

[١٤]

تأثير برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات نظرية العقل
لتنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

أ.م.د. ناصر محمد شعبان عبدالحميد عبدالله
أستاذ مساعد بقسم علم النفس والإجتماع الرياضي
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان

تأثير برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات نظرية العقل لتنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

أ.م.د. ناصر محمد شعبان عبدالحميد عبدالله *

المستخلص

يهدف البحث إلى قياس مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات نظرية العقل لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال إجراء القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعة تجريبية واحدة ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم والبالغ عددهم (١٥) لاعب ، ولجمع البيانات الخاصة بالبحث تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد حسن جواد (٢٠٢٢) ، وإعداد البرنامج التدريبي من قبل الباحث باستخدام فنيات نظرية العقل لتعزيز التنظيم الانفعالي ، وأشارت أهم نتائج البحث الى أن البرنامج المصمم كان له تأثير إيجابي على تحسين التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ومعدل تغير لا بأس به ، وأشارت النتائج أيضاً استمرارية فعالية البرنامج الإيجابية بعد إنتهاء التطبيق لدي عينة البحث ، وأوصى الباحث بتخصيص جلسات تدريبية دورية لتركيز الجهود على تحسين التنظيم الانفعالي ، بحيث تكون هذه الجلسات متوازنة بين المهارات الفنية والبدنية والتطبيقات النفسية وإجراء تقييمات دورية وشاملة للتقدم الذي يحرزه اللاعبون في التنظيم الانفعالي ، مع التركيز على كيفية تطبيق المهارات المكتسبة خلال المباريات والتدريبات .

الكلمات المفتاحية: البرنامج - نظرية العقل - التنظيم الانفعالي - لاعبي كرة قدم .

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس والإجتماع الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

Title

The effect of a program based on some techniques of the theory of mind to develop emotional regulation among football players

Abstract

This research aims to measure the effectiveness of a training program based on some techniques of the theory of mind to develop emotional regulation skills among football players. The researcher used the experimental method by conducting pre-, post- and follow-up measurements for one experimental group. The research community included (15) football players. To collect data for the study, the emotional regulation scale prepared by Hassan Jawad (2022) was applied. The training program was prepared by the researcher using techniques of the theory of mind to enhance emotional regulation. The most important results of the research indicated that the designed program had a positive impact on improving emotional regulation among football players and a reasonable rate of change. The results also indicated the continuity of the positive effectiveness of the program after the end of the application for the research sample. The researcher recommended allocating periodic training sessions to focus efforts on improving emotional regulation, so that these sessions are balanced between technical and physical skills and psychological applications, and conducting periodic and comprehensive assessments of the progress made by players in emotional regulation, with a focus on how to apply the acquired skills during matches and training.

Keywords : Program - Theory of Mind - Emotional Regulation - Football Players .

مقدمة البحث:

يتعرض لاعبي كرة القدم لضغوط كبيرة خلال المنافسات، ليس فقط من حيث الأداء البدني بل أيضاً في الجوانب النفسية والانفعالية ، فبجانب المهارات الفنية والتكتيكية ، يتطلب النجاح في كرة القدم مستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي ، الذي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأداء العام والقدرة على التعامل مع الضغوط والتوتر الناتج عن المنافسة ، وتسمح نظرية العقل (Theory of Mind) للاعب بفهم تصرفات زملائه والمنافسين ، وبالتالي توقع ردود أفعالهم والتعامل معهم بطريقة تتسم بالحكمة والفعالية ، من خلال تدريب لاعبي كرة القدم على تحسين فنيات نظرية العقل ، يمكن تعزيز مهاراتهم في قراءة نوايا الخصوم والزملاء والتفاعل بطرق تتسم بالوعي والتعاطف ، مما يساهم في تحسين التواصل والتنظيم الانفعالي خلال المواقف الصعبة .

ويشير مجدي أحمد (٢٠١١: ٨٢) انه تبدو الأهمية العملية لنظرية العقل داخل عالمنا الاجتماعي حيث يعد العقل هو المعيار الأساسي لفهم ما يدور حولنا ، كما أن الحكم على نوايا الآخرين يسمح لنا ويساعدنا على معرفة أهداف الآخرين وسلوكياتهم وكيفية التصرف معها إما بدعمها أو حتى معالجتها .

وذكرت زهرة يوب (٢٠١٦: ٨٧) أن نظرية العقل تُعرّف وفقاً لأهم مؤسسيها بأنها قدرة الفرد على إسناد الحالات العقلية ، مثل المعتقدات ، والرغبات ، والمقاصد ، والانفعالات ، إلى نفسه أو إلى الآخرين هذه القدرة تمكنه من فهم التفكير الحدسي حتى يستطيع الفرد التنبؤ أو التخمين بما سيفعله الآخرون في موقف معين .

وأوضح (Somogorzewska et al 2020:304) أن نظرية العقل تعد مفهوماً واسع الانتشار ، حيث تُعرف على أنها القدرة على فهم أن جميع الأفراد يمتلكون حالات عقلية ، مثل الرغبات ، والعواطف ، والمعتقدات ، والنوايا ، التي لا يمكن رؤيتها بشكل مباشر ، ولكن يمكن استخدامها للتنبؤ بكيفية تصرف الآخرين .

وتعتبر نظرية العقل والتنظيم الانفعالي من المفاهيم النفسية المتكاملة التي تسهم في فهم سلوك الأفراد وتفاعلاتهم الاجتماعية ، ونظرية العقل تشير إلى قدرة

الفرد على فهم وتفسير مشاعر وأفكار الآخرين والتنبؤ بتصرفاتهم بناءً على هذه الفهم ، أما التنظيم الانفعالي فيشير إلى قدرة الشخص على التحكم في استجاباتهم الانفعالية وتعديلها بما يتناسب مع المواقف المختلفة ، من هذا المنطلق ، يمكن اعتبار نظرية العقل أداة أساسية لتعزيز التنظيم الانفعالي ، حيث إن القدرة على فهم دوافع وسلوك الآخرين تسهم في تنمية الوعي الذاتي والانفعالي ، مما يساعد الفرد في تنظيم مشاعره وردود أفعاله بطريقة أكثر مرونة وفعالية في المواقف الاجتماعية المختلفة .

ويشير (Koole, S. (2009:40) انه يتعرض الأفراد بشكل يومي لمواقف وتجارب إنسانية تتطلب منهم استجابات انفعالية متنوعة، وللتعامل مع هذه الانفعالات ، يحتاج الفرد إلى القدرة على تنظيمها وضبطها من خلال استخدام استراتيجيات ملائمة ، تهدف هذه الاستراتيجيات إلى إعادة توجيه وتنظيم تدفق المشاعر التي يمر بها الشخص ، مما يؤثر على استجاباته الانفعالية بمختلف جوانبها ، سواء كان ذلك في السلوك ، أو التغييرات الفسيولوجية ، أو الأفكار ، أو المشاعر .

وترى سلوى فهاد (٢٠١٧:٤٣) أن التنظيم الانفعالي يعتبر من المفاهيم الحديثة في دراسة الانفعالات الشخصية في علم النفس، حيث يمتلك كل فرد مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعده على إدارة خبراته ومواقفه بما يتلاءم مع بيئته ، وتبحث نماذج التنظيم الانفعالي في الآليات التي تعتمد أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة ، والتي تتعلق بكيفية تعديل المفاهيم والسلوكيات أو الوظائف المعرفية لتحقيق مستوى أعلى من الرضا .

وأشارت وردة بلحسيني ، سعاد بوسعيد (٢٠١٧:٢١٠) إلى أن عملية تنظيم الانفعالات تشمل استخدام استراتيجيات متنوعة ، بعضها يعتبر تكيفياً مثل إعادة التقييم ، بينما يعد البعض الآخر أقل تكيفاً مثل استراتيجية القمع ، وتستخدم هذه الاستراتيجيات للتعامل مع الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء ، مع وجود فرق دقيق يتعلق بتحقيق الأمان الاجتماعي في ظل الظروف الضاغطة وشدة الانفعالات المثارة .

وكما يذكر (Rosenstein, L, et,al. (2018:595) بالإضافة إلى ذلك، تؤثر صعوبات التنظيم الانفعالي على جميع جوانب حياة الفرد ، فالمشكلات الانفعالية لها تأثيرات متنوعة على توافق الفرد النفسي والاجتماعي ، إذ إن القصور في تنظيم الانفعالات يعرض الفرد لتأثير الظروف الانفعالية القاسية التي يواجهها في مجتمعه .

وتشير زينب رجب (٢٠٢٢: ٣٧٤) إلى أن الانفعالات تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان فالتعبير عن الانفعالات في مواجهة المواقف المختلفة يؤثر بشكل كبير على الكفاءة الاجتماعية والعاطفية للفرد تساعد القدرة على ضبط المشاعر والتعبير عنها في تحسين التواصل مع الآخرين، وهذا يتوقف على السمات الشخصية، كما أن مشاركة الآخرين في التجارب اليومية والتفيس الانفعالي وفهم مشاعرهم يساهم في تحقيق التوازن النفسي والعاطفي.

وحيث تساهم البرامج التي تعتمد على فنيات نظرية العقل في تعزيز التنظيم الانفعالي وتهدف الى تطوير مهارات اللاعبين في فهم مشاعر وأفكار الآخرين ، وبالتالي تحسين قدرتهم على تنظيم استجاباتهم الانفعالية في المواقف المختلفة ، ويعتمد البرنامج على تدريبات تهدف إلى زيادة الوعي الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين بطرق فعالة ، مثل تمارين المحاكاة ، ولعب الأدوار ، والتحليل الذاتي للمواقف الاجتماعية ، ومن خلال هذه التدريبات ، يتعلم اللاعب كيفية التمييز بين مشاعره الشخصية ومشاعر الآخرين ، مما يمكنه من تعديل ردود أفعاله الانفعالية بشكل مناسب ، وكما يساعد البرنامج في تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط، وتحسين الأداء الرياضي ، والتفاعل بشكل أكثر إيجابية مع الفريق والمحيط الاجتماعي .

مشكلة البحث:

يُعتبر التنظيم الانفعالي من المهارات النفسية الحيوية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي، لا سيما في رياضة تنسم بالضغوط العالية مثل كرة القدم فان لاعبو كرة القدم يواجهون مجموعة متنوعة من المواقف الانفعالية ، سواء أثناء التدريب أو خلال المباريات ، مثل التوتر الناتج عن المنافسة ، والغضب الناتج عن الأخطاء ، والشعور بالإحباط في حال الخسارة ، تلك

الانفعالات إذا لم تُدار بشكل جيد يمكن أن تؤثر سلباً على أداء اللاعبين وعلى نتائج الفريق .

وحيث يوضح محمود إسماعيل (٢٠٠٦: ١٦) أن الانفعالات تشكل جزءاً جوهرياً من البنية النفسية للإنسان، حيث يتميز الجانب الوجداني بكونه معقداً ومركباً ، ومقاوماً للتغيير بدرجة كبيرة ، هذا الجانب هو الذي يرسم ملامح الشخصية الإنسانية ويمناها طابعها الفريد .

في هذا السياق يشير مجدي أحمد (٢٠١١) ، زهرة يوب (٢٠١٦) ، Somogorzewska et al (2020) محمد صالح ، فؤاد عبد الخوالدة (٢٠١٠)، عائشة ناصر (٢٠٢١) ، عبد العزيز الشخص وآخرون (٢٠٢١) انه تبرز نظرية العقل كأداة مهمة لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي ، وتشير هذه النظرية إلى القدرة على فهم وتفسير حالات الآخرين العقلية (مثل النوايا ، الأفكار ، والمشاعر) وتوقع سلوكهم بناءً على ذلك ، بالنسبة للاعب كرة القدم ، يمكن لهذه المهارة أن تكون مفتاحاً لتحسين التواصل بين أعضاء الفريق ، وتجنب الصراعات الانفعالية ، وتطوير القدرة على التكيف مع مواقف الضغط المتزايدة .

وتظهر العديد من الدراسات النفسية سلوى فهاد (٢٠١٧) ، وردة بلحسيني ، سعاد بوسعيد (٢٠١٧) ، زينب رجب (٢٠٢٢) ، أن القدرة على التنظيم الانفعالي هي مهارة قابلة للتعليم والتطوير من خلال برامج تدريبية متخصصة ، في كرة القدم ، وكما يحتاج اللاعبون إلى التدريب ليس فقط على المهارات البدنية والتكتيكية ، ولكن أيضاً على كيفية التعامل مع انفعالاتهم الخاصة ، وكذلك فهم وتفسير انفعالات الآخرين ، ولهذا ، يُعد دمج فنيات نظرية العقل ضمن برنامج تدريبي لتنمية التنظيم الانفعالي خطوة مبتكرة تهدف إلى تحسين الأداء الجماعي والفردى للاعبين .

وتسعى هذه الدراسة إلى دراسة تأثير البرنامج باستخدام بعض تقنيات نظرية العقل لتطوير مهارات التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ، وتُعد القدرة على إدارة الانفعالات من أهم المهارات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين ، وترداد أهمية هذه المهارة بشكل خاص في رياضات تنافسية مثل كرة القدم ، حيث يتعرض اللاعبون لضغوط مستمرة سواء من الجمهور ، المدرب ،

أو المنافسين ، وتهدف الدراسة إلى الإجابة على السؤال الأساسي : هل يمكن تحسين مستوى التنظيم الانفعالي للاعبين كرة القدم من خلال برنامج تدريبي قائم على فنيات نظرية العقل ؟

- أهمية البحث والحاجة اليه : تتمثل أهمية البحث في محورين يتمثلان في الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث والوصول الى نتائج وفيما يلي توضيح لذلك :

* أولاً - الأهمية النظرية للبحث :

١. يساهم في توسيع قاعدة المعرفة المتعلقة بعلم النفس الرياضي، خاصة في مجال التنظيم الانفعالي .
٢. يفتح آفاقاً جديدة لفهم كيفية استخدام مهارات نظرية العقل لتنمية المهارات النفسية للاعبين، مما يثري الأدبيات العلمية المتعلقة بهذا المجال .
٣. يساهم في تفسير الكيفية التي يمكن من خلالها استخدام مهارات نظرية العقل لفهم انفعالات الآخرين والتعامل مع الضغوط ، مما يساهم في تحسين التنظيم الانفعالي للاعبين .
٤. يمكن أن يشكل هذا البحث الأساس النظري لتطوير برامج تدريبية نفسية موجهة للرياضيين، تعتمد على أسس علمية مثل فنيات نظرية العقل .
٥. يوفر إطاراً علمياً يربط بين الجوانب النفسية للأداء الرياضي، مما يساعد في تحويل المهارات النفسية من مجرد صفات شخصية إلى أدوات قابلة للقياس والتطوير .

* ثانياً - الأهمية التطبيقية للبحث:

١. تحسين الأداء تحت الضغط عبر تعليم اللاعبين كيفية التعامل مع مشاعر التوتر والغضب خلال المباريات .
٢. تعزيز التواصل بين اللاعبين مما يؤدي إلى تحسين العمل الجماعي داخل الفريق .
٣. إدارة الانفعالات في المواقف الحاسمة مثل الغضب من قرارات الحكم أو الإحباط بعد الهزيمة.
٤. إعداد نفسي أفضل للاعبين في المنافسات الكبرى من خلال تعزيز قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم .

٥. توجيه المدربين لتبني أساليب تدريب مدمجة تجمع بين التدريب البدني والنفسي لتحسين الأداء العام .
- هدف البحث :
- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات نظرية العقل لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
- مصطلحات البحث :
- يشير الباحث الى اهم المصطلحات الواردة في البحث كما جاءت في عنوان البحث على النحو التالي :
- ١- البرنامج التدريبي القائم على نظرية العقل :
- وهو برنامج لتطوير قدرة الأفراد على فهم وتفسير الحالات الذهنية للآخرين، مثل الأفكار والمعتقدات والنوايا والمشاعر ويستند هذا البرنامج إلى مفهوم "نظرية العقل" (Theory of Mind) الذي يشير إلى قدرة الشخص على التعرف على أن للآخرين حالات ذهنية تختلف عن حالاته الخاصة .
- ٢- التنظيم الانفعالي:
- تشير زينب عبد العزيز (٢٠٢٠: ٧٧) أنه العملية التي يستطيع من خلالها الفرد قياس ، وتقييم ، والتحكم ، وإدارة ، وتعديل استجاباته الانفعالية بشكل تلقائي ، من خلال استخدام استراتيجيات متعددة ، بهدف تحقيق أهدافه والتعبير عن سلوكه الانفعالي بطريقة مناسبة .
- وكما يعرفه الباحث بأنه قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ، مثل التوتر والغضب والإحباط ، وضبطها بطرق مناسبة لتحقيق أفضل أداء ممكن ، ويعد التنظيم الانفعالي مهارة حيوية للاعب كرة القدم في مواقف الضغط والمنافسة .
- ٣- لاعبي كرة القدم :
- ويختص الباحث المشاركون في هذا البحث لاعبي كرة القدم ، سواء كانوا محترفين أو هواة ، الذين يخضعون لبرنامج تدريبي بهدف تحسين أدائهم النفسي والانفعالي .

الاطار النظري والدراسات السابقة:

يشمل الاطار النظري للبحث لمجموعة المفاهيم الأساسية لنظرية العقل والتنظيم الانفعالي والنظريات المفسرة له وذلك علي النحو التالي :

- نظرية العقل

يذكر **Christiansen, B., & Lechman, E. (2009:357)** أن نظرية العقل العامل الرئيس لاكتساب اللغة وتطورها ، كما انها تعمل على تطور المهارات الاجتماعية والمشاركة الجماعية بالأعمال والتعاون والاحساس بمشاعر الآخرين ومعاناتهم وافرأحهم .

ويشير كلا من **محمد صالح، فؤاد عبد الخوالدة (٢٠١٠: ٢٧)** الي ان نظرية العقل تفترض وجود تنظيماً دقيقاً لكل الخبرات والمعلومات وهذا بدوره يساعد على فهم وادراك افكار وعاطفة الآخرين، فيعمل على التنبؤ بنوايا الآخرين، وعليه يكون لديه التوقع والنية والدافع والشعور والعاطفة ، وهذا بدوره يفضي الي المشاركات الدافعية والعاطفية التي تفضي الي الادراك الحسي اتجاه الآخرين وهذا مؤشر اساسي وهام في نظرية العقل .

كما تذكر **عائشة ناصر (٢٠٢١)** إن نظرية العقل (Theory of Mind) تتمحور حول القدرة على استنتاج الحالات النفسية للآخرين، ذات الصلة بأفكارهم، واعتقاداتهم ورغباتهم ، وكذلك استخدام هذه المعلومات لتفسير ما يقولونه، وإعطاء معنى السلوكيات ، والتنبؤ بما سيفعلونه ، ويشير الباحثان **بريماك وودروف**، وهما مؤسسا نظرية العقل ، إلى أن نظام الاستنتاج المذكور يمكن اعتباره نظرية، لأن هذه الحالات الذهنية ليست مجرد تعميمات مستمدة من التجربة العملية، بسبب عدم وجود أنشطة يمكن ملاحظتها في الذات أو الآخرين وترتبط في الوقت ذاته بشكل منسق مع الحالات العقلية التي يتم استنتاجها ، فاستنتاج الحالات العقلية يتم من خلال أبنية مفاهيمية افتراضية تنظم معرفة العقول من واقع الملاحظة أو الخبرة ، وهذه الحالات يجب أن تكون مستقلة عن الواقع الموضوعي ، وذلك بسبب أن الناس يمكن أن يعتقدوا في أشياء ليست حقيقية أو غير صحيحة ، وأن تكون أيضاً مستقلة عن الحالات العقلية الموجودة بالفعل لدى الآخرين ، لأنه أنا وأنت يمكن أن نعتقد ونرغب ونتظاهر بأشياء مختلفة عن بعضنا البعض .

ويشير عبد الرحمن سيد ، وآخرون (٢٠١٩: ٣٤٤) نقلا عن Repacholi & Slaughter إلى انه منذ أوائل ثمانينيات القرن العشرين ، تم تعريف اكتساب نظرية العقل على أنها القدرة على التنبؤ وتفسير سلوك الأفراد الآخرين بالرجوع إلى الحالات العقلية ، والتي تعتبر نقطة تحول حاسمة في النمو العقلي المعرفي الاجتماعي ، ويشار إلى القدرة الخاصة بنظرية العقل والتي تظهر كأساس لفهم الكبار للعالم الاجتماعي بالتعقل، أو قراءة العقل، أو علم نفس الاعتقاد الرغبة .

وكما يري عبد العزيز الشخص ، وآخرون (٢٠٢١: ٤٣٢) الي ان نظرية العقل تعتمد على فكرة مؤداها أن السلوكيات الصادرة من الفرد تعتمد على القدرة لفهم ما يجري في عقول الآخرين من خلال تعامله معهم وهذه القدرة ضرورة للفرد فهي التي تمكنه من التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم ، وهي من أهم السمات الضرورية للفهم الاجتماعي كما أنها ضرورية أيضا في فهم وتوقع سلوك الآخرين .

- مستويات نظرية العقل :

وتشير (Doherty,2009:33) إلى وجود خمسة مستويات لنظرية العقل

هي :

١. المستوى الأول : يتضمن هذا المستوى إدراكا بصريا بسيطا للأحداث ، ويعكس تبني وجهة نظر الذات والآخرين .
٢. المستوى الثاني : يشار إلى هذا المستوى على أنه إدراك بصري معقد للأحداث ، وهو معني بقدرة الأشخاص على معرفة أن الناس يمكنهم رؤية الأشياء نفسها بشكل مختلف .
٣. المستوى الثالث : يعتقد أن السمات البصرية تلعب دوراً أقل أهمية في هذا المستوى ، فالأطفال في هذا المستوى يفهمون أن الرؤية تؤدي إلى المعرفة ، وبالتالي يعنى هذه المستوى بمعرفة الطفل لوجهة النظر البديلة .
٤. المستوى الرابع : يتضمن هذا المستوى فهماً عقلياً للحالات العقلية ، بما في ذلك المعتقدات ، وتوقع ردود الأفعال ، وتخيل المعتقد الصحيح .

٥. المستوى الخامس : وهو المستوى الأكثر تعقيداً ، لأنه يتضمن فهم

المعتقد الخاطئ وتوقع ردود الأفعال من خلال فهم المعتقد الخاطئ.

- **توظيف نظرية العقل في مجال كرة القدم :**

يري الباحث من خلال دراسة نظرية العقل أنه يمكن توظيفها والاستفادة

منها للاعب كرة القدم في التنظيم الانفعالي في النقاط التالية :

- **التفاعل الجماعي :** في كرة القدم ، يعتمد النجاح على التنسيق بين اللاعبين وفهم تحركات بعضهم البعض بشكل سريع ودقيق ، ونظرية العقل تساعد اللاعبين على قراءة أفكار زملائهم والمنافسين ، مما يساهم في اتخاذ قرارات سريعة أثناء اللعب .

- **التحكم في الضغوط النفسية :** كرة القدم مليئة بالمواقف الضاغطة مثل المنافسة الشديدة أو التعامل مع الهزائم ، وباستخدام مهارات التنظيم الانفعالي ، يمكن للاعب كرة القدم استخدام نظرية العقل لفهم واستيعاب مشاعر الآخرين والتميز بين مشاعره ومشاعر الفريق ، وبالتالي الحفاظ على التركيز وتجنب التوتر المفرط .

- **التنظيم الانفعالي في المواقف التنافسية :** يساعد التطبيق الجيد لنظرية العقل في تعزيز التنظيم الانفعالي في اللحظات الحاسمة من المباريات ، مثل اتخاذ القرارات تحت الضغط ، وتفادي ردود الفعل العاطفية المفرطة تجاه الحكم أو الخصم ، وهذا يساهم في تحسين الأداء وتجنب ارتكاب الأخطاء الناتجة عن الانفعال .

تحسين التواصل مع الفريق : فهم مشاعر وأفكار اللاعبين الآخرين يعزز التواصل الفعال ويساعد في بناء فريق متماسك .

الاستجابة بمرونة في المواقف التنافسية : يمكن للاعبين الذين يمتلكون قدرة عالية على التنظيم الانفعالي أن يتجنبوا الانفعالات السلبية مثل الغضب أو القلق ، والتي قد تؤثر سلباً على أدائهم .

اتخاذ قرارات أفضل : يساعد الفهم المتقدم لسلوك الخصوم على توقع تحركاتهم والتخطيط بناءً على ذلك ، مما يزيد من قدرة اللاعب على اتخاذ قرارات تكتيكية أكثر ذكاءً ، وبالتالي، يمكن القول أن توظيف نظرية العقل في التدريب النفسي

للاعبي كرة القدم يمكن أن يساهم بشكل كبير في تطوير تنظيمهم الانفعالي، وهو أمر حيوي لتحقيق التفوق الرياضي .

- التنظيم الانفعالي

أشار **Gross, J. (2015)** إلى أن تنظيم الانفعالات يتضمن استراتيجيات شعورية ولا شعورية يستخدمها الفرد بهدف زيادة أو تقليل بعض مكونات الاستجابة الانفعالية ، تشمل هذه المكونات : المشاعر ، السلوكيات ، والاستجابات الجسدية الناتجة عن الانفعال .

وتوضح **هدى جمال (٢٠٢٠)** بأنه قدرة الفرد على فهم الانفعالات ، والوعي بها ، والتحكم فيها ، والتصرف بأسلوب يساهم في تحقيق الأهداف ، والحد من السلوكيات المندفعة ، بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات تنظيم انفعالي تكيفية بمرونة .

ويرى **محمد أحمد (٢٠٢٠: ٩٨)** بأنه قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته ، وتقييمها ، وتنظيمها ، وكبح الانفعالات غير المناسبة والتحكم فيها ، والتعبير عنها بطريقة ملائمة تسهم في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها .

ويعرف الباحث مما سبق ذكره أن التنظيم الانفعالي هو قدرة الفرد على فهم وإدارة مشاعره والتحكم فيها بطرق صحية وفعالة ، بما يساعد على التفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة ، والتكيف مع الضغوط والتحديات لتحقيق أداء أفضل ، وبالنسبة للاعب كرة القدم ، التنظيم الانفعالي هو مفتاح النجاح ، لأنه يسمح لهم بالسيطرة على المشاعر المتقلبة أثناء المنافسة ، والتفاعل بعقلانية مع الأحداث السريعة داخل الملعب ، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم العام وتحقيق النجاح الفردي والجماعي .

ثانيا : النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي : **The Psychoanalytic**

Tradition

. نظرية التحليل النفسي :

يذكر **Larsen, J.(2000,129)** أن نظرية التحليل النفسي تعتبر واحدة من أوائل المبادرات التي تناولت تنظيم المشاعر ، وخاصة مشاعر القلق ، ويرى

فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينشأ عندما يتم تجاهل التعبير عن دوافع الليبدو. حيث وصف القلق بأنه خبرة استثنائية .

ويشير **Erdelyi, M. H. (2006:500)** انه ومع تطور النموذج البنائي للشخصية، تغير مفهوم فرويد للقلق. أوضح فرويد لاحقاً أن "الأنا" وحدها القدرة على توليد خبرة القلق ، وأن أنواع القلق الثلاثة : الواقعي ، العصابي ، والمعنوي ، تنتج عن ارتباط "الأنا" بالواقع ، والهو ، والانا الأعلى على التوالي ، يحدث القلق الواقعي عندما تجد الأنا نفسها عاجزة عن تلبية متطلبات موقف معين، ويتركز تنظيم هذا النوع من القلق على تجنب هذه المواقف في المستقبل، حتى لو تطلب ذلك كبحاً شديداً للسلوك .

ويري **Gross, J. (2014:18)** كما جاء في نظرية التحليل النفسي إلى أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً في مساعدة الأفراد على السيطرة على مشاعرهم القلقة ، وذلك من خلال استخدام آليات الدفاع النفسي ، وتقتصر النظرية أن عمليات التنظيم غير الواعية يمكن توظيفها بشكل فعال لمساعدة الأفراد في تعديل خبراتهم الانفعالية السلبية ، مما يسهم في التخفيف من آثار القلق والمشاعر السلبية المرتبطة به .

. نظرية جولمان **Goleman Theory** :

اوضح جولمان (Goleman, 1998) أن امتلاك الفرد للمهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية ، المتمثلة في الذكاء الوجداني بمكوناته (الوعي بالذات ، إدارة الانفعالات ، تحفيز النفس ، التعاطف ، والمهارات الاجتماعية) ، يساعده على تغيير حالاته المزاجية تبعاً لتغير الظروف والأحداث ، وهذه المهارات تساهم في تنظيم انفعالاته ، وتوليد أفكار جديدة ، مما يزيد من قدرته على التكيف مع الأحداث الجارية .

وكما اشار **Jostmann N., et,al (2005:212)** ان آراء جولمان (Goleman) تشير إلى أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في سياقات مختلفة من خلال مفهوم الذكاء الوجداني ، ويُعرّف الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين ، مما يعزز من مهاراته في إدارة انفعالاته بفعالية ، سواء على المستوى الشخصي أو في علاقاته مع الآخرين ،

ويؤكد جولمان أن إدارة الانفعالات تُعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الذكاء الوجداني ، حيث تعكس مدى قدرة الفرد على السيطرة على مشاعره وانفعالاته بشكل يتناسب مع مهاراته واتجاهاته، مما يسهم في تعزيز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها .

. النظرية البيولوجية العصبية :

يذكر محمد يونس (٢٠١٣:٣٠٧) ان هذه النظرية تعتبر أن الانفعالات هي نتاج بيولوجي لعملية التطور، وتعد عملية تكيفية. وفقاً لهذه النظرية ، يؤدي ظهور الحاجات إلى نشوء الانفعالات السلبية لدى الفرد، مما يخلق حشداً من الطاقة اللازمة لاختيار الأساليب المناسبة لإشباع هذه الحاجات بسرعة. وعندما تُشبع الحاجات ، تظهر الانفعالات الإيجابية، التي تُعتبر عوامل معززة إيجابية ، وفي حالة عدم توافق النتيجة المتوقعة للسلوك مع أهداف الفرد وتوقعاته ، تنشأ حالة من عدم التوازن الانفعالي ، وتعتمد هذه النظرية على مفهوم الحاجات البيولوجية ، النفسية ، والاجتماعية كحجر أساس لظهور الانفعالات السلبية والإيجابية .

ويوضح (Guendelman,el.at, 2017:24) ان الباحثون في مجال فسيولوجيا الجهاز العصبي المركزي والانفعالات إلى أن الاستجابات الانفعالية تتركز في المراكز العصبية الواقعة تحت قشرة المخ ، حيث يلعب المخ اللمبي (Limbic Brain)، وخاصة اللوزة (Amygdala) ، دوراً مهماً في تنظيم هذه الاستجابات ، وتُعتبر اللوزة كتلة صغيرة في الدماغ الأوسط مسؤولة عن التعلم الانفعالي وتخزين الذكريات المرتبطة بالانفعالات ، كما أنها تعمل على تقييم المثيرات التي تسبب الانفعالات ، بالإضافة إلى ذلك ، تُنشط اللوزة عضلات الجهاز العصبي الذاتي وجهاز الإفراز الداخلي. ويؤدي إتلاف اللوزة إلى فقدان الحساسية الانفعالية .

. نظرية الإجهاد والمواجهة "The stress and coping tradition":

ذكرت نسرين السيد (٢٠٢٠: ١٤٢)، أن الفرد يستخدم طرقاً واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة، وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة وأكدت على أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع هذه المواقف.

يبدل الفرد جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة وتنظيم علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة من خلال استخدام نوعين من استراتيجيات التعامل :

- استراتيجية التعامل المتمركز على المشكلة : تهدف هذه الاستراتيجية إلى البحث عن المعلومات المتعلقة بالمشكلة وحلها.
- استراتيجية التعامل مع الانفعال : تهدف هذه الاستراتيجية إلى تقليل الخبرة الانفعالية السلبية، التي تُعتبر المنشأ والأساس لدراسة التنظيم الانفعالي ،

- مكونات التنظيم الإنفعالي :

تشير **سعاد بوسعيد (٢٠١٦: ٣٠)** الي ان جروس (١٩٩٨) يرى أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تُعرف بالتنظيم الانفعالي المرتفع ، بينما يُعرف انخفاض هذه المكونات بالتنظيم الانفعالي المنخفض. وتتمثل هذه المكونات في :

١. مكون الخبرة : يمثل المشاعر الذاتية للانفعال لدى الفرد وفقاً لخبراته الحياتية .
٢. المكون السلوكي : يمثل الاستجابة السلوكية التي يقوم بها الفرد .
٣. المكون الفسيولوجي : يمثل الاستجابات الفسيولوجية مثل ضربات القلب ، ضغط الدم ، وتصلب الشعر والجلد .

- أهمية التنظيم الانفعالي :

١. تساعد عملية التنظيم الانفعالي الأفراد على معرفة المؤشرات المادية للإثارة العاطفية والوعي الكامل بها.
٢. تعين الأفراد على تعلم طرق أفضل لخفض التوتر الانفعالي بانتظام .
٣. تزود المهنيين بفرص التعرف على الأسباب التي تعيق التفاعل العاطفي ، وطرق التعامل مع التقلبات العاطفية وأساليب مواجهتها .
٤. تمكن الأفراد من إجراء عملية الانتباه بفعالية وتنمية مهارات التحكم في الاستجابات الانفعالية.
٥. تساعد الأفراد في تحديد استجاباتهم الانفعالية ومعالجتها، وبالتالي الوصول إلى حالة من التوافق .
٦. تسمح للفرد بالسيطرة على سلوكياته وتتيح له فرصة التفاعل مع بيئته .

٧. تُعتبر عنصراً هاماً من عناصر المرونة والكفاءة، وتعمل كوسيط اجتماعي قوي بين الفرد وبيئته .

٨. تُعد وسيلة لتحقيق التكيف والسعادة للفرد .

٩. تُعتبر عاملاً منبئاً للصحة الجيدة .

١٠. تمثل عاملاً قوياً في تحقيق العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية والنجاح في مختلف مجالات الحياة .

التنظيم الانفعالي وأهميته بالنسبة للاعب كرة القدم :

يري الباحث من خلال البحوث والدراسات السابقة ان التنظيم الانفعالي

له أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم نوضحها فيما يلي :

١. **تحسين الأداء تحت الضغط :** اللاعب الذي يتمتع بقدرة تنظيمية عالية لانفعالاته يكون أكثر هدوءاً وتركيزاً خلال المواقف الحرجة، مثل المباريات النهائية أو اللحظات الحاسمة في المباريات.

٢. **تجنب العقوبات والانفعالات السلبية :** التنظيم الانفعالي يساعد اللاعبين على تجنب السلوكيات الانفعالية التي قد تؤدي إلى حصولهم على إنذارات أو طرد من الملعب. مثلاً، يستطيع اللاعبون الذين يتحكمون في انفعالاتهم الاستجابة بحكمة عند تعرضهم للاستفزاز من الخصوم.

٣. **تعزيز التواصل الفعال مع الفريق :** قدرة اللاعب على تنظيم انفعالاته تجعل التواصل مع زملائه ومدربيه أكثر فاعلية، حيث يتمكن اللاعب من التعبير عن احتياجاته وملاحظاته بشكل إيجابي وبناء، مما يعزز التنسيق داخل الفريق.

٤. **التعافي السريع من الأخطاء:** لاعب كرة القدم الذي يتمتع بقدرة عالية على التنظيم الانفعالي يكون قادراً على تجاوز أخطائه الشخصية أو أخطاء الفريق بشكل أسرع، مما يساهم في الحفاظ على الأداء العالي خلال المباراة.

٥. **المرونة النفسية:** التنظيم الانفعالي يعزز قدرة اللاعب على التعامل مع مواقف الهزيمة أو الأداء السيئ، مما يساعده على الحفاظ على دافعيته وتطوير قدراته بشكل مستمر.

- **الدراسات السابقة:** قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، وتوصل إلى عدد من الدراسات تشمل

(٣) دراسات عربية و(٦) دراسات أجنبية ، سيتم عرض هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي :

١- الدراسة الأولى:

أجرت أميرة سعد السيد (٢٠٢٣)(٣) دراسة بعنوان "فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الانفعالي في تحسين جودة الحياة النفسية للمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد". هدفت الدراسة إلى استكشاف فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي في إطار نماذج ما بعد البنائية لتنمية الابتكارية الانفعالية والتفكير المتفتح النشط لدى طلاب كلية التربية. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام المنهج التجريبي. شملت العينة الأساسية للدراسة ١٠٢ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من ٥٢ طالباً وطالبة من شعبة البيولوجي، ومجموعة ضابطة تضم ٥٠ طالباً وطالبة من شعبة البيولوجي.

٢- الدراسة الثانية:

أجرت إيمان حمد شهاب ، أكرم حسن محمود (٢٠٢٣)(٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي نفسي وفق التنظيم الانفعالي على الذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش". هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي نفسي يعتمد على التنظيم الانفعالي وتأثيره على الذكاء الخططي للاعبين. استخدم الباحثان المنهج التجريبي مع عينة من ١٦ لاعباً، وتم اختيار ١٢ لاعباً نهائياً بعد استخدام ٤ لاعبين لتجربة استطلاعية وقسم الباحثان العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، كل مجموعة تضم ٦ لاعبين. أظهرت النتائج أن البرنامج ساهم في تحسين الذكاء الخططي للاعبين بفضل التنظيم الانفعالي. أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في البرامج التدريبية وأهمية وجود معد نفسي مع الفريق لتحقيق نجاح أكبر في العملية التدريبية.

٣- الدراسة الثالثة :

أجرت أسيل ناجي فهد (٢٠٢٢)(٢) دراسة بعنوان "الأداء المهارى بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية للاعبين أندية ميسان بكرة قدم الصالات" وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأداء المهارى والتنظيم الانفعالي

والاضطرابات المزاجية لدى لاعبي أندية محافظة ميسان، بالإضافة إلى دراسة العلاقات بين هذه العوامل. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث ١٢٠ لاعباً من أندية محافظة ميسان خلال موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢. وأظهرت النتائج أهمية تحسين الأداء المهارى للاعبين لتحقيق أهداف العملية التدريبية، حيث تبين أن التنظيم الانفعالي الإيجابي يعزز الأداء المهارى، في حين أن الاضطرابات المزاجية السلبية تؤثر عليه سلباً. كما أكدت الدراسة على ضرورة التركيز على الإعداد النفسي للاعبين خلال التدريب، خاصة في الجوانب البدنية والمهارية.

٤- الدراسة الرابعة :

أجرى نوفل سباع ، ساعد سديرة (٢٠٢٣)(٢٣) دراسة بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم حسب طبيعة المنافسة (منافسة الكأس / منافسة البطولة)". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال دراسة ميدانية في الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية المسيلة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وشملت عينة مكونة من ٣٦ لاعباً. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية ودالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأداء الخططي، مما يؤكد على الدور الكبير للذكاء الانفعالي في تحسين مستوى الأداء الخططي للاعبين.

٥- الدراسة الخامسة :

أجرى Solomon B. Oguntuase, Yanlin Sun(2022)(40) دراسة بعنوان "أثار تدريب اليقظة الذهنية على المرونة والثقة بالنفس وتنظيم العواطف لدى نخبة لاعبي كرة القدم: الدور الوسيط لمركز السيطرة". هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير التدريب الذهني على المرونة والثقة بالنفس وتنظيم العواطف لدى نخبة لاعبي كرة القدم، مع تحليل الدور الوسيط لمركز السيطرة. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وشملت ٣٤ لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (١٧ لكل مجموعة) . استخدمت الدراسة مقاييس مختلفة مثل مقياس اليقظة الذهنية، مقياس المرونة، مقياس الثقة بالنفس، واستبيان تنظيم

العواطف . وأظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً مباشراً وغير مباشر لتدريب اليقظة الذهنية على المرونة والثقة بالنفس وتنظيم العواطف لدى لاعبي المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فعالية البرنامج في تعزيز هذه الجوانب النفسية وتحسين الأداء الرياضي.

٦- الدراسة السادسة :

أجرت إسراء محمد عبد العظيم (٢٠٢٠)(١) دراسة بعنوان "التخطيط الاستراتيجي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي والابتكار التنظيمي: دراسة ميدانية على العاملين بالمؤسسات الرياضية في المحافظات الحدودية". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التخطيط الاستراتيجي والتنظيم الانفعالي والابتكار التنظيمي لدى العاملين في المؤسسات الرياضية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة من ٢٥٠ فرداً من العاملين في مديريات الشباب والرياضة والأخصائيين الرياضيين في الجامعات من عدة محافظات وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التخطيط الاستراتيجي ومستوى أداء العاملين، حيث يسهم التخطيط الاستراتيجي الفعال في تعزيز كفاءة العمليات الإدارية. كما أظهرت النتائج علاقة طردية بين التخطيط الاستراتيجي والابتكار التنظيمي والتنظيم الانفعالي، مما يدل على أن تحسين التخطيط الاستراتيجي يعزز كلاً من الابتكار والتنظيم الانفعالي.

٧- الدراسة السابعة :

أجرى Sigmundsson F.M. Clemente J.M. Loftesnes

(38)(2020) دراسة بعنوان "العاطفة والعزيمة والعقلية لدى لاعبي كرة القدم". كان الهدف الرئيسي من الدراسة هو استكشاف العلاقة بين الشغف والعزيمة والعقلية لدى مجموعة من لاعبي كرة القدم في النرويج. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وشملت العينة ٦٣ مشاركاً من ثلاث مجموعات مختلفة من حيث العمر والمستوى: فريق النخبة سوغندال (٢٥ لاعباً)، فريق سوغندال للناشئين (١٧ لاعباً)، والموهوب الشاب في سوغن-أوج فجوردان (٢١ لاعباً). اعتمدت الدراسة على مقياس الشغف ومقياس العقلية باستخدام مقياس نظريات الذكاء (TIS).

أظهرت النتائج أن فريق النخبة حصل على أعلى الدرجات في جميع العوامل، مع وجود فرق كبير بينه وبين الناشئين في عامل الحسب. تشير النتائج إلى وجود ارتباطات قوية بين المتغيرات الثلاثة (العاطفة، والعزيمة، والعقلية). على الرغم من اختلاف حجم الارتباطات بين هذه المتغيرات في المجموعات المختلفة، إلا أنه تم العثور على اختلافات كبيرة فقط بين المجموعات في العزيمة.

٨- الدراسة الثامنة :

أجرى (41)Soumendra Saha,el.at.(2013) دراسة بعنوان "تأثير التنظيم الانفعالي على أداء مهارات كرة القدم". هدفت الدراسة إلى تحديد فعالية تدريب الارتجاع البيولوجي في تحسين مهارات كرة القدم، واعتمدت على المنهج التجريبي بمشاركة ٤٠ لاعب كرة قدم شاب، تم اختيارهم وفق معايير فسيولوجية ونفسية. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة ضابطة، ومجموعتين تجريبتين. تلقت المجموعة التجريبية الأولى تدريباً على الارتجاع البيولوجي لمعدل ضربات القلب، في حين تلقت المجموعة الثانية تدريباً على موصلية الجلد، واستمرت التدريبات لمدة ٢٠ جلسة. أظهرت التقييمات بعد التدخل تحسناً ملحوظاً في أداء المهارات لدى المجموعتين التجريبتين، بينما لم يظهر أي تحسن في المجموعة الضابطة، مما يشير إلى فعالية تقنيات الارتجاع البيولوجي في تعزيز الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

٩- الدراسة التاسعة :

أجرى ضرغام جاسم ، جلال كمال ، نهاد إبراهيم (٢٠١٧)(١١) دراسة بعنوان "تقييم الذكاءات المتعددة لدى لاعبي كرة القدم بحسب خطوط اللعب المختلفة (دفاع، وسط، مهاجمين)". هدف البحث إلى استكشاف أنواع الذكاءات التي يمتلكها لاعبو كرة القدم بناءً على مراكزهم في الملعب، وتحديد الذكاءات المتعددة وفقاً لفرق الأندية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وشملت لاعبي الأندية في دوري النخبة بكرة القدم بإقليم كردستان خلال موسم ٢٠١٣/٢٠١٤، والبالغ عددهم ١٢٢ لاعباً. تم اختيار عينة عمدية تتكون من ٨٨ لاعباً، ما يعادل ٧٢% من مجتمع البحث. لجمع البيانات، تم استخدام تحليل المحتوى، والمقابلات

الشخصية، والاستبيانات ، وأظهرت النتائج أن معظم اللاعبين يمتلكون ذكاءات متعددة، وخصوصاً الذكاء الجسمي والشخصي، حيث تبين أن أفضل اللاعبين هم الذين يلعبون في خط الوسط. أوصى الباحثون بضرورة التركيز على تنمية الذكاءات المتعددة خلال الوحدات التدريبية، وتطبيق تدريبات خطية تعزز القدرات العقلية للاعبين على مختلف المستويات، مع أهمية الاهتمام بالذكاءات المتعددة عند إعداد البرامج التدريبية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

يمكن تقسيم الاستفادة إلى عناصر رئيسية مرتبطة بالمنهج، العينة، الأدوات، والنتائج كما يلي :

- استخدام المنهج التجريبي كما في الدراسات، لتحديد تأثير البرنامج القائم على فنيات العقل بشكل دقيق على التنظيم الانفعالي والمهارات الرياضية.
- تقسيم العينة إلى مجموعات تجريبية وضابطة، وهو ما يتيح مقارنة فعالية التدخلات النفسية مع المجموعات التي لم تتلق هذه التدريبات.
- اختيار عينات من لاعبي كرة القدم بمستويات مختلفة (النخبة، الناشئين، وغيرها)، كما في الدراسات التي تناولت لاعبين في مختلف الفئات العمرية والمراكز، لتقديم صورة شاملة عن فعالية البرنامج.
- بين اللاعبين في مختلف مراكز اللعب، مثل الحراسة، الدفاع، الوسط، والهجوم، لتحقيق استفادة أفضل من فنيات العقل التي تتناسب مع كل مركز.
- استخدام مقاييس موثوقة مثل مقياس الذكاءات المتعددة، مقياس الشغف والعزيمة، ومقياس التنظيم الانفعالي، كما تم في الدراسات السابقة.
- الاستفادة من تقنيات الارتجاع البيولوجي لتدريب اللاعبين على التحكم في استجاباتهم البدنية والانفعالية أثناء المباريات، كما تم توضيح ذلك في دراسة الارتجاع البيولوجي لتحسين الأداء المهاري.
- تحسين الذكاء الانفعالي بفضل فنيات العقل المستخدمة في البرنامج، مثلما أشارت الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي والأداء الخطي.

- تطوير العزيمة والمرونة النفسية من خلال التدريبات القائمة على اليقظة الذهنية وتنظيم العواطف، مما يعزز قدرة اللاعبين على التعامل مع الضغوط الرياضية.
- تحسين الأداء المهاري والخططي بفضل التنظيم الانفعالي الجيد، حيث أظهرت الدراسات أن التنظيم الانفعالي يسهم بشكل مباشر في تحسين الأداء الفني والخططي للاعبين.
- تطبيق تدريبات نفسية فردية وجماعية لتطوير قدرات اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم وتوجيهها بشكل إيجابي لتحقيق أفضل أداء ممكن.

-تساؤلات البحث:

- يحاول البحث الاجابة على التساؤل
- ١- ما مدى التأثيرات الايجابية للبرنامج التدريبي للقائم على بعض فنيات نظرية العقل في تنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ٢- ما مدى استمرارية التأثيرات الايجابية للبرنامج التدريبي القائم على بعض فنيات نظرية العقل في تنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم ؟

اجراءات البحث:

تمثلت اجراءات البحث في تحديد المنهج ومجتمع وعينة البحث وادوات جمع البيانات والبرنامج المقترح والخطوات التنفيذية له .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال إجراء القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لأنه يتناسب مع تحقيق أهداف البحث. هذا الأسلوب يسمح للباحث بتقييم تأثير البرنامج التدريبي أو التدخل على المتغيرات المستهدفة، مما يتيح تحليل النتائج بشكل أكثر دقة وموضوعية.

-مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي كرة القدم بالأندية الرياضية (نادى أسوان الرياضي ، نادى كيما الرياضي ، نادى الجزيرة الرياضي) بمحافظة

اسوان، والبالغ عددهم (١٥) لاعب ، وتم تطبيق أدوات جمع البيانات على عينة قوامها (١٥) لاعب ن فئات (الناشئين) .

-التوزيع الاعتدالي لعينة البحث :

قام الباحث بحساب اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الديموغرافية في السن ، والطول ، والوزن ، والعمر التدريب ، والذكاء ، وجدول (١) يوضح ذلك :

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء في المتغيرات الديموغرافية لدى عينة البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	السن	السنة	١٧	١٦.٥	١.٣٥	١.١١
٢	الطول	سم	١٧٧.٠٠٠	١٧٦.٠٠٠	٢.١٠٠	١.٤٢٩
٣	الوزن	كجم	٧٣.٤٠٠	٧٤.٠٠٠	٣.٥٥٠	-٠.٥٠٧
٤	العمر التدريبي	السنة	٧	٦	٢.٠٣	١.٤٧
٥	معدل الذكاء	درجة	١٠٧.٠٠٠	١٠٦.٠٠٠	٢.٤٤٠	١.٢٣٠

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- انه انحصرت معاملات الالتواء للعينة في المتغيرات الديموغرافية ما بين (+٣) وبذلك تصعب عينة البحث موزعة توزيعاً طبيعياً وجاهزة لتطبيق أدوات البحث واستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة .

أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

١. مقياس التنظيم الانفعالي. من إعداد حسن جواد (٢٠٢٢)

٢. البرنامج التدريبي. من إعداد الباحث

*أولاً- مقياس التنظيم الانفعالي :

قام حسن جواد (٢٠٢٢) بتصميم هذا المقياس لقياس وتحديد التنظيم

الانفعالي لدى لاعبي أندية محافظة ميسان بكرة القدم الصالات، وهو مستند إلى ما

وضعه حسن جواد. يتكون المقياس من ٣٤ فقرة، حيث تحتوي كل فقرة على خمسة بدائل للإجابة، وهي: (دائماً - غالباً - أحياناً - قليلاً - أبداً). وقد تم تعيين الأوزان للإجابات بحيث تكون البدائل الإيجابية كالتالي: "دائماً" تُعطى ٥ درجات، و"غالباً" ٤ درجات، و"أحياناً" ٣ درجات، و"قليلاً" ٢ درجة، و"أبداً" ١ درجة. بينما تُعطى البدائل السلبية درجات معكوسة، حيث "دائماً" تعني ١ درجة، و"غالباً" ٢ درجة، و"أحياناً" ٣ درجات، و"قليلاً" ٤ درجات، و"أبداً" ٥ درجات. وبذلك، تكون أعلى درجة ممكنة للمقياس هي ١٧٠، بينما أدنى درجة هي ٣٤، مما يعطي متوسطاً فرضياً يقدر بـ ١٠٢. يهدف هذا المقياس إلى تقييم القدرة على تنظيم المشاعر والانفعالات وكيفية تأثيرها على أداء اللاعبين.

تم التحقق من صدق اختبار الأداء المهاري في كرة القدم الصالات باستخدام الصدق الظاهري، حيث تم توزيع الاختبار على مجموعة من الخبراء في مجالات القياس والتقويم وعلم التدريب وكرة القدم الصالات، وقد أظهرت النتائج اتفاق الخبراء بنسبة ١٠٠%.

كما تم استخدام الصدق التمييزي لاختبار الأداء المهاري، حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات غير المرتبطة والمتساوية في العدد بهدف إيجاد القدرة التمييزية للاختبار بين اللاعبين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا. ولتحقيق ذلك، تم ترتيب بيانات اللاعبين في الاختبار بشكل تنازلي، حيث تم أخذ ٢٧% من أفراد العينة العليا و ٢٧% من أفراد المجموعة الدنيا. أظهرت النتائج أن قيمة (ت) بلغت ٢٣.١٤، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يدل على أن المقياس قادر على التمييز بين المستويات المختلفة من الأداء. وبالتالي، يمكن اعتبار الاختبار ذا صدق جيد وقدرة تمييزية مناسبة.

وقد تم حساب معامل الثبات للاختبار من خلال تطبيقه ثم إعادة تطبيقه بعد أسبوع تحت نفس الظروف التي تم فيها الاختبار الأول. وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغت ٠.٨٦، مما يدل على أن الاختبار يتمتع بثبات عالٍ. بالنسبة للمقياسين، فقد تم إعادة تطبيقهما بعد أسبوعين، وكانت النتائج ٠.٨٩ و ٠.٧٨ على التوالي. تعكس هذه القيم مستوى عالٍ من الثبات لكلا المقياسين، مما يؤكد موثوقية الأدوات المستخدمة في البحث.

المعاملات العلمية لقياس التنظيم الانفعالي:

أ-الصدق:

للتحقق من صدق المقياس، قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي عبر تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (١٥) لاعب كرة قدم من مجتمع البحث. تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية له وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
ظاهرة التمر والدرجة الكلية للمقياس
(ن = ١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٤١٣	١٠	٠.٤١٠	١٩	٠.٦٧٨	٢٨	٠.٥٧٧
٢	٠.٥٠٢	١١	٠.٥٨٠	٢٠	٠.٥٧٨	٢٩	٠.٦٠١
٣	٠.٤٧٨	١٢	٠.٥٣٤	٢١	٠.٦٤٣	٣٠	٠.٤٧٨
٤	٠.٧٠١	١٣	٠.٦١٣	٢٢	٠.٥٧٨	٣١	٠.٥٣٤
٥	٠.٦٥٠	١٤	٠.٥٦٢	٢٣	٠.٧٨٠	٣٢	٠.٧٥٦
٦	٠.٧٦٥	١٥	٠.٥٣٤	٢٤	٠.٦٧٥	٣٣	٠.٧٦٥
٧	٠.٤٤٤	١٦	٠.٤٦٧	٢٥	٠.٦٥٤	٣٤	٠.٦٣٢
٨	٠.٥٥٥	١٧	٠.٤٧٨	٢٦	٠.٧٤٣	—	٠.٤٥٣
٩	٠.٦٢١	١٨	٠.٦٥٤	٢٧	٠.٥٤٣	—	٠.٤٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمر والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٠١ : ٠,٧٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق .

ب - الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا -كرونباخ حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٥) لاعب كرة قدم من مجتمع البحث ومن غير عينة الدراسة الأساسية له ، وتم حساب معامل ألفا- كرونباخ وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد

مقياس التنظيم الانفعالي

(ن=١٥)

المعامل ألفا- كرونباخ	البعد
٠.٧٥	التنظيم الانفعالي

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس التنظيم الانفعالي (٠,٧٥) . وهي قيمة تشير إلى ان المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات .

* ثانيا-البرنامج المقترح :

البرنامج التدريبي لتعزيز التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم قائم على فنيات "نظرية العقل"، ويهدف إلى تطوير الوعي الذاتي للاعبين، وفهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، بما يساعدهم على التحكم في انفعالاتهم أثناء المواقف الضاغطة في المباريات. يشتمل البرنامج على ١٦ جلسة تمتد على مدار شهرين بواقع جلستين أسبوعياً مدتها ٣٠ دقيقة يتم من خلال الجلسات تدريب اللاعبين على مجموعة من المهارات مثل التعرف على المشاعر، تطبيق تقنيات الاسترخاء، التفاعل مع الآخرين، التفكير الاستراتيجي الجماعي، ومواجهة التوتر قبل وأثناء المباريات.

يتضمن البرنامج أيضاً محاكاة لمواقف مباريات حقيقية، مما يسمح للاعبين بتطبيق ما تعلموه في بيئة تدريبية واقعية، مع تقييم أدائهم وتقديم التغذية الراجعة المستمرة لتعزيز تقدمهم.

١-الهدف العام :

تعزيز التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم باستخدام فنيات "نظرية العقل"، بما يساعدهم في تحسين أدائهم الرياضي، وزيادة قدرتهم على التكيف مع المواقف الضاغطة والمشاعر المتوترة خلال المباريات .

٢-الاهداف الخاصة :

الأهداف الخاصة للبرنامج التدريبي لتعزيز التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم تشمل ما يلي:

١. تطوير الوعي الذاتي لدى اللاعبين بحيث يتمكنون من التعرف على مشاعرهم وانفعالاتهم خلال المواقف الرياضية المختلفة.
٢. تعزيز القدرة على التحكم في الانفعالات أثناء المباريات، خاصة في لحظات الضغط والتوتر.
٣. تنمية مهارات التعاطف والتفاعل الاجتماعي مع زملاء الفريق والمنافسين، مما يسهم في تحسين التفاهم والتعاون الجماعي.
٤. تدريب اللاعبين على مواجهة المواقف الضاغطة من خلال تقنيات الاسترخاء وإدارة الضغوط النفسية.
٥. تحسين التفكير الاستراتيجي والانفعالي بحيث يصبح اللاعب قادراً على اتخاذ قرارات أفضل تحت الضغط.
٦. تطبيق مهارات التنظيم الانفعالي في مواقف المباريات الحقيقية من خلال محاكاة مواقف مشابهة للعبة في التدريب.
٧. تعزيز الثقة بالنفس والمرونة النفسية لدى اللاعبين في التعامل مع الانتكاسات الرياضية والانفعالات السلبية.

٣-أسس وضع البرنامج : القائم على فنيات نظرية العقل لتعزيز التنظيم الانفعالي للاعبي كرة القدم في عدة جوانب هامة تضمن فعاليته وتطبيقه بشكل علمي ومنظم. إليك بعض هذه الأسس:

- ١- يعتمد على مفهوم نظرية العقل التي تساعد الأفراد على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، مما يسهم في تحسين التنظيم الانفعالي ويتضمن أسس علم النفس الرياضي الذي يدرس تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي.

- ٢- تحديد الاحتياجات: تحليل الاحتياجات النفسية للاعبين بناءً على تقييمات الأداء والانفعالات التي يواجهونها في المواقف المختلفة.
 - ٣- تطوير المهارات: تحديد المهارات الانفعالية المطلوبة لتحسين الأداء مثل التحكم في الغضب، زيادة الثقة بالنفس، وتعزيز التفاعل الإيجابي مع الفريق.
 - ٤- التدريب المتكامل: يشمل البرنامج تدريبات بدنية ونفسية، مما يعزز التكامل بين الجوانب العقلية والبدنية في الأداء الرياضي.
 - ٥- تفاعل المجموعة: يشجع البرنامج على العمل الجماعي والتفاعل بين اللاعبين، مما يساهم في بناء روح الفريق وتعزيز التنظيم الانفعالي.
 - ٦- تطبيقات عملية: يتضمن البرنامج تمارين وأنشطة عملية تسمح للاعبين بتطبيق الاستراتيجيات المكتسبة في سباقات مختلفة، مما يعزز من قدرتهم على التكيف مع الظروف المتغيرة.
 - ٧- استجابة سريعة: تعزيز القدرة على الاستجابة السريعة للمواقف المختلفة، مما يساعد اللاعبين في تحسين أدائهم في ضغوط المباريات.
 - ٨- قياس الفعالية: تحديد مؤشرات قياس لتقييم تأثير البرنامج على التنظيم الانفعالي والأداء الرياضي للاعبين.
 - ٩- التغذية الراجعة: استخدام التغذية الراجعة من اللاعبين لتحسين البرنامج باستمرار وضمان توافقه مع احتياجاتهم.
 - ١٠- تعزيز الاستقلالية: يشجع البرنامج على تطوير مهارات التدريب الذاتي للاعبين، مما يمكنهم من إدارة عواطفهم بشكل فعال خلال المباريات والتدريبات.
 - ١١- تقييم الأداء: إجراء تقييمات دورية لأداء اللاعبين وتقديمهم في المهارات النفسية، مما يساعد في تعديل البرنامج حسب الحاجة.
- ٣- محتويات البرنامج :

فيما يلي المدة الزمنية للبرنامج ومحتوياته وهذا الجدول يوضح ذلك

جدول (٤)

محتويات البرنامج والتوزيع الزمني له

الاهداف	التقنية العقلية	الموضوع	المدة	الجلسة	الاسبوع
تعريف اللاعبين بمفهوم التنظيم الانفعالي وأهميته في الأداء الرياضي	الوعي بالذات	التعريف بالبرنامج وأهمية التنظيم الانفعالي	٤٠ ق	١	١
فهم العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفاعل مع الفريق والمنافسين	التقمص العاطفي	نظرية العقل والتفاعل مع الآخرين	٤٠ ق	٢	٢
تعليم اللاعبين كيفية التعرف على مشاعرهم والتحكم بها	التمييز بين المشاعر	التمييز بين المشاعر والانفعالات	٤٠ ق	٣	٣
تعزيز قدرة اللاعب على مراقبة انفعالاته وردود أفعاله	المراقبة الذاتية	تطوير الوعي بالذات	٤٠ ق	٤	٤
تدريب اللاعبين على فهم مشاعر الآخرين وتعاطفهم	المنظور الاجتماعي	التقمص العاطفي	٤٠ ق	٥	٥
تعليم اللاعبين كيفية إعادة تأطير المواقف السلبية بشكل إيجابي	إعادة تأطير الأفكار	إعادة تفسير المواقف	٤٠ ق	٦	٦
تعزيز مهارات التحكم الذاتي في المواقف الضاغطة	التنظيم الذاتي	ضبط النفس تحت الضغط	٤٠ ق	٧	٧
تعليم اللاعبين كيفية التعامل مع الأفكار السلبية والسيطرة عليها	تحليل الأفكار السلبية	التحكم في الأفكار السلبية	٤٠ ق	٨	٨
استخدام الاسترخاء لتهدئة الانفعالات والسيطرة على القلق	تقنيات الاسترخاء	تقنيات التنفس العميق والاسترخاء	٤٠ ق	٩	٩

الاهداف	التقنية العقلية	الموضوع	المدة	الجلسة	الاسبوع
تطوير علاقات إيجابية داخل الفريق وتحسين التفاعل مع المنافسين	تعزيز التعاطف الاجتماعي	التعاطف مع الزملاء والمنافسين	٤٠ ق	١٠	١٠
تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم في المواقف الحرجة	إعادة البرمجة المعرفية	بناء الثقة بالنفس	٤٠ ق	١١	١١
ربط التحكم في الانفعالات بتحقيق الأداء العالي	التنظيم المتوازن	التوازن بين الانفعالات والأداء	٤٠ ق	١٢	١٢
تعليم اللاعبين كيفية اتخاذ قرارات فعالة في الظروف الضاغطة	المرونة العقلية	مهارات اتخاذ القرار تحت الضغط	٤٠ ق	١٣	١٣
تدريب اللاعبين على التحكم في ردود أفعالهم في المباريات الهامة	التعزيز الذاتي	تعزيز الانضباط الذاتي	٤٠ ق	١٤	١٤
قياس مدى تقدم اللاعبين في تنظيم انفعالاتهم	المراجعة الذاتية	تقييم البرنامج واستعراض التقدم	٤٠ ق	١٥	١٥
تقديم نصائح للاعبين حول كيفية استخدام تقنيات التنظيم الانفعالي بعد انتهاء البرنامج	التطبيق العملي	استراتيجيات تطبيقية للمستقبل	٤٠ ق	١٦	١٦

المجموع الكلي ٦٤٠ دقيقة (١٦ جلسة × ٤٠ دقيقة)

٤- تصميم البرنامج التدريبي :

المرحلة الأولى: التدريب على الوعي الذاتي وتنظيم المشاعر.

■ الجلسات التمهيديّة:

- ابدأ البرنامج بجلسات تركز على التوعية الذاتية، حيث يتم تشجيع اللاعبين على التعرف على مشاعرهم الخاصة، وكيفية تأثير هذه المشاعر على أدائهم. يمكن أن تشمل الأنشطة مثل:

- تمارين التأمل واليقظة الذهنية لتدريب اللاعبين على إدراك مشاعرهم اللحظية.
- تمارين كتابة يوميات حول تجاربهم العاطفية خلال التدريب والمباريات، مما يساعدهم على التعرف على الأنماط المتكررة.

المرحلة الثانية: فنيات نظرية العقل لتعزيز التنظيم الانفعالي

- **التدريب على التعاطف وفهم الآخر:**
- في هذه المرحلة، يتم تدريب اللاعبين على استخدام "نظرية العقل" لتوقع ردود أفعال ومشاعر زملائهم وخصومهم. تشمل الأنشطة:
- **لعب أدوار (Role-playing):** محاكاة مواقف تحدث في المباريات، حيث يُطلب من اللاعبين التفاعل كأنهم خصوم أو زملاء، مما يعزز قدرتهم على فهم منظور الآخرين.
- **تمارين المحاكاة العقلية:** وضع سيناريوهات متكررة تحدث في المباريات (مثل استفزاز الخصوم أو توتر زملاء الفريق)، وتدريب اللاعبين على توقع استجابات الفريق الآخر، وكيفية استخدام التنظيم الانفعالي للاستجابة بفعالية.

المرحلة الثالثة: التدريب العملي في مواقف المباريات

- **تطبيق في مواقف ضاغطة:**
- يتم وضع اللاعبين في مواقف مشابهة لتلك التي يواجهونها في المباريات الحقيقية، مثل قرارات تحكيم مثيرة للجدل أو هجمات معاكسة مفاجئة. الهدف هنا هو تدريبهم على تطبيق ما تعلموه من خلال نظرية العقل لتنظيم انفعالاتهم.
- **تدريبات تحت ضغط:** تنظيم مباريات تدريبية في أجواء شديدة التوتر (مثل ضربات الجزاء أو اللعب في وقت متأخر من المباراة)، حيث يُطلب من اللاعبين ممارسة تقنيات التنظيم الانفعالي التي تعلموها.

■ المرحلة الرابعة: التقييم والتغذية الراجعة

- التقييم الدوري:

- إجراء تقييمات منتظمة لمستوى التنظيم الانفعالي عند اللاعبين عبر استبيانات وملاحظات المدربين. يتم قياس مدى قدرة اللاعبين على الحفاظ على هدوئهم في المواقف الحرجة واستجاباتهم للضغوط.
- التغذية الراجعة الشخصية: تقديم تقارير فردية لكل لاعب حول أدائه العاطفي، وتحديد الجوانب التي تحتاج إلى تطوير.

٥- تنفيذ الاستراتيجيات العملية للبرنامج :

- تدريب اللاعبين على توقع المواقف التي قد تثير مشاعر قوية (مثل التوتر أو الغضب)، وتطوير استراتيجيات مسبقة للتعامل معها.
- دمج تدريبات تنظيم التنفس وتقنيات الاسترخاء للمساعدة في إدارة الانفعالات الحادة خلال المباريات.
- تشجيع اللاعبين على فهم أن انفعالاتهم قد تؤثر على الفريق ككل، وتدريبهم على التفكير في كيفية تعزيز مشاعر الإيجابية والتعاون داخل الفريق.

٦- التقييم والتطوير المستمر للبرنامج :

- بعد الانتهاء من البرنامج، يتم إجراء تقييم شامل للأداء الانفعالي لكل لاعب، وتعديل البرنامج بناءً على النتائج. يمكن أن تتضمن التقييمات أدوات قياس مثل:
 - مقاييس التنظيم الانفعالي.
 - مراقبة الأداء الفعلي في المباريات.
 - الملاحظات الذاتية وملاحظات المدربين.
 - المتابعة والتوجيه

٧- التوجيه الشخصي :

- بعد انتهاء البرنامج، يتم متابعة اللاعبين على أساس فردي لضمان استمرارهم في تطبيق مهارات التنظيم الانفعالي، وإجراء جلسات دعم فردية عند الحاجة.

نموذج لجلسة من جلسات البرنامج :

مدة الجلسة (٤٠ دقيقة) عنوان الجلسة: تعزيز التنظيم الانفعالي من خلال فهم المشاعر
المتطلبات: مكان هادئ ومناسب للجلسة - أوراق وقلم - بطاقات لتعريف المشاعر

جدول (٥)

يوضح نموذج لجلسة من جلسات البرنامج والتوزيع الزمني لها

الوقت	النشاط	الهدف	الوصف
٥:٠٠ - ٠:٠٠	الافتتاح والترحيب	بناء بيئة آمنة ومريحة، وتحفيز اللاعبين.	الترحيب باللاعبين وتقديم أهداف الجلسة.
١٠:٠٠ - ٥:٠٠	تمرين استرخاء	تهنئة اللاعبين وزيادة التركيز.	تمرين بسيط لاسترخاء اللاعبين (مثل التنفس العميق) لتهيئة الأجواء.
٢٠:٠٠ - ١٠:٠٠	عرض تعريفات المشاعر	زيادة وعي اللاعبين بمشاعرهم وفهم تأثيرها.	تقديم بعض التعريفات للمشاعر المختلفة (مثل الفرح، الغضب، القلق).
٢٥:٠٠ - ٢٠:٠٠	مناقشة جماعية	تشجيع التعبير عن المشاعر وتعزيز الدعم الجماعي.	دعوة اللاعبين لمشاركة تجاربهم الشخصية مع المشاعر في مواقف رياضية.
٣٠:٠٠ - ٢٥:٠٠	تقنية "مراقبة المشاعر"	تعليم اللاعبين كيفية التعرف على مشاعرهم.	شرح تقنية مراقبة المشاعر: لاحظ مشاعرك، اسمها، وفكر في كيفية التعامل معها.
٣٥:٠٠ - ٣٠:٠٠	تمرين تطبيقي	تعزيز التفكير الاستباقي والتخطيط العاطفي.	وضع سيناريو لموقف رياضي (مثل الخسارة أو الضغط خلال مباراة) وطلب من اللاعبين التفكير في كيفية التعامل مع مشاعرهم.
٤٠:٠٠ - ٣٥:٠٠	خاتمة وتغذية راجعة	تعزيز التعلم والاستفادة من الجلسة.	تلخيص الجلسة، والاستماع لتعليقات اللاعبين، وتحديد خطوات لتحسين التنظيم الانفعالي.

الخطوات التنفيذية للبحث:

الخطوات التنفيذية لإعداد البحث تتضمن مجموعة من المراحل التي تساهم في تنظيم العمل البحثي وضمان تحقيق أهدافه بفعالية. وفيما يلي اهم الخطوات التنفيذية العامة لأي بحث:
الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة استطلاعية خلال الفترة من ١ إلى ٥ أكتوبر ٢٠٢٢م على عينة من لاعبي كرة القدم بنادي أسوان الرياضي، من مجتمع الدراسة. كانت الغاية من هذه الدراسة التعرف على مدى ملاءمة المقاييس المستخدمة ووضوحها للتطبيق على العينة المعنية. أظهرت نتائجها مناسبة تلك الادوات للتطبيق.
القياس القبلي:

أجرى الباحث قياساً قبلياً بهدف التعرف على المعلومات الأولية المتعلقة بنظرية العقل والتنظيم الانفعالي، وذلك قبل تطبيق برنامج يعتمد على نظرية العقل. تمت عملية القياس خلال الفترة من ٤ أكتوبر ٢٠٢٢م إلى ٦ أكتوبر ٢٠٢٢م، حيث تم تسجيل نتائج هذا القياس.
تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج القائم على نظرية العقل لتنمية التنظيم الانفعالي للاعبين خلال الفترة من ١٠ أكتوبر ٢٠٢٢م إلى ٢٥ نوفمبر ٢٠٢٢م. شمل التطبيق مجموعة من الجلسات التدريبية التي تضمنت أنشطة نظرية وعملية تهدف إلى تعزيز الوعي الانفعالي وتنمية مهارات التنظيم الانفعالي. تم تسجيل نتائج البرنامج لتقييم تأثيره على مستوى التنظيم الانفعالي لدى اللاعبين بعد الانتهاء من الأنشطة المقررة.
القياس البعدي:

أجرى الباحث قياساً بعدياً بهدف التعرف على المعلومات النهائية المتعلقة بنظرية العقل والتنظيم الانفعالي، وذلك بعد تطبيق برنامج يعتمد على فنيات نظرية العقل. تمت عملية القياس خلال الفترة من ٢٩ نوفمبر ٢٠٢٢م إلى ٣٠ نوفمبر ٢٠٢٢م، حيث تم تسجيل نتائج هذا القياس.

القياس التتبعي:

القياس التتبعي هو إجراء يستخدم لتقييم تأثير البرنامج التدريبي بعد فترة زمنية معينة من انتهاء البرنامج الأساسي. تم تطبيق القياس التتبعي للتحقق من مدى استمرارية تأثير البرنامج على التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم. في هذا البحث، تم إجراء قياس تتبعي ١٥-١٦ ديسمبر ٢٠٢٢م بعد فترة باستخدام نفس أدوات القياس التي استخدمت في البداية.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحث في معالجة النتائج إحصائياً الأساليب التالية:

١. التحليل الوصفي (Descriptive Statistics)

٢. اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed-Rank Test)

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج

الإحصائية للدراسة، وكذلك برنامج SPSS V.25 لحساب المعاملات.

التحقق من تساؤلات البحث :

١- التساؤل الأول :

ما مدى التأثيرات الايجابية للبرنامج التدريبي للقائم على بعض فنيات نظرية العقل في تنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار ويلكوكسن لاختبار الفروق لعينتين مرتبطتين بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للبرنامج في التنظيم الانفعالي ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

الدلالة الإحصائية لاختبار ويلكوكسن بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم (ن=١٥)

المتغير	القياس	المتوسط	الانحراف	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	القيمة الدالة	التغير %
التنظيم الانفعالي	القبلي	٩٩.٦٦	٩.١٢	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٣.٤١*	٠.٠٠٠١**	٢٠.١٣٨
	البعدي	١١٩.٧٣	٥.٨٩	الموجبة	١٥	٨.٠٠	١٢.٠٠٠			
				العلاقات	٠					
				الاجمالي	١٥					

القيمة الدالة اختبار ويلكوكسن أقل من (٠.٠٥) ، ومستوي (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في مقياس التنظيم الانفعالي لعينة البحث حيث جاءت قيمة (z) لاختبار ويلكوكسن دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وهذه الفروق في اتجاه القياس البعدي لها .

- وجود معدل تغير بين متوسط درجات لاعبين كرة القدم في القياسين القبلي والبعدي في التنظيم الانفعالي والذي بلغت قيمته (٢٠٠.١٣٨) مما يعني أن البرنامج ساهم في التأثير الإيجابي على التنظيم الانفعالي لهم .

- مناقشة نتائج التساؤل الاول :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق معنوية ومعدل تغير ملحوظ بين متوسط درجات لاعبين كرة القدم للقياس القبلي والبعدي لهم في التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي لهم مما يعني أن البرنامج أثر إيجابياً على التنظيم الانفعالي لهم ويشير الباحث الى ان تُعتبر نظرية العقل من النظريات النفسية الأساسية التي تساهم في فهم كيف يمكن للأفراد، وخاصة الرياضيين، أن يتحكموا في مشاعرهم وأفكارهم. وتتعلق هذه النظرية بالقدرة على فهم المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، مما يمكن اللاعبين من تحسين استجاباتهم في المواقف الضاغطة. من خلال التركيز على تطبيق هذه النظرية في السياقات الرياضية، يمكن تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز التنظيم الانفعالي للاعبين.

وبدأت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي شامل يتضمن مجموعة من الإجراءات والجلسات التي تهدف إلى تعزيز فهم اللاعبين لنظرية العقل وكيفية استخدامها في حياتهم الرياضية. في البداية، تُعقد جلسات تعليمية تركز على تعريف اللاعبين بمفهوم نظرية العقل. يتم في هذه الجلسات شرح كيف يمكن أن تؤثر المشاعر على الأداء الرياضي، وكيف يمكن استخدام استراتيجيات معينة لتحسين التنظيم الانفعالي.

وتُظهر ابحاث كل من أميرة سعد السيد (٢٠٢٣) ، إيمان حمد شهاب ، أكرم حسن محمود (٢٠٢٣) أسيل ناجي فهد (٢٠٢٢) نوفل سباع ، ساعد سديرة (٢٠٢٣) Solomon B. Oguntuase, Yanlin Sun(2022) إسراء محمد

عبد العظـــــيم (٢٠٢٠) Sigmundsson F.M. Clemente (2020) ، Soumendra Sahaa,el.at.(2013) ، J.M. Loftesnes(2020) ، جاسم ، جلال كمال ، نهاد إبراهيم (٢٠١٧) أن المعرفة بالتفكير الانفعالي يمكن أن تعزز الأداء. لذا، في الخطوة التالية ويتفق ذلك مع نتائج البحث الحالي حيث تُركز الجلسات على تقنيات التعرف على المشاعر. يتعلم اللاعبون كيفية التعرف على مشاعرهم أثناء المنافسة، مثل القلق أو التوتر. تُستخدم تمارين مثل التأمل وتدوين الملاحظات لمساعدة اللاعبين في تطوير وعيهم الذاتي. على سبيل المثال، يمكن أن يُطلب من اللاعبين أن يُسجلوا مشاعرهم قبل وبعد المنافسة، مما يساعدهم على فهم كيف تؤثر مشاعرهم على أدائهم بالإضافة إلى ذلك، يتم تعليم اللاعبين استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط. تُعقد جلسات تدريبية تُركّز على تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق والتأمل. يتم توضيح كيفية استخدام هذه التقنيات في اللحظات الحرجة، مثل قبل بداية المباراة أو أثناء فترات الضغط. الهدف هو تمكين اللاعبين من السيطرة على مشاعرهم والتفاعل بشكل إيجابي مع الضغوط.

علاوة على ذلك، تعتبر تمارين المحاكاة جزءًا حيويًا من البرنامج. يتم إنشاء سيناريوهات تحاكي المواقف الرياضية الضاغطة، مما يسمح للاعبين بممارسة تقنيات نظرية العقل في بيئة آمنة. على سبيل المثال، يمكن تنظيم مباراة تجريبية تتضمن عوامل ضغط مثل الحكم السيئ أو الجمهور الصاخب. يتم توجيه اللاعبين لاستخدام الاستراتيجيات التي تعلموها للتحكم في مشاعرهم أثناء هذه المواقف ، تقييم التقدم هو خطوة أساسية في البرنامج. يتم استخدام استبيانات واختبارات قياسية لقياس مدى تقدم اللاعبين في تحسين تنظيمهم الانفعالي. تُقيم النتائج لتحديد ما إذا كانت هناك تحسينات في مستويات التوتر والقلق، وكيفية تأثير ذلك على الأداء الرياضي. بناءً على النتائج، يمكن تعديل البرنامج ليتناسب مع احتياجات اللاعبين الفردية، مما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة. عند دمج نظرية العقل في التدريب، يتاح للاعبين الحصول على أدوات فعالة لتحسين التنظيم الانفعالي. من خلال فهم مشاعرهم وإدارتها، يمكنهم تعزيز أدائهم في الملعب. هذا التدريب يساهم في تطوير قدراتهم على اتخاذ قرارات أفضل تحت الضغط، مما

يؤدي في النهاية إلى تحسين النتائج الرياضية. على سبيل المثال، لاعب قد يتعلم كيفية التعامل مع الإحباط بعد تسجيل هدف ضدهم، مما يجعله أكثر قدرة على العودة والتركيز على المباراة ،

بالإضافة الى تصميم البرنامج بشكل منهجي ليتناول مجموعة متنوعة من الأساليب التي تعزز من قدرة اللاعبين على التعامل مع المشاعر المختلفة والتحديات التي تواجههم خلال التدريب والمباريات. تم توجيه اللاعبين خلال الجلسات لتقبل حقيقة المواقف التي يواجهونها، سواء كانت إيجابية أو سلبية. شملت الأنشطة استراتيجيات مثل التأمل الذاتي والمناقشات الجماعية حول تجاربهم، من خلال تعزيز فكرة أن الأمور قد حدثت ويجب المضي قدماً، ساعد البرنامج اللاعبين في التغلب على الشعور بالندم والتفكير السلبي، مما أتاح لهم التركيز على الأداء بدلاً من الانغماس في الفشل.

واهتم البرنامج بتدريب اللاعبين على تحويل تفكيرهم من التركيز على الفشل إلى استكشاف كيفية إيجاد حلول. استخدم البرنامج تمارين لتعزيز التفكير النقدي وأصبحت لديهم القدرة على التفكير في كيفية إحداث تغيير إيجابي في المواقف، مما زاد من قدرتهم على الإبداع والاستجابة بفعالية في المباريات ، من خلال جلسات عصف ذهني و تمارين تفاعلية، تعلم اللاعبون كيفية تطوير استراتيجيات متعددة للتعامل مع الأحداث غير المتوقعة ، وزادت ثقتهم في قدرتهم على التعامل مع المواقف المعقدة، مما أعطاهم شعوراً بالتحكم في مجريات اللعب وتم تضمين تمارين لتحسين القدرة على التركيز في أوقات الضغط، مما ساعد اللاعبين على تقليل التوتر ، وأصبحوا قادرين على التعامل بهدوء مع المنافسين، حتى في المواقف غير المتوقعة، مما ساهم في تحسين أدائهم العام.

من خلال التحليل الذاتي، تعلم اللاعبون كيفية تحديد الأخطاء التي قد يرتكبها الآخرون وضرورة التحسن، وهذا الوعي ساعدهم في تحسين ديناميات الفريق وتعزيز التعاون بين اللاعبين و:تم تشجيع اللاعبين على أن يكونوا مسؤولين عن أفعالهم وأن يتعلموا من الأخطاء التي يرتكبونها، بدلاً من إلقاء اللوم على الظروف الخارجية. زاد هذا التوجه من دافعيتهم للتحسين الذاتي، مما أدى إلى أداء أفضل في المباريات شمل البرنامج تقنيات التكيف مثل التنفس العميق والتأمل،

مما يساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوطات. زادت قدرتهم على التعايش مع المواقف المختلفة أثناء التدريب والمباريات، مما أدى إلى تحسين أدائهم العام. ومن خلال جلسات تدريبية، تم تشجيع اللاعبين على استحضار تجاربهم السابقة الناجحة وكيفية تطبيق تلك الدروس في المواقف الحالية. زادت ثقتهم في قدرتهم على التغلب على التحديات، مما ساعدهم على تحسين أدائهم في الملعب وتم توجيه اللاعبين لتطوير مهارات التفكير النقدي، مما يساعدهم في اتخاذ قرارات مدروسة خلال المباريات وهذا التركيز على التفكير العميق ساهم في تحسين قدراتهم على التعامل مع المواقف بشكل فعال وتم تعزيز التفكير الإيجابي من خلال استراتيجيات مثل التعزيز الإيجابي والنقاشات الجماعية وأصبح اللاعبون ينظرون بإيجابية إلى الأحداث التي تحدث في الملعب، مما زاد من حماسهم ودافعيتهم.

تم تعليم اللاعبين استراتيجيات لإدارة التوتر، مثل تقنيات التنفس والاسترخاء. أصبح بإمكانهم التحكم في توترهم خلال المواقف الحرجة، مما ساهم في تحسين أدائهم وتم توجيه اللاعبين لتحديد مشاعرهم السلبية والإيجابية وتحليل تأثيرها على أدائهم. أصبح لديهم وعي أكبر بكيفية إدارة مشاعرهم أثناء المباريات. وتم تقديم استراتيجيات للتحكم في المشاعر، بما في ذلك كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية. زادت قدرتهم على التركيز على المهمة المطلوبة، بدلاً من الانشغال بقطاعات المزاج. شجعت الأنشطة اللاعبين على التفكير بشكل مستقل واتخاذ القرارات، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم. أصبح بإمكانهم اتخاذ قرارات سريعة وفعالة في الوقت المناسب، مما يزيد من قدرتهم على الأداء تحت الضغط وتم تعزيز الشعور بالإنجاز من خلال تحقيق الأهداف المرسومة والتأكيد على أهمية كل نجاح. زاد ذلك من روحهم المعنوية وشعورهم بالانتماء للفريق.

تم تقديم تقنيات للتأكيد على الذات واستخدام كلمات تشجيعية قبل المباريات. زادت هذه التقنيات من حماسهم وزادت من ثقتهم بالنفس. وتم توجيه اللاعبين إلى كيفية تنظيم انفعالاتهم باستخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي. وكما عزز هذا من قدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل مرن. تم تعزيز فكرة أن تغيير التفكير يمكن أن يؤثر على المشاعر، مما يساعد اللاعبين على تحسين

حالتهم النفسية. وأصبحوا أكثر قدرة على خلق انفعالات إيجابية مثل السرور والبهجة، مما يزيد من شغفهم للأداء في الملعب. بفضل البرنامج القائم على نظرية العقل، تم تحسين التنظيم الانفعالي لدى اللاعبين من خلال تطوير مجموعة من السلوكيات الإيجابية التي تعزز من قدرتهم على الأداء. هذه التغييرات ليست فقط فورية بل تحمل تأثيرات طويلة الأمد على الأداء العام وديناميات الفريق. إن التعلم المستمر والتكيف مع المواقف المختلفة يجعل اللاعبين أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات وتحقيق النجاح في الملعب.

وبهذا يكون قد تم الإجابة على هذا التساؤل الأول للبحث ما مدى

التأثيرات الإيجابية للبرنامج التدريبي للقائم على بعض فنيات نظرية العقل في

تنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم؟

٢- التساؤل الثاني :

ما مدى استمرارية التأثيرات الإيجابية للبرنامج التدريبي القائم على بعض فنيات نظرية العقل في تنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار ويلكوكسن لاختبار الفروق لعينتين مرتبطتين بين متوسط درجات القياسين البعدي والتبقي للبرنامج في التنظيم الانفعالي ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الدلالة الإحصائية لاختبار ويلكوكسن بين متوسط درجات القياسين البعدي والتبقي في مقياس التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

(ن = ١٥)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	القيمة الدالة
التنظيم الانفعالي	البعدي	١١٩.٧٣	٥.٨٩	السالبة	١	١.٥٠	١.٥٠	-٣.٣٢*	٠.٠٠١**
		١٢٨.٣٣	٤.٩٨	الموجبة	١٤	٨.٤٦	١١٨.٥٠		
			العلاقات	٠					
			الاجمالي	١٥					

القيمة الدالة اختبار ويلكوكسن أقل من (٠.٠٥) ، ومستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي في مقياس التنظيم الانفعالي لعينة البحث حيث جاءت قيمة (Z) لاختبار ويلكوكسن دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وهذه الفروق في اتجاه القياس التتبعي لها مما يشير الى استمرارية فعالية البرنامج الايجابية بعد انتهاء التطبيق لدي عينة البحث .

- مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي في مقياس التنظيم الانفعالي لعينة البحث حيث جاءت قيمة (Z) لاختبار ويلكوكسن دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وهذه الفروق في اتجاه القياس التتبعي لها مما يشير الى استمرارية فعالية البرنامج الايجابية بعد انتهاء التطبيق لدي عينة البحث ، ويرجع ذلك الى استمرارية التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على استخدام فنيات نظرية العقل في تحسين التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم يمكن تفسيرها بعدة عوامل مهمة. أولاً، تعتمد فعالية البرنامج على تدريب اللاعبين على مجموعة من المهارات والاستراتيجيات التي تمكنهم من فهم مشاعرهم والتحكم فيها بشكل فعال. هذه المهارات لا تقتصر فقط على وقت البرنامج بل تستمر في التأثير حتى بعد انتهائه. فالتدريب المستمر على هذه المهارات يجعلها جزءاً من سلوك اللاعبين اليومي، مما يسهم في تعزيز قدرتهم على التحكم في مشاعرهم وإدارتها في المواقف المختلفة التي يواجهونها .

من العوامل الأخرى التي تسهم في استمرار التأثير الإيجابي هو المتابعة المستمرة لقياسات التنظيم الانفعالي. عندما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي، كانت هذه الفروق في اتجاه القياس التتبعي، مما يشير إلى أن اللاعبين قد حافظوا على مستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي بعد مرور فترة على انتهاء البرنامج. هذا يعكس أن المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج كانت فعالة بما يكفي لتبقى حاضرة في سلوكيات اللاعبين على المدى الطويل علاوة على ذلك، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن اللاعبين الذين استفادوا من البرنامج قد طوروا دافعية ذاتية قوية للتحكم في مشاعرهم. فعندما

يشعر اللاعب بقدرته على السيطرة على انفعالاته في المواقف المختلفة، يزداد ثقته بنفسه ويشعر بتحسن في أدائه، سواء داخل الملعب أو خارجه. هذه الدافعية الذاتية تدفع اللاعبين للاستمرار في ممارسة المهارات التي تعلموها، حتى بعد انتهاء البرنامج، مما يسهم في استدامة التأثير الإيجابي.

ان الباحث دورا لا يقتصر على تصميم البرنامج وتنفيذه فحسب، بل يمتد أيضاً إلى متابعة اللاعبين بعد انتهاء البرنامج لضمان استمرارية الفوائد الإيجابية. هذه المتابعة تساهم في تعزيز استمرارية تأثير البرنامج وتوفير التوجيه اللازم للاعبين للاستمرار في استخدام المهارات المكتسبة حيث يقوم الباحث بتنظيم جلسات متابعة دورية مع اللاعبين، سواء كانت فردية أو جماعية، لمراقبة مدى تقدمهم في تطبيق الاستراتيجيات التي تعلموها خلال البرنامج. هذه الجلسات ليست فقط لتقييم المستوى الحالي، بل أيضاً لتعزيز الوعي لدى اللاعبين حول أهمية استخدام تلك المهارات في الحياة اليومية وفي مواقف الضغط داخل وخارج الملعب. الباحث يلعب دوراً إرشادياً في تقديم توجيهات إضافية إذا لاحظ تراجعاً أو تحديات معينة يواجهها اللاعبون.

بالإضافة إلى ذلك، يقوم الباحث بجمع البيانات من خلال قياسات تتبعية منتظمة لمستوى التنظيم الانفعالي باستخدام أدوات قياس علمية، مثل مقياس التنظيم الانفعالي، لتحديد مدى استمرارية التحسن. هذه البيانات تساعد في تحديد ما إذا كان اللاعبون يحافظون على مستوى معين من التحكم الانفعالي أو إذا كانت هناك حاجة لإجراء تعديلات على البرنامج. ومن خلال نتائج هذه القياسات، يمكن للباحث تقديم تغذية راجعة فردية لكل لاعب، مما يعزز من التزامهم بتطبيق المهارات المكتسبة والباحث أيضاً يشجع التفاعل المستمر مع البيئة التدريبية، حيث يعمل على التنسيق مع المدربين والجهاز الفني لضمان أن المناخ التدريبي يبقى داعماً ومشجعاً. من خلال هذا التعاون، يتم التأكد من أن المدربين يعززون الممارسات الإيجابية المتعلقة بالتنظيم الانفعالي، ويطبقون أساليب تحفيزية تتماشى مع فنيات نظرية العقل التي تعلمها اللاعبون.

إلى جانب ذلك، يمكن أن يلعب الباحث دوراً في التقييم التكويني، وهو التقييم المستمر خلال فترات التطبيق المختلفة، بحيث يلاحظ عن كثب كيف يتفاعل

اللاعبون مع المواقف الجديدة أو غير المتوقعة، ويقدم لهم التوجيه المناسب. هذا التقييم المستمر يسمح بالتدخل السريع إذا لاحظ الباحث أي تراجع في مستويات التنظيم الانفعالي، مما يمنع فقدان التأثير الإيجابي للبرنامج في النهاية، يمكن القول إن دور الباحث لا يقتصر فقط على تطبيق البرنامج ومتابعته في المرحلة البعيدة، بل يمتد إلى كونه شريكاً مستمراً في رحلة اللاعبين نحو تحسين تنظيمهم الانفعالي. من خلال المتابعة المستمرة والتقييمات التتبعية والتوجيهات المستمرة، يساهم الباحث بشكل كبير في ضمان استمرارية التأثير الإيجابي للبرنامج على اللاعبين.

وبهذا يكون قد تم الاجابة على هذا التساؤل الثاني للبحث ما مدى

استمرارية التأثيرات الايجابية للبرنامج التدريبي القائم على بعض فنيات نظرية العقل في تنمية التنظيم الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم؟

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي:

- ١- أثبتت النتائج أن البرنامج القائم على نظرية العقل أثر إيجابياً على التنظيم الانفعالي للاعبين، حيث أظهرت الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي تقدماً ملحوظاً. يعكس ذلك فعالية المحتوى والأساليب المستخدمة في البرنامج في تحسين الأداء الانفعالي.
- ٢- تظهر الفروق المعنوية أن اللاعبين أصبحوا أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم بفعالية، مما يساعدهم في مواجهة التحديات بشكل أفضل. أدى ذلك إلى تعزيز الاستجابة الإيجابية في المواقف المختلفة، سواء أثناء التدريب أو المباريات.
- ٣- التحسن في التنظيم الانفعالي يعكس نجاح اللاعبين في تحقيق الأهداف الشخصية والفردية المتعلقة بالأداء، مما يمكن أن ينعكس على نتائج الفريق بشكل عام.
- ٤- تظهر النتائج أن البرنامج ساهم في تقليل السلوكيات السلبية مثل التوتر والقلق، واستبدالها بسلوكيات إيجابية، مثل التفكير الإيجابي والهدوء في مواجهة الضغوط.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- يوصى بتوسيع البرنامج ليشمل المزيد من اللاعبين في الفئات العمرية المختلفة، مما يعزز الفائدة على مستوى أكبر ويضمن أن جميع اللاعبين يحصلون على الدعم الكافي في تنظيم انفعالاتهم.
- ٢- ينبغي تخصيص جلسات تدريبية دورية لتركيز الجهود على تحسين التنظيم الانفعالي، بحيث تكون هذه الجلسات متوازنة بين المهارات الفنية والبدنية والتطبيقات النفسية.
- ٣- يمكن دمج التقنيات الحديثة مثل التطبيقات الذكية التي تدعم تمارين تنظيم الانفعالات، مما يسهل على اللاعبين ممارسة مهاراتهم النفسية في أي وقت وفي أي مكان.
- ٤- ينبغي تشجيع اللاعبين على تطوير مهارات التعلم الذاتي في إدارة انفعالاتهم من خلال توفير موارد تعليمية مثل الكتب والمقالات والدورات عبر الإنترنت.
- ٥- يجب إجراء تقييمات دورية وشاملة للتقدم الذي يحرزه اللاعبون في التنظيم الانفعالي، مع التركيز على كيفية تطبيق المهارات المكتسبة خلال المباريات والتدريبات.
- ٦- تعزيز ثقافة الحوار بين اللاعبين والمدربين، بحيث يتمكن اللاعبون من مشاركة تجاربهم الانفعالية والاحتياجات بشكل مفتوح، مما يسهم في تحسين العلاقات داخل الفريق.
- ٧- تشجيع بناء بيئة فريقية إيجابية تدعم التنظيم الانفعالي، من خلال تنظيم فعاليات جماعية تعزز الروابط بين اللاعبين وتساعد على تجاوز الضغوط.
- ٨- يجب تضمين متابعة الأداء الانفعالي كجزء من تقييم الأداء العام للاعبين، مما يعزز أهمية التنظيم الانفعالي في نجاح الفريق.
- ٩- التوصية بإجراء دراسات مستمرة لمراقبة تأثير البرنامج على المدى الطويل، بهدف تحسين محتوى البرنامج وضمان توافقه مع احتياجات اللاعبين المتغيرة.

قائمة المراجع

أولا - المراجع العربية:

- اسراء محمد عبد العظيم (٢٠٢٠) : التخطيط الاستراتيجي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي والابتكار التنظيمي دراسة ميدانية علي العاملين بالمؤسسات الرياضية بالمحافظات الحدودية ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، جامعة كفر الشيخ ، كلية التربية الرياضية ، مج ١١ ، عدد ١ ، ٢٥١-٢٨٨ .
- اسيل ناجي فهد (٢٠٢٢) : الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية للاعبين اندية ميسان بكرة قدم الصالات، مجلة علوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ١٤، عدد ٥٤ .
- أميرة سعد السيد (٢٠٢٣) : فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الانفعالي في تحسين جودة الحياة النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد المجلة المصرية للدراسات النفسية مج ٣٣ ، ١١٨ ، ١٣٧ - ١٨٤
- ايمان حمد شهاب، أكرم حسن محمود (٢٠٢٣): تأثير برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي في الذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، مج ١١٨ ، عدد ١١٨ .
- حسن جواد (٢٠٢٢): الكفاءة العقلية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالأداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم: رسالة ماجستير، جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- زهرة يوب (٢٠١٦) : نظرية العقل عند الاطفال المصابين بالتوحد : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية ، مركز جيل البحث العلمي (٢٠) ، ٨١-٩٥
- زينب رجب علي (٢٠٢٢) : فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض حدة الأكسيميا لدى أطفال الروضة الصم. مجلة كلية التربية مج ٣٢ ع ٢٤ ، ٣٦٩ - ٤٢٦ .

- زينب عبد العزيز فرحان (٢٠٢٠) : الخصائص السيكومترية المقياس تنظيم الانفعال لدي عينة من طلاب الثانوية بدولة الكويت. ص الانفعال ٧٨ - ١١١
- سعاد بوسعيد (٢٠١٦) : التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمتنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة "دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مباح ورقلة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مباح ورقلة.
- سلوى فهاد (٢٠١٧). الدور الوسيط لتنظيم الانفعالي ونوع المرض في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.
- ضرغام جاسم النعيمي، جلال كمال، نهاد ابراهيم طيب (٢٠١٧) : تقييم الذكاء المتعددة لدى لاعبي كرة القدم وبحسب خطوط اللعب المختلفة (دفاع، وسط، مهاجمين)، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة زاخو، مج ٥، ع ٣٤، العراق
- عائشة ناصر عبد اللطيف (٢٠٢١) : برنامج مقترح لاستخدام مهام نظرية العقل في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصري، بحث منشور، مجلة كلية التربية، ج ٢، ع ٤٥٤، جامعة عين شمس
- عبد العزي الشخص، تهاني منيب، بسمة مرسي، عائشة والملحم (٢٠٢١) : برنامج مقترح لاستخدام مهام نظرية العقل في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس. ع ٤٥٤ (٢)، ٤٢٣ - ٤٨٤ .
- عبدالرحمن سيد سليمان ، منى فايز محمود ، محمد عبده حسيني (٢٠١٩) : برنامج مقترح باستخدام مهام نظرية العقل لتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم غير اللفظية . مجلة الإرشاد النفسي، ٥٨، ٣٢٩ - ٤١٤
- مجدي أحمد محمد (٢٠١١) : علم النفس المعرفي الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .

- محمد أحمد حماد (٢٠٢٠): فاعلية برنامج تدريبي قائم على الوظائف التنفيذية في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي والمعرفية الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعياً. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد (٢١).
- محمد صالح ، فؤاد عبد الخوالدة (٢٠١٠) : التوحد ونظرية العقل ، دار الثقافة للنشر والتوزيع - عمان الاردن
- محمد يونس (٢٠١٣) : تفسير ماهية الانفعالات من منظور المدرسة السيكلوجية الروسية. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية ، ٦ (٢) .
- محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر بغزة
- ناجية دابلي (٢٠١٧) : بعض الفنيات المعرفية الخاصة بالعلاج المعرفي السلوكي. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية مركز جيل البحث العلمي"، (٣٣)، ٦٥ - ٧٩ .
- نسرین السيد حسن (٢٠٢٠) : القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة دراسة سيكومترية - اكلينيكية. مجلة كلية التربية مج ٣١ ع ١٢٣ ١٤٠ - ٢٤٤
- نور أحمد الرمادي (٢٠١٩) : الأساليب الإيجابية والسلبية في التربية الوالدية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة المجلد (١)، العدد (٢) جامعة بني سويف. ص ٤٧١ - ٥٢٨ .
- نوفل سباع ، ساعد سديرة (٢٠٢٣) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم حسب طبيعة المنافسة (منافسة كأس / منافسة البطولة ، (١) جامعة محمد بوضياف المسيلة، مخبر التعلم والتحكم الحركي، المسيلة ، مج ١٨ ، عدد ٢
- هدي جمال محمد (٢٠٢٠) : فعالية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين ذوي الألكسيثيميا. مجلة الخدمة النفسية. العدد (١٣). ص الانفعالي ١٦٧ - ٢١٦ .
- وردة بلحسيني ، سعاد بوسعيد (٢٠١٧) : استراتيجيات تنظيم الانفعالات مجلة فكر وإبداع، رابطة الأدب الحديث، الجزائر.

ثانيا - المراجع الاجنبية:

- Christiansen, B., & Lechman, E. (2009). Neuroeconomics and the decision-making process [First]. Retrieved from
- Doherty, M. (2009). Theory of mind how children understand other's thoughts and feelings. New York: Psychology Press
- Erdelyi, M. H. (2006). The unified theory of repression. Behavioral & Brain Sciences, 29(5)
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York:
- Gross, J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. Gross, Handbook of emotion regulation (2 ed., pp. 3-22). New York:
- Gross, J. (2015). Emotion Regulation in adulthood: timing is everything. blach well publishers Inc.
- Guendelman S., Medeiros S. & Rampes H. (2017) Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical studies, Frontiers in Psychology
- Jostmann N., Koole S., van der Wulp N., Fockenber D. (2005). Subliminal affect regulation: the moderating role of action versus state orientation. Europe Journal of Psychology,
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition & Emotion, 23(1).
- Larsen, J.(2000). Toward a Science of Mood Regulation. Psychological Inquiry, 11(3
- Macklem, G.L., 2008, P. 8 Judith P. Siecel, 2013, P. 173(Macklem G.L. (2008). The Importance Of Emotional Regulation in Child and Adolescent Functioning and School Sucess. Springer Journal, 1- 12.

- **Rosenstein, L., Ellison, W., Walsh, E., Chelminski, I., Dalrymple, K. & Zimmerman, M. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the connection between childhood emotional abuse and borderline personality features. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 9(6), 590-594.**
- **Sigmundsson F.M. Clemente J.M. Loftesnes(2020), Passion, grit and mindset in football players, New Ideas in Psychology Volume 59 ,**
- **Smogorzewska, J., Szumski, G., & Grygiel, P. (2020). Theory of mind goes to school: Does educational environment influence the development of theory of mind in middle childhood?. Plos one, 15 (8),**
- **Solomon B. Oguntuase, Yanlin Sun(2022): Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control, Asian Journal of Sport and Exercise Psychology 2**
- **Soumendra Saha, Srilekha Sahab, Muhd Azuan Bin Muhd Mazlan, Mohd Ikhlas Bin Mat Arriffind ,(2013). Effect Of Emotional Regulation On Performance Of Soccer Skills, Procedia - Social and Behavioral Sciences 91 (2013) 594 – 605.**