



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات الأولية

علم النفس

الباب الرابع (دوافع النشاط الرياضي وتطورها)

إعداد الطالبات :-

رسل فلاح

سندس ليث

غفران حيدر

زهراء خضير

زمن غانم

يشاء ابراهيم

بإشراف الدكتورة :- ساهرة رزاق

## دوافع النشاط الرياضي وتطورها

ان تحفيز الطالب على تعلم مهارة معينة سيؤدي الى تسهيل تعلم تلك المهارة من قبل الطالب، وهناك دوافع منها جسميه ونفسيه واجتماعيه يمكن استخدامها لتحفيز الطالب على التعلم.

التحفيز:- هي الظاهره التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي الى قيامه بفعاليات مختلفه لسد تلك الحاجات .

عمل الحواجز :- هو تنشيط الطالب وتهيئته للتعلم.

الدوافع :-هي الحركات لسلوك الفرد من المواقف المختلفه. لذلك ان هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم به. وهناك بعض الصعوبات في تحديد مفهوم الدوافع الانسانيه؟ فالدافع قد يكون

١-حالة جسميه كالجوع والعطش

٢-حاله نفسيه كالحاجه الى الطمأنينه او التعلم

٣-حاله مؤقتة كالحاجه الى طرد الفضلات من الجسم

٤- حالة دائميّه كالحاجه الى تحقيق الذات

انواع الدوافع؟

١-الدوافع الاوليه:-الفطريه -الوراثيه -الجسميه-الفسلجيه.

٢-الدوافع الثانويه:-المكتسبه -النفسيه- الاجتماعيه .

ويمكن القول ان الحاجات الأولية (الفطرية، الموروثة، الجسمية، الفسلجية) حاجات اساسيه اقوى من الحاجات الثانويه في التأثير في تفكير سلوك الشخص فالشخص الذي يبقى بلا طعام عدة ايام ستنصب تفكيره في الحصول ع الطعام وتصبح الحاجات النفسية والاجتماعيه حاجات ثانويه

اغراض التحفيز؟

ان مستوى الفرد لكل مهاره قد لا يعكس بالضرورة درجة التعلم ذلك الفرد لتلك المهارة حيث ان (درجة التعلم) تساوي مستوى الانجاز عند توافر الحواجز المناسبة والشروط الجسميه المناسبه

(درجة التعلم) هي اكثر ثباتاً من مستوى الانجاز الذي يتذبذب متأثراً بالحواجز .

هناك عدة نظريات تبين العلاقة بين الحافز ومستوى الانجاز ؟  
بالمقلوب النظرية الدافع ونظرية حرف

نظرية الدافع:- يشير الى مستوى الانجاز يتناسب تناسباً طردياً مع درجة التحفيز اي  
مستوى الانجاز سيتحسن اذا ازدادت شدة الحافز.  
المقلوب:- الذي يشير الى وجود ارتباط غير خطي بين شدة الحافز النظرية حرف  
ومستوى الانجاز .

وان هذه النظريات تكمل احدهما الاخرى فنظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز  
ومستوى الانجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب قوة مثل القوة السرعة المطاوله  
تشرح العلاقة شدة الحافز ومستوى الانجاز في معظم الفعاليات اما نظرية  
الرياضيه التي تتطلب الدقه وحسن توزيع الجهد .

اغراض التحفيز؟

١-تحسين الانجاز

٢-الثبات في التدريب

٣-زيادة الجهد اثناء التدريب واثناء المسابقات

٤-اختيار وتفضيل فعاليه دون اخرى

مصادر التحفيز:-

مصادر التحفيز تتأثر بمتغيرات عديدة يمكن تصنيفها كما يلي :

١ . المتغيرات الشخصية .

٢ . المتغيرات الاجتماعية .

٣ . متغيرات تتعلق بالفعالية .

٤ . المتغيرات الظرفية .

١ . المتغيرات الشخصية : الحوافز تؤثر بالرياضيين بشكل مختلف فهناك رياضيون يتحسن انجازهم أثناء السباقات و هناك آخرون ينخفض إنجازهم تحت نفس الظروف و آخريين لا يتأثر إنجازهم تحت ظروف الشد النفسي التي تولدها ظروف السباق و هناك حاجات يمكن استغلالها كحوافز لتحسين الإنجاز منها الحاجة للتفوق و الحاجة إلى تجنب الفشل و الحاجة إلى القبول الاجتماعي .

٢ . المتغيرات الاجتماعية : أن للمتغيرات الاجتماعية أثرا كبيرا في تحفيز الرياضي على ممارسة الفعاليات المختلفة فالمجتمعات تركز على فعاليات رياضية أكثر من تركيزها على غيرها .

٣ . متغيرات تتعلق بالفعالية : هناك متغيرات عديدة تتعلق بالفعالية نفسها و من هذه المتغيرات :

أ . الفعالية البسيطة و الفعالية المعقدة : نظرية الدافع و نظرية حرف U المقلوبة تشرح العلاقة بين شدة الحافز و مستوى الإنجاز في الفعاليات البسيطة بشكل عام و كذلك تشرحها في الفعاليات المعقدة .

ب . المتطلبات البدنية : إن الفعاليات الرياضية التي تتطلب القوة و السرعة و التحمل و القوة الانفجارية بشكل رئيسي تتطلب درجة عالية من التحفيز كالركض بمختلف أنواعه .

ج . جاذبية الفعالية : أن جاذبية الفعالية نفسها تعمل حافزا لممارسة تلك الفعالية على العكس من الفعالية التي لا تتصف بنفس الدرجة من الجاذبية و التي تتطلب تحفيزاً إضافياً اذا أردنا توجيه الأشخاص لممارستها .

د . الفعالية التي لها معنى أو التي يستوعب اللاعب فائدتها : بالنسبة له لا تحتاج إلى التحفيز العالي بعكس الفعالية التي لا تعني شيئاً له أي الفعاليات التي لا يستوعب اللاعب فائدتها .

- ٤ . المتغيرات الظرفية : هناك متغيرات ظرفية كثيرة تحفز الرياضي و تحسن مستواه فيما يأتي بعضها على سبيل المثال :
- أ . مساعدة الرياضي على تثبيت هدف محدد و عال و لكنه ممكن التحقيق .
- ب . تعزيز الاستجابات المطلوبة و إطفاء الاستجابات الغير مرغوب بها .
- ج . يجب أن تكون ظروف التدريب مشابهة للمسابقة .
- د . يجب فهم الرياضي بشكل شخصي و معاملته على هذا الأساس و احترام الفروقات الفردية .
- هـ . يجب مساعدة الرياضي على تحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس .
- ز . يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات و الممارسات .
- ح . يجب أن تكون البرامج التدريبية ذات معنى و فائدة بالنسبة للمتدرب .
- ط . يجب تأكيد المحفزات الذاتية كونها اكثر فاعلية و ديمومة من الخارجية .
- ي . يجب مراعاة تأثير المتفرجين على الإنجاز و الاعداد لهذا الغرض .

طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي :

- هناك طرق عديدة لاستغلال الحاجات النفسية و تحفيز الرياضي على العمل و منها :
- ١ . مكافأة الاستجابات المرغوب فيها .
  - ٢ . الكلمات المشجعة من قبل المدرب .
  - ٣ . الموسيقى .
  - ٤ . المسابقة .
  - ٥ . معرفة الشخص لقابليته و لمدى نجاحه .
  - ٦ . الحصول على تجارب النجاح .
  - ٧ . العمل نحو هدف معين .

## تشكيل الدوافع

نشاط الانساني يستند على دوافع مختلفاً الانواع وعاده توجد عده دوافع تعمل في نفس الوقت في تحديد النشاط او السلوك وبهذا الخصوص يجب ملاحظه ما يأتي

١. عندما تؤثر عده دوافع في تحقيق نشاط معين يجب ان لا يفهم ان هذه دوافع متجانسه القيمه في تأثيرها على الفعاليه او نشاط
٢. يمكن ان تكون دوافع ذات طابع دائمي او وقتي
٣. توجد صفات تتعلق بمحتوى دوافع وترتبط بعضها ببعض الاخر

### الدوافع الفرديه والدوافع الاجتماعيه

دوافع الفرديه توجا غالباً نحو اشباع الحاجات الحيويه او شخصيه مثل رغبه في الحركه او حمايه النفس

دوافع الاجتماعيه فهي دوافع ذات صفه اجتماعيه التي توجه نحو اشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئه

دوافع الفرديه ندرج فيها ما يأتي بعض الامثله

١. دافع الحركه
٢. دافع حب الاستطلاع وحب المغامره
٣. دافع المتعه وسرور
٤. دافع تحقيق الذات
٥. دافع الثقه بالنفس ورفع القيمه ذاتيه
٦. دافع الشهره وابرار الاهليه
٧. دافع الانجاز
٨. دافع الصله الاجتماعيه

الدوافع الاجتماعية  
أن الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الفرد بالآخرين كالارتباط بالوالدين .

- هنالك أربعة من هذه الدوافع
- ١-الدافع الأخلاقي الاجتماعي
  - ٢-الدافع التربوي
  - ٣\_دافع الشعور بالمواطنة
  - ٤-دافع التكامل النفسي والبدني

١-الدافع الأخلاقي الاجتماعي  
هو التفكير في المقابل من أجل الوصول إلى هدف معين  
مثل تفكير اللاعب ب مدربه وبذل أقصى جهد لحصول مدرسته على أعلى مرتبة فهذا يعتبر دافع أخلاقي اجتماعي نحو المدرب والمدرسة .

٢-الدافع التربوي . هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية

٣-دافع الشعور بالمواطنة . هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزاماته تجاه دولته وبذل أقصى جهد من أجله لأنه يمثل بلده

٤-دافع التكامل النفسي والبدني . يتكون هذا الدافع لدى الطلبة كبار ذوي مواقف سياسية الواعية والقناعات الثابتة

## تطوير الدوافع والرغبات.

لا تنشأ بصورة تلقائية إنما من البيئة التي يعيش فيها وانجذابها نحو النشاط الرياضي.  
انواعها:-

١. حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباراة المحلية لتطوير خبرته ودافع الاهتمامات الرياضية
٢. اعطاء فرصة لشباب والأطفال لممارسة النشاط الرياضي
٣. إن الأطفال والشباب يميلون إلى مشاهدة القدوة
٤. هنالك علاقة ارتباط موجبة في رغبة الرياضة بين الوالدين وبنائهم
٥. يمكن على الأقارب والاصدقاء تأثير إيجابي في تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال.
٦. اكثر الرغبات تتطور في درس التربية الرياضية وكيفية توجيه المربي الدرس بصورة مثير
٧. يمكن ان تنشأ لدى الطالب اهتمامات بالنشاط الرياضي عن طريق توفير الخبرات له في بعض الفعاليات وعلينا توفيرها للطلبة الضعفاء أيضا
٨. يجب استخدام لغة الاقناع هو اسلوب اخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية
٩. المواقف الايجابية يعطي المدرس التربية الرياضية على كيفية الفائدة و عطاء المعلومات حول فوائدها الجسمية والنفسية والاجتماعية لتكوين موقف إيجابي نحو هذا النشاط الحيوي .



## الاتجاه النفسي

\*هو ميول مشاعر الفرد و قناعاته اتجاه مثير معين ويبنى على تجارب مسبقة .

تعريف:- هو استعداد وجداني ثابت نسبيا يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو مثير .

\*هو نزعة ايجابية او محايدة او سلبية اتجاه شئ او شخص او مجموعة او فكرة فعالية.

### الاتجاه النفسي:-

- ١ \_ ايجابي او سلبي او محايد (الحب,كره,ما بينهما )
- ٢ \_ قوي او ضعيف(انفعالي او عاطفي)
- ٣ \_ عام او خاص(تكره شخص واحد ،الناس جميعا)

### مكونات الاتجاه النفسي:-

- ١ \_ مكون معرفي :- المعتقدات و القناعات حول الاحكام .
- ٢ \_ مكون عاطفي :- الاستجابة الانفعالية او العاطفية
- ٣ \_ مكون سلوكي :- اساليب او نزاعات الفرد السلوكية .

\*المكون المعرفي ... هو الاطار الفكري للفرد.

س/ماهي العوامل المؤثرة في تكوين العامل النفسي؟  
او

س/ماهي الاتجاهات التي تؤثر على العامل النفس ؟

- ج/ ١ \_ تأثير الوالدين
- ٢ \_ تأثير الاقران (الاصدقاء)
- ٣ \_ تأثير التعليم
- ٤ \_ تأثير وسائل الاعلام
- ٥ \_ تأثير المعايير الاجتماعية
- ٦ \_ تأثير الخبرات الشخصية
- ٧ \_ تأثير اتجاه الفرد

تغير الاتجاه :

اولا:

نظرية التعرض للمثير :-

ثانيا:

نظرية التنافر المعرفي :-

يعني يندفع الشخص لمجال يتعارض مع اتجاه النفسي له بسبب ذلك سوف يعيش صراع و عدم توازن تدفعه الى تغير السلوك او تغير الاتجاه النفسي لخلق تطابق بينهما.

عوامل الاكثر شيوعا في تغير الاتجاه:

- ١\_ الدافعية تلعب دور هام في تكوين الاتجاهات.
- ٢\_ تطوير اتجاه الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة.
- ٣\_ تتكون وتتغير الاتجاهات خلال عملية التعليم.
- ٤\_ تغير الاتجاهات يتوقف على حاجات الفرد .
- ٥\_ التغير يحدث من خلال مواقف او الدور الذي يلعبه الفرد.

طرق قياس الاتجاه الانفسي:-

\*طريقة لايكرت:-

عدد من الجمل يطلب كل فرد استجابة لكل واحدة.

\*طريقة توستون:-

عدد من الجمل يطلب من الفرد ان تطبق عليه.