

التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الاداء المهارى لدى لاعبات هوكى الميدان

أ.د/نشوى محمود نافع(*)

أ.د/ علياء سعيد عزمى(**)

أ.د/ إكرام السيد السيد(***)

الباحثة/ ياسمين محمد مصطفى أبوزيد(****)

اولا: المقدمة:

يُعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الإيجابيات والسلبيات التي تتعلق بالجانب النفسي للرياضي في المباريات والمنافسات، حيث بدأ الاهتمام بالظواهر النفسية في المجال الرياضي واضحا في السنوات الأخيرة، حيث زادت الأبحاث وتنوعت مما أدى إلى نتائج متميزة، وفي هذه الأثناء ظهرت بعض النظريات والأفكار التي تعد بمثابة نقط ارتكاز هامة أفادت فروع العلوم المختلفة، وانعكس أثرها واضحا على الدراسات النفسية. (١٣: ١٦٧)

وتري سمية العيد (٢٠١٩م) أن علم النفس الرياضي يهدف الي فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات في التطبيق العملي، فإن علم النفس الرياضي يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي وذلك بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري، ومحاولة إيجاد الحلول العملية لمختلف مشاكله التطبيقية. (٨: ١٦)

كما يعد التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة، وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق على يد ميهالي Mihaly في نهاية الثمانينيات من القرن العشرين، حينما لاحظ ان بعض الافراد أثناء ممارستهم لأعمالهم التي تتميز بهدف محدد كالفنانين والرسامين ولاعبى الكرة ومتسلكي الجبال، يؤدي ذلك الي شعورهم بالمتعة والسرور. (٢٠: ٢)

والتدفق النفسي يعني ان الفرد عندما يؤدي عمل ما وذلك من خلال استخدام مثالي لمهاراته لا يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة فقط، بل يتولد الشعور بالرضا والانتصار

وتحقيق الهدف، اي ان الفرد يصل الى اعلى درجة من توظيف طاقته النفسية فيصل الفرد خبرة من النوع الراقى تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل ويصاحبه الوعي وتركيز الانتباه واحداث انسيابية في الأداء. (١١ : ٤٥٣)

ويعد التدفق من المتغيرات النفسية الإيجابية المهمة المرتبطة بعملية التعلم والانجاز وخاصة عند اللاعبين وهو يرتبط بالتفاؤل وتوقع النتائج الإيجابية، كما انه حاله من حالات الذكاء الوجداني وهو يمثل الدرجة القصوى في توظيف الانفعالات اثناء الأداء، ويكون الفرد في اقصى درجات الانتباه اثناء قيامه بالعمل، كما ان إنجاز الهدف المحدد مع الشعور بالراحة والتفاؤل هي اهم العلامات المميزه للتدفق النفسي. (٩ : ١٩٤)، (١٨ : ١٢)

ويتسع التدفق ليشمل العديد من الجوانب الانفعالية و المعرفية الإيجابية، حيث تتمثل الجوانب الانفعالية الإيجابية في الشعور بالمتعة والسرور والسعادة، في حين تتمثل الجوانب المعرفية في الاستيعاب، والاستغراق، والانغماس، والانتباه، والانهماك الفكري، واليقظة، والتركيز. (٢٢ : ٨٢٧)

ويري كلا من محمد أبو حلاوة (٢٠١٣م) ومجدي يوسف (٢٠١٦م) ان التدفق النفسي يمثل أعلى درجات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة خاصه للاعبين لكونه حالة تعني استغراق اللاعب في المهام والأعمال التي يقوم بها استغراقا تام، فينسى ذاته والوسط والزمن ويكون ذلك مصحوبا بصفاء ذهني يدفعه الي الاستمرارية والمصابرة ليصل في النهاية إلى إبداع إنساني من نوع فريد. (٨ : ١٩)، (٤-٥ : ١٤)

ويشير "محمد حسن علاوي" (٢٠١٢م) إلى أنه لكي تحدث ظاهرة التدفق للاعب الرياضي يجب توافر بعض العوامل مثل الاندماج التام في الأداء الممارس - وتركيز تام للانتباه - والاحساس بالتحكم وثقة واتجاه عقلي إيجابي - وشعور جيد بالنسبة للأداء ومستوى متوازن بين المهارات ومستوى التحديات. (٢١ : ١٢٠)

ويُعد الأداء المهاري متطلب أساسي لكل نشاط رياضي ويختلف من حيث (الشكل - التكوين) وذلك باختلاف النشاط الرياضي الذي يتنوع في (المتطلبات - طبيعة المنافسة - الخصائص - نوعيه الأداء الحركي)، ويعتبر الأداء المهاري بمثابة العمود الفقري من اجل اعداد

الرياضي للمنافسات الميدانية باختلاف أنواعها ،وتطوير تلك الأداء لا يتم الا عن طريق الفهم الجيد لطبيعة النشاط ومتطلباته والسعي المستمر نحو الأفضل حتي يصل اللاعب الي اعلي المستويات. (٢ : ٩٩)

ويشير "خالد تميم الحاج" (٢٠١٧م) ان الارتقاء بمستوي الأداء المهاري (دفاعي - هجومي) لاي نشاط رياضي ليس عمليه عشوائية تعتمد علي المصادفة، لكنها عمليه مدروسة ومخططة تخطيط دقيق وسليم وتقوم علي أساليب وأسس علميه وذلك بما يتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعب ويجب التدريب عليه واتقانه حتي يتمكن اللاعب من تحقيق إنجازات رياضية متقدمة. (٧ : ٢)، (٤ : ٥)

وتعتبر رياضة الهوكي هي احدي الرياضات الجماعية التنافسية التي يجب الاهتمام بها من خلال مزيد من الدراسات والبحوث في جميع متطلبات اللعبة (بدنيه مهارية خططيه نفسيه عقليه) وذلك لاستكمال العملية التدريبية للوصول لأعلي المستويات، كما انها تتطلب مستوي عالي من التفاعل المهاري والخططي معا بين اللاعبين خلال (٦٠ دقيقة)، ولن ينجح اللاعبين ما لم يفكروا ويعملوا معا حتي يتحقق الفوز. (٦ : ٤٠)

ويشير كلا من إبراهيم حامد (٢٠١٩م) واحمد موسي (٢٠١٨م) الي ان رياضه هوكي الميدان من الرياضات التي تحتاج الي قدر عالي من اللياقة البدنية لتنفيذ متطلباتها مهارية والخططة حيث تمتد المباراة لفترات طويله علي اربع أشواط ويكون زمن كل شوط من (١٥ق)، فهي تتميز بالسرعة في الأداء مع الضربات المتكررة والتحرك السريع ،ويكون اللاعبين في حاله من الانتقال بصوره مستمرة ويسرعه عالية والتنوع ما بين الشقين الدفاعي والهجومي اثناء المباراة وذلك نتيجة لارتفاع مستوي اللاعبين وتقارب مستويات الفرق الرياضية. (١ : ١٩)، (٣ : ١٥)

ويتفق كل من علياء عزمي (٢٠٠٨م)، محمد بدر (٢٠١٧م) على أن المنافسات الرياضية ترتبط بالمواقف الانفعالية المتغيرة التي تتميز بالشده ،فيجب علي اللاعب التحلي ببعض السمات الشخصية والانفعالية والتحكم بها واخضاعها للسيطرة حتي يتمكن من الوصول للنتائج المرغوبة ،بالإضافة الي أن التفوق الرياضي يتوقف علي مقدار استفادة اللاعبين من قدراتهم

الشخصية علي نحو يساعدهم للوصول لمرحلة التدفق النفسي والتي يتمكن فيها اللاعب من اختيار الاداء المثالي المناسب لرياضة هوكي الميدان. (١٢ : ٣٠١-٣٠٤)، (١٧ : ١١)

مشكلة البحث:

مما سبق ومن خلال متابعة الباحثة لفريق الهوكي للسيدات ومبارياتهن والاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة توصلت الباحثة الي مدي أهمية التدفق النفسي والتي يُعد أساس قوي لكل لاعبة تسعى نحو أداء مهاري متميز خاصة في تلك العصر الحديث التي تواجه فيه اللاعبات والفرق العديد من التحديات عند المشاركة في البطولات والدورات المختلفة حيث يتحقق من خلاله الغاية القصوى في توظيف طاقات اللاعبه وامكاناتها وقدراتها البدنية والشخصية والخططية والتي تؤثر علي الأداء المهاري للاعبات الهوكي حيث يصبح الأداء اكثر اليه ويتسم بالانسيابية والاندماج ويصبح الأداء في احسن صورة له ، مما سبق كان دافع للباحثة للسعي لاجراء هذه الدراسة بغرض معرفة العلاقة بين التدفق النفسي ومستوي الأداء المهاري للاعبات الهوكي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الاداء المهارى لدى لاعبات هوكى الميدان.

فروض البحث:

- توجد علاقة بين التدفق النفسي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات هوكي الميدان.
- يمكن التنبؤ بمستوي الأداء المهاري في ضوء التدفق النفسي.

المصطلحات:

التدفق النفسي:

ويشير مجدي يوسف (٢٠١٧م) إلى التدفق النفسي بانه حالة سيكولوجية تتميز بالخبرة الإيجابية المثلي عندما يركز اللاعبين تركيزا كبير في المهام التي يقومون بها، ويشار اليها بالتجربة (المثلي) وهي الحالة الإيجابية المؤدية للمتعة والسعادة والفرح. (١٥ : ٤٩)

الأداء المهاري:

هو الدرجة التي تصل اليها لاعبة الهوكي من السلوك الحركي الناتج عن عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية الدافعية والهجومية على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيايية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية لتحقيق أعلى نتائج مع الاقتصاد فى الجهد. (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية:

١- قام **علي مهدي علي** (٢٠٢٢م) (١١) بدراسة تهدف الي التعرف على حالة التدفق النفسي وطريقة قياسها لدى لاعبي الكاراتيه الشباب، وعلاقة التدفق النفسي بمهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت عينة البحث من ٩٠ لاعب واستخدم الباحث مقياس التدريب العقلي مقياس التدفق النفسي ، وأشارت اهم النتائج الي وجود علاقة ارتباطية متباينة بين العالية والمتوسطة والمقبولة بين حالة التدفق النفسي ومهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.

٢- قام **"هيثم جمال السيد احمد"** (٢٠٢١م) (٢٤) بدراسة تهدف الي التعرف على تأثير استخدام التعليم المتمايز علي التدفق النفس ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث من ٨٥ تلميذ واستخدم الباحث مقياس اختبار الذكاء ومقياس التدفق النفسي واختبارات المتغيرات البدنية، وأشارت اهم النتائج الي وجود علاقة بين التدفق النفسي ومستوي أداء بعض المهارات الاساسية ف تنس الطاولة لدي تلاميذ.

٣- قامت **"اماني محمد سمري"** (٢٠٢١م) (٥) بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) على مستوى الأداء المهارى لناشئات هوكي الميدان تحت ١٩ سنة بنادي الشرقية الرياضي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث من ٢٠ لاعبة ، واستخدمت الباحثة مقياس القدرة على الاسترخاء مقياس التصور الحركي اختبارات مستوى الأداء المهاري وأشارت اهم النتائج وجود تأثير إيجابيا في رفع مستوى القدرات البدنية للأرسال ورد الارسال في التنس وكذلك مستوى الأداء المهارى لمهارتي البحث.

٤- قام " STEVAN Cohen ستفين كوهين" (٢٠١٩م) (٢٥) بدراسة بهدف التعرف على فاعلية التصور العقلي علي زيادة التدفق والأداء في منافسات التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث من ٢٠ لاعب ، وأشارت اهم النتائج توجد فروق معنوية لصالح استخدام برنامج التصور العقلي لما له من اثر علي تحسين الأداء وزيادة التدفق لدي اللاعبين .

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبات الهوكي بمنطقة الشرقية وعددهم (٣٠) لاعبة وهم من المسجلين بالاتحاد المصري للهوكي في الموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

ثالثاً: عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الفريق الأول للسيدات بنادي الشرقية كمجموعة اساسية وعددهم (٢٠) لاعبة، وللاعبات نادي ديرب نجم الرياضي وعددهم (١٠) لاعبات، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	الفريق	العينة	العدد	النسبة
١	عينة البحث الأساسية	نادي الشرقية (٢٠٢٣)	تطبيق المقاييس النفسية والاختبارات المهارية	٢٠	٦٦,٦٦%
٢	عينة البحث الاستطلاعية	نادي ديرب نجم الرياضي (٢٠٢٣)	حساب معاملي الصدق والثبات لأدوات البحث	١٠	٣٣,٣٣%

أسباب اختيار العينة:

- منافسة الفريق على المراكز الثلاث الأولى لبطولة الجمهورية.
- اللاعبون مسجلون بالاتحاد. المصري للهوكي
- التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٣٠) لابعه (المجموعة الأساسية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قامت الباحثة بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية، كما هو موضح في جدول (٢)، (٣)، (٤).

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
للعينة الكلية للبحث في المتغيرات الأساسية

(ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	سنة	٢٠,٤٠	٢٠,٥٠	٢,٥٤	٠,١٢-
الطول	سم	١,٦٦	١,٦٦	٠,٠٤	٠,٠٠
الوزن	كجم	٥٨,٧٤	٥٨,٣٠	٤,٩٦	٠,٢٧
العمر التدريبي	سنة	٧,٩٠	٨,٠٠	٠,٨٣	٠,٣٦-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
للعينة الكلية للبحث لمحاور مقياس التدفق النفسي

(ن=٣٠)

المتغيرات	المحاور	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
استبيان التدفق النفسي	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	درجة	٨,٤٠	٨,٠٠	١,٧٥	٠,٦٩
	المحور الثاني: الإندماج في الأداء	درجة	٦,٧٠	٦,٥٠	١,٢٠	٠,٥٠
	المحور الثالث: وضوح الأهداف	درجة	٨,٦٠	٨,٥٠	١,١٠	٠,٢٧
	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	درجة	٨,٢٥	٨,٥٠	١,١٥	٠,٦٥-
	المحور الخامس: التركيز في الأداء	درجة	١٥,١٥	١٥,٥٠	١,٠١	١,٠٤-
	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	درجة	٧,٣٥	٧,٥٠	١,١٠	٠,٤١-
	المحور السابع: فقد الوعي الذاتي	درجة	٧,٤٥	٧,٠٠	١,٥٠	٠,٩٠
	المحور الثامن: تحول الوقت	درجة	١٠,٩٥	١١,٠٠	١,٠٥	٠,١٤-
	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	درجة	١٢,٥٥	١٢,٠٠	١,٢٥	١,٣٢

٠,٨٩	٣,٠٥	٨٤,٥٠	٨٥,٤٠	درجة	الدرجة الكلية
------	------	-------	-------	------	---------------

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتمادي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٣٠)

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
٠,٥٦	١,٦٠	٦,٠٠	٦,٣٠	سم	المرونة: ثني الجذع من الوقوف
٠,٨١-	٠,٣٧	٧,٥٠	٧,٤٠	ثانية	الرشاقة: عدو (L - Run)
١,٨٠-	٠,١٠	٣,٥٠	٣,٤٤	ثانية	السرعة الإنتقالية: العدو ٢٠ م من البدء العالي
١,٠٠-	٠,١٥	٤,٥٠	٤,٤٥	ثانية	التوافق: الدوائر المرقمة
٠,٧١-	٠,٢١	٣,٢٥	٣,٢٠	متر	القدرة العضلية (للذراعين): دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين من الجلوس
٠,٥٠-	٠,١٢	١,٢٥	١,٢٣	متر	القدرة العضلية (للرجلين): الوثب العريض من الثبات

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتمادي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٣٠)

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المهارات
٠,٢٣-	٠,٦٥	٣,٢٥	٣,٢٠	عدد	مهارة دفع الكرة (Push)
٠,٢٦-	١,١٥	٢,٧٥	٢,٦٥	عدد	مهارة نظر الكرة (Flick)
٠,٩٠	٠,٥٠	٢,٥٠	٢,٦٥	عدد	مهارة الأفقية المستقيمة (Slap flat)
١,٧١-	٠,٧٠	٢,٥٠	٢,١٠	عدد	مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح (Hit)
٠,٨٨-	٠,٨٥	٢,٥٠	٢,٢٥	عدد	مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس

(Reverse hit)					
٠,١٤	١,٠٥	٤,٠٠	٤,٠٥	عدد	اختبار التصويب المركب

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات

رابعاً: أدوات جمع البيانات

١- المسح المرجعي:

قامت الباحثة بمراجعة الاطر النظرية والدراسات المرجعية والمراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي وهوكي الميدان والمتغيرات الخاصة بالبحث.

٢- المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بأجراء مقابله مع العديد من الخبراء في تخصص (علم النفس الرياضي - هوكي الميدان) لأبداء رأي سيادتهم في المقاييس النفسية والاختبارات المهارية المناسبة لموضوع البحث.

٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستا ميتر لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- كرة هوكي - مضرب هوكي
- اقماع - ملعب هوكي - ساعة إيقاف

٤- المقاييس النفسية والاختبارات المهارية:

(أ) مقياس التدفق النفسي مرفق (٢)

(ب) الاختبارات المهارية مرفق (٤)

(أ) مقياس التدفق النفسي: مرفق (٢)

اعداد مجدي يوسف (٢٠٠٩م) وتم تطبيقه على عينة البحث وقد تم اختياره لأنه مصمم للرياضيين في انشطه رياضية مختلفة ومستويات فنية ومناسب للجنسين ويتكون من (٢٢) عبارة تتدرج تحت (٩) محاور هي (توازن التحدي مع المهارة - الاندماج في الأداء-وضوح الأهداف - تغذية عكسية واضحة - التركيز في الأداء- الاحساس بالتحكم - فقد الوعي الذاتي - تحول الوقت - الخبرة الذاتية الايجابية) يتم تصحيح المقياس علي ميزان تقدير خماسي (غير موافق بشدة - غير موافق - موافق بدرجة متوسطة - موافق - موافق بشدة) وتدل الدرجات المرتفعة علي المقياس علي تدفق نفسي عالي والعكس كذلك.

المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي:

حساب معامل صدق استبيان التدفق النفسي:

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين والمحاور وبعضها كما في جدول (٦)، وبين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان، كما في جدول (٧). وبين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للاستبيان التدفق النفسي، كما في جدول (٦).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين المحاور وبعضها لاستبيان التدفق النفسي

(ن=١٠)

المحاور	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع
المحور الأول:		٠,٧٤١	٠,٧٩١	٠,٦٩١	٠,٨٠١	٠,٧٥٤	٠,٧٦٢	٠,٧٦٢	٠,٧٧٢
المحور الثاني:			٠,٧٦١	٠,٧١١	٠,٧١١	٠,٧٦٦	٠,٧٨٣	٠,٧٨٣	٠,٧٩٣
المحور الثالث:				٠,٧١٣	٠,٧٣٧	٠,٧٤١	٠,٨٠١	٠,٧٠١	٠,٨١١
المحور الرابع:					٠,٧٨٤	٠,٧٤١	٠,٧٦٠	٠,٧٤٠	٠,٧٥٠
المحور الخامس:						٠,٦٩٨	٠,٨٠٨	٠,٨٠٨	٠,٧١٨
المحور السادس:							٠,٧٦٦	٠,٧٣٤	٠,٧٥٦
المحور السابع:								٠,٧٦٣	٠,٧٢٧
المحور الثامن:									٠,٧٢١

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل محور وبين المحاور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التدفق النفسي.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية لاستبيان التدفق النفسي

(ن=١٠)

الدرجة الكلية	المحاور
٠,٨١٢	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة
٠,٨٣٣	المحور الثاني: الاندماج في الأداء
٠,٨٥١	المحور الثالث: وضوح الأهداف
٠,٧٩٠	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة
٠,٨٦٦	المحور الخامس: التركيز في الأداء
٠,٨٣٠	المحور السادس: الإحساس بالتحكم
٠,٧٩٧	المحور السابع: فقد الوعي الذاتي
٠,٧٩٧	المحور الثامن: تحول الوقت
٠,٧٩٠	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية

قيمة ر_ج(٠,٠٥,٨) = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التدفق النفسي.

جدول (٨)

معاملات الإرتباط بين كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه
وبين كل عبارة والدرجة الكلية لاستبيان التدفق النفسي

(ن=١٠)

المحاور	م	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	المحاور	م	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
المحور الأول:	١	٠,٧٤٣	٠,٧٥٣	المحور الثاني:	٢	٠,٧١١	٠,٧٢١
	١٠	٠,٦٩٠	٠,٧١٠		١١	٠,٦٥٤	٠,٦٦٤
المحور الثالث:	٣	٠,٦٩٠	٠,٧١٠	المحور السادس:	٤	٠,٦٩٦	٠,٧٠٦
	١٢	٠,٦٩٥	٠,٧٨٥		١٣	٠,٦٥٩	٠,٦٦٩
المحور الخامس:	٥	٠,٦٨٨	٠,٧٠٢	المحور السابع:	٦	٠,٦٩٨	٠,٦٩٢
	١٤	٠,٦٨١	٠,٧٠٩		١٥	٠,٦٩٨	٠,٦٩٢
	١٩	٠,٧١٤	٠,٧٢٤		٧	٠,٦٥٤	٠,٦٦٤
المحور الثامن:	٢١	٠,٧٥٣	٠,٧٦٣	المحور التاسع:	١٦	٠,٧٠٩	٠,٧١٩
	٨	٠,٧٢١	٠,٧٣١		٩	٠,٧٢١	٠,٧٣١
	١٧	٠,٦٥٨	٠,٧٤٨		١٨	٠,٦٨٨	٠,٧٠٢
	٢٢	٠,٦٥٨	٠,٧٤٨		٢٠	٠,٦٨٥	٠,٧٣٥

قيمة ر_ج(٠,٠٥,٨) = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التدفق النفسي.

حساب معامل ثبات استبيان التدفق النفسي:

اتبعت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية الاستبيان، كما في جدول (٩)، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (٩)

ثبات استبيان التدفق النفسي بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحاور
	جتمان	سييرمان براون	
٠,٧٧٠	٠,٧٦٠	٠,٧٤٠	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة
٠,٧٢١	٠,٧١١	٠,٧١١	المحور الثاني: الإدماج في الأداء
٠,٧٢١	٠,٧١١	٠,٧١١	المحور الثالث: وضوح الأهداف
٠,٧٣٥	٠,٧٢٥	٠,٧٢٥	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة
٠,٧٩٥	٠,٧٩٦	٠,٧٩٦	المحور الخامس: التركيز في الأداء
٠,٧٦١	٠,٧٥١	٠,٧٥١	المحور السادس: الإحساس بالتحكم
٠,٧٣٥	٠,٧٥٥	٠,٧٤٥	المحور السابع: فقد الوعي الذاتي
٠,٧٤٦	٠,٧٩٥	٠,٧٠٥	المحور الثامن: تحول الوقت
٠,٧٦٨	٠,٧٥٨	٠,٧٤٢	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية
٠,٨٦١	٠,٨٤٤	٠,٨٥١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٩) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧٠٥) و(٠,٨٥١)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٢١) و(٠,٨٦١)، مما يدل على أن استبيان التدفق النفسي قيد البحث ذو معامل ثبات عالي.

(د) الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات المهارية لهوكي الميدان مرفق (٣) وتم عرضها على السادة الخبراء في مجال الهوكي مرفق (١) لتحديد أهم هذه الاختبارات وقد ارتضت الباحثة نسبة (٧٠%) لاهم الاختبارات المهارية جدول (١٠) ثم تم اختيار الاختبارات المهارية التي سيتم تطبيقها جدول (١١) الاختبارات المهارية.

جدول (١٠)

معامل لوش لصدق المحتوى لمهارات هوكي الميدان

(ن=١١)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقين	المهارات
				أولاً: مهارات أساسية بدون كرة وتشمل:
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	مسك العصا. Grip
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	وقف الاستعداد. Position
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	حركات القدمين. Foot Work
				ثانياً: مهارات أساسية بالكرة وتشمل:
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	التقدم بالكرة Running with ball وتشمل:
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	التقدم بالدحرجة. Close dribble
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	التقدم بالدفع. Loose dribble
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	التقدم بالمحاورة. Indian dribble
				الضربات وتشمل:
الموافقة	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	١١	الدفع. Push
الموافقة	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	النظر. Flick
حذف	٠,٤٥٥	٧٢,٧٣	٨	الغرف. Scoop
الموافقة	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح Sweep
الموافقة	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	الضرب بالوجه المسطح للمضرب Hit.
الموافقة	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	الضرب بالوجه المعكوس للمضرب Reverse hit.
حذف	٠,٤٥٥	٧٢,٧٣	٨	الضربة العمودية المستقيمة Slap hit.
حذف	٠,٤٥٥	٧٢,٧٣	٨	الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المعكوس Reverse Sweep.
				الصد والاستقبال وتشمل:
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	مهارة استقبال الكرة بالعصا من أسفل.
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	مهارة استقبال الكرة بالعصا من أعلى.
				اختبار المركب
تعديل	٠,٦٣٦	٨١,٨٢	٩	اختبار التصويب المركب

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١١ خبير = ٠,٦٦٧)

تم تعديل (اختبار التصويب المركب) ليحتوي على المهارات التي تم اتفاق الخبراء عليها فقط، مرفق (١١)

جدول (١١)

المهارات الحركية التي انتهى إليها الخبراء واختباراتها

الاختبارات المهارية	وحدة القياس
مهارة دفع الكرة (Push)	ث
مهارة نظر الكرة (Flick)	ث
مهارة الأفقية المستقيمة (Sweep)	ث
مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح (Hit)	عدد الكرات
مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس (Reverse hit)	عدد الكرات
اختبار التصويب المركب	عدد الكرات

يتضح من جدول (١١) المهارات الحركية التي انتهى إليها الخبراء واختباراتها ملحق (٤).

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

١- صدق الاختبارات المهارية قيد البحث:

قام الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما (مميزة) عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبات بنادى ديرب نجم الرياضى خارج عينة البحث الأساسية، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) لاعبات مرحلة ١٤ سنة . وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة

في الإختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١ ن=٢=١٠)

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س	
مهارة دفع الكرة (Push)	عدد	٣,٢٥	٠,٧٥	١,٠٠	٠,٧١	٦,٥٤
مهارة نظر الكرة (Flick)	عدد	٢,٧٥	١,٢٠	٠,٦٠	٠,٥٥	٤,٨٩
مهارة الأفقية المستقيمة (Sweep)	عدد	٢,٧٥	٠,٦٥	٠,٨٠	٠,٤٥	٧,٤٠
مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح	عدد	٢,١٥	٠,٧٥	٠,٦٠	٠,٥٥	٥,٠٠

(Hit)						
٥,٤٠	٠,٥٥	٠,٤٠	٠,٩٠	٢,٣٠	عدد	مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس (Reverse hit)
٥,٧٧	٠,٥٥	١,٦٥	١,١٥	٤,١٠	عدد	اختبار التصويب المركب

$$تج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠$$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) في جميع الاختبارات، مما يعني أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات.

٢- ثبات الإختبارات المهارية قيد البحث:

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٣٠) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٣)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
٠,٨٥١	٠,٧٠	٣,٣٠	٠,٧٥	٣,٢٥	عدد	مهارة دفع الكرة (Push)
٠,٧٨٩	١,٢٥	٢,٨٠	١,٢٠	٢,٧٥	عدد	مهارة نظر الكرة (Flick)
٠,٨١٠	٠,٧٠	٢,٨٠	٠,٦٥	٢,٧٥	عدد	مهارة الافقية المستقيمة (sweep)
٠,٧٧٩	٠,٨٠	٢,٢٠	٠,٧٥	٢,١٥	عدد	مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح (Hit)
٠,٨٣٠	٠,٩٥	٢,٣٥	٠,٩٠	٢,٣٠	عدد	مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس (Reverse hit)
٠,٨٩٤	١,١٠	٤,١٥	١,١٥	٤,١٠	عدد	اختبار التصويب المركب

$$رج (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢$$

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول و الثاني، ما يعني ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

سادسا: الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس (التدفق النفسي - مستوى الأداء المهاري) حيث تم تطبيق المقاييس علي عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠ لاعبة) بنادي الشرقية وبعد الانتهاء من التطبيق تم تفرغ البيانات في كشوف معهه لذلك تمهيدا لمعالجتها احصائيا

سابعا: المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم اذ الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٥) مستعينا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط، والوسيط، والانحراف، الالتواء.
٢. التكرارات والنسبة المئوية.
٣. التجزئة النصفية لـ "سيبرمان براون" وجثمان".
٤. معامل ثبات "ألفا كرو نباخ". (Cronbach's alpha)
٥. النسبة الترجيحية.
٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples test).
٧. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)
٨. حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسيره في ضوء محكات كوهين.
٩. معامل الارتباط المتعدد (Multiple Correlation Coefficient)
١٠. الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression)
١١. حجم التأثير (Effect Size) في حالة اختبار (ف) باستخدام (ES) وتفسر في ضوء محكات كوهين (Cohen's Standard).

عرض ومناقشة النتائج:

أولا: عرض النتائج:

جدول (١٤)

معامل الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، نتائج حجم التأثير (ES) باستخدام معامل التحديد (r^2)، بين استبيان (التدفق النفسي) ومستوى الأداء المهاري

(ن = ٢٠)

المتغيرات	الارتباط	مستوى الأداء المهاري	الدرجة الكلية (استبيان التدفق النفسي)
-----------	----------	----------------------	---------------------------------------

٠,٨٩٧		R	مستوى الأداء المهاري
٠,٨٠٠		ES (r ²)	
		R	الدرجة الكلية (استبيان التدفق النفسي)
		ES (r ²)	

$$r = (0,05, 18) = 0,444$$

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (r) المحسوبة (٠,٨٩٧) ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r²) تراوحت بين (٠,٨٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (١٥)

قيمة معامل الارتباط المتعدد (R²) "معامل التحديد"

قيمة (R ²) المعدلة	مربع معامل الارتباط المتعدد (R ²) "معامل التحديد"	قيمة (R)	المتغيرات المستقلة (المُنبتات) (التدفق النفسي)
٠,٧٩	٠,٨٠	٠,٩٠	

يتضح من جدول (١٥) أن معامل التحديد (R²) المعدل المحسوب للتدفق النفسي على متغير (مستوى الأداء المهاري) يساوي (٠,٨٠) وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل (التدفق النفسي) تفسر (٨٠%) من التباين في درجات المتغير التابع (مستوى الأداء المهاري).

جدول (١٦)

معاملات معادلة الإنحدار المتعدد وقيمة (المعامل البائي B) وقيمة (معامل بيتا Beta)

ل (التدفق النفسي) للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري في رياضة (هوكي الميدان)

الدالة	قيمة (t)	معاملات قياسية		النموذج
		Beta	المعامل البائي B	
دالة	٥,٥٢-		٦,٥٥-	الثابت
دالة	٤,٨٥	٠,٦٤	٠,٠٧	(التدفق النفسي)

يتضح من جدول (١٦) أن تأثير المتغيرات المستقلة على المتغير التابع دالة إحصائياً، ويمكن صياغة معادلة الإنحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بمستوى الأداء المهاري في رياضة (هوكي الميدان) بمعلومية درجات المستجيب على المتغيرات المستقلة وذلك في الصورة التالية:

$y = a + (b1 \times x1)$	معادلة التنبؤ
--------------------------	---------------

(y) = المتغير التابع (مستوى الأداء المهاري)

(a) = المقدار الثابت (ثابت الإنحدار)

(b1) = معامل الإنحدار الأول

= متوسط المؤشر المساهم (المتغير المستقل)

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة قوية بين التدفق النفسي مستوى الأداء المهارى، فوصول اللاعب الى مرحلة التدفق النفسي والتي تتمكن من خلالها ان تستخدم كل ما لديها من إمكانيات (بدنيه - مهارية - نفسيه - انفعاليه) بطريقة تعد هي الأمثل علي الاطلاق ، حيث انها تصل لمرحلة تشعر فيها بقيمة الاستغراق في العمل وتركيز الاهتمام علي شيء محدد فقط وهو تحقيق الهدف المنشود وكل ذلك يكون مصحوبا بشعور من المتعة والبهجة والفرح مما يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء والوصول بة إلى الآلية.

ويؤكد كل من **علياء عزمي (٢٠٠٨م)**، **محمد بدر (٢٠١٧م)** على أن المنافسات الرياضية ترتبط بالمواقف الانفعالية المتغيرة التي تتميز بالشده، فيجب علي اللاعب التحلي ببعض السمات الشخصية والانفعالية والتحكم بها واخضاعها للسيطرة حتي يتمكن من الوصول للنتائج المرغوبة، بالإضافة الي أن التفوق الرياضي يتوقف علي مقدار استفادة اللاعبين من قدراتهم الشخصية علي نحو يساعدهم للوصول لمرحلة التدفق النفسي والتي يتمكن فيها اللاعب من اختيار الاداء المثالي المناسب لرياضة هوكي الميدان. (١٢: ٣٠-٣٠٤)، (١٧: ١٦)

ويشير كل من **عبد الودود احمد وحسين عمر (٢٠٢١م)** الي ان السمات الشخصية للاعبين الرياضيين تختلف عن الافراد الذين يمارسون الالعاب الرياضية للمتعة و الهواية، حيث ان الرياضي صاحب الإنجازات والبطولات الدولية له سمات ذات طبيعة خاصة وقد تبلورت نتيجة لتلك المواقف التي يكون فيها تحت ضغط وتأثير من المدربين والحكام والجمهور فكل ذلك ينعكس علي شخصيته ويتحقق ليه حالة من التدفق النفسي ليصبح ذات طابع قوي يمكنه من المواقف التنافسية المختلفة وتحقيق الإنجازات الرياضية والسعي نحو ارقام قياسية. (٤٠: ١٠)

وتؤكد دراسة **اماني سمري (٢٠٢١م) (٥)** والتي تناولت العلاقة بين المتغيرات الثلاثة الخاصة بالبحث وكان من اهم نتائجها توجد علاقة طردية بين السمات الشخصية ومستوي الأداء المهاري، توجد علاقة ارتباط قوية بين التدفق النفسي ومستوي الأداء، يوجد تأثير ايجابي لكل من (السمات الشخص - التدفق النفسي) علي رفع مستوي الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات هوكي الميدان
مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٥) ان تأثير المتغير المستقل (التدفق النفسي) على (المتغير التابع (الأداء المهاري) حصل على نسبة (٨٠%) وهو مؤشر ممتاز علي ان التدفق النفسي هو الأقوى تأثيراً ، ويتضح ان تأثير المتغير المستقل (التدفق النفسي) على المتغير التابع (الأداء المهاري) ذات دلالة احصائيا

يتضح من جدول (١٦) أنه يمكن صيغة معادلة الانحدار الي تساعد على التنبؤ بمستوى الأداء المهاري.

وتري الباحثة ان وصول اللاعبة الي مرحلة التدفق النفسي هو سبب رئيسي للنجاح والابداع ، حيث ان التدفق النفسي هو بمثابة الأرض الصلبة الي تنطلق منها قوة اللاعبة وتتمكن من عطاء متميز مصحوبا بحالة من النشوة والسعادة التامة ، كما انها تتمكن من الاستفادة القصوى من قدراتها (البدنية والخططية والنفسية) وذلك للوصول إلى أفضل مستوى ممكن، حيث إن النجاح في الأداء الرياضي يعتمد على التوافق بين القدرات البدنية والسمات الشخصية .كما أن التنبؤ بمستوي الأداء المهاري (دفاعي -هجومى) لاي نشاط رياضي ليس عملية عشوائية تعتمد علي الصدفة، بل هي عملية تقوم علي أساليب علمية وتطبيقات عملية ، كما انها تقوم علي مبدأ التخطيط السليم وذلك بما يتناسب مع ومدى وصوله الي مرحلة التدفق النفسي التي وصل اليها اللاعب ، بالإضافة الي قدرات وإمكانات اللاعب والتدريب الجيد حتي يصل الي مرحلة الاتقان الألي ويتمكن من تحقيق إنجازات رياضية متقدمة

ويري كل من خالد الحاج (٢٠١٧م)، علياء عزمي (٢٠٠٨م)، محمد بدر (٢٠١٧) أن المنافسات الرياضية ترتبط بالمواقف الانفعالية المتغيرة التي تتميز بالشده ،فيجب علي اللاعب الوصول الي مرحلة التدفق النفسي حتي يتمكن من الوصول للنتائج المرغوبة ،بالإضافة الي أن التفوق الرياضي يتوقف علي مقدار استفادة اللاعبين من قدراتهم البدنية والمهارية علي نحو

يساعدهم للوصول لمرحلة التدفق النفسي والتي يتمكن فيها اللاعب من اختيار الاداء المثالي المناسب لرياضة هوكي الميدان. (٧: ٣٠١-٣٠٤)، (١٧: ١١)

ويتفق كل من محمد شحاته (٢٠١٤م) وهشام حسن (٢٠١٤م) علي عدة عوامل تساهم في التنبؤ بمستوي الأداء المهاري وهي السمات الشخصية والنفسية، الاعداد البدني والتدريب الرياضي، خصائص القدرة البدنية للاعب، حالة التدفق النفسي إن هذه العوامل الأربعة متداخلة ويعتمد كل منها على الآخر فالسمات الشخصية تؤثر في المثابرة والتصميم عند اللاعب للاستمرار في الأداء، كما ان الاعداد البدني والقدرة البدنية تسهم في وصول اللاعب الي مرحله تتميز بالأبداع الرياضي، أي ان تلك العوامل تساعدنا في التنبؤ بمستوي الأداء المهاري للاعب، ولذلك فإن الإعداد الشامل يعتبر درجة من مستويات الطموح والتطلع والرغبة في الإنجاز والإبداع. (١٦: ١٣٤)، (٢٣: ١٣٥)

وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي انه يمكن "التنبؤ بمستوى الأداء المهاري في رياضة (هوكي الميدان) في ضوء حالة (التدفق النفسي) لدى لاعبات الهوكي الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

- ١- توجد علاقة ارتباط قوية بين التدفق النفسي ومستوي الأداء لدى لاعبات هوكي الميدان.
- ٢- ان تأثير المتغير المستقل (التدفق النفسي) على (المتغير التابع (الأداء المهاري) حصل على نسبة (٨٠%) وهو مؤشر ممتاز علي ان التدفق النفسي متغير قوى.
- ٣- ان تأثير المتغيرات المستقل التدفق النفسي على المتغير التابع (الأداء المهاري) هي ذات دلالة احصائياً.

٤- أنه يمكن صيغة معادلة الانحدار الي تساعد على التنبؤ بمستو الأداء المهاري

ثانياً: التوصيات:

- ١- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بالقياس الدوري لأبعاد السمات الشخصية و التدفق النفسي للرياضيين لإمامه بنواحي القوة والضعف بها لدى الرياضيين.

- ٢- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بوضع البرامج النفسية التي تهتم بتنمية السمات الشخصية المسهمة في أبعاد التدفق النفسى ضمن برنامج التدريب.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى (الفردية والجماعية) لإلامام الأخصائي النفسي الرياضي باسمات الشخصية المسهمة في أبعاد التدفق النفسى لديهم.
- ٤- اهتمام الأخصائي النفسي الرياضي بأبعاد السمات الشخصية المسهمة في الوصول باللاعب الرياضي إلى الشعور بالاستمتاع والاندماج وصولاً إلى التدفق النفسى أثناء عملية التدريب والمنافسة.

المراجع:

١. إبراهيم حامد إبراهيم (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي لمسرة المتكررة علي تحسن المسافات المقطوعة بتقنية GPS وبعض المتغيرات الفسيولوجية أثناء المباراة للاعبى هوكي الميدان، المجلة العلمية لفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان العدد (١٨).
٢. احمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦م): الأسس النظرية التطبيقية للجودو، بحث منشور.
٣. احمد محمد موسى (٢٠١٨م): تأثير استخدام التدريب المتباين علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي هوكي الميدان، رساله ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٤. اشرف محمود (٢٠١٦م): العداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الي الخليج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٥. اماني محمد سمري (٢٠٢١م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مستوى الأداء المهاري لناشئات هوكي الميدان، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٦. ايه مشهور الجمل (٢٠١٧م): فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية وتأثيرها علي المهارات النفس حركيه لدي لاعبي الاسكواش، رساله دكتوراه، غير منشورة جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات.

٧. خالد تميم الحاج (٢٠١٧م): أسس التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٨. سميه محمد العيد (٢٠١٩م): مستوي الطلاقة النفسية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد ١٦ العدد ٢.
٩. عبد الناصر موسى (٢٠٢٠م): التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء ابعاد التمكين النفسي لدي طلبه الصف الثاني الثانوي، مجله جامعة الحسين بن طلال للبحوث.
١٠. عبد الودود احمد وحسين عمر سليمان (٢٠٢١م): علم النفس الرياضي، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع.
١١. علي مهدي علي (٢٠٢٢م): التدفق النفسي وعلاقته بمهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب ، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.
١٢. علياء محمد سعيد عزمي (٢٠٠٨م): الحديث في تدريب رياضة الهوكي.
١٣. عماد الدين كريم (٢٠٢٠م): تحديد السمات الشخصية ضمن مقياس فرايبروج لدي لاعبي كرة الطائرة المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية.
١٤. مجدي حسن يوسف (٢٠١٦م): التدفق النفسي في المجال الرياضي (التجربة الفينومينولوجيه)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر.
١٥. مجدي حسن يوسف (٢٠١٧م): التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم - تحليل - تطبيق)، ط١، مؤسسة علم الرياضة للنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة.
١٦. محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤م): المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة س ١ ع ١.
١٧. محمد احمد بدر (٢٠١٧م): هوكي الميدان أسس علميه وتطبيقيه، مركز الجامعة للطباعة والنشر بنها.
١٨. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣م): حالة التدفق النفسي الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسيه العدد ٢٩.

١٩. محمد السيد ابو حلاوه (٢٠١٣م): حاله التدفق (المفهوم، الابعاد، القياس) مجله شبكة العلوم النفسيه العربية، العدد ٢٩.
٢٠. محمد السيد صديق (٢٠٠٩م): التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدي طالب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ابريل ٢٠٠٩ مصر.
٢١. محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، الطبعة الأولى، مطبعة المدني.
٢٢. ناهد خالد هنداوي وعفاف سعيد فرج (٢٠١٧م): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٧٤(٢).
٢٣. هشام صبحي حسن (٢٠١٤م): التدريب الرياضي للأبداع في الأداء المهاري، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة.
٢٤. هيثم جمال السيد احمد (٢٠٢١م): استراتيجية التعليم المتمايز وتأثيرها علي التدفق النفس ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
25. **Steven, K., Tony, M. and Anthony, P (2019):** Efficacy of an imager intervention to increase flow and performance in tennis competition, society for tennis medicine and science.