

# أثر الروتين النفسي قبل المباراة على خفض القلق التنافسي

## المقدمة :

يُعد القلق التنافسي من أكثر العوامل النفسية تأثيراً في الأداء الرياضي خاصة في المنافسات الرسمية التي تتسم بالضغط العالي و توقعات الجماهير . و يظهر القلق التنافسي في صور متعددة مثل التوتر الزائد ، تشتت الانتباه ، و تسارع الاستجابات الانفعالية ، مما قد ينعكس سلباً على جودة الأداء .

و في المقابل ، ظهر مفهوم الروتين النفسي قبل المباراة كإحدى الاستراتيجيات الفعالة للتحكم في الاستجابات الانفعالية و تهيئة اللاعب ذهنياً . يشمل الروتين النفسي مجموعة من الإجراءات الذهنية و السلوكية الثابتة التي يتلزم بها اللاعب قبل المنافسة بهدف الوصول إلى الحالة النفسية المثلث للأداء .

يهدف هذا البحث إلى تحليل أثر هذا الروتين على خفض القلق التنافسي لدى اللاعبين .

## أولاً : القلق التنافسي في المجال الرياضي :

### 1. مفهوم القلق التنافسي :

القلق التنافسي هو حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها اللاعب قبل أو أثناء المنافسة ، و تتسم بمشاعر التوتر و الخوف من الفشل ، و غالباً ما ترتبط بتقييم الذات و الأداء المتوقع .

### 2. أبعاد القلق التنافسي :

- القلق المعرفي : يتمثل في الأفكار السلبية و الشك في القدرة على الأداء .
- القلق الجسدي : يظهر في أعراض فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب و التعرق .
- الثقة بالنفس : تُعد بُعداً عكسياً للقلق ، حيث يرتبط ارتفاعها بانخفاض القلق .

### 3. تأثير القلق التناصي على الأداء :

يؤدي القلق المرتفع إلى :

- ضعف التركيز .
- زيادة الأخطاء الفنية .
- انخفاض سرعة اتخاذ القرار .

### ثانياً : مفهوم الروتين النفسي قبل المباراة :

1. تعريف الروتين النفسي :

الروتين النفسي قبل المباراة هو مجموعة من الأنشطة الذهنية والسلوكية المتكررة التي يقوم بها اللاعب بشكل منظم قبل المنافسة بهدف ضبط الحالة الانفعالية ورفع الجاهزية النفسية .

2. مكونات الروتين النفسي :

- تمارين التنفس والاسترخاء .
- الحديث الذاتي الإيجابي .
- التخييل العقلي للأداء الناجح .
- التركيز على المهام بدلاً من النتائج .

3. خصائص الروتين النفسي الفعال :

- الثبات والانتظام .
- البساطة وسهولة التطبيق .
- التناسب مع شخصية اللاعب .

### ثالثاً : أثر الروتين النفسي على خفض القلق التناصي :

1. تنظيم الاستشارة الانفعالية :

يساعد الروتين النفسي على الوصول إلى مستوى الاستشارة المثالي ، مما يقلل من التوتر الزائد ويعزز الدخول في حالة القلق المفرط .

## 2. تحسين التحكم المعرفي :

يسهم الحديث الذاتي الإيجابي و التخييل في تقليل الأفكار السلبية و زيادة الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي .

## 3. تعزيز الثقة بالنفس :

الالتزام بروتين نفسي ناجح يمنح اللاعب شعوراً بالاستعداد و الثقة ، مما ينعكس على انخفاض القلق .

## 4. الاستقرار الانفعالي قبل الأداء :

يؤدي الروتين إلى حالة من الاستقرار النفسي تساعده على بدء المباراة بتركيز عالٍ .

## رابعاً : منهجية مقترحه لدراسة تطبيقية :

هدف الدراسة : قياس أثر تطبيق روتين نفسي قبل المباراة على مستوى القلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

عينة الدراسة : 30 لاعباً من فئة الشباب ، مقسمين إلى مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة .

أدوات القياس :

- مقياس القلق التنافسي ( CSAI-2 ) .
- استبيان الثقة بالنفس الرياضية .

إجراءات التطبيق :

- تطبيق روتين نفسي لمدة 3 أسابيع قبل المباريات الرسمية .
- مقارنة مستويات القلق قبل و بعد التطبيق .

## الخاتمة :

يُظهر هذا البحث أن الروتين النفسي قبل المبارزة يُعد أداة فعالة في خفض القلق التنافسي وتحسين الذاكرة الذهنية للاعبين . ويسهم هذا الروتين في تنظيم الاستثارة ، تعزيز الثقة بالنفس ، وتحسين التركيز ، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي . ويوصي البحث بدمج الروتين النفسي ضمن البرامج التدريبية ، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .

## المراجع :

1. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
3. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. *Sport Psychologist*.
4. Moran, A. (2012). *Sport and Exercise Psychology*. Routledge.
5. FIFA Medical & Performance Department. (2021). *Psychological Preparation in Football*.