

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

د. ميرفت عاهد ذيب

أستاذ مشارك - جامعة البلقاء التطبيقية - كلية عالية الجامعية

د. بشير احمد العلوان

أستاذ مشارك، كلية السلط للعلوم الانسانية

جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن

د. هيثم محمد عواد النادر

استاذ مشارك، كلية السلط للعلوم الانسانية

جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف على اتجاهات لاعبي ولاعبات الألعاب الفردية والجماعية في الأردن نحو علم النفس الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتكونت العينة من (٣٢٠) لاعب ولاعبة للاعب الجماعية و(١١٤) لاعب ولاعبة للاعب الفردية لعمر ١٨ سنة فما فوق والمسجلين رسمياً بالاتحادات الوطنية الرياضية.

وقد تم توزيع استبانتان، الاولى استبانته مفتوحة متضمنة أسئلة تجيب على أهمية العوامل النفسية والطرق المستخدمة في الاعداد النفسي قبل المنافسة ومفهومهم عن الأخصائي النفسي الرياضي والاستبانة الثانية عبارة عن اسئلة مغلقة تقيس اتجاهات اللاعبين نحو الأخصائي النفسي الرياضي والمكونة من محورين؛ محور الاتجاهات النفسية ومحور الاتجاهات المهنية.

حللت النتائج باستخدام التحليل الوصفي كالتكرارات والنسب المئوية وكرونباخ الفا لدلالة الفروق. وأشارت النتائج الى أن الغالبية العظمى من اللاعبين

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

واللاعبات ليس لديهم معرفة بأهمية العوامل النفسية ولا يستخدمون طرق اعدادها، كما أن اتجاهاتهم كانت سلبية نحو الأخصائي النفسي الرياضي. وبناء عليه تمت التوصية بالعمل على دورات تثقيفية خاصة للاعبين والمؤسسات المعنية وتزويد تلك المؤسسات بالأخصائي النفسي الرياضي. كلمات دالة: اتجاهات، اللاعبين الأردنيين، الأخصائي النفسي الرياضي.

Attitudes of Jordanian Players regarding Sports Psychology

Dr. Mervat Ahed Deeb

Associate professor, Princess alia University College, Al-
Balqa Applied University, Salt, Jordan

Dr. Basher Ahmad Al-ALWN

Associate Professor, College of Salt for Human Sciences,
Al- Balqa Applied University, Salt, Jordan

Dr. Haitham Mohammed ALnader

Asstante Professor, College of Salt for Human Sciences, Al-
Balqa Applied University, Salt, Jordan

Abstract

The study aimed at knowing attitudes of the male and female players in individual and group games in Jordan, regarding sports psychology and the sports psychologist. The sample was randomly selected and consisted of (320) male and female group players and (114) male and female individual players of 18 years old and above, who are officially registered in the national sports unions .

Two questionnaires were distributed; one open including questions about importance of the psychological factors and methods used in the psychological preparation before Competition and about concept of the sports psychologist, and the second questionnaire was a sort of closed questions measuring attitudes of players regarding the sports psychologist, and it was composed of two components: the psychological attitudes and the professional attitudes .

The results were analyzed by the descriptive analysis such as the repetitions and percentage and Cronpach Alpha for differences indication. The results indicated that the great majority of female and male players are not aware of the

importance of psychological factors and do not use methods of their preparation, and their attitudes regarding the sports psychologist were negative. Accordingly, it was recommended to organize cultural courses for the players and the concerned associations, and provide such associations with the sports psychologist

Keywords: Attitudes, Jordanian Players, Sports psychologist .

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

د. ميرفت عاهد ذيب

أستاذ مشارك - جامعة البلقاء التطبيقية - كلية عالية الجامعية

د. بشير احمد العلوان

أستاذ مشارك، كلية السلط للعلوم الانسانية

جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن

د. هيثم محمد عواد النادر

استاذ مشارك، كلية السلط للعلوم الانسانية

جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

إن التحليق بالإنجاز الرياضي يتطلب جناحين، أحدهما التدريب البدني وثانيهما الإعداد النفسي؛ فالأداء الرياضي الأمثل على علاقة بكيفية إعداد الفريق وتهيئته بشكل متكامل ومتوازن من الناحيتين البدنية والنفسية. لذلك أصبح على المدربين دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية للرياضيين وأخذها بعين الاعتبار من أجل تحقيق الإنجازات التي تتناسب وإمكاناتهم الجسدية والنفسية خلال المنافسات.

ونتيجة لأهمية علم النفس الرياضي والإيمان بقدرته على تحسين الإنجاز الرياضي التنافسي؛ تشهد برامج التدريب الرياضي على استخدام برامج الإعداد النفسي من قبل الفرق الرياضية العالمية التي أصبحت تستخدم خدمات الاختصاصي النفسي الرياضي ضمن كادرها الفني التدريبي (Deci, Chantal, Guay, Martinova, & Koestner, & Ryan, 1999 Briere, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1996). (1995).

وفي نظرة شاملة حول هذا الموضوع، نرى أن هناك الكثير من الأبحاث والإسهامات العربية في مجال استراتيجيات الإعداد النفسي وأهميته حيث يشير كل من (السقا، ٢٠٠٤؛ علاوي، ٢٠٠٢) إلى أن الإعداد النفسي للاعبين يتضمن نوعين هما: إعداد نفسي طويل المدى وإعداد نفسي قصير المدى. فالاعداد النفسي طويل المدى يكون طوال فترة الموسم الرياضي، ويهدف الى بناء السمات النفسية الايجابية والتخلص من العادات السلبية وذلك من خلال توجيه اللاعبين وتدريبهم على المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة بهدف الارتقاء بالأداء والظهور بأفضل المستويات في المنافسات الرياضية. والاعداد النفسي قصير المدى يتم قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير، وذلك بهدف تهيئة اللاعب بصورة تسمح له بتعبئة جميع طاقاته لاستثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الحالية، وذلك لضمان استقرار اداءه. وفي هدف التعرف على الطرق المستخدمة لاعداد الرياضيين نفسيا أجريت العديد من الدراسات على اللاعبين ففي دراسة (Alsaka,1996) نقلا عن السقا، ٢٠٠٤؛ التي هدفت للتعرف على أسباب الفوز والخسارة من وجهة نظر اللاعبين، المدربين والاداريين السعوديين المشاركين في بطولة كرة القدم لكأس خادم الحرمين والتي اسفرت على أن الحالة النفسية تعتبر عامل مهم للفوز والخسارة. كما أكدت نتائج دراسة كل من (Gould, Eklund, & Jackson, 1991) التي أجريت على ١٣٦ لاعب ومدرب واداري وأخصائي نفسي رياضي على أهمية التحكم بالانفعالات والضغط النفسية قبل المشاركة في المنافسة الرياضية.

هذا وقد اتفقت العديد من اراء العلماء والباحثين في مجال علم نفس الرياضي نحو السمات النفسية التي يمتاز فيها الرياضون والتي تحدد على أساسها نوع اللعبة فردية او جماعية. ويفيد (راتب، ٢٠٠٠) بأن المهتمين

ببرامج الاعداد النفسي يقوموا على دراسة الخصائص النفسية تبعا للعديد من المحكات ومنها الاحتكاك المباشر وغير المباشر، العدوان المباشر وغير المباشر، العدوان نحو الأداة المستخدمة، مراكز اللعب، الألعاب الفردية مقابل الألعاب الجماعية، والألعاب الرياضية ذات أداء الزمن القصير مقابل رياضات أداء الزمن الطويل، إضافة الى مستوى الأداء المهاري للاعب. وفي دراسة أجراها كل من (Van, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000) على لاعبي تنس الأرضي التي أسفرت نتيجتها على أن لاعبي النخبة والذين يمتلكون سمات نفسية ايجابية يؤكدون على استخدامهم للعبارات الايجابية خلال الأداء مما مكنهم من كسب نقاط أكثر مقارنة باللاعبين ذو المستوى المهاري المتدني.

ويرى الباحثون بأن الأداء الأمثل للاعبين من جميع جوانبه (البدنية، المهارية والنفسية) مسؤولية لا تقع على عاتق اللاعبين أنفسهم؛ فاللاعبين على علاقة واتصال مباشر بالمدربين والاداريين فالوصول للأداء المتفوق هي من مهام المدرب والاداري الذين يعدون حلقة الوصل بين اللاعب وضغوط التدريب والمنافسة، مما يحتم على الجهاز الفني والاداري مسؤولية القيادة وتربية اللاعبين والقدوة الحسنة لتحقيق أهدافهم. مما يتطلب من كل (اللاعبين، المدربين والاداريين) المعرفة التامة باهمية التهيئة النفسية، والموضوعات النفسية وطرق واستراتيجيات الاعداد النفسي الخاصة في (الفريق، كل لاعب، واللعبه فردية أو جماعية). وفي هذا الصدد قام كل من (Deeb, & ALbakry, 2011) بدراسه لمعرفة تصورات اولياء امور اللاعبين حول الاخصائي النفس الرياضي وذلك للاعب الفردية والجماعية والتي بلغ قوامها ١٧١٥ لاعب ولاعبة والتي اشارت نتائجها الى التصورات السلبية نحو الاخصائي النفسي الرياضي. وأجرت(أشرف، ٢٠٠٧) بدراسة

هدفت للتعرف على أكثر الوسائل استخداما للحصول على معلومات عن علم النفس الرياضي، وعلى أكثر الموضوعات التي يتناولها هذا العلم من وجهة نظر المدربين وأشارت النتائج الى أن أهم مصادر المعلومات لدى المدربين في الأنشطة (الفردية والجماعية) جاءت من خلال احتفاظهم بالكتب المتخصصة واطلاعهم عليها منذ أن كانوا طلبة بالكلية. وهذا يشير الى اهتمام الكلية بالجانب النفسي النظري على حساب الجانب التطبيقي. كما توصلت بدراستها الى أن هناك نسبة من المدربين لديهم تصور جيد عن موضوعات علم النفس ولكن لا تمثل كل الموضوعات الأساسية لعلم النفس الرياضي التطبيقي وأن هناك لبس وعدم وضوح لدى المدربين حول هذا العلم من الناحية التطبيقية. وأوصت في دراستها بأنه يجب على المؤسسات الرياضية المعنية عقد الندوات والمحاضرات العملية حول برامج الاعداد النفسي. وفي دراسة أجراها (السقا، ٢٠٠٤) على عينة من (٤٤٠) رياضي (لاعبين ومدربين واداريين) سعوديين المشاركين في الدوري الممتاز في أربع ألعاب جماعية وأربع ألعاب فردية، حيث هدفت دراسته للتعرف على أهمية العوامل النفسية وعلاقتها بالأداء المتميز من وجهة نظر الرياضيين، اضافة للتعرف على الطرق واستراتيجيات الاعداد النفسي المستخدمة من قبلهم. واستنتج في دراسته الى أهمية الاعداد النفسي قبل المشاركة من وجهة نظر الرياضيين، وأشارت غالبية افراد عينة الدراسة الى تساوي أهمية الاعداد النفسي مقارنة بالاعداد البدني واسهامهما معا في تحقيق التفوق الرياضي، وبالرغم من تأكيد الرياضيين السعوديين على أهمية هذه البرامج فقد أشار ٢٣% من أفراد عينة الدراسة الى استخدامهم لطرق واستراتيجيات الاعداد النفسي قبل المشاركة، كما أظهرت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تكرار استخدام هذه الطرق والاستراتيجيات قبل المنافسة من ناحية اللعبة (فردية أم جماعية) ولصالح الألعاب الفردية. وأوصى في دراسته على أهمية توعية

الرياضيين السعوديين بأهمية برامج الاعداد النفسي وأثرها على الأداء قبل المنافسة. ولمعرفة صورة علم النفس الرياضي لدى الجمهور العام في المجتمع الكويتي قام (خليفة، ٢٠٠١) بدراسة للتعرف على الصورة الشائعة لدى عينة من الجمهور (ذكور واناث)، وقد توصل من خلالها بان هناك تصور غير واضح لدى اغلب الجمهور عن دور الطبيب النفسي والاختصاصي النفسي الرياضي.

وفي دراسات البيئة الأجنبية دلت دراسة كل من (Jeffrey, Bill, 1996) الى تبين وجهات النظر بين أفراد عينة الدراسة (للاعبين، مدربين واداريين) على أهمية العوامل النفسية وفقا للمستوى التعليمي والدورات التأهيلية والخبرة ودلت نتائجه على تسجيل المدربين والاداريين درجات أعلى مقارنة باللاعبين.

مشكلة الدراسة:

لما كان الباحثون يمتلكون الخبرة الأكاديمية بالإضافة إلى الخبرة العملية الميدانية في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي، إضافة إلى خبراتهما السابقة كلاعبين وإداريين، فقد لاحظو ورصدو قصوراً كبيراً لدى المدربين والإداريين في الفرق الرياضية المختلفة وفي المنتخبات الوطنية؛ من حيث استخدامهم لطرق الإعداد النفسي في برامج التدريب المهارية والبدنية. كما لاحظو أن مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات يكون متذبذباً ويرافق ذلك انخفاض مستوى الانجاز، كما وتبدو على اللاعبين علامات الانفعال والقلق والتوتر النفسي، على الرغم من ان هؤلاء اللاعبين يمتلكون مستويات جيدة، ومهارات بدنية عالية، و يؤدون المهام المطلوبة منهم بصورة متقنة أثناء التدريب. ولعل من أهم أسباب حدوث ذلك هو عدم اتباع المدربين

والإداريين لاستراتيجيات نفسية يستطيع اللاعب بواسطتها ان يتحكم بالضغوط والصعوبات التي يواجهها قبيل وأثناء المنافسه.

وقد لاحظ الباحثون أيضاً أن بعض المدربين الذين يحاولون توجيه لاعبيهم لاستخدام مثل هذه الاستراتيجيات مثل (الاسترخاء والتركيز) عند ظهور علامات القلق عليهم، لم يكونوا أساساً قد طبقوا ذلك عملياً أثناء التدريب، وبالتالي لا يكون أمام اللاعب سوى الاجتهاد.

وفي نظرة شاملة حول هذا الموضوع، نرى أن الجامعات الأردنية جميعها تدرس مساقاً إجبارياً واحداً على مستوى البكالوريوس في علم النفس، ومساقاً واحداً على مستوى الماجستير والدكتوراه، إلا أن هذه الجامعات لم تصل بعد لمرحلة التخصص في مسار علم النفس الرياضي. وعلى الرغم من أن هناك الكثير من الابحاث والاسهامات العربية في مجال استراتيجيات الاعداد النفسي الا انها لم تتمكن من تحقيق انسجام يذكر مع الجهود التي يبذلها اللاعبين لتجاوز عقبة التوتر النفسي والقلق قبيل واثناء المنافسات. ولذلك نرى أن هذا البحث سيتناول مشكلة تتركز حول دراسة اتجاهات اللاعبين تجاه علم النفس الرياضي وتطبيقاته.

أهمية الدراسة:

على الرغم من أن علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس العام فما زال يعاني لسنوات طويلة من المشكلة المرسومة في أذهان العامة، ورغم الجهود الكبيرة والمتنوعة التي تبذلها المؤسسات الحكومية والأهلية للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي في الأردن وكذلك العالم العربي، إلا أن هذه الجهود تصطدم غالباً بحواجز من الإحباط والتخبط، فتأتي النتائج مخالفة للتوقعات وبعيدة عن الطموحات. وفي حدود علم الباحثون لم تجد اي دراسة على البيئة الرياضية الأردنية في هذا المجال وعليه تكمن أهمية دراستهم الحالية فيما يلي:

- ١- التعرف على الطرق المستخدمة في الاعداد النفسي قبل المشاركة في المنافسات من قبل لاعبي ولاعبات الالعاب الجماعية والفردية.
- ٢- التعرف على اهمية الاعداد النفسي كجزء رئيسي من برامج الاعداد اللاعبين اثناء التدريب والمنافسة من وجهة نظر اللاعبين واللاعبات للالعاب الجماعية والفردية.
- ٣- التعرف على اتجاهات اللاعبين واللاعبات للالعاب الفردية والجماعية نحو الاخصائي النفسي الرياضي
- ٤- في حدود علم الباحثين تعتبر الدراسة الاولى من نوعها في المملكة الاردنية الهاشمية.
- ٥- من المتوقع تقديم معلومات ضرورية للرياضيين من اجل اعدادهم النفسي والذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- ١- التعرف على أهمية العوامل النفسية وأثرها على الأداء من وجهة نظر افراد عينة الدراسة.
- ٢- التعرف على الطرق المستخدمة في الإعداد النفسي قبل المنافسة من عينة الدراسة.
- ٣- التعرف على مفهوم واتجاهات افراد عينة الدراسة نحو الاخصائي النفسي الرياضي.

تساؤلات الدراسة:

حاولت الدراسة التحقق من صحة التساؤلات التالية:

- ١- ما أهمية العوامل النفسية على الاداء من وجهة نظر افراد عينة الدراسة؟

- ٢- ما أهمية الاعداد النفسي مقارنة بالاعداد البدني والخططي في تحقيق التفوق الرياضي من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟
- ٣- ما فائدة التكامل البدني والذهني وعلاقته بالأداء المتميز من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟
- ٤- ما امكانية تطبيق التكامل البدني والذهني وعلاقته بالاداء المتميز من وجهة نظر عينة الدراسة؟
- ٥- ما مدى تكرار استخدام طرق واستراتيجيات الاعداد النفسي قبل المنافسة لعينة الدراسة؟
- ٦- ما نوع الطرق المستخدمة من قبل المدربين والإداريين في الإعداد النفسي قبل المنافسة من وجهة نظر افراد عينة الدراسة؟
- ٧- ما مدى استخدام أفراد عينة الدراسة للمهارات النفسية قبل المنافسة تبعاً لفقرات الاستبانة؟
- ٨- ما هو مفهوم عينة الدراسة عن الاخصائي النفسي الرياضي؟
- ٩- هل هناك فرق بين الاخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي من وجهة نظر العينة؟ وما هو الفرق؟
- ١٠- هل هناك حاجة لوجود اخصائي نفسي رياضي للعمل في الاندية من وجهة نظر العينة؟ وما هي الخدمات التي يرغبو بها من أخصائي علم النفس الرياضي؟
- ١١- ما هو مفهوم واتجاهات افراد عينة الدراسة نحو الاخصائي النفسي الرياضي؟

مصطلحات الدراسة:

- اتجاهات اللاعبين: التوجه الايجابي او السلبي نحو علم النفس الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي*.
- الاعداد النفسي للاعبين: طرق ووسائل مقننة تهدف إلى تجهيز اللاعب معرفيا وجسميا لتنمية مهاراته النفسية وذلك للتحكم بضغوط المنافسة؛ في محاولة للوصول إلى الأداء الأمثل (ذيب، ٢٠٠٧).
- الاخصائي النفسي الرياضي: شخص متخصص في الخدمات النفسية الرياضية التطبيقية ويتعامل مع اللاعبين للارتقاء بهم من المستوى السلوكي السيء الى السلوك فائق السواء (الخولي واخرون، ٢٠٠٤).
- المهارات النفسية: هي مهارات شخصية تؤدي الى تحسين الاداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويمكن تحديد المهارات النفسية في (التصور العقلي، ادارة الضغوط النفسية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، وبناء الأهداف (راتب، ٢٠٠٠).
- عينة الدراسة: لاعبي ولاعبات الالعاب الجماعية (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة) والالعاب الفردية (العاب قوى، جمباز، سباحة، ريشة طائرة، تنس طاولة) لسن ١٨ سنة وما فوق والمسجلين رسميا في الاتحادات الرياضية الأردنية لموسم ٢٠١٥.

*تعريف اجرائي

محددات الدراسة:

- المجال الموضوعي: تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الطرق والاستراتيجيات الشائعة لدى الرياضيين الاردنيين للاعداد النفسي قبل المشاركة في المنافسات الرياضيه، كما تهدف في التعرف على

- وجهة نظر الرياضيين الاردنيين نحو عمل الاخصائي النفسي الرياضي ونوع الخدمات المطلوب تقديمها من قبله.
- المجال الزمني: تم توزيع الاستبانات المفتوحة والمغلقة لعام (٢٠١٥) على أفراد عينة الدراسة.
 - المجال المكاني: تم توزيع الاستبانات على أفراد عينة الدراسة في الأندية الرياضية المنتسبين اليها.

الطريقة والاجراءات:

من اجل التحقق من اهداف الدراسة ونظرا لطبيعة البحث فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي باحدى صوره وهو المنهج الوصفي المسحي من خلال جمع اكبر عدد من البيانات من اللاعبين واللاعبات لسن ١٨ سنة وما فوق. وذلك للتعرف على اتجاهاتهم نحو علم النفس الرياضي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي ولاعبات الأندية الرياضية للاعب الجماعية (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة) والالعاب الفردية (العاب قوى، جمباز، سباحة، ريشة طائرة، تنس طاولة) في الاردن لسن ١٨ سنة وما فوق، والبالغ عددهم (١٢٠٠) والمسجلين رسميا في الاتحادات الرياضية الاردنية.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، ولتحقيق الهدف من البحث وزعت (٥٠٠) استبانته على لاعبي ولاعبات الالعاب الجماعية (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة) والالعاب الفردية (العاب قوى، جمباز، سباحة، ريشة طائره، تنس طاولة) في الاردن لعمر ١٨ سنة وما فوق، وبعد جمع استباناتهم واستبعاد الاستبانات غير الصالحة بلغت عدد عينة الدراسة (٤٣٤)

والمكونه من ٣٢٠ لاعب ولاعبة للالعاب الجماعية و١١٤ لاعب ولاعبة للالعاب الفرديه لسن ١٨ سنة ، والجدول رقم (١) يوضح توصيف افراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس وطبيعة اللعبة.

جدول (١)

وصف افراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس وطبيعة اللعبة فردي او جماعي

المجموع		اناث		ذكور		اللعبة	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
31.6	101	23.9	28	36.0	73	قدم	الجماعية
24.4	78	23.1	27	25.1	51	طائرة	
17.2	55	17.9	21	16.7	34	يد	
26.9	86	35.0	41	22.2	45	سلة	
100.0	320	100.0	117	100.0	203	المجموع	
31.6	36	41.4	24	21.4	12	تنس طاولة	الفردية
21.1	24	13.8	8	28.6	16	قوى	
24.6	28	13.8	8	35.7	20	جمباز	
12.3	14	13.8	8	10.7	6	سباحة	
10.4	12	17.2	10	3.6	2	ريشة	
100.0	114	100.0	58	100.0	56	المجموع	

ادوات الدراسة والمعاملات العلمية لها:

استخدم الباحثون الاستبيان كوسيلة لجمع بيانات الدراسة حيث وزعت على افراد العينة استبانيتين وضعهما السقا (٢٠٠٤) :

- الاستبانة الاولى: عبارة عن مجموعة من الاسئلة المفتوحة المتضمنة مفهومهم عن الاخصائي النفسي الرياضي وهل هناك حاجة له وما هي طبيعة الخدمات المطلوبة منه، اضافة الى هل يوجد فرق في طبيعة العمل والخدمات التي يقدمها قياسا الى الطبيب النفسي.

- الاستبانة الثانية: فهي عبارة عن مجموعة من الاسئلة المغلقة بسلم خماسي تقيس اتجاهات اللاعبين واللاعبات الاردنيين نحو الاخصائي النفسي الرياضي. وتتكون من محورين وهما:

١- المحور النفسي الاجتماعي ويتمثل في خمس عبارات وهي رقم (١١،١٠،٩،٣،١).

٢- محور الاتجاهات المهنية ويتمثل في سبع عبارات وهي رقم (١٢،٨،٧،٦،٥،٤،٢). وتم استخدام هذا المقياس في دراسة كل من (Deeb, & Albakry, 2011؛ السقا، ٢٠٠٤).

علما أن الاستبانة تحتوي على بديل "لا رأي لي" ووزنه (٣) وافترض الباحثون أن الاتجاهات بمدى ٢,٥ - ٣,٥ تعبر عن عدم وجود اتجاه محدد، بينما اذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أقل من ٢,٥ يعتبر اتجاه سلبي واذا كان المتوسط الحسابي أكبر من ٣,٥ يعتبر اتجاه ايجابي.

معامل الصدق :

للتأكد من المعاملات العلمية للاستبانتان قام الباحثون بالحصول على صدق المحكمين من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين

بعلم النفس الرياضي بلغ عددهم (٧) محكمين وذلك للتعرف على آرائهم في مدى ملائمة المحاور والفقرات التابعة لها من حيث وضوحها وصياغتها كون الاستبانة صممت للمجتمع السعودي وليبان مدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة. وتشير النتائج الى نسب الموافقة للمجموع الكلي للمحاور والفقرات لابعاد الاستبانتين والتي تراوحت بين (٧٥% و ٨٨%) ونسبة الفقرات التي تحتاج الى تعديل بين (١٢% و ٢٥%) مما اوصل الباحثون الى مناسبة استخدام الاداء في هذه الدراسة.

معامل الثبات:

للتأكد من مدى ثبات الاستبانتان تم استخدام معامل كرونباخ الفا وذلك لحساب درجة الثبات الكلية للاتجاه النفسي والاجتماعي والمهني نحو الاخصائي النفسي، وقد بلغت قيمة الفا للاستبانة ككل ٨١، ، بينما بلغت قيمة الفا لمحور الاتجاه النفسي الاجتماعي ٧١، والمهني ٦٨، وتعتبر هذه القيم مقبولة وكافية لاغراض اجراء الدراسة وذلك وفقا لمعيار كوهين الذي يقبل قيم ثبات الاتساق الداخلي اذا كانت تساوي ٦٠، فأكثر.

الاساليب الاحصائية المستخدمة:

تم استخدام التحليل الوصفي في هذه الدراسة من خلال استخدام التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية، كرونباخ الفا، واختبارات لدلالة الفروق.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

- أهمية العوامل النفسية وعلاقتها بالوصول للأداء الناجح.
- السؤال الاول: ما أهمية الاعداد النفسي للاعبين (اللاعب) قبل المشاركة في المنافسة من قبل أفراد عينة الدراسة؟

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

يوضح الجدول (٢) ان ١٦,٦% من أفراد عينة الدراسة يروا ان الاعداد النفسي للاعبين قبل المشاركة في المنافسة بالغ الاهمية أو مهم جدا، وأن ٢٠% من عينة الدراسة يروه غير مهم.

جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية لأهمية العوامل النفسية على الاداء

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
اهمية الاعداد النفسي للاعبين/ اللعابت قبل المشاركة في المنافسة	بالغ الاهمية	6.6	21	7.0	8	6.7	29
	مهم جدا	8.1	26	14.9	17	9.9	43
	مهم	35.0	112	26.3	30	32.7	142
	مهم إلى حد ما	29.1	93	35.1	40	30.6	133
	غير مهم	21.3	68	16.7	19	20.0	87
	المجموع	100.0	320	100.0	114	100.0	434
اهمية الاعداد النفسي مقارنة بالاعداد البدني والمهاري والخططي	اكثر اهمية	0.6	2	2.6	3	1.2	5
	متساويان	31.9	102	21.9	25	29.3	127
	اقل اهمية	31.6	101	48.2	55	35.9	156
	غير مهم	35.9	115	27.2	31	33.6	146
	المجموع	100.0	320	100.0	114	100.0	434

د. ميرفت عامد ذيب د. بشير احمد العلوان د. هيثم محمد عواد النادر

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
فائدة التكامل الارتباط بين الجانب البدني والذهني وعلاقته بالاداء المتميز	مفيد جدا	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	مفيد	8	2.5	2	1.8	10	2.3
	معتدل	103	32.2	37	32.5	140	32.3
	غير مفيد	71	22.2	39	34.2	110	25.3
	غير مفيد على الاطلاق	138	43.1	36	31.6	174	40.1
	المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0
	يمكن تطبيقه دائما	0	0.0	38	33.3	38	8.8
	يمكن إلى حد ما	105	32.8	0	0.0	105	24.2
	لا أي لي	215	67.2	76	66.7	291	67.1
	لا يمكن تطبيقه ابدا	0	0.0	0	0.0	0	0.0
المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0	

- السؤال الثاني: ما اهمية الاعداد النفسي مقارنة بالاعداد البدني والخططي في تحقيق التفوق الرياضي من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟

عند مقارنة أهمية الاعداد النفسي بأهمية الاعداد المهاري والبدني وصلت نسبة عدم الأهمية الى ٦٩% من أفراد العينة.

- السؤال الثالث: ما فائدة التكامل البدني والذهني وعلاقته بالاداء المتميز من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟

لوحظ عدم قناعة افراد العينة بالتكامل والارتباط بين الجانبين البدني والذهني وعلاقته بالاداء المتميز حيث وصلت نسبة عدم القناعة بذلك الى حوالي ٦٥% من أفراد العينة.

- السؤال الرابع: ما امكانية تطبيق التكامل البدني والذهني وعلاقته بالأداء المتميز من وجهة نظر الرياضيين الأردنيين؟

يبين الجدول (٢) الى أن ٣٣% من أفراد عينة الدراسة يشيرون الى امكانية تطبيق التكامل بين الجانبين البدني والنفسي دائما والى حد ما فيما أن ٦٧,١% لم يكن لهم رأي.

وعليه تكمن أهمية النتائج للهدف الأول وحسب التحليل الاحصائي حول أهمية العوامل النفسية وعلاقتها بالوصول للأداء الناجح :

١- يعتقد أكثر من ثلثي اللاعبين بأهمية الإعداد النفسي للاعبين قبل المشاركة في المنافسة.

٢- يعتقد أكثر من ثلثي اللاعبين بانعدام أو ضعف أهمية الإعداد النفسي

مقارنة بالإعداد البدني المهاري.

٣- يعتقد أكثر من ثلثي اللاعبين بعدم إمكانية تطبيق التكامل بين الجانبين

البدني والنفسي.

وبالنتيجة فإنه غالبية اللاعبين ليس لديهم اهتمام أو المام كافي أو قناعة بأهمية العوامل النفسية وأثرها على الأداء وهذا يتطلب وضع برامج تأهيل وتنقيف للاعبين حول ماهية الإعداد النفسي وأهميته وأثره على تحسين الأداء خلال المنافسة يتبع هذه البرامج التأهيلية برامج تدريبية مهارية.

وتعارضت هذه الدراسة مع دراسة (السقا، ٢٠٠٤) فيما يتعلق بأهمية العوامل النفسية وأثرها على الأداء الناجح؛ والتي أكدت فيها أن ٨٢% من أفراد عينة الدراسة الذين أشاروا الى أن الاعداد النفسي بالغ الأهمية أو مهم قبل المشاركة في المنافسات الرياضية والى أهمية التكامل البدني والنفسي وامكانية تطبيقهما معا بشكل دائم.

- طرق واستراتيجيات الاعداد النفسي المستخدمة قبل المنافسة:

- السؤال الخامس: ما مدى تكرار استخدام طرق واستراتيجيات الاعداد

النفسي قبل المنافسة لعينة الدراسة؟

للإجابة على مدى استخدام اللاعبين لطرق الاعداد النفسي قبل المنافسة وجه لهم سؤال مباشر عن مدى تكرار استخدام الطرق والاستراتيجيات الاعداد النفسي قبل المنافسة. ويوضح الجدول (٣) ان ٥٠% - ٥٥% من لاعبي ولاعبات الالاعاب الفردية والجماعية على التوالي لا يستخدموه أبدا، كما

تراوحت استخدام تكرر استخدامه غالبا بين ١٣% - ١٦% للالعاب الجماعية والفردية على التوالي.

- السؤال السادس: ما نوع الطرق والاستراتيجيات المستخدمة قبل المنافسة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟

لمعرفة نوع الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها افراد عينة الدراسة للاعداد النفسي قبل المنافسة طلب من اللاعبين ذكر ان كانوا يستخدمون هذه الطرق وفي حال ان وجدت عليهم ذكرها، ويوضح الجدول رقم (٣) ان لاعبي ولاعبات الالعاب الجماعية يستخدمون الاسترخاء والتركيز بنسب مئوية تراوحت بين ٦٦% - ٣٣ % على التوالي، كما أن لاعبي ولاعبات الألعاب الفردية يستخدمون الاسترخاء والتركيز بنسبة بلغت ٨٠% - ٢٠% على التوالي. وبلغت النسبة الكلية للعينة ٢٩% - ٧١% للتركيز والاسترخاء على التوالي.

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية للطرق واستراتيجيات الاعداد النفسي المستخدمة قبل المنافسة

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
هل	دائما	0	0.0	0	0.0	0	0.0
هنالك	غالبا	13	4.1	3	2.6	16	3.7
طرق	احيانا	40	12.5	31	27.2	71	16.4
تستخدم	نادرا	89	27.8	22	19.3	111	25.6
للاعداد	ابدا	178	55.6	58	50.9	236	54.4
النفسي قبل المنافسة	المجموع						
		320	100.0	114	100.0	434	100.0
في حال	التركيز	47	33.1	11	19.6	58	29.3
الاجابة	الاسترخاء	95	66.9	45	80.4	140	70.7
بنعم اذكر هذه الطرق	المجموع						
		142	100.0	56	100.0	198	100.0

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لبعض الاقوال والأفعال التي يمكن ان يقوم بها اللاعبون قبل بدء المنافسة

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
تخيل واسترجاع الخبرات الايجابية السابقة- الاداء المتميز السابق	دائماً	4.1	13	3.5	4	3.9	17
	غالباً	10.3	33	11.4	13	10.6	46
	احياناً	17.2	55	7.0	8	14.5	63
	نادراً	67.8	217	78.1	89	70.5	306
	ابداً	0.6	2	0.0	0	0.5	2
التصور الذهني للخطة للمهارات التي ستقوم بتأديتها في المنافسة	المجموع						
	دائماً	1.3	4	2.6	3	1.6	7
	غالباً	5.6	18	7.9	9	6.2	27
	احياناً	11.6	37	2.6	3	9.2	40
	نادراً	65.0	208	61.4	70	64.1	278
التحدث الى النفس ايجابياً لتعزير الثقة	ابداً	16.6	53	25.4	29	18.9	82
	المجموع						
	دائماً	3.8	12	0.0	0	2.8	12
	غالباً	1.6	5	10.5	12	3.9	17
	احياناً	12.5	40	20.2	23	14.5	63
	نادراً	68.8	220	56.1	64	65.4	284
	ابداً	13.4	43	13.2	15	13.4	58

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
بالنفس	المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0
القيام بالمراجعة	دائما	13	4.1	0	0.0	13	3.0
	غالبا	28	8.8	0	0.0	28	6.5
الذهنية للخطة	احيانا	54	16.9	13	11.4	67	15.4
	نادرا	43	13.4	17	14.9	60	13.8
المستخدمة في المنافسة	ابدا	182	56.9	84	73.7	266	61.3
	المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0
الاسترخاء قبل الاحماء والعمل	دائما	17	5.3	0	0.0	17	3.9
	غالبا	37	11.6	0	0.0	58	13.4
على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية	احيانا	37	11.6	21	18.4	37	8.5
	نادرا	188	58.8	82	71.9	270	62.2
	ابدا	41	12.8	11	9.6	52	12.0
	المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0

- السؤال السابع: ما مدى استخدام أفراد عينة الدراسة للمهارات النفسية

قبل المنافسة تبعا لفقرات الاستبانة؟

يوضح الجدول (٤) التكرارات والنسب المئوية لبعض الاقوال والأفعال التي يمكن أن يقوم بها اللاعبون قبل بدأ المنافسة وأشارت الى أن لاعبي ولاعبات الألعاب الفردية لا يقومون بتخيل واسترجاع الخبرات السابقة بشكل دائم وقد بلغت نسبتهم المئوية ٣,٥% وأن ٧٨,١% نادرا ما يستخدموه. كما اوضحت

النتائج الى ان لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية لا يقومون بتخيل واسترجاع الخبرات السابقة دائماً سوى بنسبة بلغت ٤,١% وأن ٦٧,٨% نادراً ما يتخلوا ويسترجعوا الخبرات السابقة. كما بلغت النسبة الكلية لافراد عينة الدراسة ٣,٩% لاستخدامها دائماً للمهارة وهي أعلى نسبة مع مهارة الاسترخاء قبل الاحماء والعمل على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية مقارنة في المهارات الاخرى كمهارة التصور الذهني للخطة للمهارات التي سيقوم بأدائها في المنافسة، والتحدث للنفس بطريقة ايجابية لتعزيز الثقة بالنفس، والقيام بالمراجعة الذهنية للخطة المستخدمة قبل المنافسة والتي بلغت دائماً (١,٦% - ٢,٨% - ٣%) على التوالي. ولجميع افراد عينة الدراسة. وبالنتيجة فان هناك تصور غير واضح لدى معظم أفراد العينة في معرفة طرق الاعداد النفسي قبل المنافسة وكيفية استخدامها.

وتكمن النتائج للهدف الثاني حول طرق واستراتيجيات الإعداد النفسي قبل المنافسة:

١- أكثر من نصف اللاعبين لم يستخدم إطلاقاً طرق الإعداد النفسي قبل المنافسة ونسبة كبيرة لم تستخدم طرق الإعداد النفسي إلا في بعض الحالات النادرة .

٢- غالبية اللاعبين الذين استخدموا طرق الإعداد النفسي قبل المنافسة يستخدمون الاسترخاء والباقي يستخدمون التركيز .

٣- يعاني معظم اللاعبين من عدم وضوح طرق الإعداد النفسي قبل المنافسة وكيفية استخدامها ومعظمهم ليس لديه تصور واضح للتمييز بين هذه الطرق ولم يستخدمها .

وبالنتيجة؛ فإن غالبية اللاعبين يجهلون طرق الإعداد النفسي وكيفية استخدامها وإن استخدمها بعضهم فإنه يستخدم بعضاً من طرق الإعداد النفسي دون تمييز

أو ترتيب أو حتى وضع إطار أو برنامج علمي لها وهذا يتطلب وضع إطار منهجي يوضح بالتفصيل طرق الإعداد النفسي وكيفية وتوقيت استخدامها ضمن خطوات تفصيلية واضحة تبين الفوائد المرجوة منها ثم وضع برنامج تدريبي تنفيذي يشترك فيه اللاعبين والإداريين والمدربين.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (السقا، ٢٠٠٤) التي أشارت الى أن ٢٣% من افراد عينة الدراسة فقط يستخدمون طرق واستراتيجيات الاعداد النفسي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية. والتي عزى نتائجها الى ان التباين الواضح في اراء الرياضيين السعوديين نحو أهمية الاعداد النفسي والاستخدام الحقيقي لطرق واستراتيجياته للقصور الحاصل في فهم طبيعة العوامل النفسية وعلاقتها بالجوانب الاعداد الاخرى.

- مفهوم واتجاهات اللاعبين نحو الأخصائي النفسي الرياضي:

- السؤال الثامن: ما هو مفهوم عينة الدراسة عن الأخصائي النفسي الرياضي؟

في هذا السؤال من الاستبانة طلب من افراد عينة الدراسة تحديد مفهومهم عن الأخصائي النفسي الرياضي؛ وقام الباحثون بتحويل تعريفات اللاعبين الى عبارات والجدول رقم (٥) يوضح أن ٣١,١% من العينة اشاروا الى انه يعمل على حل المشكلات النفسية العائلية و ٦,٩% من العينة مفهومهم نحو الاخصائي النفسي الرياضي قائم على تحليل شخصية اللاعبين، فين حين أن ثلث العينة تقريبا ٢١,٧% لا يعرفون شيئاً عن مفهوم الأخصائي النفسي الرياضي.

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية لمفهوم الأخصائي النفسي

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
ما هو مفهومك عن الاخصائي النفسي الرياضي	تحليل شخصية اللاعبين	6.9	22	7.0	8	6.9	30
	يتعامل مع مشكلات نفسية حادة	14.3	49	11.4	13	14.3	62
	حل المشكلات النفسية العائلية	31.1	100	30.7	35	31.1	135
	الحوافز	26.0	80	28.9	33	26.0	113
	لا اعرف شيئاً	21.7	69	21.9	25	21.7	94
	المجموع	100.0	320	100.0	114	100.0	434
	هل هناك فرق بين الاخصائي النفس الرياضي والطبيب النفسي	نعم	35.3	113	35.1	40	35.3
لا	64.7	207	64.9	74	64.7	281	
اذا كان الجواب بنعم	المجموع	100.0	320	100.0	114	100.0	434
درس في كلية	درس في كلية	6.5	5	12.5	5	6.5	10

د. ميرفت عاهد ذيب د. بشير احمد العلوان د. هيثم محمد عواد النادر

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
ما هو الفرق من وجهة نظرك	الرياضة						
	عملة في الاندية	17	15.0	2	5.0	19	12.4
	يتعامل مع لاعبي المشكلات الحادة	20	17.7	7	17.5	27	17.6
	لا اعلم	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	درس في كلية الطب	46	40.7	3	7.5	49	32.0
	عمله في العيادات	19	16.8	20	50.0	39	25.5
	يتعامل مع مرضى بحاجة	6	5.3	3	7.5	9	5.9
المجموع	113	100.0	40	100.0	153	100.0	
هل تعتقد بأن هناك حاجة لوجود اخصائي نفسي رياضي للعمل في الاندية مع اللاعبين	لا يوجد حاجة على الاطلاق	29	9.1	4	3.5	33	7.6
	يوجد حاجة متوسطة	158	49.4	50	43.9	208	47.9
	يوجد حاجة ملحة	133	41.6	60	52.6	193	44.5
	المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

السؤال	الفئة	الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		العينة	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
ما هي الخدمات التي ترغب من	توجيه اللاعبين للتحكم في الانفعالات	18	5.6	6	5.3	24	5.5
اخصائي علم النفس الرياضي تقديمها لك	لا يوجد حاجة للتعامل مع الاخصائي	27	8.4	21	18.4	48	11.1
	يعالج المشكلات النفسية	86	26.9	36	31.6	122	28.1
	الدافعية	101	31.6	28	24.6	129	29.7
	لا اعرف شيئاً	88	27.5	23	20.2	111	25.6
	المجموع	320	100.0	114	100.0	434	100.0

- السؤال التاسع: هل هناك فرق بين الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي من وجهة نظر العينة وما الفرق؟

يشير معظم أفراد عينة الدراسة ٦٤,٧% بأنه لا يوجد فرق بين الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي.

وأن ٦,٥% و ٣٢% من افراد عينة الدراسة اشاروا الى انه درس في كلية التربية الرياضية ودرس في كلية الطب على التوالي في حين أن ١٢,٤% و ٢٥,٥% من العينة وضحو الفرق بينهم من حيث مكان العمل في الأندية والعيادات على التوالي.

- السؤال العاشر: هل هناك حاجة لوجود اخصائي نفسي رياضي للعمل في الاندية من وجهة نظر العينة؟ وما هي الخدمات التي يرغبو بها من أخصائي علم النفس الرياضي؟

يوضح الجدول (٥) بأن ٤٧,٩% من افراد عينة الدراسة بأنه يوجد حاجة متوسطة لوجود أخصائي نفسي رياضي للعمل في الأندية مع اللاعبين في حين أن ٧,٦% منهم أسار بأنه لا يوجد حاجه على الاطلاق لوجوده. وأشارت النتائج الى أن ٢٩,٧% و ٢٨,١% من اللاعبين واللاعبات يرغبوا من الاخصائي النفسي الرياضي بأن يقدم الدافعية وان يعالج المشكلات النفسية على التوالي في حين أن ٢٥,٦% من عينة الدراسة لا يعرفوا ما هي الخدمات التي يرغبوا بتقديمها لهم الاخصائي النفسي الرياضي.

- السؤال الحادي عشر: ما هو مفهوم واتجاهات افراد عينة الدراسة نحو الاخصائي النفسي الرياضي تبعا لمتغير اللعبة والجنس؟

جدول (٦)

نتائج اختبارات للمقارنة بين الاتجاهات النفسية والمهنية تبعا لمتغير طبيعة

اللعبة

الاتجاهات	اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	نوع الاتجاه
اتجاهات نفسية	جماعي	320	1.95	0.44	3.81	0.000*	سلبى
	فردى	114	2.14	0.47			سلبى
اتجاهات	جماعي	320	2.00	0.35	7.74	0.000*	

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

سلبى							مهنية
سلبى			0.44	2.32	114	فردى	
سلبى	0.000*	6.36	0.35	1.97	320	جماعى	الكلى للاتجاهات
سلبى			0.41	2.23	114	فردى	

جدول (٧)

نتائج اختبارات للمقارنة بين الاتجاهات النفسية والمهنية تبعا لمتغير الجنس

نوع الاتجاه	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	العدد	الجنس	الاتجاهات
سلبى	0.001*	3.24	0.44	2.06	259	ذكر	اتجاهات نفسية
سلبى			0.47	1.91	175	انثى	
سلبى	0.029*	2.19	0.42	2.12	259	ذكر	اتجاهات مهنية
سلبى			0.37	2.03	175	انثى	
سلبى	0.002*	3.10	0.38	2.09	259	ذكر	الكلى للاتجاهات
سلبى			0.37	1.97	175	انثى	

يبين الجدول (٦) ان قيمة ت المحسوبة بين الالعاب الفردية والجماعية قد بلغت (٣,٨١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وللاتجاهات المهنية (٧,٧٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وللاتجاهات الكلية (٦,٣٦) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الالعاب الفردية والجماعية في هذه الاتجاهات بحيث ان هذه الفروق كانت لصالح الالعاب الفردية طبقا لقيم المتوسطات الحسابية التي كانت اكبر في الالعاب الفردي، علما أن جميع اتجاهات عينة الدراسة نحو الاختصاصي النفسي الرياضي كانت سلبية.

ويوضح الجدول (٧) ان قيمة ت المحسوبة بين الذكور والاناث قد بلغت (٣,٢٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) وللاتجاهات المهنية (٢,١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٢٩) وللاتجاهات الكلية (٣,١٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) وحيث ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في هذه الاتجاهات بحيث ان هذه الفروق كانت لصالح الذكور طبقا لقيم المتوسطات الحسابية التي كانت اكبر بالرغم من أن جميع اتجاهات عينة الدراسة نحو الاختصاصي النفسي الرياضي كانت سلبية وكما هو مبين في الجدول.

وتشير نتائج الهدف الثالث حول مفهوم واتجاهات اللاعبين نحو الاختصاصي النفسي الرياضي :

١- حوالي ٢٠% من اللاعبين ليس لديه أي معرفة بمفهوم الاختصاصي النفس الرياضي فيما تفاوتت معرفة مفهوم الاختصاصي النفسي عند اللاعبين ما بين حل المشكلات النفسية وتحليل الشخصية.

- ٢- يعتقد حوالي ثلثي اللاعبين بأنه لا يوجد فرق بين الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي.
- ٣- يعتقد معظم اللاعبين الذين أفادوا بوجود فرق بين الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي بأن الأخصائي درس في كلية التربية الرياضية فيما يعتقد الباقيون بأنه درس في كلية الطب.
- ٤- يعتقد نصف اللاعبين بأنه يوجد حاجة متوسطة لوجود أخصائي نفسي رياضي للعمل في الأندية مع اللاعبين.
- ٥- هناك عدم وضوح لدى اللاعبين في ماهية الخدمات التي يرغبون في أن يقدمها لهم الأخصائي النفسي الرياضي وإن كان ثلث اللاعبين يرغب من يقدم لهم الدافعية.
- ٦- إن لاعبي الألعاب الفردية يعتقدون أكثر من لاعبي الألعاب الجماعية بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي.
- ٧- إن اللاعبين الذكور يعتقدون أكثر من الإناث بأهمية دور الأخصائي النفسي الرياضي.
- ٨- جميع اتجاهات اللاعبين واللاعبات للألعاب الفردية والجماعية كانت سلبية في المحور النفسي والمهني.

وبالنتيجة فإنّ هناك خلط واضح لدى اللاعبين بين الأخصائي النفسي الرياضي وبين الطبيب النفسي من حيث طبيعة المهام والمؤهل الدراسي إضافة إلى ماهية احتياجات اللاعب التي يمكن للأخصائي النفسي الرياضي توفيرها، وهذا يتطلب توفير نشرات إرشادية وندوات تثقيفية لكل من اللاعبين والعاملين معهم من خلال الأخصائيين النفسيين الرياضيين لتوضيح طبيعة مؤهلاتهم والخدمات التي يمكن تقديمها. واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (السقا، ٢٠٠٤) التي أكدت بأن المصطلحات المقدمة على محدودية معلومات اللاعبين عن

الأخصائي النفسي الرياضي وان هناك خلط واضح بين مهام وواجبات كل من الاخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي. واتفقت ايضا الدراسة الحالية مع دراسة (خليفة، ٢٠٠١) والتي أشارت الى أن هناك تصور غير واضح لدى أغلبية أفراد عينة الدراسة عن دور الأخصائي النفسي الرياضي.

على الرغم من ارتفاع نسبة اللاعبين الذكور مقارنة بالإناث وكذلك نسبة لاعبي الألعاب الفردية بالنسبة إلى الألعاب الجماعية الذين يعتقدون بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي؛ إلا ان اتجاهاتهم كانت سلبية من الناحية النفسية والمهنية. وهذا يتطلب تأهيل وتثقيف الجميع نحو أهمية وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل معهم مع التركيز أكثر على الإناث وخاصة في الألعاب الجماعية. ولخبرة الباحثون الأكاديمية والعملية في مجال علم النفس الرياضي تعزو السبب الى أن الغالبية من المدربين والاداريين لا يعيرون اهتماما ببرامج الاعداد النفسي في تدريباتهم والتي قد تعود أسبابها الى عدم خضوعهم لبرامج التدريب الخاصة وعدم وجود الوقت الكافي او لعدم قناعتهم ببرامج الاعداد النفسي الرياضي.

وختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (السقا، ٢٠٠٤) والتي أشار غالبية افراد عينة الدراسة ٨٦% الى وجود حاجة ملحه او متوسطة لتواجد الأخصائي النفسي الرياضي للعمل في الأندية.

التوصيات :

بناء على ماتم من نتائج يرى الباحثون التوصية بما يلي:

- ١- التأكيد على أهمية الاعداد النفسي كعنصر اساسي من برامج التدريب الرياضي كالاعداد البدني والمهاري والخططي. وهو مكمل لتلك العناصر ولا بديل عنه.

- ٢- العمل على تنظيم دورات تثقيفية خاصة للمؤسسات الرياضية والمدربين واللاعبين باهمية الاعداد النفسي للاعبين قبل وخلال وبعد المنافسة.
- ٣- تعيين المدربين المتخصصين والمؤهلين تعليميا ببرامج الاعداد النفسي التطبيقي للاعبين.
- ٤- العمل على دورات تثقيفية خاصة باللاعبين باهمية الاعداد النفسي لهم واثرها على الاداء.
- ٥- العمل على تزويد الاندية والمنتخبات الوطنية بالأخصائي النفسي الرياضي والمؤهل والمدرب علميا وعمليا.
- ٦- توجيه اهتمام الباحثين والاكاديمين والمؤسسات الرياضية الى أهمية الاعداد النفسي التطبيقي لما له من تأثير إيجابي على مستوى الإنجاز.
- ٧- العمل على عقد محاضرات وندوات علمية وبرامج اذاعية لارشاد وتوجيه وتوعية اللاعبين عن اهمية العوامل النفسية وأثرها على الأداء.
- ٨- عمل دراسات اخرى على فئات عمرية مختلفة لدى اللاعبين.
- ٩- محاولة إنشاء تخصص علم نفس تطبيقي لمرحلة البكالوريوس والماجستير والدكتوراة للحصول على خريج متخصص كساس لهذا العلم التطبيقي.

المراجع

أشرف، رشا محمد ٢٠٠٧، صورة علم النفس الرياضي لدى عينة من المجتمع المصري. المؤتمر العلمي الأول، دور كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في تطوير الرياضة العربية. كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. المجلد الثاني.

خليفة، عبد اللطيف محمد ٢٠٠١، صورة علم النفس لدى الجمهور العام في المجتمع الكويتي "، إنتاج علمي، مجلة علم النفس، العدد ٥٢، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب.

الخولي، امين والشافعي، جمال وراتب، اسامه وخليفه، ابراهيم ٢٠٠٤، دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية. سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية (١). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

علاوي، محمد حسن ٢٠٠٢، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، (ط١)، القاهرة، مصر.

راتب، أسامة كامل ٢٠٠٠، علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات. دار الفكر العربي، (ط٣)، القاهرة، مصر.

السقا، صلاح أحمد ٢٠٠٤، التهيئة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين. مركز إعداد القادة، الرئاسة العامة لرعاية الشباب. المملكة العربية السعودية.

- Briere, N., Vallerand, R., Blais, N., & Pelletier, L. 1995. Development and validation of a measure of intrinsic, extrinsic, and motivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Chantal, Y., Guay, F., & Martinova, T., & Vallerand, R.J. 1996. Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Deeb, M; ALBakry, T. 2011. Perceptions of Jordanian Young Athletes' Parents towards Sports Psychologists. *13th European Congress of Sport Psychology Madeira Portugal Conference (Fepsac- 2011)*.
- Deci, E., Koestner, R., & Ryan, R. 1999. A meta-analytic review of Experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.
- Van Raalte, Judy .L.; Cornelius, A.E.; Brewer, B.W.; &Hatten, S.J. 2000. The Antecedents and Consequences of Self-Talk In Competitive Tennis .*Journal of Sport and Exercise Psychology*. 22:345-356.
- Jeffrey, E. H., Bill, Bickwith, D. M. E., & Timthoy, P. T. 1996. Cognitive-Behavioral for Improving Performance in Competitive Athletes: Controlled Treatment Outcome Study. *International Journal of Sport Psychology*. 27:463-475.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. 1991. An In-deth Examination of Mental and Performance Techniques Associated with 1998 U.S. Olympic Team Wrestling Success Grant Report to USA Wrestling.

معلومات عامة (ديموغرافية)

١- الجنس (انثى) (ذكر)

٢- نوع اللعبة: (كرة قدم) (كرة طائرة) (كرة سلة) (كرة يد)
(جمباز) (كرة طاولة) (العاب قوى) (ريشة طايره) (سباحه)

طرق الإعداد النفسي المستخدمة قبل المنافسة

١- هل هنالك طريقة (طرق) تستخدمها للاعداد النفسي قبل المنافسة؟

١ دائما ٢ غالبا ٣ احيانا ٤ نادرا ٥ ابدا

٢- هل هنالك طريقة مستخدمة من قبل المدرب للاعداد النفسي قبل المنافسة؟

نعم لا

٣- اذا كنت تستخدم طريقة او استراتيجيه للاعداد النفسي من المدرب قبل
المنافسة اذكرها ؟

٤- تمثل العبارات التالية امثلة لبعض الاقوال او الافعال او التصرفات التي

يمكن ان يقوم بها اللاعبون قبل بدء المنافسة ، اقرأ كل عبارة جيدا ، ثم ضع اشارة (x) حول اي رقم ينطبق عليك في المكان المناسب .

م	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	تخيل واسترجاع الخبرات الايجابية السابقة (الاداء المتميز السابق)	١	٢	٣	٤	٥
٢	التصور الذهني للخطة للمهارات التي ستقوم بتأديتها في المنافسة	١	٢	٣	٤	٥
٣	التحدث الى النفس ايجابيا لتعزيز الثقة بالنفس	١	٢	٣	٤	٥
٤	القيام بالمراجعة الذهنية للخطة المستخدمة في المنافسة	١	٢	٣	٤	٥
٥	الاسترخاء قبل الاحماء والعمل على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية	١	٢	٣	٤	٥

أهمية العوامل النفسية على الاداء

- ١- ما أهمية الاعداد النفسي للاعبين (اللاعب) قبل المشاركة في المنافسة ؟
1 بالغ الاهمية 2 مهم جدا 3 مهم 4 مهم الى حدا ما 5 غير مهم
- ٢- من وجهة نظرك ما أهمية الاعداد النفسي ، مقارنة بالاعداد البدني والمهاري والخططي في تحقيق التفوق رياضيا ؟
1 اكثر اهمية 2 متساويان في الاهمية 3 اقل اهمية 4 عديم الاهمية
- ٣- ما فائدة التكامل (الارتباط) بين الجانب البدني والذهني وعلاقته بالاداء المتميز ؟
1 مفيد جدا 2 مفيد 3 معتدل 4 غير مفيد 5 غير مفيد على الاطلاق

- ٤- ما مدى امكانية تطبيق التكامل (الارتباط) بين الجانب البدني والذهني وعلاقته بالاداء المتميز ؟
- 1 يمكن تطبيقه دائما 2 يمكن تطبيقه الى حد ما 3 لا رأي لي
4 لا يمكن تطبيقه 5 لا يمكن تطبيقه ابدا

مفهوم الأخصائي النفسي

- ١- ما هو مفهومك عن الاخصائي النفسي الرياضي ؟
- ٢- هل هناك فرق بين الاخصائي النفس الرياضي و الطبيب النفسي ؟
نعم لا
- ٣- اذا كان الجواب بنعم ما هو الفرق من وجهة نظرك ؟
- ٤ - هل تعتقد بأن هناك حاجة لوجود اخصائي نفسي رياضي للعمل في الاندية مع اللاعبين ؟
- ١ الا يوجد حاجة على الاطلاق ٢ يوجد حاجة متوسطة ٣ يوجد حاجة ملحة
- ٥ - ما هي الخدمات التي ترغب من اخصائي علم النفس الرياضي تقديمها لك ؟

اتجاهات اللاعبين الاردنيين نحو علم النفس الرياضي

الاتجاهات نحو الاختصاصي النفسي الرياضي

- فيما يلي بعض العبارات التي تعبر عن اتجاهاتهم نحو اختصاصي علم النفس الرياضي ، اقرأ كل عبارة جيدا ، ثم ضع اشارة (×) على يسار العبارة التي تحدد درجة اتفاقك او عدم اتفاقك مع كل عبارة:

م	العبارات	١	٢	٣	٤	٥
		وافق بشدة	وافق	لا رأي لي	غير موافق	غير موافق على الاطلاق
١	الرياضيون الذين لديهم مشكلات واضطرابات ، نفسية هم فقط من يحتاج لخدمات اختصاصي علم النفس الرياضي	١	٢	٣	٤	٥
2	اختصاصي علم النفس الرياضي يعمل فقط مع الرياضيين ذو المستوى العالي (المحترفين)	١	٢	٣	٤	٥
٣	المتخلفين عقليا هم من يحتاجون لخدمات اختصاصي علم النفس الرياضي	١	٢	٣	٤	٥
٤	ليس هناك حاجة اختصاصي علم النفس الرياضي في الاندية وذلك لان الطبع يغلب التنطع ، فالسمات والخصائص النفسية ثابتة وغير قابلة للتغير	١	٢	٣	٤	٥
٥	ليس هناك اي شيء يمكن ان يقدمه اختصاصي علم النفس الرياضي للارتقاء بمستوى اللاعب مهاريا	١	٢	٣	٤	٥
٦	وجود اختصاصي علم النفس الرياضي في الاندية مهم فقط للعمل مع الناشئين	١	٢	٣	٤	٥
٧	وجود اختصاصي علم النفس الرياضي مع الفريق يعزز من فرص نجاح الفريق (اللاعب)	٥	٤	٣	٢	١
٨	وجود اختصاصي علم النفس الرياضي يضمن إيجاد حلول سريعة للمشاكل النفسية التي	٥	٤	٣	٢	١

م	العبارات	١	٢	٣	٤	٥
		١ وافق بشدة	٢ وافق	٣ لا رأي لي	٤ غير موافق	٥ غير موافق على الاطلاق
	يتعرض لها اللاعب					
٩	هناك حاجة للتحدث مع فرد يستطيع ان يفهم اللاعب بوضوح	٥	٤	٣	٢	١
١٠	مجرد التفكير في العمل مع اخصائي علم النفس الرياضي يثير القلق لدي	١	٢	٣	٤	٥
١١	من الافضل ان يقوم المدرب او الاداري بدور اخصائي علم النفس الرياضي	١	٢	٣	٤	٥
١٢	لن اشعر بارتياح عند التعامل مع اخصائي علم النفس الرياضي	١	٢	٣	٤	٥
١٣	تهيئة اللاعب نفسيا قبل البطولة	١	٢	٣	٤	٥
١٤	تعليم اللاعبين على التخلص من الأفكار السلبية	١	٢	٣	٤	٥
١٥	يقدم النصح لأولياء الأمور اللاعبين في كيفية التعامل معه نفسيا في الملعب	١	٢	٣	٤	٥

