الطاقة النفسية :

نظراً للتطور البدني والمهارى والخططي الذي بلغته الانشطة الرياضية المختلفة اخذ المدربون البحث في دقائق الامور عن اسباب التفوق والتطور والمحافظة على ديمومة نشاط اللاعب والفريق خلال المباراة بالكامل والاستفادة المثلى من ظروف الاعداد وعزل المؤثرات الخارجية السلبية التي ستؤثر في مستوى الرياضي , وان الهدف الاساسي من عملية تخطيط التدريب هو الوصول الى عملية تكيف اجهزة الجسم المختلفة وتأقلمها مع العبء البدني العصبي الواقع على الرياضي فضلاً عن اكتساب الرياضي القدرة على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق انجاز افضل ؛

وهذ ظهر عامل مكمل لا يمكن تجاهله من متطلبات خاصة لتحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف المباريات عبر وسائل واجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او حتى في بعض الاحيان يتخذها اللاعب مع نفسه , وهذا ما يطلق علية بالتعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية الى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية التي لايمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لأنها تمثل بعداً هاماً في اعداد اللاعبين , فهي تلعب دوراً اساسياً في تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية . ( 4:428 )

ومن هنا يمكن ان نعطي بعض التعاريف المهمة للطاقة النفسية نوجزها بما يلي :

فقد عرفها ( راتب ) "هي الاساليب او الاجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي او الرياضي مع نفسة لزيادة الطاقة النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم الاداء ".

وعرفها ( Bowman ) "هي افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء رياضي او اجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على اساس الدافعية ". ( 4:430 )

تنظيم الطاقة النفسية :

يعتبر المدرب الناجح بمثابة إداري ماهر لتنظيم الطاقة لدى الرياضيين , والهدف من تخطيط حمل التدريب , هو تكييف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدني العصبي الواقع على هذه الاجهزة وخاصة في غضون المنافسة . لذلك فأن المدرب يخص مرحلة ما قبل المنافسة بتهدئة الحمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية Physical Energy) ) , كما انه يكسب الرياضي المقدرة على تنظيم توزيع الطاقة ( تنظيم السرعة ) في مسابقات الجري او السباحة حتى يحقق الرياضي افضل إنجاز رقمي ممكن ؛

يبدو ان وجه الشبة كبير بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية , وما دام الرياضي يحتاج الى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفسيولوجية حتى يتكيف جسمه , ومن ثم زيادة طاقته البدنية , فإن الطاقة النفسية تكون في افضل حالاتها من خلال التمرين الذهني , واكتساب الافكار الواقعية البناءة المرتبطة بالأداء ؛

إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية , باعتبار ان لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية , وإن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب , ومن ناحية اخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية , قالذهن عندما يكون يقظاً او هادئاً فإن ذلك ينعكس على اعضاء الجسم , ومن هنا تتضح اهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل الرياضي الى الحالة النفسية البدنية المثلى ( Physical State ) , فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية , فأن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسياً ( Psych-up ) , اي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه ,اما اذا كان الرياضي لدية طاقة نفسية مرتفعة جداً بسبب القلق او الغضب على سبيل المثال , فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الاساليب الملائمة لتحقيق ذلك . ( 1:125 )

وتتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على افكاره – ذهنه –وهو ما يهدف إليه اساسا تدريب المهارات النفسية . إنه غالباً ما يعتقد المدرب ان الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه , ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك , والواقع ان نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب , وانما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك ؛

ان الخطوة الاساسية التي يجب ان يبدأ بها الرياضيون لتحقيق السيطرة على طاقاتهم النفسية هي المزيد من الوعي الذاتي ( Self- Awareness ) , وذلك بمعرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلي والجسمي وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة . ( 1:126 )

مفهوم الطاقة النفسية :

لقد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثاً كبديل عن الاستثارة الانفعالية وبوجه الخصوص في عام (1987) حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الكادر التدريبي والادارة ومجموعة العناصر الاخرى الى الوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة البنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول الى ذلك الهدف , ويمكن تحقيق الطاقة النفسية من خلال معرفة الرياضي في كيفية السيطرة على افكاره وتنظيمها وهو ناتج تدريب المهارات النفسية التي في العادة تقع على عاتق المرشد النفسي في الفريق لذلك وجب ان يتضمن البرنامج التدريبي جانباً عقلياً يؤمن عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل ولكل لاعب على حدة محققاً ما عرف في بعض المصادر برفع الروح المعنوية . ( 4:430 )

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية قي مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل : الدافع ( Drive ) , التنشيط ( Activation ) , الاستثارة Arousal ) ) , لكل من 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 نوعاً من الغموض وعدم الفهم , في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً , حيث المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم , وبالرغم من اننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم , ولكن يجب ان يؤخذ في الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم , ولكن قد لا يكون سبباً لذلك .

هذا , وينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وأساساً للدافعية ,كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي , ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة , فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية , اما القلق والغضب فإنهما مصران للطاقة السلبية . ( 1:127 )

التوتر النفسي والطاقة النفسية :

يحمل مفهوم التوتر ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين , الاول كونه حالة ذهنية , والاخر كونه حالة عضلية , لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر الذي يكون منسجماً مع الخوف والقلق الذي يمر به في حين يصرح آخر عن رغبته بالراحة والاسترخاء لأنه متوتر , ويعني الاول انه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني إنه متوتر عضلياً , والحقائق تشير الى ان التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير , فكل انفعال او توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح ايضاً كل شد او توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن المتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي .

وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي تناولته من اوجه مختلفة , فتارة نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسيولوجية وتارة ناتجاً عن الشعور بالنقص , واخرى نتيجة التنشئة الاجتماعية وسلوكاً متعلماً من البيئة .

ضمن المصطلحات النفسية نجد التوتر يعني حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي او النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية او متخيلة .

ويراه احد المتخصصين في ميدان علم النفس الرياضي هو عدم توازن بين ادراك ما هو مطلوب عمله وادراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الاخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل اهمية لهذا الفرد . ( 2:226 )

**مظاهر التوتر والاسباب المؤدية اليه :**

اتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي ان هذه الظاهرة تبدو في جوانب مختلفة , منها الجوانب الفسيولوجية والانفعالية والعقلية وكما يلي :

1. **المظاهر الفسيولوجية** : حيث ان الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المنافسة امام جمهور كبير وفي ملعب مميز مثلاً , فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات .
2. **المظاهر الانفعالية** : للتوتر مظاهراً وآثاراً نفسية في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب او الخجل او لعق الشفاه بطرف اللسان , ومض الإبهام وقضم الأظافر , كما ان عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والزملاء , وعدم الارتياح , والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك , وصعوبة الاسترخاء , عند النوم تعد ضمن اهم الحالات الانفعالية التي تصاحب توتر اللاعبين .
3. **المظاهر العقلية** : وتتمثل في اضطراب ذهني , وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتت اللاعب وظهور افكار سلبية يصعب السيطرة عليها , فضلاً عن اضطراب الاداء وضعفه وتقليل مقاومة اللاعب على مواجهة مواقف المنافسة بكفاءة . ( 2:231 )

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات اخرى عديدة مثل الدافع , التنشيط , الاستثارة لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم , ولذلك فان استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية تمرين للذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم , وبالرغم من اننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم , ولكن يجب ان يؤخذ في الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك , وان استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر اكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية , الامر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية اكثر فهماً وقبولاً في المجال الرياضي وكذلك ينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل واساساً للدافعية كما انها يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات ومصدر الطاقة , فالأثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية , اما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية . ( 4:231 )

الطاقة النفسية المثلى :

تعني الطاقة النفسية المثلى الحالة التي يكون فيها الرياضي في افضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق افضل اداء رياضي ( الاداء الاقصى ) مع الاخذ بالاعتبار ان مصدر الطاقة يتخذ الشكل الايجابي – المتعة والسعادة وليس المصدر السلبي مثل التوتر او القلق او الملل ؛ ويستخدم مصطلح تعبئة الطاقة النفسية ( Psyching up ) للتعبير عن الأساليب او الاجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي , او الرياضي مع نفسة لزيادة الطاقة النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم الاداء .

كما يستخدم مصطلح تجاوز المستوى الامثل للطاقة النفسية ( Psyching out ) عندما يحدث ان مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين يزيد عن الدرجة المثلى المطلوبة لتحقيق الاداء الاقصى او افضل اداء رياضي ممكن , كما يمكن ان يحدث عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية لدى الرياضي نتيجة بعض المصادر السلبية مثل التوتر او القلق او الملل .

هذا وحتى يستطيع الرياضي ان يحقق الاداء الاقصى فإنه يحتاج الى معرفة الخصائص المميزة لحالة الطاقة النفسية المثلى هذا من ناحية , ومعرفة العوامل التي تعوق وصوله الى حالة الطاقة النفسية المثلى من ناحية اخرى ؛

ولقد اهتم بعض الباحثين بمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بوصول الرياضي الى مستوى الطاقة النفسية المثلى , كما عبر عنها الرياضيون انفسهم , ربما امكن تلخيص اهمها كما يلي :

* الطاقة العالية ( الناتجة عن المتعة والإثارة وليس القلق والتوتر ) .
* الاندماج التام في الاداء .
* تركيز الانتباه في الاداء الحالي وعدم التفكير في الاداء السابق او المستقبل
* الاسترخاء البدني والإحساس ان العضلات تعمل بطلاقة وانسيابية دون عناء او جهد .
* التآزر والتكامل الواضحان بين الخصائص المختلفة للأداء .
* السيطرة على الافكار والانفعالات المختلفة وعدم التفكير في نقد الذات او تقييم الذات .
* الثقة التامة والتفاؤل .
* الاسترخاء الذهني .
* عدم الخوف من الفشل . ( 1:131 )

وبتحديد اكثر فانه حتى يستطيع اللاعب اداء افضل ما عنده فهو يحتاج الى اكتشاف ومعرفة الخصائص المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى , اذ انه كلما عرف اللاعب كيف يشعر في اطار هذا النطاق كلما كان قادراً على تحقيق هذا المستوى من الطاقة , كذلك كلما عرف ما يمنع وصوله الى هذا المستوى , استطاع تجاوز العقبات التي تحول ذلك والتخلص منها ؛ وبهذا الصدد تشير الدراسات الحديثة الى انه بأمكان اللاعب الوصول الى هذا النطاق عندما يكون في حالة الانسيابية , وهو الشعور بان كل شيء على ما يرام والاستمتاع بالأداء والجهد والأسغراق التام في الاداء , فهي تعني افضل تهيئة نفسية والتي يمكن فيها اللاعب من حشد طاقاته البدنية والذهنية من اجل الوصول الى التميز والابداع ؛ وطبقاً لنتائج الدراسات فان هناك ( خمس ) سمات تتحقق فيها حالة الانسيابية بالنسبة الى اللاعبين وهي :

1. يكون اللاعبون على وعي بأفعالهم عند اللعب ومستغرقون تماماً في الاداء فليس هناك تقييم سلبي او ايجابي .
2. يركز اللاعبون انتباههم تماماً على النشاط الذي يقيمون به ويزداد تركيزهم بالتدرج .
3. يفقد اللاعبون احساسهم بالغرور واحساسهم بذاتهم ولا يهتمون بالنتائج عند قيامهم بالأداء .
4. يشعر اللاعبون بالتحكم في افعالهم .
5. يمد النشاط الرياضي بتغذية استرجاعية واضحة . ( 3:49 )

الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي :

اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء , وعندئذ ينظر الى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والافكار ؛ فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصاً قدراً متساوياً من الطاقة النفسية , ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والافكار التي تسيطر عليهما , اي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع , بينما يمتلك رياضي اخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية ؛

هذا ويمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء في ضوء فرضين اساسيين هما:

* **فرضية العلاقة المنحنية .**
* **فرضية العلاقة المستقيمة .**

**نقصد بفرضية العلاقة المنحنية** : ان الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جداً ويصاحبها تحسن في الاداء حتى نقطة او منطقة معينة , يؤدي عندها الرياضي افضل قدراته , واذا حدثت زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فإن الاداء يتأثر سلبياً , وهذا المدى الذي يكون الاداء فيه في أعلى مستوى يطلق عليه منطقة الطاقة المثلى .

**اما فرضية العلاقة المستقيمة** : تشير هذه الفرضية الى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الاداء , اي ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى تحسين اداء المهارات الرياضية , ويبدو ان ذلك يتوقف الى حد كبير على درجة صعوبة المهارة , هذا من ناحية , ومدى إتقانها من ناحية اخرى , فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم الى نقطة معينه , وإن الذي يحدد مكان هذه النقطة هو درجة صعوبة الواجبات الحركية ذاتها . ( 1:132 )

من هنا فأن تنظيم الطاقة البدنية لها اثر كبير على الاداء الرياضي في الالعاب الرياضية المختلفة وهناك تساؤل مطروح هل هذه النشاطات والمسابقات تحتاج الى تنظيم الطاقة النفسية ؟ ان وجه الشبه بين نوعي الطاقة البدنية والطاقة النفسية كبير , طالما ان الرياضي بحاجة الى تدريب معين لاجهزة جسمه العضلية والفسيولوجية حتى تحدث عملية التكيف , وبناءً على ذلك تزداد الطاقة البدنية , وبالمقابل فأن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية ومن المؤكد ان الذهن عندما يكون يقظاً او هادئاً فان ذلك سوف يكون له انعكاس على اعضاء الجسم , وعليه يمكن الفهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية الذي يمكن من خلالها الوصول الى الحالة النفسية والبدنية المثلى . (4:434 )

المصادر :

1. **أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات , ط4 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2007 , ص .**
2. **عامر سعيد الخيكاني واخران :علم النفس الرياضي – كتاب منهجي للمرحلة الرابعة , ط2 , جامعة بابل , دار الضياء للطباعة , 2016 , ص .**
3. **مجيد خدا بخش , فاتن علي أكبر : الظواهر النفسية في المجال الرياضي , ط1 , عمان , الار المنهجية للنشر والتوزيع , 2017 , ص .**
4. **نجاة سعيد علي : الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد , بحث منشور , مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية , المجلد9 ,العدد 2 , 2009 , ص .**