

الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا
أ.د. شيماء التميمي

القوة الارادة والعزيمة عند الرياضيين

اجمل ما قيل عن الارادة والعزيمة.....

-التحدي هو فرصة لإثبات قدراتك.

-الإرادة هي ما يدفعك للخطوة الأولى على طريق الكفاح، أما العزيمة فهي ما يبقيك على هذا الطريق حتى النهاية.

-الأفعال لا الأقوال دليل العزيمة الصادقة.

-أنا مصمم على بلوغ الهدف، فإما أن أنجح وإما أن أنجح .

-الحياة تحدٍ فقم بمواجهته، والحياة حلم فقم بتحقيقه.

الإرادة هي تصميم واعٍ على أداء فعل معين، ويستلزم هدفاً ووسائل لتحقيق هذا الهدف، بالإضافة إلى العمل الإرادي، وليد قرار ذهني سابق.

الإرادة (بالإنجليزية: Volition) هي العملية المعرفية التي يقرر من خلالها الفرد القيام بعمل معين ويلتزم به. ويتم تعريفها على أنها محاولة هادفة وواحدة من الوظائف النفسية البشرية الأساسية، والتي تشمل العاطفة (الشعور أو الحس)، والدافع (الأهداف والتوقعات)، والإدراك (التفكير). ويمكن تطبيق العمليات الإرادية بوعي، أو يمكن إجراؤها آلياً كعادات بمرور الوقت.

والإرادة في النفس البشرية عبارة عن قوة مركبة من شهوة وحاجة وأمل يحكمها جميعها العقل؛ فهي تُعرَّفُ إذاً بنزوع النفس إلى الشيء مع الحكم فيه عن طريق العقل بأنه ينبغي أن يُفعل أو لا يُفعل.

تعريف الإرادة في اللغة كما تم ذكره في معجم المعاني الجامع أن الإرادة هي مصدر من العقل أراد ومعناها المشيئة أو العزيمة ، وهي المقدرة في التصميم لكي يتم القيام بالتصرفات والأعمال -وفي الفلسفة تم تعريف الإدارة بأنها القوة ويقصد الشخص فيها بأمر بدون الآخر ، والإرادة هي هدف الشخص لكي يقوم بعمل شيء معين أو يقوم بالاعتناع عن فعل عمل معين حيث دور الإرادة في تحقيق النجاح مهم .

ولا أحد يستطيع التعبير عن الإرادة حيث هو المفهوم المنتشر والشائع للإدارة والذي يكثر استخدامه بين الناس بصورة عامه هو ذلك الجهد الذي ينبغي أن يقوم الشخص ببذله لكي يقوم بتحقيق أو إنجاز عمل معين وهي الطاقة الداخلية للشخص وتدفعه إلى الإنجاز .

-اذن الإرادة هي قوة من اهم قوي الإنسان فالإنسان بدون الإرادة لا يستطيع أن يقوم بعمل معين أو يتمتع عنه ، كما أن الإرادة هي الطاقة التي تجعل العمل يكون خارج من الحيز التصور أو المخيلة لي يقوم بالتحقيق الفعلي . حيث أن القيام بفعل ما يحتاجه في الأول وهو التخييل وبعدها يأتي العزم لتحقيق هذا الفعل ، وبعدها القيام ببذل الجهد لكي يقوم به وإنجازه ومن هذا فإن مكونات الإرادة هي بالترتيب التخييل والعزم والجهد والأقدام لتحقيق الهدف .

كما هي توجد عند كل الأفراد ولكن تكون لها درجات فيمكن أن تكون إرادة الشخص قوية أو تكون ضعيفة أو تكون لدى البعض متوسطة الدرجات وفي الغالب يقوم الإنسان بممارسة الإرادة الخاصة به في الكثير من الحالات المختلفة . وبدون قصد منه بذلك فيمكن للشخص أن يقوم برفض وليمة كبيرة لأنه يخاف من السمنة ، ولكن يكون ضعيف أمام قطعة شكلاتة صغيرة ويقوم بأكلها بدون تفكير والإرادة هي التي تقوم بتوجيه الإنسان لكي يقوم بفعل الخير أو الشر . ومن المعروف أن الإرادة تكون خاضعة للعوامل الداخلية الذاتية لدى الشخص نفسه ويبد الشخص أضعاف الإرادة ويمكن بيدنا تقوية الإرادة حيث الارادة تغلب المستحيل

أوضح (إنجلز) أن حرية الإرادة لا تعني شيئاً إلا المقدرة على اتخاذ القرارات بمعرفة الذات. أن الطابع الإرادي لفعل ما، يظهر بوضوح شديد حينما يتعين على شخص أن يتغلب على عقبات معينة، خارجية أو داخلية، ليحقق هدفه والمرحلة الأولى لفعل إرادي تكمن في وضع الهدف واستيعابه، ويتبع هذا قرار الفعل واختيار أنجح وسائل الفعل. ولا يمكن وصف فعل بأنه فعل إرادة إلا إذا كان تنفيذاً لقرار ذاتي، وقوة الإرادة ليست منحة من الطبيعة، فالمهارة والمقدرة في اختيار هدف ما، واتخاذ قرارات سليمة وتنفيذها، وإتمام ما بدئ فيه هي ثمار معرفة وخبرة وتربية ذاتية.

وهناك في الكون قوة هائلة لا يمكن قياسها أو وصفها يطلق عليها الفلاسفة اسم العزيمة . إن كل شيء كائن في هذا الوجود بأسره يرتبط بهذه العزيمة " - كارلوس كاستيندا "

والعزيمة بأنه دافع أو هدف قوى يصحبه تصميم على تحقيق النتيجة المرغوبة . ويتميز الشخص صاحب العزيمة بقوة الإرادة التي لا تسمح لأى شيء أن يتعارض مع تحقيق رغبته الداخلية . إن هذا يدفعنا إلى تصور العزيمة على أنها إناء يفيض بالتصميم . إن كنت أحد هؤلاء الذين لا يستسلمون أبداً ويوجد لديهم حافظ داخلي يدفعهم إلى تحقيق أحلامهم ، فأنت بلا شك شخص ذو عزم ومقصد . وأنت على الأرجحة الارادة والعزيمة عند الرياضيين

تعد قوة الإرادة والعزيمة من أهم الصفات التي تميز الرياضيين الناجحين، حيث تساهم في تحقيق الإنجازات والتغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجههم قوة الإرادة هي القدرة على التحكم في الرغبات والالتزام بأهداف معينة، بينما العزيمة هي الصمود والمثابرة لتحقيق تلك الأهداف، حتى في وجه التحديات الكبيرة.

تعريف قوة الإرادة والعزيمة في الرياضة

قوة الإرادة : هي القدرة على التحكم في النفس واتخاذ قرارات تتوافق مع الأهداف الرياضية بغض النظر عن المغريات أو الصعوبات.

العزيمة : هي الصفة التي تدفع الرياضي للاستمرار والتفاني في التدريب والعمل الجاد لتحقيق أهدافه الرياضية.

دور التربية الرياضية في تنمية الإرادة والعزيمة

1 - **التدريب المنتظم والالتزام:** تساعد التربية الرياضية في تعليم الرياضيين أهمية الالتزام بالتمارين والممارسات الرياضية اليومية، مما يعزز لديهم الانضباط الذاتي وقدرتهم على التحمل..

2 - **مواجهة التحديات وتجاوزها :** في الرياضة يتعرض اللاعبون لتحديات متنوعة، سواء من ناحية المنافسين أو الضغط النفسي التربية الرياضية تعلمهم كيفية مواجهة هذه التحديات، وتزرع فيهم روح المثابرة والثقة بالنفس.

3 -**تنمية العقلية الإيجابية:** الإرادة القوية ترتبط بشكل وثيق بالعقلية الإيجابية التي تشجع على تخطي الفشل، وتحويل الهزائم إلى فرص للتعلم والنمو من خلال التربية الرياضية، يتعلم الرياضيون أن الفشل ليس نهاية المطاف، بل خطوة نحو النجاح.

4-**القدرة على تحمل :** الضغوط تسهم التربية الرياضية في تعزيز قدرة الرياضيين على الصمود تحت الضغط، سواء كان ضغطا من المنافسة أو من الإصابات القدرة على تحمل الضغوط تتطلب إرادة قوية وعزيمة لا تلين.

5 -**بناء روح الفريق :** تشجع التربية الرياضية على العمل الجماعي وتقبل اختلاف قدرات اللاعبين. والعمل ضمن فريق يطور العزيمة والإرادة و تحمل المسؤولية ودوره في تحقيق النجاح الجماعي.

تأثير الإرادة والعزيمة على الأداء الرياضي

الرياضيون الذين يمتلكون إرادة قوية وعزيمة صلبة غالبا ما يحققون مستويات أعلى من النجاح لأنهم قادرون على :

- الاستمرار في التدريب رغم الصعوبات.
- التعافي من الهزائم والتقدم نحو تحقيق أهدافهم.
- المحافظة على الأداء الجيد تحت الضغط.
- الوصول إلى أقصى إمكاناتهم وتحقيق نتائج إيجابية.

أهمية قوة الإرادة والعزيمة للرياضيين

1- تساعد قوة الإرادة والعزيمة الرياضيين على تحقيق الإنجازات والتفوق في مجالاتهم، فهي تمكنهم من:

2. الالتزام بالتدريبات الصارمة والانضباط العالي.

3. التغلب على التحديات النفسية والجسدية.

4. تحقيق الأهداف طويلة الأمد، التي تتطلب مجهودًا مستمرًا ووقتًا طويلاً.

5. تخطي الإخفاقات والعودة بقوة بعد الفشل.

ما الفرق بين الإرادة والعزيمة:

ان فهم الناس العاديين يستوي معنى العزيمة والإرادة، والتحقيق أن بينهما فرقًا، فالإرادة هي أن يريد الشخص فعل شيء بحيث تميل نفسه إليه، وهذا قد يكون عازمًا على فعله أو غير عازم (متردد)، بينما صاحب العزيمة هو الذي لديه التصميم على تنفيذ الشيء. فالحاصل أن الإرادة أخص من العزيمة، فكل عازم مريد، وليس كل مريد عازمًا.

. أمثلة عن قوة الإرادة والعزيمة في الرياضة

- الرياضيون الذين يتعافون من الإصابات الكبيرة ويعودون لممارسة الرياضة بقوة، مثل لاعبي كرة القدم الذين يعانون من تمزقات في الأربطة ويخضعون لعمليات جراحية، ثم يتدربون بجدية للعودة للملاعب ومشاركة زملائهم الآخرين .

-الرياضيون الأولمبيين الذين يواجهون تدريبات قاسية ومنافسات شديدة، ومع ذلك يستمرون في بذل أقصى جهد حتى يحققوا ميداليات وألقاب عالمية.

أبرز عناصر قوة الإرادة عند الرياضيين تتضمن:

1-التحفيز الداخلي : يعتمد الرياضيون الناجحون على دوافع داخلية قوية مثل الرغبة في التميز أو تحقيق الذات، بدلا من الاعتماد على دوافع خارجية فقط، كالمكافآت المالية أو الشهرة.

2-الالتزام والانضباط : تلتزم الإرادة القوية بالخطط التدريبية والغذائية والروتينية بشكل يومي، مما يساعد على الوصول إلى مستوى عالي من الكفاءة والأداء.

3. القدرة على التحمل والصبر: يعاني الرياضيون من العديد من الصعوبات كالإصابات، وفترات الفشل، وأوقات التراجع، وهنا تتجلى قوة الإرادة في الصبر والاستمرار رغم التحديات.

4 -التعامل مع الضغط النفسي: يعاني الرياضيون من ضغوط نفسية كبيرة في المنافسات، مما يتطلب منهم الصمود والتركيز، وهذا جزء أساسي من قوة الإرادة.

5. **التفاؤل والإيجابية :** تبين الدراسات أن التفكير الإيجابي يعزز من قوة الإرادة، ويساعد الرياضيين على التغلب على الإخفاقات والنظر إلى التحديات كفرص للتطوير

- تأثير الإرادة والعزيمة على الاداء الرياضي

- الاستمرار في التدريب رغم الصعوبات.
 - التعافي من الهزائم والتقدم نحو تحقيق أهدافهم.
 - المحافظة على الأداء الجيد تحت الضغط.
 - الوصول إلى أقصى إمكاناتهم وتحقيق نتائج إيجابية.
- بهذه الصفات، يستطيع الرياضي أن يحافظ على عزمته ويتفوق على الصعاب، مما يساهم في تحقيق النجاح والتميز في مجاله الرياضي.

من اين تأتي الإرادة:

الإرادة هي ترجمة لمفهوم الحرية التي يكتسبها الإنسان منذ ولادته وهي حق كوني وهبه الله لنا بالتالي كل شخص له حرية الفكر والفعل أي أن له الإرادة اللا مشروطة للقيام بكل الفعلين.

إن الإرادة القوية و العزيمة الصلبة تأتي من اقتناعنا الداخلي بمدى ضرورة تحقيق هدف نحلم به أو شئ نحصل عليه. إن اقتناعك الداخلي بما تصبو إليه من طموح هو مغذي إرادتك ومنظميها ويجعل منها محركا قويا لأفعالك الجسدية التي تحقق بها مرادك.

أهمية قوة الإرادة في حياة الانسان:

أما الرابطة الأميركية لعلم النفس، فعرفت بدورها مفهوم قوة الإرادة بأنه "القدرة على مقاومة الإغراءات على المدى القصير، من أجل تحقيق أهداف طويلة المدى". وحسب استطلاع رأي أجرته الرابطة لقياس قدرة المشاركين على اتباع نمط حياة صحي، أكد 27% من المشاركين أن الافتقار لقوة الإرادة أهم عائق أمام التغيير. والإرادة لها عناصر متنوعة منها :

(١) أن يكون هناك وجود له طبيعة معينة.

(٢) أن تكون هناك فكرة عن تغير يُراد إحداثه في هذا الوجود.

(٣) أن يتم إحداث التغير بالفعل طبقاً لمضمون الفكرة.

قوة الإرادة تعد المفتاح للشعب ولعمل الفرد فالقوة الإرادة لها أهمية كبيرة ومفيدة جدا للموظفين ولعمل الشخص ، فنقوم بعض الأبحاث بالإشارة إلى أن عملية ضبط النفس تساعد في زيادة الأمن المالي والسعادة وتجعله يقوم بالتنبؤ بالأداء بشكل أفضل لذلك الإرادة تصنع المعجزات .

قوة الإرادة هي المفتاح لشعبك وعملك وهذا ما قامت بتوضيحه شركة فاست وهي قصة عن الإرادة تصنع المعجزات

، وعندما يكون موظفين الشركة غير قادرين على تعزيز ضبط النفس فسوف تلاحظ أن أداؤهم سوف يرتفع . وهذا يكون مدعوم بواسطة مؤلف التطوير الشخص وقال دان ميلمان أن قوة الإرادة تعتبر مفتاح لتحقيق النجاح والأشخاص الناجحون يسعون بدون النظر لما يشعرون به ، وعندما يستطيع موظفين الشركة بتسخير قوة الإرادة لديهم فهذا يضمن أن اليوم سوف يكون غني ومثمر جدا.

-ضعف الإرادة :

وقد ينشأ عن عدة مسببات، ويظهر بأحوال مختلفة، كما هي الحال عند الذين يغطي الركود على حياتهم، ويفقدون فاعلية الحس والشعور بالحيوية والحركة. ويعبر عن ذلك الفيلسوف الفرنسي «جان جاك روسو» بقوله: «انظر إليّ وأنا هادئ تجدي مثلاً للتواني والكسل، فكل شيء يخيفني، وكل أمر يرعبني. إنني أخاف من طنين الذباب، وأذعر من أقل كلمة، أو أبسط إشارة، ويستولي عليّ الخوف والحياء، حتى أتمنى أن أحتجب عن الناس فلا أدري ماذا عليّ أن أفعل، وما ينبغي أن أقول، وإذا نظر الناس إليّ تشوشت نفسي».

وقد ينشأ ضعف الإرادة أيضاً عن التهور أو شدة الاندفاع أو الإفراط في الإحساس. وهذه الأعراض نراها عند سريعي الغضب، وذوي الرغبات الحادة الذين لا يقدرّون على مقاومتها، فتدفعهم إلى التهور واللهات وراءها.

والارتباك في المواقف أو أمام حوادث معينة، وعدم الاتزان في التفكير لدى الطائشين، والإفراط في التفكير الذي يؤدي إلى الحيرة والتردد فلا يتخذ الإنسان قراراً بشأن أمرٍ يهمه.. هذه الحالات وما يماثلها إنما تنم عن ضعف الإرادة. ولا تقل الفوضى وعدم الانتظام في التفكير والتصرف شأناً في إضعاف الإرادة، ولذلك نرى الأشخاص الفوضويين يتهربون، إجمالاً، من تحمل المسؤولية، فلا يأبهون لأداء أعمالهم، بل يقومون بها كيفما اتفق؛ كما لا يهتمون بقوانين وأنظمة السلوك وفقاً للأعراف والتقاليد، أو لا يلتزمون بأداء الواجبات بصورة تلقائية، بحيث تبدو تصرفاتهم عشوائية بلا ركيزة أو انتظام أو قاعدة مستقرة. ومن أبرز الأمثلة أيضاً على ضعف

الإرادة هؤلاء المقلدون لغيرهم في كل أمر، يرون الآخرين يفعلون كذا فيحاولون أن يقلدوهم بنفس الطريقة والأسلوب حتى وكأنهم آلات تتلقى وتتحرك وتنفذ بلا أدنى ذاتية. وقد يتحكم هذا التقليد في نفوسهم فلا يعودون قادرين على تغيير تصرفاتهم أو على اتباع سلوك جديد، بل يظلون دائماً عرضة للانقياد الأعمى.

ومن عوارض ضعف الإرادة كذلك تشتت الأفكار، وتنازع المشاعر، وشدة الأهواء، وكثرة الوسوس التي تجعل الإنسان ضائعاً لا يثبت على اتجاه، مما يفقده القدرة على الفعل والتفاعل ويعزو «علماء النفس» أمراض الإرادة إلى عوامل عديدة، ولكن أبرزها - كما يتبين من الحالات التي جرت دراستها - ثلاثة عوامل هي: (فقدان الاندفاع، قوة الاندفاع، التشويش الذهني أو النفسي).

فقدان الاندفاع : في كل إنسان قوة دافعة للحركة غالباً ما تتأتى عن النزعات والميول، فانعدام هذه القوة يؤدي حتماً إلى فقدان الإرادة أو ضعفها لدرجة الانحلال. وتظهر هذه الحالة بأعراض عديدة مثل عدم الرغبة في العمل، والشعور بالعجز عن القيام بأي شيء، فتركد النزعات وتنبأد المشاعر، حتى لتسيطر على المرء حالة من التراخي أو الكسل الحاد. ومن عوارض هذه الحالة الفيزيولوجية إبطاء الدورة الدموية، وهبوط حرارة الجسم... والعجيب في الأمر أن المصاب بفقدان مشاعر الاندفاع يصبح ذا خيال واسع، يتوهم في نفسه قدرة عجيبة على إتيان المعجزات، وذلك نتيجة لسيطرة الأحلام التي يتخيلها عليه، وسرحانه في الوهم الذي يزين له قدرته على القيام بما يريد وتحقيق ما يصبو إليه، بحيث يبقى كل ما تصوره مجرد خيال بخيال..

- قوة الاندفاع : وهي تتأتى عن عدم الروية في التفكير، والتبصر بالعواقب والنتائج، إذ تهيج في نفس المرء انفعالات معينة فيندفع إلى أداء عمله بطيش وقلة احتراز وعدم إدراك. وهذا ما يدفع ببعض الناس إلى ارتكاب الجرائم بما فيها الإقدام على القتل أو الانتحار. ففي هذه الحالة تسيطر الأحاسيس والانفعالات على العقل فيضعف، وتضعف معه الإرادة التي تصبح نهياً للانفعال الهيجاني بحيث يفقد العقل أية سيطرة عليها.

التشويش النفسي : ويمكن تسميته بفوضى الإدراك أو فقدان التوازن في الشعور. ومتى اضطربت النفس وتشتتت بين سلب وإيجاب تأثرت الإرادة بذلك وتلاشت قوتها، فلا تستقر على حالة واحدة بل تنتقل سريعاً من حالة إلى أخرى مناقضة، دون أن يطرأ عامل جديد يؤدي إلى هذا التغير أو الانتقال. ومثاله الانتقال من الحزن إلى السرور، ومن البكاء إلى الضحك.. وكل ذلك من غير أن يدري المصاب لماذا يتصرف على هذا النحو، وليس لديه أدنى شعور بكبح جماح

نفسه أو مقاومة تلك الدوافع المتعارضة التي تتلاعب به. ومن عوارض هذه الحالة أيضاً مرض الجَوْلان في النوم ، حيث يقوم المريض من فراشه ويرتدي ثيابه ويخرج من منزله دون وعي بتأناً لما يفعل، لأنه في الحقيقة في حالة نوم ينعدم معه الشعور بالعالم الخارجي والإحساس بالواقع. مما تقدم يمكن القول بأنَّ ضعف الإرادة غالباً ما ينجم عن فقدان التوازن الذهني، ويؤدي إلى الإحباط النفسي الذي يظهر بعدم التفاعل مع الواقع، فلا يعود معه الإنسان قادراً على مخالطة الآخرين أو العمل معهم بشكل طبيعي، فيعيش حياة داخلية محضة، منطوياً على نفسه، محباً للوحدة، زاهداً في الحياة.

خصائص قوة الإرادة

وفقاً ل APA (جمعية علم النفس الأمريكية) قوة الإرادة هي التنظيم الواعي لـ "أنا" التي ، من أجل البحث عن هدف ، معرفة بدورها تستحق هذا الهدف.

- يرتبط هذا البعد ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات ومفهومنا الذاتي.

- جانب مهم يرتبط بهذا البعد هو ذلك له علاقة كبيرة بتنظيم الأفكار السلبية أو المقيدة. إن السيطرة على تلك الدوافع غير المرغوب فيها التي تضع الأسوار والجدران في الأفق أمر يجب أن نتعلم كيفية إدارته.

-بالإضافة إلى ذلك ، يرتبط أيضاً بقدرتنا على تأخير الإشباع. يجب أن نكون قادرين على مقاومة الإغراءات قصيرة الأجل من أجل تحقيق الأهداف الطويلة الأجل.

-وأخيراً ، مرة أخرى للتأثير كل هذه المهارات والموارد النفسية يمكن تدريبها. في الواقع ، إنه شيء يجب أن نفعله جميعاً. لن ننسى أبداً أهمية نقل هذا النوع من الاستراتيجيات التحفيزية لأصغر الأطفال لإرشادهم إلى تولي الأهداف منذ سن مبكرة.

الإرادة.. طاقة النفس الكامنة

“لا تُلقين عصاك دونَ المَطلب” وإذا كانتِ النفوسُ كباراً ... تَعَبَتْ في مُرادِها الأجسامُ

هناك طاقة كبيرة في النفس، وكنز دفين يُغفل، ويحتاج أن تحفر بعيداً لتعثر عليه، ليس في الأرض، ولكن بداخلك، الذي بات مجهولاً مع كثرة الصخب والضوضاء في الحياة، فترك الذات بلا اكتشاف، يعني أن يظل الإنسان في مكانه لا يبرحه، وعلى حاله لا يغادره، والمفتاح هو الإرادة، التي تتخذ مسميات كالعزيمة والإصرار والهم

الإرادة القوية:

تساهم العادات الصحية في تعزيز أهداف اللياقة البدنية و الإرادة القوية . وتكرار ممارسة بعض الأنشطة باستمرار يجعلها مع مرور الوقت غريزية. كثيرا ما يقال إن الإنسان رهين عاداته التي كثيرا ما يتقيد بها ولا يرغب في التخلي عنها. وتماشيا مع هذه المقاربة يبدو أن الأشخاص الذين يسعون لرفع الكفاءة والأداء الرياضي قادرين بدورهم على اكتساب مجموعة من السلوكيات التي تساعد على جعل أسلوب الحياة الصحي عادة دائمة وتلقائية.

ويجد معظم الناس صعوبة في الاحتفاظ بأهدافهم الجديدة المتعلقة بمواصلة ممارسة التمارين الرياضية، حتى في ظل وجود رغبة للقيام بذلك، وخاصة إذا ما عزموا على خوض تجربة اللياقة البدنية بمفردهم، ومن دون وجود شبكة اجتماعية من الأشخاص يدعمونهم ويشجعونهم على المضي قُدما في ممارسة أنشطتهم الرياضية أو المواظبة على نظام غذائي معين من أجل تقليص الوزن.

وترجح الكثير من الأبحاث أن العادات الجيدة، لا قوة الإرادة أو الدافع، هي ما يحتاجون إليه لخلق نوع من الالتزام تجاه أهدافهم التي يرغبون في تحقيقها.

وعندما يتعلق الأمر بتحديد أهداف معينة من اللياقة البدنية، كالجري مثلا لمسافة معينة أو محاولة رفع وزن أثقل أو إتقان وضعية يوغا معينة، فإن معظم الأشخاص يعتقدون أن قوة الإرادة والحافز المعنوي من أهم الأدوات التي يجب أن تتوفر لديهم للوصول إلى اللياقة البدنية والمحافظة عليها على المدى الطويل، لكن حتى الحافز قد يتلاشى وتخفت قوة الإرادة شيئا فشيئا، خصوصا في فصل الشتاء الذي يشجع على الخمول والركون في المنزل خوفا من برودة الطقس.

لكن بمقارنة العادات الصحية التي يكتسبها الناس، وهي مجموعة من السلوكيات التي يكررونها عدة مرات، قد تصبح مع الوقت تلقائية وتساعدتهم كثيرا للبقاء على المسار الصحيح.

ووجدت العديد من الدراسات أن حوالي 40 في المئة من أنشطة الناس اليومية ليست أفعالا واعية، بقدر ما هي عادات متأصلة، مما يعني أن إجراء تغييرات سلوكية بسيطة وإيجابية لديها القدرة على تغيير نمط حياتهم بالأكمل إلى الأفضل.

اذن السلوك الصحي يكون بالتواصل المباشر بين أشخاص جدد ملتزمين بنفس أهداف اللياقة البدنية.

ونظراً إلى أن معظم العادات هي عبارة عن سلوكيات غير واعية ولا تتطلب اتخاذ قرارات مسبقة، فإنها تحرّر الطاقة العقلية من الشعور بالغضب أو الندم ولا تستنزف قوة الإرادة، وبالتالي يمكن توظيفها بشكل مريح وبسلسلة أكبر لممارسة أنشطة رياضية محددة.

شروط الإرادة:

1- ان يكون التعبير عن الإرادة قائماً بمجرد صدوره عن صاحبه. ومع ذلك فهو لا يحدث أثره إلا باتصاله بعلم من وجه إليه.

2- ويعتبر وصول التعبير عن الإرادة إلى من وجه إليه قرينة على علمه به، ما لم يقدّم الدليل على خلاف ذلك.

كيف يقوى الانسان ارادته:

لتقوية إرادته الانسان عليه أن يضع هدفاً معيناً يريد تحقيقه، فوجود هدف محدد وواضح وان يفهم الدافع وراءه؛ يمكنهما أن يساعدان بشكل كبير على اكتساب الزخم والتركيز على التقدم في المدى الطويل. كما أن تقسيم هدف طويل المدى إلى أجزاء أصغر (أهداف فرعية) يمكن أن يساعد الناس على الشعور بالإنجاز عندما يكملون كل خطوة.

طرق زيادة فعالية الإرادة او كيف تنمي الارادة:

-تحديد الأهداف وتقسيمها: يجب على الفرد أن يقسم أهدافه، وأن يجعل الأهداف الصغيرة في خدمة الأهداف الكبيرة.

- تنظيم الوقت.

- تقوية العلاقة مع الآخرين، من خلال كسب أصدقاء جدد.

-تقويم الأداء: أي أن يقوم الشخص بمراجعة ما قام به لمعرفة ما أنجزه.

ما الفرق بين الارادة والعزيمة:

ان فهم الناس العاديين يستوي معنى العزيمة والإرادة، والتحقيق أن بينهما فرقاً، فالإرادة هي أن يريد الشخص فعل شيء بحيث تميل نفسه إليه، وهذا قد يكون عازماً على فعله أو غير عازم (متردد)، بينما صاحب العزيمة هو الذي لديه التصميم على تنفيذ الشيء. فالحاصل أن الإرادة أخص من العزيمة، فكل عازم مريد، وليس كل مريد عازم.

ما هي انواع الارادة:

الإرادة في كتاب الله نوعان : إرادة قدرية كونية خلقية ، وإرادة دينية أمرية شرعية ، فالإرادة الشرعية هي المتضمنة للمحبة والرضا ، والكونية هي المشيئة الشاملة لجميع الحوادث

توجد 4 نصائح لتحسين قوة إرادتك وترك العادات السيئة..

ذكر موقع "only my health" الطبي أن هناك عددًا من الخطوات التي تفيد باتباعها تحسين وظائف المخ وقوة الإرادة وترك العادات السيئة ومن أبرزها:

1 -تغذية الدماغ بشكل صحيح...

يحتاج الدماغ إلى وجبات منتظمة وغنية بالبروتين، ويجب أن تكون الأطعمة مثالية منخفضة نسبة السكر في الدم، وغنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة، بالإضافة إلى ان الخضروات هي مصدر مثالي لها.

2 -الاستغراق في النوم...

عندما تستريح بشكل مناسب، تتحسن سيطرتك الذاتية ويحصل دماغك على بيئة مثلى للدماغ لكي يعمل، وعندما تأخذ قسطًا كافيًا من الراحة، تقل حاجة جسمك من الجلوكوز وتستخدم بشكل أفضل لما لديه بالفعل، ويجب على كل شخص بالغ النوم لمدة 7-8 ساعات في الليل.

3- التأمل...

أسرع وأفضل طريقة لتحسين الإرادة هو التأمل، الدماغ يتعلم ضبط النفس والتركيز من خلال ممارسة ذلك.

4 - ممارسه الرياضة ...

النشاط البدني هو وسيلة رائعة لبناء قوة الإرادة الخاصة بالإنسان، ووجدت دراسة أن ممارسة الرياضة لمدة شهرين فقط تزيد من قوة إرادة المشاركين إلى حد كبير.

ويضيف (ماك جين 2008 McGinn م) ان الرياضي عبارة عن وحدة نفسية بدنية psychophysical unity فهو مزيج من القدرات البدنية والسمات النفسية. تلعب الشخصية فيه دور المتغير الوسيط وتظهر في تأثيرات التفاعل مثل التأثير على احتمالية تحقيق قدرة الفرد على الإنجاز الرياضي.

ويضيف (وينبرج وجولد 2007 Weinberg & Gould م) ان معظم رياضيي النخبة أجمعوا على أن 50٪ على الأقل من أدائهم الرياضي المميز، يعزي الى عوامل نفسية تعكس ظاهرة العزيمة النفسية.

والعزيمة النفسية حظيت علي الانتباه في المجال الرياضي، وذلك للاحميتها في زيادة عزيمة المتسابقين وحثهم على بذل أقصى جهد ممكن.

وتشير (ديكورث وآخرون 2007 Duckworth, et al. م) الى ان العزيمة هي الحماس والمثابرة على تحقيق اهداف طويلة الاجل. ليست لتحقيق اهداف قصيرة المدى ليوم او اسبوع او شهر بل لسنوات عديدة، فمن يمتلك العزيمة ينظر للحياة انها ماراثون وليست سباق عدو.

ويضيف (ميك كلينزينج 2015 Mike Klinzing م) الى ان العزيمة تعد مكون رئيسي لتحقيق التفوق في المجال الرياضي.

وتعد النظر إلي الإنجاز كهدف في حد ذاته أمراً محورياً لمفهوم الدافعية، حيث أنه عندما يكون الغرض هو الارتفاع بمستوي الكفاءة في مهمة ذات معنى فإن الإنجاز يعتبر هدفاً في حد ذاته وهو المكافأة، كما أن احتمال القلق حول مستوي القدرة يصبح أقل ظهوراً عند أتخاذ الفرد معياراً شخصياً للتقويم.

ويري احمد امين فوزي (2004م) ان الدافع للإنجاز للوصول إلي مرحلة النجاح يكون بالرغبة والأمل والمثابرة والتحمل وروح الالتزام، فمعدلات الأداء العالية أو المتطورة لا يمكن أن تصدر إلا من فرد لديه الرغبة في أن يكون ناجحاً.