

الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي

و انعكاساتها على مستوى الأداء

الأستاذ: كمال حماني، جامعة بسكرة

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الخبرات الانفعالية الناتجة عن الممارسة الرياضية بشكل عام و الرياضة التنافسية بشكل خاص من حيث أسبابها، مظاهرها الداخلية و الخارجية، مراحل تكوينها، منافعها و مضارها أضافته إلى أثارها على مستوى الإنجاز الرياضي سواء كان في المنافسات الرسمية أو في مختلف المواقف التدريبية مع اقتراح في الأخير مجموعة من الطرق للسيطرة عليها.

Abstract :

This study aims to identify the resulting emotional experiences of sport in general and elite sport in particular in terms of causes of internal and external appearances, steps formulations, its advantages and disadvantages and their effects on the level of sporting success, both in official competitions or training in different situations and proposal of a variety of means of control and mastery.

مقدمة:

تعتبر الانفعالات جزءاً هاماً من حياة كل إنسان، فهي تتدخل في شؤون حياتنا اليومية وما يصاحبها من حالات الفرح، السرور، الغضب، الكره، الخوف والدهشة وجميع هذه الانفعالات تجعل من حياتنا اليومية متنوعة وممتعة وبدونها تصبح حياتنا قاحلة جافة، وإذا نظرنا إلى هذه الكلمة وإلى معناها الحرفي تجد أنها تعني التهيج، الترك والغضب .

أما المعنى السيكولوجي لها فهي حالة جسمية نفسية ناتجة يتعد فيها الكائن الحي عن الهدوء العادي، وهذه الحالة تشتمل على شعور قوي واندفاع نحو العمل و ردود الفعل العضوية الداخلية كحالات السرور، الانقباض، لنفور والاشتياق⁽¹⁾.

كما تمارس الانفعالات دوراً هاماً في حياة اللاعب الرياضي بشكل عام و لاعب كرة القدم بشكل خاص إذ ترتبط بسمات شخصيته، سلوكه، دوافعه، حاجاته و بأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا يوحد على الإطلاق أي نوع من الممارسة الرياضية دون أن تنفعل.

و قد تكون هذه الانفعالات ايجابية كالفرح، السرور، الأمن، الحب، النجاح والفوز وغيرها أو سلبية كالخوف، القلق، الغضب، الكراهية والانزعاج وغيرها و التي تؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد.

الإشكالية:

تعتبر الانفعالات في المجال الرياضي من المواضيع التي نالت إهتمام المختصين في ميدان علم النفس الرياضي و علوم التدريب بشكل خاص كونها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة المحيطة به، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته واستطاعته وخاصة في المنافسات الرياضية⁽²⁾.

يعتبر النشاط البدني و الرياضي ميدان خصب للانفعالات الشديدة كونه مليئاً بالمواقف التي تمتاز بالإثارة و الحماس حيث أن تحقيق الرياضي فوزاً يسبب الفرح والسرور والرضا، وكذلك الفشل في حالات أخرى بسبب الخسارة في المباريات يسبب الحزن، الإحباط والقلق والذي يعمل على زيادة حالة الانفعال عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتفسير الأوضاع والمواقف مما ينعكس سلباً على التصرف السليم، وان تلك الحالتين تعتبر خبرات يومية يتمكن الرياضي من جمعها أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

بينما ديناميكية الحالات الانفعالية أثناء المباريات و المنافسات تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لإنفعال 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.

و سأحاول من خلال هذا البحث الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما المقصود بالانفعال بشكل عام و الانفعال الرياضي بشكل خاص.
- ما هي آليات تكوين الانفعالات و ما هي أسبابها في الميدان الرياضي.
- ما هي أعراضها الداخلية و الخارجية.

ما هي أثارها علي سلوك الرياضي و مستوى الأداء الانفعالات في المجال الرياضي من المواضيع التي نالت إهتمام المختصين في ميدان علم النفس الرياضي و علوم التدريب بشكل خاص كونها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة المحيطة به، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته واستطاعته وخاصة في المنافسات الرياضية⁽³⁾.

- ما هي الاستراتيجيات الفعالة للسيطرة عليها .
- ما هي طرق الفعالة لتشخيص حالة الانفعال لدي الرياضي.

1 - مفهوم الانفعال: (Emotion)

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها، فمنهم من يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية وآخرون من يحلل طبيعته إلى نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية.

وقد اعتبر (عبد علي الجسماني) الانفعالات " أشبه بالتوابل بالنسبة للحياة، حيث بدون الانفعالات تكون حياة الإنسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنوعها وتلوينها والانفعالات عي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه ⁽⁴⁾ .

ويتفق (ارنوف ولندال دافيدوف) على أن الانفعالات حدث داخلي لأن الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه و أحيانا ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به، أما الاستجابة الانفعالية تحدد في قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية وغالباً ما يواجه الرياضي بمثل هذه الحالة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو في المنافسة الرياضية (المباريات) ونادراً لا ينفعل الرياضي بمستوى معين حسب ظروف ومتطلبات تلك اللعبة ⁽⁵⁾ .

و انطلاقاً من التعريف السابقة يمكن القول أن الانفعال هو حالة نفسية جسمية تأثره يضطرب لها الإنسان كله جسماً ونفساً أو انه حالة من الهيجان تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط.

2- مفهوم الاستجابة الانفعالية:

1-2 الاستجابة:

هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي ويرد به على المنبه الذي مارس فعله

عليه وأثر فيه، أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك كتحسن أداء الرياضي.

كما تعرف الاستجابة بأنها "تغير مستتر أو ظاهرة يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن، وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقاً للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه⁽⁶⁾.

و الإثارة. وهناك عدة أنواع من الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي والتي يمكن ملاحظته على ناتج أو سلوك الفرد.

2-2 أنواع الاستجابات:

➤ استجابات حركية: كتحريك اللاعب ذراعه أو قدميه لاستلام الكرة أو مناوئتها أو كانهباض حدقة العين أن نسلط عليها ضوء شديد.

➤ استجابة لفظية: كالرد على سؤال يوجه إليك.

➤ استجابة فسيولوجية: كارتفاع ضغط الدم، أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلة الجبهة.

➤ استجابات انفعالية: كالفرح عند سماع خبر سار، أو الحزن عند سماع خبر معين.

➤ استجابات بالكف عن نشاط: كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين.

3- تكون الانفعالات (كيف تتكون الانفعالات):

لابد من الإشارة إلى حقيقة أن للجهاز الحافي أهمية قصوى في السلوك الانفعالي لدى الأفراد وكلمة (لمبي) معناها (حافة أو حاشية أو حد) وقد سميت بهذا الاسم لان أجزائه حدود أو حلقة حول محور أعمق جزء في مقدم المخ، "ويتكون الجهاز اللمبي عن شبكة من تراكيب منحنية وممرات ويتلقى الجهاز اللمبي

الرسائل التي تساعدنا على إصدار العمليات الجسمية المصاحبة للانفعال والأحاسيس العضلية التي تمر بنا بوصفها خبرات وتجارب متراكمة، وهي جانب آخر من الوعي الإنساني و المسؤول عنها لحاء المخ وتعتبر منطقة تحت المهاد أو الهايبوتاموس (Hypothalamus) جزء مهم من الجهاز اللمبي وهي الرابطة المباشرة بين المخ وغدد الجسم المختلفة التي تنشط أثناء عمليات الخوف والغضب والانفعالات الأخرى⁽⁷⁾.

هنا نجد ضرورة أن نوضح استخدام مصطلح الانفعال بمعناه الواسع بحيث يشمل جميع الحالات الوجدانية. والانفعال أو الاستعداد الانفعالي يدخل في تكوين كثير من الدوافع الإنسانية المركبة بتكوين الاتجاه، العاطفة، الانحياز لعقدة النفسية والحالة المزاجية. وتلعب الانفعالات المختلفة دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها.

إن إحساس الفرد أو اللاعب بأعراض الانفعال هو خاصية حياتية وضرورة لبني الإنسان وبأنها تكون إحدى المقومات الأساسية في تعامل الإنسان مع محيطه والتحفز لتجنب الخطر⁽⁸⁾.

وأن معنى الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن أن نقسمه إلى نوعين:

- انفعالات إيجابية (انفعالات سارة): كالفرح والسرور والحب و الفوز والنجاح...الخ.
- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة): كالخزن والخوف والغضب و الكراهية والهزيمة والفشل. هذا ما أكده روبرت سنكر (Robert Singer) إن كلتا الحالتين من الانفعال حالة ممكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية (الوظيفية) أو بعض الطرق المباشرة أو غير المباشرة⁽⁹⁾.

– أسباب الانفعال

الأسباب مباشرة (10) :

- ✓ الطابع العصبي للأفراد أو الفروق الفردية.
- ✓ الدوافع التي لا تتناسب مع قدرات اللاعب.
- ✓ الحوافز المعلنة وغير المعلنة.
- ✓ الضغوط الاجتماعية.
- ✓ الخلفية السياسية والنفسية.
- ✓ وسائل الإعلام غير الموضوعية .

نظام البطولة.

الأسباب غير المباشرة (11):

- ✓ التحكيم السيئ.
- ✓ تعاطي المنشطات.
- ✓ نقص الاستجمام والفهم المثالي .
- ✓ الجمهور.
- ✓ الحياة اليومية (سوء التنظيم).
- ✓ الظروف البيئية.
- ✓ طبيعة اللعب للفرق (عدائي استعراضي).

أسباب أخرى

- ✓ الإصابات الرياضية.
- ✓ تفارق المستوى.
- ✓ الانقصاص العاطفي.

5- الصفات العامة للانفعالات

وجودها طيلة العمر: أن الانفعالات مستمرة طيلة عمر الإنسان وكذلك موجودة في كل حياته ولكن قوتها تختلف من فرد إلى آخر ⁽¹²⁾.

- الاستمرارية: هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال وهذه المدة تختلف حسب قوة المثير وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية.
- سرعة الانفعال: إن المنافسة الرياضية تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالأمر هنا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الذات وبالتالي هذه الانفعالات تتباين حدتها بين الفرح والسرور .
- سهولة الاقتران: الانفعال سهل الاقتران مع الأشخاص.

6- خصائص الانفعالات

تتميز الانفعالات بمايلي: ⁽¹³⁾

- الذاتية: تحمل الميزات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من رياضي إلى آخر لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به والمواقف المختلفة التي يمر وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين فالرياضي الذي يتتابه القلق في موقف تناسبي معين قد لا يتتابه في نفس الموقف بالنسبة لرياضي آخر.
- التعدد: حياة الرياضي مليئة بالمواقف التدريبية والمنافسة تختلف فيها الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر لها مثل الفرع، الحزن، القلق، الاسترخاء، التوقع، الدهشة والتعب.
- الاختلاف في الدرجة: يفرح الرياضي لحصوله على لقب معين كما يفرح أيضا نتيجة تحقيق الفوز في إحدى المباريات الأخرى ولكن شدة الفرح الحالتين السابقتين تختلف.
- قلق المنافسة: يعد القلق من أكثر الانفعالات خلال المنافسة الرياضية والتدريب كما له من أثار مباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهارته وكذلك علاقته مع المدرب والزملاء.

7- الانفعالات في الميدان الرياضي

7-1 تعريف الانفعال الرياضي:

هي مجموعة من تلك الخبرات الشعورية التي يتعرض لها الفرد الرياضي أثناء ممارسته لنوع معين من النشاط الرياضي سواء كانت ايجابية مثل السرور أو سلبية مثل الخوف والحزن.

7-2 مظاهر الانفعالات في الميدان الرياضي

7-2-1 مظاهر الانفعالات عالية المستوى :

- ✓ انفعالات تصاحبها تغيرات في وظائف الجسم وكذلك في النشاط الحركي
- ✓ انفعالات ترتبط بمقدرة اللاعب على أداء مهارته الحركية الصعبة ولذلك يجب التدريب على ترويض انفعالاته على نحو ايجابي.
- ✓ انفعالات مرتبطة بردود أفعال قد تكون ايجابية أو سلبية وذلك خلال التدريب والنافسة من طرف الآخرين.

انفعالات ترتبط بالمكانة الاجتماعية وحصوله على الأهمية الاجتماعية نتيجة أدائه الجيد فكثير من اللاعبين يكونون قدوة ونموذج للآخرين⁽¹⁴⁾.

7-2-2 مظاهر الانفعالات متدنية المستوى

غالبا تكون وراثية لذا يجب العمل على تدريب اللاعبين نفسيا على كيفية التحكم فيها و أهمها ما يلي:

- الجوانب الفسيولوجية: التغيرات المرتبطة بحالة الدورة الدموية ،الجهاز التنفسي، الجهاز العضليالخ
- الجانب الذاتي :تختلف من فرد إلى آخر
- الجانب الظاهري (الخارجي):
- التغيرات في الألفاظ(مثل الضحك الصراخ البكاء).
- الحركات التعبيرية للوجه (احمرار الوجه اللون الفرح)

- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم (الفرح والسرور من خلال القفز اللعب).
- التغيرات الصوتية (مثل رفع الصوت سرعة الكلام حدة الكلام).

7-3 الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي

ومن أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي هي (15):

- ✓ خبرات انفعالية ناتجة عن التغيرات الواضحة في مستوى الأداء للاعب .
- ✓ خبرات انفعالية ناتجة عن اكتساب الصفات البدنية والحركية .
- ✓ خبرات انفعالية ناتجة عن إتقاني مهارات الحركة الخاصة بالاختصاص.
- ✓ خبرات انفعالية المرتبطة بالجمال الإيقاعي .
- ✓ خبرات انفعالية مرتبطة بالمنافسة.

7-4 انفعالات التنافس الرياضي:

إن الحمل النفسي الناتج عن المنافسة الرياضية يستدعي درجة معينة من الإنفعال ومن أهم الانفعالات المميزة للتنافس الرياضي هي:

➤ الاستشارة الرياضية: وهي حالة انفعالية ترتبط بالنشاط الحركي الزائد أثناء اللعب وتتميز بوجود أشكال انفعالية ايجابية تتمثل في زيادة الشعور بالقوة العامة والانتعاش، الرغبة في الحركة، التنافس من اجل الحصول على النتائج المرضية وتنشأ هذه الاستشارة مع بداية المنافسة ويتم الإحساس بها بالتدرج مع زيادة حدة التنافس⁽¹⁶⁾.

➤ الحماس الرياضي: هي حالة خاصة تتصف بزيادة الإحساس بالقوة والطاقة والنشاط والفعالية مع زيادة الثقة بالنفس والرغبة في تحقيق النجاح و إظهار القدرات الخاصة وتنشأ هذه الحالة في اللحظات الحرجة من التنافس.

➤ الهيجان الرياضي: هي مرحلة تأتي بعد الانفعال والحماس وهي تظهر نتيجة الضغط من الخصم وتحمل في طياتها خطورة وهي احتمال فقدان التحكم في النفس وضياح الهدف وكثرة الأخطاء⁽¹⁷⁾.

➤ الخنق الرياضي: وهو انفعال خاص ينشأ في وقت التنافس بين اللاعبين خلال المباريات للحصول على الفوز أو تحقيق النجاح وتتميز بان له طابع العدوانية التي تتعدد مظاهرها وكذلك له طابع الغضب .

5-7 السمات الانفعالية المميزة للرياضي

1-5-7 تعريف السمة:

السمة بصفة عامة تشير إلى الاتجاه المميز للشخص الذي يسلكه بطريقة معينة أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين الأفراد⁽¹⁸⁾.

2-5-7 السمات الانفعالية للرياضي

- الرغبة: هي الدافع الشخصي لمزاولة النشاط الرياضي أو هي الدافع للنجاح والكفاح من اجل تحقيق نتائج ايجابية والتفوق⁽¹⁹⁾.
- الإصرار: هو شعور اللاعب بأنه يستطيع أن يؤدي في المنافسة أداء جيداً وان يحدث الفارق لصالح فريقه ويشير إليه حالة اللاعب عندما يكون شغله النشاط في المباراة بتحركاته الوفيرة والمؤثرة في مواقع الدفاع والهجوم إلى حد سواء.
- الحساسية: هي الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ⁽²⁰⁾.
- الضغط: وهو القدرة على التغلب بفعالية على ما يعترى اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط الانفعالية القوية بطريقة ايجابية⁽²¹⁾.
- الثقة: وهي إيمان اللاعب انه بمقدرته مواجهة التحديات التي تفرطها المواقف التنافسية وكذلك أيمانه بقدراته ومواهبه.

- **المسؤولية الشخصية:** هي تحمل اللاعب المسؤولية عن أدائه في المباراة وهي الإرادة في مواجهة أخطائه بشجاعة وبدل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.
- **الضغط الداني:** وهي حالة الاستعداد لتطوير خطة اللعب و الالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الاتفاق طوال الوقت وبالمرونة الكافية لتغييرها.

5-7 الانفعالات السلبية التي قد يواجهها الرياضي:

- الضغوط النفسية.
- الاحتراف النفسي.
- السلوك العدواني.
- القلق.

ومن أهم أنواع الأساليب التعامل مع الضغوط النفسية هو التصدي للمشكلة بواقعها وبشكل مباشر حيث يعد احد الأساليب التي يلجأ إليها اللاعبون وفقا لأنماط شخصياتهم ويهدف هذا الأسلوب إلى تحقيق العقوبات التي تجول بينهم وبين التكيف والاتزان الانفعالي وتحقيق الأهداف المنشودة وتظهر هذه الأزمات خلال التعرض مثلا لضغوط الجمهور، ضغوط المدرب والطاقت الإداري، لاحتراف النفسي الذي يعد النتيجة المتوقعة للضغوط النفسية الشديدة والتي لم تعالج من قبل ومن أهم الأساليب الناتجة من هذه الحالة هي وقاية اللاعب وعدم الوصول إلى هذه النتيجة وذلك من خلال:

- ✓ تخصيص فترات الراحة يسمح باستعادة الطاقة .
- ✓ الاهتمام بالأهداف قصيرة المدى .
- ✓ تطوير لدى اللاعب روح التحدي تدعيم الثقة الانتقال بين المدرب والرياضي.
- ✓ الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة.

✓ تعليم اللاعب المهارات التي تسمح له بالتعامل مع ضغوط التدريب والعنصر الثالث هو السلوك العدواني الذي هو ذلك السلوك الغير مرغوب فيه لدى عامة الناس والذي يكون نتيجة الضغوط النفسية المستمرة وكذاك الاحتياطات التي يتعرض لها اللاعب وأما الأساليب الناجحة لمواجهة هذا السلوك الشائك هي⁽²²⁾:

- إعطاء تمارينات لتنمية الضيفات الإرادية (إرادة مثابرة مواظبة العزم).
- إعطاء تمارينات لتنمية القيم الأخلاقية احترام حب انضباط).
- تعزيز عملية الاتصال بين المدرب واللاعب .
- الثناء على المجهودات التي يقدمها اللاعب .
- تحفيز اللاعب على تطوير أدائه الميداني المهاري.

أما القلق فالتحج الأساليب التي يمكن أن نستخدمها للحد منه هي:

- تدريب المهارات النفسية لدى اللاعب
- إبعاد اللاعب عن المواقف المؤدية للقلق.
- تنمية الصفات الإدارية لدى اللاعب .
- تنمية عنصر الشجاعة لدى اللاعب الرعاية النفسية المستمرة قبل وبعد المنافسة .

5-7 العلاقة بين الانفعالات ومستوى الأداء

إن النشاط الرياضي يزخر بأنواع من الخبرات الانفعالية التي تميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد. ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته، كما إن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع في انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية.

تعتبر الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان احد المواقف التي تكثر فيها الانفعالات النفسية سواء كانت سارة أو محرقة (سلبية) حيث⁽²³⁾.

الانفعال ضروري للأداء الأمثل في مختلف الألعاب، حيث كلما كان مستوى الانفعال عالي كما ساهم في رفع مستوى الأداء الحركي ولكن هناك عتبة مثلي بعدها يمكن أن تنقلب الأمور إلى الاتجاه المعاكس .

6-7 إستراتيجية السيطرة الانفعالات لدى الرياضي:

إن التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها اللاعب موقفيا هناك عدة أساليب يمكن إتباعها منها :

1-6-7 استشارة عملياته العقلية بموقف فرضي:

وقد يعتمد في ذلك على مخزونه العقلي الفعال في إبعاد التهديد الذي يسبب هذه الضغوط و فحضر التوتر إلا أن مصادر الضغوط ليست واحدة كما أن اللاعبين ليسوا سواء في التعامل معها لوجود الفروق الفردية.

2-6-7 التدليك:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي من الأنشطة التي يحتاج ممارستها إلى نوع من التدليك لتخفيف التوتر العضلي الذي يسببه الأداء الرياضي ويعد التدليك عاملاً مساعداً للوقاية من الإصابات الرياضية بالإضافة لكونه وسيلة فعالة للحد والسيطرة على انفعالا اللاعب وهناك اعتقاد صحيح أن الرياضيون هم أكثر حبا للتدليك سواء كانت قبل التدريب أو خلال فترة الاستراحة أو بعد التدريب، و أغلبية اللاعبين يمارسون تدليكا سريعا لعضلات الرجلين أثناء فترة الاستراحة لغرض تهيئة تلك العضلات و إزالة حالات الشد العضلي وإضافة طاقة حيوية جديدين للاعب كما انه يزيل التعب ويمنح الاسترخاء ويهدئ الآلام ويقلل من التوتر كما يساعد على التقليل من ترسب الأحماض كما أن التدليك يحسن التنفس الجلدي كما يخفف من الشد المسلط على الجهاز العصبي⁽²⁴⁾.

6-3 الإعداد النفسي:

عند الاقتراب من البطولات يتطلب إعداد الرياضي بشكل جيد ويعتمد هذا الإعداد على أسس رئيسة هي الإعداد البدني ، المهاري والإعداد النفسي الذي يعتبر جزء مهم وبارز في عملية تعليم وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات، ومن خلال الإعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى الرياضي لما لها الأثر في تطوير مستوى الانجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس و أدائه الفني والخططي بشكل سليم على الميدان.

ونشير هنا إلى دور المدرب الفاعل في عملية التخطيط العلمي الصحيح لعملية الإعداد

النفسي الطويل المدى سواء كان للاعب أو لمجموعة لاعبين، وهذه العملية تساعد على تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق واللاعبين فعندما يكون الجو النفسي والاجتماعي غير ملائم فإن مستوى الأداء يكون أقل من القدرات الطبيعية لأفراد الفريق وأقل من درجة استعداد وإمكانات ذلك الفريق في حين أن تهيئة وإعداد الجو النفسي والاجتماعي للفريق أثناء فترات التدريب يؤدي إلى تماسك الفريق و السيطرة علي المواقف التي تثير الانفعال، كما ويساعد على النجاح والظهور بأحسن مستويات الأداء⁽²⁵⁾.

7-6-4 أسلوب التغذية:

إن الإنسان يحتاج إلى طاقة خلال مزاوله أي عمل أو نشاط ويعتبر الغذاء عنصر أساسي للطاقة وبدون الغذاء لا يمكن تحقيق طاقة كافية وخاصة عند الرياضيين، وتعتبر الكربوهيدرات والدهون والبروتينات وكذلك الفيتامينات والمعادن المصادر الرئيسة والمهمة التي يجب إن يحصل عليها الرياضي في غذائه.

كما إن كمية ونوعية الغذاء التي يحتاجها الرياضيين تتأثر بعمر اللاعب ودرجة حرارة الجو وجهده خلال النزال، وأي خلل في عملية التوازن في توزيع تلك المواد الغذائية ستؤثر سلباً على حالة اللاعب الفسيولوجية والبدنية والمهارية

ومستوى انجاز وصحة اللاعب العامة، وفي الآونة الأخيرة أخذت برامج تغذية اللاعبين تأخذ حيزاً كبيراً في عمليات وضع الخطط المبنية على أسس علمية من أجل توفير الغذاء المثالي والمتكامل للاعب وتحت إشراف وإرشادات عامة يجب مراعاتها من ذوي الاختصاص بهذا المجال وكذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية كما أن مراعاة عادات وتقاليد الرياضيين الغذائية له أثر إيجابي على الحالة النفسية ،

7-6-5 الشحن المستمر:

إن حالة التشجيع المستمرة للرياضيين تعمل على رفع ثقة اللاعب بنفسه وقدراته المهارية والخططية والنفسية، وهذا يخلق حالة تحسن أداء اللاعب وتحقيق أفضل الانجازات وكذلك تنمية حالة الشعور نحو الجماعة من أعضاء فريقه والعمل على رفع اسم فريقه وناديه في كافة المنافسات الرياضية بعد إن يصل اللاعب إلى حالة الاطمئنان والشعور بالراحة مما تزيد اللاعب المواظبة والاستمرار في التدريب المنتظم، والتشجيع المستمر للرياضيين ركيزة مهمة في عملية الإعداد والتهيئة النفسية للاعب مع اختلاف وسائلها وكما هي في الحالات التالية (26):

➤ الأحاديث الحيوية:

○ هي تلك الأحاديث المتفائلة والمشجعة التي تعمل على تنشيط الدفع المعنوي على اجتياز موقف المنافسة سواء كانت تلك الأحاديث من المدير الفني أو الإداري أو أحد أعضاء الفريق.

➤ لوحات والنشرات:

○ وهي إحدى الصور المرئية لأحاديث التشجيع والتي قد تتضمن أخبار انجازات اللاعب ونشر صور اللاعب في أماكن عامة وبارزة تسمح لعدد كبير من الناس بمشاهدتها.

➤ الإعلام وتغطية الأنباء:

يمارس الإعلام المرئي والمقروء دوراً بارزاً في زيادة الحالة المعنوية للاعبين ومدى استعدادهم إلى المنافسات الهامة وتحقيق أفضل الانجازات

الرياضية والعمل الدائم لأعضاء الفريق للظهور بالمظهر اللائق وتحسين قدراتهم المهارية وسلوكيتهم وضبط انفعالاتهم السلبية أثناء المنافسات الرياضية حتى يستطيع اللاعب من خلال ذلك كسب وإنشاء علاقة ودية حميمة مع وسائل الإعلام ومندوبي المجلات والصحف الرياضية والإذاعة والتلفزيون والإعلام وسيلة من وسائل التأثير على السلوك.



➤ تأييد المشجعين:

غالباً ما يحتاج اللاعب أو الفريق الرياضي أثناء المنافسات إلى نوع من التأييد والتشجيع وهذا يلعب فعله ودوره إثراء المنافسة في تحقيق الفوز بالمنافسة، وفي الآونة الأخيرة أصبحت لكل نادي رياضي أو فريق رابطة للمشجعين يستخدمون كل وسائل التأييد والتشجيع لفرقهم أثناء الدوري أو البطولات وهذه حالات التشجيع نوع من الاعتراف بقيمة ما يؤديه اللاعب وبأن أدائه يمتع ويفرح جمهور المشجعين.

7-6-6 الإحماء المتكامل والارتقاء العضلي:

أخذت عملية الإحماء المتكامل والارتقاء العضلي للملاكمين جانباً أساسياً ومهماً لإعداد وتهيئة اللاعب لدخول للمنافسة خالي من حالات الانفعال كالقلق والتوتر واللذان يؤديان إلى الشد العضلي والخوف وبالتالي إلى اختلال التوازن في سلوكية وأداء اللاعب أثناء المنافسة و التدريب، وبما إن حالات الانفعال تقل وربما تزول مع مرور الوقت فأن عملية التهيئة والإحماء الزائد قبل المنافسة تعتبر المحطة المهمة التي يمضي اللاعب من خلالها تهيئة كافة أعضاء الجسم للعمل من خلا مجموعة من التمارين يؤديها الرياضي، ومن الطبيعي لا توجد هناك نماذج ثابتة للإحماء والتهيئة قبل المنافسة تصلح لكل الظروف بل تعتمد على درجة حرارة المحيط وظروف المحيط بالإضافة إلى ظروف المنافسة وإمكانية اللاعب، وان عملية الإحماء المتكامل والارتقاء العضلي قبل المنافسة ممكن إن تحقق من خلالها (27).

- اكتساب العضلات الارتخاء التام والمرونة اللازمة.
- رفع الدافع النفسي للاعبين وبناء الدافع النفسي الإيجابي للصراع الرياضي.
- التهيئة الذهنية لتأدية الواجبات المختلفة باسترخاء تام.
- الإسهام بشكل فعال في تنظيم الفعاليات والقدرات الحركية.
- إعداد مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل.
- يساعد على زيادة سرعة رد الفعل الحركي وينمي الاستجابة الحركية.

7-6-7 استخدام أسلوب الثناء من طرف المدرب:

يلجأ بعض المدربين والهيئات الإدارية في الأندية وبعض المعنيين في المجال الرياضي استخدام تحفيز الرياضيين كوسيلة لعملية السيطرة على انفعالاتهم وغرس روح الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز الأمثل وتذليل كل الصعاب التي قد يواجهها اللاعب. والتحفيز تعرف بأنها حقائق وعمليات باعثة الناس إلى العمل أو لغيره ولمختلف الحالات.

ومن خلال ما تقدم أن المدربين وخصوصاً العاملين مع لاعبي المستويات العليا كيف يستطيع اختيار الأساليب الأكثر دقة وفاعلية لتحفيز اللاعبين وكذلك في أي وقت ممكن الاستثارة هل في وقت المنافسة أو في فترة زمنية محددة وبأي طريقة كانت التشجيع أو الإغراء بالكلمات الطيبة أو المسائل المعنوية (كالهدايا والأوسمة والمساعدات المالية) ولكن مدى ارتباطها بالوسيلة المستخدمة في تحفيز اللاعب والوقت المناسب لذلك إلى المعرفة الكاملة للعوامل الاجتماعية والدراسية والنفسية لكل لاعب لكي تبنى إعطاء اللاعبين بالشكل والفترة الملائمة لذلك الرياضي⁽²⁸⁾.

-6-8- استخدام الموسيقى :

تعتبر الموسيقى الوتر الحساس في عملية التأثير الانفعالي في النفس البشرية كما أنها تعمل فعلها داخل أعماق النفس وهناك ارتباط سحري عجيب بين الموسيقى ومشاعر والانفعالات والإحساسات التي تتجاوب في النفس والروح وخاصة عند الخضوع للمؤثرات الموسيقية ومدى سيطرتها على السلوك والمشاعر في تهدئة الانفعالات كما للموسيقى القدرة على إثارتها، وبهذا يمكن التأكيد على استخدام الموسيقى في عمليات تهدئة الانفعالات وإزالة حالات التوتر والقلق والخوف عند اللاعبين وخاصة في فترة المنافسات الرياضية لتكون فرصة سانحة للسيطرة على انفعالات الرياضي واللاعب كما ينبغي،

كما أن هناك حاجة إلى إعداد شرائط الكاسيت المستخدمة في تدريبات الاسترخاء ببعض الموسيقى المصاحبة والتي تلاؤم البيئة العربية حيث المتوفر منها حالياً يستخدم السيمفونيات العالمية ومن الطريف بالذكر أن هناك تجارب تجري على استخدام بعض مقطوعات الموسيقى الشرقية في مثل هذه البرامج الغربية (29).

و من أهم الدلائل على وجود الاستجابة الانفعالية للموسيقى مايلي :

➤ الدلائل الذاتية: منذ أقدم العصور وحتى وقتنا الحاضر يؤكد الفلاسفة والنقاد إن الموسيقى تثير استجابات انفعالية لدى المستمعين إليها وتسبب ردود أفعال متباينة بصورة واضحة عند مختلف المستمعين.

➤ الدلال الموضوعية: يمكن تمييز صنفين من الاستجابات الملحوظة ودراستها بصورة موضوعية وهي:

➤ الاستجابات التي تتخذ صيغة تغيرات ظاهرية في السلوك، وهذا النوع ليس شرطاً فيها أن تكون الاستجابات ملحوظة بشكل بارز فكثير من الناس ميالون إلى جمع هذا السلوك الظاهري. وان البكاء قد يكون حصيلة حزن شديد وكذلك حالة الفرح الشديد فأن مثل هذا السلوك لا نخبرنا إلا عن القليل إلى قيمة الاستجابات أو عن علاقتها بالمثير.

➤ الاستجابات التي تأخذ شكل تغيرات فسيولوجية أقل استعداداً للملاحظة، فالموسيقى لها تأثير واضح وكبير على الاستجابات التي تأخذ شكل تغيرات فسيولوجية كما هو الحال على النبض والتنفس وضغط الدم، كما أنها تؤثر على بدء التعب العضلي والعقلي.

7-6-9 توجيهات المدرب أثناء الأداء:

إن إيعازات المدرب قبل وأثناء النزلات له تأثير فاعل في نموذج التوجه الدافعي للرياضي وبذلك لابد أن تتفاعل توجيهات المدرب مع نفس أسلوبه المستخدم في التدريب وتوجيه اللاعبين مما يلاءم قدراتهم النفسية والمهارية والاجتماعية والتي تختلف صيغة التفاعل من لاعب لآخر، لأنه هناك من اللاعبين من يتصفون بحالة عدم اللامبالاة أو الاكتراث ومثل هؤلاء اللاعبين يحتاجون إلى التنشيط الذاتي من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية وعقلية ومعرفية ذاتية تتمثل في كلمات التشجيع الموجهة من المدرب.

7-6-10 استخدام اليوكا والإيحاء الذاتي والتنويم المغناطيسي (التدريب الذهني)⁽³⁰⁾:

لغرض السيطرة على انفعالات اللاعبين النفسية ذوي المستويات العالية استخدمت كثير من بلدان العالم رياضة (اليوكا) (والإيحاء الذاتي) (والتنويم المغناطيسي)، ففي (اليوكا) يأخذ الرياضي أوضاعاً جسمية خاصة مع محاولة عزل نفسه عن المحيط الخارجي بغية التخلص من تأثيرات المحيط عليه، أما طريقة (الإيحاء الذاتي) هي عملية الارتخاء المتدرج والتي تستخدم بها من إزالة آثار الشد النفسي وما يرافقها من عمليات الشد العضلي في الجسم وفي بعض الأحيان تستخدم نفس الطريقة في عملية تحفيز العضلة إلى أحد المرغوب فيه، وقد أكد بعض العلماء بأن استخدام (التنويم المغناطيسي) يساعد على تحسين قابلية الرياضي البدنية والنفسية واكتشاف أخطاء الرياضي المهارية وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع مستواه العام عن طريق التخلص من الخوف الزائد من تكرار الإصابات

واستدعاء خبرات النجاح السابقة وبث الثقة في نفوس اللاعبين وتقليل حدة القلق والتوتر في ظروف المباراة العامة لاستخدام الاسترخاء الإيجابي⁽³¹⁾.

7 - دور المدرب في التحكم في الانفعالات السلبية لدى اللاعب

يمكن للمدرب الرياضي التحكم في الانفعالات السلبية التي قد تؤدي إلى خفض مستوى الأداء الرياضي بالنسبة⁽³²⁾.

- للاعب بالتالي تحقيق نتائج غير مرغوبة فيها خلال تمايلي :
- إبعاد اللاعب عن المواقف التي تثير الانفعالات السلبية للاعب مثل التوقف المؤقت عن المشاركة في اللعب.
- إعطاء اللاعب المنفعل بعض الأنشطة البديلة أثناء فترة التوقف عن المشاركة في اللعب مثل تمرينات أداء الإيحاء التصور الذهني .
- تعليم اللاعب طريقة تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية مثلاً أنا غبي كيف ارتكب هذا الخطأ .
- الصواب (التفكير الايجابي) كل إنسان معرض للخطأ الأهم عدم إعادة ارتكاب نفس الأخطاء .
- تهدئة اللاعب إقناع اللاعب انه في حالة الانفعال عليه تهدئة اللاعب والتصرف بحكمة .

7-8 طرق تشخيص حالة الانفعال الرياضي :

7-8-1 تشخيص من خلال قياس السمات الانفعالية:

يتم تشخيص الحالات الانفعالية من خلال تنظيم مجموعة من المقاييس النفسية المصممة من طرف الخبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي لذلك الغرض ومن أهم هذه المقاييس نذكر على سبيل المثال

- مقياس السمات الانفعالية من إعداد توماس تنكون 1976 وتم إعادة طباعته باللغة العربية من طرف الدكتور محمد حسن علاوي وهو مصمم لقياس سبع

سيمات وهي الرغبة، الحساسية، ضبط التوتر، الثقة، المسؤولية، الشخصية، الضبط الداني .

- مقياس سمة القلق في المنافسات الرياضية من إعداد مارتنز 1977 وتم تعريبه من طرف محمد العربي سنة 1981 ويشمل على 15 عبارة لقياس سمة القلق في المنافسة الرياضية.

7-8-2 تشخيص حالة الانفعال عن طريق مخبري الدم في العضلات:

حيث انه إذا ازداد الانفعال عن حده الطبيعي يظهر تأثيرها بشكل عام على السلوك الإنساني والنشاط الرياضي بنية خطية للانفعال فانه قد اعتمد فترة زمن طويل لدى معظم المدربين استخدام معدل النبض للتعرف على الحالة الانفعالية ولكن يثبت أخيرا انه توجد علاقة مباشرة بين الحالة الانفعالية وكمية مجرى الدم في عضلات الجسم حيث في حالة الانفعال الحاد واضح إذا قورن بالإنسان القوي (33).

7-8-3 تشخيص حالة الانفعال باستخدام رسام العضلات الكهربائي:

لقد وجد الآن الانفعال الحاد يؤثر في الشحنة الكهربائية الصادرة عن العضلات (34).

7-8-4 تشخيص الحالة النفسية بالتحليل الهرموني :

ويتم ذلك من خلال قياس الهرمونات المرتبطة بالنشاط النفسي وأهمها الأدرينالين والنورادرناستي و الرويامين.

7-8-5 قياس حالة الانفعال باستخدام جهاز ثبات اليد:

وهو جهاز الكتروني مصمم لقياس الاستجابة الانفعالية لدى الفرد الرياضي

الخاتمة:

بصفة عامة يمكن القول أن الانفعال في الميدان الرياضي جزء جد هام من العملية التدريبية و التنافسية و ذلك نتيجة تداخل وكثرة مصادر الضغوط و العوامل المسببة له سواء كان هذا الانفعال ايجابي أو سلبي فهو له تأثير مباشر علي مستوى الأداء الرياضي إما أيجابيا أو سلبيا. وخاصة عند اقتراب البطولات و هذا ما يتطلب من المدرب الرياضي إعداد الرياضي بشكل جيد.

ويعتمد هذا الإعداد على أسس رئيسة هي الإعداد البدني، المهاري والإعداد النفسي الذي يعتبر جزء مهم وبارز في عملية تعليم وتدريب الرياضيين لخوض المنافسات، إضافته إلي اختيار الأساليب العلمية الأكثر فعالية للسيطرة علي هذه الانفعالات و نلك من خلال تنمية وتطوير السمات النفسية لدى للرياضي و تدريب المهارات النفسية من اجل استخداما للتحكم الجيد في انفعالاته، لما لها الأثر في تطوير مستوى الانجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس و أدائه الفني والخططي بشكل سليم على الميدان إضافته إلي أن تهيئة وإعداد الجو النفسي والاجتماعي للفريق أثناء فترات التدريب يؤدي إلى تماسك الفريق و السيطرة علي المواقف التي تثير الانفعال.

❖ هوامش البحث

- (1) محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 99.
- (2) محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 121.
- (3) محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 121.
- (4) محمود عبد الفتاح عمان، ص 102.
- (5) علي كمال، النفس انفعالاتها و أمراضها وعلاجها، بغداد، مطبعة الدار العربية، ط4، 1983، ص 121. (<http://www.epsmaroc.ma>)
- (6) ثامر محسن، الأعداد النفسية بكرة القدم، الحكمة للطباعة والنشر عمان، دار، 1990، ص 105.
- (7) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 1997، ص 483.
- (8) ثامر محسن، مرجع سبق ذكره، ص 72.
- (9) علي كمال، مرجع سبق ذكره، ص 131.
- (10) عبد السار جبار الضمد، الحمل النفسي، دار الخليج، عمان 2009، ص 85.
- (11) عبد السار جبار الضمد، مرجع سبق ذكره، ص 86.
- (12) رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص 119.

- (13) محمد حسين علاوي، سيكولوجية المدرب، دار الفكر العربي، مصر، 2008، ص 169-170.
- (14) عامر سعيد الحيكاني، سيكولوجية كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص301.
- (15) غازي صالح محمود، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص259.
- (16) عبد السار جبار الضمد، ص75.
- (17) المرجع السابق، ص78.
- (18) يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية للسعودية، 1997، ص192 (<http://spc.kau.edu.sa>).
- (19) غازي صالح محمود، كرة القدم مفاهيم تطبيقات، مكتبة المجمع العربيين، عمان 2011، ص133.
- (20) رعد محمد عبد ربه، كرة القدم رياضة الشعوب، دار الجنادرية، عمان، 2010 ص95.
- (21) غازي صالح محمود، مرجع سبق ذكره، ص153.
- (22) عامر سعيد الحيكاني تكنولوجيا كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص343.
- (23) غازي صالح محمود : مرجع سبق ذكره، ص257.
- (24) محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 2002، ص، 125.
- (25) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص210.
- (26) عامر سعيد الحيكاني، مرجع سابق ص306.
- (27) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص202.

- (28) محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 202.
- (29) غازي صالح محمود ، مرجع سبق ذكره، ص 269.
- (30) لويس كامل مليكة وآخرون، الشخصية وقياسها، مكتبة النهضة، القاهرة، 1970، ص 86.
- (31) رمضان ياسين ،مرجع سبق ذكره، ص 125.
- (32) غازي صالح محمود ،مرجع سبق ذكره، ص 265.
- (33) باسم فاضل مرجع سبق ذكره، ص 115.
- (34) باسم فاضل مرجع سبق ذكره، ص 116 .