

الفصل الأول

المقدمة وماهية المشكلة

أولاً: المقدمة وماهية المشكلة

ثانياً: أهداف البحث

ثالثاً: فروض البحث

رابعاً: مصطلحات البحث

أولاً: المقدمة وماهية المشكلة

يعتبر الاتزان قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي المجال الرياضي خاصة فهي مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في الحركات ، فلكي يصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي لا بد أن يكون هناك تكامل بين المهارات النفسية والبدنية والمهارية.

فمن المعروف إن نشاط الفرد يصدر عنه من حيث هو وحدة وكل متكامل ، فهذا النشاط أيًا كان شكله هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد، **أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦: ١٧)**.

وتعتبر الانفعالات من بين أهم المظاهر النفسية التي تتناب الممارسين والمشاركين في الرياضة على مختلف أنواعها لذا فهي من ضمن موضوعات علم النفس المعاصر حيث تنال اهتماماً للتعرف على مختلف أنواعها ونظرياتها وتأثيرها على الأداء الرياضي وكذلك كيفية اختبارها وقياسها والتنبؤ بدرجاتها. **محمد حسن علاوي (١٩٩٨: ٢٣)**.

والتحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الرياضي الناجح الذي يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين، وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية. **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢: ٢١)**.

ويتميز كل فرد بمستوى معين من حيث شدة الاستجابة نحو المواقف التي يقابلها فهناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة ، بينما يستجيب الآخر بشدة انفعالية منخفضة. **أسامة راتب (٢٠٠٧: ٢٢٠)**.

ويعتبر ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة جوانب إعداده ، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المسابقة - كيفية الضبط أو التحكم في انفعالات اللاعب خلال المسابقة - الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المسابقة ، وتعتبر المسابقات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعب الذي يحتمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف او المواقف. **عزت محمود كاشف (١٩٩١: ٦٠)**

فاللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن ، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية لأن التحكم في الانفعالات يضمن الإيجابية لتحقيق الهدف. **أحمد أمين فوزي (٢٠٠١: ٧٢)** **ريتشارد Richard (١٩٩٧: ٩٢) ليثرت ليفي Lennart (١٩٧٥: ١٧)**

لذا نجد أن سمة الضبط الانفعالي تعني "قدرة الفرد الرياضي على كبح جماح نفسه والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتصف بالاستثارة الانفعالية كالفوز أو الهزيمة أو التعب أو عند مواجهة المواقف الصعبة. **احمد امين فوزي (٢٠٠١: ٤٧-٧٣)**

ويطلق البعض على سمة الضبط الانفعالي سمة ضبط النفس أو (التحكم في الذات) وان اللاعب الذي يتميز بسمة ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الأحجام عند الفشل أو الهزيمة وكذا لا تظهر عليه أعراض الغضب والنرفزة الواضحة لبعض قرارات التحكيم التي تكون في غير صالحه وأيضاً لا يظهر عليه علامات الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة ولا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهداً لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة ، كما انه يستجيب بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير في المواقف الحساسة في المباراة. **محمد حسن علاوي (١٩٩٨: ١٦٢)**

والاتزان الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات ، فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري ، يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته ، إنما تعني المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط من مواجهة المألوف من المواقف ، بل الجديد منها ، بل وتبلغ أحياناً إلى إنتاج الجديد إبداعاً وابتكاراً. **سامية القطان (١٩٨٦: ٣ - ٥)**

لذلك فإن مفهوم الاتزان الانفعالي هو تفسير لحالة الاستقرار النفسي ، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعالي ، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة

الحياة ، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين لإزالة التوتر والوصول إلى حالة الاتزان. أديب الخالدي (٢٠٠٢ : ٤٩)

والاتزان الانفعالي عبارة عن التحكم السيكولوجي في ردود الأفعال لاستمرار الروابط بين الإنسان والبيئة وذلك في اغلب الأحيان وليس بصفة دائمة. ريتشارد **Richard** (٢٠٠٢ : ١٩٢)

ولكي يصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الاداء الرياضي لا بد ان يكون هناك تكامل بين المهارات النفسية والبدنية والمهارية ، فالاتزان الحركي هو القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء الحركة . **جونسون ونلسون Jonson & Nelson** (١٩٨٦ : ٢٣٦) ، و**ديع التكريتي** و**ياسين طه** (١٩٨٦ : ٦٦) ، **محمد حسن علاوي** و**محمد نصر الدين** (١٩٨٧ : ٣٦٤) و**احمد فؤاد الشاذلي** (١٩٩٥ : ٢١) ، **بومجارتز وجاكسون Baumgartner & Jackson** (١٩٩٥ : ٢٣٥) و**سافرت وود Safert Wood** (١٩٩٥ : ٦٣٠) و**محمد صبحي حساين** (١٩٩٥ : ٤١٧)

كما ان الاتزان الحركي يزيد من سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وعلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني ومن ثم فان تحقيق النجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة والوصول إلى المستويات العالية يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للاتزان عند الفرد . **أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك** (١٩٩٦ : ٤٥)

ومسابقة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان المعقدة نتيجة تناوب الحركات الدورانية المتتالية مما تؤثر هذه الحركات على اتزان الجسم. **اوليغ كولودي وآخرون** (١٩٨٦ : ٣١٦) ، **زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ** (١٩٩٤ : ١٣٤)

فالدوران عبارة عن تنالي فقد واستعادة الاتصال بالأرض من خلال تحرك ودوران حول المحور الرأسي. وان أهم ما يميز قذف القرص هو الدوران فبواسطته يجب أن يعطي اللاعب أكبر سرعة ممكنة للقرص بالاستفادة من المسافة (الدائرة) المسموحة. **نبيلة احمد عبد الرحمن، سعاد شبيحة، مديحة إسماعيل** (١٩٨٦ : ٢٠٥) يضاف إلى ذلك أن صعوبة الدوران في الحركة ليس في الاتجاه الدائري فقط بل يجب أن يتقدم اللاعب إلى حافة دائرة المضمار **زكي محمد درويش و عادل محمود عبد الحافظ** (١٩٩٤ : ١٣٤).

ويظهر الاتزان الحركي للأداء أثناء الانتقال من الدورة الأولى (الارتكاز الأول أو التمهيدي) إلى الدورة الثانية (الارتكاز الثاني الأساسي) لعملية القذف، **سليمان علي حسن ، زكي درويش، أحمد محمود الخادم** (١٩٨٣ : ٢٢٠)

كما ان عملية الدوران تكسب الرامي سرعة أفقية وتتم في خط مستقيم وان مشكلة الرامي تنحصر في المحافظة على الاتزان وضبط الارتكاز أثناء الدوران عبر الدائرة **اوليغ كولودي وآخرون** (١٩٨٦ : ٣١٨) ، و**عادل عبد الحافظ** (١٩٩١ : ٢٧٦)

وهذا يتطلب مراعاة القواعد المتعلقة بقدم الارتكاز ومركز الثقل للرامي إذ أن زيادة السرعة أثناء الدوران توجب تقدم مركز ثقل الجسم على موضع القدم، وإذا اختل تطبيق هذه القاعدة ينتج فقدان للاتزان أثناء انطلاق الأداة ، **قاسم حسن حسين** (١٩٨٠ : ٥٩) و **Paish** (١٩٨٥ : ٩٢) و**محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان** (١٩٨٧ : ٤٦٤-٣٦٤)

فالالاتزان الحركي يعتبر من أساسيات القذف الجيد للقرص، **جونسون ونلسون Johnson & Nelson** (١٩٨٦ : ٥٦) ، حيث يلعب دوراً حاسماً في رفع كفاءة الجهاز الدهليزي والخاص بحفظ اتزان الجسم فالمهارات التي تتميز بحركاتها الدورانية السريعة في عدة مستويات قد يشعر اللاعب بفقد توازنه والإحساس بالدوران المصحوب بتصبب العرق والغثان والشعور بالضعف العضلي والإحساس بدوار العالم الخارجي، **محمد إبراهيم شحاتة** (١٩٨١ : ٢٥٧)

ومن خلال ملاحظة الباحث أداء ناشئي مسابقة قذف القرص عن قرب ، لاحظ الباحث وجود تباين في مستوى الاتزان (الانفعالي و الحركي) لبعض اللاعبين أثناء المنافسة إذا ما قورن بمستوى اتزانهم أثناء التمرين كذلك لاحظ الباحث انخفاض المستوى الرقمي لبعض اللاعبين أثناء المنافسات عن مستواهم الرقمي أثناء التمرين ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات تناولت موضوع الاتزان الانفعالي والحركي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص مما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال وضع الأهداف وفروض التالية .

ثانياً: أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص من خلال :

- ١- علاقة الاتزان الانفعالي بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
- ٢- علاقة الاتزان الحركي بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
- ٣- التكامل بين الاتزان الانفعالي والحركي مؤشر للتنبؤ بالمستوى الرقمي.

ثالثاً: فروض البحث

١. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
٢. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الحركي والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
٣. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي في التنبؤ بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.

رابعاً: مصطلحات البحث

- الاتزان الانفعالي:** هو مقدرة الرياضي على الشعور بمشاعر قوية دون افتقاد السيطرة على أفكاره وأفعاله أسامة كامل راتب (١٩٩٥ : ١٠٠)
- الاتزان الحركي:** هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات أو الأوضاع. محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤ : ٤١٧)

التعريفات الإجرائية:

- **الاتزان الانفعالي كسمة :** هي التحكم والسيطرة على الانفعالات من خلال التكيف والتعامل معها بمرونة في المواقف والأحداث الاعتيادية (أثناء التدريب)
- **الاتزان الانفعالي كحالة :** هي التحكم والسيطرة على الانفعالات من خلال التكيف والتعامل معها بمرونة اذا ما تعرض اللاعب إلى موقف ضاغط (أثناء المنافسة).
- **المستوى الرقمي :** وهو أطول مسافة يحققها اللاعب الناشئ عند قذفه للقرص برمية قانونية ناجحة تقاس بوحدة قياس الطول المتمثلة بالمتر.