

محاضرة رقم 04:

#### 4. الدافعية في الميدان الرياضي (motivation):

يعرف **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 بانها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيرا في كل احوال الكائن الحي، ويعرف الدكتور مصطفى زيدان الدوافع بانها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية.

وعرفها أرنو وبتينغ **arno-f.witting**: الدافعية بانها حالة تساعد في تحريك واستمرارية سلوك الكائن الحي ، وبدون الدافعية قد يفشل الكائن في الاتيان بالسلوك الذي سبق أن تعلمه. وعلى الغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين فانه لا يوجد حتى الآن من يبرز مسألة الفصل بينهما، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وان كانت الدافعية هي المفهوم الاكثر عمومية.

#### 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 والامتياز.
2. الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
3. المثابرة على بذل الجهد.
4. الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
5. الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
6. الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف الالتزام نحو المدرب وزملائه والقوانين.

#### 4-2- أهمية دافعية الانجاز الرياضي:

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

أ- اختيار السلوك: يقصد باختيار السوك الانجازي، 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.

#### 4-3- 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.

#### 4-4- 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 يشرى 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 بالميلول \*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.