

العلاقة بين الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبي

بنتائج المباريات لدى لاعبي كره القدم

* د احمد محمد عبد الرازق

ان الوصول الي المستويات العليا في اي رياضة من الرياضات يحتاج الي اتباع الاسس العلمية المناسبة في تعلم اللاعبين بالشكل الجيد والمتكامل من اجل الارتقاء بمستواهم من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والنواحي الاخرى وتعتبر كرة القدم أحد أهم الرياضات , نظرا للشعبية الكبيرة التي تتميز بها في مختلف المجتمعات , وقد نالت كرة القدم مكانة هامة في حياة الملايين من البشر , من مختلف فئات المجتمع و التي يتابعون أحداثها بشغف ويتنقلون الأف الكيلومترات لمناصرة فريقهم المفضل حتي اصبح انتصار الفرق علي خصومهم انتصار كبير ومهم بالنسبة للشعوب .

كما ان رياضه كره القدم من الرياضات الفردية التنافسية والتي تتميز بالإحتكاك المباشر وجها لوجه مع المنافس وهذا الإحتكاك يولد بالطبع إنفعالات كثيرة تتلاقى أو تتضرب ذلك حسب المواقف المتغيرة أثناء سير المباراة ويظهر ذلك من خلال قيام اللاعبين بتكتيكات مختلفة ومفاجئة أثناء المباراة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال مختلفة ومتنوعة بالإضافة إلى التحركات المختلفة أو تنفيذ المهارات المختلفة ومحاولة السيطرة على الكره وجميعها أساليب يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب أوقات المباراة مع دوام الأداء السريع سواء في هجوم سريع أو عند الدفاع ضد الهجوم .

والإعداد النفسي أحد الجوانب الهامة التي تمد اللاعبين بالوسائل المعرفية والطرق المناسبة التي تساعد على التحكم في الأفكار والضغط النفسية. وتعديل السلوك وتنمية الشخصية وذلك للوصول إلى مستوى أفضل.

وللاعب كره القدم الذي يعد أعدادا نفسيا صحيحا يمكنه مواجهة مختلف المواقف والتغلب على الضغوط وعلى المدرب معرفة الحالة النفسية لكل لاعب

ويتوقع ردود فعله في المواقف المختلفة ومحاولة التعامل مع تلك الحالات كلا على حدة، وتلك الحالات النفسية منها ما يشد عزم اللاعب ويجعله ينجز أفضل ما لديه .
والحالة المزاجية إحدى الحالات النفسية التي قد تؤثر إيجابيا أو سلبيا على اللاعب وقد يغفل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها. فمعرفة الحالة المزاجية للاعب كما أوضح عامر سعيد الخيكاني (٢٠١١م) تساعد المدرب على تجنب الوقوع في مرحلة الاستجابة السلبية للضغوط النفسية وبالتالي ستكون مصدر قلق وضغط للاعب و قد يكون (قلق معرفي) اي انها اي الاستجابة تكون بقلق مصحوب بمشاعر معرفية او (قلق بدني) وستكون الاستجابة مصحوبة بتنشيط فسيولوجي مرتفع او ستكون الاستجابة بنوعيهما (قلق معرفي وبني معا) ومصحوب بالتوتر العضلي , و التغير في القدرة علي التركيز .

ويشير ماثيو Mathew ٢٠٠١ أنه عند شعور اللاعب بحالة مزاجية سلبية يجب على المدرب أن يحاول خفضها مستخدما أى من الطرق الآتية:
إضافة معلومات إيجابية عن النفس (التفكير فى النجاحات السابقة).
معرفة السبب وراء الحالة المزاجية السلبية.
الإستماع إلى الموسيقى لخفض التوتر.
إستخدام أسلوب الإسترخاء.

التفكير فى مقابلة مع صديق يتوقع أن يمنحه خبرة إيجابية. (١٨ : ١١).
ويعرف المزاج بأنه مجموعة من الصفات التي تميز إنفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما أن الخصائص الفريدة التي تميز ديناميكية العمليات الإنفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تلى انفعاله (٩ : ٥٨).

ويذكر حسن علاوى ١٩٩٨ أن نظرية الحالة المزاجية تتأسس على العلاقة بين عاملى الإثارة والكف وذلك نظرا لأن المرء يكون طيلة حياته فى مواجهة العديد من المواقف التي يتطلب بعضها الإثارة والنشاط ويتطلب بعضها الكف، وينبغى عدم

النظر إلى الكف على أنه عملية سلبية. ولكي ينظر إليه على أنه عملية إيجابية فعالة تقوم بها بعض الأجهزة الحيوية بالجسم لإحداث أو لإخماد نشاط حركي أو فكري أو إنفعالي معين. كما يرى أن الحالة المزاجية هي عبارة عن السلوك السوي المتوافق الذي يتأسس على التوازن بين عاملى الإثارة والكف وعلى عامل ديناميكية العمليات العصبية بحيث تدفع المواقف المختلفة المتعددة التي يواجهها اللاعب قبل المنافسة أما إلى إثارة أو إلى كف أو تعادل ما بين الكف والإثارة وهذا ما يسمى بتقلبات الحالة المزاجية والتي تؤدي إلى الإجهاد العصبى. (٨: ٤٧، ٤٨).

أما الإجهاد العصبى فهو ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسى التى يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضا قد يكون إيجابى أو سلبى. الإجهاد الإيجابى يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح فى حالة استثارة نشطة تجعله قادرا على القيام بالأعمال التى ليست فى مقدورة القيام بها فى الحالات الطبيعية أما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فإن اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبى والتى تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد فى جميع وظائف الجسم (١٠: ٩٨).

كما أوضح أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) ان الاجهاد العصبى يحدث نتيجة ضغوط نفسية مثل (الخوف من الفشل – الخوف من الكفاية – فقدان السيطرة) مما ينتج عنه كثير من المخاوف من استجابة اللاعب وقد تظهر عليه من خلال (عدم القدرة علي التركيز – انعدام الرغبة في الأداء – عدم القدرة علي التعبئة النفسية – فقدان الكفاءة البدنية – فقدان السيطرة علي التوتر) .

ويرى الباحث أن مباريات كره القدم ذات مواقف متغيرة بما فيها من مهارات هجومية ودفاعية وردود أفعال مختلفة ومتنوعة حتى يصل اللاعب إلى هدفه فطول المباراة وأيضا العبء البدنى الواقع على أجهزة الجسم أثناء المباراة كبيرة بصورة يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد قبل إنتهاء المباراة والوصول إلى الهدف.

و أن التركيز الذهني والتوتر العصبى قبل المباراة كذلك التفكير الدائم ومحاولة إدراك العلاقات بين جميع المتغيرات فى المواقف المختلفة خلال المباراة كل ذلك يسهم فى ظهور التعب على اللاعبين خلال المباراة (٥: ٢٢).

مما سبق يتضح أهمية الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى فى الإعداد النفسى الرياضى عامة ولاعب كره القدم خاصة ومدى علاقتهما وتأثيرهما على مستوى الأداء مما يؤثر على نتائج اللاعبين. لذلك يرى الباحث إجراء دراسة لمعرفة الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى لدى لاعبي كره القدم وعلاقتهما بنتائج المباريات مع قدرتهم على التميز بين اللاعبين

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

الحالة المزاجية (اثارة- كف- ديناميكية العمليات العصبية) ومستوى الإجهاد العصبى للاعبى كره القدم وعلاقتهما بنتائج المباريات.

تساؤلات البحث:

هل توجد علاقة بين الحالة المزاجية (اثارة- كف- ديناميكية العمليات العصبية) ونتائج المباريات للاعبى كره القدم.

هل توجد علاقة بين مستوى الإجهاد العصبى ونتائج المباريات للاعبى كره القدم.

هل توجد علاقة بين الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى للاعبكره القدم.

مصطلحات البحث:

المزاج:

هو مجموعة الصفات التى تميز إنفعالات الفرد عن غيره من الأفراد

وهى الخصائص النفسية التى تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد (٨ : ٦٤).

الإجهاد العصبى:

هو نتائج من تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسى التى يتعرض

لها اللاعب قبل المنافسة وقد يكون إيجابى أو سلبى (تعريف إجرائى).

الدراسات السابقة:

أولاً- الدراسات العربية:

- قامت هويدا على السعدنى، غادة محمد عبد الحميد ٢٠٠١ (١٢) بدراسة "الخصائص المزاجية والأنماط الحيوية لدى لاعبي السباحة وألعاب القوى" وقد بلغت عينة البحث (١٢٠) لاعب ولاعبة بواقع (٦٠) لكل من متسابقين ألعاب القوى والسباحة وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية واستخدمتا الباحثان المنهج الوصفي وتم استخدام قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين تعريب (محمد حسن علاوى) وكان من أهم النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين لاعبي ولاعبات السباحة وألعاب القوى فى نفس النمط المزاجى.

- قام عبد الغني هلالى (٢٠٠٦) الضغط النفسى لدى الرياضي (دراسة مقارنة بين رياضي الكارتية وكرة القدم). وقد بلغ عينة الدراسة ٤٠ رياضياً مقسمه الي قسمين (٢٠ لاعب كاراتيه , ٢٠ لاعب كرة القدم) وكان المنهج المتبع (الوصفي) , وكان من أهم النتائج (- لا يوجد اي رياضي لا يتعرض الي ضغط - كل الرياضيين يحتاجوا الي ضغط للحركة و للعمل ولكن بدرجات متفاوتة تبعاً للفروق الشخصية للاعب و كذلك نوع النشاط الممارس)

قامت أمل فاروق على ١٩٩٠ (٣) بدراسة "الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج مباريات الفريق القومى للمبارزة للناشئين" بلغت عينة البحث (٤٠) ناشئى وناشئة واستخدمت الباحثة قائمة الأنماط المزاجية تعريب (محمد حسن علاوى) واستخدمت المنهج الوصفي وتوصلت الى وجود ارتباط موجب بين الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية ونتيجة المباريات لكل من ناشئين وناشئات رياضة المبارزة بسلاح الشيش.

ثانياً - الدراسات الأجنبية:

قام بيتر تيرى واندرو Peter terryh Androw ١٩٩٥ (١٩) بدراسة تهدف الى معرفة مدى فعالية مقياس الحالة المزاجية فى التنبؤ بالانتقاء أثناء اختبارات الهوكوقد بلغ حجم عينة البحث (١٢٨) لاعب هوكى وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق دالة

بين اللاعبين المنتقين أو غير المنتقين فى الحالة المزاجية قبل الأداء وعدم قدرة المقياس على التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين المنتقين.

قام هاسمن وبلوستراند Hassmen , Blonstrand ١٩٩٥ (١٦) بدراسة تهدف الى التعرف على قدرة مقياس الحالة المزاجية والانفعالات التى تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم وقد اشملت عينة البحث على لاعبات فريق كرة القدم وكانت من أهم النتائج انخفاض التوتر، الغضب، الارتباك أما النشاط فقد ارتفع كما توصل الى أن مقياس الحالة المزاجية لا يساعد فى التنبؤ بمستوى أداء اللاعبات.

قام واين وآخرون Wyon, Ma & other ٢٠٠١ (٢١) بدراسة تهدف الى معرفة الاختلاف فى الحالة المزاجية أثناء التدريب وأثناء المسابقات وكانت الدراسة تقوم على دراسة حالة واحدة (راقص) وقد استمرت لمدة ٦ شهور ومن أهم نتائج الدراسة أن الأداء الجيد كان السبب الرئيسى فى ارتفاع الحالة المزاجية فى أيام المسابقات كما أوضحت النتائج أيضا أن فترة الراحة يحسن الحالة المزاجية للاعب فى حين تسوء فى حالة زيادة حمل التدريب.

قام شيرل هانسن وآخرون Cheryl, J. Hanssen & other ٢٠٠٢ (١٤) بدراسة تهدف الى معرفة تأثير زيادة وقت الجرى بالحالة المزاجية لمجموعة من الرياضيين وقد تم اختيار (٤١) لاعب ولاعبة من فريق الجرى وتم قياس الحالة المزاجية قبل وبعد الجرى مباشرة وقد أوضحت النتائج زيادة درجة المعنوية فى مجموعة الاناث وخفض التوتر والارتباك أما فريق الرجال فقد أظهر دلالة فى الارتباك خاصة عقب الجرى.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم فى بطولة الجامعات المصرية المقامة بالقاهرة يومية (٢٠، ٢١ / ٣ / ٢٠١٥) وقد بلغ حجم عينة البحث (٥٥) لاعب كرة قدم. وقد قام الباحث بإجراء التجانس لهم فى السن، الطول، الوزن والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول [١]

التوصيف الإحصائي لعينة البحث فى السن والطول والوزن

(ن = ٤٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	٢٢,٨٦	١,٥٦	٢٣	٢٧-
الطول	١٦٧,٠٣	٤,٥٤	١٦٧	٠,٢٩
الوزن	٧٤,٤٠	١٠,٥٤	٧٣	٠,٤٠

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن قد انحصرت بين +٣، -٣ مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا طبيعيا فى هذه المتغيرات.

وقد قام الباحث بسحب عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها عشرون لاعب للدراسة الاستطلاعية وقد بلغ حجم عينة البحث (٣٥) لاعب تم تقسيمهم الى ١٥ لاعب يمثلون المراكز المتقدمة (الأول، الثانى، الثالث) و ٢٠ لاعب مهزوم

أدوات البحث:

أولا – الأجهزة:

الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
ثانياً – الاختبارات:

قام الباحث بالاستعانة بمقياس الحالة المزاجية وذلك لمناسبته لهذه الدراسة حيث أنه قنن على البيئة المصرية وعلى مجتمع مماثل لعينة البحث وهو من تصميم محمد حسن علاوى فى ضوء اختبار سابق لعالم النفس البولندى سان ستريلاو Sanstrlou لمحاولة تقييم عمليات الاثارة والكف وديناميكية العمليات العصبية لدى اللاعب الرياضى (ملحق ١). ويتكون هذا الاختبار من ٣٠ عبارة متمثلة فى ثلاث محاور هى: الاثار، الكف، ديناميكية العمليات العصبية، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس ثلاثى التدرج (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة). كما تم الاستعانة بمقياس مستوى الاجهاد العصبى الذى قام بإعداد هسيبيلير جر خانا وأعد صورته العربية عزب الكاشف وتم اختيار هذا المقياس لأن تطبيقه لا يحتاج الى جهد زائد وعباراته لا تحتمل التفسير لأكثر من معنى كذلك تطبيقه يكون بشكل فردى ولا يحتاج الى فترة زمنية كبيرة للإجابة على الأسئلة مما يتيح للاعب الاستعداد للمباريات التالية. ويهدف هذا الاختبار الى التنبؤ بمستوى الاجهاد العصبى قبل المنافسات ويتم الحصول على النتيجة النهائية للاختبار عند تجميع كل الدرجات. والمحصلة النهائية للدرجات تتراوح ما بين (٢٠-٨٠ درجة) وكلما كان هذا التقدير عالياً كان هذا دليلاً للتنبؤ بزيادة درجة الاجهاد العصبى للاعب فى المسابقات (ملحق ٢).

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
أولاً – الصدق:

الصدق لمقياس الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبى على العينة الاستطلاعية عن طريق معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للاختبار والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول [٢]

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الحالة المزاجية للرياضيين
(ن = ٢٠)

ر	مسلسل	ر	مسلسل	ر	مسلسل
٠,٦٢٧	٢١	٠,٦٥٥	١١	٠,٥٢٨	١
٠,٥٣٨	٢٢	٠,٧٤٢	١٢	٠,٤٩٢	٢
٠,٥٤٥	٢٣	٠,٦٣٦	١٣	٠,٧٤١	٣
٠,٦٧٦	٢٤	٠,٦٢٠	١٤	٠,٦٦٧	٤
٠,٧٨٦	٢٥	٠,٥٨٧	١٥	٠,٥٤١	٥
٠,٧٢١	٢٦	٠,٦٦٥	١٦	٠,٥٥٣	٦
٠,٧٩٧	٢٧	٠,٦٨١	١٧	٠,٦٨٢	٧
٠,٥٤٧	٢٨	٠,٥٦٣	١٨	٠,٥٧١	٨
٠,٥٣٥	٢٩	٠,٧٩٠	١٩	٠,٥٢٣	٩
٠,٦٤٦	٣٠	٠,٧٦٢	٢٠	٠,٥٨٠	١٠

دلالة معامل الارتباط (٠,٤٤٤) عند مستوى (٠,٥)

يتضح من الجدول [٢] دلالة معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي للمقياس، مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول [٣]

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاجهاد العصبى
(ن = ٢٠)

ر	مسلسل	ر	مسلسل

٠,٦٧٧	١١	٠,٥٨٨	١
٠,٦٢٣	١٢	٠,٦٠١	٢
٠,٦٥١	١٣	٠,٦٣٢	٣
٠,٧٠٦	١٤	٠,٥٨٠	٤
٠,٥٢٣	١٥	٠,٥٧٢	٥
٠,٦٤٦	١٦	٠,٦٦٥	٦
٠,٦٧٢	١٧	٠,٤٨٨	٧
٠,٥٩٣	١٨	٠,٥٤٠	٨
٠,٥٨٢	١٩	٠,٥٣٢	٩
٠,٥٥٩	٢٠	٠,٤٩١	١٠

دلالة معامل الارتباط (٠,٤٤٤) عند مستوى (٠,٥)

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي للمقياس، مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

ثانياً - الثبات

قام الباحث بإيجاد الثبات عن طريق التجزئة النصفية للاختبارات وإيجاد معامل الارتباط بينهم والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول [٤]

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاجهاد العصبى

(ن = ٢٠)

معامل الفاكروبناح	الارتباط بالتجزئة النصفية	عدد العبارات	المقاييس المستخدمة
٠,٨٧٥	٠,٨٩٢	٣٠	مقياس الأنماط المزاجية
٠,٨٤٧	٠,٨٦٦	٣٠	مقياس الاجهاد العصبى

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية للمقاييس المستخدمة كانت على التوالي (٠,٨٩٢ ، ٠,٨٦٦) وبمعامل الفاكرونيانح (٠,٨٧٥ ، ٠,٨٤٧) مما يدل على أن المقاييس المستخدمة ذات معاملات ثبات عالية.

عرض النتائج:

جدول [٥]

معاملات الارتباط بين متغيرات البحث المختارة لعينة البحث

(ن = ٣٥)

المتغيرات	الاجهاد	الاثارة	الكف	الديناميكية
الاجهاد العصبى	-	* ٠,٤٠٧	٠,٠١٧-	٠,٠٣٩-
الاثارة		-	*٠,٤١٣	٠,٠٧٤
الكف			-	٠,٠٠٣
ديناميكية العمليات الحسابية			-	٠

دلالة معامل الارتباط (٠,٣٣٧) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين متغيرى الاجهاد والاثارة، وبين متغيره الكف والاثارة بينما لم تكن للعلاقات الارتباطية بين باقى المتغيرات دلالة احصائية.

جدول [٦]

دلالة الفروق بين الفائزين والمهزومين فى متغيرات البحث

المتغيرات	الفائزون (١٥)		المهزومون		الفرق	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
الاجهاد	٦,٨٥	٤٦,٦٠	٦,١٦	٤٣,٣	٣,٣٠	١,٤٢٩
الاثارة	٣,٠٤	٢٣,٤٧	٢,٦٨	٢٣-	٠,٤٧	٠,٤٦٥

الكف	٢٢,٨٧	٢,٠٩	٢١,١٥	١,٨٧	١,٧٢	*٢,٥٥٢
الديناميكية	٢٤,٢٠	٢٠,٤	٢١,٢٠	٢,٢٨	٣-	*٤,٠١٩

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا لصالح الفائزين عن المهزومين في متغيرى الكف، والديناميكية، بينما لم تكن للفروق دلالة احصائية فى متغيرى الاجهاد والاثارة.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متغيرى الاجهاد والاثارة لدى لاعبي اكره القدم ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الاثارة يرجع لأن اللاعبين تسعى الى تحقيق انجازات فى المسابقات أفضل مما تم تحقيقه فى التدريبات وذلك لزيادة الرغبة فى الاشتراك الإيجابي النشط فى المسابقات وهذا يتفق مع ما أشار اليه أسامة راتب سنة ١٩٩٧ من أن ارتفاع مستوى الاثارة يمكن أن يؤثر فى تحسين مستوى الأداء كما أنها تساعد اللاعب على الاندماج فى الأداء والتركيز العميق وأيضا السيطرة على مواقف التحدى الصعبة.

كما تتفق مع محمد لطفى ٢٠٠٢ أن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين محور الاثارة من الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبى يأتي من ارتفاع مستوى الاثارة الذى نتج عن الأداء القوى العنيف كذلك الانفعالات القوية والضغط التى تسيطر على اللاعب نتيجة المنافسة وهذا بالتالى يؤدي الى ارتفاع مستوى الاجهاد العصبى الإيجابي والذى يؤدي بدوره الى ارتفاع مستوى أداء اللاعب الى حد قدرته على أداء مهارات ليس فى مقدورة القيام بها فى الحالات الطبيعية ومع زيادة الضغط والانفعالات يبدء اللاعب بتعبئة القوة الدفاعية له ولجسمه لاستمرار مقاومته للمؤثرات الضاغطة عليه ليتحقق التكيف واستعادة التوازن من جديد.

اما اذا عجزت تلك القوى عن ذلك فهنا يصل اللاعب الى حالة الانهك وتهبط قواه ويفقد الجسم مقدرته على المقاومة كما يضيف محمد لطفى أن قدرة اللاعب على التحمل فى مواجهة تلك المؤثرات الضاغطة تتوقف على مجموعة من العوامل أهمها خصائص الجهاز العصبى التى تظهر تأثيرها واضحا فى استجاباته على تلك المؤثرات.

كما يوضح جدول [٥] وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متغيرى الكف والاثارة.

ويرى الباحث ارتفاع مستوى الاثارة يمكن أن يؤدي الى تحقيق انجازات عالية فى مستوى الأداء واتفق مع ذلك جبرى أفيردندج ٢٠٠٢ Gerry Everding من أن الاثارة المعتدلة تحسن الأداء بالفعل وأن درجة تأثير الحالة المزاجية على الأداء تتوقف على أهمية هذا الأداء ونوعه فالأداء فى المنافسات يؤثر ويتأثر بالحالة المزاجية مما قد يجعل اللاعب يقوم بالأداء بمستوى أعلى من مستواه الحقيقى وترى الباحثة أيضا أن مستوى الاثارة الإيجابي يصاحبه مستوى أداء جيد ولكن عند تجاوزه لهذا الحد يمكن أن يؤدي الى انخفاض مستوى اللاعب لذا يجب على كل مدرب أن يحدد مستوى الاثارة المناسبة لكل لاعب حتى يتسنى له الحد من درجة الاثارة اذا تعدت المستوى المطلوب. كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطية ايجابية فى مستوى الكف والاثارة ويرجع الباحث ذلك الى طبيعة المباريات والتى قد يضطر اللاعب فيها للتنافس أكثر من مرة وتكون هذه المرات متتالية مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الاثارة لدى اللاعب لفترة طويلة ومع المران وزيادة فترات التدريب والتعود على هذه البطولات يستطيع اللاعب الكف والذى يتمثل فى الهدوء فى حالات الانتظار والقدرة على عدم اظهار تغيرات انفعالية قوية أثناء المسابقات.

ويوضح الجدول [٦] وجود فروق دالة احصائيا لصالح الفائزين عن المهزومين فى متغير الكف وديناميكية العمليات العصبية.

ويتفق الباحث مع حسن علاوى ١٩٩٨ على أن الكف يمكن أن يكون عملية ايجابية فعالة تقوم بها بعض الأجهزة الحيوية بالجسم لاجداث أو اخماد نشاط حركى أو فكرى أو انفعالى. كذلك يضيف أن قوة عمليات الكف تشير الى القدرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات كذلك سهولة العودة للحالة الطبيعية عقب الاثارة أما عن ديناميكية العمليات العصبية فقد أشار محمد علاوى على أنها سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الاشغال فى أكثر من عمل فى وقت واحد والقدرة على الاندماج فى أداء ما دون فترة تمهيدية طويلة وسرعة التفاهم مع الآخرين.

ويرى الباحث أن ديناميكية العمليات العصبية تظهر لدى الفائزين فى التنافس أكثر من مرة وتكون هذه المرات متتالية للوصول الى التصفيات النهائية للفوز بالبطولة وعلى اللاعب أن يحاول التوازن بين عاملى الاثارة والكف وديناميكية العمليات العصبية بحيث يتفق مع المواقف المختلفة المتعددة التى يواجهها الفرد أما الاثارة أو الكف طبقا لطبيعة الموقف وما يتطلب من سلوك واستجابة. لذا يجب على المدرب (الأخصائى النفسى) التعرف على مستوى الصفات المزاجية للاعبين وتقييمها لهم لمعرفة العيوب والثغرات فيها ومحاولة علاجها أثناء التدريب بحيث يساعدهم هذا على الوصول الى الحد المثالى لهذه الصفات والذى يؤدي الى الوصول الى الأداء الأفضل.

كما يرى الباحث أنه من الممكن تصنيف المشتركين فى البطولات تصنيفا سليما على أنهم فائزون أو مهزومون على أساس درجات الحالة المزاجية السابقة الأداء فقط. كما لاحظ الباحث أن درجات مقياس الحالة المزاجية (معامل ديناميكية العمليات العصبية) كان أكثر الدرجات تأثيرا فى التميز بين الفائزين الذين صنفتهم درجات الحالة المزاجية تصنيفا سليما فاقت نسبة اللاعبين المهزومين. لذا فان امكانية التنبؤ بالأداء الضعيف من درجات الحالة المزاجية السلبية قد تكون أعلى من امكانية التنبؤ بالأداء الجيد عن درجات الحالة المزاجية الايجابية.

الاستخلاصات:

- وجود ارتباط دال احصائيا بين محور الاثارة من الحالة المزاجية يشير الى سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة لدى لاعبي كره القدم
- وجود ارتباط دال احصائيا بين محور الكف والاثارة ومستوى اللاعبين يشير الى القدرة على الامتناع عن أداء ما كذلك الصبر والمثابرة والقدرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات.
- وجود فروق بين الفائزين والمهزومين فى متغيرى الكف وديناميكية العمليات العصبية يشير الى القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة.

التوصيات:

- فى ضوء اجراءات البحث ونتائجه يوصى الباحث:
- على المدربين التعرف على الصفات المزاجية للاعبين وتقييمها لمعرفة الثغرات فيها ومحاولة علاجها أثناء التدريب.
 - ضرورة اجراء بعض الاختبارات النفسية عند انتقاء ناشىء كره القدم بشكل عام واجراء اختبار الحالة المزاجية عند انتقاء لاعبي البطولات (المباريات)
 - معرفة المدربين بالمستوى المناسب للحالة المزاجية وأيضا بمستوى الاجهاد العصبى الإيجابي لكل لاعب على حدا.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب
 - ٢- _____
 - ٣- أمل فاروق على سالم
 - ٤- سليمان ابراهيم
 - ٥- عامر سعيد الخيكاني
 - ٦- عبد الغني هلالى
 - ٧- عبلة حسين خير الله
 - ٨- عزت محمود الكاشف
 - ٩- محمد حسن علاوى
 - ١٠- محمد صبحى حسانين
 - ١٠- محمد لطفى طه
- : قلق المنافسة دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧.
- : تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى،
دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠.
- : الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج
مباريات الفريق القومى للمبارزة الناشئين ، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيرة جامعة حلوان ١٩٩٠.
- : التكنيك والتكتيك فى الجودو ، مذكرة غير منشورة،
التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة، ٢٠٠٠.
- : سيكولوجية كرة القدم ، ط ١ ، مكتبة المجتمع العربى ،
للنشر ، التوزيع ، الأردن ٢٠١١ م
- : الضغط النفسى لدى الرياضى (دراسة مقارنة بين
رياضى الكارتية و كرة القدم) ، رسالة ماجستير ،
معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبدالله ، ٢٠٠٦ م
- : دراسة الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين
للنشاط الرياضى فى وقت الفراغ لطلاب كلية التربية
الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه غير منشورة، ١٩٩٥.
- : الاعداد النفسى للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة،
١٩٩١.
- : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- : أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ١٩٨٨.
- : الأسس النفسية لانتقاء الرياضى، المطابع الأميرية ٢٠٠٢

١١- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.

١٢- هويدا على السعدنى : دراسة الخصائص المزاجية والأنماط المزاجية لدى غادة محمد عبد الحميد لاعبي السباحة وألعاب القوى، مجلة علم الرياضة المجلد الثالث عشر، سبتمبر كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ٢٠٠١.

ثانيا- المراجع الأجنبية:

- 14- Chery. J Honsen & other : The effect of line incremented
- 15-Gerry Fuerding : Interaction of nation and cognitiu skill, 2002
- 16- Hassnen, P &Blonstrand,E: Soccer, woman: enotion, recompetition, post competition 2002
- 17- John. F Murroy: Mental equipment 1998
- 18- Mothew; J stevens & Andrunlane: Moodregulating strategies used by athletes, 2001
- 19- Peterc. Terry, Andrew stade: Discrninant efectiven of psychological state measures in prediecting performance outcome in competition 1996.
- 20- Wyon, Ma & other : Moodstate variation on rehearsal and performance davswithin a dance company 1998.