

# الانفعالات في الرياضة

## Emotions in sports

### 1- مفهوم الانفعال

يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته وفي أثناء عمليات التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية علاقات معينة للأشياء والمظاهر والأحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته. فبعض الأشياء أو المظاهر أو الأحداث تبعث فيه الفرح والسرور والحماس، والبعض الآخر يثير لديه القلق والخوف والانزعاج والتوتر، وكثيراً ما يغضب أو يحزن أو يفرح اللاعب الرياضي لسبب ما، وقد يفرح ويتحمس لسبب آخر وهكذا.

فالفرح والسرور والحماس وكذلك الخوف والقلق والتوتر والحزن كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي وتعرف بالانفعالات Emotions

والانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها. وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه ..

والانفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى إحساس وتأثر الفرد بالفعاله و جانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والأطراف والجسم (مثلاً) والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال (كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلاً)

وكثيراً ما يستخدم مصطلحي انفعال و وجدان Affect بمفهوم واحد، إذ يمكن القول بأن الانفعال خبرة وجدانية، كما أن الوجدان خبرة الفعلية. كما أن مصطلح وجدان قد يمثل الجانب المعرفي للانفعال ويشار إليه على أنه التأثر الانفعالي.

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الانفعال على أنه "حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال". ويمكن تقسيم الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد، ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

انفعالات إيجابية (سارة) : كالفرح والسرور والأمن والحب والنجاح والفوز وغيرها .

انفعالات سلبية (غير سارة): كالحزن والخوف والقلق والغضب والكراهية والانزعاج وغيرها .

## 2- خصائص الانفعالات

تميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

2-1- الذاتية: تجمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً، إذ تختلف من فرد لأخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصاً ما بينما بالنسبة لفرد آخر لا يستدعي ذلك سوى الفرح والسعادة وقد لا يستوجب الأمر بالنسبة لفرد ثالث الفرح ما .

### 2-2- التعدد :

تمتليء حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والنمل والندم والعطف والابتهاج والأمل والشك، والغضب والقلق والحنق والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد .. إلخ مما تزخر به اللغة من مختلف المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية

### 2-3 - الاختلاف في الدرجة :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق، أو لفوزه في منافسة رياضية، أو لنجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ما، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة ..

2-4 - الارتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية : ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال .

### 3 - المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات:

#### بالنسبة للدورة الدموية :

يتمثل التغير الناتج في الدورة الدموية في سرعة وقوة النبض، وفي معدل ضغط الدم، وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية وتسبب هذه التغيرات سرعة أو بطء سريان الدم لمختلف أجزاء أعضاء الجسم. وفي بعض الحالات الانفعالية الشديدة تشرع دقات القلب وتقوى ويزداد ضغط الدم

بالنسبة للتنفس : ترتبط الانفعالات بالنشاط الزائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت (الكلام) وعلى ذلك تلعب حركات التنفس دوراً كبيراً بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين هامتين هما :

تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين ...

تسمح للهواء بالاندفاع من مزار الحنجرة وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للجمال الصوتية .

-قد أوضح بعض الباحثين بأن سرعة وسعة حركات التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة، ففي

بعض الحالات الانفعالية يلاحظ ارتفاع سرعة تكرارها وسعة التنفس وعلى العكس من ذلك قد

تتخفف سرعة وسعة التنفس في حالة انفعالية أخرى. والتغيرات الناتجة بالنسبة لسرعة وسعة حركات

التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة لا تحدث فقط في أثناء ممارسة الفرد لنشاطه اليومي العادي أو

النشاط الرياضي بل يمكن حدوثها أيضاً عند التذكر الانفعالي. إذ أن التجارب قد أثبتت أن تنفس

الرياضي في حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية العنيفة وخاصة تلك التي تتسم بالأهمية تأخذ نفس

مظاهر عملية التنفس في أثناء عملية الممارسة

الفعالية لتلك التمرينات البدنية .

بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد: في بعض الحالات الانفعالية الشديدة بحس الفرد يضغط في

المعدة وكذلك يمكن أن يتولد عن ذلك إعاقة أو وقف الحركة الدودية في الأمعاء. وقد تمكن كانون

بواسطة الفحص بالأشعة من ملاحظة توقف الحركة الدودية في حالة الخوف. كما يمكن ملاحظة

التغيرات المختلفة بالنسبة لإفرازات العصير الهضمي فتجارب بافلوف» اثبتت أن تناول الطعام الشهى

يصاحبه إفرازات غزيرة من العصير المعدي في حين أن تناول الأطعمة غير الشهية لا يصاحبها أية

إفرازات. وكذلك في حالة الخوف يمكن ملاحظة نطق إفراز العصير المعدي وكذلك إفرازات

اللعاب كما أوضحت تجارب كانون أن الاستجابات الانفعالية كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز

الأدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد إلى مجرى الدم فيجعله بذلك جاهزاً لاستخدامه

في إنتاج الطاقة. كما أنه يمكن سهولة ملاحظة بعض الإفرازات الخارجية للغدد في مختلف الحالات

الانفعالية كالدموع والعرق وغيرها .

**الفعل المنعكس السيكو جلفاني :**

استطاع العالم فيريه وكذلك الفسيولوجي الروسي طرخانوف من إثبات أن مقاومة الجسم للتيار

الكهربائي تنخفض في حالة الاستثارة، وتزداد في حالة الهدوء وتسمى هذه الظاهرة الفعل المنعكس

السيكو جلفاني. إذ أنه يمكن قياس قوة مقاومة الجسم للتيار الكهربائي بواسطة الجلفانوميتر، وذلك

بأن يمسك الفرد المختبر بسلكي الجلفانومتر في حالة التأثير الانفعالي على الفرد المختبر فزيادة المؤشر تدل على انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائي وبالتالي على حالة الاستثارة الانفعالية.

من كل ما تقدم نجد أن العمليات الانفعالية تحتوى على الكثير من التغيرات التي تشملها كل الوظائف العضوية ويرجع الفضل إلى العالم (كانون) الذي أوضح الدور الإيجابي الهام الذي تقوم به الانفعالات إذ أنها تجعل الفرد في حالة استعداد تمكنه من استخدامه لطاقته لأقصى درجة وذلك لإمكان تحقيق عوامل تكيف الفرد مع البيئة .

والجهاز العصبي الذاتي هو الذي يقوم بعملية تنظيم التغيرات العديدة في وظائف الأعضاء الجسمية الداخلية والتي يمكن ملاحظتها في الحالات الانفعالية المختلفة. إذ يقوم الجهاز العصبي الذاتي (الأوتونومي) بزيادة نشاط الأعضاء الداخلية والعمل على خفضها كنشاط القلب والرئتين والأوعية الدموية وعدد الإفرازات الداخلية والأمعاء والمعدة وغيرها.

## 5 - الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي

يمكن تلخيص أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي:

- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لأداء اللاعب في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي فالعمل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة و ضرورية للنشاط الرياضي يرتبط دائماً - في الأحوال الطبيعية - بحالة من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع. أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي الواقع على كاهل الفرد فإن ذلك يرتبط بالانفعالات غير السارة كالضيق والكدر والإحساس بالتعب والإعياء والإرهاق.

-الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.

فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته وقدرته على التحمل، وأن يحس بقدر معين من التفوق والامتياز التوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القوة والسرعة والتحمل والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها .. وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير .

وعلى العكس من ذلك فإن تميز الفرد يضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة في النفس .

-الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التوازن، أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة، إذ أن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظراً لإحساسه بالتميز في أداء مثل هذه المهارات الرياضية التي تتسم بصعوبتها ودقتها وخطورتها والتي لا يتمكن الكثيرون من أدائها .

وعلى العكس من ذلك فإن فشل الفرد في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء بما يستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة .

-الخبرات الانفعالية المرتبطة بإدراك جمال التوقيت والإيقاع الحركي الذي يتمثل في تمارين العروض الرياضية ومن أمثلتها العروض الرياضية التي تقدم في المناسبات الوطنية أو الرياضية المختلفة.

-الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية، إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة ... وغالباً ما تتميز هذه الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من نتائج وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحاً جلياً في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.. وفي أثناء المنافسات (المباريات) الرياضية يمكن أن ترتفع حدة الخبرة الانفعالية في بعض الأحيان - كما هو الحال عند تسجيل هدف في مباراة لكرة القدم مثلاً - إلى زوبعة هائجة من الفرح لأفراد الفريق الفائز وأنصاره أو إلى موجة عارمة من الحزن العميق لأفراد الفريق المهزوم وأنصاره .

وغالباً ما تصطبغ الحالات الانفعالية في أثناء سير المنافسات الرياضية بحالات بحالات الاستثارة القوية التي يطلق عليها مصطلح (التهيج الانفعالي الرياضي) والتي يشعر فيها الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقاته ولا يحفل بالتعب وتشتد وتقوى كل العمليات النفسية لدى الفرد.

والخلاصة أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد، ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته، كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من الفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية، أو قد تحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل، والعكس صحيح.

6 - فوائد ومضار الانفعالات

6-1 فوائد الانفعال :

من بين أهم فوائد الانفعالات المعتدلة أو المنشطة ما يلي:

- ✓ تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد توجهه وتثيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
- ✓ تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظراً لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة ..

✓ تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة لهذه الانفعالات.

✓ لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه

## 6-2- مضار الانفعالات :

- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح، كما تسهم في إعاقة التفكير أو ببطء التفكير .

- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف، ومن القدرة على النظرة الناقدة للأحداث، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك.

- التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية قد ينشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب، أو الميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها .