

الحوافز والدوافع والحاجات

مفهوم الدوافع والحاجات

أغراض التحفيز

مصادر التحفيز

طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي

## مفهوم الحوافز والدوافع والحاجات

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

وبما ان النشاط الرياضي هو احد انواع السلوك الانساني فهو اذا يتأثر بالدوافع المختلفة ومن هنا اتت اهمية دراسة الدوافع في النشاط الرياضي للارتقاء بالرياضي الى اعلى المستويات.

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

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

وقد يكون الدافع فطرياً كدافع الجوع والعطش وقد يكون مكتسباً كدافع المواطنة والتضحية وقد يكون شعورياً اذ يشعر الفرد بهدفه عند القيام بعمل معين وقد يكون لا شعورياً ، وقد يكون الدافع فردياً كالسعي لتحقيق الذات وقد يكون اجتماعياً كالسعي من اجل تحقيق المواطنة الصالحة .

ان التقسيمات او التصنيفات السابقة تتداخل مع بعضها وعلى هذا الاساس فان تصنيف الدوافع الاكثر وضوحاً والأكثر شمولاً يقسم الدوافع الى نوعين .

١. الدوافع الاولية - الفطرية - الموروثة - الجسمية - الفسلجية .

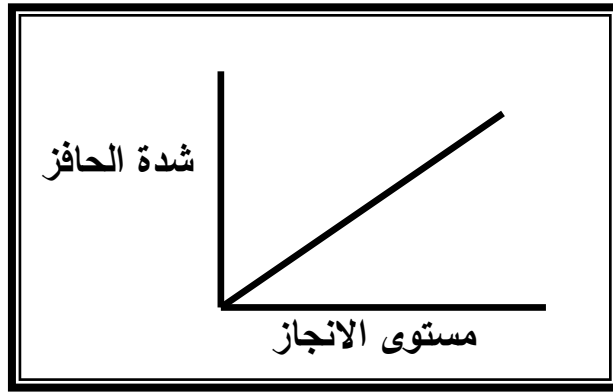
٢. الدوافع الثانوية - المكتسبة - النفسية - الاجتماعية .

ان قوة الحاجات او الدوافع تختلف من حالة الى اخرى اذ يمكن القول ان الحاجات الاولية (الفطرية ، الموروثة ، الجسمية ، الفسلجية ) هي حاجات اساسية واقوى من الحاجات الثانوية (المكتسبة ، النفسية ، الاجتماعية) في التأثير في تفكير وسلوك الشخص ، فالشخص الذي يبقى بضعة ايام من دون طعام سينصب معظم تفكيره على كيفية الحصول على الطعام وتصبح الحاجات النفسية او الاجتماعية حاجات ثانوية ، ولكن على الرغم من ان الحاجات الاولية هي اقوى من الحاجات الثانوية بصورة عامة .

ان العلاقة بين الحاجة والدافع وتبين ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان (جسمية او نفسية) والدافع هو الرغبة في اعادة التوازن وسد النقص في هذه العناصر ، فالحاجة اذا تؤدي الى استثارة الدافع ، والدافع يؤدي الى حالة توتر وعدم استقرار في الكائن الحي يؤديان الى قيامه بنشاط معين ، ان كلا من الحاجة والدافع يأتيان من داخل الكائن الحي واستثارة الحاجة والدافع تؤدي الى البحث عن مشبع (يكون في البيئة عادة) يؤدي الى اشباع الحاجة وتخفيض الدافع وإعادة التوازن الى الكائن الحي وهذا المشبع هو ما يسمى بالحافز .

## اغراض التحفيز

من البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي ان مستوى الانجاز للفرد في اية مهارة قد لا يعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة اذ ان درجة التعلم تساوي مستوى الانجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة لذا فان درجة التعلم هي اكثر ثباتاً من مستوى الانجاز الذي يتذبذب متأثراً بالحوافز اذ ان المفهوم النظري يصف الانجاز في اي وقت على انه يتأثر بحضور الحافز ، هناك اكثر من نظرية واحدة تشرح العلاقة بين الحافز ومستوى الانجاز ومن اهم هذه النظريات نظرية الدافع ونظرية حرفل المقلوب فنظرية الدافع تتمثل بالشكل (٢) .

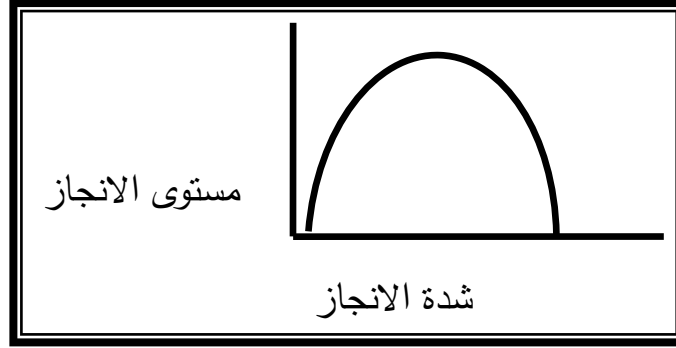


شكل (٢)

(العلاقة بين الحافز ومستوى الانجاز حسب نظرية الدافع)

اذ يشير الشكل الى ان مستوى الانجاز يتناسب تناسبا طردياً مع درجة التحفيز اي ان مستوى الانجاز سيتحسن بالضرورة اذا ازدادت شدة الحافز .

اما نظرية حرف U المقلوب فتتمثل بالشكل (٣) الذي يشير الى وجود ارتباط غير خطي بين شدة الحافز ومستوى الانجاز اذ ان الانجاز سيتحسن مع زيادة شدة الحافز الى حد معين بعدها يتوقف التحسن بالانجاز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع اية زيادة اضافية في شدة الحافز .



شكل (٣)

### العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حسب نظرية حرف U المقلوب

ان هذين النظريتين تكمل احدهما الاخرى ، فنظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطاولة ، اما نظرية حرف U المقلوب فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في معظم الفعاليات الرياضية التي تتطلب الدقة وحسن توزيع الجهد والتنفيذ الخطي الدقيق .

ولما كان الغرض الاساس من التحفيز هو تحسين الانجاز يجب ان تؤخذ هاتان النظريات بعين الاعتبار عند اتخاذ قرارات تربوية تتعلق بدرجة التحفيز ونوعه .

وعلى الرغم من ان غرض التحفيز الاساسي هو تحسين مستوى الانجاز فان اغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشمل اربعة اغراض هي :-

١. تحسين الانجاز .
٢. الثبات في التدريب على الفعالية .
٣. زيادة الجهد اثناء التدريب وأثناء السباقات .
٤. اختيار وتفضيل فعالية دون اخرى .

## 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 .