

الانفعالات النفسية المصاحبة للنشاط الرياضي

القلق

الخوف

الشجاعة

القلق

يعد القلق مظهر من الظواهر النفسية في المجال الرياضي بحيث يصاحبه بعض التغيرات الفسيولوجية وبيوكيميائية في جسم اللاعب الرياضي إذ تعطي مؤشراً عن الحالة النفسية والفسيولوجية للاعبين بصفة عامة ، والتي تكون ذات تأثيرات ايجابية وسلبية ففي حالة الزيادة او النقصان في مستوى الحد المناسب للقلق عند الرياضيين يؤثر بصورة سلبية نتيجة لاستثارة الجهاز العصبي وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية التي تؤدي الى اختلال قواهم البدنية والنفسية . فالقلق هو لب وصميم الصحة النفسية لأي فرد ، إذ يعد الاساس لجميع الامراض النفسية وهو اساس لجميع الانجازات الايجابية في الحياة .

فالقلق هو الخوف من خطر أو ألم أو عقاب يحتمل ان يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث ، كخوف المجرم من افتضاح أمره وخوف المريض من الموت . هذا الى انه خوف لا يستطيع الفرد التحرر منه بالهرب او الاختفاء ، كخوف التلميذ بعد تأدية الامتحان ، اذ كل ما يستطيعه هو الانتظار . فالقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر لكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثيره موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل كالخوف من سيارة مارقة أو عقرب وجده الانسان في ملابسه .

فالقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر او الخطر . أو أنه خبره انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . ويشير حسن علاوي الى ان القلق ينشأ من داخل الفرد لذا فهو ظاهرة نفسية لا نلاحظها بصورة مباشرة ولكن نستدل عليها من اعراضة البدنية والنفسية والفسيولوجية .

أما القلق لدى اللاعب الرياضي فهو ذو قوة ايجابية دافعة تدفع اللاعب الرياضي لبذل المزيد من الجهد وتعبئة قواه وتزيد من ثقة اللاعب بنفسه أو قد يكون معوقاً للأداء وذو قوة دافعة سلبية تؤدي الى اعاقه اداء اللاعب وتقلل من ثقته بنفسه .

يعتبر القلق من أهم الانفعالات التي يعيشها اللاعب الرياضي وخاصة قبل المنافسات الرياضية فهو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى اللاعب الرياضي النفسية والجسمية لمحاولة

الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما يرتبط بالعديد من الأغراض الفسيولوجية التي تظهر على اللاعب الرياضي والتي يمكن عن طريقها التعرف على طبيعة القلق لديه .

أنواع القلق

أختلف علماء النفس في تقسيم القلق إلى عدة أنواع فمنهم من قسمه بناءً على مصدره وبناءً على ديمومته . **أنواع القلق حسب مصدره هي :-**

١. **القلق الموضوعي :-** هو رد فعل لخطر خارجي معروف لدى الفرد . كقلق الرياضي قبل

دخوله في مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة ببطولة مهمة . فهذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول بزوال المؤثر ولهذا يمكن استخدام مصطلح الخوف والقلق هنا لكونهما يعبران عن نفس الظاهرة ونفس الاعراض .

٢. **القلق العصابي :-** هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن في

الغالب بالجانب الغريزي لدى الفرد . فهو يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الاعراض الجسمية التي يسببها القلق . فمشكلة صاحب هذا النوع من القلق ترجع الى مرحلة الطفولة ولهذا يتم الاعتماد على التحليل النفسي للبحث عن المصدر المسبب له.

٣. **القلق الاخلاقي :-** فهو يكمن في الانا الاعلى (الضمير) . فهو ينشأ بسبب ضمير

الانسان وذلك نتيجة للشعور بالاثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي هو السلطة العليا لتنظيم سلوك الفرد ومحاسبته على كل سلوك يتقاطع مع ذلك . فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يتقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع النفس خشية اكتشاف أمره مما يولد القلق بحيث يسمى هذا محاسبة الضمير ، مثلما يعمل الخائن عند خيانتة .

أنواع القلق حسب ديمومته :-

١. **قلق الحالة :-** هو نوع من انواع التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف

مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق ، لذلك ترتفع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة ،

وارتفاع قلق التلميذ قبل اعلان النتائج . فهذا النوع يسمى بقلق الحالة لكونه يزول بزوال السبب وهو بهذا يقابل القلق الموضوعي .

٢. **قلق السمة :-** يتميز هذا النوع من القلق بكونه أكثر ديمومة بحيث يشكل سمة من السمات الشخصية للفرد فالدرجة المرتفعة للقلق تعتبر سمة له بغض النظر عما يمر به من حالة ، بحيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة قلق اعلى من زملائه سواء قبل المباريات أو بعدها وقبل الامتحانات أو بعدها ، وهكذا للذي يتصف بدرجة قلق واطئة فهو يتصف بهذه الصفة بغض النظر عما يمر به من ظروف .

مستويات القلق

ان القلق يتميز بعدم وجود فواصل بين درجات القلق المختلفة ، وبالرغم من ذلك يمكن تقسيم مستويات القلق بشكل عام الى :-

١. **المستوى الواطئ :-** ان هذا المستوى من القلق يعتبر ضرورة تساعد الفرد على الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة فيعمل عمل الدافع أو الحافز أو المنشط للفرد . فقلق اللاعب قبل المباريات يعتبر دافع للعمل والاستمرار بالتمرين وتطوير المهارات استعداداً للمباراة فهي تحفزه لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الانجاز الافضل والابتعاد عن عدم المبالاة فهو يعمل عمل الدافع المنشط للابتعاد عن عدم المبالاة فيسمى أحياناً بالقلق الميسر (أي القلق المفيد الذي يزيد من استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه .

٢. **المستوى المتوسط :-** هو المستوى الذي يزيد فيه القلق الى الحد الذي يؤثر سلباً على الاداء . فيفقد فيه الرياضي جزء من قدرته في السيطرة على ادائه ، فتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من المنافس .

٣. **المستوى العالي :-** هو المستوى الذي يفقد فيه الرياضي قدرته على التركيز وتكثر اخطاهه ويتميز سلوكه بالعصبية الشديدة والآثار السلبية الواضحة على سلوك الرياضي وأدائه . فيتصف بالحركات القوية والسريعة التي تفتقر الى الاتقان فيبذل طاقة كبيرة دون مبرر مما

يؤدي الى التعب في وقت مبكر من المباراة ، ولتأثير المستوى العالي للقلق فقد اطلق عليه بالقلق المعوق (اي القلق المعرقل أو المضر للرياضي ولمستوى أنجازة .

مصادر القلق

أختلف العلماء بتحديد العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وذلك لشعورهم بدرجات متفاوتة من القلق التي تؤثر على مستوى ادائه ، ومن أهم المصادر المسببة لحدوث القلق هي:-

١. الخوف من الفشل :- فالخوف من الفشل يعتبر من الاسباب التي تشعر الفرد بالعصبية والقلق فالخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف المباشر ونتيجة خسارة المباراة ، أو فقدان بعض النقاط اثناء السباق ، أو ضعف الاداء اثناء المنافسة .
٢. الخوف من عدم الكفاية :- يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته ساء من الجانب البدني أو الهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على ان الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه .
٣. فقدان السيطرة :- عندما يصل اللاعب الى مستوى عالي من القلق سوف يفقد السيطرة على الاحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبأن اللاعب يتأثر بالبيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة والأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه .
٤. الاعراض الجسمية والفسولوجية :- تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية فتسبب بزيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الاعراض الجسمية مثل (اضطراب المعدة والحاجة للتبول وزيادة العرق براحتي اليدين وزيادة نبضات القلب وزيادة توتر العضلات) ويمكن تفسير الاعراض الفسيولوجية على انها اعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية كما انها تفسر على انها اعراض سلبية تؤدي الى ارتفاع درجة القلق .

الخوف

يعد الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها من خطر ما . فهي حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئه تهدد كيانه ، كخوف التلميذ من الرضوض والكسور من درس التربية الرياضية الذي يتميز بالنشاط واحتمال وقوع اضرار بدنية. فيصاحب الخوف استجابات فسيولوجية وسلوكية ، فالاعراض الفسلجية تتمثل بـ (ارتفاع ضغط الدم وتسارع نبضات القلب وزيادة التنفس والتعرق وغيرها من الاستجابات التي تعبر عن استعداد اجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيؤ الى رد فعل ضد ضرر محتمل الوقوع) فهي تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده . فينتج عن الخوف سلوك ايجابي أو سلبي ، فاستعداد الفرد للصراع والهجوم والعدوانية يكون ايجابي وذلك عندما تكون درجة الخوف واطئة . أما في حالات الخوف الشديدة فان الفرد يستجيب بالقيام برد فعل سلبي وهذا الفعل يأخذ أشكال مختلفة منها :-

١. الرفض :- هو عدم القيام بالعمل المكلف به الفرد ، مثل رفض التلميذ القيام بالحركات الخاصة بالجمناستك او الدخول الى حوض السباحة . وقد يقترن الرفض باساليب عدائية كالمشاجرة وعدم مراعاة النظام .
٢. الهرب :- هو الابتعاد عن مصدر الخوف ويقوم التلميذ بهذا العمل عندما يشعر بان الفعاليات التي سيقوم بها سوف تؤذي بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً فقد يصل بهم الامر الى الانقطاع عن الدراسة في اليوم الذي يكون فيه درس التربية الرياضية ضمن الجدول .
٣. التردد :- هو الحيرة وعدم الاستقرار ، فينتاب التلميذ التردد بالقيام بتمرين لخوفه من خطورته فينتج عن ذلك صراع لدى التلميذ بين ان يؤدي التمرين أو عدم تأديته .
٤. الجمود :- وهو عدم الحركة التي تصل في بعض الحالات الى عدم المبالاة فهي تتعدى مرحلة التردد الطويل التي يستغرقها الفرد للشروع بالاستجابة لحالة الجمود التام بسبب هول الصدمة أو ضخامة المخيف .

٥. فقدان السيطرة على النفس :- هو عدم المقدرة على السيطرة على السلوك الصادر عن الفرد الخائف والقيام بردود فعل غير ملائمة للغرض تماماً وذلك نتيجة لحالة التهيج التي يسبب الخوف .

العلاقة بين القلق والخوف

هناك الكثير من يخلط بين القلق والخوف ويستخدمها بشكل متداخل فكلاهما يختلفان عن بعض ويولدان نوعاً من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار لدى الفرد . القلق يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي ، لأن الخوف متى ما انطلق في سلوك مناسب له استعاد الفرد توازنه وزال خوفه ، أما القلق فيبقى لأنه خوف معتقل لا يجد منصرفاً ، فمصدر الخوف معروفاً ويسهل تحديده فهو يزول بزوال مصدره أو عند الهرب منه ، على عكس القلق الذي يتميز بالديمومة النسبية أو طول فتره تأثيره ، وأن شدة الخطر تكون مناسبة لضخامة الخطر أما شدة القلق غالباً ما تكون أكبر من الخطر الحقيقي لعدم معرفته . فالعلاقة وثيقة بين الخوف والقلق فعندما يستمر الخوف يولد قلقاً والقلق هو حالة متأنية من خوف حدث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل .

الشجاعة

أن الشجاعة هي قدرة الفرد على التغلب على الصعاب سواء كان موقف يتطلب السيطرة على النفس أو الاستغناء عن شيء معين أو الصبر أو الكلام الجريء أو أي موقف يتغلب فيه الفرد على حالة التردد أو الخوف . ينظر علماء النفس للشجاعة على أنها تقليل عملية الكف ، فالفرد يشعر بالخوف قبل الاقدام على عمل جديد ويكون بنفس الوقت في حالة صراع مع النفس لرغبته بالقيام بذلك العمل وما يقترن به من تشويق إضافة الى خوفه من الفشل والاصابة فهذا الامر يجعله بحالة من التردد ، فهنا تلعب الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه السلوك بشكل واعى للقضاء على الخوف خاصة بالحالات الخطرة وغير المألوفة . فان اتخاذ الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة .

فالجراً والبسالة والتهور مصطلحات تقترن بالشجاعة . فالجراً والبسالة (هي أفعلا تعني التغلب على الخوف) أما التهور (فهو فعل يقوم به الفرد نتيجة وجود خطر يهدده مع احتمال ضعيف للنجاح) .

للشجاعة دور كبير في درس التربية الرياضية لما يتميز به نشاطها من حرية التصرف والتفكير الذي تخلقه أجواء الرياضة بحيث تساعد على تحقيق الاهداف . فالشجاعة بالرياضة تتميز بالخصوصية لكل لعبة فالرياضي الشجاع والمتمكن من اداء مهارات رياضته ليس بالضرورة ان يكون متمكن من اداء رياضة أخرى لكون ذلك لا يتم بشكل الي أو بسهولة مالم يتعرض الرياضي الى مواقف عديدة تتطلب منه الشجاعة وتكون مشابهة للموقف الشجاع المكتسب . فصفة الشجاعة هي صفة مكتسبة وترتبط بالعمل أو الفعالية التي تطورت صفة الشجاعة من خلالها فعملية نقل هذه الصفة الى رياضة اخرى لا يتم بشكل عفوي وألي الا عندما تنشأ من تمارين لها نفس الصفات في محتواها .
تنمية روح الشجاعة

تعتبر تنمية روح الشجاعة من العمليات التربوية التي تهدف الى تقليل الخوف والقلق من المواقف الحياتية المختلفة من خلال تعرض الفرد الى مواقف عديدة يبدي فيها شجاعته من خلال (السيطرة على النفس أو الكلمة الصريحة أو الاستغناء عن شيء ما أو الصبر الى غير ذلك) من أنواع السلوك الشجاع . فالشخص الشجاع ليس ذلك الذي يواجهه الخطر دون الشعور بالخوف إنما هو الشخص القادر على التغلب على الخوف ومواجهة الخطر دون أن يستسلم للمخاطر . فمن واجب مدرس التربية الرياضية أتباع مجموعه من الامور لتهيئة الاجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع وغرس وتنمية روح الشجاعة لدى الطلبة من خلال أتباع ما يأتي:-

١ . التدرج في تعلم المهارة من السهل إلى الصعب الذي تعمل على تصعيد متطلبات الشجاعة بشكل متدرج أثناء التدريب .

٢ . تحفيز الطالب على الانجاز من خلال متابعة ومراقبة ادائه للمهارة التي يقوم بادائها ومهارات التي تتطلب الشجاعة .

٣. التعرف على درجات سلوك الطالب الخائف أو الشجاع وتقييمها للتعامل معه على هذا الاساس .
٤. تعويد الطالب على تحقيق الانجاز بالمساعدة وخلق الاطمئنان داخلة .
٥. العمل على ربط الشجاعة بتأثيرات تربوية كاستعمال المديح واللوم وتبليهم بنتائج النجاح وتطوير العلاقات الاجتماعية .
٦. مساعدة الطالب في اتخاذ قدوة له كالمدرّب أو الزميل المتميز للعمل على توطيد السلوك الشجاع .
٧. العمل على خلق خبرات نجاح للطالب من خلال تهيئة الفرص المناسبة لذلك .

-احمد عزت راجح . أصول علم النفس ، ط١٠ ، الإسكندرية ، المكتب المصري الحديث ١٩٧٦ .

-هالة مصطفى ابراهيم : فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية ، ط١ ، الاسكندرية : دار الوفاء ، ٢٠٠٨ .

-نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط٢ ، الموصل : دار الكتب ، ٢٠٠٠ .

-أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧ .