



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدافعية

محاضرة في مادة علم النفس الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسيين

أ.د عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د جاسم عباس علي

م.د. اكرم حسن محمود

- 1- مفهوم الدافعية وأهميتها
- 2- حالات الدافعية
- 3- الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية
- 4- بعض النظريات المفسرة للدافعية
- 5- تطور دافعية الممارسة الرياضية
- 6- فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة
- 7- توجيهات لبناء الدافعية للممارسين الرياضة
- 8- صراع الدوافع (الصراع النفسي)

1- مفهوم الدافعية وأهميتها

موضوع "الدافعية motivation" يعتبر من بين أهم الموضوعات النفسية أثاره للاهتمام سواء الباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم .

وهناك ي 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، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء - أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب.

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

وموضوع الدافعية يعتبر من بين أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهمه أن يعرف لماذا قبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر؟ كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولات الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض على الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟

كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً عن أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يكن تحفز وتثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه تطبيقاً في عملهم التربوي الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئة وتشمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك - وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما .

فكان الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنتظمة 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 الذي المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه. وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته .

2- حالات الدافعية

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

* الدافع : Motive

هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على انه 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 الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء) أو قد يكون من الناحية النفسية (كالحاجة إلى الانجاز) .

* الغريزة : Instinct

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

* الحافز : Drive

ستخدم بعض الباحثين في علم النفس مصطلح ((الحافز)) كبديل لمصطلح ((الغريزة)) على أساس أن الغريزة ما هي إلا ((حافز فطري)) يعمل على أثار أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة .

* الباعث: Incentive

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

* الميل: Interest

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

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

وأشار سعد جلال ومحمد علاوي (1982) إلى أن الميل أو الاهتمام بالرياضة لا يعني دائماً الممارسة الرياضية لان أليها ولكن ليس من الضروري أن تكون لديه القدرة والمهارة الحركية المطلوبة لممارسة هذه اللعبة. ومن ناحية أخرى قد يكون الميل نحو النشاط الرياضي ايجابياً وينعكس في الممارسة الايجابية النشطة لنوع من أنواع الرياضة، كما قد الميل ((استقبالياً)) أي يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة والمشاهدة لكل ما يرتبط بالنشاط الرياضي الذي يميل إليه

* الاتجاه: Attitude

ينظر إلى الاتجاه على انه نوع معين من الدافعية المهيمنة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه. ومن بينها أن الاتجاه ميل لاستجابة بشكل معين اتجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات. كما أن الاتجاهات حالة مفترضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً معيناً. ومن ناحية أخرى فإن الاتجاه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابة الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة .

والاتجاه متعلم – أي يكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما انه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية، كما قد يكون الاتجاه أما ايجابي أو سلبي أو حيادي نحو موضوع ما أو نحو موضوعات معينة كالممارسة الرياضية مثلاً .

3- الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية

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

* الدافعية الخارجية: Intrinsic motivation

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذات. مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوت الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

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

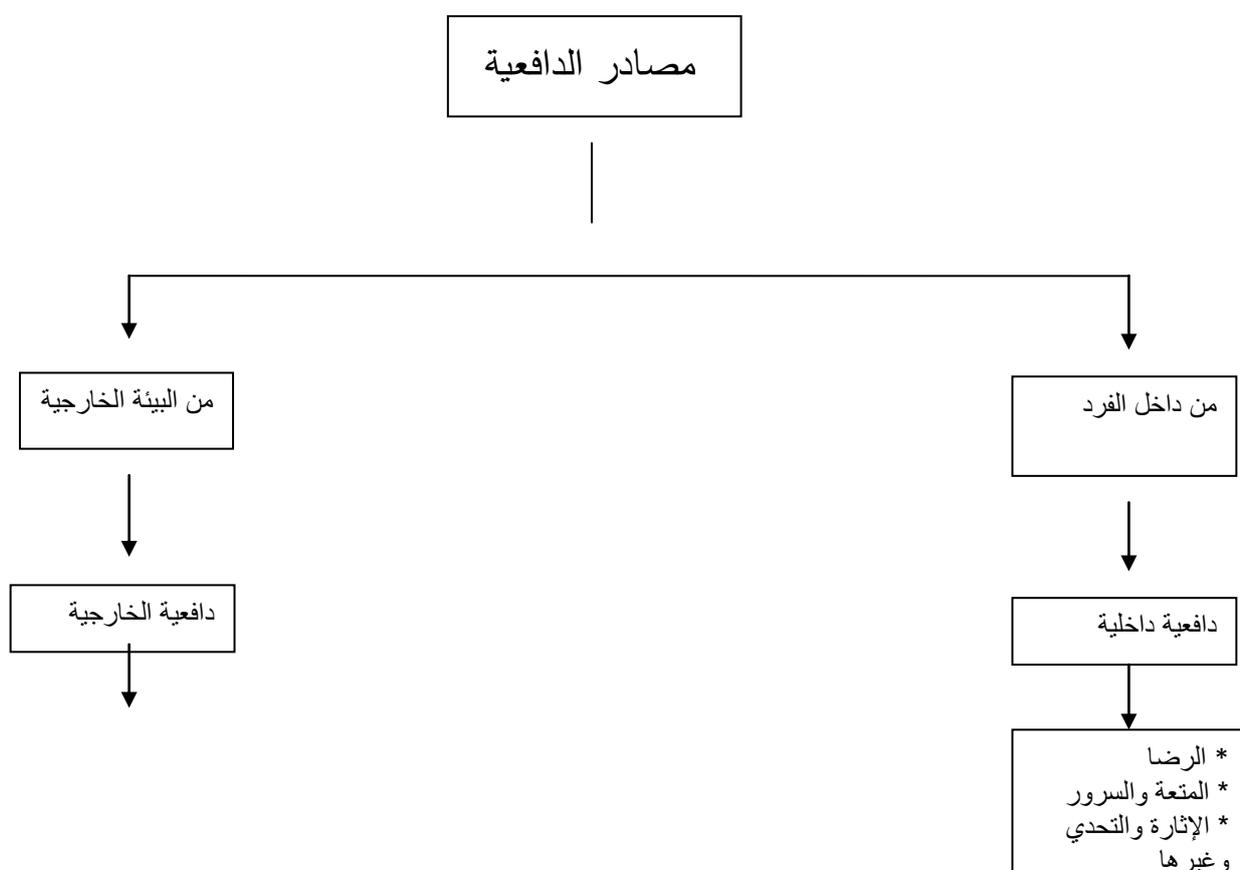
* الدافعية الخارجية: External motivation

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات 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 الأداء 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 التمديم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرهم .

شكل رقم (22)

يوضح مصادر الدافعية للسلوك أو الأداء



* التشجيع الخارجي
* المكافآت
* الجوائز وغيرها



4- بعض النظريات المفسرة للدافعية

أشارت مراجع علم النفس إلى بعض النظريات المفسرة للدافعية، وفيما يلي عرض للنظريات التالية التي تحاول تفسير الدافعية:

* نظرية مدرج الحاجات .

* نظرية الغرائز .

* نظرية ((التنشيط - الاستشارة)) .

* نظرية التعليم الاجتماعي .

1/4 - نظرية مدرج الحاجات:

نظرية مدرج الحاجات Hierarchy of Needs التي قدمها أبراهام ماسلو Maslow (1970) والتي حدد فيها سلسلة متدرجة من أدنى إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية:

وأشار ((ماسلو)) إلى أن الأفراد يشعرون حاجاتهم طبقاً لنظام طبيعي لأوليات الجسم والعقل. وقسم هذه الأولويات إلى فئتين هما:

* حاجات النقص: Deficiency Needs

وتتضمن حاجات الضرورة والإلحاح أو الحاجات الأساسية للحياة والتي تتضمن حاجات استهلاك واستعادة الطاقة مثل الحاجة للطعام والشرب والنوم، والحاجة للشعور بالأمن والأمان والتي لها الأولوية في حياة الإنسان .

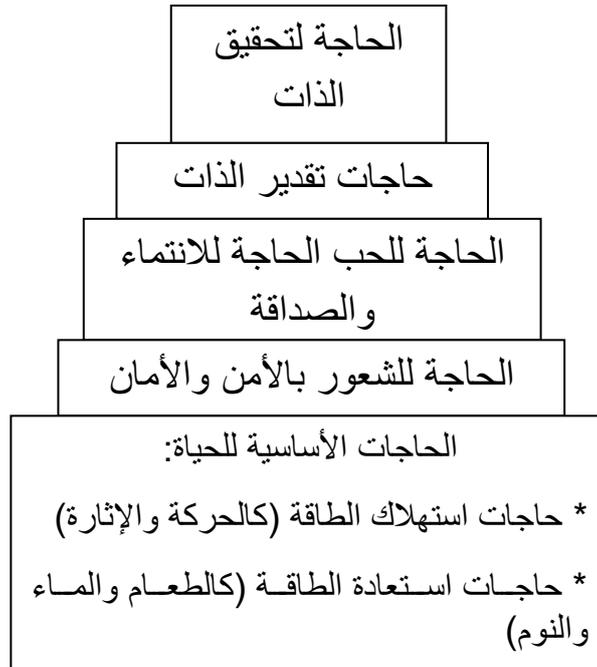
* حاجات النمو: Growth Needs

وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للحب والصدقة والحاجة إلى تقدير الذات والحاجة لتحقيق الذات. كما في الشكل رقم (23)

شكل رقم (23)

نظرية مدرج الحاجات "ماسلو Maslow"

عن لوهر Loehr (1993)



وفي رأي ((ماسلو)) أن حاجة النقص ينبغي أن تشبع أولاً قبل حالات النمو إذ أن الحاجة للطعام والحاجة للماء أكثر إلحاحاً وتحمل أولوية أكبر من الحاجة للحب والحاجة للصدقة والتقدير. كما انه عندما تشبع حاجة من حاجات النقص فإنها لا تصبح عندئذ حاجة وتنقل إلى الحاجة الأعلى. ومن ناحية أخرى فان الحاجة لا يسمح لها بالتغير عن نفسها أو لا تشبع إلا بعد إشباع الحاجات الأكثر إلحاحاً .

ومن بين أوجه النقد لهذه الحاجات المتدرجة بصورة تجريبية. وقد أشار ((مارتنز Martens)) (1987) إلى أن التطبيقات نظرية مدرجة الحاجة قد تمكن في المساعدة على فهم بعض الأغراض التي قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية والاشتراك في المنافسات الرياضية. فمن الحاجات الهامة التي يسعى الفرد لتحقيقها عن الطريق الاشتراك في الممارسة وفي المنافسات الرياضية ما يلي:

* الممارسة من اجل المتعة والمرح واستهلاك الطاقة والإثارة نظراً لان الفرد يكون في حاجة إلى درجة معينة من الحركة والإثارة الناتجة من المرح والمتعة من الممارسة الرياضية وبالتالي لا يشعر الفرد بالملل أو القلق .

* الممارسة من اجل أن يكون الفرد مع آخرين والتي تقابل الحاجة للانتماء للآخرين أو لفريق معين والحاجة لصدقة الآخرين .

* الاشتراك في منافسات رياضية والتي تقابلها الحاجة لتقدير الذات وفاعلية الذات وبالتالي تحقيق الذات والتي يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل في حالات الدافعية الرياضية .

2/4- نظرية الغرائز:

أصحاب نظرية الغرائز حاولوا تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز وأشاروا إلى ارتباط كل نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز. فمثلاً يسعى الإنسان إلى الطعام لان هناك غريزة البحث عن الطعام، والأم تحب أطفالها لان

هناك غريزة تسمى غريزة إلام. وهذه الغرائز لاشعورية وموروثة، أي غير متعلمة أو مكتسبة وأنها عامة في النوع الواحد ..

والغريزة كما يراها ((سيجموند فرويد Freud)) في مصدرها أنها وظيفة بدنية لأنها تصدر عن حالة إثارة بدنية أو دافع ملح أو توتر داخل الجسم والتي تتجه نحو موضوع معين لبلوغ هدف ما لكي يتحقق إزالة الإثارة والتوتر وبالتالي حدوث اللذة والإشباع. كما أشار إلى أن الفرد يكون مدفوعاً طوال حياته بالطاقة الغريزية التي أطلق عليها مصطلح ((الليبيدو Libido)).

وفي الوقت الحالي تخلى العديد من الباحثين عن نظريات الغرائز لتفسير دوافع سلوك الإنسان على أساس العديد من الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية من حيث السلوك أنها نظرية (غيبية) وليست (عملية) وتفتقر إلى التفسير العلمي لدوافع السلوك .

فقد تبين الغرائز ما هي ألا (حاجات) جسمانية تقترضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه. فالأصل فيما كان يسمى بغريزة البحث عن الطعام هو حاجة الجسم لعناصر معينة تولد فيه الطاقة ليقوم بنشاط، وغريزة البحث عن الماء في الأصل هي حاجة الجسم إلى كمية معينة من الماء وإلا توقف البحث عن الماء في الأصل هي حاجة الجسم إلى كمية معينة من الماء وإلا توقف عن أداء وظائفه، وينطبق ذلك على الغريزة الجنسية، إذ الأصل فيها وجود غدد تقوم بنشاط معين وإفراز هرمونات معينة تولد الدافع الجنسي .

3/4- نظرية التنشيط - الاستثارة:

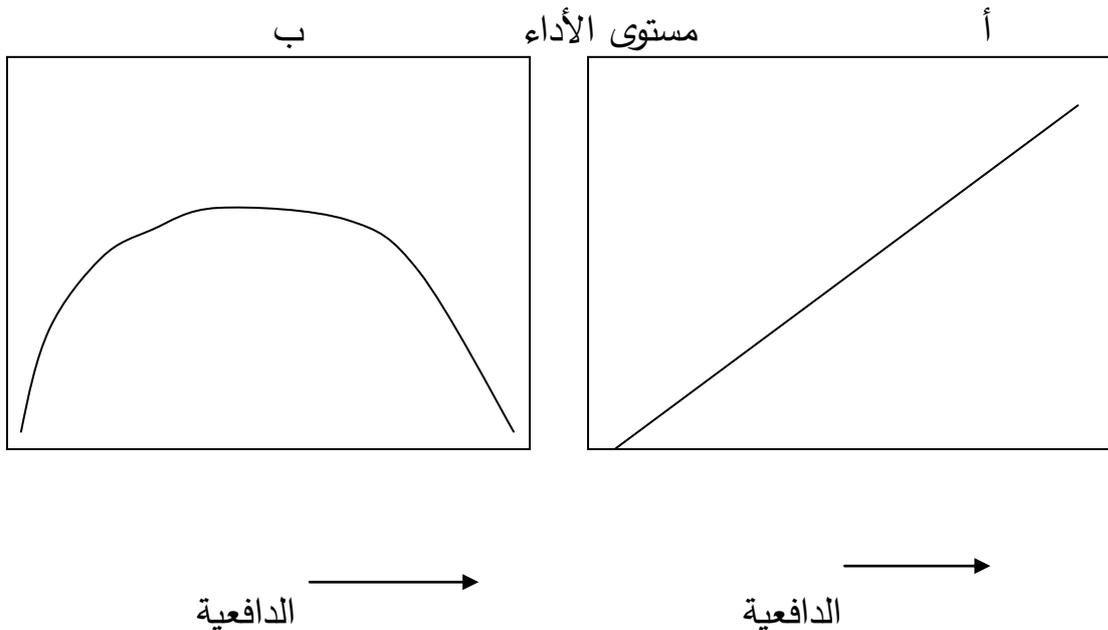
أشار (وتج Wittig) (1992) إلى أن مفهوم (التنشيط - الاستثارة Activation - Arousal) في مجال الدافعية يفترض أن الفرد لديه مستوى معين مناسب من (التنشيط - الاستثارة)، وأن السلوك يكون موجهاً لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى. وهذا يعني انه إذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فان السلوك يكون

مدفوعاً لمحاولة ((التنشيط - الاستثارة))، أما إذا كان مستوى ((التنشيط - الاستثارة))، منخفضاً جداً فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعاً لمحاولة الالتقاء بمستوى ((التنشيط - الاستثارة)) .

كما أشار ((باكر - Bakker)) وآخرون (1990) إلى أن مفاهيم كل نظرية ((الحافز Drive theory)) ونموذج جرف آيو المقلوب "Inverted U" - بالرغم من اختلاف أساسها النظري - يمكن أن تفسر الحالات المختلفة للدافعية على أساس أن ((التنشيط - الاستثارة)) يعتبر بمثابة الدافعية للأداء السلوك .

فنظرية الحافز تشير إلى أن العلاقة بين الدافعية (الحافز) والأداء هي علاقة طردية خطية، وكلما ارتفعت مستويات الدافعية (الحافز) لدى الفرد كلما تحسن السلوك أو أداء، كما في الشكل رقم (24أ) .

في حين أن نموذج حرف آيو المقلوب يشير بصفة أساسية إلى انه كلما ارتفعت مستويات ((التنشيط - الاستثارة)) (الدافعية) كلما زادت جودة السلوك أو الأداء إلى نقطة معينة يصل فيها الأداء إلى الأفضل وبعد ذلك فإن الزيادة في ((التنشيط - الاستثارة)) (الدافعية) تؤدي إلى الهبوط بمستوى جودة السلوك أو الأداء. كما في شكل (24ب)



4 /4 - نظرية التعليم الاجتماعي :

تشير نظرية التعليم الاجتماعي Social Learning في مجال الدافعية إلى أن التعليم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، إذ أن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج ايجابية أو نتائج سلبية، وبالتالي نشأة الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح. كما أن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافياً لإنتاج حالات الدافعية .

وقد أشار "البرتو بانديورا Bandura" (1990) إلى أن نظرية التعليم الاجتماعي تتأسس على التعليم بالتمذجة أو القدرة Learning by modeling - أي التعلم بملاحظة أو بتقليد الآخرين - وهذا يعني أن الفرد عندما يلاحظ سلوك آخرين فعندئذ يكون باستطاعته أداء بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ .

ومن ناحية أخرى أشار "بانديورا" إلى أن التعليم الاجتماعي يرتبط "بالتعزيز الاجتماعي" على أساس أن السلوك أو الأداء الذي يتم تعزيزه أو تدعيمه يكون بمثابة دافع أو حافز أو باعث للفرد لتكرار مثل هذا السلوك أو الأداء مرة أخرى .

فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب بإثابة أو تشجيع اللاعب على أداء معين أو سلوك ما فان مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع اللاعب إلى تكرار مثل هذا الأداء أو السلوك. وعلى العكس من ذلك عندما يقوم المدرب بعقاب اللاعب على سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء دافعاً للاعب على عدم تكرار مثل هذا السلوك .

5 - تطور دافعية الممارسة الرياضية

أن الدافعية نحو الممارسة الرياضية يمكن اعتبارها سلسلة متصلة الحلقات ويرتبط بعضها ببعض الآخر وتكون حلقة واحدة تهدف إلى أن يمارس الناشئ النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع اكتساب مختلف الخبرات البدنية والحركية والمهارية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق أو مانع يقف حجر عثرة في طريقة نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط في منتصف الطرق ويعوقه عن الممارسة الرياضية .

وقد إشارة دراسات "بونى Poni" (1980) إلى هناك أنواع وحالات من الدافعية ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية وهذه المراحل هي:

* مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي .

* مرحلة التخصصية للنشاط الرياضي .

* مرحلة المستويات الرياضية العلية (مرحلة البطولة الرياضية)

إذ تتطور دافعية الفرد من مرحلة رياضية لأخرى وبذلك يمكن تمييز تطوير

دافعية الممارسة الرياضية على النحو التالي :

1/5 - دافعية المرحلة الأولية للممارسة الرياضية :

في هذه المرحلة يبدأ المحاولات الأولية للممارسة الرياضية، إذ يكون الطفل (أو

الناشئ) مدفوعاً بما يلي:

*** الميل نحو النشاط البدني:**

يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال

في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية

المتعددة، ولا يشترط غالباً أن يكون تفوق الطفل فيما بعد في لون من ألوان النشاط

الرياضي التي سبق لهم ممارستها إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون

بعيدة عن التفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

*** العوامل البيئية:**

أن ظروف البيئة التي يعيشها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات، ومنبهات مما يشجعه على ممارسة ألوان النشاط الرياضي. إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون نحو ممارسة النشاط المائي كالسباحة مثلاً وأطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكاناً فسيحاً كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية بالمدرسة) الدور الهام في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي وإتاحة الفرص المتعددة لهم .

* درس التربية الرياضية:

أن الأطفال في هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة. ويسهم درس التربية الرياضية في إتاحة الفرص الدائمة لمرتين أسبوعياً أو أكثر لكي يمارسوا مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص. وكثيراً ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بها من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما تتميز به من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الاجتماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات .

* النشاط الخارجي:

قد نسهم بعض برامج النشاط الرياضي بالمدرسة التي تنظم خارج الجدول الدراسي. مثل نشاط بعد الظهر أو نشاط الأسرة أو النشاط الخارجي، في إثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة والأندية التي يرتدها الطفل أو التي يشترك فيها بحكم قربها من منزلة مثلاً .

2 /5- دافعية مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية:

هي هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصيص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ قد يرغب الفرد في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو لكرة الطائرة مثل. كما ترتبط دوافعه أيضاً بمحاولة الوصول لمستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق الأشبال لنادي معين .

من أهم الدافعية في هذه المرحلة ما يلي:

* ميل خاص نحو نشاط رياضي معين:

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل خاص نحو نوع معين من النشاط يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته. و (الميل) ما هو إلا استعداد لدى الفرد يدعوه إلا الانتباه بأشياء معينة تستثير وجدانه.

وقد ينتج هذا الميل عن نواح ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحبب إلى نفسه نظراً لفائدة وصحته، أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط، أو قد يكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو من المربي الرياضي.

* اكتساب قدرات خاصة:

قد يكتسب الفرد قدرات خاصة في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النشاط، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الحركية الرياضية لنوع من أنواع النشاط الرياضي مما يجذبه نحو الممارسة ودفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى وعند إذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

* اكتساب معارف جيدة:

قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية نتيجة عن اشتراكه في ممارسة هذا النشاط في درس التربية الرياضية أو في مباريات الفصول في المدرسة أو في النشاط الخارجي . فمعرفة الفرد لقواعد لعبة معينة ونواحيه الفنية والخطية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفع لتطبيق هذه المعارف علمية.

* الاشتراك في المنافسات (المباريات):

أن الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد من العوامل الهامة التي تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره.

أذا أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي وبذل أقصى الجهد يتأسس على محاولة الظهور في مظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج .

بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية كنجاح والفشل أو الفوز والهزيمة تعتبر من أهم حالات الدافعية التي تلعب دوراً هاماً في هذه المرحلة .

3 /5- دافعية المستويات الرياضية العالية:

في المرحلة (مرحلة البطولة الرياضية) تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضاً بالدافعية الفردية الشخصية ومن أهم الدافعية في هذه المرحلة ما يلي:

* محاولة تحسين المستوى:

أن مواظبة اللاعب الرياضي على التدريب وبذل الجهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب الرياضي مما يتأسس عليه محاولة تحسين مستوى لإحراز الفوز في المنافسات أو تسجيل الأرقام القياسية . فكثير من اللاعبين لا يكتفون من الوصول بالوصول إلى مستوى الدرجة الأولى فقط بل يسعون جاهدين إلى تحسين مستواهم حتى يمكن اختيارهم ضمن الفريق القومي لتمثيل فريق الوطن في المنافسات الدولية المختلفة .

* محاولة الوصول إلى المستويات العالمية:

يسعى البطل الرياضي إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لكي يعمل على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية التي ترفع اسم الوطن في المجالات العالمية، وما يرتبط بذلك من ترديد وسائل الإعلام المختلفة لاسم وطنه مرتبباً بالبطولة الرياضية، فالفوز الرياضي في المجالات العالمية دعاية هامه لدولة الفائز وتجبر الدول الأخرى على مراعاتها وإكبارها، كما يعتبر ذلك من الأدلة الموضوعية على تقدم مستوى التنظيم الرياضي في الدولة والتي استطاعة أن تخلق أبطالاً يتفوقون على أبطال العالم اجمع.

* المكاسب الشخصية:

يسعى اللاعب الرياضي إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى أثبات الذات والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة. ومن ناحية أخرى قد يسعى إلى محاولة تحقيق بعض الفوائد المادية والمكاسب الشخصية كمحاولة رفع مستواه الاجتماعي أو الاقتصادي أو الثقافي عن طريق رعاية الأندية أو المؤسسات أو الدولة للإبطال الرياضيين. ويدخل تحت نطاق المكاسب الشخصية أيضاً التمتع بالسفر والاشتراك بالزيارات الخارجية لمختلف بلدان العالم الأمر الذي قد لا يسمح للاعب في مواقف أخرى .

* الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي:

إذ يسعى اللاعب إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي المهارية والخططية للنشاط الرياضي الذي يمارسه . وكثيراً ما نسمع عن طريقة (اوبراين) في دافع الجلة أو طريقة (فوسبري) في الوثب العلي أو طريقة (التدريب الفكري) التي ارتبط بطريقة التدريب للقاهرة البشرية للبطل التشيكوسلوفاكي (اميل زاتوبيك) . أن قيام هؤلاء الأبطال بإضافات خلاقة إلى مختلف النواحي الرياضية التي تخصصوا فيها من أهم العوامل التي ساعدت على ارتقاء مستوى النشاط الرياضي التخصصي واقتبس عنهم أبطال العالم هذه النواحي.

* الحاجة إلى تعليم الآخرين:

غالباً ما يسعى البطل الرياضي إلى إعطاء خبراته الشخصية للناشئين، إذ نجد معظم أبطال العالم يحتضنون بعض الأطفال الناشئين ويوجهونهم لكي يحتلوا

مكانهم عندما يتقاعدون . كما نجد أن بعض هؤلاء الأبطال يسهمون في توجيه ورعاية الناشئين الموهبين . والشكل رقم (25) يوضح ملخص لنتائج دراسة (بونى) في مجال دوافع المراحل الأساسية الرياضية .

في ضوء نتائج العديد م الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها (سون Suinn) (1991) محمد علاوي (1991) و (روبرتس Robertc) (1991) تم التوصل إلى تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية على النحو التالي:

*** اللياقة البدنية والصحية: Bhusical fitness And health**

- اكتساب اللياقة البدنية .
- اكتساب صفات بدنية معينة .
- الارتقاء بالمستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم .
- القوام الجيد .
- الشعور بالسعادة البدنية .

*** الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي) : Cosiel abbroval**

- الموافقة أوالديه (العائلية) .
- موافقة الزملاء (الأصدقاء) .
- تشجيع المدرس أو المدرب .
- موافقة الجنس الآخر .
- تشجيع الدولة .

*** التفوق الذاتي Celf – Mastery**

- الشعور بفعالية الذات وكفاءة الذات والثقة .
- تحقيق تحكم العقل على الجسم .
- المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية .
- الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم .
- التفوق في الأداء الحركي .

الصداقة والمزاملة الشخصية: Friendship and personal association

- مع زملاء في الفريق
- مقابلة منافسين آخرين في المباريات .
- تكوين علاقات اجتماعية وصدقات .
- التعرف على لاعبين مشهورين .
- التفاهم المشترك مع الآخرين

*** المكاسب المادية: Tangible payoffs**

- منح دراسية رياضية .
- درجات للتفوق الرياضي .
- السفر وزيارة المزيد من البلدان .
- جوائز رياضية
- فرص اكبر لحياة أفضل .

*** النجاح والانجاز: Success and achievement**

- تحقيق نجاحات في منافسات هامة .
- الاشتراك كأساسي في المنافسات الهامة .
- تحقيق أهداف رياضية شخصية .
- وضع أهداف اكبر لانجازها .
- تحقيق بطولات وانتصارات معينة .

*** المنافسة: Competition**

- المنافسة ضد الوقت (كما في العدو مثلاً) .
- مع زملاء الفريق .
- ضد فريق منافسة أخرى .
- الفوز منافسين آخرين .
- متعة المنافسة .

*** الميل الرياضي: Sport interest**

- الميل نحو نشاط رياضي معين .
- حب الرياضة والتحمس إليها .

- عدم وجود هوايات أفضل لممارستها .
- الاختبار الموجة من الآباء .
- الممارسة الرياضية منذ الصغر .

* التفرغ الانفعالي: Emotional release

- الإحساس بالهدوء والراحة .
- ترك الحرية لمشاعر الفرد .
- الشعور بالانتعاش .
- الإحساس بتفرغ الانفعالات .
- الشعور بالراحة النفسية .

* الخوف من الفشل: Fear of failure

- احتلال مركز متأخر .
- تقييم الآخرين للأداء
- النقد الذاتي .
- الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز .
- التعليقات النافذة من الآخرين .

* الاعتراف: Recognition

- من الزملاء أو الأصدقاء .
- من الجماهير .
- من أشخاص معينين .
- من المدرب أو إداري النادي .

* المكانة: Status

- نظرة الآخرين لك على انك أكثر أهمية .
- وضع الآخرين لك في مستوى أكثر ارتفاعاً
- تقييم الآخرين لك على نحو أفضل .
- معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراماً .
- الشعور بمدى أهميتك .

* الوعي الذاتي: Self awareness

- تركيزك الواعي في أسلوب حياتك .
- المزيد من الشعور بالثقة في النفس .
- الشعور بذاتك كشخص فاعل .
- المزيد من الشعور بفاعلية الذات .

اشتراطات المتفرجين: Spectators conditions

- المنافسات أمام مشجعين محمسين .
- تركيز المشاهدين على مشاهدتك في المنافسات .
- الاعتقاد بأنك مفضل لدى المشاهدين .
- الاعتقاد بان المشاهدين يشجعونك .
- المنافسين في وسط هتافات المتفرجين .

7- توجيهات لبناء الدافعية للممارسين للرياضة

لكي يمكن للمربي الرياضي (معلم التربية الرياضية أو المدرب الرياضي) محاولة بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها ينبغي عليه مراعاة العديد من الجوانب .

وفي إطار ذلك أشار واينبرج Weinberg وجولد Gould (1995) إلى التوجيهات التالية التي يمكن أن تسهم في بناء وتدعيم الدافعية لدى الممارسين للرياضة .

1 / 7- مراعاة لعوامل الشخصية والموقفية:

قد يظن البعض أن العوامل الشخصية للممارسين للرياضة كسماتهم الشخصية أو حاجاتهم أو ميولهم أو اهدافهم هي المحددات الأساسية للسلوك الدافعي نحو الممارسة الرياضية. كما قد يظن البعض الآخر أن العوامل الموقفية كمواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الممارسة الرياضية الترويحية أو مدى جاذبية الامكانيات المادية كحالة الأجهزة والأدوات الرياضية أو أساليب التعليم والتدريب التي

يستخدمها المعلم أو المدرب أو مواقف الفوز أو الهزيمة وغير ذلك من العوامل الموقفية هي التي تحدد بالدرجة الأولى السلوك الدافعي للممارسين للرياضة. وفي حقيبة الأمر فان نتائج الدراسات والبحوث والخبرات التطبيقية وأشارت إلى أن السلوك الدافعي للممارسين للرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها أو من العوامل الموقفية بمفردها، ولكنة ينجم عن التفاعل ما بين هذين المتغيرين، وفي ضوء ذلك فان أفضل طريقة لفهم الدافعية لدى الممارسين للرياضة هي النظر بعين الاعتبار لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية معاً وكيفية تفاعلها معاً حتى يمكن بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة وتطويرها على أسس صحية، كما يوضحها بشكل رقم (26)

أشار العديد من الباحثون والدراسات إلى أسباب المتعددة التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضية. وينبغي على المربي الرياضي التعرف على هذه الأسباب حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

وقد ظهرت نتائج بعض الدراسات التي أجراها المؤلف على عينات كبيرة من الممارسين للرياضة أن دوافع الممارسة الرياضية التنافسية تكاد تنحصر في الأسباب التالية .

المكاسب الشخصية، التمثيل الدولي، تحسن المستوى، تحقيق الفوز، التشجيع الخارجي، واكتساب نواحي اجتماعية .

كما أن دوافع الممارسة الرياضية الترويحية تكاد تنحصر في الأسباب التالية: اكتساب الصحة واللياقة البدنية والحيوية، المرح والسرور وقضاء وقت ممتع، الترويح عن النفس، إنقاص الوزن، اكتساب نواحي اجتماعية .

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ينبغي مراعاة أن الممارسة الرياضية على اختلاف مجالاتها قد لا تكون نتيجة لنوع واحد أو حالة واحدة من أنواع أو حالات الدافعية، بل قد تكون نتيجة لعدة أنواع أو حالات من الدافعية متداخلة بعضها مع البعض الآخر. فعلى سبيل المثال قد يمارس الفرد الرياضة التنافسية بهدف نيل شرف التمثيل الدولي لوطنه بالإضافة إلى المكاسب الشخصية التي يمكن يحصل عليها. كما قد يمارس الفرد الرياضة الترويحية بهدف اكتساب اللياقة البدنية وإنقاص الوزن وقضاء وقت ممتع .

3 /7- الدافعية ليست ثابتة بل متطورة:

في غضون تطور الفرد في سلك النمو فان دافعيته يمكن أن تتعدل وتتطور، اذمن الممكن أن يكتسب الفرد بعض الحالات الحديدة من الدافعية، فكان الدافعية المرتبطة المرتبطة بالممارسة الرياضية لا تستمر ثابتة، بل يعترها التغير والتبدل خلال الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

كما قد تتغير دافعية الفرد الممارس للرياضة في كل مرحلة سنوية حتى تحقق المطالب والحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية للمرحلة السنوية التي يمر فيها الفرد، ومن ناحية أخرى تختلف الدافعية طبقاً للمستوى الرياضي أو البدني أو الحركي

الفرد. فدافعية اللاعب الناشئ تختلف عن دافعية لاعب الدرجة الأولى والتي قد تختلف عن دافعية اللاعب الدولي أو العالمي .

7 / 4- مراعاة صراع الدوافع:

في بعض الأحيان يلاحظ وجود بعض العقبات التي تعترض رغبة الفرد في الممارسة الرياضية. فعلى سبيل المثال قد يحاول اللاعب المواظبة على الاشتراك في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وفي نفس الوقت يحاول أن يجد المزيد من الوقت للانتظام في مدرسته أو كليته أو عمله، وعندئذ قد يحدث صراعاً ما بين الدافع للممارسة الرياضية والدافع للدراسة أو العمل ومحاولة التوفيق بينهما.

لذا ينبغي على المربي الرياضي مراعاة العوامل التي قد تؤدي إلى الصراع النفسي لدى الممارسين للرياضة والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة مثل هذه الصراعات .

7 / 5- مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية:

بالرغم من أهمية معرفة المربي الرياضي للأسباب التي قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية إلا أن هذه المعرفة في حد ذاتها ليست كافية، بل ينبغي العمل فعلى تشكيل العوامل البيئية في ضوء معرفة احتياجات الممارسين.

فعلى سبيل المثال يتطلب الأمر بالنسبة للممارسين للرياضة التنافسية الحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت في التدريب الرياضي الذي يتميز بمستوى عالي من شدة الحمل. وقد يخطئ بعض المربين الرياضيين ويعتقد أنهم بذلك قد قاموا بتلبية احتياجات الممارسين. إلا أن حقيقة الأمر أن هؤلاء الممارسين يحتاجون أيضاً إلى بعض الوقت للترويح وقضاء وقت ممتع وسار مع الزملاء .

وعلى ذلك ينبغي على المربي الرياضي النظر بعين الاعتبار إلى إتاحة المزيد من الوقت للتدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع إتاحة المزيد من الوقت للترويح وتوثيق العلاقات الأخوية مع الزملاء وبذلك يستطيع تطوير العوامل الدافعية للممارسة بصورة ايجابية .

7 / 6- محاولة الدوافع غير المرغوبة:

ينبغي على المربي الرياضي استخدام الوسائل الفاعلية لتغيير أو تعديل الدوافع غير المرغوبة أو الدوافع السلبية لدى الممارسين للرياضة. فعلى سبيل المثال يجب على المربي الرياضي أن يواجه الرغبة في السلوك العدواني لدى بعض اللاعبين بكل شدة وحزم وتوضيح مضار ومخاطر مثل هذه الأنواع من السلوك العدواني، وفي نفس الوقت يدعم السلوك الذي يهدف إلى اللعب النظيف والعدل السلوك الحازم في إطار قواعد وقوانين المنافسات الرياضية .