

الثقة بالنفس

لاشك أنك سمعت بعض اللاعبين يقولون أشياء مثل : (شعرتُ بالثقة في النفس برغم أنني لم أكن متقدماً في المسابقة ، (حقاً شعرتُ بالثقة عند أداء التصويت) ، (أنا لم اشعر في الثقة في مباراتي لهذا اليوم) ، (حقاً الفريق شعروا بالثقة في تحقيق المكسب) .

برغم أننا نسمع كثيراً عن كلمة الثقة ، فإن القليل من الناس يستطيعون تعريفها بدقة . و القليل فقط كذاك حاولوا فهم طريقة تنميتها و تطويرها . و سنحاول الاجابة عن تلك المشكلة ...

أنه من الاهمية أثناء برنامج تدريب المهارات النفسية أن يتاح للرياضيين تعلم ماذا تعني الثقة بالنفس و بناء الاهداف أن كلا المفهومين يرتبط بالآخر بطريقة متميزة جداً

أن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه ثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز ، و ذلك شيء غير صحيح أننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، و الاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسين .

" قبل عام ١٩٥٤ كان هناك اعتقاد سائد عن عدم امكانية الجري ميلاً في أقل من ٤ دقائق و اقتنع معظم لاعبي الجري بأن تسجيل زمن أقل من ٤ دقائق شيء مستحيل من الناحية الفسيولوجية .. لم يقتنع اللاعب " روجر بانستر " بذلك و كان لديه الثقة و التأكد في امكانية تحطيم الرقم . و قد تمكن من تحقيق ذلك ، ثم شهدت السنة التالية اكثر من ١٢ لاعباً استطاعوا تسجيل ارقام أقل من ٤ دقائق . لماذا . هل بدأ اللاعبون فجأة أسرع من ذي قبل أم تدربوا بجد أكبر من ذي قبل . بالطبع ليس كذلك ، و انما الذي حدث هو أنه تولد لدى اللاعبين الاعتقاد و الثقة في اكانية تحقيق النجاح و تحسين ارقامهم .

لماذا الثقة بالنفس هامة جداً في الرياضة ؟

تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه أن تقدير و قيمة الذات للرياضي تحتل اهمية كبيرة ، أن لم تكن الاهم في خطة الاعداد

النفسي الرياضي . أن قيمة الذات تمثل مفهوم النفسي الاساي الذي يجب أن نؤخذه دائماً في الاعتبار إذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكبر اهمية لكل منا من قيمة لبذلت ، و نبذل الجهد الكبير لحمايتها . و نلاحظ دائماً أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين ، بينما المدربين الضعاف غير الناجحين لايهتمون بذلك .

و تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جداً في تشكيل الثقة بالنفس للناشئ الصغير ، فالاغلب الذي تكون خبراته مبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة بالنفس ، و يشجع بقيمة اكبر ، و يكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز و التفوق . بينما الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة يكون يقته بنفسه ضعيفة و يشعر بدرجة أقل نحو ذاته . و هناك بعض الاساليب لمساعدة الرياضيين في تطوير و الاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لانفسهم ، فمن ذلك :

- تعليم النواحي الفنية و الخططية للرياضة بفاعلية و كفاءة مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة للنجاح .
- التعامل مع الرياضيين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات بصرف النظر عن الإداء في الرياضة .
- مساعدة الرياضيين على معرفة أن اهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب و لكن مقدرتهم هلى أن يصبحوا أكفاء

الثقة المثلى في النفس

تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائماً جيداً، و لكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق أفضل امكاناتك و قدراتك .. فأنت قد تتوقع عمل بعض الاخطاء و القرارات الغير صحيحة ، و ربما تفقد تركيزك أحياناً و لكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الاخطاء و نواحي القصور بفاعلية ، و الاستمرار في الكفاح من اجل النجاح و الافراد الذين يظهرون درجة مثلي من الثقة في النفس يضعون اهدافاً واقعية لمستوى قدراتهم .

أن كل شخص لديه مستوى امثل من الثقة بالنفس ، و مشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها .

ضعف الثقة في النفس

أن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح ، و لكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات ، و خاصة تحت ظروف الاداء الضاغطة في المبارات و المسابقات .

فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن احد لاعبي كرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة و دقة بأستمرار اثناء التدريب ، و حدث أثناء المباراة عند أداء اول محاولة للضربة الساحقة أن ارتدت الكرة في وجهه ، فبدأ يشك في نفسه و اصبح اكثر تحفظاً و تردداً لأداء الضربات الساحقة التالية ، لذلك فقد فاعلية اداء الضربات الساحقة في بقية المباراة .

أن الشك في الذات يعوق الاداء و يزيد القلق و يضعف التركيز ، و يسبب التردد ، و يجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف اكثر من الاهتمام بنواحي القوة .

الثقة الزائدة في النفس

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية . يهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد للأداء العمل المطلوب منهم و كقاعدة عامة أن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل جدة من مشكلة ضعف الثقة .

و من المواقف الشائعة للثقة الزائدة (الزائفة) عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو منافسان يختلفون في قدراتهم حيث نلاحظ أن الفريق أو المنافس الفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة ، يكون الاعداد للمنافسة قليلاً و اللعب بدون خطة محكمة ، الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الأخر أن يحقق تقدم في بداية المنافسة ، و هذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس و التحدي لمواصلة بذل الجهد و تحسين الاداء و تحقيق المكاسب أو الفوز .

فوائد الثقة بالنفس

حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح ، فإن ذلك يحقق فائدة في

مجالات متعددة هي :

• الأنفعالات الإيجابية

• التركيز

• الأهداف

• الجهد

• إستراتيجية اللعب

• الطلاقة النفسية

الثقة في النفس تثير الأنفعالات الإيجابية .. فعندما تشعر بالثقة ، فإنك تصبح أكثر هدوءاً واسترخاء في المواقف الضاغطة و هذه الحالة العقلية و الجسمية تسمح لك بأن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء المحرجة

الثقة بالنفس تساعد على التركيز .. عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن أما عندما تفتقد الى الثقة فأنتك تميل الى القلق حول كيفية أن يكون أدائك جيداً و كيفية تفكير الآخرين في ادائك ، كما أن زيادة الخوف و محاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز و تصبح اداة سهلة لتشتت الانتباه.

الثقة بالنفس تؤثر في الاهداف .. الأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس ، يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي و يبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف ، أ بالنفس . اما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة بالنفس فيعانون الخوف من الفشل و الشك في قدراتهم و يميلون عادة الى وضع اهداف سهلة أقل من قدراتهم .

الثقة بالنفس تزيد الجهد .. ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما ، و الى اي مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف .. ان ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة فعندما تكون القدرات متساوية بين منافسين فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يتفون في أنفسهم و في قدراتهم ، فتلك حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة و التحمل مثل مسابقات جري المارثون و إداء

مباراة تنس ٣ ساعات ، و تحمل الألم في جلسات التأهيل بعد الأصابة
الثقة في النفس تؤثر في استراتيجيات اللعب .. ترتبط الممارسة عادة بمفهوم اللعب
للمكسب أو عكس ذلك : اللعب لتجنب الخسارة و بالرغم من التشابه بين العبارتين
الا انهما يؤيان الى اسلوبين مختلفين جداً في اللعب فالرياضيون الذين ياتميزون
بالثقة يميلون الى اللعب لتحقيق المسكب ، و هم عادة لا يخافون المحاولة أو
المبادرة و لهم سيطرة و استفادة من ظروف المنافسة .
الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية .. تعرف الطلاقة النفسية بأنها
افضل حالة من الاستعداد النفسي التي يتميز بها الرياضي و تمكنه من تحقيق أفضل
خبرة و تمثل الثقة بالنفس أحد – ان لم تكن اهم – مصادر التعبئة النفسية الإيجابية
التي تؤدي الى حالة الطلاقة .

قياس الثقة بالنفس

أنه لمن المفيد أن تصبح واعياً بخصائص حالة الثقة بالنفس و من التمرينات التي
تساعد على تحقيق ذلك أن تسأل الرياضيين أن يقارنوا خبرة الأفكار بالمشاعر و
السلوك التي تحدث أثناء الايام و الساعات التي تسبق المنافسة عندما يشعرون بالثقة
الشديدة و خبرتهم أثناء المنافسة عندما تكون ثقتهم منخفضة .

بناء الأهداف

- _ اريد انقاص وزني ٤ كيلو غرام
- _ ارجب أن اشفى من الأصابة في ١٥ سبتمبر
- _ اهدف لتحسين مستويات تركيزي أثناء التمرين
- _ اريد جري مسافة ٨٠٠ متر في ٨ دقائق
- _ هدفي أن اصبح مدرباً لمنتخب الناشئين

غالباً ما نسمع أن الأشخاص خلال ممارستهم النشاط البدني أو الرياضي يقترحون
أهداف مثل تلك الأهداف السابقة ، الحقيقة أن المشكلة لا تنحصر في تحديد الأفراد
لأهدافهم لكن المهم هو وضع الأهداف على النحو الصحيح و يكون من السهولة

وضع الأهداف لكن الأصعب هو امكانية تحقيقها .

أنواع الأهداف أن الكثير من الناس يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوبة تحقيقها أو المكافآت المطلوب الحصول عليها ، أو الكفاءة المطلوبة لاداء مهام معينة و بعض الناس يتحدثون عن أهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة ، و بذلك أقصى ما في وسعهم .. و البعض الآخر يركز على أهداف أكثر على أهداف أكثر موضوعية مثل رفع مقدار معين من الأثقال ، أو الجري عدداً معيناً من اللفات حول المضمار ، أو تسجيل عدد من الأهداف في مباراة كرة السلة ، أو تحقيق مستوى معين في مسابقة في مهام محددة .

ما هي الأهداف الموضوعية ؟

يتزايد دور الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب في مساعدة اللاعبين على إنجاز أهداف موضوعية و تعرف على أنها " تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محدودة وعادة خلال زمن محدد " و تعرف الأهداف الموضوعية يتضمن كلا أهداف النتائج و أهداف الأداء .

أهداف النتائج

تركز أهداف النتائج على نتائج المنافسة لمسابقة معينة مثل كعب السباق ، أو الحصول على ميدالية ، أو تسجيل نقاط أكثر عن المنافس ، و يلاحظ أن تحقيق مثل هذه الأهداف لا يعتمد على مجهودك فقط ، و لكن على مقدرة و لعب منافسك . فقد تؤدي أفضل مباراة تنس في حياتك و لكن بالرغم من ذلك تخسرها ، و ذلك يعني أنك فشلت في تحقيق هدفك للنتائج بأن تكسب المباراة .

أهداف الأداء

تركز أهداف الأداء أو العملية على تحقيق أهداف أداء أو مستويات مقارنة بأدائك السابق ؛ لذلك فإن اهداف الأداء تعتبر أكثر مرونة و تحت سيطرتك .
فعل سبيل المثال إذا كنت لاعباً لرياضة التنس ، يمكنك أن تضع هدفاً لتحسين في ضربة الأرسال الأول بحيث تسقط الكرة في منطقة الأرسال بمحاولات نجاح من

٧٠% الى ٨٠% و يمكنك أن تضع هدفاً أكثر دقة (مثل زيادة الهدف من ٨٠% إلى ٨٢%) و ذلك يختلف عن هدف النتائج الذي يتضمن مستويين فقط (المكسب و الخسارة) و يلاحظ أن هدف الأداء لا يعتمد على سلوك منافسك ، و لكن تحت سيطرتك وحدك ، أن اهداف الأداء بصفة عامة ترتبط بدرجة أقل من القلق ، و تفوق أكثر في الأداء أثناء المنافسة مقارنة بأهداف النتائج لهذه الأسباب فإن هدف الأداء أكثر شيوعاً للاستخدام من الرياضيين .

فوائد بناء الأهداف

تبدو فائدة الأهداف في البرنامج الرياضي لتأثيرها المباشر و غير المباشر على سلوك اللاعب

التأثير المباشر للسلوك

١-توجيه الانتباه : عندما يقترح اللاعب أهدافاً محددة مثل زيادة نسبة تسجيل الأهداف في كرة السلة أو تحسين نسبة الإرسال الصحيح في الكرة الطائرة ، أو أجادة الضربات الركنية في كرة القدم .. فإن الأهداف المحددة تجعل اللاعب يركز أنتباهه على تلك المهارات و من ثم تحسين الأداء .

٢-تعبئة الطاقة و الجهد : يمكن من خلال وضع الأهداف زيادة الحافز لدى اللاعبين مما يزيد من تعبئة الطاقة و الجهد مثال ذلك : السباح الذي لا يريد حضور التدريب إحدى الأيام حيث يتطلب حجم التدريب السباحة لمسافة طويلة نسبياً .. لكن من خلال تقسيم هذه المسافة الى اجزاء أو مسافات متساوية (أهداف فرعية) فإن ذلك يزيد من الحافز .

التأثير غير المباشر

يتضح التأثير غير المباشر للسلوك على الحالة النفسية للرياضي ، لقد أظهرت النتائج البحوث أن اللاعبين الذين يتدربون من خلال أهداف النتائج يكونون أكثر قلقاً و أقل ثقة في النفس ؛ لان اهدافهم ليست تحت سيطرتهم .

المبادئ الأساسية لبناء الأهداف

هناك مجموعة من المبادئ التي يجب مراعاتها عند وضع أو بناء الأهداف :

- ١- أهداف الأداء مقابل النتائج
- ٢- أهداف التحدي الواقعية
- ٣- الأهداف النوعية الكمية
- ٤- الأهداف القصير و مقابل الطويلة
- ٥- الأهداف الفردية مقابل الفريق

الأهداف مقابل النتائج

يعتمد هذا المبدأ على حقيقة مفادها أنه إذا لم يكن في مقدورك السيطرة على أدائك بدرجة محددة فأنت لا تستطيع السيطرة على النتائج السابقة و السؤال : على لماذا يعتمد فهمك للنجاح و الفشل ؟ على اشياء يكون سيطرتك عليها قليلة أو معدومة أن افضل اسلوب للتعامل مع هذه المشكلة مع تلك المشكلة هو تحليل رياضتك و تحديد العناصر التي تستطيع السيطرة عليها .

اهداف التحدي الواقعية

تكون قيمة وضع الأهداف ضئيلة إذا كان تحقيقها لا يتطلب بذل جهد و ان اللاعبين سريعا ما يفقدون اهتمامهم بأهداف البرنامج كذلك اذا كانت الأهداف صعبة جداً فأن ذلك يؤدي الى الأباطأته لمن الأهمية معرفة قدرات و مدى التزام اللاعبين الذين يعد لهم برنامج الأهداف حتى يمكن وضع الأهداف تعبر عن التحسن المتوقع لهم .

الأهداف النوعية الكمية

تؤثر الأهداف النوعية في تغيير السلوك على نحو افضل من الاهداف العامة و لكن بالرغم من ذلك نلاحظ ان الكثير من الأهداف – ان لم يكن معظمها – التي توضع من قبل المدربين او القيادات الرياضية تتميز بأنها عامة اكثر منها نوعية مثال على ذلك نقول للاعب " ابذل اكثر ما في وسعك "

ان الاهداف تحتاج الى الأتجاه و الشدة و هنالك ميزة اخرى عند وضع الاهداف

النوعية الكمية و هي أنه يمكن قياسها كمياً

الأهداف القصيرة مقابل طويلة المدى

ان التعديل أو التغيير لا يحدث في يوم و ليلة لذلك يجب أن نوضع اهداف طويلة المدى و اهداف قصيرة المدى و عندما نوضع اهداف طويلة المدى فأنت تحاول تحديد مستويات معينة حتى تصل الى الهدف النهائي لذلك فإن الاهداف النهائية تكون عادة غير واقعية و لكن الأهداف الأكثر فعالية هي الأهداف المرتبطة بالسلوك اليومي .

أما الأهداف قصيرة المدى من ناحية أخرى تصبح اكثر واقعية عندما تريد تحقيقها تتبع اسلوب صعود السلم حيث أن ذلك السلوك يمكن أن يزيد من التحدي اليومي بواسطة خطوات واقعية .

الأهداف الفردية مقابل الفريق

أن الأهداف الفردية تتفوق على اهداف الفريق لثلاثة اسباب مهمة هي :

- 1- أن معظم اهداف الفريق من النوع طويلة المدى لذلك فإن تأثيرها اقل فاعلية
- 2- أن معظم اهداف الفريق من النوع " اهداف النتائج " و ليست تحت سيطرتك و لا تستخدم كمرجع لتحديد النجاح و الفشل
- 3- أن اهداف الفريق لا تتضمن السلوك النوعي المطلوب لتحقيق النجاح بينما الأهداف الفردية تحدد ما يحتاج اليه كل فرد للمساهمة في النجاح الكلي للفريق .

ان المدربين غالباً ما يشككون في قيمة أو جدوى الأهداف الفردية لانهم قلقون من أن وضع الأهداف الفردية يشجع الكفاح من اجل الذات الشخصية اكثر من صالح الفريق و الحقيقة اذا كافح كل رياضي من اجل تحقيق الاهداف الشخصية فإن ذلك يحسن من اداء الفريق و يؤدي ذلك الى النجاح .