

وَقُلْ رَبِّ

أَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ

وَأَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ

وَأَجْعَلْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا

## بطاقة تعارف

الوظيفة / أستاذ  
ورئيس قسم علم النفس  
الرياضي

كلية التربية الرياضية  
جامعة كفر الشيخ

مخطط أحمال نادى  
بلدية المحلة

ت /  
٠١٢٢٠٧٣٨٢٧١

محل الإقامة /  
المحلة الكبرى

الإسم / محمد عبد السلام أبوريه

القلق في المجال الرياضي



يشعر الإنسان أحياناً بحالة من التوتر وتشويه الرؤيا  
والاضطراب نتيجة للتفكير في امرأ من الأمور الحياتية  
وقد يؤثر ذلك على اتخاذ القرار أو الأداء الخاطئ أحياناً  
للشعور بالإضطراب والضغط الذي يتعرض إليه ونتيجة  
لأن تفكير في اتجاه واحد فقط خاص بتلك الأمر مما  
يجعل العقل غير قادر على التفكير ونتاج العديد من  
الرؤى



حالة من التوتر والاضطراب الناتج عن التأثير على العقل  
نتيجة للتفكير في أمراً ما ينتج عنه اضطراب في المؤثرات  
العصبية يصاحبه اضطراب داخلي وعدم ضبط السلوك"

وقد رأى أدلر Adler أن القلق يرجع إلى نشأته الأولى منذ طفولة  
الإنسان كشعور الفرد بالقصور الذي ينجم عنه عدم المواقف الذي  
يعاني منها من الخوف وبالتالي فإنه يؤمن بأهمية تفاعل الفرد  
والمجتمع حتى يستطيع أن يشعر الفرد بالانتماء والتكيف المجتمعي  
ويبتعد عن القلق.



قام فرويد Freud بالتمييز بين نوعين من القلق هما:

## أ- القلق الموضوعي: Objective Anxiety

وهو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا التصنيف يكمن في العالم الخارجي.

## ب- القلق العصبي: Neurotic Anxiety

وهو حالة من الخوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو أن يعرف أسبابه.

# القلق سمة أوحالة:

## القلق سمة:

اتجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة أو هي الفروق الفردية الثابتة نسبياً في الاستعداد للقلق والتي تميز الأفراد أو هي دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي".

## القلق حالة:

الأفراد الذين لديهم ارتفاع في سمة القلق دائماً ما يدركون خطورة أكبر في المواقف المتنوعة المتعددة وتصبح أكثر تهديداً لهم مما يؤدي إلى استجابة بالمزيد من شدة حالة القلق.

## قلق المنافسه الرياضيه

القلق الناتج عن الاشتراك في المنافسات الرياضية أو المباريات ومدى الأهمية في الحصول على نتيجة ايجابية مرضية لهذا اللاعب وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي ويزول بإزالة المسبب.

وهذا القلق يكون مصحوباً بشيء من التوتر والاستثارة العالية التي إذا ما أدركها الفرد الرياضي مسرعاً قد تؤثر على أدائه البدني والمهارى



## قلق المنافسة الرياضية

لم يتوقف فانك Vanek عند حد المنافسة بل أشار إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية، وهذه الحالات ترتبط ببعضها البعض وتؤثر وتتأثر بها وهذا الحالات هي:

**أ- حالة قلق ما قبل المنافسة:** وقد تستغرق يوم أو اثنين قبل الاشتراك في المنافسة.

**ب- حالة قلق البداية:** هي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من مؤثرات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث.

**د- حالة قلق ما بعد المنافسة:** وهي حالة تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها خاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع،

## - ٣ - القلق متعدد الأبعاد:

- في مجال علم النفس الرياضي تبني مارتينز Martens وآخرون مفهوم القلق المتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي يتضمن أبعاد القلق الثلاثة ((القلق الجسمي Somatic Anxiety)، (القلق المعرفي Cogaitive Anxiety)، (الثقة بالنفس Selfconfidence

## ابعد قلق المنافسه

- **القلق المعرفي:** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل.
- **القلق البدني:** وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن عدة أعراض منها العصبية والتوتر ومتاعب المعدة.
- **الثقة بالنفس:** وهو بعد ايجابي في مواجهة القلق هذا ومن الممكن

# أن نلخص عرض ما سبق إلى التقسيم التالي لأنواع القلق:

١- قلق السمة والحالة Trait – State Anxiety

٢- قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety . - القلق كمتعدد الأبعاد  
.Multidimensional Anxiety

## أولاً: قلق السمة والحالة:

السمة: وهو مرض مستمر إلى حد ما مع الإنسان.

الحالة: تزول بزوال العرض وهناك قلق حالة محمود بهدف تحقيق النجاح واثبات الذات لدى

## ثانياً: قلق المنافسة الرياضية ويتضمن:

أ- مرحلة القلق طويل المدى.

ب- مرحلة قلق ما قبل المنافسة الرياضية.

ج- مرحلة قلق البداية.

د- مرحلة قلق المنافسة. د : مرحله قلق ما بعد المنافسه

## ثالثاً: القلق المتعدد الأبعاد.

أ- القلق الجسمي.

ب- القلق المعرفي.

ج- الثقة بالنفس.

# مصادر القلق:

## ١- الخوف من الفشل:

وتمثل خسارة المنافسة أو المباراة وتكون بسبب الشعور بعدم الأمان بالمستوى الشخصي.

## ٢- الخوف من عدم تحقيق الهدف:

وقد ينتج ذلك من وضع أهداف قد تكون صعبة التحقيق نتيجة بعد الهدف عن ما يمتلك الفرد من قدرات.

## ٣- الخوف من عدم الكفاية:

وتنتج لشعور الفرد بعدم الاستعداد الجيد لخوض البطولة أو المنافسة نتيجة لنقص عنصر ما قد يكون بدني أو مهاري أو خططي.

٤- **فقد السيطرة:** وينتج عن فقد الفرد السيطرة على مجريات المنافسة نتيجة لأحداث داخلية أو خارجية

٥- **عدم القناعة:**

عدم القناعة بمستوى الأجهزة الفنية والشعور بعد اكتمال الفورمة الرياضية نتيجة ضعف الأجهزة الفنية.

٦- **الأعراض الجسمية والفيولوجية:**

نتيجة المنافسة تسبب بعض الضغوط النفسية التي تسبب نوع من الاضطرابات الفسيولوجية.

٧- **الشعور بالذنب:**

بأن يرتكب المنافس سلوكاً قد يؤدي إلى إزاء المنافس وشعور الفرد بالخطأ الذي ارتكبه.

## مظاهر القلق:

- المظاهر المعرفية:

- وتتضح في التردد في التفكير أحياناً عميق التفكير صاحب رؤى وأخرى سطحي التفكير متشائم.

- المظاهر السلوكية:

- تتمثل في سلوك اللاعب من حيث تجنب المواقف المثيرة للقلق أو شكل من أشكال العدوان.

**المظاهر الجسدية:** تتمثل في ردود الأفعال سواء أكانت بيولوجية أو فسيولوجية مثل ضيق التنفس أو ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات في الهضم أي أن يحدث بعض الخلل في الوظائف الفسيولوجية



كيف يمكن أن نزيل القلق ونشعر بالإستقرار؟

- الثقة بالله في قدراتك ومهاراتك.
- عليك أن تتحلى بالإيمان.
- عليك أن تؤمن بالقضاء والقدر.
- عليك أن تؤمن بأن ما كتب لك فهو لك.
- عليك أن تأخذ بأسباب النجاح.
- العمل والاجتهاد ثم طريق تحقيق الأهداف.
- إيمانك بذاتك - بقدراتك - بالآخرين.

**إيمانك بحلمك بأنه سيصبح حقيقة**

- ذكر الله "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".
- الشهيق بعمق كبير والزفير ببطيء.
- الممارسة الرياضية الجادة نحو الهدف.
- التقليل من تناول بعض المنبهات.
- النوم الكافي الهادئ.
- الابتعاد عن الوحدة وأصحاب السوء.

- الابتعاد عن مسببات التوتر.
- إزالة المخاوف.
- مواجهة المشكلات ووضع الحلول المناسبة.
- التقويم والتقويم المستمر.
- العلاج السلوكي.
- تعديل وتطوير طريقة التفكير.
- أعمال العقل في كل أمورك.



أنظر دائما الى الجانب المشرق

وابتعد عن الجانب المظلم





انظر الى كل ماهو جديد  
وابتعد عن كل ماهو قبيح



لا تنظر الى الوراء  
وتقدم الى الأمام مكتسبا  
كل يوم شيء جديد



ما يحدث لك هو  
من قدر الله فلا تحزن





تذكر قول الله :

و عسى ان تحب و عسى ان تكرهوا

والله يعلم و أنتم لا تعلمون



فلتكن حياتك كلها بقدر



تأكد

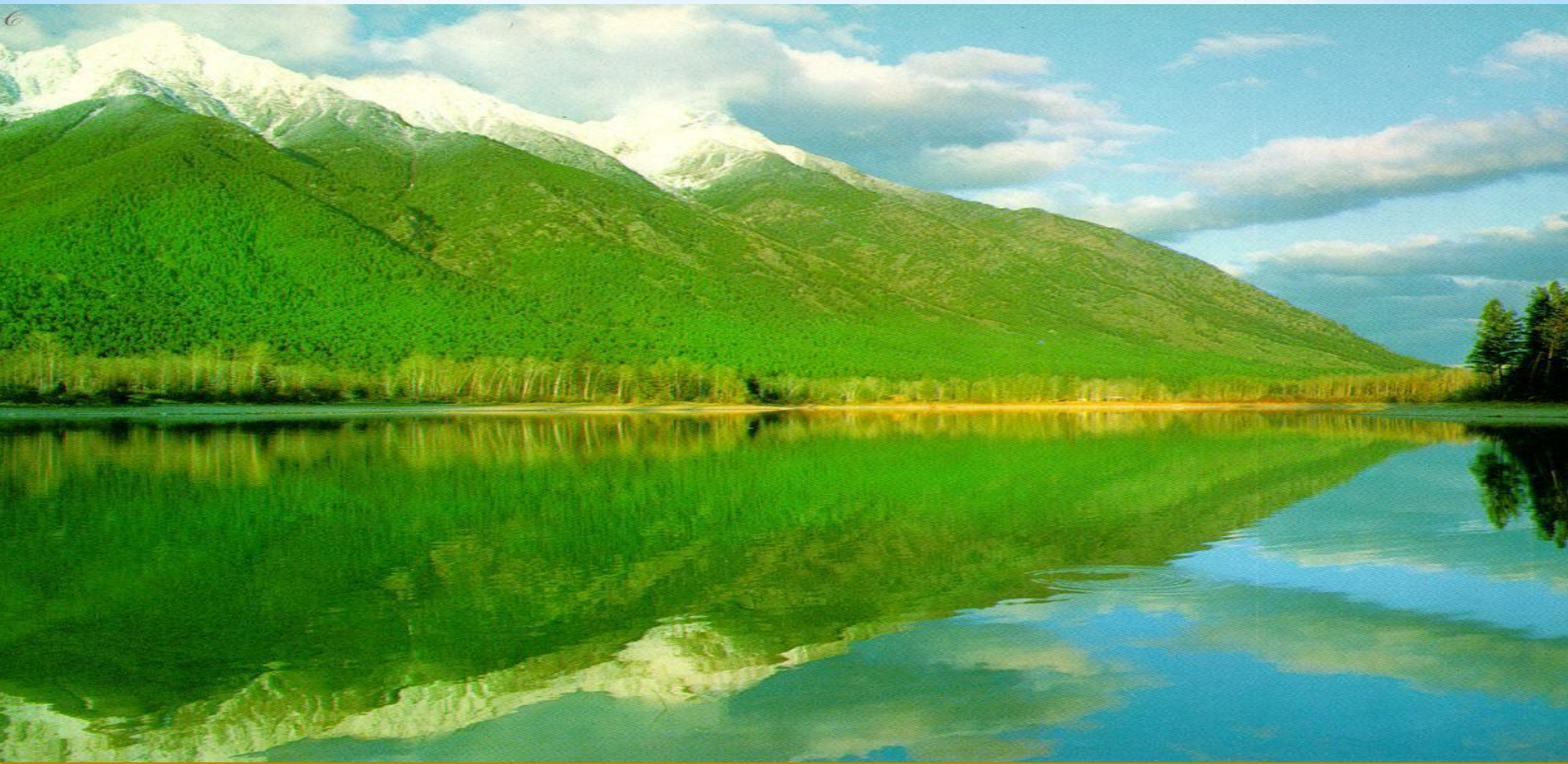
انك فى معية الله  
ومن كان مع الله  
فمن ذا الذى يعاديك



اسعى  
لتحويل احلامك الى  
حقيقة



تعرف على الانسان الذى بداخلك  
ستجد ذاتك



إذا كنت ذا رأى فكن ذا عزيمة  
فان فساد الرأى ان تترددا



كن نفسك ... تكن متميزا  
كن ايجابيا ... تكن أفضل الناس



## أحيانا

تكون الأحلام صعبة الوصول اليها

لكن عليك بالاستمرار

مهما كانت المسافات بعيدة

ان كنت تؤمن بحلمك

وان كنت تؤمن بذاتك

فأعلم بأنك ستجعل

الحلم حقيقة





تشكرا لحضراتكم على حسن استماعكم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
مع تحيات أ. د. محمد عبد السلام

