

المحاضرة الرابعة

4. الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

مفهوم الطاقة النفسية: يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة لكل من العقل والجسم وهي أساس الدافعية، كما أن الطاقة النفسية قد تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالاستثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية،

في المجال الرياضي يوجد مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية أما عندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليه انهيار التعبئة النفسية ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية (الطاقة النفسية) التي تلاؤم مواقف المنافسة الرياضية أي الطاقة النفسية المثلى.

تنظيم الطاقة النفسية والبدنية: إذا كان الرياضي يحتاج إلى تدريب لأجهزة الجسم العضلية من أجل اكتساب الصفات البدنية مثل القوة، السرعة، المداومة حتى يتكيف جسمه فتزيد طاقته البدنية فإن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني واكتساب الأفكار الواقعية البناءة المرتبطة بالأداء، إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها على الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم لذلك يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي تنظيم الطاقة البدنية إلى جانب الطاقة النفسية حتى يصل الرياضي إلى الحالة النفسية البدنية المثلى.

التوتر النفسي والطاقة النفسية: يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية ويحدث خاصة عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً (منافسة رياضية مثلاً) حيث يتكون لديه إدراك لمتطلبات ذلك الموقف فيقوم الرياضي بمقارنة هذه المتطلبات بمدى قدرته على إنجازها وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه عندئذٍ يعني من التوتر الناتج من

القلق وتزداد شدة هذا التوتر كلما كان هذا الموقف أي المنافسة تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضي ومن أسبابه أيضا ضعف الشخصية ونقص الثقة بالنفس.

الطاقة النفسية المثلى: يصل إليها الرياضي عندما يكون في أفضل حالاته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن شرط أن يتخذ مصدر الطاقة الشكل الايجابي المتعة والسعادة وليس المصدر السلبي مثل التوتر أو القلق.

إن الطاقة النفسية المثلى تقع بين منطقتين للتوتر هما: القلق (قدرات الرياضي أقل من متطلبات الموقف) والملل (قدرات الرياضي أعلى من متطلبات الموقف) إنها المنطقة التي يتميز فيها الرياضيون بالطاقة النفسية العالية دون تأثير التوتر بأشكاله المختلفة.

من أهم الخصائص النفسية التي تميز الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضي

1. تركيز الانتباه في الأداء الحالي وعدم التفكير في الأداء السابق أو المستقبل.
2. الاسترخاء البدني وانسيابية العضلات.
3. السيطرة على الأفكار والانفعالات السلبية وعدم نقد وتقييم الذات.
4. الثقة التامة بالنفس والتفاؤل.
5. الاسترخاء الذهني.
6. عدم الخوف من الفشل.

الإجراءات اللازمة لتحقيق الطاقة النفسية المثالية لدى الرياضي:

1. التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية: يعتبر التوتر النفسي من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية وهو في العادة يحدث عندما يدرك الرياضي أن متطلبات الموقف تزيد عن قدراته ومهاراته وأن ذات الموقف يمثل أهمية كبيرة بالنسبة له.

2. **تدعيم مصادر الطاقة النفسية الايجابية:** تعتبر المتعة والسعادة من أهم مصادر الطاقة النفسية الايجابية لذلك يجب أن يستخدم المدرب الإجراءات المناسبة التي تجعل بيئة الممارسة الرياضية ممتعة ومشوقة وان يعتمد على أسلوب المدح والتشجيع.

3. **تركيز التفكير نحو الأداء الحالي:** أي الأداء الفعلي في المنافسة الرياضية وليس الأداء السابق وما صاحبه من جوانب سلبية أو الأداء في المستقبل لأنه يؤدي إلى التوتر والقلق لدى الرياضي وكذلك تجنب التفكير في أشياء غير متصلة بالأداء (قد تكون أشياء غير واقعية)

4. **التكيف مع بيئة وظروف المنافسة الرياضية:** حتى يكتسب الرياضي المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر مثل التعرف على الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، الأدوات والأجهزة المستخدمة، الظروف المناخية، خصائص المنافسين من حيث مواطن القوة والضعف وغيرها.

5. **تدعيم الثقة بالنفس:** حتى يتأكد ويقتنع الرياضي بقدراته وإمكاناته سواء من الناحية النفسية أو البدنية أو المهارية.