

" مستوى التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدي ناشئ الكرة الطائرة "

* د/ هبة فتحي السيد محمد الشيخ

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)

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يببطئ وأين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب ، كما كانت كرة الطائرة الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة الطائرة أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ، فكرة الطائرة الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة بالأداء المهاري والخططي للعبة .

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة الطائرة الصفات البدنية لإعداد البدني العام ، والصفات البدنية لإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف الإعداد البدني العام الى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة الطائرة بينما يهدف الإعداد البدني الخاص الى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية لأداء في لعبة كرة الطائرة ، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطوية ، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب.

ويلاحظ متابعي الكرة الطائرة تزايد حدة المنافسة ، فأصبح التحضير الذهني وتدريب المهارات العقلية يشكلان جزءاً رئيسياً وهاماً في محتوى برنامج التدريب الرياضي في الكرة الطائرة ، ويرى الكثير من الباحثين علي أنه يجب التعامل مع الرياضي علي أنه وحدة بيولوجية ، اجتماعية 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) .

ويعد تطوير وظائف التصور لدي الناشئين يمثل حجر الزاوية في مدخلات علم النفس الرياضي التي تساهم في تحسين الأداء وتدعيم الثقة بالنفس، والتصور 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 والدافعي ، تعمل كلاهما علي المستوي العام والخاص حيث تشير الوظيفة المعرفية العامة إلي استخدام التصور المعرفي العام في تصحيح وتنفيذ المهارات العامة. (٨ : ٢٨) و 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 "٢٠٠٠م" علي أن التمكن 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 والدافعي لتلك المهارة ، كما أن تقييم وقياس مستوي التصور لدي الناشئين في الكرة الطائرة 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 للأداء 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 علاوي (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 **ميهاى 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 وميهاى "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 إستخدم 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 "جاكسون ومارش" **Jacson&Marsh** (١٩٩٦م) إلى حالة التدفق النفسي بأنها حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطا ارتباطا كليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون. (١٧:١٦).

وأشارت نتائج دراسة **مانرو وآخرون Munroe et al** "٢٠٠٧م" أن التصور الدافعي العام للتفوق يؤدي إلى زيادة الكفاءة الجماعية لفريق الكرة الطائرة 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 ارتباط إيجابي 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 الكرة الطائرة يفقدون إلى الثقة الرياضية، وبالتالي لا يستدعي لديهم حالة التدفق النفسي وهذا يؤثر على مستوى الأداء ويضعفه

تشهد كرة الطائرة تطورا كبيرا وحضورا في المحافل الدولية والقارية ، حيث وصلت النتائج المحققة الى مستوى عالي جدا ، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا ، وعلم النفس وعلم الحركة، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب والبرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين ومن الصعوبات التي نتلقاها في كرة الطائرة هي تسيير العلاقة بين الكم والكيف في التدريب وحرصا من المدرب على تحسين نتائج وأداء لاعبيه فانه بطالهم دائما بزيادة ساعات التدريب وشدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما الى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي الى إرهاق وتعب لاعبيه وتعرضهم الى إصابات.

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة الى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث هو الذي يستطيع إن يمزج بين التدريب البدني والتدريب الذهني .

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 ومنطلقاً بحثياً ودافعاً قوياً بالبحث والدراسة ، لإيجاد الحل الأمثل لهذه المشكلة من خلال متابعة ناشئ الكرة الطائرة أثناء التدريب والمباريات وذلك من خلال بحث لقياس مستوي التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدي ناشئ الكرة الطائرة

هدف البحث

- التعرف علي مستوى التصور العقلي لدي ناشئ الكرة الطائرة .
- التعرف علي مستوى حالة التدفق النفسي لدي ناشئ الكرة الطائرة.

تساؤلات البحث

- ماهو مستوى التصور العقلي لدي ناشئ الكرة الطائرة (الدوليين - المحليين) ؟
- ماهو مستوى حالة التدفق النفسي لدي ناشئ الكرة الطائرة (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. حسنين ناجي حسين (٢٠٠٧م) (٤)، عنوان البحث التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدي لاعبي أندية النخبة ، تناولت هذه الدراسة التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدي لاعبي أندية النخبة ، وهدفت إلي قياس التصور العقلي والأداء المهاري لدي لاعبي أندية النخبة في العراق ، والكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إضافة إلي التعرف علي الفروق بين نتائج الأندية في التصور العقلي

وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية : أن التصور العقلي أهمية بالغة في تحسين قابلية اللاعب في أداء مهارات الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد ، وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في أندية عينة البحث في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة.

الدراسات السابقة المرتبطة بحالة التدفق النفسي

٣. ميسم مطير حميدي (٢٠١٥م) (١١) ، عنوان البحث التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي

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 تبعا 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 لدى لاعبي

المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات ، هدف البحث تطبيق المقياس علي عينة من لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات للتعرف علي الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعا لبعض المتغيرات التنافسية ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتتكون عينة البحث من (٨٣) لاعباً موزعين بين المستوى العالي والأقل ، أشارت النتائج إلي فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعا لمتغير المستوى الفني في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي لصالح لاعبي المستوى 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 وجود دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعا لكل من التدريب والمباراه وتبعا لنوع الممارسة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئ الكرة الطائرة علي المستوي المحلي والدولي بنادي (الشرقية الرياضي) وبالبالغ عددهم (٢٦) ناشئ ومسجلين في الإتحاد للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠م) والجدول التالي رقم (٢) يوضح توزيع عينة البحث من ناشئ الكرة الطائرة الدوليين والمحليين .

جدول (١)

توزيع عينة البحث على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

العينة الكلية		الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية		فئة العينة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
%٤٣	١٥	%٤٠	١٠	%٥٠	٥	الناشئين الدوليين
%٥٧	٢٤	%٦٠	١٦	%٥٠	٨	الناشئين المحليين
%١٠٠	٣٩	%١٠٠	٢٦	%١٠٠	١٣	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 بابفيو 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 إستخدام 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 .

البعد الأول : المعرفي المحدد (١ ، ٦ ، ١١ ، ٢١ ، ١٦ ، ٢٦) ، البعد الثاني : المعرفي العام (٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧) ، البعد الثالث : الدافعي المحدد (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨) ، البعد الرابع : إستشارة الدافعية العامة (٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩) ، البعد 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 الكرة الطائرة بواقع (٢٠) من الناشئين (الدوليين) ، (٢٠) من الناشئين (المحليين) من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية ، ثم قام بعد ذلك بحساب معامل الصدق بإستخدام طريقة الصدق التمييزي عن طريق إجراء المقارنة الطرفية بين الإرباعيين (الأعلى و الأدنى) وذلك بعد أن تم ترتيب درجات ناشي عينة الدراسة الإستطلاعية في المقياس ترتيباً تنازلياً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

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

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإرباعي الأدنى		الإرباعي 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	إستشارة 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 الإرباعيين (الأعلى ، الأدنى) لناشئي العينة الإستطلاعية في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي قيد الدراسة ، وذلك لصالح متوسط درجات الإرباعي الأعلى ، مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق .

حساب الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التصور العقلي على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٠) ناشئ من ناشئي الكرة الطائرة 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 بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وكما يتضح في الجدولين (٣) ، (٤)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

لأفرد العينة الاستطلاعية في مقياس التصور العقلي

ن = ٢٦

الدافعية العامة للتفوق		إستثارة الدافعية العامة		الدافعي المحدد		المعرفي العام		المعرفي المحدد	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
*٠.٧٦٠	١	*٠.٤٠٦	١	*٠.٣٩٩	١	*٠.٧٧٤	١	*٠.٥٩٤	١
*٠.٧٢٧	٢	*٠.٣٢٩	٢	*٠.٦٣١	٢	*٠.٧٢٠	٢	*٠.٧٨٤	٢
*٠.٧١١	٣	*٠.٤٢٩	٣	*٠.٦٠٨	٣	*٠.٤٤٥	٣	*٠.٥٥٣	٣
*٠.٥٨٦	٤	*٠.٥٥٥	٤	*٠.٥٧٤	٤	*٠.٤١٠	٤	*٠.٨٣٧	٤
*٠.٧٨١	٥	*٠.٣٦٤	٥	*٠.٥٩٥	٥	*٠.٨٠٤	٥	*٠.٧١١	٥
*٠.٨٤٣	٦	*٠.٤٧٩	٦	*٠.٧٠١	١٤	*٠.٧٠٠	٦	*٠.٦٧٠	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 الاستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة ، ويوضح جدول (٤) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي

ن = ٢٦

لدى ناشئي العينة الاستطلاعية قيد البحث

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 بعد 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 = ٢٦

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
١	المعرفي المحدد	٠,٨٣٤	٠,٨٨٦	٠,٧٦٩
٢	المعرفي العام	٠,٨٣١	٠,٩١٩	٠,٨١٥
٣	الدافعي المحدد	٠,٨٥٨	٠,٨٥٢	٠,٧٤٠
٤	إستثارة الدافعية العامة	٠,٨٢٥	٠,٦٨١	٠,٦٣٥
٥	الدافعية العامة للتفوق	٠,٨٦٦	٠,٩٢٣	٠,٧٢٠

* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = ٠.٨٩١

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التصور العقلي قيدالبحث 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 ميهالي Mihaly

وصف المقياس:

يتضمن مقياس معدل لحالة التدفق النفسي (٢٢) عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد أمام كل عبارة مقياس خماسي 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 (١-٢-٣-٤-٥) قدرت الدرجة الكلية للمقياس بنحو ١١٠ درجة بواقع ٥ درجات لكل إجابة صحيحة $110 = 5 \times 22$ درجة وأدنى درجة هي (٢٢).

البعد الأول : توازن التحدي مع المهارة (١ ، ١٠) ، البعد الثاني : الاندماج في الأداء (٢ ، ١١) ، البعد الثالث : وضوح الأهداف (٣ ، ١٢) ، البعد الرابع : تغذية عكسية واضحة (٤ ، ١٣) ، البعد الخامس : التركيز في الأداء (٥ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١) ، البعد السادس : الإحساس بالتحكم (٦ ، ١٥) ، البعد السابع : فقد الوعي الذاتي (٧ ، ١٦) ، البعد الثامن : تحول الوقت (٨ ، ١٧) ، البعد 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 (١٣) ناشئاً من ناشئي الكرة الطائرة بواقع (٥) من الناشئين (الدوليين) ، (٨) من الناشئين (المحليين) من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، ثم قام بعد ذلك بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة الصدق التمييزي عن طريق إجراء المقارنة الطرفية بين الإرباعيين (الأعلى و الأدنى) وذلك بعد أن تم ترتيب درجات ناشي عينة الدراسة الإستطلاعية في المقياس ترتيباً تنازلياً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين كما يتضح في جدول (٦) .

جدول (٦)

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

$$ن١ = ن٢ = ١٠$$

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
		٢ع	٢س	١ع	١س	
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 في 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 في 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 الذاتي
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 في 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 الداخلي :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (١٣) ناشئ من ناشئي الكرة الطائرة 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 بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وكما يتضح في الجدولين (٧) ، (٨)

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
العينة الإستطلاعية في مقياس التدفق النفسي
ن=١٨

معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد
*.٠٤٣٨	٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	*.٠٦٢٨	٦	الإحساس بالتحكم	*.٠٥٤٧	٤	تغذية عكسية واضحة	*.٠٤٥٧	١	توازن التحدي مع المهارة
*.٠٤٢٢	١٨		*.٠٨٠٤	١٥		*.٠٨٤٢	١٣		*.٠٧٩٨	١٠	
*.٠٤١٨	٢٠		*.٠٣٢٨	٧	فقد الوعي الذاتي	*.٠٣٨٢	٥		التركيز في الأداء	*.٠٣٨٣	٢
*.٠٦٧٤	٢٢	*.٠٧٤٨	١٦	*.٠٤٩٠		١٤	*.٠٦٥٨	١١			
			*.٠٤٢٠	٨	تحول الوقت	*.٠٦٩٩	١٩	*.٠٦٢٨		٣	وضوح الأهداف
			*.٠٨٢٥	١٧		*.٠٦١١	٢١	*.٠٨٣٠	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 العبارة ، ويوضح جدول (٩) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد التسعة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

لدى ناشئي العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٨

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	توازن التحدي مع المهارة	*.٠٦٧٩	دال عند ٠.٠٥
٢	الاندماج في الأداء	*.٠٤٣٣	دال عند ٠.٠٥
٣	وضوح الأهداف	*.٠٦٦٧	دال عند ٠.٠٥
٤	تغذية عكسية واضحة	*.٠٥١٦	دال عند ٠.٠٥
٥	التركيز في الأداء	*.٠٧٥٨	دال عند ٠.٠٥
٦	الإحساس بالتحكم	*.٠٧٩١	دال عند ٠.٠٥
٧	فقد الوعي الذاتي	*.٠٧٠٠	دال عند ٠.٠٥
٨	تحول الوقت	*.٠٤٦٢	دال عند ٠.٠٥
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	*.٠٧٩٤	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 بعد 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 = ١٨

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
١	توازن التحدي مع المهارة	٠,٩٨١	٠,٦٢٧	٠,٦٠٥
٢	الإندماج 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

اجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينه قوامها (٤٠) ناشئ الكرة الطائرة من المسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة ، بواقع (٢٠) ناشئ من كل درجة (دولي - محلي) وهذه العينة غير العينة الأصلية

وتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية ، وقد قام الباحث بالدراسة الإستطلاعية للتأكد من صلاحية المقاييس وذلك بإيجاد معاملاتهما العلمية من صدق وثبات وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١٢/١٢م 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 الشرقية الرياضي بمحافظة الشرقية .

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 الإحصائية للبيانات بإستخدام (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 الكرة الطائرة

ن = ١٠٠

في الأبعاد والدرجة الكلية للتصور العقلي قيد البحث

م	الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
١	المعرفي المحدد	٦	٣٣.٠٥٠	٤.٧٣٤	٪٧٨.٦٩	فوق المتوسط
٢	المعرفي العام	٦	٣٢.٠٣٠	٥.٠٥٢	٪٧٦.٢٦	فوق المتوسط
٣	الدافعي المحدد	٦	٣٤.٩١٠	٤.٩٨٧	٪٨٣.١٢	مرتفع
٤	إستثارة الدافعية العامة	٦	٣٢.٨٠٠	٣.٥٧٩	٪٧٨.١٠	فوق المتوسط
٥	الدافعية العامة للتفوق	٦	٣٢.٥٨٠	٦.٣٣٠	٪٧٧.٥٧	فوق المتوسط
٦	الدرجة الكلية	٣٠	١٦٥.٣٧٠	٢٠.٧٦٨	٪٧٨.٧٥	فوق المتوسط

يتضح من جدول (١١) أن مستوى ناشئي الكرة الطائرة (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي كان (مرتفع) في بعد (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 للفتوق يؤدي إلي زيادة الكفاءة الجماعية لفريق الكرة الطائرة 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 Munore "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 ، ١٠-١٣ ، ١٢-١٤) من الجنسين وأظهرت النتائج أن جميع الناشئين كان استخدامهم للتصور بهدف الوظيفة المعرفية والدافعية بالإضافة إلي استخدامهم للوظيفة المعرفية كان أعلي 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 الكرة الطائرة
في الأبعاد والدرجة الكلية للتدفق النفسي قيد الدراسة

ن = ١٠٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
١	توازن التحدي مع المهارة	٢	٧.٦٣٠	١.٤٤٠	٪٧٦.٣٠	فوق المتوسط
٢	الإندماج في الأداء	٢	٦.٨٢٠	١.٢٤٢	٪٦٨.٢٠	متوسط
٣	وضوح الأهداف	٢	٨.٠٤٠	١.٥٣٧	٪٨٠.٤٠	مرتفع
٤	تغذية عكسية واضحة	٢	٨.٢٠٠	١.٩٢٣	٪٨٢.٠٠	مرتفع
٥	التركيز في الأداء	٤	١٥.٢١٠	١.٩٩١	٪٧٦.١٠	فوق المتوسط
٦	الإحساس بالتحكم	٢	٧.٧٣٠	١.٢٤٦	٪٧٧.٣٠	فوق المتوسط
٧	فقد الوعي الذاتي	٢	٧.٥٦٠	١.٨٨٢	٪٧٥.٦٠	فوق المتوسط
٨	تحول الوقت	٢	٦.٥٠٠	١.٦٧٣	٪٦٥.٠٠	متوسط
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٤	١٦.٥٨٠	٢.٥٤٣	٪٨٢.٩٠	مرتفع
١٠	الدرجة الكلية	٢٢	٨٤.٢٧٠	٩.٨٢٦	٪٧٦.٦١	فوق المتوسط

يتضح من جدول (١٢) أن مستوى ناشئي الكرة الطائرة (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 البعدين (الإندماج 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 ربعة 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 ويحد 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 غانى 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. (٢٣٠ : ١٥ - 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 السيكلوجى بها منها تحديد الأهداف وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذى يتطلب أن يكون لدى اللاعب الرغبة فى التدريب والمنافسة من خلال حالة من المشاعر الوجدانية الإيجابية التى تؤدى إلى رد فعل إيجابي تجاه النشاط الممارس. (٢٦ : ٧)

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

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

ويتضح مما سبق أن حالة التدفق النفسى تمثل خبرة إنفعالية إيجابية فى ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذى يندمج فيه على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة وتعتمد على تغذية راجعة واضحة تؤدى إلى الاندماج آليا فى النشاط الممارس ٠ (٨ : ٦)

وفى هذا الصدد يرى **Mihaly** (١٩٩٧) أن الإندماج كليا فى النشاط للوصول إلى حالة التدفق النفسى مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هى (إندماج الوعى فى الأداء - الإحساس بالتحكم والإنضباط - تحول الوقت) كما أن الوصول إلى تلك الحالة الإيجابية مرتبط بثلاث شروط تعتمد فى 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 الكرة الطائرة (دوليين ، محليين) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي كان (مرتفع) في بعد (الدافعي المحدد) ، بينما كان المستوى (فوق المتوسط) في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
- مستوى ناشئي الكرة الطائرة (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 البعدين (الاندماج 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 لدى 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. حسنين نادي حسين (٢٠٠٨م) : التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدي لاعبي أندية النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق
٥. ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥) : علاقة الإلتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية علي عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة - الجزائر .
٦. صدقي نور الدين(١٩٩٧م): دراسة مقارنة للعدوان كسمة وكحاله بين لاعبي بعض المنازلات الفردية ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كلية 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 - الإعداد النفسي للبطل الرياضي -الإصدار الثالث -القاهرة.
٨. مجدى حسن يوسف(٢٠١٤م) : فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الالعب والرياضات ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين -جامعه الإسكندرية.
٩. مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨) : الإستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور لدى 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 ، الإعداد النفسي للبطل الرياضي ، الإصدار الثالث ، القاهرة .
١١. ميسم مطير حميدي(٢٠١٥م): التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية.

١٢. نبراس كامل حسب الله (٢٠١٤ م): التصور العقلي و علاقته بدقة التهديف 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-Chandler,K,J,&Hall,C.R.(2007).** Psychological interventions in Sport In P.Crocker(Ed.),Introduction to Sport Psychology:Acanada perspective (pp.184-213).Toronto,ON:pearson.
24. **Nakamura,j.,7MIHALYCSIKSZENTMIHALYI.(2002):** concept of flow .inc .R .snyder&s .J .lopez(eds) handbook of positive sychology .OXFORD: .OXFORD.the university press.

المرفقات

مقياس التصور العقلي " إعداد مجدى يوسف

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة فوق متوسطة	درجة متوسطة	درجة أقل من المتوسط	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدا
١	أستطيع أن أغير شكل المهارة بسهولة							
٢	لدي طرق واستراتيجيات جديدة للأداء في ذهني .							
٣	أتصور جو الفوز بعد المباراة .							
٤	أستطيع أن أجدد في ذهني الانفعالات التي أشعر بها قبل المباراة .							
٥	أتصور الفوز بالمباراة .							
٦	عند تصوري للمهارة أستطيع أن أقوم بالأداء علي أكمل وجهه في مخيلتي .							
٧	أتصور طرق وإستراتيجيات متغيرة للأداء عند فشل طريقة أدائي .							
٨	أتصور تهنئة اللاعبين علي أدائي الجيد.							
٩	أتصور نفسي أتعامل مع التوتر والإثارة الخاصة بالمباريات بهدوء .							
١٠	أتصور أن لدي صلابه عقلية .							
١١	أستطيع أن أقوم بتصحيح المهارات بإسلوب منطقي .							
١٢	أتصور كل مكان في الملعب .							
١٣	أتصور جو إستلام ميدالية الفوز .							
١٤	أتصور أن التوتر والقلق مرتبطان بالمنافسة .							
١٥	أتصور ثقتي بنفسي أمام المناقس							
١٦	قبل البدء في مهارة محددة أتصور نفسي أقوم بأدائها بالضبط							
١٧	أتصور نفسي مندمج في الأداء حتي لو كان أدائي ضعيف .							
١٨	أتصور تشجيع الجمهور لأدائي .							
١٩	عندما أتصور المباراة أشعر بأنني منفعلي عاطفياً.							
٢٠	أتصور نفسي في قمة التركيز أثناء مواقف التحدي .							
٢١	عند تعلم مهارة جديدة أتصور نفسي أقوم بأدائها بالضبط .							
٢٢	أتصور نفسي أقوم بالأداء بالطريقة التي أريدها بالضبط .							
٢٣	أتصور نفسي أفوز بميدالية .							
٢٤	عندما أتصور مباراة أكون مشارك فيها أشعر بالقلق .							
٢٥	أتصور نفسي متحكم ومسيطر في المواقف الصعبة في المباراة .							
٢٦	أستطيع أن أتحكم في شكل المهارة بالضبط .							
٢٧	أتصور نفسي أتبع خطة المباراة بنجاح .							
٢٨	أتصور نفسي مستقبل كبطل .							
٢٩	أتصور أن الإثارة مرتبطة بالمنافسة .							
٣٠	أتصور نفسي أقوم بأداء جيد أثناء المواقف الحرجة في المنافسة .							

مقياس حالة التدفق النفسي

إعداد (جاكسون ومارش Jackson & March) (١٩٩٦) تعديل وتعريب (مجدي حسن يوسف) (٢٠٠٩)

م	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	متوسطة	موافق	موافق بشدة
		١	٢	٣	٤	٥
١	كنت أتحدى وكنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك التحدي					
٢	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية أداء ذلك .					
٣	كنت أعرف جيدا ماذا أريد .					
٤	كنت مدرك بمدى أدائي الجيد .					
٥	كأن إهتمامي مركز علي ما أقوم به .					
٦	شعرت بالتحكم الكلي في أدائي .					
٧	لم أكن مهتما بما يقوله الآخرين عني .					
٨	كأن يبدو أن الوقت متغير أما ببطئ أو بسرعة .					
٩	حقيقة أستمتعت بالأداء .					
١٠	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء .					
١١	كأن يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية .					
١٢	كأن عندي إحساس قوي بما كنت أريده من الأداء .					
١٣	أستطيع أن أصف درجة أدائي .					
١٤	عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير .					
١٥	شعرت بقدرتي علي التحكم فيما أقوم به من أداء .					
١٦	لم أكن قلقا علي أدائي أثناء التدريب أو المنافسة .					
١٧	لقد مر وقت التدريب أو المنافسة بطريقة غير عادية .					
١٨	أحببت هذا الشعور عن الأداء وأتمني تكراره .					
١٩	كأن عندي تركيز عالي .					
٢٠	خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر .					
٢١	كنت أركز فقط علي متطلبات أدائي .					
٢٢	وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي .					