



المحاضرة الخامسة لمادة علم النفس الرياضي

تسخير الوعي للرياضيين: وضع الأهداف

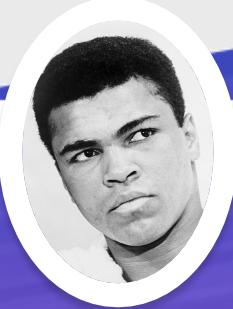
Athletes consciousness management : tuning goals

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz

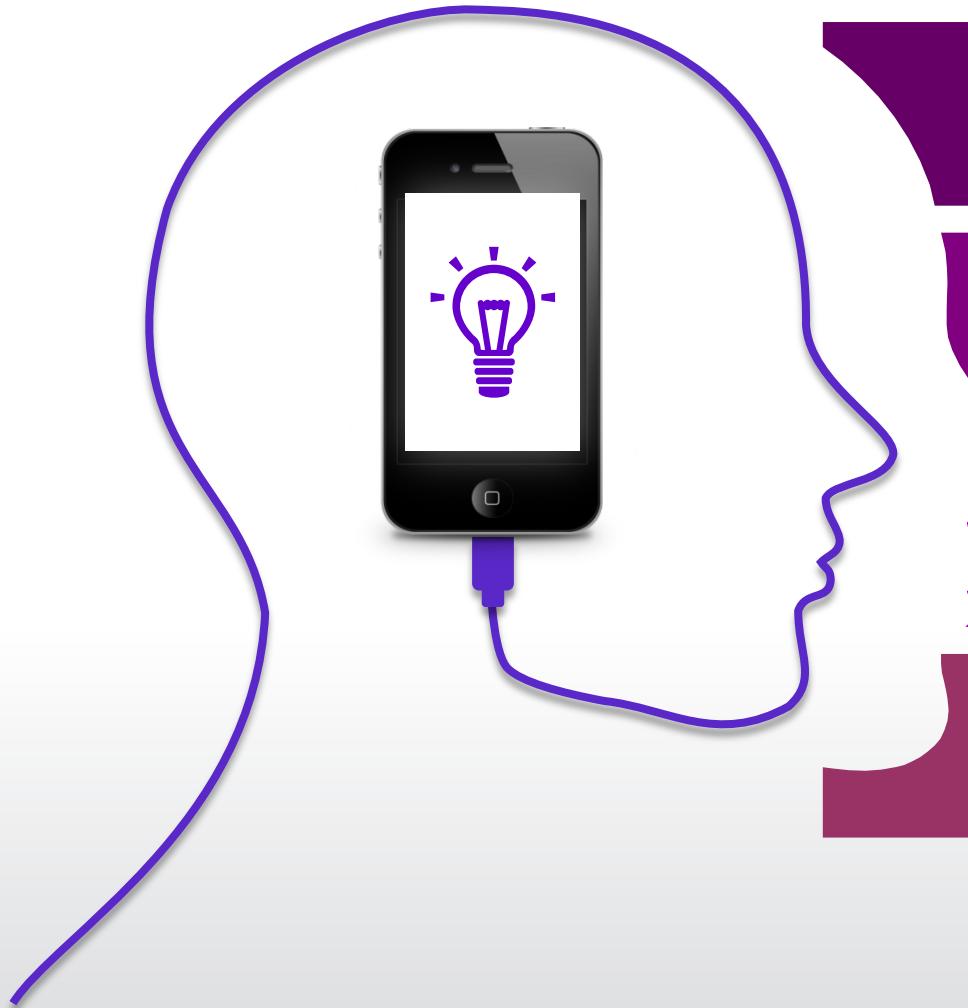




"إن الأهداف هي ما يدفعني على الاستمرار"

- الملهم الشهير محمد علي

يتحقق من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادراً على معرفة بعض المصطلحات الأساسية

أن يكون على رأية بفوائد تحديد الأهداف

أن يلم بأنواع الأهداف المختلفة

مساعدة الرياضيين على تحديد الأهداف SMARTS

تعريف الأهداف

هو هدف يضعه الفرد الرياضي مرتبطاً برياضة معينة وفق معيار يرغب في تحقيقه لإنجاز مهمة محددة في غضون فترة زمنية محددة



فوائد تجديد الأهداف

أجرى لوك ولاتام (2002) مراجعة شملت 35 عاماً من البحث فيما يتعلق بتأثيرات تحديد الأهداف، ووجدوا:

يرتبط تحديد الأهداف **بتحسين الأداء** في أكثر من 100 مهمة مختلفة، والتي شارك فيها أكثر من 40000 مشارك من أكثر من ثمانية دول 1

تعطي الأهداف **تأثيراً محفزاً**، وقد ينبع عن ذلك بذل الرياضيين المزيد من الجهد مقارنة بالذين لا يملكون أي أهداف 2

تضمن الأهداف بقاء الرياضيين **مثابرين** في **أوقات الشدائد** (على سبيل المثال يتم خروجهم من فريق أو خسارة مباراتين متتاليتين)؛ لأن الرياضي لديه شيء يريد تحقيقه 3

تحديد الأهداف له **تأثير إيجابي** على الفرق الرياضية. في الواقع، تؤثر مراحل تحديد الأهداف بشكل إيجابي على أداء الفريق ومدى تماسته 4

تؤثر برامج تحديد الأهداف بشكل إيجابي على **السمات النفسية** المختلفة 5

أنواع الأهداف



أهداف النتائج

ترتبط بنتيجة مباراة أو منافسة معينة.

أهداف الأداء

ترتبط بالرياضيين الذين يحققون معايير معينة من الأداء.

أهداف المعالجة

تركز على الإجراءات التي يحتاج الرياضي أن يؤديها لكي ينجح.



أنماط تحديد الأهداف

وجد برتون ونيلور (2000)، أن الرياضيين لديهم أساليب لتحديد أنواعاً من الأهداف اعتماداً على شخصيتهم دون أي مساعدة من مدربهم.

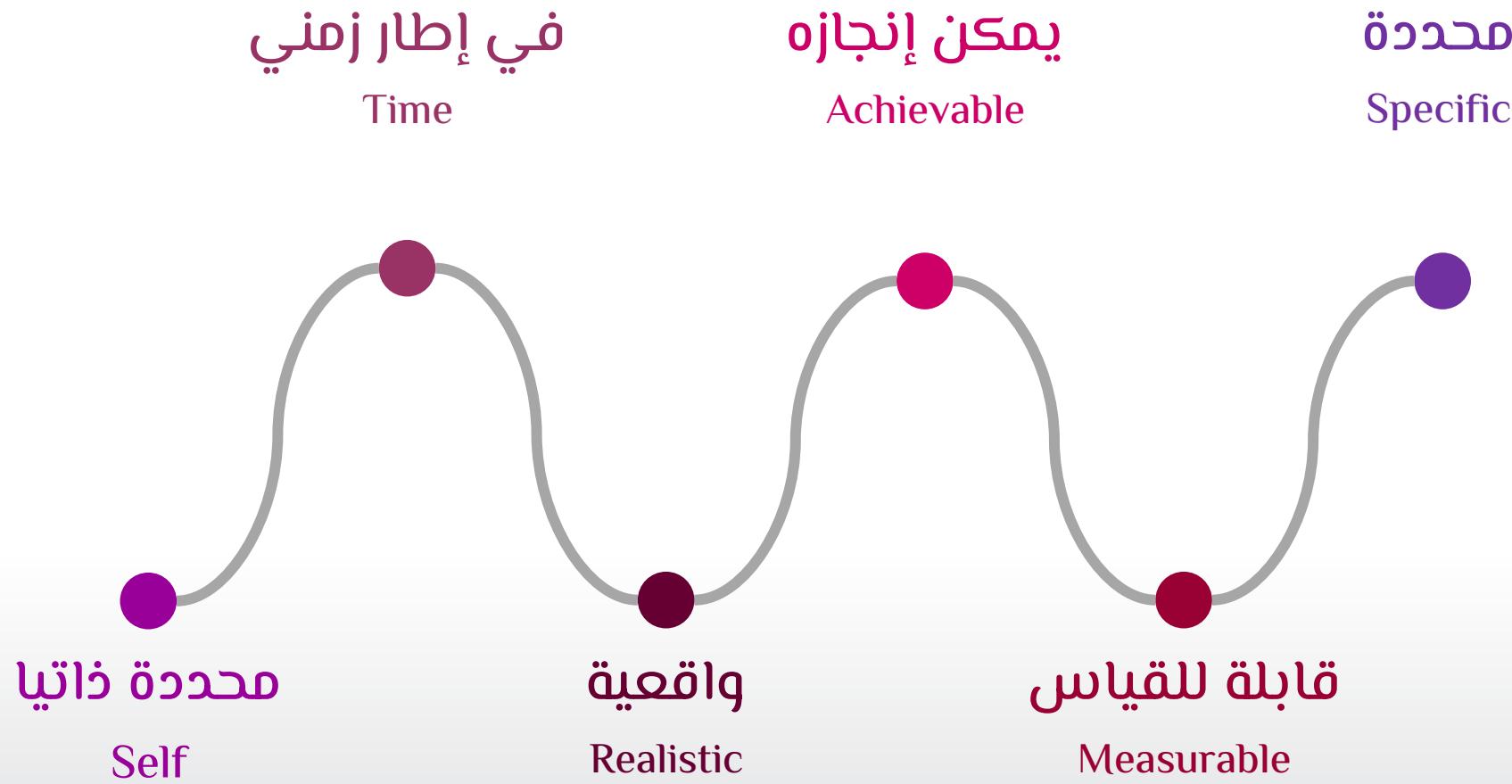


أهداف موجهة
 نحو الأداء

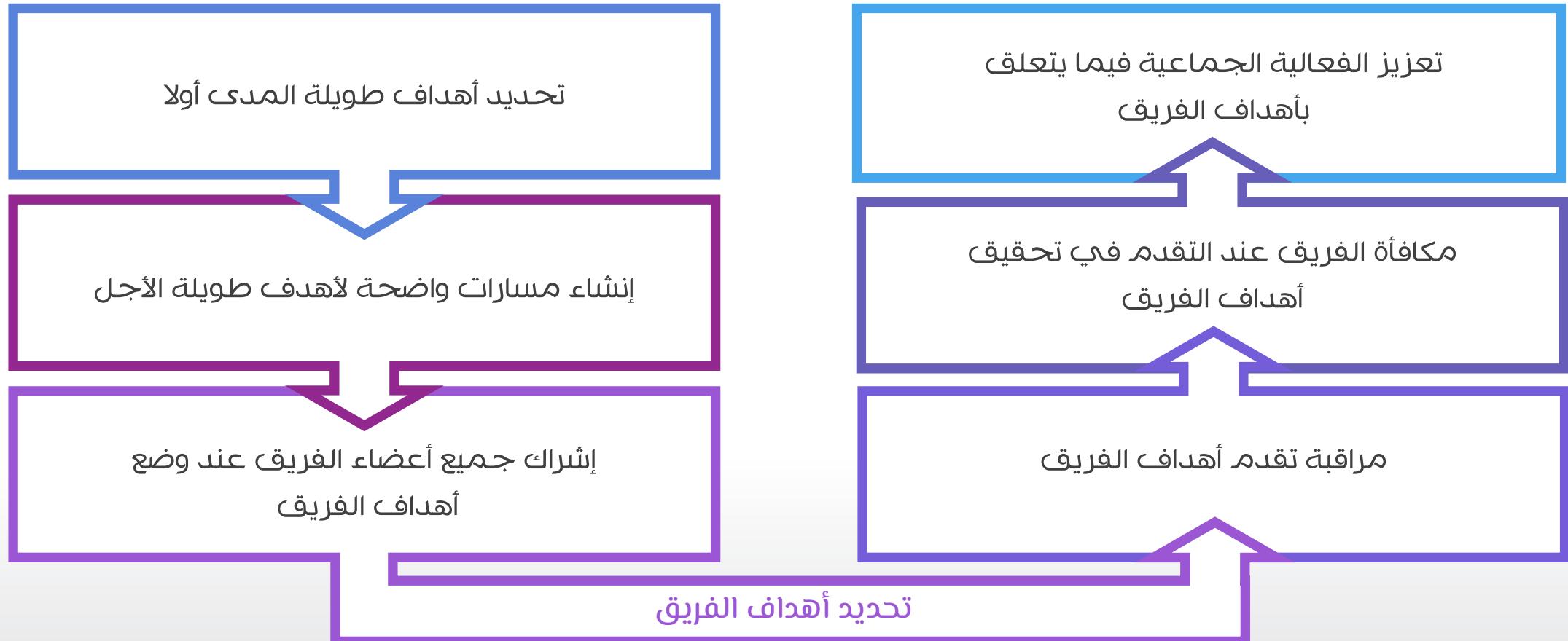


أهداف موجهة
 نحو النجاح

مساعدۃ الرياضین علی تحدید الأهداف SMARTS

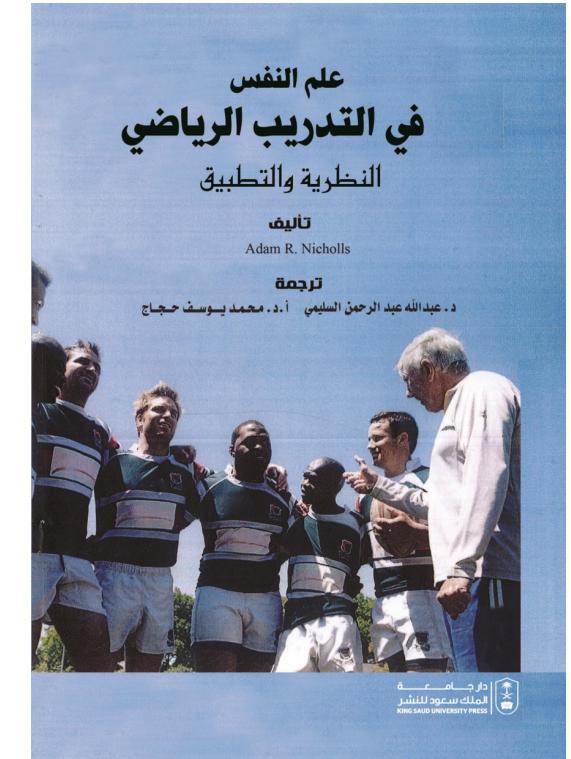
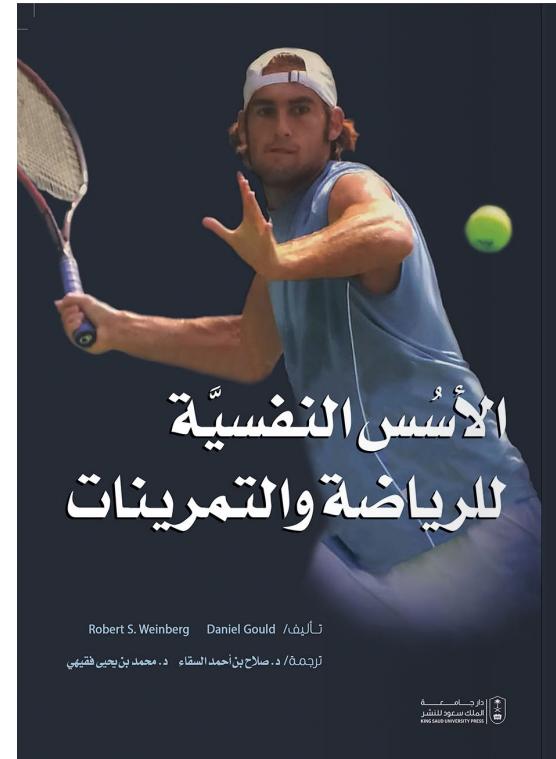
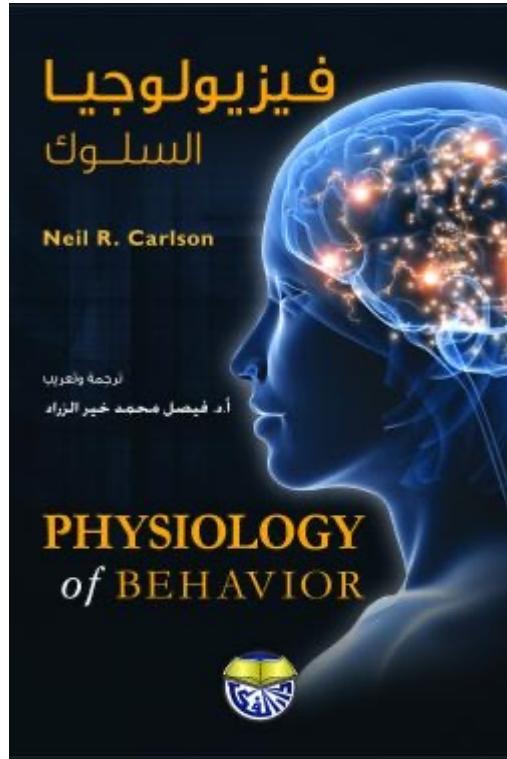
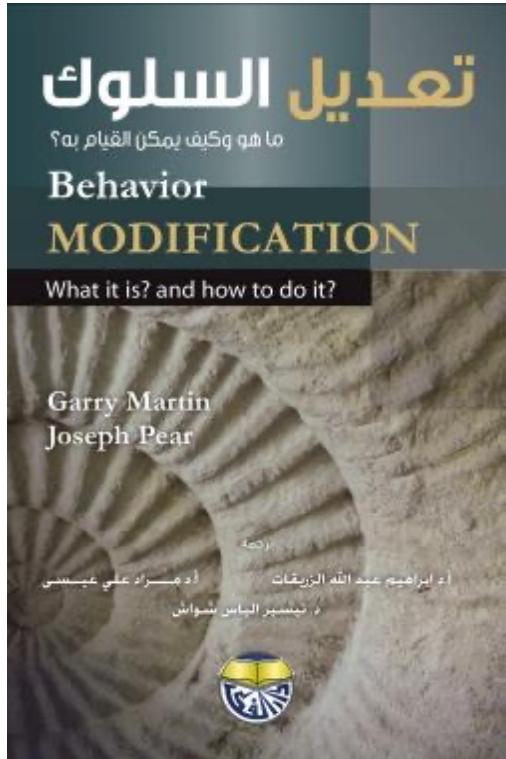


تحديث أهداف الفريق



References

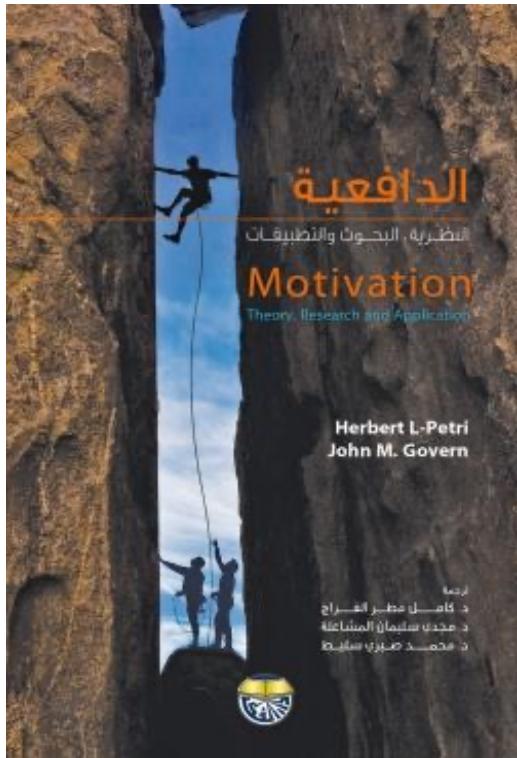
المراجع



Journal of Applied Sport Psychology

References

المراجع



فهم الدافعية والانفعال
Understanding Motivation
and Emotion

ترجمة
د. ثائر أحمد غباري



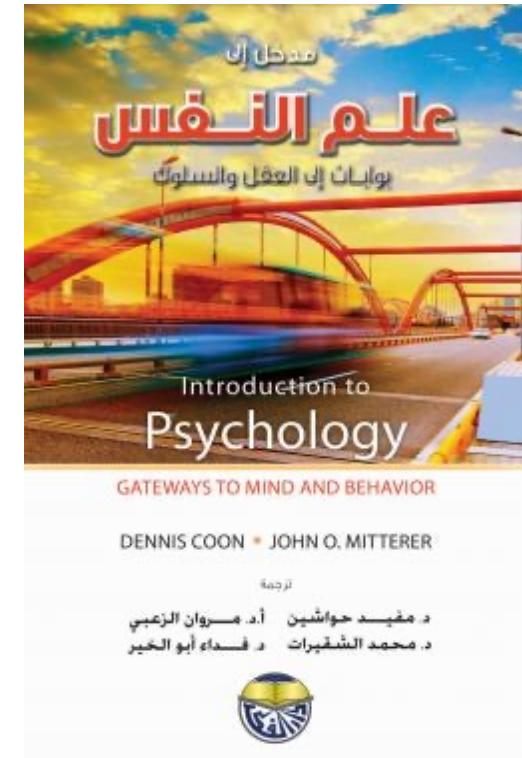
علم نفس الصحة
فهم العلاقة بين العقل والجسم

Health Psychology

Understanding the Mind-Body Connection

CATHERINE A. SANDERSON

ترجمة
أ.د. مراد علي عيسى | د. تيسير اليامن شواش



مدخل إلى علم النفس
بوابات إلى العقل والسلوك
Introduction to Psychology
GATEWAYS TO MIND AND BEHAVIOR

DENNIS COON • JOHN O. MITTERER

ترجمة

د. مفید حواسین | أ.د. مروان الزعبي
د. محمد الشقیرات | د. فداء أبو الخیر

