

THE MOTIVATION OF ATHLETES AND THE IMPORTANCE IN THE FIELD

Dr. Mersellab Kheira

Lecturer's Sprofessor A at the Higher School of Sports Science and Technologies, and Director of Laboratory the Social Sciences applied to sports, Algeria, E-mail: pr.kh.mersellab@gmail.com

Received: 03/2024, Published: 04/2024

Abstract:

As a lecture teacher, I have studied the subject of motivation and its importance for several years since 2009 until now, whether in the subject of sports psychology or the subject of pedagogy. Each batch graduated from the Higher School of Sports Science and Technologies, I was asking the student who will graduate as a sports consultant to attend this lecture because of its importance. This interactive topic allows a student to know what motivation, the functions of motivations, division and classification of motives, their importance, forms and types, characteristics of high achievement motives and their sources of motivations and their relationship to sports achievement. The role of the trainer in the motivation of sports activity and the role of the sports psychologist in raising the motivation of athletes

Keywords: Sports, motivation, motivation, sources of motivation, sports achievement, sports excellence and failure, sports specialis.

الدافعية لدى الرياضيين وأهميتها في الميدان

د. مرسلاب خيرة

أستاذة محاضر - أ- بالمدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها ومديرة مخبر العلوم الاجتماعية المطبقة على الرياضة، الايميل: pr.kh.mersellab@gmail.com

الملخص:

بصفتي كأستاذة محاضرة - أ- درست موضوع الدافعية وأهميتها لعدت سنوات منذ سنة 2009 الى حد الان سواء في مادة علم النفس الرياضي او مادة البيداغوجيا كانت كل دفعة تتخرج من المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها كنت اطالب الطالب الذي سيتخرج كمستشار رياضي ان يحضر هذه المحاضرة لأهميتها فهذا الموضوع التفاعلي يسمح لطالب بمعرفة ماهي الدافعية، وظائف الدوافع، تقسيم وتصنيف الدوافع ، أهميتها ، أشكالها وأنواعها ، خصائص ذوي دافع الانجاز المرتفع، أنواع الدوافع ومصادر ها وعلاقتها بالانجاز الرياضي دور المدرب في بعث الدافعية لنشاط الرياضي ودور الأخصائي النفسي الرياضي في استثارة الدافعية لرياضيين

الكلمات المفتاحية: الرياضة، الدافعية، الدافع ، مصادر الدافعية، الانجاز الرياضي، التفوق والفضل الرياضي، الأخصائي الرياضي.

تمهيد:

تعتبر الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية لأنها توضح لنا مدى استعداد الفرد لبذل الجهد من أجل أن يصل إلى هدف معين وهي مهمة جدا للمدرب حيث أنها تساعد في التعريف على مدى استعداد الرياضي للمشاركة الإيجابية في النشاط الرياضي سواء في التدريب أو المنافسة

1/تعريف الدافعية الرياضية

الدافعية الرياضية هي مدى استعداد الرياضي ورغبته وميله إلى تحقيق أفضل النتائج في الأداء الرياضي وذلك باستثمار كل الطاقات النفسية والبدنية الحركية والتكتيكية من أجل الوصول إلى الهدف المحدد وعندما نتكلم عن الدافعية فإنما نتكلم عن الحافز والدافع والطموح والرغبة والميول لتحقيق وبلوغ أهداف معينة والتي من خلالها يتم إشباع الحاجة النفسية وتحقيق الذات. لقد حضي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها، ومن هذه التعاريف:

التعريف الذي يرى أن **الدافعية** هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (صالح محمد علي أبو جادو، 2022).
ونجد **الدافع** عند (مصطفى عشوي) أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة (مصطفى عشوي 1990).

2-وظائف الدوافع

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه. ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهم ثلاثة

2-1مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثال يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقده هذه المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2 أداء وظيفة الاختيار:

يتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى.

فقد أقر جوردن ألبورت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استنارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بها يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.

2-3 توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها.

فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

- 1- اختيار نوع النشاط وتحديدته.
- 2- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل. والسلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تثير السلوك.
- 3- تأخير ظهور التعب دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت (حلمي المليحي، 1984، ص94، ص95).

3-تقسيم وتصنيف الدوافع

وضح الباحث ساج لويز عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين وهما الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية.

3-1 الدوافع الداخلية: يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية للأداء، ويعبر عن هذا المعنى مارتنز عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملاً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض الأشخاص على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعره بالسعادة لأنه يمارس النشاط بنابع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.

3-2 الدوافع الخارجي: يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها. فالدافع الخارجي على النحو السابق يُنشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها، إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي (اسامة كامل راتب، 1990 ص 38).

4-أهمية الدوافع

- تساعد الناس على الكشف عن أنفسهم، والتعرف عليهم والتصرف وفقاً للظروف والمواقف.
- تساعد على تحسين السلوك البشري عندما تكون دوافعه معروفة، وبالتالي، يساعد هذا السلوك على تحديد النقاط المحدودية للمجتمع والفرد.
- تلعب دوراً مهماً في بعض المجالات مثل التعليم والرياضة.
- تساعد في تحسين كفاءة الأشخاص أثناء عملهم وتوجههم نحو الأهداف المطلوب.
- تساعد الأشخاص على اتخاذ الإجراءات اللازمة.

- تساعد الناس على تجنب السلوكيات غير الصحية.
- تساعد الناس على الشعور بمزيد من التحكم في حياتهم.

5/ أشكال الدافعية:

هناك مصدران للدافعية : المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق بالدافعية الداخلية والمصدر الثاني يأتي من الخارج ويطلق عليه الدافعية الخارجية.

أ/ الدافعية الداخلية:

ونقصد بها ممارسة النشاط الرياضي بدافع داخلي من ذاتنا هذه الرغبة والحب وتحقيق الذات والإصرار والنجاح والرضا والإستمتاع ويطلق عليها أيضا الدافعية الذاتية الإثابة.
فالفردي يمارس الرياضة من أجل قوة ميله وحبه وارتياحه لهذه الممارسة سواء من أجل البروز والتألق أو من أجل حبه للتفوق والفوز والتميز.

ب/ الدافعية الخارجية :

وهي التشجيع والتدعيم الذي يأتي من الأفراد أو من المؤسسات أي خارج ذات الفرد مثل المكافآت المادية والجوائز والمكافآت المعنوية كالتشجيع والثناء على الإنجاز (الميداليات والهدايا) والتعبير على الاهتمام. ويطلق عليها أيضا الدافعية خارجية الإثابة

6/ أنواع الدافعية في المجال الرياضي:

1/ دافع الإنجاز : motivation d'accomplissement

وهو المشاركة في المنافسة من أجل تحقيق أقصى مستوى ممكن أي التنافس بدافع إستثمار كل الطاقة الممكنة لتحقيق الفوز وقد نجد تسميات أخرى لهذا الدافع كالحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ، ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

*خصائص ذوي دافع الإنجاز المرتفع

يتميز الرياضيين ذوي دافع الإنجاز المرتفع بالخصائص التالية:

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب بالمغامرة أو المخاطرة
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي

- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال
 - يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.
- 2/دافع تحقيق النجاح في مقابل دافع تجنب الفشل**
إن خبرات الفشل أو خبرات النجاح المبكرة في حياة الرياضي قد ينتج عنها نمطان مختلفان من الرياضيين، أحدهما مرغوب فيه وهو دافع تحقيق النجاح والآخر غير مرغوب فيه وهو دافع تجنب الفشل.
- أما دافع تحقيق النجاح فهو دافع داخلي يوجه سلوك الرياضي نحو تحقيق هدفه فخبرة الفشل تزيد من عزيمته نحو بدل مجهود أكثر و يصبح حرصه على النجاح هو أهم دافع لممارسة النشاط الرياضي فنجد مثلاً قادر على أخذ المخاطرة المرتبطة بالفشل لتحقيق النجاح وكذا تحمل المسؤولية أمام المدرب والزملاء
- وأما دافع تجنب الفشل فهو أيضاً دافع داخلي ينتج عن خبرة الرياضي في الفشل وإنما في تسيير سلوكه نحو التخوف والشك في قدراته فعادة نجد اللاعب الذي يسيره دافع الفشل يرجع فشله لقصور في مقدراته ويلوم نفسه للفشل أو يرجع النتيجة للحظ، فيصبح يتسم بسوء تقدير الذات فيرى أن ليس بإمكانه التغيير في مستواه ومهارته نحو الأفضل وهذا ما يؤدي به إلى الانسحاب من الممارسة الرياضية.

7-أنواع الدوافع

1-دوافع داخلية:

الدافع الجوهري هو أحد الأنواع التي يتحرك فيها الفرد بناء على رغبات داخلية ويكون راضياً عندما يكافأ داخلياً.

2-دوافع خارجية:

من ناحية أخرى، فإن الدافع الخارجي هو نوع من الدوافع التي يتحرك فيها الفرد بناءً على رغبات خارجية أو مكافآت خارجية.

3-دوافع تحفيزية:

الدافع يقوم على المكافأة ويتم استخدامه عند معرفة الشخص عن حصوله على مكافأة في حالة الوصول على هدف معين، نظراً لأنه سيكون هناك هدف أو شيء نرغب في تحقيقه بنهاية المهمة، فغالباً ما يصبح الأشخاص أكثر تصميمًا على رؤية المهمة حتى يصلوا إلى كل ما وعدوا به، وكلما كانت المكافأة أفضل، كان الدافع أقوى.

4-دوافع الخوف:

تحمل كلمة (الخوف) تأثير سلبي قوي، وفي حال تعلق الأمر بالدافع، فإن هذا ليس هو الحال بالضرورة، ويلعب تحديد الأهداف والإنجاز دوراً هاماً في متابعة تحقيق الأهداف، فعندما تكون مسؤول أمام شخص وتهتم لأمره أو أمام عامة الناس، فإنك تخلق دافعاً لنفسك من خلال الخوف من الفشل أو الخوف من إحباط الآخرين، يساهم هذا الخوف في تحقيق رؤيتك حتى لا تفشل أمام من يدرك هدفك.

5-دوافع الإنجاز:

تلعب المناصب دوراً كبيراً في الوظائف وغيرها من مجالات حياتنا مهمة جداً بالنسبة لنا، أولئك الذين يتم دفعهم باستمرار للحصول على هذه المناصب وكسب ألقاب لأنفسهم يتعاملون عادةً مع الدافع القائم على الإنجاز، في حين أن أولئك الذين يستخدمون للتركيز على المكافآت التي تأتي بعد تحقيق الهدف، فإن أولئك الذين يستخدمون الدافع القائم على الإنجاز يركزون على الوصول إلى سبب قوي لتحقيق وإنجاز الهدف الذي يصاحبه، أولئك الذين يحتاجون إلى تعزيز في حياتهم المهنية سيجدون الدافع القائم على الإنجاز مفيداً للغاية.

6-دوافع القوة:

أولئك الذين يجدون السعادة في أن يصبحوا بقوة أكبر، أو حدوث تغيير قوي سينجذبون بالتأكيد إلى الدافع المبني على القوة، الدافع القائم على القوة، التي تدفع الآخرين على السعي لمزيد من السيطرة، عادة من خلال استخدام المناصب في التوظيف أو المنظمات، على الرغم من أنه قد يبدو شيئاً سيئاً، إلا أن تحفيز القوة رائع لأولئك الذين يسعون إلى تغيير العالم من حولهم بناءً على رؤيتهم الشخصية، إذا كنت تتطلع إلى إجراء تغييرات، فقد يكون الدافع القائم على القوة هو السبيل الوحيد لذلك.

8-الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة.

1-الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي ومن أهمها:

1. الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
2. المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزلج على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات.
3. الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
4. الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
5. تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

2-الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي من أهمها:

1. محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.
2. 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.
3. الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه (محمد حسن علاوي، 1987ص 208).

9- مصادر الدافعية

قد أحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث في مجال علم النفس الرياضي، والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية، لذلك لا بد بنا إن نعرف ما هي أنواع ومصادر الدافعية المختلفة التي قسمها الباحثين من وجهه نظرهم للدافعية، ومن ثم إلى علاقتها بالإنجاز الرياضي.

10-الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي

يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى لأداء ممكن. وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجيهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، وهذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل واعم وهي الحاجة للتفوق، وقد أكد محمد علاوي أن هناك خصائص عامة للأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز وهي:

- يظهرون قدرة كبيرة من المثابرة في الأداء.
 - يظهرون نوعية مميزة في الأداء.
 - ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
 - يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
 - يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة والمخاطرة.
 - يتطلعون إلى المواقف التي تتطلب التحدي.
 - يتحملون المسؤولية فيما يقدمون به من أعمال (محمد علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص 256).
- من خلال كل ما قدمناه، نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأنا من خلال هذا العرض البسيط والعلم حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

11-التفوق الرياضي

بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي وعن غيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، يشترط أن يكون أدائه لهذا المجال النشاط الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه وبينه وبين الآخرين (زكي محمد حسن، 2006، ص 19).

1-التفوق الرياضي: حسب ما ذكره د، بالقاسم دودو: بأنه إعداد الرياضي بدنياً ومهائياً ونفسياً، عالٍ المستوى، في مجال النشاط التخصصي، من أجل تحقيق الهدف معين. (بقاسم دودو، جامعة ورقلة الجزائر)

2-اما المتفوق رياضياً

هو ذلك الفرد أو الشخص الذي وصل إلى مستوى معين في أدائه، و الحديث هنا ينصب على الناضجين رياضياً من الأفراد الذين استطاعوا أن يحققوا من خلال ما لديهم من طاقات رياضية ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة ما لم يستطيعوا أمثالهم تحقيقه، لاقتقادهم لهذه أو لبعض هذه الطاقات (زكي محمد حسن، 2006 ص 20).

12-خصائص أنماط المتفوقين رياضياً

سنتتبع الإشارات والنظريات التي تناولت التكوين الرياضي، وما نتج عنه من أبحاث ودراسات نتائج عديدة ونظريات، لعل من أهمها وأكثرها ارتباط تلك التي أوضحت خصائص أنماط المتفوقين رياضياً تبعاً لأنواع القدرات الرياضية، والتي يتضمنها كل نوع، ونذكر هنا اقتراح أحد العلماء بوجود ستة أنماط أساسية التفوق الرياضي:

أولاً: نمط لديه القدرة على الاسترجاع

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين يستطيعون استيعاب ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات كثيرة عن تلك المهارات، ويهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه، واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد العاديين في نفس المرحلة السنية.

ثانياً: نمط لديه القدرة على الفهم ولكن أدائه لم يرقى بعد ويشمل هذا النمط أولئك الذين يسهل عليهم فهم ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات عنها، كما لديهم القدرة على إدراك العالقات بين مفردات المهارة أو خصائصها المختلفة، وعلى الوصول إلى الأداء المناسب، ولكن بعد فترة من النمط الآخر، كذلك لا يعتمدون كالنمط السابق على الآلية في الأداء، إلا بعد انقضاء فترة.

ثالثاً: نمط لديه القدرة على حل المشكلة

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام ما تعلموه وتدريبوا عليه، وكذلك ما وصلوا إليه من معلومات في مجال أداء المهارة أو المهارات المختلفة واستغلالها لحل المشكلات في المواقف الذي من الممكن أن يصادفوه أو الذي يكونون فيه.

رابعاً: نمط لديه القدرة على الابتكار

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام قدراتهم البدنية الخاصة أو الفسيولوجية أو النفسية، وكذلك الحافز على ابتكار مهارات أو حركات جديدة خاصة بهم وتسمى بأسمائهم مما يؤهلهم لتقديم إضافة في بعض الألعاب أو الرياضات مثل الجمباز وألعاب القوى.

خامساً: نمط رياضي ذوي المهارات المتعددة ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على تكوين وتنمية مهارات أخرى بجانب مهارات النشاط التخصصي أو اللعبة، كاستخدام مهارات حركية، أو مهارات حسن التصرف، وغير ذلك من تلك المهارات.

سادساً: نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية أو الجماعية ويشمل أولئك الذين يمتازون عن غيرهم في قدرتهم على التعامل مع الآخرين، واكتساب احترامهم وتقديرهم، واحتلال مراكز قيادية بينهم، وهذا النمط يمكن أن نجده لدى هؤلاء ممارسي الألعاب الجماعية (زكي محمد حسن، 2006 ص60، ص59)

*دور المدرب في بعث الدافعية للنشاط الرياضي:

من الضروري أن يعرف المدرب حاجات ودوافع الرياضيين نحو ممارسة النشاط الرياضي فإنه إذا عرفها أمثلك مفتاح دافعتهم وحسب العديد من الدراسات فإن ممارسة الرياضة أو بالأخص الرياضة التنافسية تسيرها حاجتين نفسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين وهما : الحصول على المتعة والتي تتضمن الحاجة للإثارة والشعور بقيمة الذات والتي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح فالإنسان يولد ولديه كمية من الحاجة إلى الإثارة والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار ويبرمج نشاطه التدريبي وفق هذه الحاجات ليعبث الدافعية فيهم للإستمرار في الممارسة الرياضية، ومن بين المهام التي يجب أن يقوم بها مايلي:

- أن يراعي حدود قدرات الرياضي فلا يطلب منه فوق قدراته البدنية والمهارية حتى لا يشكل له مصدرا للتوتر والقلق وتصبح الممارسة الرياضية شيئا مملا له.
- أن ينوع في التدريبات والأنشطة ويشرك الرياضيين في تصميم بعض النشاطات التي قد تساعدهم على تعلم مهارات جديدة.
- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب من إمكانات وأدوات
- إتاحة الفرصة لكل رياضي لتقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط والحركة.
- أن يكون المدرب قدوة في إظهار الإستمتاع بالممارسة.
- أن يذكر اللاعب دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة.
- أن يبين المدرب للاعبين أو الرياضيين أن الهدف الأساسي في الممارسة الرياضية هو الإستمتاع وتحقيق الذات والرضا.
- إنهاء التمرينات عندما يحقق كل لاعب أداء المهارة على النحو الصحيح عدة مرات.
- تجنب التقييم المستمر للرياضيين حتى لا يفقد التقييم فعاليته .

- جعل خبرة الرياضي تتميز بالتحدي والإثارة وليس الملل والتهديد ويجب الإشارة في الأخير إلى أن حسن العلاقة وسهولة الإتصال بين المدرب والرياضي هي الوسيلة الأساسية لبعث الدافعية في الرياضي وجعله يستمر في ممارسة الرياضة والعمل الدائم على الإرتقاء في الأداء وتحقيق الفوز.
* دور الأخصائي النفسي الرياضي في استثارة دافعية الرياضيين:

تعتبر الدافعية حالة باعثة ومنشطة للسلوك وتعمل في ضوء ذلك على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية للاعبين نحو تحقيق الإنجاز الرياضي.

وقد أكدت نتائج الدراسات والبحوث العلمية والخبرات التطبيقية إلى أن سلوك الرياضي يتحدد في ضوء عاملين أساسيين هما:

أ/ العوامل الشخصية: (سمات الشخصية، اتجاهاتها وميولها).

ب/العوامل الموقفية: (مواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الرياضية الترويحية كالإمكانات المتاحة وأساليب التعليم والتدريب ومواقف الفوز أو الهزيمة).

ودافعية الممارسة الرياضية تكون نتيجة للتفاعل الإيجابي بين العوامل الشخصية والعوامل الموقفية وهذا ما أكده النموذج التفاعلي لعوامل الشخصية والعوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية لوابنبرج وجولد.

والأخصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد الإجراءات المناسبة لذلك في ضوء خبراته التطبيقية وتأهيله المهني السابق، وبناء عليه فهو الذي يحدد:

- 1- الأساليب الدافعة للممارسة الرياضية للاعبين بصفة عامة ولكل لاعب في الفريق.
 - 2- الأساليب التي من شأنها استثارة دافعية اللاعب نحو النشاط الرياضي .
 - 3- مصادر الضغوط النفسية الداخلية والخارجية التي تؤثر سلباً على اللاعب وتؤدي به إلى الصراع النفسي والإحباط وفقد الثقة بالنفس.
 - 4- الأساليب النفسية لتطوير بعض سمات الشخصية غير المرغوبة للاستفادة منها في المجال الرياضي كالعوانية والأنانية وحب الشهرة وذلك بهدف حسن استثمار تلك السمات وتطويرها لتدعيم السلوك وتحقيق الإنجاز الرياضي.
 - 5- معرفة أسباب صراع الدوافع، تلك الأسباب التي يؤدي إلى تعارض الرغبات الداخلية للاعب وعدم انسجام تلك الرغبات مع واقع الممارسة الرياضية.
- وهذا الدور لا يتم إلا إذا كان هناك تفاعل إيجابي بين الأخصائي واللاعبين وجهاز التدريب من جهة أخرى..

المراجع المعتمد عليها:

- 1- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي ب ط، القاهرة، 1990.
- 2- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر.
- 3- حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار العربية، ط6، لبنان، 1984.
- 4- صالح محمد على ابة جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2020.

5- محمد حسن العلاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، المعارف، ط1، مصر1987.

6- زكي محمد محمد حسن، التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة الى المراهقة، المكتبة المصرية الطبيعية والنشر والتوزيع، ط 1، 2006.

7- دودو بلقاسم، قلق الماء وعلاقته بدافعية التعلم "دراسة ميدانية على طلبة السنة الأولى ليسانس للسنة الجامعية: 2013-2014 - ورقة- "