

## تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية

### لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجايا\*

#### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة وعلاقة الضغوط النفسية بالإصابات الرياضية بالإضافة إلى التعرف إلى أثر متغيرات الجنس، نوع اللعبة والمستوى الدراسي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته طبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة الدراسة من (65) لاعباً ولاعبة مثلوا ما نسبته (86%) من مجتمع الدراسة.

ويعد توزيع الاستمارة على لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي واختبار شافيه).

وأظهرت النتائج أن لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة قد عانوا من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمستوى الدراسي وبالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ونوع اللعبة.

في ضوء النتائج أوصى الباحث بضرورة توعية اللاعبين واللاعبات والمدربين بأهمية الجانب النفسي لما له من دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية والاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأكثر، بالإضافة إلى إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على الضغوط النفسية.

**الكلمات الدالة:** الضغوط النفسية، الإصابات الرياضية، المستوى الدراسي، الجنس ونوع اللعبة.

\* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ تقديم البحث: 2015/1/19م.

تاريخ قبول البحث: 2015/7/28م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2016م.

---

## **The Effect of Psychological Stresses on Sports Injuries among Team Players in Mutah University**

**Mohammed Salem Al-Hajaya**

### **Abstract**

The study aimed to investigate the effect of psychological stresses on sport injuries among team players at Mutah University; and the relationship of psychological stresses to sports injuries as well as to identify the effect of gender, sport games and school years on psychological stresses among team players in Mutah University.

To achieve the objectives of the study, researcher used the descriptive approach because of the nature of the relevance of this study; the study sample consisted of 65 players representing a rate (86%) of the study population. After the distribution of the form to the players, researcher used the following statistical treatments (averages, standard deviations, One Way ANOVA).

The results showed that psychological stress was mild among team players; also there is a significant difference between internal stresses and fourth year's students with regard to sport injuries: and there is no significant differences among gender and classified of sport games in relation to psychological stresses .

According to the results of the study, researcher recommended the need to educate the players of the importance of the psychological aspect because of its important role in the training programs and the competitiveness; as well as to reduction of sports injuries among players especially with those of more experience; in addition to conducting more similar studies to this study.

**Keywords:** psychological stress, sports injuries, gender, changing to school years and classified of sport games.

## المقدمة:

طراً تطوراً كبيراً في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة هذه التمارين من مختلف الأعمار ولكلا الجنسين بحيث أصبح ضرورة من ضروريات هذا العصر ومن العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد مما يسهم في إعداد الأفراد إعداداً متكاملًا ومتوازناً (عبدالرحمن، 2000 و Martin and Lopes, 2013).

حيث ركزت معظم النظريات التربوية والأبحاث العلمية على أهمية النشاط الرياضي من حيث تنمية وصقل شخصية الأفراد واللاعبين الرياضيين من النواحي الجسمية والبدنية والعوامل النفسية (مجلي، 2007) حيث تعد العوامل النفسية من العوامل المهمة والمؤثرة على مستوى الأداء الرياضي (عكاشة، 1998) لهذا ازدادت الحاجة إليه في السنوات الأخيرة مع ازدياد دور الرياضة الترويحية والتنافسية في حياة الأفراد سواء كانوا ممارسين أو لاعبين.

إن توفر الإمكانيات البدنية والجسمية والفسولوجية لدى اللاعبين لا تكفي وحدها لبلوغ الأهداف المرجوة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ما لم تكون مقرونة بالخصائص النفسية المرتبطة بتفوقهم في الأداء الرياضي مثل الثقة بالنفس، الروح المعنوية، تحمل المسؤولية والتعاون والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية المصاحبة للنشاط الرياضي مما يجعلهم أكثر قدرة على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم البدنية والفسولوجية في تحقيق النتائج المطلوبة؛ حيث تعد الضغوط النفسية احد المظاهر الملازمة للنشاط الرياضي في المنافسات الرياضية والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو فقدان الثقة بالنفس أو عدم القدرة في التحكم في الانفعالات مما يعرض الرياضيين إلى عدم القدرة على التركيز للوصول لأقصى أداء ممكن خلال المنافسات الرياضية (محمد، 2002، العميان 2005، 2010).

ظهرت العديد من النظريات على يد الكثير من علماء النفس والاجتماع لتفسير ظاهرة الضغوط النفسية التي تصاحب الفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص. ففي المجال الرياضي أصبحنا نسمع أن لاعباً يعاني من الضغوط النفسية بسبب انخفاض مستواه الرياضي أو أصيب بالملل نتيجة الضغوط النفسية جراء ممارسته النشاط الرياضي مما أدى باللاعب إلى الابتعاد نهائياً عن المجال الرياضي (راتب، 1997) أو أن الأعباء والمتطلبات التي تقع على اللاعب الرياضي تؤدي إلى حاله من الإنهاك العقلي والبدني وخاصة عندما يدرك هذا اللاعب أن الجهود التي بذلها أو علاقته مع

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجايا

زملائه لم تسهم في حدوث ما يتوقعه منهم خلال المنافسات الرياضية (علاوي، 1997). أن المنافسات الرياضية لدى الرياضيين هي مواقف اجتماعية تتضمن في جوهرها أشكالاً مختلفة من مسببات القلق خوفاً من الفشل أو من التقييم السلبي للذات وهذا ناتج عن الرغبة في تقديم أفضل أداء ممكن أو الرغبة في التفوق على الخصم ويزداد هذا القلق والتوتر لدى الرياضيين عندما يتطلب الأمر أداء مهارات رياضية بمستوى عالٍ أثناء المنافسات خلال الموسم الرياضي (James and Collins, 1997)، مقارنة مع الضغوط النفسية قبل وبعد ذلك.

لقد اهتم العديد من الباحثين والدارسين بدراسة الضغوط النفسية وتعريفاتها حيث عرفها (علاوي، 1997) بأنها "حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً يؤدي إلى تضيق بؤرة الانتباه ويؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه". إن الضغوط النفسية لها منبهات مؤلمة ومزعجة يتعرض لها الفرد وتثير لديه الاضطرابات، التوتر والإحباط وان استمرارها يؤدي إلى إنهاك الفرد نفسياً و بدنياً (محمد، 2004)، وقد تنشأ الضغوط النفسية من داخل الشخص نفسه وتسمى ضغوطاً نفسية داخلية مثل القلق، الغضب أو قد تكون من المحيط الخارجي وتسمى خارجية مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء، وأن التصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد و تؤثر في حياتية الشخصية والعملية (الرفاعي، 2003). كما أن اللاعبين خلال المنافسات الرياضية ليسوا بعيدين عن هذه الضغوط النفسية والتي يتعرضون لها خلال المنافسات المحلية والدولية من خلال عملية التفاعل بين العامل الخارجي مثل الجمهور، ومكان المنافسة وبين العامل الداخلي مثل النجاح، والطموحات بالفوز حيث تحدث عبأً ثقيلًا" على كاهل اللاعبين الرياضيين (علاوي، 1998)، حيث تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة لأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون نتيجة طبيعية للتركيز على النجاح، الخوف من الفشل، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية أو عدم ثبات الأداء. حيث تشير الدراسات المختلفة إلى إن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة إلى الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم المقدرة على التركيز والانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (السقاء، 2004; مصطفى 2001; Martinsand Loppes 2013 Galambos et al., 2005) فالرياضيون الذين لديهم ضغوط نفسية سلبية يعانون من صعوبات كثيرة خلال التدريب والمنافسات

الرياضية مما يجعلهم عرضة أكثر إلى الإصابة الرياضية، والتي تعرف بأنها "خلل يصيب عضواً أو أكثر من أعضاء جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية له (محمد، 2002) فمثلاً وجد كلا من (1983) Passer and Sees بين لاعبي كرة القدم و (1990) Smith et al. بين لاعبي كرة السلة و (Hardy and Rieh, 1988) بين لاعبي سباق العدو أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى اللاعبين ونظراً لما لهذه الظاهرة (الضغوط النفسية) من أهمية بالغه فقد بدأت تحظى باهتمام الباحثين على المستويين الدولي والمحلي لمعرفة أسبابها وطرق علاجها للتخفيف من آثارها على اللاعبين في المنافسات الرياضية بشكل خاص وأثناء أوقات التدريب بشكل عام.

### أهمية الدراسة

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر اهتماماً من قبل الباحثين والدارسين وذلك لتأثيرها على الأفراد والمجتمعات على حد سواء، حيث تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الحديث والذي لا يخلو من أثرها ونتائجها أي إنسان، حيث يتميز هذا العصر بالأحداث المثيرة مثل القلق والكآبة وعدم الاستقرار والاضطرابات النفسية مما يجعل الفرد مهدداً في أمنه النفسي والجسمي والاجتماعي والسيولوجي (Linden, 2002). ولما كان هذا الحال للأفراد العاديين فالرياضيين في المنافسات الرياضية يتعرضون إلى الكثير من مسببات القلق والتوتر والخوف من الفشل وعدم التركيز وازدياد التوتر الفسيولوجي وبالإضافة إلى تقيمه لنفسه أو من قبل الآخرين (محمد، 2005) ولهذا تكمن 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، حيث أن قلة الدراسات العلمية التي تبحث في أسباب الإصابات الرياضية من النواحي الطبية والتدريبية والغذائية والنفسية والسيكولوجية لها الأثر الأكبر في تعطيل وتأخير الكثير من الانجازات الرياضية وتأثيرها الواضح على الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية.

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجايا

ولهذا إن دراسة الضغوط النفسية وتأثيراتها وطرق الوقاية منها تمنح العاملين في المجال الرياضي توقع الإصابة قبل حدوثها والحد منها لأن الإصابة الرياضية قد يكون لها الأثر الأكبر في إنهاء مسيرة حياة أفضل اللاعبين واللاعبات في مجال الرياضة التنافسية وبالإضافة إلى الحد من قدرات الرياضيين وكفاءتهم الرياضية وانتظامهم في العمليات التدريبية أو المشاركة في المنافسات الرياضية (الحجايا، 2010، مجلي وأديب، 2004). كما أنها ستفتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في مجال علاقة الضغوط النفسية والإصابة الرياضية وفقاً لما سوف نتوصل إليه الدراسة من نتائج وتوصيات.

#### مشكلة الدراسة:

يشهد العالم المعاصر اليوم ثورة علمية وتطوراً تكنولوجياً كبيراً انعكست آثاره على العديد من جوانب الحياة المعاصرة لدى الأفراد وبكافة مهنتهم (حميد الدين، 2007)، لقد وصف الكثير من العلماء والباحثين عصرنا الحالي بعصر الضغوط النفسية لكثرة المصادر الضاغطة فيه.

إن استمرار الأحداث الضاغطة يؤدي إلى سوء التكيف والذي قد ينجم عنه أحد الآثار التالية: الآثار النفسية مثل القلق، الإحباط، الانسحاب، التوتر المستمر والشعور بالاكتئاب (السقاء، 2004) أو آثار فسيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم واختلال التوازن الهرموني (linden, 2002) أو آثار صحية مثل القرحة المعدية، الأمراض النفسية وأمراض القلب (Benjamin and Collins, 1997) وبالإضافة إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية، والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها ونتيجة لذلك يقل مجال الرؤية والتركيز وهذا يقلل وصول المعلومات إلى العقل وتكون النتيجة الأداء الضعيف (شمعون، 2002).

إن المنافسات الرياضية أحد العوامل التي يتعرض ممارسوها إلى الضغوط النفسية من خلال الضغوط التي يضعها المدرب الرياضي على اللاعبين أو من خلال الضغوط التي يضعها اللاعبون على بعضهم بعض بضرورة تحقيق الفوز وهذا قد يؤدي إلى القلق، التوتر والانفعالات الزائدة والخوف من الفشل وعدم الثقة (علاوي، 1998).

لقد لاحظ الباحث من خلال تعامله مع اللاعبين واللاعبات أنهم يعيشون تحت ضغوط نفسية تؤثر على مستوى أدائهم و أنفسهم وعلى الأندية والاتحادات التي يتعاملون معها مما قد يؤدي إلى نتائج غير مرضية للاعبين واللاعبات وللأندية التي يلتحقون بها، وبالتالي فإن مشكلة هذه الدراسة تتمثل - بالتحديد - في نقص المعرفة وغياب البحث العلمي في ظاهرة الضغوط النفسية لدى اللاعبين واللاعبات لتحديد مستوياتها، والأسباب المؤدية إليها وتحديد السبل الكفيلة بالسيطرة عليها قبل وقوعها وتوجيه أنظار المسؤولين والمدربين الرياضيين إلى العوامل التي تسهم في حدوث هذه الظاهرة والتي قد تحول دون تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بين للاعبين واللاعبات. وهذا مما دفع الباحث لإجراء دراسته والتي يأمل أن تكون عوناً ومرجعاً لدى كافة المهتمين بالمجال الرياضي وخاصة التنافسي منه.

#### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى:

1. مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة.
2. ما أثر الضغوط النفسية على الإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة تبعاً للمتغيرات الجنس، نوع اللعبة والمستوى الدراسي.

#### تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لأثر الضغوط النفسية على الإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الجنس، نوع اللعبة والمستوى الدراسي.

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجايا

## الدراسات السابقة:

أجرى جابر، رمزي (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين، تكونت عينة الدراسة من 180 لاعبا، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد من إعداد بدر (2006). لقد قام الباحث بتقنيته ليتلائم مع رياضة كرة السلة، والبيئة الفلسطينية. أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين كانت متوسطة، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن أسباب الضغوط على التوالي هي: المرتبطة بالسمات الشخصية للاعبين، المرتبطة بالمستوى البدني المهاري، المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، المرتبطة بمستوى المنافسة واللاعبين والجمهور والمرتبطة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي، كما أشارت الدراسة إلى عدم فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير الدرجة ومركز اللعب.

قام عثمان (2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب والتعرف على مستوى الإنجاز بفاعلية الوثبة الثلاثية، وبلغ عددهم (48) طالباً واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية بالإضافة إلى إنجاز الطلاب في الوثبة الثلاثية. وقد توصل الباحث إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى الطلاب، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين بعض مكونات مقياس الضغوط النفسية وإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب.

قام (Nicholls., et al 2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى لاعبي الرجبي وبالإضافة إلى مصادر ضغوط العمل التي يواجهونها، والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها وتكونت العينة من (8) لاعبين محترفين، استخدم الباحثون المنهج الوفي، وقاموا بتصميم أداة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل المسببة للضغوط هي الخوف من الإصابة، والفشل في الأداء، والنقد من المدرب أو اللاعبين، والضغوط الناجمة عن التدريب والمنافسات، وبينت الدراسة كذلك أن التركيز وبذل الجهد، وتنمية الاتجاهات الإيجابية، كانت أكثر الاستراتيجيات استخداماً لمواجهة الضغوط .

وأجرى محمد (2005) دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية

الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، واستخدم المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (219) سباحاً، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز. وأقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع في الضغوط النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومجموع محاورها ودافعية الانجاز أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية على كاهل السباح قلت دافعية للانجاز.

قام بدر الدين (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على شدة مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئات بعض الأنشطة الرياضية (كرة اليد، السباحة وألعاب القوى). لقد تكونت عينة الدراسة من الناشئات التي تم اختيارهن بالطريقة العمدية من بين اللاعبات اللواتي شاركن في بطولة منطقة الإسكندرية والجمهورية خلال الموسم الرياضي 2003/2002 حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك فروقاً دالة إحصائية بين ناشئات السباحة، وكل من ناشئات كرة اليد وألعاب القوى في شدة جميع مصادر الضغوط النفسية فيما عدا مصدر الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة، وذلك لصالح ناشئات السباحة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين ناشئات كرة اليد وناشئات ألعاب القوى في شدة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات التدريب والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والجمهور وأعضاء الفريق.

#### الطريقة والإجراءات:

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على منهجية البحث الوصفي التحليلي، والذي يهتم بدراسة مشكلة محددة في مجتمع معين بقصد جمع الحقائق من خلال إجراء المسح المكتبي بالرجوع الى المصادر العلمية المختلفة للاستفادة منها في بناء الاطار النظري للدراسة، كما يشتمل هذا الاسلوب على الجانب التحليلي الميداني الذي ينطلق من اجراء المسح الشامل لجميع البيانات التي تضمنتها الاستبانة وتحليلها بالطرق الاحصائية المناسبة وذلك للاجابة عن أسئلة الدراسة.

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجابيا

### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكونت عينة الدراسة من كافة أفراد الدراسة والبالغ عددهم (76) طالبا من لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة مؤتة حيث تم توزيع (76) استبياناً وتم استبعاد (11) وذلك لعدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي وبلغت نسبة الاستبيانات المسترجعة (86%) والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها.

جدول (1) وصف أفراد عينة الدراسة من حيث المتغيرات الديمغرافية

المتغير	الفئة	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	43	66.15
	أنثى	22	33.85
	المجموع	65	100.00
نوع اللعبة	فردى	30	46.15
	جماعى	35	53.85
	المجموع	65	100.00
المستوى الدراسي	سنة أولى	13	20.00
	سنة ثانية	15	23.08
	سنة ثالثة	19	29.23
	سنة رابعة	18	27.69
	المجموع	65	100.00

### أداة الدراسة:

لتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بتطوير أداة الدراسة بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة مثل دراسة (السعود، 2008) (راتب، 2004)، (عمران، 2001) و(علاوي، 1998)، وتكونت أداة الدراسة في صورتها النهائية من (40) فقرة توزعت في مجالين هما الضغوط النفسية الداخلية والضغوط النفسية الخارجية حيث تم الاعتماد على تدرج ليكرت الخماسي في تدرج

الاستجابة على فقرات الاستبيان وعلى النحو التالي: كبيرة جدا "5 درجات"، كبيرة "4 درجات"، متوسطة "3 درجات"، قليلة "2 درجة" و قليلة جدا "1 درجة".

#### صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بالاعتماد على صدق المحكمين حيث تم عرض أداة الدراسة بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال وتم الأخذ بآراء وملاحظات المحكمين وتعتبر مثل هذه الإجراءات دليلا على صدق أداة الدراسة.

#### ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معامل كرونباخ ألفا وذلك على مستوى كل مجال من مجالات الدراسة والمجال الكلي والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2) نتائج ثبات ثبات اداة الدراسة وفقا لكل مجال والمجال الكلي

الرقم	الضغوط	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
1	الضغوط النفسية الداخلية	20	0.87
2	الضغوط النفسية الخارجية	20	0.90
-	الكلي	40	0.93

يبين الجدول (2) أن أداة الدراسة تتمتع بقيم اتساق داخلي وبدرجة عالية حيث بلغت للاستبيان ككل 0.93 كما بلغت 0.87 للضغوط النفسية الداخلية و 0.90 للضغوط النفسية الخارجية وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة وتشير إلى قيم ثبات مناسبة.

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

- المتغيرات المستقلة: وتضم (الجنس، نوع اللعبة والمستوى الدراسي).

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجايا

- المتغيرات التابعة: وتتمثل بـ (الضغوط النفسية والإصابات الرياضية) ويقاس من خلال الاستجابة على فقرات اداة الدراسة المخصصة لذلك الغرض.

### المعالجات الإحصائية:

بعد أن تم جمع بيانات الدراسة وادخالها على برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معتمدا الباحث في تفسير المتوسطات وفقا للمعيار التالي (أقل من 2,33 مستوى منخفض، 2,33-3,66 مستوى متوسط، أعلى من 3,66 مرتفع)

2- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

3- اختبار شافيه للمقارنات البعدية

### عرض النتائج ومناقشتها:

ينص التساؤل الأول: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة". ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من الفقرات المتعلقة بالضغوط النفسية (الداخلية والخارجية) كما يظهر في الجدول (4، 3) على التوالي.

أولاً: جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الضغوط النفسية الداخلية مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
2	الاجهاد البدني الشديد يزيد من احتمال حدوث الإصابة .	3.63	1.19	72.60	متوسط	1
17	عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء يزيد من تعرضي للإصابة .	3.54	1.02	70.80	متوسط	2
14	يُضايقتني عدم العودة بسرعة بعد الإصابة للاشتراك في المنافسات .	3.52	1.12	70.40	متوسط	3
1	الحالة المزاجية السلبية تزيد من تعرضي للإصابة .	3.48	1.23	69.60	متوسط	4
10	حدوث الإصابة يُقلل من تركيزي في الأوقات الحرجة أثناء المنافسات .	3.42	1.04	68.40	متوسط	5
15	أعاني من القلق أثناء المنافسات نتيجة حدوث أشياء غير متوقعة عند حدوث الإصابة.	3.32	1.08	66.40	متوسط	6
4	يتملكني الخوف من التعرض للإصابة من المنافس الذي يُظهر سلوكاً عدوانياً .	3.28	1.19	65.60	متوسط	7
6	يُضايقتني الخوف من الإصابة بعدم الاشتراك في المنافسات .	3.26	1.40	65.20	متوسط	8
20	مستقبلي الدراسي يسبب لي القلق بعد التعرض للإصابة.	3.26	1.18	65.20	متوسط	8
3	الشعور بالخوف الزائد أثناء المنافسات يولد لدي حدوث الإصابة.	3.2	1.09	64.00	متوسط	10
5	أرى أن الخوف من الإصابة يُقلل من نقتي بنفسني أثناء المنافسات .	3.17	1.17	63.40	متوسط	11

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجابيا

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
13	أداء المنافس بقوة يزيد من خوفاً من التعرض للإصابة .	3.15	1.33	63.00	متوسط	12
12	الخوف من الإصابة يولد لدي التردد في المشاركة بالمنافسات .	3.12	1.13	62.40	متوسط	13
9	الرغبة بإيذاء المنافس في بعض مواقف المنافسات يخيفني من الإصابة.	3.11	1.06	62.20	متوسط	14
11	تكرار الإخفاق في الحصول على الإنجاز بسبب الإصابة يحد من قدراتي .	3.09	1.17	61.80	متوسط	15
19	صعوبة التوفيق بين متطلبات المنافسات والتفوق الدراسي يجعلني غير مستقر في أدائي أثناء المنافسات مما يعرضني للإصابة.	3.09	1.07	61.80	متوسط	15
16	البأس من نتيجة المنافسات يزيد من تعرضي للإصابة .	3.08	1.27	61.60	متوسط	17
18	توقعي لتحقيق أهداف طموحة أكثر يزيد من تعرضي للإصابة .	3.05	1.07	61.00	متوسط	18
8	الرغبة من الإصابة يجعلني في حالة خوف دائم من المنافسات .	2.83	1.15	56.60	متوسط	19
7	شعوري بوجود دافع لتحقيق إنجازات في لعبتي يزيد من تعرضي للإصابة .	2.71	1.04	54.20	متوسط	20
	الكلية	3.22	0.62	64.40	متوسط	

يلاحظ من الجدول (3) أن مستوى الضغوط النفسية الداخلية كان متوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.22) بأهمية نسبية (64.40)، وجاء مستوى فقرات الضغوط متوسط، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.63-2.71)، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (2) وهي "الإجهاد البدني الشديد يزيد من احتمال حدوث الإصابة" بمتوسط حسابي (3.63) وبأهمية نسبية (72.60)، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (7) وهي "شعوري بوجود دافع لتحقيق انجازات في لعبتي يزيد من تعرضي للإصابة" بمتوسط حسابي (2.71) بأهمية نسبية (54.20).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة لديهم الاهتمام والحرص الزائد على النجاح (الانجاز الرياضي) وتحقيق الفوز وعدم الفشل والوصول إلى المباريات النهائية من بين طلبة الجامعات الأردنية كل هذه العوامل تعتبر من الانجازات المطلوبة من لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بالجامعة حيث أن من المعلوم أن اللياقة البدنية والتدريبات الرياضية لها دور أساسي في تحقيق الفوز والنجاح وبالتالي هذا يضع ضغوطا نفسية على اللاعبين واللاعبات مما يعرضهم للضغوط النفسية الداخلية، واتفقت هذه الدراسة مع ما توصل إليه كل من Andrew, و Cress well and Eklund, 2006 ومحمد، 2005 حيث أن التدريب الزائد والأداء الرياضي و تحقيق الانجاز الرياضي يؤدي إلى الضغط النفسي وبالتالي إلى الإصابة الرياضية خلال الموسم الرياضي. إلا أن هذه الدراسة اختلفت مع ما توصل إليه (عساف، 1998) أن القلق وعدم الانجاز الرياضي من مصادر الضغوط النفسية الداخلية المسببة للإصابة الرياضية. أما بالنسبة للفقرة السابعة والتي جاءت في المرتبة الأخيرة والتي تنص على أن "شعوري بوجود دافع لتحقيق انجازات في لعبتي يزيد من تعرضي للإصابة". تؤكد الفقرة التي جاءت في المرتبة الأولى حيث أن لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية بالجامعة يوجد في داخلهم (العقل الباطن) الخوف من الإصابة. واتفقت هذه الدراسة ما توصل إليه (Nicholls et al. 2006) إلى أن الخوف من الإصابة من الضغوط النفسية المؤثرة في تركيز اللاعبين عند المنافسة والمباريات الرياضية.

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجابيا

ثانياً: جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الضغوط النفسية الخارجية مرتبة

ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
11	قلّة الوعي الرياضي من اللاعبين أثناء المنافسات يزيد من خوفي التعرض للإصابة.	3.57	1.12	71.40	متوسط	1
18	التغذية غير المتوازنة والتي لا تتناسب مع التدريب والمنافسات تزيد من توتري من يعرضني للإصابة.	3.46	1.13	69.20	متوسط	2
12	الطريقة السيئة في تنظيم المنافسات تسهم في حدوث الإصابة.	3.43	1.09	68.60	متوسط	3
1	زيادة ضغوط المنافسات المتعددة يعرضني للإصابة.	3.42	1.16	68.40	متوسط	4
10	الاعتداء البدني على اللاعبين من قبل الجمهور يولد الخوف من الإصابة .	3.37	1.07	67.40	متوسط	5
14	أشعر بالخوف من الاصابه لعدم توفر الإمكانيات اللازمة للتدريب.	3.35	1.04	67.00	متوسط	6
17	تدني مستوى الأداء لدي نتيجة لعدم كفاءة المدرب يزيد من قلقي لحدوث الإصابة.	3.35	1.20	67.00	متوسط	7
16	أشعر بالتوتر لعدم اتخاذ الحكم قرارات حاسمة في المنافسات يزيد من تعرضي للإصابة.	3.31	1.26	66.20	متوسط	8
13	بضابقتي نظرة البعض للإصابة على أنها قصور في قدراتي .	3.29	1.25	65.80	متوسط	9
9	الاستجابة السلبية لضغوط التدريب تزيد من تعرضي للإصابة.	3.22	1.04	64.40	متوسط	10
2	الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرب - الاسره - الزملاء - الجمهور) يزيد من حدوث الإصابة .	3.18	1.03	63.60	متوسط	11

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
15	عدم مناسبة وقت التدريب يعرضني للإصابة.	3.15	1.12	63.00	متوسط	12
5	أشعر بغضب عند مطالبة الجمهور بخروجي من المنافسة مما يزيد من تعرضي للإصابة.	3.12	1.21	62.40	متوسط	13
19	خوف اسرتي من ممارسة الرياضة بسبب اعتقادهم ام ممارسة الرياضة تؤدي إلى ضياع وقتي وسبب الفشل الدراسي وتعرضي للإصابة.	3.12	1.24	62.40	متوسط	14
8	زيادة حمل التدريب يمثل تحدياً لقدراتي ويعرضني للإصابة.	3.09	1.01	61.80	متوسط	15
7	أفقد أعصابي بسهولة عند توبيخ المدرب لي مما يزيد من تعرضي للإصابة	2.98	1.21	59.60	متوسط	16
3	تمنعني أسرتي من الاشتراك في المنافسات خوفاً من حدوث الإصابة لي.	2.94	1.26	58.80	متوسط	17
20	خوفي من طول فترة التدريب يعرضني للإصابة .	2.92	1.23	58.40	متوسط	18
4	أكون عنيفاً مع زملائي إذا شعرت بتفوقهم علي مما يعرضني للإصابة.	2.75	1.26	55.00	متوسط	19
6	الجماهير التي يشجع الفريق المنافس يجعلني أفقد الثقة في قدراتي مما يعرضني للإصابة.	2.74	1.20	54.80	متوسط	20
	الكلبي	3.19	0.69	63.80	متوسط	

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجابيا

يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى الضغوط النفسية الخارجية كان متوسطا إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.19) بأهمية نسبية (63.80)، وجاء مستوى فقرات الضغوط متوسط، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.57-2.74)، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (11) وهي "قلة الوعي الرياضي من اللاعبين أثناء المنافسات يزيد من خوفاي التعرض للإصابة". بمتوسط حسابي (3.57) وبأهمية نسبية (71.40)، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (6) وهي "الجماهير التي تشجع الفريق المنافس يجعلني أفقد الثقة في قدراتي مما يعرضني للإصابة..". بمتوسط حسابي (2.74) بأهمية نسبية (54.80).

وتشير الفقرة الأولى والتي تنص على أن " قلة الوعي الرياضي من اللاعبين أثناء المنافسات يزيد من خوفاي التعرض للإصابة". ويعزو الباحث ذلك إلى أن خوف اللاعبين أو اللاعبات من عدم القدرة على السيطرة والتحكم في الانفعالات خلال المشاركة في المنافسات الرياضية من الفريق الرياضي المضاد قد يؤدي إلى إصابتهم وهذا قد يؤدي بهم إلى عدم القدرة على التركيز والانتباه بين اللاعبين مما يزيد من الضغوط النفسية عليهم وبالتالي يعرضهم إلى أسوأ الإصابات الرياضية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من جابر رمزي (2011) و(Anshel & Sutarso, 2007) حيث أن من الأسباب التي أدت إلى الضغوط النفسية هي الأسباب المرتبطة في السمات الشخصية للاعبين والأداء الرياضي بين اللاعبين. أما بالنسبة للفقرة الرابعة والتي جاءت في المرتبة الأخيرة والتي تنص على أن "الجماهير التي تشجع الفريق المنافس يجعلني أفقد الثقة في قدراتي مما يعرضني للإصابة" فهذا يعني أن اللاعب أو اللاعبة لا يتأثران بوجود الفوضى الناتجة عن الجمهور حيث أن ثمرة التدريب والالتزام والمتابعة تولد الثقة والطمأنينة لدى كلا من اللاعبين أو اللاعبات من حيث التدريب والالتزام والمتابعة، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (بدر الدين محمد، 2004) حيث لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين ناشئات كرة اليد والضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور.

**ثالثا: عرض ومناقشة التساؤل الثاني:**

وينص التساؤل الثاني على: "هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لأثر الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة

مؤتة تبعا لمتغيرات نوع اللعبة، الجنس والمستوى الدراسي. وللإجابة عن هذا التساؤل فقد تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة تبعا لمتغيرات نوع اللعبة، الجنس والمستوى الدراسي والجدول (10، 9، 8، 7، 6) بين النتائج على التوالي.

**الجدول (6) نتائج اختبار "ت" للفروق بين علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير نوع اللعبة**

مصدر الضغوط	نوع اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الداخلية	فردى	30	3.22	0.69	0.03	0.972
	جماعى	35	3.21	0.57		
الضغوط النفسية الخارجية	فردى	30	3.19	0.71	0.04	0.964
	جماعى	35	3.19	0.69		
الكلى	فردى	30	3.20	0.67	0.01	0.994
	جماعى	35	3.20	0.59		

تشير النتائج في الجدول (6) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $0.05 \leq \alpha$  بين علاقة متوسطات الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير نوع اللعبة، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.01)، وبمستوى دلالة (0.994) للدرجة الكلية، و (0.03) وبمستوى دلالة (0.972) للضغوط النفسية الداخلية و (0.04) وبمستوى دلالة (0.964) للضغوط النفسية الخارجية، حيث تعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لان قيم مستوى الدلالة عند  $(\alpha \leq 0.05)$  أكبر من (0.05).

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجابيا

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير نوع اللعبة لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة إلى عدم وجود ضغوط نفسية على المنتخبات الرياضية وذلك لقلّة ومحدودية مشاركة هذه الفرق في الأنشطة التي تقام بين الجامعات الأردنية بالإضافة إلى عدم قيام المسؤولين عن الأنشطة الرياضية في الجامعة بإقامة مباريات بين هذه الفرق ومنتخبات الجامعات الأخرى والأندية الموجودة في المحافظة، حيث انققت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من بدر الدين محمد، 2004 و حداد إبراهيم، 2005 حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع اللعبة. في حين اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من محمد جمال، 2001 و Benjamin and David, 1997 من حيث أن هناك فروقاً بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع النشاط الممارس.

**الجدول (7) نتائج اختبار "ت" للكشف عن الفروق في علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية**

**لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير الجنس**

مصدر الضغوط	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الداخلية	ذكر	43	3.19	0.57	0.52	0.600
	أنثى	22	3.27	0.73		
الضغوط النفسية الخارجية	ذكر	43	3.15	0.70	0.61	0.541
	أنثى	22	3.26	0.69		
الكلية	ذكر	43	3.17	0.60	0.60	0.547
	أنثى	22	3.27	0.68		

تشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\leq 0.05$ ) بين متوسطات علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير الجنس، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.60)، وبمستوى دلالة (0.547) للدرجة الكلية، و (0.52) وبمستوى دلالة (0.600) للضغوط

النفسية الداخلية و (0.61) وبمستوى دلالة (0.541) للضغوط النفسية الخارجية، حيث تعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة عند  $(\alpha \leq 0.05)$  أكبر من (0.05).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية في جامعة مؤتة هو عدم وجود ضغوط نفسي (داخلية و خارجية) قوية على الفرق الرياضية وذلك إلى أن ظروف ومتطلبات الأداء الرياضي والأهداف الرياضية متقاربة لحد كبير بين هذه الفرق الرياضية وبالإضافة إلى أن هؤلاء اللاعبين واللاعبات تم اختيارهم حسب مهاراتهم الرياضية المتميزة التي يملكونها قبل التحاقهم بالجامعة ولذلك فهم متقاربون من حيث مصادر الضغوط النفسية مثل الخوف من الإصابة، الثقة بالنفس، إرضاء المدرب أو الأسرة والخوف من الجمهور، وأيضاً لقلة ومحدودية مشاركة هذه الفرق في الأنشطة التي تقام بين الجامعات الأردنية مما يجعلهم أقل عرضة للضغوط النفسية. لقد تعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Aaritsky, 1992) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين واللاعبات بين طلبة الدراسات العليا بالمجتمع الأمريكي.

**الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة**

**الدراسية**

مصدر الضغوط	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية الداخلية	سنة أولى	13	2.75	0.71
	سنة ثانية	15	2.94	0.57
	سنة ثالثة	19	3.21	0.66
	سنة رابعة	18	3.55	0.47
الضغوط النفسية الخارجية	سنة أولى	13	2.95	0.57
	سنة ثانية	15	2.97	0.74
	سنة ثالثة	19	3.22	0.74
	سنة رابعة	18	3.40	0.57
الكلية	سنة أولى	13	2.85	0.64
	سنة ثانية	15	2.95	0.64
	سنة ثالثة	19	3.21	0.67
	سنة رابعة	18	3.47	0.46

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجابيا

يلاحظ من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مجالات علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، والجدول (9) يبين ذلك:

**جدول (9) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية**

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الداخلية	بين المجموعات	4.25	3	1.42	4.19	0.009
	داخل المجموعات	20.60	61	0.34		
	الكلية	24.84	64			
الضغوط النفسية الخارجية	بين المجموعات	1.94	3	0.65	1.37	0.262
	داخل المجموعات	28.87	61	0.47		
	الكلية	30.81	64			
الكلية	بين المجموعات	2.96	3	0.99	2.73	0.051
	داخل المجموعات	22.03	61	0.36		
	الكلية	24.99	64			

تشير النتائج في الجدول (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطات علاقة الضغوط النفسية بالإصابة الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (2.73)، وبمستوى دلالة (0.051) للدرجة الكلية حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائية، كما بلغت قيمة ف (1.37) وبمستوى دلالة (0.262) للضغوط النفسية الخارجية وتعد هذه القيم غير دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) أكبر من (0.05) بينما بلغت قيمة ف المحسوبة (4.19) وبمستوى دلالة (0.009) للضغوط النفسية الداخلية وتعد هذه القيمة دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) أقل من (0.05) ولتحديد مصادر

الفروق فقد استخدم الباحث اختبار شيفيه للمقارنات البعدية حيث يبين الجدول (10) التالي نتائج هذا الاختبار.

**جدول (10) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق في مجال الضغوط النفسية الداخلية تبعا لمتغير السنة الدراسية**

سنة	سنة	سنة	السنة	المتوسط	المجال
رابعة	ثالثة	ثانية	الدراسية	الحسابي	
*	*	*	سنة أولى	2.75	الضغوط النفسية الداخلية
*	*	-	سنة ثانية	2.94	
*	-	-	سنة ثالثة	3.21	
-	-	-	سنة رابعة	3.55	

تبين نتائج الجدول (10) أن الفروق في الضغوط النفسية الداخلية بين طلبة السنوات المختلفة أن مستوى الضغوط تتزايد مع تزايد السنوات حيث يتبين أن طلبة السنة الرابعة هم الأكثر ضغطا مقارنة بطلبة باقي السنوات وأن طلبة السنة الثالثة أكثر ضغطا من طلبة السنة الأولى والثانية وأن طلبة السنة الثانية أكثر ضغطا من طلبة السنة الأولى وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول (10).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن طلبة السنة الرابعة تحقق لديهم خبرات أفضل خلال الأربع السنوات الماضية مقارنة مع باقي السنوات الأخرى، حيث أنهم مطالبون من قبل الإدارة والجمهور بتحقيق نتائج أفضل مقارنة بالسنوات الأخرى مما يعرضهم إلى ضغوط نفسية داخلية كبيرة خلال المنافسات والموسم الرياضية، وبالإضافة إلى حاجة هذه الفرق لإثبات الذات (self steam) في تحقيق الفوز والتقدم نحو التصنيفات النهائية بين الجامعات الأردنية والأندية الشبائية.

لقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (حداد إبراهيم، 2005) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السنة الدراسية الرابعة (الأكثر خبرة)، كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (محمد جمال، 2001) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير سنوات الأقل خبرة بالنسبة للضغوط النفسية وليس الأكثر خبرة.

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- جاءت درجة الضغوط النفسية الداخلية والخارجية متوسطه لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة مما يشير أن هناك ضغوطاً من الإجهاد البدني لدى اللاعبين وعدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء.
- 2- يتعرض كل من اللاعبين واللاعبات لضغوط نفسية متشابهة من ناحية العمل لتحقيق الإنجاز والنجاح.
- 3- جاءت الفروق في الضغوط النفسية الداخلية تعزى لمتغير سنوات الدراسة ولصالح السنة الرابعة، مما يشير إلى سرعة تأثير ذوي الخبرة الأكثر مقارنة بغيرهم.

### التوصيات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها فإن الباحث يوصي بالتالية:

- 1- توعية اللاعبين بأهمية الضغوط النفسية لما لها من دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية.
- 2- الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين واللاعبات ذوي الخبرة الأكثر من حيث سنوات التدريب والمنافسة.
- 3- إدخال موضوعات الضغوط النفسية ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين ولاعبات الفرق في جامعة مؤتة.
- 4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لأعداد برامج لتخفيف الضغوط النفسية لدى اللاعبين واللاعبات في الجامعات بشكل عام.

## المراجع

- أحمد، عكاشة (1998). الطب النفسي المعاصر مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
- السعود، حسن (2008). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- بدر الدين، طارق محمد (2004). المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: جامعة الإسكندرية.
- جابر، رمزي.(2011). أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين، مقدم للنشر في جامعة الخليل للأبحاث، جامعة الخليل، فلسطين.
- الحجايا، محمد (2010). الإصابات الأكثر شيوعاً لدى طلبه كلية علوم ألياضيه في جامعه مؤتة في المسابقات العملية (دراسات تحليليه) جامعه الأزهر، مجله كلية التربية العدد (144).
- حداد، بولص إبراهيم (2005). مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إريد، الأردن.
- حميد الدين، رضية، (2007). مصادر الضغط النفسي لدى الممرضين والأطباء وعلاقتها بالصحة النفسية والصحة الجسدية لديهم . أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- الرفاعي، نعيم (2003). الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف، ط9، جامعة دمشق، سوريا.
- السقاء، صلاح (2004). أهمية استخدام طرق الأعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياة المعاصرة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- شمعون، محمد. (2002). التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، نعمات أحمد. (2000). الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف الإسكندرية. مصر.

تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة

محمد سالم الحجايا

عثمان، علي (2008). مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الدولي الثالث، جامعة الزقازيق.

علاوي، محمد حسن (1979). علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

علاوي، محمد حسن (1997). مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسين (1998). سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسين (1997). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

عمران، صبري ابراهيم (2001). دراسة مقارنة للضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية، دراسة مقارنة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، القاهرة، مصر.

العميان، محمود (2005). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. ط3، عمان: دار وائل للنشر.

العميان، محمود، (2010). السلوك التنظيمي في منظمات العمل، ط5، عمان دار وائل للنشر.

مجلي، ماجد وأديب، سهي (2004). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى السباحين والسباحات في الأردن. مجلة دراسات. عمان، الأردن.

مجلي، ماجد، (2007). الإصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية لللياقة البدنية في الأردن، مجلة دراسات، عمان، الأردن.

محمد، محمد (2005). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية ألان جاز لدى سباحي المسافات القصيرة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.

محمد، محمد جاسم (2004). سيكولوجية الإدارة التعليمية وأفاق التطور العام. ط1، عمان: مكتبة دار الثقافة.

- محمد، سمعية خليل (2002). دراسة تحليله للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، بغداد، العراق.
- مصطفى، السيد عبدا لمنعم (2001). دراسة عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- محمد، جمال عبد الناصر. (2001) الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي دراسة ارتقائية مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة- حلوان، القاهرة، مصر.
- عباس، محمد عبد العاطي(1998). مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- راتب، أسامة كامل (2004). النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. (ط1). القاهرة: دارالفكرالعربي.
- راتب، أسامة كامل (1997). قلق المنافسة الرياضية وضغوط التدريب واحتراق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Aaritsky, S. (1992). Student-Athlete Stress at the High School Level. Boston University.
- Andrew, H. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer player: A test of the  $2\chi^2$  model of dispositional perfectionism. Journal of sport & exercise psychology, 35, 18-29.
- 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
- Benjamin, J., David Collins. (1997). Self-Presentational Sourness of Competitive Stress during Performance. Journal of Sports and Exercise Psychology, 19 (3), 17-35.
- 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.

- 
- Cramer, J and Perna, F(2000). Psychological/ counseling: A universal competency in athletic training. *Journal of athletic training*, 35, 458-465.
- Evans, L and Hardy, L (1995) Sport injury and grief responses: a review. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17; 227-245.
- Galambos, S., Terry, P., Moyle,G and Locke, S (2005). Psychological predictors if injury among athletes *British journal of sport medicine*, 39, 351-354.
- James,B and Collins, D. (1997). Self-presentational source of competitive stress during performance.*Journal of Personality and Exersice Psychology*. 39, 17-28.
- Hardy, C and Riehl R (1988). An examination of life stress-injury relationship among noncontract sport participants *Journal of behavior Medical*, 14, 113-118.
- Linden, C (2002). *What is Stress and What is its Connection to Anxiety?* New York: Life Wise Publishing Ltd.
- Martins, L and Loppes (2013). Rank, job stress, psychological distress and physical activity among military personnel, *BMC Public health*, 13, 716-727.
- Nicholls, A. R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Passer,M and Sees M(1983). life stress and athletic injuries: Examination of positive versus negative and three moderator variable. *Journal of human stress*, 9, 11-16.
- Silva, J. (1990). Analysis of Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (2), 18-30.
- Smith R., Smoll, F., and Ptacek, J(1990). Conjunctive moderator variable in vulnerability and resiliency: Life stress, social support and coping skillsand adolescent sport injuries. *Journal of Pers social Psychological*, 58, 360-370.