

الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية للاعبين اندية ميسان
بكرة قدم الصالات

**Skill performance in terms of emotional regulation and
mood disturbances for Maysan futsal club players**

أ.م.د. أسيل ناجي فهد

Prof. Dr. Aseel Najji Fahd

جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**Al-Mustansiriya University/college of physical education
and sports sciences**

الكلمات المفتاحية: الأداء المهاري - التنظيم الانفعالي - الاضطرابات المزاجية

**Keywords: skill performance, emotional regulation, mood
disorders**

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاداء المهاري و التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية للاعبين اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات والتعرف على العلاقة بين الاداء المهاري والتنظيم الانفعالي لدى لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات، والتعرف على العلاقة بين الاداء المهاري والاضطرابات المزاجية لدى لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات وضع المعادلة التنوبية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتتمثل مجتمع البحث من لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات (2021 - 2022) ، والبالغ عددهم الإجمالي (120) لاعب وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية ، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، وأوصت الباحثة بضرورة العمل الجاد على تحقيق الأداء المهاري لاعبو اندية ميسان بكرة قدم الصالات لما له دوراً كبيراً في تحقيق أهداف العملية التدريبية والأهداف المستقبلية لاعبو والاهتمام ب الإعداد النفسي لاعبو في أثناء العملية التدريبية في جانب الاعداد البدني والمهاري.

Summary of the research

This study aimed to identify the skill performance, emotional regulation and mood disorders of Maysan futsal football clubs, and to identify the relationship between skill performance and emotional regulation among Maysan futsal football clubs, and to identify the relationship between skill performance and mood disorders among Maysan football club players. Futsal football developed the equation for skill performance in terms of emotional regulation and mood disorders. The researcher used the descriptive approach, and the research community is represented by the players of Maysan football futsal clubs (2021-2022), and their total number is (120) players. The research sample was chosen in a deliberate manner, and after collecting The data was treated using the statistical program spss, and the researcher recommended the need to work hard to achieve the skill performance of the Maysan football club players because of its great role in achieving the goals of the training process and future goals for the players and attention to the psychological preparation of the players during the training process in the aspect of physical and skill preparation.

1-1 مقدمة

أن لعبة كرة القدم الصالات من ألعاب الجماعية التي تحتاج الى الأداء المهاري الجيد للجميع أعضاء الفريق لتحقيق النتائج والمستوى الجيد، الأداء المهاري هو انعكاس اداء كل اللاعب من الفريق ونتيجة للجهد كل أعضاء الفريق ومن خلال الأداء المهاري الجيد يتمكن أعضاء الفريق من تحقيق اكبر عدد من الأهداف الذي يستند ليه الفوز في المباراة، أن السمه النفسية أن كانت إيجابية او سلبية يستمتع بها الفرد تؤثر على انجازه الرياضي كما بقيت فعاليات يؤثر ويتأثر بما يتمتع به الرياضي من السمات والصفات ، ويؤثر التنظيم الانفعالي على بعض اللاعبين اذ ان هذا التنظيم الانفعالي يؤثر على مستوى اللاعب كونه تؤثر الانفعالات في شخصية الرياضي اذ تؤثر بشكل إيجابي اذ كانت منتظمة ، أن العمليات العقلية الصحيحة والإيجابية تؤثر في اداء المهارات وانجازها بصورة صحيحة أن الألعاب الرياضية وخصوصا الفرقية منها كره القدم الصالات تؤثر بشكل كبير على انفعالات الفريق. أن نتيجة أي مباراة أو لعبة تسند على شخصية للاعب دون أي اضطرابات مزاجية الذي يعتمد على التنظيم الانفعالي الذي يحقق افضل النتائج وفي الأداء المهاري الجيد للحصول على اكبر عدد من الاهداف كلما كانت المزاجية منتظمة و مخطط لها مسبقا وفق اساس علمي من قبل المدرب واللاعبين يؤثر هذا كله في الاداء المهاري ما يمكنهم للاعب من اداء بصورة صحيحة للحصول على النتائج والنجاح في انجاز الفريق الوصول الى اهم المراتب العليا في الانجاز الرياضي

والحصول على أكبر عدد ممكن من الاهداف والفوز بالمباراة والحصول على البطولات كانت محلية او دولية ، فمن هنا تأتي اهمية البحث في القدرة على التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية، وتكمن مشكلة البحث وجدت الباحثة قلة الاهتمام التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم الصالات ، ويمكن صياغة التساؤل التالي هل يمكن التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وتهدف الدراسة التعرف على الاداء المهاري - التنظيم الانفعالي - الاضطرابات المزاجية لاعبي اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، التعرف على العلاقة بين الاداء المهاري والتنظيم الانفعالي لدى لاعبي اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، التعرف على العلاقة بين الاداء المهاري والاضطرابات المزاجية لدى لاعبي اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ،وضع المعادلة التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية اما فروض الدراسة علاقة ارتباطية قوية بين الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية لدى لاعبي اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ،يمكن وضع معادلة انحداريه تنبؤية لتوقع درجة الأداء المهاري التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية لدى لاعبي اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بال بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث

تحدد مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات (2021 - 2022) والبالغ عددهم الإجمالي (120) لاعب هم (نقط ميسان 26 لاعب ، قلعة 21 لاعب ، احرار ميسان 19 لاعب ، ميسان 22 لاعب ، سكر ميسان 17 لاعب، المجر 15 لاعب ، أمّا عينة البحث فقد بلغت (100) لاعب بنسبة بلغت (83%) من المجتمع، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد تم توزيعهم على وفق متطلبات إجراءات البحث.

2-3 أدوات البحث وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية
- اختبار الاداء المهاري
- مقياس التنظيم الانفعالي
- مقياس الاضطرابات المزاجية

- ملعب كرة قدم كرات خاصة بكره القدم الصالات

- طباشير

- صافره نوع فوكس

- شواخص التدريب

- شريط قياس

- كاميرات تصوير

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختبار الأداء المهاري

تم تعديل اختبار من كرة القدم المفتوحة الى كرة قدم الصالات بتغيير المسافات وإجراء أسس علمية

الهدف من الاختبار: قياس (دحرجه -مناوله - تهديف)

الادوات المستخدمة: 3 لشواخص - كرة قدم الصالات

وصف الأداء: يبدأ الاختبار من علامة 10 م التي تبعد عن الحافة الداخلية للمرمى 10 م

تضع علامة بدء الاختبار من علامة 10 م يرسم خط البداية بطول 2 امتار فوق خط 10 م

يبعد خط البداية الاختبار عن اول شخص 2 أمتار المجموعة الاولى وعن اول شاخص

المجموعة الثانية 2 امتار ، وتثبت الشواخص ال 3 على المسافة بين شخص واخر في كل

مجموعه 2 متر ، ويرسم مربع طول ضلعه 3 امتار موازي لخط ال 6 مترا الأيمن ، ويبعد عن

خط 6 مترا الامامي 1 متر ، ويرسم مربع اخر طول ضلعه 3 امتار ضلعه اليسر موازي

الخط 6 مترا اليسر ويبعد عن خط 6 متر الامامي 2 متر، يقف اللاعب خلق خط البداية

وعند سماع أشاره البداية الصافرة ينطلق اللاعب بالكره يجري بين الشواخص وبعد الانتهاء من

الدحرجة بين الشواخص يناول اللاعب الكره الى المدرب الموجود في المربع اليسر ثم يجري

الى المربع الموجود في المنتصف يستلم الكره من المدرب ثم يقوم بإخمادها ومن ثم التهديف

طريقه تسجيل : تعين ثلاث محاولات و يأخذ الوسط الحسابي (للدحرجة /الزمن)

شروط الاختبار:- إذا اخطأ المدرب في ارسال الكره الى المربع الخاص للإخماد يعاد الاختبار

-تحتسب درجه واحده اذا لمست الكره الأرضية او العمود

-لا تحتسب اي درجه عند خروج الكره خارج المرمى اول من سكن الارض قبل دخول المرمى

2-4-2 مقياس التنظيم الانفعالي (حسن جواد ، 2022، ص 106)

لغرض قياس وتحديد التنظيم الانفعالي لدى لاعبو اندية محافظة ميسان بكرة القدم الصالات

المبني من قبل (حسن جواد) وهو مقياس مطبق على عينة من لاعبي بعض الألعاب الفرقية

بكرة القدم و تكون المقياس من (34) فقره لكل فقره خمسة بدائل وهي (دائما -غالبا-أحيانا-

قليلًا - ابدأ) وهي بأوزان الايجابية منها (1,2,3,4,5) والسلبية (5,4,3,2,1) وان اعلى درجة للمقياس كانت 170 بينما اقل درجة كانت 34 وبمعدل وسط فرضي يبلغ 102
2-4-3 مقياس الاضطرابات المزاجية (حوراء محمد علي حسن السعيد ، ، 2017 . 133)
لغرض قياس وتحديد الاضطرابات المزاجية لدى لاعبو كرة قدم الصالات قامت الباحثة باستخدام مقياس الاضطرابات المزاجية المبني من قبل (حوراء محمد علي ، 2017) وهو مقياس مطبق على عينة من لاعبي بعض الألعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) في جامعات المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق ، تكون المقياس من (42) فقرة لكل فقرة خمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) وهي بأوزان الايجابية منها (1,2,3,4,5) والسلبية (5,4,3,2,1) وتوزعت على خمسة مكونات : الاضطرابات الانفعالية (9) فقرة ، الاضطرابات الوجدانية (9) فقرة ، الاضطرابات الاجتماعية (7) فقرة ، الاضطرابات السلوكية (8) فقرة ، الاضطرابات الشخصية (9) فقرة فيكون اعلى درجة 210 واقل درجة للمقياس 42

2-5 التجربة الاستطلاعية

تكونت عينة التجربة الإستطلاعية من (20) لاعب تم إختيارهم بصورة عشوائية . وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية استخراج الأسس العلمية للاختبار ، التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس احتساب زمن الإجابة على فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (15-20) دقيقة.

2-6 الاسس العلمية

2-6-1 الصدق الاختبار

قامت الباحثة من التحقق من صدق للاختبار الاداء المهاري بكرة القدم الصالات باستخدام الصدق الظاهري اذ تم توزيع الاختبار على مجموعه من الخبراء في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب وكره القدم الصالات و يبين اتفاق الخبراء بنسبه 100% وتم استخدام الصدق التمييزي للاختبار الاداء المهاري اذا استخدمت الباحثة اختبار (ت) المجموعات غير المرتبطة والمتساوية بالعدد لإيجاد القدرة التمييزي للاختبار بين اللاعبين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا ثم استخراج الصدق اي ترتيب المجموعتين عليا ودنيا بعد ترتيبهم بياناتهم في الاختبار تنازليا اخذ 27% من افراد العينة العليا و 27 من افراد مجموعه الدنيا الجدول (1)

يبين صدق التكوين الفرضي (التمييزي) الاختبار الاداء المهاري اما المقياسين

تم عرضهم على الخبراء تم اختارهم بنسبة 100%¹

الجدول (1)

ا	قيمة ت	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
لمعنوية		ع	س	ع	س	
0,001	23,14	5,31	56,52	6,44	73,34	

2-6-2- ثبات الاختبار

قامت الباحثة باستخراج عن طريق تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه بعد اسبوع تحت الظروف نفسها من التطبيق الأول لاختبار من جميع الظروف ثم استخرجت قيمه معامل الارتباط البالغة (0,86) مما يدل على ان الاختبار يتمتع معاملاته عالية ثبات عالية اما المقياسين تم إعادة بعد اسبوعين فكانت النتائج (0.89,0.78) على التوالي

2-6-3 الموضوعيه

قامت الباحثة بإيجاد معامل موضوعيه للاختبار الاداء المهاري بكره القدم الصالات عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط اي معامل الموضوعيه لكل من درجات المقيمين وهي والبالغ (0,98) اما المقياسين فهي موضوعيه وذلك لاحتوائها على مفاتيح.

2-7 التجربة الرئيسية

طبق المقياس على عينة البحث (100) لاعبوا أندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات وتم توزيع الاستمارات لمقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الاضطرابات المزاجية وتطبيق اختبار الاداء المهاري من اجراء التجربة الرئيسية عليهن بعد توضيح ما هو مطلوب منهن الاجابة عن استفساراتهن وأداء الاختبارات وذلك بتاريخ 2022/11/29 وبعد جمع الاستمارات ودرجات الاختبارات و تم تصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بها وتم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

*الخبراء اللذين استعانت بهم الباحثة في المقاييس -د. هيثم حسين الجبوري علم نفس جامعة بابل -م.د. سكيبة حسن علم نفس الجامعة المستنصرية-م.د. ميادة تحسين علم نفس الجامعة المستنصرية

2-8 الوسائل الإحصائية spss

3- عرض ومناقشة

3-1 وصف احصائي نتائج العينة للأداء المهاري ومقياسي التنظيم الانفعالي

والاضطرابات المزاجية للاعبوا اندية محافظة ميسان بكرة القدم الصالات

الوصف الاحصائي لمقياسي التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لدى لاعبو اندية محافظة ميسان بكرة القدم الصالات جدول (2)

التواء	اعلى قيمة	اقل قيمة	انحراف المعيارى	وسط الفرضى	وسط الحسابى	
0,865	13	9	0,55149	—	23,081	الأداء المهاري
0,88	158	45	0,42865	102	122	مقياس التنظيم الانفعالي
0,97	134,00	128,00	0,94554	126	129,5700	مقياس الاضطرابات المزاجية

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي للأداء المهاري و مقياس التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وبما أن الوسط الحسابى لمقياس التنظيم الانفعالي اكبر من الوسط الفرضى أذن العينة تملك صفة التنظيم الانفعالي اما مقياس الاضطرابات المزاجية الوسط الحسابى اعلى من الوسط الفرضى أذن العينة تملك صفة الاضطرابات المزاجية

جدول (3)

يبين معامل الارتباط ونسبة مساهمة مستوى الأداء المهاري والتنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية

Sig	قيمة (F) المحسوبة	درجتي الحرية	نسبة المساهمة (R2)	قيمة معامل الارتباط	طبيعة معامل الارتباط	المتغيرات	
						المستقل	التابع
0.000	93,662	99	0,652	0,812	متعدد	التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية	مستوى الأداء

يتبين لنا من الجدول (3) أن القيمة التقديرية لمعامل التحديد (R^2) بلغت (0,652) وهي تعبر عن النسبة المئوية لتفسير التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (مستوى الأداء) والتي تعود لتأثير المتغير المستقل (التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية) أما الجزء الآخر من تباين النتيجة فيمكن أن يعود الى عوامل أخرى أو أخطاء القياس . ان نسبة تفسير تباين النتيجة البالغة (0,652) تعد عاملاً مرتفعاً , وأن العلاقة بين المتغيرات المبحوثة علاقة قوية فضلاً عن إن معامل الارتباط المستحصل والبالغ (0.812) معاملاً " قوياً طبقاً للمعيار المطلق ل (R^2) المحصور ما بين قيمتي المدى (0.50 - 0.75) (عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي ، 1977 ، 194 .). نخلص من هذا الى أن القوة التفسيرية لمعامل تحديد الانحدار الخطي عالية ، مما يؤكد دقة معادلة الانحدار الخطي التنبؤية وامكانية تقويمها . أما فيما يتعلق بقيمة اختبار (F) والتي تعنى بتحديد ما اذا كانت هناك علاقة معنوية بين النتيجة والمنتبئات . فقد بلغت قيمتها (93,662) عند مستوى دلالة (0.000) وهذا معناه أنه هناك تأثير معنوي للمتغير المستقل (التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية) الداخل في المعادلة وهذا مؤشر بكفاءة المعادلة مما يتيح امكانية استعمالها وتعميمها .

جدول (4)

يبين المعادلة الانحدار التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية معاً لاعبوا ندية كرة القدم الصالات

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة (t) المحسوبة	المعاملات		المتغيرات
			قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
دالة	0.000	10,688-	-77,551	أ	التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية
دالة	0.000	5,545	0,696	ب1	
دالة	0.00	3,198	0.182	ب2	
الأداء المهاري = قيمة المعامل الثابت (أ) + (ب1 × درجة التنظيم الانفعالي) + (ب2 × درجة الاضطرابات المزاجية) .					المعادلة الانحدارية التنبؤية

يتبين لنا من الجدول (4) أن المقدار الثابت للمتغيرين التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية دالين في علاقتهما بالأداء المهاري, فالمتغير الاول يشير إلى علاقة طردية مع الأداء المهاري, فزيادة درجته في المعامل (ب1) يقابله زياده في درجة الأداء المهاري لعينة البحث والعكس صحيح . بمعنى ان زيادة درجة التنظيم الانفعالي (0,696) درجة يصاحبها زياده في درجة الأداء المهاري بمقدار (1) درجة ، أما بالنسبة للمعامل (ب2) والذي يمثل متغير الاضطرابات المزاجية فان علاقته مع الأداء المهاري علاقة عكسية , فزيادة درجته في المعامل

(ب2) يقابله نقصان في درجة الأداء المهاري. بمعنى ان زيادة درجة الاضطرابات المزاجية (0.182) درجة يصاحبها نقصان في درجة الأداء المهاري بمقدار (1) درجة ، أما المعامل (أ) في هذه المعادلة والذي يمثل مقداراً ثابتاً ، اذ هو يعبر عن درجة الأداء المهاري بمقدار (-77,551) عندما تكون درجة (المنتبئات) التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية المرتبطة بهذا المتغير وهو الأداء المهاري بمقدار (صفر) ، وتبين أيضاً من الجدول (4) دلالة معاملات ميل الانحدار من خلال اختبارها لقيمة (t) والتي تظهر انها دالة عند مستوى دلالة (0.000)، وهذا مما يساعد في امكانية وضع المعادلة الانحدار التنبؤية المستنبطة من عملية تحليل الانحدار المتعدد بغية توقع درجة أداء المهاري من خلال معرفة درجة التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية الداخلة في التحليل . وهذا بحد ذاته مؤشر علمي يدل على كفاءة المعادلة الانحدار التنبؤية، وللتأكد من كفاءة المعادلة الانحدار التنبؤية نسوق المثال الآتي :

$$\text{الأداء المهاري} = -77,551 + (0,696 \times 122) + (0,182 \times 91) = 23,923$$

وهو يساوي درجة الوسط الحسابي للأداء مهاري

مما تقدم ترى الباحثة أنّ وضع معادلة تنبؤية الأداء المهاري من خلال التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية هي خطوة علمية مهمة وذلك من اجل معرفة درجة أداء المهاري لدى عينة البحث من خلال هذين المتغيرين وذلك لارتباطهما الوثيق بأداء المهاري، وهذا يدل على أنّ التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية دورا هاما ومؤثرا" في أداء المهاري، وقد بين (موفق بشارة ، 2017 ، 403) أنّ الوصول أداء المهاري العالي ليس بالأمر السهل وانما يتطلب ان تكون العينة لديه قدرات على التنظيم الانفعالي الذي هو استعدادات تمكنه ان يكون متوازن ومتعاون في الآراء مع زملائه ومع المدربين وفي اوجه النشاط الاجتماعي وان يتمتع لاعبوا بالتنظيم الانفعالي ولديه شخصية غير مطربة اي بحساب الضمير والشعور بالإثم او الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير ويؤكد عالم النفس (Lutz, 2008, p 12) أنّ التنظيم الانفعالي هو الطاقة والثروة الكبيرة في حياة الفرد فيجعله ناجحا ويتمتع بصحة نفسية جيدة في حال تنظيمها والسيطرة عليها، ويعمل التوظيف الجيد للانفعالات على تحسين المزاج ورفع مستوى القدرات العقلية وزيادة السيطرة الانفعالية مما تجعل الأف هادئين وغير مندفعين وقادرين على اتخاذ القرارات الصحيحة والموزونة اتجاه المشكلات التي يواجه وأن هذه العوامل جميعها تدل على تمتع الفرد بالتنظيم الانفعالي ، ويشير (يعرب حسون، 2003 ، 17) إن سرعة اتخاذ القرارات يرتبط ارتباطا قويا مع التوقع فكلما كان التوقع والحدس أو التعلي وفق صحيحا زدت سرعة اتخاذ القرارات ومن المهم معرفة توقيت ظهور الأحداث المستقبلية حتى يتمكن اللاعب من تنظيم حركاته واتخاذ القرارات المناسبة عند ظهور المثير اذ يكون لديه القدرة على سرعه التصرف واتخاذ القرارات بقدر السرعة التي تصل اليه من المعلومات ، حتى يتم

اتخاذ القرارات المناسب والتحرك المطلوب في الوقت المناسب مما يكون له الأثر الفعال والأداء السليم أثناء المباراة .

الخاتمة

توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث الحالي فقد استنتج وجود علاقة ارتباط قوية بين الأداء المهاري كل من التنظيم الانفعالي علاقة طردية بينما الاضطرابات المزاجية مع الأداء المهاري عكسية لدى لاعبو كرة القدم الصالات ،تمكنت الباحثة من وضع المعادلة التنبؤية في توقع درجة الأداء المهاري لاعبو بدلالة التنظيم الانفعالي واضطراباتهم المزاجية وأوصت الباحثة ضرورة العمل الجاد على تحقيق الأداء المهاري لاعبو لما له دوراً كبيراً في تحقيق أهداف العملية التدريبية والتربوية والتعليمية والأهداف المستقبلية لاعبو ،الاهتمام بالإعداد النفسي لاعبو في أثناء العملية التدريبية في جانب الاعداد البدني والمهاري ،على المدربين العمل على تحقيق الأداء المهاري لدى لاعبو وجعله بالمستوى الجيد في أثناء التدريب العملية لما له علاقة طردية مع التنظيم الانفعالي و علاقة عكسية الاضطرابات المزاجية، إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات البحث الحالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى على طلبة الجامعات , وعلى عينات أكبر في مختلف الأنشطة الرياضية .

المصادر

- حسن جواد؛ الكفاءة العقلية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالأداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2022)
- حوراء محمد علي حسن السعيدى ؛ الاضطرابات المزاجية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية لمنتخبات جامعات المنطقتين الوسطى والجنوبية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار ، 2017).
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2003
- موفق بشارة ؛ أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية بوربا في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى أطفال قرى SOS في الأردن : (المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 9 ، 2017).
- محمد الحسن خالد عبد الحليم ؛ حقيبة الاضطرابات النفسية الاحساء ، مركز التنمية الاسرية ، 2013 .
- عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي ؛ الاحساء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس : (بغداد ، مطبعة الثقافة العالمية ، 1979).
- Lutz, A., Slagter, HA, Dune, JA. Davidson, RJ (2008): Attention Regulation and Monitoring in Meditation. Cognitive Emotional Trends, 12(4)

ملحق (1)

مقياس التنظيم الانفعالي

ت	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	ابدا
1	أتقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث وانتهى					
2	افكر كثيرا" في المشكلات التي تواجهني خلال الفشل					
3	يجب علي ان اتقبل المواقف التي تواجهني					
4	افكر في كيفية احداث تغيير للموقف الذي يواجهني اثناء المباريات					
5	امتلك حلول متنوعة في كيفية التعامل مع الاحداث التي تواجهني خلال التدريب والمنافسة					
6	اتعامل بهدوء مع المنافس حتى لو كانت خطته مفاجئة					
7	استشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف الخططي المرسوم					
8	اعزو مسببات المشاكل الى عوامل داخلية تكمن بي شخصيا					
9	اتعلم ان اتعايش مع الوضع اثناء التدريب والمباريات					
10	استحضر تجارب وخبرات خططية سارة اثناء المباريات					
11	افكر بعمق مخطط له في افضل طريقة للتعامل مع الموقف					
12	انظر بإيجابية حول ما يحدث في الملعب					
13	اتحكم بتوتري عندما يوجه لي مدربي ملاحظة بصورة مفاجئة					
14	اشعر ان السبب الأساسي للأحداث يكمن في اللاعبين					
15	افكر غالبا" حول شعوري إزاء التجارب الشخصية التي عشتها					
16	انتاول المشاعر التي اثارها الموقف في نفسي					
17	أتمكن من خفض التوتر والمشاحنات بين اللاعبين					
18	عندما افعل أشياء غير لائقة مع زملائي اللاعبين اشعر بالقلق					
19	اشعر بالقلق واحاول معرفة أسبابه قبل النزول للعب					

					استطيع اتخاذ القرار دون توجيه المدرب	20
					استطيع تمييز مشاعري السلبية من الإيجابية عند التعامل مع اللاعبين	21
					ينقلب مزاجي ما بين السرور والحزن داخل الملعب	22
					اتحمل أصوات الجمهور رغم شدتها	23
					استطيع تغير انفعالاتي بسرعة عندما اخطأ في استقبال الكرة	24
					استطيع التحكم بانفعالاتي بعد ان يزعجني قرار المدرب	25
					اشعر بمعنى وجودي عندما احقق خطة المدرب اثناء المباريات	26
					ازود نفسي بكلام تشجيعي قبل خوض المباريات	27
					اتجنب الأفكار التي من شأنها التقليل من مستواي البدني والعقلي	28
					أشعر أنني الشخص الملائم عند التعرض لأي موقف خططي	29
					أشعر أنني أقوى بعد كل موقف أو خبرة تواجهني	30
					أعتقد ان الموقف الخططي له جوانب إيجابية	31
					الجا الى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها	32
					أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه	33
					عندما أريد أن اشعر بانفعالي ايجابي كالسرور و البهجة أغير ما كنت افكر فيه	34

مقياس الاضطرابات المزاجية

الملحق (2)

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بتوتر في حالة ارتكابي أي أخطاء في عملي					
2	لا أجد صعوبة في التعامل مع الغرباء					
3	أتضايق عندما ينتقدي استاذي					
4	أنا أجد التحليل السريع للمواقف المعقدة حولي					
5	حبي للرياضة يجعلني اتفوق بها					
6	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطه وبدون تعقيد					
7	اصاب بالأرق وصعوبة النوم لانشغالي في التفكير في الامتحان					
8	إحساسي الشديد بمشاعر زملائي يجعلني مشفقاً عليهم					
9	أشعر بالضيق عندما يكون أدائي في الدرس ضعيفاً					
10	يبدو علي الخوف والاضطراب أسرع من زملائي الآخرين					
11	أتصرف بعصبيه في بعض المواقف غير المتوقعة					
12	اهتم بتحضير دروسي حتى لو فشلت في الامتحان					
13	أتنافس بأقصى جهدي في الامتحانات حتى لو كنت غير متأكد النجاح					
14	أتسامح مع زملائي الطلبة رغم تصرفاتهم الخاطئة ضدي					
15	استخدم انفعالاتي الايجابية للتعامل مع الآخرين					
16	استطيع أحواء كل مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لدروسي					
17	استطيع أن أبقى هادئاً عندما اسمع بان احد زملائي مصاب بالو					
18	انا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة					
19	افكر بان الدراسة لا معنى لها عندما ارى انتشار الوباء بين الناس					
20	أشعر بالإحباط عندما لا تسير الأمور على ما يرام					
21	أشعر بالانزعاج كنتيجة لنقد زملاء لأدائي					
22	استطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الايجابية بسهولة					



					أحاول أكون لطيفا مع جميع من أقابلهم	23
					لا أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما يضايقني استاذي في الدرس	24
					استطيع تحقيق النجاح حتى مع وجود الوباء	25
					افقد أعصابي بسهولة اثناء الدرس	26
					أنا دائما مزاجي معتدل	27
					يحمر أو يتغير وجهي بسهولة	28
					يقلقني ما يعتقدده الآخرين عني	29
					يملكني الخوف من صعوبة الامتحان	30