

العلاقة بين الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبي ونتائج المباريات لدى لاعبي المصارعة

د / احمد السيد ابراهيم محمد

مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية والنفسية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد

المقدمة ومشكلة البحث:

رياضة المصارعة من الرياضات الفردية التنافسية التي تتميز بالإحتكاك المباشر وجها لوجه مع المنافس ، وهذا يولد بالطبع إنفعالات كثيرة ومتعددة ومتباينة حسب المواقف المتغيرة أثناء سير المباراة ويظهر ذلك من خلال قيام اللاعبين بأداءات حركية مختلفة ومفاجئة أثناء المباراة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال مختلفة ومتنوعة بالإضافة إلى التحركات المختلفة ، و تنفيذ المسكات المختلفة ومحاولة السيطرة على الخصم وجميعها أساليب ذات طابع حركى فى أغلب أوقات المباراة ، و مع دوام الأداء السريع سواء فى الهجوم أو عند الدفاع ضد هجوم من المنافس يحتاج اللاعب الى ضبط الانفعالات العالية التي تصاحبه .

ولذلك يحتاج لاعب المصارعة الى الإعداد النفسى الذى يمد اللاعبين بالوسائل المعرفية والطرق المناسبة التي تساعد على التحكم فى الأفكار والضغوط النفسية ، وتعديل السلوك وتنمية الشخصية وذلك للوصول إلى مستوى أفضل.

وللاعب المصارعه الذى يتم أعداده نفسيا بشكل صحيح يمكنه مواجهة مختلف المواقف والتغلب عليها ، و على الضغوط النفسية والانفعالات المصاحبة للمنافسات ، ويجب على المدرب معرفة الحالة النفسية لكل لاعب ، و أن يتوقع ردود فعله فى المواقف المختلفة ومحاولة التعامل مع هذه الحالات كلا على حدة ، ومع الاخذ فى الاعتبار أن تلك الحالات النفسية منها ما يحفز اللاعب ويجعله ينجز أفضل ما لديه ومنها ما يعيق ادائه فيظهر بمستوى أقل من امكانياته البدنية والمهارية .

والحالة المزاجية يمكن أن تؤثر إيجابيا أو سلبيا على اللاعب ، الا أن الكثير من المدربين يغفل عنها بالرغم من أهميتها. فمعرفة الحالة المزاجية للاعب كما أوضحت تنيا برى

Tanya Berry ١٩٩٧م أنه يمكن الإستفادة منها فى إكتشاف التغيرات للحالة الإنفعالية فى أوقات مختلفة فى موسم المنافسات ، ومعرفة مستوى تأهب اللاعب للمنافسات ، وملاحظة أهم التغيرات فى الإستجابة المختلفة والتي قد تكون مؤشر للحاجة إلى التعامل النفسى مع اللاعب بشكل خاص ، كما يمكن أن تمد المدرب بالمعلومات التي يمكن استخدامها للتغلب على الإداءات الضعيفة التي قد تؤدي إلى الهزيمة ، أو تمنع وصول اللاعب إلى حالة الإحترق (١٨ : ٢٧٥).

ويشير بيتر تيري Peter C. Tery ١٩٩٦م إلى أن الفوز فى المسابقات يتحقق بعد فهم المنافسات فهما عقليا سليما ، و أن الخسارة تأتي من الخضوع لضغوط المسابقات ، ولا تزال العلاقة بين الأداء ودرجات المقاييس النفسية التي تسبق المسابقات وبخاصة مقاييس الحالة المزاجية والتي تخضع لجهود البحث المستمر فى علم النفس الرياضى تحتاج الى الدراسة . كما يضيف أن الحالة المزاجية يمكن أن تميز بين اللاعبين عندما يكون الفرق ضئيل فى مهارتهم ولياقتهم (١٧ : ٢٧٥).

ويشير ماثيو Mathew ٢٠٠١م أنه عند شعور اللاعب بحالة مزاجية سلبية يجب على المدرب أن يحاول خفضها مستخدما ما يلي :

- التعرف على السبب وراء الحالة المزاجية السلبية
- تقديم معلومات إيجابية عن الذات (التفكير فى الانجازات السابقة).
- الإستماع إلى الموسيقى لخفض التوتر.
- إستخدام أحد أساليب الإسترخاء.
- مقابلة صديق يمكن أن يمنحه خبرة إيجابية. (١٦ : ١١).

ويعرف المزاج بأنه مجموعة من الصفات التي تميز إنفعالات الفرد عن غيره ، تتميز خصائصها الفريدة التي تميز ديناميكية العمليات الإنفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تعقب انفعاله (٧ : ٥٨).

ويذكر حسن علاوى ١٩٩٨م أن نظرية الحالة المزاجية تتأسس على العلاقة بين عاملى الإثارة والكف نظرا لأن المرء يكون طيلة حياته فى مواجهة العديد من المواقف المختلفة التي يتطلب بعضها الإثارة والنشاط ويتطلب بعضها الكف ، وينبغى عدم النظر إلى الكف على أنه عملية سلبية. ولكن ينظر إليه على أنه عملية إيجابية فعالة تقوم بها بعض الأجهزة الحيوية بالجسم لإحداث أو لإخماد نشاط حركى أو فكرى أو إنفعالي معين . كما يرى أن الحالة المزاجية تلاحظ من خلال السلوك السوى المتوافق الذي يتأسس على التوازن بين عاملى الإثارة والكف وعلى عامل

ديناميكية العمليات العصبية بحيث تدفع المواقف المختلفة المتعددة التي يعيشها 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. (٦ : ٤٧، ٤٨).

أما الإجهاد العصبى فهو ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل وأثناء المنافسة ، وهو أيضا قد يكون إيجابى أو سلبى ، و الإجهاد الإيجابى يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح فى حالة استثارة نشطة تجعله قادرا على القيام بالأعمال التي ليست فى مقدورة القيام بها فى الحالات الطبيعية ، أما إذا عجزت تلك الاستثارة عن ذلك فان اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبى والتي تتميز بالشعور بالخمول البدنى ، والهبوط الحاد فى جميع وظائف الجسم (٨ : ٩٨).

يرى عزت الكاشف ١٩٩١ م أن الإجهاد العصبى الزائد له مظاهر مثل التعب والخشونة فى الأداء ، و تنوع وتزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه ، ارتفاع حدة توتر العلاقات سواء مع الزملاء فى الفريق أو مع الفريق المنافس أو الحكام ، كذلك تغير حدة الصوت ، كما أشار إلى أن من أنسب الطرق للتحكم فى الإجهاد. إستخدام الوسائل النفسية التربوية وذلك بالإستعانة ببعض المتخصصين ، أو إستخدام بعض العقاقير الطبية التي تقلل من هذا الاجهاد (٥ : ٧٨).

ويرى الباحث أن مباريات المصارعة ذات مواقف متغيرة بما فيها من مهارات هجومية ودفاعية وردود أفعال مختلفة ومتنوعة من بداية المباراة حتى نهايتها حتى يصل اللاعب إلى هدفه ، كما أن القانون الدولى لرياضة المصارع يلزم اللاعب أن يكون ايجابيا فى الهجوم والدفاع حتى لايتعرض الى عقوبة السلبية والتي يمكن أن يخسر المباراة بسببها ، وهذ يمثل عبء بدنى كبير يقع على أجهزة الجسم أثناء المباراة يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد قبل إنتهاء المباراة أو مواصلة المباريات التالية حتى الوصول إلى الهدف .

من خلال ما سبق وعمل الباحث كمدرّب للمصارعة لمنتخب مصر للشباب يتضح أن الاتزان النفسى أو الانفعالى يلعب دورا كبيرا فى أداء المصارعين أثناء المنافسات ويمكن أن يؤثر بدرجة كبيرة على نتائج المباريات ويتفق هذا مع ما اشار اليه مسعد محمود ان العوامل النفسية تحتل المرتبة الاولى فى مجموعة العوامل التي تؤهل المصارعين لتحقيق انجازات عالية فى رياضة المصارعة ، ويلعب الاتزان الانفعالى دورا هاما فى نجاح المصارعين (١٠ : ٢٠٦)

وهذا ما أكدته مشاهدة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية حيث شاهد الكثير من اللاعبين لم يؤديوا المباريات بالمستوى المعروف عنهم وخرجوا منها مهزومين بالرغم من تفوقهم البدني والمهاري ، وسرعان ما تلقى نفس اللاعبين بعد فترة قليلة لا تتجاوز بضعة ايام يعاودون التنافس بمستواهم المعروف عنهم ويحققون الفوز فى مبارياتهم . الامر الذى يبرز حاجتنا الى التعرف على الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى للاعبى المصارعة وكذلك التعرف على مدى العلاقة بينهما وتأثيرهما على مستوى أداء المصارعين اثناء المباريات مما يمكنه أن يؤثر على نتائجهم . ولهذا رغب الباحث فى إجراء هذه الدراسة للتعرف على الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى لدى لاعبي المصارعه وعلاقتها بنتائج المباريات.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

العلاقة بين الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى للاعبى المصارعه ، و نتائج المباريات.

تساؤلات البحث:

- هل توجد علاقة بين الحالة المزاجية (اشارة-كف- ديناميكية العمليات العصبية) ونتائج المباريات للاعبى المصارعة.
- هل توجد علاقة بين مستوى الإجهاد العصبى ونتائج المباريات للاعبى المصارعة.
- هل توجد علاقة بين الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى للاعبى المصارعة.

مصطلحات البحث:

الحالة المزاجية :

هى مجموعة الصفات التى تميز إنفعالات الفرد عن غيره بخصائص نفسية معينة تحدد ديناميكية العمليات النفسية للفرد (٦ :٦٤).

الإجهاد العصبى:

هو نتاج تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسى التى يتعرض لها اللاعب قبل وأثناء المنافسة ، ويمكن أن يكون إيجابى أو سلبى (تعريف إجرائى).

المصارعة :

هى منزلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر باستخدام مختلف الرميات والمسكات بهدف تحقيق لمسة الكتفين أو احراز النقاط وفقا للقواعد الدولية ، ونقسم الى نوعين الاول المصارعة اليونانية الرومانية ويتم فيها تطبيق المسكات على الجزء العلوى فقط ، والنوع الثانى يتم فيه المسكات على الجسم كله . (١٠ : ٣)
الدراسات السابقة:

أولاً- الدراسات العربية:

- قامت هويدا على السعدنى، غادة محمد عبد الحميد ٢٠٠١ (١١) 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 وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واستخدم المنهج الوصفى ، وتم الاستعانة بقائمة الأنماط المزاجية للرياضيين تعريب (محمد حسن علاوى) وكان من أهم النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي ولاعبات السباحة وألعاب القوى فى نفس النمط المزاجى.

- قامت عبلة حسين خير الله ١٩٩٥ (٤) بدراسة "الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى وقت الفراغ بكلية التربية الرياضية بطنطا بلغت عينة البحث (١٧٥) طالبا وطالبة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، كما استخدمت اختبار الأنماط المزاجية تعريب (محمد حسن علاوى) وكان من أهم النتائج أن الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضى فى وقت الفراغ يتمتعون بدرجة عالية من الأنماط المزاجية.

- 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 الوصفى وتوصلت الى وجود ارتباط موجب بين الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية ونتيجة المباريات لكل من ناشئين وناشئات رياضة المبارزة بسلاح الشيش.

ثانيا - الدراسات الأجنبية:

- قام بيتر تيرى واندرو Peter terryh Androw ١٩٩٥ (١٧) بدراسة تهدف الى معرفة مدى فعالية مقياس الحالة المزاجية فى التنبؤ بالانتقاء أثناء اختبارات الهوكيو قد 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 (١٤) بدراسة تهدف الى التعرف على قدرة مقياس الحالة المزاجية والانفعالات التى تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبات 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 (١٩) 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 تحسن الحالة المزاجية للاعب فى حين تسوء فى حالة زيادة حمل التدريب.

- قام شيرل هانسن وآخرون Cheryl, J. Hanssen & other ٢٠٠٢ (١٢) بدراسة تهدف الى معرفة تأثير زيادة وقت الجرى بالحالة المزاجية لمجموعة من الرياضيين وقد تم اختيار (٤١) لاعبة 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 الوصفى نظرا لملائمته لهذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة فى بطولة بطولة الجمهورية المقامة بمدينة راس البر فى الفترة من (١٩ - ٢١ / ٣ / ٢٠٢٣) وقد بلغ حجم عينة البحث (٥٥) لاعب مصارعة بين الأوزان المختلفة. وقد قام الباحث بإجراء التجانس لهم فى السن، الطول، الوزن والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (١)

تجانس عينة البحث فى متغيرات (السن والطول والوزن)

(ن = ٥٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	الألتواء
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 باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغ قوامها عشرون لاعب فى الدراسة الاستطلاعية لتقنين المقياسين قيد الدراسة على عينة البحث ، وقد بلغ حجم عينة البحث (٣٥) لاعب تم تقسيمهم الى ١٥ لاعب فائز يمثلون المراكز المتقدمة (الأول، الثانى، الثالث) و ٢٠ لاعب مهزوم من بين الأوزان المختلفة.

أدوات البحث:

أولا - الأجهزة:

- الرستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام.

ثانيا - الاختبارات:

- قام الباحث باستخدام مقياس الحالة المزاجية الذى تم تقنيه 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 ، وذلك لمناسبته لهذه الدراسة (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 بإعداده سبيلبيرجر وأعد صورته العربية عزت 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 عاليا كان هذا دليلا للتنبؤ بزيادة درجة الاجهاد العصبى للاعب فى المسابقات (ملحق ٢).

ثالثا - استمارات :

استمارة التحكيم فى البطولة (الاسكور شييت)

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

أولا - الصدق:

الصدق لمقياسى 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 للرياضين

(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) وجود دلالة احصائية لمعاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى

للمقياس، مما يدل على صدقها .

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 الكلى للمقياس، مما يدل على صدقها فى قياس ما وضعت لقياسه.

ثانيا - الثبات

قام الباحث بايجاد الثبات عن طريق التجزئة النصفية للاختبارات وايجاد معامل الارتباط بينهم والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية لمقايى الأنماط المزاجية الاجهاد العصبى
(ن = ٢٠)

معامل الفاكروبناح	الارتباط بالتجزئة النصفية	عدد العبارات	المقاييس المستخدمة
٠,٨٧٥	٠,٨٨٢	٣٠	مقياس الأنماط المزاجية
٠,٨٤٧	٠,٨٥٦	٣٠	مقياس الاجهاد العصبى

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية للمقاييس المستخدمة كانت على التوالى (٠,٨٨٢ ، ٠,٨٥٦) وبمعامل الفاكروبناح (٠,٨٦٥ ، ٠,٨٣٧) 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	٢,٠٩	٢٢,٨٧	١,٨٧	٢١,١٥	١,٧٢	* ٢,٥٥٢
الديناميكية	٢٠,٤	٢٤,٢٠	٢,٢٨	٢١,٢٠	٣-	* ٤,٠١٩

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

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا لصالح الفائزين عن المهزومين فى 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 المصارعة 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 م ، من أن ارتفاع مستوى الاستثارة يمكن أن يؤثر فى تحسين مستوى الأداء كما أنها تساعد اللاعب على

الاندماج فى الأداء والتركيز العميق وأيضا السيطرة على مواقف التحدى الصعبة فيما اطلق عليه الفهم الصحيح للاستثارة . (١ : ٢٧٧)

كما تتفق مع محمد لطفى ٢٠٠٢م أن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين محور الاثارة من الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبى يأتى من ارتفاع مستوى الاثارة الذى ينتج عن الأداء القوى العنيف كذلك الانفعالات القوية والضغط التى تسيطر على اللاعب قبل وأثناء 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 مقدوره القيام بها فى الحالات الطبيعية ومع زيادة الضغوط 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 ، قد يصل اللاعب الى حالة الانهالك 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 أن مستوى الاثارة يمكن أن يؤدي الى تحقيق انجازات عالية فى مستوى الأداء واتفق ذلك مع جيرى أفيردندج ٢٠٠٢ Gerry Everding حيث أشار الى 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 أو أقل من مستواه الحقيقى ويرى الباحث أيضا أن مستوى الاثارة الإيجابي يصاحبه مستوى أداء جيد ولكن عند تجاوز هذا 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 تخطت المستوى المطلوب. كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباط ايجابية فى مستوى الكف والاثارة ويرجع الباحث ذلك الى طبيعة مسابقات المصارعه والتى قد يضطر اللاعب فيها للتنافس أكثر من مرة وتكون هذه المرات متتالية فى يوم واحد حيث يمكن أن يكون وقت الاستراحة بين المباريات قصير حيث يبلغ فى بعض الاحيان ٢٠ دقيقة فقط مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الاثارة لدى اللاعب لفترة طويلة ومع المران وزيادة فترات التدريب والتعود على هذه البطولات يستطيع

اللاعب الكف والذي 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 م على أن الكف يمكن أن يكون عملية ايجابية فعالة تقوم بها بعض الأجهزة الحيوية بالجسم لاحداث 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 التصنيفات 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 التعرف على مستوى الصفات المزاجية للاعبين وتقييمها لهم لمعرفة العيوب والثغرات فيها ومحاولة تعديلها أثناء التدريب بحيث يساعدهم هذا على الوصول الى الحد المثالى لهذه الصفات والذي يؤدي الى الوصول الى الأداء الأفضل.

كما يرى الباحث أنه من الممكن تصنيف المشتركين فى البطولات تصنيفا سليما على أنهم فائزون أو مهزومون بسبب درجات الحالة المزاجية السابقة للأداء. كما لاحظ الباحث أن درجات مقياس الحالة المزاجية (معامل ديناميكية العمليات العصبية) كان أكثر الدرجات تأثيرا فى التمييز 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 محوري الاثارة والاجهاد العصبى من الحالة المزاجية للاعبى المصارعه يشير الى سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة لدى لاعبى المصارعه.
- وجود ارتباط دال احصائيا بين محور الكف والاثارة ومستوى اللاعبين يشير الى قدرة لاعبى المصارعة على الامتناع عن الأداء ، وفى نفس الوقت يمكنهم الصبر والمثابرة فى الاداء ، كما يشير الى قدرتهم 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:

- يجب التعرف على الصفات المزاجية للاعبين وتقييمها لمعرفة عيوبها ومحاولة تعديلها أثناء التدريب والمنافسات .
- ضرورة اجراء الاختبارات النفسية عند انتقاء ناشئ المصارعة
- القيام باختبار ومتابعة الحالة المزاجية عند انتقاء اللاعبين المشاركين فى البطولات
- يجب معرفة المستوى المناسب للحالة المزاجية وأيضاً مستوى الاجهاد العصبى الإيجابي لكل لاعب على حدا.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب
 - ٢- _____
 - ٣- أمل فاروق على سالم
 - ٤- عبلة حسين خير الله
 - ٥- عزت محمود الكاشف
 - ٦- محمد حسن علاوى
 - ٧- محمد صبحى حسانين
 - ٨- محمد لطفى طه
 - ٩- محمود عبد الفتاح عنان
 - ١٠- مسعد على محمود
 - ١١- هويدا على السعدنى
غادة محمد عبد الحميد
- : قلق المنافسة دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م .
- : 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 ١٩٩٠م .
- : دراسة الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين
للنشاط الرياضى فى وقت الفراغ لطلاب كلية التربية
الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه غير منشورة، ١٩٩٥م .
- : الاعداد النفسى للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة،
١٩٩١م .
- : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م .
- : أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ١٩٨٨م .
- : الأسس النفسية لانتقاء الرياضى، المطابع
الأميرية ٢٠٠٢م
- : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، دار الفكر
- : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة ،
٢٠٠٣م دار الكتب القومية
- : دراسة الخصائص المزاجية والأنماط المزاجية
لدى لاعبي السباحة وألعاب القوى، مجلة علم
الرياضة المجلد الثالث عشر، سبتمبر كلية التربية
الرياضية جامعة المنيا ٢٠٠١م.

ثانيا- المراجع الأجنبية:

- ١٢- Chery. J Honsen & other : The effect of line incremented
- ١٣-Gerry Fuerding : Interaction of nation and cognitiu skill,
٢٠٠٢
- ١٤- Hassnen, P &Blonstrand,E : Soccer, woman: enotion, recompetition,
post competition ٢٠٠٢
- ١٥- John. F Murroy : Mental equipment ١٩٩٨
MENTAL EQUIPMENT MOST
IMPROVED PLAYERS .٢٠٠٨
- ١٦- Mothew; J stevens & Andrunlane: Moodregulating strategies used by
athletes, ٢٠٠١
- ١٧- Peterc. Terry, Andrew stade : Discrinant efectiven of psvchological
state measures in prediecting performance
outcome in competition ١٩٩٦.
- ١٨- TanyaBerry; Bruce Hawe : the role of nood state in assassing
ragby plovers ١٩٩٧.
- ١٩- Wyon, Ma & other : Moodstate variation on rehearsal and
performance davswithin a dance company
١٩٩٨.

