

دراسة مقارنة للانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في جامعة الموصل

م.م. عصام محمد عبد الرضا م.د. زهير يحيى محمد علي
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : 2004/7/24 ؛ تاريخ قبول النشر : 2005/8/10

ملخص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي فرق كليات جامعة الموصل بكرة القدم (عينة البحث) والمقارنة في الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي فرق الكليات جامعة الموصل بكرة القدم اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بكليات (التربية، القانون ، الآداب ، الإدارة والاقتصاد) ، وقد استخدم الباحثان مقياس الأعراض النفس جسمية المعد من قبل د0 محمد حسن علاوي عام (1998)، ويتكون المقياس من (40) عبارة ومن بدليلين (نعم،كلا) وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،معامل الارتباط لسبيرمان، تحليل التباين باتجاه واحد ،قيمة اقل غرق معنوي) أسفرت النتائج عن إن اغلب اللاعبين يخضعون إلى حالة من ظهور الأعراض النفس جسمية قبل وفي أثناء المنافسة فضلا عن ظهور فروق معنوية لدى لاعبي كليات الجامعة بكرة القدم في الأعراض النفس جسمية،وأوصى الباحثان بان قائمة الأعراض النفس جسمية مفيدة لعمل الكادر التدريبي للتمكن من الحد من الحالات الانفعالية الزائدة لدى لاعبيهم ،وكذلك إجراء البحوث والدراسات فيما يتعلق بالجانب الانفعالي على باقي الألعاب الرياضية 0

The psychology emotions for foot ball players in university of mosul the Compare study

Esam M. Abdul- Ruda

Dr. ZUHER .Y.M. Ale

Mosul University\ College Physical Education

Abstract:

The study aims to recognize the The psychologic emotions for foot ball players in university of mosul the and deferent between them .The study sample was (4) colleges, The researchers used the psychologic emotions for measuring the presented in Arabic by Dr. Mohammed

Hassan Alawi . The tool consisted(40)item. After the accuracy and validity of the tool was confirmed, the data were assessed using the arithmetic mean and the standard deviation , sperman simple coefficient, L.S.D, and won way anova.

The result obtained the following: There IS psychologic emotions for foot ball players in Mosul University. neither there is differences psychology emotions exist among the foot ball players in Mosul University . , Study aims to recognize the another sport activities.

1- تعريف البحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تلعب الانفعالات النفسية دورا هاما بالغ الاثر في حياة الرياضي اذ ترتبط بسلوكهم ودوافعهم وحاجاتهم اذ لا توجد على الاطلاق أي ممارسة رياضية دون ان تصطبغ بالانفعال النفسي ، وفي المجال الرياضي تعتبر الخبرات الانفعالية من الاهمية بمكان لانها تؤثر بسلوك وشخصية الرياضي وعلى قدرته في التكيف مع البيئة التي يعيش فيها كما ان هذه الانفعالات تؤثر بصورة كبيرة على اداء الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وخصوصا في اثناء المنافسات الرياضية ، وتشكل الانفعالات النفسية بعداً هاما في عملية الاعداد المتكامل لجميع الرياضيين وتاتي اهمية الجانب النفسي من خلال الترابط الوثيق في تطوير القابليات البدنية والمهارية والخططية. كما ان الانفعالات النفسية لها اثر واضح على جو المنافسة مما يؤدي الى زيادة الاعراض النفسية والجسمية لدى اللاعبين كالقلق والاستثارة والتوتر او متاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم تظهر على اللاعبين في مراحل مختلفة قبل المنافسات الرياضية". (علاوي، 1998 ، 349). ولما كانت لعبة كرة القدم احدى الفعاليات الرياضية التي تحتل موقعا متقدما ومهما من بين الالعاب الرياضية الاخرى التي تحتاج فيها الى انواع من التدريبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية في تهيئة الى المنافسة الرياضية الامر الذي يجعل الاهتمام باعداد اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً على جانب كبير من الاهمية.(اذ ان الانفعالات النفسية التي ترافق اللاعب قبل المباراة وخلالها تلعب دوراً مهماً في اداء الفرد وانجازه لانها مرتبطة بالدوافع وحاجات اللاعب وتشكل دافعاً قوياً لسلوك الرياضي، على هذا الاساس يحتاج اللاعب الى الاستقرار النفسي المطلوب في استعداد للمنافسة). (السعدي والراوي، 1994، 365). ونتيجة لما تقدم فان اهمية البحث تتجلى في التعرف على حالة الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بكرة القدم آخذين بنظر الاعتبار الانفعالات النفسية التي تظهر على اللاعبين قبل واثناء المنافسات الرياضية

2-1 مشكلة البحث:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات مما يشكل الأساس الهام والتأثير الإيجابي أو السلبي على سلوك اللاعب أثناء المنافسة وكما أن الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي هي انفعالات سارة وغير سارة وبالتالي تؤثر على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية لدى اللاعبين ، ونظراً لأهمية الانفعالات النفسية لدى اللاعبين قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية باعتبارها من العوامل التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الرياضي في المنافسة إذ تحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل وبالعكس إذ "تمثل الانفعالات مشكلة نفسية لها تأثيرها على الكثير من الرياضيين قبل وأثناء المنافسات الرياضية ويرجع كثير من المختصين حدوث أخطاء في تنفيذ المهاري والخططي إلى الحالة الانفعالية للفرد الرياضي" .

(ابو عيبة، 211، 1977)

وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب ممارستها حالة من التوازن والاستقرار النفسي عند الأداء والحصول على إنجاز أفضل في إنشاء المنافسات ، فإن الحصول على الاستقرار النفسي لدى اللاعب في السيطرة على انفعالاته النفسية من خلال التركيز والاهتمام على الجانب النفسي في إنشاء الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية عند الأعداد للمنافسات الرياضية. وبناء على ما سبق فقد تبلورت مشكلة البحث في التعرف على الأعراض النفس جسمية التي يمر بها لاعبي فرق كليات جامعة الموصل بكرة القدم خلال مشاركتهم في بطولة الجامعة.

3-1 هدفا البحث :

- التعرف على الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي فرق الكليات جامعة الموصل بكرة القدم
- المقارنة في الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي فرق الكليات جامعة الموصل بكرة القدم

4-1 فرضا البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بكرة القدم
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأعراض النفس جسمية لدى فرق كليات جامعة الموصل بكرة القدم

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبو فرق الكليات (القانون، الاداب، الادارة والاقتصاد ، التربية).
- المشاركين في دوري جامعة الموصل بكرة القدم للعام الدراسي 2004 - 2005 .
- المجال الزمني: المدة من 2005/4/7 ولغاية 2005/4/20 .
- المجال المكاني: ملعب جامعة الموصل بكرة القدم .

1-6 تحديد المصطلحات:

- الانفعال: ان الانفعال حالة توتر في الكائن الحي وتصحبها تغييرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال .(علاوي، 1971، 261).
- الاعراض النفس الجسمية: هي حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة واحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية، وهي تنزع الى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها.(Barry, 1978,P5) .

2- الدراسات النظرية والبحوث المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم الانفعال :

لقد تطرق كثير من العلماء والمختصين في مجال علم النفس الى اعطاء مفاهيم واضحة للانفعالات سنذكر قسم منها:

- * (جورج ملر): يرى انها"عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي وغالباً ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل(تغير الدورة الدموية وافراز العرق.... الخ) وفي الغالب ما تصاحب ايضاً بافعال قهرية عنيفة او كثيفة او شديدة او حادة" . (عيسوي، 1985، 61).
- * (آرنوف) و (دافيدوف) : فقد اتفقا على ان الانفعالات والوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه واحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به. (آرنوف، 1983، 133).و(دافيدوف، 1988، 48).

وقد اتفق كل من احمد عزت راجح واميمة علي خان على ان الانفعال حالة جسمية نفسية ثائرة أي يظطرب لها الانسان كله جسمياً ونفسياً. (راجح، 1968، 153) و(امية، 1970، 121).

2-1-1-2 تقسيم الانفعالات:

نظراً لتعدد الظواهر النفسية للخبرات الانفعالية فانه من الصعوبة بالامكان وضع تقسيم عام لتلك الخبرات ويتفق عليه العلماء، وقديماً فرق العلماء بين الحالات الانفعالية والحالات الوجدانية. وفي اعتقادهم ان الحالات الانفعالية البسيطة التي ترتبط باشباع او بعدم القدرة على اشباع الحاجات العضوية الاولى وتدخل كلها تحت نطاق (الحالات الانفعالية). الخبرات الذاتية التي تعتبر مصدر للحاجات الاجتماعية التي نشأت في غضون عملية تطور المجتمع البشري فيطلقون عليها الحالات الوجدانية. وفي الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس اطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات. ويقسمون الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد الى نوعين هما:

- انفعالات ايجابية (انفعالات سارة) كالفرح والسرور والحب والامن والفوز والنجاح..... الخ.
- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة) كالحزن والخوف والغضب والكراهية والهزيمة والفشل..... الخ (علاوي، 262، 1971-263).

2-1-1-2 أسباب الانفعال:

دلت اراء مختلف المؤلفين على تعدد اسباب المؤدية الى حدوث حالة الانفعال. فقد ذكر (بوني) انه بجانب عوامل ذاتية مثل الموقف الداخلي تجاه المنافسة التمرين والخبرة والاشتراك في المباريات الخ. وتوجد ايضا مجموعة من العوامل الموضوعية التي يمكن ان تتناسب مع انفعال الرياضي مثل اهمية ونوعية المنافسة.

لقد توصل تشبرينسكي عن طريق التجارب التي اجراها الى الرأي القائل بان الانفعال يتوقف على ويتأثر بالعوامل الآتية:

1. نوعية التدريب الاعدادي.
 2. استعداد الرياضي للمنافسة.
 3. قوة الخصم الانجازية.
 4. اهمية المباراة .
 5. تاثير الجماعة.
- (ابو عبيدة، 220، 1977-221)

2-1-1-3 نظريات الانفعال:

لقد تطرق الكثير من العلماء والباحثين الى عدة نظريات تناولت فيها الانفعالات وسنذكر بعض منها:

- **نظرية جيمس - لانج:** تشير هذه النظرية الى ان التغييرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال وان هذه التغييرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه. (عكاشة، 170، 1993).
- **نظرية جان بول سارتر:** ترى هذه النظرية ان الانفعال هو حدوث سايكولوجي وهو سلوك سحري يرمي الى غاية وهي التخلص من موقف معين. (فهيم، 141، 1975).

- (نموذج U المقلوب):

اذ يعود الفضل في ايجاد هذه العلاقة للعالم (بركز ديدسون) من جامعة (بالي) الامريكية عام (1980) في تقويم هذا النموذج. وهي احدى الفرضيات التي توضح العلاقة بين الاثارة والاداء، اذ تبين ان زيادة الاثارة في الاداء تكون لمستوى معين، لان تجاوز ذلك يؤدي الى التدهور في مستوى الاداء. (الازيرجاوي، 1991، 62)

2-1-2 الاعراض النفس الجسمية:

ان اهم الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية هي زيادة سرعة التنفس، زيادة سرعة نبضات القلب، زيادة افرازات العرق، الحاجة الماسة للتبول وتكراره وارتعاش الاطراف اذ يحس الفرد بان ساقبيه لاتسطيعان حمل جسمه. اما الاعراض النفسية فتتلخص بما ياتي: شدة الاستثارة والنرفزة القوية والظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة الاضطراب الارتباك وعدم الاستقرار وضعف التذكر اذ يشعر الفرد بانه قد نسي خبراته السابقة، الشعور بالخوف من المنافس والاحساس في فقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ نجد الفرد ينظر الى فراغ او نجده زائغ البصر يتنقل ببصره من مكان لآخر لا يكاد يستقر على حالة. (الطالب، 1976، 368)

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة السعدي، عامر جبار وهيثم عبد الرحيم الراوي، (1994).

"الانفعالات النفسية عند لاعبي كرة الطائرة للمتقدمين"

هدفت الدراسة الى معرفة الاعراض النفسية للاعب كرة الطائرة قبل المباراة واثنائها فضلاً عن معرفة الفروقات في الاعراض النفسية للاعبين المتقدمين بكرة الطائرة قبل واثناء المباراة. اجريت الدراسة على عينة البحث قدرها (72 لاعباً) من اصل (168) لاعباً من اندية الدرجة الاولى وقد استخدم الباحثان قائمة الاعراض النفس الجسمية المعدة من قبل (Rusall) عام 1966 اذ تتكون من (23) عبارة تقيس من خلالها الانفعالات النفسية التي تظهر على اللاعبين قبل واثناء المباريات واسفرت نتائج الدراسة بظهور الاعراض النفسية على اللاعبين غير المتميزين قياساً باقرانهم المتميزين قبل المباراة فضلاً عن عدم وجود فروق معنوية في الاعراض النفسية بين اللاعبين المتميزين والغير متميزين اثناء المباراة. واستنتج الباحثان ان الغالبية من اللاعبين تظهر لديهم حالة الاعراض النفس جسمية قبل وفي اثناء المنافسة. كما اوصى الباحثان بان تجرى البحوث على لاعبي الالعاب الجماعية الاخرى الجانب الانفعالي

2-2-2 دراسة شهاب ، ايمان حمد (1998)

"دراسة مقارنة للانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة بين منتخب العراق والاردن

في رياضة الكراتيه"

هدفت الدراسة الى معرفة الاعراض النفس جسمية في اثناء المنافسات لدى لاعبي المنتخب العراقي والمنتخب الاردني فضلا عن معرفة الفروقات في الاعراض النفس جسمية بين المنتخبين ، اجريت الدراسة على عينة عددها (12) لاعبا يمثلون المنتخبين في رياضة الكراتيه وقد استخدمت الباحثة قائمة الاعراض النفس جسمية المعدة من قبل (Rusall) والتي تتكون من (23) فقرة والتي تقيس من خلالها الانفعالات النفسية لدى اللاعب قبل وفي اثناء المنافسة اسفرت النتائج عن ظهور الاعراض النفسية على اللاعبين الا ان تأثيرها يكون مختلف من لاعب الى اخر وظهور فروق معنوية بين اللاعبين في المنتخبين قبل السباق كما لم تظهر فروق معنوية اثناء السباق في الاعراض النفس جسمية 0 واستنتج الباحث بان

- الاستمرارية بالمنافسة كفيلة بالحد من ظهور الاعراض النفس الجسمية لدى اللاعبين .
- ان اللاعبين على اطلاع بالاعراض النفس جسمية قبل المنافسة وفي اثنائها مما يولد لديهم خبرات انفعالية.

والتوصيات التي توصل اليها الباحث :

- ان قائمة الأعراض النفس جسمية مفيدة للمدربين واللاعبين على حد سواء 0
- على المدرب ان يساعد الرياضي في اعطائه السمات الاساسية لعملية تحفيزه 0

3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم المشاركين في بطولة الجامعة للعام الدراسي 2004-2005 بواقع (19) كلية في حين اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت (60) لاعباً يمثلون الكليات (القانون، الادارة الاقتصادية، التربية والآداب)، وقد تم توزيع استمارات المقياس على افراد عينة البحث قبل موعد المباراة ب(30) دقيقة وبحضور مدرسي التربية الرياضية المنسبين لدى الكليات التي تم اختيارها .

3-3 اداة البحث:

3-3-1 وصف المقياس وقيمه:

قائمة الاعراض النفس الجسمية

اختبار مقياس الاعراض النفس الجسمية المعدة من قبل الدكتور محمد حسن علاوي عام (1998) يقيس الاعراض النفس - الجسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم التي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسة الرياضية ويتكون المقياس من (40) عبارة ومن بدلين نعم،كلا. والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع الدرجات لكل عبارات المقياس والدرجة العالية تشير الى زيادة حدة الاعراض النفس - الجسمية وبالعكس يقوم اللاعب بالاحابة على كل فقرة وفقا لدرجة انطباقها على حالته وتتكون القائمة من (24)فقرة في اتجاه زيادة في حدة الاعراض النفس جسمية وهي (1-2-4-7-8-12-13-15-16-18-19-20-22-23-25-26-27-31-32-34-35-37-39-40) وبالعكس(3-5-9-10-11-14-17-21-24-28-30-33-36-38) ينظر الملحق . (علاوي ، 1998 ، (352

3-3-2 المواصفات العلمية للمقياس:

3-3-2-1 صدق المقياس:

لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية والفلسجية والقياس والتقويم وكرة القدم^(*) وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث الى الصدق الظاهري للمقياس اذ يشير (Eble, 1972) في هذا المجال افضل وسيلة للتأكد من صدق الاداة هو ان يقرر المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها. (Eble, 1972,P555)

3-3-2-2 ثبات المقياس:

(*) الخبراء:

- ا.د. زهير قاسم الخشاب/تدريب كرة القدم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- ا.م.د. ضرغام جاسم/قياس وتقويم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- ا.م.د. ناظم شاكر/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل..
- م.د. نشوان ابراهيم/فلسجة التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- م.وليد دنون/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

من اجل الحصول على ثبات المقياس لجأ الباحث الى استخدام طريقة التجزئة النصفية اذ ان "طريقة التجزئة النصفية ثم الحصول على درجة الفرعية لكل من النصفين ثم يتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين ويكون معامل الارتباط تقديراً لثبات الاختبار" . (النبهان، 2004، 242). اذ تم تطبيق ثبات المقياس على عينة من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية بكرة القدم للعام الدراسي 2004-2005 والبالغ عددهم عشرة لاعبين عند جمع الاستمارات والحصول على النتائج ثم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط لـ(سبيرمان) ظهرت قيمة (ر) المحسوبة (0،81) يستدل من ذلك بوجود معامل ثبات للمقياس

3-4 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (سبيرمان) (النبهان، 2004، 242) ، وكذلك تحليل التباين ، قيمة اقل فرق معنوي L.S.D (التكريتي والعبدي ، 1996 ، 103-218-289-310-335)

4- عرض النتائج ومناقشتها:

لتحقيق هدف وفرضية البحث ولتوضيح الاسباب التي كانت ورائها ولتفسير النتائج وبعد جمع البيانات فقد قام الباحثان بمعالجتها احصائياً وظهرت كالاتي:

الجدول (1)

يتمثل اختيار تحليل التباين لايجاد الفروق بين لاعبي كليات الجامعة بكرة القدم عينة البحث في الانفعالات النفسية

مصدر الاختلاف	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسطات مجموع المربعات	ف المحسوبة
بين المجاميع	3	358,3	432,119	*249,3
داخل المجاميع	56	6,2058	762,936	
المجموع الكلي	59	9,2416		

* فرق معنوي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية (3-56) قيمة ف الجدولية = 2.75.

ومن جدول (1) يتضح ان قيمة ف المحسوبة= (3.24) وهي اكبر من قيمة ف الجدولية= 2.75 ويدل ذلك على وجود فرق معنوي بين لاعبي كليات الجامعة (عينة البحث) ولغرض معرفة

لفروقات بين لاعبي من الكليات لجأ الباحثان الى استخدام اختبار قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) وعلى اساس مقارنتها مع الاوساط الحسابية فظهرت النتائج كما في الجدول (2).

الجدول (2)

يمثل قيمة اقل فرق معنوي لدى افراد عينة البحث في الانفعالات النفسية

عينة البحث	التربية	الاداب	القانون	الادارة والاقتصاد
كلية التربية س [°] =	—	—	—	—
كلية الاداب س [°] =	06,5 *	—	—	—
كلية القانون س [°] =	73,4 *	33,0	—	—
كلية الادارة والاقتصاد س [°] =	02,6 *	2,1	53,1	—

* فرق معنوي:

من الجدول (2) يتضح ان قيم (5.06)، (4.73)، (6.02) وهي الفروق في الاوساط الحسابية لدى افراد عينة البحث الاربعة وهي اكبر من قيمة (L.S.D) اقل فرق معنوي = (4.42) وبالتالي توجد فروق معنوية بين المجاميع ولصالح فريق كلية التربية في الانفعالات النفسية 0 من خلال عرض النتائج يتبين ان هنالك زيادة في حدة الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي كلية التربية مقارنة مع باقي اللاعبين في الكليات الاخرى (الاداب، القانون، الادارة والاقتصاد)

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان اهمية المباريات وحساسيتها وخاصة عند تقارب المستوى تشكل نوع من الضغوط النفسية وبالتالي ظهور اعراض نفسية وجسمية تؤثر على اداء اللاعبين في اثناء المنافسة فضلاً عن ان الانفعال الشديد يساهم في زيادة حدة الاعراض النفس جسمية بدرجة لاتتسجم مع الاداء داخل الملعب وهنا تبرز خبرة اللاعب الميدانية في مدى التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها وبالتالي ظهور تباين في الخبرات النجاح والفشل وتحديد لاعبي كلية التربية اذ ان "ان مستوى الهبوط في الاداء يؤدي الى تدني في مستوى الطموح في اغلب الاحيان وتزيد من الخبرات الفشل لديهم ولاسيما عند اللعب امام المنافسين الجديين". (السعدي، 100، 1988). وكما يؤكد (خربيط، 1998) "الى ان خبرة اللاعب لدور المهم

والفعال في التحكم في الحالات الانفعالية الغير المرغوب فيها قبل المنافسة". (خربيط، 179، 1998) ومن هنا يمكن القول بان الزيادة في حدة الاعراض النفس جسمية تؤدي الى عدم التركيز في الملعب وكثرة الاخطاء الفنية في المنافسة وتدني في مستوى الانجاز فضلا عن ان النتائج التي حصلوا عليها فريق كلية التربية سلبية وابتعدتهم عن دائرة التنافس على المراكز المتقدمة في بطولة الجامعة 0

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- ان اغلب الرياضيين يخضعون الى حالة ظهور الاعراض النفس جسمية قبل واثناء المنافسة.
- ظهور فروق معنوية لدى لاعبي كليات الجامعة بكرة القدم في الاعراض النفس جسمية.

5-2 التوصيات :

- قائمة الاعراض النفس جسمية مفيدة لعمل الكادر التدريبي للتمكن من الحد الحالات الانفعالية الزائدة لدى لاعبيهم.
- القيام باجراء البحوث والدراسات فيما يتعلق بالجانب الانفعالي على الالعب الرياضية الفردية والجماعية.

المصادر

1. ابو عبية، محمد حسن: (1977)، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف بمصر.
2. آرنوف (1983)، مقدمة في علم النفس، تجربة عادل عز الدين وآخرون، مطبعة الاهرام- القاهرة.
3. الازيرجاوي، فاضل محسن: (1991)، اسس العلم التربوي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
4. اميمة علي خان: (1970)، علم النفس، بغداد، مطبعة العاني.
5. التكريتي، وديع ياسين وحسن محمد العبيدي: (1996)، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
6. خريط، ريان مجيد: (1998)، النظريات المهمة في التدريب الرياضي، دار الشرق للطباعة والنشر، عمان.
7. دافيدوف، لنزال: (1988)، المدخل في علم النفس، المصدر السابق.
8. راجح، احمد عزت: (1968)، اصول علم النفس، بيروت- دار القلم.
9. السعدي، عامر جبار وهيثم عبد الرحمن الراوي: (1994)، انفعالات النفسية المصاحبة للمباريات عند لاعبي كرة الطائرة للمتقدمين، مجلة التقني، البحوث التقنية، عدد التاسع عشر، بغداد.
10. السعدي، عامر جبار: (1988)، مهارة استقبال الارسال واثرها في المنهج الهجومي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
11. شهاب، ايمان حمد: (1998) "دراسة مقارنة للانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة بين منتخب العراق والاردن في رياضة الكراتيه" مجلة كلية المعلمين، عدد 5، الجامعة المستنصرية، بغداد.
12. الطالب، نزار: (1976)، مبادئ علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة الشعب.
13. عكاشة، احمد: (1993)، علم النفس الفسيولوجي، الطبعة الثامنة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
14. علاوي، محمد حسن: (1971)، مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة الاولى، دار المعارف، مصر.
15. علاوي، محمد حسن: (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مطبعة الكتاب للنشر، الطبعة الاولى، القاهرة.
16. عيسوي، عبد الرحمن: (1985)، علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة الجامعية، مصر.
17. فهمي، مصطفى: (1975)، علم النفس: اصوله وتطبيقاته، مكتبة الخانكي، القاهرة.
18. النبهان، موسى: (2004)، اسباب قياس في العلوم السلوكية، الطبعة الاولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، الاردن.
19. Barry-The Relationship of Pre-Competition Arousal Assessmentst to Seif-Preceived Performance-Completenessin colleglate Wrestlers-1978-P.5.
20. Eble. R.I : (1972) Essential of Educational measarement .2nded . Pranitice-Hall, Engle Wood. Cliff. New Jersey.

الملحق

مقياس الأعراض نفس - جسمية للرياضيين

ت	العبارات	نعم	لا
1	اشعر بالتعب		
2	أخشى الهزيمة		
3	اشعر بالتفاؤل		
4	أحس بالاكتئاب		
5	ذاكرتي قوية		
6	ثقتي في نفسي عالية		
7	أحس بالقلق		
8	اتنرفز بسهولة		
9	اشعر بالسعادة		
10	نومي طبيعي		
11	قدرتي على التركيز كبيرة		
12	اشعر برغبة في بعض أطرافي		
13	أتضايق بسرعة		
14	اشعر بالراحة		
15	أعصابي مشدودة		
16	أحس بالألم في معدتي		
17	أقبل النقد بصدر رحب		
18	شهيتي للطعام خفيفة		
19	دقات قلبي أسرع من المعتاد		
20	اشعر بأنني غير مستعد للمنافسة		
21	بالي مطمئن		
22	أحس بصداع		
23	اشعر بأنني غير واثق من نفسي		
24	أعصابي مستريحة		
25	أحس بالتشاؤم		
26	عندي إسهال		
27	أكون حساس عند النقد		
28	عندي شهية للطعام		
29	تنفسي طبيعي		
30	اشعر بأنني في احسن حالاتي		
31	لا أستطيع التركيز		
32	نومي متقطع		
33	أعصابي من حديد		
34	يضايقني تهريج الزملاء		
35	اشعر بان ريقى ناشف		
36	اشعر بأنني هادئ		
37	اشعر بتوتر داخلي		
38	أحس بالفرح		
39	أخشى الإصابة في اللعب		
40	اشعر بالألم في بعض أجزاء جسمي		