

محاضرة
دراسات عليا
الدبلومة
بنات
علم نفس رياضى
استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة
استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان
عنوان المحاضرة الدافعية للرياضيين
تاريخ ٢٨-٣-٢٠٢٠

الدافعية : Mativation

تعتبر الدافعية من أهم موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لكثير من الباحثين المهتمين بدراسة السلوك الإنساني هي الدافعية ، لما لها من استجابات مختلفة للمواقف المتشابهة بنفس الطريقة ، وذلك لأن سلوك الكائنات الحية للمواقف تختلف تبعاً لعوامل متعددة أهمها الدافعية.

ويتفق كثير من المهتمين بدراسة السلوك في الرياضة بأهمية دور الدافعية في تحقيق التفوق الرياضى باعتبار أن التفوق الرياضى يتطلب اكتساب الرياضى للنواحى المهارية والخطئية ثم يأتى دور الدافع ليحث الرياضى على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلمه تلك المهارة ، وثانياً للتدريب عليها بغرض ثقلها وإتقانها.

تعريف دافعية الإنجاز :

وقد عرفها " محمود عبد الفتاح " (١٩٩٥) " بأنها تخطى العقبات والحواجز أى القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة بقدر الإمكان . ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة فى التفوق والسعر الجاد المخطط دافعيًا لإنجاز النجاح فى المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية .

يعرف ماكيلاند Meclelland (١٩٧٤) الدافع للإنجاز بأنه " الأداء فى ضوء مستوى محدد من الامتياز التفوق أو هو ببساطة الرغبة فى النجاح " .

وقد أشار " أسامة راتب " (١٩٩٠) " بأنها المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن .

يمكن تعريف دافعية الإنجاز فى الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية

قد أشار " أسامة كامل " (١٩٩٧) " بأنها الجهد الذى يبذله الرياضى من أجل النجاح فى إنجاز المهام التى يكلف بها فى التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التى تكلف بها " .

قد أشار " محمد علاوى " (١٩٩٨) إلى دافعية الإنجاز الرياضى بأنها " استعداد اللاعب الرياضى لمواجهة موقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من المعايير أو مستويات التفوق والامتنياز عن طريق أظهر قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتنياز فى مواقف المنافسة الرياضية "

- أنواع الدوافع :

و يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة . وفي الوقت الحالى يكاد يتفق العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى على أنه لكى يمكن فهم الدافعية فى المجال الرياضى فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادر ها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية .

أ- الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الداخلية التابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضى كهدف فى حد ذاته ، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركى الذاتى للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدى فى مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء .

ب- الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضى فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضى .

كما يدخل فى عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التى تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجى مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع الخارجى أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها .

الجوانب العامة التي يتميز بها سلوك الإنجاز من أهمها ما يلي :

١ - الاختيار Choice

يقصد بالاختيار فى سلوك الإنجاز قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعة من الاختيارات . ويتحدد هذا الاختيار بناء على توقع النجاح فى نوع النشاط الرياضى الذى يختاره للممارسة الايجابية

٢ - الشدة Intensity

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك . ونلاحظ فى الرياضة أن هناك اعترافاً وتقديراً للاعب الذى يبذل المزيد من شدة الجهد فى التدريب المنافسات الرياضية فى إطار ذلك يفترض أن ذلك عبء يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز

٣ - المثابرة Persistence

كما أشار " محمد علاوى " (١٩٩٨) إلى أن المثابرة يقصد بها مدة الفترة التى يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك و عما إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة أو متوسطة أو قصيرة أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف .

عوامل الدافعية المؤثرة فى الإنجاز الرياضى

- ١ - يعتبر التفوق فى الأداء نتاج كل الخبرات السابقة وتأثير البيئة الراهنة وتوقع النتائج فى المستقبل .
- ٢ - تأثير مقدرة الشخص ودافعية للتفوق بالخبرات فى سنوات العمر المبكرة التأثير بكل من عاملى الوراثة والبيئة .
- ٣ - تعمل البيئة الراهنة الموقف المرشد لأداء اللاعب .
- ٤ - يعتبر مستوى أداء اللاعب هى حصيلة القدرة الكفاءة المميزين له .
- ٥ - تلعب النواحي المعرفية والمعتقدات دور فى دعم التفوق .
- ٦ - يعتبر الباعث عاملاً مساعداً فى زيادة قوة الدافع لاختيار من البدائل .
- ٧ - يمكن أجمال التفوق فى الأداء الرياضى من خلال مستوى أداء اللاعب وفترة استمرارة فى ممارسة الأداء .

الخصائص الشخصية للاعب الذى يتميز بدافعية عالية للإنجاز .

قد أشار " محمد علاوى " (١٩٩٨) إلى أهم الخصائص التى يتميز بها اللاعب ذو الدافعية العالية ، وسوف نذكر منها على سبيل المثال : -

- يهتم بالامتنياز و التفوق من أجل الامتنياز التفوق ذاته .
- ينجز نحو المهام التى تتميز بالصعوبة والتحديد .
- يتحمل المسؤولية فيما يقوم به من أعمال .
- يتسمون بالواقعية فى المواقف التى تتطلب المغامرة والمخاطرة .
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل .
- القدرة على مواجهه خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح .
- يميل إلى التعلم بصورة أسرع من الآخرين.

وقد أشار " سكانلان " Scalan (١٩٧٨) و " راجان " Ragan (١٩٧٨) فى دراسة قام بها للتعرف على تأثير دافعية الإنجاز على إدراك التهديدات بالنسبة لتقدير الذات وقد أثبتت الدراسة أن اللاعبين الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يشعر بقدر قليل من التهديدات على العكس من اللاعبين الذين تقل دافعية الإنجاز لديهم . بالإضافة إلى الذين يتميز بدافعية عالية للإنجاز ، يفضلون المواقف التنافسية على العكس من الذين تقل لديهم الدافعية.

المراجع العلمية :

- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : مدخل علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥م) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- محمود عبدالقادر (١٩٧٧م) : دراستان فى دوافع الإنجاز سيكولوجية التحديث للشباب الجامعى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر (١٩٩٩م) : سيكولوجية التفوق الرياضى (تنمية المهارات العقلية) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- مصطفى حسين باهى ، محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٠م) : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة (نظريات - تطبيقات - تحليلات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذه الدراسات والمراجع العلمية والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى