



التردد النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية بلعبة كرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (5)

Psychological stress and its relationship to sports injuries in volleyball among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences

أ. م. د رشا عبد الرزاق عبد

متوسطة أم سلمة للبنات

مديرية تربية ديالى

Dr. Rasha Abdul-Razzaq Abdul

Umm Salama Intermediate School for Girls

Diyala Education Directorate

موبايل - 07707652016

Kha_nsa37@yahoo.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التردد النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية من خلال استخدام مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (م.د علاء كاظم عرموط الياسري) بعنوان (التردد النفسي وعلاقته بدقة اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة) جامعة القادسية , والذي تألف من (51) فقرة و تكون من اربعة محاور هي (المحور التعليمي والمحور البدني ومحور الثقة بالنفس ومحور الدافعية)

و استخدمت الباحثة استبانة الاصابات الرياضية من خلال عرضها على الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الطب الرياضي والفسلجة , وبلغت عينة البحث من (100) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى , استخدم المنهج الوصفي في البحث , وتم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) واستنتج الباحث بان هناك علاقة عكسية بين متغيرات البحث اذ ان للتردد النفسي دور فعال في اداء المهارات الحركية كما له تأثير على الاصابات الرياضية الناتجة عن الحالة النفسية للطالبة عند اداء المهارة الحركية من حيث التكنيك الخاطي نتيجة ارتباطها بالحالة النفسية للطالبة من حيث الاستعداد للتعليم والاداء الخاطي والمؤثرات النفسية.

وأوصى البحث الحالي الى استخدام متغير التردد النفسي في مهارات والعباب الرياضية اخرى .



1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لعلم النفس الرياضي تأثيرا مباشرا في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين ، وهو أحد محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية ، وهو المؤشر الحقيقي الدال على تقدم المجتمع وصواب نهجه الفكري والإنساني.

اكتسبت لعبة الكرة الطائرة شعبيتها من خلال بساطة وسهولة ممارستها وأصبح بالإمكان ممارستها في أكثر من مكان، وهي لعبة يمكن ممارستها من كلا الجنسين ومن مختلف المراحل العمرية.

إن التطور الذي طرأ على مختلف الميادين الحياتية ومنها ميدان التربية الرياضية يبرز الحاجة إلى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد إن أصبحت التربية الرياضية تشكل احد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري ، نتيجة للدور البارز الذي يأخذه مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات التربية الرياضية بما فيها علم النفس الرياضي الذي يعد محورا مؤثرا في مستوى تعلم المهارات الرياضية ، فضلا عن تأثيره المباشر في المنافسات والانجاز الرياضي العالي ، ويبدووا هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تتسم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الوقوع فيها ، والتي تتصف أيضا بصعوبة تعلمها وأدائها تبعا لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها ، ولهذا نرى العديد من الرياضيين قد يفشل في تحقيق انجاز رياضي معين أو تأخر عملية تعلم مهارة رياضية نتيجة للواقع النفسي الذي يمر به اللاعب او المتعلم (ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن: 1988).

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال الاهتمام بالجانب النفسي ومعرفة واقع التردد النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند أداء مهارة تعد صعبة الأداء من الناحية النفسية مما تسبب حدوث اصابات رياضية محتملة نتيجة الاداء الخاطئ او التكنيك الغير جيد وبهذا فإن البحث هو محاولة للتعرف على الاصابات المتوقعة الحدوث اثناء لعبة كرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-2 مشكلة البحث :

الاعداد النفسي للرياضي له اثرا كبيرا على مستوى الانجاز والاداء الرياضي له فمن خلاله يمكن اطلاق قابلية الرياضي القصوى ، وتعد سمة التردد النفسي من السمات النفسية التي لها اثر كبير في تحقيق الانجاز الرياضي ، وخاصة في لعبة كرة الطائرة فقد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة غالبا ما يكون الفريق بأمس الحاجة للفوز بالمباراة اذ ان اللاعب الذي يتلأ في اللعب لأسباب ودوافع نفسية يتعرض لها اثناء الاداء في اللعب تؤدي الى نتيجة سلبية تتسم بالفشل والخسارة ومن خلال ملاحظة الباحث لهذا



الجانب النفسي الذي يمر بها اللاعب وجد عدد من الاصابات للاعبين الناتجة عن التردد النفسي التي يمر بها اللاعب
وتكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة على سؤال وهو:- (هل هناك علاقة بين التردد النفسي والاصابات الرياضية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).

3-1 اهداف البحث : - يهدف البحث الحالي الى التعرف على:-

- 1- مستوى التردد النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- الاصابات الرياضية المتوقعة والتي تحدث اثناء لعبة كرة الطائرة.
- 3- العلاقة بين التردد النفسي والاصابات الرياضية لدى طالبات كلية التربية وعلوم الرياضة.

4-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى – المرحلة الثانية .
- 2- المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية .
- 3- المجال الزمني : للغترة من 1 / 10 / 2024 ولغاية 5 / 11 / 2024م

5-1 تحديد المصطلحات:

- 1- التردد النفسي : هو صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها (نزار الطالب وكامل طه:1993).
- وهو عدم قدرة الإنسان على اتخاذ موقف أو التعبير عن رأي في قضية ما أو حدث معين، مما يؤدي إلى حالة من الإرباك والانزعاج والتوتر (احمد امين :2006).
- 2- الاصابات الرياضية : هي تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي , مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج فالمؤثر الخارجي مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات, والمؤثر الذاتي هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء (التكريتي, وديع ياسين:1998).

2-الاطار النظري :

1-2 التردد النفسي :

هو من السمات النفسية المهمة التي تلعب دورا مهما وفعالا بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي للاعبين وهو من العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي , لان الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد في ظروف الحياة العامة و خاصة في الجانب الرياضي , ومن الملاحظ إن التردد النفسي لا يصاحب



الفرد الرياضي في جميع الأوقات بل يظهر مع المواقف المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه .

1-2-1- العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي :

- 1- الملل. 2- معرفة الهدف . 3- معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه
- 4- المكافئة والكلمات المشجعة . 5- جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي. 6- التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة .
- 7- العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية . 8- الانطوائية. 9- الخبرة السابقة . 10- المنط الجسماني .
- 11- التأثير السلبي للآخرين. 12- الحالة التدريبية. 13- مكان المنافسة. 14- الجمهور
- 16- التغيير المفاجئ في العادات اليومية . 17- مستوى وأهمية المنافسة. 18- الإحماء.
- 19- توفير عناصر الأمن (نزار الطالب وكامل طه:1993)

2-1-2- الإصابات الرياضية

يعد الطب الرياضي من العلوم التي تخدم المجال الرياضي من خلال الحفاظ على صحة اللاعب وسلامته ومنع حدوث الإصابة والحد منها لضمان استمرار اللاعب ممارسة النشاط الرياضي، فضلاً عن الضرورة في تأهيل الرياضي وعودته الى الملاعب بنفس المستوى (حياة،1996،11).

إن التنافس بين الفرق القوية سواء بالألعاب الفردية أو الجماعية يؤدي الى حدوث الإصابات وتزايدها يوماً بعد يوم، إذ يرى (Watins) أن الإصابات الرياضية تشكل تهديداً كبيراً على الرياضيين في الفرق ذات المستوى العالي، إذ تشير أكثر الإحصائية الى تزايدها في النصف الثاني من هذا القرن (Watins,1996,43).

ان الإصابات الرياضية من الأجزاء المهمة للطب الرياضي الحديث، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العلوم الرياضية (قبع،1989،183)، كما انها تتفاقم جراء التدريب المتزايد والمنافسة الشديدة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، كذلك من جراء الضغط على المفاصل والأربطة والأوتار العضلية، وهذا يحدث بالنسبة للرياضيين الغير المحترفين.

إن الوقاية والحد من الإصابات الرياضية يستند على دعائم وعناصر أساسية وهي :-

- **كفاءة مدرب الألعاب الرياضية التابعة لكلية الجامعة.

- كفاءة وجودة الملاعب الرياضية.

2-1-3- الأسباب والعوامل المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية :-

ومن هذه العوامل :-

- 1- عامل التكرار ولمدة طويلة إضافة للمدى الحركي الضيق والمتكرر، جميعها تؤدي الى وقوع أعباء على الجهاز العضلي والعظمي والمفصلي وكذلك على الأربطة المفصالية.
- 2- عدم التدريب بانتظام وعدم استعداد اللاعبين من الطلبة للعمل والجهد البدني ، وبالتالي وصول الطلبة الرياضيين الى مرحلة الإصابة.



- 3- تكرار أداء الحركات يؤدي بالطالب الرياضي الى التعرض لعملية الدوران والثني واللف , وما يتطلب ذلك من سرعة رد الفعل للحركات المفاجئة.
 - 4- تفاقم الإصابة لدى الطالب الرياضي جراء التشخيص الخاطئ وإهمال الإصابة والاستمرار بممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي الى إصابة مزمنة يصعب علاجها.
 - 5- قد تحدث الإصابة نتيجة الجهد البدني العالي الذي يفوق تحمل الطالب , وبالتالي وقوع عبء كبير على الجهاز الحركي وهذا قد يحدث للأطراف العليا او السفلى حسب نوع النشاط الرياضي.
- وإضافة الى ما تقدم هناك أسباب أخرى للإصابات الرياضية ولعل أهمها كالآتي:**

- * عدم الاهتمام بالإحماء بصورة علمية صحيحة.
- * التدريب الخاطئ غير المستند على أسس علمية دقيقة.
- * عدم ملاحظة المدرب للطالب في أثناء أداء التمارين.
- * عدم ملائمة أرضية الملعب.
- * الاختيار غير المناسب لوقت التدريب.
- * عدم وجود راحة إيجابية بعد أداء التمارين.
- * عدم إلمام الطالب بالإصابة الرياضية (الثقافة الطبية).
- * وجود عوامل نفسية أو اجتماعية ممكن أن تزيد من نسبة حدوث الإصابة (قبع، 1989، 5)

3- دراسات السابقة :

- 1- دراسة ماجد فايز وقاسم خويلة (1997)
(دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الأردن) هدفت الى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي العاب القوى في الأردن، وكذلك التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً في كل فئات من فئات العاب القوى والتعرف على أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة وأسباب هذه الإصابة، تألفت عينة البحث من (48) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن. وتوصل الباحثان الى أن التقلص العضلي من أكثر الإصابات شيوعاً، وأن الحوض والطرف السفلي من أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة، ثم الكتفان العلويان كما توصلت الى أن الإحماء الغير كافي من أكثر الأسباب في حدوث الإصابة يليها الإفراط في التدريب.

- 2-دراسة سلامة، بهي الدين أبراهيم (1997)
(علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين) هدفت الى تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية , والأنماط الجسمية وعلاقة الإصابات الرياضية بالمتغيرات البدنية والمورفولوجية قيد البحث , طبقت الدراسة على (84) طالب (42) منهم تعرضوا للإصابات وتكررت لديهم و (42) منهم لم يتعرضوا للإصابة أظهرت النتائج ان أكثر الإصابات حدوثاً هي إصابة العضلات وإصابات المفاصل النمط النحيف .



3-دراسة **جميل كاظم جواد** بعنوان (بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين) هدفت الى بناء وتطبيق استبانة لقياس التردد النفسي عند أداء مهارة القفز ألعامودي (على القدمين) إلى الماء لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية وبالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة عينة البحث والبالغ عددهم (200) طالبا , وتم استبعاد الطلاب الذين تغيّبوا عن الوحدة التعليمية الأولى والثانية لتعليم هذه المهارة , وكذلك استبعاد الطلاب الراسبين الذين تعلموا أداء المهارة , واستبعاد الطلاب الذين لم يتقنوا رياضة السباحة بصورة جيدة , وكذلك تم استبعاد أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (30) طالب فأصبح العدد الكلي لعينة البحث (120) طالباً .
وتوصل البحث الى ان الطلاب يتميزون بدرجات عالية من التردد النفسي عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) .

3 -إجراءات البحث :

- 1-3 **منهج البحث** : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.(محمد حسن علاوي:1999).
- 2-3 **مجتمع وعينة البحث** :- يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ديالى – المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025م والبالغ عددهم من (210) طالبة , تم اخذ عينة مكونة من (100) طالبة بصورة عشوائية اللواتي يمثلن عينة البحث الحالي , و الجدول (1) يوضح ذلك .

جدول(1)

يمثل اعداد عينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	عينة البحث	الاستطلاعية	النسبة المئوية
طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية	210	100	10	47.61%

3-3 الادوات المستخدمة بالبحث :

- 1- المصادر والمراجع العلمية.
- 2- الانترنت .
- 3- المقابلات الشخصية .
- 4- الملاحظة .
- 5- استمارة الاصابات الرياضية .
- 6- مقياس التردد النفسي.



3-3 ادوات البحث :

1- استبانة الاصابات الرياضية :

قامت الباحثة بأعداد استبانة للطالبات اللواتي يمارسن لعبة كرة الطائرة والمكونة من (20) فقرة موزعة على اربع محاور (الحالة التدريبية -الحمل الزائد -الملابس والتجهيزات والملعب - الحالة النفسية) , وقامت بعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص (خبراء الطب الرياضي وفسلجة التدريب), وتم ابداء ملاحظاتهم عليها وتمت الموافقة على فقراتها .

1- صدق الاداة .

صدق الاداة هو الدرجة التي تقيس بها ابعاد او مجالات الاداة لأجل قياس الغرض منها , لذا فان صدق الاداة هي درجة توافر البيانات ذات العلاقة بمشكلة البحث والمدى الذي تقيسه الاداة , و عرضها على الخبراء ذوي العلاقة او الاختصاص حيث تمت الموافقة عليها ونسبه عالية (80%) .

2- ثبات الاداة:

للتأكد من ثبات الاستبانة لبعض مجالات الاصابات الرياضية تمّ حساب ثبات الاداة بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ , أذ بلغ معامل الثبات (0.82) لفقراتها وتشير هذه القيمة الى ثبات اداة الاستبانة .

3- معيار تصحيح الاستبانة

توزعت درجات الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق ثلاث فئات تظهر درجة ممارسة الطالبات لكل مجالات الاستبانة , وكانت على النحو التالي: من (1-3) درجة , إذ إن أعلى درجة (3) وأدنى درجة (1), والمدى بينهما (2,5) , وعند تقسيم المدى على الاستجابات الثلاثة يكون نصيب كل استجابة منها (0.5) , وأعلى درجة للاستبانة هي (60) وأدنى درجة هي (20) بمتوسط فرضي (40) , اي كلما زادت نسبة الدرجات زاد مستوى الاصابات واذا قلت الدرجة انخفض مستوى الاصابات لعينة البحث.

2 مقياس التردد النفسي :

قامت الباحثة باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (م.د علاء كاظم عرموط الياسري) بعنوان (التردد النفسي وعلاقته بدقة اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة) -جامعة القادسية والمكون من (51) فقرة اذ تكون من اربعة محاور هي (المحور التعليمي - المحور البدني - محور الثقة بالنفس - ومحور الدافعية) الخاص بطلبة كليات التربية الرياضية والذي يقيس التردد النفسي



في المجال الرياضي بصورة عامة , وتم تعديل بعض الفقرات التي تناسب مع موضوع البحث وذلك بعد عرضها على السادة الخبراء .

3 طريقة تصحيح مقياس التردد النفسي :-

يتكون مقياس التردد النفسي بصورته النهائية من (51) فقرة , يجاب عليها باختيار أحد البدائل الخمس الموجودة امام كل فقره وهي (1-5), وتحسب الدرجة عن كل فقرة من فقرات المقياس , لذلك فإن اعلى درجه يمكن الحصول عليها هي (225) درجه واقل درجه هي (51) درجه , وبلغ الوسط الفرضي (153) درجة.

4 صدق وثبات المقياس . ويقصد به أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند أعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم (مصطفى باهي : 1999 ، ص 23).

تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل من مجالات المقياس لمقياس التردد النفسي حيث بلغت (0.91) وهي داله احصائيا, ومعامل الثبات بلغ (0.82) , باستخدام معامل كرونباخ الفا بلغ وهو معامل ثبات جيد ومقبول لثبات المقياس .

5 الاسس العلمية للمقياس :

جدول (2) الاسس العلمية للمقياس

المقياس	الصدق	الثبات
التردد النفسي	0.91	0.82

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (10) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمقياس التردد النفسي , وذلك من يوم الخميس الموافق 23 / 10 / 2025 في قاعات كلية التربية الرياضية , وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي

1- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار .

2- الاجابة عن اي استفسار من العينة.

3- تعليمات المقياس .

4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات.

3-6 التجربة الرئيسية للمقياس والاستبانة :

تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (100) طالبة يمثلن عينة البحث , وتم توزيع المقياس على الطالبات في اماكن تواجدهن وفي ملاعبهن بحيث يجلسن بعيدات عن بعضهن لتحاكي

مجاد خاص بوقائع المؤتمر الوطني العلمي الثاني لبحوث الدراسات العليا – 30 أكتوبر 2025



تأثر إجابتهن ببعضهن البعض، وبلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس، وايضا استمارة الاصابات الرياضية وتم معالجة النتائج احصائيا من قبل الباحث وفريق العمل المساعد وبتاريخ 2024/10/29.

3-7 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات (spss).

4- عرض وتحليل النتائج :

1- التعرف على مستوى التردد النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

تحقيقاً للهدف الأول تم حساب الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية وقد بلغ (62,652) وانحراف معياري (17,191) وهو أقل من الوسط الفرضي البالغ (153) .

وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافر فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (0,156) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99) . والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

الاختبار التائي في التردد النفسي لإفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للتردد النفسي	عدد أفراد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1,645	0,156	99	153	17,191	62,652	100

ويتبين من النتائج الموضحة في جدول (3) ، انخفاض مستوى التردد النفسي لدى أفراد عينة البحث .

2- الاصابات الرياضية المتوقعة والتي تحدث اثناء لعبة كرة الطائرة.

تحقيقاً للهدف الأول تم حساب الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية وقد بلغ (52,652) وانحراف معياري (13,191) وهو أقل من الوسط الفرضي البالغ (40) .



وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافر فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (0,145) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99) . والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

الاختبار التائي في الإصابات الرياضية لأفراد عينة البحث

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي للإصابات الرياضية	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	الجدولية المحسوبة	مستوى الدلالة
100	52,652	13,191	40	99	0,145	1,645	0,05

ويتبين من النتائج الموضحة في جدول (1) ، انخفاض مستوى الاصابات لدى أفراد عينة البحث

3- التعرف على العلاقة بين التردد النفسي والاصابات الرياضية للطلقات لتحقيق هدف البحث لأجل معرفة العلاقة الارتباطية بين مقياس التردد النفسي و استبانة الاصابات الرياضية وكما موضح في الجدول(5)

جدول (5)

يبين علاقة التردد النفسي بنتائج استبانة الاصابات الرياضية للاعبين كرة الطائرة

الاصابات الرياضية					عينة التطبيق
العدد	معامل الارتباط	درجة Sig	المعنوية	اتجاه العلاقة	التردد النفسي
100	0.942	0.000	معنوي	طردية	
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$					

يتضح مما سبق من جدول رقم (5) إن قيم علاقات الأثر بين مقياس التردد النفسي واستبانة الاصابات الرياضية في لعبة كرة الطائرة هي علاقات ايجابية على المستوى الكلي وعلى مستوى الأبعاد الفرعية جميعها وعند مستوى دلالة معنوية (0,05)، وهذا يؤيد قبول الفرضية التي تنص على أن (هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التردد النفسي والاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة الطائرة) .

ونلاحظ ان معامل الارتباط بيرسون بين التردد النفسي و الاصابات الرياضية بلغ (0.942) وهي قيمة موجبة وهذا يدل على ان الارتباط بينهما ارتباط طردي أي ان كلما ارتفع مستوى التردد النفس للاعبة زادت الاصابات الرياضية لديها والعكس

مجاد خاص بوقائع المؤتمر الوطني العلمي الثاني لبحوث الدراسات العليا - 30 أكتوبر 2025



صحيح كما ان نتيجة الارتباط جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة ($a=0.05$) وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث , وهذا ما أكدته دراسة (مهيوبي رضوان) عند دراسة حالة عدم التوازن النفسي لدى الرياضي بسبب التردد النفسي الذي يراود اللاعب مما يزيد شعوره بالقلق والتوتر عند تذكره المنافسة والتدريب وفقدان المكانة.

الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات:

- 1- اظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى التردد النفسي لدى عينة البحث.
- 2- كما أظهرت انخفاض نسبة الإصابات الرياضية لدى عينة البحث.
- 3- اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التردد النفسي والاصابات الرياضية لعينة البحث وبالاتجاه الطردي , أذ كلما زاد التردد النفسي لدى الطالب زادة احتمالية الاصابات الرياضية .
- 4- ضعف التدريب وعدم الثقة بالنفس تؤدي الى ارتفاع مستوى التردد النفسي للطالبة وبالتالي تؤدي الى اصابة رياضية .
- 5- الجانب النفسي والبدني له دور اساس في تجنب الاصابات الرياضية لدى اللاعبات
- 6- الاجهزة والادوات والتجهيزات وارضيات الملاعب والإضاءة والجوانب الفنية ايضا لها تأثير مباشر في حدوث اصابات رياضية للطالبات.

2- التوصيات :

- 1- التركيز على الجانب النفسي للطالبات او اللاعبات باعتباره جزء مهم من الاعداد العام .
- 2- رفع الروح المعنوية لدى الطالبة والحماس والمثابرة والتحدي تنمي لديهن الثقة بالنفس .
- 3- الاهتمام بالجزء الاعدادي (الاحماء العام والخاص) مهم بالنسبة للاعبة او الطالبة قبل المباراة.
- 4- اجراء بحوث ودراسات مشابهة مثل (الثقة بالنفس وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى الطلبة).



المصادر :

- أحمد امين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- بهي الدين، إبراهيم (1997): علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- التكريتي، وديع ياسين والصفار، نشوان محمد (1998): الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد 4، العدد 10، الموصل.
- حياة، مصطفى جوهر (1996): الإصابات الشائعة لبعض لاعبي أندية دولة الكويت، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، العدد العاشر، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية.
- ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1988.
- فايز، ماجد وخويلة، قاسم (1997) : دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، المجلد 4، العدد 2، الأردن.
- قبع، عمار عبد الرحمن (1989) : الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 23
- نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 61.



مقياس التردد النفسي

ت	الفقرة	1	2	3	4	5
1	اتردد عندما اشعر بضغفي في المهارة المراد ادائها					
2	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد					
3	اتردد عندما ازاول نشاطات رياضية لا احبه ولا ارغب فيها					
4	اتردد في اداء الحركات الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابات					
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية					
6	احساسني بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاولة التمارين والالعاب الرياضية					
7	ثقتي بنفسني تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة					
8	اتردد عندما يسخر البعض مني					
9	وجود الاجهزة والمساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية					
10	ضعف علاقتي بالمدرّب يجعلني اتردد في ممارسة اللعبة					
11	امتلك حيوية ونشاط يساعدني على ممارسة اللعبة					
12	بسب امتلاكي اعداد نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد					
13	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة					
14	درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في الاداء					
15	عندما اعرف الغاية من العبة فاني لا اتردد في ممارستها					
16	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر غير مواظب على التدريب					
17	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا					
18	اتردد عندما يرادوني الشعور بالفشل					
19	يعتبرني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب الرياضية					
20	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية					
21	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية					
22	اتردد عندما اتوقع ان مستواي لن يكون بالمستوى المطلوب					
23	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء					
24	احساسني بالملل يبعدني عن مزاولة الالعاب الرياضية					
25	اقلق من اداء الفعالية					
26	لا ابلي بنتيجة المباراة					
27	اتردد عندما يرتفع نبضي قبل المباراة					
28	شخصيتي هي السبب في ترددي					
29	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فاني بطيء في اتخاذه					
30	اهمية المنافسة تجعلني اشرك فيها					
31	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الفعاليات الرياضية					
32	تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الاداء					



34	اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب أو لاعبة في شهره			
35	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة			
36	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة			
37	اعدادي البدني غير جيد سبب تردي في الاداء			
38	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة			
39	لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة			
40	نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب واداء التمارين			
41	عندما لا يكون احمائي جيد لا ارجب بممارسة اللعبة			
42	عندما امتلك روحا معنوية يجعلني لاعبا غير مترددا في الاداء			
43	اتردد عند سماع كلمات ذم			
44	خجلي سبب تردي في ممارسة اللعبة			
45	رداءة الملابس الرياضية خلال اللعب تجعلني اتردد في الاداء			
46	انا متفائل بطبيعتي			
47	الظروف المناخية تجعلني مترددا			
48	لا اشعر بالتردد عندما املك روح الامل بالفوز			
49	اتردد عندما اشعر بالإحباط			
50	كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء			
51	اشعر بالتردد في الاداء او التمرين عند مشاهدة الجمهور			

استبانة الاصابات الرياضية

ت	الفقرة	1	2	3
1	الاصابات تحدث عند ممارسة الانشطة الرياضية			
2	ان عدم انتظام التمارين في التدريب تؤدي الى اصابة			
3	قدرة واستعداد اللاعب للعب والتهيئة الجيدة يمكن ان تلافي حدوث اصابة			
4	الاحماء الجيد قبل بداية اللعب يقلل من خطر الاصابة			
5	الحمل الزائد في التدريب وعدم اخذ فترات راحة بين التمارين تزيد من نسبة الاصابة			
6	التكنيك الغير جيد في الاداء ينتج عنه اصابات			
7	استخدام معدات غير مناسبة او تقنية غير صحيحة تؤدي الى اصابة			
8	عندما اتعرض الى اجهاد او ضغط نفسي تزداد نسبة الاصابة			
9	السقوط او الضربة القوية تنتج عنا اصابة			
10	احصل على المساعدة عندما اتعرض الى اصابة			
11	اتوقف عن ممارسة اللعب عندما اتعرض للإصابة			
12	عندما اشعر بألم خفيف او متوسط اطلب اجراء التبديل او اتوقف عن الاداء			
13	عند ارتدائي الملابس والتجهيزات الضيقة والغير مريحة تحدث لي اصابات			
14	استعمال وسائل حماية من الخوذة والواقي والقفازات تقلل نسب الاصابة			
15	ارضيات الملاعب والمساحات الغير جيدة تنتج عنا اصابة			
16	الاهتمام بالجانب النفسي مهم لتفادي الاصابات			
17	الاصابات الرياضية تؤدي الى هبوط مستوى اللاعب او الفريق			
18	الاصابات تؤدي الى ارتفاع درجات حرارة الجسم			
19	استمر باللعب عند ما اتعرض الى اصابة في جسمي			
20	عندما يخرج اللاعب المصاب من الملعب يتغلب الفريق المنافس بالتفوق العددي			