

المحاضرة الخامسة

5. القلق في المجال الرياضي:

تمهيد: يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة كما يعد أحد أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو يكون سلبيا يعيق الأداء، والقلق أنواع فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت محدد أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد والذين يتصفون بسمة القلق يعتقدون أن المواقف التي تصادفهم أغلبها تمثل تهديدا لهم.

فالرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عال المستوى يمتزج بمشاعر الخشية والتوتر أما حالة قلق المنافسة فهي تمثل استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين وتشبه أعراضها حالة القلق العام.

مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية: لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وقد أجمع أغلبهم أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوثه هي:

1. الخوف من الفشل: يجعل الرياضي يشعر بالعصبية والقلق مثل الخوف من خسارة المباراة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة كما أنه يقود الرياضي إلى اللعب بهدف تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف الفوز مثلا لاعب كرة الطائرة بدلا من أداء الإرسال الساحق بقوة نجده يؤدي الإرسال العادي مع الحذر الشديد من حدوث الخطأ، كذلك بالنسبة للرياضات الجماعية نجد الفريق يميل على استخدام الأسلوب الدفاعي بدلا من الاعتماد على الأسلوب الهجومي.

2. الخوف من عدم الكفاية: يحدث عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب النفسي أو البدني أو المهاري أو الخططي لمواجهة المنافس، فالرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد لديه يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه مثل عدم القدرة على التركيز، عدم الرغبة في الأداء، عدم الحصول على القدر الملائم من الراحة.....

3. فقدان السيطرة: يتوقع زيادة القلق الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة وعلى العموم هناك عاملين:

1. البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان الانعقاد، الأدوات والأجهزة، الأرضية، الحالة المناخية، الجمهور

2. مجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه لذلك يجب على المدرب أن يجعل الرياضي يتعود بالظروف المرتبطة بالمنافسة لأن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من زيادة القلق لديه.

4. الأعراض الجسمية والفسولوجية: تتميز المنافسة الرياضية بالضغط النفسية وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي للرياضي فتظهر لديه الأعراض الجسمية بسبب ذلك منها: اضطراب المعدة، زيادة العرق، زيادة نبضات القلب، ارتعاش الأطراف وغيرها....وانه قد تسبب ارتفاع درجة القلق لدى الرياضي.

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين: يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء مثل:

1. يمكن تفسير كثرة الأخطاء لدى الرياضي خاصة أثناء المنافسة مؤشراً لزيادة القلق.

2. يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضي في المواقف الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق مثل فشل اللاعب في تسجيل الرمية الحرة في كرة السلة، أو ضربة الجزاء في كرة القدم.

3. عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان المهام الموكل بها أثناء المنافسة يعتبر مؤشرا لارتفاع القلق لديه.

4. يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية فهو يريد الاشتراك في المنافسة لكنه يخشى الفشل فيدعى أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة بسبب الإصابة.

التمييز بين سمة القلق وحالة القلق:

1- القلق كسمة: إن سمة القلق ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد، والأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة.

. وتعرف سمة قلق المنافسة في المجال الرياضي بأنها الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر.

لقد أظهرت النتائج العلمية أن سمة قلق المنافسة ترتبط ايجابيا بالاستعداد النوعي للرياضي مثل الخوف من الفشل، نقص التركيز والانتباه، القلق المعرفي والجسمي

2- القلق كحالة: هو صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين ويعرف أيضا بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر

وحالة قلق المنافسة: هي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين وتشبه أعراضها حالة القلق العام إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد، لقد أظهرت النتائج العلمية أن حالة قلق المنافسة ترتبط ايجابيا باقتراب زمن المنافسة، إدراك اللاعب لقدراته، التوتر من الجمهور.

التمييز بين القلق الجسمي والقلق المعرفي:

1- القلق الجسمي: من المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة تصبب العرق، احمرار الوجه، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس.

2- القلق المعرفي: من المظاهر المميزة له زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي قد يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه وحدث قطيعة بين الجهاز العصبي والعضلي فيصبح الرياضي تحت سيطرة الانفعال والتوتر والارتباك مما يجعله يرتكب أخطاء كثيرة في الميدان.

. وقد يظهر هذان النوعان معا لدى الرياضي ومع ذلك فمن الممكن أن يكون أحدهما أكثر شيوعا من الآخر ورغم ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أكثر على العمليات الذهنية.

. والأسلوب الملائم للتعامل مع كل نوع هو: في حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين مثل مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، استخدام تدريبات الاسترخاء، استخدام التديك وغيرها.

. أما في حالة القلق المعرفي فانه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض النشاطات الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني.