



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الحوافز والدوافع والحاجات

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



الدافعية Motivation

- 4 هي القوى التي تحرك الفرد وتوجهه للقيام بنشاط معين.
- 4 لكي يحدث السلوك لابد من وجود دافع أو حافز له.





الدافع أو الحافز

4 الدافع أو الحافز هو أي عامل داخلي في الكائن الحي يدفعه إلى عمل معين والإستمرار في هذا العمل مدة معينة من الزمن حتى يشبع هذا الدافع.

4 فنحن نلاحظ أن الكائن الحي إذا جاع بحث عن الطعام فإذا عثر على طعامه ظل يأكل حتى يشبع .

4 فالشعور بالجوع دفع الكائن الحي إلى البحث عن الطعام كما أن هذا الحافز نفسه جعله يستمر في عملية الأكل حتى يشبع حاجته منه.

4 ومعنى ذلك أن حاجات الكائن الحي ودوافعه هي نقطة البدء في السلوك .





4 فتحفيز اللاعب على تعلم مهاره معينه سيؤدي الى تسهيل تعلم تلك المهارة لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.

4 اما (الحاجة) تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان وهذا النقص قد يكون جسميا او نفسيا او اجتماعيا.

4 حيث ان الشخص الجائع او العطشان سيرغب بالتغلب على هذا النقص الجسمي ، ورغبة الحصول على الطعام او الماء تسمى (دافع) فمن جراء حاجه جسميه في هذه الحالة ينتج دافع نفسي.



تصنيف الدوافع

4 أولاً: تصنيف ماسلو (هرم ماسلو) للدوافع

4 ثانياً: الدوافع الأولية والثانوية

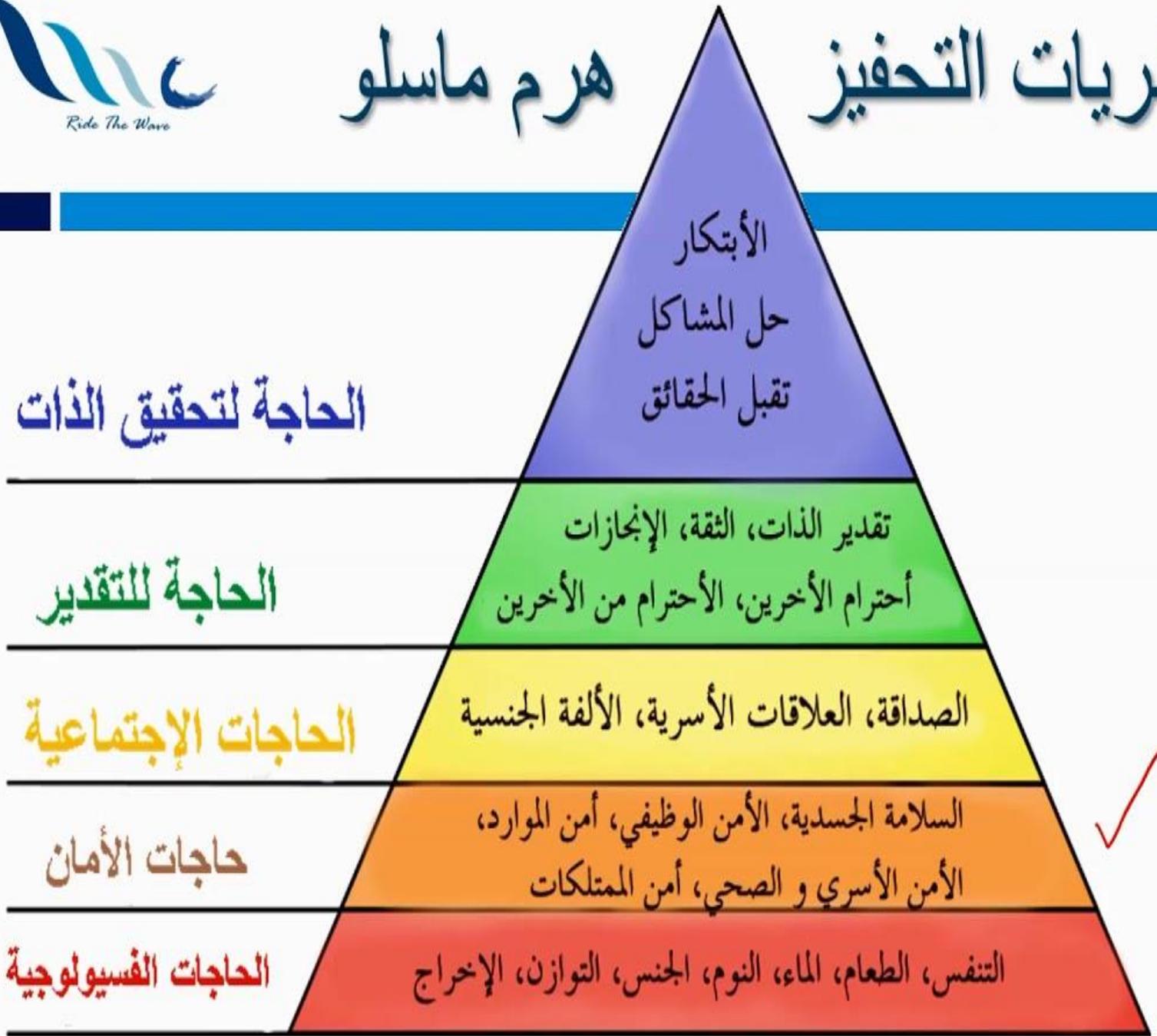
4 ثالثاً: الدوافع الداخلية والخارجية

4 رابعاً: الدوافع الفردية والإجتماعية

4 خامساً: دوافع مسيطرة وثانوية

4 سادساً: دوافع دائمة ومؤقتة





الحاجة لتحقيق الذات

الحاجة للتقدير

الحاجات الإجتماعية

حاجات الأمان

الحاجات الفسيولوجية



ثانيا: الدوافع الأولية والثانوية

- 4 الدوافع الاولية (الفطرية- الموروثة – الجسمية – الفسيولوجية)
- 4 الدوافع الثانوية (المكتسبة – النفسية – الاجتماعية)



ثالثا: الدوافع الداخلية والخارجية

- 4 دوافع داخلية (بمعنى انها موجودة في داخل الشخص)
- 4 دوافع خارجية (بمعنى ان وجود الانسان في بيئة خارجية هو الذي يخلقها)



رابعاً: الدوافع الفردية والإجتماعية

4	دوافع اجتماعية تشمل:	4	دوافع فردية وتشمل:
4	الدافع الاخلاقي الاجتماعي – ارضاء الاخرين	4	الحركة
4	الدافع التربوي – ابداء سلوك يقتدى به	4	حب الاستطلاع وحب المغامرة
4	دافع الشعور بالمواطنة	4	المتعة والسرور
4	دافع التكامل النفسي والبدني	4	تحقيق الذات
		4	الثقة بالنفس
		4	الشهرة
		4	الانجاز
		4	دافع الصلة الاجتماعية



خامسا: دوافع مسيطرة وثانوية

4 دوافع مسيطرة

4 دوافع ثانوية



سادسا: دوافع دائمة ومؤقتة

4 دوافع دائمة

4 دوافع مؤقتة



أغراض التحفيز عند الرياضيين

- 4 تحسين الانجاز (الاداء الرياضي)
- 4 الثبات على الفعالية اثناء التدريب
- 4 زيادة الجهد اثناء التدريب والسباقات
- 4 اختيار وتفضيل فعالية دون اخرى



العلاقة بين الدافع ومستوى الانجاز

4 هناك نظريات تشرح العلاقة بين الدافع ومستوى الانجاز اهمها:

4 نظرية الدافع Motive theory

4 ان مستوى الانجاز يتناسب تناسباً طردياً مع التحفيز كما في الشكل الآتي:

4 نظرية حرف u المقلوب Inverted u theory

4 ان الانجاز يتحسن مع شدة الدافع أو الحافز الى حد معين ،وبعدها يتوقف التحسن في الانجاز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد، ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع اية زيادة اضافية في شدة الحافز .





مصادر التحفيز

4 تتأثر مصادر التحفيز بمتغيرات عديدة يمكن تصنيفها بمايلي :

4 اولاً: المتغيرات الشخصية:

4 ثانياً: المتغيرات الاجتماعية

4 ثالثاً: متغيرات تتعلق بالفعالية:

4 رابعاً: المتغيرات الظرفية



أولاً: المتغيرات الشخصية

4 مستوى الانجاز

4 الشعور بالنجاح والعلاقة بمستوى الطموح تكون (مستوى الطموح الايجابي - مستوى الطموح السلبي)

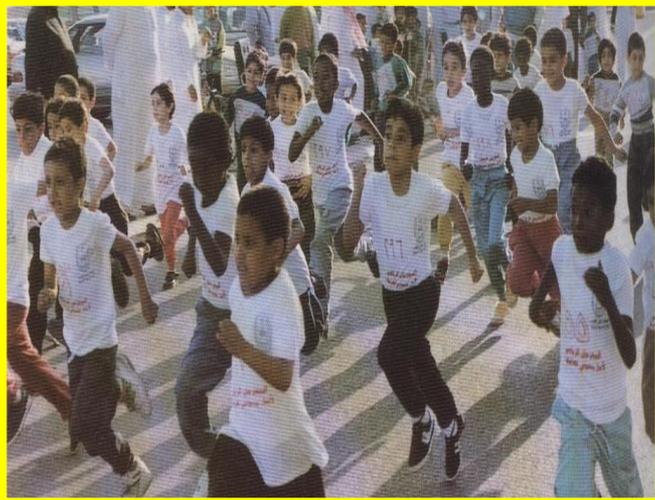
4 هنالك حاجات معروفة يملك استغلالها كحوافز لتحسين الانجاز منها(الحاجة للتفوق – والحاجة الى تجنب الفشل – والحاجة الى القبول الاجتماعي)

4 العزو السببي يشمل (العزو الخارجي – والعزو الداخلي)



ثانيا: المتغيرات الاجتماعية

- 4 تركيز المجتمعات المختلفة على فعاليات رياضية دون غيرها
- 4 العائلة – المدرسة – المنطقة الجغرافية داخل المجتمع .



ثالثا: متغيرات تتعلق بالفعالية:

4 الفعالية البسيطة و الفعالية والمعقدة

4 المتطلبات البدنية للفعالية

4 جاذبية الفعالية

4 الفعالية التي لها معنى والتي يستوعب اللاعب فائدتها بالنسبة له



رابعاً: المتغيرات الظرفية

- 4 مساعدة الرياضي على تثبيت هدف معين عال لكنه ممكن التحقيق
- 4 تعزيز الاستجابات المطلوبة واطفاء الاستجابات غير المرغوب فيها عن طريق التغذية الراجعة الصحيحة
- 4 يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المسابقة الى حد كبير
- 4 يجب فهم الرياضي واحترام الفروق الفردية
- 4 يجب مساعدة الرياضي على تحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس
- 4 يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات او الممارسات كتناول نوع معين من الطعام او لبس قميص معينالخ
- 4 تأكيد الشخصية القيادية للمدرب وثقة اللاعبين به
- 4 يجب ان تكون البرامج التدريبية ذات معنى وفائدة بالنسبة للمدرب
- 4 يجب مراعاة تأثير المتفرجين على الانجاز والاعداد لهذا الغرض.



طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي

- 4 مكافأة الاستجابات المرغوب فيها
- 4 الكلمات المشجعة من قبل المدرب
- 4 الموسيقى والمسابقة
- 4 معرفة الشخص لقابلية ومستوى نجاعة – التغذية الراجعة
- 4 الحصول على تجارب النجاح
- 4 العمل نحو هدف معين ممكن التحقيق



تطوير الدوافع والرغبات

- 4 فتعريف الفرد بالفعاليات المختلفة ضروري لتطوير الرغبة نحوها .
- 4 حضور البطولات الرياضية تولد خبرة مباشرة لتطوير الدوافع الرياضية .
- 4 منح الفرصة لممارسة النشاطات الرياضية لتكوين الرغبات الرياضية.
- 4 ربط الرغبات برغبات اخرى موجودة كمشاهدة الافلام ،الموسيقى ،الشعر...
- 4 القدوة الرياضية فاذا كان القدوة شخص رياضي يزداد الإهتمام بالرياضة.
- 4 هنالك علاقة ارتباط موجبة في الرغبة الرياضية بين الوالدين وابنائهم.
- 4 للمدربين والاقارب والاصدقاء تأثير ايجابي على تطوير الاهتمام بالرياضة.
- 4 عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مثير.
- 4 عند توفر خبرات نجاح يزداد الإهتمام بممارسة النشاط الرياضي.
- 4 استخدام الحديث الموضوعي ولغة الاقناع.



شُكْرًا لِحَسَنِ إِسْتِمَاعِكُمْ

وَفَقْتِي اللَّهَ وَإِيَّاكُمْ

نَسْأَلُكُمْ صَالِحَ الدَّعَاءِ

د/محمد إبراهيم

