

مدى انعكاس الاصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة صنف أوسط
- دراسة ميدانية على بعض أندية كرة السلة بولاية عنابة -

محمد الأمين جامع¹/طالب دكتوراه/ جامعة الجزائر 3/dz/univ-alger3.mohammedamine@djamaa

فيصل بوحال²/أستاذ التعليم العالي/ جامعة الجزائر 3/fr@yahoo.fhbouhal

منيب حفيظي³/أستاذ محاضر "أ"/ جامعة الجزائر 3/dz/univ-alger3.hafidi.mounib

Abstract :

This study was aimed at identifying the extent to which sports injuries are reflected on the psychological side of basketball players. From this study, we also wanted to know whether the role of the coach contributes to the athlete's acceptance of the sporting injury he suffered during his basketball activity, In order to achieve this, the prescriptive curriculum was used. The sample study included 15 basketball players from the middle class of activists in Annaba State who were chosen in a deliberate manner. The questionnaire form was used as a means of collecting and distributing data electronically to the study sample, and for analysing and interpreting the results the data was relied upon statistically. The results of the study showed that sports injuries reflect negatively on the psychological side of basketball players as they lead to symptoms of anxiety and depression in the athlete. We also found that good psychological preparation of the athlete by the coach during the injury leads to the athlete's acceptance of the injury and increases the speed of hospitalization.

Key words : Sports injuries, Psychological aspect, Basket-ball.

ملخص :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى انعكاس الاصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة صنف أوسط، حيث أردنا كذلك من خلال هذه الدراسة معرفة ما اذا كان دور المدرب يساهم في تقبل الرياضي للإصابة الرياضية التي تعرض لها خلال مزاولته لنشاط كرة السلة. ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي، حيث شملت عينة الدراسة 15 لاعب كرة سلة من صنف أوسط ناشطين في ولاية عنابة تم اختيارهم بطريقة قصديه حيث تم اختيار اللاعبين الذين تعرضوا الى إصابات رياضية في الملعب، تم الاعتماد على استمارة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وتوزيعها إلكترونيا على عينة الدراسة، وتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على تحليل البيانات إحصائيا. أظهرت نتائج الدراسة أن الاصابات الرياضية تنعكس سلبيا على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة حيث تؤدي الى ظهور أعراض القلق والاكتئاب لدى الرياضي، كما توصلنا كذلك الى أن التحضير النفسي الجيد للرياضي من طرف المدرب أثناء تعرضه للإصابة يؤدي الى تقبل الرياضي للإصابة ويزيد من سرعة الاستشفاء منها.

الكلمات المفتاحية : الاصابات الرياضية، الجانب النفسي، كرة السلة.

مقدمة وإشكالية البحث :

تعتبر الاصابة البدنية أصعب مرحلة يمر بها الرياضي في أي مستوى من الممارسة، اذا أنها تؤثر كثيرا على مشواره الرياضي، كما لها آثار من الجانب البدني العضوي بما تخلفه من تشوهات وجروح وعجز وظيفي، ولها واقعها وأثرها على الجانب النفسي حيث أثبتت دراسة TUTKO أن الرياضي أثناء تعرضه الى الاصابة يتأثر من الجانب النفسي بدرجات متفاوتة فيزداد القلق لديه بنسبة كبيرة وكذلك تحدث له بعض الاضطرابات النفسية تختلف من رياضي الى آخر.

(Barrois Claude, 1988, P 24)

فإذا حاولنا القيام بمطابقة ظاهرة الاصابة البدنية وما يترتب عنها على الجانب النفسي للاعب ، على ظاهرة الاصابة البدنية المتسببة في الانعكاسات، لوجدنا مجموعة من العوامل المشتركة بين الظاهرتين، سواء في السبب الاولي ونتيجة الاصابة، كما يمكن تناول ظاهرة الاصابة البدنية الرياضية من مقاربة نفسية تحليلية ونفسية مرضية مادام تأثيرها يتجاوز الجانب البدني الى الجانب النفسي، ومادام هذا التأثير مرتبطا أيضا بدرجة خطورة الاصابة.

(رضوان، 2003، صفحة 04)

من خلال هذا أردنا معرفة مدى انعكاس الاصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط.

1. التساؤل العام للدراسة :

هل للإصابات الرياضية انعكاس على الحالة النفسية لدى لاعبي كرة السلة ؟

1.1. التساؤلات الجزئية للدراسة :

هل تسبب الاصابات الرياضية في تشكيل الاضطرابات النفسية لدى لاعب كرة السلة ؟

هل الاضطرابات النفسية لدى لاعب كرة السلة المصاب ناتجة عن غياب التحضير النفسي ؟

هل يساهم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب للاعب أثناء تعرضه للإصابة في تقبل الاصابة ؟

3.1. الفرضيات :

1.3.1. الفرضية العامة للدراسة :

للإصابات الرياضية انعكاس سلبي على الحالة النفسية لدى لاعبي كرة السلة.

2.3.1. الفرضيات الجزئية للدراسة :

تتسبب الاصابات الرياضية لدى لاعب كرة السلة في تشكيل الاضطرابات النفسية.

الاضطرابات النفسية لدى لاعب كرة السلة المصاب ناتجة عن غياب التحضير النفسي.

يساهم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب للاعب أثناء تعرضه للإصابة في تقبل الاصابة.

4.1. أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى :

محاولة التعرف على واقع الاصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة .

معرفة الحالة النفسية لدى لاعب كرة السلة أثناء تعرضه للإصابات الرياضية.

التعرف على كيفية التعامل مع الرياضي المصاب من الناحية النفسية.

ابراز دور المدرب في تحفيز وتهيئة الرياضي المصاب على تقبل الاصابة.

ابراز دور التحضير النفسي للاعب المصاب الاستشفاء من الاصابة.

5.1. أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على الانعكاسات السلبية التي تحدث لدى لاعبي كرة السلة جراء تعرضهم للإصابات الرياضية المختلفة والتي تسبب لهم العديد من المشاكل والاضطرابات النفسية، حيث أكد علماء وخبراء علم النفس الرياضي أن عند تعرض اللاعب الى اصابة رياضية ويكون محضر جيدا من الناحية النفسية فيقبل هذه الاصابة، وعند نسيانه لها وعدم التفكير فيها تكون فترة الاستشفاء منها سريعة، لهذا يجب على المدرب معرفة كيفية التعامل مع اللاعبين المصابين من الناحية النفسية، ويجب علي ه تحضيرهم جيدا حتى لا تنعكس الاصابات الرياضية على اللاعبين سلبا على نفسياتهم.

6.1. تحديد مفاهيم الدراسة :

الاصابات الرياضية :

تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية أو فيزيولوجية في مكان الاصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. (سمعية خليل، 2007، صفحة 05)

كرة السلة :

هي لعبة تجرى بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في السلة مرتفعة على أرض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق، يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة، كما تعرف انها من احدى الألعاب الرياضية الاكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم، ويستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين والقواعد المهارية ذاتها.

(محمود أبو نعيم، 2007، صفحة 28)

7.1. الدراسات السابقة :

دراسة غزالي عبد القادر، مخطاري عبد الحميد سنة 2019 المعنونة ب " علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لممارسة نشاط الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف " هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاصابة ودافعية الانجاز لممارسة نشاط الجمباز، لتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي، شملت عينة الدراسة 20 طالب تربية بدنية ورياضية سنة أولى ليسانس بمعهد الشلف، تم الاعتماد على استمارة استبيان مكونة من 15 سؤالاً موجهة لعينة الدراسة، ولتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على تحليل البيانات إحصائياً. أظهرت نتائج الدراسة أن الاصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند الطلبة الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات الرياضية، وان سبب الاصابة الرياضية والخوف من تكرارها يؤثر على دافعية انجاز الطلبة خلال ممارسة نشاط الجمباز، وأن نوع الاصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند الطلبة اللذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في كون أنهم في كثير من الأحيان يضطرون الى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

دراسة ناصري جمال سنة 2015 المعنونة ب " الاصابات الرياضية والبدنية عند لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي وانعكاساتها النفسية على مستواه الرياضي خلال المنافسة " تهدف الدراسة الى دراسة الاصابات الرياضية والبدنية عند لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي وانعكاساتها النفسية على مستواه الرياضي خلال المنافسة، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، جرت الدراسة على عينة قدرت ب 100 فرد تضمنت لاعبين، مدربين، أخصائيين نفسانيين و محضر بدني تم اختيارهم بطريقة مقصودة، ومن أهم النتائج المتوصل اليها : وعي الرياضي المصاب

بخطورة الإصابة مما أدى الى قلقه وتوتره الدائم خوفا من فقدان مستقبله الرياضي والمهني، نقص وتراجع مستوى لاعب كرة القدم المصنوب فنيا، بدنيا وتقنيا مع عدم تقبله للإصابة، الانطواء وعزلة اللاعب المصنوب مع عدم استقرار حالته النفسية نتيجة الحركات العشوائية، الأرق الدائم ومشاهدة الكوابيس خلال فترات النوم.

2. الاجراءات المنهجية للدراسة :

1.2. الدراسة الاستطلاعية :

تمحورت الدراسة حول مدى انعكاس الاصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة. قمت بالدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في هذه الدراسة وذلك من خلال القيام بالدراسة البيولوجرافية، حيث أن الاطلاع على أكبر عدد ممكن من الكتب والأبحاث والدراسات السابقة تؤدي إلى إعطاء نظرة شاملة لكل ماله علاقة بموضوع الدراسة، وتهدف هذه الطريقة للحصول على أكبر قدر من المعلومات، قمت بالتوجه الى الرابطة الولائية لكرة السلة بولاية عنابة كان لي لقاء مع بعض المدربين ولعبي كرة السلة قمت بجمع المعلومات حول انعكاس الاصابات الرياضية على نفسية اللاعبين الذين تعرضوا الى إصابات أثناء ممارسة رياضة كرة السلة خلال التدريبات أو المنافسات.

2.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية :

* معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة.

* ضبط العينة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.

* التوصل إلى كيفية التواصل مع العينة.

* ضبط إشكالية وفرضيات البحث.

* معرفة أداة جمع البيانات التي يمكن تطبيقها على العينة والملائمة لموضوع الدراسة.

3.2. الدراسة الرئيسية :

1.3.2. منهج الدراسة :

لكل منهج وظيفة وخصائص معينة يستخدمها الباحث بما يتلاءم مع أهداف بحثه أي كان نوعه وهو " الطريقة التي يسلكها الباحث، للوصول إلى نتيجة معينة " (عبد اليمين، أحمد، 2009، صفحة 26)

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لأننا نحاول معرفة مدى انعكاسات الاصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة السلة، حيث يعرفه حسين عبد الحميد أحمد رشوان 2003 بأنه " مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الى النتائج". (حسين عبد الحميد، 2003، صفحة 66)

2.3.2. مجتمع الدراسة :

هوتلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى. (محمد نصر الدين، 2003، صفحة 14)

يتكون مجتمع دراستنا الحالية من لاعبي كرة السلة الناشطين في الرابطة الولائية لكرة السلة بولاية عنابة.

3.3.2. عينة الدراسة :

هي عبارة عن جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع، وتمثله في ما يخص الظاهرة موضوع الدراسة. (محمد جلال، 2002، صفحة 88)

تكونت عينة دراستنا من 15 لاعب كرة سلة ناشط في الرابطة الولائية لكرة السلة بولاية عنابة ، تم اختيار العينة بطريقة قصديه حيث تم اختيار اللاعبين الذين تعرضوا الى اصابات.

4.3.2. مجالات الدراسة :

ويطلق عليها حدود البحث أيضا " وهي التي تحدد مسار الباحث في المجتمع فعندما يحدد الباحث بفترة زمنية محددة فإن ذلك يساهم في توضيح حدود البحث وتتيح له فرصة انجازه ضمن سقف زمني محدد، وعلى الباحث أن يبين حدود بحثه وفقا لمجالات مختلفة تتمثل في المجال الزمني والمجال البشري والمجال المكاني ". (يوسف، 2016، صفحة 228)

وتتمثل مجالاتنا دراستنا كالتالي :

المجال الزمني : 14 أبريل 2022.

المجال البشري : لاعبي كرة السلة الناشطين في الرابطة الولائية لكرة السلة بولاية عنابة الذين تعرضوا الى اصابات رياضية.

المجال المكاني : أجريت الدراسة في ولاية عنابة.

5.3.2. أدوات جمع البيانات :

ان الهدف العام من الدراسة والمنهج المتبع من طرف الباحث له دور في تحديد الادوات التي يمكن أن يستخدمها الباحث في دراسته، ويمكن تعريفها بأنها " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات أو أجهزة ". (وجيه، 2002، صفحة 163)

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان التي تعرف بأنها " نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه الى الافراد من اجل الحصول على معلومات حول موضوع او مشكلة او موقف، ويتم تنفيذ الاستمارة اما عن طريق المقابلة الشخصية أو أن ترسل الى المبحوثين عن طريق البريد" (رشيد، 2008، صفحة 176)

بعدها قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان الكترونيا على عينة الدراسة التي تشمل 15 لاعب كرة سلة تعرض الى اصابة ناشط في الرابطة الولائية لكرة السلة بولاية عنابة.

6.3.2. الوسائل الإحصائية :

ان الهدف الاساسي من استعمال الوسائل الاحصائية هو الوصول الى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير وتختلف خطتها باختلاف الخطة الموضوعية، وقد اعتمدنا في دراستنا على الوسائل الاحصائية التالية :

الجدول الاحصائية : تعتبر هذه الطريقة من أكثر الوسائل شيوعا لعرض البيانات وذلك نظرا لسهولةها من ناحية وقدرتها على استيعاب كم كبير من البيانات بعد اختزالها بصورة كمية من ناحية اخرى بالإضافة الى ذلك فان استعمال الجدول لعرض البيانات يسهل من عملية تحليلها ويساعد الباحث في استخلاص بعض النتائج الأولية من خلال القيم الرقمية للمتغيرات. (محمد وآخرون، 2001، صفحة 117)

التكرارات : تطلق على عدد الحالات في مجموعة أو فئة معينة باعتبارها تكرارات لظهور هذه الحالات أو القيم أو الافراد داخل العينة. (هالة، 2002 صفحة 06)

النسبة المئوية : بما أن الدراسة كانت مختصرة على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أفضل وسيلة احصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

طريقة حسابها : النسب المئوية تساوي :

$$\frac{\text{عدد العيّنات} \times 100}{\text{نصيف، محمود، 1997، صفحة 75}}$$

ع ← 100%

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س$$

س : النسبة المئوية. ت : عدد التكرارات. ع : العينة.
ولقد تم الاعتماد على :

برنامج Microsoft Office Excel 2010 : لحساب النسب المئوية.

برنامج Microsoft Office Word 2010 : لترجمة النتائج العددية المتحصل عليها الى جداول وبيانات لغرض سهولة عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها.

3. تحليل النتائج ومناقشتها :

3.1. المحور الأول : تتسبب الاصابات الرياضية لدى لاعب كرة السلة في تشكيل الاضطرابات النفسية.

الاسئلة	الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية
1. هل تقبلت الاصابة التي تعرضت لها في يوم الاصابة ؟	نعم	04	% 26.67
	لا	11	% 73.33
2. هل عند تعرضك للإصابة هل شعرت بالكآبة ؟	نعم	13	% 86.67
	لا	02	% 13.33
3. هل زاد القلق لديك في فترة تعرضك للإصابة ؟	نعم	11	% 73.33
	لا	04	% 26.67
4. هل أصبحت أكثر انفعالية خلال فترة الاصابة ؟	نعم	10	% 66.67
	لا	05	% 33.33
5. هل فكرت في الاعتزال عن ممارسة رياضة كرة السلة ؟	نعم	07	% 46.67
	لا	08	% 53.33

الجدول رقم (01) : يوضح مدى تسبب الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في تشكيل الاضطرابات النفسية.

3.2. المحور الثاني : الاضطرابات النفسية لدى لاعب كرة السلة المصاب ناتجة عن غياب التحضير النفسي.

الاسئلة	الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية
6. هل في فترة تعرضك للإصابة توجهت الى أخصائي نفسي ؟	نعم	00	% 100
	لا	15	% 00
7. هل جربت جلسات استرخائية لعلاج الاصابة التي تعرضت لها ؟	نعم	01	% 06.67
	لا	14	% 93.33
8. هل التفكير في مستقبلك الرياضي يزيد من نسبة القلق لديك خلال فترة الاصابة ؟	نعم	15	% 100
	لا	00	% 00
9. هل ترى ان الاصابة التي تعرضت لها هي التي تسبب لك الاضطرابات النفسية ؟	نعم	15	% 100
	لا	00	% 00
10. هل تتغير نفسيتك الى الافضل وتحسن عند الابتعاد عن تفكيرك في	نعم	15	% 100

الاصابة التي تعرضت لها ؟	لا	00	00 %
--------------------------	----	----	------

الجدول رقم (02) : يوضح اجابات لاعبي كرة السلة عن الاضطرابات النفسية التي تعرضوا لها ناتجة عن غياب التحضير النفسي.

3.3. المحور الثالث : يساهم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب للاعب أثناء تعرضه للإصابة في تقبل الإصابة.

الاصابة	الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية
11. هل مدربك حفزك نفسيا خلال فترة تعرضك للإصابة؟	نعم	11	73.33 %
	لا	04	26.67 %
12. هل ترى ان دور المدرب يساهم في تغير حالتك المزاجية الى الأفضل خلال فترة الإصابة ؟	نعم	13	86.67 %
	لا	02	13.33 %
13. هل تقبلت الإصابة التي تعرضت لها بعد ما حفزك مدربك نفسيا ؟	نعم	11	73.33 %
	لا	04	26.67 %
14. هل ترى أنه من الضروري ان يكون محضر نفسي رياضي في فرق كرة السلة ؟	نعم	10	66.67 %
	لا	05	33.33 %
15. هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للرياضي يساهم في سرعة الاستشفاء من الإصابة ؟	نعم	07	46.67 %
	لا	08	53.33 %

الجدول رقم (03) : يوضح اجابات لاعبي كرة السلة حول مساهمة التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب للاعب المصاب في تقبل الإصابة.

4.3. مناقشة نتائج الفرضيات :

3.4.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (01) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الاول المتعلق بالفرضية الجزئية الاولى التي تتمحور حول تتسبب الاصابات الرياضية لدى لاعب كرة السلة في تشكيل الاضطرابات النفسية، توصلت الدراسة بأن لاعبي كرة السلة اللذين تعرضوا الى اصابة لم يتقبلوا الإصابة التي تعرضوا لها في يوم الإصابة، حيث أصبح اللاعبين المصابين يشعرون بالقلق والكآبة وتغيرت حالتهم النفسية بسبب الإصابة التي تعرضوا لها، وعند ابتعادهم عن التفكير في الإصابة تتغير حالتهم النفسية الى الافضل حيث أكدت دراسة ناصري جمال سنة 2015 " عند ابتعاد الرياضي المصاب عن التفكير في الإصابة التي تعرضت لها تتغير حالته النفسية الى الاحسن حيث تقل نسبة الاضطرابات النفسية التي تعرض لها بسبب الإصابة "

3.4.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي تتمحور حول الاضطرابات النفسية لدى لاعب كرة السلة المصاب ناتجة عن غياب التحضير النفسي توصلت الدراسة بأن عينة الدراسة كاملة التي تعرضت الى اصابة خلال فترة الإصابة لم تتوجه الى اخصائي نفسي، وان جل اللاعبين لم يجربوا جلسات استرخائية للعلاج من الإصابة، كما توصلنا أن الاصابات الرياضية الذي تعرض لها لاعبي كرة السلة هي التي تسبب لهم الاضطرابات النفسية وكذلك التفكير الزائد في المستقبل الرياضي يزيد لديهم نسبة القلق والتوتر حيث أثبتت دراسة زمالي محمد، دربال فتحي، عقوبي الحبيب سنة 2018 " أن الاصابات الرياضية

تأثر على الثقة بالنفس لدى اللاعبين حيث عند تعرضهم الى الاصابة تقل نسبة ثقتهم بأنفسهم، ويتسبب تفكيرهم الزائد في مستقبلهم الرياضي والمتمني في زيادة القلق والتوتر لديهم. ومنه نستنتج أن الفرضي الثانية محققة.

3.4.3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول يساهم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب للاعب أثناء تعرضه للإصابة في تقبل الإصابة، توصلنا بأن يساهم دور المدرب بشكل فعال عند تهيئة وتحفيز اللاعبين المصابين نفسيا في تقبلهم للإصابة التي تعرضوا لها، وأن جل الرياضيين تقبلوا الإصابة التي تعرضوا لها بعد ما حضرهم مدرهم نفسيا وتغيرت حالتهم النفسية الى الأفضل، كما توصلنا كذلك أن جل اللاعبين يرغبون في تواجد محضر نفسي في فرق لاعبي كرة السلة، ويوجد تباين بين اللاعبين بين من يرى أن التحضير النفسي للمصاب يساهم في تقبل الرياضي للإصابة وبين من يرى عكس ذلك، أكدت دراسة ناصري جمال سنة 2015 " أن عند تحضير اللاعب المصاب نفسيا جيدا من طرف المدرب يساهم في تقبل اللاعب المصاب للإصابة، كما أثبتت الدراسة أن سرعة الاستشفاء من الإصابة يزيد عندما يكون اللاعب محضر جيدا من الناحية النفسية. ومنه نستنتج أن الفرضية محققة.

3.5. مناقشة نتائج الفرضية العامة :

الحكم	الفرضية
محققة	1
محققة	2
محققة	3
محققة	العامة

الجدول رقم (04) : الحكم على الفرضيات

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن :

- * عند تعرض لاعب كرة السلة الغير محضر نفسيا جيدا الى اصابة تزيد نسبة الاضطرابات النفسية لديه.
- * التفكير الزائد في المستقبل الرياضي يزيد من القلق والتوتر والانفعال لدى اللاعبين المصابين.
- * لاعبي كرة السلة اللذين تعرضوا الى اصابات رياضية لم يقومون بتجريب جلسات استرخائية لعلاج الاصابات التي تعرضوا لها.
- * تقبل جل اللاعبين للإصابة التي تعرضوا لها بعدما قام مدرهم بتحفيزهم نفسيا.
- * التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب يساهم في تغيير الحالة النفسية الى الأفضل لدى اللاعبين المصابين.

3.6. التوصيات :

- * اخضاع اللاعبين المصابين لحصص ومقابلات نفسية لتقليل من الاضطرابات النفسية لديهم.
- * العمل على تحضير اللاعبين المصابين نفسيا جيدا من أجل تقبل الإصابة التي تعرضوا لها.
- * المراقبة الدائمة والدورية للاعب المصاب عند أخصائي علم النفس الرياضي.
- * على اللاعب المصاب اتباع نصائح وإرشادات مختص علم النفس الرياضي والطبيب في علاج الإصابة التي تعرض لها.

* ضرورة وجود محضر نفسي رياضي على مستوى أندية كرة السلة.

المراجع :

1. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2009.
2. حسين عبد الحميد أحمد رشوان، في مناهج العلوم، الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، 2003.
3. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 3، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2008.
4. زمالي محمد، دربال فتحي، عقوبي الحبيب تأثير الإصابات الرياضية على مهارة الثقة بالنفس لدى الرياضي، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 04، العدد 02، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2018.
5. سمعية خليل محمد، الاصابات الرياضية، بغداد: الاكاديمية الرياضية العراقية، 2007.
6. غزالي عبد القادر، مخطاري عبد الحميد، علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لممارسة نشاط الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف ، مجلة النشاط البدني والرياضي المجتمع والتربية والصحة ، المجلد 03، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، 2015.
7. محمد جلال غندور، البحث العلمي بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة: الجوهرة للنشر والتوزيع، 2002.
8. محمد عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط7. الأردن: دار الفكر، 2001.
9. محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
10. محمود أبو نعيم، الالعاب الرياضية، ط1، الاردن: داراليازوري العلمية، 2007.
11. ناصري جمال، الاصابات الرياضية والبدنية عند لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي وانعكاساتها النفسية على مستواه الرياضي خلال المنافسة، تأثير الإصابات الرياضية على مهارة الثقة بالنفس لدى الرياضي، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، المجلد 04، العدد 01، جامعة الجزائر 3، 2015.
12. هالة منصور، محاضرات في علم الاحصاء النفسي والاجتماعي، الاسكندرية: المكتبة الجامعية، 2002.
13. وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، بغداد: دار الكتب، 2002.
14. يوسف لازم كماش، البحث العلمي (مناهجه - أقسامه- أساليبه الاحصائية)، ط 1، عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع، 2016.
15. Barrois Claude, les névroses traumatiques, édition dunod, 1988.