

محاضرة
دراسات عليا
ثانية ماستير

بنين

سيكولوجي

استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة

استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان

عنوان المحاضرة تركيز الانتباه والثقة بالنفس

تاريخ 14-3-2020

ATTENTION CONCENTRATION SKILL مهارة تركيز الإنتباه

مفهوم مهارة تركيز الإنتباه وأهميتها :

يعتبر تركيز الإنتباه أحد المهارات العقلية الهامة وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة

كما يعرفه " محمد العربي شمعون " (2001م) بأنه " القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير مختار لفترة من الزمن " 0

كما عرفه " أسامة كامل راتب " (1997م) بأنه " نوع من تضيق الإنتباه وتثبيته على مثير ، ويعد بمثابة إنتباه إنتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الإنتباه ودرجة شدته " 0

بينما عرفه " محمود عبدالفتاح عنان " (1995م) بأنه " توجيه الإنتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات " 0

ATTENTION SKILLS مهارات الإنتباه

ويؤكد محمد العربي شمعون (1996م) أنه تشتمل مهارات الإنتباه على :

ATTENTION SELECTION إنتقاء الإنتباه

تعتبر القدرة على إختبار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الإنتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة0

ATTENTION SHIFT تحويل الإنتباه

عملية مستمرة بين المثيرات فى البيئة لمحاولة إختيار الإستجابات الصحيحة التى تعمل على تحقيق الأهداف ، ويمثل فى المجال الرياضى فى الإنتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف ، ويجب أن يتعامل مع المتغيرات الخارجية والداخلية سواء فى التدريب أو المنافسة وهذا يتطلب فاعلية الإنتباه والتحكم وتحويل سعة وإتجاه الإنتباه 0

شدة الإنتباه **ATTENTION OF INTENSITY**

تمثل أحد مهارات الإنتباه الهامة ، حيث أن بعد إختيار المثير الصحيح وإمتلاك القدرة على تحويل الإنتباه بشدة عالية في أوقات محددة وتتضمن شدة الإنتباه بعدين هما:

ATTENTION CONTCENTRATION البعد الأول : تركيز الإنتباه

ALERTNESS البعد الثانى : اليقظة

SELF – CONFIDENCE الثقة بالنفس

مفهوم وأهمية الثقة بالنفس

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها " درجة التأكد أو الإعتقاد التي يملكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في رياضته "0 ولاشك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء ، بمعنى آخر يمكن إعتبار الثقة بالنفس بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعنى مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين0 هي درجة إعتقاد الفرد أو تأكده من مقدرته على النجاح في SELF – CONFIDENCE والثقة بالنفس مهمة معينة0

ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الإعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ، وهذا إعتقاد خاطئ ، وربما يقود إلى المزيد من الإعتقاد إلى الثقة أو إلى الثقة الزائدة0 ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعنى " توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح " فالثقة بالنفس لاتعنى ماذا يأمل أن يفعله الرياضي لتحقيق النجاح ، ولكن ماهى الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها0

THE LEVEL OF SELF-CONFIDENCE OF THE PLAYER

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو " الثقة الزائدة " ، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس ، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس ، كما أن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز الرياضي العالي0

الثقة بالنفس المثلى THE BEST SELF-CONFIDENCE

OPTIMAL
SELF CONFIDANCE
إن الرياضيين الذين يتميزون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم وإِنَّهم يفهموا قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم 0

LACK OF SELF-CONFIDENCE الإفتقاد إلى الثقة بالنفس (ضعف الثقة)

إن ضعف الثقة بالنفس أو التوقعات السلبية تضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ونقص تقدير الذات ، والرياضيين الذين تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف إنتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد ، ويرادوهم الشعور بعدم الكفاءة حتى مع إستمرار الممارسة وأنهم ليس فى وسعهم أن يفعلوا الأفضل ، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل الجهد ، وحتى إن إستمرت الممارسة لأنها تفنقد إلى المتعة بالشعور بالرضا(13 : 339)

FALSE CONFIDENCE IN SELF الثقة الزائفة فى النفس (الثقة الزائدة)

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة فى النفس فى الحقيقة يتميزون بثقة زائفة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ، ويهبط مستوى أدائهم بسبب إعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم ، وكقاعدة عامة فإن الثقة فى النفس تعتبر مشكلة اقل حدة من مشكلة ضعف الثقة كما أنها تعتبر نوع من الخداع النفسى0

THE BENEFITS OF SELF-CONFIDENCE FOR THE ATHLETES فوائد الثقة بالنفس للرياضيين

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فى النفس فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضى كما يتميز بالتوقع الإيجابى بدرجة عالية للنجاح ، وللثقة بالنفس فوائد متعددة أهمها :

- الثقة تثير الإنفعالات الإيجابية0
- الثقة تساعد على تركيز الإنتباه0
- الثقة تؤثر فى وضع الأهداف0
- الثقة تزيد المثابرة فى بذل الجهد0
- الثقة بالنفس لا تعتبر بديلا للكفاءة البدنية والمهارية0
- الثقة بالنفس تؤثر فى إستراتيجية اللعب0
- الثقة بالنفس تؤثر فى تدعيم الطاقة النفسية0

المراجع العلمية :

أسامة كامل راتب (2000م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

أسامة كامل راتب (2001م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

محمد العربى شمعون (1996م) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

محمد حسن علاوى (1992م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة0

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