

## المحاضرة رقم: 04: القلق في المنافسة الرياضية وتسييره.

### تمهيد:

يعد انفعال القلق من أكثر الانفعالات وأهمها، والتي تؤثر على الأداء الرياضي ونتأجه لذلك تنحصر أكثر الدراسات النفسية المرتبطة بالتعلم والانجاز الرياضي نحو التعامل الدقيق مع هذه الظاهرة التي تقلق المربي والرياضي على حد سواء. ولعل القلق من أهم المظاهر التي تلاحظ على اللاعب قبل بداية المنافسة وهو ما يسبب استثارة عصبية عالية تؤدي إلى عدة تأثيرات فيزيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية مرتبطة بالأداء الحركي.

إن تأثر الرياضي بهذا الانفعال بصفة آنية ودائمة أمر يجب على المربي والمختصين دراسته ومراقبته لدى المتعلمين والرياضيين وإيجاد الوسائل والطرائق اللازمة للتعامل معه وفق طبيعة الرياضيين وطبيعة فعاليتهم التي يمارسونها.

### 1- مفهوم القلق:

يحتل موضوع القلق 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 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"، 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 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 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:

يرى بعض علماء النفس الرياضي "سيلرجر (1969)" أن لأداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

### 2-1-المستوى المنخفض:

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

### 2-2-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 إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

### 2-3-المستوى العلي 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:

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق وهي:

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 يُتوقع 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:

يتشابه مع مفهوم "حالة القلق" **Competition State Anxiety** مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية لدى "سبيلبرجر" إلا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة "المباراة الرياضية". وقد قام "مارتنز" باقتباس مقياس حالة القلق "سبيلبرجر" وأدخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه اسم "قائمة حالة قلق المنافسة" **Competition State Anxiety Inventory** ولهذه القائمة صورة عربية قام بتعريبها محمد علاوي وتم تقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات المصرية.

وينبغي علينا مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات وأشار "مرسلاف" (1970) إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب وعلاقته بالمنافسة **Vanek** فانك الرياضية، وهذه الحالات ترتبط ببعضها البعض وتتأثر وتتأثر فيما بينها وهي كالتالي:

#### 4-1- حالة قلق ما قبل المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريباً 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 (عندما يدخل اللاعب في الملعب مثلاً).

**3-4- حالة قلق المنافسة:**

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات 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:**

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق من خلال قائمة المنافسة أو قياس حالة قلق المنافسة، ولكن هذه المرة سوف نتعرف على القلق لدى الرياضيين من خلال بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك نذكر ما يلي:

- 1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة 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 بها أثناء المنافسات مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.
- 4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية. (إن 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).

**6- القلق والضغط:**

الضغط حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتأثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتأثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه. أي عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل المنافسة الرياضية فسيكون لديه بعض الإدراك عما

هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وما يستطيع أن يقوم به. فإذا أدرك أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف محدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط وعملية الضغط تتكون من أربعة مراحل كما هو مبين في الشكل:

المطلب البيئي (بدني ونفسي)	المرحلة الأولى
إدراك المطلب البيئي (كمية التهديد البدني والنفسي المدرك)	المرحلة الثانية
الاستجابة (البدنية والنفسية) *الاستثارة * حالة القلق (معرفي/بدني) *التوتر العضلي * تغير التركيز	المرحلة الثالثة
النتائج السلوكية (الأداء أو النتيجة)	المرحلة الرابعة

الشكل (01) يوضح المراحل والضغوط التي يمر بها الفرد للوصول إلى القلق.