

السمانن الانفعالية في النشاط البدني الرياضي

إعداد

الدكتور: زحاف محمد

أستاذ محاضر بمعهد علوم النشاطات البدنية و الرياضة

جامعة - المسيلة-

الجزائر



ملخص:

التطور الذي يشهده العالم في مختلف جوانب الحياة، يفرض على جميع المدربين والمرافق تغيير نمطها الإداري وتحسينه إلى الأفضل؛ ومن ضمنها المؤسسات الرياضية التربوية. لذا استهدفت هذه الدراسة التعرف على السمات الانفعالية في النشاط البدني الرياضي من خلال نظرية السمات ومعني الانفعال و خصائصه، وكذا إبراز مبادئها كعامل من عوامل نجاح الاداء الرياضي .بالإضافة إلي توضيح أهم الطرق المسيطرة علي الانفعالات في النشاط البدني الرياضي.و رصد أهم أسباب الانفعال ومظاهره الخارجية والداخلية المصاحبة له.وهذا في ضل الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي ومصادر استثارتها. مما يمكننا من تحديد الإطار النظري و الفني لأحد المظاهر التي لها دور هام في التأثير علي مستوي الأداء الرياضي.

Résumé:

Le développement du monde dans divers aspects de la vie, imposée à tous les entraîneurs et les installations de changer le modèle des procédures administratives et à améliorer pour le mieux, y compris les institutions éducatives, sportives.

Ainsi, cette étude visait à identifier les caractéristiques de l'activité émotionnelle dans les sports physiques à travers la théorie de la personnalité et le sens de l'émotion et ses propriétés, ainsi que de mettre en évidence les principes en tant que facteur dans la réussite de la performance sportive. En plus d'illustrer les façons les plus important dans le contrôle des émotions dans les sports de l'activité physique. Et de suivre les causes les plus importantes de l'émotion et de ses manifestations externes et internes avec elle. C'est perdu dans des expériences émotionnelles associées à l'activité de sports et de provoquer des sources. nous permettant d'identifier le cadre théorique et les aspects techniques qui ont un rôle important en influant sur le niveau de performance athlétique.

مقدمة و الإشكالية:

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بمجال النشاط البدني الرياضي، وتعتبر السمات الانفعالية احد المظاهر التي لها دور هام في التأثير علي مستوي الأداء للاعبين، إما بصورة ايجابية فيكون قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد علي بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تساهم في إعاقة الأداء. حيث أن الأداء الحركي ينطلق ويتجه ويستمر من دوافع الرياضي، فان سماته الانفعالية هي المسؤولة عن تكوين هذه الدوافع وتشكيلها وتمييزها،وهي كذلك مسؤولة عن إعطاء هذا الأداء نمط معين من حيث الشكل والمضمون، والسمات الانفعالية عبارة عن كمية الانفعالات التي يمتلكها الفرد.

لذا تم التركيز في هذه المقال على العامل التحليلي للسمات انفعالية ومراحل تكوينها، وكذا معالجة أهمية مبادئها كعامل من عوامل النجاح في النشاطات البدنية و الرياضية طارحين الإشكالية التالية:

- 1 - ما هو مفهوم السمات الانفعالية و خصائصها في النشاط البدني الرياضي ؟
- 2 - كيف يمكن التحكم و السيطرة علي السمات الانفعالية وما دورها في النشاط البدني الرياضي ؟
- 3 - وماهي أسباب انفعال والخبرات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي ومصادر استثارتها ؟

أهداف الدراسة :

إن الغرض من هذه الدراسة هو تحقيق جملة من الأهداف :

- عرض وتقديم الإطار الفكري والنظري لمفهوم السمات الانفعالية و دورها في النشاط البدني الرياضي ، من خلال توفير المعارف العلمية الحديثة حولها.
- الوقوف على السمات الانفعالية من خلال خصائصها و أهميتها.
- محاولة تبني إستراتيجية التحكم والسيطرة على السمات الانفعالية من أجل الارتقاء بالأداء الرياضي إلى مستويات أداء مميزة و اكتساب ميزة تنافسية مقبولة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إمكانية التأكيد على أهمية القيام بمجموعة من الإصلاحات داخل المؤسسة الرياضية التربوية من أجل الارتقاء بقدراتها التنافسية .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي،الذي يعتمد علي تجميع الحقائق والمعلومات،ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلي تعميمات مقبولة(بدر 1984 . 234).

والإلمام بهذا الموضوع والإجابة عن هذه التساؤلات قمنا بتوضيح ما يلي:

1-1- مدخل إلى السمات الانفعالية:

يرى أصحابها نظرية السمات،البورت (allport)، كاتل (Cattell)، ايزنك (eyzenck) جيلفورد (Gulford)، أن الشخصية تتكون من مجموع ما لدي الفرد من سمات،و إذا كانت هذه السمات موجودة فانه يمكن قياسها كأبعاد للشخصية تبعاً لذلك يمكن تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصها⁽¹⁾، وتعتبر نظرية السمات من النظريات التي تحاول تفسير السلوك الإنساني،والتي تعتمد أساساً علي الفروق الفردية في سمات الأفراد وخصائصهم،ومن غير الممكن إيجاد اثنين من الناس متشابهين إلي درجة التطابق في كافة الدوافع و الميول والاتجاهات والانفعالات⁽²⁾.

فيعرف البورت (allport) السمة بأنها نظام نفسي عصبي يتميز بالتعميم والتمركز،ولديه القدرة علي نقل العيد من المنبهات المتعادلة وظيفياً،وعلي الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال في السلوك التعبيري والتوافقي.

أما ايزنك (eyzenck) فيري السمة بأنها تجمعاً ملحوظاً من النزعات الفردية للفعل،وبعبارة أخرى فالسمة هي اتساق ملحوظ في عادات الفرد أو أفعاله المتكررة⁽³⁾.

ويري كاتل (Cattell) أن السمة هي مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان. ويشير جيلفورد (Gulford) أن السمة هي صفات الأفراد التي تستنتج من سلوكهم وتتميز بالثبات النسبي ويشترك فيها الأفراد بدرجات متفاوتة⁽⁴⁾.

فيرى الباحث في ضوء التعريفات السابقة أنها تتفق علي أن السمة تختص بالفرد وثابتة نسبياً،وأنها عبارة عن مجموعة استجابات ترتبط بنوع من الوحدة،وتستنتج من سلوك الفرد ويشترك فيها الأفراد بدرجات متفاوتة. ويشير بني جابر

1- محمد شمعون العربي. علم النفس الرياضي والقياس النفسي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1999. ص 247

2- ثامر محسن. الإعداد النفسي في كرة القدم. دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل. 1990. ص 66

3- ك. هول، ج. لندي. نظرية الشخصية. الهيئة المصرية للتأليف ونشر. 1971. ص 347

4- سعد محمود غنيم. سيكولوجية الشخصية محددها قياسها ونظرياتها. دار النهضة العربية. 1973. ص 276

وآخرون⁽¹⁾ أن السمة هي مفاهيم استعدادية تشير إلي نزعات للفعل أو الاستجابة لطرق معينة. فهناك أنواع عديدة من السمات مثل سمات الدافع التي تشير إلي أنواع الأهداف التي يتجه نحوها السلوك، وسمات القدرة التي تشير إلي القدرات والمهارات العامة والخاصة، والسمات المزاجية كالنزعة إلي التفاؤل والاكنتاب والنشاط، حيث تقوم نظرية السمات علي ما يلي:

- السمة هي نزوع لدى الشخص للاستجابة بطريقة معينة نحو نوع من المؤثرات.

- لكل شخص عدد من السمات ومجموعها هو الذي يميز الشخصية.

- كل سمة تتطوي علي عدد من العناصر أو الصفات واجتماع الصفات يؤكد وجود السمة.

ويشير كاتل (Cattell) أن هناك نوعين من السمات وهي :

1- السمات الظاهرية: وهي سمات سطحية واضحة يمكن ملاحظتها والتعرف عليها وتعتبر سمات غير ثابتة نسبيا.

2- السمات الأصلية: وهي عبارة عن سمات ثابتة تتكون منها شخصية الفرد حيث يتوقف عليها رد فعل الشخص في المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

كما ميز البورت (allport) نوعين من السمات وهي :

- السمات العامة أو المشتركة: وهي السمات التي يشترك فيها كثيرا من الناس بدرجات متفاوتة، ويمكن علي أساسها المقارنة بين الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة، فالسمة العامة عادة ما تكون سمة متصلة وتتوزع بين الناس توزيعا عادلا.

- السمات الفردية: وهي سمات الشخصية أو الخصائص السلوكية التي تكون خاصة بفرد معين، وهي الاستعدادات الشخصية التي تعبر عن نواحي فريدة في شخصية فرد معين، وتعتبر فردية كل إنسان هي الأساس في دراسة الشخصية، حيث تعتبر السمات الفردية سمات حقيقية تصف شخصية الفرد بدقة، فهي بناء عبي نفسي خاص بالفرد ويوجه سلوكه⁽²⁾.

كما صنف البورت (allport) السمات حسب أهميتها إلي :

1- السمات العظمي: وهي السمات التي تتمركز حولها شخصية الفرد وتشمل الدوافع والعواطف والسمات البارزة.

2- السمات المركزية: وهي السمات التي تكون سيطرتها اقل علي سلوك الشخص وتشمل: التملك، العطف أو الرقة.

3- السمات الثانوية: وهي سمات قد لا تكون لها تأثير علي سلوك الشخص وتظهر من فترة إلي أخرى مثل التفضيل. ويمكن كذلك أن نقسم السمات حسب وجهة نظر هول و لنديزي⁽³⁾ علي النحو التالي:

أ- سمات مشتركة : و يتسم بها جميع الأفراد.

ب- سمات فردية : وتوجد لدى أفراد معينين.

ج- سمات سطحية : و تكون بشكل ظاهري وواضح.

د- سمات مصدرية : وهي السمات الكامنة التي تعد أساس السمات السطحية.

هـ- سمات المكتسبة : وهي سمات يتعلمها الأفراد.

و- سمات وراثية : وهي تنتج في الأفراد عن طريق عوامل وراثية.

و- سمات ديناميكية : وهي التي تهئ الفرد وتدفعه نحو الأهداف.

1- بني جابر، جودت وآخرون. المنخل إلي علم النفس. مكتبة دار الثقافة للنشر. عمان. 2002، ص 90

2- احمد سهير كامل، منخل إلي علم النفس. مركز الإسكندرية للكتاب. 1999، ص 55

3- محسن. الإعداد النفسي في كرة القدم. دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل. 1990، ص 72

ز- سمات قادرة : وهي قدرة الفرد على تحقيق الأهداف.

1-2- مفهوم الانفعالات:

تعددت التعريفات للانفعالات مع انعدام الاتفاق علي تعريف أساسي لطبيعة المفهوم، نعلم أن الانفعالات تستثار عن طريق طائفة من أنماط المثيرات فطرية و متعلمة ومواقف اجتماعية مختلفة. ذهب البعض لتعريفها من وجهة ذاتية، أي وفقا لإحساس الفرد بينما رأى البعض الآخر التركيز علي التغيرات البدنية (خارجية وباطنية)، في حيث تؤكد غالبية الباحثين على الاستجابة بوصفها العنصر الرئيسي في الانفعال. اهتم الآخرون بادراك الموقف الذي يستثير الانفعال وأثاره علي السلوك. وعرفتها⁽¹⁾ بأنها حالات داخلية تتصل بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين، وتترزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها. وبعد أن فحصت ليندا دافيد وف طبيعتها صنفتها إلي ثلاث حالات: القلق، العدوانية، والابتهاج، أما هنري موري (امال نور حامد 2005) فقد عرفها بأنها عبارة عن استجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تؤثر في الإدراك والتعلم والأداء، ويعدها صنفا من الدوافع ويقول بان الانفعال هو عبارة عن دافع تمت استثارته من الخارج وتصابه تغيرات بدنية هامة. بينما يرى دريفر (drever) بان الانفعال حالة نفسية معقدة، تبدو مظاهرها العضوية في اضطرابات التنفس، وزيادة ضربات القلب، واختلال إفراز الهرمونات . وتتميز مظاهره النفسية بوجودان قوي يبدو في الاضطرابات القلق، وقد يؤدي هذا القلق علي قيام سلوك معين يخفف من توتره النفسي⁽²⁾. ويثار بمنبه داخلي أو خارجي، مصحوب بتغيرات جسمية⁽³⁾. ويركز جورج ميللر (George miller) علي الخبرة والتغيرات الجسدية والسلوك، فيرى أن الانفعال عبارة عن خبرة ذات شعور قوي، غالبا ما تصاحبها تغيرات جسدية مثل تغير الدورة الدموية، والتنفس و العرق. وفي الغالب ما تصاحب باعمال قهرية عنيفة ويعدها مقابلة للهدوء والاسترخاء. ويركز سانفرد علي تعقد الاستجابة الانفعالية وتداخلها مع السلوك⁽⁴⁾. فالانفعال هو حالة نفسية ذات صفة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فيزيولوجية سريعة وبحركات تعبيرية كثيرا ما تكون واضحة أو عنيفة⁽⁵⁾. وهي تعبير جسمي ونفسي وسلوكي عن حالة وجدانية قوية تنسم عادة باختلال في السلوك، إلا أن تعبير عن الانفعالات تتحكم فيه عدة عوامل نفسية، تربوية فيزيولوجية رغم تشابه المواقف التي تثير الانفعالات⁽⁶⁾. فنشير نحن إلي أن الانفعال هو حالة توتر في الكائن الحي، تصطحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية جسمانية خارجية، غالبا ما تعبر عن الانفعال.

1-3 - خصائص الانفعالات والصفات العامة لها:

اجري علماء وظائف الأعضاء العديد من التجارب لدراسة ومعرفة الانفعالات الرياضية، وتوضح هذه الدراسات والتجارب الميدانية إمكانية الوصول إلي تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات والانفعالات الرياضية، وكذلك معرفة أثرها علي القيام بالعمل والتصرف الرياضي، ومن خصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغايرها والتغيير السريع في الأحداث أو الحوادث التي تسببها⁽⁷⁾. فعند تحقيق اللاعب فوزا في النشاط البدني الرياضي يسبب الفرح والسرور والرضا، وكذلك الفشل في حالات أخرى بسبب الخسارة يسبب الحزن والإحباط والقلق ثم يتبعها الأمل وهكذا تترام عند اللاعبين خبرات انفعالية تتميز بالخصائص التالية:

¹- لنزال دافيروف، مدخل علم النفس، ترجمة السيد الطواب وأخرون مطابع المكتب المصري الحديث، القاهرة، 1984، ص 480

²- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلي الشيخوخة، دار الفكر العربي، 1975، ص 195

³- ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة المراهقة، ط2، دار الأفق الجديدة، بيروت، 1991، ص 303

⁴- عبد الرحمن عيسوي، علم النفس الفيزيولوجي، دار النهضة العربية، بيروت، ص 61

⁵- اسامة كامل راتب، دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، 1990، ص 112

⁶- مصطفى عشوي، مدخل إلي علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص 93

⁷- محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع، بنغازي، 1986، ص 116

أ- الذاتية: تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا و تختلف من فرد لأخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. فالفرد قد يغضب ويحزن عند الخسارة ل لاعب في نشاط ما ،بينما لا يستدعي ذلك عند الشخص آخر سوي الفرح والسرور، وقد لا تستوجب الأمر لتلك الحالتين لفرد ثالث

ب- التعدد: وهي تعدد الحالات الانفعالية المختلفة التي يمر بها الفرد كالفرح والحزن والغضب والابتهاج... الخ. وتكون هذه الانفعالات مختلفة الشدة فبعض الأحيان تكون بسيطة (ضعيفة) أو قوية أو مركبة⁽¹⁾.

ج- التباين (الاختلاف في الشدة): قد يفرح لاعب لفوزه في المنافسة الرياضية أو لرؤية صديق أو لنجاحه في الامتحان ،ولكن درجات الفرح في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة⁽²⁾.

د- الارتباط بالمتغيرات العضوية الداخلية والخارجية: ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المتغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي والتغيرات الجسمية (الخارجية) التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال الذي يتعرض له اللاعب ونوع تأثيرها عليه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاف الأطراف السفلي أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الاخرى⁽³⁾.

1-3-1- الصفات العامة للانفعالات:

حياة الإنسان والرياضي بشكل خاص في حالة تقلب مستمر وتغير دائم... وهذا لاشك يضفي علي الحياة جزءا كبيرا مما لها من قيمة ومالها من متعة، فبدون هذه الإحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الإنسان مملة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا ينفع⁽⁴⁾. وصيغة التلازم بين الإنسان وجميع حالاته الوجدانية لها صفات عامة نذكر منها:

- وجودها طيلة العمر: إن الانفعالات مستمرة طيلة عمر الإنسان وكذلك موجودة في كل ادوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لأخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض إليها.

- الاستمرارية: هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال لدي الشخص من جراء منبه يؤدي إلي إثارة ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير و قوة ذلك المنبه، وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يهدا فيها جسمه ويعود إلي توازنه .

- سرعة الانفعال: إن المنافسة الرياضية تتميز بدينامكية انفعالية عالية فالأمر هنا يتعلق بالفشل وتأكيد الذات، وفي بداية النزال تتدخل الانفعالات تتلقي احدها الاخرى وتحل محله وتتباين في الدرجة والدة فمنها الفرح والسرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب وعدم الارتياح... الخ من الانفعالات التي ترتبط بالنزال ونتائجه⁽⁵⁾.

- سهولة الاقتران: إن الانفعال سهل الاقتران مع الأشخاص وهذا ما أظهرته تجارب السلوكيين ومثال علي ذلك استطاع واطسن (watsun) أن يجعل احد الأطفال أن يخاف من أرنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك أن رؤية الأرنب اقترنت بسماع الصوت⁽⁶⁾.

¹ - محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط8. دار المعارف. القاهرة. 1994. ص247

² - طلعت منصور ولخرون. أسس علم النفس العام. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة. 1989. ص150

³ - لندال دايفروف. مدخل علم النفس. ترجمة السيد الطواب وآخرون. مطابع المكتب المصري الحديث. القاهرة. 1984. ص484

⁴ - تميمة علي خان. علم النفس. مطبعة العاني. بغداد. ص120

⁵ - محمود بسيوني باسم فاضل. الإعداد النفسي للاعبين. دار المناهل للطباعة. مصر. 1994. ص137

⁶ - زيد محمود علي. "الانفعالات في لعبة الملاكمة". منشورات الأكاديمية الرياضية العراقية، نيسان 2007

1-3-2- كيف تتكون الانفعالات:

لا بد من الإشارة إلى حقيقة أن للجهاز الحوفي (Limbic system) أهمية قصوى في السلوك الانفعالي لذي الأفراد. وكلمة لمبي معناها حافة أو حاشية أو حد، وقد سميت بهذا الاسم لأن أجزاءه 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 علي إصدار العمليات الجسمية المصاحبة للانفعال والأحاسيس العضلية التي تمر بنا بوصفها خبرات وتجارب متراكمة وهي جانب آخر من الوعي الإنساني والمسؤول 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⁽¹⁾. 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 والعاطفة والانحياز والعقدة النفسية والحالة المزاجية⁽²⁾ وتلعب الانفعالات المختلفة دورا هاما بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها⁽³⁾.

إن تحسس الفرد أو اللاعب بأعراض الانفعال هو خاصية حياتية وضرورة لبنى الإنسان وبأنها تكون احدي المقومات الأساسية في تعامل الإنسان مع محيطه والتحفز لتجنب الخطر ودرئ⁽⁴⁾. وان معني الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن أن نقسمها إلى: نوعين⁽⁵⁾ :

1- انفعالات ايجابية (انفعالات سارة): كالفرح والسرور، الحب والفوز والنجاح... الخ.

2- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة): كالحزن والخوف، الغضب و الهزيمة... الخ.

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 أو بعض الطرق المباشرة أو غير المباشرة⁽⁶⁾.

1-4- الطرق المسيطرة على الانفعالات في النشاط البدني الرياضي:

1-4-1- التدليك:

يحتاج ممارس النشاط البدني الرياضي إلى نوع من التدليك لتخفيف الضغط العضلي وإزالة التوتر التي يتعرض له اللاعب، ويعد التدليك عاملاً مساعداً للوقاية من الإصابات الرياضية بالإضافة لكونه وسيلة فعالة للحد والسيطرة على انفعالات اللاعب. وان التدليك يرخي الألياف العضلية ويفرق بين بعضها البعض مما يفسح المجال للحركة من جديد بحرية و طاقة كبيرة وبمرونة تامة ويساعد على استئالة العضلات التي تقتصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر كما انه يمنع 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⁽⁷⁾.

¹- احمد محمد عبد الخالق. أسس علم الرياضي. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. 1990. ص. 180

²- احمد محمد عبد الخالق نفس المرجع. ص. 153

³- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط. 8. دار المعارف. القاهرة. 1994. ص. 245

⁴- علي كمال. النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها. ط. 4. مطبعة الدار العربية. بغداد. 1983. ص. 154

⁵- محمد حسن علاوي. مرجع سابق. ص. 247

⁶- Robert singer: motor learning and human performance, new York, Harper and row, publish. 1980 p224-223

⁷- فريق كموه، كوردين هيرت. التدليك العام والرياضي. مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد. 1990. ص. 21

1-4-2- الإعداد النفسي:

من خلال الإعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى اللاعبين لما لها الأثر في تطوير مستوى الانجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس وأدائه الفني والخططي بشكل سليم. وهذه العملية تساعد على تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق واللاعبين. فعندما يكون الجو النفسي والاجتماعي غير ملائم فأن مستوى الأداء يكون أقل من القدرات الطبيعية لأفراد الفريق وأقل من درجة استعداد وإمكانيات ذلك الفريق في حين أن تهيئة وإعداد الجو النفسي والاجتماعي للفريق أثناء فترات التدريب يؤدي إلى تماسك الفريق ويساعد على النجاح والظهور بأحسن مستويات الأداء⁽¹⁾.

1-4-3- 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 الرئيسية والمهمة التي يجب أن يحصل عليها الفرد في غذائه، كما أن كمية ونوعية الغذاء التي يحتاجها تتأثر بعمر اللاعب ودرجة حرارة الجو وجهده خلال النشاط⁽²⁾. 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، وخاصة الوجبات الغذائية التي تسبق النشاط.

1-4-4- التشجيع المستمر:

إن حالة التشجيع المستمرة 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 في كافة المنافسات الرياضية بعد أن يصل اللاعب إلى حالة الاطمئنان والشعور بالراحة مما تريد اللاعب المواظبة والاستمرار في التدريب المنتظم، والتشجيع المستمر ركيزة مهمة في عملية الإعداد والتهيئة النفسية للاعب مع اختلاف وسائلها وكما هي في الحالات التالية:

- الأحاديث الحيوية: هي تلك الأحاديث المتفائلة والمشجعة التي تعمل على تنشيط الدفع المعنوي على اجتياز موقف المنافسة سواء كانت تلك الأحاديث من المعلم أو المدرب أو احد أعضاء الفريق.
- لوحات النشرات: 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: هو وسيلة من وسائل التأثير على السلوك، حيث يلعب 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 وسلوكياتهم وضبط انفعالاتهم السلبية أثناء المنافسات الرياضية⁽³⁾.
- تأييد المشجعين: غالباً ما يحتاج اللاعب أو الفريق الرياضي أثناء المنافسات إلى نوع من التأييد والتشجيع وهذا يلعب فعله ودوره أثناء المنافسة في تحقيق الفوز، وفي الآونة الأخيرة أصبحت لكل نادي رياضي أو فريق رابطة للمشجعين

¹ - أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي. ط1. دار الفكر العربي، القاهرة. 1995. ص390

² - وجيه محبوب الطائي. التغذية و الحركة. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد. 1990. ص16

³ - عبد المنعم الحنفي. الموسوعة النفسية. ط1. مكتبة مديبولي. القاهرة. 1995. ص401

يستخدمون كل وسائل التأييد والتشجيع لفرقهم أثناء الدوري أو البطولات وهذه حالات التشجيع نوع من الاعتراف بقيمة ما يؤديه اللاعب وبأن أدائه يتمتع ويفرح جمهور المشجعين.

1-4-5- الإحماء والارتخاء العضلي:

أخذت عملية الإحماء المتكامل والارتخاء العضلي جانباً أساسياً ومهماً لإعداد وتهيئة اللاعب لدخول النشاط البدني الرياضي خالي من حالات الانفعال كالقلق والتوتر والذقان يؤديان إلى الشد العضلي والخوف وبالتالي إلى اختلال التوازن في سلوكية وأداء اللاعب أثناء الممارسة، وبما أن حالات الانفعال تقل وربما تزول مع مرور الوقت فإن عملية التهيئة والإحماء قبل المنافسة تعتبر المحطة المهمة التي يمضي اللاعب من خلالها تهيئة كافة أعضاء الجسم للعمل من خلال مجموعة من التمارين يؤديها، 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 والارتخاء العضلي قبل المنافسة ممكن أن تحقق من خلالها:

- 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⁽¹⁾.

1-4-6- التحفيز:

يلجأ بعض المدربين والهيئات الإدارية في الأندية وبعض المعنيين في المجال الرياضي استخدام تحفيز كوسيلة لعملية السيطرة على انفعالاتهم وغرس روح الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز الأمثل وتذليل كل الصعاب التي قد يواجهها اللاعب⁽²⁾. وهذا بأي طريقة كانت التشجيع أو الإغراء بالكلمات الطيبة أو المسائل المعنوية (كالهدايا والأوسمة والمساعدات المالية).

1-4-7- 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 هي للموسيقى القدرة على إثارتها⁽³⁾. 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.

1-4-8- توجيهات المدرب:

إن إيعازات المدرب قبل وأثناء المنافسة له تأثير فاعل في نموذج التوجه الخططي، وبذلك لا بد أن تتفاعل توجيهات المدرب مع نفس أسلوبه المستخدم في التدريب وتوجيه اللاعبين مما يلاءم قدراتهم النفسية والمهارية

¹ - محمود بسبوني، باسم فاضل، الإعداد النفسي للاعبين، دار المناهل للطباعة، مصر، 1994، ص. 137

² - صباح رضا وآخرون، كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص. 331

³ - محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص. 383

والاجتماعية والتي تختلف صيغة التفاعل من لاعب لأخر، 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⁽¹⁾.

1-4-9- استخدام أساليب الاسترخاء:

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 احد 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 وبعث الثقة في نفوس اللاعبين وتقليل حدة القلق والتوتر في ظروف المباراة العامة لاستخدام الاسترخاء الإيحائي⁽²⁾.

1-5- أسباب انفعال أثناء النشاط البدني الرياضي:

1-5-1- الخبرة السابقة:

يختلف لاعب عن الآخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريب أو المنافسات الرياضية . وتعتبر الخبرة السابقة أحد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات والاستجابات تختلف في التعبير من شخص لآخر⁽³⁾، فلاعبي المستويات العليا يحملون العديد من التجارب والخبرات المتراكمة التي تكسبه القدرة في التعامل الإيجابي مع كثير من الحالات والمواقف خلال المباراة والتي يمكن من خلالها السيطرة على بعض المثيرات التي قد يواجهها اللاعب أثناء التدريب والمنافسة. في حين نرى اللاعب الناشئ والأصغر عمراً وخبرة أقل قدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف وتبدو مظاهر الانفعال واضحة عليه.

1-5-2- مستوى المنافسة :

إن حالة الانفعالية للاعب تختلف طبقاً لمستوى وأهمية المنافسة ومدى الاستعداد لها. إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه اضعف منه بكثير ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس وعند عدم معرفته المنافس الفعلي . تسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب.

1-5-3- الإعداد النفسي للاعب:

يلعب الإعداد النفسي للاعب مرحلة ضرورية جداً لا تقل عن إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً وخطياً حيث يلعب الإعداد النفسي بنوعيه (الطويل المدى والقصير المدى) على جعل اللاعب أو الفريق في أحسن حالات الاستعداد النفسي والكفاح . وان اللاعب الذي تم مراحل الإعداد النفسي بشكل جيد أثناء التدريب ومراحل الاستعداد بالتأكيد سوف ينعكس ذلك إيجابياً على سلوكه وانفعال اللاعب خلال المراحل التدريبية وعند دخوله للمنافسات الرياضية.

¹ - محمود عبد الفتاح عنان. نفس المرجع، ص 334

² - محمود بسيوني، باسم فاضل. مرجع سابق، 1994. ص 200

³ - ارنوف وبنج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، مطبعة الأهرام، القاهرة، 1983. ص 136

1-5-4- الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب بدرجة كبيرة على حالته الانفعالية، فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية عالية تتوقع منه أن يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها في حالة تدريبية منخفضة⁽¹⁾.

1-5-5- نظام و وقت المنافسات:

في لكل نشاط بدني رياضي ظروف و معطيات خاصة به ، فنظام المنافسات في البطولات المختلفة احد العوامل المهمة والمؤثرة لحالة اللاعب فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللاعب عندما يكون نظام الخروج على طريقة المغلوب من مرة واحدة ولكل حالة فعلها على اللاعب. وكذلك وقت النشاطات الرياضية التي تستغرق اللعب فيها فترة طويلة و مجهود بدني شاق تثير حدة الانفعال عند اللاعب أكثر من المنافسات الرياضية التي يستغرق اللعب فيها وقتا قصيرا وذات جهد بدني قليل⁽²⁾.

1-5-6- النمط العصبي للاعب:

إن نوع النمط العصبي المميز للاعب يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، وكلنا نعرف أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، كما أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير، ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالباً تتتابهم حالة حمى البداية.

1-5-7- الحالة المناخية ومكان النشاط:

إن حالة المناخ و المكان لها دوراً كبيراً في تحديد حالة اللاعب . قد تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في الأماكن التي اعتاد عليها عن حالته عندما يشترك في مكان (ملعب، قاعة... الخ) محايد لم يسبق له أن تدرب عليه وكذلك عندما يلعب في جو بارد يختلف عنه إذا كان الجو حاراً شديداً، وبديهيّاً أن النشاط البدني الرياضي يصرف اللاعب مجهوداً كبيراً وليس سهلاً. فإذا كان الجو حاراً أثناء اللعب فله تأثير سلبي على مدى استمرارية اللاعب وعطائه البدني والفني، وكذلك يظهر تدهوراً واضحاً في سلوكية اللاعب وانفعالاته وقد تتضاعف هذه الحالة عند اللاعبين من غير المتدربين على اللعب بمثل هذه الأجواء الحارة. كما تظهر صعوبات بالغة في عملية تأقلم اللاعب وكذلك ظهور حالات التعب المبكر والخمول لدى اللاعبين قد تصل إلى حالة الإغماء. عليهم الالتزام بالقانون⁽³⁾.

1-5-8- شخصية المدرب:

تلعب شخصية المدرب مؤشراً كبيراً على سلوكية اللاعب ومدى استثارته الانفعالية خلال النشاط البدني الرياضي، وهناك علاقة طردية واضحة بين حالة المدرب الانفعالية وبين درجة انفعال اللاعب و خاصة أثناء الألعاب ذات الطابع التنافسي الكبير، وبخاصة (القلق والتوتر و الانفعال) للمدرب أثناء المباراة أو التدريب، تعتبر حالة سلبية في شخصية المدرب مما يجعله يفقد السيطرة والتحكم علي توجيه اللاعب، وهذا بدوره له التأثير المباشر على عطاء المدرب واللاعب وبالتالي الوصول إلى ما لا يرغبه الطرفان المعنيان في الأداء والنتيجة في المنافسة الرياضية مما يجعل توقف نجاح كثير من اللاعبين على أسلوب الإشراف الذي يقوم به المدرب وما يتصف به من خبرات⁽⁴⁾ .

¹- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص266-267

² - محمود بسيوني، باسم فاضل، مرجع سابق، 1994، ص9

³ - محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص268

⁴ - محمود بسيوني، باسم فاضل، مرجع سابق، 1994، ص366

1-6- المظاهر الخارجية والداخلية المصاحبة لانفعالات:

ترتبط خبرات الانفعالية المختلفة بتغييرات داخلية عضوية وكذلك ببعض المظاهر الخارجية التي تظهر على أجزاء مختلفة من جسم اللاعب و أهم هذه التغييرات مايلي:

1-6-1- التغييرات الفيزيولوجية الداخلية (العضوية):

الانفعالات كثيراً ما تصاحبها استجابات فسيولوجية وهذا حسب المواقف التي يتعرض لها الإنسان، وحسب حالته نفسية التي يكون عليها . وتتمثل أهم التغييرات الفيزيولوجية الداخلية التي تطرأ على اللاعب عند حدوث مختلف الانفعالات في نشاط الغدد والدورة الدموية وأعضاء التنفس⁽¹⁾. وفيما يلي أهم المظاهر الداخلية المصاحبة للانفعال هي:

أ- بالنسبة للدورة الدموية : إن التغيير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض ، و في ارتفاع ضغط الدم، وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف والتوتر، حينها دقائق القلب تقوى ويزداد ضغط الدم إلي حوالي 15-30 سل عن المعدل.

ب- بالنسبة للتنفس : إن حالات الانفعال الزائد التي يتعرض إليها اللاعب كالخوف والغضب يؤدي إلى زيادة عدد ضربات القلب وكذلك زيادة غير طبيعية في عدد مرات التنفس لتعويض نقص الأوكسجين الذي يحترق بسرعة في التفاعلات التي تحدث داخل الجسم نتيجة عدم الاستقرار النفسي والعضوي الذي يمر به اللاعب. مما يؤدي إلى شحوب الوجه وارتجاف العضلات. لذلك تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين هامتين هما:

- تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.
- تسمح للهواء بالانفداف من مزارم الحجر، وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية⁽²⁾.

ج- بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد: يتأثر جهاز الهضم في حالة الانفعال لدى الإنسان وتظهر علامات ذلك عن طريق تقلبات داخلية وعدم استقرار عمل المعدة والإحساس بالضغط على جدار المعدة وفي بعض الأحيان يصاب اللاعب بالإسهال أو الإمساك والألام المعوية المفاجئة نتيجة لذلك. ويحتوي الجسم علي ثلاثة أنواع من الغدد:

- النوع الأول غدد مقناة (ذات قنوات): وتصب إفرازاتها في تجاويف الجسم سموم والفضلات، وكذلك الغدد الدرقية، الغدد الذهنية والغدد الدماغية والكليتين. ومما يلاحظ في نشاط بعض هذه الغدد جفاف الحلق والفم عند انفعال الغضب، وذلك بسبب كف نشاط الغدد اللعابية.

- النوع الثاني غدد صماء: وتفرز إفرازاتها إفرزا داخليا مباشرة في الدم. وهي ذات دور كبير في نمو الجسم والعقل والسلوك الانفعالي، وتحقيق التكامل الكيميائي، إذ يتم إفراز هذه الغدد إلي مختلف أعضاء الجسم في حوالي 15 ثانية، ومن أهم هذه الغدد التي تؤدي دور هام في حدوث الانفعال هي :

- الغدد الكظرية: وهي غدد توجد فوق كلية وزنها 7-20 غ تفرز نوعين من الهرمونات وهما الأدرينالين بنسبة 80% و النور الأدرينالين بنسبة 20%⁽³⁾.

الأدرينالين لها دور كبير في حالات الانفعال الشديد، وخاصة في حالة الخوف والغضب، إذ يساعد العضوية علي التكيف مع المواقف التي تثير هذه الانفعالات الخطيرة، وتتمثل أهم وظائف الأدرينالين فيما يلي:

- سرعة دقائق القلب وارتفاع ضغط الدم.
- اتساع الأوعية الدموية المتجهة إلي العضلات والقلب، وانقباض الأوعية الدموية المتصلة بالأحشاء الداخلية.

¹- مصطفى عشوي، مدخل إلي علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر. 1999. ص.93

²- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، ط8. دار المعارف، القاهرة. 1994. ص.248-250

³- مصطفى عشوي، مدخل إلي علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر. 1999. ص.93

- حث الكبد علي تحويل الجليكوجين إلي سكر جلوكوز.
- ارتفاع عدد كريات الدم الحمراء في الدم، ويساعد في تخثر الدم.
- مقاومة التعب العضلي ويزيد من استعداد العضلي للتعب.
- توسيع حدق العين والارتفاع ارتخاء عضلات البولية والشعب الهوائية⁽¹⁾.
- أما النور أدريالين يمكن أن يقوم بدور في الاضطرابات النفسية حيث يؤدي نقصه إلي الاكتئاب بينما يؤدي زيادته إلي إجهاد شديد واضطرابات عصبية وقد تكون لـ"النور أدريالين" أيضا علاقة الشعور بالسرور⁽²⁾.
- **الغدة الدرقية:** تفرز الغدة الدرقية التي تقع أسفل الحنجرة هرمونا يسمى الدرقيين أو الثيروكسين، ووزن هذه الغدة 10-15 غ. ووظيفة الهرمون يتمثل في ضبط وتنظيم معدل سرعة عملية الايض (Métabolisme). إذ أن ارتفاع نسبة هذا الهرمون في الدم يؤدي إلي ازدياد نشاط الفرد وقابليته للاستثارة و النرفزة، وثور الأعصاب وتغير المزاج، والإصابة بالأرق.
- **النوع الثالث الغدد المشتركة:** وهي غدد تفرز إفرازا داخليا وخارجيا، كالبنكرياس والغدد الجنسية، وللبنكرياس دور في عملية الهضم وفي تنظيم الأنسولين بالجسم، إذ يؤدي نقص هذا الهرمون في الجسم إلي ارتفاع نسبة السكر في الدم والبول والإصابة بمرض السكر. أما الزيادة في هذا الهرمون فيؤدي إلي نقص السكر في الدم، مما يجعل الشخص يشعر بالتعب والإرهاق، والإحساس بالبرد⁽³⁾.

1-6-2- التغيرات الخارجية: تتمثل التغيرات الخارجية عند حدوث انفعال فيما يلي:

أ- تغير ملامح الوجه وحدث اتساع حدقة العين:

إن الألعاب الرياضية السريعة والممتلئة بالانفعالات المختلفة نظراً لتفاعل اللاعبين من بيئة النشاط ولكل حادث حديث فترسم ملامح ذلك الحدث على تلك الحركات التعبيرية لوجه اللاعب سواء كانت ملامح الفرح أو الحزن والألم. ومن الممكن أن نستدل بالعين المجردة تعبير الوجه على الفرح والسرور والخوف والحزن. وقد أثبتت البحوث والدراسات أن لكل فرد تعبيراته الخاصة ينفرد بها عن سواه كما أن هناك اختلافاً بين المجتمعات الحضارية المختلفة وطريقة كل منها في التعبير عن مختلف أنواع الانفعالات.

ب- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:

ترتبط بعض الانفعالات بالحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم، ففي حالات الفرح والسرور يبدو اللاعب مرفوع الرأس وما يبدو من حركات تعبيرية عن الحزن والوجوه التي تبدو في انحناء الرأس إلى الأسفل أو اختفاء الوجه باليدين، وفي حالات الغضب العنيف يمكن ملاحظة بعض التغيرات التي تهدف لمحاولة الهجوم أو التهديد والقيام ببعض الحركات مثل انقباض الأيدي أو التكشير عن الأنياب ... الخ.

ج- التعبيرات الصوتية:

لقد احتل التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه وكذلك سرعة الكلام وحدته لبعض النواحي المعبرة للحالات المختلفة التي يمر بها اللاعب ومدى كيفية إدراج النغمة الصوتية للكلام والضغط على بعض الكلمات المعينة ومخارج الحروف، كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الكثير من الحالات الانفعالية⁽⁴⁾.

¹ - محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط8. دار المعارف. القاهرة. 1994. ص248

² - كريستين تميل. المخ البشري. ترجمة عاطف احمد. سلسلة عالم المعرفة. عدد287. مطابع السياسة. الكويت. 2002. ص194

³ - مصطفى عشوي. مرجع سابق. 1999. ص93

⁴ - محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط8. دار المعارف. القاهرة. 1994. ص252-254

1-7- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً بالانفعالات المتعددة، وكما يتميز بقوة جاذبية الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الإيجابي على شخصية الفرد. والخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة وتؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد.

ويمكن تلخيص أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي:

- 1- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لأداء اللاعب في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، فالعمل العضلي الزائد هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضي يرتبط دائماً في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع. أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي الواقع على كاهل الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات الغير سارة كالضيق والكدر والإحساس بالتعب والإرهاق.
- 2- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.

فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته، وقدرته على التحمل، وان يحس بقدر معين من التفوق والامتنياز لتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القوة والسرعة والتحمل والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها. وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير. وعلى العكس من ذلك فان تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة في النفس.

- 3- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التوازن، أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة، لان إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظراً لإحساسه بالتميز في أداء مثل هذه المهارات الرياضية التي تتسم بصعوبتها ودقتها وخطورتها والتي لا يتمكن الكثيرون من أدائها. وعلى العكس من ذلك فان فشل في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء مما يستدعي الخبرات الانفعالية الغير سارة.

- 4- الخبرات الانفعالية المرتبطة بادراك جمال التوقيت والإيقاع الحركي، الذي يتمثل في تمارين العروض الرياضية ومن أمثلتها العروض الرياضية التي تقدم في المناسبات الوطنية أو الرياضية المختلفة.

- 5- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية، إذ أنها تزيد في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة. وغالباً ما تتميز هذه الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من نتائج. وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحاً في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.

وغالباً ما تتميز الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد، والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو بإحراز أحسن ما يمكن من النتائج. وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحاً في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي⁽¹⁾.

¹ - أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). ط2. دار الفكر العربي. 1998. ص 165-223

2-8- فوائد ومضار الانفعالات في النشاط البدني الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس إلى أن للانفعال فوائده ومضاره، ويمكن تلخيص فوائد ومضار الانفعال كما يلي:

أ- فوائد الانفعال:

من بين أهم فوائد الانفعالات المعتدلة أو المنشطة ما يلي:

- 1- تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدفاع للفرد لتوجيهه وتثييره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
- 2- تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته، نظراً لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة.
- 3- تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة لهذه الانفعالات.
- 4- لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه.

ب- مضار الانفعالات:

من بين أهم مضار الانفعالات الحادة أو غير السارة ما يلي:

- 1- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم في الواقع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للإحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح كما تسهم في إعاقة التفكير أو بطء التفكير.
- 2- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف، ومن القدرة على النقد للإحداث، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإراداته، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك.
- 3- التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية قد ينشأ عنه بعض الأمراض النفس جسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب، أو ميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها.

2-9- مصادر الاستثارة الانفعالية في النشاط البدني الرياضي:

يواجه الرياضي (المراهق) في حياته اليومية عدة مواقف ومنبهات تحمل بالنسبة إليه معاني ودلالات معينة يدركها حسب استعداداته وقدراته واتجاهاته، وحسب أنماط التكيف التي تعود عليها، وإذا كانت الانفعالات القوية كالحزن والغضب والرعب المستمر تأثيرات سلبية على صحة النفسية للإنسان إذا استمرت وقتاً طويلاً، فإن الانفعالات المعتدلة تدفع الإنسان لمزيد من الهمة والنشاط لتحقيق أهداف معينة. ورغم الاختلافات التي يعيشها الرياضي من حيث النوعية والشدة والخبرة الذاتية، فإنه يمكن الحديث عن مصادر الاستثارة الانفعالية في النشاط الرياضي وأهمها ما يلي:

2-9-1- القلق:

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطاً بالأداء الرياضي، وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات و الهموم التي تتجم عن الإحباط الفعلي والمتوقع للجهود المبذولة من اجل إرضاء حاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز، وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف، ويكون شعوراً معمماً فيه وعدم رضى وضيق⁽¹⁾. ويحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهددهم، وهو ينطوي علي توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجيا مختلفة⁽²⁾. أما

¹ - أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 112

² - نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، مطبعة طربين، دمشق، 1967، ص 261

"ماي" فيري القلق بأنه توجس يصاحبه تهديدا لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، ويعتقد أنها أساسية لوجوده، كما يري أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذ تناسب مع درجة الخطر الموضوعي، أما إذا لم تكن متناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في إعداد استجابات القلق العصبي.

ويعرف "يونج" القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي. أما "سوليفان" يعتقد أن القلق حالة نوعية للغاية تنشئ كنتيجة لعدم القبول أو الاستحسان في العلاقات الاجتماعية، وهذا المفهوم يشير إلي أن نشأة القلق هي نتيجة للتفاعل الدينامي بين الفرد و الفرد. وتشير "كارين هورني" إلي أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلي مكونات الأساسية للشخصية، وترجع القلق إلي مشاعر الفرد السلبية المعلقة التي لا يستطيع حسمها وأهمها الشعور بالعداوة و العزلة أو العجز في فهم النفس أو الناس⁽¹⁾. أي القلق خوف داخلي المصدر غير مفهوم لا يعرف الفرد له أصلا أو سببا ولا يستطيع أن يجد له مبررا موضوعيا أو سببا واضحا صريحا فهو خوف "أسبابه لا شعورية مكبوتة"⁽²⁾.

وقد يتضح من العرض السابق لمفاهيم القلق أن هناك ثلاث مفاهيم متباينة للقلق:

فالمفهوم الأول يغلب فيه تعريف القلق من الناحية الوجدانية، إذ أن هذه التعاريف تكاد تتفق علي أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موحها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق، أما المفهوم الثاني للقلق فتتضح فيه النظرة الاجتماعية التي تتشا علي وجود علاقة بين الفرد و المجتمع والتي تؤدي إلي حدوث استجابات القلق والمفهوم الثالث يفسر القلق علي أساس الجمع بين الناحية الاجتماعية والناحية الوجدانية.

2-9-2- الخوف:

حالة الانفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكا يبعده عادة عن مصادر الضرر⁽³⁾. وهو من الانفعالات الهامة التي تؤثر علي الشخصية وعلي أداء الفرد وعلاقته بالآخرين، فهو استجابة انفعالية لموقف موضوعي قائم ومدرك علي انه مهدد لكيان الفرد، ولهذا فقد يواجه الرياضي أنواع عديدة من المخاوف مثله في ذلك مثل أي شخص، ولكن يتوقع أن تزيد درجة مخاوف الرياضي نظرا لموقف الشدة والتوتر التي تميز المنافسة الرياضية، فضلا عن طبيعة بعض الأنشطة التي تتم بالمخاطرة وزيادة الاحتمال حدوث الإصابة. وبصرف النظر عن نوع الخوف الذي يمكن أن يواجهه اللاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضي، فإنه يتضمن دائما الجانب البدني والجانب الانفعالي. ويرى "بروس اوجيلفي" خلال عمله في مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين ذو مستوى العالي أن هناك أنواع عديدة من المخاوف ترتبط بالنجاح في أداء المنافسة الرياضية وهي:

- 1- مخاوف الشعور بالعزلة الاجتماعية والانفعالية نتيجة نجاح وتفوق اللاعب، ومبعث ذلك النجاح والتميز في الأداء قد يستثير شعور الحقد والاستياء لذا الجماعة الرفقاء في الفريق.
- 2- مخاوف الشعور بالذنب حول تأكيد الذات أو العدوان الظاهري، ويلاحظ ذلك بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب أن يظهر اللاعب قدرا كبيرا من الخشونة أو الاحتكاك البدني فضلا عن احتمال حدوث الإصابة.
- 3- مخاوف تحمل مسؤولية النجاح حيث تحقيق النجاح أو التفوق الرياضي يلزم اللاعب بالمحافظة علي هذا النجاح لان انخفاض المستوي وعدم الاحتفاظ بالنجاح والتفوق قد يواجهه بالاستياء من قبل الآخرين⁽⁴⁾. ومن هنا فان مخاوف مسؤولية الاحتفاظ بالنجاح قد يصاحبها مخاوف الشعور بالرفض من قبل الآخرين.

¹- محمد حسن علاوي، سعد جلال. علم النفس التربوي الرياضي. ط8. دار المعارف القاهرة. 1994. ص. 279

²- احمد عزت رايح. الأمراض النفسية و العقلية. دار المعارف. القاهرة. 1975. ص. 15

³- نايفة قطامي، عالية الرفاعي. نمو الطفل ورعايته. ط1. دار الشروق والنشر والتوزيع. 1989. ص. 141

⁴- اسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990. ص. 92-93

2-9-3-الغضب:

بعد الغضب من الانفعالات التي تلعب في نمو شخصية المراهق، ويحدث بدرجات متفاوتة من غضب خفيف إلى غضب شديد، وقد يتحول الغضب الشديد إلى انفعال آخر كالحزن مثلا. إذا كان الغضب خفيف يحدث الإنسان علي عقد العزم لتحقيق هدف ما، فإن الغضب الشديد قد يؤدي إلى الألم النفسية والجسمية خطيرة تزيد الموقف الذي أثار الغضب خطورة وتأزما.

ومن العوامل الأساسية المثيرة للغضب العجز عن تحقيق هدف ما، أو إشباع حاجة معينة سواء كان العجز لعوامل ذاتية أو خارجية⁽¹⁾. وينتج أيضا من أثار جسدية ومن بينها الملامسات والاهتزازات المفرحة قبل أن تصبح مضاعفة⁽²⁾.

ومن هنا نستنتج أن الغضب هو مجموعة استجابات طارئة وسلوكات مضادة لمثيرات التهديد وعدم تحقيق الإنسان لحاجته ومصالحه و الأهداف التي يصبو إليها، ويصاحب هذا السلوك بعض التغيرات الفيزيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المحدد. وللتغلب علي انفعال الغضب ينبغي التعود منذ الصغر علي مواجهة مختلف المواقف التي تعيق حاجتنا ودوافعنا بهدوء وبرودة أعصاب، مما يعمل لتذليل الصعوبات وحل المشكلات وبالتالي تحقيق الهدف.

2-9-4-الغيرة:

عبارة عن انفعال معقد ومركب من عدة انفعالات مختلفة، فهو مزيج من انفعالات الغضب، الحسد والخوف، إلى جانب عناصر أخرى من الشعور بالنقص و الاكتئاب، الحزن والعجز عن منافسة الآخرين، والتفوق عليهم خاصة إذا كان هؤلاء مصدر تهديد لمكانتهم في الفريق أو في أي موقف من المواقف النفسية الاجتماعية⁽³⁾.

ويعبر الفرد عن غيرته بالاعتداء علي الغير، وكذلك علي شكل مضايقة و اغاضة الغير وتبرم لمن سبب له هذا الشعور. وهناك مظاهر فيزيولوجية وجسمية للغيرة عند الأطفال منها اصفرار الوجه والصراع، والشكوى والشعور بالتعب⁽⁴⁾.

ومن هذا نستنتج أن الغيرة هي حالة انفعالية يشعر بها الفرد ولها مظاهر متعددة، والفرد الغيور يصاحبه عادة شعور مؤلم نتيجة خيبة أمله في الحصول علي شيء ما.

2-9-5-العدوانية:

لقد تعددت تعاريف العدوانية بتعدد أشكالها و اتجاهاتها منها الموجهة نحو الخارج كالعنف الحركي ومنها الموجهة نحو الذات المتمثلة في الانحراف.

ويعتبر كل من Laplanche و pontalis العدوانية بأنها عبارة عن مجموعة من الميول التي تحضر في سلوكيات حقيقية أو وهمية هادفة إلى إلحاق الأذى بالآخر وتحطيمه ومعارضته واحتقاره⁽⁵⁾. أما Freud فيري العدوانية غريزة أساسية، فالطاقة الغريزية للموت تتجمع في العضوية إلى حد أين يجب أن تتسرب سواء نحو الخارج بمظهر الاعتداء أو نحو الداخل علي شكل تحطيم داخلي كالانتحار⁽⁶⁾. ومن هذا نري بان العدوان هو حالة انفعالية يقوم بها الفرد في بعض المواقف، ويسلك فيها سلوك ينتج عنه إيذاء لشخص آخر، أي يميل إلى الاعتداء أو العدوان الذي يكون لفظيا أو جسديا، وتتباين مع العمر، وأنها تنشأ من ملاحظة النماذج العدوانية أي التقليد والتقمص. ويشير بعض العلماء إلى

¹- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص100

²- هنري والون، مصادر شخصية الطفل، ترجمة ملحم حسن، ديوان المطبوعات الجامعية، 1979، ص91

³- محمد عثمان نجاتي، علم النفس في حياتنا اليومية، ط11، دار القلم، بيروت، 1982، ص125

⁴- زكريا الشرابي، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، 1994، ص339

⁵- N. SILLAMY: Dictionnaire usuel de psychologie, Ed bordas paris 1979, p18

⁶- E.R.HILOGARD. :introduction a la psychologie, trad:D. DELAGER Ed, Etude vivantes, paris 1980, p368

أن المجتمع باستطاعته أن ينقص من حدة العدوان عن طريق توجيهه إلى التفريغ الخارجي خلال ممارسة الرياضة أو مشاهدة المنافسات الرياضية.

2-9-6- الانطواء:

فمعنى الانطواء هو أن الفرد المنطوي هو ذلك الذي يميل إلى العزوف عن الحياة الاجتماعية و الابتعاد عن الآخرين، وضعف صلته بهم، وقلة اهتمامه بمشاكلهم وعدم الاكتراث بمشاركته في أنشطتهم، فالفرد المنطوي يجد لذاته في العزلة و الانكفاء على ذاته والتمركز حولها، وعدم إقامة علاقات مع الآخرين⁽¹⁾.

يرجع سلوك الانطواء أصلاً إلى سوء التكيف الفرد والبيئة التي يعيش فيها.

عدم كفاية الإمكانيات البيئية في إشباع الحاجات النفسية للفرد.

إن الفرد المنطوي علي نفسه يتمتع بقليل من الشجاعة في مواجهة الآخرين، كما قد يؤدي به الأمر إلى احتقار نفسه مما يكون لديه الشعور بالخوف والقلق.

- الخلاصة:

خلصنا أن السمات الانفعالية عبارة عن مجموع استجابات ترتبط بنوع من الوحدة، و تستنتج من سلوك الفرد ويشترك فيها الأفراد بدرجات متفاوتة، وتعتبر دراستها هامة وضرورية ليس فقط لفهم حياة المراهق، بل لتحديد وتوجيه المسار النمائي لشخصيته ككل. وان النشاط البدني الرياضي يزخر بأنواع من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها، والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد. ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية أثناء النشاطات 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.

¹- عبد الحميد الهاشمي. المرشد في علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. ص 236

المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب. دوافع التفوق الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة. 1990.
- 2- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي. ط1. دار الفكر العربي، القاهرة. 1995.
- 3- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). ط2. دار الفكر العربي. 1998.
- 4- احمد محمد عبد الخالق. أسس علم الرياضي. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. 1990.
- 5- احمد عزت رابع. الأمراض النفسية و العقلية. دار المعارف. القاهرة. 1975.
- 6- احمد سهير كامل. مدخل إلي علم النفس. مركز الإسكندرية للكتاب. 1999.
- 7- ارنوف وبنج. مقدمة في علم النفس. ترجمة عادل عزا لدين وآخرون. مطبعة الأهرام. القاهرة. 1983.
- 8- امال نور حامد. "الانفعالات المصاحبة في طقوس الزار". اركاماني مجلة الآثار والانثروبولوجيا السودانية. العدد الرابع. يوليو 2005.
- 9- بني جابر، جودت وآخرون. المدخل إلي علم النفس. مكتبة دار الثقافة للنشر. عمان. 2002.
- 10- هنري والون. مصادر شخصية الطفل. ترجمة ملحم حسن. ديوان المطبوعات الجامعية. 1979.
- 11- وجيه محبوب الطائي. التعدية و الحركة. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد. 1990.
- 12- زكريا الشر بني. المشكلات النفسية عند الأطفال. دار الفكر العربي. 1994.
- 13- زيد محمود علي. "الانفعالات في لعبة الملاكمة". منشورات الأكاديمية الرياضية العراقية، نيسان 2007.
- 14- طلعت منصور وآخرون. أسس علم النفس العام. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة. 1989.
- 15- ك. هول، ج لندنزي. نظرية الشخصية. الهيئة المصرية للتأليف ونشر. 1971.
- 16- كريستين تمبل. :المخ البشري. ترجمة عاطف احمد. سلسلة عالم المعرفة. عدد 287. مطابع السياسة. الكويت. 2002.
- 17- لندال دافيروف. مدخل علم النفس. ترجمة السيد الطواب وآخرون. مطابع المكتب المصري الحديث. القاهرة. 1984.
- 18- ميخائيل إبراهيم اسعد. مشكلات الطفولة المراهقة. ط2. دار الأفاق الجديدة. بيروت.
- 19- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط8، دار المعارف. القاهرة. 1994.
- محمد حسن علاوي، سعد جلال. علم النفس التربوي الرياضي. ط8. دار المعارف القاهرة. 1994.
- 20- محمد عادل رشدي. علم النفس التجريبي الرياضي. دار الجماهيرية للنشر والتوزيع. بنغازي. 1986.
- 20- محمد عثمان نجاتي. علم النفس في حياتنا اليومية. ط11. دار القلم. بيروت. 1982.
- 21- محمد شمعون العربي. علم النفس الرياضي والقياس النفسي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1999.
- 22- محمود بسيوني، باسم فاضل. الإعداد النفسي للاعبين. دار المناهل للطباعة. مصر. 1994.
- 23- محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي. القاهرة. 1995.
- 24- مصطفى عشوي. مدخل إلي علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1999.
- 25- نايفة قطامي، عالية الرفاعي. نمو الطفل ورعايته. ط1. دار الشروق والنشر والتوزيع. 1989.
- 26- نعيم الرفاعي. الصحة النفسية. مطبعة طربين. دمشق. 1967.
- 27- سعد محمود غنيم. سيكولوجية الشخصية محددتها قياسها ونظرياتها. دار النهضة العربية. 1973.
- 28- علي كمال. النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها. ط4. مطبعة الدار العربية. بغداد. 1983.
- 29- عبد المنعم الحنفي. الموسوعة النفسية. ط1. مكتبة مدبولي. القاهرة. 1995.
- 30- عبد الرحمن عيسوي. علم النفس الفيزيولوجي. دار النهضة العربية. بيروت.

- 1- عبد الحميد الهاشمي. المرشد في علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 31- فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي. 1975 .
- 32- فريق كمونه، كوردين هربرت. التدليك العام والرياضي. مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد. 1990 .
- 33- صباح رضا وآخرون. كرة القدم. دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل. 1991.
- 34- تميمة علي خان. علم النفس. مطبعة العاني. بغداد .
- 35- ثامر محسن. الإعداد النفسي في كرة القدم. دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل. 1990.
- 36- N. SILLAMY: Dictionnaire usuel de psychologie, Ed bordas paris 1979.
- 37- E.R. HILOGARD. :introduction a la psychologie, trad:D. DELAGER Ed, Etude vivantes, paris 1980.
- 38- Robert singer: motor learning and human performance, new York, Harper and row, publish. 1980 .