

قلق المنافسة الرياضية

مقدمة :

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس الرياضي بخاصة ما له من اثار واضحة و مباشرة على احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية

و يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة و ينظر اليه على اساس انه من اهم الظواهر النفسية الة تاتر على اداء الرياضيين ، و ان هذا التاثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد او بصورة سلبية تعوق الاداء

مفهوم القلق :

عرفه يونج بانه: رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى او خيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي ، و نجد ان هذا التعريف يقتصر على الجانب الوجداني و اهمل الجانب البدني

و عرفه سوليفان بانه : حالة نوعية تنشأ كنتيجة لعدم القبول او الاستحسان في العلاقات الاجتماعية هذا التعريف اقتصر على الجانب الاجتماعي

عرفه احمد امين بانه: حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف او توقع الخطأ هذا التعريف بين ان القلق حالة وجدانية مؤلمة .

عرفه اسامة كامل راتب بانه: حالة غير سارة من التوتر النفسي يصاحب عادة اعراض جسمية بسبب توقع حادث او موقف مهدد هذا التعريف اضاف أن القلق عبارة عن توتر نفسي و كذلك له اعراض جسمية

و عرفه محمد حسن العلاوي :بانه مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر و هي خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله

من خلال ما عرض يمكن استخلاص مفهوم القلق هو مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف ناتج عن انفعال مؤلم يصاحبه اعراض جسمية عادة

مصادر القلق :

اتفق كل من احمد امين 2004 و اسامة كمال راتب 2000 في اربعة مصادر هي :

1-الخوف من الفشل : يتمثل هذا الخوف من اداء ضعيف اثناء التنافس او الخوف من الخسارة او الخوف من مستوى الاداء و كل هذه المخاوف و غيرها هي غالبا ما تكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف

2-الخوف من عدم القدرة : يتمثل هذا الخوف من شعور الرياضي بنقص استعداد له لمواجهة الموقف التنافسي سواء كان هذا النقص ناتجا عن اسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب او عدم انتظامه فيه او لأسباب تتعلق بطريقة التدريب او الامكانيات المتاحة للإعداد

3-فقد السيطرة على الموقف : يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الاحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الذي يتعامل معه

التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي : عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيراً خاطئاً فان ذلك يقوده الى المزيد من القلق الذي غالبا ما يؤدي الى عدم القدرة على مواجهة الموقف التنافسي المهدد له

انواع القلق :

هناك نوعين اساسيين للقلق :

1-القلق الموضوعي : عرفه فرويد بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف كخوف الرياضيين في كثير من المواقف التنافسية او من اداء زملائهم

2-القلق العصبي: خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد ان يعرف اسبابه

اعراض القلق :

1-القلق البدني : للقلق اعراض متعددة اهمها التوتر ،عدم الاستقرار ، التهيج ، النرفزة ،

سرعة النبض خفقان القلب كثرة العرق و ارتفاع ضغط الدم

2-الاعراض النفسية : شرد الذهن ، ضعف القدرة على التركيز و الانتباه، كثرة الحركة

بدون انتاج و كثرة الشكوى من الالام الجسمية و النفسية و السلوك الترددي

مستويات القلق :

حددها محمد حسن العلوي 2002 ثلاث مستويات كالتالي :

1-المستوى المنخفض للقلق: في هذا المستوى يحدث تنبيه للفرد مع ارتفاع درجة حرارة

الحساسية نحو الاحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده و تأهبه لمجابهة مصادر

الخطر في البيئة التي يعيش فيها، و يشار الى هذا المستوى من القلق بانه علاقة انذار

لخطر وشيك الوقوع

2-المستوى المتوسط للقلق:

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

و يستولي الجمود بوجه عام استجابات الفرد في المواقف المختلفة و يحتاج الفرد أي المزيد

من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في المواقف المتعددة

3-المستوى العام للقلق :

يؤثر هذا المستوى على التنظيم السلوكي للفرد بصفة سلبية او يقوم بالأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة و لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات او المنبهات الضارة و غير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي

اهمية دراسة القلق من حيث الابعاد و الاغراض :

1-تحديد حجم القلق

2-تحديد شدة القلق

3-تحديد اتجاه معادلة القلق

حالات قلق المنافسة :

1-حالة قلق ما قبل المنافسة : هي الحالة التي تستغرق يوما او يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة

2-حالة قلق بداية المنافسة : هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة بضع ساعات او دقائق قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة و تحدث بصفة عادية في حالة الاتصال المباشر مع جو او بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة)

3-حالة قلق المنافسة : هي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما يحدث من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مثيرات او تغييرات او احداث

4-حالة قلق ما بعد المنافسة : هي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الاداء في المنافسة الرياضية و نتائجها و خاصة في حالات الهزيمة و عدم تحقيق المستوى المتوقع