

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

م/ القلق

المرحلة الثالثة

م.د. حارث عبد الاله الشكري

القلق

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه.

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.

القلق هو الشعور غير السار المصحوب بالخوف والجزع من أحداث متوقعة، مثل الخوف من الموت، حيث يشعر الشخص بالخوف والهلع عندما يفكر في موته.

أبعاد القلق:

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

1-القلق البدني:

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق... الخ .

2-القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز و الانتباه وتصور الهزيمة.

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

1. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.
2. التوقع السلبي لنتيجة التنافس.
4. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.
5. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي .

3-القلق الانفعالي:

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية و الاضطرابات والاكتئاب.

أسباب القلق:

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل

تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي . ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

1. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة.

2. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه

أنواع القلق

بغية التوصل إلى فهم أوسع قام علماء النفس بتقسيم القلق على عدة أنواع فمنهم من قسمه على ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس المعروف فرويد ، ومنهم من قسمه على نوعين حسب ديمومته . ففي الحالة الأولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق الأخلاقي وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة وقلق السمة .

وفيما يلي أنواع القلق :-

أولاً: القلق الموضوعي :

إن القلق الموضوعي " هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج . أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية . إن هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لانهما يعبران عن الظاهرة والأعراض نفسها ويطلق عليه أحياناً بالقلق السوي أو الواقعي ، وهو " ما كان مصدره خارجياً وموجوداً فعلاً . وذلك مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جيد أو في امتحان أو في إقدام على زواج أو وجود خطر إقليمي أو عالمي

ثانياً: القلق العصابي :

إن القلق العصابي هو " رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد . إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد عن ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحيانا إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق . فمشكلة الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر هذا القلق كونه يرجع عادة إلى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة

ثالثاً : القلق الأخلاقي :

يختلف هذا النوع من " القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في (الانا الأعلى) ، أي في الضمير . إذ أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك. فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه.

رابعاً: قلق الحالة:

يمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتیة تثير الشعور بالقلق، لذا فأنا نتوقع ارتفاعاً بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب.

خامساً: قلق السمة:

يختلف هذا النوع عن قلق الحالة كونه أكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها وعليه فالفرد يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها .

• مستويات القلق:

ليس من الغريب أن نقول بان القلق يقترن بالحياة . فأينما وجدت الحياة وجد القلق ، ويختلف نوع القلق من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر ، كذلك مستوى القلق وتأثيره . وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة . يمكن تقسيم مستويات القلق على ثلاثة أقسام هي :-

المستوى الواطئ :

إن درجة معينة من القلق تعدّ ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة . لذا فان مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد . وان قلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً مستعداً لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة .لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الأحيان لشحن الرياضيين (أي تحقيق درجة من القلق المناسب) لتهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاستعداد النفسي لخوضها .

إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى أحياناً (القلق الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الداخلية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه .

المستوى المتوسط :

في بعض الأحيان يزداد " مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً في الأداء.

ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزءاً من قدراته على السيطرة إذ يصبح أقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته ويستوي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

المستوى العالي:

عندما يصل القلق إلى " المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة في سلوك الرياضي وأدائه فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفتقر إلى الإتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعبته في وقت مبكر.

وهناك دراسات أكدت " أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز ، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الاختبارية بان الآخرين ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أداؤهم ويحصلون على أداء منخفض .

و يتضح مما سبق إن " الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى حدوث مشاكل في آلية واستقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي فاستخدام المعلومات التي ليس لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء ، إن هذه الشواهد تدعم وتفسر العلاقة بين القلق والأداء.

أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

قلق المنافسة الرياضية

وهو القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة، ويأخذ قلق المنافسة الرياضية العديد من الحالات التي يمكن توضيحها فيما يلي.

1- حالة قلق ما قبل المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي في الايام القليلة السابقة لاشتراكه في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المنافسة.
2- حالة قلق بداية المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال الساعات والدقائق

القليلة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة .

3- حالة قلق المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال اشتراكه الفعلي في

المنافسة والتي قد تمتد على مدى دقائق أو ساعات حسب زمن ونوع المنافسة.

4- حالة قلق ما بعد المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي بعد انتهاء المنافسة مباشرة، وترتبط هذه الحالة بنتيجة المنافسة وخاصة عند فشل الرياضي في تحقيق اهدافه في المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة من المنافس .

أولاً: القلق والخوف

هناك اوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكلاهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريباً ، اما الفارق الوحيد

بينهما فهو ان الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة الى الشخص الخائف
بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره ، كما ان القلق يتضمن تهديداً
لكيان الانسان وجوهه