

الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية

Skill performance in terms of emotional regulation and mood disorders

أ.م.د. أسيل ناجي فهد

جامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

Prof. Dr. Aseel Naji Fahd

Al-Mustansiriya University

College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية: الأداء المهاري - التنظيم الانفعالي - الاضطرابات المزاجية

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاداء المهاري و التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات والتعرف على علاقه بين الاداء المهاري والتنظيم الانفعالي لدى لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات، والتعرف على علاقه بين الاداء المهاري والاضطرابات المزاجية لدى لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات وضع المعادلة التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتمثل 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 لاعبوا للطلبة لما له دوراً كبيراً في تحقيق أهداف العملية التدريبية والتربوية والتعليمية والأهداف المستقبلية لاعبواوالإهتمام ب الإعداد النفسي لاعبوا في أثناء العملية التدريبية في جانب الاعداد البدني والمهاري .

Keywords: skill performance, emotional regulation, mood

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 clubs. 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 Futsal Football 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 processed using the statistical program spss The researcher recommended the need to work hard to achieve the skillful performance of students because it has a major role in achieving the goals of the training, educational and educational process and future goals for players, and attention to the psychological preparation of players during the training process in terms of lessons and physical and skill preparation.

1- مقدمة

أن علم النفس من العلوم التي ذات اهمية كبيره في حياه الشخص بصور عامه و له تأثير كبير في حياه رياضي حيث أن السمات وصفات التي يتمتع بها الرياضي يؤثر على مستوى فعاليات البدنية وانجازه في الالعاب الرياضية ولأداء المهاري الذي يستند ليه الفوز ،أن السمه 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 الذي يمتلك بعض اللاعبين حيث ان هذا التنظيم الانفعالي يؤثر على مستوى اللاعب كونه تؤثر الانفعالات في شخصية الرياضي حيث تؤثر بشكل إيجابي اذ كانت منظمة ، أن العمليات العقلية الصحيحة والإيجابية تؤثر في داء المهارات وانجازها بصوره صحيحه أن الالعاب الرياضية وخصوصا الفرقية منها كره القدم تؤثر بشكل كبير على انفعالات الفريق كما أن الفريق كله يستند على اساس معين هو تحقيق اكبر عدد من الاهداف عن طريق التعاون في الآراء والخطة و الاداء المهاري والانجاز للوصول الى نتيجة واحده وهي الفوز في المباراة. أن نتيجة أي مباراة أو للعبة تسند على شخصية للاعب الصحيحة سوية دون أي اضطرابات مزاجية الذي يعتمد على

التنظيم الانفعالي الذي يحقق افضل النتائج وفي الأداء المهاري الجيد للحصول على الفوز، والحصول 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 بصوره صحيحه للحصول على النتائج والنجاح في انجاز جميع الفرق الوصول الى اهم المراتب العليا في الانجاز الرياضي والحصول على اكبر عدد ممكن من الاهداف والفوز بالمباراة والحصول على البطولات كانت محلية او دولية هي او عالميا لذلك ، فمن هنا تأتي اهميه البحث في معرفه تأثير الاداء المهاري على التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية ، الاداء المهاري يؤثر ويتأثر بكل من التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرات الباحثة وجدات قلة الاهتمام التنظيم الانفعالي وتأثير على الأداء المهاري والاضطرابات المزاجية الذي تؤثر على الإنجاز ومن هنا جاء التساؤل التالي وهل يوجد علاقة بين الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وتهدف الدراسة التعرف على الاداء المهاري - التنظيم الانفعالي - الاضطرابات المزاجية لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، التعرف على علاقه بين الاداء المهاري والتنظيم الانفعالي لدى لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، التعرف على علاقه بين الاداء المهاري والاضطرابات المزاجية لدى لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، وضع المعادلة التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية اما فروض الدراسة لا توجد فروق حقيقية في الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية بين لاعبوا اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ،توجد علاقة ارتباطية قوية بين الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية لدى لاعبوا اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، يمكن وضع معادلة انحداريه تنبؤيه لتوقع درجة الأداء المهاري التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية لدى لاعبوا 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 لاعبو 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 إختيارهم بالطريقة
العشوائية ، وقد تم توزيعهم حسب متطلبات إجراءات البحث.

2-3 أدوات البحث وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية
- مقياس التنظيم الانفعالي
- اختبار الاداء المهاري
- مقياس الاضطرابات المزاجية
- ملعب كرة قدم كرات خاصه بكره القدم
- طباشير
- صافره نوع فوكس
- شواخص التدريب
- شريط قياس
- كاميرات تصوير

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 التجربة الاستطلاعية

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

2-4-2-2 الاسس العلمية

2-4-2-2-1 الصدق الاختبار

قامت الباحثة من التحقق من صدق للاختبار الاداء المهاري بكره القدم الصالات باستخدام الصدق الظاهري حيث تم توزيع الاختبار على مجموعه من الخبراء في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب وكرة القدم الصالات و يبين اتفاق الخبراء بنسبه 100% وتم استخدام الصدق التمييزي اذا استخدمت البحث 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

جدول (1)

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

2-4-2-2 ثبات الاختبار

قامت الباحثة باستخراج عن طريق تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه 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 عاليه

2-4-2-3 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)

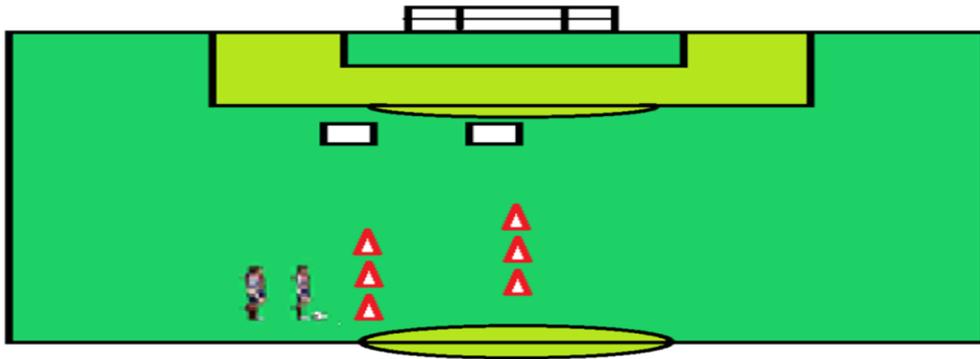
2-4-3 اختبار الأداء المهاري (محمد يونس، 2011، ص145)

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

الادوات المستخدمة: 3 لشواخص - كره قدم الصالات

وصف الأداء: يرسم خط البداية بطول 2 امتار والذي يبعد عن اول شخص 2 امتار المجموعة الاولى وعن اول شاخص المجموعة الثانية 3 امتار ، وتثبت الشواخص الـ 3 على المسافة بين شخص واخر في كل مجموعه 1 متر ، ويرسم مربع طول ضلعه 3 امتار موازي لخط الـ 7 مترا الأيمن ، ويبعد عن خط الـ 7 مترا الامامي 1 متر، ويرسم مربع اخر طول ضلعه 3 امتار ضلعه الايسر موازي الخط الـ 7 مترا الايسر ويبعد عن خط 7 متر الامامي 2 متر، يقف اللاعب خلق خط البداية وعند سماع أشاره البداية الصافرة ينطلق اللاعب بالكره يجري بين الشواخص وبعد الانتهاء من الدرجة بين الشواخص يناول اللاعب الكره الى المدرب الموجود في المربع الايسر ثم يجري الى المربع الموجود في المنتصف يستلم الكره من المدرب ثم يقوم بإخمادها ومن ثم التهديد و شكل (1) وضح ذلك

طريقه تسجيل : تعين ثلاث محاولات و ياخذ الوسط الحسابي للدرجة والزمن شروط الاختبار: او لا إذا اخطأ المدرب في ارسال الكره الى المربع الخاص للإخماد يعادل اختبار ثانيا تحتسب الدرجة الاعلى في التهديد اذا وقعت الكره على الخطوط ثلاثة تحتسب درجه واحده اذا لمست الكره الأرضية او العمود اربعة لا تحتسب اي درجه عند خروج الكره خارج المرمى اول من سكن الارض قبل دخول المرمى والشكل التالي يوضح هذا



الشكل (1) يوضح اختبار الأداء المهاري

4-4-2 مقياس التنظيم الانفعالي (حسن جواد ، 2022، ص106)

لغرض قياس وتحديد التنظيم الانفعالي لدى لاعبوالنادية محافظة ميسان بكرة القدم الصالات المبني من قبل (حسن جواد) وهو مقياس مطبق على عينة من لاعبي بعض الألعاب الفرقيه بكرة القدم و تكون المقياس من (34) فقره لكل فقره خمسة بدائل

وهي (دائما -غالبا- أحيانا- قليلا -ابدا) وهي بأوزان الايجابية منها (1,2,3,4,5) والسلبية (5,4,3,2,1) وان اعلى درجة للمقياس كانت 172 بينما اقل درجة كانت 32 وبمعدل وسط فرضي يبلغ 102

4-2-5 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 الفرعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) في جامعات المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق ، تكون المقياس من (42) فقره لكل فقره 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) فقره ، الاضطرابات الوجدانية (9) فقره ، الاضطرابات الإجتماعية (7) فقره ، الاضطرابات السلوكية (8) فقره ، الاضطرابات الشخصية (9) فقره .

4-2-6 التجربة الرئيسية

طبق المقياس على عينة البحث (100) لاعبو اندية 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 .

4-2-7 الوسائل الإحصائية spss

3- عرض ومناقشة

3-1 عرض نتائج مقياس التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لاعبواندية محافظة ميسان

بكرة القدم الصالات

الوصف الاحصائي لمقياس التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لدى لاعبواندية محافظة

ميسان بكرة القدم الصالات جدول (2)

التواء	اعلى قيمة	اقل قيمة	انحراف المعياري	وسط الفرضي	وسط الحسابي	
0,865	13	9	0,55149	_____	23,081	الأداء المهاري مقياس التنظيم الانفعالي مقياس والاضطرابات المزاجية
0,88	158	45	0,42865	102	122	
0,97	134,00	128,00	0,94554	126	129,5700	

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي للأداء المهاري و مقياس التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وبما أن الوسط الحسابي لمقياس التنظيم الانفعالي اكبر من الوسط الفرضي أذن العينة تملك صفة التنظيم الانفعالي اما مقياس الاضطرابات المزاجية الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي 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 عاملا مرتفعا ، وأن العلاقة بين المتغيرات المبحوثة علاقة قوية فضلا عن إن معامل الارتباط المستحصل والبالغ (0.812) معاملا" قويا 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 الانحدارية التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات

المزاجية معاً لاعبواندية كرة القدم الصالات

الدلالة	قيمة (t)	المعاملات		المتغيرات
		قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
دالة	0.000	-10,688	أ	التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية
دالة	0.000	5,545	ب1	
دالة	0.00	3,198	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 للاعبواوالعكس

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 (المتنبئات) التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية المرتبطة بهذا المتغير وهو الأداء المهاري بمقدار (صفر) ، وتبين أيضاً من الجدول (4) دلالة معلمات ميل الانحدار من خلال اختبارها لقيمة (t) والتي تظهر انها دالة عند مستوى دلالة (0.000)، وهذا مما يساعد في امكانية وضع المعادلة الانحدارية التنبؤية المستتبطة 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 الانحدارية التنبؤية ، وللتأكد من كفاءة المعادلة الانحدارية التنبؤية نسوق المثال الآتي :

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

$$= 23,923 \text{ وهو يساوي درجة الوسط الحسابي للاداء مهاري}$$

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 لاعبوا 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) إنّ والإضطرابات المزاجية لاينمي الأمانة والمسؤولية والاستقامة ، اما المزاجية المعتدلة هي أساس المواطنة الصالحة والسلوك الأخلاقي، ومن الأفعال الدالة على الضمير (لا يغشون ولا يكذبون لمعرفتهم بالخطأ، يعترفون حين يخطئون، يطيعون القواعد لأنها صواب) ويمكن تنمية هذا المكون عن طريق تحديد إطار للنمو الأخلاقي ، وتعليم الفضائل وتوجيه السلوك ، وإستعمال الضبط الأخلاقي بهدف التمييز بين الصواب والخطأ وايضا تقدير الذات وعدم فقدان الامل والتفسير الايجابي لحوادث الحياة وكذلك التوافق مع الاحداث وظروف الحياة المختلفة والتكيف معها وقد أكد (محمد الحسن خالد عبد الحليم ، ، 2013 ، 57) إنّ من أسباب

الإضطرابات المزاجية هي تراكم كروب الحياة والأحداث المختلفة تؤدي لإضطراب المزاج ، وعدم وجود الترابط والمساندة الإجتماعية في البيئة (محمد الحسن خالد عبد الحليم، 2013 ، 57). إضافةً الى أنّ الوصول أداء المهاري العالي ليس بالأمر السهل وإنما يتطلب ان يكون لاعبوالديه قدرات على التنظيم الانفعالي الذي هو استعدادات تمكنه ان يكون متوازن ومتعاون في الآراء مع زملائه ومع المدربين وفي اوجه النشاط الاجتماعي وان يتمتع لاعبوالتنظيم الانفعالي ولدية 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) (أن التنظيم الانفعالي هو الطاقة والثروة الكبيرة في حياة الفرد فيجعله ناجحاً 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 اتجاهاً للمشكلات التي يواجهه وأن هذه العوامل جميعها تدل على تمتع الفرد بالتنظيم الانفعالي ، ويشير (يعرب حسون، 2003 ، 17) إن سرعة اتخاذ القرارات يرتبط ارتباطاً قوياً مع التوقع فكلما كان التوقع والحدس أو التحسب صحيحاً ا زدت سرعة اتخاذ القرارات ومن المهم معرفة توقيت ظهور الأحداث المستقبلية حتى يتمكن اللاعب من تنظيم حركاته واتخاذ القرارات المناسبة عند ظهور المثير بحيث 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 المبارات .

4- الخاتمة:

توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث الحالي فقد استنتج وجود علاقة ارتباط قوية بين الأداء المهاري كل من التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لدى لاعبوكرة 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 لاعبوالما 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 لاعبوواجعله 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 السعيد ؛ 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 حسون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2003
- الحكم محمد يونس المولى ؛ اثر تمارين هوائية في منطقتين الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كره القدم الصالات : (رساله ماجستير جامعه الموصل 2011).
- 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 ؛ حقيقة الاضطرابات النفسية الاحساء ، مركز التنمية الاسرية ، 2013 .
- عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي ؛ الاحساء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس: (بغداد ، مطبعة الثقافة العالمية ، 19779).
- Lutz, A., Slagter, HA, Dune, JA. Davidson, RJ (2008): Attention Regulation and Monitoring in Meditation. Cognitive Emotional Trends, 12(4)

الملحق (1)

مقياس الاضطرابات المزاجية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	أشعر بتوتر في حالة ارتكابي أي أخطاء في عملي					
2	لا أجد صعوبة في التعامل مع الغرباء					
3	أتضايق عندما ينتقدني 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 الامتحانات					
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	أصرف 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 من 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 هادناً عندما اسمع بان احد زملائي مصاب بالوباء					
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 بهدوني عندما يضايقني استاذي في الدرس	24
					استطيع تحقيق النجاح حتى مع وجود الوباء	25
					أفقد أعصابي بسهولة اثناء الدرس	26
					أنا دائما مزاجي معتدل	27
					يحمّر أو يتغير وجهي بسهولة	28
					يقلقتني ما يعتقدّه الآخريّن عني	29
					يملكني الخوف من صعوبة الامتحان	30

الملحق (2)

مقياس التنظيم الانفعالي

ت	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	قليلًا	ابدا
1	أقبل 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 خطئه 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 بأيجابية حول ما يحدث في الملعب					
13	اتحكم بتوتري عندما يوجه لي تدريبي ملاحظة بصورة مفاجئة					
14	اشعر ان السبب الأساسي للأحداث يكمن في اللاعبين					

					افكر غالبا" حول شعوري إزاء التجارب الشخصية التي عشتها	15
					اتناول المشاعر التي اثارها الموقف في نفسي	16
					أتمكن من خفض التوتر والمشاحنات بين اللاعبين	17
					عندما افعل أشياء غير لائقة مع زملائي اللاعبين اشعر بالقلق	18
					اشعر بالقلق واحاول معرفة أسبابه قبل النزول للعب	19
					استطيع اتخاذ القرار دون توجيه المدرب	20
					استطيع تمييز مشاعري السلبية من الإيجابية عند التعامل مع اللاعبين	21
					يتقلب 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 بأنفعالاتي بعد ان يزعجني قرار المدرب	25
					اشعر بمعنى وجودي عندما احقق خطة المدرب اثناء المباريات	26
					28ازود 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
					الجأ 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 إيجابي كالسرور و البهجة أغير ما كنت افكر فيه	34