* **نظريات تفسير حدوث الانفعالات :**

شير دراسات " والتر كانون " والتي ظهرت في أوائل القرن العشرين أن الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منها ـ مستقلة عن الآخر ـ وإنه الذي يحدث هو أن كلا منهما يثار في نفس الوقت الذي يثار فيه الآخر. كما تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي بمثابة ( استجابة طوارئ ) تهيئة الكائن الحي للمواقف الضاغطة.

* **نظرية جيمس لانج**: هي أقدم نظريات علم النفس لتفسير وفهم الانفعال. ظهرت أواخر القرن التاسع عشر، حين توصل إليها العالم الأميركي ويليام جيمس والعالم الدنماركي كارل لانج كلٌ بمفرده. تنص النظرية على أن الانفعالات هي نتاج تغيرات عضوية وأن المظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الانفعال هي السبب في ظهوره. الانفعالات تبعا لهذه النظرية هي مجموعة إحساسات مختلفة ناشئة عن تغيرات عضوية، والمظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الانفعال هي السبب في ظهوره، فالشخص السعيد، يكون كذلك لأنه يضحك وليس العكس أي أن الضحك هو سبب السعادة. وتدّعي النظرية أنه إذا أمكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية فإن الموقف يصبح موقفا إدراكيا خاليا من أي انفعال.
* **نظرية ( كارتن – بارد)** : وترى هذه النظرية بان المثيرات في البيئة تسبب انواع من النشاط في الدماغ في منطقة ( الهابيو ثلامس) . والتي ترسل في ان واحد الى الجهاز العصبي المستقل حيث تحدث التغيرات للانفعال . كم ترسل الى اللحاء المخي والى الاجزاء العليا من الدماغ فيؤدي الى مشاعر الانفعال .

واثبتت البحوث بان الانفعال يعتمد على كل من التغيرات الفسلجية والعمليات العقلية التي تفسر التغيرات . وهذا ما افترضته نظرية ( شاكتر وسنجر ) وتتخلص في ان التنبه الفسيولجي والموقف يؤديان الى تقدير معرفي وتسميه لهذا المنبه على انة انفعال معين .

**-انفعالات التنافس الرياضي:**

**تتمثل في مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية والتي تشمل مايلي:**

\*ارتباك الاداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

\*عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق علها.

\*الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

\*فقدان القدرة على الادراك الصحيح للزمن والمنافسات

**- حالات ما قبل البداية :**

نرى في بعض الاحيان فريقا قويا يخسر امام فريق اضعف منه ،لا لضعف في قابليته الفنية او لنقص في لياقته البدنية ،بل لعوامل نفسية ترجع الى عدم استعداد الفريق القوي نفسيا لمواجهة الخصم.

**ومن اعراض حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي**:

وهي حالة الاستعداد ، والاستثارة العصبية العالية (حمى البداية) ، والاستثارة العصبية الواطئة (عدم المبالاة). فاللاعبون قد يمرون قبل الاشتراك في المباراة بإحدى هذه الحالات الثلاث المختلفة التي تسمى بحالات ما قبل البداية وهي كالآتي: حالة حمى البداية. حالة عدم المبالاة بالبداية. حالة الاستعداد للكفاح.

**الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية :**

- زيادة في سرعة التنفس

- زيادة في سرعة نبضات القلب

- زيادة في افراز العرق

- الحاجة الماسة للتبول وتكراره

- ارتعاش الاطراف

- الاحساس بالضعف في الاطراف السفلى ،اذ يشعر الفرد ان ساقية لا تستطيع حمل جسمه.

**الاعراض النفسية لحالة حمى البداية** :

- شدة الاستثارة الطاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة

- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار

- ضعف التذكر ،اذ يشعر الفرد بأنه قد نسى خبراته السابقة

- الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد

- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ نجد الفرد ينظر الى الفراغ او نجدة زائغ البصر

**- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية**:

الحركية او المهارية لحالة حمى البداية هو عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية . سرعة الاستجابة التي تتميز غالبا بعدم الدقة وبذل جهد بشكل كبير في بداية السباق مما يؤدي الى استنزاف طاقات الفرد

هناك عوامل كثيرة تؤثر في حالة ما قبل البداية ،وعلى المدرب الناجح هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعبين المختلفين واتخاذ الخطوات الضرورية والمناسبة لتهيئة الفرد الصحيحة للمشاركة في الفعاليات المختلفة. ومن هذه العوامل (النمط العصبي للرياضي – الخبرة السابقة للرياضي – الحالة التدريبية وقت السباق – مستوى المنافسة – اهمية المنافسة – نظام المنافسات – استجابات المتفرجين – مكان المنافسة – الحالة المناخية).