

تأثير التدريبات المشابهة على حالة التدفق النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري للمصارعين

* د/ وليد محسن مصطفى نصره

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد عملية الاعداد النفسي في المجال الرياضي اقتصادا في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والأعداد النفسي اذ يختلف كل اسلوب عن الاخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد أو التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين. (١٦ : ١٢)

حيث يذكر أن التدفق النفسي حاله يندمج فيها الفرد إندماجا كبيرا مما يؤدي الي أداء الوظيفة البدنية والعقلية علي النحو الأمثل، وينظر اليها علي أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا. ويعتبر التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها لبيان أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص

* أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية- جمهورية مصر العربية. وأستاذ مشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية- جامعه طيبة- بالمملكة العربية السعودية.

أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز ثم الإتقان ثم الإحسان. (١٣ : ٤ ، ٥)

إن التدفق النفسي هو حالة من نسيان الذات والغرق في عمل يملك كل إنتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، وتدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف إنتباهه تجاه العمل الذي يقوم به. (١٣ : ١٩٤)

ويعد مركز التحكم أحد العوامل النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء وأن التمرينات المشابهة تعمل على تحسين مستوى الأداء وتدعم مركز التحكم وتقويه لانه عبارة عن مدى شعور الفرد بإمكان سيطرته على الأحداث الخارجية التي يمكن أن تؤثر فيه، وأن حاله التدفق النفسي تمثل خبرة انفعالية ايجابية في ممارسة الانشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج الفرد فيه علي مجموعة من الاهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة ويعتمد علي تغذية عكسية واضحة تؤدي الي الاندماج كلياً في النشاط الممارس. (١٣ : ٥)

وتعد المصارعة إحدى الأنشطة الرياضية التي تقتضي إمتلاك المصارع للعديد من القدرات النفسيه والبدنيه المهارية الخاصة وفقاً لطبيعة الصراع، الأمر الذي يجعل أداء المصارع على البساط يعكس مدى إمتلاكه لتلك القدرات بصورة صحيحة.

ومن ثم فإن الكشف عن مدى ما يمتلكه المصارع من تلك القدرات يعد أساساً لتحديد مستوى التكيفات النفسية والبدنيه والمهارية الخاصة، وأيضاً مؤشراً هاماً للدلالة عن الحالة التدريبية للمصارعين.

كما ان عملية الاعداد النفسي في المجال الرياضي تعمل على الاقتصاد في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والنفسية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد

النفسي اذ يختلف كل اسلوب عن الاخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد أو التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين.
(١٣ : ٤) (٢٤ : ٥٨) (١٨ : ٣٥)

وانطلاقاً مما سبق تتضح الأهمية العلمية التي يمكن أن يضفيه هذا البحث من معلومات عن القدرات النفسية للمصارعين حيث تعد أساساً علمياً لإختيار البرامج التدريبية في رياضة المصارعة وأيضاً في دراسة التكيفات النفسية والتدريبية ومؤشراً لضبط وتقنين أحمال التدريب وتنظيم وتوجيه البرامج التدريبية الخاصة للاعبى المصارعه والإرتقاء بالمصارعه على المستوى القومى ومتابعة تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية.

ومن خلال تلك البحث يحاول الباحث التعرض لأهم المحددات التي على ضوئها يتم التعرف على أهم الاستجابات النفسية والتغيرات للقدرات المهارية التي تطراً على المصارعين من خلال محددات التدريب والمنافسة فى رياضة المصارعة كأساس علمي لعملية التدريب والإنتقاء.

وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسة تناولت التمرينات المشابهه وتأثيرها علي حالة التدفق النفسي الامر الذي دفع الباحث لاجراء هذا البحث للتعرف علي الجوانب الايجابية التي تنمي من خلال ممارسة التمرينات المشابهه لدي لاعبي المصارعة.

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي "تأثير التمرينات المشابهة علي حالة التدفق النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري للمصارعين".

فرضا البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين حالة التدفق النفسي لدي المصارعة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المصارعة لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

المجال المكاني:

صالة المصارعة بمركز شباب الحرية المطور بدمنهور محافظة البحيرة.

المجال الزمني:

تم إجراء البحث خلال الفترة من ٢ / ٦ / ٢٠١٨ الي ٢٣ / ٨ / ٢٠١٨ والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراءات البحث :

جدول (١)

التوزيع الزمني لإجراءات البحث

الإجراءات	الفترة الزمنية
تم إجراء القياسات القبليّة	في الفترة من ٢ / ٦ / ٢٠١٨ إلى ٦ / ٦ / ٢٠١٨.
تم إجراء التجربة الأساسية	في الفترة من ٩ / ٦ / ٢٠١٨ إلى ١٦ / ٨ / ٢٠١٨.
تم إجراء القياسات البعديّة	في الفترة من ١٨ / ٨ / ٢٠١٨ إلى ٢٢ / ٨ / ٢٠١٨.

المجال البشري:

لاعبي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة بمركز شباب الحرية المطور بدمنهور ومسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث اتبع الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة.

عينة البحث:

أجريت الدراسة الأساسية على عينة عشوائية قوامها (١٢) لاعب من لاعبي المصارعة الرومانية تحت ١٧ سنة بمركز شباب الحرية المطور بدمنهور.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً : القياسات الأساسية لعينة البحث:

- ١- السن (العمر): تم إحتسابه لأقرب شهر.
- ٢- الطول الكلي للجسم: تم قياسه لأقرب سنتيمترا واحدا.
- ٣- وزن الجسم: تم قياسه لأقرب كيلو جرام.

ثانياً: مقياس التدفق النفسي:

تم اختيار مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (١٩٩٦) (٢٠) مرفق رقم (١) بعد تعريبه وتقنينه مجدي حسن يوسف (٢٠٠٩) (١١) و تم اختياره نظراً لانه مصمم للتطبيق على الرياضيين والأكثر استخداماً في الدراسات السابقة.

وصف المقياس:

يحتوي المقياس على (٢٢) عبارة موزعة على (٩) محاور وهي كما موضح في مرفق رقم (٢) وتتمثل في:

أرقام العبارات	محاور مقياس التدفق النفسي
(١٠ - ١)	١- توازن التحدى مع المهارة: Challenge-skill Balance
(١٣ - ٤)	٢- تغذية عكسية واضحة: Unambiguous Feedback
(١٢ - ٣)	٣- وضوح الأهداف: Clear Goals
(٢١ - ١٩ - ١٤ - ٥)	٤- التركيز فى الأداء: Concentration on Task at band
(١٥ - ٦)	٥- الإحساس بالتحكم: Sense of Control
(٢٠ - ١٨ - ٩)	٦- الخبرة الذاتية الايجابية: Autotelic Experience
(١١ - ٢)	٧- الإندماج فى الأداء: Action-Awareness Merging
(١٦ - ٧)	٨- فقد الوعي الذاتى: Loss of Self Consciousness
(٢٢ - ١٧ - ٨)	٩- تحول الوقت: Transformation of Time

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة: مرفق رقم

(٢) وأسماء الساده الخبراء مرفق رقم (٣)

تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس علي عينة البحث الاجمالية في المتغيرات الأساسية ومقياس حالة التدفق النفسي ومستوي الأداء المهاري والجداول أرقام (٢)، (٣)، (٤) توضح ذلك.

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية للعينة الإجمالية قيد البحث
(ن = ١٢)

معامل الاختلاف %	معامل التقلطم	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات الأساسية
1.36%	0.33-	1.33	0.23	16.63	(سنة)	السن
1.09%	2.17	2.77	1.83	168.58	(سم)	الطول
2.44%	2.17	2.64	1.50	61.37	(كجم)	الوزن
14.20%	0.46-	0.99-	0.79	5.58	(سنة)	العمر التدريبي

يتضح من الجداول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين ما بين (-٠.٩٩) إلى (٢.٧٧)، وهي قيم تنحصر بين ± ٣ وتقترب من الصفر، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، وكذلك تراوح معامل الاختلاف فيها ما بين (١.٠٩%) إلى (١٤.٢٠%) وهذه القيم أقل من ٢٠% من المتوسط مما يؤكد على تجانس المتغيرات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث قبل التجربة.

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بحالة التدفق النفسي لعينة الإجمالية قيد البحث
(ن = ١٢)

معامل الاختلاف %	معامل التقلطم	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية حالة التدفق النفسي
9.72%	2.88	1.44-	0.28	2.89	(درجة)	توازن التحدى مع المهارة المحور الأول

تابع جدول (٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بحالة التدفق النفسي لعينة الإجمالية قيد البحث
(ن = ١٢)

معامل الاختلاف %	معامل التقلطم	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط المسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية حالة التدفق النفسي
11.96%	0.77	-0.32	0.30	2.53	(درجة)	تغذية عكسية واضحة
17.23%	1.91	1.81	0.51	2.95	(درجة)	وضوح الأهداف
12.40%	1.84	0.03	0.79	6.34	(درجة)	التركيز في الأداء
12.72%	-0.22	0.76	0.32	2.50	(درجة)	الإحساس بالتحكم
11.92%	1.30	1.95	0.64	5.36	(درجة)	الخبرة الذاتية الإيجابية
19.08%	0.45	-0.19	0.55	2.86	(درجة)	الاندماج في الأداء
15.71%	2.84	2.31	0.44	2.78	(درجة)	فقد الوعي الذاتي
5.89%	2.89	1.44	0.30	5.06	(درجة)	تحول الوقت
2.39%	2.19	-1.05	0.77	32.38	(درجة)	مجموع المحاور

يتضح من الجداول رقم (٣/٣) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين ما بين (-1.44) إلى (٢.٣١)، وهي قيم تتحصر بين ± ٣ وتقرب من الصفر، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، وكذلك تراوح معامل الاختلاف فيها ما بين (2.39%) إلى (١٩.٠٨%) وهذه القيم أقل من ٢٠% من المتوسط مما يؤكد على تجانس المحاور الخاصة بحالة التدفق النفسي بالعينة قيد البحث قبل التجربة.

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمستوي الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية
بالمواجهة لدى عينة البحث (ن = ١٢)

معامل الاختلاف %	معامل التقاطع	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط المسابي	الدلالات الإحصائية مراحل الرمية الخلفية بالمواجهة
15.20%	2.60	1.57	0.13	0.88	المرحلة التمهيدية
13.85%	0.86-	1.00	0.07	0.50	وضع الجسم الاتحام و إحكام القبض
19.02%	0.95	1.13	0.20	1.04	التقوس خلفا (الإعداد للتنفيذ)
12.26%	2.22	0.21-	0.12	0.96	الضرب بالوسط (التنفيذ)
14.66%	1.07	1.51	0.16	1.08	الرمي جانبا (توجيه الحركة)
11.32%	2.50	0.33	0.11	1.00	المرحلة الختامية
10.09%	0.69-	0.26	0.06	0.58	المتابعة السيطرة
16.72%	1.25	1.25-	1.01	6.04	المجموع الكلي لدرجات التقييم

يتضح من الجدول رقم (٤) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (١.٢٥-١.٥٧) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (٣ ±)، وهذا يؤكد علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف الخاصة بمستوي الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة للعينة الإجمالية قيد البحث تتحصر ما بين (10.09%) إلي (19.02%) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل علي تجانس أفراد البحث في جميع مراحل مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي بإستخدام التدريبات المشابهة في الفترة من ٩ / ٦ / ٢٠١٨ إلى ١٦ / ٨ / ٢٠١٨.

البرنامج المقترح :مرفق رقم (٤)

أسس وضع البرنامج :

- تم استخدام التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة
- تم استخدم معادلة كارفونن Karvonen لتحديد النبض التدريبي المستهدف بمعلومية إحتياطي النبض كالتالي :

الشدة المطلوبة × إحتياطي النبض + نبض الراحة

$$\frac{\text{النبض التدريبي المستهدف}}{100} =$$

١٠٠

- نبض الراحة = ٧١ ن / ق.
- حساب النبض الأقصى = ٢٢٠ - السن
- $200 = 220 - 20 = 200$ ن / ق (١٧ : ٢٨)، (١٣ : ٣٢٢)، (٢١ : ٢٠)
- حساب إحتياطي النبض = النبض الأقصى - نبض الراحة
- $71 - 200 = 129$ ن / ق
- الشدة تتراوح ما بين ٦٠ % - ٨٥ %.

٦٠ × إحتياطي النبض + نبض الراحة

$$\frac{\text{النبض المستهدف بمعلومية شدة ٦٠\%}}{100} =$$

١٠٠

- $149 = 71 + 129 \times 0.6 = 149$ ن / ق
- النبض المستهدف بمعلومية شدة ٨٥ % = ١٨١ ن / ق
- إذن النبض المستهدف للتدريب من ١٤٩ ن / ق إلي ١٨١ ن / ق.
- وذلك مع مراعاة قياس معدلات نبض الراحة كل اسبوعين لتحديد مدى التكيف مع الحمل التدريبي
- تم استخدم مبدأ الحمل والراحة كقاعدة للتمرين مع مراعاة التحميل الفردي لأفراد العينة كل حسب مقدرته البدنية.

- تم مراعاة زيادة الحمل من خلال التدرج في زيادة الحمل، الاستمرارية. (٥) :
- (٤٤) (٢ : ٦٥)، (٧ : ٧٦)
- احتوت الوحدة التدريبية على (٦) تدريبات.
- زمن أداء التدريبات تتراوح بين (٩٠ - ١٨٠) ثانية.
- نبض الراحة البينية : من (١٢٠ - ١٣٠) ن / ق.
- عدد المجموعات : من (٢ - ٣) مرات.
- عدد التكرارات : من (٣ - ٥) مرات.
- زمن الراحة البينية بين المجموعات من (٢ - ٥) دقائق.
- زمن الراحة البينية بين التدريبات من (٤٥ - ٩٠) ث.
- نسبة العمل للراحة : (١ : ٢)
- متوسط زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ٩٠) دقيقة وزعت كالتالي: (٥) دقائق للإحماء، (٥٠ - ٨٠) دقيقة للجزء الرئيسي، (٥) دقائق للختام.
- تم تطبيق التجربة لمدة (١٢) أسابيع - بواقع (٣٠) وحدة تدريبية، (٣) وحدات أسبوعية، أيام السبت، الإثنين، والأربعاء.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام برنامج ال spss فى إيجاد :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل النقلح.
- معامل الإلتواء.
- معامل الاختلاف.
- إختبار " ت" للمشاهدات المزدوجة.
- النسبة المئوية للتحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)
الدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية
قبل وبعد التجربة (ن = ١٢)

نسبة التحسن %	قيمه (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية لمقياس التدفق النفسي
		س ف	س ف	ع ±	س	ع ±	س		
%67.12	*31.13	0.66	-5.90	0.57	8.79	0.28	2.89	(درجة)	المحور الأول توازن التحدي مع المهارة
%70.02	*27.20	0.75	-5.91	0.69	8.44	0.30	2.53	(درجة)	المحور الثاني تغذية عكسية واضحة
%66.85	*18.76	1.10	-5.95	0.69	8.90	0.51	2.95	(درجة)	المحور الثالث وضوح الأهداف
%66.00	*37.85	1.12	12.29	1.07	18.62	0.79	6.34	(درجة)	المحور الرابع التركيز في الأداء
%72.51	*21.47	1.07	-6.62	0.96	9.13	0.32	2.50	(درجة)	المحور الخامس الإحساس بالتحكم
%60.36	*19.33	1.46	-8.16	1.48	13.52	0.64	5.36	(درجة)	المحور السادس الخبرة الذاتية الإيجابية
%68.08	*17.51	1.21	-6.10	1.06	8.96	0.55	2.86	(درجة)	المحور السابع الاندماج في الأداء
%66.67	*18.86	1.02	-5.54	0.76	8.31	0.44	2.78	(درجة)	المحور الثامن فقد الوعي الذاتي
%62.82	*26.64	1.11	-8.55	1.12	13.61	0.30	5.06	(درجة)	المحور التاسع تحول الوقت
%68.50	*131.97	1.85	-70.40	2.16	102.77	0.77	32.38	(درجة)	مجموع المحاور

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.228$

يتضح من الجدول (٥) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس حالة التدفق النفسي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث حيث تراوحت قيم ت المحسوبه ما بين (١٧.٥١)، (١٣١.٩٧) ونسب التحسن تراوحت ما بين (٦٢.٨٢%)، (٧٢.٥١%) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ (٢.٢٢٨).

جدول (٦)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمستوي الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة (ن = ١٢)

نسبة التحسن %	قيمه (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية مراحل الرمية الخلفية بالمواجهة
		س ف	س ف	س	± ع	س	± ع		
69.26%	*10.94	0.62	-1.96	0.39	2.83	0.13	0.88	(درجة)	المرحلة وضع الجسم
72.07%	*7.68	0.58	-1.29	0.40	1.79	0.07	0.50	(درجة)	المرحلة الالتحام وإحكام القبض
72.27%	*16.11	0.58	-2.71	0.45	3.75	0.20	1.04	(درجة)	المرحلة التقوس خلفا (الإعداد للتنفيذ)
64.58%	*9.75	0.62	-1.75	0.54	2.71	0.12	0.96	(درجة)	المرحلة الضرب بالوسط (التنفيذ)
61.57%	*12.10	0.49	-1.73	0.39	2.81	0.16	1.08	(درجة)	المرحلة الرمي جانبا (توجيه الحركة)
62.96%	*9.79	0.60	-1.70	0.56	2.70	0.11	1.00	(درجة)	المرحلة المتابعة
69.15%	*13.75	0.33	-1.30	0.21	1.88	0.06	0.58	(درجة)	المرحلة السيطرة
67.26%	*32.48	1.33	-12.43	1.35	18.48	1.01	6.04	(درجة)	المجموع الكلي لدرجات التقييم

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من الجدول (٦) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمستوي الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهاري لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة قيد البحث حيث تراوحت قيم ت المحسوبه ما بين (٧.٦٨)، (٣٢.٤٨) ونسب التحسن تراوحت ما بين (٦١.٥٧%)، (٧٢.٧٢%) وهذه القيم أكبر من قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ (٢.٢٢٨).

ثانياً: مناقشة النتائج :

كما يتضح من نتائج البحث مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين حالة التدفق النفسي حيث يشير جدول رقم (٥) والخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بحالة التدفق النفسي بين القياسين القبلي والبعدي، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور التدفق النفسي لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذا التقدم الملحوظ في مستوى التدفق النفسي بجميع محاوره إلى أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مقياس حالة التدفق النفسي كان مرتفعاً.

وهذا يتفق مع أنه تعتبر الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال ممارسته الفعلية للنشاط الرياضي من العوامل التي تزيد من دافعيته للاستمرار والتفوق فيه، وإن تعدد الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال الممارسة الرياضية يشير إلى ما هو إيجابي يدعم استمراره في الممارسة من أجل مزيد من الاستمتاع بالنشاط والتفوق فيه (١٢).

بالتالي إن حالة التدفق النفسي تمثل خبرة انفعالية إيجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج الفرد فيه على مجموعة

من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض للسلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة يعتمد على تغذية عكسية واضحة تؤدي إلى الاندماج كلياً في النشاط الممارس. (١٣)

فتشير تجربة التدفق النفسي الفينومينولوجية إلى قوة دافعية كبيرة عندما يندمج اللاعب اندماجاً كلياً في النشاط والذي يعكس مستوى عالي من التقدير الذاتي يؤدي إلى الاستمتاع بالأداء فالدافعية الأصلية لممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكون هناك متعة فإن فينومينولوجيا التدفق النفسي تعتبر قوة تتمدد حسب علاقتها بهدف اللاعب ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته ومدى تركيزه (١٣) ولهذا تؤدي حالة التدفق النفسي إلى ردود فعل إيجابية مؤثرة لدى اللاعبين، لذلك يجب الاهتمام بدراسة سيكولوجية الأداء الأمثل أثناء التدريب والمنافسة من قبل القائمين على عمليات التدريب لزيادة فاعلية الأداء والاستمتاع، ويتضح مما سبق إن حالة التدفق النفسي تمثل خبرة إنفاغية إيجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج الفرد فيه على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه وغرض السلوك يتسم بالتوازن بين التحديات والمهارات المدركة ويعتمد على تغذية عكسية واضحة تؤدي إلى الاندماج كلياً في النشاط الممارس (١٣)

وبتحليل لما سبق نجد أن الإندماج كلياً في النشاط للوصول إلى حالة التدفق النفسي مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هي (إندماج الوعي في الأداء - الإحساس بالتحكم والانضباط - تحول الوقت) كما أن الوصول إلى تلك الحالة الإيجابية مرتبط بثلاث شروط تعتمد في تحقيقها على البيئة الخارجية من خلال التوازن بين التحديات والمهارات ووجود مجموعة من الأهداف الواضحة وتغذية عكسية واضحة ومباشرة كما نجد أن السمات الضرورية التي تعمل على زيادة الإندماج الداخلي وتؤدي إلى وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي (١٣).

كما يتضح من نتائج البحث مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى الاداء المهاري حيث يشير جدول رقم (٦) والخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التقدم الى فاعلية البرنامج التدريبي حيث تؤدي التدريبات المشابهة إلى الإرتقاء بمستوى الاداء المهاري بدرجة كبيرة. (٩) (٦) (٨).

فالتدريبات المشابهة تتميز بالمساهمة في الارتفاع بالمستوى العام لقدرة اللاعب في الأنشطة الرياضية المختلفة، وذلك من خلال التدريب المنتظم والمستمر الذي يعمل على تطوير الصفات البدنية والارتقاء بها. (٤) (١٠) (١٩)

حيث يتفق كل من "السيد عبد المقصود (١٩٩٤)، ويلمور وكوستيل Wilmore&Costill" (١٩٩٤) إلى أن التدريب الرياضي الموجة الى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة يمكن أن يساهم في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، ويعرف ذلك بإنقال الأثر الإيجابي للتدريب. (١: ٣١١)، (٢٥: ٢٦٩)

ويذكر "مارتل Martell" (١٩٩٣) إلى أن التدريب على المصارعة خلال الموسم يمكن أن يحسن بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة والتوافق والمرونة والرشاقة. (٢٢: ١٣١)

إن تدريب التحمل ومركباته يحسن المتغيرات البدنية والوظيفية وكذا المتغيرات مهارية الخاصة والمصارع يكتسب التحمل الخاص بالمصارعة من خلال التدريب علي المهارات والمصارعة التنافسية وأن أفضل إعداد للمصارعة

هي المصارعة نفسها والتدريبات المشابهة لها (٣: ١٢)،
(١٤: ٥٣)، (١٥: ١١٢)

وبالتالي تكون قد تحققت نتائج الفرض الأول والثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المصارعة لصالح القياس البعدي وتوجد علاقة بين تحسين حالة التدفق النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى المصارعين.

الإستخلاصات:

- حققت المجموعة التجريبية تفوقا في متوسطات درجات القياسات البعدية على القياسات القبلية في مقياس حالة التدفق النفسي لدى المصارعين.
- حققت المجموعة التجريبية تفوقا في متوسطات درجات القياس البعدي على القياس القبلي في مستوى الأداء المهاري لدى المصارعين.

التوصيات :

- استخدام استمارة التدفق النفسي عند إجراء أي قياس نفسي او معرفي، وذلك لأنها تعطي نتائج صحيحة ودقيقة وتعمل على تشخيص كل حالات الضعف للاعبين من خلال المعلومات التي تظهر في النهاية على شكل بيانات وعلاقات.
- ضرورة استخدام التقنيات الحديثة عند القيام بإجراء أي إختبارات نفسية وذلك لأنها تتسم بالدقة والمصداقية وتعطي نتائج حقيقية ودقيقة وملموسة، بدلا من استخدام الوسائل التقليدية المعروفة والمتبعة في السابق، والتي لا تعطي نفس الدقة والمصداقية التي تعطيها التقنيات الحديثة.
- توجيه نتائج هذا البحث للعاملين في مجال تدريب المصارعة للاستفادة من هذه النتائج.

- ٧- عصام الدين عبد الخالق ٢٠١٠م: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، الطبعة العاشرة، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٨- عطيات خطاب، مها فكرى، شهيرة شقير ٢٠٠٦م: أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- عيد محمد حريز ٢٠٠٨م: تأثير تمرينات التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة بنها،
- ١٠- ليلي عبد العزيز زهران ١٩٩٧م: الأسس العلمية والعملية للتمرينات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- مجدي حسن يوسف ٢٠٠٩م: فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الأنشطة الرياضية بحث منشور في الندوة العلمية المقامة بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية.
- ١٢- مجدي حسن يوسف ٢٠١٤م: فينومينولوجية سمة التدفق النفسي لدى الرياضي (الخصائص السيكلومترية للمقياس)، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية العدد ٨٢، ج ١.
- ١٣- مجدي حسن يوسف ٢٠١٦م: التدفق النفسي في المجال الرياضي (التجربة الفينومينولوجية) دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر
- ١٤- محمد رضا الروبى ٢٠٠٥م: مبادئ تدريب المصارعة الحرة، الطبعة الاولى، مركز ماهى للنشر، الإسكندرية.

- ١٥- مسعد على محمود ٢٠١٧م: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضى
دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- ١٦- ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهي ١٩٩٨م: طرق التدريس في التربية
الرياضية مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 17- **Ackland, J. 1999:** The Complete Guide To Endurance Training A&C Black, London,.
- 18- **Biddle, Start.1996 :** Psychology of physical Education and Sports: A Practical Guide for Teachers”, 3rd ed, F.I.T. Systems Ltd, U.K.
- 19- **Celli, B.R., 1997:** Pulmonary rehabilitation ,N:A practical approach to pulmonary medicine ,edited by Goldstein, R.H, Connell, J.J., Karlinsky, J. B., Lippincott –Reven, Philadelphia,U.S.A.,
- 20- **Jackson, S. A, & Marsh, H. W.1996:** Development and validation of a scale to measure optimal experience : the flow state scale journal of sport and exercise psychology,.
- 21- **Juba, K. 2007:** Swimming for Fitness. A & C Black, London.
- 22- **Martell ,W.A 1993:** Greco-Roman wrestling , Human kinetics publishers,Champaign, IL.

- 23- **Mcardle, D., Katch, I.& Katch, L. :2001** Exercise Physiology, Energy, Nutrition, and Human Performance, 5th Lippincott, edition, Williams & Witkins, U.S.A.
- 24- **Sanjiv Dutta , Dr.Agyajit Singh. 2013:** a comparative study of psychomotor abilities of school and university level athletes , international journal of behavioral social and movement sciences, vol.02,nov.
- 25- **Wilmore, J.H., Costill D.L., 1994** Physiology of sport and Exercise, Human Kinetics, U.S.A.