**الاستثارة الانفعالية**

* **تعريف الاستثارة الانفعالية:**

وتعرف الاستثارة بانها مجموعه ردود افعال نفسيه وجسميه تجعل الشخص مبتهجا ومتميزا وعلى درجه عاليه من الوعي  . إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينه بالنسبة للأشياء والظواهر والإحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل ...

كما تعرف الاستثارة الانفعالية :-هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشدة السلوك. وتمثل الاستثارة ظاهرة فسيولوجية محايدة , حيث ترتبط بكل من الانفعالات الموجبة والسالبة , وتلعب فسيولوجية الجهاز العصبي دورا رئيسا في الاستثارة بقسميه السمبثاوي والباراسمبثاوي .

* **مصادر الاستثارة الانفعالية في المجال الرياضي :**

و ﮐﺜﻴراﹰ ﻤـﺎ ﻴﺴـﺘﺨدم ﻓـﻲ أﺜﻨـﺎء اﻟﻤﻨﺎﻓﺴﺎت ﻋﺒﺎرات ﺘدل ﻋﻟﯽ اﻹﺜﺎرة وﺒث روح اﻟﺤﻤﺎس ﻟﻼﻋب وﺘﺤدﻴداﹰ ﻤن ﻗﺒل اﻟﻤـدرﺒﻴن ﺒﻐﻴـﺔ اﻟوﺼول ﺒﺎﻟﻼﻋب ﻟﻸداء اﻟﻤطﻟوب إﻨﺠﺎزه. وﺘﮐﺜر ﺤﺎﻻت اﻻﺴﺘﺜﺎرة واﻟﺘﻌﺒﺌﺔ اﻟﻨﻔﺴﻴﺔ ﻗﺒل اﻟﻤﻨﺎﻓﺴـﺔ وﺨﻼﻟﻬﺎ ﻋن طرﻴق ﺘﺸﺠﻴﻊ ا ﻟﻼﻋﺒﻴن وﺒث روح اﻟﺤﻤﺎس ﻓﻲ ﻨﻔوﺴﻬم ﻟﻀﻤﺎن ﺘﺤﻘﻴﻘﻬم ﻷﺤﺴن ﻤﺴﺘوى ﻓﻲ اﻷداء.

كما إن اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعب من اجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين .

كذلك الاستفادة من المشاركات السابقة للاعب في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لدية وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعب .

فالانفعال حالة وجدانية مركبة، لأنه يتكون من عدة مكونات هي: إدراك الموقف الانفعالي، والتغيرات الفسيولوجية الداخلية، والتغيرات البدنية الخارجية، والخبرة الشعورية، والتوافق مع الموقف الانفعالي.

* **نظريات الاستثارة الانفعالية**:

**نظريات الاستثارة الانفعالية فهي :**

1. **نظرية الاثارة :** تفترض هذه النظرية ان السلوك الانفعالي والسلوك الدافعي لهما نفس الاساس الفسيولوجي .
2. **نظرية جيمس – لانج :** تشير هذه النظرية الى ان التغيرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال وان هذه التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه .

3- **نظرية جان بول سارتر** : ترى هذه النظرية ان الانفعال هو حدث سيكولوجي او هو سلوك سحري يرمي الى غاية وهي التخلص من موقف معين .

4- **نظرية السلوكيين :** توصل واطسن مؤسس مدرسة السلوكيين الى انه يوجد لدى الاطفال ثلاثة انفعالات لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه والانفعالات هي الخوف والغضب والحب