

التدفق النفسي وعلاقته بمهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب

م.د. علي مهدي علي

العراق. تربية محافظة البصرة

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٠٢١/٣/٤

الملخص

ان الرياضي عندما يؤدي الانشطة الرياضية والتي تتحرك خارج اطار القيود والتحديات مع سيطرته على مهاراته لا يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة فقط بل يتولد الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الاهداف، ذلك يعني ان الرياضي يصل الى اعلى درجة من توظيف طاقته النفسية والتي يصاحبها حالة من التدفق النفسي الذاتي مما يؤدي بالفرد الى المرور بخبرة من النوع الراقي تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه واحداث انسيابية في الاداء .

ويلعب التدريب العقلي دوراً هاماً في تحقيق الانجازات الرياضية وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء بدرجة كبيرة، ويجب الاهتمام بها كبقية عناصر اللياقة البدنية، حيث ان كلا منها يساهم بالوصول الى حالة الاداء المثالية ، فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الانفعالية الايجابية المتدفقة التي يمر بها لاعب الكاراتيه من خلال النشاط الممارس حالة يسع اليها ويعمل على تكرارها، وذلك من خلال اهتمام المدرب بحالة التدفق النفسي الذي يساهم في ظهورها وتدعيمها للوصول الى التفوق.

ويعد التأثير النفسي مباشراً في جميع الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية دون استثناء واعتماداً على قدرات اللاعب وقابلياته الفردية، وبالتأكيد العبء الاكبر يقع على لاعبي الالعاب الفردية، لذا نشاهده أكثر توتراً وقلقاً وانفعالاً ، وان الألعاب الفردية بصورة عامة ورياضة الكاراتيه بصورة خاصة تبين هذا الاختلاف وبدقة عالية، حيث تتطلب قدرات عقلية خاصة تعتمد على ما يمتلكه اللاعب من امكانية لجهازه العصبي المركزي وتوافقه مع عضلاته الهيكلية والتي تزيد من سرعة الرد وحسم المنافسة

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على حالة التدفق النفسي وطريقة قياسها لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.
- ٢- التعرف على علاقة التدفق النفسي بمهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي ، مهارات التدريب العقلي ، الكاراتيه

Psychological flow and its relationship to the mental training skills of young karate players

Dr. Ali Mahdi Ali

Iraq. Education of Basra Governorate

Summary

When the athlete performs sports activities that move outside the framework of restrictions and challenges while controlling his skills, he does not generate pleasure, pleasure and a sense of pleasure only, but rather generates a feeling of satisfaction, happiness and achievement of goals. This means that the athlete reaches the highest degree of employing his psychological energy, which is accompanied by a state of psychological flow. The subjective, which leads the individual to go through an experience of a refined kind that includes complete preoccupation with activity or work accompanied by awareness, concentration of attention, and fluid events in performance. Mental training plays an important role in achieving sports achievements, and neglecting this role and not paying attention to it greatly harms performance, and it must be taken care of, like the rest of the physical fitness elements, as each of them contributes to reaching the ideal performance state, the feeling of enjoyment resulting from the positive emotional experiences that flow through. The karate player has through the practiced activity a condition that he seeks and works to repeat, through the coach's interest in the state of psychological flow that contributes to its emergence and strengthening to reach excellence.

The psychological impact is direct in all individual and group sporting events without exception and depending on the player's abilities and individual capabilities, and certainly the greatest burden falls on the players of individual games, so we see it more tense, anxious and emotional, and that individual games in general and karate in particular show this difference with high accuracy, Where it requires special mental abilities that depend on the player's ability to his central nervous system and its compatibility with his skeletal muscles, which increases the speed of response and the decisiveness of the competition.

The research aims to:

- 1- To identify the state of psychological flow and how to measure it among young karate players.
- 2- Recognizing the relationship of psychological flow with mental training skills for young karate players.

Keywords: psychological flow, mental training skills, karate

١ - المقدمة:

ان الرياضي عندما يؤدي الأنشطة الرياضية والتي تتحرك خارج اطار القيود والتحديات مع سيطرته على مهاراته لا يتولد عنها السرور و المتعة و الشعور باللذة فقط بل يتولد الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الاهداف، ذلك يعني ان الرياضي يصل الى اعلى درجة من توظيف طاقته النفسية والتي يصاحبها حالة من التدفق النفسي الذاتي مما يؤدي بالفرد الى المرور بخبرة من النوع الراقي تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه واحداث انسيابية في الاداء .

ويلعب التدريب العقلي دوراً هاماً في تحقيق الانجازات الرياضية وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء بدرجة كبيرة، ويجب الاهتمام بها كبقية عناصر اللياقة البدنية، حيث ان كلا منها يساهم بالوصول الى حالة الاداء المثالية، فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الانفعالية الايجابية المتدفقة التي يمر بها لاعب الكاراتيه من خلال النشاط الممارس حالة يسع اليها ويعمل على تكرارها، وذلك من خلال اهتمام المدرب بحالة التدفق النفسي الذي يسهم في ظهورها وتدعيمها للوصول الى التفوق.

ويعد التأثير النفسي مباشراً في جميع الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية دون استثناء واعتماداً على قرارات اللاعب وقابلياته الفردية، وبالتأكيد العبء الاكبر يقع على لاعبي الالعاب الفردية، لذا نشاهده أكثر توتراً وقلقاً وانفعالاً، وان الألعاب الفردية بصورة عامة ورياضة الكاراتيه بصورة خاصة تبين هذا الاختلاف وبدقة عالية، حيث تتطلب قدرات عقلية خاصة تعتمد على ما يمتلكه اللاعب من امكانية لجهازه العصبي المركزي وتوافقه مع عضلاته الهيكلية والتي تزيد من سرعة الرد وحسم المنافسة لصالحه. وبرزت اهمية البحث من خلال ايجاد العلاقة بين حالة التدفق النفسي وبعض مهارات التدريب العقلي وقياسها بشكل علمي دقيق، والذي يسهم بالوصول الى الاداء الحركي المهاري المنقن، ولكون هذه المتغيرات تؤدي دوراً كبيراً في لعبة الكاراتيه من حيث التركيز والدقة في تسديد الضربات المؤثرة اثناء التدريب أو المنافسات الفعلية، مما يؤدي الى استفادة المدربين والقائمين على العملية التدريبية من الوقوف على مستوى لاعبيهم في هذه المتغيرات. لا يخلو مجال عمل من المشكلات العديدة، والمختلفة، ومنها مجال رياضة الكاراتيه، ولا يمكننا الحديث عن قاعدة تدريبية شاملة حديثة تهتم باللاعب وتعمل على مساعدته في بناء مسيرته الرياضية الا عبر مساعدته في معرفة متطلبات محيطه الخارجي والداخلي، لذا يصل التدفق النفسي الرياضي لأعلى درجة لتوظيف طاقاته النفسية وتكون حالة الرضا والسعادة مصاحبة لها، من هذا المنطلق شعر الباحث بوجود حاجة لأجراء دراسة ميدانية تسعى الى تعرف (التدفق النفسي) لدى لاعبي الكاراتيه الشباب وتوصيف هذا المكون من حيث مكوناته وابعاده وطريقة قياسه وعلاقته ببعض مهارات التدريب

العقلي والتي لها دور مهم في عملية بناء شخصية اللاعب وإيصاله الى المستوى الذي يطمح اليه وكأحد اهم الظواهر في علم النفس الايجابي.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على حالة التدفق النفسي وطريقة قياسها لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.
- ٢- التعرف على علاقة التدفق النفسي بمهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من (٩٠) لاعبا من فئة الشباب تراوحت اعمارهم بين (١٧-١٩) سنة يمثلون اندية (شط العرب، الميناء، نفط الجنوب، الجنوب، صفوان، الاتحاد، أم قصر، البلدية)، منها عينة استطلاعية (٢٠) لاعبا بهدف تثبيت الخصائص السيكمترية للبحث وشكله نسبة (٢٢,٢%) ، و(٧٠) لاعبا تم تطبيق المقياسين عليهم بهدف جمع البيانات وتحليلها وشكله نسبة (٧٧,٧%)، تتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

٣-٢ وسائل البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- شبكة الأنترنت العالمية

- المقابلات الشخصية

- استمارة تفرغ البيانات

٢-٣-١ أدوات البحث:

أولاً: مقياس التدفق النفسي (ربيع ابن الشيخ ، ٢٠١٥ ، ص ٧٣)
اعد المقياس كلا من (جاكسون ومارش عام ١٩٩٦) وقاما بتعديله عام ٢٠٠٦ ويعد المقياس الأكثر استخداما في دراسات التدفق النفسي ويتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على ٩ ابعاد لكل بعد اربعة عبارات

١- التوازن بين التحدي والمهارة

٢- وضوح الهدف

٣- الاندماج في الاداء

٤- التغذية الفورية المردة

٥- التركيز التام على المهمة

٦- الاحساس بالسيطرة

٧- فقدان الوعي بالذات

٨- تغير ايقاع الزمن

٩- الاستمتاع الذاتي

علما ان كل الفقرات بالاتجاه الايجابي يقوم المفحوص بالإجابة عليها من خلال اختيار بديل من خمسة اختيارات وهي (وافق بشدة ، اوافق ، اوافق بدرجة متوسطة ، لا أوافق ، لا أوافق مطلقا)، وتتراوح درجة المقياس بين (٣٦-١٨٠) درجة ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التدفق النفسي.

صدق المقياس: قام الباحث بتعديل بعض فقرات المقياس بما يتلائم وطبيعة عينته وعرضه على مجموعة من السادة الخبراء المختصين بمجال علم النفس الرياضي وخبراء لعبة الكاراتيه والبالغ عددهم (٦)، وقاموا بأبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة التعديلات، ووافق معظم الخبراء بنسبة (٩٠,٣%)، كما قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من ابعاد المقياس (الاتساق الداخلي)، حيث بلغت قيمة ارتباط البعدين الثالث والرابع (٠,٨٥) والثاني والخامس (٠,٨٧) اما باقي الابعاد (٠,٨٣). ثبات المقياس: استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث بلغت (٠,٨٩)، كما استخدم طريقة الفاكرونباخ ، اذ بلغ معامل الفاكرونباخ (٠,٩١) وهو معامل جيد للثبات.

ثانياً: مقياس المهارات العقلية (اسعد علي ، ٢٠١٤ ، ص ١١١)
ويسمى اختبار المهارات العقلية (mental skills Question naire) صممه كل من ستيفان بل و جون البنسون Albinson وكريستوفر شامبروك shambrook (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهذا المقياس يقيس ست أبعاد هي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن ٢٤ عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله ٤ عبارات يقوم الرياضي بالإجابة على مقياس سداسي وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتربيته، ويصحح هذا المقياس بإعطاء أوزان للإجابات الايجابية منها (٦,٥,٤,٣,٢,١) ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (٢٤) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك خاصية لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية يقيسها هذا البعد.

*- اسماء الخبراء وعناوينهم

١- أ.د. عبد الكاظم جليل حسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة/علم النفس الرياضي.

٢- أ.د. حيدر ناجي حبش/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة الكوفة/علم النفس الرياضي.

٣- أ.د. عباس مهدي صالح/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة الكوفة/تدريب كاراتيه.

٤- د. عادل عيدان غيلان/رئيس الاتحاد المركزي للكاراتيه/تدريب كاراتيه.

٥- عصام احمد ياسر/خبير بلعبة الكاراتيه حزام ٧ دان.

٦- وليد حمدان قاسم/رئيس لجنة الحكام العراقية خبير بلعبة الكاراتيه حزام ٦ دان.

صدق المقياس: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء المختصين بمجال علم النفس الرياضي وخبراء لعبة الكاراتيه والبالغ عددهم (٦) نفس خبراء المقياس السابق، وقاموا بأبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة التعديلات، ووافق معظم الخبراء بنسبة (٨٨,٤%)، كما قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من ابعاد المقياس (الاتساق الداخلي)، حيث بلغت قيمة ارتباط البعدين الثاني السادس (٠,٨٦)، والاول والثالث (٠,٨٩)، اما البعدين الباقيين (٠,٨٣).

ثبات المقياس : استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث بلغت (٠,٨٢) ، كما استخدم طريقة الفاكرونباخ، اذ بلغ معامل الفاكرونباخ (٠,٩٣) وهو معامل جيد للثبات.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على عينة بلغت (٢٠) لاعبا من فئة الشباب بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٧ بتوزيع المقياسين على اللاعبين بواسطة مجموعة من مدربي اندية (الجنوب والميناء وشط العرب) لاستخراج الخصائص السيكمترية للمقياسين ومعرفة مدى وضوح التعليمات وصياغة الفقرات ووضوح المعاني ، ولم يكن هناك أية ملاحظة حول ذلك، كما لم يكن لديهم بدائل أخرى غير المتبعة في المقياسين فكانت آراءهم مع فقرات المقياسين عددا وصياغة، وبهذا أصبح المقياسين معديين للدراسة الرئيسية من أجل التحليل الإحصائي.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء تجربته الرئيسية على عينة بلغت (٧٠) لاعبا من اندية (شط العرب، الميناء، نفط الجنوب، الجنوب، صفوان، الاتحاد، أم قصر، البلدية) في يوم السبت الموافق ٢٠٢٠ / ١١ / ٢٨ بمساعدة مدربي الاندية، حيث تم توزيع المقياسين على اللاعبين وبعد اجابتهم تم جمعها وتفرغ البيانات لتحليلها احصائيا.

٢-٦ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج مقياس التدفق النفسي للاعبين الكارتيه الشباب وتحليلها:

جدول (١) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وترتيب البعد لمقياس التدفق النفسي

ت	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للبعد	ترتيب البعد
١	الاستمتاع الذاتي	١٢,٧٥	٠,٩٦	٨٨,٩	الاول
٢	التوازن بين التحدي والمهارة	١٢,٥٨	٠,٧٥	٨٥,٦	الثاني
٣	الاندماج في الاداء	١١,٤٨	٠,٩١	٨٠,٤	الثالث
٤	وضوح الهدف	١٠,٨١	٠,٨٤	٧٨,٥	الرابع
٥	التركيز التام على المهمة	١٠,٢٠	١,٠٨	٧٥,٢	الخامس
٦	الاحساس بالسيطرة	٨,٠٥	٠,٩٧	٧٢,٨	السادس
٧	التغذية الفورية المرتدة	٧,٨٩	٠,٨٩	٧٠,٣	السابع
٨	فقدان الوعي بالذات	٧,٦٢	١,٠٥	٦٧,٧	الثامن
٩	تغير ايقاع الزمن	٧,٥٤	١,٠٩	٦٥,٨	التاسع

يتبين من الجدول (١) تفاوت في ترتيب ابعاد مقياس التدفق النفسي ، اذ جاء بعد الاستمتاع الذاتي بالمرتبة الاولى ويعزو الباحث السبب استغراق اللاعبين الشباب في اداء المهام حتى يبلغ درجة الامتياز فيها بقدرة فائقة على الانجاز من خلال قدرته على مواجهة التحديات والذي يؤدي لأقصى درجة من الاداء الايجابي المليء بالطاقة وتجنبه الاصابة بالملل والتوتر والقلق وتزيد من حالة الرضا النفسي وصرف الانتباه اتجاه المهمة التي يقوم بها، وجاء التحدي بين التحدي والمهارة بالمرتبة الثانية والتي يحقق فيها الرياضي التدفق عندما يوازن بين قدراته وتحديات الموقف في اعلى المستويات ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعب يحاول دائما ان يكون ايجابيا اكثر منه سلبيا اثناء مواجهة مختلف الضغوط النفسية وغيرها وحالة التدفق تعطيه زخما ايجابيا باتجاه تحقيق اكبر قدر ممكن من الاداء المهاري بمستوى المثالية، اما بعد الاندماج في الاداء فقد جاء بالمرتبة الثالثة ويعزو الباحث ذلك الى ان بعد الشعور بالرضا ومواجهة اللاعب لمختلف التحديات والضغوط سيركز بالاندماج بالأداء وتوظيف اقصى طاقاته النفسية والبدنية لتحقيق هدفه، وجاء بعد وضوح الهدف بالمرتبة الرابعة نتيجة ادراك الرياضي الأهداف القابلة للتحقيق والتي فيها تتوضح الاهداف والقيام بالتحدي المستمر حتى النهاية بحيث لا تتعارض الاهداف مع بعضها، وجاء بعد التركيز على المهمة بالمرتبة الخامسة تحصيلًا لتحقيق الابعاد السابقة لان الاصل في خبرة حالة التدفق استغراق اللاعب بكامل

منظومته الشخصية في مهمة تذوب فيها الشخصية دون افتقاد الوجهة والمسار مع اسقاط للوقت والزمن، بمعنى ان تظل حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم اجاز المهمة، وجاء بعد الاحساس بالسيطرة بالمرتبة السادس نتيجة التكامل بمختلف الصفات النفسية والبدنية وسيطرة المراكز العصبية والحسية يؤدي الى سيطرة اللاعب مختلف سلوكه النفسي واستغراقه بالأداء، وجاء بعد التغذية الفورية المرتدة بالمرتبة السابعة نتيجة خبرة سابقة اكتسبها اللاعب بالتدريب والممارسة المخزونة والتي تمكنه من استرجاع الصور والاحداث ليتمكن من مقارنة الاداء بالأداء الامثل وتجنب الاخطاء المستقبلية، وجاء بعد فقدان الوعي بالذات بالمرتبة الثامنة نتيجة دوافع فطرية اساسية تعمل على تحفيزه ناتجة من حب اللاعب لرياضة الكاراتية ومحاولة الوصول الى اعلى المراتب فيها، وها يفسر تحمل اللاعب لأعباء التدريب القاسية وتحملها، وبالمرتبة الاخيرة والتاسعة جاء بعد تغير ايقاع الزمن فعندما ينهمك الرياضي بالنشاط فانه ينسى جميع العوامل والقوى التي تعوق دون الوصول لهدفه وهنا يختفي الشعور بالجسم وتختفي معه شعور الرياضي بهويته الذاتية.

أن الأنشطة أو الأعمال تكون أكثر إمتاعا حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلا للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة

(داليا محمد ، ٢٠١٤ ، ص٢٠٩)

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة ترتيب الابعاد لمقياس التدريب العقلي:

جدول (٢) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وترتيب الابعاد لمقياس التدريب العقلي

ت	المهارة العقلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للمهارة	ترتيب المهارة العقلية
١	دافعية الانجاز	١٧,٥٥	١,٠٥	٨١,٢	الاولى
٢	الثقة بالنفس	١٦,٤١	١,٨٤	٧٦,٨	الثانية
٣	القدرة على الاسترخاء	١٦,٢٣	١,٢٨	٧١,٣	الثالثة
٤	القدرة على التصور	١٥,٤٧	٠,٩٦	٦٦,٢	الرابعة
٥	القدرة على مواجهة القلق	١٤,٢٦	١,٠٧	٦١,٤	الخامسة
٦	القدرة على تركيز الانتباه	١٣,٥٦	٠,٨٩	٥٩,٥	السادسة

يتبين من الجدول (٢) تفاوت في ترتيب ابعاد مقياس مهارات التدريب العقلي اذ جاء بعد دافعية الانجاز بالترتيب الاول ويعزوه الباحث الى ان الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الرياضي تبعاً لأفعاله ونشاطاته، وبالتالي فإنها تؤثر في مستويات الطموح التي يتميز بها كل واحد منهم، وجاء بعد الثقة بالنفس بالترتيب الثاني لان الثقة بالنفس هي شعور اللاعب إن أدائه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه ، لذلك فان الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء، وجاء بعد القدرة على الاسترخاء بالترتيب الثالث لان الاسترخاء يجعل لاعب الكاراتيه اكثر قدرة على التركيز والانتباه والدقة حتى يستمر تركيز اللاعبين على واجباتهم طيلة زمن اللعب، ومقاومة الضغوط والتكيف مع الظروف المحيطة مثل الضغوط الشديدة من جانب المنافسين أو الجماهير أو الإعلام أو عوامل أخرى سواء بدنية أو إرادية أو عصبية وتعليمهم كيف يتعاملون مع طموحاتهم والتمسك بها حتى الثواني الأخيرة وفي كل أوقات المباراة والتدريب، وجاء بعد القدرة على التصور بالترتيب الرابع، أن استحضار اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيه وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون له في أن يصبح أكثر ألفة بما يدور من خلال المنافسة، وجاء بعد القدرة على مواجهة القلق بالترتيب الخامس لان المنافسة في المجال الرياضي وخاصة رياضة الكاراتيه تعد نشاطاً يحاول اللاعب من خلاله إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب حالة القلق لأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري وقلة الدافعية نحو تحقيق الإنجاز، وجاء بعد القدرة على تركيز الانتباه بالترتيب السادس لارتباطه بجميع المهارات السابقة فهو يقوم بالتأثير على الدقة والوضوح في إتقان النواحي الفنية للقيام بإجراء المهارات الحركية، ويعتبر شيء رئيسي ومهم للنجاح

في المهارات الحركية وخاصة في لعبة الكاراتية. يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد أنتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية وزيادة الدافعية وخفض القلق وزيادة ثقة اللاعب بنفسه والقدرة على زيادة التركيز والدقة بغرض الإعداد للدخول في المسابقات

(عزت شوقي ، ١٩٩٩ ، ص١)

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي ومهارات التدريب العقلي.

جدول (٣) يبين العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي ومهارات التدريب العقلي

ت	المهارة العقلية التدفق النفسي	الإنجاز الدافعية	الثقة بالنفس	الاسترخاء القدرة	التصور القدرة	مواجهة القدرة	تركيز الانتباه
١	الاستمتاع الذاتي	٠,٨٥	٠,٧٤	٠,٥٨	٠,٧٨	٠,٥٦	٠,٧١
٢	التوازن بين التحدي والمهارة	٠,٧٦	٠,٦٨	٠,٤٢	٠,٤١	٠,٣٩	٠,٦٤
٣	الاندماج في الاداء	٠,٧٩	٠,٧١	٠,٥٧	٠,٧٨	٠,٦٤	٠,٦٧
٤	وضوح الهدف	٠,٨١	٠,٧٣	٠,٥٤	٠,٦٨	٠,٥٨	٠,٨٢
٥	التركيز التام على المهمة	٠,٧٢	٠,٧٦	٠,٥١	٠,٥٦	٠,٥٢	٠,٦٣
٦	الاحساس بالسيطرة	٠,٦٥	٠,٦٨	٠,٥٢	٠,٥٥	٠,٥٠	٠,٦٨
٧	التغذية الفورية المردة	٠,٧١	٠,٦١	٠,٦٣	٠,٧٦	٠,٥٤	٠,٦٢
٨	فقدان الوعي بالذات	٠,٤٢	٠,٣٥	٠,٣١	٠,٣٦	٠,٣٠	٠,٥٠
٩	تغير ايقاع الزمن	٠,٥٦	٠,٥١	٠,٤٩	٠,٥٧	٠,٥٤	٠,٤٧

يتبين من الجدول (٣) ان هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد مقياس التدفق العقلي وابعاد مقياس مهارات التدريب العقلي، وقد بلغ اعلى ارتباط بين بعد الاستمتاع الذاتي وبعد دافعية الانجاز والذي بلغ (٠,٨٥)، وان اقل ارتباط بين بعد تغير ايقاع الزمن وبعد القدرة على تركيز الانتباه والذي بلغ (٠,٤٧)، ويعزو الباحث ذلك الى ان حالة التدفق النفسي تعتبر الخبرة الانسانية المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية مكونة حالة تعكس مدى استغراق لاعب الكاراتيه في الانشطة التي يؤديها استغراقاً تاماً تزيد من القوة الكامنة التي تمكنه من النجاح الوصول لهدفه وتزيد من دافعيته للإنجاز وثقته بنفسه وتركيزه على المهام وباقي المهام الاخرى التي تصب لخدمة الاداء المهاري

وهذا ما اكده (أشتية واخرون ، ٢٠١٥)

(أشتية واخرون ، ٢٠١٥ ، ص٧٤)

"يعمل التدفق النفسي على تزويد الفرد بقدرة على التحكم للسيطرة على انفعالاته مع التحرر من وطأة الضغوط النفسية كما يسهم في زيادة دافعيته الذاتية وحل ما يتعرض له من عقبات أثناء تأديته لمهامه ويأتي ذلك من خلال الاتساق التام بين الصفاء الفكري والهناء الوجداني والاداء الايجابي"، ان التدفق النفسي يعتبر فرصة للاعب الكاراتيه الشاب لرفع الاداء المهاري ليرتقي به الى مسار التميز ثم الى الاتقان فالأداء المهاري المثالي متصف بالترابط وعدم التناقض بين كل من الصفات البدنية والنفسية والخطئية وحالة التدفق تعطي ذلك الترابط الفعال بين مختلف جوانب الاداء المتميز

وهذا ما اكده (سيد احمد ، ٢٠١٠) (سيد احمد ، ٢٠١٠ ، ص١١٨)

"التدفق النفسي حالة نفسية مثلى تحدث حينما يكون هناك توازن بين التحديات المدركة والمهارات التي يمتلكها الفرد لأداء النشاط بحيث يصل الى الامتصاص والاستغراق المطلق في الاداء"، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها دخول لاعب الكاراتيه الى مرحلة التدفق وذلك من خلال الميل والاهتمام بالنشاط الموكل اليه، فعندما يكون اللاعب مهتما ومحباً للنشاط الذي يقوم به فهذا يمنحه فرصة للدخول الى منطقة التدفق والعكس صحيح، وان العلاقة القوية بين حالة التدفق وتدريب المهارات العقلية التي هي بحد ذاتها مهارات تصب في خدمة الجانب النفسي الايجابي والتي من خلالها يستطيع اللاعب الوصول الى قمة الاداء المهاري المتكامل بكافة جوانبه يعطي الشعور بالرضا والسعادة التي تولد حالة التدفق، وهذا ماكداه (علاوي ، ٢٠٠٢) (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ص١٩٨) "ان تدريب المهارات العقلية يدي الى الوصول لحالة نفسية وبدنية عالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاستعداد للمنافسات".

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود علاقة ارتباطية متباينة بين العالية والمتوسطة والمقبولة بين حالة التدفق النفسي ومهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.

٢- اختلاف في ترتيب ابعاد مقياس التدفق النفسي للاعبين الكاراتيه الشباب وحصول بعد الاستمتاع الذاتي بالمرتبة الاولى بينما جاء تغير ايقاع الزمن بالمرتبة التاسعة.

٣- اختلاف في ترتيب مهارات التدريب العقلي وحصول دافعية الانجاز للمرتبة الاولى بينما جاءت القدرة على تركيز الانتباه بالمرتبة السادسة.

٤-٢ التوصيات:

١- اعدد منهج نفسي مناسب يزيد من حالة التدفق النفسي للاعبين الكاراتيه الشباب.

٢- التأكيد على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري والخططي بما له من تأثيرات في تطوير الاداء المهاري للاعبين الكاراتيه الشباب.

٣- أجراء بحوث ودراسات على علاقة حالة التدفق النفسي بمتغيرات اخرى وفئة اخرى للاعبين الكاراتيه.

المصادر

- اسعد علي سفيح: المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٧، العدد ١، ٢٠١٤.
- أشتية وآخرون: المساندة الاسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف السادس من مستخدمي الاجهزة الذكية ، المؤتمر العلمي تأثير الاجهزة الذكية على نشأة الطفل، الجزائر، ٢٠١٥.
- داليا محمد مؤمن: العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، ٢٠٠٤.
- ربيع ابن الشيخ: علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، ٢٠١٥.
- سيد احمد البهاص: التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت، المؤتمر السنوي الخامس عشر، الارشاد الاسري وتنمية المجتمع، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي، ٢٠١٠.
- عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى ناشئي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية ، العين ، ١٩٩٩.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢