



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا / الماجستير

(الطاقة النفسية والأداء الرياضي)

إعداد

د.بيداء طارق عبد الواحد

وهي جزء من متطلبات مادة علم النفس الرياضي

المحتويات

1. مفهوم الطاقة النفسية .
2. تنظيم الطاقة النفسية .
3. الطاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز الرياضي وفرضياتها.
4. العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية و الأداء.
5. الطلاقة النفسية .

المقدمة

الطاقة النفسية قوة افتراضية غير ظاهرة للعيان ، تستعين بها النفس على أداء أعمالها ، ولأنها قوة افتراضية فإنه يصعب قياسها ماديا أو تحديدها ظاهريا ، وهي تعبر عن وجودها من خلال قوى مختلفة توجد في الشخصية مثل الإرادة والعاطفة والتركيز والرغبة والميول والنوازع المختلفة .

وكما يتفاوت الناس فيما يملكون من طاقة بدنية ، هم يتفاوتون كذلك في مقدار ما يملكون من طاقة نفسية ، وغالبا ما يرتبط نجاح الناس أو فشلهم في أمور كثيرة في هذه الحياة على مقدار ما يملكون من هذه الطاقة وكيف يستثمرونه ، فوفقا لقوة الإرادة أو ضعفها يكون العزم والتصميم أو الخور والاستسلام ، ووفقا لتدفق العواطف الطيبة أو السلبية يكون عمل الخير والحب ، أو الكراهية والغضب والحقد ، وهكذا يكون تفاوت الطاقة النفسية لدى الناس عاملا مؤثرا في سلوكهم وبالتالي منعكسا على علاقاتهم مع بعضهم البعض .

العلم يعلمنا كيف نفهم ، والفهم يفتح لنا طريق الحكمة

مفهوم الطاقة النفسية

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لكل من الاستثارة **Actiration** التنشيط , **Drive** لمصطلحات أخرى عديد مثل الدافع العقل والجسم ولكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم ,ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعا من الغموض وعدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما وتحديدا ,حيث المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم.

ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم فإن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية ,وينظر الى الطاقة النفسية على أنها أكثر من نوعا من النشاط او الحيوية او الشدة لوظائف العقل و أساسا للدافعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي,ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابي ,إما القلق والغضب فأنهما مصدران للطاقة السلبية ...و يوجد في المجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليها التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية الى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق (الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية (الطاقة النفسية التي تلائم الموقف).



تنظيم الطاقة النفسية:

يعتبر المدرب الناجح بمثابة اداري ماهر لتنظيم الطاقة للرياضي و الهدف من تخطيط حمل التدريب هو تكييف اجهزة الجسم المختلفة من العبيء البدني العصبي الواقع على هذه الاجهزة اثناء المنافسات. لذلك فان المدرب يهتم بصورة كبيرة بالمرحلة ما قبل المنافسة عن طريق تهدئة الحمل لزيادة مخزون الطاقة البدنية مما يكسب الرياضي المقدرة على تنظيم الطاقة (تنظيم السرعة) في مسابقات الجري او السباحة حتى يحقق الرياضي افضل انجاز. و نستطيع ان نقول انه من السهولة ان نشاهد اهمية تنظيم الطاقة البدنية و اثرها المباشر على الاداء للرياضي في المسابقات و لتحقيق التكامل بين الطاقة النفسية و البدنية على سبيل المثال للرياضي فان الحاجة تصبح ضرورة تهدئته و البحث عن الاساليب الملائمة التي تخدم ذلك.

الطاقة النفسية و علاقتها بالاداء الرياضي:

اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية و الاداء و عندئذ ينظر الى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لانه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبه كالانفعالات والافكار. فمثلا قد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية لكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات و الافكار التي تسيطر عليهما اي بمعنى ان الرياضي يمتلك طاقة نفسية عالية نتيجة للقلق المرتفع بينما رياضي اخر طاقته النفسية عالية نتيجة انفعالات ايجابية . لقد اظهرت نتائج اجريت على لاعبي كرة سلة ان الرياضي الذي يحقق متوسط او ضعيف تكون طاقته النفسية مرتفعه بينما رياضي حقق مستوى ممتاز وكانت طاقته النفسية معتدلة و على ضوء ما سبق يمكن ان نستنتج ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية قد يؤدي الى عرقلة عملية التعلم و اكتساب مهارات جديدة بينما الرياضي الذي يتقن اداء المهارة قد يستفيد من ارتفاع مستوى الطاقة النفسية .

فرضيات الطاقة النفسية:

على ضوء العلاقة بين الطاقة النفسية و الأداء الرياضي وضع الباحثون ثلاثة افتراضات:-

* يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية ملائما للاداء الرياضي الذي يتطلب (قوة عضلية- تحمل-سرعه)

* يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية معوقا للاداء الرياضي الذي يتطلب (مهاره حركيه معقده - توافق حركي عام - حركه دقيقه - تركيز عام)

* يعتبر مستوى الطاقة النفسية المعتدل ملائما لاغلب الواجبات الحركيه .

وهناك عوامل لها علاقه بين الطاقة النفسيه و الرياضي يجب ان تؤخذ في الاعتبار اهمها :

1- الفروق الفردية:

بعض الرياضيين يحققون افضل اداء بمستوى منخفض من الطاقة النفسية بينما الاخر يحققون افضل اداء بمستوى مرتفع من الطاقة النفسية .

2- متطلبات المهاره الرياضية:

و تكون القدرات المطلوبه من خلال ثلاث عناصر :

أ- القدرة الحركية

ب- القدرة الادراكية

ت- القدرة المعرفية

3- مراحل تعلم المهارة:

ان ارتفاع درجة الاستثارة تؤثر سلبيا في المراحل الاولى من عملية تعلم المهارة و الاستثارة تؤثر سلبيا في الرياضي على معالجة المعلومات و بذلك نستنتج اهمية تجنب درجات الاستثارة العالية و خاصة في المرحلة الاولى و الثانية من تعلم المهارة الحركية بينما يمكن استثارة الرياضي عندما يصل الى المرحلة الثالثه المتمثلة باتقان المهارة .

متطلبات الطاقة النفسية المثلى للرياضي:

1- التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية:

- الاشتراك في مسابقات ضمن حدود قدرات الرياضي و مستواه المهاري
- تطوير القدرات البدنية و المهارية للرياضي بما يتلائم و تحقيق النجاح في المسابقة
- قناعة الرياضي بالتحدي ليس مهما و الالم هو تحقيق الاء العالي

2- دعم مصادر الطاقة النفسية الايجابية:

- توفير خبرة النجاح و التحدي و الاء
- التاكيد باستمرار على نتائج المسابقة
- تذكير الرياضي بقيمة الاء

3- تركيز التذكير نحو الاء

- التفكير باشياء مرتبطة بالاء :
أي تركيز تفكير الرياضي في الاء الفعلي حصرا
- التفكير في اشياء غير مرتبطة بالاء :
أي التفكير باشياء غير واقعيه (بعيدة عن الاء)

4- التكيف مع البيئة و ظروف المنافسة :

ويمكن تحقيقها عندما يتاح للرياضي التعود على ما يلي:-

- مكان اجراء المنافسة
- الاجهزة المستخدمة و الادوات
- الظروف المناخية
- خصائص تتعلق بالمنافسين
- الاحماء الجيد
- التخطيط الجيد لفترة التهدئه
- نظام مستقر قبل المنافسة (النوم – التغذية)

5- الاسترخاء الذهني و الجسمي:

- لمعرفة حالته البدنية و الذهنية
- زيادة مستوى الطاقة البدنية و النفسية

6- ممارسة التصور الذهني:

يساعد الرياضي على فهم الحركة و تسلسل المهارات و المواقف المرتبطة بالمنافسة على نحو افضل حيث يصبح الرياضي اكثر الفة بمتطلبات نجاح الاداء و يقلل مصدر الطاقة النفسية السلبية و يدعم مصدر الطاقة النفسية الإيجابية.

7- تدعيم الثقة بالنفس :

عن طريق التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي الذي يركز في تطوير القدرات البدنية و المهارية فضلا عن الاهتمام بتطوير قيمة الرياضي لنفسه.

8- الاندماج في الاداء :

وتكون بتجنب المدرب بالمبالغة في اعطاء التعليمات و التوجيهات للرياضي .

مصادر تعبئه الطاقة النفسية في المجال الرياضي

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهميه المكونات الخاصة لمصدري تعبئه الطاقة النفسية السلبية والايجابية فقد اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

المصادر الايجابية

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال أهداف موضوعيه وهي تتضمن ما يلي:

- 1.التحدي يجب ان يتم رسم أهداف اللاعب في حدود قدراته وممكنه التحدي.

- 2.الإثارة وتتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقا ومتعه للاعب.

- 3.المتعه وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عمليه سهله يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء واجبات هو بحاجة إليها وليست مفروضة عليه.

4. القلق الميسر قد يكون القلق قوه دافعيه ايجابيه مما يجعل المدرب او المرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بلقلق الى قوه دافعية سلبية.



٥. الثقة بالنفس يجب ان يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان أداءه سيكون حسن في المنافسه وان قدراته تؤهله لذلك.

٦. الطموح يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيدا عن المبالغه بحيث يمكنه الوصول اليه.

٧. التصور العقلي وهي محاوله استرجاع الاحداث او الخبرات السابقه او بناء صوره جديده لحدث جديد ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعه المهاره عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني.

المصادر السلبية

1. الغضب استثارة انفعاليه قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب للاستثارة العاليه.
2. التوتر ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع شعوره بأهمية المنافسة.
3. التعب هو محصله التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء والانظمة وفي الجسم كله؛ خلال فتره اداء فتره العمل البدني، التي تقود في النهاية الى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسيا او عضليا وكلاهما يؤثر على الاستثارة.
4. القلق المعسر هو قوه دافعيه سلبيه عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد القلق ان يكون عاملا رئيسيا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية".
٥. النتائج السلبية في المنافسات عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة ان تنسى النتيجة .

: يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بثلاث مصطلحات رئيسة هي

1- الطاقة النفسية المثلى :-

وتعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

2 - تعبئة الطاقة النفسية :-

وتعني الأساليب و الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب الى الطاقة النفسية المثلى

3- انهيار الطاقة النفسية

وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سليما للطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي.

وهنا يمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء في ضوء فرضيتين أساسيتين هما
1- فرضية العلاقة المنحنية وفرضية العلاقة المستقيمة.

2- فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية و الأداء الرياضي.

ان الأساس الذي نقوم عليه فرضية العلاقة المنحنية ان الطاقة النفسية تزداد من يؤدي ,المستويات المنخفضة جدا ويصاحبها تحسين في الأداء حتى نقطة او منطقة معينة عندها الرياضي وهذا المدى الذي يكون الأداء فيه في أعلى مستوى يطلق عليه منطقة الطاقة المثلى وهو المنطقة المضللة لقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة السلة ان الرياضيين الذين حققوا مستوى أداء متوسطا او ضعيفا وفقا لنتائج المباريات سجلوا درجات مرتفعة ومنخفضة في الطاقة النفسية بينما اللاعبون الذين حققوا مستوى أداء ممتازا سجلوا مستوى معتدلا من الطاقة النفسية .



:فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية و الأداء الرياضي:

تشير هذه الفرضية الى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الأداء إي ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى تحسين أداء المهارات الرياضية ويبدو ان ذلك يتوقف الى حد كبير على درجة صعوبة المهارة, فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم الى نقطة معينة ان الذي يحدد مكان هذه النقطة هو درجة صعوبة الواجبات الحركية ذاتها وعلى ضوء ما سبق يمكن ان نستنتج ان ارتفاع الطاقة النفسية قد يؤدي الى عرقلة عملية التعلم واكتساب المهارات الجديدة, بينما يحسن أداء المهارات التي تتم إتقانها من قبل.

وهذا يفيد ان أداء المبتدئ للمهارات الرياضية سيتأثر سلبيا عند زيادة الطاقة النفسية بينما الرياضي الذي يتقن أداء المهارات قد يستفيد من ارتفاع مستوى هذه الطاقة. لقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي أجريت على مصارعين المستوى العالي ان المصارعين الذين سجلوا مستوى مرتفع في الطاقة النفسية هم أنفسهم الذين حققوا أفضل مستوى أداء.

بينما يرى مصدر آخر ان علاقة الطاقة النفسية بالأداء الرياضي كما يلي

ان فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى او شدة الطاقة النفسية عالية او منخفضة فقط، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفته مصادر ها او اتجاهها هل هو ايجابي أم سلبي وبشكل عام فانه من أمثلة مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تفوق الأداء، التوتر، القلق، الخوف، الغضب، اما أمثلة مصادر الطاقة النفسية الايجابية التي سهلة الأداء، الإثارة، السعادة، الاستمتاع، الأهداف الواقعية

ان المصادر السلبية للطاقة النفسية تفوق الأداء لأنها تؤدي الى زيادة التوتر العضلي، فتجعل الانتباه محدودا، والتركيز ضعيفا، كما ان التعب يحل بسرعة... الخ إما المصادر الايجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه. والتخلص من مصادر الأفكار السلبية.



العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية و الأداء :

1- الفروق الفردية .

2- متطلبات المهارة الرياضية :

أ- القدرات الحركية . ب- القدرات الإدراكية . ج- القدرات المعرفية .

3- مراحل تعلم المهارة الرياضية .

الطاقة النفسية والتوتر:-

يحدث التوتر عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه عمله ومقدرته على مقابلة هذا التحدي , عندما يكون المطلوب عمله انجاز مهارة عالية المستوى جدا , مقارنة بقدرات اللاعب , فانه يعاني من التوتر الناتج عن القلق , إما عندما يكون المطلوب عمله انجاز مهارة منخفضة جدا مقارنة بقدرات اللاعب , فانه يعاني من التوتر الناتج عن الملل , وتحدث الطاقة النفسية المثلى عندما تتوازن المهارات مع قدرات ومهارات اللاعب . ومثال التوتر الناتج عن القلق عندما يطلب من اللاعب التنافس مع منافس أفضل منه كثيرا , أو الكفاح من اجل تحقيق هدف يتميز بالتحدي المرتفع جدا , إما مثال التوتر الناتج عن الملل يحدث عندما يطلب من اللاعب تحقيق هدف اقل كثيرا من توقعاته .

يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية , فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراكه لقدراته على الانجاز للعمل مع الأخذ أن هذا العمل يمثل أهمية وقيمة للرياضي .

العلاقة بين الضغط النفسي والطاقة النفسية :

يرتبط الضغط النفسي ارتباطا وثيقا بالطاقة النفسية غير إنهما ليس شيئا واحدا , فالضغط النفسي يحدث عندما يواجه الرياضي خلا في التوازن بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع القيام به فعلا , لذلك نرى الآن العلاقة بين الضغط النفسي والطاقة النفسية.

ما نريد قوله ونراه ان الضغط النفسي والطاقة النفسية هما بعدين مستقلين مختلفين ويؤكد تلك الفكرة الباحث كبير 1985.

تتم العلاقة مثالية بين الطاقة النفسية العالية والضغط النفسي المرتفع والذي يظهر في صورة غضب او قلق , غير انه من الممكن ان يعاني الرياضي أيضا الملل او التعب الذهني مما يشكل ضغطا نفسية منخفضا .

الطلاق النفسية :

تعرف الطلاقة النفسية بأنها إحساس يطوره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاض بها وتناقضها اي هي فتره من الزمن يصبح بها الفرد مستغرق كليا في النشاط بكل الافكار والمشاعر او حالة خبرة مثلى يكون فيها الفرد في حالة وعي شعوري. اذن الطلاقة النفسية للرياضي هي حالة خبرة ذاتية ينهمك فيها الرياضي في الاداء الزمني والمكاني ويستمتع فيها الرياضي اثناء وبعد الأداء. ويرى العلماء انها حالة تجمع بين العقل والبدن في اداء متناغم. وانها خبرة ذاتية الهدف موجودة في جميع المستويات الرياضية ولا تقتصر على رياضي الصفوة. وفي ضوء ما سبق يمكننا تعريف الطلاقة النفسية بانها : ((حالة ايجابية شعورية ممتعة تظهر عندما تكافئ مهارتنا المدركة التحديات المدركة اوتفوقها وتكون اهدافنا والتغذية الراجعة واضحة ونصبح في استغراق تام للاداء نفقد معه الاحساس بالذات والوقت وتصبح هذه الخبرة هدف ذاتي)).

أنواع الطلاقة النفسية :-

1. الطلاقة الاختيارية / وهي المرتبطة بالانشطة الترويحية
 2. الطلاقة الموجهة بهدف / وهي المرتبطة بالبحث وغير ذلك من الاهداف المحددة
- ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الافراد الاقل خبرة لرؤية الطلاقة النفسية على انها متعة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت والتاثير من بعد(السلوك الواضح ،تركيز الانتباه، التحدي والاستثارة بالانشطة الترويحية).
- بينما يتجه ذوي الخبرة لرؤية الطلاقة على انها للمنفعة ولا ينظرون إلى الاسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة ،التحكم ،الاهمية والخبرة بالانشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل وهناك اتجاه بان حالة الطلاقة اكثر ظهوراً اثناء الانشطة التي يحكمها توجه المهمة من الانشطة الترويحية وفي مقابلة مع كسز نيمهالي يقول " انكم ترون ان التغذية الراجعة متطلب سابق للطلاقة " .

وفي الختام تذكروا قول الفيلسوف فريدريك نيتشه
" أعظم قوة نملكها هي الطاقة التي نوجهها لإرادتنا "

المصادر

- 1- محمود كاظم محمود، الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية .ط1: (عمان، دار صفاء، 2013) .
- 2- مصطفى حجازي؛ علم النفس والعولمة؛ ط2 (بيروت، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2007).
(<https://www.webteb.com/articles/>)
- عبد العزيز عبد المجيد محمد : الطلاقة النفسية , ط² , دار العلوم للطباعة , 2008 .
- 3- محمد جسام عرب , حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي , ط¹ , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والنشر , 2009 .
- 4- فايز عبد الهادي عابد: سيكولوجية المزاج ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط 1 ، 2011، ص102 .