

تركيز الانتباه وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم

دكتور / وليد سيد حسين

مدرس بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

المقدمة ومشكلة البحث :

علم النفس الرياضي يعد من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. ويشير محمد عكاشة (٢٠٢١ م) ان طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي تقاربت بشكل كبير في الاونه الأخيرة لدرجة أصبحت متشابهة بدرجة كبيرة لظروف الاحتراف وغيرها ولكن الذي يوجد الفارق هو العوامل النفسية لدى اللاعبين، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالنواحي النفسية. (١٢ : ٢)

ويذكر محمود حسنى (٢٠٠٨ م) ان التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على منتخباتها، وتزويد مدربيها بطرق جديدة للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية. (١٦ : ١٢)

كما يوضح ابو العلا عبد الفتاح (١٩٨٦ م) ان الانتباه يعد احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التعلم ، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه ، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط، ويستخدم مصطلح التركيز بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، ولكن عند معرفة معنى الانتباه يكون الأمر سهلا للتفريق بين المصطلحين، إذ إن هنالك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته. (١ : ٣٦١)

ويذكر مختار امين (٢٠١٨ م) وآخرون إلي أن تركيز الانتباه يعد من أهم المهارات العقلية حيث أنه اثناء الاداء يكون مجال انتباه اللاعب علي البيئة المحيطة سواء الداخلية او الخارجية و يكون التركيز السئ علي الاشياء غير المرتبطة بالاداء لذلك من الضروري ان يعرف اللاعب ما هي الاشياء التي يجب ان يركز عليها في كل موقف في المباراة ، فأن التركيز هو مفتاح تحكم اللاعب في الجانب

الانفعالي الخاص به فهو يساعده علي توجيه افك....اره علي اساسيات مرتبطه بالاداء وتجعله بعيدا عن التفكير حيث ان اللاعب إذا كان يفكر بشكل مختلف عما يلعب فان ذلك سوف يؤدي الي تدهور الاداء .
(١٥ : ٤)

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠ م) أن الافتقاد إلي التركيز يعتبر واحدة من المشكلات الهامة في الرياضة ، لانه يؤدي إلي أخطاء عقلية أثناء الاداء ، وكثيرا ما نسمع أن الرياضي يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوي الاداء " أنني فقد التركيز . (٤ : ٢٦٩)

ويذكر محمد علاوي (٢٠١٨ م) في مجال الرياضة والممارسة البدنية قد يتطلب الامر الانتباه المحدد طوال فترة الاداء ، كما قد يحتاج اللاعب أو الممارس إلي تعلم القدرة علي تغيير انتباهه من الانتباه العام إلي الانتباه المحدد عندما يتطلب موقف التعلم أو موقف الممارسة ذلك . (١٤ : ١٢٢)

ويشير محمد عكاشة (٢٠٢١ م) إلي أن موضوع الانتباه يعد بعداً حيويّاً في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها ، و تعد قدرة الرياضي علي توظيف تركيز الانتباه من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة علي أداء المهارات المختلفة . (١٢ : ٣)

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب ، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال البناء الرياضي ، كما يمكن استخدامه في الإعداد النفسي للمنافسة ، إذ يشير هاشم سليمان (١٩٨٨ م) ، إلي تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات . (١٧ : ٢٩)

وفي هذا الصدد يرى كل من احمد أمين (٢٠٠٦ م) وأسامة راتب (٢٠٠٦ م) وعبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦ م) ومحمد علاوي (٢٠٠٦ م) 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 (٢-١٧٩)(٦-٣٧)(٤-١٦٥)(١٣-٢٥).

وقد قام ناكومارا وميهالي **nakamura & mihaly** (٢٠٠٢ م) بعمل دراسات 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 كثيرا 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 مستمرا (١٠٥:٢٥)

وقد أشار "فلاتش وبولوس وآخرون" (٢٠٠٠م) إلى التدفق النفسي بأنه سمات ذاتية وتوجهات بيئية تضم مكونات معرفية متعددة تشكل الإحساس السيكولوجي بحالة التدفق النفسي منها تحديد الأهداف وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في التدريب والمنافسة من خلال حالة المشاعر الوجدانية الايجابية التي تؤدي إلى رد فعل ايجابي تجاه النشاط الممارس. (١٠٢:٢٨)

ولذلك يرى "جاسون ومارش" (١٩٩٦م) أن التدفق النفسي حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا 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. (٢٠:٢٠)

وقد أطلق العلماء على تلك الحالة التدفق النفسي حيث عرفها ميهالي وآخرون (٢٠٠٥م) بأنها حالة ذاتية للفرد يعلن عنها عندما يندمج كلياً في النشاط ويكون الانتباه مركزاً في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته (٢٤-٥٩٨).

كما يشير " مجدي يوسف " (٢٠١٧ م) بأن التدفق حالة سيكولوجية تتميز بالخبرة الايجابية المثلي عندما يركز اللاعبون تركيزاً كبيراً في المهام التي يقومون بها ويشار إليها بالتجربة المثلي وهي المكان الذي تنتهي فيه السعادة فهي الحالة الايجابية الودية للمتعة. (٧:١١)

وقد أشار فلاتشوبولوس وآخرون (٢٠٠٠م) إلى سمات ذاتية وتوجهات بيئية تضم مكونات معرفية متعددة تشكل الإحساس السيكولوجي بحالة التدفق النفسي منها تحديد الأهداف وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في التدريب والمنافسة من خلال حالة المشاعر الوجدانية الايجابية التي تؤدي إلى رد فعل ايجابي تجاه النشاط الممارس (٢٨-١٠٢).

ويضيف لان كوكبير (٢٠١٥م) إن ما تقدم يؤكد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتدفق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار (٣٢:٢٢) .

ويشير براين راسبون (١٩٩٨م) إن المباراة تكشف الوظائف النفسية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم والانتباه حسب المطالب

المطروحة ، كما أن "الإجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج .(٢٠ : ٨٢-٨٣)
كما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٠ م) الى أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الاداء وتحقيق الاستمتاع وان يحدث عندما الطاقة المثلى وان اهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه . (٢ : ٢٦٩)

وأظهرت نتائج دراسة كل من " Vlachopoulos S.P (٢٠١٤م) (٢١)، Joe & Frank (٢٠٠١م) (٤٥) ، Christophe et al (٢٠٠٤م) (٣٦) الارتباط الإيجابي بين حالة التدفق النفسي والتقدم في الأداء الممارس والرغبة في تكراره ، كما أن الباحث من خلال القراءة والاطلاع على ما هو جديد في علم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي (الذي يتناول الحالات الايجابية التي يمر بها اللاعب أثناء الأداء) وجد أن حالة التدفق النفسي والتي تحدث عندما يعلن الرياضي الاندماج والتركيز التام في النشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى مناسبة قدرات اللاعب مع التحديات المطلوبة منه في النشاط الممارس مما يساعده في الوصول إلى السعادة والنشوة في تكرار الأداء، هذه الحالة مسئول عنها بعض السمات الشخصية منها (تركيز الانتباه).

ومن خلال ما سبق لاحظ الباحث ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين تركيز الانتباه وحالة التدفق النفسي لذا سوف يقوم الباحث من خلال هذه الدراسة بدراسة العلاقة بين تركيز الانتباه وحالة التدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم بدوري الممتاز " ب " من حيث: هل تركيز الانتباه يساعد اللاعبين في الوصول إلى حالة التدفق النفسي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة ما يلي:

- مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب" تبعاً (الصعيد - القاهرة) .
- نسبة مساهمة تركيز الانتباه بالتدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب" .

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب" تبعاً (جنوب الصعيد - القاهرة)؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي وتركيز الانتباه بين لاعبي الممتاز "ب" (جنوب الصعيد - القاهرة)؟
- ٣- ما نسبة مساهمة تركيز الانتباه بالتدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب" (جنوب الصعيد - القاهرة)؟

مصطلحات البحث :

تركيز الانتباه :

هو تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية ، أو الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه.(٦ : ٧٤)

التدفق النفسى

هو حالة ينشغل فيها الفرد بنشاط ما ، حيث لا يبدو أن هناك شيئاً آخر مهما في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة مهمة جدا ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفة الامر لتحقيق هذا الشئ . (٢٤ : ١٦)

الدراسات السابقة :

١- دراسة محمود حسنى الاطراش (٢٠٠٨م) (١٦): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على "تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخطئية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". تكونت عينة الدراسة من (١٥) لاعب للمجموعة التجريبية ،و(١٥) لاعب للمجموعة الضابطة لعام ٢٠٠٨م وللجنة العمرية(١٥-١٧) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير ايجابي دال إحصائياً للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخطئية والنفسية لدى عينة الدراسة ، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.

٢- دراسة السيد محمد ابو النور (٢٠٠٩م) (٦) : " تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى اداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية " وتهدف الى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) لطلبة كلية التربية الرياضية فى رياضة الهوكى ، واختار عينة البحث ٢٠ طالب من مجتمع البحث واستخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة للقياس القبلى والبعدى ، وتوصلت الى استخدام برنامج التصور العقلي لتحسين المهارات الاساسية (دفع - ونظر الكرة فى رياضة الهوكى والمهارات النفسية القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي

٣- دراسة مجدي حسن يوسف (٢٠١٤م) (١٠) : " فينومينولوجيا التدفق النفسى لدي لاعبي المستوى العالي في بعض الالعاب والرياضات " وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسى تبعا لبعض المتغيرات التنافسية ، واشتملت العينة على ٨٣ لاعب من الجنسين موزعين بين المستوى العالي (٤٣) والأقل (٤٠) ، واستخدم المنهج الوصفي

بالأسلوب المسحي ، اظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات لاعبي المستوى العالي في حالتي الفوز والهزيمة في ابعاد مقياس حالة التدفق النفسي و توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات لاعبي المستوى العالي والاقبل لصالح لاعبي المستوى العالي في ابعاد مقياس حالة التدفق

٤-دراسة عمر جميل الجعافرة، معن أحمد الشعلان (٢٠١٨ م) (٩) بعنوان تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة، وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة الارسال القصير بكرة الطاولة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) ناشئي من نادي مؤتة الرياضي فئة (١٦ سنة) ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم استخدام اختبار شبكة تركيز الانتباه، واختبار دقة الإرسال القصير، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير لدى ناشئي كرة الطاولة.

٥-دراسة أحمد حامد السويدي، خالد محمد البنا (٢٠١٨ م) (٣) بعنوان تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض الارسالات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة، وبلغ عدد أفراد العينة (١٠) لاعبين كرة طائرة، وكان من اهم النتائج وجود علاقة ارتباط غير معنوي بين تركيز الانتباه ودقة الارسال المواجه من الأسفل والارسال التنسي، ووجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودقة الارسال المتموج من القفز والارسال الكابس.

٦- دراسة محمد السيد عكاشة (٢٠٢١ م) (١٢) بعنوان " تأثير تركيز الانتباه علي اتخاذ القرار لدي حكام جمباز الايروبيك ، وتهدف الدراسة إلى التعرف علي تأثير تمرينات تنمية تركيز الانتباه علي اتخاذ القرار لدي الحكام ، واشتملت العينة على ١٢ حكم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج الي وجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه و اتخاذ القرار لصالح القياس البعدي .

٧-دراسة مختار أمين واخرون (٢٠٢١ م) (١٥) بعنوان العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، على عينة أساسية قوامها (١٨) لاعب من لاعبين كرة القدم بنادي تليفونات بني سويف ونادي بني سويف الرياضي ، وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لكرة القدم، وتزداد قوة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب كلما زادت درجة تركيز الانتباه.

٨- دراسة Lan, m.cockril (٢٠١٦ م) (٢٢) : استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة احدى المهارات الحركية المركبة المغلقة ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) لاعبين ، ومن أدوات البحث : اختبار تركيز الانتباه Niddfer، البرنامج

المقترح للتدريب العقلي ، ومن أهم النتائج : تؤثر إستراتيجية التدريب الذهني ايجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابقى إطاحة المطرقة .

٩- دراسة **vilani& et all** (٢٠١٤ م) (٢٧) : وعنوانها " الجوانب العامة للانتباه والتركيز فى أداء تنس الطاولة ، الوظائف وعناصر التكيف ، أشكال ومقترحات التدريب " وتهدف الدراسة الى تحليل أشكال الانتباه المستخدمة فى رياضة تنس الطاولة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغت عينة البحث ١٥ لاعب وقد أسفرت النتائج على أن جميع أشكال الانتباه إضافة الى المشاكل المرتبطة بها وظيفيا لا تظهر الا عند أداء مهارات معينة .

أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :-

استفاد الباحث من تحليل الدراسات السابقة في :-

- تحديد وصياغة مشكلة البحث.
- مساعدة الباحث في جمع المحتوى العلمي وتحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
- تحديد منهج البحث.
- تحديد عينة البحث وعددها بدقة.
- تحديد أدوات جمع البيانات المناسبة للبحث.
- تحديد الوسائل والمعالجات الإحصائية في البحث.
- مساعدة الباحث في صياغة ومناقشة وتفسير النتائج.
- صياغة بعض توصيات البحث.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الممتاز (ب) بمجموعة الصعيد (نادي قنا ونادي الالومنيوم) ومجموعة القاهرة (نادي النصر و نادي السكة الحديد) المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لموسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م والبالغ عددهم (٣٥٢) لاعب .

عينة البحث :

تم اختيار عينة بالبحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى عينة أساسية قوامها (٤٤) لاعباً ممثلين للمراكز الأساسية داخل الملعب تمثل نسبة (١٣%) من مجتمع البحث، عينة استطلاعية قوامها (٢٢)

لاعباً ممثلين للمراكز الأساسية داخل الملعب، تمثل نسبة (٦.٥%) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة

م	مجتمع البحث	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
١	٣٥٢	٤٤	٢٢

جدول (٢)

توصيف عينة الدراسة

العينة الاساسية			العينة الاستطلاعية		
النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الهيئة	النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الهيئة
%١٣	١١	نادي قنا الرياضي	%٢	٦	نادي المدينة المنورة
%١٣	١١	نادي الالومنيوم	%٢	٦	نادي التعدين
%١٣	١١	نادي السكة الحديد	%١.٥	٥	نادي الترسانة
%١٣	١١	نادي النصر الرياضي	%١.٥	٥	نادي اتحاد الشرطة

الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٢٢) من لاعبي الممتاز (ب) بمجموعة الصعيد (نادي المدينة ونادي التعدين) ومجموعة القاهرة (نادي الترسانة و نادي اتحاد الشرطة) المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لموسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م وذلك خلال الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠٢١ م الى ٢١ / ١٠ / ٢٠٢١ م وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

١- مدى فهم العينة لعبارات مقياس تركيز الانتباه وعلاقته بالتدفق النفسي

٢- التعرف على الصعوبات التي تواجه عينة الدراسة

أ- فهم عبارات كل مقياس في هذه الدراسة

ب- تحديد زمن تطبيق المقياس

أدوات البحث :

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة تركيز الانتباه مثل (٣) (٦، ٧، ٣، ١٢) وكذلك التي اهتمت بدراسة متغيرات البحث الأخرى (التدفق النفسي) مثل (٨) ، ١٠، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ٢٢، ٢٥) وذلك بهدف التعرف على مقاييس تركيز الانتباه والتدفق النفسي التي سيستخدمها الباحث ومدى مناسبتها لتطبيق البحث.

- الملاحظة

قام الباحث بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية وتحديد القصور عند اللاعبين

- المقابلات الشخصية:

قام الباحث بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع كلاً من

- افراد عينة البحث ومدربهم للتعرف على مدى امكانية تطبيق البحث والصعوبات التي يمكن ان تواجههم ومدى امكانية تلاشى هذه الصعوبات

اساتذة وخبراء علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية وذلك لكي يحدد مدى مناسبة المقاييس المستخدمة في جمع البيانات وملائمتها لعينة البحث وتم عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء.

- مقياس تركيز الانتباه اعداد دورثي هاريس وقام بتعريبه محمد حسن علاوى (مرفق ٢)

- مقياس التدفق النفسي اعده كريستيان وقام بتعريبه وتقنيته مجدي حسن يوسف (مرفق ٣) .

المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي وتركيز الانتباه:

- صدق الاتساق الداخلى لمقياس التدفق النفسي :

للتحقق من صدق الاستبيان في البحث الحالي قام الباحث بحساب الاتساق الداخلى لمقياس التدفق النفسي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٢) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٢١/١٠/١٤م الى ٢٠٢٣/١٠/٢٣م ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور الذى تنتمى إليه وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية للاستبيان ككل وجدول (٣) يوضح ذلك. - الثبات:

لحساب الثبات لمقياس التدفق النفسي، استخدم الباحث طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق إستخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلى .

جدول (٣)

صدق الإتساق الداخلي بين العبارات ومجموع ابعاد مقياس التدفق النفسي

ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٢٢)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
توازن التحدي مع المهارة:					
١	كنت اتحدي وكنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك التحدي.	٣.٩١	٠.٩٢	٠.٧٠	٠.٧٨
١٠	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء.	٣.٢٧	٠.٧٧	٠.٧٨	٠.٧٩
تغذية عكسية واضحة:					
٤	كنت مدرك بمدى ادائي الجيد.	٣.٥٠	٠.٧٤	٠.٨٨	٠.٧٧
١٣	أستطيع أن أصف درجة أدائي.	٣.٣٢	٠.٥٧	٠.٨٢	٠.٧٨
وضوح الأهداف:					
٣	كنت أعرف جيداً ماذا أريد.	٣.٦٨	٠.٧٨	٠.٦٨	٠.٧٦
١٢	كان عندي إحساس قوي بما كنت أريده من الأداء.	٣.٥٥	٠.٧٤	٠.٧٨	٠.٧٩
التركيز في الأداء:					
٥	كان اهتمامي مركز على ما أقوم به.	٣.٦٤	٠.٧٩	٠.٨	٠.٧٧
١٤	عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير.	٣.٥٠	٠.٦٧	٠.٨٢	٠.٧٨
١٩	كان عندي تركيز عالي	٣.٢٣	٠.٧٣	٠.٩٣	٠.٧٣
٢١	كنت أركز فقط على متطلبات أدائي.	١.١٤	٠.٢٠	٠.٨٨	٠.٧٤
الإحساس بالتحكم:					
٦	شعرت بالتحكم الكلي في ادائي.	٣.٣٦	٠.٧٩	٠.٧٨	٠.٧٦
١٥	شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به من أداء.	٣.٥٥	٠.٥١	٠.٨٣	٠.٧٧
الخبرة الذاتية الإيجابية:					
٩	حقيقة استمتعت بالأداء.	٣.٢٧	٠.٧٠	٠.٨٨	٠.٧٧
١٨	أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمني تكراره.	٣.٤١	٠.٥٠	٠.٨٩	٠.٧٦
٢٠	خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر.	٣.٤١	٠.٦٧	٠.٩٠	٠.٧٣
الاندماج في الأداء:					
٢	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك .	٤.١٤	٠.٨٣	٠.٧٠	٠.٨٠
١١	كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية.	٣.٣٦	٠.٧٣	٠.٩٠	٠.٧٩
فقد الوعي الذاتي:					
٧	لم أكن مهتما بما يقوله الآخرون عني.	٣.٣٦	٠.٧٩	٠.٩١	٠.٧٦
١٦	لم أكن قلقاً على أدائي أثناء التدريب أو المنافسة.	٣.٦٤	٠.٦٦	٠.٨٣	٠.٧٧
تحول الوقت:					
٨	كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة.	٣.٢٣	٠.٩٢	٠.٩٠	٠.٧٨
١٧	لقد مر وقت المنافسة بطريقة غير عادية.	٣.٥٥	٠.٥١	٠.٨٦	٠.٧٥
٢٢	وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي.	٣.٢٣	٠.٤٣	٠.٩٢	٠.٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين العبارات ومجموع ابعاد مقياس التدفق النفسي قد تراوحت ما بين (٠.٦٨ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمحور، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠.٧٣ : ٠.٨٠) مما يشير إلى أن المحور يتمتع بثبات عالي.

جدول (٤)

صدق الإتساق الداخلي بين ابعاد ومجموع مقياس
التدفق النفسي ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٢٢)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
١	توازن التحدي مع المهارة	3.59	0.84	٠.٩٢	٠.٨٣
٢	تغذية عكسية واضحة	3.41	0.65	٠.٨٩	٠.٨٢
٣	وضوح الأهداف	3.61	0.76	٠.٩١	٠.٨٢
٤	التركيز في الأداء	2.88	0.60	٠.٩٣	٠.٨١
٥	الإحساس بالتحكم	3.45	0.65	٠.٩٠	٠.٨٢
٦	الخبرة الذاتي الإيجابية	3.41	0.58	٠.٩٥	٠.٨١
٩	الاندماج في الأداء	3.75	0.78	٠.٩٨	٠.٨٢
٨	فقد الوعي الذاتي	3.50	0.72	٠.٩٧	٠.٧٩
١٠	تحول الوقت	3.39	0.47	٠.٩٩	٠.٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ومجموعها تراوحت ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للإستمارة، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠.٧٩ : ٠.٨٣) مما يشير إلى أن الإستمارة يتمتع بثبات عالي.

جدول (٥)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الربيع الأعلى والأدنى في مقياس التدفق النفسي
و تركيز الانتباه (ن = ١٢)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	التدفق النفسي	الربيع الاعلي	٦	٩.٥٠	٥٧	٢.٩٢	دالة
		الربيع الادني	٦	٣.٥٠	٢١		
٢	تركيز الإنتباه	الربيع الاعلي	٦	٩.٥٠	٥٧	٢.٩٠	دالة
		الربيع الادني	٦	٣.٥٠	٢١		

يتضح من الجدول السابق (٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى في مقياس التدفق النفسي قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٩٠ : ٢.٩٢) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير أن المقياس يمتلك القدرة على التمييز مما يدل على صدق المقياس.

- الثبات لمقياس التدفق النفسي وتركيز الانتباه :

- لإيجاد معامل الثبات لمقياس التدفق النفسي وتركيز الانتباه استخدم الباحث معامل الارتباط على عينة قوامها (٢٢) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والسابق استخدامها في إيجاد الصدق ويفارق زمني ٩ ايام ، وذلك خلال الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠٢١م الى ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢١م وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في مقياس التدفق النفسي و تركيز الانتباه (ن = ٢٢)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٨٩	٤.٦٠	٧٧.٠٠	٤.٠٧	٧٦.٥٠	التدفق النفسي
دال	٠.٩٢	١.٦٨	١٢.٨٢	١.٥٠	١٢.٦٤	تركيز الانتباه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤٢

يتضح من الجدول السابق (٦) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس التدفق النفسي للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات تلك التدفق النفسي، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٢) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

خطوات تنفيذ الدراسة

قام الباحث بالذهاب الى مكان تنفيذ البحث قبل بداية المباريات بيومين ٢٠٢١/١١/١٨م اخذ الباحث الموافقة الكتابية من ادارة الاندية لتطبيق البحث على اللاعبين في الاندية ومعرفة الجدول الزمني لتنفيذ المسابقات

اجرى الباحث مقابلات شخصية مع المدربين واخذ الموافقة الشفهية لتطبيق البحث على لاعبيهم قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٢١/١١/٢٠م الى ٢٠٢١/١١/٢٧م وتجميع الدرجات الخام لمعالجتها احصائياً

- **المعالجات الاحصائية المستخدمة في الدراسة** بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها

احصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الاساليب الاحصائية الاتية:

- المتوسط الحسابي
- قيمة "ر" المحسوبة
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل النقلح
- معامل الارتباط
- معامل الفا لكرونباخ
- النسبة المئوية

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الاحصائية

النتائج :

١- ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب" تبعاً (جنوب الصعيد – القاهرة)؟

جدول (٧)

القيم التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لفقرات التدفق النفسي

لدى لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة (ن١ = ن٢ = ٢٢)

نوع العينة	المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة حرية
لاعبي جنوب الصعيد	٧٤.١٨	٤.١١	٨٨	١٥.٧٦	٢.٠٤	٤٣
لاعبي القاهرة	٧٧.٩١	٢.١٨	٨٨	٢١.٧١	٢.٠٤	٤٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي في التدفق النفسي، حيث بلغ الوسط الحسابي للعينة (٧٤.١٨) ، (٧٧.٩١) بانحراف معياري قدره (٤.١١)(٢.١٨)، كما بلغ المتوسط الفرضي (٨٨)، كما بلغت القيم التائية المحسوبة (١٥.٧٦)(٢١.٧١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي القاهرة.

جدول (٨)

النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والاتجاه في التدفق النفسي لدى لاعبي جنوب الصعيد (ن=٢٢)

م	العبارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	كنت اتحدي وكنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك التحدي.	٧١.٨٢	٣.٥٩	موافق	3
٢	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك.	٧٨.١٨	٣.٩١	موافق	1
٣	كنت أعرف جيداً ماذا أريد.	٧٦.٣٦	٣.٨٢	موافق	2
٤	كنت مدرك بمدي ادائي الجيد.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	7
٥	كان اهتمامي مركز على ما أقوم به.	٧٠.٠٠	٣.٥٠	موافق	4
٦	شعرت بالتحكم الكلي في ادائي.	٦٥.٤٥	٣.٢٧	موافق بدرجة متوسطة	15
٧	لم أكن مهتما بما يقوله الآخرون عني.	٦٥.٤٥	٣.٢٧	موافق بدرجة متوسطة	15
٨	كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة.	٦٠.٠٠	٣.٠٠	موافق بدرجة متوسطة	22
٩	حقيقة استمتعت بالأداء.	٦٣.٦٤	٣.١٨	موافق بدرجة متوسطة	19
١٠	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء.	٦٤.٥٥	٣.٢٣	موافق بدرجة متوسطة	18
١١	كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية.	٦٢.٧٣	٣.١٤	موافق بدرجة متوسطة	21
١٢	كان عندي إحساس قوي بما كنت أريده من الأداء.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	7
١٣	أستطيع أن أصف درجة أدائي.	٦٥.٤٥	٣.٢٧	موافق بدرجة متوسطة	15
١٤	عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير.	٦٦.٣٦	٣.٣٢	موافق بدرجة متوسطة	12
١٥	شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به من أداء.	٦٩.٠٩	٣.٤٥	موافق	5
١٦	لم أكن قلقاً على أدائي أثناء التدريب أو المنافسة.	٦٧.٢٧	٣.٣٦	موافق بدرجة متوسطة	10
١٧	لقد مر وقت التدريب أو المنافسة بطريقة غير عادية.	٦٩.٠٩	٣.٤٥	موافق	5
١٨	أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمني تكراره.	٦٧.٢٧	٣.٣٦	موافق بدرجة متوسطة	10
١٩	كان عندي تركيز عالي	٦٣.٦٤	٣.١٨	موافق بدرجة متوسطة	19
٢٠	خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر.	٦٦.٣٦	٣.٣٢	موافق بدرجة متوسطة	12
٢١	كنت أركز فقط على متطلبات أدائي.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	7
٢٢	وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي.	٦٦.٣٦	٣.٣٢	موافق بدرجة متوسطة	12
	مجموع المقياس	٦٧.٤٤	٣.٣٧	موافق بدرجة متوسطة	

أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في عبارات المقياس تراوحت ما بين (٦٠%):
٧٨.١٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٦٧.٤٤%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية
لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣: ٣.٩١) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة
البحث للمحور (٣.٣٧)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) " قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك
" جاء في المرتبة الأولى بين محاور المقياس كما جاءت العبارة (٨) " كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء

أو بسرعة "في المرتبة الأخير، كما جاء استجابة عينة البحث في المقياس ككل في اتجاه موافق بدرجة متوسطة.

جدول (٩)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي والاتجاه في التدفق النفسي لدى لاعبي القاهرة (ن=٢٢)

م	العبارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	كنت اتحدي وكنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك التحدي.	٧٦.٣٦	٣.٨٢	موافق	2
٢	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك.	٨١.٨٢	٤.٠٩	موافق	1
٣	كنت أعرف جيداً ماذا أريد.	٧٣.٦٤	٣.٦٨	موافق	5
٤	كنت مدرك بمدى ادائي الجيد.	٦٧.٢٧	٣.٣٦	موافق بدرجة متوسطة	18
٥	كان اهتمامي مركز على ما أقوم به.	٧١.٨٢	٣.٥٩	موافق	8
٦	شعرت بالتحكم الكلي في ادائي.	٦٦.٣٦	٣.٣٢	موافق بدرجة متوسطة	21
٧	لم أكن مهتما بما يقوله الآخرون عني.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	14
٨	كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة.	٦٦.٣٦	٣.٣٢	موافق بدرجة متوسطة	21
٩	حقيقة استمتعت بالأداء.	٦٩.٠٩	٣.٤٥	موافق	12
١٠	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	14
١١	كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية.	٧٠.٠٠	٣.٥٠	موافق	10
١٢	كان عندي إحساس قوي بما كنت أريده من الأداء.	٧٦.٣٦	٣.٨٢	موافق	2
١٣	أستطيع أن أصف درجة أدائي.	٧٠.٠٠	٣.٥٠	موافق	10
١٤	عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير.	٧٣.٦٤	٣.٦٨	موافق	5
١٥	شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به من أداء.	٧٣.٦٤	٣.٦٨	موافق	5
١٦	لم أكن قلقاً على أدائي أثناء التدريب أو المنافسة.	٧٤.٥٥	٣.٧٣	موافق	4
١٧	لقد مر وقت التدريب أو المنافسة بطريقة غير عادية.	٧٠.٩١	٣.٥٥	موافق	9
١٨	أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمني تكراره.	٦٩.٠٩	٣.٤٥	موافق	12
١٩	كان عندي تركيز عالي	٦٧.٢٧	٣.٣٦	موافق بدرجة متوسطة	18
٢٠	خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	14
٢١	كنت أركز فقط على متطلبات أدائي.	٦٨.١٨	٣.٤١	موافق	14
٢٢	وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي.	٦٧.٢٧	٣.٣٦	موافق بدرجة متوسطة	18
	مجموع المقياس	٧٠.٨٣	٣.٥٤	موافق	

أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في عبارات المقياس تراوحت ما بين (٦٦.٣٦%):
٨١.٨٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٠.٨٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية
لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.٣٢: ٤.٠٩) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات

عينة البحث للمحور (٣.٥٤)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) "قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك " جاء في المرتبة الأولى بين محاور المقياس كما جاءت العبارتين (٦)(٨) " شعرت بالتحكم الكلي في ادائي " " كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة " في المرتبة الأخير، كما جاء استجابة عينة البحث في المقياس ككل في اتجاه الموافقة.

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي وتركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة للاعبين الممتاز "ب"؟

جدول (١٠)

دلالة الفروق في التدفق النفسي وتركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة

(ن = ٢ = ٤٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	جنوب الصعيد		القاهرة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	التدفق النفسي		٧٤.١٨	٤.١١	٧٧.٩١	٢.١٨
٢	تركيز الإنتباه		١٢.٠٥	١.٣٦	١٣.٥٩	١.٥٦

*دال

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢

يتضح من نتائج جدول (١٠) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في التدفق النفسي بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٧٦)
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في تركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٠٢)

٣- ما نسبة مساهمة تركيز الانتباه في التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب"

جدول (١١)

نسبة مساهمة تركيز الانتباه في التدفق النفسي لدى عينة البحث ككل (ن = ٤٤)

المتغير المستقل	المقدار الثابت	معامل الانحدار	قيمة ف	الدلالة	نسبة المساهمة
تركيز الإنتباه للعينة ككل	٨٤.٤٩	٠.٣٤	*٩٦.٤١	دالة	٠.٤٤

يتضح من جدول (١١) أن نسبة مساهمة المتغير المستقل (تركيز الانتباه) في المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغت نسبة المساهمة ٤٤% وبلغت قيمة (ف) ٩٦.٤١ وهي دالة عند مستوى معنوى ٠.٠٥.

مناقشة النتائج وتفسيرها

١- مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الاول والذي ينص على " ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب"تبعاً (جنوب الصعيد – القاهرة)؟ "

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي في التدفق النفسي، حيث بلغ الوسط الحسابي للعينة (٧٤.١٨) ، (٧٧.٩١) بانحراف معياري قدره (٤.١١)(٢.١٨)، كما بلغ المتوسط الفرضي (٨٨)، كما بلغت القيم التائية المحسوبة (١٥.٧٦)(٢١.٧١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على انخفاض مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي القاهرة وجنوب الصعيد.

كما يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في عبارات المقياس تراوحت ما بين (٦٠% : ٧٨.١٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٦٧.٤٤%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣ : ٣.٩١) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور (٣.٣٧)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) " قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك " جاء في المرتبة الأولى بين محاور المقياس كما جاءت العبارة (٨) " كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة "في المرتبة الأخير، كما جاء استجابة عينة البحث في المقياس ككل في اتجاه موافق بدرجة متوسطة.

ويوضح جدول (٩) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في عبارات المقياس تراوحت ما بين (٦٦.٣٦% : ٨١.٨٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٠.٨٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.٣٢ : ٤.٠٩) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور (٣.٥٤)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) " قمت بالأداء الصحيح

بدون تفكير في كيفية ذلك " جاء في المرتبة الأولى بين محاور المقياس كما جاءت العبارتين (٦)(٨) " شعرت بالتحكم الكلي في ادائي " " كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة " في المرتبة الأخير، كما جاء استجابة عينة البحث في المقياس ككل في اتجاه الموافقة.

ويعزى الباحث ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي مجموعة القاهرة للمستوى العالي من التدريب وارتفاع المهارة والقدرة على الاداء وكذلك يرجع الباحث هذا الارتفاع الي ارتفاع العقود المالية للاعبين مجموعة القاهرة بالمقارنة للاعبين مجموعة جنوب الصعيد كما ان هناك ابعاد اخرى يجب اخذها في الاعتبار تسبق حالة التدفق النفسى الجيدة والتي تصل باللاعب الى الفورمة الرياضية وهى تتمثل في (الجهاز التدريبى - الادوات المستخدمة - استراتيجيات التدريب - مواعيد التدريب - الفروق الفنية والنفسية للاعبين) وابعاد اخرى تتمثل في القدرات الذاتية للاعب نفسة (مبدا الفروق الفردية)

وكذلك يرجع هذا الفرق الى ارتفاع مستوي فرق مجموعة القاهرة و منافسة اللاعبين على مراكز متقدمة في المنافسة للصعود الي الممتاز (أ) الامر الذى يزيد من كفاءة بعد توازن التحدى مع المهارة من خلال معرفة اللاعب لمهاراته والدخول في تحدى عالى للمواقف والاداء وفقا لقدرات اللاعب كما يساعد الاندماج في الاداء الى وصول اللاعب لمرحلة الالية في الاداء وكذلك فان وضوح الاهداف للاعب تمثل محورا اساسيا لرفع مستوى اللاعب وتعتبر التغذية العكسية الواضحة ملهما للاعب اثناء الاداء المهارة الامر الذى يتطلب من اللاعب التركيز العالى في الاداء فقط وما تتطلبه المهارة من تكتيك فنى زمن خلال ذلك يستطيع اللاعب الاحساس بالتحكم في الاداء والشعور بقدراته الفردية اثناء الاداء نتيجة فقد الوعي الذاتى اثناء التدريب او المنافسة الامر الذى يسهم في تحول الوقت بالنسبة للاعب حيث يشعر اللاعب بسرعة مرور الوقت اثناء التدريب او المنافسة مما يكسبه خبرة ذاتية ايجابية تجعل اللاعب يستمتع بالاداء ويتمنى تكراره .

وهذا ما يتفق مع دراسة ميهالى (١٩٩٧م) ان الاندماج كليا في النشاط للوصول الى حالة التدفق النفسى مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هى (اندماج الوعي في الاداء - الاحساس بالتحكم والانضباط - تحول الوقت) كما ان الوصول الى تلك الحالة الايجابية مرتبط بثلاث شروط تعتمد في تحقيقها على البيئة الخارجية من خلال التوازن بين التحديات والمهارات ووجود مجموعة من الاهداف المحددة وتغذية عكسية واضحة ومباشرة. (٥٤)

ولذلك يرى بايرن رابسون (١٩٩٨م) ان معرفة العناصر والابعاد التى تكون حالة التدفق النفسى سوف تساعد القائمين بعمليات التدريب على تبنى المهارات العقلية والنفسية والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التى تظهر حالة التدفق النفسى لدى اللاعبين اثناء التدريبات والمنافسات والتى تسهم بشكل فعال في الانجاز الرياضى وذلك من خلال تصميم البرامج التدريبية التى تزيد وتدعم التوازن بين قدرات اللاعبين

والتحديات المطلوبة وتكون لها اهداف واضحة تتوافق مع امكانات اللاعب مع وجود التغذية العكسية الذاتية التلقائية الداخلية للاعب والخارجية الواضحة والسريعة من المدرب والتي تعزز الخبرة الذاتية الايجابية وتزيد من الاحساس بالاستمتاع بالنشاط لذاته. (١٨ : ٩٤-١٠٤)

وفي هذا الصدد اشار كلا من جاكسون (١٩٩٦م) ميهالي (٢٠٠٥م) الى ان المستويات العليا للاداء البدنى والعقلى تعتمد على الهدف الموجه الذى يتفق مع التحديات المدركة والتغذية العكسية الواضحة فقد اشارت الدراسات الى علاقات ايجابية قوية بين التدفق النفسى والاداء فهناك ارتباط بين التدفق النفسى وقمة الاداء الرياضى والابداع. (٢٠ : ٢٥٣-٢٦٣) (٢٤ : ١٤٣-١٥٥)

كما اضاف فلني ٢٠١٤ ان التدفق النفسى يحدث عندما تتوافق التحديات المدركة مع المهارات الموجودة لدى اللاعب في المستوى العالى. (٥٣ : ٢)

ويرى الباحث ان مستوى التدفق النفسى للاعبى كرة القدم بمجموعة القاهرة قيد البحث مرتفعة بشكل جيد ويعزى الباحث ذلك الى قدرات اللاعبين الذاتية من الناحية الفنية والبدنية والسمات الذاتية والاستراتيجيات التدريبية المسئولة عن حالة التدفق النفسى

وهذا ما يؤكد ميهالي (٢٠٠٥م) ان القدرة على الاستمتاع بالتحديات والتحكم فيها هي قدرة اساسية تتجاوز المهارة فهي ضرورية لتطوير قدرات اللاعبين الذاتية للوصول الى الانجاز الرياضى ولذلك توجد عقبات تمنع اللاعبين في المستوى الاقل من الوصول الى تجربة التدفق تتراوح تلك العقبات ما بين السمات الذاتية للاعب والاستراتيجيات المستخدمة والمسئولة عن حدوث حالة التدفق النفسى. (٥٦ : ٤٥)

لذا مما تقدم يكون قد تحقق من التساؤل الاول والذي ينص على " ما مستوى حالة التدفق النفسى لدى لاعبي الممتاز "ب" تبعاً (جنوب الصعيد - القاهرة)؟ "

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني والذي ينص على " هل توجد فروق دالة إحصائية في التدفق النفسى وتركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة للاعبى الممتاز "ب"؟
يتضح من نتائج جدول (١٠) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في التدفق النفسى بين لاعبي جنوب الصعيد و القاهرة لصالح لاعبي مجموعة القاهرة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٧٦)
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في تركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة لصالح لاعبي مجموعة القاهرة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٠٢)

و يرجع الباحث هذا الفارق في ارتفاع مستوي التدفق النفسي وتركيز الانتباه للاعبى مجموعة القاهرة الى استعانة ادارة اندية هذه الفرق (مجموعة القاهرة) بكبار المدربين في جمهورية مصر العربية بل لاحظ الباحث وجود اندية كثيرة تستعين بمدربين اجانب ذو خبرة كبيرة والاستعانة ايضا بأخصائيين نفسيين في بعض الاندية ، وايضا يعزو الباحث هذا الفارق الي ارتفاع مستوي فرق مجموعة القاهرة ومنافسة اللاعبين على مراكز متقدمة في المنافسة للصعود الي الممتاز (أ) الامر الذى يزيد من كفاءة بعد توازن التحدى مع المهارة من خلال معرفة اللاعب لمهاراته والدخول في تحدى على للمواقف والاداء وفقا لقدرات اللاعب كما يساعد الاندماج في الاداء الى وصول اللاعب لمرحلة الالية في الاداء وكذلك فان وضوح الاهداف للاعب تمثل محورا اساسيا لرفع مستوى اللاعب وتعتبر التغذية العكسية الواضحة ملهما للاعب اثناء الاداء المهارة الامر الذى يتطلب من اللاعب التركيز العالى في الاداء فقط وما تتطلبه المهارة من تكتيك فنى زمن خلال ذلك يستطيع اللاعب الاحساس بالتحكم في الاداء والشعور بقدراته الفردية اثناء الاداء نتيجة فقد الوعى الذاتى اثناء التدريب او المنافسة الامر الذى يسهم في تحول الوقت بالنسبة للاعب حيث يشعر اللاعب بسرعة مرور الوقت اثناء التدريب او المنافسة مما يكسبه خبرة ذاتية ايجابية تجعل اللاعب يستمتع بالاداء ويتمنى تكراره

وهذا ما يتفق مع (Vlachopoulos S.P., Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2000) عن

خصائص الشخص الذى يتمتع بالتدفق بالنفسي والتي تتمثل في :

١- **الوضوح:** وفيه يعرف الشخص ماذا يريد أن يعمل ، وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته إلى أهداف جزئية مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.

٢- **القياس:** وفيه يجد الشخص طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.

٣- **التركيز:** وفيه تكون للفرد القدرة على التركيز على ما يقوم بعمله ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها ، إضافة إلى تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

٤- **الأختيار:** وفيه يتمثل في اعتقاد الشخص أن لديه اختيارات ، ويستطيع التحكم في حياته ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.

٥- **الإلتزام:** وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

٦- **التحدي:** هو الرغبة في أن يكون الفرد متطوراً باستمرار وأن يبحث عن التحديات الجديدة وأن يشكل باستمرار أهداف جديدة مناسبة لمراحل تطوره.

٧_التوفيق: أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها ، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق.

٨_عدم النظر الى الفشل نظرة أسى وحسرة على ما فات وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل ولكن أن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.

٩_التحدث الذاتي الإيجابي: مثل بإمكانني القيام بما هو مطلوب منى هذه فرصة لإثبات وجودي ، انا قادر وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه.

١٠_ القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوى والمنطقي في القلق

١١ _ عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل.(٢٨:١٤٣)

لذا مما تقدم يكون قد تحقق من التساؤل الثاني والذي ينص علي " هل توجد فروق دالة إحصائيا في التدفق النفسي وتركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة للاعبي الممتاز "ب" .

٣- مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث والذي ينص علي " ما نسبة مساهمة تركيز الانتباه في التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز ب"

يتضح من جدول (١١) أن نسبة مساهمة المتغير المستقل (تركيز الانتباه) في المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغت نسبة المساهمة ٤٤% وبلغت قيمة (ف) ٩٦.٤١ وهي دالة عند مستوى معنوي ٠.٠٠٥.

الامر الذى يدل على وجود ارتباط طردى قوى بين المتغيرين قيد البحث ويعذى الباحث الى ان اللاعب الذى يمتلك تركيز انتباه عالي اثناء المنافسة او التدريب يصل لمرحلة التدفق النفسى ذات المستوى العالى حيث ينفصل اللاعب عن الوسط المحيط ويبقى تفكيره منصبا على اداء المهارة بشكل سليم ودقيق واتضح ذلك من خلال نتائج اللاعبين اثناء مباريات دوري الممتاز (ب) حيث لاحظ الباحث ان اللاعبين الذين يمتلكون تركيز انتباه مرتفع يكون مستوي التدفق النفسى لديهم عالية ويستطيعون ان يصلوا الى الحالة المثلى للاداء .

و هذا يتفق مع ما توصل اليه مجدى يوسف (٢٠١٤م) في ان الوصول الى التفوق ليس فقط الاهتمام بالجانب البدنى والمهارى والنفسى بل بالاضافى الى الجانب العقلى المسئول الاول عن توظيف جميع جوانب التفوق الاخرى بصورة تجعل اللاعب قادر على الاداء المطلوب بسهولة وانتقان تام والية تتفق بالتكامل والتناسق (١٠ : ٨٣)

و يشير محمد حسن علاوي (٢٠١٨) بان تركيز الانتباه حالة موجودة وجوهية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. (١٤ : ١٨٠)
ويذكر اسامة راتب (٢٠٠٦) إن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الاداء وتحقيق الاستمتاع (التدفق النفسي) وان من اهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه. (٥ : ٨٩)

لذا مما تقدم يكون قد تحقق من التساؤل الثالث والذي ينص علي " ما نسبة مساهمة تركيز

الانتباه في التدفق النفسي لدى لاعبي الممتاز "ب"

- الاستخلاصات

- في ضوء اهداف البحث ونتائج المعالجات الاحصائية وفي حدود عينة البحث توصل الباحث الى:
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في التدفق النفسي بين لاعبي جنوب الصعيد و القاهرة لصالح لاعبي مجموعة القاهرة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٧٦)
 - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في تركيز الانتباه بين لاعبي جنوب الصعيد والقاهرة لصالح لاعبي مجموعة القاهرة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٠٢)
 - أن نسبة مساهمة المتغير المستقل (تركيز الانتباه) في المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغت نسبة المساهمة ٤٤% وبلغت قيمة (ف) ٩٦.٤١ وهي دالة عند مستوى معنوي ٠.٠٥.
 - تزداد احتمالية دخول اللاعب الى حالة التدفق النفسي والوصول للأداء الامثل في التدريب والمنافسات كلما زاد تركيز الانتباه لدى اللاعبين فهناك علاقة ارتباطية طردية بين تركيز الانتباه والتدفق النفسي

- التوصيات

- من خلال الاستنتاجات التي امكن التوصل اليها وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بالاتي:
- دراسة العلاقة بين مصادر تركيز الانتباه والمتغيرات النفسية المختلفة.
 - توعية الرياضيين الناشئين بأهمية تركيز الانتباه المرتبط بالتدفق النفسي وما يترتب عليها من نتائج ايجابية للناشيء.
 - عقد دورات لتوعية المدربين والرياضيين والاحصائيين النفسيين بأهمية تركيز الانتباه بما يساعد في رفع مستوى التدفق لديهم.
 - الاهتمام من جانب المدربين واللاعبين والباحثين في المجال الرياضي بالأبعاد المسئولة عن التدفق النفسي.

-
- الاهتمام ببناء المقاييس النفسية التي تعمل على توصيف الحالة النفسية للاعب ومن ثم تطويرها والارتقاء بالأداء
 - اهتمام الدراسات والبحوث بهذه الحالة لأهميتها واهتمام علماء النفس بها من اجل توصيف حالة التدفق في المجال الرياضي والوقوف على كل جوانبها
 - التعرف على الأنشطة التي يمكن ان تجعل الافراد يمرون بهذه الخبرة والوصول الى اعلى مستوي من الاداء
 - التعرف على الطرق والاساليب التي تستثير دافعية الافراد للانغماس والاندماج في ممارسة الأنشطة الرياضية بهذه الصورة المثالية

المراجع

أولاً المراجع العربية.

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٦ م): انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتاب ، القاهرة.
- ٢- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أحمد حامد السويدي وآخرون (٢٠١٨م): تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١١)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م): تدريب المهارات النفسية (المفاهيم - تطبيقات فى المجال الرياضي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م): الرعاية النفسية للبطل ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإعداد النفسي للبطل الرياضي ، الاصدار الثالث ، القاهرة .
- ٦- السيد محمد ابو النور (٢٠٠٩ م) : " تأثير برنامج للانتباه والتصور العقلى على مستوى أداء دفع ونظر الكرة لرياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية " مجلة بحوث التربية الرياضية - جامعة الزقازيق . المجلد ٤٣-العدد ٨١.
- ٧- أميرة حنا مرقص (١٩٩٤ م) : " بعض مظاهر الانتباه بدقة التصويب فى الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٨- عبد الحفيظ اسماعيل (٢٠٠٦م) اسلوب حياة الفرد الرياضي -مدخل لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة -مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي - الاعداد النفسية للبطل الرياضي - الاصدار الثالث -القاهرة.
- ٩- عمر جميل الجعافرة وآخرون (٢٠١٨ م): تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد (٢٤)، العدد (١)، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت.

- ١٠- مجدى حسن يوسف(٢٠١٤م) : فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الالعاب والرياضات ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعه الإسكندرية.
- ١١- مجدي حسن يوسف (٢٠١٧ م) : التدفق النفسي في المجال الرياضي ، دار الوفاء للنشر ، الاسكندرية .
- ١٢- محمد السيد عكاشة (٢٠٢١ م) : " تأثير تركيز الانتباه علي اتخاذ القرار لدي حكام جمباز الايروبيك ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٥٧ ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ١٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦م) : مدخل للإعداد النفسي للرياضيين مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الاعداد النفسي للبطل الرياضي ، الاصدار الثالث ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسن علاوي(٢٠١٨) : علم نفس الرياضة و الممارسة البدنية ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٥- مختار امين و آخرون ٢٠٢١ م : العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب في كرة القدم ، مجلة جامعة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة ، مجلد ٤ ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٦- محمود حسنى الاطرش٢٠٠٨ م : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم " . مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) ، مجلد ٢٢ لسنة .
- ١٧- هاشم أحمد سليمان ١٩٨٨ م: " علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب فى الرمية الحرة بكرة السلة . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية.

ثانياً المراجع الأجنبية:-

- 18- Bryan Raspon's : Soccer Skills, The Hamlyn Publishing Comp, Italy, 1998.
- 19- Christophe Gernigon, Fabienne, Delignieris&Gregory (2004) Dynamical Systems Perspective on Goal involvement State in Sport , Journal of Sport and exercise psychology. Voiume 17

- 20- Jackson, S.A.& Marsh,H.W.(1996): Dvelopment and Validatin of a scale to mea sur optimal experience: The flow State Ccale.Journal of sport and exercise psychology,Volume 18
- 21- 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.
- 22- Lan , m . cookeril , 2015 : psychological skill teaining forhammer throwars , brimingham , eng .
- 23- Martens,R.Vealey,R.S.Burton,D.(1990): Competitve anxiety in sport, Champaign Illinois, Human Kineties
- 24- Mihalycsikszentmihalyi.SamiAbuhamdeh&JeanneNakamuura(2005): Flow A general Context for a concept of mastery motivation, Handbook of cometence and motivation Newyork: Guilford PRESS
- 25- Nakamura,j.,7MIHALYCSIKSZENTMIHALYI.(2002): concept of flow .inc .R .snyder&s .J .lopez(eds) handbook of positive sychology .OXFORD: .OX FORD.the university press.
- 26- Sturat Barbor Terry : or lick imental skills of national hockey players journal of excellence mission statements , 2014
- 27- Vlani Hs. Samulski- p, limaf : General aspect of attention concentration on table tennis functions , conditioning elements , forms and some recommendations for athletites training .(I . T . F scientific conference -2014) .
- 28- VlachopoulosS.P.,Karageorghis,C.I.,&Terry,P.C.(2000)Hierarchical confirmatory factor analysis of The flow state scale in an exercise. Journal of sport sciences ,Creativityn Research Journal, Volume 5.

ملخص البحث

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير هاشم سليمان (١٩٨٨ م)، إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات. (١٧: ٢٩)

تم اختيار عينة بالبحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى عينة أساسية قوامها (٤٤) لاعباً ممثلين للمراكز الأساسية داخل الملعب تمثل نسبة (١٣%) من مجتمع البحث، عينة استطلاعية قوامها (٢٢) لاعباً ممثلين للمراكز الأساسية داخل الملعب، تمثل نسبة (٦.٥%) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

وكانت أهم الاستخلاصات أن تزداد احتمالية دخول اللاعب الى حالة التدفق النفسي والوصول للأداء الامثل في التدريب والمنافسات كلما زاد تركيز الانتباه لدى اللاعبين فهناك علاقة ارتباطية طردية بين تركيز الانتباه والتدفق النفسي .

ومن أهم التوصيات هي دراسة العلاقة بين مصادر تركيز الانتباه والمتغيرات النفسية المختلفة و توعية الرياضيين الناشئين بأهمية تركيز الانتباه المرتبط بالتدفق النفسي وما يترتب عليها من نتائج ايجابية للناشئ و عقد دورات لتوعية المدربين والرياضيين والاختصاصيين النفسيين بأهمية تركيز الانتباه بما يساعد في رفع مستوى التدفق لديهم.

Research Summary

Focusing attention has an important role in the training process, as it can be used in the motor learning process during the sports construction, and it can also be used in psychological preparation for the competition, as Hashem Suleiman (1988 AD) points out to the sports psychologists' emphasis on the importance of focusing attention as the top of mobilization readiness in Training and competitions and in view of focusing his attention during the training process so that the work is to develop and develop the ability to bear the focus of attention during competitions. (17:29)

A sample was chosen by research in a deliberate way and they were divided into a basic sample of (44) players representing the main centers inside the stadium, representing (13%) of the research community, and an exploratory sample of (22) players representing the main positions inside the stadium, representing a percentage of (6.5%). From the research community and outside the main research sample

The most important conclusions were that the more likely the player will enter the state of psychological flow and reach the optimum performance in training and competitions, the higher the concentration of attention among the players. There is a direct correlation between the concentration of attention and the psychological flow.

One of the most important recommendations is to study the relationship between the sources of attention concentration and the various psychological variables

Educating young athletes about the importance of focusing attention related to psychological flow and its positive results for young people, and holding courses to educate coaches, athletes and psychologists about the importance of focusing attention in a way that helps raise the level of flow for them.