

مفهوم الإنفعالات النفسية

يتداول أناس كثيرون مفردة الانفعالات يومياً فيذكرون أن فلاناً منفعلاً دائماً وفلاناً لا يفعل بسهولة ، فه يتداولونها بشكلها السلبي فقط المعبر عن حالات الخوف والغضب والصراخ والهيجان . والكثير منا يظن إن الإنفعالات مقصوراً على الغضب فقط ، بينما هذا المصطلح يشتمل على كل حالات الوجدانية الواضحة على الأفراد وخصوصاً الحادة منها، ولقد أثرنا هنا أن نتكلم عن معنى الانفعال من وجهة نظر علم النفس .

الانفعال كما نراه ليس هو المفردة السلبية الشائعة لدينا في المجتمع فقط، بل هو أية حالة يشعر بها الفرد وتتبع من ذاته وتصبحها تغيرات فسلجية داخلية كسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس أو التعرق إلخ ، كما قد تصبحها مظاهر خارجية تعرف بها وتعبّر عنها، فالفرح مثلاً إنفعال يتم التعبير عنه بإبتسامة أو ربما ضحك إلا إن درجة الإبتسامة أو الضحك وشدتها تختلف حسب عوامل كثيرة ترتبط بالإنسان المعني بها ومن ذلك درجة إستيعابه للحدث المفرح ونواتج تجاربه السابقة لآظهار تعبيرات الفرحة إلخ كما وتختلف درجة الفرحة أيضاً حسب أهمية الحدث بالنسبة للفرد وإرتباطه بما سيؤول عليه الحال الفرد من سعادة أو تحقيق أمنية معينة والتي بدورها أيضاً سترتبط بطريقة التعبير عنها بدرجة وحجم هذه الأمنية، فقد يبتسم الإنسان لنجاح صديق عزيز عليه (وحتى وإن كانت إبتسامة عريضة لذلك) إلا إنه لا يستطيع أن يمسك نفسه من إن يقفز فرحاً وأن يطلق بعض الأصوات المعبرة عن فرحته عند نجاحه هو (خصوصاً) إذا كان ميؤوساً منه، وبصورة أوضح فالنتخيل إنساناً عراقياً يتابع مباراة بكرة القدم بين منتخب (مصر العربية) مثلاً وأحد الفرق غير العربية فعندما تحرز (مصر) هدفاً ربما سيصفق هذا الإنسان فرحاً بهذا الهدف ، لكنه عندما يتابع مباراة منتخب (العراق) وأية دولة أخرى ستراه يقفز فرحاً ويقبض أصابعه على راحة يده بكل قوة وقد يطلق الصرخات العالية التي يدلل بها على فرحه الغامر وعلى قوته المخزونة لديه وعلى إنه ابن هذا البلد .

فالإنفعال إذن يعتمد على درجة إدراك الفرد للأشياء المادية المحيطة به التي تحدد إنفعاله ، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى حالة معينة، بينما قد تكون هذه الحالة نفسها عند غيره مصدراً للفرح والسرور (وهذا ما يحدث غالباً في الرياضة كفوز فريق وخسارة آخر) وجميعها تعد إنفعالات.

إن حياة الإنسان تمتلئ بمختلف الحالات الإنفعالية مثل(الفرح والحزن والندم والشك والقلق والكراهية والحب وغيرها) والتي تختلف شدتها من فرد إلى آخر فقد نرى إنساناً يجهش بالبكاء لرؤية طفل مصاب في حادث ما في حين نرى آخر يكتفي بمجرد الاستياء، وثالث قد لا يكثرث بالحوادث مطلقاً . والإنفعال (كما ذكرنا) حالة ترتبط بتغيرات فسلجية مثل التغير في الدورة الدموية كسرعة وقوة النبض وغيرها ، كما إن هناك مظاهراً خارجية مصاحبة للإنفعال كثيرة تدل عليه كالحركات التعبيرية للوجه التي تعبّر عن حالات الفرحة والخوف والغضب وغيرها والحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم فرفع القامة وإتساع الصدر يدل على الفخر وإقباض الأيدي عند الغضب يدل عليه وانحناء الرأس وإخفاء الوجه وغيرها تعبيرات عن حالات إنفعالية مختلفة ، وحتى التغيرات الصوتية تدل أيضاً على نوع الإنفعال الذي يشعر به الإنسان .

إنفعالات اللاعبين الإيجابية تختلف في شدتها للتعبير عن حالات الفرح والتصميم

على العموم فمصطلح الانفعال (Emotion) بمعناه الواسع يشتمل على جميع الحالات الوجدانية ، الذي يجمع بين الغضب والخوف والحزن والفرح وبين الشعور السار أو الشعور غير السار ، والغنفعال بمعناه الملاحظ يتصف بصفتين أساسيتين :-

❖ الإنفعال حالة وجدانية ترافقها اضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية مختلفة كإنفعالات الحزن والخوف والضحك والشعور بالذنب . والغنفعالات على درجات مختلفة من الشدة فهناك إنفعالات حادة وإنفعالات معتدلة .

❖ الإنفعال لا يأخذ وقتاً طويلاً، بل يبدو في صورة أزمة عابرة .

وهذا ما يميز الإنفعال عن العاطفة ، لأن الإنفعال حالة طارئة عابرة بينما العاطفة إستعداداً ثابتاً نسبياً ومركباً من عدة إنفعالات تدور حول موضوع معين. كما لا بد من ان نميز بين الأنفعال والحالة المزاجية لأن هناك من يخلط بينهما ، حيث إن الحالة المزاجية أقل عنفاً وأكثر دواماً من الإنفعال ، فعند سماع الفرد لخبر سيء قد يشعر بالحزن وهذا يدعى (إنفعال). وإن لازم الحزن هذا الفرد يوماً كاملاً أو عدة أيام سمي (أسى) والأسى (grief) هو حالة مزاجية .

تؤدي الغنفعالات المختلفة دوراً مهماً بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواعه الانشطة المتعددة التي يمارسها . وان معنى الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن تقسيم هذه الإنفعالات حسب ماتقدم إلى :- إنفعالات إيجابية (إنفعالات سارة) كالفرح والسرور والحب والنجاح والفوز ..إلخ ، والى إنفعالات سلبية (إنفعالات غير سارة) كالحزن والخوف والغضب والفشل والهزيمة...إلخ، وإن كلتا الحالتين من الإنفعال حالة ممكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية .

ولتعريف الإنفعالات (Emotion) ووضع المعنى الدقيق لها نذكر التعريف الذي يؤكد على إن الإنفعالات حدث داخلي، وهذا الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأة ويعب التحكم به، أو تعرف بأنها حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، وإحساسات، وردود أفعال فسيولوجية، تعبيرية معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها.

على العموم لا بد أن نصنف الإنفعالات إلى نوعين حسب شدتها :-

1- إنفعالات عالية المستوى .

2- إنفعالات منخفضة المستوى.

ولكل نوع مظاهر التي يتميز بها فمظاهر الإنفعالات عالية المستوى لها مجموعة من المظاهر وهي الأتي: 0:

- ❖ إنفعالات ترتبط بحدوث تغيرات ناشئة عن قيام وظائف الجسم بنشاط حركي . وللتغلب عليها هنا يكون دور المسؤول أو المدرب بإيضاح مثل أن يتبنى اللاعب فكرة إقناع نفسه بأن ممارسة الرياضة على تحسين الإمكانات الفسيولوجية لأعضاء جسمه ومن ثم ستجعله أكثر كفاءة في الأداء .
- ❖ إنفعالات ترتبط بمقدرة اللاعب على كيفية أداء المهارات الحركية الصعبة. وهنا يجب عليه أن يعمل على تدريب إنفعالاته عن طريق جمل ذاتية إيجابية محتواها 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 اداءه 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 الاهمية 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 الإنفعال السلبي عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتغيير الأوضاع والمواقف وهذا ينعكس سلباً بدوره على الاستمرارية 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 واختلاف ظروف المنافسة .

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

- 1- الذاتية :-** تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفه 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 فرد 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 (والاختلاف في الدرجة) :** فقدرؤية صديق حميم او لفوزه في منافسة رياضية او لنجاحه في الامتحان ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الشدة والدرجة وبذلك يمكن النظر الى الانفعال على انه احادي البعد يمتد على خط مستقيم من اقل درجة الى اقصى درجة ، فقد يفرح لاعب بدعوته لتمثيل بلده في بطوله عالمية وفي بلد معين وتحت اشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات .
- 4- الارتباطات با التغيرات العضوية والتغيرات الخارجية :** ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لاعضاء الجسم المختلفة وكذلك بانواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال مثل التغيرات العضوية كعمل القلب والدورة الدموية واعضاء الجهاز التنفسي ، والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما يتعرض لها اللاعب مثل ظهور علامات التعرق او اصفرار الوجه او حالات ارتجاف الاطراف السفلى او العليا او بعض اجزاء الجسم الاخرى.

• القلق

يحتل موضوع القلق (Anxiety) مركزا رئيسيا في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من اثار واضحة ومباشرة على اختلاف الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كلاهما.

والقلق في شكلة العادي صحي للفرد ولكن اذا تسبب في الهروب من المسؤوليات او الانطواء على النفس واصبح عامة لسلوك الفرد كان خطرا يهدد صحته النفسية فلهذا يؤدي القلق دورا مهما لدى الرياضيين ، فقد يكون قوه دافعة ايجابية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق ميسر) اذ يؤثر بصور ايجابية على اداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهود وتعبئة كل قواه لتحقيق هدف معين (اذا كان مستواه منخفضا)وقد يكون من ناحيه اخرى قوه دافعه سلبية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق معوق) إذ يسهم في إعاقة أداء الرياضي ويقلل من ثقته ومستواه (إذا كان مستواه أعلى من الطبيعي)، لهذا فالقلق يعد أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي لها أثر مهم على مستوى أداء الفرد، إما بصورة إيجابية أو بصورة سلبية .

ويعد القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ 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 الامر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم إلى هذا التوازن إستعادة مقاومته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة .

والقلق بحسب مصدره يقسم على ثلاثة أنواع هي :-

1-القلق الموضوعي: وهو رد فعل لخطر خارجي موجود ، كقلق الطالب قبل دخول الامتحان ، او قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة ، وهذا القلق يزول بزوال الخطر ويعود الانسان الى حالته الطبيعية .

2-القلق العصابي : وهو رد فعل غريزي مصدره غامض، واسبابه غير معروفه ويكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد.

3-القلق الاخلاقي : ان هذا النوع من القلق يكونه ضمير الانسان ويكمن في تأثير (الانا الاعلى) على (الانا) عندما يسلك الفرد بشكل غير مقبول نتيجة الشعور با الاثم او الخجل . ويقسم على نوعين بحسب ديمومته الى:

1-قلق الحالة : وهو نوع من عدم الاستقرار الموقت وتوقع الخطر نتيجة لظروف وقتية تثير الشعور با القلق الذي يتغير من وقت لآخر بصوره متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في المواقف الذي فيه (قلق الرياضي قبل المنافسة).

2-قلق السمة: يكون هذا النوع من القلق اكثر ديمومة من قلق الحالة اذ يكون سمة من سمات شخصية الفرد بغض النظر عن الحالة التي يمر بها .

ويرى علماء النفس ان اداة وسلوك الانسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتاثر الى حد كبير بمستوى القلق اذي يتميز به الفرد اصلا ، وهناك على الاقل ثلاثة مستويات للقلق هي :

1-المستوى المنخفض: في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده وتاهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها . وهذا المستوى من القلق يجسد انذار خطر وشيك الوقوع .

2-المستوى المتوسط : في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى مزيد 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 ، او يقوم باساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات او المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الهيج والسلوك العشوائي .

في مجال الرياضة يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا 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 الاخرين . والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبره انفعاليه غير سارة يتركبها الفرد كشيء ينبعث من داخله . ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف او عدم الامان او عدم القدرة عندما يواجه بمسؤوليات يشعر انها تفوق قدرته واستطاعته ، او في حاله انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الاداء المطلوب منه انجازه .

وللقلق اعراض عديده لعل من اهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج والنرفزة وضعف قدره على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة التعرق وفقدان الشهية للطعام والارق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن افكار مزعجه او الانشغال بها ، علما ان هذه الاعراض لا تظهر جميعا على الرياضي عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض منها ، كلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك با المزيد من العراض وبالمزيد من شدتها فكان استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط الى الرعب الحاد . ومن ناحيه اخرى يمكن النظر الى اعراض القلق على انها انذار للخطر تهدف الى تعبئة كل موارد الجسم اما للكفاح واما للهرب للمحاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق او الاستسلام للقلق ويمكن القول ان القلق يمكن ان يكون له قوه دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل اقصى ما يمكنه من جهد ، وقد يكون له قوه دافعة سلبية تسهم في اعاقه الداء وتقليل الثقة بالنفس .

قلق المنافسة الرياضية

الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط بل تتأثر بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ، فقد يتشجع الرياضي او يفقد شجاعته ، وقد تعباه قواه او تشل حركته ، او قد تبدو عليه اعراض حمى البداية او عدم المبالاة . واذا اخذنا حاله القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحا ذا حدين فقد يكون القلق ميسرا وقد يكون معوقا ففي الحالة الاولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيء نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه 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 بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية وذلك با المقارنة بنوع القلق بسمة وحالة والذي يمكن ان يحدث للفرد في اي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهددا له .

اشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة (راينر ماتنز) الى اهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي ، كما يمكن تصنيفه على انه سمه او حالة .

-سمة قلق المنافسة الرياضية :

يعرف (ماتنز) سمة المنافسة الرياضية على انها ميول اللاعب الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهدده له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما اشار الى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهدده له ومن ثم يشعر بدرجات او مستويات عالية من القلق في المواقف با المقارنة با اللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية .

-حاله قلق المنافسة الرياضية :

مفهوم حالة قاق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم حالة القلق في النوع الاول الذي ذكرناه عدا ان المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائما موقف او حالة المنافسة الرياضية . وقد قام (ماتنز) باقتباس مقياس حالة القلق (المشار اليها) وادخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسه الرياضية واطلق عليه اسم قائمة قلق حالة المنافسة ولهذا القائمة صور عربية قام بتعريبها(محمد حسن علاوي) وتم تقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة العربية .

• حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق يوما او يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة .

• حالة قلق بداية المنافسة :

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

• **حالة قلق المنافسة :** وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لاحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات او تغيرات او احداث .

• **حالة قلق ما بعد المنافسة :**

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

ابعاد القلق في التنافس الرياضي

للقلق في المنافسة الرياضية ابعادا ومظاهر يمكن اجمالها بالاتي :

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

*زيادة عدد ضربات القلب

*زيادة افراز العرق

*الالام واضطرابات المعدة

*زيادة سرعة التنفس

*الشعور بتعب الجسم

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

*ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة

*التوقع السلبي لنتيجة التنافس

*عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي

القلق الانفعالي : وتتمثل اعراضه في الظواهر الانفعالية مثل:

*عدم الثقة بالنفس

*كثرة الاخطاء بطريفة غير معهودة

*ضعف مستوى الاداء عن المستوى المعهود

*سرعة الاستجابة الحركية وعدم الدقة في الاداء

*التقدير الخاطيء للمسافات والاتجاهات

*ادعاء الاصابة اثر احتكاك بسيط مع المنافس

*كثرة الاعتراض على قدرات الحكم

*كثرة الاستثارة والغضب من المنافس والزملاء

تحديد مستوى القلق المناسب للرياضي

نظرا لان مستوى القلق المطلوب للرياضي لاستنفار افضل ما لديه من اداء هو مستوى يتميز بالخصوصية فقد اصبح من واجبات الاخصائي النفسي الرياضي تحديد مستوى القلق المناسب لكل رياضي فان فرض قبل اي منافسة ان كان الرياضي على مستوى اعلى او اقل من المستوى المناسب له فعلى الاخصائي النفسي استخدام الاجراءات التي من شأنها خفض او رفع حالة القلق لدى الرياضي للوصول به الى مستوى القلق الذي يساعده على تقديم افضل اداء خلال التنافس ،وعموما فان مستوى القلق بشكل منخفض هو الانسب لاستثارة قواة التنافسية واثارة حالة الاستعداد للكفاح عند الرياضيين والابتعاد حالة الخمول التي لا تجعله بالنشاط المطلوب والذي قد يتأتى من تفكير اللاعب بعدم جدوى التنافس او الاستخفاف بالمنافسة.....الخ،وكذلك الابتعاد عن حالة حمى البداية التي تعد مستوى عالي جدا 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 الاخطار والابتعاد عنها ،ويؤدي انفعال الخوف وظيفة بيولوجية مهمة فهو يدفع الانسان الى الهرب من الخطر والى الحذر منه فيعينه ذلك على حفظ حياته .

كثيرا ما يصاحب الخوف مظاهر فسيولوجية كا الهرب وحدة في الدفاع عن النفس والصياح والارتجاف وتلثم اللسان واضطراب التنفس واصفرار الوجه وخفقان القلب وحتى البكاء ،وقد تشد هذه المظاهر وتقوى .والذي يحلل حالة الخوف التي تصيب الفرد وما يتبعها يجد ما يأتي

اولا: الحدة الناتجة من الخوف .

ثانيا: محاولة الهروب لحفظ النفس .

ثالثا : حالة من الحذر والترقب .

ويختلف الخوف عن القلق في ان للخوف سببا معروفا ومصادره محددة يمكن معرفتها والتنبؤ بها.

وقوة الخوف ودرجته التي تصيب لاعب كرة القدم تتوقف عن الامور الاتية:

- ❖ *حجم وعظمة الخطر الذي يصيب الرياضي وتأثيراته في مستقبل اللاعب .
 - ❖ *نوع النمط السلوكي للاعب شكل شخصيته ودرجه وضوح صفاته الشخصية.
 - ❖ *الخبرات الشخصية المتراكمة عند اللاعب ونوعية التجارب التي مر بها وكميتها .
 - ❖ *مقدار الاعداد النفسي الذي تلقاه اللاعب واسلوبه وطريقته ومقدار تأثيره بكل ذلك .
- فاذا كان بعض اللاعبين مثلا خافين من نتيجة مباراة حاسمة يتوقف عليها وضعهم في الدوري فان مقدار هذا الخوف وكميته يختلف من للاعب لآخر تبعا للنقاط التي مر ذكرها .
- ويمكن وضع حلول لحالة الخوف التي تصيب اللاعب لان له اجهزة فعالة يمكنه بها التغلب على حالات الخوف الناشئة ، وهناك فرصتان لذلك :

1-تقليل الخوف :

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

تقوية الهدف :

من خلال التربية الموجه للرياضي واشعاره بمتعة الانجاز استنادا على دوافع سليمة ،ويعد شعور اللاعب با الخطر من اهم اسباب الخوف وقد يكون هذا الخطر وهميا او حقيقيا وقد يكون ماديا او معنويا .

والخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه للمواقف مفاجئة مواقف تهدده او تهدد كيانه، وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح والكسور والرضوض وما يرافقها من الام حيث فدرس التربية الرياضية مليء با النشاطات التي تزيد من احتمال وقوع اضرار بدنية عديده وبدرجات مختلفة .

ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها .

ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجية مثل إرتفاع 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 حاله استعداد للصراع والهجوم والعدوانية إذا كانت درجة الخوف واطئة . أما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد قد يستجيب برد سلبي يأخذ أحد الأشكال الآتية :-

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

- ❖ **الهرب :-** قد يستجيب التلميذ الخائف للمواقف التي تخيفه بالهرب من تلك المواقف وهذا يفسر سبب تهرب بعض التلاميذ الضعفاء في درس الرياضية عندما يشعرون بأن الفعاليات التي سوف يقومون بها في ذلك الدرس ستؤذيهم بدنياً أو نفسياً أو إجتماعياً .
- ❖ **التردد :-** من العلامات المهمة الاخرى 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 بشكل متداخل فكلاهما يخلقان نوع من عدم الإطمئنان 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 إنفعالية.
- 2- كل منهما يستثار بوجود خطر يهدد الشخص .
- 3- كل منهما إشارة تدعو الشخص إلى العمل من أجل الدفاع والمحافظة على البقاء .
- 4- إن كلا من القلق والخوف يصاحبه عدد غير قليل من التغيرات الفسيولوجية المتماثلة مثل الإضطرابات في التنفس والدورة الدموية والعصارات المعوية .

الفرق بين الخوف والقلق

تتمثل أوجه الاختلاف بين القلق والخوف بالآتي:-

- 1- أن يكون موضوع الخوف معروفاً من الشخص ومدركاً، ولا يكون الأمر على هذا الشكل دائماً في حالة القلق فإذا أخذنا القلق الناجم عن إشارات ذاتية قلنا إنه يتميز عن الخوف تميزاً واضحاً .
- 2- الأصل في الخوف أن يكون موضوعه موجوداً في العالم الخارجي، ولا يصدق ذلك في كل أشكال القلق، فالمثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي،

لذلك فالشخص القلق يخاف من شيء مجهول لا يدرك كنهه ولا يعرف مصدره المعرفية الكافية .

- 3- إذا صادف وكان القلق من النوع الذي يكون مثيره موجوداً في العالم الخارجي، فإن خطره يكون غامضاً، بينما خطر المثير الخارجي في حالة الخوف يكون محدداً .
- 4- إن الخوف يكون متناسباً من حيث الشدة مع الموضوع الذي أثاره ، أما في القلق العصابي منه بشكل خاص، فشدة أعظم من شدة إشارات الخطر أو موضوعه .
- 5- في القلق يضفي الشخص من نفسه على الموقف أكثر مما يفعل في الخوف .
- 6- إن الخطر القلق موجه إلى كيان الشخصية . بينما لا يكون الشعور بالتهديد في حالة الخوف بمثل هذه الشدة والتعميم .
- 7- يشعر الفرد في حاله القلق بالعجز تجاه المصدر المجهول، ومن هنا ينطلق في محاولة الدفاع ، بينهما لا يكون هذا الشعور بالعجز منطلقاً في حالة الخوف .
- 8- حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة، والقلق أكثر طولاً في بقائه .
- 9- تصاحب القلق والخوف تغيرات فسيولوجية متعددة ولكن الآثار التي يتركها القلق في الجسد أقوى عمقاً من الآثار التي يتركها الخوف وكثيراً ما تكون هذه الآثار خطيرة .