جامعة العربي بن مهيدي "أم البواقي"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: الأولى ليسانس.

محاضرة بعنوان:

الحوافز في المجال الرياضي

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد.

السنة الجامعية 2026/2025

الحو افزفي الرياضة

تمهيد

1- مفهوم الحوافز

2- النظريات المفسرة للحوافز

2- وظيفة الحافز في المجال الرياضي.

3- أنواع الحوافز

4- توقيت الحوافز

5- قيمة الحافز

تمهيد ومقدمة حول الحو افز في المجال الرياضي

تُعدّ الحوافز من أهم المكونات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، إذ تشكل القوة الدافعة التي تحرك الرياضي نحو بذل الجهد وتحقيق الإنجاز. فالرياضي، مهما امتلك من مهارة بدنية أو قدرات فنية، يظل بحاجة إلى دافع قوي يوجه سلوكه ويعزز مشاركته الفعّالة في التدريب والمنافسة. ويحتل موضوع الحوافز مكانة مركزية في علم النفس الرياضي، لأنه يرتبط مباشرة بمستوى التركيز، والالتزام، والتحمل، والرغبة في التفوق.

إن البيئة الرياضية بيئة مليئة بالتحديات والضغوط، ما يجعل الرياضي في حاجة مستمرة إلى مصادر داخلية وخارجية تُبقيه متحمساً ومحافظاً على جهده. ويقاطِعُ ذلك ما تشير إليه الأدبيات من أنّ نجاح الرياضي لا يعتمد فقط على اللياقة البدنية أو المهارات التقنية، بل يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية الحوافز وفعاليتها في توجيه السلوك الرياضي.

وتُظهر الدراسات أن الرياضيين الذين يمتلكون دافعاً داخلياً قوياً يكونون أكثر قدرة على الاستمرار في التدريب، وأكثر مرونة في مواجهة الفشل، وأكثر استعداداً لتطوير أدائهم مقارنة بمن يعتمدون على الحوافز الخارجية وحدها. كما تلعب الحوافز الخارجية دوراً مكملاً، خاصة عندما تُستخدم بشكل مدروس ومتوازن مثل المكافآت، الدعم الجماهيري، أو التشجيع من طرف المدرب.

ومن جهة أخرى، فإن فهم المدربين لطبيعة الحوافز وكيفية تفعيلها داخل الفريق يشكل عاملاً حاسماً في بناء روح جماعية عالية، وإدارة المشاعر والانفعالات أثناء المنافسات، وخلق جو من التحدي الإيجابي. لذلك، أصبح موضوع الحوافز يحتل اهتماماً واسعاً في برامج التدريب والتعليم الرياضي، وفي بحوث علم النفس الرياضي التي تهدف إلى رفع جودة الأداء وتحقيق النتائج المرجوة.

وهكذا، فإن دراسة الحوافز في المجال الرياضي تمثل خطوة أساسية لفهم السلوك الرياضي، والتنبؤ به، وتطويره، بما يحقق للرياضي أقصى درجات الاستعداد والإنجاز في مختلف المستويات التنافسية.

1- تعريف عام للحافز:

- يعرفه "Ryan & Deci (2000)" في نظرية الدافعية الذاتية على أنه :**القوة التي توجه سلوك الفرد لتحقيق هدف معين نتيجة رغبة داخلية أو مكافأة خارجية.**

1-1- **الحافز في الرياضة:**

- حسب :**Vealey (2007)** الحوافز الرياضية هي **العوامل التي تحفز الرياضي على المشاركة في التدريب والمنافسة، وتحقيق أفضل أداء ممكن.**

الحافز أو الباعث هو موضوع خارجي له وجود حقيقي مادي أو معنوي ، ويكون في صورة مكافأة يعلن عنها قبل إصدار السلوك الرياضي لاستثارته، أو أثناء السلوك لتشجيع استمراره وتوجيهه، كما يقدم الحافز أيضا بعد السلوك المرغوب لتدعيمه وزيادة احتمال ظهوره في المواقف التالية والمشابهة.

والحافز بهذا المفهوم ليس مجرد مثير للدافع فقط، بل هو مصدر خارجي لإشباع الحاجة، أو الهدف الذي يسعى الفرد إليه، لأن الحصول عليه يؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح، وتؤدي حالة الرضا والارتياح هذه إلى السعي للحصول على الحافز مرة أخرى أو الاحتفاظ به، وبذلك يقوي السلوك ويزداد معدل ظهوره فيما بعد.

ولقد انتشرت ظاهرة الحوافز المادية حاليا في كثير من المجالات الرياضية، وخصوصا في رياضة المستويات العالية كفرق دوري الممتاز في الألعاب الرياضية الجماعية، ومهما كانت قيمة المبالغ النقدية التي تصرف على الرياضيين في المباريات مكافآت لفوزهم في البطولات، فإن هذه الحوافز ما هي إلا رموز للجهد والتفوق، وليس لسد الحاجة المادية لدى اللاعبين، فقيمة الحافز المعلن عنه قبل أي منافسة ما هو إلا تعبير عن مدى أهمية المهمة، فأساس التفوق يتطلب **الحاجة إلى الانجاز الرياضي .**

والحقيقة التي يجب التأكيد عليها في هذا المجال **أن القوى الداخلية هي الدافعة له** في أي نشاط، والحوافز ما هي إلا مثيرات لها، فالحاجة إلى الانجاز الرياضي لدى الفرد هي المعول الأول في تفوقه، وهذا ما ثبت في معظم الدراسات التي أجريت عن التفوق في جميع المجالات، فالمال كحافز أصبح رمزا للنجاح وليس فقط لسد حاجيات الحياة.

2- النظريات المفسرة للحو افز:

أولاً: نظرية الحو افز الكلاسيكية (نظرية الدفع والدافع)

- **المفهوم** :تفترض هذه النظرية أن السلوك البشري يُوجهه **الدو افع الداخلية التي تنتج عن الاحتياجات البيولوجية أو النفسية**، مثل الجوع، العطش، أو الرغبة في التفوق.
- **في الرياضة** :الرياضي يحفزه الشعور بالحاجة إلى النجاح، الفوز بالمنافسات، أو تحسين الأداء الشخصي.

ثانياً: نظرية التوقع(Expectancy Theory)

- **المفهوم** :تقترح أن السلوك يتحدد وفقاً لتوقعات الفرد من النتائج ومقدار القيمة التي يعطيها لهذه النتائج.
- **في الرياضة** :الرياضي يستثمر جهده بناءً على توقعه للفوز أو الحصول على مكافأة معينة، كلما كان متأكدًا أن جهده سيؤدي إلى نتيجة إيجابية، زاد تحفيزه.

ثالثاً: نظرية تحديد الهدف(Goal-Setting Theory)

- **المفهوم** :الأهداف الواضحة والصعبة نسبياً تحفز الأداء بشكل أكبر من الأهداف الغامضة أو السهلة.
- **في الرياضة** :وضع أهداف محددة للوقت، عدد النقاط، أو زمن معين يساعد الرياضي على تحسين الأداء.

رابعاً: نظرية الدافعية الذاتية(Self-Determination Theory – SDT)

- **المفهوم** :تركز على الحوافز الداخلية، مثل الرغبة في الإنجاز، التعلم، والتحسين الذاتي، مقابل الحوافز الخارجية مثل الجوائز أو المكافآت.
- **في الرياضة** :الرياضي الذي يمارس الرياضة بحافز داخلي (حب اللعبة أو التحدي الشخصي) يظهر التزامًا واستمرارية أكبر مقارنة بالحوافز الخارجية فقط.
- **المؤلفون الرئيسيون**(2000) Ryan & Deci :

خامساً: نظرية تعزيز السلوك(Reinforcement Theory)

- **المفهوم** :السلوك الذي يتلقى تعزيزًا إيجابيًا يتكرر، بينما يقل السلوك الذي يعاقب.
- **في الرياضة** :المدرب يقدم مكافآت عند الأداء الجيد، أو ينبه عند الأخطاء لتعديل السلوك الرياضي.
- **المؤلفون الرئيسيون**(1953) Skinner :

3- وظيفة الحافز في السلوك الرياضي:

تتحد وظيفة الحوافز في استثارة الدافع وتدعيم السلوك المرغوب، ولقد تباينت الآراء بين التأييد والرفض في استخدام الحوافز، حيث ينصح بعض العلماء باستخدام الحوافز للأسباب الآتية:

- تساعد على استثارة دافع الفرد حول النشاط الرياضي الذي يتجه نحو ممارسته.
- تساعد على انتقاء سلوك معين، أي تحقيق الهدف من ممارسته الرياضية.
- تساعد على توفير الرغبة في نشاط معين والتمكن فيه، عندما لا يجد الفرد في النشاط الذي يمارسه مجالا لإشباع حاجاته.
- تؤدي إلى تقوية الدوافع التي أشبعتها، وبالتالي تقوية السلوك الرياضي.

*- وينصح بعض العلماء بضرورة **الحرص على عند استخدام الحو افز أو الحد منها بسبب:**

- أن كثرة استخدام الحوافز في النشاط الرياضي قد تصبح غاية وليست وسيلة، ويؤدي ذلك إلى أن يفقد الفرد المتعة من النشاط الذي يمارسه.

- أنها توجه الفرد إلى تحقيق أهداف خارجية عن طبيعة النشاط الرياضي نفسه (كتحقيق تجارة أو الحصول على ممتلكات على حساب الرياضة....)
- يمكن أن تؤدي الحوافز إلى نجاح محدود إذا استخدمت مع مجموعة رياضية يوجد بينهم من تؤهله قدراته إلى الحصول عليها بسهولة.
- غالبا ما تؤدي هذه الحوافز إلى استثارات زائدة غير مطلوبة، يمكن أن يخلق ضغط على اللاعب والفريق، أو إلى الاتصاف بالعدوان الزائد والتصرفات العنيفة أثناء المنافسة .
- قد تؤدي الحوافز إلى إحباط بعض أفراد الفريق الذين يرون صعوبة الحصول على الحوافز وبالأخص المادية منها.
*- وبالرغم من تباين آراء العلماء في استخدام الحوافز بين المؤيد والمعارض، إلا أنه لا غنى عن استخدامها في المجال الرياضي خاصة بعدما أصفرت نتائج البحوث آثارها الإيجابية في استثارة وتعديل السلوك الرياضي، وبذلك أصبحت الحوافز – خصوصا المعنوية منها- من سمات المواقف التعليمية والتنافسية الرياضية.

4- أنواع الحوافز في المجال الرياضي

1. **الحوافز الداخلية(Intrinsic Motivation) :**

وهي الدافع الذي يأتي من داخل الرياضي نفسه، مثل حب اللعبة، الرغبة في التفوق الشخصي، أو الشعور بالإنجاز. هذه الحوافز تؤدي إلى استمرارية عالية في التدريب وتحسن الأداء الذاتي.

2. **الحوافز الخارجية:(Extrinsic Motivation)**

تعتمد على المكافآت الخارجية مثل الجوائز، الميداليات، التقدير الاجتماعي، أو المكافآت المالية. هذه الحوافز تشجع الرياضي على بذل الجهد للوصول إلى نتائج ملموسة.

3. **الحوافز المادية:(Material Incentives)**

تشمل المكافآت المالية، المعدات الرياضية، والملابس أو الجوائز المادية التي تمنح الرياضي مقابل الأداء الجيد.

4. **الحوافز المعنوية:(Moral or Psychological Incentives)**

تشمل الثناء، التقدير، رفع الروح المعنوية، أو تعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضي. هذه الحوافز مهمة للحفاظ على التوازن النفسي والتحفيز المستمر.

5. **الحوافز الجماعية:(Team Incentives)**

تهدف إلى تحفيز الفريق بأكمله من خلال تعزيز التعاون والتنافس الصحي، مثل الجوائز الجماعية أو التقدير المشترك للفريق بعد الفوز أو تحقيق هدف معين.

6. **الحوافز الفردية(Individual Incentives)**

تركز على تحفيز الرياضي بشكل شخصي، من خلال تحديد أهداف فردية قابلة للتحقيق وتقديم المكافآت عند الوصول إليها.

7. **الحوافز التنافسية(Competitive Incentives)**

تعتمد على روح المنافسة بين الرياضيين، حيث يحفز الأداء الجيد رغبة الرياضي في التفوق على منافسيه.

8. **الحوافز التطويرية:(Developmental Incentives)**

تهدف إلى تحسين مهارات الرياضيين وتنمية قدراتهم من خلال التدريب المستمر والتقييم الدوري للأداء.

9. **الحوافز النفسية:(Psychological Incentives)**

مثل الرغبة في التغلب على القلق، التغلب على العقبات، أو الشعور بالسيطرة والإنجاز الشخصي.

10. **الحوافز الاجتماعية:(Social Incentives)**

تشمل دعم الأسرة، الأصدقاء، الجماهير، أو المجتمع الرياضي، والتي تلعب دورًا كبيرًا في رفع دافعية الرياضي وتحقيق استمرارية المشاركة.

يتوقف الاستخدام الأمثل للحوافز في الرياضة على مهارة المربي الرياضي التي يستقيها من دراسته لمبادئ تدعيم السلوك وكيفية تشكيله، وفيما يلي بعض المبادئ التي تساعد على استخدام الأمثل للحوافز الرياضية:

أولا: الحوافز الموجبة والحوافز السالبة:

- تقديم الحوافز الموجبة عن السلوك الناجح، والحوافز السالبة عن السلوك الخاطئ، ولكن في مجال الناشئين يحبذ تجاهل السلوك الخاطئ وحفز السلوك الناجح.
- تعبر الحوافز الموجبة عن النجاح الذي يؤثر بدوره في زيادة الرضا عن الأداء والثقة بالنفس، بينما تعبر الحوافز السالبة عن الفشل الذي ينجم عنه عدم الرضا والإحباط وفقد الثقة في الأداء.

ثانيا: الحوافز المادية والحوافز المعنوية :

- تتمثل الحوافز المادية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديرا ماديا، مثل النقود وشهادات الاستثمار وغيرها، بينما تتمثل الحوافز المعنوية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديرا معنويا، مثل عبارات المدح والتشجيع اللفظية وغير اللفظية، وشهادات التقدير والميداليات وغيرها.
- تقدم الحوافز المادية للكبار فقط، وبحرص شديد عند تحقيقهم الأهداف النهائية، بينما تتمثل تقدم الحوافز المعنوية عند تحقيقهم الأهداف المرحلية.
- تتفوق الحوافز المعنوية عن الحوافز المادية في استثارة الرياضيين الصغار عن الكبار، والبنين عن البنات.

ثالثا: حوافز الأداء وحوافز النتيجة :

- تقدم حوافز الأداء عن كل جهد يقوم به الرياضي في اتجاه الهدف الحركي المطلوب بينما تقدم حوافز النتيجة عن تحقيق الهدف من الأداء، ومن ثم فإن حوافز الأداء يجب أن تسبق التي تقدم عن النتيجة.
- يستطيع الرياضي أن يتحكم في أدائه أكثر من تحكمه في النتيجة، ولهذا فإن حوافز الأداء هي المفضلة للتدريب الرياضي للناشئين.

5- توقيت الحوافز:

- الإعلان عن الحوافز قبل إصدار السلوك المطلوب، أكثر تأثيرا من مفاجأة الرياضي بالحافز بعد تحقيق الهدف.
- يمكن الوعد بالحافز قبل تحقيق الهدف، ولكن لا يمكن تقديمه إلا بعد تحقيق الهدف.
- إن التنفيذ الدقيق بتقديم الحافز بعد تحقيق الهدف، يعطي المصداقية المطلوبة للمربي الرياضي عند الوعد بتقديم حوافز أخرى عن أهداف لاحقة.
- يزداد تأثير الحافز كلما تم تقديمه بسرعة عقب تحقيق الهدف مباشرة.
- عند تشكيل سلوك حركي مركب، يقدم الحوافز عقب النجاح في أداء كل خطوة من خطوات هذا السلوك الحركي المركب.

5-1- قبل التدريب أو المنافسة مباشرة:

- تقديم الحوافز قبل بدء التدريب أو المباراة يساعد الرياضي على **التهيئة النفسية والجسدية**.
- يمكن استخدام **التشجيع اللفظي** أو وضع أهداف واضحة لتحقيقها.
- مثال: تحفيز اللاعب على تجاوز أدائه السابق أو التذكير بأهمية المنافسة.
- هذا التوقيت يزيد من **التركيز والانتباه ويقلل التوتر النفسي** قبل الأداء.

5-2- خلال التدريب أو المنافسة:

- الحوافز أثناء النشاط الرياضي تسمى **الحوافز اللحظية**.
- الهدف منها هو **الحفاظ على الجهد وتحفيز الأداء في الوقت الفعلي**.
- يمكن تقديم إشادة فورية بالإنجازات الصغيرة أو التوجيه الإيجابي لتصحيح الأخطاء.
- مثال: رفع معنويات الفريق عند فقدان الحافز خلال المباراة، أو التشجيع على تنفيذ تكتيك معين.

5-3- بعد التدريب أو المنافسة مباشرة:

- يُعرف هذا النوع بـ **التعزيز الفوري** ويعد الأكثر فعالية في تعزيز السلوك الإيجابي.
- الهدف: ربط الإنجاز بالمكافأة مباشرة لتعزيز تكرار الأداء المطلوب.
- أمثلة: منح ميدالية، شهادة تقدير، أو كلمات مدح شخصية وفورية.
- يساعد هذا التوقيت الرياضي على **الإحساس بالإنجاز والتحفيز للمستقبل القريب**.

5-4- بعد فترة زمنية محددة (المكافآت المتأخرة):

- تُقدم المكافآت بعد تقييم شامل للأداء، مثل نهاية الموسم أو بعد دورة تدريبية طويلة.
- الهدف: تحفيز الرياضي على **الاستمرارية والانضباط طويل المدى**.
- مثال: مكافآت مالية، ترقيات، أو جوائز التميز السنوية.
- هذا التوقيت يعزز **الالتزام بالتدريب والتحسين المستمر** حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

5-5- التوقيت النفسي والحافز الداخلي:

- بعض الحوافز لا تتعلق بالوقت المادي، بل بالحافز الذاتي للرياضي.
- يمكن أن تكون محفزات داخلية مثل **الرغبة في تحسين الذات أو التغلب على التحديات**.
- هذه الحوافز تعمل **دائمًا تقريبًا، قبل و أثناء وبعد الأداء**، لأنها مرتبطة برغبة الرياضي الذاتية.

5-6- مراعاة طبيعة الرياضي ونوع الرياضة:

- توقيت تقديم الحوافز يجب أن **يتناسب مع شخصية الرياضي وطبيعة الرياضة**.
- الألعاب الجماعية قد تحتاج إلى تعزيز فوري أثناء المباراة، بينما الألعاب الفردية قد تستفيد أكثر من الحوافز قبل وبعد الأداء.
- التوازن بين التوقيت الفوري والمتأخر يعزز الأداء المستمر والاستمرارية الطويلة.

5-7-خلاصة التوقيت الأمثل للحو افز:

- **قبل الأداء** :تحفيز نفسي وتهيئة.
- **أثناء الأداء** :زيادة التركيز والجهد اللحظي.
- **بعد الأداء مباشرة** :تعزيز السلوك الإيجابي وتحقيق شعور بالإنجاز.
- **بعد فترة زمنية** :دعم الالتزام الطويل الأمد والتحفيز المستمر.
- الدمج بين هذه المراحل يجعل الحوافز **أكثر تأثيرًا واستدامة** في المجال الرياضي.

6- قيمة الحافز:

- يستمد الحافز قيمته الحقيقية من مدى مناسبته لقيمة الأداء أو النتيجة، فالحافز القوي للأداء أو النتيجة الضعيفة، أو الحافز الضعيف للأداء أو النتيجة القوية، لا تؤثر التأثير الإيجابي المطلوب.
- تختلف قيم ومقادير الحوافز المعنوية، مثل اختلاف قيم ومقادير الحوافز المادية، فالميداليات تختلف عن كلمة عظيم أو ممتاز، أو أحسنت أو صحيح.
- تأخذ الحوافز اللفظية الموجبة مثل عبارات المدح أو التشجيع، أو الحوافز السالبة مثل التوبيخ واللوم قيمتها الحقيقية من طريقة إلقائها، حيث يمكن أن تقدم بفتور وحماس، وبسعادة بسيطة أو سعادة غامرة، أو بغضب شديد أو بسيط.
- تزداد قيمة الحافز كلما كان تقديمه بطريقة إعلامية اجتماعية، فكلمة " برافو" مثلا، التي يسمعها اللاعب عند أدائه أمام زملائه أفضل من أن يسمعها منفردا، وتقديم الميداليات في نهاية الموسم الرياضي أثناء حفل منظم بحضور الأهل والمسؤولين.

1. **تحفيز الأداء وتحقيق التفوق**
   - الحوافز ترفع مستوى الجهد المبذول من الرياضي أثناء التدريب والمنافسة.
   - تساعد الرياضي على السعي لتحقيق أهدافه وتحسين أدائه الفني والبدني.
2. **تعزيز الالتزام والانضباط**
   - الرياضيون الذين يحصلون على حوافز منتظمة يكونون أكثر التزامًا بالجدول التدريبي والنظام الغذائي.
   - الحوافز تخلق شعورًا بالمسؤولية الذاتية تجاه التدريب والمنافسات.
3. **رفع الروح المعنوية والدافعية النفسية**
   - الكلمات المشجعة والمكافآت المعنوية تعزز الثقة بالنفس وتقلل القلق.
   - الرياضي يشعر بالتقدير والانتماء للفريق أو النادي.
4. **تحقيق الاستمرارية والمثابرة**
   - الحوافز تمنع الملل والكسل خلال فترات التدريب الطويلة أو الإعداد للمنافسات الكبرى.
   - تدعم الرياضي على مواجهة الصعوبات والإصابات والاستمرار في تطوير نفسه.
5. **تعزيز المنافسة الصحية**
   - تحفيز الرياضيين يسهم في خلق بيئة تنافسية صحية داخل الفريق أو بين الفرق المختلفة.
   - يزيد من روح التعاون والعمل الجماعي لتحقيق أهداف مشتركة.
6. **تطوير المهارات وتحقيق الأهداف الشخصية والجماعية**
   - الحوافز تدفع الرياضي لتحسين نقاط القوة وتجاوز نقاط الضعف.
   - تساعد على تحقيق أهداف الفردية والجماعية على حد سواء.
7. **توجيه السلوك الرياضي**
   - الحوافز تعمل كأداة لضبط السلوك، سواء عن طريق مكافأة الإنجازات أو تصحيح الأخطاء بأسلوب إيجابي.