

# دور المرونة النفسية في الحفاظ على الثبات الانفعالي لدى الرياضيين

## المقدمة :

تُعَدُّ المرونة النفسية ( Psychological Flexibility ) من المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضي , و تشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط و المتغيرات , و الحفاظ على الأداء الفعّال رغم التحديات . في سياق الرياضة الاحترافية , ترتبط المرونة النفسية بمدى قدرة الرياضي على الحفاظ على ثباته الانفعالي أثناء المنافسة , مما ينعكس إيجاباً على الأداء العام للفرد و الفريق .

يهدف هذا البحث إلى توضيح مفهوم المرونة النفسية , آليات عملها النفسية , و أهميتها في الحفاظ على الثبات الانفعالي لدى الرياضيين , مع استعراض بعض الدراسات العلمية التي تدعم هذه العلاقة .

## - مفهوم المرونة النفسية :

تُعرَّف المرونة النفسية بأنها القدرة على البقاء حاضراً و اعيّاً في اللحظة الراهنة , مع التفاعل بمرونة مع التجارب الداخلية ( كالأفكار و المشاعر ) و السلوكيات , بما يحقق الأهداف المرجوة . و هي أساس في العلاج بالتقبل و الالتزام . ( Acceptance and Commitment Therapy – ACT ) يُنظر إليها اليوم كمهارة نفسية أساسية في مواجهة الضغوط و الضائقات . و تتضمن المرونة النفسية عدة مكونات منها :

- الوعي بالماحكوم : الوعي بالمشاعر دون الحكم عليها .
- التقبل : القدرة على تحمل المشاعر السلبية دون محاولة كبتها .
- القيم توجيه السلوك وفق القيم الشخصية .
- العمل الملتزم : استمرار السلوك المؤدي للأهداف رغم المعوقات .

## - ثبات الانفعالي لدى الرياضيين :

يشير الثبات الانفعالي ( Emotional Stability ) إلى قدرة الرياضي على المحافظة على توازن مشاعره في مواقف المنافسة , خصوصاً في اللحظات الضاغطة . و يشمل ذلك التحكم في التوتر , القلق , و التشتت الانفعالي الذي قد يعيق الأداء الرياضي . الرياضي ذو الثبات الانفعالي العالي يكون أقل تأثراً بالأحداث السلبية داخل المنافسة و أكثر قدرةً على اتخاذ قرارات سليمة .

## - العلاقة بين المرونة النفسية و ثبات الانفعالي .

تُظهر الأبحاث أن الرياضيين أصحاب مستويات عالية من المرونة النفسية يتمتعون بقدرة أفضل على :

1. التعامل مع الفشل والإحباط دون أن يؤثر ذلك على تركيزهم لاحقاً .
2. تنظيم الانفعالات السلبية كالغضب والقلق خلال المنافسة .
3. استعادة التركيز الذهني بسرعة بعد الأخطاء .

الأنماط النفسية الجامدة ( غير المرنة ) غالباً ما تؤدي إلى زيادة القلق , ردود فعل مفرطة , و صعوبة في التعافي بعد الأحداث السلبية داخل اللعبة , مما ينعكس سلباً على الأداء .

## - ليات عمل المرونة النفسية في الرياضة .

### 1. تقنيات القبول :

بدل محاولة قمع الأفكار السلبية ( مثل سأخفق ! ) , يتعلم الرياضي قبول هذه الأفكار كجزء من التجربة دون السماح لها بالتحكم في أفعاله .

### 2. الوعي الحاضر :

القدرة على البقاء في اللحظة الحالية ( Mindfulness ) تساعد الرياضي في الحد من الإلهاءات الانفعالية , و التركيز على المهام الأساسية بدل الانغماس في السيناريوهات السلبية في ذهنه .

### 3. التنظيم الانفعالي :

تعزز المرونة النفسية استخدام استراتيجيات تكيفية فعّالة بدل الاستراتيجيات الدفاعية غير المفيدة مثل الإحباط، التفكك، أو التشتت .

## - أظهرت الدراسات ما يلي :

- ( Hayes et al. (2006) ) أشاروا إلى أن المرونة النفسية تتنبأ بشكل إيجابي بقدرة الأفراد على تخطي الضغوط و تحقيق الأهداف الشخصية .
- ( Graham et al. (2016) ) وجدت دراسة في علم النفس الرياضي أن الرياضيين ذوي المرونة النفسية العالية لديهم مستويات أقل من القلق الانفعالي و تحسن في الأداء مقارنة بغيرهم .
- ( Kashdan & Rottenberg (2010) ) بيّنوا أن المرونة النفسية تقلل من الاستجابات الانفعالية غير المنتظمة , و تدعم التعافي العاطفي السريع بعد الأحداث المحبطة .

## - تطبيقات عملية في التدريب الرياضي :

- برامج التدريب على اليقظة الذهنية ( Mindfulness ) : تستخدم تقنيات التنفس , و الوعي الجسدي لتحسين القدرة على البقاء حاضراً خلال المنافسات .
- تدريب على القبول و التكيف : ورش عمل لتعليم الرياضيين كيفية التعامل مع المشاعر السلبية والتفكير المرن .
- جلسات تعزيز القيم و الأهداف : ربط الاستراتيجيات التدريبية بالقيم الشخصية للرياضي لتحسين الدافع والتحمل الانفعالي .

## الخاتمة :

تشكل المرونة النفسية عاملاً جوهرياً في الحفاظ على الثبات الانفعالي لدى الرياضيين , حيث تُمكنهم من مواجهة الضغوط و المتغيرات داخل المنافسات الرياضية بشكل فعال . إن إدماج أساليب تعزيز المرونة النفسية في برامج التدريب النفسي للرياضيين لا يسهم فقط في تحسين أدائهم , بل في تعزيز صحتهم النفسية على المدى الطويل .

## المراجع :

1. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*.
2. Graham, J. D., et al. (2016). *Psychological flexibility and sports performance: A systematic review*. Journal of Sport Psychology.
3. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. Clinical Psychology Review.
4. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance*.