

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بعدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم

للمصالات

أ.د. الاء زهير مصطفى

م. مسلم حسب الله إبراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Muslemsport7777@gmail.com

1- المقدمة:

أن النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر وخصوصاً عندما تتحول الممارسة إلى منافسة، وقد لا يختلف اثنان في أن ممارسة لعبة كرة الطائرة سواء في أثناء التدريب أو المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من تلك الظروف والحالات والمواقف النفسية المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال وخصوصاً في أثناء المنافسة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء وذلك من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة شعوره بالاستقرار النفسي وخصوصاً قبل المنافسة وبالتالي يزيد من كفاءة الأداء في أثناء المنافسة "وأن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظرف المنافسة" (راتب، 2000، 230)، وللوقوف على معنى متكامل للاستثارة نجد من الضروري النظر إليها كعملية نفس فسيولوجية تختلف في الشدة والدرجة وفق أداء اللاعب للمهارات الحركية في التدريب والمنافسة، أن فهم الاستثارة يتطلب معرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند استثارة اللاعب (عنان، 1995، 26)،

وفي منافسات لعبة كرة القدم تظهر العديد من الانفعالات النفسية نتيجة ظروف اللعب وحساسية المباراة وأهميتها، وهنا يبرز دور اللاعب وكفاءته في كيفية ضبط انفعالاته والتحكم بها من خلال التركيز والوعي والادراك الذي يجب توفره في أثناء فترة الإعداد والتهيئة النفسية للمباراة من خلال السيطرة على مستوى الاستثارة الانفعالية التي تحدث قبل وفي أثناء المباراة، ومدى تأثيرها على أداء اللاعب، أن الدرجة المرتفعة في مستوى الاستثارة الانفعالية تشير إلى زيادة شدة التوتر والاستثارة فضلاً عن مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المنافسة ومن ثم الحاجة إلى أساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي "ومن هنا تتجلى أهمية البحث في محاولة التعرف على العلاقة في مستوى درجة الاستثارة الانفعالية وعدد من المتغيرات البدنية للاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للمصالات

اما مشكلة البحث فأصبحت دراسة الجانب النفسي للرياضي محظ اهتمام الباحثين في المجال الرياضي اذ ان معرفة الجوانب النفسية للاعبين سيكون عامل مساعد وكبير للمدربين في تقييم اداء اللاعبين والتي يمكن أن تتميز فيها جهودهم في اثناء المنافسات الرياضية اذ أن المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائما تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية والمهارية والخطئية للاعب" فقد يخسر كثير من اللاعبين في البطولات بسبب الانفعال الزائد ، ونظراً لوضوح هذه المشكلة وظهورها بشكل واسع لدى اللاعبين فضلاً عن تأثيرها الواضح عليهم فلا بد من الوصول الى اساس المشكلة ، والوقوف على حدودها لدراستها وبحثها ، ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل التالي :

- ماهي طبيعة مستوى الاستثارة الانفعالية التي تؤدي الى احداث تغيرات القدرات البدنية؟ ويهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالمتغيرات البدنية للاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة الارتباطية لملائمة وطبيعة البحث،

2-2 مجتمع البحث وعينته

شمل مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة ديالى بكرة القدم للصالات في حين اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت (48) لاعب يمثلون اربعة هي (ديالى، شهربان، الخالص، بعقوبة) وصلت للأدوار النهائية وهي تمثل نسبة (19.04) من المجتمع الكلي

2-3 أدوات البحث

2-3-1 مقياس الاستثارة الانفعالية

وصف المقياس وتصحيحه:

تم استخدام مقياس الاستثارة الانفعالية لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية والمعد من قبل (دورثي ف هارس) و(بيت ل هارس) وقام بإعداد صورته العربية الدكتور أسامة كامل راتب 1995 ويتكون المقياس من (50) عبارة ويجب الرياضي على عبارة في ضوء مقياس مدرج من ثلاث بدائل (غالبا، أحيانا ، نادرا) ويتراوح مدى الدرجات بين (50-150) درجة كحد أدنى وأعلى وارتفاع الدرجة في المقياس دلالة على زيادة شدة الاستثارة ،انظر الملحق (أ) (راتب، 305، 1995).

2-1-3-2 المواصفات العلمية للمقياس

2-1-3-2 صدق المقياس

لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم النفسية، ومجال القياس والتقييم وبعد جمع الاستثمارات توصل الباحثان إلى الصدق الظاهري للمقياس إذ يشير (able، 1972) في هذا المجال ان أفضل وسيلة للتأكد من هذه الأداة هو أن يقرر المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها.

2-2-3-2 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون، 1990، 143) تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة من لاعبي كلية التربية بالكرة الطائرة كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (14) يوم من الاختبار الأول على العينة نفسها إذ وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة (ر) (87%) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

2-3-2 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة عن طريق توزيع المقياس على افراد عينة البحث والاجابة عليه قبل بدا المنافسة بزمان قدره 30 دقيقة فضلا عن اجراء الاختبارات البدنية واللاعب في وضع الجلوس على كرسي وكذلك حساب معدل سرعة النبض .

2-4 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).

الجدول (1)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط لأفراد عينة البحث وفق متغيرات الاستثارة الانفعالية والمتغيرات البدنية

الكليات	عدد أفراد العينة	الاستشارة		المتغيرات							
				عالي		واطي		البدني			
		وسط	انحرا ف	وسط	انحرا ف	وسط	انحرا ف	وسط	انحرا ف		
ديالى	12	81.6	12.7	11.6	0.843	7.5	0.707	88.1	8.56	100	0.133- 0.056 0.210
شهربان	12	86.7	5.39	11.1	1.9	7.6	0.96	91.4	8.74	100	0.033 0.574 0.422
الخالص	12	89.9	9.89	11.3	1.34	7.1	0.99	85.2	10.69	100	0.240 0.456 0.033-
بعقوبة	12	88.4	88.4	11.8	1.003	7.4	0.52	83.2	9.82	100	0.242- 0.286- 0.309-

2-3 مناقشة النتائج:

إن مستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين قياساً بالمتغيرات البدنية هي في المستوى المقبول في الوصول باللاعب إلى حالة نفسية وبدنية جيدة، وهذا يدل على وجود مستوى استثارة انفعالية معتدلة الى حد ما اذ لدى أفراد عينة البحث.

ولبيان العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية والمتغيرات البدنية وتبين هذه النتائج إلى عدم وجود علاقة معنوية بين متغيري الاستثارة الانتقالية. ويعزو الباحث سبب ذلك إن أفراد عينة البحث يتمتعون بالإعداد البدني الجيد الذي يؤدي بدوره الى حصول على حالة من الاستقرار النفسي في الاداء والقدرة على ضبط الانفعالات والقدرة على التحكم بها، وباعتباره إن لياقة الجسم تعد جزء مهما للصحة النفسية فضلاً عن الاعتدال في مستوى الاستثارة الانفعالية نتيجة عن وجود حالة من الاستقرار النفسي قبل وبعد وأثناء المنافسة الرياضية حيث يشير (صالح، 1996). "ان المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائماً تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية والمهارية والخطية للاعب". (صالح، 1996، 2). وان الاستثارة الانفعالية كان مصدرها ايجابياً نابعاً من التحدي

لتحقيق أهدافهم التي وصفوها لهم او وصفها المدرب لهم وهذا ما اشار إليه الباحث في تفسيره للتأثير المباشر للطلاقة النفسية بمستوى الأداء المهارى وما أكدته (راتب، 1995، 131) بان الاستثارة الانفعالية المثلى هي الحالة التي يكون فيها الرياضي في أفضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء مع الأخذ في الاعتبار أن مصدر هذه الطاقة هو ايجابي نابع من الاثارة والتحدى.

4- الخاتمة:

يتمتع لاعبو عينة البحث باستثارة انفعالية جيدة ومثالية، ويوصي الباحث الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وتحقيق مستوى من الاستثارة الانفعالية المعتدل في اثناء المنافسات جنب الى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي ، والاهتمام بإجراء المزيد من البحوث للتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية وأثرها على الوظائف الفسيولوجية في مواقف المنافسة في ألعاب جماعية أخرى .

المصادر

- راتب، أسامة كامل (1991): الاستثارة الانفعالية وعلاقته بمستوى الأداء، بحوث المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، القاهرة ،
- راتب، أسامة كامل (1995): علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- صالح، إبراهيم مجدي احمد (1996) : السمات الانفعالية للاعبين منتخبات كرة القدم تحت 18 سنة وعلاقتها بنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثامن، العدد 1، 2، 3 ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- العجيلي ، صباح حسين وآخرون (1990) : التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد .
- عنان ، محمد عبد الفاتح (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الهيتي ، مصطفى عبد السلام ، (1985) : القلق ، ، مكتبة النهضة ، ط2، بغداد .
- Prentice tall, Eble R (1972) : Essential of education al measurement ، New Jersey.

الاسم: العمر:

مركز اللعب: التاريخ:

عزيزي اللاعب أرجو وضع دائرة حول الرقم الذي تختاره يوصف حالتك بدقة ، اجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به وينطبق عليك

ت	العبارات	غالبا	احيانا	نادرا
1	أدائي أثناء التدريب أفضل كثيرا من المنافسة	3	2	1
2	يضايقني أن يشاهد أدائي أشخاص مهتمون	3	2	1
3	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	3	2	1
4	يقلقني تفكير الآخرين في مستوى أدائي	3	2	1
5	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء في أثناء المنافسة	3	2	1
6	يتشتت انتباهي أثناء المنافسة	3	2	1
7	اعتمد نظاما معينا عندما استعد للمنافسة	1	2	3
8	ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة	3	2	1
9	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة	3	2	1
10	أعاقب نفسي عندما ارتكب أخطاء بسيطة أثناء المنافسة	3	2	1
11	نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة	3	2	1
12	أعاني بعض الاضطرابات في المعدة أثناء التدريب وتزداد أثناء المباراة	3	2	1
13	اشعر بالخوف في عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة	3	2	1
14	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي	3	2	1
15	إن لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة	1	2	3
16	أستطيع أثناء الإحماء – وانتظار بداية المباراة – التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة	1	2	3
17	احفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا	1	2	3
18	أكون عصيبا ومهموما قبل المنافسات الهامة	3	2	1
19	افقد السيطرة على أفكاري قبل المنافسة	3	2	1
20	يسهل ارتبائي وإثارتي قبل المنافسة	3	2	1
21	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الأعداد الذهني	1	2	3
22	احقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أدائه ومتى يتم ذلك ومع من ،	1	2	3
23	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة التحدي	1	2	3
24	احقق أفضل أداء عندما أكون عصيبا وقلقا	3	2	1
25	احقق أفضل أداء عندما أكون مسترخيا وهادئا	1	2	3
26	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها	1	2	3
27	عندما أكون مركزا تماما في المباراة لانتبه إلى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب	1	2	3
28	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على نحو الغير	3	2	1

المخطط لها			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب	1	2
30	احقق أفضل أداء عندما يشجعني زملائي ومدربي	1	2
31	أستطيع جمع الأشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها	1	2
32	أستطيع التصور الذهني للمنافسة (أرى - اشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي	1	2
33	أضع أهدافها لأدائي لكل تدريب	1	2
34	أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة	1	2
35	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في إمكاني الأداء بشكل أفضل	3	2
36	احرص على إثارة منافسي كلما أمكنني ذلك	3	2
37	أحشى إصابتي أثناء الأداء	3	2
38	أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي	1	2
39	إذا تعرضت إلى قرار خاطئ من قبل الحكم أستطيع تركيز انتباه مرة أخرى	1	2
40	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل دخول المنافسة	3	2
41	اشعر بالضعف أو الوهن قبل المباراة مباشرة	3	2
42	أحاول تجنب التفكير بالمنافسة القادمة لما يسببه ذلك من عصبية	3	2
43	اشعر إنني لا أستطيع التذكر إي شي قبل المنافسة مباشرة	3	2
44	يكون أدائي باستمرار تقريبا أو في حدود قدراتي	1	2
45	استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها أقل ضغطا للأداء	1	2
46	إذا حدث إي تشتت انتباهي أثناء المنافسة فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرات أخرى	1	2
47	تزداد عصبيتي كلما ازداد عدد جمهور المشاهدين	3	2
48	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي	3	2
49	أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة	1	2
50	أستطيع أن أرى واشعر بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا،	1	2