



The extent to which emotional preparation contributes to enhancing the psychological charge of players of some individual sports in Kurdistan Region of Iraq

Naz Nazim Jassim^{*1} , Asst. Prof. Dr. Abdul Razzaq Wahib² 

^{1,2} University of Diyala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: nazzmsc23@uodiyala.edu.iq

Received: 11-06-2025

Publication: 28-10-2025

Abstract

The research problem lies in the lack of knowledge about the relationship and contribution between emotional preparation and psychological charge among individual gamers in the Kurdistan Region of Iraq, and the significant impact they have on the players. This is an essential issue that the researchers sought to explore in order to find appropriate solutions for the future. The research goal is to identify the contribution of emotional preparation to the psychological charge of the players. The researchers used the descriptive approach with the survey and correlation methods because they are the most appropriate methods for the nature of the problem and achieving the study objectives. The research community was represented by players of some individual games in the Kurdistan Region of Iraq, numbering (1023) players. The samples were chosen randomly and distributed as follows: Exploratory experiment sample This experiment was conducted on a random sample of (25) players and the application sample for the two scales: amounted to (96) players and a percentage of (9.38%) of the research community. The researchers concluded that there is a strong direct relationship between emotional preparation and psychological charge of the research sample, i.e. the higher the level of emotional preparation, the higher the psychological charge of the players and vice versa. This confirms that emotional preparation is a crucial element in determining the nature of psychological stress in athletes, and it goes beyond being a momentary response to being an ongoing strategic tool for psychological stress and enhancing performance. The researchers recommend designing specialized psychological training programs aimed at raising emotional preparation and psychological charge from medium to high levels, through training in emotional regulation skills, stress management, enhancing self-confidence, and developing mental motivation.

Keywords: Emotional Preparation, Psychological Charge, Individual Games.



مدى اسهام التجهيز لانفعالي في تعزيز الشحن النفسي للاعبين بعض الالعب الفردية
في اقليم كردستان العراق

ناز ناظم جاسم ، أ.م.د. عبد الرزاق وهيب

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

nazzmsc23@uodiyala.edu.iq

Abdulrazzqq.wahib@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/6/11 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

الملخص

مشكلة البحث تكمن في عدم معرفة العلاقة ونسبة الاسهام بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي للاعبين الالعب الفردية في إقليم كردستان العراق وما لهما من تأثير كبير على اللاعبين وهذا شيء ضروري اراد الباحثان التعرف عليه لإيجاد الحلول المناسبة له مستقبلا. ويكمن هدف البحث في التعرف على نسبة مساهمة التجهيز الانفعالي في الشحن النفسي للاعبين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لأنهما الأسلوبان الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة. تمثل مجتمع البحث بلاعبين بعض الالعب الفردية في اقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (1023) لاعبا وتم اختيار العينات عشوائيا وتوزعت كالتالي: عينة التجربة الاستطلاعية اجريت هذه التجربة على عينة عشوائية من (25) لاعبا وعينة التطبيق للمقياسين: بلغت (96) لاعبا ونسبة مئوية بلغت (9.38%) من مجتمع البحث. استنتج الباحثان وجود علاقة طردية قوية بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي لعينة البحث، أي كلما زاد مستوى التجهيز الانفعالي زاد الشحن النفسي لدى اللاعبين والعكس صحيح. مما يؤكد إن التجهيز الانفعالي يُعد عنصراً حاسماً في تحديد طبيعة الشحن النفسي لدى الرياضيين بل ويتجاوز كونه استجابة لحظية ليكون أداة استراتيجية مستمرة للشحن النفسي وتعزيز الأداء. ويوصي الباحثان بتصميم برامج تدريب نفسي تخصصية تهدف إلى رفع مستوى التجهيز الانفعالي والشحن النفسي من المستوى المتوسط إلى المستويات المرتفعة، من خلال التدريب على مهارات التنظيم الانفعالي، التحكم في الضغوط، تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية الحافز الذهني.

الكلمات المفتاحية: التجهيز الانفعالي، الشحن النفسي، الالعب الفردية.

1- المقدمة:

يواجه الرياضيون في حياتهم اليومية العديد من الخبرات الحياتية الضاغطة والمشكلات المتنوعة التي تثير مجموعة من الانفعالات التي تؤثر بدورها على سلوكياتهم ومستوى تركيزهم وقدرتهم على الأداء بالصورة المثلى مما يؤثر على 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 في السنوات الأخيرة، فقد توصل كلا منهما إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطرابات الخوف والقلق العام وأعراض أمراض القلب والشرابين التاجية، ضيق التنفس، الذبحة الصدرية، كما إن كبت الانفعال وعدم التعبير عنه يؤدي إلى عدد من الاضطرابات الجسمية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

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 على ذاكرة الرياضي من خلال المحتوى الانفعالي للمعلومات وتأثير الحالة المزاجية على الرياضي، وإن التجهيز الانفعالي هام 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 تهتم في السنوات الأخيرة بعمليات التجهيز الانفعالي والعقلي للرياضيين قبل واثاء وبعد المنافسة.

وقدم راشمان (Rachman.2001) 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 الفسيولوجية 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 وبالتالي عدم تحقيق الإنجاز الرياضي المطلوب تحقيقه.

ويمثل الشحن النفسي متغيراً نفسياً مهماً في إعداد الرياضي فهو يؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فلاعب الألعاب الفردية يتقاربون بدرجة كبيرة من

حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعب في أثناء التدريب أو المنافسة إذ يؤدي دورا رئيسا في تحقيق الانجاز. ويشير الواقع الى 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 بصفة عامة يعتمد على ما لدى الرياضي من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية أيضا. وعملية الشحن النفسي هي استخدام الأساليب في الارشاد والتوجيه للاعبين من قبل المسؤولين 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 نفسيا بصورة جيدة تزداد ثقته بنفسه ويستطيع ان يدرك قابلياته ويفهم حدودها ويدرك ما هو مطلوب منه ويسلك السلوكيات الرياضية والاجتماعية المناسبة التي تجعل المجتمع الرياضي يراه رياضيا مميزا قادر على تحقيق أفضل المستويات.

ويتأثر الشحن النفسي لدى الرياضي نتيجة لعوامل معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس الدرجة بل يختلف من لاعب إلى آخر، 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 يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى تستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للشحن النفسي لاستخدامها عند الحاجة دون أن تلجأ الى وضع جميع أفراد المجموعة تحت المعاملة نفسها.

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

وتتمثل أهمية البحث بدراسة مفهومي التجهيز الانفعالي والشحن النفسي وضرورة التركيز على الجانب الانفعالي للشخصية الرياضية من حيث المتغيرات التي تتأثر بها أو تلك التي تؤثر فيها وكيفية انعكاس ذلك على أداء الرياضي لمهام واجباته الحياتية الاعتيادية أو الرياضية (زينب بدوي، ٢٠١١)، فنجاح الرياضي 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 أولا التأكد

من كون التجهيز الانفعالي له علاقة طردية مع الشحن النفسي للاعبين الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق.

اما مشكلة البحث تكمن في غاية المدربين هو زيادة العوامل الايجابية التي تسهم في تحقيق الانجاز والتقليل من العوامل السلبية، ومن خلال ملاحظة الباحث لأداء بعض اللاعبين في إقليم كردستان وجد أن نتائجهم تتفاوت عند المنافسات المهمة حتى عند مواجهة لاعبين أقل منهم في المستوى بسبب الانفعالات الزائدة والمؤثرة في أداء اللاعب. مما حدا بالباحث دراسة التجهيز الانفعالي والشحن النفسي.

والتجهيز الانفعالي والشحن النفسي من المفاهيم النفسية التي لا بد وأن يتسلح بها لاعب الألعاب الفردية بسبب عدم القدرة على تبديل اللاعب بلاعب آخر، فضلا عن ان خسارة اللاعب هي خسارة نادي او فريق او منتخب كامل، والمفهوم ان يساعدان على تنمية انفعالات السلوك الإيجابي للاعب الذي يواجه المواقف الضاغطة التي تعترض مشاركته في أثناء التدريب أو المنافسة، كذلك فإن مشكلة البحث تكمن في عدم معرفة العلاقة ونسبة الاسهام بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي للاعبين الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق وما لهما من تأثير كبير على اللاعبين وهذا شيء ضروري اراد الباحث التعرف عليه لإيجاد الحلول المناسبة له مستقبلا.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على نسبة مساهمة التجهيز الانفعالي في الشحن النفسي للاعبين.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (1023) لاعبا إذ حصل الباحثان على الاحصائية بأعداد اللاعبين وفقا للكتب الصادرة من فروع اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية في (السليمانية، وأربيل، ودهوك) (الملحق 1) والجدول (1) يبين توزيع اللاعبين على محافظات الإقليم وعلى الألعاب الفردية.

عينة البحث: مجموعة من الأفراد أخذت من المجتمع الأصلي لتكون بديلا عنه في عملية جمع البيانات فعن طريق دراسة صفات العينة وخصائصها نتمكن من وصف خواص وخصائص المجتمع. وتم اختيار العينات عشوائيا وتوزعت كالتالي:

عينة التجربة الاستطلاعية اجريت هذه التجربة على عينة عشوائية من (25) لاعبا وعينة التطبيق للمقياسين: بلغت (96) لاعبا ونسبة مئوية بلغت (9.38%) من مجتمع البحث. والجدول (1) يبين التوصيف الكامل لتوزيع مجتمع وعينة البحث.

الجدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع البحث وعينته على محافظات اقليم كردستان العراق

ت	المحافظة	اسم الاتحاد	عدد اللاعبين	عينة الاستطلاعية	عينة التطبيق
1	دهوك	السباحة	6	1	1
2		ألعاب قوى	5	-	1
3		المبارزة	25	1	2
4		المصارعة	15	-	1
5		الجودو	20	1	2
6		الكاراتيه	22	-	1
7		كرة المنضدة	12	-	1
8	السليمانية	السباحة	14	-	1
9		ألعاب قوى	12	2	2
10		كاراتي	200	4	7
11		كرة المنضدة	10	2	2
12		تايكواندو	40	-	5
13		الجودو	10	1	1
14		المبارزة	6	-	-
15		الملاكمة	31	1	2
16	اربيل	السباحة	80	2	5
17		رفع الاثقال	30	1	2
18		ألعاب قوى	25	-	3
19		التايكواندو	100	3	8
20		الجودو	30	2	4
21		الكاراتيه	120	-	15
22		المصارعة	25	1	3
23		الملاكمة	115	2	8
24		كيك بوكسينك	100	-	9
25		كرة المنضدة	70	1	10
المجموع الكلي					
النسبة المئوية					
			1023	25	96
			%100	%2.44	% 9.38

3- عرض وتحليل ومناقشة علاقة ونسبة مساهمة مقياس التجهيز الانفعالي ومكوناته بمقياس الشحن النفسي ككل:

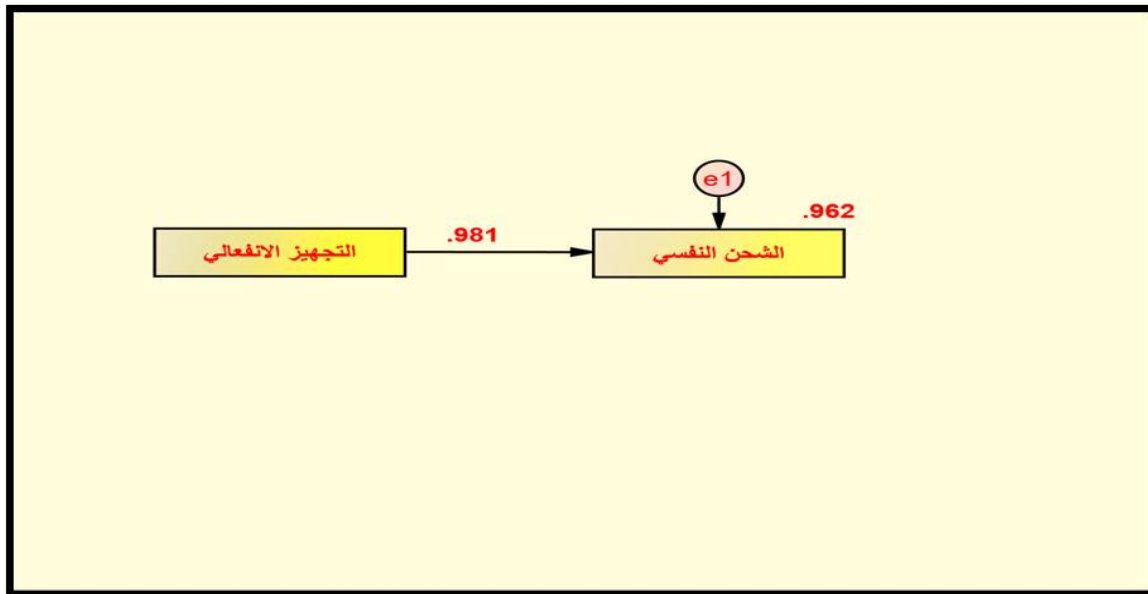
ان تحقيق الهدف يتطلب ايجاد العلاقة الارتباطية ونسبة المساهمة بين متغيرات البحث، لذا لابد من التعرف على نوع العلاقة الارتباطية ومدى اسهام مقياس التجهيز الانفعالي ومكوناته بمقياس الشحن النفسي إذ جرى توزيع المقياسين على عينة عشوائية من لاعبي بعض الالعاب الفردية في اندية اقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (96) لاعبا (الجدول (1)) وجرى توزيع المقياسين للمدة 2025/4/15 لغاية 2025/5/11. وبعد جمع البيانات تم اجراء العمل الاحصائي للمقياسين لإيجاد العلاقة ونسبة الاسهام بين المقياسين.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة ونسبة اسهام مقياس التجهيز الانفعالي بمقياس الشحن النفسي:

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية لعلاقة ونسبة اسهام مقياس التجهيز الانفعالي بمقياس

الشحن النفسي

معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل	معامل الانحدار B	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
0.981	0.962	0.962	0.244	2379.08	94	0.00	معنوية
الوسط الحسابي = 126.98			الانحراف المعياري = 13.197		قيمة F الجدولية عند درجة حرية 94 ومستوى دلالة 0.05=3.94		



الشكل (1) يوضح معاملات الانحدار المعيارية وقيمة معامل الارتباط ومعامل التحديد لمقياس التجهيز الانفعالي

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة طردية قوية جدًا وذات دلالة معنوية بين مكون التجهيز الانفعالي النفسي ومقياس الشحن النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط ($R = 0.981$) ، وهو قريب جدًا من الواحد الصحيح، مما يعكس ارتباطًا قويًا جدًا بين المتغيرين. وبلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.962$)، ما يعني أن حوالي (96%) من التغيرات التي تطرأ على مستوى الشحن النفسي يمكن تفسيرها من خلال التجهيز الانفعالي، مما يؤكد أهمية هذا المتغير في تحديد الحالة النفسية للاعبين قبيل وأثناء الأداء الرياضي.

كما بلغ معامل التأثير ($Beta = 0.244$)، مما يشير إلى أن كل زيادة بوحدة واحدة في درجة التجهيز الانفعالي تؤدي إلى زيادة مقدارها (0.244) في الشحن النفسي، رغم أن معامل بيتا يبدو منخفضًا نسبيًا، فإن الدلالة الإحصائية العالية لقيمة F المحسوبة (2379.08) تعكس قوة النموذج التنبؤي وموثوقيته على مستوى دلالة (0.05).

يرى الباحثان أن هذه العلاقة القوية تعكس وجود تفاعل ديناميكي بين الحالة النفسية العامة للاعبين واستجاباتهم الانفعالية في سياق المنافسة، إذ إن ارتفاع قدرة اللاعب على التحكم في مشاعره وتوقعاته ومواقفه قبيل وأثناء المنافسة يساهم في تعزيز استعداداته الذهني والشحن النفسي الإيجابي اللازم للأداء الرياضي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Jones. 2003) أن اللاعبين القادرين على تنظيم مشاعرهم واستجاباتهم الانفعالية قبيل المنافسة، يظهرون مستويات أعلى من الثبات الانفعالي والجاهزية، ما ينعكس في شحن نفسي إيجابي يهيئهم للأداء الأفضل.

ويؤمن الباحثان أن التجهيز الانفعالي لا يُعد مجرد أداة تحفيزية لحظية، بل يمثل ركيزة أساسية للصحة النفسية الرياضية، إذ يوفر للاعبين توازنًا داخليًا يحميهم من الضغوط الخارجية والداخلية. في هذا السياق، يؤكد (عبد المجيد عبد الرحمن، 2018) إلى أن التجهيز الانفعالي لا يقتصر على الشحن والتحفيز قبيل المنافسة، بل هو عنصر دائم يُسهم في دعم الاستقرار النفسي والتوافق داخل وخارج الميدان.

ومن منظور النظرية المعرفية الانفعالية التي طوّرها (Lazarus .1991) فإن الانفعالات تنشأ من تقييمنا المعرفي للمواقف، وبالتالي فإن تجهيز اللاعب نفسيًا يُسهم في تهيئته لتفسير المواقف التنافسية بشكل إيجابي، مما يعزز شحنه النفسي بطريقة صحية.

يرتبط التجهيز الانفعالي ارتباطًا وثيقًا بمفهوم المرونة النفسية، وهي قدرة الرياضي على التكيف مع الضغوط والتغيرات المفاجئة أثناء المنافسة، وتدعم دراسة (Kashdan & Rottenberg .2010) هذا الربط، إذ بينت أن المرونة النفسية تُعد مؤشرًا مهمًا على الصحة النفسية والأداء في البيئات التنافسية.

في السياق نفسه تلعب الخبرة الرياضية دورًا محوريًا في تعزيز التجهيز الانفعالي. فكلما زادت خبرة اللاعب، أصبح أكثر قدرة على التحكم في مشاعره واستخدام الشحن النفسي بشكل إيجابي ويشير (Weinberg & Gould .2019) إلى أن اللاعبين المتمرسين يطورون استراتيجيات نفسية ذاتية مثل الحديث الإيجابي والتصور الذهني، ما يساعدهم على الاستفادة القصوى من التجهيز الانفعالي لرفع قيمة الشحن النفسي داخل اللاعب.

ومن خلال ما سبق نجد إن التجهيز الانفعالي يُعد عنصرًا حاسمًا في تحديد طبيعة الشحن النفسي لدى الرياضيين بل ويتجاوز كونه استجابة لحظية ليكون أداة استراتيجية مستمرة للتكيف النفسي وتعزيز الأداء.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-وجود علاقة طردية قوية بين التجهيز الانفعالي والشحن النفسي لعينة البحث، أي كلما زاد مستوى التجهيز الانفعالي زاد الشحن النفسي لدى اللاعبين والعكس صحيح.
- 2-إن التجهيز الانفعالي يُعد عنصرًا حاسمًا في تحديد طبيعة الشحن النفسي لدى الرياضيين بل ويتجاوز كونه استجابة لحظية ليكون أداة استراتيجية مستمرة للشحن النفسي وتعزيز الأداء.

4-2التوصيات:

- 1-تصميم برامج تدريب نفسي تخصصية تهدف إلى رفع مستوى التجهيز الانفعالي والشحن النفسي من المستوى المتوسط إلى المستويات المرتفعة، من خلال التدريب على مهارات التنظيم الانفعالي، التحكم في الضغوط، تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية الحافز الذهني.

المصادر

- زينب عبد العليم بدوي؛ النموذج البنائي للعلاقات بين الابداع الانفعالي وبعض متغيرات تجهيز المعلومات الانفعالية: (الزقازيق، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية/جامعة الزقازيق، 2011).
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبسي؛ دليل البَحَاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، المطبعة المركزية - جامعة ديالى، 2004).
- عبد المجيد، عبد الرحمن؛ الأسس النفسية في التدريب الرياضي: (القاهرة: دار الفكر العربي، 2018).
- Jones, G.; More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport: (British Journal of Psychology, 94(4), 2003)
- Lazarus, R. S.; Emotion and adaptation: (Oxford University Press, 1991).
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J.; Psychological flexibility as a fundamental aspect of health: (Clinical Psychology Review, 30(7), 2010)
- Rachman S.; Emotional Processing. With special reference to posttraumatic stress disorder: (International Review Psychiatry, 2001).

ملحق (1) اعداد اللاعبين في اقليم كردستان العراق للألعاب الفردية

National Olympic Committee of Iraq
Duhok Governorate

اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية
فرع دهوك

العدد: 112
التاريخ: 2025 / 3 / 4

الى / جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م / اعداد اللاعبين

تحية رياضية...
المشاركة التي كنتم كنتم المزمع (998) في (2025/3/4) الخاص بتسجيل مهمة طلابية الماجستير (ناز ناظم حاتم عزيز) لبحث الموسوم (التجهيز الانفعالي و علاقته بالشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية في اقليم كردستان العراق) نود اعلامكم بان اعداد اللاعبين لبعض الألعاب الفردية / المتقدمين يبلغ (105) وكما بين في الجدول ادناه لتعلم ... مع التقدير.

اللعبة	عدد اللاعبين
1. السباحة	6
2. السباحة والبيدات	5
3. المصارعة	25
4. الجودو	15
5. الكاراتيه	10
6. الكونغ فو	2
7. كرة المصغرة	12

رئيس الفرع
محمد قاسم محمد

م / اعداد اللاعبين

Mob: + (964) 7504642438 duhokolympiccommittee@gmail.com

محرر - لزاركي - خراساني

National Olympic Committee of Iraq
Erbil Branch

اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية
فرع اربيل

العدد: 80
التاريخ: ٢٠٢٥ / ٣ / ١٦

الى / جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م / اعداد اللاعبين

تحية رياضية...
المشاركة التي كنتم كنتم المزمع (٩٩٨) في (٢٠٢٥/٣/١٦) الخاص بتسجيل مهمة طلابية الماجستير (ناز ناظم حاتم عزيز) لبحث الموسوم (التجهيز الانفعالي و علاقته بالشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية في اقليم كردستان العراق) نود اعلامكم بان اعداد اللاعبين لبعض الألعاب الفردية / المتقدمين يبلغ (٥٥٥) وكما بين في الجدول ادناه لتعلم ... مع التقدير.

اللعبة	عدد اللاعبين
1. السباحة	٢٠
2. السباحة والبيدات	٢٥
3. المصارعة	١٠٠
4. الجودو	٢٠
5. الكاراتيه	١٠٠
6. الكونغ فو	٢٥
7. كرة المصغرة	١٠
8. التايكواندو	١٠
9. كرة الطاولة	٢٠

رئيس الفرع
م. زنادي حيدر عاكف

م / اعداد اللاعبين

Mob: + (964) 7504642438 duhokolympiccommittee@gmail.com

محرر - لزاركي - خراساني

National Olympic Committee of Iraq
Al Sulaymaniyah Branch

اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية
فرع السليمانية

العدد: ٢٠٤
التاريخ: ٢٠٢٥ / ٤ / ٧

الى / جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م / اعداد اللاعبين

تحية رياضية...
المشاركة التي كنتم كنتم المزمع (٩٩٨) في (٢٠٢٥/٣/١٦) الخاص بتسجيل مهمة طلابية الماجستير (ناز ناظم حاتم عزيز) لبحث الموسوم (التجهيز الانفعالي و علاقته بالشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية في اقليم كردستان العراق) نود اعلامكم بان اعداد اللاعبين لبعض الألعاب الفردية / المتقدمين يبلغ (٣٧٣) وكما بين في الجدول ادناه لتعلم ... مع التقدير.

اللعبة	عدد اللاعبين
1. السباحة	٢٠
2. السباحة والبيدات	٢٥
3. المصارعة	١٠٠
4. الجودو	٢٠
5. الكاراتيه	١٠٠
6. الكونغ فو	٢٥
7. كرة المصغرة	١٠
8. التايكواندو	١٠
9. كرة الطاولة	٢٠

رئيس الفرع
أ.د. فواز محمد صديق رشيد

رئيس الفرع السليمانية
اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية

Mob: + (964) 7504642438 suly.olympic@gmail.com

محرر - لزاركي - خراساني

ملحق (2) مقياس التجهيز الانفعالي للاعبين بعض الألعاب الفردية بصورته النهائية
م/مقياس التجهيز الانفعالي للاعبين

عزيزي اللاعب المحترم..

يروم الباحثان بناء مقياسي التجهيز الانفعالي والشحن النفسي، وهو أحد أهداف رسالة الماجستير الموسومة (التجهيز الانفعالي وعلاقته بالشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق).

ويعرف التجهيز الانفعالي (Emotional Processing) في المجال الرياضي بأنه ((هو الآلية التي يستخدمها الرياضي لامتناع او استيعاب المثيرات المزعجة انفعاليا في أثناء التدريب او المنافسة وخفضها إلى الحد الذي يسمح لخبراته ولسلوكه الرياضي أن يستمر دون تأثير على مستواه الرياضي)).

لكونكم من اللاعبين الذين تستهدفهم الدراسة نضع بين أيديكم هذا المقياس الذي له علاقة مباشرة بمجال عملكم، لذا يرجى من حضرتكم قراءة العبارات والإجابة عنها بأمانة وموضوعية على وفق ما ترونه مناسباً مع الظروف الحقيقية لواقع عملكم الرياضي، عما أن نجاح الدراسة مرهون بدقة إجاباتكم، وهي لا تستهدف تشخيص نقاط القوة والضعف في لدى اللاعبين ولكن تستعمل لأغراض البحث العلمي حصراً، ويتم ذلك بوضع علامة (✓) في الحقل الذي يعبر عن حقيقة رأيكم فيما ترونه مناسباً للعبارات.

اللعبة التي يمارسها اللاعب:

اسم النادي:

مثال للإجابة:

ت	العبرة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1	أصمم على تحقيق ما أريد					✓

ت	العبارات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1	اشعر ان البرامج التدريبية غير قادرة على تطوير امكانياتي					
2	ترفض الادارة الإفادة من رأينا في العمل					
3	الاعداد النفسي والذهني يساعد في خفض الانفعال اثناء المنافسة					
4	أمارس تدريباً ذهنياً عالياً عند المنافسات القوية					
5	أخطط للإنجاز واثابر لتحقيقه					
6	أهين نفسي جيداً لخوض المنافسات القوية					
7	لدي أهداف انفعالية أسعى لتحقيقها اثناء المنافسة					
8	اشعر بعدم قدرتي على تعديل السلوك لمجاراة المنافس					
9	أعد نفسي لتحقيق أعلى درجات التكيف اثناء المنافسات					
10	أعمل على تحفيز نفسي لزيادة اندفاعي في المنافسة					
11	أفكر بالاعتزال عند أي فشل في تحقيق الفوز					
12	التأخر في النتيجة يجعلني أفقد لتركيز					
13	ضغوط المنافسة تحفزني لتحقيق أعلى المستويات					
14	اشعر بالإحباط الشديد عند أي حالة فشل					
15	لدي رغبة كبيرة للتدريب استعداداً للمنافسة القادمة					
16	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي					
17	التدريب الشاق هو الأساس لتحقيق الفوز في المنافسات					
18	أجد صعوبة في تحديد نقاط القوة والضعف لدى المنافسين					
19	أسعى لتنمية مهاراتي الرياضية والنفسية في المنافسات الصعبة					
20	أحاول الربط بين الكم المعرفي والواجبات التي أكلف بها					
21	أتحمل كل الضغوط للوصول الى تحقيق اهدافي في المنافسة					
22	أستطيع معرفة وفهم مشاعر المدرب وزملائي في الفريق					
23	تؤهلني امكانياتي الرياضية لتحقيق أفضل النتائج في البطولات القادمة					
24	أتكيف بسهولة مع المتغيرات المتوقعة في التدريب والمنافسة					
25	أحرص على الاستفادة من الخبرات الماضية في التخطيط المستقبلي					

ملحق (3)

مقياس الشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية بصورته النهائية

م/مقياس الشحن النفسي للاعبين

عزيزي اللاعب المحترم..

يروم الباحثان بناء مقياسي التجهيز الانفعالي والشحن النفسي، وهو أحد أهداف رسالة الماجستير الموسومة (التجهيز الانفعالي وعلاقته بالشحن النفسي للاعبين بعض الألعاب الفردية في إقليم كردستان العراق).

ويعرف الشحن النفسي (Psychological Charging) في المجال الرياضي بأنه ((هو العملية التي يتم من خلالها توظيف الطاقة النفسية والعاطفية والبدنية في نشاط معين وهذه العملية تشحن اللاعب بطاقة إيجابية تساعده على الشعور بالتفاؤل وتحقيق الإنجاز)).

لكونكم من اللاعبين الذين تستهدفهم الدراسة نضع بين أيديكم هذا المقياس الذي له علاقة مباشرة بمجال عملكم، لذا يرجى من حضرتكم قراءة العبارات والإجابة عنها بأمانة وموضوعية على وفق ما ترونه مناسباً مع الظروف الحقيقية لواقع عملكم الرياضي، عما أنّ نجاح الدراسة مرهون بدقة إجاباتكم، وهي لا تستهدف تشخيص نقاط القوة والضعف في لدى اللاعبين ولكن تستعمل لأغراض البحث العلمي حصراً، ويتم ذلك بوضع علامة (✓) في الحقل الذي يعبر عن حقيقة رأيكم فيما ترونه مناسباً للعبارات.

اللعبة التي يمارسها اللاعب:

اسم النادي:

ت	العبارات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1	اعمل بشكل مستمر لتطوير مهاراتي البدنية والنفسية					
2	احافظ على هدوئي في المنافسات الصعبة					
3	أعد نفسي لأكون جاهزا للتكيف مع مستجدات المنافسة وظروفها					
4	اشعر بالحماس والرغبة لتحقيق الفوز في المنافسة المقبلة					
5	أستطيع تحقيق الفوز مهما كانت قوة اللاعبين المنافسين					
6	بإمكاني تقديم مستوى أداء عالي مهما كانت بيئة المنافسة					
7	أجد متعة في أداء المهارات الصعبة					
8	تضعف قدرتي على المنافسة في الأدوار المتقدمة من المنافسة					
9	أجد صعوبة في تصحيح ادائي في المواقف الحرجة					
10	ادائي في المنافسة يكون اقوى من التدريب					
11	أفقد اعصابي عندما يستثيرني المنافس او الجمهور					
12	مهما كانت العقوبات بإمكاني تحقيق أفضل النتائج					
13	عند المنافسة استبعد كل الأفكار ما عدا كيف احقق الفوز					
14	أفكر في تناول المنشطات لمواجهة المنافسين الاقوياء					
15	أجد صعوبة في تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة					
16	قدراتي ومهاراتي ليس جيدة مقارنة بالمنافسين الآخرين					
17	اثناء المنافسة استمتع بمواجهة المواقف الصعبة وتجاوزها					
18	كل ما اتعلمه في التدريب اطبقه في المنافسة مهما كانت المنافسة قوية					
19	أحاول تحسين ادائي بالتدريب لفترات اضافية					
20	المدرّب يعطي اهتمامه للاعبين ذوي المستوى فقط					
21	يعاملنا المدرّب او الإدارة بصورة جيدة حتى عند الخسارة					
22	المدرّب يعامل الجميع وفق مبدأ المساواة					
23	يتم استخدام وسائل حديثة في التدريب البدني والنفسي للاعبين					
24	أجد صعوبة في منافسة اللاعب الأكثر مني خبرة					
25	تشجيع المدرّب يدفعني لتقديم المستوى الأفضل في التدريب والمنافسة					
26	اسعى لزيادة خبرتي في كل منافسة أشارك فيها					
27	ابذل كل ما في وسعي للفوز على المنافسين الاقوياء					
28	اتدرب باندفاع ورغبة لتحقيق أفضل نتيجة في المنافسة					
29	اكافح للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية والشخصية					
30	أفكر في تقديم أفضل مستوى لي في المنافسة					
31	انفذ المهارات التي احيدها بدقة في المنافسة					
32	اشعر بالراحة والسعادة بعد انتهاء التدريب او المنافسة					

The extent to which emotional preparation contributes to enhancing the psychological...

					33	اتأخر عن التدريب لأنه يمثل ضغطا عاليا بدنيا ومهاريا
					34	أخشى عدم رضا المدرب والجمهور عن ادائي في المنافسة
					35	لدي القدرة على التحدي في التدريب والمنافسة
					36	المشاركة المنافسات تمنحني السعادة والرغبة بتحقيق الإنجاز
					37	منافسة اللاعبين الأقوياء تساعدني لتقديم أفضل ما لدي