

سبل تشخيص الاخصائي النفسي الرياضي لقلق المنافسة لدى الرياضيين وكيفية
معالجته

زهارة جمال /طالب دكتوراه/ جامعة مستغانم/ djamelzehar@yahoo.fr
حرشاوي يوسف /أستاذ التعليم العالي / جامعة مستغانم / youcef.harchaoui@univ-mosta.dz

بن قوة علي /أستاذ التعليم العالي / جامعة مستغانم / bengouaali@univ-mosta.dz

المخبر : مخير تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

ملخص:

Abstract:

Sports competition anxiety is one of the important topics on which short-term psychological preparation is based before, during and after the competition, and given its direct impact on performance, we wanted through this intervention to shed light on the ways the sports psychologist knows athletes who suffer from sports competition anxiety, as well as the methods and techniques of sports competition. used to reduce or mitigate its effect on performance.

يعتبر قلق المنافسة الرياضية من المواضيع المهمة التي يركز عليه التحضير النفسي قصير المدى قبل المنافسة الرياضية وأثناء المنافسة وبعدها، ونظرا لتأثيره المباشر على الأداء أردنا من خلال هذه المداخلة تسليط الضوء على طرق تعرف الاخصائي النفسي الرياضي على الرياضيين الذين يعانون من قلق المنافسة الرياضية وكذلك الطرق وتقنيات المستعملة للحد أو التخفيف من تأثيره على الأداء.



مقدمة :

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية. يعتبر قلق المنافسة الرياضية من المواضيع المهمة التي يركز عليها التحضير النفسي قصير المدى قبل المنافسة الرياضية وأثناء المنافسة وبعدها، ونظراً لتأثيره المباشر على الأداء أردنا من خلال هذه المداخلة تسليط الضوء على طرق تعرف الأخصائي النفسي الرياضي على الرياضيين الذين يعانون من قلق المنافسة الرياضية وكذلك الطرق وتقنيات المستعملة للحد أو التخفيف من تأثيره على الأداء.

1 - مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء. ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال واتجاهات الانفعالات في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة (أسامة راتب، ص 14، 1997)

فهناك عوامل كثيرة وكل منها يكمن في الاتجاهين، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد أهداف معقولة للرياضي والموضوعية ستخلق نوعاً من الحافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستغلال وانعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف وقلق ينعكس سلباً على الرياضي وعلى الفريق معاً، ومن خلال هذه العوامل الخبرة السابقة، مكان المنافسة، مستوى المنافسة، علاقة اللاعب بزملائه، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي للرياضي (نزار مجيد، ص 214، 1989)

2 - أنواع القلق في المجال الرياضي:

شهدت بداية الخمسينات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق: القلق كحالة والقلق كسمة. وقد توصل كاتل Cattell من خلال دراساته التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة. ودعم سبيلبرجر Spielberger 1966 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة ويعرفهما كما يلي:

1-2 قلق السمة: "وهو استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والإستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق".

هذا ومن المتوقع أن يدرك الأفراد المتيزون بالمستوى العالي في سمة القلق أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ومن المتوقع أنهم يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق.

2-2- قلق الحالة: "هو حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر" ونميز مظهرين لقلق الحالة في المجال الرياضي فتشير الدلائل إلى أن هناك مظهرين شائعين للقلق يحدث لدى الرياضيين وهما:

1-2-2 القلق الجسبي Anxiété somatique

2-2-1 القلق المعرفي (Anxiété cognitive) (حسن علاوي، 1998، ص221)
أما القلق الجسدي فيظهر في: إضطراب المعدة، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس ... إلخ.
وأما القلق المعرفي فيظهر في: زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة مما يؤدي بالرياضي إلى ضعف التركيز والانتباه.
ومن المتوقع أن القلق الجسدي يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره على العمليات الذهنية.
ولكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسدي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين، ومثلا مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الأسترخاء، أو التدليك لتحسين عمل الدورة الدموية.
أما في حالة القلق المعرفي فيفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية كتدريبات الأسترخاء الذهني والتصور الذهني.

2-3 أنواع حالات القلق ما قبل بداية المنافسة:

أسفرت نتائج العديد من الدراسات على أن اللاعب الرياضي بغض النظر عن النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية:
- حالة الحمى البداية .
- حالة الاستعداد للكفاح
- حالة قلة المبالاة بالبداية .

وتتميز كل حالة من هذه الحالات ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات المختلفة على مستوى اللاعب بصورة معينة .
يمكن تلخيص أهم مظاهر الأعراض الفسيولوجية والنفسية لحالات ما قبل بداية المنافسة الرياضية ومدى التأثير المتوقع لكل منها على مستوى أداء اللاعب الرياضي في أثناء المنافسة الرياضية. (حسن علاوي، 2002، ص 394)

3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة ، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي. إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال :

- يمكن تفسير كثرة الأخطاء لرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق، مثل لاعب يتدرب جيدا ثم اثناء المنافسة يضعف مستوى ادائه(أسامة راتب، 1995، ص196)

-يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في المواقف الاداء الحرجة مؤشرا لزيادة درجة القلق

- عدم إلتزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة

- ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وأن اتجاهاته نحو المنافسة غير

واضحة ولا محددة، إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل. (أسامة راتب، مرجع سابق، ص187)

1-3- التعرف على حالة القلق المعرفي والجسمي:

"قام كل من" أندلر (Endler) 1978، و"ديفيدسون (Davidson)" و"شوارتز (1976 Schwarts)" و"بوركوفك (Borkovec 1976)" حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما: القلق المعرفي، والقلق الجسمي.

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه، أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة سرعة التنفس، وتعرق اليدين، واضطرابات في المعدة، وتوتر العضلات، ويبدو أن كلا من نوعي القلق المعرفي والجسمي يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسيين إحداهما يرتبط بالشدّة Intensity والأخر يرتبط بالاتجاه. (أسامة راتب، 1995، ص 123)

فعلي سبيل المثال، نلاحظ أن شخصا قد يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليه أعراض القلق الجسمي (زيادة نسبة العرق على الجسم، زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتعاش الأطراف... الخ)، بينما يستجيب شخص آخر نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي (الانشغال ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير)، كما أن الشخص نفسه تتنوع استجاباته من حيث نوع القلق المعرفي أو الجسمي تبعا لاختلاف الموقف أو المثير، إنه من اليسير أن نلاحظ شخصا يعاني من التوتر العضلي وبعض أعراض القلق الجسمي ولكنه يتميز بالهدوء والراحة الذهنية وفي المقابل قد لا يعاني شخص آخر من التوتر العضلي والتعب البدني،

ولكنه لا يستطيع النوم الهادئ نظرا لأنه مشغول ببعض الأفكار السلبية المرتبطة بالمنافسة، ويبدو أن ترجيح المفهوم لكل من نوعي القلق الجسمي والمعرفي لا يتعارض مع إمكان حدوثهما معا وفي آن واحد وإن كان ذلك يعتمد على طبيعة عناصر الاستثارة المتضمنة في المواقف.

2-3 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه . إن توجيه انفعالات الرياضي تتوقف على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من إهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي له دافعية زائدة وأن ذلك الإهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي. والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق المشار إليه هل هو من النوع الميسر للأداء أم أنه من النوع المعوق ذو التأثير السلبي على الأداء، دون ما أن يأخذ في الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي، وعلى ضوء ما تم الإشارة إليه، لزم علينا تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له، أنه من الأهمية أن يدرك (المدرّب/الرياضي) (أن القلق هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي حقا يؤثر في الأداء هو طريقة استجابة الرياضيين لانفعال القلق وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين، هو أن القلق شيء ضار يجب تجا هله أو محاولة نسيانه، إذ في الحقيقة ما هو إلا مفهوم خاطئ قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا توترا

قبل المنافسة، وفي هذا المعنى السابق يشير "KAUS" كايوس 1980 أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين، إلا أنه يمكن الاستفادة من حالة قلق المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للاستثارة وتعبئة الطاقة النفسية، وقد لاحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة، بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفتقدون مثل هذه الحالة الأمر الذي يفيدهما إذا كان الرياضي، قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلا مانع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة الرياضية، فذلك أفضل من أن يطالب من الرياضي أن يتجاهل الشعور بالقلق، أو الخوف من الشعور بالقلق، أو حتى محاولات الشعور بانفعالات أخرى بديلة.

كما استُرد "كاوس KAUS" 1980 في التذكير بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغم تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، هذه المظاهر لحالة القلق التي تعتبر جزءا طبيعيا من عملية استعداده النفسي الخاص لهذه المنافسة، ويعتبر "كاوس 1980" إن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشرا سلبيا للاستعداد النفسي لهذا الرياضي، والمعنى المستفاد من ذلك هو التأكيد على أن الحالة الانفعالية للرياضي وخاصة قبل المنافسة تتميز بالخصوصية والفردية إلى حد كبير، وأن الشيء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية ومن بين المفاهيم السائدة، كذلك لدى بعض المدربين هو أن الاستثارة الدفاعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي، وما هو إلا مفهوم خاطئ، حيث أن تشجيع الرياضي بشكل متواصل بسبب أهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الصواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة

قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء. لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثير المحتمل لمستويات الاستثارة والقلق العالية على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية. يتضح مما سبق أن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي: (أسامة راتب، 1998، ص 200)

- ساهم أسلوب الاستثارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة
 - ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة استثارة والدافعية من قبل المدرب.
 - ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على المزيد من تجاوز الرياضيين المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجاته إلى زيادة الاستثارة والدافعية.
 - ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة، ولكن ليس بالدرجة الكافية، وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق (أسامة راتب، مرجع سابق، ص 201)
- 4- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة:
- 1- نظرا لاختلافات الرياضيين في أسلوب إستجاباتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وماهي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

2- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب الخوف، وقد يتطلب منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشئ منهم.

3- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي - معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم، والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.

4- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداد نفسيا يتلائم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، وذلك على سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابه في المباراة إحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك ، تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

5- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة مثل : معرفة خصائص المنافسة ، استخدام الادوات والاجهزة المستخدمة في المنافسة، التدريب في مكان المنافسة

- 7- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها
- 8- يجب تجنب نقد الرياضي أمام الآخرين، لأن ذلك يؤدي إلى إرتفاع مستوى القلق.
- 9- يجب على كل من الاخصائي النفسي والمدرب التحلي بالاتزان وتحكم في الانفعالات لان ذلك ينتقل الى الرياضيين بطريقة غير مباشرة .
- 10- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة.
- 11- التركيز على الافكار المرتبطة بواجبات الاداء (أسامة راتب، 1997، ص 203)

خاتمة :

إن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة ،والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود الرياضي ، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية ونفسية وسيكولوجية مختلفة ،ولقد قمنا في هذه المداخلة بإبراز طرق التعرف على قلق المنافسة وكيفية معالجته.

ولذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم التدريبية والتنافسية.

المصادر والمراجع :

- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- نزار مجيد كامل طه لويس: علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد كلية الرياضية ، ط1 ، 1989.
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية -دار الفكر العربي مصر – 2002.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي. ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ط1 ، 1998.
- نزار مجيد طالب ، كمال طه لويس ، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد كلية الرياضة ، ط1 ، 1998.
- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة، ضغوط التدريب، إحتراق الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.

Raymond Thomas :la préparation psychologique du Sportif. éd Vigot. Paris 1991.

