

المحاضرة الثالثة

3. الدافعية في المجال الرياضي:

تمهيد: يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، إذن الدافع بهذا المفهوم يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات بيولوجية داخلية أو خارجية، ولقد لقي موضوع الدافعية اهتمام كبير من طرف الباحثين كونه المحرك الأساسي لسلوك الفرد.

تعريف الدافعية: هي تلك القوة الذاتية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها وبأهميتها المادية أو المعنوية بالنسبة له، كما يمكن اعتبار الدوافع بمثابة الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية.

والدافعية للتعلم مثلا هي حالة داخلية في المتعلم تدفعه إلى الانتباه إلى الموقف التعليمي والقيام بالنشاط المطلوب والاستمرار في هذا النشاط حتى يتحقق هدف التعلم.

3. أنواع دوافع النشاط البدني الرياضي: تنقسم إلى نوعين أساسيين هما:

1. دوافع أولية بيولوجية: وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى النوم، الحاجة إلى الحركة، وهي دوافع ضرورية وملحة.

2. دوافع ثانوية اجتماعية: وتسمى أيضا بالحاجات الاجتماعية المكتسبة إذ يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به ومن أمثلتها: الحاجة إلى التفوق، الحاجة إلى تحقيق المكانة، الحاجة إلى السيطرة، الحاجة إلى الأمن والتقدير، وأن الحرمان منها يؤدي إلى الكبت والكبت يؤدي إلى عقد نفسية، وشخصية غير سوية.

أهمية دراسة الدافعية في الرياضة: يعد موضوع الدافعية من أكثر مواضيع علم

النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل ابنه إلى الانطواء على نفسه والعزوف من اللعب مع أقرانه، كما يهم المربي الرياضي سواء الأستاذ أو المدرب لمعرفة دوافع ممارسة التلاميذ واللاعبين للرياضة حتى يستطيع أن يستغلها بتحفيزهم على تطوير أدائهم على نحو أفضل علما أن وراء كل سلوك قوة دافعة، وهناك في هذا الصدد قول مأثور . إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء. بمعنى يمكن للأب أو المدرب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة لكن هذا لا يضمن أنه سوف يبذل أقصى جهد ويستمر في الأداء.

إن استثارة الدافعية لدى الرياضيين الصغار يمثل أكثر من 70 بالمائة من العملية التدريبية ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخطية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولا لتعلم تلك المهارات وثانيا للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

5. وظيفة الدوافع في الرياضة:

1. تعمل الدوافع على استثارة سلوك الرياضيين فاللاعب يصبح كسولا خاملا إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا استثيرت حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعيا لإشباعها.
2. تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي فالضعيف في التصويب أو التمرير أو التنطيط نجده أكثر رغبة في التدريب والتمرن للنجاح في أداء هذه المهارات وإتقانها.
3. تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف بالمواظبة والحضور للتدريب والصمود وتجاوز كل العراقيل والصعوبات.
4. تعمل الدوافع على زيادة السلوك الرياضي عن طريق الإشباع الذي يحققه هذا الأخير إذ يعتبر بمثابة التعزيز الايجابي الذي يؤدي بدوره إلى زيادة حدوثه وتأكيد أكثر.
5. تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب من خلال الممارسة الرياضية.

وظيفة الدافعية: تتمثل في الإجابة على التساؤلات الثلاثة التالية:

. ماذا نقرر أن نفعل = اختيار نوع الرياضة

. ما مقدار تكرار العمل = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب

. كيفية إجادة العمل = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة

فيما يتعلق الإجابة على السؤالين الأول والثاني نقول عندما تكون الدافعية مرتفعة نحو رياضة معينة فان ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة أي المتابعة في التدريب والعمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بتلك الرياضة.

أما الإجابة على السؤال الثالث الذي يمثل مستوى أداء اللاعب فانه يتوقف على مستوى الدافعية للانجاز الرياضي في موقف المنافسة حتى يحقق أفضل أداء ممكن إذن إن الانجاز في رياضة معينة يتطلب توفر 03 عناصر هي:

1. استعداد مناسب لهذه الرياضة

2. التدريب الجاد لتطوير هذا الاستعداد

3. كفاءة أداء الرياضي خلال المنافسة.

6. تصنيف الدافعية المرتبطة بالرياضة:

يوجد مصدران للدافعية المصدر الأول يأتي من داخل الفرد والمصدر الثاني يأتي من خارج الفرد فمثلا الرياضي الذي يمارس الرياضة بدافع الحب وتحقيق الاستمتاع والرغبة في النجاح حتى دون أن يشاهده أحد يعتبر لديه دافعية داخلية للنشاط الرياضي، أما المصدر الثاني للدافعية فإنه يأتي من طرف أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الايجابي أو السلبي وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والمدح.

العلاقة بينهما: يمكن الاستفادة من الدافعية الخارجية لتدعيم الدافعية الداخلية أي أن الدافعية الخارجية تفيد في استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة أو تطوير أداءه لفترة معينة ولكن لا تضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق، فالدافعية الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية الداخلية فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة لكن الهدف الأساسي هو الاستمرار في الممارسة الرياضية وتحقيق المتعة والرضا وذلك يكون من خلال الدافعية الداخلية، للإشارة أن سلوك الرياضي لا يمكن تفسيره بنوع واحد من الدافعين وإنما هناك ترابط وثيق.

7. تطور دوافع الممارسة الرياضية: تتطور هذه الدوافع نتيجة متغيرين هما:

. **المرحلة العمرية:** التي يكون فيها الفرد الرياضي فالدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، وتختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب أو الكهولة والشيخوخة.

. **المستوى الرياضي:** الذي يكون عليه الفرد، فدوافع الناشئ المبتدئ تختلف عن دوافع لاعبي الدرجة الأولى، والتي تختلف بدورها عن دوافع لاعبين دوليين، كما تختلف دوافع الممارسة الرياضية من أجل الصحة والترويح عن دوافع الممارسة الرياضية من أجل البطولة.