

تأثير التدفق النفسي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين

م.م. حسام كاظم جواد  
العراق. مديرية تربية بابل

#### الملخص

إن جوانب لعبة كرة القدم (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية) متداخلة ومترابطة وان أي تطور أو خلل في أي جانب منها ينعكس سلباً وإيجاباً على الجوانب الأخرى , وان للجانب النفسي دور مهم في التعلم والانجاز الرياضي وقد يكون عامل حاسم للنتائج في كثير من الأحيان لأنه يعمل على تعظيم نقاط القوة وتطوير مواهب وقدرات الرياضي فهو يمثل ركيزة من ركائز التعلم والانجاز. ولتنمية التدفق النفسي تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائمتها متطلبات البحث واعتمد الباحث مقياس لقياس التدفق النفسي والذي أعده وطبقه على البيئة العراقية الباحث وعلى نفس الفئة العمرية من (14-16) سنة .

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية التخصصية التابعة لمنتدى شباب المحاول في محافظة بابل والتي تتراوح أعمارهم من (14-16) سنة والبالغ عددهم (50) لاعباً، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية والذي يبلغ عددهم (20) لاعبا قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي ، المهارات الأساسية ، كرة القدم

The effect of psychological flow in developing some basic football skills for juniors

M. Hossam Kazem Jawad

Iraq. Babylon Education Directorate

#### Summary

The aspects of the football game (physical, skill, planning and psychological) are interrelated and interrelated, and that any development or defect in any aspect of it is reflected positively and negatively on the other aspects, and that the psychological aspect has an important role in learning

Sports achievement and it may be a decisive factor for the results in many cases because it works to maximize the strengths and develop the talents and capabilities of the athlete, as it represents a pillar of learning and achievement. And the development of psychological flow has a positive impact on learning some basic football skills for juniors

The researcher used the experimental method in the manner of the two equal groups (control and experimental) to suit the requirements of the research. The researcher adopted a scale to measure psychological flow, which he prepared and applied to the Iraqi environment of the researcher and the same age group from (14-16) years.

The research community consisted of young players in the specialized football school affiliated to the Mahaweel Youth Forum in Babil Governorate, whose ages ranged from (14-16) years and numbered (50) players. into two groups (experimental and control.( With (10) players per group.)

Keywords: psychological flow, basic skills, football

#### 1- المقدمة:

مما لا شك فيه أن مجالات الحياة المختلفة تطورت بسرعة مذهلة ويعود هذا التطور إلى الجهود الحثيثة التي يبذلها العلماء والباحثون ، والمجال الرياضي واحداً من هذه المجالات التي شملها التطور ، إذ عمل الباحثون جاهدين إلى الوصول في كافة الألعاب الرياضية إلى أفضل المستويات ومن كافة الجوانب (البدنية والمهارية والخططي والنفسية) لتحقيق الإنجازات الكبيرة .

وتعد كرة القدم من الألعاب الفرقية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، إذ تتطلب إتقاناً عالياً للمهارات الأساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء الفريق الواحد من جهة أخرى ، وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعد من أهم عوامل ومتطلبات كرة القدم الحديثة التي تحقق الفوز للفريق ، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ ، الأمر الذي دعا الباحثين والمختصين في هذه اللعبة للقيام بالأبحاث والدراسات المستفيضة من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين ولكافة الفئات العمرية ومنهم الناشئين الذين يشكلون الرافد المهم والأساسي لرفد المنتخبات الوطنية .

ومن المتغيرات النفسية الايجابية المهمة المرتبطة بعملية التعلم والانجاز وخاصة عند الناشئين هو التدفق النفسي والذي يرتبط هذا المتغير بالتفاؤل وتوقع النتائج الايجابية والاستبشار بالمستقبل إضافة إلى اقترانه

بالإحساس والقدرة والفعالية الشخصية , فهو حالة من التركيز العميق والاندماج التام في الأداء أو العمل والشعور بالمتعة والسعادة والمثابرة ومواصلة بذل الجهد في سبيل تحقيق المهمة أو انجاز العمل.

(محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة , 2013 , ص12) لذا يجب

الاهتمام بهذا المتغير المهم وتنميته في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم ولكافة الفئات العمرية ومنها فئة الناشئين. لذا تكمن أهمية البحث في تنمية التدفق النفسي لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم وفق أسس علمية صحيحة يساعد في تطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم. إن جميع الألعاب الرياضية تواجه الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك لقلة الاهتمام الكافي بالجانب النفسي للرياضي وانصراف الدارسين والباحثين بالاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية فقط دون الربط بينهما , وكذلك قلة البرامج النفسية التي تهتم بالرياضيين لكل الفئات وخاصة الناشئين التي تعد الأساس لإتقان المهارات الأساسية في جميع الألعاب ومنها لعبة كرة القدم . وبما إن التدفق النفسي يعد من المتغيرات النفسية المهمة في مرحلة التعلم الأولى وخاصة لدى اللاعبين الناشئين والذي يجعل المتعلم يندفع نحو التعلم ويندمج بالأداء ويزداد تركيزه من أجل تعلم مهارات اللعبة , لذا يتطلب من المدرب تنمية التدفق النفسي لديهم لينعكس ذلك ايجابياً على تعلم هذه المهارات .

وان فئة الناشئين تتميز بعدم إتقان مهارات كرة القدم والتي هي مرحلة التعلم الاوول وهنا مكمّن.

لذا جاءت هذه الدراسة من أجل تنمية التدفق النفسي لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم من أجل مساعدتهم على تطوير المهارات الأساسية للعبة عندهم .

ويهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم في المدرسة الكروية التخصصية في المحاويل .
- 2- التعرف على تأثير تنمية التدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير تنمية التدفق النفسي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى الناشئين .

## 2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لقياس مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة وكذلك استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائته لطبيعة ومشكلة البحث وحسب ما موضح في الشكل (1)

الاختبار القبلي	البرنامج	الاختبار القبلي	المجموعة
تدفق نفسي + المهارات الأساسية	البرنامج التدريبي للمدرب	تدفق نفسي + المهارات الأساسية	المجموعة التجريبية
تدفق نفسي + المهارات الأساسية	البرنامج التدريبي للمدرب	تدفق نفسي + المهارات الأساسية	المجموعة الضابطة

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية التخصصية التابعة لمنندى شباب المحاوليل في قضاء المحاوليل - بابل والتي تتراوح أعمارهم (16-14) سنة والبالغ عددهم (50) لاعبا قسموا عينة استطلاعية بعدد (10) لاعبين ونسبة (20%) ، أما العينة التجريبية فقد تم اختيارها عمدياً من اللاعبين الذين لديهم درجات منخفضة من التدفق النفسي من العينة الرئيسية والبالغ عددهم (20) لاعبا بنسبة (40%) قسموا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- مقياس التدفق النفسي.
- اختبارات المهارات الأساسية المختارة.
- حاسبة الكترونية نوع (lenovo) عدد (1).
- حاسبة يدوية نوع (kenko) عدد (1).

- ميزان
- ساعة توقيت الكترونية.
- كرة قدم عدد (10).
- ملعب كرة قدم.
- صافرة.
- شريط قياس سنتمتري.
- شواخص عدد (10)
- أوراق A4
- أقلام جاف عدد 50 قلم
- شريط لأسق ابيض عدد (1)

#### 4-2 الإجراءات الميدانية للبحث:

##### 4-2-1 مقياس التدفق النفسي:

اعتمد الباحث مقياس (آمال عبد السميع مليجي 2011) لقياس التدفق النفسي والذي أعده و طبقه على البيئة العراقية (حيدر حسن كاظم البديري 2015)(ملحق 1)

(حيدر حسن كاظم , 2015 ، ص 117)

حيث إن المقياس يتكون من (8) مجالات وكل مجال من (7) فقرات وبهذا يكون مجموع فقرات المقياس الكلية (56) فقرة , يتم الإجابة عليها من خلال خمسة بدائل هي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبداً) ، تعطى الدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي . وبهذا تكون أعلى درجة يحصل عليها اللاعب المفحوص (280) وأقل درجة (56). والدرجة العالية مؤشر لوجود تدفق نفسي عال لدى المفحوص . وللتأكد من صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي و ملائمتها لعينة البحث تم عرضه على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي(ملحق 2) والبالغ عددهم (11) خبيراً ، إذ طلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس و ملائمتها لعينة البحث . ومن خلال معالجة نتائج آراء الخبراء والمختصين إحصائياً باستخدام مربع كاي تبين صلاحية جميع الفقرات باستثناء الفقرة (55) وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين آراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية وملائمة فقرات مقياس التدفق النفسي

الدالة	مستوى الدالة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	عدد الخبراء والمختصين		عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس
			غير الموافقين	الموافقين		
داله	0.000	11	0	11	43	1,2,4,7,8,10,11,12 14,15,18,19,20, 21,24,25,26,28 ,29,31,32,33,34 36,37,38,39,40 ,41,42,43,44,45 46,47,48,49,50 51,52,53,54,56
داله	0.000	7.36	1	10	12	3,5,6,9,13,16,17 22,23,27,30,35,
غير داله	0.11	2.27	3	8	1	55

#### 5-2 التجربة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للاعبين ، والتعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (10)

لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية اختيروا عشوائياً ، وذلك بتاريخ 2019/9/10 وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان المقياس صالح للتطبيق على عينة البحث الرئيسية . وقد تراوح زمن الإجابة على فقرات المقياس بين (25-15) دقيقة بمعدل (20) دقيقة.

## 2-6 تطبيق المقياس على العينة الرئيسية:

طبق مقياس التدفق النفسي (ملحق 3) على العينة الرئيسية والبالغة (50) لاعبا من قبل الباحث في (2019/9/10) وقد أكد الباحث على ضرورة قراءة تعليمات وفقرات المقياس بدقة والإجابة عن جميع الفقرات بصدق وأمانة . وقد تم جمع الاستمارات وتدقيقها وتصحيحها وتفرغها في استمارة خاصة لغرض المعالجة الإحصائية .

## 2-6-1 تصحيح المقياس:

بغية الحصول على الدرجة الكلية لكل لاعب من اللاعبين ، تم اعتماد مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، إذ حسبت الدرجة الكلية لـ (50) استمارة على أساس مجموع أوزان الإجابات على فقرات المقياس البالغة (55) فقرة . وقد تراوحت الدرجات الكلية لأفراد العينة بين (122-244) درجة بمتوسط حسابي مقداره (173.7) درجة .

## 2-6-1 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والرسائل والاطاريح تم تحديد المهارات الأساسية ومقابلة ببعض السادة الخبراء (ملحق 4) تم تحديد المهارات الأساسية التي تتلاءم مع الدراسة الحالية وهي (درجة , المناولة , الإخماد)

## 2-6-2 تحديد اختبارات المهارات الأساسية المعتمدة:

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لاختيار الاختبار المناسب للمهارات المعتمدة في البحث وبواقع (3) اختبارات لكل مهارة وبعدها تم عرض الاستمارة على ذوي الخبرة والاختصاص (ملحق 5) والبالغ عددهم (11) خبيراً وبعد تفرغ نتائج الاستمارة تم فرز الاختبارات الأصح من خلال استخدام معامل (كا<sup>2</sup>) وكما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين اختبارات المهارات المختارة في البحث التي تم ترشيحها

ت	المهارة	نوع الاختبار	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا <sup>2</sup> )	مستوى الدلالة	الدالة
1	الدرجة	أ	1	10	7.36	0.000	داله سلبيه
		ب	صفر	11	11	0.000	داله سلبيه
		ج	10	1	7.36	0.000	داله ايجابيه
2	المناوله	أ	1	10	7.36	0.000	داله سلبيه
		ب	9	2	4.45	0.001	داله ايجابيه
		ج	1	10	7.36	0.000	داله سلبيه
3	الإخماد	أ	2	9	4.45	0.001	داله سلبيه
		ب	صفر	11	11	0.000	داله سلبيه
		ج	9	2	4.45	0.001	داله ايجابيه

## 7-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2019/9/15) على عينة من اللاعبين من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وأشرف الباحث وفريق العمل المساعد (ملحق 6) على الاختبارات ، وكان الباحث يهدف من هذه التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

- 1- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
  - 2- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد المكلف من فهم وتنفيذ الاختبارات المطلوبة .
  - 3- معرفة احتياجاتنا من الكرات والمستلزمات الأخرى .
  - 4- إمكانية اللاعبين من تطبيق الاختبارات .
- وقد تأكد الباحث من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وقدرة فريق العمل المساعد وفهمهم للاختبارات المطلوبة وإمكانية اللاعبين من تنفيذ الاختبارات وعدم وجود معوقات تعترض الاختبارات .

اعتمد الباحث الخطوات الآتية في بناء مقياس التدفق النفسي: (صالح جاسم الدوسري , 1985 , ص 240)  
1- تحديد الاحتياجات: لتحديد احتياجات اللاعبين الناشئين في كرة القدم تم اعتماد عدد من المعطيات لصياغة الجلسات الإرشادية وكما يأتي:

أ- نتائج مقياس التدفق النفسي الذي طبق على عينة التطبيق النهائي وعددهم (50) لاعبا ومن ثم حساب الوسط المرجح والوزن المؤي لكل فقرة , وكان المعيار في تحديد الحاجة أو المشكلة هي درجة الوسط المرجح البالغة (3) أي أن الفقرة التي تحصل على أقل من (3) تعبر عن وجود مشكلة .  
ب- عرض قائمة المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين (ملحق 7) في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي وكرة القدم وقد تم تحديد (10) حاجات وهي الآتي:

- 1- الحاجة إلى التدفق النفسي .
- 2- الحاجة إلى الدافعية للعمل والتعلم .
- 3- الحاجة إلى الشعور بالمتعة أثناء الأداء .
- 4- الحاجة إلى تركيز الانتباه ومواجهة التحديات .
- 5- الحاجة إلى التفكير وإدارة الوقت بإيجابية .
- 6- الحاجة إلى وجود أهداف واضحة .
- 7- الحاجة إلى تنمية الثقة بالنفس .
- 8- الحاجة إلى تقدير الذات .
- 9- الحاجة إلى المثابرة والتضحية في سبيل انجاز المهنة (العمل , الهدف).
- 10- الحاجة إلى رفع مستوى النشاط والعمل مع الشعور بالمسؤولية

- اختيار الأولويات:

تم تحديد أولويات العمل في ضوء ترتيب فقرات مقياس التدفق النفسي تصاعدياً وحسب الوزن المرجح والوزن المؤي لها وكما مبين في جدول (3).

جدول (3) يبين فقرات مقياس التدفق النفسي مرتبة تصاعدياً حسب الوسط المرجح والوزن المؤي

الوزن المؤي	الوسط المرجح	الفقرة	ت الفقرة	ت
39.43	1.97	أستطيع تحديد الأولويات المطلوب تنفيذها	4	1
39.71	1.99	لا أميل لتوزيع الأداء المهاري على فترات	34	2
40.57	2.03	اشعر بانسياب أفكارني أثناء أداء المهارة	49	3
40.86	2.04	دافعي لأداء المهارة تزيد من اهتمامي بها	42	4
41.71	2.09	اشعر بالرضا عندما يكفني المدرب بواجب ما	38	5
41.71	2.09	لا ارغب في الراحة حتى أتعلم المهارة	46	6
42.57	2.13	أؤدي المهارة بانسيابية	23	7
43.14	2.16	أؤدي المهارة باندماج تام	44	8
43.43	2.17	اعدل من قراراتني عند مواجهة مصاعب في العمل	54	9
44.00	2.20	استطيع التغلب على التحديات التي تواجهني عند تعلم المهارة	50	10
44.00	2.20	أقدم أكثر من حل للمشكلة التي تواجهني	53	11
47.43	2.37	تخطيطي قبل المباراة يزيد من دافعيي لها	16	12
47.71	2.39	اهتم بأداء المهارات اهتماما كاملا	21	13
48.00	2.40	لدي ثقة بقدراتني على أداء المهارة وفق الوقت المحدد	2	14
48.57	2.43	اهتم بتفاصيل المهارات التي أؤديها	31	15
48.86	2.44	اشعر بالمسؤولية خلال تأديتي للمهارة	10	16
49.14	2.46	اشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي	14	17
50.29	2.51	أراقب وأراجع أدائي للمباراة	7	18
50.57	2.53	امتلك مهارة مواجهة الأزمات أثناء أداء للمهارة	35	19



51.14	2.56	أدرك الواجب المطلوب مني جيداً	20	20
52.00	2.60	التفاعل مع أداء المهارة يساعد على تأديتها	19	21
52.86	2.64	لا أشعر بالتعب عند تأديتي للمهارة	27	22
54.00	2.70	لدي دافعيه لأداء المهارة بإتقان	39	23
54.29	2.71	أجد نفسي في أي عمل أقوم به	26	24
54.57	2.73	لا أشعر بتشتيت انتباهي أثناء أداء المهارات	29	25
55.14	2.76	أؤدي المهارات بإتقان	8	26
60.86	3.04	لدي رغبة بالاستمرارية في أداء المهارة	28	27
60.86	3.04	لا أتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأديتي للمهارة	43	28
60.86	3.04	لا أتأثر بجميع المؤثرات الخارجية حين تأديتي للمهارة	48	29
61.14	3.06	اعدل من خططي في سبيل انجاز عملي	52	30
61.43	3.07	أصل بمستوى أدائي لأعلى مستوى	9	31
61.43	3.07	لا يقل مستوى نشاطي إلا بعد إتمام أداء المهارة	11	32
61.71	3.09	لا تعوقني مشاكلي الشخصية عن انجاز الأداء المهاري	32	33
62.29	3.11	أميل لمراجعة أدائي للمهارات	13	34
62.29	3.11	لا أشعر بالملل أثناء التدريب	36	35
62.29	3.11	لا اغضب عندما يوكل إلي تطبيق الكثير من المهارات	41	36
62.57	3.13	أشعر بالسعادة أثناء أداء المهارة	37	37
63.14	3.16	أشعر بالحماس أثناء أدائي للمهارة	51	38
63.14	3.16	أدائي للمهارة يسير بتلقائية	55	39
63.43	3.17	أميل إلى تحديد العقبات لأتمكن من التغلب عليها	17	40
64.00	3.20	أخطط لأي عمل قبل أداءه	3	41
64.00	3.20	أشعر بالمنافسة مع ذاتي	12	42
64.00	3.20	أحدد أهدافي بناء على متطلبات المهارة	15	43
64.00	3.20	أشعر بالسعادة عند أدائي للمهارات	25	44
64.00	3.20	لا أشعر بمرور الوقت أثناء أدائي للمهارة	47	45
64.57	3.23	لدي مهارات تساعدني على أداء الواجب وفق المدة المخصصة	5	46
64.57	3.23	أنفذ المهارات في الوقت المناسب	6	47
64.57	3.23	لا انشغل بما يحيط بي أثناء أداء المهارة	33	48
64.57	3.23	أوجل احتياجاتي الشخصية لحين الانتهاء من التدريب	45	49
64.86	3.24	لدي أهداف عديدة تزيد من دافعيته لأداء المهارة	18	50
65.71	3.29	أعمل على تركيز انتباهي أثناء الأداء	30	51
66.29	3.31	أشعر بالحماس لأدائي المهارة بالوقت المحدد	1	52
66.29	3.31	لا أتوتر أثناء أداء المهارة	40	53
66.86	3.34	لدي دافع ذاتي على الاستمرار في تعلم المهارة	24	54
68.57	3.43	لدي معرفة بالأخطاء حين وقوعها لدى تأديتي للمهارة	22	55

## 8-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في (2019/9/25) وشمل ما يأتي:-

- 1- اعتمد الباحث نتائج تطبيق المقياس في التجربة الرئيسية على عينة البحث المكونة من 50 لاعباً كاختبار قبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والذين كانت درجاتهم في مقياس التدفق النفسي ضعيفة .
- 2- تطبيق اختبارات الأداء المهاري للمجموعتين الضابطة و التجريبية وذلك في يوم (2019/9/25)

## 9-2 التجانس والتكافؤ:

أولاً: تجانس العينة:

بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها ولهذا تم إجراء معالجة إحصائية باستخدام معامل الالتواء علماً أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ( $1 \pm$ ) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً أي متجانسة إذ أنه "كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين ( $1 \pm$ ) كانت العينة متجانسة"

(وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي , 1999 , ص 178)

وكما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4) يبين تجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الالتواء
1	الطول	سم	158.7	11.4	0.01
2	الوزن	كغم	51.49	7.67	0.212
3	العمر	سنة	15.05	0.098	0.512

ثانياً: تكافؤ العينة:

عمل الباحث على إجراء عملية التكافؤ لإفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في التدفق النفسي ومهارات كرة القدم المختارة (الدرجة , المناولة , الإخماد), إذ استعمل الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التدفق النفسي ومهارات كرة القدم

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
التدفق النفسي	132.2	13.2	133.7	11.00	1.009	0.424	غير دالة
الدرجة	26.9	2.8	27.4	1.9	0.451	0.166	غير دالة
المناولة	3	0.66	2.8	1.2	0.452	0.656	غير دالة
الإخماد	4	1.63	4.4	1.77	0.524	0.516	غير دالة

أظهرت النتائج في الجدول أعلاه إن المجموعتين متكافئتان .

## 10-2 تطبيق جلسات التدفق النفسي (ملحق 8):

تم تحديد (12) جلسة إرشادية يتم من خلالها إعطاء الجلسات للمجموعة التجريبية فقط وقبل بدء الوحدة التدريبية باستخدام الأسلوب الجمعي , مدة الجلسة (45) دقيقة باستثناء الجلستين الافتتاحية والختامية حيث تكون (30) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً ولقد قام الباحثون بعدة خطوات هي:-

1- تحديد مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية حيث اختار إحدى القاعات الموجودة في المنتدى .

2- حدد الباحث الجلسات في يومي (السبت , الثلاثاء) من كل أسبوع بحسب البرنامج التدريبي للمدرب وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6) يبين عناوين وأوقات تطبيق جلسات التدفق النفسي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن المستغرق
الجلسة الأولى	الجلسة الافتتاحية (التعرف علي التدفق النفسي)	السبت	2019/11/2	30 دقيقة
الجلسة الثانية	التدفق النفسي	الثلاثاء	2019/11/5	45 دقيقة
الجلسة الثالثة	الدافعية للعمل و التعلم	السبت	2019/11/9	45 دقيقة
الجلسة الرابعة	الشعور بالمتعة أثناء الأداء	الثلاثاء	2019/2/12	45 دقيقة
الجلسة الخامسة	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	السبت	2019/2/16	45 دقيقة
الجلسة السادسة	التفكير وإدارة الوقت بإيجابية	الثلاثاء	2019/2/19	45 دقيقة
الجلسة السابعة	وجود أهداف واضحة	السبت	2019/2/23	45 دقيقة
الجلسة الثامنة	تنمية الثقة بالنفس	الثلاثاء	2019/2/26	45 دقيقة
الجلسة التاسعة	تقدير الذات	السبت	2019/3/30	45 دقيقة
الجلسة العاشرة	المتابعة والتضحية في سبيل انجاز المهنة (العمل , الهدف)	الثلاثاء	2019/12/3	45 دقيقة
الجلسة الحادية عشر	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية	السبت	2019/12/7	45 دقيقة
الجلسة الثانية عشر	الجلسة الختامية	الثلاثاء	2019/12/10	30 دقيقة

## 10-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بتطبيق المقياس والاختبارات على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في (2019/12/17) واتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها .

11-2 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:-

- الوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- الوسط المرجح .
- الوسط الفرضي.
- الوزن المثوي .
- الانحراف المعياري.
- اختبار t لعينة واحدة.
- اختبار t لعينتين متناظرتين.
- اختبار t لعينتين مستقلتين.
- مربع كاي.
- معامل ألفا كرونباخ .
- معامل ارتباط بيرسون

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

## 1-3 عرض وتحليل نتائج الهدف الأول ومناقشتها:

يرمي الهدف الأول (التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم) وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس التدفق النفسي على (50) لاعبا إذ بينت النتائج إن هنالك فروقا ذات دالة إحصائية بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة و لصالح متوسط العينة ، إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0,05) وهذا يشير إلى وجود تدفق نفسي لدى ناشئي كرة القدم .

والجدول (7) يبين هذه النتائج .

الجدول (7) يبين نتائج قياس التدفق النفسي

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	50	173.7	37.89	165	35.40	0.000	دالة

كما أظهرت النتائج أن نسبة (60%) من اللاعبين تراوحت درجاتهم بين (112-151) وهي أقل من الوسط الفرضي البالغ (165) وهذا يدل على انخفاض مستوى التدفق النفسي لديهم، كما أظهرت النتائج أن نسبة (40%) من اللاعبين تراوحت درجاتهم بين (171-244) وهي أكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يدل على ارتفاع مستوى التدفق النفسي لديهم . يعزو الباحث وجود التدفق النفسي إلى البرنامج التدريبي للمدرب وما يحتويه من وسائل وأدوات تعمل على تشجيع اللاعبين على المنافسة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية .

2-3 عرض وتحليل نتائج الهدف الثاني ومناقشتها:

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار التدفق النفسي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاعبين . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للتدفق تم استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة ، والجدول (8) يبين النتائج .

جدول (8) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التدفق النفسي للمجموعة التجريبية

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
التدفق النفسي	10	11	133.7	4.5	168.7	7.60	0.000	دالة

من خلال ملاحظة جدول (8) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في التدفق النفسي للمجموعة التجريبية. إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.05) ، ويعزو الباحث السبب في تنمية التدفق النفسي إلى ما يحتويه البرنامج الإرشادي النفسي من فنيات ونشاطات والتي تعمل على تنمية الدافعية للعمل والتعلم وتنمية الشعور بالمتعة أثناء أداء المهارات وتزيد من تركيز الانتباه ومواجهة التحديات وكذلك تنمية التفكير وإدارة الوقت بإيجابية والقدرة على تحديد أهداف واضحة وتنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات والمثابرة والتضحية في سبيل إنجاز المهمة

وتنمية الشعور بالمسؤولية والذي كان لكل من هذه الفنيات والنشاطات اثر فعال في تنمية التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية .

### 2-2-3 عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار التدفق النفسي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة , ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للتدفق النفسي تم استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة ، والجدول (10) يبين النتائج .

جدول (9) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التدفق النفسي للمجموعة الضابطة

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
التدفق النفسي	10	132.2	13.2	149.1	6.70	2.81	0.011	دالة

من خلال ملاحظة جدول (9) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في التدفق النفسي للمجموعة الضابطة , إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل (0.05) , ويرجع سبب التحسن في التدفق النفسي إلى البرنامج التدريبي وما يحتويه من نشاطات تدفع اللاعبين الى تنمية روح التنافس والاجتهاد في العمل وتنمية الثقة بالنفس و القدرة على وضع اهداف واضحة وملائمة لقابليته البدنية وغيرها الكثير من نشاطات التي تنمي التدفق النفسي بصورة غير مباشرة والتي يقدمها المدرب للاعبين اثناء البرنامج التدريبي .

3-2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها للتدفق النفسي:

لغرض التعرف على حقيقة الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين للتدفق النفسي تم استخدام قانون (ت) للعينات المستقلة ، والجدول (10) يبين النتائج .

جدول (10) يبين دلالة الفروق في الاختبارات البعدية للتدفق النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القيمة المحسوبة (ت)	الدالة مستوى	الإحصائية الدالة
		ع	س	ع	س			
التدفق النفسي	20	4.5	168.7	6.70	149.1	6.63	0.000	دالة

من خلال ملاحظة جدول (10) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين ولصالح المجموعة التجريبية في التدفق النفسي , إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) , وهذا يدل على وجود تنمية في مستوى التدفق النفسي للمجموعة التجريبية على ناشئي كرة القدم في رفع مستوى التدفق النفسي لديهم . ويرجع سبب التحسن أو الارتفاع في التدفق النفسي إلى البرنامج المعد من قبل الباحث لما يحتويه من نشاطات تعمل على تعزيز السلوكيات الايجابية وتنمية تركيز الانتباه للوصول للهدف الموضوع وتنمية قدرة اللاعب على إدارة وقته وتنظيمه بإيجابية وتنمية الثقة بالنفس لديهم لمواجهة الصعوبات التي تواجهه .

3-3 عرض وتحليل نتائج الهدف الثالث ومناقشتها:

يرمي الهدف الرابع إلى (التعرف على تأثير تنمية التدفق النفسي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم) وقد تحقق هذا الهدف من خلال إجراء الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى النحو الآتي:

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

أستخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية والجدول (11) يبين ذلك

الجدول (11) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

المهارات	حجم العينة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة (ت) قيمة	الدلالة مستوى	الإحصائية الدلالة
			ع	س	ع	س			
الدرجة	10	ثا	1.9	27.4	2.2	25.5	3.19	0.001	دالة
المناوله	10	درجة	1.22	2.8	0.91	4.2	3.50	0.000	دالة
الإخماد	10	درجة	1.54	4.2	1.50	5.5	3.96	0.001	دالة

ولمعرفة حقيقة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين وللمهارات الثلاثة إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من (0.05) وهذا يشير إلى وجود تطور في المهارات الثلاثة بكرة القدم للناشئين للمجموعة الضابطة والجدول (11) يبين ذلك , ويرجع سبب ذلك إلى البرنامج التدريبي للمدرب وما يحتويه من التنظيم الصحيح والتدرج في اعطاء المهارات من السهل الى الصعب والتخطيط العملي للوحدة التدريبية فضلا عن ما ذكر لابد من الإشارة الى أن وضوح الهدف العام للمنهج التدريبي وملاءمته لمستوى اللاعبين , وقابليتهم قد أسهم وبشكل واضح في تحسن مستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية بكرة القدم . وهذا ما أشار إليه (فؤاد سليمان) من أن "وضوح الأهداف وتحديد في صور سلوكية, أو مستويات أداء معينة فأنها تكون ذات مغزى وفعالية".

(فؤاد سليمان قلادة ، 1989 ، ص177)

3-3-2 عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

أستخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية والجدول (12) يبين ذلك

الجدول (12) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

المهارات	حجم العينة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة (ت) قيمة	الدلالة مستوى	الإحصائية الدلالة
			ع	س	ع	س			
الدرجة	10	ثا	2.8	26.9	2.7	24.6	4.9	0.001	دالة
المناوله	10	درجة	0.66	3	0.56	4.5	9.0	0.000	دالة
الإخماد	10	درجة	1.63	4	1.54	6.8	6.0	0.000	دالة



ولمعرفة حقيقة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين وللمهارات الثلاثة إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من (0.05) وهذا يشير إلى وجود تطور في المهارات الثلاثة بكرة القدم للناشئين للمجموعة التجريبية والجدول (12) يبين ذلك ويرجع السبب في ذلك إلى التدفق النفسي الذي يعمل على تنمية الدافعية للتعلم لدى اللاعبين وتنمية روح المثابرة لديهم للوصول للأهداف المرسومة وبذلك خلق حالة نفسية إيجابية تنساب فيها مشاعر وجدانية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة يطمع إليه اللاعبون لتحسين أدائهم بشكل إيجابي ولذلك يرى Tellegen

(Tellegen . 1999. p203)

(أن حالة التدفق النفسي تمثل حالة من الإثارة الإيجابية تتناقص بشكل كبير مع النشاط الذي يرتبط بحالة الاسترخاء والملل) , وكذلك البرنامج التدريبي للمدرب .

3-3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الأساسية ومناقشتها:

لغرض التعرف على حقيقة الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين للمهارات الأساسية بكرة القدم تم استخدام قانون (ت) للعينات المستقلة ، والجدول (13) يبين النتائج .

الجدول (13) يبين دلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المهارات	حجم العينة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالة مستوى	الإحصائية الدلالة
			س	ع	س	ع		
الدرجة	20	ثا	25.5	2.2	24.6	2.7	0.001	3.124
المنافسة	20	درجة	4.2	0.91	4.9	0.56	0.001	3.049
الإخماد	20	درجة	5.5	1.50	6.8	1.54	0.000	3.439

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين ولصالح التجريبية ولجميع المهارات , إذ إن قيمة (ت) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) , وهذا يدل على تطور جميع المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية مما يدل على تأثير تنمية التدفق النفسي في تطوير أداء المهارات الأساسية .

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى الآتي:

1- إن التدفق النفسي لدى اللاعبين، قد تضمن معلومات وأنشطة متنوعة كان لها الأثر الواضح في تحقيق هدف البحث وهو تنمية التدفق النفسي لأفراد المجموعة الإرشادية.

2- إن الأسلوب المستخدم في إدارة الجلسات الإرشادية الذي اعتمد على إعطاء الحرية لأفراد المجموعة التجريبية في المناقشات الموضوعية والحرية وهذا شجع اللاعبين لإعطاء آرائهم دون تردد أو خوف ومنحهم الثقة بأنفسهم من خلال الاهتمام بآرائهم التي تطرح وتقبل من قبل أفراد المجموعة وقد أضفى ذلك على الجلسات الإرشادية جوا من المودة والتآلف والسرور.

كما تبين النتائج وجود تحسن ملحوظ لدى اللاعبين في تطور المهارات الأساسية المعنية بالبحث والذي يعزو الباحث ذلك إلى:

- 1- إن تنمية التدفق النفسي له اثر فعال في تحسن مستوى تعلم المهارات لدى للاعبين في المدرسة الكروية .
- 2- إن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين ساعد في تنمية الرغبة نحو تعلم المهارات الأساسية و في حل المشكلات والمعوقات التي كانت تواجهه .
- 3- إن تنمية روح الإرادة والتحدي لدى اللاعبين ساعد في كسر حاجز الخوف ورفع من مستوى الإصرار والعزم لديهم في تحقيق النجاح .
- 4- إن تنمية قدرة اللاعبين على التفكير وإدارة الوقت بإيجابية ساعد اللاعبين على تنظيم أوقاتهم وتقسيمها مما مكنهم من القدرة على انجاز أعمالهم والواجبات الموكلة إليهم بالوقت المناسب وعلى أتم وجه .
- 5- إن شعور اللاعب بالمسؤولية تجاه الواجب الموكل إليه يدفعه للمثابرة والتضحية في سبيل تحقيق هذا الهدف.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- هناك تدفق نفسي لدى اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية التخصصية في المحاويل

2- فاعلية تنمية التدفق النفسي لدى اللاعبين الناشئين .

3- تنمية التدفق النفسي اثر بشكل ايجابي في تطوير أداء مهارات كرة القدم لدى اللاعبين الناشئين

2-4 التوصيات:

1- الاستفادة من مقياس التدفق النفسي في قياس التدفق النفسي لدى فئات ومجتمعات رياضية أخرى بنفس الفئة العمرية .

2- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية ومكانتها جنباً إلى جنب مع العملية التدريبية والتعليمية.

3- إجراء دراسة تتناول تطوير المهارات الأساسية الأخرى بكرة القدم للناشئين.

4- الاهتمام بالجانب النفسي الايجابي للاعبين الذي يساعد على تنمية وتطوير قابلية تعلم المهارات الأساسية .

5- إيجاد أو تفعيل دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المدارس الكروية من خلال وجود مختص نفسي .

المصادر

- حيدر حسن كاظم . تأثير أسلوب التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التدفق النفسي للطلاب بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2015.

- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة . حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29) ، 2013 .

- صالح جاسم الدوسري . الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد , مجلة رسالة الخليج العربي , عدد 15 , الرياض , مكتبة عبد العزيز الحربي , 1985 .

- وديع ياسين النكريتي ومحمد حسن العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية , الموصل , جامعة بغداد , 1999 .

- فؤاد سليمان قلادة . الأهداف التربوية وتدریس المناهج ، الإسكندرية : دار المطبوعات الجديدة ، 1989 .  
Tellegen on the dimensional and hierarchical structure of affect.  
Psychological.1999

## ملحق (1)

مقياس التدفق النفسي  
استمارة مقياس التدفق النفسي

تحية طيبة ...

بين يديك فقرات تعبر عن بعض المواقف التي تصادفك أثناء تأديتك للمهارة . ويوجد لكل موقف خمسة بدائل ، المطلوب منك قراءتها بكل دقة ثم تختار إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك وتعبر عن رأيك ، وتتم الإجابة على جميع الفقرات بصدق وأمانة من خلال وضع علامة (✓) أمام الخيار الذي يمثلك من حيث (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - إطلاقاً) ، وتأكد بأنه ليس هناك إجابات صحيحة، أو خاطئة، وإجاباتك لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر الاسم , شاكرين تعاونكم مع التقدير .

مثال للحل :

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أشعر بالسعادة إثناء أداء المهارة	✓				

## ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس التدفق النفسي

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عامر سعيد جاسم الخيكاني	أستاذ	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	د. ياسين علوان إسماعيل التميمي	أستاذ	تربية وعلم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3	د. حسين ربيع	أستاذ	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الصرفة/جامعة بابل
4	د. هيثم حسين عبد حسن	أستاذ	جمناستك/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
5	د. حيدر ناجي حبش	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات/قسم التربية الرياضية/جامعة الكوفة
6	د. أمل علي سلومي	أستاذ مساعد	كرة السلة/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
7	د. هيثم محمد كاظم الجبوري	أستاذ مساعد	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
8	د. رعد عبد الأمير فنجان الفتلاوي	أستاذ مساعد	كرة السلة/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
9	د. فاضل كردي شلاكة	أستاذ مساعد	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
10	د. رأفت عبد الهادي كاظم	أستاذ مساعد	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
11	د. محسن محمد حسن الوزان	مدرس	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة

## ملحق (3)

مقياس التدفق النفسي

عزيزي اللاعب المحترم ...

تحية طيبة .....

بين يديك فقرات تعبر عن بعض المواقف التي تصادفك أثناء تأديتك التدريب , ويوجد لكل موقف خمسة بدائل والمطلوب منك قراءتها بكل دقة ثم تختار إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك وتعبر عن رأيك , وتتم الإجابة على جميع الفقرات بصدق وأمانة من خلال وضع علامة ( √ ) أمام الخيار المناسب الذي يمثلك , وتؤكد بأنه ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة , والإجابات لغرض البحث العلمي فقط , ولا داعي لذكر الاسم .

شاكرًا تعاونكم معي مع التقدير .

مثال للحل

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1	اشعر بالسعادة عندما أؤدي التمارين مع زملائي	√				

## ملحق (4)

أسماء السادة الخبراء الذين تم اللقاء معهم لتحديد المهارات الأساسية التي تتلاءم مع الدراسة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عامر سعيد جاسم الخيكاني	أستاذ	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	د. مؤيد عبد علي عبد عون الطائي	أستاذ	كرة القدم/فلسفة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3	د. سلمان عكاب سرحان الجنابي	أستاذ	كرة القدم/قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
4	د. هيثم محمد كاظم الجبوري	أستاذ مساعد	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
5	د. علي حسين هاشم الزاملي	أستاذ مساعد	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
6	د. رأفت عبد الهادي كاظم	أستاذ مساعد	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
7	د. محسن محمد حسن الوزان	مدرس	كرة القدم/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
8	د. حيدر كريم سعيد	مدرس	كرة القدم/طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

## ملحق (5)

أسماء خبراء تحديد اختبارات المهارات الأساسية

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	اسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل	كرة القدم/علم النفس	أستاذ	د. عامر سعيد جاسم الخيكاني	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل	كرة القدم/تعلم حركي	أستاذ	د. ضياء جابر محمد الصائغ	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل	كرة القدم/فلسفة	أستاذ	د. مؤيد عبد علي عبد عون الطائي	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل	كرة القدم/تدريب	أستاذ	د. احمد عبد الأمير حمزه الدليمي	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة	كرة القدم/قياس وتقويم	أستاذ	د. سلمان عكاب سرحان الجنابي	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل	كرة القدم/علم النفس	أستاذ مساعد	د. هيثم محمد كاظم الجبوري	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية	كرة القدم/علم النفس	أستاذ مساعد	د. علي حسين هاشم الزامل	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية	كرة القدم/علم النفس	أستاذ مساعد	د. رأفت عبد الهادي كاظم	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية	كرة القدم/اختبارات	مدرس	د. علي يعقوب يوسف	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة	كرة القدم/علم النفس	مدرس	د. محسن محمد حسن الوزان	10
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية	كرة القدم/اختبارات	مدرس	د. مهند ياسر دايع	11

## ملحق (6)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	الشهادة	الاختصاص	موقع العمل
1	عمار فاضل مول	بكالوريوس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	منتدى شباب المحاويل
4	محمد نديم شريف	بكالوريوس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	وزارة التربية/مديرية تربية بابل
5	حسين نديم شريف	بكالوريوس	كلية التربية/علم النفس	وزارة التربية/مديرية تربية بابل

## ملحق (7)

خبراء تقويم الاختبارات

1	قيس غازي صدام	بكالوريوس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	وزارة التربية/مديرية تربية بابل
2	علي هادي سلمان	بكالوريوس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	وزارة التربية/مديرية تربية بابل

## ملحق (8)



## نموذج جلسته/45 دقيقة

عنوان الجلسة:- التدفق النفسي

الحاجات:- التعريف بالتدفق النفسي

الأهداف العامة:- التعريف بماهية التدفق النفسي لطلاب المجموعة الإرشادية

الأهداف الخاصة:- تعريف أفراد المجموعة بآثار التدفق النفسي على الفرد والمجتمع

محتوى الجلسة

- الترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية

- قام المرشد بتعريف التدفق النفسي إلى المجموعة الإرشادية على انه : حاله ذاتيه للفرد تحدث عندما يندمج الفرد كلياً بالنشاط ويكون الانتباه مركزاً على النشاط الرياضي الذي يقوم به الفرد بكل طاقاته

- كذلك هو الانشغال بالأداء والوصول إلى المستوى العالي من الأداء , الشعور بالسعادة , انخفاض الشعور بالزمن والمكان أثناء الأداء , نسيان احتياجات الذات , الاستفادة التامة القصوى من الحالة الوجدانية في التعلم ودقه الأداء

- وضح المرشد فوائد التدفق النفسي بالنسبة للرياضي وهي:

1- الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل مع عدم الشعور بالذات أي نسيان الذات .

2- الاستغراق الكامل بالنشاط أو العمل .

3- يحدث الانسياب في الأداء .

4- تركيز الاهتمام بالعمل مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان .

5- الشعور بأن الصعب أصبح سهلاً .

6- شعور الفرد بأنه بعيد عن الملل .

7- التدفق يساعد على مواجهة التحديات .....الخ

- كما قام المرشد بتعريف أفراد المجموعة التجريبية بأنواع التدفق وتعريفاته وكالاتي :-

- التدفق الايجابي هو (يحدث هذا النوع من التدفق عندما يتصرف الفرد كوكيل للنشاط ويركز طاقته على شيء ما مثل التمتع بالنشاط الترفيهي المفضل لهذا كثير من الأفراد اللذين يعانون من التدفق السلبي يكون لديهم رضا اقل من الأفراد اللذين يستخدمون التدفق الايجابي)

- التدفق السلبي هو (يحدث هذا النوع من التدفق من خلال البيئة المحيطة بالفرد كما ويحدث في كثير من الأحيان أثناء وقت المباريات , ويكون مصحوباً بالتوتر وبالتالي يؤدي إلى تكوين انطباع سيئ عن التدفق لدى الأفراد لدرجة إن الناس قد تحاول تجنب ذلك على سبيل المثال عندما يكون لديك مهمة إنهاء عمل حاسم في ساعات قليلة فان ذلك قد يجعلك تركز على المهمة مما يؤدي إلى مواجهة التدفق وهو تجربة مرهقة قد لا تريد أن تفعل ذلك مرة أخرى)

- يعطي المرشد أمثلة ونماذج من الواقع الرياضي للتدفق ومن هذه الأمثلة (لاعبيين المستويات المتقدمة أمثال كرستيانو رونالدو واللاعب ميسي)

- عرض مقاطع فيديو توضح التدفق النفسي للاعبين أثناء الأداء .

- الواجب ألبيني: يوصي المرشد أفراد المجموعة بتدوين مواقف أو سلوكيات تعبر عن وجود تدفق نفسي ، وأخرى لا يوجد فيها تدفق نفسي وجدوها فيهم أو رصدوها في غيرهم .

التقويم البنائي:- يطلب المرشد من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة.