

العلاقة بين بعض العوامل النفسية والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت

* / فيصل ضاري برجس

مشكلة البحث وأهميته:

بحكم طبيعة عمل الباحث كمعلم تربية بدنية ومشرف على نشاط كرة السلة بالنادي وجد أن هناك ظاهرة منتشرة بين اللاعبين وهي تزايد أعداد المصابين والذي قد يرجع إلى عدة عوامل مختلفة أهمها العامل النفسي، كما أن الإحصائيات العالمية والمحلية تشير إلى أن هناك ارتفاع متزايد في أعداد المصابين عند مزاوله أى نشاط رياضي حيث بلغت نسبة المصابين وفقاً لإحصائية منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للوقاية من الإصابات الرياضية ١١,٣٥٪، كما يرى الباحث أن غالبية الأبحاث التي تناولت الإصابة في المجال الرياضي تناولتها من حيث زوايا ورؤيا علمية مختلفة، حيث اشتملت العلاقة بين الإصابة الرياضية ونوعية الملاعب، وتأثير برنامج مقترح للوقاية من الإصابات في مختلف الأنشطة الرياضية، بينما لم تتطرق أى دراسة علمية - في حدود علم الباحث - إلى العوامل النفسية المرتبطة بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة السلة، مما حفز الباحث لتناول هذا الموضوع من هذه الرؤية.

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم النفس الرياضي بعد أن كان هذا المجال مقصوراً على اهتمامات الأطباء والأخصائيين في العلاج الطبيعي، كما أن الاهتمام بالإصابات وأسبابها وطرق الوقاية منها لم تلقى الاهتمام الكافي لدى معظم الرياضيين فالاهتمام يأتي في مرحلة لاحقة لحدوثها دون أن يبذل جهد لتفاديها أو الإقلال من حدوثها مسبقاً، وبالرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك بعض الباحثين في علم النفس الرياضي اهتموا بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب لمحاولة الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي إلى حدوث مثل هذه الإصابات وتحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية واقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بها مواجهة العوامل النفسية السلبية للإصابة الرياضية وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترات العلاج والتأهيل. (٥ : ١٥)

وتظهر أهمية هذه الدراسة من خلال افتقار المكتبة العربية لهذا النوع من الأبحاث التي تحدد العلاقة بين الإصابة الرياضية والعوامل النفسية بشكل مباشر، وبالتالي توجيه المسؤولين لتلافي حدوث هذه الإصابات التي قد تحرم الفريق من جهود بعض لاعبيه في ظروف المنافسات، وكذلك لنضع أمام العاملين في هذا المجال من مدربين وإداريين وأخصائيين نفسيين حقائق ميدانية تمكنهم من وضع البرامج التدريبية على أسس نفسية مستمدة من الواقع ليجتنبوا وقوع الإصابات الرياضية

* معلم تربية بدنية بدولة الكويت

المنتشرة بقدر الإمكان وحتى يمكن الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى للأداء وضمان استمرارهم في ممارسة الرياضة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين بعض العوامل النفسية (الضغوط النفسية - قلق المنافسة - الثقة بالنفس) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت.

تساؤلات البحث:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل النفسية (الضغوط النفسية) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة؟.
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل النفسية (قلق المنافسة) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة؟.
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل النفسية (الثقة بالنفس) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة؟.

مصطلحات البحث:

الضغط النفسي:

عبارة عن " التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية أو النفسية والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة يمثل نتائج هامة ". (٢ : ١١٤)

الإصابة النفسية:

عبارة عن " صدمة Shack نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ". (٥ : ١٩)

القلق:

" انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، ويعرف بكونه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء من داخله ". (٣ : ٥٧)

الثقة بالنفس:

عبارة عن " البعد الاجتماعي في مواجهة القلق ". (٣ : ٦٢)

الإصابات الرياضية:

هي عبارة عن " أعطاب قد تصيب الجهاز السائد المحرك (عظام - عضلات - مفاصل - أعضاء) فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه الطبيعي لتدريباته أو مشاركته الرسمية والودية وهي ظاهرة مرضية ". (٨ : ١٨)

الدراسات السابقة:

- ١- أجرى جونستون وكارول **Johston, Carroll** (٢٠٠٣م) (١٥) دراسة بعنوان " تأثير العوامل النفسية للإصابة وتأثيرات ما قبل ممارسة الرياضة والمشاركة في التمرينات الرياضية "، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير العوامل النفسية للإصابة وتووعها عند المشاركة في الرياضة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عين البحث (٨٥) مصاب، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن هؤلاء الذين يمارسون الرياضة والتمرينات الرياضية قبل الإصابة قد سجلوا مستويات أعلى من القلق والارتباك وتوقعاتهم لمدى الاستشفاء بنسبة أقل حيث يعبر ذلك عن مدى الحاجة للمزيد من المعلومات فضلا عن عدم التوافق بين الحالة الحالية للمريض وبين الحالة السابقة قبل الإصابة فالتأثيرات النفسية للإصابة لم تختلف مع المشاركة في الأحداث الرياضية.
- ٢- أجرى شور وديتريش **Shuer, Diertrich** (٢٠٠٣م) (١٨) دراسة بعنوان " التأثيرات النفسية للإصابات الشائعة لدى رياضي المستويات العالية "، وهدفت الدراسة التعرف على أهم التأثيرات النفسية للإصابات الشائعة لدى رياضي المستويات العالية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي كدراسة مسحية، وبلغت عينة البحث (٢٨٠) مصاب من رياضي المستويات العالية للمنتخبات القومية (رجال - سيدات) في أمريكا، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن مقاييس تجنب الإصابة بين السيدات سجلت مستوى أعلى من أقرانهم من الرجال ولكن لم يحدد وجود اختلافات بينهما فيما يتعلق بالأراء عن الإصابة ودرجاتها، والرياضيين الذين تعرضوا للإصابات عالية الشدة يجب أن يسجلوا مستويات عالية في تجنب تكرار الإصابة الشائعة لهم، وفي النهاية فإن الحاجة إلى العوامل النفسية أمر هام لمساعدة هؤلاء المصابين لمقاومة الإصابات الشائعة لديهم.
- ٣- أجرى ستانستد وسكوت **Standstedt, Scott** (٢٠٠٤م) (١٧) دراسة بعنوان " تأثير العوامل النفسية على الإصابات في الفترة ما قبل المشاركة في الأحداث الرياضية "، واستهدفت الدراسة على التعرف على أهم العوامل التي تؤثر على الإصابة في الفترة ما قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت حجم العينة (٩٣) مصاب و (٢٣) أخصائي و (٤٠) مستشفى عام و (٣٦) مستشفى خاص، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن المشاركين في التدريبات الرياضية تحسّنوا بصورة أكثر من زملائهم الذين يعانون من القلق والاضطراب.
- ٤- أجرى هاردي **Hardy** (٢٠٠٤م) (١٤) دراسة بعنوان " الضغط النفسي والأداء على الإصابة في الرياضة "، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير الضغط النفسي على صور الأداء وقدرة الشخص على التعرض للإصابة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية، وبلغت عينة البحث (٥٠) لاعب مصاب من مختلف الأنشطة الرياضية، وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة تحديد الهدف والتصور والحديث النفسي ومهارات الاسترخاء.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسة المسحية على مجتمع البحث وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أندية دولة الكويت (كاظمة - العربي - القادسية - اليرموك - السالمية - الكويت - خيطان - الساحل - النصر - التضامن - الشباب - الفحيحيل - الجهراء - الصليبيخات).

المجال الزماني: تمت الدراسة في الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م.

المجال البشري: تم تنفيذ إجراءات البحث على عينة تم اختيارها عمدياً من اللاعبين المصابين في نشاط كرة السلة بالأندية الرياضية بدولة الكويت، حيث بلغ عددهم (٥٤) لاعباً مصاباً، تم سحب عدد (١٤) مصاباً من تلك العينة بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبالتالي أصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) لاعباً مصاباً.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث وفق نوع الإصابة

الإجمالي	تمزق	خلع	كسور	كدم	إلتواء
٤٠	١٢	٧	٤	٩	٨

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات النفسية قيد البحث

ن = ٥٤

الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات النفسية
٠,٤٤٥	١٨,٥٠	٥,١٢٠	١٩,٢٦	أحمال التدريب
٠,٣١٩	١٨,٠٠	٣,٩٤٦	١٨,٤٢	ضغوط المنافسة
٠,٢٦٦	١٧,٠٠	٤,٠٥٧	١٧,٣٦	اتجاهات الأسرة
٠,٢٢٨	١٩,٠٠	٤,٦١٠	١٩,٣٥	الجهاز الفني
٠,٦٧٩	١٧,٥٠	٤,٦٨٥	١٨,٥٦	ضغوط الدراسة
٠,٦٩٩	١٨,٠٠	٢,٤٤٦	١٨,٥٧	قلق السمة
٠,١٨٤	١٦,٠٠	١٠,٦٠٥	١٦,٦٥	قلق معرفي
٠,٤٨١-	١٥,٠٠	٤,٤٢٨	١٤,٢٩	قلق جسمي
٠,١٨٨-	١٥,٠٠	٣,٩٨٧	١٤,٧٥	حالة الثقة بالنفس
٠,٦٩٥-	٩١,٥٠	١٥,٨٧٥	٨٧,٨٢	الثقة بالنفس كسمة
٠,٣٤٥	١٤,٠٠	١,٦٥٠	١٤,١٩	الثقة بالنفس كحالة

يتضح من جدول (٢) أن جميع نتائج أفراد عينة البحث كانت تحت المنحنى الاعتنالي في متغيرات الضغوط النفسية وقلق المنافسة والثقة بالنفس قيد البحث، حيث أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-)، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استعان الباحث في جميع بيانات الدراسة بوسائل متعددة منها ما يتوفر لديه وما يتمكن الحصول عليه من المراجع العلمية المتخصصة العربية والأجنبية المرتبطة لجمع بيانات تخص الدراسة الحالية، مع الاطلاع على نماذج الإصابات المدرجة مع المسؤولين في مجال كرة السلة.
- استمارة بيانات عن اللاعب المصاب (توقيت حدوث الإصابة - نوع الإصابة - مكان حدوث الإصابة - الإجراءات التي تمت بعد الإصابة).

قائمة الضغوط النفسية للرياضيين:

قام بإعداد قائمة الضغوط النفسية للرياضيين "أسامة كامل راتب، إبراهيم خليفة، أسامة السيد عبد الظاهر" وذلك للتعرف على مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الرياضيين، وقد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد (٥٤) عبارة، ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه الموقف، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات (نادراً - أحياناً - غالباً) ويتكون كل محور من العبارات التالية:-

- ١- أحمال التدريب (١، ٢، ٧، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٣)
- ٢- ضغوط المنافسة (٣، ٤، ٨، ١٤، ١٦، ٢١، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤١)
- ٣- اتجاهات الأسرة (٥، ٦، ١٧، ٢٢، ٢٩، ٣٥، ٤٤، ٤٥، ٤٦)
- ٤- الجهاز الفنى (٩، ١٨، ٢٣، ٣٠، ٣٦، ٣٧، ٤٢، ٤٣، ٤٧، ٤٨، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)
- ٥- ضغوط الدراسة (١٠، ١٩، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٨، ٣٩، ٤٩، ٥٠)

قائمة سمة قلق المنافسة:

قام بتعريف قائمة سمة قلق المنافسة محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) (٦) وذلك بهدف التعرف على مقدار الفروق بين الرياضيين في سمة قلق المنافسة، وقد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد (١٥) عبارة، ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه الموقف، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات (نادراً - أحياناً - غالباً) ويتم التصحيح للعبارات العشر الحقيقية (٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٥)، بينما لا يتم تصحيح الخمس عبارات الأخرى (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣)، وبذلك يتراوح مدى الدرجات في المقياس بين ١٠ إلى ٣٠ درجة.

قائمة حالة قلق المنافسة:

قام بتعريف قائمة حالة قلق المنافسة أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) (١) وذلك بهدف التعرف على مقدار الفروق بين الرياضيين فى حالة قلق المنافسة، وقد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد (١٨) عبارة، ويتكون ميزان التقدير من أربعة اختيارات (نادراً - أحياناً - بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة)، وذلك بواقع (٦) عبارات لكل مقياس فرعى:

١- حالة القلق المعرفى: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦)

٢- حالة القلق الجسمى: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧)

٣- حالة الثقة بالنفس: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨)

قائمة الثقة بالنفس:

قام بتعريف قائمة الثقة بالنفس محمد حسن علوى (١٩٩٨م) (٦) وذلك بهدف التعرف على مقدار الثقة بالنفس خلال المواقف التنافسية عند المقارنة باللاعب المثالى من وجهة نظر المختبر، وينقسم المقياس إلى جزأين، الأول يشمل على قائمة سمة الثقة الرياضية وقد اشتمل على عدد (١٣) عبارة، ويتكون ميزان التقدير من تسعة درجات لكل عبارة، وبالتالي تتراوح الدرجة العظمى من (١١٧) درجة، والجزء الثانى يشمل على قائمة حالة الثقة الرياضية وقد اشتمل على عدد (٦) عبارات ويتكون ميزان التقدير من (نادراً - أحياناً - دائماً).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٥/١٠ إلى ٢٦/١٠/٢٠١٧م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددها (١٤) لاعباً مصاباً من كل نادى وذلك بهدف:-

- تحديد الوقت الذى يمكن أن تستغرقه القياسات.
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع للقياسات.
- تعديل وتنقيح استمارة الاستبيان والتأكد من مدى فهم العينة لها.
- التعرف على قدرة المساعدين على إجراء القياس والمشكلات التى تقابلهم.
- حساب المعاملات العلمية لاستمارات الاستبيان المستخدمة (الثبات - الصدق).

المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث:

ثبات مقياس الضغوط النفسية وقلق المنافسة والثقة بالنفس:

تم حساب معاملات الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وقوامها (١٤) لاعباً، وذلك فى الفترة من ١٥/١٠ إلى ٢٦/١٠/٢٠١٧م وبفارق زمنى أسبوعان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه الجداول (٣، ٤، ٥)

١- ثبات مقياس الضغوط النفسية:

جدول (٣)

معاملات بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس ضغوط المنافسة

ن = ١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±
١	أحمال التدريب	درجة	١٨,٩٣	٣,٦٧٥	١٩,٢١	٣,٥١٦
٢	ضغوط المنافسة	درجة	١٨,٦٢	٢,٩٦٧	١٨,١٣	٣,٢٠٥
٣	اتجاهات الأسرة	درجة	١٧,٦٥	٣,٦٥٨	١٧,٩٥	٣,٧٤٨
٤	الجهاز الفني	درجة	١٩,١٨	٣,٣٦٥	١٨,٩٠	٣,٩٥٧
٥	ضغوط الدراسة	درجة	١٧,٢٧	٣,٩٠٨	١٧,٨٤	٣,٤٨٨

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٣) أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني محاور مقياس الضغوط المنافسة الرياضية حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٦٩ - ٠,٨٣٦) مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث.

٢- ثبات مقياس قلق المنافسة:

جدول (٤)

معاملات بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس قلق المنافسة

ن = ١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±
١	قلق السمة	درجة	١٧,٧٦	٣,٥٣٩	١٧,٢٥	٣,٦٣٨
٢	القلق المعرفي	درجة	١٦,٧٠	٣,٦٣٥	١٦,٥٥	٣,١٧٩
٣	القلق الجسمي	درجة	١٤,٨٥	٣,٩٠٦	١٤,٥٠	٣,٤٦١
٤	حالة الثقة بالنفس	درجة	١٤,٦٠	٣,٧٤٨	١٤,٣٠	٣,٣٥٢

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٤) أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٩٥ - ٠,٨٧٦) مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث.

٢- ثبات مقياس الثقة بالنفس:

جدول (٥)

معاملات بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس الثقة بالنفس

ن = ١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س _١	ع _١	س _٢	ع _٢
١	الثقة بالنفس كسمة	درجة	٨٨,٩٠	١٢,٦٥٤	٨٩,٦٠	١٢,٥٨٢
٢	الثقة بالنفس كحالة	درجة	١٥,٢٠	٢,٦٨٧	١٥,٢٥	٢,٦١٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني محاور مقياس الثقة بالنفس حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٥٩ - ٠,٨٧٣) مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث.

صدق مقياس الضغوط النفسية وقلق المنافسة والثقة بالنفس:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي على العينة الاستطلاعية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات عبارات كل بعد ينتمي إليه، كما يوضحه جداول أرقام (٦، ٧، ٨).

١- صدق مقياس الضغوط النفسية:

جدول (٦)

معاملات بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس الثقة بالنفس

ن = ١٤

أحمال التدريب	ضغوط المنافسة	اتجاهات الأسرة		الجهاز الفني		ضغوط الدراسة	
		العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط
١	٠,٧٣٢	٣	٠,٧٥٦	٥	٠,٦٢٥	٩	٠,٧٦٦
٢	٠,٦٥٨	٤	٠,٧٤٣	٦	٠,٥٨٣	١٨	٠,٧٥٠
٧	٠,٥٤٩	٨	٠,٦٤٥	١٧	٠,٧٢١	٢٣	٠,٦٩٢
١١	٠,٦٥٣	١٤	٠,٦٣٧	٢٢	٠,٧٤٦	٣٠	٠,٦٧٣
١٢	٠,٦١٨	١٦	٠,٧٠٤	٢٩	٠,٦٩٥	٣٦	٠,٦٠٩
١٣	٠,٥٨٧	٢١	٠,٧١١	٣٥	٠,٦٣٢	٣٧	٠,٦٤٤
١٥	٠,٧٢١	٢٨	٠,٦٨٥	٤٤	٠,٦٥٥	٤٢	٠,٦٨٠
٢٠	٠,٧٣٣	٣٤	٠,٦٦٤	٤٥	٠,٦٩٧	٤٣	٠,٥٦١
٢٦	٠,٦٨٠	٤٠	٠,٦٥١	٤٦	٠,٦٤٨	٤٧	٠,٦٧٤
٢٧	٠,٦٩١	٤١	٠,٧٢٣			٤٨	٠,٦٥٦
٣٣	٠,٧٤١					٥١	٠,٦٩٧
						٥٢	٠,٦٢٠
						٥٣	٠,٧١٩
						٥٤	٠,٧٥٢
						٥٥	٠,٧٦٣

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق مقياس الضغوط النفسية.
٢- صدق مقياس قلق المنافسة:

جدول (٧)

معاملات بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس قلق المنافسة

ن = ١٤

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
	حالة الثقة بالنفس		حالة القلق الجسمي		حالة القلق المعرفي	*٠,٧٢٠	٨		سمة قلق المنافسة
*٠,٧٢٨	٣	*٠,٦٨٨	٢	*٠,٧٤١	١	*٠,٧١٩	٩	*٠,٨١٣	١
*٠,٧٥٠	٦	*٠,٦٥٩	٥	*٠,٧٥٣	٤	*٠,٧٢٣	١٠	*٠,٨٢١	٢
*٠,٧٢١	٩	*٠,٧٢٣	٨	*٠,٦٩٥	٧	*٠,٦٨٨	١١	*٠,٧٩٣	٣
*٠,٧١٦	١٢	*٠,٧٤١	١١	*٠,٦٨٧	١٠	*٠,٦٩٧	١٢	*٠,٧٤٥	٤
*٠,٦٩٤	١٥	*٠,٦٩٨	١٣	*٠,٧٣٦	١٣	*٠,٧٠٣	١٣	*٠,٧٦٩	٥
*٠,٦٦٨	١٨	*٠,٦٧٤	١٧	*٠,٧٠١	١٦	*٠,٧١٥	١٤	*٠,٧٣٤	٦
						*٠,٦٧٦	١٥	*٠,٧٢٦	٧

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق مقياس قلق المنافسة.
٣- صدق مقياس الثقة بالنفس:

جدول (٨)

معاملات بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس الثقة بالنفس

ن = ١٤

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
*٠,٧١٦	١١	*٠,٧٤٢	٥	*٠,٧٣٤	٦		حالة الثقة بالنفس
*٠,٧٥٤	١٢	*٠,٧٦٣	٦			*٠,٨١٣	١
*٠,٦٨٢	١٣	*٠,٦٨٥	٧	*٠,٧٤٨	١	*٠,٨٢١	٢
		*٠,٦٩٧	٨	*٠,٧٣٥	٢	*٠,٧٩٣	٣
		*٠,٧٢٠	٩	*٠,٧١٧	٣	*٠,٧٤٥	٤
		*٠,٧٣٧	١٠	*٠,٦٨٩	٤	*٠,٧٦٩	٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق مقياس الثقة بالنفس.

تطبيق أدوات البحث:

بعد التأكد من صلاحية مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق المنافسة ومقياس الثقة بالنفس عن طريق إجراء المعاملات العلمية لكل منهما، قام الباحث بتوزيع تلك المقاييس على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٤٠) لاعباً مصاباً وذلك خلال الفترة من ١١/٥ إلى ١٤/١٢/٢٠١٧ م.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:**جدول (٩)**

العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة

ن = ٤٠

محاور الضغوط	نوع الإصابة الطرفية لدى لاعبي كرة السلة				
	تمزق	خلع	كسر	كدم	إلتواء
أحمال التدريب	*٠,٧٥٥	*٠,٧٤٦	*٠,٨١٢	*٠,٧٧٢	*٠,٨٤٧
ضغوط المنافسة	*٠,٦٣٩	*٠,٦٥٧	*٠,٧٢٨	*٠,٧٩١	*٠,٨٣٢
اتجاهات الأسرة	*٠,٦٢٢	*٠,٦٠٤	*٠,٥٧٠	*٠,٥٣٣	*٠,٤٨٢
الجهاز الفني	*٠,٦٩٣	*٠,٥٨٨	٠,٣٦١	*٠,٦٢٥	*٠,٥٨٥
ضغوط الدراسة	*٠,٧٣١	*٠,٥٩٨	*٠,٦٢٠	*٠,٦٥١	*٠,٧١٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور الضغوط النفسية والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة، ويرى الباحث أن الضغوط النفسية تؤدي إلى حدوث إصابات عديدة أثناء ممارسة اللاعب نشاط كرة السلة سواء كان ذلك نتيجة أحمال التدريب أو ضغوط المنافسة الرياضية أو من خلال اتجاهات الأسرة أو لإظهار اللاعب نفسه أمام الجهاز الفني، كما أن ضغوط الدراسة تؤثر أيضاً على حدوث إصابات للاعبين.

ويشير **محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)** إلى أن العوامل والتأثيرات النفسية المصاحبة للتدريب والمنافسات تؤدي إلى حدوث العديد من إصابات جهاز الارتكاز الحركي للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية، مما يؤثر سلباً على السلوك الانفعالي لدى اللاعبين. (٥ : ٥٧)

وتؤكد نتائج دراسة كل من **جونستون وكارول Johnston & Carrol (٢٠٠٣م)** (١٥) على أن الضغوط النفسية تؤدي إلى حدوث إصابات عديدة أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، وتختلف نوع الإصابة الرياضية باختلاف مقدار الضغط النفسي الواقع على المشاركين بمختلف الأنشطة الرياضية.

ويوضح محمد قدرى بكرى (٢٠٠١م) أن العوامل النفسية المصاحبة للمنافسة قد تنتج حركة فجائية غير متوقعة من المفصل المستخدم على سطح غير مستوى أو من خلال إعاقة زميل أو سقوط مفاجئ، مما يسبب إصابة مباشرة بالإلتواء والذي يترتب عليه تباعد السطوح المفصالية تباعداً غير طبيعي لحظى دون حدوث خلع لها، ويقع تأثير الإصابة على الأربطة والأوتار والغضاريف المكونة للمفصل. (٩ : ٥٩)

كما يؤكد تشارلز وماتياس Charles Mathias (٢٠٠٢م) على أهمية وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة بين كل من العوامل النفسية والبدنية وما يصاحبها من أحمال عالية وبين الإصابات الرياضية بمختلف أجزاء الجسم. (١٢ : ١١٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من مصطفى جوهر وكاظم جابر (٢٠٠٥م) (١٠) أن دور أولياء الأمور والأسرة هام جداً في متابعة الأبناء اللاعبين وتوفير الجو الصحى والتهيئة النفسية لهم كجزء هام من الوقاية من الإصابة خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسة كل من هانسون وفيليبس Hanson & Phelips (٢٠٠١م) (١٣) أن الإصابات الرياضية تحدث نتيجة ضغوط ومتطلبات الحياة، وكذلك بسبب العديد من السمات النفسية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة التساؤل الأول والذي ينص على " هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل النفسية (الضغوط النفسية) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة ؟ " .

جدول (١٠)

العلاقة الارتباطية بين قلق المنافسة والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة

ن = ٤٠

محاور قلق المنافسة	نوع الإصابة الطرفية لدى لاعبي كرة السلة				
	تمزق	خلع	كسر	كدم	إلتواء
قلق السمّة	*٠,٦٨٣	*٠,٧١٥	*٠,٦٨٥	*٠,٧٤٠	*٠,٦٨٧
قلق معرفى	٠,٣١٢	٠,٣٠٤	٠,٣١١	٠,٢٨٤	٠,٢٥٧
قلق جسمى	*٠,٦٨٤	*٠,٧٥٠	*٠,٧٢٤	*٠,٦٩١	*٠,٧٣٣
حالة الثقة بالنفس	*٠,٦٧٣	*٠,٥٨٤	*٠,٥٩٧	*٠,٦٦٥	*٠,٦٣٢

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور قلق المنافسة والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة فى محور (قلق السمّة - قلق جسمى - حالة الثقة بالنفس)، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محور قلق معرفى والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة، ويرى الباحث أن سبب عدم وجود ارتباط بين محور القلق المعرفى يرجع إلى مدى إمتلاك اللاعب من معلومات ومعارف

متوقعة بشكل سلبي عن مستوى الأداء داخل المنافسة لا يؤثر على نوع الإصابة، وإنما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات، وبالتالي فإن نوع الإصابة لا يختلف باختلاف القلق المعرفي.

ويشير **عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٦م)** إلى أن حالة القلق المعرفي يرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء والتصور للفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه، وغير ذلك من الأفكار السلبية التي ترتبط بطبيعة المنافسات الرياضية. (٣ : ٣٨)

كما يشير **ستانستد وسكوت Standstedt & Scott (٢٠٠٤م)** أن الإصابة بالالتواء ترجع إلى الصدمات المتكررة على قدم الارتقاء للاعبين الرياضات الجماعية أثناء عملية الوثب أو الهبوط أو تغيير الاتجاه أو المراوغة من الرقابة أو الخداع، وأن تلك الإصابات يتأسس عليها الارتباط بالعديد من السمات والمتغيرات النفسية والسلوكية التي تشكل العديد من ردود الأفعال للإصابة الرياضية. (١٧ : ٩٧)

وعند النظر إلى نوع الإصابات الأكثر حدوثاً في قلق المنافسة نجد أن إصابة الالتواء أكثر شيوعاً في حالة القلق المعرفي ثم في حالة قلق السمة ثم في حالة الثقة بالنفس ثم في حالة القلق الجسدي أما إصابة الكدم هي أكثر شيوعاً في قلق المنافسة ثم في حالة القلق المعرفي ثم في حالة الثقة بالنفس ثم في حالة القلق الجسدي، أما إصابة الكسر فهي أكثر شيوعاً في قلق السمة ثم يليها حالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس وأخيراً حالة القلق الجسدي، أما إصابة الخلع فتحدث باستمرار في قلق السمة وحالة القلق المعرفي ثم حالة الثقة بالنفس ثم حالة القلق الجسدي وأخيراً فإن إصابة التمزق تحدث بكثرة في قلق السمة ثم حالة القلق الجسدي ثم حالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **محمد علي عبد المعبود (٢٠٠٠م)** (٧)، **تركلسون Terkelson (٢٠٠٢م)** (٢٠) والتي أشارت إلى أن إصابات التمزق من أكثر الإصابات شيوعاً بين اللاعبين حيث بلغت نسبتها ٧,٨٣٪ وتلعب العوامل النفسية دوراً هاماً في زيادة تلك النسبة.

ويشير **علي محمد جلال الدين (٢٠٠٦م)** أن الرياضي ذو القابلية للقلق يكون أكثر احتمالاً لتوظيف الآليات الدفاعية للحفاظ على التوازن، وبالتالي يكون أكثر عرضة للنقد، وغالباً ما يظهر إحساساً متكرراً بالذنب، وبالتالي يعتبر أكثر قابلية للتعرض للإصابة. (٤ : ٦٧)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من **جونسون وكارول Johnston & Carrol (٢٠٠٣م)** (١٥) حيث تشير إلى أن المشتركين في الأحداث والتدريبات الرياضية بصورة أكبر هم ذوى الحاجة إلى المزيد من معدلات القلق والاضطراب وبالتالي هم أكثر عرضة للإصابة.

وهذا ما يؤكد نتائج دراسة كلاً من **لوسنت وسيراسا وجويا Lucente, Cerasa, Gioia (٢٠٠٦م)** (١٦) أن أكثر الإصابات التي تحدث خلال عملية التدريب تحدث نتيجة لقلق المنافسة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة التساؤل الثاني والذي ينص على " هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل النفسية (قلق المنافسة) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة ؟ " .

جدول (١١)

العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة

ن = ٤٠

نوع الإصابة الطرفية لدى لاعبي كرة السلة					محاور الثقة بالنفس
تمزق	خلع	كسر	كدم	إلتواء	
*٠,٨٧٣	*٠,٨٥٦	*٠,٥١٤	*٠,٨١٠	*٠,٧٦٥	الثقة بالنفس كسمة
*٠,٧٩٩	*٠,٨١٩	*٠,٤٦٩	*٠,٧٣٤	*٠,٦٢٨	الثقة بالنفس كحالة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور الثقة بالنفس والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة، ويرى الباحث أن استجابات أفراد العينة وفقاً لنوع الإصابة في محور الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة إلى أن هناك بعض الرياضيين يكونوا غير واثقين من أنفسهم ويحتاجون إلى قدر معين من الثقة بالنفس حتى يمكنهم التعامل بشكل جيد مع المواقف المختلفة في المنافسة، وبالتالي الإقلال من التعرض للإصابة، في حين نجد أن هناك بعض الرياضيين الذين يمتازون بدرجة عالية من الثقة الزائدة أو الزائفة والتي قد تضرهم وتعرضهم للإصابة.

ويشير **محمد قدرى بكرى** (٢٠٠٠م) إلى أن هناك اعتقاد شائع لدى بعض الرياضيين يشير إلى أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد الإصابات، والحقيقة ليست كذلك، ولكن الثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء خلال المنافسة. (٨ : ٣٣٨)

ويرى الباحث أن الرياضيون الذين يتمتعون بالثقة بالنفس كسمة شخصية مميزة لهم يمتلكون قدراً مثالياً من الثقة بالنفس خلال أوقات التدريب وليس تلك الثقة زائدة أو قليلة، مما يؤثر على حدوث الإصابات الرياضية لعدم ملائمة قدرات ومهارات اللاعبين مع ما يمتلكون من ثقة بالنفس، وبالتالي فإن الثقة بالنفس المثالية والتي تعبر عن سمة شخصية للاعبين تعبر عن التوقع الجيد لتحقيق النجاح، حيث يضع اللاعبون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم، والتي يفهمونها بشكل جيد، مما يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلوا إلى الحدود العليا لقدراتهم، ولا يحاولون تحقيق وإنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **بروير وفيلد وجيفيرس Brewer, Field, Jeffers** (٢٠٠٤م) (١١) إلى أن أكثر الإصابات حدوثاً وفقاً لسمة الثقة بالنفس هو الإلتواء ثم الكدم ثم الخلع وأن أكثر الإصابات حدوثاً لحالة الثقة بالنفس هي الكسر يليه التمزق ثم الإلتواء.

كما تتفق أيضاً مع نتائج كلاً من **شوير وديتريش Shuer, Dietrich** (٢٠٠٣م) (١٨)، **سميث وهيوم وكويت وويليامز Smith, Hume, Koit, Williams** (٢٠٠٤م) (١٩)، **لوسنت وسيراسا وجويا Lucente, Cerasa, Gioia** (٢٠٠٦م) (١٦) إلى أهمية امتلاك لاعبي مختلف

الأنشطة الرياضية إلى العديد من السمات الشخصية والتي يأتى فى مقدمتها الثقة بالنفس خلال الأداء الرياضى والتي تحد من التعرض لمختلف أنواع الإصابات الرياضية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة التساؤل الثالث والذى ينص على " هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل النفسية (الثقة بالنفس) والإصابات الطرفية لدى لاعبي كرة السلة ؟ " .

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

ومن خلال النتائج التى أظهرها البحث أمكنا التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- إصابة الكسر والكدم من أشهر الإصابات وفقاً للضغوط النفسية ثم يلى ذلك الالتواء والتمزق والخلع.
- ٢- إصابة الالتواء هى الأكثر شيوعاً وفقاً لحالة القلق المعرفى وإصابة الخلع تحدث باستمرار فى قلق السمة.
- ٣- الإصابات التى تحدث خلال فترة التدريب نتيجة لضغوط المنافسة وضغوط الأسرة والدراسة.
- ٤- فى محور ضغوط أحمال التدريب فان أكثر أسباب الإصابة هى طريقة أداء خاطئ للتدريب.
- ٥- أما فى محور ضغوط المنافسة فان أكثر أسباب حدوث الإصابة خلال فترة التدريب هو زيادة جرعة التدريب.
- ٦- فى محور ضغوط الجهاز الفنى والإدارى والجمهور فان أكثر أسباب الإصابة هو الانقطاع عن التدريب لفترة ثم العودة.
- ٧- أكثر الإصابات شيوعاً خلال المنافسة تحدث نتيجة الاشتراك فى أكثر من منافسة فى يوم واحد.
- ٨- ينتج عن قلق المنافسة العديد من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة.

أولاً: التوصيات:

من خلال عرض النتائج وما توصل إليه الباحث من نتائج يقوم بعرض التوصيات التالية:

- ١- التخطيط للبرامج التدريبية بأسلوب علمى بما يضمن الجرعة والأحمال البدنية المناسبة.
- ٢- الاهتمام بأجزاء الجسم التى يحدث بها إصابات.
- ٣- عدم اشتراك اللاعب المصاب فى البرنامج التدريبى إلا بعد إتمام الشفاء.
- ٤- استمرار المتابعة الطبية والتأهيلية خلال فترة العلاج والتأهيل.
- ٥- العناية بوسائل الوقاية من الإصابات الصغيرة قبل أن تصبح مزمنة.
- ٦- توفير الأخصائيين النفسيين والمتخصصين فى الإسعافات والتأهيل ضمن الهيكل التنظيمى للفريق.
- ٧- الالتزام بتسجيل إصابات اللاعبين وتحليل أسبابها مع الأخذ فى الاعتبار قائمة الأسباب الرئيسية للإصابات من قبل المدربين واللاعبين.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضى)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٨): رياضة المشى، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٦): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ٤- على محمد جلال الدين (٢٠٠٦): الإضافة فى الإصابة الرياضية، ط٣، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- محمد على عبد المعبود (٢٠٠٠): الإصابات الرياضية لناشئ كرة اليد وأسبابها وطرق الوقاية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٨- محمد قدرى بكرى (٢٠٠٠): التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- محمد قدرى بكرى (٢٠٠١): التدليك التقليدى والشرقى فى الطب البديل، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- مصطفى جوهر حيات، كاظم جابر أمير (٢٠٠٥): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية بين لاعبي المنتخب الكويتى لكرة القدم فى التصفيات النهائية لكأس العالم، بحث منشور، الكويت.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11- **Brewer, Field, Jeffers (2004):** Perceptions of Psychological interventions in the context of sport injury rehabilitation, British.
- 12- **Charles MC., Mathias (2002):** Psychological and Physical factors associated with Lower extremity injury, Maryland.
- 13- **Hanson Kolaff, Philips Tony (2001):** The relationship between Characters and live Stress and Sports injuries, Cololard university, USA.
- 14- **Hardy F.K., (2004):** The psychological impact of injury effects, Toronto, London.

- 15- **Johston L.H., Carroll D., (2003):** The psychological impact of injury effects of prior sport and exercise involvement., Johnston @chelt .ac.uk.
- 16- **Lucente A., Cerasa M.C, Gioia (2006):** The psychological effects of sports injuries coping, Mayo Clini sports medicine program Rochester Minnesota, USA.
- 17- **Standstedt, Scott D., (2004):** The psychological impact of injury effects of prior sport and exercise involvement.
- 18- **Shuer M.L., Dietrich M.S., (2003):** Psychological effects of chronic injury in elite athletes., University school of medicine Nashville, Tennessee, USA..
- 19- **Smith P., Hume PA., Koit GS., Williams MM., (2004):** Psychosocial factors in athletic injuries development and application of the social and athletic readjustment rating scale .partitas A, field college.
- 20- **Terkelsan G.J (2002):** Handball injuries on epidemidological and socioeconomic study Denmark.