

## المحاضرة رقم (4) دوافع ممارسة النشاط الرياضي وتطويرها

### تمهيد:

تعتبر الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس من حيث الأهمية، لأنها توضح استعداد الفرد لبذل الجهد من أجل أن يصل إلى هدف معين وهي مهمة المربي الرياضي أو المدرب الرياضي، حيث أنها تساعد في التعرف على مدى استعداد التلميذ للمشاركة الايجابية في درس التربية البدنية والرياضية ، والنشاط الرياضي التنافسي بأنواعه المختلفة.

هناك عدة دوافع منها جسمية -ونفسية - واجتماعية ويمكن استخدامها في المجال الرياضي لتحفيز الممارسين واللاعبين على التعلم المهارات الرياضية وان عمل الحوافز هو تنشيط اللاعب وتهيئته على التعلم كما تساعد التلميذ اختيار لنوع معين من الرياضة التي يمارسها أو الانضمام إلى فريق رياضي دون فريق آخر حسب ميوله ورغباته ودوافعه الذاتية والخارجية.

### 1- تعريف الدافعية الرياضية:

- الدافعية هي عبارة عن حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب في الفرد تستثير سلوكه الحركي أو الذهني، وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين، إلى أن يزول التوتر النفسي.
- يعرف محمد حسن علاوي (2004) الدافعية " أنها مصطلح عام يشير الى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة، الفطرية والمكتسبة الداخلية والخارجية والمتعلمة والغير متعلمة، الشعورية واللاشعورية...، والتي تعمل على توجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما.
- ويشير مصطلح الدافعية الرياضية الى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية كمثيرات التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه وهي حالة من التوتر من أجل تحقيق الهدف وعند بلوغ الهدف يزول التوتر ويتم الاشباع عن طريق الممارسة النشاط الرياضي، فالدافع بهذا المفهوم يشير الى نزعة للوصول الى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلي

### 2- تصنيف الدوافع:

لقد أشار العديد من التربويين إلى عدة تصنيفات للدوافع فمنهم من صنفها على أنها (دوافع داخلية وخارجية) ، ومنهم من صنفها (دوافع مباشرة وغير مباشرة ) وبعضهم صنفها على أنها (دوافع فردية وجماعية) والبعض الآخر على أساس النجاح والفشل وفي هذا السياق نحاول أن نتطرق إلى كل من التفاصيل حول تصنيف الدوافع.

#### 1) الدوافع الداخلية:

الدوافع الداخلية هي التي يرتبط فيها الحافز بالهدف المراد تحقيقه لدى الرياضي في الملاعب أو ميدان التدريب أو التلميذ في الدرس التربية البدنية والرياضية، ويكون التعزيز متمثلا في الرضا الناتج عن تحقيق الهدف بحيث تكون هذه النتائج قوية الأثر لدى الرياضي أو الطالب أو التلميذ ويتم توفير الدافع الداخلي من خلال الأنشطة التي يزولها اللاعبين وخاصة الألعاب التي يحب اللاعبون ممارستها ولديهم رغبة فيها من خلال استكشاف في تدريبهم وتعلمهم.ومن شأن ذلك إدخال البهجة السرور على نفوسهم ، وأن يساعدهم في التدريب السليم والنافع لهم.

## (2) الدوافع الخارجية:

تقوم الدوافع الخارجية على وسائل حفز أو تعزيز عن العمل نفسه كعبارات التقدير والجوائز والكؤوس والمدليات و العلامات ونيل إعجاب الآخرين كالجمهور والزلاء وتقديرهم أو نيل الرضا المدرب أو رئيس النادي أو إدارتها، نحوى ذلك.

### (3) الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي في ما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للاعب.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التعب في التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركزا هاما من أركان النشاط الرياضي، وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق و إحراز الفوز.

### (4) الدوافع الغير مباشرة:

إن أهم الدوافع غير مباشرة للنشاط الرياضي تتلخص في ما يلي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي التي تقوم بها الرياضة.

### (5) الدوافع الأولية الفردية:

تسمى الدوافع الفردية بالدوافع الأولية ، ويقصد بها الدوافع والحاجات الجسمانية التي تفرضها طبيعة تكوين الجسم ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة ، والحاجة إلى الراحة و الحاجة للمشاهدة والسعي للمتعة ، والسعي للتأكيد الذات، وحب الشهرة والاحتراف الرياضي.

ومن الدوافع الفردية نشير منها كالتالي:

#### 1- دافع الحركة:

إن الحاجة إلى الحركة تحتل غالبا مركز الصدارة عند الأطفال لذلك يتحتم على المربي استغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي ، فالأطفال يريدون أن يتحركوا تعويضا عن الوقت الهادي الطويل الذي يقضونه داخل الأقسام ، فالحركة تولد لهم الفرح و السعادة وتحدو بالكثير منهم بالالتحاق بالفرق الرياضية بالنوادي خارج وقت الدراسة.

#### 2- دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة:

إن للإنسان رغبة في اكتشاف كل شيء غير مألوف بالنسبة له وهذا يدفعه إلى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام به ، كما إن السباقات و المنافسات ذات الطابع الدرامي و السفريات القصيرة و الطويلة تقدم إمكانات متعددة للربي الرياضي من أجل أن يلبي هذه الحاجات للتلاميذ بشكل واع وبشكل تربوي، ويجب أن نؤكد هنا عدم المبالغة في التأكيد الأحادي الجانب على هذه الحاجة حيث إن ذلك يقودنا إلى نتائج سلبية لاتلائم الأهداف التربوية وتقود التلميذ إلى التهور.

### 3- دافع المتعة والسرور:

إن التلميذ يرتاح ويكون مسرورا عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلا أو القفز إلى الماء أو بعض الحركات والتقنيات المهارية لكرة القدم أو السلة... الخ فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والارتياح عندما يتقن الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الإناث أكثر من الذكور على الرغم من أنها الحاجات الرئيسية عند الذكور أيضا.

### 4- دافع تحقيق الذات:

كثير من التلاميذ يسعون إلى تحقيق ذواتهم عن طريق النشاط الرياضي فالأفراد يميلون للتفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ، ويمكن إن تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي.

### 5- دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية:

ابتداء من سن المرحلة المتوسطة أي من المراهقة المبكرة للتلاميذ يكون لهم دور مهم في تنظيم السلوك ، فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف وإضافة إلى حاجة التلميذ لإبراز أهليته في هذه المرحلة فانه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن إقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية ومنها بلوغ مرحلة تأكيد الذات.

### 6- دافع الشهرة وإبراز الأهلية:

يعتبر هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المرحلة المتوسطة والثانوي والجامعة ، فالرياضي يسعى لتحقيق مركز مهم بين أقرانه وأسرته وهذا يؤدي إلى توطيد الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع حيث أن المبالغة في التأكيد تؤدي إلى الغرور والكبرياء والعجرفة وما يقترن بهذه الصفات من السلوك الغير السوي (سلوك سلبي) يؤدي بالرياضي إلى إهمال والمثابرة بالتدريب وفي بذل الجهد وانخفاض المستوى.

### 7- دافع الانجاز:

إن دافع الانجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة فالتلميذ أو الرياضي يود أن يحقق الانجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق انجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي أن يرغب الإنسان في أن يكزن سريعا في الركض وخفيفا في القفز وبارعا في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف.

### 8- دافع الصلة الاجتماعية:

إن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع النشاط الرياضي، فالتلميذ يبحث عن صلة اجتماعية تربط بالناس خاصة الذين هم من نفس المرحلة العمرية أو نفس المرحلة الدراسية أو نفس الفريق الرياضي أو الاختصاص الرياضي، ان السلوك الآخرين يثير اهتمام في توجيه ممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية أو المشاركة فيها أو عن طريق التدريب مع فريق رياضي خارج أوقات المدرسة.

### 9- الدوافع الاجتماعية:

ويطلق عليها كذلك الدوافع الثانوية وهي الدوافع أو الحاجات المكتسبة اذ يكتسبها الإنسان نتيجة لتفاعله مع البيئة وتستند الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك وتشمل على السعي المعنوي للشعور بالمواطنة والسعي من أجل التكامل النفسي والبدني.

كما ان تركيب الدوافع عند الرياضي يتكون من عدة دوافع مختلفة الأنواع وحسب عمر وخبرات الرياضي ودرجة وعيه التي نشأت نتيجة التعامل مع التأثيرات البيئية المختلفة وقد تكون غير ايجابية تستطيع هذه التأثيرات سواء فردية أو اجتماعية ايجابية أو سلبية أن تحدد نوع تركيب الدوافع ومن هذه الدوافع

### 3. وظائف الدافعية لعملية التعلم في مجال الرياضي:

توجد ثلاث وظائف للدافعية في عملية تعلم التلميذ أو الرياضي الناشئ للمهارات الرياضية:

- **أولاً: تزويد السلوك بالطاقة وإثارة النشاط:** فالتعلم يحدث عن طريق النشاط الذي يقوم به التلميذ، ويحدث هذا النشاط عند ظهور دافع أو حاجة تسعى إلى الإشباع، ويتوقع أن يزداد النشاط بازدياد شدة الدافع.
- **ثانياً: اختيار النشاط وتحديده:** فالدوافع تجعل التلميذ أو الرياضي أن يستجيب لبعض المواقف الرياضية ويهمل البعض الآخر، من حيث اختيار نوع النشاط الذي يفضل ممارسته، أو المدرس (المدرّب الرياضي) الذي يفضل أن يمارس معه النشاط.
- **ثالثاً: توجيه السلوك:** يرتبط السلوك بإثارة النشاط وتحديده ارتباطاً وثيقاً، فلا يكفي أن ننير في التلميذ أهمية ممارسة النشاط الرياضي، وإنما ينبغي أن نوجهه نحو أهداف محددة واضحة، فالتعلم يصبح مجدياً إذا وجه نحو أهداف واضحة تثير اهتمام التلميذ

### 4. دور الدافعية في تعليم المهارات الرياضية:

تهتم الدافعية بمعرفة لماذا يسلك الإنسان سلوكاً معيناً بطريقة خاصة؟ وفي مجال التعليم على وجه الخصوص تهتم الدافعية بالإجابة عن السؤال التالي: هل الدافعية ضرورية في الموقف التعليمي، حتى يتم التعليم؟

الواقع، لا يتم دون دافع معين فالتعلم لا يكون مثمراً إلا إذا هدف إلى غرض معين لذلك يعد موضوع الدافعية في التعلم من أهم موضوعاته. ولإظهار العلاقة بين الدافعية والتعلم في الأداء الرياضي فان:

$$\text{الأداء الرياضي} = \text{التعلم} + \text{الدافعية}$$

هذا إلى جانب أن موضوع الدافعية في مجال الرياضة المدرسية من أكثر موضوعات علم النفس الرياضي أهمية للمربي الرياضي.

**التعليم:** هو ذلك النشاط الذي يقوم به المربي الرياضي بدرس التربية البدنية والرياضية من أنشطة تعليمية، واستثارة دافعية التلميذ عند تقديم المهارة الرياضية، والتطبيق العملي على المهارة، والتدعيم الإيجابي لتصحيح الأخطاء وتوجيهاته للتلاميذ.

**التعلم:** هو ذلك التغيير الذي يطرأ على السلوك التلميذ خلال درس التربية الرياضية، أو خلال النشاط الرياضي المدرسي نتيجة لعمليات نفسية يقوم بها التلميذ (داخلية) وتظهر نتائجها في شكل أداء حركي أو مهاري جديد، فالتعلم هو مجموعة من الخطوات التي تجعل التلميذ يقترب من الأداء الصحيح للمهارة الرياضية.

**يقصد بسلوك التلميذ:** كل ما يصدر عن التلميذ من أفعال قد تكون ظاهرة أو غير ظاهرة.

**ويستخدم مصطلح المهارة:** للتعبير عن واجب حركي، مثال ذلك، عندما نقول: ان أهم مهارات كرة السلة هي: التمير - المحاوره -

التصويب - وقد نستخدم للتعبير عن نوعية الأداء، مثال ذلك عندما نقول: أن التلميذ يؤدي التصويب على هدف السلة بدرجة ممتازة.

أما الاداء فهو بكتابة السلوك الذي يمكن ملاحظته، ويوضح المهارة (نوعية الأداء)، مثال ذلك: اداء تمرير الكرة، الوثب، القفز...الخ.

فتعلم عملية نفسية يقوم بها التلميذ (المتعلم)، ويمكن أن نستدل عليها عن طريق نتائجها، والتي تظهر في لاصورة تعديل يطرأ على حالة البدنية للتلميذ مثل: تحسن في القوة العضلية، أو السرعة، أو التوافق، أو تعديل في النظام المعرفي مثل: اكتساب اتجاهات وميول ومثيرات تدفعه وتوجه سلوكه.

وينظر الى التعلم كتحسن دائم نسبيا في الأداء نتيجة الممارسة، وحيث ان التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة (أي أنه تغيير داخلي)، فإنه يستدل عليه من خلال تغيير في الأداء عبر فترات قد تكون طويلة نسبيا، بمعنى أن السلوك يظهر في صورة أداء ، ونظرا لأن التغيير في الاداء قد يكون نتيجة عوامل عديدة أخرى غير التعلم، فإنه ليس من السهولة معرفة -هل تم تعليم المهارة الرياضية أم لا؟

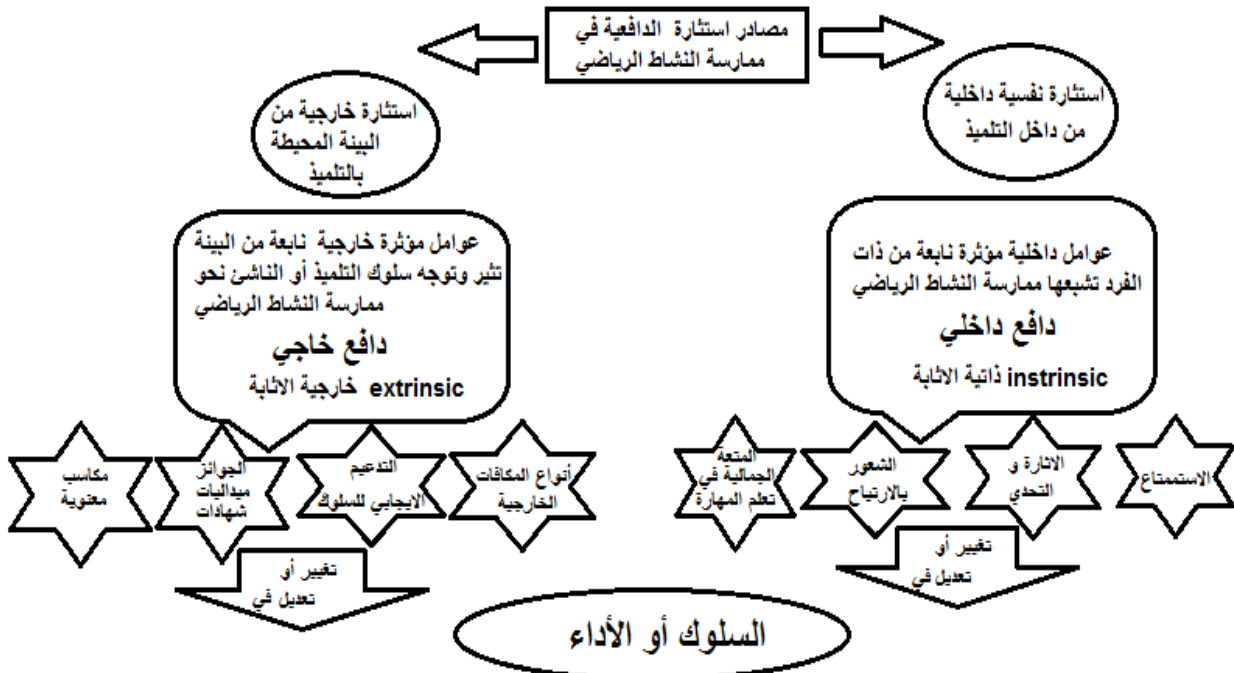
## 5. مصادر استشارة دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

في مجال ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية البدنية والرياضية ولاستشارة دوافع التلاميذ في ممارسة النشاط الرياضي يوجد نوعين من الدوافع الرياضية التي تثير سلوك التلاميذ، وهي الدوافع الذاتية الداخلية والدوافع الخارجية.

1- **الدوافع الداخلية (ذاتية الاثابة intrinsic):** يعتبر هذا النوع من الدوافع التي تصدر من ذات الداخلية للتلميذ وهي عوامل نفسية لديها مؤثرات داخلية تقوم بأشباعها الممارسة الرياضية لدى التلميذ ولهذا يطلق على نوع هذه الدوافع الداخلية أي ذاتية الاثابة، وحيث تعني أنها أيضا مكافآت ذاتية داخلية تحدث لدى التلميذ أو الناشء الرياضي اثناء ممارسة النشاط الرياضي وهذا باقبالهم نحوى النشاط أو انضمامهم الى الفرق الرياضية وذلك بدافع الرغبة للحصول على المتعة والرضا والاستمتاع بممارسة النشاط وخاصة ضمن الجماعة وتعلم حركات وتقنيات رياضية جديدة وكذلك الاثارة والتحدى والتنافس ومن خصائص هذه المصادر من الدوافع أنها تدوم ممارسة النشاط لفترة طويلة دون انقطاع وتأثر على سلوك الفرد نحوى تحقيق الهدف بالمثابرة والاجتهاد.

2- **الدوافع الخارجية (دوافع خارجية الاثابة extrinsic):** يعتبر هذا النوع امن الدوافع التي تصدر من المحيط الخارجي والمؤثرات الخارجية التي تلفت انتباه التلميذ أو الناشء الرياضي وهي عوامل ومؤثرات خارجية تكون على شكل مكافآت يحصل عليها الفرد من خلال ممارسة النشاط الرياضي لارضاء أحد أطراف الأشخاص مثل المدرب الرياضي أو الوالدين مثلا أو قد تكون مكافآت مادية ومعنوية مثل جوائز شهادات بدلات رياضية ميداليات أو مكاسب رتب عليا في فرق رياضية يطمح اليها الناشء الرياضي ومن خصائص نوع هذه الدوافع انها تعيد في استمالة وانضمام الافراد نحو ممارسة النشاط الرياضي والفرق الرياضية ومنها المدرسية ولكن لاتضمن الاستمرارية في ممارسة النشاط الرياضي وقد تنقطع أو تفقد قوتها هذه الدوافع الخارجية بانقطاع أو توقف المكافئة الخارجية. وفي هذا الصدد يجب على المربين الرياضيين وذوي الاختصاص أن يعملوا على تطوير هذه الأنواع من الدوافع الداخلية والخارجية لدى الممارسين الرياضيين وكذلك عليهم معرفة حسن استخدام أنواع المكافآت الخارجية لتساعد في تطوير الدوافع الخارجية والداخلية وأن يدرك الممارسين نوع المكافئة قبل استخدامها وعموما لتطوير هذه الدوافع هناك بعض النقاط يجب مراعاتها:

- أن يكيف النشاط وفق متطلبات والخصائص النمائية لدى الناشئين والتلاميذ وخاصة من الجانب الحركي والجسمي والعطفي الاجتماعي
- الحرص على جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع والتشويق.
- ان يجعل المربي الرياضي ممارسة النشاط الرياضي مصدر لقيمة الذات لدى الممارسين.
- أن تقدم المكافئة للأداء والجهد أكثر من المكسب أو النتيجة.
- أن تقدم المكافئة على أساس مستويات محددة للأداء وفق مطلب النشاط الرياضي.
- أن ترتبط المكافئة بمدى التحسن والتطور في الأداء بتعلم المهارات الرياضية.



شكل رقم 1: يمثل العلاقة بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية لتوجيه السلوك التلاميذ في ممارسة النشاط الرياضي

## 6. دافعية المربي الرياضي نحو تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ:

يحتاج المربي الرياضي أو أستاذ التربية البدنية والرياضية بين الحين والآخر الى تقييم أساليبه المستخدمة لتعليم المهارات الرياضية، ومدى كفاءته في تعليم هذه المهارات للتلاميذ، وتقييم مدى تحقيقه لأهداف المنهاج التربوية البدنية والرياضية، ومدى استثارة دوافع التلاميذ للتعلم ولممارسة النشاط الرياضي المدرسي، وأيضا تقييم نفسه في مدى جعل عملية التدريس مصدرا للاستمتاع للتلاميذ ومدى انسجامهم مع المدرس...ومما لاشك فيه أن عوامل التقييم السابقة تعبر عن مدى دافعية المربي الرياضي نحو تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ.

## 7. استثارة دافعية التلاميذ عند تقديم المهارة الرياضية:

على المربي الرياضي أن يقدم المهارة الرياضية عن طريق صورة تجذب انتباه التلاميذ في إدارة الصف، وأن يقوم بتنظيم تلاميذ الفصل بصورة تضمن مشاهدة المهارة الرياضية، والاستمتاع الجيد عند التقديم، هذا الى جانب مراعاة اتباع مايلي عند تقديم المهارة:

- تقديم المهارة بحماس وكلمات واضحة، وأفعال جاذبة للتلاميذ.
- تقديم المهارة بلغة مفهومة وحديث واضح مرتب.
- تبسيط اللغة المستخدمة، وأن تكون مناسبة لعمر التلميذ.
- الايجاز والاختصار والدقة عند تقديم المهارة.
- الابتعاد عن النقد، وتجنب السخرية.
- قدم المهارة من خلال مسمى محدد لها لتسهيل معرفتها للتلميذ.
- جذب انتباه التلاميذ: احرص على مراعاة ما يلي :
- الوقوف في المكان المعتاد الذي تبدأ عنده الدرس.
- اختيار التشكيل المناسب عند بداية تعليم المهارة.
- اعطاء اشارة للإشعار ببدء الدرس مثل : اطلاق اشارة (صافرة).

- مواجهة التلاميذ عند الشرح أو اعطاء التعليمات.
- النظر بجدية نحو التلاميذ في حالة عدم انتباه بعضهم للشرح.
- توضيح تعليمات الدرس لزيادة الانتباه، وتحرك نحو التلاميذ بحزم وجدية.
- **تنظيم التلاميذ في ادره الصف الدراسي:** يجب مراعاة مايلي :
- تنظيم التلاميذ بما يسمح لهم جميعا بمشاهدتك والاستماع اليك .
- عدم وجود مشيرات خلفك تؤدي الى تشتيت انتباه التلاميذ.
- عدم مواجهة التلاميذ للشمس (الشمس في ظهر التلاميذ).
- أن يتصف المدرس بالهدوء كلما أمكن .
- أن يتميز مكان وقوف المدرس بشكل يسمح بالرؤية الجيدة لجميع التلاميذ.
- **الشرح والنموذج عند تقديم المهارة الرياضية :**
- ولزيادة فاعلية أداء النموذج والشرح للمهارة ،احرص على مراعاة مايلي :
- أهمية تقديم النموذج مقترنا بالشرح، والربط بين نموذج وشرح المهارة الجديدة مع ما سبق أن تعلمه التلاميذ من مهارات.
- تأكد من فهم التلاميذ للمهارة عند تقديم النموذج والشرح.
- يقدم النموذج عن طريق تلميذ يؤدي المهارة بكفاءة عالية.
- في حالة تعذر قيام المدرس بأداء النموذج الجيد للمهارة ،فانه يمكن استخدام بدائل أخرى لتقديم النموذج منها : فيلم ،فيديو ،وسائل أخرى...
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ عند الأداء .
- استخدام الامكانيات والأدوات المساعدة للتعليم كلما أمكن.
- الشرح المختصر المفيد للنموذج.
- أن يشاهد التلاميذ النموذج أكثر من مرة اذا تطلب الأمر ذلك.
- اربط (النموذج والشرح) مع مهارات كرة السلة التي سبق أن تعلمها التلميذ ،حيث ان ذلك يسهل من عملية التعلم ،ويحقق الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم.