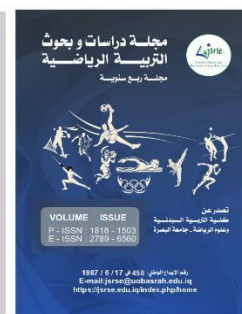




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological barriers and their relationship to psychological flow among young wrestling players

Natiq Majeed Hasan 

General Directorate of Education of Diyala

Article information

Article history:

Received 27/7/2025

Accepted 3/10/2025

Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Psychological barriers, wrestling
game, psychological flow

Journal of Studies and Researches
of Sport Education
Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 1, 2026
Page:817-828



Abstract

This study aimed to examine the relationship between psychological barriers and psychological flow among youth wrestlers. A descriptive correlational method was employed. The research sample consisted of nine youth wrestlers from Diyala Sports Club. The findings indicated that psychological barriers represent a negative aspect of athletes' psychological states during training and competition, potentially hindering optimal performance. The study highlights the importance of understanding athletes' psychological conditions to enhance performance outcomes. Accordingly, the researcher recommends the implementation of counseling and guidance programs for athletes, as they play a significant role in improving performance, developing psychological and personal aspects, enhancing social adjustment, and providing necessary support during periods of pressure and challenging situations.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الحواجز النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى لاعبي المصارعة الشباب

✉ ناطق مجيد حسن

مديرية تربية محافظة ديالى

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي لدى لاعبي المصارعة الشباب، استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، أمّا عينة البحث فتكونت من (9) لاعبين من شباب نادي ديالى الرياضي، توصل الباحث الى الاستنتاجات منها ان الحواجز النفسية تمثل الجانب السلبي للحالة النفسية التي يعيشها اللاعب في التدريب والمنافسة. كما أوصى الباحث تعتبر البرامج الإرشادية ذات أهمية كبيرة للرياضيين، إذ تساهم في تطوير أدائهم وتحسين جوانبهم النفسية والشخصية، بالإضافة إلى تعزيز التوافق الاجتماعي وتقديم الدعم اللازم في أوقات الضغوط والمواقف الصعبة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/7/27

القبول: 2025/10/3

التوفر على الانترنت: 15 كانون الثاني، 2025

الكلمات المفتاحية :

الحواجز النفسية، لعبة المصارعة، التدفق النفسي

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي تدرس العقل البشري، وقد أثبتت التجارب والخبرات في المجال الأكاديمي أن علم النفس بجميع فروعها يلعب دورًا هامًا في الاستقرار النفسي والاتساق السلوكي للأفراد، والرياضة نشاط بشري لذا يُركز علم النفس على الرياضة ويعالج المشكلات الرياضية من خلال "علم النفس الرياضي"، (Hamdi Hamid & Rashid, 2025) Hussein, 2025) إذ يُولي علم النفس الرياضي اهتمامًا بالغًا بالصحة النفسية للرياضيين، ويسعى لمساعدتهم على الاستعداد النفسي لتحقيق أفضل أداء رياضي لذلك يُعد علم النفس الرياضي من أهم المهام التي يجب على المدربين والمتخصصين في التربية الرياضية التركيز عليها لما له من دور هام في تحقيق أفضل أداء وإنجازات رياضية وهو ما لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وخاصة في رياضات النخبة. تتنوع الرياضة من حيث مستوياتها وعمليتها وأهدافها، وقضاياها تتجدد وتتغير باستمرار مع تغير الأنماط البشوية وتقدم الحضرة. ولا زال هناك حاجة ملحة لمواجهة هذه المشاكل والتغلب عليها ومعالجتها للوصول إلى مستوى أفضل. (Hadi Abboud et al., 2025) وان هذا العصر يتميز بالمعرفة وحدث تطورات سريعة في المجالات العلمية والتربوية والنفسية والرياضية كافة، إذ تسعى الدول المتقدمة الى تنمية وتطوير الجماعات والأفراد اجتماعيا ومن خلال وامج تنمية حديثة تتلاءم مع مشكلاتهم وانفعالاتهم والرياضيين على وجه الخصوص من اجل الوصول الى الانجاز الرياضي العالمي.

يلعب علم النفس الدور الامثل والاكبر في تحقيق التوازن بين سلوك الافراد وتقويم ادائهم ورواسة متغواتهم النفسية واحواء البحوث النفسية المتقدمة للوصول الى مرحلة الانجاز العالي. ان لعبة المصرة واحدة من الالعب الرياضية الفردية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظراً لوجود لاعب منافس في تفاعل مستمر وغير منقطع ، (Muften, 2024) لذلك يتميز الاداء المهولي الفني فيها بأنه مجموعة من الحركات المزامطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف ، معتمداً في ذلك على قواه البدنية والنفسية التي تلعب دورا كبيرا في المبرة ، فهي واحدة من الألعاب الرياضية التي يمتاز ادؤها الفني بالسرعة والقوة والاثرة العالية لهذا تحتاج الى اعداد بدني ومهولي وخططي ونفسي، فالحالة النفسية للاعب لها دور كبير في الاداء الفني وإن العناية بتدريب المهارات النفسية والحركية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة تويد من فاعلية الاداء ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود، وذلك عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة ، فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخوات الانفعالية الإيجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حالة يسعى اللاعب للوصول إليها ويتمنى استئورها ويعمل على تئورها، لذلك يجب على المدرب أن يعتني بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تدعيمها وذلك لإسهامها في الوصول إلى التفوق والإبداع في النشاط المملس. (Abdel et al., 2024)

يعد الإعداد النفسي الرياضي أحد أهم المهام التي يجب التركيز عليها من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية البدنية ، كونها تؤدي دورا هاما في تحقيق أفضل النتائج والانجازات الرياضية فهي احد لكان التدريب الذي يركز على الإعداد البدني والمهولي والخططي ولاسيما في رياضة المستويات العليا ، (Ali, 2025) وان الحواجز النفسية من الظواهر المؤثرة بشخصية اللاعبين في التدريب والمنافسة والمقارنة باستجابات انفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتؤدد، وتؤثر سلباً على أدائهم وقابلياتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي على نتائجهم في المنافسة، وذلك يدل على أنه كلما امتلك اللاعب مستوى عالٍ من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الانجاز أستطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضي والتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه الفني. (Kadhim

(Labid, 2025) وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير أو علاقة الحواجز النفسية التي تمثل الحالة النفسية السلبية والتي تعيق أداء اللاعب وتؤثر على إنجازه سلباً بالتدفق النفسي الذي يمثل الحالة النفسية الايجابية.

1 - 2 مشكلة البحث: -

من خلال الخبرة الميدانية المواقعة للباحث لملمسته رياضة المصولة ومشركاته في البطولات المحلية على مختلف المستويات إضافة إلى عمله كمدرّب، لاحظ بأن ان الضغط النفسي هي أحد المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين في لعبة المصولة في مراحل مختلفة من حياتهم والتي تبدأ في مرحلة التعلم والتدريب المبكر وصولاً إلى المستويات العليا في التنافس الرياضي. إذ يمثل الاعداد النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير الأداء الفني للألعاب الرياضية ، فهو يمثل العامل الايجابي في رفع مستوى الاداء وامتلاك صفات شخصية وتحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل النفسية ، ففي تطوير الجانب النفسي أهمية كبرى في تطوير الجانب الفني والمهاري للاعبين ، ان مشكلة البحث كما لاحظها الباحث كونه متخصص نفسي في لعبة المصولة هي في الحواجز النفسية التي تمثل (التوتر النفسي والثقة بالنفس والبيئة التدريبية وضغط التدريب والمنافسة)، والتي تؤثر سلباً في التدفق النفسي الذي يمثل الاحالة النفسية الايجابية للاعب .

ويمكن صياغة المشكلة بالسؤال التالي (هل هناك علاقة ارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي لدى لاعبي المصولة الشباب).

1 - 3 هدف البحث: -

- ❖ قياس متغري البحث (الحواجز النفسية، التدفق النفسي).
- ❖ التعرف على علاقة الارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي لدى لاعبي المصولة الشباب.

1 - 4 فرضا البحث: -

- ❖ وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي لدى لاعبي المصولة الشباب.

1 - 5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: - شباب نادي ديالى الرياضي في لعبة المصولة.

1 - 5 - 2 المجال الزمني: - للمدة من (7 / 2 / 2025) ولغاية (4 / 4 / 2025).

1 - 5 - 3 المجال المكاني: - قاعة لعبة المصولة في نادي ديالى الرياضي.

1 - 6 تحديد المصطلحات:

الحواجز النفسية " هي حالات نفسية تنطلق من مشاعر ورواسب مختلفة لدى الفرد قد تعوق أهدافه وتوافقها، هي العوائق التي تقف امام الفرد وتمنعه من تحقيق غايته وأهدافه والوصول الى الانجاز العالي، فيكون الحاجز أما مادياً أو حاجزاً نفسياً طبيعياً يظهر في مجالات محددة أو على شكل أوضاع لا يتدخل الفرد في تكوينها أو نشأتها او تكون مسبباتها البيئة المحيطة بالفرد وربما تنتج من الخوف او التردد او من ترسب سلبية داخل النفس البشرية " (Zaid, 2019).

التدفق النفسي " الاستمواق التام او الانتقال بسوعة الأداء والوصول الى مستوى عالي من الأداء، والشعور بالسعادة وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الاداء (Sharaf, 2023)

2 - 1 منهج البحث: -

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي هو أسلوب يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بواستها، بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يقتصر هدفه على معرفة وجود العلاقة أو عدمها بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة وذلك لملاءمته في تحقيق أهداف البحث.

2 - 2 عينة البحث: -

قام الباحث بالإجراءات الاتية لاختيار عينة البحث، إذ تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي دبالى الرياضي في لعبة المصلحة للعام (2024) والبالغ عددهم (23) لاعب، وكما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي دبالى الرياضي في لعبة المصلحة لفئة الشباب بإعمار (20) سنة والبالغ عددهم (9 لاعبين)، وذلك للأسباب التالية: -

1. توافر الأدوات التي يحتاجها الباحث في تطبيق البحث.

2. تعاون الكادر التدريبي مع عمل الباحث.

2- 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: -

❖ وسائل جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفويغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية.

❖ الأدوات المستعملة في البحث: قاعة المصلحة، أقلام جاف عدد (10).

❖ الأجهزة المستعملة في البحث: كاميرا هاتف، جهاز لابتوب وع (DELL)، حاسبة الكترونية.

2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث: -

2 - 4 - 1 مقياس الحواجز النفسية (ملحق 2) :

اعتمد الباحث مقياس (شاكر، 2015) للحواجز النفسية وقد احرى المقياس على (52) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس خمسة بدائل، وكانت درجات المقياس هي (260) اما اقل درجة فهي (52) وقد كانت درجة الحياد هي (156) ، وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخواء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت نسبة الاتفاق (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث.

2 - 4 - 2 مقياس التدفق النفسي (ملحق 3) :

اعتمد الباحث مقياس (Hussein, 2015) للتدفق النفسي وقد احرى المقياس على (33) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس خمسة بدائل، وكانت درجات المقياس هي (165) اما اقل درجة فهي (33) وقد كانت درجة الحياد هي (99) ،

وبعد ان تم عرض المقياس على السادة الخواء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت نسبة الاتفاق (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث.

2 - 5 التجربة الاستطلاعية: -

تم احواء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين من نفس عينة البحث وقد تم احواء التجربة الاستطلاعية في يوم الجمعة 2025/2/7 الساعة الثالثة ظهراً في قاعة المصلحة (نادي دبالى الرياضي)، ان التجربة الاستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تواجهه اثناء الاختبارات.

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي: -

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمسوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.
3. تعرف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.
4. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وما يحتاجه في أثناء التجربة.

2 - 6 التجربة الرئيسية: -

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق (14 / 2 / 2025) في الساعة الثانية ظهراً في قاعة المصلحة (نادي دبالى الرياضي)، وتم توزيع مقياس التدفق النفسي ولأعلى اعتبار يمثل الحالة النفسية الإيجابية قبل بداية التدريب، ومن ثم بعد مرور (50 دقيقة) من التدريب تم توزيع مقياس الحواجز النفسية لضمان صدق الاستجابة.

2 - 7 الوسائل الإحصائية: -

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال المقاييس عن طريق الحقيبة الإحصائية نظام (Spss) اصدار 24.

3 - عرض النتائج ومناقشتها: -

3 - 1 عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي للاعبين الشباب بلعبة المصلحة

جدول (1) يبين علاقة الارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي

المتغيرات	س	ع	درجة الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
الحواجز النفسية	181.42	15.25	- 0.511	0.002	معنوي
التدفق النفسي	97.11	11.07			

3 - 2 مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي للاعبين الشباب بلعبة المصلحة

يبين الجدول (1) أن هناك علاقة ارتباط بين الحواجز النفسية والتدفق النفسي إذ بلغت درجة الارتباط (-0.511) ونسبة الخطأ كانت (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية معامل الارتباط، وبما ان اشارة

الارتباط سالبة فهذا يعني ان الارتباط عكسي قوي " فعندما تتراوح درجة الارتباط بين (0.05 و1) والاشارة سالبة نقول ان الارتباط عكسي قوى "(hamad, 2016) اي يكون عند زيادة الحواجز النفسية يقل التدفق النفسي وبالعكس. (Fahd, 2024) ويعزو الباحث الارتباط العكسي بين المتغيرين الى وجود حواجز نفسية عند اللاعبين الشباب فالحواجز النفسية تعوق اللاعب من تحقيق التوافق السوي والتي تبدو على شكل عقبات خلجية كالضغوط الاجتماعية والمادية والضغط النفسية وما يتعلق بالحساسية الائدة نحو الذات، ففي بعض الاحيان يضع اللاعب الشاب اهدافاً لا يستطيع تحقيقها وبالتالي يعرض نفسه للفشل، " ان الفرد الذي يضع لنفسه أهدافاً لا يستطيع الوصول إليها إنما يعرض نفسه للفشل والإحباط والصراع والتي هي بمثابة حواجز نفسية التي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه وتوافقه السليم (Aldusoqi, 2016)

وان رد الفعل غير المباشر الذي تحدثه الحواجز النفسية تأثير لاشعوري لدى اللاعب يترتب عليه ضعف القوة الإدائية والثقة بالنفس ويصعب على المدرب تفسير سبب هبوط مستوى اللاعب بينما يتم اكتشاف لاعب آخر قادر على مواجهة الحواجز النفسية ويوجع ذلك الفرق الى الاستعداد النفسي على شجاعة اللاعب وإواكه لمخزون قواته الحقيقية الكامنة وثقة كاملة بتلك القوات نحو إمكانية تحقيق رقم او مستوى (Aliqaei, 2013). (Abdul Hussein et al., 2023) يمكن القول إن تجربة التدفق تتطلب وجود توازن مترك بين التحدي المترك والمهارات اللازمة للمهام التي يقوم بها اللاعب وبصفة خاصة حينما يكون التحدي والمهارات عالية المستوى، يكون مستوى التدفق اعلى مقارنة بمستويات التحدي والمهارة المتدنية، (Muhammad, 2024) هذا التوازن بين التحديات والمهارات هو تفسير مبدئي لعملية التدفق التوازن بين التحديات المترك والمهارات المترك وهذا يشير الى مفهوم الاستشلة المثلى عندما يحدث التوافق بين التحديات المترك والمهارات المترك. وان الشعور بالبهجة والسرور والاستمتاع نتيجة الحالة الانفعالية الايجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب عند ممارسة النشاط الرياضي، هو حالة يسعى اللاعب الوصول اليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها، (Muhanna & khazaal, 2024) لذا على المدرب ان يهتم بالعوامل النفسية الايجابية للرياضي ويعمل على تعزيزها سيما انها تسهم في الوصول الى حالة من التدفق والابداع في النشاط الرياضي الممارس" (Fozzi, 2013). ويرى الباحث ان اللاعبين الشباب الذين يمتلكون الثقة بالنفس يكونون اكثر تدفقا واندماج بالمهارات واواك المواقف وتفسرها بشكل ايجابي لمصلحتهم على العكس من الذين لا يمتلكون توافقاً نفسياً، ولذلك يتعرضون للإحباطات بصورة دائمية لذا فيجب ان تكون هناك جلسات نفسية تتضمن مفهوم الذات والقوة على مواجهة الفشل بتحقيق توازن وانخفاض في رُماتهم التي كانت تواجههم.

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. ان الحواجز النفسية تمثل الجانب السلبي للحالة النفسية التي يعيشها اللاعب في التدريب والمنافسة.
2. ان الحواجز النفسية تؤثر بشكل سلبي كبير في نفسية اللاعب وزواه من خلال عدم التركيز والانخفاض في المستوى على غير العادة عند اللاعبين.
3. ان للتدفق النفسي دور كبير وايجابي في الاداء كونه يعزز الحالة النفسية الايجابية للاعب وهذا سينعكس بدوره على الاداء الفني.
4. ان التدفق النفسي يعمل على تقليل من الشعور بالخوف والملل مما يزيد من دافعية الإنجاز، ويزيد من مواجهة التحديات في الاداء، ويزيد من الثقة بالنفس.

4-2 التوصيات: -

1. تعتبر البرامج الإرشادية ذات أهمية كبيرة للرياضيين، إذ تساهم في تطوير أدائهم وتحسين جوانبهم النفسية والشخصية، بالإضافة إلى تعزيز التوافق الاجتماعي وتقديم الدعم اللازم في أوقات الضغوط والمواقف الصعبة.
2. ضرورة اطلاع المرشدين بعض المفاهيم النفسية وخصوصاً الحاجز النفسية والتدفق النفسي.
3. تضمين التدريب جوانب نفسية للوصول باللاعب للحالة النفسية المثلى التي تعمل على تنمية التفكير والابداع في المواقف الرياضية المختلفة.
4. على المدرب تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الايجابية منها كالاستثارة الايجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس .
5. يجب على المدرب زرع الثقة بالنفس في نفوس اللاعبين كونها ستعمل على تقليل الحاجز النفسية ودعم التدفق النفسي.
6. احواء دراسات وبحوث مشابهة على عينات ومستويات مختلفة.

الشكر والتقدير

نتقدم بالشكر والتقدير الى افراد عينة البحث لمساعدتهم في انجاز البحث.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح.

ملحق (1) اسماء الخبراء

ت	الاسم اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. كامل عهود حسين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى
2	أ.د. سها عباس عهود	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى
3	أ.د. مها صوي حسن	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى
4	أ.د. بشوى عناد حسين	علم النفس العام	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
5	أ.م.د. نجات علي صالح	علم النفس العام	المديرية العامة لتربية ديالى / التربية المفتوحة

ملحق (2) مقياس الحاجز النفسية

ت	الفقرة	تنطبق علي درجة كدوة جداً	تنطبق علي درجة كدوة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
1	اثق بقواتي البدنية في المنافسة					
2	أتعرض للوم من المدرب اذا لم انجز المهام التدريبية المكلف بها.					
3	تواجه ثقتي بقابليتي كلما زداد تشجيع جمهور المنافس					
4	استطيع حل مشاكلتي بمفردتي					
5	أتردد في اداء حركة رياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة					
6	اتردد عندما اشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة					
7	تنخفض ثقتي بنفسي في الاوقات الحرجة					
8	لدي القوة على الاستمرار في المنافسة حتى عند اخفاقي في الاداء امام منافس قوي					
9	أشعر بزيادة مخوفي من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة .					

10	اقترح على مرربي بعض الآراء التي أجدها ترفع من مستوى ادائي في المنافسة				
11	اشعر بالتعب الشديد قبل بدء المنافسة .				
12	بضايقتني انتقاد الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة				
13	اتعرض لأحمال تدريبية زائدة عن قواي في التدريب .				
14	أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتواكي بالمنافسة .				
15	يؤداد قلقي عند التفكير بأهمية المنافسة.				
16	الوم نفسي اذا لم احقق الفوز في المنافسة.				
17	تعوضني للإجهاد البدني بجعلني ابتعد عن التدرجات اليومية .				
18	استطيع تحمل اعباء التدريب اليومية .				
19	أشعر بالخوف والارتباك عند مواجهة منافس قوي.				
20	يلامني الحظ السيء في المنافسة				
21	تلاحقني افكار سلبية عند الشعور بالهزيمة.				
22	اتوقع الهزيمة في اي منافسة اشترك فيها.				
23	اشعر اني غير قادر على اتخاذ قرارات مناسبة لاء مواقف المنافسة المختلفة.				
24	اتوقع فشلي في استغلال الفرص للفوز في اثناء المنافسة.				
25	اشعر اني غير قادر على تحقيق طموحاتي الرياضية في المنافسة.				
26	اشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سلة لي في المنافسة.				
27	أشعر بالضيق عندما تتحاز ادلة النادي لبعض اللاعبين.				
28	اجد صعوبة في اداء واجباتي التدريبية بسبب ضعف المتطلبات الاساسية للتدريب.				
29	أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة.				
30	اجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية لاختلاف ظروفها.				
31	أختلف مع مرربي حول العديد من الموضوعات.				
32	اشعر اني غير مقبول من بعض اللاعبين ..				
33	اشعر بان لي مكانة حسنة بين اللاعبين.				
34	اندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة .				
35	التدريب في ظروف جوية سيئة يؤثر سلبا على ادائي في التدريب والمنافسة.				
36	احاول ان اكون صداقات مع بقية اللاعبين.				
37	قلة معرفتي بقانون اللعبة يعيق ادائي في التدريب والمنافسة.				
38	اعتمد كثواً على مخزون المعلومات لدي لأطبقتها في اثناء المنافسة .				
39	اشعر بأن مستوى ادائي الحالي لم يتطور عن العام الماضي .				
40	عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي العلمية باللعبة.				
41	افقد للمعرفة والخوة الكافية حول تفاصيل التدريب والمنافسة واهميتها بالنسبة لتطوير مستواي.				
42	عدم اشتواكي في منافسات كثرة يؤثر في ادائي بشكل سلبي.				
43	اشعر بالغضب اذا لم تجر أحداث المنافسة بشكل صحيح .				
44	احافظ على هدوء اعصابي عند وقوع اخطاء قبل المنافسة .				
45	استمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم اصعب الظروف .				
46	احترم الانظمة والقوانين لأنها ترشدني وتحميني.				
47	لدي القوة على تنظيم افكلي بسوعة في المنافسة				
48	اعتقد اني متقلب المزاج في التدريب والمنافسة.				
49	لدي القوة على التحكم في انفعالاتي في التدريب والمنافسة.				
50	تمتلكني انفعالات سلبية طوال مدة المنافسة				
51	افكر بإيجابية عند التعرض للهزيمة كي لا تتكرر الاخطاء .				
52	افقد القوة على التركيز عندما ارتكب اخطاء كثرة				

ملحق (3) مقياس التدفق النفسي

ت	الفئات	موافق بشدة	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
التوازن بين التحديات والمهلات :						
1	أنا غير متأكد من قراتي ومهاراتي الرياضية.					
2	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس					
3	لا أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة.					
4	لم أشعر اني كفاء بما فيه الكفاية لا قابل المتطلبات العالية للحدث.					
التركيز في النشاط الحالي:						
5	لقد كان انتباهي موزعاً بالكامل على أدائي.					
6	لم أركز جيداً على أدائي في بعض الأحيان.					
7	لقد كانت لدي قوة جيدة عن مستوى أدائي وكيف كنت جيداً فيه.					
8	صياح الجمهور يشتت انتباهي.					
فقدان الوعي الذاتي:						
9	لم أكن مهتماً بتقييم الآخرين لي.					
10	أشعر بأن جسدي متوتر.					
11	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة.					
12	أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين.					
13	لم أكن قلقاً حول كيفية تقديم نفسي.					
الإحساس بالتحكم:						
14	لم يكن لدي إحساس قوي بما كنت أقوم به.					
15	لقد شعرت أن باستطاعتي أن أتحكم بما كنت أفعله.					
16	لقد أحسست بالتحكم الكلي بجسدي.					
17	فقدت السيطرة على مجريات الأمور في بعض الأحيان.					
وضوح الأهداف:						
18	لقد كانت أهدافي واضحة ومعروفة.					
19	لم تكن الصورة واضحة عن كيفية أدائي.					
اندماج العمل والوعي:						
20	كان إحساسي أنني اندمجت كلياً في الأداء.					
21	لم اندمج كلياً مع زملائي في الفريق.					
22	شيء ما كان يشتت تركيزي في أثناء الأداء.					
تحول الوقت:						

23	بدا لي أنّ الوقت قد تغير (تسلع أو تباطأ).				
24	لقد شعرت بأنّ الوقت مر سريعا.				
25	لقد شعرت بأنّ الوقت مر بصورة بطيئة.				
الغرض الذاتي من التجربة:					
26	لقد أحببت الشعور بالأداء وأريد القيام به مرة أخرى.				
27	التجربة جعلتني أشعر بسعادة كبيرة.				
28	لقد خيبت أمني التجربة.				
29	أنا ملتزم بتعليمات المدرب حرقيا.				
تغذية راجعة سريعة:					
30	استطعت أن أعرف من خلال أدائي أنني كنت جيدا.				
31	كانت الصورة واضحة عن كيفية سير أدائي.				
32	كان أدائي ذاتيا ولم أفكر فيه كثيرا.				
33	أفكر كثيرا في تصحيح حركاتي وكيفية أداءها.				

References

- Abdel, J., Kanaan, Z., Muhammad, F. H., & Muhammad Hussein, Q. (2024). The effect of using the pentagram strategy in learning some grips In freestyle wrestling for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 2024. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.692>©Authors
- Abdul Hussein, A. Z., Ashour, A., & Talib, L. (2023). Psychological Resilience and Its elationship to Aggressive Behavior among Fencers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 81–94. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.427>
- Ali, A. H. (2025). Effect of psychomotor exercises according to the Mexican school on self–confidence and some basic skills among young boxing players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2), 538–549. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1066>
- Fahd, A. N. (2024). Psychological well–being and its relationship to performance in futsal for third–year female students at the two colleges of physical education and sports at my university (Baghdad–Anbar). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 728–746. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.765>
- Hadi Abboud, A. M., Abbas, R. N., & Faaal Aubead, M. R. (2025). Self–support Psychological flow and its relationship to the spirit of challenge among players in the Iraqi Professional Basketball League. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2), 560–567. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1039>
- Hamdi Hamid, K. E., & Rashid Hussein, A. S. (2025). Self–support and its relationship to psychological toughness among the Al–Nour University sports teams in Nineveh Governorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 296–311. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1013>

- Kadhim, H. K., & Labid, A. R. (2025). Preparing a measure of psychological toughness among scout leaders in middle schools in the Basra Governorate Center. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 704–715. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.971>
- Muften, M. N. (2024). The relationship of some physical and motor abilities to performing a grab (the firefighter's lift) The junior freestyle wrestling players (ages 16–17 years) are male. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.438>©Authors
- Muhammad, M. J. (2024). Study of the reality of psychological skills among tennis players in the advanced category in the central and southern regions. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.811>©Authors
- Muhanna, I. J., & khazaal, H. N. (2024). Psychological needs and their relationship to the skill of scoring in indoor football for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 747–756. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.791>
- Al-Dsouqi, M. A. (2016). Al-i'āqah al-nafsīyah (al-mafhūm – al-anwā') [Psychological disability (concept – types)] (2nd ed.). Markaz Al-Kitab Lil-Nashr.
- Fawzi, A. A. (2013). Sīkūlūjīyat al-ta'allum lil-mahārāt al-ḥarakīyah al-riyāḍīyah [Psychology of learning motor sports skills]. Dār Al-Wafā' Li-Dunyā Al-Ṭībā'ah Wa Al-Nashr.
- Hammad, W. S. (2016). Al-taḥlīl al-iḥṣā'ī [Statistical analysis] (1st ed.). Al-Markaz Al-Miṣrī Lil-Ṭībā'ah Wa Al-Nashr.
- Hussein, A. K. (2017). Ta'thīr barnāmaj irshādī tadrībī fī al-tadāfuq al-nafsī wa al-mahārāt al-asāsīyah lil-lā'ibīn al-shabāb bi kurat al-qadam [The effect of a training counseling program on psychological flow and basic skills of young football players] (Doctoral dissertation). University of Diyala.
- Al-Laqqai, A. H. (2013). Al-i'dād al-nafsī lil-lā'ibīn al-mutaqaddimīn [Psychological preparation of advanced players] (2nd ed.). Mu'assasat Al-Khalīj Al-'Arabī.
- Shaker, L. A. (2015). Binā' mīqyās al-ḥawājiz al-nafsīyah lil-lā'ibī andīyah al-darajah al-ūlā al-mutaqaddimīn li ba'ḍ al-al'āb al-fardīyah [Construction of a psychological barriers scale for advanced first-class players in some individual sports] (Master's thesis). College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala.
- Sharaf, A. (2023). Al-ḥālāh al-nafsīyah al-muthlā lil-lā'ibīn [The optimal psychological state for players] (1st ed.). Markaz Al-Kitab Lil-Nashr.
- Zaid, M. N. (2019). Al-i'dād al-nafsī lil-riyāḍīyīn [Psychological preparation for athletes] (1st ed.). Dār Dijlah Lil-Ṭībā'ah Wa Al-Nashr.