

مفهوم الصلابة العقلية.

قد يتبادر الى الأذهان أن الصلابة العقلية هي مرادف للقسوة ، الجمود ، التحجر ، الصرامة أو فقدان الحساسية ولكنها بعيدة عن ذلك ، وحتى نوضح معنى الصلابة العقلية يجب ان نتعرض الى معنى الموهبة و المهارة فالموهبة هي في الاصل جينات وراثية و هي هبة طبيعية يولد بها الإنسان ، ويقال انه كلما زادت الموهبة في الدرجة كلما زادت الفرصة في تحقيق الإنجازات الرياضية و كلما قلت الموهبة في الدرجة كلما تضاءلت هذه الفرصة ، وعلى عكس الموهبة تأتي المهارة فهي يمكن تعلمها و اكتسابها ، وعلى ذلك فإن ميكانيكية الوثب و الجري و التصويت وغيرها في الأنشطة الرياضية المختلفة هي مهارات متعلمة من خلال التدريب الشاق و التكرارات ، ومن الناحية النظرية تؤثر المهارة في الإنجازات الرياضية بنفس الطريقة التي تؤثر بها الموهبة فالمهارات الحركية الضعيفة تحد من الوصول الى تحقيق التفوق و المهارات العالية تفتح هذه الحدود ، وعلى الرغم من أهمية الدور الذي تلعبه كل من الموهبة و المهارة في تحقيق الإنجازات إلا انها ليست هي العوامل المؤثرة وحدها، و الدليل على ذلك وجود العديد من الأبطال لا يتمتعون بموهبة أو مهارة غير عادية لكنهم يحققون نتائج هائلة و العكس فالبعض يتمتعون بموهبة او مهارة عالية لكنهم قد ينهزمون نتيجة افتقارهم للصلابة العقلية كما اشار (كريسول) الى ان الصلابة العقلية تعزى الى امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه و مواجهة الضغوط و الدافعية والثقة بالنفس و يرى (جون ليفكوييتس و اخرون) ان الصلابة العقلية ليست سمه عقلية فقط لكنها ايضا" بدنية و انفعالية ، وهي ليست ان تمتلك غريزة هزيمة منافسيك او ان تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول الى الاداء المثالي و الاقصى من مهاراتك بغض النظر عن ظروف التنافس ، ويضيف ان مشكلات الصلابة العقلية تستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، او من خلال كثرة التذمر و الاعتراض و القاء اللوم على زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة مثل الجو و الحكم و الجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات و متابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين و الفريق و تهدف الصلابة العقلية إلى بناء القوة العقلية و الانفعالية و زيادة قدرة اللاعب على المواجهة و التعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية و العقلية و الانفعالية حتي يصبح أكثر تفاعلا في المنافسة ،و تبدأ الصلابة العقلية مع الشخصية و اتجاهات اللاعب ، و تتطور مع ثقافة الفريق و التي تدعم قيمة البقاء الايجابي في مواجهة الأزمات . و للنجاح في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحدي . يجب أن يمتلك اللاعب القدرة علي الاستشفاء من الإخفاقات على طول طريق و مراحل المنافسات. و يجب كذلك أن يمتلك المدربون و اللاعبون درجة عالية من الصلابة العقلية و التي تعرف هنا بأنها القدرة على وضع الجانب البدني في التزام مع الجانب العقلي وهي بالتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز ، و تتكون الصلابة العقلية من حالة عقلية ، هوية قوية للذات ، دافعية داخلية ، قيم أخلاقية و تحكم ذاتي عالي في مواقف الضغوط و يجب أن يظهر المدرب الصلابة العقلية في الأعداد للمنافسات و التعامل مع الانفعالات الطبيعية و الأخطاء و الفشل في المنافسات ويشير سيمون مدلتون من خلال دراساته الى ان الصلابة العقلية تبدو أنها استجابة للمحن و الشدائد و التي تشمل على اشياء مثل (شئى ما خطأ في المسابقة ، مستويات عالية من ضغط الاداء ، الالام الجسدية المرتبطة بالمستوى العالي من الجهد البدني ، المنافسة خلال الإصابة و الأداء في أوضاع سيئة)

تعريف الصلابة العقلية

يعرفها جونز بأنها الحصول على الذروة النفسية الطبيعية او المتطورة والتي تساعد اللاعب على التعايش بشكل افضل من منافسية مع العديد من الحاجات مثل (المنافسة ،التدريب ، اسلوب الحياة) وأن يكون أكثر ثباتاً و مثابرة وأفضل من منافسية في ان يضل صامداً و مركزاً واثقاً بذاته ، مقاوماً و متحكماً في نفسة تحت الضغط، ويعرفها ايضاً بأنها الحافة الطبيعية او النفسية التي تجعل اللاعب قادراً على المواجهة بشكل افضل من منافسية للعديد من المتطلبات المنافسة و اساليب التدريب وأن يكون على درجة الخصوص اكثر اتساقاً وأفضل من خصومة في السيطرة على الضغوط كما يعرف سيمون مدلتون و اخرون الصلابة العقلية هي المثابرة والاقتران بالهدف لحد ما على الرغم من الضغوط او المحن وقد عرف (يونج سيوب كيل) الصلابة العقلية بأنها القدرة على التركيز في الاداء و التصميم على الاستمرار في التنافس باستخدام المواهب و المهارات الخاصة بأعلى مستوى بالرغم من تواجد الصعوبات و العواقب التي تدفع الى الانسحاب. ويعرفها محمد العربي شمعون على أنها استمرار في التفكير الايجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدفاعية وعدم الاستسلام و الواقعية في الأداء. كما يذكر أنها مفهوم متعدد الأبعاد يصعب توضيحه و يتكون في الأساس من توضيحات و نكران الذات و اهم ما فيه هو مركب من ضبط دقيق يرفض الاستسلام و هي حالة عقلية يمكن ان تسمى الشخصية في الموقف. كما يذكر نقلاً عن بيل بسويك أن الصلابة العقلية تتطلب الكثير من القوة العقلية و الانفعالية مع اللياقة البدنية و المستوي العالي من الأداء. ويذكر هانسون أن اللاعب صاحب الصلابة العقلية يجب أن يكون قادراً على الحياة غير الآمنة، الدموع ، الإخفاق كجزء من الثمن الذي يجب أن يدفع ، و أن يبقي دائماً في نقد متواصل.

استناداً الى ماسبق يعرف الباحث الصلابة العقلية على انها :. قدرة اللاعب على حسن توظيف مهاراته العقلية لمواجهة الضغوط التي يتعرض اليها في المنافسة الرياضية وتحقيق افضل اداء ، وتكون ناتجة عن زيادة الطاقة الايجابية للصلابة العقلية مقابل انخفاض الطاقة السلبية

متطلبات الصلابة العقلية

أولاً: الإعداد البدني الجيد للذات الواقعية.

عند عدم توافر أو تحقيق الحاجات الأساسية للاعب من التغذية ، و الراحة ، و النوم ، و غيرها فانه من الصعب الوصول إلى الصلابة ، و بالتالي حالة الأداء المثالية ، أو ما يمكن تسميته الذات الواقعية، وينطبق ذلك في نفس الوقت على الجانب الانفعالي عندما لا يتم إشباع الحاجات الانفعالية قبل الدخول في المنافسة ، و خاصة تلك المرتبطة بتقدير الذات و قيمة الذات فان المشكلات مع العصبية ، الشك الذاتي، الإحباط و توجه الفشل تزداد و تظهر بوضوح في هذه الحالة.

ثانياً: تطوير مهارات الأداء .

و متطلب آخر للصلابة و هو تطوير ذات أداء ناجحة، و هو القدرة علي التحرك من الذات الواقعية الي الذات المؤدية عند الحاجة عن طريق التفكير الواعي و الأداء المهاري وتتضمن مهارات الأداء ثلاثة أبعاد وهي:

١- التفكير المنظم و مهارات التصور العقلي.

٢- الأداء المنتظم للمهارات البدنية.

٣- ممارسة الاستجابة الانفعالية.

ثالثاً: القدرة علي تحمل الضغوط الانفعالية و العقلية و البدنية .

التكوين الأساسي للصلابة هو اللياقة البدنية و يعني التحمل المنخفض للضغوط البدنية ببساطة أن المنافسة سوف يتم خسارتها قبل أن تبدأ ، ففي حالة وصول اللاعب إلي حدود اللياقة البدنية فهو شبيه بفصل التيار الكهربائي عن الحاسب الآلي من المصدر الرئيس، وتحتاج الصلابة إلى الكثير من المرونة البدنية ، القوة، سرعة الاستجابة و نفس الوضع ينطبق علي الجانب العقلي و الانفعالي

مبادئ الصلابة العقلية.

الصلابة العقلية هي حالة عقلية يمكن أن يطورها اللاعب عن طريق تطبيق المبادئ الآتية:-

١- فكر مثل الفائز ، اظهر اعتقاد عال في النفس و تقبل الفوز حيث يدعم اورليك Orlick هذا بقوله: " إن الرؤية الايجابية تؤدي إلي واقع ايجابي "

٢- حول السلبيات إلى ايجابيات ،عالج مشكلات التقدم كجزء أساسي من التحدي و تعلم من ذلك كيف تكون لاعباً متكاملأ

٣- تعامل مع غير المتوقع ، مراعاة المتطلبات ، و شروط التحدي، التحدي بلا حدود، استمتع بالوجود في محك الاختيار، و اعتقد أن الأوقات العصيبة لا تدوم طويلاً

الخصائص المميزة للصلابة العقلية.

هناك تضارب حول المعنى الحقيقي للصلابة و هناك ارتباك بين اللاعبين و المدربين حول هذا المفهوم. فعند النظر إلى أصحاب الإنجازات الرياضية فهل سمات مثل جامد، قاسي ، عدم الحساسية تتناسب والبروفيل المتنافس لديهم؟ الإجابة بالنفي و لكن سمات مثل المرونة، سرعة الاستجابة ، القوة و التكيف تحت الضغوط تتناسب و بصورة أفضل. تتمثل الخصائص المميزة للصلابة العقلية في أربعة أبعاد و هي:

١- المرونة الانفعالية.

وهي القدرة علي امتصاص التحولات الانفعالية غير المتوقعة و مع البقاء هادئاً و عدم الدفاعية، و التوازن مع القدرة على امتلاك درجة عالية من الانفعالات الايجابية :المتعة،المرح،روح الكفاح، و الدعاية في المنافسة. و اللاعب الذي يفتقر إلى المرونة الانفعالية يكون جامداً ، صارماً و مدافعاً في الأزمات الانفعالية يسهل وصوله الى الاحتراق النفسي و تشير عدم المرونة الانفعالية الى الافتقار إلى الصلابة العقلية.

٢ - الاستجابة الانفعالية.

وهي القدرة علي البقاء في تواجد انفعالي ، ومشارك ، و التواصل تحت المواقف الضاغطة و اللاعب الذي يتميز بالاستجابة الانفعالية ليس من النوع القاسي، المنسحب، فاقد الحيوية . و تشير عدم التمتع بالاستجابة الانفعالية الى الافتقار إلى الصلابة العقلية.

٣ - القوة الانفعالية .

وهي القدرة علي إخراج و مقاومة الشدة الانفعالية تحت الضغوط ، و البقاء في روح عالية للكفاح في مواجهة الظروف غير المتوقعة، و عدم القدرة على الكفاح الانفعالي تكاد تنطبق أو ترادف الافتقار الى الصلابة العقلية.

٤ - الاستعادة الانفعالية.

هي القدرة علي امتصاص الانفعالات السلبية و العودة السريعة و الاستشفاء من خيبة الأمل في حالة ارتكاب الأخطاء و ضياع الفرص و العودة مرة ثانية الى المنافسة بكامل الاستعداد لمواجهة الكفاح. و تشير الاستعادة الانفعالية البطيئة إلى الافتقار إلى الصلابة العقلية. و كذلك يمكن توضيح خصائص الصلابة العقلية من خلال النقاط الآتية:-

١. الصلابة يمكن تعلمها . الصلابة بعيدة كل البعد عن الجينات الوراثية ، و يمكن اكتسابها و تتميتها بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم و اكتساب المهارات الحركية. و اي فرد يمكن ان يتعلم كيف يكون أكثر صلابة في اي مرحلة من مراحل العمر.

٢ . الصلابة تساعد على إظهار الموهبة و المهارة . يمكن عن طريق الصلابة اكتشاف الحدود الحقيقية، و عند تطوير الصلابة يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة و المهارة ولكن اذا لم تتوفر الصلابة فلن يتحقق أي إنجاز، فالصلابة تدفع الي الحدود القصوي للموهبة و المهارة، و يقتنع الكثير من اللاعبين ان ليس لديهم موهبة كافية و لكن العامل المحدد ليس الموهبة و لكن الصلابة.

٣ . الصلابة هي التحكم في حالة الأداء المثالية . حالة الأداء المثالية هي ببساطة الحالة القصوى للاستثارة الفسيولوجية و النفسية للاداء في القمة ، و التي تنعكس في: سرعة ضربات القلب ، التوتر العضلي، سعه موجات المخ و ضغط الدم و العديد من القياسات الاخرى، و تكون مصاحبة بأنماط الانفعالات الايجابية مثل : زيادة الثقة بالنفس والاسترخاء و الهدوء ، التركيز و اليقظة ، التحدي ، الانفعال الايجابي مع زيادة الطاقة، الآلية مع القدرة و الاستعداد للمرح و المتعة .

٤ . الانفعالات تؤثر على الأداء . تزيد بعض الانفعالات و تطلق العنان للموهبة والمهارة مثل تلك المصاحبة للتحدي ، الدافع، الثقة ، الإصرار ، الكفاح الايجابي ، الطاقة ، الروح ، المثابرة و المتعة ، و يضعف البعض الأخر من القوة و يعمل علي عدم إظهار الموهبة و تكون مصاحبة للشعور بالتعب ، عدم الأمان، الضعف، الخوف ، انخفاض الطاقة ، الارتباك و العجز. و تستمد الانفعالات قوتها من ارتباطها بالاستثارة. فالانفعالات هي تفاعل الكيمياء الحيوية في المخ و التي تؤدي الي سلاسل من التغيرات في الجسم. وهذه التغيرات قد تقترب او تبعد عن حالة الأداء المثالية. فالخوف و الحالة المزاجية السلبية تدفع بعيدا ، و الثقة و المتعة و المرح تقرب من حالة الأداء المثالية.

٥. الصلابة هي القدرة على اتساق الانفعالات التي تعمل على زيادة القوة أثناء المنافسة. تعلم الشعور بالانفعالات المؤثرة في أثناء المنافسة و خصوصا في الأوقات العصيبة هو الأساس للكفاح، و هذا هو موضوع الصلابة الذي نحن بصدده. و تعلم تكوين الجو الانفعالي الداخلي الصحيح للنجاح في المنافسة حتى يؤدي التحكم الانفعالي إلي التحكم البدني ، و علي العكس تؤدي الانفعالات المتضاربة إلي تذبذب مستوي الأداء بين من الصعود و الهبوط في المنافسة.

٦. الصلابة.. عقلية ، بدنية و الغالبية انفعالية . في ماذا تفكر و تتصور هي ماذا تفعل ، متي و كيف تأكل ، كمية و نوع الطعام ، و الراحة و خاصة مستوي اللياقة البدنية كلها لها التأثير البالغ علي الحالة الانفعالية في أي وقت و صلابة التفكير و الصلابة في الأداء ، اللياقة،الراحة و الحمية و هي متطلبات سابقة للوصول إلى الصلابة الانفعالية . و يقع العديد في خطأ الاعتقاد ان الصلابة هي ناحية عقلية فقط.

٧. التحليل النهائي للصلابة أنها بدنية. هناك العديد من البراهين و الأدلة علي أن الصلابة في النهاية هي بدنية ، حيث أن الجسم بدني ، و الموهبة و المهارة بدنية . الانفعالات كيميائية عصبية و هي بذلك بدنية ، التفكير و التصور العقلي كهرباء كيماوية في المخ و هي بذلك بدنية أيضاً.