

د. حمدي ابوالمجد سليمان مفضل

دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

تخصص " علم نفس رياضي "

مقدمه :

علم النفس الرياضي من الفروع العلمية التي احتلت مكانة مرموقة في الآونة الأخيرة التي تهدف من خلال استخدام المهارات النفسية في القياس والتقييم إلى اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر على السلوك الرياضي .

كما وجد الباحثون في هذا المجال أن الشخصية الرياضية تتميز بمجموعة من السمات النفسية التي تختلف وفقاً للنوع والدرجة، فكل أداء رياضي يتطلب طبيعة خاصة، لذلك تختلف سمات لاعبي الألعاب الفردية عن سمات لاعبي الألعاب الجماعية، وحتى في النشاط الواحد تختلف السمات وفقاً لموقع ووظيفة كل لاعب.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي الذي يعاني من القلق لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما كان مستوى الدافعية أو التدريب لديه. حيث يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية قبل وأثناء المباريات وفي جميع المنافسات ولكن تختلف من فعالية إلى أخرى وذلك بسبب نوع المنافسة لذا يجب على اللاعبين التدريب والتحكم في الحالة النفسية التي تتسم بعدم الثبات، حيث يؤثر القلق إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبياً أو إيجابياً، في مجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام.

وفي المجال الرياضي يشعر اللاعبون بالضغوط النفسية والتوتر والقلق والتي يشمل كثيراً من المواقف الصاعقة التي تعتبر مهددات قوية للأنا، وكثيراً ما يحدث عدم توازن واضح بين ما يدركه اللاعب بالنسبة إلى استعداداته وقدراته وبين ما هو مطلوب منه في البيئة التنافسية، فترتفع عنده درجة القلق بصورة قوية تؤثر على الوظائف النفسية والجسمية، وهو ما يعرف بقلق المنافسة، التي تعتبر أهم مرتكزات القدرات البدنية في المجال الرياضي، حيث أن ارتفاع هذه السمة أو انخفاضها قد يمتد من اللاعب الواحد ليشمل أداء الفريق الرياضي ككل .

(يوسف موسى المقداد، وعلى محمد المعايير، ٢٠٠٢ (Goodwin, (2009)) (Duda, Routledge. (2006))

يعتبر القلق أحد الانفعالات التي لها أهمية خاصة في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي المجال الرياضي التنافسي بصفة خاصة، حيث ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء وتؤدي لانخفاض مستواه. (Bäumler, 2009)

ويرى الباحث إن قلق المنافسة الرياضية تشكل أهمية خاصة في مجال التنافس الرياضي، نظراً لما يبديه الرياضيون من شكوى تتعلق بشعورهم بدرجات مختلفة من القلق تؤثر على مستوى أدائهم، فبينما يستطيع البعض فهم التحكم والسيطرة على درجة القلق التي يشعر بها، فإن البعض الآخر لا يستطيع تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبياً أثناء المنافسة حيث تكثر، ويقل التحكم في دقة الأداء .

وقد لاحظ الباحث من خلال البحث والدراسة أن قلق المنافسة الرياضية له تأثير بالغ الأهمية على اللاعبين وخاصة إذا كان التأثير سلبياً بمعنى أن اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من قلق المنافسة الرياضية، وفي ضوء هذا التأثير السلبى للقلق على الأداء في المنافسة الرياضية كان من الضروري تناول قلق المنافسة الرياضية ، والبحث عن مصادر وأسباب القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية ، والعمل على تلافى أسباب ارتفاع القلق لدى الرياضيين مع تقديم مقترحات علاجية للتغلب على القلق وفقاً لبعض نظريات العلاج النفسى .

١- القلق :

يعتبر القلق من الإضطرابات التي تؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة لدى المراهقين وقد انتشر إنتشارا واسعا هذا ما أشار إليه حامد عبد السلام (٢٠٠١) حيث أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية لسنة ٢٠٠١ بأن ٤٥٠ مليون شخص في العالم يعانون من إضطرابات ومشاكل نفسية ومن أبرزها القلق إذ تمثل نسبته حوالي ٣٠% : ٤٠% من مجموع الإضطرابات النفسية ويظهر ذلك بوضوح لدى الإناث وكذلك عند الاطفال والمراهقين وفي سن الشيخوخة (ص ٤٨٥).

٢- تعريف القلق :

يعرف الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية القلق بأنه حالة مرضية تتصف بالشعور بالرعب ويشترط وجود ثلاث أعراض منها الأقل وهي:- الإستياء ، الضجر ، الشعور بالتعب بسرعة ولأقل مجهود ووجود صعوبة بالتركيز ، وسرعة الانفعال ، وتوتر العضلات وإجهادها ، واضطرابات النوم كما تصاحبها أعراض عضوية تشير إلى نشاط زائد للجهاز العصبي اللاارادي (American Psychiatric Association, 2013).

وعرفه (Vespi 2002) أن القلق حالة إنفعالية داخلية يشعر بها الفرد عندما يدرك أن هناك ما يهدد حياته النفسية والجسمية وهو ينطوى على توتر إنفعالي تصحبه إضطرابات فسيولوجية وجسمية ونفسية مختلفة وللقلق درجات متفاوتة بين البسيط والمرتعق والمرضى، والشخص القلق هو شخص يشعر غالبا بالهم والغم والضيق والعصبية والخوف الشديد (p.55) .

٣- المحكات التشخيصية للقلق حسب الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) Diagnostic Statical Manual of Mental Disorders

- ١- إنشغال وقلق مع خشية مستمرة في معظم الأوقات لمدة لا تقل عن ستة أشهر .
- ٢- يكون القلق مرتبط بثلاثة أو أكثر من الأعراض الستة القادمة الذكر في معظم الأوقات ولمدة لا تقل عن ستة أشهر والأعراض علي النحو التالي :-
 - عدم الراحة والشعور بالخطر - سرعة التعب - صعوبة التركيز - إستثارة مستمرة وهيجان - توتر العضلات وتعبها - إضطراب النوم . ويجب أن لا يكون هناك أي تأثير فسيولوجي قد يكون المسبب في القلق مثل تعاطي المخدرات.

٤- النظريات المفسرة للقلق :-

*نظرية التحليل النفسي :-

يعتبر فرويد من أوائل من تحدثوا عن القلق وذكر عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦) أن القلق عند فرويد هو إستجابة إنفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب بإستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل :- القلب والجهاز التنفسي وقد رأى فرويد في القلق إشارة إنذار للأنا حتى تتخذ أساليب وقائية ضد ما يهددها وغالبا ما يكون مصدرها رغبات مكبوتة أو خيرات عدوانية ، أو نزعات جنسية مما سبق للأنا أن كبتة في اللاشعور إما أن تقوم الأنا بعمل أو نشاط تدافع به عن نفسها ما يهددها وتبعده وإما أن يتراكم القلق حتى تقع الأنا صريعة للصراع النفسي (ص ٧٠).

أوضح سيجموند فرويد (١٩٦٢) بأن القلق هو حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق متوقعا الشر له في كل لحظة والشخص القلق يبدو دائما متوترا الأعصاب متشائما ،قليل الثقة بذاته مترددا فاقدا القدرة على التركيز وأن أحداث الحياة الضاغطة من المقومات الهامة في تكوين الصراعات النفسية الداخلية للفرد أكثر من تأثير المؤثرات الخارجية التي يواجهها الفرد في علاقاته مع البيئة المحيطة به وهي التي تعود إلى إحساس الفرد بمشاعر القلق ، وأن القلق يكمن من الأصل من الحوافز العدوانية ، والرغبات الجنسية المكبوتة (ص ٤).

هذا ما أشار إليه أيضا علاء الدين كفافى (١٩٩٠) أن القلق من وجهة نظر فرويد ينشأ من كبت الرغبة الجنسية ومنعها من الإشباع فعند إحباط الرغبة الجنسية تتحول الطاقة الجنسية بطريقة فسيولوجية خاصة إلى قلق (ص ٣٤٧).

كما أشار حسين قاسم ، طارق على (١٩٩٨) أن فرويد يعتقد أن الأنا هي مصدر القلق ومنشأه لأنها هي التي تستجيب للتهديدات والمخاطر التي يواجهها الفرد من مختلف مصادرها ، فعندما تطول التهديدات والمخاطر والذكريات والرغبات

المكبوتة لدى الفرد وانتقالها من حالة اللاشعور إلى حالة الشعور فهنا يحصل القلق ويكون بمثابة إنذار للأنا وقليل من القلق (القلق البسيط) ضروري للفرد ليعيد إليه حالة التوازن النفسى (ص ٢٦٤).

وأشار صالح حسن (٢٠٠٥) أن القلق عند فرويد هو نتيجة كبت الصراع بين الأنا والهو وبهذا فقد ذهب فرويد إلى عكس الاعتقاد بأن القلق مصدر الكبت وليس نتيجة له وفسر ذلك باعتبار أن القلق يحدث نتيجة للتغير الذى يحدث بفعل الإندفاعات الجنسية فى حالة عدم وجود متنفس لها (ص ٣٣٠).

وأشار مصطفى فهمى (١٩٨٧) أن أتباع فرويد قد اختلفوا معه فى تفسير القلق ومنهم أدلر الذى يربط بين القلق والقصور العضوى ، فالشعور بالنقص يؤدي إلى الإحساس بعدم الأمن والقلق ، ولم يقتصر على القصور العضوى فقط بل وسع مدلول القصور ليشمل أيضا القصور المعنوى والإجتماعى (ص ٢٢).

* النظرية السلوكية

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التى يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابى والتدعيم السلبي هذا ما أشار إليه علاء الدين كفاى (١٩٩٧) وذكر أن علماء المدرسة السلوكية لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية ولا القوى الفاعلة فى الشخصية على شكل منظمات ثلاث هى (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) مثلما يعتقد التحليليون إلا انهما يشتركان فى رأى القائل بأن القلق يرتبط بماضى الإنسان ، وما واجهه أثناء هذا الماضى من خبرات ، ويتفقان أيضا فى أن الخوف والقلق كلاهما إستجابة إنفعالية من نوع واحد ، وأن الإختلاف بين الإثنين يكمن فى أن الخوف ذو مصدر موضوعى يدركه الفرد ، فى حين أن مصدر القلق أو سببه يخرج من مجال إدراك الفرد ، أى أن الفرد ليس واعيا بما يثيره القلق وأشار أيضا إلى أن السلوكية يعتبرون القلق بمثابة إستجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الإستجابة غير أنها إكتسبت القدرة على إثارة هذه الإستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة (ص ٣٤٩).

* النظرية المعرفية :-

تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الإنفعالات التى يبديها الناس ، إنما هى ناتجة عن طريقتهم فى التفكير هذا ما أكده حسين علي ، (٢٠٠١) حيث أشار أن أصحاب النظرية المعرفية ركزوا على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسى ، فالنظرية المعرفية ترفض ما تنادى به مدرسة التحليل النفسى من أن اللاشعور مصدر الإضطراب النفسى ، وكذلك ما تنادى به المدرسة السلوكية ، حيث يرى "بيك" "beck" أن ردود الفعل الإنفعالية ليست إستجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجى ، وإنما يجرى تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفى وقد ينتج عن ذلك عدم الإتفاق بين النظام الداخلى والمثيرات الخارجية مما يتسبب فى الإضطرابات النفسية ومنها القلق إذ يرى علماء النظرية المعرفية إلى أن الإضطراب السلوكى هو نمط من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية التى تسبب الإستجابات السلوكية غير التوافقية (ص ٣١) .

*نظرية القلق (الحالة والسمة) :-

يفرق سيبليرجر وآخرون (١٩٨٤) فى هذه النظرية بين جانبين من القلق .

أ- **حالة القلق** : يشير سيبليرجر إلى القلق كحالة انفعالية طارئة وقتية فى حالة الكائن الحى ، وتندبذ من وقت لآخر ويزول بزوال المثيرات التى تبعته ، وهى حالة يتسم بها الفرد داخليا وذلك لمشاعر التوتر والخطر المدركة شعوريا والتى تزيد من نشاط الكائن للجهاز العصبى الذاتى فتظهر علامات حالة القلق وتختلف حالات القلق هذه فى شدتها وتقلبها معظم الوقت (ص ٢٢).

هذا ما أكده عبد المطلب القريطى (١٩٩٨) أن حالة القلق هى حالة إنفعالية ذاتية تبعا للموقف المهدد ، مؤقتة أقرب ما تكون إلى الخوف الطبيعى إذ تؤدي إلى تنشيط فى الجهاز العصبى المستقل والتهينة لمواجهة مصدر التهديد ، وتختلف هذه الحالة تبعا لما يدركه الفرد من تقدير لدرجة خطورة الموقف المهدد وتزول بزوال المصدر (ص ١١٣).

كما أشار غريب عبد الفتاح (١٩٩٨) أن جولد نبيرج (Goldenberge 1977) يرى بأن حالة القلق هى حالة مؤقتة تحدث لموقف ما وتتفاوت هذه الحالة تبعا لشدة ذلك الموقف أو المثير لتحدث حالة من التوتر والخشية ويرافق ذلك ردود أفعال فسيولوجية (ص ٣٥٦).

وأشار حسين طه (٢٠٠٧) أن حالة القلق أنها إحساس بالتوتر والخوف الذي يشعر به الفرد باستمرار أنها يمكن أن تكون حالة إنفعالية مؤقتة تختلف من لحظة لأخرى وتزول بزوال مصدر التأثير (ص ١٩) .

ب- سمة القلق:-

أشار سيبلبرجر (١٩٨٤) إلى أن القلق سمة ثابتة نسبياً للشخصية، كما تشير إلى الاختلافات الفردية في القابلية للإصابة بالقلق، والتي ترجع إلى الاختلافات الموجودة بين الأفراد في استعدادهم الإستجابة للمواقف المدركة، كمواقف تهديدية بارتفاع حالة القلق، ووفقاً لما إكتسبه كل فرد في طفولته من خبرات سابقة وسمة القلق إستعداد طبيعي وإتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقاً ويجعله يركز بصورة أساسية على الخبرة الماضية بينما حالة القلق موقفي بطبيعته وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (ص ٢٢).

وأكد أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٤) أن سمة القلق لا تظهر مباشرة في سلوك الشخص بل يمكن استنتاجها من خلال تكرار إرتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد عبر الزمن (ص ١٩).

أما ماثيوس وديري (Mathews and Deary (1998) فعندهم سمة القلق تشير إلى استقرار السلوك وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الاثنين (الحالة والسمة) أما الأشخاص الذين لديهم سمة قلق عالية يميلون إلى حالة قلق أعلى مما لدي الأشخاص ذوي سمة القلق المنخفضة. (p.77)

وأشار عبد المطلب القريظي (١٩٩٨) أن سمة القلق عند كل من كاتل وسيبلبرجر أنها إستعداد سلوكي مكتسب يكمن داخل الفرد تنشطه منبهات داخلية أو خارجية، وهذا الإستعداد السلوكي معظمه مكتسب ومستمد أصوله غالباً من خبرات طفولية ذات ثبوت نسبي كامن في شخصية الإنسان (ص ١٣٣).

٥- تعليق عام علي النظريات المفسرة للقلق:

ويرى الباحث أن هذه النظريات تباينت في تفسيرها للقلق وأن التفسيرات لا تعمل بمعزل عن بعضها بل في تكامل وتفاعل مستمرين، فإدراك الموقف وتقييم خطورته يولد سلسلة من العمليات العقلية والفكرية ثم الإنفعالية، التي تنشط بدورها الجوانب الفسيولوجية التي تنتسب إليها كل الأعراض المصاحبة للقلق لكن الباحث يتبنى فكر النظرية التحليلية بوصفها تبحث عن العوامل الكامنة وراء حدوث القلق ومن ثم معرفة هذه العوامل للحد من أو تخفيف أثرها في حدوث القلق

٦- أنواع القلق:

قد يأخذ القلق بعض الأشكال التي يمكن تلخيصها فيما يلي :

• **القلق العام** : وهو نوع من القلق يحدث في العديد من المواقف والأحداث اليومية أو المستقبلية.

• **قلق الوحدة** : يرتبط هذا النوع من القلق بالشعور بالوحده أو الانعزال الحقيقي أو التخلي عن الآخرين بسبب المرض او الإصابة .

• **القلق الاجتماعي** : يحدث هذا النوع من القلق بسبب شعور الفرد بعدم الاستحسان الاجتماعي والقبول من الآخرين، أو عند مقابلة أناس جدد، أو في حالة عدم قدرة الفرد على التوافق مع المجتمع .

• **قلق الأداء** : وهو نوع من أنواع القلق الذي يحدث عندما يطلب من الفرد اجتياز اختبار معين، مثل مواقف المنافسة الرياضية أو التحدث أمام زملائه في الفصل الدراسي .

• **الخوف الشديد** : يرتبط هذا النوع باستجابات حاده ومتطرفه من القلق ترتبط بموقف معين يستثير انفعال القلق لدى الفرد .

مثال: الخوف الشديد من القفز في حمام السباحة، أو الخوف الشديد عند أداء بعض الحركات على بعض أجهزة الجيمبار.

٧- القلق فى المجال الرياضى :

• مفهوم القلق فى المجال الرياضى :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، حيث ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون إيجابيا بدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق أداء الرياضيين .

يستخدم مصطلح القلق فى وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، فى القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، والقلق أنواع فهو حالة قلق مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الإنسان فى وقت معين، كما أن سمة القلق فهي ثابتة وتشتبك فى تشكيل شخصية الفرد ويختلف القلق عن الاستثارة فى كونه يشمل بالإضافة الى درجة التنشيط حالة انفعالية غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق فى وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، واتجاهات الانفعال فى القلق سلبى لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .

(أسامة كامل ، ١٩٩٧ ، ص ١٥٠ ، ص ١٥) .

وتعتبر كل انجازات الافراد بما فيها الانفعالات وسلوكياتهم هى تعبير عن جميع جوانب الشخصية فإن الانجازات الرياضية للفرد لاتعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر هى الاخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسى والخوف والقلق ، ولذلك تظهر لدى الرياضى بعض السلوكيات إذا يكون فخورا أو سعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج الايجابية ويكون عكس ذلك ، خائبا الأمل ويائس عند الاخفاق ولذلك يعتبر القلق فى المجال الرياضى سلاحا ذو حدين وذلك كمايلى : (نزار مجيد ، ١٩٨٩ ، ص ٢١٤) .

١- عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضى فى جعله يدرك مصدر قلقه ومن ثم يهين نفسه بدنيا للتغلب عليه.

٢- يعمل القلق على اعاقه العمل من خلال تأثيره السلبى على نفسية الرياضى ، وحتى يمكننا معرفة الاسباب التى توجد القلق عند الرياضى وبالتالي تحديد نوعيته مسيرا أو معيقا يجب معرفة العوامل التى ينتج عنها القلق .

٨- حالة القلق فى المنافسات الرياضية :

وهو القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضى فى المنافسات الرياضية المختلفة ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب أنتهاء المنافسة، ويأخذ قلق المنافسة العديد من الحالات التى قدمها محمد علاوى (١٩٩٨) فى التصنيف التالى : (ص ٣١١) .

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة :

يقصد بها حالة اللاعب الرياضية قبل اشتراكه الفعلى فى المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة اسابيع الى يومين تقريبا) .

ب- حالة قلق بداية المنافسة :

يقصد بها الحالة التى تستغرق الفترة القصيرة (من يوم الى بضعة دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلى فى المتفسة الرياضية، كما انها تبدو بصورة اكثر وضوحا فى حالة الاتصال المباشر للاعب مع جو أو بداية المتفسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضى الى مكان المنافسة الرياضية .

ت- حالة قلق أثناء المنافسة :

هى حالة ترتبط بالفترة الزمنية التى يشترك فيها اللاعب الرياضى فى المنافسة الرياضية وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات وتسرى هذه الحالة على كل اللاعبين الاساسيين والاحتياطيين .

ث- حالة قلق مابعدالمنافسة :

يقصد بها حالة اللاعب الرياضى فى فترة مابعد المنافسة الرياضية ومايرتبط بها من خبرات النجاح او الفشل او فوز او هزيمة او أداء جيد أو سيئ واستعداده للاشتراك فى المنافسة القريبة التالية .

٩- أعراض قلق المنافسة الرياضية: (Hairul & Saidatin , 2019)

القلق الجسمي والقلق المعرفي:

هناك نوعين شائعين من قلق المنافسة الرياضية هما القلق الجسمي والقلق المعرفي.

ويرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على الفرد عند حدوث انفعال القلق كبرودة اليدين ، وزيادة نبضات القلب ، واضطراب الهضم ، العرق الشديد ، شحوب لون الوجه ، اضطراب عملية التنفس ، الصداع.

بينما يرتبط القلق المعرفي ببعض الافكار السلبية الغير مرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة الافكار السلبية التي تجول في ذهن اللاعب عن توقعه للفشل في المنافسة، وكيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمه ، أو أن مهاراته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه .

والجدير بالذكر أنه قد يظهر النوعين السابقين للقلق (الجسمي المعرفي) معاً . أو قد يكون أحدهما أكثر شيوعاً من الآخر ، وقد يكون ظهور أحدهما سبباً لحدوث الآخر .

أعراض القلق الجسمي:

- برودة اليدين - زيادة نبضات القلب - ارتفاع ضغط الدم - زيادة إفرازات العرق - اضطراب الهضم - تغير لون الوجه- اضطراب عملية التنفس - زيادة التوتر العضلي - فقدان الشهية - الصداع - القيء- الاعياء والشعور بالمرض

أعراض القلق المعرفي:

- ضعف القدرة على التركيز والانتباه - زيادة الافكار السلبية -أفكار موجهه نحو الخوف من الفشل في المنافسة - أفكار غير مرتبطة بالإداء في المنافسة تؤدي إلى تشتيت الانتباه - ضعف الثقة بالنفس.

١٠- العوامل المسببة للقلق أثناء المنافسات الرياضية :

يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، ويستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجات القلق فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في أثناء المنافسة .وحسب بيكير (Bakker, 1992) الذي تمكن من تصنيف الاحداث المسببه للانهييار الى بعض المجموعات بغض النظر عن بعض الامراض الجسدية ، فالحالات الكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي ومن البيهبي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور (P108) .

ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وكانت اكثر العوامل تتمثل فيما يلي :
(Ronald, Smith,L. Smoll, & Joel, 2006) .

(١) الخوف من الفشل:

يعتبر الخوف من الفشل هو أكثر الأسباب أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق والتوتر ، حيث أن الخوف يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراه ، أو فقدان بعض النقاط الهامة أثناء المنافسة ، أو ضعف الاداء اثناء المنافسة .

ويؤدي الخوف من الفشل في المنافسة إلى ضعف الثقة بالنفس ونقصان تقدير الذات لدى الرياضيين ، كما يؤدي إلى ظهور العديد من الافكار السلبية التي تسيطر على الرياضيين مما يؤدي بالتالى إلى زيادة مستوى القلق عن المستوى المناسب وعدم الظهور بالمستوى الفنى والبدنى والخطط المناسب اثناء المباريات وإلى الفشل فى أحرار الفوز والأهداف التي ينبغي على اللاعب انجازها اثناء المنافسة .

(٢) عدم الكفائة :

يظهر هذا النوع من القلق عندما يدرك الرياضى أنه هناك نقصاً معيناً فى قدراته واستعداداته البدنية أو المهارية أو النفسية وذلك عندما يكون فى مواجهه منافس أثناء المنافسات الرياضية وحين ذاك تسيطر على الرياضى العديد من الافكار التي تدور حول أمكانية فشله فى المنافسة نتيجة هذا القصور فى القدرات أو الاستعدادات .

(٣) عدم القدرة على السيطرة:

يزداد القلق لدى الرياضيين عندما يفقد الرياضي القدرة على السيطرة على الاحداث اثناء المنافسة ، وعندما يشعر بان الامور تسير وفقاً لسيطرة خارجية .

ومما هو جدير بالذكر أن حالة القلق قبل المنافسة تتأثر بعاملين هامين وهما : -

•العامل الأول:

البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة كمكان المنافسة ، والحكام ، والأجهزة والادوات، والجمهور ، الحالة المناخية .

•العامل الثاني:

هو مجموعة الافكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه .

ومن المتوقع زيادة مستوى درجة القلق لدى الرياضي عندما تقل قدرته على السيطرة على كلاً من العوامل الداخلية والخارجية السابق ذكرها .

وعلى هذا فينبغي على المدرب أن يساهم في تعويد الرياضيين على مختلف المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة حتى تزيد درجة سيطرة الرياضي على كلاً من العوامل الداخلية والخارجية وبالتالي تقل فرصة زيادة القلق .

وعلى سبيل المثال يسمح للرياضيين بالتدريب في ظروف تشبه ظروف المنافسة الفعلية وفي مناخ مشابه لمناخ المنافسة الحقيقية .

(٤) الاعراض النفسية والفسولوجية:

تتميز المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى ظهور بعض الاعراض الجسمية مثل اضطراب المعدة ، زيادة افراز العرق ، ارتفاع ضغط الدم ، تكرار الحاجة إلى التبول ، زيادة التوتر في العضلات ، اضطراب التنفس الخ .

وعلى ذلك فإنه يمكن للرياضي تفسير الاعراض السابق ذكرها على انها أعراض إيجابية مرتبطة لحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بموقف المنافسة الرياضية ، كما يمكنه أيضاً أن يفسرها على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى زيادة درجة القلق

حيث أن التفسير الخاطئ لهذه الاعراض الجسمية يؤدي إلى مزيد من القلق المعسر للإداء ، بينما التفسير الصحيح لهذه الاعراض الجسمية بالنظر إليها على انها أعراض طبيعية لا يؤدي إلى زيادة درجة القلق لدى الرياضي.

(٥) ضغوط حمل التدريب الزائد:

يعنى التدريب الزائد هو عدم قدره الرياضي على التكيف مع متطلبات حمل التدريب ، دون حصوله على فترات تتميز بانخفاض حمل التدريب وعدم حصوله على الراحة الكافية ، مما يؤدي إلى اصابه الرياضي بحالة من الاجهاد .

ومن الاعتقادات الخاطئة السائدة في التدريب لدى العديد من المدربين أن التدريب ساعتين أفضل من ساعة ، وأن الاربع ساعات أكثر فائدة ، وهكذا وأن التدريب العنيف هو السبيل الوحيد نحو التحسن .

وفي الواقع أن هذا المبدأ لا يتمشى مع الاتجاهات الحديثه في علم التدريب حيث أنه يقود إلى الاجهاد البدني للاعبين مما يؤدي بالتالي إلى ارتفاع درجة القلق ووصول اللاعب إلى مرحلة الانهك البدني والانفعالي ، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ظاهرة إحتراق الرياضي وربما الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة .

(٦) خصائص المنافسة :

هناك مصدرين هامين يساهمان في ارتفاع قلق المنافسة الرياضية هما :

عدم التأكد من نتائج المنافسة : يتوقع زيادة القلق لدى اللاعب عندما يكون غير متأكد من نتائج المنافسة أو عند فقدانه الثقة بنفسه أو قدراته وأستعداداته وعدم التأكد منها .

وفي الواقع انه هناك بعض المدربين الذين يتبعون بعض الاساليب الخاطئة في التعامل مع اللاعبين والتي تدور حول التشكيك في قدرات اللاعبين في مواجهة المنافس أو المغالاة الشديدة في تقدير قوة المنافس مما يسهم بالتالي في عدم تأكد اللاعب من الفوز في المنافسة وبالتالي زيادة درجة ومستوى قلق المنافسة الرياضية .

درجة الاهمية المترتبة على المنافسة : تعتبر المنافسة الرياضية خبرة هامة في حياة الرياضيين ، حيث أن اللاعب يقيم نفسه وقدراته ومهاراته مقارنة بقدرات الآخرين وفقاً لنتائج المنافسة من فوز وهزيمة .

وتختلف أهمية المنافسة من منافسات محلية وأقليمية وقارية وعالمية وأولمبية .وهنا تكمن الخطورة ان الرياضي يتعلم تقييم ذاته وقدراته من خلال تحقيق المكسب أو الخسارة. وتزداد درجة القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية كلما زادت أهمية نتيجة المنافسة .

وفي حالة المكسب تختلف نظرة الرياضي إلى نفس وكذلك جميع المحيطين بظروف المنافسة من (حكام ، وأولياء أمور ، ومدربين ، وجمهور ، وإعلام.....ألخ) ، عنها في حالة الخسارة أو الهزيمة . وفي الواقع لا بد أن يقترن المكسب بالجهد الذي يبذله اللاعب من أجل تحقيق الفوز وتحقيق الاهداف الواقعية الخاصة به . كما يجب عدم تفسير الخسارة على انها نوعاً من الفشل الموجه نحو قيمة اللاعب لذاته .

١١ - الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية

(Umilatul&Niken,2019)

- ١- تنمية المهارات النفسية
- ٢- أسلوب التعزيز الموجب
- ٣- التدريب على التصور العقلي
- ٤- وضع الأهداف للرياضيين والوصول إليه عن طريق المثابرة
- ٥- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي وخاصة قبل لمنافسة
- ٦- الإرشاد الجماعي ومنافسة اللاعبين في مشاكل قلق المنافسة الرياضيين
- ٧- النمذجة وذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى فيها اللاعب كيف يتصرف الآخرين في موقف المنافسة
- ٨- أسلوب التخصيص المنتظم: عن طريق تعريف الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية
- ٩- محاضرات وندوات تتعلق ب : تنمية عادات تصور عقلي جيدة تخفيف رهبة المنافسة الرياضية بكافة الوسائل
- ١٠- العلاج الذهني المعرفي السلوكي لعلاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية مثل القلق- الاكتئاب - الإدمان و العلاج الذهني المعرفي السلوكي: هو علم يقوم على اكتشاف وحل الكثير من مشكلات الأفراد من خلال تغيير أنماط السلوك على المدى القصير وفعاليتها تكون على المدى البعيد

١١ - أسلوب العلاج الانفعالي المنطقي:

يهدف هذا الأسلوب إلى مساعدة الرياضيين في محاولات التعرف على الأفكار الانهزامية غير المنطقية واستبدالها بأفكار بناءة ومنطقية، ويستند هذا الأسلوب إلى أن التفسير اللامنطقي للحقيقة الموضوعية يعتبر من العوامل الأساسية في حدوث ما يسمى بالاضطراب الانفعالي.

١٢ - أسلوب العلاج المعرفي:

يهدف هذا الأسلوب إلى قيام الرياضيين باستبدال الأفكار التي تؤدي إلى ظهور قلق المنافسة لديهم، بأفكار بناءة لمواجهة ذلك القلق، يستند هذا الأسلوب إلى التعلم الذاتي، والذي يتضمن تدريب الرياضيين على تشخيص الأفكار غير المناسبة للتكيف معها، وبعد ذلك يقوم المعالج الرياضي باقتراح مجموعة من النماذج السلوكية المناسبة والاستراتيجيات الفعالة.

ويعتبر أسلوب العلاج المعرفي أحد الأساليب الرياضية الحديثة والتي تعتبر علاجية نوعاً ما، والتي تقوم على الاهتمام بصورة أساسية بالبداية المعرفية لاضطرابات الرياضيين النفسية، ومن أهداف هذا الأسلوب محاولة التخلي عن الآلام النفسية وما يشعر به الرياضيون من هم وأحزان؛ وذلك من خلال معرفة مجموعة من الدلالات والإشارات التي تكون ذاتية وخاطئة والقيام بمحاولة حصرها، وكذلك القيام بالعمل على تصحيحها وبعد ذلك القيام بالتعديل عليها.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١ . أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٤). الدراسات التطورية للقلق. حوليات كلية الآداب، جامعة الكويت، الرسالة ٩٠، الحولية ١٤.
- ٢ . أسامة كامل راتب (١٩٩٧) . علم النفس الرياضى مفهومه تطبيقاته . دار الفكر العربي القاهرة .
- ٣ . حامد عبد السلام (٢٠٠١). الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: مكتبة العبيكان.
- ٤ . حسين طه (٢٠٠٧). العلاج النفسى المعرفى- مفاهيم وتطبيقات. الإسكندرية: دار وفاء لنديا الطباعة والنشر.
- ٥ . حسين على(٢٠٠١). قراءات فى علم النفس. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- ٦ . حسين قاسم، طارق على (١٩٩٨). الإضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية من منظوراتها النفسية والإسلامية (ط١). صنعاء: مكتبة الجيل الجديد.
- ٧ . سبيلبيرجر وآخرون (١٩٨٤). كراسة تعليمات قائمة القلق الحالة والسمة (ترجمة أحمد عبد الخالق). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- ٨ . سيجموند فرويد (١٩٦٢). القلق (ترجمة عثمان نجاتى). القاهرة : دار النهضة العربية.
- ٩ . صالح حسن (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية. الأردن: دار وائل للنشر.
- ١٠ . عبد المطلب القريطي (١٩٩٨). في الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١١ . عبدالسلام عبد الغفار (١٩٧٦). مقدمة فى الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- ١٢ . علاء الدين كفاى (١٩٩٠). الصحة النفسية. القاهرة: دار هجر.
- ١٣ . علاء الدين كفاى (١٩٩٧). علم النفس الإرتقائى: سيكولوجية الطفولة والمراهقة. القاهرة: مؤسسة الأصالة.
- ١٤ . غريب عبد الفتاح (١٩٩٨). علم الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٥ . محمد حسن علاوى (١٩٩٢) . علم النفس الرياضى، دار المعارف، ط (٨) ، القاهرة، مصر
- ١٦ . مصطفى فهمى (١٩٨٧). الإنسان وصحته النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٧ . نزار مجيد كامل (١٩٨٩) . علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد .
- ١٨ . يوسف موسى المقداد، وعلى محمد المعايير (٢٠٠٢) . علم النفس الرياضى، المكتبة الوطنية، عمان.

ثانياً : المراجع الأجنبية

19. American Psychiatric Association. (2013). Diagnosis and statistical manual of mental disorders (DSM- 5). Washinton, DC: New school library.
20. BAKKER F. (1992). psychologie et pratique sportive. Paris: Vigot.
21. Bäumlér, G (2009): The dawn of sport psychology in Europe, Early pioneers of a new branch of applied science. Lincoln, University of Nebraska Press.
22. Duda, R. (2006): Motivational processes and the facilitation of performance, persistence, and well-being in.

23. Goodwin, C. (2009); The application of new psychology methodology sport. In J.M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology*. McGraw-Hill. New York to athletics. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
24. Hairul, A., & Saidatin, S. (2017) . A Multisample Analysis of Psychometric Properties for the Malaysian Adapted Sport Anxiety Scale-2 Among Youth Athletes , *Psychological Reports* , Vol. 120(1) 141–157 .
25. Matthews, G., & Deary, I. (1998). *Personality traits*. Cambridge: University Press.
26. Ronald, E. Smith, L. Smoll, P. & Joel R. (2006) . Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2 , *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479-501.
27. Umilatul , H . Niken, H. (2019) . Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 395, 144-148.
28. Vespi, I. (2002). *Social emotional characteristics of gifted learning disabled children* NJ: Prentice–Hall.
29. Yago ,R ., Carne, V., Catarina S., & Caroline J.(2015) . Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport , *Psicothema*, Vol. 27, No. 2, 174-181.

المخلص

القلق فى المنافسات الرياضية

د. حمدى ابوالمجد سليمان مفضل

دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

تخصص " علم نفس رياضى "

يعتبر القلق أحد الانفعالات التي لها أهمية خاصة في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي المجال الرياضي التنافسي بصفة خاصة، حيث ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء وتؤدي لانخفاض مستواه. يهدف هذا المقال الى القاء الضوء على القلق فى المنافسات الرياضية وذلك من خلال عرض التعريفات المختلفة للقلق كما وردت بالتراث السيكولوجي كذلك توضيح اهم المحكات التشخيصية للقلق وذلك وفقا لما ورد بالدليل التشخيصى الاحصائى للضطرابات العقلية ثم التطرق الى النظريات المفسرة للقلق ومنها نظرية التحليل النفسى والنظرية السلوكية والنظرية المعرفية ونظرية القلق (الحالة السمة) ويعقب ذلك تعليق عام على النظريات المفسرة للقلق كما تم التطرق الى انواع القلق وفقا لما ورد فى التراث السيكولوجي ذلك القلق فى المجال الرياضى ومنها حالة القلق فى المنافسات الرياضية وانواع القلق فى المنافسات الرياضية كذلك العوامل المسببة للقلق فى مجال المنافسات الرياضية واختم الباحث بعرض لبعض الاساليب العلاجية المناسبة للتخلص من القلق فى مجال المنافسات الرياضية .

Summary

Anxiety in sports competitions

Dr. Hamdy Abo Elmaged Soliman Mofadel

Doctor of Philosophy in Physical Education
Specialization "Sports Psychology"

Anxiety is one of the emotions that have a special importance in the sports field in general, and in the competitive sports field in particular, as it is seen on the basis that it is one of the most important psychological phenomena that affect the performance of athletes, and that this effect may be positive that pushes them to exert more effort or in a way. Negativity impedes performance and leads to a decrease in its level. This article aims to shed light on anxiety in sports competitions by presenting the different definitions of anxiety as mentioned in the psychological heritage as well as clarifying the most important diagnostic tests for anxiety, according to what is mentioned in the Statistical Diagnostic Manual of Mental Disorders and then addressing theories that explain anxiety: Psychoanalytic theory, behavioral theory, cognitive theory and anxiety theory (the trait status) followed by a general comment on theories explaining anxiety. The types of anxiety were also addressed according to what was mentioned in the psychological heritage of that anxiety in the sports field, including the state of anxiety in sports competitions and the types of anxiety in sports competitions as well. Factors causing concern in the field of sports competitions. The researcher concluded with a presentation of some appropriate treatment methods to get rid of anxiety in the field of sports competitions.