



## Psychological flow and its relationship to some basic offensive handball skills for students

Haider Abdul Wahid Jaloub<sup>1</sup> Naba Ali Sami<sup>2</sup> Israa Hassan Mohammed Taqi<sup>3</sup>

Kufa University - College of Physical Education and Sports Sciences – Najaf – Iraq  
Kufa University - College of Education for Women – Najaf – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

#### Keywords:

- Psychological compatibility
- Offensive handball skills
- Students

© 2024 This is an open access article under the

CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract: -

*Sports Culture - Sports Culture Specialist Journal*

The study aimed to identify the extent of the relationship between psychological flow and basic offensive handball skills for students. The researchers assume: There is a significant statistical correlation between psychological flow and basic offensive handball skills for students. The researchers adopted the descriptive approach as it is the appropriate approach to solve the research problem. When the research community was chosen intentionally, which included second-stage students, Section (B) of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa for the academic year 2023\2024, numbering (34) students, the research sample numbered (18) students who were chosen randomly (lottery) with a percentage of (52.94%) of the research community after excluding (6) students (4) for participating in the exploratory experiment (2) club players. In light of the results reached by the researchers, the research sample has a high psychological flow that qualifies them to perform the basic offensive skills in handball, including (accuracy of shooting, tapping and passing), and this is what the results of the relationship between psychological flow and the basic offensive skills in handball showed.

<sup>1</sup> **Corresponding author:** [haidera.alghazali@uokufa.edu.iq](mailto:haidera.alghazali@uokufa.edu.iq) Kufa University - College of Physical Education and Sports Sciences – Najaf – Iraq .

<sup>2</sup> **Corresponding author:** [anaba4139@gmail.com](mailto:anaba4139@gmail.com) Kufa University - College of Physical Education and Sports Sciences – Najaf – Iraq .

<sup>3</sup> **Corresponding author:** [israah.mhaboba@uokufa.edu.iq](mailto:israah.mhaboba@uokufa.edu.iq) Kufa University - College of Education for Women – Najaf – Iraq .

## التدفق النفسي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للطلاب

حيدر عبد الواحد جلوب

نبأ علي سامي

إسراء حسن محمد تقي

جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - النجف - العراق

جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- التوافق النفسي

- المهارات الهجومية بكرة اليد

- الطلاب

### الخلاصة

هدفت الدراسة في التعرف على مدى العلاقة بين التدفق النفسي والمهارات الأساسية الهجومية لكرة اليد للطلاب . ويفترض الباحثون : هنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والمهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للطلاب . إذ أعتد الباحثون المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث فحين تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على طلبة المرحلة الثانية شعبه (ب) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي 2024\2023 والبالغ عددهم (34) طالباً أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (18) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وينسبة مئوية (52,94%) من مجتمع البحث بعد استبعاد (6) من الطلبة (4) لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية (2) لاعبين اندية . وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون إن عينة البحث يمتلكون تدفق نفسي عالي التي تؤهلهم لأداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد ومنها ( دقة التصويب و الطبطبة و التمير ) وهذا ما أظهرتها نتائج العلاقة بين التدفق النفسي والمهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهد العالم في القرن الحادي والعشرون تطوراً في جميع مجالات العملية التعليمية والتربية الرياضية هي واحدة من هذه المجالات، وقد أسندت حقيقة تأثيرها على الجسم عن طريق العلوم المختلفة وسواء أكان ذلك من الناحية البدنية و المهارية النفسية بغية الوصول إلى المستوى العالي في الأداء حتى تمكن المتعلم أن يصل، أو يحصل على أفضل النتائج وتولد لديه الأهمام لتدفعه لبذل المزيد من الجهود، وجعله قادراً على دراسة نتائجها والحكم عليها .

من المعروف أن لعبة كرة اليد هي واحد من الألعاب التي تتألف من عدد كبير من المهارات الهجومية الأساسية والتي يشترط على المدرس تعليمها وتوصيلها إلى الطالب وتطويرها بشكل جيد من أجل رفع الأداء المهاري له، وهذا يكون من خلال استخدام الأسلوب المناسب والملائم الذي يتفق، أو ينسجم مع طبيعة وميول الطلاب ورغباتهم.. فقد أشارت البحوث العلمية أن الجانب النفسي الإيجابي واحد من أهم المتغيرات النفسية التي تعمل على عملية التعلم التي تجري عن طريق تنظيم، أو توجيه الخبرات التعليمية للمتعلمين من المدرس بالشكل الذي يؤدي إلى تطوير إمكاناتهم وقدراتهم المهارية والنفسية، وهذا بدوره يتطلب الاهتمام بجميع الجوانب ( البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية ) وعلى هذا الأساس نجد

أن الطالبة تطمح أن يكون أداؤها الأفضل والأحسن لغرض الوصول إلى أهدافها ولإثبات ذاتها وبيان إمكانياتها وقدراتها الذاتية.

ومن المتغيرات النفسية الايجابية المهمة المرتبطة بعملية التعلم الحركي وخاصة عند طلبة الجامعات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة هو التدفق النفسي و الذي يرتبط 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. ( أبو حلاوة: 2013 , ص 12 ) لذا يجب معرفة بهذا المتغير المهم وتنميته في جميع الألعاب الرياضية وخاصة في لعبة كرة اليد ولكافة الفئات العمرية.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث لمعرفة مدى التدفق النفسي وعلاقته بالمهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد كحالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة في ما يقوم به بتركيز التام واتقان المهارات بشكل افضل واسرع وبالتالي تزيد الثقة لديهم .

## 1-2 مشكلة البحث :-

بما إن التدفق النفسي يعد من المتغيرات النفسية المهمة في مرحلة التعلم الأولى وخاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , والذي يجعل المتعلم يندفع نحو التعلم ويندمج بالأداء ويزداد تركيزه من اجل تعلم مهارات الاساسية للعبة كرة اليد , لكون الباحثون تدريسيون في الكلية ويدرسون مادة كرة اليد فقد يدور على اذهانهم عن دور التدفق النفسي الايجابي و اهميته للمتعلمين , وهل ان التدفق النفسي له تأثير ايجابي في مرحلة التعلم الأولى للمهارات الهجومية الاساسية مما يجعل من المتعلم يزداد تركيزه ويقلل من التوتر والقلق الذي يصاحبه في التعليم؟ لذا يتطلب من الباحثون معرفة هذه العلاقة بين التدفق النفسي وانعكاسه على تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد للطلاب وبالتالي سوف تقودنا بكل تأكيد على معرفة المستوى الحقيقي لهم لإعطاء فرصة للعاملين في هذا المجال لتحقيق أفضل النتائج الخاصة لهذه اللعبة .

## 1-3 هدف البحث :- هدف البحث الى :

1- التعرف على درجة التدفق النفسي ودرجة بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد للطلاب.

2- التعرف على مدى العلاقة بين التدفق النفسي والمهارات الاساسية الهجومية لكرة اليد للطلاب .

## 1-4 فروض البحث :-

1-4-1 هنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والمهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد للطلاب .

## 1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- يمثل طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة الكوفة للعام الدراسي 2023/2024

1-5-2 المجال المكاني :- قاعة الألعاب الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة .

1-5-3 المجال الزمني :- 2023/11/15 الى 2024/3/17

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :-

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط عبر المزمي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معيدة"، وإن الكثير من الحالات، والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة، إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوءه يتم اختيار منهج الدراسة، لذا أعتد الباحثون استخدام المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتحقيق أفضل النتائج.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

ان اختيار الباحثون لعينه ما يجب ان تكون ممثله للمجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا لبلوغ هدفه وبهذا الصدد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على طلاب المرحلة الثانية شعبة (ب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي 2023\2024 والبالغ عددهم (34) طالبا، حيث تم استبعاد (6) منهم (4) طلاب تم اشتراكهم في التجربة الاستطلاعية (2) لاعبي في الاندية فقد بلغ العدد الكلي (28) , أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (18) طالبا , تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وبنسبة مئوية (52,94%) من مجتمع البحث. و ان الغرض من اختيار العينة عمدياً كان المدرس متعاوناً مع الباحث لإتمام إجراءات القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث.

2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستعملة :-

3-4-1 الوسائل البحثية:-

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية. - الانترنت (شبكة المعلومات الدولية). - الملاحظة - الاختبار والقياس.

- الاستبيان ملحق - مقياس التدفق النفسي ملحق (1)

- ما الأجهزة والأدوات المستعملة: - كرة يد قانونيه عدد (5) صافره بلاستيكية عدد (1)- شواخص

بارتفاع (50 سم ) عدد 6 - شريط قياس نسيجي بطول (20م) - اشطره لاصقه ملونه - حاسبه

الكترونية نوع كاسي

- جهاز حاسوب نوع dell

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 مقياس التدفق النفسي :

بعد اطلاع الباحثون على العديد من المصادر تم اختيار مقياس التدفق النفسي التابع (حيدر

حسن كاظم) ملحق (1)والذي يتكون المقياس من ( 56) فقرة و وضعت لها بدائل للإجابة وهي ( تنطبق

علي دائما , تنطبق علي غالبا , تنطبق علي احيانا , تنطبق علي نادراً , لا تنطبق علي ابدأ) وتأخذ

الاوزان ( 1 , 2 , 3 , 4 , 5 ) على التوالي , فتكون اعلى درجة للمقياس ( 280 ) درجة واقل درجة للمقياس (56) وبمتوسط فرضي ( 90 ) درجة , وقد ثبت صدق وثبات المقياس في صورته النهائية.

2-4-2 تحديد بعض المهارات الاساسية الهجومية واختباراتها في اليد :

لغرض لتحديد بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد واختباراتها, تم تصميم استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال اللعبة وخبراء علم النفس الرياضي ملحق (2) لغرض تحديد المهارات الاساسية الهجومية المهمة واختباراتها لطلبة المرحلة الثانية بكرة اليد , وبعد جمع الاستبيانات وتحليلها تم اختيار المهارات واختباراتها التي حازت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من اتفاق الخبراء إذ يشير ( بلوم وآخرون ) "انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من أراء المحكمين" (بلوم وآخرون ، 1983 ، 126). كما في الجدول التالي :

**الجدول ( 1 ) يبين المهارات الاساسية الهجومية واختباراتها ونسب اتفاق الخبراء**

القدرات البدنية	الاختبارات	نسبة الاتفاق%
المناولة السوطية	قياس التوافق وسرعة ودقة المناولة السوطية على الحائط زمن (30) ثا	96
الطبطة المستمرة في اتجاهات متعدد	قياس الطبطة بالزمن في الاتجاهات المتعددة	92
التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة	قياس التصويب	97

**وصف الاختبارات للمهارات الهجومية الاساسية بكرة اليد الخاصة بالبحث:**

1- الاختبار الأول: اسم الاختبار: اختبار المناولة السوطية.

• الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة ودقة المناولة السوطية على الحائط.

(ضياء الخياط, نوفل محمد الحياي: كرة اليد: 2001, ص495-496).

2- الاختبار الثاني : الطبطة المستمرة في اتجاهات متعدد

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطة . ( جميل قاسم واحمد خميس: 2001, ص269-270)

3- الاختبار الثالث: التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب.

• الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب ( كمال وصبحي: 1980, ص176)

2-4-3 التجارب الاستطلاعية:

2-3-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس التدفق النفسي

تم إجراء هذه التجربة في صباح يوم الاثنين الموافق 22 / 2 / 2024 على عينة من طلاب

المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة والبالغ عددهم (4) طلاب في

ملعب كرة اليد الخارجية تم البدء في توزيع استمارات مقياس التدفق النفسي على طلاب عينة التجربة

الاستطلاعية وتم توضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عنه. وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة على فقرات المقياس قام الباحثون بجمع الاستمارات وحساب الدرجات.

#### - الأسس العلمية للمقياس

1- صدق مقياس التدفق النفسي: استخدم الباحثون الصدق الظاهري بعد عرضه على خبراء في مجال علم النفس والاختبار والقياس والتعلم الحركي ملحق (1) واتفاقهم على صلاحية فقرات المقياس بنسبة 100 % .

#### 2- ثبات المقياس :

قام الباحثون بإيجاد ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) طلاب وذلك من خلال تقسيم المقياس الى قسمين متكافئين هما الفقرات الزوجية والفردية، وقد تم احتساب معامل الارتباط لنصف المقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعدها قام الباحث بحساب معامل الارتباط للمقياس ككل من خلال استخدام معادلة (سييرمان- بروان) للتصحيح، وقد اظهرت النتائج بأن المقياس يمتاز بدرجة عالية من الثبات وهو النفسي (0.882) اما معامل الثبات بعد التصحيح فقد بلغ درجته (0.94)

#### 3- موضوعية المقياس :

قام الباحثون بالتحقق من موضوعية مقياس التدفق النفسي وذلك من خلال وضوح الفقرات والتعليمات الخاصة وطريقة القياس واحتساب الدرجة واتفاق الخبراء على ذلك، ولا توجد فيهما فقرات تتطلب اجابة بالشرح من نوع الفقرات المقالية وان الاجابة عليه ضمن بدائل متعددة وبذلك تم التحقق من موضوعية المقياس.

#### 2-3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالمهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) طلاب في يوم الاربعاء الموافق 2024/2/24 , تم إعطاء عينة التجربة الاستطلاعية وحدة تعريفية قبل تنفيذ الاختبارات وذلك لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهم وذلك للتعرف على المشاكل والمعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء اختبارات التجربة الرئيسية .

#### 2-5 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات وصحتها عمد الباحثون إلى تطبيق الاختبار على عينة البحث البالغة (18) طالبا , اذ تم في يوم الاثنين الموافق 2024/2 / 26 تطبيق

مقياس التدفق النفسي وذلك في إحدى القاعات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ تم توزيع المقياس على أفراد العينة، كما قام الباحث بتوضيح تعليمات الاختبار بشكل دقيق، إذ طلبت من الطلاب الإجابة عن فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي، لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية. واستغرق زمن الإجابة عن فقرات المقياس (27) دقيقة وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة تم جمع الاستمارات وتفرغ نتائجها في استمارات خاصة لسهولة العمل الإحصائي ؛ وفي يوم الثلاثاء الموافق 2024/2/27 اجري الاختبار لمهارة الطبطبة والتصويب المناولة ، وتم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف السيد المشرف، وكذلك تم تدوين نتائج الاختبارات لعينة البحث .

### 2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وفق نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج لمقياس التدفق النفسي والاختبارات المهارية من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، ومن ثم تحليل النتائج ومناقشتها .

### 3-1 عرض و تحليل نتائج الاختبارات لمقياس التدفق النفسي والمناولة والاستلام ومهارة دقة التصويب والطبطبة بكرة اليد

جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات لمقياس التدفق

النفسي والمناولة والاستلام ومهارة دقة التصويب والطبطبة بكرة اليد لأفراد عينه البحث

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التدفق النفسي	درجة	242.81	4.75
2	المناولة والاستلام	درجة	17.92	0.99
3	التصويب من الارتكاز	درجة	2.41	0.66
4	الطبطبة	ثا	27	0.73

### 3-2 عرض و تحليل نتائج العلاقة بين التدفق النفسي والمهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد (مهارة المناولة والاستلام ودقة التصويب من الارتكاز والطبطبة )

جدول رقم (3) يبين أقيام الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج اختبارات مقياس التدفق النفسي وعلاقتها بالمهارات الأساسية الهجومية (مهارة المناولة والاستلام ودقة التصويب من الارتكاز والطبطبة ) بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث .

الاختبارات	مقياس التدفق النفسي	القيمة الجدولية	S:g	معنوية الارتباط
------------	---------------------	-----------------	-----	-----------------

			قيمة (ر) المحتسبة	
معنوية	0.003	0,46	0,935	المناولة والاستلام
معنوية	0,023		0,731	التصويب من الارتكاز
معنوي	0.001		0.842	الطبطة

لغرض التعرف الى علاقة الارتباط بين مقياس التدفق النفسي والمهارات الاساسية الهجومية (مهارة المناولة والاستلام ودقة التصويب من الارتكاز و الطبطة لدى افراد عينة البحث, تم معالجة النتائج بواسطة معامل الارتباط البسيط ( بيرسون) .

فتبين من الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين التدفق النفسي ومهارة المناولة والاستلام قد بلغت (0.935) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية تحت درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) وبالغلة ( 0.46 ), وهذا يدل على أن له علاقة ودور فاعلاً بين المتغيرين .

اما قيمة معامل الارتباط بين التدفق النفسي ومهارة دقة التصويب من الارتكاز قد بلغت (0.731) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية تحت درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) وبالغلة ( 0.46 ), وهذا يدل على أن له علاقة ودور فاعلاً بين هاتين المتغيرين وبدرجة عالية.

فحين بلغ قيمة معامل الارتباط بين التدفق النفسي ومهارة الطبطة قد بلغت (0.842) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية تحت درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) وبالغلة ( 0.46 ), وهذا يدل على أن له علاقة ودور فاعلاً بين هاتين المتغيرين.

### 3-2 مناقش نتائج العلاقة بين التدفق النفسي والمهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد:

من خلال عرض النتائج وتحليلها لاحظ الباحث إن ظهور علاقة ارتباط معنوي بين التدفق النفسي والمهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد ويعزو الباحث الى ذلك ان الاهمام بالعامل النفسي عامل مهم في تطوير المهارات الاساسية الهجومية وهذا يفسر لنا ان العينة كانت خاضعة الى تعليم المهارات الاساسية بكرة اليد بشكل جيد, مما انعكس بشكل ايجابي على اتقان هذه المهارات بسرعة الممكنة , فضلا على النتائج التي حصل عليها الباحث خلال الاختبارات والتي تفسر ان الجانب النفسي الايجابي ازالة القلق لدى الطلبة اثناء تعليم المهارات الاساسية الهجومية وهذا ما تؤكد (سهير) ان من اهداف الارشاد النفسي خفض التوتر وازالة القلق حتى يتحقق للفرد التكامل الذي يسمح للفرد بتحقيق اهدافها ويتضح دور البرامج النفسية الايجابية في الحد والخفض من الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين من خلال الحياة اليومية التي يعيشها "

كما ويعزو الباحث بان قوة الارتباط بين التدفق النفسي والمهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد للطلاب هو التزامهم بالحضور ومواظبتهم على الدوام, وبتنفيذ الوحدات التعليمية من المدرس التي كانت تتبع الطريقة المتبعة, بالإضافة الى نوعية الوحدات التعليمية التي كانت تشمل على تمارين معدة بشكل يتلاءم مع افراد العينة, ومستوى قابليتهم فضلا" على اعتماد الأسس العلمية في تنظيم هذا من حيث تسلسل المهارات بشكل جيد وعدد التكرارات, ومستوى السهولة, والصعوبة, وأوقات الراحة, فضلا" على



استخدام مبدأ التشويق والإثارة الذي كان لها الأثر الواضح في اكتساب تطوير المهارات الأساسية، ومن ثم كان هذا التطور سبباً في رفع التدفق النفسي، فضلاً عن ذلك ان الجانب النفسي الايجابي يعطي الأسلوب التطبيق الذاتي ويفسح المجال إمام الطلاب للاعتماد على النفس باتخاذ القرارات اثناء الاداء ومن ثم يعطي دافعا في تطوير مهاراتهم وجعلهم قادرين على تحمل المسؤولية و تحديد الأهداف وتقويم الذات، وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات، مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن تكون لدى الطالب الرغبة في التعلم والتطور من خلال حالة من المشاعر الوجدانية الايجابية التي تؤدي إلى رد فعل ايجابي تجاه النشاط الممارس، وبذلك يرى **Jackson&March** (1996: ص 20) أن التدفق النفسي حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفية البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط، ويعمل فيها الجسم والعقل معا.

ويعزو الباحث أيضاً سبب ذلك الارتباط للطلاب من معرفة ادائهم بأنفسهم وهذا خلق حالة تحدي للطلاب مع نفسه من خلال الاداء حسب امكانية كل طالب ، اضافة الى ذلك وجود روح التنافس مع الزميل والتشجيع للعمل اكثر وبذل الجهد الاضافي ،ونتيجة لذلك كان هذا الارتباط العالي سببا في علاقة التدفق النفسي بالمهارة المناولة والتصويب والطبطة بكرة اليد للطلاب .. ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن هذا الارتباط المعنوي خلق حالة نفسية إيجابية تتسبب فيها مشاعر وجدانية تؤدي الى مستوى أمثل للإثارة يطمع إليه الطلاب لتحسين أدائهم بشكل إيجابي وهذا ما كده **Tellegen et al** (أن حالة التدفق النفسي تمثل حالة من الإثارة الإيجابية تتناقص بشكل كبير مع النشاط الذي يرتبط بحالة الاسترخاء والملل). (Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L.A. 1999p203)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

1- يتمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد في كل من التدفق النفسي و المناولة والتصويب من

الارتكاز والطبطة في كرة اليد

2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التدفق النفسي و التصويب من الارتكاز في كرة اليد .

3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التدفق النفسي والمناولة الاستلام في كرة اليد .

4- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التدفق النفسي والطبطة في كرة اليد .

##### 4-2 التوصيات

يوصي الباحثون بما يلي :

1- ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية لما لها تأثير على المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد .

2- تعميم نتائج التدفق النفسي وضرورة توزيع المقياس للمدربين للعملية في العراق.

3- إجراء دراسات وبحوث مشابهة بالتدفق النفسي للفعاليات ولعاب اخرى كالسلة والطائرة والقدم.

### المصادر العربية والاجنبية :

- جميل قاسم ,احمد خميس: موسوعة كره اليد العالمية، ط1، بغداد، دار الكتاب العربي،2011.
- حيدر حسن كاظم . تأثير أسلوبى التطبيق الذاتى والمتعدد المستويات فى تطوير مهارتى المناولة و التهديف ورفع مستوى التدفق النفسى للطلاب بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2015.
- سيد احمد احمد البهاص . التدفق النفسى والقلق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين مستخدمى الانترنت ( دراسة سيكومترية - إكلينكية ) , مصر , المؤتمر السنوي الخامس عشر مركز الارشاد النفسى , جامعة عين شمس , 2010 .
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة . حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29)، 2013.
- محمد السيد صديق .التدفق وعلاقتة ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة , مجلة دراسات نفسية , العدد (19) , مجلد (2), 2009.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية بكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1998.
- Jackson, S.A., & Marsh, H.W. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18,1996
- 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,
- Mihaly Csikszentmihalyi, Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Perennial; 4 Tra edition, 1997 .
- mihaly Csikszentmihalyi.,sami Abuhamdeh&Jeanne Nakamura (2005).
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L.A. (1999) on the dimensional and hierarchical structure of affect. Psychological Science, Creativity Research Journa.

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ملحق (1) مقياس التدفق النفسى

تعليمات للإجابة عن فقرات المقياس:

عزيزي الطالب :

بين يديك مجموعة من الفقرات الذي يهدف الباحث من خلال أجابتم عنها إلى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة إزاءها .. ونظراً لما نعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك ، يأمل الباحث منك الاجابة عن هذه الفقرات وذلك بوضع علام ( ✓ ) أمام واحد من البدائل الخمسة الموضوعه أمام كل فقرة ، مما ترى انه يعبر عن رأيك أو موقفك ، علماً انه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة .

تعليمات الإجابة :

- 1- الإجابة تكون على الفقرات كافة .
- 2- ليست هناك إجابة صحيحة او إجابة خاطئة .
- 3- ليس هناك وقت محدد للإجابة .
- 4- بعد قراءة كل فقرة ستجد امامك خمس بدائل .
- 5- ضع علامة ( ✓ ) في المربع تحت البديل الذ يتفق معك مع كل فقرة من فقرات المقياس .
- 6- عدم كتابة الاسم بشكل صريح .
- 7- النتائج لأغراض البحث العلمي وسرية.

مثال للإجابة:

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أشعر بالحماس لأدائي المهارة بالوقت المحدد	✓				
2	لدى ثقة بقدرتي على أداء المهارة, وفق الوقت المحدد					✓

مع الشكر والتقدير لحسن تعاونك

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أشعر بالحماس لأدائي المهارة بالوقت المحدد					
2	لدى ثقة بقدرتي على أداء المهارة, وفق الوقت المحدد					
3	أخطط لأي عمل قبل أدائه					

					أستطيع تحديد الأولويات المطلوب تنفيذها	4
					لدى مهارات تساعدني على الأداء وفق المدة المخصصة	5
					أنفذ المهارات في الوقت المناسب	6
					أراقب وأراجع أدائي للمهارة	7
					أؤدي المهارات بإتقان	8
					أصل بمستوى أدائي لأعلى مستوى	9
					أشعر بالمسئولية خلال تأديتي للمهارة	10
					لا يقل مستوى نشاطي إلا بعد إتمام أداء المهارة	11
					أشعر بالمنافسة مع ذاتي	12
					أميل لمراجعة أدائي للمهارات	13
					أشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي	14
					احدد الهدف بناءً على متطلبات المهارة	15
					تخطيطني قبل أداء المهارة يزيد من دافعيته لها	16
					أميل إلى تحديد العقبات لأتمكن من التغلب عليها	17
					لدي أهداف عديدة تزيد من دافعيته لأداء المهارة	18
					التفاعل مع أداء المهارة يساعد على تأديتها	19
					أدرك الواجب المطلوب مني جيداً	20
					أهتم بأداء المهارة اهتمام كاملاً	21
					لدية معرفة بالأخطاء حين وقوعها لدى تأديتي المهارة	22
					أؤدي مهاراتي بانسيابية	23
					لدى دافع ذاتي على الاستمرار في تعلم المهارة	24
					أشعر بالسعادة عند أداء المهارات	25
					أجد نفسي في أي عمل أقوم به	26
					لا أشعر بالتعب عند تأديتي للمهارة	27
					لدى رغبة في الاستمرارية في أداء المهارة	28
					لا أشعر بتشتيت انتباهي أثناء أداء المهارات	29
					أعمل على تركيز انتباهي أثناء الأداء	30
					أهتم بتفاصيل المهارات التي أؤديها	31

					لا تعوقني مشاكل الشخصية ع إنجاز الأداء المهاري	32
					لا أنشغل بما يحيط بي أثناء أداء المهارة	33
					لا أميل لتوزيع الأداء المهاري على فترات	34
					أمتلك مهارة مواجهة الأزمات أثناء أداء للمهارة	35
					لا أشعر بالملل أثناء الدرس	36
					أشعر بالسعادة أثناء أداء المهارة	37
					أشعر بالرضا عندما يكلفني المدرس بواجب ما	38
					لدى دافعية لأداء المهارة باتقان	39
					لا أتوتر أثناء أداء المهارة	40
					لا أَعْضِب عندما يوكل إلى تطبيق الكثير من المهارات	41
					دافِعيتي لأداء المهارة تزيد من اهتمامي بها	42
					لا أتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأديتي للمهارة	43
					أؤدي المهارة باندماج تام	44
					أُوجِل احتياجاتي الشخصية لحين الانتهاء من اكمالي للمهارة	45
					لا أرغب في الراحة حتى أتعلم المهارة	46
					لا أشعر بمرور الوقت أثناء أدائي للمهارة	47
					لا أتأثر بجميع المؤثرات الخارجية حين تأديتي للمهارة	48
					أشعر بانسياب أفكارى أثناء أداء المهارة	49
					أستطيع التغلب على التحديات التي تواجهني عند تعلم المهارة	50
					اشعر بالحماس أثناء أدائي للمهارة	51
					لدى مرونة في مواجهة الجديد	52
					أعدل من خططي في سبيل انجاز عملي	53
					أقدم أكثر من حل للمشكلة التي تواجهني	54
					أعدل من قراراتي عند مواجهة مصاعب في العمل	55
					أدائي للمهارة يسير بتلقائية	56