



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. درشا 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 الإصابات الرياضية من خلال عرضها على الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الطب الرياضي والفسلاجة ، وبلغت عينة البحث من (100) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى ، استخدم المنهج الوصفي في البحث ، وتم معالجة البيانات باستخدام الحقيقة الاحصائية (spss) واستنتاج الباحث بان هناك علاقة عكسية بين متغيرات البحث اذ ان للتردد النفسي دور فعال في اداء المهارات الحركية كما له تأثير على الإصابات الرياضية الناتجة عن الحالة النفسية للطالبة عند اداء المهارة الحركية من حيث التكينيك الخاطئ نتيجة ارتباطها بالحالة النفسية للطالبة من حيث الاستعداد للتعلم والاداء الخاطئ والمؤثرات النفسية.

وأوصى البحث الحالي الى استخدام متغير التردد النفسي في مهارات والألعاب رياضية اخرى .



1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم النفس الرياضي تأثيراً مباشراً 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 أحد 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 محوراً مؤثراً في مستوى تعلم المهارات الرياضية ، فضلاً عن تأثيره المباشر في المنافسات والإنجاز الرياضي العالي ، ويبعدوا هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تتسم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الواقعة فيها ، والتي تتصف أيضاً بصعوبة تعلمها وأدائها تتبعاً لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها ، ولهذا نرى العديد من الرياضيين قد يفشل في تحقيق إنجاز رياضي معين أو تأخر عملية تعلم مهارة رياضية نتيجة لواقع النفسي الذي يمر به اللاعب أو المتعلم (ريسان خربيط مجید وناهدة رسن: 1988).

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

2-مشكلة البحث :

الإعصار النفسي للرياضي له اثراً كبيراً 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 غالباً ما يكون الفريق بأمس الحاجة للفوز بالمباراة اذ ان اللاعب الذي يتلألأ 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

وتكون 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 الحالى الى التعرف على:-

- 1- مستوى التردد النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- الاصابات الرياضية المتوقعة والتي تحدث اثناء لعبه 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 الزماني : 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 دوراً مهماً وفعلاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي للاعبين وهو من العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي ، لأن 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 او بتركه .

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

- 1- الملل. 2- معرفة الهدف . 3- معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه
- 4- المكافأة 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-
- 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 الأمان (نزار الطالب وكامل طه: 1993)

2-1-2 الاصابات الرياضية

بعد 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 إلى الملاعب بنفس المستوى (حياة، 1996).

إن التنافس بين الفرق القوية سواء بالألعاب الفردية أو الجماعية يؤدي إلى حدوث الإصابات وتزايدها يوماً بعد يوم، اذ يرى (Watins) أن الإصابات الرياضية تشكل تهديداً كبيراً على الرياضيين في الفرق ذات المستوى العالمي، اذ تشير أكثر الإحصائيات إلى تزايدتها 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 (طبع، 1989, 183)، كما أنها 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:-
-* الإنقاء.

- **كفاءة مدرب الألعاب الرياضية التابعة للكليات الجامعية.
- 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 إلى وقوع أعباء على الجهاز العضلي والعظمي والمفصلي وكذلك على الأربطة المفصلية.
- 2- عدم التدريب بانتظام وعدم استعداد اللاعبين من الطلبة للعمل والجهد البدني ، وبالتالي وصول الطلبة الرياضيين إلى مرحلة الإصابة.



3- تكرار أداء الحركات يؤدي بالطالب الرياضي إلى 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 إلى إصابة مزمنة يصعب علاجها.

5- قد تحدث الإصابة نتيجة الجهد البدني العالي الذي يفوق تحمل الطالب ، وبالتالي وقوع عباء كبير على الجهاز الحركي وهذا قد يحدث للأطراف العلية أو السفلية حسب نوع النشاط الرياضي.

إضافة إلى ما تقدم هناك أسباب أخرى للإصابات الرياضية ولعل أهمها كالتالي:

* عدم الاهتمام بالإحماء بصورة علمية صحيحة.

* التدريب الخاطئ غير المستند على أساس 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 إلى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي العاب القوى في الأردن، وكذلك التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً في كل فعالية من فعاليات 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 إلى أن التقلص العضلي من أكثر الإصابات شيوعاً، وأن الحوض والطرف السفلي من أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة، ثم الكتفان العلويان كما توصلت إلى 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 إلى 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 النحيف .



3- دراسة جميل كاظم جواد بعنوان (بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين) هدفت الى بناء وتطبيق استبانة لقياس التردد النفسي عند أداء مهارة القفز العامودي (على القدمين) إلى الماء لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية وبالأسلوب المسحى لملائمة طبيعة مشكلة عينة البحث والبالغ عددهم (200) طالباً ، وتم استبعاد الطلاب الذين تغيبوا 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 الكلى لعينة البحث(120) طالباً .
وتوصل البحث الى ان الطلاب يتميزون بدرجات عالية من التردد النفسي عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين) .

3 - اجراءات البحث :

- 1-3 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملائمة طبيعة البحث.(محمد حسن علاوي:1999).
- 2-3 مجتمع وعينة البحث :- يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات كلية التربية الرياضية جامعة دبلي - المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025م والبالغ عددهم من (210) طالبة ، تم اخذ عينة مكونة من (100) طالبة بصورة عشوائية اللواتي يمثلن عينة البحث الحالى ، و الجدول (1) يوضح ذلك .

جدول(1)
يمثل اعداد عينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	عينة البحث	الاستطلاعية	النسبة المؤدية
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- استماراة الاصابات الرياضية .
- 6- مقياس التردد النفسي.

مجلد خاص بوقائع المؤتمر الوطني العلمي الثاني لبحوث الدراسات العليا – 30 اكتوبر 2025



3-3 أدوات البحث :

1- استبانة الاصابات الرياضية :

قامت الباحثة بأعداد استبانة للطلاب 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 وفسيلة التدريب)، وتم ابداء ملاحظاتهم عليها وتمت الموافقة على فقراتها .

1- صدق الاداء .

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

2- ثبات الاداء :

للتأكد من ثبات الاستبانة لبعض مجالات الاصابات الرياضية تم حساب ثبات الاداء بطريقة الاساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، اذ بلغ معامل الثبات (0.82) لفقراتها وتشير هذه القيمة الى ثبات اداء الاستبانة .

3- معيار تصحيح الاستبانة

توزعت درجات الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق ثلاث فئات تظهر درجة ممارسة الطالب 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) ، واعلى درجة للاستبانة هي (60) وادنى 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 ، يجبار عليها باختيار أحد البديل 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 إعادة 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 احصائيه ، ومعامل الثبات بلغ (0.82) ، باستخدام معامل كرو نباخ الفا بلغ وهو معامل ثبات جيد ومقبول لثبات المقياس .

5 الاسس العلمية للمقياس :

جدول (2) الاسس العلمية للمقياس

الثبات	الصدق	المقياس
0.82	0.91	التردد النفسي

5-3 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- التجربة الرئيسية للمقياس والاستيانة :

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

مجلد خاص بنتائج المؤتمر الوطني العلمي الثاني لبحوث الدراسات العليا - 30 أكتوبر 2025



تأثر إجابتهم ببعضهن البعض، وبلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس، وأيضاً استماراة الاصابات الرياضية وتم معالجة النتائج احصائياً من قبل الباحث وفريق العمل المساعد وبتاريخ

2024/10/29

7-3 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيقة 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 الثاني لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافق فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (0,156) وهي أقل من القيمة الثانية الجدولية (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99) . والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)
الاختبار الثاني في التردد النفسي لإفراد عينة البحث

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

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

2- الاصابات الرياضية المتوقعة والتي تحدث اثناء لعبه 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 الثاني لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافر فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (0,145) وهي أقل من القيمة الثانية الجدولية (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99) . والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

الاختبار الثاني في الإصابات الرياضية لإفراد عينة البحث

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

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

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

جدول (5)

يبين علاقة التردد النفسي بنتائج استبانة الإصابات الرياضية للاعبات كرة الطائرة

اتجاه العلاقة	المعنوية	الإصابات الرياضية		العدد	عينة التطبيق
		Sig	معامل الارتباط		
طردية	معنوي	0.000	0.942	100	التردد النفسي
معنوي عند مستوى دلالة ≥ 0.05					

يتضح مما سبق من جدول رقم (5) إن قيم علاقات الأثر بين مقياس التردد النفسي واستبانة الإصابات 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 والإصابات الرياضية لدى لاعبات كرة الطائرة) .

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



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 (مهيوبى رضوان) عند دراسة حالة عدم التوازن النفسي لدى الرياضي بسب 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 والإصابات الرياضية لعينة البحث وبالاتجاه الطردي ، اذ كلما زاد التردد النفسي لدى الطالب زادت احتمالية الإصابات 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 الإصابات الرياضية لدى اللاعبات
- 6- الاجهزـة والادوات والتجهيـزـات وارضـيات المـلاـعـب والـإـضـاءـة والـجوـانـب الفـنـيـة ايـضا لهاـ تـأـثـيرـ مـباـشـرـ في حـدوـثـ اـصـابـاتـ رـياـضـيـة للـطـالـبـاتـ.

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 تبني 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 أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- بهي الدين، إبراهيم (1997): علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمى بالإصابات الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- التكريتى, ودىع ياسين والصفار, نشوان محمد(1998): الإصابات الرياضية التي ت تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل, بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية, المجلد4,العدد10, 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 خرييط مجید 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 العاب القوى في الأردن، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، المجلد4,العدد2,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

الفقرة	ت
اتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المرد ادائها	1
قوه الارادة دافعي للأداء الجيد	2
اتردد عندما ازاول نشاطات رياضية لا احبه ولا ارغب فيها	3
اتردد في اداء الحركات الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابات	4
امتلك خبرة وتجارب سابقة يجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية	5
احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاولة التمارين والالعاب الرياضية	6
ثقتي بنفسي يجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة	7
اتردد عندما يسخر البعض مني	8
وجود الاجهزه والمساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية	9
ضعف علاقتي بالمدرب يجعلني اتردد في ممارسة اللعبة	10
امتلك حيوية ونشاط يساعدني على ممارسة اللعبة	11
بسه امتلاكي اعداد نفسيا عاليما امارس الالعاب الرياضية بدون تردد	12
شعاعتي يجعلني غير متزد في اداء الحركات الرياضية المختلفة	13
درجة تعقيد الاجهزه وصعوبة الحركات يجعلني متزددا في الاداء	14
عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها	15
اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر غير مواطن على التدريب	16
لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا	17
اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل	18
يعترني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب الرياضية	19
اسعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حواجز معنوية	20
خبرتي العملية والنظرية يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية	21
اتردد عندما اتوقع ان مستواي لن يكون بالمستوى المطلوب	22
شعورى بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي تردد في الاداء	23
احساسي بالملل يبعدني عن مزاولة الالعاب الرياضية	24
اقلق من اداء الفعالية	25
لا ابلي بنتيجة المباراة	26
اتردد عندما يرتفع نبضي قبل المباراة	27
شخصيتي هي السبب في تردي	28
عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فاني بطيء في اتخاذه	29
أهمية المنافسة يجعلني اشارك فيها	30
التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الفعاليات الرياضية	31
تعرضي للإجهاد يجعلني متزددا في الاداء	32

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

			34
		اردد عندما يطلب مني منافسة لاعب او لا عين ذي شهره	35
		عدم رياحي لبعض الحكم يجعلني اردد في اداء المكافف به في المنافسة	36
		الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة	37
		ادادي البدني غير جيد سبب تردي في الاداء	38
		شعورى بالارتكاك وعدم الاستقرار يجعلنى متربدا في ممارسة اللعبة	39
		نطقي الجسى يجعلنى اردد في ممارسة اللعب واداء التمارين	40
		عندما لا يكون احتمائى جيد لا ارغب بممارسة اللعبة	41
		عندما امتلك روحًا معنوية يجعلنى لا اعبا غير متربدا في الاداء	42
		اردد عند سماع كلمات ذم	43
		خطي سبب تردي في ممارسة اللعبة	44
		رداءة الملابس الرياضية خلال العب يجعلنى اردد في الاداء	45
		انا متفائل بطبيعتي	46
		الظروف المناخية تجعلنى متربدا	47
		لا اشعر بالتردد عندما املك روح الامل بالفوز	48
		اردد عندما اشعر بالإيجاب	49
		كافحى لا يجعلنى متربدا في الاداء	50
		اشعر بالتردد في الاداء او التمارين عند مشاهدة الجمهور	51

استثناء الاصابات الرياضية

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