

جامعة محمد لمين دباغين سطيف
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

علم النفس الرياضي

الدرس الرابع :

الإنفعالات في المجال
الرياضي

السنة الجامعية : 2025/2024

د. لواتي عبد السلام

المحور الرابع:

الانفعالات في الرياضية:

4-1- مفهومها:

ان تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والاحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والضحك والسرور الى الاحزان والبكاء والضييق، ومن أمن وحب الى رهبة وخوف و غضب وكراهية وما الى ذلك، وقديما فرق العلماء بين الحالات المعتدلة والحالات الحادة، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية) أما الحالات الحادة فأطلقوا عليه (بالحالات الانفعالية) والاحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفزع ضمن الحالات الانفعالية، الا انه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حاليا على هذه الحالات اسم الانفعالات.

ان الانفعالات هي أزمات عابرة وطارئة لا تدوم وقتا طويلا، وأنها حالة الفرد بصورة مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين أثناء المنافسات الصعبة. نستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية داخليا وخارجيا¹ ويرى (مختار متولي) أن الانفعالات تلعب دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، اذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، اذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خال من اللون الانفعالي المميز له، تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الاحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك، لأنها مثل الحالات الانفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة، فيسعى الكائن الحي الى ازالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

العوامل المكونة للانفعال:

إن عناصر الانفعال ثلاثة وهي:

¹ نشوان عبد الله، محمد جسام عرب، مرجع سابق، ص43.

3- الاستجابة.

2- المثير.

1- الانسان

يتوقف انفعال الانسان على أربعة عوامل هي:

أ- المثير: لا يكفي أن يكون المثير مخيفاً أو مغضباً في ذاته، بل لابد من توافر عنصر المعرفة بأن هذا المثير يتطلب ذلك.

ب- حساسية الشخص: وهي التي نعبر عنها بقولنا إنه سريع الانفعال أو بطيء، مرح أو كئيب، ويسمى ذلك "الطبع".

ج- استعدادة للانفعال: ويتوقف على حالته العصبية ويسمى ذلك المزاج.

د- اعتياده على الانفعال: فإنه يظهر عند المحاربين الذين تمرسوا رؤية القتلى في ساحة الحرب واعتادوا على هذه المناظر فلم يعد يروعهم منظر شخص قتيل.

2- المثير:

يكون خارجياً كمنظر السبع أو الافعى، كما يكون داخلياً كتوقع أمر يخشى وقوعه، فعدم الشعور بالأمن يولد انفعالي الخوف والغضب.

3- الاستجابة:

وهي رد الفعل الذي يقفه الكائن الحي من الاثارة، فنحن نبكي في الحزن ونضحك في الفرح ونعبس في الغضب.

أبعاد الانفعالات:

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل الى أهم الابعاد التي يمكن وصف الانفعالات على أساسها

في الابعاد التالية:

* الطابع الوجداني.

* الشدة.

* مدة الانفعال.

* التعقيد أو التركيب.

1- الطابع الوجداني:

يتمثل الطابع الوجداني في مشاعر وجدانية مثل (السرور) وعلى الرغم أن الكائن يجذب الى النوعيات السارة من الانفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة فإنه ليس من السهل دائما أن نميز بدقة وبشكل قاطع بين هاذين النوعين وخاصة في حالة الاستثارة الانفعالية المعتدلة.

2- الشدة:

تظهر شدة الانفعال أو قوته في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاث المكونة للانفعال وهي (الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي-السلوك الصريح-الاستجابات الفسيولوجية)، وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بأنها غير متسقة حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد، كما تختلف من انفعال لآخر.

3- مدة الانفعال:

تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها، فالاستجابة للألم من مستوى معين-على سبيل المثال- قد تكون بسيطة ووقتيية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغاً فيها.

4- التعقيد:

تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينها لذلك يصعب لفصل بينها، فلا يمكننا مثلاً أن نحدد بدقة حالة نقية تماماً من الخوف أو الغضب فقط. ولذلك فإن محاولة تصنيف الانفعالات هي الخطوة الأولى نحو تبسيطها والوقوف على كل نوع منها وتحديد مظاهره والتغيرات المصاحبة له.

4-2- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

الذاتية: تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً إذ تختلف من فرد الى آخر تبعاً لدرجة ادراكه للأشياء المادية والمحيطه به وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق إثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

التعدد: تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر، كالفرح والحزن والخجل والندم، والعطف والابتهاج والشك، والغيض والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد، قد يفرح الفرد

لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، ولكن الفرغ في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة.

الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية، الخارجية): ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع من متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع من الانفعال.

4-3- فوائد ومضار الانفعالات:

أ- فوائد الانفعالات: يمكن حصر الانفعالات الايجابية فيما يلي:

- تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد، وتعمل كدافع في توجيهه واثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
- تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة الى مستوى معين من الانفعالات السارة.
- تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال، سواءا كانت تعبيرات خارجية أم داخلية.
- لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات التي تعدي لشخصيته وسلوكه طابع مميز.²

ب- مضار الانفعالات:

- تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية (الادراك، الانتباه، التذكر، والتفكير) اذ تساعد في السقوط بأخطاء الادراك، وتعمل على تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز، والى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها، كما تسهم في اعاقه أو بطء التفكير.
- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها، وتقلل ايضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث، ولا تساعد على اخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي يؤدي الى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.

² حسن علاوي، مرجع سابق، ص270.

-الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات داخلية أو خارجية، قد تؤدي الى بعض الأمراض النفس جسمية كارتفاع ضغط الدم، وبعض الامراض الخاصة بالقلب، أو الميل الى السلوك العدوانى، أو محاولة الهرب من المواقف، وعدم القدرة على مواجهتها.³

4-4- الانفعالات و الأداء:

إن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأدائه وتعامله مع المواقف والمظاهر والاشكال، فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة الى مواصلة العمل، أما الانفعالات الثائرة الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية، فالانفعال العنيف يؤثر على الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الامور الصعبة وحلها. كذلك يضعف التذكر والتعلم والارادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع الى تصرف ذي سلوك صياني أو غير مهذب، وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الاجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه ان الانفعال الشديد هو العدو اللدود للتفكير الهادئ المنظم. ذلك ان الانفعال يركز على ذهن المفكر ويجعله منصرفا الى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يحجب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر الى الموقف من نواحي مختلفة وتحليله للعناصر وميزة كل عنصر.

4-5- مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

أ. مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:

عندما يقترب موعد المنافسة قد تبدأ بعض مظاهر الانفعالات، وقد تستغرق هذه المظاهر يوما أو اثنين أو أكثر، وذلك تبعا لأهمية المنافسة وطبيعتها وغير ذلك من المتغيرات التي تؤثر في حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافس الرياضي، في هذه المرحلة لا بد من ملاحظة اللاعب وتحديد حالته حتى لا تؤثر حالته الانفعالية على المرحلة التالية (مرحلة بداية المنافسة) ومن بين مظاهر الانفعال في هذه المرحلة:

³ حسن علاوي، مرجع سابق، ص270.

1-النوم: من أكثر مظاهر الانفعال في اليوم او الايام السابقة للمنافسة هي عدم قدرة اللاعب على النوم في الوقت الذي إعتاده أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم بالطريقة التي إعتادها، وفي مثل هذه الحالات يجب عدم تغيير عادات اللاعب والسلوك الذي إعتاده قبل النوم.

2-الأكل: قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة بفقدان الشهية أو بالاشتياق الى نوع معين من الاكلات ولكن يجب عدم الاستجابة له تماما في هذه المرحلة نظرا لما قد تسببه بعض الاكلات من اثار ضارة على مستوى أدائه خلال المنافسة.

3-وقت الفراغ: يشعر اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت الفراغ، ولهذا يجب أن يتم تخطيطه بما يضمن شغله على أحسن وجه، مع مراعاة الحذر بحيث لا يتضمن البرنامج الذي يعده المربي الرياضي انفعالات زائدة أو المبالغة في بعض الاجراءات والانشطة مما يؤدي الى تأثيرات عكسية.

4-التوتر: يعتبر التوتر النفسي من اهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الاثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فان التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يتملكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، اضافة الى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الاصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا في الاعتزال عن الممارسة.⁴

ب. مظاهر الانفعالات عند بداية المنافسات الرياضية:

تبدأ هذه المرحلة قبل المنافسة بساعات أو دقائق، وقد تستمر الى حتى اللحظات الأولى من المنافسة، وفي هذه المرحلة تبدأ مظاهر الانفعالات في احدى الصورتين نتيجة لتأثر اللاعب بإحدى الحالتين:

أ-الحالة الأولى: تحدث نتيجة عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع انخفاض عمليات

الكف العصبي ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة مايلي:

*فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة.

*الاستجابة بأسلوب حاد لأي مثير.

*الاحساس المتكرر بالحاجة الى التبول.

⁴ احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013، ص2018.

*زيادة في افراز العرق.

*زيادة افراز العرق.

*زيادة سرعة التنفس وضربات القلب.

*الاحساس بضعف الجسم.

ب-الحالة الثانية: تحدث نتيجة زيادة عمليات الكف العصبي والانخفاض الحاد في عمليات الاثارة

العصبية ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة:

*عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة في الاشتراك في المنافسة.

*الاحساس بالارتخاء والخمول.

*الاحساس بالضيق وعدم الرضا.

*هبوط مستوى العمليات العقلية كالالتذكر والانتباه والادراك والتفكير.

*انخفاض سرعة التنفس وضربات القلب.

ج. مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:

*ارتباك الاداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

*عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

*الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

*فقدان القدرة على الادراك الصحيح للزمن والمنافسات.

*عدم الرضا على اداء زملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.

*الاعتراض المباشر أو الغير مباشر على قرارات الحكم.

د.مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسات الرياضية:

ان الانفعالات النفسية في المنافسات الرياضية لا تنتهي بمجرد انتهائها ولكن أيضا الى ما بعد ذلك الفترة

قد تستمر ساعة أو ساعتين أو ثلاث ساعات وقد تمتد لأيام، ويتوقف ذلك على أهمية المنافسة وعلى

نتيجتها.

فالفوز تصاحبه انفعالات ايجابية اما الهزيمة فتصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام به وعدم المبالغة حتى لا تؤثر وتؤتي بثمار غير مفيدة للاعب. ومن مظاهر الانفعالات للهزيمة نذكر:

*الاحساس بالحزن والانقباض، وكذلك الاحساس بالاكنتاب مما قد يؤدي الى محاولة تجنب الحديث مع الآخرين والاختلاط بهم مع الرغبة في العزلة عن المجتمع.

*فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها وقد يصل الامر الى البكاء وخاصة عند النساء.

*الرغبة في العدوان على الآخرين أو الأشياء المحيطة أو على النفس، ويظهر العدوان على الآخرين في صورة الاعتداء بالأيدي أو بالإشارات أو بالألفاظ ويظهر الاعتداء على الأشياء في صورة تكسير وتحطيم الأشياء التي توجد حوله كالكراسي، كما يظهر الاعتداء النفسي في صورة التوبيخ أو العقاب أو اللوم أو الأداء الذاتي.⁵

وللإشارة تتوقف هذه الانفعالات على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى في حالة الفشل أو الفوز بالمنافسة وتستمر لتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح الانفعالات مرتبطة بمنافسة محددة.

4-6-- كيفية حدوث الانفعالات:

لا بد من الإشارة الى حقيقة ان للجهاز الكافي أهمية قصوى في السلوك الانفعالي لدى الافراد وكلمة معناها LIMBIC SYSTEM أهمية قصوى في السلوك الانفعالي لدى الافراد وكلمة معناها (حافة او حاشية او حد) وقد سميت بهذا الاسم لان اجزائه حدود او حلقة حول محور اعرق جزء في مقدم المخ، ويتكون الجهاز اللمبي عن شبكة من تراكيب منحنية وممرات ويتلقى الجهاز اللمبي الرسائل التي تساعدنا على اصدار العمليات الجسمية المصاحبة لانفعال والاحاسيس العضلية التي تمر بنا بوصفها خبرات وتجارب متراكمة وهي جانب المهاد او الهيبوتالميس hypothalamus جزء مهم من الجهاز اللمبي وهي الرابطة المباشرة بين المخ وغدد الجسم المختلفة التي تنشط اثناء عمليات الخوف والغضب والانفعالات الأخرى.

هنا نجد ضرورة، أن نوضح استخدام مصطلح الانفعال بمعناه الواسع بحيث يشمل جميع الحالات الوجدانية، والانفعال أو الاستعداد الانفعالي يدخل في تكوين كثير من الدوافع الإنسانية المركبة بتكوين

⁵ احمد امين فوزي، مرجع سابق، ص225.

الاتجاه والعاطفة والانحياز والعقدة النفسية والحالة المزاجية وتلعب الانفعالات المختلفة دورا هاما بالغ الأثر في حياة الفرد أو اللاعب بأعراض الانفعال هو خاصية حياتية وضرورة لبنى الانسان وبأنها تكون احدى المقومات الأساسية في تعامل الانسان مع محيطه والتحفز لتجنب الخطر ودرئه ان معنى الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن أن نقسمها الى نوعين:

1-انفعالات إيجابية (انفعال سار) كالفرح والسرور والحب والفوز والنجاح.....الخ.

2.انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة) كالحزن والخوف والغضب والكراهية والهزيمة والفشل.

هذا ما أكده روبرت سنكر ان كلتا الحالتين من الانفعال حالة ممكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية (الوظيفية) أو بعض الطرائق المباشرة أو غير المباشرة.⁶

⁶ غازي صالح محمود، أحمد عريبي عودة، مرجع سابق، ص125..