

- 4- **استجابات انفعالية:** كالفرح عند سماع خبر سار، أو الحزن عند سماع خبر معين.  
5- **استجابات بالكف عن نشاط:** كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين.  
2- **الانفعال (Emotion):**

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال (Emotion) لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها، فمنهم يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية وآخرون من يحلل طبيعته إلى نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية. وقد اعتبر عبد علي الجسماني الانفعالات " أشبه بالتوابل بالنسبة للحياة، حيث بدون الانفعالات تكون حياة الانسان رتيبة ومملة لانها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنوعها وتلونها والانفعالات عي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه"<sup>(1)</sup>.

وينفق (ارنوف و لنبدال دايفدوف) على ان الانفعالات "حدث داخلي لان الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه واحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به"<sup>(2)</sup>، أما الاستجابة الانفعالية للملاكم "تحدد في قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية"<sup>(3)</sup>، وغالباً ما يواجه الرياضي بهذه الحالة اثناء ممارسة النشاط الرياضي أو في المنافسة الرياضية (المباريات) ونادراً لا ينفعل الرياضي بمستوى معين حسب ظروف ومتطلبات تلك اللعبة، "ويعد النشاط الرياضي حالة اغناء لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لانها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب"<sup>(4)</sup>. وان تحقيق الملاكم فوزاً وبالاحص في الضربة القاضية يسبب الفرح والسرور والرضا، وكذلك الفشل في حالات اخرى بسبب الخسارة في النزالات يسبب الحزن والاحباط والقلق والذي يعمل على زيادة حالة الانفعال عند الرياضي مما يؤثر في الادراك وتفسير الأوضاع والمواقف مما ينعكس سلبياً على استخدام التصرف السليم وان تلك الحالات تعتبر خبرات يومية يتمكن الرياضي من جمعها اثناء ممارسة النشاط الرياضي.

فالانفعال هو "حالة نفسية جسمية تأثره بضرب لها الانسان كله جسمياً ونفسياً أو انه حالة من الاهتياج العان تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط"<sup>(5)</sup>.

### 3- الاستجابات الانفعالية (Response Emotion)

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين، وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغيير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما جعل ان تمتلئ حياة الفرد بالانفعالات المختلفة منها تبعث فينا الفرح والبهجة وتارة اخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد، "والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى (بالحالات الانفعالية) وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى (بالحالات الوجدانية) ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالباً ما تكشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفسيولوجية"<sup>(6)</sup>.

- (1) عبد علي الجسماني: **علم النفس وتطبيقاته**، بغداد، دار الفكر العربي، 1984، ص 41.  
(2) أرنوف وينج (ترجمة) عادل عزالدين وآخرون: **مقدمة في علم النفس**، القاهرة، مطبعة الاهرام، 1983، ص 133.  
(3) محمد حسن علاوي: **مدخل في علم النفس الرياضي**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص 99.  
(4) لنبدال دايفدوف، (ترجمة) سيد الطواب وآخرون: **مدخل علم النفس**، القاهرة، ط 3، 1988، ص 480.  
(5) قاسم حسن حسين: **علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب**، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 172.  
(6) علي كمال: **النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها**، بغداد، مطبعة الدار العربية، ط 4، 1983، ص 121.

## الانفعالات في لعبة الملاكمة

منشورات  
الاكاديمية الرياضية العراقية  
[www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)  
نيسان 2007م

### - مقدمة:

الملاكمة احدى الالعاب التي نالت اهتماماً كبيراً من قبل العديد من دول العالم كونها تعد نموذجاً للالعاب الفردية ذات المهارات المتعددة والمعقدة والتي تتطلب من الملاكم ان يمتلك استجابات انفعالية متوازنة لتنفيذ الواجبات المناطة به. كما ان العامل النفسي يلعب دوراً في غاية الاهمية لتحقيق نتيجة أفضل من خلال توفر بعض السمات منها الرغبة والارادة والواقعية وغيرها من السمات لغرض مواجهة المواقف والظروف المتغيرة اثناء النزالات.

ولهذا يعد الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية اضافة إلى عناصر التدريب الاخرى "لذا اتجه العلماء والخبراء إلى الاهتمام بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الانشطة الرياضية"<sup>(1)</sup>.

### أولاً: مفهوم الاستجابة الانفعالية:

#### 1- الاستجابة (Response)

هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة (R) "هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي\* ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه، أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك كتحسن أداء لاعب الملاكمة. كما تعرف الاستجابة (R) بأنها "تغيير مستتر أو ظاهرة يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن، وينعكس على السلوك نتيجة لتنبئه معين، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقاً للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبئه والاثارة"<sup>(2)</sup>.

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

#### - أنواع الاستجابات:<sup>(3)</sup>

- 1- **استجابات حركية:** كتحريك اللاعب ذراعه أو قدميه لاستلام الكرة أو مناولتها أو كانباض حدقة العين ان سلت عليها ضوء شديد.  
2- **استجابة لفظية:** كارد على سؤال يوجه اليك.  
3- **استجابة فسيولوجية:** كارتفاع ضغط الدم، أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلة الجبهة (Frontalis).

- (1) ابو العلا احمد، احمد عمر: **إنتقاء المفهومين في المجال الرياضي**، القاهرة، عالم الكتب، 1986، ص 59.  
\* الكائن العضوي: هو الانسان والحيوان، والانسان هو الوسيط بين المنبه والاستجابة، والانسان يقوم بما يلي:  
- يتعرض للمنبهات ويتلقاها ويتأثر بها.  
- يتفاعل معها بخواصه المعينة.  
- تصدر عنه الاستجابة.  
(2) احمد محمد عبدالخالق: **اسس علم النفس الرياضي**، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1990، ص 24.  
(3) احمد محمد عبدالخالق: **المصدر نفسه**، 1990، ص 24.

4- الارتباط بالمتغيرات العضوية الداخلية والخارجية: ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة بأنواع متعددة من المظاهر كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي والتغيرات الجسمية (الخارجية) التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال الذي يتعرض لها اللاعب ونوع تأثيرها عليه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاج الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى<sup>(1)</sup>.

### 1- الصفات العامة للانفعالات:

"حياة الانسان والرياضي بشكل خاص في حالة تقلب مستمر وتغير دائم ... وهذا لاشك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة ومالها من متعة فيدون هذه الاحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الانسان مملّة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس وجميع ولا يشعر ولا يفعل"<sup>(2)</sup>، وصيغة التلازم بين الانسان وجميع حالاته الوجدانية لها صفات عامة نذكر منها:

- 1- وجودها طيلة العمر: " ان الانفعالات مستمرة طيلة عمر الانسان و كذلك موجودة في كل ادوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لآخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها"<sup>(3)</sup>.
- 2- الاستمرارية Duration: "هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال لدى الشخص من جراء منبه يؤدي إلى اثاره ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يبدأ فيها جسمه ويعود إلى توازنه"<sup>(4)</sup>.
- 3- سرعة الانفعال: "ان لعبة الملاكمة تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالامر هنا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الذات وفي بداية النزاع تتداخل الانفعالات تتلقى احدها الأخرى وتحل محله وتتباين في الدرجة والحدة فمنها الفرح والسرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب والضجر وعدم الارتياح... الخ من الانفعالات التي ترتبط بالنزاع ونتائجه"<sup>(5)</sup>.
- 4- سهولة الاقتران: "ان الانفعال سهل الاقتران مع الاشخاص وهذا ما اظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاع واطسن (Watsun) ان يجعل احد الاطفال ان يخاف من أرنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك ان رؤية الارنب اقترنت بسماع صوت مرعب"<sup>(6)</sup>.

### ثالثاً: كيف تتكون الانفعالات:

لا بد من الإشارة إلى حقيقة ان للجهاز الحافلي (Limbic System) اهمية قصوى في السلوك الانفعالي لدى الأفراد وكلمة (لمبي) معناها (حافة أو حاشية أو حد) وقد سميت بهذا الاسم لان اجزائه حدود أو حلقة حول محور اعرق جزء في مقدم المخ، ويتكون الجهاز للمبي عن شبكة من تراكيب منحنية وممرات ويتلقى الجهاز للمبي الرسائل التي تساعدنا على اصدار العمليات الجسمية المصاحبة للانفعال والاحاسيس العضلية التي تمر بنا بوصفها خبرات وتجارب متراكمة وهي جانب آخر من

- (1) لندال دافيروف : مدخل علم النفس، القاهرة، مطابع المكتب المصري الحديث ترجمة السيد الطوب وأخرون، ط2، ص 484، 1984.
- (2) تيمية علي خان : علم النفس، بغداد، مطبعة العاني، ص 120.
- (3) محمود كاظم محمود التميمي : خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالانزعاج الانفعالي، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب 1999، ص 9.
- (4) نبينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، 1995، ص 16.
- (5) محمود بسيوني، باسم فاضل : الأعداد النفسية للاعبين، دار المناهل للطباعة، مصر، 1994، ص137.
- (6) غازي صالح محمود وأخرون: الانفعالات، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراة للعام الدراسي 1998م، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص 5.

"وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً بالدوافع والحاجات المختلفة ومدى علاقتها بالانشطة المتعددة التي يمارسها الفرد"<sup>(1)</sup>، بالإضافة إلى آثارها السلبية والإيجابية في الجانب الجسمي والعقلي والاجتماعي من جوانب شخصية الفرد.

والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني ان "والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني ان الانفعال حمل الفرد على سلوك مناسب تخفف حالة التوتر التي يعاني منها، ويفصل الفرد إذا لم يستطيع ارضاء حاجاته إلى التخلص من فضلات جسمه لأنه في حالة توتر يسعى التخلص منها والعودة إلى حالة الاتزان الذي كان عليه"<sup>(2)</sup>.

ومن خلال ذلك يتبين لنا بوضوح مدى ارتباط انفعالات الفرد مع دوافعه وحاجاته. فعندما يمنع الفرد من اشباع حاجاته ينفعل وكذلك عندما يستثار دافع من دوافعه فانه ينفعل فيسعى الفرد إلى ازالة التوتر لكي يحصل على الراحة، والاستجابة الانفعالية للملاكم "تتحدد في جميع قدرات اللاعب على مواجهة المنافسة الرياضية وقد تغطي اللاعب مجموعة من الاستجابات الانفعالية النوعية الذي يبدو عليها الملاكم في المنافسة مثل الاتزان الانفعالي، ضبط النفس، الثقة بالنفس ... الخ"<sup>(3)</sup>.

### ثانياً: خصائص الانفعالات والصفات العامة لها:

اجرى علماء وظائف الاعضاء العديد من التجارب لدراسة ومعرفة الانفعالات الرياضية "وتوضح النتائج التي تم التوصل إليها من هذه الدراسات والتجارب الميدانية امكانية الوصول إلى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات والانفعالات الرياضية وكذلك معرفة أثرها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغيرها والتغير السريع في الاحداث أو الحوادث التي تسببها"<sup>(4)</sup>، فعند تسجيل نقطة في الملاكمة تكمن السعادة يرافقها الابتهاج والحماس ويعد ثوان تأتي خيبة الامل والغضب والحزن ثم يتبعها الامل وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات انفعالية تتميز بالخصائص التالية:

- 1- الذاتية: "تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة ادراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها و كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين"<sup>(5)</sup>، فالفرد قد يغضب ويحزن عند خسارة لاعب في النزاع بينما هناك شخص آخر تبعث في نفسه والفرح والسرور، وقد لا تستوجب الامر لتلك الحالات لشخص ثالث.
- 2- التعدد: "وهي تعدد الحالات الانفعالية المختلفة التي يمر بها الفرد كالفرح والحزن والندم والابتهاج والكراهية والعطف... الخ وتكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الاحيان تكون بسيطة (ضعيفة) أو قوية أو مركبة (قوية، ضعيفة)"<sup>(6)</sup>.
- 3- التباين (الاختلاف في الشدة): "قد يفرح لاعب لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت اشراف مدرب معين، ولكن درجات الفرحة تختلف في الشدة من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات"<sup>(7)</sup>.

- (1) منذر اسماعيل الراوي: الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها مع مجاميع الرمي، اطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991، ص 321.
- (2) جمال حسين الالوسي: علم النفس العام، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988، ص 209.
- (3) محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية الترسنة البدنية والرياضة النظرية والتطبيق، والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ط1، ص 99.
- (4) محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي، بنغازي، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1986، ص 116.
- (5) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، 1987، ص 247.
- (6) Robinstien SL: *Allgemeine psyeology*, Berlin, 1963.
- (7) طلعت منصور وأخرون : إيسيس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1989، ص 150.

لها الاثر في تطوير مستوى الانجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس وادائه الفني والخططي بشكل سليم على الحلية.

ونشير هنا إلى دور المدرب الفاعل في عملية التخطيط العلمي الصحيح لعملية الاعداد النفسي الطويل المدى سواء كان للاعب أو لمجموعة لاعبين، وهذه العملية تساعد على تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق اهداف الفريق واللاعبين "فعندما يكون الجو النفسي والاجتماعي غير ملائم فإن مستوى الاداء يكون أقل من القدرات الطبيعية لأفراد الفريق وأقل من درجة استعداد وامكانيات ذلك الفريق في حين ان تهيئة واعداد الجو النفسي والاجتماعي للفريق أثناء فترات التدريب يؤدي إلى تماسك الفريق ويساعد على النجاح والظهور بأحسن مستويات الاعداء"<sup>(1)</sup>.

### 3- اسلوب التغذية:

"ان الانسان يحتاج إلى طاقة خلال مزاوله أي عمل أو نشاط ويعتبر الغذاء عنصر اساسي للطاقة وبدون الغذاء لا يمكن تحقيق طاقة كافية خاصة عند الرياضيين"<sup>(2)</sup>، "وتعتبر الكربوهيدرات والدهون والبروتينات وكذلك الفيتامينات والمعادن المصادر الرئيسية والمهمة التي يجب ان يحصل عليها الملاك في غذائه، كما ان كمية ونوعية الغذاء التي يحتاجها الملاكون تتأثر بعمر اللاعب ودرجة حرارة الجو وجهده خلال النزال"<sup>(3)</sup>، وأي خلل في عملية التوازن في توزيع تلك المواد الغذائية ستؤثر سلباً على حالة اللاعب الفسيولوجية والبدنية والمهارة ومستوى انجاز وصحة اللاعب العامة، وفي الآونة الاخيرة اخذت برامج تغذية اللاعبين تأخذ حيزاً كبيراً في عمليات وضع الخطط المبنية على أسس علمية من اجل توفير الغذاء المثالي والمتكامل للاعب وتحت اشراف وارشادات عامة يجب مراعاتها من ذوي الاختصاص بهذا المجال وكذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة الوجبات الغذائية التي تسبق المباراة كذلك معرفة أنواع الطعام الملائمة للاعبين.

### 4- التشجيع المستمر:

ان حالة التشجيع المستمرة للملاكمين تعمل على رفع ثقة اللاعب بنفسه وقدراته المهارة والخطوية والفسية، وهذا يخلق حالة تحسن اداء اللاعب وتحقيق أفضل الانجازات وكذلك تنمية حالة الشعور نحو الجماعة من أعضاء فريقه والعمل على رفع اسم فريقه وناديه في كافة المنافسات الرياضية بعد ان يصل اللاعب إلى حالة الاطمئنان والشعور بالراحة مما تزيد اللاعب المواظبة والاستمرار في التدريب المنتظم، والتشجيع المستمر للملاكمين ركيزة مهمة في عملية الاعداد والتهيئة النفسية للاعب مع اختلاف وسائلها وكما هي في الحالات التالية:<sup>(4)</sup>

- الاحاديث الحيوية (Pep Talks): هي تلك الاحاديث المتفائلة والمشجعة التي تعمل على تنشيط الدفع المعنوي على اجتياز موقف المنافسة سواء كانت تلك الاحاديث من المدير الفني أو الاداري أو احد اعضاء الفريق.
- لوحات النشرات (Bulletin Boards): وهي احدي الصور المرئية لاحاديث التشجيع والتي قد تتضمن اخبار انجازات اللاعب ونشر صور اللاعب في اماكن عامة وبارزة تسمح لعدد كبير من الناس بمشاهدتها.
- الاعلام وتغطية الانباء (Publicity): يلعب الاعلام المرئي والمقروء دوراً بارزاً في زيادة الحالة المعنوية للاعبين ومدى استعدادهم إلى المنافسات الهامة وتحقيق افضل الانجازات الرياضية والعمل الدائم لاعداء الفريق للظهور بالمظهر اللائق وتحسين قدراتهم المهارة وسلوكيتهم وضبط انفعالاتهم السلبية أثناء المنافسات

- (1) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ط1، ص.390.
- (2) وجيه محجوب الطائي: التغذية والحركة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص.16.
- (3) مظفر عبدالله شفيق: محاضرة عملية لمادة الطب الرياضي لطلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001-2000.
- (4) محمود عبدالفتاح عنان: المصدر السابق، 1995، ص.333.

الوعي الانساني والمسؤول عنها لحاء المخ وتعتبر منطقة تحت المهاد أو الهايبوتاموس (Hypothalamus) جزء مهم من الجهاز اللمبي وهي الرابطة المباشرة بين المخ واعدد الجسم المختلفة التي تنشط أثناء عمليات الخوف والغضب والانفعالات الاخرى"<sup>(1)</sup>.

هنا نجد ضرورة ان نوضح استخدام مصطلح الانفعال (Emotion) بمعناه الواسع بحيث يشمل "جميع الحالات الوجدانية، والانفعال أو الاستعداد الانفعالي يدخل في تكوين كثير من الدوافع الانسانية المركبة بتكوين الاتجاه والعاطفة والانحياز والعقدة النفسية والحالة المزاجية"<sup>(2)</sup>. "وتلعب الانفعالات المختلفة دوراً هاماً بالغ الاثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وأنواع الانشطة المتعددة التي يمارسها"<sup>(3)</sup>.

"ان تجسس الفرد أو اللاعب بأعراض الانفعال هو خاصية حياتية وضرورة لبني الانسان وأنها تكون احدي المقومات الاساسية في تعامل الانسان مع محيطه والتحفز لتجنب الخطر ودرته"<sup>(4)</sup>، "وان معنى الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن ان نقسمها إلى نوعين:

- 1- انفعالات ايجابية (انفعالات سارة): كالفرح والسرور والحب والفوز والنجاح...الخ.
- 2- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة): كالحزن والخوف والغضب والكراهية والهزيمة والفشل"<sup>(5)</sup>.

هذا ما أكده روبرت سنكر (Robert Singer) ان كلتا الحالتين من الانفعال حالة ممكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية (الوظيفية) أو بعض الطرق المباشرة أو غير المباشرة"<sup>(6)</sup>.

### رابعاً: طرائق السيطرة على انفعالات لاعبي الملاكمة:

#### 1- التدليك:

تعد لعبة الملاكمة من الرياضات التي يحتاج ممارستها إلى نوع من التدليك لتخفيف السكر العضلي وإزالة التوتر التي يتعرض له اللاعب، وبعد التدليك عاملاً مساعداً للوقاية من الاصابات الرياضية بالاضافة لكونه وسيلة فعالة للحد والسيطرة على انفعالات اللاعب وهناك اعتقاد صحيح ان لاعبي الملاكمة هم أكثر الرياضيين حباً للتدليك سواء كانت قبل النزال وخلال فترة الاستراحة أو بعد النزال، واغلبية اللاعبين يمارسون تدليكاً سريعاً لعضلات الرجلين أثناء فترة الاستراحة لغرض تهيئة تلك العضلات وإزالة حالات الشد العضلي واطافة طاقة حيوية جديدين للاعب والاستعداد للجولة الثانية باقصى طاقاته وقدرته على الحركة، "وان التدليك يرخي الالياف العضلية ويفرق بين بعضها البعض مما يفسح المجال للحركة من جديد بحرية وطاقة كبيرة وبمرونة تامة ويساعد على استطالة العضلات التي تقتصر جراء الاداء الرياضي العنيف المتكرر كما انه يمنع التعب ويمنح الاسترخاء ويهدئ الآلام ويقلل من التوتر كما يساعد على التقليل من ترسب الاحماض كما ان التدليك يحسن النفس الجليدي كما يخفف من الشد المسلط على الجهاز العصبي"<sup>(7)</sup>.

#### 2- الاعداد النفسي:

عند الاقتراب من البطولات يتطلب اعداد الملاكمين بشكل جيد ويعتمد هذا الاعداد على اسس رئيسة هي الاعداد البدني والمهاري والاعداد النفسي الذي يعتبر جزء مهم وبارز في عملية تعليم وتدريب الملاكمين لخوض عمار المنافسات، ومن خلال الاعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى الملاكمين لما

- (1) احمد محمد عبدالخالق: المصدر نفسي، 1990، ص.180.
- (2) احمد عزت راجح: المصدر السابق، ص.153.
- (3) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص.245.
- (4) علي كمال: المصدر السابق، 1988، ص.154.
- (5) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص.146.
- (6) Robert Singer: Motor Learning and Human Performance, New York, 1980, p.224-263.
- (7) فريق كموته، كوردن هيربت: التدليك العام والرياضي، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1990، ص.21.

### 7- استخدام الموسيقى:

تعتبر الموسيقى الوتر الحساس في عملية التأثير الانفعالي في النفس البشرية كما أنها تعمل فعلها داخل اعماق النفس وهناك ارتباط سحري عجيب بين الموسيقى ومشاعر والانفعالات والاحساسات التي تتجاوب في النفس والروح وخاصة عند الخضوع للمؤثرات الموسيقية ومدى سيطرتها على السلوك والمشاعر في تهدئة الانفعالات كما هي للموسيقى القدرة على اثارتها، وبهذا يمكن التأكيد على استخدام الموسيقى في عمليات تهدئة الانفعالات وازالة حالات التوتر والقلق والخوف عند اللاعبين وخاصة في فترة المنافسات الرياضية لتكون فرصة سانحة للسيطرة على انفعالات الرياضي واللاعب كما ينبغي، "كما ان هناك حاجة إلى اعداد شرائط الكاسيت المستخدمة في تدريبات الاسترخاء لبعض الموسيقى المصاحبة والتي تلائم البيئة العربية حيث المتوفر منها حالياً يستخدم السيمفونيات والكونسيرتات العالمية ومن الطريف بالذكر ان هناك تجارب تجري على استخدام بعض مقطوعات الموسيقى الشرقية في مثل هذه البرامج الغربية"<sup>(1)</sup>.

### - أهم الدلائل على وجود الاستجابة الانفعالية للموسيقى:

- هناك عدة دلائل التي من خلالها تؤكد على وجود الاستجابة الانفعالية للموسيقى وأهمها:<sup>(2)</sup>
- 1- **الدلائل الذاتية:** منذ أقدم العصور وحتى وقتنا الحاضر يؤكد الفلاسفة والنقاد ان الموسيقى تثير استجابات انفعالية لدى المستمعين إليها وتسبب ردود افعال متباينة بصورة واضحة عند مختلف المستمعين.
  - 2- **الدلال الموضوعية:** يمكن تمييز صنفين من الاستجابات الملحوظة ودراستها بصورة موضوعية وهي:
    - أ- الاستجابات التي تتخذ صيغة تغيرات ظاهرية في السلوك، وهذا النوع ليس شرطاً فيها ان تكون الاستجابات ملحوظة بشكل بارز فكتير من الناس ميالون إلى جمع هذا السلوك الظاهري. وان البكاء قد يكون حصيلة حزن شديد وكذلك حالة الفرح الشديد فأن مثل هذا السلوك لا يخبرنا الا عن القليل إلى قيمة الاستجابات أو عن علاقتها بالمشير.
    - ب- الاستجابات التي تأخذ شكل تغييرات فسيولوجية أقل استعداداً للملاحظة، فالموسيقى لها تأثير واضح وكبير على الاستجابات التي تأخذ شكل تغييرات فسيولوجية كما هو الحال على النبض والتنفس وضغط الدم، كما انها تؤثر على بدء التعب العضلي والعقلي.

### 8- توجيهات المدرب اثناء النزالات:

ان إبعازات المدرب قبل وأثناء النزالات له تأثير فاعل في نموذج التوجه الدافعي للملاكم وبذلك لا بد ان تتفاعل توجيهات المدرب مع نفس أسلوبه المستخدم في التدريب وتوجيه اللاعبين مما يلائم قدراتهم النفسية والمهارية والاجتماعية والتي تختلف صيغة التفاعل من لاعب لآخر، "لانه هناك من اللاعبين من يتصفون بحالة عدم اللامبالاة أو الاكتراث ومثل هؤلاء اللاعبين يحتاجون إلى التنشيط الذاتي (Self-Activation) من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية وعقلية ومعرفية ذاتية تتمثل في كلمات التشجيع الموجهة من المدرب"<sup>(3)</sup>.

الرياضية حتى يستطيع اللاعب من خلال ذلك كسب وإنشاء علاقة ودية حميمة مع وسائل الاعلام ومنذوي المجلات والصحف الرياضية والاذاعة والتلفزيون والاعلام وسيلة من وسائل التأثير على السلوك"<sup>(1)</sup>.

- **تأييد المشجعين (Fan Support):** غالباً ما يحتاج اللاعب أو الفريق الرياضي اثناء المنافسات إلى نوع من التأييد والتشجيع وهذا يلعب فعله ودوره اثناء المنافسة في تحقيق الفوز بالنزالات، وفي الأونة الاخيرة اصبحت لكل نادي رياضي أو فريق رابطة للمشجعين يستخدمون كل وسائل التأييد والتشجيع لفرقهم اثناء الدوري أو البطولات وهذه حالات التشجيع نوع من الاعتراف بقيمة ما يؤديه اللاعب وبأن اداؤه يمنع ويفرح جمهور المشجعين.

### 5- الاحماء المتكامل والارتخاء العضلي:

- اخذت عملية الاحماء المتكامل والارتخاء العضلي للملاكمين جانباً اساسياً ومهماً لاعداد وتهيئة اللاعب لدخول النزال خالي من حالات الانفعال كالقلق والتوتر والذقان يؤديان إلى الشد العضلي والخوف وبالتالي إلى اختلال التوازن في سلوكية واداء اللاعب اثناء النزال، وبما ان حالات الانفعال تقل وربما تزول مع مرور الوقت فان عملية التهيئة والاحماء الرائد قبل المنافسة تعتبر المحطة المهمة التي يمضي اللاعب من خلالها تهيئة كافة اعضاء الجسم للعمل من خلا مجموعة من التمارين يؤديها الملاكم، ومن الطبيعي لا توجد هناك نماذج ثابتة للاحماء والتهيئة قبل المنافسة تصلح لكل الظروف بل تعتمد على درجة حرارة المحيط وظروف المحيط بالاضافة إلى ظروف المنافسة وامكانية اللاعب، وان عملية الاحماء المتكامل والارتخاء العضلي قبل المنافسة ممكن ان تحقق من خلالها:<sup>(2)</sup>
- اكتساب العضلات الارتخاء التام والمرونة اللازمة.
  - رفع الدافع النفسي للاعبين وبناء الدافع النفسي الإيجابي للصراع الرياضي.
  - التهيئة الذهنية لتأدية الواجبات المختلفة باسترخاء تام.
  - الاسهام بشكل فعال في تنظيم الفعاليات والقدرات الحركية.
  - اعداد مختلف أجهزة الجسم وتتهيئتها للعمل المقبل.
  - يساعد على زيادة سرعة رد الفعل الحركي وينمي الاستجابة الحركية.

### 6- استخدام تحفيز المدربين:

يلجأ بعض المدربين والهيئات الادارية في الاندية وبعض المعنيين في المجال الرياضي استخدام تحفيز الملاكمين كوسيلة لعملية السيطرة على انفعالانهم وغرس روح الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز الامثل وتذليل كل الصعاب التي قد يواجهها اللاعب.

والتحفيز تعرف بأنها "حقاتق وعمليات باعثة الناس إلى العمل أو لغيره ولمختلف الحالات. ومن خلال ما تقدم ان المدربين وخصوصاً العاملين مع لاعبي المستويات العليا بالملاكمة كيف يستطيع منهم وضع اختيار الاساليب الاكثر دقة وفاعلية لتحفيز اللاعبين وكذلك في أي وقت ممكن الاستثارة هل في وقت النزال أو في فترة زمنية محددة وبأي طريقة كانت التشجيع أو الاغراء بالكلمات الطيبة أو المسائل المعنوية (كالهدايا والالوسمة والمساعدات المالية) ولكن مدى ارتباطها بالوسيلة المستخدمة في تحفيز اللاعب والوقت المناسب لذلك إلى المعرفة الكاملة للعوامل الاجتماعية والدراسية والنفسية لكل لاعب لكي تبنى اعطاء اللاعبين بالشكل والفترة الملائمة لذلك الرياضي"<sup>(3)</sup>.

(1) عبدالمنعم الحنفي: الموسوعة النفسية، علم النفس في حياتنا اليومية، ط1، القاهرة، مكتب مدبولي، 1995، ص401.

(2) محمود بسبوني، باسم فاضل: المصدر السابق، 1994، ص112.

(3) صباح رضا وآخرون: كرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، ص331.

اللاعب الذي تتم مراحل الاعداد النفسي بشكل جيد أثناء التدريب ومراحل الاستعداد بالتأكد سوف ينعكس ذلك ايجابياً على سلوكه وانفعال اللاعب خلال المراحل التدريبية وعند دخوله للمنافسات الرياضية<sup>(1)</sup>.

#### 4- الحالة التدريبية للاعب الملامكة:<sup>(2)</sup>

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الملامكة بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية النزول فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية) تتوقع منه ان يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها في حالة تدريبية منخفضة).

#### 5- نظام المنافسات:

في الملامكة لكل نزال لها ظروفها وقد لا يفصح بعض اللاعبين عن مستواهم الحقيقي في النزالات المهمة في أولها خلال تلك البطولة، ف نظام المنافسات في البطولات المختلفة احد العوامل المهمة والمؤثرة لحالة اللاعب فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللاعب عندما يكون نظام النزالات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ولكل حالة فعلها على اللاعب فان سيكولوجية النزالات والاعداد العام لها ارتباطها وثيق بالنواحي البدنية والعقلية والخطية يضمن وبكل تأكيد ثبات الاداء وانخفاض مستوى الانفعالات لدى اللاعب.<sup>(3)</sup>

#### 6- النمط العصبي للاعب:<sup>(4)</sup>

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

#### 7- مكان النزال واستجابة الجمهور:

قد تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في نزالات تقام على الحلبة التي اعتاد عليها عن حالته عندما يشترك في حلبة محايدة لم يسبق له ان تدرب أو اشترك في مناسبات اقيمت عليها أما لنوع وخصائص لاستجابات الجمهور (المتفرجين) من اهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب النفسية كما ان عدد المتفرجين يلعب دوراً هاماً ذلك بالإضافة إلى اختلاف الايقاع للاعب طبقاً للمناطق الجغرافية.

#### 8- وقت المنافسة:

"ان كافة الالعاب الرياضية التي يستغرق اللعب فيها فترة طويلة ومجهود بدني شاق تثير حدة الانفعال عند اللاعب أكثر من المنافسات الرياضية التي يستغرق اللعب فيها وقتاً قصيراً وذات جهد بدني قليل"<sup>(5)</sup>.

#### 9- شخصية المدرب:

تلعب شخصية المدرب في الملامكة مؤشراً كبيراً على سلوكية اللاعب ومدى استنارته الانفعالية خلال النزال، وهناك علاقة طردية واضحة بين حالة المدرب الانفعالية وبين درجة انفعال اللاعب و خاصة اثناء النزالات المهمة والالعاب ذات الطابع

- (1) نزار الطالب: محاضرة علمية على طلبة الماجستير لمادة علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997-1998.
- (2) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص 267.
- (3) محمود بسيوني، باسم فاضل: المصدر السابق، 1994، ص 9.
- (4) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص 266.
- (5) نزار الطالب: محاضرة علمية بمادة علم النفس على طلبة الماجستير بكلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997م.

#### 9- استخدام اليوكا والايحاء الذاتي والتنويم المغناطيسي (التدريب الذهني):<sup>(1)</sup>

لغرض السيطرة على انفعالات اللاعبين النفسية ذوي المستويات العالية استخدمت كثير من بلدان العالم رياضة (اليوكا) (والايحاء الذاتي) (والتنويم المغناطيسي)، ففي (اليوكا) يأخذ الرياضي اوضاعاً جسمية خاصة مع محاولة عزل نفسه عن المحيط الخارجي بغية التخلص من تأثيرات المحيط عليه، أما طريقة (الايحاء الذاتي) هي عملية الارتخاء المتدرج والتي تستخدم بها من ازالة 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 اخطاء الرياضي المهارية وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع مستواه العام عن طريق التخلص من الخوف الزائد من تكرار الاصابات واستدعاء خبرات النجاح السابقة وبث الثقة في نفوس اللاعبين وتقليل حدة القلق والتوتر في ظروف المباراة العامة لاستخدام الاسترخاء الابحاثي"<sup>(2)</sup>.

#### خامساً: أسباب انفعال لاعبي الملامكة:

##### 1- الخبرة السابقة:

يختلف لاعب الملامكة 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"<sup>(3)</sup>، فلاعبي الملامكة ذوي 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 والاصغر عمراً وخبرة أقل قدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف وتبدو مظاهر الانفعال واضحة عليه.

##### 2- نوعية أو مستوى المنافسة:

ان حالة لاعب الملامكة الانفعالية تختلف طبقاً لمستوى وأهمية المنافسة ومدى الاستعداد لها "إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك ان منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه اضعف منه بكثير ومن ناحية اخرى تختلف حالة اللاعب عند عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس وعند عدم معرفته المنافس الفعلي (حالة المنافس المجهولة) تسبب هذه الحالة الاخيرة المزيد من الاعباء النفسية على اللاعب"<sup>(4)</sup>، وغالباً ما تتخلل حالة اللاعب بالانفعالات الحادة عند ملافاة اللاعبين المتقدمين أو الاقوياء ذوي الاسماء اللامعة في اللعبة ومدى أهمية النزال بالنسبة له على مستوى الترتيب العام كما تأخذ هذه الحالة حين المشاركة في المنافسات الخارجية والتي تحمل صفة اعلى قمم المنافسة وتهيد هذه الحالة حتى تصل عند اللاعب بالاعتدال (الانفعالات المعتدلة) في المنافسات الودية أو المحلية أو مع لاعبين اقل مستوى أو في نزالات لا تحمل صفة التأثير المعنوي من حيث موقع اللاعب ومكانة اللاعب.

##### 3- نوعية الاعداد النفسي للاعب:

يلعب الاعداد النفسي للاعب مرحلة ضرورية جداً لا تقل عن اعداد اللاعب بدنياً ومهارياً وخطياً حيث يلعب الاعداد النفسي بنوعيه (الطويل المدى والقصير المدى) على جعل اللاعب أو الفريق في أحسن حالات الاستعداد النفسي والكفاح "وان

- (1) نزار الطالب، كامل الويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص 337-338.
- (2) محمد بسيوني، باسل فاضل: المصدر السابق، 1994، ص 200.
- (3) أرثوف ويتنج، عادل عز الدين وآخرون: المصدر السابق، 1983، ص 136.
- (4) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص 266.

العنيف يمكن ملاحظة بعض التغيرات والتي تهدف لمحاولة الهجوم أو التهديد والقيام ببعض الحركات مثل انقباض الايدي أو التكتشير عن الاثياب ... الخ.

### ج- التعبيرات الصوتية:

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

### 2- المظاهر الداخلية (العضوية):

الانفعالات كثيراً ما تصاحبها استجابات فسيولوجية وهذه الحالة معروفة منذ العصور القديمة حيث جعلوا القدماء الاحشاء والقلب هو موضع الانفعالات، أما الان فقد عرفت ان "التكيفات الفسيولوجية التي تصاحب الانفعالات تقع تحت السيطرة المباشرة للجهاز العصبي اللاارادي والسيطرة غير المباشرة للمخ الاوسط وبخاصة (مهارة المخ) وتحت تأثير هذه القوى تبطيء انشطة المعدة وتتسارع ضربات القلب ويصعب الكلوكوز في الدم وبهذه الطريقة يثار الكائن العضوي ويصبح مستعداً لكل طارئ"<sup>(1)</sup>.

### أهم المظاهر الداخلية المصاحبة للانفعال هي:

- أ- **ضغط الدم وتوزيعه:** غالباً يحدث ارتفاع ضغط الدم في حالة انفعال اللاعب مما يؤدي إلى تغير في توزيعه بين سطح الجسم ودخله وكذلك تعرض اللاعب في تلك الحالة إلى احمرار الوجه اثناء حالات الخجل والغضب وشحوب في حالة الخوف.
- ب- **اتساع حدقة العين:** هناك حركة ديناميكية غير ارادية في شكل حدقة العين، حيث تضعف وتصغر في حالة الالم والاضطراب وتتسع وتكبر في حالة الفرح والسرور.
- ج- **جفاف الحلق والبلعوم:** ان عملية التوتر والاضطراب التي تنتاب اللاعب تؤدي إلى زيادة تعرقه وسيل اللعاب مما يؤدي إلى جفاف الفم والبلعوم في حالات الفرح والغضب والفرح.
- د- **عملية الهضم ونشاط الغدد:** يتأثر جهاز الهضم في حالة الانفعال والخوف والفلق لدى الانسان وتظهر علامات ذلك عن طريق تقلبات داخلية وعدم استقرار عمل المعدة والاحساس بالضغط على جدار المعدة وفي بعض الاحيان يصاب اللاعب بالاسهال أو الامساك والالام المعوية المفاجئة نتيجة لذلك<sup>(3)</sup>.
- هـ- **زيادة النبض وعملية التنفس:** "ان 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 الاوكسجين الذي يحترق بسرعة في التفاعلات التي تحدث داخل الجسم نتيجة عدم الاستقرار النفسي والعضوي الذي يمر به اللاعب، ووجد انه في هذه الحالة تزداد نسبة السكر وكمية الادرنالين لزيادة نشاط عمل الغدد الكظرية والغدد النخامية مما يؤدي إلى شحوب الوجه وارتجاف العضلات"<sup>(4)</sup>.

- (1) جي. ف. درنسيل، (ترجمة) سعيد احمد الحكيم: علم النفس الفلسفي، بغداد، دار الشؤون العلمية العامة، وزارة الثقافة والاعلام، ط1، ص78.
- (2) نزار الطالب: محاضرة علمية في مادة علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999-2000.
- (3) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط9، 1994، ص249.
- (4) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1994، ص250.

التنافسي الكبير، وبخاصة (القلق والتوتر و الانفعال) للمدرب اثناء المباراة أو التدريب تعتبر حالة سلبية في شخصية المدرب بالملامة مما يجعله يفقد السيطرة والتحكم علة توجيه اللاعب وهذا بدوره له التأثير المباشر على عطاء المدرب واللاعب وبالتالي الوصول إلى ما لا يرغبه الطرفان المعنيين في الاداء والنتيجة في المنافسة الرياضية مما يجعل توقف نجاح كثير من اللاعبين بلعبة الملامة على اسلوب الاشراف الذي يقوم به المدرب وما يتصف به من خراب<sup>(1)</sup>.

### 10- الحالة المناخية:

ان حالة المناخ لها دوراً كبيراً في تحديد حالة اللاعب بالملامة فعندما يلاكم اللاعب في جو بارد يختلف عنه إذا كان الجو حاراً شديداً، وبديهاً ان لعبة الملامة لعبة شاقة بدنياً ويصرف اللاعب مجهوداً كبيراً وليس سهلاً، فاذا كان الجو حاراً اثناء النزال 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 الاجواء الحارة كما تظهر صعوبات بالغة في عملية تنفي اللاعب وكذلك ظهور حالات التعب المبكر والخمول لدى اللاعبين قد تصل إلى حالة الاعماء وكما هو معلوم ان اللاعبين عليهم الالتزام بالقانون واللعب في كافة الظروف الجوية.

### 11- الشحن والابعاد:

المقصود بالشحن هو استخدام كافة الوسائل والسبل لكي يجعل الملاكم ان يعيش تماماً في جو النزال ويندمج في كل ما يحيط بهذا النزال، أما الابعاد فهو استخدام السبل والوسائل لابعاد الملاكم عن التفكير المستمر في النزال وكلتا الحالتين لهما تأثيرهما على نفسية وانفعال الملاكم.

### سادساً: المظاهر الخارجية والداخلية المصاحبة لانفعالات لاعب الملامة:

ترتبط خبرات الملاكم الانفعالية المختلفة بتغييرات داخلية عضوية وكذلك بعض المظاهر الخارجية التي تظهر على اجزاء مختلفة من جسم اللاعب وكما يلي:

### 1- المظاهر الخارجية:

#### أ- الحركات التعبيرية للوجه:

ان لعبة الملامة من الالعب الرياضية السريعة والممتلئة بالانفعالات المختلفة نظراً لتفاعل اللاعبين من بيئة النزالات ولكل حادث حديث فترسم ملامح ذلك الحدث على تلك الحركات التعبيرية لوجه اللاعب سواء كانت ملامح الفرح أو الحزن والالم. ومن الممكن ان نستدل بالعين المجردة تعبير الوجه على الفرح والسرور والخوف والحزن ولكننا قد لا نعرف بعض الحالات الانفعالية الاخرى التي يمر بها اللاعب كالتحكم والحنق والياس وقد أثبتت البحوث والدراسات ان لكل فرد تعبيراته الخاصة ينفرد بها عن سواه كما ان هناك اختلافاً بين المجتمعات الحضارية المختلفة وطريقة كل منها في التعبير عن مختلف انواع الانفعالات.

#### ب- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:

ترتبط بعض الانفعالات بالحركات التعبيرية لكل اجزاء الجسم ففي حالات الفرح والسرور يبدو اللاعب مرفوع الرأس، وما يبدو من حركات تعبيرية عن الحزن والوجوه التي تبدو في انحناء الرأس إلى الاسفل أو اختفاء الوجه باليدين وفي حالات الغضب

- (1) محمود بسيوني، باسم فاضل: المصدر السابق، 1994م، ص366.
- (2) ثامر محسن: الاعداد النفسية بكرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص72.
- (3) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، 252-254.

### ب- الثقة (Confidence):<sup>(1)</sup>

هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدوده، وهي معرفة اللاعب بكل نواحي أو نقاط القوة والضعف لديه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني ان هناك استعداد لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب، وقد يخطأ الكثير من اللاعبين في عملية التعامل الأمثل والصحيح مع درجة الثقة الذي يحملها ذلك الرياضي ومدى علاقتها في تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسات الرياضية حيث في الحالتين كليهما لا بد من اللاعب ان لا يفقد شعوره بالثقة لان تحقيق الفوز (المكسب) في عدة مناسبات رياضية ينبغي ان لا يصل إلى حالة المبالغة بشعورهم نحو الثقة الزائدة والتي تسمى بحالة (Over of Confidence) حيث يعتقدون انهم افضل من امكاناتهم الحقيقية وآخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفي حالة اخرى واثاء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين إلى حالة عدم الوثوق بانفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على اداء اللاعب سلبياً وتسمى (Lack of Confidence)، ولكن من الافضل والأمثل ان يكون هنالك توازن بين تلك الحالتين المذكورتين لدى اللاعبين وهذا يصل باللاعب إلى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس المثلى (Optimal Self Confidence)، وغالباً ما يصل إلى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية والمهارة ويضعون اهدافاً واقعية يضمن لهم تحقيق الاداء الافضل وتزيد اللاعبين خبرة ومناعة ضد حدوث الاخطاء ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف إلى قلوبهم اثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم وادائهم وبالتالي تحقيق احسن الانجازات. "واللاعبون الذين تعوزهم الثقة في النفس (Lack of Confidence) يفعون فريسة الفشل والخوف واسرى لتصوراتهم السلبية اثناء المباراة مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي بسبب النقص العضوي والاهمال والرفض ومحاولة لتعويض مشاعر النقص لديه والاحباط في أعماله"<sup>(2)</sup>، وهناك علاقة جدلية وجوهريّة بين ثقة اللاعب بنفسه وبين القدرات البدنية والمهارة للاعب لان الثقة وحدها تعتبر المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل اللاعب لكنها ليست القدرات والاستعدادات نفسها "فالثقة هي عنصر الامان لدى كل فرد الذي يكافح في سبيل التفوق من أجل بلوغ الكمال لاحساسه بعدم الاكتمال أو عدم الاتقان"<sup>(3)</sup>.

### ج- ضبط التوتر (Tension Control):

"هي القدرة على التغلب بفعالية عالية على ما يعترض اللاعب من قلق وخوف ومعالجة الضغوط والانفعالات الحادة بطريقة إيجابية"<sup>(4)</sup>.

### د- المسؤولية الشخصية (Personal Account Ability):<sup>(5)</sup>

وهي تحمل المسؤولية الشخصية عن اداء اللاعب في المباراة وهي الارادة في مواجهة اللاعب بشجاعة لخطائه، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الاخطاء.

### هـ- الرغبة (Desire):

هي الدافع الشخصي لمزاولة الرياضي أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز وتعتبر مقياساً على مدى محاولة اللاعب ان يكون الافضل أو يؤدي

### سابعاً: السمات النفسية والانفعالية للاعب الملائمة:

لعبة الملائمة تحتاج إلى بعض السمات والتي لا يمكن بدونها ان يصبح اللاعب بارزاً في هذه اللعبة والسمات هي "صفات عقلية أو جسمية أو انفعالية أو اجتماعية سواء كانت نظرية أو مكتسبة التي يتميز بها اللاعب وتعبّر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك"<sup>(1)</sup>.

### 1- السمات حسب وجهة نظر هول ولندزي هي:<sup>(2)</sup>

- أ- سمات مشتركة: حيث يتسم بها الأفراد جميعاً.
- ب- سمات فريدة تتوافر لدى أفراد معينين.
- ج- سمات سطحية تكون ظاهرية وواضحة.
- د- سمات مصدرية: وهي السمات الكامنة التي تعد اساس السمات السطحية.
- هـ- السمات المكتسبة: وهي سمات تعليمية.
- و- سمات ديناميكية: وهي التي تهئ الفرد وتدفعه نحو الاهداف.
- ز- سمات قادرة وتبحث عن قدرة الفرد على تحقيق الاهداف.

وهناك نقطة في غاية الأهمية وهي ان اشتراك اللاعبين في سمة معينة لا يعني اطلاقاً ان مقدار ودرجة هذه السمة موجودة بشكل متساو عند كافة اللاعبين مثلاً... ان سمة الصبر لا تعني ان كل اللاعبين متساوون بهذه السمة ولكن نرى ان هناك اختلاف واضح بهذه الصفة بين لاعب وآخر وهذا يمكن مشاهدته بوضوح اثناء النزال وبخاصة عندما تشتد ظروف اللعب ضراوة وتعقيداً فتري ان صمود اللاعب ويزور صفة الصبر لديه تختلف بين لاعب واخر، لاعب يصمد ولاعب آخر ينهار وهذا دليل على ان جميع اللاعبين لديهم سمة الصبر وغيرها من السمات الأخرى.

### 2- السمات الانفعالية لدى الملائمين:

#### أ- الضبط الذاتي (Self-Discipline):<sup>(3)</sup>

وهو حالة الاستعداد لتطوير "خطة اللعب" والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الاتقان طول الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها. وتمثل هذه السمة القدرة في الحفاظ على "خطة اللعب" طالما كانت صالحة والتخلي عنها بعد ثبوت عدم صلاحيتها، ويلعب الضبط الذاتي أو الداخلي للاعب دوراً بارزاً ومهماً في مدى تطوير دافعية اللاعب نحو الاداء الرياضي وبهذا يمكن اعتبار "مفهوم الضبط من المفاهيم الحديثة تؤكد على ان رياضي الانشطة الرياضية العنيفة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر تتميز بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالضبط النفس (Self-Discipline) مقارنة برياضة الانشطة المتوازنة"<sup>(4)</sup>.

- (1) صبحي عبداللطيف المعروف: نظريات الارث النفسي والتوجيه التربوي، بغداد، مطبعة القادسية، 1986، ص125.
- (2) ثامر محسن: المصدر السابق، 1990، ص72.
- (3) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارة والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1987، ص483.
- (4) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيق)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص7-8.

- (1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق، 1987، ص483.
- (2) Rycman, Theories of Personality, D. Van Nostrand Com.N.Y., 1978, p.93.
- (3) محمد ابراهيم محمود العبيدي: قياس الاتزان الانفعالي عند اثناء الشهداء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، 1991، ص33.
- (4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق، 1987، ص483.
- (5) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص483.

نظرة ملؤها الاعجاب 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 اتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التوازن، أو التي تطلب الشجاعة والجرأة، لان احساس الفرد بقدرته على اداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظراً لاحساسه بالتميز في اداء مثل هذه المهارات الرياضية التي تتسم بصعوبتها ودقتها وخطورتها والتي لا يتمكن الكثيرون من ادائها. وعلى العكس من ذلك فان فشل لافرج في اداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الاداء مما يستدعي الخبرات الانفعالية الغير سارة.

4- الخبرات الانفعالية المرتبطة بادراك جمال التوقيت والابقاع الحركي، الذي يتمثل في تمرينات العروض الرياضية ومن امثلتها العروض الرياضية التي تقدم في المناسبات الوطنية أو الرياضية المختلفة.

5- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية، إذ انها 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 احراز ما يمكن من نتائج. وفي كثير من الاحيان يظهر ذلك واضحاً جلياً في الاشارات والحركات والالفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.

وغالباً ما تصطبغ الحالات الانفعالية في اثناء سير المنافسات الرياضية بحالة الاستثارة القوية التي يطلق عليها مصطلح (التنهيج الانفعالي الرياضي) ويشعر الفرد بزيادة هائلة في قدرته وطاقته ولا يحفل بالتعب وتشتد وتيرة كل العمليات النفسية لدى الفرد.

والخلاصة ان النشاط الرياضي يزخر بانواع من الخبرات الانفعالية التي تميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد. ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته واخضاعها لسيطرته، كما ان ديناميكية الحالات الانفعالية في اثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع في انفعال معين لانفعال آخر مغاير من اهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظورها الفرد في المنافسة الرياضية.

#### تاسعاً : فوائد ومضار الانفعالات:

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

##### - فوائد الانفعال:

- 1- من بين اهم فوائد الانفعالات المعتدلة أو المنشطة ما يلي:  
تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد لتوجهه وتثيره نحو الاداء ومحاولة تحقيق الاهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الاحداث 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 ان يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو ادائه.

افضل ما عنده"<sup>(1)</sup>، وغالباً ما يكون الدافع الشخصي لذلك الرياضي نحو ممارسة النشاط الرياضي اثناء المنافسات الرياضية بسبب تبادل النجاحات الذي بدوره يقع على اللاعب ببذل قصارى جهده من أجل تحقيق افضل ما عنده لتحقيق الفوز. "والفرحة التي تغمر اللاعب تستمر طيلة مدة المنافسة وقد تستمر وقتاً أطول وتساعد على التصرف بكفاءة عالية وفاعلية اكبر، كان يقول احدهم سأدخل المنافسة بكل عزيمة ولن أفكر في شئ فكل اهتمامي يخص اللعب فقط والاداء الحسن"<sup>(2)</sup>.

#### و- الاصرار (Assertiveness):

هو الشعور بأن اللاعب يستطيع ان يفعل في مبارياته شيئاً ما يحدث تغييراً. وتشير إليه المخاطرات المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة. والاصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة اداء"<sup>(3)</sup>.

ويتبين من خلال ذلك ان جميع السمات الانفعالية لدى لاعبي الملاكمة الانفة الذكر تختلف عن بعضها البعض من حيث نشاطها ومدى تأثيرها على تطور الارادة لدى شخصية اللاعب وكيفية التعامل معها لتحقيق الفوز في النزال وكيفية بناء عمليات القدرة الذاتية والمقدرة العالية للعمل الرياضي "وجميع هذه السمات الانفعالية يعيشها اللاعب بمستوى مختلف تفاوت في الكثافة وقد تحل واحدة محل الأخرى بحيث تتحول الحالة الانفعالية من إيجابية إلى سلبية وينفس الحدة قد تتحول حالة السعادة الغامرة والنشوة والفرح عن طريق تحقيق فوز معين إلى حالة خوف و غضب عارم في حالة الاخفاق والهزيمة"<sup>(4)</sup>، بهذه الحالات النقيضة التي يمر بها لاعب الملاكمة والتي تسمى (عدم الاستقرار الانفعالي).

#### ثامناً: الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:<sup>(5)</sup>

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

ويمكن تلخيص اهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي:

- 1- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لاداء اللاعب في اثناء ممارسته للنشاط الرياضي، فالعمل العضلي الزائد هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضي يرتبط دائماً - في الاحوال الطبيعية) بحالة من المتعة والمرح والسرور والاحساس بالارتياح والرضا والاشباع. أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي الواقع على كاهل الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات الغير سارة كالضيق والكدر والاحساس بالتعب والاعياء والارهاق.
- 2- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.  
فمن المستحب ان يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته، وقدرته على التحمل، وان يحس بقدر معين من التفوق والامتياز لتوافر القدرة لديه على اداء الانشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القوة والسرعة والتحمل والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها. وليس الامر مقصوراً على احساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه

(1) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص483.

(2) محمد عادل رشدي: المصدر السابق، 1986، ص120.

(3) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، 1987، ص483.

(4) خليل وديع شكور: علم النفس التربوي، لبنان، بيروت، عالم الكتب للطباعة والنشر، ط1، ص60.

(5) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة، ط2، دار الفكر العربي، 1998، ص165-223.

من الاجزاء العليا من المخ والى الاجزاء الاخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية.

فكان لنظرية (كانون) على العكس من نظرية (جيمس - لانج) تفترض حدوث الشعور بالانفعال والتغيرات الجسمية جنباً إلى جنب في نفس الوقت أي بمجرد ان يبدأ الهيپوثلاموس في القيام بدوره.

ومن ابرز ايجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الهيپوثلاموس في السلوك الانفعالي، الا ان معارضي هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للهيپوثلاموس وعلاقته مع الأجهزة العصبية الاخرى.

### 3- نظرية لندسلي (نظرية التكوين الشبكي):

اشار (لندسلي Lindsley) إلى ان (الهيپوثلاموس) يعتبر المصدر الأول في تنظيم السلوك الانفعالي، ولكي يقوم (الهيپوثلاموس) بوظائفه فانه ينبغي ان يكون تحت تأثير المنشط للجهاز الشبكي في جذع الدماغ. وفي ضوء ذلك تفترض هذه النظرية ان التكوين الشبكي هو المصدر الاساس للثارة والنشاط ومن خلال ذلك يعمل الهيپوثلاموس على التعبير عن مظاهر السلوك الانفعالي.

### 4- النظريات المعرفية المسببة للانفعال:

العديد من الدراسات الحديثة في مجال الانفعالات اشارت إلى التفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية أو العقلية) وبين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية) وتؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد. فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها علي انها المحدد الوحيد للانفعال. ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد.

فكأن النظريات المعرفية تؤكد على قدرة الفرد لادراك علاقة السبب والاثار (Cues-Effect Relationship) بين مختلف المواقف والخبرات الانفعالية.

فعلي سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة. أو بسبب الارهاق في الانتقال لمكان المباراة، أو لحساسية أو اهمية المباراة. وفي كل حالة من هذه الحالات الثلاثة قد تكون اعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف اسبابها.

### - مزار الانفعالات:

- 1- من بين أهم مزار الانفعالات الحادة أو غير السارة ما يلي:  
تؤثر على العمليات العقلية العليا كالادراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم في الواقع في اخطاء الادراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للحدوث اثناء الانفعال أو التصور الصحيح، كما تسهم في اعاقه التفكير أو ببطء التفكير.
- 2- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف، ومن القدرة على النظرة الناقدة للحدوث، ولا تساعد على اخضاع سلوك الفرد لاراداته، الامر 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 النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب، أو ميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها.

### عاشراً: نظريات في تفسير حدوث الانفعال:

- لكي يمكن التعرف على تفسير واضح للخبرة الانفعالية ينبغي التعرف على بعض النظريات أو النماذج التي تحاول تفسير العلاقة بين الانفعال ومصادره أو التي تحاول تفسير حدوث الانفعال. ومن هذه النظريات ما يلي:
- نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية).
  - نظرية كانون (نظرية الهيپوثلاموس).
  - نظرية لندسلي (نظرية نشاط التكوين الشبكي).
  - النظريات المعرفية والمسببة للانفعال.

### 1- نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية):

من النظريات الباكورة لتفسير حدوث الانفعالات النظرية التي تعزى إلى كل من وليام جيمس (James) الأمريكي، ولانج (Lange) الدانماركي، (استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج في وقت واحد تقريباً ولذا سميت هذه النظرية بأسم نظرية جيمس - لانج).

وتفترض هذه النظرية ان مثير الانفعال ينتج عنه تغيرات جسمية والتي بالتالي تجعل الفرد يشعر بالانفعال. فكان ادراك مثير الانفعال يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية حشوية وعن طريق ادراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال.

أي ان اللاعب يواجه المنافسة فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق فكأن الاستجابة الانفعالية (سرعة دقات القلب) تحدث اولاً والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية. وفي مجال توضيح هذه النظرية اشار (جيمس) إلى ما يلي: (ان الفرد يخاف لانه يجري، ولا يجري لانه يخاف).

وقد يلاحظ ان هذه النظرية تختلف بصورة واضحة عن نظرية اللاعب الرياضي لتفسير الانفعال، إذ كثيراً ما نسمع بعض اللاعبين يرددون: (انهم يشعرون قبل المباريات بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب).

وقد واجهت هذه النظرية العديد من الانتقادات واطهرت الدراسات التجريبية ان التغيرات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيس في الشعور بالانفعال. الا ان اهم ما ابرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعظمية في حالة الانفعال.

### 2- نظرية كانون (نظرية الهيپوثلاموس):

تؤكد هذه النظرية كما اشار إليها (كانون Cannon) على أهمية دور (الهيپوثلاموس) من حيث انه احد الاجزاء الداخلية في المخ والذي يلعب دوراً هاماً في النشاط العصبي في حالة الانفعال. وتشير هذه النظرية إلى ان التتابع الانفعالي يبدأ بادراك الفرد للمواقف على انه مثير للانفعال (كالقلق مثلاً) ثم يأخذ الهيپوثلاموس دوره بان يبدأ في ارسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزي من المخ إلى العديد

ت	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
16	أفضل الابتسام في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك.					
17	أناثر براء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.					
18	أتوقع الفوز قبل المباراة.					
19	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.					
20	التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.					
21	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعاً.					
22	أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب.					
23	يملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة.					
24	عصبيتي (برفرتي) تؤثر على أدائي في المباراة.					
25	أخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة.					
26	أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب.					
27	أتجعل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولاً تحسين مستواي.					
28	لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي					
29	عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم.					
30	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.					
31	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه.					
32	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء.					
33	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح.					
34	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي.					
35	استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء.					
36	انصف بالاصرار في الملعب.					
37	أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلبية عن ما يدور حولي.					
38	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل.					
39	يضيقني أن المنافس سوف يهزمني.					
40	أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء.					
41	لا أعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة.					

### أحد عشر: مقياس الاستجابة الانفعالية: (1)

ستجد في الصفحات التالية عدد من العبارات المرتبطة بالمواقف الرياضية أقرأ منها بعناية وحاول أن تكون دقيقاً قدر الامكان فليست هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة. لاحظ من فضلك النقاط التالي:

- اجب بطريقة مباشرة معبرة عن انطباعتك الشخصي.
- حاول ان تحدد الاستجابة التي تتفق مع ما تشعر به فعلاً وليس على اساس ما تعتقده أو ما تراه ان الآخرين يشعرون به نحوك.
- هناك خمسة مستويات لكل عبارة والمطلوب منك وضع علامة (x) واحدة في المربع الذي ينطبق على حالتك لاقصى درجة.
- مع مراعاة ان كل مستوى يعبر عن نسبة حدوث الموقف بالنسبة لك.

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
90%	75%	50%	25%	10%

ت	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لا اعتبر لعبي ذا قيمة ما لم يقترب من احسن مستوى لي.					
2	يملكني الخوف من المنافس العدواني.					
3	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة.					
4	استطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئاً أثناء المباراة.					
5	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الاداء.					
6	اعتذر عندما اخطئ أو حينما اكون غير موفق في اللعب.					
7	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة.					
8	أمارس اللعب اساساً بقصد الترويح.					
9	أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.					
10	تكون اعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.					
11	تكثر اخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.					
12	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.					
13	لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء.					
14	ألعب ارتجالاً دون ان يكون في ذهني خطة للعب.					
15	أريد ان أكون أحسن لاعب في الملعب.					

(1) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة، ط2، دار الفكر العربي، 1998، 490.

**- المسؤولية الشخصية :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
6	5	4	3	2	1
20	5	4	3	2	1
34	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
41	1	2	3	4	5

**- الضبط الذاتي :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
7	5	4	3	2	1
21	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
42	1	2	3	4	5

**المصادر والمراجع**

- المصادر العربية:**
1. آرنوف وينج (ترجمة) عادل عزالدين وآخرون: مقدمة في علم النفس، القاهرة، مطبعة الاهرام، 1983.
  2. ابو العلا احمد، احمد عمر: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، عالم الكتب، 1986.
  3. احمد محمد عبدالخالق: اسس علم النفس الرياضي، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1990.
  4. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة، ط2، دار الفكر العربي، 1998.
  5. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيق)، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1997.
  6. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ط1، ص390.
  7. بثينة منصور الحلو: قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، 1995.
  8. تميمة علي خان: علم النفس، بغداد، مطبعة العاني.
  9. ثامر محسن: الأعداد النفسية بكرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
  10. جمال حسين الالوسي: علم النفس العام، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
  11. جي. ف. دنسيل، (ترجمة) سعيد احمد الحكيم: علم النفس الفلسفي، بغداد، دار الشؤون العلمية العامة، وزارة الثقافة والاعلام، ط1.
  12. خليل وديع شكور: علم النفس التربوي، لبنان، بيروت، عالم الكتب للطباعة والنشر، ط1.

مفتاح التصحيح:

**- الرغبة :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
1	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
29	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
36	1	2	3	4	5

**- الاصرار :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
9	5	4	3	2	1
23	5	4	3	2	1
37	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5

**- الحساسية :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
3	5	4	3	2	1
17	5	4	3	2	1
31	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
38	1	2	3	4	5

**- ضبط التوتر :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
4	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
32	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
39	1	2	3	4	5

**- الثقة :**

رقم العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
5	5	4	3	2	1
19	5	4	3	2	1
33	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
40	1	2	3	4	5

34. منذر اسماعيل الراوي: الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها مع مجاميع الرمي، اطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991.
35. نزار الطالب: محاضرة علمية على طلبة الماجستير لمادة علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997-1998.
36. نزار الطالب: محاضرة علمية في مادة علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999-2000.
37. نزار الطالب، كامل الويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
38. وجيه محجوب الطائي: التغذية والحركة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.

#### - المصادر الاجنبية :

39. Robert Singer: Motor Learning and Human Performance, New York, 1980.
40. Robinstien SL: Allgemeine psychologie, Berlin, 1963.
41. Rycman, Theories of Personality, D. Van Nostrand Com.N.Y., 1978.

13. صباح رضا وآخرون: كية القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991.
14. صبحي عبداللطيف المعروف: نظريات الارث النفسي والتوجيه التربوي، بغداد، مطبعة القادسية، 1986.
15. ضياء الدين ابو الحب: الموسيقى وعلم النفس، بغداد، مطبعة التضامن.
16. طلعت منصور وآخرون : اسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1989.
17. عبد علي الجسماني: علم النفي وتطبيقاته، بغداد، دار الفكر العربي، 1984.
18. عبدالمنعم الحنفي: الموسوعة النفسية، علم النفس في حياتنا اليومية، ط1، القاهرة، مكتب مديولي، 1995.
19. علي كمال: النفيس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، بغداد، مطبعة الدار العربية، ط4، 1983.
20. غازي صالح محمود وآخرون: الانفعالات، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراه للعام الدراسي 1998م، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
21. فريق كمونه، كورن هيرت: التدليك العام والرياضي، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1990.
22. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
23. لندال دافيروف : مدخل علم النفس، القاهرة، مطابع المكتب المصري الحديث ترجمة السيد الطواب وآخرون، ط2، 1984.
24. محمد ابراهيم محمود العبيدي: قياس الاتزان الانفعالي عند انهاء الشهداء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، 1991.
25. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط9، 1994.
26. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
27. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، 1987م.
28. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1987.
29. محمد عادل رشدي: علم النفس التحريبي الرياضي، بنغازي، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1986.
30. محمود بسيوني، باسم فاضل : الاعداد النفسي للاعبين، دار المناهل للطباعة، مصر، 1994.
31. محمود عبدالفتاح عنان: سببولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتدريب، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1995.
32. محمود كاظم محمود التميمي : خبرات الاسير المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب 1999.
33. مظفر عبدالله شفيق: محاضرة عملية لمادة الطب الرياضي لطلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000-2001.