

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الخامسة لمادة علم النفس الرياضي

تسيير الوعي للرياضيين: وضع الأهداف

Athletes consciousness management : tuning goals

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



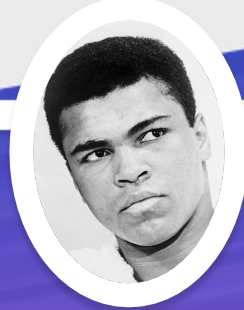
سنة أولى ماستر



11:20



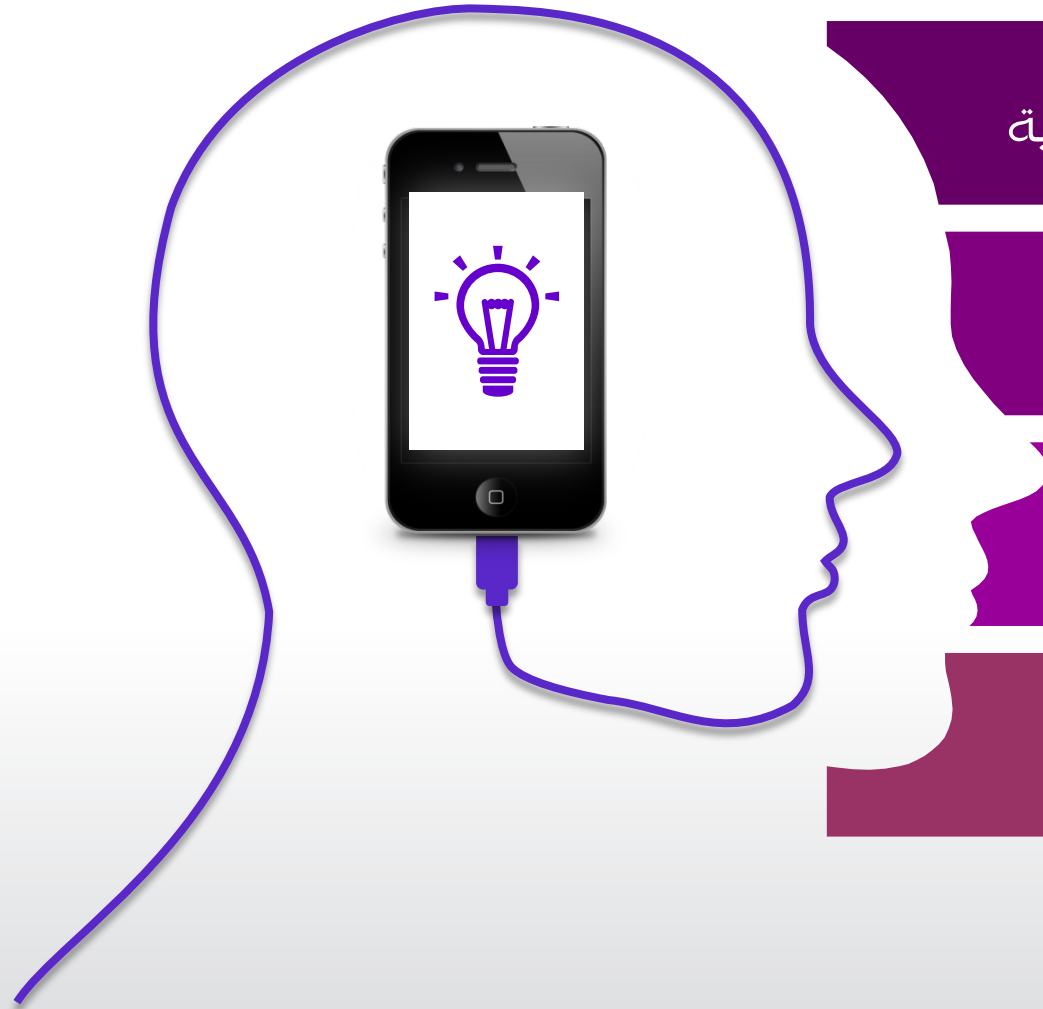
2025 -03 -04



"إن الأهداف هي ما يدفعني على الاستمرار"

- الملاكم الشهير محمد علي

يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرا على معرفة بعض المصطلحات الأساسية

أن يكون على دراية بفوائد تحديد الأهداف

أن يلم بأنواع الأهداف المختلفة

مساعدة الرياضيين على تحديد الأهداف SMARTS

تعريف الأهداف

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



فوائد تحديد الأهداف

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

1

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

2

تعطي الأهداف **تأثيرا محفزا**، وقد ينتج عن ذلك بذل الرياضيين المزيد من الجهد مقارنة بالذين لا يملكون أي أهداف

3

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

4

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

5

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

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 أنواعا من الأهداف اعتمادا على شخصيتهم دون أي مساعدة من مدربهم.

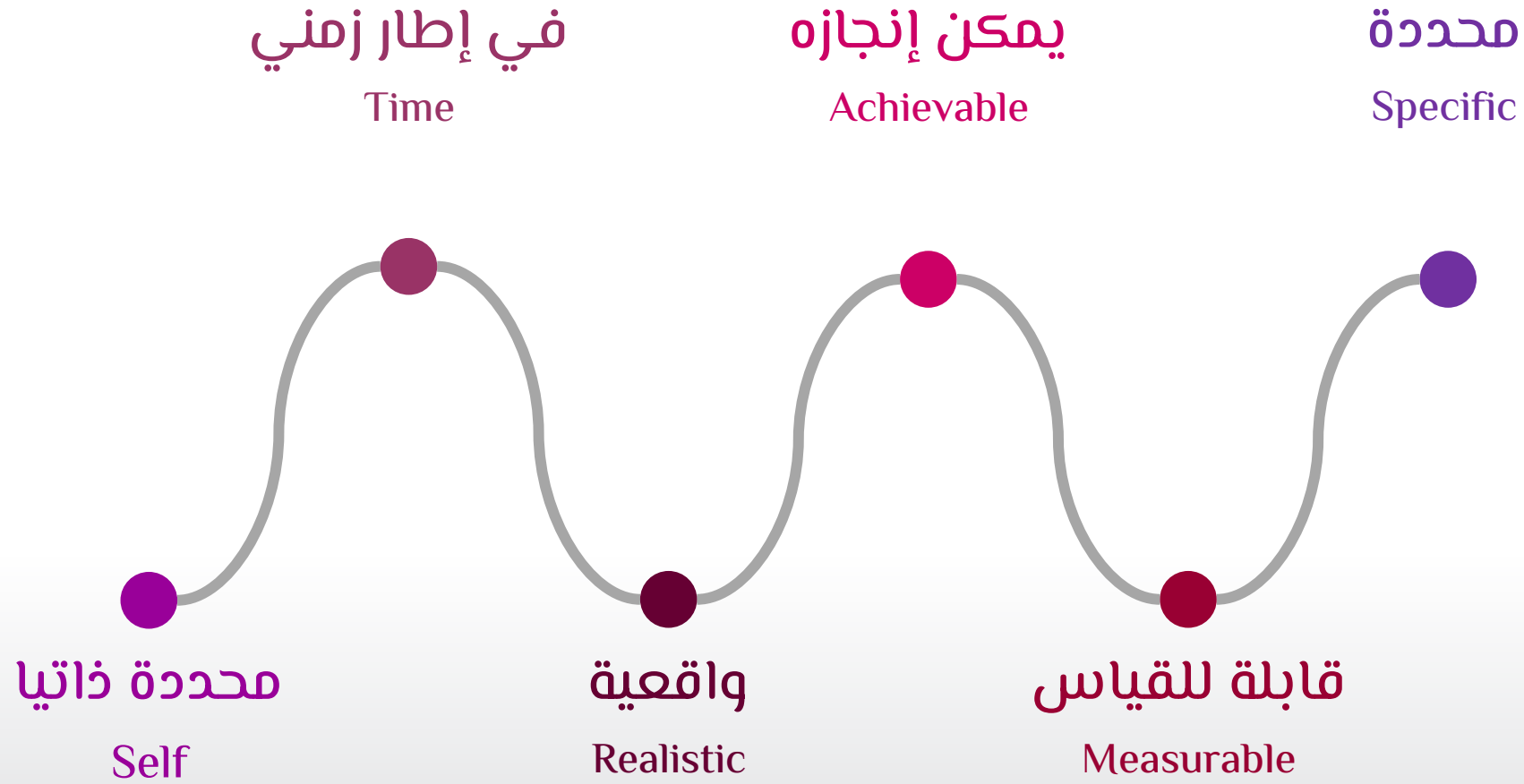


أهداف موجهة
نحو الأداء

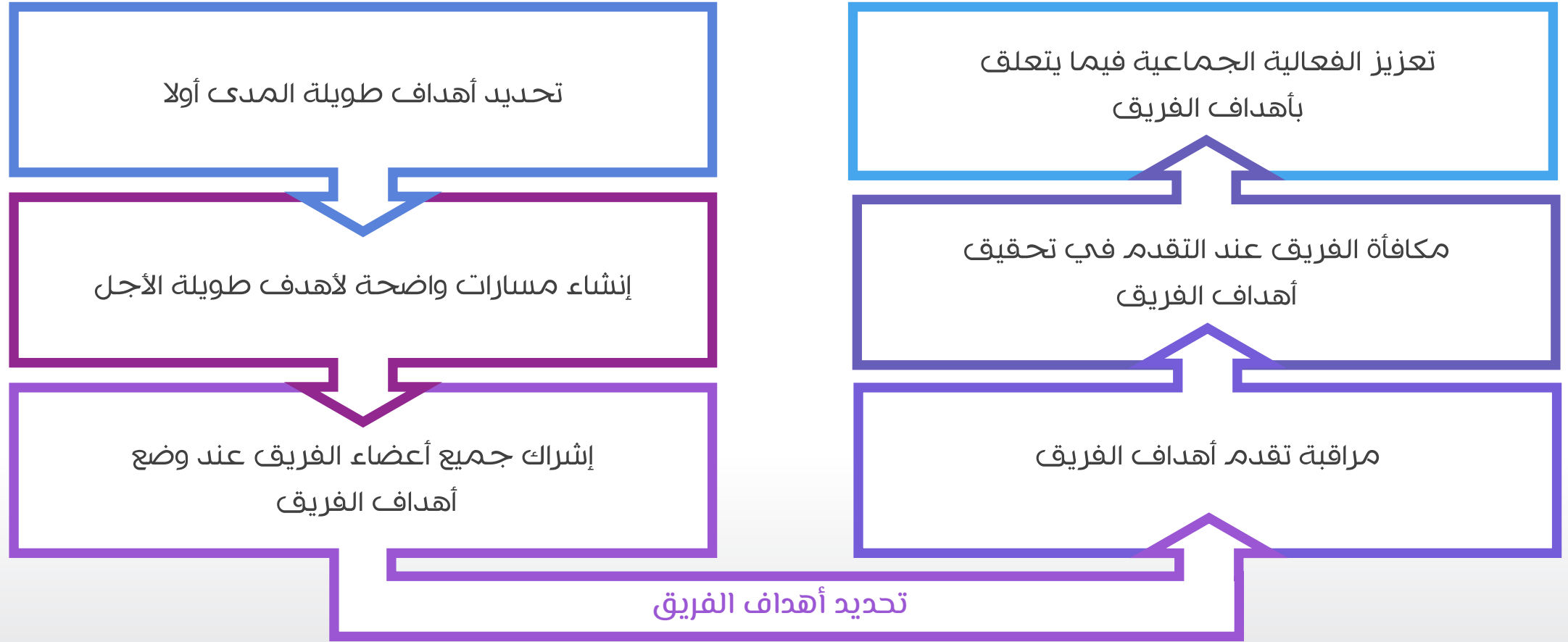
أهداف موجهة
نحو النجاح

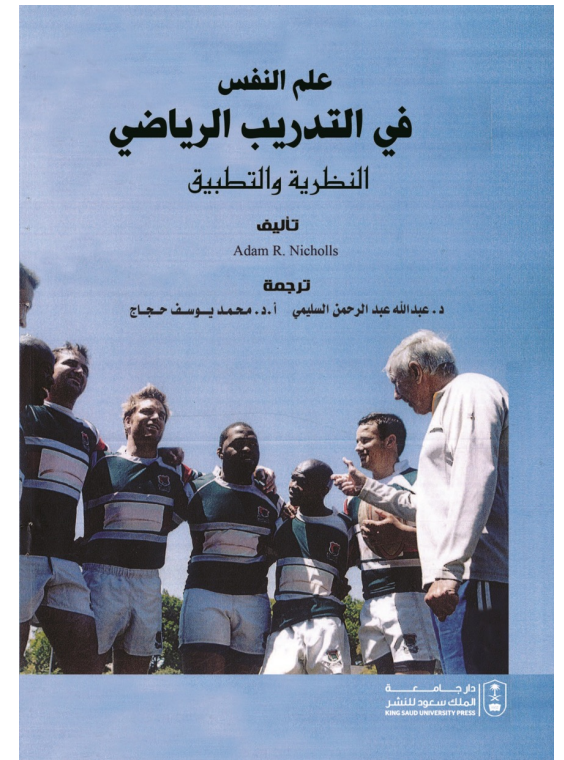
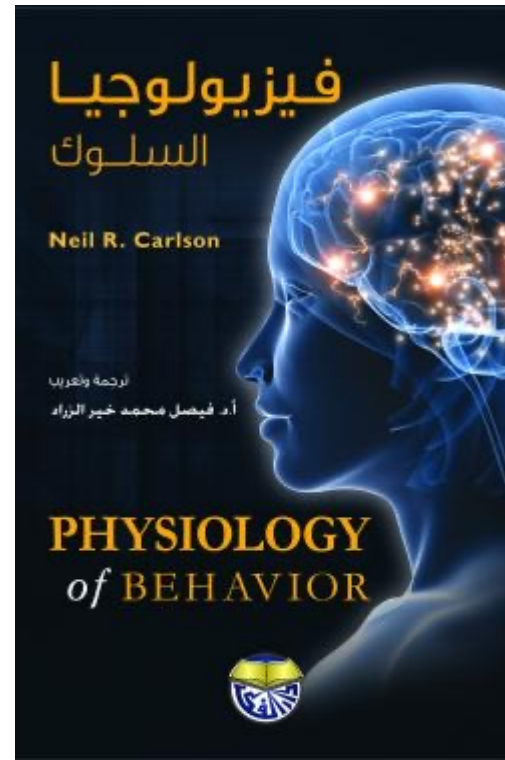
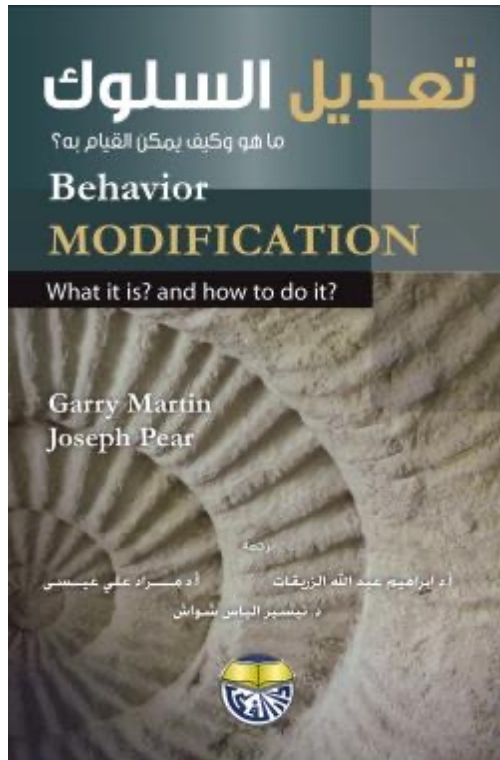


مساعدة الرياضيين على تحديد الأهداف SMARTS



تحديد أهداف الفريق





Journal of Applied Sport Psychology

