

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية Sports Competition من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. وتحتل المنافسة أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم حصائل الأداء البدني والحركي والمهاري والخططي، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالتنافس في الرياضة علي المستوى القومي والعالمي، ومن المتوقع أن يتأثر الأداء في المنافسة بالعديد من العوامل منها خصائص المنافسة ذاتها، طبيعة النشاط الرياضي، مستوى المنافس، البيئة التي يتم فيها التنافس، وهو ما يطلق عليه الموقف التنافسي الموضوعي، ومنها ما يتأثر بالعوامل الشخصية واستعدادات واتجاهات وقدرات الرياضي، كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي للمنافسة، وهو ما يطلق عليه الموقف التنافسي الذاتي.

The Subjective Competitive Situation (٤٤: ٢٠-٢٣).

وقد أشار مورتون دويتش Deutsch ١٩٦٩ إلي أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، كما أشار إلي أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه، وقد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي "ديانا جل Gill" ١٩٩٥ التعريف السابق علي أساس أنه لا يساعد كثيراً في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر من التوزيع غير المتساوي للمكافآت، ويرى "علاوي" أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها:

"موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة لعملية التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز علي المنافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي) (٧٢: ٢٨ - ٢٩).

الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

- المنافسة اختيار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن المنافسة تعتبر ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه، وعملية المنافسة يظهر فيها نتائج عمليات التدريب الرياضي المرتبطة بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لكي يحقق أفضل ما يمكن في المباراة أو المنازلة الرياضية.

- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار أو التقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب، ولكنها أيضاً نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب (أو الفريق الرياضي) إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضاً بالدوافع.

- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

حث تسهم المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب المختلفة والارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية.

- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

تعد المنافسة الرياضية مصدراً خصباً للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة.

- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

كثيراً ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدول المختلفة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون علي حضورها وخاصة المنافسات الدولية وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

- المنافسات الرياضية تحدث في حضور مشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية، ويختلف تأثير المشاهدين علي اللاعبين إيجابياً أو سلبياً طبقاً للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار، ولا يخفي علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع علي كاهل اللاعب الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

- تجري المنافسات طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجري المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة ومعروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك اللاعبين، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية علي احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

- الاهتمام الإعلامي والدولي بالمنافسات:

تتسابق المحطات التليفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول، وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات علي الهواء مباشرة.

(٥٠: ٢٦-٣٢) ، (١٤ : ١٩٦-١٩٨)

يعتبر هانز سيلبي Selye أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط Stress وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية والجسمية والنفسية. ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل:

الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تساهم في رفع مستوى الضغط لدى اللاعب الرياضي (٤٥ : ١٣ ، ١٤).

كما تمثل الضغوط بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوي يقترب من الحد الأقصى لقدراته فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب أو التمرير بالطريقة المناسبة، ويؤدي ذلك إلى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة بالنفس.

وتكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء حيث يبدأ اضطراب التوافق العضلي العصبي، وكذلك التوقيت، وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض المستمر والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع، وتبدأ الحركة في عدم التواصل، ويضيق مدي الحركة ويصعب التدفق للحركي السليم. وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها.

وكنتيجة لذلك يقل مجال الرؤية، وبالتالي وصول المعلومات إلى العقل وتصبح الاستجابات في حدود المعلومات الداخلة، وتكون النتيجة هي الأداء الضعيف بعد حجب الكثير مما كان يجب أن يؤخذ في الاعتبار قبل إصدار القرارات للتنفيذ الحركي.

ويمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها " الارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية " وغالباً ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق، وفي بعض الأحيان تتبع من قوي خارجة عن الإرادة (٤٤ : ١٦١).

ويري كثير من الباحثين أن الضغوط النفسية العالية أثناء المنافسة تعتبر من أهم المشاكل التي تؤثر على مستوى الأداء الحركي للرياضيين قبل وأثناء المنافسة، وإن إدارة أو مواجهة أو محاولة التحكم في الضغوط النفسية لدى الرياضيين تعتبر من العوامل الهامة التي تؤدي إلى القدرة على توجيههم وإرشادهم وإعدادهم نفسياً للمنافسات الرياضية قبل وأثناء وبعد المنافسة.

ويشير جولد وبيتشكوف Gold & Petlichoff ١٩٨٨ إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والمشاركة الرياضية المكثفة والاهتمام الزائد بالمكافأة وتحقيق الفوز وزيادة متطلبات المخصص للتدريب والمنافسة قد يكون لها التأثير السلبي على النمو النفسي ويمتد هذا التأثير لجوانب السلوك الأخرى (٧١ : ٨).

وعندما نتحدث عن الضغوط المرتبطة بالمنافسة فإنها تظهر عندما يدرك اللاعب الرياضي أن متطلبات المنافسة أو الموقف التنافسي يزيد عن قدرته وإمكانياته الذاتية سواء البدنية أو النفسية. ويشير أيضاً أسامة كامل راتب ١٩٩٥ إلى أن ضغوط المنافسة Competitive Stress ما هي إلا " استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات Self-Esteem ويحدث عندما يدرك اللاعب الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة وقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات (٩ : ٤٢٩).

مصادر الضغوط النفسية في المنافسة الرياضية :

تمثل ضغوط المنافسة بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب أو التمرير بالطريقة المناسبة، ويؤدي إلى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة بالنفس.

ويمكن حصر أهم مصادر ضغوط المنافسة فيما يلي:

١ - ضغوط مرتبطة بمتطلبات الرياضي وحمل التدريب

إن رياضة المستويات العليا التنافسية ارتبطت بشكل كبير سواء على المستوى الأولمبي أو العالمي أو حتى على المستويات المحلية - بضرورة زيادة شدة وحجم الأحمال التدريبية المستخدمة خلال برامج التدريب للرياضيين، مع الأخذ في الاعتبار أن مستوى الإنجاز الرياضي الذي حققه البطل هو الذي يتحكم في تحديد حجم وشدة حمل التدريب خلال المرحلة التالية من أجل تطوير المستوى، وبذلك أصبح المدرب ليس هو الذي يحدد درجة الأحمال التدريبية بقدر ما يفرضه عليه مستوى النتائج، فكلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي أدّى إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل، حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحدياً صحياً. (٢ : ١٤٧)

والتدريب الزائد يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته، ومفهوم الحمل الكلي هنا يتسع ليشمل أنواع الضغوط المختلفة التي قد يتعرض لها الرياضي وأعباء العمل التي يقوم بها، بالإضافة إلى حمل التدريب ومن ذلك على سبيل المثال الضغوط المرتبطة بالدراسة والنجاح في الامتحانات إذا كان الرياضي طالباً. لذلك كثيراً ما يعاني الرياضي من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسي ويزداد العبء البدني والنفسي على أجهزة جسم اللاعب المختلفة، ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيراً على الرياضي خلال فترة الامتحانات الدراسية، أو المسابقات الرياضية. (١١ : ١٥٩)

٢ - ضغوط مرتبطة بالمنافسة ونتائجها

ويمكن تعريفها على أنها "الضغوط التي تنتج عن خوف اللاعب من الفشل وقلقه من ضعف مستواه وخشيته من مقارنته بالمنافس واللاعبين الآخرين، وشكه في قدراته ومستواه واستعداداته".

ونقلاً عن مارتنز Martiens ١٩٩١ إلى أن ذلك يحدث نتيجة المتغيرات أو المثيرات التي يدركها الفرد على أنها بمثابة خطر أو تهديد وعجزه أو عدم قدرته على التصرف بكفاءة نحوها ويكون رد فعله الوقوع في حالة القلق التنافسي والشعور بالضغط. (٨٢ : ١٤)

ومن بعض مصادر الضغوط المرتبطة بالمنافسة ونتائجها ما يلي:-

- العصبية الزائدة من اللاعبين أثناء التنافس.
- القلق والتحفز الملحوظ من اللاعبين أثناء المنافسة والذي يؤثر بدور كبير على الأداء، وعلى النتائج.
- الخوف والقلق من الوقوع في الأخطاء القانونية أو الفشل في أداء المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس.
- فقد اللاعب لثقتة بنفسه وشكته في قدراته ومستواه وإمكاناته الشخصية.
- عدم التأكد من قدرته على تنفيذ الخطط الفنية والتكتيكية والظهور بالأداء الجيد والمطلوب.
- مقارنة نفسه باللاعبين الآخرين والتفكير في إمكاناته ومستواه وخاصة عندما يتنافس مع منافس ذو قدرات فنية وخططية عالية.
- التنافس مع لاعبين لا يعرف شيء عنهم.

٣- ضغوط مرتبطة بنقص تقييم الاستعداد والقدرات

الضغوط النفسية التي تنتج عن تفكير اللاعب بأن استعداده البدني والفني والخططي والمهاري غير كاف للاشتراك في هذه المنافسة أو مواجهة المنافس وتحقيق الفوز.

ويرى أسامة راتب ١٩٩٧ إلى أنه يحدث الخوف لدى اللاعب عند شعوره بعدم الكفاءة وعندما يدرك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس ويحدث عدم الرضا عن نفسه. (١١ : ١٨)

ونلاحظ أن اللاعب دائم التفكير في مستواه البدني ويحدث نفسه هل هو على أتم الاستعداد للاشتراك في المنافسة ومواجهة اللاعبين المتنافسين أم لا، وقد يرأوده الشك في قدراته وإمكاناته عندما يتنافس مع منافس أقوى في المستوى أو عندما يخسر نقطة في بداية المباراة أو عندما يخسر مباراته الأولى في المنافسة.

ومن بين مصادر ضغوط المنافسة التي يتعرض لها اللاعب والمرتبطة بنقص تقييم الاستعداد والقدرات ما يلي:-

- شعور اللاعب بأنه ليس على درجة كافية للاشتراك في هذه البطولة (المنافسة) وشعور عام بالضعف.
- تفكير اللاعب في المنافسات السابقة وفشله فيها وأنها لم تسير على ما يرام.
- خوف اللاعب من التنافس في هذه البطولة بسبب إصابة قديمة ويخشى تكرارها.
- شعور اللاعب بنقص في استعداده، وأنه لم يستعد بدنياً وفنياً وخططياً بسبب ما يراه على اللاعبين الآخرين من استعداد للمنافسة.
- الخوف من البداية غير الموفقة في المباراة.
- الخوف من اللحظات الأولى والأخيرة من المباراة.
- خوف اللاعب من المنافس المتميز في اللعب.
- خوف اللاعب من الوصول لمرحلة الإجهاد البدني بسرعة.
- خوف اللاعب من التعرض للإصابة أو تكرار حدوثها.
- خوف اللاعب وتفكيره في كيفية إدارة المباراة لصالحه وماذا يحدث في حالة عدم القدرة على السيطرة على منافسه.

- شعور اللاعب بنقص كبير في أدائه العام ومستواه. (٨ : ١٨٧ - ١٨٨)

وقد أشارت فيلي Vealey إلى أن اللاعب الرياضي يواجه مواقف المنافسة الرياضية الموضوعية في إطار بعد هام وهو الثقة بالنفس. (٩٤ : ٢٢٢)

٤- ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي وتهديد الذات

تلك الضغوط النفسية التي تنتج عن موقف المنافسة المقيم اجتماعياً من قبل المدرب أو الإداريين أو الوالدين أو زملاء الفريق أو الأصدقاء أو الجمهور أو النقاد ... ومحاولات اللاعب العمل على إثبات ذاته لنفسه وللآخرين وحاجته إلى إسعاد الآخرين.

- يشير جولد Gould ١٩٩٥ إلى نموذج التقييم الاجتماعي للضغط التنافسي والذي يفسر كل من العوامل المتعلقة بالمواقف الاجتماعية والتي ينشأ عنها ما يسمى بالضغط التنافسي والمرتبطة بالتقدير الذاتي للفرد وتقييمه لذاته، ويشير تقدير الذات في نموذج جولد إلى العمليات التي بواسطتها يحاول اللاعب السيطرة على الأفكار أو الانطباعات التي يشكلها الآخرون عنه ويتأثر تقدير الفرد لذاته عن طريق:

* الشعور بالخوف.

* إدراك ضعيف لذاته.

* الضغط الشعوري في المواقف المقيمة اجتماعياً.

ويذكر تيري Terry ١٩٩٨ إلى أنه توجد علاقة بين التقييم الاجتماعي والتقدير الذاتي تظهر في المعادلة التالية:-

$$SA = MX \ 1 - P$$

حيث أن SA هي كمبدأ أو مقدار القلق الناتج عن التقييم الاجتماعي التي يمر بها اللاعب.

M هي درجة تحمل الفرد للانطباعات أو الأفكار التي يكونها الآخرون عنه.

P فاعلية تقدير الذات للاعب.

كما يشير أيضاً إلى أن النظرية تسمح لاستكشاف الضغط التنافسي موضعاً أنه:

عندما يتنافس اللاعبون فإنهم يقومون بعدم إظهار الصور السلبية التي يحتمل أن يمروا بها ويحاولون إخفاء

هذه الصور عن الآخرين ومنها عدم الكفاية البدنية أو المهارية، عدم الانسجام، عدم القدرة على مواجهة أي

ضغوط أو أي شيء من هذا القبيل حتى للمقربين منهم مثل المدرب أو الزملاء. (٩٢: ٩٩-١٠٠)

ومن مصادر ضغوط المنافسة المرتبطة بالتقييم الاجتماعي وتهديد الذات ما يلي:

- محاولات اللاعب التحكم في الانطباعات أو الأفكار السيئة التي يكونها عنه الآخرون والتفكير في كيفية إرضاءهم للمحافظة على وضع اللاعب ومكانته.
- حساسية اللاعبين لتقديم أنفسهم بطريقة مناسبة للمشاهدين أثناء المباراة (نقل صورة محببة ومفضلة عن الأداء).
- قد يعاني بعض اللاعبين من ضغوط السلطة العليا بالنادي متضمنة في مطالبة اللاعب بالفوز (المنافسة) وتحقيق أحد المراكز المتقدمة.
- تفكير اللاعب فيما سيحدث في حالة فشله وماذا يعتقد الآخرون عنه وشعوره بأنه سئ الحظ والإحساس بالذنب تجاه الآخرين في حالة فشله في تحقيق الفوز.
- خوف اللاعب من ضعف أدائه أمام المشاهدين وخاصة المقربين إليه والقائمين على تقييم أدائه.
- تفكير اللاعبين في تعليقات الآخرين عنهم في حالة الهزيمة.
- كثرة تفكير اللاعبين في الفوز من أجل إسعاد الآخرين وإثبات ذاتهم وحصولهم على التقييمات النهائية والمقبولة.
- النتائج المطلوبة من اللاعب تحقيقها وتفكير اللاعب في كيفية تحقيقها ومستواه الحالي الذي قد لا يتوافق مع إمكانيات تحقيق هذه النتائج.
- إدراك اللاعب أن هناك من يؤثر على تقدير الذات لديه مما يؤثر على تحديد الأهداف التي يضعها اللاعب لنفسه ومنهم (المدربين القائمين على اختيار اللاعبين للمنتخبات).
- تفكير اللاعب في المكافآت المادية والاجتماعية والتعاقدية من قبل بعض الإداريين في أندية أكبر، أو خوف من الاستبعاد أو الإيقاف في حالة الفشل.

- الضغط الناتج عن المدرب والذي ينتج عنه إدراكه بأن اللاعب مستعد لتحقيق الفوز في حين أن اللاعب يري أنه غير مستعد ولا يستطيع تحقيق ما يطلبه منه المدرب (الفوز).
- خوف اللاعب من الفشل في المباراة (المنافسة) وتفكيره في كيف يرد الجميل لكل ممن وقفوا بجانبه (الوالدين - المدرب - الزملاء).
- خلاف بعض اللاعبين مع الحكام، وقد يعتقد اللاعب أنه سوف يخسر المباراة عندما يري حكماً معيناً سيقوم بإدارة المباراة.
- الضغط علي اللاعب لتحقيق مستوي مشابه للاعبين آخرين متميزين في نفس السن.
- محاولات اللاعب إثبات ذاته أمام نفسه وأمام الآخرين وخاصة من يحب وتجنب إحراج نفسه أمامهم.
- شعور اللاعب بأنه دائماً محل لانتقادات الآخرين سواء النقد العلني أو الضمني.
- تفكير اللاعب في الحكام وخاصة الذين من الصعب التأثير فيهم وجذب انتباههم نحوه، وخاصة في حالة تساوي مستوي اللاعبين.
- حديث اللاعب لنفسه بأنه إذا لم يتنافس جيداً أمام الآخرين وإن لم يبدو علي مستوي جيد سوف يعتقد الآخرين بأنه ليس أهلاً لتواجده بهذا النادي.
- حاجة اللاعب في الظهور بالمظهر اللائق والفوز بالمباراة حتي يأخذ الآخرين عنه فكرة جيدة أو يلحق بنادي كبير آخر.

٥- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية:

- الضغوط الناتجة عن أهمية المنافسة، طبيعة المنافسة، حالة الطقس، مكان المنافسة، الأدوات المستخدمة، صعوبة المنافسة، أي أنها كافة الضغوط الخارجة عن نطاق اللاعب متمثلة في الجو المحيط بالمنافسة.

ويري محمد العزبي شمعون ٢٠٠٢ أنها من أهم مجالات الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين والتي تنشأ من الجو المحيط بالمنافسة، وتلعب دوراً مهماً في زيادة مستوى الضغط وتمثل مصدراً كبيراً للقلق والتوتر والإزعاجات. (٤٤ : ٥٠)

ومن بعض مصادر المنافسة المرتبطة بالعوامل الخارجية ما يلي:

- تفكير اللاعب وخوفه من أن يكون مستوى المنافسة يفوق قدراته وإمكاناته.
- تفكير اللاعب بأن هذه المنافسة يشترك فيها لاعبين متميزين وأنها تمتاز بدرجة كبيرة من الصعوبة.
- قد يشعر اللاعب بأن هذه المنافسة تمثل أهمية كبيرة في إثبات ذاته وخاصة عندما يتم انتقاء لاعبي المنتخب من خلالها.

- موعد هذه المنافسة يتعارض مع ظروف اللاعب وذلك لانشغاله ببعض الاهتمامات الأخرى، مثل أداء بعض الامتحانات.

- مكان إقامة المنافسة يشكل مصدراً كبيراً لتوتر اللاعب وأن يتشأم من هذا المكان.

- اللاعب لم يسبق له اللعب في مثل هذا الطقس، ويشعر بالارتجاف من شدة البرد، أو أنه لا يستطيع التنفس.

- شعور اللاعب بالقلق عندما يلعب في مكان لم يعود علي اللعب فيه من قبل. (٣٨ : ٨٧)

ومن بين أهم الضغوط التي يعاني منها الرياضي والتي ترتبط بالمنافسات الرياضية:

- الاهتمام المغالي فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء أي أن الفوز في المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسي في حين أن بذل الجهد في الأداء بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة قد ينظر إليه علي أنه جانب هامشي.

- الاشتراك في المنافسات بصورة مغالي فيها أو الاشتراك في المنافسات دون فترات كافية للراحة وما قيد يرتبط بذلك من القلق والاستثارة والتوتر واستنزاف قوي وطاقاة اللاعب.

- تكرار خبرات الفشل والهزيمة والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين ويختلف تأثير المشاهدين علي الرياضيين طبقاً للعديد من العوامل، كما أن العديد من الرياضيين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار وما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل وضغوط شديدة علي الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

- المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها في حالة تقييم اللاعب لها علي أنها غير مهددة وتتميز بالإيجابية، أما في حالة تقييم اللاعب الرياضي لهذه الانفعالات علي أنها مهددة وذات تأثير سلبي فعندئذ يكمن تأثيرها السلبي علي سلوك وأداء اللاعب وتعتبر من بين أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب. (٢٦: ٢٥، ٢٦)

وتأخذ ضغوط المنافس عدة أشكال منها:

يحاول المنافس اللعب بخشونة واستخدام الاحتكاك البدني، وتعديل سرعة إيقاع المباراة سواء بالشدة العالية أو المنخفضة، ويهدف من وراء ذلك إلي تحويل المسار البدني لصالحه، والإيقاع في مصيدة الإنذارات والطرء، والتركيز علي الجانب البدني والبعد عن النواحي الفنية، وإضاعة الوقت، وإرهاب الفريق كلما أمكن ذلك.

ومع تكامل الإعداد وتقارب الفرق في المستوي بين المتنافسين تصبح المنافسة تحت ما يمكن أن نطلق عليه " المباراة العقلية " Mental Game وفيها تلعب الاستراتيجيات العقلية التي يضعها الجهاز الفني الدور الكبير في تحقيق الفوز. ويحاول المنافس إجبار اللاعب علي الاستجابة لتغير استراتيجية اللعب وفقاً لتحقيق أهداف خاصة مثل الميل إلي الضغط في الهجوم لتعديل استراتيجية المنافس الهجومية التي يتوقع أن يبدأ بها المباراة. أو العكس الدفاع في بداية المباراة لامتصاص الطاقات والدفاعية للفوز. وخاصة إذا كانت المباراة في مرحلة الذهاب أو في الأدوار التمهيديّة وعلي غير أرضه وبعيداً عن جمهوره.

وتزداد ضغوط المنافس حتي يستجيب اللاعب للاستثارة وارتكاب الأخطاء السلوكية التي يعاقب عليها قانون اللعبة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الأخطاء المتعمدة، أو الألفاظ النابية والتي لا يلاحظها

الحكم، أو تدخل في نطاق أو مجال الرؤية، أو عن طريق الضغط حتي يخرج اللاعب عن التحكم والسيطرة وهناك من نوي المهارات العالية في الإيقاع باللاعبين في هذه المصيدة (٤١ : ٩٤-١٩٥).

ويتفق مع ما سبق محمد حسن علاوي ١٩٩٧ في أن ارتباط المنافسة بالفوز ما ينتج عنه من مكاسب مادية أو معنوية قد يلقي المزيد من الضغوط علي اللاعب لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات اللاعب بل يرتبط أيضاً بقدرات المنافسين وهو الأمر الذي يقع خارج نطاق تحكم اللاعب، وبالتالي مطابقة اللاعب بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها في مواجهة منافسين أفضل منه (٤٦ : ٢٥).

ويتفق العديد من العلماء مارتنز وزملائه Martens ١٩٩١ محمد حسن علاوي ١٩٩٨، أسامة راتب ٢٠٠١ علي أن المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة موقف اختبار تقويمي لقدرات الرياضي تخمل بين طياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبياً علي أدائه خلال المنافسة (٨٢ : ١٤٩) (٤٦ : ٢٨٦) (١٥ : ١٨٥).

ويشير أسامة راتب ١٩٩٥ إلي أن الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي بالأداء (أي الفوز في المباراة أو المنافسة بأي وسيلة) وأن الاعتماد علي النتائج يؤدي إلي عدم تدعيم قيمة الذات للاعب وربما يؤدي إلي ضعف الثقة وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح (٩ : ٢٥٣ - ٢٥٤).

وقد أشارت Silva ١٩٩٠ إلي أن مشكلة ضغوط المنافسة في المجال الرياضي تعتبر من بين أهم المشكلات التي ينبغي الاهتمام بدراستها لما لها من آثار واضحة علي الأداء الرياضي وبخاصة في مراحل ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة (٩١ : ١٥٤، ١٦٠).

ويري الباحث أن الاهتمام بموضوع ضغوط المنافسة ومعرفة أسبابها وآثارها السلبية يمثل أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالانتمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للاعبين الأنشطة الجماعية ذلك لأن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وتأثيرها علي اللاعب قد تؤدي إلي حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي وإلي نقص دافعية اللاعب وثقته في نفسه مما يؤثر علي تركيز انتباهه وعلي استمراريته في الممارسة الرياضية.

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية المؤثرة علي الصحة النفسية للفرد، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلي تأثيرات سلبية في شخصية الفرد، وإلي خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر علي صحته المتكاملة.

هي حالة يعانيها الفرد نتيجة التعرض لتأثيرات بالغة القوة (عوامل الإجهاد)، وللضغوط النفسية آثارها السلبية علي الجوانب المختلفة لجسم الإنسان البدنية والنفسية (١٩ : ١٤).

أن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإن استجابته تكون عبارة عن سلوك داخلي للدفاع ضد الإثارة الانفعالية والتوتر والقلق، ومع استمرار تعرضه لمثل هذه الظروف تستمر استجابته هذه فيما يسمى بمرحلة الإنذار Alarm Stage، وبعدها يدخل الفرد في مرحلة المقاومة Resistance Stage يحاول فيها إدارة مواجهة وإعادة تخزين الطاقة المفقودة والوصول إلي حالة الاتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات مواجهة وتحمل الضغوط Coping Stress فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلي مرحلة الإنهاك Exhaustion ويمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل الفرد إلي ما يسميه سيلبي Sely ١٩٨٠ الاحتراق النفسي Burnout (٣٤ : ٩١).

وتنشأ الضغوط النفسية عن مواقف نوعية متباينة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والعضوية وأن عمليات التحمل والمواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد علي الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات الملائمة لموقف ما.

ومما لا شك أن الضغوط ظاهرة نفسية عامة ومنتشرة في كافة المجالات والأنشطة، وهي كثيرة الحدوث في حياتنا اليومية، فحياة الإنسان لا تخلو من الضغوط، وتعتبر الضغوط خبرة وجدانية متكررة يمكن وصفها بأنها حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر، وهي خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شئ دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً. (٢٣ : ٢٤).

والضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلي إفراز انحرافات تشكل عبأ علي قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل، فعمليات التطور تحمل نفس أعباء فوق الطاقة .. وإن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، ولكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل .. مما يؤدي إلي استنزاف تلك الطاقة وتدميرها .. مما يؤدي إلي تدمير الذات. (٢٦ : ٢٠).

ومما لا شك أن المجال الرياضي تأثر كثيراً بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي والتطور الهائل في برامج التدريب وخطط وطرق إعداد اللاعبين، والتنافس الشديد بين المدربين (في إظهار قدراتهم من أجل زيادة الحوافز والرواتب والشهرة)، كذلك تنافس اللاعبين في التدريب والمنافسات للظهور بمظهر لائق يرضي الجميع مما يحبون، كذلك نظرتهم لأقرانهم من مختلف الأجناس ومحاولة التشبه بهم والوصول إلي مستوى مماثل لهم، والتنافس بين الفرق واللاعبين سواءً علي المستوى المحلي أو المستوى الدولي .. وتقل الأحداث مباشرة عن طريق وسائل الإعلام المرئية والمقروءة والمسموعة، كل ذلك يشكل ضغوطاً مختلفة تواجه الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي.

وأصبحت الضغوط من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، ولها العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن الضغوط قد تضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء بالإضافة إلي أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفي الغالب يكون سبباً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة والانسحاب من مجال التدريب الرياضي.

تعريف الضغوط النفسية:

يبدو من مراجعة الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال الضغوط النفسية أن معظم الباحثين يستخدمون مصطلح الضغوط النفسية بمعان متعددة، لذلك فسوف يستعرض الباحث هذا التعريف من ناحية التعريفات القاموسية، ومن ناحية التعريفات النفسية، ثم من الناحية الرياضية.

- ورد في المنجد في اللغة العربية والأدب والعلوم ١٩٢٧ أن ضغطه - ضغطاً تعني عصره وزحمة وضيق عليه (٦١ : ٤٦٧).

- وذكر وليم الخولي ١٩٧٦ في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي أن الضغوط تعني الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية، جسمية، نفسية، والتي ما يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق (٦٣ : ٤٢٦).

- وأوضحت موسوعة علم النفس Encyclopedia of Psychology ١٩٩٣ إلي أنه توجد معاني عديدة لمصطلح الضغوط Stress ويؤكد المعني الأول منها علي استجابة الكائن الحي لبعض المواقف، حيث

يشير سيلبي Selye إلى أن ضغوط الحياة أو مسببات الضغوط Stressors هي المؤثرات التي من شدة حدتها تؤدي إلى تفاعل يعرف بزملة التوافق العام General Adaptation Syndrome، وتنقسم أعراضه إلى رد الفعل التنبه Stage of Alarm - المقاومة Resistance - مرحلة الاستنزاف Stage of Exhaustion (٧٦ : ١٢)

- ويشير كلاً من جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي ١٩٩٥ إلى التعاريف السابقة، حيث يذكران في معجم علم النفس والطب النفسي أن مصطلح Stress له العديد من المعاني منها " ضغط - انعصاب - كرب - إجهاد " ويعبر عن حالة من الإجهاد الجسدي والنفسي، والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخلياً أو بيئياً، وقد يكون قصيراً أو طويلاً وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعبها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظمة (٢٠ : ٣٧-٤٩).

- أما الضغوط النفسية من وجهة نظر الباحث أنها تعني عدم الاتزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هي النتيجة المتوقعة.

تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

تتضمن ظاهرة الضغوط النفسية أربعة عوامل هي:

١- الموقف الضاغط: ويعني أنه عند زيادة متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فإن الموقف عندئذ يعتبر من النوع الضاغط .. وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية.

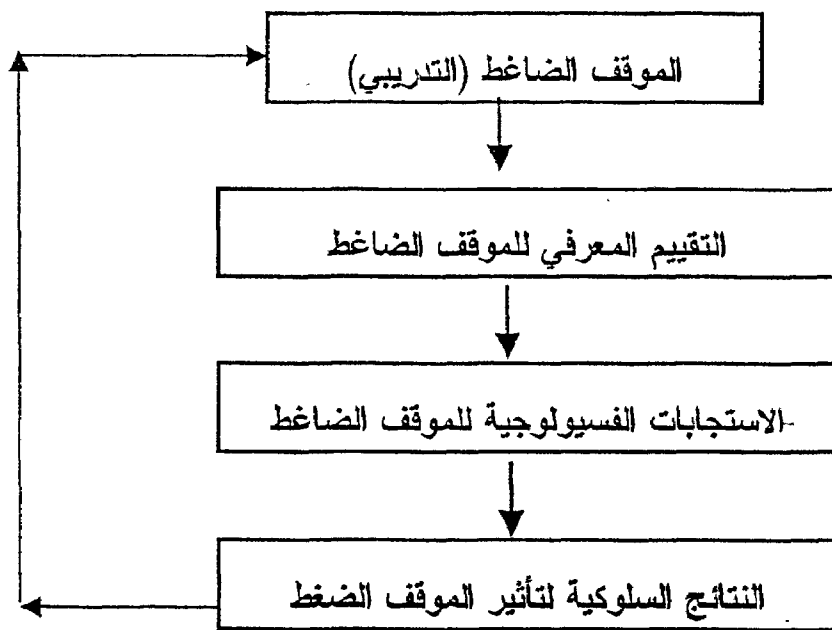
٢- التقييم المعرفي للموقف الضاغط: ويعني كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف الضاغط مع الأخذ في الاعتبار أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر الرياضي أو يدرك هذا الموقف.

٣- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط: عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد أي مصدراً لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة فإنه مع

مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في: انخفاض ضغط الدم، انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب.

٤- السلوك كناتج لتأثير الموقف الضاغط: ويتضمن هذا المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية، ويتضح ذلك في:

- تخطي الرياضي هذه الضغوط والاستمرار في الممارسة تحقيقه لنتائج الأهداف الموضوعة.
- هبوط مستوي الأداء، السلوك الجامد، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين .. وأخيراً يحدث الاحتراق النفسي ثم الانسحاب (١٠ : ٢١ - ٢٤).



شكل (١)

تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة (١٠ : ٢١ - ٢٤)

ويشير أسامة راتب إلى أن الضغوط تتضمن ثلاث عناصر:

" البيئة Environment، الإدراكات Perceptions، الاستجابات Responses، فالعنصر الأول علي سبيل المثال، عندما يمر شخص ما بخبرة الضغوط فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة أو عدم ملائمة المكان الذي تؤدي فيه المباراة، كما أنه غالباً يميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئته كمسببات للضغوط بشكل آلي وبعيداً عن التفكير.

أما العنصر الثاني فيتضح من خلال رأي الرياضي نفسه عندما يشاهد جمهوراً وقيراً يحضر المباراة أو أن يتم تقييمها من أجل اختيار أفراد ينضمون إلى المنتخب ... الخ، فإنه يعتبر ذلك فرصة جيدة أن يشارك في هذه المباراة تحت هذه الظروف أو الضغوط ويؤدي أحسن أداء له، بينما يشعر رياضي آخر بالخوف والارتباك والخطأ أو التقصير في أدائه هذا الجمهور الوفير.

والعنصر الثالث يتضح في استجابة الرياضي للبيئة في شكل استئثاره وهو البعد المرتبط بشدة السلوك (١٤ : ١٩٦).

مراحل الضغوط النفسية:

يمر اللاعب بعدة مراحل من الضغوط النفسية والتي تنسم بالتوتر والقلق والتفكير السلبي فيما سوف يكون عليه مستواه أثناء المنافسات ويمكن تقسيم هذه المراحل كالتالي:

١- مرحلة الضغوط طويلة المدى:

وتبدأ في لحظة معرفة اللاعب بموعد المنافسة ويبدأ منحني الاستئثاره في الصعود البطيء وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعية اللاعب عالية.

٢- مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة:

وتبدأ قبل يوم أو يومين من المنافسة، وتتميز عادة بالصعود العالي لمنحني الاستئثاره، ويمكن أن يكون ذلك مصحوباً بمجهود بسيط في الجانب البدني.

٣- مرحلة بداية الضغوط النفسية:

وتبدأ عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول إلى مكان المنافسة، وهي الفترة السابقة مباشرة على بداية التنافس.

٤- الضغوط النفسية أثناء المنافسة:

تحدث من لحظة إعلان الحكم بداية التنافس، وتستمر طوال الأداء الفعلي، وهي مستمرة سواء كانت النتيجة الفوز أو الهزيمة أو حتي في حالة التعادل إلي أن يعلن الحكم نهاية المنافسة.

٥- ضغوط ما بعد المنافسة:

يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية علي ما تحقق من نتائج في المنافسة. (٤٤ : ٢٠٠-٢٠١)

مظاهر الضغوط النفسية:

أولاً: المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها:

انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة التعب، ارتفاع معدل نبض القلب في وقت الراحة، صعوبة التنفس، ألم بالمفاصل والعضلات، التعب العضلي المزمن، آلام وتقلصات المعدة.

ثانياً: المظاهر الانفعالية للضغوط:

حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها:

الشعور بالعدوان، الانفعالات غير السارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب، القلق والغضب، الشعور بالضيق، عدم التحكم في الانفعالات.

ثالثاً: المظاهر السلوكية للضغوط:

محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط ومنها:

إحجام اللاعب عن التدريب، عدم الاشتراك في المنافسة، نقص حماس اللاعب، ارتفاع درجة التوتر، الميل للشجار والمشاحنة (١ : ١٦٥).

تأثير الضغط النفسي على بعض جوانب الشخصية:

أولاً: الجانب المعرفي:

يظهر تأثير الضغط النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها:

يقل مدي الانتباه والتركيز، يزداد اضطراب القدرة العقلية، تتدهور الذاكرة قصير المدى، صعوبة التنبؤ وبطء الاستجابة، تقل القدرة على التخطيط والتنظيم طويل المدى.

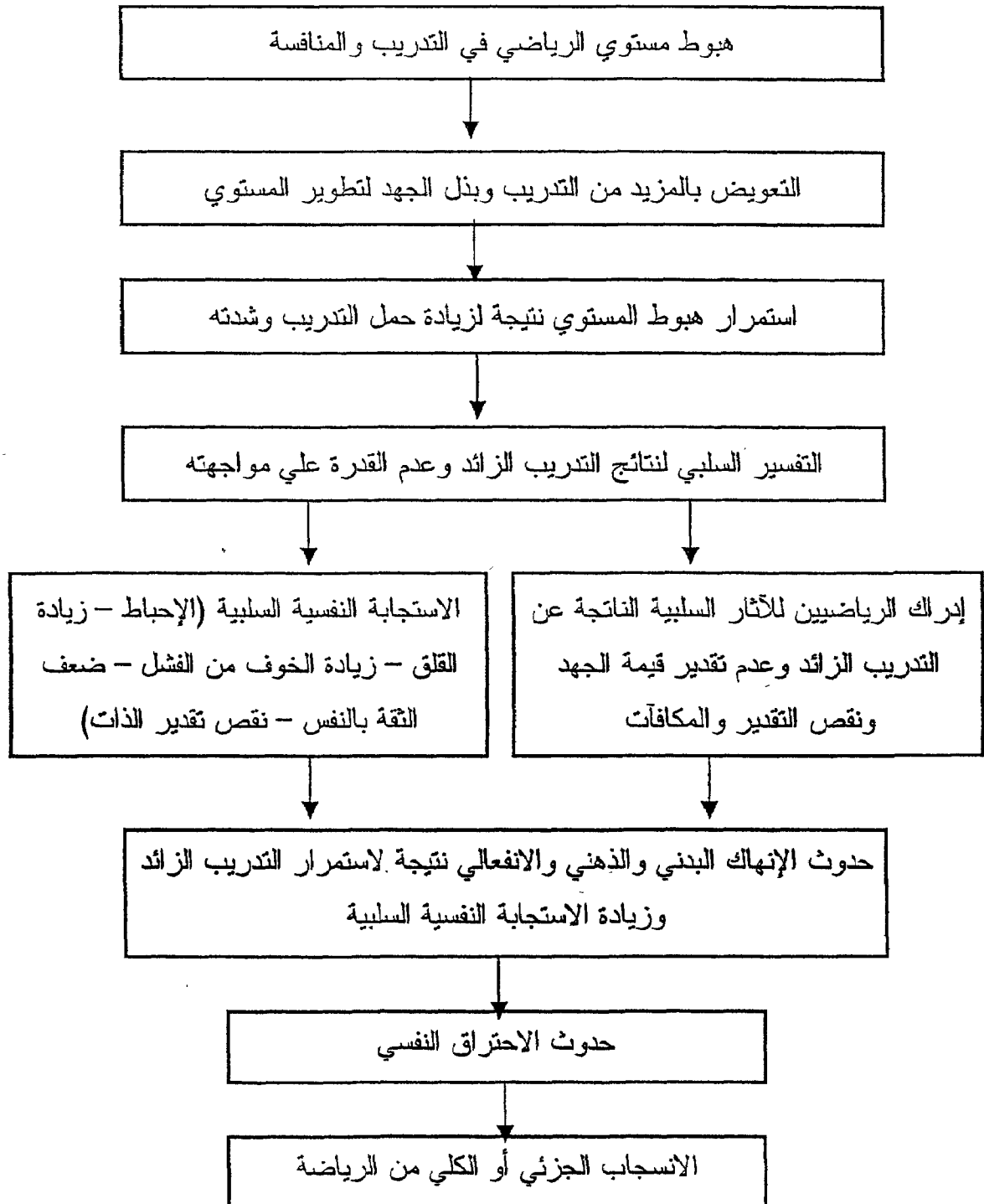
ثانياً: الجانب الانفعالي:

يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي، يزداد معدل الوسواس، تحدث تغيرات في سمات الشخصية، تضعف القيود الأخلاقية والانفعالية، يظهر الاكتئاب والعجز، ينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.

ثالثاً: الجانب السلوكي:

ترداد مشكلات الكلام، نقص الميول والحماس، يتزايد تغييب الفرد عن العمل، يزداد سوء استخدام العقاقير، ينخفض مستوى الطاقة، تضطرب عادات النوم، يزداد الميل لإلقاء اللوم علي الآخرين، توزيع المسؤوليات علي الآخرين، حل المشكلات بأسلوب سطحي (١١: ١٣).

مراحل الاحتراق الرياضى كنتائج للضغوط النفسية



شكل (٢)

ومما سبق تتضح أهمية أن يتغلب اللاعب علبي الضغوط النفسية أثناء المنافسات في جميع المراحل من الناشئين وحتى المستويات العالية، وتكمن المشكلة في تعدد مجالات الضغوط النفسية من الجو المحيط بالمنافسة إلى الضغوط الفسيولوجية والضغوط العقلية، والاجتماعية وغيرها، وإن متطلبات التنافس والجهد المبذول للتفوق قد تصل إلى درجة العزوف عن المشاركة في المنافسة الرياضية.

وتتعدد أساليب الوقاية وطرق الوقاية وطرق المواجهة ويتم تبادلها في علاقتها بالعديد من المتغيرات حتي يمكن التعرف علي أي من هذه الطرق أكثر فاعلية في موقف معين ويتم التصنيف وفقاً لمصادر الضغوط ودرجتها ونوعيتها (٤٤ : ٥١ ، ٥١).

الثقة بالنفس: *Self Confidence*

تعرف الثقة بالنفس لدي بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها " درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدي قدراته علي تحقيق النجاح في رياضته ".

ولاشك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير علي نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدي تأكد اللاعب من مقدرته علي تحقيق إنجاز معين.

يعرف قاموس تشامبرز Chambers Dictionary الثقة بالنفس علي أنها الاعتماد الثابت أو الراسخ خاصة بالنسبة لنتيجة شيء ما (٧٠ : ٨٩).

والثقة بالنفس Self Confidence هي درجة اعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته علي النجاح في مهمة معينة (١٦ : ٩٨).

ويري الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلي المزيد من الافتقاد إلي الثقة أو إلي الثقة الزائدة.

ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني " توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح " فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي لتحقيق النجاح، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها (١٨ : ٢٣٧).

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلي أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة بينما الثقة هي الشعور أن الأداء سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه.

مستوي الثقة بالنفس لدى اللاعب:

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونوا غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس Lack of Confidence بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس Over Confidence أو الثقة الزائدة False Confidence ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس، وهذا هو المستوي المرغوب فيه من الثقة بالنفس، كما أن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي داعية الإنجاز الرياضي العالي (١٨ : ٣٣٨).

١- الثقة بالنفس المثلي:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلي Optimal Self Confidence يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم وأنهم يفهموا قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

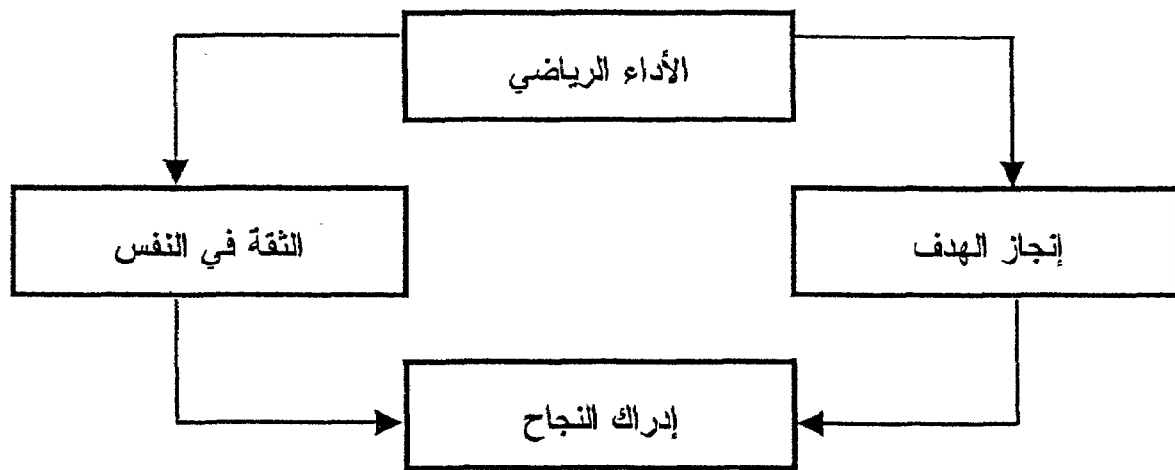
ويعتبر امتلاك الرياضي الثقة بالنفس المثلي صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضيون لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء، وإنما أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم الثقة بالنفس المثلي.

وعندما نتحدث عن الثقة في النفس المثلي فإن هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء، والحقيقة ليست كذلك ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء (٤٢ : ٣٣٨).

ب- الافتقار إلى الثقة بالنفس (ضعف الثقة):

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية تضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ونقص تقدير الذات، والرياضيين الذين تعوذهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد، ويرادوهم الشعور بعدم الكفاءة حتي مع استمرار الممارسة، وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة يعرضون عن الممارسة وبذل الجهد، وحتى أن استمرت الممارسة فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا (٤٢ : ٣٣٩).

وتعتبر التوقعات الإيجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين بالطاقة، فالتوقعات الإيجابية بمثابة الدقة التي توجه الرياضيين نحو أهدافهم وتكون هذه التوقعات الإيجابية أكثر فاعلية كلما كانت واقعية.



شكل (٣)

العلاقة الدائرية بين النجاح والثقة في النفس وتأثيرها على الأداء الرياضي

عن أسامه كامل راتب (١٤ : ٣٤٠)

ج- الثقة الزائفة في النفس (الثقة الزائدة):

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس Over Confidence في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة False Confidence بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوي أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة فإن الثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة، كما أنها تعتبر نوع من الخداع النفسي.

وأن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس المثلي يختلفون عن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس الزائدة اختلافاً بين الشئ الخيالي والواقعي وذلك من حيث التقدير الدقيق لقدراتهم وجهدهم، وأن هؤلاء ذو الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة، ويخلطون بين ما هم عليه، وما يرغبون فيه، وما يجب تحقيقه. وأن أصحاب الثقة بالنفس المثلي يرون الأمل في جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم، بينما أصحاب الثقة الزائدة يأملون في تحقيق الوهم وأناي لهم ذلك. (١٨ : ٣٤١).

ومن المواقف الشائعة للثقة بالنفس الزائدة، عندما يحدث أن يتقابل لاعبان يختلفان في قدراتهما، حيث يلاحظ أن اللاعب الأفضل يقبل علي المنافسة بثقة زائدة، ويكون الإعداد للمنافسة قليلاً بدون خطة محكمة، الأمر الذي يتيح للاعب الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة، وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة بالنفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسين الأداء وتحقيق المكسب أو الفوز (١٤ : ٣٠٣).

ويمكن التمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية المنخفضة علي النحو التالي:

خصائص الثقة الرياضية المنخفضة	خصائص الثقة الرياضية العالية
- متوتر وقلق	- مسترخي ورابط الجأش
- يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	- منتهب ويستطيع للتركيز علي نفسه وعلي الأداء
- منزعج ولديه شكوك ودعم يقينية بالنسبة لما يجب عليه أن يقوم به.	- يعرف جيداً ما الذي ينبغي عليه أن يؤديه.
- يخشي المنافسين بصورة واضحة.	- هادئ وغير مشغول البال.
- يفكر كثيراً في النتائج السلبية.	- لا يشغل كثيراً في النتائج السلبية التي قد تحدث.
- أهدافه غير محددة وغير واضحة.	- أهدافه محددة واضحة.
- يشك في كفاءته وقدرته.	- يثق تماماً في كفاءته وقدراته.
- يعتمد علي الغير في تصحيح أخطائه.	- قادر علي تصحيح أخطائه بنفسه.

(٥٠ : ١٧٨)

عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعده علي تطوير أدائه الرياضي كما يتميز بالتوقع الإيجابي بدرجة عالية للنجاح، وللثقة بالنفس فوائد متعددة أهمها:

- ١- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.
- ٢- الثقة تساعد علي تركيز الانتباه.
- ٣- الثقة تؤثر في وضع الأهداف.
- ٤- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- ٥- الثقة بالنفس لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية.
- ٦- الثقة بالنفس تؤثر في استراتيجية اللعب.
- ٧- الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطاقة النفسية (١٤ : ٣٠٥-٣٠٦).

ويشير محمود عنان ١٩٩٥ إلي الثقة بالنفس علي أنها العامل الحرج الذي يميز بين الأداء المرتفع والمنخفض وفقاً لدافعية الإنجاز، وأن اللاعبين مما لديهم الثقة بالنفس، ويتوقعون النجاح في المنافسة هم أولئك الذين يحققون النجاح بالفعل، ويتشابه هذا المفهوم مع دافع النجاح واحتمال النجاح، فاللاعب الواثق بنفسه وبقدراته لديه دافع قوي للإنجاز والتوقع المرتفع للنجاح، كما أن لديه الإمكانيات والأساليب لتنمية الثقة بنفسه. (٥٨ : ١٤١).

بناء الثقة بالنفس:

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين علي حد سواء أن الثقة في النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر، وأنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي، والواقع أنه يمكن تطوير أو تحسين الثقة في النفس لدي الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط، وهناك اقتراحات تساعد علي تطوير الثقة بالنفس لدي الرياضيين ومن هذه الاقتراحات:

١- زيادة الوعي بالثقة في النفس:

إن الخطوة الأولى في بناء الثقة هي أن يصبح الرياضي مدركاً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن وإحدى الطرق التي تساعد علي تحقيق ذلك هي توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة، وذلك بتوجيه بعض الأسئلة لنفسه وإجابته علي هذه التساؤلات تساعد في تحديد مواطن القوة والضعف لجوانب الثقة، ومن ثم يمكن تتبع مدى التحسن الذي يطرأ علي ثقته في نفسه. (٥٨ : ٣٤٤).

٢- إنجاز الأداء:

إن أهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس هو الإنجازات التي يحققها الفرد، ويعني ذلك أن الشخصي الذي يتميز بأدائه بالنجاح في الماضي سوف يزد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل، وإن كان الرياضي واثقاً حقاً فإنه يستطيع الاحتفاظ بالثقة في الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة، وعلي الرياضي أن يخصص المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات المعنية التي يريد أن يؤديها بالمزيد من الثقة، ونظراً لأن أداء المهارات في المباراة التي يريد أن يؤديها بالمزيد من الثقة. ونظراً لأن أداء المهارات في المباراة أو المنافسة يختلف عن أدائها أثناء التدريب، فربما يكون من الأفضل تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه ظروف المنافسة، لذلك يقترح مواقف المنافسة، وكلما حقق المزيد من النجاح عند أداء هذه المهارة في ظروف مختلفة كلما توقع المزيد من الثقة أثناء المباراة (المنافسة). (٤٦ : ٣٤٥-٣٤٦)

٣- التصور الذهني للأداء الناجح:

وذلك من خلال عملية التصور الذهني لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعلياً أثناء التدريب، مثل أن يتصور اللاعب نفسه وهو يهزم المنافس الذي لم يسبق هزيمته من قبل. كذلك يستطيع تصور كيف يستجيب للمواقف التي تمثل خللاً في أدائه السابق، واستحضاره للصورة الذهنية لأدائه السلبي وكيف يستجيب بالشكل الصحيح، ويحقق الأداء الناجح، وبصفة عامة فإن التصور يمكن أن يساعد الرياضي علي الشعور بالنجاح والثقة لبعض مواقف الأداء التي يتعذر ممارستها في الأداء الفعلي. (١٨ : ٣٤٧).

٤- قيمة الذات:

إن الثقة بالنفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس للاعبين، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، ويشعرون بالمزيد من قيمتهم، يصبحون أكثر دافعية لمواجهة التفوق (١٤ : ٣٥١).

وترتبط الثقة بالنفس للاعب بقدرته علي تقديره لذاته لأن تقدر الذات يتأسس علي الاقتناع الداخلي Inter Conviction للاعب بكفاءته أو جدارته أو أهليته Competency وقيمة الخلقة أو الشخصية. وفي معظم الأحيان قد يقوم اللاعب بتقدير ذاته علي أساس النجاح أو الفشل في تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ومثل هذا التفكير لا يجانبه الصواب، لأن التقدير الإيجابي للذات لا يتحقق عن طريق الفوز علي المنافسين، ولكنه يتحقق عن طريق رؤية اللاعب لنفسه كشخص جدير بالاحترام والكفاءة والقيمة واثق من نفسه، بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة (١٣ : ٣٥٢-٣٥٦).

وقد نال تقدير الذات اهتماماً واضحاً في البحوث والدراسات الحديثة وبخاصة في علاقته بالعديد من المتغيرات لدرجة أن بعض الباحثين ينظرون إليه كسمة محورية لقطاعات عديدة من السلوك الإنساني، فقد أثبتت نتائج الدراسات السابقة أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلي الثقة في أحكامهم وآرائهم. وهم أقل عرضة للقلق بسبب تلك الأحكام والآراء، ولديهم استعداداً منخفضاً للإقناع وللتأثر بآراء الآخرين، مقابل ذلك نجد أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض يتسمون بالافتقار إلي الثقة في الآراء الشخصية، والشعور بالخجل، وعدم القدرة علي مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية والقلق الزائد عن الحد (٥٩ : ٥٤٦).

وقد أشار مارتينز Martens ١٩٩١ إلي أن هناك أربعة اتجاهات تحدد تقديرات الفرد تجاه

ذاته والآخرين وذلك علي النحو التالي:

- الاتجاه الأول: تقدير ذات سلبي - تقدير ذات إيجابي للآخرين.

في هذا الاتجاه يقوم اللاعب بتقدير ذاته بصورة سلبية في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية.

- الاتجاه الثاني: تقدير ذات سلبي - تقدير ذات سلبي للآخرين.

في هذا الاتجاه يقوم اللاعب بتقدير ذاته بصورة سلبية ويقدر الآخرين بصورة سلبية أيضاً.

- الاتجاه الثالث: تقدير ذات إيجابي تقدير ذات سلبي للآخرين.

في هذا الاتجاه يقوم اللاعب بتقدير ذاته بصورة إيجابية ويقدر الآخرين بصورة سلبية.

- الاتجاه الرابع: تقدير ذات إيجابي تقدير ذات إيجابي للآخرين.

في هذا الاتجاه يقوم اللاعب بتقدير ذاته بصورة إيجابية ويقدر الآخرين بصورة إيجابية أيضاً (٨٢ : ١٩١).

ويشير أسامة راتب ١٩٩٥ أن أغلب الرياضيين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، ويحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسين أدائهم، وأنها لا ننكر أهمية أن يتعرف اللاعب علي نواحي الخطأ، وأن أدائه أقل مما هو مطلوب منه، ولكن ما لا نتفق عليه هو أن يحمل اللاعب التقصير، أو الإخفاق في الأداء أكثر مما يستحق، وأن يربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوي أدائه الرياضي باعتبار أنه نوع من التقصير الموجه لشخصه وذاته ومن ثم يقلل من قيمته لنفسه ويسبب عزوفه عن ممارسة الرياضة (٩ : ٣٥٢)

ومن غير الممكن تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين عندما يكون إدراكهم لقيمة أنفسهم سلبياً، ولذلك يجب أن يسند إلي المدر دور أساسي في مساعدة الرياضيين لتطوير إدراكاتهم الإيجابية نحو أنفسهم مما يسهم في تطوير الثقة بالنفس المثلي ومن ذلك علي سبيل المثال:

١- إكساب الرياضيين النواحي الفنية والخطية بكفاءة مما يطور من كفاية الرياضيين المطلوبة لتحقيق النجاح.

٢- تطوير الإدراك الإيجابي لقيمة الرياضيين لأنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم في الرياضة.

٣- مساعدة الرياضيين علي معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب، ولكن قدراتهم علي أن يصبحوا أكفاء (١٠ : ٣٥٢ - ٣٥٣).

اهتمت " فيلي " Vealy ١٩٨٦ بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة الرياضية Model of Sport Confidence وقد اعتمدت في تكوين هذا المفهوم علي كل من نظرية فاعلية الذات " لباندور Bandera's Theory of Self Efficacy ونظرية دافعية الكفاية لهارتر Harter's Competence Motivation Theory ونظرية إدراك القدرة لنكول Nichol's Perceived Ability

وبناءً علي هذه النظرية صاغت فيلي مفهوم الثقة الرياضية Sport Confidence علي أنه (الاعتماد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم علي أن يكونوا ناجحين في الرياضية.

واللاعب الرياضي يقدم علي الموقف الرياضي متأثراً بسمة الثقة بالنفس (SC-Trait) والتوجهات التنافسية الخاصة، وهذان العاملان يتنبأن بالمستوي الموقفي لحالة الثقة الرياضية (SC-State) التي يظهرها الرياضي أثناء المنافسة. فكان الموقف النوعي للثقة بالنفس بمثابة التنبؤ بالأداء أو الاستجابات السلوكية الظاهرة، وهذه الاستجابات السلوكية تقود إلي إدراكاً ذاتياً للنتائج، ومن أمثلة النتائج الذاتية تتضمن الرضا، إدراك النجاح (مستقلاً عن المكسب والخسارة) ومن ثم تؤثر في النتائج، هذا وتتحول النتائج الذاتية لتؤثر بواسطة توجهات المنافسة للرياضي، وسمة الشخصية المرتبطة بالثقة الرياضية.

ولقد حرصت فيلي علي اختبار هذا النموذج المقترح وتحققت من صدقه وفي سبيل ذلك طورت أدوات لقياس سمة الثقة الرياضية (قائمة سمة الثقة الرياضية Trait Sport Confidence Inventory وحالة الثقة الرياضية State sport Confidence Inventory وتوجه المنافسة Competitive Orientation قائمة توجه المنافسة (٩٥ : ٣٥٤ - ٣٥٦).

استراتيجيات التدخل لتطوير الثقة بالنفس:

Intervention Strategies to Develop the Confidence

هناك العديد من الاستراتيجيات التي تمكن المدرب والأخصائي النفسي الرياضي من العمل علي تطوير الثقة بالنفس لدي اللاعبين ومنها:

- ١- خبرات النجاح
 - ٢- وضع الأهداف المؤثرة
 - ٣- الأساليب المعرفية
 - ٤- التصور العقلي
 - ٥- المقارنات الاجتماعية
- (١٨ : ٣٥٧ - ٣٦١)

خطة الثقة بالنفس:

من البديهيات أن الأداء السلبي يكون نتيجة لأفكار سلبية، ومن أجل أداء منسق علي أعلى مستوى وللتغلب علي الضغوط الحتمية نتيجة للرياضة التنافسية، فيجب أن يثق الرياضي في قدراته ومواجهة التحدي وبأنه قد تدرب بما يكفي للتنافس وأن ثقته بنفسه قوية طوال المباراة.

ويري معظم علماء الرياضة أن فقدان الثقة بالنفس هي حالة شائعة تحتاج إلي التحسين في الرياضيين من مختلف القدرات.

ويذكر مصطفى حسين باهي ١٩٩٩ أن حديث النفس في الرياضة من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وهي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالأداء الجيد، وأن إثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتؤكد قدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية، إضافة إلي ما حصل عليه من تدريب مناسب. وتكرار تلك التوكيدات يؤدي إلي ترسيخها في اللاشعوري وبالتالي التأثير في إدراك الرياضي لقدراته ومهاراته. وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من ثقته بنفسه قبل المنافسة وأثناءها وفي النهاية تحسين أدائه (٦٠ : ٣٠٠ - ٣٦).

تركيز الانتباه:

مفهوم الانتباه:

إن الانتباه إلي شئ معين أو فكرة ما، يتطلب قدرة علي حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن ويتفاوت الأفراد فيما بينهم من حيث سعة الانتباه أي من حيث قدرتهم علي استيعاب أوسع دائرة ممكنة من الأمور، ومن حيث مدى الانتباه أي من حيث قدرتهم علي حصر الذهن لمدة معينة، ومن المعروف أن أي نشاط ذهني يتطلب قدرة علي التحكم في النشاط الانفعالي وتوجيهه وجهة معينة، الأمر الذي يتوقف علي مدى تحرر المرء من المنبهات الخارجية المتعددة (٢٧: ٢٥٣-٢٥٥).

كما يعتبر تركيز الانتباه إحدى المهارات العقلية التي تلعب دوراً أساسياً ليس فقط في المجال الرياضي ولكن أيضاً في أبعاد الحياة المختلفة، حيث أن طريقة انتباه الفرد لما يدور حوله تمثل أحد السمات التي تؤدي إلي تحقيق الإنجازات (٤١: ٦١).

ويعتبر التركيز والتحكم في الانتباه من المهارات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً في المستويات الرياضية العالية، حيث يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارات دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فإن عدم التحكم في الانتباه يأتي بنتائج سلبية علي الأداء المهاري (٥٨ : ٥٥).

هذا وقد تستخدم مصطلحات التركيز Concentration والانتباه Attention في المجال الرياضي علي نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس في النوع.

فالانتباه أعم من التركيز، والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته علي مثير معين. (٧ : ٣٦)

وقد عرف محمد العربي (١٩٩٦) تركيز الانتباه علي أنه " القدرة علي تركيز بؤرة الاهتمام علي الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة علي تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي. (٤١ : ٦١)

ومما سبق يتضح لنا أن التحكم في تركيز الانتباه هو " القدرة علي انتقاء مثير معين من مثيرات أخرى والاستجابة له والاهتمام به وتجاهل باقي المثيرات الأخرى "

مجال الانتباه:

يمكن تصور مجال الانتباه علي نحو دائري يمثل أحد المثيرات مركز الدائرة وتحيط به مجموعة من المثيرات يكون الانتباه إليها جزئياً، وتكون قابلة للانتقال إلي بؤرة الانتباه في سهولة، وخارج هذا الإطار تتواجد مثيرات أخرى بعيدة عن مركز الانتباه إلي الحد الذي يجعل الإنسان غير منتهب إليها، وإن كان من الممكن أن تنتقل من هذا الإطار إلي إطار الانتباه الجزئي. وأخيراً تتواجد مثيرات خارج حدود وأماكن الانتباه تماماً.

ويمكن تقسيم المثيرات إلي قسمين:

- قسم في جزء الشعور.

- قسم في خارج حدود الشعور (٤٢ : ٢٣٤).

أهمية الانتباه في المجال الرياضي:

تتفق آراء بعض العلماء علي أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، حيث يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلي الأداء.

ويشير " هورن " Horn (١٩٩٢) إلي أن الانتباه يمكن تحويله من عملية شعورية مرهقة إلي عملية غير شعورية، ويطلق علي هاتين العمليتين بعمليتي التحكم والآلية وهي حالة الوعي ومسئول عنها نصف المخ الأيسر والذي يطلق عليه المحلل. (٧٩ : ٢٥٢)

ويشير " ندفير " (١٩٩١) في هذا الصدد إلي أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلي فقدان تركيز الانتباه (٨٥ : ٦٥).

مهارات الانتباه:

يمكن القول أن هناك مجموعة من المهارات يجدر الإشارة إليها حتي يمكن تحديد موقع تركيز الانتباه داخل عملية الانتباه وهي:

١- انتقاء الانتباه Selectivity of Attention

القدرة علي اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب علي اللاعب التركيز عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

ب- تحويل الانتباه Attention Shift

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل علي تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلي الجور المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع المتغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

ج- شدة الانتباه Intensive Aspects of Attention

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة، حيث بعد أن يتم اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة علي تحويل الانتباه، يجب علي اللاعب أيضاً أن يكون لديه القدرة علي الانتباه بشده عاليه في أوقات محددة وتنقسم إلي نوعين:

- اليقظة

- تركيز الانتباه

وفي هذا يجدر الإشارة أن هناك فرق بين الانتباه وتركيز الانتباه وعادة ما يتم الخلط بينهما، ولكن من خلال هذا التحليل نجد أن مهارة الانتباه هي أبعاد شدة الانتباه وتختلف كلياً عن مهارات انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وهي تلعب دوراً بالغ الأهمية في المجال الرياضي (٤٢ : ١٢٤).

الدراسات المرتبطة
أولاً: الدراسات العربية
دراسات اهتمت بدراسة ضغوط المنافسة

اسم الباحث	عنوان البحث	العينية	أدوات البحث	أهم النتائج
حسن أبو عبده ١٩٩٢م	العلاقة بين سمة قلق التنافس الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم.	٢٦ ناشئاً لكرة القدم.	مقياس القلق لدي الرياضيين، إعداد محمد حسن علاوي.	١- المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل. ٢- تقلل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة (الغزي والجلال)
محمد عبد العاطي ١٩٩٨م	مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدي الرياضيين	٢١٦ لاعب يطرون أنشطة رياضية متنوعة	مقياس الضغوط النفسية والاحترق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه	هناك العديد من العوامل الرئيسية للضغوط النفسية والاحترق النفسي تواجه الرياضيين وهي: ١- أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب. ٢- نقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية. ٣- نتائج المنافسات. ٤- قلق المنافسة. ٥- صعوبة تنظيم الوقت
أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر ١٩٩٩م	مصادر الضغوط النفسية لدي الناشء الرياضي.	٤٣٠ لاعب ناشئ من أندية القاهرة الكبرى	قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين تصميم وإعداد الباحث.	يتميز لاعبي الجودو عمومي رجال ذوي سنوات الممارسة الأقل بزيادة تعرضهم لضغوط المنافسة العالية، مقارنة ب لاعبي الجودو ذوي سنوات الممارسة (الخبرة) الأكثر. يتميز لاعبي الجودو عمومي رجال ذوي سنوات الممارسة الأكثر بزيادة مستوي الثقة بالنفس (الثقة المثلي)، مقارنة ب لاعبي الجودو ذوي سنوات الممارسة (الخبرة) الأقل.

اسم الباحث	عنوان البحث	البيانات	أدوات البحث	أهم النتائج
أحمد محمود علي بدر ٢٠٠١م	المسائل الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبين كرة اليد	١٤٤ لاعب من أندية الدرجة الأولى والثانية المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد لموسم ٢٠٠١/٢٠٠٠	قائمة الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة من إعداد الباحث	توجد علاقة سلبية بين الثقة بالنفس وبعض مصادر الضغوط النفسية حمل التدريب الزائد - المنافسة الرياضية أو عدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين لاعبي كرة اليد وفقاً للمستوى (المنتخب القومي - الفرق المتميزة - الفرق الأقل تميزاً)
عادل حسني ٢٠٠١م	مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبين كرة السلة	٧٤ لاعب من الدرجة الأولى	قائمة الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة من إعداد الباحث.	أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة الدرجة الأولى هي: * أسباب ترتبط بالجهاز الفني والإداري. * أسباب ترتبط بالمستوى البدني والمهاري. * أسباب ترتبط بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي. * أسباب ترتبط بالسمات الشخصية للاعب. * أسباب ترتبط بمستوى المنافسة واللاعبين والجمهور
جمال عبد الناصر ٢٠٠٢م	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئين الرياضيين	٣٠٠ ناشئ في بعض الأندية الرياضية المتروعة	قائمة الضغوط النفسية.	أهم الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى الرياضيين الناشئين كانت (ضغوط تنظيم الوقت - ضغوط الحمل الزائد - بداية المنافسة في سن مبكرة - ضغوط التعامل بين المدرب والناشئ - الاهتمام بالمكسب - اتجاهات الأسرة نحو موقف المنافسة)، وأيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين الناشئين وفقاً لعدد سنوات الخبرة الأقل بمعنى زيادة شدة الضغوط النفسية لدى الناشئين الأقل خبرة

اسم الباحث	صفوان البحث	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
أسامة عبد الظاهر سيد الأصغر ٢٠٠٤م	ضغط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو.	٢٤٩ لاعب من عشرون نادياً.	مقياس الضغط النفسي الذي قام بأعداده وتصميمه.	يتميز لاعبي الجودو عمومي رجال ذوي سنوات الممارسة الأقل بزيادة تعرضهم لضغوط المنافسة العالية مقارنة باللاعبي الجودو ذوي سنوات الممارسة (الخبرة) الأكثر، يتميز لاعبي الجودو عمومي رجال ذوي سنوات الممارسة الأكثر بزيادة مستوي الثقة بالنفس (الثقة المطي) مقارنة بلاعبي الجودو ذوي سنوات الممارسة (الخبرة).
محمد إبراهيم محمد أحمد خليل ٢٠٠٥م	الضغط النفسي وعلاقتها بدافعية الإجازة لدى سباحي المسافات القصيرة	اشتملت العينة علي ٢٥١ سباح وسباحة من سن ١٤ : ١٨ سنة	- مقياس الضغط النفسي للسباحين من إعداد الباحث. - مقياس دافعية الإجازة، إعداد إلي عبد العزيز زهران، وأسامة كامل راتب، ومنى مختار المرسي	- وجود فروق دالة إحصائياً بين السباحين ذوي المستوي الرياضي العالي وكلاً من المتوسط والأقل لصالح السباحين ذوي المستوي الرياضي المتوسط والأقل في الضغوط النفسي. - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين في تعرضهم للضغوط النفسية وفقاً لنوع السباحة التخصصي والجنس.

دراسات اهتمت بدراسة الثقة بالنفس

اسم الباحث	عنوان البحث	العيينة	أدوات البحث	أهم النتائج
صفي نور الدين ٢٠١١م	الملاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاهي الدرجة الأولى.	٤٧ ملاكم	مقياس الثقة الرياضية كسمة ومقياس الثقة الرياضية كحالة	- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى عينة البحث. - يختلف مستوي الثقة الرياضية كحالة بفرق دال إحصائيا تبعا لاختلاف مستوي الثقة الرياضية كسمة (عال/منخفض) - لصالح ملاهي المستوي العالي للثقة الرياضية كسمة. - صدق مقياس الثقة الرياضية كسمة للتنبؤ بمستوي الثقة الرياضية كحالة لدى عينة البحث
محمد يوسف حجاج ٢٠٠٠م	الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة.	١٤٦ لاعبا من لاعبي المنتخبات القومية في بعض الأنشطة المختارة.	اختبار التوجه الرياضي - قائمة سمة الثقة الرياضية - قائمة حالة الثقة الرياضية - اختبار التوجه التنافسي الصورة المصغرة - اختبار قلق المنافسة الرياضية.	- توجد علاقة سلبية (عكسية) دالة إحصائيا من قلق المنافسة وحالة الثقة الرياضية للاعبي الأنشطة الجماعية. - كما توجد فروق دالة إحصائيا في توجه الفوز بين الأنشطة الرقمية والأنشطة الجماعية لصالح الأنشطة الرقمية، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين توجه الهدف والتوجه للتنافسي للاعبي أنشطة المنازل لالت كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين توجه الأداء مع كل من توجه الفوز والتوجه للتنافسي للاعبي الأنشطة الجماعية
هویدا حسين ورفاه عادل ٢٠٠١م	الفروق بين السباقات الثلاثية (فردية - زوجي - فرق) في كل من التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس والأداء لمهاري.	٥٦ لاعبة	اختبار التوجه نحو المنافسة الرياضية لمحمد حسن علاوي ١٩٩٤، واختبار الثقة بالنفس لستيفان بيل وكون ليتون وسون بيروك.	وجود ارتباط دال إحصائيا بين التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس بالنسبة للأداء الجمالي.

دراسات اهتمت بدراسة تركيز الانتباه

اسم الباحث	عنوان البحث	المنهج	أدوات البحث	أهم النتائج
جمال رمضان موسي، ١٩٩٥م	القدرة علي تركيز الانتباه وعلاقتها بالبرمبة الحرة في كرة السلة.	١٣٤ لاعب وزعت كالآتي: ٣٤ صانع ألعاب، ٥٠ قاطع، ٥٠ حرة لركاز.	اختبار (d٢) لقياس القدرة علي تركيز الانتباه. استمارة تسجيل المباريات لحصر الريمات الحرة أثناء المباريات.	تعمل كرة السلة علي تنمية عنصر تركيز الانتباه لدي لاعبيها وهذا يتضح من الفرق بين الأخطاء المتوقعة والأخطاء الحادثة.
عماد عبد الحميد، ١٩٩٦م	تأثير خصائص الانتباه علي بعض مستويات الأداء المهاري والخططي للاعب كرة السلة.	٧٨ لاعب من لاعبي الدرجة الأولى والناشئين و ٢٠ لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى والناشئات.	اختبار الانتباه وأساليب العلاقات مع الآخرين اختبار (d٢) لقياس القدرة علي تركيز الانتباه. اختبارات مستويات الأداء المهاري في كرة السلة.	وجود فروق في خصائص الانتباه، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في مجموع الأخطاء لصالح لاعبي الدرجة الأولى. وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوي الأداء المهاري والخططي وخصائص الانتباه قيد البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

دراسات اهتمت بدراسة ضغوط المنافسة

اسم الباحث	عنوان البحث	العينية	أدوات البحث	أهم النتائج
مادين، برون، بيفيد Madden, Brown David & David ١٩٩٠م	الضغط المدرك في مواقف كرة السلة التنافسية.	١٣٣ لاعب كرة سلة من سن ١٥ - ٤٤ سنة.	استبيان كرة السلة للمواقف الضاغطة.	المصادر المسببة للضغط التنافسي ومنها (المجهود الزائد خلال المباراة- التسميم على تنفيذ الواجبات المكلف بها رغم صعوبة المباراة- المكافحة لتحقيق مركز معين- الحاجة لدعم الاجتماعي- كثرة التغيرات في الخطط خلال المباراة- الخوف من الإصابات).
بلاكويل Blackwell ، مك كولاف Mc Cullagh ١٩٩٠م	العلاقة بين عوامل ضغط الحياة والقلق التنافسي.	١٠٥ من لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى.	مصادر ضغوط الحياة والقلق التنافسي.	اللاعبون الخاسرون والمصابون لديهم درجة عالية في كل من ضغوط الحياة والقلق التنافسي عن اللاعبين الفائزين، وهذا البحث يشير إلى ضرورة اهتمام المدربين والرياضيين وباحثي علم النفس نحو التعرف على مصادر ضغوط الحياة والقلق التنافسي من أجل مساعدة الرياضيين.
وينبرج Weinberg وجولد Gould ١٩٩٥م	مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي.	٢٠٠ لاعب من مختلف الألعاب	قائمة الضغوط النفسية.	أن من أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي هي: زيادة ضغوط التدريب والمنافسة، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة، وزيادة الشعور بالضغوط الزائد من القفل، وعدم وجود فترات راحة مناسبة للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوي.
بنجامين Benjamin و ديفيد David ١٩٩٧م	مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة.	٣١٧ لاعباً يمثلون أنشطة رياضية متعددة.	قائمة مصادر الضغوط.	هناك مصادر للضغوط مرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي علي النحو التالي: * ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين (مثل: الزملاء- المدربين- الإداريون- الآباء- الحكم...) * ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي مثل: (تحقيق مستويات معيارية محددة- النقد الخارجي...) * ضغوط مرتبطة بالقلق والشك مثل: (قلق المنافسة- الشك الذاتي- قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة). * ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات (مثل: البدني- الفني- التهيئية بالمنافسة...).

دراسات اهتمت بدراسة الثقة بالنفس

اسم الباحث	عنوان البحث	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
مانزو Manzo ١٩٩٥م	التعرف على بدني قائمة كارولينا للثقة الرياضية.	٢٩٣ طالباً من المدارس الثانوية	قائمة كارولينا للثقة الرياضية.	تقيم الاتجاه التنافسي، والتفاؤل حيث بلغ مجموع العامل أو البعد التنافسي الرياضي ٩٢% في حين بلغ التفاؤل ٨٦%.
الوارد Edwards, هاردي Hardy ١٩٩٦م	التعرف على مدى التنبؤ بالثقة بالنفس عن طريق شدة واتجاه القلق البدني والمعرفي.	٤٥ لاعبة تنقل المشاركات في دوري الجامعات في كرة الشبكة Net Ball	قائمة حالة قلق المنافسة لقياس ثلاث أبعاد (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس).	وجود ارتباط بين الثقة بالنفس والقلق وأن اللاعبين يشعرون بأن القلق يكون أكثر عونا لهم من حيث الأداء، في حين ارتبطت الثقة بالنفس عكسيا بشكل ملحوظ بشدة القلق المعرفي والجسمي، وعلى ذلك فإنه كلما زادت الثقة بالنفس لدى اللاعب كلما قلت شدة أعراض التوتر والقلق.
فانج Fang ١٩٩٧م	تأثير برنامج تدريبي على الثقة بالنفس.	٣٥ لاعباً	الاختبارات الورقية لمعركة بداية المستوي وتتبع مستوي الثقة لديهم.	زيادة مستوي الثقة وحمايتها، وبعد نهاية فترة البرنامج تم اختبار أفراد العينة، وأوضحت النتائج زيادة مستوي الثقة لدى اللاعبين أفراد العينة. وأوضح اللاعبون أن الثقة بالنفس أمر هام وشرط مهم لكي يتنافسوا بقوة وبأداء جيد.
زhu و فانج Zhu & ١٩٩٧م Tang	العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى مجموعة من الرياضيين	٢٣٥ رياضي في ألعاب كرة السلة.	CSAL ٢ مقياس قوة الثقة بالنفس من إعداد الباحثان.	هناك علاقة قوية بين استجابة القلق التنافسي وقوة الثقة بالنفس وذلك كلما زادت صعوبة المنافسة. وأن الرياضيين ذوي المستوي العالي لديهم استجابة مناسبة للقلق التنافسي والثقة بالنفس، وأوصت الدراسة أنه يجب على المدربين أن يقوموا بتدريب اللاعبين على برنامج لتحسين مستوي الثقة بالنفس وتقليل مستوي القلق إلى المستوي الأمثل، وخاصة برنامج التدريب لزيادة استئارة اللاعبين نحو الأداء قبل المنافسة.

اسم الباحث	عنوان البحث	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
بوريلي، Borrelli ١٩٩٧ م	الملاكمة بين كل من مستويات حالة وسعة التائق، والثقة بالنفس والاستشارة وأداء اللاعبين أثناء المنافسة.	١٣٠ لاعب في فريق الهوكي أعمار من ١٨-٢٢ سنة.	تائق المنافسة الرياضية ومقياس حالة التائق التنافسي لمارتنز Martens ١٩٩٠	أن مستويات حالة التائق المعرفية والجسمية كانت مرتفعة والثقة بالنفس منخفضة، وذلك في المنافسات الأكثر أهمية، وكانت على المحسن في المنافسات الأقل أهمية.
سافوي وبيتل Savoy & Beitel ١٩٩٧ م	تأثير برنامج للتدريب العقلي على حالة التائق والثقة بالنفس.	٢٠ لاعباً ١٠ لاعبين مجموعة تحريرية و ١٠ مجموعة ضابطة من لاعبي كرة السلة من سن ١٨-٢١ سنة	مقياس حالة التائق التنافسي - ٢، ومقياس حالة الثقة بالنفس من إعداد الباحثين.	هبوط ملحوظ وثابت لدي لاعبي المجموعة التجريبية في حالة التائق الجسماني والمعرفي وكذلك تغير إيجابي وملحوظ في حالة الثقة بالنفس وذلك عن أفراد المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج.

دراسات اهتمت بدراسة تركيز الانتباه

اسم الباحث	عنوان البحث	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
برجاثني وآخرون، ١٩٩٠م	فحص التركيز في كرة السلة	٤٣ لاعب من لاعبي كرة السلة بالجامعة، منهم ٢٠ من الذكور، و ٢٣ من الإناث.	اختبار الانتباه وأساليب الملاحظات مع الآخرين.	يمكن الاعتماد بدرجة كبيرة على اختبار التركيز في كرة السلة وأنه يقدم تفسيراً للتويع الأداء. وجود ارتباط دال بين الاختبار وجميع متغيرات اختبار الانتباه.
رشيد وثعلب، ١٩٩١م	استقلال أو عدم استقلال المجال والتركيز كخصائص نفسية لدى لاعبي كرة السلة الممتازين.	٢١ لاعباً وطنياً لكرة السلة و ٢٤ لاعباً من الأندية المحلية لكرة السلة، و ١٨ من الطالبة غير الرياضيين.	اختبار الأشكال المخيئة داخل مجموعة لـ اختبار d٢ لـ بروككامب للفترة على تركيز الانتباه.	لا يعي كرة السلة على المستوي الوطني يتميزون بعدم استقلال المجال في القدرة المعرفية، الإدراكية، الحسية، البصرية. وجود فروق دالة إحصائياً بين نوعية التركيز عند لاعبي المستوي الوطني وعند الطالبة غير الرياضيين.

التعليق علي الدراسات المرتبطة

من خلال العرض السابق للعديد من الدراسات المرتبطة نتوصل إلي:

- هناك دراسات اهتمت بدراسة الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة ومنها دراسة (بنجامين وديفيد- تيري- اسكان لان وديفيد- مانين وبيرون وديفيد- عادل حسني- جمال عبد الناصر).
- هناك دراسات اهتمت بدراسة الضغوط النفسية أثناء المنافسة وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل القلق ومستوي الأداء ومنها دراسة (تيري- كارون- ميلرت وفاجون وميلر- بلاكويل ومك كولايف- أحمد محمود علي بدر).
- تباينت الدراسات السابقة في حجم ونوع وكيفية اختيار العينة وتراوح حجم العينات التي تم للتطبيق عليها بين ٢٥ حتى ٣٤٧ لاعب، كما تنوعت العينة من لاعبين ناشئين ولاعبين كبار (درجة أولي) كما تباينت طريقة اختيار العينات من عينة عشوائية أو عمدية أو طبيعية عشوائية.
- تباينت الدراسات السابقة في اختيار الأنشطة الرياضية المختلفة.
- اتفقت الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي حيث يتناسب مع طبيعة وأهداف هذه الدراسات.

- اتفقت نتائج الدراسات السابقة أن هناك علاقة دالة إحصائية بين مستوي الثقة بالنفس (كسمة وكحالة) ومستوي الأداء الرياضي في المواقف التنافسية ويرجع ذلك إلي أن اللاعبين الفائزين والمتميزين لديهم درجة ثقة بالنفس مثلي ومناسبة تسمح لهم ببذل أقصى جهد بكفاءة وقدرة عالية ولديهم قدرة علي فهم وتقدير ذاتهم تنوعت الدراسات في استخدامهما لأداة قياس الثقة بالنفس علي اللاعبين وتتمثل في قائمة كارولينا للثقة الرياضية، الثقة الرياضية لفيلي، بعض المقاييس الأخرى من إعداد الباحثين، بعض المقاييس التي تشتمل علي الثقة بالنفس كأحد أبعادها أو محاورها مثل قائمة حالة قلق المنافسة لقياس ثلاث أبعاد (القلق المعرفي- القلق البدني- الثقة بالنفس).

وجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- تمت الاستفادة من الدراسات المرتبطة والخاصة بضغوط المنافسة والثقة بالنفس وتركيز الانتباه في المجال الرياضي في بعض النقاط التالية:
- تحديد مشكلة البحث وأهدافه وصياغة التساؤلات التي تحقق هذه الأهداف من خلال الإجابة عليها.
 - تحديد المنهج المستخدم في البحث.
 - تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة، وجميع الخطوات الإجرائية.
 - تحديد أدوات جمع البيانات، والتي تتميز بمعاملات صدق وثبات عالية.
 - معرفة أفضل أساليب وطرق تقنين هذه الاختبارات وحساب المعاملات العلمية لها وكيفية تطبيقها علي العينة الأساسية أيضا.
 - التعرف علي أنسب أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لحجم ونوعية العينة الأساسية أيضا.