**المقدمة:-**

تتفق البحوث والدراسات في علوم الرياضة على وجود عدد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في الإنجاز، وفي وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، منها(الإعداد البدني، الذهني، والنفسي)، وبالرغم من اختلاف هذه الجوانب تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، والمركز التخصصي الذي يحتله اللاعب أو الفريق في أثناء الأداء. إلا ان أغلب الدراسات تجمع على أن الجانب النفسي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب مع بعضها. فهو يعد شرطاً أساسياً لتمكين اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف التنافسية المختلفة. ومما يثبت ذلك، تعرض الكثير من اللاعبين إلى بعض مظاهر الانفعالات البدنية والذهنية قبل وفي أثناء المشاركة في السباقات الرياضية وتكون النتيجة أن يؤدي ذلك إلى انهيار في الطاقة النفسية وعدم القدرة على الأداء بأقصى طاقة ممكنة. ([[1]](#footnote-1))

بمعنى آخر، أن اللاعب عندما يكون تحت وطأة جو السباق فأنه يواجه الشعور بالتوتر وارتفاع مستوى الاستثارة.. ويظهر ذلك بأشكال مختلفة مثل ارتفاع مستوى النبض، وسرعة التنفس، وضعف التركيز، وكثرة الأخطاء، مما يؤثر ذلك سلباً في إدراك اللاعب، فيشعر بحالة من فقد السيطرة على الموقف.وفي إطار ذلك، فقد لُوحظ في الأعوام الأخيرة تطورات واضحة في الأرقام التي حققها الرماة في السباقات والبطولات العالمية، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت أن ذلك يرجع إلى اهتمام مناهج التدريب الرياضي بالموضوعات النفسية، التي أصبحت جزءاً أساس من التمارين اليومية للاعبين، والتي تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارية. لكونها المفتاح الحقيقي لنجاح أو فشل الرامي بالسباقات([[2]](#footnote-2)).

ومن بين الموضوعات والمفاهيم النفسية التي تناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والتطبيق وكرس المدربون جانباً مهماً من اهتماماتهم لها هو موضوع (الطاقة النفسية). وهي الشدة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه.. وكيف أن المدرب يستفاد من هذه الطاقة في تدريب الرامي بالتحكم على أفكاره العقلية. أي الوعي بعقله وجسده، وكيفية التعامل مع ظروف السباق، من خلال استخدام التغذية الراجعة الحيوية، والذي يهدف السيطرة على الاستجابات الفسيولوجية الذاتية عن طريق التدريب على الاسترخاء. إذ إن لضمان ديمومة نشاط الرامي خلال السباق بالكامل وعزل كل المؤشرات السلبية التي من شأنها أن تؤثر في نتائج أدائه، فان الأمر يتطلب ضرورة إخضاع الرامي إلى مناهج الاستعداد النفسي، التي تعزز من قدرته في التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية والعمل على إيصاله إلى منطقة الأداء الامثل([[3]](#footnote-3)).

**مفهوم الطاقة النفسية: (Psychic Energy)**

قدم (مارتنز- Martens) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستشارة، التنشيط، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة. ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً من اللاعبين، إذ إن المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه’ بالشكل الذي يؤدي إلى تنشيط وظائف الجسم كافة. ويمكن تعريف الطاقة النفسية، بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل"([[4]](#footnote-4)).

وقد عرفت أيضاً بأنها" الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن"([[5]](#footnote-5)). وترى الباحثة أن الطاقة النفسية تعني؛ محصلة كل من الاستثارة والتنشيط والدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي. هذا وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بان اللاعب عندما يواجه السباق، فأنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى لأداء السباق، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

فكلما زادت ايجابية الطاقة النفسية، كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فأن الطاقة النفسية تقلل من جودة الأداء نتيجة للتوتر الناتج عن القلق والخوف من الفشل. ([[6]](#footnote-6))

**مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي :**

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات اخرى مثل (الدافع Drive، التنشيط Activation، الاستثارةArousal) لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فأن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض وعدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية ايسر فهماً وتحديداً، إذ 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 نظر الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك. وينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي اساس الدافعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، اما القلق والغضب فانهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لاغلب السمات النفسية، فأن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ ان الاشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الاوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف. ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مترابطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليه 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 الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى.

**اهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية :([[7]](#footnote-7))**

تعتمد الطاقة النفسية على كيفية ادراك وحس اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطاقه عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارتة والتفوق عليها . وان لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وقد توصل الكثير الباحثين ومهنم (1992, kimiecik) (1992 Stein) ان الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم اكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبه من الرياضين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله اكثر قدره وتحدي من اللاعبين الاخرين . ان يفهم الافضل للطاقة النفسية والعوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية وان اهمية الطاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي والمعنوي للاعب فضلاً عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث تلزم اللاعب بلشعور لفترة طويلة . ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة هم اكثر استمتاعاً بالمنافسة والتدريب فضلا عن امتلاكهم خبرات انفعالية موجبه واكد ( اسامة كامل راتب 1998) ان الطاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلاً عن ان هذه الطاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما النتاتجه عن الانفعلات السلبية مثل الخوف والقلق والملل .

وتعتمد الطاقة النفسية على كيفية ادراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في افكاره من خلال التنظيم الطاقة النفسية فضلاً عن مقدرتة في السيطرة على مجريات عقله لانها ستؤثر بصورة وبالاخراى على مستوى الاداء سواءاً الايجابي او السلبي . ويؤكد معظم المختصين في العلوم النفيسة الرياضية على انه من الطبيعي اثناء الاداء العالي ان يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية يطلق عليها ( منطقة الطاقة النفسية المثلى ) او حالة الطاقة النفسية ( floww state) فالاداء العالي للاعب وهو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي والبدني من اجل الوصول الى الاستمتاع باللعب والتميز, وهناك اربعة جوانب رئيسه تسهم في اعداد اللاعب للوصول الى المستوى العالي :

* الجانب البدني .
* الجانب الخططي .
* الجانب المهاري.
* الجانب النفسي .

فالرياضي الجيد لايمكن وصوله الى حالة الطاقة النفسية ولا يمكنه الوصول الى منصات التتويج في حالة تجاهله لاحد هذه الجوانب .ان اهميتة الطاقة النفسية تمكن في ان الوصول لانجاز الاداء القممي اهم الاهداف للاعب ومدرب على حد سواء , ولا يتحقق ذلك الا عن طريق الطاقة النفسية التي تساعد في تسهيل هذه النتيجة لانها تهدف الى دفع اللاعب لبذل اقصى قدراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق افضل اداء.

**ابعاد واسس الطاقة النفسية :(**[[8]](#footnote-8)**)**

يؤكد ( عبد العزيز عبد المجيد ,2008) ان للطاقة النفسية اسس تركز على العوامل العقلية والتي تنتج طلاقة في الرياضة وهي :

**البعد الاول / توازن المهارة بالتحدي :**

ونقصد به التوازن الايجابي بين التحدي الذي نفكر في مواجهته والمهارات التي نملكها . فالتحدي نعني به ( اماكنية الاداء في المواقف التي تتضمن تحديات اكبر من الحد الاعلى لقدرات ومهارات الرياضي ).

**البعد الثاني / اندماج الوعي بالادء** :

ان شعور اللاعب بما يؤدي من حركة يمث اندماج الوعي بالفعل او الاداء حيث يندمج العقل والجسم في كل واحد ولا يتطلب هذا التوحد مع الحركة جهد في حالة الطلاقة حيث تعالج معلومات التغذية الراجعة عقلياً متزامناً مع هذا التوحد مما ينتج انهماك في الاداء .

**البعد الثالث / الاهداف الواضحه** :

هي توجيه الاهداف للاداء وتمنح اللعب التركيز والتحقيق الطلاقة يجب ان تكون الاهداف موضوعيه وواقعية وواضحة وذلك بتحديد مسبق للاهداف المحدد من خلال الاداء ويساعد الانتباه بالتركيز على الاهداف .

**البعد الرابع / التغذية الراجعة الواضحه :**

ان التغذية الراجعة المعرفة بالاداء التي يستقبلها الرياضي مما يسمح له باستمرار الاداء لانجاز الهدف المحدد وتكون معلومات التغذية الراجعة عامل حاسم لنجاح الاداء نحو تحقيق الهدف , ومن مصارها المتعدد عندما يعي الرياضي الاداء ويقارنه بالاداء المثالي وبالتالي القيام بأجراء التعديل اللازم لاجراء المهارة .

**البعد الخامس / التركيز على المهمة المتناوبه :**

يحدث التركيز الكامل على المهمة المناطة بلاعب عندما تكون الاهداف واضحة وتوفر التغذية الراجعة المباشرة فضلاً عن قدارات الرياضي في مواجهة التحدي ويبقى الرياضي في حالة الانتباه المسيطر على الاداء والاحتفاظ بالتركيز على المهارة طيلة مدة المنافسة .

**البعد السادس / الاحساس بالتحكم :**

ان عدم الاحساس بالقلق لدى اللاعب حول فقد التحكم في مواقف الاداء تمكن الاعب من مواجهة ما يحدث خلال الاداء اضافة الى الاحساس بالمصادر تجعلة في سيطرة وتحكم تام على الاداء وبالاخص في المواقف الصعبة التي تتخللها تحديات لانها تساعد اللاعب في الشعور بالثقة في مهارتة اضافة الى الهدوء والافكار الايجابية التي ترافق حركتة في المهارة .

**البعد السابع / فقدان الوعي بالذات :**

يختفي الاهتمام بالذات في حالة الطلاقة النفسية حيث يصبح اللاعب والاداء شيئاً واحداً , وحينما يتحرر اللاعب من الوعي بالذات يصبح مؤدياً بصورة اكثر طبيعية نظراً لتحرر الطلاقة الفردية من الاهتمام بالذات وفي خبرة حالة الطلاقة النفسية يكون ادراك الذات اقوى واكثر ايجابية .

**البعد الثامن / تغيير الوقت :**

يعتبر فقدان تتبع الوقت خاصية مميزه لخبرة الطلاقة النفيسة بعض اللاعبين يعبر عن الوقت كأنه يمر سريعاً او انه قصير تمر الساعات كالدقائق بما لايسمح بالتفكير ويحدث العكس فتطول الثواني وتصبح فترات طويلة تعطي ادراك بامتلاك الوقت للقيام بالاداء وان احتفاظ اللاعب بالجهد والتركيز طول مسافة المنافسة ضرورة مهمة فمعا التركيز يتم نسيان الوقت .

**ماهية تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية:-**

يحتاج اللاعب الى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة، وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى.

(فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج الى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة)[[9]](#footnote-9)(1).

وان تعبئة الطاقة النفسية (هي افضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب الى مستوى الطاقة النفسية الايجابي بما يساعد على الوصول الى الحالة المثلى من التعبئة او ما يطلق عليه الطاقة النفسية المثلى (Optimul psy chic Energy)[[10]](#footnote-10)(2).

لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب اذ يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الافكار والانفعالات وتقليل اثر المؤثرات السلبية وتدعيم ماهو ايجابي منها.

اذ يسخّر المدرب جل اهتمامه للوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية، والتي يطمح المدرب واللاعب الوصول من خلالها الى حد الطلاقة النفسية (Flow state) وهي قمة ما يصل اليه اللاعب من ملاءمة لمستوى المنافسة.

وبصورة عامة يمكن تحديد الاجراءات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها مع لاعبي الفريق وكما يلي[[11]](#footnote-11)(1):

1. على المدرب تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الايجابية منها كالاستثارة الايجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس، والسلبية ايضاً كالتوتر والقلق المعسر والانانية والانفعال وسوء نتائج الفريق مع ضرورة ان يقوم المدرب بدوره بالارشاد والتوجيه للفريق كوحدة واحدة بداية الامر ثم تبدأ عملية التعزيز والسحب وفق الفروق الفردية لكل لاعب على حده.

2. اخذ الفروق الفردية والمميزة لكل لاعب بنظر الاعتبار في تحديد اهداف الفريق وذلك من خلال[[12]](#footnote-12)(2):

* الاشتراك في المنافسات التي تتناسب مع مقدرة اللاعبين الذاتية.
* ليس الفوز وحده هو الهدف وانما المثابرة والاقدام والتحدي كذلك.
* مراعاة القدرات العقلية لكل لاعب وتوظيفها للمصلحة الجماعية للفريق.
* استثمار السمات الشخصية المميزة لكل لاعب وتسخيرها لمصلحة الفريق دون التعارض مع مصالح اللاعبين الشخصية.
* تنوع اساليب تعبئة الطاقة النفسية .

مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:-

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد اهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية السلبي والايجابي فقد اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

المصادر الايجابية[[13]](#footnote-13)(1):-

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدراً للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال اهداف موضوعية وهي تتضمن ما يلي:

**1. الاثارة (Excitement):** وتتم من خلال استخدام المدرب الاجراءات التي تجعل البيئة الرياضية اكثر تشويقاً ومتعة للاعب.

**2. المتعة (Happiness):** وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في اداء واجبات هو بحاجة اليها وليست مفروضة عليه.

**3. التحدي (Challenge):** يجب ان يتم رسم اهداف اللاعب

(Gool setting) في حدود قدراته وممكنة التحدي.

**4. القلق الميسر (Anxiety):** قد يكون القلق قوة دافعة ايجابية (Motivating forces positive) مما يجعل المدرب او المرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق الى قوة دافعة سلبية**.**

**5. الثقة بالنفس (Self-confidence):** يجب ان يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان اداءه سيكون حسناً في المنافسة وان قدراته تؤهله لذلك.

**6. الطموح (Aspiration):** يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيداً عن المبالغة بحيث يمكنه من الوصول اليه

**7. التصور العقلي (Mental Imagery):** وهي محاولة استرجاع الاحداث او الخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للاداء الفني[[14]](#footnote-14)(1).

**المصادر السلبية:-**

**1. التوتر(Tension):** ويحدث نتيجة ادراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع شعوره باهمية المنافسة.

**2. القلق المعسر(Insolvent worry):** هو قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للاداء ويكاد القلق ان يكون عاملاً رئيسياً في التاثير بتعبئة الطاقة النفسية ([[15]](#footnote-15)).

**3. الغضب (Angar):** استثارة انفعالية قصيرة الامد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب للاستثارة العالية ([[16]](#footnote-16))

**4. التعب (Fatigue):** هو محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الاعضاء والانظمة وفي الجسم كله، خلال فترة اداء العمل البدني، التي تقود في النهاية الى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسياً او عضلياً وكلاهما يؤثر على الاستثارة العالية .([[17]](#footnote-17))

**5. النتائج السلبية في المنافسات(Negative results in competitions):**

عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة ان تنسى النتيجة وعلى المدرب ان يشكر جميع اعضاء الفريق ولا يسمح بأي نقاش حول المباراة ويدعو اعضاء الفريق بعد يومين لمناقشة المباراة ويجب على المدرب ان يقوم بتحليل وتقويم اداء الفريق ككل.

العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي:-

لتوضيح العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار عوامل متعددة من اهمها:

* نوع النشاط الرياضي الممارس.
* الفروق الفردية بين اللاعبين.
* الخبرة ومراحل التعلم.

فقد اظهرت نتائج الدراسات الى ان مستويات تعبئة الطاقة النفسية تختلف وفقاً لطبيعة النشاط الممارس، اذ ان المهارات التي تتطلب القوة العضلية، التحمل، السرعة، مثل (المصارعة ورفع الاثقال) يحتاج اللاعب فيها الى مستوى عالٍ من تعبئة الطاقة النفسية، في حين تحتاج الانشطة الحركية التي تتميز بالتوافق الحركي والتركيز العام وتكون مهاراتها دقيقة ومعقدة، مثل (المبارزة والرماية) الى مستوى منخفض من تعبئة الطاقة النفسية، اما غالبية الواجبات والمهارات الحركية فأنها تتطلب مستوىً معتدلاً من تعبئة الطاقة النفسية مثل (كرة اليد، وكرة القدم، والجمناستك) [[18]](#footnote-18)(1).

كذلك اكدت البحوث والخبرات التطبيقية الى وجود فروق فردية بين اللاعبين في مستويات تعبئة الطاقة النفسية فهناك لاعبين تكون لديهم تعبئة عالية في الطاقة النفسية في صورة (قلق)، وهؤلاء يمكن استثارتهم بسهولة، وفي نفس الوقت يصعب السيطرة على مستويات الاستثارة لديهم، لذلك فهم يحتاجون الى خفض هذه التعبئة الزائدة وايصالهم الى المستوى المطلوب من الاستثارة، وبالمثل فأن هناك لاعبين يتميزون بدرجات منخفضة من التعبئة النفسية (دافع قليل) ويكون من السهولة ضبط استثارتهم من خلال المزيد من الاجراءات المتخذة لتعبئتهم نفسياً لاظهار افضل مستوىً لهم عند الاداء.

(كذلك فأن مستوى تعبئة الطاقة النفسية يختلف طبقاً لمستوى الخبرة ومراحل التعلم بالنسبة للاعبين، فاللاعب الناشئ لديه طاقة نفسية منخفضة في حين ان اللاعب المتفوق لديه طاقة نفسية معتدلة)[[19]](#footnote-19)(1).

اذ يمكن القول بأن العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي لا تتحدد بواسطة مستوى او شدة التعبئة النفسية (عالية او منخفضة) فقط، ولكن تتحدد من خلال معرفة اتجاهها او مصدرها اهو سلبي ام ايجابي ومما لا شك فيه بان المصادر الايجابية لتعبئة الطاقة النفسية تعمل على تسهيل الاداء، لانها تساعد على الاندماج في الاداء وتركيز الانتباه والتخلص من الافكار السلبية، اما المصادر السلبية لتعبئة الطاقة النفسية فانها تعمل على اعاقة الاداء لانها تؤدي الى زيادة التوتر والقلق التي تجعل الانتباه محدوداً والتركيز ضعيفاً، ومن ثم تؤدي الى سرعة التعب الناتج عن التوتر.

**الطاقة النفسية والتوتر: (STRESS)**

يرتبط التوتر النفسي ارتباطاً وثيقاً بالطاقة النفسية، غير أنهما ليسا شيئاً واحداً. فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما مطلوب عمله ومقدرته على مواجهه هذا التحدي. فعندما يكون المطلوب من اللاعب إنجاز مهارة عالية المستوى حداً (أعلى من قدراته) فأنه يعاني من التوتر الناتج عن القلق، مثال على ذلك: عندما يطلب من اللاعب التنافس مع لاعب أفضل منه كثيراً (تحدي مرتفع جداً). ومن ناحية أخرى، إذا واجه اللاعب موقفاً اقل من قدراته بكثير، فأنه يمر بتوتر نفسي معين ناتج عن الملل، مثال على ذلك: عندما يطلب من اللاعب منافسة لاعب اقل من مستواه بكثير(هدف اقل كثير من توقعاته).

وبين منطقتي التوتر النفسي الناتج عن القلق والملل، توجد منطقة الطاقة النفسية المثلى. وهو عندما تتوازن المهارات المطلوب إنجازها مع قدرات ومهارات اللاعب بالشكل الذي يسهم بالارتقاء في مستوى الأداء وتحقيق النجاح والتفوق([[20]](#footnote-20)). (الشكل 1).

**التوتر الناتج عن القلق القلق**

**التوتر الناتج عن الملل**

**منخفض**

**مرتفع**

**منخفض**

**مرتفع**

**إدراك اللاعب مستوى مقدرته أو مهارته**

**إدراك اللاعب المطلوب عمله (التحدي)**

ومما تجدر الإشارة إليه، إن هناك خطأ شائعا بين المدربين في التعامل مع كل من التوتر والطاقة النفسية كمفاهيم متماثلة، وإخفاقهم في فهم الفارق بينهما، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية، وان التوتر المنخفض يرتبط بالطاقة النفسية المنخفضة، ولكن الحقيقة غير ذلك. وكما موضح بالشكل (2).

يتبين من الشكل أدناه، أن المربع (أ) يوضح العلاقة المتوقعة بين ارتفاع الطاقة النفسية وارتفاع التوتر التي تظهر في حالات انفعالية مثل القلق والغضب، بينما يشير المربع (ب) إلى أن اللاعب يمكن أن يتميز بارتفاع درجة التوتر الناتج عن الملل أو التعب الذهني ولكن في الوقت نفسه يمكن أن تظل الطاقة النفسية منخفضة. أما المربع (ج) يظهران اللاعب يكون في حالة استرخاء أو كسل ولكن لا يتسم بالتوتر أو الطاقة النفسية العالية. وأخيراً فان المربع (د) يبين إن اللاعب يتميز بارتفاع الطاقة النفسية ولكنه غير متوتر، أي يتميز بالطاقة النفسية الايجابية التي يكون مصدرها الإثارة والمتعة (الطاقة النفسية المثلى) ([[21]](#footnote-21)).

**عدم توتر**

**الطاقة النفسية العالية**

**الطاقة النفسية المنخفضة**

**(إيجابي)**

**(سلبي)**

**ب**

الملل التعب

**توتر عالي**

**أ**

القلق الغضب

**د**

الإثارة السعادة

**ج**

الاسترخاء

**الشكل (2)**

**يوضح علاقة ارتفاع وانخفاض الطاقة النفسية بالتوتر**

نظريات تعبئة الطاقة النفسية:-

تناولت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي مفهوم تعبئة الطاقة النفسية بالتحليل والتجريب والتفسير، لمحاولة التوصل الى طبيعة العلاقة بينها وبين الاداء الرياضي، اذ ظهرت نظريات ونماذج التي تفسر هذه العلاقة منها:

1- نظرية منحنى U المقلوبة

" في عام (1908) قام (يركس ودودسن Yerkes&Dodson) باقتراح انموذج (U) المقلوب الذي يفترض بوجود علاقة منحنية بين الاستثارة والاداء الرياضي" [[22]](#footnote-22)(1).

(ويعد (مارتنز) اول من ناقش تلك النظرية التي ملخصها يشير الى ان ارتفاع تعبئة الطاقة النفسية يعمل على تحسين الاداء الى نقطة محدودة يطلق عليها (الاداء الامثل)، ولكن بعد هذه النقطة فأن زيادة التعبئة النفسية تؤدي الى انخفاض الاداء بشكل تدريجي، اي ان تحقيق افضل اداء يكون عندما تكون التعبئة النفسية معتدلة (قمة المنحني).

وتكون نتيجة لعدم المحافظة على الحد الامثل للطاقة هو انهيار الطاقة النفسية)[[23]](#footnote-23)(2).

(وان هذا الانموذج وبالرغم من دعم عدد من الدراسات له لصلاحيته للتطبيق في المجال الرياضي، وقدرته على تحديد المستوى الامثل لتعبئة الطاقة النفسية واختلافها حسب المستوى المهاري ومتطلبات الاداء، الا انه صادف عدداً من اوجه النقد الموجهة نحو تحديد تعبئة الطاقة النفسية المثلى بنقطة في منتصف المنحني، وفي قدرة الانموذج على تفسير الانخفاض المفاجئ في الاداء الرياضي عند الزيادة الطفيفة او نقص الاستثارة، فضلاً عن عدم مراعات الانموذج للفروق الفردية بين اللاعبين)[[24]](#footnote-24)(1).

**مرتفع**

**منطقة التعبئة النفسية**

منطقة الطاقة المثلى

**مستوى الاداء**

منطقة انهيار الطاقة

**مرتفع**

**منخفض**

**شكل (3) يوضح نظرية U المقلوب[[25]](#footnote-25)(2)**

2- نظرية الحافز (Drive):-

(قدم هيل (Hull 1943) هذه النظرية التي تفترض بوجود علاقة طردية خطية بين الاستثارة والاداء الحركي، وهذا يعني ان زيادة الاستثارة (الحافز) تؤدي الى تحسين مستوى الاداء الحركي، ولا سيما في المهارات المستعملة جيداً والتي يتقنها اللاعب، ومن ناحية اخرى نجد أنَّ هذه العلاقة الطردية تساعد في عملية التعلم الى نقطة معينة، وانه عندما تزداد درجة الاستثارة (الدافعية) فانه يرتفع مستوى اداء اللاعب وعلى عكس من ذلك نلاحظ ان شدة الاستثارة تؤدي الى خفض مستوى الاداء.الحركي.ولاسيما.في.بداية.التعلم)[[26]](#footnote-26)(1).(وبالرغم من شيوع مثل هذا المفهوم في الوسط الرياضي فأن هذه النظرية واجهت عدداً من اوجه النقد، سواء كان في القدرة التطبيقية للتحقق من هذه الفرضية او بتقديم اختبار مناسب لقياس الاستثارة او علاقة الاستثارة المعقدة بالاداء المهاري)[[27]](#footnote-27)(1).

**الاستثارة**

**الاداء**

**شكل (4) يوضح نظرية الحافز (Drive)[[28]](#footnote-28)(2)**

**التحكم بالطاقة النفسية** (**Controlling psychologic energy**):-

إن الأداء الرياضي الأمثل يتحقق من خلال الوحدة والتكامل بين كل من الطاقة البدنية والطاقة الذهنية للاعب، فمثلما يحتاج اللاعب إلى التدريب على التحكم بالطاقة البدنية، كذلك يحتاج إلى التدريب على التحكم في طاقته النفسية، ويتم التحكم بالطاقة البدنية من خلال العلاقة بين أحمال التدريب وأوقات الراحة وتأثيرها في أجهزة الجسم البيولوجية للاعب(التكيف)، عندها يكون اللاعب ماهراً في إدراك مخزونه من الطاقة وتحديد ما ينفقه منها في أثناء الأداء. كذلك الأمر يبدو بالنسبة إلى كيفية التحكم في الطاقة النفسية التي تتحقق من خلال تدريب اللاعب على الأفكار البناءة الواقعية وكيفية السيطرة والتحكم في ذهنه ومشاعره، وكذلك من خلال التدريب على الاسترخاء([[29]](#footnote-29)).(الشكل 5).

الأداء الرياضي الأمثل

الطاقة النفسية البدنية المثلى

**الشكل (5)**

**يوضح كيفية تحقيق الأداء المثالي من خلال تنظيم الطاقة النفسية والبدنية**

**عن (Paul Schienbery)** ([[30]](#footnote-30))

وبهذا الخصوص تشير المراجع والدراسات العلمية المتخصصة، إلى إن مستوى اللاعب عند اشتراكه في السباقات الرياضية يتميز بالتذبذب وعدم الاستقرار([[31]](#footnote-31))، مما يدعو إلى التساؤل والاستغراب عن أسباب ذلك، وأستبعد أن يرجع ذلك إلى المستوى المهاري والبدني، ذلك لأنها لا تتغير من سباق إلى آخر فهي ثابتة نسبياً، ولكن على الأرجح يمكن تفسير ذلك إلى عدم قدرة اللاعب من التحكم والسيطرة على طاقته النفسية والحفاظ على مستوى دافعيته، التي هي من العوامل المتغيرة وغير الثابتة في أثناء الأداء، وهذا التغير في القوة الدافعة للاعب يحدث نتيجة لارتفاع وانخفاض في مستويات الطاقة النفسية في السباق (من النواحي الايجابية إلى النواحي السلبية)، وأسباب ذلك كثيرة منها: (التعب البدني، التعب الذهني، درجة إجادة اللاعب أو منافسه، رد فعل اللاعب نحو قرارات الحكم)([[32]](#footnote-32))

وبناءً عليه، فانه عندما يفتقد اللاعب المقدار الملائم من الطاقة النفسية، فان الحاجة تكون ملحة للبحث عن طرائق لحثه وزيادة تحفيزه (تعبئة نفسية) بهدف زيادة الطاقة النفسية إلى المستوى الأمثل.

أما إذا كان اللاعب لديه طاقة نفسية مرتفعة جداً في صورة قلق أو غضب مثلاً، فأن الأمر يتطلب خفض الاستثارة (التهدئة) والوصول به للتوازن البدني والذهني، الذي يتصف الأداء فيه بالمثالية([[33]](#footnote-33)).

من هنا ترى الباحثة، بأن الذهن عندما يكون يقظاً وخالياً من الأفكار السلبية، فأنه ينعكس ذلك على أعضاء الجسم بشكل ايجابي. كذلك إن الطاقة النفسية ينبغي توجيهها إلى جانب التحكم بها، لأنها يمكن أن تكون بناءة (ايجابية) ميسره للأداء، أو هدامة (سلبية) معوقة للأداء.

وعليه فان الخطوة الأولى والأساس التي يجب أن يبدأ اللاعبون بها لتحقيق ذلك، أي التحكم بالطاقة النفسية وتوجيهها هو من خلال الوعي الذاتي في الجانبين العقلي والجسمي وبكيفية التعامل مع المواقف المختلفة، والخطوة الثانية تكون من خلال التدريب على المهارات النفسية.

**الطاقة النفسية المثلى:-**

من الأهمية مساعدة اللاعب على التعرف وزيادة الوعي بالظروف التي تسبب نوعاً معيناً من حالات الطاقة النفسية (زيادة الطاقة النفسية، الطاقة النفسية المثلى، انهيار الطاقة النفسية)، وبالرغم من وجود فروق فردية بين كل لاعب وآخر، فان هناك خصائص عامة عن حالات الطاقة النفسية.

وبتحديد أكثر، فانه حتى يستطيع اللاعب أداء أفضل ما عنده فهو يحتاج إلى اكتشاف ومعرفة الخصائص المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى، إذ أنة كلما عرف اللاعب كيف يشعر في إطار هذا النطاق، كلما كان قادراً على تحقيق هذا المستوى من الطاقة، كذلك كلما عرف ما يمنع وصوله إلى هذا المستوى، استطاع تجاوز العقبات التي تحول ذلك والتخلص منها، (الشكل 6).



**Psyching-Out**

**منطقة انهيار**

**الطاقة النفسية**

**Optimuil Psychic**

**منطقة الطاقة النفسية المثلى**

**Psyching-Up**

**منطقة التعبئة**

**النفسية المنخفضة**

**أهداف عالية غير واقعية**

**تركيز في الماضي او المستقبل**

**أهداف**

**مادية**

**محادثة سلبية للذات**

**شعور بالأهمية المفرطة**

**درجة عالية من عدم التأكد**

**الجو الفرقي السلبي**

**أهداف متحدية واقعية**

**الاندماج التام بالأداء**

**ثقة**

**بالنفس**

**تركيز في**

**الحاضر**

**المتعة**

**جو فرقي**

**إيجابي**

**أهداف منخفضة غير واقعية**

**ثقة**

**مفرطة**

**فقدان التركيز في السباق**

**فقدان الاستعداد للعب**

**فقدان الشعور بالأهمية**

الشكل (6)

يوضح خصائص حالات الطاقة النفسية

عن (Orlick. T, 1986) ([[34]](#footnote-34))

ونحن كما اشرنا سابقاً إلى أن الطاقة النفسية المثلى توجد بين منطقتي التوتر النفسي الناتج عن القلق والملل. وفيها يشعر اللاعبون بطاقة نفسية معتدلة دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة، ولاسيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب. فهي تمثل "الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف"([[35]](#footnote-35)).

وترى الباحثة أن الطاقة النفسية المثلى، تعني قدرة اللاعب في الوصول للتوازن البدني-الذهني، من خلال رفع أو خفض الطاقة النفسية، والتي بموجبها يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء.

وبهذا الصدد تشير الدراسات الحديثة إلى انه بإمكان اللاعب الوصول إلى هذا النطاق، عندما يكون في حالة الانسيابية، وهو الشعور بأن كل شي على ما يرام والاستمتاع بالأداء والجهد، والاستغراق التام في الأداء، فهي تعني أفضل تهيئة نفسية والتي يتمكن فيها اللاعب من حشد طاقاته البدنية والذهنية من اجل الوصول للتميز والإبداع([[36]](#footnote-36)).

وطبقاً لنتائج الدراسات، فإن هناك (خمس) سمات تتحقق فيها حالة الانسيابية بالنسبة إلى اللاعبين وهي:.

1. يكون اللاعبون على وعي بأفعالهم عند اللعب ومستغرقون تماماً في الأداء، فليس هناك تقيم سلبي أو ايجابي.
2. يركز اللاعبون انتباههم تماماً على النشاط الذي يقومون به ويزداد تركيزهم بالتدرج.
3. يفقد اللاعبون إحساسهم بالغرور وإحساسهم بذاتهم، ولا يهتمون بالنتائج عند قيامهم بالأداء.
4. يشعر اللاعبون بالتحكم في أفعالهم.
5. يمد النشاط الرياضي بتغذية استرجاعية واضحة.

وباختصار نقول: إن الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى من اللاعب ليس بالأمر اليسير، فليس هو فيتامين نفسي يأخذه اللاعب قبل السباق لتحقيق حالة الانسيابية، وإنما هو برنامج قائم على استخدام الفلسفة التدريبية السليمة التي تتضح في مساعدة اللاعب على الفهم الأفضل لحالة الطاقة النفسية المثلى والعوامل المرتبطة بها، وجعل هذه الخبرة سهلة المنال بالنسبة إلى اللاعب المشارك في السباق، وذلك من خلال استخدام طرائق وأساليب الاسترخاء والتصور الذهني ومحادثة الذات الايجابية وتركيز الانتباه، والتي بموجبها يستطيع اللاعب ومن خلال التدريب عليها تحقيق أفضل أداء.

**المصادر**

* **أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط3، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).**
* **أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).**
* **احمد عريبي عودة؛ المدرب وعملية الاعداد النفسي. ط1: بغداد: المكتب الهندسي، 2007.**

**صلاح محمد السقا؛ التهيئة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين: (المملكة العربية السعودية،2004).**

**ريسان خريبط وعلي تركي؛ فسيولوجيا الرياضة. بغداد: 2002.**

**محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي. ط1: القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.**

**محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس: ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996).**

* **مصطفى حسين باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).**
* **موفق الحمداني؛ مفهوم التهيء بين علماء النفس في الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي. الجامعة المستنصرية، مركز البحوث التربوية والنفسية: (ب.م) 1972.**
* **يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.**
* **محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛علم النفس الرياضي ,ط1,دار الضياء ,النجف,2009.**

Hanin: **Performance Related Emotional States in Sport**: Aqualitalve Analysis, 2003, P.122.

Orlick, T. 1986: **Psyching for Sport**, Leisure Press Champaign, P.37.

Martens: **Coaching Guide to SPORT Psychology**, 1991, P.22.

Paul Schienbery. PH.D: **Cognitive Style & Athletic Performance** LL: Self Talk, 2002. PP3-4.

Cox, R.H.& hiu, Z. Psychcogical skills: cross-cultural investigation, internat journal of sport psychology 1993. p326.

Hall, c.l: Principles of Behavior. New York, Appleton-century, 1943. p161.

Yarkes, R.M&Dodson, J.D: The Relation of strength of stimulus to rafidity of Habit formation jornal of comfarative Neurology and psychology, 1908. p118.

Martens, R, 1987: op-cit: p113.

Napolan Hill, test Anxiety. The net work of collages and universities. P5.

Kathleen, Donaghy, Howto psych up for your sport, (2003). p. 2-4.

Hausenblas, H.A., Hall, C.R., Rodgers, w.m.,& murroroe, K.J. Exercise imagery: Its nature and measurement. Journal of Applied sport psychology. (1999).p 11. 171-18

**Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987, PP.101-103**

**Sullivan, J.& Hodge, K.P: Asarevey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand, The sport psychologist. 1991, p140**

1. () **صلاح محمد السقا؛ التهيئة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين: (المملكة العربية السعودية،2004)، ص6-9.** [↑](#footnote-ref-1)
2. **( ) Sullivan, J.& Hodge, K.P: Asarevey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand, The sport psychologist. 1991, p140**. [↑](#footnote-ref-2)
3. 1) **مصطفى حسين باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004)، ص28-33.** [↑](#footnote-ref-3)
4. **() Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987, PP.101-103.** [↑](#footnote-ref-4)
5. **() أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط3، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص 127.** [↑](#footnote-ref-5)
6. **() أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص 125.** [↑](#footnote-ref-6)
7. **.محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛علم النفس الرياضي ,ط1,دار الضياء ,النجف,2009,ص152-153**. [↑](#footnote-ref-7)
8. محمد جسام عرب وحسين علي كاظم: ( المصدر السابق) [↑](#footnote-ref-8)
9. (1) Baker, F& kayser, C.S. Effect-help mantal training program me international jornal of sport poschology (1994).p 25. 158-175. [↑](#footnote-ref-9)
10. (2) Martens, R: coaches Guide to sport psychology, chmpaign, IL: Human kinetics, 1999, p213. [↑](#footnote-ref-10)
11. (1) Kathleen, Donaghy, Howto psych up for your sport, (2003). p. 2-4. [↑](#footnote-ref-11)
12. (2) Hausenblas, H.A., Hall, C.R., Rodgers, w.m.,& murroroe, K.J. Exercise imagery: Its nature and measurement. Journal of Applied sport psychology. (1999).p 11. 171-180. [↑](#footnote-ref-12)
13. (1) Cary, A, Beale, the Relaxation-energy Relation ship and (the zone) 2004, p6. [↑](#footnote-ref-13)
14. (1) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص129-130. [↑](#footnote-ref-14)
15. [↑](#footnote-ref-15)
16. () Napolan Hill, test Anxiety. The net work of collages and universities. P5. [↑](#footnote-ref-16)
17. ) ريسان خريبط وعلي تركي؛ فسيولوجيا الرياضة. بغداد: 2002، ص210. [↑](#footnote-ref-17)
18. (1) Hardy, L,, parfitt, G.&pates, J. Performance catastrophes in sport: Atest of the Hysteresis Hypothesis, journal of sports sciences, 1994: p.334. [↑](#footnote-ref-18)
19. (1) صلاح محمد السقا؛( المصدر السابق) ص28. [↑](#footnote-ref-19)
20. () أسامة كامل راتب؛ **علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات:** ط4، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004)، ص 175. [↑](#footnote-ref-20)
21. (1) أسامة كامل راتب؛ **الاعداد النفسي للناشئين:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص 35. [↑](#footnote-ref-21)
22. (1) Yarkes, R.M&Dodson, J.D: The Relation of strength of stimulus to rafidity of Habit formation jornal of comfarative Neurology and psychology, 1908. p118. [↑](#footnote-ref-22)
23. (2) Martens, R, 1987: op-cit: p113. [↑](#footnote-ref-23)
24. (1) Hall, c.l: Principles of Behavior. New York, Appleton-century, 1943. p161. [↑](#footnote-ref-24)
25. (2) محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي. ط1: القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص221. [↑](#footnote-ref-25)
26. (1) Cox, R.H: Sport psychology concepts and Applications, Madison: Brown&Bench mark publisher, 1994. p110. [↑](#footnote-ref-26)
27. (1) Cox, R.H.& hiu, Z. Psychcogical skills: cross-cultural investigation, internat journal of sport psychology 1993. p326. [↑](#footnote-ref-27)
28. (2) محمد حسن علاوي؛( المصدر السابق). ص222. [↑](#footnote-ref-28)
29. () **مصطفى باهي، سمير جاد: (المصدر السابق)، ص28-29.** [↑](#footnote-ref-29)
30. **()** Paul Schienbery. PH.D: **Cognitive Style & Athletic Performance** LL: Self Talk, 2002. PP3-4. [↑](#footnote-ref-30)
31. **() محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس: ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996)، ص 147.** [↑](#footnote-ref-31)
32. **() أسامة كامل راتب: المصدر السابق، ص13.** [↑](#footnote-ref-32)
33. () Martens: **Coaching Guide to SPORT Psychology**, 1991, P.215. [↑](#footnote-ref-33)
34. () Orlick, T. 1986: **Psyching for Sport**, Leisure Press Champaign, P.37. [↑](#footnote-ref-34)
35. () Hanin: **Performance Related Emotional States in Sport**: Aqualitalve Analysis, 2003, P.122. [↑](#footnote-ref-35)
36. () صلاح محمد السقا؛ (**المصدر السابق)**، ص12. [↑](#footnote-ref-36)