



## دراسة مقارنة الانفعالات النفسية لدى بعض الألعاب الرياضية

سجى شكر      نورحاتم الحداد      زينب قحطان

جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي المدرسة التخصصية للألعاب الثلاثة (كرة اليد والساحة والميدان والمبارزة) والمقارنة في الأعراض النفس جسمية اجري البحث على عينة تم اختبارها بالطريقة العمدية تمثلت وقد استخدمت الباحثات مقياس الأعراض النفس جسمية المعد من قبل محمد حسن علاوي، ويتكون المقياس من ( ٤٠ ) عبارة ومن بديلين (نعم، كلا) وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، 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 فضلاً عن ظهور فروق معنوية لدى لاعبي كرة اليد اعلى من باقي اللاعبين قيد الدراسة في الأعراض النفس جسمية، وأوصت الباحثات بان مقياس الأعراض النفس جسمية مفيدة لعمل الكادر التدريبي للتمكن من الحد من الحالات الانفعالية الزائدة لدى لاعبيهم، وكذلك إجراء البحوث والدارسات فيما يتعلق بالجانب الانفعالي على باقي الألعاب الرياضية .

### Research Summary

The aim of the research was to identify the physical symptoms of the players in the specialized school for the three games (handball, arena, field and fencing) and to compare the symptoms of the physical soul. The research was conducted on a sample that was tested in a deliberate manner. The researchers used the measure of symptoms, The results were obtained by using (mean, standard deviation, correlation coefficient, one-way variance analysis, less significant sinking value). Results That most players are subject to a state of symptoms of physical self before and during the competition as well as the emergence of significant differences in the handball players higher than the rest of the players under study in the symptoms of physical self, and recommended that the measure of the symptoms of self-physical useful for the work of the cadre training to be able to reduce Of the intense emotional state of their players, as well as conducting research and studies in relation to the emotional side of the .rest of the sports games



## ١ - ١ المقدمة واهمية البحث:

تلعب الانفعالات النفسية دور هاماً بالغ الاثر في حياة الرياضي اذ ترتبط بسلوكهم ودوافعهم وحاجاتهم اذ لا توجد على الاطلاق أي ممارسة رياضة دون الانفعالات النفسية ، وفي المجال الرياضي تعتبر الخبرات الانفعالية مهمة لأنها 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 ومهارته وخصوصاً في اثناء المنافسات الرياضية ، وتشكل الانفعالات النفسية بعداً هاماً في عملية الاعداد المتكامل لجميع الرياضيين وتأتي اهمية الجانب النفسي من خلال الترابط الوثيق في تطوير القابليات البدنية والمهارية والخطئية. 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. ولما كانت الفعاليات الرياضية فيها مواقف مختلفة حسب اللعبة فكل رياضة لها خصوصية تختلف عن الالعاب الرياضية الاخرى التي وتحتاج الى انواع من التدريبات البدنية والمهارية والخطئية 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 ونتيجة ، الى الاستقرار النفسي المطلوب في استعداد للمنافسة. مما تقدم فان اهمية البحث تتجلى في التعرف على حالة الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي عدة فعاليات رياضية

## ١-٢ مشكلة البحث:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات مما يشكل الاساس الهام والتاثير الايجابي او السلبي على سلوك اللاعب اثناء المنافسة وكما ان الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي هي انفعالات سارة وغير سارة وبالتالي تؤثر على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية لدى اللاعبين ، ونظراً لاهمية الانفعالات النفسية لدى اللاعبين قبل وفي اثناء المنافسات الرياضية باعتبارها من العوامل التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الرياضي في المنافسة اذ تحول الفوز الى هزيمة والنجاح الى فشل وبالعكس اذ "تمثل الانفعالات مشكلة نفسية لها تاثيرها على الكثير من الرياضيين قبل واثناء المنافسات الرياضية ويرجع كثير من المختصين حدوث اخطاء في تنفيذ المهاري والخططي الى الحالة الانفعالية للفرد الرياضي". وبعكس فان الاستقرار النفسي لدى اللاعب في السيطرة على انفعالاته النفسية من خلال التركيز و الاهتمام على الجانب النفسي في اثناء الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية عند الاعداد للمنافسات الرياضية. وبناء على ما سبق فقد تبلورت مشكلة البحث في التعرف على الاعراض النفس جسمية التي يمر بها لاعبي رياضات مختلفة.

## ١-٣ هدف البحث :-

- التعرف على الاعراض النفس جسمية للعيه قيد الدراسة
- المقارنة في الاعراض النفس جسمية لدى العينة المأخوذة

## ١-٤ فرضا البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعراض النفس جسمية لدى عينة البحث



## ١-٥ مجالات البحث:

- المجال البشري :

- المجال الزمني:

- المجال المكاني:

## ١-٦ تحديد المصطلحات:

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

## ٢-٢ اجراءات البحث:

### ١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث.

### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث لاعبي المتقدمين لمدرسة التخصصية لألعاب (كره اليد الساحة والميدان والمبارزة) في حين اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت (٥٥) لاعباً يمثلون (٢٠) لاعب كرة يد (٢٠) لاعب ساحة وميدان (١٥) لاعب مبارزه وقد تم توزيع استمارات المقياس على افراد عينة البحث قبل موعد المباراة ب (٣٠) دقيقة

## ٢-٣ الوسائل وادوات البحث المستخدمة

-استماره استبيان

-فريق العمل المساعد

-أقلام

## ٢-٤ وصف المقياس

قائمة الاعراض النفس الجسمية اختبار مقياس الاعراض النفس الجسمية المعدة من قبل الدكتور محمد حسن علاوي (١٩٩٨) يقيس الاعراض النفس- الجسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب) والدورة التنفسية والنوم التي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسة الرياضية وان المقياس من (٤٠) عبارة ومن بديلين 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 وفقاً لدرجة انطباقها على حالته وتتكون القائمة ٢٤ فقرة في اتجاه زياده حده الاعراض النفس جسمية وهي (١-٢-٤-٧-٨-١٢-١٣-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٣١-٣٢-٣٤-٣٥-٣٧-٣٩-٤٠) وبالعكس (٣-٥-٩-١٠-١١-١٤-١٧-٢١-٢٤-٢٨-٣٠-٣٣-٣٦-٣٨)

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة على عينه من اللاعبين عدده وذلك



- ١- لمعرفة مدى ادراك اللاعب وفهمه للاستبيان
- ٢- مده الزمنية المستغرقة لملى الاستبيان
- ٣- معرفه عمل فريق العمل المساعد

## ٢-٦ الموصفات العلمية للمقياس:

### ١-صدق المقياس:

لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية والقياس والتقويم وبعد جمع الاستمارات توصل في هذا المجال افضل وسيلة ، الباحث الى الصدق الظاهري للمقياس للتأكد من صدق الاداة هو ان يقرر المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة

### ٢-ثبات المقياس:

من اجل الحصول على ثبات المقياس لجئت الباحثات 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 تقديرياً لثبات الاختبار"<sup>٣</sup> تم تطبيق ثبات المقياس على عينة من لاعبي والبالغ عددهم ٥ لاعبين ثم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون ظهرت قيمة (ر) المحسوبة ( ٠,٨٥ ) يستدل من ذلك بوجود معامل ثبات للمقياس

### ٢-٧ التجربة الرئيسية

تم توزيع الاستبيان قبل منافسه كل لعبة اذ تم توزيع على لاعبين اليد بتاريخ ٢٠١٨/٨/١ قبل المنافسة بساعه اذكانت البطولة في النجف الاشراف بطوله المراكز التخصصية شارك فيها عدد من الأندية وقام المدرب بتوزيعها على عدد من الاعبين واستلامها منهم حين الانتهاء اما الساحة والميدان وزعها المدرب عليهم في بطوله اندية العراق بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٧ اما المباراة فوزع المدرب في يوم المنافسة في بطوله العراق للسلاح بتاريخ ٢٠١٨/٧/٢٧ اذ استغرق اللاعبين وقت ٢٠-٢٥ دقيقة لملى الاستبيان ثم جمعها من الاعبين

### ٢-٤ الوسائل الاحصائية: -

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

<sup>٣</sup> -موسى النبهان؛ أسباب القياس في العلوم السلوكية: (الأردن، دار الشروق، ٢٠٠٤) ص ٤٥٢



## ٣- عرض وصف المقياس للألعاب الثلاث

## جدول (١)

يبين المواصفات المقياس للألعاب الثلاث

## Report

المتغيرات	الوسط الحسابي	حجم العينة	الوسط الفرضي ي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اعلى قيمة	معامل الالتواء
لاعبي كرة اليد	35.3500	20	20	.74516	34.00	37.00	.151
لاعبي الساحة والميدان	20.3500	20	20	1.03999	19.00	22.00	.133
لاعبي المباراة	23.6667	15	20	1.34519	22.00	26.00	.504
Total	26.7091	55		6.80052	19.00	37.00	.428

تبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي للألعاب الثلاث البالغ (٢٠) وكان اعلى وسط حسابي للاعبين كرة اليد واقل وسط حسابي للاعبي الساحة والميدان لذا لجئن الباحثات الى استخدام تحليل التباين للألعاب الثلاث كما مبين جدول (٢)

## جدول (٢)

يبين تحليل التباين للألعاب الثلاث

## ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2440.912	2	1220.456	1124.579	.000
Within Groups	56.433	52	1.085		
Total	2497.345	54			

عند استخدام تحليل التباين تبين ان مستوى الدلالة اكبر من مستوى الخطأ ان دلالة الفروق معنويه لذا لجأت الباحثات الى استخدام اقل فرق معنوي كما مبين جدول (٣)



### جدول (٣) يبين اقل فرق معنوي للألعاب الثلاث

LSD

(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	2.00	15.00000*	.32943	.000	14.3389	15.6611
	3.00	11.68333*	.35583	.000	10.9693	12.3974
2.00	1.00	-15.00000*	.32943	.000	-15.6611	-14.3389
	3.00	-3.31667*	.35583	.000	-4.0307	-2.6026
3.00	1.00	-11.68333*	.35583	.000	-12.3974	-10.9693
	2.00	3.31667*	.35583	.000	2.6026	4.0307

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

تبين من الجدول رقم (٣) ان ال LSD معنوي للألعاب الثلاث وان اعلى فرق هو بين اليد والساحة وذلك بسبب ان كرة اليد وسطها الحسابي اعلى كونها لعبه يكثر فيها الاحتكاك ولعبه فرقيه أي توجد فروق معنويه للألعاب الثلاث ولصالح لاعبي كرة اليد وتعزو الباحثات سبب ذلك الى ان أهمية المباريات وحساسيتها وخاصة عند تقارب المستوى تشكل نوع من الضغوط النفسية وبالتالي ظهور اعراض نفسية وجسمية تؤثر على أداء اللاعبين في اثناء المنافسة فضلاً عن ان الانفعال الشديد يساهم في زيادة حدة الاعراض النفس جسدية بدرجة لا تتسجم مع الاداء داخل الملعب وهنا تبرز خبرة اللاعب الميدانية في مدى التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها وكما يؤكد (خريبط، ١٩٩٨) "الى ان خبرة اللاعب لدور المهم دراسة مقارنة للانفعالات النفسية والتحكم في الحالات الانفعالية الغير المرغوب فيها قبل المنافسة". وكذلك نوع الرياضة الممارسة اذ رياضة الساحة والميدان لا يوجد فيها احتكاك وهي رياضة فرديه ويكون الإنجاز بالوقت او المسافه فتكون انفعالات الشخص مع ذاته كذلك رياضة المبارزة هي لعبة فردية يقل فيها الاحتكاك اذ يكون التركيز على الخصم شخص واحد ومكان محدود ومن هنا يمكن القول بان الزيادة في حدة الاعراض النفس جسدية تؤدي الى عدم التركيز في الملعب وكثرة الاخطاء الفنية في المنافسة وتدني في مستوى الإنجاز.

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٤-١ الاستنتاجات:-

- ان اغلب الرياضيين يخضعون الى حالة ظهور الاعراض النفس جسدية قبل واثناء المنافسة.
- ظهور فروق معنوية لدى لاعبي الألعاب (كرة اليد والساحة والميدان والمبارزة)
- ظهور اعلى قيمه في المقياس لدى لاعبي كرة اليد.



## ٤-٢ التوصيات:

-مقياس الاعراض النفس جسمية مفيدة لعمل الكادر التدريبي للتمكن من الحد الحالات الانفعالية الزائدة لدى لاعبين.  
-ضرورة معرفه حالة الرياضي قبل المنافسة والعمل على تفاديها وعمل برامج خاصه من قبل ذوي اختصاص.

## المصادر

- ابو عبيدة، محمد حسن؛ المنهج في علم النفس الرياضي:(مصر، دارالمعارف،١٩٧٧)  
-موسى النبهان؛ أسباب القياس في العلوم السلوكية:(الأردن، دار الشروق،٢٠٠٤)  
-ريسان خريبط؛ النظريات المهمة في التدريب الرياضي:(عمان، دار الشرق للطباعة،١٩٩٨)  
-محمد حسن علاوي؛ المقياس النفسية للرياضيين:(القاهرة، دار النشر للطباعة،١٩٩٨)

## الملحق (١)

## مقياس الأعراض نفس جسمية للرياضيين

ت	الفقرات	نعم	لا
١	اشعر بالتعب		
٢	أخشى الهزيمة		
٣	اشعر بالتفاؤل		
٤	أحس بالاكنتاب		
٥	ذاكرتي قوية		
٦	ثقتي في نفسي عالية		
٧	أحس بالقلق		
٨	انترفز بسهولة		
٩	اشعر بالسعادة		
١٠	نومي طبيعي		
١١	قدرتي على التركيز كبيرة		
١٢	اشعر بر عشة في بعض أطرافي		
١٣	أتضايق بسرعة		
١٤	اشعر بالراحة		
١٥	أعصابي مشدودة		
١٦	أحس بألم في معدتي		
١٧	أتقبل النقد بصدر رحب		
١٨	شهيتي للطعام خفيفة		
١٩	دقات قلبي أسرع من المعتاد		



		اشعر بأنني غير مستعد للمنافسة	٢٠
		بالي مطمئن	٢١
		أحس بصداع	٢٢
		اشعر بأنني غير واثق من نفسي	٢٣
		أعصابي مستريحة	٢٤
		أحس بالتشاؤم	٢٥
		عندي إسهال	٢٦
		أكون حساس عند النقد	٢٧
		عندي شهية للطعام	٢٨
		تنفسي طبيعي	٢٩
		اشعر بأنني في احسن حالاتي	٣٠
		لا أستطيع التركيز	٣١
		نومي متقطع	٣٢
		أعصابي من حديد	٣٣
		يضايقني تهريج الزملاء	٣٤
		اشعر بان ريقى ناشف	٣٥
		اشعر بأنني هادئ	٣٦
		اشعر بتوتر داخلي	٣٧
		أحس بالفرح	٣٨
		أخشى الإصابة في اللعب	٣٩
		اشعر بألم في بعض أجزاء جسمي	٤٠

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women