

محاضرة رقم 05:

القلق في الميدان الرياضي:

مفهومه:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر اليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبدا المزبد من الجهد، أو بصورة سلبية تعيق الأداء. ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال واتجاهات الانفعالات في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. ويرى(رمضان ياسين) أن القلق عند الرياضيين على أنه مفهوم متكون من عدة أبعاد يحددها بشكل رئيسي بعدين هما:

1-القلق الجسمي: وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي (اللاإرادي)

كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

2-القلق المعرفي: ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب وهو الشعور بانفعالات غير سارة أو الاهتمام

المعرفي بنتائج الفشل في الأداء.

وهناك بعد آخر انبثق عن القلق المعرفي وهو الثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الايجابية وبذل الجهد. كما

أن القلق يصنف الى نوعين هما:

أ-قلق معوق: يعوق اللاعب عن الأداء الجيد ويسبب له الاضطراب والتوتر وعدد من الرياضيين يكونون واعين

ومنتبهين للتأثيرات السلبية الممكنة للقلق والتي تظهر جلية في الأداء، والتي بعضهم يبالغ في الاستجابة لها مما

يسبب لهم زيادة القلق.

ب-قلق ميسر: يساعد اللاعب على الاداء الجيد ويشكل دافعا له للعب بشكل أفضل وتقديم كل امكانياته،

وهناك بعض الرياضيين ينظرون الى القلق على أنه شيء يساعدهم على الاداء بأفضل قدراتهم.

ويمكن القول بأن القلق لا يسير على وتيرة واحدة بنفس القوة والشدة وانما يتغير تبعا لعوامل عديدة تؤثر بحالة

القلق كالتنمط العصبي والخبرة والحالة التدريبية وموعد المنافسة.

وكل بعد من ابعاد القلق يتغير بصورة مختلفة عن الابعاد الأخرى، فنجد اللاعب يفكر في المباراة في فترة ما في

حين أنه يظهر أعراض استثارة فسيولوجية في فترة لاحقة وقد يكون العكس بالنسبة للاعب آخر، ولمعرفة كيف

تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار عاملين أساسيين هما طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.

قلق المنافسة الرياضية:

ويقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية، وهو نوع من خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بموقف المنافسات (المباريات) الرياضية، وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وكحالة من - طبقا لمفهوم سبلرجر- والذي يمكن أن يحدث لفرد في أ [موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له.

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة " راينز مارتينز 1977 Martens الى أهمية القلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي ويمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة.

دور المدرب في توجيه القلق التنافسي لدى الرياضيين:

نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم لتأثير القلق فمن الأهمية بما كان أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق. يجب أن يتعرف المدرب على مساوى القلق " كسمة وكحالة تنافسية" ونوع القلق (جسمي معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظات لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث أن ذلك يساعدهم في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات. يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى الى معرفة أسباب هذا الخوف. وقد يتطلب منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين. بالإضافة لاستخدام المدرب لمختلف الوسائل التي تسم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الرياضي ومن ذلك على سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة مميزات المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضيين أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالبا ما يؤدي الى ارتفاع مستوى القلق، ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

يجب أن يتحلّى المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته، وألا يظهر الخوف أو القلق حيث أن اذ انتقل القلق والخوف من المدرب الى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القل.