

## برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي وتأثيره على مستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة

\* د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

### ملخص البحث :

يعد التدفق النفسي أحد المفاهيم الحديثة التي ظهرت فى علم النفس الايجابي، حيث يمثل جانباً إيجابياً بإعتباره خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء إعمال التفكير والتدبر فيذوب الفرد فى تنفيذ المهام مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج، وتحدث حالة التدفق النفسي عندما ينشغل الفرد فيها إنشغالا تاما بالمهمة المطلوبة منه، وتتطلب بذل جهد كبير وتركيز عال ويصل الفرد إلى هذه الحالة عندما تكون قدراته على مستوى مناسب للمهمة المطلوب منه أدائها والتي يحصل فيها على تغذية راجعة فور إنتهائها، والتدفق النفسي له تأثير إيجابي كبير على تحقيق الأهداف التعليمية، لأنه يساعد المتعلم على التعرف على قدراته العقلية ومهاراته الشخصية وتطويرها، وتجعله يشعر بالمتعة أثناء الاندماج والانخراط فى أداء عمله، وتلعب خبرة التدفق النفسي دورا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة، ومن خلال عمل الباحث مدربا بالاتحاد المصرى لكرة السلة لاحظ ضعف المستوى الفنى للناشئات فى كرة السلة تحت ١٦ سنة، ووجود تذبذب واضح وضعف مستوياتهن فى بعض أنواع التصويب (التصويب السلمى- الرمية الحرة- التصويب من القفز) الأمر الذي يؤدي إلى وجود قصور فى تلبية اللابعات لواجباتهن الفنية المختلفة، ومن خلال القراءات النظرية تبين للباحث أهمية الإعداد النفسي للناشئات، والاهتمام بالوصول بهن إلى مستوى جيد من التدفق النفسي، للوصول إلى مستوى تعلم متميز فى مهارات (التصويبة السلمية- الرمية الحرة- التصويب من القفز الثنائى) من خلال التركيز والاستغراق الكامل، وكذلك من خلال تكليفهن بتحديات مدركة، وتوفير فرص لأداء نشاط يتناسب مع المهارات التى تمتلكها هؤلاء اللابعات وقدراتهن، وأستهدف البحث تصميم برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي والتعرف على تأثيره فى مستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة- التصويب من القفز الثنائى) للناشئات تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط، والتعرف على مستوى التدفق النفسي وبعض أنواع التصويب فى كرة السلة للعيينة قيد البحث، والتعرف على مدى وجود علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي ومستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة المقيدين بالاتحاد المصرى لكرة السلة بفرع أسيوط خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، واستخدم البحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث قوامها (١٤) لاعبة يمثلوا العينة الأساسية،

\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

profbakr1011@gmail.com

وعدد (١٤) لاعب يمثلوا العينة الاستطلاعية، وإستخدم الباحث (٣) إختبارات مهارية ومقياس التدفق النفسي، وتم تصميم البرنامج التعليمي وفق نظرية التدفق النفسي لميهالي كسيمنتيهالي Csikszentmihali ٢٠١٣م، حيث تمثلت الوحدة التعليمية بالبرنامج فى جزئين الجزء الأول "الجلسات" والتي تمثل الجانب الارشادي النفسي، والجزء الثاني "المحتوى المهاري والخطوات التعليمية، وفى ضوء هدف البحث وإجراءاته تم التوصل إلى النتائج التالية: أن البرنامج التعليمي له تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى التدفق النفسي وبعض أنواع التصويب للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة (التصويب السلمي-الرمية الحرة - التصويب من القفز الثنائي) للعينة قيد البحث.

### Abstract

Psychological flow is one of the modern concepts that appeared in positive psychology, as it represents a positive aspect as a subjective experience that is achieved when the individual forgets himself while thinking and contemplating, so the individual dissolves in carrying out tasks coupled with a state of ecstasy and joy. The state of psychological flow occurs when the individual is completely preoccupied with the task required of him, and requires great effort and high concentration. The individual reaches this state when his abilities are at an appropriate level for the task required of him to perform, in which he receives feedback immediately after its completion. Psychological flow has a significant positive impact on achieving educational goals, because it helps the learner to identify and develop his mental abilities and personal skills, and makes him feel pleasure while integrating and engaging in performing his work. The experience of psychological flow plays a major role during training and competition. Through the researcher's work as a coach at the Egyptian Basketball Federation, he noticed the weakness of the technical level of young girls in basketball under 16 years old, and the presence of clear fluctuations and weakness of their levels in some types of shooting (peace shooting - free throw - Shooting from the jump) which leads to a deficiency in the players' fulfillment of their various technical duties, and through theoretical readings, the researcher found out the importance of psychological preparation for the young girls, and interest

in reaching a good level of psychological flow, to reach a distinguished level of learning in the skills (peaceful shot - free throw - shooting from the double jump) through focus and full absorption, as well as by assigning them perceived challenges, and providing opportunities to perform an activity that is consistent with the skills that these players possess and their abilities, and the research aimed to design an educational program based on improving psychological flow and identifying its effect on the level of performance of some types of shooting in basketball (peaceful shot - free throw - shooting from the double jump) for young girls under 16 years old in Asyut Governorate, and identifying the level of psychological flow and some types of shooting in basketball for the sample under study, and identifying the extent of the existence of a correlation between psychological flow and the level of performance of some types of shooting in basketball for young girls under 16 years old registered with the Egyptian Basketball Federation in the branch Asyut during the 2023-2024 sports season, and the research used the experimental method, and the sample was selected intentionally from the research community consisting of (14) players representing the basic sample, and (14) players representing the exploratory sample, and the researcher used (3) skill tests and a psychological flow scale, and the educational program was designed according to the psychological flow theory of Mihaly Csikszentmihalyi 2013 AD, where the educational unit in the program was represented in two parts, the first part "sessions" which represents the psychological guidance aspect, and the second part "skill content and educational steps, and in light of the research objective and procedures, the following results were reached: 1- The educational program has a positive effect in improving the level of psychological flow and some types of shooting for female basketball players under 16 years old 2- There is a statistically significant positive correlation between psychological flow and the level of performance of some types of shooting in basketball (peace shooting - free throw - shooting from the double jump) for the sample under Search.

## المقدمة :

شهدت السنوات الحديثة تزايداً ملحوظاً لاشتراك النشء في برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واكب ذلك زيادة كبيرة في أحمال وضغوط التدريب التي يتعرضون لها، ويتطلب تحقيق الرياضي للمستويات الرياضية العالية الكثير من الجهد، ففي مجال إعداد اللاعب يحيط به العديد من المتخصصين لتجهيز وصنع البطل الرياضي، ويعد الأعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية في تحقيق شخصية رياضية متزنة ولاتفة نفسياً تجعله قادراً على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة والتعامل بإيجابية مع الآخرين. (٢١ : ٢١)

ويعتبر الأعداد النفسي هو أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" وأنه من خلال المتابعة الدقيقة للنتائج التي حصلت عليها الفرق المتقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة نجد مدى الفارق الكبير الذي تحقق في مستوى قدرات اللاعبين بين المستوى الحالي والمستوى الذي هم عليه الآن، الأمر الذي يبرر لنا حقيقة تلك الإنجازات الرياضية وأنها لم تأت بصورة عفوية أو عن طريق الصدفة بل من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها الرياضي (١٤ : ٣٥)

وتزداد الحاجة إلى أهمية الرعاية والإعداد النفسي للناشئ الرياضي تلك التوجهات الحديثة التي تنظر إلى الإعداد النفسي كضرورة لمساعدته على تحقيق الأداء الأقصى، كما أن التوجهات الحديثة لعلم نفس الرياضة تشير إلى ضرورة التعامل مع الناشئ من منظور أن خصائصه وحاجاته النفسية والتأثير والتأثر بالبيئة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة تختلف عن الخصائص المميزة للرياضيين الراشدين. (٢١ : ٦١)

وإنطلاقاً من الدور الرئيسي الذي يسعى علم النفس لتحقيقه ظهر توجه جديد على يد Martin Seligman (٢٠٠٤م) الذي تبني إتجاهاً حديثاً أطلق عليه علم النفس الإيجابي الذي أنصب إهتمامه على البحث عن الجوانب التي تتسم بالإيجابية في شخصية الإنسان، وقد تعددت الموضوعات المنبثقة من هذا الاتجاه والتي تحاول تفسير الانفعالات الإيجابية لدى الإنسان، وواكب Csikszentmihali هذا التوجه وأسهم بوضع نظرية التدفق النفسي لتفسير الجوانب المضيفة في الشخصية المنتجة المبدعة. (٣١ : ٥٨)

وأشارت إيناس محمود غريب (٢٠١٥) إلى أن التدفق النفسي يعد أحد المفاهيم الحديثة التي ظهرت في علم النفس الإيجابي والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، حيث تمثل جانبا إيجابيا بإعتباره خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسي الفرد نفسه أثناء أعمال التفكير والتدبر من أجل التوصل إلى حل لبعض المشكلات فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات، مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج. (٤ : ٢٩٥)

إن التدفق النفسي يعد قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها حيث يزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، كما أنه يمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالاندماج التام مع الأعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية، وبما يمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية (٢٨: ١٣٥)

ويعتبر التدفق من المفاهيم الأساسية التي طرحها عالم النفس الأمريكي تشكز ينتميهالي Csikszentmihali (١٩٩٠م) وهو أحد الأباء المؤسسين لعلم النفس الايجابي ليصبح من المفاهيم الرائجة في المجال، حيث أوضح أن التدفق يعبر عن الحالة النفسية الداخلية التي يشعر الفرد من خلالها بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة التعلم الأمثل التي وصفها Csikszentmihali بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق الأمر الذي يؤدي إلى إستغراق الفرد كليا في المهمة التي يقوم بها بدون أفئقاد للوجهه والمسار وبدون الالتفات للوقت أو الزمن المستغرق في أداء هذه المهمة. (٢٦: ٢٣٤)

ويشير مجدي حسن يوسف (٢٠١٧) إلى ثلاثة تصنيفات لأبعاد التدفق النفسي وهي:

**أولاً:** الأبعاد التي تمثل المتغير المستقل لحالة التدفق النفسي والمتمثلة في (التوازن بين مهارات الشخص وتحدياته - وضوح الأهداف - التغذية العكسية الواضحة)

**ثانياً:** الأبعاد التي تعتبر متغيرات بينية لحالة التدفق النفسي والمتمثلة في (الاحساس بالتحكم - التركيز - الاندماج في الأداء)

**ثالثاً:** الأبعاد التي تمثل المتغير التابع لحالة التدفق النفسي والمتمثلة في (فقد الوعي الذاتي - تحول الوقت - الخبرة الذاتية الايجابية) (١٢: ٣٩)

#### خصائص الشخص المتدفق :

- ١- الوضوح يعرف الشخص المتدفق ماذا يريد أن يعمل وقد يضع الفرد هدفا عاما وتجزئته إلى أهداف جزئية مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف العام
- ٢- القياس ويعني أن الفرد يجد طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة
- ٣- التركيز ويعني أن يكون لدى الفرد القدرة على التركيز فيما يقوم بعمله، وواعيا بالأهداف التي يسعى لتحقيقها، وتركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب للأداء.
- ٤- الاختيار ويتمثل في إعتقاد الفرد بأن لديه إختيارات ويستطيع التحكم في حياته
- ٥- الالتزام وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

- ٦- التحدي ويعني رغبة الفرد بأن يكون متطورا بإستمرار وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يشكل بإستمرار أهدافا جديدة مناسبة لمراحل تطوره.
- ٧- التوفيق ويعني قدرة الفرد فى توفيقه بين التحديات التى يواجهها ومستوى المهارات التى يمتلكها.
- ٨- عدم النظر إلى ما قد فشل فيه، والتركيز على اللحظة الحالية
- ٩- الحديث الذاتى الايجابى
- ١٠- القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوى والمنطق فى القلق
- ١١- عدم الشعور بالوقت أثناء العمل (٣٥ : ٧٣٨)
- شروط التدفق ومحدداته :**

**يشترط للدخول فى حالة التدفق ما يلي:**

- ١- إيجاد تحديات مدركة، أو فرص لأداء نشاط يتناسب مع المهارات التى يمتلكها الفرد وقدراته، بحيث يكون التحدى مناسباً لقدرات الفرد، فلا يتجاوز هذا التحدى قدرات الفرد، ولا تعلق قدرات الفرد ذلك التحدى الذى يقوم بأدائه.
- ٢- تحديد هدف واضح للتحقيق فى ضوء قدرات ومهارات الفرد مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه للهدف، لذا يتضح دور التغذية الراجعة التى تنبه الفرد إلى ما قد ينتابه من قلق أو ملل من أجل تعديل مستوى المهارات أو مستوى التحدي أو كلاهما، حتى يتمكن الفرد من الخروج من حالة النفور والعودة مرة أخرى لحالة التدفق.
- وبذلك تكون حالة التدفق حين يوجد تحدي مكون من مجموعة أهداف مترابطة، وتوجد تغذية راجعة مستمرة عن مدى الانجاز الذي تم تحقيقه للاقتراب من الهدف ثم الهدف الذي يليه، مع تعديل الأداء فى الخطة الموضوعة لتحقيق الهدف تماشياً مع المعلومات المكتسبة عن تلك التغذية الراجعة. (٣٣ : ٩٠)
- وفى ضوء ما سبق يرى Kaye و L&Bryce ( ٢٠١٤ ) أن التدفق النفسى ثروة نفسية تمكن الفرد من إنجاز أهدافه مع الشعور بالنشوة، لذا فإنه أصبح من أهم الجوانب النفسية التى ينبغى تنميتها من أجل مواكبة التطور والتقدم فى شتى مجالات الحياة، إضافة إلى أنه حالة نفسية داخلية تدفع الفرد إلى الانشغال التام بالنشاط الذى يقوم به من خلال تحديد أهدافه بصورة واضحة وإحداث موازنة بين التحديات التى قد تواجهه والمهارات الشخصية للفرد (٣٢ : ٥٣)
- وهذا ما أشار إليه Fridlund (٢٠١٩) موضحاً أن التدفق النفسى حالة تحدث للفرد ينشغل فيها إنشغالا تاما بالمهمة المطلوبة منه، وتتطلب بذل جهد كبير وصبر ومثابرة على أداء

المهمة وتركيز عال ويصل الفرد إلى هذه الحالة عندما تكون قدراته على مستوى مناسب للمهمة المطلوب منه أدائها وبصفة خاصة المهمات المحددة الأهداف والتي يحصل فيها على تغذية راجعة فور إنتهائها. (٢٩: ٥٨)

ويتفق كلا(Ozhan, & 2017 Bannink و2020 Ghayaass Adil, Ameer& Kocaders 2020) على أن خبرة التدفق لها تأثير إيجابي كبير على تحقيق الأهداف التعليمية لأنها تساعد المتعلم على التعرف على قدراته العقلية ومهاراته الشخصية والعمل على تطويرها وتجعله يشعر بالمتعة أثناء الاندماج والانخراط في أداء عمله، حيث يعد التدفق حالة إنفعالية إيجابية تعبر عن أعلى درجات تعزيز الانفعالات التي توجه الأداء والتعلم، وبناء عليه يصل المتعلم إلى حالة التدفق أثناء تعلمه ويؤدي ذلك بطريقه أفضل، ويستطيع تحصيل المواد الأكاديمية بصورة أفضل مما يساعده على التغلب على التحديات التي قد تواجهه أثناء التعلم. (٢٤: ٥٦-٦٦)، (٢٥: ١٠٣)، (٣٤: ٢٠٦-٢٣١)

ويوضح مجدي يوسف (٢٠١٧) أن خبرة التدفق النفسي تلعب دورا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة ويؤدي هذا إلى إستمتاع اللاعب وإستمراره في التدريب والمنافسة في النشاط الممارس ولهذا تؤدي حالة التدفق النفسي إلى ردود فعل إيجابية مؤثرة لدى اللاعبين (١٢: ١٣) وتتميز كرة السلة الحديثة بسرعة وديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم والدفاع ومنذ لحظة حيازة أحد اللاعبين للكرة يصبح فريقه في حالة هجوم يحاول فريقه التغلب على الفريق المنافس وإصابة الهدف، وفي حالة فقد الكرة يتحول الفريق للدفاع، وتبعا لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب دفاعا وهجوما برزت أهمية إتقان وإستخدام المهارات الأساسية في كرة السلة والقدرة على إنتقاء أنسبها لما يتمشي مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب(١٨: ٤٨) والمهارات الهجومية الأساسية هي كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة، سواء أكانت بالكرة أو بدونها، كما تعد إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الهجومية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المهارات الفنية، والمهارات الهجومية الأساسية هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة، أن إتقان المبادي الأساسية جميعها والخطط والمناورات الهجومية في كرة السلة لا يغني عن التميز في إتقان مهارة التصويب فالتصويب يعد الوسيلة الوحيدة للوصول إلى الفوز من خلال إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من الاصابات وهو يعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية في جميع المهارات الأساسية فهو المحصلة النهائية لإتقان مهارات كرة السلة جميعها وبرامج التدريب وخطط اللعب(٦: ٥٣-٦٤)

ويوضح محمد عبدالعزيز سلامة (٢٠١٣م) أنه بالرغم من أن جميع مهارات لعبة كرة السلة يجب أن يتميز أداؤها بالسرعة والدقة، إلا أن مهارات التصويب أكثرها حاجة إلى هاذين العنصرين، فالسرعة مطلوبة عند أداء التصويب خاصة عند إتخاذ الوضع الابتدائي الذي يصب منه اللاعب حتى لا يدع الفرصة للخصم بمتابعة حركة الكرة وتشتيتها بعد كل هذا الجهد الذي بذله أعضاء الفريق لاتاحة هذه الفرصة المواتية للتصويب. (١٦ : ٧٤)

كما يشير حسين كريم وكرار صلاح (٢٠٢٠) إلى أن التصويب هو المحطة النهائية لهجوم الفريق فكل ما يقوم الفريق المهاجم من مثابة وجد في إتقان للمهارات الأساسية يتحقق الهدف الأساسي الأساسي منها وهو إيجاد أحسن الظروف الملائمة لأحد اللاعبين المهاجمين ليكون بعيدا عن مراقبة الخصم لاستثمارها بإنهاء عملية هجوم الفريق بالتصويب وتسجيل النقاط (٦٤ : ٦)

ومن خلال عمل الباحث مدريا بالاتحاد المصري لكرة السلة لاحظ ضعف المستوى الفني للاعبات الناشئات في كرة السلة بدوريات فرع أسيوط في مراحل الناشئات المختلفة بصفة عامة وفي المرحلة السنية تحت ١٦ سنة بصفة خاصة في المهارات الهجومية وتحديداً في مستوى التصويب، ووجود تذبذب واضح بمستوى اللاعبات وضعف مستوياتهن في مهارات التصويب السلمي والرمية الحرة والتصويب من القفز، الأمر الذي يؤدي إلى وجود قصور في تلبية اللاعبات لواجباتهن الفنية المختلفة خلال تنفيذ الواجبات الخطئية والمهارية المختلفة التي يحددها المدرب لهن.

كذلك من خلال تحليل العديد من المراجع العلمية والاطلاع على ما توفر من دراسات مرجعية تبين للباحث أهمية الإعداد النفسي للاعبات وبخاصة الناشئات منهن، والاهتمام بالوصول بهن في مراحل الناشئات إلى مستوى جيد من التدفق النفسي عند أداؤهن وتعلمهن المهارات الهجومية الأساسية، للوصول إلى مستوى تعلم متميز في مهارات التصويب المختلفة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة- التصويب من القفز الثنائي) من خلال التركيز والاستغراق الكامل الأمر الذي يؤدي إلى إستغراق اللاعبات كليا في المهمة التي يقوم بها من خلال تكليفهن بتحديات مدركة، وتوفير فرص لأداء نشاط تتناسب مع المهارات التي تمتلكها هؤلاء اللاعبات وقدراتهن، بحيث يكون التحدى مناسباً لقدراتهن أثناء تصميم البرامج التعليمية وإعداد المحتوى العملى لكل وحدة ومراعاة أن يكون الهدف من التدريبات الواردة بالوحدة متناسبة وقدرات اللاعبات وكذلك متناسبة مع ما يسعى إليه المدرب في هذه الوحدة وصولاً للهدف العام للبرنامج وأن يكون ذلك بشكل متدرج ومحدد وواضح للمدرب وللاعبات.



وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذا البحث من خلال تصميم برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي والتعرف على تأثيره في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة -التصويب من القفز الثنائي) للناشئات تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط وأن ذلك قد يساعد في التغلب على قصور تعلم مهارات التصويب قيد البحث في كرة السلة، وما يظهر من تذبذب وضعف في مستويات اللاعبين.

#### هدف البحث :

تصميم برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي ومعرفة تأثيره على مستوى بعض أنواع التصويب في كرة السلة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة -التصويب من القفز الثنائي) للناشئات تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى التدفق النفسي للعينة قيد البحث.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعينة قيد البحث.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التدفق النفسي ومستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعينة قيد البحث.

#### حدود البحث :

- ١- المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة -التصويب من القفز الثنائي)
- ٢- لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بالاتحاد المصري لكرة السلة فرع أسيوط
- ٣- الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م

#### أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- الاهتمام بالارتقاء بمستوى لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بأسيوط من خلال إتباع الخطوات العلمية المناسبة للوصول إلى حالة من التدفق النفسي لهن.
- ٢- التوصل إلى برنامج تعليمي قائم على تحسين مستوى التدفق النفسي للعينة قيد البحث يسمح بتحقيق مستوى أداء جيد لبعض أنواع التصويب في كرة السلة قيد البحث.

## بعض المصطلحات الواردة في البحث :

## - التدفق النفسي :

حالة تتمثل بالاستغراق والانغماس والسرعة والدقة في أداء عمل ما للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء ترافقها حالة من الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي وإنخفاض الاحساس بالزمان والمكان ونسيان الذات عند القيام بالعمل. (١٠ : ٢٠٠)

## الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة جاكسون **Jackson**، توماس **Thomas**، مارش **Marsh**، سيمثور **Semthurst** (٢٠٠١م) (٣٠) بعنوان "العلاقة بين التدفق ومفهوم الذات والمهارات النفسية ومستوى الأداء"، وأستهدفت الدراسة التعرف على المهارات النفسية المرتبطة بالتدفق ومفهوم الذات ومستوى الأداء، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة على (٢٣٦) من الرياضيين الذكور والاناث في رياضات مختلفة أعمارهم من (٣٥-٤٥) سنة وتوصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية ومستوى الأداء في الرياضات المختلفة.
- ٢- دراسة ديفيد تبلر **Tipler** ومارش **Marsh** ومارتن **Martin** وريتشارد **Richards** ووليامز **Williams** (٣٦) (٢٠٠٤) بعنوان "العلاقة بين الدافعية والتدفق النفسي والمفهوم الذاتي ومستوى الأداء لدى الناشئين"، وأستهدفت الدراسة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس دافعية الأداء البدني والعلاقة بين الدافعية وبعض المتغيرات النفسية (المفهوم الذاتي - حالة التدفق النفسي) ومستوى الأداء، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة على مجموعة من اللاعبين الناشئين وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد السلوكية والمعرفية لمقياس دافعية الأداء البدني وبين المتغيرات النفسية (المفهوم الذاتي - حالة التدفق النفسي - مستوى الأداء)
- ٣- دراسة مجدي حسن يوسف (٢٠١٤) (١٣) بعنوان "فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب"، وأستهدفت الدراسة التعرف على مستوى التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية لدى عينة من لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في (٨٣) لاعب موزعين بين المستوى العالي فنياً والأقل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعاً لمتغير المستوى الفنى في مستوى التدفق النفسي لصالح لاعبي المستوى العالي فنياً، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات

- بالألعاب قيد البحث من لاعبي المستوى العالي ولصالح المشاركين، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي في حالة الفوز ولصالح الفائزين في المنافسات.
- ٤- دراسة "غازي صالح محمود، أزهر كمال حسين" (٢٠١٧) (١١) بعنوان "التدفق النفسي وعلاقته بمهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم"، وأستهدفت الدراسة التعرف على التعرف على مستوى التدفق النفسي للاعبين الشباب بنادي الصناعة الرياضي وعلاقته بمهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم بالعراق، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة على (٢٠) لاعب من فريق الشباب، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التدفق النفسي ومستوى المناولة والتهديف في كرة القدم.
- ٥- دراسة هبه عبدالعال السيد (٢٠١٧م) (٢٢) بعنوان "التدفق النفسي وعلاقته بدافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ"، وأستهدفت الدراسة التعرف على علاقة التدفق النفسي بدافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتمثلت عينة الدراسة في (١٠٠) لاعب من منتخبات الجامعة، وتوصلت أهم النتائج إلى : وجود ارتباط وعلاقة دالة إحصائية بين أبعاد التدفق النفسي ودافعية المشاركة في الألعاب الجماعية والفردية.
- ٦- دراسة زينة حسن أمر (٢٠٢٢) (٨) بعنوان "التدفق النفسي وعلاقته بأداء مهارتي الإعداد وأستقبال الإرسال بالكرة الطائرة"، وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى أداء مهارتي الإعداد وأستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في (٤٠) طالب بكلية المعارف قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة العراق، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين مستوى التدفق النفسي ومستوى أداء مهارتي الإعداد وأستقبال الإرسال في الكرة الطائرة
- التعليق على الدراسات المرجعية :**
- في ضوء ما أشارت إليه تلك الدراسات تم التوصل إلي:
- ١- دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الأداء المهاري للألعاب الخاصة بكل دراسة في دراسات (٨)، (١١)، (٢٢)، (٣٠)، (٣٦) بينما استهدفت دراسة مجدى حسن يوسف (١٣) تحديد مستويات التدفق تبعا للمتغيرات التنافسية لعينة الدراسة، كما أستخدمت جميع تلك الدراسات مقاييس لتحديد مستوى التدفق النفسي بعضها من إعداد هذه الدراسات، وأخرى معدة من قبل آخرون.

- ٢- استخدمت جميع هذه الدراسات المنهج الوصفي حيث أنها أستخدمت التعرف على مستوى التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء، ما عدا دراسة (١٣) التي أستخدمت تحديد مستويات التدفق النفسي تبعاً للمتغيرات التنافسية
- ٣- على حد علم الباحث وما توفر إليه من دراسات في مجال التربية الرياضية لم تتناول أي من الدراسات المتخصصة في مجال كرة السلة تصميم برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة
- ٤- صياغة هدف وفروض البحث والمنهج المستخدم
- ٥- تحديد إجراءات البحث وأدوات جمع البيانات وكذلك طرق قياس متغيرات البحث.
- ٦- استخدام المعالجات الاحصائية التي تتناسب مع البحث الحالي.
- ٧- عرض وتفسير نتائج البحث.

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة البالغ عددهن (٣٤) لاعبة بأندية فرع أسبوط لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة بفرع أسبوط والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة مواليد ٢٠٠٨ م للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م، بواقع عدد (١٤) لاعبة من نادي جمعية الشبان المسلمين كعينة أساسية تمثل مجموعة تجريبية واحدة يتم تعليمهن وفقاً للبرنامج التعليمي القائم على تحسين مستوى التدفق النفسي

وقد تم اختيار (١٤) لاعبة من داخل المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن من نادي جمعية الشبان المسيحية، حيث بلغت عينة البحث الكلية (٢٨) لاعب بنسبة قدرها (٨٢.٣٥ %) من مجتمع البحث.

ولقد روعي عند اختيار العينة :

- استبعاد اللاعبات الذين لم ينتظموا في أداء الاختبارات والقياسات  
وجداول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث

### جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

م	فئات عينة البحث	مجتمع البحث	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة الكلية
١	لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة	٣٤	١٤	١٤	٢٨
النسبة المئوية		%١٠٠	%٤١.١٧	%٤١.١٧	%٨٢.٣٥

يتضح من جدول (١) أن المجتمع الكلي للبحث بلغ (٣٤) لاعبة كرة سلة تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط، وأن العينة الأساسية بلغت (١٤) لاعبة بنسبة مئوية بلغت %٤١.١٧ والعينة الاستطلاعية (١٤) لاعبة بنسبة مئوية بلغت %٤١.١٧  
تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس؛ وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها بعد الاطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية كما يلي:

- قياسات متغيرات البحث الأساسية وتشمل (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي).  
وقام الباحث بحساب التجانس من خلال إيجاد معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة الزمنية من ١-٣-٢٠٢٤ إلى ٧-٣-٢٠٢٤م وذلك للدلالة علي تجانس أفراد العينة لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الالتواء كما يوضحها جدول (٢)

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التفلطح ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية (عمر زمني - طول - وزن - عمر تدريبي) لأفراد العينة (ن = ٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٤.٨٨	١٥.٠٠	٠.٨٦٤	٠.٨٠٦	٠.١٦٨
الطول	سم	١٧٠.٦٩	١٦٨.٥٠	٥.٠٣٤	١.١٥٢	٠.٥٩٢
الوزن	كجم	٧٦.٤٥	٦٧.٠٠	٤.٧٥٢	١.٩٢٥	١.٠٦٩
العمر التدريبي	شهر	٦٣.٩٢	٦٥.٠٠	٢.٣٧٩	٠.٥٩٢	٠.٦٤٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (١.٠٦٩ : ٠.١٦٨)، وهذا يدل علي أن هناك تجانساً

بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتمالي والذي تتراوح قيمته ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل علي اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.

**أدوات جمع البيانات : أستخدم الباحث لجمع البيانات الأدوات التالية :**

١- المقابلة الشخصية

٢- مقياس التدفق النفسي "إعداد مجدى حسن يوسف" ٢٠٠٩

٣- الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

**أولاً: المقابلة الشخصية:**

أستخدم الباحث المقابلة الشخصية كأحدى أدوات جمع البيانات بغرض التعرف على بعض البيانات والمعلومات التي قد تؤثر على مستوى أداء لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة في التصويب السلمي والتصويب من القفز وتصويبة الرمية الحرة، للوقوف على مستواهن الحالي واحتياجاتهم المهارية بأسلوب علمي مقنن.

**ثانياً: مقياس التدفق النفسي " إعداد مجدي حسن يوسف ٢٠٠٩ "**

استخدم الباحث مقياس "مجدي حسن يوسف ٢٠٠٩" لقياس مستوى التدفق النفسي وقد قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للمقياس للتأكد من صلاحيته مع العينة قيد البحث.

**الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

أجريت فى الفترة من ٢٠٢٤/٣/٨ إلى ٢٠٢٤/٣/٢٢ م بهدف حساب المعاملات العلمية للمقياس المستخدم والاختبارات المهارية قيد البحث

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي قيد البحث على عينة التقنين وقوامها (١٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسبوط لكرة السلة والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة السلة ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبة المقياس لعينة البحث وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

**أ-صدق المحتوى:**

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحث بعرض المقياس على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي وتدريب التربية الرياضية وكرة السلة وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) وقد أسفرت النتائج عن اتفاق هؤلاء الخبراء على مناسبته للعينة قيد البحث بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وجدول (٣) يوضح ذلك

## جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات مقياس التدفق النفسي قيد البحث (ن=١٠)

العبارات								م
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
١٠	١٠	٩	١٠	٩	١٠	٩	١٠	التكرار
%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة
٨	٩	١٠	١٠	١٠	٨	٩	١٠	التكرار
%٨٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة
		٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	رقم العبارة
		٩	١٠	١٠	٩	٩	١٠	التكرار
		%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة

ب- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم تطبيقه على عينة قوامها (١٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط لكرة السلة والمقيدين بالاتحاد المصري ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. الذي تنتمي إليه، وجدول (٤) يوضح ذلك

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن=١٤)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم العبارة
١	٠.٧٠	١١	٠.٧٤	٢١	٠.٨٧
٢	٠.٧١	١٢	٠.٨٠	٢٢	٠.٨٨
٣	٠.٧٥	١٣	٠.٦٦		
٤	٠.٦٨	١٤	٠.٧٥		
٥	٠.٧١	١٥	٠.٧١		
٦	٠.٦٤	١٦	٠.٦١		
٧	٠.٧٦	١٧	٠.٧٣		
٨	٠.٧٤	١٨	٠.٦٢		
٩	٠.٦٨	١٩	٠.٨٢		
١٠	٠.٧٣	٢٠	٠.٧١		

قيمة (ر) الجدولية عبد مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠.٦١ : ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات مقياس التدفق النفسي :

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار **Test - retest** :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة فرع أسيوط لكرة السلة والمقيدين بالاتحاد المصري ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest بفواصل زمنية قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التدفق النفسي لدي أفراد العينة قيد البحث (ن = ١٤)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٧٥٢	٣.٩١١	٥٨.٧١	٢.٢٣٦	٤٠.٠٠	مقياس التدفق النفسي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف عبارات مقياس التدفق النفسي للعينة قيد البحث حيث بلغ معامل الارتباط المحسوب (٠.٧٥٢) وهو أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية وتحليلها (٢)، (٦)، (٧)، (١٥) (١٦)، (١٧)، (١٩)، وكذلك الدراسات المرجعية (١)، (٢٣) التي تناولت المهارات الأساسية في كرة السلة تم إختيار عدد ثلاثة اختبارات مهارية للمهارات قيد البحث مرفق (٣) وهي :

١- التصويب السلمية

٢- الرمية الحرة

٣- التصويب من القفز الثنائي

حيث أن تلك الاختبارات مقننة علمية وتتمتع بمعاملات (صدق - ثبات) عالية على العينات التي أجريت عليها وتم ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات كما يلي :

صدق الاختبارات:

صدق المحكمين:

للتأكد من صدق اختبارات المهارات الأساسية في كرة السلة (قيد البحث)، قام الباحث بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء مرفق (١) وقد بلغ عدد الخبراء (١٠) خبراء وذلك



لمعرفة مدى مناسبة اختبارات بعض أنواع التصويب في كرة السلة قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد أجمعت آراء الخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، وجدول (٦) يوضح ذلك

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أنسب الاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد التكرارات	النسبة المئوية للانفاق
١	التصويب السلمي	درجة	١٠	%١٠٠
٢	الرمية الحرة	درجة	9	%٩٠
٣	التصويب من القفز الثنائي	درجة	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٦) أن آراء السادة الخبراء في مدى مناسبة الاختبارات المهارية الثلاثة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٩٠% : ١٠٠%) مما يشير الي صدق الاختبارات المهارية المستخدمة.

### ٢ - صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات المهارية قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى وبين الربيع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط لكرة السلة والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وجدول (٧) يوضح ذلك

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن = ١٤)

اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التصويب السلمي	الدرجة	٦.٠٠	٠.٨١٦	١١.٢٥	٠.٩٥٧	٥.٢٥	٨.٣٤٥	دال
الرمية الحرة	الدرجة	٦.٢٥	٠.٩٥٧	١٠.٠٠	٠.٨١٦	٣.٧٥	٥.٩٦٠	دال
التصويب من القفز موقع (١)	الدرجة	٣.٧٥	٠.٩٥٧	٨.٠٠	٠.٨١٦	٤.٢٥	٦.٧٥٥	دال

## تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن = ١٤)

اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التصويب من القفز موقع (٢)	الدرجة	٣.٧٩	٠.٩٨٨	٨.٥٠	٠.٥٧٧	٤.٧١	٨.٤٩٧	دال
التصويب من القفز موقع (٣)	الدرجة	٣.٠٠	٠.٨١٦	٩.٠٠	٠.٨٢٩	٦.٠٠	١٠.٣٩٢	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٣٥٠)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٩٦٠ : ١٠.٣٩٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين الربيع الأعلى والأدنى

ثبات الاختبارات :

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test - retest:

لحساب ثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية قيد البحث على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest - بفواصل زمنية قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً وجدول (٨) يوضح ذلك

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث في كرة السلة (ن = ١٤)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الاختبارات المهارية
	ع	م	ع	م	
٠.٦٨٥	٠.٧٣٠	٩.٠٧	١.٢٠٤	٥.٦١	التصويب السلمى
٠.٥١٨	٠.٨٠٢	٩.٧٩	٠.٩٤١	٥.٥٠	الرمية الحرة
٠.٦٩٤	٠.٩١٤	٩.٢٩	١.٢٥١	٥.٢١	التصويب من القفز موقع (١)
٠.٧٥٥	٠.٩٢٥	٨.٣٦	١.٥١٢	٥.١٤	التصويب من القفز موقع (٢)
٠.٥٨٨	٠.٩٤٧	٩.٣١	١.٧١٨	٤.٢١	التصويب من القفز موقع (٣)

قيمة (ر) الجدولية ٠.٤٢٦ عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لمختلف الاختبارات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الارتباط المحسوبة ما بين (٠.٥١٨ : ٠.٧٥٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة

ب- حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

لحساب ثبات الاختبارات المهارية في كرة السلة قيد البحث استخدم الباحث معامل الفا كرونباخ على عينة قوامها (١٤) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، و جدول (٩) يوضح ذلك.

### جدول (٩)

#### معاملات الفا للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٤)

معامل الارتباط	الاختبارات
٠.٨٥١	التصويب السلمي
٠.٩٢٥	الرمية الحرة
٠.٨٧١	التصويب من القفز موقع (١)
٠.٧٨٤	التصويب من القفز موقع (٢)
٠.٧٦١	التصويب من القفز موقع (٣)

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات ألفا للاختبارات المهارية المستخدمة قد تراوحت ما بين (٠.٧٦١ : ٠.٩٢٥) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات المهارية المستخدمة على درجة مقبولة من الثبات.

#### البرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحث بتصميم محتوى البرنامج التعليمي في ضوء هدف البحث وهو "تصميم برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي ومعرفة تأثيره على مستوى بعض أنواع التصويب في كرة السلة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة -التصويب من القفز الثنائي) للناشئات تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط"

حيث تمثلت الوحدة التعليمية بالبرنامج في جزئين الجزء الأول "الجلسات" والتي تمثل الجانب الارشادي النفسي في البرنامج التعليمي والذي يستهدف فيه الباحث تحسين مستوى التدفق النفسي للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة، والجزء الثاني "المحتوى المهاري والخطوات التعليمية"، وقد تم إعداد الجلسات وفقاً لنظرية التدفق النفسي لميهالي كسيسنتميهالي Csikszentmihali (٢٠١٣) (٢٧) وقد قام الباحث بتحديد الأبعاد التي تناولها البحث الحالي

وفقا لنظرية التدفق النفسي لميهالى كسيسنتميهالى وهى (وضوح الأهداف- التوازن بين مهارات الشخص وتحدياته- التغذية العكسية الواضحة -الاحساس بالتحكم- التركيز- الاندماج فى الأداء -فقد الوعي الذاتي- تحول الوقت- الخبرة الذاتية الايجابية).

مصادر إعداد جلسات الارشاد النفسي بالبرنامج :

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى علم النفس (٣)، (٥)، (٩)، (١٢)، (٢٠)، (٢١)، (٢٦)، (٢٧)، (٢٨) وكذلك الدراسات المرجعية (١)، (٤)، (٨)، (١٠)، (١١)، (١٣)، (٢٢)، (٣٠)، (٣٦) والتي صممت وتناولت برامج إرشادية فى مجال التدفق النفسي وغيرها من البرامج الارشادية الأخرى توصل الباحث إلى شكل وفتيات جلسات الارشاد النفسي لكي يتم توفير بيئة تعليمية تتيح للعينة قيد البحث النمو وضبط وتنظيم ذاتهم للوصول إلى حالة التدفق النفسي لكي يساعد أفراد العينة على مواجهة التحديات والصعوبات وتحقيق الاستقلالية وخفض الشعور بالخوف وصولا لحالة الاندماج والتركيز الكامل.

التخطيط العام للجانب الارشادي النفسي للجلسات :

أشتملت عملية التخطيط للجلسات الارشادية بتحديد الأهداف العامة للجلسات والتي

تضمنت :

**أهداف نمائية:** لتحسين مستوى التدفق النفسي للعينة قيد البحث من خلال تطبيق جلسات الارشاد النفسي بالبرنامج التعليمي.

**أهداف وقائية:** من خلال إكساب لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بعض الأساليب الارشادية التى تساعدن فى تحسين مستوى التدفق النفسي لديهن وتجنب حالات الفتور واللامبالاه، تجنب عدم الاندماج والتركيز والخوف الشديد من مواجهة التحديات والمصاعب لتحقيق مستوى جيد من الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية

**الجزء المهاري بالبرنامج التعليمي :** (للمهارات قيد البحث)

**أستهدف الجزء الثاني من البرنامج التعليمي :**

- إستغلال حالة الاندماج الكامل والتركيز للعينة قيد البحث فى توفير بيئة تعليمية مناسبة تسمح بتحقيق تعلم فعال وتتيح الفرصة للمدرب بتطوير قدرات لاعباته بشكل كبير من خلال توفير تحديات مدركة وإتاحة الفرصة لأداء مهارى يتناسب مع قدرات اللاعبات بحيث يكون التحدي مناسبا لهن ولا يعلو عن قدراتهن.
- تحديد أهداف واضحة للوحدات التعليمية بالبرنامج فى ضوء قدرات العينة قيد البحث مع وجود تغذية راجعة فورية لكل تقدم تحققه اللاعبات وتقرب به من الهدف المهاري المحدد فى كل وحدة على حدة.

**أهداف البرنامج :**

١- تحسين مستوى التدفق النفسي للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط

٢- تعلم اللاعبات المهارات قيد البحث بشكل جيد

**محتوى البرنامج :**

تم اتباع الاجراءات التالية لتصميم البرنامج التعليمي :

١- من خلال تحليل ودراسة البحوث والدراسات المرجعية (١)، (٨)، (١٠)، (١١)، (٢٢) كذلك تحليل المراجع العلمية (٣)، (٥)، (٩)، (١٢)، (٢٠) والتي أهتمت بتصميم برامج تعليمية، والتي تناولت الإعداد النفسي للاعبات، وكذلك التي تناولت برامج تعليمية فى كرة السلة.

٢- قام الباحث بإعداد الصورة الاولية للبرنامج التعليمي حيث تم عرضها على السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية وكرة السلة وعلم النفس الرياضي مرفق (١) وفى ضوء آراء السادة الخبراء تم تعديل البرنامج حيث أشار السادة الخبراء إلى :

١- تعديل زمن الجلسات بالجزء الأول بالوحدة التعليمية إلى (٤٠) بدلا من (٣٠) دقيقة

٢- تعديل زمن الجزء المهارى بالجزء الثاني بالوحدة التعليمية إلى (٨٠) دقيقة بدلا من (٩٠) دقيقة.

وفى ضوء ذلك تم التوصل إلى ما يلى :

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي القائم على تحسين التدفق النفسي للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط

مدة البرنامج (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات تعليمية أسبوعيا

١- عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة

٢- زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة مقسمة إلى جزئين :

**الجزء الأول:**

(٤٠ ق) يمثل جلسة الارشاد النفسي لتحسين مستوى التدفق النفسي وفقا لنظرية التدفق

النفسي لميهالى كسيمنتميهاالى Csikszintmihali ٢٠١٣ م

**الجزء الثاني:**

(٨٠ ق) يمثل المحتوى المهاري والخطوات التعليمية للمهارات قيد البحث وجدول (١٠)

يوضح ذلك.

## جدول (١٠)

البرنامج التعليمي لتحسين التدفق النفسي للعينة قيد البحث وفق نظرية التدفق النفسي لميهالي كسيسنتميهالي Csikszintmihali ٢٠١٣م

الأسبوع	عدد الوحدات التعليمية	الأبعاد	الأسلوب	التوزيع الزمني للوحدة
الأول	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تحسين التدفق النفسي	وضوح الأهداف	نظرية التدفق النفسي Csikszintmihali ٢٠١٣م	١- (٤٠)ق) الجلسة
				٢- (٨٠)ق) المحتوى المهاري (جزء تمهيدى-جزء رئيسي - جزء ختامي
الثاني	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تحسين التدفق النفسي	التوازن بين مهارات الشخص وتحدياته- التغذية العكسية الواضحة	نظرية التدفق النفسي Csikszintmihali ٢٠١٣م	١- (٤٠)ق) الجلسة
				٢- (٨٠)ق) المحتوى المهاري (جزء تمهيدى-جزء رئيسي - جزء ختامي
الثالث	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تحسين التدفق النفسي	الاحساس بالتحكم- التركيز	نظرية التدفق النفسي Csikszintmihali ٢٠١٣م	١- (٤٠)ق) الجلسة
				٢- (٨٠)ق) المحتوى المهاري (جزء تمهيدى-جزء رئيسي - جزء ختامي
الرابع	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تحسين التدفق النفسي	التركيز- الاندماج في الاداء	نظرية التدفق النفسي Csikszintmihali ٢٠١٣م	١- (٤٠)ق) الجلسة
				٢- (٨٠)ق) المحتوى المهاري (جزء تمهيدى-جزء رئيسي - جزء ختامي
الخامس	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تحسين التدفق النفسي	فقد الوعي الذاتي- تحول الوقت	نظرية التدفق النفسي Csikszintmihali ٢٠١٣م	١- (٤٠)ق) الجلسة
				٢- (٨٠)ق) المحتوى المهاري (جزء تمهيدى-جزء رئيسي - جزء ختامي
السادس	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تحسين التدفق النفسي	تحول الوقت- الخبرة الذاتية الايجابية	نظرية التدفق النفسي Csikszintmihali ٢٠١٣م	١- (٤٠)ق) الجلسة
				٢- (٨٠)ق) المحتوى المهاري (جزء تمهيدى-جزء رئيسي - جزء ختامي

الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج التعليمي:

- ١- يتناسب مع أهدافه وقدرات العينة قيد البحث من حيث السن والمستوى البدني والمهاري.
- ٢- يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب.

٣- تحسين مستوى التدفق النفسي للعينه قيد البحث ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهارى للعينه فى التصويب السلمى والرمية الحرة والتصويب من القفز الثنائى .  
وجداول (١١) يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على مدى مناسبة الوحدات التعليمية للبرنامج.

### جدول (١١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو البرنامج التعليمى (ن = ١٠)

م	الاسبوع	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية
١	الأول	الجزء الأول الجلسات	%٩٠
		الجزء الثانى الجانب المهارى	%٩٠
٢	الثانى	الجزء الأول الجلسات	%١٠٠
		الجزء الثانى الجانب المهارى	%٨٠
٣	الثالث	الجزء الأول الجلسات	%٩٠
		الجزء الثانى الجانب المهارى	%٨٠
٤	الرابع	الجزء الأول الجلسات	%١٠٠
		الجزء الثانى الجانب المهارى	%٩٠
٥	الخامس	الجزء الأول الجلسات	%٩٠
		الجزء الثانى الجانب المهارى	%١٠٠
٦	السادس	الجزء الأول الجلسات	%٩٠
		الجزء الثانى الجانب المهارى	%١٠٠

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء نحو وحدات البرنامج التعليمى قد تراوحت ما بين (%٨٠ : %١٠٠) مما يشير إلى موافقة السادة الخبراء على أن البرنامج التعليمى كافي ومناسب من حيث الزمن المخصص والمحتوى التعليمى، وفى ضوء ذلك تم وضع البرنامج التعليمى فى صورته النهائية مرفق (٤)  
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت على عينه قوامها (١٤) لاعبة من المجتمع الأصلي وخارج عينه البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٣/٣/٢٠٢٤ م إلى ٢٧/٣/٢٠٢٤ م بهدف التعرف على مناسبة البرنامج التعليمى، وتحديد الصعوبات التى يمكن أن تواجه التجربة الأساسية وأسفرت الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة البرنامج التعليمى وقابليته للتطبيق.

التجربة الأساسية للبحث :

١- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية فى المتغيرات الأساسية والمهارية ومستوى التدفق النفسى فى الفترة من ٢٨/٣/٢٠٢٤ إلى ٢٩/٣/٢٠٢٤ م

## - الدراسة الأساسية :

تم استبعاد عدد ثلاث لاعبات من العينة الأساسية واللاتي لم ينتظمن فى إجراءات تطبيق البرنامج، حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي الذى أستهدف تحسين مستوى التدفق النفسي ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة وذلك فى الفترة من ٢٠٢٤/٣/٣٠ إلى ٢٠٢٤/٥/١١ م على عينة البحث الأساسية وقوامها (١٤ لاعبة) تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط،

## - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد إنتهاء التجربة الأساسية للبحث وذلك فى الفترة من ٢٠٢٤/٥/١٢ إلى ٢٠٢٤/٥/١٣ م لمعرفة تأثير البرنامج التعليمي الذى أستهدف تحسين مستوى التدفق النفسي ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة

## المعالجات الإحصائية:

وفقاً لطبيعة البحث وهدفه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- الوسيط
- اختبار (T. Test) اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات.
- معامل النقلح.
- حساب نسب التحسن
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- حساب نسب التحسن.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

## عرض النتائج :

بعد أن استعرض الباحث خطة وإجراءات البحث يحاول الإجابة عن فروض البحث وتحقيق هدفه وسيتم عرض النتائج فى عدد من الجداول والأشكال التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة فى محاولة الإجابة علي الفروض المطروحة فى المقدمات النظرية لهذا البحث والذي يتجه هدفه نحو:

تصميم برنامج تعليمي قائم على تحسين التدفق النفسي ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة



## عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى التدفق النفسي للعينة قيد البحث".

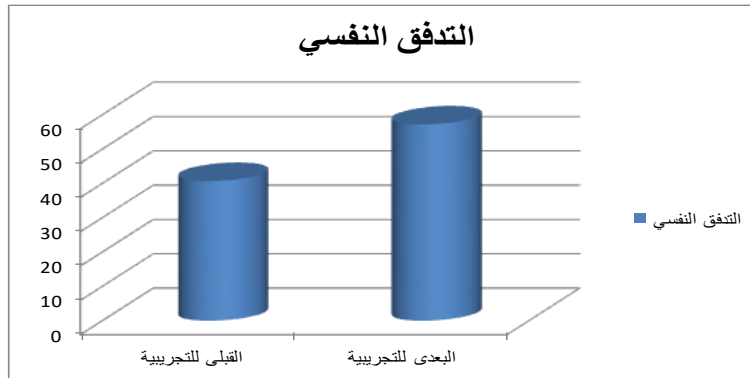
## جدول (١٢)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات (القياسين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى التدفق النفسي (ن = ١٤)

اسم المقياس	وحدة المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن	مستوي الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
مقياس التدفق النفسي	الدرجة	٢.٦٨٣	٥٧.٢٠	٦.٥٥٦	١٦.٤٩	١٢.٢١١	%٤٠.٥١	دال	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٣٥٠)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التدفق النفسي لدي العينة قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ١٢.٢١ وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.



## شكل (١)

فروق القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي للعينة قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعينة قيد البحث".

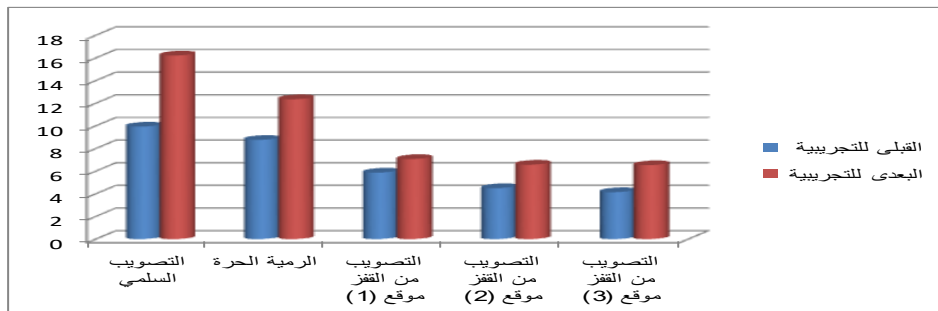
## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعينه قيد البحث (ن = ١٤)

المهارات	وحدة القياس الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التصويب السلمي	الدرجة	٩.٩٣	١.١٤١	١٦.٢١	٠.٩٤٥	٦.٢٨	٣٢.٥٥	٦٣.٢٤%	دال
الرمية الحرة	الدرجة	٨.٧٦	٠.٩٧٥	١٢.٣٥	١.٠٠٨	٣.٥٩	٣٣.٧١	٤٠.٩٨%	دال
التصويب من القفز موقع (١)	الدرجة	٥.٨٧١	٣.٩١١	٧.٠٧	٠.٧٣٠	١.١٧٩	٣٦.١٧	٢٠.٤٢%	دال
التصويب من القفز موقع (٢)	الدرجة	٤.٥٠	١.١٦٠	٦.٥٧	٠.٧٥٦	٢.٠٧	١٤.٥١	٤٦.٠٠%	دال
التصويب من القفز موقع (٣)	الدرجة	٤.١٤	١.٣٥١	٦.٥٣	١.١٨٧	٢.٣٩	١١.٤٧	٥٧.٧٣%	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٣٥٠)

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٧ : ٣٦.١٧) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.



## شكل (٢)

فروق القياسين القبلي والبعدي لبعض أنواع التصويب من القفز في كرة السلة للعينه قيد البحث

## عرض نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي "توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التدفق النفسي ومستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعيينة قيد البحث"

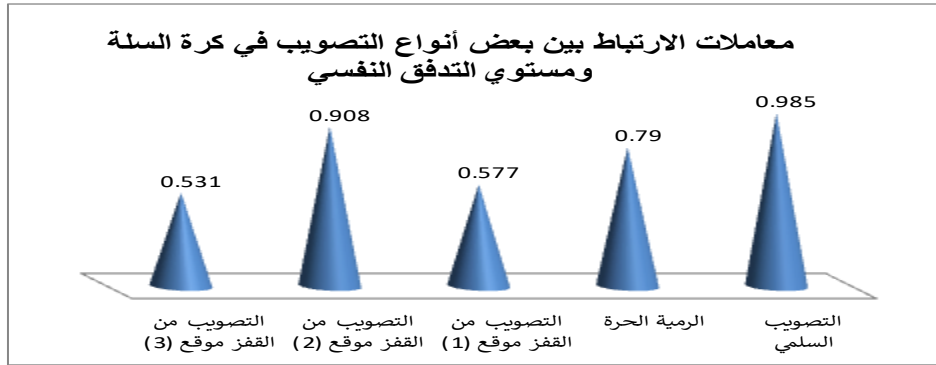
## جدول (١٤)

مصنوفة معامل الارتباط بين بعض أنواع التصويب من القفز في كرة السلة ومستوي التدفق النفسي لدي العينة قيد البحث (ن=١٤)

مقياس التدفق النفسي	الاختبارات المهارية
٠.٩٨٥	التصويب السلمي
٠.٧٩	الرمية الحرة
٠.٥٧٧	التصويب من القفز موقع (١)
٠.٩٠٨	التصويب من القفز موقع (٢)
٠.٥٣١	التصويب من القفز موقع (٣)

قيمة (ر) الجدولية عبد مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعض أنواع التصويب من القفز في كرة السلة ومستوي التدفق النفسي لدي العينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٣١ : ٠.٩٨٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.



## شكل (٣)

معاملات الارتباط بين بعض أنواع التصويب في كرة السلة ومستوي التدفق النفسي لدي العينة قيد البحث

مناقشة النتائج وتفسيرها :

تفسير نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي التدفق النفسي لدي العينة قيد البحث، حيث بلغت قيمة

"ت" المحسوبة ١٢.٢١ وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التعليمي الذى أستخدمه لتحسين مستوى التدفق النفسي للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة حيث تم تصميم البرنامج بشكل استهدفت فيه جلسات الارشاد النفسي تحقيق أهدافا نمائية لتحسين مستوى التدفق النفسي للعينة قيد البحث، كذلك أهدافا وقائية من خلال إكساب لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بعض الأساليب الارشادية التى تساعدن فى تحسين مستوى التدفق النفسي لديهن وتجنب حالات الفتور واللامبالاه، تجنب عدم الاندماج والتركيز والخوف الشديد من مواجهة التحديات والمصاعب لتحقيق مستوى جيد من الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وهو ما أدى إلى وجود تحسن كبير وملحوظ فى مستوى التدفق النفسي للاعبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التعليمي.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة "أوبكر مرسي ٢٠١٩" موضحة أن المستويات العليا ولاعبى الدوري الممتاز والمنتخبات قد يتوافر لديهم إعدادا بدنيا ومهاريا جيدا ولكن الذى يوجد الفرق بين لاعب وآخر بشكل مؤثر هو الإعداد النفسى لما له من تأثير بالغ على مستوى اللاعبين خلال المباريات بل وأيضا أثناء العملية التعليمية للمهارات المختلفة وبخاصة فى مراحل الناشئين. (١ : ٨١٦-٨١٧)

وهذا ما أشارت إليه منى مختار المرسي (٢٠٢٠) والتى أوضحت أهمية الرعاية والإعداد النفسى للناشئ الرياضى وأن التوجهات الحديثة تنظر إلى الإعداد النفسى له كضرورة لمساعدته على تحقيق الأداء الأقصى، كما أن التوجهات الحديثة لعلم نفس الرياضة تشير إلى ضرورة التعامل مع الناشئ من منظور أن خصائصه وحاجاته النفسية والتأثير والتأثر بالبيئة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة تختلف عن الخصائص المميزة للرياضيين الراشدين. (٢١ : ٦١)

ويرى الباحث أن توافر حالة جيدة من التدفق النفسى لدى اللاعبات يسهم فى توافر بيئة تعليمية مثالية ومناسبة وطبيعية لعبة كرة السلة ومهارات التصويب قيد البحث التى تتطلب توافر حالة من التركيز والاندماج الشامل خلال أداء اللاعبات لتلك المهارات.

وهذا ما أشار إليه تشكز ينتميهالى Csikszentmihali (٢٠١٤) وهو أحد الأباء المؤسسين لعلم النفس الايجابى، حيث أوضح أن التدفق يعبر عن الحالة النفسية الداخلية التى يشعر الفرد من خلالها بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة التعلم الأمثل التى وصفها Csikszentmihali بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق

الأمر الذى يؤدي إلى إستغراق الفرد كلياً فى المهمة التى يقوم بها بدون أفئقاد للوجهه والمسار وبدون الالتفات للوقت أو الزمن المستغرق فى أداء هذه المهمة. (٢٦: ٢٣٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى مستوى التدفق النفسي للينة قيد البحث"

**تفسير نتائج الفرض الثاني :**

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض أنواع التصويب فى كرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٧ : ٣٦.١٧) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن لاعبات المجموعة التجريبية قد تعلموا وفقاً للبرنامج التعليمي وا لذي تم تصميمه بشكل يستهدف تحسين مستوى التدفق النفسي للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة من خلال جلسات الارشاد النفسي وكذلك الجزء المهارى التى تضمنها البرنامج بكل وحدة من وحداته التعليمية حيث عملت تلك الجلسات على تعريف اللاعبات بمعني وأهمية التدفق النفسي ودوره فى تحقيق اللاعبات لمستوى عالى فى التصويب بأنواعه قيد البحث من خلال التوازن بين القدرة والتحدى المطلوب ووضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق وصولاً لحالة جيدة من الاستغراق والاندماج والتركيز الشامل مع الاستمتاع بهذه الحالة خلال التصويب والأداء المهارى وأن فعالية البرنامج التعليمي التى تحققت فى تحسين مستوى التدفق النفسي قد أدت إلى تحسن كبير فى مستوى اللاعبات المهارى وذلك يرجع إلى أن البرنامج التعليمي تم تصميمه للتغلب على ما قد يتعرض إليه اللاعبات من إخفاقات أثناء عملية التعلم وأثناء المباريات التى تؤثر علي مستواهن المهارى، وهو ما أحدث فارقاً فى مستويات اللاعبات المهارى وتحديدًا التصويب السلمي وتصويبة الرمية الحرة والتصويب الثنائي من القفز

ويتفق مع هذا كلا (2020 Adil, Ameer & Ghayaass و2017 Bannink و2020 Ozhan, & Kocaders) حيث أوضحوا أن خبرة التدفق النفسي لها تأثير إيجابي كبير على تحقيق الأهداف التعليمية لأنها تساعد المتعلم على التعرف على قدراته العقلية ومهاراته الشخصية والعمل على تطويرها وتجعله يشعر بالمتعة أثناء الاندماج والانخراط فى أداء عمله، حيث يعد التدفق حالة إنفعالية إيجابية تعبر عن أعلى درجات تعزيز الانفعالات التى توجه الأداء والتعلم، وبناء عليه يصل المتعلم إلى حالة التدفق أثناء تعلمه ويؤدى ذلك بطريقه أفضل،

ويستطيع تحصيل المواد الأكاديمية بصورة أفضل مما يساعده على التغلب على التحديات التي قد تواجهه أثناء التعلم. (٢٤ : ٥٦-٦٦)، (٢٥ : ١٠٣)، (٣٤ : ٢٠٦-٢٣١) وهذا ما أوضحه مجدي يوسف (٢٠١٧) مشيراً إلى أن خبرة التدفق النفسي تلعب دوراً كبيراً أثناء التدريب والمنافسة ويؤدي هذا إلى إمتاع اللاعب وإستمراره في التدريب والمنافسة في النشاط الممارس ولهذا تؤدي حالة التدفق النفسي إلى ردود فعل إيجابية مؤثرة لدى اللاعبين (١٢ : ١٣)

وهذا ما يتفق معه أيضاً Kaye و L&Bryce (٢٠١٤) موضحاً أن التدفق النفسي ثروة نفسية تمكن الفرد من إنجاز أهدافه مع الشعور بالنشوة، وأصبح من أهم الجوانب النفسية التي ينبغي تنميتها من أجل مواكبة التطور والتقدم في شتى مجالات الحياة، حيث أنه حالة نفسية داخلية تدفع الفرد إلى الانشغال التام بالنشاط الذي يقوم به من خلال تحديد أهدافه بصورة واضحة وإحداث موازنة بين التحديات التي قد تواجهه والمهارات الشخصية للفرد (٣٢ : ٥٣) وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعينة قيد البحث" تفسير نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض أنواع التصويب من القفز في كرة السلة ومستوي التدفق النفسي لدى العينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٣١ : ٠.٩٨٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعزو الباحث ذلك إلى وصول لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٣-٢٠٢٤م إلى مستوى جيد من التدفق النفسي عند أدائهن وتعلمهن أدى إلى تحقيق مستوى فنى ومهارى متميز فى بعض أنواع التصويب قيد البحث (التصويبة السلمية- التصويب من القفز الثنائي - تصويبة الرمية الحرة) من خلال التركيز والاستغراق الكامل الأمر الذى أدى إلى إستغراق اللاعبات كلياً فى المهمة التى يقومن بها من خلال تكليفهن بتحديات مدركة، وتوفير فرص لأداء نشاط يتناسب مع المهارات التى تمتلكها هؤلاء اللاعبات وقدراتهن، بحيث يكون التحدى مناسباً لقدراتهن وهذا ما وفره لهن البرنامج التعليمي.

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسات كلا من دراسة هبه عبدالعال السيد (٢٠١٧م) (٢٢)، دراسة جاكسون Jackson، توماس Thomas، مارش Marsh، سيمثور Semthurst

(٢٠٠١م) : (٣٠)، دراسة غازي صالح محمود، أزهر كمال حسين (٢٠١٧) (١١)، دراسة زينة حسن أمر (٢٠٢٢) (٨) والتي توصلت نتائج تلك الدراسات جميعا إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى التدفق النفسي ومستوى أداء المهارات قيد البحث بتلك الدراسات. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل "توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التدفق النفسي ومستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة للعينة قيد البحث" الاستنتاجات :

استنادا" إلى النتائج التي تم التوصل إليها من اجراءآت البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- أن البرنامج التعليمي له تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى التدفق النفسي للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بفرع أسيوط والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م.
  - ٢- أن البرنامج التعليمي له تأثيراً إيجابياً في مستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة (التصويب السلمي- الرمية الحرة- التصويب من القفز الثنائي) للعينة قيد البحث.
  - ٣- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التدفق النفسي ومستوى أداء بعض أنواع التصويب في كرة السلة (التصويب السلمي- الرمية الحرة- التصويب من القفز الثنائي) للعينة قيد البحث.
- التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصي الباحث بالتوصيات التالية :

- الاهتمام ببرامج إعداد لاعبات كرة السلة بصفة عامة ولاعبات تحت ١٦ سنة بصفة خاصة فيما يخص برامج الاعداد النفسي.
- إجراء دراسات مشابهة مع المراحل السنية المختلفة سيدات ورجال في مجال كرة السلة وفي الألعاب الجماعية الاخرى والألعاب والفردية.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أبوبكر محمد مرسي: برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٥٠، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، سبتمبر ٢٠١٩م.

- ٢- أحمد أمين فوزي: "كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية ٢٠٠٤م.
- ٣- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- إيناس محمود غريب: "التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم"، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد الثالث، ٢٠١٥م.
- ٥- حازم علوان منصور، عادل عبدالرحمن الصالحي: علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر "دار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، ٢٠٢٠م.
- ٦- حسين كريم اللامي، كزار صلاح التميمي: كرة السلة (القدرات -المهارات -الاختبارات-) بين النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية ٢٠٢٠م.
- ٧- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، مطابع التعليم العالي، البصرة، ١٩٨٩م.
- ٨- زينة حسن أمر: التدفق النفسي وعلاقته بأداء مهارتي الإعداد وأستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد ١١٤، مجلد ٢٨، كلية المعارف الجامعة الأهلية، جامعة الأنبار العراق، ٢٠٢٢م.
- ٩- عبدالودود أحمد الزبيدي، جاسم عباس على: "علم النفس الرياضي الحديث"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٢م.
- ١٠- عفراء إبراهيم العبيدي: التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة فى ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، مجلة الأستاذ، المؤتمر العلمي الرابع، جامعة بغداد، ٢٠١٦م.
- ١١- غازي صالح محمود، أزهر كمال حسين: التدفق النفسي وعلاقته بمهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم، مجلة الرياضة المعاصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، بغداد، ٢٠١٧م.
- ١٢- مجدي حسن يوسف: التدفق النفسي فى المجال الرياضي (مفاهيم -تحليل -تطبيق)، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء للطباعة، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ١٣- مجدي حسن يوسف: فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالى فى بعض الألعاب والرياضات، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤م.



- ١٤- محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم: مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية بعقوبة، العدد ١، مطبعة ديالى، ٢٠٠١م.
- ١٥- محمد عبدالرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخطية الهجومية فى كرة السلة، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٦- محمد عبدالعزيز سلامة: أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية، ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠١٣م.
- ١٧- محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسنين: الحديث فى كرة السلة (الأسس العلمية والتطبيقية)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٨- محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن: كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ١٩- مدحت صالح سيد: البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- مرعى سلامة يونس: علم النفس الايجابي فى المجال الرياضي (نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢١م.
- ٢١- منى مختار المرسي: "سيكولوجية المنافسات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٠م.
- ٢٢- هبة عبدالعال السيد: التدفق النفسي وعلاقته بدافعية المشاركة فى الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٧م.
- ٢٣- وليد إبراهيم أحمد: برنامج تعليمي مقترح فى ضوء أبعاد وجوانب الحركة وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٨م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 24- Adil, A., Ameer, S., & Ghayaass. S. (2020): Impact of acadimec Psychological capital on acade,iic achievement among university undergraduate: Roles of flow and self-handicapping behavior. Psych Joinal, 9 (1).

- 25- **Bannink, F(2017):** Positive Psychology Applications :Promoting Well-being in Individuals and Communities. New York : W.W. Norton&Company.
- 26- **Csikszentmihali, M.(1990):** Flow: The Psychology of Optimal Performance.New York : Harper & Row.
- 27- **Csikszentmihali M 2013** Flow: The Psychology of Happiness Random House.
- 28- **Csikszentmihali M.2014:** flow (psychology) 19 Wikipedia Articles [www. Mark faster.net/ struc/ nihaly \\_ Csikzentmihalyi-wiki.pdf](http://www.markfaster.net/struc/nihaly_Csikszentmihalyi-wiki.pdf).
- 29- **Fridlund, B., Bjorklund M.&Martensson, J.(2019):** Experiences of psychological flow as described by people diagnosed eith and treated for head and nech cancer European journal of oncology Nurisng.
- 30- **Jackson, Thomas ,Marsh, Semthurst:** Relationships between Flow,self-concept ,psychological Skills and performance Journal of applied sport psychology , 2001.
- 31- **Joseph, S. & Linley, A. (2004).** Positive , Psychology in Practice. USA , John Wiley & Sons.
- 32- **Kaye, L&Bryce , J (2014):** Go with the Flow : The Experience and Effective Outcomes of Solo Versus Social Game Play. Journal of Gaming and Virtual World.
- 33- **Nakamura, J.& Csikszentmihaly. M.(2009)** The concept of flow. (In) Snyder, C.R.,R,& Lopez, S. J.(Eds). Handbook of positive psychology. USA: Oxford University.

- 34- Ozhan, S.C.,& Kocaders, S.A. (2020).The effects of flow, emotional engagement. Journal of Educational Computing Research ,57(8) , 2006-2031.
- 36- Payne, B. R, Jackson , J.J, Noh, S.R, & Stine-Morrow.E.A.(2011) In the zone : Flow state and cognition in older adults. Psychology and aging 26(3)
- 37- Tipler, D.V, Marsh , H.W, Martin A, JRichards, G.E & Williams, M.R :An investigation into the Relationship between Physical activity motivation, flow physical self-concept and activity levels in adolescence Self-Concept Motivation and Identity Where to From Here : Proceeding Of The Third International Biennial Self Research Conference.