

(الدافعية ومحاكاة السلوك))

يعتبر موضوع الدافعية من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بشكل عام وفي علم النفس الرياضي بشكل خاص.

- الدافعية هي المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ومنها السلوك الرياضي.

- كما أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف المستويات وهي المتغير الأكثر أهمية في تحريك وإثارة اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية العالية المحلية منها والعالمية .

في ضوء هذه الأهمية ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزاً واسعاً وملموساً في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير والدكتوراه في كليات ومعاهد التربية البدنية والتربية الرياضية.

يدخل في نطاق الدافعية (motivation) مجموعة من المصطلحات والمفاهيم وكما يأتي :-

الحاجة need : نقص فسلجي أو نفسي أو اجتماعي .

الدافع motive : حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه .

الباعث incentive : مثير بيئي خارجي يشبع الحاجات ويخفف الظروف الدافعة .

الباعث خارجي (مثل الثواب والعقاب) بينما الدافع داخلي.

الغريزة instinct : حالة فطرية تدفع إلى سلوك متشابه لمعظم أفراد الجنس .

الحافز drive : يستخدم أحياناً كبديل لمصطلح الغريزة حيث يعمل على إثارة

أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة .

الميل interest : انجذاب الإنسان نحو مثير معين يجلب انتباهه أو يستثيره .

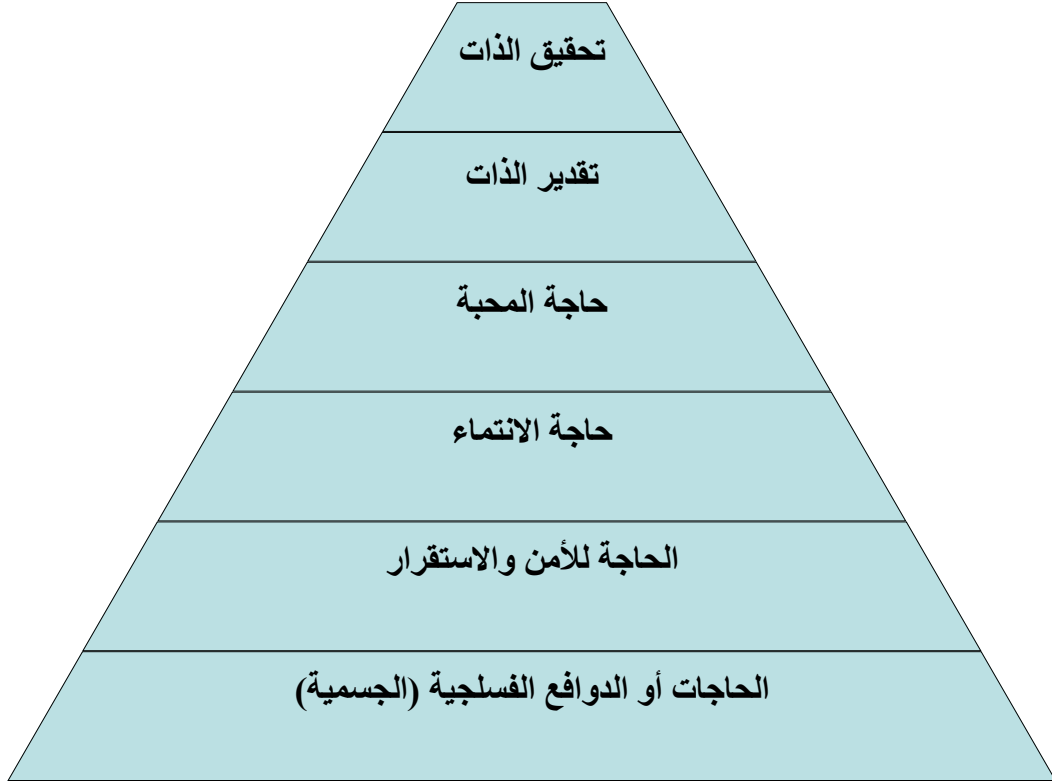
أن الميل نحو الرياضة أو الاهتمام بالرياضة لا يعني دائماً الممارسة الرياضية ، لأن ممارسة الرياضة تتطلب شرطاً آخر هو القدرة أو القابلية (الاستعداد) فقد يكون الميل نحو النشاط الرياضي إيجابياً ينعكس في ممارسة الفعلية لنوع معين من أنواع الرياضة ، وقد يكون الميل استقبالياً أي يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة أو المشاهدة أو حضور المهرجانات والسباقات الرياضية وكل ما يرتبط بالنشاط الرياضي الذي يميل إليه .

نظريات الدافعية :

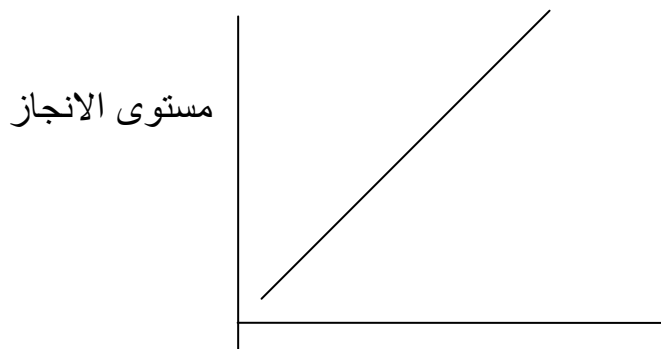
نظرية ماسلو :- ١٩٧٠ - هرم ماسلو (أبراهام ماسلو)

إن الأفراد يشيرون حاجاتهم طبقاً لنظام طبيعي لأوليات الجسم والعقل وقسم هذه الأولويات الى فئتين :-

- **حاجات النقص (Deficiency needs) :** وتتضمن حاجات الضرورة والإلحاح (الأساسية للحياة) حاجات استهلاك الطاقة مثل الحاجة للطعام والشراب والنوم والشعور بالأمن والأمان والتي لها الأولوية في حياة الإنسان .
- **حاجات النمو (Growth needs) :** تتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للحب والانتماء والصداقة والحاجة الى تقدير الذات والحاجة لتحقيق الذات وكما في الشكل :



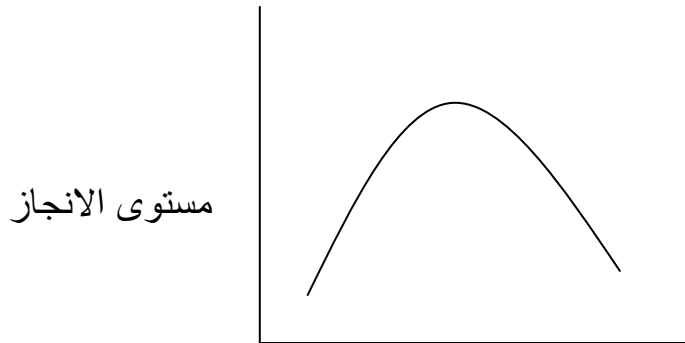
نظرية الدافع أو الحافز :- وتج - wittig ١٩٩٢ إلى مفهوم التنشيط - الاستثارة
active-Arousal في مجال الدافعية ويفترض :
أن لكل فرد مستوى معين من التنشيط - الاستثارة وأن السلوك يكون موجهاً لمحاولة
الاحتفاظ بهذا المستوى (إذا كانت مثيرات بيئية عالية كان السلوك يتجه نحو خفض
الاستثارة - والتنشيط والعكس :



شدة الحافز (زيادة الاستجابة السائدة)

إن نظرة بسيطة إلى الشكل أعلاه تشير إلى أن مستوى الانجاز يتحسن كلما زادت شدة الحافز. قد يكون هذا صحيحا في بعض الحالات أو بعض الفعاليات الحركية أو الرياضية . لكن نظرية الدافع تشير إلى أن شدة الحافز تقترن بزيادة الاستجابة السائدة .

نظرية حرف $\sqrt{}$ المقلوب :



شدة الحافز

يتحسن مستوى الانجاز بزيادة الحافز إلى حد معين بعدها لا يتحسن مستوى الانجاز بزيادة شدة الحافز ، و أي زيادة إضافية في شدة الحافز تؤدي إلى هبوط الانجاز .

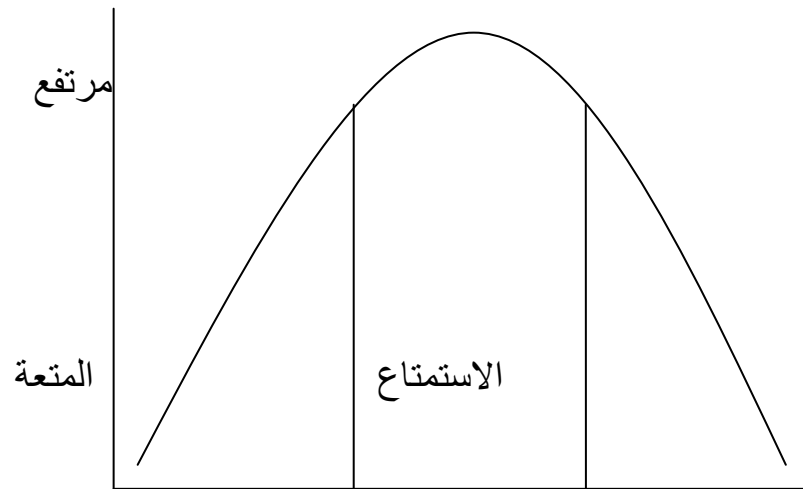
نظرية التعلم الاجتماعي :

تشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية . إذ إن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج ايجابية أو نتائج سلبية ، وبالتالي نشأة الرغبة والدافع إلى تكرار السلوك الناجح كما أن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافياً لإنتاج الدافعية .

كما أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة أي التعلم بالملاحظة أو بتقليد الآخرين . فعلى سبيل المثال يقوم المدرب الرياضي بأداء نموذج لمهارة حركية معينة فإن اللاعب بملاحظته لهذا النموذج يكون مدفوعاً لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الإمكان . فكأن الدافع لأداء اللاعب ناتج عن ملاحظته لأداء المدرب ومحاولة تقليده .

تنمية الحاجة للاستمتاع :

إن الإنسان يولد ولديه حاجة لمستوى معين من الإثارة يطلق عليها الحاجة للإثارة أو المتعة، وأن هناك مستوى معين من حالة الإثارة لدى الفرد . فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضاً جداً يشعر بالملل، كذلك عندما تزيد الإثارة بدرجة عالية يصبح الفرد خائفاً أو قلقاً .



قلق ملل منخفض

مرتفع الإثارة المثلى منخفض

إن حالة الإثارة المثلى تحدث عندما ينجس اللاعب أو الفرد في النشاط كلياً ويفقد الإحساس بالزمن ويشعر أن كل شيء يسير على النحو الصحيح لأنه لا يشعر في القلق أو الملل .

فهذه الإثارة المثلى تعمل كدافع ذاتي يدفع الفرد لان يشارك في النشاط من أجل الحصول على الخبرة الاستمتاع ، وهنا يأتي دور المدرب لجعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة .

توجهات لجعل الممارسة الرياضية خبرة استمتاع :

١- أعط المهارات التي تكون في حدود قدرات الفرد ، وبدرجة صعوبة تستثير التحدي .

٢- احرص على زيادة كمية النشاط لكل رياضي وتجنب زيادة فترات الانتظار أو عدم المشاركة .

٣- تجنب إصدار التعليمات باستمرار أثناء الممارسة أو اللعب ، حيث أن إصدار التعليمات أثناء المسابقات يفقد الفرد فرصة الحصول على خبرة المتعة أو الإثارة .

٤- تجنب المبالغة في تقييم سلوك أو أداء اللاعب ، حيث أن خبرة المتعة لا تحدث عندما يكون اللاعب تحت ضغط التقييم المستمر . هناك وقتاً مناسباً يجب أن يخصص للتقييم ولكن ليس أثناء الاندماج في النشاط أو المسابقة .

٥- احرص على تدعيم فرص التفاعل الاجتماعي الممتع ، فالفرد يشعر بالمتعة والسعادة في وجوده مع زملائه . وهنا يجب عدم زيادة روح المنافسة بين أعضاء الفريق بحيث يشعر كل فرد أنه ضد الآخر .. والأفضل هو تنمية روح التعاون والحب والانتماء .

الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية :-

الدافعية الداخلية (الذاتية) :-

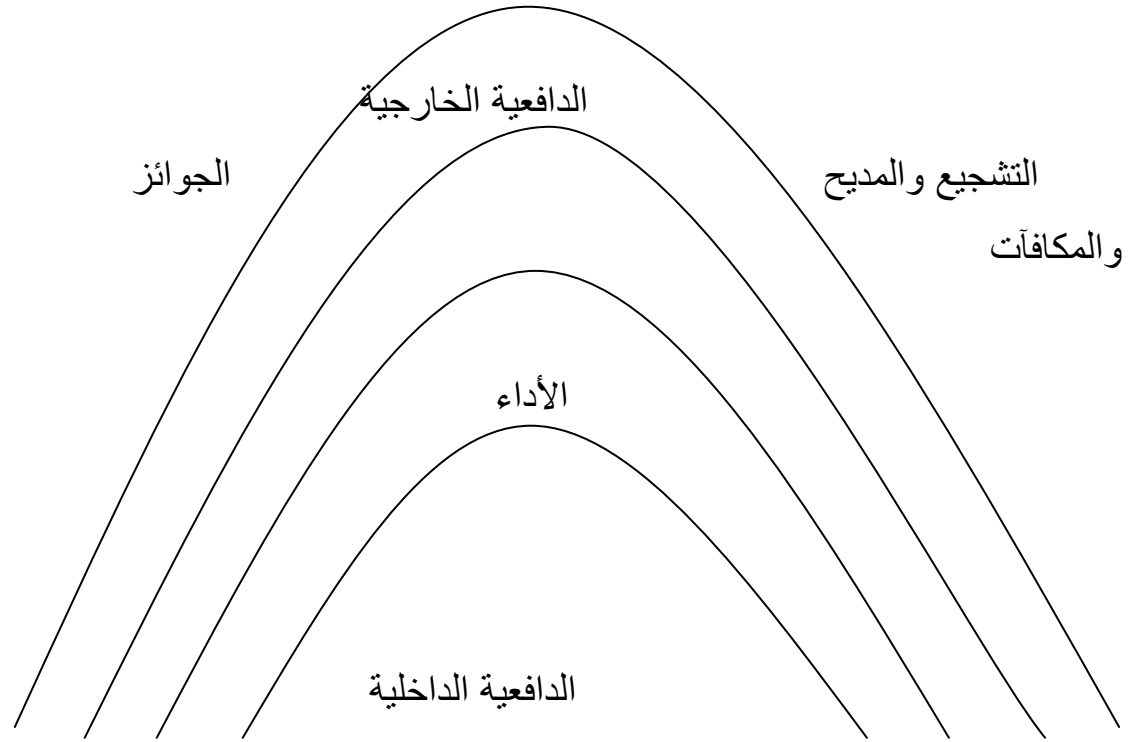
يقصد بالدافعية الداخلية بالرياضة الحالات الدافعية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف بحد ذاته ، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناتجة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهات العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء فكان الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته .

الدافعية الخارجية :-

يقصد بالدافعية الخارجية الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي فيمكن اعتبار المدرب أو الإداري أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافع خارجي للاعب كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على المكافآت والجوائز .

توجد علاقة وثيقة بين الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية وهما كوجهين لعملة واحدة . حيث أن جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدري الدافعية الداخلية والخارجية ، ولكن هناك اختلافاً من حيث أهمية تأثير أي من هذين النوعين للرياضي. وهنا تظهر أهمية دور المدرب في معرفة نمط الدافعية المميز للرياضي .

الشكل التالي يوضح التفاعل بين الدافعية الداخلية (الذاتية) والدافعية الخارجية في الأداء الرياضي :-



الشعور بالرضا

الشعور بالكفاءة

الشعور بالنجاح

إجراءات يراعيها المدرب لتطوير الدافع الذاتي :-

- ١- تنويع التدريب .
- ٢- التدريب في بيئة ملائمة .
- ٣- أهمية أن ينظر الرياضي إلى التدريب على أنه شيء ممتع .
- ٤- أهمية أن يتذكر الرياضي قيمة ممارسة الرياضة على أعضاء جسمه .
- ٥- أهمية أن يتذكر الرياضي قيمة الممارسة الرياضية في تحقيق مكانة اجتماعية مرموقة.
- ٦- تحديد أهداف التدريب .

توجهات لجعل الممارسة الرياضية مصدراً لتقدير وقيمة الذات :-

- ١- **التفسير الصحيح لخبرات الفشل :** المشكلة أن قيمة الذات لدى الناشئ تكتب من خلال تحقيق المكسب (هزيمة الآخرين) وتحقيق الفوز يجب تغيير هذا المفهوم المكسب هام ولكن يجب أن يقيم الناشئ في ضوء الجهد الذي يبذله من أجل تحقيق الأهداف الخاصة به وليس في ضوء أداء الآخرين .
- ٢- **توفير خبرات النجاح :** تعتمد خبرة النجاح لدى الناشئ على وضع أهداف دافعية تكفل تحقيق درجة مقبولة من النجاح هذا المبدأ ليس بالسهولة تطبيقه ويرجع لأسباب عديدة منها :-
 - _زيادة رغبة الناشئ في الحصول على المكافأة نظير الفوز .
 - _لأهمية الفوز لدى المدرب والمجتمع فأن المدربين والآباء يضعون أهداف تفوق قابليات الناشئ .
 - _الناشئ يضع أهدافاً في بعض الأحيان تقل كثيراً عن قابليته.
 - _يتوقع الناشئ استمرار تحقيق النتائج في المراحل التالية لكن ذلك لا يتحقق لطبيعة خصائص الأداء الرياضي كما في الرياضات الرقمية الناشئ يحقق في البداية أرقاماً سريعة ثم مع التقدم يكون مستوى التقدم محدوداً جداً وبجزء من الثانية

النظرية المعرفية الاجتماعية في الدافعية :-

إن هذه النظرية تنظر إلى الدافعية باتجاهين :

١- اتجاه العزو السببي .

٢- اتجاه أهداف الانجاز .

اتجاه العزو السببي

| | |
|--------------|-------|
| صعوبة المهمة | الحظ |
| القابلية | الجهد |

خارجي

مركز التحكم
أو

مركز السببية

داخلي

- تكون الدافعية لتحسين المستوى أعلى عندما يكون العزو داخلي حيث يتحمل اللاعب مسؤولية الفوز أو الخسارة، حيث أن بذل الجهد وتحسين المستوى هي تحت سيطرته.

- أما إذا كان العزو خارجي (كالحظ أو صعوبة المهمة) فإن الدافعية ستكون ضعيفة حيث أن عوامل الفوز والخسارة هي خارج سيطرة الرياضي .

اتجاه أهداف الانجاز :-

إن طبيعة أو هيكلية البيئة يمكن أن تجعل الفرد يتبنى أهدافاً انجازيه دون غيرها . فيمكن أن يعتمد الفرد أو الرياضي الواجب أو الأداء كهدف ويمكن أن يعتمد النتيجة كهدف .

- في حالة اعتماد الفرد الواجب أو الأداء كهدف فإنه سيختار استراتيجيات انجاز مناسبة والعمل الجاد والبحث عن التحدي ومواجهته والصمود بوجه الصعوبات ... الخ .

- وفي حالة اعتماد الرياضي النتيجة كهدف فإنه سيختار استراتيجيات غير مناسبة كالبحث عن الطريق السهل لتحقيق الهدف، عدم بذل الجهد الكافي، الانسحاب من المواقف الصعبة ... الخ .

إذا كان محتوى برنامج النشاط البدني يتميز بالصفات التالية فإن جو الانجاز performance climate سيسود وفي هذه الحالة سيتبنى الأفراد أهداف النتائج :-

١- مسابقات بيت الأشخاص .

٢- مقارنات اجتماعية .

٣- التأكيد على النتائج بشكل علني .

٤- إعطاء النتائج بشكل علني .

أما إذا كان محتوى برنامج النشاط البدني يتميز بالصفات التالية فإن جو البراعة mastery climate سيسود وفي هذه الحالة سيتبنى الأفراد أهداف الواجب أو الأداء :

١- التأكيد على إتقان المهارة .

٢- العمل الجاد لتحقيق أفضل انجاز ضمن حدود القابلية الفردية .

٣- إعطاء المدرب أو المدرس تغذية راجعة شخصية غير علنية .

اهداف النتائج

البطولة أو المنافسة



عدد كبير من

يفشل في

عدد قليل من الرياضيين

الرياضيين

يحقق البطولة

تحقيق البطولة



خبرة فشل



ضعف الثقة

زيادة القلق

الخوف من الفشل

بالنفس



ضعف الدافع الذاتي

أهداف الواجب أو الأداء



أهداف خاصة لكل رياضي يمكن تحقيقها بالتدريب



خبرة نجاح



تأثير ايجابي على متغيرات الشخصية



| | | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| المتعة والسرور | الشعور بالكفاءة | الشعور بالرضا | الثقة بالنفس | تحسين الأداء |
|-------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|



تنمية الدافع الذاتي

صفات الفرد الرياضي الذي يؤكد على أهداف الواجب (الأداء) والذي يؤكد على
أهداف النتيجة

| التأكيد على أهداف النتيجة | التأكيد على أهداف الواجب |
|--|--|
| ١- التأكيد على مستوى القابلية مقارنة بالآخرين . | ١- تطوير المهارة وتحسين الأداء . |
| ٢- محاولة التغلب على الآخرين بأقل جهد . | ٢- يبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل انجاز . |
| ٣- النجاح يتحقق من خلال التغلب على الآخرين . | ٣- يسعى إلى التفوق المطلق . |
| ٤- استخدام استراتيجيات غير ملائمة (التهرب من التمرين، اختيار الواجبات السهلة، الميل إلى اسلوب العش، اللعب الخشن لتحقيق المكسب ... الخ) . | ٤- استخدام استراتيجيات ملائمة (الالتزام بالتمرين، العمل الجاد، الثبات بوجه الصعوبات ... الخ) . |
| ٥- غير راضٍ بمستواه ما لم يكن الراجح . | ٥- راضٍ بمستواه ويتمتع بالتمرين . |
| ٦- يقيم نفسه في ضوء مركزه أو منزلته مقارنة بالآخرين . | ٦- يقيم نفسه في ضوء تحسن الأداء أو الانجاز . |

إن معالم الانجاز التي تحدد تبني أهداف التأكيد على الأداء أو التأكيد على النتيجة تتلخص بحروف كلمة Target

T- Task الواجب

A- Authority السلطة

R- Reward المكافأة

G- Grouping تشكيل الجماعة

E- التقييم Evaluation

T-Timing التوقيت

T – الواجب Task : التغيير أو التنويع في الواجب سينمي لدى الفرد الإحساس بقبليته الخاصة التي لا تعتمد على المقارنات مع الآخرين .

A- السلطة Authority : مشاركة الأفراد أو اللاعبين في إعداد خطة التدريب، وذلك عن طريق إعطائهم الحرية في اختيار الواجبات التي يرغبونها والتي يحتاجون إليها .

R- المكافأة Reward : مكافأة الجهد ومكافأة الأداء ومدى التقدم الشخصي والجماعي بغض النظر عن الفوز أو الخسارة .

G- تشكيل الجماعة Grouping : كأن يعمل اللاعب على شكل مسابقات أو بشكل تعاوني (العمل الجماعي في السلوك الاجتماعي والأدائي) .

E- التقييم Evaluation : التقييم على الجهد وعلى التقدم الشخصي والابتعاد عن المقارنات الاجتماعية .

T- التوقيت Timing : عدم الطلب من الجميع انجاز المهارة بنفس الوقت بل إعطاء كل لاعب الوقت الذي يحتاجه .

((مبادئ مكافأة السلوك كوسيلة تحفيز الرياضي))

١- **مكافأة الأداء** : يفضل إعطاء المكافأة على أساس مدى نجاح الرياضي في تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج فقط .

٢- **مكافأة الجهد** : عندما يعرف الرياضي أن المدرب يقرر المجهود الذي يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة .

٣- **مكافأة الأهداف المرحلية** : من المهم وضع أهداف قصيرة المدى توضح ما يمكن أن يفصل الرياضي حتى يصل إلى الأهداف النهائية .

- ٤- **مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي** : إن الجوانب النفسية والاجتماعية للرياضي لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية وعلى المدرب الاهتمام بها وتعليمها وهنا تظهر أهمية دور المكافأة في تعلم السلوك المرغوب فيه .
- ٥- **تكرار المكافأة** : يزداد تكرار المكافأة عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة وعندما يتعلم الرياضي المهارة جيداً فإنه يحتاج إلى التدعيم من وقت لآخر .
- ٦- **توقيت المكافأة** : يكون الدافع قوياً ونشطاً كلما كانت المكافأة أو التعزيز لأداء الرياضي قريب الحدوث (أي المكافأة العاجلة) .
- ٧- **أنواع المكافأة** : يكون الدافع قوياً كلما كانت المكافأة أو التعزيز لأداء الرياضي تشمل أكثر من نوع من أنواع المكافآت الداخلية والمكافآت الخارجية .

((مبادئ عقاب السلوك))

يتم التعامل مع السلوك غير المرغوب فيه بأسلوبين شائعين هما :-

- ١- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه .
- ٢- عقاب السلوك غير المرغوب فيه .

التجاهل :

يصلح أسلوب التجاهل مع الرياضي الذي يبحث عن التقدير والاعتراف من خلال سلوكه غير المرغوب فيه وذلك بغرض أن يلفت النظر نحوه . إن معاقبة السلوك لهذا الرياضي قد تدفعه إلى المزيد من هذا النوع من السلوك ، حيث أن عقابه يؤكد على أهمية دوره بينما تجاهله يعني أن ذلك لا يمثل أهمية لك وهذه عقوبة بحد ذاتها .

أما عندما يكون مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطراً على الرياضي نفسه أو على زملائه ، عندئذ يجب التحذير الشديد ، وعندما لا يستجيب يجب معاقبته .

العقاب :

هناك مبادئ عامة ومهمة في التعامل مع السلوك غير المرغوب فيه واستخدام العقاب ، وهذه المبادئ هي :

- ١- تجنب المبالغة في العقاب .
- ٢- تجنب العقاب بالنشاط الرياضي .
- ٣- تجنب العقاب للشخص وإنما للسلوك .
- ٤- تجنب العقاب وسيلة للانتقام .
- ٥- تجنب العقاب الذي يشكل ميزة للاعب .
- ٦- تجنب العقاب كمصدر للتهديد .
- ٧- تجنب النقد السلبي المستمر .

شكل يوضح مبادئ ومكافأة السلوك للناشئ الرياضي :-

((مكافأة الأداء))

((مكافأة الجهد))

((مكافأة الأهداف المرحل))

((مكافأة السلوك الانفعالي))

((تكرار المكافأة))

((توقيت المكافأة))

((أنواع المكافأة))

- هل نكافئ الأداء للناشئ أم النتيجة .
 - هل نكافئ جهد الناشئ في التدريب أو المنافسة أم نتيجة الفريق .
 - هل نكافئ تحقيق هدف مرحلي وتعززه في مسيرة إعداد الفريق في البطولات نحو الهدف الأكبر .
 - هل نكافئ السلوك الانفعالي الايجابي لهذا الرياضي ونعاقب السلوك الانفعالي السلبي لعزله والسيطرة عليه .
 - هل نكرر المكافأة بطريقة صحيحة للاستجابات والسلوكيات الايجابية والأداء والجهد الجيد للناشئ بطريقة بناءية تعزز الدافع الذاتي للناشئ في التدريب والمنافسة .
 - هل نعطي المكافأة في التوقيت الصحيح (قبل أثناء وبعد) المنافسة .
 - ما هي المكافأة التي تناسب حجم الفوز ومستوى الناشئ حتى لا يتحول الدافع الذاتي إلى دافع خارجي مستمر ويثبت .
- أي كيف نوازن في المكافأة بين الدافع الذاتي والدافع الخارجي .

((التحفيز ومكافأة السلوك الرياضي))

تعد مسألة استخدام مبادئ تحفيز الرياضي أو حتى المتعلم من المسائل الحساسة في دعم الجانب النفسي فهي في كل أشكالها سلاح ذو حدين فإذا ما استخدمت وفق معرفة علمية وفي الوقت والكيفية المناسبة فإنها بالتأكيد سيكون لها مردوداً ايجابياً على أداء الرياضي باتجاه بذل كل ما لديه لتحسين مستواه وإذا ما استخدمت بطريقة عشوائية تتم عن مبادرة ذاتية دون الرجوع إلى المدرب أو الاختصاصي أو اخذت شكلاً أكبر من المطلوب أو اقل من المطلوب سيكون لها مردوداً سلبياً والأمثلة كثيرة في المجال الرياضي ففي كثير من الأحيان مكافأة الرياضي قبل المنافسة وبمكافأة كبيرة جداً لا يتوقعها وفي حالة الفوز يذهب بتفكيره باتجاه الحصول على

هذه المكافأة بعيداً عن التفكير بمتطلبات أداءه وقد يكون العكس من ذلك يصاب الرياضي بخيبة أمل تقوده إلى حالة اللامبالاة ... ومن خلال ذلك نتعرف على أهمية هذا الجانب في دعم الرياضي لتحسين أداءه .

أهداف التحفيز :

تتلخص أهداف التحفيز بما يأتي :-

- رفع مستوى الرياضي : الانجاز الرياضي لا يتوقف عند حد معين التحفيز هو المحرك لدفع الانجاز إلى الأمام واستمرار يته .
- الثبات في التدريب : أعباء التدريب كثيرة قد تسبب انعكاسات نفسية سلبية نتيجة عدم تحمل الرياضي هذه الأعباء أو عدم معرفته كيفية التعامل معها .. التحفيز عاملاً دافعاً لتحمل هذه الأعباء .
- زيادة بذل الجهد أثناء التدريب والمنافسة : تحقيق الانجاز يتطلب بذل أكبر الجهود في التدريب والمنافسة والرياضي لا يمكن أن يعطي كل هذه الجهود إذا لم يكن مندفعاً وراغباً فيها وذلك يتم مع استمرار التحفيز .
- استغلال استحضار أعلى الإمكانيات : الفرد يستطيع أن يستحضر ٨٠% من قدراته الإرادية وأن ٢٠% الباقية يمكن أن يستحضرها لخدمة انجازه عن طريق التحفيز كأحد العوامل المهمة خاصة في ألعاب القوة والسرعة والتحمل .
- اختيار الفعاليات : وجود بعض عناصر التحفيز في فعالية دون أخرى يدفع إلى التوجه نحو هذه الفعاليات . هنا دور المربي مهم في الاختيار حسب مزايا وقابليات ذلك الفرد (المردود المالي، المردود الاجتماعي، الإعلام ...)

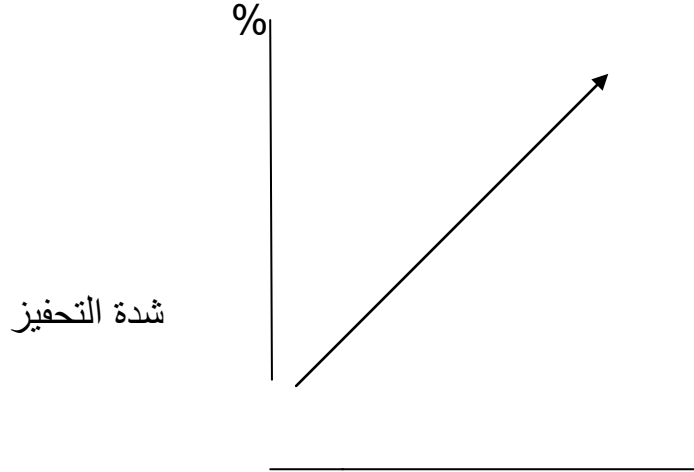
((العلاقة بين التحفيز والانجاز الرياضي))

حقيقة هذه الرياضة هي انها ايجابية طالما استخدمت بطريقة موضوعية ولكن أسسها المعتمدة علمياً لتحسين الانجاز أو في عملية التعلم والاكتساب ...

هناك نظريتين أساسيتين للتعبير عن هذه العلاقة :-

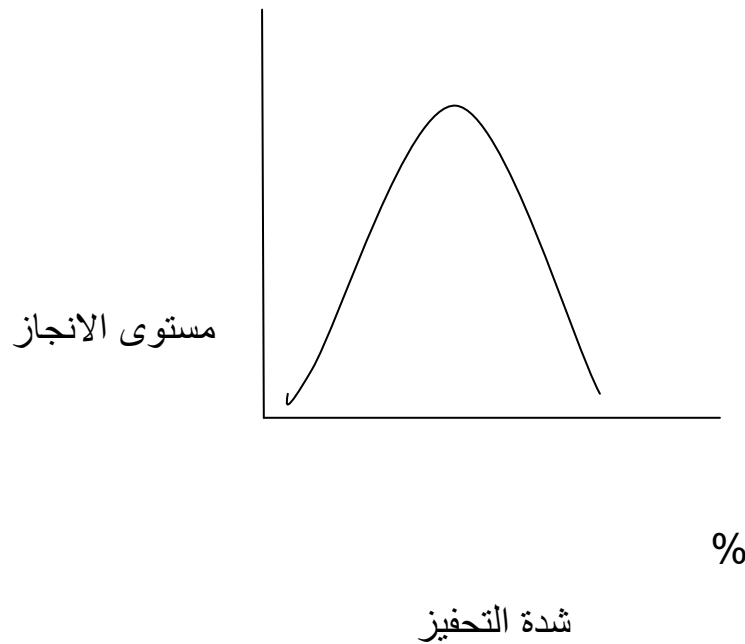
١- نظرية الدافع :

كلما أزداد التحفيز ازداد معه مستوى الانجاز (شدة التحفيز)



٢- نظرية (V) المقلوب :

الانجاز يرتفع مع ارتفاع التحفيز ولكن إلى حد معين يتوقف ويثبت ويبدأ بالانخفاض مع زيادة شدة التحفيز (شدة التحفيز) .



- **في نظرية الدافع :** العلاقة طردية بين شدة الحافز ومستوى الانجاز .
- أسلوب التحفيز مناسب لرياضات القوة والسرعة والتحمل (الرياضات التي لا تتطلب جهد تكتيكي فكري عالي) ١٠٠م – ٥٠٠٠م – ١٠٠٠٠م المارثون ، المصارعة، الأثقال .
- مفيدة في فترات الإعداد العام أثناء البرامج التدريبية لتطوير قابلية الرياضي على تحمل أعباء التدريب الثقيلة .
- يمكن الاستفادة من شدة التحفيز في بعض الحالات في الألعاب الفرقية والتي تتطلب زيادة في الشحن النفسي وبذل جهد بدني أكبر (الضغط الدفاعي في كرة السلة الدقائق الأخيرة في المباريات ...).
- **نظرية (√) المقلوب :** تبدأ العلاقة طردية بين شدة التحفيز ومستوى الانجاز ثم تنعكس مع الاستمرار أو تصاعد شدة التحفيز .
- * التحفيز يكون دقيقاً في اختيار الوقت والطريقة والموقف .
- * مفيدة في الألعاب التي تتطلب فكر تكتيكي (خططي) اللعاب الفرقية ، الألعاب الفردية التي تتطلب استرجاع (تصور) دقيق لمسارات الحركات (دقة التحفيز) .
- * مفيدة كلما تقرب الرياضي نحو الإعداد الخاص (الخططي) في التدريب (خطط في كرة القدم والسلة واليد والطائرة) ألعاب فردية تحتاج إلى تقسيم الجهود على مسافات الفعالية وارتباطها بالأمن .
- من الممكن أن يكون هناك أهمية لاستخدام الأسلوبين في التحفيز في فعاليات معينة وحالات معينة في التدريب ..(حالات التطبيق الخططي في الألعاب الفرقية وزيادة الشحن للهجوم أو الدفاع في الدقائق الأخيرة أو الانتقال السريع و تنظيم السرعة أثناء الركض أو السباحة في المسافة والزمن ثم زيادة الشحن في نهاية السباق (الفتش finish) .
- * استخدام الأسلوب المناسب لتحفيز الرياضي في أثناء التدريب والمنافسة دليل على وعي المدرب وأسلوبه الجيد في إدارة الفريق . أخذاً بنظر الاعتبار الفروق الفردية لكل لاعب من حيث خصوصية شخصية ومزاجه النفسي(الحاد، اللامبالي) فهناك

لاعبين يمتازون بطبيعته الحادة (استثارة عالية) وهي مناسبة لهم بالذات لإعطاء أفضل مستوى .. وعلى العكس هناك لاعبين يمتازون بالهدوء والارتخاء (اللامبالاة) ذلك بالعمل باتجاه استخدام استراتيجيات التهيئة النفسية (رفع الاستثارة) عن طريق :-

- توضيح أهمية الهدف ووضعه .
 - الأحاديث الحيوية التي تأخذ شكل رفع الإثارة للرياضي .
 - التنشيط الذاتي للرياضي .
 - مسؤولية الفوز والخسارة .
- أما في حالة عندما يكون الرياضي في حالة استثارة عالية غير مطلوبة للأداء (حمى البداية) فيتوجب على المدرب معرفة ما هو سبب هذه الاستثارة العالية هل هو سبب فسلجي أم معرفي (الأفكار السلبية مثل الخوف من الخصم والمكان ومسؤولية الخسارة ..) وفي هذه الحالة فأن المدرب يعمل باستراتيجيات خفض الاستثارة اللازمة لعودة الرياضي إلى حالة الإثارة المثلى (الاستعداد للتحدي) ومن هذه الاستراتيجيات :-

- الاسترخاء التتابعي .
- الأحاديث الحيوية التي تأخذ شكل خفض الإثارة .
- التدليك .
- التأمل .
- التنويم المغناطيسي وغيرها .

نموذج مبسط للبناء النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسة يعرض أساليب استخدام التحفيز لضمان استمرار الدافعية باستخدام أسلوب المكافأة (الأداء ، النتيجة)

الفترة الانتقالية

- إعادة الاستقرار النفسي بعد تراكم التوترات .
- اقتراح أهداف تحدي جديد أفضل من السابق ويكون مهماً بالنسبة للرياضي ويتناسب وقابلياته لضمان استمرارية الدافعية للإنجاز .

| فترة المنافسات | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - الرياضي يواجه ظروف المنافسة بعيداً عن المدرب في بعض الأحيان . - تنسيق الاتصال النفسي (حتى التعليمات) بين الجهاز التدريبي والإداري مع اللاعب (دقة عالية في التحفيز) . - المراقبة الدقيقة لسلوك اللاعب قبل وأثناء المنافسة والتعامل معها على وفق استراتيجيات التهيئة والاسترخاء . | |

| مرحلة الإعداد الخاص | |
|----------------------------|---------------------------|
| - التطور في الجوانب الفنية | - زيادة في شكل التحفيز من |

| | |
|---|--|
| <p>حيث دقته (نظرية المقلوب) .</p> <p>- فرص لتطوير ثقة اللاعب بنفسه .</p> <p>- إعطاء فرص للرياضة لمواجهة مواقف المنافسة وتطوير قدرته على تحليلها وتوجيه انفعال لخدمة المواقف.</p> <p>- التدرج في مستوى المباريات التجريبية .</p> | <p>والتكتيكية للفاعلية.</p> <p>- الأداء وفق الظروف المختلفة لبيئة الفعالية .</p> |
|---|--|

١- مكافأة الأداء .

٢- مكافأة النتيجة .

| مرحلة الإعداد العام | |
|---|--|
| طريقة الإعداد النفسي | الإعداد |
| <p>- شدة عالية في تحفيز الرياضي مع التقدم بأعباء التدريب (نظرية الدافع) .</p> <p>- قناعة الرياضي بالتدريب .</p> <p>- أهمية الهدف .</p> <p>- أسلوب المدرب .</p> <p>- الرعاية الاجتماعية، الطبية، المادية .</p> | <p>- حجم عالي في التدريب .</p> <p>- تدرج في الشدة مع تطور في التكيف التدريبي .</p> <p>- أعباء تدريبية عالية تحتاج إلى دافعية عالية لمواصلة التدريب .</p> |

مكافأة الأداء

((الدافعية والتحفيز للاعب المحترف))

- اللاعب المحترف يتلقى أجراً محدداً لقاء أداءه .
- هذا الأجر يرتبط بمستواه وانجازه في المنافسات وسلوكه .
- متطلبات الانجاز كثيرة (بدنية، مهارية، تكتيكية، سلوكية، نفسية ... الخ) لذلك يتطلب العمل الكثير المتواصل للحفاظ على المستوى والتطور لأن التطور معناه مردود مادي أكبر.
- عليه فإن مسألة الدافعية والتحفيز تبقى مرتبطة بثوابت وشروط عمل مسيطر عليها في العقود الرياضية التي توازن بين الثواب والعقاب (مكافأة السلوك، مكافأة النتيجة) وتتضمن كل الجوانب الرياضية والاجتماعية والسلوكية للاعب التي تضمن (استمرار دافعيته) نحو العمل الدءوب والمستمر في التدريب والمنافسة .
- اللاعب المحترف يحتاج أيضاً إلى التحفيز بأنواعه ويحتاج إلى تعزيز استجاباته الصحيحة كما اللاعب الهاوي .
- اللاعب المحترف (عالي المستوى) معد إعداداً نفسياً جيداً ومدرباً على المهارات النفسية ولديه ثبات انفعالي مع تغيير الظروف المحيطة في المنافسة .
- يتوجب على المدرب أن لا يركز اهتمامه على اللاعب المحترف على حساب اللاعبين الآخرين لأن ذلك سيؤدي إلى (تصدع الجماعة الرياضية) (تصدع الفريق) فاللاعب الهاوي يحتاج إلى مستوى اتصال نفسي أكبر من اللاعب المحترف .. فالمدرب مع اللاعب في خبرات النجاح وخبرات الفشل .. في التدريب والمنافسة وخارجهما .
- المكافأة المادية خطيرة عندما تكون غير مدروسة أي لا تتناسب وحجم الانجاز للاعب المحترف والهاوي ولا تكون في وقتها وتكرارها يؤثر سلباً

على الدافع الذاتي (الإثابة الداخلية) ويتحول إلى إثابة خارجية ترتبط بشرط
المكافأة المادية لبذل الجهد نحو الانجاز .