

الثقة بالنفس في الرياضة

Self confidence in sport

لاشك أنك سمعت بعض اللاعبين يقولون أشياء مثل : (شعرت بالثقة في النفس برغم أنني لم أكن متقدماً في المسابقة ، (حقاً شعرت بالثقة عند أداء التصويب أنا لم اشعر في الثقة في مباراتي لهذا اليوم) ، (حقاً الفريق شعروا بالثقة في تحقيق المكسب برغم أننا نسمع كثيراً عن كلمة الثقة ، فأن القليل من الناس يستطيعون تعريفها بدقة والقليل فقط كذلك حاولوا فهم طريقة تميئها و تطويرها.

1- تعريف الثقة confidence:

هي إحساس واقعي بالقدرة على أداء سلوك معين أو الحكم على فرد معين أو على ذات الفرد نفسه.

وهي أساس للحياة السعيدة وعامل مهم لسير نفسي متوازن، وعدم الثقة بالنفس قد يكون سبب من أسباب الإكتئاب أو التراجع في الأداء.

2- تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

هي توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فهي شعور الرياضي أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز ولكن الرياضي يبقى محافظاً على شعوره بالثقة في أدائه وقدراته.

3- أنماط الثقة بالنفس عند الرياضيين:

من الملاحظ من مجال الرياضة أن هناك من الرياضيين سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية من تنقصهم الثقة في أنفسهم، بينما هناك من لديهم ثقة كبيرة أو مفرطة في أنفسهم قد تخدعهم في بعض الأحيان وهناك من الرياضيين من لديهم مقدار معتدل من الثقة بالنفس، فإهي الدرجة المناسبة لتحقيق الأداء الجيد أو التوازن النفسي الملائم لإستعداد الرياضي؟

أ- إنخفاض مستوى الثقة بالنفس:

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، ضعف التركيز، عدم التأكد من الهدف، تقديرات سلبية حول الذات، قد يؤدي إلى الشعور بعدم الكفاية حتى مع إستمرار الممارسة، وحتى إن إستمرت فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا، وإنخفاض مستوى الثقة بالنفس ليس من سمات الشخصية الرياضية ذات المستوى العالي.

ب- الثقة الزائدة أو الزائفة:

وهي شعور الرياضي وإعتقاده بصدق، أنه أفضل من إمكانياته الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، وهذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكانياته أقل وأضعف مما يعتقد.

وهناك بعض الرياضيين من يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا، تملكهم مشاعر الخوف والقلق من الفشل في الأداء.

وتجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل: الغرور، التكبر، التهور، ويظنون خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائدة.

ج- الثقة في النفس المثلى:

وهي شعور الرياضي بأن أداءه سوف يكون جيدا والأهداف التي سطرها تناسب مع قدراته أي إحساسه بأن هناك توازن بين أقصى قدرات ومهارات وجهد يبذله وبين الأداء الواقعي المطلوب منه.

وإمتلاك الرياضيين صفة أو سمة الثقة بالنفس من أهم سمات الشخصية الرياضية الناجحة، بالإضافة إلى إمتلاك المهارات البدنية والحركية لتحقيق الأداء الجيد.

فكلا من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم الآخر، والثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء، فيكون الرياضي أكثر فعالية في تصحيح أخطائه.

4- خصائص الثقة بالنفس:

إن شعور الرياضي بثقته في نفسه سواء في التدريبات أو المنافسات يساعده على تطوير إمكانياته وتحسين أدائه، فالعمل بثقة والإيمان بأن التعلم يأتي مع المحاولة والخطأ يؤدي حتماً إلى التحسين في الأداء والمهارات.

فمن خصائص أو مميزات التمتع بالثقة بالنفس ما يلي:

1- بناء الأهداف والتحدي:

إن الرياضي الواثق من نفسه دائماً يبحث عن تجديد طاقاته ووضع أهداف صعبة، تستثير التحدي، ويبدل الجهد لإنجازها، بينما الرياضي الذي يفتقد لهذه السمة يميل إلى وضع أهداف بسيطة خوفاً من الإحباط والهزيمة.

2- الثقة في مقابل الكفاية أو المهارة البدنية:

إن الثقة وحدها لا تخلق بطلاً، بل يجب أن يتوفر في الرياضي الثقة بالإضافة إلى المهارة والجهد واللياقة البدنية والعمل المستمر، فالثقة بالنفس هي بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والإستعدادات ذاتها.

3- الثقة تثير الإنفعالات الإيجابية:

تثير الثقة العديد من الإنفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تشعره بالحيوية والنشاط ودافعية الإنجاز والمتعة والرضا فتكون حركاته تتميز بالإنسيابية والقوة والسرعة بالإضافة إلى المقدرة على التحكم في الإنفعالات وتسيير القلق خاصة خلال ضغوطات المنافسة.

4- الثقة تساعد على بعث السلوك الإيجابي:

إن الثقة تساعد الرياضي على التركيز على الأداء والتحكم السليم في وضعيات المنافسة وبالتالي بذل أقصى مجهود، مع فعالية في التعامل مع الأخطاء.

5- بناء وتدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

إن الخطوة الأولى لبناء الثقة في النفس أن يصبح الرياضي مدركاً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة عن طريق معرفة جوانب التحسن مثلاً أن يسأل نفسه:

متى يحدث الشك في قدراته؟ كيف يواجه حدوث الأخطاء؟ هل يخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟ هل نتوقع فعلاً أن يكون أداؤك جيداً؟ كيف تستجيب للمواقف الصعبة؟ هل تتغير الثقة في النفس أثناء المباراة؟ متى تصبح لديك الثقة الزائدة؟

فإجابة الرياضي عن هذه التساؤلات تساعد في تحديد مواطن القوة والضعف لجوانب الثقة، ومن ثم يمكن تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه، كما أن خبرات النجاح من أهم العوامل المساهمة في بناء الثقة، فالإنجازات التي يحققها الرياضي الذي يتميز أداؤه بالنجاح يزيد من ثقته بنفسه في المستقبل، يقول لاعب التنس العالمي (برين جوتفريد) "إنني أكسب المباراة لأنني أثق بنفسي، ولكن السبب الحقيقي لثقتي في نفسي هو تحقيق الفوز".

من هنا نتضح العلاقة المباشرة بين الثقة والأداء الرياضي. من جهة أخرى هناك عامل الحالة البدنية الجيدة فمن المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وإن كلا منهما يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن إحتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية وبالتالي يزيد من ثقته بنفسه.

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة، زيادة الوزن، والنقص الشديد للوزن يؤدي إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات، من ثم نقص ثقة الرياضي في نفسه، الأمر الذي يؤكد على أهمية إحتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة واللياقة الكاملة.

وفي هذا الإطار أوضح "ستيف كومبز" « Steve Combs » المصارع الأمريكي الأولمبي أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والإقتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد والتدريب الأفضل.

5- أهمية الثقة بالنفس في الرياضة:

تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه أن تقدير وقيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة ، أن لم تكن الأهم في خطة الاعداد النفسي الرياضي. أن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الاساسي الذي يجب أن نأخذه دائماً في الاعتبار إذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكبر أهمية لكل منا من قيمته لذاته، و نبذل الجهد الكبير لحمايتها. و نلاحظ دائماً أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة

الذات للاعبين، بينما المدربين الضعاف غير الناجحين لا يهتمون 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 ، ويشعر بقيمة اكبر ، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل
الجهد من أجل الامتياز والتفوق . بينما الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة يكون يقته بنفسه
ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو ذاته. وهناك بعض الاساليب لمساعدة الرياضيين في تطوير
والاحتفاظ 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 الأداء
في الرياضة.
•مساعدة الرياضيين على معرفة أن اهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب و لكن
مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.