

## تأثير مراحل الطمث على بعض المتغيرات النفسية

## لدى لاعبات الرياضات الفردية

## التمرينات الايقاعية

\* أ. د / مختار أمين عبد الغني

\*\* د / محمد إبراهيم محمد خليل

\*\*\* الباحثة / نورا أحمد عبدالرازق

## مقدمة البحث

تشهد الرياضة الحديثة مع بداية القرن الحادي والعشرين قفزات متلاحقة لكل من بعديها البدني بما يشمله من تبادل المجهود والراحة ، والنفسي بما يشمله من دراسة للسلوكيات والخبرات والعمليات العقلية المرتبطة بالفرد الرياضي خلال ممارسته للأنشطة الرياضية المتخصصة ، وذلك بهدف تحقيق المهارات الحركية والمهارات النفسية وصولاً للفورمه الرياضية .

تشير " كريمة أحمد فتوح " ( ١٩٩٨ ) إلى إن الإعداد للاعبي المستويات العليا والرياضية يحتوي في طياته العديد من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في عمليات التدريب حيث أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم والتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض المنافسات الرياضية ( ٣ : ٢ ) .

يذكر " بنجامين Benjamin " ( ٢٠٠٩ ) إلى أن اشتراك المرأة في الرياضات التنافسية ذات الشدة والضغط العالي ، قد يضر بأجهزتها المختلفة بالمقارنة بالرجل ، وذلك نظراً لاختلافاتها الفسيولوجية والتشريحية بين الرجل والمرأة والتي من بينها تركيب وكثافة العظام والدورة الطمثية ( ٧ : ٢٠ ) .

كما أشارت بعض الدراسات الموسوعة الأمريكية إلى أن هناك علاقة بين الطمث والحوادث فأكثر من نصف النساء اللاتي لديهن دورة طمثية في العمر من

\* أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

•• مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

\*\*\* باحثة بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

١٥ : ٥٥ سنة ، يتعرض للإصابات والحوادث في الأيام الأربعة التي تسبق الطمث واليومين الأولين منه ويرجع ذلك إلى التغيرات والاضطرابات في مستوى الهرمونات الأنثوية في الدم خلال المراحل المختلفة للدورة الطمثية ، كما أم الرحم في هذه الفترة يكون محتقناً بالدم وثقيلاً ، بالإضافة إلى الأعراض المصاحبة للطمث والفترة السابقة له مباشرة والتي من أهمها فقدان القدرة على الحكم وسوء التقدير وبطء رد الفعل وحدة الطبع والخمول والقلق وقلة التركيز وفقدان الانتباه واختزال الماء بأنسجة الجسم المختلفة وغيرها من الأعراض التي قد تعرض المرأة للإصابة والحوادث ( ٦ : ١٣٨٥ ) .

وقد توصل " محمد يوسف ، يس صادق " ( ١٩٦٩ ) إلى أنه لا يوجد ما يمنع من ممارسة أو مزاولة رياضة المستويات العليا أثناء فترة الطمث حيث يرى الكثير من العلماء أن ممارسة الرياضة لا تؤدي إلى إضرار ويترك تقدير هذا للفتاه أو السيدة نفسها حيث يختلف الآلام والأعراض من فتاه لأخرى ( ٤ : ١١ ) .

### مشكلة البحث

يذكر " عويس الجبالي " ( ٢٠٠٠ ) حديثاً اشتركت المرأة في جميع الأنشطة الرياضية تقريباً ومنها أنشطة تتطلب قوة تحمل عالية ما تحتاج إلى حمل بدني مرتفع الشدة سواء أو أثناء التدريب أو المنافسات المحلية والدولية والعالمية ، وأدت زيادة مشاركتها إلى زيادة الاهتمام بردود الفعل للتدريب حيث تمر المرأة وبعده مراحل فسيولوجية شهرية تؤثر وتتأثر بالمجهود البدني ، ويتأثر مستوى الهرمونات بهذا المجهود وخاصة هرمونات المبيض حيث تلعب دوراً هاماً أثناء المجهود البدني ، ولقد كان يلاحظ انقطاع المرأة عن التدريب في مرحلة ما قبل الطمث وأثناءها خوفاً من التأثيرات السلبية ، ولم يعد ينظر إلى تلك الفترة كفترة ذات تأثير سلبي على مستوى الأداء الرياضي للاعبة وأصبح المجهود البدني علاجاً لتخفيف شدة أعراض الطمث بل أن أكثر من اللاعبات يحققن أثناءها نجاحاً وأرقاماً جيدة ( ٢ : ٥٤٢ ) .

ومن خلال متابعة الباحثون للعديد من التدريبات في الرياضات المختلفة فقد لاحظت معاناة بعض اللاعبين جراء حدوث الطمث لهم مما يعيقهم عن ممارسة التدريبات الرياضية بفاعلية ، وتختلف درجة المعاناة من لاعبة لأخرى ، وحدثت بعض المتغيرات النفسية المصاحبة لحدوث الطمث ولندرة الأبحاث التي تناولت ماهية هذه المتغيرات فقد قام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية على ٢٠ لاعبة للتعرف على بعض المتغيرات النفسية وجاءت نتائج هذه الدراسة كالتالي (زيادة القلق ٦٠ % ، عدم الثقة بالنفس ٦٥ % ، ضعف صورة الجسم ٤٠ % ، الخجل ٦٥ % ، ضعف دافعية الانجاز ٣٥ % ، انخفاض الطلاقة ٥٠ % ) وتؤكد اللاعبات قيد الدراسة الاستطلاعية اختلاف هذه التغيرات باختلاف حدوث الدورة الشهرية أثناء التدريبات أو المنافسات .

ولذلك وجه الباحثون الدراسة الحالية للتعرف على التغيرات النفسية المصاحبة للطمث للاعبات ، كي تكون عوضاً للمدرب أو المربي الرياضي في الاتصال الفعال باللاعبات وتوجيههن بما يحسن حال مل لاعبة للوصول للصحة النفسية والتكيف .

### أهمية البحث :

- يسهم البحث في تحديد المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث ودراسة أثرها على مستوى الأداء في بعض الألعاب الفردية للمستويات الرياضية العليا .
- تحديد المتغيرات النفسية السلبية المرتبطة بفترات الطمث .
- تحديد أثر فترات الطمث على الأداء في بعض الألعاب الفردية للمستويات الرياضية العليا .
- يساير الاتجاهات والمتغيرات النفسية للاعبات المستويات العليا .
- يساعد في وضع برامج نفسية بجانب التدريبية للوصول للمستويات الرياضية العليا .

### هدف البحث :

- يهدف البحث دراسة بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث وعلاقتها بمستوى الأداء في بعض الألعاب الفردية للمستويات الرياضية العليا .

**تساؤلات البحث**

- في ضوء هدف البحث يضع الباحثون التساؤل الآتي :
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في المحور لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بفترات الطمث لدى لاعبات المستويات العليا في الرياضات الفردية ؟

**المصطلحات المستخدمة بالبحث**

**الطمث Menstruation:** يعرف " سعد كمال " ( ١٩٩ ) الطمث بأنه ظاهرة بيولوجية تحدث في الإناث كل ٢٨ يوم ، تبدأ من سن البلوغ حتى سن اليأس محدثة بعض التغيرات في الجهاز التناسلي للمرأة ومن أهم هذه التغيرات ما يحدث في الرحم ( ١ : ١٥٧ ) .

**الدراسات السابقة**

- دراسة " أوبان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٩ ) بعنوان : تأثير الطمث على الأداء الرياضي للمرأة ، وهدفت الدراسة التعرف تأثير الطمث على الأداء الرياضي للمرأة ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على ٤٠ لاعبة كرة قدم ، ٤٠ كرة طائرة ، ٤٠ كرة يد ، ٤٠ كرة سلة ، وجاءت أهم نتائج الدراسة ١٠,١ % من اللاعبات يحدث لهن هبوط في المستوى البدني ، ٦٩,٦ من اللاعبات يحافظن على مستواههن ، ونسبة ٤,٣ % من اللاعبات تحسن مستواههن البدنية .
- دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) : بعنوان : تأثير مراحل الدورة الشهرية على عض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، وهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث ، وأجريت الدراسة على ١٥ طالبة متطوعة من كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، وجاءت أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في تركيب الجسم ومتغير ضغط الدم والدفع القلبي ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تبعاً

للمراحل المختلفة للدورة الشهرية . وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب والتوتر والاكنتاب تبعاً لمراحل المختلفة للدورة الشهرية . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الإرهاق والحيوية تبعاً لمراحل المختلفة للدورة الشهرية .

#### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي ( أسلوب الدراسات المسحية ) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث .

#### مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من لاعبات الرياضات الفردية وصاحبات المستويات العليا خلال الموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ ، وتمثل مجتمع البحث من اتحادات ( كاراتيه ، ألعاب قوى ، تايكونديو ، سباحة ، تنس طاولة ، كونغ فو ، ملاكمة ) .

#### عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على ( ١٠٠ ) لاعبة للعينة الأساسية بالإضافة إلى ( ٢٠ ) لاعبة للعينة الاستطلاعية .

#### أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون لجمع بيانات البحث الأدوات الآتية :

#### أولاً : المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث :

وهي استمارة من إعداد الباحثون واتبعت في إعدادها الخطوات التالية :

- ١ - القراءة والإطلاع : قام الباحثون بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع التي تناولت موضوع الآثار النفسية المرتبطة بالطمث مثل دراسة كل من : دراسة " أوبان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين " ( ٢٠١٢ ) ( ٨ )
- ٣ - تحديد هدف الاستبيان : تم تحديد هدف الاستبيان وقد تمثل في التعرف على الآثار النفسية التي تصاحب فترة الطمث ومدى تأثيرها على مستوى أداء لاعبات الرياضات الفردية .

٣ - تحديد محاور الاستبيان : من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات والبحوث السابقة ، قام الباحثون بتحديد مجموعة من المحاور ( مرفق ٢ ) ، وقد تمثلت محاور الاستبيان الآتي :

- المحور الأول : الدافع للإنجاز الرياضي أثناء فترة الطمث .
- المحور الثاني : القلق من المنافسة أثناء فترة الطمث .
- المحور الثالث : الثقة بالنفس أثناء فترة الطمث .
- المحور الرابع : الطلاقة النفسية أثناء فترة الطمث .
- المحور الخامس : الصلابة النفسية .

وقام الباحثون بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وقوامها ( ١٠ ) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن ( ١٠ ) عشرة سنوات ( مرفق ١ ) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها ، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة ٧٠ % فأكثر من مجموعة آراء الخبراء ، والجدول ( ١ ) يوضح ذلك

جدول ( ١ )

آراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس ( ن = ١٠ )

م	المحور	التكرار	النسبة المئوية
١	الدافع للإنجاز الرياضي أثناء فترة الطمث	٩	٩٠ %
٢	القلق من المنافسة أثناء فترة الطمث	١٠	١٠٠ %
٣	الثقة بالنفس أثناء فترة الطمث	٩	٩٠ %
٤	الطلاقة النفسية أثناء فترة الطمث	٢	٢٠ %
٥	الصلابة النفسية .	٣	٣٠ %

يتضح من جدول ( ١ ) تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور الاستبيان ما بين ( ٢٠ % : ١٠٠ % ) ، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع محاور الاستبيان ما عدا المحورين الرابع : الطلاقة النفسية أثناء فترة الطمث والمحور الخامس : الصلابة النفسية ، والتي حصلت على نسبة أقل من ٧٠ % من آراء السادة الخبراء .

٤ - صياغة عبارات الاستبيان : قام الباحثون بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان النهائية ، وقد بلغ عدد العبارات ( ٤٦ ) عبارة موزعة على المحاور كالتالي :

١. الدافع للإجاز الرياضي أثناء فترة الطمث وعدد عباراته ( ١٢ ) عبارات
٢. القلق من المنافسة أثناء فترة الطمث وعدد عباراته ( ١٩ ) عبارات
٣. الثقة بالنفس أثناء فترة الطمث وعدد عباراته ( ١٥ ) عبارات

وقد روعي عند صياغة العبارات ، أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وأن تكون لغة كل عبارة صحيحة ، والابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

٥ - الصورة المبدئية للاستبيان : قام الباحثون بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي قوامها ( ١٠ ) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن ( ١٠ ) عشرة سنوات ( ملحق ١ ) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور البحث ( ملحق ٢ ) ، ويوضح جدول ( ٢ ) عدد العبارات في صورتها المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وكذلك العبارات المضافة .

جدول ( ٢ )

عدد العبارات التي تم حذفها من الصورة المبدئية للاستبيان

م	المحاور	عدد العبارات المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العبارات النهائية
١	المحور الأول	١٢	٠٠	٠٠	٠	٠	٠	١٢
٢	المحور الثاني	١٩	٠٠	٠٠	٠	٢	٧ ، ١٣	١٩
٣	المحور الثالث	١٥	٠٠	٠٠	٠	١	١	١٥
	الإجمالي	٤٦	٠٠	٠٠	١	٣	٣	٤٦

يتضح من جدول ( ٢ ) تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة ( ١٠ ) عبارة ، كما تم إضافة عبارة واحدة لتصبح الصورة النهائية مكونة من ( ٤٦ ) عبارة

- ٦ - **تصحيح الاستبيان** : لتصحيح الاستبيان قام الباحثون بعرض الميزان التقديري على السادة الخبراء ( ملحق ١ ) وكان اختيار سيادتهم ميزان تقديري خماسي وبنسبة ١٠٠ % من مجموع الآراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي :
- نعم ( ٢ ) درجات .
  - إلي حد ما ( ٣ ) درجات .
  - لا ( ١ ) درجة واحدة .

٧- **الصورة النهائية للاستبيان** : قام الباحثون بكتابة شكل الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان مع بعضها ( ملحق ٤ ) .

### المعاملات العلمية للاستبيان :

قامت الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاستبيان على النحو التالي :

#### أ. الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحثون الطرق التالية :

#### (١) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها ( ٢٠ ) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان ، والجداول ( ٣ ) ( ٤ ) ( ٥ ) توضح النتيجة على التوالي



## جدول ( ٣ )

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة  
والمجموع الكلي للمحاور لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمٹ

( ن = ٢٠ )

المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
٠,٨٦	٠,٨٩	١	٠,٨٧	٠,٨٠	١	٠,٨٥	٠,٨٩	١
٠,٨٢	٠,٧٣	٢	٠,٨٥	٠,٧٩	٢	٠,٧٩	٠,٨٧	٢
٠,٨٠	٠,٨٢	٣	٠,٨١	٠,٨٦	٣	٠,٨١	٠,٨٢	٣
٠,٨٨	٠,٨٠	٤	٠,٩٠	٠,٨٦	٤	٠,٩٠	٠,٨٥	٤
٠,٨٥	٠,٩٣	٥	٠,٩٢	٠,٨٠	٥	٠,٧٨	٠,٨٣	٥
٠,٩٠	٠,٨٣	٦	٠,٨٦	٠,٨٨	٦	٠,٩٠	٠,٨٨	٦
٠,٨٨	٠,٨٨	٧	٠,٨٩	٠,٨٣	٧	٠,٩٤	٠,٨٤	٧
٠,٨٧	٠,٨٨	٨	٠,٩١	٠,٩٠	٨	٠,٨٧	٠,٨٩	٨
٠,٩٣	٠,٩٢	٩	٠,٨٧	٠,٩٣	٩	٠,٨٣	٠,٩٠	٩
٠,٨٦	٠,٨١	١٠	٠,٨١	٠,٨١	١٠	٠,٨٩	٠,٩١	١٠
٠,٨٤	٠,٨٥	١١	٠,٨٤	٠,٨٦	١١	٠,٨٠	٠,٨٠	١١
٠,٨٧	٠,٨٩	١٢	٠,٨٩	٠,٨٤	١٢	٠,٨٠	٠,٨٨	١٢
٠,٨٣	٠,٨٣	١٣	٠,٨٢	٠,٨٧	١٣			
٠,٨٠	٠,٨١	١٤	٠,٨٦	٠,٨٩	١٤			
٠,٨٠	٠,٨٨	١٥	٠,٨١	٠,٨٨	١٥			
			٠,٩٠	٠,٨٢	١٦			
			٠,٩٠	٠,٨١	١٧			
			٠,٨٣	٠,٨١	١٨			
			٠,٨٧	٠,٩٠	١٩			
			٠,٨٠	٠,٩٠	٢٠			

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول ( ٣ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور  
وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي  
المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمٹ وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول ( ٤ )

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع

الكلى للمحاور مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي قيد البحث ( ن = ٢٠ )

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الدافع للإجاز الرياضي أثناء فترة الطمث	٠,٨٢
٢	القلق من المنافسة أثناء فترة الطمث	٠,٨٤
٣	الثقة بالنفس أثناء فترة الطمث	٠,٧٩

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول ( ٤ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور

وبين المجموع الكلى للمحاور لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول ( ٥ )

معامل ألفا ( كرونباخ ) لبيان معامل الثبات

لمحاور مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث قيد البحث ( ن = ٢٠ )

معامل ألفا كرونباخ		
٠,٨٦٠		
م	المحاور	Cronbach's Alpha
١	الدافع للإجاز الرياضي أثناء فترة الطمث	* ٠,٨٠٢
٢	القلق من المنافسة أثناء فترة الطمث	* ٠,٧٥٩
٣	الثقة بالنفس أثناء فترة الطمث	* ٠,٨١٦

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول ( ٥ ) معامل ألفا ( كرونباخ ) لبيان معامل الثبات للمحاور

الثلاثة لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث قيد البحث ويتضح دلالة معامل ألفا للمحاور الثلاث .

**خطوات البحث :****أ. الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحثون بأجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات ، حيث قاموا بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها ( ٢٠ ) فرداً في الفترة من ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٨م حتى ٥ / ١ / ٢٠١٩م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها وعلاقتها بالتطبيق على تلك العينة .

**ب. تطبيق البحث :**

بعد تحديد العينة واختبار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحثون بتطبيقها على جميع أفراد العينة قيد البحث وكانت فترة التطبيق من ١٥ / ١ / ٢٠١٩م حتى ٢٠ / ٤ / ٢٠١٩ .

**ج. تصحيح استمارات الاستبيان :**

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحثون بتصحيح الاستمارات طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً وبعد الانتهاء من عملية التصحيح وتسجيل نتائج القياسات البدنية قام الباحثون برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

**الأسلوب الإحصائي المستخدم :**

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية النسبة المئوية . معامل الارتباط . معامل الفا لكرونباخ . الوزن النسبي . نسبة متوسط الاستجابة . مربع كا . وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) ، كما استخدمت الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

**عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها****عرض ومناقشة النتائج :**

- الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على : هل توجد فروق دالة إحصائية في المحور لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بفترة الطمث لدى لاعبات المستويات العليا في الرياضات الفردية ؟

- نتائج المحور الأول " مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث " ( الدافع للإجاز الرياضي )

جدول ( ٩ )

الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث في المحور

الأول ( الدافع للإجاز الرياضي ) في اليوم الأول لفترة الطمث ( ن = ١٠٠ )

م	نعم		لا		إلى حد ما		لا		٢ كا
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	١٠	١٠	٧٩	٧٩	١١	١١	٧٩	٧٩	٩٣,٩
٢	٦	٦	٨٤	٨٤	١٠	١٠	٨٤	٨٤	١١٥,٨
٣	٢٠	٢٠	٦٥	٦٥	١٥	١٥	٦٥	٦٥	٤٥,٥
٤	٨	٨	٦٧	٦٧	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	٥٥,٣
٥	٩	٩	٨٢	٨٢	٩	٩	٨٢	٨٢	١٠٦,٦
٦	١٢	١٢	٧٠	٧٠	١٨	١٨	٧٠	٧٠	٦١,٠
٧	١٠	١٠	٧٧	٧٧	١٣	١٣	٧٧	٧٧	٨٥,٩
٨	١٥	١٥	٦٩	٦٩	١٦	١٦	٦٩	٦٩	٥٧,٣
٩	٩	٩	٧٢	٧٢	١٩	١٩	٧٢	٧٢	٦٨,٨
١٠	١٨	١٨	٦٨	٦٨	١٤	١٤	٦٨	٦٨	٥٤,٣
١١	٦	٦	٧٣	٧٣	٢١	٢١	٧٣	٧٣	٧٤,٢
١٢	٠	٠	٨٠	٨٠	٢٠	٢٠	٨٠	٨٠	٣٦,٠

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح جدول ( ٩ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا ( لا ) على جميع العبارات وذلك في عبارات المحور الأول ( الدافع للإجاز الرياضي ) في اليوم الأول للطمث وذلك لأن قيمة كا المحسوبة كانت أكبر قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، في جميع العبارات مما يشير إلى انخفاض الدافع للإجاز الرياضي في اليوم الأول للطمث لدي عينة البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن اليوم الأول في الطمث تشعر فيه اللاعبة بالإحباط وغير قادرة على التفوق وهذا اليوم يعيقها في ممارسة الرياضة ولا تستطيع التغلب على الآم الطمث بممارسة الرياضة ، وتشعر اللاعبة بعدم الرضا والإحباط لعدم قدرتها للتغلب على بعض مواقف التدريب الصعبة في هذا اليوم ، وفي بعض فترات التدريب إن كانت فترات بينية أو ذات شدة أقصى فإن

اللاعبة قد تتغيب عن وممارسة الرياضة في اليوم الأول من الطمث حيث أنها لا تستطيع استكمال التدريب .

فمن اليوم الأول يتم خلالها انفصال الأنسجة الداخلية لجدار الرحم مما يؤدي إلى نزيف دموي يستمر ما بين ٣ - ٥ ، وتخرج الأنسجة والدم وهذا ما يعرف بالطمث ، حيث تكون الكمية الخارجة من الدم خلال هذه المرحلة حوالي ٥٠ - ١٥٠ ميليلتراً ، وفي أثناء ذلك فإن المبيضين يبدأان بإفراز هرمون الأستروجين وفي اليوم الأول تصاب اللاعبة بعدة اضطرابات نفسية وتكون في ذروتها ثم تقل تدريجياً حتى ينتهي الأسبوع الأول ، وأهم تلك الاضطرابات : الخمول ، التعب الشديد ، مزاج اكتئابي ملحوظ ، الشعور بخيبة أمل وتحقير الذات ، انفعالات متقلبة فجائية ، صعوبة التركيز .

ومما سبق يؤكد الباحثون أن اليوم الأول يقلل من دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبات ، وقد تتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من : دراسة " أويان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) والتي تؤكد على الأثر السلبي للفترة الطمث على المتغيرات النفسية المختلفة

جدول ( ١٠ )

الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث

في المحور الأول ( الدافع للإنجاز الرياضي ) في اليوم الأخير لفترة الطمث ( ن = ١٠٠ )

م	نعم		لا		إلى حد ما		الأهمية النسبية		٢٤
	ك	%	ك	%	ك	%	النسبية		
١	٧٦	٧٦	٥	٥	١٩	١٩	٩٠,٣٣	٨٤,٩	
٢	٧٢	٧٢	٣	٣	٢٥	٢٥	٨٩,٦٧	٧٤,٥	
٣	٦١	٦١	٩	٩	٣٠	٣٠	٨٤,٠٠	٤١,١	
٤	٦٧	٦٧	١١	١١	٢٢	٢٢	٨٥,٣٣	٥٢,٨	
٥	٧٨	٧٨	١٠	١٠	١٢	١٢	٨٩,٣٣	٨٩,٨	
٦	٧٦	٧٦	٧	٧	١٧	١٧	٨٩,٦٧	٨٣,٤	
٧	٥٩	٥٩	١٨	١٨	٢٣	٢٣	٨٠,٣٣	٣٠,٠	
٨	٧٨	٧٨	٧	٧	١٥	١٥	٩٠,٣٣	٩٠,٧	
٩	٧٧	٧٧	١٣	١٣	١٠	١٠	٨٨,٠٠	٨٥,٩	
١٠	٧١	٧١	٥	٥	٢٤	٢٤	٨٨,٦٧	٦٩,٣	
١١	٧٦	٧٦	١١	١١	١٣	١٣	٨٨,٣٣	٨٢,٠	
١٢	٦٦	٦٦	٦	٦	٢٨	٢٨	٨٦,٦٧	٥٥,٣	

قيمة ٢٤ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح جدول ( ١٠ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا ( نعم ) على جميع العبارات وذلك في عبارات المحور الأول ( الدافع للإنجاز الرياضي ) في اليوم الأخير للطمث وذلك لأن قيمة كا ٢١ المحسوبة كانت أكبر من قيمة كا ٢١ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع العبارات مما يشير إلى ارتفاع الدافع للإنجاز الرياضي في اليوم الأخير للطمث لدي عينة البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن اليوم الأخير في فترة الطمث يكون جسم اللاعبة تكيف مع المتغيرات الفسيولوجية للطمث حيث يرتفع نسبة البروجسترون الذي يفرز من المبيض لاستمرار تدفق هرمون الاستروجين إلى جانب زيادة كثافة الرحم وزيادة كمية الدم والغذاء الواصلة إليه ، وهو بذلك يقوم بعملية استعداد وتجهيز لعملية الحمل ، وزيادة هرمون البروجسترون له أثر إيجابي على الحالة المزاجية للاعبة .

ويضيف الباحثون أن اليوم الأخير لا يعيق من ممارسة الرياضة بل تزيد دافعية الإنجاز الرياضي فتكون اللاعبة ليست مجرد التغلب على الآم الطمث بممارسة الرياضة بل قادرة على التفوق أثناء فترة الطمث وهذا يشعرها برضا نفسي كبير لتغلب على بعض مواقف التدريب الصعبة أثناء فترة الطمث ، ومن هذا اليوم فإنها تبدأ بالرجوع لمستواها قبل فترة الطمث ، ويكون للمدرب دور تحفيزي وأساسي للاستمرار في التدريب أثناء فترة الطمث .

وفي هذا اليوم تتحدد الدافعية وتكون موجهة فتضع اللاعبة صوب أعينها بأنها ما زالت في فترة الطمث ولكنها تستطيع أن تؤدي الوحدات التدريبية بشكل ممتاز بل التفوق والشعور بالسعادة من هذا التفوق .

وتزول الاضطرابات النفسية التي تحدث في اليوم الأول أو تستطيع اللاعبة التفوق فتزيد قدرتها على التركيز ويقل توترها داخلياً ويزيد اهتمامها بالأنشطة اليومية ( العمل - الرياضة - ... ) .

ومما سبق يؤكد الباحثون أن اليوم الأخير يزيد من دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبات ، وقد تتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من : دراسة " أوبان

وآخرون Opean ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) والتي تؤكد على الأثر السلبي للفترة الطمث على المتغيرات النفسية المختلفة .  
- نتائج المحور الثاني " لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث " ( القلق من المنافسة أثناء فترة الطمث )

### جدول ( ١١ )

الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث في المحور

الثاني ( القلق من المنافسة ) في اليوم الأول لفترة الطمث ( ن = ١٠٠ )

م	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		كا
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٦٩	٦٩	١٤	١٤	١٧	١٧	٦٩	٦٩	٥٧,٤
٢	٧٤	٧٤	١١	١١	١٥	١٥	٧٤	٧٤	٧٤,٧
٣	٧٢	٧٢	١٥	١٥	١٣	١٣	٧٢	٧٢	٦٧,٣
٤	٨٥	٨٥	٠	٠	١٥	١٥	٨٥	٨٥	٤٩,٠
٥	٧٥	٧٥	١٠	١٠	١٥	١٥	٧٥	٧٥	٧٨,٥
٦	٦٠	٦٠	١٠	١٠	٣٠	٣٠	٦٠	٦٠	٣٨,٠
٧	٦٤	٦٤	١٢	١٢	٢٤	٢٤	٦٤	٦٤	٤٤,٥
٨	٦٧	٦٧	١٤	١٤	١٩	١٩	٦٧	٦٧	٥١,٤
٩	٧٧	٧٧	٩	٩	١٤	١٤	٧٧	٧٧	٨٦,٢
١٠	٧٨	٧٨	٣	٣	١٩	١٩	٧٨	٧٨	٩٣,٦
١١	٦٥	٦٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٦٥	٦٥	٤٥,٥
١٢	٦٨	٦٨	٩	٩	٢٣	٢٣	٦٨	٦٨	٥٧,٠
13	٨٥	٨٥	٥	٥	١٠	١٠	٨٥	٨٥	١٢٠,٥
١٤	٨٠	٨٠	١١	١١	٩	٩	٨٠	٨٠	٩٨,١
١٥	٧٨	٧٨	٤	٤	١٨	١٨	٧٨	٧٨	٩٢,٧
١٦	٦٦	٦٦	١٥	١٥	١٩	١٩	٦٦	٦٦	٤٨,٣
١٧	٦٣	٦٣	٢٠	٢٠	١٧	١٧	٦٣	٦٣	٣٩,٧
١٨	٦٧	٦٧	١٦	١٦	١٧	١٧	٦٧	٦٧	٥١,٠
١٩	٦٢	٦٢	٢٠	٢٠	١٨	١٨	٦٢	٦٢	٣٧,٠
٢٠	٧٠	٧٠	١٣	١٣	١٧	١٧	٧٠	٧٠	٦٠,٧

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح جدول ( ١١ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا ( نعم ) على جميع العبارات وذلك في عبارات المحور الثاني ( القلق من المنافسة ) في اليوم الأول للطمث وذلك لأن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة كانت أكبر من قيمة كا<sup>٢</sup>

الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع العبارات مما يشير إلى قلق عينة البحث من المنافسة في اليوم الأول للطمث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ويظهر ذلك في اليوم الأول من الطمث ويزيد حتى يصل لحدته وبالتالي تفقد اللاعبة التوازن النفسي ويكون سبب في عزو الفتاه عن حضور التدريب حيث أنها تشعر بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القوة لأداء المسؤوليات المطالبة بها في المنافسة أو التدريب ، ويشير الباحثون أن القلق يعتبر حلقة الوصل ما بين قوة دافعيه الإنجاز والثقة بالنفس .

ويضيف الباحثون أنه في اليوم الأول ينتاب اللاعبة شعور بعدم القدرة على التفوق في المنافسة ويزداد ارتباكها وتورها وتخشى من المشاركة في المنافسات وتشعر بالضيق كلما اقتربت المنافسة أثناء الطمث وقد يصل بها الحال إلى الاعتذار عن الاشتراك في المنافسة بينما أثناء المنافسة فينتاب اللاعبة انفعالات متضاربة والشعور بالضيق من ممارسة الرياضة وتصل إلى القلق من نظرات المنافس لها أو المدرب .

ومما سبق يؤكد الباحثون أن اليوم الأول يزيد من قلق المنافسة لدى اللاعبات ، وقد تتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من : دراسة " أوبان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) والتي تؤكد على الأثر السلبي للفترة الطمث على المتغيرات النفسية المختلفة .

#### جدول ( ١٢ )

الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث في

المحور الثاني ( القلق من المنافسة ) في اليوم الأخير لفترة الطمث ( ن = ١٠٠ )

م	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	م
	%	ك	%	ك	%	ك			
١	١٢	١٢	١٣	١٣	٧٥	٧٥	٢٦٣	٨٧,٦٧	٧٨,١
٢	١٥	١٥	١٧	١٧	٦٨	٦٨	٢٥٣	٨٤,٣٣	٥٤,١
٣	١٠	١٠	٢٣	٢٣	٦٧	٦٧	٢٥٧	٨٥,٦٧	٥٣,٥
٤	٢٢	٢٢	١٥	١٥	٦٣	٦٣	٢٤١	٨٠,٣٣	٤٠,٣
٥	٥	٥	١٧	١٧	٧٨	٧٨	٢٧٣	٩١,٠٠	٩١,٩



٦٨,٢	٨٨,٣٣	٢٦٥	٧١	٧١	٢٣	٢٣	٦	٦	٦
٥٨,٥	٨٣,٠٠	٢٤٩	٦٩	٦٩	١١	١١	٢٠	٢٠	٧
٤٢,٣	٨٢,٠٠	٢٤٦	٦٤	٦٤	١٨	١٨	١٨	١٨	٨
٦٣,٤	٨٧,٣٣	٢٦٢	٧٠	٧٠	٢٢	٢٢	٨	٨	٩
١٠٧,١	٩٢,٠٠	٢٧٦	٨٢	٨٢	١٢	١٢	٦	٦	١٠
٣٩,٦	٨١,٦٧	٢٤٥	٦٣	٦٣	١٩	١٩	١٨	١٨	١١
٣٦,٣	٨٢,٣٣	٢٤٧	٦١	٦١	٢٥	٢٥	١٤	١٤	١٢
٥٤,١	٨٤,٠٠	٢٥٢	٦٨	٦٨	١٦	١٦	١٦	١٦	13
٢٢,٣	٧٩,٠٠	٢٣٧	٥٥	٥٥	٢٧	٢٧	١٨	١٨	١٤
٧٤,٢	٨٩,٠٠	٢٦٧	٧٣	٧٣	٢١	٢١	٦	٦	١٥
٣٦,٠	٩٣,٣٣	٢٨٠	٨٠	٨٠	٢٠	٢٠	٠	٠	١٦
٨٤,٩	٩٠,٣٣	٢٧١	٧٦	٧٦	١٩	١٩	٥	٥	١٧
٧٤,٥	٨٩,٦٧	٢٦٩	٧٢	٧٢	٢٥	٢٥	٣	٣	١٨
٤١,١	٨٤,٠٠	٢٥٢	٦١	٦١	٣٠	٣٠	٩	٩	١٩
٥٢,٨	٨٥,٣٣	٢٥٦	٦٧	٦٧	٢٢	٢٢	١١	١١	٢٠

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح جدول ( ١٢ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا (لا) على جميع العبارات وذلك في عبارات المحور الثاني ( القلق من المنافسة) في اليوم الأخير للطمث وذلك لأن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة كانت أكبر من قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥. في جميع العبارات مما يشير إلى أن عينة البحث في اليوم الأخير من الطمث لا تعاني من القلق من المنافسة نتيجة الطمث . ويعزو الباحثون تلك النتيجة أن القلق ما قبل المنافسة لا يظهر تقريباً في اليوم الأخير لفترة الطمث حيث تزداد دافعية اللاعب وثقتها بنفسها فتؤدي التدريب بأقصى أداء لديها حتى تثبت لنفسها بقدرتها على النجاح وتحقيق الذات ، وأيضاً الوصول إلى التوازن النفسي ، وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من الموافق والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً وثيقاً بالقلق سواء في أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما في مواقف وأحداث ومثيرات تحدث في الحاضر والمستقبل .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة خبرة اللاعب في المنافسة بالمستويات العليا وأيضاً الدور الذي يقوم به المدرب في زيادة دافعية إنجاز اللاعب والثقة بنفسها ، ويأتي ذلك من خلال تركيز الانتباه أثناء المنافسة في اليوم الأخير بفترة الطمث .

أن وجود القلق على نحو معتدل يعد طاقة الحياة التي تدفع الإنسان إلى العمل والإنجاز ، فهناك درجات للقلق تعد مواتية للأداء بحيث تحفز صاحبه على تعبئة كل طاقته لمواجهة الموقف ، هذه الحالة من القلق هي المثلى التي تتوفر للأسوياء والقادرين على الأداء والإنجاز وكذلك الحال عند انخفاض القلق عن هذه الحالة المثلى للدافعية والحافز ، ففي هذه الحالة يكون الفرد محروماً من الطاقات التي تدفعه إلى الداء والإنجاز .

ومما سبق يؤكد الباحثون أن اليوم الأخير يقلل من قلق المنافسة ، وقد تتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من : دراسة " أوبان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) والتي تؤكد على الأثر السلبي للفترة الطمث على المتغيرات النفسية المختلفة .

- نتائج المحور الثالث " لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث " ( الثقة بالنفس أثناء فترة الطمث )

## جدول ( ١٣ )

## الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث

في المحور الثالث (الثقة بالنفس) في اليوم الأول لفترة الطمث (ن = ١٠٠)

كا	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		م
			%	ك	%	ك	%	ك	
٢٩,٨	٨٠,٠٠	٢٤٠	٥٩	٥٩	٢٢	٢٢	١٩	١٩	١
٥٧,٦	٨٥,٣٣	٢٥٦	٦٩	٦٩	١٨	١٨	١٣	١٣	٢
٤٢,٩	٨٣,٠٠	٢٤٩	٦٤	٦٤	٢١	٢١	١٥	١٥	٣
١١٥,٦	٩٢,٣٣	٢٧٧	٨٤	٨٤	٩	٩	٧	٧	٤
٥٧,٩	٨٦,٦٧	٢٦٠	٦٨	٦٨	٢٤	٢٤	٨	٨	٥
٢٨,٠	٨١,٠٠	٢٤٣	٥٦	٥٦	٣١	٣١	١٣	١٣	٦
٥٧,٨	٩٦,٠٠	٢٨٨	٨٨	٨٨	١٢	١٢	٠	٠	٧
٨٤,١	٩٠,٠٠	٢٧٠	٧٦	٧٦	١٨	١٨	٦	٦	٨
٥١,٠	٨٥,٣٣	٢٥٦	٦٦	٦٦	٢٤	٢٤	١٠	١٠	٩
٧٨,٥	٨٨,٣٣	٢٦٥	٧٥	٧٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠
٩٤,٠	٩٠,٠٠	٢٧٠	٧٩	٧٩	١٢	١٢	٩	٩	١١
٤٢,٦	٨١,٣٣	٢٤٤	٦٤	٦٤	١٦	١٦	٢٠	٢٠	١٢
٥٦,٢	٨٦,٠٠	٢٥٨	٦٨	٦٨	٢٢	٢٢	١٠	١٠	13
٧٠,٨	٨٦,٣٣	٢٥٩	٧٣	٧٣	١٣	١٣	١٤	١٤	١٤
٧٩,٩	٨٩,٣٣	٢٦٨	٧٥	٧٥	١٨	١٨	٧	٧	١٥

قيمة كا ٢١ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح جدول ( ١٣ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا (لا) على جميع العبارات وذلك في عبارات المحور الثالث ( الثقة بالنفس) في اليوم الأول للطمت وذلك لأن قيمة كآ المحسوبة كانت أكبر من قيمة كآ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع العبارات مما يشير انخفاض الثقة بالنفس في اليوم الأول للطمت لدى عينة البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن متغير الثقة بالنفس يعتبر نتيجة ما بين دافعية للإنجاز الرياضي وما بين القلق قبل المنافسة بالإضافة إلى النواحي الفسيولوجية والبدنية والمهارية التي تتميز بها اللاعبه فإذا زادت الدافعية وتحسنت النواحي الفسيولوجية فبتأكيد يتحسن الأداء وتزداد ثقة اللاعبه بنفسها وفي المقابل يقل التوتر والقلق .

يضيف الباحثون أنه في اليوم الأول تعاني اللاعبه من عدم الثقة بنفسها وذلك بسبب الحالة الفسيولوجية التي تعاني منها اللاعبه من اضطرابات في البطن والنزيف ، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية من عصبية وسرعة الغضب والخمول وفقد الطاقة كل هذه الأسباب تؤدي إلى قلة ثقة اللاعبه .

كما وجد الباحثون بأن الثقة ليست بالشيء الذي يمتلكه بعض اللاعبين ويفتقده البعض الآخر ، ولكن هي بمثابة سمة متدرجة فهناك حد أدنى ومقدار أكبر من الثقة لكل لاعبه والأهم من ذلك أن الثقة يمكن إكسابها وتنميتها كما أنها تتأثر بالعديد من العوامل أهمها فسيولوجيا الأداء البدني في فترة الطمت .

ومما سبق يؤكد الباحثون أن اليوم الأول يقلل من الثقة بالنفس لدى اللاعبات ، وقد تتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من : دراسة " أوبان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) والتي تؤكد على الأثر السلبي للفترة الطمت على المتغيرات النفسية المختلفة .

## جدول ( ١٤ )

الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث في

المحور الثالث ( الثقة بالنفس ) في اليوم الأخير لفترة الطمث ( ن = ١٠٠ )

م	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		م
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٧٩	٧٩	٧	٧	١٤	١٤	٧٩	٧٩	١
٢	٨٣	٨٣	١٠	١٠	٧	٧	٨٣	٨٣	٢
٣	٨٦	٨٦	٣	٣	١١	١١	٨٦	٨٦	٣
٤	٧٦	٧٦	٨	٨	١٦	١٦	٧٦	٧٦	٤
٥	٦٧	٦٧	١٥	١٥	١٨	١٨	٦٧	٦٧	٥
٦	٦٤	٦٤	١٧	١٧	١٩	١٩	٦٤	٦٤	٦
٧	٦٨	٦٨	١٥	١٥	١٧	١٧	٦٨	٦٨	٧
٨	٦١	٦١	٦	٦	٣٣	٣٣	٦١	٦١	٨
٩	٦٩	٦٩	١٦	١٦	١٥	١٥	٦٩	٦٩	٩
١٠	٦٦	٦٦	٢١	٢١	١٣	١٣	٦٦	٦٦	١٠
١١	٧٦	٧٦	٩	٩	١٥	١٥	٧٦	٧٦	١١
١٢	٦٢	٦٢	١٥	١٥	٢٣	٢٣	٦٢	٦٢	١٢
13	٧٥	٧٥	١٠	١٠	١٥	١٥	٧٥	٧٥	13
١٤	٧٩	٧٩	٧	٧	١٤	١٤	٧٩	٧٩	١٤
١٥	٧٧	٧٧	١٣	١٣	١٠	١٠	٧٧	٧٧	١٥

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح جدول ( ١٤ ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للذين أجابوا ( نعم ) على جميع العبارات وذلك في عبارات المحور الثالث ( الثقة بالنفس ) في اليوم الأخير للطمث وذلك لأن قيمة كا المحسوبة كانت أكبر من قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع العبارات مما يشير إلى الشعور بالثقة بالنفس في اليوم الأخير للطمث لدى عينة البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أنه في اليوم الأخير للطمث تتحسن الجوانب الفسيولوجية للاعبة وخاصة بإفراز هرمونات المبيض وبالتالي تحسن الاضطرابات النفسية الحادثة منذ اليوم الأول بالإضافة إلى تحسن أهم المتغيرات النفسية التي تؤثر في الثقة بالنفس وهما زيادة الثقة بالنفس وقلة القلق ، كما وجد الباحثون بأن الثقة ليست بالشيء الذي يمتلكه بعض اللاعبين ويفتقده البعض الآخر ، ولكن هي بمثابة سمة متدرجة فهناك حد أدنى ومقدار أكبر من الثقة لكل

لاعبة والأهم من ذلك أن الثقة يمكن إكسابها وتنميتها كما أنها تتأثر بالعديد من العوامل أهمها فسيولوجيا الأداء البدني في فترة الطمث .

ومما سبق يؤكد الباحثون أن اليوم الأخير يزيد من الثقة بالنفس لدى اللاعبات ، وقد تتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من : دراسة " أوبان وآخرون Opean " ( 2016 ) ( ٨ ) ، دراسة " نور حسين محمد " ( ٢٠١٢ ) ( ٥ ) والتي تؤكد على الأثر السلبي للفترة الطمث على المتغيرات النفسية المختلفة .

### الاستخلاصات والتوصيات

#### أولاً : الاستخلاصات

- انخفاض الدافع للإنجاز الرياضي في اليوم الأول للطمث لدى عينة البحث
- ارتفاع الدافع للإنجاز الرياضي في اليوم الأخير للطمث لدى عينة البحث .
- ارتفاع قلق عينة البحث من المنافسة في اليوم الأول للطمث .
- لا تعاني عينة البحث في اليوم الأخير من القلق المنافسة نتيجة الطمث .
- انخفاض الثقة بالنفس في اليوم الأول للطمث لدى عينة البحث .
- الشعور بالثقة بالنفس في اليوم الأخير للطمث لدى عينة البحث .

#### ثانياً : التوصيات

- التنبيه على المدرب بمراعاة فترات الطمث في الخطة التدريبية .
- إعداد برامج نفسية للفتيات لمواجهة اضطرابات فترة الطمث .
- إجراء دراسات مشابهه للتعرف مدى تأثير لاعبات الفرق الجماعية في فترات الطمث المختلفة .

### قائمة المراجع

#### أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١ . سعد كمال طه ( ١٩٩١ ) : مبادئ الفسيولوجي ، مطبعة المعادي ، القاهرة .
- ٢ . عويس الجبالي ( ٢٠٠٠ ) : التدريب الرياضي للنظرية والتطبيق ، دار G. M. S ، القاهرة .
- ٣ . كريمة أحمد فتوح ( ١٩٩٨ ) : أثر برنامج تدريبي للسباحة على تحسين الصحة النفسية والبدنية وبعض القدرات الفسيولوجية وتقليل نسبة للسيدات

- بعد انقطاع الطمث لسن ( ٤٨ - ٥٥ ) ينة ، دوريات كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٤ . محمد يوسف ، يس صادق ( ١٩٦٩ ) : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، منبع الفكر ، الإسكندرية .
- ٥ . نور حسين محمد ( ٢٠١٢ ) : بعنوان : تأثير كراجل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

### ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

6. American college of sports (1977) :medicine prevention of disease and injury Encyclopedia of sports sciences and medicine , the macmillan company , New York
7. Benjamin,f.miller (2009) :Encyclopedia and dictionary of medicine , Nursing , and Allied health second edition , W.B, saunders company philedelphia, London, Toronto, W.D.
8. Ozber, N. kayapinar, f.c,(2016) : The effect of menstruation Karacabey, k.,ozmedivenli.r. on sports women's Performance. Studies on ethno - Medicine

## ملخص البحث

### تأثير مراحل الطمث على بعض المتغيرات النفسية

#### لدى لاعبات الرياضات الفردية

يهدف البحث دراسة بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالطمث وعلاقتها بمستوى الأداء في بعض الألعاب الفردية للمستويات الرياضية العليا ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ( أسلوب الدراسات المسحية ) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث ، قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على ( ١٠٠ ) لاعبة للعينة الأساسية بالإضافة إلى ( ٢٠ ) لاعبة للعينة الاستطلاعية من لاعبات الرياضات الفردية وصاحبات المستويات العليا خلال الموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ ، وتمثل مجتمع البحث من اتحادات ( كاراتيه ، ألعاب قوى ، تايكواندو ، سباحة ، تنس طاولة ، كونغ فو ، ملاكمة ) ، واستخدم الباحثون لجمع بيانات البحث استمارة استبيان من إعداد الباحثون ، في ضوء أهداف البحث ومنهجه وباستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة توصل الباحثون للاستخلاصات التالية انخفاض الدافع للإنجاز الرياضي في اليوم الأول للطمث لدى عينة البحث . ارتفاع الدافع للإنجاز الرياضي في اليوم الأخير للطمث لدى عينة البحث . ارتفاع قلق عينة البحث من المنافسة في اليوم الأول للطمث . لا تعاني عينة البحث في اليوم الأخير من القلق المنافسة نتيجة الطمث . انخفاض الثقة بالنفس في اليوم الأول للطمث لدى عينة البحث . الشعور بالثقة بالنفس في اليوم الأخير للطمث لدى عينة البحث .

## Abstract

### **The effect of menstrual stages on some psychological variables Among female sports players**

The research aims to study some of the psychological variables related to menstruation and its relationship to the level of performance in some individual games for higher mathematical levels. The researchers used the descriptive approach (the method of survey studies) with its steps and procedures to suit it to achieve the goals of the research. The researchers selected the research sample in an intentional way and the research sample included (100) A player for the basic sample in addition to (20) players for the exploratory sample, from individual sports players and high-level women during the sports season 2019/2018, and represents the research community of federations (karate, athletics, taekwondo, swimming, table tennis, Kong Fu, Boxing), and the researchers used to collect the research data a questionnaire prepared by the researchers, in the light of the research goals and methodology, and using the appropriate statistical methods, the researchers reached the following conclusions Decreased motivation for athletic achievement on the first menstrual period in the research sample .Increased motivation for athletic achievement on the last menstrual period in the research sample The height of concern of the research sample about competition on the first menstrual day .On the last day, the research sample did not suffer from competition anxiety due to menstruation .Decreased self-confidence on the first menstrual period in the research sample .Feeling self-confident on the last day of menstruation in the research sample .