

محاضرة

دراسات عليا

الدبلومة

بنات

علم نفس رياضى

استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة

استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان

عنوان المحاضرة الثقة بالنفس للرياضيين

تاريخ ٤-٤ --- ٢٠٢٠

الثقة الرياضية Sport Confidence

أ- مفهوم الثقة الرياضية:

إن الثقة الرياضية يسهل تميزها فالإتزان ، التوقيت ، المدي ، الانسيابية ، الإيقاع الذي لا يتطلب جهد هي أقصى درجات الأداء للرياضيين ذو الثقة العالية حيث التوافق مع الضغوط والتطلع إلي التحديات التي تظهر مهاراتهم ، أما الرياضيين الأقل ثقة فهم أقل مقاومة وأكثر تردداً ، وبالإضافة إلي ارتكاب أخطاء غير متعمدة وضعف التوقيت والمدي والانسيابية لإتمام المهارات ، لهذا تعتبر الثقة الرياضية هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الفرد لنفسه فهي تؤثر علي مستوي الأداء أما بصورة إيجابية تدفع الفرد لبذل مزيد من الجهد لتأكده من قدراته علي تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تتمثل في إعاقة الأداء.

ويعرف "محمد علاوي" (١٩٩٨م) الثقة الرياضية بأنها : "درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يمتلك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة ، وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب كما قد تكون حالة تختلف من موقف لآخر.

وتشير "فيلي" **Vealey** إلي مفهوم الثقة الرياضية من خلال بعدين رئيسيين هما:

الثقة الرياضية كسمة Trait Sport Confidence .

الثقة الرياضية كحالة State Sport Confidence .

والتقة الرياضية كسمة هي درجة التأكء واليقينية التي يمتلكها اللاعب عادة عن مءي قءرته علي تحقيق النجاح في الرياضة ، في حين نجد أن التقة الرياضية كحالة تمثل درجة التأكء واليقينية عند اللاعب في توقيت معين عن مءي قءرته علي تحقيق النجاح في الرياضة.

ويرجع الاختلاف فى مستوى سمة الثقة الرياضية إلى الاختلاف فى الخبرات السابقة والاستعدادات السلوكية المكتسبة ، وبالتالي يظهر اختلافاً فى الثقة الرياضية كحالة وفقاً لكيفية إدراك العوامل الداخلة فى الموقف الرياضي ، وهذا يعنى أنه عن طريق الفروق الفردية فى الثقة الرياضية كسمة يمكن التنبؤ بتأثير كيفية إدراك اللاعبين للعوامل الداخلة فى الموقف الرياضي وبالتالي الإعداد المسبق للإستجابة بمستويات معينة من الثقة الرياضية كحالة.

وتعتبر الثقة الرياضية العالية من أهم العوامل المميزة لدافعية الانجاز العالية ، ومن ناحية أخرى يبدو أن مصطلح الثقة يتشابه مع مفهوم الدافع لتحقيق النجاح فى إطار نظرية حاجة الانجاز.

ب-خصائص الثقة الرياضية:

يمكن التمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية والذي يتسم بالثقة المنخفضة كما أوضحه "محمد علاوي" (١٩٩٨م) علي النحو التالي :

خصائص الثقة العالية :

مسترخ ورابط الجأش وغير مشغول البال.
يستطيع التركيز علي نفسه وعلي المهمة الموكلة إليه.
يعرف جيداً ما الذي ينبغي عليه أن يفعله.

لا ینشغل كثيراً فی التفكير فی نتائج المنافسة وخاصة فی الجوانب السلبية.
أهدافه محددة وواقعية.
یثق تماماً فی كفاءته وفاعليته.
قادر علی تصحيح أخطائه بصورة ذاتية.

خصائص الثقة الرياضية المنخفضة:

متوتر وقلق.

يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة.

منزعج ولديه شكوك وعدم يقينه بالنسبة لقدراته.

يفكر كثيراً في نتائج المنافسة.

أهدافه غير محددة بصورة واضحة.

يشك في كفاءته وفاعليته.

يخشي الفشل بصورة مبالغ فيها.

(١٥ : ٢٨٧)

المراجع العلمية :

- اسامة كامل، علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ١٩٩٠.
- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي.مدخل في علم النفس الرياضي.مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٨ ص ١٤٥
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مصر

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذه الدراسات والمراجع العلمية
والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى