

"نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية فى التدفق المهارى لدى لاعبات الجمباز "

*د/ إكرام السيد السيد
**د/رياب عطية وهبة

مقدمة البحث:

رغم التقدم العلمى فى إعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً وخططياً يظل العامل النفسى هو المتغير الحاسم فى الأداء الرياضى. حيث إن وصول الرياضى إلى المستويات العالية يتوقف على مدى براعته فى توظيف قدراته البدنية والمهارية والنفسية خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية حيث أن الأداء الرياضى الناتج محصلة لكل هذه القدرات.

ويشير "محمد العربى شمعون" (١٩٩٢) أنه لكى يتم التكامل فى المراحل الأولى من إعداد الرياضى يجب أن يتم تطوير القدرات البدنية والمهارية جنباً إلى جنب مع المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات فى المجال التنافسى وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالى. (١٨ : ٣٦٢)

ويرى "أحمد أمين وطارق بدر الدين" (٢٠٠١) أن المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس فى أية رياضة تفرض على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخططية خاصة، كما تفرض مهارات نفسية خاصة للاعبين تمكنهم من تحقيق أفضل أداء (٣:١٩٤) كما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٠) أن تحقيق التفوق الرياضى يتوقف على مدى الاستفادة من المهارات النفسية التي تساعد الرياضى على تعبئة القدرات والطاقات لتحقيق أقصى أداء. (٣:٥)

ويوضح "مصطفى باهى وسمير جاد" (١٩٩٩) أن المهارات النفسية تعتبر ذات أهمية بالغة فى أداء المهارات الرياضية، فهي تمكن الرياضى من الوصول إلى حالة إنفعالية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضى كما تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء والاستمتاع بالنشاط الممارس. (١٠:٢٧)

كما يرى "حسن علاوي" (١٩٩٧) أن المهارات النفسية تمثل بعداً هاماً فى عملية الإعداد فهي تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها لما لها من دور واضح فى تحديد نتيجة الأداء. (٣٥:٢١)

ويشير "طارق بدر الدين" (٢٠٠٥) بأن الممارسة الرياضية تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الرياضى وتساعد على التوافق النفسى 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. (٣٠:١٢)

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. (٢٢:٢٠)

وترى الباحثة أن الاهتمام 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 ووصوله إلى حالة التدفق المهاري .

حيث 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 يتعايش 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.

(١٢:٤٦، ٨:٤٦)

ويرى "جاكسون ومارش Jackson and Marsh" (١٩٩٦) أن التدفق هو عبارة عن حالة انفعالية إيجابية تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي". (١٧:٣٦)

كما يرى "محمد أبو حلاوة" (٢٠١٣) أن التدفق عبارة عن حالة 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". (٢:٤٦)

حيث يشير "ميهاالي وناكامورا Mihaly and Nakamura" (١٩٩٩) أن حالة التدفق تعتبر قوة تتغير حسب علاقتها بهدف اللاعب ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته ومدى تركيزه.

(١١٥:٣٩)

كما أشار "فلاتشوبولوس وآخرون Vlachopoulos et al (٢٠٠٠) بأن خبرة التدفق تلعب دوراً كبيراً أثناء التدريب والمنافسة يؤدي إلى استمتاع اللاعب واستمراره فيهما. (٨١٥:٤٥)

ويشير "حسن علاوي" (٢٠١٢) 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. (١٢٠:٢٤)

كما يرى كل من "هاركيويز وإليوت Harackiewicz and Elliot" (١٩٩٨) أن السمات الضرورية التي تعمل على زيادة الاندماج وتؤدي إلى وصول الفرد إلى حالة التدفق تتمثل في الأهداف الواضحة وتوازن التحديات مع المهارات المدركة والتغذية الراجعة الواضحة والفورية والخبرات الانفعالية الايجابية . (٦٧٥:٣٣)

حيث يشير "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. (٢٠١:٢٤)

ورياضة الجمباز هي نشاط رياضي ذات طابع خاص يتضمن مجموعة من المهارات الأكروباتية والمهارات الجمبازية يتم الترابط بينها لعمل جملة حركية بما يتناسب مع الجهاز الذي ستؤدي عليه هذه الجملة ولكل جهاز مهاراته الخاصة التي تتناسب مع طبيعة هذا الجهاز . (٧:

وتعد رياضة الجمباز من الأنشطة التي تلعب فيها الصفات البدنية والمهارات النفسية دوراً أساسياً حيث أنها رياضة فردية واللاعب هي الوحيدة التي تتغلب على مخاوفها عند أداء لمهارات ومثل هذا السلوك لا بد أن يؤدي إلى الإهتمام بالناحية النفسية بجانب الناحية البدنية والمهارية . (٢٣ : ١٥)

وتعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الفردية البالغة الصعوبة حيث يعتمد الوصول فيها الى مستوى من الأداء الفني العالي على توافر قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية حتى ترتقى بالمهارات الحركية المختلفة وفقاً لطبيعة المتطلبات الخاصة بالأداء على كل جهاز من أجهزة الجمباز المختلفة. (٢٠٢ : ١٦)

مشكلة البحث:-

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها وإتقانها وذلك لتعدد مهاراتها وصعوبتها واختلاف أجهزتها بالإضافة إلى الخصائص المميزة التي يتطلبها الأداء الأمثل والسيطرة على الجسم وأجزائه المختلفة في الأوضاع غير المألوفة ، وكذا أداء الحركات في الفراغ وعلى الارتفاعات المختلفة وبسرعات متباينة بجانب السيطرة اللحظية على الأداء الفني الذي يلعب الدور الرئيس في التقييم . لذا فإن رياضة الجمباز تعد من أولى الرياضات التي يجب فيها الإهتمام بالناحية النفسية بجانب الناحية البدنية والمهارية . حيث ان 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 اللاعبين . وعلى الأخصائي النفسي الرياضي أن يلم بأهم المهارات النفسية التي تسهم في وصول الرياضي الى حالة الاندماج والتركيز التام والحالة النفسية الايجابية والتحكم في الاداء ووصوله الى حالة التدفق المهارى . إلا أنه قد لاحظت الباحثان إهتمام المدربين بالجانب البدني والمهارى وإغفال الجانب النفسى كما أن هناك العديد من الأندية لا يوجد بها أخصائى نفسى رياضى من هنا تتجلى لنا أهمية هذا البحث فى أنه يعد محاولة لتوجيه نظر المدربين إلى أهمية المهارات النفسية فى التدفق المهارى للاعبى الأنشطة الرياضية.

الدراسات المرجعية

١- قام " سعيد نزار سعيد" (٢٠١١) (١٠) بدراسة بعنوان " المهارات النفسية للاعبى كرة اليد وعلاقتها بابعاد التفوق الرياضى " وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (٨٤) لاعب من لاعبي كرة اليد المشاركين فى الدورى الممتاز بإقليم كردستان العراق للموسم الرياضى (٢٠٠٩ / ٢٠١٠) وكان من أهم النتائج أن الإسترخاء والتصور وتركيز الإنتباه والثقة فى النفس لها دور فى تحقيق التفوق الرياضى .

٢- قام " جبار فالح هزير " (٢٠١٣) (٩) بدراسة بعنوان " المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهارى لدى لاعبي نادى ديالى الرياضى بكرة القدم " وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٦) لاعب بنادى ديالى الرياضى وكان من أهم النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى .

٣- قامت " سهام كريم المالكي" (٢٠١٣) (١١) بدراسة بعنوان " المهارات النفسية وعلاقتها بالسمات الدافعية للاعبات التنس الأرضى " وقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها (٤٥) لاعبة من لاعبات التنس الأرضى فى كليات جامعة بغداد للموسم الرياضى)

٢٠٠٧ / ٢٠٠٨) وكان من أهم النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية .

٤- قام " محمد زادة حسن و سعيد سامى " (٢٠١٤) (٤٠) بدراسة بعنوان " المهارات النفسية بين لاعبي الكرة الطائرة النخبة وغير النخبة " وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٦٠) لاعبا وكان من أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المهارات النفسية بين اللاعبين لصالح لاعبي النخبة ، كما أن المهارات النفسية تلعب دورا مهما فى الوصول إلى قمة اللياقة البدنية والنفسية .

٥- قام " إيون وتونى Eun , Tony " (٢٠١٤) (٣٢) بدراسة بعنوان " العلاقة بين تجربة التدفق والتصور عند راقصات البالية " وقد إستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٥) راقصة وكان من أهم النتائج أن الرافصات لديهن تدفق أكثر أثناء التدريب بالإضافة إلى أنه يوجد علاقة إرتباطية قوية بين التدفق النفسي والتصور المستخدم من قبل راقصات البالية .

٦- قام " سنجر كندى Singer Kenedy " (٢٠١٦) (٤٢) بدراسة بعنوان " أثر التغذية الراجعة على حالة التدفق والقلق والأداء لدى لاعبي الجولف المتميزين " وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٥) لاعب وكان من أهم النتائج أنه بعد حضور عينة اللاعبين (٢٠ وحدة) تدريبية من البرنامج أدى إلى إنخفاض فى مستوى حالة وسمة القلق وزيادة معنوية فى حالة التدفق مرتبطة بتحسّن أداء اللاعبين فى إحراز الثمانية عشر نقطة بعد تطبيق البرنامج .

٧- قام " ستيفن كوهين Stefen Koehen et al " (٢٠١٦) (٤٣) بعنوان " فعالية التصور العقلى على زيادة التدفق والأداء فى منافسات التنس " وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) لاعب وكان من أهم النتائج أنه توجد فروق معنوية لصالح إستخدام برنامج التصور العقلى لما لة من أثر على تحسين الأداء وزيادة التدفق لدى اللاعبين .

أهداف البحث:-

- ١- التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز.
- ٢- تحديد نسبه مساهمة بعض المهارات النفسية في أبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز .
- ٣- التنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها.

فروض البحث:-

- ١- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز..

- ٢- تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز.
- ٣- يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز. 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. (٢٦:١٢)

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". (٣٦:١٧)

إجراءات البحث

١- منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع وعينة البحث :-

- يتمثل مجتمع البحث الأصلي فى لاعبات الجمباز للمرحلة السنية من (١٠ - ١٢) سنة بنادى جزيرة الورد بالمنصورة التابع لمدرية الشباب والرياضة بالدقهلية والمسجلات بسجلات الإتحاد المصرى للجمباز والبالغ عددهن (٤٢) لاعبه .

- تم إستبعاد عدد (٢) لاعبة للإصابة ثم قامت الباحثة بسحب (١٠) لاعبات عشوائياً للدراسة الإستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٣٠) لاعبه . والجدول رقم (١) يوضح التصنيف الكلى لمجتمع وعينة البحث . جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

مجتمع وعينة البحث	المستبعدون	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية
٤٢	٢	١٠	٣٠

٤- إعتدالية المنحنى التكرارى لمجتمع البحث :-

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لمتغيرات البحث الأولية (السن - عدد سنوات الممارسة) ومتغيرات البحث الأساسية (المهارات النفسية - التدفق المهارى) والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
١	السن	سنة	١٣.١٠٥	١٣.٠٠	١.٨٧٠	٠.١٦٨
٢	عدد سنوات الممارسة	سنة	٩.٠٩١	٩.٠٠	٢.٤٢٤	٠.١١٢
٣	مقياس المهارات النفسية	درجة	٩٧.٢٧٢	٩٥.١٢٠	٣.٦٤٥	١.٧٧١
٤	مقياس التدفق المهاري	درجة	٨٥.٠٩٦	٨٣.٥٤٢	٣.٣٢٠	١.٤٠٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتمالي في المتغيرات المختارة قيد البحث. أدوات البحث

١- مقياس المهارات النفسية psychological skills questionnaire :-

صمم هذا مقياس كل من ستيفان بل Bull، جون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) وقد قام حسن علاوي باقتباسه وتعديله ملحق (١) لقياس بعض المهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي: القدرة على التصور ويشمل العبارات أرقام (١-١٣-٧) وكلها عبارات في اتجاه البعد عدا عبارة رقم (١٣) في عكس اتجاه البعد. والقدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات أرقام (٢-٨-١٤-٢٠) وكلها عبارات في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (٨) في عكس اتجاه البعد. والقدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات أرقام (٣-٩-١٥-٢١) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد. والقدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات أرقام (٤-١٠-١٦-٢٢) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد. والثقة بالنفس ويشمل العبارات أرقام (٥-١١-١٧-٢٣) والعبارتان (٥-١٧) في اتجاه البعد، والعبارتان (١١-٢٣) في عكس اتجاه البعد. ودافعية الانجاز ويشمل العبارات أرقام (٦-١٢-١٨-٢٤) وكلها عبارات في اتجاه البعد. (٢٢:٥٤٣، ٥٤٤)

ويتضمن المقياس (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 للعبارات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي ٦=١، ٥=٢، ٤=٣، ٣=٤، ٢=٥، ١=٦، 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 وكلما زادت الدرجة دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها البعد.

المعاملات العلمية للمقياس

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٩/١ إلى ٢٠١٧/٩/١٥ م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٠) لاعبات والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثتان بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

إليه في مقياس المهارات النفسية ن = ١٠

المحاور العبارات	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز
١	*٠.٧٢٤	*٠.٦٨٣	*٠.٦٣٣	*٠.٧٠٥	*٠.٦٧٠	*٠.٦٣٧
٢	*٠.٦٩٠	*٠.٧٠٢	*٠.٦٧٤	*٠.٦٤٨	*٠.٧٥٠	*٠.٦٥٤
٣	*٠.٦٤٥	*٠.٦٧٨	*٠.٦٦١	*٠.٧٣٠	*٠.٦٩٢	*٠.٧١٤
٤	*٠.٦٩٢	*٠.٧٣٠	*٠.٦٤٣	*٠.٦٦٦	*٠.٦٨٨	*٠.٧٠١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٦٣٢ = ٠,٠٠٥ * مستوى الدلالة

ينضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة

إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب - حساب ثبات المقياس:

١- قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين تحت نفس شروط التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية

ن = ١٠

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
	م	ع	م	ع
القدرة على التصور العقلي	١٦.٧٣١	١.٢٠١	١٥.٦٤٢	٢.١٥٣
القدرة على الاسترخاء	١٣.١٥٢	٢.٣٥١	١٢.٣٥٢	٢.٤٤٠
القدرة على تركيز الانتباه	٢٠.٣٤٥	١.٦٢٤	١٩.٦٧١	١.٦٦٠
القدرة على مواجهة القلق	١٥.٦٢٠	٢.٣٠٢	١٦.٤٣٠	١.٧٢١
الثقة بالنفس	١٩.٢٧١	١.٠٠٣	٢٠.٥٦١	١.٩٠٣
دافعية الانجاز	١٧.٢٥٢	١.٥٣٤	١٨.٩٢٣	١.٨٧٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٦٣٢ * مستوى الدلالة

ينتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

٢- مقياس التدفق المهاري "إعداد الباحثتان"

خطوات بناء المقياس:

١- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، كما قامت الباحثتان بمقابلة بعض الأساتذة تخصص علم نفس رياضي وجمباز في كليتي التربية الرياضية بنات وبينين جامعة الزقازيق (ملحق ١) وذلك للإستفادة من خبرتهن في وضع أبعاد المقياس، ومن خلال ذلك تمكنت الباحثتين من وضع

سبعة أبعاد وقامت بوضع تعريف لكل بعد من هذه الأبعاد، وتم عرض هذه الأبعاد في استمارة استطلاع رأى (ملحق ٢) على السادة الخبراء المتخصصين والجدول رقم (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس التي تم عرضها عليهم ن = ١٠

م	الأبعاد	التكرارات	النسب المئوية
١	التوازن بين التحدى والمهارة	١٠	٪١٠٠
٢	الإستمتاع بالأداء	٨	٪٨٠
٣	الإندماج فى الإداء	٩	٪٩٠
٤	أهداف شديدة الوضوح	٩	٪٩٠
٥	تغذية راجعة فورية	١٠	٪١٠٠
٦	التركيز فى الأداء	٨	٪٨٠
٧	تحول الوقت	٩	٪٩٠
٨	الإحساس بالسيطرة (التحكم)	٩	٪٩٠
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٩	٪٩٠

وقد إرتضت الباحثتان بنسبة لا تقل عن ٨٠٪ كحد أقصى لرأى السادة الخبراء.

بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قامت الباحثتان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثتان فى صياغة العبارات ما يلي:

١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.

٢- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة. ٣- عدم الازدواجية للعبارة.

٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه.

وكان مجموع العبارات (٤٤) عبارة موزعة على (٩) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد

بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد

الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٣) وجدول (٦) يوضح أبعاد

المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٦) أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

عدد العبارات	الأبعاد	م
٤	التوازن بين التحدى والمهارة	١
٦	الإستمتاع بالأداء	٢
٥	الإندماج فى الإداء	٣
٣	أهداف شديدة الوضوح	٤
٧	تغذية راجعة فورية	٥
٦	التركيز فى الأداء	٦
٥	تحول الوقت	٧
٤	الإحساس بالسيطرة (التحكم)	٨
٤	الخبرة الذاتية الإيجابية	٩
٤٤	المجموع	

يتضح من جدول (٦) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلى لعبارات المقياس

- المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قامت الباحثة بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس (ملحق ٤).

٢- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض

العبارات (ملحق ٤). ويوضح جدول (٧) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (٧) تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس

الأبعاد	عدد عبارات الأبعاد	عدد العبارات التى تم استبعادها	عدد العبارات التى تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التى تم إضافتها	العبارات النهائية بعد التعديل
التوازن بين التحدى والمهارة	٤	-	(٢) أرقام (٣ ، ٤)	-	٤
الإستمتاع بالأداء	٦	(٢) أرقام (٣ ، ٥)	(١) رقم (٦)	(١) رقم (٥)	٥
الإندماج فى الإداء	٥	(٢) أرقام (٢ ، ٥)	(١) رقم (١)	(٢) أرقام (٤ ، ٥)	٥
أهداف شديدة الوضوح	٣	-	-	(١) رقم (٤)	٤
تغذية راجعة فورية	٧	(٢) رقم (٦ ، ٧)	(١) رقم (٣)	(١) رقم (٥)	٥
التركيز فى الأداء	٦	(١) رقم (٦)	-	(١) رقم (٦)	٦
تحول الوقت	٥	(٢) أرقام (٤ ، ٥)	-	-	٣
الإحساس بالسيطرة (التحكم)	٤	(١) رقم (١)	(٣) أرقام (٢ ، ٣)	-	٣
الخبرة الذاتية الإيجابية	٤	-	-	-	٤
المجموع					٣٩

يوضح جدول (٧) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التى تم تعديل

صياغتها والعبارات التى تم إضافتها من قبل الخبراء.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (ملحق ٥) قامت الباحثتان بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ٦) والجدول رقم (٨) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٨) التوزيع العشوائي لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	التوازن بين التحدى والمهارة	١، ١٠، ١٩، ٢٨	٤
٢	الإستمتاع بالأداء	٢، ١١، ٢٠، ٢٩، ٣٥	٥
٣	الإندماج فى الإداء	٣، ١٢، ٢١، ٣٠، ٣٦	٥
٤	أهداف شديدة الوضوح	٤، ١٣، ٢٢، ٣١	٤
٥	تغذية راجعة فورية	٥، ١٤، ٢٣، ٣٢، ٣٧	٥
٦	التركيز فى الأداء	٦، ١٥، ٢٤، ٣٣، ٣٨، ٣٩	٦
٧	تحول الوقت	٧، ١٦، ٢٥	٣
٨	الإحساس بالسيطرة (التحكم)	٨، ١٧، ٢٦	٣
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٩، ١٨، ٢٧، ٣٤	٤

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائياً قامت الباحثتان بتطبيقه على العينة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للمقياس

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الإستطلاعية على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٠) لاعبات والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من يوم الأربعاء ١٣ / ٩ / ٢٠١٧ إلى الخميس ٢٨ / ٩ / ٢٠١٧ وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثتان بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي والجمباز وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثتان نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلى لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثتان بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولين (٧)، (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى

إليه فى مقياس التدفق المهارى ن = ١٢

المحاور العبارات	التوازن بين التحدى والمهارة	الإستمتاع بالأداء	الإندماج فى الإداء	أهداف شديدة الوضوح	تغذية راجعة فورية	التركيز فى الأداء	تحول الوقت	الإحسا س بالسيطرة	الخبرة الذاتية الإيجابية
١	*.٧٩٧	*.٦٥٤	*.٦١٧	*0.655	*0.714	*.٦٥٦	*.٦٩٦	*.٧٢٣	*.٧١٣
٢	*.750	*.٧٠٧	*.٦٥٠	*0.676	*0.697	*.٦٤٤	*.٦٨٤	*.٦٩٨	*.٦٧٧
٣	*.٧١١	*.٦٦٦	*.٦٠٤	*0.609	*0.682	*.٧٠٢	*.٧٠٠	*.٧٦١	*.٦٩٠
٤	*.٦٧٨	*.٦٩٧	*.٦٠٩	*0.732	*0.668	*.٧٣٣			*.٧٥٥
٥		*.٧٤٥	*.٦٨١		*0.756	*.٦٩٩			
٦						*.٦٨٠			

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠,٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة

إحصائيا عند مستوى ٠.٠٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق المهارى

(الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس) ن = ١٠

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١ التوازن بين التحدى والمهارة	٤	*.٧٩٨	دال
٢ الإستمتاع بالأداء	٥	*.٧٠٩	دال
٣ الإندماج فى الإداء	٥	*.٧٣٤	دال
٤ أهداف شديدة الوضوح	٤	*.٧٨٥	دال
٥ تغذية راجعة فورية	٥	*.٧١٧	دال
٦ التركيز فى الأداء	٦	*.٧٨٥	دال
٧ تحول الوقت	٣	*.٧٤١	دال
٨ الإحساس بالسيطرة (التحكم)	٣	*.٧٩١	دال
٩ الخبرة الذاتية الإيجابية	٤	*.٧٧٨	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠,٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٧٠٩ ، ٠.٧٩٨) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٩) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٣٩) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

- طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، و جدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و "معامل ألفا كرونباخ " لأبعاد مقياس التدفق المهاري

=ن

١٠

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			جتمان	سبيرمان - براون
١	التوازن بين التحدي والمهارة	٤	*٠.٦٩٠	*٠.٧١٥
٢	الإستمتاع بالأداء	٥	*٠.٧٤٠	*٠.٧٠٧
٣	الإندماج فى الإداء	٥	*٠.٧٣٥	*٠.٧٨٠
٤	أهداف شديدة الوضوح	٤	*٠.٧١٤	*٠.٦٨٨
٥	تغذية راجعة فورية	٥	*٠.٧٠٣	*٠.٧٤١
٦	التركيز فى الإداء	٦	*٠.٦٨٩	*٠.٧٢٠
٧	تحول الوقت	٣	*٠.٦٩٥	*٠.٧٠٤
٨	الإحساس بالسيطرة (التحكم)	٣	*٠.٧١٧	*٠.٧٣٢
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٤	*٠.٦٩٨	*٠.٦٧٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٧٦ ، ٠.٧٨٠) بمعادلة " سبيرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٩٠ ، ٠.٧٤٠) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٥٥ ، ٠.٧٤٤) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

- قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين تحت نفس شروط التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

معامل الثبات لمقياس التدفق المهارى

ن = ١٢

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
	ع	م	ع	م
قيمة "ر"	٣.٥٠	٨٤.١٩	٢.٩٥	٨٥.٨٠
التدفق المهارى				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٥٧٦ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس فى صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٣٩) عبارة موزعة على تسعة أبعاد. (ملحق ٦)

• طريقة تصحيح المقياس

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١١٧) درجة والدرجة الوسطى (٧٨) والدرجة الصغرى للمقياس (٣٩) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى مرتفع من التدفق المهارى والعكس. الدراسة الأساسية:-

قامت الباحثتان بتطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية وقوامها (٣٠) لاعبة من لاعبات الجمباز بنادى جزيرة الورد الرياضى بالمنصورة وذلك فى الفترة من ١ / ١٠ / ٢٠١٧ إلى ٣١ / ١٠ / ٢٠١٧ على ان يتم التطبيق بعد اداء الوحدة التدريبية لتعكس حالة اللاعبات الانفعالية التى تشير الى مستوى الخبرات الايجابية المرتبطة بالاداء فى التدريب .

المعالجات الإحصائية:-

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

- عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج :-

العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التدفق النفسي :

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهاري

ن = ٣٠

أبعاد المهارات النفسية						المحاور	م
دافعية الإنجاز الرياضي	الثقة بالنفس	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على الإسترخاء	القدرة على التصور العقلي		
*٠.٥٧٣	*٠.٦٥٩	٠.٥٤٣	*٠.٥٢٣	*٠.٦٤٣	*٠.٥٢٨	التوازن بين التحدي	أبعاد التدفق النفسي
*٠.٦٧٥	٠.٦٨٥	٠.٥٣٦	*٠.٦٥١	*٠.٥٨٧	*٠.٤٣٧	الإستمتاع بالأداء	
*٠.٦٥٤	*٠.٧٥٥	٠.٥٩٤	*٠.٦٤١	*٠.٥٥٧	*٠.٥٦٤	الإندماج فى الأداء	
٠.٧٦٥	*٠.٥٨٩	٠.٦٧٥	*٠.٦١١	٠.٤٥٣	٠.٦٦٣	أهداف شديدة الوضوح	
*٠.٦٩٤	*٠.٥٠٩	*٠.٥١١	*٠.٥٧٦	*٠.٤٣٧	*٠.٤٥٨	تغذية راجعة فورية	
*٠.٦٧٧	*٠.٥٥٤	٠.٦٨٤	*٠.٧١٥	*٠.٦٣٦	٠.٥٥٤	التركيز فى الأداء	
*٠.٦٧٩	*٠.٦٤٧	*٠.٦٩٧	*٠.٧١٢	*٠.٦٩٨	*٠.٦٥٩	تحول الوقت	
*٠.٧٦٨	*٠.٧٤٢	*٠.٦٥٦	٠.٥٩٤	*٠.٦٨٢	*٠.٦٨٤	الإحساس بالسيطرة	
*٠.٧٣٦	*٠.٧٠٢	*٠.٥٣٩	*٠.٦٦٤	*٠.٦٨٠	*٠.٦٨١	الخبرة الذاتية الإيجابية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣١٦

- يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين

أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهاري .

نسبة مساهمة المهارات النفسية فى التدفق المهاري

١ - توازن التحدي مع المهارة

جدول (١٤)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في توازن التحدي مع المهارة ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.٠٧٣	٦٧.٨٩٠	٧.١٣٣	٠.٥٥٦-	١١.٢٤٧	٠.٧٥٠	٢٢.٦٠٩	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٦٩	٤٥.٥٥٦	٣.٦٤٥	٠.٣٢٠	٢٠.٦٧٨	٠.٧٦٨		القدرة على تركيز الانتباه
٠.٢٣٥	٥٦.٧٤٦	٦.٣٢٥	٠.٥١٢	٢٢.٤٣٦	٠.٧٩٥		الثقة بالنفس دافعية الإنجاز

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (١٤) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في توازن التحدي مع المهارة أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (١١.٢٤٧%) و الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٢٠.٦٧٨%) و دافعية الإنجاز ساهمت بنسبة (٢٢.٤٣٦%)
- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بتوازن التحدي مع المهارة تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدالاتها
ص = ث + م س١ + م س٢ + م س٣ وبالتعويض في معادلة التنبؤ بتوازن التحدي مع المهارة بمعلومية بعض المهارات النفسية
توازن التحدي مع المهارة = ٢٢.٦٠٩ + (القدرة على تركيز الانتباه × ٠.٥٥٦) + (الثقة بالنفس × ٠.٣٢٠) + (دافعية الإنجاز × ٠.٥١٢)

جدول (١٥)

الإستمتاع بالأداء

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الإستمتاع بالأداء ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.٠٥٣	٢٥.٤١٥	٦.٢٠٣	٠.٤٢٥	٢٥.٣١٥	٠.٥٣٨	١٧.٣٩١	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٨٢	١٧.٥٥٠	٣.٣٢٤	٠.٣٤٠	١٩.٤٥٥	٠.٥٢٠		القدرة على الإسترخاء القدرة على التصور

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (١٥) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الإستمتاع بالأداء أن القدرة على الإسترخاء ساهمت بنسبة (٢٥.٣١٥%) و القدرة على التصور ساهمت بنسبة (١٩.٤٥٥%).
- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالإستمتاع بالأداء تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدالاتها
ص = ث + م س١ + م س٢ وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بالإستمتاع بالأداء) بمعلومية بعض المهارات النفسية

الإستمتاع بالأداء = 17.391 + (القدرة على الإسترخاء $\times 0.425$) + (القدرة على التصور $\times 0.340$)

٢- الإندماج فى الأداء

جدول (١٦)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة للمهارات النفسية فى الإندماج فى الأداء ن = 30

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
							المهارات النفسية المساهمة
0.076	29.517	6.230	0.450	26.561	0.539	7.642	القدرة على الاسترخاء
0.088	25.702	4.691	0.416	17.724	0.612		القدرة على التصور
0.090	18.570	3.025	0.322	6.341	0.563		القدرة على مواجهة القلق

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (١٦) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية فى الإندماج فى الأداء أن القدرة على الإسترخاء ساهمت بنسبة (26.561%) و القدرة على التصور ساهمت بنسبة (17.724%) و القدرة على مواجهة القلق ساهمت بنسبة (6.341%)
 - كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالإندماج فى الأداء تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣ وبالتعويض فى معادلة التنبؤ (بالإندماج فى الأداء) بمعلومية بعض المهارات النفسية الإندماج فى الأداء = 7.642 + (القدرة على الاسترخاء $\times 0.450$) + (القدرة على التصور $\times 0.416$) + (القدرة على مواجهة القلق $\times 0.322$)

٣- أهداف شديدة الوضوح

جدول (١٧)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية فى أهداف شديدة الوضوح ن = 30

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
							المهارات النفسية المساهمة
0.050	47.639	6.017	0.491	15.457	0.703	10.541	الثقة بالنفس
0.023	28.617	3.512	0.326	33.623	0.677		دافعية الإنجاز الرياضى

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (١٧) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية فى أهداف شديدة الوضوح أن الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (15.457%) و دافعية الإنجاز الرياضى ساهمت بنسبة (33.623%)
 - كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بأهداف شديدة الوضوح تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ وبالتعويض فى معادلة التنبؤ (بأهداف شديدة الوضوح) بمعلومية بعض المهارات النفسية

أهداف شديدة الوضوح = ١٠.٥٤١ + (الثقة بالنفس × ٠.١٩٧) + (دافعية الإنجاز الرياضي × ٠.٣٢٦) = ٤ - تغذية راجعة فورية

جدول (١٨)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في تغذية راجعة فورية ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.٠٩٨	٣٧.٠١٦	٤.٥٥٣	٠.٢٦٠	٢٤.٤٨٩	٠.٥٠٢	٩.٢٥٦	المهارات النفسية المساهمة
٠.١٣٥	٤٢.٣١١	٥.٠٢٠	٠.٣٧٨	١٢.١٨٦	٠.٥٩٩		تركيز الإنتباه الثقة بالنفس

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (١٨) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التغذية الراجعة الفورية أن القدرة على تركيز الإنتباه ساهمت بنسبة (٢٤.٤٨٩%) والثقة بالنفس ساهمت بنسبة (١٢.١٨٦%)

- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتغذية الراجعة الفورية تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بالتغذية الراجعة الفورية) بمعلومية بعض المهارات النفسية

تغذية راجعة فورية = ٩.٢٥٦ + (تركيز الإنتباه × ٠.٢٦٠) + (الثقة بالنفس × ٠.٣٧٨)

٥ - التركيز في الأداء

جدول (١٩)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التركيز في الأداء ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.١٢٢	٢٧.٧٥١	٣.٧١٨	٠.٣٤١	٣٠.٥٣٧	٠.٦٠٢	١٥.٨٨٤	القدرة على التصور
٠.٠٨٦	١٧.٦٣٠	٣.٨٦٣	٠.٣١٩-	٨.١٧٤	٠.٥٧٠		القدرة على الإسترخاء

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (١٩) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التركيز في الأداء أن القدرة على التصور ساهمت بنسبة (٣٠.٥٣٧%) و القدرة على الاسترخاء ساهمت بنسبة (٨.١٧٤%)

- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتركيز في الأداء تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بالتركيز في الأداء) بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$\text{التركيز في الأداء} = 15.884 + (\text{القدرة على التصور} \times 0.341) + (\text{القدرة على الاسترخاء} \times 0.319) \\ \text{٧- تحول الوقت}$$

جدول (٢٠)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في تحول الوقت ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.١٣٦	١٠٢.١٥٤	٥.٢١٧	٠.٣٧٠-	١٩.٨٣١	٠.٧٣٢	١٣.٦٠٢	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٧٣	١١٠.٥٨٧	٦.١٤٦	٠.٣٦٦	١٥.٣٥٠	٠.٦٦٩		القدرة على التصور
٠.١٥٦	٨٦.٧٨٥	٥.١٥٧	٠.٢٤٠	٨.٨٦٤	٠.٦٨١		القدرة على تركيز الانتباه دافعية الإنجاز الرياضي

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (٢٠) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في تحول الوقت أن القدرة على التصور ساهمت بنسبة (١٩.٨٣١%) القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (١٥.٣٥٠%) و دافعية الإنجاز الرياضي ساهمت بنسبة (٨.٨٦٤%)

- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بتحول الوقت تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣ وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بتحول الوقت) بمعلومية بعض المهارات النفسية

$$\text{تحول الوقت} = 13.602 + (\text{القدرة على التصور} \times 0.370) + (\text{القدرة على تركيز الانتباه} \times 0.366) + (\text{دافعية الإنجاز الرياضي} \times 0.240)$$

٨- الإحساس بالسيطرة (التحكم)

جدول (٢١)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في (الإحساس بالسيطرة (التحكم)) ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.٠٦٨	٥٣.٤١٢	٣.٧٦٤	٠.٢٦٤	٢٧.٢٥٨	٠.٧٦٠	٢٠.٦٠٢	المهارات النفسية المساهمة
٠.١٣٥	٦٣.١٠٤	٤.٨٤١	٠.٣٧٢	١٣.٩٥٣	٠.٦٧٦		القدرة على تركيز الانتباه
٠.١٦٤	٧٧.١٨٠	٣.٣٤٢	٠.٢٥٩	٩.٠٣٨	٠.٧٨٠		الثقة بالنفس القدرة على مواجهة القلق

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (٢١) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الإحساس بالسيطرة (التحكم) أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (٢٧.٢٥٨%) و الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (١٣.٩٥٣%) و القدرة على مواجهة القلق ساهمت بنسبة (٩.٠٣٨%)

- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالإحساس بالسيطرة (التحكم) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣ وبالتعويض في معادلة التنبؤ بالإحساس بالسيطرة (التحكم) بمعلومية بعض المهارات النفسية الإحساس بالسيطرة (التحكم) = ٢٠.٦٠٢ + (القدرة على تركيز الانتباه × ٠.٢٦٤) + (الثقة بالنفس × ٠.٣٧٢) + (القدرة على مواجهة القلق × ٠.٢٥٩)

٩ - الخبرة الذاتية الايجابية

جدول (٢٢)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الخبرة الذاتية الايجابية ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ
٠.٠٦١	٨٩.١٥٨	٦.١٣٦	٠.٤٣٧-	١٢.٨٨٢	٠.٧٥٥	٢٢.٨٢٣	المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٨٣	٦٥.٢٤٦	٤.٨١٧	٠.٣٦٦	٨.٤٣٦	٠.٧١٢		القدرة على تركيز الانتباه
							الثقة بالنفس

* القيمة معنوية

- يتضح من جدول (٢٢) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الخبرة الذاتية الايجابية أن القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (١٢.٨٨٢%) و الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٨.٤٣%)

- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالخبرة الذاتية الايجابية تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها ص = ث + م س ١ + م س ٢ + وبالتعويض في معادلة التنبؤ بالخبرة الذاتية الايجابية بمعلومية بعض المهارات النفسية معادلة التنبؤ (بالخبرة الذاتية الايجابية) بمعلومية بعض المهارات النفسية الخبرة الذاتية الايجابية = ٢٢.٨٢٣ + (القدرة على تركيز الانتباه × ٠.٤٣٧) + (الثقة بالنفس × ٠.٣٦٦)

ثانيا: مناقشة النتائج

- يتضح من الجدول رقم (١٣) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهارى لدى لاعبات الجمباز بنادى جزيرة الورد الرياضى بالمنصورة .

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. (٣٦٢:١٧)

كما يشير حسن علاوي (٢٠٠٢) الى ان 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.

(٢١٦:٢٣، ٢١٧)

حيث يرى " أسامة راتب" (٢٠٠٤) إلى أن التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدود ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة 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.

(٣٨:٧، ٢٤٩)

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 الشعور بالانفعالات الإيجابية والوصول إلى حالة التدفق النفسي. (٢٩٦ :٥ ، 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. (٤٧)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سعيد نزار سعيد" (٢٠١١) (١٠) ودراسة "جبار فالح هزير" (٢٠١٣) (٩) ودراسة "سهم كريم المالكي" (٢٠١٣) (١١) ودراسة "محمد زادة حسن وسعيد سامي" (٢٠١٤) (٤٠) والتي كان من أهم النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري كما أن الإسترخاء – التصور- تركيز الإنتباه- الثقة بالنفس لهادور كبير في الوصول إلى قمة اللياقة البدنية والنفسية من أجل تحقيق التفوق الرياضي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهاري لدى بعض لاعبات الجمباز"

يتضح من الجداول أرقام (١٤ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢) أن مهارة القدرة على تركيز الانتباه تساهم بنسبة (١١.٢٤٧) في توازن التحدي مع المهارة وبنسبة (٢٤.٤٨٩) في التغذية الراجعة

الفورية وبنسبة (٢٧.٢٥٨) في الإحساس بالسيطرة والتحكم وبنسبة (١٢.٨٨٢) في الخبرة الذاتية الإيجابية .

حيث أكد محمود عنان (١٩٩٥) أن الانتباه يعد بعداً حيوياً 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 المثيرات الجديدة التي تتواجد باستمرار نتيجة مواقف اللعب المتغيرة. (٢٥:٢١٩، ٢٢١، ٣٩٢)

ويوضح العربي شمعون (٢٠٠١) أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي، وأهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة. (١٧:٢٤٧)

ويؤكد دروفي وبيتل Doroghy and Bettel (٢٠٠٠) 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. (٣٠:٨٢)

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 (١٧:٣٤)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سعيد نزار سعيد" (٢٠١١)(١٠) ودراسة "جبار فالح هزير" (٢٠١٣)(٩) ودراسة "سهام كريم المالكي" (٢٠١٣)(١١) ودراسة "محمد زادة حسن وسعيد سامي" (٢٠١٤)(٤٠) دراسة جاكسون Jackson (١٩٩٥) () التي توصلت إلى أن تركيز الانتباه من العوامل المرتبطة بخبرة التدفق المهاري .

يتضح من الجداول أرقام (١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٢) أن مهارة الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٢٠.٦٧٨) في توازن التحدي مع المهارة وبنسبة (١٥.٤٥٧) في أهداف شديدة الوضوح وبنسبة (١٢.١٨٦) في التغذية الراجعة الفورية .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) أن الثقة بالنفس تعتبر أهم مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي بالرياضي إلى حالة من الاستعداد النفسي الذي يمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية (٤:٨٢) مما يمكنه من التغذية الراجعة السليمة والواضحة أثناء الأداء.

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. (١٩:١٥٢)

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. (٣٤٢:٥)

حيث يرى عبد 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.

(٢٨١:١٣)

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. (٣٤٣:٦)

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية وواضحة تتمشى 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، وحدوث القلق وضعف التركيز وعدم وضوح الأهداف أمامهم. (٣٣٧:٤، ٣٣٨)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سعيد نزار سعيد" (٢٠١١) (١٠) ودراسة "جبار فالح هزير" (٢٠١٣) (٩) ودراسة "سهام كريم المالكي" (٢٠١٣) (١١) ودراسة "محمد زادة حسن وسعيد سامي" (٢٠١٤) (٤٠) جاكسون (١٩٩٥) (٣٤) حيث أن الثقة بالنفس كمهارة نفسية تلعب دوراً كبيراً في الوصول إلى قمة اللياقة النفسية وإلى وجود علاقة بين الثقة بالنفس وحالة التدفق لدى لاعبي المستويات العالية.

يتضح من الجداول أرقام (١٤ ، ١٧ ، ٢٠) أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي تسهم بنسبة (٢٢.٤٣٦) في توازن التحدي مع المهارة وبنسبة (٣٣.٦٢٣) في أهداف شديدة الوضوح وبنسبة (٨.٨٦٤) في تحول الوقت.

ويتأسس وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية على دافعية الانجاز الرياضي، والتي يقصد بها إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في المنافسة الرياضية. (١٩٣:٦)، (١٤٢:٢٣)

وتعتبر دافعية الانجاز المحصلة النهائية للعلاقة بين دافع النجاح ودافع تجنب الفشل، والتفاعل بينهما حيث أن دوافع النجاح هي تلك الدوافع التي توجه سلوك الفرد لتوظيف إمكانياته في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق النجاح وتبدو في المغامرة ومواجهة الصعاب، تنوع الاهتمامات، الثقة بالنفس، الإحساس بالمقدرة، المنافسة، الاستقلال، حيث تمثل هذه الدوافع دوافع إقدام لدى الرياضى. (٢٤:٢٦)

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الفرنك جيمسر Elferink Gemser (٢٠٠٥) (٣١) الذي توصل إلى تميز اللاعبين الموهوبين بدافعية الإنجاز.

كما تتفق مع ما توصل إليه كل من تيبيلر وآخرون Al tipler et. (٢٠٠٤) (٤٤) ودراسة كاراجيوغيس Karageorghis (٢٠٠٤) (٣٧) إلى وجود ارتباط بين الدافعية والتدفق النفسي للناشئين.

يتضح من الجداول أرقام (١٥، ١٦، ١٩) أن مهارة القدرة على الإسترخاء ساهمت بنسبة (٢٥.٣١٥) فى الإستمتاع بالأداء وبنسبة (٢٦.٥٦١) فى الإندماج فى الأداء وبنسبة (٨.١٧٤) فى التركيز فى الأداء.

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. (٢١، ١٦١)

حيث يؤكد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن مهارة الاسترخاء، ومهارة الانتباه، ومهارة التصور العقلي من المهارات النفسية التي تترابط وتؤثر كل منها في الأخرى. (١٩٦:٢٣) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سعيد نزار سعيد" (٢٠١١) (١٠) ودراسة "جبار فالح هزير" (٢٠١٣) (٩) ودراسة "سهام كريم المالكي" (٢٠١٣) (١١) ودراسة "محمد زادة حسن وسعيد سامى" (٢٠١٤) (٤٠) والتي كان من أهم النتائج أن للإسترخاء دور كبير فى عملية الإعداد النفسى والوصول بالأداء إلى أفضل حالته.

يتضح من الجداول أرقام (١٥، ١٦، ١٩، ٢٠) أن مهارة القدرة على التصور تسهم بنسبة (١٩.٤٥٥) فى الإستمتاع بالأداء وتسهم بنسبة (١٧.٧٢٤) فى الإندماج فى الأداء وبنسبة (٠.٣٠.٥٣٧) فى التركيز فى الأداء وبنسبة (١٥.٣٥٠) فى تحول الوقت.

حيث يشير العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أهمية التصور العقلي في مساعدة اللاعب الرياضى للوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات كما يساهم في استدعاء الإحساس

بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة مثل الدقيقة لأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية. (٢١١:١٧، ٢١٢)

كما يذكر أسامة راتب (٢٠٠٠) أن للتصور العقلي فوائد كثيرة منها تحسين التركيز وبناء الثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات. (٢٤٩:٥)

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. (٢٥١:٢٣، ٢٥٣، ٢٥٤)

كما تتفق مع ما توصل إليه كل من ستيفن وآخرون Stefan et. Al (٢٠١٦) (٤٣) ودراسة آدم وريمكو Adam and remco (٢٠٠٥) (٢٩) ودراسة "أين وتونى Eun, H., and Tony, M, (٢٠١٤) (٣٢) إلى أن التصور العقلي يساهم في زيادة تحسن الأداء وتكرار حالة التدفق لدى اللاعبين.

يتضح من الجداول أرقام (١٦، ٢١) أن مهارة القدرة على مواجهة القلق تساهم بنسبة (٦٣٤١) في الإدماج في الأداء وبنسبة (٩٠٣٨) في الإحساس بالسيطرة والتحكم .

ويشير فاروق عثمان (٢٠٠١م) إلى أن القدرة على مواجهة القلق تعتبر دافع من الدوافع الهامة التي تساعد على النجاح والإنجاز والتفوق فمواجهة القلق تعتبر سمة تعزيزية لإنجاز المهام كما يشير إلى أنه هناك علاقة بين القدرة على مواجهة القلق ومستوى الأداء بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يستطيع اللاعب مواجهة القلق للوصول إلى مستوى القلق المطلوب (١٤: ٢٦، ٢٨).

ويشير كلاً من "أسامة راتب" (١٩٩٠) و "محمود عنان" (١٩٩٥م) و "مصطفى باهى وآخرون" (٢٠٠٦م) إلى أن القلق من الانفعالات الهامة والتي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية وله وظيفة تنشيطية إلى جانب تأثيراته السلبية فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه بحيث يصل اللاعب إلى مستوى القلق المطلوب قبل وأثناء المباراة يكون بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء، ولا بد أن يفسر اللاعب القلق على أنه ظاهرة صحية ويطلق عليه القلق الميسر أو القلق الدافع الذي يؤدي إلى مستوى أداء ونتائج أفضل ويقول بطل العالم السابق فى التزلج "ستيف بودبو رسكى" أن شدة قلقى وعصبى تدمر قدرتى على الأداء (٨: ١٥) (٢٥: ٢٧٢)

(٢٨ : ٢٥٧ ، ٢٦٠). وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه "جاكسون Jackson, S وأخرون " (١٩٩٨) (٣٥) إلى وجود علاقة إيجابية بين حالة التدفق النفسي والقدرة على مواجهة القلق كما تتفق مع ما اشار اليه أسامة راتب (١٩٩٥) إلى وجود علاقة سلبية بين كل من حالة القلق والأداء. (١٨٦:٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على " تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق التدفق المهارى لدى لاعبات الجمبازبنادى جزيرة الورد الرياضى بالمنصورة.

-يتضح من الجداول من (١٤ : ٢١) أنه أمكن التنبؤ بالتدفق المهارى بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها من خلال المعادلة ص = ث + م س ١

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على " أنه يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى لاعبات الجمباز بنادى جزيرة الورد الرياضى بالمنصورة بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها.

الاستنتاجات:-

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهارى للاعبات الجمباز.
- ٢- مهارة القدرة على تركيز الانتباه تسهم بنسبة (١١.٢٤٧) فى توازن التحدى مع المهارة وبنسبة (٢٤.٤٨٩) فى التغذية الراجعة الفورية وبنسبة (٢٧.٢٥٨) فى الإحساس بالسيطرة والتحكم وبنسبة (١٢.٨٨٢) فى الخبرة الذاتية الإيجابية .
- ٣- مهارة الثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٢٠.٦٧٨) فى توازن التحدى مع المهارة وبنسبة (١٥.٤٥٧) فى أهداف شديدة الوضوح وبنسبة (١٢.١٨٦) فى التغذية الراجعة الفورية .
- ٤- مهارة دافعية الإنجاز الرياضى تسهم بنسبة (٢٢.٤٣٦) فى توازن التحدى مع المهارة وبنسبة (٣٣.٦٢٣) فى أهداف شديدة الوضوح وبنسبة (٨.٨٦٤) فى تحول الوقت.
- ٥- مهارة القدرة على الإسترخاء ساهمت بنسبة (٢٥.٣١٥) فى الإستمتاع بالأداء وبنسبة (٢٦.٥٦١) فى الإندماج فى الأداء وبنسبة (٨.١٧٤) فى التركيز فى الأداء.
- ٦- مهارة القدرة على التصور تسهم بنسبة (١٩.٤٥٥) فى الإستمتاع بالأداء وتسهم بنسبة (١٧.٧٢٤) فى الإندماج فى الأداء وبنسبة (٠٣٠.٥٣٧) فى التركيز فى الأداء وبنسبة (١٥.٣٥٠) فى تحول الوقت.

- ٧- مهارة القدرة على مواجهة القلق تسهم بنسبة (٦.٣٤١) فى الإندماج فى الأداء وبنسبة (٩.٠٣٨) فى الإحساس بالسيطرة والتحكم .
- ٨- يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبات الجمباز. بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها.

التوصيات:-

- ١- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بالقياس الدوري لأبعاد المهارات النفسية و التدفق المهارى للرياضيين لإمامه بنواحي القوة والضعف بها لدى الرياضيين.
- ٢- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بوضع البرامج النفسية التي تهتم بتنمية المهارات النفسية المسهمة في أبعاد التدفق المهارى ضمن برنامج التدريب.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى(الفردية والجماعية)لإمام الأخصائي النفسي الرياضي بالمهارات النفسية المسهمة في أبعاد التدفق المهارى لديهم.
- ٤- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بأبعاد المهارات النفسية المسهمة في الوصول للاعب الرياضي إلى الشعور بالاستمتاع والإندماج وصولاً إلى التدفق أثناء عملية التدريب والمنافسة.

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سعد زغول ، السيد معوض السيد : " المبادئ الأساسية للجمباز " ، كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، القاهرة ، ٢٠٠٥م
- ٢- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم-)، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- ٣- أحمد أمين فوزي، طارق بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ٤- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- ٨- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق فالنشاط الرياضى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٠.
- ٩- جبار فالح هزير : مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع العدد ٣١ الرقم الدولى ISSN:2074-6032 ، ٢٠١٣ .

- ١٠- سعيد نزار سعيد: مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني ، المجلد الرابع ، ٢٤ ، ٢٠١١ .
- ١١- سهام كريم المالكي: مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، المجلد ٢١ ، العدد ٢ ، الجزء ، ٢٠١٣
- ١٢- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، سلسلة الثقافة الرياضية العدد (٢٢)، المكتبة المصرية، ٢٠٠٥.
- ١٣- عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥.
- ١٤- فاروق السيد عثمان: القلق واداره الضغوط النفسيه، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١.
- ١٥- فضيلة حسين سرى : " جمباز البنات " الجهاز المركزى للكتاب الجامعى ، ١٩٩٠م.
- ١٦- فضيلة حسين سرى : " جمباز البنات "، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٤ م
- ١٧- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ١٨- محمد العربي شمعون: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢.
- ١٩- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة الخامسة، دار المعارف، ١٩٨٢.
- ٢٠- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار الفكر، ١٩٩٢.
- ٢١- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ١٩٩٧.
- ٢٢- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ٢٣- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢.
- ٢٤- محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، الطبعة الأولى، مطبعة المدني، ٢٠١٢.
- ٢٥- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ٢٦- مصطفى حسين باهى، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢٧- مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٩.
- ٢٨- مصطفى حسين باهى - سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية الاداء الرياضى (نظريات- تحليلات - تطبيقات) ، مكتبة الانجلو المصرىه ، ٢٠٠٦ .

- ٢٩- Adam R., and Remco C.,** :The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states, journal of sport psychologh, vol. (7), 2005.
- ٣٠-Doroghy h., and betel, h.,**:The athlete's quid to sport psychology, mental skills for physical people. Leisure press, New York, 2000.
- ٣١-Elferink, M.,**:Psychological characteristics of talented youth athletes in filed hockey, basketball, volley ball, speed skating and swimming, 2005.
<http://dissertation.ub.rug.n/files/faculties/ppsw/2005/m.t.elfere-gemser/c6/pdf>.
- 3٢-Eun, H., and Tony, M.,** :Relation ship between flow experience and imagery use in dancers, school of human movement, recreation and performance, 20١4.
- 3٣-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.
- 3٤-Jackson, s.,**:Factors influencing the occurrence of flow state inelite athletes. Journal of applied sport psychology. Vol. (7), 1995.
- 35-Jackson, S., kimiecik, J., ford, S., and marsh, H.,**:Psychological correlates of flow in sport. Journal of sport and exercise psychology, vol. (20), 1998.
- 36-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..
- 37-Karageorghis, c., and Robson, R.,**:Personstate factor as predictors of flow in competitive swimming, Journal of sport science, 2004.
- 38- Kowal, J., and Fortier,M.,**: Motivational determinants of flow: contributions from self – determination theory, the journal of social psychology, vol. (139), 1999.

39-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.

40- Mohammed Zadeh, Hassan ,Saadi Sami. (2014): Psychological Skill of Elite and Non – Elite Volley ball players . Annals of Applied Sport Science, 2 (1) : 31- 36.

41-Pabloa, A., and Pedro,P., : Flow and intrinsic motivation role in the satisfaction process, social science research net work, 2005.

42- Singer , K (2016) An evaluation of the effectiveness of neurofeedback on flow , anxiety , and performance of a highly ranked gofer :A case study (Doctoral dissertation , santa Barbara graduate institute)

43- 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, 2016.

44-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.

45-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.

ثالثاً: مصادر شبكة المعلومات الدولية:-

46- محمد السعيد أبو حلاوة: حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (٢٩)، ٢٠١٣.

47- ياسر عبد الكريم بكار: التدفق الشعوري... الطريق إلى القمة، <http://www.sst5.com/readArticalaspx?ArtID=465> مهارات النجاح Success skills for human developing ،٢٠١٢.