

القلق في المجال الرياضي

1- مفهوم القلق :

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر ، و هو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله .
و يعتبر القلق احد أهم أنواع الانفعالات ، و يرتبط الخوف مع القلق في أنهما احد العوامل المؤثرة في طرائق أداء الفرد في أي عمل كان .
و عرف "احمد عزت راجح" القلق " هو الخوف من خطر أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث " . (احمد،1979،ص168)
هو انفعال غير سار و شعور بتهديد و عدم الراحة و الاستقرار، و هو كذلك إحساس بالتوتر و الشد و خوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، و يتعلق هذا الخوف بالمستقبل و المجهول غالباً (عبدالخالق، 1987، ص 27). و لا يمكن ملاحظة القلق مهما كانت شدته أو نوعه، و انما يمكن الاستدلال عليه من خلال مظاهر ترتبط بمفهوم القلق (عودة و ملكاوي، 1992، ص22). و يختلف القلق عن الخوف من حيث ان الخوف يتطلب وجود ثلاث عناصر لها، الفرد و الحالة أو الشيء الذي يولد الخوف لدى الفرد و حالة الخوف نفسها. أما القلق، فغالباً ما يكون ظهوره نتيجة شئ او حالة مجهولة (كمال م.، 2001 -ب، ص78).

و يتصف القلق بصفة الديمومة النسبية (عدا قلق حالة) أو على الأقل بطول فترة تأثيره ، و تكون شدة القلق غالباً أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف و عليه القلق هو حالة متأتية من خوف حدوث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل .
(نزار، 1993، ص209)

و يعتبر القلق نوع من أنواع الانفعالات التي يشعر بها الفرد و التي يصاحبها حالة من الخوف و التوقع غير الواضح سلبياً أو ايجابياً بوجود خطر أو عقاب و القلق انفعال شعوري مؤلم قريب من الخوف المستقل توقع خطراً محتملاً أو مجهولاً أو توقع عقاب أو شر . (محمود، 1988، ص283)

و يرى " مصطفى عبد السلام " إن القلق هو " عبارة عن مشاعر و أحاسيس و قوله تنتج عن سوء التكيف و عدم انسجام و توافق حينما لا يستطيع الفرد التوافق بين دوافعه و احتياجاته الأساسية من جهة و بين الواقع الذي نعيشه من جهة أخرى .
(مصطفى، 1985، ص15)

و ملخص القول بان القلق له تعاريف متعددة و التي فيها التوتر و عدم الاستقرار و عدم الارتياح ، التهيج ، النرفزة ، ضعف القدرة على التركيز و الانتباه ، زيادة في سرعة النبض ،

و تعرض اللاعب الى التعرق .

أما في فترة المراهقة فيأخذ القلق مظهراً آخر من الشعور بعدم الاستقرار ، و الحرج الاجتماعي ، و خصوصاً عند مقابلة الجنس الآخر ، و الإحساس الذاتي بشكله ، و جسمه ، و حركاته ، و تصرفاته ، و محاسبة نفسه و الناس على كل شئ. (مصطفى غالب، ص21)

2 - أنواع القلق :

(قام فرويد) بالتمييز بين نوعين من القلق هما (القلق الموضوعي) و

(القلق العصبي) و كالآتي : (علاوي، 1988، ص)

أ-القلق الموضوعي : هو رد فعل خطر خارجي ، أي أن القلق يكمن في العالم

الخارجي و هو قلق محدد قبلاً (قلق اللاعب على المنافسة

الرياضية)

ب-القلق العصبي : هو خوف غامض غير مفهوم و لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو

يعرف أسبابه إذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي و هناك ثلاثة أنواع من القلق العصبي

:

القلق في المجال الرياضي

* القلق بهائم (الطليق) : و يرتبط بالأفكار و الأشياء الخارجية و يتوضح الشخص المصاب بهذا النوع دائما النتائج السلبية .
* القلق المخاوف الشاذة (المرضية) : و هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسير واضح و لا يجد ما يبرر حدوث هذا القلق
ج* قلق الهستيريا : و يرتبط هذا بنوع الأعراض الهستيرية مثل الإغماء و صعوبة التنفس و الرعشة .

3 - مستويات القلق :

يعتبر القلق حالة ملازمة للإنسان و تقترن تلك الحالة بالحياة و يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام الى ثلاث مستويات : (نزار، 1993، ص211)
أولا : المستوى الواطئ : إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد على الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة... فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه الى التمرين المستمر استعدادا للسباق و سيجعله متحفزا و مستعدا لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الانجاز الأفضل .

ثانيا : المستوى المتوسط : في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلبيا على الاداء حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي جزءا من قدرته على السيطرة و تتصف حركاته ببذل الجهد الزائد .
ثالثا : المستوى العالي : و يسمى بالقلق المعوق حيث يصل القلق الى المستوى العالي و تبدأ الآثار السلبية واضحة في السلوك و من الاداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز و تكثر أخطاؤه و يتصف سلوكه بالعصبية الشديدة .

4 - مصادر القلق :

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق و هي : (اسامة، 1997، ص189)
الخوف من الفشل : و الذي يفيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية
الخوف من عدم الكفاية : و يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة
فقدان السيطرة : حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها و كافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية .
الأعراض الجسمية و الفسيولوجية : حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك و من تلك الأعراض اضطرابات المعدة زيادة التعرق في راحتي اليد ، زيادة التوتر العضلات .

5 - نماذج حديثة للقلق :

تبنى الباحثون نماذج جديدة للقلق و لكل نموذج فيها مفهومه ونظريته و طرق قياسه و من هذه النماذج : (صدقي، 2004، ص227)

قلق السمة و الحالة

قلق المنافسة الرياضية

القلق متعدد الأبعاد

فقد عرض "تشارلز سبيليرجر" " سمة القلق " بأنها دافع و استعداد سلوكي مكتسب يرفع الشعور ، و قلق المنافسة الرياضية يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية و يقسم الى حالة قلق ما قبل المنافسة ، حالة قلق المنافسة ، حالة قلق ما بعد المنافسة و القلق كمتعدد الأبعاد يمكن النظر إليه على انه ليس بعدا واحدا و لكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد و هي :

القلق في المجال الرياضي

- 1- القلق المفهومي .
- 2- القلق البدني : و يقصد به إدراك الاستثارة الفسيولوجية و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب .
- 3- الثقة بالنفس : و هي البعد الايجابي .

6 - القلق في المنظور النفسي

اهتم علماء النفس والباحثين بالقلق في دراساتهم وابعاثهم منذ الثلاثينات من القرن الماضي وخصوصاً بعد ان تناوله فرويد في كتاباته واستخدمه اصحاب نظرية التحليل النفسي الاخرين، وتناوله اصحاب النظريات السلوكية الانسانية والوجودية من بعده. وعرف القلق تعاريف متعددة تعكس منطلقات أصحاب تلك النظريات النفسية. وهنا سيلقي الباحث الضوء على أهم تلك النظريات التي فسرت القلق:

7 - سمة القلق وحالة القلق

يعتبر كاتيل (Cattell , 1961) هو أول من أشار الى مفهومى الحالة والسمة (الانصاري، 1997-أ، ص29). ومن ثم طور سبيلبيركر (Spielberger, 1966) ذلك، وتوصلا الى التمييز بينهما. وأكدنا بان حالة القلق هي: حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الانسان عندما يتعرض الى موقف يرى فيه تهديداً، وتزول الحالة مع زوال التهديد. أما سمة القلق فعرفها كل من كاتيل وسبيلبيركر وأتكسون كونها: سمة ثابتة نسبياً للشخصية وتدل على استعداد سلوكي كامن للقلق (الربيعي، 1997، ص43). كما وأشار سبيلبيركر الى ان حالة القلق عابرة في مجرى حياة الفرد. اما سمة القلق فتدل على فروق ثابتة نسبياً بين الناس في تهيؤهم لادراك العالم بطريقة معينة وفي ميلهم الى الاستجابة للمواقف العصبية بأسلوب خاص (عبدالخالق، 1987، ص49). وأما ماثيوس و ديري (Matthews & Deary, 1988) فانهما ينظران الى حالة القلق على انها احساس التوتر والتخوف التي يشعر بها الفرد باستمرار. والسمة لديهما تشير الى استقرار السلوك. ويشيران الى أن سمة وحالة القلق ترتبطان مع بعضهما ارتباطاً موجباً على العموم، حيث أن الاشخاص الذين لديهم سمة القلق عالية يميلون الى حالة قلق اعلى مما لدى ذوي سمة القلق الواطنة (Matthews & Deary, 1998, PP. 70-71, 233).

ويشير صالح (1995) الى سمة القلق بانها "الاختلافات الفردية المستقرة نسبياً بخصوص القلق، الناتجة عن الاستعدادات لادراك مدى واسع من المواقف المثيرة بكونها خطر أو تهديد، والنزعة نحو الاستجابة لها" (الربيعي، 1997، ص20). وسمة القلق تشير الى استعداد ثابت نسبياً للقلق لدى الفرد. وحالة القلق الى استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج. ويمكن توضيح العلاقة بين سمة القلق وحالة القلق بأن سمة القلق هو الاستعداد للقلق يكمن داخل الفرد وعند إثارته بمثيرات مهددة تبرز كحالة قلق (عبدالخالق، 1987، ص29).