

# الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

• دافعية الانجاز

• تطوير الدافعية

## الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

مفهوم دافعية الانجاز :

اكتسب مفهوم الدافعية اهتماماً متميزاً من المختصين بدراسة سلوك الانسان وذلك لارتباط الفرد بدوافع متعددة تثير سلوكه وتحركه وتوجهه في ان واحد نحو اتجاهات محددة لتحقيق تلك الدوافع ، لذا فقد استعمل هذا المصطلح لتفسير سلوك الانسان ومحاولته للتعويض بذلك السلوك والتحكم فيه وتحقيقه .

وان دافعية الانجاز احد دوافع الانسان المتعددة التي ترتبط بممارسة النشاط الرياضي، اذ ينظر لها بأنها تمثل السعي باتجاه الوصول الى مستوى من الانجاز والتفوق، ونقصد بدافعية الانجاز ايضاً بأنها عملية استثارة سلوك الرياضي والمحافظة عليه لتحقيق الانجاز ، وكذلك نعني بها الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الاداء، حيث نجد ان أساس عملية دافعية الانجاز هو الاستثارة التي تحدث لسلوك اللاعب او قد تكون حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من اجل السيطرة على التحديات الصعبة سواء كانت في التدريب او المنافسات، والميل الى وضع مستويات مرتفعة في الاداء والسعي نحو تحقيقها ، والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة

اذن فدافعية الانجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهة التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة لتحقيق المستويات العالية .

كذلك نجد ان خاصية دافعية الانجاز تتولد لدى الفرد منذ الطفولة وتبدأ تنمو وتتطور اعتماداً على الظروف البيئية وما يؤثر في سلوكه اضافة الى دور الوالدين اللذان يعتبران العامل الاساسي في بناء شخصية الطفل وتوجيهه نحو السلوك المناسب والرغبة والاصرار في تحقيق النجاح من اجل مستقبل جيد لذا يمكن اعتبار دافعية الانجاز المحرك الاساسي لشخصية الفرد وسلوكه من خلال الاصرار والمثابرة والتنافس لتحقيق أفضل مستوى ممكن بين الافراد .

إن قوة الدافع للإنجاز عند الأفراد تختلف مثلما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه والغرض الذي تقدمه للتعبير عن هذا الدافع لذلك ينبغي أن نأخذ بنظر الإعتبار عوامل الشخصية وعوامل البيئة عندما نحاول تفسير قوة دافع الإنجاز بالنسبة لفرد معين يواجه تحدياً محدداً في حالة محددة يمكن للفرد نفسه أن يكون مدفوعاً بصورة أقوى للإنجاز في وقت معين قياساً على وقت آخر حتى عندما يكون في معظم الظروف ميالاً على وجه العموم لتحقيق منجزات للإنجاز أكثر من الآخرين.

### الخصائص الشخصية للرياضيين الذين يتمتعون بدافعية الانجاز:

١. لديهم قدرة واصرار من اجل تطوير الاداء
  ٢. لديهم خصائص نوعية متميزة في اداء المهارات الرياضية.
  ٣. قدرة عالية من الثقة بالنفس والتفاني في انجاز الاداء اثناء التدريب والمنافسة واتباع نظام غذائي صحي .
  ٤. تقدير مواقف الضغط والمخاطرة والتعامل معها بواقعية.
  ٥. التعاون والروح الرياضية والقدرة على العمل ضمن فرق وفهم أهمية التعاون مع الآخرين وازهار روح رياضية عالية للتحديات والفضل.
- مميزات سلوك الانجاز الرياضي:

يمتاز سلوك الانجاز الرياضي بالعديد من الجوانب نذكر اهمها:

**اولاً: اختيار السلوك :** يختلف الرياضي بالاتجاه نحو ممارسة نشاط رياضي معين عن الاخرين ، اذ يرتبط ذلك بمدى فهم الرياضي لذاته وكفاءته وامكانياته في تحقيق النجاح في ممارسة نشاط رياضي معين.

**ثانياً : شدة السلوك:** يرتبط ذلك بقوة دافعية الانجاز لذلك يميل الرياضي الذي يتميز بدافعية انجاز عالية لمزاولة التدريب الذي يتميز بالشدة العالية والحجم المرتفع.

**ثالثاً: المثابرة على السلوك:** وهي المدة التي يستمر فيها السلوك كان تكون طويلة او متوسطة او قصيرة ، فالمثابرة تعني استمرار اللاعب على ممارسة النشاط الرياضي والاشتراك في التدريب والمنافسة لتحقيق افضل مستوى رياضي.

### **خطوات تنمية دوافع الانجاز**

هناك أربع خطوات لتنمية دوافع الانجاز لدى الفرد وهي :

- ١- أن يسعى الفرد إلى الحصول على التغذية العكسية من أجل تعزيز نجاحه ودفعه إلى نجاح أفضل وأكبر.
- ٢- أن يتشبه الفرد بالأشخاص الذين عرفوا بإنجازاتهم العالية
- ٣- أن يسعى الفرد إلى تعديل افكاره عن نفسه من خلال تصور يضع فيه نفسه مكان شخص آخر بحاجة لنجاح .
- ٤- ان يحاول التحكم في أحلام اليقظة وأن يتحدث م نفسه بصورة ايجابية .

### **• تطوير الدافعية**

من اجل تطوير دافعية الإنجاز لدى الرياضيين، يمكنك اتباع العديد من الاستراتيجيات منها :

١. **تحديد الأهداف:** يتم ذلك من خلال تحديد أهدافاً واضحة ومحددة لتحقيقها في الرياضة. وتنقسم الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة قابلة للقياس لزيادة الدافعية.
٢. **الشغف:** على الرياضي ان يوجه اهتمامه الى نشاط رياضي يثير اهتمامك وشغفه والشعور بالمتعة اثناء الممارسة.
٣. **إنشاء جدول زمني:** ان عملية تقنين اوقات التدريبات وفترات الراحة يساعد الرياضي على تعزيز الانضباط والتفاني.

٤. **التحدي والمنافسة:** ان مشاركة اللاعب في التحديات الرياضية أو الانضمام إلى فريق رياضي يمكن أن يكونا محفزان قويان لتحقيق الإنجازات الرياضية.
٥. **التغذية السليمة:** التأكد من تناول غذاء صحي ومتوازن لتعزيز الطاقة والأداء الرياضي. فالغذاء الجيد يسهم في زيادة الدافعية والتحصيل الرياضي.
٦. **التفائل:** ان الحفاظ على نظرة إيجابية وتفاؤلية تجاه التحديات والصعاب التي قد تواجه الرياضي في مسار ممارسته لرياضة معينة يؤدي الى طاقة نفسية ايجابية تساعد على تحقيق افضل اداء.
٧. **العثور على دعم:** ابحث عن شركاء تدريب أو مدرب رياضي أو مجتمع رياضي يقدم الدعم والتشجيع. يمكن أن يكون للدعم الاجتماعي دور كبير في تعزيز دافعية الإنجاز الرياضي.
٨. **التحفيز المستمر:** ان احتفال الرياضي بالإنجازات الصغيرة وامنح نفسه مكافآت صغيرة عند تحقيق الأهداف المحددة. يساهم في المحافظة على دافعية عالية والاستمرار في التطور.