

## القلق في المجال الرياضي

- مفهوم القلق: في لغتنا العربية نجد أن كلمة القلق حديثة نسبياً، ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل: الخوف والوجل وعدم الاطمئنان، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل: العصبية والنرفزة وقلة الصبر والتوتر وانشغال البال.

ويمكننا أن نقول أن حالة القلق هي حالة صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطاء الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة.

"فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة".

"ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق في أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء".

فالقلق: "هو استغلال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة وتطور الحضارة".

في حين أن أنصار مدرسة التحليل عرفوا القلق بأنه: "تجربة انفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي".

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهم.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي "الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة".

- **القلق في المجال الرياضي:** "إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق... الخ".

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذو حدين فقد يكون القلق ميسراً، فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بديناً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق، ميسراً أو معوقاً -

هنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو: "أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر".

فالقلق إذا هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم.

كما أنه يعتبر الانفعالات العامة من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وللقلق أنواع:

-حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

-سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

تأثير القلق في المجال الرياضي: يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ .

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

-النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

-النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين: من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي: تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

- القلق الجسمي. somatic ausciety.

## - القلق المعرفي. cognitive ausciety

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي: ربما لا يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:  
-طبيعة الشخصية الرياضية.  
-طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق.

إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.  
- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين: من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجات القلق لدى الرياضيين نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل: تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

**علاج القلق:** على الرغم من صعوبة علاج القلق إلا أنه من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج إذ يمكن علاجه بإزالة الأسباب التي أدت إليه، ويمكن القول أن علاج القلق يرتبط بعوامل عدة منها شخصية الفرد وشدة حالة القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

**1- العلاج النفسي:** يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانیه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.

- العلاج النفسي: ويعتمد على التشجيع والإيحاء والتوجيه.

**2- العلاج الاجتماعي:** ويعتمد على إبعاد المريض عن مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات

المسببة للألم والانفعالات.

**3- العلاج السلوكي للقلق:** ويتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير

للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة (أي طريق التحصين التدريجي)، بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.