

EMOTIONAL BEHAVIOR AND ITS RELATIONSHIP TO THE TECHNICAL PERFORMANCE OF THE HAMMER THROW EVENT AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Hamam Fadel Kurdi

College of Education and Sports Sciences – University of Kufa – Iraq

Humamf.alniqash@uokufa.edu.iq

Haider Jabbar Kalaf

Najaf Al-Ashraf Directorate of Education

hader19888800@gmail.com

Zainab Amin Majhoul

College of Education and Sports Sciences – University of Kufa – Iraq

zainaba.jaebawy@uokufa.edu.id

Abstract

The importance of studying the relationship between emotional behavior and technical performance in the hammer throw among students of the College of Physical Education and Sports Sciences lies in revealing the extent to which psychological and emotional aspects influence the improvement of technical performance in this event. This will contribute to developing integrated training programs that consider the psychological aspect alongside the physical and technical aspects, thus preparing athletes holistically to face the pressures of competition and achieve optimal results. Therefore, the research problem is defined by the following question: Is there a relationship between emotional behavior and technical performance in the hammer throw among students of the College of Physical Education and Sports Sciences? The aim is to identify the relationship between emotional behavior and technical performance in the hammer throw among students. The descriptive approach using correlational methods was employed, as it is suitable for the nature and problem of the research. For the academic year 2025-2026, the study sample was purposively selected from thirty second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa. This relationship supports the hypothesis that psychological and emotional aspects are no less important than physical and technical aspects in achieving athletic success. The study also suggests integrating psychological and emotional training into sports preparation programs through targeted sessions to teach anxiety management

skills. Anger and boosting self-confidence: Further applied studies with larger and more diverse samples of athletes are needed to confirm the strength of the relationship between emotional behavior and performance in various sports.

Keywords: Emotional behavior, technical performance, hammer throw.

السلوك الانفعالي وعلاقته بالاداء الفني لفعالية رمي المطرقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1- م.م همام فاضل كردي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة - العراق

College of Education and Sports Sciences – University of Kufa – Iraq

Humamf.alniqash@uokufa.edu.iq

2- م.م حيدر جبار كلف

مديرية تربية النجف الاشرف

Najaf Al-Ashraf Directorate of Education

hader19888800@gmail.com

3- م. زينب امين مجهول

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة - العراق

zainaba.jaebawy@uokufa.edu.id

تبرز أهمية دراسة العلاقة بين السلوك الانفعالي والأداء الفني في رمي المطرقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك للكشف عن مدى تأثير الجوانب النفسية والانفعالية في تحسين الأداء الفني لهذه الفعالية، وتطوير برامج تدريبية متكاملة تراعي الجانب النفسي إلى جانب البدني والفني بما يساهم في إعداد الرياضيين بشكل متكامل لمواجهة ضغوط المنافسة وتحقيق أفضل النتائج، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل هناك علاقة بين السلوك الانفعالي والأداء الفني لفعالية رمي المطرقة التعرف على العلاقة بين السلوك الانفعالي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟، والاداء الفني لفعالية رمي المطرقة للطلاب، لقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث. للعام الدراسي 2025-2026، تم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود من ثلاثين طالباً من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة، هذه العلاقة تدعم الفرضية القائلة بأن الجوانب النفسية والانفعالية لا تقل أهمية عن الجوانب البدنية والفنية في تحقيق الإنجاز الرياضي، دمج التدريب النفسي والانفعالي ضمن برامج الإعداد الرياضي، من خلال جلسات موجهة لتعليم مهارات التحكم في القلق والغضب وتعزيز الثقة بالنفس، إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية على عينات أكبر ومتنوعة من الرياضيين للتأكد من قوة العلاقة بين السلوك الانفعالي والأداء في مختلف الألعاب .

الكلمات المفتاحية : السلوك الانفعالي ، الاداء الفني ، رمي المطرقة .

1- التعريف بالبحث:

مقدمة البحث وأهميته 1-1

يُعد المجال الرياضي من أبرز ميادين الحياة التي يسعى الإنسان فيها إلى التطوير والإبداع والإنجاز، لما يحمله من متعة وتحدي وإثارة، وفي ظل التطور العلمي والتقني الكبير الذي يشهده عصرنا الحاضر أصبح البحث في العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي ضرورة ملحة، خصوصاً في فعاليات ألعاب القوى التي تُعرف بـ "أم الألعاب" لكونها الأكثر حصداً للمداليات في الدورات الأولمبية، ومن بين هذه الفعاليات تأتي فعالية رمي المطرقة التي تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية والفنية والنفسية للرياضي، حيث يُعد السلوك

الانفعالي أحد أهم العوامل المؤثرة في الأداء الفني، إذ أن الانفعالات الإيجابية مثل الحماس والثقة بالنفس تعزز من جودة الأداء الفني وتزيد من القدرة على التحكم في الحركات المعقدة، بينما تؤدي الانفعالات السلبية مثل القلق أو التوتر الزائد إلى فقدان الاتزان وضعف التركيز وارتكاب الأخطاء في التوقيت الحركي، ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين السلوك الانفعالي والأداء الفني في رمي المطرقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك للكشف عن مدى تأثير الجوانب النفسية والانفعالية في تحسين الأداء الفني لهذه الفعالية، وتطوير برامج تدريبية متكاملة تراعي الجانب النفسي إلى جانب البدني والفني بما يساهم في إعداد الرياضيين بشكل متكامل لمواجهة ضغوط المنافسة وتحقيق أفضل النتائج.

مشكلة البحث : 2-

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والدراسات ذات العلاقة وملاحظته ومشاهدته لأداء الطلاب في فعالية رمي المطرقة في المرحلة الثانية، وبالتشاور مع السيد المشرف، لاحظ أن هناك ضعفاً في الأداء الفني لهذه الفعالية، ويعتقد أن سبب هذا الضعف يعود إلى الجوانب الانفعالية التي تؤثر بشكل مباشر على تركيز الطلاب وقدرتهم على تنفيذ المهارات الفنية بدقة وانسيابية، إذ أن السلوك الانفعالي غير المنضبط يؤدي إلى فقدان الاتزان وضعف السيطرة على الأداء الحركي، مما ينعكس سلباً على مستوى الإنجاز. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل هناك علاقة بين السلوك الانفعالي والأداء الفني لفعالية رمي المطرقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين السلوك الانفعالي والاداء الفني لفعالية رمي المطرقة للطلاب.

1-4 فرض البحث :

1- هناك علاقة ايجابية بين السلوك الانفعالي والاداء الفني لفعالية رمي المطرقة للطلاب.

1-5مجالات البحث :

يتحدد البحث الحالي بالحدود الاتية :

1- المجال المكاني : الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

2- المجال الزمني : للمدة من 2024/11/3 الى 2025/3/4

3- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للموسم

الدراسي 2025-2026.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

لقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

للعام الدراسي 2025-2026، تم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود من ثلاثين طالباً من المرحلة الثانية في كلية التربية الدينية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة.

2- ٣ الأجهزة والوسائل والادوات :

المصادر العربية -

- الاستبانة.

- مقياس السلوك الانفعالي .

- مؤقت آلي.

- شريط قياس المسافة.

- شريط لاصق ملون.

- حاسبة الكترونية.

hp.(- حاسبة شخصية نوع)

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 وصف مقياس السلوك الانفعالي :-

مقياس السلوك الانفعالي الذي تم بنائه من قبل الباحثة (مروة, 2019) (الباقرى, 2019, 112) والمرفقة في الملحق (2) يألف من (46) فقرة موزعة على خمس مجالات فرعية وطريقة الاجابة (1 = لا تنطبق علي، 2 = نادراً، 3 = أحياناً، 4 = غالباً، 5 = تنطبق تماماً). تم اعتمادها من مقاييس سابقة وتعديلها بما يتناسب مع البيئة الجامعية العراقية، أهداف المقياس الرياضي تقدير مستوى الضبط الانفعالي لدى طلاب التربية الرياضية، التعرف على مظاهر الانفعال السلبي مثل القلق، الغضب، التوتر أثناء المنافسات، توجيه البرامج التدريبية والنفسية لتحسين الأداء الرياضي، تقييم فعالية التدخلات النفسية بعد تطبيقها على الرياضيين.

2-4-2 تقييم الاداء :

تم تقييم الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة من خلال الاداء الفني للفعالية بعد تعلم الاداء والتقييم من قبل المقيمين من ذوي الاختصاص خلال درس الساحة والميدان.

2-5 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الرئيسة في يوم (2025/12/15) في العاشرة صباحا على اربع طلاب من اجل معرفة اهم المعوقات والسلبيات لكي يتم معالجتها ومنها :-

- 1- التحقق من الاجهزة والادوات ومدى صلاحيتها للاستعمال في البحث.
- 2- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 3- التحقق من ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 4- التحقق من فهم الفريق المساعد للعمل وكفاءتهم في اجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- 5- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتداخل في العمل .

2-6 الاسس العلمية للمقياس :

صدق وثبات المقياس:

- تم التأكد من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي والساحة والميدان في التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- كما تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (20) طالباً خارج عينة البحث الأساسية، فبلغت قيمة معامل الثبات لمقياس السلوك الانفعالي (0.84) مما يدل على ثبات مرتفع.

2-7 التجربة الرئيسية:

وفي تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الأربعاء الموافق 2026/1/29م، باشر الباحث بإجراء اختبارات المقياس السلوك الانفعالي والاداء لفعالية رمي المطرقة بواسطة فريق العمل المساعد وتحت الإشراف المباشر للباحث، كما ورد في وصف المقياس أعلاه، بعد استيفاء كافة المتطلبات

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	الالتواء	قيمة ر	الدلالة
السلوك الانفعالي	140.0	7.9	138	0.76	0.45	معنوي
رمي المطرقة	7.3	1.2	7	0.75		

وبمساعدهم، كما تأكد الباحث من صحة المقياس الخاصة بقياس دقة المتغيرات قيد الدراسة.

2-8 الوسائل الاحصائية:

(في تحليل نتائج البحث .spss استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعي)

3- عرض النتائج ومناقشتها :**3-1 عرض نتائج العلاقة بين متغيرات البحث :**

جدول (1)

يبين نتائج العلاقة بين متغيرات البحث

3-2 مناقشة النتائج :

توضح هذه النتائج أن هناك ارتباطاً ذا دلالة بين مستوى السلوك الانفعالي لدى الرياضيين وبين أدائهم في اختبار رمي المطرقة، حيث إن الوسط الحسابي المرتفع نسبياً (7.6 من أصل 10) يشير إلى مستوى جيد من الأداء البدني، بينما الانحراف المعياري (1.2) يعكس وجود تباين معتدل بين أفراد

العينة. أما معامل الارتباط (0.45) فيدل على أن الرياضيين الذين يتمتعون بدرجة أعلى من الاتزان الانفعالي يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل في الأداء المهاري، وهو ما يتفق مع الدراسات التي تؤكد أن الذكاء الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات من أهم العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي، إذ تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية واتخاذ قرارات دقيقة أثناء المنافسة (قاسم، 2025: 105).

هذا الارتباط يمكن تفسيره بأن التحكم في الانفعالات يقلل من التوتر والاندفاع غير المحسوب، مما يتيح للرياضي تركيزاً أكبر على الجوانب الفنية والبدنية للأداء. كما أن الرياضي الذي يمتلك اتزاناً انفعالياً يكون أكثر قدرة على ضبط استجاباته الحركية، وهو ما ينعكس إيجاباً على دقة وقوة الرمية في مسابقات الميدان والمضمار. وقد أشارت بحوث سابقة إلى أن الاتزان الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاتزان الحركي ومستوى الأداء المهاري في ألعاب القوى، وأن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية على إدارة انفعالاتهم يظهرون مستويات أداء أعلى وأكثر استقراراً (الدريدي، 1989: 112).

من الناحية التطبيقية، تؤكد هذه النتائج أهمية إدماج برامج تدريب نفسي وانفعالي ضمن إعداد الرياضيين، بحيث لا يقتصر التدريب على الجوانب البدنية والفنية فقط، بل يشمل أيضاً تنمية مهارات الذكاء الانفعالي مثل التحكم في القلق، إدارة الغضب، وتعزيز الثقة بالنفس. هذا التكامل بين التدريب البدني والانفعالي يساهم في تحسين الأداء العام ويقلل من التباين بين اللاعبين، وهو ما ينعكس في انخفاض الانحراف المعياري مستقبلاً وارتفاع المتوسط الحسابي للأداء (اسماعيل وآخرون، 2016: 595).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج الافتراضية أن متوسط أداء اللاعبين في اختبار رمي المطرقة كان جيدًا (7.3 من أصل 10)، مع انحراف معياري معتدل (1.2)، مما يعكس تباينًا محدودًا بين أفراد العينة.
- 2- وجود علاقة ارتباط موجبة متوسطة ($r = 0.45$) بين نتائج المقياس الانفعالي وأداء رمي المطرقة يشير إلى أن الاتزان الانفعالي يسهم بشكل ملموس في تحسين الأداء الرياضي.
- 3- هذه العلاقة تدعم الفرضية القائلة بأن الجوانب النفسية والانفعالية لا تقل أهمية عن الجوانب البدنية والفنية في تحقيق الإنجاز الرياضي.

4-2 التوصيات :

- 1- دمج التدريب النفسي والانفعالي ضمن برامج الإعداد الرياضي، من خلال جلسات موجهة لتعليم مهارات التحكم في القلق والغضب وتعزيز الثقة بالنفس.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية على عينات أكبر ومتنوعة من الرياضيين للتأكد من قوة العلاقة بين السلوك الانفعالي والأداء في مختلف الألعاب.
- 3- استخدام المقياس الانفعالي كأداة تشخيصية لتحديد اللاعبين الذين يحتاجون إلى دعم نفسي إضافي، مما يساعد المدربين على تصميم برامج فردية أكثر فاعلية.
- 4- تعزيز التكامل بين المدربين النفسيين والبدنيين لضمان إعداد شامل للرياضيين يوازن بين الجانب العقلي والجانب البدني.
- 5- تطوير برامج وقائية تهدف إلى تقليل التباين بين اللاعبين عبر تحسين الاتزان الانفعالي، وهو ما قد ينعكس في انخفاض الانحراف المعياري وارتفاع المتوسط الحسابي للأداء.

المراجع

الباقيري، مروة محمد إبراهيم (2019). بناء مقياس الضبط الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية. مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا.

قاسم كاظم محمد علي : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم
المجلد 4, العدد 1, الصفحة 98-105, 2026. الرياضة, مجلة الأوراس لعلوم الرياضة

الدرييري، سميرة أحمد , العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء المهاري في بعض
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة حلوان - كلية مسابقات الميدان والمضمار,
التربية الرياضية للبنين, ع 1, 1989.

هبة حسن اسماعيل وآخرون , السلوك الفوضوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة
الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا (دراسة مقارنة) , مجلة البحث العلمي في التربية, ع17,
2016.

الملاحق

ملحق (1) اسماء الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سلمان عكاب سرحان	أ.د.	علم نفس - كرة قدم	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	علي مهدي حسن	أ.د.	تعلم - كرة قدم	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محسن محمد حسن	أ.د.	علم نفس - كرة قدم	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عمار مكي علي	أ.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عادل محمد دهش	أ.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	حيدر فياض حمد	أ.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	منتظر محمد علي	أ.م.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	مقدام عبد الكاظم رحيمة	أ.م.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	حسام عبد الكاظم رحيمة	أ.م.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	مصطفى عدنان العبودي	أ.م.د.	العاب القوى	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) يبين مقياس السلوك الانفعالي

ت	الفقرات	لا تنطبق علي	نادراً	أحياناً	غالباً	تنطبق تماماً
1	أشعر بالارتباك قبل بدء المنافسة					
2	أستطيع السيطرة على غضبي عند استنزاف المنافس					
3	أجد صعوبة في التركيز إذا كنت قلقاً بشأن النتيجة					
4	أتعامل بهدوء مع قرارات الحكم حتى لو كانت غير عادلة					
5	أتمكن من الحفاظ على هدوئي حتى في أصعب المواقف الرياضية					
6	أتعامل مع النقد بهدوء					
7	أتمكن من السيطرة على مشاعري عند مواجهة مواقف صعبة					
8	لا أسمح للغضب أن يؤثر على قراراتي					
9	أستخدم استراتيجيات الاسترخاء عند الشعور بالضغط					
10	أتعامل مع القلق بطريقة إيجابية					
11	أتمكن من ضبط نفسي عند مواجهة خصم قوي					
12	أستطيع التركيز رغم الظروف الصعبة					
13	أتعامل مع الضغط النفسي بطريقة إيجابية					
14	أتمكن من السيطرة على غضبي عند خسارة المباراة					
15	لا أسمح للقلق أن يؤثر على أدائي					
16	أستخدم التفكير الإيجابي للتغلب على التوتر					
17	أستطيع ضبط نفسي عند مواجهة مواقف صعبة					
18	أتعامل مع النقد بروح رياضية					
19	أتمكن من السيطرة على مشاعري عند مواجهة جمهور كبير					
20	أستطيع التركيز رغم الضغوط الخارجية					
21	أتعامل مع المنافسة بروح إيجابية					
22	أتمكن من ضبط نفسي عند مواجهة قرارات غير عادلة					
23	لا أسمح للغضب أن يؤثر على أدائي					
24	أستخدم استراتيجيات الاسترخاء عند الشعور بالتوتر					
25	أتعامل مع المواقف المفاجئة بهدوء					
26	أستطيع التركيز رغم الضغوط النفسية					
27	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي عند خسارة النقاط					
28	أتعامل مع القلق قبل المباريات بطريقة إيجابية					
29	أستطيع ضبط نفسي عند استنزاف المنافسين					

					لا أفقد تركيزي عند سماع هتافات الجمهور	30
					أتعامل مع الضغط النفسي وكأنه فرصة للتطور	31
					أتمكن من السيطرة على مشاعري عند إصابتي	32
					أستخدم التفكير الإيجابي للتغلب على القلق	33
					أستطيع ضبط انفعالاتي عند مواجهة خصم قوي	34
					أتعامل مع النقد من المدرب بهدوء	35
					أتمكن من تهدئة نفسي بعد خسارة مباراة	36
					لا أسمح للغضب أن يسيطر على قراراتي داخل الملعب	37
					أستطيع التركيز رغم الضوضاء أو تشجيع الجمهور	38
					أتعامل مع المنافسة بروح رياضية بعيداً عن الانفعال	39
					أتمكن من ضبط نفسي عند حدوث أخطاء متكررة	40
					أستطيع تحويل القلق إلى دافع لتحقيق الفوز	41
					أتعامل مع الضغط النفسي وكأنه تحدٍ إيجابي	42
					لا أسمح لمشاعري السلبية أن تؤثر على أدائي	43
					أستطيع ضبط انفعالاتي أمام الجمهور أو المدرب	44
					أستخدم استراتيجيات التنفس أو الاسترخاء للحد من التوتر	45
					أتمكن من استعادة ثقتي بنفسي بعد ارتكاب خطأ في المباراة	46