

أثر برامج اليقظة الذهنية (Mindfulness) على التحكم الانفعالي للاعبين

- المقدمة :

أصبحت الرياضة الحديثة لا تعتمد فقط على الإعداد البدني والمهاري ، بل تجاوزت ذلك لتولي الجانب النفسي أهمية كبيرة في تحديد مستوى الأداء والإنجاز ، و يُعد التحكم الانفعالي أحد أهم المتطلبات النفسية التي تساعد اللاعب على التعامل مع الضغوط التنافسية ، و اتخاذ القرارات السليمة أثناء المباريات ، و الحفاظ على الثبات الانفعالي في المواقف الحاسمة .

و في هذا السياق ، برزت برامج اليقظة الذهنية (Mindfulness) كأحد الأساليب النفسية الحديثة التي تهدف إلى تعزيز وعي اللاعب بذاته و بانفعالاته في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام ، و قد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية هذه البرامج في تحسين الصحة النفسية والأداء الرياضي .

و من هنا تتبّع أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على أثر برامج اليقظة الذهنية على التحكم الانفعالي لدى اللاعبين .

- أولاً : مفهوم اليقظة الذهنية في المجال الرياضي :

1. **تعريف اليقظة الذهنية (Mindfulness) :** ثُرَف اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي والانتباه الكامل للحظة الحالية ، تتضمن ملاحظة الأفكار والمشاعر و الانفعالات الجسدية كما هي ، دون محاولة تغييرها أو الحكم عليها .
2. **نشأة اليقظة الذهنية و تطورها في الرياضة :** نشأ مفهوم اليقظة الذهنية في الممارسات التأملية ، ثم انتقل إلى المجال العلاجي و النفسي ، قبل أن يتم توظيفه في المجال الرياضي كأداة لتحسين التركيز ، إدارة الضغوط ، و التحكم الانفعالي .
3. **مكونات برامج اليقظة الذهنية للاعبين :**
 - تمارين التنفس الوعي .
 - التأمل والانتباه للحظة الحالية .
 - الوعي بالأفكار و الانفعالات .
 - القبول وعدم التفاعل الانفعالي المفرط .

- ثانياً : التحكم الانفعالي لدى اللاعبين :

1. مفهوم التحكم الانفعالي : التحكم الانفعالي هو قدرة اللاعب على إدارة مشاعره و انفعالاته بشكل إيجابي , بما يسمح له بالحفاظ على الاتزان النفسي أثناء التدريب و المنافسة .
2. أهمية التحكم الانفعالي في الأداء الرياضي : يسهم التحكم الانفعالي في :
 - تقليل السلوكيات الانفعالية السلبية .
 - تحسين التركيز و الانتباه .
 - تعزيز الثقة بالنفس .
 - رفع جودة اتخاذ القرار .
3. مظاهر ضعف التحكم الانفعالي :
 - العصبية الزائدة .
 - الاحتجاج على القرارات التحكيمية .
 - فقدان التركيز أثناء المباراة .
 - تراجع الأداء في المواقف الضاغطة .

- ثالثاً : أثر برامج اليقظة الذهنية على التحكم الانفعالي :

1. خفض التوتر و الانفعالات السلبية : تساعد برامج اليقظة الذهنية اللاعبين على ملاحظة انفعالاتهم دون الانجراف وراءها , مما يقلل من حدة التوتر و الغضب أثناء المنافسات .
2. تحسين الوعي الذاتي و الانفعالي : يسهم التدريب على اليقظة الذهنية في زيادة وعي اللاعب بمشاعره , مما يمكنه من التحكم بها قبل أن تؤثر سلباً على أدائه .
3. تعزيز التركيز الذهني أثناء المنافسة : يساعد الانتباه للحظة الراهنة على تقليل التشتت الذهني الناتج عن الأخطاء السابقة أو القلق من النتائج .
4. تحسين الاستجابة للمواقف الضاغطة : تمكن اليقظة الذهنية اللاعب من الاستجابة الهادئة و المترنمة بدلاً من ردود الفعل الانفعالية السريعة .

- رابعاً : تطبيقات برامج اليقظة الذهنية في التدريب الرياضي :

1. دمج اليقظة الذهنية في الوحدات التدريبية : يمكن دمج تمارين اليقظة الذهنية في الإحماء أو التهدئة بعد التدريب , بما يسهم في تعزيز الاستعداد النفسي .
2. برامج تطبيقية مقتضية :
 - جلسات تأمل قصيرة (5 - 10 دقائق) .
 - تمارين تنفس قبل المنافسة .
 - تدريبات وعي أثناء الأداء المهاري .
3. دور المدرب في تطبيق برامج اليقظة الذهنية : يقع على عاتق المدرب دور مهم في تشجيع اللاعبين على الالتزام بهذه البرامج و توفير بيئة تدريبية داعمة .

- الخاتمة :

يخلص البحث إلى أن برامج اليقظة الذهنية تُعد من الأساليب الفعالة في تحسين التحكم الانفعالي لدى اللاعبين , لما لها من دور في خفض التوتر , تعزيز الوعي الذاتي , و تحسين التركيز أثناء المنافسات .

ويوصي البحث بضرورة إدماج هذه البرامج ضمن الإعداد النفسي للرياضيين , لما لها من أثر إيجابي على الأداء و الاستقرار النفسي .

- المراجع :

1. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
2. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance*. Springer.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
4. Baltzell, A., & Akhtar, V. (2014). Mindfulness meditation training for sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*.
5. Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*.