

مخلص البحث باللغة العربية

مستوي التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدى ناشئ كرة القدم

الباحث / محمود رشاد أحمد

يهدف البحث الى التعرف علي -التعرف علي مستوى التصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم , التعرف علي مستوى حالة التدفق النفسي لدي ناشئ كرة القدم , إستخدام الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث , واشتمل مجتمع البحث علي ناشئ كرة القدم علي المستوي المحلي والدولي بنادي (أهلي دبي، العين، الجزيرة، الوحدة، الوصل، الشارقة، الفجيرة، حتا) بدولة الامارات العربية المتحدة والبالغ عددهم (٢٥٠) ناشئ ومسجلين في الإتحاد الاماراتي لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠م) يوضح توزيع عينة البحث من ناشئ كرة القدم الدوليين والمحليين بدولة الامارات العربية المتحدة

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلي

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- مستوى ناشئ كرة القدم (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي كان (مرتفع) في الأبعاد (وضوح الأهداف) ، (تغذية عكسية واضحة) ، (الخبرة الذاتية الإيجابية) ، وكان المستوى (متوسط) في البُعدين (الإندماج في الأداء) ، (تحول الوقت) بينما كان المستوى (فوق المتوسط) في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
- توعية الرياضيين الناشئين بأهمية التصور العقلي المرتبطة بالتدفق النفسي وما يترتب عليها من نتائج ايجابية للناشئ.
- الاهتمام بقياس التصور العقلي في بداية الدراسة وتحديد مستوى التصور لدي الناشئين .

الكلمات المفتاحية:

" التصور العقلي - التدفق النفسي - كرة القدم "



Summarize the research in English

The level of mental perception and the state of psychological flow among young footballers

Researcher / Mahmoud Rashad Ahmed

The research aims to get to know me - to identify the level of mental perception of the football youth, to identify the level of the psychological flow of the football junior, the researcher used the descriptive approach in order to suit the nature of this research, and the research community included the football youth at the local and international levels in the club (Al-Ahly Dubai, Al-Ain, Al-Jazirah, Al-Wahda, Al-Wasl, Sharjah, Fujairah, Hatta) in the United Arab Emirates, whose number is (250) youth and registered in the UAE Football Association for the sports season (2019/2020 AD) shows the distribution of the research sample from international and local football players In the United Arab Emirates

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- The level of football youth (international, local) in the dimensions and the overall score of the psychological flow scale was (high) in the dimensions (clarity of goals), (clear feedback), (positive self-experience), and the level was (medium) in the two dimensions (integration into performance), (time shift) while the level was (above average) in the remaining dimensions and the overall score of the scale.
 - Awareness of young athletes of the importance of mental visualization related to psychological flow and its positive results for the youngster.
- Attention to measuring mental perception at the beginning of the study and determining the level of perception among young people

key words : Mental visualization - psychological flow - football

مستوي التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدى ناشئ كرة القدم

الباحث / محمود رشاد أحمد

المقدمة ومشكلة البحث :

في غضون السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي ودوره الفعال في الإعداد المتوازن والشامل للاعب للمنافسات الرياضية حيث أصبحت المهارات النفسية عاملاً أساسياً بالنسبة للرياضي ، حيث أنها تؤثر تأثيراً كبيراً على أدائه سواء في التدريب أو المنافسات لذلك يجب الاهتمام بالإعداد النفسي الجيد للاعب ، وأصبح للإعداد النفسي دورة الفعال في عملية الإعداد الشامل ، والمتوازن للمنافسات الرياضية الذي يحقق أقصى مستويات الأداء الرياضي ، حيث يعتبر علم النفس من أهم العلوم التي ترتبط بالأنشطة الرياضية وذلك لأنه يساعد على حل الكثير من المشكلات ذات العلاقة بالأداء المهاري خلال عملية التدريب أو المنافسات الرياضية .

يتميز بمواقفة المتعددة والمتغيرة سواء أثناء عمليات التعليم والتدريب أو المنافسات ، ولا شك أن هذه المواقف لها تأثير على سلوك الفرد الأمر الذي يجعلنا لا نستطيع النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها. (٦ : ١٣٩)

ويلاحظ متابعي كرة القدم تزايد حدة المنافسة ، فأصبح التحضير الذهني وتدريب المهارات العقلية يشكلان جزءاً رئيسياً وهاماً في محتوى برنامج التدريب الرياضي في كرة القدم ، ويرى الكثير من الباحثين علي أنه يجب التعامل مع الرياضي علي أنه وحدة بيولوجية ، إجتماعية ونفسية ، ويعرف علم النفس المعرفي بعلم النفس الإدراكي ، وهو مجال فرعي من علم النفس ، حيث يهتم بدراسة كيف يقوم الفرد بالتفكير ، الإدراك ، التذكر، التصور ، وغيرها من العمليات العقلية ، حيث أشارت عدة دراسات علمية من بينها دراسة (Athan,2013) والتي توصل من خلالها إلي أن التصور العقلي كمهارة نفسية ذو أهمية كبيرة وتقنية فعالة تستخدم لتحسين وتطوير الأداء الرياضي . (١٣ : ٦٩-٧٧)

ويُعد تطوير وظائف التصور لدي الناشئين يمثل حجر الزاوية في مدخلات علم النفس الرياضي التي تساهم في تحسين الأداء وتدعيم الثقة بالنفس، والتصوير قدرة

عقلية إختيارية إرادية تقوم علي إستخدام حاسة أو أكثر لإنتاج أو إعادة إنتاج مهارة معينة أو موقف رياضي محدد.

ويشير **مجدي يوسف** " ٢٠١٤م " أن معظم أبحاث وظائف التصور العقلي يرجع الفضل فيها إلي الإطار التحليلي عند **بايفيو Paivio** "١٩٨٥م" حيث أشار إلي مضمون عملية التصور في الدور الوظيفي المعرفي والدفاعي، تعمل كلاهما علي المستوي العام والخاص حيث تشير الوظيفة المعرفية العامة إلي استخدام التصور المعرفي العام في تصحيح وتنفيذ المهارات العامة. (٨ : ٢٨)

و يتمكن من الوظيفة الدافعية يزيد من الصرامة العقلية والثقة بالنفس والضبط الانفعالي، فقد يتصور اللاعب نفسه يؤدي بنجاح في موقف صعب رغم شعوره بالآلام في الكاحل، أو يتصور نفسه في حالة تحكم وضبط انفعالي عندما يقوم الحكم بإنذاره ، لذلك أكد مانرو وآخرون **Munroe et al** "٢٠٠٠م" علي أن يتمكن من الوظيفة الدافعية العامة يعتبر أفضل مصدر لزيادة الثقة بالنفس لدي اللاعب. (٢٣ : ١٢٠)

ويوضح **مجدي يوسف** "٢٠٠٨م" بدراسة مضمون التصور من خلال إستراتيجياته المعرفية والدافعية لدي اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية ، حيث أشارت النتائج إلي أن التصور مهارة عقلية يستخدمها اللاعبون في كل الاعمار والمستويات من خلال مضمونها الذي يتمثل في الدور المعرفي والدفاعي لتلك المهارة ، كما أن تقييم وقياس مستوي التصور لدي الناشئين في كرة القدم يعتبر من الدراسات الهامة التي تسهم في تحديد مستوي ومضمون مهارة التصور لدي الناشئ في مرحلة الطفولة من منظور تنموي والتي يتعرف من خلالها علي الهدف من عملية التصور للاجابة علي عدة تساؤلات منها (هل تتم عملية التصور للتعرف علي المفاهيم العامة لأداء والتفصيلات المتعلقة بمهارة حركية محددة بغرض تحسينها وتصحيح أخطائها ، أم لزيادة دافعية الفوز في المنافسات الرياضية وضبط الإستثارة والتحكم في مستويات التوتر والقلق، أم من أجل بناء الثقة وتدعيم القدرة علي إعادة التركيز عند إرتكاب الأخطاء. (٩ : ٤٧١)

حيث يشير **مانرو Munroe** "٢٠٠٤م" علي أهمية عملية التصور للناشئين ، فقد أشار إلي أن إستخدام التصور في مرحلة عمرية مبكرة يزيد من كفاءة اللاعب في الاستفادة الكاملة من عملية التصور، وعرف التصور بأنه خبرة تحاكي خبرات حقيقية ، يختلف عن الاحلام حيث يكون اللاعب في وعي كامل عندما يقوم بعملية التصور . (٢٢ : ٥١-٦٧)

وفي هذا الصدد يرى كل من إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م) وأحمد أمين (٢٠٠٦م) وأسامة راتب (٢٠٠٦م) وعبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦م) ومحمد علاوى (٢٠٠٦م) أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلى الإعداد المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب المهارات النفسية يزيد من قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلى الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الممارس (١: ٢٧)، (٢: ١٧٩)، (٣: ٣٧)، (٧: ١٦٥)، (١٠: ٢٥).

وقد أشار "ميهالى وآخرون" **Mihaly & et all** (٢٠٠٥م) بأن التدفق النفسي حالة ذاتية للفرد يعلن عنها عندما يندمج كلياً في النشاط ويكون الانتباه مركزاً في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته. (٢١: ٥٩٨)

وقد قام "ناكامورا وميهالى" **nakamura & mihaly** (٢٠٠٢م) بدراسات للتعرف على التجربة الذاتية للخبرات الانفعالية للممارسة الرياضية على فئات مختلفة من الرياضيين حيث كانت النتيجة الأساسية في كل مجموعات الدراسة هي تشابه التجربة الذاتية من خلال التمتع كثيراً بالنشاط ورغبتهم في خوض التجربة مرة أخرى، حيث أطلق عليها تجربة التدفق النفسي فقد استخدم كثير من الرياضيين تعبير التيار الذي يسرى داخل المشاعر الوجدانية ليحركها دون مقاومة عند وصف شعورهم عندما كان النشاط الرياضي مستمراً. (٢٥: ١٠٥)

كما أشار "جackson ومارش" **Jacson & Marsh** (١٩٩٦م) إلى حاله التدفق النفسي بأنها حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون. (١٦: ١٧).

وأشارت نتائج دراسة مانرو وآخرون **Munroe et al** "٢٠٠٧م" أن التصور الدفاعي العام للتفوق يؤدي إلى زيادة الكفاءة الجماعية لفريق كرة القدم للناشئات تحت ١٣ سنة. (٢٤ : ١٨٤)

وأظهرت نتائج دراسة كل من "مجدى حسن يوسف" (٢٠١٤م) (٨)، **Joe & Frank** (٢٠٠١م) (١٨)، **كريستوف وآخرون Christoph et-al** (٢٠٠٤م) (١٤)، **كارجيور غيس Karageorghis** (٢٠٠٤م) (١٩) أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين حالة التدفق النفسي والتقدم في الأداء الممارس والرغبة في تكراره، من خلال التنظير السابق ومن خلال الدراسات التي أجريت في

هذا المجال ومن خلال عمل الباحث لاحظ أن ناشئي كرة القدم يفقدون إلى الثقة الرياضية، وبالتالي لا يستدعي لديهم حالة التدفق النفسي وهذا يؤثر على مستوى الأداء ويضعفه ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الكتب والمراجع العلمية والدراسات التي تناولت الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي وجد أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي لذا وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أهمية تناول هذا الموضوع تناولاً علمياً ومنطقياً بحثياً ودافعاً قوياً بالبحث والدراسة ، لإيجاد الحل الأمثل لهذه المشكلة من خلال متابعة ناشئي كرة القدم أثناء التدريب والمباريات وذلك من خلال بحث لقياس مستوى التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدي ناشئي

كرة القدم

هدف البحث

- التعرف علي مستوى التصور العقلي لدي ناشئي كرة القدم .
- التعرف علي مستوى حالة التدفق النفسي لدي ناشئي كرة القدم .

تساؤلات البحث

- ماهو مستوى التصور العقلي لدي ناشئي كرة القدم (الدوليين - المحليين) ؟
- ماهو مستوى حالة التدفق النفسي لدي ناشئي كرة القدم (الدوليين - المحليين)؟

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

- التصور العقلي :

تصور ويستخدم من قبل اللاعبين من أجل تنظيم الاستثارة وإعادة بناء الأفكار السلبية لتنفيذ المهام المعرفية لتحسين الأداء الرياضي . (١٧ : ٧١)

التدفق النفسي :

هي حالة يندمج فيها الفرد اندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً. (١٦ : ١٨)

الدراسات السابقة المرتبطة بالتصور العقلي

١. نبراس كامل حسب الله (٢٠١٤م) (١٢)، عنوان البحث التصور العقلي و علاقته بدقة التهديد بكرة القدم، هدف البحث التعرف على العلاقة بين التصوير العقلي ودقة التهديد بكرة القدم، إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتتكون عينة البحث من (٥٠) لاعباً يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة ديالى ، وأسفرت نتائج البحث عن أن التحكم الجيد في صورة الحركة ذهنياً يؤدي إلي استغلال أمثل للمهارة (تأدية المهارة).
٢. جاسم عباس علي(٢٠٠٩م) (٤)، عنوان البحث التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم، هدف البحث التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة البحث من (٥٠) لاعباً يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة صلاح الدين بالعراق، وأسفرت النتائج علي التصور السمعي والبصري كان لهما علاقة إيجابية في زيادة دقة التهديد .

الدراسات السابقة المرتبطة بحالة التدفق النفسي

٣. ميسم مطير حميدي (٢٠١٥م) (١١)، عنوان البحث التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق، هدف البحث وتهدف الدراسة إلى دراسة حالة التدفق النفسي لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز بالعراق ، دراسة العلاقة بين التوجه النفسي والتوجه الدافعي لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم بالعراق ، التنبأ بحالة التدفق النفسي بدلالة التوجه الدافعي تبعاً لنسبة مساهمته، إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتتكون عينة البحث من ٧٠ لاعباً من لاعبي أندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم ، وأسفرت نتائج البحث وجود ارتباط موجب بين أبعاد مقياس التدفق النفسي والتوجه الدافعي الداخلي والخارجي. وهناك ارتباط معنوي بين الدافعية الخارجية وأبعاد مقياس التدفق النفسي ما عدى تغذية عكسية واضحة ونسيان الذات. وجود ارتباط معنوي بين أبعاد الدافعية الداخلية وجميع أبعاد مقياس التدفق النفسي.
٤. مجدي حسن يوسف (٢٠١٤م) (٨) ، عنوان البحث فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات ، هدف البحث تطبيق المقياس علي عينة من لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات للتعرف علي الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتتكون عينة البحث من (٨٣) لاعباً موزعين بين المستوي العالي والأقل ، أشارت النتائج إلي فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعاً لمتغير المستوي الفني في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي لصالح لاعبي المستوي العالي وأضافت النتائج فروق ذات

دلالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية من لاعبي المستوى العالي لصالح المشاركين وكذلك كانت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي المستوى العالي في حالة الفوز كما أشارت النتائج إلي عدم جود دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً لكل من التدريب والمباراة وتبعاً لنوع الممارسة.

٥. إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئ كرة القدم علي المستوى المحلي والدولي بنادي (أهلي دبي، العين، الجزيرة، الوحدة، الوصل، الشارقة، الفجيرة، حتا) بدولة الامارات العربية المتحدة والبالغ عددهم (٢٥٠) ناشئ ومسجلين في الإتحاد الاماراتي لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠م) والجدول التالي رقم (٢) يوضح توزيع عينة البحث من ناشئ كرة القدم الدوليين والمحليين بدولة الامارات العربية المتحدة .

جدول (١)

توزيع عينة البحث علي الدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية

العينة الكلية		الدراسة الاساسية		الدراسة الاستطلاعية		فئة العينة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٤٣%	٦٠	٤٠%	٤٠	٥٠%	٢٠	الناشئين الدوليين
٥٧%	٨٠	٦٠%	٦٠	٥٠%	٢٠	الناشئين المحليين
١٠٠%	١٤٠	١٠٠%	١٠٠	١٠٠%	٤٠	المجموع

أدوات البحث :

أولاً : مقياس التصور العقلي. مرفق (١)

أعد المقياس في صورته العربية مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨م)

الهدف من المقياس:

المقياس مصمم لقياس الوظائف المعرفية والدافعية لدي اللاعب في المجال الرياضي وذلك من خلال الإطار التحليلي لوظائف التصور التي أشار إليها بافيو Paivio ١٩٨٥م

وصف المقياس:

المقياس يتضمن (٣٠) عبارة ، المقياس مدرج من سوباعي التدرج (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة فوق متوسطة - بدرجة متوسطة - بدرجة أقل من المتوسطة - بدرجة ضعيفة -

بدرجة ضعيفة جداً) تبدأ من درجة واحدة تعبر عن نادراً ما يستخدم اللاعب هذا النوع من التصور حتي سبع درجات تعبر عن استخدام اللاعب دائماً لهذا النوع من التصور ، ويشمل المقياس علي خمس أبعاد لوظائف التصور ويعتبر كل بعد مقياس فرعي منفصل ، ولذلك يوجد عدد(٦)عبارات لكل مقياس من المقاييس الفرعية .

البُعد الأول : المعرفي المحدد (١ ، ٦ ، ١١ ، ٢١ ، ١٦ ، ٢٦) ، البُعد الثاني : المعرفي العام (٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧) ، البُعد الثالث : الدافعي المحدد (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨) ، البُعد الرابع : إستثارة الدافعية العامة (٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩) ، البُعد الخامس : الدافعية العامة للتفوق (٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠)

المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي

أولاً : حساب المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي قيد البحث :

لإيجاد معامل الصدق لمقياس التصور العقلي قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددها (٤٠) ناشئاً من ناشئي كرة القدم بواقع (٢٠) من الناشئين (الدوليين) ، (٢٠) من الناشئين (المحليين) من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية ، ثم قام بعد ذلك بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة الصدق التمييزي عن طريق إجراء المقارنة الطرفية بين الإربعيين (الأعلى و الأدنى) وذلك بعد أن تم ترتيب درجات ناشي عينة الدراسة الإستطلاعية في المقياس ترتيباً تنازلياً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الإربعيين كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي الإربعيين (الأعلى - الأدنى) لدرجات ناشيي العينة الإستطلاعية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي قيد البحث

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإربعي الأدنى		الإربعي الأعلى		الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
		٢ع	٢س	١ع	١س	
٠,٠٥	*٩,٤٦١	٣,٨٠٦	٢٥,٦٠٠	١,٢٦٥	٣٧,٦٠٠	المعرفي المحدد
٠,٠٥	*١٣,٠٢٩	٣,٢٢٥	٢٣,٨٠٠	٠,٤٢٢	٣٧,٢٠٠	المعرفي العام
٠,٠٥	*١٠,١٦١	٣,٨٦٤	٢٧,٤٠٠	٠,٦٦٧	٤٠,٠٠٠	الدافعي المحدد
٠,٠٥	*٨,٣٤٠	٣,١٦٩	٢٧,٦٠٠	١,٢٦٥	٣٦,٦٠٠	إستثارة الدافعية العامة
٠,٠٥	*١٢,٠٠٤	٣,٥٦٥	٢٢,٤٠٠	٢,٤٤٠	٣٨,٨٠٠	الدافعية العامة للتفوق
٠,٠٥	*١١,٣٢٠	١٦,٨١٨	١٢٦,٨٠٠	٥,٥٥٤	١٩٠,٢٠٠	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الإربعين (الأعلى ، الأدنى) لناشئي العينة الإستطلاعية فى كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي قيد الدراسة ، وذلك لصالح متوسط درجات الإربعي الأعلى ، مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق .

حساب الإتساق الداخلي :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التصور العقلي على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٠) ناشئ من ناشئي كرة القدم من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، حيث تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ، وكما يتضح فى الجدولين (٣) ، (٤)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لأفرد العينة الإستطلاعية فى مقياس التصور العقلي

$$n = 40$$

المعرفي المحدد		المعرفي العام		الدافعي المحدد		إستثارة الدافعية العامة		الدافعية العامة للتفوق	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
*٠.٥٩٤	١	*٠.٧٧٤	١	*٠.٣٩٩	١	*٠.٤٠٦	١	*٠.٧٦٠	١
*٠.٧٨٤	٢	*٠.٧٢٠	٢	*٠.٦٣١	٢	*٠.٣٢٩	٢	*٠.٧٢٧	٢
*٠.٥٥٣	٣	*٠.٤٤٥	٣	*٠.٦٠٨	٣	*٠.٤٢٩	٣	*٠.٧١١	٣
*٠.٨٣٧	٤	*٠.٤١٠	٤	*٠.٥٧٤	٤	*٠.٥٥٥	٤	*٠.٥٨٦	٤
*٠.٧١١	٥	*٠.٨٠٤	٥	*٠.٥٩٥	٥	*٠.٣٦٤	٥	*٠.٧٨١	٥
*٠.٦٧٠	٦	*٠.٧٠٠	٦	*٠.٧٠١	١٤	*٠.٤٧٩	٦	*٠.٨٤٣	٦

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التصور العقلي لدى ناشئي العينة الإستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة ، ويوضح جدول (٤) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي لدى ناشئي العينة الإستطلاعية قيد البحث

ن = ٤٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	المعرفي المحدد	*٠,٩٢٧	دال عند ٠,٠٥
٢	المعرفي العام	*٠,٩٣٣	دال عند ٠,٠٥
٣	الدافعي المحدد	*٠,٨٦٠	دال عند ٠,٠٥
٤	إستثارة الدافعية العامة	*٠,٥٤٤	دال عند ٠,٠٥
٥	الدافعية العامة للتفوق	*٠,٨٧٨	دال عند ٠,٠٥

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل بُعد من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي لدى ناشئي العينة الإستطلاعية ، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين المفردات والأبعاد الخاصة بالمقياس .

ثانياً: حساب معامل الثبات لمقياس التصور العقلي قيد البحث:

تم حساب معامل الثبات لأبعاد لمقياس التصور العقلي بطريقتي (ألفا كرونباخ ، التجزئة النصفية) وكما يتضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

حساب معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التصور العقلي قيد البحث

ن = ٤٠

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		ألفا كرونباخ	سبيرمان - براون
١	المعرفي المحدد	٠,٨٣٤	٠,٨٨٦
٢	المعرفي العام	٠,٨٣١	٠,٩١٩
٣	الدافعي المحدد	٠,٨٥٨	٠,٨٥٢
٤	إستثارة الدافعية العامة	٠,٨٢٥	٠,٦٨١
٥	الدافعية العامة للتفوق	٠,٨٦٦	٠,٩٢٣

* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = ٠.٨٩١

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التصور العقلي قيد البحث قد حققت قيم مرتفعة في أبعاده الخمسة ، حيث تتراوح في طريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٢٥ ، ٠.٨٦٦) ، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي " سبيرمان - براون ، جتمان " حيث تتراوح في سبيرمان - براون ما بين (٠.٦٨١ ،

٠.٩٢٣) وفي جتمان ما بين (٠.٦٣٥ ، ٠.٨١٥) ، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية والتي تبلغ (٠.٨٩١) يتضح أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية ، مما يدل على تمتع أبعاد مقياس التصور العقلي بدرجة عالية من الثبات

ثانياً: مقياس حالة التدفق النفسي . مرفق (٢)

إعداد (جاكسون ومارش Jackson&March)(١٩٩٦) تعديل وتعريب (مجدي يوسف)

. (٢٠٠٩)

- هدف المقياس :

التعرف على حالة التدفق النفسي بعد الأداء من خلال أبعاد التدفق النفسي التي حددها

ميهاى Mihaly

وصف المقياس:

يتضمن مقياس معدل لحالة التدفق النفسى (٢٢) عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد أمام كل عبارة مقياس خماسى التدرج (غير موافق بشدة - غير موافق - موافق بدرجة متوسطة - موافق - موافقة بشدة) يبدأ من درجة واحدة لغير موافق بشدة حتى خمس درجات لموافق بشدة تعطى الأوزان (٥-٤-٣-٢-١) قدرت الدرجة الكلية للمقياس بنحو ١١٠ درجة بواقع ٥ درجات لكل إجابة صحيحة $٢٢ \times ٥ = ١١٠$ درجة وأدنى درجة هي (٢٢).

البُعد الأول : توازن التحدي مع المهارة (١ ، ١٠) ، البُعد الثاني : الاندماج في الأداء (٢) ، البُعد الثالث: وضوح الأهداف (٣ ، ١٢)، البُعد الرابع : تغذية عكسية واضحة (٤ ، ١٣)، البُعد الخامس : التركيز في الأداء (٥ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١) ، البُعد السادس : الإحساس بالتحكم (٦ ، ١٥)، البُعد السابع : فقد الوعي الذاتى (٧ ، ١٦) ، البُعد الثامن : تحول الوقت (٨ ، ١٧)، البُعد التاسع : الخبرة الذاتية الإيجابية (٩ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢)

ثانياً / حساب المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي قيد البحث :

لإيجاد معامل الصدق لمقياس التدفق النفسي قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددها (٤٠) ناشئاً من ناشئي كرة القدم بواقع (٢٠) من الناشئين (الدوليين) ، (٢٠) من الناشئين (المحليين) من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، ثم قام بعد ذلك بحساب معامل الصدق بإستخدام طريقة الصدق التمييزى عن طريق إجراء المقارنة الطرفية بين الإرباعيين (الأعلى و الأدنى) وذلك بعد أن تم ترتيب درجات ناشئ عينة الدراسة الإستطلاعية فى المقياس ترتيباً تنازلياً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطى الإرباعيين كما يتضح فى جدول (٦) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى - الأدنى) لدرجات ناشيي العينة الإستطلاعية
فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإرباعى الأدنى		الإرباعى الأعلى		الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
		٢ع	س٢	١ع	س١	
٠.٠٥	*١٢.٠٧٥	٠.٧٨٩	٥.٨٠٠	٠.٥١٦	٩.٤٠٠	توازن التحدي مع المهارة
٠.٠٥	*٨.٥٠٤	٠.٧٨٩	٥.٢٠٠	٠.٧٨٩	٨.٢٠٠	الإندماج فى الأداء
٠.٠٥	*٢١.٢١٣	٠.٤٢٢	٥.٨٠٠	٠.٤٢٢	٩.٨٠٠	وضوح الأهداف
٠.٠٥	*٧.٢٣٩	١.٥٧٨	٥.٦٠٠	٠.٥١٦	٩.٤٠٠	تغذية عكسية واضحة
٠.٠٥	*٢٦.٥١٧	٠.٤٢٢	١٢.٢٠٠	٠.٤٢٢	١٧.٢٠٠	التركيز فى الأداء
٠.٠٥	*٨.٢١٦	٠.٩٤٣	٦.٠٠٠	٠.٦٦٧	٩.٠٠٠	الإحساس بالتحكم
٠.٠٥	*١٠.١٧٣	١.٣٣٣	٥.٠٠٠	٠.٥١٦	٩.٦٠٠	فقد الوعي الذاتى
٠.٠٥	*١٠.٨٠٤	٠.٦٦٧	٤.٠٠٠	١.٠٣٣	٨.٢٠٠	تحول الوقت
٠.٠٥	*٨.٩١٣	٢.٠٦٦	١٢.٦٠٠	٠.٩٤٣	١٩.٠٠٠	الخبرة الذاتية الإيجابية
٠.٠٥	*١٢.٤٣٢	٨.٠٩٤	٦٢.٢٠٠	٥.٠٩٥	٩٩.٨٠٠	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى ، الأدنى) لناشئي العينة الإستطلاعية فى كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي قيد البحث ، وذلك لصالح متوسط درجات الإرباعي الأعلى ، مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق .

حساب الإتساق الداخلى :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٠) ناشئ من ناشئي كرة القدم من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، حيث تم حساب الإتساق الداخلى للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ، وكما يتضح فى الجدولين (٧) ، (٨)

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
العينة الإستطلاعية في مقياس التدفق النفسي
ن = ٤٠

معامل الارتباط	العبرة	الْبُعد	معامل الارتباط	العبرة	الْبُعد	معامل الارتباط	العبرة	الْبُعد	معامل الارتباط	العبرة	الْبُعد
*٠.٤٣٨	٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	*٠.٦٢٨	٦	الإحساس بالتحكم	*٠.٥٤٧	٤	تغذية عكسية واضحة	*٠.٤٥٧	١	توازن التحدي مع المهارة
*٠.٤٢٢	١٨		*٠.٨٠٤	١٥		*٠.٨٤٢	١٣		*٠.٧٩٨	١٠	
*٠.٤١٨	٢٠	الإيجابية	*٠.٣٢٨	٧	فقد الوعي الذاتي	*٠.٣٨٢	٥	التركيز في الأداء	*٠.٣٨٣	٢	الاندماج في الأداء
*٠.٦٧٤	٢٢		*٠.٧٤٨	١٦		*٠.٤٩٠	١٤		*٠.٦٥٨	١١	
			*٠.٤٢٠	٨	تحول الوقت	*٠.٦٩٩	١٩		*٠.٦٢٨	٣	وضوح الأهداف
			*٠.٨٢٥	١٧		*٠.٦١١	٢١		*٠.٨٣٠	١٢	

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التدفق النفسي لدى ناشئي العينة الإستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبرة ، ويوضح جدول (٩) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد التسعة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

لدى ناشئي العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ٤٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	توازن التحدي مع المهارة	*٠.٦٧٩	دال عند ٠.٠٥
٢	الاندماج في الأداء	*٠.٤٣٣	دال عند ٠.٠٥
٣	وضوح الأهداف	*٠.٦٦٧	دال عند ٠.٠٥
٤	تغذية عكسية واضحة	*٠.٥١٦	دال عند ٠.٠٥
٥	التركيز في الأداء	*٠.٧٥٨	دال عند ٠.٠٥
٦	الإحساس بالتحكم	*٠.٧٩١	دال عند ٠.٠٥
٧	فقد الوعي الذاتي	*٠.٧٠٠	دال عند ٠.٠٥
٨	تحول الوقت	*٠.٤٦٢	دال عند ٠.٠٥
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	*٠.٧٩٤	دال عند ٠.٠٥

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٩) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل بُعد من الأبعاد التسعة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي لدى ناشئي العينة الإستطلاعية ، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين المفردات والأبعاد الخاصة بالمقياس .

ثانياً/ حساب معامل الثبات لمقياس التدفق النفسي قيد البحث :

تم حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس التدفق النفسي بطريقتي (ألفا كرونباخ ، التجزئة النصفية) وكما يتضح في جدول (١٠) .

جدول (١٠)

حساب معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التدفق النفسي قيد الدراسة

ن = ٤٠

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
١	توازن التحدي مع المهارة	٠,٩٨١	٠,٦٢٧	٠,٦٠٥
٢	الإدماج في الأداء	٠,٩٨١	٠,٩٧٩	٠,٩١٥
٣	وضوح الأهداف	٠,٩٧٩	٠,٨٢٢	٠,٨١٨
٤	تغذية عكسية واضحة	٠,٩٧٩	٠,٩٧٧	٠,٩٧٢
٥	التركيز في الأداء	٠,٩٨٠	٠,٨٠٥	٠,٧٣٨
٦	الإحساس بالتحكم	٠,٩٨١	٠,٩٧٥	٠,٩٦٩
٧	فقد الوعي الذاتي	٠,٩٧٩	٠,٩٧٨	٠,٩٧٤
٨	تحول الوقت	٠,٩٧٩	٠,٩٧١	٠,٩٦٩
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٠,٩٨٥	٠,٨٥٧	٠,٨١٦

* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = ٠.٩٨٦

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التدفق النفسي قيد الدراسة قد حققت قيم مرتفعة في أبعاده التسعة ، حيث تتراوح في طريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٧٩ ، ٠.٩٨٥) ، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي " سبيرمان - براون ، جتمان " حيث تتراوح في سبيرمان - براون ما بين (٠.٦٢٧ ، ٠.٩٧٩) وفي جتمان ما بين (٠.٦٠٥ ، ٠.٩٧٤) ، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية والتي تبلغ (٠.٩٨٦) يتضح أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية ، مما يدل على تمتع أبعاد مقياس التدفق النفسي بدرجة عالية من الثبات.

الدراسة الإستطلاعية

١. أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينه قوامها (٤٠) ناشئ كرة قدم من المسجلين بالاتحاد الإماراتي لكرة القدم ، بواقع (٢٠) ناشئ من كل درجة (دولي - محلي) وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية ، وقد قام الباحث بالدراسة الإستطلاعية للتأكد من صلاحية المقاييس وذلك بإيجاد معاملات العلمة من صدق وثبات وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١٢/١٢ م إلي ٢٠١٩/١٢/١٥ م .

الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق المقاييس علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/١/١م إلي ٢٠٢٠/١/٥م وذلك في نادي أهلي دبي ، العين، الجزيرة، الوحدة ، الوصل، الشارقة، الفجيرة ، حتا) بدولة الامارات العربية المتحدة أثناء التدريب الأسبوعي للناشئين .

المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والأجابة علي التساؤلات بإستخدام القوانين الإحصائية وقد تم معالجة البيانات بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية :
إستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام (المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط " بيرسون " ، معامل ألفا كرونباخ ، التجزئة النصفية (سبيرمان-براون ، جتمان) ، معامل الارتباط المتعدد ، إختبار (ت) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين ، النسبة المئوية (%) ، تحليل الإنحدار الخطي المتعدد) .

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والنسبة المئوية لدى ناشئي كرة القدم
في الأبعاد والدرجة الكلية للتصور العقلي قيد البحث
ن = ١٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
١	المعرفي المحدد	٣٣.٠٥٠	٤.٧٣٤	٪٧٨.٧	فوق المتوسط
٢	المعرفي العام	٣٢.٠٣٠	٥.٠٥٢	٪٧٦.٣	فوق المتوسط
٣	الدافعي المحدد	٣٤.٩١٠	٤.٩٨٧	٪٨٣.١	مرتفع
٤	إستثارة الدافعية العامة	٣٢.٨٠٠	٣.٥٧٩	٪٧٨.١	فوق المتوسط
٥	الدافعية العامة للتفوق	٣٢.٥٨٠	٦.٣٣٠	٪٧٧.٦	فوق المتوسط
٦	الدرجة الكلية	١٦٥.٣٧٠	٢٠.٧٦٨	٪٧٨.٧	فوق المتوسط

يتضح من جدول (١١) أن مستوى ناشئي كرة القدم (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي كان (مرتفع) في بُعد (الدافعي المحدد) ، بينما كان المستوى (فوق المتوسط) في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت النسبة المئوية للمستوى ما بين (٪٧٦.٣ - ٪٨٣.١).

ويتفق ذلك مع ما أشارت نتائج دراسة مانرو وآخرون Munroe et al "٢٠٠٧" أن التصور الدافعي العام للتفوق يؤدي إلي زيادة الكفاءة الجماعية لفريق كرة القدم للناشئات تحت ١٣ سنة. (٢٤)

يعزو الباحث إلي التمكن من الوظيفة الدافعية يزيد من الصرامة العقلية والثقة بالنفس والضبط الانفعالي ، فقد يتصور اللاعب نفسه يؤدي بنجاح في موقف صعب رغم شعوره بالآلام في الكاحل، أو يتصور نفسه في حالة تحكم وضبط انفعالي عندما يقوم الحكم بإنذاره ، لذلك أكد مانرو وآخرون Munroe et al "٢٠٠٠" علي أن التمكن من الوظيفة الدافعية العامة يعتبر أفضل مصدر لزيادة الثقة بالنفس لدي اللاعب. (٢٣ : ١٢٠)

ويرى مجدي يوسف " ٢٠١٤ " إلي مضمون عملية التصور في الدور الوظيفي المعرفي والدافعي ، وتعمل كلاهما علي المستوي العام والخاص حيث تشير الوظيفة المعرفية العامة إلي استخدام التصور المعرفي العام في تصحيح وتنفيذ المهارات العامة . (٨ : ٢٨)

و يشير مانرو Munroe "٢٠٠٤" علي أهمية عملية التصور للناشئين ، فقد أشار إلي أن إستخدام التصور في مرحلة عمرية مبكرة يزيد من كفاءة اللاعب في الاستفادة الكاملة من عملية التصور، وعرف التصور بأنه خبرة تحاكي خبرات حقيقية ، يختلف عن الاحلام حيث يكون اللاعب في وعي كامل عندما يقوم بعملية التصور . (٢٢)

ويتفق ذلك مع دراسة بول وآخرون Hall et al "٢٠١٠" علي قدرة الناشئين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٥) سنة علي فهم وأدراك استراتيجيات مهارة التصور العقلي (٢٧)، وفي دراسة مانور Munroe "٢٠٠٧" وكان الهدف منها التعرف علي الوظيفة المعرفية والدافعية لدي الناشئين من منظور تنموي تتبعي حيث تم تقسيم المراحل العمرية من (٧-٨ ، ٩-١١ ، ١٢-١٣ ، ١٤-١٥) من الجنسين وأظهرت النتائج أن جميع الناشئين كان استخدامهم للتصور بهدف الوظيفة المعرفية والدافعية بالإضافة إلي استخدامهم للوظيفة المعرفية كان أعلى بالنسبة لاستخدامهم للوظيفة الدافعية كما أظهرت النتائج أن الاناث تستخدم الوظيفة الدافعية المرتبطة بالاستثارة أكثر من الذكور (٢٤) .

ولذا تعتبر الممارسة الرياضية أحدي والوسائل التي تساعد علي زيادة الطاقة النفسية لدي الناشئين ولذا تعتبر مشاركة البراعم في النشاط الرياضي تهدف إلي تعلم مهارات جديدة والشعور بالمتعة عند الاداء وقد أكد ذلك هول Hull "٢٠١٠" علي أن التصور يساعد علي تعلم مهارات وإستراتيجيات جديدة تؤدي إلي زيادة الدافعية والاندماج في النشاط الممارس . (٢٧)

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لدى ناشئي رياضة كرة القدم
في الأبعاد والدرجة الكلية للتدفق النفسي قيد الدراسة

ن = ١٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
١	توازن التحدي مع المهارة	٧.٦٣٠	١.٤٤٠	٪٧٦.٣	فوق المتوسط
٢	الاندماج في الأداء	٦.٨٢٠	١.٢٤٢	٪٦٨.٢	متوسط
٣	وضوح الأهداف	٨.٠٤٠	١.٥٣٧	٪٨٠.٤	مرتفع
٤	تغذية عكسية واضحة	٨.٢٠٠	١.٩٢٣	٪٨٢	مرتفع
٥	التركيز في الأداء	١٥.٢١٠	١.٩٩١	٪٧٦.١	فوق المتوسط
٦	الإحساس بالتحكم	٧.٧٣٠	١.٢٤٦	٪٧٧.٣	فوق المتوسط
٧	فقد الوعي الذاتي	٧.٥٦٠	١.٨٨٢	٪٧٥.٦	فوق المتوسط
٨	تحول الوقت	٦.٥٠٠	١.٦٧٣	٪٦٥	متوسط
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	١٦.٥٨٠	٢.٥٤٣	٪٨٢.٩	مرتفع
١٠	الدرجة الكلية	٨٤.٢٧٠	٩.٨٢٦	٪٧٦.٦	فوق المتوسط

يتضح من جدول (١٢) أن مستوى ناشئي كرة القدم (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي كان (مرتفع) في الأبعاد (وضوح الأهداف) ، (تغذية عكسية واضحة) ، (الخبرة الذاتية الإيجابية) ، وكان المستوى (متوسط) في البُعدين (الاندماج في الأداء) ، (تحول الوقت) بينما كان المستوى (فوق المتوسط) في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت النسبة المئوية للمستوى ما بين (٦٥٪ - ٨٢.٩٪) .

وهذا يتفق مع ما ذكره ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥) نقلاً عن سليجمان أن التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات سواء الكبيرة منها أو البسيطة جيداً مع القدرات، وركز على أهمية العمل علي إعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي لأنه علي خلاف وقت الفراغ يبني كثيراً من ظروف التدفق في داخل العمل وبعده ذاته، إذا أن في العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح وهو ما يشجع علي التركيز ويقلل من التشتت إلي الحد الأدنى. (٥ : ٦)

كما يتفق مع أشار إليه غاني وأخرون Ghani et all (١٩٩١) من أنه عند شعور اللاعب بالخبرة الذاتية الإيجابية يمنحه هذا شعور بالسيطرة الكاملة علي ما يحيط به والتركيز الشامل علي النشاط والإستمتاع بإدارته. (١٥ : ٢٣٠ - ٢٣١)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه فلاشوبولوس وآخرون **Vlachopoulos et al** (٢٠٠٠) أنه عند تعرض اللاعب لتوجهات بيئية تضم مكونات معرفية متعددة تشكل الإحساس السيكلوجي بها منها تحديد الأهداف وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في التدريب والمنافسة من خلال حالة من المشاعر الوجدانية الإيجابية التي تؤدي إلى رد فعل إيجابي تجاه النشاط الممارس. (٢٦ : ٧)

ويتفق مع ما يراه **جاسون ومارش Jackson&Marsh** (١٩٩٦) أن التدفق النفسي حالة يندمج فيها الفرد إندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالإنغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا. (١٦ : ١٨)

كما أتفق مع ما أشار **فلاشوبولوس وآخرون Vlachopoulos et al** (٢٠٠٠) من أن خبرة التدفق النفسي تلعب دورا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة يؤدي إلى إستمتاع اللاعب وإستمراره في التدريب والمنافسة في النشاط الممارس ولهذا تؤدي حالة التدفق النفسي إلى ردود فعل إيجابية مؤثرة لدى اللاعبين. (٢٦ : ٥)

ويتضح مما سبق أن حالة التدفق النفسي تمثل خبرة إنفعالية إيجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج فيه على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة وتعتمد على تغذية راجعة واضحة تؤدي إلى الاندماج آليا في النشاط الممارس . (٨ : ٦)

وفي هذا الصدد يرى **ميهالي Mihaly** (١٩٩٧) أن الإندماج كليا في النشاط للوصول إلى حالة التدفق النفسي مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هي (إندماج الوعي في الأداء - الإحساس بالتحكم والإنضباط - تحول الوقت) كما أن الوصول إلى تلك الحالة الإيجابية مرتبط بثلاث شروط تعتمد في تحقيقها على البيئة الخارجية من خلال التوازن بين التحديات والمهارات ووجود مجموعة من الأهداف الواضحة بالإضافة الى تغذية راجعة سريعة ومباشرة . (٢٠ : ٦)

الاستنتاجات :

- مستوى ناشئي كرة القدم (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي كان (مرتفع) في بُعد (الدافعي المحدد) ، بينما كان المستوى (فوق المتوسط) في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

- مستوى ناشئي كرة القدم (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي كان (مرتفع) في الأبعاد (وضوح الأهداف) ، (تغذية عكسية واضحة) ، (الخبرة الذاتية الإيجابية) ،



وكان المستوى (متوسط) في البُعدين (الإندماج في الأداء) ، (تحول الوقت) بينما كان المستوى (فوق المتوسط) في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

التوصيات :

- توعية الرياضيين الناشئين بأهمية التصور العقلي المرتبطة بالتدفق النفسي وما يترتب عليها من نتائج ايجابية للناشئ.
- الاهتمام بقياس التصور العقلي في بداية الدراسة وتحديد مستوى التصور لدي الناشئين .
- عقد دورات لتوعية المدربين والرياضيين والاختصاصيين النفسيين بأهمية التصور العقلي بما يساعد في رفع مستوى التدفق لديهم.
- الاهتمام من جانب المدربين واللاعبين والباحثين في المجال الرياضي بالأبعاد المسئولة عن التدفق النفسي.

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

١. إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦م): التأهيل النفسي للاعب المصاب (المدخل النظري - أساليب التطبيق) ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإعداد النفسي للبطل الرياضي ، الإصدار الثالث ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، القاهرة
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م): الرعاية النفسية للبطل ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإعداد النفسي للبطل الرياضي ، الإصدار الثالث ، القاهرة .
٤. جاسم عباس علي (٢٠٠٨م): التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم ، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت ، العراق .
٥. ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥) : علاقة الإتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية علي عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة - الجزائر .
٦. صدقي نور الدين (١٩٩٧م): دراسة مقارنة للعدوان كسمة وكحاله بين لاعبي بعض المنازل الفردية ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان .
٧. عبد الحفيظ اسماعيل (٢٠٠٦م) اسلوب حياة الفرد الرياضي -مدخل لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة -مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي - الاعداد النفسية للبطل الرياضي -الإصدار الثالث -القاهرة .
٨. مجدى حسن يوسف(٢٠١٤م) : فينوميولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الالعاب والرياضات ، بحث منشور ، كليه التربية الرياضية للبنين -جامعه الإسكندرية .
٩. مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨) : الإستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور لدي اللاعبين في المجال الرياضي ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص التعبيري لمنطقة الشرق الأوسط ، ص ٤٧١



١٠. محمد حسن علاوي (٢٠٠٦م) : مدخل للإعداد النفسي للرياضيين مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الاعداد النفسي للبطل الرياضي ، الاصدار الثالث ، القاهرة .

١١. ميسم مطير حميدي (٢٠١٥م) : التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدفاعي للاعب كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية.

١٢. نبراس كامل حسب الله (٢٠١٤م) : التصور العقلي و علاقته بدقة التهديد بكرة القدم ، بحث منشور بمجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (٧)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية ، جامعة دالي ، العراق.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية

13. Athan N, Amasiatu.(2013, Spring): Mental a Imagery Reharsal As Psychological Technique To Enhancing Sport Performance , Educational Research International. 1(2),69-77
14. Christophe Gernigon, Fabienne, Delignieris&Gregory (2004) Dynamical Systems Perspective on Goal involvement State in Sport , Journal of Sport and exercise psychology. Voiume 17
15. Ghani, Jawaid A., Roberta Supnick, & Pamela Rooney (1991), "The Experience of Flow in Computer- Mediated and in Face-to-Face Groups," Proceedings of the Twelfth International Conference on Information Systems, Digress, New York, New York, December 16-18.
16. Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996) Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18.
17. Jean,B, & Krista,J, Murroel(2003) : The use of imagery in climbing, Journal of Sport psychology, Volume.
18. Joe Chio-Lin Nieh& Frank Jing-Horng Lu (2001) Relationships among Psychological Skills ,performance and Flow and Experience on Intercollegiate Athletes,National College of Physical Education and Sports
19. Karageorghis, C.I. (2004) Peron-state factors as predictors of flow in competitive swimming, Journal of sport Sciences.
20. Mihaly Csikszentmihalyi, (1997) Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Perennial; 4 Tra edition.
21. MihalyCsikszentmihalyi.SamiAbuhamdeh&JeanneNakamuura(2005) : Flow A general Context for a concept of mastery motivation, Handbook of cometenace and motivation Newyork: Guilford PRESS



22. **Munroe Chandler, & Hall, (2004).** Enhancing the collective efficacy of a soccer through motivational general-mastery imagery. *Imagination, Cognition and personality*, 24, 51-67
23. **Munroe, K. & Giaacobi, P. & Hall C. & Weinberg, R (2000):** The Four W, S Of Imagery Use: Where, When, Why, and What, *Human Kinetics Journals*, 14(2):119-137.
24. **Munroe-Chandler, K, J, & Hall, C.R. (2007).** Psychological interventions in Sport In P. Crocker (Ed.), *Introduction to Sport Psychology: A Canada perspective* (pp. 184-213). Toronto, ON: Pearson.
25. **Nakamura, J., Mihaly, S. & Csikszentmihalyi, M. (2002):** concept of flow. In R. Snyder & J. Lopez (eds) *Handbook of positive psychology*. OXFORD: OXFORD the university press.
26. **Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2000)** Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in an exercise. *Journal of sport sciences, Creativity Research Journal*, Volume 5

ثالثاً : المراجع من الانترنت

27. **International Test Commission. (2000),** ITC test adaptation guidelines. Retrieved, February, April 21, 2007, from http://www.intestcom.org/test_adaptation.htm