



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - الماجستير

التجهيز الانفعالي وعلاقته بالشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة
ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية
البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

ناز ناظم جاسم

بإشراف

أ.م. د. عبدالرزاق وهيب العزاوي

م ٢٠٢٥

هـ ١٤٤٧



Abstract

Emotional Preparation and Its Relationship with Mental Charge Among Athletes of Some Individual Sports in the Kurdistan Region of Iraq

Naz Nazem Jasem

Asst. Prof. Dr. Abdulrazzaq W. Alazzawi

The thesis included five sections:

The First Section: Identifying the Research

This chapter includes the introduction and the significance of the study. It addresses the concepts of emotional preparation and psychological stress. The importance of the research lies in examining these two concepts and emphasizing the emotional aspect of the athletic personality, particularly the variables that influence or are influenced by it, and how this is reflected in the athlete's performance of daily or sports-related tasks. The athlete's success in emotional preparation not only helps in continuously absorbing distressing emotional experiences but also enables overcoming such stressful experiences with minimal failures. However, this must first be preceded by confirming the existence of a positive correlation between emotional preparation and psychological stress among individual sport athletes in the Kurdistan Region of Iraq.

The research problem lies in the psychological concepts of emotional preparation and psychological stress, which individual sport athletes must be equipped with, due to the inability to substitute one player for another. Moreover, the loss of an individual athlete equates to the loss of an entire team or national squad. These two concepts contribute to fostering positive emotional behaviors in athletes as they face stressful situations during training or competition. Furthermore, the core of the research problem can be summarized in the following key points:

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يواجه الرياضيون في حياتهم اليومية العديد من الخبرات الحياتية الضاغطة والمشكلات المتنوعة التي تثير مجموعة من الانفعالات التي تؤثر بدورها في سلوكياتهم ومستوى تركيزهم وقدرتهم على الأداء بالصورة المثلى مما يؤثر في مفهومهم عن ذاتهم وعلاقاتهم مع الآخرين، والانفعالات هي حالة من اللاتوازن بين الجوانب العضوية والمنبهات الخارجية، التي تباغت الفرد بصورة مفاجئة، ولا تدوم طويلاً.

وقد تزايد اهتمام الدراسات بالانفعالات وأثارها النفسية والفسولوجية على اللاعبين في السنوات الأخيرة، إذ توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الانفعالات النفسية مثل الخوف والقلق العام، مع ضيق التنفس، والذبحة الصدرية، كما إن كبت الانفعال وعدم التعبير عنه يؤدي إلى عدد من الاضطرابات الجسمية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية^(١).

وتشير الدراسات إلى إن الرياضيين يتذكرون الانفعالات المرتبطة بالأحداث السارة بشكل أفضل من الانفعالات المرتبطة بالانفعالات المرتبطة بالأحداث غير السارة، هذا يعني أن الانفعال يؤثر في ذاكرة الرياضي من خلال المحتوى الانفعالي للمعلومات، وتأثير الحالة المزاجية على الرياضي، وإن التجهيز الانفعالي مهم في نقل الذكريات السيئة من مستوى الذاكرة الانفعالية الحسية غير المتحكم به إلى مستوى الذاكرة الرياضية التنافسية المتحكم فيها. الأمر الذي جعل الدراسات والبحوث النفسية تعني في السنوات الأخيرة بعمليات التجهيز الانفعالي والعقلي للرياضيين قبل وأثناء وبعد المنافسة.

(١) زينب عبدالمعطي بدوي؛ النموذج البنائي للعلاقات بين الابداع الانفعالي وبعض متغيرات تجهيز المعلومات الانفعالية: (الزقازيق، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية / جامعة الزقازيق، ٢٠١١) ص ١٨٢.

وقدم راشمان (٢٠٠١) Rachman^(١) مفهوم التجهيز الانفعالي ليشير إلى الكيفية التي يجهز بها الرياضيون المعلومات الانفعالية في أحداث المنافسة الضاغطة، وقد تطور هذا المفهوم ليشير إلى العمليات النفسية والعصبية والنفسية الفيسيولوجية التي يمكن من خلالها تجهيز الأحداث الانفعالية. فخبرات الرياضي الانفعالية تعتمد على الخلفية الاجتماعية والثقافية والمنافسة الرياضية التي ينتمي إليها. كما أن عدم تمكن الرياضيين من امتصاص الأحداث المزعجة لهم، يصعب عليهم التركيز في التدريب أو المنافسة، وبالرغم من أن الرياضيين يقوموا بتجهيز الخبرات الانفعالية بشكل جيد إلا أنه إذا حدث العكس تكون هناك إشارات واضحة لدى الرياضي، مثل عدم القدرة على التركيز في المهمة المطلوب إنجازها والمخاوف والتعب الشديد وسرعة الغضب، والأرق، والإحساس بالضغط في أثناء المنافسة واضطرابات نفسية وعدم الاستقرار ومن ثمَّ عدم تحقيق الإنجاز الرياضي المطلوب تحقيقه.

ويمثل الشحن النفسي متغيراً نفسياً مهماً في إعداد الرياضي، فهو يؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء وينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية، والمهارية، والخططية فلاعبي الألعاب الفردية يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي، ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعب في أثناء التدريب أو المنافسة إذ يؤدي دوراً رئيساً في تحقيق الإنجاز، ويشير الواقع إلى اهتمام جميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخططية دون أن يكون هناك أي اعتبار للجانب النفسي من الناحية الشخصية للاعب وذلك بالرغم من أن الأداء يعتمد على ما لدى الرياضي من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية أيضاً، وعملية الشحن النفسي هي استخدام الأساليب في ارشاد وتوجيه اللاعبين على وفق أسس علمية دقيقة يتم بموجبها تأهيل نفسي للذين لديهم ضرر، أو نقص، أو انخفاض في مستوى قدراتهم النفسية باستخدام وسائل متعددة ذاتية أو بواسطة مختصين، وإن الرياضي الذي يشحن نفسياً

(١) Rachman S.; Emotional Processing. With special reference to posttraumatic stress disorder: (International Review Psychiatry, ٢٠٠١) p. ١٦٤-١٧١

بصورة جيدة تزداد ثقته بنفسه ويستطيع ان يدرك قابلياته ويفهم حدودها ويدرك ما مطلوب منه ويسلك السلوكيات الرياضية والاجتماعية المناسبة التي تجعل المجتمع الرياضي يراه رياضيا مميزا قادر على تحقيق أفضل المستويات.

ويتأثر الشحن النفسي للاعب نتيجة عوامل معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس الدرجة بل يختلف من لاعب إلى آخر ومن لعبة إلى أخرى، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند الاستماع لتعليمات المدرب وتحفيزه لهم على بذل المجهود البدني، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره... الخ، كلها أساليب تستخدم مع اللاعبين، لذا يُفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته لنستطيع اختيار الوسيلة المناسبة لشحنه نفسيا لاستخدامها عند الحاجة دون اللجوء لوضع جميع أفراد المجموعة تحت المعاملة نفسها.

ولأن طبيعة المستويات الرياضية تتطلب من الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية لأقصى درجة ممكنة لتحقيق أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشحن النفسي والذي يتمثل كجانب نفسي وعقلي بجانب التجهيز الانفعالي الذي يمثل بعدا مهماً في الإعداد النفسي للاعبين إذ تؤدي دوراً مهماً في تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية.

وتتمثل أهمية البحث بدراسة مفهومي التجهيز الانفعالي والشحن النفسي لدورهما الكبير في أداء اللاعبين ونتائجهم في المنافسات الرياضية، وضرورة التركيز على الجانب الانفعالي للشخصية الرياضية من حيث المتغيرات التي تتأثر بها أو التي تؤثر فيها وكيفية انعكاس ذلك على أداء الرياضي، فنجاح اللاعب في التجهيز الانفعالي لا يؤدي فقط إلى استمراره في امتصاص الخبرات الانفعالية المزعجة التي تصادفه بقدر ما سيؤدي إلى تجاوزه لتلك الخبرات الضاغطة بأقل قدر ممكن من الإخفاقات، وهو ما يجب أن يسبقه أولاً التأكد من كون التجهيز الانفعالي له علاقة ارتباط مع الشحن النفسي للاعبين الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق.

٢-١ مشكلة البحث:

إن غاية المدربين هو زيادة العوامل الايجابية التي تسهم في تحقيق الانجاز والتقليل من العوامل السلبية، وعن طريق ملاحظة الباحثة لأداء بعض اللاعبين في إقليم كردستان وجدت أن نتائجهم تتفاوت عند المنافسات المهمة حتى عند مواجهة لاعبين أقل منهم في المستوى بسبب الانفعالات الزائدة والمؤثرة في أداء اللاعب، مما حدا بالباحثة دراسة التجهيز الانفعالي والشحن النفسي.

إذ يُعدُّ التجهيز الانفعالي من العوامل النفسية الجوهرية التي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين، لا سيما في الألعاب الفردية التي تتطلب قدراً عالياً من التركيز والسيطرة الانفعالية لتحقيق الإنجاز الرياضي. وفي هذا السياق، يبرز دور الشحن النفس بوصفه عملية إيجابية تهدف إلى رفع مستوى الاستعداد الذهني والانفعالي لدى اللاعب قبل وأثناء المنافسة. وعلى الرغم من دور هذين المتغيرين في المجال الرياضي، إلا أن العلاقة بينهما لم تحظَ بالاهتمام الكافي في البيئة الرياضية لإقليم كردستان العراق، خاصة لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية الذين يواجهون متطلبات تنافسية وضغوطاً نفسية ذات طابع خاص. ومن هنا، تتحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ما مستوى التجهيز الانفعالي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق؟
- ما مستوى الشحن النفسي (Mental Charge) لدى هؤلاء اللاعبين؟
- ما طبيعة العلاقة بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي لدى عينة البحث؟
- هل يسهم التجهيز الانفعالي وأبعاده في الشحن النفسي للاعبي الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق؟
- هل هناك فروق في المقياسين بين لاعبي بعض الألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر مع الخصم (المنازلات) والألعاب بدون الاحتكاك المباشر مع الخصم (الفردية).

٣-١ أهداف البحث:

- ١- بناء وتقنين مقياس التجهيز الانفعالي للاعبي بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق.
- ٢- بناء وتقنين مقياس الشحن النفسي للاعبي بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق.
- ٣- التعرف على علاقة التجهيز الانفعالي بالشحن النفسي للاعبي بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق.
- ٤- التعرف على نسبة مساهمة التجهيز الانفعالي في الشحن النفسي للاعبين.
- ٥- التعرف على الفروق في المقياسين بين لاعبي بعض الألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر مع الخصم (المنازلات) والألعاب بدون الاحتكاك المباشر مع الخصم (الفردية).

٤-١ فروض البحث:

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي للاعبي الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق.
- لا توجد فروق في التجهيز الانفعالي والشحن النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر مع الخصم او غير المباشر.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (١٠٢٣) لاعبا.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٤/١٠/١ إلى ٢٠٢٥/٥/٢٨
- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعات والملاعب التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم في محافظات إقليم كردستان.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١- التجهيز الانفعالي:

- هو الآلية التي يستخدمها الرياضي لامتناس، أو استيعاب المثيرات المزعجة انفعالياً في أثناء التدريب، أو المنافسة وخفضها إلى الحد الذي يسمح لخبراته ولسلوكه الرياضي أن يستمر دون تأثير على مستواه الرياضي^(١).

- هو الآلية التي يستخدمها الفرد لمعالجة المعلومات المتضمنة في الأحداث الانفعالية التي تصادفه بهدف التحكم فيها ومنعها من التأثير على أدائه لمهامه الاعتيادية^(٢).

- التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على مقياس التجهيز الانفعالي.

٢- الشحن النفسي:

- هو اعداد الرياضي نفسياً وادماجه في جو المباراة، وما يرتبط بها من مواقف وظروف عن طريق توجيه انتباههم لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز والخسارة التي تحدث في حالة الهزيمة^(٣).

- هو العملية التي يتم من خلالها توظيف الطاقة النفسية والعاطفية والبدنية في نشاط معين وهذه العملية تشحن اللاعب بطاقة إيجابية تساعد على الشعور بالتفاؤل وتحقيق الإنجاز^(٤).

- التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على مقياس الشحن النفسي.

(١) Rachman, S.; Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorder, International Review of Psychiatry Journal, ١٣ (٣). ٢٠٠١ p. ١٦٦.

(٢) محمد عبدالرؤف عبد ربه؛ التجهيز الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين مرتفعي ومنخفضي الإخفاق المعرفي: (سوهاج، المجلة التربوية، ٦٥/ع، سبتمبر، ٢٠١٩) ص٣٠٧.

(٣) عبدالودود احمد الزبيدي وحسين عمر الهيتي؛ علم النفس الرياضي، ط١: (عمان، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، ٢٠١٧) ص٢٦٧.

(٤) اسراء هاشم محمد؛ الشحن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة: (تكريت، رسالة ماجستير، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٢٢) ص١٨.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمحاكاة:

١-١-٢ مفهوم التجهيز الانفعالي (Emotional Processing).

١-١-١-٢ التطور التاريخي لمفهوم التجهيز الانفعالي.

٢-١-١-٢ ماهية التجهيز الانفعالي للاعبين.

٣-١-١-٢ نظريات التجهيز الانفعالي.

٤-١-١-٢ التجهيز الانفعالي في المجال الرياضي.

٥-١-١-٢ أهمية التجهيز الانفعالي للاعبين.

٢-١-٢ مفهوم الشحن النفسي (Psychological Charging).

١-٢-١-٢ طرق شحن الذات لدى الأفراد.

٢-٢-١-٢ أنواع الشحن النفسي.

٣-٢-١-٢ نظريات الشحن النفسي.

٤-٢-١-٢ خطوات الشحن النفسي.

٥-٢-١-٢ أبعاد الشحن النفسي.

٦-٢-١-٢ العناصر الأساسية للشحن النفسي.

٣-١-٢ الخصائص الشخصية لرياضي الألعاب الفردية.

٢-٢ الدراسات السابقة والمحاكاة.

1-2-٢ الدراسات السابقة للتجهيز الانفعالي.

2-2-٢ الدراسات التي تناولت الشحن النفسي.

٣-٢-٢ تعقيب عن الدراسات السابقة ومجالات الاستفادة منها.