

مصادر التحفيز

طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي

مصادر التحفيز

ان مصادر التحفيز تتأثر بمتغيرات عديدة يمكن تصنيفها كما يأتي :-

١. المتغيرات الشخصية .
٢. المتغيرات الاجتماعية .
٣. متغيرات تتعلق بالفعالية .
٤. المتغيرات الظرفية .

اولاً : المتغيرات الشخصية :-

ان الحوافز تؤثر بالرياضيين بشكل مختلف فهناك رياضيون يتحسن انجازهم اثناء السباقات وهناك اخرون ينخفض انجازهم تحت نفس الظروف وهناك رياضيون اخرون لا يتأثر انجازهم تحت ظروف الشد النفسي التي تولدها ظروف السباق ، ان الرياضيين من النوع الاول يسمون بالرياضيين (فوق الانجاز) وهؤلاء هم الرياضيون الذين يتوقع المدرب منهم كسر الارقام القياسية وقيادة فرقهم الى الفوز ، اما الرياضيون من النوع الثاني فهم الرياضيون (دون الانجاز) والذين لا يعرضون مستواهم الطبيعي تحت ضغط المنافسة ، والرياضيون الاخرون هم الذين يحققون الانجاز المتوقع اثناء المنافسات.

ومن المتغيرات الشخصية الاخرى شعور الرياضي بالنجاح اذ ان هذا الشعور يكون حافزاً للرياضي يدفعه لممارسة النشاط المعين والتمارين الاضافي والتعلم المهاري الاعلى . ان الشعور بالنجاح علاقة مع مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، اذا كان مستوى الطموح عالياً لدرجة يتعذر تحقيقه من قبل الرياضي فان ذلك سيعرض الطالب او الرياضي للشعور بالفشل بسبب الاخفاق في تحقيق الهدف ، لذا يجب على المدرب مساعدة الرياضي في تحقيق مستوى طموح ايجابي بحيث يكون الهدف الموضوع اعلى من مستوى الرياضي بشكل معقول يؤهله تحقيقه اذا تمرن وبذل الجهد الكافي ، ان ذلك سيؤدي الى تحقيق خبرات النجاح ويكون حافزاً للرياضي على الاستمرار بالتمارين على الفعالية وبذل الجهد العالي في التمرين .

هناك حاجات معروفة يمكن استغلالها كحوافز لتحسين الانجاز منها الحاجة للتفوق والحاجة الى تجنب الفشل والحاجة الى القبول الاجتماعي فعند استثارة هذه الحاجات عند الرياضي سيعمل جاهداً لإشباع تلك الحاجات عن طريق بذل الجهد الاقصى لتحسين الانجاز ، ويجب ان لا تعزى اسباب الخسارة الى العوامل الخارجية بل يجب على الرياضي ان يعتقد بان انجازه وريحه او خسارته يعتمد عليه او على عوامل تتعلق به شخصياً وعدم وضع اللوم على الاخرين عند الخسارة .

ثانياً : المتغيرات الاجتماعية :- ان لهذه المتغيرات اثراً كبيراً في تحفيز الرياضي على ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة فالمجتمعات المختلفة تركز على فعاليات رياضية اكثر من تركيزها على غيرها ، فنوع الحافز الذي نستخدمه لدفع الرياضي لممارسة لعبة كرة القدم مثلاً يختلف عن الحافز الذي نستخدمه في مجتمع اخر لا يركز على هذا النوع من الرياضة اضافة الى تأثير المجتمع في تحفيز الرياضي على ممارسة نوع معين من انواع الرياضة ، يجب ان لا نهمل تأثير البنى المصغرة داخل المجتمع كالعائلة او المدرسة داخل المجتمع الواحد على الطالب او الرياضي .

ثالثاً : متغيرات تتعلق بالفعالية :- هناك متغيرات عديدة تتعلق بالفعالية نفسها تحدد نوعية الحافز وشدته ومن هذه المتغيرات ما يأتي :-

- أ. الفعالية البسيطة والفعالية المعقدة .
- ب. المتطلبات البدنية .
- ج. جاذبية الفعالية .
- د. الفعالية التي لها معنى او التي يستوعب اللاعب فائدتها .

رابعاً : المتغيرات الظرفية :- هناك متغيرات ظرفية كثيرة تحفز الرياضي وتحسن مستواه فيما يأتي بعضها على سبيل المثال لا الحصر :-

-مساعدة الرياضي على تثبيت هدف محدد وعال لكنه ممكن التحقيق .

- تعزيز الاستجابات المطلوبة وإطفاء الاستجابات غير المرغوب فيها عن طريق التغذية الراجعة الصحية .
- يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المسابقة الى حد كبير .
- يجب فهم الرياضي بشكل شخصي ومعاملته على هذا الاساس واحترام الفروقات الفردية.
- يجب مساعدة الرياضي لتحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس .
- يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات او الممارسات كتناول نوع معين من الطعام او لبس قميص معين الخ .
- تأكيد الشخصية القيادية للمدرب وثقة اللاعبين به .
- يجب ان تكون البرامج التدريبية ذات معنى وفائدة بالنسبة للمتدرب .
- يجب تأكيد المحفزات الذاتية كونها اكثر فاعلية وديمومة من المحفزات الخارجية في تحسين مستوى الانجاز .
- يجب مراعاة تأثير المتفرجين على الانجاز والإعداد لهذا الغرض .

طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي

- هناك طرق عديدة لاستغلال الحاجات النفسية وتحفيز الرياضي على العمل ومنها :-
١. **مكافأة الاستجابات المرغوب فيها :-** ان حصول الرياضي على المكافأة لقيامه باستجابة معينة سيعزز تلك الاستجابة ويزيد من احتمال حدوثها في المستقبل اضافة الى تحفيزه للاستمرار ببذل الجهد وتحسين المستوى .
 ٢. **الكلمات المشجعة من قبل المدرب :-** مهما كانت درجة نضج الرياضي فانه يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الاخرون بانجازاته ، فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسين ملموس في قابلية الرياضي .
 ٣. **الموسيقى :-** تستعمل في كثير من الفعاليات الرياضية لمساعدة الرياضي على بذل جهد في فعاليته ولخلق جو مناسب لأداء بعض الفعاليات الرياضية .
 ٤. **المسابقة :-** هي من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة الرياضي وفي حثه على بذل اقصى جهده وهذه المسابقة قد تكون مع شخص اخر او مسابقة الرياضي مع نفسه والمقصود بذلك ان الرياضي سيحاول ان يتسابق مع نفسه لكسر رقم معين او انجاز عمل معين .
 ٥. **معرفة الشخص لقابليته ولمدى نجاحه :-** ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم اسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه المعرفة ولهذا يجب على المدرب ان يكون حريصاً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته ونجاحه او فشله .
 ٦. **الحصول على تجارب النجاح :-** ان الرياضي الذي يمر بتجارب الفشل لفترة طويلة سيلاقي صعوبة في المحافظة على رغبته وحماسه للفعالية التي يمارسها ، وواجب المدرب في هذه الحالة هو خلق الجو المناسب للرياضي يمكنه من الحصول على بعض تجارب النجاح التي ستؤدي الى تشجيع الرياضي وتحفيزه على الاستمرار في فعاليته .
 ٧. **العمل نحو هدف معين :-** ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المدرب ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه .