

مستوي الأداء المهاري و علاقته بحالة التدفق النفسي

لدى الغواصين بمحافظة البحر الأحمر

م.د/ حسن هشام حسن الزمر

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعه حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.371576.3002

المقدمة ومشكلة البحث:

اتخذ علم التدريب الرياضي الحديث من الأسس العلمية هدفا لتحقيق التطور الشامل لجميع متطلبات الأداء سواء البدنية أو المهارية أو الخططية أو الذهنية أو النفسية، وذلك للوصول باللاعب الي أفضل مستوى ممكن في النشاط الممارس حيث يذكر تركي محسن (٢٠١٩) أن ممارسة الرياضة تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل وتساعد الرياضي في مجابهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في مواقف التدريب والمنافسة، لذا اتجهت الكثير من الدراسات الحديثة إلى محاولة تحديد المهارات النفسية التي يتطلبها الرياضي والتدريب عليها وتوظيفها لتحقيق التفوق الرياضي على مستوى التدريب والمنافسة (٥٦٠:٤).

وتعد رياضة الغوص من الرياضات متعددة الجوانب، حيث يلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً ومؤثراً في هذه الجوانب، إذ يعتبر الجانب المهاري من أكثر الجوانب تأثراً بالجانب النفسي الذي يلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي، وقد يكون في كثير من الأحيان العامل الحاسم في نجاح تنفيذ المهمات تحت الماء لأنه يعمل على تنمية وتطوير قدرات الغواص فهو يمثل ركيزة من ركائز الإنجاز ويضيف محسن الجوهري (٢٠١٩) أن رياضة الغوص يلعب فيها الأداء المهاري دوراً هاماً في تحقيق نتائج إيجابية ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان نجاح الطريقة التي يتم من خلالها تنفيذ الغوصات (١٢٧:٧).

يشير محسن الجوهري (٢٠١٩) أن الجانب النفسي أحد أهم جوانب الإعداد في رياضة الغوص للوصول بالغواص إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، كما إنه أصبح أحد العوامل المؤثرة في نتائج تحقيق أهداف الغوصات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التحديات في أوقات الغوص العصيبة، وتحسم نتائج الغوصات للغواصين الأكثر إعداداً من الناحية النفسية (٢٦٣:٧).

ويذكر حنفي مختار (١٩٩٦) أن الإعداد النفسي هو الفيصل عندما يكون الغواصين في نفس المستوي الأداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية، وعندئذ تكون السمات النفسية هي التي تقرر نتيجة الغوصات (٢٨٣:٩)

ويذكر محمود السعيد (٢٠١٣) أن من أهم المتغيرات النفسية الإيجابية المهمة المرتبطة بعملية

التعلم والانجاز هو التدفق النفسي والذي يرتبط هذا المتغير بالتفاؤل وتوقع النتائج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل إضافة إلى اقترانه بالإحساس والمقدرة والفعالية الشخصية، فهو حالة من التركيز العميق والاندماج التام في الأداء أو العمل والشعور بالمتعة والسعادة والمثابرة ومواصلة بذل الجهد في سبيل تحقيق المهمة أو انجاز العمل (١٢:١٣).

ويعرف (Mihaly & et all ٢٠٠٠) التدفق النفسي بأنه حالة ذاتية للفرد يعلن عنها عندما يندمج كلياً في النشاط ويكون الانتباه مركزاً في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته (٥٩٨:٢٧) ويشير عكله الحوري (٢٠١٦) إلى أن خبرة التدفق النفسي هي التي تقلص الفجوة بين الإمكانيات والقدرات الحقيقة للرياضي، وبين الإنجاز المتوقع الوصول إليه أو المخطط له، فكلما تحسنت هذه الخبرة وتمت وتصاعدت كلما توقعنا التطابق بين النتيجة والهدف، أي إنها تحتاج للتركيز عالي (٤٣:١١).

وتشير بثينة فاضل (٢٠١٥) إلى أن التدفق حالة نفسية داخلية تجعل اللاعب الرياضي يشعر بالتوحد مع ممارسة الرياضة، والتركيز التام فيما يقوم به من أداء، والدفاع بحيوية نحو الممارسة الرياضية مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة (١٤٣:٣).

كما يشير حسن علاوي (٢٠١٢) إلى انه لكي تحدث ظاهرة التدفق للاعب يجب توافر بعض العوامل منها الاندماج التام في الأداء الممارس، وتركيز تام للانتباه، والإحساس بالتحكم وثقة واتجاه عقلي إيجابي، وشعور جيد بالنسبة للأداء ومستوي متوازن بين المهارات ومستوى التحديات (١٢٠:١٤).

كما أكد كلا من Barackiewicz and Elliot (١٩٩٨) أن السمات الضرورية التي تعمل علي زيادة الاندماج وتؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة التدفق النفسي تتمثل في الأهداف الواضحة وتوازن التحديات مع المهارات المدركة والتغذية الراجعة الواضحة والفورية (٦٧٥:٢٣).

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية ، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة الرياضية إلى تنشيط الإهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار مايصح تسميته بالتمكين السلوكي للرياضيين بالتركيزعلي الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق ومعاينة الحياة وتتميز حالة التدفق النفسي بالتوازن بين إدراك اللاعب لمهارته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون اللاعب علي ثقة بأن كل شئ تحت السيطرة ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات ودرجة عالية من التركيز مع فقدان الوعي الذاتي (٩ : ١١)

كما ان البحوث العلمية اعطت لحياة اللاعبين اهتماما خاصا و ذلك في ظل محاولات اصلاح الأنشطة الرياضية و لأهمية و قيمة الدراسات التي تتناول حياة اللاعبين تؤكد على اهمية اللاعب

واهمية التعرف عليه و الإستماع و التحدث معه و لذا من الضروري التعرف على شخصية اللاعب وافكاره و تصوراته حتى نصل لفهم العملية التدريبية ، و اللاعب شانه شان اي فرد في اي منظومة قد يتعرض للإرهاك و المشكلات النفسية التي تؤدي به الى عدم القدرة على العطاء و ان يؤدي دوره في النشاط الرياضي ، حيث يعتبر اللاعب من اكثر الأشخاص عرضة للضغوط حيث ان اللاعبين في أي نشاط رياضي غالبا ما يقعون تحت تأثير العديد من المعاناة و الإحباط و هذا قد يكون ناتج عن وضع الحالة التدريبية و المهارية ، و هذه الضغوط في الغالب مصدرها البيئة المحيطة و العالقة مع الزملاء و اللاعبين و غيرهم . (٦ : ١٥)

ويري الباحث أن رياضة الغوص تتميز بالأداء الحركي المتغير والمتنوع، مما يتطلب القدرة على الاستجابة السريعة مع المواقف المتغيرة في الغوص، وخاصة المواقف التي تحتاج أداء مهاري مميز وعلى درجة عالية من التركيز والدقة والإتقان، مما يستدعي أن يمتلك الغواص حالة نفسية إيجابية داخلية (التدفق النفسي) تساعد على الاندماج التام في تنفيذ الأداء المهاري، بالإضافة إلى الإحساس بالثقة، وذلك من خلال توظيف قدراته وامكانياته العالية والانفعالية لتحقيق الهدف من الأداء المهاري خلال الغوص، و الغواص الذي يفتقر إلى حالة التدفق النفسي لا يستطيع تحقيق أفضل مستوى من الأداء المهاري مهما بلغت قدراته وامكانياته البدنية، لذا يجب الاهتمام بحالة التدفق النفسي التي تسهم في الوصول بالغواص الى حالة من الاندماج والتركيز العام مع القدرة على التحكم في الأداء.

ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات العلمية والبحوث السابقة التي تمس الجانب النفسي (حالة التدفق النفسي) والمهاري للغواصين وفي حدود علم الباحث لم يجد منها الا القليل، ونظرا لأهمية النقطة البحثية قام الباحث بوضع محاولة علمية جادة للتعرف على مستوى الأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي على مختلف المستويات أو المستويات في رياضة الغوص وبالتحديد (مستوي مرشد الغوص، مستوي منقذ الغوص ،المستوي المتقدم) ومحاولة التعرف علي مدي تأثير مستوى الأداء المهاري في كل مستوي بحالة التدفق النفسي، وكذلك التعرف علي الفروق في حالة التدفق النفسي بين المستويات المختلفة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على مستوى الأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي لدي الغواصين بمحافظة البحر الأحمر وذلك من خلال:

- ١- التعرف على العلاقة بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدي الغواصين.
- ٢- التعرف على الفروق في مستوى الأداء المهاري لدي الغواصين.
- ٣- التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدي الغواصين.

فروض البحث:

- ١- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى الغواصين مستوى مرشد الغوص.
- ٢- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى لاعبي الغواصين مستوى منفذ الغوص.
- ٣- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى الغواصين المستوى المتقدم.

مصطلحات البحث:**الأداء المهاري في رياضة الغوص:**

ويعرف محسن الجوهرى (٢٠١٩) الأداء المهاري بأنه " الأداء الحركي والإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء الغوص (٧: ١٢٧) .

التدفق النفسي:

ويعرفه جاكسون آخرون (١٩٩٩) بأنه حالة الفعالية ايجابية تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث إنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون (٢٦: ١٧) .

مرشد الغوص :

هو غواص محترف حاصل علي رخصة المستوى الرابع من أحد المنظمات التدريبية للغوص الترويجي العضو ب (WRSTC 13:122)

منفذ الغوص :

هو غواص مبتدئ حاصل علي رخصه المستوى الثالث من أحد المنظمات التدريبية للغوص الترويجي العضو ب (WRSTC ١٣:١٢٢)

المستوي المتقدم :

هو غواص مبتدئ حاصل علي رخصه المستوى الثاني من أحد المنظمات التدريبية للغوص الترويجي العضو ب (WRSTC 13:12٣)

الدراسات السابقة:**أولاً: الدراسات العربية**

- ١- دراسة محمد عبد المنعم (٢٠٢٢) (١٨) بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالحافز الرياضي لدى بعض أندية القسم الثالث لكرة القدم هدف الدراسة التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي

بين لاعبي أندية القسم الثالث، التعرف علي الفروق في مستوى الحافز الرياضي للاعبي أندية القسم الثالث، التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والحافز الرياضي للاعبي أندية القسم الثالث، وتم استخدام المنهج الوصفي، عينة البحث للاعبي أندية القسم الثالث بمحافظة الوادي الجديد، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التدفق النفسي بين لاعبي أندية القسم الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحافز الرياضي بين لاعبي أندية القسم الثالث، وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والحافز الرياضي للاعبي أندية القسم الثالث.

٢- دراسة محمود رشاد (٢٠٢٢) (١٩) بعنوان مستوى التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد، هدف الدراسة التعرف على مستوى التصور العقلي ومستوى حالة التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد، وتم استخدام المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث ناشئي كرة اليد على المستوى المحلي والدولي بنادي (أهلي دبي العين الجزيرة الوحدة الوصل، الشارقة، الفجيرة، حتا) بدولة الإمارات وعددهم (٢٥٠) ناشئي، وكانت أهم النتائج أن مستوى ناشئي كرة اليد (محليين ودوليين) في مقياس التصور العقلي كان مرتفع في بعد الدافعي المحدد، بينما كان فوق المستوى في باقي الأبعاد، وأن مستوى ناشئي كرة اليد (محليين ودوليين) في مقياس التدفق النفسي كان مرتفع في أبعاد (وضوح الأهداف، تغذية عكسية واضحة، الخبرة الذاتية الإيجابية) ، وكان المستوى متوسط في البعدين الاندماج في الأداء، تحول الوقت، بينما فوق المتوسط في باقي الأبعاد.

٣- دراسة حسام كاظم (٢٠٢٢) (١) بعنوان تأثير التدفق النفسي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدفق النفسي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويبلغ عددها (٢٠) لاعبا قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) الاعبين لكل مجموعة، وكانت أهم النتائج أن تنمية التدفق النفسي له اثر فعال في تحسن مستوى تعلم المهارات لدى للاعبين.

٤- دراسة آية ناجي (٢٠٢٢) (٢) بعنوان أبعاد التدفق النفسي المساهمة في المستوى الرقمي البعض سباقات السرعة والتحمل السباحي الحرة"، وتهدف الدراسة إلي تحديد أبعاد التدفق النفسي ونسبة المساهمة السباحي الحرة في بعض سباقات السرعة والتحمل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية (١٧٥) من سباحي السرعة والتحمل في السباحة الحرة ومن أهم النتائج تحديد أبعاد التدفق النفسي المؤثرة على المستوى الرقمي لسباحي الحرة في سباقات (همه ام ١٥٠٠٠م ١٥٠٠٠م ٠٠٠٠م) ، وكذلك نسب مساهمة أبعاد التدفق النفسي لسباحي الحرة، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين إبعاد التدفق والمستوي الرقمي لسباحي الحرة.

٥- دراسة أحمد ناصر (٢٠١٩) (١) بعنوان " التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت

الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة السلة، تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة السلة .. وكذلك التعرف على تأثير الكارت الأخضر في سلوك اللاعبين، وأيضاً التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة السلة بمحافظة بني سويف، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة الناشئين مواليد ٢٠٠١/٢٠٠٣م بمحافظة بني سويف والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة ويبلغ عددهم (١٦٠) لاعب ممثلين (١١٠) الدرة ومركز شباب ، وكانت أهم النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مجموع محاور مقياس التدفق النفسي لدى لاعبي كرة السلة الناشئين بمحافظة بني سويف والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة ويبلغ عددهم (١٦٠) لاعب ممثلين لعدد (٨) أندية ومركز شباب ، وكانت أهم النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مجموع محاور مقياس التدفق النفسي لدى لاعبي كرة السلة الناشئين بمحافظة بني سويف لصالح القياس البعدي ، كما توجد فروق تحسن لدى لاعبي كرة السلة الناشئين بمحافظة بني سويف بمقياس التدفق النفسي بلغت ١٥,٢١٪، وأيضاً توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر والتدفق النفسي لدى ناشئي كرة السلة عينة البحث

٦- دراسة جمال محمد (٢٠١٦) (٤) بعنوان استراتيجيات التصور العقلي وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة، هدف الدراسة التعرف على استراتيجيات التصور العقلي وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة من خلال التعرف العلاقة بين الاستراتيجية المعرفية التصور العقلي وحالة التدفق النفسي للاعبين كرة الطائرة والعلاقة بين استراتيجية الدافعية التصور العقلي وحالة التدفق النفسي للاعبين كرة الطائرة ، العلاقة بين كل من إستراتيجيات التصور العلي العربية -الدافعية والتدفق النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي كرة الطائرة (على مستوى المنتخبات الكبار، والناشئين وعلى المستوى الدولي والمحلي)، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التصور العالي وحالة التدفق النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة على جميع المستويات المذكورة بالدراسة.

٧- دراسة محمد حمدي (٢٠١٦) (١٦) بعنوان " الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، تهدف الدراسة إلى التعرف على - مستوى اللغة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً (مستوى المنافسة نوع المنافسة الجنس المستوى الأكاديمي) - مستوى حالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً (مستوى المنافسة - نوع

المنافسة الجنس - المستوى الأكاديمي - العلاقة بين الثقة الرياضية وحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

٨- دراسة ميثم مطير حميدي (٢٠١٥) (٢١) بعنوان " التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز العراقي، تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة التدفق النفسي بالتوجه الدافعي (الداخلي ، الخارجي) للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز العراقي ، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز العراقي وعندهم (٧٠) لاعب ، وكانت أهم النتائج أن التوجه الدافعي الخارجي أسهم في مهارة الاندماج في الأداء، كما أن التوجه الدافعي يسهم في وضوح الأهداف والتغذية الراجعة والتركيز في الأداء والإحساس بالتحكم ونسيان الذات .

٩- دراسة مجدي حسن (٢٠٠٩) (١٢) بعنوان " فينومينولوجيا التدفق النفسي في لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات " ، تهدف الدراسة إلى التعرف على فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات من خلال تعريف مقياس الشفق النفسي المعدل ، تقنين مقياس حالة التدفق النفسي المعدل ، تطبيق المقياس على عينة من المستوي العالي، تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي عينة البحث (٨٣) لاعب من الجنسين موزعين بين المستوى العالي (٤٣) والأقل (٤٠)، وكانت أهم النتائج أن هناك فروق دالة بين لاعبي المستوى العالي والأقل والصالح للاعبين المستوي العالي في درجات أبعاد المقياس، هناك فروق دالة بين لاعبي المستوى العالي المشاركين وغير المشاركين، لا توجد فروق دالة بين لاعبي المستوى العالي بعد التدريب وبعد المنافسة في درجات أبعاد المقياس.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١٠- دراسة يونج (٢٠١١) (٣٣) بعنوان منظور التدفق النفسي لدى لاعبات التنس المحترفين ، تهدف الدراسة إلى التعرف على تقديرات لاعبات التنس المحترفات الأبعاد حالة التدفق النفسي ، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، وتم اختيار عينة البحث من اللاعبات المحترفات لكرة المضرب (التنس)، وكانت أهم النتائج فوق اللاعبات المحترفات في أبعاد التدفق النفسي السبعة .

١١- دراسة Jackson و Thomas و Marsh (٢٠١١) (٢٤) بعنوان العلاقة بين التدفق ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء، تهدف إلى دراسة المهارات النفسية المحتملة و علاقتها بخبرة التدفق ومفهوم الذات، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، وتم اختيار عينة البحث من الرياضيين الذكور وعندهم (٢٣٦) يمثلون ثلاثة ألعاب مختلفة. وكانت أهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء.

خطة وإجراءات البحث

-منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأتبع الأسلوب المسحي، حيث أن المنهج الوصفي يقوم بوصف ما هو كائن بالفعل وتفسيره مع الاهتمام بتحديد العلاقات والظروف بين الوقائع والأحداث.

-مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من الغواصين من المستويات (مستوي مرشد الغوص و مستوي منقذ الغوص و المستوي المتقدم) بمحافظة البحر الأحمر و الذين تأهلوا خلال نفس العام من المنظمات المختلفة و عددهم ٤٥٨ غواص .

-عينة البحث

شملت عينة البحث على عدد ٥٩ غواص من كل مستوي (مستوي مرشد الغوص وعددهم ٢٢ غواص)، و (مستوي منقذ الغوص وعددهم ٢٠ غواص)، و(المستوي المتقدم وعددهم ١٧ غواص) وذلك خلال اجازة الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ إلى ٢٠٢٣/٢/٣

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- استخدم الباحث خلال تطبيق إجراءات البحث أسلوب المسح للمراجع والمصادر العلمية المتخصصة .

٢- كاميرا تصوير تحت الماء للاستعانة بها في الملاحظة العلمية في التحليل الفني للغوصات.

٣- مقياس التدفق النفسي مرفق (١).

٤- استمارة لتحليل الأداء المهاري مرفق (٢).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها ٣٠ غواص وذلك عن طريق تحليل مجموعتين من الغواصين، حيث هدفت تلك الدراسة إلى التأكد من استمارة التحليل ثم التعرف على إذا ما كانت هناك أي بنود في الاستمارة غير واضحة، وقد أسفرت تلك الدراسة عن النتائج التالية:

١. سلامة استمارة التحليل المستخدمة لتحليل الأداء المهاري للمجموعتين .

٢. عدم وجود أي غموض أو عدم وضوح أي بند من بنود الاستمارة.

وبعد أن قام الباحث بدراسة ما أسفرت عنه التجربة الاستطلاعية واستكمال أوجه القصور واطمأن إلى مناسبة بنود الاستمارة، قام الباحث إلى إجراء التحليل الإحصائي لاستخلاص المعاملات العلمية للاستمارة.

المعاملات العلمية للاستمارة:

أولاً: الصدق:

يعني صدق التحليل نجاح أسلوب القياس في توفير المعلومات المطلوب قياسها، أي هل يقيس أسلوب القياس ما يفترض قياسه؟ وهل يوفر لنا بالفعل المعلومات المطلوبة ولتحقيق درجة الصحة والصدق التحليل اتباع الباحث ما يلي:

١. التحليل الدقيق لوحدة التحليل وفنائها وتعريفها تعريفاً دقيقاً واضحاً، ولتحقيق هذا رجع الباحث إلى العديد من الدراسات السابقة للاستعانة بها.

٢. التعرف على مفهوم المصطلحات التي سيتم استخدامها في التحليل حتى يتم التوصل إلى أدق المفاهيم وأشملها وذلك من خلال مناقشات الباحث مع زملائه وأساتذته بكليات التربية الرياضية.

٣. عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية استمارة التحليل في عملية التحليل حيث قاما الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء من مستوي تأهيل مدير دوره الغوص لعدد سنوات خبرة لا يقل عن ٣ سنوات، ثم أجرا الباحث التعديلات اللازمة بناء على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم.

ثانياً : الثبات:

حساب ثبات الاستمارة من الناحية النظرية هو ضرورة التوصل إلى اتفاق في النتائج بين الباحثين الذين يستخدمون نفس الأسس والأساليب على نفس فئات التحليل، وتهدف عملية الثبات إلى التأكد من وجود درجة عالية من الاتساق، ولحساب ثبات استمارة التحليل قام الباحث بتحليل المجموعتين السابقتين ذكرهم من نفس مجتمع البحث ، ثم استخدم الباحث طريقة الاتساق بين المحكمين القائمين بالتحليل بمعنى ضرورة توصيل كل محكم منهم إلى نفس النتائج بتطبيق نفس فئات التحليل ووحداتها على نفس المضمون، حيث قام الباحث باختيار اثنان من المحكمين التي تتوافر بهم نفس خبرة الباحث ودرجتهم الوظيفية وتم تدريبهم على وحدات وفئات الاستمارة ثم تم حساب الثبات بين تحليل الباحث والمحكمين الأثنين، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التحليلات، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) ثبات استمارة التحليل عن طريق المحكمين

المحكم	الأول	الثاني	الثالث
الأول		٠,٩٩	٠,٩٨
الثاني			٠,٩٧
الثالث			

يتضح من جدول (١) : تراوحت قيم معامل الارتباط بين المحكمين ما بين (٩٧,٠٠:٠,٩٩) مما يشير

إلى ثبات الاستمارة وصلاحياتها للتحليل.

ثانيا : مقياس التدفق النفسي:

صمم هذا المقياس كل من Jackson and Eklund (٢٠٠٢)، وقد قام الباحث بتعريبه عن طريق متخصصين في مجال الترجمة (الرياضية)، وتم اختياره نظرا لأنه مصمم للتطبيق على الرياضيين والأكثر استخداما في الدراسات السابقة.

وصف المقياس:

يتضمن مقياس حالة التدفق النفسي (٣٦) عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد، أمام كل عبارة مقياس خماسي التدرج (لا تنطبق تماما، لا تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق، تنطبق تماما (لا تنطبق تماما) حتى خمس درجات لـ (تنطبق تماما)، حيث تتراوح درجات الاستجابة ما بين ٣٦ : ١٨٠ درجة.

البعد الأول: توازن التحدي (١٩-١٠-١-٢٨)، **البعد الثاني:** الاندماج في الأداء (٢-٢٠-٢٩-١١)، **البعد الثالث:** وضوح الأهداف (٣-١٢-٢١-٣٠)، **البعد الرابع:** تغذية راجعة واضحة (٤-١٣-٢٢-٣١)، **البعد الخامس:** التركيز في الأداء (١٤-٥-٣٢-٢٣)، **البعد السادس:** الإحساس بالتحكم (١٥-٦-٣٣-٢٤) **البعد السابع:** فقد الوعي الذاتي (٧-١٦-٢٥-٣٤)، **البعد الثامن:** تحول الوقت (١٧-٨-٢٦-٣٥) **البعد التاسع:** الخبرة الذاتية الإيجابية (٩-١٨-٢٧-٣٦).

المعاملات العلمية للمقياس:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي:

أ. الصدق

للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) غواص من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٢، ٣، ٤) توضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

م	الأبعاد	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه			
١	توازن التحدي	رقم العبارة	١	١٠	١٩
		معامل الارتباط	٠,٨٥	٠,٨٥	٠,٩٣
٢	الاندماج في الأداء	رقم العبارة	٢	١١	٢٠
		معامل الارتباط	٠,٧٤	٠,٨٣	٠,٨٣

٣٠	٢١	١٢	٣	رقم العبارة	وضوح الأهداف (الأهداف الواضحة)	٣
٠,٨٦	٠,٦٦	٠,٨٦	٠,٧٨	معامل الارتباط		
٣١	٢٢	٣١	٤	رقم العبارة	تغذية راجعة واضحة	٤
٠,٧٩	٠,٨٧	٠,٧٩	٠,٨١	معامل الارتباط		
٣٢	٢٣	١٤	٥	رقم العبارة	التركيز في الأداء	٥
٠,٧٨	٠,٧٧	٠,٧٤	٠,٨٤	معامل الارتباط		
٣٣	٢٤	١٥	٦	رقم العبارة	الإحساس بالتحكم	٦
٠,٧٨	٠,٨٤	٠,٧٠	٠,٧٧	معامل الارتباط		
٣٤	٢٥	١٦	٧	رقم العبارة	فقد الوعي الذاتي	٧
٠,٦٦	٠,٩٠	٠,٧٧	٠,٧٤	معامل الارتباط		
35	26	17	8	رقم العبارة	تحويل الوقت	٨
0.58	0.93	0.82	0.82	معامل الارتباط		
36	27	18	9	رقم العبارة	الخبرة الذاتية الإيجابية	٩
0.85	0.84	0.84	0.79	معامل الارتباط		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 0,361$

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين $(0,58:0,93)$ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية المقياس التدفق النفسي ($n=30$)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٦٣	٢٥	٠,٧٢	١٣	٠,٧٥	١
٠,٧٥	٢٦	٠,٨٠	١٤	٠,٧١	٢
٠,٧٩	٢٧	٠,٧٨	١٥	٠,٧٩	٣
٠,٦٢	٢٨	٠,٧١	١٦	٠,٧٠	٤
٠,٥٩	٢٩	٠,٧٠	١٧	٠,٦٣	٥
٠,٧١	٣٠	٠,٧٨	١٨	٠,٧٢	٦
٠,٧٨	٣١	٠,٧٣	١٩	٠,٧٤	٧
٠,٦٢	٣٢	٠,٦٣	٢٠	٠,٦٥	٨
٠,٧١	٣٣	٠,٦٧	٢١	٠,٦٧	٩
٠,٧٩	٣٤	٠,٦٨	٢٢	٠,٦٩	١٠
٠,٦٧	٣٥	٠,٧٩	٢٣	٠,٦٦	١١
٠,٦٩	٣٦	٠,٧١	٢٤	٠,٦٩	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 0,361$

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين

(٠,٨٠:٠,٥٩)

وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٤) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس التمدق النفسي (ن=٣٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	١٠- توازن التحدي	٠,٨٥
٢	١١- الإندماج في الأداء	٠,٨٩
٣	١٢- وضوح الأهداف (الأهداف الواضحة)	٠,٨٥
٤	١٣- التغذية الراجعة واضحة	٠,٩١
٥	١٤- التركيز في الأداء	٠,٩٠
٦	١٥- الإحساس بالتحكم	٠,٩١
٧	١٦- فقد الوعي الذاتي	٠,٩١
٨	١٧- تحول الوقت	٠,٨٤
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٠,٨٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٤) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما

بين (٠,٨٤:٠,٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب. الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل

الفكرونيباخ على قوامها (٣٠) لغاوص من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) معاملات الثبات باستخدام معامل الفا الكرونباخ لأبعاد مقياس التمدق النفسي (ن=٣٠)

م	الأبعاد	معامل ألفا
١	توازن التحدي	٠,٨٣
٢	الإندماج في الأداء	٠,٨٠
٣	وضوح الأهداف (الأهداف الواضحة)	٠,٨١
٤	التغذية الراجعة واضحة	٠,٨٢
٥	التركيز في الأداء	٠,٨١
٦	الإحساس بالتحكم	٠,٨٠
٧	فقد الوعي الذاتي	٠,٨٠

٨	تحويل الوقت	٠,٨١
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	٠,٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0,05) = (0,361)$

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

تراوحت معاملات الثبات لأبعاد مقياس التدفق النفسي ما بين $(0,80:0,89)$ وهي معاملات دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

خطوات البحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات، حيث تم تطبيقها على (٣٠) غواص من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ إلى ٢٠٢٣/١/١٧ وذلك بغرض التعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث.

ب- تطبيق أدوات البحث:

بعد تحديد العينة الأساسية للبحث واختبار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها ، تم تطبيق أدوات جمع البيانات على عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٩ إلى ٢٠٢٣/٢/٣

ج- رصد و تجميع الدرجات:

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح المقياس، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قام الباحث برصد الدرجات وذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً. الأسلوب الإحصائي المستخدم: تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من فروض البحث باستخدام القوانين الإحصائية، وقد تم معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية التالية: استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية للبيانات (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط بيرسون - معامل ألفا لكرو نباخ - اختبار شيفية)، وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى $(0,05) - (0,01)$

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي

مستوي مرشد الغوص

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي مستوى مرشد الغوص (ن=٢٢)

المقياس	مستوي الأداء المهاري	مستوي الدلالة
التدفق النفسي	**٠,٧٦	٠,٠١
		٠,٠٥
		دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٢ (٠,٠١) = ٠,٥٣

يتضح من الجدول (٦) ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي مستوى مرشد الغوص.

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي مستوى منقذ الغوص

جدول (٧) معاملات الارتباط بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي مستوى منقذ الغوص (ن=٢٠)

المقياس	مستوي الأداء المهاري	مستوي الدلالة
التدفق النفسي	**٠,٧٤	٠,٠١
		٠,٠٥
		دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٧ (٠,٠١) = ٠,٥٦

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي مستوى منقذ الغوص.

الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي المستوى المتقدم.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي المستوى المتقدم (ن=١٧)

المقياس	مستوي الأداء المهاري	مستوي الدلالة
التدفق النفسي	**٠,٧٧	٠,٠١
		٠,٠٥
		دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨ (٠,٠١) = ٠,٦٠

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى غواصي المستوى المتقدم.

ثانيا : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدي غواصي مستوي مرشد الغوص ، حيث أن قيمة r المحسوبة (٠,٧٦) وهي قيمة أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) $= ٠,٤٢$ ، (٠,٠١) $= ٠,٥٣$. ويتضح من جدول (٧) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدي غواصي مستوي منقذ الغوص ، حيث أن قيمة r المحسوبة (٠,٧٤) وهي قيمة أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) $= ٠,٣٧$ ، (٠,٠١) $= ٠,٥٦$. كما يضح من جدول (٨) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدي غواصي المستوي المتقدم ، حيث أن قيمة r المحسوبة (٠,٧٧) وهي قيمة أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) $= ٠,٤٨$ ، (٠,٠١) $= ٠,٦٠$. ويعزو الباحث هذه النتائج إلي أن للتدفق النفسي تأثيرا حيويا علي الأداء المهاري للغواصين بالمستويات المختلفة سواء مستوي مرشد الغوص أو مستوي منقذ الغوص أو المتقدم (عينة البحث) ، ففقدرة الغواص علي الانخراط والتركيز التام في الأداء المهاري وعزل كل الضغوط والقلق من أهم العوامل الحاسمة والمؤثرة بشكل مباشر في الأداء المهاري للغواصين سواء في التدريب أو الممارسة، حيث أن الغوص يتميز بالكثير من المواقف المتغيرة والمتنوعة، لذلك فأن الاهتمام بالتدفق النفسي يزيد من فاعلية الأداء المهاري للغواص وزيادة ثقته بنفسه بما ينعكس بالإيجابية على الأداء الكلي للغواص ويتفق هذه النتائج مع دراسة حسام كاظم (٢٠٢٢) (٦) والتي أشارت إلي أن من أهم نتائج الدراسة إن تنمية التدفق النفسي له أثر فعال في تحسن مستوى تعلم المهارات لدى الرياضيين.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من محمود رشاد (٢٠٢٢) (١٩) آية ناجي (٢٠٢٢) (٢)، أحمد ناصر زين علي (٢٠١٩) (١) ميثم مطير حميدي (٢٠١٥) (٢١) مجدي حسن (٢٠٠٩) (١٢) والتي أشارت إلي أن التدفق النفسي ذات فاعلية في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري.

وهذا ما أشار إليه lachopoulos et al (٢٠٠٠) من أن خبرة التدفق النفسي تلعب دورا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة يؤدي إلى استمتاع الرياضي واستمراره في التدريب والمنافسة في النشاط الممارس، ولهذا تؤدي حالة التدفق النفسي ردود فعل إيجابية مؤثرة لدي الرياضي (٣٢: ٥).

ويؤكد محمد السعيد (٢٠١٣) أن التدفق النفسي يدفع اللاعب إلى الإبداع في التنافس الرياضي فهو أحد الظواهر الإيجابية في مجال علم النفس الرياضي، والتي يشعر بها اللاعب عندما يندمج في الأنشطة الرياضية المفضلة لديهم بصورة مثالية، حيث يصل اللاعب إلى حالة التدفق عندما يشعر بالثقة في قدراته على إنجاز المهام التي يواجهها (١٢- ٨: ١٣)

كما يشير عكله الحوري (٢٠١٦) إلى أن التدفق النفسي يلعب دورا هاما في تحقيق الإنجازات

الرياضية، وأن إغفال هذا الدور أو إهماله يضر بالإداء إلى درجة كبيرة (١١:٤٣). حيث أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة Tipler et al (٢٠٠٤) (٣١)، ومجدي حسن (٢٠٠٩) (١٢) ودراسة Pabloaa and Pedro.P (٢٠٠٥) (٢٨)، Steven et al (٢٠٠٦) ، Singer, K. (٢٠١٦) (٢٩) Eon, H., and Tony (٢٠١٤) (٢٢) إلى أن التدفق النفسي يحقق للرياضيين إحساساً بأن قدراتهم ومهاراتهم مناسبة لتمكينهم من مواجهة التحديات والضغوطات الناتجة عن المنافسات الرياضية، وتجعل الرياضي منعزلاً عن كل ما حوله لينفرد بعمله الذي يقوم به ويعيش في حالة من التوحد تكون فيها المعاناة مصدر سعادة ودافع للاستمرار لا مصدر إحباط، وتتضمن حالة التدفق أيضاً مشاعر إيجابية كالسعادة والرغبة في القيام بالشيء وسهولة ما قد تم استيعابه في مرحلة المعاناة. ومما سبق نجد أن الفرض الأول والثاني والثالث قد تحقق

ويتضح من جدول (٩) (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين مستويات الغواصين في مستوى الأداء المهاري وفقاً لغواصي المستويات المختلفة، حيث توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى مرشد الغوص وغواصي مستوى منقذ الغوص وغواصي المستوى المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوى مرشد الغوص كما توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى منقذ الغوص وغواصي المستوى المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوى منقذ الغوص، وكما توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى مرشد الغوص وغواصي المستوى المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوى مرشد الغوص. ويرجع الباحث تفوق غواصي مستوى مرشد الغوص في مستوى الأداء المهاري على غواصي مستوى منقذ الغوص وغواصي المستوى المتقدم إلى العديد من العوامل منها ارتفاع مستوى التدفق النفسي، ومستوى إلقاء الأداء المهاري ومستوى الممارسة وما تتطلبه من تركيز ودقة وسرعة في تنفيذ الأداء المهاري...

ويتفق هذا مع ذكره حلقي مختار (١٩٩٦) أن الرياضة تتطلب أن يكون الأداء المهاري للاعب سريعاً ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته، أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على جوانب الأداء (٩:٦٠).

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠١٩) أن الأداء المهاري يلعب دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إلقاء ونجاح طريقة اللعب (٨:٦٧). ويتفق هذا مع ما ذكره عادل القاضي (٢٠٠١) أن الفريق الذي لا يمتلك لاعبيه الأداء المهاري المتقن يؤثر ذلك سلباً على الأداء الخططي وطرق اللعب للفريق، مما يفقده القدرة على السيطرة على مجريات اللعب (١:١٠).

ويشير محمد كشك، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن إلقاء الأداء المهاري يمثل أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة (الإنجاز المهاري) للاعب وخاصة إذا تشابه الأداء المهاري مع متطلبات مواقف

اللعب خلال الاداء، ويعتبر عنصرا حاسما في التحكم والسيطرة على مجربات اللعب أثناء الاداء (١٧: ١٦٣).

وأظهرت النتائج في جدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الغواصين في مستوى التدفق النفسي وفقا للمستويات المختلفة ، مما يستلزم إجراء مقارنات لتحديد اتجاه تلك الفروق وقد استخدم الباحث اختبار شيفيه.

حيث أشارت النتائج في جدول (١٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوي مرشد الغوص وغواصي مستوي منقذ الغوص في مستوى التدفق النفسي، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوي مرشد الغوص وغواصي المستوي المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوي مرشد الغوص، كما توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوي منقذ الغوص وغواصي المستوي المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوي منقذ الغوص.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن طبيعة رياضة الغوص تتميز بعنصر الملاحظة و التحليل في أداء المهارات والتحركات المحكمة في التوقيت المناسب مما يتطلب من الغواصين تركيز الانتباه لمتابعة كافة التغيرات داخل الماء حتى يستطيعوا انجاز الأداء المهاري والحركي بصورة جيدة، كما أن رياضة الغوص تتطلب من الغواص اختيار اللحظة المناسبة لتنفيذ المهارة بما يتلاءم مع الموقف، وهذا لن يتم الا إذا تميز الغواص بالتركيز والثقة بالنفس لتحقيق الهدف والوصول لحالة التدفق النفسي.

كما يرجع الباحث وجود فروق ولكن غير دالة بين غواصي مستوي مرشد الغوص وغواصي مستوي منقذ الغوص في مستوى التدفق النفسي الي وجود غواصين ذوي خبرة وعمر تدريبي كبير بين صفوف مستوي منقذ الغوص، حيث أن بعضهم لديه خبرة ممارسة و تدريب أكبر مما ساهم في التقارب مستوى حالة التدفق النفسي وعدم وجود فروق كبيرة بين المستويين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من محمد عبد المنعم (٢٠٢٢) (١٨)، جمال محمد (٢٠١١) (٥)، أحمد ناصر (٢٠١٩) (١) young (٢٠١١) (٣٣)، دراسة Jackson و Thomas و Mar (٢٠١١) (٢٤)، حسن كاظم (٢٠٢٢) (٦) والتي أشارت إلى أن التدفق النفسي له اثر فعال في تحسن مستوى تعلم المهارات لدى الغواصين

وكما يتفق هذا مع ما أشار إليه Vlachopoulos et al (٢٠٠٠) (بأن خبرة التدفق النفسي تلعب دورا كبيرا أثناء التدريب والمنافسة يؤدي إلى استمتاع اللاعب واستمرارية فيهما (١٥: ٣٢).

حيث يؤكد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن المهارات النفسية تمثل بعدا هاما في عملية الإعداد فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها لما لها من دور واضح في تحديد نتيجة الأداء (٣٥: ١٥).

كما يؤكد مصطفى باهي، وسمير جاد (١٩٩٩) أن المهارات النفسية تعتبر ذات أهمية في أداء

المهارات، فهي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية والفعالية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتقة إلى نشاطه الرياضي، كما تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء والاستمتاع بالنشاط الممارس (١٠:٢٠)

ومما سبق نجد أن الفرض الرابع والخامس قد تحقق

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات: في حدود عينة البحث وبعد جمع البيانات وعرض وتحليل النتائج تبين الآتي:

١. تمتع مقياس التدفق النفسي لـ Jackson and Eklund بعد تعريية بمعاملات علمية تسمح بتطبيقه في الرياضة المصرية.
 ٢. يتأثر مستوى الأداء المهاري لغواصي مستوى مرشد الغوص بحالة التدفق النفسي.
 ٣. يتأثر مستوى الأداء المهاري لغواصي مستوى منقذ الغوص بحالة التدفق النفسي.
 ٤. يتأثر مستوى الأداء المهاري لغواصي المستوى المتقدم بحالة التدفق النفسي.
 ٥. توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى مرشد الغوص وغواصي مستوى منقذ الغوص وغواصي المستوى المتقدم في مستوى الأداء المهاري وفي اتجاه غواصي مستوى مرشد الغوص.
 ٦. لا توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى مرشد الغوص وغواصي مستوى منقذ الغوص في مستوى التدفق النفسي، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى مرشد الغوص وغواصي المستوى المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوى مرشد الغوص، كما توجد فروق دالة إحصائية بين غواصي مستوى منقذ الغوص وغواصي المستوى المتقدم وفي اتجاه غواصي مستوى منقذ الغوص.
- ثانياً : التوصيات: في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث فإنه يمكن الإشارة إلى التوصيات الآتية:
١. يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بحالة التدفق النفسي عند تصميم البرامج التدريبية لما لها من دوراً كبيراً في رفع مستوى الأداء المهاري في رياضة الغوص.
 ٢. إجراء دراسة أخرى للأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي لمرحلة الناشئين في مختلف الرياضات.
 ٣. إجراء دراسة أخرى للأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي الرياضات الجماعية الأخرى.
 ٤. ضرورة إجراء دراسات مشابهة لغواصي الرياضات الفردية.
 ٥. توجيه نتائج هذا البحث للعاملين في مجال تدريب رياضة الغوص للاستفادة منها

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد ناصر زين علي (٢٠١٩): " التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٢- آية ناجي إمامي (٢٠٢٢): أبعاد التدفق النفسي المساهمة في المستوي الرقمي لبعض سباقات السرعة والتحمل السياحي الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٣- بثينة محمد فاضل (٢٠١٠) التدفق النفسي للرياضيين"، مجلة الأمن والحياة، ع ٤٠٢، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ٤- تركي محسن الزهراني (٢٠١٩): " نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق المهاري لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط
- ٥- جمال محمد مبروك حسن (٢٠١٦): " استراتيجيات التصور العقلي وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٦- حسام كاظم جواد (٢٠٢٢): " تأثير التدفق النفسي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للنشئين"، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩): " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ماهي للطباعة والنشر الإسكندرية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩): الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية والتطبيق"، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٩- حنفى محمود مختار (١٩٩٩): " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- ١٠- عادل عبد الحميد القاضي (٢٠٠١): اتجاهات التمرير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم"، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية العدد ٥٨ مجلد ٢٤، الزقازيق.
- ١١- عكله سليمان الحورى (٢٠١١): " التدفق النفسي"، رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١٢- مجدي حسن يوسف (٢٠٠٩): " فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات " الندوة الاقليمية لعلم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية،

جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.

- ١٣- محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣): حالة التدفق المفهوم الابعاد والقياس"، الكتاب الالكتروني، شبكة العلوم النفسية.
- ١٤- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): " علم نفس الرياضة والممارسة البدنية"، ط١، مطبعة المدني القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي القاهرة
- ١٦- محمد حمدي محمد زغلول (٢٠١٦): " الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي
- ١٧- محمد شوقي البساطي (٢٠٠٠) : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ١٨- محمد عبد المنعم زايد (٢٠٢٢): " التدفق النفسي وعلاقته بالحافز الرياضي لدى بعض الدية القسم الثالث لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ١٩- محمود رشاد أحمد (٢٠٢٢): " مستوى التصور العقلي وحالة التدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة يوليو (مج) ٢٨ ع (٨) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢٠- مصطفى حسين باهي سمير عبد القادر جاد (١٩٩٩): " سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- ٢١- ميثم مطير حميدي (٢٠١٥): " التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدفاعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز العراقي"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 1- Eon, H., Tony, M(٢٠١٤): Relationship between flow experience and imagery use in dancers, school of human movement, recreation, and performance.
- 2- Harackiewicz, J., and elliot, A., (١٩٩٨): The joint effects of target and purpose geals on intrinsic motivation: a mediational analysis. Personality and social psychology bulletin, vol. (٢٢)
- 3- Jack and Pam R. Thomas and Herbert W. Marsh (٢٠١١)Relationships between Flow, Self-concept, Psychological Skills and Performance, Journal

- Of applied Sport psychology :١٣١٢٩-١٥٣
- 4- Jackson, S. A. and Eklund, R. C. (٢٠٠٢): Assessing flow in physicalactivity: The flow state scale- and dispositional flow scale. Journal of Sport &Exercise Psychology.
 - 5- Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (١٩٩٩); Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 1A,
 - 6- Mihaly csikszentmihalyi. Sami Abuhamdeh & Jeanne Nakamuura (٢٠٠): Flow A general Context for a concept of mastery motivation, Handbook of cometenace and motivation Newyork: Guilford PRESS.
 - 7- Pabloa, A., and Pedro, P. (٢٠٠): Flow and intrinsic motivation role in the satisfaction process, social science research network.
 - 8- Singer, K (٢٠١٤): An evaluation of the effectiveness of neurofeedback on flow, anxiety, and performance of a highly ranked golfer: A case study (Doctoral dissertation, Santa Barbara graduate institute.
 - 9- Steven, k., tony, m., and Anthony, p. (٢٠٠٦): Efficacy of an imagery intervention to increase flow and performance in tennis competition, society for tennis medicine and science.
 - 10- Tipler, D., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., and Williams, M.(٢٠٠): An investigation into the relationship between physical activity motivation, flow, physical-self-concept and activity levels in adolescence, self-research centre, university of western Sydney, Australia.
 - 11- Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C.L., & Terry.P.C. (٢٠٠٠):Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in an exercise. Journal of sport sciences, Creativity Research Journal, Volume
 - 12- Young, Pall Thomas (٢٠١١) : motivation and emotion a survey of the determinates of human and animal activity Hoboken Ni, Us, jobe Wiley.
 - 13- WRSTC (2013), application and general information,Jacksonville,fl32239, USA

ملخص البحث

مستوى الأداء المهاري و علاقته بحالة التدفق النفسي
لدى الغواصين بمحافظة البحر الأحمر

م.د/ حسن هشام حسن الزمر

قام الباحث بوضع محاولة علمية جادة للتعرف على مستوى الأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي على مختلف المستويات أو المستويات في رياضة الغوص وبالتحديد (مستوي مرشد الغوص، مستوي منقذ الغوص، المستوي المتقدم) ومحاولة التعرف على مدى تأثير مستوى الأداء المهاري في كل مستوي بحالة التدفق النفسي، وكذلك التعرف على الفروق في حالة التدفق النفسي بين المستويات المختلفة. فقد هدف البحث الي ١- التعرف على العلاقة بين مستوى الأداء المهاري والتدفق النفسي لدى الغواصين ٢- التعرف على الفروق في مستوى الأداء المهاري لدى الغواصين ٣- التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الغواصين، إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأتبع الأسلوب المسحي يتمثل مجتمع البحث من الغواصين من المستويات (مستوي مرشد الغوص و مستوي منقذ الغوص و المستوي المتقدم) بمحافظة البحر الأحمر و الذين تأهلوا خلال نفس العام من المنظمات المختلفة و عددهم ٤٥٨ غواص و قد شملت عينة البحث على عدد ٥٩ غواص من كل مستوي و كانت من أهم الإستخلاصات ١. تمتع مقياس التدفق النفسي لـ Jackson and Eklund بعد تعريية بمعاملات علمية تسمح بتطبيقه في الرياضة المصرية. ٢. يتأثر مستوى الأداء المهاري لغواصي مستوي مرشد الغوص بحالة التدفق النفسي. ٣. يتأثر مستوى الأداء المهاري لغواصي مستوي منقذ الغوص بحالة التدفق النفسي و كانت من أهم التوصيات ١. يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بحالة التدفق النفسي عند تصميم البرامج التدريبية لما لها من دورا كبيرا في رفع مستوى الأداء المهاري في رياضة الغوص. ٢. اجراء دراسة أخرى للأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي لمرحلة الناشئين في مختلف الرياضات. ٣. اجراء دراسة أخرى للأداء المهاري وعلاقته بحالة التدفق النفسي الرياضات الجماعية الأخرى.

Abstract

**between skill performance and state The relationship
of psychological flow of Red Sea Governorate divers****Dr. Hassan Hisham Hassan Al-Zamar**

Through a reference survey of many scientific studies and previous research that touch on the psychological aspect (the state of psychological flow) and the skills of divers, and within the limits of the researcher's knowledge, he found only a few of them. Given the importance of the research point, the researcher made a serious scientific attempt to identify the level of skill performance and its relationship to the state of psychological flow at various levels or levels in the sport of diving, specifically (the level of diving guide, the level of diving rescuer, the advanced level) and an attempt to identify the extent to which the level of skill performance at each level is affected by the state of psychological flow, as well as to identify the differences in the state of psychological flow between the different levels. The research aimed to: 1- Identify the relationship between the level of skill performance and psychological flow among divers. 2- Identify the differences in the level of skill performance among divers. 3- Identify the differences in the level of psychological flow among divers. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the study and followed the survey method. The research community consists of divers from the levels (the level of diving guide, the level of diving rescuer, and the advanced level) in the Red Sea Governorate, who qualified during the same year from different organizations, and their number is 458 divers and the research sample included 59 divers from each level and the most important conclusions were: 1. Jackson and Eklund's psychological flow scale, after being exposed, has scientific coefficients that allow its application in Egyptian sports. 2. The level of skill performance of dive guide level divers is affected by the state of psychological flow. 3. The level of skill performance of dive rescuer level divers is affected by the state of psychological flow. The most important recommendations were: 1. The researcher recommends the necessity of paying attention to the state of psychological flow when designing training programs due to its significant role in raising the level of skill performance in diving. 2. Conducting another study of skill performance and its relationship to the state of psychological flow for the junior stage in various sports. 3. Conducting another study of skill performance and its relationship to the state of psychological flow in other team sports.