

سيكولوجية الدافعية الرياضية

تمهيد

لما كان الهدف من العلم النفس الرياضي هو فهم السلوك الرياضي و التحكم فيه و لتنبؤ فيه من أجل تطوره فان دراسة الدوافع هذا السلوك تساعد في التعرف على مقدار وقوته واتجاهه وبذلك يمكن تفسيره بشكل جيد ودقيق . وفي هذا العصر أصبح موضوع الدافعية الرياضية من المواضيع الهامة و المتناولة بكثرة في مجال علم النفس الرياضي وأصبحت في مقدمة المواضيع الأساسية في التربية البدنية الرياضية على غرار علم النفس الرياضي فمدرس التربية البدنية الرياضية لابد أن يراعي موضوع الدافعية الرياضية ودوافع التلاميذ في ممارسة التربية البدنية و الرياضية حتى يحقق وينجح الهدف الإجرائي للحصة ويحضا يتجاوب قوي من طرف التلاميذ رغما العوائق وكثرة التلاميذ في إدارة الصف في القسم . وكذلك المدرب الذي يتعايش مع مشاكل مستوى الفريق واخفضاه أثناء المباريات فيجب أن يراعي أسباب هذا الانخفاض في المستوى و لعلى تكون مستوى الدافعية سبب من الأسباب لأن من دواعي الدافعية تحرك السلوك ونثيره نحو التفوق و النجاح . وكذا من الاهتمامات المدرب إقبال الرياضيين وميولهم نحو ممارسة النشاط الرياضي ومدى استمرارية المشاركة لديهم وتحقيق الهدف المراد انجازه.

إضافة ما سبق فان هذا الموضوع له أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم نفس الرياضة حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى حقيقة التالية : أن كل سلوك ورائه دافع وتكمن ورائه قوى دافعية معينة .

فهناك مثل غربي يقول " يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره عن الشرب فانه يشرب من تلقاء نفسه عند الحاجة للشرب . و هذا عندما يكون دافع لشرب الماء"

فنستطيع استعارة هذا المثل في الرياضة ونصوغه بهذه الطريقة التالية " يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في المنافسة ولا يمكنك لا تستطيع إجباره بقوة للإجادة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بذلك من تلقاء نفسه عندما تتواجد لديه الدافعية بقوة نحو الفوز .

ومن هنا نصوغ طرح السؤال على الشكل التالي : كيف يمكن تحمل هؤلاء الرياضيون كل قسوة وأعباء التدريب و استمرار في التدريب ؟.

ولعلى تكون الإجابة في موضوع سيكولوجية الدافعية الرياضية .

في موضوع سيكولوجية الدافعية هناك اتجاهين أساسيين هما

الاتجاه الأول: يحدد أتكينسون 1981 ATKINSON يجب الكشف في مستوى الدافعية عن الفروق الفردية التي تفسر على ما يقوم به الرياضيون.

الاتجاه الثاني: يحدد ألدريان 1976 ALDERMAN أن نوع الرياضة و النشاط الذي يختاره الفرد ويقوم باستمراره الممارسة و المداومة فيه دون غيره من الأنشطة ومن وجهة نظر وليام وارن عام 1983 أنه يشير في كتابه " **التدريب و الدافعية** " أن استثارة الدافع الرياضي يمثل **70% إلى 90%** من العملية التدريبية ، ذلك أن التفوق في الرياضة معينة يتطلب اكتساب للاعب للنواحي المهارية الخطئية ويأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد و المثابرة والاستمرارية و الطاقة أولاً لتعلم تلك المهارات وثانياً للتدريب الرياضي المستمر .

ويمكن تقسيم الدافعية إلى نوعين هما:

الدوافع الأولية / وهي الحاجات والدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية و هي دوافع تفرضها طبيعة تكوين الجسم الإنسان وظائف أعضائه مثل الحاجة إلى العام و الشرب و الراحة و اللعب...الخ.

الدوافع الثانوية / و هي الدوافع المكتسبة الاجتماعية يكتسبها الفرد بتفاعله مع البيئة المحيطة به ولها قوة على تأثير السلوك لدى الإنسان و تحركه إلى عمل معين والاستمرار فيه مثل التفوق - السيطرة - القوة - الأمن - الانتماء - إثبات الذات .

مفهوم الدافعية الرياضية :

وهي استعداد الفرد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين من النجاح وهي أيضا حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد الرياضي في حالة عدم اتزان وتثير السلوك وتوجهه إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ثم يستعد الفرد إلى توازنه النفسي.

مثال / إذا شعر الطفل الصغير بحاجة إلى الحركة و النشاط يلجأ إلى اللعب و يستمر في اللعب حتى يشبع ويلبي حاجاته النفسية ولكن إذا تم إعاقته ومنعه عن اللعب فيلجأ إلى البكاء أو يثور إلى مجال آخر لإشباع هذه الحاجة فيعود مرة أخرى إلى استعادة توازنه النفسي .

فهناك عناصر ثلاثة هامة في الدافعية الرياضية هي :

الدافع / حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه .

الباعث (الحافز) / عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يماثلته الهدف الذي يسعى الرياضي لتحقيقه .

التوقع / وهو مدى احتمال تحقيق الهدف .

الدافع = التوقع × الباعث (الحافز)

= توقع الرياضي لمقدار النجاح × قيمة تحقيق الهدف

يحدد مقدار الدافع في الأداء

نتائج الأداء في التدريب المستمر أو في المنافسة الرياضية

(تتوقف مقدار قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي في التوقع الايجابي لنتائج الأداء ومدى قيمة الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه)

مصادر الدافعية الرياضية للممارسة النشاط الرياضي :

يوجد مصدران رئيسيان للممارسة النشاط الرياضي وهما :

المصدر الأول / وهو يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة **Intrinsic**

- عادة الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى النشاط ذاتي الإثابة فيكمن من منطلق الرغبة في الشعور

والتأكيد الذات والإصرار و النجاح في الممارسة في تحقيق الهدف البعيد

- **مزايا الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة/** تضمن استمرار الممارسة الرياضية وتحقيق التفوق في النتائج

المصدر الثاني / وهو يأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة **Extrinsic**

- إن الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة فانه من الأشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته ، ويتم ذلك عن طريق

التدعيم وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية - الجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء

- **مزايا الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة/**تفيد في تطوير الداء لفترة معينة ولكن لا تضمن استمرار الممارسة

وتحقيق التفوق في النتائج فهي تفقد قوة تدعيمها أسرع من دافعية ذات الإثابة الداخلية أو الذاتية

و من هنا تجدر الإشارة إلى أهمية المدرب في معرفة أهمية نمط الدافعية المميز للرياضي والمهتمين و الباحثين في هذا

المجال يركزون على أهمية الدافعية الرياضية داخلية الإثابة في مقابل دافعية خارجية الإثابة .

وظيفة الدافعية الرياضية وتأثيرها على التعلم وأداء المهارات :

تنظم وظيفة الدافعية الرياضية بالإجابة عن التساؤلات التالية:

- **ماذا نقرر أن نعمل ؟ =** اختيار نوع الرياضة

- **ما مقدار تكرار العمل ؟ =** كمية الوقت والجهد أثناء التدريب

- **كيفية إجادة العمل ؟ =** المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة الرياضية .

فيما يخص الإجابة عن السؤال الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط أو الرياضة التي يختارها الفرد

، وفترة مقدار الممارسة والدافعية عندما تكون بمستوى مرتفع فان ذلك يعكس مدى اهتمام بهذه الرياضة أو النشاط

الممارس والاستمرار والمثابرة في التدريب إضافة على العمل الجاد واكتساب المهارات الحركية فعندما لا تتوفر الدافعية

الرياضية بقدر المطلوب في التعلم فان الفرد لا يستطيع تدارك الأمور فلن يصل إلى المستوى المطلوب الذي يتطلبه

النشاط الرياضي أو قد ينحرف على المسار المشاركة أو الانعزال عن الممارسة كما أشار **سنجر singer** " إلى الدافعية

من تعلم تؤدي إلى النشاط غير موجه بينما يؤدي محاولة التعلم في غياب الدافعية وهذا يقود إلى توقف النشاط .

أما بخصوص الإجابة على السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ؟ فان وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة الرياضية يتطلب الأمر المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في المنافسة الرياضية .

وهنا تظهر وظيفة الدافعية الرياضية عندما ندرك أن الانجاز في الرياضة يتطلب توافر عناصر ثلاثة أساسية .

✓ استعداد مناسب لهذه الرياضة أو النشاط الممارس

✓ التدريب الجاد و المثابرة لتطوير الاستعداد

✓ كفاءة أداء الرياضي عند التقييم

الاستعداد \longleftrightarrow التدريب الجاد + القدرة على الأداء في موقف الاختبار = الأداء الجيد أو المناسب

الأداء = القدرات \times الدافعية المثالية

(السلوك في ظروف معينة)(وراثية - تعلم - خبرات سابقة)(الاتجاهات - الأحاسيس - التوقعات)

حيث أن الأداء الحقيقي يتربس من جزأين الأول يمثل في الخصائص الوراثية التي تساعد الفرد الرياضي على التفوق إضافة على التدريب الجيد مع وجود الخبرات السابقة أما الثاني فيشير إلى أن الأداء يعتمد على السلوك الانفعالي و الاستثارة و التوقعات .

بعض النظريات المفسرة للدافعية :

عموما هناك أربعة نظريات معروفة التي تفسر الدافعية وهما

1) نظرية الهرم الحاجات

2) نظرية الغرائز

3) نظرية التنشيط والاستثارة

4) نظرية التعلم الاجتماعي

أولا / نظرية هرم الحاجات:

قدمها ابراهام ماسلو 1970 و التي حدد فيها سلسلة متدرجة ومرتببة من أدنى إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية وأشار

إلى أن الأفراد يعيشون حاجاتهم لنظام طبيعي لأولويات الجسم و العقل وقسم هذه الأولويات إلى فئتين هما:

1) حاجات النقص: تتضمن حاجات النقص إلى الضرورة و الإلحاح أو الحاجات الإنسانية للحياة و التي تتضمن

الاستهلاك واستعادة الطاقة مثل الطعام والشرب النوم وحيث هما أولويات في حياة الإنسان

2) حاجات النمو: وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة إلى الحب والانتماء و الصداقة و الحاجة

إلى تقدير الذات

3) وقد أشار مارتنز 1987 إلى تطبيق النظرية مدرج الحاجات قد تمكن في المساعدة على فهم بعض الأغراض

التي قد تدفع الفرد إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والاشترك في المنافسات الرياضية فهي من بين الحاجات

الهامة التي يسعى الفرد إلى تحقيقها من خلال الاشتراك في الأنشطة لاكتساب اللياقة و المهارات الخاصة للنشاط .

✓ الممارسة من أجل المتعة والمرح واستهلاك الطاقة —حاجة الفرد إلى الحركة والاستثارة للممارسة لكي لا يشعر بالملل.

✓ الممارسة من أجل أن يكون الفرد مع الآخرين —الحاجة إلى انتماء لفريق معين و الحاجة لتكوين الصداقة و الأصدقاء.

✓ الاشتراك في المنافسات الرياضية تقابلها —الحاجة إلى تقدير الذات وفاعلية الذات وبالتالي تحقيق الذات وهي أهم العوامل في الدافعية الرياضية

ثانيا / نظرية الغرائز :

أصحاب هذه النظرية حاولوا تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز وأشاروا إلى كل ارتباط نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز مثل غريزة البحث عن الطعام وغريزة الأم أنها تحب أطفالها وهذه الغرائز هي لا شعورية وموروثة أي غير متعلمة أو مكتسبة والغريزة كما أشار إليها فرويد تصدر عن إثارة بدنية أو دافع ملح أو توتر داخل الجسم وتكون نحوى شيء معين وعند إزالة هذا التوتر يحدث اللذة والإشباع.

ثالثا / نظرية التنشيط والاستثارة:

أشار وتج 1992 إلى مفهوم التنشيط والاستثارة في مجال الدافعية يفترض أن الفرد لديه مستوى معين مناسب من التنشيط والاستثارة وأن السلوك يكون موجه لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى وإذا كانت مثيرات البيئة عالية بدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوع للاستثارة و التنشيط أما إذا كان هذا السلوك منخفضا يكون مستوى التنشيط والاستثارة منخفضا جدا .

رابعا /نظرية التعلم الاجتماعي:

تشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية أي التعلم بملاحظة أو التعليق الآخرين، وهذا يعني عند ملاحظة سلوك الآخرين يكون باستطاعته أداء بعض أو كل السلوك الملاحظ .كما أن التعلم نجاح أو فشل الآخرين ، قد يكون نتاج حالات الدافعية .وقد أشار ألبرت باندورا 1990 إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بملاحظة أو تعليق الآخرين وهذا التعلم يرتبط بالتعزيز الاجتماعي على أساس هذا السلوك الذي تم تعزيزه أو تدعيمه بمثابة دافع أو حافز أو باعث للفرد .

أهمية الدافعية الرياضية ودراستها لدى المربي الرياضي :

تعتبر الدافعية مكن المواضيع الهامة التي أن يراعيها المربي الرياضي أو الأستاذ لأنها توضح لنا استعداد التلاميذ للممارس الرياضة لبذل الجهد من أجل أن يصل إلى هدف معين و هي مهمة المربي الرياضي ، حيث أنها تساعده في التعرف على مدى استعداد التلاميذ للمشاركة الايجابية في درس التربية البدنية و الرياضية و النشاطات اللاصفية المدرسية ، وهذه الأسئلة بدورها تثري المربي الرياضي لمعرفة الدوافع النشاط الرياضي لدى التلاميذ.

❖ لماذا يوضب البعض في الدرس بينما يتغيب البعض الآخر؟

❖ لماذا يفضل التلاميذ المشاركة لنشاط معين دون الآخر؟

❖ لماذا يتفاعل التلاميذ مع الأستاذ عند تعليم المهارات لنشاط معين ويفتقدون التفاعل مع النشاط آخر؟

❖ لماذا يتفاعل بعض التلاميذ بحماس واستثارة في الدرس التريية البدنية و الرياضية؟

❖ ما هي دوافع التفوق الرياضي لدى التلاميذ؟

إن الإجابة عن هذه التساؤلات توضح للمربي الرياضي بوضوح مفهوم ووظيفة الدافعية الرياضية

وظائف الدافعية في عملية تعليم التلاميذ النشاط الرياضي

أولاً/ تزويد السلوك بالطاقة وإثارة النشاط: تعلم النشاط الرياضي يحدث عند ظهور الدافع نحوي هذا النشاط أو حاجة

تسعى إلى الإشباع ، ويتوقع أن يزداد النشاط بازدياد شدة الدافع .

ثانيا / اختيار النشاط وتحديده: فالدوافع تجعل التلميذ يستحب لبعض المواقف ويهمل بعض الآخر من حيث اختيار نوع

النشاط الذي يفضله أو يفضل الأستاذ أو المربي الذي يمارس معه نوع النشاط الرياضي المفضل .

ثالثاً/ توجيه السلوك: يرتبط السلوك بإثارة النشاط وتحديده، فينبغي أن نوجه نحوى أهداف محددة واضحة حيث التعلم

يصبح مجدياً إذا وجه نحوى أهداف واضحة تثير اهتمام التلاميذ.

المراجع

أحمد أمين فوزي :مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ط1 2004

كامل أسامة راتب :علم النفس الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995

اسامة كالم راتب :علم النفس الرياضية،دار الفكر العربي ،القاهرة2007

كامل أسامة راتب :تدريب المهارات النفسية ' دار الفكر العربي ، القاهرة 2000

صالح الزعبي و ماجد الخياط : علم النفس الرياضي 'دار الراهة للنشر و التوزيع ، الأردن ، عمان ، ط1، 2012

د- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2008