

## "الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اربد"

دكتور/ احمد مبارك النوايسه / وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي القطرية

[ahmad\\_nawaiseh@yahoo.com](mailto:ahmad_nawaiseh@yahoo.com)

دكتور/ محمد سعيد السعيد / كلية التربية الرياضية / جامعة جدارا / الاردن

[alsedeemohmd@yahoo.com](mailto:alsedeemohmd@yahoo.com)

### ١.١ مقدمة الدراسة :

تعتبر الضغوط الاجتماعية من اهم الموضوعات الحديثة التي لها اثر كبير في مجتمعنا الحالي وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم والطب والصحة العامة وعلم الاجتماع الرياضي وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من المجالات التي تهتم الافراد وليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن ان تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع وان لم تكن بصورة مباشرة.

تعد الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث من طبيعة هذا المجتمع المعاصر وهي جديرة بالاهتمام لما لها من تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، ولما تسببه من تكاليف باهظة جراء علاج الاضطرابات والمشكلات التي تنجم عنها او تترافق معها.

ويرى فيندر أن الضغط يحدث لدى اللاعب الرياضي حين يشعر انه خاو ومنعزل ووحيد، وقد تنمو لديه مواقف سلبية تجاه التدريب، واستياء من الافراد الذين يطالبونه بالمزيد من العمل والانجاز، وكذلك قد يصاب اللاعب بالتصلب والجمود في السلوك، وأحيانا بالرتابة التي لا تسمح له بدرجة المرونة للتكيف مع الآخرين أثناء العمل. كمان الضغوط في المجال الرياضي أعلى منها في العديد من المهن الأخرى فكلما ارتفع مستوى المنافسة التي يشترك فيها اللاعب زاد نطاق الضغوط عليه مما يؤثر على حالته البدنية والنفسية والاجتماعية. ( احمد عمران، ٢٠٠١ )

أن عملية اندماج الفرد بالمجتمع تحتاج إلى اكتساب الفرد الصفات التي يكون فيها عضوا نافعا في المجتمع فيكون له السلوك والمعايير والاتجاهات الخاصة يساير بها مجتمعه ويتوافق من خلالها ودورة الحياة تأخذ مدارها بكل مجتمع يعيش فيه الإنسان وفق معايير ذلك السلوك يتحولون من كائنات بيولوجية إلى كائنات اجتماعية وفق تطبع اجتماعي معين وهذه العمليات السلوكية بإطار التنشئة الاجتماعية التي لها تأثيرها على الفرد منذ الولادة حتى الشيخوخة في المجتمع ولكل مرحلة عمرية يعيشها الفرد في المجتمع لها دور معين يتناسب مع العمر في سياق التعلم والتفاعل

الاجتماعي في ترسيخ التطبيع الاجتماعي لكل مرحلة من مراحل حياة الإنسان في المجتمع (فوزي ومحمد، ٢٠٠١).

تشكل الإصابات الرياضية جزءاً هاماً في الطب الرياضي وتعتبر مكملاً لباقي الفروع المكونة له، ويرجع تاريخ إصابات الملاعب إلى التاريخ القديم حيث مارس قدماء المصريين منذ ستة آلاف عام الألعاب الرياضية المختلفة ونظموا مباريات دولية فيها، كما شاركهم في ذلك ملوكهم عند الاحتفال بمرور العيد الثلاثين على تتويجهم، وانتشار الرياضات المختلفة في تلك الحقبة التاريخية أدى إلى حدوث إصابات، وكانت تلك الإصابات تعالج بالوسائل التي كانت متوفرة في ذلك الحين من زيوت ودهون وجبائر وغيرها، وارتبطت أيضاً الرعاية الطبية للرياضيين وإصابات الملاعب بالتاريخ الاولمبي القديم، ويعد "جاليان" طبيب الإمبراطور "مارك أوريليان" أول من وصف الطب الطبيعي باستخدام التدريبات الرياضية في تأهيل المصابين (رياض، ٢٠٠١).

ان الإصابات الرياضية تعتبر من اهم العوامل التي تؤدي الى ابعاد الرياضيين وعزلهم عن الانتظام في التدريبات الرياضية او المشاركة في المنافسات كما وتعتبر ايضا من اهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي كان لا بد من التعرف على العوامل التي تساعد على ظهور الإصابات الرياضية ومعرفة اسبابها واماكن حدوثها (مجلي وآخرون ٢٠١٠).

والمتابع للساحة الرياضية يجد انه من الصعب ان نجد رياضة لا يتعرض لاعبوها الى أي من اشكال الإصابات على اختلاف أنواعها، حتى أصبح أحد فروع العلوم الطبية يسمى بالطب الرياضي من اجل الحفاظ على الرياضيين باختلاف مستوياتهم والوقاية من الإصابة وعلاجها وتأهيلها في المراحل المتقدمة (نوري، ٢٠٠٦).

يتعرض لاعب كرة القدم إلى العديد من الإصابات المختلفة، تتراوح في شدتها بين البسيطة التي لا تحدث أضراراً بالغة، ولا تتطلب جهداً او وقتاً طويلاً للعلاج، والإصابات ذات الخطورة البالغة التي يتسبب عنها أضرار جسيمة قد تؤدي بحياة اللاعب، إن أكثر إصابات لاعب كرة القدم انتشارا هي إصابات الطرف السفلي، حيث تقدر نسبتها بـ (٨٥%) من الإصابات، إذ يتعرض مفصل الركبة (٣٣%) من الإصابات بالدرجة الأولى، ثم بالدرجة الثانية التشنجات العضلية (١٨%)، ثم بالدرجة الثالثة الكسور (١٧%) ثم إصابات مفصل عنق القدم (٩.٥%) ثم التمزقات العضلية (٦%) ثم إصابات العمود الفقري (٥.٥%)، كما تتعرض باقي المفاصل بنسبة (٣%) (الحصيني، ١٩٩٣).

وتؤكد خليل (٢٠٠٤) إلى إن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى.

### ٢.١ مشكلة الدراسة:

ان الحياة اليومية مليئة بالضغوط ، فهي تؤثر على كل فرد من افراد المجتمع، فيحاول باستمرار مقاومة الضغوط التي يتعرض لها والتغلب عليها وغالبا ما يحدث ذلك دون ان يكون مدركا لهذه المحاولات حتى يتوافق مع البيئة المحيطة (عبد الرسول، ٢٠٠٣) ، نلاحظ ان موضوع الضغوط الاجتماعية نال اهتمام العديد من الباحثين في شتى الدول، اذ ان تحديد مدى الضغوط التي يتعرض لها الرياضي ومعرفة أسبابها والاعراض المصاحبة لها النفسية والسلوكية والفيولوجية التي قد تصيبه والعمل على التقليل منها يجنب الرياضي الكثير من الامراض النفسية والجسمية التي قد تصيبه وتشعره بالندم وتعتبر الضغوط الاجتماعية من أهم وأكثر الضغوط التي يتعرض لها الفرد في المجتمع حيث يشهد العصر الحديث العديد من التحديات عند المشاركة في المنافسات والبطولات العالمية في مختلف الضغوط ومنها الضغوط الاجتماعية، ويعد موضوع الضغوط الاجتماعية من المواضيع الرياضية المهمة والحديثة، ويظهر ذلك من خلال حداثة الدراسات العلمية التي تناولت كل منهما بصورة منفصلة في مختلف الالعاب الفردية والجماعية، ومن اهم الالعاب التي تتأثر بالضغوط الاجتماعية لعبة كرة القدم كونها لعبة شعبية قديمة ومنتشرة في مختلف انحاء العالم، ومع هذا الانتشار الواسع اصبح هناك ضغوط اجتماعية كثيرة تحيط بممارستها وتسبب لهم العديد من الاصابات التي من الممكن ان توقف مستقبل هذه الرياضة وطموح لاعبيها ويأتي ذلك من خلال السلوكيات المختلفة التي تظهر من المجتمع الذي يعيش فيه لاعبي كرة القدم نتيجة للعديد من الظواهر والمثيرات التي يتعرضون لها، ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات كدراسة العواران (٢٠١٢) والعوران (٢٠٠٨) وغيرها من الدراسات ومن خلال خبرة الباحثان بميدان كرة القدم كمدربين للعبة وحكام ومتابعتهما الدائمة للعديد من اللاعبين ومقابلة العديد من هم لاحظا ان هناك جوانب اجتماعية وضغوطات يتأثر بها لاعبي كرة القدم في محافظة اريد اوقفنهم عن ممارسة اللعبة وتسببت لهم بالعديد من الاصابات الرياضية ، من هنا ارتى الباحثان للقيام بهذه الدراسة وذلك لمعرفة اهم الضغوط الاجتماعية التي تؤثر على لعبة كرة القدم وممارستها بالإضافة الى اهم الاصابات التي يتعرض لها الاعبين وذلك للحد منها.

### ٣.١ أهمية الدراسة:

تبرز اهمية الدراسة بما يلي:

١. كونها تعد من الدراسات الرائدة في حدود علم الباحثان التي تناولت موضوع الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم في اريد.
٢. تساعد في زيادة الاهتمام بالعلوم الاجتماعية والسلوكية لما لها من أهمية كبيرة في تهيئة لاعبي كرة القدم.
٣. أنها تساهم في إعطاء المدربين بعض التصورات النظرية عن أهم الضغوط الاجتماعية التي تواجه لاعبي كرة القدم، والتي قد تكون عوناً ومرجعاً لهم للاسترشاد بها خلال فترة الإعداد البدني للاعبين والتخلص من هذه الضغوط.

#### ٤.١ أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى :

١. التعرف على مستوى الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم في اريد.
٢. التعرف على الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في اريد من خلال (موقع الاصابة ومكان الاصابة واسباب الاصابة).
٣. التعرف على العلاقة بين مستوى الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد.

#### ٥.١ تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما مستوى الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم في اريد؟
٢. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في اريد من خلال (موقع الاصابة ومكان الاصابة واسباب الاصابة) ؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط الاجتماعية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد؟

#### ٦.١ محددات الدراسة:

١. المحدد البشري: اجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم في اريد.
٢. المجال الزمني: اجريت هذه الدراسة في تاريخ ٢٠٢٣/٩/١ - ٢٠٢٣/١٠/١ حيث وزعت الاستبيانات بهذا الوقت .
٣. المجال المكاني: اجريت هذه الدراسة في الاندية المعتمدة من قبل الاتحاد الأردني لكرة القدم.

#### ٧.١ مصطلحات الدراسة:

الإصابات الرياضية: " تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية خلال التدريب أو المنافسات تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بصورة مؤقتة أو دائمة " (الشطناوي، ٢٠١٦).

الضغوط الاجتماعية: ما يمكن قياسه أو ملاحظته من تغيرات عقلية معرفية، أو انفعالية، أو سلوكية، أو سلوكية لدى شخص ما، نتيجة التعرض لموقف ما لينتج قدراً أعلى من سوء التوافق مع البيئة المحيطة، أو قدرة أكبر على التكيف مع البيئة المحيطة، وتحقيق الأهداف المطلوبة. (العوران، ٢٠١٢).

لاعبي كرة القدم: هم اللاعبون المسجلين ضمن سجلات اتحاد كرة القدم في الاردن ولا زالوا يمارسون اللعبة. \* تعريف اجرائي

#### الدراسات السابقة:

أجريت مجموعة من الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع الإصابات الرياضية بشكل عام ومشكلة الدراسة بشكل خاص، وبعد اطلاع الباحثان على العديد منها يذكرها حسب الموضوع بما يلي:

#### الدراسات المتعلقة بالضغوط الاجتماعية:

أجرى (العوران ٢٠١٢) دراسة هدفت التعرف على الضغوط الاجتماعية لدى بعض لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية للألعاب الآتية: كرة السلة، وكرة اليد، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة، وفقاً لمتغيرات: الجنس، وسنوات الخبرة، وتصنيف اللعبة (فردي، جماعي). وقد اشتملت عينة الدراسة على (72) لاعباً، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، وقام ببناء استبانة للضغوط الاجتماعية، حيث تضمنت هذه الاستبانة من (50) فقرة موزعة على خمسة محاور وهي: الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب. واستخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت"، وتحليل التباين الأحادي، واختبار "ريان أي نوت جابلر ولش" للمقارنات البعدية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوط اجتماعية بدرجة متوسطة. وبالنسبة لمتغير الجنس، فقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مجالات الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث باستثناء مجال (الجمهور). أما بالنسبة للفروق في الضغوط التي تعزى لمتغير الخبرة، فقد ظهرت فروقاً في محور الجمهور

للضغوط الاجتماعية لصالح الفئة الأقل من (5) سنوات، كذلك فقد ظهرت فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى للتصنيف على مجالي الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية. وأوصى الباحث بالبحث في أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة.

كما قام العوران (٢٠٠٨) بدراسة هدفت التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية لدى بعض لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية لألعاب: كرة السلة، وكرة اليد، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية على عينة مكونة من (72) لاعبا ولاعبة. وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي، واختبار ريان أي نوت جايرل ولش للمقارنات البعدية. وأظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة، بينما جاءت الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة. وأوصى الباحث بالبحث في أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة، والعمل على إعداد استبانات للضغوط خاصة بالأنشطة الفردية، وأخرى بالأنشطة الجماعية، والاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين ذوي الخبرة.

كما أجرى العتيبي (2008) دراسة هدفت التعرف على الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالرضا المهني لمدربي كرة القدم في دولة الكويت حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج انه كلما ارتفع مستوى اعمار اللاعبين وزادت سنوات الخبرة لديهم كذلك كلما ارتفع مستوى الرضا المهني والوظيفي لديهم كلما انخفضت الضغوط ، وأوصى الباحث عقد دورات دورية للمدربين للتعرف على أهم الضغوط التي تواجههم، تطبيق نماذج مماثلة على تدريبي الأنشطة الأخرى، وضرورة اهتمام المسؤولين عن الرياضة بالكويت بنتائج هذه الدراسة.

واجري حداد (٢٠٠٥) بدراسة هدفت التعرف على مصادر الضغط لدى الحكام الالاعاب الجماعية في الاردن، ومعرفة أثر مصادر الضغط تبعا لمتغيرات الدراسة: العمر، واللعبه، والخبرة، ودرجة التحكيم، والمؤهل العلمي. وقد تكونت عينة الدراسة من (٧١) حكما معتمدين لدى الاتحادات الأردنية في الالاعاب الآتية: (كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة)، والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي، نظرا لملائمته لطبيعة دراسته. وقد اسفرت النتائج عن أن مصادر الضغط لدى الحكام في الألعاب الجماعية مرتبة تنازلياً: الجمهور، اللاعبين، المدربين، الإداريين، المجال النفسي. ولم تظهر النتائج اية فروق تبعا لمتغير اللعبة

والمؤهل العلمي، في حين أظهرت النتائج فروقا تبعا لمتغير العمر، وسنوات الخبرة، لصالح فئة (١٠-١٥)، حسب مجال اللاعبين.

وقام محمد (٢٠٠١) بدراسة هدفت تحديد خمسة مصادر رئيسة للضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وهي: ضغوط قبل وأثناء المنافسة وبعدها، وضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء المنافسة وبعدها، وضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر، وضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر، وضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة، وضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لدى النشء الرياضي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) لاعبا الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بعض اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية لألعاب كرة اليد، والسباحة، والعب القوي، وكرة القدم، في جمهورية مصر، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق في الاتصال بين المدرب والناشئ وضغوط الحمل الزائد، وضغوطات تنظيم وقت الناشئ، بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة تبعا لنوع النشاط الممارس، وفقاً لعدد سنوات الممارسة الرياضية وأعمارهم الزمنية.

اجرى الشطناوي (٢٠٢٢) دراسة هدفت الى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن ، بالإضافة الى اكثر المواقع التشريحية تعرضا للإصابة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) لاعب من لاعبي اندية الجودو في جنوب الاردن ، تم اختيارها بطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعتها وأهدافها ، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، واستخدم برنامج الرزم الاحصائي (SPSS) لاستخراج النتائج ، وأظهرت النتائج إن أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات في رياضة الجودو هي العضلات ، وان اكثر الاماكن عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو كانت منطقة الظهر، بالإضافة الى ان أكثر انواع الإصابات الرياضية في رياضة الجودو حدوثاً هي الخلع ، وان اكثر الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الجودو كانت اثناء المنافسة ، وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة وجود معالج مختص بالإصابات الرياضية مع الفريق للحد من مضاعفات الإصابة ومعالجتها.

اجرى الشطناوي (٢٠٢٢) دراسة هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ، واهم المواقع التشريحية التي تتعرض للإصابة لدى اللاعبين واهم اسبابها ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينه الدراسة من (١٣٤) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأستخدم الباحث الاستبانة كوسيله للجمع

المعلومات ، وأظهرت النتائج ان اكثر المواقع التشريحية تعرضا للإصابة لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي مفصل الكاحل ، ان اكثر انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي التمزقات العضلية ، ان اكثر الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هو عدم التدرج في زيادة حمل التمرين ، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بتوزيع احمال التدريب بالشكل المناسب للفئات العمرية للاعبين كرة القدم بالشمال .

كما أجرى بالمر واخرون (Balmer, et al., 2002) دراسة هدفت التعرف على تأثير ازعاجات الجمهور والخبرة على قرارات حكام كرة القدم وتكونت العينة من (٤٠) حكما وتم اختيارهم بطريقة عمدية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، واطهرت النتائج ان قرارات الحكام تتأثر بوجود الفوضى الناتجة عن الجمهور، وعدم السرور من اتخاذ الحكام قرارات لصالح الفريق المضيف، كما أظهرت النتائج ان قرارات الحكام تتأثر بإزعاجات الخبرة لدى اللاعبين على قراراتهم.

وأجرى كيس وآخرون (Chasa et. al., 2005) دراسة حول خوف اللاعبين من التعرض للإصابة أو تكرار الإصابة السابقة في رياضة الجمناز حيث كان الهدف من الدراسة هو التقليل من تفكير اللاعبين بالإصابة، واشتملت العينة الدراسة على (١٠) لاعبين تعرضوا للإصابات تراوحت أعمارهم (١٢-١٧) سنة يتنافسون على المراكز المتقدمة على أجهزة الجمناز المتنوعة ، وأظهرت نتائج الدراسة على أن اللاعبين يعانون من آثار نفسية تركتها الإصابة عليهم مما سبب لهم خوف من المشاركة بالبطولة ويواجهون صعوبة في التغلب على هذا الشعور وغير قادرين على العودة للمستوى الذي كانوا عليه قبل الإصابة، وقد استخدم الباحثون بعض الأساليب النفسية كالإعداد الذهني والاسترخاء في التغلب على مشكلة الخوف من المشاركة بالبطولة بسبب الإصابة، وقد أوصى الباحثون على ضرورة وضع استراتيجيات فعالة لتنسيهم الآثار النفسية للإصابة للتغلب على الصعوبات التي تواجههم للعودة للمنافسة من جديد.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة ما يلي:

- ١- اختيار وتحديد حجم العينة المناسبة للدراسة.
- ٢- اختيار وتحديد المنهجية المناسبة للدراسة.
- ٣- اختيار وتحديد الأداة المناسبة للدراسة.
- ٤- اختيار وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

## الاجراءات والمنهجية

## ١.٣ منهج الدراسة:

استخدام الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

## ٢.٣ مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم في اربد والمسجلين ضمن الإتحاد الأردني لكرة القدم والممارسين في الاندية والبالغ عددهم (٨٠٠) لاعب.

## ٣.٣ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) لاعب من لاعبي كرة القدم المصابين في اربد، تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول (١) يبين وصف العينة.

## جدول رقم (١) وصف أفراد العينة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
٧.٨١	١٦٩.١٣	الطول
٣.٢٤	٦٨.٧١	الكتلة
٤.١٦	٢١.٣٣	العمر

## الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة البحث من اللاعبين

## جدول (٢) الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة البحث (ن=٣٠٠)

المتغيرات	الفئة	العدد	النسبة
الخبرة	اقل من ٥ سنوات	٦٦	٢٢.٠
	٥ سنوات > ١٠ سنوات	١٤٣	٤٧.٧
	١٠ سنوات فأكثر	٩١	٣٠.٣
	المجموع	٣٠٠	100.0

## ٤.٣ أداة الدراسة:

بعد اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والادب النظري الخاص بمقياس الاصابات الرياضية فقد وجد الباحثان العديد من الدراسات ومنها دراسة الحراشنة (٢٠٢٢) ودراسة الشطناوي (٢٠٢٢) حيث تم الاستعانة بهما واستخدمهم بما يتناسب مع العينة والملحق (أ) ويوضح اداة

الدراسة، بالإضافة الى ذلك استعان الباحثان بأداة مخصصة ومعدة مسبقاً خاصة بالضغوط الاجتماعية حيث استخدمت في العديد من الدراسات بهذا المجال ومنها دراسة العوران (٢٠١٢)، ودراسة العوران (٢٠٠٨) حيث تكونت من عدة مجالات قام الباحثان باتتباع الخطوات التالية لتحديد وتقنين أداة الدراسة:

١. تمت مراجعة الأدبيات العلمية من كتب ودراسات مرتبطة بموضوع الضغوط الاجتماعية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية.
٢. تم استخدام استبانة العوران (٢٠١٢) ملحق (أ)، وعرضها على اصحاب الاختصاص، وتم التعديل عليها من خلال التعديل على محاورها والاضافة والتعديل على بعض فقراتها، واسفرت على (٣٢) فقرة توزعت على (٤) محاور، وهي الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة، الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور، الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق، الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب ملحق (أ) يوضح ذلك.
٣. تم تطبيق الاستبانة وتوجيه أفراد العينة للقيام بالإجابة على كل فقرة من فقرات الاستبانة.
٤. قام الباحثان بوضع درجات للحكم على مستوى الضغوط لدى افراد عينة الدراسة وذلك باعتماد سلم للنسب المئوية كما يلي:
  - أقل من (٣٥%) يتعرض للضغوط بدرجة منخفضة جداً.
  - بين (٣٥%-٥٠%) يتعرض لضغوط بدرجة منخفضة.
  - بين (٥٠%-٥٠%) يتعرض لضغوط بدرجة متوسطة.
  - بين (٣٥%-٥٠%) يتعرض لضغوط بدرجة كبيرة.
  - أكثر من (٨٥%) يتعرض لضغوط بدرجة كبيرة جداً.
٥. تم تصحيح عبارات المقياس تبعاً لمقياس ليكرت الخماسي والجدول (٢) يوضح ذلك

اتعرض للضغوط بدرجة				
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)

### ٣. ٥ صدق الأداة:

تم التأكد من صدق المحتوى لمقياس الضغوط الاجتماعية من خلال عرضه على (٣) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية وكليات التربية في الجامعات الأردنية،

حيث طُلب منهم إبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات المقياس لقياس الأغراض التي وضعت لأجلها من حيث وضوح فقراتها ومضمونها والصياغة اللغوية، ومناسبة الفقرات للمجال الذي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أية فقرة، وإضافة أي مقترحات يرونها قد تفيد الدراسة. حيث تم اعتماد ما نسبته ٨٠% لمدى انسجام الفقرات التي تتفق وآراء المحكمين وحذف الفقرات التي لم تحقق النسبة المطلوبة، ثم قام الباحثان بجمع وتفريغ الاستبانة والخروج بها على النحو المستخدم في الدراسة الحالية، حيث استقرت أداة الدراسة الحالية بصورتها النهائية على (٣٢) فقرة شملت أربعة مجالات للضغوط الاجتماعية والملحق (١) يوضح مجالات وفقرات الاستبيان ، ويرى الباحثان ان المقياس على درجة عالية من الصدق وبقي فيما وضع لقياسه وصالح للاستخدام في البيئة الاردنية .

#### ٦.٥ ثبات الأداة:

تم استخراج معامل الثبات لأداة الدراسة بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (١٠) لاعبين، تم اختيارهم عشوائياً من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة، وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٩٢)، وتعتبر مثل هذه القيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية والجدول (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣) يوضح قيم معادلة كرونباخ لمحاور الضغوط الاجتماعية مع الدرجة الكلية

الرقم	الضغوط	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
١	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة	٨	٠.٨١
٢	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور	٦	٠.٨٨
٣	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق	١٠	٠.٨٣
٤	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب	٨	٠.٧٦
	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاجتماعية	٣٢	٠.٩٢

يوضح الجدول (٣) ان محاور الضغوط الاجتماعية تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية حيث بلغت للدرجة الكلية للاستبيان (٠.٩٢) كما بلغت قيمة كرونباخ ألفا (٠.٨١) لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة وبلغت (٠.٨٨) لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور وبلغت (٠.٨٣) لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق و بلغت (٠.٧٦) لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة وتشير

الى قيم ثبات مناسبة حيث كانت جميعها اكبر من ٠.٧٠، ويرى الباحثان ان المقياس على درجة عالية من الثبات وفي بأغراض الدراسة .

### ٧.٣ متغيرات الدراسة:

#### المتغير المستقل:

١. الضغوط الاجتماعية

٢. نوع الاصابة

٣. موقع الاصابة

٤. اسباب الاصابة

المتغير التابع: استجابات اللاعبين على اداة الدراسة.

### ٨.٣ إجراءات الدراسة:

قام الباحثان بالعديد من الإجراءات التنظيمية وذلك لتسهيل تطبيق الدراسة ويذكر منها ما يلي:

١. قام الباحثان بحصر أعداد لاعبي كرة القدم في اريد.
٢. قام الباحثان بتوزيع الاستبيان على لاعبي كرة القدم المصابين في الاندية المختلفة لكرة القدم في اريد.
٣. قام الباحثان بجمع الاستبيانات وتدقيقها وتحليلها واستخراج النتائج.

### ٩.٣ المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) وذلك للإجابة عن تساؤلات

الدراسة من خلال استخدام العديد من المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك على النحو الآتي:

١. التكرارات والنسب المئوية
٢. المتوسطات الحسابية
٣. الانحرافات المعيارية
٤. كرونباخ الفا
٥. اختبار " كا<sup>٢</sup> " للكشف عن الفروق المعنوية.

## عرض ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا عرضاً مفصلاً لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء أسئلة الدراسة المطروحة والتي هدفت إلى الكشف عن الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لتسلسل أسئلتها وكذلك مناقشة النتائج وفيما يلي عرضاً لذلك:

## ١.٤ عرض النتائج:

للإجابة على التساؤل الأول والذي نصه: " ما مستوى الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم في اريد؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أسئلة الاستبانة، والجدول (٤) يوضح نتائج ذلك.

## جدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات مفردات عينة الدراسة على فقرات الاستبانة

الترتيب	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
a7	المناسبات الاجتماعية تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	4.52	0.60	مرتفع	١
d1	اهتمام وسائل الإعلام برياضات معينة وإهمالها لرياضة كرة القدم يؤثر على ممارستي للعبة التي أمارسها	4.43	0.66	مرتفع	٢
d8	عدم توفر الدخل المادي ما بعد الاعتزال من لعبة كرة القدم يؤثر على ممارستي للعبة	4.33	0.63	مرتفع	٣
d7	عدم توفر الحوافز المادية يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	4.23	0.64	مرتفع	٤
d4	عدم توفر بعض المعدات الخاصة باللعبة يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	4.17	0.77	مرتفع	٥
d6	عدم تخصيص الرواتب للاعبين يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	4.17	0.70	مرتفع	٥
d3	أواجه صعوبة بالذهاب لحضور التمارين بسبب قلة	4.14	0.70	مرتفع	٧

				إمكانياتي المادية	
٨	مرتفع	0.67	4.13	سوء البنية التحتية للمنشآت الرياضية يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	d5
٩	مرتفع	0.66	4.08	اطلاق العبارات غير الأخلاقية تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c9
٩	مرتفع	0.71	4.08	ضعف التغطية الإعلامية للمنافسات كرة القدم تؤثر على ممارستي للعبة	c10
١١	مرتفع	1.04	4.06	الخوف من الإصابات خلال المنافسات يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c6
١٢	مرتفع	0.71	4.05	إطلاق العبارات المثيرة للعنصرية من قبل الجماهير يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c8
١٣	مرتفع	0.86	4.04	اهتمام المدرب ببعض اللاعبين يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c3
١٤	مرتفع	0.84	3.98	التحيز لبعض الطبقات من اللاعبين من قبل الأندية يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	b1
١٥	مرتفع	0.84	3.98	وجود الخلافات داخل إدارة النادي واتحاد كرة القدم يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	b2
١٦	مرتفع	0.70	3.93	ثقافة الأسرة السلبية تجاه الرياضة تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	a5
١٧	مرتفع	1.01	3.84	ضعف الاهتمام لقدراتي من قبل النادي يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c5
١٨	مرتفع	1.18	3.78	حب الظهور لدى بعض اللاعبين يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c1
١٩	مرتفع	0.98	3.73	غياب الجماهير عن المنافسات يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c7
٢٠	مرتفع	0.96	3.72	تدخل أصحاب النفوذ في النادي ببعض القرارات يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	b3
٢١	مرتفع	1.02	3.68	توجيه اللوم من الزملاء عند ارتكابي للأخطاء يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	b6
٢٢	متوسط	0.86	3.66	أشعر أن القلق يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	a1
٢٣	متوسط	0.84	3.65	أعباء العمل لدي تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	a2

٢٤	متوسط	0.99	3.62	عدم توفر المواصلات لحضور التمارين يؤثر على ممارستي للعبة	d2
٢٥	متوسط	0.96	3.61	انقطاع بعض اللاعبين المميزين عن الفريق داخل النادي يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم.	c4
٢٦	متوسط	1.01	3.58	قلة تشجيع أفراد الأسرة لرياضة كرة القدم يؤثر على ممارستي لها	a4
٢٧	متوسط	1.08	3.54	الالتزامات الأسرية تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم.	a6
٢٧	متوسط	1.12	3.54	الانتماءات لجماعات أخرى (دينية ، ثقافية ، سياسية...الخ) تؤثر على ممارستي الرياضية	a8
٢٩	متوسط	1.11	3.50	وجود ما يسمى بالواسطة داخل اتحاد كرة القدم يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	b4
٣٠	متوسط	1.09	3.42	كثرة الانتقادات من قبل النادي يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	b5
٣١	متوسط	1.05	3.35	قلة اهتمام أفراد الأسرة بالمنافسات تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	a3
٣٢	متوسط	1.02	3.16	وجود الخلافات بين أعضاء الفريق يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم	c2
	مرتفع	<b>0.39</b>	<b>3.86</b>	<b>الكلبي للضغط</b>	

يبين الجدول (٤) أنّ المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط الاجتماعية ككل جاءت بدرجة مرتفعة، وبمتوسط حسابي (٣.٨٦)، وانحراف معياري (٠.٣٩)، كما جاءت التصورات على مستوى الفقرات بدرجات متفاوتة ، بين المتوسط والمرتفع بحيث احتلت الفقرة" المناسبات الاجتماعية تؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم " المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (٤.٥٢)، بينما جاءت الفقرة " وجود الخلافات بين أعضاء الفريق يؤثر على ممارستي لرياضة كرة القدم" في المرتبة الأخيرة بين الفقرات وبمتوسط حسابي بلغ (٣.١٦).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الضغوط الاجتماعية المترتبة على اللاعبين من ضغوط اجتماعية من مناسبات ومشاركات اجتماعية في ظل الازمة الاقتصادية التي تمر بها المملكة الاردنية وعدم سد احتياجاتهم المادية اليومية بالإضافة الى العبء المادي المترتب من التنقل والتدريب من مكان الى مكان أثناء التمرين والمنافسة ، وتحمل كل هذه العبء المادي على عاتق

اللاعبين ، حيث ان الدخل المادي الذي يتقاضه اللاعبين من الاتحاد الرياضي مبالغ رمزية لا اكثر ، وتعطى بشكل نصف سنوي وليس شهري على نظام المكافاة ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العوران ٢٠١٢) التي أظهرت نتائجها ووجود ضغوط اجتماعية بدرجة متوسطة. وبالنسبة لمتغير الجنس، فقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مجالات الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث باستثناء مجال (الجمهور). أما بالنسبة للفروق في الضغوط التي تعزى لمتغير الخبرة، فقد ظهرت فروقاً في محور الجمهور للضغوط الاجتماعية لصالح الفئة الأقل من (٥) سنوات، كذلك فقد ظهرت فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى للتصنيف على مجالي الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية. وأوصى الباحث بالبحث في أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة. واختلفت نتائجها مع دراسة العوران (٢٠٠٨) وأظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة، بينما جاءت الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة. وأوصى الباحث بالبحث في أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة، والعمل على إعداد استبانات للضغوط خاصة بالأنشطة الفردية، وأخرى بالأنشطة الجماعية، والاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين ذوي الخبرة. وكذلك دراسة العتيبي (٢٠٠٨) وأظهرت النتائج انه كلما ارتفع مستوى اعمار اللاعبين وزادت سنوات الخبرة لديهم كذلك كلما ارتفع مستوى الرضا المهني والوظيفي لديهم كلما انخفضت الضغوط ، وأوصى الباحث عقد دورات دورية للمدربين للتعرف على أهم الضغوط التي تواجههم، تطبيق نماذج مماثلة على تدريبي الأنشطة الأخرى، وضرورة اهتمام المسؤولين عن الرياضة بالكويت بنتائج هذه الدراسة .

للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في اربد من خلال (موقع الاصابة ومكان الاصابة واسباب الاصابة)؟

قام الباحثان باستخراج النسبة المئوية والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة الذين تعرضوا للإصابات أثناء تدريباتهم، تم استخدام اختبار (كا) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في نسب الإصابة وفقاً لأنواعها، والجدول (٥) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٥) النسب المئوية والتكرارات واختبار (كا٢) وفقا لنوع الإصابة الرياضية

نوع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية	كا٢	مستوى الدلالة
الكسور	١٠٥	26.25	٣٤٣.٥١٨	*0.00
رضوض العضلات	٥٥	13.75		
تمزقات الأربطة	٤٩	12.25		
التمزقات العضلية	٤٠	10.00		
الالتواءات	٥٠	12.5		
تمزقات الأوتار	٢٣	5.75		
الملخ	١٥	3.75		
السحجات	٨	2.00		
الخلع	٢٠	5.00		
الالتهابات	١٠	2.50		
الجروح	٥	1.25		
شد عضلي	٢٠	5.00		
المجموع	٤٠٠	100.0		

ن=٣٠٠

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ( $\alpha \leq 0.05$ )

يبين الجدول (٥) أن نسبة الكسور بلغت الأعلى بعدد تكرارات بلغت (١٠٥) ونسبة مئوية بلغت (٢٦.٢٥) بين الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في اريد، تليها رضوض العضلات بعدد تكرارات بلغت (٥٥) ونسبة مئوية بلغت (١٣.٧٥) ، ثم تمزقات الاربطة بعدد تكرارات بلغت (٤٩) ونسبة مئوية بلغت (١٢.٢٥)، وفي المرتب الأخيرة جاءت الجروح بعدد تكرارات بلغت (١) ونسبة مئوية (١.٢٥) ، كما تظهر قيمة كا٢ ، ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في نسب الإصابة وفقا لأنواعها.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة لطبيعة اللعبة والمهارات المطبقة فيها حيث تحتاج لجهد بدني عالي، مما يسبب الضغط على الجهاز العظمي بالأخص المناطق التي تحتوي على العظام الكبيرة في مختلف اعضاء الجسم بالأخص عظم الفخذ والورك والكاحل حيث يحدث عليها اكثر الضغوط

البدنية ، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الشطناوي (٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها ان اكثر انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي التمزقات العضلية، واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة الشطناوي والسعيد والحسنات (٢٠٢٢) التي اظهرت نتائجها ان اكثر أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي فريق الكرة الطائرة في جامعة الحسين بن طلال هي الشد العضلي، وكذلك دراسة الشطناوي (٢٠٢١) التي اظهرت نتائجها أن أكثر الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة هي الكسور، بالإضافة لدراسة الشطناوي والسعيد (٢٠١٩) التي اظهرت نتائجها أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي .

### اكثر المواقع التشريحية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في اريد ؟

قام الباحثان باستخراج النسب المئوية والتكرارات للمواقع التشريحية للإصابات التي تعرض لها يتعرض لها لاعبي كرة القدم في اريد، كما تم استخدام اختبار (كا) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في النسب المئوية لموقع الإصابة التشريحي كما حددها أفراد عينة الدراسة، والجدول رقم (٦) يوضح نتائج ذلك.

### جدول رقم (٦) النسب المئوية والتكرارات واختبار (كا) للإصابات على مواقع الجسم التشريحية

مستوى الدلالة	كا	النسبة المئوية	التكرار	الموقع التشريحي للإصابة
*0.00	٨٠.0٧	27.5	110	مفصل الكاحل
		12,5	50	منطقة الفخذ
		11,25	45	مفصل الورك
		8,75	35	العضد
		7,50	30	مفصل الكتف
		7,50	30	أمشاط القدم
		6,75	27	سلاميات القدم
		6,25	25	منطقة الساق
		2,00	8	الرأس
		2,00	8	مفصل الركبة
		1,50	6	مفصل الرسغ

		1,25	5	منطقة الساعد
		1,25	5	مفصل الكوع
		1,25	5	منطقة الجذع
		1,00	4	سلاميات الكف
		1,00	4	أمشاط اليد
		0,75	3	الرقبة
		100.0	400	الكلي

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )  $n=300$

يبين الجدول (٦) إن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد ، كانت مفصل الكاحل بعدد تكرارات بلغت (١١٠) وبنسبة مئوية بلغت (٢٧.٥) من مجموع الإصابات التي يتعرض لها اللاعبين، وفي المرتبة الثانية مفصل الفخذ بعدد تكرارات بلغت (٥٠) وبنسبة مئوية بلغت (١٢.٥) ، وفي المرتبة الثالثة مفصل الورك بعدد تكرارات بلغت (٤٥) وبنسبة مئوية بلغت (١١.٢٥)، وفي المرتبة الأخيرة بين المناطق التشريحية للإصابات فقد جاءت الرقبة بعدد تكرارات بلغت (٣) وبنسبة مئوية بلغت (٠.٧٥) ، كما تظهر النتائج ومن متابعة قيمة (ك٢) ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في النسب المئوية للمناطق التشريحية للإصابات الرياضية التي يتعرض لاعبي كرة القدم في اريد .

يعزو الباحثان هذه النتيجة الى طبيعة مكان وعمل هذا المفصل كونه اكثر احتكاك مع الجاذبية وبالإضافة الى طبيعة وظيفة هذه المفصل في الحركة وانتقال الجسم من مكان لآخر، وتعتبر إصابات الكاحل الحادة هي الأكثر شيوعاً في الرياضات الفردية، حيث تقدر بحوالي ١٥ إلى ٢٠% من إصابات الرياضة. تعتبر الرياضة مع تغيرات الاتجاه المتكررة والسريعة، والقفزات والالتحام مع لاعبي الفريق المنافس محفوفة بالمخاطر خاصة بالنسبة لبنيات رباط الكاحل ، وتتضمن الرياضات المصحوبة بارتفاع نسب حدوث إصابات الكاحل الحادة بصفة خاصة كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وبصفة عامة الرياضات الفردية كالجماز، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشطناوي (٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها ان اكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابة لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي مفصل الكاحل ، واختلقت مع دراسة الشطناوي (٢٠٢١) التي اظهرت نتائجها أن مفصل الرسغ هو أكثر الاجزاء عرضه للإصابة، ودراسة الشطناوي والسعيد

(٢٠١٩) التي اظهرت نتائجها أن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة مفصل الكوع .

ما هي اهم الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد؟

قام الباحث باستخراج النسب المئوية والتكرارات لأسباب الإصابات التي تعرض لها لها لاعبي كرة القدم في اريد، كما تم استخدام اختبار (كا٢) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في النسب المئوية للأسباب التي تقف وراء الإصابة، والجدول رقم (٧) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (٧) النسب المئوية والتكرارات واختبار (كا٢) للأسباب المؤدية لحدوث الإصابة

مستوى الدلالة	كا٢	النسبة المئوية	التكرار	أسباب الإصابة
*0.00	1.٥٦.٢	13,00	52	المبالغة في الأداء (الحمل الزائد)
		9,75	39	سوء اختيار التمرينات المناسبة للمجموعات العضلية المختلفة
		9,50	38	قلة إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات
		8,25	33	الوزن الزائد
		7,75	31	الإحماء الغير كافي
		7,25	29	تدني الإعداد المهاري
		6,25	25	عدم ملائمة الأرضية
		4,00	16	التعب نتيجة كثرة الوحدات التدريبية
		3,75	15	تدني الإعداد البدني
		3,25	13	السلوك والتصرف غير الرياضي
		3,00	12	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة
		3,75	15	سوء التغذية الجيدة
		2,50	10	عدم صلاحية الأجهزة المستخدمة
		3.00	12	الألبسة الرياضية غير المناسبة
2,75	11	عدم ملائمة اللعبة لقدرات اللاعبين		
3,50	14	المساحة غير الكافية لمكان التدريب		

	3,00	12	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
	3,75	15	إهمال الإعداد النفسي للاعبين
	0.75	3	زيادة أعداد اللاعبين بالوحدة التدريبية
	0,50	2	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة
	0,25	1	عدم متابعة المدرب للاعبين اثناء التدريب
	0,25	1	عدم مناسبة أوقات التدريب
	0,25	1	الحماس الزائد في أثناء اللعب
	100.0	400	الكلي

ن=٣٠٠

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يبين الجدول (٧) أن أكثر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد انحصرت في (٢٣) سبباً، جاء في المرتبة الأولى من بين هذه الأسباب " المبالغة في الاداء (الحمل الزائد) " بعدد تكرارات بلغت (٥٢) وبنسبة مئوية بلغت (١٣.٠٠)، وفي المرتبة الثانية جاء " سوء اختيار التمرينات المناسبة للمجموعات العضلية المختلفة " بعدد تكرارات بلغت (٣٩) وبنسبة مئوية بلغت (٩.٧٥) ، وفي المرتبة الثالثة جاء " قلة إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات " بعدد تكرارات (٣٨) وبنسبة مئوية بلغت (٩.٥٠)، وفي المرتبة الأخيرة تساوت الاسباب التالية " عدم متابعة المدرب للاعبين اثناء التدريب " عدم مناسبة أوقات التدريب " الحماس الزائد في أثناء اللعب " بعدد تكرارات بلغت (١) وبنسبة مئوية بلغت (٠.٢٥) ، كما تظهر النتائج استناد إلى قيمة كا ٢ ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في النسب المئوية للأسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى سوء التخطيط المبني على اسس علمية عند تدريب اللاعبين وعدم توزيع الجهد البدني الشكل المناسب مما يؤدي الى ظهور الحمل الزائد والاعياء العضلي على اللاعبين، وبرغم من تاريخ كرة القدم القديم والعريق في الدول ووجود مدربين اكفاء وذو خبرات عالية ويعمل على توفير البيئة المناسبة لتطبيق المهارات الخاصة باللعبة، لذلك جاء السبب الاخير "عدم متابعة المدرب للاعبين اثناء التدريب، لان كل لعبة قائمة على مدربين مميزين ومتابعين لكل ما هو جديد باللعبة وبأماكن التدريب، ويشير راتب (1997) ان هنالك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط نتيجة الكثير من ضغوط التدريب ومن اهمها ، المبالغة في الارتفاع التدريجي بحمل التدريب ، والاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضي ، والخوف من الفشل وعدم

الكفاءة، ووضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي، وعدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الشطناوي (٢٠٢٢) التي اظهرت نتائجها ان أكثر الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هو عدم التدرج في زيادة حمل التمرين، وكذلك دراسة الشطناوي والسعيد والحسنات (٢٠٢٢) التي اظهرت نتائجها ان أكثر الاسباب المؤدية لحدوث الإصابات لدى لاعبي فريق الكرة الطائرة في جامعة الحسين بن طلال هو التعب نتيجة لضعف اللياقة البدنية، ودراسة الشطناوي (٢٠٢١) التي اظهرت نتائجها أن عدم الاحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الاصابات.

للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص " هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط الاجتماعية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اربد؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثان باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الاجتماعية وعدد الإصابات الرياضية، والجدول ( ٨ ) يوضح نتائج ذلك.

جدول ( ٨ ) يوضح مصفوفة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط الاجتماعية وعدد الإصابات الرياضية لأفراد عينة الدراسة

متغير عدد الإصابات الرياضية		متغير الضغوط الاجتماعية
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
٠.600	٠.000*	الضغوط الاجتماعية

يتضح من الجدول (٨) بأن العلاقة الارتباطية دالة إحصائياً، وعند مستوى إيجابي بين المتغير المستقل والممثل بالضغوط الاجتماعية، وعدد الإصابات كمتغير تابع على المستوى الكلي، وقد بلغت القيمة الإجمالية للعلاقة الارتباطية بين الضغوط الاجتماعية وعدد الإصابات الرياضية ككل (0.600)، وهي قيمة إيجابية تؤكد أثر الضغوط الاجتماعية في عدد الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى طبيعة المتغيرين المختارين للدراسة فكل ما كان هناك ضغوط اجتماعية من المجتمع على اللاعبين زاد ذلك من عدد الاصابات الرياضية لديهم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العوران ٢٠١٢) أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوط اجتماعية بدرجة متوسطة. وبالنسبة لمتغير الجنس، فقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على

مجالات الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث باستثناء مجال (الجمهور). أما بالنسبة للفروق في الضغوط التي تعزى لمتغير الخبرة، فقد ظهرت فروقاً في محور الجمهور للضغوط الاجتماعية لصالح الفئة الأقل من (٥) سنوات، كذلك فقد ظهرت فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى للتصنيف على مجال الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية. وأوصى الباحث بالبحث في أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة، وكذلك دراسة العوران (٢٠٠٨) وأظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة، بينما جاءت الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة. وأوصى الباحث بالبحث في أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة، والعمل على إعداد استبانات للضغوط خاصة بالأنشطة الفردية، وأخرى بالأنشطة الجماعية، والاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين ذوي الخبرة.

#### ٣.٤ الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استنتج الباحثان ما يلي:

١. ان للضغوط الاجتماعية اثر واضحا على الاصابات لدى لاعبي كرة القدم في أريد .
٢. أن أكثر الإصابات الرياضية انتشارا لدى لاعبي كرة القدم هي الكسور في منطقة مفصل الكاحل .
٣. إن من اهم المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد هي منطقة مفصل الكاحل.
٤. أن من الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد نتيجة الضغوط الاجتماعية هو المبالغة في الاداء (الحمل الزائد).
٥. ان للضغوط الاجتماعية علاقة قوية بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اريد.

#### ٤.٤ التوصيات:

في ضوء ما توصلت لها الدراسة من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:

١. التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم وذلك بتقديم الحوافز المادية والمعنوية لهم.
٢. اعداد برامج بدنية تتناسب مع الفئات العمرية للاعبين من كلا الجنسين.
٣. التوزيع المناسب لفترات حمل التدريب بحيث يعطي فترات راحة مناسبة للاعبين لاستعادة الاستشفاء سريع لديهم.
٤. استخدام أساليب تدريبية حديثة وأدوات وأجهزة متطورة تخفف الضغط على الجسم.
٥. اجراء المزيد من الدراسات على الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم والالعاب الجماعية الاخرى

## المراجع العربية والاجنبية:

## أ.المراجع باللغة العربية

١. عبد الرسول، دهب احمد. (٢٠٠٣). الضغوط التي يتعرض لها الأطفال المكفوفين وعلاقتها بمستوى أدائهم لبعض ادوارهم الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٢. الحصري، حسام محمد (١٩٩٣). الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، معرض الشارقة للكتاب .
٣. حداد، بولص إبراهيم. (٢٠٠٥). مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
٤. راتب، أسامة كامل. (١٩٩٧). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات. (ط٢)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٥. السيد ، فاروق عثمان. (٢٠٠٣). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة دار الفكر الغربي.
٦. عبد الظاهر، أسامة سيد. (١٩٩٩). مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
٧. العتيبي، بدر عايض. (٢٠٠٨). مصادر الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالرضا المهني لمدربي كرة القدم بالكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
٨. عمران، صبري إبراهيم. (2001). دراسة مقارنة للضغوط الاجتماعية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي بمحافظة الغربية والمينا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٩. الشطناوي ، معتصم (٢٠١٦) موسوعة الاصابات الرياضية ، ط١ ، دائرة المكتبة الوطنية ، اربد - الاردن.
١٠. الشطناوي ، معتصم ، السعيدين ، محمد (٢٠١٩) أكثر الأجهزة التي تحدث عليها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية في مسابقات الجمناز في الجامعة الأردنية ، مجلة جامعة بابل .
١١. الشطناوي ، معتصم ، السعيدين ، محمد ، الحسنات ، اسامه (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر المواقع التشريحي تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق الكرة الطائرة في جامعة الحسين بن طلال ، مؤتمر علوم الرياضة ، الجامعة الهاشمية مجلد ١ .

١٢. الشطناوي ، معتصم محمود (٢٠٢١) الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ، مجلة علوم الرياضة الدولية المحكمة ، السعودية
١٣. الشطناوي ، معتصم محمود (٢٠٢٢) الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الاسكندرية ، مصر .
١٤. الشطناوي ، معتصم محمود (٢٠٢٢) الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الاسكندرية ، مصر .
١٥. رياض ، أسامة ، كامل (٢٠٠١) . الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
١٦. الحراحشة ، يزيد (٢٠٢٢) دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الاكثر شيوعا لدى لاعبي الباركور في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الاردن
١٧. العوران، حسن جمال . (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
١٨. العوران ، حسن جمال (٢٠١٢) الضغوط الاجتماعية لدى بعض لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية للألعاب الآتية: كرة السلة، وكرة اليد، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة، المجلة التربوية المتخصصة ، المجلد ١ ، العدد ١١ ، المملكة العربية السعودية .
١٩. فوزي، احمد امين ، ومحمد، طارق .(٢٠٠١). سيكولوجية الفريق الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. محمد، سميعه خليل (٢٠٠٤). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات،بغداد.
٢١. نوري، أواز حمة (٢٠٠٤). الإصابات الرياضية التي تتعرض إليها طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢، العدد ٤ .
٢٢. مجلي ، ماجد و وباكير ، محمد و الهنداوي ، محمد (٢٠١٠) ، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الاردن ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، مجلد ٢٤ عدد ٤ .
٢٣. محمد، جمال عبد الناصر. (٢٠٠١). الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي: دراسة ارتقائية - مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، الأردن.

---

المراجع الأجنبية :

24. Ballmer, N., Neville, D, William, A., MARRK. (2002). The Influence of Crowd Noise and Experience Upon Referring Decisions in Football. **Psychology of Sport an Exercise**,3(4), 261-272.
25. Chase MA, Magyar MT. and Drake BM. (2005) Fear of Injury in Gymnastics: self – efficacy and psychologies to keep on tumbling. J Sports Sci. 23(5):465 -475.

### الملخص

#### "الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اربد"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اربد ، بالإضافة الى التعرف على أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابة، والتعرف على الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اربد ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي في الدراسة لملاءمته لطبيعة واهداف الدراسة ، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم في اربد ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج حيث استخدم المتوسط الحسابي والنسبة المئوية والتكرارات ، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوطات الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم في اربد جاء مرتفعاً ، وان أكثر الإصابات التي تعرض لها لاعبي كرة القدم في اربد هي إصابة الكسور ، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اربد كانت مفصل الكاحل ، وان اكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو المبالغة بالأداء (الحمل الزائد)، وأوصى الباحثان بضرورة التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم وذلك بتقديم الحوافز المادية والمعنوية لهم.

**الكلمات المفتاحية:** ( الضغوطات الاجتماعية ، الإصابات الرياضية ، لاعبي كرة القدم ، اربد ، الاردن )

---

### Abstract

#### **Social pressures and their relationship with sports injuries among football players in Irbid.**

This study aimed at exploring the social pressures and its relationship with the sports injuries among football players in Irbid. In addition to finding out the reasons behind these sports injuries among football players. The researchers for utilized the descriptive approach in the study as it is suitable to the study's nature and its objectives. They also used a questionnaire. as a data collection tool. The Study sample consisted of 300 football players from Irbid who were selected through purposive sampling. The statistical software SPSS was used to analyze the results employing mean, percentage and frequency. the results have shown that the level of social pressures is very high among football players in Irbid. The most common injuries experienced by players were fractures and the most anatomical body sites prone to sports injuries were the ankles. The primary contributing factors to these injuries were over exertion and excessive load.

The researchers recommended that of the necessity of reducing social pressures on football players by providing both financial and moral incentives.

**Keywords :** (social pressures, sports injuries, football players, Irbid)