في تعبئة الوظائف الجسمية والنفسية للاعب لمساعدته على الأداء الأفضل في المنافسات الرياضية.

353

كما يعتبر موضوع ((الاستثارة)) أو ((التنشيط)) في المجال الرياضي من بين الموضوعات الهامة التي ترتبط بصورة أو بأخرى بموضوع الانفعال وموضوع القلق لدى اللعب الرياضي وقد تعرض لدراسة بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بطرائق شتى وحاولوا التمييز بين الاستثارة والقلق في العديد من الجوانب. كما قام بعض الباحثين الآخرين باستخدام كل من مصطلحي الاستثارة والقلق بمفهوم واحد أو بصورة مترا دفة. كما ظهرت بعض الدراسات والكتابات التي حاولت تقديم نماذج لظاهرة الاستثارة في المجال الرياضي تأسيساً على نماذج ونظريات الاستثارة وخاصة في مجال علم النفس الفسيولوجي وحاولوا تطبيق هذه النماذج على اللاعبين

الرياضيين ومن ناحية أخرى قام البعض الآخر بمحاولة تطوير هذه النماذج وتعديلها بما يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي والمنافسات الرياضية.

وفي الفصل التاسع عرض لموضوع الانفعال من حيث مفهومه وخصائصه ومظاهره الفسيولوجية والخارجية وكذلك الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي. والتعريف بفوائد ومضار الانفعالات والعوامل اللاإرادية في السلوك الانفعالي ثم يختتم هذا الفصل بعرض موجز لبعض النظريات التي حاولت تفسير الانفعال. ويعتبر هذا الفصل مقدمة منطقية للفصلين التاليين عن القلق والاستشارة.

وفي الفصل العاشر عرض لمظاهر القلق من حيث انه خبرة انفعالية غير سارة تسهم في التأثير على مستوى اللاعب في المنافسات الرياضية بصورة أو بأخرى مع شرح مفهوم ومستويات وعرض لبعض النماذج الحديثة التي تحاول وصف القلق وخاصة في المجال الرياضي.

وفي الفصل الحادي عشر شرح لمفهوم الاستشارة مع عرض بعض النماذج والنظريات الهامة التي توضح العلاقة بين الاستشارة وبين الأداء الرياضي وخاصة نظرية الحافز ونموذج حرف اليو المقلوب مع توضيح بعض تعديلاته.

كما يتضمن محاولة لتوضيح العلاقة بين ((الاستشارة - القلق)) وذلك عن طريق تقديم لبعض النماذج التي تشرح العلاقة بين ((الاستشارة والقلق)) وبين الأداء الرياضي ومعظمها نماذج حديثة أسهم في تطويرها بعض الباحثين في علم النفس الرياضي ولا تزال موضع التطبيق العملي لبيان مدى نتائجها .

الفصل التاسع

1/ مفهوم الانفعال

2/ خصائص الانفعالات

3/ المظاهر الفسيولوجية للانفعالات

4/ المظاهر الخارجية للانفعالات

5/ الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي

6/ فوائد ومضار الانفعالات

7/ العوامل الإرادية في السلوك الانفعالي

8/ نظريات في تفسير الانفعال

355

1- مفهوم الانفعال

يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته وفي أثناء عمليات التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية علاقات معينة للأشياء والمظاهر والأحداث، وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم. ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته. فبعض الأشياء أو المظاهر أو الأحداث تبعث فيه الفرح والسرور والحماس، والبعض الآخر

يشير لديه القلق والخوف والانزعاج والتوتر. وكثيرا ما يغضب أو يحزن أو يفزع اللاعب الرياضي لسبب ما، وقد يفرح ويتحمس لسبب آخر وهكذا.

فالفرح والسرور والحماس وكذلك الخوف والقلق والتوتر والحزن كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي وتعرف ((بالانفعالات (Emotions)).

والانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لهل مثيراتها ومظاهرها و وظائفها ونتائجها. وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات، وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

والانفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى إحساس وتأثير الفرد بانفعاله، وجانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والأطراف والجسم مثلا والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال (كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلا).

وكثيرا ما يستخدم مصطلحي ((انفعال)) و ((وجدان Affect)) بمفهوم واحد، إذ يمكن القول بان الانفعال خبرة وجدانية، كما إن الوجدان خبرة انفعالية. كما إن مصطلح ((وجدان)) قد يمثل الجانب المعرفي للانفعال ويشار إليه على انه التأثير الانفعالي.

357

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الانفعال على انه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال.

ويمكن تقسيم الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد، ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

* انفعالات ايجابية (سارة) :

كالفرح والسرور والأمن والحب والنجاح والفوز وغيرها.

* انفعالات سلبية (غير سارة) :

كالحزن والخوف والقلق والغضب والكراهية والانزعاج وغيرها.

2- خصائص الانفعالات

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

1/2- الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً، إذ تختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة وقد لا يستوجب الأمر بالنسبة لفرد ثالث انفعال ما.

2/2- التعدد:

تمتليء حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم والعطف والابتهاج والأمل والشك، والغضب والقلق والحنق، والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقده... الخ مما تزخر به اللغة من مختلف المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية.

358

3/2- الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح الفرد لرؤية صديق، أو لفوزه في منافسة رياضية، أو لنجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ما، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة.

4/2- الارتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية:

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال.

3- المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات

الانفعالات من حيث هي حالات داخلية ذاتية، تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو بالمظاهر الفسيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر. وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد الإفرازات الداخلية والعضلات وغير ذلك:

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلي:
* بالنسبة للدورة الدموية:

يتمثل التغيير الناتج في الدورة الدموية في سرعة وقوة النبض، وغي معدل ضغط الدم، وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية وتسبب هذه التغيرات سرعة أو بطء سيران الدم لمختلف أجزاء أعضاء الجسم. وفي بعض الحالات الانفعالية الشديدة تسرع دقات القلب وتقوى، ويزداد ضغط الدم- إذا يرتفع الضغط الانقباضي بين حوالي 15-30 سم عن المعدل.
* بالنسبة للتنفس:

ترتبط الانفعالات بالنشاط الزائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت (الكلام). وعلى ذلك تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين هامتين هما:

359

* تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.
* تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

قد أوضح بعض الباحثين بان سرعة وسعة حركات التنفس في الحالات الانفعالية المختلف. ففي بعض الحالات الانفعالية يلاحظ ارتفاع سرعة تكرارها وسعة التنفس وعلى العكس من ذلك قد تنخفض سرعة وسعة التنفس في حالة انفعالية أخرى. والتغيرات الناتجة بالنسبة لسرعة وسعة حركات التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة لا تحدث فقط في أثناء ممارسة الفرد لنشاطه اليومي العادي أو النشاط الرياضي بل يمكن حدوثها أيضا عند ((التذكر الانفعالي)) إذ إن التجارب قد أثبتت إن تنفس الرياضي في حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية العنيفة وخاصة تلك التي تتسم بالأهمية تأخذ نفس مظاهر عملية التنفس في أثناء عملية الممارسة الفعلية لتلك التمرينات البدنية.

* بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بضغط في المعدة وكذلك يمكن أي يولد عن ذلك إعاقة أو وقف الحركة الدودية في الأمعاء. وقد تمكن (كانون) بواسطة الفحص بالأشعة من ملاحظة توقف الحركة الدودية في حالة الخوف. كما يمكن ملاحظة التغيرات المختلفة بالنسبة لافرازات العصير الهضمي. فتجار (بافلوف) أثبتت إن تناول الطعام الشهوي يصاحبه افرازات غزيرة من العصير المعدي في حين إن تناول الأطعمة غير الشهية لا يصاحبها أي افرازات وكذلك في حالة الخوف يمكن ملاحظة نقط إفراز العصير المعدي وكذلك افرازات اللعاب. كما أوضحت تجارب (كانون) إن الاستجابات الانفعالية كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الأدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد إلى مجرى الدم.

فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة. كما انه يمكن سهولة ملاحظة بعض الافرازات الخارجية للغدد في مختلف الحالات الانفعالية كالدموع والعرق وغيرها.

* الفعل المنعكس السيكلوجلفاني:

استطاع العالم (فيريه) وكذلك الفسيولوجي الروسي ((طرخانوف)) من إثبات إن مقاومة الجسم للتيار الكهربائي تنخفض في حالة الاستشارة، وتزداد في حالة الهدوء. وتسمى هذه الظاهرة ((الفعل المنعكس السيكلوجلفاني)) إذ أنه يمكن قياس قوة مقاومة الجسم للتيار الكهربائي بواسطة ((الجلفانومتر)). وكذلك بان يمسك الفرد المختبر بسلكي الجلفانومتر في حالة التأثير الانفعالي على الفرد المختبر . فزيادة المؤشر تدل على انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائي، وبالتالي على حالة الاستشارة الانفعالية.

من كل ما تقدم نجد ان العمليات الانفعالية تحتوي على الكثير من التغييرات التي تشملها كل الوظائف العضوية. ويرجع الفضل إلى العالم (كانون) الذي أوضح الدور الايجابي الهام الذي تقام به الانفعالات إذ أنها تجعل الفرد في حالة استعداد تمكنه من استخدامه لطاقته لأقصى درجة وذلك لامكان تحقيق عوامل تكييف الفرد مع البيئة. والجهاز العصبي الذاتي هو الذي يقوم بعملية تنظيم التغييرات العديدة في وظائف الأعضاء الجسمية الداخلية والتي يمكن ملاحظتها في الحالات الانفعالية المختلفة. إذ يقوم الجهاز العصبي الذاتي (الوتونومي) بزيادة نشاط الأعضاء الداخلية والعمل على خفضها كنشاط القلب والرئتين والأوعية الدموية وغدد الإفرازات الداخلية والأمعاء والمعدة وغيرها.

4- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال

لا ترتبط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغييرات الداخلية العضوية فقط، بل تشمل عادة على كثير من المظاهر الخارجية التي تظهر إلى حيز الوجود فيما يسمى

بالحركات التعبيرية للوجه، والحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم، وكذلك في التعبيرات الصوتية (النجمة الكلامية) .

* الحركات التعبيرية للوجه:

قام بعض الباحثين في مجال علم النفس بالبحوث المختلفة لمعرفة المدى الذي يستطيع فيه الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية لوجوههم. وتتخلص تلك التجارب في استشارة بعض الانفعالات المختلفة لدى الأفراد بمؤثرات عدة (كالوخز بدبوس مثلا) ، أو تقديم بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات معينة، أو القيام بتمثيل تلك الانفعالات بواسطة بعض الممثلين المحترفين ومحاولة الفرد الحكم على نوع تلك الانفعالات عن طريق مظاهر الحركات التعبيرية للوجه. وقد أسفرت نتائج تلك التجارب عن إن الحكم على الحالة الانفعالية عن طريق مظاهر التغييرات الخارجية التي ترسم على ملامح وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات، فقد اتفقت الآراء- على سبيل المثال - على تشخيص حالتي الفرح، والسرور والخوف بينما عجزت عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتهمك والغضب والحنق والتأمل واليأس مثلا. بالإضافة إلى ذلك عجزوا عن إثبات إن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة تميزه والتي يمكن بها الاستدلال على نوع الانفعال. بل إن كل ما أمكن إثباته هو تلك النماذج التعبيرية التي تختلف من فرد لآخر، إذ إن لكل فرد تعبيراته الخاصة التي ينفرد بها عن سواه كما إن هناك اختلافا بين المجتمعات الحضارية المختلفة

362

وطريق كل منها في التعبير عن مختلف أنواع الانفعالات. كذلك لم تصادف النجاح تلك المحاولات التي قام بها بعض الباحثين لإثبات أهمية القيمة التعبيرية لكل من نصفي الوجه العلوي، والسفلي وخاصة حركات العينين والحاجبين والجبهة والفم نظرا لأن إدراك تعبيرات الوجه يتم بطريقة إجمالية، وكل تعبير جزئي يتأثر بشكل الوجه اجمع.

* الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:

ترتبط الانفعالات المختلفة بالكثير من الحركات التعبيرية المختلفة لكل أجزاء الجسم فكثيراً ما نلاحظ في حالات الفرح والسرور إن الفرد يبدو مرفوع القامة متسع الصدر.

وكثيراً ما نشاهد تلك الحركات التعبيرية في أثناء المنافسات الرياضية كما هو الحال عند إصابة الهدف في كرة القدم مقلاً وما يقوم به أفراد الفريق الذي أحرز الهدف من حركات تعبيرية، وكذلك ما يبدو على أفراد الفريق الآخر من تعبيرات الوجوم والحزن وغيرها والتي تبدو في انحناء الرأس أو إخفاء الوجه باليدين وما إلى ذلك.

وفي حالات الغضب العنيف يمكن ملاحظة بعض التعبيرات التي تهدف لمحاولة الهجوم أو التهديد أو التحدي كالقيام ببعض الحركات مثل انقباض الأيدي وغيرها.

* التعبيرات الصوتية:

نظراً لما تلعبه اللغة في الحياة البشرية من دور هام فقد احتل التعبير الانفعالي الناجم من رفع الصوت أو خفضه وكذلك سرعة الكلام وحدته وذلك بالنسبة للعلاقات بين الأفراد أهمية قصوى. ومن النواحي المعبرة بالنسبة للكلام أيضاً يمكن أدراج النغمة الصوتية للكلام والضغط على بعض الكلمات المعينة ومخارج الحروف. كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الكثير من الحالات الانفعالية. والحركات التعبيرية السالفة الذكر - ليست في الواقع - ظاهرة مصاحبة للانفعالات ولكنها عبارة عن مظهر خارجي وجزء لا يتجزأ من تلك الانفعالات.

وقد اكتسبت تلك الحركات التعبيرية في غضون التطور التاريخي للبشرية كثيراً من التهذيب والصفل والإتقان والتثبيت وذلك من جراء تفاعل الإنسان مع غيره وبسبب العوامل التربوية والاجتماعية.

وفي الواقع نجد انه من الخطأ محاولة الحكم على الانفعالات - وخاصة المعقدة منها - من خلال بعض الحركات التعبيرية المنفصلة، بل لا بد أن يرتبط بذلك معرفة ((المثير)) أو الموقف الذي حدا بتلك التعبيرات إلى الظهور لحيز الوجود أي إن

معرفتنا للمثير أو الموقف الذي أثار الانفعال يساعد كثيرا على معرفتنا لحقيقة ذلك الانفعال بصورة أدق.

ولكن يسهل على المرء الاستيعاب التام للحركات التعبيرية يجب عليه أن يبدأ من نقطة تأثيرها على الآخرين. فنحن نقوم بعمل حركة تعبيرية معينة لأننا ندرك جيدا أنها تعني شيئا محددًا و واضحًا بالنسبة للآخرين.

فالتعبير والتأثير يكونان وحدة لا تنفصم عراها وتؤثر كل منهما في الأخرى.

5- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطًا بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الايجابي على شخصية الفرد. والخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة وتؤثر بصورة ايجابية او سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد.

ويمكن تلخيص أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي:
* الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لأداء اللاعب في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي . فالعمل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضي يرتبط دائما - في الأحوال الطبيعية - بحالة من المتعة والمرح

366

والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع. أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي الواقع على كاهل الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات غير السارة كالضيق والكدر والإحساس بالتعب والإعياء والإرهاق.

* الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.

فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية سرعته ورشاقته ، وقدرته على التحمل ، وان يحس بقدر معين من التفوق والامتياز لتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القوة والسرعة والتحمل والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها.

وليس الأمر مقصورا على إحساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير.

وعلى العكس من ذلك فان تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة في النفس.

* الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التوازن، أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة، إذ إن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظرا لإحساسه بالتميز في أداء مثل هذه المهارات الرياضية التي تتسم بصعوبتها ودقتها وخطورتها والتي لا يتمكن الكثيرون من أداءها.

وعلى العكس من ذلك فان فشل الفرد في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء مما يستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة.

* الخبرات الانفعالية المرتبطة بادراك جمال التوقيت والإيقاع الحركي الذي

يتمثل في تمارين العروض الرياضية ومن أمثلتها العروض الرياضية التي تقدم في المناسبات الوطنية أو الرياضية المختلفة.

* الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية ، إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة.

وغالبا ما تتميز هذه الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من النتائج. وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحا جليا في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.

وفي أثناء المنافسات (المباريات) الرياضية يمكن أن ترتفع حدة الخبرة الانفعالية في بعض الأحيان – كما هو الحال عند تسجيل هدف في مباراة كرة القدم مثلا – إلى زوبعة هائجة من الفرح لأفراد الفريق الفائز وأنصاره أو إلى موجة عارمة من الحزن العميق لأفراد الفريق المهزوم وأنصاره.

وغالبا ما تصطبغ الحالات الانفعالية في أثناء سير المنافسات الرياضية بحالات الاستثارة القوية التي يطلق عليها مصطلح (التهيج الانفعالي الرياضي) والتي يشعر فيها الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقاته ، ولا يحفل بالتعب وتشتد وتقوى كل العمليات النفسية لدى الفرد.

والخلاصة إن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد ، ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرتها، كما إن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية ، أو قد تحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل، والعكس صحيح.

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس إلى إن للانفعال فوائده ومضاره ويمكن تلخيص فوائده ومضار الانفعال كما يلي :

1/6- فوائد الانفعال:

من بين أهم فوائد الانفعالات المعتدلة أو المنشطة ما يلي :

* تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد لتوجهه وتثيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعد على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب .

* تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظرا لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو النشطة .

* تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة لهذه الانفعالات .

* لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه .

2/6- مضار الانفعالات:

من بين أهم مضار الانفعالات الحادة أو غير السارة ما يلي :

* تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير ، إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح ، كما تسهم في إعاقة التفكير أو بطء التفكير .

* تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف ، ومن القدرة على النظرة الناقدة للأحداث ، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لأرادته ، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك .

* التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية قد ينشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب ، أو الميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها.

تعتبر ردود الأفعال اللاإرادية جزءا هاما من الانفعالات . وفي ضوء ذلك فإننا عندما ننصح اللاعب ونقول له ((لا تتفعل)) فإننا بذلك نحمله ما لا طاقة له به نظرا لان الانفعال له جانب عصبي لا إرادي لا يمكن التحكم فيه بطريقة إرادية ويمد الفرد بطاقة ينبغي استنفادها بنشاط معين .

والجهاز العصبي الاوتونومي autonomic nervous system (الجهاز العصبي اللاإرادي) يؤثر على الجسم أثناء الانفعال ووظيفة الحيوية رعاية البيئة الداخلية للفرد وخاصة في حالات الانفعالات الهادرة الثائرة، إذ يعد الجسم ويمده بالطاقة الضرورية لاستنفادها لكي يعود الفرد لحالته الطبيعية ، وبالتالي ثبات البيئة الداخلية للفرد (أو التوازن النفسي) Homeostasis .

والجهاز العصبي الاوتونومي لا يختص بالحركات الإرادية ولكنه يختص بالحركات المستقلة عن الإرادة كتنظيم سرعة نبضات القلب و افرازات الغدد وعمليات الهضم و تقلصات المعدة والاحساسات الحشوية وغيرها.

وينقسم الجهاز العصبي الاوتونومي إلى قسمين هما :

الجهاز العصبي السمباتي Sympathetic .والجهاز العصبي البراسمباتي Parasympathetic وعملهما متناقضان في اغلب الأحيان، إلا أنهما يعملان معا في الحالات السوية في تناسق وتآزر إلا إذا طرا موقف ما يتطلب نشاط احدهما وكف نشاط الآخر إلى حين.

وإثارة الجهاز العصبي السمباتي يعمل على إخماد إفراز اللعاب ويسرع من نبض القلب ويوسع المسالك التنفسية ويقلل من إفراز البول ويرفع من ضغط الدم، في حين أن إثارة الجهاز العصبي البراسمباتي يعمل على إثارة إفراز اللعاب ويبطئ من سرعة نبض القلب ويقبض المسالك التنفسية ويزيد من إفراز البول ويعمل على هبوط ضغط الدم.

ويرتبط الجهاز العصبي الاوتونومي بالمهيد أو الهيبوثلاموس Hypothalamus والذي يختص الجزء الأمامي منه بالتحكم في الجهاز البراسمباتى والجزء الخلفي منه بالتحكم في الجهاز السمباتى فكان المركز الرئيسي لتكامل أنماط التأثير العصبي اللاإرادي توجد في الهيبوثلاموس - أي إن حركة الجهاز العصبي اللاإرادي تبدأ من مركز موجود في الهيبوثلاموس. وفي ضوء ذلك أشار العديد من الفسيولوجيين إلى انه لا يتحقق التعبير المتكامل للاستجابة الانفعالية من إي منطقة في الدماغ (المخ) إلا من منطقة الهيبوثلاموس.

ومن ناحية أخرى فان المراكز العليا للجهاز العصبي الاوتونومي توجد في اللحاء ألمخي Cerebral Cortex .

والجهاز العصبي الاوتونومي ومراكزه له صلة وثيقة ((بالتكوين الشبكي Reticular Formation)) والذي يطلق عليه الجهاز المركزي الدماغى Centre cephalic System أو الجهاز المنشط Activation System وهو عبارة عن حزمة من الخلايا والخيوط العصبية المتشابكة والتي تمتد قرب محور جذع الدماغ Brain stem والتي تبدأ من النخاع الشوكي وتسير خلال النخاع المستطيل والقنطرة والدماغ الوسيط حتى تنتهي في الهيبوثلاموس والذي يرسل بدوره شبكة من الخيوط العصبية إلى اللحاء ألمخي ويبدو إن هذا التكوين الشبكي يقوم بتنظيم السلوك الحاسي حركي من خلال ارتباطاته الداخلية مع اللحاء وبعض أجزاء الجهاز العصبي الأخرى.

كما انه يرتبط بصورة وثيقة بعملية الاستشارة أو تنشيط نظرا لحدوث تنشيط في التكوين الشبكي كنتيجة لإدراك الفرد لموقف ما على انه مهدد أو مثير له.

8- نظريات في تفسير حدوث الانفعال

لكي يمكن التعرف على تفسير واضح للخبرة الانفعالية ينبغي التعرف على بعض النظريات أو النماذج التي تحاول تفسير العلاقة بين الانفعال ومصادره أو التي تحاول تفسير حدوث الانفعال. ومن بين هذه النظريات ما يلي:

- * نظرية جمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية) .
- * نظرية كانون (نظرية الهيوثلاموس) .
- * نظرية لندل سي (نظرية نشاط التكوين الشبكي) .
- * النظريات المعرفية والمسببة للانفعال.

1/8- نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية) :

من النظريات الباكورة لتفسير حدوث الانفعال النظرية التي تعزى إلى كل من وليام جيمس James الأمريكي، ولانج Lange الدانمركي (استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج في وقت واحد تقريبا ولذا سميت هذه النظرية باسم نظرية جيمس - لانج) .

وتفترض هذه النظرية إن مثير الانفعال ينتج عن تغيرات جسمية والتي بالتالي تجعل الفرد يشعر بالانفعال فكان إدراك مثير الانفعال يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية حشوية عن طريق إدراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال .

أي إن اللاعب يواجه المنافسة الرياضية فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق. فكان الاستجابة الانفعالية (سرعة دقات القلب) تحدث أولا، والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية. وفي مجال توضيح هذه النظرية أشار ((جيمس)) إلى ما يلي : ((إن الفرد يخاف لأنه يجري ، ولا يجري لأنه يخاف)) .

وقد يلاحظ إن هذه النظرية تختلف بصورة واضحة عن نظرة اللاعب الرياضي لتفسير الانفعال ، إذ كثير ما نسمع بعض اللاعبين يرددون: ((إنهم يشعرون قبل المباراة بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب.

وقد واجهت هذه النظرية العديد من الانتقادات وأظهرت الدراسات التجريبية إن التغيرات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال . إلا إن أهم ما أبرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية .

2/8- نظرية كانون (نظرية الهيوثلاموس):

تؤكد هذه النظرية كما أشار إليها (كانون Cannon) على أهمية دور ((الهيوثلاموس)) من حيث انه احد الأجزاء الداخلية في المخ والذي يلعب دورا في النشاط العصبي في حالة الانفعال.

وتشير هذه النظرية إلى إن التتابع الانفعالي يبدأ بادراك الفرد للموقف على انه مثير للانفعال (كالعقل مثلا) ثم يأخذ الهيوثلاموس دوره بان يبدأ في إرسال دفعات عصبية في هذه الجزأ المركزي من المخ إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ والى الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور بالانفعال في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية.

فكان نظرية (كانون) على العكس من نظرية (جيمس - لانج) تفترض حدوث الشعور بالانفعال والتغيرات الجسمية جنبا إلى جنب في نفس الوقت أي بمجرد إن يبدأ الهيوثلاموس في القيام بدوره .

ومن ابرز اجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الهيوثلاموس في السلوك الانفعالي، إلا إن معارضي هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للهيوثلاموس وعلاقته مع الأجهزة العصبية الأخرى.

3/8- نظرية لندل سي (نظرية نشاط التكوين الشبكي):

أشار ((لندل سي Lindsey) إلى إن (الهيوثلاموس) يعتبر المصدر الأول في تنظيم السلوك الانفعالي ، ولكي يقوم (الهيوثلاموس) بوظائف فانه ينبغي إن

يكون تحت التأثير المنشط للجهاز الشبكي في جذع الدماغ. وفي ضوء ذلك تقترض هذه النظرية إن التكوين الشبكي هو المصدر الأساسي للإثارة والنشاط ومن خلال ذلك يعمل الهيوثلاموس على التعبير عن مظاهر السلوك الانفعالي .

4/8- النظريات المعرفية المسببة للانفعال:

العديد من الدراسات الحديثة في مجال الانفعالات أشارت إلى التفاعل الفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية أو العقلية) بين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية). وتؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد.

فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على إنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد.

فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد.

فكان النظريات المعرفية تؤكد على قدرة الفرد لإدراك علاقة السبب والآخر Cause-Effect Relationship بين مختلف المواقف والخبرات الانفعالية.

فعلى سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة، أو بسبب الإرهاق في الانتقال لمكان المباراة، أو الحساسية أو أهمية المباراة. وفي كل حالة من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها.

الفصل العاشر

القلق كمشيرة انفعالية

1/ مفهوم القلق

2/ مستويات القلق

3/ نماذج حديثة للقلق

- * قلق السمة - الحالة
- * قلق المنافسة الرياضية
- * القلق كمتعدد الأبعاد

4/ القلق والضغط

يحتل موضوع "Anxiety" مركزا رئيسيا في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى إن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق- إذا زادت حدته- إلى ((فقد التوازن النفسي Homeostatic)) ، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا و وثيقا بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

والقلق 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 عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسئوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعاته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازها.

وللقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها: التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح

والتهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروء الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقدان الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها.

وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضي عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض من هذه الأعراض ، وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض . فكان استجابات القلق يمكن تصورهما على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد.

ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على أنها إنذار بالخطر وتهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح وإما للهرب Fight or Flight أي محاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستلام للقلق.

ويمكن القول إن القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية Positive motivating force وتساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، وقد يكون له قوة دافعة سلبية Negative motivating force ويسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس.

ولقد اهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق، وكانت مدرسة التحليل النفسي من أوائل المدارس النفسية التي اهتمت بموضوع القلق وأشارت إلى دوره الهام في نشأة بعض الأمراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية.

وفيما يلي عرض لبعض آراء المدرسة التحليلية النفسية كما قدمها ((فرويد)) ومن بعده أنصار مدرسة التحليليين المحدثين Neoanalytic حتى يمكن التعرف على التصور التاريخي لمفهوم القلق وأنواعه والآراء الباكرة لتفسير هذه المظاهر النفسية الهامة.

قام ((فرويد Freud)) بالتمييز بين نوعين من القلق هما ((القلق الموضوعي Objective anxiety)) و((القلق العصابي Neurotic Anxiety)) وأشار إلى إن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي إن الخطر في هذا النوع

من القلق يكمن في العالم الخارجي ، وهو خطر مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

أما القلق العصابي فيعرفه ((فرويد)) على انه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد إن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي إن مصدر اللقلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته. وأشار ((فرويد)) إلى ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:
- القلق الهائم (الطلق) : وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية.

والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة.

- قلق المخاوف الشاذة (المرضية) : ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً. وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق.

- قلق الهستيريا وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

* أشارت ((ماي May)) إلى إن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده . كما إن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذ تناسيت مع درجة الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابات القلق العصابي .

* ((يونج Uoeng)) القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي. وبالرغم من إن ((يونج)) يعتقد إن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أساس معتدلة منظمة إلا إن الخوف من سيطرة اللاشعور الجمعي من الأسباب الهامة التي يعتبرها مهددة لحياته وبالتالي تؤدي إلى استجابات القلق.

* رأى ((سوليفان Sullivan)) ان اللقلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول أو الاستحسان في العلاقات الاجتماعية. وهذا المفهوم يشير إلى إن نشأة القلق هي نتيجة للتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع ويتفق مع وجهة نظر ((ادلر)) في إن الإنسان السوي يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالأفراد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة وإن الفرد يستطيع إن يتجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية هذه الروابط الاجتماعية وعند نجاحه في تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.

* أشارت ((كارين هورني Horny)) إلى إن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية. ويرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعقدة التي لا يستطيع حسمها ومن أهمها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة أو النقص في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة.

وقد يتضح من العرض السابق لمفاهيم القلق إن هناك ثلاثة مفاهيم متباينة للقلق. فالمفهوم الأمل تمثله كل من تعاريف فرويد ، ماي ، وينج ، ويغلب عليها تعريف القلق من الناحية الوجدانية، إذ إن هذه التعاريف تكاد تتفق على إن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطر موجهها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق. أما المفهوم الثاني للقلق فنفضح فيه النظرة الاجتماعية التي تتأسس على وجود العلاقة بين الفرد والمجتمع والتي تؤدي إلى حدوث استجابات القلق ويمثل هذا الجانب كل من سوليفان و ادلر .

والمفهوم الثالث ويفسر القلق على أساس الجمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية ويظهر ذلك في مفهوم هورني.

2- مستويات القلق

يرى بعض علماء النفس ((سبيلبرجر Spielberg)) (1969) إن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد . وهناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق هي:

* المستوى المنخفض للقلق:

وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداداه وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها . ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

* المستوى المتوسط للقلق:

في المستويات المتوسطة لقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

* المستوى العالي للقلق:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ، او يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التميز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

3- نماذج حديثة للقلق

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ، ولكل من هذه الأنواع والنماذج مفهوماً وتفسيرها وطرق قياسها. وفيما يلي عرض للنماذج التالية :

Trait-State Anxiety	* قلق السمة والحالة
Sport Competition Anxiety	* قلق المنافسة الرياضية
Multidimensional Anxiety	* القلق كمتعدد الأبعاد

1/3- القلق كسمة وكحالة:

استطاع ((كاتل Cattle)) و ((شير Scheier)) في ضوء الدراسات العديدة التي قاما بها التوصل إلى وجود عاملين متمايزين للقلق هما: ((سمة القلق Trait anxiety)) و ((حالة القلق State anxiety)). يعرف ((تشارلز سبيلبرجر Spiel Berger)) ((1970)) ((سمة القلق)) بأنها: ((دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي)). كما يعرف ((حالة القلق)) بأنها: ((حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) ، وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه)). ومفهوم القلق كحالة يفترض إن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف والأحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق ، وذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض.

وفى إطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام سبيلبرجر وأعوانه (1970) بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة State-Trait Anxiety Inventory (STAI) لمحاولة التمييز بين القلق كحالة وكسمة .

وقد عم استخدام هذه القائمة في العديد من الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي وللقائمة صورة عربية قدمها ((محمد علاوى)) بعد تقنينها في البيئة المصرية وبعض البيئات العربية (1978) كاستجابة لطلب ((تشارلز سبيلبرجر)) في مقابلة معه في احد مؤتمرات علم النفس الرياضي عام 1977 وإشارته إلى إن القائمة قد تم ترجمتها إلى العديد من اللغات (الألمانية والروسية والمجرية والأسبانية وغيرها) فيما عدا اللغة العربية . وتم تطبيق الصورة العربية لهذه القائمة لأول مرة في بحث رسالة الدكتوراه لنجاح التهامي (1979) بعنوان ((القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة)) ومنذ ذلك الوقت انتشر استخدامها لدى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في جمهورية مصر العربية وفى بعض البلدان العربية .

2/3- قلق المنافسة الرياضية:

يقصد ((بقلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety)) القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية . وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة- طبقا لمفهوم سبيلبرجر- والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له. وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة ((راينر مارتنز Martens.)) (1977) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي . كما انه يمكن تصنيفه على انه ((سمة)) أو ((حالة)).

1/3/3- سمة قلق المنافسة الرياضية :

يعرف ((مارتنز)) سمة قلق المنافسة الرياضية Competitive Trait Anxiety على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها

مهدة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهدة له وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية . وفي ضوء التعريف السابق لسمة قلق المنافسة الرياضية صمم مارتناختبار قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety Test(SCAT) على أساس إن يكون مقياسا متخصصا في المجال الرياضي وكبديل للمقاييس العامة للقلق. ولهذا الاختبار صورة عربية قام بتعريفها((محمد علاوى)) وقام بتقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة المصرية .

2/ 2/3- حالة قلق المنافسة الرياضية :

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية Competition State Anxiety يتشابه مع مفهوم ((حالة القلق)) لدى ((سبيلبرجر)) فيما عدا إن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائما موقف وحالة المنافسة (المباراة) الرياضية . وقد قام ((ماغرنتنر)) باقتباس مقياس حالة القلق سبيلبرجر وادخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه اسم ((قائمة قلق حالة المنافسة)) Competitive State Anxiety Inventory(CSAI) ولهذه القائمة صورة عربية قام بتعريفها محمد علاوى وتم تقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة المصرية .

وينبغي علينا مراعاة إن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن إن تنقسم إلى عدة حالات وأشار((مرسلاف فانك Vanek))((1970)) إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية ، وهذه الحالات ترتبط بعضها با لبعض الآخر وتؤثر فيها وتتأثر بها وهذه الحالات هي : (كما في الشكل رقم 38).

*حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهى الحالة التي تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل اشترك اللاعب في المنافسة .

*حالة قلق بداية المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (نضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلا) .

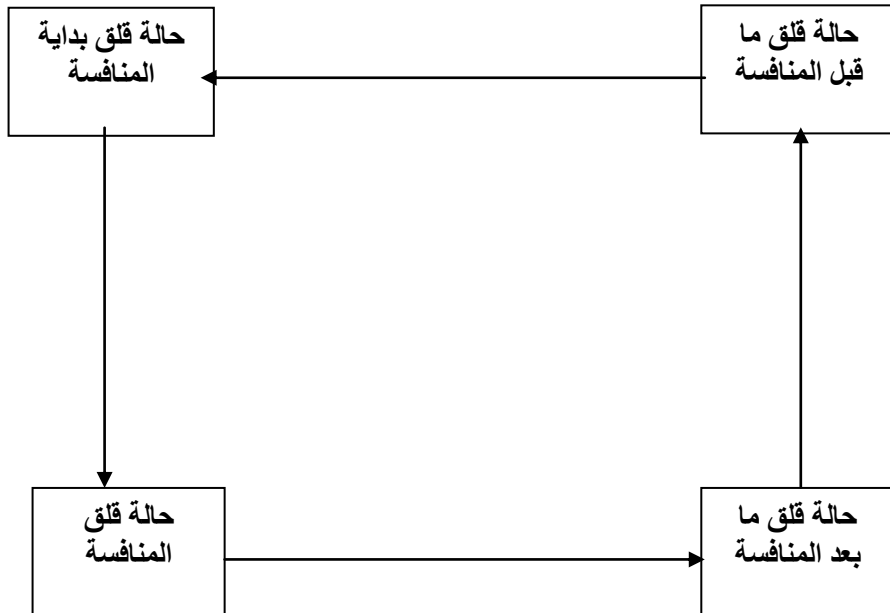
*حالة قلق المنافسة :

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لإحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو إحداث.

*حالة قلق ما بعد المنافسة :

وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع .

شكل رقم (38)
حالات قلق المنافسة الرياضية



3/2/3- نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة :

في إطار العديد من الدراسات والبحوث والتجارب على مجموعات متعددة من اللاعبين الرياضيين في العديد من الأنشطة الرياضية والتي أجريت في جمهورية ألمانية الديمقراطية (سابقا) والعديد من بلدان أوروبا الشرقية في أوائل السبعينيات من هذا القرن لمحاولة التعرف على حالة قلق اللاعب في مواقف ما قبل المنافسة الرياضية واثّر ذلك على مستوياته وقدراته في أثناء المنافسة الرياضية ، ثم التوصل إلى إن اللاعب الرياضي- بغض النظر عن نوع النشاط الذي يمارسه- قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة(المباراة) الرياضية بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية ((كونات Kunath)) (1973) :

* حالة حمى البداية * Start fiber

* حالة عدم المبالاة با لبداية * Startapathie

* حالة الاستعداد للكفاح * Kampfberetschaft

وتتميز كل حالة من هذه الحالات الثلاث ببعض المظاهر والأعراض للاستشارة الفسيولوجية والنفسية (الانفعالية) التي تظهر على اللاعب والتي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى ،كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات الثلاث المختلفة على مستوى اللاعب الرياضي بصورة معينة . ويمكن تلخيص الأعراض المختلفة لحالات قلق ما قبل المنافسة الرياضية ومدى التأثير المتوقع لكل منها على مستوى أداء اللاعب الرياضي في أثناء المنافسة (المباراة) الرياضية كما يلي:

3/2/3-1 حالة حمى البداية :

تعزى ((حالة حمى البداية)) إلى زيادة عمليات الاستشارة (التنشيط الفسيولوجي) في مراكز متعددة من الخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات ((الكف)) التي تعمل على إبطال مفعول بعض الاثرات العصبية وذلك بارتباطها ببعض الأعراض النفسية أو الأعراض الانفعالية غير السارة .

* المصطلحات بالغة الالمانية .

*الأعراض الفسيولوجية لحالة حمى البداية:

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة حمى البداية مايلي :

- زيادة سرعة التنفس .
- زيادة سرعة نبضاة (دقات) القلب.
- زيادة افرازات العرق.
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره.
- ارتعاش الأطراف كاليدين (الأصابع) أو الساقين،
- الحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلى. إذ يحس اللاعب بان ساقيه لا تستطيع حمل جسمه .

*الإعراض النفسية لحالة حمى البداية:

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية مايلي :

- شدة الاستشارة أو ((النرفزة)) القوية الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة .
- ضعف التذكر ، إذ قد يشعر اللاعب بأنه قد نسي خبراته السابقة.
- الشعور بالخوف من المنافس الإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للاعب .
- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغييرها من حالة لأخرى .
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ، إذ قد نجد إن اللاعب ينظر إلى الفراغ، ونجده زائغ البصر ، او ينتقل ببصره من مكان لآخر ولا يكاد يستقر على حال .

* النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية :

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة حمى البداية فأننا قد نتوقع من اللاعب أثناء اشتراكه في المنافسة (المباراة) الرياضية النتائج التالية :

_ عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية .
مسافة سرعة الاستجابة التي تتميز – غالبا- بعدم الدقة كما هو الحال فى عمليات البدء الخاطئة في مسابقات الجري والسباحة.

- بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة مبكرا الأمر الذي يسهم في عدم قدرته على أكمال المنافسة (المباراة بنفس الدرجة من القوة والسرعة .
- عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخطى المحدد للاعب نظرا لعدم قدرته على الانتباه والتركيز الذي يواثر بدرجة كبيرة على علميات التفكير .
- فقد القدرة إدراك الإحساس بالزمن أو المسافة .
- ظهور بعض الأخطاء الفنية التي تربط بأداء المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها.

2/3/3/3- حالة عدم المبالاة بالبداية:

تعتبر حالة عدم ((المباراة بالبداية)) عكس حالة ((حمى البداية)) إذ تعزى إلى زيادة عمليات ((الكف)) في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الاستشارة الفسيولوجية كما تربط بعض الحالات النفسية والانفعالية السلبية.

* الأعراض الفسيولوجية لحالة عدم المبالاة بالبداية:

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي :

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة.
- الاستشارة الفسيولوجية المنخفضة والواضحة .
- الخمول الحركي .
- انخفاض في سرعة التنفس .
- انخفاض سرعة نبضات (دقات) القلب .

* الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية :

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي :

- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة (المباراة).

- البلد الوجداني لدرجة الخمول وفتور الانفعال .
- حالة انفعالية (مزاجية) سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا.
- انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر.
- ضعف الإرادة .

* النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية :

- نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة عدم المبالاة بالبداية فأنا قد نتوقع من للاعب أثناء اشتراكه في المنافسة (المباراة) النتائج التالية :
- بدء المباراة بصورة يغلب عليها لتراخي والكسل والخمول.
- عدم قدرة اللاعب على تعبئة كل قواه وطاقاته .
- فقد الميل للكفاح وبذل أقصى الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس .
- تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة .
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية في وقتها المناسب .
- السلبية وعدم القدرة على المبدأة والالتجاء للدفاعي بدلا من الهجوم.

3/3/2/3- حالة الاستعداد للكفاح :

تعتبر حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن العام بين العمليات العصبية اى بين حالتى ((الإثارة العصبية)) و((الكف العصبي)) كما ترتبط بحالة نفسية وانفعالية مثلي للاعب .

* الأعراض الفسيولوجية لحالة الاستعداد للكفاح :

- تكون معظم العمليات الفسيولوجية في أتم حالاتها الطبيعية وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإداري .
- استثارة فسيولوجية معتدلة مناسبة للاعب لكي تسهم في القدرة على سرعة تعبئة اللاعب لجميع قواه وطاقاته .

* الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح :

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلي :

- حالة معرفية ايجابية .
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب بها .
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بفارغ الصبر .
- تصور اللاعب لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين .

* النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح :

- نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة الاستعداد للكفاح فإننا نتوقع – غالبا – من اللاعب إنشاء اشتراكه في المنافسة (المباراة) النتائج التالية :
- القدرة في التحكم على حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .
- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخطئية السابق إعدادها لمجابهة المواقف المختلفة .
- استخدام اللاعب أقصى ما يمكنه من قوى وطاقت .
- سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

وتختلف الفترة الزمنية لحالة ما قبل المنافسة طبقا لاعتبارات متعددة ، إذ قد تمتد أحيانا إلى أسابيع أو قد تقتصر على بضعة أيام ، أو قد تشمل على تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك الفعلي بالمنافسة (المباراة) الرياضية . وعموما يجب علينا مراعاة انه كلما قرب موعد المنافسة (المباراة) زادت درجة وضوح المباراة التي تميز حالة اللاعب الرياضي . كما يرى البعض أيضا إن درجة وضوح هذه الأعراض تزداد وضوحا كلما اقترب اللاعب من ((مكان)) المباراة .

كما يرى بعض الباحثين انه في بعض الأحيان يمكن تغيير – بطريقة فجائية – حالة ما قبل البداية التي يمر بها اللاعب الرياضي كنتيجة لعوامل معينة . فعلى سبيل المثال قد تتغير حالة اللعب الرياضي من حالة ((حمى البداية)) أو من حالة

((عدم المبالاة بالبداية)) إلى حالة ((الاستعداد للكفاح)) عند معرفته إن لاعبا معيناً يثق في قدراته سوف يلعب بجواره ، أو عندما يدخل اللاعب الرياضي إلى الملعب ويفاجأ بتشجيع الجمهور له .

كما يقرر البعض الآخر إن هناك بعض العوامل أو الظروف التي قد ترتبط بسير المنافسة (المباراة) والتي من شأنها إن تغير من النتائج المتوقعة لحالة معينة من حالات ما قبل البداية السابق ذكرها . فعلى سبيل المثال قد يحرز اللاعب الرياضي الذي كان يمر في حالة ((حمى البداية)) مثلا بعض النجاح المبدئي السريع (مثل إحراز هدف مبكر في كرة القدم أو كرة اليد ، أو النجاح في إيقاع المنافس في الملاكمة أو المصارعة ، أو تسجيل رقم جديد في الرمي أو الوثب في ألعاب القوى) - عندئذ قد تتغير النتائج السابق توقعها لمثل حالته (حالة حمى البداية) وتقلب إلى حالة مشابهة لحالة الاستعداد للكفاح .

4/3/2/3 - العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة :

من المعروف أن اللاعب الرياضي لا يمر في حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها في جميع المباريات التي يشترك فيها . ففي مباراة معينة قد يمر اللاعب الرياضي في حالة ((حمى البداية)) ، وفي مباراة تالية قد نجده في حالة ((الاستعداد للكفاح)) ... وهكذا تختلف حالة اللاعب الرياضي قبل بداية المباريات من مباراة لأخرى .

ويعزى ظهور اللاعب الرياضي في حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها إلى عوامل متعددة ومتنوعة . ويمكن تلخيص أهم العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة قلق اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة (حالة قلق ما قبل المنافسة) إلى ما يلي :

* النمط العصبي للاعب :

إن نوع النمط العصبي المميز للاعب الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة وكلنا نعرف إن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط استناراتهم وانفعالاتهم كما إن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون

بالاستشارة السريعة لأقل مثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما تتتابهم حالة حمى البداية في كثير من المباريات .

* الخبرة السابقة :

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية . فاللاعب الناشئ يختلف في حالته عن اللاعب الدولي الذي مر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف والملاءمة لمختلف المواقف . ولذا يرى البعض إن الناشئ يمر غالبا في حالة عمى البداية .

* الحالة التدريبية للاعب :

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة . فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية (فورمة رياضية) عالية نتوقع منه أن يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة.

* مستوى المنافسة :

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك إن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه اضعف منه بكثير . ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ، أو عند عدم معرفته المنافس الفعلي (حالة المنافس المجهول) . وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب الرياضي .

* أهمية المنافسة :

من الطبيعي أن تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الحبية أو المباريات التجريبية . كما تختلف حالة اللاعب الرياضي في المباريات الدولية أو العالمية عن حالته في المباريات الدورية المحلية مثلا .

* نظام المنافسات :

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة اللاعب الرياضي .

فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد أو من دورين مثلا عن حالته عندما يكون نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .

* استجابات المتفرجين :

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الاستجابات من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل اشتراكه في المباراة . كما ان عدد المتفرجين يلعب دورا هاما أيضا في ذلك ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في مباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة ويحضرها عشرات الألوف من المتفرجين .

* مكان المنافسة :

قد تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذي اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة تقام على ملعب المنافس أو في ملعب محايد لم يسبق له لن تدرب أو اشترك في منافسات أقيمت على ارض هذا الملعب . كما يرتبط بذلك نوع الأدوات والأجهزة المستخدمة .

* الحالة المناخية :

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلافا واضحا وجوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها . ويرتبط بذلك أيضا أماكن المنافسات التي تتميز بارتفاعها أو انخفاضها عن سطح البحر والتي تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية .

4/2/3 - نموذج حالة القلق الأفضل :

أشار بعض الباحثين (مرسلاف فانك Vanek) (1970) إلى ضرورة النظر إلى العلاقة بين القلق وبين الأداء الحركي في ضوء عامل الفردية بين اللاعبين. كما أشار ((فانك)) إلى إن لاعبي المستويات الرياضية العالية تنتابهم درجات معينة من حالة القلق في غضون المراحل التي تسبق اشتراكهم الفعلي في المنافسات

الرياضية الهامة . ولكل لاعب درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء ، ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى ، وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح ((حالة القلق الأفضل Optimum State Anxiety)).

فكان حالة القلق الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظرا لان الخبرات التطبيقية أوضحت إن هناك بعض اللاعبين يحتاجون لإظهار درجة عالية من القلق في حين ام آخرين يتطلبون درجة اقل من القلق حتى يمكنهم إظهار أحسن المستويات . وهذا يعني إن ظهور درجات عالية نسبيا من حالة القلق لدى احد اللاعبين قد تكون ظاهرة صحية أو ايجابية ، لان القلق الأفضل لهذا اللاعب يتطلب ذلك ، في حين إن مثل هذه الدرجات من حالة القلق قد تكون بالنسبة للاعب آخر ظاهرة غير صحية أو سلبية لان ((القلق الأفضل)) لهذا اللاعب لا يتناسب مع هذه الدرجات من حالة القلق وفي ضوء ذلك يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي استخدام الوسائل المناسبة لتعديل أو تغيير حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعا أو انخفاضا حتى يمكن إن تصل إلى حالة القلق الأفضل للاعب .

وفي إطار حالة القلق الأفضل للاعب قدم ((يوري هنين Hanin)) (1986) نموذجا مشابها أطلق عليه مصطلح ((منطقة التوظيف الأفضل Zone of optimal functioning)) على أساس افتراض إن مستوى حالة القلق الأفضل المناسبة للاعب ما قد تختلف اختلافا جوهريا بالنسبة للاعب آخر حتى يمكن إظهار أحسن بالنسبة للاعب في المنافسة الرياضية .

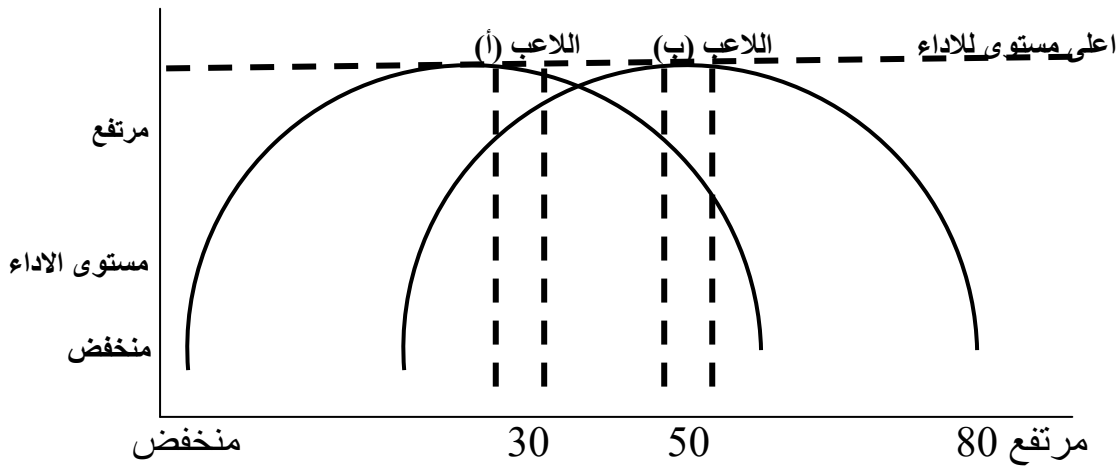
ولكن يمكن توضيح ذلك يفترض إننا قمنا بقياس حالة القلق لدى اللاعب (أ) قبل المنافسة باستخدام مقياس مناسب لحالة القلق وسجل هذا اللاعب درجة معينة ولتكن 30 درجة مثلا على مقياس لحالة القلق درجته العظمى 80 درجة ، ولوحظ إن هذا اللاعب قد سجل مستوى جيدا في الأداء في المنافسة الرياضية وبتكرار قياس حالة القلق لدى هذا اللاعب في العديد من المنافسات الرياضية أتضح انه يؤدي جيدا عندما تتراوح درجات حالة القلق لديه في حدود (+) أو (-) 4 درجات من الدرجة 30

(كنتيجة لاحتمال الخطأ) وعندئذ يمكن أن نستنتج إن حالة القلق الأفضل لهذا اللاعب في حدود 26 – 34 والتي يستطيع في إطارها أن يحقق أفضل ما عنده .

وعلى العكس من ذلك إذا سجل اللاعب (ب) الدرجة 51 الدرجة العظمى 80 درجة على نفس المقياس من حالة القلق ثم تبين أجادته في المنافسة الرياضية وبتكراره اختباراه بنفس الطريقة أتضح استمرار أجادته في الأداء في حالة حصوله على درجات من حالة القلق تتراوح ما بين 47 – 55 درجة ، فعندئذ يمكن أن نفترض إن هذا المستوى من الدرجات يعبر عن حالة القلق الأفضل لدى اللاعب (ب) والتي يستطيع في ضوءها تحقيق مستويات أفضل .

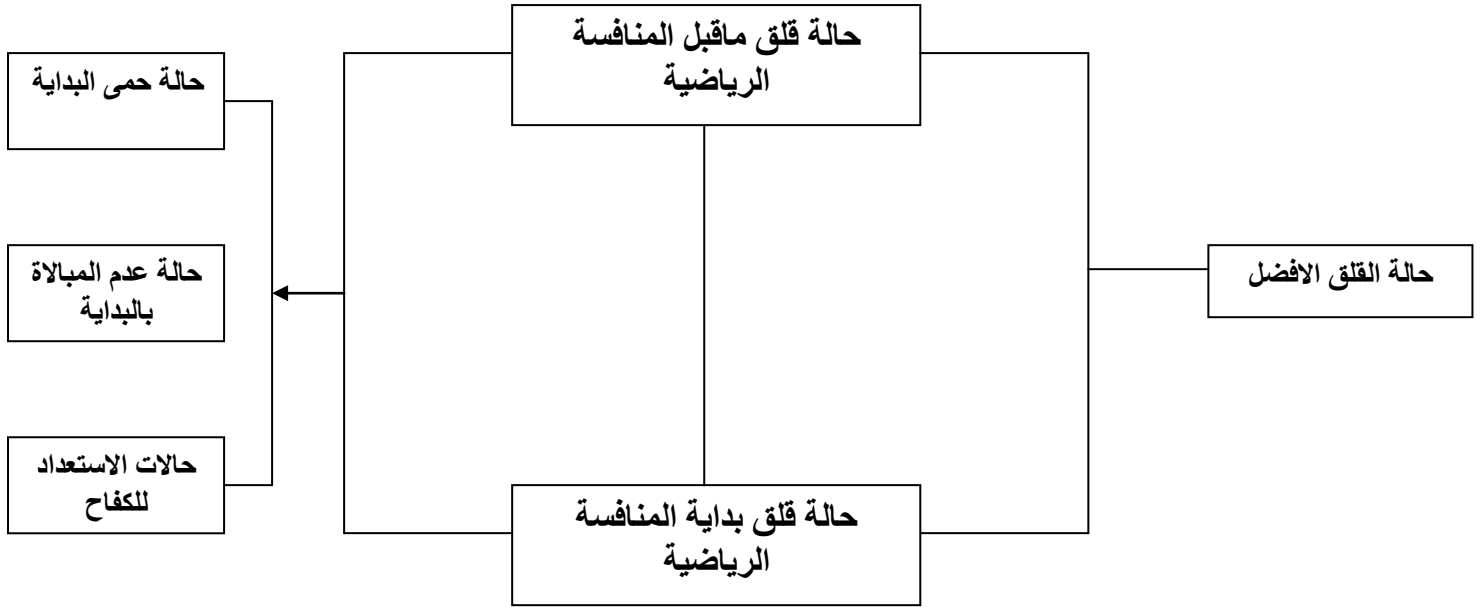
والشكل رقم (39) يوضح الفروق في حالة القلق الأفضل بين اللاعبين (أ) ، (ب) كما في المثال السابق .

شكل رقم (39)
نموذج حالة القلق الأفضل (منطقة التوظيف الأفضل)



والشكل رقم (40) يوضح ملخصاً لنماذج حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية في ضوء الشرح السابق .

شكل رقم (40)
نماذج حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية



3/3 - القلق كمتعدد الأبعاد :

أشارت بعض المراجع (ليبرت Liebert وموريس Morris) (1967) الى انه في مجال دراسات وبحوث قلق الاختبار (قلق الامتحان النظري Test Anxiety) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما :

* ((الانزعاج Worry)) أو ((القلق المعرفي Cognitive anxiety)) ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة .

* ((القلق البدني Somatic anxiety)) ويقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي .

ومن ناحية أخرى أشار ((بوركوفك (BorKoveK)) (1976) إلى إن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس بعدا واحدا ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هي :
* ((القلق المعرفي)) ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء، وعدم القدرة على التركيز وتشنت الانتباه.

* ((القلق البدني)) ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي - (اللاإرادي) كالآم المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

* تغيرات سلوكية ظاهرة Overt behavioral أو مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين.

وفي إطار هذه المفاهيم قام سيبلرجر وأعوانه (1980) بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان (الاختيار) من حيث أنها سمة شخصية في موقف نوعي (موقف الامتحان النظري Trait Situation-Specific Personality) للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل وإثناء وبعد الامتحان بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق (الاستهداف للقلق Proneness Anxiety) في مواقف الامتحان. وتتضمن القائمة بعدين هما:

* القلق المعرفي (الانزعاج أو الهم) ويقصد به الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الامتحان.

* الانفعالية أو سهولة الانفعال Emotionality ويقصد بها استجابات الجهاز العصبي التي تظهر كنتيجة لتقييم الضغط العصبي الذي يشعر به الفرد (القلق البدني)

وقد تبنى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي (مارتنز Martens، بيرتون Burton، فيلي Valley، بمب Bump، وسميت Smith) (1990) مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد على أساس إن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفا نوعيا في المجال الرياضي. وقاموا بتصميم قائمة ((حالة قلق المنافسة الرياضية (Competitive State Anxiety Inventory (CSAI2)) لقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:

*** القلق المعرفي :** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل.

*** القلق البدني :** وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة .

*** الثقة بالنفس Self confidence** وهو البعد الايجابي في مواجهة عامل القلق.

وفى البيئة المصرية قام محمد علاوى (1994) في ضوء مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد بتصميم ((مقياس قلق المباراة الرياضي)) لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية ويضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي *** القلق المعرفي :** ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المباراة

*** القلق البدني :** ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة انفرجات العرق وعدم الراحة الجسمية .

*** الانفعالية أو السرعة وسهولة الانفعال :** ويقصد بها سرعة وسهولة الحالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطراب .

وتعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبيا في مجال تطبيقها على لاعبين الرياضيين إلا إن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي من حيث إن لكل منهما مظاهر وإعراض مختلفة ، كما يفترض تأثيرها على أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضا.

كما أظهرت بعض الدراسات إلى وجود ارتباطات عالية نسبيا بين القلق البدني والقلق المعرفي إلا إن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينها .

وفى ضوء الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي قد يلاحظ إن بعض اللاعبين يغلب عليهم الاستجابة لمواقف المنافسة الرياضية بالمزيد من الاستشارة

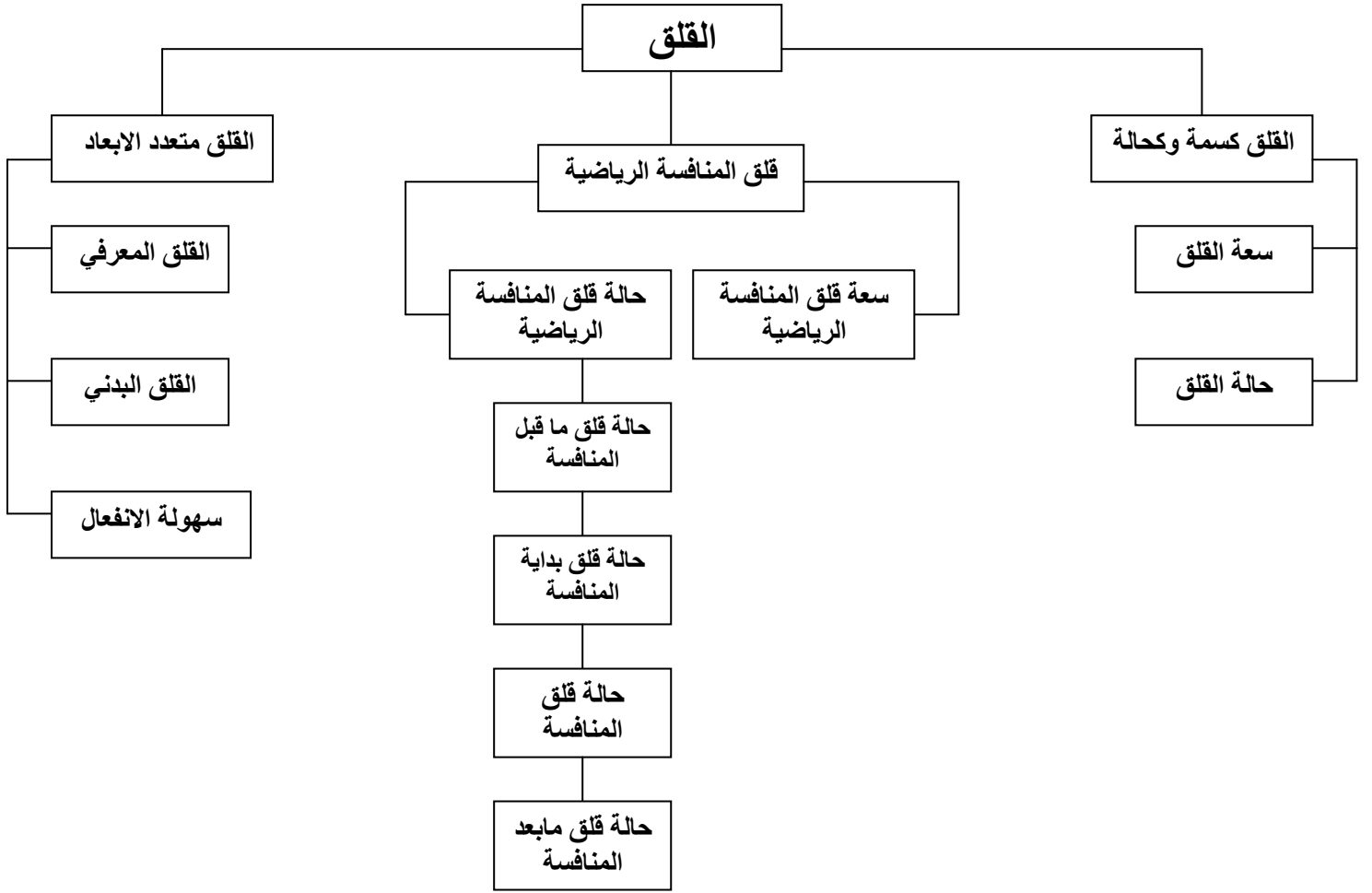
الفسولوجية التي تتمثل في زيادة نشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) كزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس وتصيب العرق وارتعاش الأطراف وغير ذلك من أعراض الاستشارة الفسيولوجية ، في حين أن هناك بعض اللاعبين الآخرين قد لا تظهر عليهم مثل هذه الأعراض السابقة بصورة واضحة ولكن تظهر عليهم أعراض القلق المعرفي أو الانفعالية كالانزعاج والهم وانشغال البال وعدم القدرة على التركيز والتوقع السلبي لنتائج المنافسة بصورة أكثر وضوحاً أو قد تظهر عليهم العصبية والنرفزة والاضطراب .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي قد تتناوبه أعراض القلق المعرفي أو سرعة الانفعال أو قد تتناوبه أعراض القلق البدني في بعض المنافسات الرياضية كما قد تظهر عليه أعراض كل من القلق المعرفي والقلق البدني والانفعالية في بعض المنافسات الأخرى وذلك طبقاً لتنوع طبيعة هذه المنافسات وظروفها الموضوعية .

وتكمن أهمية القلق المتعدد الأبعاد في إمكانية استخدام بعض الطرق والوسائل المعينة لمواجهة بعد القلق الذي يظهر على اللاعب . فعلى سبيل المثال إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو القلق البدني فعند إذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائي أما إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو القلق المعرفي فعند إذ يمكن استخدام التصور العقلي حتى يمكن مواجهة هذا النوع من القلق .

والشكل رقم (40) يوضح ملخصاً للنماذج المختلفة للقلق .

تلخيص للنماذج المختلفة للقلق



4- القلق والضغط

1/4- مفهوم الضغط :

في بعض الأحيان يقوم بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي باستخدام مصطلح الضغط Stress بصورة مترادفة مع مصطلح القلق نظرا لان مصطلح ((الضغط)) يقصد به حالة انفعالية ((مؤلمة أو بغيضة Aversive state)) 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 انتباهه.

فعندما يكون اللاعب خاليا من الضغط الانفعالي (أو الضغط العصبي) فان كل تفكيره يكون مركزا على العمل الذي يؤديه ، أما إذا كان اللاعب واقعا تحت الضغط فان تفكيره يكون مشتتا ما بين العمل الذي يؤديه وما بين الموضوعات أو الأحداث أو الظروف المسببة للضغط الانفعالي أو العصبي.

والضغط يحدث للاعب الرياضي في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدركها اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة . ولتوضيح ذلك نذكر انه عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل موقف المنافسة الرياضية فانه يكون لديه بعض الادراكات عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين هاهو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه. فإذا أدرك اللاعب إن هاهو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف مهدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط .

وكلما ازداد شعور اللاعب بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على تحقيق هذه المطالب ، كلما ازدادت شدة الضغط الذي يشعر به اللاعب.

ويجب علينا مراعاة إن مفهوم الضغط في مجال علم وظائف الأعضاء (الفسولوجي) يختلف عن مفهوم الضغط في مجال علم النفس لان مفهوم الضغط في مجال فسيولوجيا الرياضة يقصد به غالبا تنشيط الجهاز العصبي السمباتي .

وفي مجال علم النفس أشار هانز سيلبي Selye (1975) الذي يعد ابرز من بحث في مجال ظاهرة الضغط إلى مفهوم الضغط بأنه استجابة محايدة للجسم لأي مطلب يقع عليه .

فكان مفهوم الضغط – مثله في ذلك مثل الاستشارة – هو استجابة فسيولوجية محايدة لبعض أنواع من المثيرات وقد تكون هذه المثيرات أحمال بدنية مرتفعة الشدة أو قد تكون بعض أنواع من المواقف المهددة للفرد (كموقف المنافسة مثلا) .

كما أشار ((سيلبي)) إلى طبيعة الضغط بأنه قد يكون ايجابيا ((ضغط ايجابي Eustress)) أو قد يكون سلبيا ((ضغط سلبي Distress)).

وفي مجال علم النفس الرياضي استخدمت دورثي هاريس Harris (1984) مصطلح التأثير الانفعالي الايجابي (كالفرح والسعادة) للإشارة إلى الضغط الايجابي ، أما الضغط السلبي فقد أشارت إليه على انه تأثير انفعالي سلبي. أما ((راينر مارتنز)) (1971) فقد اتخذ موقفا مغايرا وأشار إلى إن الضغط هو دائما ((انفعال سلبي Negative emotion)) يرتبط بالتأثير الانفعالي المؤلم والسلبي.

2/4 - عملية الضغط :

أشار ((مكجرات Mc Grath)) (1970) إلى إن عملية الضغط تتكون من أربع مراحل مترابطة هي : (شكل رقم 42).

- * المطلب البيئي .
- * إدراك المطلب البيئي .
- * الاستجابة للضغط .
- * النتائج السلوكية .

* 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 الظهور بمستوى مرتفع أمام جمهور المتفرجين أو النقاد أو الإداريين .

* إدراك المطلب البيئي :

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية ، إذ إن الأفراد لا يدركون المطالب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة . فقد يشعر احد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بمثل هذا الأداء وانتباه بقية زملاءه لأدائه . في حين انه قد يشعر لاعبا آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد .

وتلعب سمة القلق دورن كبيرا في هذا المجال، إذ إن اللاعب الذي يتميز بسمة القلق المرتفع يميل إلى إدراك المزيد من المواقف – وخاصة تلك المواقف التي يهتم فيها تقييم اللاعب أو المواقف التنافسية – على أنها مهددة له وذلك على العكس من اللعب الذي ستميز بسمة القلق المنخفض .

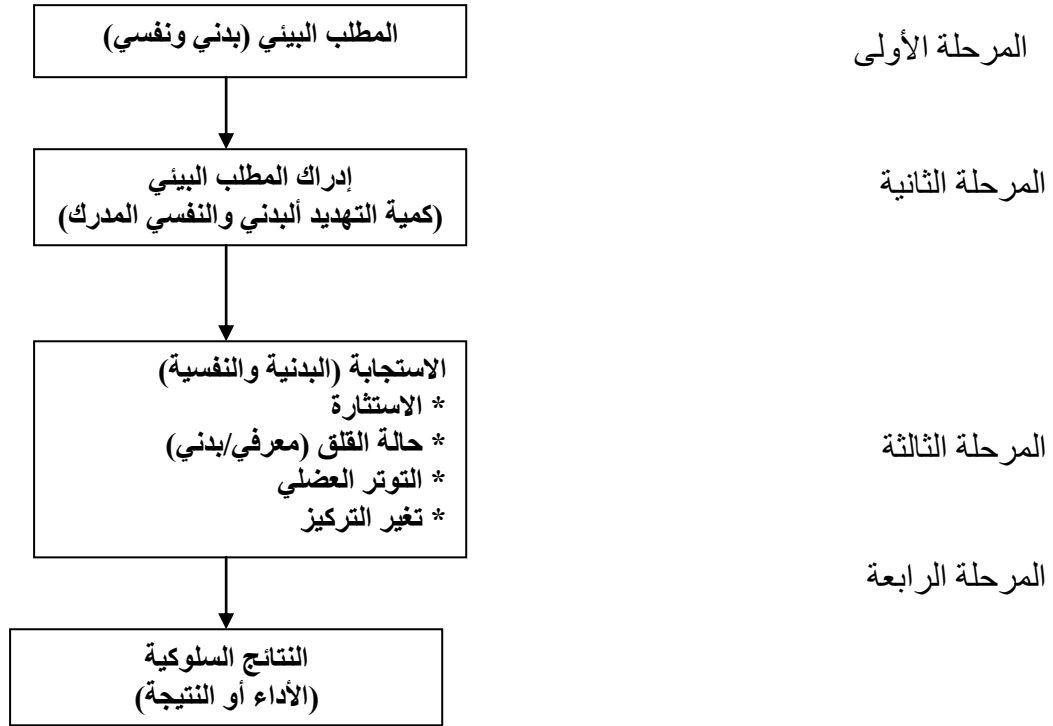
* الاستجابة للضغط :

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

* النتائج السلوكية :

المرحلة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة ايجابية. إلا إن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون انه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب للتهديف كنتيجة للضغط الواقع عليه إلى تعبئة قوى اللاعب وبالتالي يتأثر أداء اللاعب بصورة ايجابية . وفي ضوء النتائج السلوكية تحدث عملية تغذية راجعة إلى المرحلة الأولى من عملية الضغط وتؤدي إلى إكساب اللاعب للمزيد من الخبرات بالنسبة للمطالب البيئية والمزيد من القدرة على إدراك المواقف البيئية المختلفة .

شكل رقم (42)
عملية الضغط : عن واينبرج وجولد (1995)



وفي ضوء التقديم السابق يمكن تلخيص مراحل عملية الضغط لدى اللاعب الرياضي كما يلي :

