



التدفق النفسي لدي لاعبي بعض أندية القسم الثالث لكره القدم بمحافظة الوادي الجديد .

- أ.د/ عبدالله فرغلي احمد^١
- ا.د. اشرف محمد موسى^٢
- أم.د / احمد عبده حسن^٣
- الباحث/محمد عبد المنعم^٤

مقدمة ومشكلة البحث

يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم في مجال التربية البدنية والرياضية لأنه يسهم في تحسين المهارات الحركية الرياضية عن طريق تنمية المهارات النفسية (العقلية، الانفعالية) حيث أكدت الدلائل العلمية علي تكامل الجسم والعقل نظرا لان الحالة العقلية للفرد تؤثر تأثيرا واضحا إما ايجابيا أو سلبيا علي مستوي أداء الفرد الرياضي . وذلك لان طبيعة المنافسات تتطلب من اللاعب الاعتماد علي نفسه في ردود الأفعال واتخاذ القرار ولهذا فلا بد من الاستفادة من المهارات النفسية بصورة تسمح للاعب بتطبيقها دون الحاجة إلي مساعدة خارجية والتي قد تكون اللبنة الأولى في إحداث التكامل المنشود بين الجسم والعقل، فمعظم اللاعبين يصابون بالإجهاد العقلي قبل الإجهاد البدني لان عقولهم ليس معدة بصورة جيدة كما تعد أجسامهم

ويعتبر التدفق النفسي واحداً من إستراتيجيات الإرشاد النفسي الإيجابي ، وفقاً لتوجهات علم النفس الإيجابي و الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي يعتمد على استعمال مجموعة من الإستراتيجيات والتكنيكات الجديدة ، ومن أهمها : غرس الأمل وبناء القوة الحازمة التي تعمل جهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية ، ومن هذه القوى المستعملة في العلاج النفسي الإيجابي (الشجاعة ، والاستبصار ، والتفاؤل ، وحل المشكلات ، وتحديد الهدف ، والقدرة على السعادة والواقعية . (٩ ، ١١)
و حالة التدفق النفسي حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبط ارتباطا كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون(١٩ ، ١٧ - ٤٣)

^١أستاذ أصول التربية الرياضية ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية سابقاً، - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

^٢أستاذ تدريب كره القدم وعميد كلية تربيته الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه جنوب الوادي

^٣أستاذ علم النفس الرياضي المساعد، ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

^٤باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



والتدفق خبره من النوع الراقي والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة . ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيميه انه الحالة التي يستغرق فيها الناس كليا فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع علي العمل بينما يكون الوعي مصاحبا للعمل . فالتدفق في أحد جوانبه حالة من النسيان الذات وهي عكس التأمل والشعور بالهم . (٨ ، ٢٨١ - ٢٨٢)

والتدفق النفسي يمثل خبرة انفعالية ايجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج الفرد فيه علي مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة ويعتمد علي تغذية عكسية واضحة تؤدي إلي الاندماج كليا في النشاط الممارس و حالة إنسانية تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية والخبرة الدافعة باتجاه تجويد وتحسين نوعية الحياة من خلال الاستغراق التام في المهام والإعمال للوصول إلي نتائج إبداعية لم يمكن يتوقع مع من يتعايش حالة التدفق وصوله إليها . (١٧ ، ١٠ - ٢٦)

ويعتبر التدفق النفسي خبرة ذاتية شخصية ذات قيمة فتدفق الخبرات الانفعالية الايجابية إثناء ممارسة الأنشطة المختلفة يمثل حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية للفرد يمكن ان يشعر بها في العمل او المدرسة الخ (١ ، ٤١) . فهو يعتبر حالة نفسية داخلية يشعر الفرد فيها بالتوحد مع المهمة والتركيز التام فيما يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع الم ، هام ، كما تتباين درجاتها ومستوياتها تبعاً لما تمثله هذه المهمة من المتعة بدرجات مختلفة، لذا يتمنى الفرد استمرارها ويعمل على تكرارها دون النظر للعائد من وراء ذلك (٤ ، ١٤٤)

ويطلق على حالة التدفق بالتجربة المثلى وتتميز هذه الحالة بما يلي: لتوازن بين ادراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون الفرد على ثقة بان كل شيء تحت السيطرة ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات مع وجود تغذية راجعة ودرجة عالية من التركيز مع فقد الوعي الذاتي (٢٠ ، ١٢١)

ويرى الباحثون ان البحوث العلمية اعطت لحياة اللاعبين اهتماما خاصا و ذلك في ظل محاولات و لاهمية و قيمة العوامل النفسية في الأنشطة الرياضية، فالدراسات التي تتناول حياة اللاعبين تؤكد على اهمية اللاعب و اهمية التعرف عليه و الاستماع و التحدث معه و لذا من الضروري التعرف على شخصية اللاعب و افكاره و تصوراته حتى يحسن فهم العملية التدريبية ، و الالعب شأنه شان اي فرد في اي منظومة قد يتعرض لإنهاك و



المشكلات النفسية التي تؤدي به الى عدم القدرة على العطاء و ان يؤدي دوره في النشاط الرياضي ، حيث يعتبر اللاعب من اكثر الاشخاص عرضة للضغوط حيث ان اللاعبين في اي نشاط رياضي غالبا ما يقعون تحت تأثير العديد من المعاناة و الاحباط و هذا قد يكون ناتج عن وضع الحالة التدريبية و مهارية ، و هذه الضغوط في الغالب مصدرها البيئة المحيطة و العلاقة مع الزملاء و اللاعبين و غيرهم.

ونظرا لأهمية التدفق النفسي كحالة ايجابية لها العديد من المؤشرات السلوكية الايجابية التي تنعكس على النشاط والأداء الرياضي للاعبين الذي دفع الباحثون لدراسة تلك الظاهرة المؤثرة علي السلوك للاعبين وخاصة لاعبي أندية الدرجة الثالثة للوصول باللاعب الرياضي إلي اعلي مستوي ممكن من المهارة والتركيز والقدرة علي تحكم انفعالاته تحت الضغط والقدرة علي اتخاذ القرار وردود الأفعال. وقد لاحظ الباحثون من خلال الزيارة الميدانية، والملاحظة المباشرة لتاثير الحالة النفسية الايجابية أو السلبية على الاداء الرياضي للاعبين أثناء المباريات حيث اظهر بعض اللاعبين العنف نتيجة للتعرض للضغوط السلبية التي يتعرض لها أثناء اللعب، كما تؤدي شعور اللاعب بالتقدير من المشجعين والتهاتف المستمر باسم اللعب الى الاندماج اكثر في اللعب والروح المعنوية المرتفعة ، الامر الذي دفع الباحثون الى دراسة الحالة الايجابية التي تؤثر على السلوك الرياضي للاعبين وهي التدفق النفسي من اجل الوقوف على ابعادها واحتياجات اللاعبين لدعمها واهم الممارسات التي تزيد من التدفق النفسي للاعبين.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- أهمية التدفق كحالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة بما يقوم به من خلال التركيز التام والاندفاع بحيوية نحو الممارسة الرياضية
- التعرف علي ابعاد التدفق لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة قد يساهم في تهيئة المناخ الايجابي للاعبين والذي يؤثر على أدائهم الرياضي

هدف البحث:

التعرف على مستوي التدفق النفسي لدي لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم .

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون ما يلي :



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم في التدفق النفسي .

مصطلحات البحث :

التدفق النفسي :

ويعرفه علاوي (١٣ ، ٢٥) بأنه حالة من الخبرة الايجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطين كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف وتعد تجربة مثيرة يستمتع بها الفرد. وقد عرفه امال باظة بأنه الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء ، مع السرعة فيه والوصول الى مستوى عالي من الشعور بالسعادة وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناءه ونسيان احتياجات الذات القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء. (٣، ١٤٢)

حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرةً ومواصلة بذل الجهد ، وهذه الحالة المثلثية تحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة المهمة ، خاصةً المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية . (١٢ ، ١٣ - ١٤)

ويعرف التدفق النفسي إجرائياً بأنه حالة نفسية تتناسب فيها مشاعر وجدانية ايجابية تؤدي الى مستوى امثل للإثارة والنشاط ، يستطيع فيها اللاعب ان يكبت مصادر الطاقة النفسية السلبية ويحولها إلى اعلي درجات الاستمتاع والثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضبط وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار والية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الداخلي الكامل في العمل.

الدراسات السابقة:

أولا الدراسات العربية :

- ١- دراسة هبه عبد العال السيد (٢٠١٧) ، (١٦) بعنوان " التدفق النفسي وعلاقته بدافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ " والتي استهدفت الي التعرف علي علاقة التدفق النفسي بدافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي (١٠٠) لاعب من منتخبات جامعة كفر الشيخ وكانت



أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين التدفق النفسي ودافعية المشاركة لدي رياضي الألعاب الجماعية.

٢- دراسة علياء جاسم بوضخرة (٢٠١٦) (١١): بعنوان " تأثير برنامج تدريبي وفق محددات حالة التدفق النفسي علي فاعلية التصويب لناشئ كرة السلة " والتي استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي تحسين فاعلية التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٥ سنة بدولة الكويت واستخدمت الباحثون المنهج الوصفي في تطبيق مقياس التدفق النفسي والمنهج التجريبي في تطبيق البرنامج التدريبي واشتملت العينة علي (١٥) لاعب وكانت أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين ربط محددات التدفق النفسي بالبرنامج التدريبي وتحسين نسبة نجاح التصويب .

٣- دراسة أحمد كمال نصارى، محمد حمدي زغلول (٢٠١٦) ، (٢) بعنوان " الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية" والتي استهدفت التعرف علي الثقة الرياضية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي من خلال التعرف علي الفروق في حالة التدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لـ) نوع المنافسة ، الجنس (واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واشتملت العينة علي (٢٢٠) طالب وطالبة وكانت أهم النتائج الثقة الرياضية والتدفق النفسي كحالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة فيما يقوم به بالتركيز التام فيه والاندفاع نحو الممارسة التخصصية وبالتالي تزداد الثقة الرياضية لديهم.

٤- دراسة جمال محمد مبارك (٢٠١٦) (٥): بعنوان " استراتيجيات التصور العقلي وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم " ، استهدفت الدراسة العلاقة بين كل من الإستراتيجية الدافعية للتصور العقلي (المعرفية - الدافعية) والتدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، واشتملت عينة



البحث علي (٣٠٠) لاعب وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه طردية بين الإستراتيجية الدافعية للتصور العقلي للدوليين الناشئين وحالة التدفق النفسي .

ثانيا الدراسات الأجنبية :

١- دراسة توركيزي Tuirksoy واخرون (٢٠١٥) ، (٢١) بعنوان " العلاقة بين

الدوافع وميول حالة التدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم ما بين (١٢ : ١٦) سنة

استهدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الدافعية وحالة التدفق النفسي لدي

لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية ما بين (١٢ : ١٦) واشتملت عينه البحث

(١٢٥) من لاعبي كرة القدم الذين يشاركون في البطولات واستخدمت الدراسة

لجمع البيانات مقياس الدافعية وهو يتكون من 28 سؤالا تصف الدافعية ومقياس

حالة التدفق النفسي ويتكون من ٣٦ سؤالا وكانت أهم النتائج إلي وجود علاقة

ارتباطيه بين كل من معايير السن والتعلم وإبعاد المقاييس الفرعية المستخدمة في

الدراسة كما لوحظ انه في حالة عدم وجود الحافز لدي الرياضيين انخفاض الأداء

الأمثل لهؤلاء اللاعبين مع ازدياد الرغبة في التعزيز واحترام القيم مع تقدم العمر

كما لوحظ انخفاض الحالة المزاجية لحالة التدفق مع التقدم في السن كما أكدت

الدراسة علي أهمية الدافعية لدي لاعبي كرة القدم في تحسين الأداء لديهم

٢- دراسة كريستيان كيلي (٢٠٠٥) ، (٢٢) بعنوان " إبعاد التدفق والإبداع في

الألعاب التعليمية" والتي استهدفت هذه الدراسة الخبرات التعليمية التي يكتسبها

طلاب الجامعة من خلال الألعاب التعليمية علي الانترنت ، واستخدم الباحثون

المنهج التجريبي ، واشتملت العينة من 18 طالبا وطالبة وكانت أهم النتائج إن



خبرة التدفق لها تأثير ايجابي علي عملية التعليم باستخدام الألعاب التعليمية عن

طريق الانترنت كما ان نصف المشاركين تعرضوا للتدفق اثناء اللعب .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على الأندية المسجلة بقسم الثالث لكرة القدم التابعين لفرع منطقة الوادي الجديد لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٠٤) لاعب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الطريقة العشوائية من لاعبي بعض أندية القسم الثالث لكرة القدم من أندية (مركز شباب الخارجة - نادي الهداؤ- نادي الوادي الجديد- نادي بني مزار الرياضي) وبلغ عددهم (٦٠) بواقع (٤٠) أساسية و(٢٠) عينة استطلاعية، للموسم ٢٠٢٠/٢٠٢١. كما بلغ حجم العينة المستخدمة في البحث (٥٧.٧٠%) من المجتمع الأصلي للبحث ويتضح ذلك من الجدول (١)

جدول (١)

حجم العينة وتوزيع عينة الدراسة (الأساسية و الاستطلاعية) ن=٦٠

العينة	الأساسية	الاستطلاعية	النسبة
٦٠	٤٠	٢٠	٥٧.٧٠%

جدول (١) يوضح أن النسبة المئوية لعينة الدراسة تبلغ نسبتها. ٥٧.٧٠ % بالنسبة للمجتمع ككل،

تجانس أفراد عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس للعينة في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض المتغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني) التي قد يكون لها تأثير علي



متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية والاستطلاعية تتوزع اعتداليا في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بالجدول.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء في المتغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد العينة قيد الدراسة (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	24.52	12.42	.884	1.997	-1.375-
الطول	سنة	166.71	165.50	6.571	-1.375-	.263
الوزن	سنتيمتر	63.50	61.50	4.294	-1.080-	.685
العمر التدريبي	كيلو جرام	72.92	73.00	1.176	-1.057-	.174

جدول (٢) يوضح اعتدالية توزيع افراد العينة الاساسية والاستطلاعية

أدوات جمع البيانات:

أولا : مقياس التدفق النفسي إعداد (مجدي حسن يوسف ٢٠٠٩)

ثانياً: المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي:

- قام بتصميم هذا المقياس مجدي حسن يوسف (٢٠٠٩)، ويتكون المقياس من (٢٢) عبارة وصفية وهي تقيس بعد واحد وهو التدفق النفسي علي ميزان تقدير ثلاثي (١، ٢، ٣). وقد اجري الباحثون الإجراءات التالية للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق:

١- صدق الاتساق الداخلي للمفردات:

قام "الباحثون" بالتحقق من اتساق المقياس داخلياً، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم (مجتمع البحث) من خارج العينة الأساسية، كما هو موضح بجدول رقم (٣)٠



جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
والدرجة الكلية للمقياس الذي ينتمي إليه (ن = ٢٠)

م	العبارات	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	١	١	٠.٥٨
٢	٢	٢	٠.٧٨
٣	٣	٣	٠.٦٩
٤	٤	٤	٠.٧٤
٥	٥	٥	٠.٧٩
٦	٦	٦	٠.٨٢
٧	٧	٧	
٨	٨	٨	
٩	٩	٩	
١٠	١٠	١٠	
١١	١١	١١	
١٢	١٢	١٢	٠.٨٣
١٣	١٣	١٣	٠.٨٥
١٤	١٤	١٤	٠.٦٥
١٥	١٥	١٥	٠.٦٩
١٦	١٦	١٦	٠.٩٢
١٧	١٧	١٧	٠.٧٨
١٨	١٨	١٨	٠.٨٣
١٩	١٩	١٩	٠.٦٨
٢٠	٢٠	٢٠	٠.٨٥
٢١	٢١	٢١	٠.٩١
٢٢	٢٢	٢٢	٠.٨٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٣) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين العبارة الواحدة والدرجة الكلية للمحور ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٥٢ : ٠.٩٦) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس

ثبات مقياس التدفق النفسي:

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة إجراء الاختبار بعد مضي فترة أسبوعين من الإجراء الأول وقد بلغت حجم العينة المستخدمة (٢٠) لاعب من لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم (مجتمع البحث) من خارج العينة الأساسية بفترة زمنية فاصلة قدرها أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني وقد تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس ما بين (٥٨ - ٩١) . وقد اعتمد الباحثون في إيجاد ثبات المقياس على طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test Re Test ، قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم وبشكل جماعي وتحت نفس ظروف التطبيق الأول بفاصل زمني أسبوعين ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس مفهوم الذات وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

مقياس التدفق النفسي (ن=٢٠)

م	المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	التدفق النفسي	٦١.٩٣	٢٣.٨٣	٦٢.٥٣	٧.٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١)

يتضح من جدول رقم (٤) ما يلي:

- وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التدفق النفسي حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات المقياس.

خطوات البحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للمقياس المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٦/١٠/٢٠٢١م حتى ١١/٦/٢٠٢١م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثون بتطبيقها على جميع أفراد العينة البحث وكانت فترة التطبيق من ٦/١/٢٠٢٢م حتى ٦/٢/٢٠٢٢م.

المعالجات الإحصائية للبحث:

تم تفرغ البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس التدفق النفسي علي العينة الأساسية للدراسة الدراسة لإجراء المعالجات الإحصائية والتي يمكن للباحث من خلالها الوصول إلي نتائج ترتبط بأهداف الدراسة وتحقق فروضة، وهي تتمثل في الآتي: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري ، معامل الالتواء - الوزن النسبي - النسبة المئوية. معامل الارتباط - نسبة التحسن -

اختبار T- Test لدلالة الفروق. وقد قام الباحثون باستخدام برنامج spss لمعالجة البيانات



إحصائياً هذا وقد تم تقريب الدرجات إلي أقرب رقمين عشريين. وقد ارتضى الباحثون بقيمة معنوية جدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج فرض الدراسة:

والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي بعض أندية القسم الثالث لكرة القدم (مركز شباب الخارجة - نادي الوادي الجديد) في التدفق النفسي.

جدول (٥)

دلاله الفروق بين متوسطي درجات لاعبي بعض أندية القسم الثالث لكرة القدم (مركز شباب الخارجة - نادي الهنداو) في التدفق النفسي. (ن = ٤٠)

المتغير	وحدة القياس	مركز شباب الخارجة (ن = ٢٠)		نادي الوادي الجديد (ن = ٢٠)		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
التدفق النفسي	الدرجة	٥٩.٢٩	٤٣.٦١	٤٨.٠٠	٧.٥٣٥	١١.٢٩	٥.٧١٩	٠,٠٠٥

قيمة "ت" الجدولة عند مستوى دالة (٠.٠٥) = ١.٦٩٧

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات لاعبي بعض أندية القسم الثالث لكرة القدم (مركز شباب الخارجة- نادي الهنداو) في التدفق النفسي "" للعينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح مركز شباب الخارجة

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع مع نتائج دراسة جمال محمد مبارك (٢٠١٦) التي أكدت وجود فروق بين لاعبي كرة القدم في التدفق النفسي، وجود علاقة ارتباطيه طردية بين الإستراتيجية الدافعية للتصور العقلي للدوليين الناشئين وحالة التدفق النفسي. كما اتفقت مع دراسة محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) التي اكدت وجود فروق بين لاعبي كرة القدم في التدفق النفسي. دراسة يوسف مجدي حسن (٢٠١٤) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوي العالي في حالتها الفوز في درجات إبعاد القياس



كما اضافت دراسة هبه عبد العال السيد (٢٠١٧) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الألعاب الجماعية بمنتخبات جامعة كفر الشيخ، بالاضافة الى وجود علاقة ارتباطيه بين التدفق النفسي ودافعية المشاركة لدي رياضي الألعاب الجماعية بمنتخبات جامعة كفر الشيخ فالتدفق النفسي حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبط ارتباطا كليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث انها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون (١٩ ، ١٧ - ٤٣)

كما تتجلى اهمية التدفق في الإبداع الإنساني خاصة ما يعرف بالمرونة التلقائية والمرونة التكيفية كأحد اهم مكونات ظاهرة الإبداعية في بعدها المتعلق بالنتائج الإبداعية ، كما يتضمن التدفق النفسي دافعية تجعل المرء يندفع باتجاه المحافظة على الاتجاه والمثابرة ومواصلة بذل الجهد ، بغض النظر عن حالة الإعياء أو التعب التي يعاني منها ، نتيجة وضعية النشوة والابتهاج التي تسيطر على المرء في إثناء هذه الخبرة (٧، ٩٥)

وتؤكد دراسة هبة سامي محمود (٢٠١٨) إن فالتدفق ينطوي علي الاستمتاع بأداء مهمة معينة ، الأمر الذي يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب و رغبة في التطوير و الإجابة فتظهر إبداعات الفرد الكامنة إثناء استمتاعه وانخراطه في أداء المهمة ومن ناحية أخرى فان مفهوم التدفق ينطوي علي أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء مستعينا بحالة التدفق وتتمثل هذه الأهمية في اكتسابه خبرة جديدة أو تعلم مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقا . (١٥، ٢١٨)

وأكد عكلة سليمان الحوري (٢٠١٦) إن يؤدي إلى التميز والعطاء في الأداء الرياضي كميًا وكيفيًا وحسب متطلبات اللعبة بدقة و إتقان حتى نصل إلي الأداء الآلي و التلقائي .اكتساب خبرة التدفق يزيد من قدرة اللاعب علي مواجهة الضغوط النفسية تمنح الرياضي التكيف مع ظروف التدريب والمنافسة، الوصول بالأداء إلي اعلي مستوي مع الاستمتاع بالنشاط الممارس . بالإضافة إلى تدعيم الطاقة الايجابية النفسية . (١٠، ١٤).

استنتاجات الدراسة:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثون وفي ضوء معالجتها الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف الدراسة تمكن الباحثون أن يستخلص من خلال المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية :



- وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات لاعبي أندية الدرجة الثالثة لكرة القدم بمحافظة الوادي الجديد في التدفق النفسي للعينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) ولصالح نادي الخارجة
- التدفق النفسي من العوامل الايجابية التي تؤثر على الصحة النفسية للاعب وله مردود ايجابي على الأداء البدني والنشاط الجسماني للاعب

التوصيات :-

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة ، يوصى الباحثون بما يلي:
- التشجيع على إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال التدفق النفسي لدى عينات أخرى مثل لاعبي الكرة الطائرة وكرة اليد
- تأهيل لاعبي الأندية على إبعاد التدفق النفسي من خلال إعداد برامج ودورات نفسية أو ورشات عمل متخصصة تتضمن التدريب على إبعاد التدفق النفسي
- إجراء المزيد من الندوات الثقافية حول التدفق النفسي والاستعانة بالوسائل الإعلامية لنشر الوعي العلمي والثقافي حول أهمية التدفق النفسي في نجاح اللاعب بشكل عام
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من خلال رسائل وتوجيهات المدربين وخلق علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين داخل المجال الرياضي



مراجع البحث

أولا المراجع العربية:

١. إبراهيم محمد المغازي: (التدفق النفسي حالة ايجابية خاصة بالمبدعين ، مجلة النفس المطمئنة ، مجلد (٢٥) ، عدد ١٢، ص (٢٠١٥)
٢. أحمد كمال نصارى، محمد حمدي زغلول : الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد (43) الجزء الثاني، مصر 2016
٣. امال عبد السميع أباظة: اختبار التدفق النفسي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، (٢٠١١)
٤. بثينة محمد فاضل الولائي: التدفق النفسي للرياضيين ، مجلة الامن والحياة ، عدد (٤) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، (٢٠١٥) ص ص ١٤٢ - ١٤٥
٥. جمال محمد مبارك : استراتيجيات التصور العقلي وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة إسكندرية (٢٠١٦)
٦. حسن يوسف مجدي : التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم - تحليل - تطبيق) ، مؤسسة علم الرياضة للنشر، (٢٠١٧)
٧. ريم محمد سليمان : الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الايجابي دراسة تحليلية لصدود الجيش العربي السوري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، مجلد (٣٧)، عدد (٤) (٢٠١٥): ٨٩ - ١٠٥
٨. صفاء الأعسر وآخرون : الذكاء العاطفي، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت (2000)
٩. عطاالله مصطفى خليل محمود، وعبد الصمد فضل إبراهيم :علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية " رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات



العلاجية " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية— جامعة المنيا
2013 .

١٠. عكلة سليمان الحوري (٢٠١٦). التدفق النفسي ، رابطة الاكاديمين العرب
للتربية البدنية وعلوم الرياضة
١١. علياء جاسم بو صخرة : تأثير برنامج تدريبي وفق محددات حالة التدفق
النفسي علي فاعلية التصويب لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية (٢٠١٦)
١٢. محمد السعيد ابو حلاوة: حالة التدفق : المفهوم الابعاد والقياس ، شبكة العلوم
النفسية العربية ، عدد (٢٩)، يوليو (٢٠١٣)
١٣. محمد حسن علاوي، (١٩٩٨) مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٢، القاهرة
: مركز الكتاب للنشر
١٤. المعجم الوجيز (٢٠٠٢) مجمع اللغة العربية الهيئة المصرية العامة لشئون
المطابع المصرية ، القاهرة
١٥. هبة سامي محمود (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقة مستوى الطموح لدى عينة
من طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية في العلوم الانسانية ، كلية التربية، جامعة
عين شمس/ مجلد ٤٢، عدد ١
١٦. هبة عبد العال السيد (٢٠١٨) . التدفق النفسي وعلاقته بدافعية المشاركة في
الانشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ
١٧. يوسف مجدي حسن عد الرحمن ، ، (٢٠١٤) فينومينولوجيا التدفق النفسيلدى
لاعبي المستوى العالي في بعض الالعاب الرياضية ، قسم اصول التربية الرياضية ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية



ثانيا : المراجع الاجنبية:

18. Goleman, Daniel Emotional Intelligence, translation: Laila Al-Jabali, World of Knowledge Series, No. 262. (2000)
19. **Jackson, S,A, & Marsh , H.W:** Development and validation of ascale to measure optimal experience :The Flow State Scale . Journal of sport and exercise psychology , VOL.18. 2000.
20. Stefan, E. & Falko, R. (2008). Flow , performance and moderators of challenge– skill. Motive emotional , Springer science & business media
21. **Turksoy, A ,:** Evren,E: Altinc&Ugur,U,: Relationship between Motivation and Disposition flow state on football players participating in the U13–U16 football leagues Social and Behavioral Sciences , 185,13 May.2015
22. **Kiili,k:** Content creation challenges and flow experience in educational games the IT–Emperor" internet and higher education ,v8,n3.pp183–198.2015.