

الانفعالات النفسية وعلاقتها ببعض المظاهر الفسيولوجية في بطولة الخليج النسائية المقامة بدولة الكويت في الفترة من 20 الى 30 أكتوبر 2019

د. سنابل بدر الخلف د. أمل حادي الشريقي د. سحر أحمد محمد

مقدمة البحث وأهميته:

المرأة في عصرنا هذا وعلى مر العصور هي نصف المجتمع ونظراً لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي تلعبه المرأة في سبيل الارتقاء بالمجتمعات، استحكمت مساحة واسعة من الاهتمام وذلك لدورها المميز في بناء الأسرة والمحيط الاجتماعي، لذا حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة في جميع مجالات الحياة عامة (خنفر، 2009) () ، حيث شهدت الرياضات النسائية سواء للهواة أو المحترفين في جميع أنحاء العالم وفي جميع أنواع الألعاب الرياضية اهتماماً ملحوظاً، وتشير (Scharett, 2007) إلى أن الزيادة في انخراط الإناث في ممارسة الرياضة من سبعينات القرن الماضي إلى سنة 2001 قد ارتفعت بنسبة 46.8% ()، لذا كان لابد من الاهتمام بإعداد اللاعبات إعداداً متكامل ليشمل جميع جوانب الشخصية، وذلك لخلق جيل متوازن في مجالات الحياة وهذا ما تصبوا إليه الرياضة والتي لها ارتباطاً وثيق مع العلوم الأخرى كعلم الاجتماع والتربية وعلم الفسيولوجيا والحركة وعلم النفس.

ويذكر محمود بسيوني (2015) أن الجانب النفسي يعتبر من أبرز المتطلبات الحالية في الرياضة كونه يعطي للاعب المؤهل لأداء الجوانب البدنية والمهارية والحركية المناسبة وذلك ما نجده في ألعاب القوى بالخصوص، كما تتميز هذه اللعبة عن الرياضات الأخرى بأنها تعتمد على القدرات النفسية والعقلية مثل اعتمادها على الجوانب الأخرى كالجانب البدني والتقني والتوافق عصبي وعضلي وعناصر اللياقة المختلفة كونها ام الالعاب الرياضية. ()

ويؤكد عماد الحكيم (2016) أن مرحلة ما قبل المنافسة تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الرياضي فتظهر عليه المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات النفسية التي تؤثر على العمليات العقلية كالإدراك، الانتباه مما تؤدي إلى السقوط في الأخطاء وتعمل على تشتت الانتباه وكما تظهر على الرياضي بعض المظاهر الفيزيولوجية المرتبطة بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس، والهضم وغدد الإفرازات والعضلات.

ويشير أسامة راتب (2004) بأن الدراسات النفسية تسعى إلى فهم وضبط الانفعالات النفسية، كما يحاول علماء النفس تحقيق هذا عن طريق معرفة المتغيرات المؤثرة والمرتبطة بالتحكم في الانفعالات النفسية، وكيفية تعزيز الانفعالات الايجابية ومحاولة السيطرة على الانفعالات السلبية، كما تهدف للكشف عن المتغيرات المرتبطة بسلوك الرياضي اثناء المنافسة وتوظيف المبادئ والنظريات النفسية لضبط سلوكه، وتلعب الانفعالات دوراً هاماً وبالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل الخالي من اللون الانفعالي المميز له، لذا تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها حالات الخوف والقلق أحسن مثال عن ذلك لأن فيها توتر يتميز بعدم الشعور بالراحة فيسعى الكائن الحي لإزالة هذا التوتر ليشعر بالراحة. ()

ويوضح أحمد فوزي (2003) أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسات أو قبل بدايتها مباشرة أو قد يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما ، وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وقد تشهد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب، من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسات الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب للتخفيف من حدة انفعالاته وتوتره إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي : (ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه، عدم القدرة على الالتزام بالخطة المنفق عليها، الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك، فقدان القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمنافسات، عدم الرضا على أداء زملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطاءهم، الاعتراض المباشر أو الغير مباشر على قرارات الحكم). (ص224- 223).

كما يرى عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005) أن من مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي: (ارتفاع ضغط الدم، التحدث عن الأفكار السلبية، عدم الاستقرار، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، زيادة معدل التنفس وضربات القلب، كثرة العرق). (:63)، وتتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، الحاجة إلى التبول، زيادة العرق في راحة اليدين، زيادة نبضات القلب... الخ). (اسامة كامل راتب، 1992، ص193).

ويشير محمود بسيوني (2015) بأن إهمال الجانب النفسي للرياضي خلال الوحدات التدريبية، والاعتماد على اللياقة البدنية وكيفية تطوير المهارة على حساب التحضير النفسي، سيؤدي ذلك إلى ضعف خبرة الرياضي النفسية، فالرياضي هنا لا يستطيع أن يتحكم بأي انفعال قد يظهر لديه قبل انطلاق المنافسة، وأن الشحن النفسي الزائد والمبالغ فيه بالمكافئة عند تحقيق الفوز قد يعطي نتائج عكسية على الرياضي، فيما إذا فشل في المسابقة ولم يستطع بلوغ الهدف المنشود، فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة التي يشعر بها الكثير من الرياضيين قبل بداية السباق، وعند ظهور هذه الانفعالات التي تؤثر في مستوى أدائه بشكل مباشر مما سيؤثر ذلك سلبا على نتيجة المسابقة، ولن يستطيع أن يحقق النتيجة التي يبتغيها بعدما أعطى الكثير من الجهد خلال فترة الإعداد. ()

هدف البحث: التعرف على العلاقة بين الانفعالات النفسية وبعض المظاهر الفسيولوجية للاعبات بطولة الخليج.

فرض البحث: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعض الانفعالات النفسية وبعض المظاهر الفسيولوجية للاعبات بطولة الخليج.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة.
ثانياً: عينة البحث: لاعبات العاب قوى وعددهم (59).

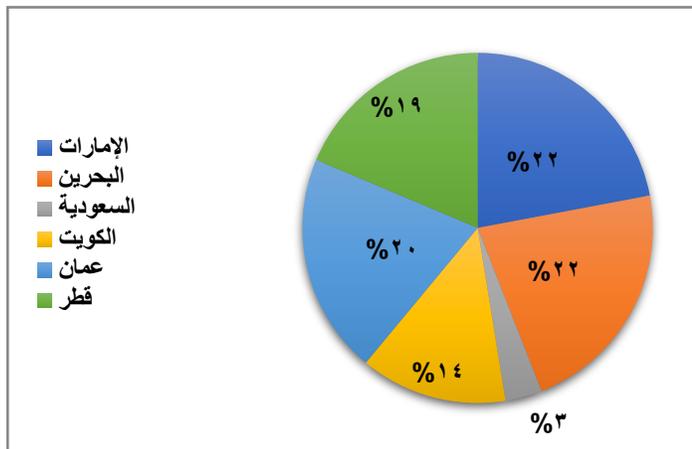
ثالثاً: المجال المكاني: الدورة السادسة لرياضة المرأة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية والتي شملت دولة الكويت- مملكة البحرين- دولة قطر- دولة الإمارات العربية المتحدة - المملكة العربية السعودية. المقامة في دولة الكويت في مضمار اتحاد العاب القوى بمنطقة كيفان ما بين الفترة الزمنية 20-30 أكتوبر 2019
رابعاً: أداة جمع البيانات: استخدمت الباحثات أداة الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، تم الاستعانة باستبيان دراسة الباحثة مخناش سميحة وتم التعديل عليه ليتناسب مع طبيعة العينة المستخدمة في هذا البحث.

جدول (1) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في القياسات الأساسية قبل التجربة ن = 59

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية القياسات
1.30	1.03	7.37	24.00	25.67	السن (سنة)

يتضح من جدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الالتواء (1.03) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع في المنحنى الإعتدالي بين ($3 \pm$) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في متغير السن .

جدول (2) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث وفقاً للدولة



الدولة	العدد	النسبة المئوية
الإمارات	13	22.03

22.03	13	البحرين
3.39	2	السعودية
13.56	8	الكويت
20.34	12	عمان
18.64	11	قطر

شكل بياني (1) يوضح النسب المئوية لعينة البحث وفقا للدولة لعينة البحث

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (3) معامل ارتباط سبيرمان بين عبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية وعبارات المحور الثاني: المظاهر

الفسولوجية ن=59

اشعر بتعرق شديد	اشعر بالدوران	ينتابني الإحساس بالمرض	اشعر باضطرابات في المعدة	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	اشعر بأن جسمي مشدود	اشعر بالرغبة بالتقيؤ	اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض أجزاء جسمي	اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية	اشعر بثقل في ذراعي	مظاهر الفسيولوجية	
-0.155	0.021	-0.019	-0.163	-0.139	-0.044	0.011	-0.211	-0.155	0.079	معامل الارتباط	صابي
0.249	0.882	0.890	0.235	0.316	0.749	0.934	0.121	0.252	0.559	مستوى الدلالة	
0.152	0.252	.312*	0.134	0.203	.317*	.422**	0.105	0.209	-0.026	معامل الارتباط	
0.250	0.059	0.016	0.322	0.133	0.016	0.001	0.436	0.115	0.847	مستوى الدلالة	
.326*	.422**	0.245	0.068	0.219	0.215	0.185	.355**	.380**	.319*	معامل الارتباط	
0.012	0.001	0.062	0.616	0.105	0.108	0.160	0.007	0.003	0.014	مستوى الدلالة	
0.241	0.195	0.099	0.159	0.211	0.233	.265*	.454**	0.134	0.219	معامل الارتباط	أصبغ
0.068	0.150	0.461	0.241	0.118	0.082	0.045	0.000	0.322	0.099	مستوى الدلالة	
-0.203	-0.060	-0.088	-0.103	0.068	-0.018	-0.023	-0.194	0.067	-0.166	معامل الارتباط	اتجاه
0.124	0.655	0.508	0.447	0.616	0.893	0.863	0.149	0.619	0.210	مستوى الدلالة	س
.565**	0.207	0.194	-0.123	.296*	0.211	0.078	.367**	0.162	0.203	معامل الارتباط	فاء
0.000	0.130	0.148	0.373	0.027	0.119	0.564	0.006	0.229	0.129	مستوى الدلالة	
.332*	0.031	0.196	0.169	0.262	.325*	0.215	.604**	0.204	0.060	معامل الارتباط	راتي
0.013	0.821	0.148	0.223	0.056	0.015	0.112	0.000	0.135	0.662	مستوى الدلالة	
0.197	.308*	.470**	0.005	0.245	.296*	.471**	0.144	.285*	0.083	معامل الارتباط	موح
0.138	0.021	0.000	0.971	0.072	0.027	0.000	0.290	0.031	0.535	مستوى الدلالة	ركيز

ظواهر الفسيولوجية	اشعر بثقل في ذراعي	اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية	اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض أجزاء جسمي	اشعر بالرغبة بالتقيؤ	اشعر بأن جسمي مشدود	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	اشعر باضطرابات في المعدة	ينتابني الإحساس بالمرض	اشعر بالدوران	اشعر بتعرق شديد	
معامل الارتباط	0.138	0.138	0.145	0.193	.452**	0.231	0.067	0.153	.274*	0.162	تحقيق
مستوى الدلالة	0.301	0.304	0.286	0.147	0.000	0.086	0.622	0.253	0.041	0.225	
معامل الارتباط	-0.111	-0.107	-0.095	0.006	0.138	-0.136	0.015	-0.038	-0.037	-0.051	انجاز
مستوى الدلالة	0.406	0.430	0.486	0.964	0.311	0.322	0.914	0.775	0.789	0.702	ع
معامل الارتباط	.272*	0.084	0.156	0.103	0.212	0.103	-0.094	.519**	.632**	.359**	على
مستوى الدلالة	0.040	0.537	0.257	0.448	0.121	0.455	0.493	0.000	0.000	0.006	النتج
معامل الارتباط	0.189	.394**	.359**	.264*	.351**	.392**	.327*	.307*	.290*	.552**	بي
مستوى الدلالة	0.152	0.002	0.006	0.043	0.007	0.003	0.013	0.018	0.029	0.000	
معامل الارتباط	0.061	-0.003	0.109	.294*	.365**	.316*	0.194	.280*	.498**	.288*	مليدة
مستوى الدلالة	0.649	0.982	0.418	0.024	0.005	0.018	0.148	0.032	0.000	0.027	
معامل الارتباط	-0.067	0.141	0.160	0.256	0.231	.365**	0.027	0.190	.304*	.290*	م
مستوى الدلالة	0.614	0.293	0.234	0.050	0.083	0.006	0.841	0.150	0.022	0.026	
معامل الارتباط	-0.079	0.124	-0.050	-.326*	0.005	0.170	-0.085	-0.010	-0.085	-0.147	ثقة
مستوى الدلالة	0.557	0.356	0.713	0.013	0.971	0.210	0.532	0.939	0.532	0.272	
معامل الارتباط	0.082	0.056	0.105	.329*	.408**	0.063	0.134	0.114	0.156	0.152	مشارك
مستوى الدلالة	0.535	0.678	0.436	0.011	0.002	0.646	0.322	0.390	0.246	0.250	
معامل الارتباط	0.210	0.126	0.232	0.102	.314*	.430**	-0.073	0.230	.280*	.448**	عدم
مستوى الدلالة	0.111	0.346	0.082	0.444	0.017	0.001	0.591	0.080	0.035	0.000	أداني
معامل الارتباط	0.025	.376**	0.084	.335**	.386**	0.139	0.108	0.106	.387**	.365**	كيري

ظواهر الفسيولوجية	اشعر بثقل في ذراعي	اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية	اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض أجزاء جسمي	اشعر بالرغبة بالتقيؤ	اشعر بأن جسمي مشدود	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	اشعر باضطرابات في المعدة	ينتابني الإحساس بالمرض	اشعر بالدوران	اشعر بتعرق شديد
مستوى الدلالة	0.851	0.004	0.534	0.009	0.003	0.308	0.422	0.426	0.003	0.004
معامل الارتباط	0.070	0.218	.306*	0.150	0.212	0.054	0.252	.275*	0.172	0.260
مستوى الدلالة	0.603	0.107	0.023	0.267	0.116	0.694	0.064	0.038	0.210	0.051
معامل الارتباط	-0.033	.287*	.269*	0.209	0.216	0.029	.423**	0.202	0.139	0.196
مستوى الدلالة	0.808	0.030	0.045	0.115	0.106	0.833	0.001	0.129	0.308	0.140
معامل الارتباط	-0.203	.433**	0.199	0.251	.467**	0.162	0.033	0.096	.372**	0.177
مستوى الدلالة	0.123	0.001	0.138	0.056	0.000	0.234	0.806	0.471	0.004	0.180
معامل الارتباط	0.132	-0.010	.296*	-0.088	0.126	0.017	-0.072	-0.146	0.197	0.136
مستوى الدلالة	0.320	0.939	0.025	0.508	0.351	0.903	0.595	0.271	0.141	0.305

* معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ ** معنوي عند مستوى 0.01 حيث مستوى الدلالة $0.01 \geq$

الإشارة السالبة (ارتباط عكسي) ، الإشارة الموجبة (ارتباط طردى)

تابع جدول (3) معامل ارتباط سبيرمان بين عبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية وعبارات المحور الثاني: المظاهر

الفسيولوجية ن=59

ظواهر الفسيولوجية	اشعر بضيق في التنفس	أشعر بصداع بسيط في رأسي	أشعر بالراحة الجسمية	أشعر بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسمي	أشعر بأنني سوف أظهر في أحسن حالاتي في المباراة	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	أشعر بثقل في ركبتي	أشعر بالعطش وجفاف الفم	أشعر بهبوط مفاجئ	أشعر بالقوة في جسدي
معامل الارتباط	-0.126	0.059	0.192	-0.065	0.099	-0.182	-0.189	-0.057	-0.146	-0.003

ظواهر الفسيولوجية	أشعر بضيق في التنفس	أشعر بصداع بسيط في رأسي	أشعر بالراحة الجسمية	أشعر بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسمي	أشعر بأنني سوف أظهر في أحسن حالاتي في المباراة	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	أشعر بثقل في ركبتي	أشعر بالعطش وجفاف الفم	أشعر بهبوط مفاجئ	أشعر بالقوة في جسدي
مستوى الدلالة	0.355	0.662	0.160	0.639	0.463	0.185	0.158	0.678	0.283	0.979
معامل الارتباط	0.225	0.102	-0.323*	0.179	-0.292*	-0.008	0.122	.412**	.556**	-0.138
مستوى الدلالة	0.090	0.441	0.014	0.182	0.025	0.952	0.356	0.001	0.000	0.298
معامل الارتباط	.467**	.257*	-0.079	0.215	0.157	-0.212	0.168	.323*	.347**	-0.148
مستوى الدلالة	0.000	0.050	0.557	0.108	0.235	0.113	0.204	0.013	0.008	0.264
معامل الارتباط	0.185	.420**	-0.041	0.039	0.032	-0.185	.305*	0.187	0.232	0.256
مستوى الدلالة	0.168	0.001	0.765	0.773	0.814	0.169	0.020	0.163	0.082	0.052
معامل الارتباط	-0.241	0.016	-0.021	-0.192	-0.091	.299*	-0.092	-0.025	0.026	0.013
مستوى الدلالة	0.068	0.902	0.877	0.153	0.493	0.024	0.489	0.851	0.844	0.920
معامل الارتباط	.515**	0.217	-0.034	0.265	-0.107	0.067	.329*	.408**	0.221	0.172
مستوى الدلالة	0.000	0.105	0.801	0.051	0.430	0.628	0.012	0.002	0.101	0.202
معامل الارتباط	.292*	0.183	-0.099	.276*	-0.139	0.144	0.131	.276*	.299*	0.098
مستوى الدلالة	0.030	0.177	0.475	0.041	0.308	0.294	0.335	0.041	0.027	0.470
معامل الارتباط	0.260	.354**	-0.315*	.296*	-0.145	-0.296*	0.017	.301*	.409**	-0.207
مستوى الدلالة	0.050	0.006	0.018	0.027	0.278	0.027	0.898	0.023	0.002	0.119
معامل الارتباط	.350**	0.231	-0.057	0.156	-0.242	-0.058	0.079	0.240	0.088	-0.010
مستوى الدلالة	0.008	0.081	0.678	0.248	0.068	0.667	0.554	0.072	0.514	0.939
معامل الارتباط	-0.136	-0.209	.298*	-0.056	.312*	0.106	-0.110	0.051	-0.108	0.055
مستوى الدلالة	0.313	0.115	0.026	0.680	0.017	0.438	0.410	0.706	0.422	0.683

أشعر بالقوة في جسدي	أشعر بهبوط مفاجئ	أشعر بالعطش وجفاف الفم	أشعر بثقل في ركبتي	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	أشعر بأنني سوف أظهر في أحسن حالاتي في المباراة	أشعر بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسمي	أشعر بالراحة الجسمية	أشعر بصداع بسيط في رأسي	أشعر بضيق في التنفس	مظاهر الفسيولوجية	
-0.079	.270*	0.236	.304*	-0.174	0.186	0.252	-0.192	.381**	0.078	معامل الارتباط	على
0.559	0.045	0.080	0.021	0.205	0.165	0.063	0.159	0.003	0.566	مستوى الدلالة	النتج
-0.105	0.139	.259*	.302*	0.052	-0.147	0.177	-.282*	0.119	.357**	معامل الارتباط	ي
0.430	0.297	0.050	0.020	0.701	0.266	0.188	0.034	0.370	0.006	مستوى الدلالة	
-0.013	0.083	0.197	0.181	0.141	-0.028	.278*	-0.235	0.159	0.065	معامل الارتباط	مديدة
0.920	0.535	0.138	0.171	0.296	0.831	0.036	0.079	0.230	0.626	مستوى الدلالة	
-0.051	.362**	0.239	0.225	0.214	0.074	0.185	-.329*	-0.034	0.112	معامل الارتباط	م
0.700	0.005	0.071	0.086	0.110	0.575	0.168	0.013	0.800	0.403	مستوى الدلالة	
0.134	-0.242	-0.087	-0.209	.391**	0.203	-0.217	0.141	-0.188	-.278*	معامل الارتباط	ثقة
0.317	0.070	0.518	0.115	0.003	0.127	0.109	0.294	0.158	0.034	مستوى الدلالة	
0.065	0.218	.324*	0.214	-0.101	-.292*	0.230	-0.189	0.192	0.097	معامل الارتباط	متراك
0.622	0.101	0.013	0.104	0.454	0.025	0.085	0.158	0.144	0.469	مستوى الدلالة	
-.277*	0.258	0.225	.283*	0.193	-0.092	.314*	-.279*	0.025	.454**	معامل الارتباط	عدم أداني
0.033	0.050	0.089	0.030	0.151	0.487	0.017	0.036	0.853	0.000	مستوى الدلالة	
-0.138	.459**	.544**	.303*	0.016	-0.030	0.185	-.329*	.273*	.344**	معامل الارتباط	كيري
0.299	0.000	0.000	0.020	0.908	0.821	0.168	0.013	0.037	0.008	مستوى الدلالة	
-0.071	0.017	0.250	0.111	-0.103	-0.073	0.014	-0.102	0.075	0.036	معامل الارتباط	لما زاد
0.602	0.903	0.063	0.409	0.455	0.588	0.921	0.455	0.582	0.791	مستوى الدلالة	
-0.195	-0.047	0.067	0.097	0.081	-0.085	-0.083	-0.103	0.066	0.082	معامل الارتباط	

أشعر بالقوة في جسدي	أشعر بهبوط مفاجئ	أشعر بالعطش وجفاف الفم	أشعر بثقل في ركبتي	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	أشعر بأثني سوف أظهر في أحسن حالاتي في المباراة	أشعر بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسدي	أشعر بالراحة الجسمية	أشعر بصداع بسيط في رأسي	أشعر بضيق في التنفس	مظاهر الفسيولوجية
0.142	0.729	0.621	0.467	0.547	0.528	0.541	0.450	0.624	0.546	مستوى الدلالة
-0.002	0.183	0.371**	0.026	0.073	-0.107	0.268*	-0.134	0.212	0.208	معامل الارتباط
0.988	0.170	0.004	0.845	0.588	0.418	0.044	0.320	0.107	0.117	مستوى الدلالة
0.022	0.183	0.173	0.289*	-0.180	-0.085	0.068	-0.134	0.075	0.168	معامل الارتباط
0.868	0.170	0.195	0.026	0.181	0.522	0.614	0.320	0.570	0.208	مستوى الدلالة

**

* معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$
معنوي عند مستوى 0.01 حيث مستوى الدلالة $0.01 \geq$

الإشارة السالبة (ارتباط عكسي) ، الإشارة الموجبة (ارتباط طردى)

يتضح من جدول (3) و الخاص بمعامل ارتباط سبيرمان بين عيانات المحور الأول: الانفعالات النفسية و عيانات المحور الثاني: المظاهر الفسيولوجية ، وجود معاملات ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين معظم عيانات الانفعالات النفسية والمظاهر الفسيولوجية حيث كانت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أقل من 0.05 كما هو موضح بالجدوا

ثانياً: مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج تحليل الدراسة مما هو مبين في جدول (3) و الخاص بمعامل ارتباط سبيرمان بين عبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية وعبارات المحور الثاني: المظاهر الفسيولوجية، وجود معاملات ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين معظم عبارات الانفعالات النفسية والمظاهر الفسيولوجية كالآتي:

المحور الأول: الانفعالات النفسية	المحور الثاني: المظاهر الفسيولوجية
أولاً: الارتباط الطردي بين الانفعالات النفسية والمظاهر الفسيولوجية	
ينتابني النعاس	اشعر بالرغبة بالتقيؤ**، اشعر بان جسمي مشدود*، ينتابني الاحساس بالمرض*، تزداد ضربات قلبي*
اشعر بالوحدة	اشعر بثقل بذراعي*، اشعر بفقدان شيء ما بقدراتي البدنية**، اشعر بالارتعاس والارتجاف في بعض اجزاء جسمي**، اشعر بالدوران**، اشعر بتعرق شديد*
اشعر بالضيق وفقدان الصبر قبل بداية المنافسة	اشعر بالارتعاس والارتجاف في بعض اجزاء جسمي**، اشعر بالرغبة بالتقيؤ*، تزداد ضربات قلبي*
اشعر بالرغبة بالبكاء	اشعر بالارتعاس والارتجاف في بعض اجزاء جسمي**، احس بالتعب في بعض عضلاتي*، اشعر بتعرق شديد**
اشعر بفقدان بعض قدراتي التقنية	اشعر بالارتعاس والارتجاف في بعض اجزاء جسمي**، اشعر بان جسمي مشدود*، اشعر بتعرق شديد*، تزداد ضربات قلبي**
ينتابني نوبات عدم وضوح الرؤية وانخفاض في تركيز انتباهي	اشعر بفقدان شيء ما بقدراتي البدنية*، اشعر بالرغبة بالتقيؤ**، اشعر بان جسمي مشدود*، ينتابني الاحساس بالمرض**، اشعر بالدوران*
اشعر بعدم قدرتي على تحقيق الانجاز لمرجو	اشعر بان جسمي مشدود**، اشعر بالدوران*
اشعر بانني غير قادر على التركيز ولا تهمني نتائج المنافسة	اشعر بثقل بذراعي*، ينتابني الاحساس بالمرض**، اشعر بالدوران**، اشعر بتعرق شديد**

اشعر بالضغط النفسي	اشعر بفقدان شيء ما بقدراتي البدنية ** ، اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي **،اشعر بالرغبة بالتقيؤ *،اشعر بان جسمي مشدود**، احس بالتعب في بعض عضلاتي * *، اشعر باضطرابات بالمعدة*، ينتابني الاحساس بالمرض*،اشعر بالدوران *، اشعر بتعرق شديد**،تزداد ضربات قلبي**
اشعر بعصبية ونرفزة شديدة	اشعر بالرغبة بالتقيؤ*،اشعر بأن جسمي مشدود**، احس بالتعب في بعض عضلاتي**، ينتابني الاحساس بالمرض*،اشعر بالدوران*،اشعر بتعرق شديد*
ينتابني بعض التشنؤم	أشعر بالراحة الجسمية*،احس بالتعب في بعض عضلاتي**،اشعر بالدوران*،اشعر بتعرق شديد*،تزداد ضربات قلبي*
تزدادني افكار بعدم الاشتراك في المباراة	اشعر بالرغبة بالتقيؤ*،اشعر بأن جسمي مشدود**،تزداد ضربات قلبي *
بالي مشغول خوفاً من عدم رضا مدربي عن مستوى أدائي	اشعر بأن جسمي مشدود*،احس بالتعب في بعض عضلاتي**،اشعر بالدوران*،اشعر بتعرق شديد**،تزداد ضربات قلبي**
أهمية المباراة تشتت تفكيري	اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية**،اشعر بالرغبة بالتقيؤ**،اشعر بالدوران**،اشعر بتعرق شديد**
كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي	اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي*،ينتابني الاحساس بالمرض*،تزداد ضربات قلبي *
تدور في ذهني افكار سيئة عن هزيمة المباراة	أشعر بما يشبه الالم في بعض أعضاء جسمي*، أشعر بالعطش وجفاف الفم**،أشعر بتعرق راحة اليد**
معنوياتي منخفضة	أشعر بثقل في ركبتي*،أشعر بتعرق راحة اليد*
ثانياً: الارتباط العكسي بين بعض الانفعالات النفسية و المظاهر الفسيولوجية	
اشعر باطمئنان وعندي ثقة بالفوز في المباراة	اشعر بالرغبة بالتقيؤ
ينتابني النعاس	اشعر بالراحة الجسمية، اشعر بإنني سوف أظهر في احسن حالاتي بالمباراة
ينتابني نوبات عدم وضوح الرؤية وانخفاض في تركيز انتباهي	اشعر بالراحة الجسمية ، أحب التمافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً

أشعر بالراحة الجسمية	شعر بالضغط النفسي
اشعر بالرغبة بالتقيؤ	شعر باطمئنان وعندي ثقة بالفوز بالمباراة
اشعر بإنني سوف أظهر في احسن حالاتي بالمباراة	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة
أشعر بالراحة الجسمية، أشعر بالقوة الجسمية	بالي مشغول خوف من عدم رضا مدربي عن مستوى أدائي
اشعر بالراحة الجسمية	أهمية المباراة تشتت تفكيري

وترى الباحثات أن الدور الأهم هو الأعداد المتكامل للعبات من جميع النواحي قبل المنافسة لما له من دور كبير في تحقيق الاتزان النفسي للعبات قبل بداية المنافسة. كما أكد **احمد امين فوزي (2003)** (ص 215) بان إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة والذي يعرضه لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

ويوضح **احمد فوزي (2003)** ان المرحلة قبل المنافسة بساعات أو دقائق، وقد تستمر إلى حتى اللحظات الأولى من المنافسة، وفي هذه المرحلة تبدأ مظاهر الإنفعالات في إحدى صورتين نتيجة لتأثر اللاعب بإحدى الحالتين: الحالة الأولى: تحدث نتيجة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع انخفاض عمليات الكف العصبي ومن أهم مظاهر الإنفعالات في هذه الحالة: فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة، الإستجابة بأسلوب حاد لأي مثير، الإحساس المتكرر بالحاجة إلى التبول، زيادة إفراز العرق، زيادة سرعة التنفس وضربات القلب، الإحساس بضعف الجسم. (ص. 219) الحالة الثانية: تحدث نتيجة زيادة عمليات الكف العصبي والانخفاض الحاد في عمليات الإثارة العصبية ومن أهم مظاهر الإنفعالات في هذه الحالة: (عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة بالاشتراك في المنافسة، الإحساس بالارتخاء والخمول، الإحساس بالضيق وعدم الرضا، هبوط مستوى العمليات العقلية كالتذكر والانتباه والإدراك والتفكير، انخفاض سرعة التنفس وضربات القلب، كما بين **احمد فوزي (2003)** حول فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها قبل البدء بالمنافسة وقد يصل الأمر إلى البكاء وخاصة عند النساء. (ص. 226- 227)

وتذكر باربرا (2011) أن الانفعالات عبارته عن مجموعة من التغييرات الفسيولوجية وتتضمن أعراضها: زيادة عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وميول فعلية ترتبط بطبيعة الانفعال مثل: الميل للهروب من الخوف، وخبرات ذاتية ترجع الى رد الفعل عند مواجهة الموقف الانفعالي.

ويؤكد عبد اللطيف فرج (2009) أن المظاهر الفسيولوجية تتمثل في تغييرات فسيولوجية تنشأ عنها إحساسات ومشاعر مختلفة يشعر بها الانسان أو تظهر على ملامحه حين إحساسه بالخوف، وهناك بعض الاعراض التي تصاحب هذا الخوف منها: خفقان القلب، الاحساس بوجع وهبوط في المعدة، تصبب العرق، الشعور بالضعف والاعياء، القيء والرعدة.

ويرى احمد فوزي (2003) أن الاثارة العصبية في المراكز المتعددة من المخ يؤدي الى انخفاض عمليات الكف العصبي ومن اهم المظاهر في هذه الحالة هي الإحساس المتكرر بالحاجة الى التبول وضعف في الجسم ، كما بين مظاهر الانفعالات في عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة وانخفاض عمليات الكف العصبي مما يزيد من افراز العرق سرعة التنفس و ضربات القلب.(ص.219)

و يشير عبد العزيز محمد (2006) إلى القلق يظهر الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاارادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق وآلام المعدة، ويرجع ذلك إلى العديد من التغييرات السلوكية الظاهرة على اللاعب مثل تعبيرات الوجه وأشكال العلاقة مع الزملاء والمنافسين.

ويذكر عبد العزيز عبد المجيد محمد (2006) إلى أن حالة القلق يرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الاداء والتصور للفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه، وغير ذلك من الافكار السلبية التي ترتبط بطبيعة المنافسات الرياضية.

وتختلف نتائج دراسة منخاش سميحة (2017) مع نتائج الدراسة الحالية في انه وجدت نسبة كبيرة من اللاعبين انطلقا من معلوماتهم وخبراتهم الميدانية لا تصاحبهم تغييرات فسيولوجية قبل المنافسة حيث أن الانفعالات هي حالات ذاتية تميز ارتباطها بالتغيرات العضوية و المظاهر الفسيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر الذي يشكو منه العديد من الرياضيين في زيادة معدل ضربات القلب و زيادة التعرق من قبل اللاعبين مما يؤثر على مختلف الأجهزة الوظيفية لدى هذا اللاعب التي قد تؤدي به إلى زيادة صرف الطاقة مع وجود صعوبة في إعادة الاسترجاع إلى الحالة الطبيعية، و نتيجة لتنمية الانفعالات النفسية الايجابية من خلال تفاعل اللاعب المستمر مع الوسط الخارجي و حول من يحيط به ، و من خلال الاهتمام بالجانب النفسي و الذهني بالنسبة لهذا اللاعبين و تحضيرهم تحضيراً متكامل، حيث ان الانفعالات تساعد في القدرة على بذل المزيد

من الجهد و تساعد اللاعبين على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواء أكانت تغييرات خارجية أم داخلية.

وترى الباحثات أنه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة ومختلف المراجع العلمية على وجود انفعالات نفسية ومتغيرات فسيولوجية التي تتعرض لها اللاعبات قبل المنافسة مما يؤثر بشكل ايجابي او سلبي على اداء اللاعبات اثناء المنافسة، وكذلك اختلاف الدراسة الحالية من حيث تناول الانفعالات النفسية التي تسبق المنافسة في حين نجد بعض الدراسات تم تناولها اثناء المنافسة.

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفرض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها تمكنت الباحثات من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة ينتابني النعاس و عبارات اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بان جسمي مشدود، ينتابني الاحساس بالمرض، تزداد ضربات قلبي وارتباط عكسي مع اشعر بالراحة الجسمية، اشعر بانني سوف أظهر في احسن حالاتي بالمباراة.

٢. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بالوحدة و عبارات اشعر بثقل بذراعي، اشعر بفقدان شيء ما بقدراتي البدنية، اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد.

٣. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بالضيق وفقدان الصبر قبل بداية المنافسة وعبارات اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي، اشعر بالرغبة بالتقيؤ، تزداد ضربات قلبي.
٤. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بالرغبة بالبكاء وعبارات اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي، أحس بالتعب في بعض عضلاتي، اشعر بتعرق شديد.
٥. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بفقدان بعض قدراتي التقنية وعبارات اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي، اشعر بان جسمي مشدود، اشعر بتعرق شديد، تزداد ضربات قلبي.
٦. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة تنتابني نوبات عدم وضوح الرؤية وانخفاض في تركيز انتباهي وعبارات اشعر بفقدان شيء ما بقدراتي البدنية، اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بان جسمي مشدود، ينتابني الاحساس بالمرض، اشعر بالدوران كما يوجد ارتباط عكسي مع اشعر بالراحة الجسمية، أحب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً.
٧. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بعدم قدرتي على تحقيق الانجاز المرجو وعبارات اشعر بان جسمي مشدود، اشعر بالدوران.
٨. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بانني غير قادر على التركيز ولا تهمني نتائج المنافسة وعبارات اشعر بثقل بذراعي، ينتابني الاحساس بالمرض، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد.
٩. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بالضغط النفسي وعبارات اشعر بفقدان شيء ما بقدراتي البدنية، اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي، اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بان جسمي مشدود، أحس بالتعب في بعض عضلاتي، اشعر باضطرابات بالمعدة، ينتابني الاحساس بالمرض، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد، تزداد ضربات قلبي وارتباط عكسي مع أشعر بالراحة الجسمية.
١٠. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة اشعر بعصبية ونرفزة شديدة وعبارات اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بأن جسمي مشدود، احس بالتعب في بعض عضلاتي، ينتابني الاحساس بالمرض، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد.
١١. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة ينتابني بعض التشاؤم وعبارات أشعر بالراحة الجسمية، احس بالتعب في بعض عضلاتي، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد، تزداد ضربات قلبي.
١٢. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة تروادني افكار بعدم الاشتراك في المباراة وعبارات اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بأن جسمي مشدود، تزداد ضربات قلبي وارتباط عكسي مع اشعر بانني سوف أظهر في احسن حالاتي بالمباراة.
١٣. وجود ارتباط معنوي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة بالي مشغول خوفاً من عدم رضا مدربي عن مستوى أدائي وعبارات اشعر بأن جسمي مشدود، احس بالتعب في بعض

عضلاتي، اشعر بالدوران ، اشعر بتعرق شديد، تزداد ضربات قلبي وارتباط عكسي مع أشعر بالراحة الجسمية، أشعر بالقوة الجسمية.

١٤. وجود ارتباط معنوي طردي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة أهمية المباراة تشتت تفكيري وعبارات اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية، اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد وارتباط عكسي مع اشعر بالراحة الجسمية.

١٥. وجود ارتباط معنوي طردي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي وعبارات اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض اجزاء جسمي، ينتابني الاحساس بالمرض، تزداد ضربات قلبي.

١٦. وجود ارتباط معنوي طردي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة تدور في ذهني افكار سيئة عن هزيمة المباراة وعبارات أشعر بما يشبه الالم في بعض أعضاء جسمي، أشعر بالعطش وجفاف الفم، أشعر بتعرق راحة اليد.

١٧. وجود ارتباط معنوي طردي موجب ذات دلالة احصائية بين عبارة معنوياتي منخفضة وعبارات أشعر بثقل في ركبتي، أشعر بتعرق راحة اليد.

١٨. وجود ارتباط عكسي دلالة احصائية بين عبارة أشعر باطمئنان وعندي ثقة بالفوز في المباراة وعبارات اشعر بالرغبة بالتقيؤ.

التوصيات:

1. وجود اهتمام بالجانب النفسي مثله مثل الجانب البدني اهتماما كبيراً.
2. إلمام المدرب بالجانب النفسي جعله يقوم بإعداد اللاعبين من الناحية النفسية خلال التدريبات، وهذا مما تحلى قبل بداية المنافسة " حمى البداية".
3. ينبغي على الإدارة توفير أخصائي نفسي للتخفيف على عمل المدرب وتفرغ المدرب إلى عمله البدني.
4. ضرورة التنسيق بين المحاضر النفسي والمدرب لاعداد اللاعبين إعدادا متكامل من جميع النواحي (بدنيا، مهاريا، نفسيا، تكتيكيا، معرفيا)
5. توفير مختلف الوسائل والشروط الضرورية لراحة اللاعبين مما انعكس إيجابيا على حالتهم النفسية قبل الدخول للمنافسة.
6. ان تتطرق البحوث الى الانفعالات النفسية التي تسبق المنافسة واثنائها وأثرها بعد المنافسة مستقبلاً.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1 أحمد أمين فوزي (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. المفاهيم والتطبيقات ، ط1 ، كلية التربية.مصر.
- 2 أحمد أمين فوزي (2003). مبادئ علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 3 اسامه كامل راتب (2004) . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 4مخناش سميحة (2017) . الانفعالات النفسية و انعكاسها على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة.صنف أكابر : رسالة ماجستير بجامعة محمد بوضياف.-المسيلة.
- 5عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005)،سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط 1 ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
- 6عبداللطيف حسين فرج (2009)الاضطرابات النفسية والخوف (القلق التوتر، الانفصام، الامراض النفسية للاطفال)، الطبعة الاولى، دار الحامد للنشر والتوزيع،الاردن.
- 7عماد سمير الحكيم (2016) الاعداد النفسي في المجال الرياضي(اللاعب- المدرب- الحكم) ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8محمود بسيوني (2015) ،اللياقة النفسية (لاعبي وفرق كرك القدم)، الجزء الاول ، دار الفيروز، مصر.
- 9 وليد خنفر(2009) ، معيقات ممارسة كرة القدم لدى طالبات تخصص التربية البدنية في الجامعات الفلسطينية. كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

Barbara L. Fredrickson. (2011.10 The Role of Positive Emotions in Positive Psychology, The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions Am 14 Psychos. Author manuscript; available in PMC 2011 Jun 24 . Published in final ;edited form as: Am Psychol. 2001 Mar .56)3: 218–226

11 .Scharett Alicia M..(2007)11 Irregularities in High School and Collegiate Female Athletes. A Thesis Submitted to the Faculty of the School of Graduate Studies and Research of California University of Pennsylvania in partial ,fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science California Pennsylvania