

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | MODERN SPORT JOURNAL | مجلة الرياضة المعاصرة | |
| | special issue of first international scientific conference | عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول | E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091 |
| | Vol.18 Issue 4 Year/2019 | المجلد 18 العدد 4 للعام /2019 | |

الذكاء الانفعالي وعلاقته بمعدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادي ديالى بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة

Demakamal2@gmail.com كمال جاسم محمد
dr.kamelabood@gmail.com كامل عبود حسين

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وادارة الانفعالات ولما له من تأثير فاعل على تنظيم النبض القلبي والتنفس اثناء الاداء والجهد لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (15-17 سنة) نادي ديالى الرياضي وقد استخدم الباحث اختبار الذكاء الانفعالي والذي من خلاله تم التعرف على مستويات الذكاء الانفعالي للعينة البالغ عددهم (20) لاعب وبعد فرض البحث وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والنبض القلبي والتنفس اثناء الجهد
الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي - الانفعالات - النبض القلبي والتنفس

Emotional intelligence and its relationship to the pulse rate and respiration of Diyala Club handball players aged (15-17) years

Kamal Jassim Mohammed Demakamal2@gmail.com
 Kamel Aboud Hussein dr.kamelabood@gmail.com

Abstract

Emotional intelligence and its relationship with pulse rate and breathing in the players of diyala handball at the age of 15 -17 years
 The aim of the research is to identify the relationship between emotional intelligence and emotional management and its effect on the organization of heartbeat and breathing during the performance and effort of handball players at the age of 15- 17 years. Diyala sports clup the researcher used the emotional intelligence test ,for the sample of 20 players and after the imposition of the research there is a correlation between intelligence and during the effort and after rest
Keywords: emotional intelligence, emotions, heart rate and breathing



1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد الذكاء الانفعالي من الامور المهمة التي لها الاثر الفعال على اللاعبين في الاعداد النفسي لتحمل التدريب والمنافسة ولعب المباريات كما انها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب وتأثيرها على معدل النبض والتنفس.

وتزداد الحاجة الى تنمية الذكاء الانفعالي في الظروف الحالية المحيطة بالمجتمع واللاعبين خصوصا والمؤثرات الكثيرة من مظاهر الحياة السريعة والمواجهات المباشرة بين الضغوط والاهداف والدافعية لتحقيق الانجاز او الاستمرار في الالتزام بالتدريب وعدم الانسحاب نتيجة الضغوط .

كما تؤدي الانفعالات الدور الهام والكبير في حياتنا والذي حضي بالاهتمام الكبير من الدراسات النفسية و بناء اختبارات القدرات العقلية والنفسية لما لها من تأثير في عملية رفع مستوى اللاعبين للوصول الى تحقيق الاهداف ورفع المستوى والتفوق الرياضي وقد اشتمت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط والتوثيق بين الذكاء الانفعالي والتفوق الرياضي ويتجلى ذلك من خلال الاهتمام والتطوير بالوظائف الفسلجية للاعبين وخصوصا القابليات القلبية والتحسسية. لذا تكمن اهمية البحث التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي للاعبين نادى ديالى بكرة اليد وعلاقته بمعدل النبض والتنفس.

كما وتشير الدراسات الحديثة الى الترابط الكبير بين التدريب النفسي والبدني والعمليات العقلية ولما لها من اثر كبير في تقنين مصروف الطاقة والتكيف السريع للجرعات التدريبية وتحمل الضغوط النفسية اثناء التدريبات اليومية مما ينعكس بصورة ايجابية على الاداء الفردي والجماعي اثناء المنافسات والغرض تحقيق الاهداف المخطط لها .

ويؤكد (بار ون) بأنها المهارة في فهم الشخص لعواطفه، وفهم وإقامة علاقات بشخصية مرنة، والقابلية للتكيف ، وإدارة الضغوط والتحكم بالمزاج العام- (BarOn,1998,p.155) (BarOn,2000,P:119),156) من خلال خبرة الباحث في عمله في مجال كرة اليد لاحظ ان عملية الاهتمام بالانفعالات والتوترات النفسية التي لم يتم اعطائها الاهتمام الكافي والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيره على قدرة اللاعب في اثناء الاداء الامثل والوصول الى الالية في تأدية المهارات والتدريب عليها. لذا ارتأى الباحث دراسة علاقة الذكاء الانفعالي بالنبض القلبي والتنفس لتقييم مستوى اللاعبين نفسيا وهل ان المدربين يهتمون بهذا الجانب لما له من علاقة خاصة بعملية اداء اللاعب في الخطط والواجبات في اثناء المباراة والتدريب.

2-1 هدف البحث :-

- التعرف على نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي و معدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادي ديالى.

1-3 فرض البحث:-

- 1- وجود علاقة ارتباط حقيقية بين الذكاء الانفعالي ومعدل النبض والتنفس.

4-1 مجالات البحث:-

- 1- المجال البشري: لاعبي نادي ديالى بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة.
- 2- المجال الزمني: المدة من 2018/7/25 الى غاية 2018/9/25
- 3- المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادي ديالى.

3-1 منهجية البحث:-

ان دراسة اي مشكلة من المشاكل هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول مشكلة البحث (احمد بدر : 1978 : ص27) لذلك اختار الباحث المنهج الوصفي بوصفه المنهج الذي تعمل فيه الطريقة فهو يبدا بملاحظة الوقائع الخارجية ويتلوها

| | | | |
|---|---|---|--|
|  | MODERN SPORT JOURNAL | مجلة الرياضة المعاصرة | |
| | special issue of first international scientific conference | عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول | E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091 |
| | Vol.18 Issue 4 Year/2019 | المجلد 18 العدد 4 للعام /2019 | |

بالعروض ثم يحصل عن طريق هذه الخطوات الى معرفة القوانين التي تكشف العلاقة بين الظواهر (مهدي عزيز ابراهيم : 1985 : ص458).

3-2- عينة البحث:

اللاعبين الناشئين بكرة اليد لنادي ديالى الرياضي بعدد (20) لاعباً مقسمين حسب مستويات الذكاء لاعبين ذو ذكاء جيد ولاعبين ذو ذكاء متوسط .

3-3- الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة:

من اجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل للمشكلة فقد لجأ الباحثان الى الاستعانة بوسائل عديدة اذ انه من المتعذر ان تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة. ومن هذه الوسائل :

- 1- المصادر العلمية
- 2- القياسات والاختبارات
- 3- الاستبانة

3-3-2- الاجهزة والادوات المستخدمة

- 1- جهاز لقياس معدل النبض عدد 1 (فزيو فلو)
- 2- جهاز لقياس معدل التنفس عدد 1 (فزيو فلو)
- 3- ساعة توقيت عدد 2
- 4- جهاز حاسبة (لابتوب) عدد 1

اختبار الذكاء الانفعالي: (باهي، 2013)

في هذا الاختبار المختصر تحتاج الى أحضار ورقة وقلم للإجابة عن الاسئلة السبعة عشرة التالية.. تتضمن الاجابات خمسة احتمالات لكل سؤال, اختر اجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الاجابة ثم اكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال...مثلا اذا كانت اجابتك عن السؤال 1 هي أحيانا=ج فهذا يعني انك حصلت على 5 درجات وهكذا لكل سؤال. أجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي.

نتائج اختبار الذكاء الانفعالي :-في الاسئلة (17) سؤال كل اجابة من الاجابات الخمس لها الدرجات التالية

- أ) (معظم الوقت) = 1
- ب) (اغلب الاوقات) = 3
- ج) (احيانا) = 5
- د) (نادرا) = 7
- هـ) (ابدا تقريبا) = 9

ذكاء انفعالي منخفض جدا=من 50 الى 70 درجة

ذكاء انفعالي منخفض=من 70 الى 85 درجة

ذكاء انفعالي متوسط=من 85 الى 115 درجة

ذكاء انفعالي عالي=من 115 الى 130 درجة

ذكاء انفعالي عبقري =من 130 الى 150 درجة

3 - 6 التجربة الاستطلاعية .

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي نادي ديالى بكرة اليد لفئة الاشبال بتاريخ 15 / 7 / 2018 ، إذ شملت التجربة على :

1- تجربة استطلاعية لاختبار الذكاء الانفعالي.

2- اختبار الناتج القلبي والتنفسي. القياس بجهاز ال (PHYSIOFLOW)

3 – 7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض مؤشرات القلب نهاية الأداء ومستوى الذكاء الجيد

| المتغيرات | مستوى الذكاء | HR | SV | EF % | LVEDV | LVESV |
|-----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| س | 52.5 | 144.8333 | 87816667 | 66 | 145.2933 | 69.62667 |
| ع + | 0.85666 | 21.29203 | 47.36261 | 18.87602 | 105.9068 | 82.3295 |

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض مؤشرات القلب نهاية الراحة ومستوى الذكاء المتوسط

| المتغيرات | مستوى الذكاء | HR | SV | EF % | LVEDV | LVESV |
|-----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| س | 49.66 | 130.5 | 66 | 53.66667 | 108.0233 | 51.90199 |
| ع + | 0.83666 | 27.54811 | 40.74804 | 17.33979 | 76.24133 | 52.9176 |

جدول (3)

يبين علاقة الارتباط بين مستوى الذكاء الجيد مع بعض مؤشرات القلب نهاية الأداء ونهاية الراحة

| المتغيرات | مستوى الذكاء الجيد | مستوى الدلالة |
|--------------|--------------------|---------------|
| نهاية الأداء | 0,049 | غير دال |
| نهاية الراحة | 0,078 | غير دال |

من الجداول الاحصائية المستخلصة اعلاه (جدول رقم 1) و(جدول رقم 2) حسب المتغيرات البحثية تبين الانحراف المعياري والوسط الحسابي ومستويات الذكاء الانفعالي المتحصلة من خلال تطبيق اختبار الذكاء الانفعالي وما افرزته نتائج المؤشرات الفسيولوجية النبض القلبي والتنفس يبين ان مستويات الذكاء لها الاثر في تنظيم الجهد ومصرف الطاقة .

وفق المؤشرات القلبية الناتجة والمبينة في جهاز الفزيو فلو تبين ان كمية الدم المتبقية في القلب من العوامل المساعدة على التقنين الامثل للطاقة واعادة النبض الى الحالة المثالية .

ولما لهذه الحالة من أهمية في تنظيم عمل القلب قبل الجهد وفي إثنائه وبعده فقد قام الباحث بأجراء تجربة على مجموعة من اللاعبين من ذوي الذكاء الجيد حيث لوحظ من الجدول لمجموعة الذكاء الجيد أن هذه الظاهرة تساعد في عملية سريان الدم في عضلة القلب , لأن لمعدل النبض البطيء نسبيا تأثير ايجابي على مستوى سريان الدم في عضلة القلب ذاتها سواء أثناء الحمل أو فترة الراحة .

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | MODERN SPORT JOURNAL | مجلة الرياضة المعاصرة | |
| | special issue of first international scientific conference | عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول | E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091 |
| | Vol.18 Issue 4 Year/2019 | المجلد 18 العدد 4 للعام /2019 | |

ومن هذا يمكن القول هناك علاقة ايجابية بين حجم الضربة (حجم النبضة SV) ونسبة الخراج القلبي (EF %) وهي تدلل على كمية الدم العائدة عند زيادة الانبساط النهائي وهي حالة ايجابية بالنسبة للرياضي (عمار جاسم مسلم, 2006, ص230).

الخاتمة :-

استنتج الباحث :-

- 1- العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي ومستوياته والنتائج القلبي والتنفس انما تحكمها قابلية الرياضي على التحكم في انفعالاته اثناء الاداء والتدريبات اليومية
- 2- كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي للاعب امكنه التحكم في الجهد القلبي ومستوى استهلاك وتعويض كمية الاوكسجين اثناء التنفس .
- 3- كلما كان اللاعب متحكما بانفعالاته استطاع الحفاظ على مستوى جيد من التوازن بين الجهد ومصروف الطاقة .

اوصى الباحث :-

- 1- استخدام برامج ارشادية انمائية لتنمية الذكاء الانفعالي وتعزيز القدرات العقلية للاعبين
- 2- حث الاندية الرياضية على ادخال البرامج النفسية الارشادية ضمن المناهج التدريبية للاعبين .

المصادر :

- 1- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه ؛ ط4(وكالة المطبوعات , الكويت , 1978) .
- 2- كمال عبد الحميد أسماعيل , محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة , ط1 (الجزء الثاني , مركز الكتاب للنشر , مصر الجديدة , 2002).
- 3- مهدي عزيز أبراهيم : قراءات في المناهج ؛ ط2(مكتبة النهضة المصرية , القاهرة , 1985) .
- 4- ناصر الدين ابو حمادة : اختبارات الذكاء وقياس الشخصية تطبيق ميداني ؛ ط1 (جدارا الكتاب العالمي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2007).
- 5- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ؛ (دار الكتب للطباعة والنشر,الموصل 1988).
- 6- وسن برجس سلمان : الذكاء المتعدد وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير / جامعة تكريت / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي ، 2009) .
- 7- عمار جاسم مسلم : قلب الرياضي : (شركة أب للطباعة الفنية المحددة , بغداد , 2006) .
- 8- ريسان خريبط مجيد , علي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة : (بغداد , 2002) .

*السفارييني ، اياد (2006) : الذكاء العاطفي , ط1 ، الناشر صفحات للدراسات والنشر ، دمشق .
 * شابيرو , أ. (2001) : الذكاء العاطفي - الاجتماعي , ط1 , دار المسيرة للطباعة والنشر , عمان .

- BarOn,Lyle ,J.R.,(1998):The psychology of thinking by prentice Hall, in Englwood Gliffs , New Jersey.

- BarOn, Lyle ,J. R. (2000): BarOn Emotional Quotient – Inventory (Manual), Canada, MHS INC



الملاحق:-
ملحق رقم (1)

| ت | العبارة | معظم الوقت | اغلب الاوقات | احيانا | نادرا | ابدا تقريبا |
|----|---|------------|--------------|--------|-------|-------------|
| 1 | عندما اشعر بالانزعاج ,لا اعرف من ازعجني او ما هو الشيء الذي ازعجني. | | | | | |
| 2 | كل شخص لديه مشكلات.. ولكن هناك اشياء كثيرة خاطئة عندي .. ولذا لا استطيع ان احب نفسي . | | | | | |
| 3 | بعض الاشخاص يجعلونني اشعر انني شخص سيء، مهما فعلت . | | | | | |
| 4 | عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي : مثل انني شخص فاشل ، غبي، لا استطيع ان اعمل عملا ناجحا . | | | | | |
| 5 | اشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني ان اظهر عواظفي . | | | | | |
| 6 | تأتيني حالات مزاجية اشعر فيها انني قوي وقادر وكفاء. | | | | | |
| 7 | عندما اشرف على انجاز امر ما او هدف معين ،تأتيني عقبات تمنعني من الوصول الى اهدافي | | | | | |
| 8 | لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي . | | | | | |
| 9 | من الافضل ان ابقى باردا وحياديا الى ان اعرف الشخص الاخر بشكل جيد. | | | | | |
| 10 | لدي صعوبة في قول اشياء مثل انا احبك حتى عندما اشعر بذلك بشكل حقيقي | | | | | |
| 11 | انني اشعر بالضجر (الملل ، السأم) | | | | | |
| 12 | انني اقلق على امور لا يفكر فيها الآخرون عادة | | | | | |
| 13 | أحتاج الى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري | | | | | |
| 14 | حياتي مليئة بالطرق المغلقة | | | | | |
| 15 | لست راضيا على عملي الا اذا امتدحه شخص ما | | | | | |
| 16 | يقول لي الآخرون أنني ابالغ في ردودي على مشكلات صغيرة | | | | | |
| 17 | لست سعيدا لأسباب لا افهمها | | | | | |