

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة

بن رقية عابد. جامعة حسبية بن بو علي معهد التربية البدنية والرياضية الشلف ملخص.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب الأمامي في كرة السلة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا من فريق أولمبيك مدينة غليزان لكرة السلة أشبال، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة. المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي والمهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط. بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتصويب الأمامي والمهارات العقلية، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي. وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي مع التدريب المهاري في تعليم مهارة التصويب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

الكلمات الدالة: التدريب العقلي، التصويب الأمامي، كرة السلة، التصور العقلي، تركيز الانتباه.

Abstract.

This study aimed to know the the mental training program contribution to improve the skill level of frontal-shooting in basketball, the study sample consisted of 20 players from relizane Olympique City of Basketball (cadets), researcher has used experimental method ,with experimental and control groups, two groups of 10 players for each group. The experimental group is applied by skill and mental training program, and the control group, which is applied by the skill training program only.

The results showed the existence of significant differences between the experimental and control groups in the dimensional measurement lateral-shooting and mental skills, and in favor of the experimental group that used the mental training program.

The researcher recommended using mental training program with skill training in teaching the skill of the frontal -shooting because of their importance in raising the skill level of performance.

Key-words: Trends, addiction, drugs, sports activities, attitude.

1. مقدمة.

اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته لأفراده للمبادئ الأساسية للعبة، فهذا "مايسنر" و "ميرز" يقولان "إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤدوا التمريرات بسرعة و أحكام و توقيت مضبوط و أن يصوبوا نحو الهدف بسرعة و دقة، و أن يحرکوا أرجلهم بخفة و تحكم و خداع (معوض، 2003، 38). و أدت زيادة الإهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور المزيد من الضغوط على اللاعبين، و إلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء، و أصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب النفسي و العقلي تقابل هذه الاحتياجات،(Deuff, 2002, 13) و تعمل على التغلب على الظروف الضاغطة و مساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي (شمعون، 1999، 497).

و يعتبر التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة (إسماعيل، 2001، ص 79) و تلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، و إغفال هذا الدور و عدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات و تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و كذلك النواحي مهارية و الخطئية، و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى لباقي جوانب الإعداد للاعب، حيث كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي (شمعون، 1996، 166). و لاعب كرة السلة كغيره من اللاعبين، فإن تحسين أداءه بشكل عام يتطلب الإلمام بجميع الطرق و الوسائل التي تفضي إلى ذلك، و حاجته إلى التدريب العقلي لتحسين مهاراته كما حاجته إلى التدريب المهاري، و الواقع الذي يطرح نفسه هو مدى إستفادة لاعبي كرة السلة من هذا النوع من التدريب و ما مدى إدراكهم لأهميته.

من هذا المنطلق فكر الباحث في إجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية و دور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء للاعبين لكرة السلة لمرحلة أشبال، و إختار عينة البحث من فريق أشبال غليزان لكرة السلة. فبعد تحديد الباحث لإشكالية البحث و الغرض المرجو منه، سيقوم فيما يتعلق في الجانب النظري بتسليط الضوء على الإعداد النفسي و النقاط الهامة التي يحتاجها المؤطر أو المدرب الرياضي و اللاعب على حد سواء، و هذا كمدخل لفصل التدريب العقلي و المهارات التي سيتطرق إليها الباحث في برنامج التدريب العقلي. و من ثم الإحاطة بمهارة التصويب في كرة السلة و أنواعه، و الخصائص النفسية للاعب و تغيراته في هذه المرحلة الحرجة من العمر. من منطلق أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المتعلقة. (إسماعيل، 2001، 97). و بإعتبار التصويب نحو السلة من المهارات الأساسية و تحتل المرتبة الأولى من حيث الأهمية حسب ما توصل إلى ذلك العديد من الباحثين (زيدان، 1997، 59).

و على ضوء ما تقدم من آراء الباحثين و الخبراء بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية بصفته لاعب سابق في كرة السلة لعدة سنوات، و احتكاكه بالمدرسين لكرة السلة لاحظ أن التدريب العقلي لتحسين المهارات الأساسية لكرة السلة لا يدخل ضمن البرنامج التدريبي المسطر فمن المنطلق يطرح الباحث التساؤلات التالية:

- هل يسهم التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة؟

- هل يؤثر التدريب العقلي في تحسين المهارات العقلية للاعب كرة السلة؟

و من أهداف البحث:

- إعداد برنامج للتدريب العقلي يشمل (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة؛

- معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب الأمامي نحو السلة؛

- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي في تحسين مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للاعب.

2. الخلفية النظرية.

في هذا الجانب من البحث سنعرض أهم مصطلحات البحث و كذا الدراسات المشابهة.

- مصطلحات البحث: **التدريب العقلي**، هو تصور أو تخيل المهارة عقليا دون الأداء الفعلي لها؛ **المهارة**، أداء متميز في مجال معين لتحقيق هدف معين بقدر كبير من الإتقان و الثبات؛ **إسترخاء**، هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس؛ **التصور العقلي**، هو إستدعاء خبرة مر بها الفرد أو إكتسابها عقليا، بمكوناتها البصرية و السمعية و الحركية و الإنفعالية؛ **تركيز الانتباه**، هو القدرة للفرد على حصر بؤرة إهتمامه بمثير مرتبط لفترة من الزمن.

- **دراسة شوية بوجمعة (2009):** "تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية". هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في نتائج محاور التدريب العقلي والإختبارات المهارية في الجمباز في الإختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث. توصل إلى أنه هناك علاقة ارتباط موجبة بين نتائج المهارات النفسية التي هي قيد الدراسة وإختبارات المهارات الحركية.

- **محمود الأطرش (2008):** "تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم". هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية - الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه "على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند أفراد المجموعة التجريبية. برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث. - برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

- **دراسة لطفى (1998):** "تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تركيز الانتباه والقدرة على الإسترخاء واستنتاج الباحثة ما يلي :- التدريب الذهني له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الإسترخاء. - طور التدريب الذهني مهارة الرمية الحرة. 3- تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

3. المنهجية.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يلائم طبيعة البحث، بإستخدام مجموعتين، الأولى ضابطة و الثانية تجريبية و طبق على المجموعة الثانية برنامج التدريب العقلي و إستعان بالقياسات القبليّة و البعدية للمجموعتين.

1.3 مجتمع وعينة البحث.

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة أشبال لمدينة غليزان، و تم إستبعاد (4) لاعبين من العينة و ذلك لمشاركتهم في الدراسة الإستطلاعية. و بقي (20) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية العدد، (10) لاعبين في المجموعة التجريبية، و (10) لاعبين في المجموعة الضابطة، و تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في جانب مهارة التصويب و في جانب المهارات العقلية، و التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و التي قد أوضحتها الدراسات السابقة، بحيث راعى الباحث أن تكون التجانس بين أفراد المجموعتين إلى حد لا يؤثر على مصداقية النتائج، و طبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريب العقلي المتمثل في مهارات (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، و تركيز الانتباه) بالإضافة إلى التدريب المهاري في كرة السلة، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها التدريب المهاري فقط.

2.3 سير الدراسة.

- **الدراسة الإستطلاعية:** كانت من: 2011/01/30. إلى غاية 2011/02/08. و هذا من أجل تهيئة الظروف بغية أن يكون العمل الخاص بالبحث مبني على أسس علمية و لضبط كل المتغيرات التي قد تطرأ على التجربة الرئيسية.

- **الإختبارات القبليّة:** كانت في اليوم الموافق لـ 2011/02/15. و هذا خاص بالمجموعة الضابطة.

و كانت في يوم: 2011/02/16. بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- **تطبيق البرنامج:** بدأ الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي و المهاري للمجموعتين التجريبية و الضابطة معا ، وكان من يوم: 2011/02/19. إلى غاية: 2011/04/14.

- **الإختبارات البعدية:** بعد الإنتهاء من البرنامج و لمعرفة النتائج قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية في يومي: 2011/04/16. بالنسبة للمجموعة الضابطة. و 2011/04/17 للمجموعة التجريبية.

- **الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:** المتغير المستقل، تمثل في برنامج التدريب العقلي المقترح؛ المتغير التابع و تمثل في مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة.

3.3 أدوات البحث.

إن إختيار الباحث لأدوات البحث بشكل دقيق، من شأنه أن يوفر لبحثه المسار الصحيح الذي يحقق له ما يطمح إليه و إكتشاف الحقائق العلمية و الموضوعية، كما عليه أن يحضر تلك الأدوات و يجعلها قابلة للإستخدام في منهجه العلمي، و في الدراسة الحالية قد إستعان الباحث بمجموعة من الوسائل و الأدوات العلمية و التي تمثلت في:

- **الوسائل:** / جهاز كمبيوتر محمول hp. /جهاز عرض data show من نوع epson. /كامير تصوير من نوع samsung. / 10 بسط مطاطية من نوع jump. /ميزان طبي لقياس الوزن. / أداة قياس الطول. / ميفاتية وصافرة. /إستمارة تسجيل النتائج لمحاولات التصويب / أشرطة (CD) لمهارة التصويب للاعبين محترفين. /كرات سلة. /قاعة منعزلة داخل الملعب.

- **الوسائل الإحصائية المستعملة:** لقد إستعان الباحث ببرنامج المعالجة الإحصائية (S.P.S.S). - المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - معامل الإرتباط. - إختبار (t) ستودنت. - قانون نسب التحسن.

- **القياسات المورفولوجية:** تم أداء القياسات المورفولوجية للاعبين من حيث الوزن و الطول بواسطة ميزان طبي يقيس الوزن بالكيلوغرام، و أداء قياس الطول بالسنتيمتر.

- **الإختبارات:** لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات المهارية و العقلية، بعد الرجوع إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة، و كذا رأي الدكاترة في الإختصاص..

- **الإختبار لمهارة التصويب:** - إختبار التصويب الأمامي.

- **الإختبارات العقلية: مقياس القدرة على الإسترخاء،** قد قام أحمد السويدي (1982) بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق المحكمين وأوضح النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) ، كما قام بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الإختبار ، و أشارت النتائج إلى ثبات المقياس بنسبة (0.61). **مقياس التصور العقلي** و هذا المقياس وضعه "رينر مارتينز" و أعده للعربية "أسامة كامل راتب" تحت عنوان "مقياس التصور العقلي" "sport emagery scale" و يهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي. **مقياس تركيز الانتباه في كرة السلة،** قام كل من جفري سمرز ، كيرين ميلر و ستيفان فورد (1991) من جامعة مالبورن بأستراليا بتصميم مقياس أسلوب الانتباه في كرة السلة على نمط مقياس "نيدفر" و بإستخدام نفس أبعاده السبعة مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة، و أطلقوا عليه اسم "إختبار أسلوب الانتباه في كرة السلة" و قاموا بعرض الـ(59) عبارة التي تقيس الأبعاد السبعة لأسلوب الانتباه لإختبار "نيدفر" ، ولكن بإستخدام تعبيرات و مواقف و أحداث في لعبة كرة السلة بدلا من التعبيرات و المواقف و الأحداث العامة في إختبار الانتباه العام. و قد قام محمد علاوي بتعريب الإختبار و تقنيته

4.3 الأسس العلمية للأداة.

- **الصدق:** إستخدمنا معامل صدق المحتوى بعرض الإختبارات المهارية و المقاييس العقلية على المختصين حيث أفروا صدق المحتوى لهذه الإختبارات، و هذا يعني أن الإختبارات تقيس ما وضعت لأجله. و قد قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارات.

- الثبات: تم حساب ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة في إجراء التجربة، وكذلك حساب ثبات المقاييس الخاصة بالمهارات العقلية من خلال إستخدام معامل الارتباط "بيرسون" "pearson" حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة من المجتمع الأصلي من فريق "أولمبيك مدينة غليزان" لكرة السلة أشبال متكونة من (4) لاعبين، وذلك يوم 2011/01/30. وبعد مرور (8) أيام 2011/02/08 قام بإعادة نفس الإختبارات في نفس الظروف السابقة، وبعد تحليل النتائج قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات، وكانت نسبة ثبات الإختبارات معتبرة جدا.

- الموضوعية: إن الإختبارات التي قام بها الباحث واضحة وسهلة الفهم، وخاصة من حيث الأسئلة فإنها موجهة لجميع الأعمار، كما أنها غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، بالإضافة إلى أنها لقيت الموافقة بالإجماع من طرف المحكمين الذين عرضت عليهم هذه الإختبارات و المقاييس.

- المدة الزمنية للبرنامج: تم الموافقة مع المختصين على فترة تطبيق البرنامج التي كانت لمدة (8) أسابيع من 2011/02/19 و إلى 2011/04/14. و ما مجموعه (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة.

4. عرض النتائج.

يتضح من الجدول رقم (01) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغير المهاري التصويب الجانبي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية (18).
الجدول رقم 01: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي للمتغير المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغير المهاري	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية 2.10	المتغير المهاري
		ع	س	ع	س		
التصويب الأمامي	نقطة	18.1	3.17	24.4	2.91	4.62	دال

يتضح من الجدول رقم (02) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتغيري التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية (18).
يبين لنا الجدول رقم (03) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير تركيز الإنتباه بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية (18).
الجدول رقم 02: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغير التصوري العقلي والقدرة على الإسترخاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية 2.10	المتغير التصوري العقلي والقدرة على الإسترخاء
		ع	س	ع	س		
التصور البصري	درجة	10.7	1.25	14.9	1.19	7.66	دال
التصور السمعي	درجة	10.7	1.05	14.7	1.15	8.05	دال
التصور الحس حركي	درجة	10.4	1.34	14.4	1.42	6.4	دال
التصور الإنفعالي	درجة	10.1	0.56	14	1.24	9	دال
التصور الكلي	درجة	41.9	1.79	58	3.16	14	دال
القدرة على الإسترخاء	درجة	32.1	3.03	47.8	2.14	13.3	دال

الجدول رقم 03: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة والتجريبية.

المتغير تركيز الإنتباه	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية 2.10	المتغير تركيز الإنتباه
		ع	س	ع	س		
تركيز إنتباه خارجي واسع	نقطة	19.4	2.06	28.1	1.19	9.77	دال
تحميل زائد لمثيرات خارجية	نقطة	32.5	4.43	45.1	4.22	7.31	دال
تركيز إنتباه داخلي واسع	نقطة	22.9	2.72	30.9	6.2	6.71	دال
تحميل زائد لمثيرات داخلية	نقطة	23.8	4.46	34.5	3.95	5.67	دال
تركيز إنتباه ضيق	نقطة	29.9	3.08	44.1	4.55	8.21	دال
تقليل تركيز الإنتباه	نقطة	38.3	6.41	56.8	5.22	7.07	دال
معالجة المعلومات	نقطة	48.7	7.25	72.6	6.36	7.83	دال
تركيز إنتباه كلي	نقطة	21.6	14.9	31.3	9.57	17.3	دال

5. مناقشة النتائج.

1.5 مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري.

يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وتبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويب الأمامي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة

التجريبية، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و تركيز الإنتباه لصالح القياس البعدي.

و يعزو الباحث التحسن إلى تأثير التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية بالموازات مع التدريب المهاري في كرة السلة، حيث حققت هذه المجموعة فروقا معنوية في مهارة التصويب الأمامي و المهارات العقلية ، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح لمهارة التصويب بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين لأداءها بطريقة سليمة و عزل جميع المثيرات غير المرتبطة ، سمح بتكوين صورة مثالية داخل العقل و بالتالي تشكيل إنطباع صحيح و خالي من الأخطاء ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء (شمعون، 1996، 219) ، و أيضا يتفق مع ما ذكره شمعون و ماجدة إسماعيل (2001) من أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية (إسماعيل، 2001، 79) كما أن البرنامج للتدريب العقلي سطر من أجل تحسين الأداء المهاري و للمجموعة التجريبية و كان التحسن وفق ما خمن له ، و أحسن من المجموعة الضابطة ، كما توافق ذلك مع الدراسات السابقة لكل من دراسة (لطي، 1998) و دراسة (شوية بوجمعة، 2009) و دراسة (الرحاطة و الخياط، 2001) و دراسة (حامد السويدي، 2004) و دراسة (بلال رحال ، 2009) و دراسة (المالكي، 1998) و كذلك دراسة (عماد عبد الحق ، 2007) حيث بينت نتائج هذه الدراسات على أن المجموعات التي إستفاد أفرادها من برامج التدريب العقلي قد تحصلت على نتائج أفضل من نتائج أفراد المجموعات الضابطة، كما بينت دراسة (وفاء حسن ، 1997) أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة و منها التصويب و يرجع الباحث ذلك إلى إكتساب اللاعب معرفة دقيقة بأجزاء المهارة و من ثم التعرف على إطارها الكلي و الأداء الصحيح لها بعد رسم صورة لها في الدماغ، و التركيز على الأداء السليم و الإلتقان الجيد للإسترخاء و البعد عن الإنفعالات غير المساعدة عن طريق التدريب العقلي أدى إلى تحسين التصويب ، و بالتالي تتحقق الفرضية الأولى أن التدريب العقلي له أثر إيجابي على تحسين مهارة التصويب الأمامي.

2.5 مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية.

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية. و يرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى إستخدام المجموعة التجريبية تمارين الإسترخاء و التصور العقلي و التي تضمنها برنامج التدريب العقلي ، حيث أن إشتغال الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي ينتاب اللاعب في حالات إنفعالية ، و بالتالي إكتساب الثقة في النفس. كما يتفق مع أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهيا للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية و العقلية و الإنفعالية ، و تسمح له بخفض التوتر و القلق و الإستشارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب ، 1995، 271). و هذا ما يؤكد أسامة راتب (2000) في أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة ، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل. كما يوجد فروق معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة ، و لصالح المجموعة التجريبية ، و يعزي الباحث التحسن في المستوى إلى رغبة اللاعب في عزل المثيرات التي تشتت إنتباهه، من خصم و مشجع الخصم و الحكم ، و بالتالي الحفاظ على مستوى أداءه. و قام اللاعبون ببذل مجهود لتحسين هذه المهارة ، و هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها بالتدريب و بذل الجهد المتواصل (شمعون، 1996، 258) و يشير محمود عنان (1995) إلى أن الإنتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب و المناقشات بكل مستوياتها ، و تعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة و بصورة مباشرة على الأداء للمهارات الرياضية المختلفة. (عنان، 1995، 219). و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين المهارات العقلية الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

نستنتج من كل ما سبق أن برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين مستوى التصويب الأمامي في كرة السلة للمجموعة التجريبية. و جدد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب الأمامي و لصالح المجموعة التجريبية.

المراجع والمصادر.

- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، المجلد ط1، القاهرة.
محمد العربي شمعون و جمال عبدالنبي. (1996). :التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي ، القاهرة.
محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي، دار الكتاب، القاهرة.
محمد حسن أبو عبيد. (1997). تدريب المهارات الأساسية بكرة السلة، دار المعارف، مصر.
محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2004). الإختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، المجلد ط1 ، القاهرة.
محمد زيدان. (1997). موسوعة التدريب كرة السلة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
مصطفى باهي و سمير جاد. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر، المجلد ط1، القاهرة.
محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، المجلد ط1 ، القاهرة.
Chevallon, S. (2007). L'entrainement psychologique du sportif, Paris: Edition De Vecch.
Le deuff, H. (2002). Entrainement mentale du sportif, Paris: Edition Amphora.
Perreaut-pierre, E. (2000). La gestion mentale de stress pour la performance sportive, Paris : Edition Amphora.

التأثيرات النفسية وعلاقتها بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية

بن عكي أميرة. جامعة الجزائر 3 ، معهد التربية البدنية و الرياضية ملخص.

من خلال هذه الدراسة نحاول توضيح أهم التأثيرات النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية، فمن العوامل النفسية التي تهيئ الإصابة شدة الاستشارة التي تنتاب بعض اللاعبين نتيجة للدافعة الزائدة و محاولة الفوز بأية وسيلة لارتباط ذلك بالمزيد من الحوافز، و من ناحية أخرى فإن بعض أعراض الاستشارة الزائدة كالتوتر العضلي الزائد قد تؤدي إلى إصابات كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة و غيرها من الإصابات البدنية. كما أن هناك ارتباط وثيق بين الإصابة و بعض سمات الشخصية مثل الافتقار إلى التحكم الانفعالي و ضبط الذات و الثقة بالنفس و غيرها من السمات النفسية، إضافة إلى هذا تؤدي النصائح السلبية من الآخرين إلى احتمال حدوث الإصابات لدى اللاعبين و منه يمكن القول بأن الإصابة الرياضية هي بمثابة خبرة سلبية تحتاج إلى تأهيل نفسي إلى جانب التأهيل الطبي حتى يتمكن اللاعب الرياضي المصاب من العودة للممارسة الرياضية في أحسن صحة بدنية و نفسية.

الكلمات الدالة: الضغط النفسي، الإصابة النفسية، القلق، الثقة بالنفس، الإصابة الرياضية.

Abstract.

Through this study we try to clarify the most important psychological factors associated to the injury in individual and collective sports activities. Among psychological factors that predispose the injury, the over-excitement felt by some players as a result of the excess of motivation when they try to win by any means and his relation with more motivation. In the other hand, some over-excitement symptoms such as muscular strain may lead to injuries as tears, fractures or severe muscle cramps and other physical injuries. Also, there is a close correlation between the injury and some personal attributes, such as the lack of emotional control, self-control, self-confidence and other psychological traits. Also the negative advice from others leads to the possibility of injury of the players, thus it could be argued that sports injury is a negative experience and need a psychological rehabilitation as well as medical rehabilitation, so that, the injury athlete can return to the practice of sports in the best possible physical health.

Key-words: Stress, psychological injury, anxiety, self-confidence, sports injuries.

1. مقدمة.

إن اهتمام الدولة المتزايد بممارسة الرياضة أدى إلى الإقبال الكبير بكل قوة وحماس و لاسيما الاهتمام الأكبر من قبل المدربين ببرامج التدريب والإعداد بعض النظر عن الإعداد البدني رغبة منهم في تحقيق أعلى المستويات دون وضع أسس جيدة للوقاية والحد من الإصابة و لذلك فإن اتخاذ الإجراءات الكفيلة بالوقاية و الحماية من حدوث الاصابات تعتبر أحد الدعائم التربوية المدعمة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الرفيعة، نظرا لما يصاحبها من حدوث الإصابة الرياضية. إذ تعتبر هذه الأخيرة بمثابة الصخرة التي يتحطم عليها آمال اللاعب الرياضي و المدرب في الوصول إلى تحقيق الأهداف المخطط لها في بداية الموسم ، و لقد نالت ظاهرة الاصابات الرياضية اهتماما بالغا من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي باعتبارها من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى نهاية المستقبل الرياضي للاعب. تحدثت الإصابات الرياضية بأنواعها نتيجة ممارسة النشاط البدني سواء كان بشكل ترويحي أو أثناء التدريب أو المنافسات ، وتنتج عن الإصابة البدنية إصابة نفسية والمصابين بهذا النوع حالتهم تزداد سوء نتيجة الخوف ، ويحدث تخفيف لهذه الأعراض عندما يعطى اللاعب التشخيص المناسب ، ومن الممكن إعطاء اللاعبين تمارين أو رياضة بديلة مثل السباحة ومن العوامل النفسية التي تهيئ الإصابة شدة الاستثارة التي تنتاب بعض اللاعبين نتيجة للدافعية الزائدة ومحاولة الفوز بأية وسيلة لارتباط ذلك بالمزيد من الحوافز ومن ناحية أخرى فإن بعض الأعراض الاستثارة العالية كالتوتر العضلي الزائد مثلا قد يؤدي إلى إصابات كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة وغيرها من الإصابات البدنية. لقد ثبت أنه بالرغم من إجراءات الأمن والسلامة التي تتخذ في كثير من المجتمعات أثناء الممارسة الرياضية ورغم وسائل التربية الحديثة إلا أن احتمالية الإصابة لا تزال واردة يمكن حدوثها .

هناك ظاهرة منتشرة بين اللاعبين وهي تزايد أعداد المصابين في الأنشطة الرياضية المختلفة والذي قد يرجع إلى عدة عوامل مختلفة أهمها العامل النفسي ، كما أن الإحصائيات العالمية والمحلية تشير إلى أن هناك ارتفاع متزايد في أعداد المصابين عند مزاوله أي نشاط رياضي حيث بلغت نسبة المصابين وفقاً لإحصائية منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للوقاية من الإصابات الرياضية 35.11% في الأونة الأخيرة ازداد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم النفس الرياضي بعد أن كان هذا المجال مقصوراً على اهتمامات الأطباء والأخصائيين في العلاج الطبيعي ، كما أن الاهتمام بالإصابات وأسبابها وطرق الوقاية منها لم تلقى الاهتمام الكافي لدى معظم الرياضيين فالاهتمام يأتي في مرحلة لاحقة لحدوثها دون أن يبذل جهد لتفاديها أو الإقلال من حدوثها مسبقاً. وبالرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك بعض الباحثين في علم النفس الرياضي اهتموا بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب لمحاولة الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي إلى حدوث مثل هذه الإصابات وتحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية واقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية السلبية للإصابة الرياضية وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترات العلاج والتأهيل ، (محمد حسن علوي، ، 2002، 107).

انطلاقاً من هذه الخلفية النظرية يمكن طرح الإشكال حول ما التأثيرات النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية؟ يهدف هذا البحث إلى التعرف على مختلف العوامل النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية ، و الفروق بين استجابات عينة البحث في العوامل النفسية قيد البحث وفقاً لنوع وتوقيت حدوث الإصابة الإجراء بعد الإصابة.

2. الدراسات السابقة و المشابهة.

وتلقى الدراسات المرتبطة الضوء على كثير من المعالم التي تقيد البحث الحالي كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات بعضها ببعض وعلاقتها بالبحث الحالي مما يبين الطريق أمام الباحث لتحديد إجراءات بحثه: وقد قام الباحث بتقسيم تلك الدراسات إلى دراسات عربية ودراسات أجنبية.

1.2. الدراسات العربية.

- دراسة حسام أحمد درويش (2002): بعنوان " تصنيف الإصابات في الأنشطة الرياضية المختلفة لجندي المشاة في القوات المسلحة وأسباب حدوثها " و استهدفت الدراسة التعرف على الإصابات الرياضية لجندي المشاة في القوات المسلحة المصرية في الأنشطة المختارة. وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي كدراسة مسحية على مجتمع البحث وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة و أجريت الدراسة على عينة قوامها 354 جندي من الأفراد الرياضيين المشاركين في دوري القوات المسلحة و تم اختيارهم بالطريقة العمدية و استخدم الباحث الاستبيان من أدوات جمع البيانات وكانت أهم نتائج الدراسة أن كرة القدم من أعلى الأنشطة الرياضية في القوات المسلحة تعرضاً للإصابة و أعلى نسبة تكرار للإصابة كانت التمرق والشد.

- دراسة خالد محمد بدر (2000): بعنوان " دراسة الإصابات الرياضية للاعبين الجودو وأسباب حدوثها " وكان هدف البحث التعرف على أكثر الإصابات انتشاراً و الأسباب المؤدية لإصابات الجودو و استخدم الباحث المنهج الوصفي الدراسات المسحية وبلغت عينة البحث جميع لاعبي الجودو و الناشئين و الرجال 99 و استخدم الباحث من أدوات جمع البيانات المقابلة - ودرجة أولى موسم 89 الشخصية والسجلات الخاصة باللاعبين وكانت من أهم نتائج الدراسة أن أكثر المناطق تعرضاً للإصابة هي الأربطة ثم العظام ثم العضلات... مع مراعاة برامج الإطالة و المرونة و الاهتمام بتصحيح أخطاء الأداء الفتي و تقنين جرعات التدريب.

- دراسة مصطفى جوهر حيات و كاظم جابر أمير (1998): بعنوان " دراسة تحليلية للإصابات الرياضية بين لاعبي المنتخب الكويتي لكرة القدم في التصفيات النهائية لكأس العالم وكان هدف البحث التعرف على الإصابات الرياضية المختلفة التي تعرض لها لاعبو المنتخب الكويتي لكرة القدم أثناء التصفيات النهائية لمسابقة كأس العالم عن قارة آسيا و استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 22 لاعب مصاب وكانت أهم النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرض لها لاعبو المنتخب الكويتي أثناء التصفيات لكأس العالم هي الكدمات ثم الالتواء و أن أكثر الأماكن التشريحية التي تعرضت للإصابات خلال التصفيات هو مفصل الركبة.

- قام مصطفى جوهر حيات (1997) : بد دراسة بعنوان " برنامج مقترح للوقاية من الإصابات الشائعة في بعض الأنشطة الرياضية بدولة الكويت " وكان هدف البحث التعرف على الإصابات الشائعة لبعض الأنشطة الرياضية قيد الدراسة و التعرف على أسباب حدوث الإصابات سألقة الذكر و استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية وبلغت عينة البحث 70 لاعب بالأندية الرياضية بدولة الكويت و كانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح أثر ايجابيا في الوقاية من الإصابات الشائعة في بعض الأنشطة الرياضية بدولة الكويت.

- دراسة **مفتى إبراهيم و محسن الدوري (1989)**: بعنوان " د دراسة الإصابات الشائعة بين لاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة " وكان هدف البحث التعرف على إصابات لاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة و استخدم الباحثان المنهج المسحي وبلغت عينة البحث 100 لاعب تحت 21 سنة من مختلف المراكز و استخدم الباحثان من أدوات جمع البيانات الملاحظة و المقابلة الشخصية و سجلات المراكز الطبية وكانت من أهم نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعاً الشد ثم الكدمات ثم التمزقات و ان نسب الإصابة تختلف من مركز الى آخر.

2.2. الدراسات الأجنبية.

- دراسة **سميث و هامي و كوت و ويليامز (2001)**: بعنوان " تأثيرات برنامج السيطرة على الضغوط على الإصابة والضغوط التي يشعر بها لاعبي الجيمز التنافسيين " و هدفت الدراسة التعرف على أهم تأثيرات برنامج السيطرة على الضغوط على الإصابة والضغوط التي يشعر بها لاعبي الجيمز التنافسيين و استخدم الباحثون المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة 20 من لاعبي الجيمز منهم 17 فتاة و 3 أولاد وكانت من أهم متوسط العمر 3.4-14.4 عام من ناديين في أوكلاند نيوزيلندا نتائج الدراسة أن برنامج السيطرة على الضغوط لم يكن له أي تأثير على ساعات التدريب الضائعة في الإصابة أو الضغوط و تم وضع قيود أعلى على مقدار أي تأثيرات اربما تكون موجودة.

- دراسة **هاردي- Hardy (1999)**: بعنوان " الضغط النفسي و الأداء و الإصابة في الرياضة " و هدفت الدراسة التعرف على تأثير الضغط النفسي على صور الأداء و قدرة الشخص على التعرض للإصابة و استخدم الباحث المنهج الوصفي الدراسة المسحية وبلغت عينة البحث 50 لاعب مصاب من مختلف الأنشطة الرياضية وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة تحديد الهدف و التصور و الحديث النفسي و مهارات الاسترخاء.

- دراسة **جونستون و كارول Johnston, L-H & Carroll, D. (1996)**: بعنوان " تأثير العوامل النفسية للإصابة- تأثيرات ما قبل ممارسة الرياضة و المشاركة في التمرينات الرياضية " و هدفت الدراسة التعرف على تأثير العوامل النفسية للإصابة وتنوعها عند المشاركة في الرياضة و استخدم الباحثان المنهج الوصفي كدراسة مسحية وبلغت العينة 93 مريض وكانت من أهم نتائج الدراسة أن هؤلاء الذين يمارسون الرياضة و التمرينات الرياضية قبل الإصابة قد سجلوا مستويات أعلى من القلق و الارتباك و توقعاتهم لمدى الاستشفاء بنسبة أقل حيث يعبر ذلك عن مدى الحاجة للمزيد من المعلومات فضلاً عن عدم التوافق بين الحالة الحالية للمريض و بين الحالة السابقة قبل الإصابة فالتأثيرات النفسية للإصابة لم تختلف مع المشاركة في الأحداث الرياضية.

- دراسة **شور و دبيريش (1990)**: بعنوان " التأثيرات النفسية للإصابات الشائعة لدى رياضي المستويات العالية " و هدفت الدراسة الى معرفة أهم التأثيرات النفسية للإصابات الشائعة لدى رياضي المستويات العالية و استخدم الباحثان المنهج الوصفي كدراسة مسحية وبلغت عينة البحث 280 مصاب من رياضي المستويات العالية للمنتخبات القومية رجال - سيدات في أمريكا و كانت من أهم نتائج الدراسة أن مقاييس تجنب الإصابة بين السيدات سجلت مستوى أعلى من أقرانهم من الرجال و لكن لم يحدد وجود اختلافات بينهما فيما يتعلق بالأداء عن الإصابة و درجاتها و الرياضيين الذين تعرضوا للإصابات عالية الشدة يجب أن يسجلوا مستويات عالية في تجنب تكرار الإصابة الشائعة له. وفي النهاية فإن الحاجة الى العوامل النفسية أمر هام لمساعدة هؤلاء المصابين لمقاومة الإصابات الشائعة لديهم.

- **التعليق على الدراسات السابقة**: استقادت الباحثة من الدراسات السابقة فيما يلي: تحديد وسائل جمع البيانات المناسبة للبحث الحالي ؛ رسم خطة بحثية و تحديد إجراءاتها بدقة ؛ تحديد المنهجية المناسبة وفقاً لطبيعة البحث الحالي ؛ توجيه الباحث لكيفية استخدام المعادلات الإحصائية المناسبة و طبيعة البحث الحالية؛ توجيه الباحث لكيفية عرض و تحليل و تفسير البيانات.

3. المنهجية.

■ **المنهج المتبع**: إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ونظراً لمتطلبات موضوع بحثنا و مشكلته المتعلقة بالتأثيرات النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفريدة و الجماعية كان من الضروري الاستعانة بالمنهج الوصفي كدراسة مسحية على مجتمع البحث و ذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

■ **مجتمع وعينة البحث**: اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المصابين من مختلف الأنشطة الفريدة و الجماعية من أندية الدرجة الأولى بمختلف الأندية الجزائرية و قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث بلغ عددهم 213 لاعبا مصابا، كما تم اختيار 14 لاعبا مصابا من تلك العينة بطريقة عشوائية لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبالتالي أصبحت عينة البحث الأساسية 200 لاعبا مصابا.

■ **الوسائل المعتمدة لجمع المعلومات**: لقد استعملت الباحثة أدوات معينة تعتبر المحور الذي استندت عليه لاجراء هذا البحث، و هي: - **الدراسة النظرية**: اعتمدنا على العديد من المراجع باللغتين العربية و الفرنسية كما هو موضح في قائمة المراجع و التي لها علاقة مباشرة بموضوع و محتوى البحث.

- استمارة بيانات عن اللاعب المصاب: توقيت حدوث الإصابة؛ نوع الإصابة؛ أسباب حدوث الإصابات؛ مكان حدوث الإصابة؛ الإجراءات التي تمت بعد الإصابة.

- **قائمة الضغوط النفسية للرياضيين**: قام بإعداد قائمة الضغوط النفسية للرياضيين " أسامة راتب، إبراهيم خليفة، أسامة السيد عبد الظاهر " وذلك بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الرياضيين، و قد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد 54 عبارة، ليست هناك عبارات صحيحة، وأخرى خاطئة، لأن كل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه الموقف، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات (نادراً، أحياناً، غالباً) ويتكون كل محور من العبارات التالية: أحمال التدريب: 1-2-7-11-12-13-15-20-25-26-27-33؛ ضغوط المنافسة: 3-4-8-14-16-21-28-34-40-41؛ اتجاهات الأسرة: 5-6-17-22-29-35-44-45-46؛ الجهاز الفني: 9-18-37-42-43-47-48-52-51-53-54؛ ضغوط الدراسة: 10-19-24-31-32-38-39-49-50.

- **قائمة سمة قلق المنافسة**: قام بتعريب قائمة سمة قلق المنافسة " محمد حسن علاوي " وذلك بهدف التعرف على مقدار الفروق بين الرياضيين في سمة قلق المنافسة، و قد اشتملت عبارات الاستمارة على 15 عبارة، ليست هناك عبارات صحيحة، وأخرى خاطئة، لأن كل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه الموقف، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات (نادراً، أحياناً غالباً) ويتم التصحيح للعبارات العشر الحقيقية (2-3-5-6-8-9-11-12-14-15)، بينما لا يتم تصحيح الخمس عبارات الأخرى (1-4-7-10-13)، وبذلك يتراوح مدى الدرجات في المقياس بين 10 الى 30 درجة.

- **قائمة حالة قلق المنافسة**: قام بتعريب قائمة حالة قلق المنافسة " أسامة كامل راتب " وذلك بهدف التعرف على مقدار الفروق بين الرياضيين في حالة قلق المنافسة، (أسامة كامل راتب، 1997، ص17)، و قد اشتملت عبارات الاستمارة على 18 عبارة، ويتكون ميزان التقدير من أربعة اختيارات (نادراً، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة)، و ذلك بواقع 6 عبارات لكل مقياس فرعي: حالة القلق المعرفي: 1-4-7-10-13-16؛ حالة القلق الجسمي: 2-5-8-11-14-17؛ حالة الثقة بالنفس: 3-6-9-12-15-18.

- **قائمة الثقة بالنفس**: قام بتعريب قائمة الثقة بالنفس " محمد حسن علاوي " وذلك بهدف التعرف على مقدار الثقة بالنفس خلال المواقف التنافسية عند المقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظر المختبر، و ينقسم المقياس الى جزئين، الأول يشمل على قائمة سمة الثقة الرياضية و قد اشتمل على 13 عبارة، ويتكون ميزان التقدير من تسعة درجات لكل عبارة وبالتالي تتراوح الدرجة العظمى من 117 درجة، والجزء الثاني يشمل على قائمة حالة الثقة الرياضية و قد اشتمل على 6 عبارات ويتكون ميزان التقدير من (نادراً، أحياناً، دائماً).

- **صدق الاتساق الداخلي:** للتأكد من صدق مقياس سلوك المنافسة اعتمدنا على حساب صدق الاتساق الداخلي في محاور مقياس ضغوط المنافسة؛ صدق الاتساق الداخلي في محاور مقياس قلق المنافسة؛ صدق الاتساق الداخلي في محاور مقياس الثقة بالنفس؛ حيث وجدنا علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.05 في جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات وشدة البعد التي تنتمي إليه في الثلاثة مقاييس.

- **طرق معالجة المعطيات:** إن الهدف من الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية و دالة تساعدنا على التحليل و التفسير و الحكم. لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب)، وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي الذي هو الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). أما المعادلات الإحصائية المستعملة هي: ألفا كرونباخ ، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، التباين، الانحراف المعياري، اختبار بيرسون: (K^2)، اختبار "ت ستودنت"، اختبار ف ، أقل فرق معنوي - LSD.

4. عرض و تحليل النتائج.
في ضوء أهداف و تساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بعد تبويب البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الإجراءات الخاصة بالبحث وقد تم وضع هذه النتائج في عدد من الجداول التي يمكن من خلالها عرض النتائج ومناقشتها كما يلي:
جدول رقم 01: يبين نتائج تحليل التباين بين استجابات أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقاً لنوع الإصابة.

محاور الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	دلالة الفرق
أحمال التنقيب	بين المجموعات	192.26	4	48.07	1.86	غير دال
	داخل المجموعات	5030.22	195	25.80		
ضغوط المنافسة	بين المجموعات	170.69	4	42.67	2.82	دال
	داخل المجموعات	2949.87	195	15.13		
اتجاهات الأسرة	بين المجموعات	189.43	4	47.36	2.99	دال
	داخل المجموعات	3086.65	195	15.83		
الجهاز الفني	بين المجموعات	118.89	4	29.72	1.41	غير دال
	داخل المجموعات	4102.91	195	21.04		
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	66.45	4	16.61	0.75	غير دال
	داخل المجموعات	4306.83	195	22.09		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1409.36	4	352.34	2.56	دال
	داخل المجموعات	26846.46	195	137.67		

يتضح من جدول رقم (01) لا توجد فروق في المحور الأول وهو ضغوط أحمال التدريب و المحور الرابع وهو ضغوط الجهاز الفني والإداري و الجمهور و المحور الخامس وهو ضغوط الدراسة و إدارة الوقت و متطلبات الحياة . في حين توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقاً لنوع الإصابة وذلك في المحور الثاني وهو ضغوط المنافسة و المحور الثالث وهو ضغوط اتجاهات أقل فرق معنوي للتعرف LSD الأسرة نحو الرياضة . وسوف تقوم الباحثة بإجراء اختبار على اتجاه الفروق الدالة.

بالنسبة للمحور الثاني وهو ضغوط المنافسة يتضح من جدول (02) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة بين الالتواء و الكدم- لا توجد فروق دالة بين الالتواء و الخلع؛
- لا توجد فروق دالة بين الكدم و الكسر- لا توجد فروق دالة بين الكدم و التمزق؛
- لا توجد فروق دالة بين الكسر و الخلع- لا توجد فروق دالة بين الكسر و التمزق؛
- لا توجد فروق دالة بين الخلع و التمزق . وجود فروق دالة بين الالتواء و الكسر لصالح الالتواء؛
- وجود فروق دالة بين الالتواء و التمزق لصالح الالتواء.

بالنسبة للمحور الثالث وهو ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الرياضة يتضح من جدول (02) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة بين الالتواء و الخلع. لا توجد فروق دالة بين الكدم و الكسر؛
- لا توجد فروق دالة بين الكدم و الخلع . لا توجد فروق دالة بين الكدم و التمزق؛
- لا توجد فروق دالة بين الكسر و الخلع . لا توجد فروق دالة بين الكسر و التمزق ؛
- لا توجد فروق دالة بين الخلع و التمزق . وجود فروق دالة بين الالتواء و الكدم لصالح الالتواء؛
- وجود فروق دالة بين الالتواء و الكسر لصالح الالتواء . وجود فروق دالة بين الالتواء و التمزق لصالح الالتواء.

جدول رقم 02: يبين نتائج تحليل التباين بين استجابات أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقاً لنوع الإصابة.

فروق المتوسطات					التباين الحسابي	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المحاور الدالة
تمزق	خلع	كسر	كدم	التواء				
2.44	1.65	2.67	1.25		16.81	36	التواء	
1.19	0.40	1.41		قيمة LSD = 1.68	18.06	51	كدم	
0.22	1.02		قيمة LSD = 1.68	قيمة LSD = 1.82	19.47	36	كسر	
0.80		قيمة LSD = 1.86	قيمة LSD = 1.72	قيمة LSD = 1.86	18.45	33	خلع	
	قيمة LSD = 1.77	قيمة LSD = 1.73	قيمة LSD = 1.58	قيمة LSD = 1.73	19.25	44	تمزق	
2.27	0.61	2.39	2.27		15.75	36	التواء	
0.00	1.66	0.12		قيمة LSD = 1.71	18.02	51	كدم	
0.12	1.78		قيمة LSD = 1.71	قيمة LSD = 1.86	18.14	36	كسر	
1.66		قيمة LSD = 1.90	قيمة LSD = 1.76	قيمة LSD = 1.90	16.36	33	خلع	
	قيمة LSD = 1.81	قيمة LSD = 1.77	قيمة LSD = 1.62	قيمة LSD = 1.77	18.02	44	تمزق	
3.21	0.25	7.08	0.57		90.94	36	التواء	
2.65	0.81	6.52		قيمة LSD = 5.06	91.51	51	كدم	
3.87	7.33		قيمة LSD = 5.06	قيمة LSD = 5.48	98.03	36	كسر	
3.46		قيمة LSD = 5.60	قيمة LSD = 5.19	قيمة LSD = 5.60	90.70	33	خلع	
	قيمة LSD = 5.35	قيمة LSD = 5.22	قيمة LSD = 4.78	قيمة LSD = 5.22	94.16	44	تمزق	

جدول رقم 03: يبين نتائج تحليل التباين بين استجابات أفراد عينة البحث في قلق المنافسة وفقاً لنوع الإصابة.

محاور القلق	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	دلالة الفرق
قلق السمعة	بين المجموعات	72.45	4	18.11	3.15	دال
	داخل المجموعات	1122.70	195	5.76		
قلق معرفي	بين المجموعات	558.37	4	139.59	1.25	غير دال
	داخل المجموعات	21861.13	195	112.11		
قلق جسدي	بين المجموعات	497.72	4	124.43	7.13	دال
	داخل المجموعات	3401.46	195	17.44		
الثقة بالنفس	بين المجموعات	248.60	4	62.15	4.14	دال
	داخل المجموعات	2930.82	195	15.03		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1839.52	4	459.88	5.08	دال
	داخل المجموعات	17656.80	195	90.55		

يتبين من خلال الجدول رقم (03) لا توجد فروق دالة إحصائية في محور حالة القلق المعرفي. في حين توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث في قلق المنافسة وفقاً لنوع الإصابة وذلك في محور قلق السمعة و حالة القلق الجسدي و حالة أقل فرق معنوي للتعرف على LSD الثقة بالنفس وسوف تقوم الباحثة بإجراء اختبار اتجاه الفروق الدالة.

بالنسبة لمحور قلق السمعة يتضح من جدول (04) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة بين الالتواء و الخلع - لا توجد فروق دالة بين الالتواء و التمزق؛
- لا توجد فروق دالة بين الكدم والكسر - لا توجد فروق دالة بين الكدم و التمزق؛
- لا توجد فروق دالة بين الكسر و التمزق - لا توجد فروق دالة بين الخلع و التمزق؛
- وجود فروق دالة بين الالتواء و الكدم لصالح الالتواء - وجود فروق دالة بين الالتواء و الكسر لصالح الالتواء؛
- وجود فروق دالة بين الكدم و الخلع لصالح الخلع - وجود فروق دالة بين الكسر و الخلع لصالح الخلع.

بالنسبة لمحور حالة القلق الجسدي يتضح من جدول (04) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة بين الكدم والكسر - لا توجد فروق دالة بين الكدم و الخلع.
- لا توجد فروق دالة بين الكسر و الخلع - لا توجد فروق دالة بين الكسر و التمزق .
- لا توجد فروق دالة بين الخلع و التمزق - وجود فروق دالة بين الالتواء و الكدم لصالح الالتواء .
- وجود فروق دالة بين الالتواء و الكسر لصالح الالتواء - وجود فروق دالة بين الالتواء و الخلع لصالح الالتواء
- وجود فروق دالة بين الالتواء و التمزق لصالح الالتواء - وجود فروق دالة بين الكدم و التمزق لصالح الكدم.

بالنسبة لمحور حالة الثقة بالنفس يتضح من جدول (04) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة بين الالتواء و الكدم - لا توجد فروق دالة بين الالتواء و التمزق؛
 - لا توجد فروق دالة بين الكدم و الخلع - لا توجد فروق دالة بين الكدم و التمزق؛
 - لا توجد فروق دالة بين الكسر و الخلع - وجود فروق دالة بين الالتواء و الكسر لصالح الالتواء؛
 - وجود فروق دالة بين الالتواء و الخلع لصالح الالتواء - وجود فروق دالة بين الكدم و الكسر لصالح الكدم؛ - وجود فروق دالة بين الكسر و التمزق لصالح التمزق - وجود فروق دالة بين الخلع و التمزق لصالح التمزق.
- جدول رقم 04: يبين نتائج تحليل التباين بين استجابات أفراد عينة البحث في قلق المنافسة وفقاً لنوع الإصابة.

المحاور الدالة	الإصابة	عدد الاستجابات	فروق المتوسطات				
			النواء	كتم	كسر	خلع	تمزق
ثقل لكسة	النواء	36	17.89				
	كتم	51	19.20	قيمة LSD = 1.03			
	كسر	36	19.06	قيمة LSD = 1.12	قيمة LSD = 1.03		
	خلع	33	17.67	قيمة LSD = 1.14	قيمة LSD = 1.06	قيمة LSD = 1.14	
	تمزق	44	18.66	قيمة LSD = 1.07	قيمة LSD = 0.98	قيمة LSD = 1.07	قيمة LSD = 1.09
ثقل معرفي	النواء	36	11.56				
	كتم	51	13.49	قيمة LSD = 1.80			
	كسر	36	15.28	قيمة LSD = 1.95	قيمة LSD = 1.80		
	خلع	33	15.03	قيمة LSD = 1.99	قيمة LSD = 1.85	قيمة LSD = 1.99	
	تمزق	44	16.09	قيمة LSD = 1.86	قيمة LSD = 1.70	قيمة LSD = 1.86	قيمة LSD = 1.90
الثقل الحسي	النواء	36	13.39				
	كتم	51	14.51	قيمة LSD = 1.67			
	كسر	36	16.33	قيمة LSD = 1.81	قيمة LSD = 1.67		
	خلع	33	16.09	قيمة LSD = 1.85	قيمة LSD = 1.71	قيمة LSD = 1.85	
	تمزق	44	13.93	قيمة LSD = 1.73	قيمة LSD = 1.58	قيمة LSD = 1.73	قيمة LSD = 1.77
الدرجة الكلية	النواء	36	40.94				
	كتم	51	43.82	قيمة LSD = 4.10			
	كسر	36	49.94	قيمة LSD = 4.44	قيمة LSD = 4.10		
	خلع	33	47.97	قيمة LSD = 4.54	قيمة LSD = 4.21	قيمة LSD = 4.54	
	تمزق	44	44.41	قيمة LSD = 4.23	قيمة LSD = 3.88	قيمة LSD = 4.23	قيمة LSD = 4.34

يتضح من جدول (05) لا توجد فروق دالة في محور الثقة بالنفس كحالة. في حين توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث في الثقة بالنفس وفقاً لنوع الإصابة وذلك في محور الثقة بالنفس كسمة. وسوف تقوم الباحثة بإجراء اختبار اقل فرق معنوي للتعرف على اتجاه الفروق الدالة.

جدول رقم 05: يبين نتائج تحليل التباين بين استجابات أفراد عينة البحث في الثقة بالنفس وفقاً لنوع الإصابة.

محاور الثقة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	دلالة الفرق
الثقة بالنفس كسمة	بين المجموعات	3402.93	4	850.73	3.50	دال
	داخل المجموعات	47427.29	195	243.22		
الثقة بالنفس كحالة	بين المجموعات	3.40	4	0.85	0.29	غير دال
	داخل المجموعات	570.76	195	2.93		

جدول رقم 06: يبين اختبار دلالة الفروق بين استجابات أفراد عينة البحث في الثقة بالنفس وفقاً لنوع الإصابة.

المحاور الدالة	نوع الإصابة	عدد الاستجابات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات				
				النواء	كتم	كسر	خلع	تمزق
الثقة بالنفس كسمة	النواء	36	92.25					
	كتم	51	90.57	قيمة LSD = 6.72				
	كسر	36	79.97	قيمة LSD = 7.28	قيمة LSD = 6.72			
	خلع	33	88.88	قيمة LSD = 7.44	قيمة LSD = 6.90	قيمة LSD = 7.44		
	تمزق	44	86.68	قيمة LSD = 6.94	قيمة LSD = 6.35	قيمة LSD = 6.94	قيمة LSD = 7.11	

بالنسبة لمحور الثقة بالنفس كسمة يتضح من جدول (06) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة بين الالتواء والكتم. لا توجد فروق دالة بين الالتواء والخلع؛
- لا توجد فروق دالة بين الالتواء والتمزق. لا توجد فروق دالة بين الكتم والخلع؛
- لا توجد فروق دالة بين الكتم والتمزق. لا توجد فروق دالة بين الكسر والتمزق؛
- لا توجد فروق دالة بين الخلع والتمزق. -وجود فروق دالة بين الالتواء والكسر لصالح الالتواء؛
- وجود فروق دالة بين الكتم والكسر لصالح الكتم. -وجود فروق دالة بين الخلع والكسر لصالح الخلع.

5. مناقشة.

يتضح من الجدول (01-02) أنه لا توجد فروق في المحور الأول وهو ضغوط أحمال التدريب والمحور الرابع وهو ضغوط الجهاز الفني والإداري والجمهور والمحور الخامس وهو ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات

أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقاً لنوع الإصابة وذلك في المحور الثاني وهو ضغوط المنافسة والمحو الثالث وهو ضغوط اتجاهات الأسرة نحو الرياضة. وترى الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لنوع الإصابة لكل من الضغوط النفسية المتمثلة في أحمال التدريب والجهاز الفني والإداري والجمهور ومتطلبات الحياة ، ويرجع ذلك إلى أن تلك الضغوط النفسية لا تؤدي إلى حدوث إصابات معينة دون باقي الإصابات ، بمعنى أن تلك الضغوط النفسية قد تؤدي إلى الكسر مثلاً ولا تؤدي إلى الالتواء ، وبالتالي فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين نوع الإصابات الناتجة عن تلك الضغوط النفسية. ويشير محمد حسن علاوي إلى أن العوامل والتأثيرات النفسية المصاحبة للتدريب والمنافسات تؤدي إلى حدوث العديد من إصابات جهاز الارتكاز الحركي للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية ، مما يؤثر سلباً على السلوك الانفعالي لدى اللاعبين (محمد حسن علاوي ، 1998 ، 58).

في حين ترى الباحثة أن الفروق الدالة إحصائية وفقاً لنوع الإصابة لكل من ضغوط المنافسة واتجاهات الأسرة نحو الرياضة يرجع إلى أن طبيعة المنافسة سواء كانت فردية أو جماعية وما تمتلكه من ضغوط نفسية تؤثر بشكل إيجابي على نوع الإصابة الرياضية ، وبالتالي اختلاف نوع الإصابات ومقدار الفروق بين تلك الإصابات، وقد كانت الفروق الدالة لصالح الالتواء مقارنة بالقدم والكسر والتمزق لانتشاره بشكل واسع في مختلف الأنشطة الرياضية. ويوضح محمد قدرى بكرى أن العوامل النفسية المصاحبة للمنافسة قد تنتج حركة جانبية غير متوقعة من المفصل المستخدم على سطح غير مستوي أو من خلال إعاقة زميل أو سقوط مفاجئ ، مما يسبب إصابة مباشرة بالالتواء والذي يترتب عليه تباعد السطوح المفصليّة تبعاً غير طبيعي لحظي دون حدوث خلع لها ، ويقع تأثير الإصابة على الأربطة والأوتار والغضاريف المكونة للمفصل.

ويتضح من جدول (03-04) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في محور حالة القلق المعرفي ، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث في قلق المنافسة وفقاً لنوع الإصابة ، وذلك في محور قلق السمّة وحالة القلق الجسمي وحالة الثقة بالنفس. وترى الباحثة أن سبب عدم وجود فروق في محور القلق المعرفي وفقاً لنوع الإصابة يرجع إلى مدى امتلاك اللاعب من معلومات ومعارف متوقعة بشكل سلبى عن مستوى الأداء داخل المنافسة لا يؤثر على نوع الإصابة ، وإنما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات ، وبالتالي فإن نوع الإصابة لا يختلف باختلاف القلق المعرفي وبالتالي لا يوجد فروق دالة وفقاً لنوع الإصابة أثناء حالة القلق المعرفي. ويشير عبد العزيز عبد المجيد محمد (2006 ، 27)، إلى أن حالة القلق المعرفي يرتبط بالتوقع السلبى لمستوى الأداء والتصور للفشل وافتقار التركيز وتشنيت الانتباه ، وغير ذلك من الأفكار السلبية التي ترتبط بطبيعة المنافسات الرياضية. كما يرى الباحث أن الفروق الدالة إحصائية وفقاً لنوع الإصابة في محور قلق السمّة يرجع إلى النزعة الشخصية ومدى امتلاك اللاعب القدرة على الاستجابة للظروف المتغيرة أثناء المنافسة وهي بطبيعة الحال تختلف من فرد إلى آخر ، وبالتالي يختلف نوع الإصابة ومقدار الفروق بين تلك الإصابات تبعاً لمقدار ما يمتلكه اللاعب من سمّة القلق ، ويشير إلى ذلك وجود فروق دالة إحصائية لصالح الالتواء في مقابل كل من الكدم والكسر ، أما بالنسبة لمحور القلق الجسمي فيظهر مقدار الاختلاف من خلال إدراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصيب العرق وآلام المعدة ، ويرتبط ذلك بنوع الإصابة حيث كانت الفروق لصالح الالتواء يليه التمزق ، ويرجع ذلك إلى العديد من التغيرات السلوكية الظاهرة على اللاعب مثل تعبيرات الوجه وأشكال العلاقة مع الزملاء والمنافسين.

ويتضح من جدول (05-06) وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة في الثقة بالنفس وفقاً لنوع الإصابة وذلك في محور الثقة بالنفس كسمّة ، في حين لا توجد فروق في محور الثقة بالنفس كحالة. ويرجع الباحث الفروق بين استجابات أفراد العينة وفقاً لنوع الإصابة في محور الثقة بالنفس كسمّة إلى أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم ويحتاجون إلى قدر معين من الثقة بالنفس حتى يمكنهم التعامل بشكل جيد مع المواقف المختلفة في المنافسة ، وبالتالي الإقلال من التعرض للإصابة ، في حين نجد أن هناك بعض الرياضيين الذين يمتازون بدرجة عالية من الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة والتي قد تضرهم وتعرضهم للإصابة ، لذلك نجد أن بعض الرياضيين يملكون قدراً مناسباً من الثقة بالنفس ، والذي يمثل المستوى المرغوب فيه من الثقة ، وبالتالي نجد أن مقدار الاختلافات في نوع الإصابة يرتبط بمقدار الثقة بالنفس كسمّة في حين نجد أن استجابات أفراد عينة البحث وفقاً لنوع الإصابة في محور الثقة بالنفس كحالة لا يوجد بينهما فروق ويرجع ذلك إلى تغير مقدار الثقة بالنفس وفقاً لمتطلبات وطبيعة المنافسة والظروف المحيطة باللاعب ، و مما سبق يمكن القول بأن الفرضية الأولى محققة.

خلاصة.

لقد بنيت فرضيات البحث انطلاقاً من فكرتين أساسيتين استمدت من معطيات نظرية ووجهت هذا العمل من البداية إلى النهاية. تتجلى الفكرة الأولى في. أنه توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقاً لنوع الإصابة ، أما الفكرة الثانية تتمثل في أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية في العوامل النفسية المرتبطة بالإصابة قيد البحث.

لقد تم التوصل من خلال هذه الدراسة بعد التطرق إلى جوانبها النظرية والتطبيقية إلى النتائج والاستنتاجات التالية:

- إصابة الكسر والكدم من أشهر الإصابات وفقاً للضغوط النفسية ثم يلي ذلك الالتواء التمزق و الخلع؛
- إصابة الالتواء هي الأكثر شيوعاً وفقاً لحالة القلق المعرفي ؛ إصابة الخلع تحدث باستمرار في قلق السمّة ؛
- الإصابات التي تحدث خلال فترة التدريب نتيجة لضغوط المنافسة وضغوط الأسرة والدراسة؛
- في محور ضغوط أحمال التدريب فإن أكثر أسباب الإصابة هي طريقة أداء خاطئ للتدريب.
- أما في محور ضغوط المنافسة فإن أكثر أسباب حدوث الإصابة خلال فترة التدريب هو زيادة جرعة التدريب ؛
- وفي محور ضغوط الجهاز الفني والإداري والجمهور فإن أكثر أسباب الإصابة هو الانقطاع عن التدريب لفترة ثم العودة.

المراجع والمصادر.

- أسامة كامل راتب. (2002). تدريب المهارات النفسية : تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة. (1998). رياضة المشي : مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي : المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2006). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الزقازيق.
- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- فؤاد السيد البهي. (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتى إبراهيم حماد : محسن دوري. (1990). دراسة الإصابات الشائعة بين لاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالهرم : جامعة حلوان، 28.
- مفتى إبراهيم حمادة. (2001). التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.

Bousingen, R-D. (1980). La relaxation , Paris : Minuit.

Thomas. R. (1997). Préparation psychologique du sportif, Paris : Vigot.

Weurderg, R-S. & Goold, D. (1991). Psychologie de sport de l'activité physique, Paris : Vigot.

