

يكتسب موضوع الدافعية اهتماماً متميزاً من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملين معه وذلك لارتباط سلوك الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحركه وتوجهه في ان واحد نحو اتجاهات محددة لذلك استعمل موضوع الدافعية لتفسير السلوك الانساني في محاولة للتنبؤ به والتحكم فيه.

وقد احتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات او علم النفس الرياضي والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها كما انها المتغير الاكثر اهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية الدولية والعالمية فالدافعية تلعب دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى اداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة كما انها تبين لنا لماذا يسلك الرياضي سلوكاً معيناً.

تعرف الدافعية على انها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه، وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين.

وتعرف الدافعية بانها "الطاقة الحيوية الكامنة، او الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصلاً لا ينتهي حتى يصل الى اهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته او خفياً لا يمكن مشاهدته وملاحظته"

لذلك لا بد بنا ان نعرف ما مفهوم الدافعية وما هي انواع الدافعية ومصادرها المختلفة التي قسمها العلماء من وجهه نظرهم للدافعية ، ومن ثم سوف اتطرق الى عدة مفاهيم متداخلة ومتراصة مع مفهوم الدافعية ، وما هي النظريات التي حاولت تفسير الدافعية وما هي الاسس المهمة لتطوير دافعية الانجاز للرياضي للوصول الى اعلى المستويات.

في نطاق الدافعية مجموعة من المفاهيم يمكننا ان نفرق بينهما

**1-الدافع:** هو استعداد داخلي او تلك الحالة من التوتر الجسمي والنفسي التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين. فالدافعية ليست سلوك قابل للملاحظة بطريقة مباشرة ولكنها تكوين فرضي يستدل عليه من سلوك الكائنات الحية في المواقف المختلفة.

**2-الحافز:** هو الالة المحركة للدوافع او هو ما يثير السلوك ويهيئه للعمل كما انه حالة من التوترات والضيق تنشط الرياضي لاجلها لا توجه سلوكه الرياضي، فالحافز اذا مجرد دفعة من الداخل.

**3-الباعث:** هو الموضوع الخارجي الذي يختزل الحاجة او يشبعها والباعث ليس بدافع في ذاته ولكنه عبارة عن مواقف وموضوعات يتوقع حين الحصول عليها ان تشبع الدافع وقد يكون الدافع مادي او معنوي.

**4- الحاجة:** وهي الافتقار لشيء ما او هي حالة لدى الرياضي تنشأ عن انحراف الشروط البيولوجية وعدم الاتزان بين الرياضي وبينته الخارجية. وان الاصل في الحاجة حالة من النقص والعوز والافتقار واختلال التوازن والتي تقترن بنوع من التوترات الضيق لا يلبث ان يزول بقضاء الحاجة.

**5- التوقع:** وهو توقع مقدار نجاح اللاعب ودرجة تحديد مستوى الدافع في الاداء الرياضي نحو انجاز الفوز والهدف من المنافسة فاللاعب الذي لديه قناعة بتوقع ايجابي لتحقيق الفوز سوف يبذل المزيد من الجهد.  
الوظائف الاساسية للدافعية  
**هناك ثلاث وظائف اساسية للدافعية هي:**

1- تحريك وتنشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار او الاتزان النسبي، فالدوافع تحرك السلوك او تكون هي نفسها دلالات تنشط الاجهزة العضوية لارضاء بعض الحاجات الاساسية.

2- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى، فالدوافع بهذا المعنى اختيارية، أي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة.

3- المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي السلوك مدفوعاً، او طالما بقية الحاجة قائمة، فالدوافع فضلاً عن انها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة.

#### **مصادر الدافعية:-**

يتفق اغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على وجود وجهان للدافعية في مجال الرياضة عموماً.

**1- الدافعية الداخلية:** في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأنية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الاثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار او الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة اللعبة، والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصاً تلك التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة.

**2- الدافعية الخارجية:** في مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي لاتنبع من داخل اللاعب نفسه وانما تأتي من خارجه وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي وتدعى خارجية الاثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة اللعبة. فالمدرّب او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء يمكن اعتبارها بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب. وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او التشجيع.

ويمكن تقسيم الدوافع الى الدوافع الفردية والاجتماعية  
أ- الدوافع الفردية : ومن الامثلة على الدوافع الفردية ما يلي

### 1- دافع الحركة:

أن الرياضيين يرغبون بالتحرك تعويضا عن الوقت الهاديء الطويل الذي يقضونه داخل القاعات الرياضية فالحركة تولد الفرح والسعادة وتحدو بالكثير منهم للألتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة .وواجب المعلم أو المدرس هنا هو أن يستغل هذه الحاجة الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة.

### 2- دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة:

أن للرياضي رغبة في اكتشاف كل شي غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام بما هو جديد أن السباقات والمنافسات ذات الطابع الدرامي والسفرات القصيرة والطويلة تقدم إمكانات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للرياضيين بشكل واع وبشكل تربوي.

### 3- دافع المتعة والسرور:

أن الرياضي يرتاح ويكون مسرورا عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلا او القفز الى الماء او كحركات كرة القدم او كرة السلة فالرياضي يشعر بنوع من المتعة والارتياح عندما يتقن الحركات في هذه الالعاب وتبرز هذه الحاجة عند الاناث اكثر منها عند الذكور على الرغم من انها من الحاجات الرئيسية عند الذكور ايضا.

### 4- دافع تحقيق الذات:

كثيرا من الرياضيين يسعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي فالأفراد يميلون للتفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها و يمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي.

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

يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك فالرياضي يسعى في هذه المرحلة الى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف الشخصي وأضافة الى حاجة الرياضي لأبراز اهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية.

### 6- دافع الشهرة وأبراز الأهلية:

يعتبر هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية فالرياضي يسع لتحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهو به الاهتمام والتصفيق والاعتراف من قبل الآخرين وهذا يؤدي الى توطيد الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الأستعداد لبذل الجهد وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع لأن المبالغة في التأكيد عليه قد تتؤدي الى الغرور والكبرياء والعجرفة وما يفترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي الى أهمال التدريب والتكؤ في بذل الجهد وأنخفاض المستوى.

## 7- دافع الإنجاز:

أن دافع الإنجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة فالرياضي يود أن يحقق إنجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق إنجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي أن يرغب الرياضي في أن يكون سريعا في الركض وخفيفا في القفز وبارعا في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف.

## 8- دافع الصلة الاجتماعية:

ان السعي من اجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي فالرياضي يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس خاصة الذين هم من نفس المرحلة العمرية او نفس المرحلة الدراسية او نفس الفريق الرياضي ان سلوك الآخرين يثير اهتمام الرياضي ويمكن ان يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية او المشاركة فيها او عن طريق التدريب مع فريق رياضي.

## الدوافع الاجتماعية :

ان الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الرياضي بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كأرتباطه بالوالدين أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع أو الدولة ومن هذه الدوافع ما يأتي :

## 1- الدافع الأخلاقي الاجتماعي:

عندما يقول الرياضي لا أستطيع أن أخيب أمل مدربي أو يقول يجب أن أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى فإن ذلك يؤشر دافعا أخلاقيا اجتماعيا نحو المدرب ونحو المدرسة

## 2- الدافع التربوي:

أن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع فالرياضي الذي يشعر بالمسؤولية تجاه زملائه يسعى الى أتباع سلوك يقتدى به.

## 3- دافع الشعور بالمواطنة:

أن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه الى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ومن الطبيعي أن لا نتوقع من الرياضي في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو هذا التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك الرياضي بهذا الاتجاه متدرجين مما هو بسيط الى هو أكثر تعقيدا وبذلك نربي وعيه بعلاقاته بالمدرسة أو الفريق أو النادي ثم الأتساع إلى البلد والوطن.

## 4- دافع التكامل النفسي والبدني:

أن هذا الدافع يتكون لدى الرياضيين الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزا لنشاطهم الرياضي. أن هؤلاء الرياضيين يريدون تكامل قواهم

النفسية والبدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي للمساهمة بشكل فعال في تطوير مجتمعهم.

طبيعة استخدام المكافأة والعقاب لسلوكيات اللاعبين)[10](-:).  
يعد كل من التدعيم او الاطفاء شيئاً مهماً في التعامل بين المدرب ولاعبيه حيث يرتبط بتثبيت او تعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك اللاعبين هما:-

**1- التدعيم:** وهو الذي يكون لزيادة الرغبة لدى اللاعبين في تكرار السلوك(الذي لا بد في واقع الحال ايجابياً وفاعلاً).

**2- العقاب:** وهو الذي يكون لعدم الرغبة في تكرار سلوك ما(والذي يكون في واقع الحال سلبياً).

ويمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة في مهارات التعامل والاتصال بين المدرب ولاعبيه اذا ما احسن تطبيقه على نحو صحيح. ورغم ان المبادئ نفسها يسهل فهمها الا انها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم.

ومن اهم الاعتبارات التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار لتقديم المكافأة لسلوك اللاعبين وخصوصاً الناشئين منهم في الرياضة.

**1- مكافأة الاداء وليس النتائج:-** حيث يفضل اعطاء المكافأة على اساس مدى نجاح الناشيء في تحقيق اهداف الاداء وليس النتائج، نظراً لان اللاعب يتحكم في ادائه اكثر من تحكمه في نتائج المنافسة.

**2- مكافأة الجهد اكثر من النجاح:-** فعندما يعرف اللاعب ان المدرب يقدر المجهود الذي يبذله فانه لا يخاف من المحاولة، اما اذا عرف انه يكافأ عند النجاح فقط فانه يشعر بالخوف من نتائج الفشل مما يسبب له المزيد من التوتر والقلق.

**3- مكافأة الاهداف المرحلية الصغيرة المؤدية الى الاهداف الاكبر:-** حيث تتميز الاهداف في التدريب الرياضي بانها من النوع المؤجل الطويل المدى مثل هدف لموسم رياضي او لسنة كاملة او اكثر. لذلك تظهر اهمية وضع اهداف قصيرة المدى وتدعى بالاهداف المرحلية التي توصل في نهاية الامر الى الاهداف الرئيسية.

**4- مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي للاعب:-** تعد المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك اللاعب لاعطاء فرصة اخرى لتكراره. وحيث ان الجوانب النفسية والاجتماعية للاعب لاتقل اهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية، فانه من الاهمية بمكان ان تحظى باهتمام المدرب من حيث تعليمها واخذها بنظر الاعتبار، وهنا يظهر اهمية ودور المكافأة في تعليم السلوك المرغوب به. فمثلاً يفضل تقديم المكافأة للاعب عندملا يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته، او القدرة على تحمل المسؤولية، وكذلك عندما يظهر الروح الرياضية، او التعاون مع زملائه.

## همية الدافعية في المجال الرياضي

- 1- تمكن الدافعية الفرد من اختيار نوع الرياضة أو النشاط الذي يرغب ويميل إلى ممارسته من بين الرياضات والنشاطات المتعددة والمتاحة.
  - 2- تؤثر الدافعية على مدى استمرار الرياضي في التدريب والممارسة للرياضة أو النشاط الذي يختاره ويفضله.
  - تابع- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
  - 3- تساهم الدافعية في تطوير إمكانيات التعلم والاستفادة من التدريبات المتاحة لرفع مستوى أداء الرياضي .
  - 4- تؤثر الدافعية على نوعية ومستوى الجهد الذي يبذله الرياضي خلال التمرين والتدريب واكتساب المهارات وتهذيبها وتطويرها.
  - تابع- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
  - 5- تؤثر الدافعية على مستوى الاستثارة لدى الرياضي في مواقف المنافسات والمسابقات المتنوعة التي يشارك فيها.
  - 6- تمكن الدافعية الرياضي من استغلال قدراته الكامنة وإمكانياته الذاتية المساعدة على رفع مستوى أدائه .
- أنواع الدوافع في المجال الرياضي  
هناك تقسيمات مختلفة للدوافع في المجال الرياضي .  
ولكل منها فلسفة قائمة على أساسها هذا التقسيم .  
فالتقسيم متعدد ومتنوع ومتفاوت. ومن التقسيمات الشائعة هم تقسيم الدوافع في المجال الرياضي إلى قسمين:
- 1- الدوافع الداخلية.
  - 2- الدوافع الخارجية.
- الدوافع الداخلية  
هي الدوافع التي تكمن داخل الفرد وهو الذي يشعر بها.  
وتبدأ منه دون أي تدخل من الخارج أو تأثير عليه من غيره .  
وهي تتمثل في المجال الرياضي في الرغبة والميل والاهتمام.  
تابع- الدوافع الداخلية  
فالفرد يندفع لممارسة نشاط معين أو رياضة محددة لأنه يحبها ويميل إليها ويشعر بسعادة لممارستها والانخراط فيها .  
فهو مدفوع لها من الداخل ليسلك هذا السلوك ويتجه إلى هذه الناحية .  
ويستمر في هذا الاندفاع طالما أنه يشعر بالراحة النفسية والاستمتاع الذاتي والإشباع الشخصي .
- الدوافع الخارجية  
هي الدوافع التي تأتي من الخارج، أي من المحيط الخارجي أو الوسط الذي يوجد فيه الفرد أو البيئة التي يعيش فيها .

وفي هذا النوع من الدوافع نجد أن الفرد يندفع إلى الممارسة أو الانخراط في النشاط أو الأداء الرياضي سعياً للوصول إلى تحقيق شيء معين يأتي من الخارج أي من خارج الفرد .

تابع- الدوافع الخارجية

فقد يكون مكافأة أو مركز أو مكانة أو حتى مديح أو استحسان أو رضا .  
وتأتي هذه الدوافع إلى الفرد من الخارج وهو يسعى لها ولا يتحكم فيها ولكن مصدر هذه الدوافع هو المتحكم فيها .  
ويدرك الفرد ذلك ولهذا فهو يعمل بالقدر وفي الاتجاه وبالقوة التي توصله إليها.