الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة وعلاقتها بنسبة حامض اللاكتيك لدى لاعبي فريق كرة السلة الدرجة الأولى لنادي البلديات في محافظة ذي قار

أ.م.د صادق يوسف محمد

كلية التربية الرياضية – جامعة ذي قار

استلام البحث :٢٠١٥/٣/٢٢
قبول النشر : ٢٠١٥/٦/٢٤

ملخص

تركز موضوع البحث على إيجاد العلاقة بين الاعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك للاعبي فريق كرة السلة ودلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاعراض النفس جسمية ونسبة حامض اللاكتيك ، وقد أوصى الباحث زيادة الاهتمام بالعامل النفسي لما له من دور كبير بمستوى اللياقة البدنية للاعبين قبل المباراة .

المفاتيح * الإعراض النفس جسمية * حامض اللاكتيك

Symptoms physical self and their relationship by lactic acid with basketball players team First Class Club municipalities in the province of Dhi Qar

Dr. Sadeq yousif Mohammed
Faculty of Physical Education - University of Dhi Qar

Focus the subject of research to find the relationship between the symptoms physical self and the proportion of lactic players basketball team acid and the results indicated the presence of a statistically significant relationship between symptoms physical self and the proportion of lactic acid, has recommended researcher increased attention psychological factor because of its major role fitness of the players level before the game

Keys * somatic symptoms self * lactic acid

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن تطور الرياضة في أي بلد يعتمد أساسا على التخطيط العلمي الذي يستخدم في جميع العلوم لإرساء البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة ومن بين العلوم الأساسية علم النفس الرياضي ، فقد بدأ العاملون في المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي الاهتمام بالناحية النفسية التي أخذت مكانها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في أعداد اللاعب ، إذ إن تطور الرياضة وارتقاء اللاعبين إلى المستويات العالية جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية ، وجعل للنواحي النفسية أهمية بالغة في فوز أو خسارة اللاعب أو الفريق في مختلف الألعاب لاسيما لعبة كرة السلة .

علم النفس الرياضي يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الإنسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع البيئة وأن تغيير الأوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيرا" وهو العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني ويقصد بالسلوك من أفعال أو نشاط ودراسة سلوك الفرد أو نشاطه لا يقتصر على علم النفس فقط ، بل يشترك معه علوم أخرى كعلم وظائف الأحياء الذي يهتم بدراسة نشاط ووظيفة كل عضو من أعضاء الجسم وخلاياه ، وعلم الاجتماع الذي يهتم بدراسة نشاط الجماعات وعلاقتها وكذالك علم الأجناس الذي يهتم بدراسة أنشطة الأجناس البشرية وتطويرها إما علم النفس فأنه يختص بدراسة نواحي معينه من نشاط الفرد حيث يدرس نشاطه العقلي والحركي والانفعالي وتفاعل العمليات العقلية والبدنية والانفعالية في هذا النشاط ليحدد العلاقة بين السلوك ودوافعه .

ولقد قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية التي تظهر على الرياضيين في أثناء الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية (حالة ما قبل المنافسة) ، وقد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحاله معينة من الحالات الرئيسية حيث تتميز كل حاله من الحالات ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها من غيرها من الحالات الأخرى ، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة ، وقد شهدت العقود الماضية محاولات عدة جادة لتفسير ما وراء الإعراض النفس جسمية التي يواجهها الرياضي في المستويات العليا هي حالة التوتر النفسي قبل بدء المنافسة مباشرتا" والتي تلاحقه إثناء السباق في بعض الأحيان مما يؤدي إلى التأثير على مستواه قبل المباراة بساعات أو دقائق حيث نشاهد على بعض الرياضيين علامات القلق والتوتر النفسي وبعض الإعراض الفسيولوجية منها زيادة سرعة التنفس و زيادة سرعة نبضات القلب و زيادة إفرازات العرق والحاجة الماسة للتبول وتكراره وهذه المتغيرات الفسيولوجية التي تظهر على الرياضيين لها تأثير على مستوى الفريق في حين نرى فريقا يخسر إمام فريق اضعف منه لا لضعف في لياقته البدنية بل لعوامله النفسية ترجع لعدم الاستعداد النفسي للفريق لمواجهة الفرق الأخرى .

ان حامض اللاكتيك هو عبارة عن حامض ينتج من الخلايا عن طريق سلسلة من التفاعلات الكيميائية وان حامض اللاكتيك وتراكمه يعتبر كمعوق للأداء العضلات العاملة حيث ينتقل الى ألدم ويسبب زيادة في حموضة الدم وهذا ما يؤدي الى شعور اللاعب بالتعب ويعتبر الصورة النهائية لاستهلاك الكلايكوجين وتبلغ نسبته في الدم لدى الفرد العادي وقت الراحة من (٨-١٢) ملي غرام أي حوالي (١) ملي مول / لتر ، إلا أن هذه النسبة تزداد عند أداء الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية وعند معدل منخفض من الأوكسجين.

إن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية المهمة التي يحتاج اللاعبون فيها الى الإعداد النفسي العالي بجميع مكوناته وعناصره من اجل الارتقاء باللاعب نحو الانجاز والتفوق في التدريب وفي المنافسة الرياضية.

وتكمن أهمية البحث في معرفة الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة وعلاقتها بنسبة حامض اللاكتيك لدى اللاعبين الذي يعتبر من المعوقات التي تؤثر بمستوى اللاعبين اثناء اللعب .

١-٢ مشكلة البحث :

نظراً لاهتمام الدراسات التي تقام حالياً لمعرفة الاعراض النفس جسمية التي تحدث لدى اللاعبين قبل واثناء وبعد الفعاليات الرياضية ومدى ايجابية هذه الاعراض وسلبيتها والعمل عليها في المجال الرياضي للوصول إلى الإنجاز الأفضل والفهم الكامل لهذه الاعراض والتأثير على عمليات التمثيل الغذائي للاجهزة الوظيفية وان هذه الاعراض تظهر بشكل واضح ودقيق على اللاعبين ما قبل المنافسة التي تشير إلى حالات التوتر والقلق التي تنتاب اللاعب وتزيد من حالة الإرهاق ومن خلال ملاحظة الباحث وخبرته في المجال الرياضي لاحظ هذا الضعف والإرهاق على اللاعبين قبل المباراة ارتأى دراسة هذه المشكلة من الناحية الفسلجية ومعرفة علاقة الاعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة مع مستوى تركيز حامض اللاكتيك ووضع الحلول الصحيحة لها من اجل الارتقاء بالمستوى البدني والفسيولوجي للاعبي كرة السلة والوصول إلى أفضل مستوى

١-٣ أهداف البحث :

- التعرف على الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى لاعبي فريق كرة السلة الدرجة الأولى لنادي البلديات في محافظة ذي قار .
- التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى لاعبي فريق كرة السلة الدرجة الأولى لنادي البلديات في محافظة ذي قار .

١-٤ فرض البحث :

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيا بين الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى لاعبي فريق كرة السلة الدرجة الأولى لنادي البلديات في محافظة ذي قار .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبوا فريق كرة السلة الدرجة الأولى لنادي البلديات في محافظة ذي قار للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ .

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الشهيد حيدر كامل برهان في محافظة ذي قار.

١-٥-٣ المجال الزماني : الفترة من ١٥/ ٣ / ٢٠١٤ ولغاية ٢٠ / ٥ / ٢٠١٤

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ المجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي فريق كرة السلة الدرجة الأولى لنادي البلديات في محافظة ذي قار للموسم (٢٠١٣ – ٢٠١٤) والبالغ عددهم (١٦) لاعب وتم تحديد عينة البحث البالغة (١٢) لاعبين من مجتمع الأصلي بالطريقة العشوائية وبلغت نسبتها المئوية (٧٥%) من مجتمع البحث و الجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يبين عدد لاعبي مجتمع البحث والعينة والنسبة المئوية للعينة من مجتمع البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
١٦	١٢	%٧٥

وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة (الطول ، الوزن ، العمر) لغرض التجانس والتي تعد مؤثرة في الاختبارات لابد من ضبطها وهذا تم أجراء معالجة إحصائية باستخدام معامل الاختلاف إذ إن العينة التي تقل عن (٣٠%) تدل على تجانس العينة والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمواصفات العينة .

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الطول (سم)	١٨٢.١٦	١٠.٠٧	% ٥.٥٢
٢	الوزن (كغم)	٧١.٦٦	١٠.٧٣	% ١٤.٩٧
٣	العمر (سنة)	٢٠.٣	١.٢٣	% ٦.٠٥

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية
- استمارة مقياس الأعراض النفس جسمية
- أقلام رصاص

4-3 **الإجراءات الميدانية** :

قام الباحث باختيار المقياس المناسب الذي يقيس الاعراض النفس جسمية للاعبين كما في ملحق (١) والذي سبق وان تم استخدامه من قبل العديد من الخبراء والاختصاصيين ولنفس الفئة العمرية وعلى البيئة العراقية وهي فئة اللاعبين المتقدمين والذي سوف يوزع على العينة من اجل وضع العلامات المناسبة على فقرات المقياس التي تتلائم مع الاعراض النفس جسمية التي يشعر بها اللاعب قبل المنافسة وتم تحديد موعد توزع هذا المقياس قبل المنافسة مع فريق اتحاد البصرة كونها منافسة لها أهمية كبيرة حيث ان الفريق الذي يفوز يتأهل للعب في الدوري الممتاز وان هذه المنافسة صعبة على الفريقين لأهميتها وتأثيرها على اللاعبين وزيادة توترهم من الناحية النفسية والفسيولوجية لصعوبة المنافسة .

٣-٤-١ المقياس المستخدم :-

أسم المقياس : مقياس الأعراض النفس جسمية كما في ملحق (1)

الهدف من المقياس : قياس الأعراض النفس جسمية لدى اللاعب .

الأدوات المستخدمة : نسخة من المقياس – قلم رصاص .

طريقة الأداء : يطلب من اللاعب أن يحدد اجابتة على كل عبارة من عبارات المقياس بما يتفق مع حالته الحقيقية أثناء الإجابة (قبل المنافسات) فإذا كانت العبارة تنطبق علية إلى حد كبير فأنة يضع علامة (/) تحت كلمة (نعم) أما إذا كانت العبارة لا تمثل حالته الحقيقية في فترة اجابتة على المقياس فأنة يضع علامة (/) تحت كلمة (كلا) ويراعي الإجابة على كل عبارات المقياس البالغة (٤٠) عبارة وان يدرك اللاعب أنة لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن المهم هو أن يقرر بصدق حالته الحقيقية أثناء اجابتة على المقياس .

نظام البدائل : يتكون المقياس من بديلين (نعم ، كلا) وصيغة باتجاهين سلبي وايجابي على ان يكون المستجيب لوتيره واحده وتعطى الدرجات الأيجابيه على النحو التالي :

واحد عند الإجابة (نعم) وصفر عند الأجابه (كلا)

والفقرات الأيجابيه هي : (١، ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٠)

إما الفقرات السلبية فيتكون بدائلها على النحو التالي :

صفر عند الأجابه (نعم) وواحد عند الإجابة (كلا)

والفقرات السلبية هي : (٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٨)

٣-٤-٢ طريقة قياس حامض اللاكتيك (C3H6O3):

في البداية قام الباحث بتصفير الجهاز من خلال شريحة خاص به (check) ومن ثم قام بإدخال الشريحة الخاصة بنوعية الكت من اجل التعرف على نوعية الكت الذي سوف يستخدم في الفحص وبعد تعرف الجهاز على نوعية الكت قام الباحث بوخز اللاعب من اجل الحصول على قطرة دم لكن فإذا كانت العبارة تنطبق علية إلى حد كبير فأنة يضع القطرة الأولى تمسح بالشاش واخذ القطرة الثانية من الدم حسب

تعليمات استخدام الجهاز ووضعها على الشريحة المثبتة بالجهاز كما في شكل (١) وبعد انتظار دقيقة تم اخذ القراءة أي النتيجة من الجهاز مباشرة .

شكل(١)
يوضح جهاز لقياس حامض اللاكتيك

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف ١٢/ ٣ /٢٠١٤ في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان في محافظة ذي قار على أربعة لاعبين من غير عينة التجربة الرئيسية ، وكان الهدف من إجراء التجربة هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في توزيع المقياس وقياس نسبة حامض اللاكتيك
- الوقت المستغرق في توزيع المقياس وقياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد ـ(*)

٣- ٤-٤ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة البحث يوم السبت المصادف ١٥/ ٣ / ٢٠١٤ الساعة الثامنة صباحا إي قبل ساعة من بداية المنافسة التي تبدأ الساعة التاسعة صباحا في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان في محافظة ذي قار حيث طلب الباحث من العينة الجلوس على المدرجات في القاعة وقام بتوزيع المقياس على عينة البحث التي شاركت في الدور التئهيلي للدرجة الممتازة قبل المنافسة مع فريق اتحاد البصرة وكانت هذه المنافسة مع فريق اتحاد البصرة لها أهمية كبيرة حيث ان الفريق الذي يفوز يتأهل للعب في الدوري الممتاز وكانت هذه المنافسة صعبة على الفريقين لأهميتها ، وبعد انتهاء كل لاعب من تأشير المقياس تم قياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم اثناء الراحة و تسجيل البيانات التي تم الحصول عليها .

.

٣- ٥ الوسائل الإحصائية :

لغرض تحقيق إجراءات البحث والتوصل إلى النتائج استعمل الوسائل الإحصائية الآتية من خلال استخدام النظام الاحصائي (SPSS) :

١- النسبة المئوية
٢- الوسط الحسابي
٣- الانحراف المعياري
٤- معامل الاختلاف
٥- معامل ارتباط بيرسون

* ١- أ.م.د عبد العباس عبد الرزاق / جامعة ذي قار /كلية التربية الرياضية .
٢- أ.م.د مهند فيصل سلمان / جامعة ذي قار /كلية التربية الرياضية .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

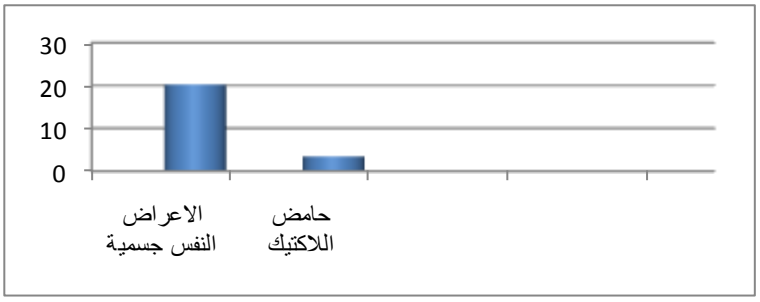
قام الباحث بعرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لعينة البحث كما مبين في جدول (٣)

جدول (٣).

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الأعراض النفس جسمية	(درجة)	٢٠.٢٥	٣.٢٢٢
٢	حامض اللاكتيك	(ملي مول)	٣.٤٥	٠.٣٧٢

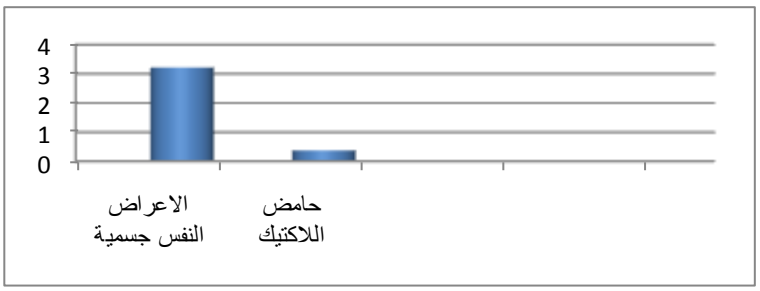
وكذلك قام الباحث برسم الشكل البياني لقيم الاوساط الحسابية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث كما في الشكل (٢)



الشكل (٢)

يوضح المقارنة بين الأوساط الحسابية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

وكذلك قام الباحث برسم الشكل البياني لقيم الانحرافات المعيارية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث



الشكل (٣)

يوضح المقارنة بين الانحرافات المعيارية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

٢-٤ عرض نتائج وتحليل الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة وعلاقتها بنسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

جدول (٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية للأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	*قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الأعراض النفس جسمية	(درجة)	٢٠.٢٥	٣.٢٢٢	٠.٧٠٠	٠.٥٧٦	معنوي
حامض اللاكتيك	(ملي مول)	٣.٤٥	٠.٣٧٢			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية ١٠.

من الجدول (٢) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للإعراض النفس جسمية (٢٠.٢٥ درجة) وبانحراف معياري (٣.٢٢٢) في حين بلغ الوسط الحسابي لحامض اللاكتيك (٣.٤٥ ملي مول) وبانحراف معياري (٠.٣٧٢) وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٧٠٠) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدوليه البالغة (٠.٥٧٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وذلك يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس جسمية ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

٢-٤ مناقشة نتائج الأعراض النفس جسمية ونسبة حامض اللاكتيك لدى العينة .

من خلال ما ظهر في الجدول (٢) أتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين اللأعراض النفس جسمية ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

ويرى الباحث أن عينة البحث تمتعوا بأعراض نفس جسمية عالية مما أدى الى ظهور اللاعبين في حالة معينة من حالات القلق والتعب ما قبل المباراة والتي تسهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الأجهزة الوظيفية وعملها لدى اللاعبين قبل اشتراكه الفعلي في المباريات .

حيث نجد أن هناك بعض الأفراد يتميزون غالبا" بالاستثارة السريعة وهم تنتابهم حالة حمى البداية وللخبرة السابقة دور مهم حيث يختلف كل اللاعبين بالنسبة للخبرة سواء كان في التدريب او في المنافسات الرياضية ، فاللاعب الناشئ يختلف في حالته عن اللاعب الدولي الذي يمتلك التجارب والخبرات وكذالك الحالة التدريبية للاعب التي تؤثر على اللاعب بدرجة كبيرة على حالة قبل بداية المباراة فاللاعب الذي يتميز بحالة تدريبية عالية نتوقع ان يمر بحالة مغايرة في التي يكون عليها في حاله تدريبيه منخفضة وان أهمية المنافسة من الطبيعي ان تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التجريبية والحالة المناخية أيضا" لها دور كبير وذلك غير حالة اشتراك الرياضي في منافسة رياضيه أو جو مناخي يختلف اختلافا" واضحا" وجوهريا" عن البيئة التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها والتي يرتبط ذلك أيضا" أماكن المنافسات التي تتميز بارتفاع عن سطح البحر والتي تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب مثل هذا التكيف .[١]

وأشار (فاضل الشويلي) نقلا عن(هيثم الراوي) بأن " تركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة هو تقريباً (١ ملي مول/لتر) ، ويمكن أن يكون ناتجا من معدل الايض العضلي المنخفض في أثناء الراحة الذي أن ينشأ أيضا بسبب عمليات الايض المنخفضة في كريات الدم الحمراء والتي تستمر بالايض أثناء الراحة .[٢]

بينما ذكر(شاكر الشيخلي) نقلاً عن (كيل ونيل) " أن المعدل الطبيعي لحامض اللاكتيك في الدم يتراوح (١-٢) ملي مول تقريباً أثناء الراحة أما في أثناء الجهد العالي فيزداد معدله من (١١-٢٢) ملي مول تقريباً" .[٣]

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس جسمية ما قبل المنافسة ونسبة حامض اللاكتيك لدى عينة البحث .

٥-٢ التوصيات :

١- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى العلاقة الارتباطية لمتغيرات البحث مع متغيرات الوظيفية أخرى للاعبي كرة السلة.

٢- أجراء نفس الدراسة على فئات عمرية أخرى من اجل الارتقاء بالمستوى الرياضي نحو الأفضل

٣- إجراء بحوث مشابهة على العاب رياضية أخرى .

---

١ محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٤ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ص٣٩٣

٢ فاضل كامل الشويلي (١٩٩٧) : تأثير التدريب الرياضي في تراكيز مكونات العرق الرئيسية ومثيلاتها في البلازما وعلاقتها بنظام أنتاج الطاقة في الحجم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ص٤٩

٣ شاكر محمود (٢٠٠١) : تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض ٤٠٠م و ١٥٠٠م ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ص٤٨

٤- ضرورة إجراء الاختبارات الدورية (نفسية وبدنية ووظيفية) للتعرف على مدى التطور الحاصل للاعبين نتيجة ممارسة التدريب ، ومدى تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الانجاز بكرة السلة .

المصادر

- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٤ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر .

- فاضل كامل الشويلي (١٩٩٧) : تأثير التدريب الرياضي في تراكيز مكونات العرق الرئيسية ومثيلاتها في البلازما وعلاقتها بنظام أنتاج الطاقة في الحجم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .

- شاكر محمود (٢٠٠١) : تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض ٤٠٠م و ١٥٠٠م ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية

. **الملاحق**

ملحق (١)

م / استبيان

تحيه طيبه :

عزيزي اللاعب يرجى تفضلكم بقراءة ألاستبيان بدقه ووضع علامة (/) تحت الفقرة التي تناسبك مع العلم لا توجد أجابه صحيحة أو خاطئة لطفا عدم كتابة الاسم على الاستبيان لأنه يستخدم لغرض البحث العلمي فقط

ت	الإعراض النفس جسمية	نعم	كلا
١	تشعر بتعب في جسمك		
٢	تشرب الماء أكثر من المعتاد		
٣	تشعر بتوتر داخلي		
٤	يغلب عليك الهدوء		
٥	تلاحظ زيادة العرق في اليدين		
٦	تتضايق بسهولة من أشياء تعتبرها في أيام أخرى تافهة		
٧	تشعر بدوخة		
٨	تستطيع النوم كالمعتاد		
٩	تشعر بآلام في الرأس		
١٠	تلاحظ حدوث ارتعاش في بعض أطرافك (اليدين آو الرجلين)		
١١	تتضايق إذا أجيبت بعض طلباتك بالرفض		
١٢	تشعر بالتفاؤل		
١٣	تشعر بالخوف من الإصابة أثناء العب		
١٤	تشعر بخفقان في القلب		
١٥	تحس أن أعصابك مشدودة		
١٦	تشعر بأنك في أحسن حالة ممكنة		
١٧	تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها		
١٨	تشعر بضغط في معدتك		
١٩	تشعر بعدم الاستقرار		
٢٠	تتقبل النقد من الآخرين بصدر رحب		
٢١	ينتابك الأرق ليلا		
٢٢	تتضايق وتثور وتغضب لأقل شيء		
٢٣	شهيتك للطعام اقل من المعتاد		

٢٤	تكون ثابتا ومطمئن البال		
٢٥	تشعر بان دقات قلبك أكثر من المعتاد		
٢٦	تشعر بقلق		
٢٧	تشعر بانقباض		
٢٨	تحس انك في أحسن حالات النشاط		
٢٩	تشعر ببعض الآلام في بعض أجزاء جسمك		
٣٠	يزداد تنفسك أكثر من المعتاد		
٣١	لا تستطيع التركيز		
٣٢	تقبل على الطعام بشهية		
٣٣	تشعر بأنك متشائم		
٣٤	تشعر بجفاف الحلق		
٣٥	تحس بالصداع		
٣٦	تستطيع أن تستمع إلى أحزان ومتاعب الزملاء دون أن تتضايق		
٣٧	تشعر بالحساسية تجاه النقد		
٣٨	تكثر من التبول		
٣٩	تشعر بالاكتئاب		
٤٠	تشعر بان تنفسك طبيعي		