

الانفعالات السلبية المصاحبة للنشاط الرياضي

القلق :

مفهوم القلق : اهتم العلماء في السنوات الاخيرة بالمشكلات النفسية التي ترتبط بمجال التربية الرياضية والبدنية، وبعد القلق النفسي إحدى مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور مهم في التأثير في مستوى اداء الرياضيين إما بصورة ايجابية ويكون قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل اقصى ما يمكنه من جهد أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الاداء وتقليل الثقة بالنفس .ويحدث القلق حينما يشعر الرياضي بأن المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها، ويحدث عندما تزداد شدة القلق فقدان التوازن مما يدفع الرياضي إلى محاولة استعادة هذا التوازن .

يعرف القلق بأنه "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر . "ويعرف بأنه "خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء من داخله"

يشير (ماي) إلى ان القلق هو "توجس يصحبه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد . " ويعرفه (يونج) بأنه "رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور". يعرف القلق من الناحية الوجدانية بأنه "حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موحهاً لجوهر الشخصية يستدعي ظهور استجابة القلق".

ويعرفه (سلفان) بأنه "حالة نوعية تنشأ لعدم القبول في العلاقات الاجتماعية".

ويعرفه (هورني) بأنه "استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية".

واتجه (سلفان) نحو تفاعل الفرد مع المجتمع في حين ذهب (هورني) إلى الجمع بين الناحية الوجدانية والاجتماعية.

أنواع القلق :

أ -القلق الموضوعي والعصابي:

أشار (فرويد) للتمييز بين القلق الموضوعي والعصابي إلى ان القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أما القلق العصابي فهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة اسبابه أي انه رد فعل غريزي داخلي من الفرد وينقسم على مايتي:

أولاً. القلق الهائم أو الطليق: والذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة.

ثانياً. القلق المرضي أو المخاوف الشاذة: وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر .

ثالثاً. قلق الهستيريا: وهذا يكون واضحاً في بعض الأحيان وتصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس.

ب - القلق بوصفه سمة وحالة : يعد (كانل) اول من أشار إلى القلق بوصفه سمة وحالة، ويعد اول من وضع اساساً نظرياً للتفريق بينهما، إذ ميز النموذج الذي وضعه بين قلق السمة بكونه اتجاها نحو القلق في المواقع الضاغطة وقلق الحالة بكونه حالة فعلية (استجابة انفعالية) لحظة التعرض للموقف الضاغط.

وبذلك فان سمة القلق (دائمة) وهي : "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها بمستويات مختلفة من حالة القلق . " ويعرف (سبيلبيرجر) القلق بوصفه سمة شخصية بكونه "نزعة سلوكية مكتسبة تجعل لدى الفرد قابلية لإدراك سلسلة أحداث موضوعية كمهدد يستجاب له بردود افعال قلق الحالة."

وتعرف سمة القلق في قاموس علوم الرياضة والتدريب بأنها "نزعة شخصية بارزة نسبياً لإدراك مواقف بيئية معينة كمهدد أو عامل ضغط والاستجابة لهذه المواقف بقلق حالة متزايد" كما ان حالة القلق (مؤقتة) وهي "حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن ان تتغير شدة هذه الحالة من وقت لآخر . " كما يعرف حالة القلق بانها "حالة انفعالية ذاتية وشعورية بتوقع الخطر مع ارتباطها بالاستثارة للجهاز العصبي الاوتونومي وتتغير من وقت لآخر وفق ادراك الفرد لموقف التهديد."

كما يضيف (دانيل) ان قلق السمة يكون حاداً ويدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية أي انه "نزعة التحمل الاكثر استجابة للاجهاد"، بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية اليه أي انه "الاستجابة الفورية لمسببات الاجهاد".

أ - قلق المنافسة الرياضية:

يعرف (ايزنك) قلق المنافسة بأنه "حالة غير سارة وظيفته الرئيسة تيسر اكتشاف الخطر في البيئة الذي يحتمل ان يوجد فيها تهديد . "يتضح مما سبق ان استجابات القلق ذاتية (غير موضوعية) لا يمكن إدراك مسبباتها وهذا ما يميز القلق من الخوف الذي يعرف الفرد مسبباتها كما انه يرتبط بموضوعات خارجية ويتناسب سلوك الفرد معها.

إذ أشار عديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ولاسيما (مارتينز) إلى امكانية تصنيف قلق المنافسة الرياضية على انه سمة وحالة.

عرف سمة قلق المنافسة بأنها "نزعة (ميل) إلى إدراك موقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر"، ويضيف امكانية التنبؤ بأن اللاعب المرتفع في درجات سمة القلق يدرك المنافسة الرياضية بوصفها مهدداً بدرجة عالية من القلق بعكس اللاعب الذي لديه درجات منخفضة في سمة القلق

ويتشابه مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية مع مفهوم (سبيلبيرجر) لحالة القلق إلا ان المثير الذي يؤدي هنا هو حالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها "حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية".

ب -القلق المتعدد الأبعاد: تبني (مارتينز) وآخرون في مجال علم النفس الرياضي مفهوم القلق المتعدد الابعاد على اساس ان المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي ويتضمن أبعاد القلق الثلاثة الآتية:

أولاً القلق الجسمي:

يرتبط هذا النوع من القلق بإدراك مظاهر الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي من مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق وآلام المعدة.

ثانياً. القلق المعرفي:

يرتبط هذا النوع من القلق بالتوقع السلبي لمستوى الاداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية

ثالثاً. الثقة بالنفس:

هي البعد الايجابي في مواجهة القلق ويتفق (سبيلبيرجر) مع (مارتينز) في مضموني البعد الأول والثاني في حين يسمى البعد الثالث بالتغيرات السلوكية الظاهرة بوصفها مكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين.

١. أعراض القلق:

تكون المظاهر السلوكية اثناء الاداء في المجال الرياضي مؤشراً لدرجة القلق لدى الرياضيين فبعضها قلق جسمي والآخر معرفي والثالث سلوكي ومن الأمثلة عليها:

أ - ادعاء الإصابة.

ب - سرعة تغير الحالة الانفعالية.

ت - عدم الالتزام بالواجبات الخطية.

ث - كثرة الاخطاء الفنية أو القانونية في مواقف المنافسة

ج - سوء التصرف في المواقف الحاسمة من المنافسة الرياضية.

ح - الارتباك الحركي والعصبية وعدم الاستقرار والتوتر.

خ - الاستثارة العالية والتهيج.

د - عدم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح.

ذ - الخوف من المنافس وانخفاض الثقة بالنفس.

ر - الاستثارة العالية والتهيج.

مقياس القلق الامتحاني العملي

اعتمد مقياس القلق الامتحاني العملي الذي بناه (الحوري والجنابي , ٢٠٠٨) ويتكون المقياس من ٣٠ فقرة وتتكون بدائل الاجابة من خمسة بدائل هي (دائماً , وغالبا , واثيانا , ونادرا , وابدأ) وتكون درجات الاجابة لل فقرات الايجابية من (١ , ٢ , ٣ , ٤ , ٥) وعكسها لل فقرات

السلبية (١ , ٢ , ٣ , ٤ , ٥) والدرجة الصغرى هي ٣٨ درجة والدرجة الكبرى ١٩٠ درجة بمتوسط فرضي ١١٤ درجة اما الفقرات الايجابية فهي (١ , ٤ , ٨ , ٩ , ١٣ , ١٥ , ١٦ , ١٧ , ٢٥ , ٢٦ , ٢٧ , ٢٩) اما الفقرات السلبية فهي (٢ , ٣ , ٥ , ٦ , ٧ , ١٠ , ١١ , ١٢ , ١٤ , ١٨ , ١٩ , ٢٠ , ٢١ , ٢٢ , ٢٣ , ٢٤ , ٢٨ , ٣٠) .

مقياس القلق الامتحاني (العملي) لطلاب وطالبات التربية الرياضية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	الامتحان العملي مع الزملاء متعة حقيقية.					
٢	قبل أن اشترك في الامتحان العملي أكون عصيباً.					
٣	ترتعب أطرافي قبل أدائي للامتحان.					
٤	أشعرُ بأنني مهياً ذهنياً لأي حركة تدريب عليها سابقاً.					
٥	أكون متوتراً عند انتظار بدء الامتحان.					
٦	أخاف من عدم رضا مدرس المادة عن أدائي.					
٧	ليس من المهم أن يكون هدف أثناء الامتحان العملي.					
٨	امتك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان.					
٩	تفكيري في مستقبلي المهني يشجعني على بذل أقصى جهد.					
١٠	أخشى سوء الأداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان.					
١١	تراودني فكرة عدم الاشتراك في الاختبار العملي.					
١٢	ينخفض أدائي عندما ينظر الزملاء إليّ.					
١٣	أبكي فرحاً عندما أؤدي أفضل ما عندي.					
١٤	جلوسي على مقعد الانتظار طويلاً يؤثر على تركيزي في الأداء.					
١٥	لديّ الثقة بأنني سأتغلب على ضغوط الأداء.					
١٦	تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفاً.					
١٧	أشعرُ بأنني في أفضل حالاتي البدنية.					

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١٨	أحسُ بالحاجة للنوم أثناء أدائي الامتحان.					
١٩	انفعال مدرس المادة على أحد زملاء يربك تفكيري.					
٢٠	روحي المعنوية منخفضة.					
٢١	اشتراكى ضد خصم قوي يسبب لي المزيد من الخوف والارتباك.					
٢٢	خشيتي من الإصابة تجعلني لا أبذل قصارى جهدي.					
٢٣	أتردد كثيراً إلى المرافق الصحية وقت الامتحان.					
٢٤	تهريج الزملاء يفقدني التصور الذهني للحركة قبل الأداء.					
٢٥	القلق الذي أشعرُ به يساعدني على الأداء الجيد.					
٢٦	أفضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء.					
٢٧	تزداد ثقتي بنفسي كلما أجاد زملائي في الامتحان.					
٢٨	أشعرُ بالدوار (الدوخة) في أثناء الامتحان.					
٢٩	نادراً ما يشرد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي.					
٣٠	يثيرني الزملاء بسرعة ولأنفه الأسباب.					

الخوف :

مفهوم الخوف:

يرتبط الخوف بتفكير الانسان وينتج عنه ارتباك في عملية التفكير وتغيير مفاجئ في نمط عمل الاجهزة الوظيفية وتظهر علاماته على ملامح الوجه والاطراف، ويعتمد الخوف على البيئة التي يعيش بها الانسان لذا فهو ليس وراثياً ولا يوجد انسان لا يخاف وهي ظاهرة تصنف بأنها طبيعية تتاب الفرد بين الحين والآخر عندما تظهر مسبباته.

ويعرف الخوف بأنه "هاجس يومي لا يتحرر منه الانسان ويرتبط هذا الهاجس بالموت"، ويعرفه عكلة الحوري بأنه "ظاهرة نفسية تنتج عن حدث غير مألوف ومفاجئ يسبب اضطراباً فكرياً أو بدنياً أو فسلجياً أو نفسياً أو يسببها كلها معاً.

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 .

ويقسم الخوف على قسمين أساسيين هما :

- ١ الخوف الطبيعي الذي يصادف الانسان في حياته اليومية ومثال ذلك عند سماع منبه سيارة يخاف الانسان من الصوت العالي أو سماع صوت اطلاق رصاصة ويسمى أيضاً الخوف المفاجئ وهذا الخوف لم يدم طويلاً ويزول بعد لحظات أي بعد زوال الخطر .
- ٢ الخوف من المرض أو الموت وهذا ناتج عن تفكير الفرد بهذا الموضوع فالانسان هو الذي يخلق لنفسه المخاوف. ويمكن التغلب على الخوف عن طريق الخبرات السابقة والتكرار . وفي المجال الرياضي يخاف الرياضي من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنياً ومهارياً والاكثر خبرة منه، كما يخاف من الاصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلاً، كما يخاف من الهزيمة في المباراة أو يخاف احياناً عندما يلعب في ملعب المنافس ويخاف من تشجيع الجمهور لخصمه، كما يخاف من الارضية غير الجيدة لاجراء السباق، ويخاف من الحكم صاحب التجربة القاسية معه سابقاً، ان ما تقدم من خوف ينتاب الرياضيين وحسب خبرتهم

فباللاعب الناشئ يكون أكثر عرضة للخوف من الحالات السابقة عند مقارنته باللاعب المتقدم صاحب الخبرة، كما ان الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في ألعاب المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية. أعراض الخوف عند الرياضيين:

للخوف أعراض جسمية خارجية ووظيفية داخلية وكما يأتي:

- ١ - سلامح الوجه، ويقصد بها حركة العينين والفم فالعينان تتسعان والحاجبان يرتفعان أو يقتربان من بعضهما أما الفم فيغلق بضم الشفتين إلى الداخل أو يفتح من الدهشة.
 - ٢ - الارتجاف أو الرعشة ويتم من خلال حركات اليدين أو الرجلين وتكون حركات عشوائية (غير إرادية) كوضع اليدين على الرأس لايقاف حركاتهما اللا ارادية.
 - ٣ - ازدياد ضربات القلب ويصاحبه سرعة التنفس وقد يؤدي إلى احمرار الوجه أو اصفراره .
 - ٤ - اضطراب عمل الأجهزة الداخلية كالمثانة إذ ينتج من الخوف عدم السيطرة على عمل عضلة المثانة مما يسبب التبول
 - ٥ - إذا كانت الصدمة الناتجة من الخوف قوية ربما تسبب الإغماء .
 - ٦ - في حالات الخوف الشديد قد تتوقف عضلة القلب مما يسبب الوفاة.
- مقياس المخاوف الرياضية .**

يتكون مقياس المخاوف الرياضية الذي بناه (الحوري وشيت ، ٢٠٢١) في صيغته النهائية من (٣٨) فقرة توزعت على (٦) أبعاد للمقياس، وهي الخوف من الإصابة البدنية والنفسية ويتكون من (٨) فقرات ، والخوف من الفشل ويتكون من (٧) فقرات، والخوف من تأثير وجود الآخرين ويتكون من (٦) فقرات ، والخوف من عدم التوافق النفسي ويتكون من (٧) فقرات ، والخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ويتكون من (٧) فقرات ، والخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ويتكون من (٣) فقرات ، و حددت أمام كل فقرة البدائل (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، وتطبق علي بدرجة كبيرة ،وتتطبق علي بدرجة متوسطة ،وتتطبق علي بدرجة قليلة ، وتطبق علي بدرجة قليلة جدا).

شملت فقرات المقياس جميعها عبارات سلبية وأعطيت الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي للعبارات. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٨-١٩٠) درجة بمتوسط فرضي (١١٤)، ويشير هذا إلى أنه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فإنه يشير إلى وجود مخاوف عالية لدى الطالب، وكلما انخفضت درجة المجيب فإنه يشير إلى عدم وجود مخاوف .

مقياس المخاوف الرياضية

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
١.	أشعر بالخوف عندما أقدم على ممارسة بعض المهارات الرياضية					
٢.	ألتزم بالتدريب على المهارات الرياضية خوفا من الفشل					
٣.	أتهرب من أداء المهارات الرياضية في أثناء وجود زملائي					
٤.	يفلقني الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الجامعية					
٥.	عدم الانتباه إلى توفر مستلزمات الأمان يشعرنى بالخوف					
٦.	الأساليب القديمة التي يستخدمها بعض الأساتذة تؤخر من مستوى أدائي					
٧.	أقلق عندما أشاهد إصابات زملائي في المراحل الدراسية المتقدمة					
٨.	اشعر بالخوف عندما أمارس أي مهارة رياضية حتى لو كانت سهلة					
٩.	يشاركني عدد من الزملاء مشاعر الخوف عند تنفيذ المهارات أمام الآخرين					
١٠.	أشعر بالحاجة إلى الوقت لكي أتوافق مع الوسط الرياضي					

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
١١.	أتردد في تنفيذ المهارة بسبب قدم الأجهزة الرياضية					
١٢.	يقلقني عدم اهتمام عمادة الكلية بنتائج المتميزة					
١٣.	أدعي الإصابة عندما أكون غير مستعد لأداء مهارة صعبة					
١٤.	أخشى أن يكون مستوى أدائي لا يرتقي إلى مستوى أداء زملائي					
١٥.	أتردد في تأدية المهارة الرياضية أمام المدرسين					
١٦.	أشعر بالخوف من أنظمة وقوانين وتعليمات الجامعة					
١٧.	أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل أمان كافية					
١٨.	أخشى فقدان دعم عائلتي عندما أخفق في نتائج الامتحانية					
١٩.	تشعرني صعوبة بعض المهارات الحركية بالخوف من الإصابة					
٢٠.	أشعر بعدم الثقة بقدراتي عند تطبيق بعض المهارات الرياضية الصعبة					
٢١.	وجود الجنس الآخر في الكلية يعتبر ظاهرة غير مألوفة بالنسبة لي					
٢٢.	أشعر بالخوف نتيجة إهمال أساتذتي من مساعدتي عند أدائي أي مهارة رياضية					
٢٣.	أخشى المشاركة في الدروس العملية خوفا من الإصابة					
٢٤.	فشل أحد الزملاء في الأداء الصحيح للمهارة يعطل أدائي					
٢٥.	الدروس العملية هي مصدر خوف لي					
٢٦.	أخشى الأداء على بعض الأجهزة والأدوات الرياضية لعدم صلاحية استعمالها					
٢٧.	أتردد في تنفيذ المهارات الحركية الصعبة					

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
٢٨.	تثار مشاعر الخوف لدي عندما تضعف إمكانياتي البدنية والمهارية					
٢٩.	يقلقني نقد الآخرين لأدائي الرياضي					
٣٠.	نظام التدريس المعتمد في الجامعة يختلف عما تعودت عليه في مراحل سابقة من حياتي					
٣١.	أشعر بالخوف من عدم تهيئة مكان جيد للتدريب					
٣٢.	يمتلكني الخوف عندما اسمع عن الإصابات الشديدة في دروس التربية الرياضية					
٣٣.	أتردد في تنفيذ بعض المهارات الرياضية					
٣٤.	أشعر بالارتباك عندما أتعامل مع أي زميل في الجامعة					
٣٥.	سبب فقداني لبعض الدرجات الامتحانية هو الخشية من عدم توفر وسائل الأمان					
٣٦.	أخاف عندما أذكر الإصابات الرياضية المؤلمة					
٣٧.	ينتابني شعور بالخوف من وجود بعض الغرباء في الملعب					
٣٨.	أبذل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل					