

بناء برنامج (بدنى - نفسى) لتأهيل بعض اللاعبين للعودة الى الملاعب بعد الاصابة الرياضية

الباحث / محمد رجب محمد يونس

- يهدف البحث الي التعرف علي بناء برنامج بدنى نفسى لتأهيل الاعبين للعودة الى الملاعب بعد الاصابة الرياضية ، وذلك من خلال تصميم برنامج تمارينات تأهيلية بمصاحبة بعض المهارات النفسية للاعبى للاعبين لعودة اللاعب بعد الاصابة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته واجراءاته نظرا لملائمته لطبيعة عينة البحث وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٥) مصاب بقطع جزئى بالرباط الصليبي الأمامى ، تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينه قوامها (١٠) مصاب من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية ، ومن خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمة أمكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات والتوصيات الآتية : البرنامج البدني النفسى المقترح ، أدى إلى سرعة عودة اللاعبين للملاعب بعد الاصابة.
- البرنامج أثر ايجابيا على تخفيف درجة الألم، وتقوية العضلات العاملة ، وزيادة المدى الحركي ، وتحسين الاتزان.
- البرنامج أثر ايجابيا على تحسين القدرة على الاسترخاء، و خفض درجة التوتر العضلي، والتوتر العام للجسم، وتحسين مهارة التصور العقلي.
- أداء التمارينات البدنية التأهيلية أدى إلى الاستفادة الأفضل من التمرين وتحقيق الهدف منه.



Building a program (physical – psychological) for preparation Some players return to the stadiums after a sports injury

Dr / Mohamed Ragab Mohamed Younis

The research aims to identify the construction of a physical and psychological program to rehabilitate the players to return to the stadiums after a sports injury, through the design of a program of rehabilitation exercises accompanied by some psychological skills of the players for the players to return the player after the injury. By choosing the research sample by the intentional method and its consistence of (15) injured with a partial rupture of the anterior cruciate ligament, the exploratory study was conducted on a sample of (10) injured from the research community and outside the basic sample in order to calculate the validity of functional tests and the psychological skills scale

Through what was achieved from the research hypotheses and according to the findings of the statistical analysis and in the light of the presentation and discussion of the results and within the limits of the research sample and the tools used, the researcher was able to reach the following conclusions and recommendations:

- The proposed psychological and physical program led to the quick return of the players to the stadiums after injury.

بناء برنامج (بدنى - نفسى) لتأهيل بعض اللاعبين للعودة الى الملاعب بعد الاصابة الرياضية

الباحث / محمد رجب محمد يونس

أولاً: مقدمه ومشكلة البحث:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية وشبكة المعلومات، ومن خلال خبرة الباحث في مجال الإصابات والتأهيل فقد لاحظ تعرض العديد من لاعبين لإصابات بشكل عام، سواء أثناء التدريب أو المنافسة، وأن معظم اللاعبين يخضعون للتأهيل البدني دون الأخذ في الاعتبار التأهيل النفسي، مما ينعكس ذلك على فترة العلاج والتأهيل وفترة العودة لممارسة نشاطه ، مما دفع الباحث إلى التصدي لمثل هذه المشكلة بالدمج ما بين التأهيل البدني والنفسي لتخطي الاصابة النفسية والوصول للاعب إلى الحالة البدنية والوظيفية والنفسية الجيدة وعودته لممارسة نشاطه بكفاءة. ويشير محمد قدرى بكرى (٢٠٠٥م) إلى أن الإصابة الرياضية حالة مرضية ينتج عنها تغيرات تشريحية وفسولوجية ونفسية وردود أفعال منعكسة للأجهزة المتعددة بالجسم خاصة الحالة المزاجية والنفسية التي يجتاحها الارتباك والاضطراب. (١٣:١) (١٤:١٥)

وتتفق الدراسات على أن أول خطوات الشفاء من الإصابة هي تحسين الحالة الانفعالية للمصاب من خلال المعالجة النفسية وتحسين ردود الأفعال المصاحبة للإصابة حيث يمثل ذلك أحد الأسس الفسيولوجية والعلاجية للتأهيل البدني، وان جميع الإصابات تحتاج إلى تأهيل نفسي بجانب التأهيل البدني والطبي حتى يعود اللاعب للتدريب والمنافسة بأفضل لياقة بدنية ونفسية ممكنة. (١٣:٧٩) (١٤:١٥) (١:٥٩)

وتعد التمرينات التأهيلية الحركية المتعددة من أهم وسائل التأهيل بعد إجراء الجراحات أو بدونها فهي تساعد على التخلص من التراكمت الدموية وسرعة استعادة الوظائف الطبيعية للعضلات والمفاصل والأجهزة المختلفة. (٢٠:١٥)

وقد توصل كل من Drick T. wade (2008)، Evans, Hare (2006) ،

Handegard et. Al (2006) إلى أن استخدام المهارات النفسية كالتصور العقلي والاسترخاء

بالتكامل مع البرنامج التأهيلي البدني يؤدي إلى سرعة الشفاء والعودة إلى الممارسة الرياضية بصورة أسرع وأفضل من الاعتماد على التأهيل البدني فقط.

(١٦ : ١٠٥) (١٩ : ٧٩) (٢١ : ٢٥)

وبعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية وشبكة المعلومات، ومن خلال خبرة الباحث في مجال الإصابات والتأهيل فقد لاحظ تعرض العديد من لاعبين لإصابات بشكل عام، سواء أثناء التدريب أو المنافسة، وأن معظم اللاعبين يخضعون للتأهيل البدني دون الأخذ في الاعتبار التأهيل النفسي، مما ينعكس ذلك على فترة العلاج والتأهيل وفترة العودة لممارسة نشاطه وانخفاض مستواه نتيجة سوء الحالة الانفعالية والنفسية ويمتد أيضاً آثارها السلبية بعد العودة لممارسة النشاط فيصبح أكثر خوفاً وقلقاً من أداء بعض المهارات، مما دفع الباحث إلى التصدي لمثل هذه المشكلة بالدمج ما بين التأهيل البدني والنفسية لتخطي الإصابة النفسية والوصول للاعب إلى الحالة البدنية والوظيفية والنفسية الجيدة وعودته لممارسة نشاطه بكفاءة.

ثانياً : أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية، وأهميتها التطبيقية:-

الأهمية العلمية:

تعد هذه الدراسة أحد المحاولات العلمية للتعرف على تأثير برنامج تمارين تأهيلية بمصاحبه بعض المهارات النفسية على تأهيل لاعبين بعد الاصابة ، وسرعة عودة اللاعب إلى ممارسته الرياضية بأعلى كفاءة بدنية ونفسية، وبالتالي تحسن مستوى الأداء الحركي والبدني.

الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في تطبيق هذا البرنامج البدني النفسي بعد اجراء هذه الدراسه والتأكد من ايجابيته في الأنشطة الرياضية المختلفة (فردية - جماعية)، وإكساب اللاعبين المشاركين في البرنامج المهارات النفسية والعقلية والتي يمتد آثارها لما بعد عملية التأهيل.

ثانيا : هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي بناء برنامج بدنى نفسى لتأهيل لاعبين للعودة الي الملاعب بعد الاصابة الرياضية ، وذلك من خلال :-

١- تصميم برنامج تدريبات تأهيلية بمصاحبة بعض المهارات النفسية للاعبين للعودة الالعب بعد الاصابة.

٢- التعرف على مستوى الاختبارات الوظيفية والمهارات النفسية للعينة قيد البحث.

ثالثا: فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى بعض الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى بعض الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية.

رابعا : مصطلحات البحث :

البرنامج التأهيلي * : Qualifying program

برنامج يحتوى على مجموعة تدريبات مقننة ومهارات نفسية مبنى على أسس علمية لعودة اللاعب الى الملاعب بكامل نشاطه وبكفاءة عالية سواء بدنى او نفسى .

الاصابة الرياضية : sports injury

إعطاب قد يصيب الجهاز المساعد المحرك { العضلات - العظام-المفاصل} أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي للمستوى العام وتحول دون استمراره فى الأداء(١٣: ٦

الرباط الصليبي الأمامى : anterior cruciate ligament

يتكون الرباط الصليبي من جزئين من الأربطة يشبه الحبل جزء منه أمامى والجزء الاخر خلفى ، وينشأ الرباط الصليبي الأمامى من الجزء الأمامى للسطح العلوى لعظمة الساق ويندغم فى الجزء المتوسط بين طرفى عظمة الفخذ (١٥: ٢٣٥)

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع هذا البحث من تم اختيار عينة عمدية قوامها (١٥) مصاب بقطع جزئي بالرباط الصليبي الأمامي (الدرجة الأولى) وتم إجراء عملية إصلاح الرباط الصليبي الأمامي عن طريق الطبيب الجراح ، يتراوح اعمارهم (٢٠ - ٣٥) سنة من بعض لاعبي نادي بنها الرياضي . ٢٠٢٢/٢٠٢١ .

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (١٥) مصاب بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الإختبارات الوظيفية - مقياس المهارات النفسية) وجدول (١) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الإختبارات الوظيفية - مقياس المهارات النفسية) .

جدول (١)

تجانس عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة والعينة الاستطلاعية) في بعض

المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمني) وبعض الإختبارات

الوظيفية ومقياس المهارات النفسية قيد البحث

(ن=١٥)

المتغيرات	الإختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	العمر الزمني	٢٨,٩٣	٢٩,٠٠	٢,٢٧	١,٢٦
	الطول	١٧٦,٤٣	١٧٥,٠٠	٢,٦٢	١,٠٩
	الوزن	٧٦,٧٠	٧٧,٠٠	١,٧٣	٠,٨٠
الإختبارات الوظيفية	محيط الفخذ عند أقصى محيط	٣٥,٣٤	٣٤,٧٦	١,٣٥	٠,٤٥
	القوة العضلية الفخذ (كجم)				
	القابضة	٣٤,٨٣	٣٤,٥٠	٥,٩٠	٠,٢٠
	الباسطة	٢٧,٥٧	٢٥,٠٠	٤,٢٣	٠,٧٢
	المبعدة	٣٢,١٠	٣٢,٠٠	٥,٣٨	٠,٦٧
	القوة العضلية الركبة (كجم)				
	القابضة	٢٦,٠٣	٢٥,٠٠	٣,٤٣	٠,٩٧

المتغيرات	الإختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	البساطة	٣٦,٩٧	٣٨,٠٠	٣,٩٣	٠,٥٧
	المدى الحركي (درجة)				
	الايجابي	١٢٣,٦٠	١٢٢,٠٠	٤,٥٥	٠,٥١
	السلبي	١٢٤,٥٠	١٢٣,٥٠	٤,٧٩	٢,٥٣
	الكفاءة الوظيفية	٢٤,٤٣	٢٤,٠٠	٣,٦٧	١,٣٧
مقياس المهارات النفسية	الثقة بالنفس	١٨,٢٠	١٨,٠٠	١,٣٧	-٠,٩٨
	التصميم	١٩,٤٣	١٩,٠٠	١,٢٢	١,٠١
	الجرأة والشجاعة	١٨,٥٣	١٩,٠٠	١,٠٤	٠,٨٩
	المبادأة	١٩,٤٧	١٩,٠٠	١,٥٥	٠,٧٥
	عدم التردد و الإصرار	١٩,٣٧	١٩,٠٠	٠,٨٥	٠,٢٧
	الدرجة الكلية	٩٥,٠٠	٩٥,٠٠	٣,١٩	٠,٥٠

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن والعمر الزمني الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية) قيد البحث انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
- ميزان طبي - اقماع - ساعة ايقاف - ساعة ايقاف - شريط لقياس المسافة - مسطرة مدرجة - حائط أملس - شريط لاصق - طباشير
- مقياس المهارات النفسية (من إعداد الباحث):

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الثقة بالنفس

(ن=٥)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	قدراتي ومهاراتي عالية.	٥	٪٧١
٢	ثقتي بنفسي تزيد ثقتي بقدراتي ومهاراتي في التدريب والمنافسات	٦	٪٨٦
٣	أستطيع العودة إلي حالتي الطبيعية بعد اصابتي.	٥	٪٧١
٤	عندما اخطط لتعلم مهارة جديدة فاني اشك في قدرتي على انجازها واتوقع الفشل	٦	٪٨٦
٥	أعمل دائماً علي التصرف بدقة في المواقف الغير متوقعة اثناء المنافسات	٧	٪١٠٠
٦	لدي القدرة علي السيطرة علي المنافسة وقيادتها كما أريد	٧	٪١٠٠
٧	غالباً اشعر ان اهدافي مترابطة و متماسكة	٦	٪٨٦
٨	غالباً اشعر بالخوف والقلق من احتمال التعرض للاصابة مرة اخرى	٦	٪٨٦
٩	أعمل دائماً علي التحكم في تصرفاتي اثناء المنافسات حتي لا اصل الي مرحلة التهور .	٧	٪١٠٠
١٠	اشهر اني امالك مهارات لمواجهة اي منافس	٥	٪٧١
١١	انا دائماً متفائل في ادائي في المنافسات لرياضية	٦	٪٨٦
١٢	اعتقد اني راض عن مستواه ادائي كما هو	٧	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة

بالنفس) قد تراوحت بين (٧١٪، ١٠٠٪) وقد ارتضي الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من

١٢ عبارة.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التصميم

(ن=٥)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	التزامي في تدريباتي أفضل من اي شئ لدي	٦	٨٦%
٢	اميل دائماً الي الذهاب للتدريب رغم اصابتي	٥	٧١%
٣	أعمل دائماً علي بذل الكثير من الجهد حتي أصل إلي اعلي مستوي ممكن	٧	١٠٠%
٤	هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها بعد الاصابة	٥	٧١%
٥	في المنافسة الرياضية أحاول أن أبذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة	٥	٧١%
٦	أتمتع بقدر كبير من النشاط والحيوية.	٧	١٠٠%
٧	أري انني أتدرب وابذل جهداً كبيراً عن زملائي اثناء التدريب .	٦	٨٦%
٨	أشعر بعدم الارتياح عند التدريب بمفردي	٧	١٠٠%
٩	أبحث عن الطرق التي تجعلني ارتقي وأتفوق	٧	١٠٠%
١٠	ابذل جهداً كبيراً حتي افوز مهما كان مستوي منافسيني	٦	٨٦%
١١	اشعر بالضيق عندما أتواجد بمفردي.	٦	٨٦%
١٢	أحب التدريب لفترات طويلة	٧	١٠٠%
١٣	استمر في التدريب بعد انتهاء فترة نقاهه	٥	٧١%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التصميم) قد تراوحت بين (٧١% ، ١٠٠%) وقد ارتضي الباحث بنسبة ٧١% ، ليكون المحور من ١٣ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الجراء والشجاعة

(ن=٥)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي.	٧	%١٠٠
٢	بدأت اتهرب من المنافسات الرياضية بعد تعرضي للإصابة	٦	%٨٦
٣	لأخشى مواجهة المنافسين الأكثر مني خبرة	٥	%٧١
٤	لا أخشى الاشتراك في المواقف الصعبة في المنافسة	٦	%٨٦
٥	أفضل اللعب امام جمهور كبير مما يزيد من جرأتي وثقتي بنفسي	٦	%٨٦
٦	يوكل إلى المدرب مهام تحتاج إلى شجاعة عالية	٧	%١٠٠
٧	اتنافس لآخر ثانية حتي أفوز مهما كانت اصابتي	٥	%٧١
٨	أخشى من انزعاج جمهور فريقي ويكون أدائي منخفضا	٥	%٧١
٩	إذا تعرضت لإصابة من منافس فإنني لا اقترب منه طيلة المنافسة	٧	%١٠٠
١٠	أعتقد أنني أتمتع بشجاعة كبيرة	٦	%٨٦
١١	أحرص دائماً علي الالتزام في تصرفاتي اثناء المنافسة	٥	%٧١
١٢	زملائي يصفونني بالشجاع في المنافسات	٥	%٧١

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الجراء والشجاعة) قد تراوحت بين (٧١% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧١% ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع المبدأة

(ن=٥)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أخطط لا هدافي المستقبلية.	٦	%٨٦
٢	أقوم دائماً بالسيطرة من البداية	٧	%١٠٠
٣	لايمتلكني الخوف من المنافس العدواني	٥	%٧١
٤	أعمل دائماً علي أن أكون الاداء المثالي في أداء الحركات والتمارين أمام زملائي	٥	%٧١
٥	أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي	٧	%١٠٠
٦	يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني بسبب اصابتي السابقة	٦	%٨٦
٧	أقوم دائماً بتشجيع زملائي عندما اري قلة أدائهم بعد الاصابة	٥	%١٠٠
٨	يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المنافسة	٥	%١٠٠
٩	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب	٥	%١٠٠
١٠	أري أن مبادئ في الحياة تقودني إلي النجاح.	٥	%١٠٠
١١	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	٤	%٨٠
١٢	الأعمال الصعبة تعطيني دفعه معنوية قوية.	٥	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (المبدأة)

قد تراوحت بين (٧١% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس عدم التردد و الإصرار

(ن=٥)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اتخذ القرار المناسب ولا اتردد فيه	٦	٪٨٦
٢	أعترف بتحملي المسؤولية اصابتى	٧	٪١٠٠
٣	اتصف بالإصرار في اللعب	٧	٪١٠٠
٤	لا أتردد كثيراً في تنفيذ الخطط	٥	٪٧١
٥	عند اصابتي أثناء النشاط لا أغضب.	٧	٪١٠٠
٦	اتعرف علي قراري الصحيح بعد انتهاء المنافسة	٦	٪٨٦
٧	لا أشعر بالخوف والقلق من المنافسين الاقوياء والاعلي من مستوايا	٧	٪١٠٠
٨	خبراتي السابقة لها دور هام في اتخاذ قراراتتي.	٧	٪١٠٠
٩	أتصف بالإصرار والرغبة في الفوز في المنافسات	٥	٪٧١
١٠	أشعر بأن قدرتي تفوق قدرات المنافسين وخططهم مما يؤدي الي فهم خططهم بسهولة	٧	٪١٠٠
١١	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	٧	٪١٠٠
١٢	اتجاهل غضب منافسيني حتي لا اشعر بالقلق والخوف .	٧	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (عدم التردد و الإصرار) قد تراوحت بين (٪٧١ ، ٪١٠٠) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٪٨٠ ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٠) مصابين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=١٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	قدراتي ومهاراتي عالية.	*٠.٧٨٤
٢	ثقتي بنفسي تزيد ثقتي بقدراتي ومهاراتي في التدريب والمنافسات	*٠.٦٧٥
٣	أستطيع العودة إلي حالي الطبيعية بعد اصابتي.	*٠.٧٣١
٤	عندما اخطط لتعلم مهارة جديدة فاني اشك في قدرتي على انجازها واتوقع الفشل	*٠.٧٨٥
٥	أعمل دائماً علي التصرف بدقة في المواقف الغير متوقعة اثناء المنافسات	*٠.٦٥٧
٦	لدي القدرة علي السيطرة علي المنافسة وقيادتها كما أريد	*٠.٧٨٨
٧	غالبا اشعر ان اهدافي مترابطة ومتماسكة	*٠.٦٩٣
٨	غالبا اشعر بالخوف والقلق من احتمال التعرض للاصابة مرة اخرى	*٠.٨٣٣
٩	أعمل دائما علي التحكم في تصرفاتي اثناء المنافسات حتي لا اصل الي مرحلة التهور .	*٠.٧٠٣
١٠	اشهر اني امتلك مهارات لمواجهة اي منافس	*٠.٨٩٥
١١	انا دائما متفائل في ادائي في المنافسات لرياضية	*٠.٨٦٢
١٢	اعتقد اني راض عن مستواه ادائي كما هو	*٠.٨٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة بالنفس) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الثقة بالنفس).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور التصميم

ن=١٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	التزامي في تدريباتي أفضل من اي شئ لدي	*٠.٧٦٦
٢	اميل دائماً الي الذهاب للتدريب رغم اصابتي	*٠.٧٢٧
٣	أعمل دائماً علي بذل الكثير من الجهد حتي أصل إلي اعلي مستوي ممكن	*٠.٨٤٤
٤	هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها بعد الاصابة	*٠.٦٣٣
٥	في المنافسة الرياضية أحاول أن أبذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة	*٠.٧٦٦
٦	أتمتع بقدر كبير من النشاط والحيوية.	*٠.٨٧٠
٧	أري انني أتدرب وابذل جهداً كبيراً عن زملائي اثناء التدريب .	*٠.٦٩٥
٨	أشعر بعدم الارتياح عند التدريب بمفردي	*٠.٨٤٩
٩	أبحث عن الطرق التي تجعلني ارتقي وأتفوق	*٠.٦٤٧
١٠	ابذل جهداً كبيراً حتي افوز مهما كان مستوي منافسيني	*٠.٨٠٥
١١	اشعر بالضيق عندما أتواجد بمفردي.	*٠.٦٨١
١٢	أحب التدريب لفترات طويلة	*٠.٦٧٠
١٣	استمر في التدريب بعد انتهاء فترة نقاهه	*٠.٧١٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التصميم) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (التصميم).

جدول (٩)

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد السادس) (١٦٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الجراء والشجاعة

ن=١٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي.	* ٠.٧٥٥
٢	بدات اتهرب من المنافسات الرياضية بعد تعرضي للإصابة	* ٠.٦٦١
٣	لأخشى مواجهة المنافسين الأكثر منى خبرة	* ٠.٧٥٤
٤	لا أخشى الاشتراك في المواقف الصعبة في المنافسة	* ٠.٧٧١
٥	أفضل اللعب امام جمهور كبير مما يزيد من جرأتي وثقتي بنفسي	* ٠.٨٩٦
٦	يوكل إلى المدرب مهام تحتاج إلى شجاعة عالية	* ٠.٧٧٤
٧	انتافس لآخر ثانية حتي أفوز مهما كانت اصابتي	* ٠.٦٥٦
٨	أخشى من انزعاج جمهور فريقي ويكون أدائي منخفضا	* ٠.٧٠٠
٩	إذا تعرضت لإصابة من منافس فإنني لا اقرب منه طيلة المنافسة	* ٠.٦٤٢
١٠	أعتقد أنني أتمتع بشجاعة كبيرة	* ٠.٦٨٧
١١	أحرص دائماً علي الالتزام في تصرفاتي اثناء المنافسة	* ٠.٧٦٤
١٢	زملائي يصفونني بالشجاع في المنافسات	* ٠.٨١١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الجراء والشجاعة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الجراء والشجاعة).

جدول (١٠)

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد السادس) ١٦٩ ()

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور المبادأة

ن=١٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أخطط لا هدافي المستقبلية.	* ٠.٧١٤
٢	أقوم دائماً بالسيطرة من البداية	* ٠.٧٦٢
٣	لايملكني الخوف من المنافس العدواني	* ٠.٦٤٨
٤	أعمل دائماً علي أن أكون الاداء المثالي في أداء الحركات والتمرينات أمام زملائي	* ٠.٦٨٥
٥	أأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي	* ٠.٨٣٧
٦	يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني بسبب اصابتي السابقة	* ٠.٨٦٨
٧	أقوم دائماً بتشجيع زملائي عندما اري قلة أدائهم بعد الاصابة	* ٠.٧٥٦
٨	يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المنافسة	* ٠.٨٤٤
٩	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب	* ٠.٧٤٨
١٠	أري أن مبادئي في الحياة تقودني إلي النجاح.	* ٠.٦٤٨
١١	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	* ٠.٦٧٠
١٢	الأعمال الصعبة تعطيني دفعه معنوية قوية.	* ٠.٨١٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (المبادأة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (المبادأة).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية
للمحور عدم التردد والإصرار

ن=١٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اتخذ القرار المناسب ولا اتردد فيه	* ٠.٦٩٠
٢	أعترف بتحملي المسؤولية اصابتي	* ٠.٧٦١
٣	اتصف بالإصرار في اللعب	* ٠.٧٠٣
٤	لا أتردد كثيراً في تنفيذ الخطط	* ٠.٦٨٥
٥	عند اصابتي أثناء النشاط لا أغضب.	* ٠.٧٦٠
٦	اتعرف علي قراري الصحيح بعد انتهاء المنافسة	* ٠.٦٩٣
٧	لا أشعر بالخوف والقلق من المنافسين الاقوياء والاعلي من مستواي	* ٠.٧٨٨
٨	خبراتي السابقة لها دور هام في اتخاذ قراراتي.	* ٠.٦٥٧
٩	أتصف بالإصرار والرغبة في الفوز في المنافسات	* ٠.٦٩٩
١٠	أشعر بأن قدرتي تفوق قدرات المنافسين وخططهم مما يؤدي الي فهم خططهم بسهولة	* ٠.٨١٨
١١	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	* ٠.٨٧٩
١٢	اتجاهل غضب منافسيني حتي لا اشعر بالقلق والخوف .	* ٠.٨٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (عدم التردد و الإصرار) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (عدم التردد و الإصرار).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	*٠.٨١٦
٢	التصميم	*٠.٧٤٤
٣	الجرأة والشجاعة	*٠.٧٥٩
٤	المبادأة	*٠.٨٠٥
٥	عدم التردد و الإصرار	*٠.٨٤١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٠) مصابين من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٣)

معامل الفاكربناخ لمحاوالمقيااس

ن = ١٠

م	المحاوالم	معامل الفاكربناخ
١	الثقة بالنفس	٠.٨٢٠
٢	التصميم	٠.٨٤٦
٣	الجراءة والشجاعة	٠.٧٨٨
٤	المبادأة	٠.٨٠٣
٥	عدم التردد و الإصرار	٠.٦٩٠

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكربناخ قد تراوح ما بين (٠.٦٩٠، ٠.٨٤٦) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاوالمقيااس.

جدول (١٤)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقيااس

ن = ١٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٤٦
معامل جتمان	٠.٧١٠
معامل الفا للجزء الاول	٠.٦٨٧
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٧٩٨

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٤٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٦٨٧) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٧٩٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقيااس.

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٩/٨/٢٠٢١م على عينه قوامها (١٠) مصابين من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الإختبارات الوظيفية ومقيااس المهارات النفسية ، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني ١٥ أيام.

خامساً: الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (الإختبارات الوظيفية - مقياس المهارات النفسية) يوم الثلاثاء الموافق ١٤/٩/٢٠٢١م تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث للعينة التجريبية والضابطة فى الفترة من يوم الاحد الموافق ١٩/٩/٢٠٢١الى يوم الخميس الموافق ٩/١٢/٢٠٢١م .
القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يوم الثلاثاء الموافق ١٤/١٢/٢٠٢١م كما راعي الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية.

سادساً: المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- النسبة المئوية للتحسن
- إختبار (ت)

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية لتاهيل بعض الاعبين للعودة للملاعب بعد الاصابة الرياضية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

يرجع الباحث هذه النتائج إلى إستخدام برنامج بدنى نفسى والتي يعمل على تاهيل بعض اللاعبين للعودة للملاعب بعد الاصابة الرياضية

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) ان المهارات النفسيه عباره عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم واتقان

المهارات الحركية الا اذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الاتقان وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب اتقانها الا اذا تعلمها وتدرّب عليها. ويستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للأشارة إلى العملية التي يتم في غضونّها تعليم وتدريب المهارات النفسية في اطار عملية التدريب العقلي Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي". (١٢ : ١٩٢ ، ١٩٣) ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج البدني _ النفسى المقترح والذي تم فيه توظيف المهارات النفسية المختلفة من الحديث الذاتى الإيجابى وهو من أكثر المهارات النفسية أهمية فى تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها كما أن الجزء النفسى للبرنامج إشتمل على تنمية المهارات النفسية ساعد على تقديرهم لصفاتهم البدنية التى يتمتعوا بها مما ساعدهم على إدراك مواطن القوة البدنية لديهم وساعدهم على زيادة ثقتهم فى قدراتهم وكذلك استخدام فاعلية الذات والتى ساعدت اللاعبين على مواجهة متطلبات الأداء المهارى

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذى ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى بعض الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية. مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية لتاهيل بعض اللاعبين للعودة للملاعب بعد الإصابة الرياضية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويؤكد فرج بيومي(١٩٨٩م) أن الجانب النفسى يلعب دوراً أساسياً فى تقرير نتائج المباريات خاصة بالنسبة للفرق ذات المستوى العالى فغالبا لا يكون هناك فرق جوهرياً فى مستوى كل من الناحيتين البدنية والفنية وإنما يكمن الفرق فى الجانب النفسى الذى يكون له حسم كثير من نتائج المباريات. (٧: ٢٦٥)

وبهذا ينحقق الفرض الثانى الذى ينص على :- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى بعض الإختبارات الوظيفية ومقياس المهارات النفسية.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

- ١- البرنامج البدني النفسى المقترح ، أدى إلى سرعة عودة اللاعبين للملاعب بعد الاصابة.
- ٢- البرنامج أثر ايجابيا على تخفيف درجة الألم، وتقوية العضلات العاملة ، وزيادة المدى الحركي ، وتحسين الاتزان.
- ٣- البرنامج أثر ايجابيا على تحسين القدرة على الاسترخاء، و خفض درجة التوتر العضلي، والتوتر العام للجسم، وتحسين مهارة التصور العقلي.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

- ١- الاستفادة من البرنامج المقترح فى سرعة عودة اللاعبين بعد لاصابة.
- ٢- الاستمرار فى أداء تمارين القوة والمرونة والإطالة وبمصاحبة الاسترخاء والتصور العقلي للوقاية من تكرار حدوث الإصابة.
- ٣- استخدام الدمج بين التمارين البدنية والتدريبات النفسية داخل برامج التأهيل المختلفة لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من قدرات اللاعب.
- ٤- الإهتمام بالإعداد النفسى والعقلى بجانب الإعداد البدنى والمهارى وذلك للوصول إلى الحالة النفسية المثلى أثناء الأداء .

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- أسامة مصطفى رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.



- ٢- حامد زهران : علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
 - ٣- حسام محمد احمد عبد اللطيف: تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف ، ٢٠٢١م.
 - ٤- عبير إبراهيم السيد : تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض مهارات رياضة المبارزة على الثقة بالنفس والمرغوبية الإجتماعية لدى بعض المراهقات ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧م.
 - ٥- علاء الدين كفاى: بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات ، الجزء الأول ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
 - ٦- فرج حسين بيومي : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات ، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.
 - ٧- محمد النجار توفيق: "تأثير التمرينات التأهيلية على الاستقرار الوظيفي للكاحل بعد تمزق الرباط الخارجي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
 - ٨- محمد حسن السماحي: بناء برنامج نفسى بدنى لتنمية السمات الارادية لأفراد الأمن الادارى لمواجهة ظاهرة الشغب بالجامعات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها ، ٢٠٢٠.
 - ٩- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
 - ١٠- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢.
 - ١١- محمد رجب محمد : المتغيرات النفسية المرتبطة بالاصابات الرياضية الشائعة للاعبى بعض الرياضات الفردية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها ، القاهرة ، ٢٠١٥
 - ١٢- محمد قدرى بكرى: التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
 - ١٣- محمد قدرى بكرى، سهام الغمري: الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
 - ١٤- مجدى الحسينى عليوة : الاصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، دار رشيد للنشر والتوزيع ، ط ٢ ، ١٩٩٧ م
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-



- 15- **Derick T. Wade:** "An Integrated Motor imagery program in rehabilitation an RCT, Nuffield orthopedic center" United Kingdom, Oxford University 2008.
- 16- **Durso-Cupal, D:** "The efficacy of guided imagery for recovery from anterior cruciate ligament (ACL) replacement", Utah State University, 2007.