

## مفهوم الطاقة النفسية :

تعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت حيزاً واسعاً من اهتمام الدارسين والباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها بالاداء الرياضي، وعلى الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطوية الخاصة بالأنشطة الرياضية في رفع مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية فإن هناك بعض الخصائص النفسية التي يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وفي السنوات الأخيرة أكدت القراءات النظرية الدراسات البحثية وجود حالة الطلاقة النفسية (Psychological Flow State) أقل الظواهر النفسية فهماً في الرياضة رغم أنها تحقق زيادة الفاعلية المعرفية وانهماك الرياضي في الأداء من خلال البقاء في المنطقة الإدراكية وبتطابق القدرات والتحديات من خلال تحقيق الانتباه العام. كما تتميز حالة الطلاقة النفسية بالتركيز والتحكم التام خلال الاداء الرياضي وعدم الوعي والاحساس بالزمن، ويلاحظ خلال حالة الطلاقة النفسية وجود تكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الاداء والانعزال عن مصادر التششت وزيادة القدرة على الاداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب ولقد وردت تعاريف متعددة للطلاقة النفسية وقد أكد كل من (Stein، Kimiecik، Jakson) بأنها (الخبرة الايجابية التي تحدث للاعب بحيث يكون مرتبط كلياً بالأداء في مواقف المنافسة الرياضية بحيث تتساوى فيها المهارات الشخصية مع التحديات لهذه المواقف)، هذا ويفضل تحديد الطلاقة النفسية من خلال معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل خبرة نفسية وعقلية للاعب يستطيع خلالها أن يحقق أفضل لحظات انجازه في الأداء الرياضي. ومن الملاحظ ان الرياضي الذي يعيش خبرة الطلاقة النفسية هو أكثر استمتاع بالرياضة ويمتلك خبرات انفعالية ايجابية قياساً للرياضي الآخر الذي لا يعيش تلك الخبرة. واستناداً لما ذكره بعض المؤلفين والدارسين يرى المؤلف ان الطلاقة النفسية في واقع الحال ما هي إلا أفضل تهيئة أداء أثناء المنافسة الرياضية وتكون ناتجة عن زيادة مصادر تعبئة الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية. وهذا يعني ان اللاعب الذي يجيد تنظيم الطاقة النفسية الايجابية يستطيع التحكم والسيطرة على أفكاره وانفعالاته في غضون عملية التدريب او المنافسة الرياضية والعكس هو الصحيح.

ان المشاركة في المباريات الرياضية يعتبر جهادا جادا للحصول على أفضل الانجازات الرياضية والرياضي يريد ان يقيس قواه بالانجاز مقارنة مع الآخرين وان يكون الأفضل ويحقق الفوز ... وان المباراة تستند هنا على بذل جهود سليمة للانجاز هذه الجهود مرتبطة بعدة دوافع فردية واجتماعية أخرى وكذلك تكشف في المباراة الوظائف النفسية الأخرى كلها والتي تسير بسرعة وبشكل متبادلان فهم العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي الناجح يتطلب معرفة التراكيب السيكولوجية التي ترتبط بالاداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى نوعية هذا الأداء ورغم التقدم العلمي يضل العامل النفسي هو المتغير الحاسم في الأداء خلال مواقف التدريب والمنافسة، إذن تلعب الطاقة النفسية دورا بارزا في شخصية الرياضي لما تحقق له كيفية السيطرة على أفكاره وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية اذغالبا ما يعتقد المدرب بأنه غير مسؤول عن الجانب النفسي او الاهتمام بالجانب الذهني ليس من اختصاصه والواقع إن

نجاح عملية التدريب لا تتحقق فقط من خلال التحكم والسيطرة في تنظيم الطاقة البدنية وإنما السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية أيضا او معا من اجل تحقيق الأهداف المنشودة ..

ان مصطلح الطاقة لفسية يعتبر مفهوما سهل التحديد حيث المطلوب في مجال التدريب النفسي ، تمرين الذهن ، وتنشيطه مستقلا عن الجسم وبالرغم من اننا لانستطيع ان نغفل النظرة الكاملة من حيث التأثير والتاثير بين العقل والجسم ولكن يجب ان انضع امام اعيننا ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قدلا يكون سببا لذلك ...

اذ ان استخدام هذا المصطلح أي مصطلح(( الطاقة النفسية)) لانه يرتبط وبدرجة كبيرة بمصطلحات التدريب الرياضي فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية الامر الذي جعل العمل على تنظيم الطاقة النفسية اكثر فهما وقبولا في مجال التدريب الرياضي لابل في المجتمع الرياضي ..

ولطاقة النفسية هي أكثر من كونها نوعا من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل أساسا للدفاعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات التي هي مصدر الطاقة فالإثارة والسعادة مصدران من الطاقة الايجابية والقلق والغضب مصدران من الطاقة السلبية .

تختلف هذه الطاقة حسب الموقف الذي يمر بالفرد فالحديث مع الأصدقاء او مشاهدة TV ستكون الطاقة النفسية منخفضة نسبيا لكن اللعب امام جمهور كبير يحتاج الى طاقة نفسية عالية ...

ونستنتج مما جاء اعلاه ان الطاقة النفسية هي قدرة الفرد على السيطرة والتحكم بانفعالاته أي السيطرة على الظواهر العقلية اثناء مزاولته لمختلف الانشطة الرياضية ، ويستطيع اللاعب والمدرّب من السيطرة على النشاط العقلي من خلال مزاولته التمرين الذهني والتي سوف تساعد على تنظيم الطاقة النفسية .

اما عن تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية فانه يحتاج أي لاعب ورياضي الى تعبئة طاقتة النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة، وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى.

### :الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية:

ان ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر بها الرياضي اثناء الوحدات التدريبية وعلى الرغم من حرص المدربين على خلق الاجواء المماثلة لما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع تدريبات التي تتشابه مع ظروف المنافسة او منافسات تجريبية بهدف الوصول الى جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية الا ان هناك العديد من الظروف التي قد تصل الى ذروة ما يمكن ان تكون عليه المنافسة الواقعية ومن هنا فإن الطاقة

النفسية للرياضي تتبدل وتتغير اثناء المنافسات او السباقات الرياضية من حال الى حال سواء لدى اللاعبين بشكل فردي او لدى الفريق الرياضي كمجموعة

**وتعرف الطاقة النفسية بأنها** وسائل اعداد الذات نفسيا

**وتعرف ايضا بأنها** "وسائل حيوية او هي القوة العقلية

ويرى "مارتنز" ان الطاقة النفسية هي عبارة عن الارتباط ما بين الاستثارة (التنشيط الفسيولوجي) والانفعالات وأشار الى انه كلما زادت ايجابية الطاقة النفسية كلما تحسن الاداء وعلى العكس من ذلك فأن الطاقة النفسية السلبية تقلل من جودة الاداء

### المبحث الثاني :ادارة وتنظيم الطاقة النفسية للاعب

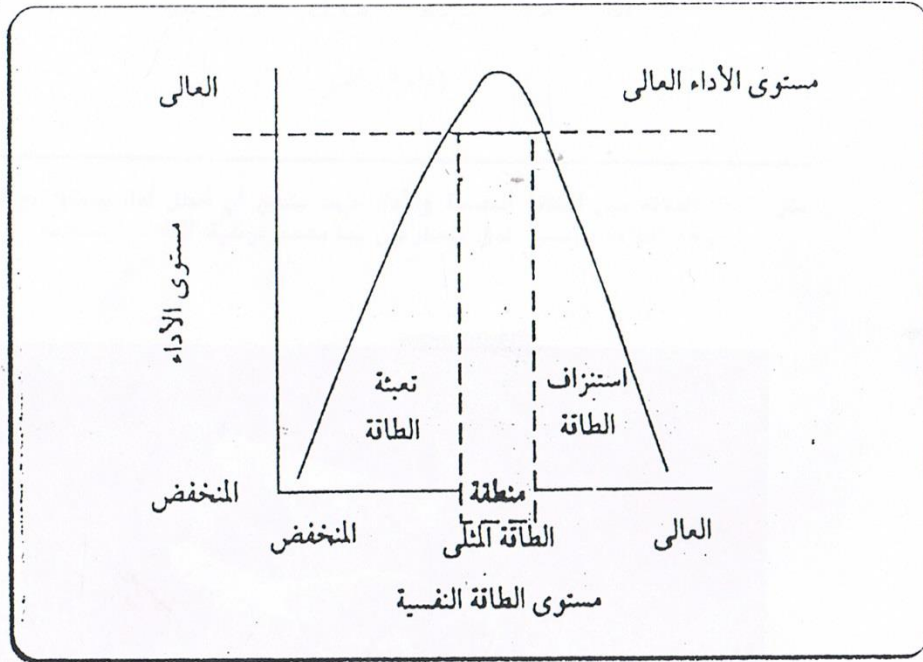
- ١) ان التنظيم المبرمج للطاقة النفسية يسمح بالتخلص من القلق والتوتر الزائد للاعب
- ٢) اختيار ووضع اهداف محددة يؤدي الى التنظيم الجيد للطاقة
- ٣) أي خلل في تنظيم مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى التأثير في مقدرة الرياضي على اداء واجبه في المنافسة
- ٤) ان زيادة الطاقة النفسية فوق حدودها الطبيعية يؤدي الى زيادة الانتباه والتركيز الى ما هو اعلى من المطلوب حين ذلك الى مؤثر سلبي
- ٥) ان يبني اللاعب المدخل الايجابي للطاقة النفسية سوف يحقق له الهدف في التحدي من خلال الاداء في المنافسة ومصدره الاستمتاع وتجنب الخوف من الفشل

### المبحث الثالث : الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي

اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء ، فظهرت هناك العديد من النماذج والنظريات لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة بين الاستثارة ومستوى الأداء وقد تم تطوير هذه النماذج والنظريات للتطبيق في مجال التربية الرياضية في عمليات التعلم الحركي والتعلم الخططي او الاتجاه في المنافسات الرياضية ومن هذه النظريات او الفرضيات هي فرضية العلاقة المنحنية وفرضية العلاقة المستقيمة ...

#### فرضية العلاقة المنحنية

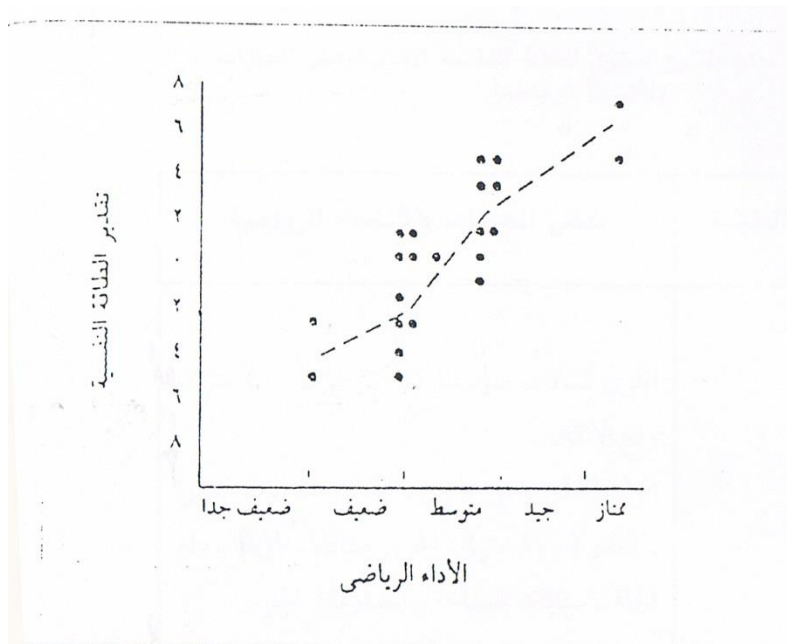
فرضية العلاقة المنحنية او الحرف ( U ) وهذا النموذج يشير الى ان كلما ارتفعة مستوى الاثارة كلما زادت جودة الاداء من حيث الدرجة الى نقطة معينة فان الزيادة في الاستثارة تؤدي الى النقص في جودة الاداء بصورة تدريجية ويوضح لشكل التالي ذلك :



فرضية الحرف  $\Pi$  المقلوب يوضح العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والاداء ، منطقة الطاقة المثلى ومنطقة تعبئة الطاقة ومنطقة استنزاف الطاقة

### فرضية العلاقة المستقيمة

تشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الأداء ، أي إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسين أداء المهارات الرياضية ، ويبدو أن ذلك يتوقف إلى حد كبير على درجة صعوبة المهارة وإتقانها وهي علاقة طردية ولقد اثبتت احدى الدراسات التي اجريت على مصارعى المستوى العلي ان المصارعين الذين سجلوا مستوى مرتفعا في الطاقة النفسية هم انفسهم الذين حققوا مستوى اداء كما في الشكل الاتي:



## المبحث الرابع: مصادر الطاقة النفسية

ان مصدر الطاقة النفسية يتحدد بمصدرين سلبي وايجابي وهذه المصادر تجعل من اللاعب اما زيادة مصادر التعب النفسية الايجابية او انخفاض في الطاقة وهي سلبية

ان مصادر الطاقة الايجابية هي

### ❖ التحدي

وهو التركيز على الفوز في المنافسة والتفكير المستمر في النتيجة النهائية

### ❖ التحرر من القلق

ان التخلص من الافكار السلبية والوصول الى القلق ذو القوة الدافعة الايجابية وعدم الخوف من الفشل يساعد اللاعب في الوصول الى الطاقة المثالية النفسية

### ❖ المتعة

شعور اللاعب بالسعادة والفرح عندما يحس في اداء واجبه بالصورة المطلوبة التي هو في حاجة اليها

### ❖ طاقة مرتفعة

ان حالة الطاقة المرتفعة والمتكررة توصف كمشاعر بالمتعة والقوة والابتهاج الغامر

### ❖ الثقة والتفاؤل

حيث يكون توقع الرياضي للنجاح والفوز مرتفع القدرة والحماس في مواجهة المنافس مهما بلغت قوته والقدرة على التحكم اثناء تحدي القوة المهددة

### ❖ الطموح

وهو الهدف الذي يطلع عليه اللاعب في الوصول الى الية الفوز والنجاح وبقدر ما يملك من مهارات وبعيدا عن المبالغة الذي يدعي فيها اللاعب

### ❖ التصور العقلي

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

### ❖ استرخاء عقلي

قدرة اللاعب في توجيه طاقته العقلية وتركيزها نحو المثير والشعور بالاحساس الداخلي الذي يصاحبه ارتفاع في درجة التركيز والتباطؤ وتنشيط ذاكرته في عملية التصور لتسهيل عملية السيطرة وانسيابية الاداء

اما المصادر السلبية للطاقة النفسية في المجال الرياضي هي :

#### ❖ الغلو المبالغ في الطاقة النفسية

اعتماد اللاعب وبصورة قطعية بنفسه وقدرته على النجاح والتفوق وان قدرته تؤهله في الفوز دون تقدير اللاعب لقدرته الميدانية في المنافسة

#### ❖ التوتر

وهي عدم قدرة اللاعب في التحكم على انفعالاته وغضبه وتوجيه سلوكه في المواقف الصعبة وعدم سيطرته على الاستثارة العالية التي تؤثر على مهارته

ومواجهة الشد الذهني بصورة سلبية

#### ❖ مشاعر بدنية سلبية

وهو الافراط في الجهد البدني للاعب بحيث يصل الى التعب الذي يؤثر على اداء اللاعب نفسيا وبدنيا وكلاهما يؤثران على الاستثارة العالية

#### ❖ افكار غير مرتبطة او سلبية

لا يمكن للاعب التحكم بطاقته النفسية اذا لم تكن هناك افكار ايجابية مرتبطة بالنجاح وان عدم توفر الوعي الذاتي للاعب سوف يرافقه افكار سلبية نحو مستوى فاشل في الاداء وهذا ما يؤدي الى عدم التبصر الذاتي بمسببات المستوى المعين الذي يطمح اليه الرياضي

#### ❖ 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.

العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي

#### الفروق الفردية

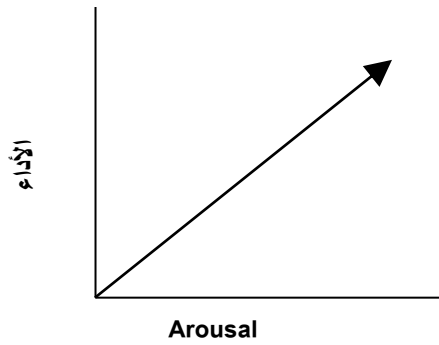
يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن المستوى لأمثل من الطاقة النفسية يختلف من شخص إلى آخر ، بعض الرياضيين يحققون أفضل أداء عندما يتميزون بمستوى منخفض نسبيا من الطاقة ، بينما البعض الآخر يحققون أفضل أداء يتميزون بمستوى مرتفع نسبيا من الطاقة . وبالرغم من ذلك فإن العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء يوجهها نظرية أل(U) المقلوب كما موضح في الشكل رقم على ضوء ذلك يجب الايهم الرياضي بمعرفة كيف يكون مستوى الطاقة لدى اللاعبين الآخرين ولكن الأهم التركيز على حالة الطاقة المثلى الخاصة به وتناسب تحقيق أفضل أداء.:

## المبحث الخامس: نظريات الطاقة النفسية

يلعب اختلاف مستوى التعبنة النفسية من لاعب لآخر في تحديد ما يملكه هذا اللاعب من مستوى مقبول للتعبنة النفسية وعلاقة هذا المستوى في الأداء المهاري. هناك اختلاف في طبيعة الأفكار والانفعالات والسمات الشخصية بين مختلف اللاعبين وهذا الاختلاف تحدده مصادر الطاقة لهؤلاء اللاعبين سواءاً الايجابية أم السلبية. هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحديد مستوى تعبنة الطاقة النفسية وقد تناولها الكثير من علماء قدموا الدراسات في مجال علم النفس الرياضي وتناولوا مفهوم الاستثارة بالتحليل والتجريب والتفسير لمحاولة التوصل الى طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء، حيث ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي تفسر هذه العلاقة منها نظرية الحافز (الدافع) نموذج U المقلوب، نظرية هنن ( منطقة الوظيفة المثلى ) ونظرية الاخفاق الحاد، وسنتناول توجه هذه النظريات:

### ١- نظرية الحافز ( الدافع )

قدم ( Hull 1943 ) نظرية الدافع التي تفترض بوجود علاقة خطية بين الأداء والاستثارة وتفترض هذه النظرية أن الزيادة المضطربة للاستثارة تؤدي الى تحسين الأداء وزيادة في التعبنة النفسية ويتوقف ذلك على درجة صعوبة المهارة من ناحية ومدى اتقانها من ناحية أخرى والعكس صحيح. فهذه الطردية تساعد اللاعب لتحقيق أفضل أداء ممكن من خلال اتجاه اللاعب نحو مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق الفوز والأداء الحسن. لذا يمكن الاستنتاج أن ارتفاع مستوى الطاقة يقابله تحسين في الأداء ولكن الزيادة المرتفعة للتعبنة النفسية متجاوز بذلك الطاقة النفسية المثلى ووصول اللاعب الى زيادة التعبنة النفسية. كما أن تعبنة الطاقة النفسية تلعب دوراً هاماً في تحديد نوعية الأداء والفروق الفردية للاعبين وخبرة مراحل اللاعب التعليمية للمهارة فضلاً عن زيادة مستوى الضغوط النفسية ودرجة مستوى الاستثارة قبل المشاركة في المنافسة.



نظرية الحافز

## ٢- نظرية انموذج حرف U المقلوب ( العلاقة المنحنية )

في عام ١٩٠٨ قام بيركس ودوسون ( Yerkes & Dodson ) باقتراح انموذج اليو المقلوب U وأن أساس ومفهوم هذه النظرية تشير الى ان هناك علاقة منحنية بينه وأن ارتفاع الاستثارة يعمل على تحسين الأداء الى نقطة محددة يطلق عليها مصطلح ( Zon of Optimal Function ) أي منطقة الطاقة المثلى، وهنا تبرز أهمية المحافظة على مستويات الطاقة في حدودها المثلى للاستمرار في تحقيق أفضل أداء رياضي. أما المرحلة اللاحقة التي تحدث على وجهين الأول زيادة الاستثارة عند حدودها المقبولة وهذا مردوده سلبي على الأداء، أما الثاني انخفاض في مستوى الاستثارة الذي يولد عدم المبالاة في مستوى الأداء ويعد مارتنز ( Martens, 1973 ) او من ناقش تلك النظرية ( Inverted u Hypothesis ).

وتؤكد العديد من الدراسات على العلاقة الحاصلة بين وجود اللاعب في منطقة الوظيفة المثلى ( ZOF ) وتحقيقه لأفضل أداء ممكن الوصول اليه. وصادفت هذه النظرية العديد من أوجه النقد لعدم مراعاة الانموذج على تفسير الانخفاض المفاجئ في الأداء الرياضي عند الزيادة الطفيفة او نقص الاستثارة فضلاً بعدم مراعاة الانموذج للفروق الفردية بين اللاعبين.

## ٣- نظرية منطقة هنن للوظيفة المثلى

وهذه النظرية امتداد لنظرية كامتداد طبيعي لإنموذج U المقلوبة وعدم القدرة على مراعاة الفروق الفردية. يرى ( Hanin, 1980 ) أن مستوى الاستثارة المثلى لأحد اللاعبين يختلف عن مستواه لدى زملائه الآخرين في نفس اللعبة. ويفترض هنن بوجود منطقة للوظيفة المثلى لكل متنافس ( ZOF ) ( Zon of Optimal Function ) فعلى سبيل المثال يحقق بعض الرياضيين أفضل أداء ممكن لهم عندما يكونون في حالة استرخاء تام، بينما يحقق البعض الآخر أفضل أداء لهم عند التعرض لدرجة عالية من الاستثارة ( Arshole ). ويشير هنن الى امكانية تحديد الاستثارة المثلى عن طريق التقييم المتكرر لاستثارة الرياضي وعلاقته بالأداء المتميز وتؤكد العديد من الدراسات على العلاقة الحاصلة بين وجود الرياضي في منطقة الوظيفة المثلى وتحقيقه أفضل أداء يمكن الوصول اليه ووجد انتقاد لهذه النظرية وبالأخص نظرتها للاستثارة كبناء احادي البعد.

## ٤- نظرية الاخفاق الحاد

في محاولة التعامل مع طبيعة الاستثارة كبناء متعدد الابعاد قدم هاردي وفازي ( Hardy, Fazey, 1987 ) انموذج معدل لفرضية U المقلوب مستمدة من نظرية الاخفاق الحاد والتي قدمت من قبل توم ( Thom, 1970 ) كنموذج رياضي لوصف الانقطاع المفاجئ الذي يحدث في الحياة الطبيعية كنتيجة للتغيرات غير المتوقعة ويشير هاردي وفازي الى وجود بعدين للاستثارة هما القلق المعرفي والقلق البدني.



أ- **القلق المعرفي** / ينتج عن طريق الشعور بالتهديد والاهتمام بمتطلبات موقف المنافسة من قبل الرياضي والتي تتصف بالخوف وانعدام الثقة وعدم القدرة على التركيز، وغالباً ما يشعر الرياضيين بالقلق المعرفي قبل بدء المنافسة بوقت طويل (عدة أيام) ويزداد مع اقتراب بدء المنافسة.

ب- **القلق البدني** / ويأتي عن طريق الكيفية التي يتم فيها تفسير رد الفعل الفسيولوجية داخل جسم الرياضي والتي تظهر في أشكال متعددة، مغص البطن، التوتر العضلي، ارتفاع معدل ضربات القلب... الخ. ويتم الشعور بالقلق البدني مع اقتراب موعد المنافسة وغالباً ما يختفي بعد بدء المنافسة، وتؤكد هذه النظرية ان القلق المعرفي يعتبر حاسم ومحدد لمستوى الأداء، فغالباً ما يعمل القلق المعرفي كوسيط في التأثير على مستوى الاستثارة الفسيولوجية بالزيادة او النقص.

وقد أظهرت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي وجود أمثل من التعبئة او الطاقة النفسية هو التميز بالاتحاد والتكامل البدني- الذهني الذي يساعد الرياضي في الوصول الى حالة الأداء الأمثل.

### المبحث السادس : تعبئة الطاقة النفسية

ونعني بها الأساليب والاجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يساعد وصول اللاعب الى الحالة المثلى في تعبئة الطاقة، ونقصد بالطاقة النفسية المثلى ( Optimun Psyched Energy ) وقسمها راتب الى ثلاثة مناطق هي:

- الطاقة العالية الناتجة عن المتعة والاثارة
- الانسجام والاندماج التام في الداء الحركي.
- عدم الخوف من الفشل
- الاسترخاء الذهني
- الثقة التامة والتفائل
- الاسترخاء البدني والاحساس بأن العضلات تعمل بطلاقة وانسيابية
- تركيز الانتباه في الأداء الحالية والابتعاد عن التفكير في الأداء السابق والمستقبلي.
- السيطرة على الأفكار والانفعالات المختلفة وعدم التفكير في نقد الذات او تقييمه.

ان حالة الطاقة النفسية المثلى هي أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاعداد النفسي للمنافسة الرياضية. أما عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة نتيجة المصادر السلبية، وبالأخص التوترات والقلق والخوف من الفشل يطلق عليها انهيار الطاقة النفسية ( Psyched Out ) وتتصف في الحالات التالية:

- ضعف التركيز والانتباه
- كثرة الاخطاء
- عدم تنفيذ الواجبات بدقة عالية
- عدم التوزيع الصحيح للطاقة البدنية.
- زيادة القابلية للاثارة.

أما منطقة تعبئة الطاقة النفسية ( Spyched Up ) فإن خصوصيتها تكمن في ما يلي:

- طاقة منخفضة ناتجة عن الملل.
- عدم الاهتمام بالتدريب او المنافسة ( عدم المبالاة )
- فقدان الرغبة في الميل للاشتراك في المنافسة.
- فقدان الميل للكفاح وبذل أقصى جهد.
- يتميز الاداء الحركي بالبطئ والافتقار الى القوة والحيوية والسرعة المطلوبة.

## الطلاقة النفسية :

الطلاقة النفسية هي (( حالة يستطيع الشخص الرياضي ان يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة ) ( ( ١ ) وفهمها ايضاً على انها )) خبرة ذاتية الهدف وهي تؤدي لذاتها (( يصاحبها حالات فوق المتوسط من المشاعر والتي تبدأ عندما ندرك التحديات والمهارات على انها متوازنة وفوق متوسط مستوى الفرد ) ( ( ٢ ) وقد ذكر) راتب ١٩٩٥ ) بان " الطلاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلاً لا عن ان الطلاقة هذه تحدث دون اثر للتوتر باشكاله المختلفة سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف (والقلق والملل ) " ٣

وبذلك ندرك ان الطلاقة هي الجزء الايجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي اعلى درجات الثقة بالنفس حتى ازاء الاهداف العاليه مما يؤثر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية لممارسة الرياضية بشكل اكثر استمتاعاً وبانفعالات ايجابية ممكن ان تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم اثناء الاداء . كما يمكن ان ندرك ان الطلاقة النفسية تعنى التهيئة النفسية الافضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضية . ولذلك يشير (علاوي ) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول إلى ( الطاقة النفسية المثلى ) الطلاقة ( فضلاً عن إظهاره في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد ) . ٤

## الطاقة النفسية وفقاً للتخصص الرياضي :

إن الرياضي يمر بخبرات مختلفة من الطاقة النفسية من حيث ايجابيتها وسلبيتها وتختلف هذه الخبرات من نشاط رياضي لأخر، وذلك حسب متطلبات الطاقة النفسية للرياضة التي يتم ممارستها . وقد نجد صعوبة في تحديد المستوى المناسب من الطاقة النفسية وفقاً لنوع التخصص الرياضي ، إلا انه يمكن ان نتناول الكيفية التي تؤثر فيها الطاقة النفسية الايجابية والسلبية في :- الأداء الرياضي حسب فئات الأداء المتمثلة في فئات هي

### واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة\*

- واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة\*
- واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة\*
- واجبات الأداء للمهارات المغلقة مقابل المهارات المفتوحة\*

## \*واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة.

هناك اختلاف بين نوعي واجبات الاداء البسيطة (simple tasks) وواجبات الاداء المعقدة ( complex tasks) يتمثل في إن أداء واجبات الأداء البسيطة يحتاج إلى مستوى منخفض من الطاقة النفسية من أجل تحقيق النجاح فيها. كما إن واجبات الأداء البسيطة تمثل منطقة أكبر للطاقة النفسية المثلى ( الطلاقة النفسية) (Fellow state) (التي يكون فيها اللاعب في أفضل حالة من ناحية المقدرة العقلية بالإضافة إلى الناحيتين البدنية والفنية ( المهارية والخطوية) مقارنة بواجبات الاداء المعقدة. ويتجلى ذلك في إن منطقة الطاقة المثلى لواجبات الاداء المعقدة تكون صغيرة جداً . مثال ذلك فأن الرياضي الذي يقوم بأداء واجب يتميز بالسهولة فأن ذلك يجعل أمامه مجال كبير لإظهار الطاقة النفسية المثلى التي تتناسب وطبيعة الواجب الذي يقوم بأدائه سواء كان من ناحية الاداء أو من ناحية أهمية المنافسة .

أما إذا تعدد الواجب الذي يقوم به الرياضي من حيث طبيعة الأداء أو أهمية المنافسة فأن ذلك يعكس في تضييق منطقة الطاقة المثلى لذلك الأداء ، بمعنى إن مقدار الطاقة النفسية السلبية التي يمكن تحملها تكون كبيرة في حالة واجبات الأداء البسيطة . ويكون مقدار الطاقة النفسية السلبية التي بالإمكان تحملها عندما تكون الطاقة النفسية الايجابية في أعلى درجة محدودة جداً في حالة واجبات الاداء المعقدة.

## \*واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة.

إن إمكانية الاستفادة من الطاقة النفسية الايجابية بأقصى قدر ممكن تكون بنفس الدرجة للأنشطة الحركية التي تحتاج إلى العضلات الدقيقة في عملها ، مثل ( الرمية الحرة في كرة السلة ، الرماية ، المبارزة ..... الخ ) والأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة مثل ( رفع الاثقال ، رمي المطرقة ، رمي القرص ، المصارعة ... الخ ) إلا إن هناك اختلافاً بينهما يكمن في درجة دقة الأداء فيها اقل وتكون نسبة الخطأ فيها أكبر . وكما في الاختلاف بين أداء النشاط الرياضي البسيط والمعقد فإنه من المنطقي أن النشاط الحركي الذي تشترك فيه العضلات الدقيقة يتحمل درجة اقل من الطاقة النفسية السلبية إذا ما قورن بالنشاط الذي تشترك فيه العضلات الكبيرة.

## \*واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة.

هناك منافسات رياضية تحتاج لفترة زمنية طويلة مثل ( الركض ، المشي ، السباحة ، الدراجات ... الخ ) وتمتاز هذه المنافسات بألية وسهولة في الأداء نتيجة للاستمرارية والتواصل في الأداء ، عليه فهي تحتل مساحة كبيرة في منطقة الطاقة النفسية المثلى كما في واجبات الأداء البسيطة ، إلا إن طبيعة الأداء فيها تحتاج إلى قدرة على تنظيم الطاقة والاقتصاد في الجهد المبذول ، أي انه على اللاعب أن يحتفظ بطاقته البدنية وتكون لديه الإمكانية على إكمال المنافسة بأسرع وقت ممكن ، الأمر الذي يحتاج إلى أن يمتلك اللاعب المهارة النفسية التي تبعد عنه الأفكار السلبية التي قد تغزو عقله والمتمثلة في مواجهة التعب والألم الناتج عن طول فترة اداء المنافسة.

وفيما يخص المنافسة التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة وتمتاز بالتكرار مثل ( بعض العاب الساحة والميدان ، الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس ... الخ ) فأنها تحتاج إلى أن يكتسب اللاعب مهارة تعبئة الطاقة النفسية (psych up) وخفض الطاقة النفسية (psych down) وفقاً لاحتياجات الاداء وفترات التوقف فالرياضي الذي يحاول الاحتفاظ بمستوى عالي للطاقة النفسية أثناء فترة الانتظار بين المسابقات أو المحاولات يكون أكثر عرضة للتعب النفسي.

أما بالنسبة للمسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة مثل ( الرماية . القوس والسهم ... الخ ) فأنها

تحتاج الى طاقة نفسية ايجابية لتحقيق التركيز العالي لثواني الأداء القليلة. وفي ضوء ذلك فإن تأثير الطاقة النفسية السلبية يقل في المسابقات التي تحتاج فترة زمنية طويلة وذلك لما يسمح به الوقت لتجاوز الطاقة النفسية السلبية والتواصل بالاداء الجيد. ويكون التأثير سلبياً وبشكل واضح في اداء لاعبي المسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة

### \*واجبات الأداء للمهارات ا لمغلقة مقابل المهارات المفتوحة.\*

يختلف واجب الأداء نسبة لنوع المهارة المؤداة فهناك المهارات المغلقة ( الرماية ، الجمناستيك ،ضربة الجراء في كرة القدم ...الخ)والتي يحتاج فيها الرياضي إلى طاقة نفسية ايجابية للوصول إلى درجة التركيز التي يحتاجها أداء هذه المهارات ، إذ إنها تحتاج إلى أن يكون في أحسن حالاته من حيث المقدرة العقلية المرتبطة بالإمكانات البدنية التي يحتاجها أداء مثل هذه المهارات. أما يخص المهارات المفتوحة والتي تحتاج عادة إلى طاقة بدنية عالية مثل ( لعبة كرة القدم ، كرة السلة ، المصارعة ... الخ ) فإنها في نفس الوقت تتطلب أن يمتلك الرياضي القدرة على استنفار الطاقة النفسية أو خفضها وذلك حسب طبيعة ظروف الأداء.

### أنواع الطاقة النفسية- :

لقد حدد كسكز نيمهالي نوعين من الطاقة :الطلاقة الاختيارية مقابل الطاقة الموجهة بهدف.

-الطاقة الاختيارية :وهي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

-الطاقة الموجهة بهدف :وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت، والتأثير من بعد، والسلوك الواضح، تركيز الانتباه، التحدي، والاستثارة بالأنشطة الترويحية.

بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطاقة على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة و التحكم و الأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بان حالة الطاقة أكثر ظهورا في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية.

**الطلاقة الحركية : هي قدرة التلميذ على انتاج استجابات حركية كثيرة يسجلها في وحدة زمنية معينة وثابتة.**