

جامعة محمد لمين دباغين سطيف
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

علم النفس الرياضي

الدرس الثالث :

الدافعية في المجال الرياضي

السنة الجامعية : 2025/2024

د. لواتي عبد السلام

المحور الثالث:

الدافعية في الميدان الرياضي motivation

3-1- تعريف الدافعية:

يعرف يونج p.t.young الدافعية من خلال المحددات الداخلية "بانها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه الى تحقيق هدف معين.

ويعرف "ماسلو AH. MASLOW: الدافعية بأنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعمامة تمارس تأثيرا في كل احوال الكائن الحي، ويعرف الدكتور مصطفى زيدان الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية. ويرى ر توماس THOMAS. R أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف.¹

3-2- مفهوم الدافعية الرياضية:

تعرف الدافعية بانها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين " وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية، يجب التعرف على العناصر الثلاث التالية:

- أ. الدافع **Motive**: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
 - ب. الباعث **Incentive**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه من قيمة.
 - ت. التوقع **Expectation**: مدى احتمال تحقيق الهدف.
- فتتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي، التوقع الإيجابي لنتائج الأداء، ومدى قيمة الهدف الذي يسعى الى تحقيقه.²

¹ THOMAS. R, préparation psychologique des sportifs, édition vegot, 1991, p70.

² رمضان ياسين، مرجع سابق، 2008، ص100.

ويشير ماكولين الى انه من العوامل الأساسية التي تلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق بالإضافة الخصائص البدنية والقدرة أو المهارة، تعتبر الدافعية ذات تأثير مباشر على الأداء الرياضي، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية: الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء الرياضي). وهذه المعادلة المختصرة شرطا ضروريا ولكن غير كافي فالدافعية بدون خبرة سابقة وتدريب متواصل ليس لها فعالية في الأداء واللاعب بدون دافعية لا يستطيع تحقيق الأداء اللازم أو تحسين مستواه الرياضي.³

3-3- أبعاد ومكونات دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع الانجاز الرياضي هما:

دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

دافع انجاز النجاح: وهذا الدافع يمثل الدافعية لداخلية للاعب للأقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق.

دافع تجنب الفشل: وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب وتحاشي مواقف الانجاز الرياضي.

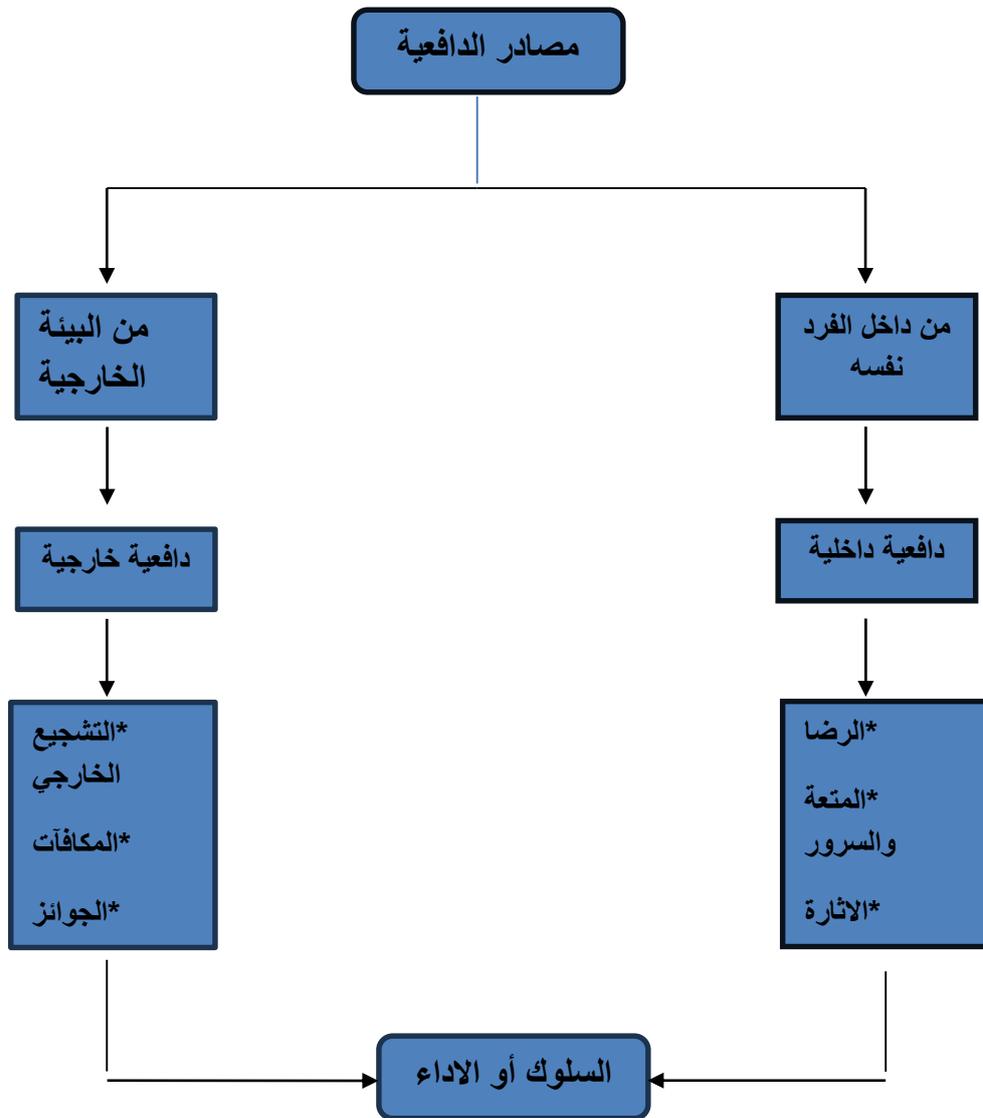
ويضيف محمد حسن علاوي 1998 نقلا عن "جولس" أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع القدرة، دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الانجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

كما تقدم "منى مختار المرسي" مجموعة من الاستخلاص للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية انجاز عالية على النحو التالي:

1. الرغبة في التفوق والامتيان.
2. الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
3. المثابرة على بذل الجهد.

³ دماس بشيرة، مدخل الى علم النفس الرياضي، ط1، الفا للوثائق للنشر والتوزيع، قسنطينة، 2022، ص64.

4. الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
 5. الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
 6. الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف الالتزام نحو المدرب وزملائه والقوانين.
- 3-4- مصادر الدافعية للسلوك والأداء:



شكل رقم: 02 يوضح مصادر الدافعية: المصدر: عبد الودود احمد الزبيدي، 2018، ص 125.

3-5- أهمية دافعية الانجاز الرياضي:

يتعين السلوك الانجازي بثلاثة جوانب هي: اختيار السلوك، الشدة، المثابرة.

أ- اختيار السلوك: يقصد باختيار السوك الإنجازي، المقدرة على الاختيار من بين البدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

ب- شدة السلوك: يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

ج- المثابرة على السلوك: يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر الى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية.

3-6- العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي:

قدم سينجر singer نموذجاً لدراسة العلاقة بين دافعية الانجاز ومستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة عوامل رئيسية ويتضمنها:

1- الماضي: ويشمل العوامل الوراثية والبيئية التي تحدد الشخصية للاعب القدرة على (الدوافع والمعارف والمفاهيم).

2- الحاضر: ويشير الى احتمالات التفوق في الأداء وتضم الكفاءة والدوافع.

3- المستقبل: ويشير الى احتمالات التفوق في الأداء من خلال مؤشرات الأداء الناجح مستوى الأداء زمن الاستمرار في الاداء ن قوة الدافع لإظهار البدائل.

3-7- أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي لذا نود أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين وهي:

*تنوع أساليب التدريب

*توظيف اللعب في التدريب

* الانتقال من السهل الى الصعب

* ربط عملية التعلم الحركي بالميول

*عدم اللجوء الى أسلوب التحكم

- * استخدام التقنيات التربوية المختلفة
- * تنمية مفهوم الذات الايجابي لدى الرياضيين
- * توفير جو تسوده المحبة والألفة والديموقراطية
- * الابتعاد عن استخدام الاسلوب العقاب البدني
- * تحديد الاسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.
- * تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنوع التعزيزات.
- * توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين
- * تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.
- * استخدام أسلوب الاسئلة والمناقشة بدلا من تقديم المعلومات الجاهزة
- * الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الامن والسلامة للرياضيين.
- * تقديم الفرصة أما الرياضيين للنجاح، لان النجاح تعزيز يزيد من دافعتهم، وينتقل بهم من نجاح الى نجاح.
- * السماح للأطفال بارتكاب بعض الاخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لان ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.
- ويرى بعض المختصين، أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري للتحفيز الرياضي وحثه على تكريس أقصى جهوده.⁴

3-8-العوامل التي تزيد من دافعية اللاعبين:

- يشير عصام عبد الخالق الى وجود عوامل تساعد في زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب فيما لو استخدمه ا المدرب وهي:
- * معرفة الهدف المراد الوصول اليه ومستوى حالته التدريبية ونقاط الضعف والقوة عنده حتى يتمكن ان يتق دم تدريبه لتحسين مستواه.
- * يعد حسن تمثيل الوطن من الدوافع الهامة اذ يسعى الفرد الى الوصول الى المستويات العالية لكي يعمل على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية لرفع اسم وطنه في المجالات الدولية.

⁴ احمد هاني الطراونة، علم النفس الرياضي، ط1، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2018، ص72.

*المباراة(المتساوية) من حيث المستوى تكون حافزا للفرد على الاستمرار في التدريب، ويجب تجنب اشراك لاعب ناشئ مع لاعب ذو مستوى عال لان ذلك يضعف دافع التدريب عند الناشئ.

* العمل الجماعي بين اللاعبين والمدرب والاداريين في وضع خطة التدريب ولوائحها والقيادة الجماعية يعد من أهم الخطوات في وجود الدافع الحقيقي لتحقيق أهداف التدريب.

*الرياضيين وطمأنتهم الى الحد الذي يجعلهم يشعرون انهم في يد أمينة مخلصه تواظب على مواعيد التدريب وتعمل على دراسة مشاكلهم.

*المنافسات عامل مهم لزيادة الدافعية على المدرب اتاحة الفرصة المناسبة للرياضيين للاحتكاك الخارجي واستخدام خبرات النجاح والفشل لزيادة دافعتهم.

*التجديد في طرائق التدريب مما يساعد على ادخال عوامل التشويق واستمرار الدافع للتدريب.

*توفير أجهزة وادوات للتدريب والمنافسة جيدة وكافية.

*اعداد سجلات تقدم الفرد وعمل احصاءات ومتابعة الاختبارات لقياس القدرات الذاتية، وتحديد المستويات وتسجيل الانجازات.

تأكيد حرية الفرد واعتماده على نفسه واشراك الرياضيين في تحديد اغراض وواجبات عملية التدريب والتوزيع الزمني لتطبيق ذلك.

في الأخير يجب على المدرب اكتشاف أهم الدوافع المؤثرة ولكل لاعب مع توفير بيئة مشجعة للتدريب، والعمل على جعل دوافع اللاعب في حدود مستوى نضجه وميوله وحاجاته مع استخدام الحوافز القوية التي تزيد رغبة الفرد للتعلم والتدريب.⁵