

## الخوف والقلق أثناء تأدية التمارين الرياضية أسبابه وعلاجه

الأستاذ: أحمد عربي

يرث الإنسان استعدادا عاما للخوف بالابتعاد عن الأشياء التي تؤلم الجسم وتؤذيه أو يتوقع منها الألم والأذى.

فالألم الجسمي هو أول مثير للخوف عند الإنسان، وهو مثير فطري وقد اختلف العلماء في تحديد المثيرات الفطرية للخوف. فمنهم من يقول أن الألم الجسمي هو المثير الفطري الوحيد لدى الإنسان والمخاوف الأخرى كلها مكتسبة من البيئة، ويرى واطسن مؤسس المدرسة السلوكية أن الأصوات العالية المفاجئة وفقدان السند مثيرات فطرية للخوف عند الطفل.

ويرى آخرون أن أي تغيرات مفاجئة غير متوقعة في البيئة من مثيرات الخوف الفطرية، وأن الطفل يكتسب الغالبية العظمى من مخاوفه عن طريق التعلم. (1)

وفي عملية التدريب الرياضي هنالك حركات وتمارين فيها نوع من الخطورة تستدعي في نفس اللاعب الخوف، والخوف عادته يظهر في بداية تنفيذ أي حركة أولية جديدة فيها نوع من الصعوبة أو التعقيد، وكذلك فإن الحالة النفسية والفلسجية للإنسان تتأثر قبل تنفيذ أي عمل فيه نوع من المسؤولية وهذا عامل ضروري لتهيئة اللاعب لتأدية التمارين الصعبة.

والخوف المفرط به يشكل عائق كبير في عملية التدريب الرياضي عكس الخوف في حالته الاعتيادية فهو ذو فائدة كثيرة، فهو وسيلة نافعة للوقاية من الخطر وينمي الحرص والحذر ويحمل الشخص على الاقتصاد والاعتدال في تصرفاته، واحترام القانون لحماية الفرد والمجتمع، ولكن إذا زاد الخوف عن الحد الطبيعي تعطل إنتاج الفرد وقضي على أمنه وراحته، ودفع الفرد تكاليف المحاولة والتجريب والتطور للأفضل والمبادئة والالتجاء للتوكل والهرب من المسؤولية والانطواء.

## أسباب الخوف:

قسم (ليفشي) في البحث الذي أجراه على رياضي الجمناستيك، أسباب الخوف إلى ثلاثة أقسام هي:

**القسم الأول:** الخوف الصادر عن عدم الثقة في صحة تنفيذ التمارين الرياضية.

**القسم الثاني:** الخوف الصادر عن إمكانية حدوث إصابة والذي نشأ عن تجربة سابقة.

**القسم الثالث:** الخوف من شيء غير معروف وغير محدد، وهذا يمكن أن يكون ناتج عن ضعف في الإعداد البدني والفني الرياضي.

ولنتخلص من الخوف وزرع ثقة اللاعب بنفسه، يمكن للمدرب من مساعدة الرياضي في تنفيذ المهارة أو الحركة، بحيث يحس الرياضي بالاطمئنان وأنه سوف يحصل على المساعدة في حالة عدم القدرة على التنفيذ، ثم التنفيذ المتدرج للحركة بحيث يشعر الرياضي بكل أجزاء الحركة (2).

ومساعدة الرياضي تكون باليد من قبل المدرب أو من وضع بعض الأجهزة المساعدة مثل الأبسطه في حالة التهديف من السقوط بكرة اليد.

ومن المهم جدا عدم تعويد الرياضي على التعود والاعتماد على هذه الطرق المساعدة والاستغناء في أقرب فرصة، بحيث يصبح الرياضي معتمدا على نفسه وإمكانيته بمرور الوقت. ومن الوسائل الفعالة للتخلص من الخوف هو المران المستمر والتشجيع من قبل المدرب، وكذلك الاقتداء بالمدرب أو في بعض اللاعبين المتميزين.

ومن النقاط المهمة التي يجب أن يلاحظها المدرب في الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي والابتعاد عن التوبيخ والسخرية، لأن ذلك سوف يؤدي إلى تعميق الخوف وليس العكس.

والنقاش الهادئ والإقناع المتبادل بين المدرب واللاعب من الأمور المهمة لإبعاد شبح الخوف من الرياضي، أما الإكراه والجبر فهي عوامل معرقة لاسترجاع ثقة الرياضي بنفسه وإبعاد الخوف عنه، وكذلك إبعاد الشيء الذي يسبب الخوف ليس هو العامل الصحيح بالرغم من قائلته القصيرة، لأن الخوف سوف يرجع بمجرد رجوع السبب، وإنما الأسلم هو كثرة التعرض للشيء الذي يسبب الخوف ولكن بصورة متدرجة.

إن الخوف ظاهرة طبيعية يجب التعامل معها بحذر من قبل المدرب لتلافي نتائجها السلبية وإلرجاع الرياضي لحالته الطبيعية.

### القلق:

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما كان هناك طموح وآمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق، وللقلق أعراض متعددة من أهمها شرود الذهن، فقدان شهية الطعام، القدرة على تركيز الانتباه، سرعة النبض، اضطراب التنفس، الأحلام المزعجة وعدم الارتياح وغيرها...

وهناك نوعان من القلق الإيجابي والسلبي، والإيجابي هو قوة دافعة تساعد الرياضي على الظهور بمستواه الحقيقي الذي بذل الجهد الكبير للوصول إليه وله تأثير إيجابي على بذل المزيد من الجهد والحرص لتحقيق النتيجة المطلوبة.

والقلق السلبي يعمل على إعاقة اللاعب ويمنعه من إظهار مستواه الحقيقي ويقلل من قدراته وثقته بنفسه، وكثير من الباحثين عرفوا القلق، ومن أهم التعاريف هي ما يلي: "القلق هو رد فعل لحالة الخطر" فرويد. وعرفه عثمان نجاتي بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق.

وعرفه أحمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

ويرى علماء النفس أن أداء وسلوك الفرد يتأثر بمستوى القلق الذي ينتابه، وهناك ما لا يقل عن ثلاثة مستويات للقلق هي:

1- المستوى المنخفض للقلق.

2- المستوى المتوسط للقلق.

3- المستوى العالي للقلق.

وفي المستوى المنخفض يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، ويكون الفرد على أتم استعداد لمواجهة الخطر.

وفي المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة في السيطرة على سلوكه، ويحتاج إلى بذل مثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الموقف.

أما المستوى العالي للقلق فإنه يؤثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير متلائمة مع المواقف المختلفة ومصحوب بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الإثارة.

وهناك عدة مقاييس لقياس القلق من أهمها مقياس تيلور للقلق الظاهر واختبار كاتل للقلق وكذلك اختبار تشالزس وغيرهما.

ومن الاختبارات الجيدة لقياس القلق هو اختبار خانين والذي يتكون من خمسة عشر سؤالاً منها خمسة أسئلة تمويهية لا تدخل في حساب النتائج هي: (1-4-7-10-13)

ولكل سؤال ثلاثة أجوبة: أ- أبداً ب- أحيانا ج- غالباً.

أ- تعطى درجة واحدة للإجابات على الأسئلة 2 و3 و8 و9 و12 و14 و15. وتعطى درجتين على إجابات فرع ب وثلاث درجات على فرع ج من نفس الأسئلة.

أما أجوبة السؤالين 6 و11 تعطى لهما درجات عكس النظام السابق، حيث تعطى 3 درجات للإجابة أ ودرجتين للإجابة ب ودرجة واحدة للإجابة ج.

الرياضيين الذين حصلوا على أقل من 10 درجات هم رياضيون ذو مستوى قلق اعتيادي وغير سلبي، أما إذا زادت الدرجات وحتى 30 يعني أن الرياضي ذو مستوى قلق عالي ويحتاج إلى رعاية المدرب واهتمامه.

ولمعرفة مستوى القلق لدى الرياضي، يطلب منهم قراءة كل جملة من جمل المقياس بانتباه والتفكير، هل أن الحالة المذكورة في السؤال غالباً أم أحيانا أم لا يحدث على الإطلاق في المباريات، فإذا كانت لا تحدث مطلقاً توضع علامة ( ) على حرف أ على يسار الجملة، أما إذا كان يشعر في هذه الحالة في بعض الأحيان فيضع الإشارة على الحرف ب. ويضع الإشارة على حرف ج إذا كان غالباً ما يشعر في هذه الحالة في المباريات الرياضية.

ويطلب من الرياضي عدم التفكير الطويل لأنه ليس هنالك جواب صحيح وآخر خطأ المهم أن يختار الجواب الذي يعبر بصورة دقيقة وصحيحة عن حالته الاعتيادية في وقت المباريات. بعد معرفة نتائج القياس يمكن للمدرب أن يساهم في علاج بعض حالات القلق غير المرضية.

### اختبار قياس القلق لخانين 1983 س، ل، ت

ج غالبا	ب أحيانا	أ أبدا	
			1 التنافس مع الآخرين شيء ممتع
			2 قبل المباريات لا أحس بنفسي هادئ
			3 قبل المباريات يصيبني الشعور بالخوف من عدم القدرة على اللعب بصورة جيدة
			4 في المباريات أشعر بنفسي لاعب حقيقي
			5 أثناء التنافس أحس بالخوف من احتمال ارتكابي الأخطاء
			6 قبل بدأ المباريات أكون هادئ
			7 من المهم وضع هدف في المباريات
			8 قبل بدأ المباريات في بطني الأحشاء الداخلية تحدث حالات غريبة وأحاسيس غير مريحة
			9 قبل بدأ المباريات ألاحظ أن دقات قلبي تزداد أكثر من الأوقات الاعتيادية
			10 تعجبنى المباريات التي تتطلب الجهد البدني الكبير
			11 قبل المباريات أحس بنفسي مرتاح وظيفي
			12 قبل بدأ المباريات أحس بنوع من العصبية
			13 ممارسة الألعاب الفردية هي أمتع من الألعاب الفرقية
			14 أصاب بشيء من العصبية بسبب رغبتني في سرعة المباراة
			15 قبل بدأ المباريات أحس بالتوتر الكامل

وخفضها بالتوجيه، وبعد أن يهيئ اللاعب جو الأمان والثقة والتي هي من العوامل الأساسية التي يجب أن يحس بها اللاعب إضافة إلى مكان هادئ بعيد عن أنظار الآخرين.

ومرحلة العلاج تمر بالمراحل الآتية:

- 1- مرحلة التفريغ.
- 2- مرحلة الاستبصار.
- 3- مرحلة المقاومة.

## 4- مرحلة الاستقلال.

في المرحلة الأولى وبعد أن يوفر للاعب الجو المناسب، يطلب منه التحدث عن الحالات التي يحس بها والتي كتبها ولفترات طويلة وأسبابها، وعلى المدرب السعي لاستخلاص كل المعلومات التي يمكن أن تفيد في علاج القلق الذي يشعر به اللاعب وعليه المحافظة على سرية الحديث الذي أجراه مع اللاعب. وبعد أن عرف المدرب الأسباب التي أدت إلى رفع مستوى القلق لدى اللاعب، عليه أن يبدأ في المرحلة الثانية وهي مرحلة الاستبصار وفيها يتم مساعدة الرياضي على فهم نفسه ومعرفة نقاط قوته وأسباب هذا القلق ونشأتها من أجل أن يعرف وينتهي لمقاومة هذه الأسباب، وبعد أن عرف اللاعب أسباب منشأ القلق تبدأ مرحلة المقاومة حيث يساعد المدرب اللاعب على البدء في مقاومة الأسباب التي أدت إلى القلق وبالتدرج وبعد فترة تبدأ مرحلة الاستقلال حيث يكون اللاعب مستقلاً في مقاومة أسباب القلق والانتصار عليها، ويجند كل قدراته لمجابهة الآثار التي تركها القلق ويبدأ بالتدرج بالاعتماد على النفس والتخلص من المساعدة الخارجية.

## المصادر

- 1- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الدار القومية للطباعة والنشر 1966، القاهرة.
- 2- خانين. س. القلق والخوف، موسكو 1983.
- 3- سعد جلال، محمد علادي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، الطبعة الخامسة، 1976، القاهرة.
- 4- أحمد عزت راجح: اصول علم النفس، الدار القومية للنشر، 1966.
- 5- محمود محمد الزيني: سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية، 1969.