

قلق المنافسة

القلق هو:

- رد فعل لخطر خارجي

- حالة انفعالية غير سارة نتيجة شعور الفرد بعدم القبول الإجتماعي ونتيجة لضعف العلاقات الإجتماعية بين الفرد والآخرين, وعدم القدرة على التوافق الإجتماعي.
- استجابة انفعالية ترجع إلى بعض المشاعر السلبية الناتجة عن شعور الفرد بالعزلة أو عدم الثقة بالنفس أو نتيجة لتهديد خارجي مدرك شعورياً أولاً شعورياً.

قلق المنافسة: هو الإستجابة الإنفعالية غير السارة التي تصيب الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة والتي تسبب له نوعاً من الضيق والتوتر الذي بإمكانه أن ينعكس سلباً على المردود الرياضي إذا لم يتم تسييره والتخلص منه.

قلق المنافسة قبل أو بعد أو خلال المنافسة:

عادة قلق المنافسة يكون واضحاً بصفة كبيرة قبل المنافسة لكن يمكن التخلص منه خلال لعب المباراة إذا كان اللعب جيداً والنتيجة في صالح الفريق، كما يمكنه أن يكون خلال المباراة ويتفاقم إذا كانت النتيجة والوقت ضد الفريق.

يمكن أن يكون بعد المنافسة إذا كان هناك خسارة في المباراة الحالية، و المباراة القادمة مصيرية ومتعلقة بنتيجة الخسارة في المباراة الحالية، كما يمكن أن يكون بعد المنافسة إذا كان الفريق الخصم في المباراة القادمة قوياً، ناهيك عن ضغط الجمهور والشارع وطبيعة المنافسة وطنية قارية أم دولية.

مصادر قلق المنافسة:

- الخوف من الفشل والخسارة.
- عدم القدرة على السيطرة في المباراة.
- الأعراض الجسمية والفسيولوجية المصاحبة للقلق.
- ضغط حمل التدريب.
- خصائص المنافسة.
- ضغط الجمهور.
- اللعب خارج الديار.
- مشاكل عائلية للرياضي تنعكس على ظهور قلق المنافسة لديه.
- شخصية عصبية للرياضي تحفز من ظهور قلق المنافسة.

الفرق بين القلق كحالة وكسمة **Anxiété état ou trait**

في علم النفس: السلوك محدد بالخصائص الفردية الثابتة للفرد (سمات) من جهة ومن جهة أخرى بخصائص الوضعيات التي يكون فيها الفرد والتي تحثه على الإستجابة وفق منوال محدد (حالة).

إذا علماء النفس يميزون بين:

1- النمط المحدد للسلوك (السمة).

2- تأثير الحالة على السلوك (حالة) أي السلوك الحقيقي الآني.

وفي التعامل مع القلق لدى الرياضيين يجب دائما معرفة هل هو قلق حالة (مرتبط بوضعية أو حالة معينة ثم يزول بزوال الحالة المسببة له)، أو قلق سمة (من سمات الشخصية أي طبع)، وذلك لفهم سلوك الرياضيين والتنبؤ به.

آلية حدوث قلق المنافسة: المقاربة الحديثة لحالة القلق في علم النفس الرياضي تركز على طبيعة الأبعاد المختلفة لحالة القلق **Etat d'anxiété**

بالنسبة لـ Borkoveck توجد ثلاث استجابات متفرقة لحالة القلق والتي هي في تفاعل مع بعضها:

1- **L'anxiété cognitive**: القلق المعرفي الذهني:

في هذا المستوى يركز الرياضي على الإهتمامات السلبية المتعلقة بالأداء، مع عدم القدرة على التركيز وتشتيت الانتباه.

2- **L'anxiété somatique**: القلق الجسمي:

يركز الرياضي على الأعراض الجسمية المصاحبة للقلق، هذا النوع يأتي مباشرة من استثارة الجهاز العصبي الذاتي (زيادة ضربات القلب، ضيق التنفس، عضلات منقبضة،... إلخ)

3- **Manifestations comportementales de l'anxiété**: الأعراض السلوكية للقلق:

تركز على تغييرات الوجه، تغير في أسلوب الحديث والتواصل، هيجان، عصبية، عدم صبر الشخص وفي المجال الرياضي يظهر هذا المستوى السلوكي للقلق في

التمريرات والتسديدات والمراوغات غير الموفقة وفي عصبية اللاعبين واللعب الخشن.

قياس قلق الحالة لدى الرياضيين: بين Coleman Griffith 1982

وهو أحد مؤسسي علم النفس الرياضي على أن قلق الحالة يؤثر كبيرا على أداء الرياضيين، كما بين Burton 1998 أن قلق الحالة المعاش من طرف الرياضيين له أهمية كبيرة بالدراسة لدى الأخصائيين النفسانيين في المجال الرياضي والمدربين، ما جعل الأخصائيين النفسانيين يسارعون في تصميم مقاييس لقياس حالة القلق لدى الرياضيين، ولعل أهم هاته المقاييس هو مقياس حالة القلق لدى لرياضيين المسمى بـ CSAI2، والذي طبق على عينة من الرياضيين ولأهميته فقد تم ترجمته للعديد من اللغات، الهدف من هذا المقياس على الرياضيين هو معرفة الرياضيين الذين يعانون من قلق المنافسة، وذلك للتكفل النفسي الأمثل بهم بغية التخفيف من قلق المنافسة لديهم، واللعب بأقصى طاقة نفسية وبالتالي زيادة الإنجاز الرياضي لديهم.