

## مفهوم الصلابة العقلية

قد يتبادر الى الأذهان أن الصلابة العقلية هي مرادف للقسوة ، الجمود ، التحجر ، الصرامه 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 فأن 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.

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.

## تعريف الصلابة العقلية

\_ 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 نفسه تحت الضغط

\_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

\_هي المثابرة والاقتناع بالهدف لحد ما على الرغم من الضغوط او المحن.

\_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.

## متطلبات الصلابة العقلية.

أن الصلابة العقلية تتطلب مجموعة من الأمور تسهم في الوصول إلي تحقيق الأهداف وهي كما

يأتي:-

### 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.

- 1- فكرة مثل الفائز ، اظهر اعتقاد عال في النفس و تقبل الفوز: " إن الرؤية الايجابية تؤدي إلي واقع ايجابي"
- 2- حول السلبيات إلى ايجابيات ،عالج مشكلات التقدم كجزء أساسي من التحدي و تعلم من ذلك كيف تكون لاعباً متكاملأً.
- 3- 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:

### 1- المرونة الانفعالية.

وهي القدرة علي امتصاص التحولات الانفعالية غير المتوقعة و مع البقاء هادئاً و عدم الدفاعية، و التوازن مع القدرة علي 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.

### 2- 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.

### 3- 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.

### 4- 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.