

وزارة الرياضة في روسيا الاتحادية الجامعة الروسية للرياضة



المؤتمر العلمي العملي الدولي السابع
الرياضة طريق إلى السلام بين الشعوب
٧-١٠ نوفمبر / تشرين الثاني ٢٠٢٣

بعض من الأبحاث العلمية المقدمة للمؤتمر

Sources of Psychological Stress and its Relationship with the Anxiety of Sport Injuries among Players of the Palestinian Universities Teams

Mohmud Qasem

An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

Prof. Abdelhaq Imad

Dr. Nairat Qais

Dr. Amudi Mosab

Abstract

The study aimed to identify the sources of psychological stress and its relationship to the anxiety of sports injuries among the players of the Palestinian universities teams and to identify the levels of those variables. And the Sports Injury Anxiety Scale, and the study found the most important results: The level of psychological stress among Palestinian university team players is (3.52) with a relative weight (70.5%) at a high level, and it ranked first as “stress related to study and time management” and came with a relative weight of (72.6%). And he ranked second as «stress related to training» and came with a relative weight (71.6%), and ranked third «stress related to sports competitions» and came with a relative weight (71.2%), and ranked fourth «stress related to the technical and administrative staff» and came with a relative weight. (70.3%), and ranked fifth «family-related stress» and came with a relative weight (67.1%), and that the level of sports injury anxiety among university team players (3.50) with a relative weight (70.0%) at a high level and ranked first «anxiety about stopping» About sports play” came with a relative weight (76.6%), and came in the second place “anxiety about pain experience” and came with a relative weight (72.4%), and came in the third place “anxiety about the imbalance of self-esteem” and came with a relative weight (70.4%), and got On the fourth rank was “Anxiety about letting others down” and came with a relative weight of (68.8%), and ranked fifth “Anxiety about being disappointed by others.” Look at the player with the weak” and came with a relative weight (68.1%), and ranked sixth “worry about the return of injury” and came with a relative weight (67.4%), and ranked seventh “worry about losing social support” and came with a relative weight (66.5%). Dealing with the sources of psychological stress and its relationship to the anxiety of sports injuries among Palestinian university team players, and measuring the extent of the players’ response.

مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية

د.مصعب عامودي

د. قيس نعييرات

أ.د. عماد عبد الحق

أ.محمود قاسم

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية والتعرف على مستويات تلك المتغيرات، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت العينة (١٥٠) لاعب ولاعبة، وجمعت البيانات باستخدام مقياس الضغوط النفسية. ومقياس قلق الإصابات الرياضية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن متوسط مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية (٣,٥٢) بوزن نسبي (٧٠,٥٪) بمستوى مرتفع، وحصل على المرتبة الأولى «ضغوط مرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت» وجاء بوزن نسبي (٧٢,٦٪)، وحصل على المرتبة الثانية «ضغوط مرتبطة بالتدريب» وجاء بوزن نسبي (٧١,٦٪)، وحصل على المرتبة الثالثة «ضغوط مرتبطة بالمنافسات الرياضية» وجاء بوزن نسبي (٧١,٢٪)، وحصل على المرتبة الرابع «ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري» وجاء بوزن نسبي (٧٠,٣٪)، وحصل على المرتبة الخامسة «ضغوط مرتبطة بالأسرة» وجاء بوزن نسبي (٦٧,١٪)، كما جاء مستوى قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات (٣,٥٠) بوزن نسبي (٧٠,٠٪) بمستوى مرتفع وحصل على المرتبة الأولى «القلق من التوقف عن اللعب الرياضي» وجاء بوزن نسبي (٧٦,٦٪)، وحصل على المرتبة الثانية «القلق من خبرة الأم» وجاء

بوزن نسبي (٧٢,٤٪)، وحصل على المرتبة الثالثة «القلق من اختلال تقدير الذات» وجاء بوزن نسبي (٧٠,٤٪)، وحصل على المرتبة الرابع «القلق من خذلان الآخرين» وجاء بوزن نسبي (٦٨,٨٪)، وحصل على المرتبة الخامسة «القلق من النظرة للاعب بالضعيف» وجاء بوزن نسبي (٦٨,١٪)، وحصل على المرتبة السادسة «القلق من عودة الإصابات» وجاء بوزن نسبي (٦٧,٤٪)، وحصل على المرتبة السابعة «القلق من فقدان الدعم الاجتماعي» وجاء بوزن نسبي (٦٦,٥٪)، وكانت أهم التوصيات ما يلي ضرورة عقد دورات تدريبية للاعبين ولاعبات الجامعات الفلسطينية، تتضمن أهدافاً لكيفية التعامل مع مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية، وقياس مدى تجاوب اللاعبين معها.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، قلق الإصابات، الإصابة.

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها الطلاب داخل الجامعات من الموضوعات التي اثارت اهتمام الدارسين في علم النفس والتربية، وذلك لإدراكهم للعاناة التي يعانونها نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة، كما أنها أحد المظاهر الملزمة لأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات، والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل وبعض هذه المشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد التكيف معها بسهولة مما يؤدي إلى اخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (السقاء، ٢٠٠٤).

وان الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة ان لم تكن ضرورية، وذلك لتحفيز الفرد ودفعه الى الانجاز والنجاح، غير ان زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من اثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية، وان عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية قد يؤدي إلى حدوث حالات الاحتراق النفسى باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية (عكاشة، ١٩٩٨). حيث ركزت معظم النظريات التربوية والاجتياحية العلمية على اهمية النشاط الرياضي من حيث تنمية وصقل شخصية الافراد واللاعبين الرياضيين من النواحي الجسمية والبدنية والنفسية (مجلى، ٢٠٠٧) حيث تعد العوامل النفسية من العوامل المهمة والمؤثرة على مستوى الاداء الرياضي (عكاشة، ١٩٩٨) لهذا ازدادت الحاجة اليه في السنوات الاخيرة مع ازدياد دور الرياضة الترويحية والتنافسية في حياة الافراد سواء أكانوا ممارسين او لاعبين.

وقد يكون صراع الناشئ الرياضي في محاولة التوفيق بين كل متطلبات التدريب، والمنافسة الرياضية، ومتطلبات الدراسة والحياة الأخرى سبباً في احداث التعب والاعياء النفسى لديهم. ويمكن ان يكون اصرار الناشئ على التوفيق بين المتطلبات سبيل الى معرفة نواحي النقص فيه وتحويل خبرة الفشل الى طاقة نجاح، وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف اساليب الوقاية والعلاج في مساعدة الناشئ على ادارة الضغوط والتكيف الايجابي معها، أما في حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط فانها تؤدي الى ان يترك الرياضة كلياً، ويعتبرها خبرة فشل ومصدراً للإحباط والتوتر النفسى ويتخذ الانسحاب كمؤشر منمؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط شكلين احدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، او الاستقرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرّب، الأسرة، المكافآت) ولكن دون تفاعل ايجابي ومن ثم يستمر هبوط المستوى (مجلى، ٢٠٠٧). وتشير دراسة (Murray, ١٩٩٨) ان زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود الى حدوث الانهاك البدني

والانفعالي والعقلي، ويطلق عليه الاحتراق النفسى لدى الرياضيين، مما يؤدي الى نقص في الدافعية والاهتمام بالنشاط، ان هناك مصادر ثلاث للضغوط النفسية المرتبطة بظاهرة الاحتراق للنشء الرياضي وهي: ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب، وضغوط التدريب الزائد والافتقار الى المتعة، وضغوط الافتقار للمساندة الاجتماعية. وقد تزايد الاهتمام بموضوع الإصابة الرياضية في الآونة الأخيرة في مجال علم النفس الرياضي حيث اشارت الاحصائيات الى زيادة نسبتها، ويرى (Pargman, ١٩٩٣) ان هناك (٧) لاعبين مصابين من بين (١٠) لاعبين، وأكد (Bergand, ١٩٨٥) إلى حدوث ما يقرب من ثلاثة ارباع مليون إصابة رياضية من الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس، كما اشار (Weinberg Guold, ١٩٩٥) إلى حدوث ما بين ثلاثة ملايين الى خمسة ملايين إصابة رياضية للشباب والاطفال على مستوى الممارسة التنافسية والترويحية.

ويضيف علاوي (٢٠٠٤) ان الإصابات الرياضية في تزايد مستمر نظراً لكثرة اعداد الممارسين للرياضة على مختلف مستوياتها ومجالاتها، ونظراً لما يرتبط بطبيعة بعض انواع الانشطة الرياضية من احتكاك ومواجهة بين اللاعبين، ونظراً لشدة وعنف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من كفاح في سبيل الفوز وتسجيل الانتصارات والى غير ذلك من العوامل المتعددة، وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم النفس الرياضي بعد ان كان هذا المجال مقصوراً على اهتمامات الاطباء بالعلاج.

وتعددت تعريفات الضغوط النفسية، فقد عرفها عثمان (٢٠١٤) بأنها: خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهورها مع حدوث تغييرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية، ويمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع اثره. وبينما عرفها عصفور (٢٠١٢) بأنها: درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلفة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. وبينما عرفها صباح (٢٠١٢) بأنها: استجابة الفرد النفسية والجسمية لأي عوامل داخلية أو خارجية تشكل تهديداً له لدرجة أنها تولد لديه إحساساً بالتوتر والضغط، وعندما تزداد حدة هذه الضغوط عليه فإن ذلك قد يفقده قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه.

وتعددت تعريفات الإصابات الرياضية، فقد عرفها النواخمة (٢٠٢٠) بأنها: تلف أو اعاقا سواء كان هذا التلف

منتخبات الجامعات.

الطريقة والاجراءات:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي للمأتمته لاهداف الدراسة.

المجتمع : شمل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية على جميع لاعبي المنتخب الفلسطينية في الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح الوطنية، جامعة بيرزيت، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة فلسطين التقنية، جامعة بيت لحم، جامعة القدس أبو ديس)، وتكون مجتمع الدراسة من (٤٨٠) لاعب ولاعبة، والجدول الحالي يوضح ذلك:

جدول (١): العدد الكلي للاعبي المنتخب الفلسطينية في الجامعات الفلسطينية

م	الجامعة	العدد
١	جامعة النجاح الوطنية	٨٠
٢	جامعة بيرزيت	٧٥
٣	الجامعة العربية الأمريكية	٧١
٤	جامعة فلسطين التقنية	٦٦
٥	جامعة بيت لحم	٨٠
٦	جامعة القدس أبو ديس	٨٠

٤٥٢

الدرجة الكلية

العينة:

نظراً لتكون مجتمع الدراسة من طبقات فإنها أنسب العينات لهذا المجتمع وهو العينة العشوائية الطبقية والذي تكونت من (١٥٠) لاعب ولاعبة، هي مجموعة أفراد تؤخذ من المجتمع الدراسي الأصلي لدراستها، وتكون خواصها تقريبا نفس خواص المجتمع الأصلي.

جدول (٢) الخصائص الإحصائية الديمغرافية لعينة الدراسة

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	جامعة النجاح الوطنية	٢٦	١٧,٢٪
	جامعة بيرزيت	٢١	١٤٪
	الجامعة العربية الأمريكية	٢٢	١٤,٧٪
	جامعة فلسطين التقنية	٢٤	١٦٪
	جامعة بيت لحم	٢٨	١٨,٧٪
	جامعة القدس أبو ديس	٢٩	١٩,٥٪
المجموع		١٥٠	١٠٠٪

أداة الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم تصميم استبانة خاصة للضغوط النفسية وقلق الاصابات الرياضية.

صدق المحكمين : تم عرض فقرات استبانة الضغوط

مصاحبا او غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا، عضويا، كيميائيا) مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد والشكل التشريحي. وقد عرفها حسن (٢٠١٣) بأنها: تعرض أي جزء من أجزاء الجسم الى مؤثر خارجي (صدمة) او داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والارهاق وتجمع حامض اللاكتيك، او مؤثر ذاتي كالاحماء غير الكافي والاداء غير الفني، مما يحدث تغيرات تشريحية فسلجية تؤدي الى تعطيل وظيفية ذلك العضو المصاب جزئيا او كليا وبصورة دائمة او مؤقتة.

وتعددت تعريفات القلق الرياضي، فقد عرفها الأحدي (٢٠٢١) بأنها: عبارة عن حالة تكون عادة انفعالية ومزمنة وصعبة لدى الرياضيين، مع وجود خوف أو رهبة لديهم وهذه أهم مكوناته، ومن أهم مميزات هذا النوع من القلق أنه يتميز بوجود اضطرابات عصبية واضطرابات عقلية كثيرة. وقد عرفها الدسوقي (٢٠١٩) بأنها: عبارة عن حالة انفعالية ناتجة عن التحسس النفسي، والذي يدركه الرياضي بحالة من الضعف وعدم الراحة، وأيضاً مع وجود توقعات تؤكد وجود الضرر والسوء، وغالباً ما تكون هذه الحالة أشبه بطبيعتها بالشعور والانفعال للحالات المصاحبة لشعور الخوف. فقد عرفها الأحمد (٢٠١٩) بأنها: حالة نفسية عند الرياضيين وتعتبر هذه الحالة غير سارة، وتنصف هذه الحالة بعدم وجود الراحة لديهم ووجود توقعات بمحدث سوء، فيكون الرياضيون عادة شديدون العصبية وكثيرون الانزعاج، وبالتالي من الممكن ان تترافقهم أعراض فسيولوجية، ومنها: زيادة في عدد ضربات القلب وسرعة في التنفس وزيادة في التعرق، وفي حال استمرارية الزيادة في مستوى القلق الرياضي فمن الممكن أن يؤثر ذلك سلباً على أداء الرياضيين، فالقلق الرياضي يتصف بوجود الخوف الشديد، ويتصف بعدم وجود المقدرة على التركيز الدائم، فالرياضيون تكون لديهم توقعات بالهزيمة بسبب عدم وجود الثقة لديهم، وتكون لديهم رغبة في الهروب من المواجهة خلال التعرض لأي موقف من مواقف المجال الرياضي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

من خلال الخبرة النظرية والعملية للباحثون لاحظوا أثر الإصابة النفسية على مستوى اللاعب وبالأخص اللاعبين المميزين، واجتهد الباحثون في البحث عن سبل الخروج من هذه الأزمة النفسية، وعودة اللاعب لمستواه الطبيعي. وإن المنافسات الرياضية أحد العوامل التي يتعرض ممارسوها الى الضغوط النفسية من خلال الضغوط التي يضعها المدرب الرياضي على اللاعبين او من خلال الضغوط التي يضعها اللاعبون على بعضهم البعض بضرورة تحقيق الفوز وهذا قد يؤدي الى القلق، والتوتر والانفعالات الزائدة والخوف من الفشل وعدم الثقة بالنفس، وتسعى الدراسة الى الاجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخب الجامعات الفلسطينية؟

- ما درجة قلق الاصابات الرياضية لدى لاعبي منتخب الجامعات الفلسطينية؟

اهداف الدراسة:

- التعرف الى مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخب الجامعات.

- التعرف الى درجة قلق الاصابات الرياضية لدى لاعبي

جدول (٤): مجالات استبانة الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الضغوط النفسية	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	المستوى	الدرجة الكلية
ضغوط مرتبطة بالتدريب	١٢	٣,٥٨	٠,٣٨٧	٧١,٦	مرتفع	٢
ضغوط مرتبطة بالمنافسات الرياضية	١٠	٣,٥٦	٠,٥٩٥	٧١,٢	مرتفع	٣
ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	١٤	٣,٥١	٠,٩٢٧	٧٠,٣	مرتفع	٤
ضغوط مرتبطة بالأسرة	٨	٣,٣٥	٠,٨٦٢	٦٧,١	متوسط	٥
ضغوط مرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت	٩	٣,٦٣	٠,٨٥٤	٧٢,٦	مرتفع	١
الدرجة الكلية	٥٣	٣,٥٢	٠,٧٢٥	٧٠,٥	مرتفع	-

أن متوسط مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية (٣,٥٢) بوزن نسبي (٧٠,٥٪) بمستوى مرتفع، وحصل على المرتبة الأولى «ضغوط مرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت» وجاء بوزن نسبي (٧٢,٦٪)، وحصل على المرتبة الثانية «ضغوط مرتبطة بالتدريب» وجاء بوزن نسبي (٧١,٦٪)، وحصل على المرتبة الثالثة «ضغوط مرتبطة بالمنافسات الرياضية» وجاء بوزن نسبي (٧١,٢٪)، وحصل على المرتبة الرابعة «ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري» وجاء بوزن نسبي (٧٠,٣٪)، وحصل على المرتبة الخامسة «ضغوط مرتبطة بالأسرة» وجاء بوزن نسبي (٦٧,١٪).

ويرى الباحثون أن الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية. وأن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسى للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب. وتلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي والإداري الرياضي وجمهور المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتخصصين ووسائل الاعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد أو دكتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالة فيها.

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى قلق الاصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات؟

النفسية وقلق الاصابات الرياضية على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص، للحكم على فقراتها من حيث صياغتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت له.

ثبات الاستبيان:

للتحقق من ثبات استبانة الدراسة أجريت خطوات الثبات على العينة نفسها بطريقة: كرونباخ ألفا: حسب الثبات بواسطة معامل كرونباخ ألفا، وذلك بالاستعانة بدرجات العينة، ويتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة من الثبات.

الجدول رقم (٣) معاملات ألفا كرونباخ لمجالات مقياس الضغوط النفسية وقلق الاصابات الرياضية

مجلات مقياس الضغوط النفسية	قيم معاملات الثبات
المحور الأول: ضغوط مرتبطة بالتدريب	٠,٧٨
المحور الثاني: ضغوط مرتبطة بالمنافسات الرياضية	٠,٨١
المحور الثالث: ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	٠,٧٧
المحور الرابع: ضغوط مرتبطة بالأسرة	٠,٧٤
المحور الخامس: ضغوط مرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت	٠,٨٠

قيم معاملات الثبات	المحور الأول: مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي
٠,٨٥	المحور الثاني: مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف
٠,٨٦	المحور الثالث: مجال القلق من خبرة الألم
٠,٨٢	المحور الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي
٠,٨١	المحور الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين
٠,٨٩	المحور السادس: مجال القلق من عودة الإصابة
٠,٨١	المحور السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات
٠,٨٣	

محددات الدراسة:

المحدد البشري: لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية.
المحدد الزمني: حددت الفترة الزمنية، لعام (٢٠٢٢م).
المحدد المكاني: الجامعات الفلسطينية.

نتائج الدراسة:

نتائج السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية؟

ممارسة الرياضة بأمان وتقليل المخاطر. ولا تكاد تخلو الحياة اليومية للفرد الرياضي من القلق نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن موقف المنافسة الرياضية ملئ بالعديد من المشكلات المختلفة المسببة للقلق. ويعتبر القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية. وتعدد أعراض القلق التي من أهمها: الشعور بالخوف وعدم الراحة والنزعة الشديدة لأي مثير وعدم القدرة على تركيز الانتباه وكذلك زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم وكثرة التبول وغيرها من الأعراض الجسمية والنفسية.

الاستنتاجات:

يتعرض الرياضي خلال مسيرته الرياضية إلى الكثير من التجارب والخبرات المختلفة، فيكون عرضة لخوض بعض التجارب الصعبة والتي تكون غير مرغوب فيها، والتي أيضاً قد تنصف بالقسوة وصعوبة التحدي، وبالتالي يؤدي إلى عدم وجود توازن لدى الرياضيين وحدوث خلل في الاستقرار النفسي والجسمي لديهم؛ مما يتسبب لهم بالعديد من الاضطرابات النفسية بسبب تعرضهم للضغوط النفسية بطريقة مستمرة أو بأسلوب مبالغ فيه. وبالتالي تؤدي الضغوط النفسية إلى إمكانية وقوع الرياضي في حالات من التعب والإرهاق والإجهاد، وأيضاً ظهور بعض من الحالات الانفعالية لديه والتي تكون بطريقة مبالغ فيها؛ ولذلك تعتبر معرفة طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية من المواضيع التي حازت على اهتماماً كبيراً في وقتنا الحاضر، من قبل إخصائ الصحة النفسية والأشخاص المهتمين بها. وإن أهمية تعلم أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي:

- تساعد الرياضي في محاولة التغلب على بعض المشاكل أو العوائق، التي من الممكن أن تطرأ على أدائه خلال اللعب.
- تعمل على تطوير مستوى تعامل الرياضي مع الضغوط النفسية التي تواجهه في الوسط الرياضي.
- تساعد الرياضي في ممارسة التدريب الذهني على المهارة؛ مما يساعد على تصور أسلوب أدائها بشكل أكثر دقة وبشكل فعلي ومفصل.
- تساهم في أداء المهارة الرياضية ذهنياً؛ مما يقلل من احتمال قيام اللاعب بالأخطاء الرياضية.
- تساعد اللاعب في التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها في حياته اليومية، والقيام على تخطيطها.

التوصيات:

- ضرورة عقد دورات تدريبية للاعبين ولاعبات الجامعات الفلسطينية، تتضمن أهدافاً لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخب الجامعات الفلسطينية.
- الاهتمام بعقد الدورات والندوات التي تشتمل على المواضيع في كيفية تحديد الأولوية ونقاط القوة والضعف في مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخب الجامعات الفلسطينية.
- ضرورة العناية بدور اللاعبين واللاعبات بمهية الضغوط النفسية، وأهميتها التعامل معها، وكيفية الخروج منها، بما يتناسب مع بيئات اللاعبين المختلفة.

جدول (٥): مجالات قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات والدرجة الكلية للمقياس

قلق الإصابات الرياضية	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	المتوسط النسبي	المستوى	الدرجة الكلية
القلق من التوقف عن اللعب الرياضي	٥	٣,٨٣	٠,٤٢٥	مرتفع	١
القلق من النظرة للاعب بالضعيف	٤	٣,٤٠	٠,٤٠٣	مرتفع	٥
القلق من خبرة الأمل	٤	٣,٦٢	٠,٣٤٣	مرتفع	٢
القلق من فقدان الدعم الاجتماعي	٤	٣,٣٢	٠,٨٤٧	متوسط	٧
القلق من خذلان الآخرين	٤	٣,٤٤	٠,٨٣٥	متوسط	٤
القلق من عودة الإصابة	٤	٣,٣٧	٠,٨٨٣	متوسط	٦
القلق من اختلال تقدير الذات	٤	٣,٥٢	٠,٩٢٧	مرتفع	٣
الدرجة الكلية	٢٩	٣,٥٠	٠,٦٦٦	*	-

إن الدرجة الكلية لمتوسط مستوى قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات (٣,٥٠) بوزن نسبي (٠,٧٠٠) بمستوى مرتفع، وحصل على المرتبة الأولى «القلق من التوقف عن اللعب الرياضي» وجاء بوزن نسبي (٠,٧٦٦)، وحصل على المرتبة الثانية «القلق من خبرة الأمل» وجاء بوزن نسبي (٠,٧٢٤)، وحصل على المرتبة الثالثة «القلق من اختلال تقدير الذات» وجاء بوزن نسبي (٠,٧٠٤)، وحصل على المرتبة الرابعة «القلق من خذلان الآخرين» وجاء بوزن نسبي (٠,٦٨٨)، وحصل على المرتبة الخامسة «القلق من النظرة للاعب بالضعيف» وجاء بوزن نسبي (٠,٦٨١)، وحصل على المرتبة السادسة «القلق من عودة الإصابة» وجاء بوزن نسبي (٠,٦٧٤)، وحصل على المرتبة السابعة «القلق من فقدان الدعم الاجتماعي» وجاء بوزن نسبي (٠,٦٦٥).

ويفسر الباحثون أن الرياضة والتمارين الرياضية مهمة لجسم الإنسان؛ حيث توفر العديد من الفوائد الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، عند ممارستها بانتظام مثل: فقدان الوزن، والحفاظ على صحة القلب والمفاصل والعضلات، وتحسين المزاج، مع أي نشاط بدني قد توجد بعض المخاطر؛ لكنها بنسب قليلة؛ حيث يمكن أن يصاب بعض الأشخاص بإصابات رياضية، وتعتمد شدة الخطورة على طبيعة التمرين. كما في بعض الأحيان يمكن أن تحدث الإصابة من خلال الإفراط في ممارسة الرياضة، وأحياناً من خلال عدم التهيئة والاستعداد، ويمكن أن تؤدي الإصابات الرياضية في بعض الأحيان إلى ضرر طويل المدى؛ لذا من المهم

المراهقين التوحدين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عمان العربية، المملكة الأردنية الهاشمية.
١١. عكاشة، جمال (٢٠١٨) المدخل الى التربية الخاصة خلال الضغوط النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
١٢. علاوي، محمد (٢٠٠٤) سيكولوجية الاصابة الرياضية، دار الكتاب، ط ١، القاهرة، مصر.
١٣. محلي، ماجد (٢٠٠٧) الاصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، اللياقة البدنية في الاردن، مجلة دراسات عمان، الاردن.
١٤. النواصمة، أسامة (٢٠٢٠): الطب الرياضي والاعاب القوى، دار الهلال للنشر والتوزيع، الطبعة الرابعة، الرياض، المملكة العربية السعودية.

المراجع الاجنبية:

1. Benjamin, g, David Collins (1997) Self Presentational Sourness of Comoetitive Stress during Perfomance. Gournal of Sports and Exercise Psychology, 19(3), 17_35.
2. John F. Murry PhD (1993) Combating Burnout in Sport, Mental Equipment Nov. Article.
3. Pargman, D (1993) Psychological bases of Sport, injuries, Morgantown.
4. Weinberg, R& Gould (1995) Stress of high Athletic Players, Foundations of Sport Psychology, Human Kinetics.

المراجع العربية

١. أحمد، عكاشة (١٩٩٨) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
٢. الأحمد، مازن (٢٠٢١) قلق الرياضي لدى طلاب كليات المجتمع، المجلد ٩، عدد ٢، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المملكة الأردنية الهاشمية، ص ٤٨٨-٥١١.
٣. أمل الأحمد (٢٠١٩) القلق وعلاقته بالاكتئاب، جامعة دمشق، المجلد ٢٧، العدد الثالث، سوريا.
٤. حسن، سليمان (٢٠١٣): المدخل إلى التدريب الرياضي (الأسس المنهجية في برامج التدريب)، مطابع جامعة الموصل، العراق.
٥. السقاء، صلاح (٢٠٠٤) أهمية استخدام طرق الاعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين، مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياة المعاصرة، الجامعة الاردنية.
٦. صباح، جبالي (٢٠١٢): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة دوان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة فرحان عباس، الجزائر.
٧. عبد العظيم العوادلي: «الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية»، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٨. عثمان، فاروق (٢٠١٤): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
٩. عثمان، نجا (٢٠١١): الضغوط النفسية عند أمهات أطفال التوحد، المجلة الجامعة، العدد السابع عشر، المجلد الثالث، جمهورية مصر العربية، ص ٨٠-١٠٠.
١٠. عصفور، غدي، (٢٠١٢)، الضغوط النفسية للأمهات

Evaluation of the Efficiency and Safety of Prosthetic Mesh Repair in Athlete Abdominal Wall Hernia

Dr.Mohammad Sareeh abdukkareem

Scientific Researcher, Al-Isra University

Mohammad.sareeh@yahoo.com

Phon: 00964 7707200371

Abstract

Background: The method of repair in complicated ventral hernia at emergency setting impose a great challenge to the surgeon worldwide. Using polypropylene mesh is very challenging because of the great concern about risks of complications.

Aims: To evaluate the safety and efficacy of polyprolene mesh in complicated emergency ventral hernia.

Patients and Methods: This prospective study included 60 patients presented with complicated ventral hernia necessitating emergency surgery (obstructed and or strangulated). The patients were divided according to the