

دور علم النفس الرياضي في تحسين الأداء الرياضي والمرونة العقلية

لا يقتصر علم النفس الرياضي على تحسين أداء الرياضيين المحترفين فقط ولكنه يساعد محبي الرياضة بوجه عام أو الراغبين في تحسين لياقتهم البدنية على الاستمتاع بالرياضة واستغلالها لتحسين الصحة النفسية.

دائمًا ما يتردد على مسامعنا فكرة أن العقل والجسد مرتبطان ببعضهما البعض بشكل كبير جدًا، فبإمكان الجسم أن يُعطي أفضل ما لديه عندما تكون الصحة النفسية في أفضل حالاتها؛ وهذا ما توصل إليه علم النفس الرياضي الذي استطاع بدوره تحسين الأداء الرياضي والمرونة العقلية بشكل كبير، الأمر الذي انعكس بشكل إيجابي على مستوى الرياضيين محققين الكثير من الإنجازات في ما يخص الأداء الرياضي في مختلف الألعاب والتمارين الرياضية.

علم النفس الرياضي وتاريخ ظهوره:

قد يظن البعض أن علم النفس الرياضي ما هو إلا مقولة أو اتجاه حديث في الرياضة، ولكن هذه فكرة خاطئة فهذا العلم هو تخصص من تخصصات علم النفس بوجه عام، والذي يعمل على دراسة العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي سواء بالسلب أو الإيجاب وإثبات أن علم النفس الرياضي قادر على تحسين الأداء الرياضي بشكل مبهز إذا جرى استخدامه وتوظيفه بشكل صحيح.

اذ ظهر علم النفس الرياضي عام 1918 على يد "كولمان غريفيث" الذي استطاع بعد دراسات كثيرة التوصل إلى نتائج تؤكد فكرة ارتباط الصحة النفسية بالأداء الرياضي ومدى تأثيره على تحسين أداء الرياضيين، وعرض "غريفيث" ذلك في مقالة جرى نشرها عام 1925 بعنوان "علم النفس وعلاقته بالتنافس الرياضي" بعد كثير من الأبحاث الرياضية التي أجراها في معمله الخاص بجامعة إلينوي.

لا يقتصر علم النفس الرياضي على تحسين أداء الرياضيين المحترفين فقط ولكنه يساعد محبي الرياضة بوجه عام أو الراغبين في تحسين لياقتهم البدنية على الاستمتاع بالرياضة واستغلالها لتحسين الصحة النفسية.

فوائد علم النفس الرياضي:

يقدم علم النفس الرياضي العديد من الفوائد للرياضيين، من تحسين الأداء إلى التعافي العقلي الصحي بعد التعرض لإصابة جسدية، كما يمكنه أن يساعد الرياضيين على البقاء منخرطين في الرياضات التي يحبونها، يقدم علم النفس الرياضي أيضاً فوائد لغير الرياضيين مثل مساعدتهم على الالتزام بالتمارين، إذ تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى تحسين صحة الدماغ وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض وتقوية العظام والعضلات، بالإضافة إلى تسهيل الحفاظ على وزن صحي.

التخصصات المختلفة لاختصاصي علم النفس الرياضي:

أصبح هنالك تخصصات مختلفة لاختصاصي علم النفس الرياضي، إذ يختص كل شخص في مجال مختلف عن غيره فنجد:

• اختصاصي علم النفس الرياضي التربوي

يسعى اختصاصي علم النفس الرياضي التربوي إلى تحسين الأداء الرياضي للرياضيين من خلال تحديد الأهداف والسعي إلى تحقيقها وتعليم الرياضيين كيفية التحدث مع الذات بشكل إيجابي لبناء شخصيته.

• اختصاصي علم النفس الرياضي الإكلينيكي

يتلخص دور اختصاصي علم النفس الرياضي الإكلينيكي في مساعدة الرياضيين المصابين باضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب على التخلص من هذه المشاعر السلبية وتحويلها إلى أخرى إيجابية لتحسين الأداء الرياضي لتحقيق الانجاز أو الفوز.

كيف يؤثر علم النفس الرياضي في تحسين الأداء والمرونة العقلية:

أثبتت العديد من الأبحاث والدراسات التي تم إجراؤها على الكثير من اللاعبين والرياضيين لمعرفة مدى التأثير الإيجابي لعلم النفس الرياضي على تحسين الأداء والمرونة العقلية للرياضيين من خلال:

1- التقليل من المشاعر السلبية لدى الرياضيين نتيجة الضغط العصبي

يشعر معظم الرياضيين بالكثير من المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر والضغط نتيجة الضغط العصبي والنفسي الواقع عليهم نتيجة التمارين الرياضية الكثيرة وخوض المباريات المتتالية، لذلك يساعد علم النفس الرياضي في الحد من هذه المشاعر السلبية والسيطرة عليها.

2- التخلص من الرهبة والخوف المصاحب لأي بطولة

يواجه الكثير من الرياضيين مشاعر الخوف والرهبة قبل خوض البطولات المهمة خوفاً من الفشل أو الخسارة، الأمر الذي اهتم به علم النفس الرياضي لإكساب الرياضيين قدرًا أعلى من الثقة في النفس وتعليمهم كيفية التحكم في مشاعرهم لدفع أي نوع من الخوف أو الرهبة التي تؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء الرياضي.

3- استخدام الأساليب النفسية في التحكم في العقل الباطن لتحسين الأداء

يلجأ الكثير من المتخصصين في علم النفس الرياضي إلى استخدام التقنيات النفسية المختلفة للوصول إلى العقل الباطن للرياضيين لغرس فكرة النجاح وتحقيق الأهداف والإنجازات والقدرة على الانتصار والتحكم في الانفعالات والمشاعر السلبية، ومن أشهر التقنيات المستخدمة في الوصول إلى العقل الباطن هو جلسات الاسترخاء والتأمل وممارسة تمارين اليوجا وجلسات الحديث مع الذات وغيرها.

4- تشجيع الرياضيين على الاستمرار في ممارسة تمارينهم وتحسين أدائهم

يُتابع اختصاصي علم النفس الرياضي مستوى أداء اللاعبين ومدى التزامهم في حضور تمارينهم الرياضية وفي حالة ملاحظة تخلف اللاعب عن تمارينه يتجه الاختصاصي إلى البحث عن سبب المشكلة والعمل على حلها مع الرياضي سواء كانت مشكلة نفسية أو عضوية لتحسين الأداء الرياضي للاعب.

5- تحويل فكرة ممارسة الرياضة من إجبار إلى استمتاع

يسعى علم النفس الرياضي دائماً إلى تحويل التمارين الرياضية إلى أسلوب حياة يشعر الرياضيين بالمتعة والسعادة أثناء ممارستها، إذ أن عمل اختصاصي علم النفس الرياضي لا تقتصر تعاملاته على الرياضيين المحترفين أو النخبة فقط ولكنه يتعامل مع هواة الرياضة والأطفال أيضاً.

أ- مساعدة الرياضيين على التعافي بعد الإصابات

أكثر ما يواجهه الرياضيون بعد أي إصابات جسدية قد تؤدي إلى ابتعاده فترة ما عن التدريبات أو ممارسة الرياضة بشكل منظم هو الحالة النفسية السيئة التي قد تمنعه من استكمال علاجه أو العودة مرة أخرى إلى مستوى عالي، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في إعادة تأهيل الرياضيين بعد الإصابات ومساعدتهم على سرعة التعافي من الإصابة والالتزام بالعلاج وزيادة القدرة على تحمل الألم وتشجيع اللاعب على تحديد أهداف جديدة والسعي لتحقيقها.

ب- زيادة القدرة على التحكم في معدل التركيز والانتباه

يعمل علم النفس الرياضي على زيادة قدرة الرياضيين على التركيز والسيطرة على عوامل تشتيت الانتباه المحيطة والتي يمكنها التأثير بشكل سلبي على أدائهم، بالإضافة إلى القدرة على التحكم في الانفعالات والغضب قبل وأثناء وبعد اللعب.

ج- تنمية الشعور بالمسؤولية والالتزام

يستطيع علم النفس الرياضي التأثير بشكل كبير في شخصية الرياضيين وتنمية شعورهم بالمسؤولية والالتزام تجاه أنفسهم وفرقهم، خاصة إذا كانوا ينتمون إلى لعبة جماعية، الأمر الذي ينعكس تدريجياً على تحسين الأداء الرياضي بشكل كبير.

ابعاد علم النفس الرياضي في تحسين الاداء:

هناك بعض الأبعاد التي يساهم فيها علم النفس الرياضي في تحسين اداء الرياضيين منها:

1. **التوجيه الذهني:** يساعد علم النفس الرياضي الرياضيين على تطوير تركيزهم والتحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسات. تقنيات مثل التصور الذهني (visualization) تساعد الرياضيين في تخيل أدائهم المثالي مما يعزز الثقة بالنفس.
2. **إدارة الضغط:** الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من المنافسات الرياضية. يوفر علم النفس أدوات لاستراتيجيات التعامل مع الضغط مثل تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق.
3. **التحفيز:** يلعب التحفيز الداخلي والخارجي دوراً كبيراً في الأداء الرياضي. يساعد علماء النفس الرياضيين على تحديد أهدافهم الشخصية وتطوير خطط لتحقيقها، مما يرفع مستوى التحفيز.
4. **التواصل الفعال:** يساعد علم النفس الرياضي في تعزيز التواصل بين المدربين والرياضيين، مما يعزز من بيئة التدريب ويزيد من التفاهم والتعاون.
5. **التحكم العاطفي:** القدرة على إدارة المشاعر مثل الخوف، القلق، والإحباط تعتبر مهمة لأداء رياضي مثالي. تقنيات مثل التأمل والتفكير الإيجابي تساعد في ذلك.

علم النفس ودوره في تعزيز المرونة العقلية:

المرونة العقلية هي القدرة على التعامل مع التحديات والضغوطات والحفاظ على الأداء الجيد حتى في الظروف الصعبة. يعد تطوير هذه القدرة عاملاً حاسماً في الحفاظ على الأداء العالي للرياضيين. هناك العديد من الأساليب التي يستخدمها علم النفس الرياضي لتعزيز المرونة العقلية، مثل:

- **إدارة التوتر:** يستخدم علم النفس الرياضي تقنيات مثل التنفس العميق، التأمل، والاسترخاء التدريجي للمساعدة في التحكم في استجابات التوتر.
- **التعامل مع الفشل:** يشجع علم النفس الرياضي على تعزيز التفكير الإيجابي والتعلم من الأخطاء بدلاً من الاستسلام للفشل.

- **التكيف مع التغيير:** يساعد الرياضيين على التعامل مع التغيرات غير المتوقعة في البيئة أو الخطط من خلال تبني نهج أكثر مرونة وواقعية.

الرياضيون الذين يمتلكون مستويات عالية من المرونة العقلية قادرون على التعامل مع الضغط النفسي وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الرياضية والشخصية. أظهرت الأبحاث أن استخدام الاستراتيجيات النفسية مثل "الحديث الذاتي الإيجابي" والتصور يمكن أن يساعد في تقليل مستويات القلق وزيادة الثقة بالنفس.

تقنيات تُستخدم في علم النفس الرياضي لتحسين الأداء وزيادة المرونة العقلية:

يلجأ اختصاصيو علم النفس الرياضي إلى استخدام الكثير من التقنيات التي تساعد على تطوير الأداء وزيادة المرونة العقلية للرياضيين ومن أبرز هذه التقنيات هي:

- **جلسات التنويم المغناطيسي:** تساعد الرياضيين على التخلص من الأفكار السلبية وتحفيزهم على تحسين أدائهم الرياضي وتحقيق نجاح أكبر.
- **تمارين اليوغا:** تساعد تمارين اليوغا بشكل كبير على زيادة القدرة على التأمل والإبداع والتفكير بشكل صحيح وشفاء ذهن وسرعة البديهة.
- **جلسات الاسترخاء التدريجي:** تستطيع هذه الجلسات مساعدة الرياضيين على التخلص من القلق والتوتر ورفع القدرة على التركيز والإدراك.

اذن الاهتمام بالصحة النفسية ينعكس على جميع جوانب الشخصية، فمن الصعب وجود شخص يعاني من أي اضطرابات نفسية أو مشاكل تسبب له الشعور بالقلق والتوتر ويستطيع تحقيق نجاح في حياته سواء العملية أو الشخصية، ويُعتبر الأداء الرياضي جانباً مهماً من الجوانب المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس والصحة النفسية.