

المؤشرات النفسية التي يجب في ضوءها إختيار الناشئين ، الأمر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي مركزه نحو الأفراد الذين يملكون مؤهلات النجاح .

3- إن تحديد الطرائق والأساليب الواجب إتباعها مع الرياضي في إعدادة البدني والمهاري والخططي يجب أن تعتمد على ما يتمتع به من خصائص نفسية، ومن ثم كانت أهمية دراسة شخصية الرياضي .

4- لما كان تقويم الرياضي يجب أن يكون شاملا النواحي البدنية والمعرفية والإنفعالية، فإن دراسة الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداد الرياضيين في تقويمهم للرياضي في ضوء ما تسفر عنه المعايير البدنية والحركية والمعرفية والإنفعالية في كل مستوى رياضي .

الفصل الثالث

الفصل الثالث : الدافعية

مفهوم الدافعية

اكتسبت دوافع السلوك البشري أهميتها في علم النفس نظراً لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التعلم وطرائق التكيف مع العالم الخارجي والأسس الأولى للصحة النفسية ، وعلى مدى تنظيم هذه الدوافع وإشباعها يتوقف التنظيم العام للشخصية ، الأمر الذي جعل علماء النفس يوحّدون بين الشخصية ودوافع السلوك . ولكي يحدث السلوك لابد من وجود حافز أو دافع له ، والدافع أو الحافز هو أي عامل داخلي في الكائن الحي يدفعه إلى عمل معين ، والاستمرار في هذا العمل مدة معينة من الزمن حتى يشبع هذا الدافع ، فنحن نلاحظ إن الكائن الحي إذا جاع بحث عن الطعام ، فإذا عثر على طعامه ظل يأكل حتى يشبع ، فالشعور بالجوع دفع الكائن الحي إلى البحث عن الطعام ، كما إن هذا الحافز نفسه جعله يستمر في عملية الأكل حتى يشبع حاجته منه . ومعنى ذلك إن حاجات الكائن الحي ودوافعه هي نقطة البدء في السلوك

تعرف الدافعية Motivation عموماً على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبينته تشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة ، والداخلية والخارجية ، والمتعلمة وغير المتعلمة ، والشعورية واللاشعورية ، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه وإستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما .

الدوافع والتحفيز والحاجات

إن تحفيز الطالب على تعلم مهارة معينة سيؤدي إلى تسهيل تعلم تلك المهارة من قبل الطالب ، وهناك دوافع عديدة منها جسمية ومنها نفسية واجتماعية يمكن استخدامها لتحفيز الطالب على التعلم .

إن عملية التحفيز هي الظاهرة التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى قيامه بفعاليات مختلفة لسد تلك الحاجات ، وهذه الحاجات تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان وهذا النقص قد يكون جسدي أو نفسي أو اجتماعي فالأكل أو الشرب مثلاً هو مثال على حالة جسمية ، حيث أن الشخص الجائع أو العطشان سيرغب بالتغلب على هذا النقص الجسدي . إن هذه الرغبة للحصول على الطعام أو الماء هي ما يسمى (دافع) فمن جراء حاجة جسمية في هذه الحالة ينتج دافع نفسي . فالتحفيز هو تنشيط الطالب وتهينته للتعلم وتحقيق أهداف معينة قد تكون جسمية أو نفسية أو إجتماعية .

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

وبما أن النشاط الرياضي هو أحد أنواع السلوك الإنساني فهو إذن يتأثر بالدوافع المختلفة ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في الرياضة للارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات .

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

فالدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع والعطش أو حالة نفسية كالحاجة إلى الطمأنينة أو الحاجة إلى التعلم والمعرفة ،

وقد يكون حالة مؤقتة كالحاجة إلى طرد الفضلات من الجسم مثلاً أو حاجة دائمية كالحاجة إلى تحقيق الذات

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

التقسيمات أو التصنيفات السابقة تتداخل مع بعضها ، وعلى هذا الأساس فإن تصنيف الدوافع الأكثر وضوحاً والأكثر شمولاً يقسم الدوافع الى نوعين :

❖ الدوافع الأولية : الفطرية – الموروثة – الجسمية – الفسلجية

❖ الدوافع الثانوية : المكتسبة – النفسية – الاجتماعية

إن قوة الحاجات أو الدوافع سالفة الذكر تختلف من حالة الى أخرى ولكن على العموم يمكن القول أن الحاجات الأولية (الفطرية ، الموروثة ، الجسمية ، الفسلجية) هي حاجات أساسية وأقوى من الحاجات الثانوية (المكتسبة ، النفسية ، الاجتماعية) في التأثير في تفكير وسلوك الشخص . فالشخص الذي يبقى بضعة أيام من دون طعام سينصب معظم تفكيره على كيفية الحصول على الطعام وتصبح الحاجات النفسية أو الاجتماعية حاجات ثانوية ، ولكن على الرغم من أن الحاجات الأولية هي أقوى من الحاجات الثانوية بصورة عامة ، نستطيع سرد أمثلة عديدة عن حاجات نفسية واجتماعية تغطي على الحاجات الجسمية وإن الأمثلة التاريخية العديدة عن التضحية والإيثار تشير إلى إن هناك حالات تغطي فيها الحاجات النفسية على الحاجات الجسمية .

لقد ذكرنا سابقاً العلاقة بين الحاجة والدافع وقلنا أن الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان (جسمية أو نفسية) والدافع هو الرغبة في إعادة التوازن وسد النقص في هذه العناصر ، فالحاجة إذاً تؤدي إلى استثارة الدافع ، والدافع يؤدي إلى حالة توتر وعدم استقرار في الكائن الحي يؤديان إلى قيامه بنشاط معين ، أن كلاً من الحاجة والدافع يأتيان من داخل الكائن الحي ، واستثارة الحاجة والدافع تؤدي إلى البحث عن مشبع (يكون في البيئة عادة) يؤدي إلى إشباع الحاجة وتخفيض الدافع وإعادة التوازن إلى الكائن الحي .

الدافعية في الرياضة

إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم نفس الرياضة ، فموضوع الدافعية يعد من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي إذ يهمله أن يعرف لماذا يُقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين العاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى ؟ كما يهمله أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة وينسحبون منها في منتصف الطريق ؟ وما أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز اللاعب للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وهم بذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرائق استثمارها عملياً في عملهم التربوي الرياضي .

هناك قول مأثور في التراث الغربي يقول (يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب) لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة الى الماء أي عندما تكون لديه الدافعية للشرب ، وكذلك هو الحال في الرياضة فإنه يمكنك ان تقود اللاعب الى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية معينة ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجادة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية لذلك .

أنواع الدافعية

الدوافع الداخلية مقابل الدوافع الخارجية

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على وجود وجهين للدوافع في مجال الرياضة هما : (الدوافع الداخلية) و (الدوافع الخارجية) وكالآتي :

● الدوافع الداخلية :- الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأتية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الإثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالاعتقاد أو الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصاً تلك التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء . فكل الدافعية الداخلية تشير إلى إن إشتراك اللاعب في ممارسة أية لعبة رياضية أو أداءه فيها ما هو إلا قيمة في حد ذاته (أي هو الهدف الأساس) .

● الدوافع الخارجية :- أما الدافعية الخارجية (External Motivation) في مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه (من أشخاص آخرين) وتتم عن طريق التدعيم الإيجابي أو السلبي وتدعى خارجية الإثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة الرياضة . فالمدرّب أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب . وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي .

وبناءً على ما ورد فالدافعية هي محصلة العوامل الداخلية (الشخصية) والعوامل الخارجية (الموقفية) ، وعلى العموم فالتركيز دائماً يكون على أهمية الدوافع الداخلية أو ذاتية الإثابة للاعبين في مقابل الدوافع خارجية الإثابة ، ويرجع سبب ذلك إلى إن الدوافع خارجية الإثابة قد تفيد في إستمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة ، أو تطوير الأداء لفترة معينة ، ولكن لا تضمن إستمراره في ممارسة لعبة معينة وتحقيق التفوق فيها . فالدوافع ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدوافع ذات الإثابة الداخلية ، لأن الجوائز والمكافآت تدعم النجاح لفترات وجيزة ، ولكن الهدف