

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



فصائل الدم وعلاقتها ببعض المؤثرات النفسية

والفسلجية ونوع الفعالية لدى لاعبي منتخبات جامعة القادسية

تقدم به

صابرين عامر شنان

جميلة عبد علي كريم

بحث مقدم الى

مجلس كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. علي حسين هاشم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبَ وَلَا أَقُولُ لَكُمْ إِنِّي مَلَكٌ إِنَّا نَتَّبِعُ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ قُلْ

هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ }

صدق الله العلي العظيم

سورة الانعام ( الاية 50 )

## الاهداء

الى من تطلع متى يقطف ثمار ماغرس يده ... أبي

الى الشفاه التي اكثرت لنا الدعاء كلما نطقت ... أمي

الى كل من ساعدني واراد الخير لي .

اهدي ثمرة جهدي المتواضع .

الباحث

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

(( فأولئك كان سعيهم مشكورا ))

صدق الله العظيم

فالحمد لله تعالى على اسبق من عناية وهداية فانعم واتم. الحمد والشكر الله مدبرا  
الامر وملهم الصبر والصلاة والسلام على النبي المصطفى محمد اشرف الخلق  
والمرسلين وآلة اجمعين

وبعد يجد الباحث من واجب العرفان بالفضل تقديم خالص الشكر والتقدير الى  
استاذي الفاضل الأستاذ المساعد الدكتور (علي حسين هاشم) الذي كان خير عون  
لي بتوجيهي وارشادي من خلال ارائه وتوجيهاته السديدة والتي تعكس رقي مستواه  
العلمي والتي ساعدت على انجاز هذا البحث وكذلك اتقدم بالشكر الى الكادر المساعد  
والي العينة لما ابدوه من تعاون في التجربة الرئيسية.

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى السادة رئيس واعضاء لجنة المناقشة لما ابدوه من  
ملاحظات سيكون لها عظيم الأثر في اغناء هذا البحث.

## ملخص البحث

- 1- اشتمل البحث خمس فصول حيث تطرقت الباحثان ان الفصل الأول و المقدم واهمية البحث حيث نالت الباحثتان الى اهم الصفات التي تتأثر بها فصائل الدم وبعض المتغيرات النفسية والفسلجية
- 2- اما فروض البحث فقد تطرقة الياقه الى انه توجد علاقة بين فصائل الدم وبعض المتغيرات النفسية والفسلجية و نوعالفعاليه وكانت عينة البحث تتكون من (70) طالباً فقد كان المنهج الوصفي وقد اجريت الياقه والعلاقات الفساجيه للاختبارات الواردة من هدف وثبات و موضوعية وقد خرجت بنتائج وواقعية في البحث

## اهم الاستنتاجات التي تم الحصول عليها

- 1- ان فصائل الدم ليس لها علاقه معنويه مع كتلة الجسم والعمر.
- 2 - ان فصائل الدم لها علاقه معنويه مع ( الضغط الجسمي ، القلق ، الرضا )

التوصيات فقد كانت :

على الرياضي تنوع الطعام الذي يتناوله يجب اني يحتوي على مواد تساعد الفصائل على القيام بمهامها

# الفصل الأول

## 1 التعرف على البحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

### 1-2 مشكلة البحث

### 1-3 أهداف البحث

### 1-4 فروض البحث

### 1-5 مجالات البحث

#### 1-5-1 المجال البشري

#### 1-5-2 المجال المكاني

#### 1-5-3 المجال الزمني

1-التعريف وأهميه البحث:-

1-1 المقدمة واهميه البحث:-

لقد توصلت الدراسات والأبحاث الى معلومات لم تكن يتوقع الوصول اليها وتستمر هذا الدراسات من اجل مواكبة العصر وايجاد الحلول والسعي الى سير مجالات مختلفة وخاصة في فسيولوجيا فصائل الدم وهي من أحد العناصر المهمة في مجال الطب وتأثيرها على الجسم الرياضي لذلك لم تعد الرياضة هواية يمارسها الافراد لقضاء الفراغ بل اصبحت علما بذاته تسانده العديد من العلوم الأخرى سواء كانت طبيه ام كيميائية او نفسية أو فسلجية أو حركية. ونظرا لسعة التعامل وعمقه مع الفسيولوجية الرياضية خلال السنوات الأخيرة استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي اسهمت في تطوير الرياضات المناسبة لكل فصيلة من فصائل الدم بوضع فعالية رياضيه مناسبه لها وكفاءة اجهزة الفرد الحيوية وقدراته وامكانية لتحقيق أهداف التدريب بغية الوصول الرياضي الى كفانه بدنيه عالية.

وقد يكون تأثير كبير لفصائل الدم على الحالة النفسية والفسلجية للاعبين ربما يتأثر في القلق النفسي أو النمط أو الاداء الحركي الذي يقوم به الفرد الرياضي كذلك يكون الدور الالهم لعامل الدم ولكون الدم هو اكثر انسجه الجسم ديناميكية ففي كل لحظة تضاف الى الدم عشرات من المواد المختلفة من القناة الغذائية على شكل نواتج هضم المواد الغذائية المختلفة كما يضاف الاوكسجين من الرئتين ،ومن الناحية الثانية تزال من الدم انواع من المواد ،ويحتوي الدم بالإضافة الى الهيموكلوبين على عدة انواع البلازما والكريات الحمراء والبيضاء ومنذ بداية استخدام نقل الدم كوسيله لإنقاذ الجرحى والمصابين الا انهم كانوا يموتون بدلا من الاستفادة من عملية نقل الدم ومن ذلك الوقت أخذت الدراسات بهذا الموضوع اهتمام العلماء والباحثين ووجود فيما بعد انه يعود الى التلازن الدموي ، فقد اجريت دراسة في اليابان تستكشف العلاقة بين فصائل الدم بوصفها مؤشرات جينية وبين سمات وأنماط الشخصية (فروكاوا-، 1931، FURUKAWA) وقد زاد الاهتمام العالمي من قبل بعض الباحثين لما قد تلعبه فصائل الدم من دور مهم في الشخصية للفرد فقد أشارت بعض الدراسات كدراسات (كاتل وآخرون 1964، CATTALL ET AL) الى وجود ارتباط بين فصائل الدم وبعض متغيرات الشخصية وأيضا علاقة فصائل الدم بالعمل كدراسة

(بيتردادامو 2005) وأيضاً علاقة الفصائل بالأمراض أخذت حيزاً كبيراً ولكن بالرغم من الأهمية لفصائل الدم إلا أنها لم تأخذ فرصتها من حيث الدراسات وخاصة من الجانب الرياضي. وبما أن فئة الدم تحتوي على أنتيجينات (مستضدات) موجوده على سطح الكريات الحمراء التي تسبح في البلازما حيث يعمل مواد المضاد الخاص بالفئة حارساً البوابة وهو ينتج أجساماً ضدية مناعية تحمي الجسم من الدخلاء الخطرين ولكون الدم هو المسؤول عن أمداد الجسم بما يحتاجه لإكمال العملية ونظراً لعدم وجود دراسة لفصائل الدم والرياضة في العراق فمن هنا تجلت أهمية البحث في (معرفة علاقة فصائل الدم وعلاقتها ببعض المؤثرات النفسية والفسلجية ونوع الفعالية).

## 2-1 مشكلة البحث:-

تعتبر فصائل الدم من الموضوعات الحديثة نسبياً ، وهذا ما نراه واضحاً كونها لم تقل حضها من الاهتمام الكافي في المجتمع العراقي وقد يرجع ذلك إلى عدم وصول الجهود البشرية والمحاولات العلمية في العالم في مجال الربط بين فصائل الدم والمتغيرات الأخرى إلى مستوى من القبول العلمي لعدم وجود تفسيرات واضحة تحاول توضيح العلاقة بين فصائل الدم والمتغيرات الأخرى كالنفسية والفسلجية. وقد تجلت فكرت الباحث بمشكلة الدراسة الحالية من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة حيث تناولت دراسة متغير فصائل الدم وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالبحوث النفسية والمسلية والأمراض والتغذية ، ونظراً لندرة الدراسات وعدم وجودها في الدراسات العراقية (حسب اطلاع الباحث) الذي يحاول الكشف عن فصائل الدم وعلاقتها ببعض المؤثرات النفسية كالقلق والرضا الحركي والمتغيرات الفسلجية كالنمط والكتلة وهل أن هذه المتغيرات تتأثر بفصائل الدم او هناك فروق بين القلق والرضا الحركي وفق الدم لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة القادسية) ولمختلف الفعاليات هي ساحه وميدان وكرة القدم وكرة الطائرة لكل جامعه وانطلاقاً من الخاصية لمثل هذه الدراسات في علاقة فصائل الدم بصورة عامة وتأثيرها ببعض المتغيرات النفسية والفسلجية بشكل خاص لذا ارتأ الباحث الخوض في هذه الدراسة



### 1-3 أهداف البحث:-

التعرف على

- 1-العلاقة بين فصائل الدم وبعض المتغيرات النفسية( القلق - الرضا الحركي )
- 2- العلاقة بين فصائل الدم وبعض المتغيرات الفسلجية (كتلة الجسم ، معدل النبض)
- 3-العلاقة بين فصائل الدم ونوع الفعالية.

### 1-4 فروض البحث:-

يفترض الباحث ما يلي :

توجد علاقة بين فصائل الدم وبعض المتغيرات النفسية والفسلجية ونوع الفعالية

### 1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الثالثة-كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (القادسية ) وكانت الفعاليات هي ساحه وميدان وكرة القدم والكرة الطائرة لكلا الجامعتين

1-5-2 المجال المكاني:-القاعة المغلقة وساحات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي (القادسية)

1-5-3 المجال الزمني :- كان المجال الزمني قد بدأ في يوم (1\11\2022) ولغاية نهاية استكمال البحث في يوم (1\4\2022)

## الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمثابفة.

2-1 الدراسات النظرية.

2-1-1 فصائل الدم.

2-1-2 أنواع فصائل الدم.

2-1-3 نظرية فصائل الدم 1969م

2-1-4 اهمية فصائل الدم.

2-2 الانماط الجسمية.

2-2-1 السمات الجسمية.

2-3 فئات الدم والانظمة الغذائية.

2-4 الدراسات المثابفة.

2-5 مناقشة الدراسات السابقة.

## 2 - الدراسات النظرية والمشابهة.

### 2-1 الدراسات النظرية.

#### 2-1-1 فصائل الدم:-

تتوزع كريات الدم الحمراء بالكثير من الفصائل الدموية وقد عرفت حتى الآن أكثر من (15) فصيلة دموية. و الفصائل المهمة من الناحية الاكلينيكية هي A, B, AB and O (حيث يتكون الدم من سائل البلازما تسبح فيه الكريات الدموية الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية، إلا ان التركيب الكيميائي للدم يختلف من شخص لأخر ويعتبر هذا الاختلاف من الصفات الوراثية في الانسان وهذا الاختلاف يتحدد بأربعة أنواع اساسية عند الانسان ، وهذه المواد الخاصة تسمى (الراصات) او (مولدات الضد)(Antigens) التي توجد على سطح كريات الدم الحمراء في دم الانسان التي قسمت الى مجموعة A, B, AB, O يطلق عليها مجموعة (أبو او abo group وتتحدد هذه الفصائل نتيجة وجود مجموعة من البروتينات موجودة في الدم وتتحدد بواسطة المعلومات الوراثية التي يحملها ثلاثة اشكال من الجينات البديلة في جين (A) وجين (B) وجين (O) ويمكن تقسيم هذه البروتينات بوجه عام الى:- مولدات الالتصاق أو المولدة ، او الانتيجينات (Antigens) وتوجد منتشرة على سطح او اغشية كرات الدم الحمراء ويرمز لها عادة بالرمزين (A, B) - أجسام مضادة (Antibodies) وتوجد منتشرة في بلازما الدم، ويرمز لها بالرمزين (A, B-).

---

1البوابة العربية. بنك الدم للكتاب admin ص 2-1

2مهند حسين واحمد محمود اسماعيل فسيولوجيا التدريبية البدني 15. دار وائل للنشر . عمان :2006.ص 154.

## 2-1-2 انواع فصائل الدم

ويقسم الافراد الى اربعة مجاميع أو فصائل لاحتواء كريات الدم الحمراء عندهم على كل من عاملي التراص (A&B)

وتكون اربع فصائل رئيسيه بحسب (ABO)

-اذا وجد المستضد (A) على الخليه الحمراء كانت الفصيله ( A )

-اذا وجد المستضد (B) على الخليه الحمراء كانت الفصيله ( B )

-اذا وجد المستضدين معا كانت الفصيله (AB) حيث يمكنه استقبال اي دم من اي فصيله اخرى وذلك يسمى المستقبل العام.

-اذا لم يوجد اي من المستضدين كانت الفصيله (O). وهي الفصيله الوحيده التي لا يوجد بها اي انتجينات (مسببات التلاصق) فيمكن نقلها الى اي فصيله اخرى بأمان وتسمى هذه الفصيله المعطي العام.

### 3-1-2 نظرية فصائل الدم 1969م.

"بحث العلماء اليابانيون منذ اكثر من خمسة وثمانون عاما العلاقة بين فصائل الدم والصفات الشخصية وقد نجوا نظريا في اثبات فرضية أن لكل فصيلة دموية من الفصائل الدم الاربع صفاتها الشخصية المميزة، وقد حاول فروكاو الياباني في عام 1931م دراسة العلاقة بين فصائل الدم والسلوك العادي للأفراد ، وقد توقع ان يكون لنتائج الدراسة اهمية نظرية خاصة في الدراسات الاجتماعية والتعليمية".1  
وفي عام 1969 اثبت العالم الياباني توشيتاكانو هي صحة العلاقة الفصائل الدم المختلفة بأنماط الشخصية فقد توصل الى أن كل فصيلة دموية لها صفات شخصيه مميزة عن غيرها ،كما أكدت نظريته ان اصحاب الفصائل الواحدة متشابهون الى حد بعيد في الصفات الشخصية . ووضع قاعدة تحكم هذه العملية أطلق عليها أسم لاكتسو-أكي- جاتا" وطبقت في الولايات المتحدة الامريكية باسم (B.T.P.A)حيث ميزات انماط الشخصية على اساس فصائل الدم وان لكل فصيله من فصائل الدم ينتج عنها تجمعات شبيهة بالأنماط الشخصية" ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي كما أوضحه (جعفر.2006)2

---

Furokawa.T.Anexperinental study of the relation between blood groups and mental dispositious and ist .applications.Japanese-jouhal-of-psycholog.(6).p1-4g.1931

جعفر . غسان فصائل الدم دار الحكايات الطباعة والنشر بيروت 2006 ص18

## جدول (2-2)

### فصائل الدم وعلاقتها بالانماط الشخصية

الدم	نمط الشخصية	الحياة المهنية
A	انسان منظم ومتوازن منتج ومخلص والعقل لديه يعطى على العاطفة، نقاط ضعفة تشاؤم مزمن وميل الى البطء ونقص الثقة في النفس.	يجب روح المنافسة
B	شخص عاطفي سريع البديهية متميز ومبتكر فهي الفصيلة التي ينتمي اليها العديد من الفنانين والمبدعين كما ان ردود افعاله دائما مفاجئة لا يمكن توقعها كما ان اصحاب هذه الفصيلة متمردون غير مطيعين	يتميز اصحاب هذه الفصيلة بالاستقرار في حياتهم العلمية وهم أصحاب شخصية تختار لنفسها هدف وتحدد طريقها لا تجد عنة
A	من ينتمي الى هذه الفصيلة في الغالب انسان حساس جدا سريع البديهية وعقلاني بمعنى انه يلجأ للعقل اكثر من لجوئه للعاطفة في موازنة اموره	هم اصحاب شخصية شديدة النشاط وتصاب دائما بالإرهاق ويمكنها القيام بكل الانشطة
O	شخصية منفتحة ومنبسطة وعنيدة ونشطة وسريعة الغضب وكريمة ومنظمة وقادرة على التركيز بسهولة	يتميز ذوي هذه الفصيلة بالمقدرة على التفاوض وتحقيق المعالجة ويبدلون اقصى جهودهم من اجل تجنب الصراعات

ومما سبق ذكره تبين للباحث وجود فروض بين الافراد وخصائصهم الشخصية وبين فصائل دمهم حيث نجد ان كل فصيلة تتميز بصفات معينة تختلف عن الأخرى وهذا يؤكد ان لفصيلة الدم دور كبير ومؤثر ويجب الاهتمام به والتعرف على خفاياه .

#### 2-1-4 أهمية فصائل الدم .

"حقق اكتشاف فصائل الدم ثورة في علم الطب الحديث استحق عليه كارل لاند ستينر جائزة نوبل للطب عام 1930"

ولم يكن هذا الاكتشاف مقتصرًا على الجانب الطبي وإنما تعدى ذلك ليشمل المجالات الأخرى كعلم الطب البشري والجنائي وعلم النفس وعلم التغذية. وفيما يلي نبذة عن أهمية هذه الفصائل الدموية في المجال الطبي.

تمت الاستفادة من اكتشاف فصائل الدم في الأمور التالية:

"تحديد فصيلة الدم المناسبة لكل فرد ومعرفة مدى اختلاف كل فصيلة عن بعضها البعض في حالة التبرع بالدم وما تسببه من ضرر أو وفاة في حالة نقل كريات دم حمراء تحمل مركبا لا تحمله خلايا دم المستقبل"<sup>2</sup>

(وأیضا تحدد عامل الريزوس لفصائل الدم له أهمية حيث يكون احد اسباب وفاة

الاطفال قبل او بعد الولادة مباشرة نتيجة اصابتهم بفقد دم حاد جدا)

وأیضا زاد الاهتمام في البحث عن الاسس الفسيولوجية للظواهر النفسية الطبيعية

(السوية) كالأساس الفسيولوجي لكل من التذكير والتعلم والانفعال والدافعية، كما

اهتمت الدراسات في علم النفس الفسيولوجي بدراسة الاسس الفسيولوجية للظواهر

النفسية والمرضية كالأساس الفسيولوجي لكل من الفصائل والفصام والاكتئاب

والوسواس"

نوعية فصيلة الدم التي تستطيع اخذها أو العكس

<sup>1</sup> البيان عبد المجيد فصائل الدم وأهميتها الطبية. جريدة الشرق الأوسط الخميس 5، جمادى الثاني 1428 هـ 26 يونيو 2007 العدد

<sup>2</sup>جعفر غسان مصدر سبق ذكرة. 2006. ص 23.

<sup>3</sup>يسري جبر وزينب السبكي الدم ومشتقاته مكتبة نهضة مصر ومطبعتها القاهرة: 1985. ص 33.

<sup>4</sup>الخميس خالد عبد الله علم النفس العصبي سلسلة فلسفة السلوك دار الزهراء . الرياض: 2006. ص 76.

**جدول (2-3)**  
بين نوع التبادل بين الفصائل

يمكنك اخذ فصيلة دم								اذا كانت فصيلة الدم
AB+	AB-	A+	A-	B+	B-	O+	O-	فصائل الدم
Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	AB+
		Yes	Yes		Yes		Yes	AB-
		Yes	Yes			Yes	Yes	A+
			Yes				Yes	A-
				Yes	Yes	Yes	Yes	B+
					Yes		Yes	B-
						Yes	Yes	O+
							Yes	O-

2-2 الأنماط الجسمية :-

ففي اربعينيات القرن العشرين قدم عالم النفس ويليام شيلدون نظريته عن علاقة البنية الجسدية بشخصية الانسان ، حيث انه لاحظ ان الاشخاص ذوي الاجسام المتشابهة في التكوين يكون لهم نفس سمات الشخصية، وعلى هذا فقلد قام شيلدون في كتابة(أطلس الأنسان Atlas of men بتقسيم انواع الشخصيات الى ثلاثة انماط اساسية او اولية من البنيان الجسدي (Somatotype) وذلك حسب الشكل الخارجي للبيئة الجسدية وأيضا حسب الوظائف الحيوية الداخلية .

وتعتمد الانماط الثلاثة في تقسيمها على الطبقات الثلاثة التي تتكون في الخلية الملقحة للأجنة (طبقة الاندوديرم)المسؤولة عن تكوين الجهاز الهضمي والاحشاء الداخلية طبقة المينزوديرم - المسؤولة عن تكوين الجهاز العصبي - وهذه الطبقات هي

تتمايز منها اجهزة الجسم المختلفة مع استمرار عمليات الانقسام الخلوي وتكوين الجنين ونموه والانماط الثلاثة للبنية الجسدية هي:

1-النمط الاندومورفي (البدن) Endomorphie :- ذوي الجسم الممتلئ  
اللين خصوصا عند منطقة البطن ، نحيل الاكتاف عريض الخصر، مستدير الجسم



غير حاد الزوايا ولديه الكثير من الشحم، مع بطء في نمو العظام والعضلات ويتميز بكونه بشوش وعاطفي ويحب الحياة الاجتماعية والطعام ، ويجب الراحة والاسترخاء.

2- النمط الميزومورفي (العضلي) Mesomorphic : ذوي الجسم العضلي ، عريض الاكتاف نحيل الخصر ، بارز العضلات ضخم العظام ... ويتميز الفاسي بكونه نشط ويحب الحركة وواثق من نفسه وشجاع ويحب السيطرة.

3- النمط الاكтомوروفي (النحيل) Ectomorphic : ذو الجسم النحيل دقيق البناء نحيل الاكتاف، والخصر ومسطح الصدر طويل الجسد والاطراف قليل العضلات والشحوم ... ويتميز بكونه مفكر وحساس ويميل للوحدة والانطوائية وقلق أحيانا يكون عصبي وصعب المزاج

#### 2-2-1 السمات الجسمية:-

انماط سلوكية عامه ثابتة نسبيا تصدر عن الفرد في مواقف كثيرة وتعبر عن توافقه البيئة.

اهم نظرية في نظريات السمات هي نظرية (البورت).

نظرية البورت:- يرى البورت ان السمات تنقسم لقسمين

أ- السمات العامة: وهي المشتركة بين اكثر من الناس بدرجة متفاوتة وتكون

موزعة بينهم توزيعا اعتداليا

ب- السمات الفردية: وهي التي تخص فردا معينا ، وهي السمات الحقيقية في نظر

البورت والتي يمكن من خلالها وصف شخصيته بدقة.

-السمات الرئيسية والمركزية والثانوية:

-السمات الرئيسية:- وهي سمة واحدة تسيطر على شخصية الفرد وسلوكه.

- السمات المركزية:- تتراوح بين خمس الى عشر سمات في الشخص الواحد

وتكون مميزة لشخصيته وسلوكه.

-السمات الثانوية :- هي سمات غير مميزه لشخصية الفرد ولا تظهر الى في بعض المواقف.

نقد نظرية السمات لالبورت :

1-انه لا يمكن وصف الشخصية من خلال مجموعة السمات فقط، بل لابد من معرفة العلاقة بين تلك السمات

2-ان البورت افترض وجود السمات وجودا حقيقيا في الشخصية ، رغم ان من علماء النفس من يرى ان ثبات الشخصية لا يرجع الى ثبات سمات الفرد بل بغض النظر عن بيئة الفرد.

3-ان النظرية لم تستطع وضع ابعاد للسمات الفردية وهذا يتطلب من الباحث ان يضع لكل شخص ابعادها بنفسه، وهذا من شأنه ان يثبت همه الباحث العلمي.

### 2-3 فئات الدم والأنظمة الغذائية:1

ان عملية التفاعل الكيميائي تحصل ما بين الدم والطعام الذي يتناوله الشخص، حيث نجد ان صلة الوصل ما بين فئة الدم والغذاء عامل يسمى اللكتين Lectin واللكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة في الطعام، لها خصائص ملزته (مكثلة) تؤثر في الدم.

تمتلك البكتريا والطفيليات الكتبات على غشائها تعمل كسقاطات تساعد على التثبيت ببطانات المخاطية الزلقة، وهكذا هي الحال للكتينات في الطعام اي عندما ياكل شخص طعام يحتوي على لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد الخاص في فئة الدم، حيث تستهدف اللكتينات عضوا أو جهازا في جسمكم كالكلين او الكبد أو الدماغ او المعدة.....الخ، ويمتلك عدد كبير من لكتينات الطعام خصائص تشبه مولدات المضاد الخاصة بكل فئة، ونرى ان هذه اللكتينات تصبح عدوا للفئات الاخرى.

#### 2-4 الدراسات المشابهة :

(دراسات تناولت متغير فصائل الدم مع متغيرات أخرى).

##### 1-4-2 دراسة فروكاوا (1931) الموسومة (العلاقة بين فصائل الدم

والسلوك العادي للفرد)اليابان:- وتهدف الدراسة الى الكشف عن مدى وجود ارتباط بين فصائل الدم وسلوك الفرد العقلية وكانت عينه البحث هو متطوعين من أفراد المجتمع الياباني حيث توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:  
هناك ارتباط وثيق بين فصائل الدم وتصرفات الانسان العادية، فقد أظهرت النتائج اشتراك فصيلتي B&O في النشاط والحيوية (التفكير العقلي) بينما اظهرت فصائل الدم من النوع AB&A على تصرفاتهما السلبية والجمود.

##### 2-4-2دراسة كاتل وآخرون(1964،cattell et ai) الموسوعة (فصائل

الدم وسمات الشخصية ) الولايات المتحدة الامريكية.

-تهدف الدراسة الى التعرف عن العلاقة بين فصائل الدم وسمات الشخصية وكانت عينة البحث هم الطلاب الإيطاليين والطلاب الامريكان من اصول ايطالية في اربع مدن مختلفة ،وبلغ عددهم 581 طالبا وبلغ متوسط أعمارهم 41 سنة تم تصنيفهم وفقا لنظام ABO حيث توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- هناك علاقة دالة بين افراد العينة من نوع فصيلة الدم A في سمة جمود التفكير أكثر من غيرهم من ذوي الفصائل الدم الآخرين ، وايضا دلت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فصيلتي الدم A،AB في عامل الاكتفاء الذاتي مقابل الاجتماعية

##### 3-4-2 دراسة جاد(1995) الموسوعة (علاقة بعض المتغيرات النفسية

بفصائل الدم ) جمهورية مصر العربية

-وتهدف الى الكشف عن طبيعة الفروق بين فصائل الدم ABO في قدرات التفكير والابتكار والسمات المرتبطة بة سلبيا او ايجابيا.

والعينة تكونت من 305 طالبا و 100 من تلاميذ الصف الرابع من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لتمثيل مرحلة الطفولة المتأخرة و100 من طلاب الصف الثاني الاعدادي لتمثل مرحلة المراهقة المبكرة و105 من بين طلاب الصف الثاني الثانوي لتمثل مرحلة المراهقة المتأخرة حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الذكور في الطلاقة وقوة الأنا والانا الاعلى والخيال والشعور بالإثم والمرونة والأصالة والذكاء والسيطرة والتحمس.

## 2-5 مناقشة الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة ومقارنتها مع دراستنا الحالية تبين ما يأتي أولاً: أوجه التشابه :

- 1-تتشابه دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة من حيث متغيرات فصائل الدم المدروسة.
  - 2-تتشابه دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في عدد العينات غير متساوي نسبة الى فصائل الدم
  - 3-تتفق مع الدراسات المتشابهة في توضيح الفروق بين فصائل الدم وبعض المتغيرات الأخرى.
  - 4-تتفق مع الدراسات المتشابهة باستخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.
  - 5-تتشابه مع الدراسات المتشابهة في استخدام الوسائل الاحصائية لمعالجة بيانات البحث.
- ثانياً: اوجه الاختلاف:

- 1-تختلف دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة انها درست فصائل الدم من الناحية النفسية والفلسجية
- 2-ان الدراسات السابقة كانت عينه البحث هم افراد من طلاب مدارس على عكس دراستنا الحالية فكانت عينة البحث والذين يمثلون طلاب المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في منطقة الفرات الاوسط ومجموعه من لاعبي كره القدم

- 3-تختلف دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة في العينات المستخدمة سواء في الحجم والجنس وانواع الفعالية والمهنة.
- ثالثاً -مدى الاستفادة:

- 1- الاستفادة من الاطار النظري والدراسات السابقة في توسيع آفاق البحث العلمي وتزويده بالمعلومات العلمية الفنية والتي لها علاقة مباشرة بمجريات البحث.
- 2- 2-لقاء الضوء على الطريقة المناسبة في سير الاجراءات العلميه والتطبيقية

لدراسة الحالية

### الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

1-1 منهج البحث :-

هي الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تعرض على الباحث اختيار المناسب منه للكشف عن الحقيقة ، ونظرا لما تتطلبه طبيعة البحث واهدافه الموضوعية فضلا عن المشكلة المطروحة عمد الباحث الى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث

3-2- مجتمع وعينة البحث :-

تعرف العينة بأنها مجموعة من الوحدات او المشاهدات التي يتم اخذها من مجتمع البحث بطريقة مختلفة يطلق عليها اسم طرق المعاينة تم تحديد مجتمع البحث البالغ (70) من لاعبي كرة القدم والساحة والميدان والكرة الطائرة لجامعتي القادسية والتمثلي وتم تصنيفهم على وفق فصائل الدم زكما مبين في الجدول ادناه

• لا نحتاج الى التجانس

جدول ( 3 - 1 ) يبين ( اسماء الجامعات وتصنيف اللاعبين وفق فصائل الدم )

اسم الجامعة	الفعالية	A	B	AB	O	-A	-B	-AB	O-	المجموع
جامعة القادسية	ساحة وميدان	4	1	-	3	1	-	-	1	10
	كرة القدم	2	2	2	10	1	1	1	1	20
	كرة الطائرة	1	1	-	2	-	-	1	2	7
جامعة المثنى	ساحة وميدان	2	2	-	3	-	-	1	-	8
	كرة القدم	3	2	2	6	1	1	1	-	16
	كرة الطائرة	1	-	2	3	1	-	1	1	9

<sup>1</sup> رضوان . سر الديكرة الطائر هنا لاحصاء الابارامتري . دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1988 ، ص 48

### 3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة :

- أستمارة أستبيان
- المصادر والمراجع
- مقياس القلق النفسي
- مقياس الرضا الحركي
- كت فصائل الدم
- لا تسيت لوخز الاصبع
- ديتول مادة معقمة
- قطن
- عيدان خشبية ( لمزج الدم والمادة )
- قنينة A أزرق اللون
- قنينة 8 اصفر اللون
- قنينة D أبيض اللون
- سلايد (زجاجة)
- ائقال حديدية
- ميزان طبي لحساب اوزان الطلاب

## 4-3 خطوات اجراء البحث

### 4-3-1 تحديد متغيرات البحث.

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث السابقة قام الباحث بتحديد متغيرات الدراسة وهي

- 1- المتغيرات النفسية القلق-الرضا الحركي
- 2-المتغيرات الفسلجية -الكتلة - النمط - العمر

### 4-3-2 المتغيرات النفسية:-

4-3-2-1 3-4-2-1 القلق النفسي ؛ تم تحديد متغير القلق النفسي على مجموعه من عينه البحث والبالغ عددهم (70) طالبا ولاعبا من الجامعتين السابق ذكرهما وقدم الباحث المقياس لخبراء علم النفس وكان المقياس مكون من مجموعه من الفقرات وتم ترشيح واختيار (30) فقره تم تقديمها باستمارة استبيان على عينة البحث وقد تم استخراج المعلومات لكل طالب وفق فصائل الدم كما مبين في الجدول في الملحق رقم (1) يبين فقرات ومقياس القلق النفسي.

4-3-2-2 3-4-2-2 الرضا الحركي:- تم وضع هذا المقياس المؤلف من (45) فقره وبالموافقة من قبل الخبراء ووضع مفتاح للمقياس بالدرجات من (1-5) الذي تم من خلاله اجراء تجربة على عينة البحث البالغ عددها (70) طالبا حيث تم وضع الفقرات في استمارة استبيان وتوزيعها على عينة البحث السابق ذكرها وتم جمع درجات المقياس لكل طالب حسب ما هو مدون في الاستمارة والجدول التالي يوضح بنود استمارة استبيان الرضا الحركي المقدم للخبراء وعينة البحث الجدول (2). في ملحق رقم (2).

طريقة تعين فصائل الدم:

يمكن تعيين فصيلة الدم بإضافة قطرة من دم الشخص المراد تعيين فصيلة دمه الى قطرة من الجسم المضاد لـ A(anti-A) واخرى الى قطرة من الجسم المضاد لـ B(anti-B) للجسم المضاد لـ anti-DRh) او (anti-Rh) وذلك على شريحة زجاجية نظيفة ثم مزج القطرتين في كل حال بواسطة عود ثقاب نظيفة فاذا حدث تكتل في الدم المضاد كان ذلك دليلا على التلازن اما اذا بقي المزيج متجانسا (اي الكريات الحمر منفصلة عن بعضها) كان معنى ذلك عدم حدوث تلازن<sup>2</sup>

## 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:-

بعد تحديد متغيرات البحث والاطلاع على طريقة تعيين فصائل الدم اخذ الباحث بتجربة استطلاعية تضمن فيها على (5) لاعبي لإخضاعهم الى التجربة الاستطلاعية بأخذ عينات دم لمعرفة نوع فصيلة الدم التي يحملها اللاعب وقد تبينت هذه التجربة بتاريخ (20/1/2018) الساعة التاسعة صباحا لغرض التأكد من نوع فصائل دم اللاعبين من طلبة جامعه القادسية . والتعرف على جزء من العينة البحث والتعرف على متغيراتهم النفسية والفسلجية

### 3-4-3 المتغيرات الفسلجية:-

1-3-4-3 الكتلة:- كما مر في الدراسات اللياقة باستخراج كتلة الجسم والذي يتم من خلال حساب طول الجسم بالمتر المربع الكامل لطول الجسم ومقسم على وزن الجسم الكلي ومن خلال هذه الدراسة قام الباحث بأخذ اوزان اللاعبين مستخدم جهاز (الميزان الطبي لحساب اوزان الطلاب) لعينة البحث بالكامل ومن ثم تم وضع هذه البيانات في جدول نتائج عينة البحث التي ادت بدورها الى علاقة ارتباطيه بين فصائل الدم والكتلة لكل فعالية وعينه حسب فصيلة الدم والجدول في ملحق رقم (3) يبين متغيرات الفسلجة (الكتلة) مع فصائل الدم.

2-3-4-3 النمط:- حسب الدراسات السابقة التي قامت بدراسة الانماط الجسمية

للشخصية حسب نظريات الشخصية وهي:

1-نظرية الانماط :- هذه النظريات تصنف الناس الى انماط لكل نمط مجموعه من الصفات ومنها:

-النظريات القديمة (نظرية هيبوقراط) اما النظريات الحديثة فقد تضمنت قسيمين :  
هما

ا- نظرية الانماط الجسمية (نظريه كرتيشيمر - نظرية شيلدون)

ب-النظريات النفسية:-نظرية كارل يونج- نظرية هيبوقراط . قسمت الى ثلاث أنماط

<sup>1</sup>صالح محمد سليم و عبد الكريم محمد علم حياة الانسان دار الكتب للطباعة الموصل: 1982.ص402.



1- النمط الدموي:- يتميز بالنشاط، والمرح والتفاؤل وسرعه الاستثارة وسرعة الاستجابة

2- النمط السوداوي:- ويتميز بالانطواء والتأمل وبطء التفكير والتشاؤم والميل للحزن

3- النمط الصفراوي:- ويتميز بسرعه الانفعال والغضب وحدة المزاج والصلابة والقوه

وصنفت كذلك النمط الى (نحيف-عضلي-بدين) كما مر ذكره في الانماط وعلى أساس هذا التصنيف قام الباحث بتصنيف عينة البحث ومعرفة انماطهم الجسمية من خلال استمارة الاستبيان والمقدمة للعيه  
3-5 التجربة الرئيسية:-

بعد استكمال الاجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية تم التطبيق على عينة قوامها (70) طالبا من طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي القادسية والمثنى للعام الدراسي(2017/2018) وقد تم اخذ العينات في قاعات كليات الجامعتين المعنيتين بالبحث واستغرقت مده امتدت من (10/2/2018) الي (16/2/2018) بواقع ثلاثة ايم لكل محافظة حيث كتّن تسلسل التجربة في اليوم الاول بأخذ الطلبة ولاعبين الى المختبرات لفحص فصائل الدم وفي اليوم الثاني اخذت معلومات الطلبة والتعرف على متغيراتهم النفسية والفسلجية ونوع الفعالية وفي اليوم الثالث تم تقديم استمارة استبيان تحتوي على مقياسين القلق النفسي والرضا الحركي لعيه البحث ومن ثم جمع المعلومات واستخراجها. وقد تم العمل بإشراف الباحث ومساعد فريق العمل المساعد وبعد اتمام التجربة تم تفرغ الاستمارات واستحصال البيانات، ومن ثم اجري المعالجات الاحصائية.

## 3-6 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لأجراء

العمليات الاحصائية التالية :

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-قيمة الارتباط

SIG-4

5-مقاييس واستمارة استبيان

## الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

جدول رقم (1-4)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الارتباط المحسوبة والارتباط بين فصائل الدم والمتغيرات عينة البحث

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	SIG	الدلالة
الكتلة	72.771	11.64	-0.106	0.382	عشوائي
العمر	25.728	5.563	-0.094	0.437	عشوائي
القلق	105.1	18.152	-0.295	0.013	معنوي
الرضا	105.957	14.058	-0.423	0.000	معنوي
النمط	2.345	1.15	0.514	0.02	معنوي

من خلال الجدول (1-4) نلاحظ ان هناك علاقة عشوائية ما بين فصائل الدم والكتلة والعمر.

ونلاحظ ايضا بان هناك علاقة ما بين فصائل الدم والعوامل النفسية وهي القلق والرضا الحركي.

فنلاحظ ان قيمة معامل الارتباط اتجهت بالعداد السالب العكسي فيعني ان فصيلة الدم (0) فيتصفون بالإرادة القوية والثقة بالنفس والانبساط والاجتماعية والاهتمام بالآخرين والشهامة والايجابية والاستقلالية وسهولة التكيف مع الآخرين عكس الفصائل الآخرين الذي معظمهم يتصفون بالإحساس والعصبية بالمواقف .

وهناك بحوث درست الفصائل فيما بينهما وعلاقتها بالعوامل النفسية الأخرى فنلاحظ ان متغير فصائل الدم لديهم يتسم بالغضب والاكتئاب والقلق.

ان الفرق العشوائي بين فصائل الدم على ان الدم ليس لها علاقة بكتلة حيث ان كتلة الجسم تعتمد على طبيعة النظام الغذائي المتبع من قبل الرياضي وهذا ينقلنا الى موضوع آخر وهي الطبيعة التي يعيش فيها الرياضي من نوع الغذاء والذي يتناوله وكذلك العامل الوراثي لهو دور في كتلة الجسم. اما علاقة فصائل الدم بالعمر فكانت العلاقة غير معنويه وهذا يدل على قصر او طول العمر ليس له علاقة بصنف الدم.

ومن الجدول (1-4) كذلك نلاحظ بان قيمة الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث (الكتلة – العمر – القلق – الرضا – النمط) حيث كانت

المتغير	الوسط الحسابي
الكتلة	72.771
العمر	25.728
القلق	105.1
الرضا	105.957
النمط	20345

قيمة الانحراف المعياري لمتغيرات البحث (الكتلة – العمر – القلق – الرضا – النمط) حيث كانت

المتغير	الانحراف المعياري
الكتلة	11.64
العمر	5.563
القلق	18.152
الرضا	14.058
النمط	1.015

حيث كانت قيمة الارتباط لفصائل الدم مع كتلة الجسم تبلغ (-0.106)  
حيث كانت قيمة الارتباط لفصائل الدم مع العمر (-0.094)  
حيث كان الفرق عشوائي لان قيمة SIG تبلغ (0.382) لكتلة الجسم بينما تبلغ (0.437) لمتغير العمر SIG

حيث كان الفرق معنوي للمتغيرات القلق والرضا والنمط معنوي وقد بلغت قيمة SIG كما في الجدول :

المتغير	SIG	الدلالة
القلق	0.013	معنوي
الرضا	0.000	معنوي
النمط	0.02	معنوي

## الفصل الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 5-1 الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها استخدم الباحث ما يلي :

- 1- ان فصائل الدم ليس لها علاقة معنوية مع كتلة الجسم والعمر.
- 2- ان فصائل الدم لها علاقة معنوية مع (النمط الجسمي والقلق والرضا)

#### 5-2 التوصيات :-

على الرياضي تنوع الطعام الذي يتناوله يجب ان يحتوي على مواد تساعد الفصائل على القيام بمهامها .

## المصادر:

### المصادر العربية:

1. البوابة العربية. بنك الدم للكتاب admin:ص 1-2.
2. البشاوي. مهند حسين واحمد محمود اسماعيل . فسيولوجيا التدريب البدني. ط1. دار وائل للنشر . عمان :2006. ص 154.
3. البوابة العربية .بنك الدم للكتاب admin:ص 201.
4. جعفر. غسان فصائل الدم .دار الحكايات للطباعة والنشر.بيروت:2006.ص18
5. البيان . عبد المجيد .فصائل الدم وأهميتها الطبية . جريدة الشرق الاوسط الخميس 5 ، جمادي الثاني 1428 هـ 26 يونيو 2007 العدد 10432.
6. جعفر . غسان .مصدر سبق ذكرة.2006.ص 23.
7. يسري .جبر وزينب السبكي. الدم ومشتقاته .مكتبة نهضة مصر ومطبعتها .القاهرة :1985.ص33.
8. الخميس .خالد عبد الله علم النفس العصبي-سلسلة فلسفة السلوك .دار الزهراء . الرياض :2006.ص76.
9. دادامو .بيتر وكاترين وبيتي (ترجمة)فاديا عبدوش وعبير منذر .أربع فئات دم اربع انظمة غذائية .دار الفراشة للطباعة والنشر.بيروت:2004.ص35.
10. رضوان محمد نصر الديكرة الطائهننا لاحصاء الابارامتري .دار الفكر للطباعة والنشر .القاهرة :1988.ص 48.
11. صالح .محمد سليم وعبد الكريم محمد. علم حياة الانسان .دار الكتب للطباعة .الموصل :1982.ص402.

## المصادر الإنكليزية

1 - www.fathsch.com-BLOOD.doc

2-Furokawa.T.Anexperinental study of the vrelation between blood groups and mental dispositious and ist

3-applications.Japanese-jouhal-of-psycholog.(6).p1-4g.1931

[WWW.Fathsch.com-BLOOD.doc](http://WWW.Fathsch.com-BLOOD.doc)

## ملحق رقم (2)

الدرجات					العبارات	ت
5	4	3	2	1	زملائي يعتقدون ان قدرتي على الحركة جيدة	1
5	4	3	2	1	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	2
5	4	3	2	1	عندي القدرة على المحافظة على اتزان جسمي اثناء ادائي لبعض المهارات	3
5	4	3	2	1	استطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب	4
5	4	3	2	1	لدي القدرة على الجري بسرعة	5
5	4	3	2	1	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	6
5	4	3	2	1	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	7
5	4	3	2	1	استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات	8
5	4	3	2	1	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	9
5	4	3	2	1	استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جدا	10
5	4	3	2	1	استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة	11
5	4	3	2	1	استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق او الحواجز	12
5	4	3	2	1	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	13
5	4	3	2	1	استطيع ثني ومد جسمي بسهولة	14
5	4	3	2	1	استطيع ان أقوم بأداء حركات بدنية افضل من معظم زملائي	15
5	4	3	2	1	استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	16
5	4	3	2	1	استطيع السباحة لمسافة طويلة	17
5	4	3	2	1	استطيع ان اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	18
5	4	3	2	1	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	19
5	4	3	2	1	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	20
5	4	3	2	1	عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية	21
5	4	3	2	1	انا راض تماما عن قدرتي الحركية	22
5	4	3	2	1	استطيع حفظ توازني اثناء المشي	23
5	4	3	2	1	لي القدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى	24
5	4	3	2	1	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك	25
5	4	3	2	1	استطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الاخرين اثناء الحركة	26
5	4	3	2	1	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك	27
5	4	3	2	1	استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الامر ذلك	28
5	4	3	2	1	استطيع الوثب اماما لمسافة معقولة	29
5	4	3	2	1	استطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	30



## ملحق (2) يبين فقرات مقياس الرضا الحركي

الدرجات				العبارات	ت
				اشعر بالاسترخاء في جسمي	1
				اشعر بالنرفزة	2
				اخشى الهزيمة	3
				اشعر برعشة في بعض اطرافي	4
				احس بالاضطراب	5
				اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة	6
				احس بمغص (او توتر) في معدتي	7
				احس بعد الاستقرار	8
				بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة	9
				اشعر بانني في احسن حالاتي البدنية	10
				اشعر بان ريقى ناشف	11
				روحي المعنوية مرتفعة	12
				فكري مشغول خوفا من سوء مستوي في المباراة	13
				اشعر بان جسمي مشدود	14
				اشعر بالاطمئنان	15
				دقات قلبي سريعة جدا	16
				ترادوني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة	17
				احس بالارتباك	18
				بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستوى ادائي	19
				اشعر بصداع بسيط في راسي	20
				اشعر بالتوتر العصبي	21
				اخشى من عدم اجادتي	22
				اشعر بالراحة الجسمية	23
				اشعر بالانزعاج	24
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	25
				اشعر بان جسمي متوتر	26
				معنوياتي منخفضة	27
				كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي	28
				احس بالتعب في بعض عضلاتي	29
				اشعر بثقة في نفسي	30
				ينتابني بعض التشاؤم	31
				اعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد	32
				احس بالعصبية	33
				اشعر بانني سأظهر بأحسن حالاتي في المباراة	34
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	35
				اشعر بالأمان	36
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة	37
				احس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	38
				اعصابي مسترخية	39
				اجد نفسي افكر في عدم قدرتي على اكمال المباراة	40
				اشعر بانني مرتاح جسميا	41
				اشعر بالضغط العصبي	42
				عندي ثقة بالفوز في المباراة	43

ملحق رقم (3)

يبين أسماء الجامعات وتصنيف اللاعبين وفق فصائل الدم

المجموع	O-	-AB	-B	-A	O	AB	B	A	الفعالية	اسم الجامعة
10	1	-	-	1	3	-	1	4	ساحة وميدان	جامعة القادسية
20	1	1	1	1	10	2	2	2	كرة القدم	
7	2	1	-	-	2	-	1	1	كرة الطائرة	
8	-	1	-	-	3	-	2	2	ساحة وميدان	جامعة المثنى
16	-	1	1	1	6	2	2	3	كرة القدم	
9	1	1	-	1	3	2	-	1	كرة الطائرة	

#### ملحق رقم (4)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم فقرات مقياسي القلق والرضا  
الحركي  
الدكتور.....المحترم

يروم الباحث ( صابرين عامر شنان – جميلة عبد علي كريم ) طالب دراسة اولية في  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية اجراء بحثه الموسوم:  
(فصائل الدم وعلاقتها ببعض المؤثرات النفسية والفسلجية ونوع الفعالية ))  
ولما كان لرأي حضرتكم أثرة البالغ والهام فقد حرص الباحث على استشارتكم في  
ذلك يرجى التفضيل بوضع علامة (1) امام الفقرات التي ترونها مناسبة واطافة أي  
فقره ترونها ضرورية وهامه .

صابرين عامر شنان

جميلة عبد علي كريم

ملحق رقم (5)

يبين أسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. مي علي عزيز	اختبار ومقاييس	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د. أسعد عدنان	فسلجة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. أسعد علي سفيح	علم النفس	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. مشرق عزيز طنيش	تدريب رياضي - كرة يد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د. وسام شلال	طب رياضي - ساحة وميدان	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. محمد مطر عراك	كرة قدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة