

قياس الأعراض النفسجسمية لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي

على لاعبي نادي الرمادي للموسم ١٩٩٩-٢٠٠٠

أ. م. د. جمعة محمد عوض م. د. خليل إبراهيم الحديثي م. م. مصطفى عمران محمود
كلية التربية الرياضية / جامعة الأنبار المعهد الفني في الأنبار مدرب نادي الرمادي

١- المقدمة والمشكلة

ارتبطت التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بالعلوم كافة ، كالترب الرياضي والفلسفة وعلم التدريب الرياضي والبايوميكانيك وعلم النفس ، وقد كان للأخير دوره في اعداد الرياضي للوصول الى المستوى العالي الذي يؤهله لاختذ مكانته وتطوير مستواه باستمرار من خلال دراسة جوانب الشخصية المتعددة والسلوك الانساني الذي يكمن وراء مجموعة من الحاجات النفسية والجسمية التي تصاحب الفرد ، لحين بلوغ الهدف المبيت ، ومع تطور الحياة المعاصرة اختلفت حياة الافراد حيث اصبح الفرد يحاول كبت انفعالاته التي كان يعبر عنها في الماضي بوضوح في المواقف التي يتعرض لها ، وبدت تظهر التغيرات الجسمية (الوظيفية) التي وضع لها العلماء قياسات معينة حسب الحالة المعنية للتوصل الى حلول للمشكلات الانسانية والسلوكية ، التي تؤثر في امكانية الفرد وينعكس ذلك على وظائف الاعضاء الداخلية والتي يتم قياسها بطرق مباشرة وغير مباشرة .

يحتاج الرياضيون لمثل هذه الدراسات ومنهم لاعبي كرة القدم الذين يتعرضون لمواقف مختلفة اثناء التدريب والمنافسات ، ولهذه المواقف تأثير على الجانب النفسي والجسمي لذلك تستوجب الحالة الى دراسة الاعراض النفسجسمية والتي تعني (تلك الاعراض النفسية والجسمية التي تظهر على اللاعب في المراحل المختلفة قبل المباراة او بعدها وهذه الاعراض تشير الى مستوى حالات التوتر او القلق او الشدة التي تنتاب اللاعب في غضون هذه المراحل المختلفة) (١١: ١٩٣). وتعرف ب (تلك الاعراض النفسية والمنشأ والجسمية المظهر التي ترافق الرياضي خلال المراحل المختلفة قبل السباق والتي تؤثر سلبا واجبيا) (٣: ٢٦) ومعرفة الأسباب المؤدية لرفع كفاءة الاداء لتحقيق الإنجاز الأفضل.

وللتأكد من ان يكون هناك اختلاف في الجانب السلوكي في الحالة الطبيعية وفي حالة ما قبل المنافسة ارتأى الباحثون دراسة هذه الحالة على لاعبي كرة القدم لتأشير بعض الحالات التي يفتقد مدربونا ولاعبونا الى الإلمام بهذا الجانب الحيوي وإسهامه في تطوير الانجاز ، حيث ان استخدام الأساليب العلمية والمؤشرات الدالة على المستوى الرياضي للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية لتهيئتهم بشكل سليم للدخول في المنافسات الرياضية كان لابد من معرفة الصلة بين المظاهر السلوكية والعمليات الوظيفية حيث تساهم هذه المعرفة في وضع الخطط المستقبلية والبرامج التدريبية لتطوير المستوى الفني وترسيخ الثقة بالنفس وتعزيز الشجاعة وحل المشكلة النفسية الناجمة من ممارسة الرياضة والمحافظة على التوازن النفسي قبل المباراة حيث ان الاختلاف بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة يؤدي الى مشاكل عديدة تؤثر في وظيفة الأعضاء وبالتالي على الانجاز الرياضي .

ولاهمية الموضوع فقد قام العديد من الباحثين بدراسته سواء باللاعب الفردية او الفريقية ومنهم هناء محمود ١٩٨٤ في دراستها الموسومة ((تأثيرات القلق على الانجاز في الجمناستك اثناء السباق والتمرين)) (١٦: -) كما قدم رافع صالح ١٩٨٨ دراسته الموسومة ((الاعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة)) حيث تم استخدام مقياس الاعراض النفسجسمية المعرب ومتغيرات النبض والادرار والصوديوم والبوتاسيوم والزلال)) (٣: -) . وقد ربط بعض

الباحثين دراسات الانتباه واختبار التصحيح للاندون لقياس ثبات الانتباه (٢ : ١٠٢) والبعض استخدم نسبة تركيز ايون الهيدروجين وقياسه في الراحة وقبل المنافسة كدراسة عويس وشرارة (٢ : ٦٩) . ويؤكد سليمان علي وعواطف محمد ١٩٧٨ ان الجانب النفسي يدخل دوما في امكانية الفرد ومهما كانت التجارب ودقتها ومهما اختلفت وتغيرت وتقدمت لابد من اعتبار الجانب النفسي المؤثر حيث يدخل في معادلة التدريب وينقلها ومن السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المعقد ، حيث أن له رد فعل على العمليات الطبيعية للانقباض العضلي من جهة ومن جهة ثانية على الإشارات العصبية المرسله إلى العضلات والتي من مظاهرها البسيطة ما يواجهه الفرد في محاولة أداء حركة معينة مرتين متتاليتين للحصول على نفس النتيجة . (٦ : ٢) .

٢- أهداف البحث .

(١) التعرف على الفروق لمستويات الأعراض النفسية الجسمية لدى لاعبي كرة القدم في الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة .

(٢) دراسة الحالة الوظيفية من خلال قياس النبض كمؤشر وعلاقة تأثيره بالحالة الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة .

٣- فروض البحث .

هناك فروض معنوية بين الحالتين الطبيعية وما قبل المنافسة في درجة المقياس والنبض مع وجود علاقة ارتباط عال بين مؤشر النبض ودرجة المقياس في حالة ما قبل المنافسة .

٤- مجالات البحث .

المجال البشري : لاعبو نادي الرمادي بكرة القدم للموسم ٩٩ - ٢٠٠٠ م .

المجال الزمني : ١٩٩٩/١٢/١ - ٢٠٠٠/١/١٠ .

المجال المكاني : ملعب نادي الرمادي لكرة القدم بمحافظة الأنبار .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١- منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

٢- عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٣٢) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم يمثلون نادي الرمادي المشاركين في الدوري للموسم ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ م تراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٢٦) سنة وهي عينة عمدية لتحقيق أغراض الدراسة .

٣- إجراءات البحث .

لغرض تنفيذ البحث قام الباحثون بالإجراءات الآتية :

أ- إجراءات التجربة الاستطلاعية : لمعرفة الزمن اللازم لتنفيذ فقرات المقياس ومدى تفهم عينة البحث لفقرات الاختبار مع كفاءة فريق العمل المساعد طبقت على أربعة لاعبين من الفريق استبعدوا من التجربة الرئيسية .

ب - استخدام مقياس الأعراض النفسجسمية (١١ : ١٩٣ - ١٩٦) :

تم استخدام مقياس الأعراض النفسجسمية المعد من قبل (بارو) عام ١٩٧٣ والموضوع في صيغته العربية من قبل الدكتور محمد حسن علاوي حيث اشتمل المعيار على اربعين فقرة تقيس حالات مختلفة وبثلاثة مستويات (كثيرا ، احيانا ، لا يحدث) وهناك بعض الاجابات الايجابية مرتبة من السؤال (٤) ومضاعفته ، حيث بلغت الاجابات الايجابية (١٠) اجابات فيما كانت الاجابات السلبية ثلاثون اجابة ، ويشمل المقياس فقرات كثيرة ومتنوعة تقيس التغيير في الحالات النفسية وله مفتاح حيث ان لكل اجابة نقاط محددة للوقوف على مستوى كل لاعب ومستوى الفريق ككل من خلال جمع النقاط السلبية والايجابية والملحق (١) بين فقرات المقياس . وزع الباحثون استمارة الأعراض النفسجسمية في الحالة الطبيعية وقد ملئت من قبل كل لاعب على انفراد وبعد مرور شهر تماما تم توزيع الاستمارة مرة ثانية قبل احدى المباريات التنافسية بحوالي ٣ ساعات حيث تبين المصادر ان الأعراض تظهر واضحة بحوالي يومين قبل المنافسة من خلال التغيرات في الحالة الجسمية والوظيفية والنفسية .

ج - قياس النبض :

يعرف النبض بانه (شعور بالموجة الدموية المنتقلة اثر التقلص القلبي من القلب حتى الشريان بنفس الوقت الذي يتقلص فيه القلب أي ان النبض توافق لضربة القلب (تقلص القلب) (٨-٥٧) .

تم قياس النبض عن طريق الشريان الرقبى ولمدة دقيقة واحدة ، وهو من القياسات التي يعول عليها ليعطي مؤشر عن إمكانية القلب في النبض . وقد تم قياس النبض في الحالة الطبيعية وبعد مرور شهر قبيل المنافسة بثلاث ساعات .

٤- الوسائل الإحصائية : (١٤ : ٤٠ : ٥٦ : ٨٢ : ١١٠) .

أ- الوسط الحسابي = $\frac{\sum x}{n}$

$$ع = \sqrt{\frac{\frac{\sum (x^2)}{n} - \frac{(\sum x)^2}{n^2}}{1 - \frac{1}{n}}}$$

ب- الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} \quad \text{حيث أن} \quad \bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

ج- اختبار

$$ر = \sqrt{\frac{\left(\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} \right) \left(\frac{\sum (y - \bar{y})^2}{n} \right)}{\left(\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} \right) \left(\frac{\sum (y - \bar{y})^2}{n} \right)}}$$

د - الارتباط البسيط =

عرض النتائج ومناقشتها

(١) عرض النتائج

بعد الحصول على المعلومات الخاصة بالبحث ومعاملتها احصائيا . عرضت النتائج وكالاتي :

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لاجابات افراد العينة في الاختبار القبلي والبعدي (الحالة الطبيعية وما قبل المنافسة) .

المتغيرات الاختبارات	س -	ع	قيمة t	النتيجة
الحالة الطبيعية	٢٨.٣	١٣.٩	٢.٢٠	معنوي
حالة ما قبل المنافسة	٣٦.٨	١٦.٨		

في الجدول (١) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومعنوياتها لاجابات افراد العينة في الاختبارين القبلي والبعدي (الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة) يتضح للباحثين ان الوسط الحسابي لاجابات افراد العينة في الحالة الطبيعية هو (٢٨.٣) وبانحراف معياري مقداره (١٣.٩) فيما كان الوسط الحسابي لاجابات افراد العينة في حالة ما قبل المنافسة هو (٣٦.٨) وبانحراف معياري مقداره (١٦.٨) .

وبعد استخراج قيمة (t) وجد انها تساوي (٢.٢٠) وللكشف عن معنوية هذه القيمة تحت درجة حرية (٣٠) ومستوي دلالة (٠.٠٥) وجد ان القيمة الجدولية تساوي (٢.٠٥) وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار الثاني (ما قبل المنافسة) .

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لقياس نبض افراد عينة في الحالتين الطبيعية وما قبل المنافسة .

المتغيرات الاختبارات	س -	ع	قيمة t	النتيجة
الحالة الطبيعية	٦١.٤	١.٩٣	٤.٩	معنوي
حالة ما قبل المنافسة	٧٠.٨	٣.٢		

يتضح من الجدول (٢) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للنبض في الحالتين الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة .

ان الوسط الحسابي للنبض في الحالة الطبيعية لافراد العينة هو (٦١.٤) وبانحراف معياري مقداره (١.٩٣) فيما كان الوسط الحسابي للنبض في حالة ما قبل المنافسة هو (٧٠.٨) وبانحراف معياري مقداره (٣.٢) .

وللكشف عن معنوية قيمة (t) المحسوبة والبالغة (٤.٩) عند درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وجد ان قيمة (t) الجدولية (٢.٠٥) وبما ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لذا فان الفرق معنوي ولصالح حالة ما قبل المنافسة .

جدول (٣)

يبين قمة معامل الارتباط بين متغير النبض وكل من إجابات أفراد العينة للحالتين الطبيعية و ما قبل المنافسة.

المتغير	الدرجة من القياس	
	الحالة الطبيعية	حالة ما قبل المنافسة
النبض	٠.٢٩	٠.٥١

يتضح من جدول (٣) والذي يبين علاقات الارتباط بين متغير النبض و اجابات افراد العينة على مفردات المقياس وللحالتين الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة. وجد ان قيمة معامل الارتباط بين متغير النبض و الاجابات لافراد العينة في الحالة الطبيعية هو (٠.٢٩) فيما كان معامل الارتباط بين متغير النبض و اجابات افراد العينة على المقياس للحالة ما قبل المنافسة (٠.٥١).

وللكشف عن معنوية علاقات الارتباط المحسوبة وذلك عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.٣٦) تحت درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وجد ان قيمة معامل الارتباط الحالة الطبيعية (٠.٢٩) اصغر من القيمة الجدولية لذا فهي علاقة ارتباط عشوائية ، فيما كانت علاقة الارتباط الحالة ما قبل المنافسة (٠.٥١) وهي اكبر من القيمة الجدولية لذا فهي قيمة ارتباط معنوية ..

٢ مناقشة النتائج

بعد ان تم عرض اجابات افراد العينة لمفردات المقياس في الحالتين الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة كما في الجدول (١) وجد ان هناك زيادة في ظهور الاعراض النفسجسمية في حالات ما قبل المنافسة عنه في الحالة الطبيعية ، حيث ان تاثر القيم وظهور الفروق بين الحالتين الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة ، هي حالة طبيعية بسبب تاثر اللاعبين بالجانب النفسي من خلال ظهور تغيرات وظيفية ونفسية حيث تشير المصادر الى ان حالة ما قبل المنافسة يمر بها كل رياضي قبل الاشتراك في الرياضة وهي ظاهرة طبيعية تهدف للانتقال من حالة الراحة الى حالة العمل وقد يمر الرياضي في هذه المرحلة ببعض المظاهر السلبية كزيادة التوتر والاستثارة وتساهم في هبوط المستوى ، وفي كل الحالات يمر الرياضي بثلاث حالات هي (حمى البداية ، عدم المبالاة بالبداية ، حالة الاستعداد والكفاح) وتتميز كل حالة ببعض المظاهر والأعراض النفسية والجسمية التي تؤثر في مستوى الرياضي وانجازه (١٢ : ٢٨٣) حيث يشير محمد حسن ابو عبية ١٩٧٧ الى ان حالة حمى البداية تتصف بالمظاهر السلوكية السلبية كالتوتر وفقدان الثقة بالنفس وبذلك يحصل عدم التوافق في الحركة ، وفقدان السيطرة على النفس ، كما ويؤكد ان هناك علاقة بين حالة الاستثارة الزائدة (حمى البداية) وبين الاحساس بالارهاق حيث يعاني الرياضي المنفعل شعورا بالاعياء رغم التيقظ ويظهر عليه قلة النشاط ويعود ذلك للعلاقة المترابطة بين الحالة النفسية والجسمية (١٠ - ٢١٨) ويؤثر في ذلك انجاز ومستوى اللاعب حيث يظهر ذلك في الاخطاء التي ترتكب فنيا فيظهر اللاعب متثاقلا ويضيع فرصا محققة وفي اقرب مكان للهدف أي لم يحصل تطابق في المستوى الفني بين التدريب والمنافسة ، فضلا عن اتصاف حركاته بعدم الدقة وفقدان التركيز فيضيع الكثير من المناولات والفرص .

اما الاستثارة الواطئة (حالة عدم المبالاة) فيحصل العكس حيث يشير محمد حسن علاوي ١٩٨٧ الى ان اللاعب في هذه الحالة يتصف بالخمول والتراخي ويحاول تجنب الخصم وتشتيت الكرات ويلاحظ ان اللاعب غير مستقر فتقل سيطرة اللاعب على الكرة والمناولات غير دقيقة كما يتسم اللاعب بضياغ الفرص ومحاولة التخلص من الكرة دون هدف معين فالاهداف الموضوعة لم ترسم فتظهر الكثير من الحركات العشوائية (١١ : ١٥٨-١٨٠) .

وقد يحصل تغير من حالة الى اخرى حسب وضعية اللاعب ونفسيته واستعداده للمباراة فقد يتحول اللاعب من حالة حمى البداية الى حالة الاستعداد فيشعر بالتركيز والتفكير الصحيح لمجابهة متطلبات اللعبة الفنية والخطية ويكون لها تاثير ايجابي في الاداء وبذلك يكون سير العمليات النفسجسمية بشكل يساعد الرياضي على تحقيق الاداء والمستوى الافضل كذلك فان استقبال الفريق بالتشجيع من قبل جمهوره لحظة دخوله الملعب كذلك الموقف التنافسي يؤدي الى التغير المشار له في اعلاه (١٥ : ١٠٣-١٠٧) . وخير مثال على ذلك مباراة العراق والاردن في نهائي الدورة العربية بكرة القدم ١٩٩٩ والتي اقيمت في الاردن حيث تقدم الفريق الاردني باربعة اهداف بعد ان كان اداء الفريق العراقي متثاقلا ومتشتتا ولكن سرعان ما ظهر التحول بحيث استطاع معادلة النتيجة وبوقت قياسي جدا .

كما ان اهمية المباراة تؤثر ولاسباب عديدة تتدخل فيها عدة عوامل مؤثرة منها الخبرة ومحاولة الوصول الى افضل مستوي عن طريق محاولة كسب المباراة كل هذه امور تؤدي الى تغيرات في الاعراض النفسجسمية والتي تؤثر في المستوي هذا ما يؤكده نزار الطالب ١٩٧٦ والتي مفادها هو تأثر اللاعب بفترة ما قبل المنافسة وتظهر بعض التغيرات الكثيرة والمختلفة (١٥ : ١٠٠) حيث ان التهيج العصبي مثلا او حمى البداية تؤدي الى خلل في نظام النشاط لدى الرياضي مما يؤثر بدوره الى ضعف في المباراة لانه يضعف تطور قوة الارادة ويؤدي الى الثقة الخاملة بالنفس وقد يعود سببها الى نقص في الحالة الذهنية بسبب شعوره بنقص في العملية التدريبية (٩ : ١٢١-١٢٣)

كما ان القلق الذي يشعر به الرياضي قبل المباراة يعود سببه الى ((تراكم الطاقة لدى الرياضي لانه لا يشعر بنفس درجة التعب كما هو الحال في فترة التدريب الضعيف لذا فانه يشعر بزيادة في الطاقة مع توفر في الوقت مما يؤدي الى ان يحس بان تكون افكاره مشغولة بالمباراة بحيث يكون غير قادر على منح انفسهم قدرا معينا من الراحة بسبب القلق (٤ : ٦٧) ويؤكد محمد خير الدين الى ان مجرد التفكير بالسباق يؤدي الى الارق الذي يؤدي بدوره الى حالات كثيرة منها عدم النوم او قلته مما يشكل تعب للجملة العصبية المتوترة بحيث تبقى متيقضة مما يؤدي الى ضعف في مستوى الانجاز ((١٣ : ٤٨) .

ويتاثر الجسم في الحالة النفسية من خلال الجهاز العصبي الذي يقود اعضاء الجسم كافة ، ولما كان القلب يقاد من قبل الجهاز العصبي الخاص حيث يكون التأثير متبادل بين الجهاز العصبي والاعضاء التابعة له كالقلب والذي يتأثر بالحالة النفسية فالانفعال يؤثر على الجهاز العصبي فتأثر النبض كحالة وظيفية لانه مرتبط ويقاد بوساطة الجهاز العصبي وتتلقى التنبيهات عبر هذا الجهاز ولما كان الرياضي قبل المباراة يخضع لاعتبارات عديدة وتصورات كثيرة تخضع للمحيط وحساسية المباراة والظروف الاخرى لتلك تظهر اختلافات معنوية في هذا المتغير الوظيفي لمساعدة اعضاء الجسم في التكيف للموقف الذي يتعرض له الرياضي وذلك للارتباط الوثيق بين الصفات الجسمية والنفسية . كما يؤكد روبرت تايدفر ١٩٩٠ ((ان اطلاق الغدد لمادة الادريالين يؤدي الى حدوث تغيرات مختلفة فسيولوجية منها زيادة في معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والتوتر العضلي)) (٤ : ٢٩) كما ان افراز مادة نور ابنفرين عند نهايات العصب السمبتاوي عند اثارته بسبب الحالة النفسية يؤدي الى زيادة في معدل

نبض القلب (٥ : ٢٤) ويذكر قيس الدوري ١٩٨١ في تآثر مجاري التنفس وفروعها بالجهاز العصبي المستقل بقسيمة الودي حيث يؤدي تنبيه العصب الودي الى توسيع المجاري التنفسية وبذا تقل المقاومة لدخول الهواء وسيره في المجاري التنفسية اما تنبيه العصب النظير الودي فيؤدي الى تضيق المجاري التنفسية حتى لدرجة اغرقها (٨ : ١١٣) .

كما استطاع بعض علماء النفس من اثبات حدوث تغيرات نفسية وجسمية للاعبين المستويات في مرحلة التوقع والاسترخاء ومن اهم نتائج هذه الدراسات ما يأتي : (١١ : ١٥٩-١٦٠) .

١- تغيرات ليست لها دلالة احصائية في تقلص العضلات في مرحلتي التوقع والاسترخاء وتزيد في مرحلة الاسترخاء .

٢- زيادة سرعة ضربات القلب والتنفس في مرحلة التوقع والاحساس بصعوبة في التنفس وعدم القدرة في الحصول على الهواء الكافي .

٣- نقص الشهية للطعام والميل المتزايد للقيء والاحساس بصعوبة الهضم فضلا عن عرق متزايد في اليدين يقل ذلك بشكل واضح في مرحلة الاسترخاء .

٤- عدم القدرة على النوم بصورة كافية سيما ليلة المباراة وفي مرحلة الاسترخاء لا يزيد النوم كثيرا .

٥- الاحساس بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار وخاصة يوم المباراة .

ومن كل ما تقدم لاحظ الباحثون ان هنالك مجموعة من الانفعالات اشتركت فيها مجموعة من الاجهزة الوظيفية التي تؤثر في الاداء سلبا وايجابا ونلاحظ ان الكثير منها لا نستطيع السيطرة عليه بل يخضع للجهاز العصبي الباراسمبثاوي وعليه ان الاعداد النفسي الجيد والتكيف سيكون له دور في تجاوز الحالات النفسية المؤثرة سلبا والتخفيف من الضغط النفسي الذي يؤثر في وظائف الاعضاء وبدوره يتأثر الانجاز الرياضي حيث ان (عامل عدم الثقة او الخوف او ضعف التحمل النفسي من العوامل التي تعوق اللاعب في استمراره لبذل اقصى جهد)(٧ : ١٣٦) . ومن هنا سيكون للتوجيه والارشاد دور مهم في تكيف الفرد الرياضي مع متغيرات الحالة الانية التي يخضع لها والظروف المتغيرة في المنافسة الرياضية ، وان العلاقة التربوية بين الموجه والمتلقي لها دور مهم وان تبادل التقبل والتفاهم هو ضمان نجاح الرياضي في المسابقة وتجاوز الكثير من الحالات النفسية المؤثرة .

٧- الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

١- وجود تطابق بين المتغيرات التي حصلت في متغير النبض والاجابات الذاتية لافراد العينة وهذا يعني ان المتغيرات التي حصلت في الناحية النفسية والجسمية رافقها تغير في الحالة الوظيفية في حالة ما قبل المنافسة .

٢- ظهور فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المنافسة في كل من :

أ- درجة المقياس .

ب- متغير النبض .

٣- وجود ارتباط معنوي عال بين مؤشر النبض ودرجة المقياس النفسجسمي في حالة ما قبل المنافسة .

التوصيات :

١- ضرورة تعرف المدربين على اساليب الاعداد النفسي من خلال زجهم في الدورات التدريبية المتخصصة والمحاضرات .

- ٢- اجراء دراسات مشابهة في الالعب الرياضية المختلفة سيما الالعب الضرورية الرقمية ودراسة علاقة ذلك بالانجاز النهائي للاعب .
- ٣- ادخال عناصر اخرى للقياس بالمتغيرات كفحوصات الادرار والدم ومعرفة المتغيرات الحاصلة وظروف التدريب وحالة ما قلب المنافسة حينما تتاح الفرصة .

المصادر

- ١- اسامة كامل راتب: المستخلص العلمي للرسائل الجامعية في التربية الرياضية. مصر، القاهرة، جامعة حلوان ١٩٨٠ .
- المؤتمر الدولي : ملخصات بحوث ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ١٩٨٥ .
- ٣- رافع صالح فتحي، الاعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ١٩٨٨ .
- ٤- روبرت نايدفر: دليل الرياضيين للتدريب الذهني: ترجمة محمد رضا واخرون، الموصل، مطابع دار الحكمة، ١٩٩٠ .
- ٥- ريسان خربيط: التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١ .
- ٦- سليمان علي حسن ، عواطف محمد لبيب : تنمية القوة العضلية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر المعاصر ، ١٩٨٧ .
- ٧- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط٩ ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٨- قيس الدوري ، طارق الامين : الفلسفة لطلاب كلية التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ١٩٨١ .
- ٩- كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، ١٩٨١ .
- ١٠- محمد حسن ابو عبيدة : المنهج في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ١٩٧٧ .
- ١١- محمد حسن علاوي : سيكلوجية التدريب والمنافسات ، ط٩ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- ١٢- محمد حسن علاوي : مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧١ .
- ١٣- محمد خير الدين شريف : موسوعة العلوم الطبية ، مطبعة النهضة ، بغداد ، ١٩٨٩ .
- ١٤- نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتي للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨١ .
- ١٥- نزار الطالب : مبادئ علم النفس الرياضي ، مطبعة الشعب ، بغداد ، ١٩٧٦ .

Mohammed, Hana, The effects of anxiety on the performana of 16-Gymnastics during competion and peritic , unpublished masters theses, university of Pittsburgh the school of education 1984 .

ملحق رقم (١)

مقياس الاعراض النفسجسمية (للاعب)

الوزن :	العمر :	اللعبة :
---------	---------	----------

عزيزي اللاعب : يرجى الاجابة على الاسئلة التالية بدقة علما " ان هذه المعلومات تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط .

كثيرا	قليلا	لا يحدث	كثيرا	قليلا	لا يحدث
١- تشعر بتعب في جسمك			٢١- ينتابك الارق ليلا		
٢- تشر الماء اكثر من المعتاد			٢٢- تتضايق وتثور وتغضب لاقل شيء		
٣- تشعر بتوتر داخلي			٢٣- شهيتك للطعام اقل من المعتاد		
٤- يغلب عليك الهدوء			٢٤- تكون ثابتا ومطمئن البال		
٥- تلاحظ زيادة العرق في اليدين			٢٥- تشعر بان دقات قلبك اكثر من المعتاد		
٦- تتضايق بسهولة من اشياء تعتبرها في ايام اخرى تافهة			٢٦- تشعر بالقلق		
٧- تشعر بدوخة			٢٧- تشعر بانقباض		
٨- تستطيع النوم كالمعتاد			٢٨- تحس بانك في احسن حالات النشاط		
٩- تشعر بالام في الراس			٢٩- تشعر ببعض الالام في بعض اجزاء جسمك		
١٠- تلاحظ حدود ارتعاش في بعض اطرافك (اليدين او الرجلين)			٣٠- يزداد تنفسك اكثر من المعتاد		
١١- تتضايق اذا اجيبت بعض طلباتك بالرفض			٣١- لاتستطيع التركيز		
١٢- تشعر بالتفاؤل			٣٢- تقبل على الطام بشهية		
١٣- تشعر بالخوف من الاصابة اثناء اللعب			٣٣- تشعر بانك متشائم		
١٤- تشعر بخفقان في القلب			٣٤- تشعر بجفاف الحلق		
١٥- تحس ان اعصابك مشدودة			٣٥- تحس بالصداع		

١٦- تشعر بانك في احسن حالة ممكنة			٣٦- تستطيع ان تستمتع الى احزان ومتاعب الزملاء		
١٧- تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها			٣٧- تشعر بالحساسية تجاه النقد		
١٨- تشعر بضغط في معدتك			٣٨- تكثر من التبول		
١٩- تشعر بعدم الاستقرار			٣٩- تشعر بالاكئاب		
٢٠- تتقبل النقد من الاخرين بصدر رحب			٤٠- تشعر بان تنفسك طبيعي		