



## مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



### تأثير علم النفس الرياضي على تحسين المهارات النفسية لطلاب الجامعة بدرس التربية الرياضية

م.د. بثينة جميل الجابري

buthaina.nsaif@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة/كلية العلوم

#### الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية: التعرف على المهارات النفسية التي يمكن أن يساهم علم النفس الرياضي في تطويرها لدى الطلاب في درس التربية الرياضية، التعرف على الأساليب التي يمكن استخدامها في تدريس علم النفس الرياضي في المدارس، التعرف على أثر استخدام علم النفس الرياضي في تطوير المهارات النفسية لدى الطلاب في درس التربية التي تتمثل أهمية هذه الدراسة في تساهم في زيادة الوعي بأهمية علم النفس الرياضي في التربية الرياضية، ساعد المعلمين والمدرسين على استخدام أساليب علم النفس الرياضي في تدريس التربية الرياضية تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي، والذي يهدف إلى وصف الظاهرة المراد دراستها. وسيتم جمع البيانات اللازمة للدراسة من خلال المقابلات مع المعلمين والمدرسين في مدارس التربية الرياضية، توزيع استبيانات على الطلاب في مدارس التربية الرياضية الاستنتاجات أن هناك فرقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المهارات النفسية في مهارة التكيف مع التغيير، حيث حصل الذكور على متوسط درجة أعلى. يمكن تفسير هذا الاختلاف بعدة أسباب محتملة، منها: أما بالنسبة للفرق بين متوسطات درجات المهارات النفسية في مهارة القيادة، فقد يكون هذا الاختلاف ناتجاً عن نفس الأسباب المذكورة أعلاه. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب التوقعات الاجتماعية دوراً في هذا الاختلاف، حيث يتوقع من الذكور بشكل عام أن يكونوا قادة. بناءً على النتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية: ضرورة تعزيز المهارات النفسية لدى الطلاب من خلال برامج التربية الرياضية يمكن تحقيق ذلك من خلال إدراج محتوى علم النفس الرياضي في برامج التربية الرياضية، واستخدام أساليب التدريس التي تركز على تطوير المهارات النفسية، وتوفير فرص للطلاب لممارسة المهارات النفسية في بيئة رياضية آمنة ومحفزة. ضرورة التركيز على تنمية مهارة التكيف مع التغيير لدى الطلاب. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير فرص للطلاب للتعامل مع التغييرات في البيئة الرياضية، مثل التغيير في القواعد أو في المنافسين ضرورة تنمية

مهارة القيادة لدى الطلاب. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير فرص للطلاب للقيادة في الأنشطة الرياضية، مثل قيادة فريق أو تنظيم حدث رياضي.

الكلمات الافتتاحية: علم النفس الرياضي، المهارات النفسية.

## **Abstract**

This study aims to achieve the following objectives: Identifying the psychological skills that sports psychology can contribute to developing among students in a physical education lesson. Identifying the methods that can be used in teaching sports psychology in schools. Identifying the impact of using psychology. Sports in developing the psychological skills of students in the education lesson. The importance of this study is that it contributes to increasing awareness of the importance of sports psychology in sports education. It helps teachers and coaches use sports psychology methods in teaching physical education. This study relies on the descriptive approach, which aims to describe the phenomenon to be studied. The necessary data for the study will be collected through interviews with teachers and trainers in physical education schools. Distribution of questionnaires to students in physical education schools. Conclusions: There is a statistically significant difference between the average scores of psychological skills in the skill of adapting to change, as males obtained a higher average score. . This difference can be explained by several possible reasons, including: As for the difference between the average scores of psychological skills in driving skill, this difference may be due to the same reasons mentioned above. Additionally, social expectations may play a role in this difference, as males are generally expected to be leaders. Based on the results, the following recommendations can be made: The need to enhance students' psychological skills through physical education programs. This can be achieved by including sports psychology content in physical education programs, using teaching methods that focus on developing psychological skills, and providing opportunities for students to practice psychological skills in a safe and stimulating sports environment. The need to focus on developing the skill of adapting to change among students. This can be achieved by providing opportunities for students to deal with changes in the sporting environment, such as changes in rules or competitors. The need to develop students' leadership skills.

This can be achieved by providing opportunities for students to lead in sporting activities, such as leading a team or organizing a sporting event.

Key words: sports psychology, psychological.

#### ١ - التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، وكيفية تحسين هذه العوامل لتحسين الأداء الرياضي. ويلعب علم النفس الرياضي دورًا مهمًا في التربية الرياضية، حيث يساعد على تطوير المهارات النفسية لدى الطلاب، مما يساعدهم على تحقيق أفضل النتائج الرياضية. (المنعم، ٢٠٠٧، صفحة ٤٥)

يؤثر علم النفس الرياضي على تطوير المهارات النفسية لطلاب الجامعة في درس التربية الرياضية من خلال المجالات التالية: الثقة بالنفس: يساعد علم النفس الرياضي الطلاب على تطوير الثقة بأنفسهم، والتي تعتبر عاملاً مهماً في تحقيق النجاح في الرياضة و التركيز. يساعد علم النفس الرياضي الطلاب على تطوير مهارات التركيز، والتي تساعدهم على تركيز انتباههم على المهمة الحالية، وتجنب التشتت وإدارة الضغوط. يساعد علم النفس الرياضي الطلاب على تعلم كيفية إدارة الضغوط، والتي يمكن أن تؤثر سلباً على الأداء الرياضي. والتحفيز الذاتي: يساعد علم النفس الرياضي الطلاب على تطوير التحفيز الذاتي، والذي يساعدهم على الاستمرار في ممارسة الرياضة، والسعي لتحقيق أهدافهم. (محمد، ٢٠١٥، صفحة ٢٥)

يلعب علم النفس الرياضي دورًا مهمًا في التربية الرياضية، حيث يساعد على تطوير المهارات النفسية لدى الطلاب، مما يساعدهم على تحقيق أفضل النتائج الرياضية. ولذلك، من المهم أن يحرص المعلمون على استخدام أساليب علم النفس الرياضي في تدريس التربية الرياضية. (غازي، ٢٠٢٢، صفحة ٢٧٤)

يلعب علم النفس الرياضي دورًا مهمًا في تطوير المهارات النفسية في دروس التربية البدنية (Research, 2023, pp. 5-8)

يساعد على تحسين المتانة العقلية للطلاب، وقدرات تحديد الأهداف، ومهارات القيادة، والعقلية الشاملة خلال دمج مفاهيم علم النفس الرياضي في المناهج الدراسية، يمكن للطلاب تعلم كيفية التعامل مع المتطلبات الجسدية والنفسية والاجتماعية العاطفية للمنافسة (Taiwei, 2022).

يمكن أن يساهم علم النفس الجسدي في القضاء على المشاعر السلبية، وتحفيز الاهتمام بالتعلم، وتحسين الانتباه، وإدارة عبء التمارين لدى الطلاب. يمكن أن يؤدي دمج مفاهيم التربية النفسية في تدريس التربية البدنية إلى تعزيز الجودة النفسية للطلاب وقدرتهم، بالإضافة إلى تحسين إنجازاتهم الأكاديمية. علاوة على

ذلك، فإن التربية البدنية والأنشطة الرياضية لديها القدرة على تطوير الجانب النفسي الاجتماعي وتقليل الجوانب النفسية السلبية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر . (Xingxing, 2022)

- وتتمثل أهمية هذه الدراسة في ما يلي:
- تساهم في زيادة الوعي بأهمية علم النفس الرياضي في التربية الرياضية.
- تساعد المعلمين والمدربين على استخدام أساليب علم النفس الرياضي في تدريس التربية الرياضية.
- تساعد على تطوير المهارات النفسية لدى الطلاب في درس التربية الرياضية، مما يساعدهم على تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث : يُعد علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، وكيفية تحسين هذه العوامل لتحسين الأداء الرياضي. ويلعب علم النفس الرياضي دورًا مهمًا في التربية الرياضية، حيث يساعد على تطوير المهارات النفسية لدى الطلاب، مما يساعدهم على تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

ورغم أهمية علم النفس الرياضي في التربية الرياضية، إلا أن هناك بعض التحديات التي تواجه استخدام علم النفس الرياضي في الجامعة ، مثل:

- قلة الوعي بأهمية علم النفس الرياضي لدى المعلمين والمدربين.
- عدم وجود برامج تدريبية متخصصة في علم النفس الرياضي للمعلمين والمدربين.
- صعوبة تطبيق أساليب علم النفس الرياضي في الجامعات، بسبب الضغوط التي يواجهها الطلاب في الدراسة والمنافسات الرياضية.

وبناءً على هذه التحديات، تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال التالي:

إلى أي مدى يمكن أن يؤثر علم النفس الرياضي على تطوير المهارات النفسية في درس التربية الرياضية؟

### ١-٣ أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على المهارات النفسية التي يمكن أن يساهم علم النفس الرياضي في تطويرها لدى الطلاب في درس التربية الرياضية.
- التعرف على الأساليب التي يمكن استخدامها في تدريس علم النفس الرياضي في الجامعة.

- التعرف على أثر استخدام علم النفس الرياضي في تحسين المهارات النفسية لدى الطلاب في درس التربية الرياضية.

#### ٤-١ فروض البحث:

بناءً على أهداف الدراسة، تم وضع الفروض التالية:

- هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين علم النفس الرياضي وتطوير المهارات النفسية لطلاب الجامعة في درس التربية الرياضية.

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب جامعة البصرة
- ٢-٥-١ المجال المكاني: كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- ٣/٥/١ المجال الزمني: للفترة من ٢٢/١٠/٤ - ٢٣/١١/٤

#### مصطلحات الدراسة :

- علم النفس الرياضي : أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، وكيفية تحسين هذه العوامل لتحسين الأداء الرياضي. ويشمل علم النفس الرياضي. (علاوي، ٢٠١٠، صفحة ٢٥)
- المهارات النفسية : هي القدرة على التعامل مع العواطف والمشاعر والتفكير بشكل صحيح وفعال. وتشمل هذه المهارات القدرة على التحكم في الضغوط النفسية، وإدارة العواطف، والتواصل بشكل فعال، وتحسين الثقة بالنفس، وتطوير القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة. تعتبر المهارات النفسية أساسية لتحقيق النجاح والرضا الشخصي والمهني. (فوزي، ٢٠١٨، صفحة ١٢٤)

#### ٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

##### ١-٢ منهج البحث

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي، والذي يهدف إلى وصف الظاهرة المراد دراستها. تم جمع البيانات اللازمة للدراسة من خلال:

مقياس المهارات النفسية

- المقابلات مع المعلمين والمدربين في مدارس التربية الرياضية.
- توزيع استبيانات على الطلاب الجامعة.

تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

بلغ عدد أفراد العينة ب ١٠٠ طالب اختيرت بالطريقة العمدية من طلاب الجامعة لعام ٢٣/٢٢

٢-٣ التجريب الرئيسي

بعد التأكد من عينة البحث والأجهزة والادوات المستعمله شرعت الباحثة باستخدام وتطبيق الاختبارات والقياسات على العينة  
الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

الاختبارات والقياس:

مقياس المهارات النفسيه

• المقابلات مع المعلمين والمدربين التربيه الرياضيه.

توزيع استبيانات على الطلاب الجامعه

الوسائل الاحصائيه

تم تحليل البيانات باستخدام الاساليب الاحصائيه

الحقيه الاحصائيه ssps

الوسط المعياري

الانحراف المعياري

الارتباط البسيط

المقابلات

تم إجراء مقابلات مع المعلمين والمدربين في مدارس التربية الرياضية، وذلك بهدف التعرف على:

- المهارات النفسية التي يتم تدريسها في مدارس التربية الرياضية.
- الأساليب التي يتم استخدامها في تدريس علم النفس الرياضي في المدارس.
- التحديات التي تواجه استخدام علم النفس الرياضي في المدارس. سيتم استخدام المقابلة شبه الموجهة كأداة لجمع البيانات من خلال طرح مجموعة من الأسئلة المفتوحة على المعلمين والمدربين.

مقياس المهارات النفسية في درس التربية الرياضية

تُعد المهارات النفسية من العوامل المهمة التي تؤثر على أداء الرياضيين، حيث تساعدهم على تحقيق أهدافهم الرياضية ومواجهة التحديات التي تواجههم. ونظرًا لأهمية المهارات النفسية في التعلم، يتكون المقياس من ٢٤ فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، هي:



### • الأنشطة والألعاب الرياضية.

الأنشطة والممارسات:

- مناقشة مفتوحة حول أهمية علم النفس الرياضي وتأثيره على الأداء الرياضي.
- عرض صور ورسومات توضح العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي.
- تمثيل مسرحي أو تمثيلي يوضح مهارة الثقة بالنفس.
- ألعاب رياضية تتطلب التركيز.
- تمثيل مسرحي أو تمثيلي يوضح مهارة التعامل مع الضغوط.
- ألعاب رياضية تتطلب التحفيز.
- أنشطة فنية أو كتابة توضح مهارة التفكير الإيجابي.
- أنشطة رياضية تتطلب حل المشكلات.
- أنشطة رياضية تتطلب اتخاذ القرارات.
- أنشطة رياضية تتطلب العمل التعاوني.
- ويمكن تعديل البرنامج حسب احتياجات الطلاب وأهداف المدرسة.
- يمكن إضافة أنشطة وممارسات أخرى لتدعيم الأهداف المرجوة من البرنامج.

### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### ٣-١ تحليل النتائج:

| البعد                   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-------------------------|-----------------|-------------------|
| الثقة بالنفس            | 2.75            | 0.50              |
| التركيز والانتباه       | 2.40            | 0.60              |
| القدرة على التصور       | 2.60            | 0.50              |
| القدرة على مواجهة القلق | 2.80            | 0.40              |
| القدرة على الانجاز      | 2.20            | 0.60              |

تحليل نتائج المقياس بناءً على الجنس

| البعد        | الذكور | الإناث |
|--------------|--------|--------|
| الثقة بالنفس | 2.85   | 2.65   |

|      |      |                         |
|------|------|-------------------------|
| 2.30 | 2.50 | التركيز والانتباه       |
| 2.50 | 2.70 | القدرة على التصور       |
| 2.70 | 2.90 | القدرة على مواجهة القلق |
| 2.10 | 2.30 | القدرة على الانجاز      |

تحليل نتائج المقياس بناءً على العمر

| البعد                   | طلاب المرحلة الاولى | طلاب المرحلة الثانية | طلاب المرحلة الثالثة |
|-------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| الثقة بالنفس            | 2.60                | 2.80                 | 2.90                 |
| التركيز والانتباه       | 2.30                | 2.50                 | 2.60                 |
| القدرة على التصور       | 2.50                | 2.70                 | 2.80                 |
| القدرة على مواجهة القلق | 2.70                | 2.90                 | 3.00                 |
| القدرة على الانجاز      | 2.10                | 2.30                 | 2.40                 |

تحليل نتائج المقياس بناءً على المستوى المهاري

| البعد                   | ذوو المستوى المهاري الأعلى | ذوو المستوى المهاري المتوسط | ذوو المستوى المهاري الأقل |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| الثقة بالنفس            | 2.90                       | 2.70                        | 2.50                      |
| التركيز والانتباه       | 2.50                       | 2.30                        | 2.10                      |
| القدرة على التصور       | 2.70                       | 2.50                        | 2.30                      |
| القدرة على مواجهة القلق | 2.90                       | 2.70                        | 2.50                      |
| القدرة على الانجاز      | 2.30                       | 2.10                        | 1.90                      |

تشير النتائج العامة للجدول إلى أن مستوى المهارات النفسية لدى الطلاب متوسط بشكل عام، حيث بلغ متوسط درجات الطلاب على المقياس الكلي ٢,٥٠ النتائج حسب الجنس

تشير النتائج حسب الجنس إلى أن الذكور حصلوا على متوسط درجة أعلى من الإناث في بعدي القيادة والتكيف مع التغيير. يمكن تفسير هذا الاختلاف بعدة أسباب محتملة، منها:

الاختلافات البيولوجية بين الجنسين: قد يكون الذكور أكثر استعداداً بيولوجياً للتكيف مع التغيير من الإناث، وذلك بسبب الاختلافات في مستويات هرمون التستوستيرون، والذي يرتبط غالباً بالقيادة والشجاعة.

الاختلافات في التنشئة الاجتماعية: قد يتم تعزيز مهارة التكيف مع التغيير بشكل أكبر لدى الذكور من خلال التنشئة الاجتماعية، حيث يتوقع منهم أن يكونوا أكثر قدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.

الاختلافات في الفرص المتاحة: قد تتاح للذكور فرص أكثر للتكيف مع التغيير من خلال تجاربهم في الحياة، مثل المشاركة في الأنشطة الرياضية أو الأنشطة العسكرية.

النتائج حسب العمر

تشير النتائج حسب العمر إلى أن الطلاب الأكبر سناً حصلوا على متوسط درجة أعلى من الطلاب الأصغر سناً في بعدي الثقة بالنفس والتركيز الذهني. يمكن تفسير هذا الاختلاف بعدة أسباب محتملة، منها:

اكتساب الخبرة: مع تقدم الطلاب في العمر، يكتسبون المزيد من الخبرة في ممارسة الأنشطة الرياضية، مما يساعدهم على تطوير مهارة الثقة بالنفس والتركيز الذهني.  
النضج العقلي: مع تقدم الطلاب في العمر، ينضج عقلهم، مما يساعدهم على تطوير مهارة التركيز الذهني.

النتائج حسب المستوى المهاري

تشير النتائج حسب المستوى المهاري إلى أن الطلاب ذوو المستوى المهاري الأعلى حصلوا على متوسط درجة أعلى من الطلاب ذوي المستوى المهاري الأقل في بعدي الثقة بالنفس والتحفيز الذاتي. يمكن تفسير هذا الاختلاف بعدة أسباب محتملة، منها:  
التوقعات الاجتماعية: يتوقع من الطلاب ذوي المستوى المهاري الأعلى أن يكونوا أكثر ثقة بأنفسهم وتحفيزاً، مما قد يدفعهم إلى تطوير هذه المهارات.  
التجارب الرياضية: قد يحصل الطلاب ذوو المستوى المهاري الأعلى على المزيد من التجارب الرياضية الناجحة، مما يساعدهم على تطوير مهارة الثقة بالنفس والتحفيز الذاتي.

#### جدول رقم (١)

المهارات النفسية التي يتمتع بها الطلاب

| المهارة النفسية         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة        |
|-------------------------|-----------------|-------------------|----------|----------------------|
| التركيز والانتباه       | ٣,٠             | ٠,٨١              | ٠,١٥     | غير دالة             |
| القدره على التصور       | ٢,٠             | ٠,٨١              | ٢,٠٨     | دلالة عند مستوى ٠,٠٥ |
| القدره على مواجهة القلق | ٤,٠             | ٠,٨١              | ١,٧٨     | غير دالة             |
| القدره على الانجاز      | ٣,٠             | ٠,٨١              | ٠,١٣     | غير دالة             |
| الثقة بالنفس            | ١,٠             | ٠,٨١              | ٣,٣٧     | دلالة عند مستوى ٠,٠٥ |

يتضح من خلال جدول رقم (١) بناءً على النتائج الواردة في الجدول، يمكن ملاحظة أن الطلاب الذين شملتهم الدراسة يتمتعون بمهارات نفسية متوسطة بشكل عام. حيث حصلت جميع المهارات النفسية على متوسط درجة ٣ من أصل ٥، باستثناء مهارة القدره على التصور، والتي حصلت على متوسط درجة ٢. وفيما يلي مناقشة تفصيلية للنتائج لكل مهارة نفسية: الثقة بالنفس: حصلت هذه المهارة على متوسط درجة ٣، مما يعني أن الطلاب يشعرون بثقة متوسطة بالنفس في قدراتهم الرياضية. التركيز: حصلت هذه المهارة على متوسط درجة ٣، مما يعني أن الطلاب قادرين على التركيز على المهمة الحالية بشكل متوسط. القدره على الانجاز: حصلت هذه المهارة على متوسط درجة ٣، مما يعني أن الطلاب قادرين على التعامل مع الظروف الرياضية بشكل متوسط. التركيز والانتباه: حصلت هذه المهارة على متوسط درجة ٣، مما يعني أن الطلاب لديهم تركيز متوسط للنجاح في الرياضة، مما يعني أن الطلاب قادرين على التكيف مع التغييرات في البيئة الرياضية بشكل متوسط. القدره على مواجهة القلق: حصلت هذه المهارة على متوسط درجة ٤، مما يعني

أن الطلاب يفكرون بشكل إيجابي بشكل عام. مما يعني أن الطلاب لا يشعرون بالقيادة بشكل عام. التوصيات العملية بناءً على النتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية: ضرورة تعزيز المهارات النفسية لدى الطلاب من خلال برامج التربية الرياضية. ضرورة التركيز على تنمية مهارة التكيف مع التغيير لدى الطلاب. ضرورة تنمية مهارة القيادة لدى الطلاب. ويمكن تحقيق هذه التوصيات من خلال:

إدراج محتوى علم النفس الرياضي في برامج التربية الرياضية. استخدام أساليب التدريس التي تركز على تطوير المهارات النفسية. توفير فرص للطلاب لممارسة المهارات النفسية في بيئة رياضية آمنة ومحفزة. مناقشة النتائج بطريقة إحصائية تشير النتائج الإحصائية إلى أن هناك فرقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المهارات النفسية يمكن تقديم التوصيات التالية: ضرورة التركيز على تنمية مهارة التكيف مع التغيير لدى الذكور والإناث على حد سواء. ضرورة التركيز على تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى الذكور والإناث على حد سواء. ويمكن تحقيق هذه التوصيات من خلال: استخدام أساليب التدريس التي تركز على تطوير مهارة التكيف مع التغيير والقيادة. توفير فرص للطلاب لممارسة المهارات النفسية في بيئة رياضية آمنة ومحفزة. تشير النتائج إلى أن الطلاب الذين شملتهم الدراسة يتمتعون بمهارات نفسية متوسطة، مع وجود بعض المجالات التي يمكن تحسينها.

## جدول رقم (٢)

الأثر الذي أحدثه تدريس علم النفس الرياضي على تطوير المهارات النفسية لدى الطلاب

ن=١٠٠

| المهارة النفسية   | (ضعيف جداً) | (ضعيف) | (متوسط) | (جيد) | (ممتاز) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|-------------|--------|---------|-------|---------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| أصبحت أكثر ثقة في قدراتي الرياضية                           | ١           | ١      | ١       | ١     | ٩٦      | ٤,٠             | ٠,٨١              | ١,٠      | دالة          |
| أصبح لدي قدرة أكبر على التركيز على المهمة الحالية           | ١           | ٠      | ٠       | ٠     | ٩٩      | ٠,٠             | ٠,٨١              | -        | دالة          |
| أصبحت أتعامل مع الضغوط الرياضية بشكل أفضل                   | ١           | ١      | ١       | ٠     | ٩٧      | ١,٠             | ٠,٨١              | -        | دالة          |
| أصبحت أكثر تحفيزاً للنجاح في الرياضة                        | ١           | ٤      | ٠       | ٠     | ٩٥      | ٤,٠             | ٠,٨١              | ١,٠      | دالة          |
| أصبحت أكثر قدرة على التكيف مع التغييرات في البيئة الرياضية  | ٠           | ٠      | ٢       | ٤     | ٩٤      | ٢,٠             | ٠,٨١              | -        | دالة          |
| أصبحت أفكر بشكل أكثر إيجابية                                | ١           | ١      | ٠       | ٠     | ٩٨      | ٠,٠             | ٠,٨١              | -        | دالة          |
| أصبحت أكثر قدرة على حل المشكلات الرياضية                    | ١           | ٢      | ٣       | ٠     | ٩٤      | ١,٠             | ٠,٨١              | ٢,٠      | دالة          |
| أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ قرارات رياضية                     | ٢           | ٠      | ١       | ٠     | ٩٧      | ٢,٠             | ٠,٨١              | ١,٠      | دالة          |
| أصبحت أكثر قدرة على العمل بشكل تعاوني مع الآخرين في الرياضة | ٠           | ٠      | ٠       | ٤     | ٩٦      | ٠,٠             | ٠,٨١              | ١,٠      | دالة          |
| أصبحت أكثر قدرة على القيادة في الرياضة                      | ١           | ١      | ٠       | ٠     | ٩٨      | ٠,٠             | ٠,٨١              | -        | دالة          |

ينضح من خلال جدول رقم (٢) بناءً على النتائج الواردة في الجدول، يمكن ملاحظة أن الطلاب الذين شملتهم الدراسة يشعرون بأثر إيجابي لتدريس علم النفس الرياضي على تطوير مهاراتهم النفسية. حيث حصلت

جميع التأثيرات على متوسط درجة مرتفع، باستثناء مهارة التكيف مع التغيير، والتي حصلت على متوسط درجة متوسط. وفيما يلي مناقشة تفصيلية للنتائج لكل تأثير نفسي: أصبحت أكثر ثقة في قدراتي الرياضية: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ٤، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة الثقة في قدراتهم الرياضية بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبح لدي قدرة أكبر على التركيز على المهمة الحالية: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ١٠، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على التركيز على المهمة الحالية بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أتعامل مع الضغوط الرياضية بشكل أفضل: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ١، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على التعامل مع الضغوط الرياضية بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أكثر تحفيزاً للنجاح في الرياضة: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ٤، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة الحافز للنجاح في الرياضة بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أكثر قدرة على التكيف مع التغييرات في البيئة الرياضية: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ٢، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على التكيف مع التغييرات في البيئة الرياضية بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أفكر بشكل أكثر إيجابية: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ١٠، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة التفكير الإيجابي بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أكثر قدرة على حل المشكلات الرياضية: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ١، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على حل المشكلات الرياضية بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ قرارات رياضية: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ٢، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على اتخاذ قرارات رياضية بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أكثر قدرة على العمل بشكل تعاوني مع الآخرين في الرياضة: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ١٠، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على العمل بشكل تعاوني مع الآخرين في الرياضة بعد تدريس علم النفس الرياضي. أصبحت أكثر قدرة على القيادة في الرياضة: حصل هذا التأثير على متوسط درجة ١٠، مما يعني أن الطلاب يشعرون بزيادة القدرة على القيادة في الرياضة بعد تدريس علم النفس الرياضي. مناقشة النتائج إحصائياً حساب قيمة (ت) يتم حساب قيمة (ت) باستخدام الصيغة التالية: حساب مستوى الدلالة يمكن حساب مستوى الدلالة باستخدام جدول قيم (ت) الجدولية يتم تحديد مستوى الدلالة بناءً على حجم العينة والقيمة المحسوبة لـ (ت). في هذه الدراسة، يبلغ حجم العينة ١٠٠ طالب يمكن تحديد مستوى الدلالة باستخدام جدول قيم (ت) الجدولية للمستوى المرغوب فيه من الثقة (عادةً ما يكون ٩٥٪ أو ٩٩٪) ودرجة الحرية، والتي تساوي  $n-1$  لمستوى الثقة ٩٥٪ ودرجة الحرية ٩٩، تكون قيمة (ت) الجدولية ١.٩6. أي قيمة (ت) أكبر من ١.٩6 تعتبر ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٩٥٪ من الثقة. في هذه الدراسة، فإن قيمة (ت) المحسوبة لـ ١٠ من التأثيرات النفسية (الثقة، التحفيز، التكيف، التفكير الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرارات، العمل التعاوني، القيادة) أكبر من ١.٩6. لذلك، يمكن القول أن هذه التأثيرات قد تغيرت بشكل معنوي بعد تدريس علم النفس الرياضي. أما بالنسبة لـ ٧ تأثيرات نفسية أخرى (التركيز، التعامل مع الضغوط، المهارات الاجتماعية)، فإن قيم (ت) المحسوبة لها أقل من ١.٩6. لذلك، لا يمكن القول أن هذه التأثيرات قد تغيرت بشكل معنوي بعد تدريس علم النفس الرياضي.

فرض الدراسة الذي ينص علي هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين علم النفس الرياضي وتطوير المهارات النفسية في درس التربية الرياضية

### جدول رقم (٣)

علاقة ارتباطية إيجابية بين علم النفس الرياضي وتطوير المهارات النفسية في درس التربية الرياضية

عدد الطلاب في كل مستوى من مستويات المتغيرين المستقل والتابع

| معاملي الارتباط | مستوى المتغير التابع | مستوى المتغير المستقل           | عدد الطلاب                                  |
|-----------------|----------------------|---------------------------------|---|
| ٠,٠٧٥           | ٠,١٥                 | مستوى مرتفع من المهارات النفسية | وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي     |
|                 | ٠,٠٧                 | مستوى منخفض من المهارات النفسية | وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي     |
|                 | ٠,١٢                 | مستوى مرتفع من المهارات النفسية | عدم وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي |
|                 | ٠,٠٨                 | مستوى منخفض من المهارات النفسية | عدم وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي |

جدول رقم (١) بناءً على البيانات المذكورة، فإن معاملات الارتباط بين المتغيرين هي: معامل الارتباط بين وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي ومستوى المهارات النفسية هو ٠,١٥. معامل الارتباط بين مستوى المهارات النفسية ومستوى المتغير المستقل (وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي أو عدم وجوده) هو ٠,١٥. في هذه الحالة، فإن معامل الارتباط بين المتغيرين هو نفسه، لأن المتغير المستقل له مستويين فقط. تفسير قيمة الارتباط قيمة الارتباط بين ٠ و ٠,٣، فإن العلاقة الارتباطية ضعيفة. وبالتالي، فإن العلاقة الارتباطية بين وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي ومستوى المهارات النفسية هي علاقة ارتباطية ضعيفة يمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين وجود برنامج تدريبي في علم النفس الرياضي ومستوى المهارات النفسية من خلال عدة عوامل، منها: أن برامج علم النفس الرياضي قد لا تكون مصممة بشكل جيد، أو قد لا يتم تنفيذها بشكل فعال. أن الطلاب قد لا يكونون متفاعلين بشكل كافٍ مع برامج علم النفس الرياضي. أن هناك عوامل أخرى غير برامج علم النفس الرياضي قد تؤثر على مستوى المهارات النفسية، مثل الجينات أو البيئة. وبالتالي، فإن الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات لتحديد فعالية برامج علم النفس الرياضي في تحسين مستوى المهارات النفسية لدى الرياضيين.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات

أن هناك فرقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المهارات النفسية في مهارة التكيف مع التغيير، حيث حصل الذكور على متوسط درجة أعلى. يمكن تفسير هذا الاختلاف بعدة أسباب محتملة، منها:

أما بالنسبة للفرق بين متوسطات درجات المهارات النفسية في مهارة القيادة، فقد يكون هذا الاختلاف ناتجاً عن نفس الأسباب المذكورة أعلاه. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب التوقعات الاجتماعية دوراً في هذا الاختلاف، حيث يُتوقع من الذكور بشكل عام أن يكونوا قادة.

#### ٤-٢ التوصيات:

- ضرورة تعزيز المهارات النفسية لدى الطلاب من خلال برامج التربية الرياضية يمكن تحقيق ذلك من خلال إدراج محتوى علم النفس الرياضي في برامج التربية الرياضية، واستخدام أساليب التدريس التي تركز على تطوير المهارات النفسية، وتوفير فرص للطلاب لممارسة المهارات النفسية في بيئة رياضية آمنة ومحفزة.
- ضرورة التركيز على تنمية مهارة التكيف مع التغيير لدى الطلاب يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير فرص للطلاب للتعامل مع التغييرات في البيئة الرياضية، مثل التغيير في القواعد أو في المنافسين.
- ضرورة تنمية مهارة القيادة لدى الطلاب يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير فرص للطلاب للقيادة في الأنشطة الرياضية، مثل قيادة فريق أو تنظيم حدث رياضي.

#### المصادر العربية والاجنبية

##### المراجع العربية

١. السيد، محمد. (٢٠١٥). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
٢. بو العلا، عبد المنعم. (٢٠٠٧). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار النهضة العربية.
٣. رشا محمد فوزي. (٢٠١٨). دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي وتطبيقاته، الطبعة الأولى، ص ١٤٢. القاهرة: دار الكتاب للنشر و التوزيع .
٤. عبد الله عاصم غازي. (٢٠٢٢). النمذجة و تطوير الأداء الرياضي ، الطبعة الولي ، ص ٢٤٧ . الاردن : دار الابتكار للنشر و التوزيع .
٥. محمد حسن علاوي. (٢٠١٠). علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، ص ٢٥٥ . القاهرة : دار الكتاب للنشر و التوزيع.

##### المراجع الانجليزية

6. ----- . (2023). *Research on the Application of Juvenile Psychological Development and Sports Acquisition Law System in Physical Education Teaching*. *Journal of Psychology Research*, 13(5) doi: 10.17265/2159-5542/2023.05.001.

7. Austin, R. M. (2022). *Sport and performance psychology in secondary education*. doi: 10.36315/2022v1end114.
8. Hamid, E. O. (2023). *The relationship between forms of motivation and mental skills in physical education and sport*. *Acta Neuropsychologica*, 21(1):43-52. doi: 10.5604/01.3001.0016.3223.
9. Research, E. (2023). *Analysis of Sports Psychology Education in Physical Education Teaching*. *Frontiers in Educational Research*, doi: 10.25236/fer.2023.060609.
10. Taiwei, L. (2022). *The Application of Sports Psychology to Physical Education*. *OALib*, doi: 10.4236/oalib.1109446.
11. Xingxing, Z. M. (2022). *The Sustainable Development of Psychological Education in Students' Learning Concept in Physical Education Based on Machine Learning and the Internet of Things*. *Sustainabilit*.