

القلق التنافسي وعلاقته بجودة اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة

المقدمة :

يُعد الأداء الرياضي في المستويات التنافسية العالية نتاجاً لتفاعل معقد بين الجوانب البدنية , المهارية , و النفسية. و من بين العوامل النفسية التي تحظى باهتمام واسع في علم النفس الرياضي القلق التنافسي , لما له من تأثير مباشر على سلوك اللاعب و أدائه , خاصة في اللحظات الحاسمة من المنافسة .

و تُعد جودة اتخاذ القرار من أهم المؤشرات على كفاءة اللاعب , إذ تتطلب سرعة في التفكير , دقة في التقدير , و قدرة على الاختيار الصحيح تحت الضغط . يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين القلق التنافسي وجودة اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة , و بيان أثر القلق بمستوياته المختلفة على الأداء الذهني و الفني للرياضيين .

1- مفهوم القلق التنافسي :

القلق التنافسي هو حالة انفعالية مؤقتة تصيب الرياضي قبل أو أثناء المنافسة , و تتميز بمشاعر التوتر و الخوف و الترقب من الفشل أو التقييم السلبي . و يُعد القلق استجابة طبيعية لمواقف التحدي , إلا أن مستواه و طريقة إدارته يحددان ما إذا كان تأثيره إيجابياً أم سلبياً على الأداء .

أنواع القلق التنافسي :

- القلق المعرفي , يتمثل في الأفكار السلبية , الشك في القدرة , و الخوف من النتائج .
- القلق الجسمي , يظهر في صورة أعراض فسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب، التعرق , وتوتر العضلات .

2- مفهوم اتخاذ القرار في المجال الرياضي :

اتخاذ القرار في الرياضة هو العملية العقلية التي يختار من خلالها اللاعب الاستجابة الأنسب من بين عدة بدائل متاحة , و ذلك في وقت قصير و تحت ضغط المنافسة . و تزداد أهمية اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة مثل :

- الدقائق الأخيرة من المباراة .

- تنفيذ ركلات الجزاء .
 - المواقف الفردية الحاسمة .
- و تتطلب هذه اللحظات مستوى عالياً من التركيز , الهدوء النفسي , و سرعة المعالجة الذهنية .

3- اللحظات الحاسمة و أهميتها في المنافسة :

اللحظات الحاسمة هي تلك الفترات التي يترتب على القرار المتخذ فيها تغيير مباشر في نتيجة المباراة . و في هذه اللحظات , يكون اللاعب أكثر عرضة للضغط النفسي , و يظهر الفرق بوضوح بين اللاعبين القادرين على التحكم في قلقهم و أولئك الذين يتأثر أداؤهم سلباً .

4- العلاقة بين القلق التنافسي وجودة اتخاذ القرار :

تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين ارتفاع القلق التنافسي وجودة اتخاذ القرار , حيث يؤدي القلق المرتفع إلى :

- **تشيت الانتباه :**
- يضعف القلق قدرة اللاعب على التركيز في المثيرات المهمة , مما يزيد من احتمالية اتخاذ قرارات خاطئة .
- **بطء المعالجة الذهنية :**
- تؤدي الأفكار السلبية المصاحبة للقلق إلى إبطاء سرعة التفكير و الاستجابة .
- **الاعتماد على قرارات اندفاعية :**
- في ظل القلق المرتفع , قد يلجأ اللاعب إلى قرارات غير مدروسة لتجنب الخطأ , مما يقلل من جودة الأداء .
- و في المقابل , تشير بعض النظريات إلى أن المستوى المعتدل من القلق قد يكون محفزاً للأداء , إذ يزيد من اليقظة و الانتباه , و يساعد اللاعب على اتخاذ قرارات فعالة إذا كان قادراً على التحكم فيه .

5- العوامل المؤثرة في إدارة القلق وتحسين اتخاذ القرار :

- الخبرة الرياضية :
اللاعبون ذوو الخبرة العالية يتمتعون بقدرة أفضل على إدارة القلق و اتخاذ قرارات دقيقة في المواقف الصعبة .
- التدريب العقلي :
يساهم التدريب العقلي في تحسين التحكم الانفعالي , و تعزيز الثقة بالنفس , مما ينعكس إيجابياً على جودة اتخاذ القرار .
- الدعم النفسي والإداري :
وجود مدرب داعم و بيئة إيجابية يقلل من الضغوط النفسية , و يمنح اللاعب شعوراً بالأمان أثناء المنافسة .

6- استراتيجيات الحد من القلق و تحسين اتخاذ القرار :

- تدريب مهارات الاسترخاء و التنفس .
- استخدام التصور الذهني للمواقف الحاسمة .
- تدريب اللاعبين على محاكاة مواقف الضغط أثناء التدريب .
- تعزيز الثقة بالنفس من خلال التغذية الراجعة الإيجابية .

الخاتمة :

يؤثر القلق التنافسي بشكل مباشر على جودة اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة , حيث يؤدي ارتفاعه إلى ضعف التركيز و تراجع الأداء الذهني , في حين أن التحكم فيه و تحويله إلى دافع إيجابي يساهم في تحسين القرارات الفنية و تحقيق الإنجاز الرياضي . و يؤكد البحث على أهمية دمج الإعداد النفسي و التدريب العقلي ضمن البرامج التدريبية , لما له من دور فعال في إعداد اللاعبين لمواجهة ضغوط المنافسة بثبات و كفاءة .

المراجع :

1. علاوي , محمد حسن . علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , 2018 .
2. عبد الفتاح , أبو العلا . سيكولوجية المنافسة الرياضية , دار المعرفة , 2019 .
3. Weinberg , R . S ., & Gould , D . (2019) . Foundations of Sport and Exercise Psychology , Human Kinetics .
4. Martens , R . (1990) . Competitive Anxiety in Sport . Human Kinetics .
5. Cox , R . H . (2012) . Sport Psychology : Concepts and Applications . McGraw – Hill .