

المحاضرة الثالثة : الدافعية في المجال الرياضي

تمهيد:

يعد موضوع الدافعية واحداً من اكثر الموضوعات في علم النفس العام او في مجال علم النفس الرياضي انطلاقاً من الحقيقة القائلة "ان كل سلوك وراءه دافع . اي تكمن وراءه قوى دافعية معينة". ولاهمية هذه الحقيقة في الحياة البشرية ظهرت العديد من النظريات التي زودت الناس بمفاهيم عن الدافعية ومنه آلية عملها وعن مسببات ظهورها كما حددت هذه النظريات مدى التأثير المباشر وغير المباشر للدافعية على السلوك الانساني، وبحثت هذه النظريات في كيفية تفعيل الدافعية لدى الافراد لانجاز الاهداف و تحقيقها في مجالات الحياة جميعاً ومن ضمنها المجال الرياضي الذي عدت الدافعية فيه (مفتاح الممارسة الرياضية) على مختلف مستوياتها كما انها أهم متغير يثير اللاعب ويحركه لتحقيق الانجازات على الاصعدة كافة. ان الدافعية هي المسؤولة عن اختيار الرياضي نوع النشاط الذي يمارسه من بين أنشطة عدة كما ان قوى الدافعية هي التي تؤثر في مدى استمرار الرياضي بالتدريب على ذلك النشاط وتسهم ايضاً في تطوير امكانيته على التعلم فضلاً عن ان للدافعية تأثيراً في نوعية الجهد الذي يبذله الرياضي اذ انها تسهم في تطوير كمية التدريب ونوعيته الامر الذي يؤدي الى تحسين العملية التعليمية والتدريبية وتطوير مستوى الاداء، ان "عدم توافر الدافعية للرياضي يجعله لايتدرب على النحو المطلوب وقد يتوقف عن التدريب تماماً مما ينتج عنه نقص في التعليم او توقفه نهائياً"، اذ يؤثر مستوى دافعية الفرد قبل واثناء ادائه للمهارة في اسلوب سهل وفي النتائج التي يحققها وبذلك تكون المعادلة الخاصة بالاداء .

1- الدافعية :

قد أشارت مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن (Woodworth) وغيره الى أهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري كما ظهر الى حيز الوجود فرع من علم النفس اطلق عليه (علم النفس الدافعي) Motivation Psychology او علم الدافعية , وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج

والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية ظهورها واثارها المباشرة وغير المباشرة على السلوك الانساني وكذلك طرق تفعيل دافعية الفرد لانجاز وتحقيق الاهداف في معظم المجالات الحياتية ولم يتوقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة او اخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين امام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية اذ فطن العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف المستويات. كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات الدولية والعالمية.

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزاً واضحاً وملموساً في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي او في التربية الرياضية والرياضة او كموضوعات بحث في رسائل الماجستير او الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.

1- مفهوم الدافعية :

هي مجموعة من الظروف الداخليّة والخارجيّة التي تعمل على تحريك الفرد من أجل الوصول إلى حالة التوازن، وتحقيق الأهداف التي ترضي حاجاته ورغباته الداخليّة. هي قوة داخلية لدى الفرد والتي تقوم بتحريك سلوكه وتوجيهه؛ حتّى يحقّق غاية ما تعدّ مهمّة بالنسبة له سواء كانت معنوية أو مادية.

تعرف الدافعية حسب وجهة نظر التربوي فؤاد أبو حطب على أنها إمكانية الفرد من تحقيق أمر صعب، والقدرة على تنظيمها وأدائها بشكل سريع ومستقل، والتغلب على كافة الصعوبات التي تواجهه، والتفوق على الذات وعلى الآخرين والتغلب عليهم، ومحبة الفرد لنفسه، ومقدرته على التحمل والمثابرة.

تعرف الدافعية حسب وجهة نظر التربوي إبراهيم زكي قوقش على أنها مدى استعداد الشخص ومثابرتة للوصول للنجاح، ويكون التحدي أكبر في حال كان مستوى قدرات الفرد أقل من مستوى المواقف التي تحتاج إلى أداء ممتاز.

تعرف الدافعية حسب وجهة نظر التربوية صفاء الأعرس على أنها الرغبة التي تدفع

الشخص للنجاح وتحقيق مستوى تربوي معين، أو كسب التقبل الاجتماعي من الأهل والمدرسين، مما يدفعه لتحقيق أكبر مدى ممكن من الأداء.

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم وان للدافعية حالات يمكن تعريفها على النحو التالي:

الدافع :

هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على اثاره السلوك وتوجيهه، كما ينظر اليه على انه حالة او قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.

الحاجة :

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص، وقد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة الى الدفاع) او من الناحية النفسية (كالحاجة الى الانجاز).

الغريزة :

يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائماً او بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع افراد الجنس الواحد عند حدوث انماط مميزة او معينة من النيراث.

الحافز :

يستخدم بعض الباحثين في علم النفس مصطلح (الحافز) كبديل لمصطلح (الغريزة) على اساس ان الغريزة ماهي الا (حافز فطري) يعمل على اثاره انواع معينة من السلوك لتحقيق اهداف معينة.

الباعث :

يختلف الباعث عن الدافع فالباعث خارجي في حين الدافع داخلي فالثواب والعقاب انواع من البواعث الخارجية التي يمكن ان تشبع الظروف الدافعة كما قد يكون الباعث مادياً او معنوياً ويرتبط بالبيئة الخارجية.

الميل :

يسمى الميل احياناً بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعوه الى الانتباه الى اشياء معينة تستشعر وجدانه والتعرف على ميول الفرد نحو النشاط الرياضي يتطلب مايلي:-

- التعبير اللغوي عن حبه او كراهيته لنشاط رياضي معين.
 - ممارسة النشاط الرياضي الذي يميل اليه ويقضي وقتاً في ممارسته.
 - لديه معلومات عن النشاط الرياضي الذي يميل اليه.
- وأشار سعد جلال، محمد حسن علاوي (1982) الى ان الميل او الاهتمام بالرياضة لايعني دائماً الممارسة الرياضية لان تحقيق الميل يتطلب شرطاً اخر وهو القدرة، فقد يحب الفرد لعبة كرة السلة ويميل اليها ولكن ليس من الضروري ان تكون لديه القدرات والمهارات الحركية المطلوبة لممارسة هذه اللعبة.

كما قد يكون الميل نحو النشاط الرياضي ايجابياً وينعكس في الممارسة الايجابية النشطة لنوع معين من انواع الرياضة، كما قد يكون الميل (استقبالياً) اي يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة او المشاهدة لكل ما يرتبط بالنشاط الرياضي الذي يميل اليه.

الاتجاه

ينظر الى الاتجاه على انه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك، وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها ان الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة او معينة من المثيرات كما ان الاتجاه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد او تعارض موقفاً مثيراً معيناً.

2- الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية :

يمكن تصنيف الدافعية الى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على انه لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فانه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها الى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

1- الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الدافعية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة بالتغلب على

التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة او بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الاداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الاثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات او الصعاب المرتبطة بالاداء فكان الدافعية الداخلية تشير الى ان الاشتراك الرياضي او الاداء الرياضي ماهو الا قيمة في حد ذاته.

2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء بمثابة الدافعية الخارجية للاعب الرياضي.

كما يدخل في اعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية او هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية او معنوية كالحصول على المكافأة او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي او اكتساب الصحة واللياقة. ويوضح الشكل العلاقة بين الدافعية ذاتية الاثابة والدافعية خارجية الاثابة، وهذه المصطلحات اطلقها (اسامة كامل راتب) على الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية حيث تبين ان الدافعية ذاتية الاثابة تحدث اثناء الاداء، وينعكس في الشعور بتحقيق الذات والشعور بالاستمتاع والرضا، كما يتضح من الشكل كذلك ان الدافعية خارجية الاثابة تحدث بعد الاداء وتتخذ اشكالاً مختلفة مثل الامتياز والمديح والكافآت في اشكالها المختلفة.

ويبدو في ضوء ماسبق انه توجد علاقة وثيقة بين الدافعية ذاتية الاثابة الدافعية خارجية الاثابة وهما كوجهين للعملة الواحدة، حيث ان جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدري الدافعية (الذاتية والخارجية) ولكن هناك اختلافاً من حيث درجة اهمية تأثير اي من هذين النوعين للرياضي، وهنا تظهر اهمية دور المدرب في معرفة نمط الدافعية المميز للرياضي.

كما تجدر الاشارة هنا الى ان المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين يركزون على اهمية الدافعية داخلية الاثابة في مقابل الدافعية خارجية الاثابة، ويرجع سبب ذلك الى ان

الدافعية خارجية الاثابة،قد تفيد في استمالة الفرد الى ممارسة الرياضة او تطوير الاداء لفترة معينة،ولكن لاتضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق.فالدافعية ذات الاثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها اسرع من الدافعية ذات الاثابة الداخلية فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة،ولكن الهدف الاساسي الاستمرار في الممارسة الرياضية هو تحقيق المتعة والرضا من خلال الممارسة الرياضية ذاتها،وذلك يتحقق من خلال الدافعية ذاتية الاثابة. وبالرغم من ذلك يمكن الاستفادة من مصدر الدافعية خارجية الاثابة لتدعيم مصدر الدافعية ذاتية الاثابة ومن ذلك على سبيل المثال :

1. عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الاثابة (المكافآت – الجوائز – الخ) كنوع من تدعيم كفاءة الاداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب او الخسارة).

4- بعض النظريات المفسرة للدافعية :

اشارت مراجع علم النفس الرياضي الى بعض النظريات المفسرة للدافعية. وفيما يلي عرض للنظريات التي تحاول تفسير الدافعية:

§ نظرية مدرج الحاجات.

§ نظرية الغرائز.

§ نظرية التنشيط – الاستشارة.

§ نظرية التعلم الاجتماعي.

1. نظرية مدرج الحاجات :

نظرية مدرج الحاجات Hierarchy of Needs التي قدمها ابراهام ماسلو (1970) والتي حدد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من ادنى الى اعلى مراتب الحاجة الانسانية. وأشار (ماسلو) الى ان الافراد يشبعون حاجتهم طبقاً لنظام طبيعي لاوليات الجسم والعقل وقسم هذه الاولويات الى فئتين هما :

- حاجات النقص (Deficiency Needs)

وتتضمن حاجات الضرورة والالاح او الحاجات الاساسية للحياة والتي تتضمن حاجات استهلاك واستعادة الطاقة مثل الحاجة للطعام والشراب والنوم والحاجة للشعور بالامن والامان والتي لها الاولوية في حياة الانسان.

- حاجات النمو (Growth Needs)

وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للحب والانتماء والصدقة والحاجة الى تقدير الذات والحاجة لتحقيق الذات وكما مبين في الشكل التالي :

نظرية مدرج الحاجات (الماسلو) Maslow

عن لوهر Lochr (1993):

وفي رأي (ماسلو) ان حاجات النقص ينبغي ان تشبع اولاً قبل حالات النمو اذ ان الحاجة الى الطعام والحاجة الى الماء اكثر الحاحاً وتحمل اولوية اكبر من الحاجة للحب والحاجة للصدقة والتقدير كما انه عندما تشبع حاجة من حاجات النقص فانها لاتصبح عندئذ حاجة وتنتقل الى حاجة الاعلى،ومن ناحية اخرى فان الحاجات لايسمح لها بالتعبير عن نفسها او لاتشبع الا بعد اشباع الحاجات الاكثر الحاحاً.

ومن بين اوجه النقد التي تعرضت لها هذه النظرية هو عدم التحقق من افتراضاتها

النظرية لهذه الحاجات المتدرجة بصورة تجريبية،وقد اشار (مارتنز) Martens (1987)

الى ان تطبيقات مدرج الحاجات قد تكمن في المساعدة على فهم بعض الاغراض التي قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية والاشترك في المنافسات الرياضية وكما يلي:

الممارسة من اجل المتعة والمرح واستهلاك الطاقة والاثارة نظراً لان الفرد يكون حاجة الى درجة من الحركة والاثارة الناتجة عن المرح والمتعة من الممارسة الرياضية وبالتالي لايشعر الفرد بالملل او القلق.

الممارسة من اجل ان يكون الفرد مع الاخرين والتي تقابل الحاجة الى الانتماء للاخرين او لفريق معين والحاجة الى صداقة الاخرين.

الاشترك في منافسات رياضية والتي تقابلها الحاجة لتقدير الذات وفاعلية الذات وبالتالي

تحقيق الذات والتي يمكن اعتبارها من بين اهم العوامل في حالات الدافعية الرياضية.

2. نظرية الغرائز:

اصحاب نظرية الغرائز حاولوا تفسير دوافع السلوك على اساس الغرائز و اشاروا الى ارتباط كل نشاط يقوم به الانسان بغريزة من الغرائز فمثلاً يسعى الانسان الى الطعام لان هناك غريزة البحث عن الطعام ،والام تحب اطفالها لان هناك غريزة تسمى غريزة الام. وهذه الغرائز لاشعورية وموروثة اي غير متعلمة او مكتسبة وانها عامة في النوع الواحد. والغريزة كما يراها (سيجموند فرويد) Freud في مصدرها انها وظيفة بدنية لانها تصدر عن حالة اثارة بدنية او دافع ملح او توتر داخل الجسم والتي تتجه نحو موضوع معين لبلوغ هدف ما لكي يتحقق الاثارة والتوتر وبالتالي حدوث اللذة والاشباع. كما اشار الى ان الفرد يكون مدفوعاً طوال حياته بالطاقة الغريزية التي اطلق عليها مصطلح (الليبيدو Libido). وفي الوقت الحالي تخلى العديد من الباحثين عن نظرية الغرائز لتفسير دوافع سلوك الانسان على اساس العديد من الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية من حيث انها نظرية (غيبية) وليست (علمية) وتفتقر الى التفسير العلمي لدوافع السلوك.

فقد تبين ان الغرائز ماهي الا (حاجات) جسمانية تفرضها طبيعياً تكوين جسم الانسان ووظائف اعضاءه فالاصل فيما كان يسمى بغريزة البحث عن الطعام هو حاجة الجسم لعناصر معينة تولد فيه الطاقة ليقوم بنشاط.

وغريزة البحث عن الماء في الاصل هي حاجة الجسم الى كمية معينة من الماء والا توقف عن اداء وظائفه وينطبق ذلك على الغريزة الجنسية اذ الاصل فيها وجود غدد تقوم بنشاط معين و افراز هرمونات معينة تولد الدافع الجنسي.

3. نظرية التنشيط – الاستشارة :

اشار (وتج Wittig) (1992) الى ان مفهوم التنشيط – الاستشارة (– Activation Aronsal) في مجالات الدافعية يفترض ان الفرد لديه مستوى معين مناسب من (التنشيط - الاستشارة) وان السلوك يكون موجهاً لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى، وهذا يعني اذا كانت بيئة عالية الدرجة كبيرة فان السلوك يكون مدفوعاً لمحاولة خفض (التنشيط – الاستشارة) اما اذا كان مستوى (التنشيط – الاستشارة) منخفضاً جداً فان السلوك عندئذ يكون مدفوعاً لمحاولة الارتفاع بمستوى (التنشيط – الاستشارة).

الى ان مفاهيم كل من نظرية (الحافز Drive Theory) ونموذج (حرف اليو مقلوبة – Inerted) بالرغم من اختلاف اساسها النظري – يمكن ان تفسر الحالات المختلفة للدافعية على اساس ان (التنشيط – الاستشارة) يعتبر بمثابة الدافعية للاداء او السلوك، فنظرية الحافز تشير الى ان العلاقة بين الدافعية (الحافز) والاداء هي علاقة طردية خطية وكلما ارتفعت مستويات الدافعية (الحافز) لدى الفرد كلما تحسن السلوك او الاداء كما في الشكل (أ).
في حين ان حرف اليو المقلوب يشير بصفة اساسية الى انه كلما ارتفعت مستويات (التنشيط – الاستشارة) كما زادت جودة السلوك او الاداء الى نقطة معينة تيصّل فيها الاداء الى الافضل وبعد ذلك فان الزيادة في (التنشيط – الاستشارة) (الدافعية) تؤدي الى الهبوط بمستوى جودة السلوك او الاداء.

3- نظرية التعلم الاجتماعي:

تشير نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning في مجال الدافعية الى ان التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، اذ ان نجاح او فشل استجابة معينة تؤدي الى التعرف على الجوانب التي يمكن ان تؤدي الى نتائج ايجابية او نتائج سلبية وبالتالي نشأة الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح كما ان التعلم بملاحظة نجاح او فشل الاخرين قد يكون كافياً لانتاج الدافعية.
وقد اشار البرتو (Bandore) (1990) الى ان نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة او القدرة (Learning By Modeling) اي التعلم بالملاحظة او بتقليد الاخرين – وهذا يعني ان الفرد عندما يلاحظ سلوك الاخرين فعندئذ يكون باستطاعته اداء بعض او كل هذا السلوك الملاحظ.
فعلى سبيل المثال يقوم المدرب الرياضي باداء نموذج لمهارة حركية معينة فان اللاعب بملاحظة لهذا النموذج يكون مدفوعاً لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الامكان فكان الدافع لاداء اللاعب ناتج عن ملاحظته لاداء المدرب ومحاولة تقليده.

لماذا يلعب الاطفال – ليس فقط بالنشاط الرياضي – ولكن اللعب بكل اشكاله؟لقد حاول الفلاسفة والعلماء الاجابة عن هذا السؤال منذ فترة طويلة،أما حديثا فقد امكن تفسير ذلك في ضوء ان الطفل يولد ولديه كمية معينة من الاثارة يطلق عليها الحاجة للاثارة او المتعة. وتجدر الاشارة الى ان هناك مستوى امثل من حالة الاثارة لدى الناشئ فعندما يكون مستوى الاثارة منخفضاً جداً يشعر بالملل ،كذلك عندما تزيد الاثارة بدرجة عالية يصبح الناشئ خائفاً او قلقاً .

ومن الاهمية ان نشير هنا الى ان حالة الاثارة المثلى تحدث عندما يتنفس الناشئ في النشاط كلياً،يفقد الاحساس بالزمن،يشعر ان كل شئ يسير على النحو الصحيح لانه لايشعر بالقلق او الملل.

ان الاثارة المثلى بمثابة مكافأة ذاتية الاثابة فالناشئ يشارك في النشاط الرياضي من اجل الحصول على خيرة الاستمتاع وليس لاسباب اخرى..وهنا تظهر اهمية دور المدرب في جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة. توجهات لجعل الممارسة الرياضية خبرة استمتاع :

- اعط المهارات التي تكون في حدود قدرات الناشئ وبدرجة صعوبة تستشير التحدي..فالصعوبة المرتفعة جداً تؤدي الى شعور الناشئ بالقلق والتوتر،كما ان الصعوبة المنخفضة جداً تؤدي الى الشعور بالملل ،اما عندما تكون درجة الصعوبة في مستوى الناشئ او تزيد قليلاً فانها تصبح مصدراً للمتعة والاثارة المرغوب فيها.
- احرص على زيادة كمية النشاط لكل رياضي وتجنب زيادة فترات الانتظار،او عدم المشاركة.
- تجنب اصدار التعليمات باستمرار اثناء الممارسة او اللعب وحاول ان توفر الفرص المؤاتية لاندماج الناشئ في اللعب او النشاط الحركي..ان صياحك المستمر..والمبالغة في اصدار التعليمات اثناء المسابقات يفقد الناشئ فرصة الحصول على خبرة المتعة والاثارة.

- تجنب المبالغة في تقييم سلوك واداء الناشئ حيث ان خبرة المتعة لاتحدث عندما يكون الناشئ تحت ضغط التقييم المستمر سواء من قبل المدرب او نفسه،وسواء كان التقييم ايجابياً ام سلبياً،ان هناك وقتاً مناسباً يجب ان يخصص للتقييم ولكن ليس اثناء الاندماج في النشاط او المسابقة.
- احرص على تدعيم فرص التفاعل الاجتماعي الممتع حيث ان الناشئ يجد المتعة والسعادة في وجوده مع زملائه..وهنا يجب عدم زيادة روح المنافسة بين اعضاء الفريق،بحيث يشعر كل ناشئ انه ضد الاخر..وانما الافضل هو تنمية روح التعاون والحب والانتماء.

ثانيا : دافعية الانجاز الرياضي :

ذكر أسامة راتب " (1995) أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات ، وثانياً للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

كما يشير " محمود عنان " (1995) أن دافعية الإنجاز يمكن أن تزداد وتتطور من خلال خبرات النجاح المتكررة ، فالمدرّب والمعلم يستطيع مساعدة الرياضيين من الناشئين والشباب على تنمية دافعية الإنجاز ، وذلك بالتأكيد على أنهم لن يواجهوا فشلاً متكرراً عند عدم إعطاء أهمية للفوز وعند النظر إلى النجاح على أساس الجهود المبذولة في التدريب والمنافسة ، وكذلك عند تحسن الأداء وبالتالي يمكن أن تصبح الرياضة للناشئين والشباب خبرة إيجابية لكل مشارك في نوع النشاط المتخصص فيه.

ويذكر " مصطفى باهي وأمينة شلبي " (1998) أن الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب ، بل إنه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده ، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج.

ودافعية الإنجاز هي التي تؤدي إلى أفضل مستوى من الأداء وهذا ما أشار إليه "

محمود عنان ومصطفى باهي " (1995) أنه إذا تساوى لاعبان في القدرة ولكنهما لم يتساويا في دافعية الإنجاز فإن اللاعب ذا دافعية الإنجاز الأكبر يقدم الأداء الأفضل. كما

يوضح " أسامة رياض وإمام النجمي " (1999) إن دوافع الاشتراك في المباريات متعددة التنوع ومن الممكن وجود أكثر من دافع للاشتراك في المباراة.

ولقد أوضح " محمود عنان " (1995) أن اللاعبين ذوي الدافعية متوسطة المستوى ينتجون أفضل مستويات الأداء على المهارات المعقدة .. وكلما ازدادت صعوبة المهارة تقل مستوى الدافعية المطلوبة لأدائها ، فالمهارات البسيطة التي تتطلب عناصر القوة المتفجرة أو التحمل تؤدي بشكل أفضل تحت درجات عالية من الدافعية ، بينما تؤدي المهارات التي تتطلب السيطرة والدقة والتوقيت والتوافق بشكل أفضل تحت درجات منخفضة من الدافعية . وأن النجاح في المستقبل يرتبط بالإنجاز الحالي واللاعب مرتفع الحاجة للإنجاز ودافع تحصيل النجاح ، يميل إلى زيادة الدافعية ، أما اللاعب الذي يتصف بدافعية تقل من إنجاز النجاح فإن خطط توقعات المستقبل وأحلامه سوف تقل دافعيته للإنجاز.

6- بعض الاجراءات التي يجب ان يراعيها المدرب لتطوير الدافع الذاتي لادائه بما يلي:

1. تنوع التدريب:

كما هو معروف ان تكرار الاداء لمرات كثيرة،وعلى وتيرة واحد قد يؤدي الى شعور الناشئ بالملل مثله في ذلك مثل المريض الذي يحتسي الدواء،احساساً بالضرورة،وليس رغبة فيه،بينما التنوع والتغير في تخطيط وتصميم جرعة التدريب يحققان مبدأ المتعة والتشويق.

2. التدريب في بيئة ملائمة:

تؤثر البيئة التي يتعلم او يتدرب فيها الناشئ دوراً هاماً في اكتسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا.وبنفس القدر قد تثير لديه الشعور بالملل والضيق وعدم الرضا. تؤثر البيئة التي يتدرب فيها الناشئ على تدعيم الدافع الذاتي واكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا.

3. اهمية ان ينظر الناشئ للتدريب على انه شئ ممتع:

كما هو معروف ان الفرق بين العمل واللعب هو نظرة الناشئ لطبيعة الاداء الذي يقوم به الامر الذي يتطلب من الناشئ ان ينظر الى التدريب باعتباره انه شئ ممتع يبعث لديه

النشاط والحيوية، ويستشير لديه التحدي بدلاً من ان يرى فيه شيئاً مملأً. وانه دواء يجب احتسائه.

4. اهمية بان يتذكر الناشئ قيمة ممارسة النشاط الرياضي على اعضاء جسمه.

كما هو معروف أن التدريب يتسم في الكثير من جوانبه بالعمل الشاق، وانه كثيراً ماينتاب اللاعب اثناء التدريب الشعور بالتعب والملل نتيجة لزيادة الجهد، وهنا يجب ان يتعلم الناشئ تذكر فائدة الممارسة وقيمة التدريب على اجهزة جسمه المختلفة، فذلك يؤكد قيمة الممارسة كنوع من المكافأة في حد ذاتها، ومن ذلك على سبيل المثال عندما يشعر بالالم في عضلات جسمه، فانه يتذكر ان ذلك يزيد من قوته العضلية.

وعندما يراوده الشعور بالتعب فيتذكر ان ذلك يساعده على تنمية التحمل الدوري التنفسي وعندما يرى ان التمرين اصبح مملأً، فيتذكر ان ذلك يساعده على اتقان الاداء اثناء المباراة حيث لا يكون لديه الوقت للتفكير وهكذا..

5. تحديد اهداف التدريب:

ليس ثمة شك ان استمرار الناشئ في التدريب بفاعلية وكفاءة يظل مرهوناً بمدى اقتناعه ان الممارسة تمثل نوعاً من المكافأة والاثابة للجهد الذي يبذله. بعض النشء يمارسون بغرض الترويح، بينما البعض يمارسونه بهدف المنافسة والبطولة، ويتمثل ذلك عادة في التفوق والاداء الممتاز. وفي هذا المضمار فان وضع اهداف مرحلية للتدريب بحيث يكون لكل جرة تدريب هدف او عدة اهداف عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لادائه. عقاب السلوك

يسلك الناشئ في بعض الاحيان انواعاً من السلوك غير المرغوب فيه، ومن الاهمية ان يعرف المدرب كيف يواجه ذلك ويتعامل معه، وبشكل عام نناقش اسلوبين شائعين هما:

1. تجاهل السلوك غير المرغوب فيه.

2. عقاب السلوك غير المرغوب فيه.

التجاهل..

يعني هذا الاسلوب عدم استخدام المكافأة او العقاب مع الناشئ الذي يؤدي سلوكاً غير مرغوب فيه، وهذا الاسلوب مفيد تحت ظروف معينة، وخاصة ان معاقبة السلوك غير

المرغوب فيه للناشئ قد تدفعه الى المزيد من هذا النوع من السلوك بحيث ان عقابه يؤكد على اهمية دوره بينما تجاهله يعني ان ذلك لايمثل اهمية ذلك.

اما عندما يكون مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطراً على الناشئ نفسه او على زملائه، عندئذ يجب التحذير الشديد، وعندما لا يستجيب يجب معاقبته.

وبشكل عام فان اسلوب التجاهل يصلح مع الناشئ الذي يبحث عن التقدير والاعتراف من خلال سلوكه غير المرغوب فيه هذا، وذلك بغرض ان يلفت النظر نحوه. كما يتطلب هذا الاسلوب ان يكون المدرب من النوع الذي يتحلى بالصبر. هذا، ومن الاهمية عدم تجاهل السلوك المرغوب فيه، فعندما يسلك الناشئ سلوكاً مرغوب فيه، فانه ينتظر منك التشجيع والتدعيم الايجابي، كما ان عدم مكافآت بسبب عدم التزامه بالسلوك المرغوب فيه، وقد يفسر صمتك كتدعيم سلبي.

يفضل المهتمون بالاعداد النفسي للنشء عدم استخدام العقاب مع النشء الصغير، والاهم

تدعيم سلوكهم الايجابي... وحتهم وفي ذلك ان اسلوب العقاب

غير فعال، وانه يؤدي الى العدوانية، وزيادة سلوك الاحجام، اضافة الى التأثير السلبي على الكثير من النواحي النفسية والشخصية للاعب.

والواقع ان العقاب لايعتبر اسلوباً مرغوباً فيه، وانه يؤدي الى مشكلات عندما يستخدم على نحو غير فعال، بينما عندما يستخدم على النحو الملائم فانه يصبح مفيداً في التخلص من السلوك غير المرغوب فيه، ودون ان يترتب على ذلك نتائج غير مرغوب فيها. بعض المبادئ الهامة للتعامل مع السلوك غير المرغوب فيه للناشئ.

المصادر :

1. اسامة. كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار

الفكر العربي..

2. اسامة. كامل راتب.(2001).الاعداد النفسي للناشئين (دليل للارشاد والتوجيه للمدربين،والاداريين وأولياء الامور).القاهرة:دار الفكر العربي.
- 3.محمود عبد. الفتاح عدنان.(1995).سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب،ط1 ، القاهرة،الدار الفكر العربي،1995.
4. محمد حسن. علاوي.(1998).مدخل في علم النفس الرياضي.القاهرة :مركز الكتاب للنشر.