الانفعال :

الانفعالات هي حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصطحبها تغيرات فسيولوجية داخليه ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا على نوع الانفعال .وترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال .

او هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدتة ، وهي تعبر عن حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجة موقفا من المواقف التنافسية التي تثير فية الخوف او القلق او الحزن او الغضب او تثير فية الروح او السعادة او الحماس وتتوقف شدتة الخوف او السعادة تبعا الادراك الفرد وتاشره بنوع الموقف التنافسي الذي اثار هذا الانفعال.وحالة الانفعال هي الوجة الاخر لحالة الهدوء

\* الرياضي الذي يمتلكة انفعال قوي يظهر طاقة اكبر ولمدة اطول عما لو كان بدون انفعال .فلاعب كرة القدم الذي يخشى الهزيمة يظل يلعب بحيوية وجهد زائد طوال شوطي المباراة حتى لو لم يفز بها بينما زميلة غير العابىء بنتيجة المباراة يستطيع خصمة ان يهزمة دون مقاومة .وبهذا تتشابة حالة الانفعال في كثير من درجاتها مع حالة الدافعية .

والانفعال لة جوانب متعددة ويمكن وصفة على انة :

1. استجابة شعورية واعية ايجابية او سلبية تبعا لطبيعة المثير الذي يدركة الفرد
2. استجابة حركية .يتوقف نوعها وشدتها تبعا لطبيعة المثير وشدتة .
3. استجابة فسيولوجية لاارادية .تتوقف حدتها تبعا لقوة المثير .
4. استجابة وجدانية تعمل كمثير تساعد على انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة لدى الفرد.

تصنيف الانفعالات في التنافس:

اولا . الانفعالات البسيطة والمركبة

1. الانفعالات البسيطة :هي تلك الانفعالات القائمة بذاتها والمحدد مثيراتها مثل الخوف من المباراةاو الغضب من الخسارة او الفرح بعد الفوز
2. الانفعالات المركبة :هي تلك الانفعالات المعقدة في تكوينها من حيث تقوم على امتزاج انفعالين او اكثر من مركب انفعالي واحد . مثل الغيرة الناجمة عن مجموعة من الاسباب او الدهشة من موقف يتضمن مجموعة من المثيراتغير الواضحة في الموقف التنافسي

ثانيا : الايجابية والسلبية .

* تتمثل الانفعالات الايجابية بالفرح والسرور والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف وغيرها.
* وتتمثل الانفعالات السلبية . في استجابات الحزن والخوف والقلق والغضب والازعاجوغيرها .

ثالثا: الانفعالات القوية والضعيفة .

* الانفعالات القوية هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة تغيرات فسيولوجية ومظاهر خارجية على درجة عالية من الشدة والوضوح
* الانفعالات الضعيفة وهي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة المنخفضة ويصعب تحديدها لقلة وعدم وضوح اعراضها الفسيولوجية والخارجية

رابعا: الانفعالات الميسرة والمعوقة .

* الانفعالات الميسرة هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها ايجابية او سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة المواقف التنافسية وتحقيق الاهداف.
* الانفعالات المعوقة هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العملية العقلية للرياضي الامر الذي يؤدي الى ارتباك ادائة وتفقدة القدرة على المواجهة الصحيحة للموقف التنافسي.

س/ هل هناك علاقة بين الدافع والانفعال ؟

ج/ كلما زادت قوة الدافع كثر احتمال صدور الاستجابات الانفعالية . كيف .

1. بالنسبة لقوة الدافع.

فاللاعب المهتم بالفوزبالمباراة ينتابة القلق على نتيجتها قبل بدايتها . وقد يستمر هذا الانفعال حتى اللحظات الاولى من المباراة , وهذا القلق او الخوف على النتيجة تتناسب شدتة مع الدرجة التي يكون علية اهتمامه بنتيجة المباراة .

1. احباط الدافع .

ان عدم اشباع الدافع هوموقف مثير للاستجابة الانفعالية السلبية .فخسارة المباراة التي كان يأمل منها اللاعب تحقيق مكانة رياضية يسعى اليها .هي بمثابة موقف احباط للاشباع المأمول . وهذا موقف مهم يثير لدى اللاعب انفعال الغضب او الحزن او القنوط او غيرها من الانفعالات السلبية

1. اشباع الدافع .

ان اشباع الدافع هو موقف مثير للاستجابات الانفعالية الايجابية .فالفوز بنفس المباراة التي كان يأمل منها تحقيق المكانة الرياضية .هو بمثابة موقف اشباع للحاجة وهذا الموقف من الاسباب التي تثير للاعب انفعال الفرح والسعادة .

1. استبعاد الدافع .

المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات :

1- بالنسبة للدورة الدموية .

وهي تغيرات في سرعة وقوة النبض وفي معدل ضغط الدم وكذلك في اتساع وضيق الآوعية الدموية . وكذلك تسرع دقات القلب في الانفعالات الشديدة .

2- بالنسبة للتنفس .

يؤدي ذلك الى عدم انتظام عملية التنفس من حيث سرعة وعمق التنفس .

3- بالنسبة لنشاط الغدد :

أوضحت تجارب كانون ان الاستجابات الانفعالية كالغضب والخوف يتبعه زيادة في افراز الادرينالين الذي يعمل على اطلاق السكر من الكبد الى مجرى الدم .

المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات :

1- الحركات التعبيرية للوجه:

نتيجة الشعور بالانفعال تظهر بعض التغيرات على الوجه ومنها اصفرار الوجه وحركات العينين والحاجبين والفم

2- الحركات التعبيرية لكل اجزاء الجسم .

وهي حركات تظهر على كل اجزاء الجسم منها ارتعاش اليدين والرجلين او انقباض اليدين وانحناء الرأس وإخفاء الوجه

3- التعبيرات الصوتية.

وهي حالات رفع وخفض مستوى الصوت وسرعة الكلام وحدته .

**أضرار الانفعالات**

1- يؤثر الانفعال على التفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار . كما هو الحال في الحالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئا كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب.

2- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة كما يؤثر أيضا على الذاكرة.

3- في حالة حدوث الانفعالات بشكل مستمر ودائم يترتب عليه العديد من التغيرات الفسيولوجية مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الأنسجة وينشأ في هذه الحالة ما يسمى بالأمراض النفسية – الجسمية أو السيكوسوماتية . ومنها قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم .

**فوائد الانفعالات :**

تحقق الدرجات المعتدلة من الانفعالات العديد من الفوائد ومنها ما يأتي :

 1- تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال من تحمل الفرد وتدفعه إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه.

 2- للانفعال قيمة اجتماعية . فالتعبيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض .

 3- تعتبر الانفعالات مصدرا من مصادر السرور . فكل فرد يحتاج إلى درجة معينة منها إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره . وإذا قلت إصابته بالملل.

تهيئ الانفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي .

**التحكم في الانفعالات أو السيطرة عليها :**

  1- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة . حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة . ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

  2- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال . حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به . فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه .

  3- محاولة البحث عن الاستجابات التي تتعارض مع الانفعال . فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة. عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه.

  4- عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات . فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية أو السارة في الشيء مصدر الانفعال  فيمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

  5- الاسترخاء : يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجيا .

 دراسات كانن:

قام هذا الفسيولوجي الامريكي بدراسة للتغيرات الفسيولوجية التي تصحب الانفعال فوجد أن هرمون الادرينالين يزداد افرازه في حالات الانفعال العنيف كالخوف والغضب والالم الجسمي والجوع .وأن إفراز هذا الهرمون يؤدي الى:

1- زيادة سرعة النبض وشدته بما يساعد على سرعة توزيع الدم الى جميع اجزاء الجسم والى الإطراف خاصة ليزيد من نشاطها

2- ارتفاع ضغط الدم

3- وقف نشاط المعدة والأمعاء حتى تتجه الطاقة الجسمية بأسرها الى مواجهة الموقف الانفعالي

4- انقباض الأوعية الدموية التي في الجلد مما يدفع بالدم الى العضلات اكثر منة الى الجلد والأمعاء – والفرد في حالات الطوارىء في حاجة الى عضلاته اكثر من اى شخص اخر .

5- اتساع مسالك الهواء في الرئتين مما يسهل عملية التنفس .

6- انطلاق السكر المخزون في الكبد مما ينشط العضلات ويؤخر ظهور التعب العضلي .

7- زيادة سرعة تخثر الدم مما يقي الفرد من النزيف الموصول ان أصيب بجراح

8- وزيادة إفراز الأدرينالين تؤخر ظهور التعب بما يمكن الفرد من القيام بأعمال لاستطيع القيام بها في الأحوال العادية .

اختبارات التوتر والانفعال الهرمونية:

هرمونا الغدة فوق الكلوية(كاتيكولامين)

أ- الأدرينالين يرمز له بالرمز(a )

ب- النورادرنالين يرمز لة بالرمز(NA)

ج- الدوبا والدوبامين ويرمز لة بالرمز (d)

ويعرف (الكا تيكو لامين)بأنه هرمون ووسيط النظام السمباتي – الادرينالين ويرمز له بالرمز (s.a.s) وظهر أيضا من دراسات كل من (سترا ير فسكي) وهي تزايد نسبة افراز (الادرينالين – والنور ادرنالين)واحتياطهم من (الدوبا – والدوبامين)عند لاعبي العاب القوى في حالات الخوف وعدم الثقة بالنفس.والأدرينالين هو من مشتقات التيروسين – الحمض الاميني الذي يكون جزا أساسيا من معظم البروتينات الغذائية والكظران يسكبان في مجرى الدم إفرازهما من الأدرينالين كلما دهم الشخص خطر مفاجئ تجب ملاقاته

إعراض زيادة إفراز الأدرينالين - اى نشاط نخاع الكظر المفرط

- امتقاع الجسم وشحوب الإطراف

- اختلاج العضلات

- بهر التنفس

- ارتفاع ضغط الدم والعرق

- الغثيان والصداع

- التوتر العصبي والقلق

فحينما يجد احد سكان الغابات الاستوائية نفسه وجها لوجة إمام وحش كاسر ،يسارع كظراة على الفور إلى دفع الأدرينالين في دمه فتحدث في جسمه الآثار الآتية :

يتحول الدم إلى المخ والحبل ألشوكي والعضلات من أجزاء الجسم الأخرى كالجلد والقناة الهضمية

- تزداد نسبة السكر في الدم .

- تزداد ضربات القلب قوة وسرعة .

كل هذه العوامل تجعل من الجسم آلة ذات كفاءة كبيرة فأن الرجل الذي وقع في ذلك المأزق علية إن يتأهب إما للقتال وإما للفرار.

بالإضافة إلى بضعة إعراض أخرى لم يبق منها في الإنسان سوى بعض الآثار وهي

جحوظ العينين وارتفاع غشائهما الرامش

اتساع حدقتيهما وانتصاب الشعر

كلما يعتري الإنسان من إعراض بتأثير العواطف يرجع مباشرة الى زيادة نسبة الأدرينالين في الدم ومن هذه الإعراض

- شحوب لون الوجه

- انتصاب الشعر

- اتساع حدقتي العينين وبروز مقلتيهما

- جفاف الريق

- سرعة خفقان القلب

- إحساس مبهم في قرار المعدة

- ارتخاء المعدة والأمعاء

الاختبارات الفسلجية الدالة لحالة التوتر الانفعالي:

تشخيص حالة الانفعال عن طريق مجرى الدم في العضلات

ثبت أخيرا وجود علاقة مباشرة بين الحالة الانفعالية وكمية مجرى الدم في عضلات الجسم حيث وجد أن قوة اندفاع الدم من القلب في حالات التوتر الشديد تزيد لتران في الدقيقة الواحدة عن الضر وف الاعتيادية .

ويمكن قياس كمية الدم المدفوعة من القلب من خلال:

الفرق بين (حجم الدم في نهاية الانبساط القلبي وبين حجم الدم في نهاية الانقباض القلبي) = حجم الدم في الضربة الواحدة ومن خلال المعادلة التالية نحصل على حجم الدم في الدقيقة الواحدة :

(حجم الدم المندفع من القلب في الدقيقة الواحدة = معدل عدد دقات القلب × حجم الدم في الدقة الواحدة )

تشخيص الحالة الانفعالية عن طريق رسام العضلات الكهربائي :

لقد وجد ان الانفعال يؤثر في الشحنة الكهربائية الصادرة عن العضلات وقد امكن تسجيل ذلك من خلال الرقبة والجبهة . وقد وجد أن الاختلاف في الشحنات الكهربائية بعضلات الجبهة تؤدي الى تقلصها والاحساس بالصداع

تشخيص الحالة النفسية عن طريق التحليل الهرموني :

وهي قياس الهرمونات المرتبطة بالنشاط النفسي واهمها (الادرينالين والنور ادرنالتي والدوبا والدوبامين مقاسه (بالنيجرام) . وفي الآونة الأخيرة تستخدم طرق بسيطة لتشخيص الحالة النفسية والانفعالية ومن هذة الطرق :

طريقة قياس التيار الكهربائي على سطح الجلد (السيكلوجلفاني)

وهي طريقة بسيطة بأستخدام دائرة كهربائية توصل بأحد أصابع اليد بعد تجفيفها جيدا بالكحول . فإذا كان اللاعب منفعلا او متوترا تتزايد سرعة التيار الكهربائي على سطح الجلد والعكس صحيح . وتفسير ذلك . ان زيادة العرق الذي يحتوي على ملح الصوديوم وهو موصل جيد للتيار الكهربائي وتقاس سرعة التيار الكهربائي (بالكيلو ادم ko ).

الانفعال والاداء الرياضي التنافسي

من تعريف الانفعال بأنه حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد الى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل ، يمكن القول أنه لا يوجد نوع من أنواع الأداء الحركي الرياضي دون أن يرتبط بحالة انفعالية ، ولكن تختلف شدة ونوع التوتر تبعا لشدة ونوع الحلة الانفعالية التي يكون عليها الرياضى ، فلا يمكن أن تكون شدة التوتر في حالة الخوف من الفشل في مبارة تمهيدية كما في حالة الخوف من الفشل في مبارة نهائية ، كما لا يمكن أن يكون نوع التوتر في حالات الحزن والخوف كما في حالات الفوز وأحراز البطولة .

ولقد اظهرت الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع ، أنه في حالات الحزن والاكتئاب ينخفض التوتر، ولكن في حالات الخوف من الفشل يزيد التوتر الى درجة قد تؤدي الى تقلص العضلات مماقد يعوقها عن العمل ، ويتوقف ذلك على نوع المنافسة وأهميتها وكذلك قوة الخصم المنافس.

وبهذا يتضح أن الحالة الانفعالية التي يكون عليها الرياضى تلعب دورا غاية في الاهمية في المواقف التنافسية ، فما يعتري الجسم من تغيرات فسيولوجية تنتج عن انفعالات مثل الضيق أو الفرح ، أنما هي بمثابة تنظيمات داخلية تهيئ الرياضي لكي يصدر أداء حركيا يتفق مع ما اعتراه من انفعال أثناء التنافس.