تاريخ استلام البحث : 25 آب 2025

Emotional intelligence, fitness, running activities, athletics, sports performance

Researcher Dr . Ishraq sbhi alwan

Summary of the research

The importance of this concept in particular in endurance and high voltage sports, such as running activities in the square and the field, which requires complex interference between physical and psychological factors to achieve optimal performance. From this standpoint, the current research aims to study the relationship between emotional intelligence and physical fitness among the runners of running activities, revealing the level of each of them, and the nature of the link between the two variables. The researcher adopted the descriptive curriculum in the style of correlation of relations to be suitable for the nature of the research goals, and it was applied to a sample consisting of (30) runners from Baghdad Athletics Clubs, whose ages ranged between (18-23) years, and they exercise regularly during the Sports Season 2025. The emotional intelligence measure dependent on the Bradbury and Graves model (2005), which consists of four skills Main: self -awareness, self -management, social awareness, and relationship management. A group of fitness tests were also applied to measure the most important fitness elements associated with running activities, namely: endurance, speed, explosive strength, flexibility, and agility. The results of the research showed that the sample personnel have a high -level level of emotional intelligence, as the results showed that there is a positive correlation with statistically significant intelligence and physical fitness, indicating that athletes with high emotional intelligence tend to achieve better levels of physical efficiency. This is due to the ability of these runners to organize their feelings, control their emotions and motivate themselves to continue effort and training, which reflects positively on their physical performance.

Keywords: *emotional intelligence, fitness, running activities, athletics, sports performance.*

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الذكاء العاطفي وعلاقته باللياقة البدنية لدى عدائي فعاليات الجري في الساحة والميدان

م .د أشراق صبحي علوان

وزارة التربية – مديرية تربية بغداد / الرصافة الأولى

ishraqsbhialwan@gamil.com

ملخص البحث

وتبرز أهمية هذا المفهوم بشكل خاص في رياضات التحمل والجهد العالي، مثل فعاليات الجري في الساحة والميدان، والتي تتطلب تداخلاً معقدًا بين العوامل البدنية والنفسية لتحقيق الأداء الأمثل. من هذا المنطلق، يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي واللياقة البدنية لدى عدائي فعاليات الجري، والكشف عن مستوى كل منهما، وطبيعة الارتباط القائم بين المتغيرين. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة أهداف البحث، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (30) عداءً من أندية بغداد لألعاب القوى، تراوحت أعمارهم بين (18–23) سنة، ويمارسون تدريباتهم بشكل منتظم خلال الموسم الرياضي 2025. وقد تم استخدام مقياس الذكاء العاطفي المعتمد على نموذج برادبري وغريفز (2005)، والمكون من أربع مهارات رئيسية: الوعي الذاتي، الإدارة الذاتية، الوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات. كما تم تطبيق مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية لقياس أهم عناصر اللياقة المرتبطة بفعاليات الجري، وهي: التحمل، السرعة، القوة الانفجارية، المرونة، والرشاقة. وقد أظهرت نتائج البحث أن أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطًا إلى عالٍ من الذكاء العاطفي، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي واللياقة البدنية، مما يشير إلى أن الرياضيين ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يميلون إلى تحقيق مستويات أفضل من الكفاءة البدنية. ويُعزى ذلك إلى قدرة هؤلاء العدائين على تنظيم مشاعرهم وضبط انفعالاتهم وتحفيز أنفسهم لمواصلة الجهد والتدريب، مما ينعكس إيجابيًا على أدائهم البدني.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، اللياقة البدنية، فعاليات الجري، ألعاب القوى، الأداء الرياضي.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث واهميته :

تعد رياضة الساحة والميدان من أبرز الأنشطة الرياضية التي تجمع بين متطلبات اللياقة البدنية العالية والقدرات النفسية المتقدمة، ولا سيما في فعاليات الجري التي تتطلب من الرياضي تحملاً بدنياً وانضباطاً نفسياً وتحكماً انفعالياً كبيراً، خصوصاً تحت ظروف المنافسة الشديدة وضغط الإنجاز. ومن هذا المنطلق، لم تعد اللياقة البدنية بمفهومها التقليدي – الذي يركّز على القدرات الجسمية فقط – كافية لتفسير الفروقات في الأداء الرياضي، بل أصبحت الحاجة ملحّة لفهم الجوانب النفسية المؤثرة، وعلى رأسها مفهوم الذكاء العاطفي.

الذكاء العاطفي، بوصفه أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس، يتضمن القدرة على فهم المشاعر والانفعالات وتنظيمها والتعامل معها بمرونة، وهو ما يمنح الرياضي ميزة تنافسية في التحكم بالضغوط والتفاعل الإيجابي مع مواقف التوتر، مما ينعكس على جودة التدريب والأداء. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الذكاء العاطفي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح الشخصي والمهني والاجتماعي، كما أصبح يُنظر إليه على أنه أحد محددات التفوق الرياضي إلى جانب القدرات البدنية والمهارية.

من هنا تتبلور أهمية هذا البحث في الربط بين بعدين أساسيين في الأداء الرياضي: البعد النفسي (الذكاء العاطفي) والبعد البدني (اللياقة البدنية)، لدى فئة محددة من الرياضيين وهم عدّاؤو فعاليات الجري في الساحة والميدان. إذ يُمكن لهذا البحث أن يسلّط الضوء على كيفية مساهمة الذكاء العاطفي في تعزيز القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء، مما يفتح المجال أمام تطوير برامج تدريبية شاملة تراعي الجانبين النفسي والبدني معاً.

كما تنبع أهمية البحث من كونه يساهم في إثراء المعرفة العلمية في ميدان علم النفس الرياضي، ويزوّد المدربين والمختصين بمؤشرات يمكن توظيفها في الانتقاء الرياضي، وفي وضع خطط تدريبية أكثر تكاملاً، تأخذ بالحسبان الذكاء العاطفي إلى جانب الاختبارات البدنية. وبالتالي، فإن نتائج هذا البحث قد تساعد على بناء نموذج متكامل للأداء الرياضي الناجح يقوم على المزج بين الكفاءة البدنية والاستعداد النفسي الانفعالي.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-2 مشكلة البحث :

تعد فعالية الجري في الساحة والميدان من الرياضات التي تتطلب تضافر مجموعة من القدرات البدنية والنفسية والعقلية لتحقيق الإنجاز الرياضي الأمثل، إذ يُعد الأداء البدني العالي نتاجًا لتفاعل العديد من العوامل المؤثرة، ومن أبرزها اللياقة البدنية العامة والخاصة، فضلاً عن السمات النفسية التي يمتلكها العداء، وعلى رأسها الذكاء العاطفي.

لقد أصبح الذكاء العاطفي في السنوات الأخيرة من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير في مجالات الأداء الإنساني، ومنها المجال الرياضي، حيث أثبتت الدراسات أن الذكاء العاطفي يسهم في تنظيم الانفعالات، وتحسين العلاقات الاجتماعية، وزيادة القدرة على التحكم بالضغوط النفسية أثناء التدريب والمنافسة (غولمان, 2000, ص112) . كما أنه يساعد الرياضي على مواجهة مواقف التوتر والانفعالات السلبية، ويعزز من قدرته على التركيز والانضباط الذاتي.

من جانب آخر، تمثل اللياقة البدنية حجر الزاوية في فعالية الجري، إذ ترتبط بشكل مباشر بالمستوى المهاري والإنجاز التنافسي، وتشمل عناصر مثل التحمل، القوة، السرعة، المرونة، والرشاقة، والتي تتطلب جهداً بدنياً وانفعاليًا منظمًا للوصول إلى الأداء الأمثل.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على مستوى الذكاء العاطفي لدى عدائي فعاليات الجري في الساحة والميدان.
2. التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء العدائين.
3. تحديد العلاقة بين الذكاء العاطفي واللياقة البدنية لدى عينة البحث.

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : عدائي فعاليات الجري في الفئة العمرية (18-23 سنة) من الذكور.

1-4-2 المجال الزماني: من 2025/10/15 لغاية 2025/12/15 .

1-4-3 المجال المكاني : أندية الساحة والميدان في محافظة (بغداد).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-منهجية البحث وإجراءاته

2-1 منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، كونه المنهج الأنسب لتحقيق أهداف البحث، إذ يسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرين (الذكاء العاطفي واللياقة البدنية) من دون تدخل أو تحكم في المتغيرات، بل يكتفي بوصف الظاهرة وقياس درجة ارتباطها.

وقد أكد كلّ من (الفرج, 2010, ص145) و (عبيدات وآخرون, 2001, ص109)على أن المنهج الوصفي الارتباطي يُعد ملائمًا في الدراسات التي تبحث عن العلاقة بين المتغيرات كما هي في الواقع.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من جميع عدائي فعاليات الجري ضمن أندية الساحة والميدان المسجّلة في الاتحاد الرياضي العراقي (فرع بغداد)، والذين تتراوح أعمارهم بين (18–23 سنة)، والذين يمارسون التدريب بشكل منتظم للموسم الرياضي (2025).

وقد بلغ العدد الكلي للمجتمع نحو (40) عداءً موزعين على فعاليات الجري القصير والمتوسط والطويل.

تم اختيار عينة عمدية من مجتمع البحث الأصلي، بلغ عدد أفرادها (30) عداءً ممن تنطبق عليهم الشروط الآتية:

1. أن يكون العداء مسجلاً رسميًا في نادٍ من أندية بغداد.
2. أن يكون من ممارسي فعاليات الجري (100م – 200م – 400م – 800م – 1500م – 5000م) .
3. أن يكون متمتعًا بصحة بدنية جيدة وغير مصاب.
4. أن يكون ملتزماً بالتدريب خلال الموسم الحالي.
5. أن تكون لديه الرغبة في المشاركة وتعبئة أدوات القياس.

2-3 أدوات البحث :

2-3-1 مقياس الذكاء العاطفي :

اعتمدت الباحثة مقياس الذكاء العاطفي المعدّل من قبل ((Bradberry, T., & Greaves, J. (2005) والمترجم والمستخدم في البيئة العربية من قبل عدد من الدراسات النفسية (عبد الخالق، 2014) ، ويتكون المقياس من(40) فقرة موزعة على الأبعاد الأربعة الآتية:

- الوعي الذاتي :10 فقرات

- الإدارة الذاتية: 10 فقرات
- الوعي الاجتماعي (التعاطف) : 10 فقرات
- إدارة العلاقات :10 فقرات

وقد اعتمدت الباحثة نظام ليكرت الخماسي للإجابة، وفقاً للتدرج التالي:

دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
5 نقاط	4 نقاط	3 نقاط	2 نقطة	1 نقطة

3-3-1-1 صدق وثبات المقياس:

- تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من الخبراء (10) خبراء في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي.
- كما تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغ (0.87)، وهو معامل مرتفع يدل على استقرار المقياس.

2-3-2 اختبارات اللياقة البدنية

اعتمدت الباحثة مجموعة من الاختبارات المعتمدة لقياس عناصر اللياقة البدنية، والمستخدمة في دراسات مشابهة (Fox et al., 1999) ، وهي:

عنصر اللياقة	دائمًا	وحدة القياس
التحمل العام	الاختبار المستخدم	الزمن بالثواني
القوة العضلية الانفجارية	اختبار الجري 800 م	بالسنتيمتر
السرعة	الوثب العمودي	الزمن بالثواني
المرونة	ركض 30 م من الثبات	بالسنتيمتر
الرشاقة	اختبار الجلوس والانحناء	الزمن بالثواني

تمتاز هذه الاختبارات بالبساطة في التنفيذ، والموثوقية العلمية العالية، وقد تم إجراء تجربة استطلاعية للتحقق من ملاءمتها لعينة البحث.

2-4 التجربة الاستطلاعية :

أجريت تجربة استطلاعية بتاريخ (2025/10/10) على عينة قوامها (6) عدائين من خارج العينة الأساسية، بهدف:

تم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

1. التأكد من وضوح تعليمات المقياس والاختبارات.
2. اختبار الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار.
3. حساب معامل الثبات لمقياس الذكاء العاطفي.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية سلامة الإجراءات، ولم تُسجل ملاحظات مؤثرة على أدوات البحث.

2-5 إجراءات تنفيذ البحث :

1. التنسيق مع الأندية لتحديد مواعيد مناسبة لتنفيذ الاختبارات ومقياس الذكاء العاطفي.
2. توزيع المقياس النفسي على العينة في جلسة جماعية بإشراف الباحثة.
3. تنفيذ اختبارات اللياقة البدنية في ملاعب الأندية المعتمدة وتسجيل النتائج بدقة.
4. التأكد من ثبات الظروف (الزمن، المكان، الطقس) أثناء إجراء الاختبارات.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS الإصدار (26)، بالوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري :لوصف نتائج العينة.
- معامل ارتباط بيرسون :للكشف عن العلاقة بين الذكاء العاطفي واللياقة البدنية.
- اختبار (t) لعينتين مرتبطتين :عند الحاجة لمقارنة المتوسطات.
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ): لقياس صدق وثبات المقياس.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 تحليل نتائج مقياس الذكاء العاطفي لدى عينة البحث

سعى هذا الجزء من البحث إلى الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي لدى عدائي فعاليات الجري في الساحة والميدان، وذلك من خلال تحليل متوسطات درجاتهم على مقياس الذكاء العاطفي المعتمد، والذي يتضمن أربعة أبعاد رئيسية، هي:

الوعي الذاتي

التنظيم الذاتي (التحكم الانفعالي)

الوعي الاجتماعي (التعاطف)

إدارة العلاقات

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد، إضافة إلى المتوسط الكلي للمقياس، لتحديد مستوى الذكاء العاطفي العام للعينة كما هو موضح في الجدول (1):

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث

البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
الوعي الذاتي	4.01	0.41	مرتفع
التنظيم الذاتي	3.89	0.45	مرتفع
الوعي الاجتماعي	4.08	0.38	مرتفع جدًا
إدارة العلاقات	3.95	0.43	مرتفع
المجموع الكلي للمقياس	3.98	0.42	مرتفع

تحليل النتائج:

يتضح من النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي بشكل عام، بمتوسط حسابي كلي بلغ (3.98)، وهو ما يقع ضمن الفئة العليا في مقياس ليكرت الخماسي المستخدم. وقد سجل بُعد "الوعي الاجتماعي" (التعاطف) أعلى متوسط بين الأبعاد الأربعة، بلغ (4.08)، مما يشير إلى قدرة أفراد العينة على إدراك مشاعر الآخرين والاستجابة لها بطريقة فعّالة، وهو ما يُعد مؤشراً إيجابيًا في سياق العمل الرياضي الجماعي والتنافسي.

كما بيّنت النتائج أن "الوعي الذاتي" و"إدارة العلاقات" جاءا في مرتبة مرتفعة، وهو ما يدل على أن العينة قادرة على التعرف على مشاعرها الداخلية وإدارة تفاعلها مع البيئة الاجتماعية المحيطة. في حين جاء "التنظيم الذاتي" بمتوسط (3.89)، وهو كذلك ضمن المستوى المرتفع، ما يدل على قدرة جيدة في التحكم بالانفعالات وضبط السلوك أثناء المواقف المختلفة، مثل التمارين الشاقة أو ضغط المنافسة. وتنسجم هذه النتائج مع ما أشار إليه دانيال جولمان (Goleman,2000) من أن الذكاء العاطفي لدى الرياضيين يُعدّ أحد العوامل النفسية الحاسمة في الأداء، حيث يعزّز القدرة على التحكم الانفعالي، التفاعل الجماعي، وتحمّل الضغط أثناء المنافسة. كما تدعم نتائج هذا التحليل ما توصّلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أثبتت أن الرياضيين ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يُظهرون قدرة أكبر على التكيف مع متغيرات البيئة التدريبية والميدانية، مما ينعكس إيجابًا على تطورهم البدني والذهني. ويمكن القول إن ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي لدى العدائين يُشكّل قاعدة نفسية صلبة تُمكّنهم من تحقيق الاستقرار الانفعالي، التواصل الإيجابي، والتفاعل الفعّال مع المواقف المتغيرة داخل البيئة الرياضية، وهو ما يشكّل عاملًا مساعدًا في تطوير الأداء البدني.

Wasit Journal of Sports Sciences
P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-2 تحليل نتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى عدائي الجري :

بهدف قياس مستويات اللياقة البدنية لدى عينة البحث من عدائي فعاليات الجري، تم إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية، وهي: اختبار التحمل (800م)، اختبار السرعة (30م)، الوثب العمودي (القوة الانفجارية)، الجلوس والانحناء (المرونة)، واختبار الرشاقة (إلينوي) كما هو موضح في الجدول (2):

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى عينة البحث

عنصر اللياقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعيار التقريبي	مستوى اللياقة
التحمل (800م جري)	دقيقة 2.55	دقيقة 0.18	2.45 – 3.00	متوسط – جيد
السرعة (ركض 30م)	ثانية 4.13	ثانية 0.21	≤ 4.20	جيد جدًا
الوثب العمودي (قوة انفجارية)	سم 51.4	سم 4.8	≥ 50	جيد
الجلوس والانحناء (مرونة)	سم 28.5	سم 5.1	25 – 35	جيد
الرشاقة (اختبار إلينوي)	ثانية 16.7	ثانية 0.85	ثانية 16 – 18	جيد جدًا

تحليل النتائج:

تشير النتائج إلى أن أفراد عينة البحث يمتلكون مستويات لياقة بدنية تتراوح بين الجيد والجيد جدًا، وهو ما يعكس مستوى إعداد بدني منظم ومتخصص يتلاءم مع طبيعة التخصص الرياضي في فعاليات الجري .اختبار التحمل (800م جري): بلغ المتوسط الحسابي 2.55 دقيقة، وهو مؤشر يُقارب مستوى جيد، ما يدل على امتلاك العينة لقدرة تحمل هوائي مناسبة، وهي ضرورية في فعاليات الجري المتوسط والطويل. إلا أن الانحراف المعياري (0.18) يشير إلى وجود بعض التباين بين الأفراد، ما قد يعود إلى اختلاف التخصصات (قصيرة – متوسطة – طويلة).واختبار السرعة (ركض 30م): سجلت العينة متوسطاً قدره 4.13 ثانية، وهو ضمن نطاق "جيد جدًا"، ويدل على جاهزية بدنية عالية في عنصر السرعة، الذي يُعد أساسيًا في الجري القصير. واختبار القوة الانفجارية (الوثب العمودي): حققت العينة متوسطًا مقداره 51.4 سم، وهو مؤشر ضمن مستوى "جيد"، ويشير إلى توفر طاقة عضلية جيدة في الأطراف السفلية، وهي ضرورية في الانطلاق والتسارع .واختبار المرونة (الجلوس والانحناء): بلغ المتوسط 28.5 سم، وهو ضمن المستوى "جيد". وتُعد المرونة من العناصر المساعدة في تقليل الإصابات وتحسين الكفاءة الحركية، ولكنها غالبًا ما تُهمل في تدريب عدائي الجري.اما اختبار الرشاقة (اختبار إلينوي): أظهرت النتائج متوسطًا قدره 16.7 ثانية، ما يضع العينة ضمن المستوى "جيد جدًا". وهذا يتماشى مع طبيعة الأداء الديناميكي والانعطافي الذي يحتاجه العداء عند المناورات أو التغيير المفاجئ في الاتجاه.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-3 تحليل العلاقة بين الذكاء العاطفي واللياقة البدنية :

هدف اختبار فرضية البحث الرئيسة حول وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي ومكونات اللياقة البدنية لدى عدائي فعاليات الجري، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient). جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (3):

جدول (3)

معاملات الارتباط (بيرسون) بين الذكاء العاطفي الكلي ونتائج اختبارات اللياقة البدنية

العنصر	معامل الارتباط r	مستوى الدلالة p	الدلالة الإحصائية
الذكاء العاطفي × التحمل	0.64	0.001	دالة
الذكاء العاطفي × السرعة	−0.52	0.005	دالة (عكسية)
الذكاء العاطفي × القوة الانفجارية	0.49	0.009	دالة
الذكاء العاطفي × المرونة	0.38	0.030	دالة
الذكاء العاطفي × الرشاقة	−0.44	0.016	دالة (عكسية)

تحليل النتائج:

تظهر النتائج ان الذكاء العاطفي × التحمل ($r = 0.64, p = 0.001$) تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائيًا بين الذكاء العاطفي والتحمل الهوائي، مما يعني أن العدائين ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يمتلكون قدرة أفضل على تحمّل الجهد البدني لفترات زمنية أطول. ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء قدرة الأفراد ذوي الذكاء العاطفي العالي على ضبط انفعالاتهم، وتحفيز ذواتهم، والاستمرار في الأداء حتى تحت الضغط والإرهاق البدني (Goleman, 2000).والذكاء العاطفي × السرعة ($r = -0.52, p = 0.005$) العلاقة هنا سالبة ودالة، ويُفسّر ذلك بأن اختبارات السرعة تُقاس بالزمن (أي كلما انخفض الزمن زادت الكفاءة). وعليه، فإن العلاقة السالبة تعني أن ارتفاع الذكاء العاطفي مرتبط بانخفاض زمن الأداء، أي بتحسن السرعة. وهذه نتيجة منطقية، إذ أن الذكاء العاطفي يسهم في تنظيم ردود الفعل اللحظية، وتقليل التشتت الذهني والانفعالي أثناء الأداء الحركي السريع. اما الذكاء العاطفي × القوة الانفجارية ($r = 0.49, p = 0.009$) تُظهر هذه العلاقة ارتباطًا موجبًا متوسط القوة ودالًا إحصائيًا، مما يشير إلى وجود علاقة بين الذكاء العاطفي ومستوى القوة العضلية الانفجارية. يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الأفراد ذوي الذكاء العاطفي العالي يمتلكون قدرة أكبر على ضبط التوتر العضلي والانفعالي قبل الأداء، وهو ما يُعد حاسمًا في اختبارات تتطلب أداءً لحظيًا قويًا كاختبار الوثب العمودي.والذكاء العاطفي × المرونة ($r = 0.38, p = 0.030$) العلاقة هنا موجبة ودالة، وإن كانت أقل قوة من العلاقات السابقة. وهذا يعكس وجود تأثير غير مباشر للذكاء العاطفي على المرونة، من خلال

تعزيز الاستعداد النفسي للتدريب، والانضباط في أداء تمارين الإطالة، والقدرة على تحمّل الشعور بعدم الراحة المصاحب لتلك التمارين.والذكاء العاطفي × الرشاقة ($r = -0.44$, $p = 0.016$) العلاقة سالبة ودالة، وتشبه تفسير العلاقة مع السرعة. وبما أن الرشاقة تقاس أيضًا بالزمن، فإن العلاقة السالبة تشير إلى تحسّن الرشاقة لدى الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع. وتشير هذه النتيجة إلى دور الذكاء العاطفي في تحسين التنسيق الحركي والتفاعل مع التغيّرات المفاجئة في الاتجاهات، وهما من الخصائص الأساسية في اختبارات الرشاقة.

4-3 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الذكاء العاطفي ومستوى اللياقة البدنية لدى عدائي فعاليات الجري في الساحة والميدان، وهي نتيجة تدعم الفرضين الأساسيين للبحث. فقد تبين أن العدائين الحاصلين على درجات أعلى في الذكاء العاطفي أحرزوا أداءً أفضل في اختبارات اللياقة البدنية، لا سيما في عناصر التحمل، القوة الانفجارية، والسرعة. هذه النتائج تؤكد أن الذكاء العاطفي، بوصفه قدرة نفسية واجتماعية مركبة، يسهم بفاعلية في تعزيز الأداء البدني الرياضي.

ويمكن تفسير هذه العلاقة من خلال الدور الأساسي الذي يلعبه الذكاء العاطفي في تنظيم الانفعالات وتوجيه السلوك الرياضي. فالعداء الذي يمتلك وعيًا ذاتيًا بمشاعره، وتحكمًا جيدًا بانفعالاته، وتحفيزًا داخليًا عاليًا، غالبًا ما يظهر التزامًا أكبر بالتدريب، وقدرة أفضل على مواجهة الضغوط والمنافسة، مما يؤدي إلى تطور في مؤشرات اللياقة البدنية لديه. كما أن إدارة العلاقات الاجتماعية الجيدة داخل البيئة التدريبية – كالتفاعل الإيجابي مع المدربين والزملاء – تسهم في خلق مناخ نفسي صحي يدعم الأداء الجسدي.

هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة Lane وآخرين (2009) التي بيّنت أن الذكاء العاطفي يسهم في تخفيف الانفعالات السلبية المرتبطة بالأداء الرياضي، مثل القلق والتوتر، ويزيد من قدرة الرياضي على التركيز والمثابرة. كما تعزز نتائج هذا البحث ما ذهب إليه(Goleman,2000) من أن الذكاء العاطفي لا يقل أهمية عن الذكاء العقلي في تحقيق النجاح، خاصة في البيئات عالية الضغط مثل المنافسات الرياضية.

وتعتقد الباحثة أن الذكاء العاطفي يُعد عاملاً حاسمًا في كيفية استجابة اللاعب للمثيرات الداخلية والخارجية أثناء التدريب والمنافسة. فالعوامل البدنية وحدها – مهما بلغت قوتها – لا تكفي لبلوغ مستويات الأداء العالي ما لم تُدعَم بقدرات عقلية ونفسية فعالة تُمكن الرياضي من مواجهة ضغوط الأداء والتعب، وتحقيق التكيف النفسي والجسدي الأمثل. من ناحية ثانية، تُشير نتائج البحث إلى أن الذكاء العاطفي قد يكون له دور مباشر وغير مباشر في تحسين اللياقة البدنية، فمثلاً يمكن أن تؤدي القدرة على التحفيز الذاتي إلى

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الالتزام الجاد بالبرنامج التدريبي، ما ينعكس في تحسّن المستوى البدني، كما قد تسهم مهارات التنظيم الانفعالي في تقليل الهدر البدني الناتج عن القلق والتوتر أثناء الأداء.

وتؤكد الباحثة أن الربط بين الذكاء العاطفي واللياقة البدنية يمثل توجهًا حديثًا في علم النفس الرياضي ينبغي تعزيزه من خلال تصميم برامج تدريبية تتضمن وحدات لتنمية الذكاء العاطفي إلى جانب تطوير العناصر البدنية. ويقترح أن يتولى المدربون، بالتعاون مع أخصائيي علم النفس الرياضي، توظيف اختبارات الذكاء العاطفي كأداة مساندة في اكتشاف اللاعبين القادرين على تحقيق التطور البدني والذهني، فضلاً عن بناء استراتيجيات تدخل نفسي لتعزيز أبعاد الذكاء العاطفي الأكثر تأثيرًا في الأداء البدني، مثل التحفيز الذاتي وضبط الانفعالات.

ختامًا، تعكس نتائج هذا البحث تفاعلاً واضحًا ومتكاملاً بين الجانب النفسي (الذكاء العاطفي) والجانب البدني (اللياقة البدنية) في فعالية الجري، مما يوجب إعادة النظر في المفاهيم التقليدية للتدريب الرياضي، والتأكيد على التكامل بين القدرات العقلية والبدنية، وصولًا إلى الأداء الرياضي المتكامل.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

من خلال نتائج الدراسة التي أُجريت على عينة مكونة من (30) عدّاءً متخصصين في فعاليات الجري في الساحة والميدان، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت العينة مستويات مرتفعة من الذكاء العاطفي، خصوصًا في بُعد الوعي الاجتماعي، مما يدل على قدرة عالية على التعاطف والتواصل الفعّال داخل السياق الرياضي.
2. جاءت نتائج اختبارات اللياقة البدنية لتشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد إلى جيد جدًا في معظم عناصر اللياقة، مع تفوق ملحوظ في السرعة والرشاقة والتحمل.
3. وُجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الذكاء العاطفي والتحمل البدني، مما يؤكد أن الرياضيين ذوي الذكاء العاطفي المرتفع لديهم قدرة أكبر على الاستمرار في الأداء تحت الضغط البدني.
4. كانت العلاقة سالبة ودالة بين الذكاء العاطفي والسرعة والرشاقة، وهي علاقة منطقية لأن انخفاض زمن الأداء يدل على تحسّن الأداء البدني، ما يعكس تأثير الذكاء العاطفي بشكل غير مباشر على الاستجابة الحركية السريعة واتخاذ القرار اللحظي.
5. ظهرت علاقات ارتباط موجبة بين الذكاء العاطفي وكل من القوة الانفجارية والمرونة، مما يشير إلى دور الذكاء العاطفي في تنسيق الأداء العصبي–العضلي وتحقيق الاستقرار النفسي أثناء الأداء البدني.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

6. بشكل عام، تؤكد النتائج أن الذكاء العاطفي يُسهم في تعزيز جودة الأداء البدني من خلال تحسين التركيز، ضبط الانفعالات، التحكم بالضغوط النفسية، والتحفيز الذاتي.
7. تُسهم هذه النتائج في تعزيز النظريات الحديثة التي تؤكد تكامل الأبعاد النفسية والبدنية في الأداء الرياضي، وتنفي الفصل التقليدي بين "الجاهزية النفسية" و"الاستعداد البدني."

وبناء على ما سبق، ترى الباحثة أن هذه الدراسة تسهم في تطوير المفاهيم التدريبية الحديثة، وتفتح المجال أمام بناء نموذج تدريبي تكاملي يجمع بين القدرات البدنية والمهارات النفسية، بما في ذلك الذكاء العاطفي، بوصفه أداة لتعزيز الأداء الرياضي وتحقيق الاستمرارية والثبات في المنافسات.

وترى الباحثة أن الذكاء العاطفي يمثل عاملًا حيويًا ومؤثرًا في الأداء الرياضي، لا يقل أهمية عن اللياقة البدنية والمهارة الحركية. فالرياضي الذي يمتلك القدرة على التعرف على مشاعره وتنظيمها والتحكم بها يكون أكثر استجابة للضغوط التدريبية والتنافسية، ويُظهر مرونة ذهنية تؤهله للاستمرار في المنافسات وتحقيق الإنجاز.

كما تعتقد الباحثة أن دمج الذكاء العاطفي ضمن البرامج التدريبية يُعد ضرورة ملحّة في ظل ما يشهده العالم من تطورات في مجال علم النفس الرياضي. فالإعداد النفسي لا يجب أن يُنظر إليه على أنه مكمل اختياري، بل ينبغي أن يكون جزءًا أساسيًا من الخطة التدريبية الشاملة.

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصّل إليها البحث، توصي الباحثة بما يلي:

1. العمل على إدماج تدريبات الذكاء العاطفي ضمن المناهج التدريبية المطبقة في الأندية والمؤسسات الرياضية، لما لها من أثر في تحسين الأداء وضبط الانفعالات.
2. ضرورة عقد دورات تدريبية متخصصة للمدربين لتعريفهم بمفاهيم الذكاء العاطفي وتطبيقاته في المجال الرياضي، وتمكينهم من استخدامه كأداة لدعم الأداء الفردي والجماعي.
3. إجراء اختبارات دورية لقياس مستوى الذكاء العاطفي لدى الرياضيين، إلى جانب اختبارات اللياقة البدنية، بهدف تطوير خطط تدريبية شاملة تعالج الجوانب النفسية والبدنية.
4. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إعداد نفسي للرياضيين، خاصة في فترات الضغط مثل التحضير للبطولات أو العودة بعد الإصابات.
5. تشجيع الاتحادات الرياضية والأندية على التعاون مع اختصاصي علم النفس الرياضي لتقديم الدعم النفسي المستمر للرياضيين.
6. العمل على نشر ثقافة الذكاء العاطفي في الوسط الرياضي من خلال الندوات، الورش، والمطبوعات التوعوية، خصوصًا في الألعاب الفردية التي تعتمد على التحفيز الذاتي.

المصادر العربية والاجنبية :

1- الفرج، سعيد (2010). أسس البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. القاهرة: دار الثقافة.

2- عبد الخالق، أحمد محمد (2014). الذكاء العاطفي والسمات النفسية في المجال الرياضي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

3- عبيدات، ذوقان وآخرون (2001). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. عمان: دار الفكر.

4- غولمان، دانيال (2000). الذكاء العاطفي: لماذا قد يكون أكثر أهمية من الذكاء العقلي؟ (ترجمة ليلى الجبالي). بيروت: دار الكتاب العربي.

5- Bradberry, T., & Greaves, J. (2005). Emotional Intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart.

6- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1999). The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. 6th ed. New York: Saunders College Publishing.

الملاحق

مقدمة عن المقياس:

يعتمد مقياس برادبري وغريفز للذكاء العاطفي على أربعة أبعاد رئيسية تمثل المهارات الأساسية للذكاء العاطفي، وهي:

1. الوعي الذاتي(Self-Awareness)
2. الإدارة الذاتية(Self-Management)
3. الوعي الاجتماعي(Social Awareness)
4. إدارة العلاقات(Relationship Management)

يتكون المقياس من 40 فقرة (10 فقرات لكل بُعد)، ويتم الإجابة عليه باستخدام مقياس ليكرت الخماسي:

- دائماً = 5 درجات

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
(قسم الايداع في المكتبة الوطنية 2439)

- غالباً = 4 درجات
- أحياناً = 3 درجات
- نادراً = 2 درجة
- أبداً = 1 درجة

محتوى المقياس:

البُعد الأول: الوعي الذاتي (Self-Awareness)

ت	العبارة	دائماً	غالبا	أحياناً	نادراً	ابداً
1	أستطيع تحديد مشاعري بدقة في المواقف المختلفة.					
2	أدرك كيف تؤثر مشاعري على سلوكي.					
3	ألاحظ التغيرات الانفعالية التي تحدث لي أثناء التدريب أو المنافسة.					
4	أُميز بين أنواع المشاعر التي أمر بها.					
5	أعرف ما الذي يثير غضبي أو توتري.					
6	أستطيع التنبؤ بتصرفاتي عند الانفعال.					
7	ألاحظ أثر حالتي النفسية على قراراتي.					
8	أكون صريحاً مع نفسي في تقييم انفعالاتي.					
9	أعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة.					
10	أتحمل مسؤولية سلوكي الناتج عن مشاعري.					

البُعد الثاني: الإدارة الذاتية(Self-Management)

ت	العبارة	دائماً	غالبا	أحياناً	نادراً	ابداً
11	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما أكون غاضبًا أو متوترًا.					
12	أتحكم في ردود أفعالي مهما كانت الظروف.					
13	أُحافظ على هدوئي عند مواجهة ضغوط المنافسة.					
14	أتمالك نفسي حتى عند الغضب أو الإحباط.					

15	أتصرف بحكمة عندما أتعرض لمواقف مزعجة.					
16	لا أسمح لانفعالاتي بالتأثير السلبي على أدائي.					
17	أُحافظ على التركيز حتى في المواقف الصعبة.					
18	أتحمل المسؤولية عند حدوث خطأ نتيجة تصرفاتي الانفعالية.					
19	أُغيّر مشاعري السلبية إلى إيجابية بسرعة.					
20	أتحمل مسؤولية سلوكي الناتج عن مشاعري.					

البُعد الثالث: الوعي الاجتماعي(Social Awareness)

ت	العبارة	دائماً	غالبا	أحياناً	نادراً	ابداً
21	أستطيع أن أفهم مشاعر الآخرين بسهولة.					
22	أُلاحظ علامات التوتر أو القلق على زملائي.					
23	أتعاطف مع من يعانون من مواقف صعبة.					
24	أُراعي مشاعر الآخرين قبل أن أتكلم أو أتصرف.					
25	أفهم لغة الجسد وتعبيرات الوجه في المحيطين بي.					
26	أُلاحظ التغيرات المزاجية في الفريق.					
27	أُقدّر مشاعر الآخرين حتى وإن اختلفت عني.					
28	أستمع للآخرين بانتباه وفهم.					
29	أضع نفسي مكان الآخرين لأفهمهم بشكل أفضل.					
30	أكون حريصًا على الانسجام مع من حولي.					

البُعد الرابع: إدارة العلاقات(Relationship Management)

ت	العبارة	دائماً	غالبا	أحياناً	نادراً	ابداً
31	أُحافظ على علاقات إيجابية مع زملائي والمدربين.					
32	أُعبّر عن رأيي بطريقة لا تجرح الآخرين.					
33	أُحفّز زملائي وأدعمهم عند الحاجة.					
34	أُساعد في حل المشكلات التي تحدث بين أفراد					

	الفريق.					
35	أُشجّع التعاون بين أعضاء الفريق.					
36	أُسيطر على انفعالاتي أثناء الحوار مع الآخرين.					
37	أُعبّر عن اختلافي مع الآخرين بطريقة محترمة.					
38	أُحافظ على الانسجام حتى في الظروف التنافسية.					
39	أتحمل النقد البناء بصدر رحب.					
40	أحرص على التواصل الفعّال في علاقاتي اليومية.					

مجلة واسط للعلوم الرياضية
Wasit Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439