

٦/٤ ١٠:٢١ م [Göğ: - الاهداف التي يبغى تحقيقها من تطوير الدافعية: 1- اهداف الاداء مقابل اهداف النتيجة 2- اهداف التحدي مقابل الاهداف السهلة 3- الاهداف المحددة مقابل الاهداف العامة 4- الاهداف القصيره مقابل الاهداف البعيده 5- الاهداف الفردية مقابل اهداف الفريق 1- اهداف الاداء مقابل اهداف النتيجة: حيث أنها تؤدي دوراً هاماً في زيادة الدافعية للرياضيين . 2- اهداف التحدي مقابل الاهداف السهلة: يتم تحقيق أهداف التحدي إذا كانت نسبة الفرق بين الهدف الراهن والمطلوب تحقيقه 10% من مستوي الفرد إنه كلما تقدمت المستويات كلما قلت هذه النسبة. 3- الاهداف المحددة مقابل الاهداف العامة: 4- الاهداف القصيرة مقابل الاهداف البعيدة: لذلك ننصح الدافع: هو قوى داخلية تثير السلوك وتؤثر على لتحقيق الهدف في موقف معين. الدافعية: حالة من الاستعداد لبذل الجهد لتحقيق هدف معين، دافعية الانجاز: هي استعداد ورغبة داخل الفرد تتحدى قدراته وتنافس الآخرين في القيام بنشاط يتميز في الشده والصعوبه وفق معايير معينه مواجهه الفشل و الشعور بالفخر. الباعث: الهدف : السلوك الجازم: هو نوع من انواع السلوك البدني او اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي اثناء المنافسه الرياضيه والذي يتميز بالقوه والشده والحزم والتصميم والكفاح في اطار لوائح وقوانين معترف بها لمحاولة تحقيق الفوز وتسجيل افضل نتائج. ٦/٤ ١٠:٢٢ م [Göğ: المقدمة: احتل موضوع الدافعية motivation في الرياضه مكانة متقدمه في مجالات الدراسه والبحث في مجال سيكولوجيه المنافسات او علم النفس الرياضي و شهد القرن الحالي عده محاولات جدول لتفسير ما وراء السلوك في المنافسه والتدريب بغرض الاجابه على تساؤلات ملحه مثل: لماذا يمتلك بعض المتعلمين او اللاعبين دفعه قويه وآخرون لا يمتلكون تلك الدوافع ؟ كيف تدفع طلابك او لاعبيك لان يكونوا افضل ما يستطيعون؟ على مدار العام للتدريب على تلك المهارات التي تؤهله للبطولة وقد يؤدي به للاحتراف؟ و ما هي الحقيقه الكامنة وراء السباح الذي يقطع مسافات والتي عن 7 كيلو متر في التدريب الوحده؟ وهكذا العداء الذي يؤهل نفسه لسباق الماراثون بالتدريب ما بين 10 ساعات الى 20 ساعه اسبوعياً؟ لاعب الريشه الطائره Badminton والذي يمضي يوماً كاملاً في التدريب على مهاره الارسال؟ ٦/٤ ١٠:٢٣ م [Göğ: 4 - التخطيط لتطوير الدافعية في عمليات الاعداد النفسي للرياضيين :- 1- نظرا لاهمية التحفيز في مجالات التحضير النفسي وعلم النفس في المجال الرياضي ، حيث انه محرك السلوك في المواقف المختلفه التي يشارك فيها الرياضي مما يضمن استمرارية الجهد في التدريب والمنافسة طالما ان المدرب قادر علي جعل تحقيق الانجاز الرياضي ضرورية مستمرة. 3-يشير الي العلاقة الديناميكة بين الفرد الرياضي وبيئته (التنافسية) وهي حالة فطرية ، مكتسبة ، خارجية ، او غير ذلك يمكن اتخاذها بالتفصيل لاحتواء المعرفة بها. 4- من خلال هذا يجب ان نعرف اهمية التخطيط لوضع التدابير العلميه اللازمه لمراحل العمل الطويله (طويله المدى) في التدريب الرياضي بالاضافه الي المراحل التاليه في المنافسه (قصيره المدى) لضمان استمرار الحاجه الي الانجاز ، والذي ينتج عنه الدافع المطلوب لتحريك السلوك نحنو جهد مستمر اثناء التدريب والمنافسة ، يمكننا تلخيص اهمية الدافع النفسي الرياضي بما يلي :- 1- يعطينا الدوافع شرحاً لماذا يذهب الفرد الي تمرين معين ، ويعطينا شرحاً لما يصر العديد من الرياضيين علي التدريب والصراع للوصول الي اعلي المستويات والتباين مع بعض الذين يصرفون عن التمسك بالتدريب وبالتالي لا يمكن ان تصل الي اعلي مستوي . 2- يشرح الدافع لماذا يقدم الرياضيون تضحيات كبيرة في الوقت والجهد والمال ويواجهون الاصابة لتحقيق احلامهم في التميز وما يمكن ان