

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 ٤-٤-٢٠٢٠

مصادر وأسباب القلق :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل التي تسبب القلق لدى الرياضيين ، فتم تحديدها فى أربعة مصادر أساسية هى :

- ١ - الخوف من الفشل (الخوف من خسارة مباراة أو فقدان بعض النقاط)
- ٢ - الخوف من عدم الكفاءة (عدم القدرة على التركيز و عدم الرغبة فى الأداء) .
- ٣ - فقدان السيطرة على الأحداث (البيئة الخارجية والأفكار والمشاعر) .
- ٤ - الأعراض الجسمية والفسىولوجية (زيادة العرق ونبضات القلب و التوتر العضلى)

مراحل القلق :

- قام " فانك " Vanek (١٩٧٦) بتقسيم مراحل حالة القلق المنافسة الرياضية التي يمر بها اللاعبون قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية إلى ما يلي :
- ١ - مرحلة القلق المدى : هي المرحلة التي تسبق المنافسات بفترة طويلة .
 - ٢ - مرحلة قلق ما قبل المنافسة : " البداية " وهي المرحلة التي تسبق المنافسة يوم أو اثنين .
 - ٣ - مرحلة قلق البداية : وهي المرحلة التي تسبق المنافسة بفترة قصيرة نسبياً بضع ساعات، أو حتى بضع دقائق وفيها تظهر أعراض القلق على اللاعب بصورة واضحة .
 - ٤ - مرحلة قلق المنافسة : هي مرحلة المنافسة وما يحدث خلالها من قلق أو توتر ناجم عن الفوز أو الهزيمة أو التعادل .
 - ٥ - مرحلة ما بعد المنافسة : وهي المرحلة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة ، وينجم عنها قلق وتوتر كرد فعل للهزيمة أو الفوز أو التعادل

مكونات حالة القلق :

قد أشار " أسامة كامل راتب " (١٩٩٥) إلى وجود مكونين لحالة القلق هما القلق المعرفي والقلق الجسمي .

١ - القلق المعرفي :

-) هو أننا نجد الشخص يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي الانشغال ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير) .

٢ - القلق الجسمى :

حيث نجد الشخص يستجيب نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه أعراض القلق الجسمى (زيادة العرق على الجسم - زيادة معدل ضربات القلب - زيادة معدل التنفس - ارتعاش الأطراف) ، ومن هنا نجد أن للشخص نفسه تنوع استجابات من حيث نوع القلق المعرفى أو الجسمى تبعاً لاختلاف الموقف أو المثير.

أعراض القلق :

يذكر " محمد حسن علاوى " (١٩٩٨) بعض الأعراض للقلق التي قد تناسب اللاعب والتي تؤثر بصورة سلبية أو إيجابية مما قد تجعله متوتراً قبل وأثناء سير المنافسة (المباراة) لدى لاعبي كرة القدم ، ومن هذه الأعراض ما يلي :

شدة الاستثارة والزفزه القوية الظاهرة الملحوظة .
الإحساس بفقدان الثقة أو الخوف .
تغير الحالة الانفعالية وتغيرها من حالة إلى أخرى ، فقد يبتسم اللاعب للحظة ثم تختفى الابتسامة ويحل محلها تجهم يدل على القلق .
إصابة الفرد بحالة انفعالية سلبية مصحوبة بعدم الرضا

كما يذكر " مصطفى باهى وآخرون " (٢٠٠٢) أن هناك بعض التغيرات الفسيولوجية التي تحدث فى ظرف القلق كحالة كما ذكرها " كاتل " ومنها ما يلى :

١ - زيادة فى حمض الهيبيوريك فى البول .

٢ - بلازما عالية فى الدم .

٣ - سرعة عالية فى نبضات القلب .

٤ - ارتفاع النبض التقلصى .

٥ - زيادة كمية اللعاب .

٦ - زيادة القابلين للضييق .

٧ - زيادة سرعة التنفس

قياس القلق فى الرياضه :

يرى العديد من الباحثين فى مجالات علم النفس الرياضى أنه لا يمكن استخدام وسائل القياس الشخصية فى أبحاث القلق بوجه عام دون نقض وتطوير ، وقد يميل البعض إلى رفض الوسائل المستعملة فى علم النفس ، وينصحوا باستخدام وسائل جديدة ، ويتم تقديمها وتصميمها بما يتناسب مع موضوعات وظواهر علم النفس الرياضى .

وكذلك تتعدد الآراء والمناقشات التى تحدث ضد هذه المنهجية ، ومن هنا يرى أنه لابد من تطوير وسائل متعددة للقياس ، وبعد ذلك التطوير يتم تطبيقها فى مجالات علم النفس المحددة ، وكما فعل " مارتنز وزملائه " باقتباس فكرة قلق الإنجاز متعدد الأبعاد وإدخالها فى الرياضه .

وسائل وأدوات القياس النوعية :

يمكن الاستدلال على مستوى القلق من خلال بعض الدلائل أو القياسات الفسيولوجية ، وكذلك من خلال التفسيرات المعرفية لشدة الاستجابات واتجاه الانفعال (باستخدام الاستجابات والقوائم) ، وسوف نعرض فيما يلي بعض وسائل القياس على سبيل المثال لا الحصر .

١ – القياسات الفسيولوجية :

من القياسات الفسيولوجية الشائعة لقياس القلق هي :

القياسات النفسية العلمية .

مقياس ضغط الدم .

معدل التنفس .

التفسيرات المعرفية ومنها (الاستجابات والقوائم

المراجع العلمية :

- اسامة كامل، علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ١٩٩٠.
- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي.مدخل في علم النفس الرياضي.مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٨ ص ١٤٥
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مصر

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