

نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق المهاري لدى لاعبي كرة القدم

*د/ تركي محسن الزهراني

المقدمة ومشكلة البحث:

تتطلب ممارسة الرياضة توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل وتساعد الرياضي في مجابهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في مواقف التدريب والمنافسة، لذا اتجهت الكثير من الدراسات الحديثة في المجال الرياضي إلى محاولة تحديد المهارات النفسية التي يتطلبها الرياضي والتدريب عليها وتوظيفها لتحقيق التفوق الرياضي على مستوى التدريب والمنافسة. (بدر الدين، ٢٠٠٥: ٣٠)

وهناك صفات وقدرات نفسية ثابتة يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وهي : الثقة بالنفس والإمكانيات الذاتية والقدرة علي التصرف المناسب في المباراة بصورة مستقلة، الروح القتالية اللازمة لتعبئة الإمكانيات الذاتية في كل مباراة، القدرة علي الوصول إلي نتائج ممتازة رغم الصعوبات، إحساس كل لاعب بالمسئولية والرغبة في العمل لحل المشكلات، التصميم والاستعداد للمخاطرة، القدرة علي سرعة التغلب تجاه المواقف المثيرة والعميقة، القدرة علي اتخاذ القرارات لتحقيق النتائج وعدم التردد، القدرة علي تركيز الانتباه، المثابرة علي التحكم في النفس في المباراة وخاصة عند الاحتكاك بالمنافس، السيطرة علي النفس مهما كان قرار الحكم لصالح الفريق المنافس، التركيز في متطلبات الأداء الفني والخططي، القدرة علي الاسترخاء وهدوء الأعصاب. (أحمد، ٢٠٠٨: ١١٦)

ويرى الباحث أن الاهتمام بالمهارات النفسية للاعب كرة القدم يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الأهداف المنشودة ووصول للاعب إلى حالة نفسية مثلى عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة والوصول الرياضي لحالة التدفق التي يضمن بها المدرب الرياضي اندماج اللاعب كلياً في النشاط الممارس مما يؤدي إلى أداء وظائفه البدنية والعقلية والمهارية على النحو الأمثل ووصوله إلى حالة التدفق المهاري المثلي.

والتدفق المهاري يدفع اللاعب إلى الإبداع في التنافس الرياضي فهو أحد أهم الظواهر الإيجابية في مجال علم النفس الإيجابي والتي يشعر بها اللاعب عندما يندمج في الأنشطة الرياضية المفضلة لديهم بصورة مثالية، حيث يصل اللاعب إلى حالة التدفق عندما يشعر بالثقة في قدراته على إنجاز المهام التي يواجهها. (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٨: ١٢)

وقد أشار (Jackson and Marsh: ١٩٩٦) إلى أن التدفق المهاري حالة انفعالية تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات النفسية متوازنة مع متطلبات التحدي التي يواجهها اللاعب أثناء التدريب والمنافسة. (Jackson, 1996: ١٧) ويرى (Mihaly et al: ٢٠٠٥) أن خبرة التدفق المهاري لدى الفرد تنتج عن الدافع نحو اشباع حاجة من الحاجات الأساسية أو لتحقيق أهداف شخصية تدفع الفرد إلى الاندماج في الأداء الصعبة والخطيرة من أجل الوصول إلى متعة الممارسة، وقد أشارت العديد من الدراسات في هذا المجال على تأصل هذا الشعور كأحد الخصائص الذاتية للرياضيين، حيث

* أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بقسم علوم الرياضة بكلية التربية جامعة الطائف.

تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية فرص طبيعية لممارسة التدفق المهاري لأنها تركز على إحداث التوازن بين قدرة اللاعب على التحدي وكفاءته في مواجهة تلك التحديات.

وفي ظل التطورات الكبيرة التي أدخلت في لعبة كرة القدم كإحدى الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة فعاليتها ومهاراتها الأساسية المتنوعة دفاعا وهجوما والتي تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج، ومع زيادة حجم الانفعالات الكثيرة زادت الحاجة الى الاستعانة بعلم النفس الرياضي بازدياد الأهمية وخصوصا في المراحل الحاسمة من المنافسات حيث نعرف ما تسببه الانفعالات السلبية عند الرياضيين من إضرار وخيمة عندما لا يتحقق الفوز وتسجيل الأهداف.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية ومن خلال متابعته للبطولات المحلية لكرة القدم بالمملكة العربية السعودية لاحظ ان هناك تقارب في المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي الفرق المختلفة إلا ان بعض اللاعبين ينخفض ادائهم في المنافسات ويظهرون بمستوى اقل بكثير من مستواهم الحقيقي بالرغم من التزامهم بالبرامج التدريبية، كما لاحظ أيضا ان هناك بعض اللاعبين ليس لديهم القدرة على التحكم الانفعالي اثناء حالات التوتر أو الضغوط النفسية الشديدة، كما يتأثر البعض بمجريات الأحداث خارج الملعب فيفقدون التركيز ويتشتت انتباههم، إضافة الى افتقادهم للثقة بالنفس وعدم القدرة على تحمل الضغوط النفسية للمنافسات الامر الذي يؤثر على مستوى ادائهم فيظهرون بمستوى غير جيد.

ويرى الباحث أن الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب كرة القدم يتطلب اعداد متواصل للاعبين ولسنوات عدة ولجوانب مختلفة يلزمها الاعداد النفسي، ومن خلال الملاحظة الميدانية للاعب كرة القدم بنادي العين السعودي لاحظ الباحث قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين سيما فيما يتعلق بموضوع المهارات النفسية للاعبين والتي تعد احد المهارات المهمة التي تتناول النواحي الايجابية في تحقيق النتائج الجيدة في المنافسات الرياضية، كما لاحظ الباحث ان مستوى اداء اللاعبين يختلف بين المباراة والتدريب وان مستويات اللاعبين اثناء المباراة لا تكون كما يجب، ومع اكتمال الناحية المهارية والبدنية اصبح لازما ان يكون هناك خلل في الناحية النفسية، مما دفع الباحث الى محاولة ايجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة ان امكن. ومن هنا تبلورت فكرة هذا البحث لكونه محاولة علمية للتعرف علي نسبة مساهمة المهارات النفسية في التدفق المهاري لدي لاعبي كرة القدم بنادي العين السعودي، والاستفادة من نتائج الدراسة الحالي في تحديد المهارات النفسية التي تسهم في وصول لاعب كرة القدم إلى حالة الاندماج التام والتركيز في الأداء ووصوله إلى الحالة النفسية الإيجابية والتحكم في أدائه ووصوله إلى حالة التدفق المهاري، ولفت انتباه المدربين والاختصاصيين النفسيين للاهتمام بتلك المهارات النفسية عند بناء وإعداد البرامج التدريبية والنفسية.

حيث أشارت بعض الدراسات كدراسة (Tipler et al:2004)، (Pabloa and Pedro: 2005)، (Steven et al:2006)، (يوسف:2009)، (Eon, H., and) (Tony:2014)، (Singer, K: 2016)، إلى أن التدفق المهاري يحقق للرياضيين والأفراد إحساسا بأن قدراتهم ومهاراتهم مناسبة لتمكينهم من مواجهة التحديات والضغوطات الناتجة

عن المنافسات الرياضية، وتجعل اللاعب منعزلاً عن كل ما حوله لينفرد بعمله الذي يقوم به ويعيش في حالة من التوحد تكون فيها المعاناة مصدر سعادة ودافع للاستمرار لا مصدر إحباط، وتتضمن حالة التدفق أيضاً مشاعر إيجابية كالسعادة والرغبة في القيام بالشيء بسهولة ما قد تم استصعابه في مرحلة المعاناة.

* أهداف البحث:

- ١- التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبي كرة القدم بنادي العين السعودي.
- ٢- تحديد نسبه مساهمة بعض المهارات النفسية في أبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبي كرة القدم بنادي العين السعودي.
- ٣- التنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها.

* فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهارى لدى لاعبين كرة قدم بنادي العين السعودي"
٢. تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق المهارى لدى لاعبين كرة القدم بنادي العين السعودي.
٣. يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى بعض لاعبي كرة القدم. 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. (بدر الدين: ٢٦)

التدفق المهارى:

حالة من التركيز في الأداء ترقى الى مستوى الاستغراق المطلق مع توقف الوعي بالذات كأنها منفصلة عن الاعمال التي يقوم بها الفرد مما يمكنه من أداء المهارات الرياضية في التدريب والمنافسة بدرجة عالية من الدقة والاتقان دون التفكير والوعي الشعوري في الأداء. (الولاني، ٢٠١٥: ١٤٤)

* إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم فوق سن (١٨) سنة بنادي العين السعودي والمسجلين بسجلات الاتحاد السعودي لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) والبالغ عددهم (٤٠) لاعب تم سحب عدد (١٠) لاعبين عشوائياً من

مجتمع البحث كعينة استطلاعية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح العينة الأساسية (٣٠) لاعب.

اعتدالية المنحنى التكراري لمجتمع البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لمتغيرات البحث الأولية (السن - عدد سنوات الممارسة) و متغيرات البحث الأساسية (المهارات النفسية - التدفق المهاري) وجاءت قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

أدوات البحث:

(١). مقياس المهارات النفسية Psychological Skills Scale:

قام الباحث بتطبيق مقياس المهارات النفسية "ستيفن، بل"، "جون ألبينسون"، "وكريستوفر شامبروك" (١٩٩٦) وقد قام "محمد حسن علاوي" باقتباسه وتعديله لقياس بعض المهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي ويتكون المقياس من (٢٤) عبارة موزعة على (٦) ابعاد وكل بُعد تمثله (٤) عبارات.

قام الباحث بتعديل صياغة بعض العبارات بما يتناسب مع عينة البحث بعد عرض المقياس على المحكمين مرفق (١)، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس اصبح في صورته النهائية مرفق (٣).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات النفسية:

• الصدق بمعيار المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس على السادة المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة المحكمين على ابعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

• صدق التكوين الفرضي (صدق الاتساق الداخلي):

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين ثم قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتبين أن معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

• ثبات المقياس:

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون، جتمان، طريقة" ألفاكرونباخ، وتعطى معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها وتبين أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٦٧٥، ٠.٧٤٦)، كما ثبت تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بالمقياس في كل من طريقي "سبيرمان - براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين (٠.٦٣٥، ٠.٨١٩) وفي جتمان ما بين (٠.٦٦٤، ٠.٨٧٩)، مما يدل على تمتع المقياس بقدر مناسب من الثبات.

(٢). مقياس التدفق المهاري **Skill flow scale**: (إعداد الباحث)

• خطوات بناء مقياس التدفق المهاري للاعبين كرة القدم.

- تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس التدفق المهاري:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتدفق المهاري وقد أسفر المسح المرجعي لتحديد أهم الأبعاد لمقياس حالة التدفق المهاري للاعبين كرة القدم، عن وجود عدد (٩) أبعاد وهي كالتالي: (التوازن بين القدرات والتحديات، الاندماج بين الفعل والوعي والادراك، أهداف شديدة الوضوح، التغذية الراجعة الفورية، التركيز التام في الأداء، الاحساس بالضبط والسيطرة، غياب الوعي أو الشعور بالذات، إدراك الزمن، النشوة والاستمتاع الذاتي) وتم عرضها في استمارة استطلاع رأى مرفق (٤)، على السادة المحكمين بهدف تحديد درجة الأهمية النسبية لكل بُعد وتحديد مدى كفاية الأبعاد وميزان التقدير الخاص بالمقياس وإضافة أي أبعاد أخرى يرون أهميتها. وجاءت بنسب قبول تتراوح ما بين (١٠٠٪) إلى (٨٠٪)، وقد ارتضى الباحث أهمية نسبية قدرها (٨٠٪) فأكثر لقبول البعد، وبالتالي تم التوصل إلى عدد (٩) أبعاد لمقياس التدفق المهاري للاعبين كرة القدم، وتم تعديل صياغة (٤) أبعاد وهي (الاندماج والآلية في الأداء، غياب الشعور بالذات، التحكم والسيطرة، الاستمتاع الذاتي)

- صياغة العبارات المقترحة لكل بُعد من أبعاد المقياس:

تم إعداد وصياغة العبارات الخاصة بكل بُعد من الأبعاد كل حسب طبيعته، حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (٩) أبعاد، وعدد (٨٢) عبارة - مرفق (٦).

وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى كفاية العبارات لكل بُعد ومدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها.

- المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بُعد:

قام الباحث بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية التقدير الكمي والكيفي لعبارات أبعاد المقياس ويتضح ذلك كما في مرفق (٧)، ثم قام الباحث بتعديل صياغة بعض العبارات وحذف العبارات التي جاءت نسبة عدم موافقة المحكمين عليها أكبر من حد الدلالة عند (٠.٠٥) مرفق (٧).

- إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية مرفق (٨) قام الباحث بتطبيقه على العينة الاستطلاعية خلال الفترة من ١١/١ إلى ١١/١٥/٢٠٢٢، وذلك للتعرف على مدى مناسبة العبارات من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على العينة الأساسية قيد البحث، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة المقياس للتطبيق على عينة البحث.

- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المضمون (صدق المحكمين)

تم عرض المقياس على السادة المحكمين وعددهم (١١) محكم واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً

- صدق التكوين الفرضي (صدق الاتساق الداخلي):

ثم قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وقد تم استبعاد العبارات التي تقل عن مستوى الدلالة وهذه العبارات هي (٩) من البعد الأول، (١٠، ٢٤) من البعد الثاني، (٣) من البعد الثالث، (٤، ٤١) من البعد الرابع، (٣١) من البعد الخامس، (١٩، ٧) من البعد السابع.

كما جاءت معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٧١٠، ٠.٨٩١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات مقياس التدفق المهاري اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون، جتمان، طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت معاملات الثبات الخاصة بمقياس التدفق المهاري بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٧٢١، ٠.٩٦٣)، كما ثبت تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بالمقياس في كل من طريقتي "سبيرمان - براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين (٠.٧٢٣، ٠.٨٨٤) وفي جتمان ما بين (٠.٧٣٤، ٠.٨٨٦)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٣٩) عبارة موزعة على تسعة أبعاد. مرفق (٩)

* تطبيق البحث:

تم تطبيق مقياس (المهارات النفسية) مرفق (٣)، ومقياس (التدفق المهاري) مرفق (٩) على عينة البحث والبالغ قوامها (٣٠) لاعب كرة قدم بنادي العين السعودي والمسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم، للموسم الرياضى (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، وذلك خلال الفترة من (٢٩/١١/٢٠٢٢م)، وحتى (١٣/١٢/٢٠٢٢م)

* المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Science (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- * المتوسط الحسابي.
- * التوزع النصفية لسبيرمان براون وجيتومان.
- * الوسيط.
- * معامل ثبات ألفا كرونباخ.
- * الانحراف المعياري.
- * معامل الارتباط البسيط.
- * معامل الالتواء.
- * النسبة المئوية.
- * الانحدار المتعدد بطريقة.

* عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهاري:

جدول (١)

معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهاري $n = 30$

المهارات النفسية	التدفق المهاري	القدرة على التصور العقلي	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز
التوازن بين التحدي والمهارة	*٠.٦٣	*٠.٦٤	*٠.٥٢	*٠.٥٤	*٠.٦٥	*٠.٥٧	
أهداف شديدة الوضوح	*٠.٤٤	*٠.٥٨	*٠.٦٥	*٠.٥٣	*٠.٦٨	*٠.٦٧	
التركيز التام في الاداء	*٠.٧٦	*٠.٥٥	*٠.٦٤	*٠.٥٩	*٠.٧٥	*٠.٦٥	
التحكم والسيطرة	*٠.٦٦	*٠.٤٥	*٠.٦١	*٠.٦٧	*٠.٥٨	*٠.٧٦	
التغذية الراجعة الفورية	*٠.٤٥	*٠.٤٣	*٠.٥٧	*٠.٥١	*٠.٥١	*٠.٦٩	
الاندماج والآلية في الاداء	*٠.٥٦	*٠.٦٣	*٠.٧١	*٠.٦٨	*٠.٥٥	*٠.٦٧	
غياب الشعور بالذات	*٠.٦٧	*٠.٦٩	*٠.٧١	*٠.٦٩	*٠.٦٤	*٠.٦٧	
الاستمتاع الذاتي	*٠.٦٨	*٠.٦٢	*٠.٥٩	*٠.٦٥	*٠.٧٤	*٠.٧٦	
إدراك الزمن	*٠.٦٨	*٠.٦٨	*٠.٦٦	*٠.٥٣	*٠.٧٠	*٠.٧٣	

قيمة (r) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.316$

يتضح من الجدول رقم (١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهاري.

نسبة مساهمة المهارات النفسية في التدفق المهاري.

البعد الأول: التوازن بين التحدي والمهارة.

جدول (٢)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (التوازن بين التحدي والمهارة)

$n = 30$

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

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التوازن بين التحدي والمهارة نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في أبعاد التدفق المهاري كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتوازن بين التحدي

والمهارة تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدلالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣) وبالتعويض في معادلة التنبؤ بالتوازن بين التحدي والمهارة بمعلومية بعض المهارات النفسية.

التوازن بين التحدي والمهارة = $٢٢.٦٠٩ + (القدره على تركيز الانتباه \times ٠.٥٥٦) + (الثقة بالنفس \times ٠.٣٢٠) + (دافعية الإنجاز \times ٠.٥١٢)$
 البعد الثاني: أهداف شديدة الوضوح.

جدول (٣)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (أهداف شديدة الوضوح) ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة T	معامل الانحدار الجزئي	نسبة للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ المهارات النفسية المساهمة
٠,٠٥٠	٤٧,٦٣٩	٦,٠١٧	٠,٤٩١	١٥,٤٥٧	٠,٧٠٣	١٠,٥٤١	الثقة بالنفس
٠,٠٢٣	٢٨,٦١٧	٣,٥١٢	٠,٣٢٦	٣٣,٦٢٣	٠,٦٧٧		دافعية الإنجاز الرياضي

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في أهداف شديدة الوضوح نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بأهداف شديدة الوضوح تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ. وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدلالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢) وبالتعويض في معادلة التنبؤ بأهداف شديدة الوضوح بمعلومية بعض المهارات النفسية. أهداف شديدة الوضوح = $١٠.٥٤١ + (الثقة بالنفس \times ٠.١٩٧) + (دافعية الإنجاز الرياضي \times ٠.٣٢٦)$
 البعد الثالث: التركيز التام في الأداء.

جدول (٤)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (التركيز التام في الأداء) ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة T	معامل الانحدار الجزئي	نسبة للمساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ المهارات النفسية المساهمة
٠,٠٧٦	٢٩,٥١٧	٦,٢٣٠	٠,٤٥٠	٢٦,٥٦١	٠,٥٣٩	٧,٦٤٢	القدره على الاسترخاء
٠,٠٨٨	٢٥,٧٠٢	٤,٦٩١	٠,٤١٦	١٧,٧٢٤	٠,٦١٢		القدره على التصور
٠,٠٩٠	١٨,٥٧٠	٣,٠٢٥	٠,٣٢٢	٦,٣٤١	٠,٥٦٣		القدره على مواجهة القلق

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التركيز التام في الأداء نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتركيز التام في الأداء تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدلالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢)

س٢ + م س٣) وبالتعويض في معادلة التنبؤ بالتركيز التام في الأداء بمعلومية بعض المهارات النفسية.

التركيز التام في الأداء = $7.642 + (\text{القدرة على الاسترخاء} \times 0.450) + (\text{القدرة على التصور} \times 0.416) + (\text{القدرة على مواجهة القلق} \times 0.322)$
 البعد الرابع: التحكم والسيطرة.

جدول (٥)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (التحكم والسيطرة) ن = ٣٠

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

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التحكم والسيطرة نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتحكم والسيطرة تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها (ص = ث + م س١ + م س٢ + م س٣) وبالتعويض في معادلة التنبؤ بالتحكم والسيطرة بمعلومية بعض المهارات النفسية.

(التحكم والسيطرة) = $20.602 + (\text{القدرة على تركيز الانتباه} \times 0.264) + (\text{الثقة بالنفس} \times 0.372) + (\text{القدرة على مواجهة القلق} \times 0.259)$
 البعد الخامس: التغذية الراجعة الفورية.

جدول (٦)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (التغذية الراجعة الفورية) ن = ٣٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة T	معامل الانحدار الجزئي	نسبة المساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٩٨	٣٧.٠١٦	٤.٥٥٣	٠.٢٦٠	٢٤.٤٨٩	٠.٥٠٢	٩.٢٥٦	تركيز الانتباه
٠.١٣٥	٤٢.٣١١	٥.٠٢٠	٠.٣٧٨	١٢.١٨٦	٠.٥٩٩		الثقة بالنفس

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في التغذية الراجعة الفورية نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالتغذية الراجعة الفورية تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها (ص = ث + م س١ + م س٢) وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بالتغذية الراجعة الفورية) بمعلومية بعض المهارات النفسية.

التغذية الراجعة الفورية = $9.256 + (\text{تركيز الانتباه} \times 0.260) + (\text{الثقة بالنفس} \times 0.378)$
 البعد السادس: الاندماج والآلية في الأداء.

جدول (٧)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (الاندماج والآلية في الأداء)

$$N = 30$$

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة T	معامل الانحدار الجزئي	نسبة المساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ المهارات النفسية المساهمة
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 الاسترخاء

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الاندماج والآلية في الأداء نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالاندماج والآلية في الأداء تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢) وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بالاندماج والآلية في الأداء) بمعلومية بعض المهارات النفسية.

$$\text{الاندماج والآلية في الأداء} = 15.884 + (\text{القدرة على التصور} \times 0.341) + (\text{القدرة على الاسترخاء} \times 0.319)$$

البعد السابع: غياب الشعور بالذات.

جدول (٨)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (غياب الشعور بالذات)

$$N = 30$$

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

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في غياب الشعور بالذات نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بغياب الشعور بالذات تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدلالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣) وبالتعويض في معادلة غياب الشعور بالذات الايجابية بمعلومية بعض المهارات النفسية معادلة التنبؤ (بغياب الشعور بالذات) بمعلومية بعض المهارات النفسية.

الخبرة الذاتية الايجابية = ٢٢.٨٢٣ + (القدرة على تركيز الانتباه $\times 0.437$) + (الثقة بالنفس $\times 0.366$)
 البعد الثامن: الاستمتاع الذاتي.

جدول (٩)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (الاستمتاع الذاتي) $n = 30$

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة T	معامل الانحدار الجزئي	نسبة المساهمة	معامل الارتباط المتعدد R	المقدار الثابت	دلالات التنبؤ المهارات النفسية المساهمة
٠.٠٥٣	٢٥.٤١٥	٦.٢٠٣	٠.٤٢٥	٢٥.٣١٥	٠.٥٣٨	١٧.٣٩١	القدرة على الاسترخاء
٠.٠٨٢	١٧.٥٥٠	٣.٣٢٤	٠.٣٤٠	١٩.٤٥٥	٠.٥٢٠		القدرة على التصور

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في الاستمتاع الذاتي نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بالاستمتاع الذاتي تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية بدالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢) وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بالاستمتاع الذاتي) بمعلومية بعض المهارات النفسية.
 الاستمتاع الذاتي = ١٧.٣٩١ + (القدرة على الاسترخاء $\times 0.425$) + (القدرة على التصور $\times 0.340$)
 البعد التاسع: إدراك الزمن.

جدول (١٠)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في بُعد (إدراك الزمن)

$n = 30$

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

يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في إدراك الزمن نسب مساهمة بعض المهارات النفسية في ابعاد التدفق المهاري، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بإدراك الزمن تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بدالاتها (ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣) وبالتعويض في معادلة التنبؤ (بإدراك الزمن) بمعلومية بعض المهارات النفسية.

إدراك الزمن = $13.602 + (\text{القدرة على التصور} \times -0.370) + (\text{القدرة على تركيز الانتباه} \times 0.366) + (\text{دافعية الإنجاز الرياضي} \times 0.240)$
 * ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

"توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهاري لدى لاعبي كرة قدم بنادي العين السعودي"

يتضح من الجدول رقم (١) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد التدفق المهاري لدى لاعبي كرة قدم بنادي العين السعودي، حيث انحصرت قيمة (r) المحسوبة ما بين (٠.٤٣ : ٠.٧٦) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (Jackson et al : 2001)، (and Remco and Adam : 2005)، (Stefan et : 2006) التي أشارت إلى الانتباه والثقة والتصور العقلي من العوامل المرتبطة بالتدفق النفسي لدى لاعبي المستويات العليا في الألعاب الجماعية كما أن المهارات النفسية تسهم في تكرار حالة التدفق المهاري للرياضيين وتسهم في زيادة مستوى الأداء.

ويؤكد كل من (شمعون : ٢٠٠١) و (الفتي، والطنبولي : ٢٠٠١) على انه يجب التركيز على تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترخاء، كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة المختلفة فالتصور العقلي يساعد اللاعب للوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة في النفس وزيادة الدافعية. (شمعون، ٢٠٠١ : ٢١١) (الفتي، ٢٠٠١ : ٢٢)

ويضيف (بدر الدين : ٢٠٠٥) ان الممارسة الرياضية تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل اللاعب وتساعد علي الوصول إلى حالة التدفق المهاري والتغلب علي الضغوط النفسية التي تواجهه في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية، لذلك اتجهت الدراسات الحديثة إلى محاولة تحديد هذه المهارات التي يتعلمها الرياضي ويتدرب عليها وتوظيفها بهدف التفوق والانجاز الرياضي. (بدر الدين، ٢٠٠٥ : ٣٠)

ويشير (باهي وجاد : ١٩٩٩) إلى ان للمهارات النفسية أهمية كبيرة في أداء اللاعب للمهارات الرياضية فهي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية وانفعالية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى أداء وتلعب دورا كبيرا في تطوير مستوى الأداء والاستمتاع بالنشاط الممارس. (باهي وجاد، ١٩٩٩ : ١٠)

ويرى الباحث أن التركيز العالي هو جوهر التدفق المهاري لدى اللاعب، وعندما يصل إلى مرحلة التدفق تنطلق منه قوة دفع ذاتية تؤدي إلى القيام بالأداء الأمثل بكل هدوء ودون توتر وانفعال.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:
 "توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهاري
 لدى لاعبين كرة قدم بنادي العين السعودي"
 مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق المهاري لدى لاعبين كرة
 القدم بنادي العين السعودي.

يتضح من الجداول (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠) والخاصة ببيان دلالات معادلة
 الانحدار المتعدد للمهارات النفسية في ابعاد مقياس التدفق المهاري، أن القدرة على تركيز
 الانتباه ساهمت بنسبة (١١.٢٤٧%) والثقة بالنفس ساهمت بنسبة (٢٠.٦٧٨%) ودافعية
 الإنجاز ساهمت بنسبة (٢٢.٤٣٦%) وذلك في بُعد (التوازن بين التحدي والمهارة)، كما
 ساهمت الثقة بالنفس بنسبة (١٥.٤٥٧%) ودافعية الإنجاز الرياضي بنسبة (٣٣.٦٢٣%) في
 بُعد (أهداف شديدة الوضوح)، وساهمت مهارة القدرة على الاسترخاء بنسبة (٢٦.٥٦١%) و
 القدرة على التصور بنسبة (١٧.٧٢٤%) و القدرة على مواجهة القلق بنسبة (٦.٣٤١%) في
 بُعد (التركيز التام في الأداء)، كما ساهمت القدرة على تركيز الانتباه بنسبة (٢٧.٢٥٨%)
 والثقة بالنفس بنسبة (١٣.٩٥٣%) والقدرة على مواجهة القلق بنسبة (٩.٠٣٨%) في بُعد
 (التحكم والسيطرة) وساهمت القدرة على تركيز الانتباه بنسبة (٢٤.٤٨٩%) والثقة بالنفس
 بنسبة (١٢.١٨٦%) في بُعد (التغذية الراجعة الفورية)، وساهمت القدرة على التصور بنسبة
 (٣٠.٥٣٧%) والقدرة على الاسترخاء بنسبة (٨.١٧٤%) في بُعد (الاندماج والآلية في الأداء)
 كما ان القدرة على تركيز الانتباه ساهمت بنسبة (١٢.٨٨٢%) والثقة بالنفس ساهمت بنسبة
 (٨.٤٣%) في بُعد (غياب الشعور بالذات) وجاءت القدرة على الاسترخاء بنسبة
 مساهمة (٢٥.٣١٥%) والقدرة على التصور بنسبة (١٩.٤٥٥%)، في بُعد (الاستمتاع الذاتي)
 وجاءت نسبة مساهمة القدرة على التصور (١٩.٨٣١%)، القدرة على تركيز الانتباه بنسبة
 (١٥.٣٥٠%)، دافعية الإنجاز بنسبة (٨.٨٦٤%) في بُعد (إدراك الزمن).

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى ان للمهارات النفسية بعداً حيوياً في مجالات التدريب
 والمنافسة بكل مستوياتها، ففئة اللاعب بنفسه وقدرته على تركيز الانتباه والتصور والاسترخاء
 ومواجهة الضغوط النفسية والقلق من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على الأداء
 المهاري للاعب كرة القدم وذلك نظراً للتغير المستمر في مواقف اللعب اثناء المباريات
 وبسبب المثيرات الجديدة التي تتواجد باستمرار نتيجة مواقف اللعب المتغيرة، كما أن حدوث
 الانجازات الرياضية العالية يرتبط بمستوى عالي من المهارات النفسية الإيجابية، لذا فإن
 الاهتمام بالمهارات النفسية للاعب كرة القدم يزيد من فاعلية الأداء ووصول اللاعب إلى حالة
 نفسية مثلى ن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة الرياضية ووصول
 اللاعب إلى حالة التدفق المهاري التي تضمن اندماج اللاعب كلياً في الممارسة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (صدقي: ١٩٩٤) (عبد الرؤف: ٢٠٠٨)

(الأطرش: ٢٠٠٨) (الزامل: ٢٠١٠) (الزبيدي: ٢٠١١) (Steven et al: 2006) (Eon,)
 (H. and Tony: ٢٠١٤) (Singer, K: ٢٠١٦) والتي أشارت إلى ان المهارات النفسية

ذات فاعلية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعب كرة القدم كما ان الأداء الامثل يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عال من تطويع المهارات النفسية كما اشارت نتائج تلك الدراسات إلى ان الثقة بالنفس والتصور العقلي لهما تأثيرها ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم وزيادة التدفق لدى اللاعبين.

ويؤكد (علاوي: ٢٠١٢) على ان وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد 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. (علاوي ٢٠١٢: ١٤٢)

ولقد اشارت نتائج دراسة كل من (2005 Elferink Gemser)، (tipler: 2004) et. Al إلى وجود ارتباط بين الدافعية والتدفق المهاري للرياضيين كما يتميز اللاعبون الموهوبين بدافعية الإنجاز، وتعتبر دافعية الانجاز المحصلة النهائية للعلاقة بين دافع النجاح ودافع تجنب الفشل، والتفاعل بينهما حيث ان 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 الرياضي.

ويعد القلق من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية وله وظيفة تشييطية 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. (باهي وجاد، ١٩٩٩: ٢٧٢) (Doroghy, 2000, h., and betel: 257).

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

"تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق المهاري لدى لاعبي كرة القدم بنادي العين السعودي"
مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهاري لدى بعض لاعبي كرة القدم. بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها.

يتضح من الجداول (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠) أنه أمكن التنبؤ بالتدفق المهاري بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها من خلال المعادلة ص = ث + م س ١

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على

"يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهاري لدى بعض لاعبي كرة القدم. بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها".

*** الاستنتاجات:**

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية وابعاد التدفق المهارى للاعبين كرة القدم.
٢. تسهم بعض المهارات النفسية بنسب مختلفة في أبعاد التدفق المهارى لدى لاعبين كرة القدم بنادي العين السعودي.
٣. يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بأبعاد التدفق المهارى لدى بعض كرة القدم. بدلالة بعض المهارات النفسية تبعاً لنسبة مساهمتها.

*** التوصيات:**

١. الاعتماد على نتائج البحث في تصنيف واختيار اللاعبين الممثلين للمنتخب السعودي في البطولات الخارجية.
٢. التركيز على تدريب لاعبي كرة القدم عن كيفية الاستفادة من استخدام مهاراتهم النفسية في التدريب والمنافسة لتحقيق التفوق الرياضي.
٣. إجراء دراسات أخرى مماثلة مشابهة ومرتبطة ومقارنة على لاعبي كرة القدم في مستويات منافسة مختلفة في المهارات النفسية والتدفق المهارى.

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣): حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية. العدد (٢٩).
٢. احمد، أسامة عبد الرؤف. (٢٠٠٨): وجهة الضبط وعلاقتها بالبر وفيل النفسي الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بنها.
٣. الأطرش، محمود. (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح. مجلد ٢٢.
٤. باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير عبد القادر. (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
٥. الزامل، علي حسين هاشم. (٢٠١٠): منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وأثره في الأداء المهارى والتصرف الخططي للاعبين في خماسي كرة القدم. كلية التربية الرياضية. جامعة القادسية. العراق.
٦. الزبيدي، محمد خالد. (٢٠١١): أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة. العراق.
٧. شمعون، محمد العربي. (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي. الطبعة الثانية. دار الفكر العربي.
٨. صدقي، محمد نور الدين. (١٩٩٤): 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. جامعة حلوان.

٩. علاوي، محمد حسن (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. الطبعة الأولى. مطبعة المدني.
١٠. الفقي، سمير والطنبولي، رمزي (٢٠٠١): المبارزة - تعلم المهارات الأساسية. كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية. الفتح للطباعة.
١١. الولائي، بثينة محمد. (٢٠١٥): التدفق النفسي للرياضيين. مجلة الامن والحياة. مجلة الأمن والحياة - العدد ٤٠٢. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
١٢. يوسف، مجدي حسن. (٢٠٠٩): 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.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

13. **Elferink, M. (2005):** Psychological characteristics of talented youth athletes in field hockey, basketball, volleyball, speed skating and swimming.
14. **Eon, H., and Tony, M (2014):** Relationship between flow experience and imagery use in dancers, school of human movement, recreation, and performance.
15. **Jackson, S. and Marsh, H. (1996):** Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. Journal of sport and exercise psychology, vol. (18).
16. **Jackson, S., Thomas, P., & Marsh, H., and Smethurst, C. (2001):** Relationships between flow, self- concept, psychological skills, and Performance. Journal of applied sport psychology. Vol. (13).
17. **Mihaly, c., and Nakamura, j. (1999):** Emerging goals and the self – regulation of behavior, in R.S wryer (Ed.), advances in social cognition: vol (12) perspectives on behavioral self – regulation. Mahwah, nj: Erlbaum.
18. **Pabloa, A., and Pedro, P. (2005):** Flow and intrinsic motivation role in the satisfaction process, social science research network.
19. **Singer, K (2016):** An evaluation of the effectiveness of neurofeedback on flow, anxiety, and performance of a highly ranked golfer: A case study (Doctoral dissertation, Santa Barbara graduate institute).
20. **Steven, k., tony, m., and Anthony, p. (2006):** Efficacy of an imagery intervention to increase flow and performance in tennis competition, society for tennis medicine and science.
21. **Tipler, D., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., and Williams, M. (2004):** An investigation into the relationship between physical activity motivation, flow, physical – self-concept and activity levels in adolescence, self-research centre, university of western Sydney, Australia.