

الاتزان الانفعالي (كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الاولى

م. احمد عريبي سبع الكرطاني م. د عثمان محجوب خلف الجبوري

othman79iraq@gmail.com

ahmedoreibi100@gmail.com

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية الامام الاعظم

الكلمات المفتاحية : الاتزان الانفعالي ، مهارات اساسية ، كرة القدم للصالات .

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي (كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الاولى من خلال الاتزان الانفعالي كمؤشر بمستوى اداء المهارات الاساسية .

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة هذا البحث حيث اجريت هذا البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (40) لاعب من طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث استخدم الباحث استمارة استبيان الاتزان الانفعالي (كسمة) لقياس صفة الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث ، واستخدم الباحث اختبار مهارات التهديف والمناولة ، وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية على طلاب من المرحلة الاولى وقوامهم (8) طلاب خارج عينة البحث وبعد معالجة النتائج واسفر البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي وممارتي المناولة والتهديف ، وفي ضوء ما اسفر عن البحث اوصى الباحث بزيادة الاهتمام بصفة الاتزان الانفعالي (كسمة) باستخدام برنامج تدريبي للاتزان الانفعالي لما له اهمية كبيرة في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ، اجراء دراسات مماثلة في الالعاب التي تتطلب في ادائها الدقة والتأني للوقوف على قابلية اللاعبين .



" Emotional balance (as a feature) and its relationship to some basic football skills for the halls for first-stage students"

Ahmed Oribi Sabea Othman mhjob kalf

Diyala University / College of Physical Education and Sports Science.

Key words: motor balance, penalty, football.

Research

The aim of the research is to identify the relationship between emotional balance (as a trait) and its relationship to some basic skills in futsal for first-stage students through emotional balance as an indicator of the level of basic skills performance.

The researcher used the descriptive approach in order to suit the nature of this research, where this research was conducted on a sample that was chosen in a deliberate way and its consisted of (40) players from the students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The researcher used the scoring and handling skills test, and after conducting the exploratory experiment on students from the first stage of (8) students outside the research sample and after processing the results, the research resulted in a positive correlation between emotional balance and the skills of handling and scoring, and in light of what resulted in the research, the researcher recommended By increasing the interest in the characteristic of emotional balance (as a feature) using a training program for emotional balance because of its great importance in some basic skills in futsal football, conducting similar studies in games that require accuracy and deliberation in their performance to determine the ability of players .

1- المقدمة

ان التقدم العلمي الذي شهدته الرياضة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص جعل التربية البدنية وعلوم الرياضة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الرياضية الأخرى المعنية بعلم النفس والعلوم الأخرى لما لها من ارتباط وثيق بالنشاط الرياضي الذي يؤثر بشكل مباشر على تطور النظم والأجهزة الحيوية للرياضي وفقاً للفعالية الممارسة وخاصة في مجال اعلم النفس الرياضي اذ يعتمد علم النفس الرياضي على مجموعة من المبادئ والنظريات المرتبطة بنشاط الجسم الانفعالي لتوفير القدرة الكافية على التغلب او الحد من التأثيرات الخارجية .

يعتبر الاتزان الانفعالي قدرة عامة تبرز اهميتها بشكل كبير في حياة العامة وفي مجال الرياضة خاصة فهو مكون هام في اداء المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب دقة في الاداء فلكي يصل اللاعب الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي لابد ان يكون هناك تكامل بين الاتزان الانفعالي الاداء الحركي والمهاري وهذا يمكن ان يتحقق في حال وجود اتزان لدى للاعب ، ويكون تكامل بين الجوانب النفسية والمهارية للفرد .

ان الاتزان الانفعالي يزيد من سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وعلى اعلى مستوى ممكن من الأداء الفني من ثم فان تحقيق النجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة والوصول الى المستويات العليا يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للاتزان عند الفرد .

ويرى (احمد الخالدي: 2002 : ص 49) أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي، والذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على استجابة 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 القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان.

ويذكر (حسن علاوي : 2006: ص 162) يطلق البعض على سمة ضبط النفس أو (التحكم في الذات) أن اللاعب الذي يتميز بسمة ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة وكذا لا تظهر عليه أعراض الغضب والنرفزة الواضحة لبعض قرارات التحكم التي تكون في غير صالحه وأيضاً لا يظهر

عليه علامات الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة ولا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة، كما انه يستجيب بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير في المواقف الحساسة في المباراة.

يعرف (أبو عبدة: 2016: ص 182) دقة الاداء التصويب والمناولة هي الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التشكيلات الدفاعية داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدمه لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المناسب مستغلا قابليته البدنية والفنية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة ، ويأخذ التصويب على المرمى حيزا كبيرا من اهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية، ويعتمد التصويب على عوامل أساسية وهي، الناحية النفسية والبدنية والمهارية والتكتيكية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في وصفه محاولة علمية تساعد في اعطاء رؤية واضحة في نتائج هذه البحث وتكون بمثابة مؤشرات تعين العاملين في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم للصلوات ليتسنى لهم توظيف وتعزيز مدى استفادة اللاعبين بصورة جيدة وفعالة في ادائهم ونتائج المباريات التي يخوضوها في المستقبل ضد فرق متنافسة معهم ، وكذلك التعرف على أهمية الاتزان الانفعالي للاعبين الذين يؤدون بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للصلوات .

مشكلة البحث : من خلال اهتمام الباحث في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي بكرة القدم للصلوات وملاحظة كون الباحث يدرس مادة كرة القدم لطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وجد هناك تلكؤ عند بعض الطلاب في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (التهديف والمناولة)، وعليه وجد الباحث ضرورة ايجاد طريقة لتحديد افضل للطلاب للاتزان النفسي في اداء بعض مهارة التهديف والمناولة والعمل على تحسين الطلاب من خلال معرفة اتزان الانفعالي (كسمة) لكل طالب ، وتزداد أهمية المشكلة عندما تكون هناك حافز نفسي ومعنوي لأداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصلوات.

هدف البحث : يهدف البحث الى ايجاد العلاقة بين الاتزان الانفعالي (كسمة) وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصلوات لطلاب المرحلة الاولى .

فرض البحث: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصلوات .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية حيث يعتبر اكثر ملائمة ومناسبة لهذه البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية بواقع (48) لاعب من طلاب المرحلة الاولى اذ بلغت عينة البحث (40) لاعب وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على (8) طلاب من المرحلة الاولى من نفس المرحلة خارج عينة البحث .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة بالبحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

2-3-2 أدوات البحث :

- استمارة استبيان الاتزان الانفعالي (كسمة) .
- اختبار التهديف بكرة القدم للصالات .
- اختبار المناولة بكرة القدم للصالات .
- فريق العمل المساعد .

2-3-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 21 / 2 / 2022 على عينة خارج العينة الاساسية وعددهم (8) لاعبين من (طلاب المرحلة الاولى) ومن خلال هذه التجربة يتم التوصل الى ما يلي:

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- تحديد الوقت والمكان المناسب لتطبيق الاختبار على عينة البحث.
- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل ان تظهر اثناء اجراء الاختبارات .
- تصميم استمارة التسجيل بشكل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة .

تدريب المساعدين على كيفية التسجيل

2- 4 - 1 مقياس الاتزان الانفعالي كسمة لطلاب المرحلة الاولى:

• خطوات بناء وتقنين مقياس الاتزان الانفعالي (كسمة)

- تحديد الهدف من المقياس:

يبين (حسن علاوي، نصر الدين رضوان 1987: ص 431) أن الهدف من المقياس هو الذي يحدد أبعاده ومحاوره، ويهدف المقياس الحالي إلى قياس درجة الاتزان الانفعالي للاعب كرة القدم للصالات ، وذلك من خلال المفهوم العام للاتزان الانفعالي، هو مقدرة الفرد الرياضي على الشعور بمشاعر قوية دون انفعال والسيطرة على أفكاره وأفعاله.

- تحديد أبعاد المقياس:

من خلال دراسة الدراسات العلمية المرجعية المرتبطة بالاتزان الانفعالي من حيث المضمون التصوري يتضح لنا إن الاتزان الانفعالي هو تحكم الفرد في ذاته وما ينتج عنه من سيطرة على استجاباته، أي أنه المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المؤلف من المواقف، بل الجديد منها، بل وتبلغ أحياناً إلى إنتاج الجديد منها إبداعاً وابتكاراً، ولذلك تم تحديد أبعاد المقياس في بعدين أساسيين، هما الاتزان الانفعالي (كسمة) أي درجة التحكم في انفعالات في أي وقت والاتزان الانفعالي (كحالة) وهو درجة تحكم في انفعالاته قبل بداية المنافسة في أي وقت ضاغط ، وخيار الباحث مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وذلك لملائمته طبيعة البحث.

مقياس الاتزان الانفعالي (كسمة)

ت	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
1	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان أثناء التدريب			
2	أسيطر على غضبي إذا استثارني المدرب خلال التدريب			
3	اشعر إنني قادر على اتخاذ القرار دون تردد			
4	أسيطر على غضبي إذا ما جرح احد شعوري			
5	أحب القيام بعمل يتطلب مني الكثير من الدقة والتأني			
6	استطيع السيطرة على انفعالاتي خلال التدريب			
7	اشعر بان بداخلي كثير من الصراعات أثناء بداية التدريب			
8	اشعر بالسعادة عند أدائي المنافسة			
9	أهدافي واضحة وأنا عازم على تحقيقها			

10	أغضب إذا قاطعني احد أثناء التدريب		
11	أتميز بالتركيز وأثناء التدريب		
12	أنا متفائل جدا بتحقيق أفضل المستويات خلال التدريب		
13	أتماسك عندما أتعرض لمحاولات فاشلة أثناء التدريب		
14	تنتابني حالات من الفتنور واللامبالاة خلال التدريب		
15	أتماسك في حالة صدور قرارات ضدي أثناء التدريب		
16	ترتجف أطرافي قبل بدء المنافسة		
17	انفعل إذا سخر مني احد خلال التدريب		
18	استعيد هدوئي مهما كانت درجة الاستثارات		
19	لدي القدرة على الاسترخاء أثناء التدريب		
20	أنا راضي تماما عن مستواي وفي حدود قدراتي		

2-4-2 الاختبارات المهارية :

الاختبار الاول : قياس دقة التهديف :

الهدف من الاختبار: قياس دقة تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة للاعبين كرة قدم صالات

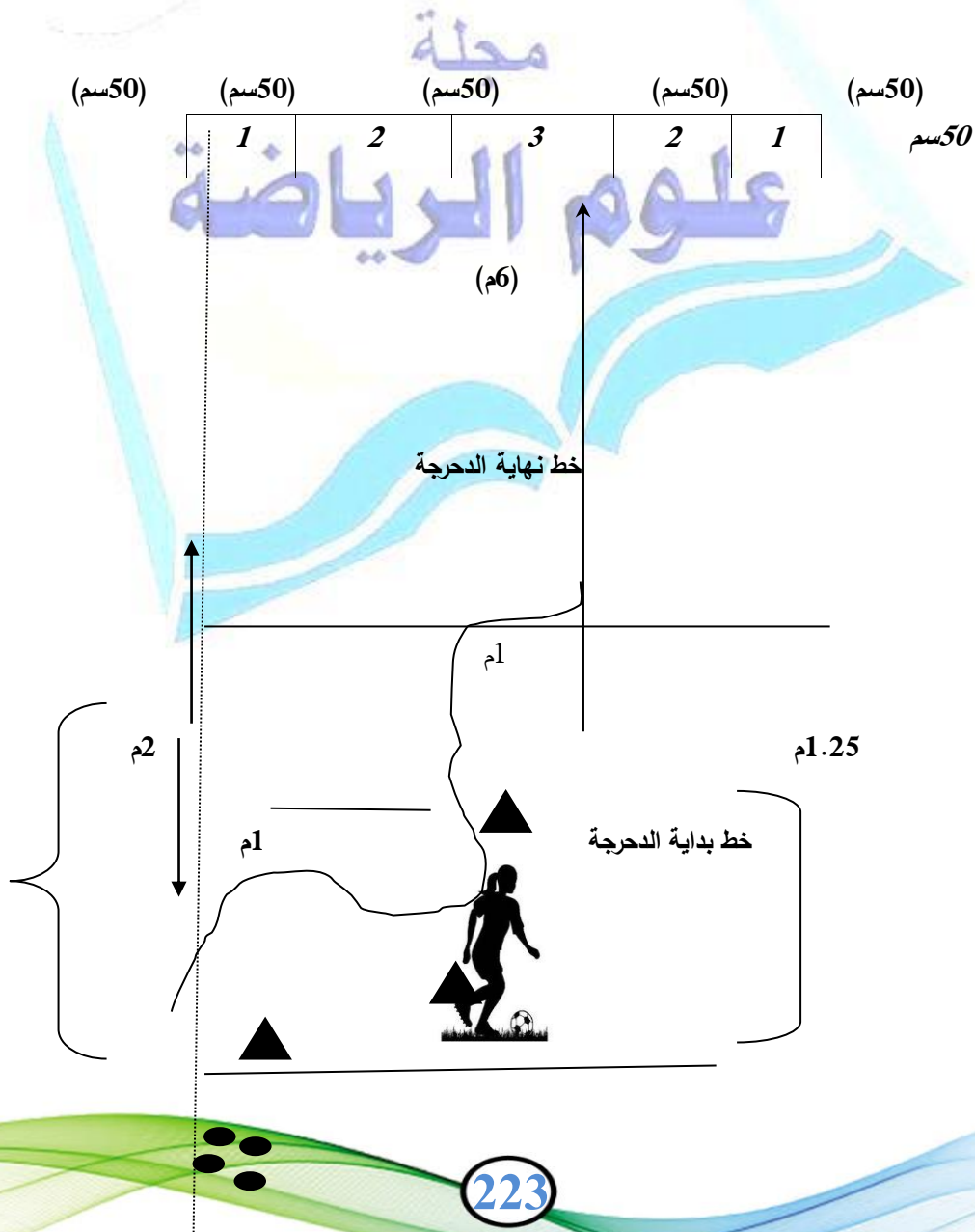
- الأدوات المستخدمة: (5) كرات قدم للصالات ، مسطبة مقسمة، شريط لاصق.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط بداية الدرجة وعند سماع إشارة بالبداية يقوم بالدرجة الكرة داخل منطقة الدرجة من خط البداية الشاخص الأول الذي يبعد (50سم) عن خط البداية وتستمر بالدرجة الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (1.5م) وبعدها ينتقل إلى الشاخص الثالث الذي يبعد (1م) ضمن المنطقة المحددة التي أبعادها (2) أمتار ثم يقوم بتمرير الكرة أرضية إلى المسطبة المقسمة، وكما هو موضح في الشكل على بعد (6) أمتار ثم يعود إلى الكرة الثانية وهكذا، ويقوم اللاعب بتمرير (5) كرات. كما هو موضح في الشكل (1)

- شروط الاختبار:

- يجب أن يكون التمرير أرضية.
- كل الكرات توضع على خط بداية الدرجة.
- يجب أن يكون التمرير من خلف خط الدرجة.
- للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في عملية الدرجة والتمرير وفي أي جزء من القدم.

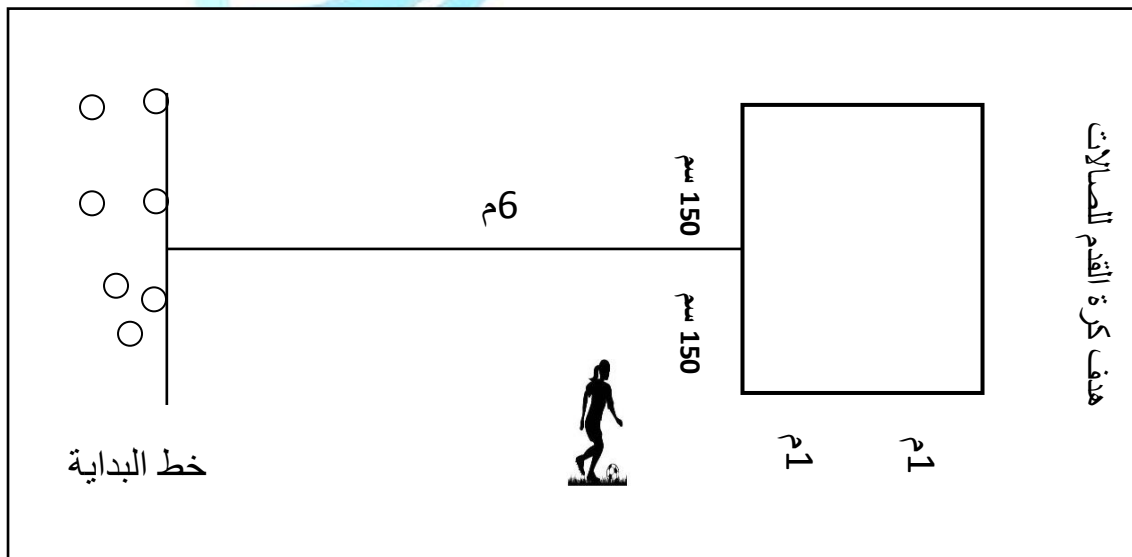
- التسجيل:

- تمنح اللاعب (3) درجات إذا لمست الكرة المربع في المنتصف.
- تمنح اللاعب (2) درجة إذا لمست الكرة المربعين على جانبي مربع المنتصف.
- تمنح اللاعب (1) درجة إذا لمست الكرة المربعين إلى الجانبين.
- لا تمنح اللاعب أي درجة إذا لم تلمس الكرة المسطبة المقسمة.
- تمنح اللاعب الدرجة الأكبر إذا لمست الكرة الخطوط بين التقسيمات.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (15) درجة.
- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.



البداية

- شكل () يوضح : تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة.
- اسم الاختبار :التهديف من الكرات الثابتة على أربعة تقسيمات.
 - الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف من الكرات الثابتة على أربعة تقسيمات للاعبين كرة القدم للصالات .
 - الأدوات المستخدمة: كرات وهدف خاص بلعبة كرة قدم للصالات.
 - طريقة الأداء: يقوم اللاعب بتصويب (8) كرات من مسافة (6) م على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي أبعادها كما في الشكل (2) بالتسلسل من (1-4) وإعادة التسلسل مرة أخرى.
 - شروط الاختبار:
 - يجب أن يكون التهديف من على خط البداية وان ترتفع الكرة عن الأرض
 - للاعب الحرية في استخدام أي من القدمين في التهديف وفي أي جزء من القدم.
 - التسجيل: يمنح اللاعب (1) درجة إذا لمست الكرة التقسيم المطلوب أو خطوطه
 - يمنح اللاعب (صفر) إذا لم تلمس الكرة التقسيم المطلوب أو لمست أي من التقسيمات الأخرى أو خارجها أو كانت الكرة متدرجة على الأرض أثناء التهديف.
 - الدرجة الكلية للاختبار هي (8) درجات.
 - عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .



شكل (2) يوضح اختبار التهديد من الكرات الثابتة على أربعة تقسيمات

(ابو عبدة 2016 :ص 313-316)

2-5 البحث الاساسية :

تم تطبيق الاختبارات البحث الأساسية للاتزان الانفعالي كسمة والمناولة والتهديد (استبيان الاتزان الانفعالي - و دقة التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات) على عينة البحث لمدة ثلاثة ايام للفترة من 27 - 28/2/2022 على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

2- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (1) يوضح

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري معامل الارتباط ومستوى الدلالة للاستبيان وقيمة t قيد البحث

ن = 40

الخطأ المعياري	مستوى الدلالة Siq	قيمة t	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	بعض المهارات الأساسية الاتزان الانفعالي
0.051	معنوي	7.321*	0.632	5.85	68.88	استبيان الاتزان الانفعالي كسمة
0.683	معنوي	1.02	0.948	1.50	5.60	دقة التهديد
0.503	معنوي	0.42	0.723	2.15	9.70	المناولة

* القيمة معنوية عند درجة ثبوت 0.05

يتضح من خلال الجدول اعلاه والخاص بمعامل الارتباط بين اختبار الاتزان الانفعالي (كسمة) ودرجة دقة التهديد والمناولة. انه يوجد ارتباط موجب معنوي بين اختبار الاتزان الانفعالي وبين دقة التهديد . بلغت 0.948 لاختبار الاتزان الانفعالي كسمة (درجة) وهذه القيم

معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على أن هناك علاقة موجبة حقيقية بين الاختبار وبين درجة دقة التهديد للاعب كرة القدم الصالات ، وايضا انه يوجد ارتباط موجب معنوي بين اختبار الاتزان الانفعالي وبين المناولة . بلغت 0.732 لاختبار الاتزان الانفعالي كسمة (درجة) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على أن هناك علاقة موجبة حقيقية بين الاختبار وبين درجة دقة التهديد للاعب كرة القدم الصالات وهذا يعنى انه كلما زادت قيم هذين الاختبار كلما زادت درجة دقة التهديد .

ويرجح الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعب الذي يتميز بقدر من الاتزان الانفعالي تكون له القدرة على استجابات انفعالية مناسبة لطبيعة الأداء، فاللاعب الذي يمتلك قدرة الاتزان الانفعالي يكون أكثر دقة في أداء مهارتي التهديد والمناولة.

ويصف (عبد الستار إبراهيم 1998 : ص 91) الفرد الذي يتعرض لمواقف ضاغطة فانه استجابته تكون عبارة عن سلوك داخلي للدفاع ضد الآثار الانفعالية والتوتر والقلق، مع استمرار تعرضه لمثل هذه الظروف تستمر استجابته هذه فيما يسمى بمرحلة الإنذار، وبعدها يدخل الفرد في مرحلة المقاومة ويحاول فيها إدارة مواجهة وإعادة تخزين للطاقة المفقودة والوصول إلى حالة الاتزان النفسي من خلال تكنيكات معينة تعرف بعمليات مواجهة وتحمل الضغوط، فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك، وبمرور الوقت يصل الفرد إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي.

وكما يصف (حسن علاوي 2006 ص 254) أن النشاط الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، وكما يتميز بقوة جاذبية الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الايجابي على شخصية الفرد. فالخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة وتؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد.

ومن هنا جاءت هذه النتيجة وتتفق مع ما جاء به البحث في الفرض حيث توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وأداء التهديد والمناولة للاعب كرة القدم.

4- الخاتمة

في ضوء ما تقدم من عينة البحث والادوات المستخدمة توصل الباحث الى الاستنتاج التالي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات ومن خلال ما تقدم من استنتاج الذي ظهر يوصي الباحث الى زيادة الاهتمام بالاتزان الانفعالي لما له من اهمية كبيرة في اداء التهديف والمناولة للاعبين من خلال برنامج تدريبي يعمل على تحسين الاتزان الانفعالي .اجراء اختبارات خاصة بالاتزان الانفعالي بصفة دورية للتعرف على مدى استفادة اللاعبين من البرنامج التدريبي لتحسين الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين .اجراء دراسات مماثلة في الالعاب الاخرى التي تتطلب في ادائها الدقة والتأني والوقوف على قابلية اللاعبين .

المصادر العربية والأجنبية :

- حسن السيد ابو عبدة :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية ، 2016
- عبد الستار إبراهيم : الاكتئاب، اضطرابات العصر الحديث، علم المعرفة، الكويت. (1998)
- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة. (1987)
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم نفس الرياضي، الطبعة الخامسة، مركز الكتاب للنشر. (2006)
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم نفس الرياضي، الطبعة الخامسة، مركز الكتاب للنشر. (2006)
- احمد رشدي الخالدي : المرجع في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار العربي للنشر والتوزيع، مكتبة الجامعة، غريات، ليبيا. (2002)
- حسن السيد ابو عبدة : الاعداد المهارية للاعبين كرة القدم ((بين النظرية والتطبيق)) ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية ، 2016