

رؤية حول الانفعالات عند الرياضي

الأستاذ: رومان محمد

يوظف الكثير من العلماء مصطلح الانفعال EMOTION بالمعنى الواسع على أنه جميع الحالات الوجدانية ضعفا وقوة، ويعني بالحالات الوجدانية كل من الفرح والخوف والغضب والشعور السار وغير السار. (1)

أما فيما يخص معنى الانفعال الضيق فيقصد به: إنه حالة قوية مرفوقة باضطرابات فسلجية باطنية تغمر الجهاز التنفسي، والدورة الدموية، والجهاز الغددي الهرموني، وأيضا الجهاز العضلي. الملاحظ لدى الكثير عند الرياضيين الممارسين في الحالات المختلفة:

- إنه حالة تغمر الفرد بصورة مفاجئة.

- إنه يتخذ حالة توتر عابر لظروف طارئة ولا تدوم طويلا.

ومما سبق، نقول أن الانفعال هو حالة جسمية نفسية ناتجة، بحيث يضطرب لها الفرد بأكمله، جسميا ونفسيا، أي أنه حالة وجدانية قوية طارئة ومفاجئة وقد يكون الجزأ والهلع والرعب من قبيل الانفعال. ولا يكون الاشتقاق منه شيئا، ويكون الحزن والفرح انفعالا، بينما الاكتئاب والانتكاس والقنوط والعبارة لا يمس بشيء إلى الانفعال، وتضاف الشهوة إلى قائمة الانفعالات، ولكن الحب لا يعتبر انفعالا (2) ولهذا فما هي المركبات الأساسية للحالات الانفعالية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل فإن الاستعداد للحالات الانفعالية، يدخل في تكوينها المركبات الانفعالية المكونة للدوافع الإنسانية، المتمثلة في الحالات الميزاجية، والقدرة النفسية، والاتجاهات العاطفية، والإنجاز والقيم، والمعتقدات وباستثارها تنبعث الانفعالات الكامنة لدى الأفراد (3) وتوضح هذه العملية للدارس من خلال الموازنة بين الانفعال وحالة الاستعدادات السالفة الذكر في الآتي:

الحالة الميزاجية: TEMPERAMENT وهي حالة انفعالية معتدلة، تغمر الفرد في فترة أو فترات من الزمن، قد تتشابه من حين لآخر في أوقات متباعدة، أي حالات طارئة ومؤقتة، وتظهر هذه الحالات الميزاجية في صورة المرح، والابتهاج، أو الاهتياج أو الانقباض أو التهجم، إذا ما استثير الفرد أثناءها، فتغلب الحالة المسيطرة ويظهر الانفعال عنيفا في ذلك الوقت. ويظهر حاليا في كثير من المباريات الرياضية بين المتنافسين أنفسهم، أو بين اللاعبين والمشرفين أيضا، وبذلك نلاحظ أن الفرد المنقبض تراوده حالة الانفراد والهروب والفرح الهائج، تراوده أفكار الاعتداء وهكذا، وعليه فإن الحالة الميزاجية تكون أقل عنفا وقوة وأيضا أطول بقاء من الانفعال. (4)

2- الانفعال المزمّن: إن الحالات الانفعالية المزمّنة، وهي تلك الحالات التي تظهر لدى الأفراد، في صورة قلق، أو انشراح أو نزول إلى مواقع جد متوترة، وتعود هذه الحالات إلى عدة بواعث تعمل مجتمعة

أو منفردة، كتكرار الظروف المبعثة للاستثارة الانفعالية المستديمة، كالظروف المثيرة للغبن في العمل، أو المنزل أو الظروف المثيرة للغضب والخوف... الخ.

أو كالظروف المثيرة التي يصادفها الرياضي في فريقه، أو مع المشرفين عليه في النادي الرياضي الذي ينتمي إليه.

الأسباب الداعية إلى الانفعال: الحقيقة أننا ننفعل عندما تثار بواعثنا إثارة قوية بطريقة مفاجئة دون ترقب لتلك الاستثارة، فالفرد في هذه الحالة الانفعالية لا يستطيع أن يتصرف تصرفا ملائما (5) ويظهر هذا عندما يضايق اللاعب لاعبا آخر منافسا له في مباراة رياضية تنافسية، نراه يوجه تصرفات غير لائقة بالتربية الرياضية تجاه منافسه أو تجاه حكم المقابلة، أو حكام المقابلة، فيجازى جزاء عسيرا كمنعه من مواصلة المباراة أو إنذاره، أو حرمة من إجراء عدة مقابلات قد تكون مصيرية بالنسبة لفريقه. وهذه كلها حالات انفعالية ناتجة عن الاستثارة لدوافع لدى الفرد، كما أننا ننفعل أيضا عندما يعاق باعث من بواعثنا الأساسية لبلوغ أهدافه، ويخف عندما ينساب السلوك إلى مبتغاه غير دار الفرد من الانفعال إلا قليلا. (6) وهذا ما نلاحظه عند العديد من اللاعبين لدى الفرق الرياضية القليلة التجربة، قبل انطلاق المباراة بدقائق أثناء مقابلتها للفرق القوية ذات التجربة الكبيرة، فيلاحظ على لاعبي الفرق ذات التجربة القليلة نوعا من السلوكيات الارتباكية والانهازية تخوفا من مجريات المقابلة، وأيضا الخوف من الخسارة، ولكن بعد انطلاق المقابلة واستدامة اللعب يناسب سلوك الارتباك والانهاز والخوف، وتطفو عليها الفنيات واللياقة البدنية والتحضير الكامل والمحضر، هو الذي ينال المقابلة بالنتيجة وتنفعل كذلك عندما تلبي حاجياتنا بطريقة فجائية، لأمر لم تكن نتوقع بلوغها مثل النجاح في مباراة لم تكن متأكدين من الفوز فيها. وهذا ما نلاحظه عند الكثير من اللاعبين ويكون من شدة الفرح أثناء فوزهم بالمقابلة، هذا الفوز الذي لم يكن متوقعا في بداية المقابلة، وبالمقابل تنتاب عبوة للذين هم مقتنعون بالفوز فيركعون تحت سنداجة الحزن والألم نادمين على تفويت الفرصة عليهم.

جوانب الانفعال لدى الرياضي: يرى علماء النفس أن حالات الانفعال تتكون من ثلاثة أطراف (7) هي:

- الجوانب الشعورية الباطنية.

- الجوانب الخارجية.

- الجوانب الفيزيولوجية.

أما إذا أخذنا حالات الانفعال المتمثلة في الأطراف الثلاثة المذكورة سلفا لدى الرياضي، فإننا نلاحظها في الآتي:

- **الجانب الشعوري الباطني:** يجرد الرياضي المنفعل بنفسه، فهذا النوع من الانفعال يختلف فيه الفرد عن غيره تبعا لنوع الانفعال فحال الانفعال هاهنا لا يمكن معرفته إلا عن طريق التأملات الباطنية الصعبة التشخيص.

- **الجانب الانفعالي الظاهر أو الخارجي:** فالملاحظ لشخصية المنفعل، يستطيع أن يستنتج مختلف انفعالاته من خلال التحركات والتغيرات، والأوضاع والألفاظ، والعبارات، أي السلوكيات الظاهرة المعبرة عليها، والمنبثقة فعلا من طرف الشخص المنفعل، وهذا النوع من الانفعال هو الذي يمكن الملاحظ للشخص المنفعل معرفة الشخص المنفعل من غير المنفعل، وأيضا يستطيع أن يفرق بين حدة الانفعال عند الأشخاص وخاصة في المباريات الرياضية وما تجمعه هذه المباريات من لاعبين ومشرفين ومتفرجين.

- **الجانب الفيزيولوجي:** ويخضع انفعال الفرد في هذا الجانب إلى مدى قوة التأثيرات الفيزيولوجية الضاغطة، المؤدية إلى قوة تائرة مترجمة في إشارات وحركات وغيرها ونسبها انفعالات. والمستشف مما سبق ان الانفعالات المتمثلة في الأطراف الثلاثة السالفة الذكر، عند الشخص عامة، وعند الرياضي خاصة هي أطراف متصلة مع بعضها البعض، بحيث ينتج عن هذا الاتصال والتناسق استجابات متكاملة، تصدر عن الرياضي بكامله من حيث هو وحدة متكاملة، رغم أن أغلبية المختصين في علم النفس يرون أن مظاهر الانفعال الخارجية لا تعتبر جزءا من صميم الانفعال نفسه، وعليه فلا يمكن اعتبار انفعال الرياضي مخالفة للعبة الرياضية هو انفعال شعوري ملزم، بل هو تعبير آني، يمر بمرور الحدث ويبدأ الاتزان والتحكم، وتأخذ الروح الرياضية مجراها العلمي.

أما الطابع الشعوري الداخلي، فيتميز عن غيره من الانفعالات، لأن مظاهر التغيرات الفسيولوجية الداخلية، قد تكون متشابهة مع أغلب الانفعالات الصادرة عن الشخص، فهي في الغضب تشابه الابتهاج وفي الحزن تشابه الفرح وهكذا.

وعليه يقول علماء النفس ووفقا لما توصل إليه المختصون الفيسيولوجيون أنه لا يوجد نموذج تعبيرى خاص بكل انفعال.

ولذلك فلا يمكن أن يستدل الملاحظ عن نوع الانفعال مباشرة من خلال تغيرات الفيزيولوجية (9) المترجمة خارجيا على الفرد (8) وقد قام كانون CANNON بدراسة التغيرات الفيسيولوجية التي تصاحب الانفعال لدى الفرد.

فتوصل إلى أن هرمون الأدرنالين، يزداد إفرازه في الانفعال القوي، كالغضب والجوع وغيره، وتعتبر زيادة الإفراز هذه فائدة حيوية للفرد المنفعل، بحيث يساعده على:

- زيادة سرعة ضربات القلب المساعدة على سرعة توزيع الدم إلى الجسم بكامله، حيث يزيد نشاطه وفعالته لدى الفرد المنفعل.

- كذلك يساعد على زيادة ضغط الدم وتصاعده.

- يساعد على توقف فعالية ونشاط المعدة بحيث تتجه الطاقة الجسمية كلها إلى مواجهة الموقف المحدث للانفعال.

- لكون الفرد في الحالات الانفعالية المفاجئة، تتقبض الأوعية الدموية المتواجدة في الجلد، بحيث تدفع بالدم إلى العضلات أكثر منها إلى الجلد والأمعاء، وهذا ما يجعل الفرد مستعدا لمواجهة المواقف المحدثة بمساعدات مهياً لرد الفعل.

- يساعد الرئتين لتسهيل عملية التنفس لدى الفرد المنفعل. (6)

- يساعد على البعث للمخزون السكري المتواجد في الكبد إلى العضلات مما يمهل من ظهور التعب عند الفرد المواجه للفعل المحدث للانفعال.

- يساعد على تخثير الدم مما يحفظ الفرد المنفعل من النزيف المستمر إن هو أصيب بجروح.

فكانون CANNON يقول أن زيادة إفراز الأدرينالين:

- يساعد الفرد المنفعل على تحمل لأعمال التي لا يستطيع القيام بها في الحالات العادية. ومما سبق توصل كانون إلى صياغة نظريته المعروفة بنظرية الطوارئ، حيث يقول فيها أن الانفعال رد فعل طبيعي، يصدر عن الفرد بأسره لمواجهة الحالات الطارئة، وإعداده للهروب أو القتال. ووفقا لما توصل إليه هذا الدارس، يمكن تصنيف الانفعالات عند الرياضي كالتالي:

(1)- اختلاف الانفعالات: ونقصد بهذا أن الانفعالات عند الرياضي تختلف باختلاف المشاعر المصاحبة لهذا، فمشاعر الارتياح تتمثل في الفرح والزهو والإعجاب، وتظهر هذه الانفعالات عندما يحقق الرياضي مبتغاه أي نجاحه وفوزه وإتقانه للحركات الرياضية وبالتالي تحقيقه لنتائج رياضية إيجابية فردية أو جماعية، كما تظهر مشاعر الانفعالات أليمة لكونها ترتبط بإعاقة حاجات الفرد مثل: الغضب والغيب والحزن والحقد والاشمئزاز والرتاء للذات، وتظهر هذه المشاعر الانفعالية الأليمة عند الرياضي عندما لا يستطيع اجتياز حواجز رياضية مستهدفة كعدم الفوز في منافسات رياضية وغيرها سواء كانت الأهداف الرياضية فردية أم جماعية.

(2)- تباين الانفعالات: ونعني بتباين الانفعالات ذلك الأثر الناتج عنها كتلك الانفعالات المنجز عنها أثر منشط كالفرح والابتهاج لتحقيق هدف الرياضي، أو تلك الانفعالات الناتجة عنها أثر مثبط كالحزن أو الاكتئاب والانقباض عند الرياضي.

(3)- وضوح الانفعالات: ونقصد بها تلك الانفعالات البارزة المعالم المحددة التقاسيم والتي تتمثل في الضحك المنبثق عن نزوة الابتهاج والفرح. (8) أو التقزز كرقصات "روجي ميلان" أثناء تسجيله للأهداف في مباريات كأس العالم 1990، بينما نجد بعض الانفعالات غير واضحة المعالم مثل انفعالات حب التملك والأناية اللامتناهية في الألعاب الرياضية.

(4)- الانفعالات العرضية: ونعني بها تلك الانفعالات العرضية الطارئة على الرياضي كالخوف من الخسارة في المقابلات الرياضية أو الفرح أثناء الفوز فيها، أو الغضب عندما لا يوفق في تحقيق أهدافه.

هذه رغم أنه قدم الكثير ولم يكن الحظ في جانبه إلا أن هذه الانفعالات العرضية يزول أثرها بزوال مثيراتها ولذلك سميت بالانفعالات العرضية.

قد تكون هذه الانفعالات مزمنة إلا أن الرياضي لا يدرك سببها، مثل القلق المارود له، والإحساس بمشاعر الذنب لأفعال مقترفة غير لائقة بالتربية الرياضية والأخلاقية، لكون مصدر القلق ومصدر مشاعر الذنب يرجعان إلى جوانب لا شعورية أو عقد نفسية فتظهران عندما تلح الحاجات المحضورة في أعماق النفس طلبا للإشباع نتيجة للصدمات الانفعالية التي تعترض الرياضي أثناء طفولته ولكنها تعاود محاولة التعبير عن نفسها في حياة الرياضي كلما كانت الحاجة تتطلب ذلك عنده، فالقلق ينشأ عند عدم الأمن عند الرياضي وتحدث مشاعر الذنب نتيجة وخز الضمير وعندما يقدم الرياضي على عمل محظور أو نتيجة أفكار تتعارض مع مثله العليا، وتظهر هذه الانفعالات عند الرياضي عند إقباله على أفعال لا رياضية بقوة دون توقف إلا عند صده عنها وتتشابه هذه النوبات القوية للرياضية بالأعراض العصبية والعقلية مثل ما حدث عند الكثير من الرياضيين وهذا عند وصولهم إلى عتبة الغضب والنرفزة عبر تاريخ الرياضة البدنية.

5- أولويات الانفعالات: ونقصد بهذا الأولويات من الانفعالات عند الرياضي إما بسيطة أولية كالخوف والغضب والغضب، وما ينجر من ورائهم من أفعال رياضية غير مقبولة أو مركبة كالغيرة وحب التملك والظهور والشعور بالنقص، وقد تكون الانفعالات مشتقة أي تعقب الانفعالات الأولية كاليأس وفقدان الأمل عند الرياضي، وقد تكون الانفعالات عند الرياضي قوية كشعوره بالفرع والرعب والحزن والاكنتاب إلا أنها تعتبر انفعالات طارئة تزول بزوال المسبب الحقيقي لها.

المراجع:

- 1- د. عبد المنعم الحنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة، بيروت 1978.
- 2- د. علي السلمي: تحليل النظم السلوكية، مكتبة غريب.
- 3- شيلا أوستراندر: لين شروده ترجمة منريت عبودي: علم النفس والحاسة السادسة، دار الطباعة والنشر، بيروت 1979.
- 4- د0 أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار الكتاب للطبع والنشر 1986.
- 5- د. مصطفى فهمي: علم النفس الإكلينيكي، مكتبة مصر.
- 6- د. بو عبد الله غلام الله: مبادئ علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1983.
- 7- د. أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية 1976.
- 8- د. ياسر جنب: ترجمة منير البعلبكي: علم النفس الحديث، دار الملايين للنشر 1979.
- 9- D. Roumane M. Adaptation scolaire et climat affectif de l'enfant en Algérie. Thèse du doctorat – université Lyo II France- 1985.