

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: أولى ليسانس.

محاضرة بعنوان:

الدافعية في المجال الرياضي

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد.

السنة الجامعية 2026/2025

تمهيد:

تُعَدّ الدافعية من المفاهيم الأساسية في علم النفس، إذ تمثل القوة المحركة للسلوك الإنساني والموجهة له نحو تحقيق الأهداف. وفي المجال الرياضي، تكتسب الدافعية أهمية خاصة لما لها من دور مباشر في توجيه سلوك الرياضي، واستمراريته في التدريب، وقدرته على تحمل الجهد والضغط التنافسية. فالرياضي المدفوع داخلياً يكون أكثر التزاماً ومثابرة، وأكثر قدرة على تجاوز الصعوبات والعوائق التي تواجهه خلال مسيرته الرياضية.

إن ضعف الدافعية قد يؤدي إلى التراخي، الانسحاب، أو انخفاض مستوى الأداء، في حين أن الدافعية القوية والمتوازنة تسهم في رفع مستوى الإنجاز وتحقيق التفوق الرياضي. لذلك، أصبح الاهتمام بدراسة الدافعية ضرورة ملحة لفهم سلوك الرياضيين وتطوير برامج الإعداد النفسي والتدريبي.

1- مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .

1.1. شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

2.1. اتجاه الجهد :

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة إلخ .

3.1. العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .

2. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة

3. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

4. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1.4. الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

2.4. ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

3.4. التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

5. دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

1.5. أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

1.1.5. اختيار النشاط :

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه .

2.1.5. الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

3.1.5. المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية

2.5. مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبّر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة صعوبة الواجب . الجهد المبذول .
وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما

▪ هدف الاتجاه نحو الأداء .

▪ هدف الاتجاه نحو الذات

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

3.5. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

✓ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

✓ ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

✓ كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة

6- نظريات تفسير الدافعية في المجال الرياضي

6-1- نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory)

تُعد من أهم النظريات الحديثة، ويرتبط بها ديتشي وريان.

ترى هذه النظرية أن الدافعية تتدرج من الدافعية الذاتية إلى اللادافعية، وأن السلوك يكون أكثر جودة واستمرارية كلما كان نابعاً من الداخل.

أنواع الدافعية حسب النظرية:

- الدافعية الداخلية
- الدافعية الخارجية
- اللادافعية

الحاجات النفسية الأساسية:

- الاستقلالية
- الكفاءة
- الانتماء

في المجال الرياضي:

عندما يشعر الرياضي بالحرية في الاختيار، وبالكفاءة في الأداء، وبالانتماء للفريق، ترتفع دافعيته الذاتية ويزداد التزامه وتحسن أدائه.

6-2- نظرية دافعية الإنجاز (Achievement Motivation Theory)

ترتبط بـ ماكلياند وأتكينسون، وتركز على رغبة الفرد في النجاح وتجنب الفشل.

أنماط الرياضيين:

- رياضي يسعى إلى النجاح
- رياضي يتجنب الفشل

في المجال الرياضي:

الرياضي الذي يسعى للنجاح يختار أهدافاً متوسطة الصعوبة وي بذل جهداً أكبر، بينما الرياضي الذي يتجنب الفشل يميل إلى القلق والتردد.

6-3- نظرية التوقع - القيمة (Expectancy-Value Theory)

ترى هذه النظرية أن دافعية الفرد تعتمد على:

- توقع النجاح
- قيمة الهدف

في المجال الرياضي:

كلما زاد اعتقاد الرياضي بقدرته على الفوز وارتفعت قيمة الإنجاز لديه، زادت دافعيته لبذل الجهد.

4-6- نظرية التعزيز (Reinforcement Theory)

ترتبط بالمدرسة السلوكية (سكنر)، وترى أن السلوك يتكرر إذا تَبِعَهُ تعزيز إيجابي.

أنواع التعزيز:

- تعزيز إيجابي
- تعزيز سلبي
- عقاب

في المجال الرياضي:

تُستخدم المكافآت، التشجيع، والثناء لزيادة السلوكيات المرغوبة مثل الالتزام والانضباط.

5-6- نظرية الهدف (Goal Orientation Theory)

تركز على كيفية تفسير الرياضي للنجاح.

أنواع التوجهات:

- توجه نحو الإتقان
- توجه نحو الأداء

في المجال الرياضي:

الرياضي الموجه نحو الإتقان يركز على تطوير ذاته، بينما الموجه نحو الأداء يهتم بالتفوق على الآخرين.

6-6- نظرية العزو السببي (Attribution Theory)

ترتبط بـ واينر، وتركز على تفسير الفرد لأسباب النجاح والفشل.

أبعاد العزو:

- داخلي / خارجي
- ثابت / متغير
- قابل للتحكم / غير قابل للتحكم

في المجال الرياضي:

عزو النجاح للجهد يزيـد الدافعية، بينما عزو الفشل لعوامل ثابتة يقللها.

6-7- نظرية القلق والدافعية (Yerkes–Dodson Law)

ترى أن العلاقة بين الدافعية والأداء تأخذ شكل المنحنى المعكوس.

في المجال الرياضي:

المستوى المتوسط من الدافعية والقلق يؤدي إلى أفضل أداء، بينما الزيادة أو النقصان يؤثران سلباً.

7- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

7-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزلج على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .

■ الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد .

■ تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .

2.7. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

■ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .

■ ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .

■ الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .

■ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا

كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

■ الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .

■ الترويج ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .

■ اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية

- التمثيل الدولي

- تحسين المستوى

- التشجيع الخارجي
 - اكتساب نواحي اجتماعية
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
 - اكتساب سمات خلقية
 - الميول الرياضية
- بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم
- 8- تطور دوافع النشاط الرياضي :**

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهتمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب معرف خاصة .
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية

- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .

9- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

1.9. نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة .

1.1.9. التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

2.1.9 نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية

3.1.9. النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التوتر الناتج عن المنافسة.

10- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا.

11- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا . في سنة 1908م ، اقترح " وود ورث " (Wood worth) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م ، تتبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين . وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية.