

تعديل السلوك الرياضي و مدى تأثيره على مستوى اللاعب من وجهة نظر علم النفس الرياضي في المحافظات الجنوبية " فلسطين "
إبراهيم يوسف يعقوب المدهون
رقم المحمول / ٠٠٩٧٢٥٩٩٤١٥٩٨٩

الكلمات المفتاحية: اللاعبين ، الأندية الرياضية ، علم النفس الرياضي ، الأخصائي النفسي التربوي .
الملخص باللغة العربية:

الدراسة الحالية إلى الكشف عن واقع استخدام الانتقاء من وجه نظر علم النفس الرياضي لدى الأندية الرياضية في فلسطين المحافظات الجنوبية ، وقد تم إعداد مقياس يتضمن محورين، هما: الأهمية والمعوقات، وطبق على عينة مكونة من (١٢٠٠) لاعبا في (٤٠) ناديا ، وكشفت النتائج عن وجود إمكانيات لاستخدام علم النفس الرياضي في الأندية الرياضية ، ومن جانب آخر بينت النتائج أن هناك بعض المعوقات في استخدام علم النفس الرياضي مع اللاعبين و الأندية ، ومن أهمها: رفض اللاعبين و الأندية بأن يخضع اللاعبين لجلسات علاج أو تهيئة نفسية ، كما يجد بعض اللاعبين و الأندية الرياضية صعوبة في استخدام علم النفس الرياضي ، وأوصى الباحث بضرورة تهيئة اللاعبين و الأندية الرياضية قبل بداية و أثناء الموسم الرياضي و المباريات الودية و الرسمية .

Modify the mathematical behavior and its influence on the player level of The view of mathematical psychology

Sports writers / Ibrahim Yousef Yaqoub Almadhoun
Email : taj.sport.gaza@gmail.com

Keywords: (Players , Sports clubs , Sports psychology , Educational psychologists) .

The summary in English

The current study finds the reality of using selection from a face Consider the clubs' mathematical psychology sport in Palestine, southern governorate, Ascale has been created that includes two axes : Importance disabilities , and applied a sample of (1200) players in (40) clubs .

The results revealed possibilities for using mathematical psychology in sports clubs on the other hand , the results showed that there are some disabilities in use mathematical psychology with players and clubs.

The most important of these are : The refusal of the players and clubs to subject the players to psychological treatment or preparation, some players and sports clubs find it difficult use Mathematical psychology.

The researcher recommended that players and sports clubs should be set up before the beginning During the sports season and friendly and official matches.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث و أهميته :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالَ تَعَالَى * وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَوْرُدُونَ إِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (١٠٥ التوبة) * ١*

يعتبر علم النفس الرياضي و التمارين الرياضية اختصاص أساسيا في العلم الرياضي إذ جاء إنشاء هذا الاختصاص نتيجة لتطور الطرق و تنوعها و تعدد فرق المختصين في المجتمع العلمي ، إن علم النفس الرياضي و التمارين الرياضية تعميق للمعرفة للـrecommeneds الس الرياضيين في القرن العشرين ، و ذلك إثر تأسيس المختبر الأول لعلم النفس الرياضي التجريبي في مدينة لايزك (المانيا) عن طريق ويلهام فونت سنة ١٨٧٩ وقع بحث المختبر الأول لعلم النفس الرياضي سنة ١٩٢٠ بفضل شولت في مدينة برلين (المانيا) و جريفت في مدينة إلينوي (الولايات المتحدة الأمريكية) سنة ١٩٢٥ ، و كان بيار دو كوبرتن مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة قد نظم الملتي الدولي الأول و الوحيد من نوعه حول علم النفس و الفيزيولوجيا في الرياضة سنة ١٩٣٠ ، كما وقع تنظيم هذا الاختصاص في أوروبا و الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق أساتذة جامعيين و إنشاء الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي سنة ١٩٦٥ ، و لقد وظف تطوير هذا الاختصاص في إطار العلم الرياضي نظرا لزيادة الاهتمام بالرياضة و التمارين الرياضية في المجتمع الحديث .

١_٢ مشكلة البحث أو الدراسة وأسئلتها:

يبدو ان الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلي تعميمات دقيقة تعطي الفرصة و الإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان و التنبؤ به إذا أمكن ذلك ، هذا و لا يختلف الأمر كثيرا عند دراسة الشخصية في الرياضة ، و إنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم و التنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي.

و تبدو الحاجة إلي دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين :

الهدف الأول : تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية .

الهدف الثاني : تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي .

هذا و ينبثق عن الهدف الأول تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية ، محاولة الإجابة عن عدة تساؤلات منها على سبيل المثال .

& هل ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام تؤثر في شخصية الفرد ؟

& ما تأثير خبرات النجاح او الفشل الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي على الشخصية ؟

& ما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية ؟

& كما ينبثق عن الهدف الثاني تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي ؟

محاولة الإجابة عن عدة تساؤلات منها على سبيل المثال .

& هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤدي في مستوى الإنجاز الرياضي في بعض الأنشطة

الرياضية ؟ او بمعنى آخر هل توجد فروق بين الرياضيين و غير الرياضيين في خصائصهم الشخصية ؟

و تبدو أهمية الهدفين السابقين عند دراسة الشخصية في المجال الرياضي للاعتبارين التاليين:

أولا : يمثل الهدف الأول تأثير السلوك الرياضي على شخصية الفرد _ قيمة اجتماعية ، و يبين أهمية

الرياضة في تطوير السلوك الإنساني ، و من ذلك أن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة

تؤدي إلي خفض السلوك العدوانى باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة و أن ممارسة النشاط البدني تساعد على

التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب ، و ان تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم و

تقدير الذات لدى الفرد .

ثانيا : يمثل الهدف الثاني تأثير الشخصية على الرياضة _ قيمة تطبيقية و خاصة بالنسبة للمدربين و

المهتمين بتطوير الأداء الرياضي ، حيث يسهم في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي ، و

من ثم يمكن الاهتمام بها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين او عند إعداد و تطوير برامج التدريب

الرياضيين بشكل عام ، أو تدريب المهارات النفسية بخاصة .

الشخصية و علاقتها بالأداء الرياضي ؟

& يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينه مرهون إلي حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات و الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة و ضرب مثلاً لذلك ، عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس ، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي ، و لا تعول أهمية كبيرة على تضافر الجهد أو التعاون مع آخرين مثل رياضات أخرى جماعية ككرة القدم أو كرة السلة الخ ، كذلك فإن نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد بينما تتوزع مسؤولية نتيجة المباراة بين أفراد عديدين في الرياضات الجماعية .

و يمكن على ضوء هذا التحليل المبدئي لخصائص هذه الرياضة ان نتوقع أهمية تميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة في سمات نفسية مثل السيطرة و تحمل المسؤولية... الخ ، و في المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له .

و على ضوء نتائج البحوث التي وجهت اهتمامها لمعرفة هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة فإن هناك تحفظاً كبيراً نظراً لعدم وضوح هذه الفروق فضلاً عن عدم اتفاق نتائجها ، هذا وبالرغم من اختلاف وجهات النظر حول أسباب عدم اتفاق النتائج، فإن وجهات النظر تتفق على وجود عاملين هامين يجب أن يهتم بهما حتى يمكن التوصل إلي مغزى هذه الفروق هما .

١ - أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لأساس نظري منطقي .
٢ - أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس النفسية النوعية التي تلائم طبيعة الموقف الرياضي.

١ - ٣ أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما يلي :

واقع استخدام علم النفس الرياضي مع اللاعبين و الأندية قبل بدء و اثناء الموسم الرياضي و المنافسات الودية و الرسمية .

استنتاج المعوقات لعدم وجود خطط واضحة للاعتماد عليها في الأندية و المراكز الشبابية و عزوف الكثير من الأندية و اللاعبين عن تعيين أو الجلوس مع المختص النفسي .

تعميق دور علم النفس الرياضي في المؤسسات الرياضية في بعض الأندية بسبب العادات و التقاليد .

١ - ٤ أهمية الدراسة

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة و التدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك و تفسيره و التنبؤ به في المواقف الرياضية ، و يعد مفهوم علم نفس الحركة ، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصة النشاط البدني في كافة الأشكال و المجالات ، و انطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي و التعلم و الضبط الحركي - يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، و تشمل الجوانب الأخرى:

- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.
 - الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.
 - علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.
- وبالتالي تأتي أهمية هذه الدراسة من:

الاستشارات النفسية و الإرشاد النفسي في التربية البدنية و الرياضة ، تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل الرياضيين في كل الفئات العمرية ، تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي و الرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً ... الخ ، إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية و الرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، و محاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها ، وذلك حسب ما يتطلب من الأخصائي، لتحقيق أهداف البرامج إجراء حوار مع شخصية اجتماعية مرموقة ممن تمارس الرياضة لتحفيز الرياضيين على الخضوع لدراسة علم النفس الرياضي ، توضيح مفهوم أهمية ممارسة الرياضة للإنسان المعاصر لمحو الأمية الرياضية، و هذا يتطلب متحدث يمتلك معرفة تامة بالخصائص النفسية الرياضيين .

١-٥ مجالات البحث :

٥-١ : المجال البشري : اللاعبين في الاندية الفلسطينية المحافظات الجنوبية .

٥-٢ : المجال المكاني : عدد من الاندية الفلسطينية .

٥-٣ : المجال الزمني : للفترة من ٨/٥/٢٠١٩ و لغاية ١٧/٧/٢٠١٩

٢- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

٢-١ : منهج الدراسة أو البحث :

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي بوصفه المنهج المناسب لتحديد ووصف الحقائق المتعلقة بالموقف الراهن (عودة وملكاوي ، ١١٢، ١٩٩٢)، والذي يركز على وصف الجوانب المتعددة لمشكلة الدراسة، إذ تم توظيف استبانته محكمة بهدف الوصول إلى نتائج تمثل الواقع الحقيقي.

٢-٢ : مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من بعض اللاعبين و الأندية في فلسطين المحافظات الجنوبية ، والذين بلغ عددهم (١٢٩٤) لاعب و لاعبه ، يمارسون مختلف الألعاب في (٤٠) ناد رياضي ، خلال الموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ .

وقد تم اختيار عينة الدراسة ما نسبته (٣٤ %) لاعبا و لاعبه من مجتمع الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة، حيث تم توزيع أفراد المجتمع على طبقات حسب متغيرات الدراسة : الجنس واللعب و مركز اللاعب أو اللاعب و عدد سنوات أداء اللعبة ، ثم تم اختيار العينة حسب كل مستوى من مستويات هذه المتغيرات بالنسبة نفسها التي تشكلها في المجتمع، حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الحالية (٤٣٩) لاعباً من أندية فلسطين في المحافظات الجنوبية .

٣ مصطلحات الدراسة:

الرياضيين : الرياضيين هم الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية أو نشاط رياضي أو لعبة معينة و لديهم القدرة البدنية وقوة التحمل على ممارسة الأنشطة الرياضية
الإحصائي النفسي التربوي الرياضي : هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس و علم النفس الرياضي و ينظر إلى الإحصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه يقوم بتعليم و إكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة و مهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء و التنشيط و التصور العقلي و مهارات الانتباه و التركيز و الثقة بالنفس و غيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق و الضغوط و تهيئة اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية و كذلك الإسهام في سرعة تعلم و إتقان المهارات و القدرات الحركية و الخطئية .

٤ - الدراسات السابقة :

١ - ٤ - ١ : اطلع الباحث على مواضيع علم النفس الرياضي المتعلقة بموضوع الدراسة، ومن ثم تم الرجوع لبعض الدراسات ذات الصلة وهي :

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي :

يعرفه سنجر : Singer بأنه " علم تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين " ، ويرى ألدلمان Alderman ، بأنه: "أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري" ،
ويرى كوكس Cox ، بأنه: "فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية" ،
ويعرف عمرو بدران علم النفس الرياضي، بأنه: " ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخيرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة ، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية" ، و حسب رايموند « Raymond » يعرف علم النفس الرياضي " بأنه العلم الذي يدرس حركة الفرد ، أثناء التمرين البدني، و المنافسة الرياضية أو النشاط الترويجي في الهواء الطلق ، " هو ذلك العلم التطبيقي

لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات ، وحسب أحمد أمين فوزي يعرف علم النفس الرياضي:

العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه من أجل العمل على تطويره و الارتقاء به، وكذا إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في الرياضية التنافسية أو التربوية أو الترويحية" ، و السلوك الرياضي الذي هو محصلة، أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون الرياضية ، في ضوء أهداف الرياضة و كذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية و متغيرات البيئة و لهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية و العقلية و الانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص، و كذلك عملية تأثير و تأثر كل نشاط من الأنشطة المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية ، الرياضية الفردية و الجماعية على متغيرات الشخصية البدنية و العقلية و الانفعالية .

٤ - ٢ - التطور التاريخي لعلم النفس كمجال أكاديمي :

تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة ١٨٠١م، حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم ، وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين: ينظر إلى علم النفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا و أنه ما زال في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى Tripleit Normam ١٨٩٧ نورمان تريبلت في إجراء أول تجربة على تحسين الأداء الفردي والجماعي لاعبي الدراجات. بحث في علم النفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور ، ويعتبر (Scripture , W) 1899 (أول من اجتهد في تحديد السمات الشخصية التي تظهر بالممارسة الرياضية ، وفي سنة ١٩١٣م، ظهر كتاب دي كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضي ، وفي سنة ١٩٢٣م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتي قام

بها جرفث Griffith للطلاب الجامعيين بأمريكا ، كما يعتبر " Griffith Coleman كولمان جرفث" المؤسس الأول لمعمل علم النفس الرياضة بين ١٩٢٥ بأمريكا، وأنشأ مخابر معملية لقياس النشاط الكهربائي للمخ، وقياس تعب أو قوة العضلات ، قياس نبض القلب وضغط الدم، استعمال الطرق الكيميائية في قياس استئارة الجسم (نسبة الأدرينالين والنورادرينالين). درس Griffith موضوعات في طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات .

٨ أداة الدراسة :

بعد الاطلاع على علم النفس الرياضي ، والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة كدراسة عمل الباحث على تطوير أداة الدراسة لقياس أهمية استخدام علم النفس الرياضي، ومعوقات استخدامه مع الرياضيين والأندية الرياضية في فلسطين المحافظات الجنوبية ، وهو يحتوي على مجالين، هما المجال الأول: أهمية استخدام علم النفس الرياضي بواقع (١٠) فقرات ، والمجال الثاني عبارة عن معوقات تتعلق بثقافة علم النفس الرياضي وبواقع (١٠) فقرات .

جدول: (١) توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات (الجنس، اللعبة، مركز اللاعب أو اللاعبة، عدد سنوات خبرة)

المجموع	العدد	المتغيرات	
		اللاعب	اللاعبة
٤٣٩	٢٨٩	اللاعب	اللاعبة
	١٥٠	اللاعب	اللاعبة
٤٣٩	٢٩٢	العاب جماعية كرة القدم و السلة و الطائرة	
		العاب فردية تنس الطاولة و الملاكمة	
٤٣٩	٣٢٣	حارس مرمي ، مدافع ، مهاجم ، لاعب وسط	
		العاب فردية	
٤٣٩	٩٣	أقل من ٥ سنوات	
	١٨٩	من ٥-١٠ سنوات	
	١٥٧	أكثر من ١٠ سنوات	

٩ - إجراءات الدراسة :

تكونت أداة الدراسة من قسمين رئيسيين على النحو الآتي:

القسم الأول: ويشتمل على بيانات عامة عن المشاركين في الدراسة (للاعبين و لاعبات) من حيث الجنس، نوع اللعبة، المراكز، سنوات الخبرة.

القسم الثاني: ويشتمل على استبانة مكونة من ٢٠ بند، حول الأهمية والتحديات التي تتعلق بعلم النفس الرياضي وقد عرضت بطريقة سلم التقدير، ويقوم اللاعبون و اللاعبات المشاركين في الدراسة باختيار الدرجة التي تمثل مدى انطباق البند عليهم، (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة).

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها، قام الباحث بسلسلة من الإجراءات شملت:

- ١- تحديد المجتمع الأصلي للدراسة وعينتها.
- ٢- بناء أداة الدراسة، وحساب خصائصها السيكومترية من صدق وثبات من خلال تطبيق الاستبانة الكترونيا على عينة استطلاعية مكونة من خمسة وعشرون لاعب و لاعبة.
- ٣- تم بناء نسخة الكترونية من الاستبانة وتوزيعها الكترونيا على أفراد عينة الدراسة للإجابة عنها.
- ٤- تم تجميع البيانات وتفرغها، ثم تصنيف البيانات التي تم الحصول عليها.
- ٥- استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة. حيث تم استخدام الإحصاء الوصفي المتمثل في: التكرارات، والنسب المئوية.

أ- دراسة صدق الاستبانة:

بعد تطوير الاستبانة بصورتها الأولية تم دراسة صدق المحتوى، حيث تم عرضها على أصحاب الاختصاص في علم النفس والذين قدموا ملاحظاتهم مكتوبةً وشفويةً، وبعد معرفة آرائهم وملاحظاتهم تم إجراء التعديلات الضرورية، حيث ظهر المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٢٠) فقرة. وأعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق نظام ليكرت (Likert) وبتدرج ثلاثي، حيث أعطيت بدرجة كبيرة (٣ درجات)، وبدرجة متوسطة (٢ درجتان)، وبدرجة قليلة (١ درجة واحدة).

ب- دراسة ثبات الاستبانة :

وتم التحقق من ثبات الاستبانة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وكان معامل ألفا هي (٠,٨١) وهي درجة مقبولة لأغراض البحث العلمي والجدول رقم (٢) يبين قيم معاملات الثبات لمقياس الأهمية والمعوقات.

جدول (٢): قيم معاملات الثبات لمقياس الأهمية والمعوقات

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات كرونباخ ألفا
١	أهمية استخدام علم النفس الرياضي	١٠	٠,٨١
٢	معوقات استخدام علم النفس الرياضي	١٠	٠,٧٢

ج - نتائج الدراسة :

١- نتائج السؤال الأول: ما أهمية استخدام علم النفس الرياضي لدى اللاعبين و اللاعبات في الأندية الرياضية في فلسطين المحافظات الجنوبية؟

تم حساب المتوسط المرجح لعبارات المقياس لبيان واقع استخدام علم النفس الرياضي لدى الرياضيين في فلسطين المحافظات الجنوبية ، ثم أخذ المتوسط الحسابي العام للمتوسطات المرجحة لتحديد الدرجة العامة لهذا المحور. فإذا كان المتوسط الحسابي الواقع بين (١ - ١,٣٣) فإن الدرجة متدنية، والمتوسط الواقع بين (٢,٦٦ - ١,٣٣١) فإن الدرجة متوسطة والمتوسط الذي يبلغ (٢,٦٦١) فأكثر فإن الدرجة مرتفعة، ويعتبر استخدام علم النفس الرياضي لدى الرياضيين في فلسطين المحافظات الجنوبية مهماً عندما يحصل الرياضي على متوسط حسابي مرتفع. وقد تبين أن عينة الدراسة لديها أنشطة الكترونية يمكن تفعيلها من خلال البريد الإلكتروني وإدراج ملفات صوتية وصورية ويمكن الدخول إلى المواقع الإلكترونية والإطلاع على الكتب والمراجع التي تسهم في تهيئة الرياضيين نفسياً ، ومن جانب آخر تبين أن عينة الدراسة ليس لديهم القدرة على استخدام علم النفس الرياضي في الأندية والجدول رقم (٤) يوضح هذه النتيجة.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس أهمية استخدام علم النفس الرياضي لدى الرياضيين

الدرجة	الانحراف المعياري	الوسط	المجال الأول: أهمية استخدام علم النفس الرياضي
مرتفعة	١,٠٣	٢,٢٥	أقوم باستخدام وسائط الكترونية متعددة مثل (البريد الإلكتروني، وأوراق العمل، وملفات صوتية وصوتية).
مرتفعة	١,٠٣	٢,٧٥	أقوم بتحميل بعض الفيديوهات التي يحتاجها اللاعبون عن الفريق المنافس
مرتفعة	١,٢٦	٢,٨٨	أقوم بتحميل بعض الفيديوهات عن انفعالات اللاعبين أثناء المباراة
مرتفعة	١,٠٢	٢,٦٩	أقوم بتنزيل الفيديوهات المسجلة عن أداء اللاعبين ، ليتمكن اللاعبون من الرجوع إليها وتصحيح الأخطاء
مرتفعة	١,١٧	٢,٧٨	أقوم بتوجيه اللاعبين للتفاعل مع علم النفس الرياضي
مرتفعة	١,٣٣	٢,٩٦	أقوم بنشر فيديوهات عن البطولات الودية والرسمية و رصد انفعالات و أداء اللاعبين أثناء و بعد سير المباريات .

متوسط ة	١,٢٥	٢,٢٠	أقوم بالإجابة عن أسئلة اللاعبين عبر وسائل التواصل الالكتروني وأشاركهم النقاشات في أي وقت.	7
متوسط ة	١,٤٧	٢,٤٢	أقوم بمتابعة التعليقات والملاحظات التي يضعها اللاعبون في موقع النادي الالكتروني وأزودهم بالتعليق الفوري على أدائهم.	8
متوسط ة	١,٦٣	٢,٢٤	أستخدم بعض التطبيقات الالكترونية التفاعلية لتسجيل المحاضرات عن علم النفس الرياضي وبثها من عدة أماكن مثل: (الزوم، وبرامج الجوجل، وغيرها).	9
متوسط ة	١,٨٧	٢,٥١	أستخدم نظام الورش و الدورات التدريبية لتثقيف الرياضيين	10

يلاحظ من الجدول السابق أن الفقرة (٦) التي تنص على: أقوم بنشر فيديوهات عن البطولات الودية و الرسمية قد حصلت على أعلى متوسط حسابي وهو (٢,٩٦) وهذا يرجع لسهولة استخدام الفيديوهات وتوافرها بشكل كبير على النت وتفضيل أخصائي علم النفس الرياضي لاستخدامها في توصيل المعلومة بشكل أفضل. وحصلت الفقرة (٧) التي تنص على: (أقوم بالإجابة عن أسئلة اللاعبين عبر وسائل التواصل الالكتروني وأشاركهم النقاشات في أي وقت) على أدنى متوسط حسابي وهو (٢,٢٠) وذلك صعوبة متابعة الإجابة على كل الأسئلة الكترونياً لما تحتاجه من وقت وجهد، ويعود ذلك إلى زيادة عدد اللاعبين الذين يقوم أخصائي علم النفس الرياضي بالمتابعة و دراسة حالتهم النفسية .

٢- نتائج السؤال الثاني: ما معيقات استخدام علم النفس الرياضي لدى اللاعبين في الأندية الفلسطينية في المحافظات الجنوبية؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية وقد تبين أن أهم المعيقات التي تواجه عينة الدراسة هو صعوبة استخدام علم النفس الرياضي لدى الكثير من الرياضيين بسبب العادات والتقاليد والجدول رقم (٤) يوضح تلك النتيجة :

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المعيقات المتعلقة بالأخصائي النفسي الرياضي

الدرجة	الانحراف المعياري	الوسط	المجال الثاني: المحور الأول: معيقات تتعلق بثقافة اللاعب
مرتفعة	١,١٨	٢,٩٥	11 أجد صعوبة في التعامل مع أخصائي نفسي رياضي .
مرتفعة	١,٢٩	٢.٩8	12 أجد صعوبة في التأقلم مع الأخصائي النفسي الرياضي
متوسطة	١,٣٤	2.47	13 أرى أن استخدام نظام علم النفس الرياضي في الأندية صعب .
متدنية	0.21	١,٢٢	14 ليس لدي المعرفة الكافية عن علم النفس الرياضي
متدنية	0.47	١.02	15 أرى بأن الظروف الحالية في الوطن لا تتيح الفرصة لاستخدام علم النفس الرياضي
متدنية	0.48	1.٢4	16 لا أقتنع بجدوى علم النفس الرياضي في الأندية و المؤسسات الرياضية
متدنية	0.41	1.16	17 لا يوفر أخصائي علم النفس الرياضي لي الخصوصية والسرية عند الخوض لجلسات علاجية
مرتفعة	0.27	٢.٩9	18 أجد صعوبة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و التعامل معها .

متوسطة	1.32	2.47	أحتاج لبعض الوقت لفهم و الاقتناع بعلم النفس الرياضي	19
متدنية	0.41	1.12	لا أجد الوقت الكافي لمتابعة الفيديوهات التي تنشر بخصوص علم النفس الرياضي	20

يبين الجدول (٤) أن أغلب المتوسطات الحسابية كانت متقاربة في المجال الثاني بشكل عام ، كانت الفقرة (١٢) التي تنص على: (أجد صعوبة في التأقلم مع الأخصائي النفسي الرياضي على (٢,٩٩) والدرجة التي تليها كانت للبند

أرى أن استخدام نظام علم النفس الرياضي في الأندية صعب على أعلى المتوسطات الحسابية (٢,٩٨) وهذا يدل على ضعف الاهتمام بعمل الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الفلسطينية ، وفي المحور نفسه حصلت فقرة رقم (١٥) على أدنى متوسط حسابي والذي يبلغ (١,٠٢) التي تنص على: أرى بان الظروف الحالية في الوطن لا تتيح الفرصة لاستخدام علم النفس الرياضي و يرجع أيضا لاختلاف الألعاب الفردية والجماعية .

١٠ - المقترحات :

الاستشارات النفسية و الإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة .
تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل الرياضيين في كل الفئات العمرية، تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي و الرعاية ،منها : برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً ... الخ، إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة ،لوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها، مطبوعات إرشادية ،وذلك حسب ما يتطلب من الأخصائي ،توضيح مفهوم أهمية ممارسة الرياضة للإنسان المعاصر لمحو الأمية الرياضية ،وهذا يتطلب متحدث يمتلك معرفة تامة بالخصائص النفسية الرياضيين .
- الاهتمام بفقرات إعلامية عن قيم و فوائد علم النفس الرياضي .

المصادر باللغة العربية :

- ١- الدكتور بو طالبي بن جدو : محاضرات في مادة علم النفس الرياضي ، جامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢ .
- ٢- الدكتور أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات ، ٢٠٠٧ .
- ٣- أ . م . د حسين عبد الزهرة عبد أليمة : علم النفس الرياضي ، جامعة كربلاء _ كلية التربية الرياضية .