
التدفق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات

د. أوسماعيل مخلوف * د. حجيج مولود** د. خلفوني عدنان** د. بورزامة رابح*
*معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الشلف)
**معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الجزائر)

التدفق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات

دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد صنف أكابر لولاية الجزائر

د. أوسماعيل مخلوف* د. حجيج مولود** د. خلفوني عدنان** د. بورزامة رابح*

*معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الشلف)

**معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الجزائر)

الملخص:

التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية تناسب فيها المشاعر الوجدانية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة يطمح إليه اللاعبون لتحسين أدائهم بشكل إيجابي فهي نوع من التجربة الآنية يحتاج المجال الرياضي إلى التعرف على طبيعتها وكيفية قياسها والسمات الذاتية المسئلة عن الوصول إليها والعوامل الخارجية والبيئية التي تساعد على ظهورها والنتائج التي يصل إليها اللاعب من خلال الشعور بتلك الحالة ومدى تأثير المتغيرات النوعية المختلفة عليها. فمن خلال الدراسة استطاع الباحث وضع الفروق الفردية بين لاعبي كرة اليد بالنسبة للتدفق النفسي وهذا تبعا للاعبين المشاركين وغير المشاركين في المباراة وكذلك في حالة الفوز والهزيمة وأخيرا في حالة التدريب والنافسة .

الكلمات الدالة : التدفق النفسي ، لاعبي كرة اليد ، صنف أكابر

Résumé:

Le flux psychologique et un état psychologique positif qui contient des sentiments affectifs, ces derniers mènent à un niveau optimal de l'excitation. Cet état est recherché par les joueurs afin d'améliorer leur performance d'une façon positive.

Le flux psychologique est une sorte d'expérience moderne à exploiter par le domaine d'activité physique, et ce, afin d'identifier sa nature et la façon d'en il est mesuré ainsi que sa fonctionnalité d'auto-responsabilité pour son accès, aussi les facteurs externes et environnementaux qu'ils aident pour son apparence et les résultats obtenues par les joueurs à travers cet état, et l'impact des différentes variables sur l'état du ce flux psychologique.

A travers cette étude, le chercheur a pu mettre la différence individuelle entre les joueurs de handball en ce qui concerne le flux psychologique et ceci entre le joueurs participants et non-participants au match et en cas de victoire ou de défaite, et enfin, au moment de l'entraînement et de la compétition.

Mots clés: Le flux psychologique, les handballeurs catégorie senior.

إشكالية البحث

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر الأداء إلى درجة بعيدة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وان ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من

الاهتمام الذي يعطى إلى القوة والسرعة والرشاقة... الخ، حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية

فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الإنفعالية الإيجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حالة يسعى اللاعب للوصول إليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها ، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تدعيمها وذلك لإسهامها في الوصول إلى التفوق والإبداع في النشاط الممارس .

ويعتبر تدفق الخبرات الإنفعالية الإيجابية أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية يمكن أن نشعر بها

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية تناسب فيها مشاعر وجدانية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة يطمح إليه اللاعبون لتحسين أدائهم بشكل إيجابي فهي نوع من التجربة الآنية يحتاج المجال الرياضي إلى التعرف على طبيعتها وكيفية قياسها والسمات الذاتية المسؤولة عن الوصول إليها والعوامل الخارجية والبيئية التي تساعد على ظهورها والنتائج التي يصل إليها اللاعب من خلال الوصول إلى تلك الحالة ومدى تأثير المتغيرات التنافسية المختلفة عليها

فالتجربة الذاتية للخبرات الانفعالية للممارسة الرياضية على فئات مختلفة من الرياضيين هي النتيجة الأساسية في المجموعات الدراسية هي تشابه التجربة الذاتية من خلال التمتع كثيرا بالنشاط ورغبتهم في خوض التجربة مرة أخرى حيث أطلق عليها تجربة التدفق النفسي فقد استخدم كثير من الرياضيين تعبير التيار الذي يسرى داخل المشاعر الوجدانية ليحركها دون مقاومة عند وصف شعورهم عندما كان النشاط الرياضي مستمرا ويمكن القول أن التدفق النفسي لدى الرياضيين بأنها حالة انفعالية أما أشار إليها إيجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطا ارتباطا آليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغها اللاعبون المتميزون

التدفق النفسي في المجال الرياضي تحتاج إلى تحليل لأبعادها وتعريب وتقنين للأسلوب الحديث والمعدل لقياسها في البيئة المصرية للتعرف على طبيعة تلك الحالة في المواقف التنافسية المتعددة والمتغيرة لكي يساعد ذلك المهتمين بجودة الأداء في المجال الرياضي على تحسينه على المستوى الذاتي والموضوعي

لما تقدمه تلك الحالة من فرص للاستمتاع لا حدود لها تساهم وبشكل فعال في الاستمرار في النشاط الممارس والتفوق فيه وخاصة في كرة اليد التي تتميز بإثارة كبيرة في اللعب كما تتميز باستمتاع اللاعبين أثناء اللعب مما توفره هذه اللعبة من استعراضات هامة أثناء اللعب

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية تناسب فيها مشاعر وجدانية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة يطمح إليه اللاعبون لتحسين أدائهم بشكل إيجابي فهي نوع من التجربة الآنية يحتاج المجال الرياضي إلى التعرف على طبيعتها وكيفية قياسها والسمات الذاتية المسؤولة عن

الوصول إليها والعوامل الخارجية والبيئية التي تساعد على ظهورها والنتائج التي يصل إليها اللاعب من خلال الوصول إلى تلك الحالة ومدى تأثير المتغيرات التنافسية المختلفة عليها فيمكن طرح التساؤل العام التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في درجات المقياس أثناء المنافسات ومن هذا التساؤل يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً للمشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات لاعبي المستوى العالي في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً لحالتي الفوز والهزيمة في المنافسات الرياضية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات لاعبي المستوى العالي في مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً للتدريب والمنافسة في المجال الرياضي؟

الفرضيات:

- الفرضية العامة:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في درجات المقياس أثناء المنافسات
- الفرضيات الجزئية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً للمشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً لحالتي الفوز والهزيمة في المنافسات الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً للتدريب والمنافسة في المجال الرياضي.

أهداف البحث:

- تطبيق المقياس على عينة من لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات للتعرف على الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية
- توصيف مفهوم التدفق من حيث مكوناته ومظاهره وأبعاده الرئيسية وطرق قياسه كأحد أهم الظواهر الإيجابية التي تدرس في إطار حركة علم النفس الإيجابي، مما يوسع من إطار تعرف مجالات الدراسة في علم النفس الإيجابي كتوجه حديث في علم النفس، وما قد يترتب على ذلك من اهتمام بحثي على مستوى الدراسات العربية في المجال.

- ربما يفضي تناول مفهوم التدفق في علاقته بالمفاهيم أوالبناءات السيكلولوجية الأخرى إلى تبين المضامين التطبيقية لهذه الحالة في عمليات التعليم والتعلم والإرشاد والعلاج النفسي.

- تحديد المصطلحات :

التدفق النفسي :

عرفها ميهالي **Flow State** بأنها حالة ذاتية للفرد يعلن عنها عندما يندمج أليا في النشاط ويكون الانتباه مركزا في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته (M, Csikszentmihalyi, 1993, 34) كما أشار إليها جاكسون ومارش بأنها حالة إنفعالية إيجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطا ارتباطا أليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغها اللاعبون المتميزون (M, Csikszentmihalyi, 1975, 87) ولذلك يرى ميهالي وناأمورا أن التدفق النفسي هي حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا (M, Csikszentmihalyi, 1975, 84) ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية تناسب فيها مشاعر وجدانية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة يطمح إليه اللاعبون لتحسين أدائهم بشكل إيجابي فهي نوع من التجربة الأنية يحتاج المجال الرياضي إلى التعرف على طبيعتها وكيفية على ظهورها والنتائج التي يصل إليها اللاعب من خلال الوصول إلى تلك الحالة ومدى تأثير المتغيرات التنافسية المختلفة عليها .

الدراسات السابقة :

دراسة Nakamura & Mihaly (ناكامورا وميهالي)

وقد قام للتعرف على التجربة الذاتية للخبرات الإنفعالية للممارسة الرياضية على فئات مختلفة من الرياضيين حيث كانت النتيجة الأساسية في المجموعات الدراسة هي تشابه التجربة الذاتية من خلال التمتع كثيرا بالنشاط ورغبتهم في خوض التجربة مرة أخرى حيث أطلق عليها (Jackson, S.A, 2002, 74).

دراسة Jackson جاكسون 1995

بعنوان العوامل المؤثرة على حالة التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي وتهدف إلى التعرف على العوامل التي تؤثر على ظهور حالة التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي وقد تم إجراء عدد من المقابلات مع عينة من اللاعبين المتميزين من سبعة ألعاب مختلفة وكانت نتائج تحليل الإجابات قدمت رؤية للعوامل الأكثر أهمية ولها تأثير على التدفق النفسي في الإعداد البدني والعقلي-الثقة- التركيز- الإحساس بالأداء-الدافعية المثلى- مستوى الاستثارة. (Jackson, S.A, 1995, 66)

دراسة Young يونج

بعنوان منظور نظرية التدفق النفسي لدى لاعبات التنس المحترفين وتهدف إلى التعرف على تقديرات لاعبات التنس المحترفين لأبعاد حالة التدفق النفسي حيث أشارت النتائج إلى تفوق اللاعبات المحترفات في أبعاد التدفق النفسي التسعة أما ألقى الضوء على الإستراتيجيات العملية التي تؤدي إلى الحفاظ على تفوق اللاعبات في أبعاد التدفق النفسي (M Csikszentmihalyi, 1997، 34)

دراسة David et al ديفيد وآخرون

بعنوان العلاقة بين الدافعية والتدفق النفسي والمفهوم الذاتي ومستوى الأداء لدى الناشئين وتهدف إلى التعرف

على العلاقة بين الدافعية وبعض المتغيرات النفسية) المفهوم الذاتي - التدفق النفسي (ومستوى الأداء وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد السلوكية والمعرفية لمقياس الدافعية وبين المتغيرات النفسية) المفهوم الذاتي - التدفق النفسي ومستوى الأداء

دراسة مجدي حسن يوسف: " فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات" إشارة الدراسة إلى وضع ومقياس للتدفق النفسي لدى اللاعبين وقد تم تطبيقه على عين بحثه المتمثلة رياضي المستوى العا

إجراءات البحث

المنهج المستخدم : الوصفي بالأسلوب المسحي
العينة:

تم اختبار العينة بطريقة مقصودة وهي عينة من البطولة الوطنية متمثلة في 4 فرق لكرة اليد صنف أكابر

- فريق نادي الابيار صنف لكابر
- فريق نادي عين بنيان
- فريق باب الواد
- نادي الروبية

وكان مجموع العينة متمثلة في 44 لاعب لكرة اليد

أدوات البحث:

مقياس حالة التدفق النفسي Flow State الذي أعده جاكسون ومارش Jackson & March والذي عدله Kristian أريستيان 2002. والتي تم تعريبه من طرف د /مجدي حسن يوسف
الهدف : التعرف على حالة التدفق النفسي بعد الأداء من خلال أبعاد التدفق النفسي والتي حددها

Mihaly ميهال

- توازن التحدي مع المهارة
- الاندماج في الأداء
- وضوح الأهداف
- تغذية راجعة واضحة
- التركيز في الأداء
- الإحساس بالتحكم
- فقد الوعي الذاتي
- تحول الوقت
- الخبرة الذاتية الإيجابية .
- صدق وثبات المقياس

تم وضع صدق وثبات المقياس بتطبيق المقارنة الطرفية بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة بحيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من 24 لاعب لكرة اليد وبعد 15 يوم تم إعادة نفس الاختبار على نفس العينة وتم حساب معامل الارتباط برسون عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت النتائج كالتالي

أبعاد المقياس	صدق المقياس	ثبات المقياس
توازن التحدي مع المهارة	0.78	0.88
الاندماج في الأداء	0.71	0.84
وضوح الأهداف	0.68	0.82
تغذية راجعة واضحة	0.85	0.92
التركيز في الأداء	0.79	0.88
الإحساس بالتحكم	0.82	0.90
فقد الوعي الذاتي	0.73	0.85
تحول الوقت	0.73	0.85
الخبرة الذاتية الإيجابية	0.81	0.90
الدرجة الكلية للمقياس	0.76	0.87

تراوحت قيمة معامل لأبعاد المقياس ما بين (0.68 و 0.85) وهي قيم موجبة تماما وعليه فان الاختبار صادق وعند حساب ثبات الاختبار وهو الجذر التربيعي للصدق كانت النتائج بين (0.82 و 0.92) وبتالي فان المقياس صادق وثابت .

عرض النتائج :

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية تم تحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام المعالجات الإحصائية للوصول إلى هدف البحث والإجابة على تساؤلاته ويعرض الباحث النتائج من خلال:

الجدول الأول : الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات المشاركين وغير

المشاركين في المنافسات الرياضية لأبعاد مقياس حالة التدفق النفسي

يتم حساب قيمة ت لوضع الفروق بين أبعاد المقياس للاعبين المشاركين وغير المشاركين في منافسات

وكان عدد المشاركين في المنافسات هو 26 أما الغير المشاركين فكان 19

من خلال الجدول رقم (1) يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس بين اللاعبين

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	اللاعبين الغير المشاركين		اللاعبين المشاركين		أبعاد المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.684	6.875	1.22	6.87	1.03	7.88	توازن التحدي مع المهارة
		5.187	1.56	6.07	1.22	7.96	الاندماج في الأداء
		4.023	1.22	7.83	1.56	8.01	وضوح الأهداف
		5.659	1.03	5.01	0.98	6.89	تغذية راجعة واضحة
		3.548	1.96	12.33	1.96	14.86	التركيز في الأداء
		2.003	1.03	7.01	1.88	7.05	الإحساس بالتحكم
		4.598	1.66	6.23	1.69	8.66	فقد الوعي الذاتي
		2.223	1.56	6.11	1.89	6.23	تحول الوقت
		5.568	2.05	13.07	2.03	15.88	الخبرة الذاتية الإيجابية
4.235	2.89	70.63	3.65	83.45	الدرجة الكلية للمقياس		

المشاركين في المنافسات الرياضية واللاعبين الغير المشاركين في المنافسات بحيث تراوحت المحسوبة بين (2.003 و 6.875) أما ت الجدولة فكانت 1.684 وبتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 42 لصالح اللاعبين المشاركين في المنافسات.

الجدول الثاني : الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات الفائزين والمهزومين في المنافسات الرياضية لأبعاد مقياس حالة التدفق النفسي

يتم حساب قيمة ت لوضع الفروق بين أبعاد المقياس للاعبين في حالة الفوز والهزيمة للعينه فكانت النتائج مبينة في الجدول

من خلال الجدول رقم (1) يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس بين اللاعبين

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	اللاعبين في حالة هزيمة		اللاعبين الفائزين		أبعاد المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.684	2.586	1.58	5.69	1.03	7.67	توازن التحدي مع المهارة
		3.654	1.65	6.12	1.25	7.16	الاندماج في الأداء
		6.785	1.33	6.23	1.66	7.98	وضوح الأهداف
		3.565	1.55	5.68	1.54	8.165	تغذية راجعة واضحة
		2.056	1.68	11.96	1.16	13.89	التركيز في الأداء
		8.986	1.32	6.10	1.68	7.01	الإحساس بالتحكم
		7.654	1.54	5.33	1.32	6.67	فقد الوعي الذاتي
		3.684	1.74	6.58	1.35	8.14	تحول الوقت
		4.287	1.85	11.95	1.01	13.02	الخبرة الذاتية الإيجابية
		8.965	2.56	59.95	2.56	72.34	الدرجة الكلية للمقياس

الفائزين في المنافسات الرياضية في حالة هزيمة واللاعبين في المنافسات بحيث تراوحت المحسوبة بين (2.056 و 6.868) أما ت الجدولة فكانت 1.684 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 42 لصالح اللاعبين الفائزين في المنافسات .

الجدول الثالث : الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات مقياس التدفق أثناء التدريب وأثناء المنافسة

يتم توزيع المقياس على العينة بعد نهاية التدريب ثم بعد 20 يوم يتم توزيع نفس المقياس لكن هذه المرة بعد المنافسة هنا يراعى حالة الفوز بالنسبة للعينة .

من خلال الجدول رقم (1) يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس بين اللاعبين

مستوى الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	اللاعبين بعد المقابلة		اللاعبين بعد التدريب		أبعاد المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.684	2.006	2.045	6.69	1.26	7.15	توازن التحدي مع المهارة
		3.654	2.003	7.14	1.65	7.79	الاندماج في الأداء
		2.987	1.45	7.32	1.965	8.01	وضوح الأهداف
		2.958	1.65	7.85	1.23	8.015	تغذية راجعة واضحة
		3.648	1.98	15.23	1.98	16.22	التركيز في الأداء
		4.658	1.87	6.52	1.88	7.33	الإحساس بالتحكم
		2.654	1.32	5.89	2.03	6.97	فقد الوعي الذاتي
		3.654	1.87	6.12	1.98	7.01	تحول الوقت
		4.658	1.33	10.56	2.005	12.78	الخبرة الذاتية الإيجابية
2.658	1.96	73.32	2.65	81.11	الدرجة الكلية للمقياس		

التدريب واللاعبين أثناء المنافسة الرياضية بحيث تراوحت ت المحسوبة بين (2.003 و 6.875) أما ت المجدولة فكانت 1.684 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 42 لصالح اللاعبين أثناء المنافسة .

مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج في جداول (1) (2) (3) حيث تبين الفروق دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعاً لمتغير الفوز والهزيمة في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي لصالح لاعبي الفائزين وأضافت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية لصالح المشاركين وكذلك كانت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي في حالة المنافسة الرياضية .

وتتضح من النتائج أن هناك العلاقة الإيجابية التي كانت واضحة من خلال الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد حالة التدفق النفسي لصالح والمشاركين منهم في المباريات والتدريب وفي حالة فوزهم في المنافسات إلى ارتباط ذلك بالمستوى الفني للاعبين الذي يعتمد على الإعداد الجيد من خلال التوازن بين المهارات والتحديات وهذا من خصوصيات اللعبة ومستوى اللعب الفني للاعبين الذي يعتمد على الإعداد الجيد من خلال التوازن بين المهارات والتحديات

ويرى الباحث أن الأكثر إثارة من العلاقة الإيجابية بين التدفق النفسي في الأداء هو التوظيف السيكولوجي الذي يهتم بتدعيم تلك العلاقة فعندما يتفوق اللاعب على تحدياته المدركة يساعده ذلك على تطوير مهارته بشكل أفضل ويدفعه إلى الاستمرار في حالة التدفق النفسي التي تدفعه إلى أن تكون تحدياته المدركة أكبر وبصورة متزايدة حتى يصبح التوازن بين المهارات والتحديات سبب أساسي في تحسين كفاءة اللاعب وقدراته الفنية . لتدقيق النفسي تبعا لكل من التدريب والمباراة وتبعا لنوع الممارسة .

ولذلك يؤكد الباحث على أن المدرب الواعي يستطيع تقنين البرامج الموجهة للاعبين وفق قدراتهم ومتطلبات الموقف التنافسي وذلك بدراسة الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تزيد من كثافة وتكرار حالة التدفق النفسي لدى اللاعب ، فإن تحويل تلك الحالة إلى سلوك تطبيقي فعال ليس بالأمر السهل في الأنشطة الرياضية فهي تحتاج إلى أكثر من دراسة حتى يتم تطوير المهارات للسيطرة على التحديات والتعرف على المتطلبات لتوجيه الأهداف وتطوير تقنيات الإتصال والإرشاد للوصول إلى التغذية الراجعة الواضحة وتطبيق

إستراتيجيات الإندماج في النشاط مع ضبط القدرة على التحكم والإحساس بتحول الوقت مع فقد الوعي الذاتي للتركيز في المهمة للوصول إلى المتعة في الأداء .

وتعد خبرة التدفق النفسي تحدث عندما يتسع عقل اللاعب إلى حدوده في مجهود تطوعي لإنجاز شيء ما صعب وممتع ويحتاج هذا إلى قدرات خاصة تتوافر لدى لاعبي المستوى العالي كما يجب أن تراعى البرامج التدريبية توسيع مدارك اللاعب ليتغلب على التحديات من أجل الاستمتاع وهذا يتفق مع الإمكانيات التي يجب توافرها لدى الأجهزة الفنية في المنتخبات الرياضية

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها قام الباحث باستخلاص الآتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في درجات المقياس أثناء المنافسات
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعا للمشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية لصالح اللاعبين المشاركين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي تبعا لحالي الفوز والهزيمة في المنافسات الرياضية لصالح اللاعبين في حالة فوز.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعا للتدريب والمنافسة في المجال الرياضي لصالح المنافسة .

التوصيات :

- من خلال الإجراءات والوصول إلى الإستخلاصات يوصى الباحث بالآتي:
الإهتمام من جانب الباحثين والمدربين في المجال الرياضي بالأبعاد المسؤولة عن التدفق النفسي فهي حالة إنفعالية إيجابية تزيد من دافعية اللاعب للإستمرار في النشاط للوصول إلى التفوق من خلال تدريب المهارات العقلية لتدعيم الخبرات الإنفعالية الإيجابية وتطوير الإستراتيجيات المعرفية وتوجيه الأهداف السلوكية وتنمية السمات الذاتية لزيادة تكرار وكثافة حالة التدفق النفسي لدى اللاعبين وذلك عن طريق:-

- التوازن في تصميم برامج التدريب بين متطلبات الأداء في المنافسات وقدرات اللاعبين وإمكاناتهم.

- تطوير أساليب وتقنيات الإتصال والإرشاد لتدعيم ووضوح وسرعة التغذية الراجعة لدى اللاعبين.

- وضوح الأهداف من حيث الإتجاه والغرض وإتساقها مع المهارات المدركة لدى اللاعبين.

- دراسة العلاقات بين خبرة التدفق النفسي والمتغيرات النفسية والتنافسية المختلفة في المجال الرياضي .

- استخدام مقياس الإستمتاع بالنشاط الرياضي من قبل العاملين في المجال الرياضي للتعرف على:-

- فاعلية البرامج التدريبية في تدعيم وتطوير الدافعية الرياضية لدى اللاعبين من خلال
- العلاقة بين درجات الإستمتاع بالأداء ومستوى دافعية الاستمرار في النشاط الممارس .
- طرق وإستراتيجيات التدريب المنتجة والفاعلة التي تزيد من درجات الإستمتاع
- لوصول اللاعب إلى الشعور بحالة التدفق النفسي وانعكاس ذلك على مستوى الأداء

المراجع :

- أسامة كامل راتب 2006 الرعاية النفسية للبطل الرياضي - مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي -الإعداد النفسي للبطل الرياضي - الإصدار الثالث - القاهرة.
- محمد حسن علاوى 2006 مدخل للإعداد النفسي للرياضيين - مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي - الإعداد النفسي للبطل الرياضي - الإصدار الثالث - القاهرة.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1993). La mesure du débit dans la vie quotidienne: Vers une théorie de la motivation émergente. En Jacobs, JE. Perspectives de développement sur la motivation. Nebraska symposium sur la motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.

- Csikszentmihalyi, Mihály (1975), Au-delà de l'ennui et l'anxiété, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) Finding Flow: The Psychology of Engagement avec la vie quotidienne. Basic Books, New York.
- Csikszentmihalyi, M.; Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005), de débit, à Elliot, A., Manuel de compétence et la motivation, de New York
- De Ajuriagira(J), Manuel de psychiatrie de l'enfant, Ed, Masson, paris, 1980
- Duruz.N : Narcisse enquête de Soi, Edition pierre Mardaga, 1980
- garay e and scheinled , amram , sep . difference in mental and belhavioural trcuts , bylehological monograph, 1973
- Jacobson .E, Le soi et le monde objectal, Ed 01, PUF, paris, 1975
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2002) Assessing flow in physical activity: The flow state scale -2 and Dispositional flow scale-2. Journal of sport and exercise psychology Volume, 24.