

محاضرة
دراسات عليا
الدبلومة
بنين
علم نفس رياضى
استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة
استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان
عنوان المحاضرة القلق للرياضيين
تاريخ ٢٨-٣-٢٠٢٠

مفهوم القلق :

مركزاً رئيسياً فى علم النفس عامة وعلم النفس الرياضى خاصة ، لما له من آثار واضحة Anxiety يعتبر القلق ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما ، ويعتبر القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد ، الأمر Homeostatis الجسمية والنفسية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ، وقد يؤدي القلق الزائد إلى فقدان التوازن النفسى

الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى، وكذلك استعادة مقاوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة وقد أشار " أسامة كامل راتب " (١٩٩٥) أنه فى المجال الرياضى يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداء الفرد وتؤثر على أداءه ، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً ويدفعه لبذل المزيد من الجهد أو سلبياً تعوق الأداء فتوتر مستوى قدراته أو مهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين () .

تعريف القلق :

ولقد تعددت تعريفات القلق لدى كثير من العلماء ، فقد أشارت " انتصار يونس " (١٩٧٢) للقلق بأنه " عدم الارتياح والاستقرار الزمني والفرع الغامض والتوتر الزائد وهو نقطة البدء لكل أنواع سوء التكيف واضطراب الشخصية وإذا ازدادت حدته إلى درجة تعوق تكيف الفرد أصبح حالة عصابيه " .

ويذكر " عبد السلام عبد الغفار " أن القلق بصفة عامة " خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً " .

أنواع القلق :

قام " فرويد " بالتمييز بين ثلاثة أنواع من القلق هما :

١ - القلق الموضوعى :

ويكون مصدر القلق فيه خارجياً ويستطيع الفرد أن يدركه وفقاً لرد فعله لخطر خارجى معروف ، أى أن الخطر فى هذا النوع من القلق يكمن فى العالم الخارجى ، وهو خطر محدد مثل قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية .

٢ - القلق العصابى :

يعرفه " فرويد " على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه

فسببه مجهول ، فهو خط عزيزى ، فمصدر القلق العصابى يكون داخل الفرد فى الجانب الفريد من شخصيته ، وهذا النوع من القلق له ثلاثة أنواع (القلق الهائم اللطيف - قلق المخاوف الشاذة المرضية - قلق الهستيريا) .

٣ - القلق الخلقى :

وينشأ هذا القلق والإحساس بالذنب نتيجة لإحباط دوافع الذات ويرى " أحمد عزت راجح " (١٩٧٩) أن للقلق أنواع منها :

١ - القلق الموضوعى العادى :

فيه يكون مثير الخوف خارجياً كخوف الطالب من الامتحان والواقع أن الخوف فى هذه الحالات له ما يبرره ، فليس هذا الخوف خوفاً بالمعنى الحقيقى لأن الفرد لا يستطيع أن يفعل حياله شيئاً .

٢ - القلق العصابى :

هو قلق مزمن لا يكون سبب الخوف فيه ذاتياً فقط ، بل يكون فوق ذلك لا شعورياً مكبوتاً ، ومن هنا يكون الفرد فى حالة خوف لا يعرف لها أصلاً أو سبباً .

٣ - القلق الذاتى العادى :

وفيه يكون مصدر القلق داخلياً ، يشعر الفرد بوجوده ، فالفرد يخاف من ضميره إذا اعتزم القيام بعمل غير صالح " قلق الضمير " ، ويخاف من فقدان السيطرة على دوافعه المحيطة المحظورة ، ولكن الإنسان لا يستطيع أن يهرب من نفسه ومن هنا يظهر القلق

وقد أشار " أسامة كامل راتب " (١٩٩٥)

إلى أن القلق له أنواع منها :

١ - حالة القلق

٢ - سمة القلق

١ - حالة القلق **State Anxiety**

هى صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر وهى تعبر عن درجة القلق الذى يشعر بها الفرد فى وقت معين .

٢ - سمة القلق **Trait Anxiety**

هى ثابتة وتتشرك فى تشكيل شخصية الفرد والأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عدداً أكبر من المواقف على أن فيها تهديداً لهم ، ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية .

وقد أشار " مارتنز " Martens (١٩٩٠) إلى مفهوم سمة قلق المنافسة **competitive trait anxiety** الخاصة بالمجال الرياضى عرفها بأنها " الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر " فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدداً أكبر من التهديدات ويشعر بقلق عالى المستوى فى المواقف عند مقارنتها بالرياضيين الآخرين .

أما حالة قلق المنافسة **competitive state anxiety** فهو استجابة القلق التى تظهر نتيجة لموقف تنافسى معين ، وتتشابه أعراض حالة القلق العام إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضى معين ومحدد

القلق كحالة **state anxiety** :

يشير " سبيلرجر " Spelplger (١٩٨٦) أن
القلق كحالة هو " عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة
يشعر بها الفرد عندما يدرك تهديداً فى المواقف
فينشط جهازه العصبى اللاإرادى وتتوتر عضلاته
ويستعد لمواجهة هذا التهديد ."

مستويات القلق :

قد أشار " سبيلر جر " Spelplger (١٩٦٩) أنه أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله ويتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق الذي يميز به الفرد فهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي :

١ - المستوى المنخفض للقلق :

وفي هذا المستوى للقلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، فتزداد درجة استعداده وتأثره لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يحيا فيها ويشار إليه بأنه علامة إنذار لخطر وشيك واقع على الفرد .

٢ - المستوى المتوسط للقلق :

وفى هذا المستوى يصبح القلق أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد سلوكه المرونة ويفقد القدرة ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد فى المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم فى مواقف الحياة المتعددة .

٣ - المستوى العالى للقلق :

حيث يؤثر المستوى العالى للقلق على الفرد ويجعله يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف التى تواجهه ، فهو لا يستطيع التميز بين المثيرات والمنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على الانتباه والتركيز وسرعة التهيج السلوكى العشوائى.

المراجع العلمية :

- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : مدخل علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥م) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- محمود عبدالقادر (١٩٧٧م) : دراستان فى دوافع الإنجاز سيكولوجية التحديث للشباب الجامعى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر (١٩٩٩م) : سيكولوجية التفوق الرياضى (تنمية المهارات العقلية) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- مصطفى حسين باهى ، محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٠م) : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة (نظريات - تطبيقات - تحليلات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذه الدراسات والمراجع العلمية والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى