

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 وبيئته تشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة ، والداخلية والخارجية ، والمتعلمة وغير المتعلمة ، والشعورية واللاشعورية ، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما .

الدوافع والتحفيز والحاجات

إن تحفيز الطالب على تعلم المهارة 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 او نفسي أو إجتماعي فالأكل أو الشرب مثلاً هو مثال على حالة جسمية ، حيث ان 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 وتهيئته 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 مرب 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 للأرتقاء 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 او التصنيفات السابقة تتداخل مع بعضها ، وعلى هذا الأساس فإن تصنيف الدوافع الاكثر وضوحاً والأكثر شمولاً يقسم الدوافع الى نوعين :

- **الدوافع الاولية :-** الفطرية – الموروثة – الجسمية - الفسلجية
- **الدوافع الثانوية :-** المكتسبة – النفسية – الاجتماعية

إن قوة الحاجات او الدوافع سالفة الذكر تختلف من حالة الى أخرى ولكن على العموم يمكن القول أن الحاجات الاولية (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 ، بصورة عامة ، نستطيع سرد أمثلة عديدة عن حاجات نفسية واجتماعية تغطي على الحاجات الجسمية وان 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 إذا تؤدي إلى استثارة الدافع ، والدافع يؤدي إلى حالة توتر وعدم إستقرار في الكائن الحي يؤديان إلى قيامه بنشاط معين ، أن كلا 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 إعادة 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 النفس الرياضة ، فموضوع الدافعية يعد من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل 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 يهيمه أن يفهم 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 يتسائلون 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) لأن سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة الى الماء أي عندما تكون لديه الدافعية للشرب وكذلك هو الحال في الرياضة فإنه يمكنك أن تقود اللاعب الى الملعب للأشتراك في منافسة رياضية معينة ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجادة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه 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)

وكالاتي :-

● الدوافع الخارجية :- الدافعية الداخلية (Motivation Intrinsic) في مجال الرياضة هي

الحالات الداخلية المتتاتية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الإثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالإقتدار أو الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة ، والشعور بالإرتياح 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 .

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى إن إشتراك اللاعب في ممارسة أية لعبة رياضية أو أداءه فيها ماهو إلا قيمة في حد ذاته (أي هو الهدف الأساس)

● الدوافع الخارجية :- أما الدافعية الخارجية (Motivation External) في مجال الرياضة فهي

الحالات الخارجية التي لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه (من أشخاص آخرين) وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي وتدعى خارجية الاثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسه الرياضة .فا المدرب او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب .وتكون صورته الدافعية الخارجية متمثلة

با المكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي .

وبناء على ما ورد فا الدفاعية هي محصله 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 ،او تطوير الاداء لفترة معينة ،ولكن لا تضمن استمراره في ممارسة لعبة معينة وتحقيق التفوق فيها .فا الدوافع ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها اسرع من الدوافع ذات الإثابة الداخلية ،لأنالجوائز والمكافآت تدعم النجاح لفترات وجيزة ،ولكن الهدف الأساسي هو التدعيم المستمر لممارسة اللعبة كتحقيق المتعة والرضا من الممارسة لذاتها وهو ما تجسده الدوافع داخلية الإثابة .

ولكن يمكننا إستخدام الدوافع خارجية الإثابة في تكوين الدوافع داخلية (ذاتية) الإثابة ويكون ذلك عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة للاعبين من خلال المكافأة والجوائز كنوع من تدعيم كفاءة الأداء الذي قام به اللاعبون بصرف النظر عن النتائج المتحصلة من ذلك الأداء ، أو عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة المذكورة لكسب ميل الناشئين نحو ممارسة كرة القدم مثلاً ممن لم يكن لديهم دوافع ذاتية الإثابة لذلك ، ثم نعمل على تقليل الاعتماد على الدوافع الخارجية في مقابل زيادة وتنشيط الدوافع الذاتية للفرد نفسه . في ضوء ما سبق يمكن أن نستنتج إن العلاقة بين مصدرى الدافعية الخارجية والداخلية الإثابة علاقة وثيقة ، وهما وجهين لعملة واحدة إن الدافع الداخلي هذا هو الذي يضمن الاستمرار في الممارسة لأطول مدة ممكنة ، وهنا يأتي دور

المدرّب في بناء وتنمية هذا الدافع والمحافظة عليه لأطول مدة زمنية ممكنة .

الدوافع الفردية مقابل الدوافع الاجتماعية

إن الدوافع الفردية توجه غالباً نحو إشباع الحاجات الحيوية أو الشخصية مثل الرغبة في الحركة أو حماية النفس ...، أما الدوافع الاجتماعية فهي الدوافع ذات الصلة الاجتماعية التي توجه نحو إشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئة .

وندرج فيما يأتي بعض الأمثلة للدوافع الفردية :

- **دافع الحركة :** إن الحاجة الى الحركة تحتل غالباً مركز الصدارة عند الاطفال . لذلك يتحتم على المربي استغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي ، فالأطفال يريدون ان يتحركوا تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل قاعات الدراسة . فالحركة تولد لهم الفرح والسعادة وتحدو بالكثير منهم الألتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة ، وواجب المعلم أو المدرس هنا هو ان يستثمر هذه الحاجات الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة .
- **دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة :-** ان لدى الإنسان رغبة في إكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له وهد يدفعه الى الحب المغامرة في إكتشاف كل ماهو جديد والقيام به، إن السباقات والمنافسات والسفرات الطويلة والقصيرة تقدم امكانات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للتلميذ بشكل واع وبشكل تربوي ، ويجب أن نؤكد هنا عدم المبالغة في التأكيد الأحادي الجانب على هذه الحاجة ، إذ إن ذلك قد يقودنا إلى نتائج سلبية لا تلائم أهدافنا التربوي وقد تقوده التلميذ إلى التهور .
- **دافع المتعة والسرور :** إن التلميذ يرتاح ويكون مسروراً عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلاً أو القفز إلى الماء او حركات كرة القدم أو كرة السلة ...إلخ . فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والإرتياح عندما يتقن الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الاناث مثلها عند الذكور وهي من الحاجات الرئيسة عند الذكور .
- **دافع تحقيق الذات :** كثير من التلاميذ سعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي ، فالأفراد يميلون إلى التفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ، ويمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي .
- **دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية :** ابتداء من سن المرحلة المتوسطة للتلاميذ يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك ، فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف في الشخصية ، فضلاً عن حاجة التلميذ لإبراز أهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه وبيدّل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية .
- **دافع الشهرة إبراز الأهلية :** يعد هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعة فالرياضي يسعى إلى تحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهو به الاهتمام والتصفيق وإعتراف الآخرين بإمكاناته وهذا يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد ، وهنا

يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع حيث إن المبالغة في التأكيد عليه قد تؤدي إلى الغرور والكبرياء وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي إلى إهمال التدريب والتكؤ في بذل الجهد وانخفاض المستوى فيما بعد .

● **دافع الإنجاز :** إن دافع الإنجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة ، فالتلميذ أو الرياضي يود أن يحقق إنجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق إنجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي أن يرغب الإنسان أن يكون سريعاً في الركض وبارعاً في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف .

● **دافع الصلة الاجتماعية :** إن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي ، فالتلميذ كفرد يبحث عن صلة إجتماعية تربطه بالناس وخاصة من المرحلة العمرية نفسها أو من المرحلة الدراسية نفسها أو من الفريق الرياضي نفسه ، إن السلوك الآخرين يثير إهتمام التلميذ ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق التدريب مع فريق رياضي خارج أوقات المدرسة

أما الدوافع الاجتماعية فتتجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح إرتباط الفرد بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كإرتباطه بالوالدين . أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع والدولة ... الخ .

ومن هذه الدوافع :

● **الدافع الأخلاقي الإجتماعي :** عندما يقول الرياضي (لا أستطيع أن ان أخيب أمل مدربي) أو يقول (علي أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى) فان ذلك يؤشر دافعاً أخلاقياً إجتماعياً نحو المدرب ونحو المدرس .

● **الدافع التربوي :-** إن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع ، فالتلميذ الذي يشعر بمسؤولية تربوية تجاه زملائه يسعى إلى إتباع سلوك يقتدى به .

● **دافع الشعور بالمواطنة :-** إن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بإلتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه إلى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ، ومن الطبيعي أن لا نتوقع من التلميذ في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك التلميذ بهذا الإتجاه متدرجين بما هو بسيط إلى ما هو معقد وبذلك نربي وه=عنه بعلاقاته بالمجتمع أولاً كالمدرسة أو الفريق أو النادي الخ

● **دافع التكامل النفسي والبدني :-** إن هذا الدافع لدى الطلبة الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزاً للنشاط الرياضي .

ومن الجدير بالذكر أن هنالك تداخلاً في هذه الدوافع المختلفة الفردية منها والاجتماعية وهي تتأثر بعمر التلميذ وخبراته ودرجة وعيه واحتكاكه بالعوامل البيئية المختلفة ، فنرى مثلاً أن دافع المتعة والسرور قوي لدى التلاميذ صغار السن وكذلك دافع الحركة وغيرها ويمكن أن تستمر هذه الدوافع إلى مراحل سنوية أكبر لكنها تفقد مراكزها المسيطرة في تركيب الدوافع لصالح دوافع إجتماعية أقوى ، أو إنها ترتبط مع أشكال أخرى من الدوافع الأعلى ، وعملية التطور هذه يجب أن لا تترك للصدفة حيث إن التأثيرات القائمة على الصدفة التي لا تراقب وتوجه قد تؤدي بسهولة الى ظواهر سلبية

أغراض التحفيز

وقد إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجالات سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضي والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها كما إنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية . فالدافعية تؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة ، كما تبين لنا لماذا يسلك الرياضي سلوكاً معيناً ، وهي تتحكم بسلوكيات ومسؤوليات عديدة في مجال الرياضة .

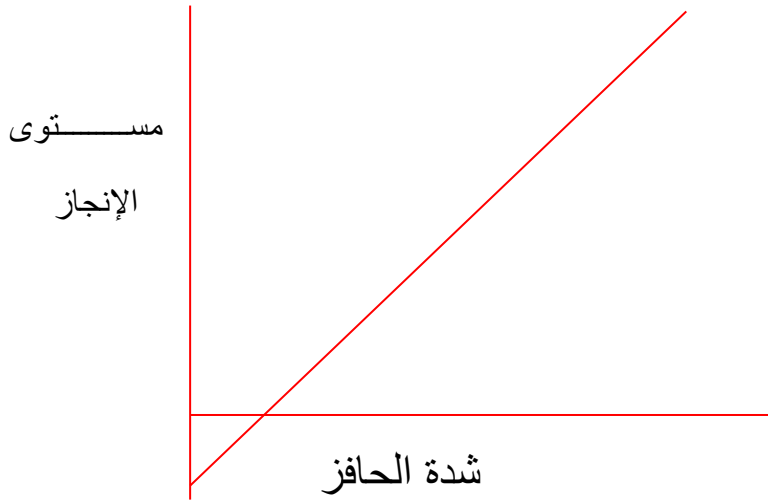
الغرض الأساس من التحفيز هو تحسين الإنجاز لذا يجب أن ندفع وبشكل كبير جداً كل العمليات لخدمة هذا الجانب ومع ذلك تبرز لدينا أغراضاً قد يصنفها البعض أنها أساسية في واقع الأمر وعلى الرغم من إن غرض التحفيز الأساسي هو تحسين مستوى الإنجاز إلا إن أغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشتمل على أربعة أغراض هي :

- إجتياز وتفضيل فعالية دون أخرى .
- الثبات في التدريب على الفعالية .
- زيادة الجهد أثناء التدريب وأثناء السباقات .
- تحسين الإنجاز .

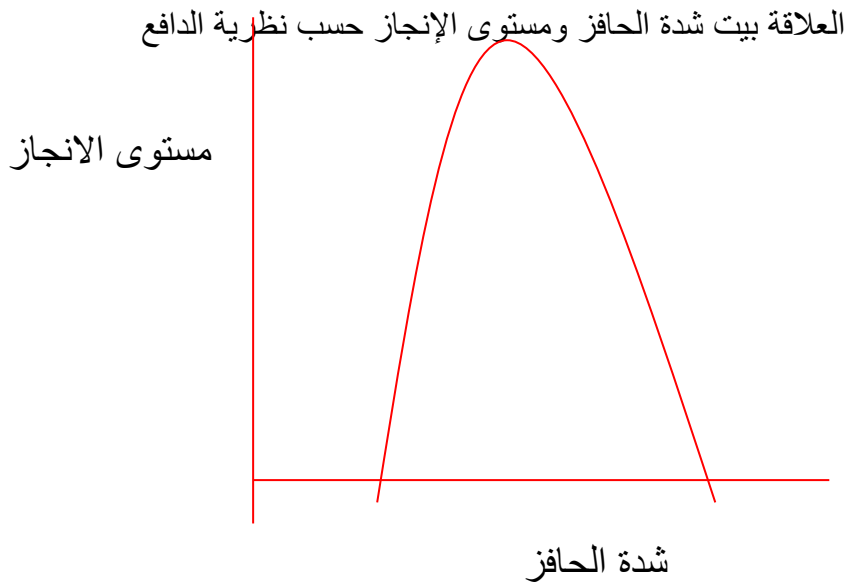
من البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي أن مستوى الإنجاز للفرد في أية مهارة قد لا يعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة ، إذ إن درجة التعلم تساوي مستوى الإنجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة ، لذا فإن درجة التعلم هي أكثر ثباتاً من مستوى الإنجاز في أي وقت على أنه يتأثر بحضور الحافز ، وهناك أكثر من نظرية تشرح العلاقة بين الحافز ومستوى الإنجاز ومن أهم هذه النظريات : نظرية الدافع (Drive Theory) ونظرية حرف U المقلوب (Inverted U Theory) .

إن هاتين النظريتين تكمل إحداهما الأخرى ، فنظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطاولة ، أما نظرية حرف U المقلوب

فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز في معظم الفعاليات الرياضية التي تتطلب الدقة وحسن توزيع الجهد والتنفيذ الخطي الدقيق .



شكل (1) لنظرية الدافع



شكل (2) لنظرية حرف U المقلوب

العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حسب نظرية حرف U المقلوب

تشكيل الدوافع وتطويرها

إن النشاط الإنساني يستند إلى دوافع مختلفة الأنواع ، وعادة توجد عدة دوافع تعمل في الوقت نفسه لتحديد نشاط الفرد وسلوكه وبهذا الخصوص يجب ملاحظة ما يأتي :-

1- عندما تؤثر عدة دوافع في تحقيق نشاط معين يجب أن لا يفهم ان هذه الدوافع متجانسة القيمة في تأثيرها على الفعالية أو النشاط ، وفي هذه الحالة علينا أن نميز بين الدوافع المسيطرة (المركزية) والدوافع الجانبية (الفرعية) ، فلعل دافع البطل في رياضة الجمباز هو سد حاجته في التفوق

على الآخرين (دافع مسيطر أو مركزي) وفي الوقت نفسه هناك دافع (جانبي او فرعي) يدفعه للممارسة هذا الضرب من النشاط كإرضاء الوالدين مثلاً .

2- يمكن ان تكون الدوافع ذات طابع دائمى أو وقتي ، فلعل طالباً يبتعد عن ممارسة النشاط الرياضي لأنه يعد نفسه غير موهوب في الرياضة (دافع دائمى نسبياً) أو إنه لا يمارس النشاط الرياضي لأنه قد تتنازع مع زميله في الفريق أو إن المدرب قد أنبه في اليوم السابق (دافع وقتي) .

3- الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وإنما تكون بالتعامل مع البيئة ، والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفويًا أحياناً ويوجه من قبل المربي أحياناً أخرى ، فعلى مدرس التربية الرياضية أن ينتبه لتوجيه الميل العفوي القائم بمحض الصدفة وتكلمته بالتأثير الهادف المنظم كما عليه أن يبعد التأثيرات السلبية أو أن يخفف من حدتها على أقل احتمال .

ومن البديهي أن المرء لا يمكن أن يهتم بشيء لا يعرفه ، وهذا ينطبق على النشاط الرياضي ، فكيف يمكن أن نتوقع إهتمام التلميذ بلعبة الهوكي إذا كان لا يعرف شيئاً عن هذه اللعبة ؟ لذا يجب على مدرس التربية الرياضية تزويد التلميذ بالمعلومات الكافية عن الرياضة وأنواعها . وعلينا هنا إدراك الآتي :-

- إن حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية هي الأخرى تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمام الرياضية .
- إن الرغبات الرياضية تنشأ وتتوحد في النشاط ، وعلينا أن نمنح الأطفال والشباب فرصة لممارسة النشاطات الرياضية .
- يمكن تطوير الرغبات عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات أخرى موجودة اصلاً عند التلاميذ كالرغبة في مشاهدة الأفلام أو الرغبة بالموسيقى أو الرغبة بالسفر ...إلخ.
- إن الأطفال والشباب يميلون إلى مشاهدة (القدوة) فإذا كان القدوة رياضياً أو متحمساً للرياضة فعندئذ يبدي التلميذ نفسه إهتماماً بالرياضة والنشاط الرياضي .

- هناك علاقة إرتباط إيجابية في رغبة الوالدين بالرياضة وبين رغبة أبنائهم ، ومن الجدير بالذكر ان للأمم الرياضيات تأثيراً أكثر من الآباء الرياضيين في تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .
- يمكن أن يكون للمربين والأقارب والأصدقاء وزملاء الصف والمدرسة والمسنيين تأثير إيجابي أيضاً على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .
- إن كثيراً من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مثير ، وكثيراً ما يأخذ على عاتقه وظيفة القدوة أمام التلاميذ .
- يمكن أن ينشأ عند الطالب إهتمام بالنشاط الرياضي عن طريق توفير خبرات النجاح للطلبة الضعاف في هذا المجال .
- إن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- إن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- إن الموقف الإيجابي من الرياضة يشكل عاملاً مفيداً في طريق تكوين الدوافع والرغبات الرياضية ، لذا من واجب المربين التأثير على مواقف التلاميذ بحيث يقفون إزاء كل القيم الاجتماعية ومنها الرياضة بشكل إيجابي ومتفتح ، وكثيراً ما يتوجب القضاء على

المواقف السلبية قبل التمكن من تكوين مواقف إيجابية جديدة نحو ممارسة الرياضة ، فواجب مدرس التربية الرياضية إذاً هو معروفة مواقف تلاميذه إزاء التربية الرياضية وتقديم المعلومات حول الفوائد الجسمية والنفسية والاجتماعية للنشاط الرياضي كأساس لتكوين موقف إيجابي نحو هذا النشاط الحيوي .

الدوافع والحاجات والحوافز:-

يعد موضوع الدافعية Motivation واحد من اهم موضوعات علم النفس أهمية واثارة لأهتمام الناس جميعاً لذى يهتم الاب الذي يريد ان يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع اصدقاه ويهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الافراد للرياضة حتى يتسنى له ان يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم لان الأداء لا يكون مثمراً وجيداً الا اذا كان يرضي دوافع الفرد.

ان كل ما يقدمه علم النفس حتى الان من نظم وتطبيقات سيكولوجية نظريات يرجع إلى حقيقة وهي ان كل سلوك وراه دوافع اي تكمن وراه قوى دافعية معينة والقول المأثور انك تستطيع ان تقود الحصان إلى النهر لكن لاتستطيع ان تجبره على شرب الماء أو يستطيع الاب ان يجبر ولده على ممارسة الرياضة لكن لا يضمن انه سوف يبذل قصارى جهده.

تعرف الدوافع :- "محركات للسلوك نحو تحقيق الاهداف".

أو " استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الاهداف.ومن اجل فهم التعريف توجد ثلاثة عناصر هامة وهي :-

1. الدافع Motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

2. الباعث Incentive عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه .

3. التوقع Expectation مدى احتمال تحقيق الهدف .

"يبين العناصر الثلاثة لمفهوم الدافعية وأهميتها في التوقع الإيجابي لنتائج الأداء"

يبين الشكل ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعتبر محددًا هاماً لسلوكه فالدافع يقوي وينشط اثناء التدريب أو المنافسة عند تزايد درجة الثقة لديه والحقيقة ان التوقع وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع وانما قيمة الباعث اي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه اذ كلما ازداد قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الهدف ومما تجدر الإشارة اليه ان قيمة الباعث (الهدف) شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره على الرياضي فمثلاً الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين ولكن ليس لرياضي اخر مما يزيد من دور المدرب الرياضي في معرفة حاجات ودوافع الممارسة الرياضية.

الحاجات:-

ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان وهذا النقص قد يكون جسماً أو نفسياً أو اجتماعياً او غيره...اما الدافع يمثل الرغبة في التغلب على النقص الحاصل واعادة التوازن... ان الحاجة تؤدي إلى استثارة الدافع ، كما ان استثارة كل من الدافع وسد الحاجة تؤدي للبحث عن (مشبع) يكون في البيئة عادةً وهذا المشبع يسمى (بالحافز).

فالحافز:- هو منشط للعملية السابقة بمعنى الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى القيام بسد تلك الحاجات .

وبما ان الدوافع هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة لضا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.

تصنيف الدوافع:-

أولاً:- تصنيف ماسلو (هرم ماسلو) للدوافع.

ثانياً :- أ- الدوافع الاولية (الفطرية ،الموروثة،الجسمية،الفسيولوجية)

ب-الدوافع الثانوية(المكتسبة،النفسية ،الاجتماعية)

ثالثاً :- أ-الدوافع الخارجية (بمعنى تفاعل الانسان مع البيئة من اجل خلق تلك الدوافع)

ب-الدوافع الداخلية(بمعنى انها موجودة داخل الفرد نفسه اي ذاتية)

رابعاً :- الدوافع الفردية

(دافع الحركة،دافع الاستطلاع،المتعة والسرور،دافع الثقة بالنفس،دافع الشهرة وتحقيق الثقة،دافع الانجاز،دافع الصلة الاجتماعية).

خامساً:-الدوافع الاجتماعية

(الدوافع الاخلاقية الاجتماعية،الدوافع التربوية،دافع الشعور بالمواطنة،دوافع التكامل النفسي والبدني).

سادساً:-دوافع دائمية تنشئ منذ الولادة وتستمر مع الانسان/ ودوافع مؤقتة تزول مع زوال المؤثر.

أغراض التحفيز:-

1- تحسين مستوى الانجاز الرياضي.

2- الثبات في التدريب على الفعالية.

3- بذل المزيد من الجهد اثناء التدريب والسباقات الرياضية.

4- اختيار وتفضيل فعالية دون غيرها.

مصادر التحفيز الرياضي:-

أولاً:-المتغيرات الشخصية.

ثانياً:-المتغيرات الاجتماعية.

ثالثاً:-المتغيرات المتعلقة بالفعالية.

رابعاً:- المتغيرات الظرفية.

العوامل المؤثرة في تطوير الدوافع والرغبات:-

1- معرفة الفرد بالفعاليات الرياضية المختلفة تزيد من تنمية الرغبات وتوجيهها.

2- المشاركة بالمسابقات الرياضية المحلية والخارجية تولدخبرة مباشرة لتطوير الدوافع والاهتمامات الرياضية المختلفة.

3- تطوير وتنمية الدوافع عند الاطفال في مختلف الانشطة لغرض تكوين وتقوية الرغبات.

4- ربط الدوافع والرغبات بالانشطة الأخرى مثل الموسيقى مشاهدة النموذج والصور والرسومات.

5- تطوير الرغبات والدوافع من قبل الوالدين.

6- توجيه واساليب المربي الرياضي في تطوير الرغبات والدوافع من خلال الخبرة التي يمتلكها وتوجيهها نحو الأفضل.

7- خلق مواقف ايجابية للفرد تعمل على تطوير الدوافع والرغبات وبشكل مستمر.

8- اعتماد مبدأ المكافئة والتدعيم لغرض تكرار النجاح .