

الزخم النفسي (PM) فى ضوء نموذج (IOZF) للاستثارة المثلى للأداء الرياضي

د. مجدي حسن يوسف

أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

المقدمة

يعتبر الزخم النفسي ظاهرة إدراكية تعمل على تغيير فى السلوك والأداء الرياضي، ويُنظر إليه كقوة نفسية تتقارب فيها عدة عوامل أو صفات بطريقة تآزرية تُمكن الرياضي من الأداء بمستوى يفوق قدراته وامكانياته ويستخدم مفهوم الزخم النفسي في المنافسات الرياضية من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور وجميع العاملين فى المجال الرياضي .

وقد أشارت دراسة فالراند وآخرون Vallerand et al (١٩٨٨) الى أن الزخم النفسي ينطوي على قوة نفسية معززة يمكن أن تؤثر على الأداء من خلال تغيرات في العمليات الإدراكية والانفعالية بالإضافة الى المظاهر العصبية والفسولوجية المصاحبة التي يمكن ان تغير فى الأداء بثنائية الاتجاه حيث يشير الزخم النفسي الإيجابي الى حالة من التمكن والثقة ، كما ان التعرض للزخم النفسي السلبي يؤدي الى خلل فى عمليات الادراك والدافعية ونقص فى الطاقة النفسية يؤدي الى آثار سلبية على الاداء (٢٢)

وهذه الظاهرة قد يشعر بها اللاعب أثناء المباراة عندما يسجل هدفاً يغير مجرى المباراة أو عندما يفشل في تسجيل نقطة من أصل أربع محاولات فى كرة السلة، ويمكن للفريق أن يشعر بهذا عندما يعود في الدقائق الاخيرة من المباراة أو عندما يتلاشى تقدمه ، ويمكن للمشجع أن يشعر بهذا عندما يؤدي الفريق بحماس أو عندما يفقد فريقه الروح القتالية فى الاداء وهذه حالة يطلق عليه علماء النفس الرياضي (الزخم النفسي) والتي تعمل على تحول مؤقت في درجة الثقة وطبيعة الحالة المزاجية للاعبين تؤدي الى تغير فى نتيجة المباراة .

ويعتبر التغيير الإيجابي والسلبي فى السلوك تغير فى عمليات الادراك والانفعال يتبعه تغير فى المظاهر العصبية والفسولوجية المصاحبة للأحداث والتي تؤثر على جودة الاداء ونتيجة المنافسة وهنا يجب ان نشير الى ثلاثة أوجه مميزة يمكن التركيز عليها في وصف الأداء الرياضي، أداء الفرد في المباراة، وأداء الفريق في المباراة، وأداء الفريق عبر سلسلة من المباريات، وهنا يمكن ان نسأل هل يوجد علاقات بين هذه السيناريوهات الثلاثة؟ هل اللعاب الحاسمة أو سلسلة الأهداف التي يسجلها لاعب واحد هي التي ترفع من معنويات الفريق، أم أن فوز الفريق الذي يقاوم بشراسة وقوة يزيد من معنويات اللاعبين وثقتهم في المباراة التالية؟ وهنا يحتاج مصطلح الزخم النفسي إلى إطار مفاهيمي للتعرف على طبيعته واسبابه (٨).

ولذا يعتبر الزخم النفسي مجال بحثي جذب كثير من المهتمين بدراسة علم النفس الرياضي وأهميته فى التأكيد على العلاقة بين الاعداد النفسي والأداء الجيد من خلال الوصول الى حالة الاستثارة المثلى للوصول الى جودة الاداء وفهم واضح للظواهر النفسية التي تسهم بشكل فعال فى التفوق حيث يحتاج الزخم النفسي الى تحليل ودراسات متعددة للوصول الى مفهوم اكثر وضوحا.

تعريف الزخم النفسي

يُعرّف قاموس أكسفورد لعلوم الرياضة الزخم النفسي بأنه "التغيير الإيجابي أو السلبي في عمليات الإدراك والانفعال والنتائج الفسيولوجي والسلوك الناجم عن حدث أو سلسلة من الأحداث التي تؤثر إما على تصورات المنافسين أو ربما على جودة الأداء ونتيجة المنافسة و يرتبط الزخم الإيجابي بفترات المنافسة، مثل سلسلة الانتصارات، حيث يبدو أن كل شيء جيد، وعلى النقيض من ذلك، يرتبط الزخم السلبي بفترات، مثل سلسلة الهزائم، حيث يبدو أن كل شيء غير جيد ونجد هنا ان معظم التحليلات حول الزخم النفسي تركز على الجانب الكمي لمحاولة التعرف على تأثير الزخم النفسي على الانجازات الفردية للاعبين والفريق . (11)

حيث اشار تايلور وديميك Taylor & Demick (١٩٩٤) الى ان للزخم النفسي تغيير إيجابي أو سلبي في الإدراك والانفعال وعلم وظائف الأعضاء والسلوك ناتج عن حدث أو سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى تحول في الأداء والنتيجة التنافسية (٢١)

ويعرّف قاموس ويبستر الدولي الزخم بأنه قوة الدفع التي يكتسبها جسم متحرك نتيجة لاستمرار حركته (١٠) وعرف أدلر (1981) Adler الزخم النفسي على أنه ميل للتأثير يتبعه تأثير مماثل ويشير الى مفهوم ثنائي الاتجاه، قد ينتبأ الزخم النفسي الإيجابي بأن النجاح يزيد من احتمالية النجاح اللاحق و قد ينتبأ الزخم النفسي السلبي بأن الفشل يزيد من احتمالية الفشل اللاحق (٣)

عرّف بيرك وآخرون Burke et al (٢٠٠٣) الزخم النفسي الإيجابي بأنه حالة نفسية تؤثر على الأداء بشكل يؤدي الى جودة في الاداء، حيث يبدو أن معظم الأمور تسير بشكل جيد ، أما الزخم السلبي، فقد عُرف بأنه حالة نفسية تؤثر على الأداء بشكل سلبي، حيث يبدو أن معظم الأمور لا تسير على ما يرام بالنسبة للأداء (٦).

نماذج لمفاهيم الزخم النفسي

كانت هناك دراسات عديدة لتطوير نموذج للزخم النفسي ولقد اقترحت تلك الدراسات اشكال متعددة للنموذج للتعرف من خلاله على تأثيره على الأداء الرياضي ، حيث أشار نموذج فاليراند وآخرون Vallerand et al (١٩٨٨) الى مقدمات وعواقب للزخم النفسي تعتبر إدراكاً للتحرك نحو الهدف، الأمر الذي أدى إلى ظهور الدوافع، والقدرة على التحكم و السيطرة، والسعي نحو التفاؤل، مع زيادة في الطاقة، كما أضاف بأن الزخم النفسي يمكن إدراكه من قبل المشاركين والمشاهدين على حد سواء، ويمكن من خلال ذلك النموذج التمييز بين الزخم النفسي كسبب أو نتيجة لتغيرات في الأداء. (٢٢)

ولذا يمكن الإشارة الى ان من بين مقدمات الزخم النفسي أو المحفزات لظهور تلك الحالة و إدراكها عند تسجيل الرمية الثلاثية في كرة السلة التي يحسم بها نتيجة المباراة .

وقد اضاف فاليراند وآخرون Vallerand et al (١٩٨٨) أن تأثير الزخم النفسي على الأداء يرتبط ببعض المتغيرات الشخصية منها (مستوى المهارة، الدوافع، مستويات القلق) وبعض المتغيرات الموقفية منها (سلوك المشاهدين، وصعوبة المهمة ، طبيعة المهمة). (٢٢)

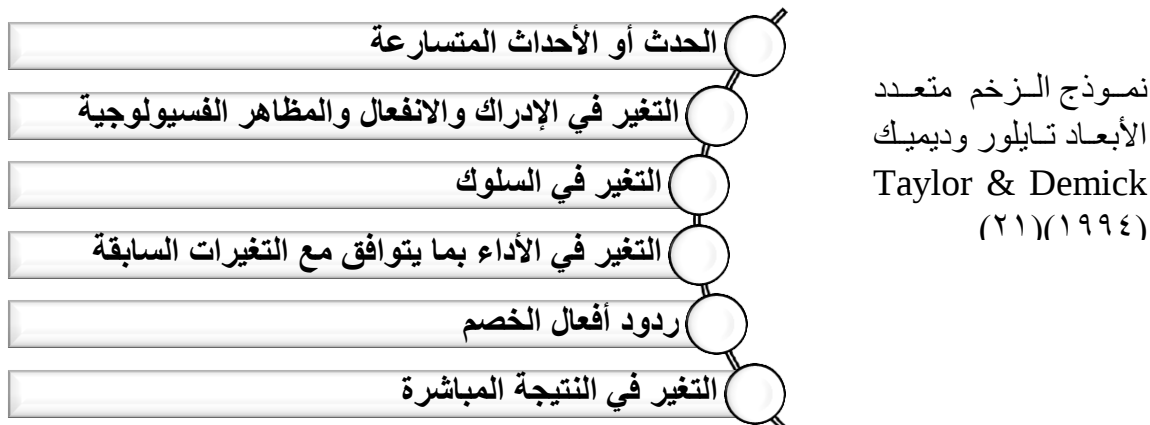
وفي هذا المجال اشار مجدى يوسف (٣٠٢٣) نقلا عن دراسة حنين Hanin عام (١٩٧٨) والتي قدم من خلال نموذج (IZOF) إطاراً قوياً لكل من الدراسات النظرية والتطبيقية في علم النفس الرياضي ووصف كيفية تأثير المتغيرات النفسية قبل المنافسة على الأداء الرياضي في إطار نظري شامل يرسم خرائط تأثير الانفعالات الإيجابية والسلبية والاستعارات الشخصية والأحاسيس الجسدية قبل وبعد الأحداث الرياضية ويعد نموذج المناطق الفردية للأداء الأمثل (IZOF) إطاراً خاصاً بالرياضة يصف العلاقة بين الخبرات الانفعالية والنجاح النسبي في المنافسات الرياضية على أساس أنماط انفعالية فردية للاعبين (١).

ولذا من المرجح أن يؤدي الزخم النفسي إلى جعل الرياضيين في مستويات مثلى من الاستثارة تتفق وطبيعة كل مهمة، مما قد يسهل الأداء في المهام التي تتطلب مستويات معينة من التحكم والسيطرة ، كما اشار آدمز Adams (١٩٩٥) الى دلالات على الزخم النفسي من خلال ضبط الاستثارة المثلى في المهام الحركية الدقيقة مثل الرماية والقوس والسهم (٢).

وقد أكد تايلور وديميك Taylor & Demick (١٩٩٤) على نموذج متعدد الأبعاد للزخم النفسي ، والذي لا يزال هذا النموذج الأكثر استشهاداً حيث اشار إلى العناصر الرئيسية التي توفر أساساً للمفهوم الجديد من خلال حدوث تغييرات في مجموعة متنوعة من القدرات المعرفية والادراكية والخبرات الانفعالية ويطلق عليه (سلسلة الزخم النفسي) وتبدأ تحولات الزخم من خلال حدث أو أحداث متسارعة ومثيرة ، مثل الاستحواذ واستعادة السيطرة في كرة القدم أو تسديدة ثلاثية حاسمة في كرة السلة أو إرسال قوى مباشر وحاسم في التنس والكرة الطائرة (٢١).

ولذا يختلف تأثير هذا الحدث على كل رياضي حسب تصوره لموقف اللعب، وثقته بنفسه ومستوى قدرته على التحكم والتي ستحدد مدى قوة رد فعله تجاه الأحداث التي قد تؤدي إلى حدوث تغييرات في المظاهر الفسيولوجية والعصبية مثل التوتر والخوف في المواقف السلبية أو الفرح والسعادة في المواقف الايجابية.

ويعرض نموذج الزخم النفسى متعدد الأبعاد تايلور وديميك Taylor & Demick (١٩٩٤) المكونات والعمليات الأساسية المرتبطة بتطويره بشكل متكامل ويتألف النموذج من ستة عناصر أساسية تنطلق من تغير في العمليات الإدراكية والانفعالية والوظائف الفسيولوجية والعصبية المصاحبة الى تغير في السلوك يتبعه تغير في الأداء بما يتوافق مع التغيرات السابقة وصولاً الى تغير مُعاكس في العوامل السابقة من جانب الخصم للوصول الى التغير المباشر الحادث في النتيجة ويعرض شكل رقم (١) سلسلة الزخم النفسي.



ويشير نموذج كورنيليوس وآخرون Cornelius el at (١٩٩٧) للزخم النفسي من خلال فكرة الأداء المتوقع الذي يعتبر الزخم الإيجابي والسلبي نتيجة وليس السبب في تغيرات الأداء، كما يعتبر الزخم النفسي مجرد تسمية للأداء (٧)، كما اضافت دراسة سيلفا وآخرون Silva el at (١٩٨٨) وجهة نظري اخرى من المرجح أن تزيد من تشابك تأثيرات الزخم النفسي، أولاً يعكس الزخم الإيجابي للمواقف التي يلحق فيها الرياضيون بخصومهم، فمن الممكن لهذا الزخم أن يؤدي إلى تغييرات سلبية في الأداء اللاحق بسبب (زيادة الثقة من نشوة الفوز السابق) بالإضافة إلى ذلك يمكن ان يحدث الزخم الإيجابي عند خسارة الفريق زيادة في تحفيز اللاعبين على بذل المزيد من الجهد، وبالتالي من الواضح أن الزخم النفسي مفهوم يصعب قياسه وتقييمه (٢٠).

الزخم النفسي والأداء الرياضي

استخدم الباحثون في علم النفس الرياضي مصطلح الزخم النفسي لوصف التغيرات في الأداء بناءً على النجاح أو الفشل في الأحداث التي قد تغير مزاج أو سيكولوجية الرياضيين ويشير ديفس Davies (١٩٨٩) الى ان الزخم النفسي يعتمد على مستوى الطموح ، والذي يزيد مع النجاح ويتضاءل مع الفشل، كما أن إيمان اللاعبين بقدرتهم على الفوز في المنافسات الرياضية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على الفوز اللاحق (٩) .

ويعتبر الزخم النفسي تغير في العمليات الإدراكية والخبرات الانفعالية يصاحبه تغير في بعض المظاهر الفسيولوجية والعصبية والسلوكية الناتجة عن الاحداث والتي تؤدي الى تحول في الاداء حيث تؤثر عدة جوانب على الحالة النفسية للاعب وتساعد على صياغة أهداف واقعية من خلال تحديد أهداف قصيرة وطويلة المدى تساعد في توجيه الجهد وتحقيق تقدم ملموس يعزز الشعور بالإنجاز ويعمل على خلق الدوافع الداخلية التي تساعد على الاستمرار في الاداء لتحقيق الاهداف بالإضافة الى نظرة اللاعب الايجابية نحو الذات والمستقبل مع وجود شبكة من الاصدقاء والعائلة لتقديم الدعم الاجتماعي والتشجيع في الأوقات الصعبة مع قدرة اللاعب على التكيف مع التغيرات والتحلي بالمرونة النفسية لتجاوز العقبات والتحديات بوجود خبرات الاستفادة من الانجازات السابقة التي تعزز وتزيد الثقة بالنفس .

وقد اشارت محاولات عديدة لدراسة تأثير تجربة الزخم النفسي على الاداء الرياضي و البحث عن طرق واساليب قياسها وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الاخرى حيث قدم نويل Noel (٢٠٠٣) رؤى جديدة من خلال قياس هذه الظاهرة كمياً تعتمد على أدبيات الزخم في علم النفس الرياضي (١٤).

وكانت دراسة كل من مارتن و كريس Martin & Chris (٢٠٠٨) بهدف التعرف على تصورات الزخم النفسي من منظور اللاعبين في رياضة كرة القدم، وذلك لتوفير انعكاسات تطبيقية على الرياضيين والمدربين وخبراء علم النفس الرياضي ، عينة الدراسة خمسة لاعبين كرة قدم جامعيين شاركوا في منافسات الرابطة الوطنية البريطانية للرياضات الجامعية خلال موسم سابق ، جُمعت البيانات عبر ثلاث مراحل من المقابلات الشخصية، والتي استُكملت بفحص شامل للاعبين علاوة على ذلك، خضعت المقابلات المنقولة لتحليل استقرائي للمحتوى، وصف المشاركون مجموعة من محفزات الزخم النفسي ونتائجها بناءً على تجاربهم مع الزخم النفسي الإيجابي والسلبي، كما وصفوا الاستراتيجيات المستخدمة لتطوير الزخم النفسي الإيجابي والحفاظ عليه، واستراتيجيات للتغلب على الزخم النفسي السلبي والتعامل معه ، وتُناقش النتائج من حيث انعكاساتها التطبيقية على الرياضيين والمدربين ومستشاري علم النفس الرياضي العاملين في بيئات الرياضات الجماعية. (١٢)

وقد اضاف وليد بريكي وآخرون (٢٠١٢) Walid Briki el at فى نتائج دراستهم عن ديناميكيات الزخم النفسي من خلال بعض المواقف الرياضية التنافسية وقياس مستوى القلق التنافسي والثقة بالنفس و العلاقة بين هذه المتغيرات من خلال تجارب الرياضيين مع الزخم النفسي على عينة من لاعبو المنتخب الوطني لتنس الطاولة والسباحة اثناء المنافسات ، والتي تضمنت تجربة الشعور بالزخم النفسي مع التعرف على مستويات القلق التنافسي والثقة بالنفس وقد اشارت النتائج انخفاضاً وارتفاعاً بمرور الوقت فى القلق التنافسي والثقة بالنفس ، علاوة على ذلك، كانت الأنماط الديناميكية للمنحنيات الدالة أقل لدى السباحين منها لدى لاعبي تنس الطاولة، مما يشير إلى أن تجربة الزخم النفسي تعتمد على نوع الرياضة ، كما اشار معامل الارتباط الى علاقة بين هذين المتغيرين (٢٣).

كما اشارت دراسة وليد بريكي وآخرون (٢٠١٣) Walid Briki el at الى التعرف على ديناميكية الزخم النفسي لدى الرياضيين اثناء المنافسة الرياضية حيث تنافس لاعبو الدراجات من الذكور في مباراة ركوب الدراجات على أجهزة (ثابتة) وعُرضت عليهم صور متحركة لراكبي الدراجات على شاشة ثابتة، الاولى سيناريو لأحد اللاعبين لأداء تصاعدي (زخم إيجابي) والآخر سيناريو لأداء تنازلي (زخم سلبي) كل ٣ دقائق، وقد اجاب اللاعبين على أسئلة الزخم النفسي باستخدام لوحة مفاتيح وضعت على مقود دراجاتهم بالإضافة إلى ذلك، سُجّلت القوة المبذولة بشكل مستمر، وقد اشارت النتائج الى نمط غير متماثل لإدراكات الزخم النفسي، مما يشير إلى أن الزخم النفسي السلبي كان يُفَعَّل بسهولة أكبر من الزخم النفسي الإيجابي و كانت القوة المبذولة أعلى بشكل عام خلال سيناريو الزخم السلبي منها خلال سيناريو الزخم الإيجابي، كما انخفضت القوة المبذولة ببطء في كل من سيناريوهات الزخم وكان هذا الانخفاض أسرع في بداية سيناريو الزخم السلبي (٢٤).

وقد كانت متطلبات النجاح فى دراسة سيبو إي وآخرون (٢٠١٤) Seppo E el at والتي اشارت الى أن أهم سمات الإنسان رغبته في النجاح، لا سيما في المجال الرياضي التنافسي، وما الذي يتطلبه النجاح؟ هل النجاح فى الأداء الأفضل؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما الذي يحدد نجاح الأداء؟ تشير نتائج الدراسة إلى أن الزخم النفسي يلعب دوراً حاسماً في السعي لتحقيق الأهداف، وبناءً على ذلك، تُعد فترات النجاح المتتالية سمة أساسية لمستويات الأداء العالية، مما يعني أن أصحاب الأداء الأفضل يدركون تجربة الزخم النفسي للنجاح بشكل أكثر تكراراً، ويتعايشون معها لأطول فترة ممكنة، ونتيجة لذلك، يصبحون أكثر نجاحاً في النهاية ، حيث يُعد الزخم النفسي عنصر رئيسي للعمل على تعزيز النجاح المستقبلي بشكل كبير ويساعد على تحقيق الأهداف، ولذا يتكون الأداء الكلي من حالات زخم تختلف في تواترها ومدتها كلما زاد التواتر وطالت المدة وزادت مؤشرات النجاح، كما أضافت نتائج الدراسة أن المتغيرات النفسية التي تُعزز تأثيرات الزخم النفسي الإيجابي هي الثقة بالنفس، والكفاءة المُدركة، والإسناد الداخلي (القدرة والمهارة) واستناداً إلى النتائج يُفترض أن إدارة الأداء الرياضي تبدأ كعملية واعية، لكنها تُصبح لاحقاً مُيسراً رئيسياً للتنفيذ التلقائي واللاوعي للسلوك والأداء الرياضي. (١٨)

ويؤكد فيليب ماير وآخرون Philippe Meier el at (٢٠٢٠) فى دراسة مقارنة عن اهمية الزخم النفسي عن الزخم (الاستراتيجي) استراتيجيات الاداء في المنافسات الرياضية، من المحتمل أن يتعايش الزخم الاستراتيجي مع الزخم النفسي، مما يجعل التمييز بينهما صعباً، حيث استخدم بيئة التنس الاحترافية فى الدراسة حيث يمكن فصل الزخم النفسي عن زخم استراتيجيات الاداء ، وقد يؤدي تحويل نقطة الكسر

للأرسال إلى تحفيز كل من استراتيجيات الاداء بسبب تغير في الوضع النسبي للاعبين والزخم النفسي بسبب تغير في إدراك اللاعبين ، وللتمييز بين هذين النوعين من الزخم، نستخدم طلب التوقيفات الخارجية، فمن المتوقع أن تؤثر التوقيفات سلباً على الزخم النفسي دون تأثير على زخم استراتيجيات الاداء ، وباستخدام تحليل أداء (٤٩٣٠) ملاحظة لكل مباراة على حدة من مجموع (١٤١) مباراة فردية في بطولات الجراندي للرجال، تبين أن احتمال فوز اللاعبين الذين يكسرون إرسالهم يزداد بعد تحويل نقطة كسر الإرسال مما يقدم دليلاً على الزخم النفسي، وعلاوة على ذلك تبين أن تأثير الزخم الاستراتيجي يتأثر سلباً بالتوقف، ولذلك تشير النتائج الى أن الزخم النفسي هو المحفز الرئيسي لتحسين الأداء بعد تحويل نقطة كسر الإرسال.(١٦)

ويرى سيلفا وآخرون Silva et al (١٩٨٨) أن الاتجاه الجزئي لدراسة ظاهرة الزخم النفسي عن طريق (عدد واسباب مرات الفوز والخسارة) بدلاً من الاتجاه الكلي (طبيعة النشاط الممارس وانواعه) قد يكون أكثر ملائمة لدراسة مفهوم الزخم النفسي واسبابه (٢٠) وقد استخدمت دراسة بيرك وهاورث Burke & Houseworth (١٩٩٥) طريقة تحليل الاداء باستخدام الرسم البياني الهيكلي للتعرف على العلاقة بين تصورات المشاركين للزخم النفسي والأداء الفعلي (٤) كما أضافت نتائج دراسة بيرك وجوينر Burke & Joyner (١٩٩٩) أنه خلال فترات الزخم النفسي تفوقت فرق كرة السلة بشكل كبير على المنافس(٥).

الاتجاهات المستقبلية في أبحاث الزخم النفسي

تعتبر تجربة الزخم النفسي من أدبيات علم النفس الرياضي ويحتاج الباحثون في المستقبل الى التعرف على جوانب تلك التجربة من خلال مفهوم علمي ومنهجي للمنظور ومعايشة الرياضيين للتجربة، لذا يجب الاهتمام والبحث المستمر ودراسة العلاقة بين الزخم النفسي والأداء مع عرض مفاهيم واضحة لتلك المتغيرات النفسية وتأثيرها في الاداء الرياضي.

ويعتبر علم الظواهر من العلوم التي من شأنها أن يسمح للباحثين بتفكيك هذا المصطلح من أجل الوقوف وراء فكرة الزخم النفسي وكيف يتم اختباره ومتى من المرجح أن يحدث ، وهذا من شأنه أن يسهل فهمًا أكثر في الواقع التطبيقي في المجال الرياضي ، ويمكن القول إن معظم الأدبيات التجريبية تحتاج الى دراسات أكثر عمقاً مع التحليل الدقيق للتعرف على الزخم النفسي وتحديد مفهومه والاتفاق عليه ، فهذه التجربة يجب ان يناقشها الباحثين مع كل من اللاعبين والمدربين ووسائل الإعلام، مما يشير بوضوح إلى أن هذه الظاهرة موجودة في النشاط الرياضي . (١٩)

كما يمكن استخدام اسلوب دراسات المقارنة للظواهر والتي تسعى إلى اكتشاف جوهر التجربة والسلوك البشري المناسب لتعامل معها بالإضافة الى نتائج دراسات الحالة والمقابلات المفتوحة وجمع البيانات الوصفية من شأنه أن يمهد الطريق للتعرف على العمليات المعرفية والانفعالية المحتملة وفهم أكبر لمعايشة التجربة التي تنطوي على الزخم النفسي ، كما إن التحليل العلمي لمحتوى بيانات المقابلات الشخصية يمكن الاعتماد عليه في دراسة سلوك الرياضيين ، كما ان استخدام الأساليب الكمية في دراسة الزخم النفسي والعمل على تطوير ادوات القياس لتكون أكثر دقة للتعرف على تجارب الرياضيين للزخم النفسي، كما يمكن استخدام طريقة المقارنة للمتغيرات المرتبطة بتجربة الزخم النفسي في تحديد وصف الرياضيين بمصطلحاتهم الخاصة للتجربة، وتتطلب المقابلات للتعرف على محتوى تلك التجربة من المشاركون في البحث استخدام اللغة اليومية لتقديم رواية شخصية لذلك (١٧).

وقد يستخدم الباحثون أخذ عينات مقصودة من الرياضيين النخبة من الرياضات التي لديها بعض الأدلة على الزخم النفسي، ولابد من تشجيع المزيد من البحوث الميدانية لأن التحقيقات المعملية والأسئلة الافتراضية منفصلة إلى حد ما عن علم الظواهر، ولتجنب المشاكل المرتبطة بجمع البيانات بأثر رجعي قد يتمكن بعض الباحثون من استخدام أساليب وطرق من شأنها أن تسمح بجمع البيانات أثناء المنافسة أو بين فترات الراحة فإن مثل هذه الأساليب التداخلية تتطلب تخطيطاً دقيقاً للتغلب على المشاكل المحتملة للتأثير السلبي على عملية التركيز.

والدراسات المستقبلية في هذا الصدد تشير الى الاهتمام بدراسة تجارب المدربين والمتفرجين ومقارنتها بتجارب الرياضيين، كما أن المقارنة بين سلوك لاعبي النخبة وغير النخبة في العمليات الإدراكية والحالات الانفعالية والمظاهر الفسيولوجية والعصبية المصاحبة بالإضافة الى التعرف على تجارب لاعبي الرياضات الفردية والفرق واللاعبين من الذكور والإناث والمراهقين مقارنة بالبالغين يجب دراستها والتعامل معها من خلال استخدام مجموعة متنوعة من مناهج البحث للحصول على منظور اكبر للتعرف على مستوى التركيز التنافسي، ودرجة التفاعل بين زملاء الفريق، ومدة الحدث لمعايشة التجربة ومدى تدفقها وهل يمكن لتلك المتغيرات أن تؤثر على تجربة الزخم النفسي (١٣).

كما إن التعرف على العلاقات بين الزخم النفسي والمفاهيم ذات الصلة مثل التدفق النفسي والصلابة العقلية والمرونة النفسية تحتاج الى البحث والدراسة لتلك العلاقات والتي قد تعكس ارتباط تلك المتغيرات بالزخم النفسي وعلى سبيل المثال، هل يدرك اللاعبون الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الصلابة العقلية المزيد من تجارب الزخم النفسي الإيجابي وأقل سلبية مقارنة بنظرائهم الأقل صلابة؟ (١٣)

وعلاوة على ذلك، من المرجح أن يكون التعرف على فهم أكثر وضوحاً للزخم النفسي له تطبيقات مهمة في فهم سلوك اللاعبين في الرياضات المختلفة، فإن فهم جودة تجربة اللاعب للزخم النفسي أمر ضروري قد يساعد على خلق شعور بالزخم في فترات الإحماء أو نقل ذلك من خلال تجارب المنافسات السابقة ، ولذا قد يكون اللاعبون والمدربون والباحثون في علم النفس الرياضي أكثر قدرة على تطوير أساليب للحفاظ على الزخم النفسي الإيجابي والتغلب على الزخم السلبي ، حيث يبدو أن الزخم النفسي ينطوي على عوامل متعلقة بخصائص المنافس من خلال التقارير التي تقدمها وسائل الإعلام قبل المباريات الرياضية عن إدراكهم للزخم النفسي وأسبابه وتقلباته والذي يطرح مجالاً مهماً للبحث و الدراسة.

الخاتمة

على الرغم من وجود ثلاثة نماذج مفاهيمية للزخم النفسي ، فمن الواضح أن الاستخدام السائد للأساليب الكمية في دراسة الزخم النفسي قد حد من الفهم، وربما أضاف إلى الارتباك والتشكك المحيط بالمفهوم ، إن استخدام أساليب الاستقصاء "غير التقليدية" كان مستحقاً منذ فترة طويلة في هذا المجال وهنا تتمثل ميزة استخدام الطريقة النوعية في أنها تسمح بفهم متعمق للتصورات والتجارب الشخصية للمشاركين ويمكن أن تتجاوز متغيرات مثل الدوافع والكفاءة الذاتية لفحص المكونات الدقيقة للزخم النفسي، والتي تجاهلها الباحثون إلى حد كبير حتى الآن كما ان هناك حاجة ملحة لإعادة النظر في مفهوم الزخم النفسي لعرض وجهات نظر أولئك الأكثر احتمالاً للتعرض لتجربة الزخم النفسي من الرياضيين.

وللوصول الى الفهم والتعرف على الجوانب المختلفة للزخم النفسي، يجب على الباحثين في المستقبل استخدام أساليب نوعية لدراسة الظواهر المرتبطة بالزخم النفسي كحالة من خلال تطوير تصور أكثر وضوحًا وفحص تجارب الرياضيين لحالة الزخم - بما في ذلك البدايات و استكشاف التغيرات المعرفية والانفعالية والسلوكية المرتبطة بتجربة الزخم النفسي بالإضافة الى استخدام المعالجات الاحصائية لتقييم النماذج المفاهيمية الثلاثة المقترحة.

المصادر العربية والاجنبية

١- مجدي حسن يوسف (٢٠٢٣) نموذج (IZOF) للمناطق الفردية للاستثارة المثلى للأداء الرياضي ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، المجلد ٩، العدد ١١٧، ص ٣٢٨- ٣٣٨ ، كلية التربية الرياضية بابو قير - جامعة الاسكندرية .

2-Adams, R. M. (1995). Momentum in the performance of professional pocket billiards players. *International Journal of Sports Psychology*, 26, 580-587.

3-Adler, (1981). *Momentum: A theory of social action*. Beverly Hills, CA: Sage.
Adler, P. & Adler, P. A. (1978). The role of momentum in sport. *Urban Life*, 7, 153-176.

4-Burke, K. L. & Houseworth, S. (1995). Structural charting and perceptions of momentum in intercollegiate volleyball. *Journal of Sport Behavior*, 18, 167-181.

5- Burke, M. M. & Joyner, A. B. (1999). Perceptions of momentum in college and high school basketball: An exploratory, case study investigation. *Journal of Sport Behavior*, 22, 303-309.

6-Burke, K. L., Aoyagi, M. W., Joyner, A. B. & Burke, M. M. (2003). Spectators' perceptions of positive momentum while attending NCAA men's and women's basketball regular season contests: Exploring the antecedents-consequences model. *Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology*, 5 (3).

7-Cornelius, A. E., Silva, J. M., Conroy, D. E. & Petersen, G. (1997). The projected performance model: relating cognitive and performance antecedents of psychological momentum. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 475-485.

8-Dan Peterson (2008) The Big Mo' - Psychological Momentum In Sports
<https://www.80percentmental.com> 4 October 2008 - 1:47pm.

- 9-Davies, D. (1989). Psychological factors in competitive sport. London: The Falmer Press._Book. p. 153.
- 10-Kerick, S. E., Iso-Ahola, S. E. & Hatfield, B. D. (2000). Psychological momentum in target shooting: Cortical, cognitive-affective, and behavioral responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 1-20.
- 11-Lee Crust and Mark Nesti (2006) A Review of Psychological Momentum in Sports: Why qualitative research is needed, March, 2006 Volume 8, Issue 1.
- 12-Martin I. Jones & Chris Harwood (2008) Psychological Momentum within Competitive Soccer: Players' Perspectives *Journal of Applied Sport* Volum20, Issue1, 57-72 .
- 13-Mick G. Mack , Dawn E. Stephens (2000) An Empirical Test of Taylor and Demick's Multidimensional Model of Momentum in Sport; *Journal of Sport Behavior*, Vol 23, Issue 4, p349.
- 14-Noel, J (2023) A new approach to momentum: a novel framework to evaluate momentum in sports. Masters thesis, Memorial University of Newfoundland
- 15-Perreault, S., Vallerand, R. J., Montgomery, D. & Provencher, P. (1998). Coming from behind: On the effect of psychological momentum on sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 421-436.
- 16-Philippe Meier , Raphael Flepp, Maximilian Ruedisser, Egon Franck (2020) Separating psychological momentum from strategic momentum: Evidence from men's professional tennis, *Journal of Economic Psychology* Volume 78, June, 102269.
- 17-Roger C. Vergin (2000) Winning Streaks in Sports and the Misperception of Momentum, *Journal of Sport Behavior* Vol. 23, Issue 2.
- 18-Seppo E. Iso-Ahola and Charles O. Dotson(2014) Psychological Momentum: Why Success Breeds Success *American Psychological Association*, Vol.18, 19 –33

- 19-Seppo E. Iso-Ahola, & Mobily, K. (1980) Psychological momentum: A phenomenon and an empirical (unobtrusive) validation of its influence in a
- 20-Silva, J. M., Hardy, C. J. & Crace, R. (1988). Analysis of psychological momentum on male and female tennis players revisited. Journal of Sport & Exercise Psychology, 10, 346-354.
- 21-Taylor, J., & Demick, A. (1994). A multidimensional model of momentum in sports. Journal of Applied Sport Psychology, 6, 51-70.
- 22-Vallerand, R.J., Colavecchio, P.G., & Pelletier, L.G. (1988). Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 92-108.
- 23-Walid Briki, Ruud J.R. den Hartigh, Frank C Bakker, Christophe Gernigon(2012) The Dynamics of Psychological Momentum: A Quantitative Study in Natural Sport Situations. International Journal of Performance Analysis in Sport,12 (20),573-592
- 24-Walid Briki, Ruud Den Hartigh, Keith D. Markman , Jean-Paul Micallef , Christophe Gernigon (2013) How psychological momentum changes in athletes during a sport competition ,Psychology of Sport and Exercise 14, 389-396 الدراجات

الملخص

الزخم النفسي (PM) فى ضوء نموذج (IOZF) للاستثارة المثلى للأداء الرياضي

د. مجدي حسن يوسف

أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

لقد أجريت العديد من الدراسات حول المتغيرات النفسية المؤثرة فى جودة الاداء الرياضي ولم يستدل من خلال المسح المرجعي فى هذا الشأن من توافر ادلة كافية عن البحث لمفهوم الزخم النفسي (PM) فى ضوء نموذج (IOZF) للاستثارة المثلى للأداء الرياضي بشكل تفصيلي، بالإضافة الى دراسة العلاقة بين الزخم النفسي المتصور والاداء الفعلي للرياضي ، ولم تستطيع الدراسات الوصول الى تفاصيل تلك العلاقة، ومن خلال مراجعة أدبيات علم النفس الرياضي فى هذا الاطار ، نجد أن الدراسات المنهجية ضرورية من أجل التعرف أكثر على مفهوم الزخم النفسي بالإضافة الى تشجيع الباحثين في المستقبل بالتركيز على الرياضيين واستخدام الأساليب النوعية للعمل على تطوير مفهوم أكثر وضوحًا للزخم النفسي وذلك من خلال التعرف على خبرات الرياضيين ودراسة تجاربهم المدركة بما في ذلك مظاهر تلك الحالة والتغيرات المعرفية والانفعالية والسلوكية المرتبطة بتجربة الزخم النفسي واستخدام الأدلة من خلال الدراسات النوعية والكمية لتقييم النموذج الثلاثي لمفهوم الزخم النفسي بشكل تفصيلي.

الكلمات المفتاحية : الزخم النفسي (PM) - نموذج (IOZF) للاستثارة المثلى للأداء الرياضي.

Abstract

Psychological Momentum (PM) of the model (IZOF) Individual Zone of Optimal Functioning

Dr. Magdy Hassan Youssef

Professor of Sports Psychology, Faculty of Physical Education for Men, Alexandria University, Arab Republic of Egypt

Many studies have been conducted on the psychological variables affecting athletic performance. However, a comprehensive survey in this regard has not demonstrated sufficient evidence for a detailed study of the concept of psychological momentum (PM) of the model (IOZF) Individual Zone of Optimal Functioning. Furthermore, studies have failed to explore the relationship between perceived psychological momentum and actual athlete performance. These studies have not been able to provide a detailed account of this relationship. A review of the sports psychology literature in this context suggests that systematic studies are necessary to further understand the concept of psychological momentum. This research should also encourage future researchers to focus on athletes and use qualitative methods to develop a clearer understanding of psychological momentum. This research should explore athletes' experiences and their perceived experiences, including the manifestations of this state and the cognitive, emotional, and behavioral changes associated with the experience of psychological momentum. Evidence from qualitative and quantitative studies should be used to evaluate the three-part model of psychological momentum in detail (IZOF) Individual Zone of Optimal Functioning

Keywords: Psychological Momentum (PM), Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF).