

## الاستشارة الانفعالية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

د نشوان عبدالله نشوان

كلية الآداب

جامعة الإسراء

الأردن

د حيدر محمود علاوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة واسط

العراق

### ملخص

يعد الإعداد النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية إضافة إلى عناصر التدريب الأخرى، ومن أهم العوامل النفسية التي يجب أن يتمتع بها لاعبي كرة القدم هو الاتزان الانفعالي والاستشارة الانفعالية لأنهما يفسران حالة الاستقرار النفسي الذي يتمتع بها اللاعبون أثناء المنافسة. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على هذين العاملين (الاستشارة الانفعالية والاتزان الانفعالي) لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين، ومعرفة العلاقة بين هذين العاملين. وقد تكونت عينة الدراسة من (23) اللاعبين. واستخدم الباحثان لقياس متغيرات الدراسة مقياسي الاستشارة الانفعالية والاتزان الانفعالي، وتوصل الباحثان إلى ثلاث استنتاجات هي: انخفاض الاستشارة الانفعالية لدى اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، وتمتع لاعبي كرة القدم المتقدمين باتزان انفعالي عالي، ووجود ارتباط معنوي عالي وعكسي بين الاستشارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين وتوصل الباحثان في ضوء هذه النتائج إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات لبحوث مستقبلية أهمها إمكانية استخدام المقياسين المقننين في الدراسة الحالية من قبل المدربين لقياس عملي الاستشارة الانفعالية والاتزان الانفعالي.

**كلمات مفتاحية:** الاستشارة الإنفعالية ، الاتزان الانفعالي ، لاعب كرة القدم

## Emotional Arousal and Its Relationship with Emotive Balance Regarding Football Players.

Haider Mahmood Allawi

Nashwan Abd Allah Nashwan

College of Physical Education and Sport Science

Faculty of Arts

Wasit University

Isra University

Iraq

Jordan

### Abstract

Psychological preparation is one of the pillars on which the training process is based, besides other training elements. Emotional balance and emotive arousal are very important psychological factors that football players must enjoy, as they denote the psychological stability the players have during the competition. The study aimed at identifying both factors (Emotional arousal and Emotive balance) regarding professional football players, and presenting the relationship between those factors. The study sample was made up of (23) players. To assess the study variables, the researchers used scales of emotional arousal and emotive balance.

The researchers came to three conclusions, which are the decrease of emotional arousal of professional football players, and the high emotional balance of them. Beside the distinctive and reversed moral association between emotional arousal and emotive balance of such football players. In the light of the finding, the researchers reached a number of conclusions, and recommendations for future research such as the possibility of using the two measured measures in the current study by coaches to measure the factors of excitation and emotional equilibrium.

**Keywords:** Emotional Arousal, Emotive Balance, Psychological Readiness

### مقدمة الدراسة:

إن العامل النفسي يلعب دوراً في غاية الأهمية لتحقيق نتيجة أفضل من خلال توفر بعض السمات منها الرغبة والارادة والواقعية وغيرها من السمات لغرض مواجهة المواقف والظروف المتغيرة أثناء المنافسات. ولهذا يعد الاعداد النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية إضافة إلى عناصر التدريب الأخرى لذا اتجه العلماء والخبراء إلى الاهتمام بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية ( اسامة راتب، 1995).

إن الاستثارة الانفعالية هو شعور اللاعب بخلل واضطرابات نفسية وبدنية تؤثر إلى حد كبير على سلوكه وتصرفاته وأفعاله مع الآخرين وافتقاره إلى ضبط النفس في اطار عدم السيطرة والانضباط في المنافسة الرياضية (محمد عرب، 2017). وفي نفس الوقت نلاحظ استجابات سلوكية متوازنة ونشاطات معينة للوصول إلى حالة الاتزان الانفعالي (0) ومن أهم العوامل النفسية التي يجب أن يتمتع بها لاعبي كرة القدم هو الاتزان الانفعالي لأنه يفسر حالة الاستقرار النفسي، الذي يطلق عليها أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة . فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين والوصول إلى حالة الاتزان (أديب الخالدي، 2002).

ان عدم الاتزان الانفعالي يعني الافتقار في السيطرة على الانفعالات والتحكم في النفس وفاعلية الاستجابة كما أن الاتزان الانفعالي يمثل الشخص القادر على تقديم الاستجابة الانفعالية المناسبة للمثير الانفعالي ويتمتع بالقدرة على استحداث سلوكيات وتصرفات مناسبة وجيدة (0) إن الاستثارة الانفعالية هي أحد الانفعالات الهامة والذي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وان هذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفع باللاعب لبذل المزيد من الجهد أو سلبياً يعيق أداءه (محمد عرب، 2001).

الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات (صالح حمد، 1995).

وتؤثر الاستثارة الانفعالية كأحد المتغيرات النفسية في أداء اللاعب من خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية حيث تختلف نوعية وشدة هذا التأثير فيكون ايجابياً من خلال الاتزان الانفعالي مما يؤدي إلى تحسين الأداء وقد

يكون سلبياً من خلال الاستثارة الغير ملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي من قبل اللاعب (0) ونتيجة لما تقدم فإن أهمية الدراسة تكمن في التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين بكرة القدم وكذلك الاتزان الانفعالي وبالتالي معرفة نوع العلاقة والتأثيرات فيما بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي. مشكلة الدراسة:

إن الإعداد النفسي الجيد للاعب كرة القدم له دور كبير في تحديد مستوى الاستعداد النفسي وتجاوز الحالات المختلفة التي يمر بها قبل واثناء المباراة، لذا فمن خلال عمل أحد الباحثان كمدرب لكرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ في مباريات مختلفة لفرق كرة القدم للدرجة الأولى تعرض اللاعبين لدرجات مختلفة من الاستثارة الانفعالية خلال المنافسات وفي نفس الوقت يلاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى اتزانهم الانفعالي ولاجل ذلك دأب الباحثان الى معرفة ودراسة نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي وهل تؤثر احدهما على الاخرى من أجل تجاوز الحالات السلبية التي تؤثر على أداء الرياضي وإيجاد المستوى المناسب من الاستثارة والاتزان الانفعالي للاعب والفريق ككل والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد.

#### أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الأولى.
- 2- التعرف على الاتزان الانفعالي في المنافسة الرياضية.
- 3- التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الأولى.

#### فرضية الدراسة:

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الأولى  
مجالات الدراسة:

- المجال البشري لاعبي كرة القدم للدرجة الأولى المشاركين في الدوري.

- المجال المكاني ملاعب وساحات ملعب واسط بكرة القدم.

- المجال الزمني من 25-3-2018 لغاية 25-4-2018

#### تعريف المصطلحات النفسية:

الاتزان الانفعالي Emotional Stability:

قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية المرنة مع متطلبات الواقع الخارجي بعيداً عن الاندفاع والاثارة العالية اذ يمكن ان يحقق أهدافه ويتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة صحية (Eysenck et. Al., 1996)

مفهوم الاتزان الانفعالي عرفه عبد الغفار بأنه الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية، وكذلك الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، والاعتدال في تحقيق قيمه، أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهملها الآخرون، ويقصد بها الجانب الروحي من الشخصية (الخالدي، 2002).

#### الاستثارة الانفعالية Emotional Arousal:

" عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع (علاوي، 1998).

وقد عرفها الباحثان اجرائياً بأنها الاستثارة الانفعالية في المجال الرياضي هي حالة تنشيط للمهارات الحركية المعقدة تخضع لها الاعضاء والميكانيزمات التي هي تحت سيطرة الجهاز العصبي الاتونومي لها مستويات مختلفة حسب الفروق الفردية للاعبين.

#### منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

إن المشكلة التي يسعى الباحثان إلى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل إلى النتائج المطلوبة، لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والذي يعرف على أنه " هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي الدراسة صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (محبوب، 2001) فضلاً عن جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لافراد عينة الدراسة ( علاويوراتب، 1999).

#### مجتمع وعينة الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة من فرق كرة القدم المشاركة في بطولة الجامعة للعام الدراسي 2017-2018، والمتكونة من (43) لاعباً من أصل (50) لاعب يمثلون فرق كرة القدم للكليات التابعة لجامعة واسط وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

#### أدوات الدراسة:

من أجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل للمشكلة، فقد لجأ الباحثان إلى الاستعانة بوسائل عديدة إذ انه "من المتعذر أن تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة يمكن بها دراسة سلوك (صالح ، 1995)

- المصادر العربية والاجنبية في علم النفس.

- مقياس التوازن الانفعالي والاستثارة الانفعالية.

- مقياس الاستثارة الانفعالية.

-4- حاسبة يدويه نوع (flamingo). جهاز كومبيوتر نوع (Pentium 4)

- المباراة الرسمية لعينة الدراسة

اسلوب تصحيح المقياس:

يتكون مقياس الاستثارة الانفعالية من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (غالبا، أحيانا، نادراً) وتعطى أوزان للدرجات (1،2،3) على التوالي للفرقات الايجابية والعكس للفرقات السلبية.

حساب الدرجة الكلية:

بما أن مقياس الاستثارة الانفعالية يتكون من (31) فقرة فإن أعلى درجة للاعب تكون (93) وأقل درجة هي (31) والوسط الحسابي بلغ (68,13) والانحراف المعياري بلغ (6,02) أما بالنسبة لمقياس الاتزان الانفعالي فيتكون من (31) فقرة لذا فإن أعلى درجة للاعب هي (124) وأقل درجة هي (31) والوسط الحسابي بلغ (40,41) والانحراف المعياري بلغ (5,19).

الخصائص العلمية للمقياس:

الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذ أن الصدق يعني "أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر" (محبوب، 2001).

وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما، وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين.

الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاستثارة الانفعالية (0,88) ومقياس الاتزان الانفعالي بلغت (0,86) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين.

التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" (مجمع اللغة العربية، 1984).

قام الباحثان بتجربة استطلاعية واحدة شاملة للمقياس وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التعرف على الجوانب السلبية والمتغيرات التي قد تحدث اثناء التجربة الرئيسية.

مدى تفهم العينة لفقرات المقياسين.

كانت بمثابة تدريب فريق العمل المساعد.

الوصول الى البدء قبل التجربة الرئيسية.

### التجربة الرئيسية:

وقد تم ذلك خلال بطولة فرق الرياضة الجامعية للجامعات الوسطى والجنوبية في الفترة 13-18 / 1 / 2008 وبالاسلوب الجمعي وعلى ملعب جامعة القادسية حيث وزعت استمارات المقياسين على عينة الدراسة البالغة (43) لاعباً وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج الدراسة.

### الوسائل الاحصائية:

للتوصل الى نتائج الدراسة تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية التالية:

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل ارتباط بيرسون

### منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

يوضح جدول (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة الاستثنائية الانفعالية والاتزان الانفعالي، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستثنائية الانفعالية 14,11 بانحراف معياري 3,15 اما الاتزان الانفعالي فبلغ الوسط الحسابي 229,66 وبانحراف معياري 4,77 ومن قيم الأوساط الحسابية لاحظ الباحثان انخفاض

قيمة الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية، بينما لاحظ الباحثان ارتفاع قيمة الاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (1) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لعينة الدراسة

| المتغيرات            | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|----------------------|---------------|-------------------|
| الاستثارة الانفعالية | 14,11         | 3,15              |
| الاتزان الانفعالي    | 229,66        | 4,77              |

يمثل جدول (2) قيمة معامل الارتباط

اذ لاحظ الباحثان وجود ارتباط معنوي لدى لاعبي كرة القدم في الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي مقارنة إلى الخبرة الميدانية في منافسة كرة القدم والذين يتمتعون بها لاعبي كرة القدم الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لعينة الدراسة حيث بلغت معامل الارتباط (-0,98) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي عكسي بين متغيري الدراسة حيث كلما انخفضت الاستثارة الانفعالية للاعب كرة القدم كلما زاد اتزانهم الانفعالي لان الاستثارة الانفعالية تعتبر بمثابة استجابة لمثيرات معينة قد تكون انفعالات معتلة تسمى بالحالات الوجدانية وهذه واضحة من خلال سلوك الوظائف الفسيولوجية للاعب وبالعكس اذا ازدادت الاستثارة الانفعالية قل التوازن الانفعالي والاستثارة الانفعالية للاعب كرة القدم (تحدد من جميع قدرات اللاعب على مواجهة المنافسة الرياضية وقد تعطي اللاعب مجموعة من الانفعالات النوعية الذي يبدو عليها هذا اللاعب في المنافسة مثل الاتزان الانفعالي) (صالح، 2007)

جدول (2) يمثل قيمة معمل الارتباط بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لعينة الدراسة

| المتغيرات            | معامل الارتباط | الدالة       |
|----------------------|----------------|--------------|
| الاستثارة الانفعالية | - 0,98         | ارتباط معنوي |
| الاتزان الانفعالي    |                |              |

من خلال جدول (2) نلاحظ أن هناك ارتباط معنوي لدى لاعبي كرة القدم في عملي الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي الى الخبرة النفسية والتدريبية وتجنيهم للمواقف التي تثير الانفعالات. النفسية فضلاً عن الخبرات الذاتية والوجدانية المصاحبة للسلوك الايجابي وبالتالي الوصول إلى التوازن الانفعالي المقبول والقدرة على ادراك مواقف

المنافسة ودور المدرب في الإرشاد النفسي في تحقيق الاتزان الانفعالي الرياضي والقدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعالات وعدم التهور في اتخاذ القرار (كما يتأثر الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين بدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس المستوى بل يختلف من لاعب إلى آخر ، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند تركيزه على تعليمات المدرب وتشجيعه له على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليفهم بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب أو التحذير) (النقيب، 1990).

#### الاستنتاجات:

- 1- من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان لاحظ أن هناك انخفاض في الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- هناك ارتباط ذات احصائية معنوية عالي وعكسي بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبي كرة القدم
- 3- ان لاعبي كرة القدم يتمتعون باتزان انفعالي متميز وعالي.

دراسا  
DRASSA

#### التوصيات:

- امكانية استخدام المقياسين المقننين في البحث الحالي من قبل المدربين لقياس عملي الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي.
- اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة تضم جوانب الدراسة الحالية.
- توجيه العمل التدريبي والاهتمام بالجانب النفسي وخصوصا الاستثارة الانفعالية.
- ضرورة التشجيع المستمر للاعبين لزيادة الثقة بالنفس.

#### المراجع:

- النقيب، يحيى كاظم (1990) علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة. محمود، غازي صالح (2007) علم النفس الرياضي – سيكولوجية التدريب والمنافسات بكرة القدم – الجزء الاول مكتب زاكي للطباعة- ص210.
- الخالدي، أديب (2002) المرجع في الصحة النفسية : ط ٢ الدار العربية للنشر والتوزيع: المكتبة الجامعية: غريان: ليبيا باهي، مصطفى (1999) المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ص27.
- التميمي، محمود كاظم (1999) خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالانحلال لدى الاسرى العراقيين – كلية الاداب المستنصرية - اطروحة دكتوراة غير منشورة.
- ايزنك، هانز جورج (1996) الحقيقة والوهم في علم النفس – ترجمة قدوري حنفي ورؤوف نظمي – دار المعارف – القاهرة.
- عبد الغفار، عبد السلام (١٩٧٦) مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة، دار النهضة العربية.
- محبوب، وجيه (2001) أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- عبد الرضا، عصام محمد (2002). الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستنارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- علاوي، محمد حسن، اسامة كامل راتب (1995) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- صالح بن حمد (1999) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكات، ص337.
- راتب، اسامة كامل (1995) علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ص125.
- عرب، محمد جسام موسى جواد كاظم (2001) مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 1، بعقوبة، مطبعة ديالى.
- علاوي، محمد حسن (1998) مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون الطابع، 1984) ص71