



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثامنة (الخوف والقلق)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



الخوف The Fear

■ **الخوف** هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده وتهدد كيانه.

■ يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها.

■ ظهور مشاعر الخوف ترتبط باستجابات فسلجيه واستجابات سلوكية فمن

■ **الاعراض الفسيولوجية للخوف:**

ارتفاع ضغط الدم

تسارع نبض القلب

زيادة سرعة التنفس

التعرق

ان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده.



■ قد ينتج عن الخوف سلوك سلبي يجعل الفرد في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية أما في حالة الخوف الشديد فان الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي يأخذ احد الاشكال الاتية:
الرفض - الهروب - التردد - الجمود - فقدان السيطرة على النفس



علاقة الخوف بالقلق

ان هذين المصطلحين يستخدمان بشكل متداخل ويمثلان نوعا من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار لدى الفرد الا ان هناك اوجه اختلاف تميز الخوف عن القلق ، كما يلي:

- 1- مصدر الخوف يكون معروفا في العادة – أما مصدر القلق يكون معروفا في بعض الاحيان (القلق الموضوعي) وغير معروف في احيان اخرى (القلق العصابي)
- 2- يزول الخوف بزوال مصدره او الهروب منه - القلق يتصف بالديمومة النسبية او على الاقل بطول مدة تأثيره باستثناء قلق الحالة .
- 3- شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر – اما شدة القلق هي غالبا اكبر من حجم الخطر الحقيقي خاصة عندما يكون سبب القلق غير معروف.

أنواع القلق

القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر خارجي معروف.

القلق العصابي : وهو رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفه ويمكن غالبا في يكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد. وهذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي تؤدي احيانا الى ظهور بعض الاعراض الجسمية التي يسببها القلق.

القلق الاخلاقي : وهو قلق الضمير ويكمن في الانا الاعلى .



ويقسم القلق تبعاً لديمومته

قلق الحالة State Anxiety

وهو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظرف أو موقف ووقتي يثير الشعور بالقلق مثل قلق المنافسة وقلق الإمتحان .

قلق السمة Trait Anxiety

هو حالة قلق تتصف بالديمومة بحيث يصبح القلق سمة من سمات الشخصية الفردية.



ويقسم القلق حسب مستواه إلى:

1-المستوى المنخفض:

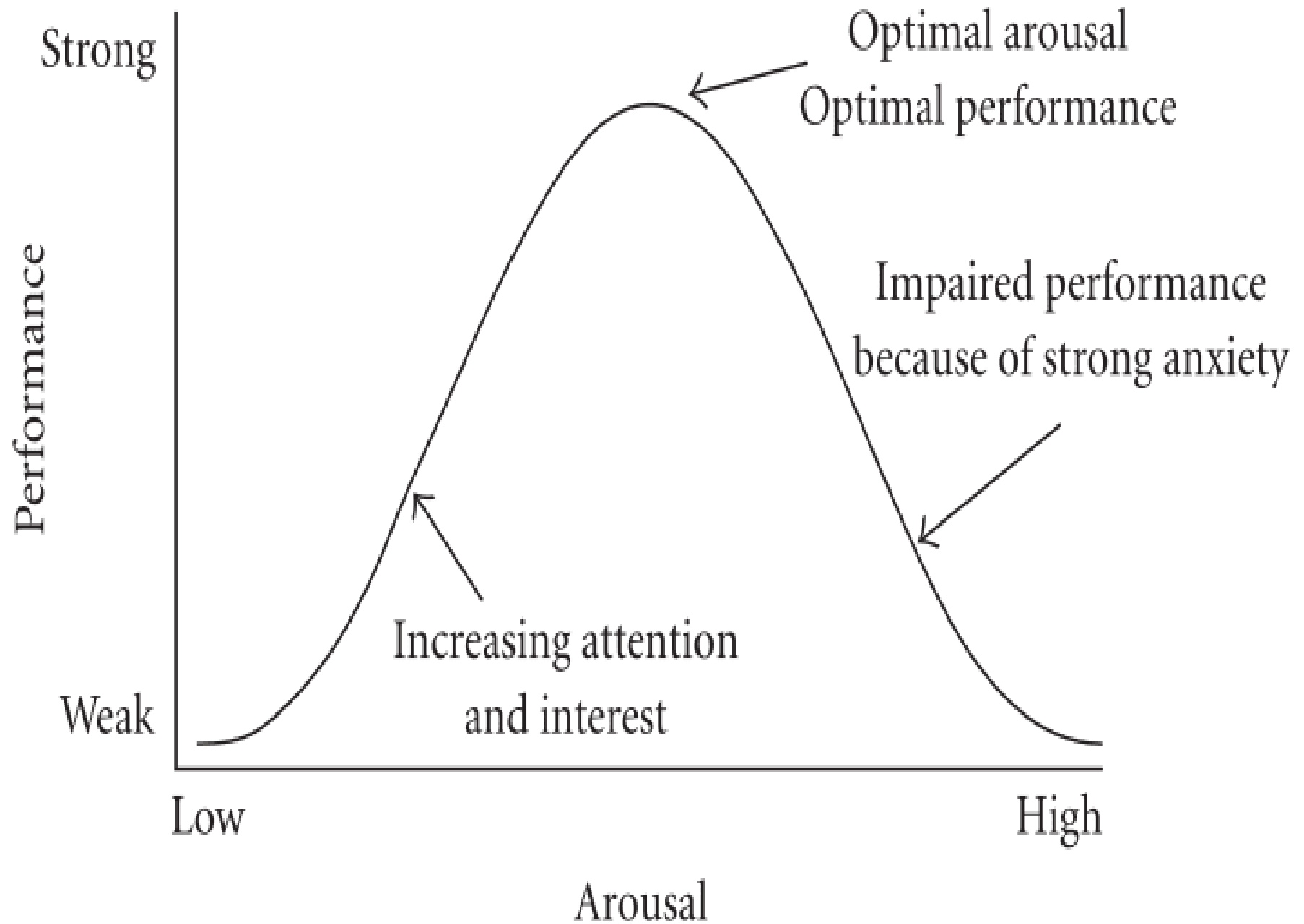
ويسمى بالقلق الميسر ويعتبر ضرورة تساعد على مجابهة متطلبات الحياة ويعمل عمل الدافع أو الحافز و العنصر المنشط للفرد .

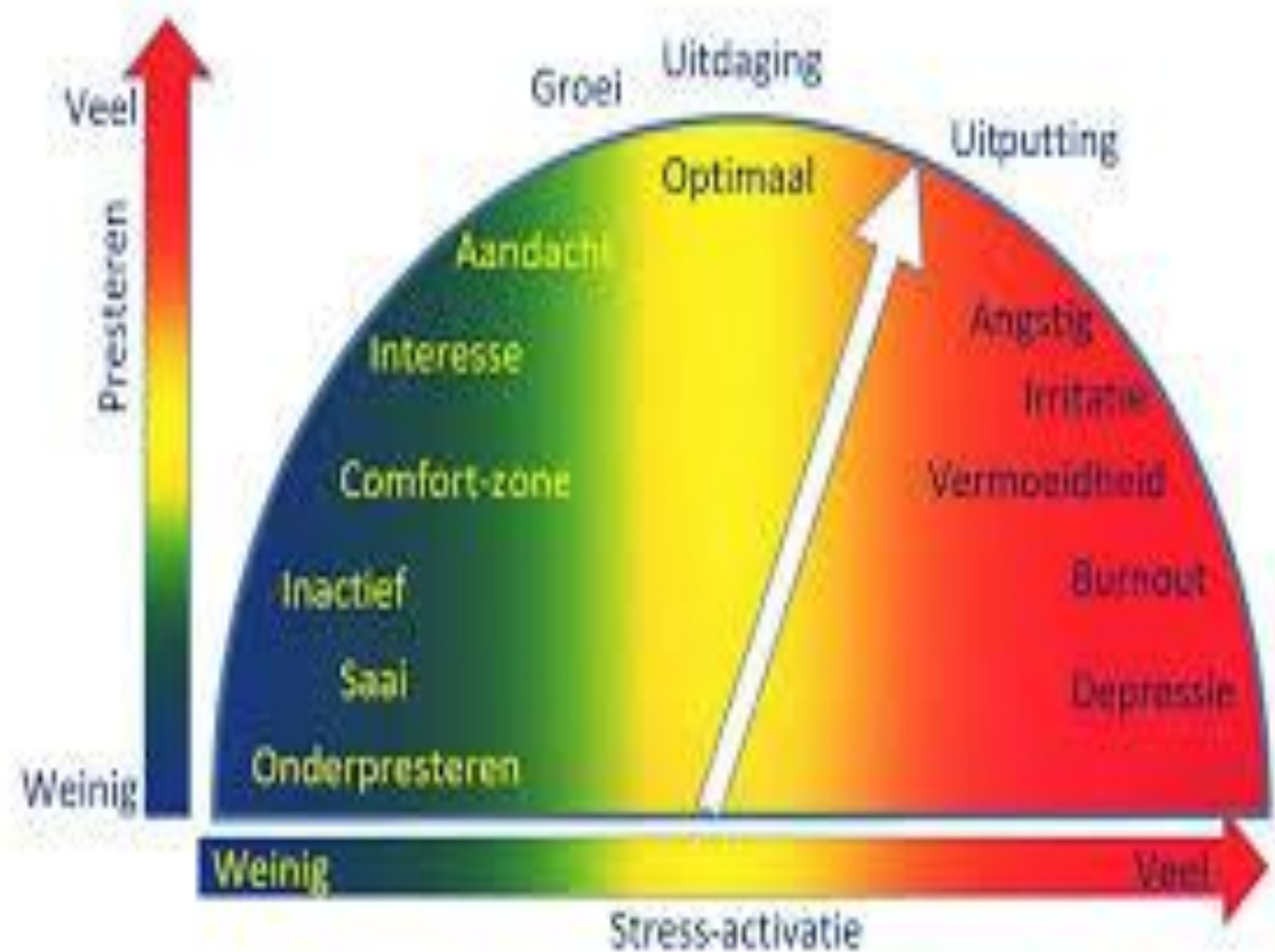
2-المستوى المتوسط:

في هذا المستوى تبدأ الاعراض السلبية للقلق بالظهور فيفقد الرياضي جزءاً من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم .

3-المستوى العالي:

ويسمى بالقلق المعسر أو المعوق وذلك عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الاثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي.





أثار القلق

- أ- الأثار البدنية وتشمل** (زيادة نبض القلب – زيادة الضغط الدم – التعرق- الشعور بالحاجة الى التبول وتكراره – سرعة التنفس – ارتعاش الاطراف)
- ب - الأثار النفسية والمهارية وتشمل** (عدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز - فقدان الثقة بالنفس - الهروب من التدريبات العنيفة - الخوف من المنافسة ومن الخصم - ضعف القابلية في اداء الواجبات المكلف بها - سوء العلاقة بالزملاء - عدم تحقيق المستوى المتوقع منه)
- ج – الأمراض التي يسببها القلق العالي** الذي يستمر لمدة طويلة تشمل (ارتفاع ضغط الدم - قرحة المعدة - داء السكري – تضخم الغدة الدرقية - القولون العصبي - الربو العصبي)

القلق في المجال الرياضي

القلق في المجال الرياضي هو نوع من قلق الحالة وهو ذو حدين فأما ان يكون قلقا ميسرا أو قلق معسر معوق اذا كانت درجة عالية .



أسباب القلق



- العلاقة بين اللاعب والمدرب
- خبرة اللاعب السابقة
- حالة اللاعب التدريبية
- مكان المنافسة
- مستوى المنافسة
- الحالة المناخية
- الحكم
- النمط العصبي للرياضي

شُكْرًا لِحَسَنِ إِسْتِمَاعِكُمْ

وَفَقْتِي اللَّهَ وَإِيَّاكُمْ

نَسْأَلُكُمْ صَالِحِ الدَّعَاءِ

د/محمد إبراهيم