



## 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 faraedun.qadirhamarash@uor.edu.krd Dadwarahmad79@gmail.com

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

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

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

### ملخص:-

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأعراض النفسيجسمية (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، وطبق على عينة عمدية من لاعبي نادي بيشمركة الرياضي مكونة من (٢٢) لاعباً المشاركين في الدوري الدرجة الممتازة للدوري الكورديستاني. تضمنت أدوات البحث أجهزة لقياس النبض وضغط الدم، واستبياناً نفسياً لقياس الأعراض النفسيجسمية أعده علاوي (١٩٨٧).

أجريت التجربة على مرحلتين: الأولى قبل المنافسة بأربعة أيام، والثانية قبل المنافسة بساعة. وتم تسجيل البيانات الوظيفية (النبض، التنفس، ضغط الدم) وتحليل استجابات اللاعبين لمقاييس الأعراض النفسيجسمية في كلتا الحالتين. وقد استنتج الباحث ما يلي:

وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة في مقاييس الأعراض النفسيجسمية ولصالح قبل المنافسة الرياضية.

وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة قبل المنافسة في المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، والتنفس، والنبيض القلبي) لصالح قبل المنافسة الرياضية.

وبناءً على ذلك، أوصى الباحث بما يلي:

ضرورة التأكيد على الإعداد النفسي لللاعبين 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 تميز بالجدية.

دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط قبل المنافسة.

إجراء دراسة مشابهة بإجراءات البحث ذاتها ومتغيراته على فعالities 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 العالمية 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 العالمي.

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 بتنوع مواقف خبرات النجاح والفشل، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية المتعددة. وقد تكون لهذه الجوانب الانفعاليةفائتها بالنظر للجهد الذي يبذله الرياضي في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية لللاعب. 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، الاستئثار، ضعف التركيز والانتباه، ارتعاش العضلات وتتوترها، 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 (الضمد، ٢٠٠٣) أن الفرد الرياضي قبل الاشتراك في المنافسة يمر بعدة متغيرات منها: حمى البداية، عدم المبالاة، الاستعداد للكفاح، وتعبير عن أعراض نفسجسمية. كما يؤكّد (رباعية) بأن هذه الأعراض تتمثل بـ (التوتر- القلق والاستئثار وارتعاش العضلات واضطراب في المعدة والهضم والقلب والدورة الدموية والتنفس) تظهر ما قبل البداية وتؤثر في مستوى اللاعب. (رباعية، 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 النفسي 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. (راضية، ٢٠١٨، ص ٥٦).

وتحدث الأعراض النفسجسمية نتيجة اضطرابات في المخ ويعرف باسم المهداد التحتاني أو الهيبيوثلاموس، وهو مركز الانفعال، متصل بدوائر تشريحية وفسيولوجية مهمة في المخ. والهيبيوثلاموس 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 إزدياد 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 يعرض القلب لخلل وظيفي.

كما يشير (راتب، ١٩٩٥) 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، ١٩٩٥، ص ٧١). 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.

## ٢-١ مشكلة البحث:

تبين مشكلة الدراسة الحالية في أن هناك أعراضًا نفسجسمية تظهر على لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية، تؤثر بشكل أو بآخر على مستواهم، وبالتالي تعكس على دافعيتهم 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.

## ٣-١ هدفا 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.

## ٤-١ فرضيا 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.

#### ٥- مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبي نادي بيشمركة أربيل الرياضي المشاركة في الدوري الدرجة الممتاز-كوردستاني .

- المجال الزماني: ٢٠٢٥/٢/٣٠ الى ٢٠٢٥/٤/٣٠

- المجال المكاني: ملعب نادي بيشمركة الرياضي في بيرمام .

#### ٦- التعريف المصطلحات:

**الأعراض النفسجسمية:** هي مجموعة من الأعراض التي تنشأ عن عوامل نفسية وتتخذ أعراضها شكلاً جسدياً أو عضوياً، فهي أعراض تلعب فيها الأسباب النفسية دوراً أساسياً. كما يشير (أبو النيل، ٢٠١٨) هي اضطرابات نفسية - جسدية ناشئة عن مجموعة من الأعراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه؛ فالاضطراب النفسي يحدث نتيجة لاختلال شديد أو مزمن في كيمياء الجسم نتيجة لضغط نفسية، حيث يظهر الاختلال 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، ٢٠١٨ ، ص ١٧).

**الانفعال:** حالة توتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية غالباً ما تعبّر عن نوع الانفعال. (أحمد وبوي، ٢٠١٢ ، ص ٥).

#### ٣- إجراءات البحث:

##### ٣-١- منهج البحث:

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

##### ٣-٢- عينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الممتازة في الدوري الكورديستاني لكرة القدم، وتحديداً الأندية التي تحتل المراتب الأولى والثانية في جدول الترتيب، وبالبالغ عددهم (٥٠) لاعباً.

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من لاعبي نادي بيشمركة الرياضي، حيث بلغ حجمها (٢٥) لاعباً، أي ما يعادل نسبة (٥٠٪) من مجتمع البحث الكلي.

وبعد استبعاد (٣) لاعبين منهم لأغراض التجربة الاستطلاعية، أصبح الحجم النهائي للعينة الأساسية (٢٢) لاعباً، وهو ما يمثل نسبة (٤٤٪) من إجمالي مجتمع البحث.

##### ٣-٣- الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١- ساعة توقيت .

٢- جهاز نوع equate لقياس ضغط الدم .

٣- جهاز نوع equate لقياس نبض القلب .

##### ٣-٤- وسائل جمع البيانات:

###### ٣-٤-١- القياسات الوظيفية وشملت:

###### ٣-٤-١-١- قياس التنفس:

أُجري هذا القياس واللاعب جالس على الكرسي، إذ يقوم القائم بعملية القياس بحساب عدد المرات التي يرتفع بها الصدر (الشهيق) خلال الدقيقة الواحدة. (الطالب والسامري، ۱۹۸۱، ص ۱۸۵).

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

استخدم الباحث جهاز قياس الضغط والنبيض شبه الآوتوماتيكي 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.

#### **٢-٤-٣ مقياس الأعراض الجسمية:**

استخدم الباحث قائمة الأعراض النفسجسمية للرياضيين التي أعدتها (علوي، ۱۹۸۷)، 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 يمكن 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 ۱۵ سنة فأكثر (علوي، ۱۹۸۷، ص ۳۱۲) (ملحق ۱).

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 بتدربيجين: "نعم" و"لا". ويراعى 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:

(١) (٢) (٤) (٧) (٨) (٩) (١٢) (١٣) (١٥) (١٦) (١٨) (١٩) (٢٠) (٢٢) (٢٥) (٢٦)

(٣١) (٣٤) (٣٥) (٣٧) (٣٩) (٤٠)

البعد الثاني: في عكس اتجاه زيادة الأعراض النفس الجسمية.

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

(٥) (٦) (٧) (٩) (٩) (١٠) (١١) (١٤) (١٧) (٢٤) (٢٨) (٢٩) (٣٠) (٣٦) (٣٨)

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.

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

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

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

وكان الهدف من التجربة ما يأْتي:

أ. حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات والقياسات.

ب. التأكُّد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

ت. التأكُّد من سلامة وصحة التسلسل الذي حددَه الباحث في إجراء الاختبارات والقياسات.

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

### ٦-٣ التجربة الرئيسية:

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

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

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

### ٧-٣ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار  $t$  (الطالب والسامري: ١٩٨١ ، ٤٠٥٦-٨).

### 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 مقاييس الأعراض النفسجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة.

قيمة (t) الجدولية عند درجة الحرية (٢٠) ومستوى الدلالة ( $\geq ٠.٥$ ) تساوي (٢٠.٨٦).

الدلالة	قيمة t الجولية	قيمة t المحتسبة	حالة ما قبل المنافسة		الحالة الطبيعية		المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	٢٠.٨٦	-٣.٦٠	0.67	13.19	0.66	12.38	الضغط الانقباضي
معنوي		-٣.٠٨-	1.00	7.17	0.70	7.09	الضغط الانبساطي
معنوي		-٣.٥٦	1.28	17.95	1.55	17.33	التنفس
معنوي		-٥.٠٢	٤.٤٧	٧١.٠٩	5.89	63.71	النبض
معنوي		-٥.٤٦	4.05	11.61	5.00	9.52	درجة مقاييس الأعراض النفس الجسمية

#### ٤- مناقشة النتائج:

بعد استعراض الباحث النتائج التي توصل إليها والموضحة في الجدول رقم (١) 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.

١. ارتفاع ضغط الدم والنبض القلبي يعود ارتفاع هذه المتغيرات إلى استثارة الجهاز العصبي السمباذوي (الودي) قبل المنافسة. تشير (شليجي وبشير، ٢٠٢٠) إلى أن هذه الزيادة في المتغيرات الفسيولوجية بوقت قليل قبل المنافسة الرياضية ترجع إلى استثارة الجهاز العصبي السمباذوي من خلال الآلة العصبية والهرمونية، حيث يقوم بإرسال إشاراته إلى نخاع الغدة الكظرية، والتي تقوم بإفراز هرمون الإبينفرين (الأدرينالين) والنورإبينفرينين المسببين لارتفاع معدل النبض وزيادة عدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم، وذلك لإمداد اللاعب بالطاقة البدنية اللازمة لمواجهة المواقف المختلفة (شليجي وبشير، ٢٠٢٠، ص ٧٢١).

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، ٢٠١٢). كما تشير (إبراهيم، ٢٠٠٨) 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، ٢٠٠٣، ص ٥٠). وهناك علاقة طردية بين القلق وضغط الدم الانقباضي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من (أحمد

وبويا، ۲۰۱۲) الذين توصلوا 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).

٢. 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 إشاراته 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 الشريانين فيزيد 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 و يؤدي 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).

٣. زيادة النبض القلبي (عدد الضربات) ظهر النبض القلبي معنويًا، 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 حدتها قبل المنافسة تكون عن طريق الإثارات العصبية الناتجة عن تحفيز القشرة المخية، التي تنتقل بواسطة تحت المهد (Hypothalamus) إلى المراكز الوعائية، والذي يثير الغدة الكظرية، مما يؤدي إلى ارتفاع تركيز هرمون 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 النفسيجسمية أما فيما يخص قائمة الأعراض النفسيجسمية 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 وسلام، 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 النفسيّة قبل المنافسة كانت فوق الوسط لدى لاعبات الجمباز. (النعمي، ٢٠٠٧).

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ٥-١ 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 النفسيّة 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.

### ٥-٢ 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. تعويذ 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 مغدي وبويا ، منهل نبيل (٢٠١٢) .الأعراض النفسيّة 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 ب استراتيجيات المقاومة والاكتئاب عند المصابين بمرض الربو ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية علوم الاجتماع ، جامعة الجزائر.
- الخفاجي ، عدي المهدى والحسيني ، عمار حمزة (٢٠٠٦) ."علاقة الأعراض النفسيّة لللاعبين بإنجاز الفعاليات وترتيب الفرق" بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد الاول .
- راتب ، أسامة كامل(١٩٩٥) .علم النفس الرياضي .القاهرة ، دار الفكر العربي .
- راتب ، أسامة كامل (١٩٩٧) .قلق المنافسة الرياضية (ضغط التدريب - احتراق رياضي )، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٠) .علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) .القاهرة ، دار الفكر العربي .
- راضية ، عماروش (٢٠١٨) ."علاقة الأعراض النفسية بـدافعه الإنجاز الرياضي قبل المنافسة لدى لاعبي مصارع الجودو الجزائري ، مجلة علوم الرياضة والتدريب ، المجلد ٣ ، العدد ٥ .

- ربابعة ، جمال (٢٠١٧)."واقع الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة وعلاقتها بإنجاز لدى العبي اندية درجة الممتازة بكرة الطائرة في اردن ". رسالة ماجستير ، جامعة مؤتة.
- رضوان ، نصرالدين (١٩٩٨)."طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. مركز للنشر .
- ابو النيل، عماروش (٢٠١٨)."الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعي الانجاز الرياضي لدى المصارعي الجودو الجزائري ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر.
- شليحي ، عمر وبشير ، حسام (٢٠٢٠)."قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الاداء الرياضي ، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة ام البوقي،الجزائر ، المجد ٧ ، العدد ٣ .
- الضيمد،عبدالستار جبار(٢٠٠٣).علم النفس في الرياضة ، عمان ، دار الخليج .
- الطالب ، نزار والسامري ، محمود (١٩٨١)."مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . دار الموصل ، الكتب للطباعة والنشر .
- عبدالغنى ، مختارو حسن ، احمد(٢٠٢٢)."الأعراض النفس الجسمية المصاحبة للمنافسة الرياضية لدى سباحي المسافات القصيرة الناشين تحت ١٣ سنة في جمهورية مصر العربية ، مجلةبني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، مجلد ٥ ، العدد ٩ .
- عكاشة ، أحمد (١٩٩٥).علم النفس الفزيولوجي ، القاهرة ، دار المعارف .
- علاوي ، محمد حسن (١٩٨٧)."الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي .
- علاوي ، محمد حسن (٢٠٠٤).علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢).علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة ، دار الفكر العربي .
- العيسيوي،عبدالرحمن محمد(٢٠٠٠).موسعة علم النفس الحديث-الاضطرابات النفسيجسمية،لبنان،دار الرتب الجامعية .
- محمد،العربي وسليم ، اقرؤح(٢٠١٤)."تقدير الذات وعلاقتها بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى العبي كرة القدم ".مجلة التحدى ، المجلد ٦ ، العدد ٢ .
- مصطففي،جمال تفاحة (١٩٩٦).الامراض السيكوسوماتية -دراسة الكنيكية شخصية ،رسالة دكتوراه ، معهد دراسات العليا للطفولة ، القاهرة ، جامعة عين الشمس .
- النعمي ، عبدالستار(٢٠٠٧)."علاقة الأعراض النفس الجسمية بأداء لاعبات الجمباز الفني،مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالي ، كلية التربية الرياضية .
- ياسين ، محمد عطوف(١٩٨١).علم النفس المعاصر ، لبنان.منشورات يجسون الثقافية .

### ملحق رقم (١)

قائمة الأعراض النفس -الجسمية للرياضيين

إعداد: د.محمد حسن علاوي

الاسم: ..... السن لقرب سنة .....

الجنس: ..... نوع النشاط: .....

التاريخ: .....

التعليميات:

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 الاكثر في منافسة رياضية هامة .

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

العبارات	ت	( لا )	( نعم )
(أشعر بالتعب)	۱	( )	( )
(أخشى اللهزيمة)	۲	( )	( )
(أشعر بالتفاؤل)	۳	( )	( )
(أحس بالأكتئاب)	۴	( )	( )
(ذكري قوية)	۵	( )	( )
(ثقتي في نفسي عالية)	۶	( )	( )
(أحس بالقلق)	۷	( )	( )
(أترفرز بسهولة)	۸	( )	( )
(أشعر بالسعادة)	۹	( )	( )
(نويي طبيعي)	۱۰	( )	( )
(قدرتني على التركيز كبيرة)	۱۱	( )	( )
(أشعر برعشة في بعض أطرافي)	۱۲	( )	( )
(أنصابيق بسرعة)	۱۳	( )	( )
(أشعر بالراحة)	۱۴		
(أعصابي مشدودة)	۱۵	( )	( )
(أحس بألم في معدتي)	۱۶	( )	( )
(أنقبل النقد بصدر رحب)	۱۷	( )	( )
(شهيتي للطعام خفيفة)	۱۸	( )	( )
(دقات قلبي أسرع من المعتاد)	۱۹	( )	( )
(أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة)	۲۰	( )	( )
(بالي مطمئن)	۲۱	( )	( )
(احس بصداع)	۲۲	( )	( )
(أشعر بأنني غير واثق من نفسي)	۲۳	( )	( )
(أعصابي مستريرة)	۲۴	( )	( )
(أحس بالتشاؤم)	۲۵	( )	( )
(عندي اسهال)	۲۶	( )	( )
(اكون حساس عند النقد)	۲۷	( )	( )

( )	( )	(عندي شهية للطعام)	٢٨
( )	( )	(تنفسي طبيعي)	٢٩
( )	( )	(أشعر بأنني في أحسن حالاتي)	٣٠
( )	( )	(لا أستطيع التركيز)	٣١
( )	( )	(نومي متقطع)	٣٢
( )	( )	(أعصابي من حديد)	٣٣
( )	( )	(يضايقني تهريج الزملاء)	٣٤
( )	( )	(أشعر بأن ريقني ناشق)	٣٥
( )	( )	(أشعر بأنني هادئ)	٣٦
( )	( )	(أشعر بتوتر داخلي)	٣٧
( )	( )	(أحس بالفرح)	٣٨
( )	( )	(أخشى الاصابة في اللعب)	٣٩
( )	( )	(أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي)	٤٠

جرت جميع القياسات في الراحة واللاعب جالس على الكرسي.

٢ رقم ملحق

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 بايو ميكانيك	مدرسة جامعية- جامعة جيهان-أربيل
هبة زار شاكر	بكالوريوس في الرياضة	مدرب نادي جيهان