International Journal of Educational Psychological Studies – Vol. 3, No. 1, 2018, pp. 151 - 165
e-ISSN 2520-4149 , p-ISSN 2520-4130
Available online at http:// www.refaad.com

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية

محمود جمال محمود على
ماجستير علوم الصحة الرياضية
وزارة التربية والتعليم – مصر
dr.mgma@yahoo.com

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الاعدادية والثانوية من ١٤ – ١٨ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحى وذلك لملاءمته طبيعة البحث، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الاعدادية والثانوية من ١٤–١٨ سنة المشاركين فى الأنشطة الرياضية المدرسية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، وبلغ عدد عينة البحث (٢٠٠) طالباً وطالبة، أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع لصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الالتواء .

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الإصابات الرياضية، الأنشطة الرياضية المدرسية.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية، وذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة، كما أنها أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات، والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء وبعض هذه المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهوله مما يؤدى إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية.

إن الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية؛ وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية؛ ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي الذى ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية.(١٢ :٥٥١)

حيث ركزت معظم النظريات التربوية والأبحاث العلمية على أهمية النشاط الرياضي من حيث تنمية وصقل شخصية الأفراد واللاعبين الرياضيين من النواحي الجسمية والبدنية والنفسية حيث تعد العوامل النفسية من العوامل المهمة والمؤثرة على مستوى الأداء الرياضي لهذا ازدادت الحاجة إليه في السنوات الأخيرة مع ازدياد دور الرياضة الترويحية والتنافسية في حياة الأفراد سواء كانوا ممارسين أو لاعبين.

وقد يكون صراع الناشئ الرياضي في محاولة التوفيق بين كل متطلبات التدريب، والمنافسة الرياضية، ومتطلبات الدراسة والحياة الأخرى سببا في إحداث التعب والإعياء النفسي لديهم. ويمكن أن يكون إصرار الناشئ على التوفيق بين المتطلبات سبيل إلى معرفة نواحي النقص فيه، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح، وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج في مساعدة الناشئ على إدارة الضغوط والتكيف الإيجابي معها؛ أما في حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط فإنها تؤدي إلى أن يترك الرياضية كليا، ويعتبرها خبرة فشل ومصدراً للإحباط والتوتر النفسي، ويتخذ الانسحاب كمؤشر من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط شكلين أحدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب، الأسرة، المكافآت.الخ) ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.(٥: ٤٠٠)

وتشير دراسة **موراي (Murray, 1998)** إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي، ويطلق عليه الاحتراق النفسي لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بالنشاط، ويرى موراي أن هناك مصادر ثلاث للضغوط النفسية المرتبطة بظاهرة الاحتراق للنشء الرياضي وهي: ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب، وضغوط التدريب الزائد والافتقاد إلى المتعة، وضغوط الافتقاد إلى المساندة الاجتماعية. (١٧: ٣)

وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما، وأن الفوز نصيب العدد القليل، فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقيم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح. (٥: ٢٥٣،٢٥٤)

وقد تزايد الاهتمام بموضوع الإصابة الرياضية في الآونة الأخيرة في مجال علم النفس الرياضي حيث اشارت الاحصائيات الى زيادة نسبتها، ويرى **بارجمان (Pargman, 1993)** أن هناك (٧) لاعبين مصابين من بين كل (١٠) لاعبين، وأكد **برجاندى (Bergandi, 1985)** إلى حدوث ما يقرب من ثلاثة ارباع مليون إصابة رياضية من الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس، كما أشار **وينبرج وجولد (Weinberg& Gould,1995)** إلى حدوث ما بين ثلاثة ملايين إلى خمسة ملايين اصابة رياضية للشباب والاطفال على مستوى الممارسة التنافسية والترويحية. (٢١) (١٨) (١٠: ١٢، ١٣)

ويضيف **علاوى (١٩٩٨)** أن الإصابات الرياضية في تزايد مستمر نظراً لكثرة أعداد الممارسين للرياضة علي مختلف مستوياتها ومجالاتها، ونظراً لما يرتبط بطبيعة بعض أنواع الأنشطة الرياضية من احتكاك ومواجهة بين اللاعبين، ونظراً لشدة وعنف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من كفاح في سبيل الفوز وتسجيل الانتصارات وإلى غير ذلك من العوامل المتعددة، وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم النفس الرياضي بعد أن كان هذا المجال مقصوراً على اهتمامات الأطباء والأخصائيين في العلاج الطبيعي. (١٠ : ١٢ – ٢١)

تحدث الإصابة نتيجة تضافر عوامل داخلية شخصية ترجع للشخص ذاته وتنقسم إلى (عوامل بيولوجية كضعف الصحة العامة وقلة الخبرة وضعف الصفات البدنية، عوامل عقلية ونفسية كقصور الذكاء والاندفاع والإكتئاب والملل واللامبالاة) وعوامل خارجية ترتبط بالمتاعب الاسرية وضغوط الحياة، وتختلف الأهمية النسبية للعوامل الداخلية والخارجية بإختلاف نوع وطبيعة النشاط الرياضى والتكوين النفسى للاعب، كما أن العوامل الخارجية لا أثر لها إلا إذا تجاوبت وتفاعلت مع عوامل شخصية وخبراته التدريبية. (٩ : ١٤٨، ١٤٩)

ويذكر **علاوى (١٩٩٨)** أن الإصابة الرياضية قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز، كما قد تحد نتيجة أداء مقصود مثل العدوان والعنف أثناء المنافسة الرياضية. (١٠: ١٧)

كما أشار **بارجمان (Pargman, 1993)** إن بعض الدراسات أظهرت وجود ارتباط بين الإصابة الرياضية وبعض السمات الشخصية لدى اللاعبين وتتمثل فى الإفتقار إلى التحكم الانفعالى وضبط الذات والثقة بالنفس والصلابة وفاعلية الذات وغيرها من السمات؛ كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين الإصابة الرياضية وكلا من سلوك المخاطرة Rick – Taking Behavior والقلقAnxiety والنصائح السلبية من الاخرين Negative Advices. (١٠: ٢١، ٢٣)

ويذكر **علاوى (٢٠٠٢)** أن الإصابة الرياضية أحد أشكال العزو السببي الذى يكون له أثره الواضح على دافعية اللاعب الرياضي للإنجاز الرياضي أو التنافسية وعلى مستوى الحالة الانفعالية وعلى توقع مستوى الأداء المستقبلى بالنسبة للاعب الرياضي. (١١: ٣٧٤ – ٣٧٨)

يصاب الرياضيون الذين يواجهون معوقات تحول دون انجازهم، فتسبب لهم نوعاً من الإحساس بالقصور والعجز عن تأدية الانجاز الرياضي بالمستوى المطلوب، وغالبا ما يترتب على هذا الوضع حدوث ضغط نفسي يحتم على الرياضي بأن يتكيف معه كي يقلل من إحساسه بالعجز، ويتميز هذا النوع من التكيف بتدني مستوى الدافعية والشعور بعدم الرضا. (١٢ :٥٥١)

الاشتراك في المنافسات الرياضية بصورة مبالغ فيها، أو اشتراك في منافسات دون فترات كافية للراحة، وما قد يرتبط بذلك من قلق وتوتر واستشارة واستثراف قوى وطاقات الناشئ الرياضي. بالإضافة إلي ما قد تتطلبه هذه المنافسات من مشاق الانتقال والسفر والتغير في العادات اليومية السائدة بالنسبة للنشء وتكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط ذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة في النفس(٣ :١٠١)

وتوصلت بعض الدراسات أن نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء خلال الموسم التدريبي تتراوح ما بين ٢٥ % و ٤٠ %، وتمثل ظاهرة الانسحاب المبكر من الرياضة قبل الوصول إلى قمة مستوى الأداء وجهًا سلبيا للرياضة التنافسية للنشء الرياضي. (٢: ١٣٨)

ومع الجهد الرياضى والدراسى المبذول بالاضافة الى المشكلات الاسرية وفى ظل مثل هذه الظروف قد تولد عند اللاعب احتراقاً نفسياً، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز وفقدان الاهتمام بنفسه وفقدان القدرة على متابعته وضعف الإبداع في المجال الرياضي. كما قد تنتاب اللاعب حالات من التشاؤم والإحباط واللامبالاة وانخفاض مستوى التركيز مما يجعله عرضة أكثر من غيره للإصابات الرياضية، وغير ذلك من الظواهر السلبية التي تدفعه في النهاية إلى ترك الرياضة.

ومما سبق يرى الباحث ان شخصية اللاعب تختلف بصورة واضحة من لاعب لآخر طبقا لبعض المتغيرات المرتبطة بقدراته ومهاراته واستعداداته وسماته وخبراته والتى تساهم فى تحديد سلوك اللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضى، بالإضافة إلى ضغوط عملية التدريب والمنافسة الرياضية والمتاعب الأسرية والمشكلات اليومية التى تظهر من أسلوب حياة اللاعب، وكلها متغيرات تؤثر على الرياضى وعلى سلوكه اثناء ممارسة النشاط وتشتت إنتباهه وتجعله عرضة للإصابات ومن ثم العزوف عن ممارسة الرياضة، كما وجد الباحث كثرة الإصابات الرياضية بين الطلاب فى هذه الفترة السنية من (١٤–١٨سنة) وبخاصة فى المنافسات، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية للبحث:

- يعد هذا البحث (في حدود علم الباحث) من أولى المحاولات العلمية التي تهتم بدراسة الجوانب النفسية للإصابات الرياضية للاعبين المصابين فى الانشطة الرياضية المدرسية.
- تقديم المزيد من المعارف والمعلومات وخاصة من جانب علم نفس الإصابة الرياضية بما يساهم في تطوير الجوانب النفسية للاعب المصاب.
- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه اهتمام الباحثين إلي اجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها الدراسة الحالية.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- توفير قاعدة من المعلومات والبيانات العلمية للمدربين لبناء برامج التدريب علي أسس علمية سليمة للارتقاء بمستوى اللاعبين العائدين من الإصابات.
- إمكانية استفادة المتخصصين في مجال علم النفس وأخصائى الطب الرياضى ومعلمى التربية الرياضية من نتائج هذه الدراسة في برامج الإعداد المتكامل للاعبين العائدين من الإصابات الرياضية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية وذلك من خلال التعرف على :

- العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية.

فروض البحث :

- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث فى التعرض للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية.

مصطلحات البحث:

- **الإصابة الرياضية** :Sports Injury

يعرفها **أبو الفتوح (١٩٨٣م)** بأنها حد غير متوقع ناتج عن الممارسة الرياضية يسبب تغير تشريحياً أو فسيولوجياً في بعض أنسجة الجسم وقد يكون خارجيا أو ظاهريا أو داخلياً غير ظاهر يمكن أن يؤدى إلى إعاقة مؤقتة أو ذات أثر دائم" . (٧: ١٨)

- **الضغوط النفسية** : Psychological Stress

عرفها **علاوى (١٩٩٨)** في المجال الرياضي بأنها الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والإداري والجماهير ووسائل الأعلام وغيرها ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من إنقاص أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها. (١٠: ٣٩)

- **المراهقة:** Adolescence

يعرف الباحث المراهقة إجرائياً بأنها مرحلة تكوين هوية مستقلة عن الآخرين وهى فترة عواصف وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق ومشكلات وصعوبات التوافق.

الدراسات المرتبطة:

فيما يلى عرض للدراسات السابقة مرتبة زمنياً من الأقدم للأحدث وهى:

هدفت دراسة **وينبرج وجولد (Weinberg& Gould,1995)** إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستويات العالية، واستخدم المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج أن أهم مصادر للضغوط التي تواجه رياضي المستويات العالية هي زيادة ضغوط التدريب والمنافسة، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة، ووضع أهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضي، والاستجابة السلبية لضغوط التدريب، وزيادة الشعور بالخوف الزائد، وعدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوى.

وأجرى **الشرقاوي (٢٠١٠)** دراسة لتصميم برنامج للأعداد النفسي وبناء مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لناشئ كرة القدم، وهدفت التعرف على تأثير برنامج الأعداد النفسي في مواجهة الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم وتأثير برنامج الأعداد النفسي على أداء ركلات الجزاء، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأهم النتائج يؤثر البرنامج المقترح للأعداد النفسي تأثيرا إيجابيا على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئ كرة القدم، ويؤثر البرنامج المقترح للأعداد النفسي تأثيرا إيجابيا على أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم، وهناك علاقة بين مستوى أداء ركلة الجزاء ودرجة الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم.

وسعى **جونسون و إيفارسون (Johnson & Ivarsson,2011)** إلى التعرف على العوامل النفسية التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بين لاعبي كرة القدم المبتدئين، بالإضافة إلى بناء نموذج تجريبي لعوامل خطر الاصابة لاعبي كرة القدم، وعينة الدراسة من ١٠٨ طالباً وطالبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية لكرة القدم في جنوب غرب السويد واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأهم العوامل الرئيسية هي الإجهاد وضغوط الحياة، والقلق والسمات الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم. وتقدم توصيات لفرق الطب الرياضي والمدربين بشأن الوقاية من الإصابات الرياضية.

وأجرت **سهير الشافعى (٢٠١٢)** دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين الضغوط ومستوى الطموح ودراسة الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط ومستوى الطموح لدى المرحلة الأولى من الثانوية العامة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وأهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الأسرية والدراسية والنفسية وبين مستوى الطموح الأسري، والدراسي، والمهني لدى طلبة المرحلة الأولى من الثانوية العامة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية والأسرية والدراسية والضغوط العامة لصالح الذكور، ويعني ذلك أن الذكور يواجهون ضغوطاً أعلى من الإناث، فمساندة الأم للبنت وقربها منها تخفف من وطأة شعورها بالضغوط.

وأكدت **دراسة جابر وآخرون (٢٠١٥)** التى هدفت إلى التعرف على تأثير جلسات التفريغ الانفعالي على تخفيف الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، بلغ عدد أفراد العينة (١٢) لاعباً مصاباً، واستنتج الباحثون من جلسات التفريغ النفسي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبى كرة القدم المصابين وأيضاً هناك تفاعلاً واضحاً من قبل لاعبى كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة.

وقدم **الحجايا، الزغيلات (٢٠١٦)** دراسة بهدف التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، بلغ عدد أفراد العينة (٨٥) لاعباً، وأظهرت النتائج أن لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن قد عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية بين الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وعدد الإصابات الرياضية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي ومتغير درجة الحزام والعمر التنافسي وفضلا عن عدم وجود فروق تبعاً لمتغير العمر.

وتطرقت دراسة **ويندت، جابيت (Windt & Gabbett , 2017)** إلى التعرف على ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة وعلاقته بالإصابات الرياضية والعوامل المسببة للإصابة الرياضية الناتجة عن ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وأظهرت النتائج عوامل مسببة للإصابات الرياضية وهى عوامل داخلية مثل العمر، السيطرة العصبية والعضلية، عوامل خارجية مثل سطح الملعب أو المعدات أو تلاحم بين اللاعبين حيث يحدث انهيار بيوميكانيكي ثم الإصابة. وأعباء التدريب والتنافس ترتبط ارتباطا وثيقا بالإصابة، وتساهم ضغوط العمل في الإصابة بثلاث طرق وهى التعرض لعوامل الخطر الخارجية والأحداث التحريض المحتملة، التعب أو التأثيرات الفسيولوجية السلبية، اللياقة البدنية، أو التكيفات الفسيولوجية إيجابية.

التعليق على الدراسات السابقة:

هدفت دراسة **(Weinberg&Gould,1995)**، **الشرقاوي (٢٠١٠)**، **(Johnson&Ivarsson, 2011)**، **الشافعى (٢٠١٢)**، **جابر وآخرون (٢٠١٥)**، **الحجايا، الزغيلات (٢٠١٦)**، **(Windt & Gabbett, 2017)** إلى التعرف على مصادر ومسببات الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وعلاقتها بالإصابات الرياضية وكذلك مستوى الطموح – تأثير برنامج الأعداد النفسي والتفريغ الانفعالي في مواجهة للضغوط النفسية الناتجة عن الإصابة الرياضية، وتنوعت العينة بين لاعبين وناشئين كرة القدم وطلاب المرحلة الثانوية ورياضي المستويات العالية، ومن حيث المنهج تنوعت بين دراسات (٤) وصفية، (٣) تجريبية، وأكدت معظم نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وكلا من الإصابات الرياضية ومستوى الطموح الأسري ومستوى أداء ركلة الجزاء، وبرنامج الأعداد النفسي وجلسات التفريغ النفسي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية عند الرياضيين وكان لضغوط المنافسة والتدريب يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة الرياضية.

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة فى معرفة مسببات الضغوط النفسية التى يتعرض لها الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية واكتشاف المشكلات والمعوقات التى تؤثر على الممارسة الرياضية المدرسية وكذلك الإهتمام بالناحية النفسية للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية، معرفة الإصابات الرياضية بين الطلاب فى هذه الفترة السنية من (١٤–١٨سنة) وبخاصة فى المنافسات ؛كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة فى تحديد هدف البحث واختيار أداة البحث وتفسير النتائج التى توصل لها البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحى وذلك لملاءمته طبيعة البحث .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سن(١٤–١٨سنة) من طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية والثانوية للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م، وكانت عينة البحث موزعة على مدارس محافظة الدقهلية بالتعاون مع توجيه التربية الرياضية فى إدارات (إدارة أجا التعليمية، إدارة ميت غمر التعليمية، إدارة السنبلاوين التعليمية) وبلغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة.

جدول (١)

خصائص عينة البحث

توصيف العينة	الجنس		النشاط الرياضي		مدة المشاركة فى الانشطة المدرسية	
	ذكور	اناث	جماعى	فردى	أقل من٢ سنوات	٢ سنوات فأكثر
من (١٤–١٨سنة)	١٢٧	٧٣	١٠٨	٨٢	٧٧	١٢٣

مجالات البحث:

المجال البشري:

كما هو موضح بجدول (١) المشاركين فى الأنشطة الرياضية والتى تتكون من طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية والمرحلة الثانوية والتي يتراوح عمرها بين (١٤–١٨) سنة موزعة على مدارس محافظة الدقهلية بالتعاون مع توجيه التربية الرياضية خلال العام الدراسي٢٠١٦ /٢٠١٧م.

المجال الزمني:

تم تطبيق إجراءات البحث خلال العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٥ م إلى ٢٠١٧/٤/٢٦م كما يلي:

الدراسة الاستطلاعية: تم إجرائها في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٥ م إلى٢٠١٧/٢/٢٠م.

التجربة الأساسية : تم إجرائها في الفترة من ٢٠١٧/٣/١إلى ٢٠١٧/٤/٢٦م.

المجال المكاني:

تم إجراء القياسات للطلاب المشاركين فى الأنشطة الرياضية من طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية والثانوية للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م. وكانت عينة البحث موزعة على مدارس محافظة الدقهلية خلال العام الدراسي٢٠١٦ /٢٠١٧م.

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات العمر الزمنى والتدريبي التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد البحث في المتغيرات قيد البحث. ن =٢٠٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر الزمنى	ذكور	سنة	١٦,٤٥	٠,٨٢٥	٠,٢٢٣
	اناث	سنة	١٥,٧٣	٢,٧٩	١,٤٤
العمر التدريبي	ذكور	سنة	٤,٦٤	٢,٠٩	٠,٠٩
	اناث	سنة	٣,٣١	١,٩٣	٠,١٥ –

يتضح من جدول (٢) إن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات العمر الزمنى والتدريبي تقع بين $\pm$ ٣ مما يدل على اعتدالية القيم .

وسائل جمع البيانات.

- مقياس الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين. **(مرفق(١))**
- استمارة جمع بيانات تتضمن الاسم والنشاط عن مكان ونوع الاصابة وسببها.**(مرفق(٢))**

مقياس الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين:

قام بإعداد قائمة الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين "**أسامة راتب، إبراهيم خليفة، أسامة السيد عبد الظاهر"(٤)(٢)** وذلك بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الرياضيين، وقد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد ٥٥ 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 (٥، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٣، ٥٠، ٥٢)؛ ضغوط المنافسة(١، ٦، ٩، ١٢، ١٧، ٢٣، ٣٠، ٣٤، ٤٤، ٥٣)؛ الجهاز الفني (٣، ٧، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٥، ٢٩، ٣٧، ٤٠، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٤)؛ اتجاهات الأسرة (٤، ٨، ١٣، ١٥، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٣٩، ٥٥)؛ ضغوط الدراسة (٢، ١١، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٣، ٤٢، ٤٦، ٤٨).

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٤٠) طالب من نفس مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية وذلك من ٢٠١٧/١٢/١٥م حتى ٢٠١٧/٢/٢٠م واستهدفت الآتي:

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس قيد البحث.
- التعرف على مدي ملائمة المقياس لإفراد عينة البحث.

- تقدير الخصائص السيكومترية (الصدق– الثبات) لمقياس الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين قيد البحث.

المعاملات العلمية للبحث :

صدق الضغوط النفسية (صدق الاتساق الداخلي) :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه علي عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٤٠) طالباً وطالبه من غير المشاركين في الدراسة الأساسية، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التى تنتمى له العبارة وبين درجة كل عبارة توضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية كما يوضحها جدول رقم (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور في مقياس الضغوط النفسية (ن =٠ ٤)

ضغوط مرتبطة بالتدريب		ضغوط مرتبطة بالدراسة		ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب		ضغوط مرتبطة بالمنافسة		ضغوط مرتبطة بالأسرة	
رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)
١	*٠,٥١١	١	*٠,٦٤٧	١	*٠,٦٠٨	١	*٠,٥١٧	١	*٠,٦٠٠
٢	*٠,٦٢٤	٢	*٠,٥٧١	٢	*٠,٥٩٣	٢	*٠,٦٤٩	٢	*٠,٦١٠
٣	*٠,٦٥٩	٣	*٠,٦٩٥	٣	*٠,٦٢٧	٣	*٠,٦٢٢	٣	*٠,٥٧٧
٤	*٠,٦٧٧	٤	*٠,٦٣٤	٤	*٠,٦٦٤	٤	*٠,٦٤٤	٤	*٠,٦٣٧
٥	*٠,٦٦٦	٥	*٠,٥٨٩	٥	*٠,٥٥٥	٥	*٠,٦٣٥	٥	*٠,٥٩٩
٦	*٠,٥٩٧	٦	*٠,٦٠١	٦	*٠,٦٤٦	٦	*٠,٦٣٦	٦	*٠,٦٠٥
٧	*٠,٦٦٢	٧	*٠,٦١٩	٧	*٠,٦٤٧	٧	*٠,٦٣٠	٧	*٠,٦١٣
٨	*٠,٦٣٣	٨	*٠,٥٩٠	٨	*٠,٦٢٩	٨	*٠,٦٤٥	٨	*٠,٦٢٣
٩	*٠,٥٩٧	٩	*٠,٦٩٣	٩	*٠,٥٦٦	٩	*٠,٥٩٦	٩	*٠,٥٩٧
١٠	*٠,٦٤٤	١٠	*٠,٥٨٤	١٠	*٠,٦٥٤	١٠	*٠,٦١٤	–	–
١١	*٠,٥٦٦	–	–	١١	*٠,٥٩٦	–	–	–	–
١٢	*٠,٦٠١	–	–	١٢	*٠,٦١١	–	–	–	–
–	–	–	–	١٣	*٠,٥٤٩	–	–	–	–
–	–	–	–	١٤	*٠,٦٢٩	–	–	–	–

* يوجد دلالة معنوية عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التى تنتمى له العبارة فى مقياس الضغوط النفسية، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية (ن = ٤٠)

رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)	رقم العبارة	قيمة(ر)
١	*٠,٦١٤	١٢	*٠,٦١٧	٢٣	*٠,٦١٢	٣٤	*٠,٦٣٠	٤٥	*٠,٦١١
٢	*٠,٦٢٣	١٣	*٠,٦٧١	٢٤	*٠,٦١٤	٣٥	*٠,٦١٦	٤٦	*٠,٦٢٤
٣	*٠,٦٦٢	١٤	*٠,٦٣٢	٢٥	*٠,٦٠٩	٣٦	*٠,٦٠٠	٤٧	*٠,٦٥٩
٤	*٠,٦٨٦	١٥	*٠,٦٤٧	٢٦	*٠,٦٢٤	٣٧	*٠,٦٣٢	٤٨	*٠,٦٣٧
٥	*٠,٥٩٣	١٦	*٠,٦٢٢	٢٧	*٠,٦٣٥	٣٨	*٠,٥٩٩	٤٩	*٠,٦٢٦
٦	*٠,٦٨٨	١٧	*٠,٥٩٨	٢٨	*٠,٦٤٨	٣٩	*٠,٦٨٤	٥٠	*٠,٥٩٧
٧	*٠,٦٦٢	١٨	*٠,٦٠٤	٢٩	*٠,٦٣٧	٤٠	*٠,٦٦٢	٥١	*٠,٦١٢
٨	*٠,٦٨٥	١٩	*٠,٦٥٦	٣٠	*٠,٦١١	٤١	*٠,٦٣٣	٥٢	*٠,٦٣٣
٩	*٠,٦٥٩	٢٠	*٠,٦٠٩	٣١	*٠,٦٠٠	٤٢	*٠,٥٩٧	٥٣	*٠,٦١٧
١٠	*٠,٦٦٣	٢١	*٠,٦٥٥	٣٢	*٠,٥٧٧	٤٣	*٠,٦٤٤	٥٤	*٠,٦٢٤
١١	*٠,٥٩٦	٢٢	*٠,٥٩٩	٣٣	*٠,٦٤٩	٤٤	*٠,٥٩٦	٥٥	*٠,٦٤٦

* يوجد دلالة معنوية عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية، مما يدل على صدق عبارات المقياس فيما يقيسه.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية (ن = ٤٠)

المحور	قيمة معامل الارتباط
ضغوط مرتبطة بالتدريب	*٠,٦٢٥
ضغوط مرتبطة بالأسرة	*٠,٦٠٦
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	*٠,٦٣٠
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	*٠,٦١٩
ضغوط مرتبطة بالدراسة	*٠,٦٢١

*يوجد دلالة معنوية عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين بين درجة كل محور والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية، مما يدل على صدق المقياس.

٢/٩/٣ حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية:

استعان الباحث في حساب معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ علي عينة بلغ قوامها (٤٠) طالباً وطالبه من غير المشاركين في الدراسة الأساسية، كما يوضحه جدول رقم (٦) .

جدول (٦)
معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية (ن =٠ ٤)

المحور	معامل إلفا كرونباخ
ضغوط مرتبطة بالتدريب	٠,٦٧٤
ضغوط مرتبطة بالأسرة	٠,٦٢٥
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	٠,٦٧٢
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	٠,٦٣١
ضغوط مرتبطة بالدراسة	٠,٦٣٦
الكلى	٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٦) تمتع محاور المقياس بقيم مقبولة وكذلك المجموع الكلى لمقياس الضغوط النفسية حيث بلغ معامل إلفا كرونباخ (٠,٦٤٨) وهى قيمة مقبولة، مما يدل على ثبات مقياس الضغوط النفسية المستخدم فى البحث.

المعالجات الإحصائية:

لقد تنوعت الطرق الإحصائية المستخدمة فى هذه الدراسات على الرغم من اتفاق هذه الدراسات على استخدام بعض المعاملات الإحصائية الأولية مثل : -

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعيارى
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط
- المتوسط الحسابي
- قيمة ت

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

تم استخدام معامل الارتباط البسيط لإيجاد مصفوفة الارتباطات بين بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية كما يوضحها جدول (٧).

جدول (٧)
مصفوفة الارتباطات بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية ن = ٢٠٠

المتغيرات	الإصابات الرياضية				
	كدم	كسر	تمزق	التواء	خلع
السن	*٠,١٩٣	*٠,٩٥٩	*٠,٧١٢	*٠,٤٠٢	٠,١٢٤
ضغوط مرتبطة بالتدريب	*٠,٣٣٥	*٠,٧٣٥	*٠,٥٤١	*٠,٣٢٥	*٠,١٨٥
ضغوط مرتبطة بالأسرة	*٠,٥٧٩	*٠,٧٨٣	*٠,٨٦٠	*٠,٤٣٢	*٠,٢٤٨
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	*٠,٧٥٦	*٠,٩٢١	*٠,٧٨٢	*٠,٦٣٩	*٠,٥٣٢
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	*٠,٤١٢	*٠,١٧٢	*٠,٢٤٧	*٠,١٩٢	٠,١١٩
ضغوط مرتبطة بالدراسة	*٠,٢٦٣	*٠,٥٦٩	*٠,٣٧٨	*٠,٢٥١	*٠,١٧١

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥= ٠,١٣٩ دال = *

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متغيرات الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فيما عدا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغير الضغوط مرتبطة بجهاز التدريب وإصابة الخلع، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متغير السن وإصابة الكدم والكسر والتمزق والالتواء في الأنشطة الرياضية المدرسية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغير السن وإصابة الخلع عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

النتائج المتعلقة بالفرض الثانى:

تم استخدام قيمة " ت " والفرق بين المتوسطات بين الذكور والإناث فى الإصابات الرياضية التى تعرضوا لها نتيجة الضغوط في الأنشطة الرياضية المدرسية كما يوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى الإصابات الرياضية بين الذكور والإناث ن١+ ن٢= ٢٠٠

الإصابات الرياضية	عينة الذكور (١٢٧)		عينة الإناث (٧٣)		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
	س	ع	س	ع		
كدم	٢٣,١٤	٠,٩٢٨	١٩,٤٨	١,٦٣	٣,٦٦	*٤,٧٦٩
كسر	٢٧,٥٦	٣,٧٤	٢٢,٣٤	٣,٢٧	٥,٢٢	*٦,١٠٤
تمزق	٢٩,٢٧	١,٥٦	١٦,١٩	٠,١٨٩	١٣,٠٨	*١٢,٢٦٧
التواء	١٩,١٦	٥,٣٤	٢٤,٦٧	٦,٤٩	٥,٥١	*٦,٠٥٤
خلع	١٧,٨١	٣,٥٠	١٥,٩١	٢,٥٦	١,٩٠	*٢,٠٩٤

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥= ١,٩٦٠ دال = *

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع نتيجة الضغوط في الأنشطة الرياضية المدرسية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابة الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح الإناث.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

" لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية"

يتضح من عرض بيانات الجدول رقم (٧) والخاصة بمعاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وضعيفة دالة إحصائيا بين متغير ضغوط التدريب وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع حيث بلغت (٠,٣٣٥، ٠,٧٣٥، ٠,٥٤١، ٠,٣٢٥، ٠,١٨٥) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وضعيفة دالة إحصائيا بين متغير ضغوط الأسرة وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع حيث بلغت (٠,٥٧٩، ٠,٧٨٣، ٠,٨٦٠، ٠,٤٣٢، ٠,٢٤٨) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ومتوسطة دالة إحصائيا بين متغير ضغوط المنافسة وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع حيث بلغت (٠,٧٥٦، ٠,٩٢١، ٠,٧٨٢، ٠,٦٣٩، ٠,٥٣٢) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وضعيفة دالة إحصائيا بين متغير ضغوط الدراسة وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع حيث بلغت (٠,٢٦٣، ٠,٥٦٩، ٠,٣٧٨، ٠,٢٥١، ٠,١٧١) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وضعيفة دالة إحصائيا بين متغير ضغوط جهاز التدريب وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء حيث بلغت (٠,٤١٢، ٠,١٧٢، ٠,٢٤٧، ٠,١٩٢) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ومتوسطة

وضعيفة دالة إحصائيا بين متغير السن وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء حيث بلغت (٠,١٩٣، ٠,٩٥٩، ٠,٧١٢، ٠,٤٠٢) عند مستوى معنوية ٠,٠٥

كما يتضح من عرض بيانات الجدول رقم (٧) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغير ضغوط جهاز التدريب وإصابة الخلع حيث بلغت (٠,١١٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغير السن وإصابة الخلع حيث بلغت (٠,١٢٤) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره **روتلا وهيمان (Rotella &Heyman, 1986)** إلى وجود علاقة إيجابية بين ضغوط الحياة والإصابة الرياضية، كما أكدت دراسات **وليامز وأندرسون (Williams&Anderson,1986)** إلى أن المشكلات اليومية وضغوط الحياة عوامل تنبىء بحدوث الإصابات الرياضية، وأشار **دوتشى (Deutsch, 1985)** الإخصائى النفسى الرياضى إلى أن بعض اللاعبين يعزو إصاباتهم ببعض الإلتواءات فى مفاصل أقدامهم إلى وقوعهم تحت ضغط عصبى أثناء اللعب بسبب تفكيرهم فى بعض المشكلات العائلية. (١٩) (١٠: ٢٢، ٢٣)

ويتفق مع ما أشارت أليه دراسة كلا من **حسن وعبد الرحيم (١٩٩٥)** إلى أن أكثر الاسباب لحدوث الإصابات الرياضية يرجع إلى أداء مجهود بدنى عالى الشدة لفترات طويلة وذلك لطبيعة ومستوى المنافسات بجانب عدم الاحماء الجيد (١: ٥٨)

ويرى **بيترسون (peterson, 1988)** أن الإصابة الرياضية تختلف بإختلاف الأداء الرياضى وطبيعة اللعبة وأجزاء الجسم التى يقع عليها العبء الأكبر فى الأداء. (١٤)

وهذا يؤكد ما تشير أليه بعض الدراسات إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية للطلاب والطالبات ذوى المرحلة السنية من سن(١٤-١٨سنة) وبذلك يتحقق الفرض الأول .

مناقشة نتائج الفرض االثانى :

" لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث فى التعرض للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية "

يتضح من عرض بيانات الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع نتيجة الضغوط في الأنشطة الرياضية المدرسية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح الذكور حيث أن الذكور أكثر تعرضاً لإصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع من الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابة الإلتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح الإناث حيث أن الإناث أكثر تعرضاً لإصابة الإلتواء من الذكور.

ويعزو الباحث ذلك لإستخدام الإناث الأحذية ذات الكعوب المرتفعة فى الحياة العادية واستبدالها فى الممارسة مما يؤدى إلى الإخلال بتوزيع ثقل الجسم وجعلهم أكثر عرضة للإلتواء من الذكور، وميل الذكور إلى الرياضة التى تتطلب إحتكاك مع المنافسين أو الرياضات القتالية يجعلهم أكثر عرضة للإصابات عن الإناث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **سهير الشافعى (٢٠١٢)** حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية والأسرية والدراسية والضغوط العامة لصالح الذكور، ويعني ذلك أن الذكور يواجهون ضغوطاً أعلى من الإناث، فمساندة الأم للبنت وقربها منها تخفف من وطأة شعورها بالضغوط وتمثل داعم ومساند نفسى لها.(٨)

كما لاحظ الباحث مشاركة الذكور بنصيب أكبر من مشاركة الإناث فى الانشطة الرياضية المدرسية وذلك بسبب العادات والتقاليد وخوف الوالدين على الاناث أكثر من الذكور وكذلك نظرة المجتمع وكذلك إستمرارية الذكور فى ممارسة الرياضة سواء كانت فردية أو جماعية كان النصيب الاكبر للذكور حيث استمرار الممارسة للولد أعلى من الاناث مع إختلاف النسب فى المجتمع الريفى عن الحضر.

وللتأكيد على أهمية المرحلة العمرية فقد خلص عدد من الباحثين مثل **ثومبسون، وهمبرت، وميرولد (Thompson, Humbert & Mirwald, 2003)** إلى أن ممارسة التمارين الرياضية في مرحلة الطفولة والمراهقة لها آثار بعيدة المدى تنعكس

على مدى ميل الأفراد نحو ممارسة التمارين الرياضية عند البلوغ أو عدمه، وتشير هذه النتيجة إلى أن مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة هما مرحلتان هامتان للتحفيز على المشاركة في الأنشطة الرياضية وتطوير مهارات الفرد بشكل يجعله يمارس النشاط البدني بشكل دائم.(٢٠)

وهذا يؤكد ما تشير أليه بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث فى التعرض للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لصالح الذكور ذوى المرحلة السنية من سن(١٤-١٨سنة) فى إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع ولصالح الإناث فى إصابة الإلتواء وبذلك يتحقق الفرض الثانى .

الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث يمكن للباحث تقديم إستخلاصات البحث على النحو التالي:

- وجود علاقات إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية للطلاب والطالبات ذوى المرحلة السنية من سن(١٤-١٨سنة).
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ضغوط التدريب وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع وبين ضغوط الأسرة وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع وبين ضغوط المنافسة وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع وبين ضغوط الدراسة وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء، الخلع وبين ضغوط جهاز التدريب وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء وبين السن وإصابة الكدم، الكسر، التمزق، الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كلا من (السن وضغوط جهاز التدريب) وإصابة الخلع عند مستوى معنوية ٠,٠٥.
- وجود فروق بين الذكور والإناث فى التعرض للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لصالح الذكور ذوى المرحلة السنية من سن(١٤-١٨سنة) فى إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع ولصالح الإناث فى إصابة الإلتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥.
- يتعرض كل من اللاعبين واللاعبات لضغوط نفسية متشابهة من ناحية العمل لتحقيق الإنجاز والنجاح.

التوصيات:

في إطار ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- وضع برامج تدريبية ترويحية وترفيهية للطلاب داخل فترات التدريب والمنافسة للتخلص من الضغوط النفسية مع توفير عوامل الامن والسلامة إثناء التدريب والمنافسة.
- ضرورة تواجد أخصائى نفسى رياضى مؤهل للرياضيين الناشئين أو دعم معلمى التربية الرياضية بتدريبات لكيفية التعامل النفسى مع الرياضيين الناشئين.
- الاهتمام بتوعية أولياء الأمور لتشجيع أبنائهم وبناتهم على ممارسة الرياضة ومساعدتهم نفسياً ومعنوياً.
- إعداد برامج مشتركة بين وزارتي التربية والتعليم والصحة بالإشتراك مع كليات التربية الرياضية تركز على الأنشطة الرياضية المرتبطة بالصحة النفسية.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد على حسن وحمدى عبد الرحيم : الإصابات الرياضية لدى لاعبى المنتخب الوطنى المصرى لألعاب القوى للمعاقين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد٢٢ ، حلوان ،أبريل ١٩٩٥م

٢. أسامة عبد الظاهر : مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، القاهرة١٩٩٩م .

٣. أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي، دار الفكرالعربي، القاهرة١٩٩٧م.

٤. ـــــــ : المنافسة للنشء الرياضي (الاختبارات النفسية والاجتماعية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩م.

٥. ـــــــ : الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة٢٠٠١م.

٦. حبيب شاكر جابر وآخرون : تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم في أندية محافظة الديوانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٢، العراق، ٢٠١٥م

٧. سعد الدين أبو الفتوح : دراسة للوقاية من الإصابات في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية أبو قير، ١٩٨٣ م.

٨. سهير إبراهيم محمد إبراهيم : الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد ٩٢ جامعة بنها، أكتوبر٢٠١٢م.

٩. كامل محمد عويضه : علم النفس الصناعى، دار الكتب العلمية، بيروت ١٩٩٧م .

١٠. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر،ط١، القاهرة ١٩٩٨م.

١١. ـــــــ : علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٢م .

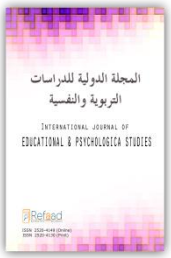
١٢. محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغيلات : مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد ٤٣ العدد ٢ ، الاردن٢٠١٦م

١٣. وائل محمد السعيد عبد الحميدالشرقاوي : تأثير الإعداد النفسي على مواجهة الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية٢٠١٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

14. Lars Peterson, Per renstrom : Sports injuries, Their prevention and treatment publisher, Inc., Champaign, LL, 1988.
15. Johnson. U & A. Ivarsson : Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 21, Issue 1, February 2011, Pages 129–136.
16. Johann Windt & Tim J Gabbett : How do training and competition workloads relate to injury? The workload—injury a etiology model, British Journal of Sports Medicine, July 2016
17. John F. Murray, Ph.D. : Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, 1998
18. Pargman, D. : Psychological bases of sport injuries, Morgantown, 1993.
19. Rotella R,J. and Heyman, S : Stress, injury and the psychological rehabilitation of athletes. Applied sport psychology, 1993
20. Thompson, Humbert ML, Mirwald RL. : A longitudinal study of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. Qual Health Res. 2003.
21. Weinberg, R& Gould , P : Stress of high Athletic players, foundations of sport psychology, Human Kinetics 1995.

International Journal of Educational Psychological Studies – Vol. 3, No. 1, 2018, pp. 151- 165
e-ISSN 2520-4149 , p-ISSN 2520-4130
Available online at http:// www.refaad.com



Psychological Stress and its Relationship to Sports Injuries in School Sports Activities

Mahmoud Gamal Mahmoud Ali

Master of Sports Health Sciences
Ministry of Education - Egypt
dr.mgma@yahoo.com

Abstract

The aim of the research was to identify the relationship between psychological stress and sports injuries in school sports activities for Prep and high school students from 14-18 years. The researcher used the descriptive method using the survey method to suit the nature of the research. 14-18 years participated in the school sports activities the researcher used a measure of psychological stress for the Youth athletes and the number of research sample (200) male and female students. the results of the search for a relationship between psychological stress and sports injuries in school sports activities and the presence of statistically significant differences between males and females in contusions injuries, fracture, rupture, dislocation in favor of males and females in favor of sprains injury.

Keywords: Psychological stress, sports injuries, School Sports activities