

الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى
سباحي المسافات القصيرة والطويلة

سامر سعد الله داود

الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى سباحي المسافات القصيرة والطويلة

سامر سعد الله داود

المقدمة:

تعد رياضة السباحة إحدى الرياضات المميزة والمتعة لكثير من شعوب العالم لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما تعد ثاني أكثر الألعاب الأولمبية التي يمكن حصد الكثير من الأوسمة الرياضية في البطولات الأولمبية بعد رياضة العاب القوى .

وقد شهدت رياضة السباحة في السنوات الأخيرة المنصرمة تقدماً علمياً واضحاً في مجال تعليم السباحة بشكل عام وتدريبها بشكل خاص، لذا بدأت الكثير من الدول منذ فترة ليست بالقصيرة في تسابق مع الزمن في تطوير هذه الرياضة وصولاً إلى أفضل الإنجازات العالمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي احتوت في مضامينها الارتقاء برياضة السباحة .

أن رياضة السباحة كباقي الرياضات الأخرى إذ يدخل في مجال تدريبها ثلاثة ركائز أساسية وهي: علم التدريب الرياضي، العلوم الطبية الرياضية وعلم النفس الرياضي. وسنهتم هنا بعلم النفس الرياضي وعلى وجه الخصوص الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء الحركي للسباح .

فبعض الأحداث اليومية تثير فينا الفرح والبعض الآخر يثير فينا الحزن، ومنها ما يتطلب منا الحماس والبعض الآخر يؤدي بنا إلى الفتور، فالفرح والحزن والفتور والحماس والفرح والخوف كلها تعد خبرات انفعالية تتراكم لدى الفرد.

"والانفعالات النفسية حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وأحاسيس وردود أفعال فسيكولوجية وسلوك تعبيرية معين، وهي تتزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها." (9: 480)

وتلعب الانفعالات النفسية دوراً مهماً في أداء الفرد وإنجازه لكونها تشكل أحياناً دافعاً قوياً يكمن خلف سلوك الفرد، وترتبط أيضاً بدوافعه وحاجاته وحسب النشاط الممارس، ويندر حدوث أنواع من التعلم أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية ما لم يكن للانفعالات النفسية دوراً فيها .

ورياضيو المنافسات العليا يواجهون خبرات انفعالية أكثر من غيرهم نتيجة لحرصهم وإصرارهم على الأداء الأفضل، ومن هذه الانفعالات ما يمكن أن يحسن الأداء والنوع الأخر يمكن أن يعيق الأداء، ومثل هذه الأنماط من المظاهر الانفعالية قد أتفق على تسميتها بالأعراض النفسية .

مفهوم الانفعال:

من السهل أن نفرق بين الشد النفسي، الدافع، الإثارة وغيرها من الانفعالات عند استخدامها في حياتنا اليومية، ولكن من الصعب التفريق بينهما في مجالات الاختبار والقياس. فمثلاً أن أية حالة من التأهب تصاحبها زيادة وسرعة في التنفس، العرق، انخفاض في مقاومة مرور التيارات الكهربائية المنخفضة تحت سطح الجلد، تمدد خفيف في بؤبؤ العين وغيرها من التغيرات. فالمشكلة تنحصر في أن كل الحالات أعلاه تصاحبها تغيرات فسيكولوجية مشتركة والتي تم ذكرها

أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح ونشوه وضحك وسرور إلى أحزان وبكاء وضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك. وقد يفرق العلماء بين الحالات المعتدلة والحالات الحادة، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية) أما الحالات الحادة فأطلقوا عليها (بالحالات الانفعالية) والإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفرح ضمن الحالات الانفعالية. إلا إنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حالياً على كل هذه الحالات أسم الانفعالات. (10: 265 – 266)

لقد تطرق كثير من العلماء والمختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء مفاهيم أكثر وضوحاً للانفعالات، ويمكن أن نوجز قسماً من هذه المفاهيم .

فقد أتفق كل من أحمد عزت راجح (1: 153) وأميمة علي خان (5: 121) بأن الانفعالات بمعناها الضيق هي حالات وجدانية بسمات ثلاثة :
— فهي حالة قوية تكون مصحوبة باضطرابات فسيكولوجية داخلية بارزة لدى أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي والجهاز العصبي والغدد الفارزة للهرمونات .

— وهي حالة تعتري الفرد بصورة مفاجئة .

— كما إنها تتخذ صورة أزمنة عابرة طارئة فلا تبقى وقتاً طويلاً .

وهذا مشابه إلى ما ذهب إليه (جورج ملر) إذ يرى إنها " عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي، وغالباً ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل تغير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق .. . , وفي الغالب ما تصاحب أيضاً بأفعال قهرية عفيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة . " (11: 61) أما (أرنوف) (2: 133) و (لندال دافيدوف) (9: 481)، فقد اتفقا على أن الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لأن هذا الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً يترع للظهور فجأةً ويصعب التحكم به. إلا أن (أرنوف) يذهب إلى أن تنوع الاستجابات الخارجية يكون معتمداً على عدد من العوامل والتي تتضمن شكل التعبير، والخبرة السابقة والعمر الزمني. لقد بين (زياد نجيب) (8: 89-90) بأننا نستطيع أن نعرف الانفعالات باعتبارها استجابة خارجية عندما ينجبرنا شخص معين بأنه هو وحده الذي يعرف بأنه يشعر بالغضب أو الخوف أو ما شابه ذلك فإنه يكون أساساً غاضباً أو خائفاً .

ومن خلال التعاريف السابقة الذكر والاطلاع على العديد من المصادر والبحوث بشأن موضوع الانفعالات، فقد توصلنا إلى تعريف إجرائي للانفعال إذ يرى انه : قوة داخلية كامنة ناتجة عن مثير خارجي أو داخلي تترع للظهور أحياناً وبدرجات متفاوتة ومظاهر مختلفة بحيث تكون معبرة عن نوع الانفعال وحدته .

إننا جميعاً ننفعل ونستثار وانفعالنا ناتج من تأثير عوامل داخلية أو خارجية، ومن المعروف أن الانفعالات تتصل بدوافع السلوك اتصالاً وثيقاً حتى إننا في الحياة العامة نستطيع في معظم الدوافع أن نميز انفعالاتاً مصاحباً لها، فدافع الهرب يصحبه انفعال الخوف

ودافع الأمومة يلازمه انفعال الحنان. (12: 113-115) ولقد جرت العادة في أن يرتبط الانفعال بسلوك معين، فأحياناً يقال أن هذا سلوك منفعل وذاك سلوك غير منفعل، ويقصد بذلك أن الانفعال المصاحب للأداء الأول انفعال قوي، وفي الثاني انفعال هادئ وعادي. لذلك نستطيع أن نستنتج أن الحياة النفسية لا يمكن أن تخلو من الانفعالات إذا أردنا أن نعرف السلوك الناتج عن دافع.

ويمكن توضيح الانفعالات بأسلوب فسيولوجي والتأكيد على إظهار وكتب البواعث العصبية التي تم وصف العملية العصبية للسلوك بأنها تمتلك ثلاثة أوجه، فالسلوك يعتمد على قوة موازنة الحافظ وكتبه ونقل البواعث العصبية. وبموجب هذا الوصف فقد تم تطوير واحداً من أحدث المفاهيم العلمية للانفعالات موضح نظرية قلق الصفة وقلق الحالة وبموجبها فرق بين القلق صفة ملازمة لسلوك الفرد، والقلق حالة مؤقتة تحدث نتيجة لمؤثر داخلي أو خارجي.

أن الانفعالات النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدوافع الإنسان وحاجاته وحسب النشاط الممارس. ومن النادر أن تحدث أنواع من التعليم أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية ما لم يكن للانفعالات النفسية دوراً فيها.

ويعد الأداء الرياضي أحد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان والذي يكون للانفعالات النفسية دوراً مهماً فيه، سواء أثناء الحصص التدريبية أو في حالة المنافسة، ويكون لها تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات الوظيفية من جهة وفي السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى. وبصورة أدق فإنه لا يمكن القول أو الجزم بأن هذا الانفعال إيجابي أو سلبي إلا بعد متمم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز، وهذا يتوقف على طبيعة الأداء ونوع الرياضة الممارسة ومسوى الرياضيين من حيث مرحلة العمر ومستوى الإنجاز.

لقد ذهب كثير من المختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء صورة أكثر شمولاً للانفعالات، فمنهم من قال إنها على نوعين سارة وغير سارة وفيما عدا هذا التقسيم فغالبية المصطلحات تبين درجة أو حدة الانفعال. (10: 266)

أما القسم الآخر فقال أنها إما أن تكون سلبية أو إيجابية ويمكن أن يكون الانفعال سلبياً كان أم إيجابياً دافع قوي للحصول على إنجاز أو أداء جيد، وبعبارة أخرى

فأن كثير من الرياضيين ممن يتميز سلوكهم بالانفعال كان يحدث تزايد في العرق أو في دقات القلب وما شابه ذلك، لكن في النهاية يستطيعون أن يحرزوا نتيجة متقدمة .

الانفعالات والفرد:

أن الانفعال خبرة ذاتية يمكن التعرف عليها عن طريق إقرار أصحابها لها. فأن الفرد يستطيع أن يصف لنا حالته كأن يكون خائفاً إذ أن هذا الشعور قد مر به لأكثر من مرة . وكما تطرقنا سابقاً إلى أن الانفعالات تكون سلبية أو إيجابية فهي في بعض الأحيان "تساعد على تكيف الفرد وعلى حل مشاكله, وفي أحيان أخرى تعيق وتسبب أخطاء كذلك, إذ تتوقف النتيجة على قوة الانفعال وعلى صعوبة ونوعية العمل." (4: 73) أن الفرد الذي ينفع بقوة أو ببساطة يحاول جاهداً التحكم في هذا الانفعال خاصة عند تعامله مع المجتمع، فعليه تارة أن يعبر عن الانفعال أو يزيحه أو يتخلص منه بأي شكل من الأشكال , أما إذا فشل في هذا الشأن فأنا نراه قد وضع نفسه في موقف نفسي متأزم .

أن إصرار الفرد على عدم التعبير عن الانفعال قد يؤدي إلى حدوث بعض المتاعب في صحته النفسية، فمن الأشكال المألوفة في المجتمع حيث لا يعطي المجال الواسع للطفل في حرية التعبير عن نوع الانفعال بل يجد نفسه مرغماً على كبتها ويؤدي ذلك في النهاية إلى صعوبة تكيف الطفل مع نفسه ومع غيره.

أن الشعور الذاتي يمكن أن يخبرنا به الفرد عن طريق إجابته بشكل لفظي عندما يتعرض لموقف معين، فمثلاً التفكير الذي يناسب الموقف الجديد يكون تفكيراً منظماً يتناسب أيضاً وطبيعة الموقف، ولا يوجد الاضطراب إلا في الحالات الانفعالية العنيفة.

أن الانفعالات المعتدلة سواء أكانت مصاحبة للسلوك أم كانت لها طاقتها الدافعة الخاصة تعتبر عمليات منظمة لا ضرر منها، بل يتوقف الضرر على درجة أو حدة الانفعال، إذ أثبت بالتجربة أن الانفعال العنيف يقلل من كفاءة الفرد وقدرته على التصرف في المواقف المختلفة .

أن ما أكد عليه (محمد عادل رشدي) (12: 276) يتفق مع ما بينه (برنهارت) (6: 93-94) بأن الانفعالات النفسية تكون أحياناً عدواً للكفاءة ويشكل الانفعال والعقل فيما بينهما نوعاً من الموازنة، فحين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر

انفعالاتاً كان أقل كفاءةً لأن الانفعالات النفسية حين تحصل يستحيل العمل معها بعقل وكفاءة وذكاء فهي تسبب نقصاً في كفاءة تناسق العمل العضلي العصبي .
■ أن الانفعالات النفسية المختلفة تلعب دوراً هاماً في كثير من الجوانب التي يعيشها الفرد، وذلك بسبب تعلقها بدوافعه وحاجاته. إضافة إلى الأنواع المختلفة من الأداء الذي يمارسه ويختاره .

ويعد الجانب الرياضي أحد الجوانب الرئيسية الذي تلعب فيه الانفعالات دوراً هاماً، فكل نوع من أنواع الأداء الذي يمارسه الفرد يكون له انفعالاته الخاصة. لقد بينا سابقاً أن الانفعالات من حيث كونها حالات داخلية ذاتية تختلف من فرد لآخر وحسب درجة إدراكه للأشياء والمظاهر المحيطة والمواقف التي يمر بها الفرد، كما أن لكل مظهر من مظاهر الانفعالات اختلافاً في الدرجة فالفرد الرياضي في مباراة دولية يكون لديه انفعال معين يختلف عما إذا كانت المباراة ودية أو محلية.

أن ما يصاحب الفرد الرياضي أثناء المواقف الرياضية المختلفة من انفعالات لها مظاهر فسيكولوجية مصاحبة، كالتغيرات التي تحصل في الدورة الدموية المتمثلة في سرعة وقوة النبض وفي ارتفاع ضغط الدم وأيضاً في اتساع وضيق الأوعية الدموية، كما يصاحب الانفعالات أيضاً نشاط كبير في العمل العضلي، فالتغيرات التي تحدث نتيجة لسرعة وسعة التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة تحدث نتيجة للتذكر الانفعالي .

أن العديد من التجارب قد أثبت أن تنفس الفرد الرياضي في حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية التي تتميز بالشدة، أو في حالة تذكره لأعباء حمل التدريب فأننا نلاحظ سرعة وسعة التنفس كما لو كان الفرد يقوم بأداء تلك التمرينات فعلاً.
(12: 114)

قياس الانفعالات:

عبر تاريخ علم النفس استخدمت عدة طرائق لقياس مقدار الانفعالات التي تمر بالفرد في حالات عديدة، البعض منها كان يركز على الجانب العصبي والأخرى تركز على الجانب الكيماوي الحيوي من خلال دراسة تركيز نسبة الصوديوم في الدم، والأخرى على الجانب الفسلجي من خلال مقاييس النشاط الكهربائي تحت الجلد (التنفس، معدل دقات القلب) والأخرى ركزت على الاختبارات النفسية التي تؤخذ منه من خلال الإجابة على أسئلة أو عبارات مكتوبة، وأحياناً أخرى نستنتج الانفعالات من

الملاحظة المباشرة للسلوك , فعلى سبيل المثال للتوصل إلى فهم الغضب يجب على الباحثين أن يقوموا بملاحظة ما أكد إليه (دافيدوف) (9: 294) وكالتالي:

— ملاحظة وتقدير تكرار أو شدة الارتجاف وتوتر الوجه .

— تقدير ارتفاع الصوت .

— قياس الرغبة في الاعتداء على مصدر الغضب .

ويفترض استخدام الملاحظات السلوكية كمقاييس للانفعال حيث أن السلوك يعكس الشعور بدقة، وأحياناً يكون صادقاً في بعض الحالات، إلا أن استجابات الأفراد تختلف كما رأينا فهي تتأثر بالخبرات السابقة وأدراك الموقف المباشر وفهمه .

وأيضاً تستخدم الوسائل الفلسفية في تقدير الانفعال، حيث يراقب علماء النفس ردود الأفعال الجسمية الداخلية التي تصاحب المشاعر، وتتضمن هذه التغيرات التي تحصل في معدلات ضربات القلب والتنفس وتوتر العضلات، وغالباً ما يتم تسجيل العديد من الاستجابات السلوكية على جهاز ردود الأفعال المتعددة أو جهاز كشف الكذب (بوليكراف) وهي أداة تسجل في آن واحد أكثر من رد فعل أو حدث أو عملية، كما تعد المقاييس السلوكية صعبة إلى حد ما في تفسيرها، ولتحري الدقة يجب لأن يوضع في الاعتبار الاستجابات النموذجية لموقف معين والفروق الفردية المختلفة. (7: 360) أن اختبار كشف الكذب هو مقياس شائع الاستعمال للكشف عن خداع المحوص ويعتمد على تقدير المظاهر السلوكية للانفعال، ولقد ركزت الأبحاث الحديثة في دراسة الأنماط المزاجية على أهمية الطاقة الانفعالية في تكوين الحالة المزاجية .

أن علماء النفس يقدرون الانفعالات الإنسانية عن طريق فحص مكون واحد أو أكثر من مكوناتها للعنصر الذاتي (المعرفة، الأحاسيس)، السلوك والجانب السلوكي، وبالطبع تقتصر دراسة الأفعال لدى الحيوانات على قياس العناصر السلوكية والسلوكية. (9: 479-480)

ولأجل اكتشاف المعرفة والأحاسيس التي تصاحب انفعال ما، عادةً ما يطبق علماء السلوك الاختبارات على المحوصين أو يجرون معهم مقابلات شخصية.

وقام العلماء بالتوصل إلى معرفة الحالات الانفعالية وقياسها أو ملاحظتها في الفرد وكما يلي: (10: 268-269).

أولاً : استجابة الجلد لجهاز الكلفانومتر:

لقد ثبت أن الانفعالات تسهل مرور التيار الكهربائي في الجسم، ويمكن قياس هذا التيار بالكلفانومتر، إذ يمسك الفرد أسلاك هذا الجهاز الحساس بيده وتكتمل الدائرة الكهربائية بسلك آخر يمسكه بيده الأخرى، فيتذبذب مؤشر الجهاز مبيّن مدى الحالة الانفعالية للفرد. ويمكن استغلال هذا الجهاز في اكتشاف حالات الكذب إذ يمسك الشخص المراد استجوابه بسلكي الجهاز ويطلب منه أن يقرأ أو تقرأ عليه قائمة من الكلمات تتضمن الشيء المسروق، أو المكان الذي سرقت منه. فإذا كان له يد في الحادث سوف يتحرك المؤشر بقوة عند قراءة أو سماع الكلمات دالاً على انفعال الشخص.

ثانياً : ضغط الدم وتوزيعه:

إذ يحدث عادةً في حالة الانفعال ارتفاع في ضغط الدم وتغير في توزيعه بين سطح الجسم وداخله. ومن المألوف لدينا احمرار الوجه في حالتي الخجل والغضب وشحوبه الوجه في حالة الخوف.

ثالثاً : سرعة ضربات القلب:

أن ضربات القلب تزداد في حالة الانفعال، وهذه ظاهرة عامة خبرتها غالبية الناس .

رابعاً : اتساع حدقة العين:

مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق في حالات الألم والاضطراب، بينما تتسع في حالات الهدوء والسرور .

خامساً: جفاف الحلق والفم :

يؤثر الاضطراب الانفعالي في سبيل اللعاب، إذ تقل كميته ويجف الحلق والفم في حالات الفرع والغضب خاصة .

سادساً : حركة المعدة والأمعاء :

في إحدى التجارب التي أجريت على إحدى القطط وجد أن معدتها سُلت عن الحركة في حالة الخوف ومن الممكن ملاحظة ذلك بالفحص الأشعة كما تحدث حالات أخرى كأن يصاب الفرد من شدة الانفعال بالإسهال أو الإمساك .

سابعاً : تغيير كيمياء الدم:

أن تحليل الدم في الحالات الانفعالية يثبت تغيراً كيميائياً أو يتغير منسوب السكر كذلك الأدرينالين وغيرها من العناصر.

ثامناً: تغيير نظام عملية التنفس:

أن التغير الحاصل في الشهيق والزفير يتأثر بالحالات الانفعالية، فتزداد عملية التنفس كلما ازدادت حدة المؤثر الانفعالي .

في المجال الرياضي استخدمت بعض الاختبارات بشكل واسع ومنها اختبار (كاتل) (15: 121)، والذي يقيس القلق بنوعيه قلق الصفة وقلق الحالة.

أما اختبار (سبيلجر) (16: 92) الذي يقيس القلق في المنافسات الرياضية وكذلك قائمة (روشال) (17: 243) للأعراض التنفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية.

ومن الجدير بالذكر أن معظم البحوث التي استخدمت هذه الأدوات قد نُفِذتْ في الحقول المختبرية، أي بعيداً عن أجواء المنافسة مما يستثير نقداً بشأن الصدق الظاهري لنتائج تلك الاختبارات وهذا يدعونا إلى التأكيد على أجواء المنافسة الحقيقية وتأثيرها على انفعالات الفرد. ويجدر بنا أن نشير إلي إننا بحاجة ماسة إلى تطوير أدوات القياس والاختبار للأعراض النفسية والتي تأخذ بنظر الاعتبار تأثير المنافسة على الرياضي .

ومما يدعو إلى التفاؤل أن استخدام قائمة التقرير الشخصي كمؤشر دقيق لانفعالات الفرد يدعونا للتأكيد على أن مثل هذه الأدوات إذا نُفِذتْ ضمن أجواء المنافسة قد تكون مؤشراً جيداً لحالة الفرد الرياضي الانفعالية أكثر من أدوات القياس الفسلجية وهذا ما أكدته (مارتينس) (18: 185) .

نظريات الانفعال :

هناك عدة نظريات في مجال علم النفس حيث تناول قسم منها، الانفعالات وتناول القسم الأخر علاقة الانفعالات بالأداء والسلوك الحركي للإنسان وغير ذلك، فأدى تنوع هذه النظريات إلى تفاوت في آراء العلماء في هذا المجال، ومن هذه النظريات:

أولاً : نظريات القوس المقلوب:

وهي إحدى النظريات التي توضح العلاقة بين الانفعالات والأداء والتي توصلنا إليها (ياركس و دودسن) (19: 459) حيث وجد أن زيادة حدة الصدمة الكهربائية تزيد

من معدل التعلم لدى الفئران ولكن بمستوى معين غير أن زيادة شدة الصدمة الكهربائية عن ذلك المستوى قد أعاقت التعلم. وهذا يعني أن العلاقة بين الإثارة والتعلم هي علاقة قوسية مقلوبة، فالزيادة في الإثارة والانفعال ينتج عنه زيادة في الأداء ولكن بمستوى معين، حيث أن تجاوز ذلك ينتج عنها انخفاض في مستوى الأداء.

هذه النظرية قد تم تجربتها على السلوك الحركي للإنسان من قبل (وينبرج وراجان) (20: 169-176) وكذلك من قبل (مارتينس ولاندرس) (21: 29-37)، حيث سألوا طلبة جامعيين لرمي كرة التنس على هدف قطره (5 سم) ويبعد (1 م) عنهم. وبعد أداء عينة التجربة لعشر محاولات تدريبية تم تزويدهم بنوع من التغذية الراجعة. ففي حالات الانفعال أو الشد العالي تم اختبار عينة البحث أن أداءهم كان ضمن نسبة (10%) الأخيرة أي هناك ما نسبته (90%) قد أدوا الأداء أفضل من سواه، أما في حالة الانفعال المعتدلة فقد أخطرت عينة البحث بأن (60%) من مجموع العينة قد أدوا أفضل من سواهم، أما في حالة الانفعال المنخفضة فتمثلت بأنهم قد أدوا ضمن نسبة (70%) من مجموع عينة البحث أي أن هناك (30%) قد رموا أفضل من سواهم. ولكون أن عينة البحث قد أخطرت بأن نجاحها في أداء هذا الواجب الحركي يعتبر مؤشراً للنجاح في الألعاب الرياضية التي تتضمن مهارات الرمي، والحقيقة أن هذا الاختبار ليس صحيحاً، وأن اختبار عينة البحث بمستوى أدائها المتوقع يعتبر مبعث انفعال لها وبدرجات مختلفة في ضوء طبيعة التغذية الراجعة. وقد جاءت نتائج البحث متطابقة مع نظرية القوس المقلوب، وهو أن درجة الانفعال المتزايدة ارتبطت بارتفاع في مستوى الأداء عند المجموعة الثانية ولكن الزيادة في الانفعال ارتبطت بانخفاض في مستوى الانفعال ونوعية الأداء.

ومن جهة أخرى أشر بعض الباحثين ومنهم (نيدرفسر) (22: 394-400) أن المهارات المغلقة*، ومنها رياضة السباحة تتأثر سلباً بالانفعالات المفرطة أكثر مما تتأثر بها المهارات المفتوحة**، لكون أن المهارات المغلقة تتطلب تركيزاً داخلياً كبيراً قياساً بالمهارات المفتوحة وهذا يعني أن الواجب الحركي الذي يتطلب السيطرة والدقة يتأثر بشكل كبير بحالات الانفعال العالية وهذا قد تم التوصل إليه من قبل (وينبرج وهوت) (23: 219-224) إذ أعبر مجموعة من الأطفال أن أداءهم غير جيد مما يتطلب تغييرات متعددة في جهاز تخطيط العضلات الكهربائي حيث أن هناك زيادة في التقلصات العضلية أثناء الأداء وهذا يعني أن العضلات القابضة والباسطة قد تقلصت مع بعض وبشكل كبير

مما جعل كل الحركة متصلبة نتيجة لإخبارهم من قبل الباحثين بضرورة المحاولة الأفضل مما تولد لديهم حالات انفعال عالية، مما لآثر في الأداء وأكثر من ذلك تبين أن الأفراد الذين يتميزون بحالات القلق كان أداءهم قد تأثر سلباً من غيرهم وهذا يعني أن المطالبة بالأداء الأفضل من قبل المدربين للرياضيين لا ينجم عادةً أداء أفضل .

لقد سبق وأن ذكر في نظرية القوس المقلوب حيث اعتبرت مؤشراً جيداً لبيان العلاقة بين الأداء والانفعالات بشكل عام، إلا أن (أو كسندين) (24: 23-30) زاد من توضيح هذه النظرية بإضافة عوامل أخرى أقرحها على الدارسين لهذا الموضوع لأخذها بنظر الاعتبار وهي :

— صعوبة الأداء المطلوب .

— مستوى صفة الحالة النفسية للفرد .

— العوامل البيئية .

* وهي التي تؤدي في محيط مغلق يتسم بالصفات التالية: (يمكن تنبؤ، ظروف ثابتة) مثال على ذلك : رياضة السباحة ،

القفر إلى الماء، ألعاب القوى، الإرسال بالكرة الطائرة ، الإرسال بالتنس .

** وهي التي تؤدي في محيط مفتوح يتسم بالصفات التالية: (لا يمكن التنبؤ، غير ثابت، في تغير مستمر) مثال على ذلك: الكرة الطائرة، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد .

لقد نوع (كوركوران) (25: 267-273) مستوى الإثارة لعينة البحث بحرفاتهم من الإثارة قبل تنفيذ نوع من الواجبات الحركية وقد أيدت نتائج دراسته ما اقترح أو كسندين بأن العلاقة بين مستوى الإثارة والأداء متشابهة لشكل القوس المقلوب وإثارة تتأثر بمستوى إثارة الفرد قبل الأداء .

لقد وجد أن هناك علاقة بين مستوى الإثارة وطبيعة الاستجابة، فإن كانت الاستجابة المطلوبة متعلمة جيداً (مسيطرة) فإن الارتفاع بمستوى الإثارة لا يؤثر على الأداء سلباً في حين أن ارتفاع مستوى الإثارة سلباً على الأداء عنده تكون الاستجابات

المطلوبة غير متعلمة جيداً أي (غير مسيطر عليها). ويمكن تلخيص نتائج البحوث أعلاه بأن المهارات التي تتأثر سلباً بمجالات الانفعال العالية هي المهارات التي تتميز بما يلي:

- سيطرة عالية .

- تدرج دقيق في التوافق العضلي العصبي العالي .

- تحمل عالي .

- اختيار جيد مختار من بين مجموعة اختيارات .

أما المهارات التي تتأثر إيجابياً بالانفعالات فهي التي تتطلب:

- درجة عالية من القوة .

- سرعة عالية .

- المهارات المغلقة التي تؤدي بشكل ألي .

ثانياً : نظرية جيمس — لانج:

وتشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية تسبق الشعور أو الانفعال، أي أن البكاء يسبق التألم ، وقد عبر هذان العالمان عن هذه الحالة بأن التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه ثم يأتي الإحساس وبعده يحدث الانفعال.(2: 137)

ثالثاً : نظرية كانن — يارد :

أن ما جاء به العالمان قد دحض النظرية السابقة، حيث أجريا تجربة على كلب وقاما بقطع الاتصال بين الجهاز العصبي والأعضاء الداخلية للكلب ثم ترك ليحوج فترة من الزمن وبعد أن قدم له الطعام ولم يسمح له بتناوله أبدى عدة أنواع من الانفعالات بالرغم من إجراء العملية عليه. وهذا ما بين لنا أن نظرية جيمس ولانج غير مستندة على أسس علمية سليمة ، إذ أن المفروض أن لا يحدث الانفعال لكن الواقع كان عكس ذلك. (13: 44)

رابعاً : نظرية جان بول سالتز:

اختلفت هذه النظرية عن النظريتان السابقتين إذ أن علماءها أرجعوا الانفعال إلى حالات عضوية (داخلية). بينما ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سيكولوجي ، وهو سلوك سحري يهدف إلى غاية وهي التملص من موقف معين. (14: 141).

خامساً : نظرية السلوكيين:

لقد توصل (واطسن) مؤسس مدرسة السلوكيين إلى أنه يوجد لدى الأطفال والصغار ثلاثة انفعالات، لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه، والانفعالات هي: الخوف، الغضب، الحب، فمنبه الأول هو فقدان السند والثاني هو إعاقة حركات الوليد والثالث هو التذليل والمداعبة. (13: 45).

سادساً : نظرية علم النفس الجشالتقي:

لقد ميزت هذه النظرية بين الأشخاص المنفعلين وبين المجال وأثناء حدوث الانفعال تنهار الحدود بين الشخص المنفعل والمجال بحيث يؤثر كل منهما على الآخر ويصبح وحده كلي. (13: 45)

سابعاً: نظرية بردجز:

لقد تصدت هذه النظرية لما جاءت به نظرية السلوكيين، وردت ما ذهبوا إليه من وجود منبهات خاصة واستجابات خاصة، حيث استطاعت هذه العالمة من خلال تجاربها من الوصول إلى أن الانفعال في بدايته يكون عبارة عن تهيج كامل يصيب الطفل وبعد ذلك يبدأ هذا التهيج بالتمايز مع مرور الزمن، حيث يكون عبارة عن اشتمزاز وذلك في الشهر الثالث من عمر الوليد، أما في الشهر السادس فيصبح التهيج حالة غضب وخوف، وهكذا تأخذ الانفعالات بالتدرج والنمو والتطور كبقية مظاهر النمو لديه. (13: 45)

الانفعالات و الأداء:

أن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأدائه وتعامله مع المواقف والمظاهر والأشكال. فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل .

أما الانفعالات النائرة الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية. فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الأمور الصعبة وحلها، كذلك يضعف التذكر والتعلم والإرادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع إلى تصرف ذي سلوك صبياني أو غير مهذب. وكلنا يعرف أن كثيراً من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه.

أن الانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ المنظم. ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجعله منصرفاً إلى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يجلب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر إلى الموقف من نواحٍ مختلفة وتحليله إلى عناصر وميزة كل عنصر. (1: 178)

أن إخفاء الانفعال أو كبتة لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى اضطراب في الإدراك والتفكير والأعمال التي تحتاج إلى مهارة أي أن الطاقة اللازمة لذلك تبدأ بالنفاذ عند كبت الانفعال مما يؤدي بدورها إلى اضطرابات جسيمة كالتعب وارتفاع ضغط الدم. أن الأمراض النفسية بكل أنواعها تعود أسبابها إلى الانفعال في المقام الأول فكلها اضطرابات انفعالية .

أن الرياضة تتميز من بين العديد من الأنماط المختلفة للأنشطة الإنسانية بكثرة انفعالها، فالأحاسيس التي ترافق الاشتراك والقيام بالمنافسات أو المباريات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة، ولكنها تتأثر بكثرة المتفرجين والمشاهدين حيث لا غرابه في أن مملكة الانفعالات التي ترافق القيام بالمنافسة أو المباراة وكذلك العديد من المواقف واللحظات المثيرة في الرياضة هي التي تجذب ملايين البشر إليها ومشاهدتها. (12: 115).

أن التوتر المرتفع القادم من مواجهة واحتياز العقبات أو الصراع والكفاح من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة مسبقاً للمشاركة في المنافسة الرياضية، تسبب للمشاركين وللمشاهدين على حد سواء مواقف انفعالية بصورة كبيرة، وهو ما يبدو في التصرف وتعبيرات الوجه غير الاعتيادية. ففي الفوز تكمن السعادة وتظهر على الوجه، يرافقه الابتهاج والتحمس، وبعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا... أن هذا يحدث نتيجة لتنوع الانفعالات الرياضية، والأحاسيس المعقدة والتي تظهر غالباً في النشاط الرياضي .

لقد دلت العلامات التي تم الحصول عليها من خلال عدة دراسات أجريت (تجارب حيوية عضوية فسلحية) على التغيرات الوظيفية في نشاط القلب، ورد فعل، الأوعية الدموية، والجهاز التنفسي، والتغيرات الوظيفية في العضلات، وردود فعل الغدد الداخلية، تؤكد جميعها على انفعالات الأنشطة الرياضية، كما تبين الارتباط الواضح بين

خصوصيات الحوادث النشطة أو الفعالة وأيضاً غير النشطة وغير الفعالة للانفعالات، ومدى استعداد الرياضي للاستفادة من عملية استغلال كل مصادر طاقته للمنافسة التي تنتظره. (117:12)

أن من أهم الانفعالات الرياضية التي لها أثر جيد في الأداء الرياضي في المنافسة ما يلي: (118:12)

— القوة الدافعة الرياضية، التحمس التنافسي، الشغف التنافسي وقد يطلق عليه الغضب الداخلي .

— الإحساس بالكرامة الرياضية والشرف الرياضي .

— المطاولة أو الجلد الرياضي .

أن القوة الدافعة الرياضية تمثل عاملاً مساعداً لزيادة النشاط وهي تولد شعوراً خاصاً بالمنافسة لأجل الوصول إلى الهدف المرسوم. أن القوة الدافعة يمكن تمييزها بأنها حالة انفعالية موجبة تبدأ في الغالب قبل المشاركة الفعلية في المنافسة وتزداد مع زيادة حدة التنافس إلى حالة يبلغ شوق الرياضي إلى المنافسة أعلى مستوى .

أن القوة الدافعة الرياضية تمثل حالة انفعال يحتاج إليها كل رياضي يتطلع إلى الحصول على نتيجة متقدمة، لكنها تتوقف على نوع الفعالية وعلى الفروق الفردية للرياضي، كما أن الشعور بها يكون بدرجات مختلفة . أن الاندفاع الرياضي والنتائج عن تأثير القوة الدافعة الرياضية يمكن الرياضي من رفع مقدرته للعمل وزيادة إمكانيته لبذل جهد عضلي أكثر.

أن الدراسات التي أجريت في الآونة الأخيرة تقترح بأن الرياضيين الأقل مستوى ليس لديهم شكل خاص أو معين للسلوك الانفعالي والذي يمكنهم من الحصول على إنجاز ضمن مستوى معين . لقد تبين بأن هناك شكلاً خاصاً من السلوك يكون مطلوباً من الرياضيين ، والذي من شأنه أن يزيد من أرجحية رفع الإنجاز.

وهناك عدة أنشطة تمارس قبيل الأداء والتي تهين الرياضي للأداء أو الإنجاز الجيد ومنها :

— التخيل الذهني .

— التركيز .

— قناعة الرأي أو الفكرة .

- زمن النشاط الرياضي .
- قيمة الهدف .
- اليقظة أو الانتباه .

وكل هذه الممارسات تؤدي إلى خلق موازنة بين مستوى الانفعال ومستوى الإنجاز أو الأداء المطلوب.

أن أحد المشاكل التي تواجه مشكلة تحديد العلاقة ما بين الأداء والانفعالات في موضوع تعريف وتصنيف انفعالات الإنسان حيث تستخدم العديد من المرادفات مثل الدوافع، الإثارة، التهيج، للإشارة إلى حالة الفرد الانفعالية وربما تستخدم للإشارة لحالات مختلفة وبشكل خاطئ .

فنحن عندما نتكلم عن موضوع الإثارة الانفعالية فنحن نشير إلى مزيج من الظواهر أو الحالات السلبية مثل الخوف، الغضب، القلق، الغيرة، الخجل.

الضحك، أو الحالات الإيجابية التي تتمثل بالفرح، الابتهاج، النشوة، المتعة، السعادة، الحب، وهذه المفردات تختلف من شخص لآخر. وعلى الرغم من أن الحالات الانفعالية تنتج من عدة حالات إلا أن الاستجابات الفسلجية للفرد تكون في الغالب متشابهة. وبالتأكيد فأن هناك تداخلاً في ردود الفعل الجسمية والنفسية التي تصاحب الحالات الوارد ذكرها أعلاه .

ونظراً لصعوبة إمكانية وضع خطوط فاصلة بين المرادفات العديدة التي تصف حالة الانفعال يكون من المفيد اعتماد وصف الانفعال بموجب مستوى الإثارة أو الحث. وعلى هذا الأساس تمكن أن نضع حالة الانفعال على مدرج أو متصل يبدأ من أعلى إلى أوطأ نقطة. أن الاختلاف في هذه المستويات الانفعالية ينعكس في تغيرات فسلجية أشرها العديد من الباحثين منها اختلاف معدل نبضات القلب، ضغط الدم، التوتر العضلي، العرق، استجابة الجلد الكهربائية إضافة إلى متغيرات أخرى. أن أي محاولة للوصول إلى التعميم فيها يخص دور الانفعالات فسي الأداء الحركي يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار العوامل التالية: (26: 103)

— أن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب، فكل أداء مستوى انفعالي معين ينتج عن أداء حركي أفضل .

— أن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد لآخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه ذو الصفات الانفعالية غير البارزة، والأفراد الانطوائيون وعلى عكسهم من غير الانطوائيين، والأفراد ذو الخيرة والذين ليسوا من ذوي الخيرة، كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة حول هذا الموضوع. والأكثر من ذلك فأن بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر ومن يوم لآخر.

وعلى الرغم من هذه الصعوبات التي تواجه الباحثين في مسألة التعرف على العلاقة بين الانفعال والأداء فأن تطبيق قانون (باركس، دودسون) (19: 107) يوفر أرضية ملائمة لتوضيح العلاقة بين الأداء والانفعال، وبموجب هذا القانون فأن الواجبات الحركية المعقدة تنفذ بشكل افضل عندما يكون مستوى إثارة الفرد عالياً .

وعلى الرغم من وجود صعوبات تصاحب عملية وضع هذا القانون في دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال، وكون أن هذه الصعوبات تكمن في ماهية الإثارة العالية والواظمة وماهية الأسس المعتمدة في كون الأداء معقداً أو بسيطاً، فأن هذا القانون يساعد في رسم العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال وبموجب ذلك نستطيع التوصل إلى تعميم النقاط التالية: (26: 104)

— أن مستوى الانفعال العالي ضروري للأداء الأمثل في الأداء الحركي الذي يتضمن عناصر (القوة، المطاولة، السرعة) .

— أن مستوى الانفعال العالي يتعارض مع أداء المهارات المعقدة، التوافق، الثبات والتركيز العام، الحركات العضلية الدقيقة .

— أن مستوى الانفعال الذي يزيد عن المعدل بدرجات قليلة يكون مفصلاً لأداء غالبية الواجبات الحركية .

المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال:

أن الخبرات الانفعالية المختلفة لا ترتبط فقط بالتغيرات الداخلية العضوية، بل تشمل في كثير من الأحيان على المظاهر الخارجية التي تظهر على الفرد المنفعل حيث تسمى بالحركات التعبيرية للوجه إضافة إلى الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم، وكذلك في التعبيرات الصوتية أو ما تسمى بالنغمة الكلامية .

أولاً : الحركات التعبيرية للوجه:

استطاعت مجموعة من الباحثين في مجال علم النفس في معرفة المدى الذي يمكن فيه للفرد من معرفة انفعالات الآخر من حركات الوجه التعبيرية. وأن هذه التجارب تتمثل في استشارة بعض الانفعالات لدى الأفراد بعدة مؤثرات فعلى سبيل المثال، إعطاء بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات مختلفة، أو الوخز بشيء مذبذب، أو عرض فلم مربع .

وقد أستنتج من تلك التجارب بأن الحكم على الحالات الانفعالية من خلال ملامح الوجه التعبيرية قد لا تكون صحيحة في كل الأحوال، فقد اتفقت الآراء على تحديد حالات الفرح، السرور، والخوف لكن لم تستطع تمييز الحالات الانفعالية الأخرى كالغضب واليأس والتأمل على سبيل المثال.

بالإضافة إلى ذلك لم يستطيعوا إثبات أن لكل انفعال أشكال تعبيرية خاصة بها والتي يمكن من خلالها التعرف على نوع الانفعال. لكن الذي أمكن إثباته هو تلك الأشكال التعبيرية التي تختلف من شخص لآخر، حيث يمتلك كل شخص تعبيراته الانفعالية الخاصة به التي ينفرد بها عن غيره، كما أنه يوجد اختلافاً بين مجتمع وآخر في طريقة التعبير عن مختلف أنواع الانفعالات. كما لم تحالف محاولات الباحثين التي قاموا بها لإثبات أهمية الشكل التعبيري لكل من نصف الوجه العلوي والسفلي منه، وعلى وجه الخصوص حركات الجبهة، الحاجبين، العينين، والفم ذلك أن إدراك تعبيرات الوجه تتم بشكل شامل، وكل تعبير جزئي يؤثر على الوجه بشكل كامل.

ثانياً : الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:

هناك انفعالات مختلفة ترتبط بحركات تعبيرية مختلفة لكل أجزاء الجسم وعلى وجه الخصوص فإن حاليّ الفرح والسرور كثيراً ما نلاحظ على الفرد ارتفاع القامة واتساع الصدر. وفي أغلب الأحيان نرى تلك الحركات التعبيرية في أثناء المنافسة، كما هو الحال عند تسجيل هدف في مباراة لكرة القدم وما يقوم به أفراد هذا الفريق من حركات تعبيرية، ونلاحظ تعبيرات الحزن والأسى التي تظهر على لاعبي الفريق الآخر كإخفاء الرأس ، أو إخفاء الوجه باليدين وما إلى ذلك .

ويمكن ملاحظة حالة الغضب العنيف وتعبيراتها التي تهدف لمحاولة الهجوم، أو التحدي، أو التهديد كالقيام ببعض الحركات باليد أو باليدين معاً.

ثالثاً : التعبيرات الصوتية:

أن التعبير الانفعالي الناتج عن رفع الصوت أو خفضه إضافةً إلى سرعة الكلام وحدته يلعب دور مهم في طريقة التعامل مع الآخرين وحسب درجة العلاقة بين أفراد المجتمع. ويمكن وضع النغمة الصوتية للكلام ضمن النواحي المعبرة له إضافةً إلى التركيز على مخارج بعض الأحرف .

أن الحركات التعبيرية هي عبارة عن مظهر خارجي وليست ظاهرة مصاحبة للانفعال وجزء لا يتجزأ من تلك الانفعالات. وقد تم تهذيب وصلل وإتقان وتثبيت كل الحركات التعبيرية خلال التطور التاريخي للبشرية عبر العصور التي مر بها الإنسان مع أخيه الإنسان بسبب العوامل التربوية والاجتماعية والأخلاقية .
أن معرفتنا للمثير أو الموقف الذي أثار الانفعال يساعد على التعرف لحقيقة الانفعال بشكل أفضل، ومن الخطأ الحكم على الانفعالات وعلى وجه الخصوص المعقدة منها من خلال بعض الحركات التعبيرية.

النشاط الرياضي والخبرات الانفعالية :

أن الخبرات الانفعالية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنشاط الرياضي وهي عبارة عن مجموعة من العمليات السلوكية التي يستطيع من خلالها الفرد من تأدية نشاطه الرياضي. ويمكن توضيح أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي وكما يلي: (7: 375-378)

أولاً: الخبرات الانفعالية الناتجة من تغيرات أداء اللاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضي. أن العمل البدني الشديد الذي يكون ضمن حدود اللياقة البدنية هو إشارة مميزة لظهور الانفعال ويرتبط دائماً بحالة من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا. أما في حالة زيادة الجهد البدني للوصول إلى مرحلة التعب العضلي أو النفسي الواقع على الرياضي، فإن ذلك يرتبط بانفعالات غير مرغوب بها كالضيق والكدر والإحساس بالتعب والإعياء والإرهاق .

ثانياً: الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (السرعة، التحمل، القوة العضلية، الرشاقة والمرونة). من المفضل أن يكون الرياضي ذو قدرة بدنية عالية، وأن يشعر بشيء من التفوق والامتياز لامتلاكه القدرة على أداء الفعاليات الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة والسرعة والتحمل، والتي لا يمكن للكثيرين القيام بها. وليس الأمر

متوقفاً على إحساس الرياضي بقدراته البدنية فحسب، بل يلاحظ الإعجاب والتقدير العالي له.

وعلى العكس من ذلك فإن ضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل من العوامل التي تظهر بعض الخبرات الانفعالية غير المرغوب بها كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس .

ثالثاً : الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية المعقدة والتي تتطلب الكثير من الدقة والتوازن والشجاعة والجرأة. إذ أن إحساس الرياضي بقدرته على الأداء الجيد لمهارات صعبة جداً، لهو من النواحي المهمة التي يظهر الخبرات الانفعالية الحسنة لدى الرياضي نظراً لإحساسه بالفخر في أداء مثل هذه المهارات الحركية التي تتسم بالصعوبة والدقة والخطورة والتي لا يمكن للكثيرين من أدائها.

رابعاً : الخبرات الانفعالية المرتبطة بروعة الإيقاع والتوقيت العالي للحركة. والتي تتمثل في الفعاليات الرياضية التي يؤديها شخصين أو أكثر كالتزلج الفني الثنائي على الجليد والرقص الفني في الماء والعروض الرياضية التي تقدم في المنافسات الوطنية .

خامساً: الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية. إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الرياضي في يومه العادي بدرجة كبيرة. وفي كثير من الأحيان تتميز هذه الخبرات بشيء من التوتر الشديد والتي ينعكس فيها الجهد المبذول في محاولة للفوز أو إحراز مراكز متقدمة . وفي أحياناً كثيرة يظهر ذلك واضحاً في الحركات والإشارات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي .

أما في أثناء المنافسة الرياضية فيمكن أن تزداد درجة الخبرات الانفعالية إلى أعلى مستوى لها، كما هو الحال عند إحراز فوز غير متوقع على خصم قوي حيث نلاحظ حالة فرح هائجة لأفراد الفريق وأنصاره، وإلى موجة عارمة من الحزن الشديد لأفراد الفريق المهزوم وأنصاره .

وعادةً ما تشاهد الحالات الانفعالية في أثناء المنافسة الرياضية بحالات هيجان انفعالي والتي يشعر فيها الرياضي بزيادة كبيرة في قدرته وطاقته ولا يبالي بالتعب بل تقوى وتزداد كل العمليات النفسية لدى الرياضي .

أن أي نشاط رياضي يحتوي على خبرات انفعالية تتميز بالقوة والتي تؤثر بشكل واضح على سلوك الرياضي، ويتطلب ذلك القدرة على التحكم في الانفعالات. كما أن

استمرارية الحالات الانفعالية خلال المباريات تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال
لآخر من أهم العوامل التي تؤثر على المستوى الذي يظهر فيه الرياضي في المنافسة
الرياضية، أو قد يتحول الفوز إلى هزيمة والفشل إلى نجاح .

المصادر

- 1 – أحمد عزت راجح, أصول علم النفس، ط1، دار المعارف، مصر، 1979.
- 2 – أرنوف، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، مطبعة الأهرام، القاهرة، 1983.
- 3 – أرنوف ويتيج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، دارماكجر وهيل، مصر، 1977 .
- 4 – ألفت محمد حقي، علم النفس المعاصر، مطبعة أطلس، القاهرة، 1983.
- 5 – أميمة علي خان، علم النفس، مطبعة العالي، بغداد، 1980 .
- 6 – برنهارت، علم النفس في الحياة العملية، ترجمة إبراهيم عبدالله، مطبعة الرابط، ط3، بغداد، 1985.
- 7 – راضي الواقفي، مقدمة في علم النفس، ط3، دارالشروق للنشر، عمان، 1998 .
- 8 – زياد نجيب ذيبان، في التربية وعلم النفس، دار المثقف العربي، لبنان، 1980.
- 9 – دافيدوف، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، ط3، القاهرة، 1988.
- 10 – سعد جلال، المرجع في علم النفس، ط3، دار المعارف، مصر، 1983.
- 11 – عبدالرحمن عيسوي، علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة، مصر، 1985 .
- 12 – محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، الدار الجماهيرية، ليبيا، 1986.
- 13 – مصطفى عبد السلام الهيتي، القلق، مكتبة النهضة، ط2، بغداد، 1985.
- 14 – مصطفى فهمي، علم النفس أصوله وتطبيقاته، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1995.
- 15 – Cattell, R.B., & Stice, G.F. handbook for the 16 personality factor questionnaire Champaign. the institute for personality and ability testing. 1975.
- 16 – Spierlberger, C.D., & Lushene, R.E. manual for the state-trait anxiety inventory. Palo alto, cal: consulting psychologists press, 1980.
- 17 – Rashall, B.S. the scope of psychological support services for Canadian Olympic athletes. journal of applied sport sciences, 1977.

- 18 – Martens,R. sport competition anxiety test .Champaign, human kinetics,1977.
- 19 – Yerkes,R.,& Dodson,J. the relation of strength stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of comparative neurology and psychology, 1980.
- 20 – Weinberg,R.S.,& Ragan,J. motor performance under three levels of trait anxiety and stress. journal of motor behavior,1988.
- 21 – Martens,R.,& Landers,D.M. motor performance under stress: a test of the inverted hypothesis. journal of personality and social psychology,1980.
- 22 – Niderffer,R.M. test of attention and interpersonal style. Journal of personality and social psychology.1987.
- 23– Weinberg,R.S.,& Hunt,V.V.the interrelationships between anxiety, motor performance and electromyography, journal of motor behavior, 1986.
- 24– Oxendine,J.B. emotional arousal and motor performance, quest. 1980.
- 25– Corcoran,D.W. personality and the inverted relationship British journal of psychology,1985.
- 26– Richard,D.M. psychology in sport methods and applications burgess, publishing company. U.S.A 1980.