علاقة الأعراض النفس جسمية للاعبي العاب القوى بانجاز الفعاليات وترتيب الفرق

م.م عدي مهدي هادي الخفاجي م.م عمار حمزة هادي الحسيني

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمه واهمية البحث

احتلت العاب القوى مكانه كبيره ومتميزة بين الالعاب الرياضية الفردية في العالم حيث اطلق عليهـا اسـم (عـروس الالعاب الاولمبية) كما أخذت شعبية هذه الألعاب تتزايد في بلدنا لما تحويه مهارلتها من مزيج من القوة والقـدن ولمـا تمتلكه من عناصر التشويق والاثارة وخاصة فعاليات البريد التي تستقطب جماهير كثيرة .

ان فعاليات العاب القوى تحتاج الى مجهود فردي كبير يبذله اللاعب خلال التدريب فضلاً عن المجهود الذي يبذله اثناء المنافسات الرياضية وتعتمد العاب القوى على الاستعداد الشخصي للاعب من النواحي الانثروبومترية والمورفولوجيـه والاعراض النفس – جسمية (الاضطرابات السيكوفسيولوجية).

ولهذا فان موضوع الصحة النفسية يشغل حيزاً في كتابات المتخصصين في العلوم النفسية والطبية والتربوية كما يشغل اهتمام الناس على اختلاف فئاتهم واعمارهم وهذا لاشك فيه ، لان كل انسان يسعى في حياته الى ان يحقق اعلى درجة من درجات الصحة النفسية وراحة البال والتكيف . ولكن تحقيق هذا الهدف صعب المنال ، كما لايمكن بلوغـه دوماً . من هنا فان الصحة النفسية نسبية وكل فرد منا يواجه عدداً من المشكلات او الضغوطات خلال حياته والـبعض يتعامل معها ويحلها ويحقق التكيف وبعضهم لايستطيع ذلك فيقع عرضة للاعراض والاضطرابات النفسية فعندما يسلك الانسان سلوكاً معيناً فان هذا السلوك ينتج عن شخصية واحدة متكاملة أي ان سلوكه يكون كوحدة جسمية ونفسية حـين تتاثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة . والجسم يعتبر وسيطاً بين البيئة الخارجية وبين الذات ككيان نفسي ويؤدي الاضطراب الانفعالي والضغط المزمن الى اخـتلال هذا التوازن ،((وكما ان الجسم يؤثر في الحالة النفسية والسلوك كذلك تؤثر الحالة الانفعاليـة والـسلوك فـي الجـسم والاعضاء (كما في الاضطرابات السيكوفسيولوجية) ويبدو هذا بوضوح من خلال العلاقة المباشرة بـين الانفعـالات والجهاز العصبي الذاتي الذي تنتقل اليه هذه الانفعالات عن طريق ما تحت المهاد (الهيبوتلاموس) والجهاز العـصبي الذاتي او المستقل (اللاارادي) يترجم التوتر المنقول اليه الى تغيرات عضوية جسمية والاجهزة التي يسيطر عليها هذا الجهاز هي : جهاز الدوران والتنفس والجهاز الهضمي والغددي والعضلي والهيكلي والتناسلي والبولي والجلد)) [٢٢] .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في تقديم المعلومات العلمية الدقيقـة الخاصـة بـبعض الاعـراض الـنفس – جـسميه (الاضطرابات السيكوفزيولوجيه) والناتجه عن الانفعالات النفسية والتي بدورها تؤثر على جسم الانـسان الرياضـي وخاصة قبل المنافسات الرياضية والتي ينعكس تاثيرها على انجاز اللاعبين والترتيب العام للفرق المتبارية .

١-٢ مشكلة البحث

لاحظ الباحثان من خلال مشاهداتهما للعديد من مهرجانات العاب القوى (الساحة والميدان) داخل العراق وخارجه وخاصة بطولات الجامعات العراقية والعربية ، ان هناك اعراض نفس – جسمي تؤثر بشكل وبـأخر علـى مـستوى اللاعبين المشاركين في هذه المهرجانات وفي العديد من الفعاليات وبالتالي تؤثر في انجاز اللاعبين وترتيب فرقهم فـي

١- محمد قاسم عبد الله : مدخل الى الصحة النفسية ،ط٢ ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٤ ، ص٣٣٠..

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

هذه البطولات ، حيث ان معظم مدربي هذه الفرق الرياضي لايهتمون لهذه الاعراض ، لعدم درايتهم العلمية ومعرفتهم بمدى ارتباط هذه الاعراض بالانجاز . ومن هنا حاول الباحثان حصر هذه المـشكلة وايجـاد الحلـول اللازمـة لهـا ومعالجتها .

١-٣ اهداف البحث

١- التعرف على الاعراض النفس – جسمية لدى طلاب فرق الجامعات العراقية المشاركون في مهرجان العاب القوى الذي اقامه الاتحاد العراقي للرياضه الجامعية في جامعة البصرة .

٢- التعرف على العلاقة بين الاعراض النفس – جسميه وبين انجاز اللاعبين في الفعاليات المختلفة.

٣- التعرف على العلاقة بين الاعراض النفس – جسمية والانجاز وترتيب الفرق المشاركة في مهرجان العاب القـوى الذي اقامه الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية في جامعة البصرة .

١-٤ فروض البحث

هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاعراض النفس – جسمية والانجاز وترتيب الفرق المشاركة في مهرجـان العاب القوى الذي اقامه الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية في جامعة البصرة .

١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو فرق الجامعات العراقية المشاركة في مهرجان العاب القوى الذي اقامه الاتحاد العراقـي للرياضة الجامعية ٢٠٠٥ -٢٠٠٦ .

- المجال الزماني :كان توزيع الاستمارات الخاصة بجميع البيانات وتطبيق المقياس المستخدم للمـدة مـن ١٠ / ٤ / ٢٠٠٦ – ١٤ / ٤ / ٢٠٠٦ .

- المجال المكاني : ملعب الادارة المحلية في محافظة البصرة والذي جرى على ارضه فعاليات مهرجان العاب القوى .

١-٦ تحديد المصطلحات

((الاعراض النفس – جسميه (الاضطرابات السيكوفسيولوجيه) : هي مجموعة من الاعراض التي تنشأ عن عوامل نفسيه وتتخذ اعراضها شكلاً جسمياً او عضوياً فهي امـراض عضوية الاعراض تلعب فيها الاسباب النفسية دوراً اساسياً ، ويشير (جلاتن) الى ان الشدة النفسية كاحد العوامـل الرئيسية في حدوثها ويضرب (سترانج) بعض الامثلة عن هذه الاضطرابات كالربو ، والفرحة ، والحساسيه الجلدية . فضلاً عـن الـصداع والقلـق والتـوتر والاستثارة)) [٢٣] .

١- عزت سيد اسماعيل : علم النفس الفيزيولوجي ، الكويت ، مطبعة وكالة المطبوعات ، ١٩٩٧ ، ص٢٠٥.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الدراسات النظرية

٢-١ الاسس الفيزيولوجيه والعصبية للصحة النفسية

ان الانسان وحدة جسمية نفسية اجتماعية متفاعلة ومتكاملة . وللتكوين الفيزيولوجي دورها في تكـوين شخـصية الفرد واستجاباته النفسية هذا التكوين له اثارة في الصحة النفسية في حال استوائها وشذوذها ، ويعتبر الجهاز العـصبي من الناحية التشريحية شبكة من الاتصالات العصبية الممتدة ما بين اطراف الجسم المختلفة واعضائه الداخلية .

((اما من الناحية الوظيفية فهو المسيطر على اجهزة الجسم المختلفة ويشرف على هذه الوظائف ليحقق وحـدة تكامـل الكائن الحي ، انه يتيح له القيام بوظائفه على النحو الامثل بحيث يحقق اتصالاً فعالاً ومتكامـل مـع البيئـة الداخليـة والخارجية عن طريق التعامل مع المثيرات الداخلية ، وبذلك يتم تنفيذ السلوك المناسب الذي يتيح لهذا الكائن عمليـات السيطرة والتكيف)) .[٢٤]

٢-٢ الهيبوتلاموس Hypothalamus

((يوجد الهيبوتلاموس ولهذا سمي ما تحت التلاموس وبالرغم من صغر الحيز الذي يشغله الا انه على جانب كبير من الاهمية لانه يرتبط بالمناطق المسؤولة عن الوظائف الحشوية والوعائية والانفعالية فهو منظم لعملية الهدم والبنـاء (والميتابولزم) لضافة الى تحكمه بالغدة النخامية التي هي المنظم الاساسي لعمل الغدد الاخرى ونـستطيع ان نـوجز عمل الهيبوتلاموس في الوظائف التالية : التحكم في وظائف الجهاز العصبي المستقبل او الذاتي ، تنظيم درجة حـرارة الجسم ، وضغط الدم ، وتنظيم الشهية للطعام ، وعمليات النوم واليقظة والتحكم بالسلوك الانفعالي ، وتنظـيم افـرازات الغدة النخامية ، وكمية الماء بالجسم)).[٢٥]

٢-٣ الانفعالات النفسية :

هو حالة من التوتر النفسي الشديد والانعصاب ، يحدث بسبب عوامل خارجيه تضغط على الفرد وتخلق عنده حاله من اختلال التوازن واضطراب في السلوك . ومصادر الانفعالات كثيرة منها يرجع الى متغيرات بيئية خارجيه كـالطلاق والوفاه وخسارة ماديه ، والهجره ، وترك العمل . ومنها ما يرجع الى متغيرات داخلية كالصراع النفسي قبل المبـاراة الرياضية ، والطموح الزائد ، والتنافس ، وطريقه التفكير .

ان الاثر الناتج من التعرض للانفعالات النفسية يعتمد على شدة الانفعال والانعصاب فالانفعالات البسيطة قد تساعد الرياضي في الاداء والانجاز وزيادة الكفاءة (لانها بمثابة حافز للنشاط) بينما يؤدي التعرض المديـد للانفعـال او الانفعال الشديد الى اختلال قدرات الرياضي مما يتم الدفاع ضد هذه الضغوط (الانفعالات) على مستويات العـضوية كافة (كيمياوياً وعصبياً ونفسياً).

٢-٤ الاساس الانفعالي والفيزيولوجي للامراض السيكوفزيولوجية :

تعتبر منطقة الهيبوتلاموس (ما تحت المهاد) المحطة الرئيسية للانفعالات . ومنه ينبع ايعازات تسير في الجهـاز العصبي الذاتي (المستقل) والغدة النخامية التي تضبط عمل الغدد الاخرى فتتاثر هـذه المنطقـة خـلال الانفعـالات والضغوط النفسية يعني انتقال النبضات العصبية مباشرة للدماغ المتوسط حيث تتعرض (الغدة النخاميـة) والجهـاز

١- عبد العزيز القوصي : اسس الصحة النفسية ، القاهرة ،مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٢ ، ص١٠٥ .
٢- عبد الوهاب كامل : علم النفس الفيزيولوجي ، ط٢ ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٣٠٣ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

العصبي المستقل (المتكون من الجهازين السمبثاوي والبارسمبثاوي) حيث تحدث تغيرات عـضوية متنوعـة مثـل : ارتفاع ضغط الدم وخفقان القلب . وجحوظ العينين ، وشحوب الوجه ، وارتجاف العضلات وزيادة في افراز الادرينالين والنورادرينالين في البلازما (مصل الدم) وفي الحالات الانفعالية الشديدة تستمر هذه التغيـرات والتعرضـات لتنـال لجهزة الجسم كلها تقريباً وخاصة اذا كانت ضغوطاً نفسية مزمنة.

٢-٥ اشكال الاضطرابات والاعراض النفس – جسمية:

تتمثل اشكالها في القلق والخوف والتوتر والاستثارة السريعة ومتاعب المعده والقلب والـدورة التنفـسية والنـوم المتقطع وفقدان الشهية وضعف الثقة بالنفس وعدم الاستعداد والتي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفـة قبـل المنافسات الرياضية

وفي ما يلي شرح موجز لبعض هذه الاعراض :-

١- الصداع : يعد من الاضطرابات السيكوفسيولوجيه الشائعة حيث يتضمن كل انواع الصداع اضطراباً في تدفق الدم داخل المخ . وينبه تمدد الاوعية الدموية او انكماشها النهايات العصبية الحساسة جـداً داخـل الاوعيـة الدموية وينتج نصف انواع الصداع تقريباً من التوتر العضلي وكثيراً ما يصاحب مشاعر الاحباط والغـضب والقلق وتوتر عضلي في الوجه والجبهة والرقبة ويزيد التوتر الشديد الحاجة للاوكـسجين فـي العـضلات وعندما لايعادل تدفق الدم متطلبات الاوكسجين فان الاوعية الدموية في الراس تتمدد وتسبب الالم .

٢- الالام المعدة: تعمل المعدة في الظروف العادية عندما يكون هناك وجبة تناولها الانسان وعلـى المعـده ان تعمل على هضمها وما ان تنتهي المعدة من عملها هذا حتى تبعث بما فيها من محتويات الى الامعاء ثم تخلد للراحة . ولكن بعض الظروف الانفعالية تقل افرازات الاحماض تنصب بالمعـدة . ان هـذه الاحمـاض (هيدروكلوريد) تؤدي في النهاية الى حدوث فجوات في جدران المعدة كنتيجة للضغط النفسي ويرى ووالـف ان افرازات الزائدة هي حالة ضغط نفسي مزمن مستمر يؤدي الى تاكل جدران المعدة وخلاياها.

٣- اضطرابات الاخراج : وتتمثل في الاسهال المزمن والامساك والتبول اللاارادي وكلهـا ذات دلالات نفـسيه هامة . وتربط النظرية التحليلية بين هذه الاضطرابات وبين الخبرات المبكرة في التـدريب علـى عمليـة الاخراج التي تصاحبها في الطفولة ضغوط انفعاليه متنوعة .

٤- الالتهابات المزمنة للمعدة : وتشمل اعراضاً عدة كالحرقان وعسر الهضم والتجشؤ المرتبطة بضغط نفسي .

٥- فقدان الشهية العصبي : حيث يزهو الفرد من الطعام نتيجة الاضطرابات انفعالية وتعود العلاقة بـين الاكـل والانفعالي سواء شراهة او فقدان للشهية الى تاريخ الفرد السابق وخاصة العوامل النفسية الـسابقة المتمثلـة بمقاومة الفرد لمطالب الوالدين والشعور بالذنب ولوم الذات.

٦- البدانة المفرطة : تعتبر البدانة المفرطة من امراض العصر الحديث وشغلت اذهان العلماء والنـاس لتحديـد العادات الصحية وتعد البدانة لضطراباً سيكوفسيولوجياً عندما يتعدى السبب فيها حدوث التركيب الكيميـاوي والعضوي للجسم الى اسباب ترتبط بالانفعالات والضغوط النفسية .

٧- الربو الشعبي : هو صعوبة التنفس وحدوث ازيزاً في صدر المريض واختناقاً فيتهيج فيه الغشاء المخـاطي فيتعرض الالتهاب مرور الهواء خلال قنوات الشعب الهوائية ويؤدي البلغم لقصبات اكثر وتصبح عـضلات التحكم في مسلك الشعب الخاضعة للتقلص اللاارادي او التشنج مما يسد مرور الهواء وفي كل حالات الربـو يشعر المريض بصعوبة التنفس مع ازيز خفيف بالصدر يلاحظ خلال النوبة .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة رافع صالح فتحي الكبيسي (١٩٨٨)[٢٦]

- عنوانها (الاعراض النفس جسميه لدى لاعبي المصارعة في العراق)

- هدف البحث :-

١- معرفة الفروقات في مستوى الاعراض النفس – جسمية لدى اللاعبين المتقدمين في فعاليه المصارعه بين الحالة الطبيعية وقبل الاشتراك في المنافسة مباشرة .

٢- معرفة العلاقة بين المتغيرات الوظيفية (النبض والادرار) ونتيجة الاختبار النفس – جسمي لدى اللاعبين المتقدمين في فعاليه المصارعه عند الحالة الطبيعية وقبل الاشتراك في المنافسه مباشرة .

- فروض البحث :-

١- هنالك فروق في الاعراض النفس – جسميه بين الحالة الطبيعية وقبل الاشتراك في المنافسة مباشرة لدى اللاعبين المتقدمين في فعالية المصارعة .

٢- وجود علاقة ارتباط بين كل واحد من المتغيرين الوظفيين (النبض والادرار) ونتيجة الاختبار النفس – جسمي في الحالتين (الطبيعية وقبل الاشتراك في المنافسة مباشرة) لدى اللاعبين المتقدمين في فعاليه المصارعة .

- الاستنتاجات

١- اشارت المتغيرات الوظيفية الى ان اجابة التقارير الذاتية (الاختبار النفس – جسمي) كانت صحيحة وذلك من خلال تاثر هذه المتغيرات باجواء المنافسات الرياضية .

٢- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين الوظيفيتين (النبض والادرار) والاختبار النفس – جسمي قبل الاشتراك في المنافسة بينما كانت علاقة الارتباط غير معنوية في الحالة الطبيعية .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث " يهتم المنهج الوصفي في تصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظاهرات والاتجاهات التي تسير في طريق النمو او التطوير .[٢٧]

٢-٣ عينة البحث

تكونت عينة البحث من فرق الجامعات العراقية للطلاب المشاركين في مهرجان العاب القوى الذي اقامه الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية للعام ٢٠٠٥ – ٢٠٠٦ م جامعة البصرة وقد كانت هنالك (٨) فرق جامعيه مشاركه وهي (بغداد ، السليمانية ، بابل ، القادسية ، البصرة ، واسط ، صلاح الدين ، هيئة التعليم التقني) حيث تم استبعاد فريقين هما (صلاح الدين وهيئة التعليم التقني) بسبب انسحاب فريق صلاح الدين وعدم مشاركة هيئة التعليم التقني في معظم الفعاليات التي هي قيد البحث وبهذا تكونت عينة البحث من (٣٦) طالباً يمثلون (٦) فرق جامعية (٦) فعاليات رياضية.

١- رافع صالح فتحي الكبيسي : الاعراض النفس – جسمية لدى لاعبي المصارعه في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨.
٢- ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص٨٢ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٣ وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية والمراجع .

- استمارة جمع البيانات المعنية بالدراسة (استمارة الاعراض النفس – جسمية) انظر ملحق رقم (١)

استخدمها الباحثان للتعرف على جوانب الاعراض النفس- جسميه لطلاب فرق الجامعات العراقية المشاركة في مهرجان العاب القوى الذي اقيم في جامعة البصرة .

ولابد من الاشارة الى ان استخبار الاعراض النفس –جسميه وهو احد الاختبارات المعتمدة عالمياً والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية والعراقية ،وللاختبار صورة مختصرة ومركزه يشتمل على (٤٠) عبارة يجيب عنها المفحوص ب (نعم) او (لا) لتقيس الاعراض النفس – جسمية .

وقد استخدام الباحثان هذا الاختبار بصورته المصغرة التي اعدها (محمد حسن علاوي)[٢٨] لسهولة تطبيقه ومصداقيته وعدم تكلفه العينة عناءاً ووقتاً للاجابة .

٤-٣ اجراءات البحث الرئيسية

سار الباحثان لانجاز بحثهما بخطوات محددة كانت كالاتي :-

اولاً/ قام الباحثان بتوزيع استمارات اختبار الاعراض النفس – جسميه حيث اطلق عليه اسم (تقدير الذات) لزيادة المرغوبيه الاجتماعيه للاجابة عن الاختبار قبل يوم واحد من المنافسات الرياضية على عينة البحث باتباع اسلوب الاتصال المباشر مع افراد العينه وشرح اهداف بحثه لهم واهميته وضرورة الاجابة عن جميع الاسئلة بعناية وصدق عاليين حيث ان ذلك يحفز الطلاب على الاجابة بدقة اكثر .

ثانياً/ بعد جمع اجابات العينة قام الباحثان بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح حل اسئلة المقياس وبذلك نحصل على الدرجات الخام حيث تشير الدرجة النهائية للاستمارة الى مجموع درجات كل عبارات (الاستمارة) والدرجة العالية تشير الى زيادة حدة الاعراض النفس – جسميه لدى الفرد الرياضي والدرجة المنخفضة تشير الى قلة حدة هذه الاعراض .

ثالثاً / لاستخراج ترتيب الفرق تعتمد النتائج النهائية لفعاليات مهرجان العاب القوى وقد اسفرت عما ياتي :

ت	المركز	الجامعة	عدد النقاط
١-	الاول	بغداد	١٢١
٢-	الثاني	السليمانية	٨٨
٣-	الثالث	بابل	٨٦
٤-	الرابع	القادسية	٨٥
٥-	الخامس	البصرة	٧٩
٦-	السادس	واسط	٥٤

١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ ، ص٤٣٩.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

رابعاً / بغية الحصول على نتائج المسابقات وترتيبها تعتمد النتائج النهائيه لفعاليات مهرجان العاب القوى وهي تتمثل في السباقات التالية (١٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١١٠ م حواجز ، رمي الثقل ، رمي الرمح ، الوثبه الثلاثيه) .

خامساً / للحصول على المؤشرات المعنية بالاعراض النفس – جسميه للاعبين تعتمد استماره (علاوي)

سادساً / يتم ترتيب الفرق حسب مؤشرات الاعراض النفس – جسميه تستخرج العلاقة ما بين ترتيب الفرق والمؤشرات الاعراض النفس - جسميه .

سابعاً / بعد الحصول على نتائج المسابقات في (رابعاً) يتم ترتيبها وتستخرج العلاقة ما بين ترتيب اللاعبين لكل فعالية ومؤشرات الاعراض النفس – جسميه .

٣-٥ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- ارتباط الرتب سبيرمان $ر = ١ - \frac{٦ \varepsilon ف^{٢}}{ن (ن^{٢} - ١)}$

٤- اختبار $ت = ر \sqrt{\frac{ن - ٢}{١ - ر^{٢}}}$

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ الاعراض النفس – جسميه للفرق الجامعية .

بعد توزيع استمارات الاعراض النفس – جسميه على طلابفرق الجامعات العراقية المشاركون في مهرجان العاب القوى ووضع الدرجه النهائيه لكل فريق على حده حيث يوضح لنا الجدول (١) الاوساط الحسابية للفرق الجامعية وكان اعلى وسط حسابي (١٦,٠٠) لفريق جامعة واسط وبانحراف معياري (٢,٠٨) بينما اقل وسط حسابي (٩,٥٠) لفرق جامعة السليمانية وبانحراف معياري (٣,٠٩) وهذا يؤشر الى ان اقل حده لاعراض النفس جسميه كان يتمتع بها فريق جامعة السليمانية بالرغم من ان حده الاعراض لدى فريق جامعة واسط منخفضة نسبياً .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ويتضح لنا من الجدول نفسه ان الوسط الحسابي لجميع الفرق الجامعيه كان (١٣,٦٩) وبـانحراف معيـاري (٢,١٣) وهذا يؤكد على انخفاض حده الاعراض النفس – جسميه لدى جميع الفرق الجامعيه الرياضية .

جدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية للاعراض النفس – جسميه للفرق الجامعية

ت	الفرق	س̄	ع	(س̄)	(ع) لجميع الفرق
١-	بغداد	١٣,٥٠	٤,٩٩	١٣,٦٩	٢,١٣
٢-	سليمانية	٩,٥٠	٣,٠٩		
٣-	بابل	١٥,٠٠	٣,٠٠		
٤-	القادسية	١٣,٠٠	٦,٦٨		
٥-	البصرة	١٥,١٦	١,٩٥		
٦-	واسط	١٦,٠٠	٢,٠٨		

لقد تم ترتيب الفرق الجامعيه تصاعدياً من الاقل حده في الاعراض النفسي – جسميه الى الاكثر حده في العمـود الاول ثم جاء ترتيب هذه الفرق ازاء انجازهم في فعاليات العاب القوى كما في الجدول (٢) الذي يوضح هذا الترتيب حيـث يلاحظ ان فريق جامعة السليمانية والذي احرز المركز الثاني في البطولة كان يمتلك اعراض نفسية –جسميه اقل حـده من غيره من الفرق الرياضيه المشاركه ثم جاء بعده فريق جامعة القادسية في حين نجد ان فريق جامعة بغـداد الـذي احتل المركز الاول في مهرجان العاب القوى قد جاء بالترتيب الثالث من حيث حدة الاعراض النفسي – جسميه

جدول (٢)

يوضح ترتيب الفرق الجامعية حسب الاعراض النفس – جسميه وانجاز كل فريق في فعاليات العاب القوى

ت	الفعاليات / ترتيب الفرق الجامعية بالنسبة الاعراض النفسي – الجسميه	ترتيـب الفـرق حسب نتائجها	ترتيب الفرق الجامعية حسب انجازها في الفعاليات				
			١٠٠ م	٤٠٠م	١١٠م حواجز	الثقل	الرمح	الثلاثيه
١-	سليمانية	الثاني	٤	٥	٣	٣	٦	١
٢-	القادسية	الرابع	٢	٣	٦	٦	٥	٢
٣-	بغداد	الاول	١	١	٥	٢	٢	٤
٤-	بابل	الثالث	٣	٢	١	١	١	٥
٥-	بصرة	الخامس	٦	٤	٢	٤	٤	٦
٦-	واسط	السادس	٥	٦	٤	٥	٣	٣

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢-٤ علاقة الارتباط بين الاعراض النفس – جسميه وبين انجاز اللاعبين في فعاليات العدو ١٠٠م و ٤٠٠م و ١١٠م حواجز و رمي الثقل و رمي الرمح والوثبة الثلاثية .

جدول (٣)

يبين علاقة الاعراض النفس – جسميه بالإنجاز وترتيب الفرق الجامعية

ت	طبيعة العلاقة	درجة العلاقة (ر)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
١-	نفس جسمية – ١٠٠م	٠,٥٤	١,٢٨	٢,٤٤	عشوائي
٢-	نفس جسمية -٤٠٠م	٠,٢٥	٠,٥٣		
٣-	نفس جسمية – ١١٠م حواجز	٠,٣١	٠,٦٥		
٤-	نفس جسمية - ثقل	٠,٢٠	٠,٤١		
٥-	نفس جسمية- رمح	٠,٢٨	٠,٥٨		
٦-	نفس جسمية- ثلاثيه	٠,٦٥	١,٧١		
٧-	نفس جسمية- ترتيب الفرق الجامعية	٠,٧١	٢,٠٢		

يتضح من جدول (٣) انه بعد معالجة الارقام احصائيا باستخدام طريقة سبيرمان واختبار (ت) ومقارنتها مع الجدولية لها تحت مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) اتضحت العلاقة الضعيفة .

كما يتضح من جدول (٣) ان درجه الارتباط بين الاعراض النفس – جسميه وبين انجاز اللاعبين في فعاليه عدو ١٠٠م هي (٠,٥٤)حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة (١,٢٨) وهي اقل من القيمة الجدولية (٢,٤٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والفرق عشوائي.

كما ان درجه الارتباط بين الاعراض النفس – جسميه وبين انجاز اللاعبين فعاليه ١١٠ م حواجز هي (٠,٣١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٦٣) وهي اقل من القيمة الجدولية (٢,٤٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والفرق عشوائي.

كما نجد ان درجه الارتباط بين الاعراض النفس – جسميه وبين انجاز اللاعبين في فعاليه رمي الرمح هي (٠,٢٨) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٥٨) وهي اقل من الجدولية (٢,٤٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والفرق عشوائي.

واخيراً نجد ان درجة الارتباط بين الاعراض النفس – جسميه وبين انجاز اللاعبين في فعاليه الوثبه الثلاثيه هي (٠,٦٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧١) وهي اقل من الجدولية (٢,٤٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والفرق عشوائي ايضاً .

حيث وجد بان الفروق كانت عشوائية وسبب ذلك يعود الى ان نتائج جميع اللاعبين تشير بوضوح الى قلة حدة الاعراض النفس – جسميه حيث لم يتجاوز معظم اللاعبين لمختلف فرق الجامعات العراقية المشاركة الحد الفاصل بين زيادة حدة الاعراض النفس – جسمية وقلتها وهنا يظهر جلياً وواضحاً ان جميع اللاعبين كانوا يتمتعون باعراض نفس – جسمية منخفظه ولا تؤثر على انجازهم والسبب في ذلك يعود الى ان الطلاب الذين ينتظمون في الفرق الجامعيه

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ومنتخباتها يجدون فرصة كبيرة لممارسة النشاط والتدريب حيث يؤدي ذلك الى زيادة في الخبرات وصقل المواهب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حيث يعمل كوسيلة علاجية فهي تخلص الفرد من المكبوتات التي تكونت لديه نتيجة الدراسة والمحاضرات المستمرة والتي تولد ضغوطاً نفسيه عليه[٢٩].

وبهذا استطاعت البطولات الجامعية ان توفر جواً مناسباً للطلاب في التغلب على الامراض النفسية المختلفة فضلاً عن انها تبعث السرور والبهجة واللذة والمتعة اضافة الى تقوية الروابط الاجتماعية وتنمية الكثير من الصداقات بين طلاب الجامعات .

٢-٤ علاقة الارتباط بين الاعراض النفس – جسميه والترتيب النهائي لفرق الجامعات العراقية

ولتعرف على العلاقة بين الترتيب النهائي لفرق الجامعات المشاركه في مهرجان العاب القوى وبين الاعراض النفس – جسميه للاعبين تم استخدام طريقة (سبيرمان) واختبار (ت) .

حيث اتضح من جدول (٣) عدم وجود ارتباط معنوي او دال يؤكد تاثير الاعراض النفس – جسمية في الدرجة المستحصلة من الاستماره التي وزعت على الطلاب وبعد مقارنه الدرجة الاخيرة(٢,٠٢) التي ظهرت من (ت) مع الجدوليه لها(٢,٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) تبين ان العلاقة ضعيفة وغير مؤثرة مما يدل على ان استعداد الطلاب للاعراض النفس – جسميه له تاثير ضعيف جداً الذي لم يغير من نتائج الفرق ولنجازهم النهائي .

وهذا يمكن تفسيره بان ممارسة الانشطة الرياضية تعود بالنفع على الطلاب المشاركين من حيث الصحة النفسية وان هنالك متغيرات اخرى قد تؤثر على انجازهم وبذلك نستنتج عدم صحة فرض البحث من حيث تاثير الاعراض النفس - جسميه على انجاز اللاعبين في الفعاليات من جهة وعلى ترتيب الفرق العام في مهرجان العاب القوى من جهة اخرى .

٥-١ الاستنتاجات

١- ظهر ان مؤشر الاعراض النفس – جسميه كان اقل حده مما توقعه الباحثان لدى معظم طلاب الفرق الجامعيه المشاركه في مهرجان العاب القوى .

٢- ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين الاعراض النفس – جسميه للاعبين ولنجازهم في الفعاليات الرياضية (١٠٠م ، ٤٠٠م ، ١١٠م حواجز ، رمي الثقل ، رمي الرمح ، الوثبة الثلاثيه) .

٣- ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين الاعراض النفس – جسميه والترتيب العام لفرق الجامعات المشاركة في مهرجان العاب القوى .

٥-٢ التوصيات

١- الاهتمام بموضوع الصحة النفسية للطلاب الرياضيين اثناء التدريب وقبل المنافسات الرياضيه لغرض زيادة الدعم النفسي والمعنوي للطلاب.

٢- على الباحثين الاخرين ان يشركوا هذا المؤشر (الاعراض النفس – جسميه) بمؤشرات او متغيرات اخرى للحصول على معلومات افضل تخدم الانشطة الطلابية

٣- عمل بحوث مشابهة لفئة الطالبات لنفس فعاليات العاب القوى .

١- محمد احمد صوالحة : علم نفس اللعب ، ط١ ، عمان ، دار المسيره للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص٣٥-٥٤ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المصـــادر

١. محمد قاسم عبد الله : مدخل الى الصحة النفسية ،ط٢ ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٤.
٢. عزت سيد اسماعيل : علم النفس الفيزيولوجي ، الكويت ، مطبعة وكالة المطبوعات ، ١٩٩٧ .
٣. عبد العزيز القوصي : اسس الصحة النفسية ، القاهرة ،مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٢
٤. عبد الوهاب كامل : علم النفس الفيزيولوجي ، ط٢ ، القاهرة ،دار الفكرالعربي ، ١٩٩٧.
٥. ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧.
٦. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
٧. محمد احمد صوالحة : علم نفس اللعب ، ط١ ، عمان ، دار المسيره للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٤ .
٨. رافع صالح فتحي الكبيسي : الاعراض النفس – جسميه لدى لاعبي المصارعه في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨.

ملحق رقم (١)

فائمة الاعراض النفس – جسمية

الاسم .....السن لأقرب سنة .....

الجنس (ذكر / انثى) .....نوع النشاط الرياضي .....

اسم الجامعة .....الوظيفة .....

اعلى مؤهل دراسي .....تاريخ اليوم .....

تعليمات

- تحتوي القائمه التاليه على عدد من العبارات التي يدل كل منها على حالة من الحالات التي قد تحس وتشعر بها قبل اشتراكك بيوم على الاكثر في منافسة رياضية هامة .
- سوف تجد امام كل عبارة احتمالين هما (نعم) او (لا) .
- حاول ان تقرر وتحدد الاجابة التي تتفق مع حالتك بصورة تكاد تكون متكررة او في العديد من المنافسات فالرجا وضع علامة (×) بين القوسين اسفل كلمة (نعم).
- واذا كانت العبارة تنطبق مع حالتك في احيان قليلة جداً او لاتحدث لك تضع علامة (×) بين القوسين اسفل كلمة (لا) .
- الرجا عدم ترك أي عبارة بدون اجابة .
- ليست هناك عبارة صحيحة واخرى خاطئة ولكن الصحيح هو ما تشعر به ويحدث ذلك فعلاً قبل الاشتراك بالبطولة الرياضية .
- والان الرجاء قراءة العبارات التالية والاجابة عليها بكل دقة .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

(نعم) أو (لا)

١- اشعر بالتعب.
٢- اخشى الهزيمه.
٣- اشعر بالتفائل .
٤- احس بالاكتئاب
٥- ذاكرتي قويه
٦- ثقتي في نفسي عاليه
٧- احس بالقلق
٨- أنترفز بسهوله
٩- اشعر بالسعاده
١٠- نومي عميق
١١- قدرتي على التركيز كبيره
١٢-اشعر بزعشه في بعض اطرافي
١٣- اتضايق بسرعه
١٤- اشعر بالراحه
١٥- اعصابي مشدوده
١٦- احس بالم في معدتي
١٧- اتقبل النقد بصدر رحب
١٨- شهيتي للطعام خفيف
١٩- دقات قلبي اسرع من المعتاد
٢٠- اشعر بانني غير مستعد للمنافسة
٢١- بالي مطمئن
٢٢- احس بالصداع
٢٣- اشعر بانني غير واثق من نفسي
٢٤- اعصابي مستريحه
٢٥- احس بالتأوم
٢٦- عندي اسهال
٢٧- اكون حساس عند النقد
٢٨- عندي شهيه للطعام
٢٩- تنفسي طبيعي
٣٠- اشعر بانني في احسن حال
٣١- لااستطيع التركيز
٣٢- نومي متقطع
٣٣- اعصابي مشدوده
٣٤- يضايقني تهريج الزملائ
٣٥- اشعر بان ريقي ناشف
٣٦- اشعر بانني هادى
٣٧- اشعر بتوتر داخلي
٣٨- احس بالفرح
٣٩- اخشى الاصابه في العب
٤٠ – اشعر بالم في بعض اجزاء جسمي

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com