

## المحاضرة رقم: 03. الدافعية في الميدان الرياضي وتسييرها.

تمهيد:

يُعد موضوع الدافعية من بين أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهيمه أن يعرف لماذا يُقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي بعضهم الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها، أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاباً أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهيم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر بعضهم في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف آخرون عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق.

كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً عن أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يمكن أن تحفز وتشير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرائق استثمارها تطبيقياً في عملهم التربوي الرياضي.

## 1- مفهوم الدافعية وأهميتها:

موضوع الدافعية (Motivation) يعد من بين أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في مجالات علم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم. وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو: "You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink"

أي "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، لكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" لأنه سيشرّب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما يكون لديه الدافعية للشرب.

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو الآتي: "يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الاجادة وبذل أقصى جهد" لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة والغير

متعلمة، الشعورية واللاشعورية، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعد حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه. وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، المحرك له في المواقف المختلفة أي إنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.

## 2- حالات وأشكال الدافعية :

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل: الدافع، الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

### \*الدافع: Motive

هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كم يُنظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.

### \*الحاجة: Need

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص. وأشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفيزيولوجية (كالجوع) أو قد يكون من الناحية النفسية (كالحاجة لإنجاز عمل ما).

### \*الغريزة: Instinct

يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات. وفي الوقت الحالي لا يستخدم العديد من الباحثين في علم النفس مصطلح الغريزة لتفسير سلوك الانسان.

**\* الحافز Drive:**

يستخدم بعض الباحثين في علم النفس مصطلح "الحافز" كبديل لمصطلح "الغريزة" على أساس أن الغريزة ما هي إلا "حافز فطري" يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة. كما أشار بعض الباحثين إلى أن الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية، وأهم ما يميزه الارتباط بينه وبين مثير معين يسمى "مثير الحافز" والذي يحدد سلوك الكائن الحي عند نشوء حاجة معينة.

**\* الباعث Incentive:**

يختلف الباعث عن الدافع فالباعث خارجي في حين أن الدافع داخلي. فالثواب والعقاب نوع من البواعث الخارجية التي يمكن أن تشبع الظروف الدافعة. كما قد يكون الباعث ماديا أو معنويا ويرتبط بالبيئة الخارجية.

**\* الميل Interest:**

يسمى الميل أحيانا بالاهتمام ويقصد به: استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الالتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه. والتعرف على ميول الفرد نحو النشاط الرياضي يتطلب ما يلي:

- التعبير اللغوي عن حبه أو كراهيته لنشاط رياضي معين.
- ممارسته للنشاط الرياضي الذي يميل إليه ويقضي وقتا في ممارسته،
- لديه معلومات عن النشاط الرياضي الذي يميل إليه.

ويشير كل من سعد جلال ومحمد علاوي "1982" إلى أن الميل أو الاهتمام بالرياضة لا يعني دائما الممارسة الرياضية فقد يحب الفرد كرة السلة ويميل إليها وليس من الضروري أن تكون لديه قدرات ومهارات حركية تتطلبها هذه الرياضة. وقد يكون لديه الميل والقدرة للرياضة ولا تتاح له ظروف الممارسة. كما قد يكون الميل نحو النشاط الرياضي إيجابيا وينعكس في الممارسة الايجابية النشطة لرياضة ما، وقد يكون الميل "استقباليا" أي يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة أو المشاهدة لكل ما يرتبط بالرياضة التي يميل إليها.

**\* الاتجاه Attitude:**

يُنظر إلى الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك. كما يعرف الاتجاه بأنه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة من المثيرات. كما أن الاتجاه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة

تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً معيناً. ومن ناحية أخرى فالاتجاه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة.

والإتجاه متعلم أي مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما أنه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية نزوعية، وقد يكون الإتجاه إيجابياً أو سلبياً أو حيادياً نحو موضوع ما أو موضوعات معينة كالممارسة الرياضية مثلاً.

### 3-مصادر الدافعية :

يمكن تصنيف الدافعية إل العديد من التصنيفات المختلفة. وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية يكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

### 3-1-الدافعية الداخلية:

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها ممارسة الرياضة أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته.

مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته.

### 3-2-الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي. فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي.

كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التمدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.

## 4-الدافعية للإنجاز الرياضي :

يعتبر "ألفرد أدلر Adler" أول من استخدم مصطلح الدافع للإنجاز، حيث أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، والفضل الكبير يرجع إلى العالم الأمريكي (هنري موراي H.MURRAY) في أنه أول من ترجم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق، بوصفه مكونا مهما من مكونات الشخصية، وذلك في دراسته بعنوان "استكشافات في الشخصية".

وعرّف "موراي" الحاجة للإنجاز بأنها "تشير إلى رغبة أو ميل الفرد في التغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك" وهذا التعريف يركز على عاملين مهمين، يتناول العامل الأول الاتقان مع الأهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل واستعداده لبذل الجهد أملا في تحقيق النجاح، أما العامل الثاني فيتمثل في السرعة وتقدير أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز.

أما في المجال الرياضي فيمكن تعريف الدافعية بأنها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين".

## 4-1-العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:

إن الأشخاص الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يكون لديهم إدراك عالي بالأشياء التي يؤديها، وهذا ما يميزهم عن الأشخاص ذوي دافعية إنجاز منخفضة ومن بين أهم العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي نذكر ما يلي:

## 4-1-1-الرؤية المستقبلية :

حيث تمثل الأهداف الشخصية المستقبلية عنصرا هاما لزيادة دافعية الإنجاز، من خلال كونها مصدرا للطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق الأهداف.

## 4-1-2-التوقع للهدف :

إن الفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف، سوف يبذل المزيد من الجهد في سبيل ذلك، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الإنجاز، ولذلك فإنه من الأهمية بما كان مساعدة اللاعب الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.

**4-1-3-3-خبرات النجاح:**

إن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها الفرد النجاح والرضا، تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات، والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق تلك الأهداف.

**4-1-4-التقدير الاجتماعي :**

تتأثر دافعية الانجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين، بالنسبة له مثل: الأسرة، المدرب، جماعة الأصدقاء. وبالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا له للسعي نحو الامتياز والتفوق، وهذا للحصول على تقديرهم.

**4-1-5-الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح :**

إن الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي، ولكن يؤثر سلبا على روح المخاطرة، بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلا من الخطط الهجومية، كما يعيق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح.

**4-1-6-تقدير الذات:**

وتعد أحد العوامل الهامة التي تؤثر على سلوك الانجاز من حيث الاختيار، المثابرة أو نوعية الأداء، فاللاعب الذي يدرك أن لديه التقدير الذاتي الإيجابي لأداء مهام معينة، يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أي انخفاض تقدير الذات فإنه قد يتوقف عن أدائها، ويؤثر ذلك سلبا على سلوك الانجاز.

**4-1-7-الحاجة للانجاز:**

وهي تعتبر سمة عامة، ولكن مستوى شدتها نوعي لكل نشاط أو موقف، بمعنى أن اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الانجازي بدرجة عالية نحو موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف آخر، ويتوقف ذلك على درجة كبيرة من قيمة الحافز الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل.