**تابع لمحاضرة الدافعية الرياضية**

**وظائف الدافعية :**

هناك ثلاث وظائف اساسيه للدافعية هي:

1. تحريك وتنشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار او الاتزان النسبي ، فالدوافع تحرك السلوك او تكون عي نفسها دلالات تنشط الاجهزة العضوية لإرضاء بعض الحاجات الاساسية.
2. توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى ، فالدوافع بهذا المعنى اختياريه ، اي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لاجل بقائه مسببة بذلك سلوك اقدام.
3. المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي الانسان مدفوعا او طالما بقيت الحاجة قائمه ، فالدوافع فضلا عن انها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة.

**انواع الدوافع**:

1. **الدوافع الاولية**

وتسمى بالدوافع الجسمية او الفسيولوجية وهي الاساس في نشاط الفرد وقيامه بالسلوك فضلا عن دوافع او حاجات تفرضها طبيعة تكوين جسم الانسان ووظائف اعضائه ومن امثلتها الحاجة الى الطعام والماء والاوكسجين والنوم وهذه الحاجات تمثل متطلبات البقاء على الحياة.

1. **الدوافع الثانوية**

وتسمى بالدوافع او الحاجات المكتسبة او الاجتماعية ويكتسبها الفرد نتيجة تفاعله وتقوم هذه الدوافع الثانوية على الدوافع الاولية غير انها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك نتيجة تأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ومن امثلتها الحاجة الى تقدير الذات والحاجة الى الامن النفسي والحاجة الى الانتماء والحاجة الى اثبات الذات.

**مصادر الدافعية** :

1. **الدافعية الداخلية:**

الدافعية الداخلية في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأتية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الاثابة والتي تشبعها ممارسته للعبه كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالاقتدار او الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة كرة القدم والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح او بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتنسق الاداء الحركي الذاتي للاعب.

1. **الدافعية الخارجية:**

هي الحالات الخارجية التي لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وانما تأتي من خارجه (من اشخاص اخرين) وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي وتدعى خارجية الاثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة لعبه كرة القدم. فالمدرب او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب. وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافئات او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي.

**اما فرويد فقد صنف الدوافع الى** :

1. دوافع شعورية.
2. دوافع لا شعورية.

**في حين صنفها البعض الآخر الى** :

1. دوافع اجتماعية.
2. دوافع فرقية.

والشكل الاتي يوضح مصادر الدافعية بنوعيها الداخلية والخارجية

مصادر الدافعية

من البيئة الخارجية

من داخل الفرد نفسه

من داخل الفرد نفسه

دافعية خارجية

دافعيه داخلية

* التشجيع الخارجي
* المكافئات
* الجوائز وغيرها
* الرضا
* المتعة والسرور
* الاثارة والتحدي وغيرها

السلوك او الاداء