* **قلق المنافسة الرياضية :**

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنفسة الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف للحياة العامة والذي يعده الفرد مهددا له .

* **سمة قلق المنافسة :-**

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

* **ابعاد القلق في التنافس الرياضي :**

للقلق في المنافسة الرياضية ابعادا ومظاهرا يمكن اجمالها بالاتي :

1- القلق البدني : وتتمثل اعراضة في :

* زيادة عدد ضربات القلب.
* زيادة افراز العرق .
* الالم واضطرابات المعدة.
* زيادة سرعة التنفس .
* الشعور بتعب الجسم .

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

* ضعف التركيز والانتباة في الواجبات الحركية المطلوبة .
* التوقع السلبي لنتيجة التنافس .
* زيادة الافكار السلبية نحو التنافس والمنافس .
* عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي .

3- القلق الانفعالي : وتتمثل اعراضه في الظواهر الانفعالية مثل :

* عدم الثقة بطريقة غير معهودة .
* ضعف مستوى الاداء عن المستوى المعهود .
* التقدير الخاطيء للمسافات .
* كثرة الاعتراض على قدرات الحكم .