

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

*فهد مجبل ثامر ذنون الشمري

مقدمة البحث:

إن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلي حدوث الإنهاك البدني والإنفعالي والعقلي، ويطلق عليه الإحترق النفسي لدى الرياضيين، مما يؤدي إلي نقص في الدافعية والإهتمام بالنشاط، وهناك مصادر كثيرة للضغوط النفسية المرتبطة بالإصابات الرياضية للرياضي والتي قد تمثل عنصر أساسي لحدوث الإصابة، ومن ثم تعيقه عن ممارسة النشاط أو الإشتراك في المنافسات.

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدي النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها. (٨: ٣)

ويضيف علاوي (٢٠٠٤م) أن الإصابات الرياضية في تزايد مستمر نظراً لكثرة أعداد الممارسين للرياضة علي مختلف مستوياتها ومجالاتها، ونظراً لما يرتبط بطبيعة بعض أنواع الأنشطة الرياضية من إحتكاك ومواجهة بين اللاعبين، ونظراً لشدة وعنف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من كفاح في سبيل الفوز وتسجيل الإنتصارات وإلي غير ذلك من العوامل المتعددة، وفي الآونة الأخيرة إزداد الإهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم

* معلم تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت.

النفس الرياضي بعد أن كان هذا المجال مقصوراً علي إهتمامات الأطباء والإخصائيين في العلاج الطبيعي. (٨: ١٢-٢١)

إن الضغوط النفسية لدي الرياضي تحدث حالة من عدم القدرة علي الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها أي إدراك الرياضى بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته علي الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وإنجازها (٨: ١٣-١٥)

أما **لظفي عبدالباسط** (١٩٩٤م) فيرى أن مواجهة الضغوط "تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان". (٦: ٢٠٣) وتعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي نعيش فيه، ومن أبرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي: (البيئة الطبيعية مثل درجات الحرارة، الكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة. (١٠: ٢٢)

وتمثل المثيرات التي يصادفها الرياضي نوعاً من الضغوط متنوعة المطالب والتي ينبغي عليه الوفاء بها وقد تفوق قدراته وإمكاناته، فالموقف عندئذ يصبح من المواقف الضاغطة مثل: الإنجاز العالي- اكتساب المهارات الحركية- القدرات الخطئية- الاستعداد البدني والنفسي للمنافسة- أحمال التدريب- المسؤوليات الملقاة على عاتقه- التفاعل مع الآخرين، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة فان الرياضى يصبح عرضة للضغوط النفسية. (١٧: ٦٥) (١٥: ٤٧)

وترى نظرية سيللي أن إستجابة الفرد تظهر في شكل استجابة الجسم الفيزيولوجية حيث يقع الفرد تحت تأثير موقف ضاغط، بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة وهى عامل نفسي أساسى للتعرف على وجود الضغط، أما موراي، فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي أما لازاروس فنظريته تعتمد على

عملية الإدراك لتفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها. (٥: ٩٨)

أما **Beech** (١٩٨٢م) فقد أورد تعريفاً أدق وأشمل، حيث يري أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين، وردود الفعل المعرفية وتتمثل في: اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الأدائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وردود الفعل السلوكية وتتمثل في: تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب. (١٤: ١٥)

وتمثل المنافسة غير مأمونة المكسب دائما، وأن الفوز نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدراً للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة النجاح (١: ٢٥٣-٢٥٤).

ويتخذ الانسحاب من النشاط الرياضي مؤشرا من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط شكلين أحدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرّب- الأسرة- المكافآت... الخ) ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى. (١: ٤٠٠)

وتعد الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى إلى آخر، وقلة إمام اللاعبين والمدربين بأسباب الإصابات وكيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين إلى الوقوع في أخطاء قد تكون تكنيكية أو تكتيكية أو سوء تنظيم في حمل التدريب أو قلة

في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية وعدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق الرياضي، وقد تحدث الإصابة في التمرين أو في المباراة أو في الدروس العملية، وتختلف نسبة حدوث هذه الإصابات وأنواعها ويختلف ارتباطها مع نوع النشاط الممارس.

ويلعب الإعداد النفسي دوراً أساسياً في تجهيز الفرد الممارس للنشاط الرياضي، علي رفع كفاءة الأداء، والعوامل المحيطة بالأداء الرياضي من ضغوط وقلق وخوف من الفشل والإحباط والصدمات النفسية الناتجة عن عدم الظهور بمستوي الأداء المطلوب أو عدم تحقيق الفوز أو الحماس الزائد، وكل هذه العوامل قد تزيد من فرص الوقوع في أخطار الإصابة.

ويضيف **محمد حسن علاوى** (٢٠٠٤م) إضافةً لذلك الى أن الرياضي الذي يكون قد حدثت له إصابة بدنية أو نفسية قد لا يعود لمستوياته السابقة بعد إعادة تأهيله، ومن ناحية أخرى قد تتكرر إصابة اللاعب في أجزاء مختلفة من جسمه أو قد تعاوده الإصابة القديمة وذلك في ضوء طبيعة النشاط الرياضي الممارس وهو الأمر الذي يلقي المزيد من الضغوط على الناحية البدنية والنفسية لهذا الرياضي.

وتشير نتائج بعض الدراسات التي أجريت عن الضغوط النفسية في المجال الرياضي الى وضوح تأثيراتها السلبية وتسببها في الكثير من المشكلات ومنها التعرض للإصابة مثل دراسة **محمود جمال محمود علي** (٢٠١٨م) (١١) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكتم، الكسر، التمزق، الخلع لصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الإلتواء، ودراسة **محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغيات** (٢٠١٦م) (٩)، والتي أظهرت أن لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن قد عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى وجود

علاقة ارتباطيه طردية بين الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وعدد الإصابات الرياضية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير العمر، ودراسة هيثم محمد النادر وآخرون (٢٠١٤م) (١٢)، التي ابرزت وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح طلبة كلية التربية البدنية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزى للمعدل التراكمي. وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية، ودراسة عبد الله عبد القادر (٢٠٠٥م) (٣) التي أوضحت فروق في الضغط النفسي تعزى لسنوات الممارسة الرياضية، تختلف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين باختلاف تحديد مستويات الضغط النفسي لدي الناشئ الرياضي، معرفة مدي تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية الرياضي الناشئ، وكشفت عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيراً علي الناشئ الرياضي.

مشكلة البحث:

ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة **Coping resources** تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته. (٦ : ٩٦)

وقدرة اللاعب الرياضي على تحمل الضغوط والأعباء ومواجهتها تستوجب التكيف الإيجابي، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط مستوى كفاءة وفعالية اللاعب الرياضي، أما حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على

تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، فعندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للاعب، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والأعباء، وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإنهاك الذي يعتبر المعبر الرئيسي لحدوث الإصابة الرياضية والذي هو فقدان دافع المنافسة للرياضي وانسحابه قبل أن يصل إلى أفضل مستوي أدائي متوقع منه ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وعادة ترتبط حالة الاحتراق النفسي للرياضي بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل. (١: ١٦٦)

ومن هنا إرتأى الباحث ضرورة التعرف علي الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد وعلاقتها بالأصابة الرياضية لديهم.
أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.
- ٢- الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

تساؤلات البحث:

- ١- ما الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت؟
- ٢- ما الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت؟

مصطلحات البحث:

- الضغوط النفسية للرياضي: The psychological pressure of the athlete

يعرفها (ميلز ١٩٨٢) Mills الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (٤ : ٧١)
 إجراءات البحث:
 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.
 الدراسات السابقة:

١- دراسة محمود جمال محمود علي (٢٠١٨م) (١١) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية"، وهدف البحث إلي التعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من ١٤ - ١٨ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلال المرحلة الإعدادية والثانوية، واستخدم مقياس الضغوط النفسية للريابين الناشئين، وبلغ عدد عينة البحث (٢٠٠) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكتم، الكسر، التمزق، الخلع لصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الالتواء.

٢- دراسة محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغيلات (٢٠١٦م) (٩) بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن"، هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن وعلاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٥)

لأعباء، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته ولطبيعة الدراسة، أظهرت النتائج أن لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن قد عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وعدد الإصابات الرياضية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير العمر.

٣- دراسة هيثم محمد النادر وآخرون (٢٠١٤م) (١٢) بعنوان "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، وهدف البحث التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أبرز النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح طلبة كلية التربية البدنية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزى للمعدل التراكمي. وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية.

٤- دراسة بن عبد الله عبد القادر (٢٠٠٥م) (٣) بعنوان "الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها"، وهدف البحث إلى تحديد مستويات الضغط النفسي لدى الناشئ الرياضي، معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضي الناشئ، الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيراً على الناشئ الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت نتائج البحث كالتالي، يتعرض الناشئ الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي، هناك فروق مستويات الضغط النفسي لدى الناشئ الرياضي باختلاف النشاط الرياضي

(جماعي- فردي)، هناك فروق الضغط النفسي تعزى لسنوات الممارسة الرياضية، تختلف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين باختلاف الفئة العمرية، تختلف مستويات الضغط النفسي باختلاف الجنس (ناشئين- ناشئات).

٥- دراسة **Gan & Anshel (٢٠٠٩م) (١٦)** حول مصادر الضغط النفسي لدى طلاب جامعيين في الصين خلال قيامهم بالرياضات التنافسية والتي تتطلب الكثير من الشدة وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس، وهدف البحث التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة، مستخدماً المنهج الوصفي، تكونت العينة من (٣٩١) ذكور و(٢٥٧) إناث، وأظهرت النتائج أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين، المدرب، البيئة المحيطة، عوامل تتعلق بالخصم. كما ووجد ان مستوى المهارة قد توسط العلاقة بين التعرض لمصادر الضغط النفسي وادراكها على انها سلبية.

٦- دراسة **ويندت، جابيت (2001) Windt & Gabbett (١٨)** هدفت إلى التعرف علي ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة، وعلاقته بالإصابات الرياضية والعوامل المسببة للإصابة الرياضية الناتجة عن ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج عوامل مسببة للإصابات الرياضية وهي عوامل داخلية مثل العمر، السيطرة العصبية والعضلية، عوامل خارجية مثل سطح الملعب أو المعدات أو تلاحم بين اللاعبين حيث انهيار بيوميكانيكي ثم الإصابة، وأعباء التدريب والتنافس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة، وتساهم ضغوط العمل في الإصابة بثلاث طرق وهي التعرض لعوامل الخطر

الخارجية والإحداث التحريض المحتملة، التعب أو التأثيرات الفسيولوجية السلبية، اللياقة البدنية، أو التكيفات الفسيولوجية.

٧- دراسة جونسون وإيفارسون (2001) **Johnson & Ivarsson** (٢٠)

هدفت إلي التعرف علي العوامل النفسية التي يمكن أن تؤدي إلي زيادة خطر الإصابة بين لاعبي كرة القدم المبتدئين، بالإضافة إلي بناء نموذج تجريبي لعوامل خطر إصابة لاعبي كرة القدم، وعينة الدراسة من (١٠٨) طالباً وطالبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية لكرة القدم في جنوب غرب السويد واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتبين من النتائج أن أهم العوامل الرئيسية المسببة لحدوث الإصابة الرياضية هي الإجهاد وضغوط الحياة، والقلق والسمات الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم، وتقديم توصية للمدربين بشأن الوقاية من الإصابات الرياضية.

٨- دراسة كل من **Anshel & Well** (٢٠٠٠م) (١٣) عن "مصادر الضغط

النفسي وأساليب التكيف في الرياضات التنافسية" حيث هدفت الدراسة الى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة السلة والتي تحدث أثناء ممارسة الرياضة. واستخدم المنهج الوصفي، تكونت العينة من (٢٠) لاعب، وعرضت عليهم خمسة عوامل تسبب الضغط النفسي وهي الصراع الشخصي، مشاكل الأداء الفردي، سلوك الفريق، تأثيرات الخصم، وقرارات الحكام، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى اللاعبين هي الصراع الداخلي لدى اللاعب تليها قرارات الحكام ومن ثم مشاكل الأداء الفردي وتليها تأثيرات الخصم وأخيرا سلوكيات الفريق.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي كرة اليد ببعض الأندية الرياضية بدولة الكويت، حيث بلغ عددهم (٥٠) لاعب كرة يد ببعض أندية دولة الكويت.

جدول (١)

يبين عدد أفراد العينة

العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العدد الكلي	العينة
٥٠	١٠	٦٠	لاعب كرة يد
%٨٠	%٢٠	%١٠٠	النسبة المئوية

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية الذي أعده، حيث تم توجيه سؤال مفتوح إلى عينة استطلاعية مكونة من ١٠ لاعب كرة يد.

صدق الأداة:

قام الباحث بتقنين عبارات المقياس للتأكد من صدقها.

صدق المحكمين:

تم عرض إستمارة الإستبيان في صورتها المبدئية على مجموعة من الخبراء أساتذة علم النفس الرياضي، حيث قاموا بإبداء آرائهم حول محاور الأداة وعباراتها.

جدول (٢)

يبين ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقتي الفاكرونباخ والتجزئة النصفية (ن = ٥)

التجزئية النصفية	الفاكرونباخ	أبعاد المقياس
٠.٣٣١	٠.٣٥٢	واجبات التدريب
٠.٣٥١	٠.٥٢٤	التنافس الرياضي
٠.٣٤١	٠.٤١٢	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٠.٢٤١	٠.٣٣٢	الجهاز الفني والإداري والجمهور
٠.٣٢٥	٠.٣٥٣	إدارة الوقت
٠.٧٢٤	٠.٦٥٩	الدرجة الكلية

يوضح جدول (٢) إتفاق آراء الخبراء على المحورين والنسب المئوية لها.
الدراسة الاستطلاعية:

تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي للأداة بتطبيقها علي عينة إستطلاعية مكونة من (١٠) لاعب كرة يد، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات الإستبيان والدرجة الكلية للمحور، وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الإرتباط بين (٠.٣٣٢-٠.٦٥٩) أى أن جميع عبارات الإستبيان دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وهذا يؤكد ان الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان (ن = ١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	واجبات التدريب	*٠.٦٧٣
٢	التنافس الرياضي	*٠.٩٤٠
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	*٠.٥٥٦
٤	الجهاز الفني والإداري والجمهور	*٠.٧٢٥
٥	إدارة الوقت	*٠.٨١١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٠١) = ٠.٣٥٣

ثبات الأداة:

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج لإدخال البيانات وبرنامج SPSS لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

عرض ومناقشة النتائج :

وللإجابة علي تساؤلات البحث والتي تنص علي:

١. ما الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت؟
٢. ما الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت؟
- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث، للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد، ويوضح ذلك جدول (٤)

جدول (٤)
يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد

الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
٠.٦٥٣	٤.٩٣	واجبات التدريب
٠.٣٢٥	٤.٤٢	التنافس الرياضي
٠.٦٢٢	٣.٦٥	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٠.٣٣٣	٣.٢٤	الجهاز الفني والإداري والجمهور
٠.٢٥٤	٢.٣٢	إدارة الوقت
٠.٣٣٣	٢.٦٥	الدرجة الكلية

بالنظر لجدول رقم (٤) نجد أن قيم المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد، وكذلك ترتيبها حسب متوسطاتها الحسابية قد تراوحت بين (٢.٣٢، ٤.٩٣) نلاحظ من الجدول رقم (٤) أن أكثر مصدر للضغوط النفسية هو "واجبات التدريب" حيث إحتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٩٣)، والمرتبة الثانية "التنافس الرياضي" بمتوسط حسابي (٤.٤٢)، وجاء "إتجاهات الأسرة نحو الرياضة" في ثالث مرتبة بمتوسط حسابي (٣.٦٥) ويليه "الجهاز الفني والإداري والجمهور" بمتوسط حسابي (٢.٣٢).

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات عينة البحث علي عبارات محور واجبات التدريب (ن=٥٠)

م	العبارة	متوسط حسابي	انحراف معياري
١	أشعر بالألم العضلي عند عدم تحقيق الواجبات المطلوبة منى في التدريب	**٠.٦٠	**٠.٤٤
٢	أصاب بالقلص العضلي نتيجة الانتقال إلى مكان التدريب	**٠.١٥	**٠.٢٥
٣	أشعر بعدم الراحة بعد التدريب لعدم تكيفي مع واجبات التدريب	**٠.٢٩	**٠.٥٥
٤	لا أستطيع تحمل تدريب أكثر من قدراتي	**٠.٥٥	**٠.٣٥
٥	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية قد تصيبني ببعض الإصابات الرياضية	**٠.٤١	**٠.١١
٦	لا أعتقد أن مستوى أدائي التدريبي يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها	**٠.١٥	**٠.٦٣
٧	أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه	**٠.٣١	**٠.٥٠
٨	لأجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب	**٠.٢٢	**٠.٢٧
٩	تؤثر طول فترات التدريب على الجهاز العضلي لدي	**٠.٢٣	**٠.٣٩
١٠	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب عدم انتظامي في التدريب	**٠.٤١	**٠.٤٠
١١	عدم تنوع أسلوب التدريب يسبب لي الإصابات الرياضية	**٠.٦٤	**٠.٤٥
١٢	احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	**٠.٥٣	**٠.١٤

**دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٥) أن جميع عبارات محور التدريب الرياضي، أن التدريب السلوكية ترتبط ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠.١٠ حيث بلغ أقصى متوسط حسابي ٠.٦٤ عند العبارة رقم (١١) (عدم تنوع أسلوب التدريب يسبب لي الإصابات الرياضية)، ثم عبارة رقم (١) (أشعر بالألم العضلي عند عدم تحقيق الواجبات المطلوبة منى في التدريب) بمتوسط حسابي ٠.٦٠، وبلغ أدنى متوسط حسابي ٠.١٥ عند العبارة رقم (٢) (أصاب بالقلص العضلي نتيجة الانتقال إلى مكان التدريب).

جدول (٦)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات عينة البحث علي
عبارات محور التنافس الرياضي (ن = ٥٠)

م	العبارة	متوسط حسابي	انحراف معياري
١	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية	**٠.٢٢	**٠.٤٢
٢	أخشي من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة	**٠.٢٣	**٠.٤٦
٣	أعتقد أن المطلوب مني المنافسة يفوق قدراتي وامكانيات	**٠.٤٤	**٠.٥١
٤	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها	**٠.٢١	**٠.٢٧
٥	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه	**٠.٣٦	**٠.٣٠
٦	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين	**٠.١٨	**٠.٤٤
٧	من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	**٠.٢٥	**٠.٦٨
٨	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة	**٠.٤٣	**٠.٣٢
٩	مكافأة الفوز لا يساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله	**٠.٢٤	**٠.٤٣
١٠	يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة	**٠.٣٥	**٠.٤٢

**دالة عند مستوى ٠.٠١

يظهر من خلال الجدول أن جميع عبارات محور التنافس الرياضي (قبل- أثناء- بعد) المنافسة ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية حيث بلغ أقصى متوسط حسابي ٠.٤٣ عند العبارة (٢٠) (أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة)، وبلغ أدنى معامل ارتباط ٠.١٨ عند البند رقم (١٨) (يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين)، كما يتضح أن جميع عبارات المحور الثاني ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث بلغ أقصى انحراف معياري ٠.٦٨ عند العبارة رقم (١٩) (من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة) وبلغ أدنى انحراف معياري ٠.٢٧ عند العبارة رقم (١٦) (تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحمله)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات عينة البحث علي عبارات
محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة ن=٥٠

م	العبارة	متوسط حسابي	انحراف معياري
١١	يعتقد والدي أن ممارسة الرياض سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي الدراسة	**٠.٣٤	**٠.٥٣
١٢	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي	**٠.٣٢	**٠.٣٣
١٣	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي	**٠.٤٤	**٠.٥١
١٤	تحفظ والدي من إشتراكني في المنافسة يرجع إلي خوفه علي من الإصابة	**٠.٧٤	**٠.٢٢
١٥	والدي يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراري في التدريب	**٠.٦٣	**٠.٢٦
١٦	يقدم والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	**٠.٥٤	**٠.٥٤
١٧	والدي لا يهتم بالتعرف علي مستوى تقديمي في الرياضة التي أمارسها	**٠.٣٣	**٠.٦٧
١٨	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفضل	**٠.١٢	**٠.٥٥
١٩	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبني الشديد	**٠.٢١	**٠.١١

**دالة عند مستوى ٠.٠١

يظهر من خلال الجدول أن جميع عبارات محور إتجاهات الأسرة ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية حيث بلغ أقصى متوسط حسابي ٠.٧٤ عند العبارة (٢٦) (تحفظ والدي من إشتراكني في المنافسة يرجع إلي خوفه علي من الإصابة). وبلغ أدنى متوسط حسابي ٠.١٢ عند البند رقم (٣٠) (أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفضل)، كما يتضح أن جميع عبارات المحور الثالث ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث بلغ أقصى انحراف المعياري ٠.٦٧ عند العبارة رقم (٢٩) (والدي لا يهتم بالتعرف علي مستوى تقديمي في الرياضة التي أمارسها)، وبلغ أدنى انحراف معياري ٠.١١ عند العبارة رقم (٣١) (يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبني الشديد)

جدول (٨)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات عينة البحث علي
عبارات محور الجهاز الفني والإداري والجمهور (ن=٥٠)

م	العبارة	متوسط حسابي	انحراف معياري
٢٠	أرى أن المدرب يستطيع التقدم بمستوى الرياضة	**٠.١٠	**٠.٢٢
٢١	جهاز التدريب يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة	**٠.٣٤	**٠.٢٦
٢٢	جهاز التدريب يراعي ظروف الخاصة " الدراسة الامتحانات الإصابتة...الخ"	**٠.٣٣	**٠.٥٤
٢٣	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق	**٠.٥٤	**٠.٦٨
٢٤	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق	**٠.٤٣	**٠.٥٥
٢٥	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة	**٠.٦٣	**٠.١١
٢٦	عندما افشل في المنافسة أشعر بصعوبة مقابلة جهاز التدريب والزملاء	**٠.٣٤	**٠.٥٣
٢٧	يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط	**٠.٣٨	**٠.٤٣
٢٨	يفضل مدربي زملائي عني في التمثيل للمنافسات	**٠.٦٥	**٠.٣٣
٢٩	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب	**٠.٤٤	**٠.٢٠
٣٠	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني	**٠.٥٨	**٠.٢٦
٣١	يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور	**٠.٨٦	**٠.٥٤
٣٢	يعاقبني المدرب عندما أقصر أي واجب من واجبات التدريب	**٠.٧٧	**٠.٦٧
٣٣	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة	**٠.٦٥	**٠.٥٥
٣٤	الرياضة التي أمارسها تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور	**٠.١٥	**٠.٠٩

**دالة عند مستوى ٠.٠١

يظهر من خلال الجدول أن جميع عبارات محور الجهاز الفني والإداري والجمهور ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية حيث بلغ أقصى متوسط حسابي ٠.٨٦ عند العبارة (٤٣) (يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور). وبلغ أدنى متوسط حسابي ٠.١٠ عند البند رقم (٣٢) (أرى أن المدرب يستطيع التقدم بمستوى الرياضة)، كما

يتضح أن جميع عبارات المحور الرابع ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث بلغ أقصى إنحراف معياري ٠.٦٨ عند العبارة رقم (٣٥) (أشعر أن تدريبي ينتقني بدون وجه حق)، وبلغ أدنى إنحراف معياري ٠.٠٩ عند العبارة رقم (٤٦) (الرياضة التي أمارسها تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور)

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لإجابات عينة البحث علي عبارات محور إدارة الوقت ن=٥٠

م	العبارة	متوسط حسابي	إنحراف معياري
٣٥	تتراكم علي لواجبات المدرسية نتيجة انتظامي التدريب	**٠.١٤	**٠.١٣
٣٦	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	**٠.٤٧	**٠.٤٦
٣٧	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية	**٠.٥٥	**٠.٥١
٣٨	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب	**٠.٢٥	**٠.٦٢
٣٩	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب التوتر عدم التركيز في الدراسة	**٠.٤٣	**٠.٦٥
٤٠	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة	**٠.٤٤	**٠.١٦
٤١	أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء	**٠.٢١	**٠.٥١
٤٢	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي	**٠.٥٤	**٠.٦٦
٤٣	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لا أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة	**٠.٦٥	**٠.٣٦

**دالة عند مستوى ٠.٠١

يظهر من خلال الجدول أن جميع عبارات محور إدارة الوقت ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية حيث بلغ أقصى متوسط حسابي ٠.٦٥ عند العبارة (٥٥) (أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات

النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لا أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة). وبلغ أدنى متوسط حسابي ٠.١٤ عند البند رقم (٤٧) (تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي التدريب)، كما يتضح أن جميع عبارات المحور الخامس ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث بلغ أقصى إنحراف معياري ٠.٦٦ عند العبارة رقم (٣٥) (أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي)، وبلغ أدنى إنحراف معياري ٠.١٣ عند العبارة رقم (٤٧) (تتراكم علي لواجبات المدرسية نتيجة انتظامي التدريب) ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **محمود جمال محمود علي (٢٠١٨م)** (١١)، حيث أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إصابات الكتم، ودراسة **محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغيلات (٢٠١٦م) (٩)**، التي أظهرت أن لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن قد عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وعدد الإصابات الرياضية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير العمر، ودراسة **هيثم محمد النادر وآخرون (٢٠١٤م) (١٢)**، وكانت ابرز النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح طلبة كلية التربية البدنية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزى للمعدل التراكمي. وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية، ودراسة **بن عبد الله عبد القادر (٢٠٠٥م) (٣)**، حيث كانت فروق البحث كالتالي، يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي، هناك فروق مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي (جماعي- فردي)، ودراسة **Gan & Anshel (٢٠٠٩م) (١٦)**

التي تبين أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين، المدرب، البيئة المحيطة، عوامل تتعلق بالخصم. كما ووجد ان مستوى المهارة قد توسط العلاقة بين التعرض لمصادر الضغط النفسي وادراكها على انها سلبية، ودراسة ويندت، جابيت (Windt & Gabbett, 2001) (١٨)، التي أظهرت نتائجها أن هناك عوامل مسببة للإصابات الرياضية وهي عوامل داخلية مثل العمر، السيطرة العصبية والعضلية، عوامل خارجية مثل سطح الملعب أو المعدات أو تلاحم بين اللاعبين حيث إنهيار بيوميكانيكي ثم الإصابة، وأعباء التدريب والتنافس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة، ودراسة جونسون وإيفارسون (Johnson & Ivarsson, 2001) (٢٠)، كانت أهم العوامل الرئيسية هي الإجاد وضغوط الحياة، والقلق والسماط الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم، ودراسة Anshel & Well (2000) (١٣)، التي توصلت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى اللاعبين هي الصراع الداخلي لدى اللاعب تليها قرارات الحكام ومن ثم مشاكل الأداء الفردي وتليها تأثيرات الخصم وأخيرا سلوكيات الفريق.

الإستنتاجات:

يستنتج الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج ان :

١- مصادر الضغوط النفسية المسببة للإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة

اليد تتمثل في:

- * واجبات التدريب.
- * التنافس الرياضي.
- * اتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- * الجهاز الفني والإداري والجمهور.
- * إدارة الوقت.

التوصيات :

خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصي بالآتي :

- ١- ضرورة مراعاة الجانب النفسي للاعب كرة اليد أثناء التدريب لمواجهة الضغوط النفسية التي تسبب له حدوث الإصابة الرياضية.
- ٢- استخدام الاستبيان قيد البحث في التعرف علي الضغوط النفسية التي تسبب الإصابة الرياضية للاعبين.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): قلق المنافسة ضغوط التدريب والاحترق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسعد أشرف الأمانة (١٩٩٥م): علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- ٣- بن عبد الله عبد القادر (٢٠٠٥م): الضغوط النفسية لدي الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- ٤- عويد سلطان المشعان (٢٠٠١م): مصادر الضغوط العمل راسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، ١٣ العلوم الإدارية، الرياض.
- ٥- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط ١، عمان الأردن. دار الفكر العربي القاهرة
- ٦- لطفي عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤م): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدي المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، ع٥، جامعة قطر.
- ٧- محمد الحجايا، مهند الزغليات (٢٠١٦م): مستوي الإحترق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدي لاعبي التايكوانجستو في

جنوب الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج ٤٣،
٢٤، الأردن.

٨- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٤م):** سيكولوجية الإصابات الرياضية، دار
الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.

٩- **محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغليات (٢٠١٦م):** مستوى الاحتراق
النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي
التايكوانجتسو في جنوب الأردن، مجلة العلوم التربوية، مد
٤٣، ٢٤.

١٠- **محمد نجيب الصبوة (١٩٩٧م):** علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي
والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال
الصناعة، دار الفكر العربي القاهرة.

١١- **محمود جمال محمود علي (٢٠١٨م):** الضغوط النفسية وعلاقتها
بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية،
المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٣، ١٤،
مصر.

١٢- **هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة (٢٠١٤م) :**
مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية
وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة
البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

13- **Anshel, M & Wells,B (2000):** source of acute stress
and coping style in competitive sport.

Anxiety, stress and coping;13(١)

14- **Beech, H , L. (1982):** A behavioral Approach to
Management of Stress, John Witley and Sons
Ltd, New York

- 15- **Folkman.N.(1984):** Personnel Control, Stress ,and coping a theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology.Vol.46; N:04.
- 16- **Gan,Q & Anshel, M (2009):** source of acute stress among Chinese college athletes as a function of gender and skill level. Journal of sport behavior ;32(1)
- 17- **Grazianie.et al.(1998):**Organizations: behavior, structure, and process, Illinois: Irwin.
- 18- **Johann Windt & Time J Gabbett (2017):** How do training and competition workloads relate to injury? The workload-injury a etiology model, British Journal of sports medicine, July.
- 19- **John F. Murry PhD. (1993):** Combating Burnout in Sport, Mental Equipment Nov. Article.
- 20- **Johnson, U & A. Lvarsson (2011):** Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, journal of Medicine & Science in sports, volume 21, Issue1, February.