

## الفصل السادس

### الثقة بالنفس

#### مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها :

إن يصبح الرياضي أكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة أسئلة منها متى يحدث الشك في قدراتك؟ وكيف تواجه حدوث الأخطاء؟ هل تستمتع بالمباريات القوية؟ هل تتوقع إن يكون أداؤك جيداً؟ ... إن إجابة الرياضي عن هذه الأسئلة تساعد على تحديد مواطن القوة والضعف في جوانب الثقة.

” إن الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والإدراك وهي عامل أساس في تكوين مظاهر الشخصية«ويرى كثير من الرياضيين إن الثقة بالنفس Self-Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، ربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح لها يعني: توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل إن يفعله الرياضي، لكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب إن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب إن أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقاً عليه. لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة ليس من الضروري إن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب في الثقة الرياضية إلى: «اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة ولأهمية هذه السمة التي يتصف بها بعض اللاعبين ولا يتصف بها آخرون ولتحسين الثقة وتطويرها نعرض بعض الاقتراحات في بناء الثقة بالنفس وتطويرها لدى الرياضيين.

-زيادة الوعي بالثقة بالنفس على وفق خطوات هي:

#### - إنجازات الأداء.

إن أهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الإنجازات، وعلى الرغم من هذا الاستخلاص الذي يبدو منطقياً إذ ربما ينجح الرياضي في أداء مهارات بشكل معين في أثناء التدريب، إلا إنه يفشل في أدائها في أثناء المباريات وذلك لعدة أسباب منها عدم الثقة الكافية في الأداء ولعلاج ذلك عليه إن يخصص مزيداً من الوقت لإتقان المهارات.

#### - التصور الذهني للأداء الناجح.

- كي يتصور الرياضي كيف يهزم المنافس مثلاً عليه :
- الأداء بثقة والشعور لدى الرياضي انه أفضل، ويربك منافسه.
- التفكير بثقة.

• التفكير الإيجابي لتحقيق الأهداف.

#### - الحالة البدنية الجيدة.

الإعداد البدني الشامل بما يناسب توزيع الطاقة بانتظام في المباريات بما ينعكس على أداء المهارات، وتزداد أهمية ذلك بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة ، والتنس ، الخ.

#### - قيمة الذات.

أن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه، وإن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير. وأن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح للدافعية نحو الإنجاز.

#### - تأسيس نظام محدد للعمل قبل المنافسة.

وذلك للتقليل من التوتر والقلق ، وللمساعدة على التركيز على الأداء مثل موعد الطعام ، والإحماء و- الوصول إلى مكان المسابقة. وقد ازداد الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وتفسيرها إيجاباً وسلباً لأسباب تتعلق بأهمية مفهوم الثقة بالنفس ودوره في تكوين شخصية الفرد منها:

- أن الثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً Structure of Motivation نحو العمل ، والإنجاز ، وسرعة الأداء ودقته .

- أن الثقة بالنفس تؤدي إلى القدرة والإقدام في الوقت التي تمثل المبادرة سلوكاً إبداعياً وتساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

- أن الثقة بالنفس ترتبط بالصحة النفسية لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للاتزان الانفعالي ، والتكيف الاجتماعي الإيجابي.

- تعد الثقة بالنفس من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها.

ومن هنا فإن معرفة هذا البناء النفسي وتحديد مسارات تطوره ومراحله وبيان أثره في سلوك المدربين والمسئولين عن تخطيط المناهج الرياضية بوضع إطار نظري عام يساعد على تفسير المناهج العلمية ، والعملية ، وتهيئة الوسائل والأساليب ، واختيار الأنشطة لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين وإبعادهم عن الغرور.

”أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيلفورد إلى هذه النتيجة في تصنيفه لإبعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي وإنما يرتبط بالسلوك، وافترض أن الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو الأشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية.

إن نمو الشخصية هدف مهم جداً للمربين المهتمين بهذا المجال للتعرف على الدراسات في الثقة بالنفس وتعزيزها وطريقة رعاية الصحة النفسية ، وتهيئة الإمكانيات والوسائل المساعدة على تنمية الشخص ، وتعزيز الذات بما يناسب قدراتهم للتكيف مع أعباء الحياة ، وأعباء التدريب الرياضي المستمر في مجال الرياضة ، والإنجاز، وبلوغ الأهداف.

وقد حددت مظاهر الثقة بالنفس وإعراض ضعف الثقة بالنفس ومشاعر النقص بالآتي:  
\* الإحساس بالقدرة على مواجهة متطلبات الحياة ، واتخاذ القرارات ، وتنفيذ الحلول.  
\* تقبل الذات ، والشعور بتقبل الآخرين ، والخوف من المنافسة ، والاستياء من الهزيمة ،  
والرغبة في الإتقان ، والشعور بنقص الجدارة.  
\* الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم ، والثقة بهم.  
\* الشعور بالأمن من الإقران والمشاركات الخاصة.  
\* الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف.

وتبرز أهمية الثقة بالنفس الرياضية بالنقاط الآتية :  
عند ما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي بطرائق  
مختلفة أهمها:-

#### -الثقة تثير الانفعالات الإيجابية

فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس ، وتؤدي بالحركات الرياضية إلى الانسيابية  
ومزيد من القوة والسرعة والدقة وتساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بهدوئه واسترخائه في  
المواقف التنافسية الضاغطة.

#### -الثقة تساعد على تركيز الانتباه

يصير الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالأداء ، ويبتعد عن القلق.

#### -الثقة تؤثر في بناء الأهداف

الرياضي الذي يتمتع بالثقة يصنع أهدافا ذات صعوبة ملائمة ، وتستثير التحدي ، ثم  
يبذل الجهد لإنجازها. فالثقة تستثير القدرات التي لدى الرياضي.  
-الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها: درجة  
التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ، ولا  
شك في إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملاً مهماً من إذ التأثير في نتائج الأداء، بمعنى آخر  
يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء وبمعنى آخر أيضا فان الثقة تعني  
مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين.

#### -خصائص الثقة بالنفس :-

وفسر العلاقة بين الثقة بالنفس ببعض البني النفسية وكما يأتي :-

#### -علاقة الثقة بالنفس بالتقبل الاجتماعي:-

يعد تقبل الذات والثقة بالنفس أمرين أساسيين وعاملين مهمين من عوامل التقبل  
الاجتماعي العام وذلك لان الفرد الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه تزداد فرصة مساهماته وإبراز  
قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه فالشخصية السليمة للشباب والمشاعر الإيجابية  
نحو أهمية الذات عنده تكونان عناصر أساسية للتكيف الاجتماعي

#### -علاقة الثقة بالنفس بالقدرة على اتخاذ القرار.

أن اتخاذ القرار يتضمن جانباً من المخاطرة وتحمل المسؤولية ، ولا يجرأ على اتخاذ  
القرار من لا يمتلك ثقة عالية بالنفس ، ومقداراً معقولاً من الخبرة.

### -علاقة الثقة بالنفس بالإقدام والمبادرة.

يرتبط الإقدام **Coming forward** بالعامل النفسي الداخلي ، وهو قريب في وظيفته من النية ، إما المبادرة **Initiation** فترتبط أكثر بالسلوك الظاهري وتتضمن السبق والأولوية، إن إقدام اللاعب على قيادة فريقه والنزول إلى حوض السباحة قبل إقرانه مرتبط إيجابياً بالثقة بالنفس.

### -تطوير الأداء وتحسينه وعلاقته بالثقة بالنفس.

إن الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كافٍ عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه.

### -علاقة الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

إن الثقة تحقق الجرأة والبناء الإيجابي للفرد للتعبير عن قدراته دونما خوف أو تردد ، من جانب آخر فإن الإبداع يعزز النظرة الإيجابية إلى الذات ويزيد الثقة بالنفس.

### -الثقة بالنفس والمخاطرة.

إن الإقدام على الأعمال غير المألوفة والمهمة وتحديد الأهداف التي تتضمن جانباً من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعاً من المخاطرة لا يقدم عليها من لم تكن لديه الثقة بالنفس.

### الثقة بالنفس وعلاقتها بالتعاون والإيثار.

إن مساعدة الآخرين والتعاون معهم وتفضيل الآخرين على الذات بناء نفسي إيجابي يتعزز بالخبرة والممارسة.

### -الثقة بالنفس وعلاقتها بالصحة النفسية :

إن العوامل الأساسية والعلامات الإيجابية للصحة النفسية تكون العناصر الرئيسية لبناء الثقة بالنفس ، وإذا كانت الصحة النفسية تمثل البناء الأشمل للشخصية السليمة فإن الثقة بالنفس تكون احد شروط التمتع بالصحة النفسية ، ومن العلامات الإيجابية للصحة النفسية ما يأتي:

- قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ترضيه وترضي من حوله.
- قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتضاربة توفيقاً يرضيها إرضاء متزاناً.
- قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات.
- شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات.
- قدرة الفرد على إحداث تغيرات بناءة في بيئته.

إن الثقة بالنفس والنظرة الإيجابية نحو الذات يجب إن يكون احد الأهداف الرئيسية التي تركز حولها النشاطات الرياضية سواء في التدريب أم في المنافسة ، وكيف يتم بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين انجازاتهم؟ وما الخطوات المتبعة في ذلك :

- أ. مساعدة الرياضي ليضع لنفسه أهداف محددة مناسبة لقدراته.
- ب. يجب إن تكون أهدافا اللاعب ضمن المستطاع والمتوافر من الإمكانيات.
- ج. إشراك اللاعب في مستويات أداء اعلي منه والاشتراك معه في المران وتشجيعه.
- د. تشجيع اللاعب وسماع أفكاره عندما يريد شرحها وتشجيعه على الحديث عن الحالات الإيجابية لنفسه.
- هـ. إشراكه في اتخاذ القرار، ووضع الخطط.

- و. استخدام مبدأ التسامح عند الخطأ.  
 ز. توقع الفشل في التدريب يجعل اللاعب لا ييأس من التدريب باستمرار للوصول إلى الهدف.  
 ح. كن مثالا وأ نموذجاً لتكون قدوة للاعبين .

## نظريات الثقة بالنفس

أولاً : نظرية هارتر في دافعية الكفاية ١٩٧٨ :

قدم هارتر ١٩٧٨ ، نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطرياً ليكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان .

ثانياً : نظرية فيلي (١٩٨٦) :

تشير فيلي Vealey في الثقة الرياضية إلى : اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية ، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في إثناء المنافسة.

نموذج فيلي للثقة الرياضية : Veally's Sport Confidence Model

يعد نموذج فيلي - ١٩٨٦ في الثقة الرياضية منهجاً حقيقياً كونه يمثل حالة بنائية داخل نظام علم النفس الرياضي إذ يؤكد النموذج أهمية الثقة بالنفس في الرياضة وأهمية إيجاد تفسيرات للعلاقة ما بين الثقة العامة والثقة في الرياضة النوعية ، وتشير فيلي إلى مفهوم الثقة لدى الرياضيين بأنه: اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي (سمة الثقة بالنفس) في الرياضة، والتوجهات التنافسية النوعية .

مستوى الثقة في النفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى optimal self-confidence يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتناسب مع قدراتهم ويفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

ويعد امتلاك الرياضيين للثقة المثلى صفة ضرورية ومهمة، إلا إن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة وحدها لا يكفي للتفوق في الأداء، لأن هناك مستوى من الثقة بالنفس على وفق مقدار معين في حين يكون بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي تعوزهم الثقة بالنفس و يتميز بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس(الثقة الزائفة) .