



IJSPS

إصدارات عام 2020م

المجلد الثاني

المجلة الدولية
للعلوم النفسية والرياضية

الاصابات الرياضية ومدى علاقتها مع تعبئة الطاقة النفسية للاعبي منتخبات التريبات ببغداد للاعب الفرقيه (بنين)

ا.م.د. منى جابر ابراهيم الجبوري

اختصاصي تربوي وزارة التربية، تربية بغداد الكرخ الاولى

قسم الاشراف الاختصاصي/العراق

ملخص البحث

تبرز اهمية البحث في دور التعبئة النفسية وتأثيرها في سلوك اللاعب في اثناء التدريب والمنافسة وعلاقتها بالاصابات الرياضية . والتعرف على عوامل التعبئة النفسية وعلاقتها بالاصابات الرياضية، وكذلك التعرف على الدور الحقيقي للمدرب في نشر مفهوم التعبئة النفسية في اثناء التدريب. وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخبات تربيات بغداد الست للاعب الفرقيه وهي (الكرخ الاولى والثانية والثالثة والرصافة الاولى والثانية والثالثة) - وشملت الاعباب (الكرة الطائرة - كرة اليد - كرة السلة - الخماسي - كرة القدم) اذ استخدمت الباحثة مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لغرض التعرف على مدى علاقتها بالاصابات الرياضية التي تحدث للرياضي في اثناء التدريب والمنافسة. وقد اشارت اهم النتائج الى ان التعبئة النفسية تؤثر على مستوى الانجاز بالاتجاه الايجابي وتجنب اللاعب الاصابات الرياضية ومن اهم التوصيات التنسيق بين المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية واللجنة الاولمبية لغرض ادخال المدرسين دورات تدريبية دولية للاعب الفرقيه.

الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية، التعبئة النفسية، الاعباب الفرقيه

المقدمة ومشكلة البحث

ان التطورات التي يشهدها العالم خلال الالفية الثالثة الميلادية في مختلف مجالات الحياة والعلوم ومنها علوم الرياضة وترابطها بالانجازات الرياضية سواء كانت عالمية ام محلية من خلال تطوير مستوى اللياقة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية للاعب. اذ لا يحدث ذلك الا من خلال دراسة هذه العلوم سواء كانت مفردة او مجتمعة وتأثيرها على مستوى الانجاز الرياضي ومن هذه العلوم علم النفس الفسيولوجي (الظواهر النفسية) (علي يوسف واخرون، 2019، ص23) . اذ يعد من ابرز الاهتمامات التي تشغل فكر الباحثين والمدرسين لما له تأثير مباشر على سلوك اللاعب وعلاقته بالاصابات الرياضية التي تحدث للاعب في اثناء التدريب والمنافسة . من هنا ظهرت

متطلبات خاصة لتحقيق الملائمة النفسية للاعب في اثناء التدريب والمنافسة عبر وسائل واجراءات يتخذها مدرب الفريق او الاخصائي النفسي مع اللاعب او في بعض الاحيان يتخذها اللاعب مع نفسه وهذا ما يطلق عليه التعبئة النفسية.

لذا تبرز اهمية البحث في دور التعبئة النفسية وتأثيرها في سلوك اللاعب في اثناء التدريب والمنافسة وعلاقتها بالاصابات الرياضية . والتعرف على عوامل التعبئة النفسية وعلاقتها بالاصابات الرياضية، وكذلك التعرف على الدور الحقيقي للمدرب في نشر مفهوم التعبئة النفسية في اثناء التدريب.

ان ضرورة الاجراءات الوقائية من الاصابات تعد من الدعائم التربوية المهمة لسلامة اللاعبين لممارسة الانشطة الرياضية وعلى مستويات مختلفة وان ما يصاحب الاصابات الرياضية يحيل دون تحقيق الاهداف التربوية وبالرغم من الاجراءات المتخذة من الجميع لكن تبقى احتمالية حدوث الاصابة واردة (علاء ماجد حسين ندى ، 2014، ص12). واسباب الاصابات الرياضية متعددة واهمها(بكري محمد وسهام الغمري، 2010، ص30):

- عدم استكمال الاجراءات العلاجية بعد حدوث الاصابة مما ينتج عنه عودة الاصابة لما كانت عليه او تتحول الى اصابة مزمنة يصعب التخلص منها مما يولد للاعب حالة نفسية سيئة.
- قصور الاعداد البدني للرياضي اذ لا يتناسب مع المتطلبات البدنية للمرحلة الزمنية التدريبية للموسم الرياضي خصوصا في الفرق الرياضية المدرسية اذ تكون الفترة الزمنية قليلة مما يؤدي لحدوث اصابات وتدهور الطاقة النفسية للاعب في اثناء التدريب والمنافسة.
- التغذية السليمة والتوازن الغذائي الجيد للاعب المدرسي مهمة وتقلل حدوث الاصابات والعكس في حالة سوء التغذية تؤدي للاصابة وقلة في الطاقة النفسية للاعب في اثناء التدريب والمنافسة.
- متابعة الجوانب النفسية للاعب في اثناء التدريب والمنافسة وملاحظة اي خلل يحدث للاعب في سلوكه او طاقته النفسية خصوصا بعد تعرضه لاصابة او صدمة نفسية حدثت له في اثناء التدريب والمنافسة.

كما وان عملية تعبئة الطاقة النفسية من المسلمات الضرورية في ظل تطور العلم الحديث لما له الاثر الكبير في تطور الاداء والوصول بمستوى عالي في الانجاز اذ يعد تمتع اللاعبين بالطاقة النفسية العالية حافزا كبيرا لهم لانجاز الانشطة الرياضية المختلفة خصوصا الالعاب التي تتصف بالتحدي وروح المنافسة مما يقلل من حدوث اصابات بين صفوف اللاعبين (احمد سمير جرادات، 2012، ص15). وخلاف ذلك كبت هذه الطاقة وعدم تعبئتها بصورة ايجابية تؤدي الى حدوث خوف وقلق وتوتر لدى اللاعبين مما يؤدي بالنتيجة حدوث اصابات رياضية بين صفوف اللاعبين في اثناء التدريب والمنافسة (محمد حسن علاوي، 1998، ص40).

من خلال ما سبق فان الاعداد النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعبين في اثناء التدريب والمنافسة يؤثر ذلك ايجابا على اداء اللاعبين وقلة حدوث الاصابات الرياضية كون هذه الشريحة باعمار المراهقة وليس لديهم خبرة في الانشطة الرياضية فقط النشاط البدني في درس التربية الرياضية وان لياقتهم البدنية لاتتحمل مجهود عضلي صعب وطويل مما يؤدي الى حدوث اصابات رياضية لذا تطلب تعبئتهم بالطاقة النفسية لتحمل هذا المجهود الصعب والطويل (عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997، ص 45).

وقد عرف (علي يوسف واخرون ، 2019، ص28) تعبئة الطاقة النفسية بانها تهيئة الطاقة النفسية للاعب ليستطيع اداء سلوك متكامل والنتاج من العمليات العقلية وتعبئتها مع العمليات البدنية من خلال التحكم بمخرجاته السلوكية. اما الاصابات الرياضية فقد تحدث عنها (حسن هادي عطية الهلالي، 2013، ص25) بانه تلف يؤدي بتمزق الانسجة لتأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً) اما (سميعة خليل، 2007، ص50) قالت بانه (تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك ذلك النسيج) بينما ذهب (علي يوسف واخرون، 2019، ص26) بتعريف مصطلح علم النفس الفسيولوجي بانه علم يهتم بدراسة العلاقة بين الاحداث الجسمية والكيميائية في الانسان وبين الاحداث النفسية مثل الادراك الحسي والدفاعية والتعلم.

لذلك فإن تحقيق الكفاءة النفسية المثلى للفريق هو مسعى المدربين واللاعبين من اجل تحقيق افضل الانجازات . ونظرا لتلقي لاعبي منتخبات التريات للالعاب الفرقية تدريبات من قبل مدربين مختلفين من خلال دروس التربية الرياضية في المدرسة من قبل مدرس التربية الرياضية

ومدرب منتخب التربية في قسم النشاط الرياضي والمدرسي فضلا عن تغييره بسبب انتهاء تنسيبه او تركه للتدريب من قسم النشاط الرياضي والمدرسي. كل ذلك يترك اثارا سلبية وضغوطا نفسية تؤثر على اللاعبين من حيث تكيفهم مما يؤدي الى حدوث اصابات من خلال سلوكياتهم السلبية في اثناء التدريب والمنافسة بسبب عدم تكيفهم مع المدرب الجديد مما يؤدي بذلك ضعف في الاداء وقلة الانجاز. فضلا عن اللاعب الذي سبق له وأن تعرض للإصابة أو حتى اللاعب الذي رأى زميله أو منافسه وهو يتعرض لإصابة خطيرة أو حتى اللاعب الذي شاهد أو قرأ أو سمع عن إصابة لاعب ما كادت أن تؤدي بحياته، كل هؤلاء نجدهم بالتأكيد يعيشون مخاوف التعرض للإصابات الرياضية ولو بدرجات مختلفة فهل يمكن لهذه الأخيرة أن تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز الرياضي؟

من خلال متابعتي الميدانية كوني مشرفة اختصاصية اشرف على المدارس واتابع الانجازات ومن خلال اسئلتى المتكررة على المدربين (مدرسي التربية الرياضية) حول تهيئة اللاعبين نفسيا ومدى معرفتهم بالتعبئة النفسية واهميتها في منع حدوث الاصابات والعلاج من بعد الإصابة فضلا عن اعطائهم الدافعية واستقرار مستوى اللاعبين لتحقيق الانجازات العالية وجدت قلة المعرفة بهذا الجانب النفسي المهم فضلا عن وجود اصابات بين اللاعبين في اثناء التدريب والمنافسة لذا ارتأت الباحثة دراسة هذين المتغيرين وذلك ضمان لسلامة ابنائنا اللاعبين كونهم طلاب فضلا عن تحقيق انجازات عالية ترفع من مستوى الرياضة المدرسية.

ومن الدراسات السابقة عن تعبئة الطاقة النفسية دراسة مهند عبد الحسين الخزاعي (مهند عبد الحسين الخزاعي، 2004). اذ هدفت الدراسة على بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي لندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بواقع (286) لاعبا من اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في العراق ومن خلال توزيع استبيان عليهم. أهم ما توصلت إليه الدراسة من استنتاجات هو التوصل لبناء مقياس لقياس تعبئة الطاقة النفسية. واستخلاص ست عوامل لبناء المقياس.

من خلال مراجعة نتائج البحث والدراسة السابقة نجد ان الباحث استخدم المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، اما البحث قيد الدراسة استخدم المنهج الوصفي بالاسلوب دراسة العلاقات. مع اختلاف في العينتين اذ قام الباحث ببناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية وتكونت من (37) فقرة شاملة ست عوامل لفريق كرة القدم اندية الدرجة الممتازة، اما البحث قيد الدراسة فقد استخدمت استمارة استبيان فيها مقياس يشمل الاصابات الرياضية وتعبئة الطاقة النفسية.

وترى الباحثة ومن خلال استعراض الدراسات بأن الدراسة الحالية لها أهمية في ترابط العلاقات بين الاصابات الرياضية وتعبئة الطاقة النفسية في اثناء التدريب والمنافسة.

اهداف البحث

- العلاقة بين الاصابات الرياضية وتعبئة الطاقة النفسية للاعبين منتخبات التريبات للالعاب الفرقيه (كرة اليد، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، الخماسي، كرة القدم) بنين.
- عوامل التعبئة النفسية وعلاقتها بالاصابات الرياضية للاعبين منتخبات التريبات للالعاب الفرقيه (كرة اليد، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، الخماسي، كرة القدم) بنين.
- دور المدرب في تعبئة الطاقة النفسية للاعبين في اثناء التدريب والمنافسة .

فروض البحث

- هل هناك علاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاصابات الرياضية؟
- الى أي مدى تؤثر عوامل تعبئة الطاقة النفسية بالاصابات الرياضية؟
- الى أي مدى يؤثر دور المدرب في تعبئة الطاقة النفسية للاعبين في اثناء التدريب والمنافسة؟

اجراءات البحث

المنهج

المنهج (هو الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه إذ ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد وتفرض المنهج الذي سيستخدم في الوصول الى الحقيقة)(نوري الشوك ورافع صالح فتحي ، 2004 ، ص51).لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات المتبادلة الدراسات الارتباطية إذ تهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات(نوري الشوك ورافع صالح فتحي ، 2004 ، ص51)، من اجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع او مدى الحاجة لاحداث تغييرات جزئية او اساسية فيه(ذوقان عبيدات واخرون، 1988، ص201). اما عينة الدراسة فهي كما حددت من قبل وزارة التربية (ملحق 3) إذ مثلت مجتمع الدراسة (وهو مجموعة من الافراد التي يتاح لها اجراء الدراسة عليها) (وجيه محجوب، 1993، ص181).

مجتمع البحث

اعداد المديریات العامة للتربیات في العراق هي (20) مديريةية موزعة على محافظات العراق كافة عدا اقليم كوردستان بلغ عدد اللاعبين (2400) لاعب للاعب الفرقية في المحافظات العشرين كل مديريةية (120) لاعب منها ست مديريات فقط ببغداد اي ان النسبة المئوية للاعبی مديريات بغداد لبقية المحافظات كانت 30% .

عينة البحث

شملت عينة البحث على (720) لاعب من منتخبات التربیات في بغداد للاعب الفرقية (الكرخ الاولى والثانية والثالثة والرصافة الاولى والثانية والثالثة) للبنين للاعمار (13-20) سنة إذ ان عدد المديریات العامة في محافظة بغداد مقسمة الى ست مديريات عامة تشمل المدارس الثانوية (المتوسط والاعدادي) والابتدائية، اذ تم اختيار محافظة بغداد كون فيها اكثر المديریات العامة وعينة اكبر ، وقد تم توزيع استمارات الاستبيان (ملحق 2) على عينة البحث إذ ان (العينة المختارة تكون قياساً لمجتمع الاصل، بحيث يسنتج الباحث من عينة صغيرة ما يود استنتاجه من مجتمع البحث كله)(وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، 1996، ص31).وقد تالفت العينة طلبية المدارس الثانوية (ملحق 3) متوسط - اعدادي وكما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين اعداد اللاعبين لكل مديريةية وللمرحلتين المتوسط-الاعدادي

اسم المديرية	المرحلة المتوسطة	المرحلة الاعدادية	المجموع
تربية بغداد الكرخ / 1	60	60	120
تربية بغداد الكرخ / 2	60	60	120
تربية بغداد الكرخ / 3	60	60	120
تربية بغداد الرصافة/ 1	60	60	120
تربية بغداد الرصافة/ 2	60	60	120
تربية بغداد الرصافة / 3	60	60	120
المجموع	360	360	720

وقد تم تجانس عينة البحث من حيث الجنس إذ ان جميع افراد العينة من الذكور. اما التجانس في القياسات البشرية ايضا قامت الباحثة بتجاس العينة قيد الدراسة من حيث الطول والوزن وكما مبين في جدول (2). يتبين من الجدول ادناه ان قيم معامل الالتواء لتوزيع افراد العينة هو ضمن الحدود الطبيعية للالتواء، إذ تراوحت القيم بين (0.076 ، 0.566 ، -0.358 ، -0.212) على التوالي وهي النسبة الطبيعية للتوزيع إذ تتراوح ما بين $(1 \pm)$.

جدول (2)

يبين قيم معامل الالتواء

المجموعة	المتغيرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المرحلة المتوسطة	الوزن (كغم)	360	54,4000	2,09416	54,0000	0,076
	الطول (سم)		160,4333	2,79295	160,0000	0.566
المرحلة الاعدادية	الوزن (كغم)	360	61,6000	3,43600	62,0000	0,358-
	الطول (سم)		166,9667	2,69302	167,0000	0,212-

أدوات جمع البيانات

أجهز القياس المستخدمة في البحث

- ميزان طبي
- شريط معدني لقياس الطول
- الحاسبة اليدوية لاستخراج النتائج الاحصائية
- الحاسوب لاستخراج النتائج الاحصائية
- استمارة استبانة.

تقويم الاختبار

لكي يعتمد الاختبار لابد له من توافر الشروط العلمية الخاصة للاختبار والمتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية إذ ان ثبات الاختبار يعطي النتائج نفسها وان اعطي هذه الاختبار لاكثر من مرة على المختبرين انفسهم وتحت الظروف نفسها) (بسطويسي احمد وقيس ناجي، 1987، ص113).

استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار وهو تطبيق الاختبار نفسه على الافراد انفسهم مرتين وتحت الظروف نفسها وبايجاد معامل الارتباط بين الاختبارين إذ كانت المدة من 1-7 ايام) نزار الطالب وحمودي السامرائي، 1981، ص134). وقد كان معامل الارتباط للمقياس (0.801) وهو وجه من اوجه الثبات، اما صدق الاختبار فهو مدى قياس الاختبار للمهارة المتوقع قياسها وان تقييم خبير او عدة خبراء (ملحق 1) لمهارة معينة يدعم صدق الاختبار وبما ان الاختبار ثابت يكون الثبات وجهة من اوجه الصدق (نزار الطالب ومحمود السامرائي، 1981، ص132-133). أما الموضوعية فلها علاقة بمعامل الارتباط (ان ارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية) ريسان خريبط مجيد، 1989، ص20).

اجراءات البحث

التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء تجربتها الاستطلاعية التي بدأت بتاريخ 2019/3/24 والمصادف يوم الاربعاء واستمرت لمدة (7) أيام لغاية 2019/3/31 على (10) لاعبين للمرحلة المتوسطة و(10) لاعبين للمرحلة الاعدادية ليصبح العدد (20) لاعبا وتم اختيارهم بشكل عشوائي مع مراعاة اختلاف الالعاب، بعدها تم استبعادهم من عينة البحث إذ ان هذه التجربة تهدف الى التعرف على الاجهزة والادوات ومدى صلاحيتها والوقوف على دقة وصحة القياسات والاختبارات الخاصة لتلافي النواحي السلبية، وقد اظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية سلامة الاختبارات المستخدمة في البحث قيد الدراسة وعلى كفاية عينة التجربة الاستطلاعية في تقبلهم القياسات الجسمية، فضلاً عن الاجابة على اسئلة الاستبانة، وقد راعت الباحثة عند اجراء التجربة الاستطلاعية ضرورة (ان تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها والتي تكون بها التجربة الرئيسية ما امكن ذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها) (عبد الرحمن عيسوي، 1974، ص58).

القياسات والاختبارات

قامت الباحثة باجراء القياسات والاختبارات على عينة البحث بعد ان عرضت على الخبراء إذ نفذت الاختبارات على (700) لاعبا من المديرية العامة للتربية السنت في بغداد للالعاب الفرقية وكما في جدول (3):

جدول (3)

يبين اعداد عينة البحث

المجموع	كرة القدم للصالات	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	المرحلة
350	58	70	58	58	106	المرحلة المتوسطة
350	58	70	58	58	106	المرحلة الاعدادية
700	116	140	116	116	214	المجموع

اولاً. القياسات البشرية:

- قياس الطول: يقف المختبر حافي القدمين وظهره موازياً للحائط ويوضع مسطرة في اعلى نقطة من الرأس بتماس مع شريط القياس الموضوع على الحائط، يتم القياس لاقرب 0.5 سم.
- قياس الوزن: قيست بوساطة الميزان الطبي إذ تم قياسه بملابس خفيفة حتى يستقر لاقرب (500 غم).

ثانياً. اختبار الاستبانة(ملحق 3):

- تم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء(ملحق 1) لمعرفة مصداقية الاستبانة لتحقيق اهداف البحث وللتحقق من ثباتها استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار وذلك باعادة تطبيق الاستبانة على عينة قوامها (20) لاعبا من خارج عينة البحث إذ تم ايجاد معامل الارتباط بين الاختبارين إذ بلغت (0.823) مما يدل على ان الاستبانة ذات معامل ثابت وعالي.وقد شملت الاستبانة على ست عوامل لتعبئة الطاقة النفسية والاصابات الرياضية وهي:
- العامل الاول (تركيز الطاقة العقلية) وشملت العبارات (3،2،1).
 - العامل الثاني (مستوى الطموح) وشملت العبارات (7،6،5،4).
 - العامل الثالث(الكفاح للتأقلم الامثل) وشملت العبارات(8،9،10،11،12،13).
 - العامل الرابع (الوعي الذاتي) وشملت العبارات (14،15،16،17،18،19).
 - العامل الخامس (السيطرة على عامل الاستثارة) وشملت العبارات (20،21،22،23).
 - العامل السادس(المحادثة الايجابية للذات) وشملت العبارات(24،25،26،27،28،29).

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (4)

يبين النسب المئوية للعوامل الست للمرحلتين المتوسطة والاعدادية

ت	العبارات	تطبيق علي تماما		تطبيق علي بشكل كبير		تطبيق علي الى حد ما		لا تتطبق علي	
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
-1	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على ادائي مما يسبب ضعف بالايجازات العصبية للعضلات وبالتالي اصابتي	%57.142	400	%40.714	285	%1.428	10	%0.714	5
-2	الخوف من الخصم يشغل تفكيري ويجعلني اتحاش الاحتكاك لتجنب الاصابة	%28.571	200	%57.857	405	%10	70	%1.428	10
3	لا اتذكر كافة توجيهات المدرب اثناء المنافسة	%42.857	300	%56.428	395	%0.714	5	-	-
4	احاول التفوق على الخصم بالرغم من مستواه الجيد	%28.571	200	%57.142	400	%12.142	85	%2.142	15
5	لا بد وان اتالق في التدريب والمنافسة واتجنب الاصابة	%51.428	360	%42.857	300	%5.714	40	-	-
6	اتخلص من الكرة باسرع وقت ممكن لاتجنب الاصابة	%39.285	275	%42.857	300	%10.714	75	%7.142	50
7	اواظب على التدريب بجدية لانه طريق النجاح الوحيد ليمنع عني الاصابة	%28.572	200	%65.714	460	%5.714	40	-	-
8	لاستطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وامام الجمهور	%42.857	300	%43	301	%12.857	90	%1.285	9
9	لا استطيع بذل كل طاقتي حتى وان كانت المباراة مهمة خوفا من الاصابة	%28.572	200	%70	490	%1.428	10	-	-
10	ليس من السهل عليه مجارة الخصم لانه اكثر مني خبرة	%42.857	300	%56.428	395	%0.714	5	-	-
11	اشعر بان حماسي للعب يقل بانتهاء الشوط الاول من المباراة	%28.572	200	%61.428	430	%6.428	45	%3.571	25
12	يهمني الاداء باقصى طاقتي اذا كان خصمي قويا لكنني اخشى الاصابة	%60	420	%28.572	200	%7.142	50	%4.285	30
13	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الامثل لكنني اخشى حدوث اصابة	%47.142	330	%42.857	300	%5.714	40	%4.285	30
14	اجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصا في المباراة الصعبة مما يساعدني على تجنب الاصابات	%35.714	250	%41.428	290	%50.714	355	%4.285	30

تابع جدول (4)

يبين النسب المئوية للعوامل الست للمرحلتين المتوسطة والاعدادية

ت	العبارات	تطبيق علي تماما		تطبيق علي بشكل كبير		تطبيق علي الى حد ما		لا تتطبق علي	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
15	احاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة مما يساعدني على تجنب الاصابة	50	%7.142	300	%42.857	310	%44.285	40	%5.714
16	افكر في ادائي المهاري اثناء التدريب او المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر لتجنب الاصابة	150	%21.428	200	%28.572	350	%50	-	-
17	لا استطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة خوفا من الاصابة	250	%35.714	332	%47.428	54	%7.714	64	%9.142
18	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصم القوي خوفا لحدوث اصابة	200	%28.572	400	%57.142	85	%12.142	-	-
19	لا استطيع ان اشعر بالصورة الواقعية لا ادائي	300	%42.857	312	%44.571	88	%12.571	15	%2.142
20	اتترفض بسرعة عندما يخطا الحكم اثناء المنافسة مما يؤدي الى شجار وبالتالي اصابات	240	%34.285	360	%51.428	95	%13.571	5	%0.714
21	اتترفض بشكل كبير عند شعوري بالتعب مما يؤدي للاصابة	299	%42.714	370	%52.857	25	%3.571	6	%0.857
22	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة ضد خصوم اقوياء مما يؤدي لشجار مصحوب باصابات	235	%33.571	370	%52.857	95	%13.571	-	-
23	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم مما يؤدي لشجار مصحوب باصابات	265	%37.857	355	%50.714	80	%11.428	-	-
24	افكر كثيرا بضرورة مجارة المنافس حتى وان ارتقى بمستواه لكي اتجنب الاصابة	250	%35.714	360	%51.428	90	%12.857	-	-
25	افكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهارته في الخداع	240	%34.285	370	%52.857	90	%12.857	-	-
26	افكر دائما بضرورة الاداء الجيد حتى انقضاء المباراة	210	%30	290	%41.428	100	%14.285	-	-
27	في المباراة المهمة لا اتق في قدراتي على الاداء الجيد خوفا من حدوث اصابة	360	%51.428	240	%34.285	100	%14.285	-	-
28	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الاقوياء خوفا من الاصابات	390	%55.714	210	%30	100	%14.285	-	-
29	لا اعير اهتماما للتشجيع الذاتي وراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب منعا من الاصابات	360	%51.428	200	%28.572	140	%20	-	-

من خلال نتائج الجدول اعلاه وللمرحلتين المتوسطة والاعدادية نجد ان العلاقة بين عامل الطاقة النفسية والاصابات الرياضية في العبارات (1،2،3) التي تحدث للاعب في اثناء التدريب والمنافسة والتي اظهرته النتائج في العبارات اعلاه كانت واضحة وعالية اذ تزو الباحثة لظهور تلك

النسب الى قلة مقدرة القدرات العقلية (الايغازات العصبية) لدى لاعبي منتخبات التريبات اذ كانت غير معدة نفسيا اذ ان الاعداد النفسي يتوقف من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضي اذ تعد افضل مقدره عقلية تساعد اللاعب على اخراج مقدرته البدنية العالية وهذه الميزة تسمى بالطاقة النفسية المثلى (اسامة كامل راتب ، 2000، ص16).

اما العلاقة بين مستوى الطموح والاصابات الرياضية ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول اعلاه للمرحلتين المتوسطة والاعدادية في العبارات (4،5،6،7) نجد ان اللاعب لديه طموح للتفوق ولكن لا يبذل كل طاقته لخوفه من حدوث الاصابة فضلا عن قلة حماسه في الشوط الثاني لخوفه لحدوث اصابات رياضية له كل ذلك يعزى لكبت الطاقة النفسية الايجابية عنده اذ ان من الضروري كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى لاعبي التريبات لبذل الجهود والوصول لافضل حاله من الاداء واطهار الطاقة الايجابية (محمد حسن علاوي، 1998، ص75).

وترى الباحثة ومن خلال اطلاعها الميداني ان مصادر الطاقة الايجابية يجب ان تعزز من قبل المدرب وان تكون لدية الدراية الكافية في مجال علم النفس وماهو المتغير الذي يجب ان يتم تعزيزه من خلال الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية فضلا عن المنافسات اذ يتم اعطاء هذه الجرعات الايجابية من خلال التغذية الراجعة. ونرى نتائج العلاقة بين التأقلم للنجاح والاصابات الرياضية ومن خلال نتائج الجدول اعلاه في العبارات (8،9،10،11،12،13) اذ تغزو الباحثة الى ظهور هذه النسب في المرحلتين المتوسطة والاعدادية للعامل اعلاه وعدم وجود علاقة ايجابية بين الطاقة النفسية والاصابات الرياضية الى عدم تمتع لاعبي التريبات بالفورما الرياضية والتي تتمثل في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية لدى اللاعبين (احمد سمير احمد جرادات، 2012، ص102).

وترى الباحثة ان اكتمال هذه الفورما تاتي من خلال تنظيم الوحدات التدريبية واستمرارها على مدار السنة، وان يكون الاعداد في العطلة الصيفية اذ ان المنافسات تكون في اثناء الدراسة، ومن هنا على المدربين والجهات ذات العلاقة (قسم النشاط الرياضي والمدرسي في كل مديرية) ان تعمل باتجاه اكتمال الفورما الرياضية للاعب الرياضي المدرسية اذ تعد اللبنة الاساس لرياضات الانجاز العالي. وفي العامل الرابع نجد العلاقة بين الوعي الذاتي والاصابات الرياضية في العبارات (14،15،16،17،18،19).

اذ تعزو الباحثة لظهور هذه النسب الى قلة الجوانب المهارية والبدنية عند لاعبي الفرق الجماعية لمنتخبات التريبات في بغداد ويعود سبب ذلك الى قلة الوحدات التدريبية لهذه الفئة واقتصارها على الدوام الرسمي للمدارس علما ان اغلب الانشطة الرياضية بين التريبات تقام خلال السنة الدراسية، مع تدريبهم واعداهم خلال المنافسة لذا يحتاج هؤلاء اللاعبين الى الكثير من التركيز اثناء التدريب مع زيادة لعدد الوحدات التدريبية فضلا عن الاهتمام بالعادات السلوكية الصحية (احمد سمير احمد جرادات، 2012، ص103). اما نتائج العامل الخامس السيطرة على الاستثارة وعلاقتة بالاصابات الرياضية في العبارات (20، 21، 22، 23).

وترى الباحثة ان السيطرة على الاثارة لدى لاعبي المرحلتين المتوسطة والاعدادية سببها قلة الخبرات عند لاعبي منتخبات التريبات بالاشتراك في الانشطة الرياضية المختلفة . كما وتعزو الباحثة لوجود الخوف وعدم التركيز لدى لاعبي التريبات والتي تؤدي لحدوث اصابات رياضة عندهم وذلك لان لاعبو المنتخبات الوطنية والاندية لديهم الخبرة الكافية فضلا عن الاعداد النفسي في اثناء التدريب بينما لاعبي الرياضة المدرسية ليس لديهم اعداد نفسي كون تدريباتهم تنحصر ضمن مجال الدوام المدرسي. فضلا عن قلة اشتراكهم بالانشطة والفعاليات اذ ان كثرة الاشتراك في الانشطة الرياضية والفعاليات والمنافسات تؤدي الى انعدام الخوف عند اللاعبين والتركيز في اثناء اللعب وامام الجمهور (عبد الناصر القدومي واحمد خواجا، 2010، ص2460).

وفي العبارات (24، 25، 26، 27، 28، 29) نجد نتائج العامل السادس والاخير المحادثة الايجابية للذات وعلاقتة بالاصابات الرياضية ان لاعبي منتخبات التريبات لديهم تفكير ذاتي في اللعب وفي الوقت نفسه لديهم تخوف وتجنب لحدوث اصابة وتعزو الباحثة بذلك الى قلة التدريب النفسي للعينة قيد الدراسة ، اذ تعد كثرة تدريب اللاعبين على كيفية السيطرة على افكارهم وتنظيمها وذلك من خلال التدريب على المهارات النفسية اذ لا بد من وجود مدرب نفسي يقوم باعطاء جرعات تدريبية بمجال الطاقة النفسية لغرض رفع الروح المعنوية (مهند عبد الحسن الخزاعي، 2004، ص8). مما تقدم نجد ان اهداف البحث تحققت من خلال نتائج النسب المئوية بوجود علاقة بين الاصابات الرياضية والطاقة النفسية فضلا عن العلاقة بين عوامل الطاقة النفسية والاصابات الرياضية وان للمدرب دورا كبيرا في تهيئة اللاعبين واعداهم نفسيا في اثناء التدريب والمنافسة من خلال اعطائهم التغذية الراجعة الايجابية خلال المنافسة ودعمهم معنويا لغرض الحصول على افضل النتائج.

اذ ان المدربين في البحث قيد الدراسة لم يكن لهم دورا فعال كونهم ليس لديهم معرفة بالطاقة النفسية وطرائق اعطائها للاعبين، كون هذه الشريحة من المدربين هم مدرسين ولم يدخلوا دورات تدريبية اسوة بزملائهم المدربين في الاندية وانما اقتصر ذلك على الدورات التي تعطى من قبل النشاط الرياضي وهي لاتفي بالغرض لانها تركز على جوانب معينه وهي الخططية ولا تركز على النواحي النفسية. فضلا عن تدريب اللاعبين يكون عند بدء العام الدراسي اي مع بداية المنافسات ولاتوجد فترة اعداد كافية لهم مما يتسبب ذلك بقلة الخبرة وبالتالي حدوث اصابات رياضية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- حدوث اصابات بين لاعبي منتخبات التريبات في بغداد للفرق الجماعية بناء على العوامل الست التي تمثل مقياس الطاقة النفسية والاصابات الرياضية وكما يلي :
- (تركيز الطاقة العقلية، مستوى الطموح، الكفاح للتاقلم الامثل، الوعي الذاتي، السيطرة على عامل الاستثارة، المحادثة الايجابية للذات).
- حدوث اصابات رياضية بين لاعبي منتخبات التريبات في بغداد للفرق الجماعية لقلة تزويدهم بالطاقة النفسية الايجابية من قبل المدربين.
- قلة معرفة المدربين قيد الدراسة بطرائق الاعداد النفسي للاعبين.
- ان التعبئة النفسية تؤثر على مستوى الانجاز بالاتجاه الايجابي وتجنب اللاعب الاصابات.
- فترة اعداد اللاعبين غير كافية كونها قريبة من المنافسات.

التوصيات:

توصي الباحثة على مايلي:

- ضرورة اعداد لاعبي منتخبات التريبات للاعب الفرقة بالاعداد النفسي ضمن الوحدات التدريبية .
- ضرورة تدريب لاعبي منتخبات التريبات (مهاري - خططي - نفسي) في العطلة الصيفية كون المنافسات في اثناء الدراسة.

- ضرورة ادرج الاعداد النفسي ضمن منهاج الدورات التدريبية السنوية في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي.
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة لرياضة المستويات (اشبال، ناشئة، شباب، متقدمين) لاهمية المتغيرين قيد الدراسة.
- التنسيق بين المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية واللجنة الاولمبية لغرض ادخال المدرسين دورات تدريبية دولية للاعبين الفرقية.

قائمة المراجع

- 1- احمد سمير احمد جرادات: 2012 ،العلاقة بين الطلاقة النفسية والاداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- 2- اسامة كامل راتب: 2000 ، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي: ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- 3- بكري محمد وسهام الغمري، 2010، الاصابات الرياضية والتاهيل البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- بسطويسي احمد وقيس ناجي ، 1987، الاختبارات ومباديء الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد.
- 5- حسن هادي عطية الهاللي، 2013، اجهزة الجسم واصاباتها الشائعة وتاهيلها في الرياضة، مكتبة الفقامة للطباعة، بغداد.
- 6- نوقان عبيدات وآخرون، 1988، البحث العلمي - مضمونه - ادواته - اساليبه، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان.
- 7- ريسان خريبط مجيد، 1989، موسوعة القياسات والاختبار في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطبعة التعليم العالي، البصرة.
- 8- سميرة خليل محمد، 2007 ، الاصابات الرياضية ، الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد.
- 9- عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 10- عبد الناصر القدومي واحمد خواجا، 2010، الطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة للالعاب الجماعية في فلسطين، ملخصات المؤتمر الرياضي الاول ، كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 11- عبدالرحمن عيسوي، 1974، القياسات والتجريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية، بيروت.
- 12- علاء ماجد حسين ندى، 2014، الاصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- 13- علي يوسف حسين البياتي واخرون، 2019، علم النفس الفسيولوجي، ط1، دار الغربية للنشر، بغداد.
- 14- محمد حسن علاوي، 1998، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- 15- مهند عبد الحسن الخزاعي، 2004، بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 16- نزار الطالب وحمود السامرائي، 1981، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مطبعة الجامعة، الموصل.
- 17- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي، 2004، دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، مطبعة الشهيد، بغداد.
- 18- وجيه محبوب، 1993، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة، بغداد.
- 19- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، 1996، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.