

## التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية لناشئي هوكي الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا (COVID-19)

\*د/ محمد عبدالله أحمد المتولى إسماعيل

مقدمة ومشكلة البحث:

بينما تستمر المعركة العالمية الشاقة ضد جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، والركود الذي أصاب كافة مناحي الحياة وتأثر جميع القطاعات ولا سيما القطاع الرياضي، تمكنت مصر من وضع الوباء تحت السيطرة الكاملة محليًا وواصلت دعمها للعالم بانتعاشها القوي ومساعدتها الخارجية المتسقة والتعاون الدولي الحثيث، كذلك شهدنا العودة الآمنة للنشاط الرياضي وبالإجراءات الاحترازية والتي من شأنها تعمل على حماية الأفراد وسلامتهم على جميع الأصعدة.

ومع توقف الرياضة العالمية فعليًا، ثم استئناف النشاط والجمود الذي أحدثته تفشي السلالة الجديدة من فيروس كورونا (كوفيد-19) والذي حصد أرواح ما يزيد على عشرات الآلاف على مستوى العالم يرى الباحث أن الكثير من الرياضيين يشعرون بالقلق وهم يكابدون للتكيف مع حالة عدم اليقين الناجمة عن هذا التفشي والخوف من الإصابات الرياضية أو تكرارها وذلك نتيجة للأخبار المتناقلة لإعداد الإصابات الرياضية على مستوى العالم وذلك من خلال القنوات التلفزيونية ومواقع الإنترنت، وباتت الإشارة لها عنوانًا رئيسيًا في الصحف، وأصبحت الإشاعة تتطلق بينهم بسرعة رهيبه للغاية، وباتت الظروف الراهنة بيئة خصبة لانتشارها ورواجها.

ويشير عبد الحكيم رزق (٢٠١٩م) إلى أن موضوع الصحة النفسية لا يقل أهمية عن الصحة العامة للرياضي بل أنه من الممكن أن تكون الكثير من مسببات الأمراض العضوية سببها بعض الأمراض النفسية، وأن تعرض الرياضي بضعف الرعاية النفسية من قبل الجهاز التدريبي تؤدي إلى ظهور

\* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

العديد من الضغوط النفسية والتي تقوده إلى ظاهرة خطيرة وهي ظاهرة الاحتراق الرياضى أو قد تؤدي به إلى وضع نفسى متسبب بسلوكيات سلبية أثناء الأداء أو حتى الإصابات الخطيرة نتيجة التشتت الذى يعيبه أثناء المباريات.(٢٠:٦٠٦)

وفى هذا السياق تؤكد "شيماء على السيد" (٢٠١٥م) أن عملية التفكير عملية إنسانية معرفية، وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهدًا متميزًا من أطراف عديدة فى المراحل العمرية المختلفة، وهى ذات صلة بالعوامل الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية؛ حيث أن الانسان يولد ولديه آلة التفكير وهى العقل، وهذا العقل البشرى يركز على شئ معين بحد ذاته، ويحاول أن يلغى الفشل من حياته ويفكر بالسعادة، ويحاول دائمًا أن يلغى التعاسة من حياة الفرد، فالعقل يعطى أوامره مباشرةً إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية؛ للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة؛ ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الإيجابي؛ لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لتكون فى خدمة مصالحه وحاجاته، بدلاً من أن تكون ضده وبعكس هذه المصالح والحاجات. (١٧: ٢)

إضافةً إلى ذلك؛ فمن المصطلحات الجديدة فى مجال علم النفس "التفكير الإيجابي"؛ حيث يُعد التفكير الإيجابي عاملاً أساسياً فى حياة الأفراد؛ حيث يساعدهم على توجيه الحياة وتقدمها، والعمل على التغلب على العديد من المشكلات، فالتفكير يُعد مرادفًا للتوجيه الانفعالى بما يتضمنه من توقعات للنجاح والسعادة والإنجاز. (٢٣: ٧٢)

وفى ظل مُجريات العصر وأحداثه المتلاحقة وفى ضوء مستجدات فيروس كورونا(COVID-19)، تبرز أهمية التفكير الإيجابي الذى يخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاوض ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، لذا يُصبح ضرورة مُلحة فى الأوقات العصيبة التى يمر بها مجتمعنا الآن؛ حيث يساعد على التفاوض والأمل ورؤية الأمور بشكل إيجابي ويعطى النفس الشعور بالحيوية والنشاط.(٦: ١٣-١٤)

ويتطلب التفكير الإيجابي تغييرًا إيجابيًا في طريقة تفكير الفرد وأسلوب حياته، ونظرت له لذاته وتجاه الآخرين، ومواقف الحياة المختلفة، والسعى الدائم إلى تطوير جوانب الحياة. (٢٣: ٧٣)

فالخوف والقلق يُعد ظاهرة من ظواهر رد الفعل السلبي المُعقد على الخصائص الذاتية المهمة، فرد الفعل للخوف عن فعل بيولوجي مُفيد على انعكاس وقائي لا شرطى وسيظهر عند الأفراد بأسلوب خاص يرتبط جوهريًا بوظائف التعلم والخوف يسبب خفقان القلب بنسبة (٦٩%)، وشعور شديد بالضعف، والإشراف على الإغماء بنسبة (١٤%)، وشعور شديد بالتوتر بنسبة (٤٥%)، وشعور بآلم خفيف بالمعدة بنسبة (٤٥%). (٢٧: ١٨٤)

ولاشك أن موضوع القلق من الموضوعات ذات الأهمية الكبرى فى علم النفس؛ حيث يسبب الاضطرابات فى الجوانب النفسية والفسولوجية ويمثل تنبيه للاعب لحشد طاقاته البدنية والنفسية للمحافظة على ذاته، فالقلق قد يؤدي إلى فقد الاتزان النفسى مما يستنزف طاقة اللاعب للسيطرة على توازنه النفسى. (٣٤: ٧٨)

ويبين أسامة كامل راتب (٢٠١٥م) أن القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التى تؤثر على الأداء، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابيًا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء، ولا بد من التعامل الجيد والإيجابى مع القلق من خلال الوعى بأعراضه الجسمية والمعرفية، كذلك التفسير الصحيح لحالات القلق، والتكيف معها، وخفضه إذا كان معوقًا للأداء. (٥: ٢٠)

وتشير بعض الإحصائيات الرياضية أن هناك (٧)، لاعبين من بين (١٠)، لاعبين يعانون من الإصابات البدنية والرياضية المختلفة طول فترة حياتهم الرياضية وبذلك ينقطعون عن التدريب والاشتراك فى المنافسات الرياضية لفترات تتراوح ما بين ثلاثة أسابيع إلى ثلاثة أشهر تقريبًا. (٣٥: ١٢)

ويضيف "طارق عبد العزيز، صالح عتريس" (٢٠١٩م) أن الإصابة تولد حالة من الخوف لشخصية الفرد وتترك خلفها آثارًا سلبية تتمثل في الإحجام والتردد في الموقف ذاته أو المواقف المماثلة أو عند تذكر الخبرات السابقة المثيرة للخوف وذلك لحدوث ارتباط بين الموقف الجديد والصدمة ويفهم من هذا الارتباط رد فعل شرطى منعكس. (١٩ : ٣٤٤)

فضلاً عن ذلك؛ فإن التركيز على الجوانب الإيجابية والتي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذى يضر بالأداء، من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح يعتبر عاملاً هاماً من عوامل تحقيق أفضل أداء. (٥٣ : ٣٢)

ويتفق الباحث مع "سليمان عبد الواحد" (٢٠١٠م) فى إن إحدى أكبر المشكلات فى الرياضة سواءً كانت تنافسية أو ودية هى مشكلة نقص المهارات العقلية إذ أن الذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاءً ذهنية أثناء المنافسة الرياضية، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يُؤثر سلباً على مستوى الأداء، إذ أن الكثير من الرياضيين يُرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة الرياضية إلى فقدان التركيز، وكذلك يعزو المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب. (١٤ : ٥٧)

وهذا ما يؤكد "محمد على بدر، مصطفى طه محمود" (٢٠١٥م)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٧م)، محمد أحمد عبد الله إبراهيم" (٢٠٠٦م)، أن لرياضة الهوكى متطلبات خاصة نظراً لدقة وتعدد مهاراتها، وصغر حجم الكرة، وأيضاً المضرب الذى يستخدمه اللاعبين كأداة ربط أو وسيلة اتصال ما بينه وما بين الكرة، لذا تتطلب قدرة عالية من تفعيل دور المهارات العقلية كالانتباه، والاسترخاء (العقلى - العضلى)، والتصوير العقلى، والدقة للنجاح فى أداء هذه المهارات الحركية. (٣١ : ٣)(٣٩ : ١١)(٣٠ : ٣)

ويشير "أحمد إبراهيم الشربيني" (٢٠١٦م)، علياء محمد عزمى" (٢٠٠١م)، أن هوكى الميدان نظراً لكونه نشاط رياضى تنافسى يشترك فيه

فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعاً وهجومًا بصورة سريعة؛ الأمر الذي يُضفي على لاعبيه الملاحظة المستمرة والاهتمام بالتركيز والاستعداد النفسى والعقلى والبدنى والمهارى والخططى للتصرف فى المواقف المتغيرة والثابتة التى تحدث أثناء المنافسة الرياضية من أجل تحقيق الفوز بالمباراة؛ مما يلزم اللاعبين باستخدام أنسب المهارات والخطط المقابلة لكل موقف من مواقف اللعب بما يحقق تسجيل الأهداف والفوز بالمباراة. (٢: ٢) (٢٥: ١)

ويتفق ذلك مع كل من **Cristina, L., Gomez, M., Martin** و**Casado, L., & Nava E. (2012)**، **إيهاب على زين العابدين (٢٠١١م)**، **على سلامة على (٢٠٠٢م)**، أن رياضة هوكى الميدان تُعد أحد الرياضات الجماعية التى تتميز أثناء المنافسة بتعدد وتغير المواقف الدفاعية والهجومية طوال زمن المباراة، والتى تتطلب سرعة فى التفكير والأداء بشكل عام، بالإضافة إلى أن لاعبي هوكى الميدان لا بد أن يكونوا على مستوى عالى من الأداء الحركى لتحمل أعباء مواقف اللعب التى تتميز بالسرعة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه المفاجئ لوضع اللاعبين أثناء الأداء، وكذلك الدقة فى التصويب على المرمى فى وجود حارس مرمى، والذى يتصدى بكل إمكاناته للكرة المصوبة عليه. (١١٧: ٥٢) (٨: ٤) (٢٤: ١٢٥)

ويرى **الباحث** أن مع استمرار جائحة كورونا، فقد بات من المعروف جيداً الآن أن الاستثمار فى العنصر البشرى وتهيئة بيئة داعمة له جزء لا يتجزأ من الرؤية العلمية الصحيحة؛ حيث صرّح وزير الشباب والرياضة الدكتور "أشرف صبحى" من خلال المؤتمر الذى عقد بجامعة أسيوط وقد حضره الباحث فاعليات هذا المؤتمر، مشيراً إلى أهمية العمل على إعداد الشباب من خلال تنمية مهاراتهم الحياتية ومهارات العمل والعمل سريعاً لخوض مسار التعافى فى الرياضة والتأقلم مع الوضع الراهن لا سيما بعد استئناف النشاط والعودة الآمنة، واتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية فى جميع المنافسات والمحافل الرياضية. كذلك تجدر الإشارة إلى أن الرياضيين يعانون من نفس المشاكل النفسية التى يعاني منها الجميع، لكنهم يعانون أيضاً من التوتر والقلق بشأن مستقبلهم، وهو أمر لا يمكنهم السيطرة عليه بسهولة، لأنهم يجهلون ما هي

المرحلة التالية أو المدة التي سيقون فيها فى هذا الوضع، وتحرك العديد من الهيئات الرياضية من أجل تقديم الدعم للرياضيين، لكن هناك بعض الرياضات التى لجأت الى خفض الرواتب من أجل تجنب الخسائر المالية الهائلة فى ظل توقف البطولات، ما يقلل من قدرتها على المساعدة النفسية.

ويؤكد **عبد الحكيم رزق**(٢٠١٩م)، إلى أن الأعراض المختلفة للقلق تؤدي إلى استشارة غير مطلوبة تؤدي إلى وضع لا يدري به الرياضى ويُعد من مؤشرات الخطورة فى الموقف التنافسى والذى يتسبب فى الإصابة الرياضية، كذلك لابد من معرفة أن الرياضى المصاب أو الذى تعرض سابقاً لإصابة فى أمس الحاجة إلى تقوية التوافق النفسى له، وهذا الدعم يقدمه المدرب، واللاعبون والعائلة والاصدقاء والادارة والاعلام، وهذا من شأنه يبعد الرياضى عن حالة العزلة عن الأجواء الرياضية وأن الجميع يشاركونه محنته ويساعدونه على تخطيها.(٢٠: ٦٣٠-٦٣٨)

وتشير الإحصاءات إلى أنه من المتوقع ألا يسلم الرياضيون من الآثار السلبية لهذا الفيروس وآثاره، فأسطورة كرة المضرب الأمريكية "سيرينا وليامس" التى سبق لها أن عانت من حالات اكتئاب خلال مسيرتها، أو نجوم واعدين كانوا يتطلعون لما ينتظرهم هذا الصيف فى دورة الألعاب الأولمبية الصيفية قبل أن يتخذ قرار إرجائها حتى صيف(٢٠٢١م) نتيجة "كوفيد-١٩".(٥٧)؛ كذلك ومن المؤكد أن قرار إرجاء الألعاب الأولمبية فى طوكيو حتى صيف(٢٠٢١م)، سيعترك أثره السلبى على آلاف الرياضيين الذى وضعوا وظائفهم اليومية جانبا من أجل تجهيز أنفسهم للمشاركة فى هذا الحدث الأهم على الإطلاق بالنسبة لأى رياضى.(٥٧)

فضلاً عن ذلك فالعديد من الدراسات أكدت على أن نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء خلال الموسم التدريبى تتراوح ما بين(٢٥%)، و(٤٠%)، وتمثل ظاهرة الانسحاب المبكر من الرياضة قبل الوصول إلى قمة مستوى الأداء أمراً سلبياً للرياضة التنافسية للنشء الرياضى.(٤: ١٣٨)

ومن خلال ذلك، نجد أن الاتحاد العالمي للرياضيين (٢٠٢٠م) World Federation of Athletes، أكد على "أن اللاعبين ربما يتعرضون لخطر متزايد للإصابة مع استئناف النشاط عقب التوقف الطويل بسبب جائحة فيروس كورونا". وكثفت بعض البطولات المحلية في كرة القدم تحديداً من مبارياتها في فترة زمنية قصيرة من أجل استكمال الموسم الحالي، وقال الاتحاد الذي يمثل (٨٥)، ألف رياضياً من (٦٠)، دولة "لن يتمكن اللاعبون من التدريب على طرق التدريب الضرورية لضمان وصولهم لمعدلات اللياقة البدنية اللازمة لبدء المنافسات."، وأضاف في بيان "في الوقت ذاته الكثير من الرياضات حريصة على تعويض الوقت الضائع والإيرادات المالية ما يدفعها لوضع جداول مزدحمة ما يزيد الأحمال على الرياضيين في التدريبات.، وأشار بريندان شواب المدير التنفيذي للاتحاد إلى دراسة أجراها عالم الرياضة الأسترالي جويل ماسون في تلك الفترة، أظهرت زيادة معدل الإصابة في الدوري الألماني منذ استئنافه في (١٦)، مايو (أيار)، الماضي، ووفقاً للدراسة فقد ارتفع معدل الإصابة من (٠.٢٧)، إصابة في المباراة الواحدة هذا الموسم قبل التوقف إلى (٠.٨٨)، إصابة في الجولة الأولى بعد استئناف الموسم. (٥٣)

وفي سياق متصل، فيتضح للباحث أنه ومع استئناف النشاط الرياضي قد تصاحب هذه العودة مخاوف بخلاف "كورونا"، وهي القلق من الإصابات الرياضية؛ حيث حذرت هيئات طبية من زيادة في إصابات الملاعب بعد العودة للمنافسات، عقب التوقف الطويل، وهذا يتطلب من اللاعبين والجهاز الفني التفكير بصورة إيجابية لتفادي الوقوع فريسه للإصابة الرياضية.

وانطلاقاً من هذا المبدأ يحاول البحث الحالي التأكيد على التداعيات الناتجة عن فيروس كورونا بعد استئناف النشاط بالنسبة لناشئي هوكي الميدان، ومع السير ومُستجدات فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، والذي أثر على القطاع الرياضي، فقد ينتاب العديد من الرياضيين مشاعر القلق، والتفكير السلبي والتباعد عن التفكير الإيجابي؛ حيث يشعر الكثير منهم بالقلق والخوف من الإصابة أو تكرارها لأسباب نفسية (القلق من الوضع الراهن)، أو أسباب بدنية

(الانقطاع عن التدريب ثم العودة)، فالجميع لا يعرف متى ستنتهى تلك الجائحة، ولذلك يعتقد الباحث أن من بين مسببات قلق الإصابة الرياضية الذى قد يراود ناشئى هوكى الميدان هو الأثر السلبى الذى خلفه الحجر الصحى (القصرى)، والعزلة، ومن ثم مزاوله النشاط بعد فك الحظر والعودة الآمنة للممارسة الفعلية في ظل عدم الانتهاء من الجائحة.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث للوقوف على أبعاد التفكير الإيجابى لدى ناشئى هوكى الميدان، ولمعرفة مستويات التفكير الإيجابى لديهم، فضلاً عن أن التفكير الإيجابى أصبح مطلباً ملحاً بالنسبة للرياضيين بجميع مستوياتهم والالتزام الكامل بالهدوء النفسى وعدم الخوف حتى لا يقع الرياضى تحت وطأة الإصابة الرياضية، كذلك لمعرفة مستوى قلق الإصابة الرياضية، كونهما يعكسان جانب مهم من شخصية الناشئى والذين يؤثران على الأداء، وقد يؤثران على سلوكه وتحصيله الرياضى فى مختلف المواقف سواء التدريبية أو التنافسية فى ظل الوضع الراهن، وبالتالي تُمكنهم من الحصول على حاضر فعال يتمثل فى التفوق فى الأداء والاستمرارية فى العطاء، ومن ثم مستقبل مشرق، وذلك من خلال الاهتمام بكل الجوانب التى تعتمد على تنمية القدرات العقلية لناشئى هوكى الميدان.

أهمية البحث والحاجة إليه:

يمكن تقسيم أهمية البحث إلى:

الأهمية النظرية:

- يعتبر موضوع التفكير الإيجابى من الموضوعات المهمة كونه يمثل حجر الزاوية للشخصية السوية؛ حيث يسهم فى تطور شخصية الناشئ ونموه المعرفى.
- يسهم البحث فى تقديم فهم نظرى عن قلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان.

- تظهر أهمية البحث الحالي أيضًا كونه يتناول فئة من فئات المجتمع الرياضى وهم ناشئى هوكى الميدان والذين هم في حاجة للتفكير الإيجابي في تلك المرحلة الراهنة.
- قد يسهم هذا البحث في زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن خصائص تلك المرحلة المهمة والحرجة (مستجدات فيروس كورونا-كوفيد-١٩)، ومن ثم العمل على خفض قلق الإصابة الرياضية للناشئين من خلال وضع برامج علمية- إرشادية للتغلب عليه، وتدعيم التفكير الإيجابي.

### الأهمية التطبيقية:

- قد يساهم هذا البحث في لفت نظر القائمين على الهيئات والمؤسسات الرياضية لمواكبة فترات الأحداث الطارئة والكوارث، والتغيرات السريعة؛ حيث تتعدد وتتصارع الاتجاهات منعا لزيادة انتشار الوباء ولتخفيف العبء النفسى على الرياضيين من خلال علم النفس الإيجابي، بهدف حمايتهم تجنبًا لتقشّى " فيروس كورونا(كوفيد-١٩)" وحتى لا يقعن فريسة لضغوط نفسية متواترة خاصة أثناء استئنافهم للتدريب والمنافسة الرياضية.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في عملية التوجيه والارشاد النفسى لناشئى هوكى الميدان سواءً في الجانب الوقائى أو النمائى أو العلاجى.
- قد يثير ذلك البحث الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لإجراء مزيد من الدراسات في هذا المجال أو لدى عينات في مجالات أخرى مختلفة.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة علاقة: "التفكير الإيجابي بقلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا (COVID-19)، وذلك من خلال التعرف على الأهداف الفرعية التالية:

- مستوى التفكير الإيجابي لناشئى هوكى الميدان.
- مستوى قلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان.

- العلاقة بين التفكير الإيجابي، وقلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان.

### تساؤلات البحث:

#### يُجيب البحث على التساؤلات التالية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لناشئى هوكى الميدان؟.
- ما درجة قلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التفكير الإيجابي لناشئى هوكى الميدان تبعًا لمتغير الجنس؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى قلق الاصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان تبعًا لمتغير الجنس؟.
- ما العلاقة بين درجة التفكير الإيجابي وقلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان؟.

### مصطلحات البحث:

#### التفكير الإيجابي: Positive thinking

يعرفه (Belching et al. 2012) بأنه نمط من التفكير يزيد من تقييم الفرد إيجابيًا لذاته فى ضوء إدراكه لفعاليتها فى حل المشكلات (٤٤). ويعرفه الباحث<sup>(\*)</sup>: "وعى الناشئ بإمكاناته وقدراته التى يستخدمها فى مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة ومتطلبات الحياة اليومية.

#### قلق الإصابة الرياضية: Sports injury anxiety

يعرفه سميث وسمول (Smith & Smoll, 1990)، بأنها بمثابة "النزعة فى الإجابة إما بقلق معرفى أو جسدى فى الأوضاع الرياضية التى يحتتمل أن تحدث فيها الإصابة أو حدثت سابقًا فى موقف مشابه له" (٥٠: ٤١٧-٤٥٤).

ويعرفه الباحث إجرائيًا<sup>(\*\*)</sup>: "حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية، لخلق شعور غير سار لدى الناشئ يرتبط عادة هذا الشعور بعدم الارتياح والخوف أو التردد فى فعل شيء ما او، وغالباً

ما يكون القلق مصحوباً بسلوكيات تعكس حالة من التوتر وعدم الارتياح مثل الحركة بخطوات ثابتة ذهاباً وإياباً، أو أعراض جسدية أخرى غير محمودة"، كذلك يُمثل" الدرجة التي يحصل عليها الناشئ على المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية لقياس قلق الإصابة الرياضية.

### ناشئى هوكى الميدان: Junior field hockey

ويعرفه الباحث إجرائياً (\*\*\*) : هو لاعب هوكى الميدان المسجل بسجلات الاتحاد المصرى للهوكى من خلال منطقة الشرقية للهوكى للموسم الرياضى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م ويشترك فى مسابقات الاتحاد المصرى للهوكى تحت (٢٠) سنة.

### فيروس كورونا (COVID-19):

فيروس كورونا (COVID-19) "هى مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تُصيب الحيوانات والبشر على حد سواء؛ حيث تسبب أمراض الجهاز التنفسي، سواء التي تكون خفيفة مثل نزلات البرد أو شديدة مثل الالتهاب الرئوى،، ونادرًا ما تصيب فيروسات كورونا الحيوانات البشرية ثم تنتشر بينهم". (٥٥)

### الدراسات المرجعية:

- دراسة "إيمان يحيى هارون" (٢٠٢٠م) والتي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية فى مجتمع المعرفة بجامعة افريقيا العالمية، وأجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية قوامها (١١١)، طلاب من (١١٩٧)، بنسبة (١%)، وهيئة التدريس (٦٥)، من (٧٦٥)، هيئة التدريس بنسبة (١٠%)، من المجتمع المعرفى (طلاب- أساتذة) بالجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة البحث، وحللت البيانات عن طريق برنامج (SPSS)، لاستخراج الوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت)، وأداة مقياس التفكير الإيجابي، وأسفرت النتائج إلى أنه يتسم التفكير الإيجابي لدى مجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية بدرجة متوسطة كذلك لا توجد

فروق دالة احصائياً تعزى للنوع (الذكور والاناث) فى التفكير الإيجابى. والتخصص، وتوجد فروق دالة احصائياً تعزى لمتغيرى الحالة الاجتماعية، والمؤهل الدراسى. (٧)

— دراسة **عبد الناصر السيد عامر** (٢٠٢٠م) والتي هدفت إلى التعرف على إسهام الصمود النفسى فى جودة الحياة فى ظل جائحة كورونا (COVID-19)، وقد بلغ حجم العينة (٤٤٢) مشارك، وأستخدم مقياس جودة الحياة، ومقياس الصمود النفسى، وكانت من أهم نتائج الدراسة توافر مظاهر جودة الحياة بدرجة كبيرة، واسهم الصمود النفسى بالتنبؤ بجودة الحياة بقيمة معامل انحدار معيارى ( $B=0.533$ )، ولذلك فإن للصمود النفسى تأثير موجب على جودة الحياة وأوصت الدراسة بأنه يجب على الفرد التحلى بالإيجابية والبعد عن التفكير السلبي والتشاؤم، والتفكير بصورة إيجابية لتحسين جودة الحياة. (٢١)

— دراسة **حازم جاسم خزل** (٢٠٢٠م)، والتي هدفت إلى بناء وتطبيق مقياس القلق النفسى للرياضيين المعاقين حركياً، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى وقام ببناء مقياس للقلق النفسى، وطبقت الدراسة على عينة من الرياضيين المعاقين فى المنطقة الجنوبية فى العراق قوامها (٢٢١) رياضى والموزعين على (٦) أندية للموسم الرياضى (٢٠١٧-٢٠١٨م)، وكان من أهم نتائج الدراسة أن المقياس المعد قادر على الكشف عن القلق النفسى للرياضيين المعاقين، وأن ممارسة النشاط الرياضى للرياضيين المعاقين يجعلهم فى أحسن حالة بدنية مما يخفف العبء النفسى الواقع عليهم ويحسن التوافق النفسى ويقلل من الاستشارة الانفعالية ويقلل من القلق النفسى ويعمل على تطوير طرق التفكير وتدعيم التفكير الإيجابى لديهم. (١٠)

— دراسة **سامح فوزى صالح** (٢٠١٩م) والتي هدفت إلى التعرف على الحالة الصحية وعلاقتها بالتفكير الإيجابى لدى كبار السن، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى، واختيرت عينة البحث عشوائياً من أعضاء هيئة

التدريس بالجامعة ممن تراوحت أعمارهم من (٥٠ - ٦٥) سنة حتى يسهل التعامل معهم وتطبيق مقاييس الدراسة عليهم، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٠)، من أعضاء هيئة التدريس بمتوسط عمري قدره (٦٥)، عامًا، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والحالة الصحية لدى كبار السن، كذلك يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال التعرف على الحالة الصحية، ووجود علاقة دالة إحصائيًا بين ممارسة النشاط الرياضي والتفكير الإيجابي لدى كبار السن، ووجود علاقة دالة إحصائيًا أيضاً بين تجنب العادات الضارة والتفكير الإيجابي، وأوصت الدراسة إلى إجراء العديد من الدراسات التي تهتم بتحسين طرق التفكير للأفراد في جميع مراحل العمر والأهمية البالغة لممارسة الأنشطة الرياضية. (١٣)

— دراسة **ماجدة عبد الحميد شعلة** (٢٠١٩م) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في هوكي الميدان للتلاميذ الصم والبكم، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرًا لملائمته لطبيعة البحث، على عينة من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمعهد الأمل للصم والبكم، للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧م)، وبلغ عدد التلاميذ المختارة (١٢) تلميذًا، من العدد الكلي لمجتمع البحث وهو (٢٤) تلميذًا، وكانت من أهم نتائج الدراسة العمل على إدراج هوكي الميدان ضمن المنهاج المدرسي للتلاميذ، كذلك إجراء دراسات علمية على مهارات أخرى من مهارات هوكي الميدان لأهميتها وفائدتها الكبيرة (٢٩).

— دراسة **محمود جمال محمود** (٢٠١٨م) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من ١٤ - ١٨ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملاءمته بطبيعة البحث، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من ١٤ - ١٨ سنة المشاركين في الأنشطة

الرياضية المدرسية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، وبلغ عدد عينة البحث (٢٠٠) طالبًا وطالبة، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع لصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الالتواء. (٤٠)

— دراسة **فيفيان فؤاد ع شماوى (٢٠١٨م)** والتي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات، وذلك على عينة مكونة من طلبة جامعة حلوان قوامها (٣٠٠) من الذكور، و(٢٦٠) من الإناث طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، ومقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات؛ وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة بين كل متغيرات الدراسة وبعضها البعض، ولم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات على كل المقاييس التي شملتها الدراسة، كما تبين أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي. (٢٦)

— دراسة **ويندت، وجابيت (Windt & Gabbett, 2016)** والتي هدفت إلى التعرف على ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة وعلاقته بالإصابات الرياضية الناتجة عن ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وظهرت النتائج أن هناك عوامل مسببة للإصابات الرياضية وهي عوامل داخلية مثل العمر، السيطرة العصبية والعضلية، وعوامل خارجية مثل سطح المكتب أو المعدات أو التلامح بين اللاعبين؛ حيث يحدث انهيار بيوميكانيكى ثم الإصابة وأعباء التدريب والتنافس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة، وتساهم ضغوط العمل في الإصابة الرياضية بثلاث طرق وهي التعرض لعوامل الخطر الخارجية وأحداث التحريض المحتملة، والتعب وعدم القدرة على

التفكير الايجابي، والتأثرات السلبية، واللياقة البدنية، والتكيفات الفسيولوجية السلبية. (٤٨)

دراسة **محمد أحمد بدر** (٢٠١٦م)، والتي هدفت إلى التعرف على أكثر الاماكن التي يتم التصويب منها على المرمى خلال مباراة الهوكي، تحديد أكثر مهارات التصويب المستخدمة في التصويب على المرمى خلال المباريات، تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب على المرمى للاعبى الهوكي وفقاً لتحليل الأهداف المسجلة في مباريات كأس العالم للرجال (٢٠١٤م)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين القبلى البعدى، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) لاعب هوكي من فريق نادى الشرقية الرياضى تحت ١٧ سنة، وقد أظهرت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح اثر ايجابياً على قدرة اللاعبين فى التصويب على المرمى بدقة عالية واحراز الاهداف، حيث توصلت الدراسة إلى أن أكثر المهارات شيوعاً واستخداماً فى التصويب على المرمى هى مهارة دفع الكرة ومهارة نظر الكرة ومهارة الضربة العمودية المستقيمة ومهارة الضرب بالوجه المسطح ومهارة الضرب بالوجه المعكوس بالإضافة إلى اهتمام الدول المتقدمة فى رياضة هوكي الميدان بمهارة تغيير اتجاه الكره فى المرمى (Deflection) باعتبارها مهارة مستحدثه وهامة وتعتمد على قدرة اللاعب على أخذ المواقع الصحيحة وتغيير مسار الكره لداخل المرمى. (٤٥)

دراسة **عبد الناصر القدومى وآخرون** (٢٠١٥م) والتي هدفت إلى تحديد مستوى قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة فى فلسطين، إضافي إلى تحديد الفروق فى مستوى قلق المنافسة تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والمشاركات الدولية، واللعب مع المنتخب الوطنى، ووضع اللاعب فى الفريق، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٩١) لاعباً وذلك بواقع (٥٤) لاعباً لكرة القدم، و(٣٤)

لاعبًا للكرة الطائرة، وطبق عليهم مقياس (Camille, 2016)، لقلق الإصابات الرياضية، والمكون من (٢٩) عبارة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كانت متوسطة؛ حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٥٣.٠٥%)، وأن ترتيب مجالات قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كان في المرتبة الأولى مجال القلق من خبرة الألم (٣٦.٦٨%)، يليه مجال القلق من اختلال تقدير الذات (٥٠.٩٩%)، يليه مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي (٤٧.١٤%)، يليه مجال القلق من النظر للاعب بالضعيف (٤٦.٢٢%)، وأخيرًا مجال خذلان الآخرين (٤٥.٠٣%)، إضافة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإصابة الرياضية لدى اللاعبين تُعزى إلى متغيرات اللعبة، والخبرة، والمشاركات الدولية، واللعبة مع المنتخب الوطني، ووضع اللاعب في الفريق (٢٢).

دراسة حبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير جلسات التفرغ الانفعالي على تخفيف الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (١٢) لاعبًا مصابًا، وكانت من أهم النتائج أن جلسات التفرغ النفسي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين وأيضًا هناك تفاعلًا واضحًا من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفرغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة يستخدم فيها استراتيجيات متنوعة يدعمها التفكير بصورة إيجابية. (١١)

دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٣م) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة، أجريت الدراسة على عينة من طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل في العام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣م)، والبالغ عددهم (١٦٢) طالبًا، وأستخدم الباحثون مقياس التفكير الإيجابي تم إعداده، وكانت أهم نتائج البحث تمتع أفراد عينة البحث بمستوى

متوسط فى مقياس التفكير الإيجابي، وأوصى الباحثون بضرورة تطوير التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، كذلك ضرورة العمل على توفير البيئة النفسية المناسبة للطلاب التى تساعد فى إيجاد التفكير الإيجابي لديهم بما ينسجم والأهداف التعليمية والتربوية التى تسعى إليها كليات التربية الرياضية فى العراق. (٤١)

– دراسة **جونسون وإيفارسون (Johnson & Ivarsson, 2011)**، والتى هدفت إلى التعرف على العوامل النفسية التى يمكن أن تؤدى إلى زيادة خطر الإصابة بين لاعبي كرة القدم المبتدئين، بالإضافة إلى بناء نموذج تجريبى لعوامل خطر الإصابة للاعبى كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨)، طالبًا وطالبة الذين يدرسون فى المدارس الثانوية لكرة القدم فى جنوب غرب السويد واستخدم الباحث المنهج التجريبى، وكانت من أهم النتائج أن من أهم الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية هى الإجهاد وضغوط الحياة، والقلق والتفكير السلبي والبعد عن التفكير الإيجابي، والسماوات الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم، وتقدم توصيات لفرق الطب الرياضى والمدربين بشأن الوقاية من الإصابات الرياضية. (٤٩)

– دراسة **السيد محمد أبو النور (٢٠٠٩م)**، والتى هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلى على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة الدراسة على عينة قوامها (٢٠) طالبًا بالفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بالمنصورة، وقد أظهرت أهم النتائج أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على الانتباه والتصور العقلى ومستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى. (١٦)

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

أستخدم المنهج الوصفى (الدراسات المسحية)، والذى يوفر فهماً عن التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان بعد استئناف النشاط فى ضوء مستجدات فيروس كورونا (COVID-19)؛ حيث

يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس. (٣٦: ٣٢٥)  
مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبي هوكي الميدان والبالغ عددهم (٩٠ لاعب)، تحت (٢٠ سنة)، بمنطقة الشرقية للهوكي، والمشاركين ببطولة الجمهورية مواليد (٢٠٠٠م/٢٠٠١م)، والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضى (٢٠١٩م/٢٠٢٠م)، يمثلون عدد (٣)، أندية هي (نادى الشرقية الرياضى (٣٠ لاعب) - نادى الصيادين الرياضى (٣٠ لاعب) - مركز شباب السادات (٣٠ لاعب).

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادى الشرقية الرياضى، تحت (٢٠ سنة)، وعددهم (٩٠ لاعب)، حيث تم تقسيمهم إلى (٣٠ لاعب كعينة استطلاعية للبحث، ونسبة (٣٣,٣٣٪) من مجتمع البحث، وعدد (٣٠) لاعب كعينة ذكور ونسبة (٣٣,٣٣٪)، وعدد (٣٠) لاعب إناث ونسبة (٣٣,٣٣٪) من مجتمع البحث.

#### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث.

البرنامج	العينة			٥
	النسبة	العدد	نوع العينة	
التحقق من الخصائص السيكومترية	٣٣.٣٣	٣٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	١
الدراسة الأساسية	٣٣.٣٣	٣٠	عينة الدراسة الذكور	٢
			عينة الدراسة الإناث	٣
-	١٠٠٪	٩٠	الإجمالى	

#### التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٩٠) (الأساسية + الاستطلاعية) قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (٢)

#### جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء  
للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (الأساسية) قيد البحث (ن = ٩٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
السن	سنة	١٨.٤٤	١٩.٠٠	١.٢٧	-١.٣٢
الطول (سم)	سم	١٦٩.٥٠	١٦٩.٠٠	٦.٤٥	٠.٢٣
الوزن (كجم)	كجم	٦٧.٣٣	٦٥.٠٠	١٠.٢٢	٠.٦٨
عدد سنوات الممارسة	سنة	٨.٩١	٩.٥٠	١.١٤	-١.٥٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.  
أسباب اختيار العينة:

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية للأسباب الآتية:

- الفريق وصيف بطولة الجمهورية للموسم الرياضى (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م).
- فريق الشرقية ينافس دائماً فى نهائيات بطولة الجمهورية للمرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة.
- معظم لاعبي فريق الشرقية يشكلان قوام المنتخب القومى للناشئين تحت ٢٠ سنة.
- أن يكون اللاعبين مسجلين بنادى الشرقية الرياضى بمحافظة الشرقية وبالاتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٩م / ٢٠٢٠م).
- أن تكون الفترة التدريبية لا تقل عن ٣ سنوات.

أدوات جمع البيانات:

أعتمد الباحث فى جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهى:

- المراجع العربية والأجنبية، والشبكة العالمية للمعلومات Internet.
- مقياس التفكير الإيجابى لـ "ديالا أحمد حسن الطراونة" (٢٠١٨م) (١٢).
- مرفق (١)، (٢).

- مقياس قلق الإصابة الرياضية - إعداد (٤٣) Camille McLain (2006) Cassidy مرفق (٣)، (٤).

- مقياس التفكير الإيجابي لـ"ديالا أحمد حسن الطراونة" (٢٠١٨م) (مرفق ١)  
أولاً: وصف المقياس:

أعد هذا المقياس "ديالا أحمد حسن الطراونة" (٢٠١٨م) (١٢)، وصمم مقياس التفكير الإيجابي لكي يستطيع الفرد أن يقدم تقريراً عن درجة تفكيره بصورة إيجابية، واستخدم الباحث هذا المقياس لأنه يتلاءم مع الفئة العمرية لعينة البحث، ويتضمن هذا المقياس عبارات تقيس التفكير الإيجابي وفقاً لما يدركه الفرد، ومدى تقييمه لدرجة تفكيره ونوعه أكان إيجابياً أو غير ذلك، فهو يحتوي علي مجموعة من العبارات صنفت في الفئات التالية:

**المجال الأول "التوقعات الإيجابية نحو المستقبل":** ويعنى تحقيق المكاسب في مختلف جوانب الحياة الشخصية، والصحية والاجتماعية، والمهنية.

**والمجال الثانى "المشاعر الإيجابية "السعادة":** ويعنى التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجداتها وإقامة العلاقة والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء، **والمجال الثالث "مفهوم الذات الإيجابي":** وتعنى نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة جسمية وعقلية واجتماعية.

ويتألف هذا المقياس من (٣٨) عبارة يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هى (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، تأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالى، وجميع عبارات المقياس إيجابية، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٠-١٩٠)، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها (١٩٠)، وأدنى درجة يمكن الحصول عليها (٣٨)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل التفكير الإيجابي والعكس صحيح.

ثانياً: التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس قيد البحث:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

### حساب معامل صدق المقياس:

أستخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (٣)، وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٤).

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس التفكير الإيجابي (ن = ٣٠)

الدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠.٧٨٨	٠.٧٦٨	٠.٧٢١		البعد الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل
٠.٧٩٨	٠.٧٤٣			البعد الثاني: المشاعر الإيجابية "السعادة"
٠.٨٧١				البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي
				الدرجة الكلية لمقياس (التفكير الإيجابي)

$$r = (0.05, 28) = 0.361$$

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (ن = ٣٠)

البعد الثاني: المشاعر الإيجابية "السعادة"			البعد الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٦٨٦	٠.٤٣٦	١	٠.٥٣١	٠.٤١٩	١
٠.٦٦١	٠.٤١١	٢	٠.٦٣٠	٠.٤٨٠	٢
٠.٦٦١	٠.٤١١	٣	٠.٦٩٩	٠.٥٤٩	٣
٠.٦٨٦	٠.٤٣٦	٤	٠.٧٥٠	٠.٥٠٠	٤
٠.٧٥٠	٠.٥٠٠	٥	٠.٥٠١	٠.٤٥١	٥
٠.٥١٧	٠.٦٦٧	٦	٠.٦٧٥	٠.٤٢٥	٦

#### تابع جدول (٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (ن = ٣٠)

البعد الثاني: المشاعر الإيجابية "السعادة"			البعد الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٦٨٦	٠.٤٣٦	١	٠.٥٣١	٠.٤١٩	١
٠.٦٦١	٠.٤١١	٢	٠.٦٣٠	٠.٤٨٠	٢
٠.٦٦١	٠.٤١١	٣	٠.٦٩٩	٠.٥٤٩	٣
٠.٦٨٦	٠.٤٣٦	٤	٠.٧٥٠	٠.٥٠٠	٤
٠.٧٥٠	٠.٥٠٠	٥	٠.٥٠١	٠.٤٥١	٥
٠.٥١٧	٠.٦٦٧	٦	٠.٦٧٥	٠.٤٢٥	٦

٠.٥١٧	٠.٥٦٧	٧	٠.٧٢٣	٠.٤٧٣	٧
٠.٧١٠	٠.٥٦٠	٨	٠.٦٨٦	٠.٤٣٦	٨
٠.٧١١	٠.٤٦١	٩	٠.٧٩٨	٠.٤٤٨	٩
٠.٧٦٢	٠.٥١٢	١٠	٠.٦٣٠	٠.٤٨٠	١٠
٠.٧٨٣	٠.٥٣٣	١١	٠.٧٧٥	٠.٤٢٥	١١
			٠.٧٢٣	٠.٤٧٣	١٢
			٠.٧٢٣	٠.٤٧٣	١٣
			٠.٦٧٤	٠.٥٢٤	١٤

### البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي

م	مع البعد	مع الدرجة الكلية	م	مع البعد	مع الدرجة الكلية
١	٠.٦٠٨	٠.٧٤٨	٨	٠.٣٩٨	٠.٥٥٨
٢	٠.٦٠٨	٠.٧٤٨	٩	٠.٤٠٨	٠.٥٥٨
٣	٠.٤٨١	٠.٧٢١	١٠	٠.٤٨١	٠.٥٣١
٤	٠.٦٥٩	٠.٧١٩	١١	٠.٥٥٩	٠.٦٠٩
٥	٠.٥٤٠	٠.٧٨٠	١٢	٠.٤٤٠	٠.٧٩٠
٦	٠.٥٠٩	٠.٦٤٩	١٣	٠.٦٠٩	٠.٧٥٩
٧	٠.٤٦٠	٠.٦٠٠			

$$r = (0.05, 28) = 0.361$$

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس. حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطى معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٥)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

### جدول (٥)

ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد والأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٦١	٠.٧٥١	٠.٧١١	البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
٠.٧٣٥	٠.٧٢٥	٠.٧٨٥	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية "السعادة"

٠.٧٨٣	٠.٨٧٣	٠.٧٣٣	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي
٠.٨٤٦	٠.٨٣٦	٠.٧٩٦	الدرجة الكلية لمقياس (التفكير الإيجابي)

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧١١) و (٠.٨٧٣)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٣٥) و (٠.٨٤٦)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثانياً: مقياس قلق الإصابة الرياضية ل" (٤٣) Camille McLain" (2006 Cassidy (مرفق ٣)

أولاً: وصف المقياس:

أعد هذا المقياس (2006 Camille McLain Cassidy)، وترجمه عبد الناصر القدومي وآخرون (٢٠١٥م)، وصمم مقياس قلق الإصابة الرياضية لكي يستطيع الفرد أن يقدم تقريراً عن درجة قلقه من الإصابة الرياضية، وتم تعريبه من قبل عبد الناصر القدومي وآخرون (٢٠١٥م) (٢٢) واستخدامه في البيئة العربية؛ حيث يتكون من (٢٩) عبارة موزعي على (٧) مجالات وهي كالتالي:

مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي (٥) فقرات، ومجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف (٤) فقرات، ومجال القلق من خيرة الألم (٥) فقرات، ومجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي (٤) فقرات، ومجال القلق من خزلان الآخرين (٤) فقرات، ومجال القلق من عودة الإصابة (٤) فقرات، ومجال القلق من اختلال تقدير الذات (٤) فقرات.، كذلك يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، تأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٠ إلى ١٤٥ درجة)، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها (١٤٥)، وأدنى درجة يمكن الحصول عليها (٢٩)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل قلق الإصابة الرياضية والعكس صحيح.

حساب معامل صدق المقياس:

أستخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين والأبعاد وبعضها كما في جدول (٦)، وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٧).

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس قلق الإصابات الرياضية (ن = ٣٠)

الدرجة الكلية للمقياس	البعد السابع	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠.٨٥٨	٠.٧٤٨	٠.٨٠٨	٠.٧٣٦	٠.٧٩٦	٠.٧١٠	٠.٧٦٠		البعد الأول: مجال القلق من التوقف عن لعب الرياضي
٠.٧٩٠	٠.٧٨٠	٠.٧٤٠	٠.٧٢١	٠.٧١١	٠.٧٧١			البعد الثاني: مجال القلق من النظرة لللاعب بالضعيف
٠.٨٣٥	٠.٨٢٥	٠.٧٨٥	٠.٦٥٣	٠.٦٨٤				بعد الثالث: مجال القلق من خسارة الأثر
٠.٨٨٣	٠.٧٧٣	٠.٧٣٣	٠.٧١٦					البعد الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي
٠.٨٨٣	٠.٧٧٣	٠.٧٣٣						البعد الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين
٠.٧٣٤	٠.٧٢٤							البعد السادس: مجال القلق من عودة الإصابة
٠.٨٤٦								البعد السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات
								درجة قلق المقياس = (٠.٣٦١)

$$٠.٣٦١ = (٠.٠٥, ٢٨) \text{ ر ج}$$

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس قلق الإصابات الرياضية (ن = ٣٠)

البعد الثاني: مجال القلق من النظرة لللاعب بالضعيف			البعد الأول: مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م

٠.٦٣٣	٠.٤٩٣	١	٠.٦١٠	٠.٥٦٠	١
٠.٦٥١	٠.٥١١	٢	٠.٧١١	٠.٤٦١	٢
٠.٤٦٢	٠.٤٩٣	٣	٠.٧٦٢	٠.٥١٢	٣
٠.٥٦٠	٠.٤٦١	٤	٠.٧٨٣	٠.٥٣٣	٤
			٠.٧٠١	٠.٥٥١	٥
<b>البعد الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي</b>			<b>البعد الثالث: مجال القلق من خبرة الألم</b>		
<b>مع الدرجة الكلية</b>	<b>مع البعد</b>	<b>م</b>	<b>مع الدرجة الكلية</b>	<b>مع البعد</b>	<b>م</b>
٠.٥٩٠	٠.٤٦٠	١	٠.٥٠٠	٠.٤٤٠	١
٠.٦٢٢	٠.٥٢٨	٢	٠.٧٦٨	٠.٥٢٨	٢
٠.٥٩٦	٠.٤٤٦	٣	٠.٦٠٦	٠.٤٤٦	٣
٠.٦٦٧	٠.٥١٧	٤	٠.٧٧٧	٠.٦١٧	٤
<b>البعد السادس: مجال القلق من عودة الإصابة</b>			<b>البعد الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين</b>		
<b>مع الدرجة الكلية</b>	<b>مع البعد</b>	<b>م</b>	<b>مع الدرجة الكلية</b>	<b>مع البعد</b>	<b>م</b>
٠.٥٨١	٠.٤٣١	١	٠.٥٧١	٠.٤٣١	١
٠.٦٦١	٠.٥١١	٢	٠.٤٥١	٠.٣٩١	٢
٠.٦٧٠	٠.٤٨٠	٣	٠.٧٢٠	٠.٤٢٠	٣
٠.٤٨١	٠.٣٩١	٤	٠.٦٧١	٠.٥٣١	٤
<b>البعد السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات</b>					
<b>مع الدرجة الكلية</b>	<b>مع البعد</b>	<b>م</b>	<b>مع الدرجة الكلية</b>	<b>مع البعد</b>	<b>م</b>
٠.٥٨١	٠.٤٣١	٣	٠.٦٧١	٠.٤٣١	١
٠.٦٩٥	٠.٥٤٥	٤	٠.٦٨٥	٠.٤٤٥	٢

$$r = (0.05, 28) = 0.361$$

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس. حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٨)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

#### جدول (٨)

ثبات مقياس قلق الإصابات الرياضية بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

الأبعاد والأبعاد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
------------------	-----------------	--------------

	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٢١	٠.٧١١	٠.٧٧١	البعد الأول: مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي
٠.٧٤٦	٠.٧٣٦	٠.٧٩٦	البعد الثاني: مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف
٠.٨١٠	٠.٨٠٠	٠.٧٦٠	البعد الثالث: مجال القلق من خيبة الأمل
٠.٧٧٧	٠.٧٦٧	٠.٧٢٧	البعد الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي
٠.٧٦٧	٠.٧٦٧	٠.٧٦٧	البعد الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين
٠.٧٧٠	٠.٧٦٠	٠.٧٢٠	البعد السادس: مجال القلق من عودة الإصابة
٠.٧٧١	٠.٧٦١	٠.٨٢١	البعد السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات
٠.٨٢٢	٠.٨١٢	٠.٧٧٢	الدرجة الكلية لمقياس (قلق الإصابات الرياضية)

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧١١) و(٠.٨٢١)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٢١) و(٠.٨٢٢)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عالٍ.

#### تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق أدوات البحث (مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق الإصابة الرياضية)، وذلك خلال الفترة من الأثنين الموافق (٢٠٢٠/٨/١٠م) إلى الخميس الموافق (٢٠٢٠/٨/١٣م)، وذلك على العينة الاستطلاعية قيد البحث، والفترة من الأحد الموافق (٢٠٢٠/٨/١٦م) إلى الأحد الموافق (٢٠٢٠/٩/١٣م)، وذلك على العينة الأساسية قيد البحث - مرفق (١) - مرفق (٣).

ثم قام الباحث بتصحيح المقاييس ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لفتح التصحيح المُعدَّ لذلك - مرفق (٢)، مرفق (٤).

#### المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط، والوسيط، والانحراف، الالتواء.
- التكرارات والنسبة المئوية.

- التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".
- معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha)
- النسبة الترجيحية.
- المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.
- كاي<sup>٢</sup> لعينة واحدة. (Chi Square Goodness of Fit Test)
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples tTest).
- حجم التأثير (Effect Size) في حالة اختبار (ت):
- مربع ايتا ( $\eta^2$ ).
- باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)
- حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) ( $r^2$ )، ويتم تفسيره في ضوء محكات كوهين.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض نتائج التساؤل الأول:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما مستوى التفكير الإيجابي لناشئ هوكي الميدان؟"، وذلك من خلال الجداول أرقام (٩)، (١٠)، (١١).

قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة الترجيحية والمتوسط الحسابي المرجح بالأوزان والاتجاه السائد وقيمة (كاي<sup>٢</sup>) للفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس التفكير الإيجابي) كما في جدول (٩)، إلى جدول (١١).

جدول (٩)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كاي<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس التفكير الإيجابي - البعد الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل) (ن=٦٠)

م	البعد/العقرات	مائتاً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كاي <sup>٢</sup> )
١	يبنى أن أجل حياتي مشرفة.	٣	١١	٢٨	١٥	٣	٥٨.٦٧	٢.٩٣	أحياناً	٣٥.١٧
٢	أرى أن حياتي ستكون سعيدة.	٧	٨	٢٧	١٠	٨	٥٨.٦٧	٢.٩٣	أحياناً	٢٣.٨٣
٣	يتزايد أملى بشكل أكبر في مستقبلي.	٢٢	٢٢	١٢	٤	٠	٨٠.٦٧	٤.٠٣	غالباً	١٥.٢٠

١٦.٨٣	أحيانًا	٣.١٨	٦٣.٦٧	٣	١٣	٢٢	١٤	٨	٤	إذ فشلت مرة في إنجاح في المرات القادمة بإذن الله تعالى.
٩.٥٠	أحيانًا	٢.٩٢	٥٨.٣٣	٧	١٦	١٨	١٣	٦	٥	أثوق الأخص حتى في الظروف الصعبة.
٢٨.١٧	أحيانًا	٢.٨٢	٥٦.٣٣	٤	٢٢	٢٢	٥	٧	٦	أميل إلى التفكير بأنني سأكون الأفضل في السنوات القادمة.
١٨.٢٧	غالبًا	٣.٦٢	٧٢.٣٣	٠	٤	٢٦	١٩	١١	٧	أصل بكل جهد والأمل بملأى فما خفى من علم الغيب.
٣٨.٨٣	أحيانًا	٢.٨٠	٥٦.٠٠	١	٢٦	٢٠	١٠	٣	٨	تسير أمورى إلى الأخص.
١٠.٢٧	أحيانًا	٣.٢٥	٦٥.٠٠	٠	١٤	٢٥	١٣	٨	٩	علمتى تجارب الماضى الصبر والحكمة.
٢٦.٥٠	غالبًا	٣.٨٨	٧٧.٦٧	٢	٣	١٥	٢٠	٢٠	١٠	أؤمن بالفكرة الفائلة بعد العصر يسر*
١٥.٦٠	غالبًا	٤.٠٥	٨١.٠٠	٠	٦	٩	٢١	٢٤	١١	أستمتع بما أقوم به من إنجازات فى مسيرتى الحياتية.
٧.٠٧	غالبًا	٣.٦٧	٧٣.٣٣	٠	٧	٢٠	١٩	١٤	١٢	أميل إلى التفكير أكثر بمصلحتى الخاصة.
٢٠.٦٧	أحيانًا	٣.٢٣	٦٤.٦٧	٠	١١	٢٨	١٧	٤	١٣	أرى أن نتيجتى هى حصيلته ما فمت به من جهد خلال مسيرة حياتى.
١٨.١٧	أحيانًا	٣.٢٣	٦٤.٦٧	٤	١١	٢٤	٩	١٢	١٤	أرى أن أواجه أى مشكلة بعدة حلول.

قيمة كاج  $(٤, ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨$

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبدأ (١ : ١.٧٩)، نادرًا (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحيانًا (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالبًا (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائمًا (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (٩)، يتبين: أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البعد الأول (التوقعات الايجابية نحو المستقبل) تظهر تبعًا للاستجابة على عبارات مقياس التفكير الإيجابى لناشئى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بالتوقعات الايجابية نحو المستقبل للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (أحيانًا)، كما فى العبارة رقم (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٣، ١٤)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (غالبًا)، كما فى العبارة رقم (٣، ٧، ١٠، ١١، ١٢).

يرى الباحث أنه ومع استئناف النشاط الرياضى قد تصاحب هذه العودة مخاوف بخلاف "كورونا"، وهي القلق من الإصابات الرياضية؛ حيث حذرت هيئات طبية من زيادة فى إصابات الملاعب بعد العودة للمنافسات، عقب التوقف الطويل، وهذا يتطلب من اللاعبين والجهاز الفنى التفكير بصورة إيجابية لتفادى الوقوع فريسه للإصابة الرياضية، ومع ذلك فىرى الباحث أن مؤشرات التفكير الإيجابى لناشئى هوكى الميدان تعتبر مقبولة نسبيًا لهذا البعد بدرجة (متوسطة إلى كبيرة)، فى ظل مستجدات فيروس كورونا وتلك الظروف الاستثنائية.

وفى هذا السياق يؤكد الاتحاد العالمى للرياضيين (٢٠٢٠م) *World Federation of Athletes*، "إن اللاعبين ربما يتعرضون لخطر متزايد للإصابة مع استئناف النشاط عقب التوقف الطويل بسبب جائحة فيروس كورونا". وكثفت بعض البطولات المحلية فى كرة القدم تحديداً من مبارياتها فى فترة زمنية قصيرة من أجل استكمال الموسم الحالى، وفى تلك الفترة، ظهرت زيادة معدل الإصابة فى الدوري الألمانى منذ استئنافه فى (١٦)، مايو (آيار)، الماضى.، ووفقاً للدراسة فقد ارتفع معدل الإصابة من (٠.٢٧)، إصابة فى المباراة الواحدة هذا الموسم قبل التوقف إلى (٠.٨٨)، إصابة فى الجولة الأولى بعد استئناف الموسم (٥٣).

ولذا تؤكد بثينة محمد فاضل (٢٠١٥م) على الجهاز الفنى والإدارى تقديم المساعدة للاعبين من خلال اختيار العبارات الإيجابية التى تساعدهم على التقوى وتكرارها، وذلك لأن العقل الباطن تيرمج عن طريق التكرار، كذلك مراقبة أفكار اللاعب الرياضى واستبعاد الأفكار السلبية منها، وذلك لأن الاستمرار فى التفكير فيها سيحولها إلى عادة ومن ثم تؤثر سلبيًا فى السلوك والأداء (٩: ١٥٧).

فضلاً عن ذلك، فأهمية الجانب النفسى ترجع إلى إمكانية مساهمته فى تعلم مهارات التحكم فى الضغط العصبى وتقدير الذات والاتجاه الإيجابى نحو الحياة والتى لها التأثير الأبقى من الأداء البدنى حيث أن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضى بينما التدريب العقلى يمكن أن يؤدى إلى لياقة عقلية تستمر لفترة أطول (٣٢: ٣٠-٣٣).

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠١٥م)، على أن أكبر مصدر لتقييم الناشئ لذاته يستمد من وجهة نظر الآخرين خاصة المدرب والآباء وإذا أردنا تنمية الاتجاه الإيجابى لدى الناشئ عندما يمارسون الرياضة، فإننا نحتاج إلى التركيز على الإيجابيات وتوجيه التقدير والثناء... لأن خبرات الفشل المتكررة والمبكرة التى تحدث للناشئ لا تؤدى إلى نقص تقدير الذات فقط، ولكن مكن الخطورة

أن التأثير السلبي قد يمتد إلى سنوات من عمر الناشئ، وقد يمتد إلى جوانب سلوكية أخرى من حياته (٤٥ : ٥).

ويتفق الباحث مع سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠م)، في إن إحدى أكبر المشكلات فى الرياضة سواءً كانت تنافسية أو ودية هى مشكلة نقص المهارات العقلية إذ أن ذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاء ذهنية أثناء المنافسة الرياضية، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يُؤثر سلباً على مستوى الأداء، إذ أن الكثير من الرياضيين يُرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة الرياضية إلى فقدان التركيز، وكذلك يعزو المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب (٥٧ : ١٤).

وتتفق نتائج البحث مع ما قدمته بثينة محمد فاضل (٢٠١٥م)، فى أن التفكير الإيجابي Positive Thinking عامل من العوامل النفسية المهمة للاعب الرياضى باختلاف نشاطه الممارس، والتأكد من عدم سيطرة الأفكار السلبية عليه؛ حيث تؤثر سلباً على أدائه وتؤدى إلى عدم القدرة على تحقيق أهداف الرياضة. (١٥٧ : ٩)

وتتفق نتائج البحث أيضاً ونتائج دراسة فيفيان فؤاد عشاوى (٢٠١٨م) (٢٦)، على أن التفكير الإيجابي من مؤشرات السلامة النفسية؛ حيث يقوم النقاؤل الواقعى فى تقييم الأمور والأحداث.

ويرى الباحث أن مؤشرات التفكير الإيجابي لناشئى هوكى الميدان تعتبر مقبولة نسبياً فى ظل مستجدات فيروس كورونا وتلك الظروف الاستثنائية؛ حيث أن استئناف النشاط فى تلك المرحلة الحرجة لها ضريريتها والتي قد تلحق بناشئى هوكى الميدان الإصابات الرياضية المحتملة أملاً بالنجاة منها، إذن تلك النتيجة وأخص بالذكر مستوى التفكير الإيجابي هذا يعتمد على النجاحات المتكررة لرياضة الهوكى وخصوصاً فى منطقة الشرقية للهوكى.

#### جدول (١٠)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة التريحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس التفكير الإيجابي - البعد الثانى: المشاعر الإيجابية "السعادة") (ن=٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كا <sup>٣</sup> )
١	بإمكانى أن أوقف نفسى عن الإستمرار بالغضب.	١٢	١١	١١	١٨	٨	٦٠.٣٣	٣.٠٢	أحيانًا	٤.٥٠
٢	مزاجى طيب بغض النظر عن أى ظروف تواجهنى	٤	٣	٢٠	٢٦	٧	٥٠.٣٣	٢.٥٢	نادرًا	٣٥.٨٣
٣	ليس من عادائى أن أفعل حتى لو أراد أحد إثارتى.	٥	٥	٣٣	١٤	٣	٥٨.٣٣	٢.٩٢	أحيانًا	٥٢.٠٠
٤	أستامح بسرعة حتى مع من يخطئ فى حقى.	١٧	١٠	٢٧	٦	٠	٧٢.٦٧	٣.٦٣	غالبًا	١٦.٩٣
٥	أتنجب ما يعيقنى عن تحقيق أهدافى.	٥	٩	٣٤	٨	٤	٦١.٠٠	٣.٠٥	أحيانًا	٥١.٨٣
٦	أتنجب الأخطاء التى تحبط عزيمتى فى تحقيق أهدافى.	٧	٧	١٧	١٧	١٢	٥٣.٣٣	٢.٦٧	أحيانًا	٨.٣٣
٧	أفكرى أتنجب الآخرين لى.	٧	٤	٢٧	١٧	٥	٥٧.٠٠	٢.٨٥	أحيانًا	٣٢.٣٣
٨	أبذى حتى للآخرين بكل سهولة وبدون أى تجريح.	٨	٧	٢٣	٨	٤	٦٢.٣٣	٣.١٢	أحيانًا	٤٦.٨٣
٩	أرغب فى مشاركة نجاحى مع الآخرين.	٣	٣	٢٨	١٥	١١	٥٠.٦٧	٢.٥٣	نادرًا	٣٥.٦٧
١٠	أكون المرشد لأصدقائى عند حاجتهم للمساعدة.	١٨	٢٤	١٨	٠	٠	٨٠.٠٠	٤.٠٠	غالبًا	١.٢٠
١١	أبادر لتقديم المساعدة لأصدقائى.	١٨	١٨	٢١	٣	٠	٧٧.٠٠	٣.٨٥	غالبًا	١٣.٢٠

قيمة كا<sup>٣</sup> ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبدًا (١ : ١.٧٩)، نادرًا (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحيانًا (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالبًا (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائمًا (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٠) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البعد الثانى (المشاعر الإيجابية "السعادة") تظهر تبعًا للاستجابة على عبارات مقياس التفكير الإيجابى للاعبى هوكى الميدان، والتى تدل على أن الشعور بالمشاعر الإيجابية "السعادة" للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (أحيانًا)، كما فى العبارة رقم (١، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (غالبًا)، كما فى العبارة رقم (٤، ١٠، ١١)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (نادرًا)، كما فى العبارة رقم (٢، ٩).

يتضح للباحث أن مؤشرات التفكير الإيجابى لناشئى هوكى الميدان تعتبر مقبولة لهذا البعد مقبولة (متوسطة) نسبيًا فى ظل مستجدات فيروس كورونا وتلك الظروف الاستثنائية.، وتتفق نتائج البحث مع ما أكدته **علياء محمد عزمى (٢٠٠١م)**، على أن هوكى الميدان نظرًا لكونه نشاط رياضى تنافسى يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعًا وهجومًا بصورة سريعة؛ الأمر الذى يضيف على لاعبيه الملاحظة المستمرة والاهتمام بالتركيز والتفكير الإيجابى والاستعداد النفسى والعقلى والبدنى والمهارى والخطى للتصرف فى المواقف المتغيرة والثابتة التى تحدث أثناء المنافسة الرياضية من أجل تحقيق

الفوز بالمباراة؛ مما يُلزم اللاعبين باستخدام أنسب المهارات والخطط المقابلة لكل موقف من مواقف اللعب بما يحقق تسجيل الأهداف والفوز بالمباراة (٢٥:١).

ويتفق الباحث مع ما أكده كلاً من إبراهيم الفقى (٢٠١٥م) (١: ١٧)، وناهدة زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٣م) (٤١)، على أن التفكير الإيجابي يُعد من المهارات العقلية التي يمكن أن يكتسبها الفرد وأن يتقنها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة؛ حيث يعتقد الكثير أن أسلوب التفكير سواء كان سلبى أو إيجابى هى أمور فطرية توجد مع الفرد منذ طفولته، فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق، إذ يسعى الفرد مهما كان عمره الزمنى، ومهما كان الزمان أو المكان الذى يعيش فيه إلى أن تكون حياته سعيدة ومليئة بالرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات حياته، ولهذا يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه وللآخرين من حوله الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الخسارة والضرر، وهذا لن يأتى إلا عن طريق تحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبنى منهج فكرى سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصورة عامة، وأن يقوم بتدريب نفسه على التخلّى عن الأفكار السلبية التى تحد من قدراته وإمكانياته والتى تضع جهودها في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.، وتشير بثينة محمد فاضل (٢٠١٥م)، إلى أنه يجب التخلص من الأفكار السلبية والخواطر التشاؤمية بالهدوء والاسترخاء، وتمارين العقل ليفكر فقط في الأفكار الإيجابية وليساعد في القضاء على الأفكار السلبية من التسلسل إلى العقل، كذلك التعرف على المشكلات التى تواجه الرياضى وإيجاد الحلول لها للحد منها والسيطرة عليها، لأن التفكير السلبى قد يكون مصدرة عدم حل مشكلة معينة، وبالتالي يؤثر سلباً في تفكير اللاعب الرياضى. (٩: ١٥٧)،

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠١٥م)، على أنه يجب عند التعامل مع الناشئين لابد من إدراك مصادر التعبئة النفسية الإيجابية كالإثارة، والسعادة، والاستماع، والتحدى، وكذلك الوعى بمصادر التعبئة النفسية السلبية كالتوتر،

والخوف، والقلق، والغضب، كذلك لابد من توجيه الانفعالات لتحقيق أفضل أداء. (٢٠: ٥)

ومن هنا يلاحظ الباحث أهمية التفكير الإيجابي في حياة ناشئ هوكي الميدان وخصوصاً في تلك المرحلة وهي استئناف النشاط الرياضي سعياً لتحقيق البطولات والسعى أيضاً للصدارة، في أن التفكير الإيجابي يجعل الرياضي يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا كان تفكيره إيجابياً فإنه يتمكن من إزالة الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي تعمل على إعاقة تحقيق المستوى الأفضل لنفسه؛ حيث التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة.

### جدول (١١)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس التفكير الإيجابي - البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي) (ن=٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط المسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
١	أرى أن الصبر هو من يميز شخصيتي.	٦	٢٠	١٨	١٠	٦	٦٣.٢٣	٣.١٧	أحياناً	١٤.٦٧
٢	نتجه حياتي للأفضل لأنني أصبحت أكثر تقبلاً للحياة.	١١	١٦	٢٩	٤	٠	٧١.٢٣	٣.٥٧	غالباً	٢٢.٢٧
٣	أبتعد عن التفكير في الأشياء المؤلمة التي حدثت وانتهت.	١٤	١٣	٢٦	٧	٠	٧١.٢٣	٣.٥٧	غالباً	١٢.٦٧
٤	يحمل الآخرون عن أفكاراً طيبة.	١٣	١٠	٣٠	٤	٣	٦٨.٦٧	٣.٤٣	غالباً	٣٩.٥٠
٥	أتقبل ذاتي دون شكوى.	١٠	٢١	١٩	٦	٤	٦٩.٠٠	٣.٤٥	غالباً	١٩.٥٠
٦	أتقبل نقد الآخرين لي.	٨	١٨	٢٠	١٠	٤	٦٥.٣٣	٣.٢٧	أحياناً	١٥.٣٣
٧	أرى بأنني قادر على تحقيق طموحاتي.	٩	٢٢	٢٦	٣	٠	٧٢.٣٣	٣.٦٢	غالباً	٢٣.٣٣

### تابع جدول (١١)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس التفكير الإيجابي - البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي) (ن=٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط المسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
٨	أفضل الأعمال تلك التي تترك لي حرية التفكير.	٩	١٦	٢٢	٦	٧	٦٤.٦٧	٣.٢٣	أحياناً	١٥.٥٠
٩	أرى بأنني موفق فيما أقوم به من عمل.	٢٥	٩	١١	٨	٧	٧٢.٣٣	٣.٦٢	أحياناً	١٨.٣٣
١٠	أفضل بأن يكون لي أصدقاؤى متنوعون في السن.	٣	١٨	٣١	٤	٤	٦٤.٠٠	٣.٢٠	أحياناً	٥٠.٥٠
١١	أستطيع حل مشاكل الشخصية بالاعتماد على قراراتي الخاصة.	١٠	١٧	٢١	٩	٣	٦٧.٣٣	٣.٢٧	أحياناً	١٦.٦٧
١٢	أرى أنني ناجح لأنني أتصرف بعد التفكير في العواقب.	٤	٣	١٨	٢٠	١٥	٤٧.٠٠	٢.٣٥	نادراً	٢١.١٧

قيمة كاج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبدأ (١ : ١.٧٩)، نادرًا (١.٨٠) : (٢.٥٩)، أحيانًا (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالبًا (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائمًا (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١١) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البُعد الثالث (مفهوم الذات الإيجابى) تظهر تبعًا للإستجابة على عبارات مقياس التفكير الإيجابى للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمفهوم الذات الإيجابى للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (أحيانًا)، كما فى العبارة رقم (١، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١١)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (غالبًا)، كما فى العبارة رقم (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ١٣)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (نادرًا)، كما فى العبارة رقم (١٢).

يتضح للباحث أن مؤشرات التفكير الإيجابى لناشئى هوكى الميدان تعتبر مقبولة نسبيًا لهذا البُعد بدرجة (متوسطة إلى كبيرة)، فى ظل مستجدات فيروس كورونا وتلك الظروف الاستثنائية. تتفق تلك النتائج مع ما أكدته فيفيان عشاوى (٢٠١٨م)، فى أن التفكير الإيجابى من مؤشرات السلامة النفسية ويقوم على التفاوض الواقعي تقييم الأمور والأحداث؛ حيث أن التفاوض يعتبر من المتغيرات المنبئة بالتفكير الإيجابى، مما يسهم فى زيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة (٢٦ : ٢٤٤).

ويؤكد بيترسون (Peterson, 2007)، على أن ميل منخفضى تقدير الذات إلى أساليب التفكير التقليدية والمحافظة بينما يتميز مرتفعى تقدير الذات بأساليب التفكير المتحررة والتي تُعد من أهم خصائص التفكير الإيجابى وبالتالي يمكن تناول تقدير الذات كأحد المُنبئات بالتفكير الإيجابى (٥١ : ١٤٤).

فضلاً عن ذلك فيتفق كلاً من يحيى النجار، و عبد الرؤف الطلاع (٢٠١٥م) (٤٢ : ٣٨-١)، وأسامة الحريرى (٢٠٠٢م) (٣ : ٢٤٥)، على أن التفكير الإيجابى يزيد من تقييم الفرد إيجابيًا، كذلك يقوم على تركيز الفرد على

مواطن قوته وتحديده لها وثقته فى قدراته الذهنية، وأن التوقع الإيجابى للمواقف والأمر (التقاؤل)، والتقدير الايجابى للذات يمثلان جوانب أساسية فى التفكير فى التفكير الإيجابى ومن ثم يمثلان منبئات به.

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠١٥م) إلى أنه يجب عند التعامل مع الناشئين لابد من تدعيم جوانب السلوك الاجتماعى الانفعالى من خلال تدريبهم على السيطرة على الانفعالات، وتحمل المسئولية، والتعاون مع الزملاء (٥: ٣٢).

ويؤكد محمد عبدالله (٢٠١٥م)، على أنه قد ازداد الاهتمام بالجانب النفسى للرياضيين نظرًا لأهميته فى الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية، فمهما بلغت لياقة اللاعب وبناءه الجسدى الجيد فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية، والذى يقوم بهذا الدور هو العقل الذى يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذى يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أفضل أداء رياضى. (٣٨: ١٠)

### التساؤل الثانى:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثانى "ما درجة قلق الإصابة الرياضية للاعبى هوكى الميدان؟"، وذلك من خلال الجداول أرقام (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨).

قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة الترجيحية والمتوسط الحسابى المرجح بالأوزان والاتجاه السائد وقيمة (كا) للفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابات الرياضية)، كما فى جدول (١٢)، إلى جدول (١٨).

### جدول (١٢)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابة الرياضية) - البعد

## الأول: مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي (ن=٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	النسبة التربيعية	المتوسط المسابي	الاتجاه السائد	قيمة (ك)
١	القلق من فقدان بعض مهاراتى الرياضية	١١	١٩	٢٦	٤	٠	٧٢.٢٣	٣.٦٢	نادرًا	١٨.٢٧
٢	أخشى من فقدان قدراتى الرياضية	٧	٨	٢٧	١٠	٨	٥٨.٦٧	٢.٩٣	أحيانًا	٢٣.٨٣
٣	أخشى التراجع فى قدراتى الرياضية	١٤	١٣	٢٦	٧	٠	٧١.٢٣	٣.٥٧	أحيانًا	١٢.٦٧
٤	القلق من افتقار الروح التنافسية لدى	٠	٠	١٤	٣٢	١٤	٤٠.٠٠	٢.٠٠	نادرًا	١٠.٨٠
٥	القلق من فقدان الفرصة للتطور فى رياضتى	٦	١٣	١٨	١٦	٧	٥٨.٣٣	٢.٩٢	أحيانًا	٩.٥٠

قيمة كاج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبدًا (١ : ١.٧٩)، نادرًا (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحيانًا (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالبًا (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائمًا (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٢) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البعد الأول (مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضى) تظهر تبعًا للاستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضى للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (أحيانًا)، كما فى العبارة رقم (٢، ٣، ٥)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (نادرًا)، كما فى العبارة رقم (١، ٤).

وتتفق نتائج البحث مع ما أكده محمد الحجايا، ومهند الزغليات (٢٠١٦م) أن الرياضيون الذين يواجهون معوقات تحول دون إنجازهم، فتسبب لهم نوعًا من الإحساس بالقصور والعجز هن تأدية الانجاز الرياضى بالمستوى المطلوب، وغالبًا ما يترتب على هذا الوضع حدوث ضغط نفسى يحتم على الرياضى بأن يتكيف معه كى يقلل من إحساسه بالعجز، ويتميز هذا النوع من التكيف البدنى بتدنى مستوى الدافعية والشعور بعدم الرضا (٣٧ : ٥٥١).

ويشير أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٦م)، علياء محمد سعيد عزمى (٢٠٠١م)، أن هوكى الميدان نظرًا لكونه نشاط رياضى تنافسى يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعًا وهجومًا بصورة سريعة؛ الأمر الذى يُضفى على لاعبيه الملاحظة المستمرة والاهتمام بالتركيز والاستعداد النفسى والعقلى

والبدنى والمهارى والخططى للتصرف فى المواقف المتغيرة والثابتة التى تحدث أثناء المنافسة الرياضية من أجل تحقيق الفوز بالمباراة؛ مما يلزم اللاعبين باستخدام أنسب المهارات والخطط المقابلة لكل موقف من مواقف اللعب بما يحقق تسجيل الأهداف والفوز بالمباراة(٢: ٢) (٢٥: ١).

**ويتفق ذلك مع كل من Cristina, L., Gomez, M., Martin**

**Casado, L., & Nava E.:(2012)**، إيهاب على زين العابدين

(٢٠١١م)، على سلامة على(٢٠٠٢م)، أن رياضة هوكى الميدان تُعد أحد الرياضات الجماعية التى تتميز أثناء المنافسة بتعدد وتغير المواقف الدفاعية والهجومية طوال زمن المباراة، والتى تتطلب سرعة فى التفكير والأداء بشكل عام، بالإضافة إلى أن لاعبي هوكى الميدان لابد أن يكونوا على مستوى عالى من الأداء الحركى لتحمل أعباء مواقف اللعب التى تتميز بالسرعة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه المفاجئ لوضع اللاعبين أثناء الأداء، وكذلك الدقة فى التصويب على المرمى فى وجود حارس مرمى، والذى يتصدى بكل إمكاناته للكرة المصوبه عليه(٥٢: ١١٧)، (٤: ٨)، (٢٤: ١٢٥).

ويشير عبد الحكيم رزق (٢٠١٩م) إلى أن ضغوط الحياة قد تتسبب فى حدوث العديد من الإصابات الرياضية لأنها تجعلهم يقعون تحت ضغط عصبى أثناء اللعب نتيجة تفكيرهم فى المشكلات والأحداث المحيطة بهم (٢٠: ٣٦٠). ويشير موقع (bbc.com arabic/science). " إلى أن القلق يعتبر استجابة طبيعية للموضع الذى نعيشه؛ حيث يعانى معظم الأفراد مستوى خفيفا من القلق طوال الوقت، يمكن أن تجتاحك موجات من هذا القلق وأنت تتابع الأخبار، أو وأنت تفكر فى صحتك وصحة أشخاص آخرين"(٥٤).

**فضلاً عن ذلك فتشير منظمة الصحة العالمية(WHO,2020) إلى أن**

**الفيروس التاجى (COVID-19):** ينتمى إلى فيروسات الكورونا المعروفة والتى تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذى وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذى ظهر مؤخراً فى مدينة يوهان الصينية فى نهايات (٢٠١٩م)، وتتجلى أعراضه المرضية فى الحمى والإرهاق والسعال الجاف والآلام؛ حيث

ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص (WHO, 2020) (٤٧)، ومن جانب آخر فيرى الباحث بأن للعوامل النفسية قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية ولا بد من تفادي كل العقبات والأزمات، ومن ضمن الأزمات التي يواجهها ناشئ هوكي الميدان هو القلق من الإصابة الرياضية وما يترتب عليها من آثار ليست محمودة العواقب؛ حيث تأثيرها المباشر على حياته ومسيرته الرياضية.

فضلاً عن ذلك فيرى الباحث أن اخصائون الصحة النفسية أجمعوا على أن الحجر الصحي الذي فرض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف، ومن بين تلك الفئات هم الرياضيون بمختلف مستوياتهم وقدراتهم فقد نالهم ما نال بقية الأفراد، ولذلك يعتقد الباحث أن من مسببات قلق الإصابة الرياضية الذي يراود ناشئ هوكي الميدان هو الأثر السلبي الذي خلفته العزلة ومزاولة النشاط قبل فك الحظر والعودة الآمنة.

### جدول (١٣)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابة الرياضية - البعد الثاني: مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف) (ن = ٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحياناً	نادراً	أبدًا	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كا)
١	أخشى أن يظن البعض أنني كسول	٣	٤	٢٢	٢٧	٤	٥١.٦٧	٢.٥٨	نادراً	٤٤.٥٠
٢	يظن البعض أنني طفلًا رياضيًا	٢	٥	٢٢	٢٠	١١	٤٩.٠٠	٢.٤٥	غالبًا	٢٦.١٧
٣	يعتقد البعض أنني أتصنع في الإصابة	٢	٩	٢٠	٢٨	١	٥٤.٣٣	٢.٧٢	أحياناً	٤٥.٨٣
٤	يعتقد بعض الناس بأنني ضعيف نفسيًا	٨	١٣	٢٥	١٤	٠	٦٥.٠٠	٣.٢٥	أحياناً	١٠.٢٧

قيمة كاج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبدأ (١ : ١.٧٩)، نادراً (١.٨٠) : (٢.٥٩)، أحياناً (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالباً (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائماً (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٣) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البُعد الثانى (بمجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف) تظهر تبعاً للإستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (أحياناً)، كما فى العبارة رقم (٣)، (٤)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (غالباً)، كما فى العبارة (٢)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (نادراً)، كما فى العبارة رقم (١).

ويشير الباحث إلى أنه بمجرد تفكير ناشئ الهوكى ونظرته لنفسه بصورة سلبية وبعده عن التفكير الإيجابى، وقلقه من نظرة الغير له بأنه ضعيف وغير كفى هذا بحد ذاته قد يجعله عرضة للإصابات الرياضية المختلفة بمختلف أشكالها.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما توصلت له نتائج دراسة محمود جمال محمود (٢٠١٨م)، والتي أشارت إلى أنه توجد علاقة ايجابية بين ضغوط الحياة وأحداثها المتغيرة والإصابة الرياضية، وأن ضغوط الحياة ومشكلاتها تُعد تنبئ بحدوث الإصابات الرياضية (٤٠ : ١٦٢).

ويتفق الباحث مع ما أكده حازم جاسم خزعل (٢٠٢٠م)، على أن ممارسة النشاط الرياضى للرياضيين يجعلهم فى أحسن حالة بدنية مما يخفف العبء النفسى الواقع عليهم ويحسن التوافق النفسى ويقلل من الاستثارة الانفعالية ويقلل من القلق النفسى ويعمل على تطوير طرق التفكير وتدعيم التفكير الإيجابى لديهم (١٠).

#### جدول (١٤)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة كاج (٢) بين استجابات عينة البحث حول مقياس قلق الإصابة

## الرياضية- البعد الثالث: مجال القلق من خبرة الألم) (ن = ٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	النسبة التربيعية	المتوسط الحسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كأ)
١	أخشى الشعور بالألم كبير.	١	١	١٥	٣٤	٩	٤٣.٦٧	٢.١٨	نادرًا	٦٢.٠٠
٢	أخشى الشعور بالذئاب كثيرًا.	٦	٥	٢١	٢٠	٨	٥٣.٦٧	٢.٦٨	أحيانًا	٢٠.٥٠
٣	أخشى المعاناة من خفقان الألم	٢	٢	١٨	٢٨	١٠	٤٦.٠٠	٢.٣٠	نادرًا	٤١.٣٣
٤	أخشى تكبد الكثير في نقص الراحة الجسمية	٤	١٧	٢٨	١١	٠	٦٤.٦٧	٣.٢٣	أحيانًا	٢٠.٦٧

قيمة كآج = (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: أبدًا (١ : ١.٧٩)، نادرًا (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحيانًا (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالبًا (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائمًا (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٤) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث في جميع عبارات البعد الثالث (مجال القلق من خبرة الألم) تظهر تبعًا للاستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال القلق من خبرة الألم للاعبى هوكى الميدان ظهر في الاتجاه السائد (أحيانًا)، كما في العبارة رقم (٢، ٤)، وقد ظهر في الاتجاه السائد (نادرًا)، كما في العبارة رقم (١، ٣).

ويشير الباحث إلى أنه بمجرد تكبير ناشئ الهوكى ونظرته لنفسه بصورة سلبية وبُعدته عن التفكير الإيجابي، وقلقه من خبرة الألم وخاصة إذا تعرض من قبل لإصابة رياضية أو شاهد أحد زملائه يلتوى ألمًا من إصابة تعرض لها، هذا بحد ذاته قد يجعله عُرضة للإصابات الرياضية المختلفة بمختلف أشكالها.

وتختلف نتائج البحث مع ما أكدته نتائج دراسة عبد الناصر القدومي وآخرون (٢٠١٥م)، والتي أشارت إلى أن الدرجة الكلية لقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كانت متوسطة؛ حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٥٣.٠٥%)، وأن ترتيب مجالات قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كان في المرتبة الأولى مجال القلق من خبرة الألم (٣٦.٦٨%)، يليه مجال القلق من اختلال تقدير الذات (٥٠.٩٩%)، يليه

مجال القلق من فقدان الدعم الإجتماعى (٤٧.١٤%)، يليه مجال القلق من النظر للاعب بالضعيف (٤٦.٢٢%)، وأخيراً مجال خذلان الآخرين (٤٥.٠٣%)، إضافة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى قلق الإصابة الرياضية لدى اللاعبين تُعزى إلى متغيرات اللعبة، والخبرة، والمشاركات الدولية، واللعبة مع المنتخب الوطنى، ووضع اللاعب فى الفريق (٢٢).

ويبين **حبيب جابر وآخرون** (٢٠١٥م) فى دراسته والتي أشارت إلى أهمية تأثير جلسات التفرغ الانفعالى على تخفيف الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية وأيضاً هناك تفاعلاً واضحاً من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفرغ النفسى كونها ظاهرة علمية جديدة يستخدم فيها استراتيجيات متنوعة يدعمها التفكير بصورة إيجابية (١١)، كذلك نتائج دراسة **ناهدة عبد زيد الدليمى وآخرون** (٢٠١٣م) (٤١)، والتي أوصت بضرورة تطوير التفكير الإيجابى، كذلك ضرورة العمل على توفير البيئة النفسية المناسبة للطلاب التي تساعد فى إيجاد التفكير الإيجابى لديهم بما ينسجم والأهداف التعليمية والتربوية التي تسعى إليها كليات التربية الرياضية فى العراق.، كذلك دراسة **جونسون وإيفارسون (Johnson & Ivarsson, 2011)** (٤٩)، والتي هدفت إلى التعرف على العوامل النفسية التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بين لاعبي كرة القدم المبتدئين، وكانت من أهم النتائج أن من أهم الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية هي الإجهاد وضغوط الحياة، والقلق والتفكير السلبي والبعد عن التفكير الإيجابى، والسمات الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم، وتقدم توصيات لفرق الطب الرياضى والمدربين بشأن الوقاية من الإصابات الرياضية.

#### جدول (١٥)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابة الرياضية- البعد الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعى) (ن = ٦٠)

م	البعد/الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابى	الاتجاه السائد	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
١	أخشى فقدان بعض الدعم الاجتماعى.	١٢	٩	٢٤	١١	٤	٦٤.٦٧	٣.٢٣	أحياناً	١٨.١٧

٤٠٠	أحياناً	٣٠٢	٦٠٠٣٣	٨	١٨	١١	١١	١٢	أخشى اعتماد بعض الناس عني.
٣٥٠٨٣	نادراً	٢٠٥٢	٥٠٠٣٣	٧	٢٦	٢٠	٣	٤	أخشى توقف اتصال بعض الأشخاص بي.
٥٢٠٠٠	أحياناً	٢٠٩٢	٥٨٠٣٣	٣	١٤	٣٣	٥	٥	أخشى الشعور بالعزلة الاجتماعية عن زملائي.

قيمة كاج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: أبدأ (١ : ١.٧٩)، نادراً (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحياناً (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالباً (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائماً (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٥) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث في جميع عبارات التُّبع الرابع (مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي) تظهر تبعاً للاستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي للاعبى هوكى الميدان ظهر في الاتجاه السائد (أحياناً)، كما في العبارة رقم (١، ٢، ٤)، وقد ظهر في الاتجاه السائد (نادراً)، كما في العبارة رقم (٣).

ويشير الباحث إلى أنه بمجرد تفكير ناشئ الهوكى ونظرته لنفسه بصورة سلبية وبعده عن التفكير الإيجابي، وقلقه من فقدان الدعم الاجتماعي والمساندة الاجتماعية وخوفه أيضاً من انخفاض جماهيريته وشعبيته؛ حيث تزداد الضغوط عليه ومن ثم تقوده إلى الإنهاك النفسى والانفعالي والعقلى، مما يؤدي إلى نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط، هذا بحد ذاته قد يجعله عرضة للإصابات الرياضية المختلفة بمختلف أشكالها.

ويشير عبد الحكيم رزق (٢٠١٩م) (٢٠)، إلى أن الأعراض المختلفة للقلق تؤدي إلى استثارة غير مطلوبة تؤدي إلى وضع لا يدري به الرياضى ويُعد من مؤشرات الخطورة في الموقف التنافسى والذى يتسبب في الأصابة الرياضية، كذلك لا بد من من معرفة أن الرياضى المصاب أو الذى تعرض سابقاً لإصابة في أمس الحاجة إلى تقوية التوافق النفسى له، وهذا الدعم يقدمه المدرب، واللاعبون والعائلة والاصدقاء والادارة والاعلام، وهذا من شأنه يبعد الرياضى عن حالة العزلة عن الأجواء الرياضية وأن الجميع يشاركونه محنته ويساعدونه على تخطيها. (٢٠ : ٦٣٠-٦٣٨)

ويؤكد كامل محمد عويضة (١٩٩٧م) على أن الإصابة الرياضية قد تحدث نتيجة تضافر عوامل داخلية شخصية ذاتية، وعوامل نفسية كقصور الذكاء والتفكير السليم الذي يتميز بالإيجابية والاندفاع والاكثاب والملل واللامبالاة، وعوامل أخرى خارجية ترتبط بالمتاعب الأسرية وضغوط الحياة، وتختلف الأهمية النسبية للعوامل الداخلية والخارجية باختلاف نوع وطبيعة النشاط الرياضي والتكوين النفسى للاعب. (٢٨: ١٤٨، ١٤٩)

فضلاً عن ذلك فيرى الباحث أن الحجر الصحى الذى فرض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف.، ومن بين تلك الفئات هم الرياضيون بمختلف مستوياتهم وقدراتهم فقد نالهم ما نال بقية الأفراد، ولذلك يعتقد الباحث أن من مسببات قلق الإصابة الرياضية الذى يراود ناشئ هوكى الميدان هو الأثر السلبي الذى خلفته العزلة ومزاولة النشاط قبل فك الحظر والعودة الآمنة؛ كذلك كثرة الأخبار التى ترصد الأعداد المتزايدة للإصابات الرياضية التى يتعرض لها الرياضيين.

### جدول (١٦)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابة الرياضية - البعد الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين) (ن=٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابى	الاتجاه السائد	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
١	أحسى شعورى بخذلان أهلى بسبب الإصابة	١	٠	١٥	٢٧	١٧	٤٠.٣٣	٢.٠٢	نادرًا	٢٢.٩٣
٢	أشعر بانئى أؤثر سلبيًا على أداء الفريق	٥	٩	٣٤	٨	٤	٦١.٠٠	٣.٠٥	أحيانًا	٥١.٨٣
٣	أحسى شعورى بخذلان زملائى بالفريق	٧	٧	١٧	١٧	١٢	٥٣.٣٣	٢.٦٧	أحيانًا	٨.٣٣
٤	أحسى أن أشعر بخذلان المدربين	٧	٤	٢٧	١٧	٥	٥٧.٠٠	٢.٨٥	أحيانًا	٣٢.٣٣

قيمة كا<sup>٢</sup>ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبدًا (١ : ١.٧٩)، نادرًا (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحيانًا (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالبًا (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائمًا (٤.٢٠ : ٥).

بدراسة جدول (١٦)، يتبين: أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البُعد الخامس (مجال القلق من خذلان الآخرين) تظهر تبعاً للاستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال القلق من خذلان الآخرين للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (أحياناً)، كما فى العبارة رقم (٢، ٣، ٤)، وقد ظهر فى الاتجاه السائد (نادراً)، كما فى العبارة رقم (١).

ويشير الباحث إلى أنه بمجرد تفكير ناشئ الهوكى ونظرتهم لأنفسهم بصورة سلبية وبُعدهم عن التفكير الإيجابى، والقلق من خذلان الآخرين؛ حيث يروا من وجهة نظرهم أنهم هم المتسببون فى الإصابة أو الأداء السيئ ومن ثم يلومون أنفسهم، ونظراً لحدائثة أعمارهم فتزداد الضغوط عليهم ومن ثم تقودهم إلى الإنهاك النفسى والانفعالي والعقلى، مما يؤدى إلى نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط، هذا بحد ذاته قد يجعلهم عُرضة للإصابات الرياضية المختلفة بمختلف أشكالها.

وتتفق تلك النتائج مع ما قدمه عبد الحكيم رزق (٢٠١٩م) (٢٠)، فى أن بعض الرياضيين ونتيجة لضعف الإعداد النفسى أو انعدامه لدى البعض قد يتعرضون إلى الإصابات النفسية والرياضية جراء تفاعلهم مع البيئة الاجتماعية المحيطة وأحداثها أو الأخطاء فى تخطيط التدريب أو التخطيط النفسى للرياضى، هذه الإصابات النفسية تؤدى إلى تلوث البيئة النفسية للرياضى متمثلة بتأثر الحيز النفسى سلباً مؤدياً به إلى عدة ضغوط تجره إلى اتخاذ قرارات تضر بأداء التدريب والمنافسة وقد تقود به إلى أسوأ ما يمكن أن يتخذه أو يأبه به الرياضى وهو احتراقه ولذلك لابد من (الحديث الحيوى) لكى يكون مستعداً ومندفعاً نحو العلاج والتأهل للعودة الأمانة للممارسة النشاط.

وتؤكد بثينة محمد فاضل (٢٠١٥م) على أن التفكير الإيجابى يساعد الرياضى فى بناء الثقة بالنفس وعلى نجاح اللاعب الرياضى وتقدم مستواه وقدرته على تجاوز المواقف ومواجهتها مهما كانت صعبة، وتمكنه من الاستعادة مما تعلمه فى التدريب والمنافسة الرياضية، كما أن التفكير الإيجابى

للاعب الرياضى هو الذى يحدد أفكاره ويؤدى دوراً حاسماً فى تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف. (٩: ١٥٥)

### جدول (١٧)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابة الرياضية - البعد السادس: مجال القلق من عودة الإصابة) (ن = ٦٠)

م	البعد/الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابى	الاتجاه السائد	قيمة (كا)
١	الشعور باننى أصاب بصدمة مستقبلًا	٢	٣	٢٢	٢٠	١٣	٤٧.٠٠	٢.٣٥	نادراً	٢٨.٨٣
٢	الاعتقاد باننى سأصاب بشكل مشابه عند عودتى للعب.	٣	٣	٢٨	١٥	١١	٥٠.٦٧	٢.٥٣	نادراً	٣٥.٦٧
٣	أشعر بالقلق أن نفس الإصابة ستحدث لى ثانية	٠	٢	٣٥	١٩	٤	٥١.٦٧	٢.٥٨	نادراً	٤٧.٠٧
٤	أشك فى أننى سوف أصبح بصحة جيدة مستقبلاً.	٠	٠	١٧	٢٨	١٥	٤٠.٦٧	٢.٠٣	نادراً	٤.٩٠

قيمة كا<sup>٢</sup> = (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبداً (١ : ١.٧٩)، نادراً (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحياناً (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالباً (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائماً (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٧) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث فى جميع عبارات البعد السادس (مجال القلق من عودة الإصابة) تظهر تبعاً للاستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبى هوكى الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال القلق من عودة الإصابة للاعبى هوكى الميدان ظهر فى الاتجاه السائد (نادراً)، كما فى العبارة رقم (١، ٢، ٣، ٤).  
 ويؤكد عبد الحكيم رزق (٢٠١٩م) على أن التعرف على مصادر الضغوط التى يتعرض لها الرياضى هى الخطوة الأولى لمعالجتها من خلال معالجة الأسباب التى قد تكون معرفية أو فسيولوجية تتكون بمستوى الأثرارة، فضلاً عن أن الرياضى المصاب قد يعانى من ضغوط التهديد التى تأتية بسبب الإصابة التى تبعد لفته طويلة، فالرياضى قد يشعر أن من الممكن أن تكون نهايته أو أنها ستؤثر على مستواه وما يترتب على ذلك من تأثير على مكانته فى الفريق أو المجتمع الرياضى. (٢٠: ٦٣٨)

ويرى الباحث أنه ومع استئناف النشاط قد تصاحب هذه العودة مخاوف بخلاف "كورونا"، وهي إصابات الملاعب؛ حيث حذرت هيئات طبية من زيادة في إصابات الملاعب بعد العودة للمنافسات، عقب التوقف الطويل، وهذا يتطلب من اللاعبين والجهاز الفني التفكير بصورة إيجابية لتفادي الوقوع فريسه للإصابة الرياضية.

### جدول (١٨)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا) بين استجابات عينة البحث حول (مقياس قلق الإصابة الرياضية - البعد السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات) (ن = ٦٠)

م	البعد/ الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط الحسابي	الاتجاه السائد	قيمة (كا)
١	أخشى الشعور بالقلق من شكل جسمي	٠	٠	١٥	٣٤	١١	٤١.٣٣	٢.٠٧	نادراً	١٥.١٠
٢	أخشى القلق من زيادة وزني	١١	١٦	٢٩	٤	٠	٧١.٣٣	٣.٥٧	غالباً	٢٢.٢٧
٣	أخشى الشعور بالقلق بسبب وضع جسمي	٥	٣	٢٣	٢٤	٥	٥٣.٠٠	٢.٦٥	غالباً	٣٧.٠٠
٤	أخشى افتقار تقدير الذات لدى	٠	٠	١٠	٣٠	٢٠	٣٦.٦٧	١.٨٣	نادراً	١٠.٠٠

قيمة كا<sup>٢</sup>ج = (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: أبداً (١ : ١.٧٩)، نادراً (١.٨٠ : ٢.٥٩)، أحياناً (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، غالباً (٣.٤٠ : ٤.١٩)، دائماً (٤.٢٠ : ٥).  
 بدراسة جدول (١٨) يتبين أن الفروق بين مجموعات عينة البحث في جميع عبارات البعد السابع (مجال القلق من اختلال تقدير الذات) تظهر تبعاً للإستجابة على عبارات مقياس قلق الإصابات الرياضية للاعبين هوكي الميدان، والتي تدل على أن الشعور بمجال القلق من اختلال تقدير الذات للاعبين هوكي الميدان ظهر في الاتجاه السائد (غالباً)، كما في العبارة رقم (٢، ٣)، وقد ظهر في الاتجاه السائد (نادراً)، كما في العبارة رقم (١، ٤).

ويرى الباحث أن آثار الحجر الصحي الذي فرض على ناشئ هوكي الميدان بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف، ومن بين تلك الفئات هم الرياضيون بمختلف مستوياتهم وقدراتهم

فقد نالهم ما نال بقية الأفراد، ولذلك يعتقد الباحث أن من مسببات اختلال تقدير الذات وقلق الإصابة الرياضية الذى يراود ناشئى هوكى الميدان هو الأثر السلبي الذى خلفته العزلة ومزاولة النشاط قبل فك الحظر والعودة الآمنه، والخوف من الإصابة أو عودتها وهذا لأن فترات التدريب والتوقف، ومن ثم الاستمرار قد يحدث تأثير فى الحصيلة التدريبية والبدنية والنفسية للناشى.

وتشير بثية محمد فاضل (٢٠١٥م) إلى أنه ومن الضرورى أن يكون لدى اللاعب الرياضى بعض الاستراتيجيات والخطط التدريبية لتغيير الطريقة التى يفكر بها والتى يشعر بها، فخريطة الطريق إلى التفكير الإيجابى للرياضيين تعتبر بمثابة هيكل واضح للتخطيط والتطبيق والتقويم فى الأداء لمواجهة المواقف العصيبة بحيث يستطيع أى لاعب فى أى نشاط تعلم وتطبيق أساليب التفكير الإيجابى، فالتفكير فى أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية فى توجيه حياة الرياضى سلبياً أو إيجابياً، ومن ثم يجب على اللاعب الرياضى أن يحتفظ باتجاه نفسه من المتوقع الإيجابى وأن يتحلى بنظرة تتحلى بالإيجابية والتفاؤل (٩: ١٥٦).

### التساؤل الثالث:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التفكير الإيجابى للاعبى الميدان تبعاً لمتغير الجنس؟"، وذلك من خلال الجدول رقم (١٩).

أستخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples tTest)، لدالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث فى الاستجابة على أبعاد (مقياس التفكير الإيجابى) كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) فى حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، كما فى جدول (١٩).

### جدول (١٩)

دلالة الفروق بين الذكور والإناث فى أبعاد (مقياس التفكير الإيجابى)

(ن = ٢ = ٣٠)

حجم التأثير		قيمة (ن)	الإناث		الذكور		الأبعاد
(ES)	( $\eta^2$ )		الانحراف (م±)	المتوسط (س)	الانحراف (م±)	المتوسط (س)	
١.٠	٠.١٩٦	٣.٧٦	٤.٠١	٤٧.٠٣	٤.١٦	٥١.٠٧	البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
١.٠	٠.١٨٥	٣.٦٣	٣.٤٣	٣٤.٠٣	٣.٣٥	٣٧.٢٧	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية "السعادة"
٠.٩	٠.١٥٧	٣.٢٩	٤.٣٢	٤٢.٨٣	٤.٦٢	٤٦.٧٠	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي
١.٣	٠.٣١٠	٥.١١	٨.٢٧	١٢٣.٩٠	٨.٣٣	١٣٥.٠٣	مقياس التفكير الإيجابي (الدرجة الكلية)

تج (٥٨، ٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (١٩): أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣.٢٩)، و (٥.١١)، أى أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الذكور، أى أن الذكور أكثر تفكيراً إيجابياً من الإناث.، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.١٥٧)، و (٠.٣١٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط Medium) إلى (كبير Large)، وتراوحت قيم (ES) بين (١.٠) و (١.٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير Large) إلى (كبير جدا Very Large).

ويرى الباحث أنه ومع استئناف النشاط قد تصاحب هذه العودة مخاوف بخلاف "كورونا"، ولكن تأثير تلك المخاوف قد يصيب الإناث أكثر من الذكور لأن الذكور أكثر تأقلاً مع الصعاب وطبيعتهم الفسيولوجية والجسدية وقدرتهم على التحمل تمكنهم من ذلك، فكانت نظرهم أكثر إيجابية وقدرتهم على التفكير بصورة إيجابية كانت أكثر نسبياً؛ ومع تحذيرات الهيئات الطبية من زيادة في إصابات الملاعب بعد العودة للمنافسات، عقب التوقف الطويل، وهذا يتطلب من اللاعبين والجهاز الفنى التفكير بصورة إيجابية لتفادى الوقوع فريسه للإصابة الرياضية.

يؤكد سامح فوزى صالح (٢٠١٩م)، على أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابى كلما زاد الاتجاه الإيجابى نحو ممارسة الحياة الصحية من خلال

الحفاظ على ممارسة النشاط البدني بانتظام، والغذاء الصحي والابتعاد عن كل ما يضر صحة الفرد. (١٣: ١١٥)

وتختلف نتائج البحث مع نتائج دراسة فيفيان فؤاد عشاوي (٢٠١٨م)، ودراسة إيمان يحيى هارون (٢٠٢٠م) في أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة. (٢٦)، (٧) ومن النظريات التي تفسر تأثير التفكير الإيجابي على صحة الجسم، هو أن نظرتك الايجابية للأمور تمكّنك من التعامل بشكل أفضل مع حالات التوتر والمشاكل التي تواجهها، مما يقلل من الآثار الصحية الضارة الناجمة من الإجهاد على الجسم. (٥٦)

وتشير ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٣م) إلى ضرورة تطوير التفكير الايجابي، كذلك ضرورة العمل على توفير البيئة النفسية المناسبة للطلاب التي تساعد في إيجاد التفكير الإيجابي لديهم بما ينسجم والأهداف التعليمية والتربوية التي تسعى إليها كليات التربية الرياضية في العراق. (٤١)

#### التساؤل الرابع:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإصابة الرياضية للاعبين الميدان تبعاً لمتغير الجنس؟"، وذلك من خلال الجدول رقم. (٢٠)

أستخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (**Independent Samples Ttest**)، لدالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الاستجابة على أبعاد (مقياس قلق الإصابات الرياضية)، كما تم حساب حجم التأثير (**Effect Size**) باستخدام مربع آيتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES)، ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، كما في جدول. (٢٠)

#### جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد (مقياس قلق الإصابة الرياضية)  
(ن = ١ = ٢ = ٣٠)

حجم التأثير (ES)	حجم التأثير ( $\eta^2$ )	قيمة (ت)	الإناث		الذكور		الأبعاد
			الانحراف ( $\pm$ )	المتوسط (س)	الانحراف ( $\pm$ )	المتوسط (س)	
١.٣	٠.٢٨٩	٤.٨٥	٢.٢٦	١٥.٣٣	٢.٠٨	١٢.٥٧	البعد الأول: مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي
٠.٩	٠.١٦١	٣.٣٤	٢.١٣	١٣.٥٣	١.٨١	١١.٨٠	البعد الثاني: مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف
٢.٣	٠.٥٧٨	٨.٩١	٢.١٧	١٤.١٠	١.٥٣	٩.٧٠	البعد الثالث: مجال القلق من خيبة الأمل
٢.٤	٠.٦٠٠	٩.٣٢	٢.١١	١٦.٧٧	٢.١١	١١.٦٠	البعد الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الإجتماعي
١.٨	٠.٤٥٩	٧.٠٢	٢.١٤	١٤.٥٧	٢.١٦	١٠.٦٠	البعد الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين
١.٧	٠.٤٢٦	٦.٥٦	١.٧٠	١٢.٤٣	١.٦٣	٩.٥٧	البعد السادس: مجال القلق من عودة الإصابة
١.٢	٠.٢٦٣	٤.٥٥	١.٥٧	١٣.٠٧	١.٨٨	١١.٠٠	البعد السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات
٤.٦	٠.٨٤٠	١٧.٤٤	٥.٧٣	٩٩.٨٠	٤.١٩	٧٦.٨٣	مقياس قلق الإصابات الرياضية (الدرجة الكلية)

$$ت ج (٥٨, ٠.٠٥) = ٢.٠٠٠$$

يتضح من جدول (٢٠): أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣.٣٤)، و (١٧.٤٤)، أى أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الإناث، أى أن الإناث أكثر قلقًا وخوفًا من الإصابة الرياضية من الذكور.، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.١٦١)، و (٠.٨٤٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير Large) إلى (ضخم Huge).، وتراوحت قيم (ES) بين (٠.٩)، و (٤.٦)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير Large) إلى (ضخم Huge).

ويؤكد (Peterson, 1992)، على أن الإصابة الرياضية تختلف باختلاف الأداء الرياضى وطبيعة اللعبة وأجزاء الجسم التى تقع عليها العبء الأكبر فى الأداء (٤٦: ٧٦٢-٧٧٠)، ويرى الباحث أنه وفى ظل تلك الظروف واستمرار فيروس كورونا وما خلفه من تبعات فإن القلق لدى الاناث أكبر من الذكور لأن الذكور بطبيعتهم يتميزون بالجلد والتحمل ولتكوينهم الفسيولوجى، كذلك كان الذكور أكثر نسبيًا فى مستوى التفكير الإيجابى ويعزو الباحث هنا تلك النتيجة لأهمية التفكير الإيجابى البالغة لأنه يسهم فى زيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة.

ويرى الباحث أن مستويات التفكير الإيجابى لدى ناشئ هوكى الميدان تتأثر بطبيعتهم وبنيتهم التى خُلقوا عليها، فطبيعة الذكور تُمكنهم من التحمل

والقدرة على مواجهة الضغوط وتصريف الانفعالات، وبالتالي تختلف أنماط تفكيرهم، فضلاً عن ذلك فيرتبط التفكير الإيجابي لديهم ارتباطاً وثيقاً بالنجاح ويعتقد أن النجاحات المتكررة لفريق ناشئ هو كى الميدان بمنطقة الشرقية للهوكى ترجع لتلك الرؤية.

وتختلف نتائج البحث مع ما أكدته نتائج دراسة كلاً من محمود جمال محمود (٢٠١٨م)، وسهير إبراهيم الشافعى (٢٠١٢م) حيث أكدتا على أن الذكور أكثر قلقاً لما يملون به من ضغوط نفسية وأسرية لأن الاناث قد يجدوا مساندةً من أمهاتهم فتخفف من وطأة شعورها بالضغوط وتمثل دعماً دائماً ومسانداً لها. (٤٠) (١٥)

وتؤكد دراسة جونسون وإيفارسون (Johnson & Ivarsson, 2011)، أن من أهم الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية هي الإجهاد وضغوط الحياة، والقلق والتفكير السلبي والبعد عن التفكير الإيجابي، والسمات الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم، وتقدم توصيات لفرق الطب الرياضى والمدربين بشأن الوقاية من الإصابات الرياضية. (٤٩: ١٢٩-١٣٦)

وفى هذا السياق تشير نتائج دراسة ويندت، وجاييت (Windt & Gabbett, 2016)، إلى أن من أهم العوامل المسببة للإصابات الرياضية وهى عوامل داخلية مثل العمر، السيطرة العصبية والعضلية، وعوامل خارجية مثل سطح المكتب أو المعدات أو التلاحم بين اللاعبين؛ حيث يحدث انهيار بيوميكانيكى ثم الإصابة وأعباء التدريب والتنافس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة، وتساهم ضغوط العمل فى الإصابة الرياضية بثلاث طرق وهى التعرض لعوامل الخطر الخارجية وأحداث التحريض المحتملة، والتعب وعدم القدرة على التفكير الايجابى، والتأثرات السلبية، واللياقة البدنية، والتكيفات الفسيولوجية السلبية. (٤٨)

#### التساؤل الخامس:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "ما العلاقة بين درجة التفكير

الإيجابي وقلق الإصابة الرياضية للاعبى هو كى الميدان؟"، وذلك من خلال الجدول رقم (٢١).

أستخدم الباحث مصفوفة الارتباط بين الاستجابة على أبعاد (مقياس التفكير الإيجابي)، والاستجابة على أبعاد (مقياس قلق الإصابات الرياضية)، وتم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) ( $r^2$ )، كما فى جدول (٢١)، ويتم تفسير ( $r^2$ ) فى ضوء المحكات التى وضعها كوهين (Cohen, 1988) كما يلى:

- إذا كان ( $r^2$ ) = ٠.٠١ فيدل على حجم تأثير ضعيف.
- إذا كان ( $r^2$ ) = ٠.٠٩ فيدل على حجم تأثير متوسط.
- إذا كان ( $r^2$ ) = ٠.٢٥ فيدل على حجم تأثير كبير.

#### جدول (٢١)

نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة ( $r$ )، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد ( $r^2$ )، بين أبعاد مقياس (مقياس التفكير الإيجابي) وأبعاد مقياس (مقياس قلق الإصابة الرياضية) (ن = ٦٠)

الأبعاد	الارتباط	البعد الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية "السعادة"	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	مقياس التفكير الإيجابي (الدرجة الكلية)
البعد الأول: مجال القلق من التوقف عن العب الرياضى	r	٠.٧٨٣	٠.٦٩٣	٠.٥٧٣	٠.٧٩٣
	ES ( $r^2$ )	٠.٦١	٠.٤٨	٠.٣٣	٠.٦٣
البعد الثاني: مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف	r	٠.٥٢٨	٠.٢٩٨	٠.٥٣٨	٠.٦٤٨
	ES ( $r^2$ )	٠.٢٨	٠.٠٩	٠.٢٩	٠.٤٢
البعد الثالث: مجال القلق من خيرة الأكم	r	٠.٤٥١	٠.٥٦١	٠.٤١١	٠.٤٢١
	ES ( $r^2$ )	٠.٢٠	٠.٣١	٠.١٧	٠.١٨
البعد الرابع: مجال القلق من فقدان الدعم الإجتماعى	r	٠.٤١٠	٠.٥٢٠	٠.٥٧٠	٠.٦٨٠
	ES ( $r^2$ )	٠.١٧	٠.٢٧	٠.٣٢	٠.٤٦
البعد الخامس: مجال القلق من خذلان الآخرين	r	٠.٢٦٣	٠.٢٣٠	٠.٢٦٩	٠.٢٩٠
	ES ( $r^2$ )	٠.٠٧	٠.٠٥	٠.٠٧	٠.٠٨
البعد السادس: مجال القلق من عودة الإصابة	r	٠.٦٥٥	٠.٦٦٥	٠.٦١٥	٠.٧٢٥
	ES ( $r^2$ )	٠.٤٣	٠.٤٤	٠.٣٨	٠.٥٣
البعد السابع: مجال القلق من اختلال تقدير الذات	r	٠.٦٦٦	٠.٥٧٦	٠.٦٢٦	٠.٧٣٦
	ES ( $r^2$ )	٠.٤٤	٠.٣٣	٠.٣٩	٠.٥٤

٠.٦٨٠	٠.٥٨٠	٠.٥٧٢	٠.٥١٠	r	مقياس قلق الإصابة
٠.٤٦	٠.٣٤	٠.٣٣	٠.٢٦	ES (r <sup>2</sup> )	الرياضية (الدرجة الكلية)

$$رج(٥٨, ٠.٠٥) = ٠.٢٥٠$$

يتضح من جدول (٢١) أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠.٢٣٠)، و(٠.٧٩٣)، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r<sup>2</sup>) تراوحت بين (٠.٠٥)، و(٠.٦٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضعيف) إلى (كبير).

- ارتباط كبير بين البعد الأول من مقياس قلق الإصابة الرياضية مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضى " وبين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ككل.

- ارتباط كبير بين بعد القلق من النظرة للاعب بالضعيف لمقياس قلق الإصابة الرياضية وبين بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل، ومفهوم الذات الايجابي، والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي، وارتباط متوسط بين البعد الثانى من مقياس قلق الإصابة الرياضية مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف " وبين بعد المشاعر الايجابية "السعادة". من مقياس التفكير الايجابي.

- ارتباط متوسط بين البعد الثالث: مجال القلق من خبرة الألم لمقياس قلق الإصابة الرياضية " وبين بعدى التوجهات الايجابية نحو المستقبل، ومفهوم الذات الايجابي، والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي.

- ارتباط كبير بين بعد القلق من فقدان الدعم الاجتماعى لمقياس قلق الإصابة الرياضية وبين بعدى المشاعر الايجابية " السعادة وبعد مفهوم الذات الايجابي والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي بنما ارتباط متوسط بين نفس البعد وبعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل.

- ارتباط ضعيف بين البعد الخامس وهو القلق من خذلان الآخرين، وبين أبعاد مقياس التفكير الايجابي.

- ارتباط كبير بين البعد السادس لمقياس قلق الإصابة الرياضية وهو القلق من عودة الإصابة الرياضية وبين جميع أبعاد مقياس التفكير الايجابي.

- ارتباط كبير بين الدرجة الكلية لمقياس قلق الاصابة الرياضية ومقياس التفكير الايجابي ككل.

إذن يتبين أن الاهتمام بعلم النفس الرياضى بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق فى المجال الرياضى وأنه يأتى فى مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير الأداء الرياضى؛ حيث أصبح يشغل مكانة مهمة بين فروع هذا العلم، كما أن ما يمتلكه الفرد من مواصفات نفسية وبدنية ومهارية لها دور كبير فى تحقيق التفوق الرياضى. (١٨: ٢٦٩)، وأن الجانب النفسى للرياضيين يُعد من أهم جوانب الإعداد التى نالت اهتمام الباحثين والقائمين على تطوير الرياضة والرياضيين فى مختلف بلدان العالم سواء المتقدمة أو النامية؛ حيث تغيرت فى الآونة الأخيرة أساليب الإعداد المتكامل ليحتل الإعداد النفسى فيها دوراً هاماً وبارزاً فى منظومة الإعداد المتكامل. (١٩: ٣٣٤-٣٤٤)

ومن هنا يرى الباحث أن من المتوقع ألا يسلم الرياضيون من الآثار السلبية لهذا الفيروس وآثاره ولذلك تأتى الأهمية النسبية لدراسة متغيرى التفكير الإيجابى وقلق الإصابة الرياضية فى أنه وفى ظل مُجريات العصر وما يمر به العالم أجمع بصفة عامة، وناشئ هوكى الميدان بصفة خاصة من أحداث متلاحقة ومن مستجدات فيروس كورونا (COVID-19)، تبرز أهمية التفكير الإيجابى متمثلاً فى (التفكير الإبداعي أو التفكير خارج الصندوق)، والذى يُخرج ناشئ هوكى الميدان من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاوض ليصل إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، كذلك يعمل على تحقيق مستويات عالية من النجاح، وتحقيق مستويات مرتفعة من السعادة، وتقدير الذات، وسلامة الجسم من الأمراض، والقضاء على كافة المشاعر السلبية.

لذا يصبح ضرورة مُلحة فى الأوقات العصيبة التى يمر بها مجتمعنا الرياضى الآن،، واستنباطاً لما سبق أيضاً يبين الباحث حقيقة مفادها أن التفكير الإيجابى يُعتبر أحد أهم المهارات التى نستطيع من خلالها التغلب على العوائق التى تواجهنا فى حياتنا وأثناء سعيها لتحقيق أهدافنا، كذلك يساعد

التفاؤل والأمل والتفكير الإيجابي في رؤية الأمور بشكل إيجابي ويعطى الناشئ الشعور بالحياة والنشاط؛ حيث يساهم في إيجاد قاعدة صلبة من العلاقات الطيبة بين اللاعبين والتي تدوم لفترات طويلة جداً، وذلك لكون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح والثقة بالنفس، وبالتالي ينعكس على مستويات أدائهم وصحتهم بشكل أفضل، وعلينا أن نحاول دائماً تقوية هذه المهارة لما لها من منافع جمة للأفراد بصفة عامة ولناشئى هوكى الميدان بصفة خاصة.

### الاستنتاجات:

- انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأداة جمع البيانات؛ يستخلص الباحث ما يلي:
- أن مستوى التفكير الإيجابي لناشئى هوكى الميدان قد ظهر من خلال نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول جميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي بدرجة متوسطة لعينة البحث قيد الدراسة.
  - أن درجة قلق الإصابة الرياضية لناشئى هوكى الميدان قد ظهرت من خلال نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) بين استجابات عينة البحث حول أبعاد مقياس (قلق الإصابات الرياضية) بدرجة كبيرة كما فى البعد الأول (مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضى)، والبعد الثانى (مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف)، والبعد الرابع (مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعى)، والبعد الخامس (مجال القلق من خزلان الآخرين)، وبدرجة متوسطة كما فى البعد الثالث (مجال القلق من خبرة الألم)، والبعد السابع (مجال القلق من اختلال تقدير الذات)، وبدرجة قليلة كما فى البعد السادس (مجال القلق من عودة الإصابة الرياضية).
  - أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور، أى أن الذكور أكثر تفكيراً إيجابياً من الإناث.

- أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الإناث، أى أن الإناث أكثر قلقًا وخوفًا من الإصابة الرياضية من الذكور .
- توجد علاقة دالة إحصائية بين نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد ( $r^2$ )، بين أبعاد مقياس (مقياس التفكير الإيجابي)، وأبعاد مقياس (قلق الإصابات الرياضية). حيث يوجد ارتباط كبير بين البعد الأول من مقياس قلق الإصابة الرياضية مجال القلق من التوقف عن لعب الرياضى " وبين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ككل. وارتباط كبير بين بعد القلق من النظرة للاعب بالضعيف لمقياس قلق الإصابة الرياضية وبين بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل، ومفهوم الذات الايجابي، والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي، وارتباط كبير بين بعد القلق من فقدان الدعم الاجتماعى لمقياس قلق الإصابة الرياضية وبين بعدى المشاعر الايجابية " السعادة وبعد مفهوم الذات الايجابي والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي بنما ارتباط متوسط بين نفس البعد وبعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل. وارتباط كبير بين البعد السادس لمقياس قلق الإصابة الرياضية وهو القلق من عودة الإصابة الرياضية وبين جميع أبعاد مقياس التفكير الايجابي. وارتباط كبير بين الدرجة الكلية لمقياس قلق الإصابة الرياضية ومقياس التفكير الايجابي ككل. وارتباط متوسط بين البعد الثانى من مقياس قلق الإصابة الرياضية مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف " وبين بعد المشاعر الايجابية "السعادة". من مقياس التفكير الايجابي. وارتباط متوسط بين البعد الثالث: مجال القلق من خبرة الألم لمقياس قلق الإصابة الرياضية " وبين بعدى التوجهات الايجابية نحو المستقبل، ومفهوم الذات الايجابي، والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي. وارتباط ضعيف بين البعد الخامس وهو القلق من خذلان الآخرين، وبين أبعاد مقياس التفكير الايجابي.

### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يُوصى الباحث بما يلي:

- تصميم برامج تدريبية تعنى بتنظيم التفكير الذي يجمع بين التفاوض الواقعي الذي يأخذ السلبيات في الاعتبار ويحاول التغلب عليها باستخدام قواعد التفكير الإيجابي.
- التأهيل النفسي الجيد المتوازن من خلال حث الناشئ على التفكير بخبرات النجاح السابقة، وتذكر أفضل مستوى قدمه يدعم ثقته بنفسه.
- ضرورة أخذ المدربين بعين الاعتبار أن القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية غير كافية للحكم على عودة واستئناف النشاط في ظل مستجدات فيروس كورونا (COVID-19)، وأن يجب التأكيد على الإعداد النفسي، وذلك من خلال الاستفادة من النماذج العالمية مثل نموذج تايلور 1997.
- توجيه الأخصائيين النفسيين في الأندية الرياضية نحو العمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى الناشئين وذلك من خلال عدم الانشغال من قبل اللاعبين بالقلق من الإصابات الرياضية والنظر بصورة تفاؤلية.
- ضرورة مراعاة المدربين إعطاء الوقت الكافي للناشئين للتأقلم مع الوضع الراهن أثناء التدريب والمنافسات للحد من قلق الإصابة الرياضية والتي قد تكون سبباً في الاعتزال المبكر للناشئين.
- ضرورة اهتمام الأسرة والمدربين والزملاء في الفريق بتقديم الدعم الإجتماعي للناشئين في تلك الفترة، لما لذلك من دور إيجابي للتخفيف من قلق الإصابات الرياضية والتفكير بصورة أكثر إيجابية.
- ضرورة إجراء دراسات أخرى لقلق الإصابات الرياضية في الفعاليات الفردية والألعاب الجماعية ومن كلا الجنسين.

**(( المراجع ))**

**أولاً: المرجع العربية.**

- ١- إبراهيم الفقى (٢٠١٥م): قوة التحكم فى الذات، ط(٢)، دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢- أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى (٢٠١٦م): فاعلية برنامج نفسى موقى على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى رياضة الهوكى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات.
- ٣- أسامة الحريرى (٢٠٠٢م): التطوير الذاتى، ط (١)، المملكة العربية السعودية، دار المجتمع، جده.
- ٤- أسامة عبد الظاهر (١٩٩٩م): مصادرالضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠١٥م): الدعم النفسى للناشئ (المدرّب- الآباء)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- إيمان حسين عصفور (٢٠١٣م): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابى وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، مج(٣)، ع(٤٢).
- ٧- إيمان يحيى هارون (٢٠٢٠م): التفكير الإيجابى وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية بمجتمع جامعة افريقيا العالمية، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، الموسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ع(١٢)، أبريل.
- ٨- إيهاب على زين العابدين (٢٠٠١م): دراسة تحليلية للتحركات الهجومية والدفاعية خلال المباراة كمؤشر لتقنين الاحمال التدريبية فى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.

- ٩- بثينة محمد فاضل (٢٠١٥م): التفكير الإيجابي للرياضيين (الأمن والحياة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مج (٣٤)، ع (٣٩٦)، ابريل.
- ١٠- حازم جاسم خزعل (٢٠٢٠م): بناء وتطبيق مقياس القلق النفسى للرياضيين المعاقين حركيًا، المجلة الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ع (٢٦).
- ١١- حبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م): تأثير التفرغ الإنفعالى على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبى كرة القدم فى أندية محافظة الديوانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ع (٢)، العراق.
- ١٢- ديانا أحمد حسن الطراونة (٢٠١٨م): الذكاء الناجح وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- ١٣- سامح فوزى صالح (٢٠١٩م): الحالة الصحية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى كبار السن، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية للنبات، جامعة حلوان، مج (٥٢)، أكتوبر.
- ١٤- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠م): علم النفس التربوى (الأسس النظرية والتطبيقات العلمية)، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٥- سهير إبراهيم الشافعى (٢٠١٢م): الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، ع (٩٢)، جامعة بنها، أكتوبر.
- ١٦- السيد محمد أبو النور (٢٠٠٩م): التعرف علي تأثير برنامج لتنمية الإنتابة والتصور العقلى على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية، مج (٤٣)، ع (٨١)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

١٧- شيماء على السيد (٢٠١٥م): التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية الفنية التجارية: دراسة ارتباطية تنبؤية، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، مج (١٠).

١٨- شيماء على خميس (٢٠١٧م): المظاهر النفسية للحادثة وعلاقتها بالاستقرار النفسى لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فى جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مج(١٠)، ع(٦).

١٩- طارق محمد عبد العزيز، صالح عبد القادراعتريس (٢٠١٩م): التأثير النفسى للإصابة الرياضية وعلاقته بالعزوف عن ممارسة القتال الفعلى فى رياضة الكاراتيه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج(٤٨)، ع(٣).

٢٠- عبد الحكيم رزق (٢٠١٩م): الرعاية النفسية للرياضيين المصابين، المؤتمر العلمى: رؤى مستقبلية للتأهيل الوظيفى لسوق العمل فى مجالات علوم الصحة الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، مج(٢)، الغردقة، فبراير.

٢١- عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢٠م): إسهام الصمود النفسى فى جودة الحياة فى ظل جائحة كورونا (Covid-19)، مج(٧٦)، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، أغسطس.

٢٢- عبد الناصر القدومى وقيس نعيرات، عبد السلام حمارشه، محمد القدومى (٢٠١٥م): قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة فى فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج(٢٩)، ع(١١)، أبو ديس، فلسطين.

٢٣- علا عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤م): برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسى لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بجامعة

- الجوف، مجلة جامعة الجوف للعلوم الاجتماعية، المملكة العربية السعودية، مج(١)، ع(١).
- ٢٤- **على سلامه على (٢٠٠٢م):** تأثير استخدام جاكت الأثقال على تطوير الأداء البدني والمهارى للاعبى الهوكى، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع(١٥)، مج(١)، جامعة أسبوط، كلية التربية الرياضية.
- ٢٥- **علياء محمد سعيد عزمى (٢٠٠١م):** فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المراكز المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة الهوكى، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٢٦- **فيفيان فؤاد عشاوى (٢٠١٨م):** التفكير الإيجابى فى علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسى، ع(٥٤)، إبريل.
- ٢٧- **قاسم حسن حسين (١٩٩٠م):** علم النفس الرياضى ومبادئه وتطبيقه فى مجال التدريب، مطبعة التعليم العالى، الموصل.
- ٢٨- **كامل محمد عويضة (١٩٩٧م):** علم النفس الصناعى، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٢٩- **ماجدة عبد الحميد شعلة (٢٠١٩م):** فاعلية استخدام الألعاب التمهيدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى هوكى الميدان للتلاميذ الصم البكم، مج(٥٢)، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، يونيو.
- ٣٠- **محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦م):** الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣١- **محمد أحمد محمود على بدر، مصطفى طه محمود (٢٠١٥م):** هوكى الميدان أسس علمية وتطبيقية، مركز الجامعة للطباعة والنشر، بنها.

٣٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط-١)، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط-٢)، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): المدخل إلى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية الاصابات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

٣٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م): الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٧- محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغيلات (٢٠١٦م): مستوى الإحترق النفسى وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج(٤٣)، ع(٢).

٣٨- محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٥م): تأثير برنامج للمهارات النفسية على جودة الحياة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات (فلمنج)، جامعة الإسكندرية.

٣٩- محمد الشحات محمود (٢٠٠٧م): المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية (هوكى)، (ط-٤)، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر.

٤٠- محمود جمال محمود على (٢٠١٨م): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مج(٣)، ع(١).

٤١- ناهدة الدليمى، حيدر عبود، ماجدة على (٢٠١٣م): مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة، مجلة

العلوم الإنسانية، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية،  
ع(١٨).

٤٢- يحيى النجار، عبد الرؤف الطلاع (٢٠١٥م): التفكير الإيجابي وعلاقته  
بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة  
غزة، مجلة النجاح الوطنية للأبحاث(العلوم الإنسانية)،  
مج(٢٩)، ع(٢).

### **ثانياً: المراجع الأجنبية.**

- 43- Development of measure of sport injury anxiety; the sport injury appraisal.** Unpublished Doctoral dissertation, university of Tennessee. Knoxville. Camille Mclain Cassidy. (2006).
- 44- Effects of prior expectancy performancy outcome on attributions stable factors in high performance competitive students, physical education research,** Vol. (14), No. 2, PP 1-8 (Belching, M.P. (2012. )
- 45- Effects of visual exercises training on developing ball velocity and accuracy shooting of penalty corner in field hockey,** Journal (International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA), Mohamed Ahmed Badr (2016):
- 46- Emotional effects of sports injuries implications for physiotherapists.** Physiotherapy, 78; 762-770. Peterson, L.& Jones, G.(1992):
- 47- Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency**

Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019- nCoV. who, (2020):

- 48- How do training and competition work loads** relate to injury? The workload- injury a etiology model, British Journal of sports medicine, july 2016. Johann Windt & Tim J Gabbett, (2016).
- 49- Psychological predictors** of sport injuries among junior soccer players, Journal of medicine& science in sports, Volume 21, Issue 1. February 2011, pages 129- 136. Johnson. U& A. Ivarsson (2011):
- 50- Sport performance anxiety. In H. leitenberg (Ed).** Handbook of social and evaluation anxiety (PP. 417- 454). Smith, R. E,& Smoll, F, L. (1990).
- 51- strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction.** Journal of positive psychology, Vol.(2), No(3), PP 149- 156.  
Peterson, C., Ruch, W., parkman, N., & Seligman, M.(2007):
- 52- Training Induced Changes in Drag Flick Technique in Female Field Hockey Players.** Biology of Sport Journal, 29(4), Pp 263-268,. Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E (2012):

**ثالثاً: الشبكة المعلوماتية للمعلومات**

- 53-**  <https://24.24.ae/article/572062>.

- 54- <https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech>  
<https://www.chla.org/blog/health-and-safety-tips/novel-coronavirus-what-you-should-know-arabic> (2020).
- 55- <https://www.deve4knol.blogspot.com>.
- 56- <https://www.alhurra.com/coronavirus/2020/03/31>.