

الإصابات الرياضية وعلاقتها بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى الرياضيين
بوسدر صبرينة: معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الرياضيين الذين تعرضوا لإصابات رياضية والرياضيين الذين لم يتعرضوا لإصابات رياضية أفقدتهم كفاءتهم الرياضية، فالتعرض للإصابة الرياضية يفقد الرياضي ثقته بنفسه واتزانه الانفعالي، وهذا يظهر انعكاس الإصابات الرياضية على الجوانب النفسية للرياضي، تكونت عينة الدراسة من 200 رياضي، 100 رياضي ممن تعرضوا للإصابة و100 ممن لم يتعرضوا للإصابة، تم إختيارهم من النوادي الرياضية لكرة القدم في الجزائر العاصمة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس فاعلية الذات للعدل (2001)، ومقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (2005)، تمت معالجة البيانات المتحصل عليها باستخدام اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات، ومعامل ارتباط بيرسون، أسفرت النتائج على:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد مستوى الطموح وبين فاعلية الذات لدى أفراد العينة، وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0,01)، حيث بلغ معامل إرتباط بيرسون (0,489) بين أبعاد مستوى الطموح وبين فاعلية الذات لغير المصابين في حين بلغ معامل إرتباط بيرسون (0,383) بين أبعاد مستوى الطموح وبين فاعلية الذات بالنسبة للرياضيين المصابين .

- كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين المصابين وغير المصابين على مقياس مستوى الطموح ومقياس فاعلية الذات عند مستوى (0,01) لصالح الرياضيين غير المصابين.

الكلمات الدالة: الإصابات الرياضية، فاعلية الذات، مستوى الطموح، الرياضي المصاب .

Résumé :

Notre étude se propose d'examiner le rapport entre l'efficacité de soi et le niveau d'aspiration chez les sportifs blessés lors des compétitions ou a l'entraînement et les sportifs non blessés. La blessure tout au long de la carrière sportive peut avoir une incidence sur la sante physique et psychologique, et provoquer un déséquilibre émotionnelle chez le sportif blessé. L'échantillon composé de N=200 sportifs (100 sportifs blessés et 100 sportifs non blessés) des clubs d'Alger.

Les tests utilisés sont l'échelle de l'efficacité de soi de aladel (2001), l'échelle de niveau d'aspiration de moawad et abdeladdim (2005), les données obtenues ont été soumises a deux tests statistiques : le coefficient de corrélation de Pearson et le test T de student pour la comparaison des moyennes. Les résultats sont comme suite :

-le coefficient de corrélation de Pearson ($r=0,484$ et $r=0,383$) a révélé que l'efficacité de soi est positivement corrélé avec le niveau d'aspiration.

-des différences statistiquement significatives entre les sportifs blessés et les sportifs non-blessés sur l'échelle de l'efficacité de soi, et le niveau d'aspiration.

مقدمة:

التعرض للإصابة الرياضية يشكل صدمة عنيفة تترك التوازن النفسي للرياضي، وتعرض طموحاته المستقبلية في تحقيق النجاح والتألق. فالرياضي بعد الإصابة ينتقل من حالة النشاط والحيوية القصوى إلى حالة الخمول والجمود، فمن جهة عليه أن يواجه موقف الإصابة المفاجيء المصاحب للألم وخيبة الأمل، ومن جهة أخرى يواجه ضغط تقويت التدريب والرجوع إلى حالة ما قبل الإصابة، وهذا تحدي يتطلب مجهودا بدنيا ونفسيا كبيرين. ذكر كل من Lynne H. Johanson et Dougglas Carrol في دراسة (التأثير السيكولوجي للإصابة، آثار الاشتراك المسبق في النشاط الرياضي أو التدريب)، أن هناك تأثيرا سيكولوجيا للإصابة، وذلك في حالة العودة للمشاركة سواء في التدريبات أو المنافسات قبل العودة للحالة التي كان عليها المصاب قبل حدوث الإصابة والوصول إلى مرحلة الشفاء الكامل، تناولت الدراسة الفروق بين الرياضيين المصابين وغير المصابين في التأثير السلبي وتدني اعتبار الذات ودرجة عالية من الاكتئاب والقلق لدى الرياضيين المصابين، إضافة إلى قياسات مزاجية مثل القلق، الغضب، الاكتئاب، الارتباك، الطاقة، والإعياء (محمد عادل، 2003، ص116)، هذه المتغيرات أخذت تنخفض مع مسار عملية التأهيل، وأن الرياضيين الأقوى والأشد التزاما يشعرون بارتباك زائد في نهاية التأهيل وذلك لإدراكهم أنه عليهم بذل مجهود كبير لاسترداد مستواهم العالي في الأداء الوظيفي البدني، وهذا يجعل الرياضيين الذين يتمتعون بفاعلية ذات مرتفعة أكثر استعدادا لتجاوز الإصابة والأكثر إدراكا على تقدير مدى صعوبة الموقف وما يتطلبه من مثابرة وثقة بالنفس عالية، ويذكر (Bandura et Cervone, 1986) أن الدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء، فاعلية الذات المدركة للهدف، وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقييم الشخصي، ففاعلية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهدا عظيما عند فشلهم لمواجهة التحديات. ولقد أوضح كل من (Robert Weinberg et Daniel Gould, 1997) أن الرياضيين بعد إصابتهم بمرور وينقلون عبر مسار يتكون من خمس إستجابات ترتيبيها كالتالي:

- 1- الرفض: بعد الإصابة مباشرة أغلبية الرياضيين يدخلون في مرحلة الرفض في حالة صدمة لا يصدقون فيها أنهم مصابون وتجدهم ينقصون من خطورة الإصابة. 2- الغضب: بعد أن تصبح الإصابة حقيقة يعايشها المصاب فإن الرفض يتبعه الغضب، أين يلقي الرياضي اللوم على نفسه ثم على الآخرين. 3- المفاوضات (المناقشة): يحاول المصاب هنا أن يجعل من الإصابة حالة منطقية يعايشها الرياضي في حياته وهكذا يحاول أن يتفادى الحقيقة، حيث يحاول إقناع نفسه مثلا بأنه سيتدرب بكثافة للعودة بقوة. 4- الإكتئاب: يعترف المصاب بخطورة الموقف، ويدرك أنه ربما لن يعود ويشارك بنفس الوتيرة وهو بذلك يفقد الثقة بنفسه وفي المستقبل. 5- التقبل وإعادة التنظيم: يبدأ الرياضي يكون إيجابيا وفعالا، بحيث يركز على إعادة التأهيل و العودة إلى النشاط الرياضي. وأغلب الرياضيين يمرون بهذه المراحل الخمسة، غير أن الانتقال من مرحلة إلى أخرى تتوقف على الرياضي المصاب نفسه، ومرحلتي الرفض والمفاوضة تكونان أكثر ظهورا من المراحل الأخرى. هناك ارتباطا إيجابيا قويا بين فاعلية الذات ومستوى الطموح فإدراك الفرد للفاعلية العامة لذاته، أي إدراكه لما يملك من قدرات وإمكانيات يمثل الأساس الذي يبني عليه طموحاته، ويحدد أيضا دافعيته للإنجاز للعمل على تحقيق هذه الطموحات (توفيق، 2002، ص5). فمستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية بمعنى أنها صفة موجودة لدى الكافة تقريبا ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع، وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف

مستقبلية قريبة أو بعيدة، ويتم التعبير عن هذه السمة تعبيراً عملياً باستخدام مصطلح مستوى الطموح وهو مصطلح سيكولوجي إجرائي يستخدم لقياس هذه السمة (أمال علي، 2002، ص6)، فتكوين الشخصية بأبعادها المختلفة يتصل بمستوى الطموح، فكلما كان الفرد قريباً من إمكانياته الشخصية كلما كان قريباً من الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية كما هو قريب من بلوغ أهدافه. فمستوى الطموح هو درجة تحقيق الهدف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه، ويسعى لتحقيقه من خلال أدائه في المجال الشخصي والنفسي والأكاديمي والمهني، فالتغلب على ما يصادفه من عراقيل ومشكلات بما يتفق وتكوين الفرد وإطاره المرجعي، وحسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها (منصور، 1992، ص34)، وفي حالة الرياضي الذي يواجه ضغط التعرض للإصابة وما ينتج عنها من إحباط يجعل الرياضي المصاب يعيد تقييمه لذاته وقدراته، وذلك وفق ما يتمتع به من فاعلية الذات ومستوى طموح في بلوغ أهدافه، ومواجهته للمواقف الضاغطة وعدم الإستسلام والتغلب على جميع العقبات والعراقيل، فمستوى طموح الفرد يؤثر بشكل مباشر على قدرة الفرد على إتخاذ القرارات التي يمكن أن تؤثر على مستقبل الفرد (حسان، 2005، ص178)، ولهذا جاءت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الإصابات الرياضية وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى الرياضيين، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى الرياضيين المصابين والرياضيين غير المصابين؟
- هل هناك فروق بين الرياضيين المصابين والرياضيين غير المصابين على مقياس فاعلية الذات؟
- هل هناك فروق على مقياس مستوى الطموح (أبعاد - الدرجة الكلية) بين الرياضيين المصابين والرياضيين غير المصابين؟

أهمية الدراسة:

تكمن الدراسة الحالية في التعرف على مدى إنتشار الإصابات الرياضية في الوسط الرياضي، وإنعكاسها على نفسية الرياضي وأدائه، ومساعدته على إستعادة ثقته بنفسه وتوازنه الإنفعالي.

الإهتمام بفئة الرياضيين المصابين وتقديم الدعم النفسي والمساندة الإجتماعية لهم لمواجهة تهديد الإصابة وتخطي مرحلة الإستشفاء والتأهيل دون ترك آثار سلبية على نفسية الرياضي والعمل على جعل الإصابة من الخبرات التي تزيد في تصميم وصلابة الرياضي.

كما أنه يجب إخضاع الرياضيين لإختبارات ومقاييس نفسية تميز الرياضيين ذوي الدافعية العالية وفاعلية الذات المرتفعة للعمل على تقوية مناطق الضعف وتحويل الوجدانات السلبية إلى وجدانات إيجابية.

التعرف على إنعكاس الإصابة الرياضية ومدى تأثيرها على مستوى طموح وفاعلية الذات لدى الرياضي، في محاولة لتأكيد حاجة الرياضي المصاب للرعاية الصحية والنفسية على حد سواء.

منهجية الدراسة:

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن، وذلك لملاءمته لهذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على الإصابات الرياضية ومدى إنتشارها في الوسط الرياضي، وعلاقتها بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى أفراد العينة، وإجراء مقارنة بين الرياضيين الغير مصابين (تعرضوا لإصابات بسيطة) والرياضيين المصابين على مقياسي فاعلية الذات ومستوى الطموح.

متغيرات الدراسة:

- مستوى الطموح: يعرفه معوض وعبد العظيم (2005، ص3) بأنه "سمة ثابتة ثباتا نسبيا تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط"، فهو درجة تحقيق الهدف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه ويسعى لتحقيقه من خلال أدائه في المجال الشخصي والنفسي والأكاديمي والمهني، فالتغلب على ما يصاحفه من عراقيل ومشكلات بما يتفق وتكوين الفرد، وإطاره المرجعي وحسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها (منصور، 1992، ص34).

فاعلية الذات: يعرفه Vasil على أساس إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك ما بنجاح، والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية. ففاعلية الذات هي ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، واستخدامه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في الأداء (Murphy, 1997, P2)، يشير Bandura إلى أن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة، ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم، حيث يعززون الإخفاق إلى نقص في قدراتهم وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة مما يؤخر إسترداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، وعلى عكس الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات فإنهم يقتربون من المهام الصعبة كتحدي، وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من الرياضيين من الجنسين، بحيث تضمنت 200 رياضي، تعرضوا للإصابات الرياضية خلال مشوارهم الرياضي.

الرياضيين المصابين: تم إختيار عينة قصدية من الرياضيين المصابين (تعرضوا لإصابات متوسطة وشديدة) من النوادي الرياضية ، بواقع ناديين رياضيين من كل رياضة .
الرياضيين غير المصابين : تم إختيار عينة عشوائية طبقية بسيطة من الرياضيين الذين تعرضوا لإصابات بسيطة والتي يتعرض لها تقريبا كل الرياضيين نظرا لطبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات التنافس، والتي لاتؤدي إلى نقص الكفاءة الرياضية .

العدد	العينة	حجم الإصابة
100	غير مصابين	إصابة بسيطة
100	مصابين	إصابة متوسطة
		إصابة شديدة

الجدول رقم 1 يبين توزيع أفراد العينة

أدوات الدراسة:

-مقياس فاعلية الذات الذي صممه العدل (2001)، وذلك بعد مراجعة بعض الإختبارات التي طبقت في بيئات أجنبية مثل مقياس (Wheeler et Ladd, 1982) ، ومقياس (Schwarzer et al, 1997) ، الذي يتألف من (50) بند، وصيغت كل عبارة من هذه العبارات بحيث تصف كل منها موقفا يبين قدرة الفرد على إنجاز سلوك محدد يقوم به المستجيب، ولقد وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي (نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) تصحح وفق التدرج 1، 2، 3، 4 .

-مقياس مستوى الطموح إعداد معوض عبد العظيم (2005)، يتكون المقياس من 36 عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي التفاؤل – المقدره على وضع الأهداف – تقبل الجديد – تحمل الإحباط ، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر- 108)، ولقد وضعت أربعة بدائل للإجابة على بنود المقياس وهي (دائما، كثيرا، أحيانا، نادرا) تصحح وفق التدرج 3، 2، 1، 0. الأساليب الإحصائية: للتحقق من فروض الدراسة، استخدمت الباحثة عدد من الأساليب الإحصائية، تمثلت في: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية . معاملات ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح. إختبار (ت) t.test لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الرياضيين المصابين وغير المصابين في المتغيرات المعنية.

النتائج:

نتائج الدراسة تظهر أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات مستوى الطموح وفاعلية الذات لدى الرياضيين المصابين .

فاعلية الذات		المتغيرات
الرياضيين المصابين		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد مستوى الطموح
0,01	0,282	التفاؤل
0,01	0,208	المقدرة على وضع الأهداف
0,01	0,319	تقبل الجديد
0,01	0,159	تحمل الإحباط
0,01	0,383	الدرجة الكلية

الجدول رقم 2 يبين العلاقة بين درجات فاعلية الذات ومستوى الطموح (الأبعاد- الدرجة الكلية) لدى الرياضيين المصابين .

يشير الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لأبعاد مستوى الطموح وبين فاعلية الذات حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون الكلي بين مستوى الطموح وفاعلية الذات (0,383)، ويعتبر معامل ارتباط دال إحصائيا ، مما يعني وجود علاقة بين مستوى الطموح وفاعلية الذات لدى الرياضيين المصابين، وعليه تكون العلاقة بينهما طردية. كما بلغت قيم معاملات الارتباط حسب الأبعاد (0,282 ، 0,208 ، 0,319 ، 0,159)، وكانت العلاقة الارتباطية الأقوى بين بعد تقبل الجديد وفاعلية الذات . وتشير النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى فاعلية الذات يصاحبه ارتفاع في مستوى الطموح، ويؤكد Bandura على أن الأفراد ذوو فاعلية الذات العالية يضعون أهدافا صعبة ويلتزمون للوصول إليها أي أن لديهم طموحات عالية. فالأشخاص الذين لديهم إحساس قوي بفاعلية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحد وترتفع طموحاتهم ومجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في إسترداد الإحساس بفاعلية الذات والإنجازات الأدائية.

نتائج الدراسة تظهر أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات مستوى الطموح وفاعلية الذات لدى الرياضيين غير المصابين.

فاعلية الذات		المتغيرات
الرياضيين غير المصابين		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد مستوى الطموح
0,01	0,402	التفاؤل
0,01	0,287	المفكرة على وضع الأهداف
0,01	0,393	تقبل الجديد
0,01	0,263	تحمل الإحباط
0,01	0,489	الدرجة الكلية

الجدول رقم 3 يبين العلاقة بين درجات فاعلية الذات ومستوى الطموح (الأبعاد- الدرجة الكلية) لدى الرياضيين غير المصابين

يشير الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لأبعاد مستوى الطموح وبين فاعلية الذات حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون الكلي بين مستوى الطموح وفاعلية الذات (0,489)، ويعتبر معامل ارتباط دال إحصائياً ، مما يعني وجود علاقة بين مستوى الطموح وفاعلية الذات لدى أفراد العينة أي الرياضيين غير المصابين، وعليه تكون العلاقة بينهما طردية، أي أنه كلما زادت فاعلية الذات زاد مستوى الطموح لدى الرياضيين ، وكانت العلاقة الارتباطية الأقوى بين بعد تقبل الجديد وفاعلية الذات . يشير (Goddard, 2001) إلى أن طبيعة أو ماهية إدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية تؤثر مباشرة على الأهداف والخطط التي يطورونها مسبقاً بشأن أدائهم المستقبلي ، فالأفراد ذوو فاعلية الذات المدركة المرتفعة يطورون ويرسمون خططا فاعلة وناجحة ، إذ يتم من خلال تلك الخطط توضيح الخطوط الإيجابية المؤدية للإنجاز العالي الناجح والطموح ، وهذا ينطبق على نخبة الرياضيين الذين يواجهون ضغوط التدريب والالتزام نحو تحقيق النجاح، ومواصلة المشوار الرياضي بين النجاح والإخفاق، والفوز والخسارة .

نتيجة الدراسة أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين المصابين وغير المصابين في فاعلية الذات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	
0,01	198	2,576	5,09	13,83	129,73	100	مصابين	فاعلية الذات
				5,6	137,27	100	غير مصابين	

الجدول رقم 4 يبين نتائج إختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الرياضيين المصابين وغير المصابين على مقياس فاعلية الذات.

يتضح من الجدول رقم 4 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات لصالح الرياضيين غير المصابين ، حيث بلغت قيمة (ت) (5,09) وهي تفوق درجة (ت) (2,576) ، وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ، وبالتالي تشير النتيجة إلى أن فاعلية الذات مرتفعة لدى الرياضيين الذين لم يتعرضوا لإصابات رياضية مقارنة بالرياضيين الذين تعرضوا لإصابات الرياضية أثناء مشوارهم الرياضي. ويمكن إرجاع ذلك إلى فترة التأهيل التي تتبع الإصابة وما صاحبها من رفض وغضب وإكتئاب... ففي هذه الفترة تتراجع فاعلية الذات لدى الرياضيين المصابين قد تصل إلى غاية التفكير في الإنسحاب ، وهذا وفق حجم الإصابة التي تعرض لها الرياضي ، وكذا تكرار

الإصابة لديه، وتراجع كفاءاته و مهاراته الرياضية، فالرياضي يحتاج في هذه الفترة إلى ترتيب أولوياته وتنظيم أفكاره في محاولة لإيجاد التوازن الانفعالي والرياضي، وكذا التفكير في اختياراته ومدى إصراره على تحقيق ذاته من خلال النشاط الرياضي. ففاعلية الذات هي إدراك الفرد لقدرته على إنجاز السلوك المرغوب بإتقان ورغبته في أداء الأعمال الصعبة وتعلم الأشياء الجديدة، والتزامه بالمبادئ وحسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيقه أهدافه بمثابرة وإصرار (زيدان، 200، ص8).

نتيجة الدراسة أظهرت وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الرياضيين المصابين وغير المصابين على مقياس مستوى الطموح .

الأبعاد	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	مصابين	100	61,74	11,4	4,2	198	0,01
	غير مصابين	100	67,54	7,8			

الجدول رقم 5 يبين نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الرياضيين المصابين وغير المصابين على مقياس مستوى الطموح.

يتضح من الجدول 5 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين أفراد العينة على مقياس مستوى الطموح لصالح الرياضيين غير المصابين ، حيث بلغت قيمة (ت) (4,2) وهي تفوق درجة (ت) (2,576)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01)، وبالتالي تشير النتيجة إلى أن مستوى الطموح منخفض لدى الرياضيين المصابين مقارنة بالرياضيين غير المصابين. وتفسر الباحثة هذه النتيجة في كون الرياضيين المصابين يتأهبهم احساس بالخوف والتهديد من المستقبل الرياضي، وخصوصا وأن الوسط الرياضي يزخر بسابقات عن الإنسحاب الرياضي والإعتزال بسبب الإصابات الرياضية ، إضافة إلى حقيقة أن الإنجاز الرياضي يتحقق في فترة زمنية محددة من عمر الرياضي ، ففي عالم الرياضة نأثرا ما يمكن إستدراك تحقيق الأهداف التي ترتبط بفترات المنافسات وإستعداد الرياضي النفسي والبدني والمهاري على حد سواء ، في ضوء ما يحققه المنافسين خلال المواسم الرياضية. فقد تنتقل الإصابة بالرياضي من القمة إلى الحضيض ، مما يجعل الإصابات من المخاوف الكبرى التي يواجهها الرياضي والتي تؤثر على قراراته ، وطريقة لعبه وإندفاعه أثناء المنافسات.

مناقشة النتائج:

تؤثر إعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والإحباط التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم، وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق، لإعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهام كما أنهم أكثر عرضة للإكتئاب، بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الإجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما كالإصابة. يشير ماكليفلاند McClelland إلى أن هناك ارتباطا بين الخبرات السابقة وما يحققه الفرد من إنجازات، فإذا كانت الخبرات الأولية إيجابية بالنسبة للفرد، فإنه يميل للأداء والإنهماك في السلوكيات المنجزة ، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية، فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافع لتحاشي الفشل (خليفة، 2000) ، يعتبر مستوى الطموح نسبي لدى الأفراد من حيث الأهداف التي يطمح الفرد في تحقيقها ووصولها إلى الحد المناسب له شخصيا، ومحاولة تحدي العقبات والضغوط والوصول إلى مستوى طموح واقعي

يتناسب مع إمكانيات الفرد والجوانب الإيجابية في شخصيته، من أجل محاولة تعويض للجوانب السلبية في الشخصية أو الحد من هذه الجوانب، ويزداد مستوى الطموح لدى الأفراد شريطة توافر درجة من الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي (آمال أباطة، 2004، ص3). وهو ما أشار إليه Bandura بأن الإعتقادات في فاعلية الذات تحسن من الإنجاز الإنساني والتوافق النفسي، وأن آلية فاعلية الذات يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد وردود الفعل الفسيولوجية والتنظيم الذاتي لسلوك العناد والخوف والقلق واليأس والتخلي عن خبرات الفشل والصراع من أجل الإنجاز ونمو الميول المختلفة (الطراونة، 2005، ص29)، فسمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة يستسلمون بسرعة ، يركزون على النتائج الفاشلة ، ويقعون بسهولة ضحية للإجهاد والإكتئاب ، يرى الفرماوي (1990، ص372) أن توقعات الفاعلية الذاتية للشخص يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية إما في صورة إبتكارية أو نمطية، كذلك فإن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى إقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. وبالتالي الرياضي المصاب ذو الفاعلية المنخفضة لا يمكنه أن يتجاوز الإصابة أو يخطأها، وهو يواجه الإصابة بالقلق والاكتئاب والاستسلام... وهذا ماضهر في نتائج الدراسة في ظهور الفروق بين الرياضيين المصابين وغير المصابين لصالح الرياضيين غير المصابين على مقياس فاعلية الذات ، مما يدل على تأثير الإصابة على فاعلية الذات ومستوى الطموح، لاسيما إذا كان الرياضي المصاب في مرحلة التأهيل ولم يتمثل بعد للشفاء، فنتيجة الدراسة تبين أن الرياضيين المصابين تحصلوا على متوسط مستوى طموح أقل من الرياضيين الذين لم يتعرضوا للإصابة وبالتالي فإن مستوى الطموح هو مستوى قياس يفرضه الفرد على نفسه ويطمح إلى الوصول إليه ويقيس إنجازاته بالنسبة إليه، ومستوى الطموح دليل على الثقة وبتراوح إرتفاعا وهبوطا حسب النجاح والإخفاق (عاقل، 2003، ص263). فالإصابة الرياضية هي موقف مفاجيء ضاغظ يحدث فرقا كبيرا في صحة الرياضي البدنية والنفسية، على المدى القريب والبعيد باعتبارها من الخبرات التي تعتبر أحد مصادر فاعلية الذات ومستوى الطموح ، باعتبار مستوى الطموح سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الأفراد في محاولة الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها (كاميليا عبد الفتاح ، 1990، ص 10) ، فالإصابة الرياضية تؤثر بشكل ملحوظ في تحديد إعتقاد الرياضي في قدراته وبلوغ طموحاته، باعتبار مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبيا تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف، وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط (معوض وعبد العظيم، 2005، ص3) . وهذا يؤديه Bandura الذي يشير إلى أن فاعلية الذات تنعكس لدى الفرد في التوقعات التي يصدرها عن كيفية أدائه للمهمة والنشاط المتضمن ومدى تنبؤه بالجهد اللازم والمثابرة، فالفاعلية ليست محددًا كافيًا للسلوك ولكن لا بد لأن يكون هناك قدر من الإستطاعة لدى الفرد سواء كانت إستطاعة فسيولوجية أو عقلية، فالتوقعات لها تأثير على المثابرة ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس، مما يؤثر على مستوى الطموح لدى الرياضي.

خاتمة :

التعرض للإصابة الرياضية خلال المشوار الرياضي له إنعكاساته على الصحة النفسية والإتزان الإنفعالي للرياضي المصاب، خصوصا في مرحلة التأهيل وإسترجاع الحالة التي كان عليها قبل الإصابة، والتوقيت الذي تحدث فيه الإصابة خلال مشوار الرياضي لها تأثير بالغ على دافعيته وإسترجاعه ثقته بنفسه خصوصا تلك الإصابات التي تحدث خلال الموسم الرياضي

للبطولات، وبالتالي يجب العمل على تعزيز الوجدانات الإيجابية للرياضي المصاب مما يزيد من فرص إكسابه لصلاية نفسية و ثقة بالنفس تساعده على التكيف مع الإصابة والعمل على تجاؤها، فكلما كان الرياضي له مستوى طموح عال وفاعلية ذات مرتفعة كلما استطاع ان يتخطى الإصابة ، كما أن حدوث الإصابة يمكنه أن يكون السبب في تدني مستوى الطموح وفاعلية الذات، فالعلاقة بين الإصابة الرياضية وفاعلية الذات ومستوى الطموح هي علاقة إرتباطية تتعلق بشخصية الرياضي وكفاءته البدنية والنفسية على حد سواء ، لذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي لدى الرياضي، ومراعاة حالته النفسية في حالة التعرض للإصابة الرياضية لما يمر به الرياضي المصاب من حالات القلق والإكتئاب والإنزعا ج والإرتباك ،باعتبار أنه ينتقل من حالة الحركة والنشاط إلى حالة الجمود والخمول مما يحدث إنعكاسا سلبيا على إتزانه الانفعالي وصحته النفسية.

المراجع:

- العدل عادل: تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الإجتماعية وكل من فعالية الذات والإتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الأول، العدد 25.
- أبازة أمال عبد السميع: مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004.
- حسان حسين أحمد : الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، 2005.
- خليفة عبد اللطيف محمد : الدافعية للإنجاز ، دار غة للإنجاز ، دار غريب للطباعة والتوزيع، القاهرة، 2000.
- زيدان سامي محمد : فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ اليتام والعاليين في مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، 2001.
- عاقل فاخر: معجم العلوم النفسية، الطبعة الأولى، شعاع للنشر والعلوم، القاهرة، 2003.
- علي أمال فهمي: الإتزان الإنفعالي وعلاقته بمستوى الطموح ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر، 2002.
- الفرماوي حمدي علي : توقعات الفاعلية الذاتية وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، الجزء الثاني، العدد 14، ص372-373.
- محمد عادل رشدي: البحث العلمي وفيسيولوجيا إصابة الرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
- معوض محمد عبد التواب و سيد عبد العظيم: مقياس مستوى الطموح، مكتبة النجلو المصرية، القاهرة، 2005.
- منصور يوسف عبد الفتاح: القدرة على التفكير الإبتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب الصف الثالث ثانوي بدولة الإمارات العربية المتحدة، رسلة دكتوراه غير منشورة، القاهرة ، 1992.
- الطراونة نايف سالم : أثر برنامج إرشادي جمعي عقلائي-إنفعالي معرفي في تحسين مستوى دافعية الإنجاز وفاعلية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني. رسالة دكتوراه غير منشورة.الجامعة الأردنية، 2005.

Robert Weinberg & Daniel Gould, Psychologie du Sport et des APS ; Edition VIGOT, Paris, 1997.

Bandura, A.(1989) : Human Agency In Social Cognitive Theory, American Psychologist, 14.9,1175-1184.