

دراسة مقارنة للإعراض النفس جسمية لدى لاعبي بعض

الألعاب الفردية والفرقية

بحث وصفي

على لاعبي الدرجة الممتازة في العراق

م. م صادق يوسف محمد

جامعة ذي قار

الملخص :

تركز موضوع البحث على إيجاد الفروق بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي الدرجة الممتازة للعبة تنس الطاولة والتنس الأرضي وكرة القدم وكرة السلة في العراق ' ودلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في الأعراض النفس جسمية ، ولقد أوصى الباحث العمل على أبعاد الرياضيين عن أجواء المباراة والاهتمام بعملية الإحماء العام والخاص الذي يقوم به الرياضي قبل المباراة من أجل تهيئته من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في احسن حالة ممكنة واستخدام الأسلوب التشجيعي والإيجابي في تحفز اللاعبين على الفوز بالمباراة وكذلك استخدام التدليك لأنه يعمل على تهدئة اللاعبين .

١- التعريف بالبحث :-

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

أن التدريب الرياضي في عصرنا الحاضر أصبح يتأسس على أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية وتعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية إلى تحقيقها.

ويرى علماء الرياضة إن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ويدللون على ذلك إن معظم خبراء التدريب الرياضي وخاصة في الدول المتقدمة يعرفون جيداً أهم طرق ووسائل تنمية مختلف الصفات البدنية كطرق تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة وكذلك طرق تعلم واكتساب

المهارات الحركية كل ذلك نتيجة الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية المتعددة ، كما يعزى أيضاً إلى مختلف التجارب والبحوث العلمية التي قام بها العلماء وخاصة علماء فسيولوجيا الرياضة وعلم الحركة ، أما طرق ووسائل تنمية وتطوير الصفات والسمات وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي وبالمنافسات الرياضية والتي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للفرد فأنها لم تحظى بالعناية الكافية من العلماء أو من المدربين إلا منذ وقت قريب جداً، إذ لا يزال هنالك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية وبالأنشطة الرياضية في حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء بالبحث والدراسة والحاجة إلى المزيد من الاهتمام حيث لاحظ بعض الخبراء أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك

٢-١ الدراسات النظرية :-

قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد الأعراض التي تظهر على الأفراد في أثناء الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية (حالة ما قبل المنافسة) ، وقد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة من الحالات الرئيسية حيث تتميز كل حالة من الحالات ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها من غيرها من الحالات الأخرى ، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة . (١)

١- حالة حمى البداية :-

تعزى حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات (الكف) التي تعمل على أبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإثارات العصبية .
- الأعراض الفسيولوجية :-

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي :

- (أ) زيادة سرعة التنفس .
- (ب) زيادة سرعة نبضات القلب .
- (ج) زيادة إفرازات العرق .
- (د) الحاجة الماسة للتبول وتكراره .
- (هـ) ارتعاش الأطراف كاليدين (كالأصابع) أو الساقين .
- (و) الإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلي إذ يحس الفرد بان ساقيه لا تستطيع حمل جسمه .

- الأعراض النفسية :-

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي :

- (أ) شدة الاستثارة أو (النرفزة) القوية الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة .
- (ب) الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
- (ج) ضعف الذاكرة إذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة .
- (د) الشعور بالخوف من المنافس الذي يفقده الثقة في قدراته الذاتية .
- (هـ) عدم ثبات الحالة الانفعالية للفرد وسرعة تغييرها من حالة إلى أخرى ، فقد يبتسم الفرد للحظة ثم تختفي الابتسامة ويحل محلها تجهم يدل على القلق مثلاً .
- تشئت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ، إذ نجد الفرد ينظر إلى الفراغ ، أو نجده زانغ البصر ، أو

فإن هنالك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات وأصبحوا يعتمدون في ذلك اعتماد كبير على علم النفس الرياضي .

وأن أهمية البحث هي لمعرفة الأعراض النفسية جسميه لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرق والمقارنة بينهما.

٢-١ مشكلة البحث :-

هنالك العديد من الأعراض النفسية (كالقلق والتوتر والاستثارة ... الخ) والأعراض الجسمية مثل متاعب المعدة والقلب والدورة الدموية والتنفسية والعضلات ... الخ) التي تظهر على اللاعب في المراحل المختلفة قبل المباراة أو بعدها وهذه الأعراض تشير إلى مستوى حالات التوتر أو القلق أو الشدة التي تنتاب اللاعب في غضون هذه المراحل المختلفة.

لذا ارتأى الباحث التعرف على الأعراض النفسية جسمية لدى اللاعبين في الفرق الفردية والفرق الفرقية وتحديد درجتها من أجل استخدام طرق الرعاية والتوجيه المناسب لكل حالة في سبيل الوصول إلى أرقى مستوى في الإنجاز.

٣-١ أهداف البحث :-

- ١- التعرف على الأعراض النفسية جسمية لدى لاعبي الألعاب الفردية .
- ٢- التعرف على الأعراض النفسية جسمية لدى لاعبي الألعاب الفرقية .

٤-١ فروض البحث :-

وجود فروق معنوية للأعراض النفسية جسمية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية .

٥-١ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري / لاعبي الدرجة الممتازة للتنس الطاولة المشاركين في بطولة العراق لعام ٢٠٠٦ وللاعببي الدرجة الممتازة للتنس الأرضي المشاركين في بطولة الفرات الأوسط والجنوب لعام ٢٠٠٧ وللاعببي الدرجة الممتازة لكرة القدم وكرة السلة المشاركين في بطولة أندية الدور الممتاز (المنطقة الجنوبية) لعام ٢٠٠٧ .

- ٢- المجال المكاني / القاعة الرياضية في كر بلاء/ ملاعب المعهد الفني في النجف / ملعب الناصرية الرياضي / القاعة الرياضية في الناصرية .

- ٣- المجال الزمني / من ٢٠٠٦/١٢/١٨ إلى ٢٠٠٧/١/١٨ .

ينتقل بصره من مكان إلى آخر ولا يكاد يستقر على حال .

- النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية :-

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة حمى البداية فإننا قد نتوقع من الرياضي أثناء اشتراكه في المنافسة النتائج التالية :

(أ) عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية .

(ب) سرعة الاستجابة التي تتميز غالباً بعدم الدقة كما هو الحال في عمليات البدء الخاطئة في مسابقات الجري والسباحة .

(ج) بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة مما يؤدي إلى استنزاف طاقات الفرد مبكراً الأمر الذي يسهم في عدم قدرته على إكمال المنافسة بنفس الدرجة من القوة والسرعة .

(د) عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي المحدد للفرد نظراً لعدم قدرته على الانتباه والتركيز الذي يؤثر بدرجة كبيرة على عمليات التفكير .

(هـ) فقد القدرة على أدراك الإحساس بالزمن أو المسافة .

(و) ظهور بعض الأخطاء الفنية التي ترتبط بأداء المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها .

٢- حالة عدم المبالاة بالبداية :-

تعتبر حالة عدم (المبالاة بالبداية) عكس حالة (حمى البداية) إذ تعزى إلى زيادة عمليات (الكف) في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية .

- الأعراض الفسيولوجية :-

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي :

(أ) الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .

(ب) الخمول الحركي والميل إلى التثاوب .

(ج) انخفاض في سرعة التنفس وفي سرعة نبضات القلب .

- الأعراض النفسية :-

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي :

(أ) عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة .

(ب) انخفاض في درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول .

(ج) حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا .

(د) انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر .

(هـ) ضعف الإرادة .

- النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية :-

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة عدم المبالاة بالبداية فإننا قد نتوقع من الرياضي أثناء اشتراكه في المنافسة النتائج التالية :

(أ) بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول .

(ب) عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته .

(ج) فقد الميل للكفاح وبذل أقصى الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس .

(د) تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للسرعة المطلوبة .

(هـ) عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المناسب .

(و) السلبية وعدم القدرة المبادأة والالتجاء للدفاع بدلاً من الهجوم .

٣- حالة الاستعداد للكفاح :-

تعتبر حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالتها (الإثارة العصبية) و (الكف العصبية) .

- الأعراض الفسيولوجية :-

تكون معظم العمليات الفسيولوجية في أتم حالتها الطبيعية ، وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإرادي .

- الأعراض النفسية :-

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلي :

(أ) استثارة معتدلة بسيطة لكي تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواه وطاقاته .

(ب) حاله انفعالية إيجابية (سارة) كالفرح للاشتراك في المباراة مثلاً .

(ج) ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد بها .

(د) تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بفرغ الصبر .

(هـ) تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين .

- النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح :-

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة الاستعداد للكفاح التي تظهر على الفرد أثناء اشتراكه بالمباراة النتائج التالية :

(أ) القدرة في التحكم على حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .

(ب) بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخططية السابق أعدادها لمجابهة المواقف المختلفة .

(ج) استخدام الفرد أقصى ما يمكنه من قوى وطاقات .

بالدرجة الممتازة لكرة القدم و(٢٠) لاعب بالدرجة الممتازة لكرة السلة المشاركين في بطولة أندية الدور الممتاز (المنطقة الجنوبية) لعام ٢٠٠٧ .

٣-٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :-

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٢- مقياس لقياس الأعراض النفس جسمية للاعب .

٣- أقلام رصاص .

٤-٣ المقياس المستخدم :-

قام الباحث باختيار المقياس المناسب لهذه الفئة العمرية والتي سبق وان تم استخدامه من قبل العديد من الخبراء والاختصاصيين ولنفس الفئة العمرية وعلى البيئة العراقية .

- أسم المقياس:- مقياس الأعراض النفس جسمية لدى اللاعب كما في الملحق رقم (١)

- الهدف من المقياس :- قياس الأعراض النفس جسمية لدى اللاعب .

- الأدوات المستخدمة :- نسخة من المقياس - قلم رصاص .

- طريقة الأداء :-

يطلب من اللاعب أن يحدد اجابته على كل عبارة من عبارات المقياس بما يتفق مع حالته الحقيقية أثناء الإجابة (قبل المنافسات) فإذا كانت العبارة تنطبق عليه إلى حد كبير فأنه يضع علامة (/) تحت كلمة (كثيرا) وإذا كانت العبارة تنطبق عليه بدرجة قليلة فأنه يضع علامة (/) أسفل كلمة قليلا أما إذا كانت العبارة لا تمثل حالته الحقيقية في فترة اجابته على المقياس فأنه يضع علامة (/) أسفل كلمة (لا يحدث) ويراعي الإجابة على كل العبارات المقياس وان يدرك اللاعب أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن المهم هو أن يقرر بصدق حالته الحقيقية أثناء اجابته على المقياس . (٤)

٥- التجربة الميدانية :-

قام الباحث بأجراء عرض المقياس على عينة البحث من تاريخ ٢٠٠٦/١٢/١٨ إلى ٢٠٠٧/١/١٨ وقام بتسجيل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال المقياس .

٦-٣ الوسائل الإحصائية (٥) :-

$$1- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$2- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

$$3- \text{اختبارات} = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} = \frac{24 - 24}{\sqrt{\frac{2}{2} + \frac{2}{2}}} = \frac{0}{1} = 0$$

(د) سرعة أدراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .

(هـ) الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة . (٢)

تختلف الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية طبقا لاعتبارات متعددة ، إذ قد تمتد أحيانا إلى أسابيع أو تقتصر على بضعة أياما وقد تشتمل على تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المباراة الرياضية .

وعموما يجب علينا مراعاة أنه كلما قرب موعد المنافسة زادت درجة وضوح الأعراض التي تميز حالة الفرد الرياضي ، كما يرى البعض أيضا أن درجة وضوح هذه الأعراض تزداد وضوحا كلما اقترب الفرد من مكان المباراة .

كما يرى بعض العلماء أنه في بعض الأحيان يمكن أن تتغير بطريقة فجائية حالة ما قبل البداية التي يمر بها الفرد الرياضي كنتيجة عوامل معينة .

فعلى سبيل المثال قد تتغير حالة الفرد الرياضي من حالة حمى البداية أو من حالة عدم المبالاة بالبداية إلى حالة الاستعداد للكفاح عند معرفته أن لاعبا معينا يثق في قدراته سوف يلعب لجواره أو عندما يدخل الفرد الرياضي إلى الملعب ويفاجئ بتشجيع الجمهور له .

كما يقرر البعض الآخر أن هناك بعض العوامل أو الظروف التي قد ترتبط بسير المباراة والتي من شأنها أن تغير من النتائج المتوقعة لحالة معينة من حالات ما قبل البداية السابق ذكرها .

فعلى سبيل المثال قد يحرز الفرد الرياضي الذي كان يمر في حالة حمى البداية مثلا بعض النجاح الميدني السريع (مثل إحراز هدف مبكر في كرة القدم أو كرة اليد أو النجاح في إيقاع المنافس في الملاكمة أو المصارعة أو تسجيل رقم جديد في الرمي أو الوثب في ألعاب القوى) عندئذ قد تتغير النتائج السابق توقعها لمثل حالته (حالة حمى البداية) وتنقلب إلى حالة مشابهة لحالة الاستعداد للكفاح . (٣)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٣ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي (بطريقة المسح) لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث شملت عينة البحث (١٠٠) لاعبا مقسمة إلى قسمين (٥٠) لاعبا يمثلون الألعاب الفردية والتي اشتملت (٣٠) لاعب بالدرجة الممتازة لتنس الطاولة المشاركين في بطولة العراق لعام ٢٠٠٦ و(٢٠) لاعب بالدرجة الممتازة للتنس الأرضي المشاركين في بطولة الفرات الأوسط والجنوب لعام ٢٠٠٧ و(٥٠) لاعب يمثلون الألعاب الفرقة والتي اشتملت على (٣٠) لاعب

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً قام الباحث بعرض النتائج ومناقشتها كمايلي .

جدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق الفردية والفرق الفرقية

الفرق	سـ	ع	ن	قيمة ت		النتيجة
				المحتسبة	الجدولية	
الفردية	60.6	419.9	50	0.187	*	عدم وجود فروق معنوية
الفرقية	64.94	450	50			

* قيمة ت الجدولية بدلالة ٠,٠٥.

من الجدول (١) دلت نتائج البحث على مايلي :-
بلغت قيمة (ت) المحتسبة بين الفرق الفردية والفرقية (١٨٧,٠) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (٩٩,١) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) إذ نجد أن قيمة (ت) المحتسبة هي أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الفرق .

أن الفرد الرياضي لا يمر في حاله معينه من الحالات ما قبل البداية في جميع المباريات التي يشترك فيها ، ففي مباراة معينة قد يمر الفرد الرياضي في حالة حمى البداية وفي مباراة التالية قد نجدة في حالة الاستعداد للكفاح وهكذا تختلف حالة الرياضي قبل بداية المباريات من مباراة لأخرى .

حيث أن ظهور الفرد الرياضي في حالة معينة من حالات ما قبل البداية إلى عوامل متعددة ومتنوعة ويمكن تلخيص أهم العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة إلى نوع النمط العصبي للفرد الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة وكلنا نعرف أن هنالك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم كما أن هنالك بعض الأفراد الذين يتميزون بالاستثارة السريعة لآقل منثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما تتناوبهم حالة حمى البداية في كثير من المباريات .

ويختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة السابقة التي عاشها سواء في التدريب او المنافسات الرياضية ، فاللاعب الناشئ يختلف في حالته عن اللاعب الدولي الذي يمر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه

القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ولذا يرى البعض أن الناشئ يمر غالبا في حمى البداية . وكذلك تؤثر الحالة التدريبية للفرد الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، فالفرد الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية عالية نتوقع منه أن يمر في حالة مغيرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة .

وتختلف حالة الفرد طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسة متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسة اضعف منه بكثير .

ومن ناحية أخرى تختلف حالة الرياضي عند عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ، أو عند عدم معرفته المنافس الفعلي وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على الفرد الرياضي .

من الطبيعي أن تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الودية أو المباريات التدريبية ، كما تختلف حالة الفرد الرياضي في المباريات الدولية أو العالمية عن حالته في المباريات الدورية المحلية مثلا .

ويؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات على حالة الفرد الرياضي ، فعلى سبيل المثال تختلف حالة الفرد الرياضي عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد أو من دورين مثلا عن حالته عندما يكون نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .

وأن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الاستجابات من أهم العوامل المؤثرة على حالة الفرد قبل اشتراكه في المباراة ، كما أن عدد المتفرجين يلعب دورا هاما أيضا في ذلك ، إذ تختلف حالة الفرد عندما يشترك في مباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة ويحضرها عشرات الألوف من المتفرجين .

وقد تختلف حالة الفرد الرياضي عندما يشترك في منافسة تقام على ملعبه اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة على ملعب المنافس أو في ملعب محايد لم يسبق له أن تدرب أو اشترك في منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب كما ترتبط بذلك نوع الأدوات المستخدمة من أجهزة أو أدوات .

وكذلك تختلف حالة اللاعب في الجو الذي يتميز بشدة البرودة عن الجو الحار ، كما تختلف حالته عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلافا جوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :

- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، 1978.

- نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ط2 جامعة بغداد ، 2000 .

- وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999.

عدم وجود فروق معنوية للأعراض النفس جسمية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية .

٢-٥ التوصيات :

١- أوصي المدرب استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ومن أهم طرق ووسائل الأبعاد المستخدمة هي مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحلة أو الانشغال ببعض الأعمال أو الهوايات المحببة إلى النفس أو التنزه في بعض الأماكن أو أي طريقة بحيث كون الفرد الرياضي بعيد عن أجواء المباراة .

٢- الاهتمام بعملية الإحماء العام والخاص الذي يقوم به الرياضي قبل المباراة من أجل تهيئته من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في احسن حالة ممكنة .

٣- أوصي باستخدام التدليك كعامل مساعد في التهدئة ويكسب الفرد الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر والاستثارة .

٤- استخدام الأسلوب التشجيعي والإيجابي من قبل المدرب للاعبين وتحفزهم في الفوز في المباراة .

الهوامش :

١- 1- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، 1978، ص 92.

٢- نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، الطبعة الثانية ، 2000 ، ص 239- 242 .

٣- محمد حسن علاوي : سيكولوجيا التدريب والمنافسات ، ط4 ، دار المعارف ، 1978، ص 161.

٤- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القاسية، 2004 ، ص 259 .

٥- وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 1999، ص 274.

المصادر

- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القاسية، 2004 .

- محمد حسن علاوي : سيكولوجيا التدريب والمنافسات ، ط4 ، دار المعارف ، 1978 .

ملحق رقم (١)
بسم الله الرحمن الرحيم

م / استبانة

تحية طيبة :

عزيزي اللاعب يرجى تفضلكم بقراءة الاستبانة بدقة ووضع علامة (/) تحت الفقرة التي تناسبك مع العلم لا توجد أجابه صحيحة أو خاطئة لطفا عدم كتابة الاسم على الاستبانة لانه يستخدم لغرض البحث العلمي فقط .

ت	الإعراض النفس جسمية	كثيرا	قليلًا	لا يحدث
١	تشعر بتعب في جسمك			
٢	تشرب الماء أكثر من المعتاد			
٣	تشعر بتوتر داخلي			
٤	يغلب عليك الهدوء			
٥	تلاحظ زيادة العرق في اليدين			
٦	تتضايق بسهولة من أشياء تعتبرها في أيام أخرى تافهة			
٧	تشعر بدوخة			
٨	تستطيع النوم كالمعتاد			
٩	تشعر بالآلام في الرأس			
١٠	تلاحظ حدوث ارتعاش في بعض أطرافك (اليدين أو الرجلين)			
١١	تتضايق إذا أجيببت بعض طلباتك بالرفض			
١٢	تشعر بالتفاؤل			
١٣	تشعر بالخوف من الإصابة أثناء العب			
١٤	تشعر بخفقان في القلب			
١٥	تحس أن أعصابك مشدودة			
١٦	تشعر بأنك في أحسن حالة ممكنة			
١٧	تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها			
١٨	تشعر بضغط في معدتك			

١٩	تشعر بعدم الاستقرار		
٢٠	تتقبل النقد من الآخرين بصدر رحب		
٢١	ينتابك الأرق ليلا		
٢٢	تتضايق وتثور وتغضب لأقل شيء		
٢٣	شهيتك للطعام أقل من المعتاد		
٢٤	تكون ثابتا ومطمئن البال		
٢٥	تشعر بان دقات قلبك أكثر من المعتاد		
٢٦	تشعر بقلق		
٢٧	تشعر بانقباض		
٢٨	تحس انك في احسن حالات النشاط		
٢٩	تشعر ببعض الآلام في بعض أجزاء جسمك		
٣٠	يزداد تنفسك أكثر من المعتاد		
٣١	لا تستطيع التركيز		
٣٢	تقبل على الطعام بشهية		
٣٣	تشعر بأنك متشائم		
٣٤	تشعر بجفاف الحلق		
٣٥	تحس بالصداع		
٣٦	تستطيع أن تستمع إلى أحزان ومتاعب الزملاء دون أن تتضايق		
٣٧	تشعر بالحساسية تجاه النقد		
٣٨	تكثر من التبول		
٣٩	تشعر بالاكتئاب		
٤٠	تشعر بان تنفسك طبيعي		