

نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية.

هالة مصطفى ابراهيم

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الاسكندرية - جمهورية مصر العربية.

اهمية ومشكلة البحث

إن وصول الرياضي إلى المستويات العالية يتوقف على مدى براعته في توظيف قدراته البدنية والمهارية والنفسية خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية حيث أن الأداء الرياضي الناتج محصلة لكل هذه القدرات.

حيث يشير حسن علاوي (١٩٩٢) إلى وجود الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتميز وينفرد بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة نوع النشاط من حيث المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من مهارات نفسية (٢٢:١٤)

ويؤكد أحمد أمين وطارق بدر الدين (٢٠٠١) أن المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أية رياضة تفرض على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخطئية خاصة، كما تفرض مهارات نفسية خاصة للاعبين تمكنهم من تحقيق أفضل أداء (١٩٤:١) كما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٠) أن تحقيق التفوق الرياضي يتوقف على مدى الاستفادة من المهارات النفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة القدرات والطاقات لتحقيق أقصى أداء. (٣:٣)

ويوضح مصطفى باهي وسمير جاد (١٩٩٩) أن المهارات النفسية تعتبر ذات أهمية بالغة في أداء المهارات الرياضية، فهي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية وانفعالية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي كما تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء والاستمتاع بالنشاط الممارس (١٠:٢٠)

كما يؤكد حسن علاوي (١٩٩٧) أن المهارات النفسية تمثل بعداً هاماً في عملية الإعداد فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها لما لها من دور واضح في تحديد نتيجة الأداء. (٣٥:١٥)

ويشير طارق بدر الدين (٢٠٠٥) بأن الممارسة الرياضية تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الرياضي وتساعد على التوافق النفسي وفي التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب أو المنافسات الرياضية، لذلك اتجهت بعض الدراسات الحديثة إلى محاولة تحديد هذه المهارات التي يتعلمها الرياضي ويتدرب عليها وتوظيفها بهدف التفوق خلال الممارسة الرياضية. (٣٠:٨)

كما يوضح محمد أبو حلاوة (٢٠١٣) أن ممارسة الرياضة من الأنشطة التي تدفع باتجاه التدفق والحيوية وخاصة في التنافس الرياضي الذي يكون فيه عنصر التحدي بارزاً وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وبالتالي دفع من يتعاشق معها إلى الإبداع بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني، والتدفق أحد أهم الظواهر الإيجابية في مجال علم النفس الإيجابي والتي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بصورة مثالية في الأنشطة المفضلة لديهم والتي يصل إليها الفرد عندما يشعر بالثقة في قدراته على إنجاز المهام التي يواجهها.

(9,12, 8:39)

ويعرف جاكسون ومارش (1996) Jackson and Marsh التدفق النفسي بأنه "حالة انفعالية إيجابية تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي." (١٧:٣٠)

كما يعرف محمد أبو حلاوة (٢٠١٣) التدفق النفسي بأنه "حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة." (٢:٣٩)

ويشير حسن علاوي (٢٠١٢) إلى أن الخبرات الانفعالية الإيجابية التي يمر بها اللاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضي من بين أهم القوى ذات الأثر البالغ على مستوى الأداء، وزيادة دافعية الرياضي للاستمرار في النشاط الممارس والتفوق فيه من أجل الاستمتاع بالنشاط كما تعمل على توسيع وتعميق انتباهه وتركيزه وتجعله أكثر مرونة في تفكيره وتساعد على مقاومة الانفعالات السلبية حيث توصلت الدراسات إلى أن اللاعب الذي يتسم بدرجة عالية من الانفعالات الإيجابية يظهر درجة أكبر من المقاومة للانفعالات السلبية. (٢٠١:١٨)

والاهتمام بالمهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الأهداف المنشودة ووصول الرياضي إلى حالة نفسية مثلى عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة الرياضية ووصول الرياضي لحالة التدفق النفسي التي يضمن بها المدرب الرياضي اندماج الرياضي كلياً في النشاط الممارس مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل.

حيث يشير ميهالي وناكامورا (1999) Mihaly and Nakamura أن التدفق النفسي يعتبر قوة تتغير حسب علاقتها بهدف اللاعب ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته ومدى تركيزه (115:34).

كما أشار فلاتشبولوس وآخرون (2000) Vlachopoulos et al بأن خبرة التدفق النفسي تلعب دوراً كبيراً أثناء التدريب والمنافسة يؤدي إلى استمتاع اللاعب واستمراره فيهما (810:38).

ويشير حسن علاوي (2012) إلى أنه لكي تحدث ظاهرة التدفق للاعب الرياضي يجب توافر بعض العوامل منها الاندماج التام في الأداء الممارس - وتركيز تام للانتباه - والإحساس بالتحكم وثقة واتجاه عقلي إيجابي - وشعور جيد بالنسبة للأداء ومستوى متوازن بين المهارات ومستوى التحديات. (120:18).

كما أكد كل من هاركويوز وإليوت (1998) Harackiewicz and Elliot أن السمات الضرورية التي تعمل على زيادة الاندماج وتؤدي إلى وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي تتمثل في الأهداف الواضحة وتوازن التحديات مع المهارات المدركة والتغذية الراجعة الواضحة والفورية. (670:27).

مشكلة البحث :-

تتميز الألعاب الجماعية بالأداء الحركي المتغير، وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المنافسة وتتميز بشدة وتنوع انفعالاتها، ونظراً لأن المهارات النفسية تساعد الرياضي على توظيف قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق أهدافه خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية وتحقيق الحالة النفسية الإيجابية، حيث أن الرياضي الذي يفتقر إلى الحالة النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية من تحقيق أعلى المستويات في النشاط الممارس لما لها من أثر واضح ومباشر على قدرة أداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل فلابد للأخصائي النفسي الرياضي أن يلم بأهم المهارات النفسية التي تسهم في وصول الرياضي إلى حالة الاندماج والتركيز التام والحالة النفسية الإيجابية والتحكم في الأداء ووصوله إلى حالة التدفق النفسي.

كما أجريت العديد من الدراسات التي اهتمت بعلاقة التدفق النفسي ببعض المتغيرات النفسية (الدافعية - تحديد الهدف - سمة القلق - الكفاءة المدركة - مفهوم الذات - التصور - الرضا - الثقة - التركيز) كدراسة كل من جاكسون (28) Jackson (1995)، وباكسون وآخرون (29) Jackson et. Al (1998)، وكوبل وفورنير (33) Kowal and Fortier (1999)، وتيبلر وآخرون (37) Tipler et. Al (2004)، وايون وتوني (26) Eun and Tony (2004)، وبابلو وبدرو (35) Pablo and pedro (2005)، وستيفن وآخرون (36) Stefan et. Al (2006)، بينما في البيئة المصرية فتوجد دراسة مجدي يوسف (2009) (11) وقد لاحظت الباحثة في حدود علمها قلة الأبحاث التي أجريت في التدفق النفسي في البيئة المصرية مما دعا الباحثة لإجراء البحث الحالي وعنوانه "نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية".

أهمية البحث :-

تكمن أهمية البحث في :-

- 1- إلمام الأخصائي النفسي الرياضي بأهم المهارات النفسية المسهمة في أبعاد حالة التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية .
- 2- معرفة الأخصائي النفسي الرياضي بالأبعاد المكونة لحالة التدفق النفسي لمراعاتها أثناء عملية التدريب .
- 3- تمكن الأخصائي النفسي الرياضي من متابعة حالة التدفق النفسي للرياضيين من خلال تطبيق المقياس المعرب قيد البحث.

أهداف البحث :-

- 1- التعرف على علاقة بعض المهارات النفسية وأبعاد التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) .
- 2- تحديد نسبه مساهمة بعض المهارات النفسية في أبعاد التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم).
- 3- التنبؤ بأبعاد التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية قيد البحث بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها .

فروض البحث :-

- 1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية وابعاد التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية .
- 2- تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية .
- 3- يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها .

مصطلحات البحث

- المهارات النفسية

براعة الرياضي في توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية). ٢٦:٨)

- التدفق النفسي

"حالة انفعالية إيجابية تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف التدريب والمنافسة الرياضية تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي." (17:30)

إجراءات البحث

١. منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته لطبيعة البحث .

٢. مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة السلة، وكرة اليد، وكرة القدم من أندية محافظة الإسكندرية المتمثلة في نادي سموحة الرياضي و نادي الاتحاد الرياضي .

٣. عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي المستوى العالي في الأنشطة الجماعية (كرة السلة – كرة اليد – كرة القدم) وبلغت (٨٥) لاعب مقسمة الى (٦٦) لاعب للدراسة الأساسية بينما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (١٩) لاعب كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

التوصيف العددي لعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث		الأنشطة الرياضية
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٧٦.٤٧	٢٦	٢٣.٥٣	٨	٤٠.٠٠	٣٤	كرة قدم
٧٥.٠٠	٢١	٢٥.٠٠	٧	٣٢.٩٤	٢٨	كرة سلة
٨٢.٦١	١٩	١٧.٣٩	٤	٢٧.٠٦	٢٣	كرة يد
٧٧.٦٥	٦٦	٢٢.٣٥	١٩	١٠٠.٠٠	٨٥	المجموع

٤. تجانس العينة :-

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لبيانات متغيرات البحث الأولية (السن – عدد سنوات الممارسة) لتوضيح اعتدالية هذه البيانات وتجانس أفراد العينة ككل كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لبيانات المتغيرات الأولية لعينة البحث الأساسية ن = ٦٦

دلالات التوصيف الإحصائي						المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.٨٢٦	١.٤٥٣	٢٥	١٩	٢١	٢١.٤٩٢	السن (سنة)
٠.٧٥١-	١.٤٣٨	١٠	٤	٨	٧.٥١٥	عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية وعدم تشتتها حيث يتراوح معامل الالتواء من (٠.٨٢٦ إلى ٠.٧٥١) وهي نسب تقع ما بين $3 \pm$ وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأساسية .

١. اختبار المهارات النفسية :- psychological skills questionnaire

صمم هذا الاختبار كل من ستيفان بل Bull ، جون البنسون Albinson ، وكريستوفر شامبروك (1996) Shambrook وقد قام حسن علاوي باقتباسه وتعديله ملحق (١) لقياس بعض المهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي: القدرة على التصور ويشمل العبارات أرقام (١٣-٧-١٩) وكلها عبارات في اتجاه البعد عدا عبارة رقم (١٣) في عكس اتجاه البعد. والقدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات أرقام (٢-٨-٢٠١٤) وكلها عبارات في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (٨) في عكس اتجاه البعد. والقدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات أرقام (٣-٩-٢١٥) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد. والقدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات أرقام (٤-١٦-٢٢) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد. والثقة بالنفس ويشمل العبارات أرقام (٥-١١-٢٣) والعبارة (٥-١٧) في اتجاه البعد، والعبارة (١١-٢٣) في عكس اتجاه البعد. ودافعية الانجاز ويشمل العبارات أرقام (٦-١٢-٢٤) وكلها عبارات في اتجاه البعد. (١٦:٥٤٣، ٥٤٤)

ويتضمن الاختبار (٢٤) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات على مقياس سداسي الدرجات وعند تصحيحه يتم منح الدرجات للعبارة التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارة التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي ١=٦، ٢=٥، ٣=٤، ٤=٣، ٥=٢، ٦=١، وذلك وفقاً لمفتاح التصحيح الخاص بالمقياس ويتم جمع درجات كل بعد على حدة، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٤ درجة في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسه هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسه البعد .

الدراسة الاستطلاعية لاختبار المهارات النفسية :-

هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية للاختبار (الصدق - الثبات) وأجريت على عينة من لاعبي الألعاب الجماعية قيد البحث وبلغ قوامها (١٩) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٣/٣/١٣ إلى ٢٠١٣/٣/٢٧ ولمدة اسبوعين استخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي لحساب الصدق حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة العبارة لكل بعد والمجموع الكلي للبعد من (٥٧٥) إلى (٨٠٤). مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لابعاد اختبار لمهارات النفسية ، ومعامل الفا لكرونباك لحساب الثبات حيث تراوحت ما بين (٦٦٤) إلى (٨٤٩). وهي قيم أكبر من (٠.٦) مما يدل على ان الاختبار يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة كما هو موضح بملحق (٢)

٢. مقياس حالة التدفق النفسي Flow state scale

صمم هذا المقياس كل من جاكسون ومارش Jackson and Marsh (1996) لقياس الفروق الفردية في الخبرة المثلى في الرياضة ، وقام بتعريبه حسن بن عبد (٢٠٠٠) كما هو موضح بملحق (٣) ويتألف المقياس من (٣٦) عبارة، ويشتمل على (٩) أبعاد وهي:- توازن التحدي مع المهارة ويشمل العبارات أرقام (١-١٠-١٩-٢٨). الاندماج في الأداء ويشمل العبارات أرقام (٢-١١-٢٠-٢٩). وضوح الأهداف ويشمل العبارات أرقام (٣-١٢-٢١-٣٠). تغذية راجعة واضحة ويشمل العبارات أرقام (٤-١٣-٢٢-٣١). التركيز في الأداء ويشمل العبارات أرقام (٥-١٤-٢٣-٣٢). الإحساس بالتحكم ويشمل العبارات أرقام (٦-١٥-٢٤-٣٣). نسيان الدات ويشمل العبارات أرقام (٧-١٦-٢٥-٣٤). تحول الوقت ويشمل العبارات أرقام (٨-١٧-٢٦-٣٥). الخبرة الذاتية الإيجابية ويشمل العبارات أرقام (٩-١٨-٢٧-٣٦).

يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات على مقياس خماسي الدرجات بعد التدريب أو المنافسة الرياضية، وعند التصحيح يتم جمع الدرجات للعبارة طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة وكل بعد وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٠ درجة لكل بعد كلما دل ذلك على تميزه بما يقيسه البعد، وكلما قلت الدرجة التي يحصل عليها اللاعب دل ذلك على نقص ما يقيسه البعد.

التجربة الاستطلاعية لمقياس حالة التدفق النفسي

قامت الباحثة بإجراء هذه التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد) بلغ قوامها (٩) لاعبين وهدفت إلى معرفة مدى وضوح العبارات من حيث الصياغة وقد أسفرت عن وضوح العبارات للاعبين قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية لمقياس التدفق النفسي

هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) . وأجريت على عينة من لاعبي الألعاب الجماعية قيد البحث وبلغ قوامها (١٩) لاعب من خارج عينة لبحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٣ / ٣ / ١٣ حتى ٢٠١٣ / ٣ / ٢٧ ولمدة اسبوعين . واستخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي لحساب الصدق حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة العبارة لكل بعد والمجموع الكلي للبعد من (٥٥٨) إلى (٧٥٦). وهي قيم معنوية عند (٥). مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لابعاد مقياس التدفق النفسي ، ومعامل الفا لكرونباك لحساب الثبات حيث تراوح ما بين (٦٥٧) إلى (٨٠٧). وهي قيم أكبر من ٠.٦ مما يدل على ان المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة كما هو موضح بملحق (٤)

الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية وقوامها (٦٦) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية قيد البحث وذلك في الفترة من ٢ / ٤ / ٢٠١٣ إلى ٣٠ / ٤ / ٢٠١٣ على ان يتم التطبيق بعد اداء الوحدة التدريبية لتعكس حالة اللاعب الانفعالية التي تشير الى مستوى الخبرات الايجابية المرتبطة بالاداء في التدريب.

المعالجات الإحصائية :-

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل الالتواء – معامل ألفا لكرونباك – معامل الارتباط لبيرسون – تحليل التباين – الوسيط – الانحدار المتعدد بطريقة stepwise.

نتائج البحث:-

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لبيانات عينة البحث في اختبار المهارات النفسية ومقياس حالة التدفق النفسي واتضح تجانس بيانات العينة الأساسية في أبعاد اختبار المهارات النفسية حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٢٩١ إلى -٥٠٦) بينما في مقياس حالة التدفق النفسى تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣٦٠ إلى -٣٣٣) وهى قيم تقع ما بين ± ٣ وتقترب من الصفر مما يدل على عدم تشتت البيانات كما هو موضح ملحق رقم (٥) ، (٦).

العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التدفق النفسى:

جدول (٣)

معاملات الارتباط (العلاقة) بين المهارات النفسية وأبعاد التدفق النفسى لبعض لاعبي الألعاب الجماعية ن = ٦٦

معاملات الارتباط	المهارات النفسية					
	القدرة على التصور العقلى	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز الرياضى
توازن التحدي معالمهارة	*٠.٤٣٩	*٠.٥٥٢	*٠.٧١٢	*٠.١٣١	*٠.٥٤٨	*٠.٤٦٢
الاندماجفى الاداء	*٠.٥١٩	*٠.٣٦٨	*٠.٣٤٠	*٠.٠٢٥	*٠.١٩٧	*٠.٤٦٤
الأهداف الواضحة	*٠.٣٧٣	*٠.٥٤٨	*٠.٣٣٠	*٠.٠٨٣	*٠.٦٦٦	*٠.٥٤٣
تغذيةراجعة واضحة	*٠.٠٦٤	*٠.٠٤٢	*٠.٣٠٠	*٠.١٦٥	*٠.٣٥٧	*٠.٠٥٣
التركيزفى الاداء	*٠.٥٦٩	*٠.٥٤٨	*٠.٣٦٥	*٠.٣٠٠	*٠.٣٠١	*٠.٥٣٩
الإحساس بالتحكم	*٠.٢٤٣	*٠.٥٢٥	*٠.٦٠٦	*٠.٠٧٣	*٠.٤٤٣	*٠.٣٨٨
نسيان الذات	*٠.٧٤٨	*٠.٧٨٦	*٠.٨٠١	*٠.٣٨٦	*٠.٥٣٨	*٠.٧٦٨
تحول الوقت	*٠.٦٩٣	*٠.٥٦١	*٠.١٨٣	*٠.٤٤٥	*٠.٣٣٣	*٠.٦٥٧
الخبرة الذاتية الايجابية	*٠.٥٧٠	*٠.٥٧٩	*٠.٧٥٣	*٠.٢٢٨	*٠.٦١٥	*٠.٦٢٥

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط معنوي عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد المهارات النفسية والتدفق النفسى حيث يوجد ارتباط معنوي بين المهارات النفسية وكل من التركيز فى الاداء ونسيان الذات والخبرة الذاتية الايجابية كما يتضح :

- وجود ارتباط بين القدرة على التصور العقلى وابعاد التدفق النفسى ما عدى التغذية الراجعة الواضحة والاحساس بالتحكم.
- وجود ارتباط بين القدرة على الاسترخاء وابعاد التدفق النفسى ما عدى التغذية الراجعة الواضحة
- وجود ارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه وابعاد التدفق النفسى ما عدى تحول الوقت
- وجود ارتباط بين القدرة على مواجهة القلق وابعاد التدفق النفسى ما عدى توازن التحدي مع المهارة و الاندماجفى الاداء و الأهداف الواضحة والتغذية الراجعة الواضحة والإحساس بالتحكم
- وجود ارتباط بين الثقة بالنفس وابعاد التدفق النفسى ما عدى الاندماجفى الاداء
- وجود ارتباط بين دافعية الانجاز الرياضى وابعاد التدفق النفسى ما عدى التغذية الراجعة الواضحة.
- مدى مساهمة المهارات النفسية فى التدفق النفسى:

١. توازن التحدي مع المهارة

جدول (٤)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في توازن التحدي مع المهارة ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٨٤	٦٥.٩٦٦	٦.١٦٩-	٠.٥١٦-	٥٠.٧٥٦	٠.٥٠٨	٠.٧١٢	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٨٢	٤٠.٦٥٧	٢.٨٤٠	٠.٢٣٣	٥.٥٨٩	٠.٥٦٣	٠.٧٥١	القدرة على تركيز الانتباه
							الثقة بالنفس
				١٧.٥٩٥			قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بتوازن التحدي مع المهارة بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$\text{توازن التحدي مع المهارة} = ١٧.٥٩٥ + (\text{القدرة على تركيز الانتباه} \times ٠.٥١٦) + (\text{الثقة بالنفس} \times ٠.٢٣٣)$$

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في توازن التحدي مع المهارة أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (٥٠.٧٥٦%) و الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٥.٥٨٩%) و ساهمت المهارات النفسية بنسبة (٥٦.٣%) كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بتوازن التحدي مع المهارة تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

٢. الاندماج في الاداء

جدول (٥)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في الاندماج في الاداء ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٨٤	٢٣.٦١٦	٥.٥٩١	٠.٤٧١	٢٦.٩٥٤	٠.٢٧٠	٠.٥١٩	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٩٧	١٥.٦٦٠	٢.٤٢٨	٠.٢٣٥	٦.٢٥٢	٠.٣٣٢	٠.٥٧٦	القدرة على التصور
							القدرة على مواجهة القلق
				٠.٧٨١			قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بالاندماج في الاداء) بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$\text{الاندماج في الاداء} = ٠.٧٨١ + (\text{القدرة على التصور} \times ٠.٤٧١) + (\text{القدرة على مواجهة القلق} \times ٠.٢٣٥)$$

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الاندماج في الاداء أن القدرة على التصور ساهمت بنسبة (٢٦.٩٥٤%) و القدرة على مواجهة القلق ساهمت بنسبة (٦.٢٥٢%) و ساهمت المهارات النفسية بنسبة (٣٣.٢%). كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالاندماج في الاداء تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

٣. الاهداف الواضحة

جدول (٦)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في الاهداف الواضحة ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٦٨	٥٠.٩٦٩	٥.٠٤٢	٠.٣٤٤	٤٤.٣٣٣	٠.٤٤٣	٠.٦٦٦	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٨٦	٣١.٧٠١	٢.٧١٤	٠.٢٣٥	٥.٨٢٦	٠.٥٠٢	٠.٧٠٨	الثقة بالنفس
							القدرة على الاسترخاء
				٣.٣٨٢			قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بالاهداف الواضحة) بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$\text{الاهداف الواضحة} = 3.382 + (\text{الثقة بالنفس} \times 0.344) + (\text{القدرة على الاسترخاء} \times 0.235)$$

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الاهداف الواضحة أن الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٤٤.٣%) و القدرة على الاسترخاء ساهمت بنسبة (٥.٨٢%) كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالاهداف الواضحة تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

٤. تغذية راجعة واضحة

جدول (٧)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في التغذية الراجعة الواضحة ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٦٤٠	٩.٣٣٨	٣.٠٥٦	٠.١٩٧	١٢.٧٣٣	٠.١٢٧	٠.٣٥٧	الثقة بالنفس
٨.١٤٥							قيمة القاطع

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التغذية الراجعة الواضحة أن الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (١٢.٧٣%) كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتغذية الراجعة الواضحة تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

٥. التركيز في الاداء

جدول (٨)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في التركيز في الاداء ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٩٨	٣٠.٦٢٨	٢.٩١٧	٠.٢٨٧	٣٢.٣٦٧	٠.٣٢٤	٠.٥٦٩	القدرة على التصور
٠.١٣٥	١٩.٦١٧	٢.٤٧٩	٠.٣٣٦	٦.٠١٠	٠.٣٨٤	٠.٦١٩	القدرة على الاسترخاء
٧.٧٢٧							قيمة القاطع

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التركيز في الاداء أن القدرة على التصور ساهم بنسبة (٣٢.٤%) والقدرة على الاسترخاء ساهمت بنسبة (٦.٠١%)

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتركيز في الاداء تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

٦. الاحساس بالتحكم

جدول (٩)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في الاحساس بالتحكم ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٧٩	٣٧.٢٣٥	٤.٥٧٨	٠.٣٦١	٣٦.٧٨١	٠.٣٦٨	٠.٦٠٦	القدرة على تركيز الانتباه
٠.١٠٦	٢٢.٥١٢	٣.٢٥٩	٠.٣٤٧	٦.٢٠٠	٠.٤٣٠	٠.٦٥٦	القدرة على الاسترخاء
٠.٠٧٥	١٨.٢٠٩	٢.٤٥٣	٠.١٨٥	٣.٨٥٨	٠.٤٦٨	٠.٦٨٤	القدرة على التصور
١٧.٨٦١							قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بالاحساس بالتحكم) بمعلومية بعض المهارات النفسية

الاحساس بالتحكم = $17.861 +$ (القدرة على تركيز الانتباه $\times 0.361$) + (القدرة على الاسترخاء $\times 0.347$) + (القدرة على التصور $\times 0.185$)

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الاحساس بالتحكم أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (٣٦.٨%) و القدرة على الاسترخاء ساهمت بنسبة (٦.٢٠%) و القدرة على التصور ساهمت بنسبة (٣.٨٥%).

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالاحساس بالتحكم تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

٧. نسيان الذات

جدول (١٠)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في نسيان الذات ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
							المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٤٧	١١٤.٧٦٣	٧.٢٢١	٠.٣٣٦-	٦٤.١٩٨	٠.٦٤٢	٠.٨٠١	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٠٦٣	١٢٩.٧٩١	٥.٢٣٠	٠.٣٢٨	١٦.٢٧٢	٠.٨٠٥	٠.٨٩٧	القدرة على الاسترخاء
٠.٠٤٥	١١٧.١٥٢	٤.٣٣٠	٠.١٩٣	٤.٥٣٤	٠.٨٥٠	٠.٩٢٢	القدرة على التصور
١٣.٣٧٣							قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بنسيان الذات) بمعلومية بعض المهارات النفسية

نسيان الذات = $13.373 +$ (القدرة على تركيز الانتباه $\times 0.336$) + (القدرة على الاسترخاء $\times 0.328$) + (القدرة على التصور $\times 0.193$)

يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في نسيان الذات أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (٦٤.١٩%) و القدرة على الاسترخاء ساهمت بنسبة (١٦.٢٧%) و القدرة على التصور ساهمت بنسبة (٤.٥٣%)

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بنسيان الذات تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

٨. تحول الوقت

جدول (١١)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في (تحول الوقت) ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
							المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٦٩	٥٩.٠٦٦	٤.٧٧٠	٠.٣٢٩	٤٧.٩٩٥	٠.٤٨٠	٠.٦٩٣	القدرة على التصور
٠.٠٦٤	٣٥.٤٩٩	٤.٠٥٥	٠.٢٦١	٩.٤٤٧	٠.٥٧٤	٠.٧٥٨	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٠٨٠	٣٤.٨٩٦	٤.٠٤٦	٠.٣٢٥	٥.٣٦٣	٠.٦٢٨	٠.٧٩٢	دافعية الانجاز الرياضى
٠.١٥٠-							قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بتحول الوقت) بمعلومية بعض المهارات النفسية

تحول الوقت = $0.150 +$ (القدرة على التصور $\times 0.329$) + (القدرة على تركيز الانتباه $\times 0.261$) + (دافعية الانجاز الرياضى $\times 0.325$)

يتضح من جدول (١١) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في تحول الوقت

أن القدرة على التصور ساهم بنسبة (٤٧.٩%) و القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (٩.٤٤%) و دافعية الانجاز الرياضى ساهمت بنسبة (٥.٣٦%). كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بتحول الوقت تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

جدول (١٢)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في الخبرة الذاتية الايجابية ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٧٢	٨٤.٠٤٩	٧.٠٤٨	٠.٥١١-	٥٦.٧٧١	٠.٥٦٨	٠.٧٥٣	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٠٧١	٥٩.٠٣٥	٣.٩٠٨	٠.٢٧٨	٨.٤٣٦	٠.٦٥٢	٠.٨٠٨	الثقة بالنفس
٢٠.٧٩٩							قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بالخبرة الذاتية الايجابية) بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$- \text{الخبرة الذاتية الايجابية} = ٢٠.٧٩٩ + (\text{القدرة على تركيز الانتباه} \times ٠.٥١١) + (\text{الثقة بالنفس} \times ٠.٢٧٨)$$

يتضح من جدول (١٢) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الخبرة الذاتية الايجابية أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (٥٦.٨%) و الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٨.٤٣%) كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالخبرة الذاتية الايجابية تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

١٠. المجموع الكلي للتدفق النفسي

جدول (١٣)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمهارات النفسية في التدفق النفسي ن = ٦٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٤١٣	٩٤.٥٨١	٣.٩٦٥	١.٦٤٠	٥٩.٦٤٢	٠.٥٩٦	٠.٧٧٢	القدرة على الاسترخاء
٠.٣٠٤	٩٢.٥٧٧	٤.٨٧٩	١.٤٨٢-	١٤.٩٧٠	٠.٧٤٦	٠.٨٦٤	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٢٧٨	٨١.٠٩١	٣.٩٧٧	١.١٠٦	٥.٠٧٨	٠.٧٩٧	٠.٨٩٣	الثقة بالنفس
٠.٢٨٤	٧٦.١٧٥	٣.٦٤٣	١.٠٣٤	٣.٦٢٩	٠.٨٣٣	٠.٩١٣	القدرة على التصور
٩٣.١٢٦							قيمة القاطع

*القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بالتدفق النفسي) بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$- \text{التدفق النفسي} = ٩٣.١٢٦ + (\text{القدرة على الاسترخاء} \times ١.٦٤٠) + (\text{القدرة على تركيز الانتباه} \times ١.٤٨٢) + (\text{الثقة بالنفس} \times ١.١٠٦) + (\text{القدرة على التصور} \times ١.٠٣٤)$$

يتضح من جدول (١٣) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التدفق النفسي أن القدرة على الاسترخاء ساهمت بنسبة (٥٩.٦%) و القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (١٤.٩٧%) و ساهمت الثقة بالنفس بنسبة (٥.٠٧%) و ساهمت القدرة على التصور بنسبة (٣.٦٢%)

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتدفق النفسي تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٤)، (١٢) أن كل من مهارة القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس تسهم في توازن التحدي مع المهارة والخبرة الذاتية الايجابية للاعب كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة الألعاب الجماعية (كرة السلة - كرة القدم - كرة اليد) وما تتميز به من عنصر المفاجئة والخداع في أداء المهارات والتحركات داخل الملعب مما يتطلب إلى مهارة الرياضيين في تلك الألعاب الى تركيز الانتباه لمتابعة كافة التحركات داخل الملعب حتى يستطيعوا انجاز الواجب الحركي بصورة جيدة كما أن هذه الألعاب تتطلب من اللاعب أن يجمع قواه ويختار اللحظة المناسبة لتنفيذ المهارة

بما يتناسب مع الموقف وهذا لا يتم إلا إذا تميز الرياضي بمهارة تركيز الانتباه والثقة بالنفس لتحقيق الأهداف والوصول إلى حالة التدفق النفسي .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نور الدين صدقي (١٩٩٤) (٢٢) التي توصلت إلى أهمية الثقة بالنفس وتأثيرها الإيجابي على أداء لاعبي كرة القدم حيث تساهم في تحقيق الطاقة النفسية الإيجابية لديهم

كما يتفق مع ما توصل إليه طارق بدر الدين (١٩٩٠) (٧) إلى أن تركيز الانتباه من العوامل النفسية الهامة التي تساهم في مهارة التصويب في كرة اليد .

حيث أكد محمود عنان (١٩٩٥) أن الانتباه يعد بعداً حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على تركيز الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة في جميع أنواع الأنشطة الجماعية وذلك نظراً للتغير المستمر في مواقف المباراة وبسبب المثبرات الجديدة التي تتواجد باستمرار نتيجة مواقف اللعب المتغيرة. (٢١٩:٢٢١، ٣٩٢:٢٢١)

ويؤكد العربي شمعون (٢٠٠١) أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وأهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة. (٢٤٧:١٢)

ويؤكد دروفي وبيتل (2000) Doroghy and Bettel أن تنفيذ أي أداء يتطلب وبشكل كبير لتركيز الانتباه، وفي كثير من الأحيان يحدث تشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء في الأداء (٢٤:٢٤)

كما يشير ممدوح الكنانى واحمد الكندرى (١٩٩٤) إلى أن نقص الثقة بالنفس يرتبط بالقلق النفسي والذي يؤثر بصورة سلبية على الأداء والذي يتضح من خلال الأعراض النفسية للقلق وهي الخوف وعدم القدرة على تركيز الانتباه والاكتئاب وعدم الشعور بالطمأنينة. (٣٧:٢١)

ويوضح حسن علاوي (١٩٨٢) أنه في المجال الرياضي ترتبط الثقة بالنفس بدافعية الانجاز حيث أن ارتفاع درجة الثقة بالنفس لدى اللاعب يقوده إلى المزيد من الانجاز والأداء بمستوى متقدم في المنافسات الرياضية وتحقيق النجاح. (١٥٢:١٣)

كما يتضح من جدول (٥) أن مهارة القدرة على التصور، والقدرة على مواجهة القلق تساهم في الاندماج في الأداء للاعبى الألعاب الجماعية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه جاكسون وآخرون (١٩٩٨) (٢٩) إلى وجود علاقة إيجابية بين حالة التدفق النفسي والقدرة على مواجهة القلق كما تتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (١٩٩٥) إلى وجود علاقة سلبية بين كل من حالة القلق والأداء. (١٨٦:٢)

حيث يشير العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أهمية التصور العقلي في مساعدة اللاعب الرياضي للوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة مثل الدققة لأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية. (٢١٢:٢١١، ٢١٢)

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعصلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدود ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات، كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء تلك المهارات الحركية في مواقف اللعب أو المنافسة كما أنه يساهم في تركيز الانتباه والاندماج في الأداء. (249, 38:5)

ويتضح من جدول (٦) أن مهارة الثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء تساهم في وضوح الأهداف كما يتضح من جدول (٧) أن مهارة الثقة بالنفس تساهم في التغذية الراجعة الواضحة .

حيث يشير أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى أن الثقة بالنفس تبعث في الرياضي الشعور بالحماس والحيوية والمتعة والرضا فيؤدي إلى انسيابية الحركات والمزيد من القوة والسرعة مع الاحتفاظ بالاسترخاء والهدوء خاصة في المواقف الضاغطة للمنافسة كما أنها تزيد من تركيز انتباه الرياضي. (٣٤٢:٣)

كما يؤكد كل من أسامة راتب (٢٠٠٠) وعبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) أن الرياضي المتمتع بالثقة في النفس يستطيع أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لانجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، وأن الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يضع لنفسه أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته . (281:9) (342:3)

وتشير علياء حلمي (٢٠٠٠) إلى أن الافتقار إلى الثقة بالنفس يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف وبالتالي ضعف مستوى الأداء. (١٥، ١٤:١٠)

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية وواضحة تتماشى مع قدراتهم مما يساعدهم على تحقيقها وشعورهم بالنجاح بينما الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة مبالغ فيها لدرجة يسهل خوفهم مما يضعف من كفاءة الأداء، وحدث القلق وضعف التركيز وعدم وضوح الأهداف أمامهم. (٣٣٨، ٣٣٧:٢)

ويذكر تيرسي عوديشو (٢٠٠٢) أن الثقة بالنفس وبناء الأهداف مفهومان يرتبطان ببعضهما بطريقة متميزة جداً، فالفرد يشعر بالثقة عندما يعتقد أنه يؤدي بنجاح، فالثقة هي توقع النجاح. (٢١٧:٦)

ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠١) أنه عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه وزيادة تركيز انتباهه وتزيد المثابرة وبذل الجهد وتثير لديه الانفعالات الإيجابية وكذلك تؤثر في بناء الأهداف ووضوحها. (٣٤٣:٤)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) أن الثقة بالنفس تعتبر أهم مصادر التعيين النفسية الإيجابية التي تؤدي بالرياضي إلى حالة من الاستعداد النفسي الذي يمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية (٨٢:٢) مما يمكنه من التغذية الراجعة السليمة والواضحة أثناء الأداء .

كما يتضح من جدول (٩)، (١٠) إن مهارة القدرة على التركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء، والقدرة على التصور تسهم في الإحساس بالتحكم ونسيان الذات بينما القدرة على التصور، والقدرة على الاسترخاء تسهم في التركيز في الأداء للاعبين الألعاب الجماعية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٨)

وهذا ما أكده العربي شمعون (٢٠٠١) بأن تنمية المهارات لنفسية والتي تتمثل في تركيز الانتباه – التصور العقلي – الاسترخاء يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة المختلفة. (٣٦٢:١٢)

كما يشير حسن علاوي (٢٠٠٢) إلى أن أهمية تدريب الاسترخاء يكمن في الإسهام في خفض مستوى القلق والتوتر العضلي قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية وضبط الاستثارة الانفعالية والوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، واكتساب الانفعالات الإيجابية السارة التي تؤدي إلى نسيان الذات أثناء الأداء والتحكم فيها. (217، 216:17)

ويؤكد العربي شمعون (٢٠٠١) بأن الاسترخاء له مهام كثيرة تتمثل في خفض مستوى التوتر في مستوى السيطرة بصورة إيجابية وتقديم مزيد من الوعي بالإحساس، والتغلب على حالات القلق ويؤدي إلى ممارسة جيدة إيجابية سارة لتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والانفعالية، المساعدة للوصول إلى المستوى الأمثل في الاستثارة كما يساعد على تأخير ظهور التعب وتطوير الثقة بالنفس والشعور بالهدوء وكذلك تطوير تركيز الانتباه (١٦١، ١٥٩:١٢)

كما يذكر أسامة راتب (٢٠٠٠) أن للتصور العقلي فوائد كثيرة منها تحسين التركيز وبناء الثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات. (٢٤٩:٣)

ويشير حسن علاوي (٢٠٠٢) أن التصور العقلي يساعد على سرعة تعليم المهارات الحركية المختلفة، وأنه يستخدم للمران على مهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء وتحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي. (٢٥٤، ٢٥٣، ٢٥١:١٧)

كما يؤكد العربي شمعون (٢٠٠١) أن الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح وأنه عند تطويرها إلى درجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات الوعي البديل ويطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه *experiencing flow* والتي ترتبط إيجابياً بالإنجاز الرياضي. (٢٤٧:١٢)

كما يتضح من جدول (١١) أن القدرة على التصور القدرة على تركيز الانتباه ودافعية الإنجاز الرياضي تسهم في تحول الوقت .

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الفرنك جيمس (25) ElferinkGemser(2005) الذي توصل إلى تميز اللاعبين الموهوبين في كرة السلة والكرة الطائرة والهوكي بالدافعية والثقة والتحكم في القلق والتركيز.

كما تتفق مع ما توصل إليه كل من تيبيلر وآخرون (37) tipler et. Al (2004) ودراسة كاراجيوغيس (32) Karageorghis (2004) إلى وجود ارتباط بين الدافعية والتدفق النفسي للناشئين

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه جاكسون (١٩٩٥) (٢٨) إلى وجود علاقة بين الثقة بالنفس والتدفق النفسي لدى لاعبي المستويات العالية .

كما تتفق مع ما توصل إليه كل من ستيفن وآخرون (36) Stefan et. Al (2006) ودراسة آدم وريمكو (23) and remcoAdam(2005) إلى أن التصور العقلي يسهم في زيادة تحسن الأداء وتكرار حالة التدفق النفسي لدى اللاعبين.

ويتضح من جدول (١٣) أن مهارة القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على التصور يسهموا في حالة التدفق النفسي للاعبين كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة جاكسون (28) Jackson (1995) التي توصلت إلى أن تركيز الانتباه والثقة من العوامل المرتبطة بالتدفق النفسي لدى لاعبي المستويات العالية في الألعاب الجماعية. كما تتفق مع دراسة جاكسون وآخرون (31) Jackson et.al., (2001) التي توصلت إلى أن المهارات النفسية تسهم في خبرة التدفق للرياضيين.

حيث يؤكد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن مهارة الاسترخاء، ومهارة الانتباه، ومهارة التصور العقلي من المهارات النفسية التي تتربط وتؤثر كل منها في الأخرى. (١٩٦:١٧)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى أن تركيز الانتباه والثقة بالنفس من المهارات النفسية الهامة التي تساعد الرياضي على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة والشعور بالمتعة أثناء الأداء والاسترخاء وتحقيق الاستمتاع مما يؤدي بالشعور بالانفعالات الإيجابية والوصول إلى حالة التدفق النفسي. (٣ : ٢٩٦ ، ٣٠٠ ، ٣٠٥)

كما يشير ياسر عبد الكريم (٢٠١٢) ان التركيز العالي هو جوهر التدفق، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة التدفق تنطلق منه قوة دفع ذاتية تؤدي إلى القيام بالأداء بكل هدوء ودون جهد عصبي. (٤٠)

الاستنتاجات :-

- ١- تمتع مقياس حالة التدفق النفسي لجاكسون ومارش بعد تعريبه بمعاملات علمية تسمح بتطبيقه في البيئة المصرية.
- ٢- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية المتمثلة في القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي وكل من التركيز في الأداء ونسيان الذات والخبرة الذاتية الإيجابية كإبعاد لحالة التدفق النفسي للاعبين الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) .
- ٣- القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس يسهما في بعض أبعاد التدفق النفسي وهي توازن التحدي مع المهارة والخبرة الذاتية الإيجابية للاعبين الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) .
- ٤- القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء والقدرة على التصور يسهموا في الاحساس بالتحكم ونسيان الذات للاعبين الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) .
- ٥- القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على التصور يسهموا في وصول لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) الى حالة التدفق النفسي.

التوصيات :-

- ١- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بالمقياس الدوري لأبعاد التدفق النفسي للرياضيين لإلمامه بنواحي القوة والضعف بها لدى الرياضيين .
- ٢- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بوضع البرامج النفسية التي تهتم بتنمية المهارات النفسية المسهمة في أبعاد التدفق النفسي ضمن برنامج التدريب .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على لاعبي الأنشطة الفردية لإلمام الأخصائي النفسي الرياضي بالمهارات النفسية المسهمة في أبعاد التدفق النفسي لديهم .
- ٤- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بأبعاد التدفق النفسي المسهمة في الوصول للاعب الرياضي إلى الشعور بالاستمتاع أثناء عملية التدريب والمنافسة .
- ٥- تقنين مقياس حالة التدفق النفسي لجاكسون ومارش على عينة من لاعبي الأنشطة الفردية..

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي، طارق بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
٢. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
٣. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
٤. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
٥. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤ .
٦. تيرسي عود يشوانويا : دليل الرياضي للإعداد النفس، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان.
٧. طارق محمد بدر الدين : دراسة القدرات العقلية المسهمة في مهارة لتصويب في لعبة كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية لرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠ .
٨. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، سلسلة الثقافة الرياضية العدد (٢٢)، المكتبة المصرية، ٢٠٠٥ .
٩. عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥ .
١٠. علياء حلمي عبد الرحمن : الإعداد النفسي طويل المدى لسباحي المنافسات دراسة تقييمية، رسالة دكتوراه، كلية التربية لرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠ .
١١. مجدي حسن يوسف : فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي، في بعض الألعاب والرياضات، بحث منشور في الندوة العلمية المقامة بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية، "علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية"، ٢٠٠٩ .
١٢. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
١٣. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، الطبعة الخامسة، دار المعارف، ١٩٨٢ .
١٤. محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار الفكر، ١٩٩٢ .
١٥. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ١٩٩٧ .
١٦. محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
١٧. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢ .
١٨. محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، الطبعة الأولى، مطبعة المدني، ٢٠١٢ .
١٩. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
٢٠. مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٩ .
٢١. ممدوح الكناني، أحمد الكندري: المدخل إلى علم نفس، مكتبة الفلاح، الكويت، ١٩٩٤ .
٢٢. نور الدين محمد صدقي : العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

23. Adam R., and Remco C., : The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states, journal of sport psychologh, vol. (7), 2005.
24. Doroghy h., and betel, h., : The athlete's quid to sport psychology, mental skills for physical people. Leisure press, New York, 2000.
25. Elferink, M., : Psychological characteristics of talented youth athletes in filed hockey, basketball, volley ball, speed skating and swimming, 2005.
26. <http://dissertation.ub.rug.n/files/faculties/ppsw/2005/m.t.elfere-gemser/c6/pdf>.
- Eun, H., and Tony, M., : Relation ship between flow experience and imagery use in dancers, school of human movement, recreation and performance, 2004.
27. Harackiewicz, j., and elliot, A., : The joint effects of target and purpose goals on intrinsic motivation: a mediational analysis. Personality and social psychology bulletin, vol. (24), 1998.
28. Jackson, s. : Factors influencing the occurrence of flow state inelite athletes. Journal of applied sport psychology. Vol. (7), 1995.
29. Jackson, S., kimiecik, J., ford, S., and marsh, H., : Psychological correlates of flow in sport. Journal of sport and exercise psychology, vol. (20), 1998.
30. Jackson, S. and Marsh, H., : Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. Journal of sport and exercise psychology, vol. (18), 1996.
31. Jackson, S., Thomas, P.,&Marsh, H., and Smethurst, C : Relationships between flow, self-concept, psychological skills and Performance.Journal of applied sport psychology. Vol. (13), 2001.
32. Karageorghis, c., and Robson, R., : Personstate factor as predictors of flow in competitive swimming, Journal of sport science, 2004.
33. Kowal, J.,and Fortier,M., : Motivational determinants of flow: contributions from self – determination theory, the journal of social psychology, vol. (139), 1999.
34. Mihaly, c., and nakamura, j., : Emerging goals and the self – regulation of behavior, in R.S wyer (Ed.), advances in social cognition: vol (12) perspectives on behavioral self – regulation. Mahwah, nj: Erlbaum, 1999.
35. Pabloba, A., and Pedro,P., : Flow and intrinsic motivation role in the satisfaction process, social science research net work, 2005.
36. Stevan, k., tony, m., and Anthony, p., : Efficacy of an imagery intervention to increase flow and performance in tennis competition, society for tennis medicine and science, 2006.
37. Tipler,D., Marsh,H., Martin,A., Richards,G., and Williams,M., : An investigation into the relation ship between physical activity motivation, flow, physical – self concept and activity levels in adolescence, self research centre, university of western Sydney, Australia, 2004.

38. Vlachopoulous, s., karageorghis, c., and terry, p., : Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in an exercise. Journal of sport science, creativity research journal, vol. (5), 2000.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٣٩. محمد السعيد أبو حلاوة : حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (٢٩)، ٢٠١٣.
٤٠. ياسر عبد الكريم بكار : التدفق الشعوري... الطريق إلى القمة،
- Success skills for human developingمهارات النجاح <http://www.sst5.com/readArtical.aspx?ArtID=465>

2012.

