

المحاضرة الثالثة

مفهوم الدافعية

اكتسبت دوافع السلوك البشري أهميتها في علم النفس نظراً لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التعلم وطرائق التكيف مع العالم الخارجي والأسس الأولى للصحة النفسية ، وعلى مدى تنظيم هذه الدوافع وإشباعها يتوقف التنظيم العام للشخصية ، الأمر الذي جعل علماء النفس يوحّدون بين الشخصية ودوافع السلوك . ولكي يحدث السلوك لا بد من وجود حافز أو دافع له ، والدافع أو الحافز هو أي عامل داخلي في الكائن الحي يدفعه إلى عمل معين ، والاستمرار في هذا العمل مدة معينة من الزمن حتى يشبع هذا الدافع ، فنحن نلاحظ إن الكائن الحي إذا جاع بحث عن الطعام ، فإذا عثر على طعامه ظل يأكل حتى يشبع ، فالشعور بالجوع دفع الكائن الحي إلى البحث عن الطعام ، كما إن هذا الحافز نفسه جعله يستمر في عملية الأكل حتى يشبع حاجته منه . ومعنى ذلك إن حاجات الكائن الحي ودوافعه هي نقطة البدء في السلوك .

وتعرف الدافعية **Motivation** عموماً على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته تشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة ، والداخلية والخارجية ، والمتعلمة وغير المتعلمة ، والشعورية واللاشعورية ، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما .

الدوافع والتحفيز والحاجات

إن تحفيز الطالب على تعلم المهارة معينة سيؤدي إلى تسهيل تعلم تلك المهارة من قبل الطالب ، وهناك دوافع عديدة منها جسمية ومنها نفسية واجتماعية يمكن استخدامها لتحفيز الطالب على التعلم .

إن عملية التحفيز هي الظاهرة التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى قيامه بفعاليات مختلفة لسد تلك الحاجات ، وهذه الحاجات تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان وهذا النقص قد يكون جسمي أو نفسي أو إجتماعي فالأكل أو الشرب مثلاً هو مثال على حالة جسمية ، حيث إن الشخص الجائع أو العطشان سيرغب بالتغلب على هذا النقص الجسمي . إن هذه الرغبة للحصول على

الطعام أو الماء هي ما يسمى (دافع) فمن جراء حاجة جسمية في هذه الحالة ينتج دافع نفسي. فالتحفيز هو تنشيط الطالب وتهيئته للتعلم وتحقيق أهداف معينة قد تكون جسمية أو نفسية أو إجتماعية .

الدوافع هي المحركات لسلوك الفرد في المواقف المختلفة . لذا فإن فهم هذه الدوافع وكيفية إستخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه . وهكذا فإن دراسة موضوع الدوافع تعد من الدراسات الأساسية لكل مرب يعمل مع الطلبة ، فعن طريق فهم دوافع الطلبة يستطيع المربي توجيه سلوكهم .

وبما أن النشاط الرياضي هو أحد أنواع السلوك الإنساني فهو إذن يتأثر بالدوافع المختلفة ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في الرياضة للارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات

هناك صعوبة في تحديد مفهوم الدوافع الإنسانية وفي تصنيف هذه الدوافع لكن المتفق عليه هو إن الدوافع هي قوى لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر بل يمكن استنتاجها من السلوك الصادر عنها .

فالدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع والعطش أو حالة نفسية كالحاجة إلى الطمأنينة أو الحاجة إلى التعلم والمعرفة، وقد يكون حالة مؤقتة كالحاجة إلى طرد الفضلات من الجسم مثلاً أو حاجة دائمية كالحاجة إلى تحقيق الذات .

وقد يكون الدافع فطرياً كدافع الجوع والعطش وقد يكون مكتسباً كدافع المواطنة والتضحية في سبيل الوطن ، وقد يكون شعورياً حيث يشعر الفرد بهدفه عند القيام بعمل معين وقد يكون لا شعورياً ، وقد يكون الدافع فريداً كالسعي لتحقيق الذات وقد يكون اجتماعياً كالسعي من أجل تحقيق المواطنة الصالحة .

التقسيمات او التصنيفات السابقة تتداخل مع بعضها ، وعلى هذا الأساس فإن تصنيف الدوافع الاكثر وضوحاً والأكثر شمولاً يقسم الدوافع الى نوعين :

● **الدوافع الاولية :-** الفطرية – الموروثة – الجسمية - الفسلجية

● **الدوافع الثانوية :-** المكتسبة – النفسية – الاجتماعية

ان قوة الحاجات او الدوافع سالفه الذكر تختلف من حالة الى أخرى ولكن على العموم يمكن القول أن الحاجات الاولية (الفطرية ، الموروثة ، الجسمية ، الفسلجية) هي حاجات أساسية وأقوى من الحاجات الثانوية (المكتسبة ، النفسية ، الاجتماعية) في التأثير في تفكير وسلوك الشخص . فالشخص الذي يبقى بضعة أيام من دون طعام سينصب معظم تفكيره على كيفية الحصول على الطعام وتصبح الحاجات النفسية أو

الاجتماعية حاجات ثانويه ، بصورة عامة ، نستطيع سرد أمثلة عديدة عن حاجات نفسية واجتماعية تغطي على الحاجات الجسمية وان الأمثلة التاريخية العديدة عن التضحية والإيثار تشير إلى إن هناك حالات تغطي فيها الحاجات النفسية على الحاجات الجسمية .

لقد ذكرنا سابقاً العلاقة بين الحاجة والدافع وقلنا أن الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان (جسمية أو نفسية) والدافع هو الرغبة في إعادة التوازن وسد النقص في هذه العناصر ، فالحاجة إذا تؤدي إلى استثارة الدافع ، والدافع يؤدي إلى حالة توتر وعدم إستقرار في الكائن الحي يؤديان إلى قيامه بنشاط معين ، أن كلا من الحاجة والدافع يأتیان من داخل الكائن الحي ، واستثارة الحاجة والدافع تؤدي إلى البحث عن مشبع (يكون في البيئة عادة) يؤدي إلى إشباع الحاجة وتخفيض الدافع إعادة التوازن إلى الكائن الحي .

الدافعية في الرياضة

إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضة ، فموضوع الدافعية يعد من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين العاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى ؟ كما يهيمه أن يفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة وينسحبون منها في منتصف الطريق ؟ وما أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يمكن أن تحفز اللاعب للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وهم بذلك كله يتسائلون عن الدافعية وأهميتها وطرائق استثمارها عملياً في عملهم التربوي الرياضي ، و هناك قول مأثور في التراث الغربي يقول (يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب) لأن سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة الى الماء أي عندما تكون لديه الدافعية للشرب وكذلك هو الحال في الرياضة فإنه يمكنك أن تقود اللاعب الى الملعب للأشتراك في منافسة رياضية معينة ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجادة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه تتوفر لديه الدافعية لذلك .

أنواع الدافعية

الدوافع الداخلية مقابل الدوافع الخارجية

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على وجود وجهين للدوافع في مجال الرياضة هما : (الدوافع الداخلية) و (الدوافع الخارجية)

وكالاتي :- **الدوافع الخارجية :-** الدافعية الداخلية (Motivation Intrinsic) في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأنية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الإثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار أو الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصاً تلك التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء .

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى إن اشترك اللاعب في ممارسة أية لعبة رياضية أو أداءه فيها ما هو لإقيمة في حد ذاته (أي هو الهدف الأساس)

● **الدوافع الخارجية :-** أما الدافعية الخارجية (Motivation External) في

مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي لا تتبع من داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه (من أشخاص آخرين) وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي وتدعى خارجية الإثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسه الرياضة .فا المدرب او الإداري الرياضي او الوالدين او الأصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب .وتكون صورته الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي .

وبناء على ما ورد في الدافعية هي محصلة العوامل الداخلية (الشخصية) والعوامل الخارجية (الموقفية)، وعلى العموم فالتركيز دائماً يكون على أهمية الدوافع الداخلية أو ذاتية الإثابة للاعبين في مقابل الدوافع خارجية الإثابة ، ويرجع سبب ذلك إلى إن الدوافع خارجية الإثابة قد تفيد في إستمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة ، او تطوير الاداء لفترة معينة ، ولكن لا تضمن استمراره في ممارسة لعبة معينة وتحقيق التفوق فيها .فا الدوافع ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها اسرع من الدوافع ذات الإثابة الداخلية ، لأنالجوائز والمكافآت تدعم النجاح لفترات وجيزة ،ولكن الهدف الأساسي هو التدعيم المستمر لممارسة اللعبة كتحقيق المتعة والرضا من الممارسة لذاتها وهو ما تجسده الدوافع داخلية الإثابة .

ولكن يمكننا استخدام الدوافع خارجية الإثابة في تكوين الدوافع داخلية (ذاتية) الإثابة ويكون ذلك عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة للاعبين من خلال المكافأة

والجوائز كنوع من تدعيم كفاءة الأداء الذي قام به اللاعبون بصرف النظر عن النتائج المتحصلة من ذلك الأداء ، أو عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة المذكورة لكسب ميل الناشئين نحو ممارسة كرة القدم مثلاً ممن لم يكن لديهم دوافع ذاتية الإثابة لذلك ، ثم نعمل على تقليل الاعتماد على الدوافع الخارجية في مقابل زيادة وتنشيط الدوافع الذاتية للفرد نفسه . في ضوء ما سبق يمكن أن نستنتج إن العلاقة بين مصدري الدافعية الخارجية والداخلية الإثابة علاقة وثيقة ، وهما وجهين لعملة واحدة إن الدافع الداخلي هذا هو الذي يضمن الاستمرار في الممارسة لأطول مدة ممكنة ، وهنا يأتي دور المدرب في بناء وتنمية هذا الدافع والمحافظة عليه لأطول مدة زمنية ممكنة .

(الدوافع الفردية مقابل الدوافع الاجتماعية)

إن الدوافع الفردية توجه غالباً نحو إشباع الحاجات الحيوية أو الشخصية مثل الرغبة في الحركة أو حماية النفس ...، أما الدوافع الاجتماعية فهي الدوافع ذات الصفة الاجتماعية التي توجه نحو إشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئة .
وندرج فيما يأتي بعض الأمثلة للدوافع الفردية :

- **دافع الحركة :** إن الحاجة الى الحركة تحتل غالباً مركز الصدارة عند الاطفال . لذلك يتحتم على المربي استغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي ، فالأطفال يريدون ان يتحركوا تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل قاعات الدراسة . فالحركة تولد لهم الفرح والسعادة وتحذو بالكثير منهم الألتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة ، وواجب المعلم أو المدرس هنا هو ان يستثمر هذه الحاجات الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة .
- **دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة :-** ان لدى الإنسان رغبة في إكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى الحب المغامرة في إكتشاف كل ما هو جديد والقيام به، إن السباقات والمنافسات والسفرات الطويلة والقصيرة تقدم امكانيات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للتلميذ بشكل واع وبشكل تربوي ، ويجب أن نؤكد هنا عدم المبالغة في التأكيد الأحادي الجانب على هذه الحاجة ، إذ إن ذلك قد يقودنا إلى نتائج سلبية لا تلائم أهدافنا التربوي وقد تقوده التلميذ إلى التهور .

- **دافع المتعة والسرور :** إن التلميذ يرتاح ويكون مسروراً عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلاً أو القفز إلى الماء او حركات كرة القدم أو كرة

السلة... إلخ . فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والإرتياح عندما يتقن الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الإناث مثلها عند الذكور وهي من الحاجات الرئيسية عند الذكور .

● **دافع تحقيق الذات :** كثير من التلاميذ سعوا لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي ، فالأفراد يميلون إلى التفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ، ويمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي .

● **دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية :** ابتداء من سن المرحلة المتوسطة للتلميذ يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك ، فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف في الشخصية ، فضلاً عن حاجة التلميذ لإبراز أهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية .

● **دافع الشهرة إبراز الأهلية :** يعد هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعة فالرياضي يسعى إلى تحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهدف الاهتمام والتصفيق واعتراف الآخرين بإمكاناته وهذا يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد ، وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع حيث إن المبالغة في التأكيد عليه قد تؤدي إلى الغرور والكبرياء وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي إلى إهمال التدريب والتكؤ في بذل الجهد وانخفاض المستوى فيما بعد .

● **دافع الإنجاز :** إن دافع الإنجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة ، فالتلميذ أو الرياضي يود أن يحقق إنجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق إنجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي أن يرغب الإنسان أن يكون سريعاً في الركض وبارعاً في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف .

● **دافع الصلة الاجتماعية :** إن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي ، فالتلميذ كفرد يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس وخاصة من المرحلة العمرية نفسها أو من المرحلة الدراسية نفسها أو من الفريق الرياضي نفسه ، إن السلوك الآخريين يثير اهتمام التلميذ ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق التدريب مع فريق رياضي خارج أوقات المدرسة .

أما الدوافع الاجتماعية فتتجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح إرتباط الفرد بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كارتباطه بالوالدين، أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع والدولة... الخ . ومن هذه الدوافع :

● **الدافع الأخلاقي الإجتماعي :** عندما يقول الرياضي (لا أستطيع أن ان أخيب أمل مدربي) أو يقول (علي أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى) فان ذلك يؤشر دافعاً أخلاقياً إجتماعياً نحو المدرب ونحو المدرس .

● **الدافع التربوي:-** إن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع ، فالتلميذ الذي يشعر بمسؤولية تربوية تجاه زملائه يسعى إلى إتباع سلوك يقتدى به .

● **دافع الشعور بالمواطنة :-** إن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه إلى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ، ومن الطبيعي أن لا نتوقع من التلميذ في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك التلميذ بهذا الإتجاه متدرجين بما هو بسيط إلى ما هو معقد وبذلك نربي وه=عنه بعلاقاته بالمجتمع أولاً كالمدرسة أو الفريق أو النادي الخ

● **دافع التكامل النفسي والبدني :-** إن هذا الدافع لدى الطلبة الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزاً للنشاط الرياضي .

ومن الجدير بالذكر أن هنالك تداخلاً في هذه الدوافع المختلفة الفردية منها والاجتماعية وهي تتأثر بعمر التلميذ وخبراته ودرجة وعيه واحتكاكه بالعوامل البيئية المختلفة ، فنرى مثلاً أن دافع المتعة والسرور قوي لدى التلاميذ صغار السن وكذلك دافع الحركة وغيرها ويمكن أن تستمر هذه الدوافع إلى مراحل سنوية أكبر لكنها تفقد مراكزها المسيطرة في تركيب الدوافع لصالح دوافع إجتماعية أقوى ، أو إنها ترتبط مع أشكال أخرى من الدوافع الأعلى ، وعملية التطور هذه يجب أن لا تترك للصدفة حيث إن التأثيرات القائمة على الصدفة التي لا تراقب وتوجه قد تؤدي بسهولة الى ظواهر سلبية

أغراض التحفيز:::: وقد إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة

في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجالات سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضي والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها كما إنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية . فالدافعية تؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة ، كما تبين لنا لماذا يسلك الرياضي

سلوكاً معيناً ، وهي تتحكم بسلوكيات ومسؤوليات عديدة في مجال الرياضة والغرض الأساس من التحفيز هو تحسين الإنجاز لذا يجب أن ندفع وبشكل كبير جداً كل العمليات لخدمة هذا الجانب ومع ذلك تبرز لدينا أغراضاً قد يصنفها البعض أنها أساسية في واقع الأمر وعلى الرغم من إن غرض التحفيز الأساسي هو تحسين مستوى الإنجاز إلا إن أغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشتمل على أربعة أغراض هي

- إجتياز وتفضيل فعالية دون أخرى .
- الثبات في التدريب على الفعالية .
- زيادة الجهد أثناء التدريب وأثناء السباقات .
- تحسين الإنجاز .

من البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي أن مستوى الإنجاز للفرد في أية مهارة قد لا يعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة ، إذ إن درجة التعلم تساوي مستوى الإنجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة ، لذا فإن درجة التعلم هي أكثر ثباتاً من مستوى الإنجاز في أي وقت على أنه يتأثر بحضور الحافز ،

النظريات المفسره للدافعية

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

١ - نظرية دافع الإنجاز:: تشير هذه النظرية ان بعض الأفراد يتطور لديهم دافع الانجاز أكثر من الآخرين لأن نتيجة الانجاز لديهم لها تأثير ايجابي، كما تشير أيضا الى القوة الدافعة للقيام بعمل جيد ذو معيار متقن، فالنجاح الذي يحققه اللاعب يعمل كحافز وكلما كانت مهمات اللاعب صعبة فإنها تشكل حافز قوي في النجاح، أي كلما حقق اللاعب مهمة معينة وعزز هذا الانجاز زادت الدافعية لديه، وقد فسر رياضياً عن كك الحالة بالمعادلة التالية: دافع الانجاز - الأمل في النجاح - الخوف من الفشل

٢ - نظرية دافع العزو:: اشار (واينر، ١٩٨٥) في إطار هذه النظرية أن الافراد يحاولون معرفة الاسباب التي دعت الأمور تحدث عل الشكل الذي حدثت فيه، ويؤكد بأن هناك أبعاد للعزو وهي موقع التحكم (داخلي وخارجي) ومدى الاستقرار (مستقر وغير مستقر) وامكانية السيطرة او التحكم (قابل للسيطرة وغير قابل للسيطرة)، واقترح هذا العالم أن هذه الأبعاد الثلاثة تؤثر في الشعور والسلوك لاسيما في حالات الفشل، فاللاعب الذي يعزو فشله او ضعف أداءه الى أسباب ثابتة صر، القدرة والاستعداد والتحكيم والحظ، وقد يعزو الفوز والخسارة لأسباب في داخله او أسباب خارجة عن طوعه. وتعتبر هذه النظرية أكثر ارتباطاً بالدافعية.

٣ - نظرية التوجه للمستقبل ::: وتشير هذه النظرية ان المتفوقين في دافع الانجاز يبرزون في الاعمال التي تتطلب جهد ومثابرة ومتابعة والعكس هو الصحيح. وتؤكد هذه النظرية على ان التوجه المستقبلي

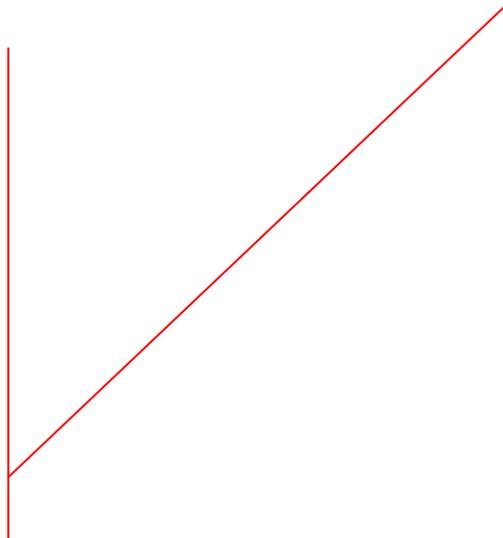
4- نظرية تحقيق الذات::: تشير هذه النظرية الى ان مستقبل تطوير اللاعب تعتمد على زيادة الاهتمام بالجانب النفسي ومنها مفهوم الذات ومعناه ان الفرد يولد ولديه ميول لتحقيق ذاته من : خلال فكرته عن نفسه وخبرته الشخصية وما يكونه الرياضي من تصور عن نفسه؟~ ويعتبره مصدر للتأثير والتوتر في البيئة المحيطة به. وان اللاعبين الذين يتمتعون بالصحة النفسية والتوافق النفسي هم القادرون على الصعود في سلم الهرم ابتداءً من الحاجات الفسيولوجية • الى حاجات تحقيق الذات.

5 - نظرية دافع القدرة ::: تشير هذه النظرية باعتبارها الحافز لزيادة قدرة الفرد مرتبطة بالتكيف كي ينمو ويزدهر في البيئة التي يعيش بهاء كما انها الحافز الذي يسعى فيه الفرد لزيادة قدرته بما يؤمن له البقاء.

٦ - الدافعية والتعلم (نظرية التعلم الاجتماعي)::: تشير هذه النظرية الى ان التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسة للدافعية، كما تشير الى انها حالة داخلية عند المتعلم تدفعه الى الانتباه للموقف التعليمي، وأن التعلم لا يحدث دون الاستثارة والنشاط. إن نجاح او فشل استجابة معينة يمكن ان تؤدي الى نتائج ايجابية او سلبية، وبالتالي الرغبة والدافعية في تكرار السلوك الناجح، حيث يلعب العقاب والثواب دوراً رئيساً في التعلم

ويمكن ان تكون نظريتي الدافع (Drive Theory) ونظرية حرف U المقلوب (Inverted U Theory) من اهم النظريات التي فسرت الدافعية في الجانب الرياضي من حيث إن هاتين النظريتين تكمل إحداها الأخرى ، **فنظرية الدافع** تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطاولة ، أما **نظرية حرف U المقلوب** فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز في معظم الفعاليات الرياضية التي تتطلب الدقة وحسن توزيع الجهد والتنفيذ الخطي الدقيق

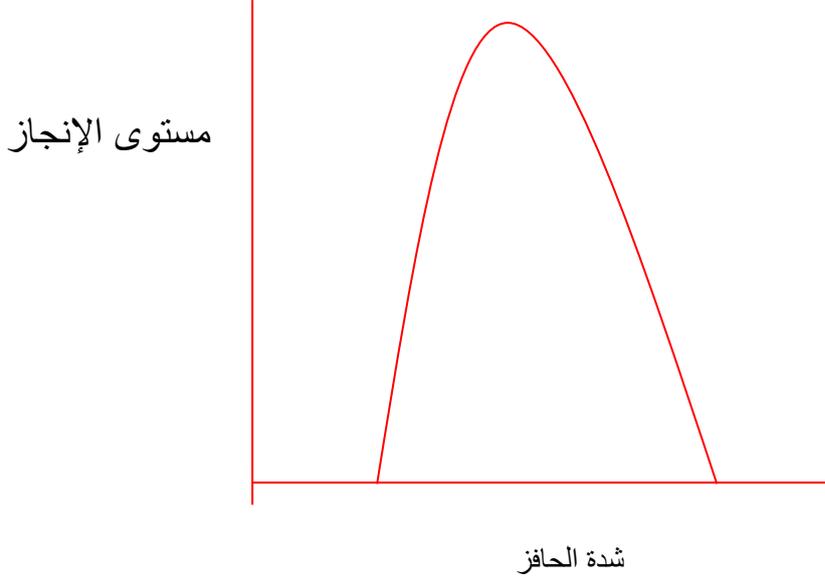
مستوى الإنجاز



شدة الحافز

شكل (1) لنظرية الدافع

العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز حسب نظرية الدافع



شكل (2) لنظرية حرف U المقلوب

العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حسب نظرية حرف U المقلوب

تشكيل الدوافع وتطويرها

إن النشاط الإنساني يستند إلى دوافع مختلفة الأنواع ، وعادة توجد عدة دوافع تعمل في الوقت نفسه لتحديد نشاط الفرد وسلوكه وبهذا الخصوص يجب ملاحظة ما يأتي :-

1- عندما تؤثر عدة دوافع في تحقيق نشاط معين يجب أن لا يفهم ان هذه الدوافع متجانسة القيمة في تأثيرها على الفعالية أو النشاط ، وفي هذه الحالة علينا أن نميز بين الدوافع المسيطرة (المركزية) والدوافع الجانبية (الفرعية) ، فلعل دافع البطل في رياضة الجمباز هو سد حاجته في التفوق على الآخرين (دافع مسيطر أو مركزي) وفي الوقت نفسه هناك دافع (جانبي او فرعي) يدفعه للممارسة هذا الضرب من النشاط كإرضاء الوالدين مثلاً .

2- يمكن ان تكون الدوافع ذات طابع دائمى أو وقتي ، فلعل طالباً ينتعد عن ممارسة النشاط الرياضي لأنه يعد نفسه غير موهوب في الرياضة (دافع دائمى نسبياً) أو

إنه لا يمارس النشاط الرياضي لأنه قد تتنازع مع زميله في الفريق أو إن المدرب قد أنبه في اليوم السابق (دافع وقتي) .

3- الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وإنما تكون بالتعامل مع البيئة ، والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفويًا أحياناً ويوجه من قبل المربي أحياناً أخرى ، فعلى مدرس التربية الرياضية أن ينتبه لتوجيه الميل العفوي القائم بمحض الصدفة وتكاملته بالتأثير الهادف المنظم كما عليه أن يبعد التأثيرات السلبية أو أن يخفف من حدتها على أقل احتمال .

ومن البديهي أن المرء لا يمكن أن يهتم بشيء لا يعرفه ، وهذا ينطبق على النشاط الرياضي ، فكيف يمكن أن نتوقع إهتمام التلميذ بلعبة الهوكي إذا كان لا يعرف شيئاً عن هذه اللعبة ؟ لذا يجب على مدرس التربية الرياضية تزويد التلميذ بالمعلومات الكافية عن الرياضة وأنواعها . وعلينا هنا إدراك الآتي :-

- إن حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية هي الأخرى تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمام الرياضية .
- إن الرغبات الرياضية تنشأ وتتوحد في النشاط ، وعلينا أن نمنح الأطفال والشباب فرصة لممارسة النشاطات الرياضية .
- يمكن تطوير الرغبات عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات أخرى موجودة أصلاً عند التلاميذ كالرغبة في مشاهدة الأفلام أو الرغبة بالموسيقى أو الرغبة بالسفر ...إلخ.
- إن الأطفال والشباب يميلون إلى مشاهدة (القدوة) فإذا كان القدوة رياضياً أو متحمساً للرياضة فعندئذ يبدى التلميذ نفسه إهتماماً بالرياضة والنشاط الرياضي .
- هناك علاقة إرتباط إيجابية في رغبة الوالدين بالرياضة وبين رغبة أبنائهم ، ومن الجدير بالذكر ان للأمهات الرياضيات تأثيراً أكثر من الآباء الرياضيين في تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .
- يمكن أن يكون للمربين والأقارب والأصدقاء وزملاء الصف والمدرسة والمسنيين تأثير إيجابي أيضاً على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .
- إن كثيراً من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مثير ، وكثيراً ما يأخذ على عاتقه وظيفة القدوة أمام التلاميذ .

- يمكن أن ينشأ عند الطالب إهتمام بالنشاط الرياضي عن طريق توفير خبرات النجاح للطلبة الضعاف في هذا المجال .
- إن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- إن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- إن الموقف الإيجابي من الرياضة يشكل عاملاً مفيداً في طريق تكوين الدوافع والرغبات الرياضية، لذا من واجب المربين التأثير على مواقف التلاميذ بحيث يفقون إزاء كل القيم الاجتماعية ومنها الرياضة بشكل إيجابي ومتفتح ، وكثيراً ما يتوجب القضاء على

المواقف السلبية قبل التمكن من تكوين مواقف إيجابية جديدة نحو ممارسة الرياضة ، فواجب مدرس التربية الرياضية إذاً هو معرفة مواقف تلاميذه إزاء التربية الرياضية وتقديم المعلومات حول الفوائد الجسمية والنفسية والاجتماعية للنشاط الرياضي كأساس لتكوين موقف إيجابي نحو هذا النشاط الحيوي .

ومن الدوافع المتعلقة بالنشاط الرياضي هي:

- ١ - دوافع الانتماء: وهي الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق والحصول على إعجاب وحب مدفوع مشحون عاطفياً والتمسك بفريق او مجموعة او لاعب صديق والاحتفاظ بالولاء لهم.
- ٢ - دافع الانجاز الرياضي: وهي قوى تستثير سلوك اللاعب لمواجهة مواقف التدريب والمنافسة الرياضية والتفوق فيها من خلال السعي والمثابرة والتصميم والتنافسية لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن في ضوء معيار من معايير التفوق والامتياز فضلاً عن الرغبة في الفوز بالمنافسات الرياضية.
- 3 - دافع الانجاز: وهو عبارة عن سمة ثابتة لدى اللاعب يرجعها البعض أن الأسرة والمجتمع الذي ينمو فيه الرياضي ورغبته في التغلب على العقبات والتحديات الصعبة والسعي نحو تحقيق الميل الى رفع مستويات عالية في الأداء. كما ان دافع الانجاز ما هو إلا الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات وتبناين من شخص الى آخر ومن ثقافة لأخرى ويعتمد ذلك جزئياً على التنشئة الاجتماعية. ويعرفه (انتكسون إ بأنه استعداد ثابتة نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الانسان ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح او بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الاشباع، وذلك في المواقف التي تتنمّن تقييم الأداء، في ضوء مستوى معين للامتياز.

4- دافع الاستطلاع :: إذا كان المثير جديد فإنه يثير دافع الاستطلاع، مثال لاعب يشارك في منافسة مهمة وبأرزة الحدث تثار في داخله روح الاستطلاع ولكن إذا كانت المنافسة فيها الجدية التامة والمستوى العالي قد يفاجئ اللاعب ويستثار الخوف والاحجام في نفسيته. وللتوصل الى نموذج متكامل يمكن القول بأن هناك من المفاهيم ما يرتبط بالدافعية ملا مفهوم الحاجة والباعث والحافز والاهداف والتوقع وأن هذه المفاهيم لها علاقة ارتباط بنائية مع الدافعية.

ويمكننا أن نفرق بين هذه المفاهيم:

1-الدافع : هو استعداد داخلي او تلك الحالة من التوتر الجسمي والنفسي_ التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين. فالدافعية ليست سلوك قابل للملاحظة بطريقة مباشرة ولكنها تكوين فرفي يستدل عليه من سلوك الكائنات الحية في المواقف المختلفة. ويمكن القول أن مفهوم الدافع وثيق الصلة بمفهوم استعادة التوازن النفسي الذي يشير ال تكيف الانسان مع محيط البيئة الذي يعيش فيه الفرد حيث أن الانسان يختل توازنه النفسي كلما كان عاجزا من تعديل سلوكا بما يتلائم ومتطلبات الموقف الخارجي وارضاء دوافع الانسان النظرية والاجتماعية هو السبيل الممكن لتحقيق مبدأ التوازن النفسي.

2-الحافز : هو الآلة المحركة للدوافع او هو ما يثير السلوك ويهيئه للعمل كما أنه حالة من التورات والضيق تنشط الريامي لكنها لا توجه سلوكه الريافي توجيها مناسب فالحافز اذا هو مجرد دفعة من الداخل عكس الدافع فإنه دفعة في اتجاه معين.

3 - الباعث : هو الموضوع الخارجي الذي يختزل ألحاجة او يشبعها والباعث ليس بدافع في ذاته ولكنه عبارة عن مواقف وموضوعات يتوقع حين الحصول عليها ان تشبع الدافع وقد يكون الدافع مادي او معنوي. فالباعث يختلف عن الدافع من حيث المنطلق فالدافع موقف داخلي والباعث موقف خارجي سواء مادي او اجتماعي او ريافي يستجيب له الدافع فإن وجود جوائز وتقديرات مادية للاعب تعتبر بواعث يستجيب بها هذا اللاعب للحصول عليها.

4- الحاجة : وهي الافتقار لشيء ما او هي حالة لدى الرياني تنشأ عن انحراف الشرط البيولوجية وعدم الاتزان بين المرياضي وبيت الخاربية. وأن الاصل في الحاجة حالة من ألتقص والعوز والافتقار واختلال التوازن والتي تقترن بنوع من التوتواء~الضيق لا يلبث أن يزول بقضاء الحاجة. إن الكثير من علماء النفس يستخدمون مصطلح الحاجة على أنه مرادف لمصطلح الدافع بوجه عام. حيث يؤكدون أن بعض الناس إن لم يكونوا معظمهم لديهم حاجة الى الأمن النفسي والحاجة الى التقدير

الاجتماعي وبالنسبة للرياضيين الحاجة الى التقدير الرياضي في المواقع رئيس فريق او رئيس نادي او اتحاد.. الخ. فالحاجة قد تعني الدافع مرادف للدافع المعاق الفير مشيع.

5- التوقع : وهو توقع مقدار نجاح اللاعب ودرج تدية ستوى الدافع في الاداء، الرياضي نحو انجاز الفوز والهدف من المنافسة فاللاعب الاي ٧ - لا~ جترتر ايجابي لتحقيق الفوز سوف يبذل المزيد من الجهد.

6. الغريزة instinct : هي قوة بيولوجية فطرية تدفع بالفرد الى التصرف بأسلوب معين منسجم مع استجابات معينة تحدث دائما او بصورة منتظمة كردود افعال لأنماط مميزة ومعينة من المثيرات وهي على العموم نمط من الاستجابة الفطرية المعقدة المتجهة نحو تحقيق الغاية

7- الميل interest : ويدعى أحيانا بالاهتمام وهو استعداد الفرد للانتباه الى أشياء معينة تستثير وجدانه وقد الميل إيجابيا نحو كرة القدم مثلا مما يقود الفرد الى ممارستها مع مراعاة توفر القدرة اللازمة لذلك وقد يكون استقباليا اي يستقبله عن طريق الحواس المختلفة لدية كالقراءة والمشاهدة وغير ذلك دون ممارسة.

8- الاتجاه attitude : وهو نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك وهو حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة .

العوامل المؤثرة في الدافعية :

تتفاعل مجموعة من العوامل بصورة ديناميكية لتؤثر على مستوى الإنجاز الأقصى للاعب في نشاط معين ، إذ تتفاعل السمات الشخصية والمتغيرات البيئية وخصائص النشاط الحركي لتشير الى مستوى الدافعية الأمثل الذي يجب أن يمتلكه اللاعب وهناك عوامل عديدة تؤثر في دافعية اللاعب من أهمها:

١ - تراث المجتمع الذي يعيش فيه اللاعب (الثقافات، العادات، التقاليد السائدة شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينة).

٢ - المعايير والقيم والتوقعات الاجتماعية.

٣ - نوعية النشاط الممارس.

٤ - صعوبة المهارة وجاذبيتها للاعب.

الوظائف الأساسية للدافعية ومصادرها في النشاطات الرياضية

•- تحريك ونشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار او الاتزان النسبي فالدوافع تحرك السلوك او تكون هي نفسها دلالات تنشط الاجهزة العضوية لارضاء بعض الحاجات الاساسية

- - توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى فالدوافع بهذا المعنى اختيارية اي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لأجل بقاءه مسببه بذلك سلوك اقدام ، وعن طريق ابعاد الفرد عن مواقف تهدد بقاءه مسببة ذلك سلوك احجام .
- -المحافظة على استدامة السلوك طالما بقية الانسان مدفوعا او طالما بقية الحاجة قائمة فالدوافع فضلا عن انها تحرك السلوك وتعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة