

المادة : علم النفس الرياضي

المرحلة : الرابعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2025-2026

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الانفعالات

- تعريف الانفعالات:

إن حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم، فلا تمضي حياته على وتيرة واحدة، أو على نمط واحد. فالإنسان يشعر بالحب أحياناً وبالكره أحياناً أخرى، ويشعر بالأمن والطمأنينة أحياناً وبالخوف والذعر أحياناً أخرى. إننا نعيش انفعالات متعددة، بعضها عنيف قوي كالصاعقة، ينفجر فجأة دون سابق إنذار، وبعضها يبدأ غامضاً ثم يتضخم ويتشعب. ولهذه الانفعالات أثر كبير في حياتنا، فهي التي تحدد نوع الحياة ولونها زاهياً براقاً أو حزيناً كئيباً.

وللانفعال قيمة كبيرة في تفاعلاتنا الاجتماعية، فكما تساعدنا على فهم الآخرين، وبالتالي التعامل معهم، تساعد الآخرين على أن يدركوا ويفهموا ما نرمي إليه وما نريد التعبير عنه. وتزيد الانفعالات من الشحنة الوجدانية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والتفاعل معها، وعلى دفعه إلى العمل.

إذا كان للانفعال آثاره الإيجابية، فإن له كذلك آثاره السلبية، إذ تؤثر بعض الانفعالات، كالغضب، في تفكير الفرد فتعوقه عن مواصلته بشكل سليم، بل تؤثر في قدرة الشخص على النقد الحصيف والفحص المدقق عن الأمور، مما لا يساعده على إصدار أحكام سليمة. وللانفعالات إسهامها في إصابة الأفراد ببعض الأمراض والاضطرابات الجسمية ذات المنشأ النفسي، مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم.

للانفعالات تعريفات متعددة، منها:

1. الانفعالات حالات وجدانية مركبة تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة، تشمل جميع أجهزة الجسم العضلي والدموي والتنفسي والغدي والحشوي.
2. اضطراب حاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي.
3. حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه إلى النشاط.
4. حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي، سواء كانت أوجه نشاط نفسية أو فسيولوجية. بعبارة أدق هي حالة عدم اتزان نفسي وفسيولوجي تدفع الكائن الحي إلى السلوك

- الخصائص والصفات المميزة للانفعالات :

المزاج والانفعال : المزاج هو مجموعة الصفات التي تميز انفعال الفرد عن غيره، ومن هذه الصفات :-

1-درجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال

2- نوع الاستجابة الانفعالية

3- ثبات الحالة المزاجية أو تقلبها

4- الحالة المزاجية الغالبة على الفرد وتلعب العوامل الوراثية الدور الأكبر في تكوين المزاج وخاصة الجهاز العصبي...

- تصنيف الانفعالات:

تصنيف العواطف كفئات منفصلة ومن الأمثلة الشائعة دراسة بول إيكرمان وزملائه عبر الثقافات عام 1992، والتي خلصوا فيها إلى أن المشاعر الأساسية الستة هي «الغضب، والاشمئزاز، والخوف، والسعادة، والحزن، والمفاجأة». يوضح إيكرمان أن هناك خصائص معينة مرتبطة بكل من هذه المشاعر، مما يسمح بالتعبير عنها بدرجات متفاوتة.

وتصنيف HUMAINE مشاعر اهتمام. مودة. تعاطف. حب. تودد - مشاعر تفاعلية.
لطف/أدب. دهشة. تشويق - مشاعر إثارة/هياج. ضغط. صدمة. شد عصبي..

- المراحل التي يمر بها الانفعال:

1- مرحلة الإدراك: تمثل إدراك الموقف المثير للانفعال.

2- مرحلة التقدير: إصدار الفرد حكماً على المثير إذا كان المثير للخوف أو السرور.

3- مرحلة الانفعال: نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل إلى الإقدام عليه أو الابتعاد عنه.

- خصائص الانفعالات:

خصائص الانفعال : هو استجابة مركبة عند الانسان .وهو خبرة ذاتية . وهو مصحوب بتغيرات على الأصعدة النفسية والفسولوجية

ونذكر بعض خصائص الانفعالات، منها:

1. يتألف الانفعال من جوانب ثلاثة، هي (جانب شعور ذاتي، وجانب خارجي ظاهر، وجانب فسيولوجي داخلي). والجانب الشعوري يخبره الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال، ويُستدل على هذا الجانب من طريق التقرير اللفظي الذي يُدلي به الشخص المنفعل.

أما الجانب الخارجي الظاهر، فيشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تصدر عن الشخص المنفعل، مثل الابتسام، والصراخ، والتنهيد، والعبوس، والبكاء، والأنين. وهذا هو الجانب الذي نحكم منه في العادة على نوع الانفعال عند الآخرين.

أما الجانب الفسيولوجي، فيشمل التغيرات الداخلية في دقات القلب والدورة الدموية والتنفس والهضم والإفرازات الغدية. الجوانب الثلاث السابقة توضح كيف أن الانفعال يكون عاماً يشمل الفرد كله.

2. الانفعال حالة وجدانية بارزة لأنه يعقب حالة من السكون تكون فيها الحركات منتظمة والملامح متجانسة والتفكير هادئاً. وهو دليل على أن التوافق الذي كان محققاً بين الكائن الحي وبيئته قد هدد واضطرب وفقد، وذلك لعجز الأفعال الآلية عن مواجهة ما يعترى الموقف الراهن من تغير فجائي أو من صعوبة غير متوقعة. وكذلك عجز التفكير عن إيجاد حل سريع، لا يمكن إرجاؤه، نظراً إلى مطالب الموقف الملحة. وللانفعال صلة وثيقة باللذة والألم، وما من انفعال إلا ويكون مصحوباً بلذة أو ألم، ماديين كانا أم معنويين.

3. ينشأ الانفعال عن مصدر نفسي لأن الكائن الحي يدرك المثير الذي يتعرض له، أي يعطي معنى للإحساسات التي يستقبلها جهازه العصبي. وعندما يدرك الفرد المثير الذي يتعرض له يصدر حكماً عليه، إن كان مثيراً ساراً أو غير سار، مفيداً أو ضاراً. ويكون إصدار الفرد لهذا الحكم متأثراً بالخبرات السابقة التي تعرض لها في حياته.

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

ومن ضمن الخصائص الانفعالية باختصار؟

تتمثل خصائص النمو الانفعالي في اكتساب الثقة في الذات، وتكوين الصداقات، والتعرف على نقاط القوة والضعف، وحل الخلافات بشكل صحيح. تعد هذه الخصائص أساسية في تطوير شخصية الفرد وتعزيز قدراته على التواصل والتفاعل بشكل إيجابي مع العالم المحيط به.

- أعراض الانفعالات:

يحدث أثناء الانفعال تغير في ملامح الوجه، كالاتسام والضحك في حالة الفرح، وتقطيب الجبهة في حالة الغضب. كذلك تتغير هيئة البدن مثل تصلب القدمين أو شدة قبض الكفين أثناء الخوف. كما يحدث تغير واضح في نبرة الصوت، ففي حالة الغضب يزداد التوتر وتزداد حدة الصوت وارتفاعه.

وتشمل اعراض التوتر العصبي منها (الصداع التوتري -الاكتئاب -القلق -التهيج والغضب -زيادة الشهية -توتر العضلات -فقدان الرغبة الجنسية -اضطرابات هضمية نبرة الصوت، ففي حالة الغضب يزداد التوتر وتزداد حدة الصوت وارتفاعه.)

- نظريات تفسير حدوث الانفعالات :

تشير دراسات " والتر كانون " والتي ظهرت في أوائل القرن العشرين أن الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منها - مستقلة عن الآخر - 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) تهيئ 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 كلٌّ 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. وتدعي 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 تلامس) . 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 (شاكرت و سنجر) وتتخلص في ان التنبه الفسيولوجي 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 عليها.

*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 المباراة). فاللاعبون قد يمرون قبل الاشتراك في المباراة بإحدى هذه الحالات الثلاث المختلفة التي تسمى بحالات ما قبل البداية وهي كالاتي: حالة حمى البداية. حالة عدم المباراة 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 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 المتفجرين - مكان المنافسة - الحالة المناخية).