

تعديل السلوك الرياضي و مدى تأثيره على مستوى اللاعب من وجهة نظر علم النفس الرياضي

في المحافظات الجنوبية "فلسطين"

أ. إبراهيم يوسف يعقوب المدهون

فلسطين. جامعة القدس المفتوحة

taj.sport.gaza@gmail.com

الملخص

هدفت 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 والأندية ، ومن أهمها: رفض اللاعبين والأندية بأن يخضع اللاعبين لجلسات علاج أو تهيئة نفسية ، كما يجد بعض اللاعبين والأندية الرياضية صعوبة في استخدام علم النفس الرياضي ، أوصى الباحث بضرورة تهيئة اللاعبين والأندية الرياضية قبل بداية و أثناء الموسم الرياضي والمباريات الودية والرسمية .

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

Modifying sports behavior and its impact on the player's level from the point of view
of sports psychology in the southern governorates "Palestine"

Lect. Ibrahim Yousif Yaqoub Al Madhoun

Palestine. Al-Quds Open University

taj.sport.gaza@gmail.com

Abstract

The research aimed to reveal the reality of the use of selection from the point of view of sports psychology among sports clubs in Palestine, the southern governorates clubs. The results revealed the existence of possibilities for the use of sports psychology in (40) sports clubs, and on the other hand, the results showed that there are some obstacles in using sports psychology with players and clubs, the most important of which are: the refusal of players and clubs to subject players to sessions of treatment or psychological preparation as some players and sports clubs find it difficult to use sports psychology. The researcher recommended the need to prepare players and sports clubs before the beginning and during the sports season and friendly and official matches.

Keywords: players, sports clubs, sports psychology, educational psychologist.

١- المقدمة:

يعتبر علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية اختصاص أساسيا في العلم الرياضي إذ جاء إنشاء هذا الاختصاص نتيجة لتطور الطرق وتنوعها وتعدد فرق المختصين في المجتمع العلمي ، إن علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية تعميق للمعرفة العلمية المحترفة التي تسلط الضوء على أبعاد السلوك الناتجة عن التمارين الرياضية المختلفة ويهدف هذا الاختصاص إلي تشخيص الطرق المستخدمة في تعديل السلوك الرياضي بغية تطويرها و ذلك بالاعتماد على البحوث التجريبية والمعايير الأخلاقية .

لقد تطور علم النفس الرياضي في القرن العشرين ، و ذلك إثر تأسيس المختبر الأول لعلم النفس الرياضي التجريبي في مدينة لايبزك (المانيا) عن طريق ويلهام فونت سنة ١٨٧٩ وقع بحث المختبر الأول لعلم النفس الرياضي سنة ١٩٢٠ بفضل شولت في مدينة برلين (المانيا) وجريفت في مدينة إلينوي (الولايات المتحدة الأمريكية) سنة ١٩٢٥ ، وكان بيار دو كوبرتن مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة قد نظم الملتقي الدولي الأول والوحيد من نوعه حول علم النفس والفيزيولوجيا في الرياضة سنة ١٩٣٠ ، كما وقع تنظيم هذا الاختصاص في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية عن طريق أساتذة جامعيين وإنشاء الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي سنة ١٩٦٥ ، ولقد وظف تطوير هذا الاختصاص في إطار العلم الرياضي نظرا لزيادة الاهتمام بالرياضة والتمارين الرياضية في المجتمع الحديث .

مشكلة البحث أو الدراسة وأسئلتها:

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

وتبدو الحاجة إلي دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين:

١- تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية .

٢- تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي .

هذا وينبثق 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 وغير الرياضيين في خصائصهم الشخصية ؟
- وتبدو أهمية الهدفين السابقين عند دراسة الشخصية في المجال الرياضي للاعتبارين التاليين:
- أولاً : يمثل الهدف الأول تأثير السلوك الرياضي على شخصية الفرد _ قيمة اجتماعية ،
- ويبين أهمية الرياضة في تطوير السلوك الإنساني ، ومن ذلك أن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلي خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة وأن ممارسة النشاط البدني تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب ، وان تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد .
- ثانياً : يمثل الهدف الثاني تأثير الشخصية على الرياضة - قيمة تطبيقية وخاصة بالنسبة للمدربين و المهتمين بتطوير الأداء الرياضي ، حيث يسهم في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي ، ومن ثم يمكن الاهتمام بها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين او عند إعداد وتطوير برامج التدريب الرياضيين بشكل عام ، أو تدريب المهارات النفسية بخاصة .
- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي ؟
- يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون إلي حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة ونضرب مثلاً لذلك ، عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس ، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي ، ولا 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 .
- ويمكن 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 ، وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له.

وعلى 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 إلى 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.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما يلي:

واقع استخدام علم النفس الرياضي مع اللاعبين و الأندية قبل بدء واثناء الموسم الرياضي والمنافسات الودية والرسمية .

استنتاج المعوقات لعدم وجود خطط واضحة للاعتماد عليها في الأندية والمراكز الشبابية وعزوف الكثير من الأندية و اللاعبين عن تعيين أو الجلوس مع المختص النفسي .
تعميش دور علم النفس الرياضي في المؤسسات الرياضية في بعض الأندية بسبب العادات والتقاليد .

أهمية الدراسة

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب ، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية ، ويعد 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 والمجالات ، وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي - يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية ، وتشمل 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 والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة ، تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل الرياضيين في كل الفئات العمرية ، تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً ... الخ ، إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية ، ومحاولة 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، وهذا يتطلب متحدث يمتلك معرفة تامة بالخصائص النفسية الرياضيين .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينتها:

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

وقد تم اختيار عينة الدراسة ما نسبته (٣٤ %) لاعبا ولاعبه من مجتمع الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة، حيث تم توزيع أفراد المجتمع على طبقات حسب متغيرات الدراسة الجنس واللعبه ومركز اللاعب أو اللاعبة وعدد 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) لاعبا من أندية فلسطين في المحافظات الجنوبية .

٣-١ 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، ومعينات 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 معيقات تتعلق بثقافة علم النفس الرياضي وبواقع (١٠) فقرات .
جدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات (الجنس، اللعبة ، مركز اللاعب أو اللاعبة ، عدد سنوات خبرة)

المتغيرات	العدد	المجموع
الجنس	اللاعب	٤٣٩
	اللاعبة	
نوع اللعبة وعدد اللاعبين	العاب جماعية كرة القدم والسلة والطائرة	٤٣٩
	العاب فردية تنس الطاولة والملاكمة	
مركز اللاعب أو اللاعبة	حارس مرمي ، مدافع ، مهاجم ، لاعب وسط	٤٣٩
	العاب فردية	
سنوات الخبرة	أقل من ٥ سنوات	٤٣٩
	من ٥-١٠ سنوات	
	أكثر من ١٠ سنوات	

٣-٢ إجراءات الدراسة:

تكونت أداة الدراسة من قسمين رئيسيين على النحو الآتي:

القسم الأول: ويشتمل على بيانات عامة عن المشاركين في الدراسة (لاعبين ولاعبات) 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 اللاعبين و اللعابات 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 إلكترونياً على عينة استطلاعية مكونة من خمسة وعشرون لاعب و لاعبه .
 - ٣- تم بناء نسخة الكترونية من الاستبانة وتوزيعها إلكترونياً 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 مكتوبة وشفوية، 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- ثبات الاستبانة:

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

جدول (٢) يبين قيم معاملات الثبات لمقياس الأهمية والمعوقات

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات كرونباخ ألفا
-------	----------	-------------	---------------------------

٠,٨١	١٠	أهمية استخدام علم النفس الرياضي	١
٠,٧٢	١٠	معيقات استخدام علم النفس الرياضي	٢

ج- نتائج الدراسة:

١- نتائج السؤال الأول: ما أهمية استخدام علم النفس الرياضي لدى اللاعبين و اللعابت 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 (١,٣٣١-٢,٦٦) 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 أنّ عينة الدراسة لديها أنشطة الكترونية يمكن تفعيلها من خلال البريد الالكتروني وإدراج ملفات صوتية وصورية ويمكن الدخول إلى المواقع الالكترونية والاطلاع على الكتب والمراجع التي تسهم في تهيئة الرياضيين نفسياً ، ومن جانب آخر تبين أنّ عينة الدراسة ليس لديهم القدرة على استخدام علم النفس الرياضي في الأندية والجدول (٣) يبين هذه النتيجة.

جدول (٣) يبين 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	١ أقوم باستخدام وسائط الكترونية متعددة مثل (البريد الالكتروني، وأوراق العمل، وملفات صوتية وصوتية).
مرتفعة	١,٠٣	٢,٧٥	٢ أقوم بتحميل بعض الفيديوهات التي يحتاجها اللاعبين عن الفريق المنافس

3	أقوم بتحميل بعض الفيديوهات عن انفعالات اللاعبين أثناء المباراة	٢,٨٨	١,٢٦	مرتفعة
4	أقوم بتنزيل الفيديوهات المسجلة عن أداء اللاعبين ، ليمكن اللاعبين من الرجوع إليها وتصحيح الأخطاء	٢,٦٩	١,٠٢	مرتفعة
5	أقوم بتوجيه اللاعبين للتفاعل مع علم النفس الرياضي	٢,٧٨	١,١٧	مرتفعة
6	أقوم بنشر فيديوهات عن البطولات الودية والرسمية ورصد انفعالات وأداء اللاعبين أثناء وبعد سير المباريات .	٢,٩٦	١,٣٣	مرتفعة
7	أقوم بالإجابة عن أسئلة اللاعبين عبر وسائل التواصل الالكترونية وأشاركهم النقاشات في أي وقت.	٢,٢٠	١,٢٥	متوسطة
8	أقوم بمتابعة التعليقات والملاحظات التي يضعها اللاعبون في موقع النادي الالكتروني وأزودهم بالتعليق الفوري على أدائهم.	٢,٤٢	١,٤٧	متوسطة
9	أستخدم بعض التطبيقات الالكترونية التفاعلية لتسجيل المحاضرات عن علم النفس الرياضي وبنها من عدة أماكن مثل: (الزوم ، وبرامج الجوجل ، وغيرها).	٢٠٢٤	١,٦٣	متوسطة
10	أستخدم نظام الورش والدورات التدريبية لتثقيف الرياضيين	٢,٥١	١,٨٧	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق أن الفقرة (٦) التي تنص على: أقوم بنشر فيديوهات عن البطولات الودية والرسمية 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 الالكترونية وأشاركهم النقاشات في أي وقت) على أدنى متوسط حسابي وهو (٢,٢٠) وذلك صعوبة متابعة الإجابة على كل الأسئلة إلكترونياً لما تحتاجه من وقت وجهد، ويعود ذلك إلى زيادة عدد اللاعبين الذين يقوم أخصائي علم النفس الرياضي بالمتابعة ودراسة حالتهم النفسية .

١- 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 (٤) يبين تلك النتيجة:

جدول (٤) يبين 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	١١ أجد صعوبة في التعامل مع أخصائي نفسي الرياضي .
مرتفعة	١,٢٩	٢.٩8	١٢ أجد صعوبة في التأقلم مع الأخصائي النفسي الرياضي
متوسطة	١,٣٤	2.47	١٣ أرى أن استخدام نظام علم النفس الرياضي في الأندية صعب .
متدنية	0.21	١,٢٢	١٤ ليس لدي المعرفة الكافية عن علم النفس الرياضي

متدنية	0.47	١.02	أرى بأن الظروف الحالية في الوطن لا تتيح الفرصة لاستخدام علم النفس الرياضي	15
متدنية	0.48	1.٢4	لا أقتنع بجدوى علم النفس الرياضي في الأندية و المؤسسات الرياضية	16
متدنية	0.41	1.16	لا يوفر أخصائي علم النفس الرياضي لي الخصوصية والسرية عند الخضوع لجلسات علاجية	17
مرتفعة	0.27	٢.٩9	أجد صعوبة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و التعامل معها .	18
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 أنّ 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 ويرجع أيضا لاختلاف الألعاب الفردية والجماعية .

٤- المقترحات

- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة .

تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل الرياضيين في كل الفئات العمرية ، تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية ، منها : برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة - المهويين رياضيا ... الخ ، إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة ، للوقوف 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 وفوائد علم النفس الرياضي .

المصادر

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