

جامعة محمد لمين دباغين سطيف
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

علم النفس الرياضي

الدرس الخامسة :

تسيير قلق المنافسة الرياضية

السنة الجامعية : 2025/2024

د. لواتي عبد السلام

المحور الخامس:

تسيير قلق المنافسة

5-1- قلق المنافسة الرياضية:

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين فقد يؤثر على أدائهم بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد وفي هذه الحالة يسمى "القلق الميسر" ويسعى الكثير من المدربين للوصول باللاعب لهذا النوع وهناك نوع آخر من القلق يسمى "القلق المعوق" ويؤثر سلبا على الإنجاز الرياضي، وعلى هذا يمكن تفسير القلق على أنه حافز يعوق الأداء أو يسهله حسب المستوى وهو يرتبط إلى حد كبير بالخوف ولكن الخوف مصدره معروف أما القلق فمصدره غير معروف.

5-2- مفهوم قلق المنافسة الرياضية:

أن تحديد مفهوم قلق المنافسة الرياضية يتطلب ابتداءً معرفة نوعي القلق المرتبطة بها، والقلق المرتبط بالأداء الرياضي نوعان رئيسيان هما سمة قلق المنافسة، وحالة قلق المنافسة، ويفهم من قلق المنافسة الرياضية بأنه القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة الرياضية) وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة، طبقاً لمفهوم سبيلبرجس والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهدداً له، ويرى سبيلبرجس حالة القلق (state anxiety) بأنها "حالة انفعاليه ذاتيه يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من موقف الى آخر"، بينما يرى سمة القلق (Traite Anxiety) بأنها "استعداد شخصي دائم نسيًا" لأدراك مواقف بيئية معينه كمهدد او ضاغط، والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة لحالة القلق¹.

ويميز الباحثون بين تصنيفات القلق المتناولة في هذه الدراسة حسب اعراض كل منها فنلاحظ ان اعراض القلق الجسمي (Somatic Anxiety) والقلق المعرفي (ognitive Anxiety) ويعني القلق الجسمي الاعراض البدنية المتعددة مثل العرق، الشعور بتقلص المعدة، زيادة نبض القلب، الشعور ببروده اليدين، بينما القلق المعرفي يتضمن اعراض نفسيه مثل الإزعاج، تشتت الانتباه، عمليات الافكار السلبية، الخشية من الخسارة، الانشغال

بالمنافسة، في حين نجد ان الثقة بالنفس (Seif Confidence) تتضمن الشعور بالراحة الهدوء، الاطمئنان، الثقة في الاداء، الاسترخاء العقلي.

5-3- نظريات القلق:

¹ علي جاسم، الاستعداد النفسي الرياضي في المنافسة الرياضية، ط1، عصور للنشر والتوزيع، عمان، 2022، ص96.

لقد اعتمد الباحثون الاساس النظري لقلق المنافسة من خلال الاسس التي اعتمد عليها (مارتنيز) وزملاءه 1992 في بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية وفيما يأتي النظريات التي استندت عليها تلك الأسس. مظاهر القلق السلبي أو المعوق:

- 1- الشعور بالضيق.
- 2- التوتر والأرق أثناء ليالي المنافسة
- 3- خفقان القلب عند تأدية المنافسة الرياضية
- 4- كثرة التفكير في المنافسة والانشغال قبل المنافسة وانتظار النتائج وهذه السلوكيات والمظاهر تترك اللاعب قبل وأثناء المنافسة وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد. هل القلق سلوك سوي؟

القلق من المشاعر النفسية المضطربة التي تنتج عنها في الغالب آثار سيئة عنه مثل التوتر، الانقباض، الخوف، عدم الطمأنينة، الكآبة " وقد تنتج مرضية عضوية مثل "اضطراب القلب، تقلص المعدة، الشعور بالإرهاق "

5-4-العوامل المساعدة على ظهور هذه المشكلة:

- 1- عدم الاستعداد للمنافسة.
- 2- إجراءات المنافسة واقترانها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف
- 3- أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز للخوف من المنافسة الرياضية.
- 4- مواقف التقويم: ذلك أن الإنسان إذا شعر أنه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق.
- 5- دور المدربين والإعلام في تثبيت الخوف من المنافسة واستخدامها كوسيلة للانتقام من اللاعبين
- 6- الشخصية القلقة أي ارتفاع سمة القلق عند اللاعبين كأفراد يزيد من قلق المنافسة الرياضية كموقف.

5-5-حالات قلق المنافسة الرياضية:

- 1- حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية: تحدث قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.
- 2- حالة قلق أثناء المنافسة الرياضية تحدث أثناء المنافسة وما يحدث فيها من توترات نتيجة لأحداث المنافسة.

3- حالة قلق ما بعد المنافسة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة ونتائجها.²

5-6-الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة:

- 1- تنمية المهارات النفسية.

² علي جاسم، الاستعداد النفسي الرياضي، ط1، عصور للنشر والتوزيع، عمان 2022، ص100.

- 2- أسلوب التعزيز الموجب.
 - 3- التدريب على التصور العقلي.
 - 4- وضع الأهداف للرياضيين والوصول إليه عن طريق المثابرة
 - 5- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي وخاصة قبل المنافسة
 - 6- الإرشاد الجماعي ومنافسة اللاعبين في مشاكل قلق المنافسة الرياضيين.
 - 7- النمذجة وذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى فيها اللاعب كيف يتصرف الآخريين في موقف المنافسة
 - 8- أسلوب التخصيص المنتظم عن طريق تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية.
- ومحاضرات وندوات تتعلق ب: تنمية عادات تصور عقلي جيدة تخفيف رهبة المنافسة الرياضية بكافة الوسائل

العلاج الذهني المعرفي السلوكي لعلاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

مثل القلق - الاكتئاب - الإدمان

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.³

5-7- ضغوط المنافسة وتأثيرها على أداء الرياضي:

يتعرض الرياضي لمواقف مختلفة وظروف متعددة خلال فترات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية قد تعرضه إلى ضغوط نفسية معينة تتوقف على نوع نتائج المنافسات أو الإنجازات الرياضية، وعند حدوث هذه الضغوط يبدأ الجسم في اتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعد على مواجهة هذه الضغوط. وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر النفسية المؤثرة على صحة اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية.

ويمكن تعريف الضغط بأنه: "استجابة جسدية غير محددة لمطلب معين" أو أنه "حالة انعدام التوازن بين المطالب الداخلية والخارجية) على حد سواء" وقدرتنا على إشباع هذه المطالب.

● الضغط: هو إدراك الرياضي عدم التوازن بين ما هو مطلوب عمله وقدرته على إنجاز هذا العمل، مع الأخذ في الاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الرياضي.⁴

5-8- ضغوط المنافسة وتأثيرها على أداء الرياضي:

الضغوط النفسية:

³ علي جاسم، مرجع سابق، ص101.

⁴ علي جاسم، مرجع سابق، ص103.

مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، والتي يتعرض لها اللاعب خلال حياته الرياضية، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى للاعب.

5-9- مكونات الضغوط النفسية:

المكون الأول:

الموقف الضاغط، أي كيف يتم التفاعل بين قدرات الرياضي وموقف المنافسة؟ حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة يزداد شعور الرياضي بالضغط.

المكون الثاني:

التقييم المعرفي، أي كيف يدرك أو يفسر الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي وخاصة إذا زادت حدتها لفترة طويلة يكون التقييم المعرفي للموقف الضاغط أكثر خطورة وتأثيراً.

المكون الثالث:

الاستجابة للموقف الضاغط كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وقد يؤدي هذا الموقف الضاغط للمهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية ونفسية سلبية.

المكون الرابع:

هبوط مستوى الأداء والسلوك الجامد والاتصال السلبي مع الآخرين مع الأخذ في الاعتبار أن السلوك الرياضي نتيجة الموقف الضاغط للمنافسة تتأثر لخصائص الشخصية ونظام الدافعية الذي يتميز به الرياضي. وعلى ذلك فإن ضغط المنافسة هو استجابة انفعالية سلبية عندما يحدث تهديد لتقدير الذات عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات المنافسة

ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات.

ويمكن تقسيم الضغط - نظرياً - تبعاً للمنافسة إلى:

* ضغوط قبل المنافسة.

* ضغوط أثناء المنافسة.

* ضغوط بعد المنافسة.

وتعد الضغوط أحد أهم المشكلات التي تواجه الكثير من الرياضيين، وقد تؤثر سلباً على أدائهم من حيث تبديد الطاقة البدنية، ضعف اللياقة النفسية، نقص الدافعية، انهيار الطاقة النفسية، ضعف الأداء الخططي والفرن، الخوف من الإصابة، صعوبة مواجهة ظاهرة اختناق الأداء.. الخ

أسباب ضغوط المنافسة:

يمكن تقسيم أسباب ومصادر الضغوط النفسية إلى أسباب ومصادر داخلية مرتبطة بشخصية اللاعب واستعداداته النفسية، وأسباب ومصادر خارجية مرتبطة بالمناخ النفسي للبيئة المحيطة باللاعب: "التدريب، الأسرة، المنافس، المدرب الحكيم، الجمهور".⁵