

جامعة باجي مختار - عنابة
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الأولى ليسانس - السداسي الثاني

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال نوار

السنة الجامعية 2023 - 2024

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية، وطرق

التحسيس والوقاية .

الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجال الرياضي: الاحتراق النفسي،

الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.

الدرس التاسع: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

الخلاصة

الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية

تمهيد،

ينظر للدافعية على أنها عملية أو عنصر أساسي لنجاح الممارسة الرياضية ولاسيما المنافسات الرياضية. ذلك أن الإنسان ينجز أغلب أعماله انطلاقاً من دوافعه وحاجاته وبواعثه. لكن رغم أن كل أعمالنا الموجهة بدوافعنا إلا أن الكثير منا لا يدرك أهمية الدافعية في تنمية قدراتنا على تحقيق الأهداف المرجوة.

لذا فإن تسيير الدافعية لدى الرياضيين والمجال الرياضي ككل لا يقل أهمية عنه في مجالات حياة البشر الأخرى، حيث يتميز المجال الرياضي بتوقف نجاح وتحقيق الأهداف لدى الرياضيين على مدى قوة دافعتهم وقدرة مدربيهم على تسييرها إيجابياً، ذلك أن تلك الدافعية قد تكون عاملاً محفزاً لتحقيق الأهداف وتجاوز التحديات في حالة تسييرها تسييراً مثمراً، أو عاملاً سلبياً قد يؤثر على أداء الرياضي ويقلل من إنجازاته في حالة إهمال الدافعية لديه أو تسييرها بأساليب غير محفزة للرياضيين ولا معزة لشغفهم في التدريب والمنافسة، وتحقيق الأداء الأمثل في المنافسات والبطولات.

من هنا جاء هذا الدرس بالتركيز على مفهوم الدافعية وتحديد معناه ومكوناته ومصادره والنظريات المفسرة له من جهة، ثم معالجة أساليب تسيير الدافعية وأهمية تطبيقها في المجال الرياضي بمحاولة نستعرض فيها بعض الأدوات والتقنيات التي تستخدم لتحفيز الرياضيين وتعزيز دافعتهم، بالإضافة إلى تقييم أثر تسيير الدافعية على أداء الرياضيين وتحقيق الأهداف.

1- أهمية الدافعية Motivation :

يقول مثل غربي متداول بين مختلف الأوساط والفئات الاجتماعية: "إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" **You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink** . فإذا طبقنا هذا المثل في مجال الرياضة أمكننا الأخذ بالمقولة التالية : يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب والاشتراك في منافسة رياضية، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الجودة في اللعب وبذل أقصى جهده". والسؤال الذي يطرح نفسه: لماذا لا نستطيع أن نجبره على ذلك؟ أما الإجابة ببساطة: فلأنه لم تتوافر فيه بعد الدافعية. فما هي الدافعية؟ وما هي مميزاتها ومكوناتها...؟

1-1- تعريف الدافعية: عموماً وباختصار شديد، الدافعية هي مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين اللاعب وبيئته، وهي تتضمن عدداً معتبراً من العوامل والحالات التي تعمل على توجيه سلوك اللاعب

والاستمرار في توجيهه حتى يحقق هدفه. هذا يعني أن الدافعية هي حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك، تعمل على دفع اللاعب نحو تحقيق هدف عن طريق استمرارية السلوك. كما تعرف بأنها العملية التي تحفز الأفراد على اتخاذ إجراءات معينة أو القيام بأنشطة معينة لتحقيق هدف معين أو لتلبية احتياجات معينة. ويتم تحقيق الدافعية عن طريق تحفيز الأفراد على مستوى العواطف والعمليات الذهنية والجسدية، والتي تدفعهم للقيام بالأنشطة المطلوبة. (محمد محمود بني يونس، 2009).

ولا بد من الإشارة إلى وجود العديد من تدخلات العلماء والباحثين والمختصين، التي تعرف الدافعية. ومن بين أشهر الأعمال في هذا الصدد نظرية الدافعية الشخصية (Self-Determination Theory) لصاحبها إدوارد ديسي وريتشارد ريان E. Deci & R. Ryan، والتي تصف الدافعية على أنها "القوة الداخلية التي تحفز الأفراد على اتخاذ إجراءات والخطوات اللازمة لتحقيق الهدف الذي يرويه مهمًا وذو قيمة شخصية بالنسبة لهم" (Deci & Ryan، 2008). أما نظرية التوقعات النفسية (Expectancy Theory) فتعرف الدافعية بأنها "الاعتقاد الشخصي بأن الجهود المبذولة ستؤدي إلى نتائج محددة وذلك بناءً على توقعات الأفراد للنتائج المحتملة وقيمتها" (براح، 2014).

1-2- مميزات الدافعية: تتميز الدافعية بمجموعة من الخصائص أهمها:

- هي حالة غير مادية، أي هي ليست شيئاً مادياً يمكن رؤيته بالعين مباشرة.
- الدافعية متضمنة في سلوك الفرد ونشاطه ونمط عمله.
- هي حالة تثير سلوك الفرد وتنشطه وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.

1-3- مكونات الدافعية: ترتبط الدافعية بعدد من العناصر التي قد تعمل على تشكيلها وتنميتها لدى اللاعب الرياضي وهي:

- الدافع الرياضي motif : أو الحافز الرياضي، وهو عبارة عن استعدادات داخلية أو حالات من التوتر الجسدي والنفسي، تعمل على إثارة السلوك الرياضي وترشده في تحقيق أهداف معينة، فالدافعية الرياضية ليست عبارة عن سلوكيات قابلة للملاحظة بطرق مباشرة، ولكنها عبارة عن تكوينات فرضية يستدل عليها من سلوكيات الكائنات الحية في المواقف الرياضية المختلفة. كذلك يعد الدافع أو الحافز الرياضي آلة مُحركة للسلوك الرياضي ويعبر عن حالات من التوتر في النشاط الرياضي ولكنها لا تعمل على توجيه السلوك الرياضي؛ فالحافز هو عبارة عن دفعات من الداخل.
- الباعث الرياضي stimulus : يختلف الباعث عن الدافع، باعتباره مثيراً خارجياً وليس داخلياً، فالثواب والعقاب مثلاً هي مثيرات أي بواعث خارجية، وقد يكون الباعث مادياً كما قد يكون معنوياً، ويساعد

السلوك وتحريكه نحو هدف معين. وهو عبارة عن موضوع خارجي وظيفته تخزين الحاجة أو إشباعها.

- الحاجة الرياضية: وهي تعبر عن احتياج الفرد لأشياء رياضية معينة كما تعبر عن حالة لدى الرياضيين تنتج عن انحرافات في المهام البيولوجية وعدم التوازن ما بين الرياضي والبيئة الخارجية المحيطة به، وبالتالي فالحاجة هي حالة من النقص والافتقار وعدم التوازن، لا تزول إلا بإشباعها.
- التوقع الرياضي: ويدل عن القدرة على توقع مقدار نجاح اللاعب الرياضي ومستوى تحديد درجة الدوافع في الأداء الرياضي التي تسمح بتحقيق النجاح والهدف من المنافسات. فالرياضي الذي لديه توقعات ايجابية لتحقيق الفوز والنجاح سوف يعمل على بذل المزيد من الجهد لتحقيقه.

1-4- تصنيف الدافعية: تصنيف الدافعية إلى نوعين رئيسيين بناء على مصادرها، وهما:

- الدافعية الداخلية: *motivation interne ou intrinsèque*. في مجال الرياضة يقصد بالدافعية الداخلية تلك النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد 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 والقوة والإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن الرشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.
- الدافعية الخارجية: *motivation externe*، وفي المجال الرياضي تلك الدافعية التي ترتبط بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه، وتثير توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي. فمثلا، يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي. كما يدخل في مفهوم الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.

2- مصادر الدافعية:

تشير بعض الدراسات إلى أن للدافعية في المجال الرياضي عدة مصادر أهمها:

- 1-2- مصدر العمليات الداخلية: فالرياضيون الذين يرجع مصدر دافعتهم إلى هذه العمليات يقومون بالأنشطة الرياضية التي تخلف لديهم متعة فحسب، لذلك لا تكون التغذية الراجعة لديهم ذات أهمية.

2-2-المصدر الأدواتي instrumental: ينبع هذا المصدر عندما ينصب اعتقاد الرياضي وإيمانه بأن النشاط الرياضي الذي سيقوم به سيؤدي إلى نتائج مادية ملموسة، مثل الأجر، التشجيع المعنوي، التقدير لمجهوده ... فهو يستخدم نشاطه الرياضي كأداة لتحقيق جملة من أهدافه الشخصية.

2-3-المصدر المبني على توقعات الرياضي: حيث يرتبط هذا المصدر عندما يتبنى الرياضي توقعات الآخرين فيهتم بالتغذية الراجعة الاجتماعية ويتصرف تبعاً لذلك وفقاً لما ينتظره من الآخرين قصد الحصول على رضاهم وتقديرهم له.

3-نظريات تفسير الدافعية:

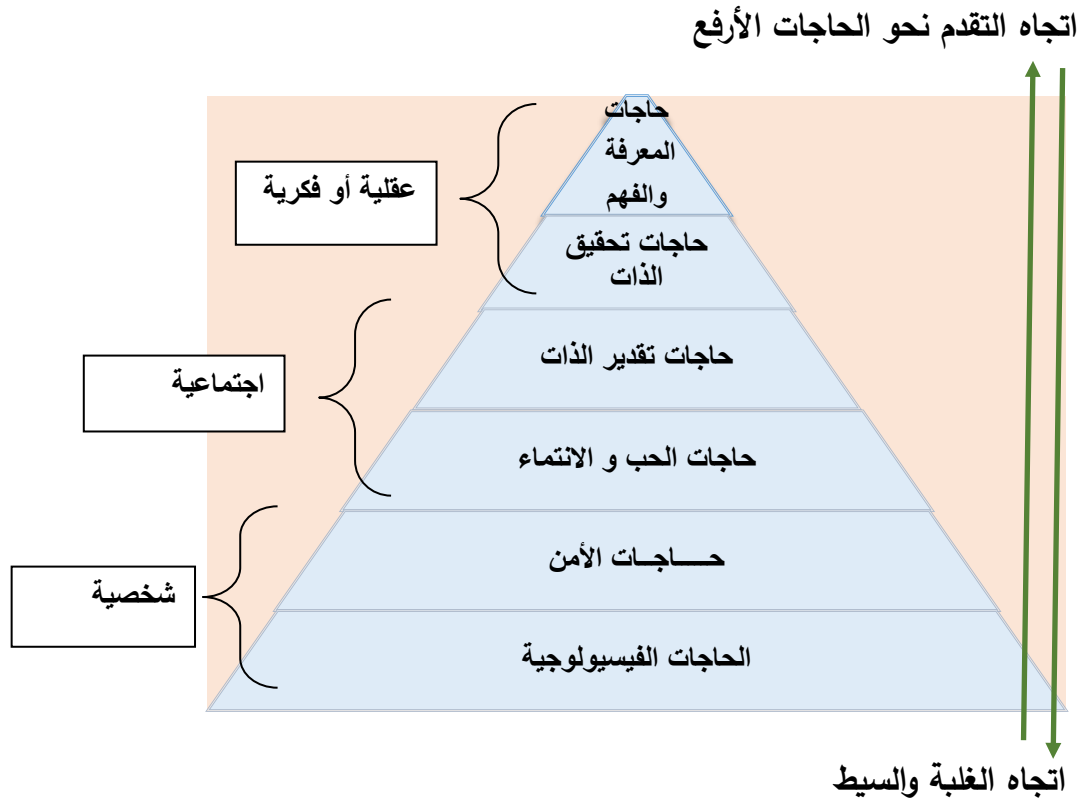
من النظريات الأكثر قرباً لتفسير السلوك الرياضي تشير الدراسات إلى:

3-1-نظرية تسلسل الحاجات، أو نظرية الدافعية الإنسانية: وتسمى أيضاً بنظرية المدرج للعالم أبراهام ماسلو، حيث تأتي الدافعية كما يراها ماسلو Maslow من داخل الشخص نفسه ولا يمكن فرضها عليه. فالإنسان يشرع في البحث عن هدفه منذ بداية حياته حتى مماته متخذاً من أجل ذلك الحوافز والسلوكيات النابعة منها، حيث تتحول هذه العملية إلى مجموعة من الحاجات تسمى بتسلسل ماسلو للحاجات.

قدم ماسلو A . Maslow في إطار نظريته هذه تنظيمًا هرميًا لحاجات الإنسان على عدة مستويات هي :

- حاجات فسيولوجية Physiological needs
- حاجات الأمن Safety needs
- حاجات الانتماء و الحب Belongingness and love needs
- حاجت تقدير الذات Esteem needs
- حاجات تحقيق الذات Self – actualization needs
- حاجات الفهم والمعرفة Knowledge – needs

مخطط التدرج الهرمي للحاجات طبقا لنظرية ماسلو



وتشتمل الحاجات الفسيولوجية كما حددها ماسلو، على الحاجات التي تكفل بقاء الفرد مثل الحاجة إلى الهواء والشراب والطعام. أما الحاجة إلى الأمن فتشير إلى رغبة الفرد في الحماية من الخطر والتهديد والحرمان. والحاجات الاجتماعية هي الرغبة في الانتماء والارتباط بالآخرين. أما الحاجة إلى التقدير فتتمثل في الرغبة في تقدير الآخرين لها. وأخيرا الحاجة إلى تحقيق الذات هي رغبة الفرد في تحقيق إمكاناته وتنميتها. ويعتمد تحقيق الذات على الفهم والمعرفة الواضحة لدى الفرد بإمكاناته الذاتية وحدودها. ويشير ماسلو إلى نوعين من الارتقاء المتتالي للحاجات: الارتقاء من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى حسب درجة أهميتها وسيادتها بالنسبة للفرد. ولا يتحقق التقدم نحو حاجة إلى مستوى أعلى على المدرج إلا بعد إشباع الحاجات التي تقع في المستوى الأدنى منها (Maslow 1954)

3-2- نظرية الدافعية والصحة: يدعو هرتزبرك Herzberg في هذه النظرية إلى توفر العوامل التي تساعد العاملين على تحقيق الذات والشعور بالإنجاز. ويرى أن تحسين العمل أو تطويره يمكن أن يلعب دورا مهما كقوة دافعة. ويقصد بذلك العمل أو النشاط الذي يحتوي على عناصر التحدي لقدرات العاملين والذي يتيح المجال أمامهم لنمو مهاراتهم وأساليب تأديتهم للعمل وتحسين اتجاهاتهم نحو ذلك العمل.

3-3- نظرية الأهداف الشخصية وأهداف الجماعة أو المنظمة: في هذه النظرية يرى أرجيريس Argyris أنه لا يمكن خلق الدافعية في الناس لأنهم ذوي دوافع بالطبيعة، والتي غالبا ما تكون مخالفة للطرق التي تسلكها الجماعة أو المنظمة لخلق الدافعية في مجال العمل. وهو يصر على أن الإنسان يمتلك قوة نفسية تستخدم بصورة أو بأخرى، ولأن الحاجات الشخصية أكثر أهمية من أية حاجة أخرى، نجدها تمثل الأولوية على أهداف المنظمة من قبل الفرد. فإذا أدرك الشخص أن أهداف المنظمة أو المؤسسة وضعت قبل أهدافه الشخصية، فإن القوة النفسية ربما توجهه نحو التوتر، الصراع وعدم الرضا ومحاولة الإصرار بأهداف الجهة التي يعمل بها.

3-4- نظرية الدافعية الشخصية (Self-Determination Theory): وهي نظرية في علم النفس أسسها كل من إدوارد ديسي وريتشارد رايان E. Deci & R. Ryan. كما سبقت الإشارة إليهما أعلاه، اهتمت بدراسة الدوافع والاحتياجات التي تحفز الأفراد وتدفعهم للعمل على تحقيق الأهداف والإنجازات المختلفة في حياتهم. تركز هذه النظرية على ثلاث احتياجات أساسية للفرد وهي الاحتياجات الذاتية والتمثلة في الشعور بالقدرة والاختيار، والاحتياجات الاجتماعية والتمثلة في الانتماء والتواصل مع الآخرين، والاحتياجات الذاتية للنمو والتطور والتمثلة في السعي لتحقيق الإنجازات والتطوير الشخصي. وتعتبر نظرية الدافعية الشخصية من أكثر النظريات الحديثة والشائعة في علم النفس الإيجابي وعلم النفس التطبيقي، وقد أثبتت فاعليتها في فهم دوافع الفرد وتحفيزه على العمل وتحقيق النجاح.

4-أساليب تسيير الدافعية لدى الرياضيين:

مهما كان اختصاص اللاعب الرياضي عندها يحضر أول تدريب له، وقد تكون دافعيته نحو الممارسة الرياضية والرغبة فيها في أدنى مستوياتها أو أقل-قد تكون منعدمة-، فذلك سيجد المدرب نفسه أمام موقفين اتجاه هذا اللاعب: إما أن يكون مدربا ناجحا وبالتالي يعمل على خلق الدافعية في اللاعب. أو لا يهتم أمر اللاعب فيوجهه لنشاط آخر.

فالرياضي الذي يمارس الرياضة لأن والده يجبره على ذلك لن يجني من ممارسته أية متعة. فكيف يقوم المدرب بخلق الدافعية لديه نحو الممارسة الرياضية؟

في هذا الصدد توجد طرق ونماذج عديدة لخلق الدافعية في اللاعب، ومن أهمها:

4-1- النموذج القائم على ما يسمى بتقرير اللاعب لمصيره L'autodétermination ، حيث تبدأ الدافعية من الدافعية الخارجية باتجاه الدافعية الداخلية .

إذن: في حالة الرياضي الذي يمارس الرياضة لأن والده يجبره على ذلك، فهو يفعل الأمر خوفا من حرمان أبيه له من امتياز معين، في هذه الحالة يكون الانتقال به من انعدام الدافعية نحو خلق دافعية داخلية مروراً بثلاث مراحل:

- التعديل الخارجي : حيث يتوافق مع التزام مرتبط بعناصر خارجية مثل الجوانب المادية أو المالية. وبالتالي، قد يقوم الشخص بنشاط تحت الإكراه أو لتجنب عقوبة محتملة على سبيل المثال .
- إدخال الدافعية الخارجية : حيث تبدأ باستيعاب بعض القيود أو الأوامر الخارجية. في هذا المستوى، يمكن للرياضي، على سبيل المثال، ممارسة رياضته لأنه يريد إرضاء والديه.
- إدماج الدافعية الخارجية : تعتبر هذه المرحلة أعلى درجة من الدوافع الخارجية حيث يتمثل الرياضي سلوك الممارسة، فيكتشف فوائد إضافية في ممارسة نشاطه. مثلاً يمارس الفرد المنافسة الرياضية لأنها تسمح له بتنمية ثقته بنفسه وهو يستمد منها رضا كبير.

هكذا سيصل الفرد بنفسه إلى الدافعية الداخلية *intrinsèque* ، التي تعد عنصراً جوهرياً ونموذجاً أولياً لتقرير مصيره عبر مشاركته من خلال المصلحة والمتعة.

هذا الدافع هو جوهر الممارسة، وبالتالي فهو الدافع الذي نسعى للحفاظ عليه أو إحيائه في الرياضيين. إنه فريد للجميع. يحب البعض الجري في الممرات لأنهم يقدرون التفوق الجسدي والعقلي للذات وحقيقة قدرته على "الانفصال" عن طريق الاتصال بالطبيعة. سيفضل الآخرون الرياضة الجماعية لمتعة اللعب الجماعي والتماسك وحقيقة الاستثمار في هدف مشترك. في حين أن بعض المبارزين سيحبون مشاعر التفجير والقتال أثناء المباريات.

ولإشارة فإن هناك عدة نماذج أخرى لخلق وتكون الدافعية لدى اللاعبين الرياضيين وتنميتها إلى أعلى المستويات فيهم وتحفيزهم على الاستمرار في تحقيق مزيداً من أهدافهم. ومن ذلك :

- الدافع الداخلي المرتبط بالإنجاز (التقدم، التعلم، التمكن من المهمة)،
- الدافع الداخلي المرتبط بالمعرفة (الاكتشاف، الفضول، والاستكشاف)،
- الدافع الداخلي المرتبط بالتحفيز (الشعور بالسعادة أثناء الممارسة، الأحاسيس).

- 4-2- النموذج القائم على توفير الدعم الاجتماعي: يعتبر توفير الدعم الاجتماعي من قبل المدربين والزملاء والعائلة والأصدقاء أحد العوامل الأساسية في تحفيز الرياضيين وزيادة دافعيتهم.
- 4-3- النموذج القائم على تعزيز الاحتمالات: يمكن تعزيز الدافعية لدى الرياضيين من خلال توضيح الاحتمالات الإيجابية التي يمكن أن يحققوها من خلال العمل الجاد والمثابرة.
- 4-4- النموذج القائم على تحديد الأهداف الواضحة والمحددة: يجب تحديد الأهداف الواضحة والمحددة للرياضيين، والعمل على تحقيقها بشكل مستمر، وذلك يمكن أن يساعد على زيادة دافعيتهم.
- 4-5- النموذج القائم على استخدام الإيجابية: يمكن استخدام الإيجابية والمكافآت والتشجيع لتحفيز الرياضيين على العمل بجدية وتحقيق الأهداف المحددة.
- 4-6- النموذج القائم على التركيز على الإنجازات: يمكن زيادة دافعية الرياضيين من خلال التركيز على الإنجازات والنتائج الإيجابية التي حققوها في الماضي، وذلك يمكن أن يساعد على زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم للعمل بجدية.
- 4-7- النموذج القائم على توفير تحديات ملائمة: يجب توفير تحديات ملائمة ومناسبة لمستوى الرياضيين، وذلك يمكن أن يساعد على زيادة دافعيتهم وتحفيزهم للعمل بجدية وتحقيق الأهداف.
- 4-8- النموذج القائم على الاهتمام بالصحة العامة: يمكن زيادة دافعية الرياضيين من خلال الاهتمام بصحتهم.

5-تقييم أثر تسيير الدافعة على أداء الرياضيين:

يتم عادة تقييم أثر تسيير الدافعية على أداء الرياضيين وتحقيق الأهداف من خلال العديد من الطرق والأدوات التي يمكن استخدامها. ومن أبرز هذه الطرق والأدوات:

5-1- الاستبيانات: يمكن استخدام الاستبيانات لجمع البيانات حول مستوى الدافعية لدى الرياضيين وكيفية تأثير تسيير الدافعية على أدائهم وتحقيق الأهداف.

5-2- المقابلات: يمكن إجراء مقابلات مع الرياضيين والمدربين والخبراء للحصول على رؤيتهم حول أثر تسيير الدافعية على أداء الرياضيين وتحقيق الأهداف.

5-3- المراجعة النظرية: يمكن استخدام المراجعة النظرية لتحليل الأدبيات المتعلقة بتسيير الدافعية وتحليل نتائج الدراسات السابقة حول تأثير تسيير الدافعية على أداء الرياضيين وتحقيق الأهداف.

5-4- التقييم الفعلي: يمكن استخدام التقييم الفعلي لأداء الرياضيين وتحقيق الأهداف لتحديد أثر تسيير الدافعية على هذه الجوانب، ويمكن أن تشمل هذه الطريقة تسجيلات الفيديو أو المراقبة المباشرة أو استخدام أنظمة التقييم الرياضي المختلفة.

5-6- المقاييس العملية: يمكن استخدام المقاييس العملية لتحديد مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف قبل وبعد تطبيق تسيير الدافعية، ومن ثم تحديد الفرق بين النتائج قبل وبعد التدخل.

ومن المهم أن يتم تقييم أثر تسيير الدافعية باستخدام أكثر من طريقة للحصول على تحليل شامل ودقيق لتأثيره على أداء الرياضيين.

ومن الدراسات التي اعتمدت مختلف هذه الوسائل لتقييم أثر تسيير الدافعية على أداء الرياضيين وتحقيق الأهداف، يمكن الإشارة إلى:

- دراسة "تأثير برنامج التوجيه الذاتي الشامل على الدافعية وأداء اللاعبين في الكرة الطائرة" أجراها باحثون في جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية. وقد تم تقييم تأثير البرنامج على الدافعية والأداء باستخدام استبيانات مختلفة ومقاييس الأداء المعتمدة في اللعبة.
- دراسة "تأثير الدعم الاجتماعي والذاتي على الدافعية وأداء الرياضيين في كرة القدم" أجراها باحثون في جامعة الجزائر. وقد تم تقييم تأثير الدعم الاجتماعي والدعم الذاتي على الدافعية والأداء كذلك باستخدام استبيانات مختلفة ومقاييس الأداء المعتمدة في اللعبة.
- دراسة "تأثير برنامج التحفيز الذاتي على الدافعية وأداء الرياضيين في ألعاب القوى" التي أجراها باحثون في جامعة الأردن. وقد تم تقييم تأثير البرنامج على الدافعية والأداء باستخدام استبيانات مختلفة ومقاييس الأداء المعتمدة في اللعبة.
- دراسة "تأثير تعليم الهدف الأوسع على الدافعية والأداء في رياضة الجمباز الإيقاعي" أجراها باحثون في جامعة ماكغيل في كندا. وقد تم تقييم تأثير تعليم الهدف الأوسع على الدافعية والأداء باستخدام استبيانات مختلفة ومقاييس الأداء المعتمدة في اللعبة.

الخلاصة:

نستنتج من كل ما سبق عرضه في هذا الدرس، أن تسيير الدافعية يعد عملية تحفيز الرياضيين للحفاظ على اهتمامهم وتوجيههم للتركيز على طرق تحقيق أهدافهم وتحسين أدائهم. كما أنها تتضمن الردود الإيجابية المتبادلة، وتعمل على توفير الدعم الاجتماعي، والمراقبة الذاتية، وتعزيز الاحتياجات الأساسية، والأهداف الشخصية، وكلها أساليب فعالة في تحفيز الرياضيين على تحقيق أهدافهم المسطرة وأدائهم الرياضي.

يتطلب التسيير الفعال للدافعية التركيز على الاحتياجات الأساسية للرياضيين، وتشجيعهم على تحديد الأهداف ذات صلة بالذات. كما يمكن استخدام العديد من الأدوات لتقييم أثر تسيير الدافعية لدى الرياضيين، بما في ذلك الاستبيانات والمقابلات والتغذية الراجعة ...

وتشير العديد من الدراسات إلى أن تسيير الدافعية الفعال يمكن أن يساهم في تحسين أداء الرياضيين وزيادة الرضا عن نشاطهم الرياضي والاستمرارية في ممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى وجد العديد من العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند تنفيذ أساليب تسيير الدافعية، بما في ذلك الثقة بالنفس والثقافة الرياضية والظروف الخارجية المحيطة بالرياضيين.

قائمة بعض المراجع لإثراء الدرس:

- 1- محمد محمود بني يونس. (2009). *سيكولوجيا الدافعية والانفعالات*. عمان-الأردن. دار المسيرة للطباعة والنشر.
- 2- براح فوزية (2014). *التدريب المهني وعلاقته بالدافعية في العمل حسب نظرية التوقع لفيكاتور فروم Vroom Victor*. مجلة العلوم الإنسانية. عدد 41 ، مجلد ب. جوان 2014. جامعة قسنطينة1- الجزائر. ص-ص. 579-611.

3- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 97(3), 366.

4- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 142-169.

5- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

6- Ng, J. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 257–264.

7- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the “fire” burn so brightly?. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183-200.

8- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

9- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

ومن أهم الأعمال العلمية التي عالجت موضوع تسيير الدافعية لدى الرياضيين يمكن للطلبة الرجوع للدراسات التالية:

"Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", of Richard M. Ryan & Edward L. Deci.

"Handbook of Sport Psychology", of Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund.

"Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport" of Martin Hagger & Nikos Chatzisarantis.

"Self-Determination Theory in Sport and Exercise" of Lindsey C. Blom & Mary D. Fry.

"Motivation and Sport Behavior" of Joan L. Duda.

"The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach" of Frank L. Gardner & Zella E. Moore.

"Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy" of Edwin A. Locke و Gary P. Latham.