

## الدافعية في الميدان الرياضية

### ماهية الدوافعية:

يعيش الإنسان حياة مليئة بالنشاط والعمل والحركة، وفي كل نشاط أو عمل يقوم به الإنسان يقصد فيه الوصول إلى هدف معين أو بلوغ غاية يسعى إليها، فالرياضي يذهب إلى الملعب بقصد التدريب، والمدرّب يذهب لأداء عمل مكلف به والحصول على مكافأة مادية، وتقدير معنوي إذا أحس أن لاعبيه قد تعلموا شيئاً وأنهم يحبونه ويحبون تدريبه.

وينطبق نفس الشيء على أي عمل آخر، فالتمليذ يذهب إلى المدرسة ليتعلم، والمحامي يذهب إلى المحكمة ليُدافع عن موكله ويحصل على تفوق ونجاح وأجر مادي مقابل ذلك، والمهندس يقوم بوضع تصميمات المباني أو الطرق والإشراف على تنفيذها ويحقق من ذلك النجاح والتفوق والأجر المادي أيضاً... وهكذا، كلُّ شيء يسعى إلى أداء عمله بقصد تحقيق هدف أو الوصول إلى غاية معينة أو إشباع حاجة معينة. قد يتبادر إلى الذهن سؤال: لماذا يبذل بعض الأفراد أقصى طاقاتهم في العمل في حين نجد أن البعض الآخر من الأفراد لم يبذل الجهد بالمستوى المطلوب؟

من هنا جاءت أهمية دراسة الدوافع، والتي بدورها تساعد في عملية التدريب؛ حيث تمثل دوافع السلوك منزلة كبيرة في علم النفس، لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التدريب وطرق التكيف مع العالم الخارجي، واكتساب الخبرات المختلفة، وتحقيق الأهداف والصحة النفسية للاعب، ويؤثر تنظيم الدوافع وإشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفها.

ودراسة الدوافع المختلفة يساعدنا في فهم الإنسان لنفسه وغيره من الأفراد، فهي تعرفنا بالدوافع التي تحرك الأفراد للقيام بأنواع السلوك المختلفة في الظروف والمواقف المختلفة.

كما أننا يمكن أن نفسر سلوك الآخرين في المواقف المختلفة وتفيدنا في التنبؤ بسلوك الإنسان في موقف معين، ومعرفة دوافع الإنسان يمكن استخدامها في توجيه سلوكه إلى طريق محدد، فحب الطفل للحلوى يمكن أن نستخدمه في تكليفه ببعض الأعمال حتى يحصل على الحلوى.

ويتوقف نجاح الرياضي في الملعب على قدراته العقلية وعلى الدوافع والرغبات والميول، فقد يكون الرياضي ذكياً لكنه لا يرغب في التدريب، وقد يتفوق لاعب متوسط الذكاء لاهتمامه بالتدريب. وهنا تقوم الدوافع بدور هام في عملية التدريب؛ حيث إنه لا يحدث تعلم بدون دافع أو رغبة في التدريب، ولذلك يجب على المدرّب أن يحاول استثارة دوافع الرياضي حتى يقبل على التدريب.

ويتطلب تحقيق الهدف بذل الجهد والنشاط من الإنسان ومتابعة ذلك النشاط بجد واجتهاد، حتى يصل إلى هدفه النهائي، فإذا كان هدف الرياضي هو تحقيق الفوز؛ فعليه بذل الجهد والمواظبة على التدريب وإتباع التعليمات المحددة من المدرّب سواءً داخل الملعب من جدية في الأداء أو خارج الملعب من تنظيم لحياته العادية ما بين أوقات للتدريب وأوقات للترويح، والإلتزام الأمثل لنظام الغذاء... وغيره.

ولا يستطيع الرياضي تحقيق هدفه إلا إذا كانت لديه قوة تدفعه إلى إنجاز تلك الأنشطة وهذه القوة الدافعة للنشاط أو السلوك هي التي تسمى الدافعية.

ويرتبط سلوك الإنسان بدوافعه وحاجاته المختلفة: فلكل سلوك هدف، وهو إشباع حاجات الإنسان. والحاجة، هي حالة من التوتر أو عدم الاتزان تتطلب نوعاً من النشاط يقدم به الإنسان لإشباع هذه الحاجة، ونتيجة لذلك التوتر الداخلي ينشأ الدافع الذي يحفز الإنسان للقيام بالسلوك.

والحاجة للطعام أو الجوع تدفع الإنسان للقيام باستجابات مختلفة لمحاولة الحصول على الطعام، وقد يعمل الإنسان لفترات طويلة حتى يستطيع الحصول على الطعام، وبعد وصول الإنسان للهدف - تناول الطعام - ، فإنه يشعر بالارتياح وإشباع الحاجة للطعام.

ولكن ذلك لا يستمر طويلاً، بل لفترة زمنية معينة، ثم يعود بعدها للمحاولات مرة أخرى للحصول على الطعام ... وهكذا.

كذلك نجد أن إحساس الإنسان بالعطش، يدفعه للحصول على الشراب، كما أن شعور الإنسان بالبرودة يؤدي به للبحث عن الدفء، وكذلك إحساسه بالأذى يدفعه إلى تجنب الأذى بشتى الطرق. وذلك يعنى أن حياة الإنسان مليئة بالحاجات والدوافع التي تؤثر على سلوكه وتوجهه، فهو لا يستطيع البقاء دون إشباع تلك الحاجات أو الدوافع.

وفيما يلي بعض التعريفات للدافعية، وهي:

الدوافع: نوع من التوتر يدفع الكائن الحي إلى القيام بنشاط ما موجه لتحقيق هدف معين.  
الدوافع: حالات جسمية ونفسية داخلية تثير السلوك في ظروف معينة ومتواصلة حتى ينتهى إلى هدف محدد.  
الدوافع: عملية استثارة وتحريك للسلوك وتعزيز النشاط وتنظيمه وتوجيهه نحو الهدف.

ومما سبق، نجد أن الدافع يدل على العلاقة الديناميكية بين الإنسان والبيئة المحيطة به، فهو الذى يستثير السلوك ويدفع الإنسان للقيام بعمل معين لإزالة حالة التوتر وإشباع الحاجة.  
وتعرف الدافعية Motivation في علم النفس، بأنها: الأسباب المحركة للسلوك، كما أنها الحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة عند معرفة إمكانات الاختيار المتوفرة أو القائمة، أى أنها الجاهزية أو الاستعداد للقيام بفعل ما والمستنتجة من السلوك القابل للملاحظة بهدف إشباع حاجة ما كالجوع أو العطش مثلاً أو من أجل تحقيق هدف معين تسعى إليه العضوية.  
بمعنى آخر، أنها استعداد العضوية لتفضيل مواضيع أو نشاطات محددة أو السعى نحو تحقيق أهداف محددة.

ويعرف سيد خير الله الدافعية، بأنها: طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجى، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة؛ مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين.

ويعرف كل من فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، الدافعية، بأنها: تحقيق شئ صعب في الموضوعات الفيزيقية أو الأفكار، وتناولها وتنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع من التفوق على الذات والمنافسة للآخرين والتفوق عليهم، وتقدير الذات عن طريق الممارسة الناجحة القادرة، والطموح والمثابرة والتحمل.

الدافعية -بشكل عام - هي عبارة عن استعداد الإنسان التام للقيام بعمل أو سلوك معين، كمحصلة أو نتيجة لوجود طاقة أو دافع يدفعه للقيام بذلك العمل لإشباع حاجة معينة.

ويمكن تعريف مصطلح الدافعية، بأنه: عملية تغير ناشئة في نشاط الكائن الحي من خلال السلوك والاستثارة، وذلك لتحقيق الهدف المراد.

أى أن سلوك الإنسان يتجه نحو ما يحقق إشباع الدافع، ولذلك فإنها تتضمن استجابات الهدف المتوقع الوصول إليه.

وبدراسة الدافعية، فإننا نضيف إلى فهم السلوك الإنسانى تصورنا عن الدافع المحدد للهدف الذى يضعه الإنسان لنفسه، وبذلك نخطو خطوة واسعة نحو فهم سلوك الإنسان في مجتمع من الأفراد يفكرون ويناضلون ويجحون ويفشلون.

ومن أهم خصائص الدوافع، ما يلي:

تناسب الطاقة المبذولة مع قوة الدافع، فكلما زاد الجوع زاد الجهد في البحث عن الطعام.

استمرار طاقة الكائن الحي، فالإنسان في حالة تعبئة إلى أن يتحقق له الهدف المنشود.  
الطابع الدورى لإرضاء الحاجات الفسيولوجية، مثل: الجوع - العطش، إذ أنها تمر بدورة كاملة تنخفض  
بالإشباع وتعاود مرة أخرى حين يجوع الإنسان.

والخصائص التى تتميز بها الدافعية كعملية تبدأ باستثارة النشاط، وتنتهى بتحقيق الهدف تحوى خمسة  
عناصر رئيسية، هى:  
↪ محددات الدافع أو استثارة الكائن الحي.  
↪ حالة الدافع أو الحافز.  
↪ سلوك البحث عن الهدف.  
↪ مرحلة تحقيق الهدف.  
↪ مرحلة خفض التوتر واستعادة التوازن.

أما الدافع Motive يعنى باعث أو محرك أو سبب أو غرض أو موجه أو محدد للسلوك الإنسانى  
وبشكل خاص فيما يتعلق بمجرى وهدف وشدة التصرف.  
إنه السبب الذى يفسر السلوك نفسه أو المشابه له في طائفة أو مجموعة من المواقف.  
إنه بصورة أخرى بناء فرضى يتم استنتاجه من السلوك.  
ويسعى علم نفس الدوافع نحو إيجاد نموذج تفسير للسلوك الإنسانى الهادف، وينطلق من السؤال المتمثل  
في: لماذا يتصرف الأفراد على هذا النحو وليس على ذلك؟  
ويقوم هذا السؤال على أساس من الملاحظة المتمثلة في أن الأفراد المختلفين يمكنهم أن يتصرفوا في  
الموقف نفسه بشكل مختلف عن بعضهم من ناحية، ومن ناحية أخرى أن الإنسان نفسه يمكن أن يستجيب  
في المواقف المختلفة بالطريقة نفسها.

وفي هذا السياق يطلق علم نفس الدوافع على كل السمات أو الخصائص الإنسانية الثابتة زمنياً وغير  
المرتبطة بالموقف التى تسبق التصرف الهادف تسمية الدوافع، وذلك عندما تثار أو تصبح فاعلة من خلال  
الخصائص الموقفية.

وبهذا المعنى، فإن الدوافع تشكل القوة المحركة للسلوك عموماً والتعليم بشكل خاص.

### الفرق بين الدافع والحاجة والباعث:

الدافع، حالة من الإثارة والتنبيه داخل الكائن العضوى، تقوده إلى تنشيط سلوك باحث نحو هدف.  
وهذه الإثارة تنتج عن إحساس الإنسان بافتقاد أمرٍ ما، أى عن حاجة Need.  
فالحاجة عبارة عن افتقاد أمرٍ ما أو خبرة الإنسان لوضع غير مكتمل.  
وتنشأ الحاجة من التناقض بين الضرورة وإمكانات الإشباع الراهنة وتدفع السلوك باتجاه البحث عن  
هدف.  
ويبدأ الإحساس بالحاجة عند الشعور بالتوتر الذى لا يستطيع الإنسان تفسيره في البداية، وشعور الإنسان  
بالافتقاد يقود إلى استثارة النشاط لديه، وهذه الاستثارة عبارة عن نوع من حشد الطاقة كشكل من أشكال  
الإعداد أو التجهيز للقيام بسلوك ما من أجل إشباع الحاجة.  
ويتم التفريق حسب الحاجة التى تسعى العضوية إلى إشباعها بين الدوافع الأولية، أى غير المتعلمة أو ذات  
الأصل البيولوجى أو الطبيعية وبين الدوافع الثانوية، أى المتعلمة أو ذات الأصل الاجتماعى أو المعرفية،  
وقلما نجد لدى الإنسان دوافع أولية خالصة غير ممتزجة بدوافع ثانوية.  
ولوصف هذه الحالة من النشاط يستخدم عادةً مصطلح الباعث Drive .

والباعث ، يصف حالات من الاستثارة الشخصية القابلة للتدرج الكمي، وهو منبه يبلغ من القوة القدر الذي يكفى لدفع الإنسان إلى النشاط الذى يثير السلوك ولكنه لا يوجهه، ويمكن لمثيرات التنبيه الداخلية والخارجية أن ترفع من مستوى الاستثارة، وهنا يطلق على مستوى التنبيه حالة الباعث. إن شعور الإنسان بافتقاد أمر ما وما ينشأ عن ذلك من حالة استثارة يقود إلى عملية بحث. وهذه العملية تعمل على الإدراك والتذكر الانتقائي لتلك المواضيع التى يمكن أن تقود إلى التخفيف من توتر الموقف أو حله. والهدفالذى يتم اكتشافه في النهاية ويكون قادرًا على إشباع الحاجة يصبح دافعًا، أى يصبح موضوعًا للوظائف المثيرة والموجهة للسلوك. ومع ارتباط الحاجة بهدف ... تتحقق أو تتجسد الحاجة التى كانت في البداية غير محددة، وإنما مجرد الشعور بافتقاد لأمر ما. وهذا يعنى أن الحاجة تتحول هنا من شرط للسلوك إلى جزء منه، وبهذا تقترب من نتيجته، أى السلوك، ويتعلق تحقيق الحاجات وانتقالها وتحولها إلى دوافع بنوع المعلومات الراهنة وبالخبرة الناجمة عن إشباع الحاجات وبالتفضيل الإنسانى لمواضيع معينة وبالتربية على المحافظة على معايير محددة من السلوك. وبهذا يكتسب كل إنسان مجموعة من الدوافع التى تتدرج بشكل هرمى، أى يتشكل نظام من القيم الذى يحدد سلوكه. وكلما كان هذا الهرم أكثر انتظامًا كان الإنسان أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وكانت تصرفاته أكثر دقة وتجانسًا وسارت الاستثارات النفسية والفسولوجية الضرورية لتحقيق الدوافع دون عقبات، أى دون صراع.

### أهمية الدوافع:

تتمثل وظيفة الدافع في جانبيين، هما:  
تنشيط السلوك - وظيفة تنشيطية -  
توجيه السلوك نحو هدف معين - وظيفة توجيهية -  
ففي ملاحظتنا للحياة العادية نجد أن الدوافع تنشط السلوك، ويحدث ذلك عندما نرى تزايد النشاط النفسى والعضوى، فيؤدى هذا النشاط إلى سلوك معين، فالحرمان الطويل من الطعام مثلاً يؤثر في سلوك الكائن الحى، فيحث عن الطعام الذى يشبع به الجوع، ففي هذه الحالة يتزايد النشاط الجسمى ويتزايد النشاط الحركى والنفسى، وتزايد هذا النشاط يرتبط بعدد ساعات الحرمان من الطعام، فعندما ينشط الإنسان مدفوعًا بدافع معين فلا بد أن يكون لنشاطه وسلوكه هدفًا يصل إلى نهايته. وهذا الهدف هو الذى نسميه موضوع الدافع، فالطعام في المثال السابق كان الهدف لدافع الجوع، والشراب هو الهدف لدافع العطش.

ويوجد علاقة قوية بين تنشيط السلوك وتوجيهه، فالتنشيط يعنى انتباه الإنسان لشيء معين يؤدى إلى تحقيق الهدف، والتوجيه يعنى مواصلة النشاط أو السلوك نحو الهدف والمحافظة على ذلك الاتجاه حتى يتحقق الهدف.

فالدافعية، هى تكوين فرضى - أى لا يمكن ملاحظته، وإنما يستنتج من الأداء الظاهر الصريح للكائن الحى أو من الشواهد السلوكية.

فنحن لا نتمكن من معالجة أى مظهر سلوكى دون مراعاة أمرين، هما:  
الطاقات النفسية الكامنة التى توجد لدى الكائن الحى.  
خصائص البيئة التى يعيش فيها الكائن الحى وما تمتاز به من مظاهر مختلفة.  
ويمكن إجمال أهمية الدوافع، فيما يلى:

تساعد الإنسان على زيادة معرفته بنفسه وبغيره, وتدفعه إلى التصرف بما تقتضيه الظروف والمواقف المختلفة.

تلعب الدوافع دوراً هاماً في ميدان التوجه والعلاج النفسى لما لها من أهمية في تفسير استجابات الأفراد وأنماط سلوكهم.

تساعد الدوافع على التنبؤ بالسلوك الإنسانى إذا عرفت دوافعه, وبالتالي يمكن توجيه سلوكه إلى وجهات معينة تدور في إطار صالحه وصالح المجتمع.

لا تقتصر أهمية الدوافع على توجيه السلوك؛ بل تلعب دوراً هاماً في بعض الميادين: التربية والتعليم - الصناعة - القانون ... وغيرها، فمثلاً في ميدان التربية والتعليم تساعد على حفز دافعية التلاميذ نحو التعليم المثمر.

تجعل الإنسان أكثر قدرة على تفسير تصرفات الآخرين، فالأم ترى في مشاكسة الأطفال سلوكاً قائماً على الرفض وعدم الطاعة, ولكنها إذا عرفت ما يكمن وراء هذا السلوك من حاجة إلى العطف وجذب الانتباه، فإن هذه المعرفة ستساعدها على فهم سلوك أطفالها.

وصفوة القول: تلعب الدوافع دوراً خطيراً في حياة كل إنسان، لأنها تحدد شكل سلوكه ونتائج نشاطاته الحياتية.

ولما كان للدوافع علاقة بالجهاز النفسى بسبب سيطرتها على عمليات توجيه السلوك، فقد عملت على إتباع نظم للتغلب على مقاومة الإنسان أحياناً، وبخاصة في حالة الدوافع غير السوية، حتى تجد لنفسها منطلقاً إلى الظهور ومسرحاً لنشاطاتها عن طريق التحايل حتى تجعل المستحيل يبدو ممكناً، والأمر السيئ مقبولاً، وكل ما هو غير طبيعى يبدو طبيعياً.

## الدافعية في المجال الرياضى:

### 1 ماهية الدافعية في المجال الرياضى:

يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضى، بأنها: استعداد الرياضى لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية، يجب التعرف على العناصر الثلاث التالية:

#### الدافع Motive

حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

#### الباعث Incentive

عبارة عن مثير خارجى يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذى يسعى الرياضى إلى تحقيقه من قيمة.

#### التوقع Expectation

مدى احتمال تحقيق الهدف.

### 2 أهمية الدافعية في المجال الرياضى:

يعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً.

في سنة 1908م، اقترح وود وورث WoodWorth، في كتابه: علم النفس الديناميكي، ميداناً حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعى Motivational Psychology أو علم الدافعية Motivology .

وفي سنة 1960م، تنبأ فاينكي Fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من ليولن، وبلوكر Liewelln and Blucker في كتابهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالى 30% من إجمالي البحوث التى أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م، أشار وليام وارن Wlliam Warren ، في كتابه: التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضى يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتى دور الدافع ليحث الرياضى على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسة في كل ما قدمه علم النفس الرياضى حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أى تكمن وراءه قوى دافعية معينة.

وقد تناول تنكو، وريشارد Tutko and Richard ، سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر، وقد أشارا إلى أن هذه السمات تشتمل على عاملين، هما:  
سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية:

ويتضمن أربع سمات، هى:

الحافز.

العدوانية.

التصميم.

القيادة.

**سمات الانفعال:**

تشتمل على سبع سمات، هى:

الميل للشعور بالذنب.

الثقة بالنفس.

الضبط الانفعالى.

يقظة الضمير.

الصرامة العقلية.

الثقة بالآخرين.

القابلية للتدريب.

ويمكن ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها كما يلي:

الصحة.

المجال النفسى.

المجال الاجتماعي.  
الميول الرياضية.  
القدرات العقلية.  
التفوق الرياضي.  
مجال البرامج والتسهيلات.

#### 4 أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي. لذا، يود المؤلف - عمرو بدران - أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين، وهي:

تنويع أساليب التدريب.  
توظيف اللعب في التدريب.  
الانتقال من السهل إلى الصعب.  
ربط عملية التعلم الحركي بالميل.  
عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.  
استخدام التقنيات التربوية المختلفة.  
تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين.  
توفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية.  
الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدني.  
تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.  
تعزير الرياضيين بشكل مناسب وتنويع التعزيزات.  
توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين.  
تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.  
استخدام أسلوب الأسئلة والمناقشة بدلاً من تقديم المعلومات الجاهزة.  
الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة للرياضيين.  
استخدام أسلوب التعليم الذاتي والاكتشاف، وذلك بتهيئة الفرص أمام الرياضيين ليحققوا بعض الاكتشافات.  
تقديم الفرصة أمام الرياضيين للنجاح، لأن للنجاح تعزير يزيد من دافعتهم، وينتقل بهم من نجاح إلى نجاح.  
السماح للأطفال بارتكاب بعض الأخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لأن ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.

الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنت وقدراتها وتغيير بعض العادات غير الصالحة التي تجعل من البنت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.