



تأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب

أ.م.د. أحمد فاضل فرحان^{1*}

كلية التربية الأساسية، جامعة سومر، العراق

الملخص

يهدف البحث إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب للموسم الرياضي (2024-2025). وتكونت عينة البحث من (98) لاعباً من النوادي الرياضية للمؤسسات الحكومية الخاصة والعامة في محافظة ذي قار. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالتصميم المسحي لملائمة طبيعة هذا البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية. ولقياس تأثير الضغوط النفسية وعلاقتها بحدوث الاصابات الرياضية، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية للاعبين الناشئين لقياس ستة أبعاد نفسية هي (الخوف من المنافسة؛ الخوف من الاصابة؛ المشاكل الشخصية؛ المشاكل الاسرية؛ العلاقة مع المدرب؛ العلاقة مع الزملاء)، وعلاقتها في حدوث الاصابات الرياضية (الكسر؛ التمزق؛ الالتواء؛ الخلع؛ الكدمات). أظهرت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد (المشاكل الشخصية؛ المشاكل الاسرية). في حين أظهرت نتائج الدراسة في الابعاد الاخرى الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في (الخوف من المنافسة؛ الخوف من الاصابة؛ العلاقة مع المدرب؛ العلاقة مع الزملاء). وهذا يعني أن هناك علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية وحدث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب.

الكلمات المفتاحية: كرة القدم، الاصابات الرياضية، الضغوط النفسية.

The Effect of Psychological Stress on the Occurrence of Sports Injuries among Young Football Players

Asst. Professor Dr. Ahmed Fadhil Farhan^{1*}

¹College of Basic Education, University of Sumer, Iraq

Abstract:

The research aims to determine the effect of psychological stress on the occurrence of sports injuries among young football players for the sports season (2024-2025). The research sample consisted of (98) players from sports clubs of private and public governmental institutions in Dhi Qar city. The researcher used the descriptive approach with survey design to suit the nature of this research, and the research sample was chosen intentionally. The psychological stress scale for juniors' athletes was used to measure six psychological dimensions: (fear of competition; fear of injury; personal problems; family problems; relationship with the coach; relationship with colleagues), and their relationship to the occurrence of sports injuries (fracture; tear; sprain; dislocation; bruise). The results of the study showed that there were no statistically significant differences in the dimensions of (personal problems; family problems). While the results of the study in other dimensions showed that there were statistically significant differences in (fear of competition; fear of injury; relationship with the coach; relationship with colleagues). This means that there is a close relationship between psychological pressures and the occurrence of sports injuries among young football players.

Keywords: Football, Sports injuries, Psychological stress.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل يومي لها تأثيرات ايجابية كبيرة على اللياقة البدنية والصحية وكذلك النفسية. ومن جانب آخر فإن الممارسة الخاطئة لهذه الأنشطة الرياضية قد يؤدي الى حدوث الكثير من الاصابات البدنية، بسبب فقدان التركيز والذي يؤدي الى حدوث تأخير في إرسال الجهاز العصبي الاشارات اللازمة لتنبية العضلات للقيام بعملية الانقباض والانبساط والذي يؤدي الى حدوث إصابات البدنية مثل (تمزق الاربطة والاورار والعضلات) ابو العلا عبدالفتاح ، (احمد نصر رضوان ،1993)، ومن الالعاب الرياضية الشائعة في العصر الحديث هي ممارسة كرة القدم ولكلا الجنسين، والتي تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم ذو مواصفات مهارية وفسيولوجية عالية. ويشير أبو عبده. (2011)، إلى أن عدم الاستعداد البدني بشكل تام يشكل حوالي(70%) من أسباب حدوث الإصابة، ومن الاسباب الاخرى هو الإرهاق الجسدي والنفسي بنسبة حوالي (17%) ، بينما يشكل عدم الالتزام بمبادئ التدريب حوالي بنسبة(13%).

وتعد النواحي الجسدية والنفسية من أهم الجوانب التي تمكن اللاعب من المنافسة في المباريات وتحقيق البطولة، بالإضافة الى الجوانب المهارية والتخطيطية. حيث أن المنافسة الرياضية تعد مصدر للعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة وذلك لارتباطها بمواقف النجاح والفشل. ومن جانب آخر يجب أن تكون هناك طاقة لدى اللاعب وهذه تشمل الطاقة (البدنية والنفسية) وأن أي خلل في هذين النوعين من الطاقة، سوف يؤثر سلباً على مستوى الأداء البدني والنفسي ويؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية .(أحمد فاضل، ماريا جاستن، شامل كامل 2015). وتعد الضغوط النفسية من أهم المواضيع الحديثة في مجال علم النفس بشكل خاص ومجالات الحياة بشكل عام، نظراً لتأثيراتها الكثيرة على الإنسان، سواء النفسية أو الجسدية، بالإضافة إلى ما تسببه من مشاكل صحية واجتماعية تؤثر على الفرد في حياته اليومية والمجتمع الذي يعيش فيه.

وتعد الضغوط النفسية التي يعيشها لاعبين كرة القدم الشباب سمة من سمات حياة اللاعبين وقد يكون لها تأثير ايجابي في بعض الاحيان وذلك من خلال تحفيز اللاعبين ودفعهم لتحقيق الانجازات، غير أن زيادتها عن الحد الطبيعي قد تؤدي الى تأثيرات سلبية على الصحة العقلية والبدنية . وتكمن مشكلة البحث الحالي في أن التوازن النفسي للرياضي له أهمية كبيرة للمشاركة في المنافسات وتحقيق البطولات ، وخصوصاً قبل بدء المنافسات وأثناء الاشتراك فيها وحتى بعد إنتهاؤها(اسامة كامل راتب (1997).

وذلك ان عدم الاهتمام بمعالجة الضغوط النفسية قد يؤدي الى تفاقم الوضع النفسي وحدث حالة غير طبيعية من خلال زيادة الاحتراق النفسي والتي تؤدي الى زيادة حدوث الاصابات الرياضية نتيجة عدم التركيز وفقدان اللاعب التوازن البدني والصحي. وذلك لان قلق الحالة النفسية له تأثير كبير على إعداد اللاعب نفسياً والذي له أهمية كبيرة مثل الاعداد البدني لاتجنب حدوث الاصابات بين لاعبين كرة القدم الشباب بشكل خاص (الجمال ابراهيم غازي، وآخرون 2022). وتكمن أهمية الدراسة من خلال معرفة أنواع الإصابات الرياضية في النشاطات والمنافسات الرياضية ودور الضغوط النفسية فيها من أجل العمل على إرساء القواعد المهمة للوقاية من الإصابة وتوظيف الوسائل للحد منها من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الحديثة لتمكين اللاعبين من القدرة على مواجهة تلك الضغوط من خلال امتلاك القدرات والمهارات الخاصة للتعامل مع هذه الضغوط لما لها من أثر واضح على الأداء الرياضي. وعليه ارتأ الباحث دراسة تأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب.

ثانياً: أهمية البحث

تعتبر الضغوط النفسية من المسببات الرئيسية لحدوث الاصابات الرياضية والتي تحدث نتيجة المنافسات الرياضية والتدريب الخاطي والمتاعب الاسرية للاعبين، وأن هذه الضغوط تعتبر متغيرات تؤثر على السلوك العام للاعب اثناء ممارسة حياته وكذلك السلوك الخاص للممارسة الرياضية والتي تؤدي الى تشتت انتباهه وتجعله عرضة للاصابات البسيطة والحادة، والتي احيانا تقضي على مستقبله الرياضي. حيث هناك العديد من الرياضيين ممن تتركز استجاباتهم للقلق والتوتر على شكل توترات عضلية تؤدي الى حدوث تصلب في العضلات وخصوصاً عضلات الظهر والرجلين والذراعين (سهاد عبد علكم (2007). والذي يؤدي الى حدوث اصابات في العضلات والاورتار والاربطة والكدمات نتيجة احتكاك اللاعبين مع بعضهم وسقوطهم خلال التدريب والمباراة.

وتكمن الاهمية النظرية للبحث من خلال دراسة الضغوط النفسية وتأثيرها علمياً وتطبيقياً على الجوانب النفسية للاصابات الرياضية على لاعبي كرة القدم الشباب، بالاضافة الى ذلك ان هذا البحث سوف يكون مرجع للمزيد من المعلومات الخاصة بتأثير الجانب النفسي كأحد العوامل المسببة للاصابات الرياضية. أما فيما يخص الاهمية التطبيقية فإنه يساعد على توفير قاعدة بيانات علمية للمدربين لاعداد برامجهم التدريبية على أسس علمية تساعد لاعبين كرة القدم العائدين من الاصابات من خلال تسريع عملية استشفائهم من الاصابة وكذلك مساعدة الرياضيين المصابين الذين يمارسون الالعاب الرياضية الفردية والفرقية الاخرى.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

(1) معرفة تأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب.

(2) معرفة المخاوف من التعرض للاصابات لدى الرياضيين وتأثيرها على حدوث الضغط النفسي.

لغرض التحقق من أهداف البحث تم صياغة الفرضيتين الصفريتين الآتية:

(1) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس تأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب.

(2) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المخاوف من التعرض للاصابات لدى الرياضيين وتأثيرها على حدوث الضغط النفسي بين لاعبين كرة القدم الشباب.

رابعاً: حدود البحث

1- المجال البشري: اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم الشباب من نوادي المؤسسات الرياضية الحكومية الخاصة والعامّة في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (98) لاعب.

2- المجال الزمني: المدة من 2024/10/1 الى 2025/2/1.

3- المجال المكاني: نوادي كرة القدم في المؤسسات الرياضية الحكومية الخاصة والعامّة في محافظة ذي قار.

خامساً: تحديد المصطلحات

❖ الضغوط النفسية (Psychological Stress)

الضغوط النفسية تكون مرتبطة بالعلاقات المركبة بين كل من اللاعب والمدرب والاداري والجمهور ووسائل الاعلام وغيرها من العلاقات في المحيط الرياضي وما يرتبط بنوعية هذه العلاقات من عدم التقدير الذاتي الكافي أو عدم التحفيز أو من خلال المحاولة بالمطالبة بتحقيق مستوى من الطموحات يكون مغالي فيها (عمرو بدران ، 2006).

❖ الاصابة الرياضية (Sports Injury)

تعرف الاصابة الرياضية بأنها أي تغيير فسلجي أو تشريحي في بعض أنسجة الجسم وقد يكون ضاهري أو مخفي، يمكن أن يؤدي الى حدوث أعاقه مؤقتة أو دائمية. ويمكن أن تحدث الاصابة بشكل غير متوقع للشخص أو اللاعب أثناء ممارسته النشاط الرياضي، في مكان أو ملعب خارجي أو داخلي، وسواء كان هذا لاعب محترفا في فريق ينافس في بطولات تمارسها مجموعة أو أفراد، أو طفل يمارس كرة القدم في باحة المدرسة أو حديقة منزله الخلفية (أحمد فاضل، 2022).

❖ التعريف النظري

الضغط النفسي هو تفاعل بين المثير والاستجابة والذي ينتج بسبب تهديد يقع على كاهل الكائن الحي عندما يقيم الموقف على أنه يفوق طاقاته وقدراته وهذا ما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الاستجابات من أجل التكيف مع الموقف المهدد الذي أدى إلى خلل في التوازن (شبحان الترجمة وايمن سيد درويش 2002)

❖ التعريف الاجرائي

هو عملية تحويل المفهوم الى متغير اجرائي قابل للقياس والذي يمكن الباحث من استخدام في الدراسة ويتضمن العناصر التي يتكون منها المتغير. وعليه فإن الباحث سوف يعتمد على النتائج الاحصائية لمقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، وبعد ذلك سوف يتم تحليلها احصائياً وأستخراج النتائج النهائية.

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات سابقة

المحور الاول: الاطار النظري

• الضغوط النفسية

مصطلح يشير الى عدم التوافق مع البيئه والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات. أن الضغوط النفسية تشير الى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي الى استجابته فعالیه حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسى من الإحصائيات التي تؤكد أن حوالي 80% من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الإحداث الداخلية

النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي (طبية سليم عبد المجيد، ونداء ياسر فرهود (2011).

• الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:-

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة السابقة، الى أن للضغوط النفسية أثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :

1. الآثار الفسيولوجية

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي ، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء كققدان الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكولسترول (فراج عبد الحميد توفيق (2004).

2. الآثار النفسية

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط أثارا نفسية تتمثل في اضطراب أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخل والغيرة. فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف ألتا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس (عمرو بدران ، 2006).

المحور الثاني: الدراسات السابقة

1- دراسة إبراهيم ربيع (2002): العنوان (التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا)، وتم استخدام المنهج الوصفي، والمنهج المسحي، والعينة المتضمنة ضمت (150) لاعب كرة قدم تحت (18) سنة. وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وكان أحد أدوات البحث هو المقياس الضغوط النفسية لدى الرياضيين، مقياس دافعية الإنجاز، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس القلق كحالة، ومقياس السلوك العدوانى. وقد هدفت الدراسة الى:

- التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا.

ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية وذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى الناشئين بكرة القدم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والقلق كحالة لدى الناشئين الشباب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدوانى لدى شباب كرة القدم في محافظة المنيا.

2- عبد الحكيم حلمي (2002): العنوان (التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم في محافظة بني سويف)، وتم استخدام المنهج الوصفي وتضمنت العينة (150) لاعب كرة قدم للناشئين تحت (19) سنة بمنطقة بني سويف موسم (2001/2002) وكان من ضمن الأدوات ويتكون البحث من

مقياس الضغط النفسي، ومقياس الدافعية للإنجاز، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس القلق كحالة، ومقياس العدوان.
وقد هدفت الدراسة الى:

- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم في محافظة بني سويف.

ومن أهم النتائج الإحصائية التي توصل إليها الباحث وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، ومستوى الطموح.

3- دراسة أحمد قطب (2005): العنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى لاعبي المنتخب الرياضي)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث شملت عينة البحث على (92) لاعباً من الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي ومقياس لجمع البيانات دافعية الإنجاز الرياضي، واستبيان توجيه المهمة، والأنا في الرياضة. وقد هدفت الدراسة الى:

- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض جوانبها الدافعية (دافعية الإنجاز - التوجه نحو المهمة والأنا في الرياضة).

وأظهرت النتائج ومن أهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي ودرجته الكلية وبين دافعية الإنجاز وتوخة المهمة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة ، إبراهيم ربيع (2002)؛ عبد الحكيم حلمي (2002)؛ أحمد قطب (2005)، أن اهدافها تنوعت في معرفة تأثيرات الضغوط النفسية. فقد هدفت الى التعرف على مسببات ومصادر الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم في محافظة بني سويف والمنيا وكذلك لدى لاعبي المنتخب الرياضي وقد تنوعت عينات هذه الدراسات بين ناشئين وشباب ولاعبي منتخبات كرة القدم، واتبعت المنهج الوصفي في تحصيل النتائج وقد أكدت هذه الدراسات على وجود علاقات ارتباطية.

حيث أظهرت نتائج دراسة إبراهيم ربيع (2002) على وجود علاقة ارتباط سلبية وذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى الناشئين بكرة القدم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والقلق كحالة لدى الناشئين الشباب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى شباب كرة القدم في محافظة المنيا. كما أكدت نتائج دراسة عبد الحكيم حلمي (2002)، على وجود علاقة ارتباط سلبية وذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، ومستوى الطموح. وفي نفس السياق أكدت دراسة أحمد قطب (2005)، على وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي ودرجته الكلية وبين دافعية الإنجاز وتوخة المهمة. وقد تباينت الدراسات السابقة في استخدام المقاييس النفسية، سواء أكان في قياس المتغيرات الفلسفية والنفسية، وتنوعت الأساليب الإحصائية بحسب الأهداف وطبيعة العينة المدروسة في هذه الدراسات، وفي جانب آخر توصل الباحث إلى أن الدراسات السابقة تناولت العلاقة بين تأثير الضغوط النفسية على المتغيرات النفسية مثل (الدافعية والانفعالية، متغيرات الشخصية)، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في دراسته الحالية من حيث اختيار المقياس المناسب، كما استفاد من تباين منهجياتها، ومن تفسير النتائج التي توصل إليها الباحثون والتي ساعدت الباحث على دراسة متغيرات جديدة مثل علاقة الضغوط النفسية بحدوث الإصابات الرياضية. في حين أن

الدراسات السابقة ركزت على الجوانب النفسية. لذلك تبرز أهمية الدراسة الحالية لمعرفة تأثير الضغوط النفسية والمخاوف النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الشباب (الفت محمد حقي 1983).

الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث وتصميمه: تم اختيار منهج البحث الوصفي باستخدام الطريقة المسحية، وذلك لتحقيق أهداف البحث وأيضاً لملائمة لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بصورة عمدية من النوادي الرياضية للمؤسسات الحكومية الخاصة والعامة لكرة القدم الشباب في محافظة ذي قار (نادي الناصرية الرياضي؛ نادي بلدية الناصرية؛ نادي ذي قار) للموسم الرياضي 2024-2025، وتكونت العينة من [(98) لاعب : العمر (2.3) $\pm$ 18.2 سنة : الطول (1.4) $\pm$ 178.3 سم الوزن (5.2) $\pm$ 69.2 كجم [جدول رقم (1)].

ثالثاً: تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر؛ وزن الجسم؛ الطول) والتي قد تؤثر على النتائج، وكما موضح في الجدول رقم (1) والذي يدل على وجود تكافؤ لجميع مؤشرات الجسم.

جدول رقم (1) تجانس خصائص عينة الدراسة

المتغيرات الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	$P < 0.05$
العمر (سنة)	18.32	0.352	0.897	0.04
وزن الجسم (كغم)	69.26	1.971	0.535	0.02
الطول (سم)	178.58	0.860	0.983	0.01

رابعاً: الوسائل المعتمدة لجمع البيانات:

• مقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين.

• استمارة جمع بيانات حدوث أنواع ومكان الاصابات الرياضية.

مقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين.

قام بأعداد المقياس كلاً من زينب شقير (2003)؛ أسامة راتب ()؛ إبراهيم خليفة () لغرض التعرف على مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الرياضيين، وقد استخدمت في هذا البحث لغرض معرفة علاقة هذه الضغوط وحدث الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم الشباب. حيث تكون المقياس من خمسة أبعاد هي (الخوف من المنافسة (10)؛ الخوف من الاصابة (10)؛ المشكلات الشخصية (10)؛ العلاقة مع المدرب (10)؛ العلاقة مع الزملاء (10)) لقياس علاقتها في حدوث الاصابات الرياضية (الكسر؛ التمزق؛ الالتواء؛ الخلع؛ الكدمات). كل عبارة يجيب عليها اللاعب تحصل على درجة من المقياس بين (0_1_2_3) على التوالي (ينطبق بقوة، ينطبق أحياناً، لا ينطبق، لا ينطبق إطلاقاً)، وبذلك تتراوح الدرجة الإجمالية بين (0_210)، في حين تتراوح الدرجة الإجمالية لكل بعد فرعي ما بين (0-30) درجة. وفي الحصول

على بيانات هذا المقياس اعتمد الباحث على مجموعة من الأساليب، حيث تم تصميم وتوزيع استبانة مفتوحة للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وتوضيح أسبابها.

خامساً: الاسس العلمية للاختبارات

صدق وثبات المقياس: لقد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على نخبة من الخبراء. ولزيادة في الدقة تم التأكد من أن المقياس يتمتع بمعامل الثبات عالي، تم تطبيقه على عينة أستطلاعية مكونة من (15) لاعب بتاريخ 2024/10/14، وتم إعادة تطبيقه بعد (20) يوم وذلك بتاريخ 2024/11/3 وأثبت أنه يتمتع بالثبات. للتحقق من ثبات أداة البحث تم استخدام معامل كرونباخ ألفا وذلك على مستوى كل أبعاد الدراسة الستة وكما موضح في الجدول رقم (2). وأثبت أنه يتمتع بمعامل ثبات عالي حيث بلغت (0.87).

جدول (2) نتائج ثبات أداة البحث وفقا لكل أبعاد الضغوط النفسية

ت	الضغوط النفسية	عدد الفقرات الاستبيان	قيمة ألفا كرونباخ
1-	الخوف من المنافسة	10	0.89
2-	الخوف من الاصابة	10	0.87
3-	المشاكل الشخصية	10	0.84
4-	المشاكل الاسرية	10	0.90
5-	العلاقة مع المدرب	10	0.88
6-	العلاقة مع الزملاء	10	0.86
	المجموع الكلي	60	0,87

سادساً: الوسائل الاحصائية

استخدمت الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، معامل الارتباط بيرسون، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، قيمة ت).

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

عرض النتائج وتفسيرها

سيتم عرض النتائج وتفسيرها على النحو الآتي:

أولاً: الهدف الأول: معرفة تأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم الشباب.

أظهرت نتائج الدراسة أن في الجدول رقم (3) وجود علاقات ارتباطية بين متغيرات الضغوط النفسية الاصابات الرياضية بين لاعبين كرة القدم الشباب عند مستوى معنوي (0.05). حيث دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية أحصائية موجبة بين متغير الخوف من المنافسة وكلاً الاصابة الرياضية الكسر والتمزق والالتواء، وعدم وجود علاقة ارتباطية أحصائية بين متغير الخوف من المنافسة وأصابة الخلع والكدمة. كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية أحصائية موجبة بين متغير الخوف من الاصابة وحدث الاصابات الرياضية الكسر والتمزق والالتواء والخلع والكدمة. دلت النتائج على وجود

علاقة ارتباطية أحصائية موجبة بين متغير المشاكل الشخصية وحدث أصابات الالتواء والخلع والكدمة، في حين دلت النتائج على عدم وجود علاقة ارتباطية أحصائية المشاكل الشخصية وحدث أصابات الكسر والتمزق.

ويتضح أيضاً أن نتائج الدراسة قد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية أحصائية موجبة بين متغير المشاكل الاسرية وحدث الاصابات الرياضية والخلع والكدمة، في حين دلت النتائج على عدم وجود علاقة ارتباطية أحصائية المشاكل الاسرية وحدث أصابات الكسر والتمزق والالتواء. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية أحصائية موجبة بين متغير العلاقة مع المدرب وحدث أصابات الكسر والتمزق والالتواء والكدمة. بالإضافة الى ذلك دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية أحصائية موجبة بين متغير العلاقة مع الزملاء وحدث أصابات الكسر والتمزق والالتواء والخلع والكدمة. وتشير النتائج الى أن هناك علاقة كبيرة بين الضغوط النفسية وحدث الاصابات الرياضية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن لاعبي كرة القدم الشباب لديهم الاهتمام الكبير للنجاح وتحقيق الانجاز الرياضي والفوز وعدم الفشل والوصول إلى المباريات النهائية في البطولات المحلية والدولية. حيث تعتبر اللياقة البدنية والتدريبات الرياضية لها دور أساسي في تحقيق الفوز والنجاح وبالتالي هذا يضع ضغوطا نفسية على اللاعبين الشباب مما يعرضهم للضغوط النفسية بشكل كبير والتي تتسبب بحدث الاصابات الرياضية بكل أنواعها من البسيطة الى الحادة (فراج عبد الحميد توفيق (2004)؛ (محمد حسن علاوي (2003).

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصل إليه كل من Andrew 2013، وCreswell and Eklund 2006، ومحمد، 2005 حيث أن التدريب الرياضي الزائد والأداء المتنوع والمستمر للتمارين الرياضية لغرض تحقيق الانجاز الرياضي يؤدي إلى الضغط النفسي وبالتالي إلى حدوث الإصابة الرياضية خلال الموسم الرياضي.

الجدول رقم (3) مصفوفة الارتباط بين الضغوط النفسية والاصابات الرياضية

الاصابات الرياضية					الضغوط النفسية
الكدمة	الخلع	الالتواء	التمزق	الكسر	
0.442	0.373	0.672	0.875	0.651	الخوف من المنافسة
0.987	0.532	0.897	0.532	0.973	الخوف من الاصابة
0.574	0.643	0.531	0.442	0.157	المشاكل الشخصية
0.657	0.787	0.373	0.327	0.223	المشاكل الاسرية
0.762	0.832	0.672	0.532	0.798	العلاقة مع المدرب
0.573	0.763	0.652	0.987	0.542	العلاقة مع الزملاء

كما بينت النتائج في الجدول رقم (4) أن المعالجة الاحصائية ان قيمة المتوسط الحسابي لاصابة الكسر هي (1.65) وقيمة (T) المحسوبة (7.04) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية (4.23) بدرجة حرية (1) والقيمة معنوية (0.05) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة أحصائية. وتشير النتائج الاحصائية لاصابة التمزق ان قيمة المتوسط الحسابي هي (19.76) وقيمة (T) المحسوبة (8.35) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.78) بدرجة حرية (1) والقيمة معنوية (0.05) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة أحصائية. كما تشير النتائج الاحصائية لاصابة الالتواء ان قيمة المتوسط الحسابي هي

(25.65) وقيمة (T) المحسوبة (5.63) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية (4.23) بدرجة حرية (1) والقيمة معنوية (0.05) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة أحصائية.

كما تشير أيضاً النتائج الاحصائية لاصابة الخلع ان قيمة المتوسط الحسابي هي (43.98) وقيمة (T) المحسوبة (6.45) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.98) بدرجة حرية (1) والقيمة معنوية (0.05) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة أحصائية. كما يتضح من الجدول (4) أنه من خلال المعالجة الإحصائية لاصابة الكدمة ان قيمة المتوسط الحسابي هي (51.76) وقيمة (T) المحسوبة (5.71) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية (4.32) بدرجة حرية (1) والقيمة معنوية (0.05) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة أحصائية.

الجدول رقم (4) دلالة الفروق لتأثير الضغوط النفسية على حدوث الاصابات الرياضية

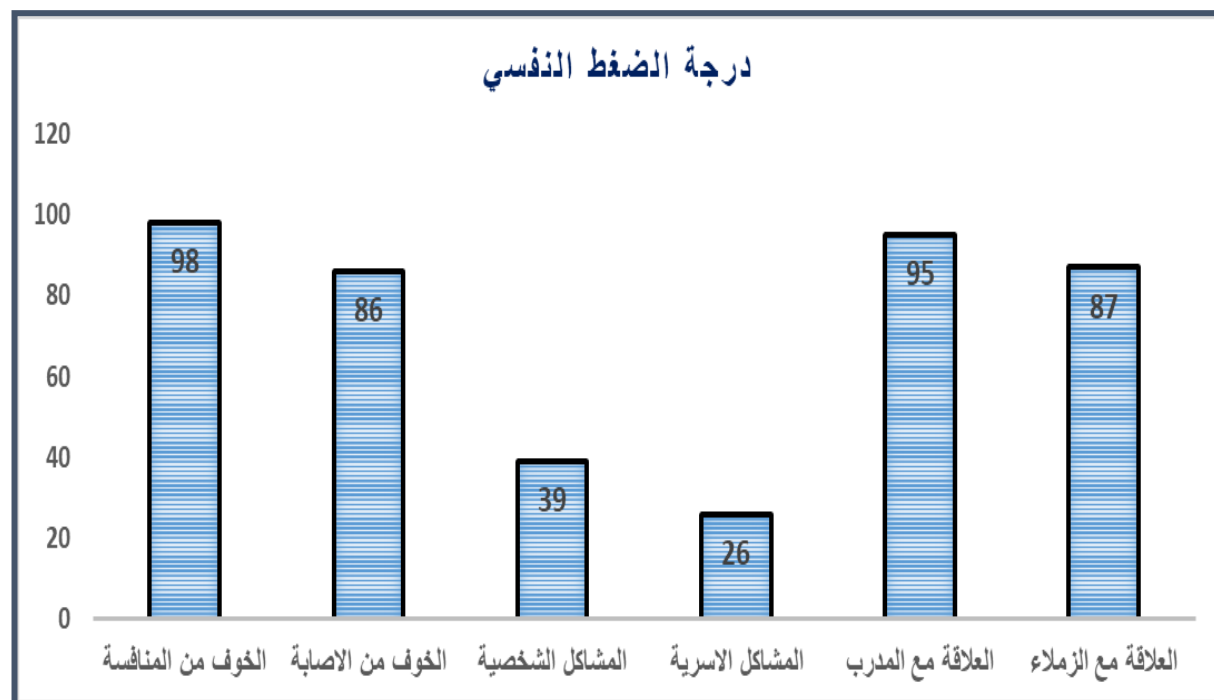
الاصابات الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية			
الكسر	1.65	2.89	7.04	4.23	1	0,05	دال
التمزق	19.76	4.76	8.35	2.78	1	0,05	دال
الالتواء	25.65	3.21	5.63	4.23	1	0,05	دال
الخلع	43.98	4.56	6.45	2.98	1	0,05	دال
الكدمة	51.76	2.87	5.71	4.32	1	0,05	دال

الجدول رقم (5) القيم التي تم الحصول عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج حدوث الإصابة وعلاقتها بالضغط النفسي

الرقم	الضغوط النفسية	درجة الضغط النفسي	الاعبين تحت الضغط النفسي		المجموع
			المصابين	غير المصابين	
-1	الخوف من المنافسة	مرتفع	56	12	88
		منخفض	22	8	39
		المجموع	78	20	98
-2	الخوف من الاصابة	مرتفع	46	15	61
		منخفض	21	4	25
		المجموع	67	19	86
-3	المشاكل الشخصية	مرتفع	17	7	24
		منخفض	12	3	15
		المجموع	29	19	39
		مرتفع	10	7	17

9	5	4	منخفض	المشاكل الاسرية	-4
26	12	14	المجموع		
61	15	46	مرتفع	العلاقة مع المدرب	-5
33	11	22	منخفض		
95	27	68	المجموع		
58	14	44	مرتفع	العلاقة مع الزملاء	-6
29	13	16	منخفض		
87	27	60	المجموع		

ثانياً: الهدف الثاني: معرفة المخاوف من التعرض للاصابات لدى الرياضيين وتأثيره على حدوث الضغط النفسي.
وتشير الفقرة الاولى في الجدول رقم (5) وهي (الخوف من المنافسة) أثناء المباريات في المنافسات المحلية والدولية زيادة في الخوف من التعرض للاصابة والذي يزيد من ارتفاع نسبة الضغوط النفسية عند اللاعبين الشباب لكرة القدم . وأيضاً الفقرة الثانية (الخوف من الاصابة) نلاحظ ارتفاع نسبة الضغوط النفسية عند اللاعبين الشباب لكرة القدم. أما الفقرة الثالثة (المشاكل الشخصية) والفقرة الرابعة (المشاكل الاسرية) نلاحظ أن في كلاهما يوجد انخفاض في نسبة الضغوط النفسية والذي أدى الى انخفاض نسبة الخوف من حدوث الاصابة أثناء المباريات في المنافسات المحلية والدولية. كما أظهرت النتائج في الجدول رقم (5) أن الفقرة الخامسة وهي (العلاقة مع المدرب) أن هناك ارتفاع في نسبة الضغوط النفسية عند اللاعبين الشباب لكرة القدم والذي أدى الى زيادة في الخوف من التعرض للاصابة، وبالمثل نلاحظ في الفقرة السادسة (العلاقة مع الزملاء) زيادة في الخوف من التعرض للاصابة أثناء المباريات في المنافسات المحلية والدولية. وكما موضح في الشكل رقم (1) .



الشكل رقم (1) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية ودرجة الضغط النفسي عند لاعبين كرة القدم الشباب

ويعزو الباحث أن سبب ارتفاع الضغوط النفسية عند اللاعبين تشير الى أن لديهم خوف مرتفع من حدوث أصابة لهم وعدم القدرة على السيطرة والتحكم في الانفعالات النفسية خلال المشاركة في المنافسات الرياضية مع الفرق الرياضية الأخرى والذي قد يؤدي إلى إصابتهم. وهذا قد يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز والانتباه بين اللاعبين مما يزيد من الضغوط النفسية عليهم وبالتالي يعرضهم إلى حدوث الإصابات الرياضية، وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (Sutarso and Anshel) 2007 حيث أن من الأسباب التي أدت إلى ارتفاع الضغوط النفسية هي الأسباب المرتبطة في الخوف من المنافسة والإصابة وكذلك العلاقة مع المدرب والزملاء اللاعبين من خلال الأداء الرياضي بين اللاعبين في الملاعب الرياضية سواء أثناء المنافسة أو قبلها وبعدها.

وفي الختام تم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، كما في النقاط الآتية:

أولاً: الاستنتاجات

1. أن درجة الضغوط النفسية في البيئة الرياضية مثل (الخوف من المنافسة؛ الخوف من الإصابة؛ العلاقة مع المدرب؛ العلاقة مع الزملاء) تسبب الإجهاد البدني العالي لدى اللاعبين وعدم القدرة على التركيز والذي يزيد لديهم الخوف من حدوث الإصابات الرياضية .
2. أن درجة الضغوط النفسية في البيئة الاجتماعية مثل (المشاكل الشخصية؛ المشاكل الاسرية) لديها تأثير منخفض في درجة الضغوط النفسية وعلاقتها محدودة في الخوف من حدوث الإصابات الرياضية.
3. أن هناك علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية وحدث الإصابات الرياضية بين لاعبي كرة القدم الشباب.

4. ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج والاستنتاجات يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

1. زيادة وعي اللاعبين بأهمية تأثير الضغوط النفسية من خلال البرامج التدريبية والتنافسية لغرض الحد من الإصابات الرياضية وذلك بإدخال محاضرات نظرية عن الضغوط النفسية ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لأعداد برامج لتقليل الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم الصغار والناشئين والنخبة. وكذلك إجراء بحوث مماثل على الإناث والذكور والمقارنة بينهما لمعرفة فاعلية برنامج التهذئة النفسية على تخفيف الضغوط النفسية.

3.

المصادر والمراجع

1. إبراهيم ربيع (2002): التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا، مجلة كلية التربية بدمياط، 32-41.
2. ابو العلا عبدالفتاح ، احمد نصر رضوان (1993)، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أبو عبده. (2011)، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، باهي للنشر و التوزيع. الإسكندرية، مصر.
4. أحمد فاضل فرحان (2022)، أثر برنامج تدريبي مقترح (FIFA the 11) على تخفيض الإصابات الرياضية وتحسين بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الاشبال في العراق بعمر (14) سنة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية (JSRSE)، جامعة البصرة.

5. أحمد فاضل، ماريا جاستن، شامل كامل (2015)، العشب الصناعي والعشب الطبيعي كعوامل خطوره لإصابات اللاعبين الاحداث في كرة القدم: المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد2، العدد 01، كانون الثاني2015، 553-558.
6. أحمد قطب (2005): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. اسامة كامل راتب (1997)، علم النفس الرياضي المفاهيم_التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي.
8. أفراج عبد الحميد توفيق (2004)، كيمياء الإصابة العضلية و المجهود البدني للرياضيين، موسوعة بيولوجيا الرياضة، الجزء الأول، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.
9. جمال ابراهيم غازي غازی عبدالمجيد، السيد محمد النجيري، & معتز المرسي (2022)، برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية بدمياط، 37(83.04).
10. سهاد عبد علكم (2007)، قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة واثربنامج التهدة الفنية في التخفيف منه، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.
11. شبحان الترجمة ايمن سيد درويش (2002)، ابعء القلق وتمتع بالحياة، ط1، شعاع للنشر والعلوم، سوريا، حلب.
12. طيبة سليم عبد المجيد، ونداء ياسر فرهود (2011)، دراسة تحليلية لالتزان النفعالي لبعض المهارات الاساسية لدى اندية العراق لكرة القدم الصالات، مجلة التربية الرياضية، المجلد.
13. عبد الحكيم حلمي (2002): التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم في محافظة بني سويف، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 51-43.
14. عمرو بدران (2006) الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية، جامعة المنصور.
15. الفت محمد حقي (1983)، علم النفس المعاصر، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
16. Andrew, H. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer player: A test of the 2x2 model of dispositional perfectionism. Journal of sport & exercise psychology, 35, 18-29.
17. Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). "Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender". Psychology of Sport and Exercise, 8 (1), 1-24
18. Cesswell, S., & Eklund R. (2006). Athlete burnout: Conceptual confusion, current research and future research direction. In S. Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), Literature reviews in sport psychology (pp. 91-126). New York: Nova Science.