



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الثقة بالنفس

محاضرة في مادة علم النفس الرياضي
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسيين

أ.د عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د جاسم عباس علي

م.د. اكرم حسن محمود

الثقة بالنفس

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د. جاسم عباس علي

م. اكرم حسن محمود

- مفهوم الثقة بالنفس
- خصائص الثقة بالنفس
- اقسام الثقة بالنفس
- بناء الثقة بالنفس
- نموذج للثقة بالنفس للاعب الرياضي
- طرق تطوير الثقة بالنفس للرياضيين

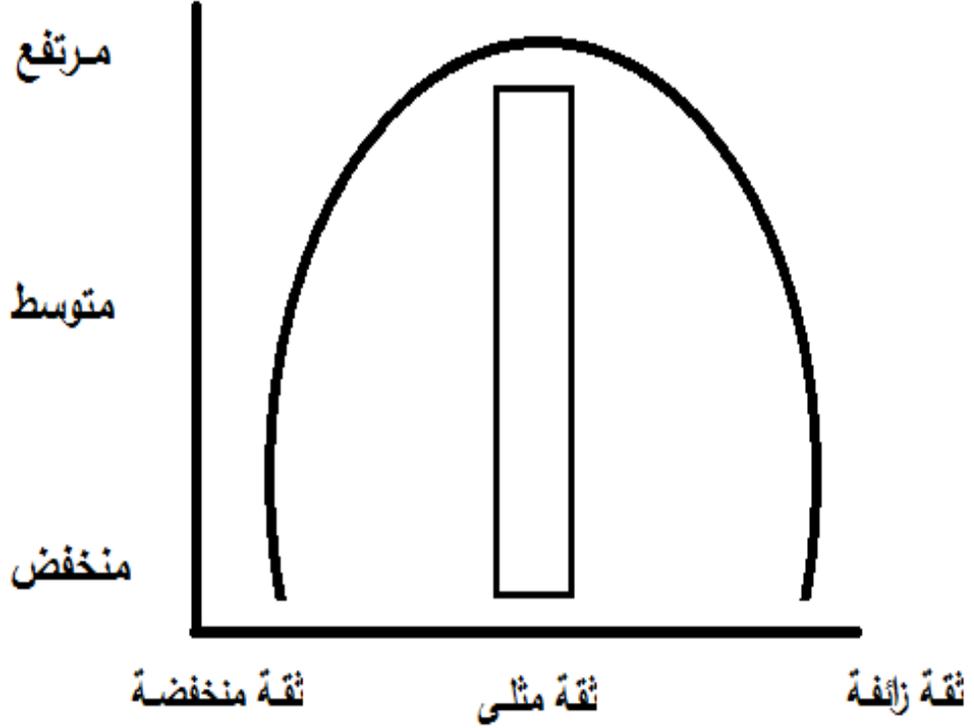
الثقة بالنفس :

الثقة: هي شعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه.

لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء.

ففي المخطط نلاحظ إن الذين يتصفون بالثقة الزائفة (مبالغ بها) والذين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس فإن مستوى أدائهم يكون منخفض بينما نلاحظ الأشخاص الرياضيين الواثقين من أنفسهم أي إن مقدار الثقة بالنفس لديهم يكون بدرجة مثلى نلاحظ إن أدائهم يكون مرتفع وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة .

الثقة بالنفس المثلى



شكل (1)

الثقة بالنفس المثلى

نلاحظ من الشكل ان الأداء يتحسن عندما تكون الثقة تزداد إلى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث ان تزداد الثقة تؤثر سلبيا في انخفاض الأداء ، ويرجع ذلك إلى ان الثقة الزائدة

قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جداً ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة.

الثقة في النفس المثلى:-

إن الرياضيين الذين يتصفون بها يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم , أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن, امتلاك هذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء فيجب ان يقابل هذه الصفة المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد.

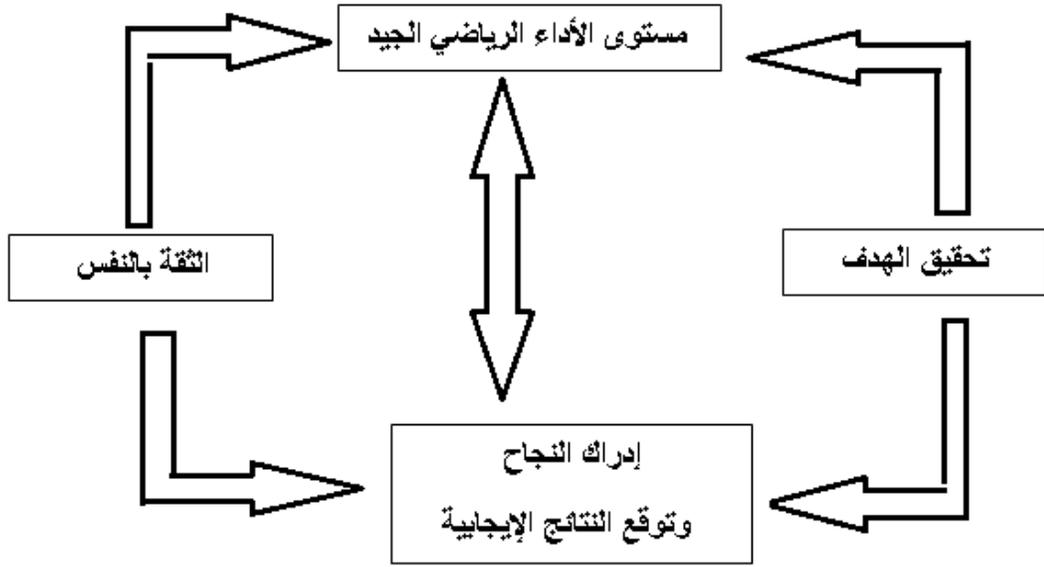
الثقة بالنفس المثلى + اللياقة البدنية والمهارات الحركية ~~الأداء الجيد.~~

الثقة بالنفس وعدم وجود الكفاية البدنية ~~الثقة المزائفة.~~

*الثقة بالنفس تكسب الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه ، انه لا يخشى المحاولة.

لذلك فان المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمونهم من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس.

ولذلك فان الأداء الجيد بعد تعزيز الثقة بالنفس سوف يؤدي إلى الانجاز الجيد ومن ثم إدراك النجاح بعد توقع النتائج ، والشكل يوضح ذلك :

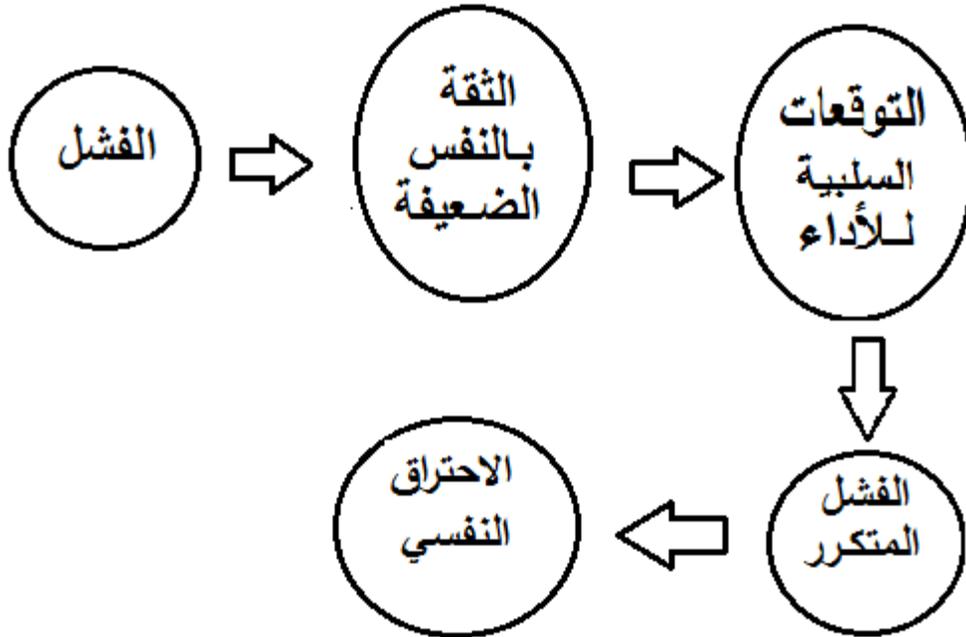


شكل (2)

الثقة بالنفس وعلاقتها مع الاداء

الافتقاد إلى الثقة بالنفس:-

إن الخوف من الفشل بدرجة كبيرة أو مبالغ فيها لدرجة إن الذين تعوزهم الثقة في النفس يسهل تخويفهم ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ، إن مكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين انه يقود إلى مزيد من الفشل وإنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل المتكرر الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لا أنفسهم والذي يزيد من توقعاتهم للفشل المتكرر ومن ثم الاصابة بالاحترق النفسي.



شكل (3)

الثقة بالنفس وعلاقتها بالفشل

وان ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه سيؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يعوقهم عن الانتباه نحو الأشياء الضرورية للأداء الجيد ، وإن هؤلاء الرياضيين يراودهم شعور عدم الكفاية حتى في الاستمرار بالممارسة وإنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل لذلك فأنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد ، وحتى أن استمرت الممارسة فأنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا.

الثقة الزائفة (الزائفة) :

إن معنى الثقة الزائفة مصطلح غير ملائم للثقة الزائفة ، ولكن الشائع إنه عندما تصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائفة فأننا نعني بأنه يتميز بالثقة الزائفة ، وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة لا تزيد من القدرات المتاحة للرياضي.

وتتضح الثقة الزائفة في نمطين شائعين هما :-

1- النمط الأول : يعتقدون بأنهم الأفضل في إمكاناتهم الحقيقية وذلك نتيجة التشجيع الزائد من قبل الأهل والأصدقاء وهذا ما يؤدي إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

2- النمط الثاني : يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عد الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة والذين يتميزون بهذا النمط يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والخيلاء والتكبر والتهور ... الخ ويظن بعض الرياضيين إن هذا الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة وهذا اعتقاد خاطئ لكون سرعان ما تظهر الحقيقة في مستوى قدراتهم ومهاراتهم ويؤكد زيف هذا الإدعاء في الثقة الزائدة وتزداد المشكلة تعقيداً.

ذوي الثقة الضعيفة	ذوي الثقة الزائفة	ذوي الثقة بالنفس
1- يتظاهرون بالثقة بالنفس. 2- يخدعون أنفسهم قبل الآخرين. 3- يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف الثقة بأنفسهم. 4- اللجوء للكذب لتغطية ضعفهم بالأداء وتقديم التبريرات. 5- لا يقبلون تحمل مسؤولية	1- يعيشون في الخيال. 2- لا يقدرّون جهودهم وقدراتهم. 3- يشوهون الحقيقة. 4- يخلطون بين وهم عليه وبين ما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه. 5- يحلمون بتحقيق الوهم. 6- نوع من الخداع النفسي. 7- عدم التفكير في المبهم.	1- يرون الأمل في جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم. 2- يعيشون في الواقع. 3- يقدرّون جهودهم وآرائهم وقدراتهم. 4- الهدوء وصفاء الذهن. 5- الإسترخاء. 6- الإستشارة. 7- عدم التفكير في المبهم.

		أخطائهم.
--	--	----------

خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها :

1- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية : وهي تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة ، والثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة.

2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه : تساعد الرياضي في المباراة بسبب إن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهاً اهتمامه نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يزداد القلق عنده ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف : يستطيع الرياضي أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، أما الشخص الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته.

4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.

5- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية : الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية

البدنية والمهارية لكي يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل.

وكذلك فإن التدريب الجيد لتطوير وتحسين الأداء يحققان الثقة بالنفس لدى الرياضيين ،

وقد قال ستيف كومبز المصارع الأمريكي الاولمبي إن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعباً

ليس التفكير والافتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد والتدريب الأفضل.

بناء الثقة :

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين إن الثقة صفة نفسية هامة يتميز بها بعرض

الرياضيين دون غيرهم وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال

عملية التدريب الرياضي والواقع إنه يمكن تطوير وتحسين الثقة في النفس لدى الرياضيين من

خلال العمل والممارسة والتخطيط.

وفيما يلي بعض المقترحات التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين :

1- زيادة الوعي بالثقة بالنفس ، وهناك أسئلة يمكن أن تطرح على الرياضي وهي :

أ- متى يحدث الشك في قدراته ؟

ب- كيف تواجه حدوث الأخطاء ؟

ج- هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟

د- هل تتوقع فعلاً أن يكون أداؤك جيداً ؟

هـ - كيف تستجيب للمواقف الحرجة (الصعبة)؟

و- هل تتغير الثقة بالنفس في المباراة؟

ز- متى تصبح لديك الثقة الزائدة (الزائفة)؟

ح- هل تستمتع بالمباريات القوية؟

وبعد الإجابة على الأسئلة يستطيع الرياضي أن يحدد مناطق القوة والضعف لجوانب

الثقة ، ومن ثم يتمكن من تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه.

2- إنجازات الأداء.

3- التصور الذهني للأداء الناجح.

4- الأداء بثقة.

5- التفكير بثقة.

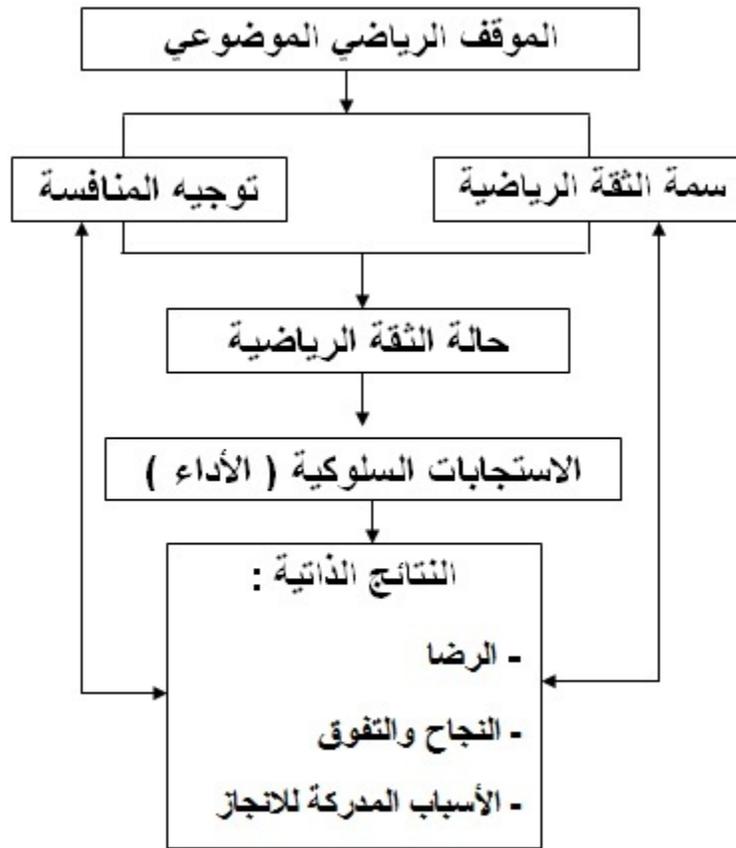
6- الحالة البدنية الجيدة.

7- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة.

* نموذج الثقة الرياضية :

اهتمت فيلي بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس لدى الرياضي يعتمد على تكوين هذا المفهوم على نظرية فعالية الذات ونظرية دافعية الكفاية ونظرية القدرة (باندورا وهارثر ولينكولز). وقد صاغت فيلي مفهوم الثقة الرياضية ((الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة)) .

وفيما يلي نموذج الثقة الرياضية :



شكل (4)

نموذج الثقة الرياضية

التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين :

- الأنماط الثلاثة التي سبق ذكرها.

- تتميز الثقة بالنفس بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين

ومن هنا على سبيل :

أ- إثارة الانفعال الإيجابية.

ب- زيادة تركيز الإنتباه.

ج- بناء أهداف تستثير التحدي.

د- زيادة المثابرة وبذل الجهد.

هـ - هي مفتاح المواهب الكامنة وليس هي القدرات والاستعداد ذاتها.

و- خبرات النجاح والإنجازات من أهم عوامل بناء الثقة بالنفس.

ز- الاستفادة من مهارة التصور الذهني في تدعيم الثقة ويتحققون من خلال مراجعة

الصورة الذهنية لمخبرات النجاح للأداء السابق أو الأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في

ضوء مبدأ واقعية الأهداف.