



الاتزان الانفعالي وعلاقته بانجاز فعالية عدو 110 حواجز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م زيد عبد السلام محسن

مديرية تربية النجف الاشرف

zaidmuhsen06@gmail.com

م.م علي داود عبد الرضا

جامعة الكوفة /كلية الصيدلة

alid.altufayli@uokufa.edu.iq

ملخص البحث

وتكمن مشكلة البحث ان طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة يترددون وهناك حاجز في تطبيق عدو 110 حواجز خوفاً من أن لا يؤدون بصورة صحيحة لفعالية بسبب صعوبة التسلسل الحركي للأداء ووجود عائق وهو الحاجز ارتأى الباحث دراسة الاتزان الانفعالي ومعرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في أدائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد و الإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها اذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي اما اهداف البحث التعرف على الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو (110 حواجز) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية والتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية إما الفروض وجود علاقة ارتباط بين الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز لدى طلبة المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لظروف البحث وإجراءاته واشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2024-2025) وعددهم 120 طالب يمثل اربع شعب للطلاب. لذا فقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (2024-2025) التي تمثل كل مجتمع البحث وتمثل (120) طالب بحسب قوائم التسجيل في شعبة التسجيل في الكلية وترك البقية لعدم التزامهم وتغييبهم عن المحاضرات. إذ بلغ عدد أفراد العينة البحث (110) طالب من مجتمع البحث ،و(10) طالب عينة التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث. واستنتج الباحث ان عوامل الاتزان الانفعالي اثرت على انجاز فعالية عدو 110 حواجز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية جامعة الكوفة وفاعلية مقياس لقياس الاتزان الانفعالي الذي تم تكييفه لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس ولا تؤثر عليهم صعوبة أداء فعالية رمي النقل و ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي وانجاز فعالية عدو 110 حواجز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة اما يوصي : إعداد البرامج النفسية الرياضية التي تعمل على بناء وتطوير مستوى الحواجز النفسية لما لهذا المتغير النفسي من تأثير كبير على التفوق والانجاز الرياضي وجوب العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسية والتعرف على نواحي القوة والضعف لديهم وملاحظة تطورها والعمل على توفير الأساليب والاستراتيجيات التطبيقية للسيطرة على انفعالاتهم وأجراء دراسات أخرى تتناول الاتزان الانفعالي وعلى فئات عمرية رياضية أخرى كالأشبال والناشئين والمنتخبات الوطنية من غير الذي تناولته الدراسة الحالية.

الكلمات الافتتاحية: الاتزان الانفعالي ، انجاز عدو 110 حواجز

Emotional Balance and Its Relationship to Performance in the 110-Meter
Hurdles Event among Students of the College of Physical Education and Sports
Sciences

Assistant Lecturer: ZAID ABDULSALAM MOHSIN

Directorate of Education, Najaf Al-Ashraf

zaidmuhsen06@gmail.com



- Assistant Lecturer: Ali Dawood Abdul Reda
alid.altufayli@uokufa.edu.iq
University of Kufa – Faculty of Pharmacy

Abstract:

The research problem lies in the observation that second-year students in the College of Physical Education at the University of Kufa exhibit hesitation and encounter a barrier when attempting the 110-meter hurdles event. This hesitation stems from a fear of improper performance due to the complexity of the movement sequence and the presence of the hurdle itself. Consequently, the researcher decided to examine emotional balance and investigate how an individual's emotional state influences performance. This involves understanding the person's emotions, identifying strengths and weaknesses, and fostering a strong sense of self-worth and capability. An individual's ability to confront obstacles and problems—and to solve them—depends significantly on their capacity for emotional regulation. The aims of the research are to identify the level of emotional balance and the achievement/performance in the 110-meter hurdles among second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. To determine the relationship between emotional balance and performance in the 110-meter hurdles for these second-year students. The research hypothesis posits that there is a correlation between emotional balance and performance in the 110-meter hurdles among second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Given the nature and requirements of the study, the researcher employed the descriptive (survey) method. The research population comprised students of the College of Physical Education and Sports Sciences for the academic year (2024–2025), totaling () students distributed across four sections. The researcher selected a purposive sample of 120 students—according to the registration lists—who represented the entire population of interest; the others were excluded due to lack of commitment or frequent absence. Ultimately, (110) students formed the main research sample, while (10) students were chosen for the pilot study. The findings indicated that factors related to emotional balance significantly affected 110-meter hurdles performance among second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa. The adapted emotional balance scale proved to be effective in measuring emotional balance among these students, who generally exhibited a high degree of self-confidence. Furthermore, the difficulty of performing other events, such as shot put, did not adversely affect them. A significant correlation emerged between emotional balance and performance in the 110-meter hurdles for these students. In light of these conclusions, the researcher recommends developing sports psychology programs aimed at building and enhancing emotional balance, given the substantial impact of this psychological factor on athletic excellence and achievement. It is also essential to provide athletes with information relevant to developing and refining psychological characteristics, identifying their strengths



and weaknesses, and monitoring their progress. Moreover, practical strategies should be implemented to help athletes control their emotions. Future research should further investigate emotional balance in other athletic age groups—such as juniors and youth—and in national teams beyond the scope of the present study.

Keywords: Emotional Balance, Performance in the 110-Meter,

1. التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس حلقة وصل الذي تكتمل به جوانب الحياة وله دور فعال في بناء شخصية الفرد وتقدم الحضارة البشرية ، حيث يتميز عصرنا الحالي بدافع علمي يكاد يكون ثوريا في كثير من جوانبه ويتصف بالتقدم السريع في التطور الذي طرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة التي أثرت في أهدافه وأسلوبه ونتائجه ، فوجد علوماً طبيعية وإنسانية كثيرة تستخدم لإعداد الفرد إعداداً شاملاً ومترناً للوصول إلى ما يطمح إليه ، وعلم النفس الرياضي أحد هذه العلوم المهمة التي تحتاج إلى الدراسة و التعمق للمؤثرات النفسية الداخلية والخارجية ، حيث ان الفرد يعيش في عصر فيه الكثير من المتغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثبتت في كافة مظاهر الحياة، وما يرافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوطات الحياة فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الفرد يواجه العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه اتجاه ما يكتنف مستقبل حياته وما يتوقعه من أحداث. قد لا يقوى على مواجهتها وان قلق المستقبل يشكل خطر على صحة الرياضيين وسلوكهم وقد يكون القلق ذا درجة عالية فيؤدي الى الاختلال في توازن حياة الرياضي وأن معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في أدائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد و الإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها اذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ينعكس في قدرته على اتخاذ القرار المتعلق بحل هذه المشكلات ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد، تتطلب مشاركة افراد الجماعة داخل الأسرة والمجتمع، لأحداث التغيير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، وإحداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الأحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الإحساس بالقدرة على حل المشكلات وبما ان حل المشكلات ليس الا عملية يمكن تعلمها وإجادتها بالممارسة والتدريب. ويتطلب أن يتمتع الشخص القادر على حل المشكلات بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الإيجابية نحو المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بإمكانية التغلب عليها ، التأمل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والإجادة في اختيار ،

وهذا كله يتطلب أن يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الآخر وقبول رأي الآخر وعدم الانغلاق ورفض أفكار الآخرين والتمسك بالرأي الواحد وال ضبط والاتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وإدراكه لهذه الانفعالات .

ولذلك وجب علينا التركيز على الجانب النفسي والعقلي لهم لتحقيق التكامل بين البرامج المختلفة المقدمة لهم ومن بين هذه الجوانب هو الاتزان الانفعالي لما له من أهمية على تحقيق التكامل والوصول الأفضل أداء رياضي لكل الرياضيين وخاصة لاعبين فعالية (110 حواجز) الذين يحتاجون قدر كبير من الاتزان الانفعالي وذلك بسبب صعوبة الاداء والتي تحتاج الى تركيز كبير من بدء الانطلاق في السباق والركض بين الحواجز وكيفية اجتياز الحاجز وسرعة الاجتياز والنهائية كل هذه العوامل تحتاج الى ضبط انفعالي واتزان لكي يصل الى الانجاز الامثل وتكمن أهمية البحث دراسة الاتزان الانفعالي الذي يؤثر على أداء الطالب ويؤثر على إنجازته من خلال اقتراح وضع مقياس يدرس الاتزان الانفعالي الدراسة العلمية التي تعبر عن الواقع النفسي للطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة المرحلة الثانية ليستفيد منه المدرب او المدرس الرياضي في بناء اللاعب من كافة الجوانب التي تخدم إنجازته .

1-2 مشكلة البحث: -



لقد لاحظ الباحث ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدرسين مادة الساحة والميدان وخاصة فعالية عدو(110 حواجز) لما تحتوي صعوبة في الأداء لكثرة التنقلات الحركية والتي تحتاج الى طالب جاهز من كل النواحي البدنية والمهارية والنفسية وان الاتزان الانفعالي يؤثر على طلاب المرحلة الثانية أثناء أداء عدو 110 حواجز باعتبار فعالية عدو 110 حواجز من الفعاليات الصعبة والذي يحتاج فيه الطالب إلى قدرا كبيرا من التحضير البدني والنفسي. لذا وجد الباحث ان طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة يترددون وهناك حاجز في تطبيق عدو 110 حواجز خوفاً من أن لا يؤدون بصورة صحيحة لفعالية بسبب صعوبة التسلسل الحركي للأداء ووجود عائق وهو الحاجز ارتأى الباحث دراسة الاتزان الانفعالي ومعرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في أدائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد و الإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها اذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ، لذا تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الضرورية في والتي تبحث الاتزان الانفعالي وعلاقته بإنجاز أداء فعالية عدو (110 حواجز) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية .

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو (110 حواجز) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية.
- 2- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية.

4-1 فروض البحث

وجود علاقة ارتباط بين الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز لدى طلبة المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة /المرحلة الثانية
- 2-5-1 المجال أزماني : 2024/12/1 لغاية 2025/4/1.
- 3-5-1 المجال المكاني :- الساحة مخصصة لدرس الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

6-1 تحديد المصطلحات :-

1 - خليل (2007):

"بأنه قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته والتحكم بها ومعالجة الأمور بحكمة وروية والتعامل بمرونة في المواقف المختلفة، متفاعلاً بطريقة سليمة (مناسبة) مع الآخرين" (خليل، 2007، 181).

2-الاتزان الانفعالي: هو ضبط الانفعالات والتحكم بها وعدم النهج وراء تأثيرات الأحداث الخارجية والتقليل من حالات الاستثارة مواجهاً الضغوط متغلباً على الاضطرابات.⁽¹⁾

ويعرفه الباحث: إمكانية الفرد الرياضي التحكم والسيطرة على انفعالاته وعدم الانقياد الى الأفعال التي تؤدي إلى عدم الاتزان و تؤدي في اتخاذ القرار خاطئ من جراء الضغوط نفسية التي تحدث أثناء المنافسات

ويعرف إجرائياً: هي الدرجة يحصل عليها المدرب نتيجة أجابته على مقياس الاتزان الانفعالي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لظروف البحث وإجراءاته.

3-2 مجتمع البحث وعينته: -

⁽¹⁾عامر سعيد الخيواني وأيمن هاني الجبوري: الموسوعة التطبيقية للمقاييس النفسية في الرياضة ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2019، ص130.



اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانية للعام الدراسي (2024-2025) وعددهم (128) طالب يمثل اربع شعب للطلاب وبما أن عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة ومجتمع البحث الذي تؤخذ العينة منه كونها (العينة) "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا".⁽¹⁾ لذا فقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (2024-2025) التي تمثل كل مجتمع البحث وتمثل (120) طالب بحسب قوائم التسجيل في شعبة التسجيل في الكلية وترك البقية لعدم التزامهم وتغيبهم عن المحاضرات. إذ بلغ عدد أفراد العينة البحث (110) طالب من مجتمع البحث، و(10) طالب عينة التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث وهي حسبما مبين في الجدول (1) الذي يمثل حجم عينة البحث 0

الجدول (1)
يمثل حجم عينة البحث

ت	الشعبة	عدد الكلي	الشعبة	التجربة الرئيسية
1	ب	30 طالب	2 طالب	28 طالب
2	ج	30 طالب	3 طالب	27 طالب
3	هـ	30 طالب	2 طالب	28 طالب
4	د	30 طالب	3 طالب	27 طالب
	المجموع الكلي	120	10	110

3-3 أدوات البحث :

هي "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة، أدوات)⁽²⁾ إذ استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات الآتية :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- 1-الملاحظة هي "الانتباه إلى ظاهرة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها"⁽³⁾، لذا تم تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال ملاحظة الباحث لأداء الطلاب في درس الساحة والميدان
- 2-المصادر والمراجع العلمية .
- 3-الدراسات والبحوث المشابهة .
- 4-الشبكة الدولية (الانترنت).

(1) محمد زاهر السماك ، وآخرون؛ أصول البحث العلمي، ط1: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986)، ص64.

(1) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر)2003، ص163.

(1) سامي محمد مسلم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (عمان ،دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)ص226



3-3-2 وسائل جمع البيانات .

1-المقابلة : لغرض توضيح مشكلة البحث وتزويد الباحث بمعلومات وافية عن مشكلة هذه الدراسة قابل الباحث بعض المختصين في تدريب وفي علم النفس الرياضي.

2-الاستبانة: بما إن الاستبانة من الأدوات التي تستطيع من خلالها الحصول على معلومات وبيانات حول موضوع الدراسة لذا أعد الباحث الاستبانة الآتية لغرض انجاز هذا العمل .

3-3-3 وسائل تحليل البيانات .

1. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع نوع (CASEO) عدد (3) .
2. حاسبة الكترونية لابتوب نوع (Pentium 4) hp.
3. الوسائل الإحصائية .
4. حاسبة يدوية.

3-4 المقياس المستخدم في البحث :

3-4-1 مقياس الحواجز النفسية .

لغرض الحصول على مقياس للحواجز النفسية مناسب لعينة البحث اطلع الباحث على عدد من المقاييس الخاصة للحواجز النفسية إذ قام الباحث بعرض هذه المقاييس على (10) من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي والتدريب الرياضي لبيان رأي هؤلاء الخبراء في المقياس الذي يلاءم العينة إذ تم عرض المقاييس الآتية على السادة الخبراء .

- حنان يحيى زكريا (٢٠١٤م) مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية .

- مقياس (شعبان حسين محمد 1992) ⁽¹⁾ : بناء مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة .

-مقياس (محسن محمد حسن (٢٠١٥م) (السمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين).

- مقياس رائد عبد الأمير عباس المشهدي (2011) 0قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل

- ولقد اختار الخبراء مقياس رائد عبد الامير عباس المشهدي وبنسبة (100%) إذ إن هذا المقياس يتكون من خمس مجالات وهيه (الاتزان الانفعالي العقلي والاتزان الانفعالي الفسيولوجي والاتزان الانفعالي الحركي والاتزان الانفعالي الاجتماعي والاتزان الاستقرار النفسي) ويتكون من (28) فقرة ومنها (13) فقرة ايجابية و(15) سلبية ومحاور الاجابة على المقياس ثلاثية هي (دائما – احيانا – نادرا) .ويجب الطالب عن عبارات هذا المقياس الذي اعطيت .

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب ، وقد بينت لهم ما هي التجربة والهدف منها والحاجة إليها وكذلك طريقة الإجابة على الاستبيان ، بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 16/11/2024 في الساعة ١٠/٣٠ صباحاً في ساحة المخصصة لدرس الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تم توزيع مقياس الاتزان الانفعالي لهم وتمت الإجابة على فقرات المقياس، وكان الغرض من المقياس معرفة مدى ملائمة المقياس لعينة البحث ومدى الاستيعاب له ، والزمن الذي يستغرقه للإجابة على المقياس، وقد ثبت صلاحية المقياس للعينة وامكانية فهمهم واستيعابهم له كما واستغرق زمن الاجابة على الأسئلة من (10-15) دقيقة.

(¹) شعبان حسين محمد ؛ دراسة بعض مكونات الحواجز النفسية بيت المواطن ورجل الشرطة وعلاقته بالأمن النفسي)

مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المينا ، العدد الرابع ، المجلد 15، لعام 1992) .



3-6 الاسس العلمية لمقياس الحواجز النفسية

2-6-1 الصدق

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تخصص علم النفس الرياضي لبيان رأيهم في مدى ملاءمة فقرات مقياس الاتزان عند الطلاب. وبعد الاطلاع على آراء المحكمين حول المقياس تمت اعتماد جميع الفقرات لتناسبه للطلاب.

2-6-2 الثبات

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فقد طبق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) طلاب، وتم إعادة تطبيق الاختبار على العينة المذكورة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول وبحساب معامل الترابط بيرسون) بين درجات الطلاب في التطبيقين الأول والثاني تبين أن معامل الترابط هو (0.97) وهو درجة ثبات عالية.

3-7 تجربة البحث الأساسية:

أجريت التجربة يوم والخميس المصادف -2024/12/26 حيث تم توزيع مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث قبل المنافسة لعدو 110 حواجز لمعرفة الانجاز والبالغ عددها (110). وكان الباحث متواجد بالساحة ويشرف على سير التجربة بنفسه وبعد انتهاء من من ملا المقياس تم اجراء اختبار عدو 110 حواجز لمعرفة الانجاز من قبل كل طالب،

2-7-1 قياس مستوى الانجاز لفعالية عدو 110 حواجز

اعتمد الباحث في قياس مستوى الانجاز لفعالية (عدو 110) حواجز على الزمن الذي حصل عليه كل لاعب في اختبار (عدو 110 حواجز)، والدرجة كانت الزمن الذي يقطع فيها مسافة 110 حواجز التي تحصل عليها كل طالب في الاختبار وكان الاختبار محاولة لكل طالب في المضمار المخصص لدرس الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة \

3-8 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج المتغيرات المبحوثة وتحليلها

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج المتغيرات المبحوثة لأفراد عينة البحث

المعامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.088	1.70	192	15.17	192.96	درجة	عالي
0.385 _	1.93	17	1.34	17.92	زمن	انجاز عدو 110 م

من خلال الجدول (2) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لمستوى الاتزان الانفعالي كان (192.96) بانحراف معياري قدره (15.17) بينما كان الوسيط (192) والخطأ المعياري (1,70) أما معامل الالتواء فقد كان (0,088)، أما (انجاز لعدو 110 حواجز) فقد كان وسطها الحسابي (17.92) بينما الانحراف المعياري



وقائع المؤتمر الدولي السابع للعلوم الانسانية والاجتماعية
كلية التربية للبنات – جامعة القادسية
بالتعاون مع مؤسسة الفضائل لتطوير التعليم ومركز بابل للدراسات الحضارية والتاريخية
26-27 شباط – 2025 ((البحث العلمي لتحقيق التنمية المستدامة))



يساوي (1.34) أما الوسيط فقد كان (17) بينما الخطأ المعياري (1,93) أما معامل الالتواء فقد كان (-)
(0,385)،



2-4 عرض نتائج العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (3)

يبين العلاقة بين الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز

المتغيرات	درجة القياس	س-	+ع	قيمة معامل الارتباط	Sig	الدلالة
الاتزان الانفعالي	درجة	192.96	15.17	175.38	0.000	معنوي
انجاز عدو 110 حواجز	زمن	17.92	1.34			

-علما أن درجة الجدولية عنده درجة الحرية (40) ومستوى دلالة $0.05 = (2.015)$

4-3 مناقشة النتائج

ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي قد بلغت (192.96) درجة، وبانحراف معياري قدره (15.17) درجة، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لانجاز عدو 110 حواجز (17.92) درجة وبانحراف معياري قدره (1.34) درجة، ولأجل التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من مقياس الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بلغت قيمة معامل الارتباط (175.38) وقيمة Sig (0.000) وهذا يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مقياس الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز. ويعزو الباحث هذه النتيجة أننا نفهم جوهر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والانجاز لعدو 110 حواجز حيث كلما كان اللاعب على درجة من الضبط والتحكم والسيطرة الانفعالية وسريع استجابة الفعال ومرتز انفعالياً ازداد الانجاز وقل الزمن وعلى العكس من ذلك إذا افتقر اللاعب إلى الاتزان الانفعالي يصبح متوتراً فيظهر عليه عامل الخوف والقلق ومما لاشك فيه أن قدرة اللاعب العالية على مواجهة التوتر والخوف والقلق وتجاوز ما يمكن أن يسببه من تأثير سلبي على حالته النفسية ناجمة عن ما يتمتع به اللاعب من قوة إرادة متمثلة بالمثابرة والإصرار والتحدي إضافة إلى حالة الاتزان الانفعالي التي تجعل الطالب يمكن أن يظهر في أفضل حالاته النفسية إن كانت وقت التدريب أو التنافس والذي في نهاية المطاف يصب في مصلحة مايمكن أن يحققه من انجاز رياضي متميز.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (المسعودي) في أن الاتزان مهم جداً وضرورية للتغلب على كل الحالات الانفعالية السلبية التي قد يتعرض لها اللاعب عند افتقاره للاتزان الانفعالي قيل أو أثناء المنافسة مثل الاكتئاب والتوتر الزائد، كما إن قوة الإرادة مجتمعة مع الاتزان الانفعالي تعمل على التغلب على حالات التعب الزائد أو الإجهاد عند حدوث تحولات في مجرى المنافسة أو الوحدات التدريبية، ويرى البعض أن التشبع الانفعالي والاتزان الانفعالي أثناء المنافسة مع تعدد مواقفه يعمل على إمكانية نمو وشحن كل الصفات الإرادية كالتغلب على الصعوبات والتصميم على تحقيق الهدف والثقة بالنفس والمبادرة وتمالك النفس (4) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى، ان طلبية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتحملون مستوى المسؤولية الشخصية، وهم منبسطون ويميلون إلى إقامة علاقات إجتماعية مع زملائهم والآخرين، ويعيشون حياة جامعية جميلة ومزدهرة والتي تؤثر إيجاباً على صحتهم النفسية والبدنية والعقلية، ويشير (اخلاص ومحمد) ان ممارسة النشاط الرياضي المستمر من قبل طلبية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4-المسعودي، عبد عون عيود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبية الجامعة (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير (غير منشورة) ابن الهيثم، جامعة بغداد.



خلال الدروس العملية يؤدي الى الفرح والسرور والتفائل ، إذ أن الرياضة هي نظام اجتماعي كبير ، وواقع ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية ، فالرياضة جزء من نسيج هذا المجتمع ، أي أنها صورة مصغرة من المجتمع الأكبر ، لذلك فهي تؤثر وتتأثر بكل ما يسود في هذا المجتمع (5) ، وهذا ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" أن الطالب الذي يتميز بالثقة في النفس ينصف بالثقة في قدراته ومهاراته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته، ويتمتع بالواقعية متقبلاً النقد من مدرسة ، كما يسهل عليه إتخاذ القرار وخاصة في مواقف الدروس الصعبة(6) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- لقد اثرت عوامل الاتزان الانفعالي على انجاز عدو 110 حواجز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة جامعة الكوفة،
- 2- فاعلية مقياس لقياس الاتزان الانفعالي الذي تم تكييفه لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 3- الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس ولا تؤثر عليهم صعوبة أداء فعالية عدو 110 حواجز
- 4- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي وانجاز فعالية عدو 110 حواجز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة

2-5 التوصيات :

- 1- إعداد البرامج النفسية الرياضية التي تعمل على بناء وتطوير مستوى الاتزان الانفعالي لما لهذا المتغير النفسي من تأثير كبير على التفوق والانجاز الرياضي.
- 3- وجوب العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسية والتعرف على نواحي القوة والضعف لديهم وملاحظة تطورها والعمل على توفير الأساليب والاستراتيجيات التطبيقية للسيطرة على انفعالاتهم.
- 4- إجراء دراسات أخرى تتناول الحواجز النفسية وعلى فئات عمرية رياضية أخرى كالأشبال والناشئين والمنتخبات الوطنية من غير الذي تناولته الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع العربية :

- عامر سعيد الخيكاني وأيمن هاني الجبوري: الموسوعة التطبيقية للمقاييس النفسية في الرياضة ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2019، ص130. محمد محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 275 .
- محمد زاهر السماك ، وآخرون؛ أصول البحث العلمي، ط1: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986)، ص64.
- أمال عبد السميع أباطة : مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب (2004) ، أقتبسه ، غالب بن محمد علي المشيخي ص 91 .
- وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر)2003، ص163.
- سامي محمد مسلم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (عمان ،دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع ،2000)ص226

(5)- اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين حاجي : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 29 .

(6) - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009م ، ص168 .



- شعبان حسين محمد ؛ دراسة بعض مكونات الحواجز النفسية بيت المواطن ورجل الشرطة وعلاقته بالأمن النفسي (مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المينا ، العدد الرابع ، المجلد 15 ، لعام 1992) .
- المسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير (غير منشورة) ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين حاجي : الاجتماع الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 29 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009م ، ص 168 .

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبانة آراء السادة المختصين حول صلاحية مقياس الاتزان الانفعالي

الأستاذ الفاضل

المحترم

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث (طالب في كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة بأجراء بحث علمي للحصول على درجة البكالوريوس في التربية الرياضية والموسومة ب(الاتزان الانفعالي وعلاقته بأناجاز فعالية عدو 110 حواجز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) .
ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والمهم، حرص الباحث على أن تبدو رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم حول مدى صلاحية وملاءمة المقياس لعينة البحث .

مع فائق الشكر والتقدير

المرفقات :

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مقياس الاتزان الانفعالي الذي تم تطبيقه على عينة البناء الرئيسة والتجربة الاستطلاعية

عزيزي اللاعب المحترم.....

يروم الباحث اجراء دراسة للحصول على درجة بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة يرجى منك التفضل بالإجابة على فقرات المقياس على وفق ما يلائمكم منها، وفي أدناه تعليمات المقياس يرجى الباحث منكم قراءتها بدقة وعناية من أجل الإجابة عن فقرات المقياس وهي:

1-عدم كتابة الاسم.

2-اجابنكم ستحظى بسرية تامة ولا يطلع عليها احد سوى الباحث ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

3-ضرورة الاجابة بدقة وصراحة عن الفقرات.

4-عدم ترك اي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة.

5-وضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل فقرة.

مع فائق الشكر والتقدير لتعاونكم.

مثال الاجابة



لا تنطبق علي أبداً	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	اشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سارة لي في المنافسة	1
			✓			

مقياس الاتزان الإنفعالي بصورته النهائية

المجال	الفقرات
الاتزان الإنفعالي العقلي	<p>1- أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء . 2- أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية . 3- أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هنالك جمهور كثير يشاهد أدائي . 4- أقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر . 5- أستثار كلما يكون التدريب صعب . 6- عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي . 7- عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب .</p>
الاتزان الإنفعالي الفسيولوجي	<p>8- عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابي . 9- أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة . 10- عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية . 11- أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات .</p>
الاتزان الإنفعالي الحركي	<p>12- أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة . 13- أستثار واغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين . 14- أتحمل مزاج الآخرين عندما أفشل في أداء أي مهمة . 15- عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقل اهتمامي بالتدريب . 16- أفرح عندما يقدم لي المدرب نصيحة . 17- أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعب بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .</p>
الاتزان الإنفعالي الاجتماعي	<p>18- أنا متواضع أثناء تعاملي مع الآخرين . 19- أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة . 20- أصبح عصبياً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة . 21- أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي . 22- أتوتر وأصبح عصبياً عندما أسمع من الآخرين كلام غير لائق .</p>
الاستقرار النفسي	<p>23- إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجهه بالمثل . 24- أتحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي . 25- أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرض الأظافر أو الشفة و عادات أخرى . 26- أستثار وأصبح عصبياً عندما أفشل في أداء أي مهمة . 27- ممارسة الرياضة تشعرنني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر . 28- أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح .</p>

• معلومات عند تطبيق مقياس الاتزان الإنفعالي :-

يتضمن مقياس الاتزان الإنفعالي (28) فقرة موزعة على (5) مجالات منها (13) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم (2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 21 ، 27 ، 28) ، والفقرات السلبية (15) فقرة وهي (1 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 19 ، 20 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26) ، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً) ، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي (دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3) ، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي (عندما يوجه المدرب لي مسؤولية معينة أشعر بأن قلبي يدق في جميع أجزاء جسمي) تقابل الفقرة (9) من فقرات المقياس الأصلية ، و (أشعر بغضب كبير عندما لا أستطيع تحقيق ما أريد) تقابل الفقرة (7) من فقرات المقياس الأصلية .