

"جامعة باجي مختار - عنابة"
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الأولى ليسانس - السداسي الثاني

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال نوار

السنة الجامعية 2023 - 2024

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفس الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين،

الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية، وطرق

التحسيس والوقاية .

الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجال الرياضي: الاحتراق النفسي،

الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.

الدرس التاسع: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

الخلاصة

الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية

تمهيد،

يعد قلق المنافسة سمة لدى الرياضيين، وهو توتر نفسي ينتج بالدرجة الأولى عن قلة التحضير وقلة التدريب. فالرياضي المجهز جيدا بدنيا ونفسيا يعرف أن كل ما عليه فعله في الملعب أثناء المنافسة هو بذل قصارى جهده لتحقيق الأداء الأمثل. لكن يبقى الرياضي مهما كان تجهيزه بحاجة إلى تسيير هذا النوع من القلق حتى لا يؤثر عليه سلبا. وبالتالي فإن كل رياضي بحاجة إلى تعلم طرق وأساليب للتحكم في قلقه قب المنافسة الرياضية وبعدها.

من هذا المنطلق جاء هذا الدرس لتعريف الطلاب بمفهوم قلق المنافسة الرياضية وأضراره وعلاجه.

1- مفهوم قلق المنافسة وتعريفه.

يعتبر القلق الرياضي من أهم الانفعالات الرياضية التي يواجهها الرياضيون، وخاصة في فترات ما قبل المنافسات الرياضية وفي أثناءها. وقد تم تعريف القلق بصفة عامة بأنه حالة غير مستقرة مصحوبة بتوتر نفسي لدى الرياضيين، وعادة ما يرافقها أعراض جسدية تعود في الغالب لتوقعات الرياضيين. لذلك فالقلق عند بعض الباحثين يعتبر ردة فعل لخوف منتظر يأتي من الارتباك حتى يتم وصوله الى حالة من الرعب الكامل، ويكون عادةً مسبوقا بنوع من التهديد الذي سرعان ما يقوم الرياضي باستيعابه فيستجيب له بقوة.

في هذا التوجه وردت مفاهيم كثيرة ترتبط بالقلق، ومنها في المجال الرياضي ما يسمى بالقلق الرياضي، وقلق المنافسة الرياضية، مما يدفعنا للبحث في معنى المفهومين وإيجاد الفرق بينهما.

1-1- مفهوم القلق الرياضي: يعرف إلى القلق الرياضي بأنه شعور غير مريح وتوتر ينتاب الرياضيين قبل أو خلال الأداء الرياضي، وقد يؤثر على قدرتهم على تحقيق أداء جيد. كما قد يرتبط القلق الرياضي بالمهارات الفردية للرياضي أو بالضغط الذي يمارس عليهم من المدربين أو المشجعين أو المنافسين أو حتى الأسرة والأصدقاء.

ومن المعروف أن القلق الرياضي يؤثر على مختلف الرياضيين بطرق مختلفة. ومن بين العلامات المميزة للقلق الرياضي: الشعور بالتوتر، والتفكير الزائد والمفرط في النتائج المحتملة للأداء الرياضي، والتركيز على الأشياء السلبية، والشعور بالضعف أو العدم الكفاءة، والاضطراب النفسي والجسدي. وللتغلب على القلق الرياضي، يمكن للرياضيين استخدام العديد من الأساليب والتقنيات النفسية، مثل التدريب الذهني والتركيز على الأهداف والتنفس العميق والاسترخاء العضلي التدريجي، والتحدث مع المدرب أو المستشار النفسي أو الطبيب حول مشاعرهم وأفكارهم المتعلقة بالأداء الرياضي.

1-2- مفهوم قلق المنافسة الرياضية: يشير قلق المنافسة الرياضية إلى الشعور بالتوتر والقلق الذي يشعر به الرياضيون عند المنافسة في المباريات الرياضية، وعند مواجهة منافسيهم. يمكن أن يكون قلق المنافسة الرياضية مرتبطاً بالضغط النفسي والعاطفي الذي يتعرضون له من قبل المنافسين أو الجماهير، أو نتيجة الشكوك حول قدرتهم على الفوز أو تحقيق الأداء الرياضي الجيد. ومن المهم الإشارة إلى أن قلق المنافسة الرياضية يعد جزءاً من القلق الرياضي بشكل عام. فالقلق الرياضي هو شعور عام يشمل العديد من العوامل النفسية والعاطفية المتعلقة بالأداء الرياضي، وقد يتضمن قلق المنافسة الرياضية أيضاً.

ومن الممكن أن يكون القلق منافسة رياضية مفيداً إذا تم التعامل معه بشكل صحيح. فبعض الرياضيين يعتبرون قلق المنافسة الرياضية مصدراً للتحفيز والحماسة لتحسين أدائهم الرياضي. ومع ذلك، قد يؤثر القلق المفرط على أداء الرياضي ويؤثر سلباً على ثقتهم بأنفسهم ومهاراتهم الرياضية. لذلك، يوصى بأن يتعامل الرياضيون بشكل فعال مع قلق المنافسة الرياضية، وذلك من خلال تطبيق تقنيات الاسترخاء والتركيز والتحدث مع المدرب أو المستشار النفسي لمساعدتهم على التغلب على هذه الأحاسيس السلبية.

2-أنواع القلق الرياضي:

يقسم القلق الرياضي حسب علماء النفس الرياضي إلى عدة أنواع، أهمها:

2-1-القلق الرياضي الموضوعي: وهو عبارة عن ردة فعل لدى الرياضيين لوجود خطر خارجي واضح، مثل قلق الرياضيين قبل بدء المنافسات الرياضية أو قلقهم في فترات ما قبل إعلان النتائج، أو قلقهم قبل خوض مباراة رياضية مهمة وحاسمة أو قلقهم قبل إعلان نتائج التأهيلات الرياضية للقيام بالمشاركة في البطولات العالمية... ويوصف القلق الرياضي بأنه حالة غير دائمة، بل هي عادةً ما تزول بزوال المؤثر، لذلك فهو يسمى أيضاً بالقلق الرياضي السوي أو الواقعي.

2-2-القلق الرياضي العصابي: ويعتبر هذا النوع من القلق الرياضي، قلقاً مرضياً، لكونه حالة مرضية تمنع الرياضي من ممارسة أنشطته الرياضية. كما تتميز بدرجة عالية من الديمومة والاستمرارية لدى الرياضي وقد تكون مصحوبة بكثير من الأعراض الجسدية. ويعتبره بعض المختصين ردة فعل غريزية غامضة المصدر وغالباً ما ترجع أسبابه إلى سنوات سابقة عادة ما تكون في المراحل العمرية الطفولية.

2-3-القلق الرياضي الأخلاقي: هو قلق يتكون عادةً في الأنا العليا للرياضي ويستقر في ضميره حيث يتكون من الإحساس بالإثم أو الشعور بالخجل من موقف أو سلوك رياضي معين. فالرياضي الذي يقوم بسلوك يتناف مع قيم وأخلاقيات المجتمع الرياضي ينتابه نوع من الصراع مع ذاته خوفاً من اكتشاف سلوكه المناف ل لأخلاق الرياضيين مما يسبب ما يسمى "بمحاسبة الضمير" مثل: الرياضي الذي يخون فريقه أو الرياضي الذي يخون وطنه أو الرياضي الذي يتعاطى المنشطات كي يفوز في المنافسة...الخ.

2-4-قلق الحالة الرياضية: غالباً ما يحدث هذا النوع من القلق الرياضي في حالة التوتر وعدم وجود الاستقرار الدائم بسبب ظروف مبهمه وزمنية يحصل فيها ارتفاع بمستوى القلق لدى الرياضيين قبل المنافسات مباشرة، لذلك سمي بقلق الحالة الرياضية فهو عبارة عن قلق زمني يذهب بزوال السبب المؤدي إليه.

2-5-قلق السمة الرياضية: يختلف قلق السمة الرياضية عن قلق الحالة الرياضية، وذلك لكونه أكثر استمرارية، فهو يشكل سمة رياضية من سمات الشخصية الرياضية التي يتميز بها الرياضيون بصفة عامة.

3-العوامل المسببة للقلق الرياضي وانعكاساته على الأداء الرياضي:

تشير الدراسات العلمية أن للقلق الرياضي عدة عوامل يتركز أهمها في:

✚ الخوف: من الفشل، وعدم الكفاية

✚ فقدان السيطرة على العوامل الخارجية والداخلية للمنافسة الرياضية، ومنها:

➤ العوامل الخارجية المحيطة بالمنافسة: مثل البيئة الخارجية التي تحيط بالمنافسة الرياضية

كالجمهور، مكان انعقاد المنافسة، الوضع المناخي، الأدوات والأجهزة، صلاحية الأرضية...الخ.

➤ والعوامل الداخلية الكامنة في ذات الرياضي: وهي تمثل مجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات الكامنة في ذات الرياضي نفسه.

وقد يزداد القلق لدى الرياضي عندما تقل قدرته على السيطرة على تلك العوامل الخارجية والداخلية للمنافسة الرياضية.

✚ الأعراض الجسدية والفيسيولوجية: حيث تسبب الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية في زيادة النشاط الفيسيولوجي لدى الرياضيين وتسحبها بعض الأعراض الجسمية مثل اضطراب المعدة، وزيادة الحاجة إلى التبول، وتعرق راحتي اليدين، وارتفاع نبضات القلب، وزيادة توتر العضلات... الخ.

أما فيما يتعلق بانعكاسات القلق الرياضي فيرى الباحثون في مجال علم النفس الرياضي، أنها قد تنعكس سلبا أو إجابا على أداء الرياضيين وإنجازاتهم الرياضية. ومن ذلك:

✚ الانكاس السلبي: حيث قد يؤدي القلق الرياضي إلى الزيادة في ارتفاعه مما يعوق أداء الرياضي ويحول دون تحقيق أهدافه الرياضية.

✚ الانعكاس الإيجابي: حيث قد يؤدي القلق الموضوعي إلى توخي الحذر من الخصم في المنافسة كما يرفع لديه الآليات الدفاعية لمواجهة أخطار الخصم الهجومية، وبالتالي يرفع من أدائه الرياضي بالتحضير والمداومة على التدريب.... الخ.

4-تشخيص القلق الرياضي:

يشمل تشخيص القلق الرياضي المرضي (غير الواقعي) مجموعة من الأعراض النفسية مثل: الهلع الرهاب الاجتماعي والوسواس القهري والتوتر لدى الرياضيين... ويؤثر تشخيص القلق الرياضي غير الواقعي أو الزائد عن الحد في الكثير من أمور الرياضي اليومية، فغالبا ما يشعر الرياضيون المصابون بالقلق الرياضي أنه يخرج عن سيطرتهم وعن إرادتهم كما أنهم يشعرون بالضعف وعدم القدرة على إيقافه، كذلك يرتفع لديهم التشاؤم وتصور حدوث أمور سيئة لهم في المجال الرياضي حتى وإن لم تكن المبررات مقنعة وواقعية أو لا يوجد هناك داعي لها. وغالبا ما يتمحور تشخيص حالات القلق الرياضي حول الأمور المتعلقة بالفريق الرياضي أو الصحة أو الأوضاع المادية...

تحتاج عملية تشخيص حالة القلق الرياضي إلى اتباع مجموعة من الخطوات أهمها:

- إلى عرض المصاب على مختص في الصحة النفسية للرياضيين، وذلك في محاولة لكشف العلاقة بين القلق الرياضي للمصاب وصحتهم المهارية أو البدنية
- البحث عن إشارات لوجود حالة نفسية كامنة قد تتطلب العلاج النفسي.
- عرض الرياضي المصاب على مختص في الصحة العقلية في حال وجود قلق رياضي حاد.
- إخضاع الرياضيين بعد التشخيص إلى مجموعة من الفحوصات الجسدية من قبل طبيب مختص في الصحة الجسدية؛ بهدف معرفة ما إذا كان قلقهم يرتبط بأسباب عضوية أم لا.

5- النظريات المفسرة لقلق المنافسة الرياضية:

هناك العديد من النظريات العلمية التي تفسر قلق المنافسة الرياضية، ومن بين هذه النظريات:

4-1- نظرية الاستجابة العصبية المتبقية: تقول هذه النظرية إن قلق المنافسة الرياضية ينتج عن تفاعلات عصبية غير محسوسة ولكن متبقية بسبب التوتر العصبي الناتج عن المنافسة الرياضية.

4-2- نظرية الهيكل الحر: تؤكد هذه النظرية على أن قلق المنافسة الرياضية ينتج بسبب التحديات الشديدة التي يواجهها الرياضيون والتي تؤدي إلى تقلبات مزاجية وردود أفعال عاطفية قوية.

4-3- نظرية الاختلافات الفردية: تركز هذه النظرية على أن قلق المنافسة الرياضية يختلف من شخص لآخر بناء على عوامل مثل الشخصية والخبرة السابقة ومستوى الثقة بالنفس.

4-4- النظرية الاجتماعية: تشير هذه النظرية إلى أن قلق المنافسة الرياضية ينتج بسبب الضغط الاجتماعي المتعلق بالتوقعات والآراء العامة وردود الفعل من الجمهور والمدربين والزملاء في الفريق.

6- تسيير القلق الرياضي:

تسيير قلق المنافسة الرياضية هو عملية تعامل مع القلق الذي يشعر به اللاعب أو الرياضي قبل أو خلال المنافسة الرياضية بطريقة صحية وفعالة. ويمكن تسيير القلق الرياضي بواسطة مجموعة من الاستراتيجيات النفسية والسلوكية والتوجيهية، والتي يمكن تقسيمها إلى مستويين:

5-1- على المستوى السلوكي للرياضيين: وتتجلى أهم الخطوات في هذا المستوى فيما يجب أن يسلكه الرياضي لتسيير قلقه إيجابيا، ومن ذلك:

- الاستعداد الجيد: يمكن تخفيف القلق الرياضي من خلال الاستعداد الجيد للمنافسة، بما في ذلك الاهتمام بالتدريب والتحصير البدني والنفسي اللازمين للمنافسة.
- تحسين الثقة بالنفس: يمكن تحسين الثقة بالنفس من خلال الاستراتيجيات النفسية مثل تحسين الذات والتفكير الإيجابي والتركيز على الأداء والأهداف.
- الاسترخاء والتأمل: يمكن استخدام التقنيات السلوكية مثل التأمل والاسترخاء لتخفيف القلق والتوتر العصبي.

- التركيز على المنافسة الحالية: يمكن تحسين الأداء الرياضي وتقليل القلق الرياضي من خلال التركيز على المنافسة الحالية وتجنب التفكير في الأحداث الماضية أو المستقبلية.
- الحصول على الدعم النفسي: يمكن الحصول على المساعدة من المدربين الرياضيين والخبراء في الصحة النفسية لتطوير استراتيجيات لتسيير القلق الرياضي وتحسين الأداء الرياضي.

في النهاية، يمكن لكل شخص أن يجد الاستراتيجيات التي تناسبه وتساعد على تسيير قلق المنافسة الرياضية بشكل فعال وصحي.

5-2- على المستوى التوجيهي من قبل المختصين: فباختصار شديد، يتبنى المختصون في الصحة العقلية والنفسية الرياضية إجراءات متعارف عليها صدرت من قبل الهيئة الأمريكية لتشخيص وتسيير حالات القلق في الطب النفسي، تتجلى أهم خطواتها في الآتي:

- منح الرياضيين قائمة تتضمن التقييم النفسي لهم يشمل مناقشة أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم الرياضي، بهدف مساعدتهم على تحديد نوع القلق الرياضي لديهم ومحاولة البحث عن المضاعفات المرتبطة به، فحالات القلق الرياضي لدى الرياضيين عادةً ما تظهر مع وجود مجموعة من المشاكل في الصحة العقلية، مثل وجود حالات من الاكتئاب والخوف أو الاستخدام الخاطئ لطرق العلاج، ...الخ.
- مقارنة أعراض القلق الرياضي لدى الرياضيين، مع المعايير العالمية في التصنيف الإحصائي لتشخيص حالات الاضطرابات العقلية، فالعديد من المختصين يستخدمون هذه المعايير السابقة في تشخيص معظم الرياضيين الذين يعانون من اضطرابات القلق الرياضي الحاد.
- الاستفسار عما إذا كان الرياضي من مدمني الكحول أو المخدرات أو غيرها من المواد المخدرة، حيث أنها تعتبر من أكبر أسباب التعرض للقلق الرياضي وأخطرها على صحته وجسده وتصرفاته.
- تحديد التشخيص الأفضل لتفسير حالة القلق الرياضي، والذي يوضح ما إذا كانت الإصابة بالقلق الرياضي ناتجة عن وجود اضطرابات عقلية أخرى، مثل اضطرابات جسدية أو اضطرابات نفسية، أو أسباب أخرى....
- أخيراً القيام بإجراء تقييم نفسي للرياضي؛ وذلك لتوضيح القلق الرياضي الذي يعاني منه، وتفسير أعراضه، وتحديد المواقف التي ضغطت عليه، والتاريخ العائلي، والمخاوف أو التحفظات، والطرق التي يؤثر بها القلق سلبيًا على حياتهم.

الخلاصة:

بشكل عام، يمكن تعريف القلق الرياضي على أنه شعور غير مريح يشعر به اللاعب أو الرياضي قبل أو خلال الأداء الرياضي، ويمكن أن يؤثر على الأداء والنتائج الرياضية. ويمكن تقسيم القلق الرياضي إلى قلق المنافسة الرياضية الذي يرتبط بالتنافس والمنافسين، وقلق الأداء الرياضي الذي يرتبط بالمهارات الرياضية والأداء الفردي.

توجد العديد من النظريات التي تفسر القلق الرياضي، ومن أهمها نظرية الحركة الاستعدادية، التي تقول بأن القلق الرياضي يعتبر جزءاً من استعداد الجسم للتحرك والاستعداد للأداء الرياضي. كما تشير النظرية الاجتماعية إلى أن القلق الرياضي يمكن أن ينشأ من الضغوط الاجتماعية والتوقعات الثقافية، بينما تربط النظرية السيكلوجية بين القلق الرياضي والمعرفة الذاتية والتفكير السلبي.

من الجدير بالذكر أنه يمكن التعامل مع القلق الرياضي عن طريق الاستراتيجيات النفسية والسلوكية، مثل الاسترخاء والتركيز على الهدف، وتطوير الثقة في النفس والتفكير الإيجابي. كما يمكن أيضاً الحصول على المساعدة من المدربين الرياضيين والخبراء في الصحة النفسية لتحسين التحكم في القلق الرياضي والأداء الرياضي.

قائمة ببعض المراجع معتمدة في بناء هذا الدرس:

1. أحمد أمين فوزي. (2004). *القلق والعدوان في الرياضة*. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع السلسلة: الثقافة الرياضية.
2. خالد أحمد الحشوش. (2013). *القلق عند الرياضيين*. عمان: ط1. مكتبة المجتمع العربي.
3. صبري عبد الفتاح. (2021). *مشاكل القلق وطرق علاجها*.
<https://www.amazon.com/>
4. David Cooke and Daniel Caine. (2008). *Sport Anxiety: Causes, Symptoms, and Treatment*. Published by Routledge
5. Jonathan C.P. Cooper (2014). *Sport Anxiety: A Practical Guide for Coaches and Athletes*. Published by Human Kinetics.
6. Karen K. Landers.Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2016). *Sport Anxiety: How to Overcome Pressure and Perform at Your Best*. Published by Human Kinetics.