

## تأثير استخدام التمرينات الزوجية على بعض القدرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

د. علي مصطفى غلاب

دكتور بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي

والعروض الرياضية - بكلية التربية الرياضية

- جامعة طنطا

[dr.ali\\_ghalab@phed.tanta.edu.eg](mailto:dr.ali_ghalab@phed.tanta.edu.eg)

### المستخلص :

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التمرينات الزوجية على مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية والتدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا , واتبع الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة والقياس لقبلي والبعدي , كما اشتملت عينة البحث على (٤٤) طالب بالفرقة الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م) بكلية التربية الرياضية , وتم إختيار عدد (١٦) طالب للمجموعة التجريبية و(١٦) طالب للمجموعة الضابطة , و(١٢) طالب كعينة إستطلاعية من خارج العينة الأساسية وداخل عينة البحث , وإعتمد الباحث على تطبيق التمرينات الزوجية مع المجموعة التجريبية في إطار جماعي زوجي , ثم أداء جملة تمرينات زوجية على الإيقاع الموسيقي , ثم ابتكار كل زوجين من الطلاب جملة زوجية بأدوات أو بدونها وأدائها بإيقاع موسيقي من إختيارهم , واسفرت النتائج على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع اختبارات المتغيرات البدنية التوافقية وكذلك مستوى التدفق النفسي قيد البحث.

### The effect of using pair exercises on some harmonious physical abilities and the level of Psychological flow of students of the Faculty of Physical Education, Tanta University

#### Abstract :

The aim of the research is to identify the effect of using marital exercises on the level of some harmonic physical variables and psychological flow for students of the Faculty of Physical Education,

Tanta University. (2022/2023) at the Faculty of Physical Education, and (16) students were selected for the experimental group, (16) students for the control group, and (12) students as an exploratory sample from outside the basic sample and inside the research sample, and the researcher relied on the application of marital exercises with the experimental group In a pair group framework, then performing a set of pair exercises on the musical rhythm, then each pair of the students created a pair sentence with or without tools and performed it with a musical rhythm of their choice. under consideration.

## تأثير استخدام التمرينات الزوجية على بعض القدرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

### المقدمة ومشكلة البحث :

يُعتبر الإهتمام بالنواحي البدنية والتوافقية لطلاب كلية التربية الرياضية أحد أهم الأهداف الرئيسية التي تسعى إليها العملية التعليمية ، ولذلك يسعى الباحثين في المجال الرياضي إلى إستحداث وإبتكار أساليب مختلفة للتمرينات الرياضية في إطار يوفر للطالب الإستمتاع والشعور بالتدفق النفسي بممارسة النشاط الرياضي.

إن إعداد طلاب كلية التربية الرياضية بدنياً وحركياً ومهارياً من أهم الجوانب التي يتأسس عليها الارتقاء بمستواهم في تلك الجوانب، لذلك فهي تتطلب ضرورة البحث عن افضل الطرق للارتقاء بمستوي قدراتهم البدنية وأداء المهارات الحركية بفاعلية. (٤ : ٤٧٦)

والتمرينات الزوجية هي أحد متغيرات حمل التدريب ، وذلك بالإضافة إلى آثارها الجيده على إضفاء السعادة والمرح في التدريب ، كما أنها تعطى فرصة للانتقال من العمل الثابت إلى العمل الحركي ، وذلك من خلال تغيير المهام المكلف بها الزميلان. (٧ : ٢١٧)

هذا وتعتبر التمرينات الزوجية بأشكالها المتنوعة أحد أهم العناصر داخل الوحدات التدريبية والتعليمية للأنشطة الرياضية بصورة منتظمة ويقدر كاف طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس كما تعتبر وسيلة من الوسائل الهامة التي تسهم بصورة فعالة في تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والحركات الأساسية وذلك للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الإنجاز الرياضي والإستمتاع به. (١١ : ٦٩)

وتشير "نيفي" "Neve" (٢٠٠٨م) ، "ويرثمير" Wertheimer (٢٠٠٧م) أن التمرينات الزوجية هي أحد صور التمرينات البدنية التي يشترك فيها فردين ، لكل منهما دور في الاداء وتستمد اهميتها كونها أحد الركائز التي تكسب الممارسين بعض الصفات النفسية والقييم

الإجتماعية نظراً لادائها بشكل غير منفرد وفي منظومة جماعية بالإضافة إلى ان ممارسة تلك التمرينات بشكل إيقاعي بسيط يساعد على تركيز الإنتباه وحث الممارسين للتعاون من اجل أداء التمرينات بشكل جيد داخل إطار من الإستمتاع الحركي. (١٨) , (٢١)

وتشير "هبة سامي" (٢٠١٨م) أن للتدفق النفسي أهمية كبيرة للفرد من الناحيتين الإنفعالية والمعرفية معاً فالتدفق النفسي يعني الاستمتاع بأداء مهمة معينة ، الأمر الذي يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة ، فتظهر ابداعات الفرد الكامنة أثناء استمتاعه وانخراطه في أداء المهمة ، ومن ناحية أخرى فإن مفهوم التدفق ينطوي علي أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء مستعيناً بحالة التدفق ، وتتمثل هذه الأهمية في اكتسابه خبرة جديدة أو تعلم مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقاً . (١٤ : ١٢٠)

وأكد على ذلك "محمد إبراهيم" (٢٠٢٢م) أن للتدفق النفسي أهمية كبيرة كأحد أهم العوامل النفسية والتي ترتبط بمستوى الأداء وكذلك الإستمتاع بالنشاط الرياضي الممارس ، ومن ثم الإستمرار فيه وبذل الجهد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن ، كما أن انخفاض مستويات التدفق النفسي تزيد من التعرض للضغوط النفسية والتي قد تتسبب في الإنهاك النفسي والعزوف عن الممارسة. (١٠ : ١٠٧)

هذا ومن خلال خبرة الباحث التدريسية للتمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية ، لاحظ أن هناك فتور ظاهري لدى الطلاب خلال المحاضرات مما دفع الباحث للبحث في تلك الظاهرة والتأكد من الجوانب الأساسية للمشكلة ، وذلك من خلال سؤال إستكشافي لعينة عشوائية من الطلاب عن سبب فتورهم في الأداء ، وذلك بالإجابة على هذا السؤال بإختيار أحد الإختيارات التالية ( التعب والإجهاد البدني ، الرتابة والتقليدية ، تشتت الإنتباه ) وكانت النتائج تشير إلى أن ٦٥% من الطلاب أجابوا بالرتابة والتقليدية ، ٢٥% أجاب بالتعب والإجهاد البدني ، و ١٠% أجاب بتشتت الإنتباه ) مما دفع الباحث في استخدام التمرينات الزوجية كأحد التمرينات التي تثير فضول ودافعية ممارسيها لما ترتبط به من مرح وأداء مشرّح مع زميل يذيد من الإنتباه والتركيز في المحاضرة.

#### هدف البحث :

هدف البحث الى التعرف على تأثير إستخدام التمرينات الزوجية على

١- بعض المتغيرات البدنية التوافقية متمثلة فيما يلي ( القدرة العضلية ، التوافق العام ،

سرعة تغير أوضاع الجسم ، الإلتزان الثابت ، الإلتزان المتحرك)

٢- مستوى التدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية التوافقية والتدفق النفسي قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية التوافقية والتدفق النفسي قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية والتدفق النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في نسب التحسن المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية التوافقية والتدفق النفسي بالقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### التمرينات الزوجية:

هي الحركات والأوضاع التي يقوم بها أو يتخذها أحد الزميلين أو كل منهما ويمثل هذا الإشتراك عنصر أساسي في التمرين سواء في الشكل أو التأثير. (٨ : ٢٢١)

هي مجموعة من الحركات الرياضية التي يمكن ادائها بين فردين بشكل مرتب ومتفق عليه مسبقاً بتوافق حركي وبتخاذ أوضاع مختلفة . (تعريف إجرائي)

### القدرات البدنية التوافقية:

هي شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذه واجباته الحركية وبصورة مناسبة هادفة. (٣ : ١٢)

هي قدرة الفرد على الأداء الحركي بقوة وسرعة مع التحكم والسيطرة على أوضاع جسمه وبتوافق عضلي عصبي يحقق شكل حركي متناغم. (تعريف إجرائي)

### التدفق النفسي :

هو حالة سيكولوجية تتميز بالخبرة الإيجابية المثلى عندما يركز اللاعب تركيزاً كبيراً في المهام التي يقومون بها ، ويشار إليها بالتجربة المثلى وهي المكان الذي لا تنتهي فيه السعادة ، فهي الحالة الإيجابية المؤدية للمتعة والسرور . (٩ : ٧)

هو شعور إيجابي يتمتع به الناشئ خلال ممارسته للنشاط الرياضي المحبب إليه لإرتباطه بمجموعة من الخبرات الإيجابية التي تجلب لديه السعادة والسرور من خلال مجموعة من المواقف الإجتماعية كتقدير المدرب وتشجيع الآخرين ، أو التفوق الواضح على الزملاء مما يشعره بتقدير الذات الذي يدفعه للاستمرار في ممارسة هذا النشاط وتطوير قدراته ومهاراته فيه بشكل مستمر يجعله يحافظ على هذا الشعور الإيجابي. (١٠ : ١٠٩)

هو قدرة الفرد الرياضي على الاداء الحركي بمختلفة متغيراته في إطار نفسي من الإستمتاع والشعور بالسعادة يزيد من قدرته على الإبداع في الأداء. (تعريف إجرائي)

### الدراسات المرتبطة:

#### دراسات مرتبطة بالتمرينات الزوجية:-

١- دراسة "سمير شعبان عيسى" (٢٠١١م) (٦) عنوانها "فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجمباز العام" هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجمباز العام، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث طبق البحث على عينة قوامها (١٨) لاعب من لاعبي نادي سموحة الاجتماعي الرياضي، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي باستخدام التمرينات الزوجية ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التمرينات الزوجية أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية وكذلك تطوير المهارات الحركية قيد البحث .

٢- دراسة "مروان علي محمد" (٢٠١٨م) (١٢) عنوانها "تأثير التمرينات الزوجية الإيقاعية بإستخدام المقعد السويدي على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية والتحصيل العلمي لطلاب كلية التربية الرياضية" هدفت الدراسة إلى تطبيق التمرينات الزوجية الإيقاعية بإستخدام المقعد السويدي على طلاب كلية التربية الرياضية ومعرفة تأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والتحصيل العلمي ، وتم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث طبق البحث على عينة قوامها (٤٠) طالب من كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية تم تقسيمهم على مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة كل منهما (٢٠) طالب ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التمرينات الزوجية الإيقاعية بإستخدام المقعد السويدي أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية والتحصيل العلمي لصالح طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بفروق دالة إحصائياً وكذلك نسب تحسن مئوية.

#### دراسات مرتبطة بالقدرات البدنية التوافقية:-

٣- دراسة "راتسزيك Raczek" (٢٠٠٢م) (١٩) عنوانها " تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية فى بعض الرياضات" بهدف التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية فى بعض الرياضات (العاب القوى وكرة الطائرة، وكرة السلة)، على عينة من طلاب المدارس من سن (١٣- ١٥ سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة بأستخدام القياس القبلي والبعدي،

وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى التعلم المهارى.

٤- دراسة "ستانيسوا و هنريك ، Stanistaw & Henryk (٢٠٠٥م) (٢٠) بعنوان: مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم" تهدف الدراسة على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين كرة القدم الصغار. والتعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخطي للاعبين كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٢٠ ناشئ وكانت أهم النتائج التي توصل إليها هي استخلاص أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم وتتمثل في القدرات التالية (سرعة الاستجابة الحركية- التوازن- السرعة الحركية لاداء التوافق البصرى) تطوير القدرات التوافقية قيد الدراسة تأثير ايجابي على كل من السلوك(الحركى والخطي).

#### دراسات مرتبطة بالتدفق التنفسي:-

٥- دراسة " مجدي يوسف" (٢٠٠٩م) (٩) بعنوان " فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات "، هدفت الدراسة الى دراسة فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي من خلال تصميم مقياس للتدفق النفسي وتطبيقه على عينة من لاعبي المستويات العليا للتعرف على الفروق الاحصائية بين اللاعبين في التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية المختلفة ، وبلغت عينة البحث (٨٣) لاعباً من الجنسين موزعين بين المستوى العالي (٤٣) والأقل (٤٠) ، تم تقسيم لاعبي المستوى العالي إلى مجموعتين مشاركين وغير مشاركين في المنافسات ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي ، وأشارت أهم النتائج أن لاعبي المستويات العليا تتمتع بمستوى عالي من التدفق النفسي ، كما يتمتع لاعبي المستويات العليا المشاركين في المنافسات بقدر أكبر من التدفق النفسي مقارنة بغير المشاركين في المنافسات.

٦- دراسة " ميثم حميدي" (٢٠١٥م) (١٣) بعنوان " التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق " ، هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة التدفق النفسي بالتوجه الدافعي (الداخلي - الخارجي) لدى لاعبي الدوري الممتاز بالعراق ، تكونت العينة من (٧٠) لاعب كرة قدم من أندية الدوري الممتاز بالعراق ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج 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 .

٧- دراسة " محمد إبراهيم محمد" (٢٠٢٢م) (١٠) بعنوان " علاقة التدفق النفسي بالإرهاك النفسي لدى ناشئ بعض الرياضات النزلية " ، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى

التدفق النفسي وعلاقته بالإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ، كما اتبعت الدراسة المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث الأساسية قوامها (١٧٣) ناشئ ، وكانت أهم النتائج يشعر ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد - العراق ( الكاراتيه ، المصارعة ، الملاكمة ، التايكوندو ) بمستوى منخفض للتدفق النفسي قيد البحث ، يشعر ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد - العراق ( الكاراتيه ، المصارعة ، الملاكمة ، التايكوندو ) بمستوى مرتفع للإرهاك النفسي قيد البحث ، توجد علاقة عكسية بين التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد - العراق ( الكاراتيه ، المصارعة ، الملاكمة ، التايكوندو ) عينة البحث .

دراسات تناولت التمرينات وعلاقتها بمتغيرات نفسية:-

٨- دراسة " نيكاسورن وآخرون Nabksorn & all (٢٠٠٥م) (١٧) بهدف التعرف على تأثير التمارين الرياضية على الجانب النفسي واللياقة البدنية للفنيات المراهقات وبلغ قوام العينة على (٤٩) مريضة متطوعة تراوحت أعمارهن ما بين (١٨ : ٢٠) سنة، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين الاولى تجريبية عددها (٢١) مريضة طبق عليها البرنامج المقترح لمدة (١٦) أسبوع بواقع (٥) حصص أسبوعيا ، مدة الوحدة التدريبية (٥٠) دقيقة ذو شدة متوسطة ، والمجموعة الثانية ضابطة عددها (٢٨) مريضة لم تقمن بأية تمارين سوى النشاطات اليومية الاعتيادية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الجانب النفسي والبدني (اللياقة البدنية) لصالح المجموعة التجريبية.

### أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في :

- يستمد هذا الموضوع أهميته من خلال تحقيق التدفق النفسي للطلاب مما يزيد من إهتمامهم بتطوير أدائهم؟
- قلة الأبحاث التي تناولت النواحي النفسية للطلاب وإستمتاعهم بالتعلم.
- أهمية تسليط الضوء على تحقيق مستوى بدني توافقي للطلاب.
- يسهم هذا البحث في تنمية القدرة الإبداعية للطلاب بممارسة التمرينات الزوجية بشكل تعاوني بين كل زميلين مما سوف يقلل من الشعور بالرتابة والتقليدية بالاداء .

## إجراءات البحث :

### أولاً :- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليها التمرينات الزوجية قيد البحث والأخرى ضابطة , وذلك بإتباع القياس القبلي البعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

### ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

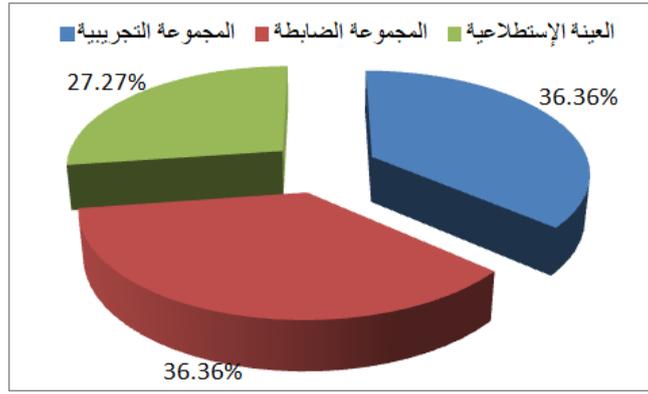
تكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا - للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) ، وقد بلغ عددهم (٦٣٢) طالب ، وقد تم إختيار عدد (٣٢) طالب كعينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كل منهما (١٦) طالب ، كما تمت الإستعانة بعدد (١٢) طالب من مجتمع البحث كعينة إستطلاعية وخارج العينة الأساسية وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للإختبارات البدنية التوافقية وكذلك مقياس التدفق النفسي ، وبذلك تتمثل عینتي البحث الأساسية والإستطلاعية في (٤٤) طالب ، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع البحث.

### جدول (١)

#### تصنيف عينة البحث (الاساسية , الاستطلاعية)

النسبة المئوية %	العدد الفعلي للطلاب بالمجموعتين	مجتمع البحث	العينة
٣٦.٣٦%	تجريبية (١٦)	(٣٢) طالب	العينة الاساسية
٣٦.٣٦%	ضابطة (١٦)		
٢٧.٢٧%	(١٢) طالب	بالفرقة الثانية	العينة الاستطلاعية
(٤٤) طالب ملتزمين بالحضور		الإجمالي	

يوضح جدول (١) أن المجموعة التجريبية تمثل نسبة (٣٦.٣٦%) ، وكذلك المجموعة الضابطة (٣٦.٣٦%) من العينة المختارة للبحث بواقع (١٦) لكل طالب مجموعة ، كما بلغت العينة الإستطلاعية (١٢) طالب بنسبة (٢٧.٢٧%) ، والشكل التالي يوضح النسب المئوية للعينة الأساسية (التجريبية ، الضابطة) والعينة الإستطلاعية.



شكل (١)

النسب المئوية للعينة الأساسية (التجريبية والضابطة) والعينة الإستطلاعية

## أسباب اختيار عينة البحث

- تحمسهم بالمشاركة في تطبيق الدراسة عليهم والتزامهم بكل الإجراءات.
  - قيام الباحث بالتدريس للعينة مما يسهل عليه متابعتهم بشكل مباشر.
  - عدم مشاركتهم في أبحاث أخرى مما قد تؤثر على متغيرات البحث، والتزامهم بالحضور.
- وقد قام الباحث بالتحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك :-

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في بعض متغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن) وبعض المتغيرات البدنية التوافقية

ن=٤٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العمر	سنة	١٨.٩	١٩.٠	٣.٣٩	٠.١-
٢	الطول	سم	١٧٢.٥	١٧٣.٠٠	٣.١٥	٠.٥-
٣	الوزن	كجم	٦٥.٥٤	٦٥.٠٠	٢.٢٨	٠.٧١
٤	القدرة العضلية للذراعين	متر	٣.٣٥	٣.٠٠	٠.٥٧	١.٨٤
٥	التوافق العام	ثانية	١٣.٢١	١٣.٠٠	١.٦٨	٠.٣٨
٦	سرعة تغير أوضاع الجسم	ثانية	١٩.٦٥	٢٠.٠٠	١.٣٩	٠.٨-
٧	الإتزان الثابت	ثانية	٩.٣٢	٩.٠٠	٠.٨٩	١.٠٨
٨	الإتزان المتحرك	تكرار	٤.٣٥	٤.٠٠	٠.٦٩	١.٥٢

٠.٢-	١.٥٨	١٨٠.٤٠	١٨٠.٣١	سم	القدرة العضلية للرجلين	٩
٠.٥	٣.٠٥	٥٩.٠٠	٥٩.٥١	درجة	مستوى التدفق النفسي	١٠

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (العمر ، الطول ، الوزن) وبعض المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ، حيث يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت بين  $(\pm 3)$  ، مما يدل على أن عينة البحث تقع تحت المنحنى الاعتمالي أي أنها موزعة توزيعاً طبيعياً .

هذا وقد قام الباحث بإختيار مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) بالطريقة العمدية لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين (١٦) طالب لكل مجموعة ، كما تم التأكد من تكافؤ المجموعتين ، وذلك بحساب قيمة (T) في المتغيرات قيد البحث والجدول التالي يوضح ذلك

### جدول(٣)

دلالة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية التوافقية

ومقياس التدفق النفسي قيد البحث

$$n=2=16$$

قيمة "T"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٢٨	٠.٣٥	٣.٢١	٠.٢١	٣.٢٤	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠.٢١	١.٤٢	١٢.٩٥	١.٢١	١٣.٠٥	ثانية	التوافق العام
٠.٢٨	١.٢١	٢٠.١	١.١٢	١٩.٩٨	ثانية	سرعة تغير أوضاع الجسم
٠.٠٥	٠.٥٢	٩.١٩	٠.٦٤	٩.١٨	ثانية	الإلتزان الثابت
٠.١٨	٠.٥٧	٤.١١	٠.٣٤	٤.٠٨	تكرار	الإلتزان المتحرك
٠.٠٤	١.٣٦	١٨٠.٠٤	١.١١	١٨٠.٠٢	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠.٢١	١.٢٢	٥٨.٤٥	١.١٢	٥٨.٣٦	درجة	مقياس التدفق النفسي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.69$

يتضح من جدول(٣) وبتطبيق اختبار (T) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي حيث أن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05)$  مما يشير الى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي قيد البحث.

ثالثاً :- أدوات ووسائل جمع البيانات:

### المقابلات الشخصية

- قام الباحث بتوضيح أهمية البحث ، إلى إدارة الكلية للموافقة على تطبيق البحث .
- قام الباحث بعمل جلسات لعينة البحث لتوضيح فكرة البحث لهم وحثهم على الإجتهد في تطبيق خطواته بإهتمام.
- كما قام الباحث بمقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية لمعرفة كل ما يتعلق بالمتغيرات قيد البحث.

### الإستمارات:

#### - إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بغرض التوصل للأدوات الرئيسية للدراسة (الهيكل العام للتمرينات الزوجية - اختبارات بعض المتغيرات البدنية التوافقية - مقياس للتدفق النفسي ) بما يتناسب مع موضوع البحث , ثم عرضهم على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء للتأكد من مدى مناسبتها مع طبيعة البحث والمرحلة السنية , وقد ارتضى الباحث موافقة السادة الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر .

#### إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث الاساسية

قام الباحث بتصميم إستمارة لتسجيل بيانات عينة البحث الاساسية وشملت على (الاسم الشخصي - العمر- الطول - الوزن - المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث .

#### - مقياس التدفق النفسي:

إستخدم الباحث مقياس التدفق النفسي" وقد أعده "محمد إبراهيم" (٢٠٢٢م) ( ) وقد تم تطبيقه على عينة من ممارسي بعض الرياضات النزالية ببغداد "العراق" ويشمل على مجموعة من العبارات التي تعكس شعور الفرد النفسي بالممارسة رياضية معينة خلال ثلاث محاور الإختبارات البدنية التوافقية قيد البحث:

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرتبطة للتوصل إلى بعض الإختبارات البدنية التوافقية بما يتناسب مع اهداف البحث حيث توصل الباحث إلى مجموعة من الإختبارات , ثم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أهمها ، وتم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة مئوية أكثر من ٥٠% من آراء الخبراء.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد أهم  
عناصر اللياقة البدنية للإختبارات البدنية التوافقية

م	عناصر اللياقة البدنية	النسبة المئوية
١	التحمل	٣٠%
٢	القدرة العضلية للذراعين	٦٠%
٣	التوافق العام للجسم	١٠٠%
٤	القدرة على تغيير أوضاع الجسم	٨٠%
٥	الإتزان الثابت	٦٠%
٦	الإتزان المتحرك	٦٠%
٧	المرونة	٤٠%
٨	القدرة العضلية للرجلين	٦٠%

يتضح من جدول (٤) أن عناصر اللياقة البدنية التوافقية التي حصلت على أكثر من ٥٠% هي ( القدرة العضلية للذراعين , التوافق العام للجسم , القدرة على تغيير أوضاع الجسم , الإتزان الثابت , الإتزان المتحرك , القدرة العضلية للرجلين) وبعد أن قام الباحث بتحديد عناصر اللياقة البدنية التوافقية قيد البحث تبعا لأراء الخبراء تم إختيار بعض الإختبارات التي تقيس هذه العناصر المختارة من خلال المسح المرجعي حيث تم ترشيح ثلاث إختبارات لكل عنصر وتم عرضها على السادة الخبراء لإختيار أنسب الإختبارات وراعى الباحث عند إختيار هذه الإختبارات ما يلي:

- أن تتمتع الإختبارات بمعاملات صدق مرتفعة.
- أن تكون مناسبة للعمر الزمني لعينة البحث.
- لا يحتاج تطبيقها إلى أدوات يصعب إستخدامها عند التطبيق على عينة البحث.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم الإختبارات  
لقياس العناصر المختارة قيد البحث

العنصر	الإختبارات	عدد الآراء	النسبة المئوية
القدرة العضلية للذراعين	١- رمي كرة طبية.	١	١٠%
	٢- ثني الذراعين من الإنبطاح	٨	٨٠%
	٣- ثني ومد الذراعين بمقاومة الأساتك المطاطة	١	١٠%
التوافق العام	٤- الدوائر المرقمة	-	-
	٥- الجري بين الأقماع بتغير الإتجاه بالإشارة	٧٠	٧٠%
	٦- وثبل الحبل	٣٠	٣٠%
سرعة تغير أوضاع الجسم	٧- الجري المكوكي	٢	٢٠%
	٨- الجري حول دائرة	٦	٦٠%
	٩- الجري الارتدادي ٤×١٠	٢	٢٠%
الإتزان الثابت	١٠- السير على العارضة	١	١٠%
	١١- الوقوف على مشط قدم واحدة	٧	٧٠%
	١٢- الوقوف بالقدمين على عارضة التوازن (البيم)	٠	٠%
الإتزان الحركي	١٣- اختبار باس المعدل	٩	٩٠%
	١٤- اختبار الشكل الثماني	١	١٠%
	١٥- الجري المتعرج بين الأقماع	٠	٠%
القدرة العضلية للرجلين	١٦- الوثب العريض	٨	٨٠%
	١٧- الوثب العمودي	١	١٠%
	١٨- صعود ١٠ درجات من المدرجات	١	١٠%

ومن خلال العرض السابق للإختبارات وإستطلاع رأى الخبراء في الإختبارات البدنية التوافقية قيد ابحت فقد تم إختيار الإختبارات التي حصلت على نسبة موافقة بلغت (٥٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء وهي كالتالي (رمي كرة طبية بالذراعين , الدوائر المرقمة , الجري حول دائرة , الوقوف على مشط القدم , الشكل الثماني للتوازن المتحرك , الوثب العريض من الثبات)

- مقياس مستوى التدفق النفسي:

في حدود إطلاع الباحث على الدراسات والمراجع السابقة للتوصل إلى مقياس للتدفق النفسي يتناسب مع أهداف البحث فقد توصلت الباحث إلى مقياس مستوى التدفق النفسي إعداد "محمد إبراهيم" (٢٠٢٢م) (١٠) , ويتكون المقياس من ثلاث محاور ( التحكم والسيطرة ,

- إقتصاد الطاقة , الخبرة الإيجابية) جميع عباراتهم في الاتجاه الإيجابي بميزان تقدير ثلاثي ( نعم , الى حد ما , لا ) , تم تصحيحه بدرجات ( ٣ , ٢ , ١ ) على التوالي .
- تنحصر مجموع درجات محور التحكم والسيطرة من ( ١١ درجة إلى ٣٣ درجة ) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على شعور الناشئ بالقدرة على التحكم والسيطرة خلال ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.
  - تنحصر مجموع درجات محور "إقتصاد القوة" من ( ١٠ درجة إلى ٣٠ درجة ) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على شعوره بالقدرة على الأداء بسهولة دون الشعور بالإجهاد من خلال الأداء السهل المقتصد في القوة .
  - تنحصر مجموع درجات محور الخبرة الإيجابية من ( ٩ درجة إلى ٢٧ درجة ) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على تمتعه بالخبرة الإيجابية خلال ممارسته للنشاط الرياضي الخاص به .
- ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة تقيس مستوي التدفق النفسي للرياضيين , وقام الباحث بعرض العبارات على السادة الخبراء للتأكد من مناسبة صياغتها للتطبيق على الطلاب (عينة البحث) , وبعرضه على السادة الخبراء فقد لاقى المقياس إستحسان السادة الخبراء.
- **التقدير الكمي لمقياس التدفق النفسي:**
- قام الباحث بحساب التقدير الكمي لعبارات كل محور مقياس التدفق النفسي وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري , ويوضح الجدول التالي النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول عبارات محاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث:-

#### جدول (٦)

النسبة المئوية لأتفاق آراء الخبراء حول عبارات محاور

مقياس التدفق النفسي (١٠ خبراء)

المحور رقم العبارة	التحكم والسيطرة النسب المئوية	إقتصاد القوة النسب المئوية	الخبرة الإيجابية النسب المئوية
١	٨٠%	١٠٠%	١٠٠%
٢	٨٠%	٨٠%	١٠٠%
٣	١٠٠%	٨٠%	٩٠%
٤	٨٠%	٨٠%	٨٠%
٥	٩٠%	٨٠%	١٠٠%
٦	٢٠%	١٠٠%	٢٠%
٧	٩٠%	٨٠%	١٠٠%
٨	٨٠%	١٠٠%	٨٠%
٩	١٠٠%	٧٠%	٩٠%
١٠	٨٠%	٨٠%	
١١	٩٠%		

يتضح من جدول (٦) النسبة المئوية لأتفاق آراء الخبراء فى كل عبارة من عبارات مقياس التذفق النفسى ، حيث إنحصرت ما بين نسبة (٢٠% - ١٠٠%)، وقد إرتضى الباحث بالعبارات التى حصلت على نسبة مئوية (٧٠%) فأكثر من مجموع الآراء ، حيث قام الخبراء بحذف العبارة رقم (٦) بمحور التحكم والسيطرة والعبارة رقم (٦) أيضا بمحور الخبرة الإيجابية ، وكذلك التعديل اللفظى لبعض العبارات بما يلائم طبيعة البحث والطلاب ، ليصبح مقياس التذفق النفسى بعد عرضه على السادة الخبراء يتكون من (٢٨) عبارة وجدول (٧) يوضح حصر إتفاق آراء الخبراء حول تحديد عدد عبارات المقياس فى صورته الاولية :-

### جدول (٧)

حصر اتفق آراء الخبراء حول تحديد

عدد عبارات المقياس من صورته الأولية إلى صورته النهائية

المحاور	عدد عبارات المقياس فى صورته الأولية	أرقام العبارات المحذوفة	العبارات المعدلة	عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية
الأول	١١	٦	٥	١٠
الثانى	١٠	-	٦	١٠
الثالث	٩	٦	٤	٨
الإجمالى	٣٠	٢	١٥	٢٨

يتضح من جدول (٧) عدد عبارات كل محور لمقياس التذفق النفسى قيد البحث فى صورته الأولية وعدد العبارات المحذوفة والعبارات المعدلة وإجمالى عدد العبارات ، وصولاً إلى الصورة النهائية للمقياس .

وبذلك فيتكون المقياس من (٢٨) عبارة تقيس مستوي التذفق النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية بممارسة التمرينات الزوجية مقسم على ثلاث محاور الأول (التحكم والسيطرة) ويشمل على (١٠) عبارات ، بينما اشتمل المحور الثانى (اقتصاد القوة) على (١٠) عبارات ، واشتمل المحور الثالث (الخبرة الإيجابية) على (٨) عبارات حيث تم حذف عبارتين من المقياس وفقاً لآراء السادة الخبراء ، والمقياس ثلاثى التقدير ( نعم ، الى حد ما ، لا ) ، تم تصحيحه بدرجات ( ٣ ، ٢ ، ١ ) على التوالي ، فى الإتجاه الإيجابى ، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٨ : ٨٤) درجة ، وبحساب المدى فيتمثل حصول الطالب على درجة تتراوح من (٢٨ : ٤٧) فهي تمثل مستوى منخفض من التذفق النفسى ، بينما يمثل حصول المختبر على درجة تتراوح من (٤٨ : ٦٥) فهي تمثل مستوى متوسط من التذفق النفسى ، ويمثل حصول المختبر على درجة تتراوح من (٦٦ : ٨٤) فهي تمثل مستوى مرتفع من التذفق النفسى .

- الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول ( سم).
- ميزان طبي ديجيتال لقياس الوزن ( كجم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن ( ثواني).
- الشكل الثماني الخشبي لإختبار التوازن.

رابعاً :- الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/١٣ م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٠ م ، على عينة إستطلاعية قوامها (١٢) طالب من خارج عينة البحث الاساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي والتأكد من مدي فهم ووضوح العبارات وسلامة الادوات المستخدمة , قيد البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي:-

أولاً:الصدق Validity:

- الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض الإختبارات البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء ، وإعتبر الباحث نسبة إتفاق السادة الخبراء معياراً لصدق المقياس لما وضع من أجله , كما قام الباحث بتطبيق الإختبارات البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي على العينة الإستطلاعية وحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كأحد أساليب التحليل العاملي لصدق التكوين الفرضي من نوع الصدق التمايزي ( المقارنة الطرفية) كما موضح بالجدول التالي.

جدول(٨)

دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى الأدنى في المتغيرات البدنية التوافقية

ومقياس التدفق النفسي باستخدام إختبار ولكسون اللابرامتري

ن=١٢

قيمة "Z"	الربيع الأدنى=٣		الربيع الأعلى=٣		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*١.٦٢	٠.٦٦	٢.٧٥	٠.٦٨	٤.٦٥	متر	القدرة العضلية للذراعين
*١.٦٦	١.٥٢	١٥.٢٥	١.٢٥	١٢.٠١	ثانية	التوافق العام
*١.٧٤	١.١٤	٢٢.٢٤	١.٤٢	١٧.٨٨	ثانية	سرعة تغير أوضاع الجسم
*١.١٥	٠.٥٨	٧.٤٤	٠.٦٩	٢٠.١٨	ثانية	الإتزان الثابت

*١.٠٥	٠.٢١	٦.٠١	٠.٨٤	١.٧٤	تكرار	الإتزان المتحرك
*١.٢٥	١.٢٢	١٦٥.٨٤	١.٥٨	٢١٠.٦٨	سم	القدرة العضلية للرجلين
*١.١٢	٠.٩٥	٥٠.٣٣	١.٣٥	٧١.٦٢	درجة	مقياس التدفق النفسي

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.١١

يتضح من جدول (٨) وتطبيق اختبار ولكسون أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في نتائج الاختبار البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبار البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي قيد البحث.  
صدق الإتساق الداخلي:-

قام الباحث بإستخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق مقياس التدفق النفسي قيد البحث , كما هو موضح بالجدول التالي:-

جدول (٩)

معامل الارتباط بين العبارة ومجموع كل محور لمقياس

مستوى التدفق النفسي

ن=١٢

م	(ر) عبارة	م	(ر)	م	(ر)
	التحكم والسيطرة		اقتصاد القوة		الخبرة الإيجابية
١	*٠.٦٤	١	*٠.٦٦	١	*٠.٦٨
٢	*٠.٥٩	٢	*٠.٦١	٢	*٠.٦٩
٣	*٠.٦٦	٣	*٠.٨٤	٣	*٠.٧٤
٤	*٠.٧٧	٤	*٠.٦٤	٤	*٠.٦٩
٥	*٠.٦٨	٥	*٠.٦٩	٥	*٠.٨٤
٦	*٠.٥٩	٦	*٠.٦٢	٦	*٠.٦٣
٧	*٠.٦٩	٧	*٠.٦٣	٧	*٠.٦٤
٨	*٠.٧٥	٨	*٠.٦٩	٨	*٠.٦٩
٩	*٠.٨٦	٩	*٠.٦٨		
١٠	*٠.٩٦	١٠	*٠.٥٩		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٩) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس مستوى التدفق النفسي قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلي صدق عبارات محاور محاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث.

جدول (١٠)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة مقياس التدفق النفسي

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التحكم والسيطرة	*٠.٧٦
٢	إقتصاد القوة	*٠.٦١
٣	الخبرة الإيجابية	*٠.٦٦

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧.

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلي صدق محاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمقياس التدفق النفسي

ن=١٢

م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)
١	*٠.٦٢	٨	*٠.٥٩	١٥	*٠.٦٨	٢٢	*٠.٧٤
٢	*٠.٦٤	٩	*٠.٧٨	١٦	*٠.٦٩	٢٣	*٠.٥٩
٣	*٠.٦١	١٠	*٠.٨٥	١٧	*٠.٧٤	٢٤	*٠.٦٩
٤	*٠.٦٤	١١	*٠.٦١	١٨	*٠.٦٩	٢٥	*٠.٦٣
٥	*٠.٦٨	١٢	*٠.٧٧	١٩	*٠.٨٦	٢٦	*٠.٦٩
٦	*٠.٥٩	١٣	*٠.٦٠	٢٠	*٠.٦٨	٢٧	*٠.٦٨
٧	*٠.٥٩	١٤	*٠.٧٩	٢١	*٠.٦٤	٢٨	*٠.٧٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧.

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس مستوى التفاؤل قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

ثانياً: الثبات Reliability :

- معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test- retest :-

قام الباحث بتطبيق الإختبارات البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي ثم إعادة تطبيقهما على العينة الإستطلاعية وعددهم (١٢) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وذلك لإيجاد ثبات المقياس بطريقة Test- retest.، و جدول (١٢) يوضح ذلك :-

## جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية  
التوافقية ومقياس التدفق النفسي قيد البحث

ن=١٢

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٠.٦٣	٠.٩٦	٣.٧	٠.٦٧	٣.٦٦	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠.٧٥	١.٥٤	١٣.٥٨	١.٣٨	١٣.٦	ثانية	التوافق العام
*٠.٦٩	١.٤٥	١٩.٥	١.٢٨	٢٠.١	ثانية	سرعة تغير أوضاع الجسم
*٠.٧٢	١.٨٧	١٠.٢	١.٨٤	٩.٨	ثانية	الإتزان الثابت
*٠.٨٥	٠.٥٥	٣.٨٨	٠.٥٢٥	٣.٩١	تكرار	الإتزان المتحرك
*٠.٨٧	١.٥٨	١٨٢.٦	١.٤	١٨٢.٥	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٠.٨٨	١.٢٢	٦٦.٨	١.١٥	٦٥.٨٤	درجة	مقياس التدفق النفسي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠.٥٧

ينتضح من جدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج الإختبارات البدنية التوافقية ومقياس مستوى التدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية , مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج الإختبارات البدنية التوافقية ومقياس التدفق النفسي قيد البحث.

معامل ألفا لبيان ثبات مقياس مستوى التدفق النفسي قيد البحث:-

قام الباحث باختبار ثبات مقياس التدفق النفسي بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية

وذلك بحساب معامل " ألفا كرونباخ" و جدول (١٣) يوضح ذلك :-

## جدول (١٣)

معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاو مقياس

التدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث

ن=١٢

محاو مقياس التدفق النفسي	معامل ألفا كرونباخ
	*٠.٦٨٩
التحكم والسيطرة	*٠.٧٥٢
اقتصاد القوة	*٠.٦٥٥
الخبرة الإيجابية	*٠.٦٤٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يوضح جدول (١٣) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس مستوى التدفق النفسي قيد البحث ، حيث يتضح دلالة معامل ألفا ، مما يشير الى توافر عامل الثبات لمحاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث وصلاحيته للتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية (عينة البحث).

#### معامل التجزئة النصفية لبيان ثبات مقياس مستوى التدفق النفسي قيد البحث:-

قام الباحث بإختبار ثبات مقياس التدفق النفسي بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين وفقاً للعبارات (زوجية ، فردية) وبحساب معامل الارتباط للتأكد من تجانس نصفي المقياس بإستخدام معادلة سبيرمان التصحيحية كما هو موضح بالجدول التالي قيد البحث :-

#### جدول (١٤)

معامل الارتباط بين متوسطي مجموع العبارات الزوجية والعبارات الفردية لبيان

معامل الثبات التدفق النفسي قيد البحث

ن=١٢

مقياس	معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية
التحكم والسيطرة	*٠.٩١
اقتصاد القوة	*٠.٧٩
الخبرة الإيجابية	*٠.٨٩
مجموع المقياس	*٠.٨٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يوضح جدول (١٤) دلالة معامل الارتباط لبيان معامل الثبات بالتجزئة النصفية لمحاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث ، حيث يتضح دلالة معامل ألفا ، مما يشير الى توافر عامل الثبات لمقياس التدفق النفسي قيد البحث وصلاحيته للتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية (عينة البحث) قيد البحث.

#### حساب الزمن المناسب للإجابة على مقياس التدفق النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية:-

تم التوصل للزمن المناسب للإجابة على مقياس التدفق النفسي من خلال التوصل للمتوسط الحسابي وذلك بجمع زمن إجابة أول طالب وآخر طالب إنتهى من الإجابة عليه وقسمتهما على (٢) ، ليصبح الزمن المناسب للإجابة على مقياس التدفق النفسي (١٥) دقيقة.

جدول (١٥)

خصائص محتوى برنامج التمرينات الزوجية المقترح

قيد البحث والمنفذ على عينة البحث

الخصائص	التوزيع الزمني للتمرينات الزوجية
عدد أسابيع التطبيق	(٨) أسابيع
عدد الوحدات	ثلاث وحدات إسبوعياً ( السبت , الإثنين , الأربعاء )
إجمالي عدد الوحدات	(٢٤) وحدة خلال ثمانية أسابيع
خصائص تنفيذ التمرينات الزوجية على الطلاب عينة البحث	<p>إعتمد الباحث في تطبيق التمرينات الزوجية على طلاب كلية التربية الرياضي أن تكون في إطار ممتع غير تقليدي حيث تم تقسيم عينة البحث زوجياً وفقاً لرغبة الطلاب أنفسهم , مما يساهم في تسهيل التوافق بين الطلاب أنفسهم ثم قام الباحث بتعليمهم مجموعة من التمرينات الزوجية بشكل موحد ثم إستخدام الموسيقى بإيقاع رتمي سهل معتدل كوسيلة إيقاعية توافقية تساعد بالإستمتاع بتنفيذ التمرينات التنافسي بأداء توافقي إيقاعي مشوق للطلاب , ثم الأداء على مقاطع موسيقية ذو رتم إيقاعي اسرع لإكتساب الاداء التوافقي والسريع .</p>

خامساً :- الدراسة الأساسية

القياس القبلي:

حيث تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية , خلال يوم "الأربعاء" الموافق (٢٢ / ٢ / ٢٠٢٣م) وفيه تم تطبيق مقياس التدفق النفسي قيد البحث , ثم تطبيق الاختبارات البدنية التوافقية قيد البحث .

إجراءات تطبيق التمرينات الزوجية قيد البحث:

تم تطبيق البرنامج التدريبي للتمرينات الزوجية والتي تشمل على (٢٠) مقطع للتمرينات الزوجية بأوضاع مختلفة وبزمن اداء (٤) دقائق , على أن تكون مرتبطة بالتعزيز النفسي الإيجابي للطلاب من خلال استخدام بعض المصطلحات التشجيعية للطلاب وعبارات الثناء على الاداء والتي تزيد من تعبئة طاقات وتركيز الطالب على تطوير الاداء مع زميلة خلال أداء التمرينات الزوجية , كما اهتم الباحث بعد تكوين جملة تمرينات زوجية بين كل طالبين أن يتم تنفيذها بصحبة مقطع موسيقى يزيد من جمال الأداء وتناغمه كما يزيد من مستوى التوافق العضلي العصبي لدى الطلاب والإستمتاع بالأداء , وتم ذلك خلال الفترة ما بين السبت الموافق

٢٥/٢/٢٠٢٣ م الى يوم الأربعاء الموافق ١٩/٤/٢٠٢٣ م , حيث قام الباحث بتحديد طبيعة وشكل التمرينات الزوجية والتي اشتملت على فترة شهرين بواقع ( ٨ أسابيع) يتضمن كل أسبوع (٣) وحدات زمن الوحدة (٨٠ق).

- تحديد أساليب التعزيز النفسي الإيجابي والمدعم لأداء الطلاب قيد البحث حيث اشتملت على ثلاث اتجاهات للتعزيز النفسي الإيجابي على النحو التالي:-

- تعزيز ايجابي مرتبط بالأداء الصحيح.
- وفيه يقوم الباحث بالتعزيز النفسي وذلك بتوجيه عبارات استحسان كعبارة ( أداء ممتاز , أفضل أداء ) للاداء المميز للطلاب المشتركين في التمرينات الزوجية معاً أو لطالب واحد منهما لتحفيز الآخر , أو تعزيز جماعي كتشجيع الزملاء للطلاب المميزين
- تعزيز إيجابي للطلاب المميز .
- وفيه يقوم الباحث بالتغير بين الطالبين في قيادة ابتكار جملة تمرينات زوجية , حيث عندما يتميز احد الطالبين في أداء تمرين زوجي معين يقوم الباحث بتشجيع الطالب المميز بأن يوليه كقائد لإبتكار جملة زوجية أخرى , مما يحث عامل الدافعية لديه وللآخرين .
- توجيه الأداء المميز لطلاب بالأداء الزوجي على إيقاع موسيقي بسيط (رتم معتدل).
- وفيه يقوم الباحث بتوجيه الطالبين الذين انتهوا من أداء جملة تمرينات زوجية بشكل جيد أن يتم تطبيقها على إيقاع موسيقي معتدل السرعة للتأكد من أن جميع الطلاب أتقنوا أداء التمرينات الزوجية , ثم يتم تنفيذ جملة التمرينات الزوجية على إيقاع موسيقي أسرع يزيد من توافق الاداء الحركي لديهم ويزيد من تعبئة طاقتهم لبذر الجهد لتحقيق أفضل أداء ممكن.
- وفي نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات للحالة الطبيعية .
- شرح أجزاء الوحدة التعليمية للتمرينات الزوجية:
- الجزء التمهيدي: الإحماء والإعداد البدني , والتركيز على الإطالات للحد من حدوث إصابات , وكذلك المراجعة على أداء الأوضاع المختلفة للتمرينات الزوجية بشكل جماعي كأسلوب تمهيدي لأداء التمرينات الزوجية وكذلك إسترجاع المعلومات الخاصة بالنداء للأوضاع المختلفة , والهدف هنا تهيئة الطالب بدنياً ونفسياً للاداء.
- الجزء الرئيسي: ويشمل على ثلاث مراحل
- المرحلة الاولى: أداء التمرينات الزوجية بين كل طالبين معاً وبشكل جماعي موحد وذلك بالنداء , حيث يقوم الباحث بتقسيم الطلاب إلى زوجين ( أ, ب)

وبالنداء للطالب (أ) أن يقوم بوضع معين والطالب (ب) بوضع معين آخر مشترك مع زميله , وبمواقف تعزيزية لفظية لتشجيع الطالب المميز , تعليم الأداء الصحيح للتمرينات للمتعبين , ...إلخ) قيد البحث.

● **المرحلة الثانية:** أداء التمرينات الزوجية التي تم تعلمها لجميع الطلاب على إيقاع موسيقي بسيط (معتدل سرعة الإيقاع) , والتأكد من الأداء التوافقي لجميع الطلاب والشكل الجمالي , وكذلك مع استخدام عبارات التعزيز والتشجيع للطلاب.

● **المرحلة الثالثة:** فيها يقوم الباحث بإختيار المقطع الموسيقي بإيقاع أسرع مما سبق تزيد من الفاعلية بتنفيذ جملة مميزة , وهنا يمكن مشاركة الطلاب في اقتراح مقاطع صوتية متنوعة تزيد من توافق التوافق العضلي العصبي لهم والإستمتاع بأداء التمرينات الزوجية , والأمر هنا يشبه كثيراً التعلم البنائي بمشاركة الطالب في العملية التعليمية , حيث تعتمد الباحث مشاركة الطلاب وتشجيعهم على تنفيذ جملة التمرينات الزوجية على مقاطع موسيقية توافق ميولهم وتشجيعهم خلال الأداء من خلال عبارات الثناء بالتعزيز النفسي , وكذلك الاداء على مقطع موسيقي يحقق الإيقاعية في الاداء.

- **الجزء الختامي:** ويشمل على تمرينات خفيفة تهدف لعودة الطلاب للحالة الطبيعية والوقوف على الجوانب الأساسية خلال الوحدة (المحاضرة) وتسجيل ملاحظات الأداء.

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية , خلال يوم "الخميس" الموافق (٢٠/٤/٢٠٢٣م) وفيه تم تطبيق مقياس التدفق النفسي قيد البحث , ثم تطبيق الاختبارات البدنية التوافقية قيد البحث وبنفس شروط القياس القبلي.

#### سادساً :- المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وفقاً لطبيعة البحث وذلك للحصول على ما يلي:

- المتوسط الحسابي- الوسيط- الإنحراف المعياري- معامل الالتواء -اختبار (ولكسون)  
للفروق اللابرامتري - معامل الارتباط البسيط لبيرسون , اختبار (ت) للفروق .

سابعاً :- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١٦)

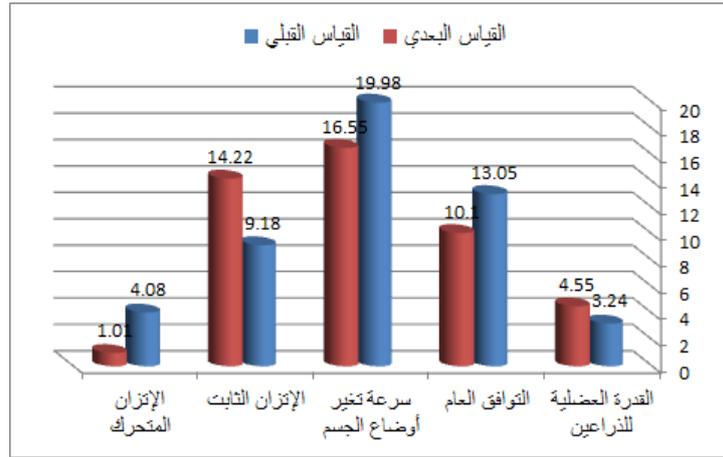
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي قيد البحث

ن=١٦

قيمة "T"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٨.٨٩	٠.٥٣	٤.٥٥	٠.٢١	٣.٢٤	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٧.٣١	٠.٩٩	١٠.١	١.٢١	١٣.٠٥	ثانية	التوافق العام
*٩.٨٩	٠.٧٤	١٦.٥٥	١.١٢	١٩.٩٨	ثانية	سرعة تغير أوضاع الجسم
*١٠.٢	١.٨٤	١٤.٢٢	٠.٦٤	٩.١٨	ثانية	الإلتزان الثابت
*١٦.٢١	٠.٦٥	١.٠١	٠.٣٤	٤.٠٨	تكرار	الإلتزان المتحرك
*٤٠.٣٤	١.٢٢	١٩٧.٢	١.١١	١٨٠.٠٢	سم	القدرة العضلية للرجلين
قيمة "T"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	محاور مقياس التدفق النفسي
	ع	م	ع	م		
*١٨.٣	١.٣٦	٢٨.٦٢	٠.٥٢	٢١.٢٣	درجة	محور التحكم والسيطرة
*١٢.٢	١.٦٢	٢٦.٥٤	٠.٢٩	١٩.٨٧	درجة	محور اقتصاد القوة
*١٠.٦	١.٤٤	٢٤.٢٦	٠.٣١	١٧.٢٦	درجة	محور الخبرة الإيجابية
*١٠.٣	٤.٤٢	٧٩.٤٢	١.١٢	٥٨.٣٦	درجة	إجمالي درجة التدفق النفسي

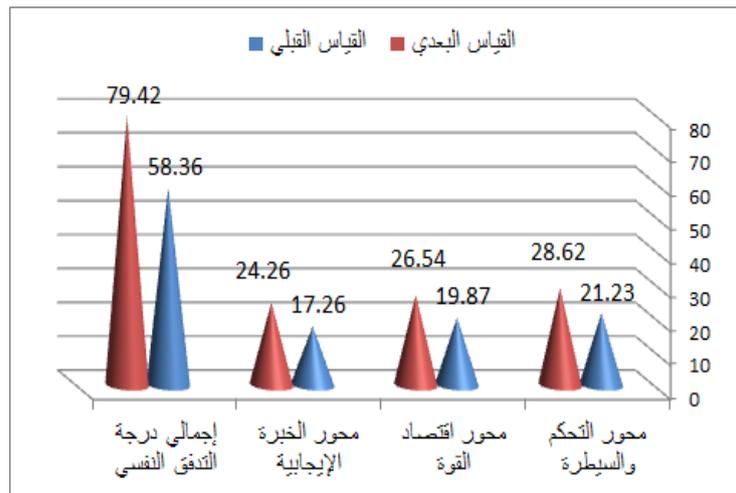
قيمة " T " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥

يتضح من جدول (١٦) وبتطبيق اختبار (T) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي قيد البحث , ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس البعدي , ويتضح ذلك من الأشكال البيانية التالية رقم (٢ , ٣).



شكل (٢)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البدني للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية التوافقية قيد البحث



شكل (٣)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البدني للمجموعة التجريبية في مستوى التدفق النفسي قيد البحث

## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة  
 في المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي قيد البحث

ن=١٦

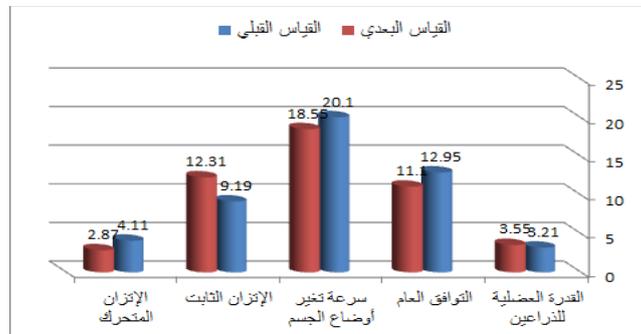
قيمة "T"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٢٦	٠.١	٣.٥٥	٠.٣٥	٣.٢١	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٤.٣٤	٠.٨٤	١١.١	١.٤٢	١٢.٩٥	ثانية	التوافق العام
*٤.٦٩	٠.٤١	١٨.٥٥	١.٢١	٢٠.١	ثانية	سرعة تغير أوضاع الجسم
*٨.٥٧	١.٣١	١٢.٣١	٠.٥٢	٩.١٩	ثانية	الإتزان الثابت
*٦.٦١	٠.٤٥	٢.٨٧	٠.٥٧	٤.١١	تكرار	الإتزان المتحرك
*١٩.٣٢	١.٣٥	١٨٩.٦	١.٣٦	١٨٠.٠٤	سم	القدرة العضلية للرجلين

قيمة "T"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	محاور مقياس التدفق النفسي
	ع	م	ع	م		
*١٠.١	٠.٤٣	٢٣.١٩	٠.٥٤	٢١.٢٥	درجة	محور التحكم والسيطرة
*١٩.٤	٠.٢١	٢٢.٦٠	٠.٣٤	٢٠.٠١	درجة	محور اقتصاد القوة
*٨.٥٢	٠.٣٤	١٩.٠٥	٠.٣٥	١٧.١٩	درجة	محور الخبرة الإيجابية
*٩.١٣	٠.٩٨	٦٤.٨٤	١.٢٢	٥٨.٤٥	درجة	إجمالي درجة التدفق النفسي

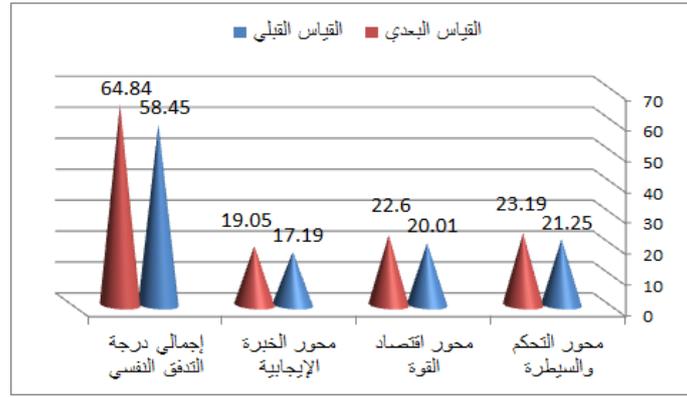
قيمة " T " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥

يتضح من جدول (١٧) وبتطبيق اختبار (T) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي قيد البحث , ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي لدى مجموعة البحث الضابطة في القياس البعدي , ويتضح ذلك من الشكلين رقم (٤ , ٥).



شكل (٤)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة  
 في الإختبارات البدنية التوافقية قيد البحث



شكل (٥)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التدفق النفسي قيد البحث

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي قيد البحث

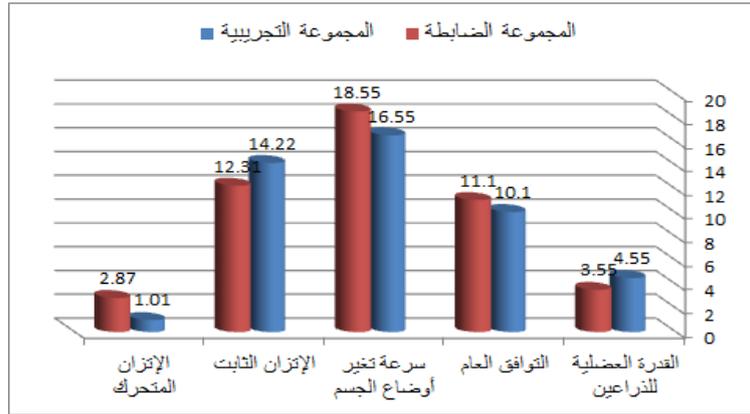
ن=١٦=٢=١٦

قيمة "T"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	٢٤	٢م	١٤	١م		
*٧.١٨	٠.١	٣.٥٥	٠.٥٣	٤.٥٥	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٢.٩٨	٠.٨٤	١١.١	٠.٩٩	١٠.١	ثانية	التوافق العام
*٩.١٦	٠.٤١	١٨.٥٥	٠.٧٤	١٦.٥٥	ثانية	سرعة تغير أوضاع الجسم
*٣.٢٨	١.٣١	١٢.٣١	١.٨٤	١٤.٢٢	ثانية	الإتزان الثابت
*٩.١١	٠.٤٥	٢.٨٧	٠.٦٥	١.٠١	تكرار	الإتزان المتحرك
*١٦.٢	١.٣٥	١٨٩.٦	١.٢٢	١٩٧.٢	سم	القدرة العضلية للرجلين
قيمة "T"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	محاور مقياس التدفق النفسي
	٢٤	٢م	١٤	١م		
*١٣.٧	٠.٤٣	٢٣.١٩	١.٣٦	٢٨.٦٢	درجة	محور التحكم والسيطرة
*٧.٢٤	٠.٢١	٢٢.٦	١.٦٢	٢٦.٥٤	درجة	محور اقتصاد القوة
*٧.٨٧	٠.٣٤	١٩.٠٥	١.٤٤	٢٤.٢٦	درجة	محور الخبرة الإيجابية
*٧.٢	٠.٩٨	٦٤.٨٤	٤.٤٢	٧٩.٤٢	درجة	إجمالي درجة التدفق النفسي

قيمة " T " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩

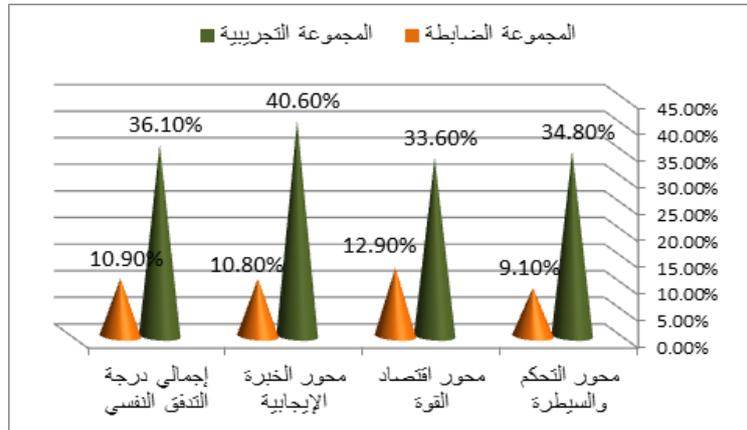
ينضح من جدول (١٨) وبتطبيق اختبار (T) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية قيد

البحث , ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي وذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي حققت مستويات تحسن اقل من المجموعة التجريبية , ويتضح ذلك من الشكلين (٦ , ٧).



شكل (٦)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية التوافقية قيد البحث



شكل (٧)

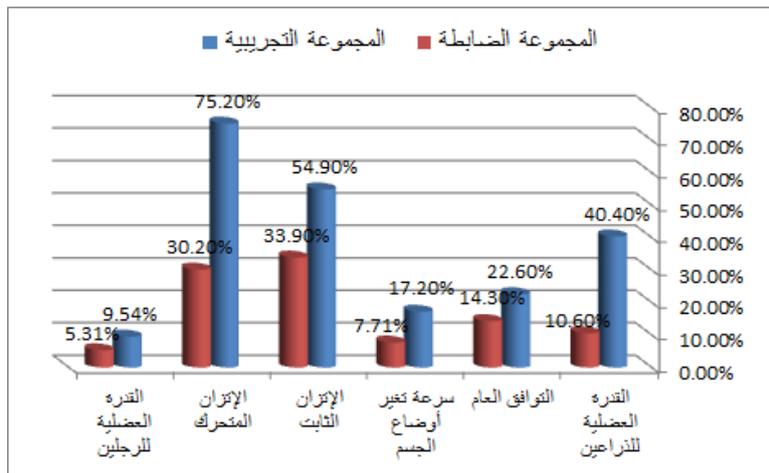
الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التدفق النفسي قيد البحث

جدول (١٩)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية التوافقية لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق بينهما

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			فروق التحسن	لصالح المجموعة
	قبلي	بعدي	تحسن	قبلي	بعدي	تحسن		
القدرة العضلية للذراعين	٣.٢٤	٤.٥٥	%٤٠.٤	٣.٢١	٣.٥٥	%١٠.٦	٢٩.٨	التجريبية
التوافق العام	١٣.٠٥	١٠.١	%٢٢.٦	١٢.٩٥	١١.١	%١٤.٣	٨.٣	التجريبية
تغير أوضاع الجسم	١٩.٩٨	١٦.٥٥	%١٧.٢	٢٠.١	١٨.٥٥	%٧.٧١	٩.٤٩	التجريبية
الإتزان الثابت	٩.١٨	١٤.٢٢	%٥٤.٩	٩.١٩	١٢.٣١	%٣٣.٩	٢١	التجريبية
الإتزان المتحرك	٤.٠٨	١.٠١	%٧٥.٢	٤.١١	٢.٨٧	%٣٠.٢	٤٥	التجريبية
القدرة العضلية للرجلين	١٨٠.٠٢	١٩٧.٢	%٩.٥٤	١٨٠.٠٤	١٨٩.٦	%٥.٣١	٤.٢٣	التجريبية

يتضح من جدول (١٩) أن نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية التوافقية للمجموعة التجريبية تراوح ما بين (٩.٥٤% : ٧٥.٢%) لصالح القياس البعدي , كما أن نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية التوافقية للمجموعة الضابطة تراوح ما بين (٥.٣١% : ٣٣.٩%) لصالح القياس البعدي وبذلك تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القدرات البدنية التوافقية وبفروق تراوحت ما بين (٤.٢٣ : ٤٥) ولصالح المجموعة التجريبية , والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٨)

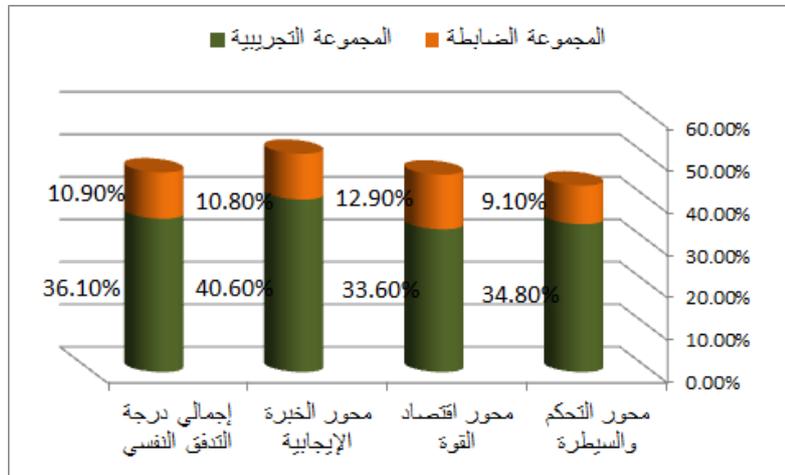
نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق بينهما

## جدول (٢٠)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس مستوى التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق بينهما

لصالح المجموعة	فروق التحسن	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			مقياس التدفق النفسي
		تحسن	بعدي	قبلي	تحسن	بعدي	قبلي	
التجريبية	٢٥.٧	%٩.١	٢٣.١٩	٢١.٢٥	%٣٤.٨	٢٨.٦٢	٢١.٢٣	محور التحكم والسيطرة
التجريبية	٢٠.٧	%١٢.٩	٢٢.٦٠	٢٠.٠١	%٣٣.٦	٢٦.٥٤	١٩.٨٧	محور اقتصاد القوة
التجريبية	٢٩.٨	%١٠.٨	١٩.٠٥	١٧.١٩	%٤٠.٦	٢٤.٢٦	١٧.٢٦	محور الخبرة الإيجابية
التجريبية	٢٥.٢	%١٠.٩	٦٤.٨٤	٥٨.٤٥	%٣٦.١	٧٩.٤٢	٥٨.٣٦	إجمالي التدفق النفسي

ينضح من جدول (٢٣) أن نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي للمجموعة التجريبية بلغ (٣٦.١%) لصالح القياس البعدي , كما أن نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي للمجموعة الضابطة بلغ (١٠.٩%) لصالح القياس البعدي وبذلك تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن التدفق النفسي وبفروق بلغت (٢٥.٢) ولصالح المجموعة التجريبية , والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٩)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق بينهما

## مناقشة النتائج :

تبين من جدول (١٦ ، ١٧) والأشكال البيانية رقم (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي قيد البحث ، ولصالح القياس البعدي وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي لدى مجموعتين البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، بينما إتضح من الجدول رقم (١٨) والشكل رقم (٦) فروق واضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في القياس البعدي بمستوى القدرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية والتي حققت فروق إحصائية واضحة متفوقة على المجموعة الضابطة وبفروق نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨.٣ : ٤٥) درجة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية التوافقية وهذا ما أوضحه الجدول رقم (١٩) والشكل (٨) ، ويرجع الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى القدرات البدنية التوافقية لدى مجموعة البحث التجريبية إلى التمرينات الزوجية والتي تشمل على مجموعة من التمرينات المختلفة كتمارين مقاومات ومساعدة وغيرها من التمرينات التي يمكن ادائها مع الزميل والتي تساعد بشكل كبير إلى تطوير مستوى المتغيرات البدنية والتوافقية المختلفة وهذا ما أشار إليه " بلال عبد الله " (٢٠٢١م) أن التمرينات الزوجية والتي تنقسم الي تمرينات المساعدة، تمرينات المقاومة ،تمرينات ايجابية، تمرينات باستخدام الزميل كجهاز، تمرينات باستخدام الزميل كثقل، تمرينات باستخدام الزميل كأداة ، تمرينات باستخدام الزميل كمانع ، تمرينات فعالة أو ايجابية ، تساعد في تطوير مستوى القدرات البدنية حيث تعمل على بناء الجسم شاملاً متزناً.(٤ : ٤٧٦)

هذا ويؤكد الباحث أن تطبيق التمرينات الزوجية يوافق الهدف المطلوب حيث يمكن من خلالها بناء الجسم بناءً شاملاً متزناً من خلال تنمية مختلف القدرات البدنية كالقوة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق العضلي العصبي ، كما تساعد علي تحسين الوظائف الفسيولوجية ، بالإضافة إلى أنها مثيرة ومشوقة للممارسين وذلك لخروجها عن المؤلف من الناحية الشكلية. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "أسامة عبد الرحمن ، محمد أرياب" (٢٠٠٣م) (٢) والتي أكدت على أن التمرينات الزوجية ساهمت في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية التوافقية الخاصة لناشئي المباراة تحت (١٤) سنة

كما أكد "تيفي" "Neve" (٢٠٠٨م) (١٨), "ويرثمير" Wertheimer (٢٠٠٧م) (٢١) أن من فوائد التمرينات الزوجية كأحد التمرينات البدنية التي يشترك فيها زميلين تطوير بعض الصفات البدنية والحركية مع الشعور النفسي الإيجابي بممارسة تلك التمرينات بشكل إيقاعي . وأكدت على ذلك دراسة دراسة "مروان محمد" (٢٠١٨م) (١٢) والتي توصلت إلى أن استخدام التمرينات الزوجية الإيقاعية باستخدام المقعد السويدي أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية والتحصيل العلمي لطلاب كلية التربية الرياضية.

وبذلك يمكن التأكيد على فاعلية الدور الإيجابي للتمرينات الزوجية في تطوير مستوى القدرات البدنية وتحسين مستويات التوافق الحركي لدى طلاب المجموعة التجريبية (عينة البحث) حيث يفسر الباحث أهمية تمرينات المقاومة بين زميلين أو أداء مجموعة من التمرينات الزوجية التوافقية المشتركة والتي تحسن من التوافق الحركي لهم مع الشعور بالإستمتاع بالاداء والخروج عن الجانب التقليدي للتمرينات الفردية.

كما إتضح أيضاً من الجدول رقم (١٨) والشكل رقم (٧) فروق واضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في القياس البعدي بمستوى التدفق النفسي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية والتي حققت فروق إحصائية واضحة متفوقة على المجموعة الضابطة وبفروق نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠.٧ : ٢٩.٨) درجة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المحاور والمجموع الكلي لمقياس التدفق النفسي وهذا ما أوضحه الجدول رقم (٢٠) والشكل (٩) , ويرجع الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى التدفق النفسي لدى مجموعة البحث التجريبية مفوقة على المجموعة الضابطة إلى التمرينات الزوجية والتي تشمل على مجموعة من التمرينات التي يقوم الطالب بأدائها مع زميله في جو غير تقليدي يسوده المرح والشعور بالإستمتاع بالاداء مما يساهم في الإبتكار وتطوير الاداء نظراً لإرتفاع عامل التشويق وبالتالي الدافعية حيث تشير "عفاف شحاته , نورهان أحمد (٢٠٠٧م) أن التمرينات الزوجية لها دور كبير في الشعور بالسعادة والمرح أثناء أداء الزميلان لها. (٧: ٢١٧)

وبالتالي فإن إستخدام التمرينات الزوجية للطلاب له العديد من الفوائد ليست فقط مرتبطة بالجوانب البدنية وحسب لكنها تصل إلى الجانب النفسي والشعور بالسعادة والمرح خلال تنفيذها , واعتمد الباحث على الجانب الإيقاعي خلال تنفيذها زاد من اهتمام الطلاب بتطوير أدائهم وشعورهم بالإستمتاع الحركي (التدفق النفسي) والإندماج في الأداء والعمل تطويره بكل طاقاتهم.

كما أكدت على ذلك كلاً من "تيفي" "Neve" (٢٠٠٨م) (١٨), "ويرثمير" Wertheimer (٢٠٠٧م) (٢١) أن التمرينات الزوجية هي أحد صور التمرينات البدنية التي يشترك فيها فردين , لكل منهما دور في الاداء وتستمد اهميتها كونها أحد الركائز التي تكسب الممارسين بعض الصفات النفسية والقييم الإجتماعية نظراً لادائها بشكل غير منفرد وفي منظومة

جماعية بالإضافة إلى ان ممارسة تلك التمرينات بشكل إيقاعي بسيط يساعد على تركيز الإنتباه وحث الممارسين للتعاون من اجل أداء التمرينات بشكل جيد داخل إطار من الإستمتاع الحركي. وتتفق أيضاً "هبة سامي" (٢٠١٨م) (١٤) ، "بوسولا Busola" (٢٠١٠م) (١٥) ، "أحمد فوزي" (٢٠٠٦م) (١) أن للتدفق النفسي أهمية كبيرة للفرد من الناحيتين الإنفعالية والمعرفية معاً فالتدفق النفسي يعني الاستمتاع بأداء مهمة معينة ، الأمر الذي يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة ، فتظهر ابداعات الفرد الكامنة أثناء استمتاعه وانخراطه في أداء المهمة ، ومن ناحية أخرى فإن مفهوم التدفق ينطوي علي أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء مستعيناً بحالة التدفق ، وتتمثل هذه الأهمية في اكتسابه خبرة جديدة أو تعلم مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقاً .

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت إليه دراسة "ميثم حميدي" (٢٠١٥م) (١٣) ، محمد إبراهيم محمد" (٢٠٢٢م) (١٠) والتي أشارت إلى أهمية التدفق النفسي في الأداء الرياضي وتطوير القدرات البدنية والمهارية نتيجة للإستمتاع بالاداء .

وبذلك يمكن التأكيد على فاعلية الدور الإيجابي للتمرينات الزوجية في تطوير مستوى القدرات البدنية وتحسين مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية (عينة البحث) حيث يفسر الباحث أهمية التمرينات الزوجية بين زميلين في إطار ابتكاري وإيقاع توافقي بينهم يحسن من شعورهم بالسعادة والتدفق النفسي خلال الأداء والإستمتاع بالاداء والخروج عن الجانب التقليدي للتمرينات الفردية.

هذا ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة والنتائج السابقة ، فقد تحققت فروض البحث.

#### الإستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص

#### النتائج التالية :-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي قيد البحث ، ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التفق النفسي لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي قيد البحث , ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي لدى مجموعة البحث الضابطة في القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البدنية التوافقية قيد البحث , ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير تطور مستوى المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي وذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي حققت مستويات تحسن اقل من المجموعة التجريبية .
- بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية التوافقية للمجموعة التجريبية ما بين (9.54% : 75.2%) , بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (5.31% : 33.9%) وبذلك تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القدرات البدنية التوافقية وبفروق تراوحت ما بين (4.23 : 45) ولصالح المجموعة التجريبية.
- بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي للمجموعة التجريبية بلغ (36.1%) , بينما كانت نسبة التحسن المئوية أقل للمجموعة الضابطة والتي بلغت (10.9%) وبذلك تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن بفروق بلغت (25.2) ولصالح المجموعة التجريبية

#### التوصيات :-

- الإهتمام بتطبيق التمرينات الزوجية بين الطلاب لما ترتبط به من شعور بالسعادة والإستمتاع بالاداء.
- إستخدام التمرينات الزوجية في تطوير القدرات البدنية والتوافقات الحركية الزوجية بين الطلاب كأحد أساليب تدريب القدرات البدنية بدون ادوات.
- التركيز على الجانب النفسي للطلاب في جميع المحاضرات وتحقيق ابتكار يرفع من مستويات التدفق النفسي للطلاب ويعبئ طاقاتهم نحو تطوير مستوى الاداء من خلال الإستمتاع بتنفيذ الواجبات الحركية المطلوبه منهم.
- إجراء مزيد من الأبحاث تتناول التمرينات الزوجية في إطار متنوع ومبتكر ودراسة علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى بصورة عامة.

قائمة المراجع :-  
أولاً المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ط٢، دار الفكر العربي
- ٢- أسامة عبد الرحمن , : تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية علي بعض محمد أرباب(٢٠٠٣م) القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة , المجلة العلمية , كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
- ٣- إيمان عبد العزيز (٢٠٠٢م) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته , منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٤- بلال وحيد عبد الله (٢٠٢١م) : تأثير التمرينات الزوجية بالمقاومة على أداء الجملة الحركية للتمرينات بالأدوات , المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة بورسعيد.
- ٥- حازم أحمد محمد" (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج تمرينات زوجية باستخدام الأدوات على السلوك العدواني واضطراب الانتباه المصاحب للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية "متلازمة داون" القابلين للتعلم بنظامي الدمج والعزل من ٩ إلى ١٢ سنة , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط.
- ٦- سمير شعبان عيسى" (٢٠١١م) : فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجمباز العام , المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة.

- ٧- عفاف عبد المنعم شحاته , :الأسس العلمية والعملية لإستخدام صندوق الخطو والتمرينات  
نورهان سليمان أحمد (٢٠٠٧م) الهوائية , منشأة المعارف , الإسكندرية.
- ٨- إيلي زهران (٢٠٠٧م) :الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية , دار الفكر العربي ,  
القاهرة.
- ٩- مجدي حسن يوسف (٢٠٠٩م) : فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوي العالي في  
بعض الألعاب والرياضات، الندوة الإقليمية لعلم النفس (علم  
النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية) كلية التربية جامعة  
الملك سعود، المملكة العربية السعودية .
- ١٠ محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٢م) : علاقة مستويات التدفق النفسي بالإرهاك النفسي لدى ناشئي  
بعض الرياضات النزالية , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة  
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , مجلد ٧٢ , عدد ٣ , جامعة  
حلوان
- ١١ محمد عليوة , محمد :التمرينات البدنية المصورة (فردية زوجية , جماعية على شكل  
مرسال(٢٠٠٢م) العاب صغيرة) , دار بلال للطباعة والنشر المنصورة.
- ١٢ مروان علي محمد" (٢٠١٨م) :تأثير التمرينات الزوجية الإيقاعية بإستخدام المقعد السويدي على  
تحسين مستوى بعض الصفات البدنية والتحصيل العلمي لطلاب  
كلية التربية الرياضية , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ,  
مجلد ٧ عدد ٧ , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة  
حلوان.
- ٣ اميثم مطير حميدي (٢٠١٥م) :التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي كرة القدم بالدوري

الممتاز بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .

٤ أهبة سامي محمود (٢٠١٨م) : التدفق النفسي وعلاقه بمستوي الطموح لدي عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، المجلد ٤٢، العدد ١

### ثانياً المراجع الأجنبية :-

- 15- Busola Oni (2010) : SOCIAL SUPPORT, LONELINESS AND Depression in The Elderly, Masters of Science University Kingston, Ontario, Canada.
- 16- Knubbenk. Reischies FM. Adli M. Schlattmann p, Beuer M. Dime (2006) : Arandmized controlled study on the effects of physical exercise endurance training program in patients with major depression Br J sport
- 17- Nabkasorn chanudda. Miyai Nabuyuki, sootmongkol Anek juriprasert Suwama, yamomoto Hiroichi, Arita Mikio, Miyashita kazuhisa (2005) : Effects of physical exercise on depression neuroendocrine strees hormones and physiological fitness in adolescent Females with depressive symptoms European journal public Health .vol. 16, No. 2,179 – 184.
- 18- Neave, M.(2008) : Working out with a partner, Bella on line's exercise edition, <http://Bellaonline.com> (2/12/2022)
- 19- Raczek, J., (2002) : Entwicklun- g-Veranderungen der motorischen leistungsfahigkeit der

Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-  
Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In:  
Sportwissenschaft.

20- Stanislaw. Zak , Henrk : Level coordinating Ability but Efficiency of  
Duda (2005) Game of young football players. Team games  
in Physical Education and sport, Poland.

21- Wertheimer, N(2007) : Partners exercise, copyright,  
<http://www.mothenature.com/library/bookshelf/Books/43/1.cfm> (2/12/2022)

ثالثاً مراجع الإنترنت :-

22- <https://olympics.com/ar/featured-news/olympic-taekwondo-at-tokyo-2020-top-five-things-to-know>

23- <http://www.mothenature.com/library/bookshelf/Books/43/1.cfm>

24- <http://Bellaonline.com> (2/12/2022)