

(حالة الطلاقة النفسية والاداء القمي للرياضيين)

(psychological flow stat and peak performance to athletes)

اعداد / د . هلال عبد الكريم صالح

عندما نقول على الشخص ما أنه يتكلم بطلاقة فأنا نقصد الاسترسال أو الانسيابية في الكلام بدون توقف أو عقد وأنه يحس به ويتمتع فيه وبدون ويعرف معانيه جيدا ولذلك ليس من السهولة مواجهة وأيقاف مثل هذا الشخص عند الكلام أو التعبير عن أرائه...

ومثل هذا المفهوم ينطبق الى حد كبير على الاداء الرياضي في جانبه النفسي والعقلي والبدني .

الطلاقة النفسية: هي لحظة الاتقان في الرياضة ،حينما تكون كل الاشياء كلاً واحداً_ العضلات والعقل وطلاقة الحركة (أنسيابية الاداء المهاري بأفضل صوره)

_ حينما يعرف الرياضي أنه في احسن حالاته الشخصية لتحقيق قمة الاداء الذي يعد طموح كل رياضي (بوب بيمون bob bemon الوثب الطويل ٨,٩٠ / اولمبياد المكسيك)

_ القليل من الرياضيين يحققون هذا الهدف .

_ حاله فرديه ترتبط بخبرات الرياضي (أقابليات الفردية(الاستعداد-الموهبة)- الممارسة في التدريب والمنافسة)

Jeffleiper : حالة ابداع وممارسة وعمل(البحث في الافكار والتطبيق والممارسة)

Dana : حالة انتاجية عاليه (نتاج الاداء عالي المستوى رقمي- حلول تكتيكيه)

حالة اعجاب واستمتاع (الإحساس بالرضا والاستحسان بسبب قمة الأداء
والنتيجة)

خصائص حالة الطلاقة النفسية

- ١_ حالة ايقاعية مستمرة متواصلة ترتبط وتتأثر بالايقاع المختار لمسار الحركة.
- ٢_ الرياضي الذي يتمتع بالطلاقة النفسية لا يشعر بطول الوقت والمسافة الا بعد نهاية السباق_ تنقضي الساعات كأنها دقائق (الاندماج والاستمتاع).
- ٣_ يركز الرياضيون على الاشياء والمثيرات المهمة للاداء مثل عزل ضوضاء الجمهور اثناء التصويب لضربة الجزاء_ عزل الخصم البعيد عن موقف اللعب.
- ٤_ حالة الطلاقه لايصاحبها شعور بالسعادة ولكن بعد انجاز المهمة و تحقيق الهدف يمكن استرجاع لحظات السعادة او الالم ، الرياضي يندمج في متطلبات الاداء يحس بها ويتفهمها ويتوظفها بأفضل صورة.
- ٥_ الرياضي الذي يتمتع بطلاقة نفسية يحس بالسعادة في لحظات التحدي حينما تكون المهارات اكبر قليلاً من متطلبات الاداء.
- ٦_ من اكثر مدمرات الطلاقة النفسية هو القلق (anxiety).

مكونات الطلاقة النفسية

- ١_ الانهماك الكامل في النشاط **complet absorption in the activity** عزل
المؤثرات الغير ملائمة المؤثرة على الاداء سلبي .
- ٢_ اندماج الاداء و الوعي **merge of action and awareness** : الاحساس
الكامل بمتطلبات الاداء داخليا الاحساس بالمسارات الحركية و القوة اللازمة
وخارجا الاحساس بالمسافة و الزمن والخصم .
- ٣_ فقدان الوعي بالذات توجيهية و عي الرياضي نحو متطلبات الاداء دون الذات **loss**
of self consciousness: القدرة اللازمة خارجا للاحساس بالمسافة الزمنية

٤_ الاحساس بالتحكم asense of control التحكم بمقدار القوة المبذولة واتجاهها وحركة المفاصل والتحكم بالانفعال .

٥_ لا اهداف او اثابة خارجية للنشاط no goals or rewards external of the activity : الاهتمام بالنتيجة او مكافأة الاداء والنتيجة اذ لا يمكن ان نتوقع تحقيق حالة الطلاقة من دون حافز او اثابة تحرك السلوك على النحو الايجابي لخدمة الاداء.

٦_ حركة بلا جهد effect less movement :الاقتصادية في الاداء نتيجة التحكم الذاتي بمقدار القوة المبذولة واتجاهها والمرتبطة بالعضلات العاملة في الحركة فقط .

مكونات حالة الطلاقة النفسية

١- الانهماك الكامل في الاداء complet absorption in the activity

٢- اندماج الاداء والوعي merge of action and awareness

٣- فقدان الوعي بالذات loss of self consciousness

٤- الاحساس بالتحكم a sense of control

٥- لا اهداف او اثابة خارجية للنشاط no goals or reward of the activity

٦- حركة بلا جهد effect less movement

انواع الطلاقة النفسية في الاداء

يمكن تفسير الطلاقة في اتجاهين مختلفين احدهما يتعلق بالجانب الحركي و الميكانيكي للاداء و الاخر يتعلق بالجانب الحركي العقلي للاداء:

١_ الطلاقة كحركة مستمرة:

هي توجيه الحركات الاساسية بطريقة مستمرة وفق اسسها، متطلباتها الميكانيكية و الحيوية كحركة متفاعلة مع البيئة الرياضية.

٢_ الطلاقة كحالة عقلية معرفية (كخبرة) :

وهي الخبرة المعرفية(النظرية) كحالة الطلاقة ويحسها ويفهمها ويتمتع ويستمتع بها وهي الاساسية للوصول الى مستوى الطلاقة النفسية للوصول الى حالة تكامل الاشياء او الجوانب البدنية والعقلية و النفسية في الاداء.. وهذا الجانب وهو حالة من الجوانب الممتعة للرياضي والتي تساعد على الاكتشاف بنفسه في الموقف المثالي لتفاعل الحركة مع البيئة الرياضية.

_ يمكننا القول بانه حينما يكون الرياضي مؤدياً للحركة او ادائه الرياضي سيكون مستغرقاً و متفاعلاً في الاداء اي انه في حالة طلاقة عقلية.

=المدرّب الجيد يضيف الى تدريبه الذهني والبدني الجيد الشعور بالاستمتاع بالحركة لان الاستمتاع يولد لدية دافعية عالية و انتشار اكبر لاكتشاف عقلي اكبر للحركة و ما حولها و ما يمكن ان يرتبط بها لخدمة الاداء ككل.

الدخول في حالة الطلاقة النفسية

الاحساس بالكينونة في حالة الطلاقة تعني حالة. تركيز كامل عال ويحقق الرياضي السعادة والإنتاجية في الاداء (اداء مؤثر) pleasant and pro ductive ويصف الرياضيون دخولهم في حالة الطلاقة النفسية من خلال عدة ابعاد تعد خبرة متميزة هي كما يأتي:

١_ أهداف واضحة:

وضوح أهداف الحركة ومعرفة حدودها.. التغذية الراجعة مباشرة كيفية الاداء ومعرفة مدى انجاز الهدف.

٢_ الرياضي يختار مهارات مناسبة لتحدي الموقف الذي يواجهه فيكون ادائه متناسباً مع متطلبات بيئته الرياضيه او وضع الموقف الرياضي.

٣_ اندماج الوعي بالاداء:

عقل الرياضي يكون حاضراً مع كل تفاصيل الاداء المطلوب و كل مراحل عدا كل ما لا يربط بموقف الاداء و يعد كمشتتات تفقد الرياضي القدرة على التركيز.

٤_ التركيز على المهمة (الاداء):

يبتعد و يعزل الرياضي كل المثيرات غير مرتبطة بادائه.. وهي يعني اختفاء هذه المثيرات عن شعوره و تتوقف مؤقتاً.

٥_ الاحساس بإمكانية التحكم:

للحضور العقلي العالي الذي تتسم به الطلاقة النفسية فإن الرياضي يشعر بالقدرة على السيطرة و التحكم بالاداء نتيجة السيطرة على متغيرات موقف الاداء.

٦_ فقدان الشعور الذاتي:

يفقد الرياضي الشعور بذاته (التجرد) ويستغرق كاملاً فيما يؤدي و يسمو فوق الذات و حدودها.

٧_ الاحساس بالزمن:

شعور الرياضي بسرعة مرور الزمن او بطئ الوقت في ركض المسافات الطويلة تمر الساعات و كأنها دقائق في حالة الفوز في السباق.. اما في حالة فقدان الفوز فانه يشعر ان الوقت يمر بطئ كأنه زمن طويل.

٨_ الخبرة تصبح الية (ذاتية):.

عند توافر العديد من النقاط السابقة يصبح ما يؤديه الرياضي اليأ و يتحول ليكون خبرة ذاتية الهدف للرياضي (تكون جزء اوسمه الرياضي)

الأداء القمي والطلاقة النفسية

Peak performance and flow

ان دخول الرياضي حالة الطلاقة النفسية يحقق الاداء القمي (قمة الاداء) له و هي لحظة الايقان و كما اسلفنا عندما تكون كل الاشياء كلاً واحداً اثناء الاداء (العضلات ،العقل ، وطلاقة الحركة).

*طموح اي رياضي الوصول الى الاداء القمي لتحقيق انجازات عالية المستوى.

*لكي يصل الرياضي حالة الطلاقة النفسية و الاداء القمي ينبغي عليه اتباع عدة استراتيجيات معرفية و كالاتي:

١_ ممارسة خطط خاصة و متنوعة للتعامل مع التغيرات اثناء المنافسة وزيادة الثقة بالنفس لدى الرياضي.

٢_ ممارسة نظام ثابت للتعامل مع الظروف غير المعتادة و المثبتات قبل واثناء المنافسة (وجود ثوابت في الاداء وفي السلوكيات قبل واثناء المنافسة)

٣_ التركيز على متطلبات الاداء والموقف الراهن وعزل وتجاهل كل الاحداث والمثيرات والافكار غير المرتبطة بهذا الاداء.

٤_ استخدام اساليب متعددة للاستعادة العقلية mentd rehearsal قبل المنافسة (التطور، التدريب الفكري، صور وافلام قريبة الى الاداء)

٥_ تعويد الرياضي على تنظيم الضغط النفسي له (تنظيم الاستثارة) وخفض القلق، اما باتجاه التهيئه النفسية (رفع الاثارة) او باتجاه خفض الاثارة (استراتيجيات استرخاء الشامل الاسترخاء المتتابع، التدليك....)

٦_ تزويد الرياضي بالافكار الايجابية (اهمية الهدف ووضعه، معرفة الواجبات، اقناع الرياضي بانه قادر على اتمام المهمة بأحسن وجه)

٧_ تطوير تفاصيل خطط المنافسة (ايجاد حلول بديلة مناسبة لتغيير المواقف)

٨_ يجب تعويد الرياضي بعدم القلق بشأن المنافسين مثل المنافسة والتركيز على مايمكن التحكم به (متغيرات المنافسة ومتطلبات ادائها)

٩_ توافق مع غير المتوقع : من خلال تطوير تفاصيل خطط المنافسة واخضاع الرياضي الى حالات مختلفة وغير متوقعة وإرشاده الى كيفية التعامل معها

١٠_ تصور ايجابي يقود الرياضي الى تصور حالات النجاح بعيداً عن الفشل وانه يؤدي افضل اداء

كلما اتبع الرياضي هذه الاستراتيجيات كلما كان في حالة ايجابية وحيوية لازمه للاداء القمي ومن مظاهر تطور الرياضي من خلال هذه الاستراتيجيات وحسب الوصول الى الطلاقة النفسية وحسب المدرجات.

١_ تحسين الاداء الايجابي.

٢_ اضعاف الاداء السلبي.

علاقة حالة الطلاقة النفسية بالاداء الرياضي

تشير الادبيات العلمية الى ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة (الطلاق النفسية) هم اكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية وثقة عالية بالنفس من الرياضيون الذين لايعيشون تلك الخبرة وبما ان حالة الطلاقه هي مساحة الطاقة المثلى المرتبطة بصورة مباشرة مع اهداف تحسين الاداء الرياضي (kimiccik 1992)فأن المدرب الناجح بل وحتى المدرس الناجح هو الذي يهتم بالاعداد النفسي للاعبية خاصة في معرفة ماهو مقدار الطاقه النفسيه لتحقيق أفضل اداء للاعب، وهذا يعني ماهو المقدار اللازم لهذا اللاعب ولهذه اللعبة ولهذا الموقف الرياضي.. فالمفهوم العام ان مع تزايد شدة الاستثارة يزداد مستوى الاداء ولا سيما في المهارات المتعلمه جيدا او المهارات التي لاتحتاج الى دقه عالية بالاداء(القوه. السرعة. التحمل)..في حين على العكس فأن شدة الاستثارة تؤدي الى خفض مستوى الاداء في بداية عملية التعلم..اذا ما علمنا ان هناك فروق فرديه ترتبط بالرياضي نفسه من حيث الطاقة المثلى له لابداء أفضل اداء بدني وذهني (قمة الاداء).. من خلال ذلك يتضح ان هناك ثلاث مكونات للطلاق النفسية وهي مرتبطة بالاداء الرياضي تمثل مستويات تمر بالرياضي في حالتي التدريب والمنافسة بشكل خاص وكما ياتي:

اولا: الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة المثلى):

*الطاقة العالية ناتجة عن المتعة والاثارة.

*الاندماج التام في الاداء.

*عدم الخوف من الفشل.

*الاسترخاء الذهني.

*الثقة التامة والتفائل.

*الاسترخاء البدني والاحساس ان العضلات تعمل بطلاقة وانسيابية.

*التركيز العالي على متطلبات الاداء وعزل المؤثرات السلبية.

ثانيا: تعبئة الطاقة النفسية:

*طاقة منخفضة ناتجة عن الملل.

*عدم الاهتمام بالتدريب او المنافسه(اللامبالاة)

*فقدان الرغبة في الميل للاشتراك في المنافسة.

*فقدان الميل للكفاح و بذل اقصى جهد.

ثالثاً: انهيار الطاقة النفسية:

*ضعف التركيز.

*كثرة الاخطاء.

*عدم تنفيذ الواجبات بدقة.

*عدم التوزيع الصحيح للطاقة البدنية.

*زيادة القابلية للاثارة.

بعض النظريات التي تناولت العلاقة بين الطلاقة النفسية و الاداء الرياضي:

تناولت الدراسات و النظريات في مجال علم النفس الرياضي مسألة هذه العلاقة بتحديد ما هي النقطة المثلى التي يكون فيها الرياضي ليعطي قمة الاداء و من هذه النظريات ما يأتي:ـ

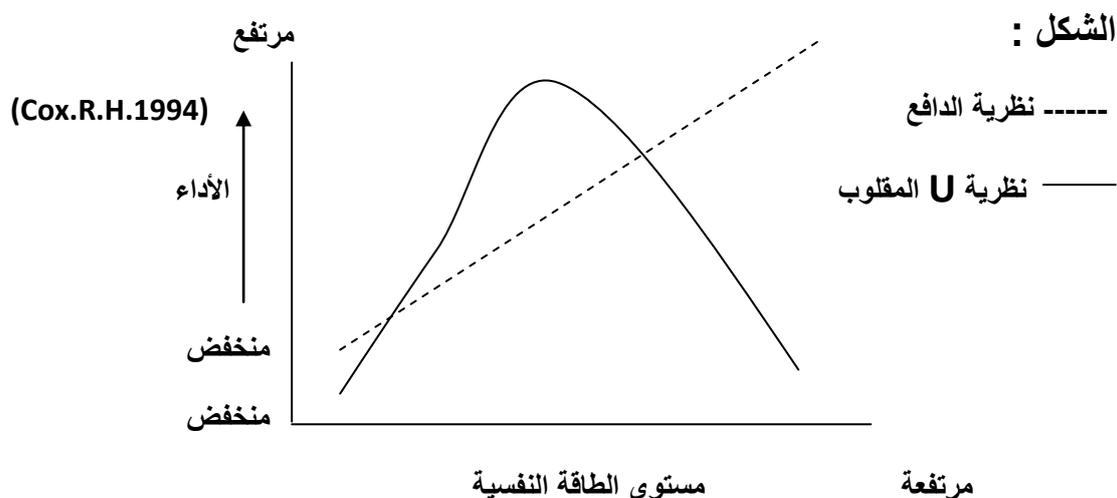
١_ نظرية U المقلوب ل(يركس و دودسن) Yerkes & Dodson

هناك علاقة منحنية بين الاستشارة و الاداء الرياضي فارتفاع الطاقة النفسية يعمل على تحسين الاداء الى نقطة محددة يطلق عليها (الاداء الامثل) ولكن بعد هذه النقطة فان زيادة الطاقة النفسية تؤدي الى انخفاض الاداء بشكل تدريجي اي ان تحقيقه افضل اداء يكون عندما تكون الطاقة النفسية معتدلة (فتحة المنحني) و لعدم المحافظة على الحد الامثل للطاقة فان ذلك يؤدي الى انهيار الطاقة النفسية و على الرغم من قدرة هذا النموذج لتحديد الطاقة النفسية الامثل الا انه لا يستطيع تفسير الانخفاض المفاجئ في الاداء عند الزيادة الطفيفة او نقص الاستشارة فضلاً عن عدم مراعاته للفروق الفردية للرياضيين.

٢_ نظرية الحافز (Drive) (Hull 1943)

تؤكد هذه النظرية على ان هناك علاقة طردية خطية بين الاستشارة و الاداء الحركي (زيادة التحفيز) ولا سيما في المهارات المتعلمة جيداً و في الفعاليات

البسيطة و التي لا تحتاج الى دقة الاداء .. فضلاً عن ان هذه النظرية تؤكد على ان شدة الاستشارة تؤدي الى خفض الاداء الحركي ولا سيما في بداية التعلم لاحظ ا



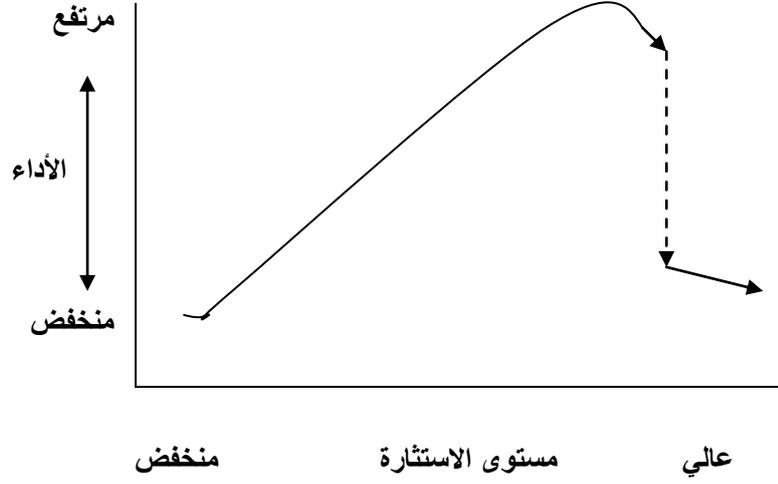
٣-نظرية هنن (Hanin)

يؤكد هنن ان مستوى الطاقة النفسية المثلى لاحد اللاعبين يختلف لدى زملاءه الاخرين في اللعبة نفسها، ويفترض هنن بوجود منطقة للوظيفة المثلى لكل متنافس وعلى سبيل المثال : يحقق بعض اللاعبين افضل اداء عندما يكونون في حالة استرخاء تام بينما يحقق البعض الاخر افضل اداء لهم عند التعرض لدرجة عالية من الاستثارة ، ويشير هنن انه يمكن تحديد الاستثارة المثلى عن طريق التقييم المتكرر لاستثارة اللاعب وعلاقتها بالاداء المتميز (معرفة أي نقطة مثلى للاستثارة) وبذلك فان هذه النظرية تنظر الى الفروق الفردية بين الرياضيين .

٤- نظرية الهبوط المفاجئ:(هارديوفازي Hardy & Fazey)

قدم هذان العالمان أنموذجا لوصفه الهبوط المفاجئ الذي يتعرض اليه اللاعبون في اثناء الاداء الرياضي اذ اشار الى انه عندما يزداد مستوى الاثارة يحدث انخفاض مفاجيء وحاد في مستوى الاداء ومن ثم توجد صعوبة بالغة لعودة اللاعب الى المستوى المتوسط من الاثارة.. وتؤكد النظرية ان القلق الذهني يعد عاملا حاسما ومحددا لمستوى الاداء..

يفتقر هذا النموذج رغم حداثته الى الدلائل العلمية لتطبيقه لدعمه وتميزه بالتعقيد ، ويحتاج الى المزيد من التجريب حتى يمكن الاستفادة منه عمليا والشكل يوضح ذلك:

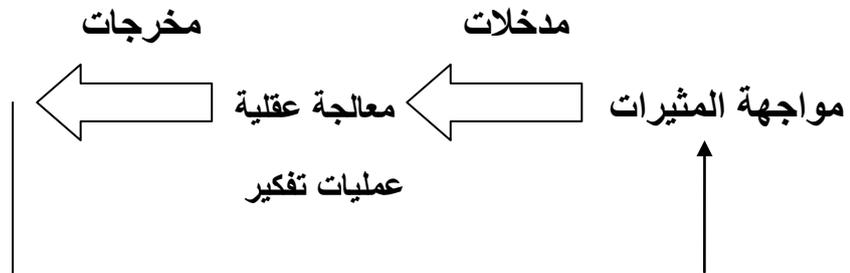


إيجاد الطلاقة لدى الرياضي (خلق الطلاقة)

(Creative flow)

Flow creation

عملية الوصول بالاداء المثالي للرياضي من خلال دخوله او خلق حالة الطلاقة النفسية لديه لا يمكن ان يكون بالصدفة بل ان عملية الطلاقة المثلى التي تتضمن (مدخلات_ معالجة_ مخرجات) المهارات العقلية تتطلب تدريب المهارات العقلية mental training skills للوصول لحالة الطلاقة النفسية.



استجابة مناسبة (مثلى) للمثيرات (مواقف المنافسة)

هوفمان Hoffman ونوفاك Novick أكد ان الطلاقة هي خبره معرفيه ووضعها
نموذجاً تركيباتها من خلال انها تتحدد بما يأتي

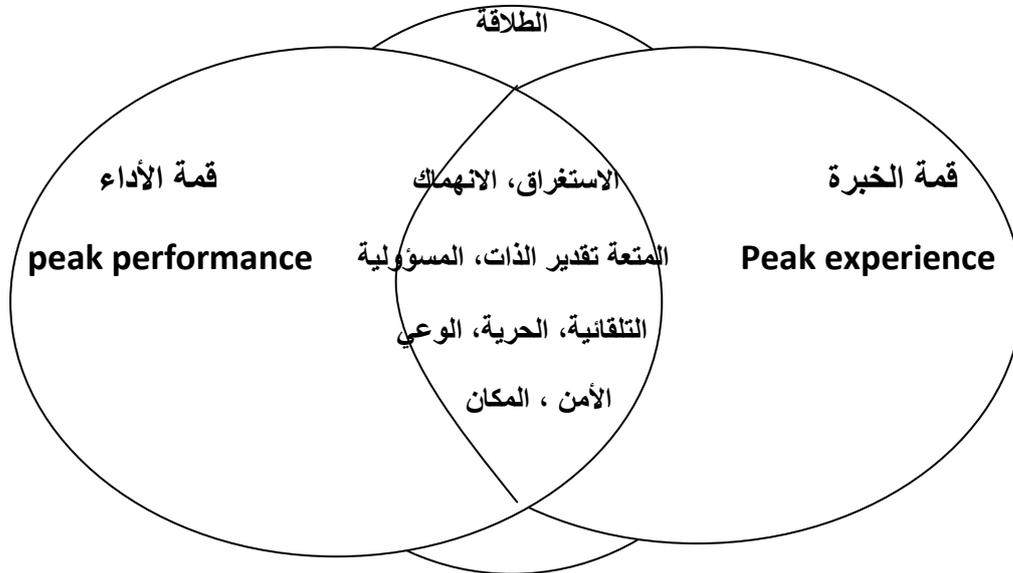
_ مستوى عال من الاداء المهاري والتحكم

_ مستوى عال من التحدي والاثاره

_ تركيز الانتباه على المتطلبات (أعزل غير الملائم)

-التحسن بواسطة التنشيط الذاتي (الاستمرارية)

ومن خلال ذلك فإن حالة الطلاقة العقلية والحركية والسلوكية(الاندماج العقلي
الحركي النفسي)هي حالة تعبر عن حالة الاستغراق والانهماك للرياضي في الاداء
وعندما يكون هناك الانغماس بعمق كلياً في الاداء Totally immersed تصبح
الطلاقة خبرة يتوجب على الرياضي والمدرّب وكل العاملين على اعداد البطل
الرياضي التخطيط لها بدنياً ومهارياً ونفسياً لخلق الطلاقة لدى الرياضي ودخوله
فيها مع البقاء في محدداتها والاحتفاظ بالبقاء وصولاً للاداء القمي مع البقاء فية
ايضاً ويوضح النموذج هذه المفاهيم:



مجالات مقياس الطلاقة النفسية :

*الثقة العالية :

مدى ادراك اللاعب لقدراته الفعلية و البدنية و المهارية الواقعية و كيفية توظيفها اثناء المواقف الصعبة في المنافسة للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الاداء.

*التركيز في الاداء :

هي احدى خصائص الانتباه المرتبطة بزيارة مقدرة اللاعب و الاحتفاظ بالانتباه نحو المشيرات المرتبطة بمهام الاداء.

الابتعاد عن القلق:

هي قدرة اللاعب على خفض حالة التوتر و الخوف التي تنتابه اثناء المنافسات الرياضية المهمة مما يؤثر بشكل ايجابي في طريقة ادائه.

*الاستمتاع :

و يعني شعور اللاعب بتحدي مهام الاداء (متطلبات الاداء) القدرية مما يجعله يشعر بالرضاء و الاستمتاع و الحماس.

*التحكم و السيطرة على الاداء :

هو مقدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته و توجيه سلوكه في الموقف التي تتميز بالاشارة الانفعالية القوية و لا سيما في موقف المنافسات الرياضية.

*الاندماج الكامل في الاداء:

هي مقدرة اللاعب على اداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة و الانفعال دون التفكير و الوعي الشعوري بالاداء.

المصادر

١_ عبد العزيز عبد المجيد محمد (2008) : الطلاق النفسية (مركز الكتاب للنشر
القاهرة)

٢_ عبد العزيز عبد المجيد محمد : نماذج الطلاق النفسية (الاتحاد الدولي لالعاب
القوى – مركز التنمية الاقليمي ، العدد ٤٣ ابريل القاهرة) 2008.

٣_ محمد عبد العزيز عبد المجيد محمد : حالة الطلاق النفسية و علاقتها بالانجاز
المنشأ في الميدان و المضمار (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الافازيقة) 2005