

الدافعية الرياضية

الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

تتجم الفعاليات لدى الانسان عن دوافع داخلية أو خارجية أو عن كليهما وتعبير الدوافع يشمل العوامل التي تسبب الفعالية أو السلوك ومن ضمنها الفعالية الرياضية والنشاط الرياضي. ولا بد للطالب الذي يبذل جهده في درس التربية الرياضية للوصول إلى انجازات عالية، أو الذي يتمرن في وقت الفراغ ضمن فريق من الفرق الرياضية من ان يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثل هذا السلوك. فقد يكون دافع هذا التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي المتعة والسرور الذي يحققه له هذا النشاط، أو قد يكون الدافع التفوق على زملائه بتحقيق انجازات عالية في المجال الرياضي لم يوفق في تحقيقها في الفروع الدراسية الاخرى. وقد يكون دافع طالب آخر في ممارسة النشاط الرياضي اللقاء بزملائه الطلبة وتكوين علاقات جيدة معهم، أو قد يكون دافعه إرضاء الوالدين أو الاقتداء بهم... الخ.

لذا تحدد الدوافع المختلفة سلوك الطالب وتؤثر في فعاليته لكن العلاقة التي تربط الدافع بالنشاط لا تخلو من التعقيد فكثيرا ما نجد دوافع مختلفة تؤدي سلوكاً واحداً، أو يؤدي دافعاً واحداً يؤدي سلوكاً مختلفاً بين الطلبة.

ويستثير المربي الدوافع لحث الطلبة على بذل الجهد في درس التربية الرياضية وفي التدريب الرياضي لإثارة شعورهم بالمسؤولية وحثهم على كسب الشرف الذي يحمله الرياضيون في تحقيق الطموح الوطني وطموحهم الشخصي عند تمثيلهم للوطن في المحافل الرياضية الدولية. ان مراقبتنا للرياضي اثناء السباقات واثناء التمرين وتقييم انجازاته وامتداحه بين حين وآخر وزيادة السباقات والمهرجانات والتحدث عن الرياضيين البارزين، كل هذا يمكن ان يكون دافعاً يدفع الرياضي إلى العمل الدؤوب وتحسين المستوى. وفي الوقت الذي نجعل به المواقف والحاجات والاهتمامات والمثل العليا منطلقاً للتأثير التربوي فاننا بذلك نثير دوافع الطلاب ونكون مناخات صالحة لتطوير الانجازات الرياضية والخصائص السلوكية المطلوبة.

دافعية الانجاز: Motivation Achievement

يكاد يجمع علماء النفس على أنه يمكن تفسير معظم أنماط السلوك الانساني باحد المكونات الدافعية الهامة وهي الحاجة أو الدافع للإنجاز. فيجد علماء النفس ان الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، وانما ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، إذ يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الانتاج، كما رأوا ان الدافع للإنجاز يكون مصدر مهام من مصادر تباين التحصيل الدراسي لدى الطلاب، فقد يغير الدافع طالباً فاشلاً فيجعله متفوقاً، وقد يكون الافتقار للدافع سبباً وراء رسوب طالب آخر، بينما يجعل الدافع طالباً ثالث يؤدي عمله بنجاح. ولعل من أهم عوامل ضعف التوجه الانجازي في مجتمعنا حالياً ان كثيرا من اشكال النجاح تبدو من نمط النجاح الذي تسهم فيه جهود

الآخرين وشخصياتهم، وليس النجاح الذاتي مما يؤصل الاعتقاد بعدم الاستقلالية وعدم الشعور بالكفاءة الذاتية أو التعويل على الجهد الذاتي والدافعية الداخلية وهذا ما يجعل المرء بحاجة دائمة الى الدعم من الآخرين اكثر من حصوله على دعم من ذاته وقدراته، اذ انه من المفترض ان المشاعر المصاحبة للنجاح والفشل طبقاً لإدراك الفرد لسبب نجاحه أو فشله تؤثر تأثيراً فعالاً في استمرارية دافعية الإنجاز لديه أو إضعافها .ويعنى ما سبق تأثير الدافع للإنجاز لدى الفرد بمستوى تدعيم المجتمع للإنجاز الفردي، القائم على توظيف الفرد لطاقاته وإمكانياته وبمدى تدعيمه - أي المجتمع - للإنجاز القائم على الآخرين، ومن الطبيعي أن كلاً من الاتجاهين يفرز أنماطاً مختلفة من السلوك، ومناخاً اقتصادياً واجتماعياً مختلفاً، ومعنى ذلك ان السياق الاجتماعي يؤثر تأثيراً كبيراً في النسق القيمي للفرد والذي يؤثر بدوره في التوجه الانجازي له. وقد توصلت دراسات عديدة إلى اسهام قيمة الفرد في تفسير التباين الكلي للإنجاز المدرسي، كما انها تعتبر عاملاً محدداً للعلاقة المدركة بين الأسباب والنتائج والتفسيرات السببية للنجاح والفشل .وهناك العديد من النظريات التي تناولت تفسير الضبط الذاتي للأنشطة الانفعالية والمعرفية التي تصدر عن الفرد، حيث تختلف هذه الأنشطة باختلاف تفسير الفرد لمواقفه منها ودوره فيها، بمعنى ان نوع أنشطة الفرد ودرجة إقباله على ممارسة هذه الأنشطة دالة لما يتكون لديه من اعتقاد أو قناعات بأهمية دوره في نتائجها وحجم هذا الدور .

يرتبط الضبط الذاتي بمفهوم وجهة الضبط Control of Locus وهو يعنى في هذا الموضع ميل الفرد إلى عزو نتائج الأحداث المتضمنة لخبرات النجاح أو الفشل إلى العوامل الذاتية أو الشخصية من مثل القدرة الذاتية أو المهارة أو الجهد، أو إلى العوامل البيئية الخارجية من مثل الحظ أو الصدفة أو صعوبة المهمة. ومن اكثر المفاهيم ارتباطاً بفكرة الضبط الذاتي مفهوم دافعية الإنجاز Motivation Achievement الذي نتناوله في الصفحات التالية من حيث تعريفه وأهم النظريات المفسرة له .ويرجع الفضل إلى (موراي Murray ١٩٣٨) في بدء تحديد مفهوم الحاجة إلى الإجاز Achievement of Need وإرساء الأسس التي يمكن ان تستخدم في قياسه، وقد عرف (موراي) الدافع للإنجاز بأنه حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والسيطرة على البيئة الفيزيائية والاجتماعية، والتحكم في الافكار وحسن تناولها وتنظيمها، وسرعة الأداء، والاستقلالية، والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة .ويعرف (ماكلياند McClelland الدافع للإنجاز بأنه الاداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز والتفوق أو هو ببساطة الرغبة في النجاح .بينما يعرفه (أتكنسون Atkinson, ١٩٦٤) بأنه استعداد ثابت نسبياً في الشخصية، يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح، يترتب عليه نوع من الإشباع وذلك في

المواقف التي تتضمن تقييم الاداء في ضوء مستوى محدد للامتياز .في حين يرى (فرنون Vernon ١٩٧٣ ان دافعية الانجاز ترتبط بأهداف محددة وبشكل عام يتضمن السلوك المنجز للنشاط الذي يتجه مباشرة نحو الاحتفاظ بمستويات معينة من الامتياز والتفوق العقلي كما يتضمن الانجاز منافسة الآخرين .أما (فرجسون Ferguson ١٩٧٦) فيعرفه على أساس أنه النضال من أجل الامتياز للحصول على أعلى المستويات في المهام المختلفة وفيه يتميز الاداء بالنجاح أو الفشل، وأن دافعية الانجاز تتجه مباشرة نحو تحقيق الاهداف . وينظر (جونسون Johnson ١٩٦٩) إلى الدافعية على انها ميل أو نزوع لبذل الجهد لتحقيق الأهداف، بينما يرى برلينر وجيج (Gage & Berliner ١٩٨٤) ان الدافعية مفهوم يستخدم لوصف ما ينشط الفرد أو يستحثه أو يدفعه وما يوجه نشاطه.

يعرف (فاروق عبد الفتاح، ١٩٨٧) دافعية الإنجاز على انها الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح، وإنجاز اعمال صعبة والتغلب على العقبات بكفاءة وبأقل قدر ممكن من الجهد والوقت وبأفضل مستوى من الاداء . ويشق (فتحي الزيات، ١٩٩٦) تعريفاً لدافعية الإنجاز من نظرية اتكنسون إذ يعرفها على انها دافع مركب، يوجه سلوك الفرد كي يكون ناجحاً في الأنشطة التي تعد معايير للامتياز، التي تكون معايير النجاح والفشل فيها واضحة ومحددة. ومن امثلة ذلك: الأنشطة التنافسية سواء كانت أنشطة معرفية كالامتياز في التحصيل أو الذكاء أو الابتكار أو أنشطة حركية كالألعاب الرياضية الفردية أو أنشطة اجتماعية كالقيادة أو الزعامة . وتمثل دافعية الإنجاز المحصلة النهائية للعلاقة بين دوافع النجاح ودوافع تجنب الفشل والتفاعل بينهما إذ ان دوافع النجاح هي تلك الدوافع التي توجه سلوك الفرد لتوظيف إمكانياته في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق النجاح، وتبدو في المغامرة ومواجهة الصعاب، تنوع الاهتمامات، الثقة بالنفس، والإحساس بالمقدرة، والمنافسة، والاستقلال، وتمثل هذه الدوافع دوافع إقدام لدى الفرد وتوجد دوافع تجنب الفشل هي تلك الدوافع التي تستثير قلق الفرد حول نتائج إقدامه على معالجة الأنشطة المختلفة، وتبدو في الخوف من الفشل، ضعف ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته، القلق المرتبط ببدء العمل والنشاط، القلق المرتبط بالمستقبل وتمثل هذه دوافع إحجام لدى الفرد. وفي مجال الإنجاز الرياضي يعرف علاوي، ١٩٩٨ دافعية الإنجاز على انها استعداد الفرد للتنافس في موقف من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز التي ينتج عنها نوع معين من النشاط .ويفرق علاوي بين نوعين من الدافعية المرتبطة بالرياضة دافعية خارجية Extrinsic Motivation ويقصد بها الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي. كما يدخل في نطاقها مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق هدف خارجي كالحصول على المكاسب المادية أو المعنوية أو التشجيع والتدعيم الخارجي. والدافعية

الداخلية Motivation Intrinsic ويقصد بها الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الاداء الرياضي كهدف في حد ذاته أو كقيمة في حد ذاتها. وتتمثل الدافعية الداخلية في المجال الرياضي في دوافع انجاز النجاح التي تدفع اللاعب للإقبال نحو أنشطة ممتعة أو مشوقة تدفعه لتحقيق أهدافه. في حين يقصد بدوافع تجنب الفشل انها تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل والذي يتمثل في التوقع السلبي لمستوى الاداء وعدم الإجابة في الأداء عند المنافسة، والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة، وتوقع العواقب السيئة للفشل في المنافسة أو الهزيمة، الأمر الذي قد يؤدي باللاعب إلى الإحجام عن مواقف المنافسة والإنجاز ومحاولة تجنبها.

الخصائص الشخصية للرياضيين الذين يتمتعون بدافعية الانجاز:

١. لديهم قدرة واصرار لتطوير الأداء
٢. لديهم خصائص نوعية متميزة في اداء المهارات الرياضية.
٣. قدرة عالية من الثقة بالنفس والتفاني لإنجاز الاداء في 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 واطهار روح رياضية عالية للتحديات والفشل.

مميزات سلوك الانجاز الرياضي:

- يتميز سلوك الانجاز الرياضي بعدد من الجوانب نذكر أهمها على وفق ما يأتي:
- أولاً: اختيار السلوك :** يختلف الرياضي بالاتجاه نحو ممارسة نشاط رياضي معين عن الآخرين ، 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 لذا يميل الرياضي الذي يتميز بدافعية انجاز عالية لمزاولة التدريب الذي يتميز بالشدة العالية والحجم المرتفع.
- ثالثاً: المثابرة على السلوك:** هي المدة التي يستمر فيها السلوك كان تكون طويلة او متوسطة او قصيرة ، وتعني المثابرة استمرار اللاعب على ممارسة النشاط الرياضي والاشتراك في التدريب والمنافسة لتحقيق افضل مستوى رياضي.

خطوات تنمية دوافع الانجاز

توجد أربع خطوات لتنمية دوافع الانجاز لدى الفرد هي :

- ١- أن يسعى الفرد إلى الحصول على التغذية العكسية لتعزيز 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 عن نفسه بصورة ايجابية .

تطوير الدافعية:

لا تنشأ الدوافع والرغبات الرياضية بصورة تلقائية وإنما تتكون بالتعامل مع البيئة والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفويًا أحياناً كما يواجه من قبل المربي أحياناً أخرى، فعلى مدرس التربية الرياضية ان ينتبه إلى توجيه الميل العفوي القائم بمحض الصدفة وتكملته بالتأثير الهادف المنظم كما عليه ان يبعد التأثيرات السلبية أو ان يخفف من حدتها على اقل احتمال .من البديهي ان المرء لا يمكن ان يهتم بشيء لا يعرفه، وهذا ينطبق على الرياضة وعلى النشاط الرياضي. فكيف يمكن ان نتوقع اهتمام التلميذ بلعبة الهوكي اذا كان لا يعرف شيئاً عن هذه اللعبة؟ لذا يجب على مدرس التربية الرياضية تزويد التلميذ بالمعلومات الكافية عن الرياضية وأنواعها وعن أحداث الساعة في المجال الرياضي.

لتطوير دافعية الإنجاز لدى الرياضيين، يمكنك اتباع عدد من الاستراتيجيات منها ما يأتي :

١. **تحديد الأهداف:** يتم ذلك بتحديد أهدافاً واضحة ومحددة لتحقيقها في الرياضة. وتقسّم 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:** تساعد عملية تقنين اوقات التدريبات وفترات الراحة 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. إذ يسهم الغذاء الجيد في زيادة الدافعية والتحصيل الرياضي.

٦. **التفاؤل:** يؤدي الحفاظ على نظرة إيجابية وتفاؤلية تجاه التحديات والصعاب التي قد تواجه الرياضي في مسار ممارسته لرياضة معينة 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. إذ يمكن أن يكون للدعم الاجتماعي دور كبير في تعزيز دافعية الإنجاز الرياضي.
٨. **التحفيز المستمر:** يسهم احتفال الرياضي بالإنجازات الصغيرة وامنح نفسه مكافآت صغيرة عند تحقيق الأهداف المحددة. في المحافظة على دافعية عالية والاستمرار في التطور.

مقياس دافعية الانجاز

تم استخدام مقياس (دافعية الانجاز) الذي قام بتصميمه (willis , 1982) (علاوي، ١٩٩٨، ١٨١) إذ يتكون بالأصل من (٤٠) فقرة و قام محمد حسن علاوي ١٩٩٨ بتعريب المقياس واختصاره وتعديله بعد إجراء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية إذ يشتمل في صيغته النهائية على (٢٠) فقرة فحسب ويتكون المقياس من بعدين هما (بعد دافع انجاز النجاح) ويضم الفقرات الآتية (٢ , ٤ , ٦ , ٨ , ١٠ , ١٢ , ١٤ , ١٦ , ١٨ , ٢٠) وكلها فقرات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا الفقرات (٤ , ٨ , ١٤) فهي فقرات في عكس اتجاه البعد.

ويضم البعد الثاني بعد (دافع تجنب الفشل) الفقرات (١ , ٣ , ٥ , ٧ , ٩ , ١١ , ١٣ , ١٥ , ١٧ , ١٩) وكلها فقرات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا الفقرات المرقمة (١١ , ١٧ , ١٩) فهي فقرات في عكس اتجاه البعد بواقع (١٠) فقرات لكل بعد وتكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل تراوحت من (١- ٥) للفقرات الموجبة ومن (٥-١) للفقرات السالبة والبدائل هي (بدرجة كبيرة جداً ، وبدرجة كبيرة، وبدرجة متوسطة ، وبدرجة قليلة، وبدرجة قليلة جداً) ويتم تصحيح فقرات كل بعد على انفراد.

(مقياس دافعية الانجاز الرياضي)

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في أي منافسة.					
٢	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
٣	عندما ارتكب خطأ في الأداء في أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.					

٤	الامتياز في الرياضة لا يعدُّ من أهدافي الأساسية.			
٥	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة			
٦	أستمتع بتحمل أية مهمة يرى فيها بعض اللاعبين الآخرين إنها مهمة صعبة.			
٧	آخشي الهزيمة في المنافسة.			
٨	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.			
٩	في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقتي لعدة أيام.			
١٠	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.			
١١	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.			
١٢	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.			
١٣	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.			
١٤	أفضل أن أستريح في التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.			
١٥	عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقتي طوال فترة المنافسة.			
١٦	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي.			
١٧	قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.			
١٨	أحاول بكل جهدي أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.			
١٩	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب .			
٢٠	هدفِي هو أن أكون مميزاً في رياضتي.			