

## دراسة العلاقة بين الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم

احمد سعيد احمد<sup>١</sup> - فريدون قادر حمه رش<sup>٢</sup> - محمد قادر حمه رش<sup>٣</sup>

[muhamad.qadir@uor.edu.krd](mailto:muhamad.qadir@uor.edu.krd) [faraedun.qadirhamarash@uor.edu.krd](mailto:faraedun.qadirhamarash@uor.edu.krd) [Dadwarahmad79@gmail.com](mailto:Dadwarahmad79@gmail.com)

<sup>١</sup> مديرية الإعداد والتدريب أربيل، المديرية العامة لتربية أربيل، وزارة تربية، أربيل، إقليم كردستان، العراق.

<sup>٢</sup> كلية التمريض، جامعه رابرين، رانية، إقليم كردستان، العراق.

<sup>٣</sup> رئاسة جامعة، جامعه رابرين، رانية، إقليم كردستان، العراق.

### ملخص:-

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأعراض النفسجسمية (مثل القلق، التوتر، الخوف) وبعض المتغيرات الوظيفية الفسيولوجية (مثل معدل النبض، التنفس، وضغط الدم) لدى لاعبي كرة القدم في الحالة الطبيعية وقبل دخولهم المنافسة الرياضية، وذلك لما لهذه العوامل من أثر كبير في الأداء الرياضي. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كونه الأنسب لطبيعة المشكلة، وطُبق على عينة عمدية من لاعبي نادي بيشمركة الرياضي مُكوّنة من (٢٢) لاعباً المشاركين في الدوري الدرجة الممتازة للدوري الكوردستاني. تضمنت أدوات البحث أجهزة لقياس النبض وضغط الدم، واستبياناً نفسياً لقياس الأعراض النفسجسمية أعده علاوي (١٩٨٧). أُجريت التجربة على مرحلتين: الأولى قبل المنافسة بأربعة أيام، والثانية قبل المنافسة بساعة. وتم تسجيل البيانات الوظيفية (النبض، التنفس، ضغط الدم) وتحليل استجابات اللاعبين لمقياس الأعراض النفسجسمية في كلتا الحالتين. وقد استنتج الباحث ما يلي:

وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة في مقياس الأعراض النفسجسمية ولصالح قبل المنافسة الرياضية.

وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة قبل المنافسة في المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، والتنفس، والنبض القلبي) لصالح قبل المنافسة الرياضية. وبناءً على ذلك، أوصى الباحث بما يلي:

ضرورة التأكيد على الإعداد النفسي للاعبين كعامل مؤثر في مستوى الإنجاز نظراً لما له من تأثيرات على أجهزة الجسم. استخدام المقاييس النفسية كوسائل موضوعية لقياس الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم. تعويد اللاعبين على أجواء المنافسة من خلال إجراء المباريات واللقاءات المكثفة والتي تتميز بالجدية. دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط قبل المنافسة.

إجراء دراسة مشابهة بإجراءات البحث ذاتها ومتغيراته على فعاليات رياضية مختلفة.  
الكلمات المفتاحية: الأعراض النفس-جسمية. المتغيرات الوظيفية. المنافسة الرياضية. كرة القدم.

## The Correlation Between Certain Pre-Competition Functional Indicators and Psychosomatic Symptoms in Football Players

Ahmed Saeed Ahmed<sup>1</sup> - Faridun Qadir Hama Rash<sup>2</sup> - Muhammad Qadir Hama Rash<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Directorate of Preparation and Training, Erbil, General Directorate of Education, Ministry of Education, Erbil, Kurdistan Region, Iraq.

<sup>2</sup>College of Nursing, Raparin University, Ranya, Kurdistan Region, Iraq.

<sup>3</sup>University Presidency, Raparin University, Ranya, Kurdistan Region, Iraq.

### Abstract:

Given the substantial influence of these variables on athletic performance, this study sought to determine the nature of the relationship between psychosomatic symptoms (such as anxiety, tension, and fear) and certain physiological functional variables (such as blood pressure, respiration, and pulse rate) among soccer players both in normal circumstances and prior to competing in sports. Since the descriptive approach is most suited to the nature of the issue, the researcher used it on a purposeful sample of twenty-two Peshmerga Sports Club players who are playing in the Kurdistan Premier League. Devices for detecting blood pressure and pulse as well as a psychological questionnaire created by Allawi (1987) to gauge psychosomatic symptoms were among the research instruments. There were two stages to the experiment: the first took place four days prior to the competition, and the second took place one hour before the competition. In both scenarios, the players' answers to the psychosomatic symptom scale were examined, and functional data (blood pressure, respiration, and pulse) were noted. The researcher came to the following conclusions: - The psychosomatic symptoms scale shows significant differences between the normal and pre-competition states in favor of the pre-competition sports; - The functional variables (systolic blood pressure, diastolic blood pressure, respiration, and heart rate) show significant differences between the normal and pre-competition states in favor of the pre-competition sports. The researcher made the following recommendations in light of this: Because of its impact on the body's systems, athletes' psychological readiness must be guaranteed as a factor influencing their level of performance. Football players' psychological characteristics can be objectively measured by using psychological scales. By holding intense and somber games and meetings,

participants are acclimated to the competitive environment. The psychologist's function in lowering pressure before a competition. Performing a comparable study on several athletic events using the same research methods and factors.

**Keywords:** Psychosomatic Symptoms, Functional Variables, Sports Competition, Football.

## التعريف بالبحث:

### ١ - المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم المعاصر تطورات في كافة المجالات والميادين، وخاصة في مجال النشاط الرياضي. وتسعى العلوم المرتبطة بالرياضة لوصول الفرد إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الإنجازات الرياضية، وأن الغاية من البحوث والدراسات في هذا المجال هي التعرف على أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الإنجاز الرياضي والوصول إلى المستوى العالي. إذ إن الأنشطة الرياضية التي يقوم بها الرياضي عبارة عن حالات سارة وغير سارة أو فرح وحزن، لذلك فهي تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على النواحي السلوكية للرياضي وبالتالي تنعكس على مستوى أدائه (علاوي، ١٩٨٧، ص ٢٢١). فالمنافسات الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية المتعددة. وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها بالنظر للجهد الذي يبذله الرياضي في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب. ومن ناحية أخرى، قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية أضرارها حيث يكون التأثير السلبي للمنافسة على سلوك أداء اللاعب والفريق الرياضي (علاوي، ٢٠٠٢، ص ٣٣).

ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من الأعراض النفسجسمية والتي تؤثر عادة على مستوى أدائهم. وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة عليها، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلباً، وخاصة في أثناء المنافسة. (الراتب، ١٩٩٧، ص ١٨٩). فتظهر بعض الأعراض النفسجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: الخوف من الفشل، والتوتر الداخلي، الاستثارة، ضعف التركيز والانتباه، ارتعاش العضلات وتوترها، اضطراب في المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، وزيادة نبضات القلب، والتنفس... وهذه الأعراض تشير إلى مستوى حالة الرياضي الذي يمر بها قبل اشتراكه الفعلي في البطولة والتي تؤثر على المستوى العام للرياضي (علاوي، ٢٠٠٤، ص ٥٣).

وكما يشير (الضمّد، ٢٠٠٣) أن الفرد الرياضي قبل الاشتراك في المنافسة يمر بعدة متغيرات منها: حمى البداية، عدم المبالاة، الاستعداد للكفاح، وتعبر عن أعراض نفسجسمية. كما يؤكد (ربابعة) بأن هذه الأعراض تتمثل بـ (التوتر - القلق والاستثارة وارتعاش العضلات واضطراب في المعدة والهضم والقلب والدورة الدموية والتنفس) تظهر ما قبل البداية وتؤثر في مستوى اللاعب. (ربابعة، ٢٠١٧، ص ٣٢).

وتُعتبر دراسة الأعراض النفسجسمية من المتطلبات الضرورية لإعداد اللاعبين، حيث أنها اضطرابات نفسية - جسدية ناشئة عن مجموعة من الأعراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه. فالاضطراب النفسجسمي يحدث نتيجة اختلال شديد أو مزمن في كيمياء الجسم نتيجة لضغوط نفسية، حيث يظهر الاضطراب على هيئة أعراض نفسجسمية

في أحد الأجهزة العضوية كالأجهزة الهضمية أو القلب أو العضلات أو الجلد أو أي حاسة من الحواس، كما يشمل الغدد والجهاز الدموي والبولي والتناسلي. (راضية، ۲۰۱۸، ص ۵۶).

وتحدث الأعراض النفسجسمية نتيجة اضطرابات في المخ ويعرف باسم المهاد التحتاني أو الهيبوثلاموس، وهو مركز الانفعال، متصل بدوائر تشريحية وفسولوجية مهمة في المخ. والهيبوثلاموس هو جهاز استقبال وإرسال يستقبل الشحنات الانفعالية من الجهاز الطرفي ثم يرسلها إلى أجهزة الجسم المختلفة لتعبر عنها كل هذه الأجهزة المختلفة بطريقتها الخاصة. ويتم التعبير عن هذا الانفعال من خلال صورة عضوية مثل: حركات المعدة مع ازدياد إفراز حمض الهيدروكلوريك وانقباضات مفاجئة في أجزاء من القولون مما يسبب الانتفاخ والآلام، وهذا بدوره يحدث انقباضات تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ونقص كميات الدم المغذية للأعضاء مما يُعرض القلب لخلل وظيفي.

كما يشير (راتب، ۱۹۹۵) إلى أن الأعراض النفسجسمية من أهم الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفع الرياضيين لبذل مزيد من الجهد إلا إذا توفرت لديهم دافعية إنجاز قوية (الراتب، ۱۹۹۵، ص ۷۱). ومن هذا المنطلق يسعى علماء النفس الرياضي للكشف عن الصراعات النفسية التي تظهر عند الرياضي في أثناء التدريب والمنافسة الرياضية لضمان الدور الإيجابي.

ويرى الباحث، من خلال متابعته للدوري الممتاز الكوردستاني، أن المنافسة الرياضية في الجولات الأخيرة للدوري تصل إلى قمة للفوز بلقب الدوري، وهذا يتأثر على حالة اللاعب النفسجسمية والمتغيرات الوظيفية قبل المنافسة. وكلما اشتدت المنافسة، كلما كان تأثيرها أكبر على اللاعب من ناحية نفسية وبايولوجية. لذا يريد الباحث إيضاح مدى تأثير الجولة الأخيرة أو الجولة المصيرية التي تحدد الفائز بلقب الدوري على الأعراض النفسجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية المتعلقة بالمنافسة الرياضية.

### ۲-۱ مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في أن هناك أعراضاً نفسجسمية تظهر على لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية، تؤثر بشكل أو بآخر على مستواهم، وبالتالي تنعكس على دافعتهم لتحقيق أداء وإنجاز جيد. حيث إن معظم المدربين لا يهتمون بهذه الأعراض التي تظهر بصورة حادة قبل المنافسة الرياضية، مما يسبب للاعبين بعض المتغيرات الوظيفية المصاحبة للانفعالات النفسية، مثل ضيق في التنفس، واضطرابات في دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم. وكلما كانت المنافسة الرياضية شديدة ومصيرية، كان تأثيرها أكبر على اللاعب.

وبحكم خبرة الباحث المتواضعة في كرة القدم، يرى أن هناك عوامل نفسجسمية ووظيفية تؤثر في الأداء. ولما كان العامل النفسي المحيط باللاعب قبل المنافسة وخلالها من العوامل الرئيسية والمؤثرة في دعم نتيجة المباراة التي سيخوضها الرياضي، فقد برزت مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن الأعراض النفسجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

### ۳-۱ هدف البحث:

- التعرف على الفروق في الأعراض النفس-جسمية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

### ۴-۱ فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأعراض النفس-جسمية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الوظيفية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. القدم.

### ۵-۱ مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبي نادب بيشمة ركة أربيل الرياضي المشاركة في بالدوري الدرجة الممتاز-كوردساني .
- المجال الزماني: ۲۰۲۵/۲/۳ الى ۲۰۲۵/۴/۳۰
- المجال المكاني: ملعب نادي بيشمة ركة الرياضي في بيرمام .

### ۶-۱ التعريف المصطلحات:

الأعراض النفسجسمية: هي مجموعة من الأعراض التي تنشأ عن عوامل نفسية وتتخذ أعراضها شكلاً جسمىاً أو عضوياً، فهي أعراض تلعب فيها الأسباب النفسية دوراً أساسياً. كما يشير (أبو النيل، ۲۰۱۸) هي اضطرابات نفسية - جسدية ناشئة عن مجموعة من الأعراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه؛ فالاضطراب النفسجسمي يحدث نتيجة لاختلال شديد أو مزمن في كيمياء الجسم نتيجة لضغوط نفسية، حيث يظهر الاضطراب على هيئة أعراض نفسجسمية في أحد الأجهزة العضوية كالأجهزة الهضمية أو القلب أو العضلات أو الجلد أو أي حاسة من الحواس، كما يشمل الغدد والجهاز الدموي والبولي والتناسلي. (أبو النيل، ۲۰۱۸، ص ۱۷).

الانفعال: حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال. (أحمد وبويا، ۲۰۱۲، ص ۵).

### ۳-إجراءات البحث:

#### ۱-۳ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم في الدراسة وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة المشكلة البحث .

#### ۲-۳ عينة البحث:

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الممتازة في الدوري الكوردستاني لكرة القدم، وتحديد الأندية التي تحتل المراتب الأولى والثانية في جدول الترتيب، والبالغ عددهم (۵۰) لاعباً. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بيشمة ركة الرياضي، حيث بلغ حجمها (۲۵) لاعباً، أي ما يعادل نسبة (۵۰٪) من مجتمع البحث الكلي. وبعد استبعاد (۳) لاعبين منهم لأغراض التجربة الاستطلاعية، أصبح الحجم النهائي للعينة الأساسية (۲۲) لاعباً، وهو ما يمثل نسبة (۴۴٪) من إجمالي مجتمع البحث.

### ۳-۳ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ۱- ساعة توقيت .
- ۲- جهاز نوع equate لقياس ضغط الدم .
- ۳- جهاز نوع equate لقياس نبض القلب .

### ۴-۳ وسائل جمع البيانات:

#### ۱-۴-۳ القياسات الوظيفية وشملت:

#### ۱-۱-۴-۳ قياس التنفس:

أجري هذا القياس واللاعب جالس على الكرسي، إذ يقوم القائم بعملية القياس بحساب عدد المرات التي يرتفع بها الصدر (الشهيق) خلال الدقيقة الواحدة. (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ص ١٨٥).

### ٣-٤-٢-١ قياس النبض وقياس ضغط الدم:

استخدم الباحث جهاز قياس الضغط والنبض شبه الأوتوماتيكي من طراز (Equate)، والذي يقوم بتسجيل معدل نبضات القلب (Pulse/min)، وضغط الدم الانقباضي (SYS: mmHg)، وضغط الدم الانبساطي (DIA: mmHg)، حيث تُعرض النتائج على شاشة رقمية مدمجة بالجهاز. وتم إجراء عملية القياس في وضعية الجلوس، مع التأكد من أن المفحوص في حالة استرخاء تام قبل بدء التسجيل.

### ٣-٤-٢ مقياس الأعراض الجسمية:

استخدم الباحث قائمة الأعراض النفسجسمية للرياضيين التي أعدها (علاوي، ١٩٨٧)، بهدف قياس الأعراض النفسية والجسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم التي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية.

اشتملت القائمة على (٤٠) عبارة، منها (٢٤) عبارة في اتجاه زيادة الأعراض و (١٦) عبارة عكس اتجاه زيادة الأعراض. وهذه تمثل الصورة النهائية للمقياس وتشمل معظم الأعراض النفسجسمية التي ممكن أن يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة، حيث يقوم اللاعب بالإجابة عن كل عبارة وفقاً لدرجة انطباقها على حالته قبل اشتراكه الفعلي في منافسة هامة بيوم على الأقل. هذه القائمة تصلح للتطبيق على الرياضيين ابتداءً من ١٥ سنة فأكثر (علاوي، ١٩٨٧، ص ٣١٢ (ملحق ١)).

ظروف تطبيقها وطرق التصحيح: هذه القائمة تقيس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية، وتتضمن (٤٠) عبارة يقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات القائمة طبقاً لمقياس مدرج بتدرجيتين: "نعم" و"لا". ويُراعى عند تطبيق القائمة إخفاء الغرض منها من خلال عدم استخدام عنوانها الصحيح حتى يمكن الحد من تحيز استجابات المفحوصين لعبارات القائمة.

وتتضمن القائمة مفتاحاً للتصحيح، وهو كما يلي:

البعد الأول: في اتجاه زيادة الأعراض النفسجسمية.

يحتوي على ( ٢٤ ) عبارة ويندرج في القائمة وفقاً للأرقام التالية:

(٢٦) (٢٥) (٢٣) (٢٢) (٢٠) (١٩) (١٨) (١٦) (١٥) (١٣) (١٢) (٨) (٧) (٤) (٢) (١)

(٤٠) (٣٩) (٣٧) (٣٥) (٣٤) (٣٢) (٣١) (٢٧)

البعد الثاني: في عكس اتجاه زيادة الأعراض النفس الجسمية.

يحتوي على ( ١٦ ) عبارة ويندرج في القائمة وفقاً للأرقام التالية:

(٣٨) (٣٦) (٣٣) (٣٠) (٢٩) (٢٨) (٢٤) (٢١) (١٧) (١٤) (١١) (١٠) (٩) (٦) (٥) (٣)

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

درجة واحدة عند الإجابة ب: نعم.

صفر عند الإجابة ب: لا .

أما العبارات التي عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

صفر عند الإجابة ب: نعم.

درجة واحدة عند الإجابة ب: لا .  
والدرجة النهائية للقائمة هي مجموع درجات كل عبارات القائمة والدرجة العالية تشير إلى زيادة الأعراض النفس الجسمية لدى الفرد الرياضي والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة الأعراض النفس الجسمية.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث مع فريق العمل (ملحق رقم ٢) بإجراء تجربة استطلاعية على (٣) لاعبين، وقد استُبعدوا عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية.

وقد تمت التجربة في يوم السبت المصادف ٢٠٢٥/٣/١، وتمت خلالها الإجابة على استمارة الأعراض النفسجسمية وإجراء القياسات الوظيفية قيد الدراسة.

وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

أ. حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات والقياسات.

ب. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

ت. التأكد من سلامة وصحة التسلسل الذي حدده الباحث في إجراء الاختبارات والقياسات.

ث. التأكد من فهم أفراد العينة للاستبيان؛ لأنه تم ترجمته للغة الكردية من قبل الباحث، لسهولة الفهم من قبل أفراد العينة.

### ٣-٦ التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الأساسية في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة مباشرة للفترة من (٢٠٢٥/٣/٨ إلى ٢٠٢٥/٣/١٢)، حيث تم ما يأتي:

١. تم توزيع استمارة الأعراض النفسجسمية على اللاعبين للإجابة عليها، وقياس النبض وضغط الدم والتنفس في الحالة الطبيعية، وقبل موعد المنافسة بأربعة أيام.

٢. تم توزيع استمارة الأعراض النفسجسمية على اللاعبين للإجابة عليها، وقياس النبض وضغط الدم والتنفس قبل الاشتراك في المنافسة بـ (٦٠ دقيقة) تقريباً.

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار t (الطالب والسامرائي: ١٩٨١ ، ٨-٥٦-٤٠) .

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها:

#### ٤-١ عرض النتائج:

بعد الحصول على البيانات، ولمعرفة الفروق في الأعراض النفسجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة، قام الباحث بمعالجتها إحصائياً كما يوضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (١)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية لقيم مقياس الأعراض النفسجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة. قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (۲۰) ومستوى الدلالة ( $\geq 0.05$ ) تساوي (۲,۰۸۶).

المتغيرات	الحالة الطبيعية		حالة ما قبل المنافسة		قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضغط الانقباضي	12.38	0.66	13.19	0.67	-۳,۶۰	۲,۰۸۶	معنوي
الضغط الانبساطي	7.09	0.70	7.17	1.00	-۳,۰۸		معنوي
التنفس	17.33	1.55	17.95	1.28	-۳,۵۶		معنوي
النبض	63.71	5.89	۷۱,۰۹	۴,۴۷	-۵,۰۲		معنوي
درجة مقياس الأعراض النفس الجسمية	9.52	5.00	11.61	4.05	-۵,۴۶		معنوي

## ۲-۴ مناقشة النتائج -

بعد استعراض الباحث النتائج التي توصل إليها والموضحة في الجدول رقم (۱) التي تمثل قيم بعض المتغيرات الوظيفية في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة بساعة واحدة تقريباً، استدل الباحث، وفي حدود نتائج البحث، على ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لجميع متغيرات الدراسة مع ظهور فروق ذات دلالة إحصائية.

تفسير المتغيرات الفسيولوجية (النبض، التنفس، ضغط الدم) تشير النتائج إلى زيادة معنوية في المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، التنفس، النبض) قبل المنافسة مقارنة بالحالة الطبيعية.

۱. ارتفاع ضغط الدم والنبض القلبي يعود ارتفاع هذه المتغيرات إلى استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي (الودي) قبيل المنافسة. تشير (شليحي وبشير، ۲۰۲۰) إلى أن هذه الزيادة في المتغيرات الفسيولوجية بوقت قليل قبل المنافسة الرياضية ترجع إلى استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي من خلال الآلية العصبية والهرمونية، حيث يقوم بإرسال إشارات إلى نخاع الغدة الكظرية، والتي تقوم بإفراز هرموني الإبينفرين (الأدرينالين) والنورإبينفرين المسببين لارتفاع معدل النبض وزيادة عدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم، وذلك لإمداد اللاعب بالطاقة البدنية اللازمة لمواجهة المواقف المختلفة (شليحي وبشير، ۲۰۲۰، ص ۷۲۱).

بالنسبة لضغط الدم الانقباضي:

ترجع زيادة ضغط الدم الانقباضي قبل المنافسة الرياضية عن الحالة الطبيعية إلى انعكاس الحالة الانفعالية على عمل عضلة القلب، مما زاد من ارتفاع ضغط الدم الانقباضي، إذ إن الزيادة في كمية الدم المدفوعة من البطين الأيسر للقلب تؤدي إلى الضغط على جدران الأوعية الدموية، وأن المقاومة التي تبذلها هذه الأوعية لسريان الدم تزيد (أحمد وبوبا، ص ۲۰۱۲). كما تشير (إبراهيم، ۲۰۰۸) إلى أن زيادة ضغط الدم قبل المنافسة الرياضية عن الحالة الطبيعية ترجع إلى التقلص الوعائي في الأوعية الدموية، وبشكل خاص الأوعية الدموية المغذية للجلد والكليتين والقناة الهضمية والأحشاء الأخرى، نتيجة لزيادة هرمون الإبينفرين، كون القلب من أكثر المناطق التي تتأثر بالخبرة الانفعالية (إبراهيم، ۲۰۰۳، ص ۵۰). وهناك علاقة طردية بين القلق وضغط الدم الانقباضي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من (أحمد



وبويا، ۲۰۱۲) الذين توصلا إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير ضغط الدم الانقباضي ولصالح قبل الاشتراك في المنافسة مقارنة بالحالة الطبيعية (أحمد وبويا، ۲۰۱۲). بالنسبة لضغط الدم الانبساطي:

أشار إليه كل من (شليحي وبشير) إلى أن قيمة ضغط الدم الانبساطي تعتمد مباشرة على نوع المقاومة التي يلاقيها الدم عند مروره، وذلك لأن الدم لا يمر مباشرة من البطين الأيسر إلى البطين الأيمن في الدورة الدموية الطبيعية (شليحي وبشير، ۲۰۲۰، ص ۷۲۲).

۲. زيادة معدل التنفس هناك ارتفاع في عدد مرات التنفس في الدقيقة قبل المنافسة مع وجود فرق معنوي مقارنة بالحالة الطبيعية.

تشير (إبراهيم، ۲۰۰۳) إلى أن زيادة عدد مرات التنفس في الدقيقة قبل المنافسة بساعة هي نتيجة زيادة فعالية الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يقوم بإرسال إشارات إلى نخاع الغدة الكظرية التي تقوم بزيادة إفراز هرمونات الكاتيكولامين المسببة في ارتفاع معدل النبض، وضغط الدم الانقباضي، وعدد مرات التنفس في الدقيقة. وأن زيادة الدفع القلبي تؤدي إلى زيادة الدم في الشرايين فيزداد الضغط داخل الأوعية الدموية، وعليه زيادة كمية الدم المدفوعة إلى جميع أنحاء الجسم مما يتطلب زيادة كمية الأكسجين الذي يحتاجه الجسم فترسل الأعصاب السمبثاوية أمراً للجهاز التنفسي ليزيد من عدد التنفس (إبراهيم، ۲۰۰۳، ص ۱۳۷).

كما يشير كل من (شليحي وبشير، ۲۰۲۰) إلى الزيادة في التهوية الناتجة عن الإثارة العصبية الناتجة عن تحفيز القشرة المخية الموجهة إلى المراكز التنفسية بسبب توقع الرياضي لما سيقوم به من جهد، فتؤدي تلك الإثارات إلى إفراز هرموني الإبينفرين والنورإبينفرين اللذان يُعدان من العوامل المسيطرة على عمق ومعدل التنفس ويؤدي إلى زيادتهما. كما أن معدل سرعة النبض وضغط الدم لضخ كميات كبيرة من الدم إلى العضلات نتيجة إفراز هرمون الإبينفرين يصاحبه ارتفاع معدل التنفس وذلك لتزويد الدم بكمية كافية من الأكسجين (شليحي وبشير، ۲۰۲۰، ص ۷۲۲).

۳. زيادة النبض القلبي (عدد الضربات) ظهر النبض القلبي معنوياً، ويرى الباحث أن نتيجة الانفعالات قبل المباراة التي يمر بها اللاعب يصاحبها تغيرات جسمية في العديد من الوظائف الحيوية. يشير (راتب، ۲۰۰۰) إلى أن المنافسة الرياضية التي تتميز بنوع من الضغوط النفسية تسبب زيادة في التنشط لدى الرياضي قبل المنافسة، فتظهر بعض الأعراض الجسمية كزيادة معدل النبض، وزيادة عدد مرات التنفس، وارتفاع ضغط الدم، واضطراب في المعدة والتنفس. وتفسير هذه الأعراض يمكن أن يكون بصورة إيجابية أو سلبية (راتب، ۲۰۰۰، ص ۱۹۳).

ويشير كل من (شليحي وبشير) إلى أن الانفعالات المرتبطة بالمنافسة التي يمر بها اللاعب وتزيد حداثتها قبل المنافسة تكون عن طريق الإثارات العصبية الناتجة عن تحفيز القشرة المخية، التي تنتقل بواسطة تحت المهاد (Hypothalamus) إلى المراكز الوعائية، والذي يثير الغدة الكظرية، مما يؤدي إلى ارتفاع تركيز هرموني الإبينفرين والنورإبينفرين. ولما كان لهذين الهرمونين تأثير على زيادة نبضات القلب فإنه بالإمكان قبولهما كآلية لتفسير تلك الزيادة (شليحي وبشير، ۲۰۲۰، ص ۷۲۲).

تفسير الأعراض النفسجسمية أما فيما يخص قائمة الأعراض النفسجسمية فقد ظهرت فروق معنوية. يعزو الباحث ذلك إلى أن عامل المنافسة من أقوى العوامل التي تؤثر على اللاعبين. ويؤكد (راضية، ۲۰۱۹) بأن ظهور الأعراض النفسية قبل المنافسات الرياضية هو نتيجة تراكم الضغط العصبي، حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء

اللاعب أثناء المنافسة الرياضية أكثر من الحالة الطبيعية. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه كل من (محمد وسليم، ٢٠١٤) إذ توصلوا إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في قلق الحالة الطبيعية وحالة قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم. ويتفق هذا مع (النعمي، ٢٠٠٧) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الأعراض النفسجسمية قبل المنافسة كانت فوق الوسط لدى لاعبات الجمباز. (النعمي، ٢٠٠٧).

## ٥-الاستنتاجات والتوصيات:

### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- ٢- ١. وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة في مقياس الأعراض النفسجسمية ولصالح قبل المنافسة الرياضية.
- ٣- ٢. وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة قبل المنافسة في المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، والتنفس، والنبض القلبي) لصالح قبل المنافسة الرياضية.

### ٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة التأكيد على الإعداد النفسي للاعبين كعامل مؤثر في مستوى الإنجاز نظراً لما له من تأثيرات على أجهزة الجسم.
٢. استخدام المقاييس النفسية كوسائل موضوعية لقياس الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم.
٣. تعويد اللاعبين على أجواء المنافسة من خلال إجراء المباريات واللقاءات المكثفة والتي تتميز بالجدية.
٤. دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط قبل المنافسة.
٥. إجراء دراسة مشابهة بإجراءات البحث ذاتها ومتغيراته على فعاليات رياضية مختلفة.

## المصادر.

- ابراهيم، هالة مصطفى (٢٠٠٨) فسيولوجيا قلق المنافسة الرياضية، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر.
- احمد، ديار مغديد وبويا، منهل نبيل (٢٠١٢). الأعراض النفسجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي التنس الارضي". أمين، فوزي (٢٠٠٣). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي.
- البشتاوي، مهند حسن واسماعيل، احمد محمود (٢٠٠٦) فسيولوجيا التدريب البدني، الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- الحجار، محمد حمدي (٢٠٠٤). العلاج السيكوسوماتي المعرفي النفسية الجسدية، لبنان، مركز الدراسات.
- حورية، عودية (٢٠٠٢). "علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة والاكثاب عند المصابين بمرض الربو، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية علوم الاجتماعية، جامعة الجزائر.
- الخفاجي، عدي المهدي والحسني، عمار حمزة (٢٠٠٦). "علاقة الأعراض النفسجسمية للاعبين العاب القوى بانجاز الفعاليات وترتيب الفرق" بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الاول.
- راتب، أسامة كامل (١٩٩٥). علم النفس الرياضة. القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (١٩٩٧). قلق المنافسة الرياضية (ضغوط التدريب - احتراق رياضي)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠). علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات). القاهرة، دار الفكر العربي.
- راضية، عماروش (٢٠١٨). "علاقة الأعراض النفس الجسمية بدافعة الانجاز الرياضي قبل المنافسة لدى لاعبي مصارع الجودو الجزائري، مجلة علوم الرياضة والتدريب، المجلد ٣، العدد ٥.

- ریابغة ، جمال (۲۰۱۷). "واقع الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة وعلاقتها بأنجاز لدى العبي اندية درجة الممتازة بكرة الطائرة في اردن". رسالة ماجستير ، جامعة مؤتة.
- رضوان ، نصرالدين (۱۹۹۸). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. مركز للنشر .
- ابو النيل، عماروش (۲۰۱۸) الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى المصارعى الجودو الجزائرى ،معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر.
- شليحي ، عمر وبشير ، حسام (۲۰۲۰). "قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الاداء الرياضي ، مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي،الجزائر ، المجد ۷ ، العدد ۳ .
- الضمد،عبدالستار جبار(۲۰۰۳).علم النفس في الرياضة ، عمان ، دار الخليج .
- الطالب ، نزار والسامرائي ، محمود (۱۹۸۱).مبادي الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . دار الموصل ، الكتب للطباعة والنشر .
- عبدالغني ، مختارو حسن ، احمد(۲۰۲۲). "الأعراض النفس الجسمية المصاحبة للمنافسة الرياضية لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين تحت ۱۳ سنة في جمهورية مصر العربية ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، مجلد ۵ ، العدد ۹ .
- عكاشة ، أحمد (۱۹۹۵). علم النفس الفزيولوجي ، القاهرة ، دار المعارف .
- علاوي ، محمد حسن (۱۹۸۷). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي .
- علاوي ، محمد حسن (۲۰۰۴). علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- علاوي، محمد حسن (۲۰۰۲). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة ، دار الفكر العربي .
- العيسوي،عبدالرحمن محمد(۲۰۰۰).موسوعة علم النفس الحديث-الاضطرابات النفسجسمية،لبنان،دارالرتب الجامعية .
- محمد،العربي وسليم ، افزوج(۲۰۱۴). "تقدير الذات وعلاقتها بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى العبي كرة القدم".مجلة التحدي ، المجلد ۶ ، العدد ۲.
- مصطفى،جمال تفاحة (۱۹۹۶). الامراض السيكوسوماتية -دراسة الكلينيكية شخصية ،رسالة دكتوراة ، معهد دراسات العليا للطفولة ، القاهرة ، جامعة عين الشمس .
- النعمي ، عبدالستار(۲۰۰۷). "علاقة الأعراض النفس الجسمية بأداء لاعبات الجمناستك الفني،مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية .
- ياسين ، محمد عطوف(۱۹۸۱). علم النفس المعاصر ، لبنان . منشورات يجسون الثقافية .

#### ملحق رقم (۱)

قائمة الأعراض النفس –الجسمية للرياضيين

إعداد: د.محمد حسن علاوي

الاسم: ..... السن لاقرب سنة .....  
 الجنس: ..... نوع النشاط: .....  
 التاريخ: .....

التعليمات:

تحتوي القائمة التالية على عدد من العبارات التي يدل كل منها على حالة من الحالات التي قد تحس وتشعر بها قبل الاشتراك بيوم على الأكثر في المنافسة رياضية هامة .

سوف تجد أمام كل عبارة احتمالين هما ( نعم ) أو ( لا ) . -

حاول ان تقرر وتحدد الاجابة التي تتفق مع حالتك الحقيقة قبل اشتراك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة . -

- ( ) بین X فاذا كانت العبارة تطبق مع حالتك بصورة تكاد تكون متكررة أو في العديد من المنافسات فالرجاء وضع علامة ) -  
 القوسين أسفل كلمة ( نعم ) .  
 ( ) بين القوسين أسفل كلمة ( لا ) X واذا كانت العبارة تطبق مع حالتك في أحيان قليلة جداً أو لا تحدث لك تضع علامة ) -  
 الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون أجابة . -  
 ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن الصحيح هو ماتشعر به ويحدث لك فعلا قبل اشتراكك بيوم على الاكثر في منافسة رياضية هامة.  
 والان الرجاء قراءة العبارات التالية وحاول الاجابة عليها بكل صدق وأمانة في ضوء ما تشعر وتحس به قبل اشتراكك بيوم على الاكثر في منافسة رياضية هامة .

ت	العبارات	( نعم )	( لا )
١	( أشعر بالتعب )	( )	( )
٢	( أخشى الهزيمة )	( )	( )
٣	( أشعر بالتفاؤل )	( )	( )
٤	( أحس بالأكتئاب )	( )	( )
٥	( ذاكرتي قوية )	( )	( )
٦	( ثققي في نفسي عالية )	( )	( )
٧	( أحس بالقلق )	( )	( )
٨	( أتنرفز بسهولة )	( )	( )
٩	( أشعر بالسعادة )	( )	( )
١٠	( نوعي طبيعي )	( )	( )
١١	( قدرتي على التركيز كبيرة )	( )	( )
١٢	( أشعر برعشة في بعض أطرافي )	( )	( )
١٣	( أتضايق بسرعة )	( )	( )
١٤	( أشعر بالراحة )		
١٥	( أعصابي مشدودة )	( )	( )
١٦	( أحس بألم في معدتي )	( )	( )
١٧	( أتقبل النقد بصدر رحب )	( )	( )
١٨	( شهيتي للطعام خفيفة )	( )	( )
١٩	( دقات قلبي أسرع من المعتاد )	( )	( )
٢٠	( أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة )	( )	( )
٢١	( بالي مطمئن )	( )	( )
٢٢	( احس بصداع )	( )	( )
٢٣	( أشعر بأنني غير واثق من نفسي )	( )	( )
٢٤	( أعصابي مستريحة )	( )	( )
٢٥	( أحس بالتشاؤم )	( )	( )
٢٦	( عندي اسهال )	( )	( )
٢٧	( أكون حساس عند النقد )	( )	( )

۲۸	(عندي شهية للطعام)	( )	( )
۲۹	(تنفسي طبيعي )	( )	( )
۳۰	(أشعر بأنني في أحسن حالاتي )	( )	( )
۳۱	( لا أستطيع التركيز)	( )	( )
۳۲	(نومي متقطع)	( )	( )
۳۳	(أعصابي من حديد)	( )	( )
۳۴	(يضايقني تهريج الزملاء)	( )	( )
۳۵	(أشعر بأن ريقى ناشق )	( )	( )
۳۶	(أشعر بأنني هادئ)	( )	( )
۳۷	(أشعر بتوتر داخلي )	( )	( )
۳۸	(أحس بالفرح)	( )	( )
۳۹	(أخشى الإصابة في اللعب )	( )	( )
۴۰	(أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي )	( )	( )

جرت جميع القياسات في الراحة واللاعب جالس على الكرسي.

#### ملحق رقم ۲

الاسم	العنوان الوظيفي	مكان العمل
د. طه قادر	دكتورا في علم التدريب	مدرب نادي بيشمركة الرياضي
محمد صلاح الدين	ماجستير في تعلم الحركي	مدرس جامعي - جامعة صلاح الدين / أربيل
كفي كوكز	ماجستير في بايوميكانيك	مدرسة جامعية - جامعة جيهان - أربيل
هزار شاكر	بكالوريوس في الرياضة	مدرب نادي جيهان