

الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية

*أ.د/ أحمد كمال نصارى

*م/ محمد حمدي زغلول

المقدمة ومشكلة البحث :

يتميز المجال الرياضي بمواقفة المتعددة والمتغيرة سواء أثناء عمليات التعليم والتدريب أو المنافسات، ولا شك أن هذه المواقف لها تأثير على سلوك الفرد الأمر الذي يجعلنا لا نستطيع النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها. (١١ : ١٣٩)

وتعتبر الثقة الرياضية من أهم الظواهر النفسية والتي تعتبر من السمات النفسية الرئيسية للاعب الرياضي، كما أنها عامل هام في تحديد درجة كفاءته وفاعلية ونتائج أداءه. (٥٩ : ٣٢٣)

ويرى "محمد علاوي" (١٩٩٧م) أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من تلك السمة يكون واثقا من نفسه وقدراته وإمكاناته ومن كيفية التعامل مع الأشياء ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة، كما أنه في إمكانه القدرة على اتخاذ القرار بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى أداءه كما نجده دائما متصفا بالاستقرار والثبات وعدد التردد. (٢٤ : ٢٧٥)

ويذكر "أسامة راتب" (١٩٩٧ م) نقلاً عن ديفيد كايوس (DavidKayous)، أن الثقة حالة عقلية أكثر من كونها انفعالياً واقعياً، حيث إن الرياضيين يفكرون عادة في الثقة كجزء من مشاعرهم، لذا فإنه يفضل أن يتعامل معها كأحد أوجه

* استاذ علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادى

* معيد بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادى

الانفعالات بدلاً من الاقتصار على أنها سلسلة من الأفكار.
 كما يشير كل من "إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م)، أحمد أمين (٢٠٠٦م)،
 أسامة راتب (٢٠٠٦م)، عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦م)، محمد علاوى"
 (٢٠٠٦م) أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلى الإعداد
 المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب
 المهارات النفسية يزيد من قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط والتكيف مع
 ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلى الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط
 الممارس (٢٧-٢) (٤-١٧٩) (٦-٣٧) (١٤-١٦٥) (٢٥-٢٥).
 وقد أشار أيضا "ميهالى وآخرون" (٢٠٠٥م) إلى التدفق النفسي بأنه
 حالة ذاتية للفرد يعلن عنها عندما يندمج كلياً في النشاط ويكون الانتباه مركزاً
 في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته. (٥٤-٥٩٨)

وقد أجرى "ناكومارا وميهالى" **nakamura&mihaly** (٢٠٠٢م) عدة
 دراسات للتعرف على التجربة الذاتية للخبرات الانفعالية للممارسة الرياضية على
 فئات مختلفة من الرياضيين حيث كانت النتيجة الأساسية في كل مجموعات
 الدراسة هي تشابه التجربة الذاتية من خلال التمتع كثيراً بالنشاط ورغبتهم في
 خوض التجربة مرة أخرى حيث أطلق عليها تجربة التدفق النفسي فقد استخدم
 كثير من الرياضيين تعبير التيار الذي يسرى داخل المشاعر الوجدانية ليحركها
 دون مقاومة عند وصف شعورهم عندما كان النشاط الرياضي مستمراً. (٥٥-
 ١٠٥)

كما أشار "جاكسون ومارش" (١٩٩٦م) إلى حاله التدفق النفسي بأنها
 حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في
 موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها
 حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون. (٤٣-١٧).

ولذلك يرى "ميهالى وهيونز" (٢٠٠٣م) أن التدفق النفسي يمثل الاندماج

الكامل في النشاط الذي يرجع إلى عدة سمات ذاتية وتوجهات بيئية (١٥-٥١).

وأشار "فلاتش وبولوس وآخرون" (٢٠٠٠م) إلى التدفق النفسي بأنه سمات ذاتية وتوجهات بيئية تضم مكونات معرفية متعددة تشكل الإحساس السيكولوجي بحالة التدفق النفسي منها تحديد الأهداف وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في التدريب والمنافسة من خلال حالة المشاعر الوجدانية الايجابية التي تؤدي إلى رد فعل ايجابي تجاه النشاط الممارس. (١٠٢-٥٩)

ولذلك يرى "جاكسون ومارش" (١٩٩٦م) أن التدفق النفسي حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً. (٢٠-٤٣)

كما أضاف "ميهالي وناكامورا" (١٩٩٩م) أن تجربة التدفق النفسي عبارة عن قوة تتمدد حسب علاقتها بهدف الفرد ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته ومدى تركيزه. (١٠٧-٥٣).

ولقد أشارت نتائج دراسة كل من "مجدى حسن يوسف" (٢٠١٤م) (٢٠)، "محمد حجاج" (٢٠٠٠م) (٣٠) "مصطفى عميرة" (٢٠٠٣م) (٣١) إلى أهمية الثقة الرياضية كحالة أو كسمة على بعض المتغيرات النفسية المتعلقة بممارسة النشاط الرياضي.

وأظهرت نتائج دراسة كل من "مجدى حسن يوسف" (٢٠١٤م) (٢١)، **Joe & Frank** (٢٠٠١م) (٤٥)، **كريستوف وآخرون Christophe et al** (٢٠٠٤م) (٣٦) **كارجيور غيس Karageorghis** (٢٠٠٤م) (٤٦) الارتباط الإيجابي بين حالة التدفق النفسي والتقدم في الأداء الممارس والرغبة في تكراره، كما أن الباحث من خلال القراءة والاطلاع على ما هو جديد في

علم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي (الذي يتناول الحالات الايجابية التي يمر بها اللاعب أثناء الأداء) وجد أن حالة التدفق النفسي والتي تحدث عندما يعلن الرياضي الاندماج والتركيز التام في النشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى مناسبة قدرات اللاعب مع التحديات المطلوبة منه في النشاط الممارس مما يساعده في الوصول إلى السعادة والنشوة في تكرار الأداء، هذه الحالة مسئول عنها بعض السمات الشخصية منها (الثقة بالنفس).

كما أجريت العديد من الدراسات منها دراسة "دراسة جاكسون Jackson وتوماس Thomas ومارش Marsh وسيمثور Smethur (٢٠٠١م) (٤٤) بدراسة موضوعها "العلاقات بين التدفق ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء.

كما قام كارجيورغيس Karageorghis (٢٠٠٤م) (٤٦) بدراسة موضوعها "بعنوان بعض السمات الشخصية كمتنبئات للتدفق النفسي لدى لاعبي السباحة التنافسية".

كما أجرى كينجستون، كيرن، اندرو، اوين، وتوماس " Kingston, Andrew Kieran, Owen Lane, Thomas (2010) (47) بدراسة موضوعها "مصادر الثقة الرياضية لدى الرياضيين.

كما قام "إبراهيم حسين ابراهيم" (٢٠١٣م) (١) بدراسة موضوعها " الثقة الرياضية وعلاقتها بتحليل الفجوة بين طلبة التربية الرياضية بجامعة حلوان بمصر ومصراته بليبيا".

كما قام "ستيفان كوهين" Stefan Koehn (2013) (57) بدراسة موضوعها "النموذج المتكامل من الثقة الرياضية، كما قامت "غادة عاطف على محمود" (٢٠١٤م) (١٧) بدراسة موضوعها " الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة والعب القوية" كما أجرى "مجدي حسن يوسف" (٢٠١٤م) (٢٠) دراسة موضوعها "الرياضية بين لاعبي المستوى العالي

والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة.
 كما أجرى "مجدي حسن يوسف" (٢٠١٤) (٢١) دراسة موضوعها
 "بعنوان فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض
 الألعاب والرياضات.

كما أجرت "ميسم مطير حميدي" (٢٠١٥) (٣٢) دراسة موضوعها "
 التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز
 بالعراق.

ومن خلال التنظير السابق والدراسات التي أجريت في هذا المجال ومن
 خلال عمل الباحثان لاحظا ان الطلاب بمختلف تخصصاتهم يفتقدون الى
 الثقة الرياضية وهذا بالتالي لا يستدعي لديهم حالة التدفق النفسى وبالتالي
 يؤثر على ضعف مستوى الاداء، والى حد علم الباحثان انه توجد ندرة فى
 الدراسات التي تناولت العلاقة بين الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي وهذا
 مادفع الباحثان القيام بهذا البحث للتعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية
 وحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا-جامعة جنوب
 الوادي

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث والحاجة الية من خلال ما يلي :

- ١- يتناول هذا البحث متغيران على قدر كبير من الاهمية هما الثقة
 الرياضية، وحالة التدفق النفسى.
- ٢- قد تبرز نتائج البحث أهمية الثقة الرياضية والتدفق النفسي كحالة نفسية
 داخلية تجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة فيما يقوم به وبالتركيز التام
 فيه والاندفاع بحيوية نحو الممارسة التخصصية وبالتالي تزداد الثقة
 الرياضية لديهم.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي من خلال التعرف على :

- الفروق في الثقة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لـ (نوع المنافسة- الجنس).
 - الفروق في حالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لـ (نوع المنافسة- الجنس).
 - العلاقة بين الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- فروض البحث:**

- من خلال اهداف البحث تم صياغة فروض البحث على النحو التالي :
 - توجد فروق دالة احصائيا بين طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لـ (نوع المنافسة- الجنس) في الثقة الرياضية.
 - توجد فروق دالة احصائيا بين طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً لـ (نوع المنافسة- الجنس) حالة التدفق النفسي.
 - توجد علاقة دالة احصائيا بين الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية
- المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:**

- **الثقة الرياضية:**

هي درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة على النجاح في الرياضة وقد تكون الثقة الرياضية سمه مميزه للفرد كما قد تكون حاله تختلف من موقف لأخر. (٢٦ : ٣٤٠)

- **التدفق النفسي :**

هي حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا. (٤٣ : ١٨)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب كلية التربية الرياضية فى العام الدراسى ٢٠١٥ / ٢٠١٦ البالغ عددهم نحو (١٨٧٠) طالبا وطالبة.

عينة البحث :

قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من طلاب كلية التربية الرياضية قوامها (٣٢٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالث والرابعة تمثل نسبة (١٧.١١%) منهم (١٦٠) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة، (١٦٠) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة موزعين على مختلف التخصصات الفردية والجماعية، كما قام الباحثان باختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية يبلغ قوامها (٦٠) طالبا وطالبة منهم (٣٠) طالبا، (٣٠) طالبة والجدول (٣) يوضح توصيف العينة :

جدول (٣) توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	اجمالي العينة الاستطلاعية	العينة الاستطلاعية		النسبة المئوية	اجمالي العينة الاساسية	العينة الاساسية				الفرقة	
		اناث	ذكور			اناث		ذكور			
						فردى	جماعى	فردى	جماعى		
%٧.١١	٣٠	١٥	١٥	%٣٧.٩١	١٦٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٢٢	الثالثة
%٦.٩٨	٣٠	١٥	٣٠	%٣٧.٢١	١٦٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٣٠	الثالثة
%٧.٠٤	٦٠	٣٠	٣٠	%٣٧.٥٦	٣٢٠	١٦٠		١٦٠		٨٥٢	المجموع

أدوات البحث :

لتحقيق اهداف البحث وفروضة قام الباحثان باستخدام بعض ادوات جمع البيانات على النحو التالى :

أولاً : مقياس الثقة الرياضية (مرفق ١):

استخدم الباحثان مقياس الثقة الرياضية وهذا المقياس وضعه في الأصل (روبين فيلي Vealey) (١٩٨٦) واعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) (١٩٩٨) ويتكون المقياس من (١٣) عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة علي عبارات القائمة علي مقياس متكون من (٩) درجات وهذه الدرجات هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩) وهي تحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها اللاعب ، وإن أقل درجه علي المقياس (١٣) وأعلي درجه (١١٧) وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها اللاعب علي جميع الفقرات وكلما أقترب مجموع الدرجات للدرجة العليا وقدرها (١١٧) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من الثقة الرياضية.

ثانياً : مقياس التدفق النفسي (مرفق ٢):

استخدم الباحثان مقياس التدفق النفسي الذي اعده كريستيان Kristian (٢٠٠٦) وقام بتعريبه وتقنيته "مجدي حسن يوسف" وقد اشتمل المقياس في صورته النهائية علي اثنين وعشرين عبارة تتدرج تحت تسعة ابعاد وهي كالآتي:

١- توازن التحدي مع المهارة :

احساس بالتوازن بين متطلبات النشاط المدرك ومهارات اللاعب أرقام العبارات (١٠،١)٠

٢- تغذية عكسية واضحة:

تلقي التغذية العكسية الواضحة والسريعة يعرف اللاعب من خلالها أنه مستمر في اتجاه الهدف أرقام العبارات (٤،١٣)٠

٣- وضوح الأهداف:

تحديد الأهداف بوضوح يعطي للاعب احساس قوي بما سيفعله أرقام العبارات (١٢،٣)٠

٤- التركيز في الأداء:

تركيز كبير في الأداء الذي يقوم به اللاعب أرقام العبارات (٢١،١٩،١٤،٥)٠

٥- الإحساس بالتحكم:

الضبط والسيطرة في كل متطلبات الأداء بدون مجهود أرقام العبارات (١٥،٦).

٦- الخبرة الذاتي الإيجابية:

احساس ممتع يشعر به اللاعب من داخله فالأداء ممتع بذاته ويصف هذا البعد علي أنه النتيجة النهائية لحالة التدفق أرقام العبارات (٢٠،١٨،٩)٠

٧- الاندماج في الأداء:

الاندماج بدرجة كبيرة يؤدي إلي الاحساس بأن الأداء يتسم بالتلقائية والآلية أرقام العبارات (١١،٢)٠

٨- فقد الوعي الذاتي:

الاهتمام بالذات يتلاشى أثناء الاندماج في الأداء أرقام العبارات
(١٦،٧)٠

٩- تحول الوقت:

الإحساس بالوقت غير منظم سواء للإبطء أو الإسراع ولهذا تكون
التجربة لها شكل جديد أرقام العبارات (٢٢،١٧،٨)٠
ويقوم الفرد بالإجابة علي عبارات المقياس طبقا لميزان تقدير خماسي على
النحو التالي:

موافق بشده	موافق	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
٥	٤	٣	٢	١

وهي تحدد درجة التدفق النفسي الذي يتميز به اللاعب، وإن أقل درجة
علي المقياس (٢٢) وأعلي درجه (١١٠) وتصحيح المقياس يتم من خلال
الدرجات التي يحصل عليها الفرد من اجابته على جميع العبارات وكلما اقترب
مجموع الدرجات للدرجة العليا وقدرها (١١٠) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر
من التدفق النفسي.

مجالات البحث:

المجال البشري:

يمثل مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي
بقنا.

المجال المكاني:

تم تطبيق الجراءات البحث والدراسات الاستطلاعية والأساسية علي
العينة قيد البحث بمقر كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي بقنا.

المجال الزمني:

تم تطبيق اجراءات البحث خلال العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، حيث تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من السبت ٢٠١٦/٤/٢م الي الأحد ٢٠١٦/٤/١٧م كما تم تطبيق الدراسة الأساسية خلال الفترة من الاثنين ٢٠١٦/٥/٢٣م الي الخميس ٢٠١٦/٥/٢٦م
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠١٦/٤/٢م الي الأحد ٢٠١٦/٤/١٧م علي عدد (٦٠) طالب من طلاب التربية الرياضية وهم من نفس المجتمع الاصلي ومن خارج العينة الاساسية.
المعاملات العلمية لأدوات البحث:

١- مقياس الثقة الرياضية:

اولا : الثبات

أستخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه **Test Retest** ، حيث تم تطبيق مقياس الثقة الرياضية علي عينة يبلغ قوامها (٦٠) طالب، وتم اعادة تطبيق المقياس بعد (١٤) يوم بنفس شروط التطبيق والجدول التالي (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الثقة الرياضية

ن=٦٠

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٨٨٨	٦.٥٦٨	٩٦.٣٥	٨.١٦٨	٩٦.٥٣٣	الثقة الرياضية

يتضح من الجدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات مقياس الثقة الرياضية قد بلغت (٠.٨٨٨) مما يشير الي أن عبارات المقياس ذات معاملات ثبات عالي.

ثانيا : الصدق

قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التكوين الفرضي وذلك من خلال ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً ثم استخراج الربيع الأعلى والربيع الأدنى والمقارنة بينهما والجدول التالي (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في مقياس الثقة الرياضية
ن = ٣٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
		ع	م	ع	م	
دال	١٥.٦١٠	٤.٢٥٠	٨٥.٧٣٣	٢.٧٤٨	١٠٦.١٣٣	الثقة الرياضية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين الربيع الاعلى والادنى وأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٥.٦١٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل علي أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من أجله.

٢- مقياس حالة التدفق النفسي:

أولا : الثبات :

أستخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه **Test Retest**

، حيث تم تطبيق مقياس حالة التدفق النفسى علي عينة يبلغ قوامها (٦٠) طالب، وتم اعادة تطبيق المقياس بعد (١٤) يوم بنفس شروط التطبيق والجدول التالي (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس حالة التدفق النفسي

ن=٦٠

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد
	م	ع	ع	م	
٠.٧٤٨	٠.٩٧٩	٧.٥٨٣	١.١١٧	٧.٩٣٣	توازن التحدي مع المهارة
٠.٦٨٢	٠.٨٦٦	٧.٦	١.٠٣٦	٧.٦٦٦	تغذية عكسية واضحة
٠.٦٥٥	٠.٨٤١	٧.٩٣٣	١.٠٢٢	٨.٠٦٦	وضوح الأهداف
٠.٨٨٣	١.٩٦٠	١٣.٤٣٣	٢.٣٧٨	١٣.٦٥	التركيز في الأداء
٠.٤٣٧	٠.٨٠٦	٧.٤	٠.٧٥٨	٧.٦٣٣	الإحساس بالتحكم
٠.٧٦٥	١.٤٥٣	١٢.٤١٦	١.٦٤٧	١٢.٧١٦	الخبرة الذاتية الإيجابية
٠.٦٨٧	٠.٨٩٩	٧.٠٦٦	١.٠٠٩	٦.٧٨٣	الاندماج في الأداء
٠.٦٢١	٠.٨٦٥	٧.٢١٦	١.١٥٨	٧.٢٥	فقد الوعي الذاتي
٠.٧٦٢	١.٢٩٠	١١.٧١٦	١.٤٩٠	١١.٥	تحول الوقت

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس التدفق النفسي قد تراوحت بين (٠.٤٣٧ : ٠.٨٨٣) مما يشير إلى أن أبعاد المقياس ذات معاملات ثبات عالية.

ثانياً الصدق :

قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التكوين الفرضي وذلك من خلال ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً ثم استخراج الربيع الأعلى والربيع الأدنى والمقارنة بينهما والجدول التالي (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي
الأعلى والرباعي الأدنى في مقياس التدفق النفسي ن=٣٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
دال	١١.٧١٣	٠.٨٢٨	٦.٤٠٠	٠.٤١٤	٩.٢٠٠	توازن التحدي مع المهارة
دال	١٠.٩٤٥	٠.٦٣٩	٦.٤٦٦	٠.٥٩٣	٨.٩٣٣	تغذية عكسية واضحة
دال	١٥.٣٣٢	٠.٤١٤	٦.٨٠٠	٠.٤٨٧	٩.٣٣٣	وضوح الأهداف
دال	١٣.٨٤٠	١.١٢٥	١٠.٨٦٦	١.٢٤٥	١٦.٨٦٦	التركيز في الأداء
دال	٨.١٩٨	٠.٤١٤	٦.٨٠٠	٠.٦٣٢	٨.٤٠٠	الإحساس بالتحكم
دال	١٠.٣٤٦	١.٣٥٥	١٠.٥٣٣	٠.٥٠٧	١٤.٤٠٠	الخبرة الذاتية الإيجابية
دال	١٥.٣٣٢	٠.٦٣٩	٥.٤٦٦	٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	الاندماج في الأداء
دال	١٥.٦٩٧	٠.٤١٤	٥.٨٠٠	٠.٥٩٣	٨.٧٣٣	فقد الوعي الذاتي
دال	١٠.٤٨١	١.٢٢٢	٩.٧٣٣	٠.٤٥٧	١٣.٢٦٦	تحول الوقت

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين الربيع الاعلى والادنى وأن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٨.١٩٨ - ١٥.٦٩٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل علي أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من أجله.

الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صلاحية وسائل جمع البيانات ، قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية باستخدام مقياسي الثقة الرياضية والتدفق النفسي، وذلك علي عينة البحث الأساسية في الفترة من الاثنيين ٢٣/٥/٢٠١٦م الي الخميس ٢٦/٥/٢٠١٦م

عرض ومناقشه النتائج :

اولا عرض النتائج :

سوف يستعرض الباحثان نتائج البحث على النحو التالي :

- * الفروق فى الثقة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً ل (نوع المنافسة-الجنس)
- * الفروق فى حالة التدفق النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً (نوع المنافسة-الجنس)
- * العلاقة بين الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية

اولا : الفروق فى الثقة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً(نوع المنافسة-الجنس)

وللتحقق من صحة الفرض الاول قام الباحثان بحساب الفروق بين طلاب التخصصات الفردية والجماعية فى الثقة الرياضية، كما قاما بحساب الفروق بين الجنسين فى الثقة الرياضية، والجداول (٨)، (٩) توضح ذلك.

جدول (٨)

الفروق بين درجات الطلاب فى مقياس الثقة الرياضية من حيث نوع المنافسة(فردى _ جماعى) ن=١٦٠

المقياس	فردى		جماعى		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الثقة الرياضية	٩٤.١٥٠	٩٠.٥٢٦	٨٨.٣٧٥	١٠.٩٦٦	٣.٥٥٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٢٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث نوع المنافسة (فردى - جماعى) لصالح التخصص الفردي، ويعزو الباحث سبب هذا التقدم إلى أن طالب التخصص الفردي يكون أكثر اعتماداً على نفسه وتحملاً للمسئولية وضغوط

المنافسة وهذا يتفق مع ما ذكره "مجدي حسن يوسف" ٢٠١٤م بأن كل نشاط رياضي ممارس تختلف طبيعته من متطلبات نفسية وذهنية وما يمثله ضغط تلك المتطلبات على لاعبي الألعاب الفردية من مسئولية تحمل العبء النفسي والذهني للمنافسة والذي يتطلب مصادر ومستويات للثقة الرياضية تختلف عن لاعبي الألعاب الجماعية التي يتحمل فيها مجموعة اللاعبين مسئولية الفوز والهزيمة معا. (٢٠: ١٦١) وهذا ما تشير اليه دراسة ويلسون Wilson (2000) إلى أن احدى نتائج تحليل مصادر الثقة لدى الرياضيين هي مختلفة تبعا لنوع النشاط الممارس. (١٦:٦١)

جدول (٩)

الفروق بين درجات الطلاب في مقياس الثقة الرياضية من حيث الجنس (ذكور_ اناث) ن=٣٢٠

مستوى الدالة	ت المحسوبة	اناث		ذكور		المقياس
		ع	م	ع	م	
دال	٢.٤٢٠	١١.٢٦٧	٨٨.٤٨٧	١١.٠٤٧	٩١.٥٠٦	الثقة الرياضية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٢٠

يتضح من الجدول السابق (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث الجنس (ذكور- اناث) لصالح الذكور ويعزو الباحث ذلك استنادا إلى ما أشار إليه مجدي حسن يوسف (٢٠١٤) بأن الاختلافات الفسيولوجية والبيولوجية بين الجنسين وما يعكس ذلك من عوامل نفسيه تتأثر بتلك المتغيرات وما تشكله البيئة من فروق في العوامل الثقافية لدى الرياضيين من الإناث نحو ممارسة النشاط الرياضي والتفوق فيه والذي ينعكس على سلوك المنافسة المتعلم من المناخ البيئي والتطبيع الاجتماعي الذي يؤدي الى تعزيز اجتماعي أقل ايجابيه لدى اللاعبات ينتج عنه ثقة بالنفس اقل من اللاعبين. (٢٠: ١٦٠)

كما أشارت نتائج دراسة دونج واخرون (Dongfang, et al (2003) (٤١) أن هناك درجات أعلى للاعبين في (اتقان المهارات- الاستعداد البدني- الإستعداد النفسي) كعوامل للثقة الرياضية من اللاعبات. كما أضافت دراسة شان (shane(2000)(61) أن اللاعبين يختلفون عن اللاعبات في مصادر (اتقان المهارات- استعراض القدرة- الإعداد البدني والنفسي) بالإضافة الى اختلاف المصادر بين اللاعبين تبعاً للمستوى الفني ونوع الجنس.

ثانياً: الفروق في حالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً (نوع المنافسة-الجنس)

وللتحقق من صحة الفرض الثاني قام الباحثان بحساب الفروق بين طلاب التخصصات الفردية والجماعية في حالة التدفق النفسي، كما قاما بحساب الفروق بين الجنسين في حالة التدفق النفسي، والجدول (١٠)، (١١) توضح ذلك.

جدول (١٠)

الفروق بين درجات الطلاب في مقياس التدفق النفسي من حيث نوع المنافسة (فردى_جماعي) ن=١٦٠

المحاور	فردى		جماعي		قيمه (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
١- توازن التحدي مع المهارة	٩١.٣٥٠	١٠٠.٤٤٥	٨.٦٠٠	٠٠.٩٠٨	٧٠.٥٨٨	دال
٢- تغذية عكسية واضحة	٨.٢٨٧	٠.٩٧٠	٧.٩٢٥	١.٠٧٦	٢.٢٣٧	دال
٣ تغذية عكسية واضحة	٨.٢١٥	٠.٦٦٩	٧.٨٣٧	٠.٩٠٦	٢.٩٧٧	دال

تابع جدول (١٠)

الفروق بين درجات الطلاب في مقياس التدفق النفسي من حيث نوع المنافسة (فردى_جماعي) ن=١٦٠

مستوى الدلالة	قيمه (ت)	جماعي		فردى		المحاور
		ع	م	ع	م	
دال	٢٢.٦٨٤	٠.٨٥٦	٧.٩٧٥	١.٩٨٦	١٣.٤٦٢	٤- التركيز في الأداء
دال	١٥.٢٨٧	٠.٧٣٦	٨.٠٣٥	٢.٥٣٥	١٢.٥٥٠	٥- الإحساس بالتحكم
دال	٢٧.٠٥٠	٠.٨٧٨	٧.٧٥٠	١.٢٨١	١٢.٤٥٠	٦- الخبرة الذاتية الإيجابية
دال	١٣.٦٣٢	٠.٦٢٦	٧.٩٨٧	٢.٢٦٠	١١.٥٦٢	٧- الاندماج في الأداء
دال	٤.٣٦٦	٠.٨٢٥	٧.٥٣٧	٠.٧٦٦	٨.٠٨٧	٨- فقد الوعي الذاتي
دال	٣٠.٥٦٦	٠.٩٨٣	٧.٧١٢	١.٠٣٨	١٢.٦٠٠	٩- تحول الوقت

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٢٠

جدول (١١)

الفروق بين درجات الطلاب في مقياس التدفق النفسي من حيث
الجنس (ذكور_ اناث) ن = ٣٢٠

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	اناث		ذكور		المحاور
		ع	م	ع	م	
دال	٣.٠٩٧	١.٤٤٣	٧.٦٦٨	٠.٨٦٨	٨.٠٨١	١- توازن التحدي مع المهارة
دال	٣.٤١٦	١.٠٥٦	٧.٣٧٥	١.٠٠٤	٧.٧٦٨	٢- تغذية عكسية واضحة
دال	٤.٤٨٦	٨.٨٨٠	٧.٤٣١	٠.٧٨٦	٧.٨٥٠	٣- وضوح الأهداف
دال	١.٩٧٥	١.٨٧٠	١٢.٣٤٣	٢.١٩٢	١٢.٧٩٣	٤- التركيز في الأداء
دال	٢.٨٩١	٠.٨٨٢	٧.٥٣٧	٠.٨١٧	٧.٨١٢	٥- الإحساس بالتحكم
دال	٣.٠٩٥	١.٦٧٦	١١.٥٨١	١.٥٣٥	١٢.١٣٧	٦- الخبرة الذاتية الإيجابية
دال	٣.٣٩٢	٠.٨٢٩	٧.٣٧٥	٠.٨١٧	٧.٦٨٧	٧- الاندماج في الأداء
دال	١.٧٨٨	١.٠٩١	٧.٥٥٦	٠.٩٦٧	٧.٧٦٢	٨- فقد الوعي الذاتي
دال	٢.٣٤١	١.٥٠٨	١١.٥٣٧	١.٣٠٢	١١.٩٠٦	٩- تحول الوقت

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٢٠

ثالثا: العلاقة بين الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية
التربية الرياضية

وللتحقق من صحة الفرض الثالث قام الباحثان بحساب العلاقة بين الثقة الرياضية ومحاور مقياس حالة التدفق النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية والجدول التالى (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

العلاقة بين الثقة الرياضية والتدفق النفسى لدى الذكور ن=١٦٠

مستوى الدلالة	الثقة الرياضية		الثقة التدفق
	اناث	ذكور	
دال	٠.٤٦١	٠.٢٧٢	١- توازن التحدي مع المهارة
دال	٠.٢٧١	٠.٣١٩	٢- تغذية عكسية واضحة
دال	٠.٣٤٥	٠.٢٩٩	٣- وضوح الأهداف
دال	٠.٤٧٢	٠.٣٣٥	٤- التركيز فى الأداء
دال	٠.٤٥٨	٠.٢٦٢	٥- الإحساس بالتحكم
دال	٠.٢٣٧	٠.٢٧٧	٦- الخبرة الذاتية الإيجابية
دال	٠.٤٤٣	٠.٢٩٨	٧- الاندماج فى الأداء
دال	٠.٣٨١	٠.٢٩٠	٨- فقد الوعي الذاتى
دال	٠.٦١١	٠.٤٤٢	٩- تحول الوقت

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٣٨

مناقشة وتفسير النتائج :

يتضح من نتائج الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا في التدفق النفسى بين عينة البحث من حيث نوع المنافسة (فردى- جماعى) لصالح التخصص الفردي في جميع المحاور (توازن التحدي مع المهارة ، تغذية عكسية واضحة، تغذية عكسية واضحة، التركيز فى الأداء، الإحساس بالتحكم، الخبرة الذاتية الإيجابية، الاندماج فى الأداء، فقد الوعي الذاتى، تحول الوقت) ويعزو الباحث سبب هذا التقدم إلى أن طالب التخصص الفردي يكون أكثر اعتمادا على نفسه وتحملا للمسئولية وضغوط المنافسة كما وأنه يشعر بصورة أكبر بالمتعة أثناء

تحقيق الاهداف وأثناء تحدى متطلبات الأداء والتغلب على الأداء حيث أنه يكون المسئول الوحيد عن تحقيق هذا.

كما تشير نتائج الجدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا في التدفق النفسي بين عينة البحث من حيث الجنس (ذكور- اناث) لصالح الذكور في جميع المحاور (توازن التحدي مع المهارة، تغذية عكسية واضحة، تغذية عكسية واضحة، التركيز في الأداء، الإحساس بالتحكم، الخبرة الذاتية الإيجابية، الاندماج في الأداء، فقد الوعي الذاتي، تحول الوقت) ويعزو الباحثان ذلك استنادا الى رأى "مجدى حسن يوسف" (٢٠١٤) إلى الاختلافات الفسيولوجية والبيولوجية بين الجنسين وما يعكس ذلك من عوامل نفسيه تتأثر بتلك المتغيرات وما تشكله البيئة من فروق في العوامل الثقافية لدى الرياضيين من الإناث نحو ممارسة النشاط الرياضي والتفوق فيه والذي ينعكس على سلوك المنافسة المتعلم من المناخ البيئي والتطبيع الاجتماعي الذي يؤدي الى تعزيز اجتماعي أقل ايجابيه لدى اللاعبات ينتج عنه شعور بالتدفق بصورة أقل من اللاعبين. (١٦٠:٢١)

بينما توضح نتائج الجدول (١٢) وجود ارتباط دال إحصائيا بين الثقة الرياضية والتدفق النفسي لدى عينة البحث من الذكور والإناث ويعزو الباحثان هذا الارتباط الإيجابي بين الثقة الرياضية والتدفق النفسي الى أن الثقة الرياضية وما تحمله من خصائص يجب تحقيقها حتى يمتلك الطالب قدر جيد من الثقة الرياضية تعتبر من الشروط التي تساهم وتسرع في الدخول في حالة التدفق النفسي وفى هذا الصدد يشير أسامة راتب (٢٠٠١م)، أنه عندما يتمتع الرياضي بالثقة الرياضية، فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال خصائص الثقة والتي من أهمها أن الثقة تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضيين، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والمتعة والانتعاش والرضا؛ وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من

القوة والسرعة، والثقة الرياضية تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة، كما أن الثقة تؤثر في بناء الأهداف حيث يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة الرياضية أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، أما الشخص الذي يفترق إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة وبذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته، كما أن الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد بالإضافة إلى ذلك إن الثقة لا تعد بديلاً للكفاية البدنية والمهارية حيث أن الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارية حتى يصل اللاعب إلى الأداء الجيد الأمثل، وكذلك فإن التدريب الجيد لتطوير وتحسين الأداء يحققان الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

(٥: ٣٣٧- ٣٤٣)

كما يضيف أيضاً اسمه كامل راتب (٢٠٠٤م) إلى أن الثقة تحقق العديد من الفوائد في مجالات متعددة منها الطلاقة النفسية والتي تعرف بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة بالنفس أحد إن لم تكن أهم، مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية، كما أن الثقة تحقق زيادة تركيز الانتباه حيث أنه عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفترق إلى الثقة، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أدائك جيداً، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح سبباً لتشتت الانتباه، كما أن الثقة تقيد أيضاً في استراتيجية اللعب حيث ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للمكسب أو عكس ذلك : اللعب لتجنب الخسارة، وبالرغم من التشابه بين العبارتين ولكنهما يؤديان إلى أسلوبين مختلفين جداً في اللعب حيث نجد أن الرياضيين الذين يتبنون مفهوم اللعب للمكسب نجدهم عادة

لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة، عكس اللعب لتجنب الخسارة فأنهم عادة ما يفقدون إلى الثقة، والخوف من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء، بالإضافة إلى أن الثقة تعمل على زيادة المثابرة وبذل الجهد ويتضح ذلك في، ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما ، وإلى أي مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف، إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة، فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين، فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يثقون في أنفسهم وفي قدراتهم ، كما أن الثقة تعمل على إثارة الانفعالات الإيجابية حيث أنه عندما تشعر بالثقة فإنك تصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة، وهذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة، كما أن الثقة تساعد الرياضي على بناء أهداف تستثير التحدي حيث نجد أن الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة بالنفس نجدهم يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذين ينقصهم الثقة في النفس فأنهم يعانون من الخوف والفشل وينتابهم الشك في قدراتهم. (٣١٩:٧)

ومن خلال العرض السابق يرى الباحثان أن هذه الخصائص والفوائد التي تتمتع بها الثقة الرياضية تمهد للدخول في حالة التدفق النفسي والتي يشترط للدخول فيها توافر بعض الشروط وهي كما تذكر برايتون كاثرين Breton Catherine (٢٠٠٨م) عن ميهالي Mehaly (١٩٩١م) أن التدفق لا يحدث فجأة ولكن هناك شروط أو مراحل يتم من خلالها حدوث التدفق النفسي وهي الأهداف الواضحة، وفرص التركيز على المهمة، التدريب المستمر للمهارات، الشعور بالسيطرة الشخصية الكاملة على الأداء، الشعور بأن هذا النشاط هو مكافأة جوهرية، امتلاك المهارات العالية والكافية للفعالية المنجزة.

(٦٦٨- ٦٧٥: ٣٤)

كما تضيف شيفرون (Schafer Owen) (٢٠١٣م) أنه يجب توفر سبعة عوامل لتحقيق التدفق النفسي وهى معرفة ما يجب القيام به، معرفة كيفية القيام بذلك، تحديات عالية، مهارات عالية، قدر عالي من التركيز، معرفة ما تريد تحقيقه ، سيطرة تامة على الأداء.(٩٨:٥٦)

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وخصائصها وفى ضوء الاهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات وفى ضوء عرض النتائج ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث نوع المنافسة (فردى- جماعى) لصالح التخصص الفردي.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث الجنس (ذكور- اناث) لصالح الذكور.
- توجد فروق دالة احصائيا في التدفق النفسي بين عينة البحث من حيث نوع المنافسة (فردى- جماعى) لصالح التخصص الفردي.
- توجد فروق دالة احصائيا في التدفق النفسي بين عينة البحث من حيث الجنس (ذكور- اناث) لصالح الذكور.
- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الثقة الرياضية والتدفق النفسي لدى عينة البحث من الذكور والإناث.

التوصيات:

- من خلال ما توصل اليه الباحثان من نتائج يمكن أن يوصى بالاتي :
- ضرورة وضع برامج لتنمية الثقة الرياضية لدى طلاب كليات التربية

الرياضية

- تدعيم مصادر الثقة الرياضية بما يتفق مع نوع المنافسة ومستوى المنافسة ونوع الجنس والمستوى الأكاديمي.
- دراسة العلاقة بين مصادر الثقة الرياضية والمتغيرات النفسية المختلفة.
- ضرورة قياس الثقة الرياضية لدى الطلاب عند الالتحاق بكليات التربية الرياضية اسوة بما هو معمول به فى الكليات العسكرية.
- وضع برامج للمدرسين واللاعبين والباحثين في المجال الرياضي للتعرف على الأبعاد المسؤولة عن التدفق النفسي، وكيفية استدعائها.

((المراجع))**أولاً: المراجع باللغة العربية:**

١. إبراهيم حسين إبراهيم أبو صيد (٢٠١٣م): الثقة الرياضية وعلاقتها بتحليل الفجوة بين طلبة التربية الرياضية بجامعة حلوان بمصر ومصراته بليبيا، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
٢. إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦م): التأهيل النفسي للاعب المصاب (المدخل النظري- أساليب التطبيق)، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد احمد سيد البهاص (٢٠١٠م): التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية- إكلينيكية)، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
٤. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي، القاهرة

٥. أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م): الرعاية النفسية للبطل، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الاصدار الثالث، القاهرة.
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. أمال عبدالسميع باظه (٢٠١١م): الكمالية السوية والعصابى ط ١ ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٠. بشير بن معمريه (٢٠١٢م): علم النفس الإيجابي ، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية ، دراسات نفسية عدد ٢. جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.
١١. صدقي نور الدين (١٩٩٧م): دراسة مقارنة للعدوان كسمة وكحاله بين لاعبي بعض المنازل الفردية، رساله دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان.
١٢. صفاء الأعسر وآخرون (٢٠٠٠م): الذكاء العاطفي ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
١٣. عادل عبدالله محمد (٢٠٠٢م): الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. عبد الحفيظ اسماعيل (٢٠٠٦م): اسلوب حياة الفرد الرياضي مدخل لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة مجلة الجمعية

- المصرية لعم النفس الرياضي - الاعداد النفسي للبطل الرياضي - الاصدار الثالث - القاهرة.
١٥. عبد العزيز عبدالمجيد محمد (٢٠٠٥م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٦. عمرو حسن احمد بدران (٢٠٠٧م): علم نفس التدريب الرياضي، دار الإسلام للطباعة والنشر، المنصورة.
١٧. غادة عاطف على محمود (٢٠١٤م): الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة والعباب القوي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٨. فايذة باكير (٢٠١٢م): تصميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق نظرية التدفق في الصف الأول الثانوي، دراسة تجريبية في ثانويات محافظة دمشق، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
١٩. فرحاتي السيد محمود (٢٠٠٩م): تقاؤل الأطفال، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة.
٢٠. مجدى حسن يوسف (٢٠١٤م): دراسة مقارنة لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة، انتاج علمي، كليه التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية.
٢١. مجدى حسن يوسف (٢٠١٤م): فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الالعاب والرياضات، بحث منشور، كليه التربية الرياضية للبنين - جامعه الإسكندرية.
٢٢. محمد السعيد عبدالجواد أبوحلاوة (٢٠١٣م): حالة التدفق النفسي المفهوم، الأبعاد، القياس، العدد ٢٩ إصدارات شبكة العلوم النفسية

العربية.

٢٣. محمد السيد صديق (٢٠٠٩م): التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات نفسية معهد الدراسات النفسية والتربوية، العدد الثاني ، القاهرة.
٢٤. محمد حسن علاوى (١٩٩٧م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة.
٢٥. محمد حسن علاوي (٢٠٠٦م) : مدخل للإعداد النفسي للرياضيين مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الاعداد النفسية للبطل الرياضي، الاصدار الثالث، القاهرة.
٢٦. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٧. محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م): الإعداد النفسي في كرة اليد، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٨. محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
٢٩. محمد شحاته ربيع (٢٠٠٩م): قياس الشخصية، ط٢، دار المسيرة، الأردن.
٣٠. محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠م): الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ،رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٣١. مصطفى سامى عميرة (٢٠٠٣م): فاعليه الثقة الرياضية على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي المسافات

القصيرة، رساله دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

٣٢. **ميثم مطير حميدي (٢٠١٥م):** التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية.

٣٣. **نجلاء البدرى نور الدين محمد (٢٠٠٢م):** الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠متر/ حواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

34. Breton, Catherine (2008): "Flowing together" Positive Psychology Daily News Journal of the American Society for Horticultural Science 126 (6), 668-675.

35. Butler, J.R. (1997): Sport Psychology in performance. British Library Cataloguing in publication data

36. Christophe Gernigon, Fabienne, Delignieris & Gregory (2004): Dynamical Systems Perspective on Goal involvement State in Sport, Journal of Sport and exercise psychology. Voiume 17

37. Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boyedom and anxiety. San Francisco.

- 38. Csikszentmihalyi, Mihaly (1990):** Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York. Harper and Row.
- 39. Csikszentmihalyi Mihaly (2009):** Flow The Psychology of Happiness: The Classic Work on How to Achieve Happiness , Paperback-July 1, 2009.
- 40. Diaz Teresa and Renee (2009):** Self-Schemas, Goal Orientations, Sport Confidence and Mindfulness in Amateur Equestrians, Fielding Graduate University
- 41. Dongfang Chie-der, stev, Chou Hung-yu & Chi li-Kang (2003):** Male and Female Basketball players, Goal Orientation , perceived Motivational Climate, perceived Ability and the Sources of Sport Confidence. The Sport Journal, Volume 6 Number 3 Summer.
- 42. Feltz, D.L. (1984):** self-effectiveness as a cognitive mediator of athletic performance. in w. f. Straut & J.M. Williams` s (Eds), Cognitive sport psychology (pp. 191-198).
- 43. Jackson, S.A. & Marsh, H.W. (1996):** Development and Validation of a scale to measure optimal experience: The flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18.

44. Jackson, Thomas ,Marshand Smethur(2001): Relationships between Flow,Self-concep.
45. Joe Chio-Lin Nieh& Frank Jing-Horng Lu (2001): Relationships among Psychological Skills ,performance and Flow and Experience on Intercollegiate Athletes,National College of Physical Education and Sports.
46. Karageorghis, C.I. (2004) Peron-state factors as predictors of flow in competitive swimming, Journal of sport Sciences.
47. Kingston, K., Lane, A. and Thomas, O. (2010): A temporal examination of elite performers sources of sport- confidence. The Sport Psychologist, 24 (3), pp. 313- 332.
48. Korhn Stefan, july (2007): propensitiv And Attainment Of Flow State, Submitted To Satisfy The Requirement For The Doctor Of Philosophy By Research,School Of Human Movement And Performance Of Faculty Of Human Development, Victoria University.
49. Martens,R.(1987):Coaches guide to sport Psychology Champaign Illionis:Human Kinetics Pubilisher .,Inc (pp.151 169).
50. Martens, R. Vealey, R. S. Burton, D.(1990):

- Competitive anxiety in sport, Champaign Illinois, Human Kinetics
- 51. MihalyCsikszentmihalyi & Hunter,J.(2003):** Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. Journal of Happiness Studies Volume,4.
- 52. MihalyCsikszentmihalyi (1990):** flow the psychology of optimal Experience harper ROW. ISBN 978-0-06-016253-5 Retrieved 10 November 2013
- 53. MihalyCsikszentmihalyi, & Nakamura, J. (1999)** Emerging goals and the self- regulation: vol. 12.Perspectives on behavioral self-regulation. Mahwah, NJ:Erlbaum.
- 54. MihalyCsikszentmihalyi. SamiAbuhamdeh & Jeanne Nakamura (2005):** Flow A general Context for a concept of mastery motivation, Handbook of competence and motivation Newyork: Guilford Press
- 55. Nakamura,j.,7mihalyCsikszentmihalyi.(2002):** oncept of flow.inc.R. snyder & s.J.lopez (eds) handbook of positive psychology. Oxford:. Oxford.the university press.
- 56. Schafer, Owen (2013):** formulation expertise Lists fun

- :a way to facilitate the flow, and Human Factors International.
- 57. Stefan Koehn (2013):** The Integrated Model of Sport Confidence, University of Abertay Dundee; 2Deakin University; 3Victoria University of Technology, Journal of Sport & Exercise Psychology, 2013, 35, 644-654
- 58. Vealey, R.S (1986),:** Conceptualization of sport confidence and competitive orientation preliminary investigation and instatement development. Journal of sport Psychology (Champing111) 8 (221-246).
- 59. Vlachopoulos S.P., Karageorghis, C.I., & Terry, P.C.(2000)** Hierarchical confirmatory factor analysis of The flow state scale in an exercise. Journal of sport sciences ,Creativityn Research Journal, Volume 5.
- 60. Wilson,R.C.(2000):**Sources of sport-confidence of senior adult, college, and high school athletes. Microform publications, University of Oregon Eugene,Or, 2 microfiche.
- 61. Wu,S.(2000):** A research in relationships of athletes, goal rientation, perceived motivational climates and sport confidence. Unpublished master

thesis, National College of Sport and physical Education, Taoyuan, Taiwan.

62. **ZENG, Howard Z.; LEUNG, Raymond W.; Wenhao LIU (2008):** An Examination of Competitive Anxiety and sport- Confidence among College Varsity Athletes. *Journal of Physical Education & Recreation* (10287418). 2008, Vol 14 Issue 2, p6-12. 7p. 2 Charts, 2 Graphs.

ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

63. <http://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/getting-in-the-flow/flow>.