

وأدخل عليه بعض التعديلات ليناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه اسم قائمة قلق حالة المنافسة ولهذه القائمة صور عربية قام بتعريبها (محمد حسن علاوي) وتم تفتينها وإستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة العربية .

* حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

* حالة قلق بداية المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق المدة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلاً) .

* حالة قلق المنافسة :

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث .

* حالة قلق ما بعد المنافسة :

وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع .

أبعاد القلق في التنافس الرياضي

للقلق في المنافسة الرياضية أبعاداً ومظاهر يمكن إجمالها بالآتي :

1- القلق البدني : وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية مثل :

* زيادة عدد ضربات القلب

* زيادة إفراز العرق

* الألم واضطرابات المعدة

* زيادة سرعة التنفس

* الشعور بتعب الجسم

2- القلق المعرفي : وتتمثل أعراضه في كثير من المظاهر المعرفية مثل :

* ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة

* التوقع السلبي لنتيجة التنافس

* زيادة الأفكار السلبية نحو المنافس والتنافس

* عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي

3- القلق الانفعالي : وتتمثل أعراضه في الظواهر الانفعالية مثل :

* عدم الثقة بالنفس

* كثرة الأخطاء بطريقة غير معهودة

* ضعف مستوى الأداء عن المستوى المعهود

* سرعة الإستجابة الحركية وعدم الدقة في الأداء

* التقدير الخاطئ للمسافات والإتجاهات

* إدعاء الإصابة أثر احتكاك بسيط مع المنافس

* كثرة الاعتراض على قدرات الحكم

* كثرة الاستثارة والغضب من المنافس والزملاء

تحديد مستوى القلق المناسب للرياضي

نظراً لأن مستوى القلق المطلوب للرياضي لاستنفار أفضل ما لديه من أداء هو مستوى يتميز بالخصوصية فقد أصبح من واجبات الأخصائي النفسي الرياضي تحديد مستوى القلق المناسب لكل رياضي فإذا فرض قبل أي منافسة أن كان الرياضي على مستوى أعلى أو أقل من المستوى المناسب له فعلى الأخصائي النفسي استخدام الإجراءات التي من شأنها خفض أو رفع حالة القلق لدى الرياضي للوصول به إلى مستوى القلق الذي يساعده على تقديم أفضل أداء خلال التنافس ، وعموماً فإن مستوى القلق بشكل منخفض هو الأنسب لاستثارة قواه التنافسية وإثارة حالة الاستعداد للكفاح عند الرياضيين والابتعاد عن حالة الخمول التي لا تجعله بالنشاط المطلوب والذي قد يتأتى من تفكير اللاعب بعدم جدوى التنافس أو الاستخفاف بالمنافسة... إلخ ، وكذلك الابتعاد عن حالة حمى البداية التي تعد مستوى عالي جداً من الاستثارة والذي يتأتى من تقدير قدرات المنافسين وصعوبة المنافسة بشكل يفوق القدرات الذاتية بكثير مما يبعث حالة من الاهتزاز وعدم الاستقرار لدى الرياضيين .

● الخوف

الخوف انفعال فطري يتجلى في الهرب من الأخطار والابتعاد عنها ، ويؤدي انفعال الخوف وظيفة بيولوجية مهمة فهو يدفع الإنسان إلى الهرب من الخطر وإلى الحذر منه فيعينه ذلك على حفظ حياته .

كثيراً ما يصاحب الخوف مظاهر فسيولوجية كالهرب وحدة في الدفاع عن النفس والصياح والارتجاف وتلعثم اللسان واضطراب التنفس واصفرار الوجه وخفقان القلب وحتى البكاء ، وقد تشتد هذه المظاهر وتقوى . والذي يحلل حالة الخوف التي تصيب الفرد وما يتبعها يجد ما يأتي :

أولاً : الحدّة الناتجة من الخوف .

ثانياً : محاولة الهروب لحفظ النفس .

ثالثاً : حالة من الحذر والترقب .

ويختلف الخوف عن القلق في إن للخوف سبباً معروفاً ومصادره محددة يمكن معرفتها والتنبؤ بها .

وقوة الخوف ودرجته التي تصيب لاعب كرة القدم تتوقف عن الأمور الآتية :-

- ❖ حجم وعظمة الخطر الذي يصيب الرياضي وتأثيراته في مستقبل اللاعب .
- ❖ نوع النمط السلوكي للاعب وشكل شخصيته ودرجة وضوح صفاته الشخصية .
- ❖ الخبرات الشخصية المتراكمة عند اللاعب ونوعية التجارب التي مر بها وكميتها .
- ❖ مقدار الإعداد النفسي الذي تلقاه اللاعب وأسلوبه وطريقته ومقدار تأثيره بكل ذلك .

فإذا كان بعض اللاعبين مثلاً خائفين من نتيجة مباراة حاسمة يتوقف عليها وضعهم في الدوري فإن مقدار هذا الخوف وكميته يختلف من لاعب إلى آخر تبعاً للنقاط التي مرّ ذكرها .

ويمكن وضع حلول لحالة الخوف التي تصيب اللاعب لأن له أجهزة فعّالة يمكنه بها التغلب على حالات الخوف الناشئة ، وهناك فرصتان لذلك :

1- تقليل الخوف :

- * من خلال التعود على المواقف التي تشأ فيها حالات الخوف .
- * من خلال تقليل درجات الصعاب ومن ثم التصعيد التدريجي لها .
- * من خلال التحليل العلمي للخطر الفعلي لكامل المواقف والإمكانات الذاتية .

2 - تقوية الهدف :

* من خلال التربية الموجهة للرياضي وإشعاره بمتعة الإنجاز استناداً على دوافع سليمة ، ويعد شعور اللاعب بالخطر من أهم أسباب الخوف وقد يكون هذا الخطر وهمياً أو حقيقياً وقد يكون مادياً أو معنوياً .

والخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه ، وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح والكسور والرضوض وما يرافقها من آلام حيث فدرس التربية الرياضية مليء بالنشاطات التي تزيد من احتمال وقوع أضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة . ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها .

ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجية مثل ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض وزيادة التنفس والتعرق إلى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد أجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيؤ لسلوك يعد رد فعل ضد ضرر محتمل الوقوع . وكل هذه التغيرات تحدث بشكل لا إرادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده .

قد ينتج عن الفرد سلوك إيجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي ، فالخوف قد يقترن بردود فعل تعبوية (إيجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية إذا كانت درجة الخوف واطئة . أما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد قد يستجيب برد فعل سلبي يأخذ أحد الأشكال الآتية :

❖ الرفض : قد يرفض التلميذ الخائف القيام بالعمل المكلف به ، مثل أن يرفض التلميذ في درس التربية الرياضية القفز على الحصان أو إجراء حركة معينة على العقلة أو الدخول إلى حوض السباحة ، وقد يقترن هذا الرفض بأساليب عدوانية مختلف كالمشاجرة وعدم مراعاة النظام .

❖ الهرب : قد يستجيب التلميذ الخائف للمواقف التي تخيفه بالهرب من تلك المواقف وهذا يفسر سبب تهرب بعض التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية عندما يشعرون بأن الفعاليات التي سوف يقومون بها في ذلك الدرس ستؤذيهم بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً .

❖ التردد : من العلامات المهمة الأخرى للخوف هو التردد الطويل في إجراء تمرين خطر . وذلك ينتج عن حالة صراع التلميذ عندما يتردد بين أن يعمل أو لا يعمل

❖ الجمود : إن حالات الخوف الشديدة قد تتعدى مرحلة التردد وطول الفترة التي يستغرقها الفرد لشرع الإستجابة إلى حالة من الجمود التام بسبب هول الصدمة أو ضخامة العامل المخيف .

❖ فقدان السيطرة على النفس : من الصفات الأخرى للسلوك الخائف هي فقدان السيطرة على النفس والقيام بردود فعل غير ملائمة للغرض تماماً ويأتي ذلك نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف .

العلاقة بين الخوف والقلق

إن المصطلحين يستخدمان بشكلٍ متداخلٍ فكلاهما يخلقان نوع من عدم الاطمئنان وعدم الاستقرار لدى الفرد . ومن أهم المميزات التي تميز الخوف من القلق هي كون مصدر الخوف يكون معروفاً في العادة ويسهل تحديده لذلك فإن الخوف ، يزول بزوال مصدر الخوف أو الهروب منه ، على عكس القلق الذي يتصف بالديمومة النسبية (عدا قلق الحالة) أو على الأقل بطول فترة تأثيره . فضلاً عن ذلك نرى شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر أما شدة القلق فهي غالباً أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف ، وعلى الرغم من وجود هذا الاختلافات تبقى العلاقة وثيقة بين الخوف والقلق إلى الحد الذي يدفع البعض لاستخدام التعبيرين في سياق واحد . فالخوف إذا استمر يولد قلقاً والقلق هو حالة متأتية من خوف حدث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل .

وهناك نقاط تشابه بين الخوف والقلق يمكن الإشارة إليها بالآتي :

- 1- كل من القلق والخوف حالة انفعالية .
- 2- كل منهما يستثار بوجود خطر يهدد الشخص .
- 3- كل منهما إشارة تدعو الشخص إلى العمل من أجل الدفاع والمحافظة على البقاء .