

محاضرة رقم 06:

الانفعالات في الرياضية:

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 وكرهية وما الى ذلك، وقد يفرق 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 والفرح 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 وطائرة 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 وخارجيا.

ويرى (مختار متولي) أن الانفعالات تلعب دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، اذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الانشطة 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.

خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

الذاتية: تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا اذ تختلف من فرد الى آخر تبعا لدرجة ادراكه للأشياء المادية والمحيطه به وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضييق 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، والغضب والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد، قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، ولكن الفرحة 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.

فوائد ومضار الانفعالات:

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

-تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد، وتعمل كدافع في توجيه واثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومواجهة 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 للإنفعال، سواء كانت تعبيرات خارجية أم داخلية.

-لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات التي تعدي لشخصيته وسلوكه طابع مميز.

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 ببطء 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.

-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 العدواني، أو

محاولة الهرب من المواقف، وعدم القدرة على مواجهتها.

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 صيبياني 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.

مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

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:

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

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.

*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 كالتذكر والانتباه والادراك والتفكير.

*انخفاض سرعة التنفس وضربات القلب.

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 الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.

*الاعتراض المباشر أو الغير مباشر على قرارات الحكم.

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