معارف
ISSN 1112-7007
EISSN 6804 -2600
المجلد 21/ العدد 1 (جوان 2026): ص.ص:1120-1137

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة_دراسة ميدانية لفريق اتلتيك وامري ولاية المدية_

Psychological stress and relationship to sports injuries among soccer players under 19 years old: A field study of the .Wamri team in Medea Province

د. براهيم عزيزي [1]. أ.د. خالد نجماوي [2]

[1]جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، مخبر الرياضة الصحة والأداءالجزائر،
b.azzizi@univ-dbkm.dz

[2]جامعة حسيبة بن بوعلي شلف، الجزائر، k.nedjmaoui@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2025/10/17؛ تاريخ القبول: 2026/03/17؛ تاريخ النشر: 2026/06/30

ملخص:

جاءت الدراسة الحالية بهدف معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وذلك من خلال تطبيق استبيان يقيس الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية، وقد تم تطبيقه على عينة قُدِّر حجمها بـ 30 لاعب من لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة لفريق بلدية وامري ولاية المدية، بحيث تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره مناسبا للدراسة، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات التي تم الحصول عليها بعد إجابات اللاعبين على الاستبيان، توصل الباحثين إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة بين الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

- وجود علاقة بين الضغوط النفسية المفروضة من المدرب والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ الإصابات الرياضية؛ لاعبي كرة القدم 19 سنة.

Abstract:

The current study aimed to find out the relationship between psychological pressures and sports injuries among football players

under 19 years of age, by applying a questionnaire that measures psychological pressures and their relationship to sports injuries. It was applied to a sample size estimated at 30 football players under 19 years old. For the team of the municipality of Amri, Medea State, the descriptive approach was used as it was appropriate for the study, and after statistical analysis of the data obtained after the players' answers to the questionnaire, the researchers reached the following results:

- There is a relationship between psychological pressures related to competition and sports injuries among football players under 19 years of age.-There is a relationship between psychological pressure imposed by the coach and sports injuries among football players under 19 years of age.

Keywords: Psychological stress; sports injuries; football player 19 years old.

المقدمة:

في نهاية القرن الماضي أخذت كرة القدم حيزا شعبيا ودوليا كبيرا، وجاء القرن الواحد والعشرين لتبادل الكثير من الفضائيات بالتخصص في مجال الرياضة، وتأخذ اللعة المفضلة دوليا وجماهيريا المجال الأوسع من التغطيات والنقل المباشر والتسجيل على السواء، وكل ذلك دفع كل من المدربين واللاعبين والحكام الرياضيين إلى إظهار مهاراتهم وقدراتهم وخبراتهم بشكل أكبر وأفضل، وأصبح هم الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA والاتحادات القارية والوطنية الاهتمام بكل عناصر اللعبة سواء اللاعبين أو المدربين أو الحكام من جميع نواحي الإعداد سواء الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي للنهوض بالرياضة والوصول بها إلى أعلى المستويات[1]

وبالرغم من أن هناك اتفاقا على أهمية ممارسة النشاط البدني الذي يعتبر من أحد العوامل الهامة المساهمة ايجابا في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية،

(1) محمد الشحات إبراهيم علي . المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، كلية التربية، قسم علم النفس الرياضي، 2020.جامعة المنصورة، ص237.

إلا أن له تأثير سلبي فالدلائل والمؤشرات تؤكد أن رياضي المستوى العالي يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس من أجل الصحة المثلى، هذا ما يجعلهم عُرضة إلى الكثير من الضغوط، بحيث نجد العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معاناتهم من الضغوط منها: الضغط النفسي، القلق، الاستثارة. وتعتبر الضغوط من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد للفرد وهي بذلك موجود لدى كل الفرد بدرجة متباينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأمراض الجسمية والنفسية

وعندما نتحدث عن المجال الرياضي نلاحظ أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي، وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله الخوف من الإصابة والفشل أو الهزيمة في المنافسة والقلق والتوتر والاستثارة فكل هذه العوامل تسهم في رفع المستوى الضغوط لدى لاعبي كرة القدم

وتمثل المثيرات التي يصادفها الرياضي نوعا من الضغوط متنوعة المطالب والتي نبغي عليه الوفاء بها وقد تفوق قدراته وإمكاناته، فالموقف عندئذ يصبح من المواقف الضاغطة، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة فإن الرياضي يصبح عرضة للضغوط النفسية. وإن زيادة مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي، ويطلق عليه بالاحتراق النفسي لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط، وهناك مصادر كثيرة للضغوط النفسية المرتبطة بالإصابات الرياضية للرياضي والتي قد تمثل عنصر أساسي لحدوث الإصابة، ومن ثم تعيقه عن ممارسة النشاط أو الاشتراك في المنافسات.[2]

وتعد الإصابة الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى إلى آخر، وقلة إلمام اللاعبين والمدربين بأسباب الإصابات

(2) فهد مجيل ذنون الشمري الضغوط النفسية و علاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، ص 424.

وكيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين إلى الوقوع في أخطاء تقنية أو تكتيكية أو سوء تنظيم في حمل التدريب أو قلة في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية، وعدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عائق الرياضي، وقد تحدث الإصابة في التمرين أو في المباراة أو في الدروس العلمية، وتختلف نسبة حدوثها باختلاف أنواعها وارتباطها مع نوع النشاط الممارس

ومن خلال ما سبق ذكره قمنا كباحثين بتسليط الضوء على نوع العلاقة التي تجمع بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

تساؤلات الدراسة:

- هل للضغوط النفسية علاقة بالإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؟
- هل للضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة علاقة بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟
- هل للضغوط النفسية المفروضة من المدرب علاقة بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

فرضيات الدراسة:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لها علاقة بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .

- الضغوط النفسية المفروضة من المدرب لها علاقة بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف والتعرف على:

-الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

- الضغوط النفسية المفروضة من المدرب وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

- العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الكشف عن علاقة الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وإبراز الآثار السلبية للجانب النفسي على الصحة البدنية للاعب الرياضي خاصة لاعب كرة القدم فئة الأواسط (أقل من 19),وأيضا المساعدة على زيادة الوعي لدى المدربين الرياضيين بأهمية الضغوط النفسية وحجم تأثيرها على لاعبي كرة القدم.

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية اصطلاحا: عرفها "علاوى"في المجال الرياضي بأنها الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة بين اللاعب وكل من المدرب والإداري والجماهير ووسائل الإعلام وغيرها ممن تربطهم العديد من العلاقات مع اللاعبين في المحيط الرياضي، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من إنقاص أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحيز أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموح عالي.

اجرائيا: هي مجموعة من المواقف و المتغيرات الداخلية و الخارجيةالتي يتعرض لها اللاعب اثناء التدريب و المنافسة .

الإصابات الرياضية:

الإصابات الرياضية اصطلاحا: يعرفها "أبو الفتوح" بأنها حدث غير متوقع ناتج عن الممارسة الرياضية، يُسبب تغير تشريحي أو فيزيولوجي في بعض أنسجة الجسم، وقد يكون خارجيا (ظاهريا) أو داخليا (غير ظاهري) يمكن أن يؤدي إلى إعاقة مؤقتة أو ذات أثر دائم[3].

(3) محمود جمال محمود علي، الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، =

اجرائيا: اي خلل او ضرر بدني يحدث للاعب اثناء التدريب او المنافسة نتيجة الاحتحاك السقوط الاجهاد النفسي و البدني المفرط و يؤدي التوقف اللاعب كليا او جزئيا لفترة زمنية محددة .

كرة القدم:

اصطلاحا : تُعرف بأنها لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شبكة نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق [11] لاعبا، وتُلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة [90] دقيقة على شوطين، أي أن كل شوط به [45] دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم [15] دقيقة، وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة، وتشمل عدة مراحل عمرية منها:(فئة الأكابر، فئة الأواسط، فئة الأصاغر).[4]

الدراسات السابقة:

دراسة فراس زبيدي وفيروز عزيز (2023): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية من وجهة نظرهم في ألعاب القوى، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال إعداد استبانة كأداة للدراسة ولجمع البيانات تم توزيعها على عينة متكونة من (80) طالبة في جامعة فلسطين التقنية، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أبرزها: وجود اختلافات في مستوى أبعاد الضغوط النفسية الداخلية والخارجية، ووجود اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطلة من حيث الثانوية العامة بفرعيها، والبرنامج الأكاديمي (الدبلوم والبكالوريوس)، وأن هناك حاجة لوضع استراتيجية فعالة لإدارة المحاضرات والاختبارات. وفي ضوء النتائج أوصلت الدراسة بضرورة الاهتمام

=

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية2018.. مصر. العدد (03)، ص154.

(4) دواود ورامي، علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، مذكرة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي أمحند أولحاج – البويرة – الجزائر. ص5.

باستراتيجيات تنمية العامل النفسي لدى الطلبة في الكلية وتنمية الرّوح الرياضية لديهم.

دراسة محمد الشحات إبراهيم (2020): جاءت بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وهدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة بحثه، وذلك على عينية أساسية قوامها (123) حكم من حكام الدرجات الثلاث (الأولى، الثانية، الثالثة) تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من الحكام المقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (2019_2020)، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم من إعداد الباحث، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية(1989)، وقد أشارت النتائج إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة احصائيا بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، ووجود فروق دالة إحصائيا في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وفقا لمستوى التحكيم لصالح حكام المستوى الأول.

دراسة العربي محمد (2019): علاقة الإصابة الرياضية بالرعاية النفسية الوقائية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، وقد هجفت الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الإصابة الرياضية والرعاية النفسية الوقائية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية، من خلال محاولة معرفة أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي كرة القدم، ثم الوقوف على الأثر النفسي للإصابة الرياضية عند لاعبي كرة القدم (قلق الحالة)، وذلك باعتماد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي من خلال إحصاء الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا، ومقياس سمة وحالة القلق (لسبيلبرجر) لدى لاعبي كرة القدم، واستبيان أهمية الرعاية النفسية الوقائية، بحيث تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة كان قوامها (30) لاعبا موزعين بالتساوي على خمسة فرق كروية من أندية العاصمة للمحترف الأول (اتحاد العاصمة، مولودية الجزائر، شباب بلوزداد، نصر حسين داي، اتحاد الحراش)، وقد توصل نتائج الدراسة على مايلي: إصابات لاعبي كرة القدم كثير ومتنوعة من حيث النوع ودرجة الخطورة، للإصابة الرياضية تأثير سيكولوجي في نفسية لاعبي كرة القدم الجزائرية حيث تساهم في رفع درجات قلق الحالة، للرعاية النفسية الوقائية دور هام في التقليل من التأثير النفسي للإصابة الرياضية على نفسية لاعبي كرة القدم الجزائرية.

دراسة مراكشي سمير (2017): وقد جاءت تحت عنوان مدى تأثير الضغوط

النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وتحديد أعراضها الأكثر تأثيرا على الأداء المهاري التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وتحديد مستوياتها ومصادرها، والتعرف على نوع العلاقة التي تجمع بين الضغوط النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. بحيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ومقياس مصادر وأعراض الضغوط النفسية، وعينة حجمها (64) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية من بعض أندية ولاية برج بوعريريج لكرة القدم صنف أكابر التي تنشط في الشرفي وما قبل الشرفين وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: لاعبي كرة القدم أكابر يتعرضون لمستويات متوسطة من الضغط النفسي على مختلف الجوانب النفسية والفيزيولوجية والسلوكية، هناك العديد من المصادر المختلفة التي تسبب الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم وهي الجمهور الرياضي وكثافة المنافسة الرياضية وصعوبتها.

الاجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة:

دراستنا هذه استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي لوصف العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 19 سنة، من خلال تقديم أهم معلومات النظرية ومفاهيم المتعلقة بالضغوط النفسية والإصابات الرياضية ومن ثم تقديم تحليل البيانات المجمعة لتحديد العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابات، وكيفية تأثير الضغوط النفسية على هذا الخطر.

مجتمع الدراسة: يعرف على أنه: المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة تشمل جميع العناصر أو الأفراد الذين يتأثرون بالمشكلة المطروحة في الدراسة، سواء كانوا فرادى أو جماعات. يهدف الباحث إلى تعميم نتائج الدراسة على هذه المجموعة الكلية لتحقيق فهم شامل وشمولي للمشكلة وتأثيراتها[5].

(5) منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر. مورس =

وفي دراستنا هذه مجتمع الدراسة يتمثل في فريق وامري لأقل من 19 لولاية المدية.

الدراسة الاستطلاعية: تتضمن هذه الدراسة جمع البيانات من عينة من السكان أو المشاركين في الدراسة من خلال استخدام استطلاعات أو استبيانات، يتم تحليل البيانات المجمعة لاستكشاف العلاقات والاتجاهات والمعتقدات في السكان المدروسين.

بالنسبة لهدف البحث الذي تم ذكره، فإنه يسلط الضوء على مدى تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة، الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية هو فحص العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 19 سنة، قبل البدء في جمع البيانات الفعلية، حيث قمنا بزيارة عدة نوادي رياضية لتقييم إمكانية تنفيذ الدراسة وتحديد النادي الأمثل لها.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل في الدراسة الحالية في الضغوط النفسية.

المتغير التابع: يتمثل المتغير التابع في الدراسة الحالية في الإصابات الرياضة.

عينة الدراسة: العينة القصدية: تم اختيار عينة قصدية وهي 30 عينة من لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة من فريق بلدية وامري

العينة القصدية: تم اختيار عينة قصدية وهي 30 عينة من لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة من فريق بلدية وامر

تشكيل عينة البحث: العينة مكونة من لاعبين من مجتمع البحث، وهي تسمح بالإجابة على الفرضيات المقترحة، تم توزيع عدد اللاعبين لفريق وامري ولاية مدية، بحيث كان عدد اللاعبين الذين وزعت عليهم أسئلة الاستبيان 30 لاعب.

أدوات الدراسة:

الاستبيان: يعد الاستبيان من أكثر أدوات البحث استخداما وشيوعا، وذلك نظرا لسهولة استخدامها، سرعتها وقلة تكلفتها. يقوم الباحث بوضع عدد من الأسئلة التي

=

أنجرس، 2004، الجزائر، ص218.

تساهم أجوبتها في مساعدته على الوصول إلى حل مشكلة البحث، يقوم الباحث بعد ذلك بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة التي اختارها، وقد يرسل الاستبيان عبر البريد أو يقوم بتسليمه للأشخاص بشكل يدوي، ومن ثم يقوم بجمع الاستبيان وتحليل النتائج اعتماد على أجوبة عينة الدراسة، ويتميز الاستبيان بخصوصيته حيث يجيب الشخص على الأسئلة بحرية دون أن يضع اسمه على ورقة الاستبيان .[6]

بعد الاطلاع على المراجع قمنا بإنشاء استبيان أولي وبعد ذلك تم عرضه على المختصين، بعد القيام بالتعديلات اللازمة من طرف المختصين تمت الصياغة النهائية للاستبيان.

الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام قانون النسبة المئوية لتحليل وتقدير نتائج اللاعبين بناءً على المقترحات المدرجة في الأسئلة، وتُحسب النسبة المئوية عن طريق تقسيم عدد التكرارات التي توافق شرط معين على عدد العينة بالكامل، ثم ضرب الناتج في 100 النسبة المئوية = (عدد التكرارات × 100) / عدد العينة الإجمالي

وتم استخدام أيضا اختبار k2 وكذلك اختبار t test وهما أساليب إحصائية مستخدمة لتحليل البيانات وتحديد ما إذا كانت هناك فروقات دالة إحصائية بين مجموعات البيانات.

عرض وتحليل نتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لها علاقة بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

السؤال 01: هل تشعر بأي ضغوط نفسية قبل المباريات؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
15.80	5.99	2	0.05	دالة

(6) مداسي بشرى. مناهج وتقنيات البحث العلمي. قسم علوم الإعلام، 2019، الجزائر، ص6.

T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
11.564	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا² تبلغ 15.80، مما يتجاوز قيمة كا² الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 01 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T المحسوبة هي 11.564 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائيةمعنوية.

السؤال 02: هل تواجه مشاكل شخصية قد تؤثرعلى أدائك الرياضي؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
21.60	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.592	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا² تبلغ 21.60، مما يتجاوز قيمة كا² الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 02 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T المحسوبة هي 10.59وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال 3: هل تسبب لك الضغوط النفسية إصابات رياضية؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
29.40	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.933	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا² تبلغ 29.40، مما يتجاوز قيمة

كا² الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 03 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T المحسوبة هي 10.93 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال رقم 4: هل لديك طرق تتعامل بها مع ضغوط المنافسة قبل وأثناء المباريات؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
29.40	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.933	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا² تبلغ 29.40، مما يتجاوز قيمة كا² الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 04 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T المحسوبة هي 10.93 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية. **السؤال رقم 5: هل لاحظت أي ارتباط بين مشاكلك الشخصية والإصابات التي تعاني منها؟**

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
12.20	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.50	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا² تبلغ 12.20، مما يتجاوز قيمة كا² الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 05 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T

المحسوبة هي 10.50 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال رقم 6: هل تشعر بأي ضغوط من العلاقة مع زملائك في الفريق؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
15	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.57	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 15، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 06 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T المحسوبة هي 10.57 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال رقم 7: هل تشعر بأن المنافسة القوية في التدريبات قد تزيد من احتمالية إصابتك؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
15.80	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
9.99	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 15.80، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 08 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة T المحسوبة هي 9.99 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال8: هل الضغوط المفروضة من المشجعين لها علاقة بالإصابات الرياضية؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
21.60	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.59	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 21.60، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال رقم 10 لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم وقيمة المحسوبة هي 10.59 وتفوق قيمة T

الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

عرض وتحليل نتائج نتائج الفرضية الثانية:

سؤال رقم 9: هل تواجه أي ضغوط من علاقتك مع المدربين؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
12.20	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10.50	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 12.20، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم.

وقيمة T المحسوبة هي 10.50 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال رقم 10: هل تعتقد أن هذه الضغوط النفسية من المدربين يمكن أن تؤثر على أدائك؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
25.40	5.99	2	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
11.05	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 25.40، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم. وقيمة T المحسوبة هي 11.05 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية.

السؤال رقم 11: هل علاقتك مع المدربين تؤثر على ضغطك النفسي؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
6.53	3.84	1	0.05	دالة
T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
15.42	1.69	29	0.05	دالة

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 6.53، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (3.84) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم.

وقيمة T المحسوبة هي 15.42 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية يُظهر هذا التحليل أن معظم اللاعبين بأن علاقتهم مع المدرب تؤثر على ضغطهم النفسي.

السؤال رقم 12: هل تعتقد أن الضغوط النفسية من المدرب لها علاقة بالإصابات الرياضية؟

كا2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة

دالة	0.05	2	5.99	21.80
الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة
دالة	0.05	29	1.69	11.19

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المحسوبة كا^2 تبلغ 21.80، مما يتجاوز قيمة كا^2 الجدولية (5.99) لمستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين على السؤال لصالح اللاعبين الذين أجابوا بنعم.

وقيمة T المحسوبة هي 11.19 وتفوق قيمة T الجدولية (1.69) لمستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 29، مما يدل على أن الفروقات بين المجموعات هي دالة إحصائية معنوية هذه النتائج تشير إلى تباين في الآراء حول مدى تأثير الضغوط النفسية المفروضة من المدربين على الإصابات الرياضية مع غالبية الأفراد الذين يعتقدون أنها لها علاقة مباشرة.

التحقق من صحة الفرضية الاولى:

من خلال دراسة الجداول 10، يمكن الاستنتاج أن العديد من اللاعبين يواجهون ضغوط نفسية قبل المباريات، مما يعكس عدم قدرتهم على التحكم في مشاعرهم وعدم ثقتهم في أنفسهم خلال الأوقات الحرجة، أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين يتعرضون لمستويات متوسطة من الضغط النفسي في الجوانب النفسية والفيزيولوجية والسلوكية. وأظهرت الدراسة أيضًا أن هناك عدة مصادر للضغط النفسي بين اللاعبين مثل الجماهير وشدة المنافسة وصعوبة المباريات.

وقد تشابهت دراستنا بدراسة مراكشي سمير(2017) تناولت موضوع تأثير الضغوط النفسية على أداء العبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

التحقق من صحة الفرضية الثانية:

من خلال الجدول 20 نستنتج أن اللاعبين يواجهون ضغوطًا كبيرة من علاقتهم مع المدربين، إذ يرون علاقتهم بالمدربين بشكل سلبي في الغالبية العظمى من الحالات. فالضغوط النفسية المفروضة من المدربين يمكن أن تكون عاملاً مؤثرًا في زيادة احتمالات الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 19 سنة. حيث تشابهت

دراستنا مع دراسة جابيت وويند.

الخاتمة:

يتعرض لاعب كرة القدم أقل من 19 سنة إلى العديد من الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة تختلف من لاعب إلى آخر وتتعدد بتعدد مصادرها وأنواعها، فحسب العديد من التقديرات الشخصية التي يضعها اللاعب على هذه المصادر التي يتأمل من خلالها إلى التفاعل والتعامل الجيد مع مختلف الضغوط وجعلها في خدمة الأداء الرياضي لديه في مختلف المواقف الرياضية، من الصعب معرفة التفاصيل التي تحكم المواقف المختلفة والسيكولوجيات الفردية لدى اللاعب في التعرض للكثير من مصادر الضغوط النفسية السلبية نتيجة الكثير من مصادر الضغوط المختلفة التي يتعرض لها اللاعبين ولا يشعرون بها في بداية الأمر وحتى بعد تطورها، ما يجعلهم عرضة إلى خطر الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها. وهذا ما تم التوصل إليه في دراستنا الحالية وبعد عرض الجانب النظري الذي احتوى على شرح مختصر لكل من الضغوط النفسية والإصابات الرياضية ولاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، والجانب التطبيقي الذي تم من خلاله جمع البيانات وفق منهجية علمية دقيقة وعرضها وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات، تم الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية المفروضة من طرف المدرب والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وبين الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، ما أكد وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية بالرغم من اختلاف وتعدد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، إلا أنها ترتبط بالإصابات الرياضية وتعتبر سبب مباشر في تعرضه لها، ما يؤثر على تطور الأداء لدى اللاعب ولدى الفريق بشكل عام، فخطر التعرض للإصابة الرياضية يُعتبر كشبح يخافه جميع اللاعبين خاصة فئة أقل من 19 سنة، باعتبارهم النشء والجيل الصاعد الذي سيرفع من مستوى الأداء الرياضي إلى أعلى مستوى، لذلك نؤكد كباحثين وكطلبة في المجال الرياضي على ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي مؤهل للرياضيين الناشئين أو دعم معلمي التربية الرياضية بتدريبات لكيفية التعامل النفسي مع النشء الرياضي.

المراجع:

المراجع العربية:

- فهد مجيل ثامر ذنون الشمري. الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- مداسي بشرى. مناهج وتقنيات البحث العلمي. قسم علوم الاعلام .2019.الجزائر
- مورس أنجرس منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر. 2004.الجزائر.
- دواود ورامي، علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر مذكرة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي أمحند أولحاج – البويرة – الجزائر.
- محمد الشحات إبراهيم على. 2020. المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. كلية التربية، قسم علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة.
- -محمود جمال محمود علي. 2018. الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مصر. العدد (03) الرقم (1).