

التدفق النفسي وعلاقته بأداء الوثبة الثلاثية في ألعاب القوى

Psychological flow and its relationship to triple jump performance in athletics

م. د. نسيمه عباس صالح

المديرية العامة لتربية ديالى

nasemaala9@gmail.com

Dr. Naseema Abbas Saleh

General Directorate of Education In Diyala

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي – الوثبة الثلاثية .

Keywords : Psychological flow - triple jump .

ملخص البحث

تتبلور أهمية البحث في الأهمية العالية للتدفق النفسي في الميدان الرياضي ومدى تأثيره بالمتغيرات الإيجابية ؛ لذا اتجهت جميع البحوث والدراسات العلمية إلى الاهتمام به ومعرفة دوره في ترسيخ المعلومات واستخدامها بمستوى عالي من الدقة حيث يسهل ذلك للطلبة الوصول إلى درجة الاتقان في الاداء . ويتحقق ذلك من خلال إشراك الطلبة في البطولات الرياضية والتي تنمي لديهم الثقة وتحمل المسؤولية . والتأكيد على توجيه المدربين في المجال الرياضي إلى إيجاد وسيلة تساعد على استثمار الطاقة الإيجابية للطلبة ليتم جذبهم نحو ممارسة الفعالية الرياضية .

أما هدف البحث فتمثل تعرف مستوى التدفق النفسي ومعرفة العلاقة بين المتغيرين حيث تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ذو العلاقة الارتباطية ، أما عينة البحث فتضمنت طلاب وطالبات المرحلة الثانية من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية والتي تم اختيارها عن طريق القرعة وبصورة عشوائية والبالغ عددها (60) طالباً وطالبة من مجتمع البحث البالغ (60) طالب وطالبة والتي شكلت نسبة (100%) من مجتمع الاصل . وفي ختام البحث فقد توصلت الباحثة الى وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في التدفق النفسي وعلاقته بأداء فعالية الوثبة الثلاثية حسب متغير الجنس ولصالح الطلاب ، لذا توصي الباحثة بزيادة الاهتمام بمفهوم التدفق النفسي لاعتباره خبرة تزيد من ظروف التعلم .

Abstract

The importance of research is crystallized in the high importance of psychological flow in the sports field and ambit of its affection by positive variable . Therefore, all scientific research and studies have focused on paying attention to it and knowing its role in consolidating information and using it with a high level

of accuracy, as this makes it easier for students to reach the degree of mastery in performance.

This is achieved by involving students in sports tournaments , which develop their confidence and endurance the responsibility . The research emphasized directing coaches in the sports field to find a way to help investing in the positive energy of students to attract them towards practicing sports activities .

The goal of the research was to identify the level of psychological flow and to know the relationship between the two variables, The descriptive approach was used in its correlational survey style . The research sample included male and female students of the second stage of the department of semiotic Education and sport sciences in the College of Basic Education, who were selected through the number of (60) male and female students from the community of (60) male and female students representing a percentage of (100%) of origin community. At the conclusion of the research, the researcher found that there are significant differences between male and female students in psychological flow and its relationship to the performance of the triple jump event according to the gender variable and for the benefit of the students. Therefore, so the researcher recommends increasing attention to the concept of psychological flow because it is considered an experience that increases learning conditions.

1- المقدمة

في ظل التطورات والتغيرات السريعة التي يشهدها المجال الرياضي وتكافؤ مستويات الافراد في الجوانب البدنية و الخططية والعقلية اصبح من المؤكد ان يهتم الباحثون بدراسة الجانب النفسي للفرد وخصوصا سلوكه وتصرف كل فرد اثناء لعبة ومعرفة ملامحه اذا كان مضطربا او يصيبه الانفعال والتوتر والخوف والتي تشكل اثرا سلبيا على تحسن الاداء الرياضي مما دعت الضرورة الى البحث والتقصي عن طرق واساليب للتخلص من هذه الاضطرابات وجعل الفرد يتسم بالهدوء والتأمل وتعزيز الثقة بالنفس والتركيز والانتباه وبالتالي اليقظة العالية لذاته وللملعب وضبط التكنيك وتعزيز قدرته على استثمار الوقت والممارسة الكلية للأداء الى اعلى مستوى ممكن وحالة التدفق النفسي " تعتبر قوة دافعية كبيرة عندما يندفع الفرد اندماجا كليا في النشاط والذي يعكس مستوى عاليا من التقدير الذاتي يؤدي الى الاستمتاع الابداع فان الدافعية الداخلية لممارسة النشاط تستثمر ما لم تكن هناك متعة " (زكي: 2015: ص989).

ونحن بصدد التطرق الى التدفق النفسي باعتباره احد المتغيرات الاساسية في العلوم التربوية والنفسية والذي يستخدم للكشف عن صحة ونفسية الفرد باعتبارها تشير الى قوة وصلابة الفرد فضلا عن قدرته في رسم ووضع اهدافه بصورة واضحة مما يزيد رغبته في ممارسة الانشطة الرياضية مما يجعله قادرا على خلط معلوماته المعرفية والعقلية وتحقيقها فيتمكن من تحويلها الى صورة للتكنيك الصحيح .

ويُعد التدفق النفسي واحداً من أهم المؤشرات المستخدمة في علم النفس الإيجابي للاستدلال على الصحة النفسية للفرد . ويقصد بالتدفق قدرة الفرد على دمج وعيه بالفعل وتنفيذه له بحيث يتحول الفعل الى صيغة الية كاملة يقوم بها الفرد دون تدخل واع منه ، أي ان الفرد يقوم بالنشاط بشكل كامل دون ادراك واع للموقف الذي يقوم فيه بالنشاط (دانيال : 2000 : 344) .

فالتدفق يُعد مؤشراً عن مدى ما يمتلكه الفرد من معلومات معرفية وخبرات وممارسات تؤهله الى أن يتحلى بالصحة النفسية الايجابية لكونه يشير إلى مضمون نفسي يتميز به الفرد بالانفراد والاندماج في انجاز المهارة بصورة صحيحة بحيث تختلط مشاعره وتفكيره مع ذاته فقط بعيداً عن كل ما يدور من حوله كأنه يعيش حالة فقدان للوعي لكل الاحداث والظروف التي تحيط به بحيث تتركز يقظته على الانشطة الرياضية المكلف بإنجازها وبنفس الوقت تمتزج مشاعره بالرغبة والسرور والتفاؤل ويتسم تصوره الذهني بالوضوح مما يدفعه الى الممارسة والمثابرة لإحراز اعلى النتائج الرياضية .

وبما ان التدفق يندرج ضمن لائحة المواضيع النفسية التي تعمل على تقوية المشاعر الايجابية لدى الفرد مما تجعله مفعماً بالنشاط والحماس والقدرة على اداء المهارة بصورة صحيحة مما يحفز لديه المتعة والابتهاج والسعادة وخصوصاً عندما يتمكن من التغلب على الظروف والمواقف الصعبة منسجماً مع امكانياته البدنية و المهارة محققاً اعلى مستوى رياضي .

إن التدفق النفسي يُعد من الاستراتيجيات الحديثة في علم النفس الإيجابي ؛ إذ انه يسير وفقاً لمبدأ غرس الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل ، إذ يتم استعمال هذه الفنيات لخفض القلق ، وغن قوة الشخصية يتم تنميتها من ضمن هذه الجوانب (الفنجري : 2008 : 55) .

فالتدفق بمعناه النفسي يشير إلى الاقتران بالعمليات العقلية مما يمكن الطالب من جذب تركيزه وانتباهه نحو الانشطة فيشعره بالمتعة والبهجة أثناء الاداء ، مما يمكنه من رسم تصور ذهني موضحاً خطوات اداء المهارة ، وبالتالي يجعله قادراً على موازنة قدراته البدنية والخططية مع مستويات الصعوبة والتحدى فيساعده ذلك على أن يندمج بصورة تامة مع الاداء الرياضي محققاً أعلى مستوى .

ومن وجهة نظر الباحثة ترى بأن التدفق النفسي هو مصطلح نفسي يشير إلى الاقتران والتعمق والانتباه والتركيز بصورة كلية على الاداء بحيث يبقى أداؤه مرتبطاً بتدفقه النفسي دون الاحساس بالوقت إلى أن يتمكن من أداء المهارة .

فالوثبة الثلاثية هي إحدى سباقات ألعاب القوى والتي تجري في ميدان واسع ، ويتوقف نجاح ادائها على دمج عنصرين من عناصر اللياقة البدنية حيث من الضروري لممارس هذه المسابقة أن تكون لديه قدرة على دمج قوته العضلية مع السرعة في أن واحد لتنفيذ اداء الفعالية الرياضية وفقاً لمسارها الحركي الصحيح

وبالوقت نفسه يمكنه من ضبط تكنيك الاداء ، فالتنافس على هذه المسابقة يجري وفقاً لما يمتلكه الممارس من قوة وسرعة والتي تؤهله لحسم النتائج وإحراز أعلى الأرقام القياسية ، " وتُعد مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات القوة السريعة أي انها تتطلب قدراً كبيراً من القوة المخلوطة بالسرعة ، كما تتطلب سيطرة كاملة على تكنيك الاداء " (محمد : 1990 : 404) .

وتتبلور أهمية البحث في الأهمية العالية للتدفق النفسي في الميدان الرياضي ومدى تأثيره بالمتغيرات الإيجابية ؛ لذا اتجهت جميع البحوث والدراسات العلمية إلى الاهتمام به ومعرفة دوره في ترسيخ المعلومات واستخدامها بمستوى عالي من الدقة حيث يسهل ذلك على الطلبة الوصول إلى درجة الاتقان في الاداء . ويتحقق ذلك من خلال إشراك الطلبة في البطولات الرياضية والتي تنمي لديهم الثقة وتحمل المسؤولية ، والتأكيد على توجيه المدربين في المجال الرياضي إلى إيجاد وسيلة تساعد على استثمار الطاقة الإيجابية للطلبة ليتم جذبهم نحو ممارسة الفعالية الرياضية .

لذا تختص مشكلة البحث بالدور البارز الذي يلعبه التدفق النفسي في خلق الرغبة لدى الفرد على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية مما ينمي لديه شعوراً بالأمل والتفاؤل وتعزيز الثقة بالنفس بعيداً عن التشاؤم والفشل وخيبة الأمل ؛ لذا لا بد من دراسة هذا المفهوم ودراسة ابعاده ونظرياته ؛ إذ يعد التدفق من المتغيرات النفسية التي تمتزج فيها الانفعالات الإيجابية للفرد مما يخلق لديه مستوى افضل للرغبة في الممارسة محاولاً التخلص من وسائل الطاقة النفسية السلبية والمتمثلة بالتردد والقلق والانفعال مما دعت الضرورة علماء النفس الى دراسته لما له من اثار ايجابية تجعل الفرد يتسم بالتركيز والانتباه على خطوات اداء المهارة ، وقد شاهدت الباحثة من خلال خبراتها المتواضعة في التدريس وجود تباين أثناء اداء الوثبة الثلاثية بين أفراد العينة؛ لذا حاولت الباحثة أن تطرح المشكلة من خلال التساؤل التالي :

* هل التدفق النفسي هو سبب التباين أثناء اداء الوثبة الثلاثية لدى العينة ؟

ولكي تتم الاجابة عن هذا السؤال سوف تقوم الباحثة بالإجراءات التي تحقق مشكلة البحث وأهدافه .

ويهدف البحث إلى :

• تعرف مستوى التدفق النفسي لدى العينة من خلال قياسه بمقياس التدفق النفسي .

• تعرف العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى اداء الوثبة الثلاثية في فعاليات ألعاب القوى .

ويتمثل فرض البحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي واداء الوثبة الثلاثية.

وفيما يتعلق بمجالات البحث ، فيتمثل المجال البشري بعينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانية - كلية

التربية الأساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهم (60) طالب وطالبة .

في حين يتمثل المجال الزمني بالفترة من 2023/12/3 لغاية 2024/2/7 م .
اما المجال المكاني فهو ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

تعد البحوث التربوية والنفسية من أكثر البحوث التي تعتمد في اجراءاتها على المنهج الوصفي ؛ لذا اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لكونه يمثل طريقاً لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على (60) من طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 ، أما عينة البحث فقد تضمنت طلاب وطالبات المرحلة الثانية والتي تم اختيارها عن طريق القرعة وبصورة عشوائية والبالغ عددها (60) طالب وطالبة والتي شكلت نسبة (100%) من مجتمع الاصل.

3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع البيانات

(المصادر العربية ، الاختبار والقياس ، الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم (ملحق (2))، مقياس التدفق النفسي ملحق (1) ، اختبار الوثبة الثلاثية).

2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث

(اقلام جاف ، ملعب الوثبة الثلاثية ، ساعة توقيت ، شريط قياس معدني ، لوحة الارتقاء) .

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 مقياس التدفق النفسي

استخدمت الباحثة المقياس المعد من قبل (هوار معصوم عزيز) والمتكون من ست مجالات وهي (التوازن بين التحدي والمهارة ، الاندماج في الاداء ، الشعور بالتحكم ، الاستمتاع الذاتي السعادة والتشوه الطاقة النفسية ، الشعور بخبرة النجاح) حيث تضمنت المجالات (38) عبارة منها 25 عبارة ايجابية

وتشمل (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 21 - 23 - 24 - 26 - 28 - 29 - 32 - 34 - 35 - 38) في حين 13 عبارة سلبية وتشمل (4- 9-10-11-20-22-25-27-30-31-33-36-37) ولكل عبارة وفق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي خمسة بدائل وهي (موافق جدا - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق جدا) ودرجات البدائل هي

(1-2-3-4-5) للعبارات الايجابية والدرجات (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية وان اعلى درجة للمقياس هي $38 \times 5 = 190$ درجة ، أما متوسط الدرجة للمقياس فهي (114) درجة واقل درجة للمقياس هي $1 \times 38 = 38$ درجة وكلما تقترب درجة الفرد من خلال اجابته على عبارات المقياس من درجة (190) فهذا معناه يتسم بدرجة عالية من التدفق النفسي.

2-4-2 الأسس العلمية للمقياس

1- الصدق الظاهري للمقياس

لمعرفة صدق عبارات المقياس قامت الباحثة بعرض عباراته على عدد من الخبراء والمختصين (ملحق 2) في مجال العلوم التربوية والنفسية والتمست منهم ابداء رأيهم بعبارات المقياس من حيث صلاحيتها وبعد اطلاعهم عليها اتفق الجميع على صلاحية عبارات المقياس لقياس الغرض الذي اعد من اجله وقد بلغت نسبة الاتفاق على عبارات المقياس (100%).

"الصدق صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة ، وبالتالي ارتفاع مستوى الثقة فيما توصل إليه الباحث من نتائج بحيث يمكن الانتقال منها إلى التعميم" (المشهداني: 2019: 667) .

2- ثبات المقياس

لمعرفة ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار إذ " تعد الاداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية " (العجيلي : 1990 : 143) ، حيث وزعت المقياس على عدد من طلبة كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى والبالغ عددهم (30) طالب وطالبة لمعرفة التدفق وبعد (7) ايام من الاختبار الاولى اعيد توزيع المقياس مرة ثانية على نفس الطلبة وبعد تفريغ البيانات اظهرت النتائج معامل الثبات يبلغ (88%) والذي يعد مؤشر لارتفاع ثبات المقياس.

2-4-3 اختبار الوثبة الثلاثية

- وصف الاداء : يطبق هذا الاختبار بوقوف الطالب أو الطالبة خلف خط البداية مع فتحة مناسبة بالقدمين وبعدها يتم مرجحة الذراعين للخلف مع انثناء بالركبتين وميلان الجذع للأمام ثم تستخدم الرجل القائدة للوثب ويتم الهبوط بالرجل الثانية مع اعطاء محاولتين وفترة راحة (5) دقائق بين محاولة وأخرى.
- التسجيل: يتم اعطاء محاولتين لكل طالب أو طالبة ثم تحسب مسافة الانجاز ويتم حساب افضل محاولة للطلبة .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية

لمعرفة مدى صلاحية عبارات المقياس والتعرف على السلبيات والصعوبات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية لذا اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على (5) طلاب من خارج عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف 2024/1/2 .

5-4-2 التجربة الرئيسية

طبقت الباحثة تجربة بحثها الرئيسية في يوم الاثنين المصادف 2024/1/8 حيث تم توزيع عبارات المقياس على عينة البحث ، حيث استغرقت الاجابة على عبارات المقياس (15 دقيقة) ، وبعدها تم جمع الاستمارات من العينة ، وتم تفرغ البيانات وتحليلها ، وفي يوم الثلاثاء المصادف 2024/1/9 تم تطبيق اختبار الوثبة الثلاثية من قبل العينة .

5-2 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) من اجل معالجة البيانات الخاصة بالدراسة.

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها

1-3 عرض نتائج مقياس التدفق النفسي

جدول (1)

يوضح قيم الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيم T المحتسبة والجدولية لمقياس التدفق النفسي

الذالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	1.98	4.50	59	114	5.252	23.23	60

2-3 عرض نتائج فعالية الوثبة الثلاثية

جدول (2)

يوضح قيم الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيم T المحتسبة والجدولية لإداء الوثبة الثلاثية

الذالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	1.98	4.50	59	114	1.963	18.42	60

3-3 عرض نتائج وتحليل الفروق بين التدفق النفسي بأداء الوثبة الثلاثية حسب متغير الجنس

جدول (3)

يبين نتائج الفرق بين التدفق النفسي وعلاقته بأداء فعالية الوثبة الثلاثية حسب متغير الجنس

ت	المجال	الذكور		الاناث		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	التدفق النفسي وعلاقته بأداء الوثبة الثلاثية	47.38	10.14	33.95	7.78	4.69	معنوي

درجة الحرية = 58 قيمة (T) الجدولية = 1.96 مستوى الدلالة = 0.05

تم تحقيق الهدف الثالث للبحث وهو معرفة العلاقة بين المتغيرين حسب متغير الجنس حيث بينت المعالجة الإحصائية وحسب الجدول (3) بأن الوسط الحسابي للذكور بلغ (47.38) وبانحراف معياري بلغ (10.14) في حين بلغ الوسط الحسابي للإناث (33.95) وبانحراف معياري (7.78) حيث (T) الجدولية بلغت (1.96) وبمستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58) تبين بأن قيمة (T) المحسوبة اعلى من الجدولية وهذا معناه وجود فروق معنوية على المتغيرين ولصالح الطلاب وتفسير الباحثة هذه النتائج الى مدى توفر الأجواء التعليمية المناسبة للطلاب حيث منحهم حرية كاملة في الاشتراك في البطولات والمنافسات الرياضية مما جعلهم على اطلاع بالمعلومات النظرية والعملية وهذا بدوره يطور المهارات البدنية ويدعم المهارات النفسية مما يؤدي ذلك الى التمتع بتدفق عالي من المعلومات تزيد من التركيز والانتباه اثناء الأداء. وتتفق الباحثة مع (Engeser:2008) " من الممكن ان يكون التدفق هو من نوع التدفق الاجتماعي حيث انه حالة التدفق التي تحدث اثناء ممارسة الأنشطة الجماعية فتكون اكثر استمتاعاً وذلك من خلال مشاركة اشخاص لديهم نفس الأهداف والميول والشغف في أداء هذه الأنشطة. (Engeser:2008:159) .

وتعزو الباحثة هذه النتائج الى ان الطلاب لديهم قابلية وقدرة على تلقي التغذية الراجعة من المدرسين حول أداء المهارة الصعبة والتي تتطلب بذل جهد بدني كبير وهذا بدوره يدعم المهارة النفسية وأيضاً جعلتهم يتمتعون بتدفق نفسي اعلى من الطالبات ، وتتفق هذه النتائج مع ما قاله مجدي " ان التغذية العكسية تهدف الى تحسين الأداء وتصحيح الأخطاء مع التعرف على المفاهيم العامة والمرتبطة بالإداء بالإضافة الى زيادة الدافعية للفوز مع ضبط الاستثارة والتحكم في مستويات التوتر والقلق كما تعمل على زيادة الثقة بالنفس مع القدرة على إعادة التركيز عند ارتكاب الأخطاء. (مجدي: 2008: 471) .

4- الخاتمة

توصلت الباحثة من خلال النتائج الاحصائية لبحثها الى الاستنتاجات التي تبين وجود فروق معنوية على مقياس التدفق النفسي ولصالح الطلاب ، ووجود فروق معنوية في اختبار الوثبة الثلاثية ولصالح الطلاب ، وكذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس التدفق النفسي واختبار الوثبة الثلاثية. لذا توصي الباحثة بضرورة الاعتناء بالجانب النفسي اثناء ممارسات الفعاليات الرياضية ، وزيادة الاهتمام بمفهوم التدفق النفسي لاعتباره خبرة تزيد من ظروف التعلم ، وكذلك التأكيد على المدربين على الاهتمام بالجانب الإيجابي للتدفق من خلال حث الطلبة على استخدام طاقاتهم في ممارسة الأنشطة الإيجابية مثل الرياضة والقيام بالسفرات العلمية والابتعاد عن الأنشطة السلبية للتدفق المتمثلة بمشاهدة التلفاز وغيرها ، كما توصي بإجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي على فعاليات أخرى في مضمار الساحة والميدان.

المصادر

- ألق تائر زكي ؛ التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ، جامعة دبابجي، مركز البحوث النفسية ، 2015 ، العدد (28)، الجزء الثاني.
- حسن عبد الفتاح الفنجري ؛ فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي ، 2008 .
- دانيال جولمان ؛ الذكاء العاطفي : ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس: (الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، 2000).
- سعد سلمان المشهداني ؛ منهجية البحث العلمي ، ط 1 : (عمان ، دار أسامة ، 2019) .
- صباح حسين العجيلي وآخرون ؛ القياس والتقويم : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) .
- مجدي حسن يوسف ؛ الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور لدى اللاعبين في المجال الرياضي ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص التعبيري لمنطقة الشرق الأوسط ، 2008 .
- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى ، ط 1 : (الكويت ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1990)
- هوار معصوم عزيز؛ التدفق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية على وفق المتغيرات لدى مراكز الشباب في محافظة دهوك ، 2021 .
- Engeser,S & Rheinberg f. flow performance and moderators of challenge-skill balance Motivation and Emotion, 2008 , 32(3)pp158-172.
- Alaq Thaer Zaki , Psychological Flow among University Students, Dabbaji University, Center for Psychological Research, 2015, Issue (28), Part Two.
- Daniel Goleman , Emotional Intelligence: Translated by Laila Al-Jabali, reviewed by Muhammad Yunus, (Kuwait, World of Knowledge Series , 2000.
- Engeser,S & Rheinberg f. flow performance and moderators of challenge-skill balance Motivation and Emotion, 2008 , 32(3)pp158-172.
- Hassan Abdel Fattah Al-Fangari , The effectiveness of using some positive psychology strategies , 2008 .
- Hawar Masoum Aziz, Psychological flow and its relationship to personal traits according to variables in youth centers in Dohuk Governorate, 2021.
- Magdy Hassan Youssef, cognitive and motivational strategies for perception among players in the sports field, the Fourth Regional Conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation and Expressive Dance for the Middle East, 2008.
- Muhammad Othman , Encyclopedia of athletics , 1st edition , Kuwait , Dar Al-Fikr Al-Arabi for publishing and distribution , 1990 .
- Saad Salman Al-Mashhadani ; Scientific Research Methodology, 1st edition (Amman, Dar Osama, 2019).
- Sabah Hussein Al-Ajili and others; Measurement and Evaluation: (Baghdad, Higher Education Press, 1990).

ملحق (1)

يبيّن مقياس التدفق النفسي

ت	العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جدا
1	اشعر بالحماس عند ادائي للمهارة					
2	اؤدي المهارات بإتقان					
3	احدد الهدف بناء على متطلبات عملي					
4	اشعر بتشتيت انتباهي في اثناء الأداء					
5	اشعر بالارتياح على الرغم من صعوبة الاداء					
6	اهتم بتوزيع طاقتي حسب أهمية المهارات					
7	اخطط لأي عمل قبل أدائه بما يتناسب مع قدراته					
8	اندمج باي واجب تدريبي مطلوب مني					
9	استسلم للعقاب ولا أتمكن من التغلب عليه					
10	انا غير سعيد بأدائي					
11	ينتابني الإحباط بعد كل حالة فشل					
12	ارسم اهداف شخصية عديدة لتزيد دافعي					
13	امتلك مواجهة إدارة الازمات في المباريات					
14	اجتهد لإيجاد الحلول لمشكلات التدريب					
15	اشعر بالمنافسة مع ذاتي					
16	ادرك أهمية الاندماج في الأداء واتحكم فيه					
17	اشعر بالمتعة والدافعية في اثناء الأداء					
18	ينتابني الشعور بالنشوة بعد نجاحي في الأداء					
19	اشعر بانني اعلى خبرة من زملاء					
20	تتكدر واجباتي التدريبية ويتأخر تنفيذها في الوقت المحدد لها					
21	اهتم بمراجعة ادائي بنفسي					
22	افقد الاندماج الكامل في الأداء					

23	اتدرب بصمت وادائي هو من يتكلم				
24	انا بحاجة الى المزيد من التدريب لتطوير مهاراتي				
25	ينخفض عطائي كلما اقتربت المباراة من النهاية				
26	اشعر انني بحاجة ملحة لزيادة نشاطي				
27	افقد اعصابي عندما يوكل الى الكثير من الواجبات				
28	اقدم النصيحة لكل من يحتاجها				
29	أحاول تطوير مهاراتي بالوصول الى افضل أداء				
30	افقد التركيز عند اشتداد التدريب والمنافسة				
31	واجه صعوبة في اكمال الواجبات التدريبية				
32	ابذل قصارى جهدي للوصول الى اهدافي				
33	اجد نفسي مقصراً في أي أداء مهاري أقوم به				
34	أؤدي المهارات باستغراق تام				
35	اراجع ادائي واطوره باستمرار				
36	قدراتي اقل من حجم الواجب الرياضي الذي اكلف به				
37	اشعر بالتعب وافقد السيطرة على الوقت عند زيادة				
38	اشعر بتدفق افكاري و انسيابيتها				

ملحق (2)

المختصين والخبراء الذين أبدوا رأيهم حول صلاحية العبارات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي / جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
2	أ.د.	سعاد سبتي عبود	علم النفس التربوي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
3	أ.د.	سها عباس عبود	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
4	أ. م . د	هيام سعدون عبود	علم النفس الرياضي	مركز أبحاث الطفولة والأمومة/ جامعة ديالى