

تأثير الإصابات الرياضية على مهارة الثقة بالنفس لدى الرياضي

- دراسة مسحية أجريت على بعض فرق كرة القدم بولاية معسكر -

د. زمالي محمد¹، د. دربال فتحي¹، د. عقوبوي الحبيب¹، د. بوفادن عثمان¹، د. قدور باي بلخير²

1:معهد التربية البدنية و الرياضية- وهران

2:معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف عن أثر الإصابة الرياضية على مهارة الثقة بالنفس لدى الرياضي. وافترض الباحثون أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على الثقة بالنفس لدى الرياضي وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي "و كانت الدراسة مسحية نظرا لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (120) رياضي وكانت مقصودة أختيرت من لاعبي بعض فرق ولاية معسكر أكابر لكرة القدم، وتم جمع البيانات من خلال استخدام مقياس الثقة بالنفس على العينة قيد البحث، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة اختبار حسن المطابقة K^2 .

وأُسفرت النتائج على أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا و بشكل كبير على نفسية الرياضي كما أكدت على الأهمية التي تلعبها دراسة الجانب النفسي للرياضي سواء في الإعداد النفسي للمنافسات أو في مواجهة الإصابات الرياضية، ويوصي الباحثون في الأخير علما لاهتمام بوضع اللاعب المصاب من الجهاز التدريبي و تشجيع اللاعب على المشاركة. وضرورة العلاج النفسي مع العلاج الطبي للاعب المصاب اضافة الى الاهتمام من زملاء اللاعب بالفريق و التعاون على تشجيعه و مساندته لتعود اليه ثقته بنفسه و زملائه.

الكلمات المفتاحية:- الإصابات الرياضية- المهارة - الثقة بالنفس.

Research Summary:

The aim of the research is to identify the impact of sports injury on the athlete's self-confidence. The researchers hypothesized that sports injuries negatively affect the self-confidence of the athlete. The researchers used the descriptive approach. "The study was a survey because of the nature of the research. The study was applied to a sample of 120 athletes in w mascara . Data using the self-confidence scale on the sample in question, and the statistical processing was performed using the K2 test formula.

The results have shown that sports injuries affect the psychology of the athlete as well as the importance of the study of the psychological aspect of the athlete, whether in the preparation of psychological competitions or in the face of sports injuries, and recommend the researchers in the latter to take care of the injured player from the training device and encourage the player to Participation. The need for psychological treatment with the medical treatment of the injured player in addition to the attention of the team's colleagues and the team to cooperate in encouraging and supporting him to return to his self-confidence and his colleagues.

key words: - Sports injuries - Skill - Self-confidence

1- مقدمة البحث :

ارتفعت معدلات الإصابات الرياضية والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها. ويرى الكثيرون أن ذلك قد يعود إلى إدخال التقنيات والوسائل الحديثة وتغيير نمط حياة الإنسان، وفي المجال الرياضي إن التطورات في نظريات وأساليب علم التدريب الرياضي حيث زيادة استخدام الشدة العالية ولفترات طويلة مع غياب التقنيين الصحيح للحمل بشكل يتوافق والحالة الوظيفية لكل ذلك أدى إلى زيادة عدد الإصابات الرياضية.

ومن أهم الموضوعات التي عرفت اهتماما واضحا في السنوات الأخيرة في لعلم النفس الرياضي موضوع الجانب النفسي لإصابة الرياضية، فالرياضي لا يحتاج فقط إلى العلاج والتأهيل الطبي والبدني، بل يحتاج أيضا و في نفس الوقت إلى التأهيل النفسي حتى يستطيع العودة إلى سابق مستواه قبل الإصابة في أتم صحة بدنية ونفسية (الدين، 2004، صفحة 31).

و يتجلى جليا أن للإصابة الرياضية الاثر الكبير على الجانب النفسي، الذي يحاول المدرب أو المحضر النفسي للفريق أن يعالج الاثر السلبي الذي تتركه الإصابة من الناحية النفسية و ذلك بأن يطور الجانب البدني والمهاري و التكتيكي اضافة إلى الجانب النفسي بحيث ينقسم إلى شقين أساسين أولهما: التخلص من المشكلات النفسية كالقلق و الخوف و لوم الذات و الكآبة ... والشق الثاني هو: تنمية المهارات النفسية كالانتباه والتصور الذهني ودافعية الانجاز والثقة بالنفس وتعتبر هذه الأخيرة من سمات الشخصية في المجال التربوي نظرا لتأثيرها على أداء و مردود الرياضيين ، ولهذا تناول علماء النفس الرياضي الثقة بالنفس في ثلاثة مداخل . أولها: نظرية فعالية الذات "باندورا" والتي تعتمد على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الكفاءة إلى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " وعلى هذا فكلما ينفع مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدى الفرد. وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية "باندورا" يعبر عن جانب هام مفهوم من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد أنه كفى ويستطيع انجاز ما بنجاح وفعالية، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها، وهذا يشير إلى كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي (H.cox، 2005، صفحة 35). أما الاتجاه الثاني فهو نظرية واقعية الكفاية ل: "هارتر" (1981، 1978) التي تعتبر النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ، بماذا يكون مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص، حيث توضح أن الأفراد يكونون مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، والبدنية والاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاية وتكمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم، أو بمعنى آخر فإن الرياضيين اللذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية، بينما الرياضيين اللذين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضاً فإنهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية (Perreaut-pierre، 2000، صفحة 160). ولعل من أهم النظريات التي تناولت الثقة بالنفس في المجال الرياضي هي نظرية إدراك القدرة لـ "نيكولز" التي تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتوجه الرياضي إليه لتحقيقه، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه. ولهذا تختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف، هما هدف " المهمة " وهدف " الذات " نظراً لأنهما يعكسان حكماً لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل. (نورالدين، 2004، صفحة 19).

2- مشكلة البحث :

ظل التزايد المستمر لأعداد الممارسين للرياضة على مختلف مستوياتها ومجالاتها أصبحنا نرى كذلك تزايد في الإصابات الرياضية وذلك نظرا لما يرتبط بطبيعة الأنشطة الرياضية وما تتميز به من احتكاك ومواجهة للاعبين لبعضهم البعض وشدة وعنف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من كفاح في سبيل الفوز و تحقيق الانتصار.

ولقد لاحظنا في الوقت الحالي ازدياد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم النفس الرياضي بعد ما كان مقصورا على اهتمامات الأطباء والأخصائيين في العلاج الطبيعي. بالرغم من أن البحوث العلمية في الجانب النفسي للرياضي المصاب ترتبط بالعديد من الصعوبات، إلا أن بعض الباحثين في علم النفس إهتموا بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب لمحاولة الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي إلى معرفة الآثار النفسية السلبية التي تنتج عن الإصابات الرياضية ومحاولة التخفيف منها أو تفاديها.

عند الغوص في هذا الموضوع ومعرفة أنواع الإصابات الرياضية والأسباب التي تؤدي إلى حدوثها وتحديد الاستجابات النفسية لهاته الإصابات و خاصة تأثيرها على ثقة الرياضي بنفسه بحيث أن لهذه المهارة الدور الكبير في مردود الرياضي و ان انعدمت تكون عواقبها وخيمة في حياته الرياضية و اليومية. واقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بواسطتها مواجهة الآثار السلبية لإصابة الرياضية ومقارنتها بواقع الفرق الرياضية الجزائرية بصفة عامة والفرق المحلية بصفة خاصة والذي نرى فيه إهمال المسيرين والمدربين للجانب النفسي للرياضي الذي يعتبر العلاج الأمثل في مواجهة بعض المشاكل التي تواجه الرياضي و عليه طرح الباحثون التساؤل الآتي :

- هل تؤثر الإصابات الرياضية على ثقة الرياضي بنفسه ؟

3- فرضية البحث:

- الإصابات الرياضية تؤثر على الثقة بالنفس لدى الرياضي .

4- أهداف البحث:

يتجه هذا البحث إلى الرياضيين الذين يتعرضون للإصابة أثناء ممارسة الرياضة. فالهدف من هذا البحث ما يلي:

- التعرف عن أثر الإصابة الرياضية على مهارة الثقة بالنفس لدى الرياضي.

- التعرف على مفهوم الإصابة الرياضية والأسباب العامة لحدوثها.

5- أهمية البحث: إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بإبراز أشكال الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها رياضي،

وطرق العلاج وكذا مدة الشفاء إلى جانب معرفة الآثار والمظاهر النفسية المصاحبة لهاته الإصابات خاصة نقص الثقة بالنفس حيث تتناول الدراسة العلاقة بين الإصابات الرياضية وعلم النفس الرياضي بالإضافة إلى الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات والفائدة من التأهيل النفسي للرياضي، وأيضا أهمية ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي داخل الفرق الرياضية وذلك للتكفل بجميع اللاعبين المصابين، والمساهمة في صحة وسلامة اللاعبين وتحسين مردودهم ومستوى أدائهم.

6- المصطلحات الأساسية للبحث:

لقد ورد في بحثنا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون لبس أو غموض أهمها:

6-1- الإصابة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب، فهو إما أن يكون مؤثر ميكانيكي أو فني أو كيميائي فيزيولوجي (خولي، 1998، صفحة 46).

التعريف الاجرائي: هي مؤثر مفاجئ وشديد لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي في كرة القدم المختلفة.

6-2- الثقة بالنفس :

التعريف الاصطلاحي: هي خاصية ثابتة نسبيا و مكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، و التفاؤل، و الاعتقاد بأنك في تحكم و سيطرة، و تحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح. (الحليم، 2009، صفحة 201)

التعريف الاجرائي: درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة.

6-3- المهارة :

التعريف الاصطلاحي : أداء مهمة أو نشاط معين بصورة مقنعة و بالأساليب و الاجراءات الملائمة و بطريقة صحيحة . (الدين، 2004، صفحة 31)

التعريف الاجرائي:التمكن من انجاز مهمة معينة بكيفية محددة و بدقة متناهية و سرعة في التنفيذ .

7- الدراسات السابقة:

رغم أهمية البحث و أثره البالغ من الناحية الصحية للرياضيين، فإنه لم يلقى العناية اللازمة والكافية، فالدراسات في هذا المجال تكاد تكون منعدمة إلا بعض الدراسات المشابهة نذكر منها:

7-1- دراسة "حسن حسن عبده" (2000):

بعنوان « تقنين المهارات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه الثقة بالنفس ». (حسن، 2000)

يهدف البحث إلى معرفة علاقة المهارات النفسية بتوجه الثقة بالنفس لدى الرياضيين كما يبحث عن العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية و إستبيان توجه الإنجاز ببعديه توجه المهمة و توجه الثقة بالنفس، وافترض الباحث وجود علاقة إرتباطية موجبة و قوية بين أبعاد قائمة المهارات النفسية و المقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس لتوجه الثقة بالنفس لدى عينة البحث مجتمعة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 192 لاعب و لاعبة (117 ذكر و 75 أنثى). من طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1996/1997، وقد تم اختيارهم عشوائيا من بين المشاركين في البطولة، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم المهارات النفسية للرياضيين لدى الرياضيين قيد الدراسة، و استخدام اختبار المهارات النفسية للرياضيين قام بتعميمه كل من "رونالد سميث Smith، و ربرتشتز Shutz، فرنك سمول Smoll و بتاسك Ptacek (1995)" كما استخدم الباحث إستبيان توجه المهمة و الثقة بالنفس في الرياضة: قام بتعميمه كل من "دودا Duda" و "نيكولز Nicholls" (1992)، و تم المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

وأسفرت النتائج على الحصول على أعلى معاملات إرتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المراقبة و القائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من إرتباطها بتوجه الثقة بالنفس، ويوصي الباحث في الأخير على دراسة تقنين المهارات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه الثقة بالنفس بالنسبة لمراحل المراهقة الأولى والثانية.

7-2- دراسة " صلاح بن أحمد ألسقاء(2010):

بعنوان « دراسة المهارة النفسية- الثقة بالنفس- المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية» (السقاء، 2010)

يهدف البحث إلى تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي و تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في مهارة الثقة بالنفس (لاعبين- مدرسين- إداريين) و إمكانية تطويرها.

وافترض الباحث وجود تأثير للمهارة النفسية- الثقة بالنفس على التفوق الرياضي لدى رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 241 فردا موزعة على النحو التالي: 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية و الفردية، و 45 مدربا و 40 إداريا من الألعاب الجماعية و الفردية.، وقد تم اختيارهم عشوائيا من المستويات الثلاث، إستخدم الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات وذلك لغرض تقويم التفوق الرياضي لدى رياضي المستوى العالي قيد الدراسة و استخدام اختبار التفوق الرياضي، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

لقد أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للثقة بالنفس، و تركيز الإنتباه و الدافع الشخصي، و الإعداد النفسي قبل المنافسة، و التحكم الإنفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح و التفوق الرياضي.، ووجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة (لاعبين- مدرسين و إداريين) في أهمية الخصائص أو المهارات النفسية لصالح المدرسين و الإداريين مقارنة باللاعبين من التدريب على التصور الذهني، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح المدرسين مقارنة باللاعبين في القيادة، ويوصي الباحث في الأخير على دراسة كيفية مساهمة المهارة النفسية- الثقة بالنفس- في تفوق التلميذ السعودي في الميدان الدراسي و الرياضي.

7-3- دراسة "شامبان و آخرون"Chapman et Autre"(1997):

بعنوان « القلق، الثقة بالنفس، و الأداء في التايكوندو». (إبراهيم، 2008)

يهدف البحث إلى معرفة علاقة القلق و الثقة بالنفس بالأداء لدى الرياضيين الممارسين لرياضة التايكوندو و معرفة تأثير الثقة بالنفس في الأداء التايكوندو، وافترض الباحث وجود علاقة إرتباطية موجبة و قوية بين القلق و الثقة بالنفس لدى عينة البحث مجتمعة و وجود تأثير للثقة بالنفس في الأداء التايكوندو-علاقة طردية-. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 200 لاعب و لاعبة (120 ذكر و 80 أنثى).من طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1996/1997، وقد تم اختيارهم عشوائيا من بين المشاركين في البطولة، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم المهارات النفسية للرياضيين لدى الرياضيين قيد الدراسة، و استخدام اختبار المهارات النفسية للرياضيين: قام بتعميمها كل من "شامبان، و روبرت و اندرسون (1996)" لقياس الفروق الفردية في أبعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين و تشمل القائمة على بعدين (القلق- الثقة بالنفس)، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

وأسفرت النتائج على الحصول على أعلى معاملات ارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواكبة و القائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من ارتباطها بتوجه الثقة بالنفس ووجود فروق غير دالة إحصائية بين أبعاد الثقة بالنفس لدى عينة البحث مجتمعة، ويوصي الباحث في الأخير على العمل على دراسة المهارات النفسية للرياضيين و خاصة الثقة بالنفس.

7-4- دراسة " مورجان كوبر " (2004):

بعنوان "الثقة بالنفس المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالأداء المهاري". (بمينة، 2009)

يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة و التعرف على مدى تأثير الثقة بالنفس في الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة ، وافترض الباحث وجود علاقة طردية بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى عينة البحث مجتمعة و وجود علاقة غير دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة و قد بلغ متوسط العمر عندهن: 11 و 18 سنة ، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم الثقة بالنفس ، و تم استخدام اختبار الثقة بالنفس الذي صممه كل من "بول دي ستيفانو" ، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

وأُسفرت النتائج على تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالثقة بالنفس و وجود علاقة غير دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة.، ويوصي الباحث في الأخير على العمل على دراسة المهارات النفسية للرياضيين و خاصة الثقة بالنفس و ضرورة الإهتمام بدراسة الثقة بالنفس لدى مختلف الفئات إضافة الى ضرورة الإهتمام بتطوير الثقة بالنفس في الأندية و المدارس وهذا لأهميتها البالغة في تطوير اداء الفرد .

7-5- دراسة نوال جاسم أحمد (2006) :

بعنوان: "دراسة لبعض الجوانب الدراسية لبعض الرياضيين المصابين في مملكة البحرين" (إبراهيم، 2008)

تتمثل أهمية الدراسة في أنها محاولة علمية للتعرف على تأثير الإصابة الرياضية في بعض الجوانب النفسية كالقلق، الوحدة النفسية ، تقدير الذات والميل إلى التفاؤل، وذلك في ضوء شدة الإصابة، الفترة اللازمة لإعادة التأهيل والمستوى الرياضي، ما يسهم في وضع خطط علاجية وتأهيلية للمصابين.

واتبعت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها التي أجرتها على جميع الرياضيين المصابين في الأنشطة الرياضية المختلفة في مملكة البحرين، في الموسم التدريبي 2006/2005، وبلغ عدد عينة الدراسة 41 لاعبا مصابا مسجلين في سجلات العلاج لدى قسم العلاج الطبيعي بمجمع السلمانية الطبي، وقسم الطب الرياضي التابع للمؤسسة العامة للشباب والرياضة في فترة تطبيق البحث. وقد تم تقسيمهم على أساس 3 متغيرات، وهي:

شدة الإصابة، والفترة اللازمة لإعادة التأهيل، والمستوى الرياضي. وكان مما أوصت به الباحثة في نهاية رسالتها: أهمية توعية اللاعبين بتأثير ردود الفعل النفسية للإصابات الرياضية، وضرورة الإنخراط في العلاج النفسي المتزامن مع العلاج البدني ، وتوفير خدمات الدعم والعلاج النفسي للرياضيين المصابين، وإيجاد برامج لإعداد المدربين وتأهيلهم للتعامل مع الرياضيين المصابين.

7-6- دراسة بيترسون، رينشتوم (1977) :

أجريت هذه الدراسة خلال بطولة العالم لألعاب القوى عام 1977 في جوتنبرج بالسويد على عينة قوامها 6254 متسابق من 45 دولة، حيث عرض على المركز الطب الرياضي خلال أسبوع البطولة 415 لاعب مصابا، يعاني منهم 15 % من إصابات بعضلات الفخذ المختلفة، و 13 % بإصابات في عضلات الساق الخلفية.

7-7- دراسة أبو داود عبد اليمين :

حول الإصابات وأسبابها عند فرق الدرجة الثانية لكرة القدم في الجزائر أوضحت هذه الدراسات أن أهم الإصابات هي التشنجات بنسبة 46 % ، ثم الالتواءات بنسبة 42 % والرضوض (الكدمات) والتمزقات بنسبة 40 % والملخ بنسبة 29% ثم الخلع بنسبة 12%.

أما أسباب هذه الإصابات فهي السقوط، أرضية الملعب، عدم الإحماء الكافي، نقص اللياقة البدنية.

7-8- دراسة باري: (barry1973) :

حول طبيعة الإصابات الرياضية وأسبابها بالمدارس الثانوية بولاية كاليفورنيا. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم أسباب حدوث الإصابات هي:

- السقوط بنسبة 16%- الاحتكاك بأدوات و أجهزة الملعب بنسبة 14 %.

- الاصطدام باللاعبين الآخرين بنسبة 16%.

7-9- التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال الدراسات المشابهة استخلصنا أن هناك أهمية كبيرة في الربط بين الإصابة الرياضية و الجانب النفسي الرياضي خاصة فيما يخص الثقة بالنفس ، فبالرغم من وجود اختلافات بين الدراستين والبحث الذي بين أيديكم فإن الهدف واحد ويكمن في التعرف أثر الإصابة الرياضية على مهارة الثقة بالنفس لدى الرياضي والارتقاء به إلى أرقى مستوى بصفة خاصة واللعب بصفة عامة.

8- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

8-1- الدراسة الاستطلاعية: تم توزيع 20 استمارة على أفراد من غير العينة المختارة، ووفقا لطلب من المبحوث الإجابة على قدر فهم السؤال واختيار نوع الاقتراح الذي يعبر عن رأيه أكثر والتأكيد له بأن الأجوبة في إطار خدمة البحث العلمي. و تم مراجعة إجابة الأسئلة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات. وقد تم استرجاعها خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه وهذا بغية منا إلى الوصول للإجابات التلقائية من المجيبين ثم تمت العملية بعد 15 يوما من توزيعها على نفس الافراد و نفس الظروف و على أساس نتائج الدراسة الاستطلاعية تم إضافة البيانات اللازمة وتعديلها بما يتناسب مع أسهل وأدق الطرق لتسجيل كل ما يتعلق بمهدف البحث.

8-2 - منهج البحث العلمي: بناء على مشكلة الدراسة قد تم استخدام "المنهج الوصفي" و كانت الدراسة مسحية.

8-3- مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في عناصر أندية رياضية بولاية معسكر في اختصاص كرة القدم .

8-4- عينة البحث : وتكونت العينة محل الدراسة من 120 رياضي موزعين على هاته الأندية من معدل 2992 رياضي صنف أكابر على مستوى الولاية في كرة القدم.

فريق الاتحاد الرياضي لبلدية معسكر. فريق النادي الرياضي تيزي.

فريق الاتحاد الرياضي لبلدية فروحة. فريق بلدية مطمور

فريق النادي الرياضي الجيل الصاعد لبلدية غريس. فريق النادي الرياضي عين فكان

8-5- مجالات البحث :

8-5-1- المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية لأندية رياضية على مستوى ولاية معسكر، وكان عدد النوادي هو 6 نوادي تخصص كرة القدم .

8-5-2- المجال البشري: تكونت العينة محل الدراسة من 120 رياضي صنف أكابر على مستوى الولاية في كرة القدم.

8-5-3- المجال الزمني: أنجز البحث في الفترة المتراوحة ما بين أكتوبر 2016 إلى غاية ماي 2015

8-6- أدوات البحث : استخدم الباحثون لإجراء بحثهم الأدوات التالية :

1- المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية .

2- الاستبيان : حيث تضمن 25 سؤالاً مصاغة في قالب مفهوم موجه للاعبين، وهي تسهل جمع المعلومات وتحويلها إلى إحصاءات وتقديرات، حيث شملت أسئلة الاستمارة ثلاثة محاور مقسمة كما يلي:

المحور الأول: "أشكال الإصابات الرياضية" من 01 ← 08 سؤال.

المحور الثاني: "الجوانب النفسية للإصابة الرياضية" من 01 ← 09 سؤال.

المحور الثالث: "التأهيل النفسي للإصابة الرياضية" من 01 ← 07 سؤال.

8-7- الدراسة الأساسية :

بعد اختيار العينة وتحديد أهدافها تم قمنا بوضع استمارات الاستبيان التي تم عرضها على الأستاذ المشرف لتعديلها، طبقت على أفراد العينة، حيث تم توزيع 120 استمارة على أفراد العينة المختارة، ووفقاً لطلب من المبحوث الإجابة على قدر فهم السؤال واختيار نوع الاقتراح الذي يعبر عن رأيه أكثر والتأكد له بأن الأجوبة في إطار خدمة البحث العلمي.

وفي الأخير مراجعة إجابة الأسئلة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات. وقد تم استرجاعها خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه وهذا بغية منا إلى الوصول للإجابات التلقائية من المبحوثين.

8-8- الدراسة الإحصائية : تبعاً لهدف الدراسة وعلى أساس ذلك فقد اعتمد الباحثون على اختبار حسن المطابقة K^2 لحساب دلالة فروق التكرار أو البيانات العددية التي يمكن تحويلها إلى تكرار.

9- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

9-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01)

السؤال رقم (01) : على أي مستويات كانت الإصابة؟

جدول رقم (01) يوضح تحديد مستوى حدوث الإصابة.

K^2			النسبة المئوية	التكرارات	الجواب
الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة			
غير دال	6.63	4	60,16%	71	الأطراف السفلية
غير دال	6.63	3.2	39,84%	47	الأطراف العلوية
			100%	118	المجموع

القراءة الإحصائية :

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 60,16% من الرياضيين تعرضوا لإصابات على مستوى الأطراف السفلية وكانت قيمة ك² المحسوبة 4 وعند مقارنتها بالك² الجدولية اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 39,84% من الرياضيين تعرضوا لإصابات على مستوى الأطراف العلوية وكانت قيمة ك² المحسوبة 3.2 وعند مقارنتها بالك² الجدولية 6.63 اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين.

تحليل و مناقشة النتائج :نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة الإصابة على مستوى الأطراف السفلية كانت أكبر من نسبة الإصابة على مستوى الأطراف العلوية و هذا راجع إلى الضغط الموجود على الأطراف السفلية لأنها هي التي تحمل الجسم ككل.

9-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02):

السؤال رقم (02) : هل أثرت هذه الإصابة على مشوارك الرياضي ؟

جدول رقم (02) يوضح معرفة تأثير الإصابة على مشوار الرياضي.

K^2			النسبة المئوية	التكرارات	الجواب
الدالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة			
غير دال	9.21	2.48	50%	50	نعم
غير دال	9.21	2.48	50%	50	لا
			100%	100	المجموع

القراءة الإحصائية :

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن النسبة كانت متساوية 50 % فهناك رياضيين أثرت الإصابة على مشوارهم الرياضي و هناك مجموعة أخرى و بنفس النسبة لم تؤثر الإصابة على مشوارهم الرياضي.

وهذا ما أثبتته قيمة ك² المحسوبة 2.48 و عند مقارنتها بالك² الجدولية 9.21 اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين في كلتا الاتجاهين.

تحليل و مناقشة النتائج:نستنتج من النتائج المتحصل في الجدول أن تأثير الإصابة على مشوار الرياضي يختلف باختلاف شخصية الرياضي و كذا نوع الإصابة التي تعرض لها.

9-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03):

السؤال رقم (03) : هل أثرت هذه الإصابة على ثقتك في نفسك ؟

جدول (03) يوضح معرفة تأثير الإصابة على الثقة بالنفس لدى الرياضي.

K^2			النسبة المئوية	التكرارات	الجواب
الدالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة			
غير دال	6.63	0.8	55%	55	نعم
غير دال	6.63	1.8	45%	45	لا
			100%	100	المجموع

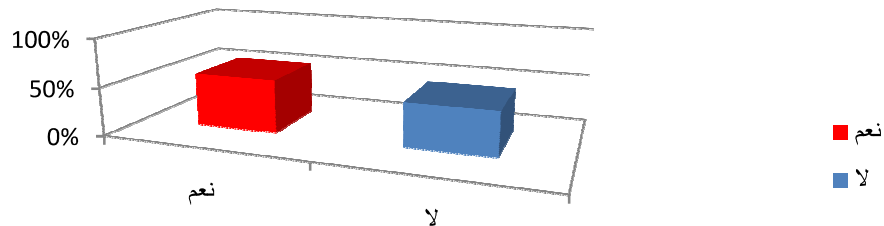
القراءة الإحصائية :

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 55 % من الرياضيين ممن أثرت الإصابة على ثقتهم بنففسهم و هذا ما أثبتته قيمة ك² المحسوبة 0.8 و عند مقارنتها بالك² الجدولية 6.63 اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين, أما النسبة الثانية المقدرة ب 45 % من الرياضيين لم تؤثر الإصابة على الثقة بالنفس لديهم بحيث كانت قيمة ك² المحسوبة 1.8 و عند مقارنتها بالك² الجدولية 6.63 اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين.

تحليل و مناقشة النتائج :

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن هناك عدد لا بأس من الرياضيين الذين أثرت الإصابة على ثقتهم بنففسهم و يرجع ذلك إلى نوع الإصابة التي تعرض لها الرياضي و مدة الشفاء منها .

شكل رقم (03): يمثل إجابات اللاعبين حول تأثير الإصابة على الثقة بالنفس للاعب



7-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04) :

السؤال رقم (04) : هل يرتبط التأثير النفسي بالإصابة البدنية الرياضية ؟

جدول رقم (04) يوضح مدى ارتباط التأثير النفسي بالإصابة الرياضية

K^2			النسبة المئوية	التكرار	الجواب
الدالة	K^2 الجدولية	K^2 المحسوبة			
غير دال	9.21	3.16	78%	78	يرتبط
دال	9.2	12.44	22%	22	لا يرتبط
			100%	100	المجموع

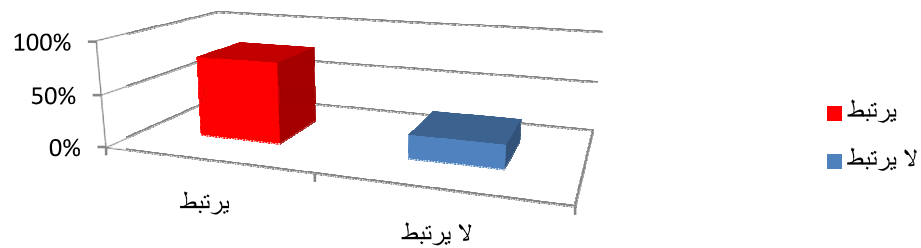
القراءة الإحصائية :

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة هي 78% من الرياضيين يرون بأن التأثير النفسي يرتبط بالإصابة الرياضية و هذا ما أثبتته قيمة K^2 المحسوبة 3.16 و عند مقارنتها بالـ K^2 الجدولية 9.21 اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين, في حين كانت نسبة 22% من الرياضيين يرون بأن التأثير النفسي لا يرتبط بالضرورة بالإصابة الرياضية و هذا ما أثبتته قيمة K^2 المحسوبة 12.44 و عند مقارنتها بالـ K^2 الجدولية 9.21 اسفرت عن وجود عدم الدلالة بين القيمتين.

تحليل و مناقشة النتائج :

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن أغلبية الرياضيين يرون أن الرياضي يتأثر نفسيا من الإصابة الرياضية و هذا يرجع إلى أن الانسان وحدة متكاملة إذا أصيب من الناحية البدنية لابد أن يتأثر من الناحية النفسية .

شكل رقم (04): يمثل إجابات اللاعبين حول مدى ارتباط التأثير النفسي بالإصابة الرياضية



10- مناقشة الفرضية:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث، وإيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة، سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضية بحيث تنص الفرضية الأولى على أن: الإصابات الرياضية تؤثر على الثقة بالنفس لدى الرياضي . من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجه تؤكد على أن الإصابات الرياضية تؤثر بشكل كبير على نفسية الرياضي، وكان هذا نابع من أجوبة الرياضيين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة، اتضح لنا أنه لا يوجد اهتمام بالجانب النفسي للرياضي من طرف القائمين على الرياضة وإن وجد فهو لا يرقى إلى الأسس العلمية الواجب إتباعها في مواجهة الإصابات الرياضية والتي تفيد الرياضي في أي مشكل صحي يقع له. ومن خلال النتائج المحصل عليها سابقا في المحاور ومن خلال عرض و تحليل الجداول (04.03.02.01) والتي أكدت على الأهمية التي تلعبها دراسة الجانب النفسي للرياضي سواء في الإعداد النفسي للمنافسات أو مواجهة الإصابات الرياضية . كل هذا أوصلنا إلى القول بأن الفرضية التي توقعنا وجودها هي محققة نظرا لتطابقها مع الواقع المعاش، وكذا النتائج المحصل عليها والتي تبين ذلك جليا. وبذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الرئيسية القائلة : الإصابات الرياضية تؤثر على الثقة بالنفس للرياضي. وهذا ما أثبتته دراسات كل من . "حسن حسن عبده" و "صلاح بن أحمد ألسقاء" إضافة الى دراسة "مورجان كوبر". وهذا ما يدعم فرضيتنا القائلة أن الإصابات الرياضية تؤثر نفسيا على الرياضي.

11- الاستنتاجات :

- نسبة الإصابة على مستوى الأطراف السفلية كانت أكبر من نسبة الإصابة على مستوى الأطراف العلوية و هذا راجع إلى الضغط الموجود على الأطراف السفلية لأنها هي التي تحمل الجسم ككل.
- تأثير الإصابة على مشوار الرياضي يختلف باختلاف شخصية الرياضي وكذا نوع الإصابة التي تعرض لها.
- يوجد عدد لا بأس من الرياضيين الذين أثرت الإصابة على ثقتهم بأنفسهم و يرجع ذلك إلى نوع الإصابة التي تعرض لها الرياضي و مدة الشفاء منها .
- أغلبية الرياضيين يرون أن الرياضي يتأثر نفسيا من الإصابة الرياضية و هذا يرجع إلى أن الانسان وحدة متكاملة إذا أصيب من الناحية البدنية لابد أن يتأثر من الناحية النفسية .

12- التوصيات والاقتراحات:

- 1- الإهتمام بوضع اللاعب المصاب من الجهاز التدريبي و تشجيع اللاعب على المشاركة.
- 2- ضرورة العلاج النفسي مع العلاج الطبي للاعب المصاب.
- 3- الإهتمام من زملاء اللاعب بالفريق و التعاون على تشجيعه و مساندته لتعود اليه ثقته بنفسه و زملائه.

- 4- توفير العتاد و الوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الفعلية للنشاط الرياضي و ترميم المنشآت للرياضي من ملاعب و ميادين و جعلها بما يناسب قواعد الأمن مما يسمح بالتقليل من الإصابات .
- 5- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.
- 6- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- 7- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.

13-المصادر و المراجع:

1. إبراهيم حنفي شعلان. (2004). تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و قوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية.
2. أحمد المجدوب. (2013). سيكولوجية المراهقة . الخرطوم: دار ابية للنشر .
3. أحمد أمين فوزي. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة : دار الفكر العربي
4. احمد بن يمينة. (2009). التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة). حلول: معهد التربية البدنية والرياضية.
5. احمد زكي صالح. (1972). علم النفس الرياضي. الاسكندرية: مكتبة النهضة المصرية .
6. احمد عكاشة. (1992). الطب النفسي المعاصر . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
7. أحمد عمر سليمان الروبي. (1996م). الأهداف التربوية في المجال النفس حركي - الطبعة 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
9. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
10. أسامة رحيم. (1998). الطب الرياضي وإصابات الملاعب"، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. روفانيا أحمد. (2000). إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف . الإسكندرية : منشأة المعارف.
12. رياض باري. (1999). الطب الرياضي وإصابات الملاعب"، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. رياض باري. (2000). الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. زاهر عبد القادر (2013) الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية"، ط 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.