

## الأهمية النسبية لبعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي في مستوى أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة

أ.م.د/ سمير عبد النبي شعبان عيسي كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - مصر  
 أ.م.د/ سمية جمعة إبراهيم الطريقي كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة طرابلس - ليبيا.  
 أ.م.د/فائزة جمعة عبد الله لاخضر كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة طرابلس - ليبيا.

### ملخص البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي نسب مساهمة بعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي في مستوى أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملامته لطبيعة هذا البحث ، طبقت علي عينة قوامها (36 لاعبة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، (يمثلون 75.00 % من لاعبات عروض الجمباز للجميع بنادي سموحة) والبالغ عددهم (48 لاعبة) ، كما استخدم الباحثون اختبارات القدرات البدنية ومقياس حالة التدفق النفسي واستمارة تقييم عروض الجمباز للجميع ، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى وجود معاملات ارتباطات عالية بدرجات متفاوتة بين القدرات البدنية ومستوي الأداء في عروض الجمباز للجميع، أما عن مقياس حالة التدفق النفسي فتفاوتت درجات معاملات الارتباط لكل محور علي حدة، كما تم تحديد المعادلات التنبؤية الخاصة بمستوي الأداء في عروض الجمباز للجميع، وذلك بدلالة القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي لدى لاعبات عروض الجمباز للجميع تحت 15 سنة، ومن أهم التوصيات ضرورة الاسترشاد بكل من القيم الحسابية لمتوسطات القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي التي تم التوصل إليها وطبيعة العلاقات الارتباطية باعتبارها مؤشرات يؤدي توجيهها إلى تفويم مستوى الأداء في عروض الجمباز للجميع لاعبات تحت 15 سنة ،استخدام وتطبيق المعادلات التنبؤية التي تم التوصل إليها والخاصة بدرجة مستوى الأداء في عروض الجمباز للجميع بدلالة بعض القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي عند تقييم المستوى الحالي عروض الجمباز للجميع.

**الكلمات المفتاحية :** القدرات البدنية - حالة التدفق النفسي - مستوى أداء العروض الرياضية

## Relative importance of some physical abilities and the state of psychological flow in the performance level of under 15 athletes at sport shows

**Prof. Dr. Samir Abdelnabi Shabaan essa**

Faculty of Physical Education – University of Alexandria – Egypt

**Prof. Dr. Sumaya Guma Ibrahim Altbghi**

Faculty of Physical Education& Sport Science – University of Tripoli – Libya

**Prof. Dr. Faiza Guma Abdullah LAKhdhar**

Faculty of Physical Education& Sport Science – University of Tripoli – Libya

### **Research Abstract :**

This research aims to determine the rate of contribution of some physical abilities and the state of psychological flow in the performance level of under 15 female athletes at sport show. The descriptive approach and survey method have been used due to their applicability on this research. A sample of 36 player representing 75% of 48 players have been chosen randomly from Sammoha gymnastics club the research community. Researchers used tests of physical abilities, the scale of psychological flow and a questionnaire for evaluating gymnastic sport shows of everyone. The most significant results indicated that there are high correlation coefficients at various levels between physical abilities and performance in gymnastic sport shows; the scale of psychological flow demonstrated variant correlation coefficients at each axis independently. Predictive ratios of performance of gymnastic shows have been specified in terms of physical abilities and psychological flow of gymnastic players who are under 15 years of age. The most important recommendations are: all averages of physical abilities and psychological flow values reached must be taken as guidance, directing the indicators of correlations leads to improve the level of performance of gymnastic players under 15, using and applying the predictive ratios of performance level in terms of some physical abilities and the state of psychological flow when evaluating the current level of gymnastic sport shows of all players.

**Key words** Physical capacity, -The state of psychological flow - Performance of sports performances -

## - المقدمة

تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي اقتصاديا في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والأعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد أو التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين. (16 : 2)

ويعتبر التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية ، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها لبيان أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز ثم الإتقان ثم الإحسان. (13 : 5)

و التدفق النفسي حاله يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية علي النحو الأمثل ، وينظر إليها علي أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا . (13 : 4)

وتسهم العروض الرياضية في التربية العقلية للمشاركين عن طريق حفظهم للحركات المختلفة والمتعددة التي يشملها العرض ، كما أن ما يتطلبه العرض من ربط ذهني بين الحركات بعضها والبعض الآخر ، وبين الموسيقى يساعد علي تنمية سرعة التفكير وحسن التصرف وسرعة الاستجابة لدي المشاركين (6 : 3)

كما أن للعروض الرياضية أهمية كبيرة حيث أنها تكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعي والتعاون بين جميع المشاركين أثناء التدريب ، والذي ينعكس أثره علي حماسهم وتشجيعهم ، مما يسهم في التأثير علي شخصية الفرد وتكيفه ، وبذلك تعمل العروض الرياضية علي إعطاء الممارس لها الثقة بالنفس والارتقاء بالمستوى الفني للفرد والوصول إلى مستوى عالي في الأداء . (1 : 3) (7 : 276-278)

وتشكل عروض التمرينات واحدة من العروض الرياضية التي تعتمد أساسا علي أسلوب الفقرة الحركية والتي تتميز بالانسيابية والشكل الجمالي و الحركي ، والمصممة وفقا للأسس والمبادئ العلمية والتربوية والفسولوجية والحركية والبدنية والنفسية والجمالية ، بغرض عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدي ما وصل إليه المشتركين من الإتقان والدقة والانسيابية والبراعة في الأداء والتقدم في المستوى الرياضي والفني وتعد طبقا لما تمتلكه الدول من تكنولوجيا حديثة بتطبيقاتها واستخداماتها المختلفة في جميع المجالات . (3 : 4)

كما يلعب التدريب المنتظم والمستمر علي حركات العروض الرياضية دورا هاما في تطوير القدرات البدنية والاتقاء بالأداء الحركي للمشاركين فيها . إذ أن الخصائص الواجب توفرها في حركات العروض وتمشيها مع الأسس الفسيولوجية والنفسية للأفراد ، تعمل علي تنمية الجسم نموا شاملا متزنا يساعد علي تحسين القوام . (16 : 2) (7 : 276)

وفي حدود علم الباحثين لا توجد دراسة تناولت التعرف علي الأهمية النسبية لبعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي في مستوي أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة ومن ثم إيجاد المعادلات التنبؤية للتنبؤ بمستوي أداء العروض الرياضية من خلال القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي الأمر الذي دفع الباحثين لإجراء هذا البحث .

**- هدف البحث**

حدد الباحثين الهدف العام من هذا البحث في محاولة التعرف على " الأهمية النسبية لبعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي في مستوى أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة" والذي يمكن تحقيقه من خلال مجموع الأعراض التالية:

1. التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين بعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي و مستوى أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة .
2. التعرف على الأهمية النسبية لبعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي ومستوي أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة"
3. التوصل لمعادلات تنبؤية لمستوي أداء العروض الرياضية بدلالة بعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي.

**- تساؤل البحث**

حدد الباحثين التساؤل العام من هذه الدراسة في:

"ما هي القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي الهامة التي تسهم في مستوى أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة والتي يمكن استخدامها كدلالات تنبؤية بمستوي أداء العروض الرياضية " والذي يمكن تحقيقه من خلال مجموع التساؤلات التالية:

1. ما هي طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي و مستوى أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة ؟
2. ما هي الأهمية النسبية لبعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي ومستوي أداء العروض الرياضية لدى اللاعبين تحت 15 سنة ؟
3. ما هي المعادلات التنبؤية لمستوي أداء العروض الرياضية بدلالة بعض القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي.

**2- إجراءات البحث****منهج البحث:**

أستخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة

**2-1 عينة البحث**

طبقت الدراسة الأساسية علي عينة عشوائية قوامها (36 لاعبة) يمثلون 75.00 % من لاعبات عروض الجمباز للجميع ( والبالغ عددهم (48 لاعبة) مجتمع البحث الكلي, وتم إجراء التجانس لعينة البحث الإجمالية بنادي سموحة ي المتغيرات الأساسية واختبارات القدرات البدنية و حالة التدفق النفسي خلال الفترة من 13 / 2 / 2016م إلي 12 / 4 / 2016 م

## 2-2 أداة البحث

- قياسات واختبارات القدرات البدنية - تم اختيار مقياس التدفق النفسي بعد تعريبه وتقنيته مجدي حسن يوسف (2009)(12) و تم اختياره نظراً لأنه مصمم للتطبيق على الرياضيين - استمارة تقييم العروض الرياضية .

- المعالجات الإحصائية :

▪ المتوسط الحسابي. ▪ الانحراف المعياري ▪ معامل الارتباط

▪ معامل الانحدار ▪ T Test ▪ Anova

## 3- عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

### جدول (1)

معاملات الارتباط بين القدرات البدنية ومستوي الأداء في العروض الرياضية ن = 36

| مستوي الأداء في العروض الرياضية | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية                                    | القدرات البدنية       |
|---------------------------------|-------------|---|-----------------------|
| *0.423                          | (كجم)       | يمين  | قوة القبضة            |
| *0.400                          | (كجم)       | شمال  |                       |
| *0.684-                         | (عدد)6      | ( انبطاح عال على حسان الحلق ) رفع الرجلين عاليا (10ث) | القوة المميزة بالسرعة |
| *0.468-                         | (عدد)       | ( انبطاح عال على حسان الحلق ) رفع الجذع عاليا(10ث)    |                       |
| *0.352-                         | (عدد)       | ( رقود عال على حسان الحلق ) رفع الرجلين عاليا(10ث)    |                       |
| *0.538-                         | (عدد)       | ( رقود عال على حسان الحلق ) رفع الجذع عاليا(10ث)      |                       |
| *0.680-                         | (سم)7       | الوثب العمودي من الثبات                               |                       |
| *0.782                          | (سم)1       | الوثب العريض من الثبات                                |                       |
| *0.753-                         | (درجة)2     | فتحة البرجل عرض                                       | المرونة               |
| *0.372                          | (درجة)      | فتحة البرجل يمين                                      |                       |
| *0.594-                         | (درجة)      | فتحة البرجل شمال                                      |                       |
| *0.350                          | (درجة)      | ثنى الجذع من الجلوس الطويل                            |                       |
| *0.451                          | (ث)         | الثابت  | التوازن               |
| *0.703                          | (ث)3        | الحركي  |                       |
| *0.690-                         | (ث)5        | عدو 10 م  | السرعة                |
| *0.674-                         | (عدد)8      | الوثب بالحبل للتكور 5 مرات                            | التوافق               |
| *0.694-                         | (ث)4        | الجري المتعرج بين الكراسي في 30 ثانية                 | الرشاقة               |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.325

جدول رقم ( 2 )

معاملات الارتباط ونسب المساهمة الخاصة بقيمة "ت" للقدرات البدنية المساهمة في مستوى الأداء في العروض الرياضية

| قيمة T | قيمة F | معامل الانحدار الجزئي B | نسبة المساهمة | الارتباط المتعدد R Square | معامل الارتباط المتعدد R | معامل الارتباط البسيط | دلالات التنبؤ<br>القدرات البدنية  |
|--------|--------|-------------------------|---------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|---|
| 3.954  | 79.115 | 0.0506-                 | 45.70         | 0.457                     | 0.459                    | 0.782                 | القوة المميزة بالسرعة " الوثب العريض من الثبات"                             |
| 2.116  | 63.513 | 0.2264                  | 10.00         | 0.557                     | 0.560                    | 0.753-                | المرونة (فتحة الرجل عرض)  |
| 2.672  | 51.196 | 0.5419                  | 9.80          | 0.655                     | 0.659                    | 0.703                 | التوازن الحركي  |
| 2.726  | 46.109 | 0.3905                  | 9.40          | 0.749                     | 0.753                    | 0.694-                | الرشاقة "الجري المتعرج بين الكراسي في 30 ثانية"                             |
| 2.150  | 40.059 | 0.0704-                 | 5.50          | 0.805                     | 0.809                    | 0.690-                | السرعة الانتقالية "عدو 10 م"  |
| 2.259  | 35.270 | 0.3728-                 | 3.90          | 0.844                     | 0.849                    | 0.684-                | القوة المميزة بالسرعة ( انبطاح عال على حصان الحلق ) رفع الرجلين عاليا (10ث) |
| 2.280  | 32.186 | 0.0351                  | 3.50          | 0.879                     | 0.883                    | 0.680-                | القوة المميزة بالسرعة الوثب العمودي من الثبات                               |
| 2.180  | 30.233 | 0.0231                  | 1.30          | 0.892                     | 0.896                    | 0.674-                | التوافق "الوثب بالحبل للتكور 5 مرات"  |

قيمة القاطع = 3.2509

جدول (3)

معاملات الارتباط بين حالة التدفق النفسي و مستوى الأداء في العروض الرياضية ن = 36

| مستوي الأداء في العروض الرياضية | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية<br>حالة التدفق النفسي |
|---------------------------------|-------------|--|
| *0.794-                         | (درجة)      | توازن التحدي مع المهارة                  |
| *0.887-                         | (درجة)      | تغذية عكسية واضحة                        |
| *0.835-                         | (درجة)      | وضوح الأهداف                             |
| *0.871-                         | (درجة)      | التركيز في الأداء                        |
| *0.781-                         | (درجة)      | الإحساس بالتحكم                          |
| *0.770-                         | (درجة)      | الخبرة الذاتية الايجابية                 |
| *0.769-                         | (درجة)      | الاندماج في الأداء                       |
| *0.720-                         | (درجة)      | فقد الوعي الذاتي                         |
| *0.746-                         | (درجة)      | تحول الوقت                               |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.325

جدول رقم ( 4 )

معاملات الارتباط ونسب المساهمة الخاصة بقيمة "ت" لمحاور حالة التدفق النفسي المساهمة في مستوى الأداء في العروض الرياضية

| قيمة T | قيمة F | معامل الانحدار الجزئي | نسبة المساهمة | مربع الارتباط المتعدد R Square | معامل الارتباط المتعدد R | معامل الارتباط البسيط | دلالات التنبؤ<br>محاور التدفق النفسي |
|--------|--------|-----------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 4.782  | 43.779 | 0.651-                | 41.80         | 0.418                          | 0.454                    | 0.887-                | تغذية عكسية واضحة                    |
| 4.139  | 38.069 | 1.289-                | 10.20         | 0.520                          | 0.561                    | 0.871-                | التركيز في الأداء                    |
| 3.756  | 35.604 | 0.404-                | 10.70         | 0.627                          | 0.673                    | 0.835-                | وضوح الأهداف                         |
| 3.282  | 33.723 | 0.455-                | 9.00          | 0.717                          | 0.773                    | 0.794-                | توازن التحدي مع المهارة              |
| 2.583  | 29.994 | 0.334-                | 7.60          | 0.793                          | 0.821                    | 0.781-                | الإحساس بالتحكم                      |
| 2.359  | 28.029 | 1.239-                | 4.10          | 0.834                          | 0.864                    | 0.770-                | الخبرة الذاتية الايجابية             |
| 2.351  | 26.614 | 0.524-                | 3.10          | 0.865                          | 0.895                    | 0.769-                | الاندماج في الأداء                   |
| 2.242  | 32.743 | 0.485-                | 2.90          | 0.894                          | 0.924                    | 0.746-                | تحول الوقت                           |
| 2.182  | 30.934 | 0.324-                | 1.60          | 0.910                          | 0.930                    | 0.720-                | فقد الوعي الذاتي                     |

قيمة القاطع = 10.8416

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (1) و (2) والخاص بمعاملات الارتباط البسيط بين قيم كل من القدرات البدنية ومستوي الأداء في العروض الرياضية ، أن أجمالي عدد معاملات الارتباط المعنوية قد بلغ ( 17 ) معامل ارتباط تنوعت ما بين المعاملات الطردية ( الموجبة ) والعكسية ( السالبة ) ، ولتفسير نتائج معاملات الارتباط وطبيعتها فيرى الباحثين أنه بالنظر إلى طبيعة العروض الرياضية حيث تحتاج إلي العديد من القدرات البدنية وكانت اعلي معاملات ارتباط ظهرت بالترتيب علي حسب الأهمية النسبية في القوة المميزة بالسرعة " الوثب العريض من الثبات" (45.70%) نتيجة لان العروض الرياضية تحتاج إلي الوثب عند أداء حركات الربط والانتقال من تشكيل لتشكل وأيضا من خلال أداء المهارات التي تحتاج إلي وثبات داخل العرض الرياضي ، وأيضا المرونة (فتحة الرجل عرض) (10.00%) حيث تحتاج العديد من المهارات داخل تشكيلات العرض الرياضي إلي مدي حركي من خلال المرور من فوق الزميلة أو أداء المهارات المختلفة، ويليها التوازن الحركي (9.80%) والذي يوجد في كثير من الحركات والمهارات داخل تشكيلات العرض الرياضي، الرشاقة "الجري المتعرج بين الكراسي في 30 ثانية" (9.40%) وذلك من خلال قدرة اللاعب علي تغير أوضاعهم سواء علي الأرض أو في الهواء عند أداء المهارات المختلفة، السرعة الانتقالية "عدو 10 م" (5.50%) وذلك عند أداء الانتقالات من تشكيل إلي آخر وعند الدخول والخروج من ارض الملعب، القوة المميزة بالسرعة ( انبطاح عال علي حسان الحلق ) رفع الرجلين عاليا (10ث) (3.90%)، القوة المميزة بالسرعة "الوثب العمودي من الثبات" (3.50%) حيث تحتاج العديد من الحركات والمهارات إلي قوة بالنسبة للرجلين والبطن والظهر لأدائها، التوافق "الوثب بالحبل للتكور 5 مرات" (1.30%) وتحتاج أيضا العروض الرياضية التوافق بين أداء الحركات والمهارات وأيضا التوافق بين اللاعب وبين الأدوات المختلفة وعليه فتلعب القدرات البدنية ، دورا هاما وأهمية بالغة في مستوي الأداء في العروض الرياضية

ويتفق ذلك مع ما ذكرته ليلي زهران (1997) علي إن العروض الرياضية تتطلب درجة عالية من التوافق وذلك بتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة وذلك يتطلب القدرة والمرونة والرشاقة والسرعة والتوافق في الأداء ، كما يحتاج إلي نوع من التوازن الحركي والذي يتطلب بدوره إشراك كل عضلات الجسم للمحافظة علي هذا الاتزان أثناء الأداء . كما تساعد علي إتقان الحركات المركبة (9: 196)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من محمد عاطف الديب (2012م) (11)، نادر مرجان وإسلام سالم وسمير عبد النبي شعبان (2008م) (15)، وفاء السيد (2008م) (17)، مصطفى محمد نور وهشام السيد عمر (2002م) (14)، علي أن العروض الرياضية لها تأثيراً إيجابياً علي تحسين القدرات البدنية. وفي هذا الصدد يشير علي أن التمرينات البدنية البنائية وممارسة النشاط الرياضي تسهم في رفع مستوى القدرات البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم القدرات البدنية كالقوة والمرونة والرشاقة والتوازن و التوافق (8 : 26) (5 : 123).

و يذكر أن التمرينات ذات المدى الحركي الكبير تكسب اللاعب المرونة للمجموعة العضلية والأربطة والمفاصل المختلفة وتتميز هذه التمرينات بالثني والمد والمرجحات والدورات إلى أقصى مدى حركي وفي جميع الاتجاهات الممكنة (15 : 203).

يتضح من الجدول رقم (3)، (4) والخاص بمعاملات الارتباط البسيط بين قيم كل من محاور التدفق النفسي ومستوي الأداء في العروض الرياضية، أن أجمالي عدد معاملات الارتباط المعنوية قد بلغ (9) معامل ارتباط تنوعت ما بين المعاملات الطردية (الموجبة) والعكسية (السالبة)، ولتفسير نتائج معاملات الارتباط وطبيعتها فيرى الباحثين أنه بالنظر إلى طبيعة العروض الرياضية حيث تحتاج إلى حالة التدفق النفسي حيث تمثل خبرة انفعالية إيجابية في ممارسة العروض الرياضية وكانت اعلي معاملات ارتباط ظهرت بالترتيب علي حسب الأهمية النسبية لمحاور التدفق النفسي كما يلي تغذية عكسية واضحة (41.80%)، التركيز في الأداء (10.20%)، وضوح الأهداف (10.70%)، توازن التحدي مع المهارة (9.00%)، الإحساس بالتحكم (7.60%)، الخبرة الذاتية الايجابية (4.10%)، الاندماج في الأداء (3.10%)، تحول الوقت (2.90%)، فقد الوعي الذات (1.60%)، وعليه فتلعب حالة التدفق النفسي، دورا هاما وأهمية بالغة في مستوي الأداء في العروض الرياضية

وهذا يتفق مع أنه تعتبر الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال ممارسته الفعلية للنشاط الرياضي من العوامل التي تزيد من دافعيته للاستمرار والتفوق فيه، وإن تعدد الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال الممارسة الرياضية يشير إلى ما هو إيجابي يدعم استمراره في الممارسة من أجل مزيد من الاستمتاع بالنشاط والتفوق فيه (12).

بالتالي إن حالة التدفق النفسي تمثل خبرة انفعالية إيجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج الفرد فيه على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة يعتمد على تغذية عكسية واضحة تؤدي إلى الاندماج كليا في النشاط الممارس (13).

كما أن للعروض الرياضية أثر كبير في تنمية الانتباه وتحكم التصور البصري لدى المشاركين وذلك من خلال التدريب الموجه، والمستمر الذي أدى إلى رفع مستوى الأداء، فالدور الإيجابي لتوجيه انتباه اللاعب للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط دون غيرها من أفكار سلبية تثير التوتر مما يؤدي إلى الوصول للطاقة النفسية المثلى التي تسمح بتعبئة القوي الحركية والعقلية والانفعالية بشكل أفضل. (2 : 182)، (4 : 269)

## - الاستنتاجات :

انطلاقاً من هدف البحث وفي ضوء إجراءاته توصل الباحثين لمجموعة الاستنتاجات التالية :

- وجود معاملات ارتباطات عالية بدرجات متفاوتة بين القدرات البدنية ومستوي الأداء في عروض الجمباز للجميع، أما عن مقياس حالة التدفق النفسي فتفاوتت درجات معاملات الارتباط لكل محور علي حدة .

- كما تم تحديد المعادلات التنبؤية الخاصة بمستوي الأداء في عروض الجمباز للجميع، وذلك بدلالة القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي لدى لاعبات عروض الجمباز للجميع تحت 15 سنة وهي :-  
1- معادلة الانحدار التنبؤية لدرجة العروض الرياضية بدلالة القدرات البدنية  
2- معادلة الانحدار التنبؤية لدرجة العروض الرياضية بدلالة محاور حالة التدفق النفسي

#### - التوصيات :

- في ضوء ما توصل إليه الباحثين بعد تحليل النتائج ودراسة الاستنتاجات وفي حدود أهداف البحث وعينته يوصى الباحثين بما يلي:
- ضرورة الاسترشاد بكل من القيم الحسابية لمتوسطات القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي التي تم التوصل إليها وطبيعة العلاقات الارتباطية باعتبارها مؤشرات يؤدي توجيهها إلى تقويم مستوي الأداء في عروض الجمباز للجميع لاعبات تحت 15 سنة
- استخدام وتطبيق المعادلات التنبؤية التي تم التوصل إليها والخاصة بدرجة مستوي الأداء في عروض الجمباز للجميع بدلالة بعض القدرات البدنية وحالة التدفق النفسي عند تقييم المستوى الحالي عروض الجمباز للجميع.

#### المراجع :

1. إبراهيم سعد زغلول : جنسترادا العالم بين الماضي والحاضر والمستقبل، مقال إنتاج علمي، 2003م.
2. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم-التطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
3. إسلام محمد سالم، سمير عبد النبي شعبان : تأثير التدريب بالتنوع في سرعة الإيقاع الموسيقي على مستوى الأداء في العروض الرياضية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية - ابوقير، جامعه الإسكندرية - مصر، 2008م.
4. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
5. حلمي محمد إبراهيم، ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
6. سمير عبد النبي شعبان : تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك (الحس - حركي) ومستوى التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2007م.
7. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1997م.

8. عطيات محمد خطاب، : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، ط 1 ، مركز  
مها محمد فكرى،  
وشهيرة عبد الوهاب  
الكتاب للنشر ، القاهرة، 2006 م.
9. ليلي عبد العزيز : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار  
زهرة  
الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
10. محمد إبراهيم شحاته : دليل الجباز للجميع، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2010م.  
، أحمد فؤاد الشاذلي
11. محمد عاطف الديب : تأثير استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة لتحسين الأداء في  
العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012 م.
12. مجدي حسن يوسف : فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في  
بعض الأنشطة الرياضية بحث منشور في الندوة العلمية  
المقامة بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود  
بالمملكة العربية السعودية ، 2009 م .
13. مجدي حسن يوسف : فينومينولوجية سمة التدفق النفسي لدى الرياضي (الخصائص  
السيكولوجية لمتريه للمقياس)، مجلة نظريات و تطبيقات، كلية  
التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية العدد 82، ج1،  
2014م.
14. مصطفى محمد نور، : أثر التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على تحسين  
هشام السيد عمر  
بعض القدرات الحركية العامة للمرحلة السنية من 9-11 سنة،  
بحث منشور، جامعة قناة السويس ، بور سعيد ، 2002 م .
15. نادر محمد مرجان، : فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية  
إسلام محمد سالم،  
سمير عبد النبي  
شعبان  
ومفردات التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية،  
المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية  
البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق  
الأوسط، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية -ابوقير، جامعة  
الإسكندرية، مصر، 2008م.
16. ناهد محمود سعد ، : طرق التدريس في التربية الرياضية مركز الكتاب  
نيللي رمزي فهيم  
للنشر، 1998م.
17. وفاء السيد محمود : تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم  
ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطلبة كلية التربية الرياضية  
للبنات جامعة الزقازيق 2008 م.