

- بأنه أفضل من غيره في المقدرة على التحكم في وضعه أثناء أداء المهارات الحركية ذات الصعوبة .
- ❖ إنفعالات ترتبط بموضوع إحساس اللاعب وشعوره بالراحة والجمال . وتمتعه بتلك المشاعر مرتبط بأن يكون أداءه بشكل رائع .
- ❖ إنفعالات ترتبط بردود أفعال الآخرين خلال التدريب أو المنافسات الرياضية وخصوصاً عند اللاعبين فهذه الإنفعالات قد تكون إيجابية أو سلبية .
- ❖ إنفعالات ترتبط بالمكانة الإجتماعية وحصوله على الأهمية الإجتماعية نتيجة أدائه الجيد . فكثير من اللاعبين يكونون قدوة ونموذج للآخرين .

أما مظاهر الإنفعالات متدنية المستوى فهي (على الأغلب) وراثية ومن المتعذر بمكان تعديلها ، لذا يجب العمل على تدريب اللاعب نفسياً على كيفية التحكم (قدر الإمكان) بردود أفعاله والمتمثلة في (خطواته ومشيته ، وضع جسمه وصوته) .

ومن المهم ذكره هنا إنه لو حللنا أي إنفعال لوجدناه يتألف من ثلاثة جوانب تعد إستجابات متكاملة تصدر عن الفرد وهي ليست جوانب منفصلة وكما يأتي :-

- ❖ الجانب الفسيولوجي : والذي يشتمل على التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وجهازي التنفس والهضم وإفرازات الغدد وتغير النشاط الكهربائي في الدماغ والعضلات وغير ذلك .
- ❖ الجانب الذاتي : والذي يعرفه الفرد المنفعل وحده ، ويختلف من إنفعال إلى آخر تبعاً لنوع الإنفعال .
- ❖ الجانب الظاهري (الخارجي) : والذي يشتمل على التعبيرات والألفاظ التي تصدر عن الفرد المنفعل مثل الضحك والصراخ والبكاء إلخ ، وهذا هو الجانب الذي تحكم منه في العادة على نوع الإنفعال عند الآخرين فنعرف إن كانوا غاضبين أو فرحين .

الإنفعالات في الرياضة

يعد النشاط الرياضي حالة إغناء لمواقف ومسار الإنفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب ، فظروف المنافسات الرياضية قد تسبب الحزن والإحباط عند الخسارة مثلاً وهذا يؤدي إلى زيادة حالة الانفعال السلبي عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتغيير الأوضاع والمواقف وهذا ينعكس سلبياً بدوره على

الإستمرارية في تلك اللعبة وأداء متطلباتها ، بينما يسبب قيام لاعبي كرة القدم مثلاً بتسجيل الأهداف وتحقيق الفوز في المباريات المهمة البهجة والفرح والسرور والرضا وإن هاتين الحالتين تعدان خبرات يومية يمر بها الرياضي أثناء ممارسة النشاط الرياضي تبعاً لتغير العطاءات والنتائج وإختلاف ظروف المنافسة .

فعند تسجيل عدد من الأهداف في كرة القدم تظهر السعادة يصاحبها الفرح والسرور وبعد ثوانٍ تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل حسب تغير نتيجة المباراة المستمرة ، وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات إنفعالية تتميز بالخصائص الآتية:-

1- الذاتية : تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فردٍ لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين . فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يفشل في تسجيل الأهداف في كرة القدم مثلاً أو قد يعلوه الفرح والسرور والبهجة عندما يفوز ناديه في البطولة المشارك فيها ، وقد لا تكون هذه الإنفعالات من حيث النوع والشدة هي نفسها عند فردٍ آخر يمر بالمواقف نفسها .

2- التعدد : تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر ، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم تكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الحالات تكون بسيطة (ضعيفة) وبعضها تكون قوية أو مركبة

3- التباين (الاختلاف في الدرجة) : قد يفرح الفرد لرؤية صديق حميم أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الشدة والدرجة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد يمتد على خطٍ مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة ، فقد يفرح لاعب بدعوته لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة وتتباين من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات .

4- الإرتباطات بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية : ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال مثل التغيرات العضوية كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي ، والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيراً ما يتعرض لها اللاعب مثل ظهور علامات

التعرق أو إصفرار الوجه أو حالات إرتجاف الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى .

● القلق

يحتل موضوع القلق (Anxiety) مركزاً رئيساً في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلاف الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما .

والقلق في شكله العادي صحّي للفرد ولكن إذا تسبّب في الهروب من المسؤوليات أو الانطواء على النفس وأصبح صفةً عامةً لسلوك الفرد كان خطراً يهدّد صحته النفسية ولهذا يؤدي القلق دوراً مهماً لدى الرياضيين ، فقد يكون قوة دافعة إيجابية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق ميسر) إذ يؤثر بصورة إيجابية على أداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهود وتعبئة كلّ قواه لتحقيق هدف معين (إذا كان مستواه منخفضاً) وقد يكون من ناحية أخرى قوة دافعة سلبية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق معوق) إذ يسهم في إعاقة أداء الرياضي ويقلّل من ثقته ومستواه (إذا كان مستواه أعلى من الطبيعي) ، لهذا فالقلق يعد أحد مظاهر الإنفعالات النفسية التي لها أثر مهمّ على مستوى أداء الفرد ، إمّا بصورة إيجابية أو بصورة سلبية .

ويعد القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها . كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم إلى هذا التوازن واستعادة مقاومته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة .

والقلق بحسب مصدره يقسم على ثلاثة أنواع هي :

1- القلق الموضوعي : وهو ردّ فعل لخطر خارجي موجود ، كقلق الطالب قبل دخول الامتحان ، أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة ، وهذا القلق يزول بزوال الخطر ويعود الإنسان إلى حالته الطبيعية .

- 2- القلق العُصابي : وهو ردّ فعل غريزي مصدره غامض ، وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد .
- 3- القلق الأخلاقي : إنّ هذا النوع من القلق يكونه ضمير الإنسان ويكمن في تأثير (الأنا الأعلى) على (الأنا) عندما يسلك الفرد بشكل غير مقبول نتيجة الشعور بالآثم أو الخجل .

ويقسم القلق على نوعين بحسب ديمومته إلى :

1. قلق الحالة : وهو نوع من عدم الاستقرار المؤقت وتوقع الخطر نتيجة لظروف وقتية تثير الشعور بالقلق الذي يتغير من وقت لآخر بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الذي يكون فيه (قلق الرياضي قبل المنافسة) .
2. قلق السمة : يكون هذا النوع من القلق أكثر ديمومة من قلق الحالة إذ يكون سمة من سمات شخصية الفرد بغض النظر عن الحالة التي يمر بها .

ويرى علماء النفس إن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد أصلاً ، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي :

- 1- المستوى المنخفض : في هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها . وهذا المستوى من القلق يجسد إنذار خطر وشيك الوقوع .
- 2- المستوى المتوسط : في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .
- 3- المستوى العالي : يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي .

في مجال الرياضة يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات ، وقد يكون له أثراً مباشراً على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبره انفعالية غير سارة يتركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بمسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته ، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه .

وللقلق أعراض عديدة لعل من أهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهييج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة التعرق وفقدان الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها ، علماً إن هذه الأعراض لا تظهر جميعها على الرياضي عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض منها ، وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض وبالمزيد من شدتها فكأن استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد . ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى أعراض القلق على أنها إنذار للخطر تهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح وإما للهرب لمحاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام للقلق ويمكن القول إن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد ، وقد يكون له قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس .

قلق المنافسة الرياضية

الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط بل تتأثر بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ، فقد يتشجع الرياضي أو يفقد شجاعته ، وقد تعباً قواه أو تشلّ حركته ، أو قد تبدو عليه أعراض حمى البداية أو عدم المبالاة . وإذا

أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً وقد يكون معوقاً ففي الحالة الأولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق و يهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل الذي من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية . وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بإرتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً له .

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة (راينر ماتنز) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي ، كما يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة .

- سمة قلق المنافسة الرياضية :

يعرف (ماتنز) سمة المنافسة الرياضية على إنها ميول اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له والإستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له ومن ثم يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية .

- حالة قلق المنافسة الرياضية :

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم حالة القلق في النوع الأول الذي ذكرناه عدا إن المثير الذي يبعث على إستجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة الرياضية . وقد قام (ماتنز) باقتباس مقياس حالة القلق (المشار إليها)