

الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في

كرة القدم

أ.م.د. علي صبحي خلف

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

المستخلص

يهدف البحث إلى قياس مستوى الاستثارة الانفعالية لدى عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كرة القدم، كما يهدف التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الرياضية وفق متغير المرحلة الدراسية، وقد تحدد البحث بعينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد البالغ عددهم (150) طالب للمراحل الدراسية الثلاثة (الأولى، الثالثة، الرابعة) التي تُدرس فيها كرة القدم، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بتبني مقياس الاستثارة الانفعالية، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى إن الطلاب ليس لديهم استثارة انفعالية عالية في درس كرة القدم، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق في الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الدراسية الأولى.

ABSTRACT

The research aims to measure the level of emotional arousal in a sample of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in football. The aim of the study is to identify the differences of statistical significance in emotional arousal among students of the Faculty of Physical Education according to the variable of the school stage. And sports science University of Baghdad for the three stages (the first, third, fourth) in which the study of football, and to achieve the goal of the study, the researcher adopted the measure of emotional arousal, and after analyzing the data, the study found that students have no excitement High score in the football lesson. The study also revealed differences in emotional arousal among students according to the variable of the school stage and for the first stage.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته:

الشباب ثروة كل أمة ومستودع طاقتها الفعّالة المنتجة وإحدى الركائز الأساسية في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية والعلمية القادرة على إحداث التغيير والتطوير في مجالات الحياة.

ولكون الشباب الجامعي يمتاز بحيوية ونشاط وعلم لم يتسع لغيره من الشباب الحصول عليه لذا نراه يقوم بدور أساس في حياة المجتمع لأنهم الطاقة الخلاقة والمبدعة فيه والأداة المساهمة في تطوير جوانبه الاقتصادية والنفسية والتربوية.

وإن مدى اهتمام الأمم بشبابها ورعايتهم وإعدادهم إعدادا سليما ليس مقياسا أساسيا لتقدمها ونهضتها في حاضرها فحسب، بل لما يمكن إن تكون عليه تلك الأمم وهي تشق طريقها لتحقيق طموحاتها وأهدافها وبناء مستقبلها المنشود.

إن مقدار الاستثارة الانفعالية يعتمد على ما سيبدله الطالب في تحقيق أهدافه وعلى أسلوبه في التفكير، فالتفكير السلبي بعدم قدرة الفرد على مواجهة مطالب البيئة الدراسية الصعبة تولد الاستثارة الانفعالية والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة مشاعر التوتر والقلق خاصة في الدروس العملية الصعبة، وإن الحاجة إلى التقدم وتحقيق الكفاءة الذاتية والإبداع وخلق التغيرات المهمة من خلال التمرين والمواظبة والاجتهاد في الدرس تتطلب إفرادا يتمتعون بذوات سليمة فعالة، ففي المرحلة الجامعية يضع بعض الطلبة لأنفسهم أهدافا مرغوبا فيها وذات قيمة عالية بالنسبة لهم، إلا أنهم يجدون أنفسهم بالمقارنة مع بعض زملائهم أنهم يفتقرون إلى القدرات البدنية والمهارية لتمكينهم من تحقيق أهدافهم والحصول على الدرجات العالية في المواد الدراسية مما ينعكس على الحالة النفسية والاجتماعية للطالب داخل الدرس، الذي قد تؤدي به هذه المشكلات إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي ويرى

باندورا BANDURA إن الكفاءة الذاتية تحدد اختيارنا بالنشاطات أو الفعاليات التي تواجهنا وذلك برفع الاستثارة الانفعالية الذي يصاحب هذه الفعالية أو تلك ، وان الكفاءة الذاتية تعبر عن فعالية الفرد التنبؤية لمسار الأنشطة التي يتطلبها السلوك، وإنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء أكانت معرفية أو اجتماعية أو فسيولوجية فضلا عن إلى توافر الدافعية في ذلك الموقف.

ولكل ما تقدم ولخبرة الباحث كونه تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وإحساسه بما يعانيه العديد من الطلاب الذين يعانون من التوتر وضعف تفاعلهم مع الآخرين وضعف ثقتهم بأنفسهم داخل الدرس وهذا يتطلب تشخيص الحالة من أجل وضع البرامج الإرشادية والتعليمية المناسبة في المستقبل.

مشكلة البحث:

تتعلق مشكلة البحث الحالي كون الطلبة بشكل عام يعيشون في الوقت الحاضر في مجتمع واقع تحت تأثيرات متعددة اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية والطالب الجامعي تحيط به الكثير من التحديات منها التوافق الأكاديمي والعاطفي والتفكير بمستقبله بعد التخرج فضلا عن المشكلات الاقتصادية والأسرية المختلفة والأوضاع الأمنية مما تبعث فيه الإحساس بالاستثارة الانفعالية والضيق والقلق.

انه عصر يتسم بالتعب والإرهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال والاستثارة الانفعالية واتساع الطموح والتبدل السريع للقيم والتقاليد والأعراف السائدة ومواقف كثيرة ذات طبيعة ضاغطة، ولما كان الاستثارة الانفعالية هو السبب في أكثر الاضطرابات الجسمية والنفسية عند الشباب ومنهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما يؤثر في توازنهم النفسي والعاطفي فالجسم يعمل وحدة متكاملة في إي موقف فالتغيرات الجسمية تؤثر في تفكيره وعندما يستثير انفعاليا يضطرب بناؤه الجسمي كله مما يؤدي إلى حدوث اضطراب في ذهنه وانفعالاته، كما يمكن أن تؤدي هذه إلى استثارة انفعالية وعضلية تؤثر بشكل سلبي على العملية التعليمية والتربوية.

ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات التي تناولت الاستثارة الانفعالية في مجال التربية الرياضية لاحظ ندرة مثل هذه الدراسات، ومن هنا فان مشكلة البحث تتضح في تعرف الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب في درس كرة القدم.

هدف البحث:

يستهدف البحث تعرف:

1. مستوى الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد في درس كرة القدم.
2. الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق متغير المرحلة الدراسية (الأول، الثالث، الرابع).

مجالات البحث

المجال البشري: عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

المجال الزمني: 2018/1/21 لغاية 2018/5/19

المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

تحديد المصطلحات

الاستثارة الانفعالية: هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشدة السلوك (يوسف، 2002، ص25).

الفصل الثاني

مدخل في الاستثارة الانفعالية:

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالي فهو "عبارة عن حاله تمتاز بقوه ورغبه في عمل سلوك معين (عبد الرحمن، 1991، ص59) أما ارنوف فبين " أن الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه وأحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به (ارنوف، 1983، ص133)

أو قد يكون الانفعال "عبارة عن حاله شعورية ذاتيه في الكائن الحي تصاحبها تغييرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيريه خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال (محمد حسن، 1998، ص438)

لذا فان الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة إن كانت ايجابية أو سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه وكثيرا ما يستخدم في إثناء المنافسات عبارات تدل على الأثارة وبث روح الحماس للاعب وتحديدًا من قبل المدربين بغية الوصول باللاعب للأداء المطلوب انجازه وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق التشجيع الأعبين وبث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء وكذلك نجد أن "الانفعالات تلعب دورا مهما وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات (محمد جاسم، 2001، ص41)

تمثل الاستثارة الانفعالية ظاهره فسيولوجية محايدة حيث ترتبط بكل من الانفعالات الموجبة والسالبة وتلعب فسيولوجية الجهاز العصبي دورا رئيسا في الاستثارة بقسميه السمبثاوي والباراسمبثاوي وتعرف الاستثارة بأنها مجموعه ردود أفعال نفسيه وجسميه تجعل الشخص مبهتجا ومتميزا وعلى درجه عالية من الوعي (يوسف موسى، 2002، ص90)

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينه بالنسبة للأشياء والظواهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة بالفرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها، إذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه، والأطراف والتعبيرات الفصلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعه التنفس. تستخدم الاستثارة الانفعالية عالية في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة مثل رفع الإثقال، بينما في الرياضات التي تتطلب عمل عضلات صغيره مثل الرماية بالقوس والسهم وتكون الاستثارة الانفعالية منخفضة. كما يكون ارتفاع درجه الاستثارة الانفعالية ضروري للأداء الرياضي الذي يتطلب القوه العضلية والسرعة، بينما يكون هذا الارتفاع محقوق للأداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي أن رفع روح المعنوية في مواجهة الاستثارة الانفعالية تعتبر مهمة أثناء المنافسه الرياضية لدى الطلاب الذين يجب أن يعتنوا باستعمال الاستراتيجيه المناسبه لهم وقد يتطلب ذلك التحكم بالقلق، ويحتاج الفريق لاستراتيجيات مختلفه ومتباينه عما يحتاجه الطالب بذاته ، ويستطيع المدرس ان يلعب دورا مهما في ذلك من خلال استعمال طرق للتهيئة النفسية (محمد العربي، 1996، ص190)

مفهوم الاستثارة الانفعالية في المجال الرياضي:

تمثل الاستثارة الانفعالية ظاهرة فسيولوجية محايدة حيث ترتبط بكل من الانفعالات الموجبة والسالبة وتلعب فسيولوجية الجهاز العصبي دورا رئيسا في الاستثارة بقسميه السمبثاوي والباراسمبثاوي وتعرف الاستثارة بانها مجموعة ردود افعال نفسية وجسمية تجعل الشخص مبهجا ومتميزا وعلى ودرجة عالية من الوعي، ان تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينه بالنسبة للأشياء والظواهر والاحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهبة وخوف وغضب وكراهية وتنشأ

الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي تتعرض لها، اذ لا يمكن صدها او كفها بالرغم من انها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه، والاطراف والتعبيرات الفصلية لمصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس، اما ارنوف فيبين ان الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير مظهرا خارجيا يدل عليه واحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به او قد يكون الانفعال ،عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال لذ فان الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية او سلبية¹.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءات

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمة طبيعة البحث.

أولاً: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد والبالغ عددهم (1324) طالباً وطالبة منهم (924) طالباً بنسبة (69.78) و (400) طالبة بنسبة (30.22) موزعين على (3) ثلاث اقسام علمية للعام الدراسي (2017 - 2018)

¹ الموقع uwe جامعة غرب انكلترا بريستول.

ثانياً: عينة البحث

يتحدد البحث الحالي في عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد، تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من المراحل الدراسية الاولى والثالثة والرابعة البالغ عددهم (150) طالباً، إذ قُسمت حسب المراحل الدراسية بواقع (50) طالب من المرحلة الدراسية الاولى و (50) طالب من المرحلة الدراسية الثالثة و (50) طالب من المرحلة الدراسية الرابعة.

ثالثاً: أداة البحث

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب ذلك:

تم تبني مقياس الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

رابعاً: صلاحية فقرات المقياس

لغرض معرفة صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، عُرِضت المقياس على عدد من الخبراء والمحكمين (ملحق/1) المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وطلب الباحث منهم تقدير مدى صلاحيتها وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله.

خامساً: التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وقد اجري الباحث التجربة الاستطلاعية في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينه مكونة من (30) طالب من طلاب المرحلة الاولى والثالثة والرابعة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

1. معرفه الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

2. معرفه كفائه فريق العمل المساعد.

3. معرفه الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس

4. التعرف على مدى تفهم واستيعاب الطلبة لمفردات الاختبار

سادساً: تصحيح المقياس

لتحقيق هذا الغرض اعتمد الباحث طريقة ليكرت (LIKERT) وذلك بوضع ثلاثة بدائل تبدأ ب: نادراً، احياناً، غالباً

وكانت درجات هذه البدائل: (1، 2، 3) على التوالي للفقرات السلبية والعكس في الفقرات الايجابية، علماً ان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (117)، واطل درجة (39) والوسط الفرضي (78) على مقياس الاستثارة الانفعالية الذي يتألف بصيغته النهائية من (39) فقرة هي إجمالي فقرات المقياس.

سابعاً: مؤشرات صدق المقياس

يعد الصدق من المؤشرات الأساسية لأي أداة قياس أو اختبار موضوع معين وذلك لمعرفة ما إذا كان المقياس قد حقق الغرض الذي وضع من اجله بصورة جيدة، ويعد من أهم الخصائص السيكومترية للاختبار أو القياس إذ لا بد أن يكون صادقاً إلى الحد الذي يقيس السمة أو الخاصية التي اعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى.

وتحقق الصدق في مقياس الاستثارة النفسية من خلال:

الصدق الظاهري

ويقصد به مدى تمثيل بنود الاختبار للمحتوى المراد قياسه ويشير أيبيل (EBEL) إلى أن أحد طرائق التأكد من صدق الاختبار أو المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية التي وضع لأجلها.

وقد تحقق ذلك النوع من الصدق في المقياس من خلال عرض فقراته (39) على مجموعة من المحكمين في علم النفس الرياضي.

ثامناً: التطبيق النهائي للمقياس

وزع الباحث المقياس على أفراد عينة التطبيق المؤلفة من (150) طالباً وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد أجرى الباحث التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في المدة الواقعة بين 12-18/3/2018.

تاسعاً: الوسائل الإحصائية

أولاً: اختبار تحليل التباين الأحادي: استعمل للكشف عن دلالة الفروق في الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثالثة، الرابعة) ثانياً: معادلة شيفيه: استعمل للتأكد من دلالة الفروق للموازنة بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الاستثارة الانفعالية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثالثة، الرابعة) واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد وذلك على ضوء الهدفين الآتيين:

الهدف الأول: (مستوى الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد في كرة القدم)

بعد تطبيق مقياس الاستثارة الانفعالية على أفراد العينة البالغ عددهم (150) طالب، تبين أن الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بشكل عام 86.50 درجة وبانحراف معياري قدره 7.01 درجة وبذلك تم اعتماد محك الوسط الحسابي (\pm) الانحراف المعياري للعينة.

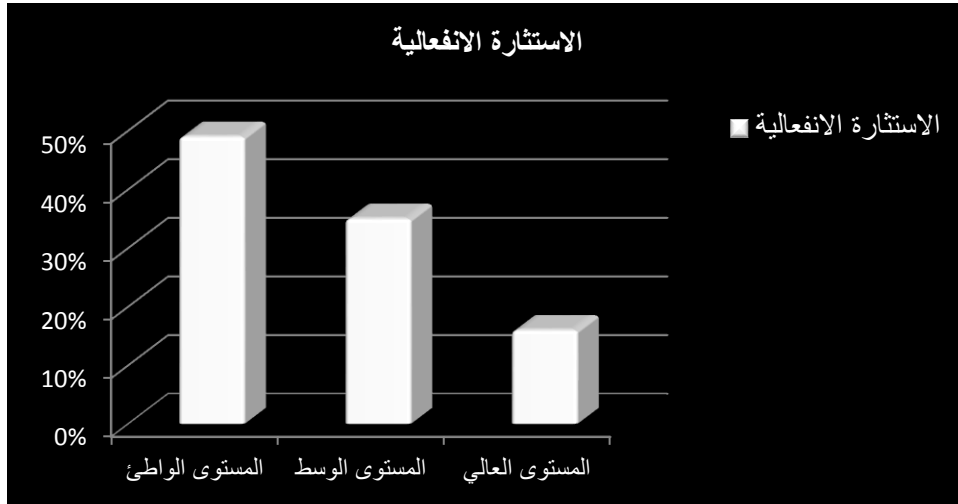
وفي ضوء ذلك تم تحديد ثلاث مستويات (عالي، متوسط، منخفض) ويشير الجدول (1) ان إعداد الطلاب الذين يشكلون مستوى استثارة عالي بلغ (24) طالباً أي بنسبة (16%) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (94- 104) درجة، أما عدد الطلاب الذين يشكلون مستوى استثارة انفعالية متوسطة بلغ (53) طالباً أي بنسبة (35%) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (87 - 93) درجة، اما عدد الطلاب الذين يشكلون مستوى استثارة انفعالية منخفضة بلغ (73) طالباً ويشكلون نسبة تتراوح (49%) من مجموع العدد الكلي وبمدى يتراوح من (70- 86) درجة، والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1)

مستوى الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب في كرة القدم

ت	مستوى الاستثارة الانفعالي	عدد الطلبة	النسبة المئوية	اقل درجة	اعلى درجة
1	استثارة انفعالية عالية	24	%16	94	104
2	استثارة انفعالية متوسطة	53	%35	87	93
3	استثارة انفعالية منخفضة	73	%49	70	86
4	المجموع	150	%100		

وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث يتوزعون الى ثلاث مستويات، اذ إن اغلبية طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم مستوى منخفض من الاستثارة الانفعالية في كرة القدم، ومن ثم يأتي الطلاب الذين لديهم استثارة انفعالية متوسطة، وأخيرا عدد قليل من الطلاب الذين لديهم استثارة انفعالية عالية.



شكل (1)

مستويات الاستثارة الانفعالية للطلاب

الهدف الثاني: (ايجاد الفروق في الاستثارة الانفعالية على وفق متغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثالثة، الرابعة) وقد تحقق الباحث من هذا الهدف باستعمال اختبار تحليل التباين الاحادي، كما مبين في جدول (2).

جدول (2) نتائج تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في الاستثارة الانفعالية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية

القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية	القيمة الفائية (f)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.00	دال	9.37	414.12	2	828.25	بين المجموعات
			44.19	147	6497.24	داخل المجموعات
				149	7325.49	الكلية

من خلال الجدول (2) تبين ان القيمة الفائية المحسوبة لهذه المجموعات بلغت (9.37)، وهي دالة احصائياً لأنها أكبر من القيمة الفائية الجدولية التي تساوي (3) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (2، 147) ولمعرفة الفروق استخدم الباحث طريقة شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

قيم اختبار شيفيه للموازنة بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الاستثارة الانفعالية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية

رقم المقارنة	المرحلة الدراسية	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين الوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة الاحصائية	اتجاه الفرق
1	المرحلة الأولى	89.61	4.4	3.36	دال	لصالح المرحلة الأولى
	المرحلة الثالثة	85.21				
2	المرحلة الأولى	89.61	5.2	2.21	دال	لصالح المرحلة الأولى
	المرحلة الرابعة	84.41				
3	المرحلة الثالثة	85.21	0.8	2.22	غير دال	
	المرحلة الرابعة	84.41				

تبين من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائية في كافة المقارنات باستثناء المقارنة الثالثة ولصالح المرحلة الدراسية الأولى.

مناقشة النتائج

تبين من الجدول (1) ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم استثارة انفعالية منخفضة في كرة القدم، ولا يعانون من أي انفعالات سلبية، وقد يعود سبب ذلك ان معظم الطلاب يمارسون كرة القدم قبل دخول كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما جعلهم قادرين على أداء وتعلم مهارات القدم بسهولة، كما ان تدريسيي المادة قد ساهموا في ذلك من خلال التعامل التربوي والنفسي مما انعكس بشكل إيجابي على الطلاب من خلال الاستقرار النفسي والتعلم من دون ضغوط.

كما تبين من الجدول (2) ان طلاب المرحلة الدراسية الأولى كانت لديهم استثارة انفعالية أكثر من طلاب المرحلة الثالثة، ويمكن ان نعزو سبب ذلك ان طلاب المرحلة الأولى ليس لديهم خبرات كبيرة مثل طلبة المرحلة الثالثة مما اثر بشكل سلبي على الجانب الانفعالي وبالتالي ظهرت لديهم استثارة انفعالية أكثر من المرحلة الثالثة، وأيضاً انطبق ذلك في

المقارنة بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة، وهذا يعود كما اسلفنا سابقا الى قلة خبراتهم، بينما لم تظهر فروق بين المرحلة الثالثة والرابعة، لانهم اكتسبوا خبرات تؤهلهم للسيطرة على انفعالاتهم وإدارة ذواتهم بشكل جيد، والتمتع بالكثير من الاسترخاء النفسي البعيد عن الشد والتوتر في تعلم وأداء المهارات المختلفة في كرة القدم.

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. إن معظم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لا يعانون من الاستثارة الانفعالية في كرة القدم.
2. أن طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية توجد لديهم استثارة انفعالية أكثر من المرحلتين الدراسيتين الثالثة والرابعة.

التوصيات

1. إقامة ندوات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يقوم بها مجموعة من المتخصصين بعلم النفس الرياضي والارشادي بإلقائها من اجل خفض الاستثارة الانفعالية لدى الطلاب.
2. فتح وحدة للإرشاد التربوي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تقوم بتقديم النصائح والإرشادات للطلاب الذين يعانون من انفعالات سلبية.

المصادر العربية والأجنبية

1. أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
2. عبد الرحمن محمد عيسوي. علم النفس الفسيولوجي، دراسة في تفسير السلوك الإنساني، بيروت، دار النهضة للطباعة والنشر، 1991.
3. ارنوف. التقدم في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، القاهرة، مطبعة الأهرام، 1983.

4. محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
5. محمد جاسم عرب، موسى جواد كاظم. مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية، ال عدد1، مطبعة ديالى، بعقوبة ،2001.
6. يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمامرة. علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، 2002.
7. محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في مجال الرياضي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996.
8. BANDURA.A., NANCY, E. A & JANICE, B.(1977B). COGNITIVE MEDIATION BEHAVIORAL CHANGE, JOURNAL OF PERSON

الملاحق

الملحق (1)

أسماء السادة المحكمين للمقياس

ت	الاسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	الجامعة
1	سيف محمد رديف	أستاذ مساعد	مركز البحوث النفسية	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
2	د. أياد صالح	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد
3	د. بان عدنان	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد
4	د. وسن جاسم	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد

الملحق (2)

مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرة	نادرا	احيانا	غالبا
1	يضايقتني أن يشاهد أدائي أشخاص مهمون			
2	اشعر بصعوبة التركيز قبل الدرس			
3	يقلقتني تفكير الآخرين بمستوى أدائي			
4	يصعب على استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء أثناء الدرس			
5	يتشتت انتباهي أثناء الدرس			
6	ارتكبت المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة في الدرس			
7	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسة في الدرس			
8	أعاقب نفسي عندما ارتكبت أخطاء بسيطة في الدرس			

ت	الفقرة	نادرا	احيانا	غالبا
9	نقد المدرس أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في الدرس			
10	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي في الدرس			
11	أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة في الدرس			
12	أستطيع أثناء الإحماء_وانتظار بداية الدرس_ التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة			
13	احتفظ في ذهني بخطة لأداء الدرس تفصيليا			
14	أكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات الهامة في الدرس			
15	افتقد السيطرة على أفكاري قبل الدرس			
16	يسهل إرباكي وإثارتي قبل الدرس			
17	احتاج بعض الوقت قبل الدرس لغرض الإعداد الذهني			
18	أحقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أداءه ومتى يتم ذلك			
19	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة التحدي بالدرس			
20	أحقق أفضل أداء عندما أكون مسترخيا وهادئا			
21	أجد صعوبة في التركيز الانتباه عندما يسير الدرس على النحو الغير مخطط له			
22	أحقق أفضل أداء عندما يشجيني مدرسي وزملائي			
23	عندما أكون مركزا تماما في الدرس لا انتبه إلى تعليمات ونداءات المدرس من خارج الملعب			
24	أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في الدرس بعد انتهائها			
25	أستطيع التصور الذهني للدرس(أرى/اشعر) على النحو الذي أحب			
26	أضع أهدافا لأدائي لكل درس			

ت	الفقرة	نادرا	احيانا	غالبا
27	اشعر بعد انتهاء الدرس انه كان بإمكانني الأداء بشكل أفضل			
28	أخشى إصابتي أثناء الأداء			
29	أفكر بعد الدرس في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي			
30	اشعر بالحاجة لدخول الحمام مرات عديدة قبل الدرس			
31	أحاول تجنب التفكير في الدروس القادمة لما يسببها ذلك لي من عصبية زائدة			
32	اشعر بالضعف والوهن قبل الدرس مباشرة			
33	اشعر إنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل الدرس مباشرة			
34	يكون أدائي في الدرس باستمرار أو في حدود قدراتي			
35	استمتع بالممارسة أكثر من الدرس لأنها اقل ضغط للأداء			
36	أذا حدث أن تشتت انتباهي أثناء الدرس فأنتني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى			
37	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر أحد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي في الدرس			
38	أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن ممارسه الدرس			
39	أستطيع أن أرى واشعر بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا			