

## التدفق النفسي واليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني

للقوس والسهم في البطولة العربية

م. د افراح عبدالقادر عباس

[afrah.abdelqader@qu.edu.iq](mailto:afrah.abdelqader@qu.edu.iq)

جامعة القادسية . كلية التربية للبنات . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث:

ان اهداف البحث التعرف على مستوى التدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية والإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية. تصميم اختبار الانجاز في القوس والسهم وتقنيته. تتجلى الأهمية للبحث في جانب التدريب اهمية دور حالات نفسية مثل اليقظة الذهنية والتدفق النفسي في تحقيق الانجاز للاعبين القوس والسهم بعد بين العلاقة الحقيقية ومدى درجتها الارتباطية بين تلك الحالات مع الانجاز لغرض الاهتمام بهما في التدريب واعطاء الدور الفعلي للجنب النفسي في رفع مستوى اللاعبين. وكانت مشكلة البحث: علم النفس الرياضي حقق تقدم كبير في تحقيق الانجازات الرياضية لمختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة القوس والسهم بعد بين الحقائق العلمية عن دور كل جانب نفسي مع الانجاز المتحقق ، ولهذا فان التدفق النفسي واليقظة الذهنية يعدان جانب نفسي وذهني ضرورية للاعبين القوس والسهم وليتم ذلك الا بعد البحث والتقصي عن الحقائق العلمية لتلك العلاقة بينهما والانجاز المتحقق.

**استنتجت الباحثة** ان هناك علاقة بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم. التدفق النفسي واليقظة الذهنية لهما علاقة كبيرة بالإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم . اللواتي حقق مستوى عالي من الانجاز في البطولة .

### توصي الباحثة

التأكيد على الجوانب النفسية وخاصة التدفق النفسي واليقظة الذهنية لأهميتهما في تحقيق النتائج الجيدة للاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم .



**Psychological flow and mental alertness and their relationship to achievement  
among female national team players  
For archery in the Arab Championship**

---

Abstract

This research underscores the significance of psychological states such as mental alertness and psychological flow in the performance of archers, highlighting the need to understand their relationship and correlation with achievement to enhance training strategies and prioritize the psychological aspect in player development. The problem addressed is the need to recognize the pivotal role of sports psychology, particularly in archery, and to explore the relationship between psychological flow, mental alertness, and achievement.

The research objectives were to:

1. Assess the levels of psychological flow and mental alertness among female players of the national archery team in the Arab Championship.
2. Investigate the correlation between psychological flow, mental alertness, and achievement among female players of the national archery team in the Arab Championship.
3. Develop a standardized archery achievement test.

The findings revealed:

1. High levels of psychological flow and mental alertness among female players of the national archery team, indicating the crucial psychological role played by elite-level athletes.
2. Significant correlations between psychological flow, mental alertness, and achievement among female players of the national archery team.

Recommendations include:

1. Focusing on psychological aspects, particularly psychological flow and mental alertness, to enhance performance outcomes for national archery team players.

## ١-التعريف بالبحث:

## ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تنوع العلوم العلمية وتقدمها في بعض المجتمعات يعطي صورة علمية على مدى تقدم تلك البلدان وازدهار الحضارة فيها ، وهذا ايضا يعكس الصورة المشرقة الى ما يقدمه العلماء من الافكار المتنوعة وفي مختلف المجالات والتي يحتاجها الانسان لكي يبني حياته بالشكل الافضل وممارسة الاعمال التي يراها ضرورية في سعاده وتحقيق ذاته.

ويعد علم النفس بشكل عام من العلوم المتطورة والمتنوعة الضرورية في تخفيف المعاناة التي تواجه الانسان في مختلف المجالات سواء في العمل او الحياة العامة او الرياضة ، اذا يساعد على تخلص الانسان من القلق والخوف وتحمل المصاعب وتحقيق الرغبة في التقدم والشجاعة للممارسة اي عمل .

وفي الجانب الرياضي فان علم النفس الرياضي يساعد اللاعبين على تحقيق النتائج المتقدمة والهادفة والمتطورة من خلال رفع الجانب النفسي الضروري لنوعية الالعاب الرياضية ، اذ نجد هناك امور مهمة واساسية في الألعاب الرياضية منها التدفق النفسي واليقظة الذهنية المهمة في رفع مستوى الانجاز الرياضي اذا يساعد التدفق النفسي الى رفع الوعي والعقلي في تنفيذ الحركات المطلوبة والدقة في التنفيذ كذلك يساعد اللاعب على الاندماج والانغماس في لربط العقل مع الجسم في تنفيذ الواجب الحركي ، اما اليقظة الذهنية لا تقل اهمية عن التدفق النفسي من خلال التفكير الصحيح والاندماج مع الحركة والهدوء النفسي في التنفيذ وهذا العوامل النفسية مهمة واساسية للألعاب التي تحتاج الى الدقة في التصويب مثل لعبة القوس والسهم.

اذا تعد لعبة القوس والسهم فيها الجانب النفسي اكثر من الجانب البدني في عملية تحقيق التصويب الناجح والانجاز المطلوب ، فأنها لعبة الوعي واليقظة والهدوء النفسي والاسترخاء الذهني الضرورية في الخوض بالمنافسات وتحقيق النتائج الجيدة

ومن هنا تأتي اهمية البحث للمعنيين في جانب التدريب اهمية دور المتغيرات نفسية مثل اليقظة الذهنية والتدفق النفسي في تحقيق الانجاز للاعب القوس والسهم بعد بين العلاقة الحقيقية ومدى درجتها الارتباطية بين تلك الحالتين مع الانجاز لغرض الاهتمام بهما في التدريب واعطاء الدور الفعلي للجانب النفسي في رفع مستوى اللاعبين.

## ١-١ مشكلة البحث:

علم النفس الرياضي حقق تقدم كبير في تحقيق الانجازات الرياضية لمختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة القوس والسهم بعد بين الحقائق العلمية عن دور كل جانب نفسي مع الانجاز المتحقق ، ولهذا فان التدفق النفسي واليقظة الذهنية يعدان جانب نفسي وذهني ضرورية للاعب القوس والسهم ولأيتم ذلك الا بعد البحث والتقصي عن الحقائق العلمية لتلك العلاقة بينهما والانجاز المتحقق.

ومن خلال خبرة الباحثة في هذا المجال بين لاعبة ومدربة ومشرفة على المنتخب النسوي لسنوات عديدة وصاحبة مداليات في البطولات المحلية والدولية وفي علم النفس الرياضي وفي ومن خلال اطلاعه على اراء بعض المدربين عن مدى علاقة التدفق النفسي واليقظة الذهنية في تحقيق النتائج المطلوبة في هذه اللعبة الا ان الاجابة كانت غير دقيقة لعدم اجراء البحث العلمي عليه وبيان مدى العلاقة الارتباطية بينهما ولهذا حث الباحث الى التعرف الى هذه المكونات النفسية وهي التدفق النفسي واليقظة الذهنية وبيان علاقتهما بالإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية.

#### ٢-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى التدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية.
- ٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية والإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية.
- ٣- تصميم اختبار الانجاز في القوس والسهم وتقنيته.

#### ٣-١ فروض البحث:

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوي بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية والإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية.
- ٤-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب القوس والسهم في نادي امانة بغداد الرياضي

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٣/١٠/١٢ ولغاية ٢٠٢٣/١٠/١٧

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لأهميته في معالجة المشكلة البحثية

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

بالطريقة العمد حدد مجتمع البحث باللاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم في البطولة العربية الثالث

عشر المقامة في السلمانية والبالغ عددهن (١٠) لاعبات .

وتم اختيار عينة البحث البالغة (٨) لاعبات ذات النتائج المتقدمة بالطريقة العمدية ايضا وتم اجراء عليهن الاختبارات والقياسات المطلوبة . وتم تجانس العينة في المتغيرات المورفولوجيا المطلوبة باستخدام معامل الاختلاف وكما في الجدول (١)

## جدول (١)

يبين تجانس العينة باستخدام معامل الاختلاف في المتغيرات المورفولوجيا

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القياسات المورفولوجيا
٣.٢٠١	٠.٦٥٧	٢٠.٥٢٤	العمر / سنة
١.١٤٢	١.٨٤٥	١٦١.٤٥	الطول / سم
١.٤١	٠.٨٨٢	٦٢.٥٣	الكتلة / كغم

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

-المراجع العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

٣-٣-٢ الأدوات والاجهزة المستخدمة:

- شريط قياس الطول (٣متر).

-ميزان طبي لقياس الوزن.

-ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).

- ملعب القوس والسهم.

- اقواس عدد (١٠).

- اسهم عدد (٦٠).

- دريئة عدد (٥).

- حامل دريئة عدد (٥).

-اهداف ورقية عدد (١٠).

## ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

## ٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

بعد مراجعة المصادر والمراجع واحسب اهمية البحث ومشكلة قام الباحث بتحديد متغيرات البحث التي تعطي مؤشر لنجاح المتغير المستقل وشملت :

١- اليقظة الذهنية.

٢- التدفق النفسي.

٣- الانجاز.

## ٣-٤-٢ الاختبارات والقياسات المستخدمة:

## ٣-٤-٢-١ قياس التدفق النفسي :

تم اعتماد مقياس التدفق النفسي المعد من قبل ( مجدي حسن يوسف ) ( ٢٠١٧ ) ( ١٠ : ٤٠ ) والمعدل من قبل (اروي محمد رشاد ) ( ٢٠ : ٢٥ ) .

يتألف المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على تسعة ابعاد كل بعد اربع عبارات هي :

١- التوازن بين التحدي والمهارة ويعني الاحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط والمهارات الشخصية .

٢- الاندماج في الاداء اي الاحساس بان الاداء يتم تلقائية والية.

٣- وضوح الهدف اي الاحساس بالثقة واليقين بما يقوم به.

٤- التغذية المرتدة الفورية اي تلقى ردود فعل فورية واضحة حول المهمة او النشاط .

٥- التركيز التام على المهمة اي الاحساس بالاستغراق التام في المهمة.

٦- الاحساس بالسيطرة اي الشعور بالضبط والسيطرة على كل متطلبات الاداء دون بذل مجهود.

٧- فقدان الوعي بالذات تلاشي الاهتمام بالذات اثناء الاداء.

٨- تغيير ايقاع الزمن الاحساس بان الوقت يسير بشكل غير منتظم سواء اتسم بالسرعة او البطء اثناء القيام بالمهمة.

٩- الاستمتاع الذاتي ويشمل الاحساس بالمتعة الداخلية اثناء الاداء.

## ٣-٤-٢-٢ قياس اليقظة الذهنية :

اعتمد على مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل ( منى مختار المرسي ، إيمان مصطفى الشنواني)(٢٠١٩)

( ٨ : ٤٨١ ) والمعدل من قبل (منى مختار المرسي ، مروة عمر الدهشوري) (٢٠١٨) . ( ٩ : ٤٤ ) .

بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين والذي يتضمن (٥) محاور هم التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد،

التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، قبول مشاعر الآخرين ، (٤٥) عبارته ، وتم التحقق من صدق

وثبات المقياس من قبل المصدر اعلاه وكان يتميز بصدق وثبات عالي يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن.

٣-٤-٢-٣ اختبار الانجاز بالقوس والسهم المصمم من قبل الباحثة لدقة التصويب :

غرض الاختبار : قياس الانجاز .

الادوات اللازمة : سهام رماية عدد (١٢) ، لوحة تهديف (دريئة) ، حامل درئية ، اهداف ورقية عدد اثنين بقياسات مختلفة ، ساعة ايقاف.

١- الانجاز الاول : وهو التصويب على ورقة ذات قياسات كبيرة متكونة من (٤) دوائر ، الاول (١٠) درجات ، الثانية (٨) درجات، الثالثة (٦) درجات، الرابعة (٤) درجات.

٢- الانجاز الثاني : وهو التصويب على ورقة ذات قياسات صغيرة متكون من (٦) دوائر ، الاولى (١٠) درجات ، الثانية (٩) درجات، الثانية (٨) درجات، الثالثة (٧) درجات، الخامسة (٦) ، السادسة (صفر)

وصف الاداء : يتكون الاداء من مرحلتين:

الاولى : يقف المختبر على مسافة (٣٠) مترا" من لوحة التهديف الانجاز الاول ويصوب (٦) اسهم ، في حالة حصوله على (١٤) درجة اي نصف العدد واكثر ينتقل الى الاختبار الثاني الرسمي وبدون تحدد عدد المحاول وفي كل محاول يفشل فيها ينقص من المجموع النهائي.

الثانية : في حالة حصوله على (١٤) درجة وصعود يبدأ بالمرحلة الثانية وهو يقف على بعد (٥٠) مترا" ويصوب (١٠) اسهم وكل سهم يصيب الدائرة يأخذ رقمها.

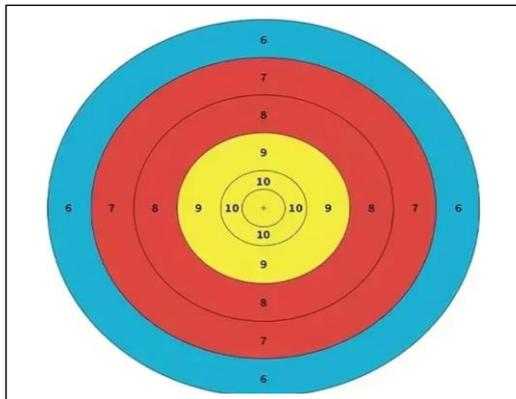
حساب النقاط :

يتم حساب النقاط حسب المعادلة الاتية:

عدد النقاط في الانجاز الثاني - عدد المحاولات الفاشلة في الانجاز الاول.

١- نقصد بالمحاولات الفاشلة في حالة لم يحصل في كل (٦) اسهم الدرجة المطلوبة تعد محاولة فاشلة.

٢- عدد النقاط الكلية في الانجاز (١٠٠) درجة.



الانجاز الثاني

الانجاز الاول

شكل (١)

يوضح ورقتي الانجاز الاولى والثانية

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية : قبل الخوض في التجربة الرئيسية لابد من اجراء تجربة استطلاعية التي اجريت بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٨ على عينة من لاعبي القوس والسهم المتقدمات من خارج وذلك بتطبيق الاختبارات والقياسات المطلوبة ومعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث وكذلك الوقت الكافي لإجراء تلك الاختبارات وايجاد التقنين العلمي للاختبار المصمم .

٣-٤-٤ الاسس العلمية للاختبار المصمم.

٣-٤-٤-١ صدق الاختبار المصمم:

المقصود بصدق الاختبارات هو " صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس K وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار " (٥ : ٥٥٣) .

واستنادا إلى التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بإيجاد الصدق التمايز للاختبار المستخدم بين راميات فئة الشباب والمتقدمين لنادي..... وبعد الانتهاء من التجربة قامت الباحثة بجمع البيانات وذلك لمعالجتها إحصائيا وذلك بتطبيق قانون (t-test) للعينات غير المترابطة والمتساوية بالعدد والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

يبين الصدق التمايز للاختبار المصمم

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	الشابات		المتقدمات		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	٣.٦١٣	١.٨٩٦	٧٧.٢٤	١.٨٦٩	٨١.٥٤	اختبار الانجاز المصمم/ نقطة

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٢.٢٣

ومن خلال ملاحظة جدول (٢) تبين ان الاختبار المصمم يوجد فيها فروق معنوية بين نتائج اختبار ولصالح المتقدمات وهذا دليل على أن الاختبار يتميز بالمستويين وبمعنى آخر تتمتع بالصدق التمايزي .

٣-٤-٤-٢ ثبات الاختبار المصمم:

يرى (نزار الطالب ومحمود السامرائي) (١٩٨١) ثبات الاختبار "هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها" (١٢ : ١٤٢) . ولهذا تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام وتحت الشروط نفسها والمكان مرة ثانية على العينة المتقدمين وبعدها استخدم قانون الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين لإيجاد ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبار تمتع بقدر عال من الثبات وكما مبين بالجدول (٣)

## جدول (٣)

## يبين معامل الثبات للاختبار المصمم

الاختبار	معامل الثبات	مستوى الدلالة
اختبار الانجاز المصمم/ نقطة	٠.٨٤	معنوي

\* قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت احتمال خطأ  $0.05 = 0.064$

٣-٤-٤-٣ موضوعية الاختبار المصمم :

أن الاختبار المستخدم هو اختبار مقنن وتعتمد طريقة التسجيل فيها وحدات قياس لأتقبل الشك والتأويل بين المقومين كما أن الاختبار كونها ثابتة فإنه يعطي الموضوعية نفسها وهذا ما يؤكد ريسان خريبط (١٩٨٩) انه " كلما كان معامل الثبات عاليا أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية و العكس صحيح " (٤ : ٨).

## ٣-٥ التجربة الرئيسية:

بدأ تطبيق التجربة الرئيسية لعينة البحث وهم لاعبات المنتخب الوطني المشاركة في البطولة العربية وبعد الانتهاء من البطولة تم تطبيق الاختبارات والقياسات خلال يوم واحد وذلك بتاريخ ١٢/٢/٢٠٢٤.

٣-٦ الوسائل الإحصائية: تم معالجة النتائج باستخدام نظام (SPSS) لإيجاد:

١- الاوساط الحسابية.

٢- والانحرافات المعيارية .

٣- ومعامل الاختلاف.

٤- معامل ارتباط بيرسون.

٥- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## جدول (٤)

يوضح قيم نتائج الاختبارات في الاوساط الحسابية والانحراف المعياري

الاختبارات والقياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التدفق النفسي/درجة	١٣٤.٦٢	٢.٤٥٢
اليقظة الذهنية/درجة	١٠٢.٥٤	١.٨٧٥
الانجاز / نقطة	٨٢.٢٥	٢.٤٥٢

## جدول (٥)

يوضح قيم (R) للعلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث ومستوى الدلالة

الاختبارات والقياسات	الانجاز	مستوى الدلالة
التدفق النفسي/درجة	٠.٨٨	معنوي
اليقظة الذهنية /درجة	٠.٩٢	معنوي

• قيمة (R) عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = 0.706

من خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا ان نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج التدفق النفسي واليقظة الذهنية هي درجات حسب المقياس والاختبارات جيدة وضمن الدرجات العليا وهذا يدل على قدرة العينة النفسية والانجاز .

ومن خلال ملاحظة جدول(٥) تبين لنا هناك علاقات ارتباطية عالية بين التدفق النفسية والانجاز وكذلك بين اليقظة الذهنية والانجاز اذا كانت قيم (R) المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود علاقات ارتباط معنوية . وبذلك يتضح لنا الانجاز في القوس والسهم ضروري امتلاك اللاعب الجانب النفسي في المنافسة وخاصة امتلاكهن التدفق النفسي واليقظة الذهنية.

ويرى احمد فتحي الزيارة واخرون ( ٢٠٠٢ ) " أن الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلي تحقيق الإنجاز المنشود عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة حيث أشارت النتائج في كثير من الدراسات العربية والأجنبية إلي أهمية تلك المهارات لوصول اللاعب إلي

التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الممارس وتشير المهارات النفسية إلى تلك القدرات العقلية والخبرات الانفعالية التي تؤدي إلى حالة نفسية مثلى يؤدي اللاعب من خلالها بصورة جيدة " (١ : ٣) .

ويتفق الباحث عن العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والانجاز حسب ما جاء به فرحاتي السيد محمود (٢٠٠٩) بأن التدفق النفسي هو " احساس اللاعب بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف وفي مساره لنظام الفعل مما يحقق لنا جودة أدائه أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات وتوافر هذا الإحساس يفرض الى حالة من التركيز التام في واقع الأمر على مواجهة التحدي بما لا يترك مجالاً للتفكير في اي شيء اخر او القلق من أي مشاكل وهنا يخنفي انشغال المرء بذاته ويصبح مندمج اندماج تام في الأداء." (٥ : ٢٩)

ويرى محمد العربي (٢٠٠١) بخصوص اليقظة الذهنية للمستويات العليا وخصوصاً مكوناتها التي تعتبر عامل مهم في تحقيق الانجاز الرياضي اذ يرى " اهتمت المدراس النفسية في المجال الرياضي بدراسة الخصائص المميزة لحالة الوعي البديل وربطها بحالة الأداء المثالي، وذلك بالحصول علي استجابات اللاعبين عند الشعور بالأداء المثالي الي جانب استخدام اسلوب المقارنة بين مستويات الأداء العالية والمنخفضة للوصول الي المهارات العقلية المساهمة في التفوق ومن هذه المهارات ( التصور " الثقة في النفس ، التقويم الذاتي ، تقدير الذات )، (تصور الأهداف تحديد الأهداف ، الالتزام بالأهداف )، (الاتجاهات ، اختيار الواقعية ، تفسير الواقع ) ، ( التحكم ، التعريف ، الإنتاج، التحكم في المهارات العقلية) كما اضاف علي لاعبي المستويات العالية من مختلف الأنشطة الرياضية وتم تحديد خصائص حالة الوعي البديل في ( فقدان الذاكرة ، التركيز والعزل ، تحمل الألم ، تغيرات في الإدراك ، القوة والتحكم " ( ١١ : ١٤٣)

وترى كل من هويدة اسماعيل براهيم، طيبة زيد حكمت (٢٠١٦) بان " اليقظة الذهنية تساعد الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة فيها وللخبرات المكتسبة دورا فعال في اتخاذ القرار في اللحظة المناسبة فضلا عن أن اليقظة الذهنية تدفع الأفراد إلى تعزيز وتنمية وتطوير الذات وتحسن الثقة بالنفس وزيادة الإرادة، وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل، فالفرد حينما يكون يقظا ذهنيا فإنه بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجودا في جسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر العالم بابتكار المواقف أو الحالات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع لفهم الظاهرة المفسرة" (١٣ : ٤٢٦)

واخيرا يرى وجيه محجوب (٢٠١٤) بان " مستوى اليقظة يختلف بالنسبة الى مستوى المهارة عند اللاعبين لذا فان اليقظة الجيدة سوف تحاول ان تؤثر وتطور الإنجاز الحركي عند اللاعبين، لذا فان اللاعب المتقدمة ذي الخبرة الجيدة يكون ادائها واستجاباتها ونتائجها جيدة " (١٤ : ١٦٠)

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ١-٥ الاستنتاجات :

١-التدفق النفسي واليقظة الذهنية بالإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم ذات مستوى متقدم وهذا دليل على الدور النفسي للاعبات كانت بأعلى المستوى.

- ٢-التدفق النفسي واليقظة الذهنية لهما علاقة كبيرة بالإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم .  
 ٣-الاختبار المصمم لقياس الانجاز حقق الاهداف المطلوبة .  
 ٥-٢ التوصيات :

- ١-التأكيد على الجوانب النفسية وخاصة التدفق النفسي واليقظة الذهنية لأهميتهما في تحقيق النتائج الجيدة للاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم .  
 ٢-ضرورة الاهتمام بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية بسبب أهميتهما في تحقيق الانجاز والتي تم الكشف عنها من خلال العلاقة الكبيرة بالإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم .  
 ٣-اعتماد الاختبار المصمم من قبل الباحث في قياس الانجاز .

## المصادر:

- ١- احمد فتحي الزيارات (واخرون). الصحة العامة : النور للكمبيوتر والطباعة، القاهرة، ٢٠٠٢.  
 ٢- اروي محمد رشاد . دراسة تحليلية لحالة التدفق النفسي لدى اللاعبين في الألعاب الفردية : المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، جامعة المنوفية ، العدد ٢ ، ٢٠٢٢.  
 ٣- دانيال جولمان . الذكاء العاطفي : ترجمة ليلي الجبالي. مراجعة محمد يونس، الكويت ،سلسلة عالم المعرفة ، ٢٠٠٠.  
 ٤- ريسان خريبط مجيد . موسوعة الاختبارات و القياس : مطبعة جامعة البصرة ، ج ١ ، ١٩٨٩.  
 ٥- فرحاتي السيد محمود . تقاؤل الأطفال : المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ٢٠٠٩.  
 ٦- فؤاد البهي السيد . علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري : ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .  
 ٧- منى المختار مرسي . بروفيل اساليب التفكير لكل من الرياضيين والمدرب في بعض الانشطة الفردية الرياضية : بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧.  
 ٨- منى مختار المرسي ، إيمان مصطفى الشنواني . بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين : المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية ، العدد ٨٦ ، ج ٤ ، ٢٠١٩.  
 ٩- منى مختار المرسي ، مروة عمر الدهشوري . تأثير تدريبات اليقظة الذهنية علي بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسالحي الشيش . مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠١٨.  
 ١٠- مجدي حسن يوسف . التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم-تحليل-تطبيق) : دار الوفاء لدينا الطباعة، الإسكندرية ، ٢٠١٧.

- ١١- محمد العربي .التدريب العقلي في المجال الرياضي :دار الفكر العربي، القاهرة. ، ٢٠٠١.
- ١٢- نزار الطالب , محمود السامرائي . مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية: دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ١٣- هويدة اسماعيل براهيم، طيبة زيد حكمت . دراسة مقارنة لمستوي اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد: المجلد الثامن والعشرون، العدد الرابع، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٦،
- ١٤- وجيه محجوب، وجيه . التعلم الحركي (الذاكرة-الدوافع-النقل-التحفيز-اليقظة) : دار الكتب المصري، ٢٠١٤

- 15- Davis ,D.M. & Hayes ,J.A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2), 198-208.
- 16- Jenning, S, & J. (2014) Peer-directed,brief mindfulness training with adolescents;Apilot study. Intertional Journal of Behavioral Consulation and Therapy.8(2),23-25.
- 17- Jackson, S.A., & Marsh, H.W(2003) Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18