



## التدفق النفسي للرياضيين

أ.د / بثينة محمد فاضل محمد الولاني  
أستاذ علم النفس الرياضي- جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

مصطلح التدفق النفسي من المصطلحات الأساسية المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي، تلك الحركة التي أدخلت رسمياً في المسار الأكاديمي لعلم النفس عام ١٩٩٨م عندما ترأس مارتن سليجمان رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية APA عام ١٩٩٦م، ومحاولاته الدؤوية هو ومجموعة أخرى من علماء النفس ممن كانت لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الفارقة في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس الأكثر حداثة وأهمية والمعتمدة بهذه الجمعية، وقد أدى هذا التوجه إلى استقطاب اهتمام مجموعة من علماء النفس ومنهم عالم النفس المجري الأصل الأمريكي الجنسية والباحث بجامعة شيكاغو ميهالي تشكزينتهيمالي Mihaly Csikszentmihalyi وهو أحد المؤسسين لعلم النفس الإيجابي ليصبح من المصطلحات الرائجة في المجال وتركيزه في، دراساته على مجالين أساسيين : حاله التدفق، والخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة، وكذا اهتمام عالم النفس دينيبر إيد المكثف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية.

نفسية سارة تساب فيها المشاعر الوجدانية وتؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والتي يطمح إليها اللاعب الرياضي لتحسين وتجويد أدائه أثناء عمليات التدريب والمنافسة الرياضية، كما تتباين درجاتها ومستوياتها تبعاً لما يمثله هذا النشاط من المتعة بدرجات مختلفة، حيث إن الشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الانفعالية الإيجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب الرياضي من خلال عمليات التدريب والمنافسة حالة يسعى اللاعب الرياضي للوصول إليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها، حيث إن شعور الرياضي بتحدي مهام الأداء متطلبات الأداء لقدراته يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء ممكن، وأن متعة اللعب بغض النظر عن الضغوط تعتبر من أهم العوامل الأساسية للمحافظة على دافعية الرياضي من الوصول إلى الملل وكذلك التعبئة النفسية السلبية أو الاحتراق، وهذا يتطلب وضع مفهوم للفوز والهزيمة والتركيز على الاستمتاع دون النظر إلى العائد من ذلك، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التركيز على تقديم الرياضي أفضل ما لديه بدلاً من التركيز على هزيمة

ويعد مفهوم حالة التدفق النفسي للرياضيين من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفرض تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في المجال الرياضي إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم نفس الرياضة الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية الرياضية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي كما سيأتي بيانه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية في التدريب والمنافسات الرياضية وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستهض همة المواجهة واهتمامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد وتحسين الأداء في النشاط البدني والرياضة ليرتقي في مسار: التميز، ثم الإتقان.

والتدفق حالة نفسية داخلية تجعل اللاعب الرياضي يشعر بالتوحد مع ممارسة الرياضة وبالتركيز التام فيما يقوم به من أداء، والاندفاع بحيوية نحو الممارسة الرياضية مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، كما يعتبر تدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية للرياضيين حالة



عن الأفعال التي يقوم بها، ولذا 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 وكذا النتائج التي يصل إليها اللاعب الرياضي من خلال الشعور بتلك الحالة ومدى تأثير المتغيرات النوعية المختلفة عليها. وفي هذا الصدد يمكن الإشارة إلى أن المتعة والسعادة أثناء ممارسة اللاعب الرياضي لعمليات التدريب والمنافسات الرياضية تعتبر من أهم مصادر الخبرات الانفعالية الإيجابية المتدفقة، ومن ثم يجب على المدرب أن يهتم بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تدعيمها وذلك لإسهامها في الوصول إلى التفوق والإبداع

المنافس، فإذا استطاع الرياضي تقديم أفضل ما عنده من مهارات واستمتع فعلاً بالمنافسة، فمن المحتمل أن يؤدي مباراة جيدة مع أطول فترة من الاستمتاع.

هذا وترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى التي وصفها ميهالي تشكزينتهيمالي بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، فالرياضيون الذين يعيشون خبرة حالة التدفق لديهم مقدرة على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء، فعندما يتوازن أو يتناغم التحدي المدرك لنشاط ما والمهارات الخاصة به يندمج الرياضي بصورة عميقة فيما يفعله لدرجة أن الأداء يصبح تلقائياً وآلياً، ويتوقف الرياضي عن الوعي بذاته كأنها منفصلة

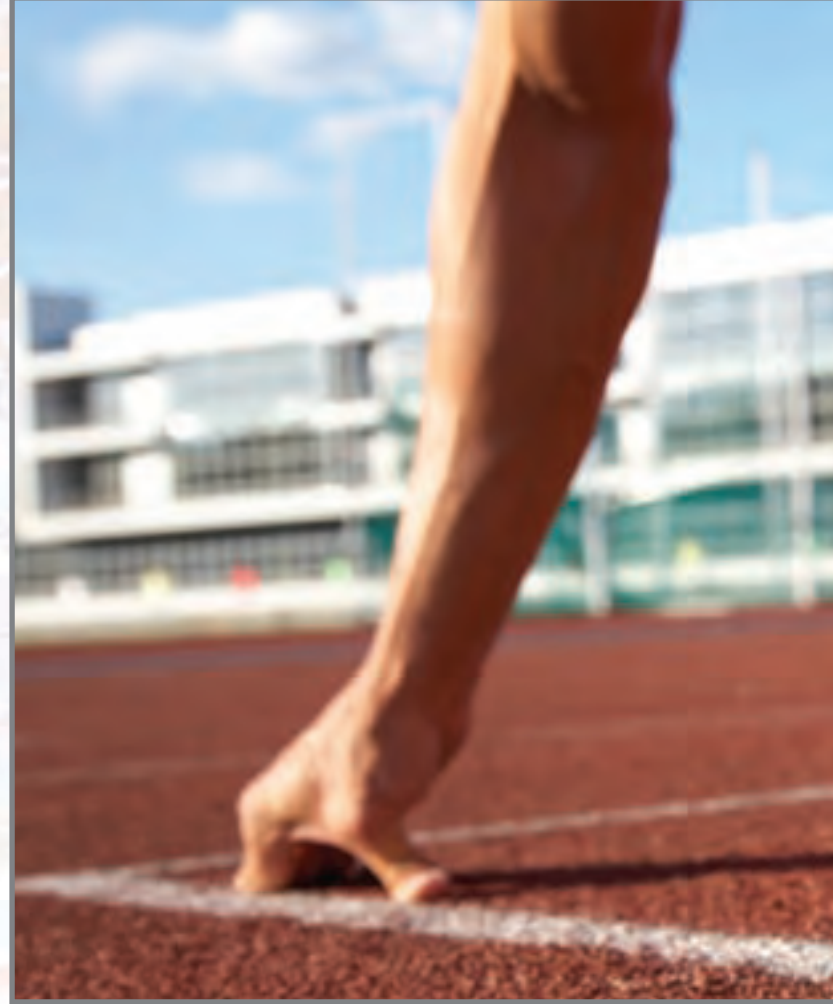
وذلك من خلال برامج تدريب المهارات النفسية للرياضيين .  
 - أهمية توصيف مفهوم ملامح خبرة التدفق النفسى للرياضيين من حيث مكوناته ومظاهره وأبعاده الرئيسة وطرق قياسه كأحد أهم الظواهر الإيجابية التي تدرس في إطار حركة علم نفس الرياضة الإيجابي، مما يوسع من إطار تعرف مجالات الدراسة في علم نفس الرياضة الإيجابي كتوجه حديث في علم النفس، وما قد يترتب على ذلك من اهتمام بحثي على مستوى الدراسات العربية في علم نفس الرياضة التطبيقي .

- تلعب خبرة حالة التدفق دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، ولذا وجب الإشارة إلى أهمية الإعداد النفسي للمنافسات في الإسهام للوصول إلى حالة الوعي البديل والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية.  
 - ضرورة الإهتمام بخبرة حالة التدفق للرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تعمل على تدعيم فاعلية الأداء لتحقيق الإنجاز المنشود وذلك عن طريق الاستمتاع بالأداء الذي يؤدي زيادة الرغبة في التدريب والمنافسة الرياضية.

- أهمية خبرة حالة التدفق لوصول اللاعب الرياضي إلى التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الرياضي الممارس، كما ان اكتساب خبرة التدفق يزيد من قدرة اللاعب الرياضي على مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة الرياضية للوصول إلى الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الرياضي الممارس .

- أهمية توفير خبرة النجاح والتحدي والإثارة للرياضيين في التدريب والمنافسات الرياضية، وتدعيم قيمة وتقدير الذات الرياضي، مع عدم التأكيد باستمرار على نتائج المنافسات.

والخلاصة أنه من الأهمية أن تبقى ممارسة الرياضة في أي مستوى من مستويات الاشتراك شيئاً ممتعاً للرياضي، الأمر الذي يكفل تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية، وإن فهم المسؤولين والمدربون حالة التدفق النفسى للرياضيين وكيف يشعر الرياضيون في هذه الحالة كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدة الرياضيين على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة.



في النشاط الممارس، وذلك على النحو التالي:  
 - أهمية مراجعة وتحليل أدبيات مجال علم النفس الإيجابي منذ أن طرح مفهوم التدفق عام ١٩٧٥م على يد ميهالي تشكزينتهيمالي Mihaly Csikszentmihalyi وما لحقه من تطورات مصاحبة لتأسيس علم النفس الإيجابي عام ١٩٩٨م عندما ترأس مارتين سيلجمان Marten Seligman الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA عام ١٩٩٦م، وما تلا ذلك من كتابات نظرية معاصرة تناولتها مراجع علم نفس الرياضة الإيجابي والذي حقق تقدماً واضحاً خلال العقدين الماضيين وانعكس ذلك في التطوير الواضح للبنية المعرفية والتوظيف العملي والاستفادة من تطبيقات علم نفس الرياضة في الإنجاز والتميز الرياضي،