



علاقة الاتزان الانفعالي والدافعية الرياضية : مراجعة للدراسات العراقية والعربية

The Relationship between Emotional Stability and Sports Motivation: A Review of Iraqi and Arab Studies

م.م إيناس خضر عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك

enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

الملخص

يهدف البحث للتعرف الى ما توصلت له الدراسات السابقة من نتائج عن المتغيريين النفسيين (الثبات الانفعالي – الدافعية الرياضية) في المجال الرياضي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب التحليلي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه. وتم جمع ثمان دراسات سابقة عراقية وعربية تبحث بالمتغيرات النفسية التي تناولتها مقال review الا وهما (الاتزان الانفعالي – الدافعية الرياضية) ومحاولة تحليلها واستعراض نتائجها . حيث تناولت الباحثة خمس دراسات سابقة للمتغير النفسي (الاتزان الانفعالي) وثلاث دراسات سابقة للمتغير النفسي (الدافعية الرياضية) . ووضحت الباحثة من خلال تحليلها لهذه الدراسات نقاط القوة والضعف لكل واحدة منها بينما اوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالمتغيرات النفسية (الاتزان الانفعالي – الدافعية الرياضية) لما لها من دور كبير في هذا المجال . وبضرورة الاخذ بنظر الاعتبار نقاط الضعف التي وقع بها الباحثين بالدراسات السابقة ومحاولة تلفيها بالدراسات الحديثة. اضافة الى تجريب هذه المتغيرات على جميع اللاعبين الرياضية سواد الفردية او الجماعية ، لان جميع الرياضيين يجب ان يتمتعوا بمستوى عالي من الدافعية والاتزان للتحقيق أفضل النتائج بالمنافسات. ومحاولة الوقوف على الاسباب التي تدفع الى تراجع مستوى الاتزان او الدافعية لديهم .

الكلمات مفتاحية: الاتزان الانفعالي – الدافعية الرياضية

ABSTRACT

The aim of this research is to identify the findings of previous studies regarding two psychological variables in the sports field: emotional stability and sports motivation. The researcher adopted the descriptive-analytical method, as it is appropriate for the nature of the study and its objectives. Eight previous Iraqi and Arab studies addressing these psychological variables were collected and reviewed. Of these, five focused on emotional stability and three on sports motivation. The researcher analyzed and discussed the results of each, highlighting both their strengths and weaknesses. The analysis demonstrated the significant role of these variables in the sports context. Accordingly, the researcher recommends giving

greater attention to psychological factors—specifically emotional stability and sports motivation—due to their crucial influence on athletes' performance. It is also necessary to consider the limitations identified in earlier studies and to address them in future research. Furthermore, the researcher emphasizes the importance of testing these variables across different sports, both individual and team-based, since all athletes require a high level of motivation and emotional balance to achieve optimal performance in competitions. Future studies should also aim to identify the underlying causes behind the decline of emotional stability or motivation among athletes.

Keywords: Emotional Stability – Sports Motivation

1- التعريف بالبحث :

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :

ان المجال الرياضي في السنوات الاخيرة شهد تطور كبير على جميع الاصعدة ومنها المجال النفسي الرياضي فاصبح الاهتمام بالجانب النفسي لدى اللاعب لا يقل اهمية عند المدرب عن الجانب البدني حيث اذا ما عد اللاعب قبل اي منافسة او بطولة بشكل احترافي بدنيا وفنيا ومهاريا ونفسيا ضمن المدرب وصول الرياضي الى الفورما في وقت المنافسة وبالتالي تقديم افضل مستوى من الاداء والحصول على افضل النتائج . ومن خلال مقالنا هذا ترغب الباحثة بتسليط الضوء على متغير الاتزان الانفعالي الذي يعد من المتغيرات النفسية المهمة حيث كلما استطاع اللاعب ان يسيطر على توتره وانفعالاته اضافة للتغلب على خوف المنافسة او الضغوط التي تحيط باللاعب سواء من المدرب او الجمهور استطاع ان يركز اكثر على المنافسة والبطولة التي يخوضها وبالتالي يسهم ذلك برفع مستوى الدافعية الرياضية له حيث تقسم الدافعية الى قسمين داخلي وخارجي ، الدافعية الداخلية تعني رغبة الرياضي وحبه لممارسة هذه الرياضة او هذه اللعبة بغض النظر عن المعوقات او النتائج . اما الدافعية الخارجية تعني المردود المادي الذي سيحصل عليه جراء لعبه للعبة معينة او ربما رغبته بالشهرة او تحقيق الذات وغيرها من الدوافع التي اذا ما تواجدت مع تغلبه على مخاوفه من ممارسة هذه اللعبة اي زيادة مستوى اتزانه الانفعالي . ومن هنا تكمن اهمية البحث بالتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي والدافعية الرياضية لدى الرياضيين.

1 – 2 مشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة في هذا المجال وذلك لكونه على صلة وثيقة مع النفس البشرية وهو بذلك يعد من العلوم التي تحاول ان تناقش او تحل شفرات المشاكل التي من الممكن ان تعيق الرياضي في تقدمه في هذا المجال. ولقد سلط الضوء في هذا المقال على مراجعة متغيرين نفسيين الا وهما الاتزان الانفعالي والدافعية الرياضية في المجال الرياضي اضافة الى تسليط الضوء على اهم ما توصلت اليه الدراسات من نتائج التي من دورها ان تساعد الباحثين في هذا المجال على رسم خطة تدريبية لتطوير هذين المتغيرين المهمين حيث كما ساهمنا برفعهما عند الرياضي ضمنا حصول الرياضي على اعلى النتائج وبالتالي الوصول لاهم البطولات العربية والعالمية والظفر بها . وتكمن مشكلة البحث بالتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي والدوافع الرياضية لدى الرياضيين وتحليل

ومناقشة الدراسات السابقة لهذه المتغيرات وما توصلت له هذه الدراسات من نتائج التي من دورها ربما ان تنير درب الباحثين بالمستقبل اذا ما تناول هذه المتغيرات النفسية المهمة للرياضيين.

1 - 3 اهدف البحث :

- يهدف البحث للتعرف الى ما توصلت له الدراسات السابقة من نتائج عن المتغيريين النفسيين (الاتزان الانفعالي - الدافعية الرياضية) في المجال الرياضي.

1-4 فروض البحث

- هناك علاقة بين المتغيريين النفسيين (الاتزان الانفعالي - الدافعية الرياضية)

1 - 5 التعريف بالمصطلحات :-

1-4-1 الاتزان الانفعالي (نورالدين محمود راشد ، 2025 ، ص172) :- هو الاعتدال بين الحاجات البيولوجية والنفسية لدى الرياضي ، اي قدرة الرياضي على الثبات الانفعالي في المواقف المختلفة رغم الضغوط المسطرة عليه وبالتالي وصوله الى الشعور بالرضا عن ادائه .

1-5-2 الدوافع الرياضية (محمود مطر علي و بشار جاسم محمد ، 2022 ، ص191) :- هي مجموعة من الدوافع الداخلية الخارجية تدفع الرياضي على ممارسة نشاط رياضي معين من اجل اشباع رغبة او تحقيق هدف او حاجة معينة .

2- الدراسات المشابهة :-

1-2 دراسة (علي خليفة بريس و لقاء غالب ذياب و فؤاد عبداللطيف غيدان، 2022):-

- **عنوان الدراسة :-** أثر برنامج تدريبي لتنمية الاتزان الانفعالي ومهارة المناولة لناشئي كرة القدم بأعمار من 14-16 سنة

- **نوع الدراسة :-** عرقيّة

- **موقع النشر :-** مجلة علوم الرياضة ، المجلد الرابع عشر ، العدد 51

- **الجامعة :-** ديالى

- **السنة :-** 2022

- **هدف الدراسة:-** التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث

- **عينة البحث :-** تكونت من لاعبين الناشئين لمنتدى شباب بعقوبة لمديرية شباب ورياضة ديالى وكان عددهم 24 لاعبا .

- **المنهج الدراسة :-** تجريبي

- **النتائج التي توصلت لها الدراسة :-** ان البرنامج التدريبي الذي اعده الباحثون كان له تأثير ايجابي على مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث .

- **التوصيات :-** يوصي الباحثون بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المعد من قبلهم في تنمية مستوى الاتزان الانفعالي على فئات عمرية مختلفة .

2-2 دراسة (أحمد عريبي سبع الكرطاني و عثمان محجوب خلف الجبوري، 2022):-

- **عنوان الدراسة :-** الاتزان الانفعالي (كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الاولى

- نوع الدراسة :- عراقية
- موقع النشر :- مجلة علوم الرياضة ، المجلد الرابع عشر ، العدد 51
- الجامعة :- ديالى
- السنة :- 2022
- هدف الدراسة:- التعرف على العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي (كسمة) وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لدى عينة البحث
- عينة البحث :- تكونت من 40 طالب من طلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
- المنهج الدراسة :- الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية
- النتائج التي توصلت لها الدراسة :- ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين متغير الاتزان الانفعالي ومهارتي المناولة والتهديف بلعبة كرة القدم للصالات لدى عينة البحث.
- التوصيات :- يوصي الباحثان بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المعد من قبلهم لتنمية مستوى الاتزان الانفعالي لما له من دور كبير في تطوير المستوى المهاري لبعض مهارات لعبة كرة القدم للصالات .
- 2-3 دراسة (طيبة سليم عبد المجيد و نداء ياسر فرهود، 2021) :-
- عنوان الدراسة :- دراسة تحليلية للاتزان الانفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم للصالات
- نوع الدراسة :- عراقية
- موقع النشر :- مجلة التربية الرياضية ، المجلد 33 ، العدد 3
- الجامعة :- بغداد
- السنة :- 2021
- هدف الدراسة:- بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدى لاعبات اندية العراق لكرة القدم للصالات
- عينة البحث :- تكونت من 300 لاعبة من لاعبات الفرق النسوية للاندية العراقية بكرة القدم للصالات ، واللواتي يمثلن 20 نادي .
- المنهج الدراسة :- الوصفي بإسلوب التحليلي
- النتائج التي توصلت لها الدراسة :- ان هناك علاقة ارتباطية معنوية لدى متغير الاتزان الانفعالي (العقلي ، الاجتماعي ، الحركي ، الاستقرار النفسي ، الشجاعة في مواجهة المستقبل) بينما كانت النتائج غير معنوية لدى الاتزان الانفعالي الفسيولوجي لدى عينة البحث.
- التوصيات :- يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبات كالاهتمام بالجانب الفني والمهاري ، كما يوصي الباحثان بضرورة اجراء دراسات مشابهة وتحليل الاسباب التي تدعوا لخفض مستوى الاتزان الفسيولوجي لدى عينة البحث.
- 2-4 دراسة (نورالدين محمود راشد، 2025) :-

- **عنوان الدراسة :-** الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراته
- **نوع الدراسة :-** عربية/ليبيا
- **موقع النشر :-** مجلة القرطاس ، العدد السادس والعشرون ، المجلد الرابع
- **الجامعة :-** صبراته
- **السنة :-** 2025
- **هدف الدراسة:-** التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث
- **عينة البحث :-** تكونت من 55 طالبا بواقع 30 طالب الفصل الاول و 25 طالب الفصل الثامن
- **المنهج الدراسة :-** الوصفي بإسلوب المسحي والدراسات المقارنة
- **النتائج التي توصلت لها الدراسة :-** ان هناك تباين بسيط وغير معنوي في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- **التوصيات :-** يوصي الباحث بضرورة بناء مقاييس متقدمة لمقياس الاتزان الانفعالي.
- **2-5 دراسة (ابراهيم علي ابراهيم وعبد الحميد ايمن وأحميده مجدي محمد، 2020) :-**
- **عنوان الدراسة :-** دراسة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية المرج
- **نوع الدراسة :-** عربية/ليبيا
- **موقع النشر :-** مجلة العلوم والدراسات الانسانية ، العدد 65
- **الجامعة :-** بنغازي
- **السنة :-** 2020
- **هدف الدراسة:-** التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث
- **عينة البحث :-** تكونت من 80 طالبا
- **المنهج الدراسة :-** الوصفي بإسلوب المسحي
- **النتائج التي توصلت لها الدراسة :-** ان هناك تباين بسيط في ثبات مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- **التوصيات :-** يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بمستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة بنغازي.
- **2-6 دراسة (أياد كامل شعلان وسامر سعدون عبدالرضا ونور ماجد خليل، 2023) :-**
- **عنوان الدراسة :-** دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بأداء مهارة التهديف اللاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم صالات
- **نوع الدراسة :-** عراقية
- **موقع النشر :-** مجلة علوم الرياضة ، المجلد الخامس عشر ، العدد 55
- **الجامعة :-** ديالى
- **السنة :-** 2023

- **هدف الدراسة:-** التعرف على مستوى دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التهديف لدى عينة البحث
- **عينة البحث :-** تكونت من 15 لاعبا من لاعبو منتخب جامعة ديالى لكرة القدم للصالات
- **المنهج الدراسة :-** الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية
- **النتائج التي توصلت لها الدراسة :-** ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين دافعية الانجاز ودقة التهديف ، كذلك ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ودقة التهديف لدى عينة البحث.
- **التوصيات :-** يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بمستوى دافعية الانجاز لدى عينة البحث لما لها من دور كبير في تحسين مستوى دقة التهديف لديهم بلعبة كرة القدم للصالات ومحاولة تطبيق الدراسة على العاين جماعية مشابهة لكرة القدم للساحات المكشوفة.
- **7-2 دراسة (محمود مطر علي البدراني و بشار جاسم محمد العبادي، 2022) :-**
- **عنوان الدراسة :-** الدافع المعرفي الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل
- **نوع الدراسة :-** عراقية
- **موقع النشر :-** مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد 1
- **الجامعة :-** المستنصرية
- **السنة :-** 2022
- **هدف الدراسة:-** التعرف على الدافع المعرفي الرياضي لدى عينة البحث
- **عينة البحث :-** تكونت من 230 طلب وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
- **المنهج الدراسة :-** الوصفي بإسلوب المسحي والارتباطي
- **النتائج التي توصلت لها الدراسة :-** لقد امتازت عينة البحث بمستوى عالي من الدافع المعرفي الرياضي وهذا بالتالي سيساعدهم على العمل والعطاء في مجالهم الاكاديمي.
- **التوصيات :-** يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بمستوى الدافع المعرفي الرياضي لدى عينة البحث وذلك لدورها الكبير في تطوير المستوى الاكاديمي للطلاب.
- **8-2 دراسة (عبدالباسط عبدالحافظ، 2009) :-**
- **عنوان الدراسة :-** دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب
- **نوع الدراسة :-** عربية/الاردن
- **موقع النشر :-** مجلة النجاح للابحات (العلوم الانسانية) ، المجلد 23 ، العدد 1
- **الجامعة :-** النجاح
- **السنة :-** 2009
- **هدف الدراسة:-** التعرف على أهم الدوافع لممارسة النشاط الرياضي لدى عينة البحث
- **عينة البحث :-** تكونت من 78 فردا من عينة البحث

- **المنهج الدراسة :- الوصفي**
- **النتائج التي توصلت لها الدراسة :-** عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة البحث.
- **التوصيات :-** يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بمستوى الدوافع لممارسة النشاط الرياضي لدى عينة البحث وذلك لوجود فرق في مستوى الدوافع من فرد الى اخر وهذه الفروق وجدت حسب نوع الدافع الذي قد يكون دافع صحي او مادي او اجتماعي او اكااديمي .
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**
- 1-3 منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب التحليلي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه.
- 2-3 عينة البحث:** تم جمع ثمان دراسات سابقة عراقية وعربية تبحث بالمتغيرات النفسية التي تناولتها مقال review الا وهما (الاتزان الانفعالي – الدافعية الرياضية) ومحاولة تحليلها واستعراض نتائجها .
- 3 - 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:**
- ❖ مقاييس نفسية (الاتزان الانفعالي-الدافعية الرياضية).
- ❖ الشبكة الدولية (الانترنت).
- ❖ المصادر والمراجع العلمية.
- 4-3 إجراءات البحث الميدانية**
- 1-4-3 المقاييس النفسية المستخدمة في البحث:**
- 1-1-4-3 مقياس الاتزان الانفعالي (طيبة سليم عبد المجيد و نداء ياسر فرهود ، 2021 ، ص70-72):-**
- لقد استخدم الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي ل (طيبة سليم عبد المجيد و نداء ياسر فرهود) حيث يتكون المقياس من 26 عبارة وللمقياس خمسة بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا – تنطبق علي بدرجة كبيرة – تنطبق علي بدرجة متوسطة – تنطبق علي بدرجة قليلة – لا تنطبق علي) والدرجة توزع (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات ، تنطبق علي بدرجة كبيرة = 4 درجات ، تنطبق علي بدرجة متوسطة = 3 درجات ، تنطبق علي بدرجة قليلة = 2 درجتان ، لا تنطبق علي = 1 درجة) . كما هو موضح في الملحق رقم(1).
- 2-1-4-3 مقياس الدافعية الرياضية (عبد الباسط عبد الحافظ ، 2009 ، ص 238-242):-**
- لقد استخدم الباحث مقياس الدافعية الرياضية ل (عبدالباسط عبد الحافظ) كنموذج . حيث يتكون المقياس من 66 عبارة وللمقياس خمسة بدائل هي (موافق بدرجة كبيرة جدا – موافق بدرجة كبيرة – موافق بدرجة متوسطة – موافق بدرجة قليلة – موافق بدرجة قليلة جدا) والدرجة توزع (موافق بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات ، موافق بدرجة كبيرة = 4 درجات ، موافق بدرجة متوسطة = 3 درجات ، موافق بدرجة قليلة = 2 درجتان ، لموافق بدرجة قليلة جدا = 1 درجة) . ويتكون المقياس من 8 محاور وهم :-
- المحور الأول: دوافع اللياقة البدنية والصحية ويتضمن الفقرات (14-1)
- المحور الثاني: الدوافع الاجتماعية وتشمل الفقرات (15-23)
- المحور الثالث: الدوافع النفسية وتتضمن الفقرات (24-36)
- المحور الرابع : دوافع السمات الارادية والاخلاقية ويشمل الفقرات التالية (37-42)

المحور الخامس: دوافع الميول الرياضية ويتضمن (43-48)
 المحور السادس: الدوافع العقلية وتشمل (49-56)
 المحور السابع: الدوافع المتعلقة بالإمكانات المادية والتسهيلات وتشمل الفقرات (57-62)
 المحور الثامن دوافع اخرى ويشمل الفقرات (63-66)
 كما يتضمن الاستبيان استبانة جمع معلومات عن العينة ، هو موضح في الملحق رقم(2-3).

4- مناقشة الدراسات السابقة والنتائج التي توصلت لها:-

لقد استعرضت الباحثة في هذا البحث ثمان دراسات سابقة في المجال الرياضي سواء كانت عربية او عراقية تناولت جميعها متغيرين نفسيين الا وهما (الاتزان الانفعالي – الدوافع الرياضية) وكانت لهذه الدراسات نقاط قوة ونقاط ضعف .فلقد تناولت الباحثة خمس دراسات سابقة عن المتغير النفسي (الاتزان الانفعالي) وكانت عينة هذه الدراسات(طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – كرة قدم صالات – كرة قدم ساحات مكشوفة) وهذه المحدودية بإستخدام هذا المتغير المهم مع هذه الالعب فقط وهذه العينة فقط تعد من نقاط الضعف لان الاتزان الانفعالي مهم بجميع الالعب الفردية والجماعية لكون الرياضي الذي يتمتع بمستوى عالي من الاتزان الانفعالي قادر ان يواجه اوقات التدريب الطويلة والجرعات التدريبية الصعبة والضغوط المختلفة التي قد تكون مادية او اجتماعية ، كضغوط العائلة او المجتمع او الجمهور او الاعلام او حتى اذا كان طالبا فقد يتعرض لضغوط اكااديمية بسبب تغيبه عن المحاضرات لانشغالاته باللعبة التي يمارسها ، وبالتالي مع اهتمام الواقفين او الباحثين بهذه المجال بالمتغيرات النفسية ومن ضمنها (الاتزان الانفعالي) يمكن ان نوصل اللاعبين الى مستوى عالي من الاستقرار النفسي وبالتالي يوصلوهم الى الاتزان في المواقف الصعبة او الحاسمة في البطولة او المنافسة وتقديم اداء عالي دون التأثير بالضغوط الخارجية .

وكانت دراسة (طبيبة سليم عبد المجيد و نداء ياسر فرهود،2021) من الدراسات التي حللت الاتزان الانفعالي من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية اضافة لتحليل الاستقرار النفسي للاعب كرة القدم للصالات. ولكنها كشفت عن مستوى منخفض من الاتزان الفسيولوجي لدى عينة بحثهن ولم يتمكن من تحليل الاسباب التي اوصلت العينة لهذا الانخفاض . وهذا يعد احد نقاط الضعف لهذه الدراسة.
 اما دراسة (أحمد عريبي سبع الكرطاني و عثمان محبوب خلف الجبوري،2021) اللذان اعدا برنامج تدريبي خاص لرفع مستوى الاتزان الانفعالي لطلاب المرحلة الاولى للعبة كرة القدم للصالات . والذي من الممكن تجريب هذا البرنامج على الالعاب جماعية مشابهة لهذه اللعبة ومحاولة مقارنة النتائج بالنتائج السابقة . وهذا يعد احد نقاط القوة لهذه الدراسة.

اما دراسة (علي خليفة بريس و لقاء غالب نياي و فؤاد عبداللطيف غيدان،2022) اللذين اعدوا برنامج تدريبي لتنمية الاتزان الانفعالي للعبة كرة القدم للساحات المكشوفة ، وكان البرنامج المعد للناشئين بعمر (14-16) . وهذا يعد ابرز نقاط القوة بهذه الدراسة . ولكن من نقاط ضعفها لا نجد بالملاحق اي نماذج لمقياس الاتزان الانفعالي ولا حتى نموذج من البرنامج المعد من قبل الباحثين . وهكذا لا يستطيع الباحثين لاحقا اعتماد هذا البرنامج او المقياس كمرجع او مصدر لدراسات اخرى.

اما دراسة (نور الدين محمود راشد ، 2025) تعد من الدراسات الحديثة التي تناولت الاتزان الانفعالي . رغم انه ذكر ان الاتزان الانفعالي يتكون من 35 عبارة لكن لم تضعه الباحثة في الملاحق رغم ان دراستها تعتمد على مقياس الاتزان الانفعالي كمتغير نفسي منفرد بهذه الدراسة . وهذا يعد احد نقاط الضعف التي تسهم بعدم استخدام الباحثين لاحقا لبحثها كمصدر ومرجع لدراساتهم .

ولقد تناولت الباحثة ثلاث دراسات سابقة عن المتغير النفسي (الدافعية الرياضية) وكانت عينة هذه الدراسات (طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – كرة قدم صالات – ممارسي النشاط الرياضي) وكانت لكل دراسة نقاط قوة ونقاط ضعف، كدراسة (أياد كامل شعلان وسامر سعدون عبدالرضا ونور ماجد خليل، 2023) حيث حاول الباحثون بدراستهم تسليط الضوء على دافعية الانجاز والثقة بالنفس ومحاولة ربط هذه المتغيرات النفسية بمهارة التهديف بلعبة كرة القدم للصالات. نقاط القوة اظهرت النتائج هناك علاقة ارتباط بين المتغيرات النفسية ومهارة التهديف، ولكن نقاط الضعف وحسب رأي الباحثة العينة التي اختريت بهذا البحث فلقد كانت 15 لاعبا من منتخب جامعة ديالى. وكما موضح ان المهارة والاختبار البدني المطبق بالبحث مهارة التهديف فكيف للعبة كلعبة كرة القدم للصالات التي تمتاز بكون اللاعبين يملكون مراكز مختلفة مثل لعبة كرة القدم للصالات المكشوفة ان يطبق هذا الاختبار على جميع الفريق؟ هل جميع لاعبي الفريق يملكون مركز المهاجم (المهاجم الصريح)؟ والنفرض جدلا انها لعبة سريعة جدا وجميع اللاعبين معرضين لموقف التهديف. هل جميع اللاعبين يملكون نفس مستوى المهارة؟ وهذا الخطأ وحسب تحليل الباحثة الذي وقع فيه الباحث والذي يعد احد نقاط الضعف في البحث والذي بسببه سيجعل النتائج غير دقيقة. اضافة لعدم ذكر الباحثين العدد الصريح للعينة فلقد ذكروا انهم 15 لاعب والنسبة كانت 100% وهذا ذكر مرارا وتكرار في البحث ولكن عندما ننظر الى التجربة الاستطلاعية نكتشف ان 2 من اللاعبين خضعوا لها. بينما 13 لاعب فقط هم من اجروا التجربة الرئيسية. فكان من الاجدر ذكر ذلك بشكل اوضح بالملخص او عينة البحث. أما دراسة (محمود مطر علي البدراني و بشار جاسم محمد، 2022) فلقد امتازت ان الباحث محمود مطر البدراني هو من قام ببناء هذا المقياس وتعد من الدراسات المميزة التي استخدمت الاسلوب المسحي ولكن نقطة ضعفها الوحيدة هو استخدام الباحثين لمصادر اغلبها قديمة تعود للسبعينات او التسعينات من القرن الماضي رغم ان الدراسة بعام 2022 وكان يفضل ان يستخدم الباحث مصادر حديثة ليواكب التطور الهائل بهذا المجال وليساعد ذلك في ايصال نتائج اكثر دقة.

اما دراسة (عبدالباسط عبدالحافظ، 2009) تعد من الدراسات المميزة التي تناولت دوافع ممارسي النشاط الرياضي لمرتادي في مدينة الحسين للشباب. حيث تعد هذه المدينة من المدن الكبيرة جدا والرائدة في الشرق الاوسط لانها بنيت عام 1964 بقلب العاصمة الاردنية عمان وتتميز بمساحاتها ومناظرها الخلابة. ولقد استهدف الباحث 78 فردا من مرتادي المدينة (5-8) صباحا، بينما كان من الاجدر مقارنة هذه الفئة مع فئة اخرى تتراد المدينة (5-8) مساء. لكي يتسنى للقائمين على هذه المدينة الوقوف على نقاط الضعف ومحاولة تقويمها. اضافة الى معرفة اهم الدوافع للفئتين ومحاولة تطوير المرافق التي تزيد من عدد مرتادي المدينة. اضافة الى ذلك كانت عدد فقرات الاستبيان طويلة جدا ما دفع ل 10 افراد من العزوف عن اكمال الاستبيان كما ذكر الباحث في بحثه، لانه وحسب تحليل الباحثة كان الاستبيان يحتوي على 66 فقرة وهذا يحتاج لوقت طويل لاكماله خاصتا ومن يرتادوا الفترة الصباحية للمدينة (5-8) صباحا هم افراد اغلبهم مرتبطين بأعمال. فكان من الاجدر بناء مقياس بعدد فقرات اقل. اضافة الى ان الباحث اخذ العينة ليوم واحد فقط. كان من الاجدر اجراء احصائية لعدد المرتادين للمدينة لمدة اسبوع على الاقل ومعرفة الايام التي يأتي بها اكبر عدد من الزائرين لمحاولة استهداف اكبر عدد ممكن من مرتادي المدينة للوقوف على اهم الدوافع التي تدفعهم لزيارة هذا المكان.

5- الخاتمة :-

توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بالمتغيرات النفسية (الاتزان الانفعالي – الدافعية الرياضية) لما لها من دور كبير في هذا المجال. وبضرورة الاخذ بنظر الاعتبار نقاط الضعف التي وقع بها الباحثين

بالدراسات السابقة ومحاولة تلافيتها بالدراسات الحديثة . اضافة الى تجريب هذه المتغيرات على جميع الالعاب الرياضية سواء الفردية او الجماعية ، لان جميع الرياضيين يجب ان يتمتعوا بمستوى عالي من الدافعية والالتزان لتحقيق افضل النتائج بالمنافسات . ومحاولة الوقوف على الاسباب التي تدفع الى تراجع مستوى الاتزان او الدافعية لديهم .

المصادر

- ❖ ابراهيم علي ابراهيم وعبد الحميد ايمن وأحميده مجدي محمد ؛ دراسة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية المرج : (ليبيا ، مجلة العلوم والدراسات الانسانية ، العدد 65 ، 2020).
- ❖ أحمد عريبي سبع الكرطاني و عثمان محبوب خلف الجبوري ؛ الاتزان الانفعالي (كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الاولى : (العراق ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الرابع عشر ، العدد 51 ، 2022).
- ❖ أياد كامل شعلان وسامر سعدون عبدالرضا ونور ماجد خليل ؛ دافعية الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتهما بأداء مهارة التهديف اللاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم صالات : (العراق ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الخامس عشر ، العدد 55 ، 2023).
- ❖ عبدالباسط عبدالحافظ؛ دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب : (الاردن ، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) ، المجلد 23 ، العدد 1 ، 2009).
- ❖ علي خليفة بريص و لقاء غالب ذياب و فؤاد عبداللطيف غيدان ؛ أثر برنامج تدريبي لتنمية الاتزان الانفعالي ومهارة المناولة لناشئي كرة القدم بأعمار من 14-16 سنة : (العراق ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الرابع عشر ، العدد 51 ، 2022).
- ❖ طبيبة سليم عبد المجيد و نداء ياسر فرهود ؛ دراسة تحليلية للاتزان الانفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم للصالات : (العراق، مجلة التربية الرياضية ، المجلد 33 ، العدد 3 ، 2021).
- ❖ محمود مطر علي البدراني و بشار جاسم محمد ؛ الدافع المعرفي الرياضي لدى طلبة كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل : (العراق، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد 4 ، العدد 1 ، 2022).
- ❖ نور الدين محمود راشد : الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صيراته ؛ (ليبيا، مجلة القرطاس ، العدد السادس والعشرون ، المجلد الرابع ، 2025).

الملاحقالملحق رقم (1)

استمارة الاتزان الانفعالي

عزيزتي اللاعبة :-تروم الباحثتان بدراسة (دراسة تحليلية للاتزان الانفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم للصالات) لذا تضع الباحثتان بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتناوبن راجين منكن وضع علامة () أمام العبارة التي تنطبق عليكم علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أبحث عن اذار لكي لا أشارك بالمنافسات.					
2	اشعر ان اغلب العلاقات بين اللاعبين غير صادقة.					
3	أعصب عند منعي من الاشتراك بالمنافسة.					
4	ارفض أن أكون تابعا لاحد اللاعبين.					
5	أعاني التقطع في النوم عندما يقترب موعد المنافسة.					
6	أشعر بتوتر واضطرابات بالمعدة قبل الخوض في المنافسات الرياضية.					
7	احب المهارات والخطط التي تتطلب الكثير من الدقة والتركيز.					
8	اشعر بالسعادة عندما يوجد شي يدعوني للتحدي بالمنافسة الرياضية.					
9	اتحرك كثيراً عند الجلوس على مقاعد الاحتياط خلال المباراة.					
10	ابني علاقاتي مع اللاعبين على أساس الحب والاحترام.					
11	يصعب على مشاركة بقية اللاعبين مزاحهم خلال التدريب.					
12	اتشاجر مع المنافس عندما لا تكون النتيجة الصالح.					
13	أشعر بالغربة والعزلة حتى لو كنت بين زملائي اللاعبين.					
14	ارغب بتشكيل علاقات مع لاعبين جدد.					
15	اشعر بالضجر عند اللعب في ملعب خالي من الجمهور.					
16	ارفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية بين اللاعبين.					
17	اشعر بالخوف من دون سبب واضح خلال المنافسة.					
18	اشعر ان مستقبلي كلاعب سيجلب لي الخير والسعادة.					

19	أكظم غيضي حين يؤنبني المدرب على خطأ لم ارتكبه.				
20	اشعر اني قادر على ضبط النفس في كافة مواقف اللعب.				
21	ارتبك حين يطلب مني المدرب اداء المهارة امام اعضاء الفريق.				
22	تنتابني حالات من الضحك أو البكاء لاداعي لها اثناء المنافسة.				
23	الشعر الي غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة خلال المنافسات الرياضية.				
24	احرص على أن لا أجرح مشاعر الآخرين.				
25	أفرح كلما يقدم في المدرب تصبحة.				
26	اشعر بغضب كبير عندما لا استطيع تحقيق ما اريد.				

الملحق رقم (2)

إستبانة جمع المعلومات لمقياس (الدافعية الرياضية)

القسم الأول: ويشمل البيانات الشخصية التالية:

الجنس:

المؤهل العلمي :

الحالة الاجتماعية:

العمر الزمني :

أقل من ٣٠ عاماً () من ٣١-٤٩ عاماً () من ٥٠-٦٩ عاماً () أكثر
من ٧٠ عاماً ()

عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي أسبوعياً:

بشكل يومي () مره واحدة () مرتان () ثلاث مرات () اربع
مرات الى خمسة ()

مستوى الدخل الشهري:

عالي () متوسط () منخفض ()

الملحق رقم (3)

استمارة مقياس الدافعية الرياضية

عزيزتي الرياضي: يروم الباحث بدراسة (دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب) لذا يضع الباحث بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابكم راجين منكم وضع علامة () أمام العبارة التي تنطبق عليكم علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

ت	الفقرات	وافق بدرجة كبيرة جداً	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جداً
1	اكتساب اللياقة البدنية العامة					
2	اكتساب اللياقة البدنية العامة					
3	اكتساب قوام جسمي جميل والمحافظة عليه من العيوب والتشوهات.					
4	اكتساب القوة العضلية					
5	اكتساب الرشاقة والمرونة.					
6	المحافظة على الوزن المثالي والتخلص من الوزن الزائد.					
7	التخلص من أمراض نقص الحركة السكري، جلطات قلبية، ارتفاع ضغط الدم، السمنة وغيرها					
8	المحافظة على سلامة القلب والرننتين والأجهزة الحيوية الأخرى.					
9	زيادة قدرة الجسم على مقاومة التعب والعمل بكفاءة وحيوية.					
10	المحافظة على الصحة العامة.					
11	التخلص من الترهلات الجسمية.					
12	تنفيذ وصية طبيبي الخاص بممارسة النشاط الرياضي.					
13	علاج مرض معين أعاني منه.					
14	تأهيل إصابة رياضية سابقة أو إصابة عمل.					
15	تجنب مظاهر الشيخوخة					
16	اكتساب أصدقاء ومعارف جدد.					

					التخلص من التوترات والضغط النفسية.	17
					زيادة ثقتي بنفسي.	18
					تأكيد الذات	19
					الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة.	20
					تقوية الإرادة والاعتماد على الذات.	21
					المتعة والسرور والترفيه عن النفس.	22
					إدامة علاقتي مع أصدقاء قدامي.	23
					اكتساب التوازن الانفعالي.	24
					معرفة أشخاص مهمين في المجتمع.	25
					تأكيد الذات	26
					اكتساب احترام الآخرين.	27
					عدم البقاء وحيدا.	28
					مرافقة شخص مهم في حياتي يمارس الرياضة (أب ، أم ، أخ) ... الخ	29
					المباهاة الاجتماعية	30
					الحصول على تقبل اجتماعي لدى الآخرين.	31
					الرفق الاجتماعي لمرتادي مدينة الحسين للشباب.	32
					التغلب على وساوس المرض.	33
					رغبي في النمر من استفاني.	34
					ارضاء رغبات شخص مهم في حياتي.	35
					الأحساس بالأمن.	36
					التقليل من الحمل والكسل.	37
					شعوري بارتياح كبير عند ممارسة النشاط الرياضي.	38
					زيادة قدرتي على ضبط النفس.	39
					تنمية روح التحدي والمغامرة.	40
					تنمية الصبر والتحمل والمثابرة.	41
					تحقيق القيادة السليمة والتبعية الصحيحة.	42
					لأنني قطعت عهدا على	43

					نفسى بأن أبقى رشيقي ونشيطاً.	
44					الانتماء الأسرة رياضية.	
45					حب الرياضة والرغبة في ممارستها.	
45					تفضيل الأنشطة الرياضية عن غيرها.	
47					اكتشاف ذاتي في ممارسة النشاط الرياضي.	
48					الرغبة بالإفادة من وقت الفراغ شي نافع.	
49					قناعتى بالآثار الإيجابية لممارسة النشاط البدني على النشاط العقلي.	
50					تجديد حيويتي ونشاطي الذهني.	
51					تنمية حسن التصرف في المواقف الحرجة.	
52					تنمية الانتباه ودقة الملاحظة.	
53					تنمية التأمل العقلي والذهني.	
54					زيادة معارفي ومعلوماتي عن الرياضة وفوائدها.	
55					اكتساب معارف ومعلومات عن آلية عمل الجسم اثناء النشاط الراحة	
56					تحسين قدراتي العقلية من تفكير وتذكر وغیرها.	
57					قرب مدينة الحسين للشباب من منزلي الحسين للشباب.	
58					تنوع وتوفر المرافق والإمكانيات الموجودة في مدينة الحسين للشباب.	
59					سهولة استخدام المرافق الرياضية الموجودة في مدينة	
60					سهولة الوصول إلى المدينة الرياضية بمرفقها المختلفة.	
61					الهدوء والأجواء النقية الموجودة في مدينة الحسين للشباب.	
62					الطبيعة الساحرة في	

					مدينة الحسين للشباب.	
					استيقاظي مبكرا من النوم ولا اجد ما اعمله	63
					زيادة انتاجيتي بالعمل	64
					الاستمتاع بممارسة النشاط الرياضي صباحا	65
					الامن الموجود في مدينة الحسين	66