

” الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات

القصيرة الناشئين تحت ١٣ سنة فى جمهورية مصر العربية ”

أ.د / مختار أمين عبدالغني

أ/ فتحية حسن

المقدمة ومشكلة البحث:

إن إعداد لاعبي المستويات العالية في الرياضة يحتوى في طياته العديد من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في العمليات التدريبية ، وحيث أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد المهاري والإعداد الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تربية وتعليم وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض المنافسات الرياضية.

ويذكر ادmond (2006)، عبد الستار الضمد (٢٠٠٣) إن الاشتراك في المنافسات الرياضية قد يصاحبه اضطراب في النوم وزيادة في درجة التوتر وانخفاض لدرجة الحماس والفتور في الاشتراك في المنافسة ومثل هذه الاعراض قد تظهر قبل المنافسة بأسبوع أو بعض أيام أو بعض ساعات وتظهر المسابقات بعض المظاهر النفسية المتمثلة في عدم انتظام النوم والارق وزيادة درجة التوتر وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المنافسة؛ فقد تعمل علي ظهور المظاهر النفس جسمية للاعب خاصة قبل المنافسة الرياضية بأسبوع أو بضع أيام أو ساعات. (٦ : ١٥ ، ٢١) (٩ : ١٤)

ويشير حسن عبد المعطي(٢٠٠٣) أن دراسة الاعراض النفس جسمية من المتطلبات الضرورية لإعداد اللاعبين حيث أنها اضطرابات نفسية جسدية ناشئة عن مجموعة من الاعراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه، فالاضطراب النفس جسمي يحدث نتيجة لإختلال شديد أو مزمن في كيمياء الجسم نتيجة لضغوط نفسية، حيث يظهر الاضطراب علي هيئة أعراض نفس جسمية في أحد الاجهزة العضوية كالقلب والأجهزة الهضمية أو الجلد أو العضلات أو أي حاسة من الحواس كما يشمل الغدد والجهاز التناسلي والبولي(٣ : ٤١،٢٥).

يذكر اسامة راتب (١٩٩٢) أن رياضة السباحة تحتل أهمية بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للسباح من فوائد بدنية، ونفسية، وإجتماعية حيث تحتل

مكانة بارزة في الدورات العالمية والأولمبية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات يفوق أي نوع آخر من الرياضات الأخرى بإستثناء ألعاب القوى (١ : ٧).

ويشير كونسلمان "Counsilman" إلى أن التحسن نحو مستوى أفضل في السباحة لا يأتي من خلال الأعداد البدني فحسب ولكن من خلال الأعداد العقلي والنفسي أيضاً أثناء التدريب والمنافسات (١ : ٣٧٢).

يذكر محمود عنان(١٩٩٢) إن تدريب السباحة ليس بالأمر اليسير فالسباح الذي يقطع عشرات الكيلو مترات يومياً ذهاباً وإياباً في حمام لا يعدو طولهُ عن خمسين متراً (٥٠م) مع ظروف المياه سواء المطهرات أو درجات الحرارة والمواد الكيماوية إضافة إلي الوضع الأفقي للجسم في الماء والذي ينتج عنه وضع الرأس أسفل سطح الماء وعملية الأبصار مشوشة وحاسة السمع ضعيفة مما لا يتيح للسباح رؤية أو سماع أي شيء محيط به، هذه البيئة تختلف عنها في جميع الرياضات، وحيث أن العمل المتكرر في سباحة بعض المسافات بطريقة معينة وبضوابط دقيقة وأيضا التعليمات المشددة من قبل المدرب وتحت ضغط القياس ، كل هذه العوامل تؤدي إلي حدوث الجو القاسي للتدريب على السباحة (٩ : ٥٥،٥٦)

مشكلة البحث:

نتيجة زيادة ضغط المدربين وأولياء الأمور والتقارب في المستوي الرقمي ومعاملة اللاعبين بقسوة وشدة وارتفاع برامج التدريب بشكل مبالغ فيه وقد تخطي من التنبيهات والتوبيخات إلي ضرب السباحين علي حوض السباحة أثناء التدريبات وأيضا أثناء البطولات بعد خروج السباحين من السباق وكثيرا ما لاحظنا صفع ولي الأمر لأبنه أو أبنته علي وجوههم بسبب عدم تحقيق الرقم وضرب المدربين للسباحين بالزعانف وأحبال الساعات أو بالأيدي مما يسبب الضرر والإصابة بالكدمات بخلاف الإصابة النفسية التي تقع علي السباح مما يزيد من إرتبائه وخوفه وزيادة الضغط النفسي ورفع مستوى القلق والتوتر النفسي وحدث بعض الأعراض النفس جسمية، قد لاحظت الباحثة إصابة بعض اللاعبين باحتقان اللوزتين والتهاب الحلق ونزلات البرد الشديدة لضعف المناعة ويحدث أيضا في بعض الحالات انخفاض ضغط الدم وهبوط في الدورة الدموية وحدث غثيان وظهور بعض الحالات مثل إتهاب العصب الخامس والسابع ومرض اللاعبين وتخطي

الأعراض الطبيعية المعروفة باسم (حمي ما قبل البداية واللامبالاة والاستعداد للكفاح) التي تحدث قبل قبل البطولة هذا مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث للتعرف علي مستوي الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية لسباحي المسافات القصيرة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى الى التعرف علي الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة الرياضية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين , وذلك من خلال :-

- بناء مقياس للاعراض النفس جسمية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين .
- التعرف على مظاهر وخصائص الاعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة الرياضى لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين .

تساؤل البحث:

ما هي الاعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة الرياضية لدي سباحي المسافات القصيرة الناشئين؟

مصطلحات البحث:

الاعراض النفس جسمية: physical symptoms

هي الأعراض التي تظهر علي اللاعب كالتوتر والأستثارة ومتاعب المعدة والدورة الدموية والتنفسية والنوم في المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية .
أو هي مجموعة من الإضطرابات السيكوفسيولوجية والتي تنشأ عن عوامل نفسية تتخذ أعراضها شكلا جسميا أو عضويا . (٨ : ١٣٧)

المستوي الرقمي : Record level

تعريف إجرائي هو النتيجة التي حققها المتسابق المشارك في سباق المسافات القصيرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من سباحي المسافات القصيرة الناشئين لمرحلة ١٣ سنة المسجلين بالإتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ والبالغ عددهم ٤١٥ سباح.

ج- عينة البحث:

إشتملت عينة البحث علي ١٨٥ سباح من سباحي المسافات القصيرة من الناشئين الذكور لمرحلة ١٣ سنة، وقد تم إختيارهم بالطريقة العشوائية وتتكون عينة البحث من مجموعتين عينة اساسية وعددهم ١٤٠ سباح وعينة استطلاعية وعددهم ٤٥ سباح تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية وذلك بهدف إستخراج المعاملات الإحصائية لتقنين أدوات البحث، وجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عيني البحث (الاساسية , الاستطلاعية)

العينة	مجتمع البحث	العينة	النسبة المئوية
الاساسية	٤١٥ سباح	١٤٠ سباح	٣٣,٧٣%
الاستطلاعية		٤٥ سباح	١٠,٨٤%
الإجمالي		١٨٥ سباح	٤٤,٥٧%

يتضح من جدول (١) ما يلي :-

أن عينة البحث الاساسية تمثل نسبة (٣٣,٧٣ %) من المجتمع الكلي للبحث بواقع (١٤٠) سباح , بينما بلغ عدد العينة الإستطلاعية (٤٥) سباح يمثلون نسبة (١٠,٨٤%) من مجتمع البحث , بينما بلغت النسبة المئوية لعيني البحث (الاساسية , الإستطلاعية) (٤٤.٥٧ %), من مجتمع البحث.

د - أدوات البحث:

أستخدمت الباحثون الأدوات التالية:

مقياس الأعراض النفس جسمية المصاحبة لسباحي المسافات القصيرة للناشئين (إعداد الباحثة). مرفق (٢)

فى ضوء أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على الاعراض النفس جسمية المصاحبة للسباحين قبل المنافسة الرياضية .

خطوات بناء وتصميم المقياس :

- الاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث والمقاييس فى مجال علم النفس العام بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة ،

- تحديد ثمانى محاور للمقياس بعد عرضهم على السادة الخبراء مرفق (١) وتم حذف محور واحد ليصبح عدد محاور المقياس ٧ محاور .

- وقد اشتمل المقياس على (١١٧) عبارة فى صورته الأولى وتم عرضهم على الخبراء والمتخصصون فى مجال علم النفس الرياضى والمقياس والتقويم ورياضة السباحة .

- تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك خلال الفترة من ؟؟؟؟

- وتم حذف (٤٠) عبارة ليصبح العدد الكلى للمقياس فى صورته الاولى (٧٧) عبارة، موزعين على (٧) محاورعلى النحو التالى:

(أ) أعراض خاصة بالجهاز التنفسى،

(ب) أعراض خاصة بالجهاز الهضمى،

(ت) أعراض خاصة بالجهاز الدورى،

(ث) أعراض خاصة بالجهاز العصبى،

(ج) أعراض خاصة بالجهاز الحركى،

(ح) أعراض خاصة بالحواس والحالة العقلية و الإنفعالية .

- تم تطبيق المقياس فى صورته النهائية على العينة الاساسية لال الفترة من ؟؟

المعاملات العلمية للمقياس:

حساب المعاملات العلمية لمقياس الاعراض النفس جسمية بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي اليه والمجموع الكلي لمقياس الأعراض النفس جسمية وحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي اليه

والمجموع الكلي للمقياس قيد البحث

ن = (٤٥)

الحالة العقلية والانفعالية			اعراض خاصة بالحواس			اعراض خاصة بالجهاز الحركي			اعراض خاصة بالجهاز العصبي			اعراض خاصة بالجهاز الدوري			اعراض خاصة بالجهاز الهضمي			اعراض خاصة بالجهاز التنفسي		
م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)
*٠,٤٤	*٠,٤٨	١	*٠,٦٦	*٠,٦٣	١	*٠,٦٠	*٠,٦٢	١	*٠,٥٥	*٠,٥١	١	*٠,٤٤	*٠,٤٨	١	*٠,٦٦	*٠,٦٣	١	*٠,٦٠	*٠,٦٢	١
*٠,٣٨	*٠,٤٣	٢	*٠,٥٢	*٠,٥٩	٢	*٠,٥٤	*٠,٥٨	٢	*٠,٦٥	*٠,٤٥	٢	*٠,٣٨	*٠,٤٣	٢	*٠,٥٢	*٠,٥٩	٢	*٠,٥٤	*٠,٥٨	٢
*٠,٤٧	*٠,٤١	٣	*٠,٥٧	*٠,٥٨	٣	*٠,٥٠	*٠,٥٥	٣	*٠,٥٤	*٠,٤٢	٣	*٠,٤٧	*٠,٤١	٣	*٠,٥٧	*٠,٥٨	٣	*٠,٥٠	*٠,٥٥	٣
*٠,٤٢	*٠,٣٩	٤	*٠,٤٢	*٠,٦٨	٤	*٠,٥١	*٠,٤٨	٤	*٠,٤٠	*٠,٥١	٤	*٠,٤٢	*٠,٣٩	٤	*٠,٤٢	*٠,٦٨	٤	*٠,٥١	*٠,٤٨	٤
*٠,٥٢	*٠,٤٥	٥	*٠,٥٥	*٠,٥١	٥	*٠,٥٤	*٠,٥٩	٥	*٠,٤١	*٠,٥٠	٥	*٠,٥٢	*٠,٤٥	٥	*٠,٥٥	*٠,٥١	٥	*٠,٥٤	*٠,٥٩	٥
*٠,٥٧	*٠,٥٣	٦	*٠,٣٨	*٠,٤٣	٦	*٠,٥٠	*٠,٥٥	٦	*٠,٤٨	*٠,٥١	٦	*٠,٥٧	*٠,٥٣	٦	*٠,٣٨	*٠,٤٣	٦	*٠,٥٠	*٠,٥٥	٦
*٠,٤١	*٠,٤٣	٧	*٠,٣٥	*٠,٥٢	٧	*٠,٤٢	*٠,٤٢	٧	*٠,٥٣	*٠,٥٢	٧	*٠,٥١	*٠,٥١	٧	*٠,٢١	*٠,١٩	٧	*٠,٥١	*٠,٤٨	٧
*٠,٤٤	*٠,٤٢	٨	*٠,٣٦	*٠,٤٢	٨	*٠,٦٣	*٠,٦٢	٨	*٠,١٩	*٠,٢١	٨				*٠,٣٨	*٠,٤٣	٨	*٠,٥٠	*٠,٥٥	٨
*٠,٤٩	*٠,٣٩	٩	*٠,٧٤	*٠,٣٩	٩	*٠,٤٣	*٠,٧٤	٩	*٠,٥٣	*٠,٦٢	٩							*٠,٤٢	*٠,٣٩	٩
*٠,١٧	*٠,١٢	١٠	*٠,٦٣	*٠,٤١	١٠	*٠,٦٢	*٠,٦٦	١٠	*٠,١٤	*٠,٢٠	١٠									
*٠,٥٦	*٠,٤٢	١١	*٠,٤٢	*٠,٣٨	١١	*٠,٥٨	*٠,٥٨	١١	*٠,٤٨	*٠,٥٩	١١									
*٠,٢١	*٠,١٩	١٢	*٠,٦٣	*٠,٤١	١٢	*٠,٨٥	*٠,٥١	١٢	*٠,٥٨	*٠,٥٢	١٢									
*٠,٦٣	*٠,٤٢	١٣	*٠,١٨	*٠,١٣	١٣	*٠,٥٢	*٠,٤٦	١٣												
*٠,٤٢	*٠,٥٧	١٤																		
*٠,٦٣	*٠,٤١	١٥																		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٩٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المحور والعبارة والمجموع الكلي لمقياس الأعراض النفس جسمية قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , كما لا يوجد ارتباط بين العبارة والمحور والعبارة والمجموع الكلي للعبارة رقم (٧) بمحور أعراض خاصة بالجهاز الهضمي, وعبارات رقم (٨ , ١٠) بمحور أعراض خاصة بالجهاز العصبي , والعبارة رقم (١٣) بمحور أعراض خاصة بالحواس, والعبارات رقم (١٠ , ١٢) بمحور الحالة العقلية والانفعالية , ولذلك قامت الباحثة بحذف هذه العبارات , ليصبح المجموع الكلي لعبارات المقياس في صورته النهائية (٧١) عبارة.

– الثبات: Reliability

جدول (٣)

معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات

لمقياس الأعراض النفس جسمية قيد البحث ن = (٤٥) سباح

م	محاور مقياس الأعراض النفس جسمية	معامل ألفا كرونباخ
١	اعراض خاصة بالجهاز التنفسي	*٠,٤٥٦
٢	اعراض خاصة بالجهاز الهضمي	*٠,٥٢١
٣	اعراض خاصة بالجهاز الدوري	*٠,٤٧٥
٤	اعراض خاصة بالجهاز العصبي	٠,٥٤٨
٥	اعراض خاصة بالجهاز الحركي	*٠,٦٢٧
٦	اعراض خاصة بالحواس	*٠,٤٥٨
٧	الحالة العقلية والانفعالية	*٠,٥٢٩
	المجموع الكلي لمقياس الأعراض النفس جسمية	*٠,٤٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٩٤

يوضح جدول (٣) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات للمحاور السبعة لمقياس الأعراض النفس جسمية قيد البحث ويتضح دلالة معامل ألفا للمحاور السبعة مما يشير الى توافر عامل الثبات قيد البحث وصلاحيته المقياس للتطبيق على العينة الأساسية.

عرض النتائج:

فى ضوء هدف البحث وفى ضوء تساؤله نعرض نتائج البحث على النحو التالى :
من خلال تحليل الاعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة ومن خلال الجدول نعرض النتائج التالية:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لدرجات محاور

مقياس الأعراض النفس جسمية لدى عينة البحث ن = ١٤٠

النسبة المئوية %	الأعراض النفس جسمية قبل سباق ٥٠ متر		الدرجة العظمى	محاور مقياس الأعراض النفس جسمية
	ع±	س		
٪٨٢,٦٨	٣,٥١	٣٧,٢١	٤٥	اعراض خاصة بالجهاز التنفسي
٪٨٥,٧٨	٢,٥٤	٣٠,٢٤	٣٥	اعراض خاصة بالجهاز الهضمي
٪٨٤,٢٢	١,٨٩	٢٩,٤٨	٣٥	اعراض خاصة بالجهاز الدوري
٪٨٧,٥٠	٣,٥١	٤٣,٧٢	٥٠	اعراض خاصة بالجهاز العصبي
٪٧٧,١٨	٤,٢١	٥٠,١٧	٦٥	اعراض خاصة بالجهاز الحركي
٪٨٠,٥٨	٢,٦٨	٤٨,٣٥	٦٠	اعراض خاصة بالحواس
٪٨٣,٦٥	٢,٣٦	٥٠,١٩	٦٥	الحالة العقلية والانفعالية
٪٨١,٥٠	٢٠,٧	٢٨٩,٣٦	٣٥٥	المجموع

يتضح من جدول (٤) أن النسب المئوية لدرجات عينة البحث فى مقياس الأعراض النفس جسمية قيد البحث تتراوح ما بين (٧٧.١٨ ٪ : ٨٥.٧٨ ٪) بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموع الدرجة الكلية لمقياس الاعراض النفس جسمية لدى عينة البحث (٢٨٩.٣٦) وبنسبة مئوية بلغت (٨١.٥ ٪) وهي بذلك وفقا لمفتاح تصحيح المقياس تشير الى أعراض نفس جسمية مرتفعة حيث كانت الاعراض الخاصة بالجهاز العصبي فى المرتبة الأولى يليها الجهاز الهضمي يليها الجهاز الدوري يليها الحالة العقلية والانفعالية يليها الجهاز التنفسي يليها الاعراض الخاصة بالحواس يليها الجهاز الحركي.

جدول (٥)

النسب المئوية لأكثر العبارات موافقة من عينة البحث بالأعراض النفس جسمية
بمحاور المقياس وفقاً للأهمية النسبية و (كا^٢)

ن = ٤٥

المحور	الترتيب	موافق بدرجة كبيرة جداً		موافق بدرجة قليلة		موافق بدرجة متوسطة		موافق بدرجة كبيرة		الاهمية النسبية	٢٤
		النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية				
اعراض خاصة الجهاز التنفسي	7	45	42.5	12.5	0	0	86.5	39.75			
	8	52.5	37.5	7.5	2.5	0	88	44.5			
اعراض خاصة بالجهاز الهضمي	2	47.5	40	12.5	0	0	87	40.25			
	4	50	32.5	10	7.5	0	85	34.25			
	6	50	35	12.5	2.5	0	86.5	37.75			
	7	55	42.5	2.5	0	0	90.5	56.75			
اعراض خاصة الجهاز الوري	2	50	37.5	12.5	0	0	87.5	41.25			
	5	47.5	37.5	12.5	2.5	0	86	36.5			
	1	72.5	27.5	0	0	0	94.5	80.25			
اعراض خاصة بالجهاز العصبي	4	60	40	0	0	0	92	64			
	5	55	45	0	0	0	91	61			
	7	55	42.5	2.5	0	0	90.5	56.75			
	10	52.5	42.5	5	0	0	89.5	51.75			
الجهاز الحركي	5	47.5	32.5	10	10	30.25	83.5				
	2	52.5	42.5	2.5	0	0	88.5	51.5			
اعراض خاصة بالحواس	9	45	45	7.5	0	0	86	42.25			
	10	47.5	35	5	10	2.5	83	32.25			

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية في المحور الرابع الخاص بالاعراض المرتبطة (بالجهاز العصبي) = ٠.٠٠٥
٩.٤٩

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا (موافق بدرجة كبيرة) في أكثر العبارات التي حصلت على أعلى أهمية نسبية < ٨٠ قبل سباحة المسافات القصيرة (٥٠) متر في المحور الخاص بالاعراض المرتبطة (بالجهاز التنفسي) بمقياس الأعراض النفس جسمية , وكانت أكثر العبارات موافقة من عينة البحث قبل سباق (٥٠متر) هي العبارات (٧ , ٨) والتي تنص علي (احتقان في الزور، ضيق تنفس)، في المحور الثاني الخاص بالاعراض المرتبطة (بالجهاز الهضمي) وكانت أكثر العبارات موافقة من عينة البحث قبل سباق (٥٠متر) هي العبارات (٢ , ٤ , ٦ , ٧) والتي تنص علي (تهيج في القولون او المعدة، أشعر بنوبات القيء، تقلصات في البطن، عدم الرغبة في تناول الطعام)، في المحور الثالث الخاص بالاعراض المرتبطة (بالجهاز الدوري) كانت أكثر العبارات موافقة من عينة البحث هي العبارات (٢ , ٥) والتي تنص علي(ينخفض ضغط دمي، أشعر بسرعة ضربات القلب)، في المحور الرابع الخاص بالاعراض المرتبطة (بالجهاز العصبي) وكانت أكثر العبارات

موافقة من عينة البحث هي العبارات (١ , ٤ , ٥ , ٧ , ١٠) والتي تنص علي (استمرار نوبات الصداع، تنميل في اطرافي، اشعر بنوبات شديدة البرودة او السخونة، افقد اعصابي بسهولة، اشعر باستثارة عصبية عالية)، المحور الخامس الخاص بالاعراض المرتبطة (بالجهاز الحركي) وكانت أكثر العبارات موافقة من عينة البحث عبارة رقم (٥) والتي تنص علي (الشعور بالاجهاد)، في المحور السادس بالاعراض المرتبطة (بالحواس) كانت أكثر العبارات (٢، ٩) والتي تنص علي (الرؤية لدي غير واضحة، اسمع بصعوبة) في المحور السابع الخاص بالاعراض المرتبطة (بالحالة الإنفعالية والعقلية) وكانت أكثر العبارات عبارة (١٠) والتي تنص علي (أنام بصعوبة).

مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج التي تم الحصول عليها حول حدة الأعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة في رياضة السباحة، قامت الباحثة بتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها خلال دراستها وظهرت الاعراض التالية علي السباحين:

احتقان في الزور وضيق التنفس ، تهيج في القولون او المعدة، نوبات قي، تقلصات في البطن، عدم الرغبة في تناول الطعام ، ينخفض ضغط الدم وسرعة ضربات القلب ، استمرار نوبات الصداع، تنميل في الاطراف، الشعور بنوبات شديدة البرودة او السخونة، فقدان الاعصاب بسهولة، الشعور باستثارة عصبية عالية، الشعور بالاجهاد، الرؤية غير واضحة، السمع بصعوبة ، وايضا النوم بصعوبة.

في ضوء هدف البحث وتساؤله والذي ينص علي " ماهي الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية لدي سباحي المسافات القصيرة " نعرض نتائج البحث على النحو التالي :

يتضح من جدول (٤) ان الاعراض النفس جسمية في سباقات السباحة القصيرة قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ما يؤكد ان السباحين (عينة البحث) تظهر عليهم الأعراض النفس جسمية بدرجة أكبر قبل سباق ، وتعتقد الباحثة من هذا الفرق بأن مثل هذه السباقات في رياضة السباحة تتطلب من السباح مجهود بدني عالي وأداء مهاري جيد لفترة زمنية محدودة وقليلة وكذلك متطلبات هذه المسابقات من القدرات العقلية مثل مظاهر الانتباه المختلفة من دقة وتركيز وكذلك سرعة رد الفعل خاصة في بداية

السباق (start)، كل هذا يكون له تأثير علي انفعالات السباح، وبالتالي التفكير المسبق بالأداء قبل المنافسة يؤدي إلي ظهور حدة للأعراض الجسمية والنفسية.

ومن هذه النتائج تعتقد الباحثة بأن سباحي المسافات القصيرة التي تكون زمن أداء السباق لديهم في مسابقتهم لفترة قصيرة وقليلة جدا ولا تكون لديهم عدة محاولات للأداء في المنافسة وأن أي خطأ قد يعرضهم للخسارة ولا مجال للتعويض يتعرضون لمستوي أعلى من الضغوطات النفسية قبل المنافسة لذلك تظهر عليهم حدة الأعراض النفس جسمية أكثر من غيرهم وهذا ما كان واضح في سباق ٥٠ متر حرة ، حيث كانت حدة الأعراض النفس جسمية لديهم عالية قبل المنافسة حيث أن زمن المنافسة قليل وأي خطأ يحدث لا مجال لتعويضه.

ويتفق راتب (٢٠٠٠) وليوند (1999) leonid بأن الألعاب الرياضية التنافسية التي يستغرق الأداء فيها لفترات قصيرة في أثناء المنافسة وبجاجة إلي مجهود بدني عالي وشاق لفترة قصيرة تثير حدة الأنفعال عند اللاعب قبل المنافسة أكثر من المنافسات الرياضية التي تدوم لفترة طويلة وذات جهد بدني قليل أو متوسط.

وهذا ما يتفق مع رامي صالح حلاوة (٢٠١٠) ورالف Ralf (٢٠٠٥) أن الاعراض النفس جسمية لدي ألعاب القوي تراوحت ما بين عالية وقليلة حسب نوع المنافسة وأشارت أيضا إلي وجود فروقات في حدة الاعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة لفترة قليلة، وأيضا أشارت إلي وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاعراض النفس جسمية والمستوي الرقمي في بعض مسابقات ألعاب القوي.

ويتفق هذا مع عبدالستار النعيمي (٢٠٠٧) حيث أشارت نتائج الدراسة إلي أن درجة الأعراض النفس جسمية قبل المسابقة كانت فوق الوسط لدي لاعبات الجمناستيك وكذلك تبين وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين هذه الأعراض ومستوي الأداء الفني.

ويتفق هذا مع عصام محمد عبد الرضا ، زهير يحيي محمد علي (٢٠٠٥) حيث أشارت النتائج عن إن اغلب اللاعبين يخضعون إلي حالة من ظهور الأعراض النفس جسمية قبل وفي أثناء المنافسة فضلا عن ظهور فروق معنوية لدي لاعبي كليات الجامعة بكرة القدم في الأعراض النفس جسمية .

إستنتاجات البحث :

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي وفي نطاق البحث توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- ١) ان السباحين (عينة البحث) تظهر عليهم الأعراض النفس جسمية بدرجة أكبر خاصة الجهاز العصبي قبل سباق سباحة (٥٠) متر.
- ٢) ظهرت أكثر الأعراض في الجهاز العصبي وهي (استمرار بنوبات صداع، تنميل في اطرافه) ويليه أعراض الجهاز الهضمي(تهيج في القولون أو المعدة، أشعر بنوبات القيء، تقلصات في البطن، عدم الرغبة في تناول الطعام) يليها الجهاز الدوري(ينخفض ضغط دمى، أشعر بسرعة ضربات القلب) يليها الحالة العقلية والانفعالية(القلق الزائد بعدم القدرة علي تحقيق الرقم المطلوب منى في السباق) يليها الجهاز التنفسي(أشعر بانسداد فى الانف، أشعر بضيق التنفس) يليها الاعراض الخاصة بالحواس(الرؤية لدي غير واضحة، أسمع بصعوبة) يليها الجهاز الحركي(الشعور بالأجهاد).

التوصيات :

- توجيه المدربين بتخفيف الأحمال البدنية والتدرج بها بما يتناسب مع إمكانيات واستعدادات السباحين.
- مراعاة الفروق الفردية بين السباحين الحالة للسباحين قبل المنافسة.
- الرعاية النفسية بعد المنافسة خاصة للسباحين الذين لم يحققوا الارقام المطلوبه منهم.
- عمل برامج للاعداد النفسي والرعاية النفسية للسباحين.
- عمل محاضرات وندوات لأولياء الأمور لكيفية التعامل الصحيح مع أبنائهم السباحين.
- تنمية مهارات الاتصال الإيجابي بين المدربين والسباحين وأيضا السباحين وأولياء الأمور.
- زيادة الثقة بالنفس للسباحين.

- مراعاة وضع الأهداف الرقمية للسباحين بشكل علمي وغير عشوائي يتناسب مع قدرات السباحين والحالة التدريبية لهم حيث أن وضع أرقام خيالية تضع السباح تحت برائن الضغط النفسي.
- مراعاة ظهور نفس جسمية مسبقة للسباحين وتسجيلها.
- التأكيد علي وجود أخصائي نفسي رياضي داخل التشكيل الفني للفرق الرياضية خاصة الناشئين.

المراجع :

- ١ أسامة كامل راتب وعلي محمد : الأسس العلمية لتدريب السباحة ط ٢ ، دار الفكر العربي نكي (١٩٩٢) .. القاهرة..
- ٢ حسن الوديان (٢٠١١) : أثر اختلاف طرق التدريب في زمن الاداء بطريقة سباحا الزحف علي البطن "
- ٣ حسن مصطفى عبدالمعطي : الأمراض السيكوسوماتية - التشخيص - السبب - العلاج، المكتبة الشرقية، القاهرة. (٢٠٠٣)
- ٤ جمال ربابعة (٢٠١٤) : واقع الاعراض النفس جسمية قبل المنافسة وعلاقتها بالانجاز لدي لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة.
- ٥ رامي صالح حلاوة (٢٠١٠) : "الاعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لدي لاعبي ألعاب القوى العرب" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة الاردن.
- ٦ عبدالستار جبار الضمد : علم النفس في الرياضة ، ط١، دار الخليج ، عمان. (٢٠٠٣)
- ٧ عدنان دولات : أثر القلق النفسي لدي لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوي الانجاز" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الاردنية. (٢٠١٢)

- ٨ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، دار الكتب للنشر،
٩ (١٩٩٨) : القاهرة.
محمود عبدالفتاح عنان : سباحة المنافسات مكتبة إبراهيم حلبي، المدينة المنورة.
(١٩٩٢)

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 9 EdmundO. : Psychobiology of physical activity. Human
Panteleimon, Kinetics Publishers.(Pp1-14).
E.(2006)
10 Hudleston,S. : . State anxiety as function of skil level and
Gill.1981 : proximity to competition, Research
quarterly,for exercise and sport,52(1)
: The Psychology performance track and
11 Ralph, A. field, Mountain View, CA, Tafnews.
Vernacchia
and traci, A.
Statler. 2005

" الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة

الناشئين تحت ١٣ سنة في جمهورية مصر العربية "

Psychosomatic symptoms associated with competition among junior short-distance swimmers under 13 years in the Arab Republic of Egypt.

ملخص البحث باللغة العربية:

هدف البحث الي التعرف علي الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية المصاحبة لسباحي المسافات القصيرة، باستخدام المنهج الوصفي علي عينة من (١٤٠) سباح تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة الي عينة اساسية وعددها ٤٠ سباح وعينة استطلاعية وعددها ٤٥ سباح، وإستخدمت الباحثة مقياس الاعراض النفس جسمية (إعداد الباحثة)، وقد اظهرت نتائج الدراسة التوصل إلي أنه توجد فروق إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية في سباحة المسافات القصيرة (٥٠ متر) حرة، وتوصي الباحثة بتوجيه المدربين بتخفيف الأحمال البدنية والتدرج بها بما يتناسب مع إمكانيات واستعدادات السباحين ، مراعاة الفروق الفردية بين السباحين الحالة للسباحين قبل المنافسة.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية:

The aim of the research is to identify the psychosomatic symptoms before the sports competition associated with short distance swimmers, using the descriptive approach, on a sample of (140) swimmers who were randomly selected from the research community. The sample was divided into a basic sample of 140 swimmers and an exploratory sample of 45 swimmers. Psychosomatic symptoms (prepared by the researcher), and the results of the study showed that there are statistical differences in the level of psychosomatic symptoms before the sports competition in short-distance swimming (50 meters) freestyle. Swimmers, take into account individual differences between swimmers status for swimmers prior to c ompetition.