

**ادارة الانفعالات وعلاقتها بإنجاز اركاض بعض
فعاليات الساحة والميدان في بطوله اندية العراق
للالعاب المتقدّمات**

دلسوز عبّيد نجيم

أ.د. علي قادر عثمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة السليمانية



ادارة الانفعالات وعلاقتها بإنجاز اركاض بعض فعاليات الساحة والميدان في بطوله اندية العراق للاعبات المتقدّمات

دلسوز عبيد نجيم

أ.د. علي قادر عثمان

مستخلص البحث :

أن الانفعالات ركن أساسي لمجموعة معقدة من نتائج سلوكنا ، فإن المشاركة في أي نشاط رياضي لا يقتصر على المشاركة البدنية ، فأنت في الملعب ليس بعضلاتك فقط ، وإنما معك شخصيتك وعاداتك ، وهذا ما يعطي للرياضة سحرها وجمالها ، وإن هذا الشحن يأتي من عدة اتجاهات منها الضغوط الداخلية اتجاه الواجب التنافسي والضغوط الشخصية التي تأتي من خبراتك السابقة في المنافسات ، ومن نجاحك أو فشلك في حالات مماثلة مثل أنك تتشاءم من فريق معين أو اللاعب الذي يقام به السباق ، أو لاعب معين سبق وإن سبب لك مشكلة ما ، كل هذه الحالات تعبر عن خبراتك السابقة التي لها أثر مباشر في مستوى ادائك داخل ساحة السباق ، وتعد ادارة الانفعالات اوائل الموضوعات التي أهم بها علماء النفس منذ القدم، وقد أظهرت الدراسات التي اجر علي الانفعالات الانسانية ان هناك مهارات وقدرات انفعالية يتعاون الافراد في املاكها تؤثر بدورها في سلوك الافراد نفساً و اجتماعياً ، وتكمن مشكلة في ان خصوصية العاب الساحة والميدان وما تحتمه على اللاعبات من تنافس قوي ومتقارب في الانجاز والمستوى ، وإن تعرض اللاعبات في هذه الفعالية الى ضغوط نفسية عالية تولد له اضطرابات في العمليات العقلية فيلجأ الى استخدام الانفعالات في مواجهة هذه الضغوط النفسية ، وتعد ادارة الانفعالات واحدة من السمات النفسية التي تمكن لاعبات الساحة والميدان من

مواجهة الضغوط النفسية وتحسين مزاجهم داخل ميدان اللعب اثناء المنافسات في مختلف مسابقات الفعاليات الساحة والميدان .

وقد هدف الدراسة الى التعرف على مستوى الانجاز لدى لاعبات الساحة والميدان في العراق وعلى العلاقة بين ادارة الانفعالات ومستوى الانجاز لدى لاعبات الاركاض في بعض فعاليات الساحة والميدان في العراق وانتهج الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لتحقيق أهداف دراستهم ، كما اشتمل مجتمع البحث على بعض لاعبات الاركاض في الساحة والميدان وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها خلص الباحثان بعد استنتاجات أهمها يتسم لاعبات الساحة وميدان فئة المتقدمات في اندية العراق بمستوى جيد في ادارة الانفعالات مع وجود فروق معنوية بين اللاعبات كما اظهرت وجود علاقة وارتباط معنوية بين ادارة الانفعالات والفعاليات الساحة والميدان لدى فئة المتقدمات عينة البحث وكما اوصى الباحثان بالاهتمام بالأعداد النفسي للاعبات في الوحدات التدريبية واقامة دورات تاهيلية لتدريب وتعليم كيفية السيطرة على الانفعالات والاهتمام بالتحكم الانفعالي من قبل اللاعبات اثناء السباقات .

Emotion management and its relationship to the achievement of running some of the arena and field activities in the Iraqi clubs championship for advanced players

Delsuz Obaid Njeim Prof.Dr. Ali Qader Othman
College of Physical Education and Sports Sciences /
University of Sulaymaniyah

Emotions are a cornerstone of a complex set of the results of our behavior. Participation in any sports activity is not limited to physical participation. You are in the stadium not only with your muscles, but with you, your personality and habits, and this is what gives sports its charm and beauty, and this charge

comes from several directions, including pressures The internal attitude towards the competitive duty and personal pressures that come from your previous experiences in competitions, and from your success or failure in similar cases, such as that you are pessimistic about a particular team or the stadium in which the race is held, or a certain player has previously caused you a problem, all of these cases express your experiences The previous ones that have a direct impact on the level of your performance within the racing arena, and the management of emotions is one of the first topics that psychologists have discussed since antiquity. , and a problem lies in that the specificity of the arena and field games and what they necessitate on the players is a strong and close competition in achievement and level, and that the players in this event are exposed to high psychological pressures that generate disturbances in their performance. Mental operations resort to the use of emotions in the face of these psychological pressures, and managing emotions is one of the psychological features that enable arena and field players to face psychological pressures and improve their mood within the field of play during competitions in various events competitions arena and field. The study aimed to identify the level of achievement of the arena and field players in Iraq and the relationship between the management of emotions and the level of achievement of the jogging players in some of the arena and field activities in Iraq. The arena and the field and after data collection, analysis and discussion, the researchers concluded after conclusions, the most important of which is that the arena and field players of the category of applicants in Iraq clubs are characterized by a good level in managing emotions with the presence of moral differences between the players. The researchers recommended paying attention to the psychological preparation of the female players in the training

units and holding rehabilitation courses to train and teach how to control emotions and attention to emotional control by the players during the races.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة التي تحتاج الى دراسة و تعميق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الافراد الرياضية، فهو علم زادت له الحاجة في السنوات الاخيرة وخصوصا في جميع معلمات الرياضية لما له تأثير فعال سواء خلال التدريب أو المنافسة.

اذ تعد القدرات النفسية احد المكونات الاساسية المهمة التي يحتاجها اللاعبين، اذ انها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتؤدي الى تطوير الثقة بالنفس وضبط النفس من خلال عملية تطوير ادارة الانفعالات عند اللاعبين، وتعد الانفعالات ركنا مهما في حياة كل فرد فهي تدخل في جميع جوانب حياته وهي جزء من عملية النمو الشامل والمتكامل لانها تعد احد الاسس التي تعمل على بناء الشخصية السليمة والسوية وان يكون ضروري ومهم جدا في الجانب الرياضي.

وتلعب الانفعالات دورا هاما بالغ الاثر في حياة الرياضي اذ ترتبط بسلوكهم ودوافعهم وحاجاتهم ، اذ لا توجد على الاطلاق اي ممارسة رياضية دون ان تصطبغ بالانفعال النفسي ، لأنها تؤثر علي سلوك وشخصية الرياضي وعلى قدرته في التكيف مع البيئة التي تعيش فيها كما ان هذه الانفعالات تؤثر بصورة كبيرة على اداء الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وخصوصا اثناء المنافسات الرياضية، كما يشير (علاوي) "ان الانفعالات النفسية لها اثر واضح على جو المنافسة لدى اللاعبين كالقلق والاستثارة والتوتر او متاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية تظهر على اللاعبين خاصة قبل المنافسات الرياضية والتي تتطلب

ممارستها حالة من التوازن والثبات والاستقرار النفسي عند الاداء والحصول على الانجاز افضل اثناء المنافسات ، فان الحصول على الاستقرار النفسي لدى اللاعب في السيطرة على انفعالاته النفسية وهذا يحتاج الى ادارة انفعالاته والتي تخدم اللاعبين في تنظيم الانفعالات لغرض تعبئة الطاقة النفسية على التكيف مع متطلبات المنافسة " (1) .

وان فعالية الساحة والميدان احدى الفعاليات الرياضية التي تمثل موقفا متقدما و مهما من بين الالعب الرياضية الاخرى التي تحتاج فيها الى الاهتمام بالجانب النفسي للاعب في تهيئة الى المنافسات الرياضية. وان الانفعالات النفسية التي ترافق اللاعب الى قبل السباق وخلال تلعب دورا مهما في اداء الفرد وانجازه لانها مرتبطة بالدوافع وحاجات اللاعب وتشكل دافعا قويا لسلوك الرياضي، على هذا الاساس تحتاج اللاعب الى الاستقرار النفسي المطلوب استعداد للمنافسة . ومن هنا تجلت اهمية البحث في الوقوف على العلاقة بين ادارة الانفعالات ومستوى الانجاز في فعاليات الاركاض الساحة والميدان.

2-1 مشكلة البحث

يعد الجانب الانفعالي في المجال الرياضي من المتغيرات النفسية المهمة ، وله دور فعال في اتزان الرياضي الانفعالي بشكل عام وللاعبات الساحة والميدان خاصة فلاعبات الساحة والميدان بإمكانهن معرفة حالتهم الانفعالية نتيجة لتقارب لمستويات والتنافس للحصول على المراتب العلا في فعالياتهن ، وان خصوصية العاب الساحة والميدان وما تحتّمه على اللاعبات من تنافس قوي ومتقارب في الانجاز والمستوى ، وكون الباحثان مهتمان بالعب الساحة والميدان لاحظت ان تعرض اللاعبات في هذه الفعالية الى ضغوط نفسية عالية تولد له اضطرابات في العمليات العقلية فيلجأ الى استخدام الانفعالات في مواجهة هذه

الضغوط النفسية، وتعد ادارة الانفعالات واحدة من السمات النفسية التي تمكن لاعبات الساحة والميدان من مواجهة الضغوط النفسية وتحسين مزاجهم داخل ميدان اللعب اثناء المنافسات في مختلف مسابقات الفعاليات الساحة والميدان.

1-3 اهداف البحث:

- التعرف على ادارة الانفعالات لدى لاعبات اركاض بعض فعاليات الساحة و ميدان في بطوله اندية العراق للاعبات المتقدّمات.
- التعرف على مستوى الانجاز لدى لاعبات اركاض بعض فعاليات الساحة و ميدان في بطوله اندية العراق للاعبات المتقدّمات.
- التعرف على العلاقة بين ادارة الانفعالات ومستوى الانجاز لدى لاعبات اركاض بعض فعاليات الساحة و ميدان في بطوله اندية العراق للاعبات المتقدّمات.

1-4 فرض البحث:

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين ادارة الانفعالات ومستوى الانجاز لدى لاعبات اركاض بعض فعاليات الساحة و ميدان في بطوله اندية العراق للاعبات المتقدّمات.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات اندية العراق لساحة والميدان.
- 2-5-1 المجال الزمني : من 27\2\2022 الى 26\5\2022
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية /جامعة بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته طبيعته المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهن (90) لاعبة موزعين بحسب الفعاليات وتم اختيار (30) لاعبة بالطريقة العشوائية و(15) لاعبه كعينة استطلاعية .

2-3 أدوات البحث:

هي الأدوات التي أستطاع الباحثان بموجبها الحصول على جميع البيانات وتدوينها واستخلاص النتائج لحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث منها .

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات:-

-المصادر العربية والاجنبية.

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- شبكة الانترنت العالمية.

- جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL عدد (1).

- حاسبة يدوية نوع(KENKO) عدد (1).

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 مقياس ادارة الانفعالات

بعد ان حدد الباحثان مفهوم إدارة الانفعالات وإطلاعهم على الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم إدارة الانفعالات فقد تبني الباحثان مقياس إدارة الانفعالات* والذي قامت الباحثة (دلسوز نعيم) ببنائه وهو

مكوناً من (46) فقرة وأما بدائل الاجابة فقد كانت كالآتي(5) (تتطبق عليه بدرجة كبيرة جداً، تتطبق عليه بدرجة كبيرة ، تتطبق عليه بدرجة متوسطة ، تتطبق عليه بدرجة قليلة لا تتطبق عليه) وان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (230) درجة وان اقل درجة يحصل عليها هي (46) درجة، واما درجة الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغت(138).

2-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس إدارة الانفعالات:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (15) لاعبة وذلك في يوم الخميس المصادف 3 / 3 / 2022 عن طريق إرسال الاستمارة المعدة إلكترونياً باستخدام تطبيق كوكل درايف وعبر الواتساب وتم الطلب منهم الاجابة على الاستمارة وارسالها وتعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للوقوف على السلبات التي قد تواجه الباحثان اثناء تنفيذ التجربة الرئيسة كذلك التعرف على مدى ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث .

2-6 التجربة الرئيسة للمقياس:

تم تطبيق التجربة الرئيسة على عينة البحث وذلك في يوم الخميس والجمعة 14-15 / 4 / 2022 اذ قام الباحثان بتوزيع مقياس (إدارة الانفعالات) على عينة البحث الرئيسة .

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام البرنامج الجاهز spss .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض النتائج

جدول (1)

عرض نتائج العلاقة بين مقياس إدارة الانفعالات وفعاليات الاركاض والمشى
المبحوث لدي عينة البحث

يبين معامل الارتباط والدلالة للدرجة الكلية للمقياس والمجالات ومتغيرات البحث

المتغيرات	ركض 800	ركض 1500	ركض 400مح	ركض 100مح	ركض 400	ركض 200	ركض 100	المشي
معامل الارتباط	-.719*	-.789	1.00	-.578	1.00	-.914**	-.802	-.774*
الدلالة	.045	.062	0.000	.307	0.000	.001	.055	.041
معامل الارتباط	-.550	-.899*	-.756	-.959**	-.857	-.931**	-.851*	-.955**
الدلالة	.158	.015	.454	.010	.143	.001	.032	.001
معامل الارتباط	-.550	-.899*	-.756	-.959**	-.857	-.931**	-.851*	-.955**
الدلالة	.158	.015	.454	.010	.143	.001	.032	.001
معامل الارتباط	-.722*	-.921**	-.756	-.925*	-.958*	-.958**	-.980**	-.944**
الدلالة	.043	.009	.454	.024	.042	.000	.001	.001
معامل الارتباط	-.806*	-.865*	1.00	-.796	-.860	-.995**	-.943**	-.890**
الدلالة	.016	.026	0.000	.107	.140	.000	.005	.007
معامل الارتباط	-.743*	-.918**	-.756	-.903*	-.967*	-.990**	-.957**	-.941**
الدلالة	.035	.010	.454	.036	.033	.000	.003	.002

يظهر من الجدول(1) قد بلغت قيمة معامل الارتباط معنوية بين أن الاستقرار النفسي و بين كلا من الفعاليات الاركاض (ركض ٨٠٠م ، ركض ٤٠٠مح ، ركض ٤٠٠م ، ركض ٢٠٠م ، المشى) علي التوالي (- .719 ، 1.00 ،

$914^{**} - .774^{*}$) بينما لم تكن العلاقة دالك معنويا بين متغيرات الاستقرار النفسي والفعاليات التالية (ركض ١٥٠٠ م ، ركض ١٠٠ م، ركض ١٠٠ م) على التوالي (789،-،-578،-،-802).

وأما بخصوص متغير ضبط الانفعالات قد بلغت قيمة معامل الارتباط معنوية بين المتغير و بين كلا من الفعاليات الاركاض (ركض ١٥٠٠ م ، ركض ١٠٠ م، ركض ٢٠٠ م، ركض ١٠٠ م، المشي) على التوالي $(-899^{*} - .959^{**} - .931^{**} - .851^{*} - .955^{**})$ بينما لم تكن العلاقة دالة معنويا بين متغير ضبط الانفعالات والفعاليات التالية (ركض ٨٠٠ م ، ركض ٤٠٠ م، ركض ٤٠٠ م) على التوالي (158،-،-756،-،-857).

وأما بخصوص متغير إدراك الانفعالات قد بلغت قيمة معامل الارتباط معنوية بين المتغير و بين كلا من الفعاليات الاركاض (ركض ١٥٠٠ م ، ركض ١٠٠ م، ركض ٢٠٠ م، ركض ١٠٠ م، المشي) على التوالي $(-899^{*} - .959^{**} - .931^{**} - .851^{*} - .955^{**})$ بينما لم تكن العلاقة دالة معنويا بين متغير ضبط الانفعالات والفعاليات التالية (ركض ٨٠٠ م ، ركض ٤٠٠ م، ركض ٤٠٠ م) على التوالي (550،-،-756،-،-857).

وأما بخصوص متغير مشاركة في الانفعالات قد بلغت قيمة معامل الارتباط معنوية بين المتغير و بين كلا من الفعاليات الاركاض (ركض ١٥٠٠ م ، ركض ١٠٠ م، ركض ٢٠٠ م، ركض ١٠٠ م، المشي) على التوالي $(-722^{*} - .921^{**} - .925^{*} - .958^{*} - .958^{**} - .980^{**} - .944^{**})$

(بينما لم تكن العلاقة دالة معنويا بين متغير مشاركة في الانفعالات وفعالية (ركض 400 م) على التوالي (-756).

وأما بخصوص متغير السيطرة على الذات قد بلغت قيمة معامل الارتباط معنوية بين المتغير و بين كلا من الفعاليات الاركاض (ركض ١٥٠٠م، ركض ١٠٠م، ركض ٢٠٠م، ركض ١٠٠م، المشي) على التوالي ($1.00, -.955^{**}, -.943^{**}, -.890^{**}$) بينما لم تكن العلاقة دالة معنوية بين متغير السيطرة على الذات وفعالية (ركض 400 م، ركض 400م) على التوالي ($-.860, .796$)

وأما بخصوص الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت قيمة معامل الارتباط معنوية بين المتغير و بين كلا من الفعاليات الاركاض (ركض ١٥٠٠م، ركض ١٠٠م، ركض ٢٠٠م، ركض ١٠٠م، المشي) على التوالي ($-.743^{*}, -.918^{**}, -.756^{*}, -.903^{*}, -.967^{*}, -.990^{**}, -.957^{**}, -.941^{**}$)

3-2 مناقشة النتائج :

قبل البدء بمناقشة نتائج معاملات الارتباط يود الباحثان الاشارة الي ان العلاقات الاحصائية والمتعلقة بمتغيرات مقياس ادارة الانفعالات وفعاليات الساحة والميدان والعلاقة الاحصائية بينها سوف تناقش مجتمعة وذلك لتداخل متغيرات المقياس اذ تعد العلاقة بين (الاستقرار النفسي، ضبط الانفعالات، المشاركة في الانفعالات ، السيطرة على الذات ،والدرجة الكلية للمقياس) من الاسس الهامة التي يعتمد عليها اللاعب في الفعاليات العاب الساحة والميدان.

أذ يظهر من خلال الجدول (1) اغلب الفعاليات كان لها علاقة معنوية مع متغيرات المقياس ويعزو الباحثان هذه النتيجة حسب متغيرات المقياس ألي:-

يظهر أن متغير الاستقرار النفسي ذو علاقة معنوية في فعاليات الاركاض أذ يرى الباحثان ان النتيجة منطقية حيث أن بعض فعاليات الاركاض التي تتحلي بالاستقرار الانفعالي أقدر على اتخاذ القرار لأنهم يتريثون ويستخدمون عقوله

ويتحكمون في انفعالاتهم ويتعاملون بمرونة مع المواقف عند اتخاذ القرار وأن المرء لا يتخذ قراراً رئيسياً في حياته إلا وهو هادئ غير مستثار .

وأما بخصوص متغير ضبط الانفعالات يرجع الباحثان هذه النتيجة إلي أسباب عديدة منها: ان اغلب القرارات المتخذة تكون مركزية (اللاعب نفسه) ، وأن اغلبهم عنده الخبرة الكافية في القدرة على اتخاذ القرار لأنهم متدربون فهذا ما أكدته الريماوي "حيث يؤثر في اتخاذ القرار عوامل تتصل بالاحمال التدريبية والخبرات والخصائص الشخصية ، وأيضاً طبيعية الفعاليات أكسبتهم الكثير من الخبرات لأنها مليئة بالمواقف التي تضطربهم إلي اتخاذ القرارات الصعبة ، وأنهم أيضاً يخضعون إلي التدريب وأنهم ملتزمون بالقوانين والقواعد الشرطية في اتخاذ القرارات"⁽¹⁾. وان التدريب كعملية مستمرة للاعب ، ويهدف إلي تنمية القرارات البدنية والمهارية ، وصقلها ، وزيادة الكفاءة الوظيفية لديه .

وأما بخصوص متغير إدراك الانفعالات يرجح الباحثان هذه لنتيجة إلى أن إدراك الانفعالات وبعض فعاليات الاركاض الذي يمثل القدرة على الوعي الذاتي بالانفعالات منها كالادراك الوجداني في القدرة على التمييز بين التغيرات الحاجات الوجدانية بشكل دقيق للآخرين ، وهذا مما اشار اليه راتب " كما أن القدرة على التمييز بين الانفعالات التي يمكن أن تكون ذات تأثير في عمليات التفكير التي يقوم اللاعب ، وهو القدرة على الفهم العواطف المركبة وكذلك القدرة على الاتصال أو الانقطاع عن الانفعال ما اعتمادا على متفوعة في موقف محدد " ⁽¹⁾ .

أما بخصوص متغير المشاركة في الانفعالات يري الباحث يجب إعداد اللاعبات إعداد النفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق استتارة جيدة وتحقيق مستوى جيد من الانجاز مؤثر والا قد يحدث العكس ، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعبات حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات الانفعالية

غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة " (2) وأما بخصوص متغير السيطرة على الذات يمكن تفسير ذلك أغلب اللاعبين لهن مشاركات خارجية محلية والبعض منهن خارجية ، ونتيجة لهذه المشاركات أصبحت لهن خبرة ميدانية أدت في النهاية الى ضبط السيطرة على الذات أثناء المنافسات تقريبا مناسبة إذ أن المدرب الناجح يكون ماهرا في أعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا وكيفية التحكم بالسيطرة على الانفعالات من خلال السيطرة على أفكار ومشاعر اللاعبين أثناء المنافسات مما يجعل الاداء يتطور بالاتجاه الصحيح .

وأما بخصوص متغير الدرجة الكلية للمقياس يمكن تفسير النتيجة في ضوء الدرجة الكلية للمقياس ان اهم خاصية بالنسبة لممارسي رياضة العاب القوى هي إدارة الانفعالات من حيث قدرتهم على فهم ومعرفتهم بالأمور الانفعالية التي يشعرون بها ، ثم من ناحية تنظيم انفعالاتهم والتحكم فيها ثم يأتي بعد ذلك تواصلهم المدرب ثم قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين وحل مشاكلهم.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- فاعلية مقياس ادارة الانفعالات الذي قام بها الباحثان باستخدامه قياس ادارة الانفعالات لدى لاعبات الاركاض في بعض فعاليات الساحة والميدان في اندية العراق .

- يتسم لاعبات الاركاض بعض فعاليات الساحة وميدان فئة المتقدمات في اندية العراق بمستوى جيد في ادارة الانفعالات مع وجود فروق معنوية بين اللاعبات ..

- اظهرت وجود علاقة وارتباط معنوية بين ادارة الانفعالات والفعاليات الساحة والميدان لدى عينة البحث .

التوصيات 2-4

- الاستفادة من مقياس ادارة الانفعالات لدى لاعبات الساحة والميدان والتي قام ببنائه الباحث وامكانية لاجراء بحوث مشابهة .
- استخدام المقياس الحالي لمعرفة ادارة الانفعالات لدى لاعبات كل الفئات الساحة والميدان للتعامل بين لاعبات بشكل عملي .
- الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبات في الوحدة التدريبية مع الاعداد البدني والمهاري
- اقامة تاهيلية لتدريب وتعليم كيفية السيطرة على ادارة الانفعالات لأهتماها في التحكم الانفعالي من قبل اللاعبات .
- اجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على عينات اخرى مثل الفعاليات والالعاب الاخرى

المصادر

- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ط7 ،مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2009 .
- محمد الريماوي وآخرون : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2004 .
- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، القاهرة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية الرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .

ملحق (1) مقياس ادارة الانفعالات

ت	الفقرة	لا تنطبق علي أبدا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي دائما
1	اشعر بالرضا لما وصلت اليه من مستوى رياضي					
2	ساكون أفضل لو خففت من التفكير قبل تصرف ما					
3	اشعر ان صحتي جيدة					
4	اندم علي بعض السلوكيات مع زميلاتي اللعابات					
5	اهتمامي غير طبيعي تجاه الاشارات النفسية من الآخرين					
6	أعمل طويلا دون ان اشعر بالتعب					
7	اطلب رأي الآخرين ومشاركتهم عندما تواجهني مشكلة					
8	تسيطر علي المشاعر السلبية عند التعرض للفشل					
9	اشعر بالثقة وضبط النفس					
10	اتجنب الظروف التي تسبب لي الغضب والانفعال					
11	افشل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حوله					
12	عند انفعالي اعاني من الصداغ					
13	اشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه					
41	يسهل علي السيطرة علي نفسي					
15	اشعر بالراحة عندما استيقظ من النوم					
16	اعرف ان كل الخيارات موجودة دون التفكير فيها					
17	يصعب ان يثبت الآخرون من عزيمتي					
18	اندفع بشدة للعمل الذي اريده ولا افكر نتائجه					
19	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت					
20	ساكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف					
21	استطيع ان اسيطر عن انفعالاتي امام الآخرين					
22	اتماسك عندما اتعرض لصددمات انفعالية					
23	تساعدني احساسيسي ان افهم ما الذي حدث					
24	ينتابني شعور بأنني غير مستعدة للمنافسة					
25	لدي القدرة علي فهم انفعالاتي بشكل جيد					
26	لدي القدرة علي اتخاذ القرار خلال تفسير التغيرات النفسية					
27	استطيع ان اتفهم انفعالات الآخرين بكل سهولة					
28	اشعر باستجابات غير طبيعية عند تعرض لضغوط نفسية					
29	اشعر بالضعف في تقييم مشاعر الآخرين بدقة					
30	أكافي نفسي عن اي عمل اقوم به					
31	لدي القدرة علي ادراك وتمييز الانفعالات المختلفة وادارتها بصورة مناسبة					
32	افكر في وسائل تعزز ذكائي الانفعالي					
33	اشعر بالقلق من احتمال اصابتي بحالة ما					
34	تزداد ضربات قلبي قبل المنافسة					
35	أجد صعوبة في ان اشرح لصديقتي كيف اشعر					
36	لا يحتاج الناس الآخرون ان يعرفوا كيف اشعر					
37	تساعدني احساسيسي ان افهم ما الذي حدث					
38	اتعامل بهدوء في المواقف المحرجة					
39	احس بتشتت الانتباه وعدم القدرة علي التركيز قبل المنافسة					

40	عندما اكون حزينا اشعر بأن جسمي يصبح منهكاً
41	اشعر بالرضا عن نفسي بعد كل عمل قيم
42	اشعر بفقدان شيء ما في قدراتي البدنية
43	لدي قناعة بالأعداد النفسية قبل المنافسة
44	اشعر بالتفاؤل عندما افكر في المستقبل
45	اسيطر علي انفعالاتي أثناء المواقف المحرجة
46	لا اشعر بأنني قادر على ضبط انفعالاتي ومشاعري