

## الحوافز وتدعيم السلوك في الرياضة

### 1- مفهوم الحافز وطبيعته:

الحافز أو الباعث هو موضوع خارجي له وجود حقيقي مادي أو معنوي، ويكون في صورة مكافأة يعلن عنها قبل إصدار السلوك الرياضي لاستثارته، أو أثناء السلوك لتشجيع استمراره وتوجيهه، كما يقدم الحافز أيضا بعد السلوك المرغوب لتدعيمه وزيادة احتمال ظهوره في المواقف التالية والمشابهة.

والحافز بهذا المفهوم ليس مجرد مثير للدافع فقط، بل هو مصدر خارجي لإشباع الحاجة، أو الهدف الذي يسعى الفرد إليه، لأن الحصول عليه يؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح، وتؤدي حالة الرضا والارتياح هذه إلى السعي للحصول على الحافز مرة أخرى أو الاحتفاظ به، وبذلك يقوي السلوك ويزداد معدل ظهوره فيما بعد.

ولقد انتشرت ظاهرة الحوافز المادية حاليا في كثير من المجالات الرياضية، وخصوصا في رياضة المستويات العالية كفرق دوري الممتاز في الألعاب الرياضية الجماعية، ومهما كانت قيمة المبالغ النقدية التي تصرف على الرياضيين في المباريات مكافآت لفوزهم في البطولات، فإن هذه الحوافز ما هي إلا رموز للجهد والتفوق، وليس لسد الحاجة المادية لدى اللاعبين، فقيمة الحافز المعلن عنه قبل أي منافسة ما هو إلا تعبير عن مدى أهمية المهمة، فأساس التفوق يتطلب الحاجة إلى الانجاز الرياضي.

والحقيقة التي يجب التأكيد عليها في هذا المجال أن القوى الداخلية هي الدافعة له في أي نشاط، والحوافز ما هي إلا مثيرات لها، فالحاجة إلى الانجاز الرياضي لدى الفرد هي المعول الأول في تفوقه، وهذا ما ثبت في معظم الدراسات التي أجريت عن التفوق في جميع المجالات، فالمال كحافز أصبح رمزا للنجاح وليس فقط لسد حاجيات الحياة.

### 2- وظيفة الحافز في السلوك الرياضي:

تتحد وظيفة الحوافز في استثارة الدافع وتدعيم السلوك المرغوب، ولقد تباينت الآراء بين التأييد والرفض في استخدام الحوافز، حيث ينصح بعض العلماء باستخدام الحوافز للأسباب الآتية:

- 1- تساعد على استثارة دافع الفرد حول النشاط الرياضي الذي يتجه نحو ممارسته.
- 2- تساعد على انقضاء سلوك معين، أي تحقيق الهدف من ممارسته الرياضية.
- 3- تساعد على توفير الرغبة في نشاط معين والتمكن فيه، عندما لا يجد الفرد في النشاط الذي يمارسه مجالا لإشباع حاجاته.
- 4- تؤدي إلى تقوية الدوافع التي أشبعها، وبالتالي تقوية السلوك الرياضي.

وينصح بعض العلماء بضرورة الحرص على عند استخدام الحوافز أو الحد منها بسبب:

- أن كثرة استخدام الحوافز في النشاط الرياضي قد تصبح غاية وليست وسيلة، ويؤدي ذلك إلى أن يفقد الفرد المتعة من النشاط الذي يمارسه.

- أنها توجه الفرد إلى تحقيق أهداف خارجية عن طبيعة النشاط الرياضي نفسه ( كتحقيق تجارة أو الحصول على ممتلكات على حساب الرياضة... )
- يمكن أن تؤدي الحوافز إلى نجاح محدود إذا استخدمت مع مجموعة رياضية يوجد بينهم من تؤهله قدراته إلى الحصول عليها بسهولة.
- غالبا ما تؤدي هذه الحوافز إلى استئثار زائدا غير مطلوبة، يمكن أن يخلق ضغط على اللاعب والفريق، أو إلى الاتصاف بالعدوان الزائد والتصرفات العنيفة أثناء المنافسة .
- قد تؤدي الحوافز إلى إحباط بعض أفراد الفريق الذين يرون صعوبة الحصول على الحوافز وبالأخص المادية منها.
- وبالرغم من تباين آراء العلماء في استخدام الحوافز بين المؤيد والمعارض، إلا أنه لا غنى عن استخدامها في المجال الرياضي خاصة بعدما أصفرت نتائج البحوث آثارها الإيجابية في استثارة وتعديل السلوك الرياضي، وبذلك أصبحت الحوافز - خصوصا المعنوية منها- من سمات المواقف التعليمية والتنافسية الرياضية.

### 3- مبادئ استخدام الحوافز :

يتوقف الاستخدام الأمثل للحوافز في الرياضة على مهارة المربي الرياضي التي يستقيها من دراسته لمبادئ تدعيم السلوك وكيفية تشكيله، وفيما يلي بعض المبادئ التي تساعد على استخدام الأمثل للحوافز الرياضية:

#### أولاً: الحوافز الموجبة والحوافز السالبة:

- 1- تقديم الحوافز الموجبة عن السلوك الناجح، والحوافز السالبة عن السلوك الخاطئ، ولكن في مجال الناشئين يحدّب تجاهل السلوك الخاطئ وحفز السلوك الناجح.
- 2- تعبر الحوافز الموجبة عن النجاح الذي يؤثر بدوره في زيادة الرضا عن الأداء والثقة بالنفس، بينما تعبر الحوافز السالبة عن الفشل الذي ينجم عنه عدم الرضا والإحباط وفقد الثقة في الأداء.

#### ثانياً: الحوافز المادية والحوافز المعنوية :

- تتمثل الحوافز المادية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديراً مادياً، مثل النقود وشهادات الاستثمار وغيرها، بينما تتمثل الحوافز المعنوية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديراً معنوياً، مثل عبارات المدح والتشجيع اللفظية وغير اللفظية، وشهادات التقدير والميداليات وغيرها.
- تقدم الحوافز المادية للكبار فقط، ويحرص شديد عند تحقيقهم الأهداف النهائية، بينما تتمثل تقدم الحوافز المعنوية عند تحقيقهم الأهداف المرحلية.
- تتفوق الحوافز المعنوية عن الحوافز المادية في استثارة الرياضيين الصغار عن الكبار، والبنين عن البنات.

#### ثالثاً: حوافز الأداء وحوافز النتيجة:

- تقدم حوافز الأداء عن كل جهد يقوم به الرياضي في اتجاه الهدف الحركي المطلوب بينما تقدم حوافز النتيجة عن تحقيق الهدف من الأداء، ومن ثم فإن حوافز الأداء يجب أن تسبق التي تقدم عن النتيجة.
- يستطيع الرياضي أن يتحكم في أدائه أكثر من تحكمه في النتيجة، ولهذا فإن حوافز الأداء هي المفضلة للتدريب الرياضي للناشئين.

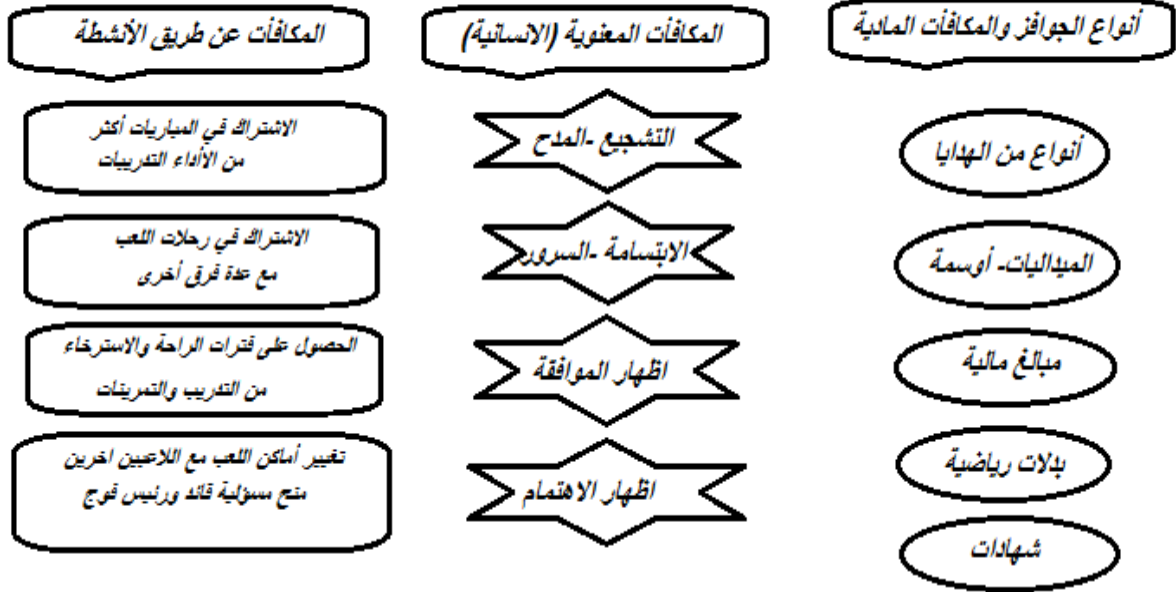
#### رابعاً: توقيت الحوافز:

- 1- الإعلان عن الحوافز قبل إصدار السلوك المطلوب، أكثر تأثيراً من مفاجأة الرياضي بالحوافز بعد تحقيق الهدف.
- 2- يمكن الوعد بالحوافز قبل تحقيق الهدف، ولكن لا يمكن تقديمه إلا بعد تحقيق الهدف.
- 3- إن التنفيذ الدقيق بتقديم الحافز بعد تحقيق الهدف، يعطي المصادقية المطلوبة للمربي الرياضي عند الوعد بتقديم حوافز أخرى عن أهداف لاحقة.
- 4- يزداد تأثير الحافز كلما تم تقديمه بسرعة عقب تحقيق الهدف مباشرة.
- 5- عند تشكيل سلوك حركي مركب، يقدم الحوافز عقب النجاح في أداء كل خطوة من خطوات هذا السلوك الحركي المركب.

#### خامساً: قيمة الحافز:

- يستمد الحافز قيمته الحقيقية من مدى مناسبته لقيمة الأداء أو النتيجة، فالحافز القوي للأداء أو النتيجة الضعيفة، أو الحافز الضعيف للأداء أو النتيجة القوية، لا تؤثر التأثير الإيجابي المطلوب.
- تختلف قيم ومقادير الحوافز المعنوية، مثل اختلاف قيم ومقادير الحوافز المادية، فالميداليات تختلف عن كلمة عظيم أو ممتاز، أو أحسنت أو صحيح.
- تأخذ الحوافز اللفظية الموجبة مثل عبارات المدح أو التشجيع، أو الحوافز السالبة مثل التوبيخ واللوم قيمتها الحقيقية من طريقة إلقائها، حيث يمكن أن تقدم بفتور وحماس، وبسعادة بسيطة أو سعادة غامرة، أو بغضب شديد أو بسيط.
- تزداد قيمة الحافز كلما كان تقديمه بطريقة إعلامية اجتماعية، فكلمة "برافو" مثلاً، التي يسمعها اللاعب عند أدائه أمام زملائه أفضل من أن يسمعها منفرداً، وتقديم الميداليات في نهاية الموسم الرياضي أثناء حفل منظم بحضور الأهل والمسؤولين، أفضل من تقديمها في ظروف غير اجتماعية وإعلامية.

## يمثل هذا الشكل أنواع الحوافز و المكافآت الخارجية



### 4- الحوافز والتدعيم السلوك الرياضي أثناء ممارسة النشاط الرياضي

يقصد بتدعيم السلوك الرياضي معنى تقويته أو تعزيزه فيزداد معدل ظهوره في المواقف. إن السلوك الحركي الرياضي للتلاميذ في الحصص التدريبية الرياضية بالمدرسة أو للاعبين بالنادي وهو عبارة إجراءات حركية هادفة لإشباع حاجاتهم النفسية، فالتدعيم عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح في السلوك الناجح وبهذا يزيد التدعيم من احتمال ظهور السلوك من أجل الرضا. والعالم الأمريكي سكينر من خلال التجارب التي أجراها في أحد أقطاب المدرسة السلوكية في التعلم الإجرائي واستخدم خلالها مثيرات مشبعة - طعام - عقب السلوك المرغوب فيه فقد استطاع أن يستخلص مجموعة من النتائج مؤداها أن الحاجة تؤدي إلى التعلم عن طريق إشباعها أو تزايدها وبعض التجارب ومثيرات منفرة - صدمة كهربائية - عقب السلوك الخاطئ في تجارب أخرى كما أن إحساسه بالخوف من الصدمة الكهربائية أدى إلى تعلمه السلوك الذي يجنبه الألم الناتج عن السلوك الخاطئ وبذلك استطاع أن يسلك السلوك الناجح أو المرغوب فيه.

وعلى ضوء هذه النتائج يرى سكينر نوعين من التدعيم كلاهما يؤدي إلى تعديل السلوك هما التدعيم الموجب - التدعيم السالب

ويمكن هذا المفهوم في عملية التدعيم حيث أصبحت الحوافز أحد الشروط الهامة و الواجبة توفرها في المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب، كما يعتبرها علماء النفس التعليمي عملية التدعيم محور عملية التعلم و تعديل السلوك.

### 5- بعض التوجيهات تطبيقية للمربي الرياضي عند تقديم المكافأة أو التعزيز الأداء التلميذ للنشاط

#### الرياضي المدرسي

- يجب عدم توقف التدعيم عندما يتعلم التلميذ المهارة جيدا

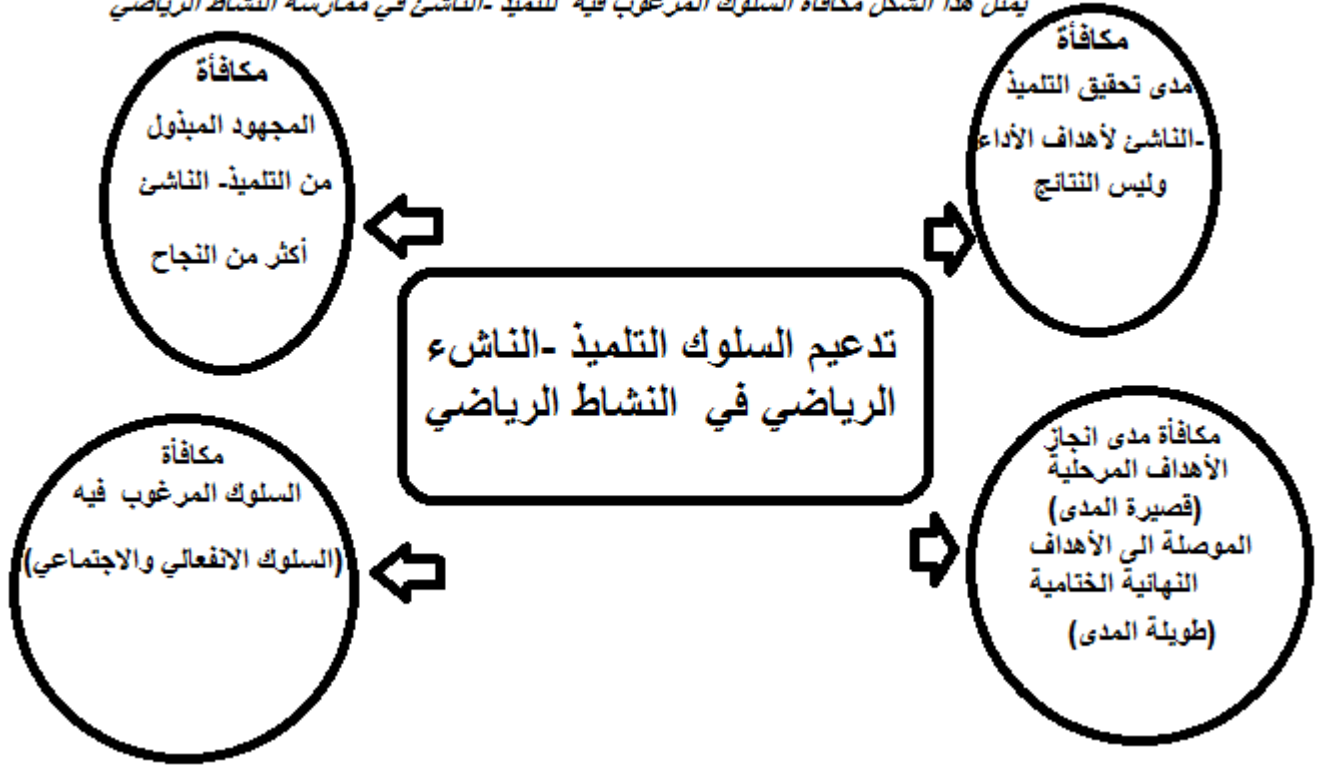
- تقعد المكافأة ( التعزيز ) قيمتها اذا لم يحسن استخدامها
- اذا ما تأخر المكافأة أو التعزيز لأداء التلميذ (مكافأة مرجأة) سوف يكون الدافع ضعيفا
- يجب إعطاء المكافأة مباشرة بعد السلوك الصحيح في بداية التعلم
- تقدم المكافأة عندما يستحق التلميذ ذلك لتنشيط سلوكه وتهيئته للأداء
- لا تظهر تعاطفك مع التلميذ عندما يكون أدائه ضعيف وتعامل معه من منطلق أن ذلك الشيء طبيعي ومنتوق أثناء الممارسة الرياضية.
- على المربي يعرف نوع المكافأة التي يفضلها التلميذ أو يرغب فيها
- أغلب التلاميذ يستجيبون ايجابيا للمكافأة الخارجية مثل التشجيع – و التقدير
- على المربي مساعدة التلاميذ على أن يكون لديهم الدافع الذاتي الإثارة على النحو أكثر من الدافع الخارجي الإثارة وأنه من بالرغم من الفائدة المكافأة الخارجية فان المكافأة الداخلية تمثل قيمة وتأثير أفضل ويرجع ذلك لأن التلميذ الذي يمارس الرياضة من أجل المكافأة الخارجية نادرا ما يحتفظ بالدافع لفترة طويلة . ويستمتع بالرياضة تكون له الفرصة أفضل في تحقيق التفوق والامتياز في الرياضة

## 6- مكافأة السلوك المرغوب فيه

كيف يمكن تدعيم السلوك التربوي للتلميذ أثناء الممارسة الرياضية في النشاط الرياضي المدرسي  
إن الإجابة على هذا السؤال يتطلب المكافأة على أربع حالات هي

- مكافأة الأداء
- مكافأة الجهد
- مكافأة الهداف المرحلية
- مكافأة السلوك الاجتماعي الانفعالي

يمثل هذا الشكل مكافأة السلوك المرغوب فيه للتمييز -الناشئ في ممارسة النشاط الرياضي



### مكافأة الأداء :

عندما يحقق التلميذ أو اللاعب أهداف الأداء ويتحسن مستواه الى الأفضل في جانب معين من ألوان النشاط الرياضي وبعدها يحقق أرقاما قياسية جديدة ومهمة في الإنجاز الرياضي، وهنا تجدر الإشارة الى اهتمام المربي الرياضي على مكافأة التلميذ أو الرياضي يكون على أساس مدى نجاحه في تحقيق الأهداف الأداء وهذا في حدود إمكانية قدراته وامكاناته وعموما أهداف الأداء الرياضي لها آثار إيجابية واضحة على تنمية الدافعية وبعض النواحي النفسية الأخرى لدى التلاميذ أو الرياضيين وفي هذا السياق نقدم دور مكافأة الأداء في المجال الرياضي:

- مكافأة الأداء تزيد من فرص حصول التلميذ أو الرياضي على المكافأة والتقدير، لأنها تقترح في حدود إمكاناته وقدراته ومن ثم يؤثر ذلك إيجابيا على تحسين الأداء والشعور بالنجاح والرضا.
- مكافأة الأداء لدى التلاميذ والرياضيين مادامت في حدود قدراتهم تجعل الممارسة الرياضية في ألوان النشاط مصدر الاستمتاع والمثابرة والنجاح والشعور بالارتياح ومن ثم تزيد من مصدر الدافع الذاتي الداخلي الاثارة.
- مكافأة الأداء باعتبار أنها تساعد على توفير خبرات النجاح أكثر للممارسة الرياضية وبالتالي تزيد من الثقة بالنفس الرياضية في الجانب اكتساب المهارات النفسية لدى التلاميذ والرياضيين.

### مكافأة الجهد:

ان الاعتماد فقط على المكسب أو النجاح كمحك وحيد لتقييم التلميذ أو الرياضي في النشاط الرياضي فهذا قد يؤدي الى عدم تدعيم قيمة الذات ويكون جعل ممارسة النشاط من طرف المربي الرياضي بعيد وخارج عن مصدر لقيمة ذات الممارسين في النشاط الرياضي، ومن أجل ذلك يأتي في مقدمتها قيمة الجهد الذي يبذله الرياضيين سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية.

## مكافأة الأهداف المرئية:

على المربي الرياضي أو المدرب أن يقدم المكافأة في تدعيم السلوك لدى الرياضيين كلما حقق هدفا من الأهداف المرئية السابقة المسطرة في البرنامج الرياضي، ولا يعتمد في هذا الجانب فقط على مكافأة الهدف النهائي حتى لا يحرمون الرياضيين من فرص الحصول على المكافأة المؤدية الى تحقيق الهدف الطويل المدى أو الهدف الموسمي وذلك لأن الإنجاز الرياضي لدى الرياضيين المتعلق بالأهداف المرئية يعتبر مكافأة فعليا في حد ذاته وتقديم المكافأة وتدعيم وتعبئة الطاقة النفسية وإطالة فترة بذل الجهد، ويعتبر ذلك تطورا لدوافع الممارسين الرياضيين أو التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، ومصدر دافع ذاتية الاثارة الداخلي والذي هو مصدر النجاح وبذل الجهد في الأداء والتفوق الرياضي الذي يحقق الإنجاز الرياضي بفعالية جيدة.

## مكافأة السلوك الاجتماعي الانفعالي:

يعد تدعيم السلوك الاجتماعي الانفعالي في الجانب الرياضي من التدعيم السلوك التربوي حيث يؤكد على أن الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ أو الرياضي الناشئ لا تقل أهمية عن القدرات البدنية، وعلى هذا النحو حيث يلعب دور فعالا في ممارسة الرياضية بحيث يحقق ويدفع بالتعاون في أوساط الاجتماعي للرياضيين وبدوره يحقق التفاعل الاجتماعي ويعزز السلوك الاجتماعي ويقوي التماسك الاجتماعي سواء في ادارة الصف بالنسبة للتلاميذ أو في الفريق النخبة للرياضيين وخاصة لدى الناشئين ولهذا من الأهمية أن يتعامل المربين والمدربين في اطار ممارسة النشاط الرياضي تدعيم السلوك الاجتماعي الانفعالي وكذلك تدعيم السلوك الانفعالي للرياضي أو التلميذ وسط جماعة الفريق الرياضي بالنسبة للرياضيين الذين يتميزون بالسيطرة والضبط الانفعالي على غرار الذكاء الانفعالي الرياضي والذين يبادرون بالروح الرياضية من خلال المنافسات ويظهرون الشجاعة فمن الواجب لهم تدعيم هذا السلوك الانفعالي الاجتماعي حيث التلاميذ أو الرياضيين بحاجة ماسة ويحتاجون الشعور والتقدير على الإنجاز لديم كما لا يغفل المربي الرياضي والمدرب الى تدعيم من وقت لآخر عندما يتعلم الرياضي أو التلميذ المهارات الرياضية ويؤديها بشكل جيد