

القلق في الميدان الرياضي

Anxiety in the sports field

1- مفهوم القلق:

يحتل موضوع القلق "Anxiety" مركزا رئيسيا في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية أو كلاهما. وقد أشار العديد من الباحثين أن القلق يعتبر بمثابة انذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق - إذا زادت حدته الى "فقد التوازن النفسي"، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته 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 أعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه.

2- مستويات القلق:

أ- المستوى المنخفض:

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

ب- المستوى المتوسط للقلق:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته

ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للحفاظ على السلوك المناسب للملائم في مواقف الحياة المتعددة.

ج-المستوى العالي للقلق:

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

3-مصادر القلق:

3-1-الخوف من الفشل: والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

3-2-الخوف من عدم الكفاية: ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

3-3-فقدان السيطرة: حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.

3-4-الأعراض الجسمية والفيزيولوجية: حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة التعرق في راحتي اليد، زيادة توتر العضلات

4-قلق المنافسة الرياضية Competition State Anxiety :

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم حالة القلق " لدى " سبيلبرجر " الا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة "المباراة الرياضية".

وينبغي علينا مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم الى عدة حالات وهذه الحالات ترتبط ببعضها البعض وتؤثر وتؤثر فيما بينها وهي كالاتي:

4-1-حالة قلق ما قبل المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

4-2-حالة قلق بداية المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب

الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عند يدخل اللاعب في الملعب مثلا).

4-3- حالة قلق المنافسة:

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مشيرات وتغيرات وأحداث.

4-4- 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.

5- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخافة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق. (لاعب كرة القدم يتميز بالأداء الجيد خلال التدريب ثم أثناء المنافسة يضعف مستوى أدائه فذلك مؤشر لزيادة القلق).

2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق. (لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية).

3- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف هذا أثناء المنافسات مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية. (ان اللاعب الذي تحدث له إصابات كثيرة أثناء الممارسة ربما يرجع السبب لارتفاع مستوى القلق، فهو يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة).