



Emotional arousal and its relationship to emotional balance among the University of Babylon football team

Asst. Lec. Sarmad Fadhel * 

General Directorate of Education of Babylon, Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author: sarmad_f@gmail.com

Received: 27-02-2024

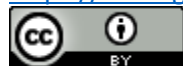
Publication: 28-04-2024

Abstract

There is no doubt that the feeling of security, reassurance, and self-confidence for any player in general, and the football player in particular, without threats, lack of tension, and lack of anxiety before and during competition, helps in efficient performance and increased giving, and the opposite is true, given the psychological pressures exerted on players by sports competition, which leads to Their tension, excitement, and threat to their security from one moment to another, depending on the circumstances of the match and its importance. This usually leads to the players' excitement and emotion, which may negatively or positively affect their performance, as emotional situations during sports competitions at high levels always have their emotional effects reflected according to their degree on the player's situation. Through this research, does emotional arousal have a relationship with the emotional balance of University of Babylon football team. The research aimed to prepare a measure of emotional arousal among the students of the University of Babylon football team, as well as prepare a measure of emotional balance among the students of the University of Babylon football team. And to find out the relationship between emotional arousal and emotional balance among the students of the University of Babylon football team.

Keywords

Emotional arousal, emotional balance, University of Babylon football team.



الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالتوازن الانفعالي لدى منتخب جامعة بابل بكرة القدم

م.م. سرمد فاضل

العراق. المديرية العامة لتربية بابل

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/2/27

الملخص

مما لا شك فيه أن شعور أي لاعب بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس وعدم التهديد وعدم التوتر وعدم القلق قبل المنافسة وخلالها، يساعد في كفاءة الأداء وزيادة العطاء والعكس هو الصحيح، نظراً لما للمنافسة الرياضية من ضغوط نفسية على اللاعبين مما يؤدي إلى توترهم وانفعالهم وتهديد امنهم من لحظة لآخرى وحسب ظروف المباراة وأهميتها، وعادة ما يؤدي ذلك إلى إثارة اللاعبين وانفعالهم والذي قد يؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائهم إذ أن المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائماً تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة للاعب ومن خلال هذا البحث هل للاستثارة الانفعالية علاقة بالتوازن الانفعالي لدى منتخب جامعة بابل بكرة القدم. وهدف البحث الى اعداد مقياس الاستثارة الانفعالية لدى طلاب منتخب جامعة بابل بكرة القدم، كذلك اعداد مقياس التوازن الانفعالي لدى طلاب منتخب جامعة بابل بكرة القدم. و معرفة العلاقة بينا لاستثارة الانفعالية والتوازن الانفعالي لدى طلاب منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الاستثارة الانفعالية، التوازن الانفعالي، منتخب الجامعة بكرة القدم.

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 القدم سواء في أثناء التدريب أو المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من 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 بالأمن والاستقرار النفسي وخصوصاً قبل المنافسة بما يرفع أو يزيد كفاءة الأداء في منافسات لعبة كرة القدم تظهر العديد من الانفعالات النفسية نتيجة ظروف اللعب المختلفة ودساسية المباراة وأهميتها فضلاً عن نتيجتها، 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 ولمعرفة مستوى الاستثارة الانفعالية التي تحدث عند اللاعبين قبل وفي أثناء المباراة، ومدى تأثيرها على أداء اللاعب في المنافسة. التوازن الانفعالي اذ يعد أحد السمات المهمة المتصلة في شخصية الإنسان، مما يؤثر على نتاجه العقلي والفكري والبدني، والتي ارتبطت ارتباطاً كبيراً بشخصية الطالب، وتكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالتوازن الانفعالي لدى منتخب جامعة بابل بكرة القدم لتحقيق أهداف العملية التربوية التعليمية في كليات التربية الرياضية. مما لا شك فيه أن شعور أي لاعب بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس وعدم التهديد وعدم التوتر وعدم القلق قبل المنافسة وخلالها، يساعد في كفاءة الأداء وزيادة العطاء والعكس هو الصحيح، نظراً لما للمنافسة الرياضية من ضغوط نفسية على اللاعبين مما يؤدي إلى توترهم وانفعالهم وتهديد أمنهم من لحظة لأخرى وحسب ظروف المباراة وأهميتها، وعادة ما يؤدي ذلك إلى إثارة اللاعبين وانفعالهم والذي قد يؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائهم إذ أن المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائماً تتعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة للاعب ومن خلال هذا البحث هل للاستثارة الانفعالية علاقة بالتوازن الانفعالي لدى منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد مقياس الاستثارة الانفعالية لدى طلاب منتخب جامعة بابل بكرة القدم.
- 2- اعداد مقياس التوازن الانفعالي لدى طلاب منتخب جامعة بابل بكرة القدم.
- 3- معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والتوازن الانفعالي لدى طلاب منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

2 - إجراءات البحث:

2 - 1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية والارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع البحث:

تحده بمنتخب جامعة بابل بكرة القدم للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (23) طالبا وتم اخذ المجتمع باكمله.

3-2 الوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث: -

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- حاسبة يدوية.

- كمبيوتر.

- ساعة توقيت.

2-4 تحديد صلاحية مقياس الاستثارة الانفعالية :

استعمل الباحث مقياس الاستثارة الانفعالية* الذي يهدف الى التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب الذي اعدة (دورثي . ف . هاريسون وبيت . ل . هاريسون) عربي (اسامة كامل راتب 2007) ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية . وبعدد (50) فقرة . وبثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالآتي :-

(3 درجة) غالباً (2 درجة) احياناً (1 درجة) نادراً

وقد تم تعريف المقياس واخضاعه لبعض التعديلات لاجل تطبيقه على البيئة العراقية وعلى اللاعبين، وتم عرض المقياس على الخبراء المختصين وكانت موافقتهم بنسبة (100%).

2-4-1 تحديد صلاحية مقياس التوازن الإنفعالي:

قام الباحث باعتماد مقياس عبد عون عبود جعفر المسعودي (2002) للتوازن الانفعالي و يتكون المقياس من (30) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (التعبير الأصيل عن الإنفعالات - الوجود الإصيل مع الآخرين - الشجاعة في مواجهة المستقبل) وتم تصحيح المقياس على وفق (خمسة) بدائل للإجابة (تنطبق علي كثيراً جداً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي قليلاً ، لاتنطبق علي) ، وتم عرض المقياس على الخبراء المختصين وكانت موافقتهم بنسبة (100%).

2-5 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (20 / 2 / 2023) على عينة بلغ عددهن (6) طلاب وبعد مرور 20 يوم تمت اعادة التجربة على العينة نفسها بتاريخ (10 / 3 / 2023). وكان الغرض منها:

1- ملائمة المقياس للعينة.

2- الوقت اللازم لاجراء.

3- وضوح محتويات المقياس.

2-6 الاسس العلمية:

2-6-1 الصدق :

تم التحقق من الصدق من خلال ايجاد الصدق الظاهري وعرضه على مجموعة من الاساتذة

المختصين في التربية الرياضية (علم النفس الرياضي) والعلوم التربوية والنفسية .

2-6-2 الثبات :

استعمل الباحث بتطبيق الاختبار واعادة تطبيق الاختبار وبفارق زمني 20 يوم، تم تطبيق معامل

الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والنهائي وتم الحصول على درجة ثبات لمقياس

الاستثارة الانفعالية (0.93) ولمقياس الاتزان الانفعالي (0.90) ، مما يبرز ثبات المقياسيين.

2-7 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياسيين على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون منتخب جامعة بابل

بكرة القدم بتاريخ (2023/3/25) في القاعة المغلقة بجامعة بابل.

2-8 الوسائل الاحصائية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل ارتباط بيرسون.

4- الوسيط.

5- التواء.

6- الخطأ المعياري.

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المقياسين للطلاب بكرة القدم:

الجدول (1) يبين الاحصائيات لأفراد عينة البحث

ت	المهارات	الوسط	الانحراف	الوسيط	الخطأ	الالتواء
1	مقياس الاستارة الانفعالية	83.27	9.11	80	0.77	0.17
2	مقياس التوازن الانفعالي	92.10	5.82	90	0.91	0.39

من خلال الجدول (1) يتبين لنا إن الوسط الحسابي مقياس الاستارة الانفعالية كان (83.27) بانحراف معياري قدره (9.11) بينما كان الوسيط (80) والخطأ المعياري (0.77) أما معامل الالتواء فقد كان (0,17)، أما مقياس التوازن الانفعالي فقد كان وسطها الحسابي (92.10) بينما الانحراف المعياري يساوي (5.82) أما الوسيط فقد كان (90) بينما الخطأ المعياري (0.91) أما معامل الالتواء فقد كان (0,39) .

3-2-1 عرض نتائج العلاقة بين الاستارة الانفعالية التوازن الانفعالي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ر) المحسوبة بين الاستارة الانفعالية التوازن الانفعالي لدى عينة البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	sig	الدلالة
معنوية	الاستارة الانفعالية	83.27	9.11	0.63	0.001	
	التوازن الانفعالي	92.10	5.82			

يتبين من الجدول اعلاه قيمة (ر) المد سوية بين الاستثارة الانفعالية والتوازن الانفعالي كانت تساوي (0.63) بدلالة اقل من (0,05) مما يدل على هنالك علاقة بين المتغيرين. والباحث يشير هنا إلى وجود علاقة معنوية قد يعود إلى عدة أسباب منها هذه تؤكد على ان زيادة أهمية وحساسية المباراة تصاحبها زيادة في درجة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث، فضلاً عن أسباب أخرى لذا يرى الباحث بان يتطرق لها تمثلت في أحداث المباراة وتحديداً من خلال مستوى الأداء، فضلاً عن الحالات الانفعالية التي مر بها أفراد عينة البحث.

ففي بعض الأحيان تصبح المنافسة شيئاً غير ممتع فهي لا تزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم، وإنما تزيدها بشكل مبالغ فيه ، عندئذ تتحول المنافسة إلى مصدر شعور بالقلق والتوتر وهذا ما يحصل في بداية الأمر عندما يتعرض اللاعب إلى ضغوط المنافسة وما لها تأثير على الأداء بان تتميز حالة اللاعب في أثناء المنافسة بالقلق وهبوط الأداء وعدم الالتزام بالواجبات الخطئية إذ يشير (ثامر محسن) إلى "ان القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الإنجاز الرياضي. ونظراً إلى ان "حالة القلق هي انفعال مركب من التوتر الداخلي وشعور بالخوف وتوقع الخطر فضلاً عن كونه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله" لذا يرى الباحث ان الانفعال الشديد يساهم في زيادة الاستثارة بدرجة لا تتسجم مع الأداء داخل الملعب وهنا تبرز خبرة اللاعب الميدانية في مدى التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها وقد يؤدي نتيجة ذلك إلى معاناة بعض أفراد عينة البحث من شدة التوتر وعدم التركيز في الملعب مما يؤدي إلى كثرة الأخطاء الفنية للاعبين.ومن خلال متابعة الباحث لمجريات البطولة لاحظ في أحداث المباراة المهمة ونتيجة للحالات والمواقف الانفعالية في جو المنافسة والتي تنعكس تأثيراتها تبعاً لشدتها على حالة اللاعب البدنية والمهارية وحتى

الخطية فان تأثيرها قد يكون سلباً أو إيجاباً على مستوى الأداء من خلال الاستمرارية في اللعب. ومن تلك الحالات الإيجابية التي مر بها أفراد عينة البحث نحو الاستقرار والالتزان في الأداء بشكل متساعد في مواجهة الفريق المنافس وتمخض ذلك من خلال دور المدرب في عملية التحفيز والإثارة والتعبئة النفسية للاعبين أثناء المنافسة وفي أوقات الراحة بين الشوطين لغرض الوصول بهم نحو الأداء الأمثل وتحقيق حالة الإثارة المثلى .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تم اعداد مقياس الاستثارة الانفعالية ومعرفة مستوى لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم.
- 2- تم اعداد مقياس التوازن الانفعالي ومعرفة مستوى لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم.
- 3- ظهور علاقة ارتباط معنوية بينا الانفعالي للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

4-2 التوصيات:

- 1- إعطاء الاستثارة الانفعالية والتوازن الانفعالي أهمية للاعبين بكرة القدم.
- 2- إجراءات الاختبارات الاستثارة الانفعالية والتوازن الانفعالي في أثناء لتدريب الفرق.
- 3- ادخال اللاعبين في دوات نفسية وارشادية لغرض حفظ القلق والخوف خلال المشاركات

الرياضية.

المصادر

- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم ، التطبيقات) ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007.
- ثامر محسن: الاعداد النفسي بكرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- ثامر محسن: الاعداد النفسي بكرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- عبد عون عبود جعفر المسعودي: الإلتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ، 2002.

- سهاد حسين: أساسيات علم النفس، ط 1 ، تونس مجمع الرضواني ، 2020 .
- Hamoudi, W. F. & Malih, F. A. .(2012) Precision tracking and visual animation and its relationship to the results of the competition with the Sabre Players. *Modern Sport* 2012, Volume 11, Issue 18, Pages 600-619. <https://www.iasj.net/iasj/article/64744>
-
- Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. . (2022). Achievement motivation and its relationship to jump pass and jump shot in handball . *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 11. <https://doi.org/10.6018/sportk.537131>
- Ali Rabeeah , I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 56. <https://doi.org/10.6018/sportk.526801>
-