



الاسس النفسية لبناء الاهداف

يعد وضع الاهداف من الخطوات العلمية المهمة في مجال التربية الرياضية والتي تتسم بالحدائثة في مجال زيادة مستوى الدافعية نحو التدريب الرياضي والاداء والانجاز لدى لاعبي المستويات العليا وعلى الرغم من استخدام اساليب مختلفة من قبل المدربين للارتقاء بمستوى الدافعية لدى رياضيينهم الا انهم غالباً ما يواجهون عدداً من الصعوبات خلال فترات التدريب والراحة وتتسم هذه الصعوبات بعدم امكانية صياغة الاهداف وتشكيلها بصورة ايجابية في مجال التعلم وتطوير الاداء وتحسين الانجاز ويؤدي التأثير لوضع الاهداف دوراً كبيراً في تحديد خصوصية التعامل مع المتدرب المتعلم للمهارة . ويعد وضع الاهداف احد الاساليب النفسية المؤثرة بشكل كبير والتي يمكن ان تنتج علامات قوية في مجالات الحياة كلها ، وان آلية عملية وضع الاهداف في حياته ومن خلال معرفة ما يريد تحقيقه فانه يتعرف على أي شيء يؤسس ويحسن او يطور .

وان وضع الاهداف يعطي رؤية بعيدة المدى ودافعية على المدى القصير ومن خلال المشاركة في تحديد الاهداف بصورة واضحة فان الرياضي يستطيع القياس والتفاخر في مدى تحقيق تلك الاهداف .

ومن خلال وضع الاهداف يمكن تحقيق ما يأتي :

- المزيد من التطور .
- تحسين الانجاز او تطويره .
- تحسين نوع التدريب .
- زيادة الدافعية لتحقيق الهدف .
- زيادة (التفاخر والرضا في الانجاز) .

وعرفه (علاوي، ١٩٩٨) " الشيء الذي يريد الفرد تحقيقه " . وعرفه (هارس) " انه تعيين هوية الشيء الذي يريد الفرد ان يحققه او ينجزه " . وعرفه (كريمروسلكي) " بأنه عزم او تصميم او قصد شعوري او وعي او هو ما يحدده الفرد لكي ينجزه " . وعرفه (عبد الهادي، ٢٠٠٠) " انه الموجة للمعلم والمتعلم على حد سواء اذ يجب على كل منهما ان يكون على بينة من اهداف هذه العملية " .

ويعد تحديد الهدف في التربية الرياضية مهماً وضرورياً للإنجاز وممثلاً للسلوك وان عملية تحديد الاهداف تساعد في تحديد الدوافع الضرورية لظهور السلوك المطلوب لتحقيق الهدف ، واتجهت الدراسات الاولية في هذا المجال الى اعتبار الهدف احدى آليات الدافعية المهمة ، ويمكن عد هذه الآلية احد العوامل المهمة التي تعمل على زيادة تركيز الانتباه وتطوير النشاط الرياضي وتبرهن على تحقيق الجهود المبذولة خلال فترات التدريب بطريقة علمية تعتمد على الاسس النفسية في تحليل مضمون الاداء . ويمكن القول ان تحديد الهدف هو القاعدة المناسبة التي تبنى على اساسها الدافعية نحو الانجاز من خلال برامج زمنية محددة على مدار البرنامج التدريبي الذي يضعه المدرب خلال الموسم الرياضي .

وقد توصلت البحوث في مجال وضع الاهداف الى استنتاجات عديدة في مجال الاثر النفسي للأهداف من خلال اليات الدافعية الاتية :

- توجيه النشاط .
 - الظهور بمستوى متطور في الاداء خلال فترات التدريب جميعها .
 - السعي الى التعبئة النفسية .
 - زيادة مستوى الدافعية .
 - الرغبة في تطوير الاستراتيجيات في التدريب ذات العلاقة للوصول الى الهدف .
- وعندما تحدد الاهداف ويؤخذ بنظر الاعتبار مستوى صعوبتها وسهولتها فان تحقيق الاهداف الصعبة يمثل تحدياً عند اللاعب وان هذا التحدي يقود الى استثارة الدافعية المناسبة للأداء بحيث يعمل على تحويل هذه الاهداف من مستوى عال من الصعوبة الى مستوى ادنى وبصورة متدرجة حتى تصل بالأداء الى درجة السهولة في تحقيق الهدف . والحقيقة ان الرياضي يحتاج الى امتلاك القدرة في تحديد الهدف او ان يصبح قريباً منه وان هذه النتيجة لا يمكن الوصول اليها ما لم تكن الاهداف ذات خصائص تتسم بالواقعية والمنطق في صياغتها لكي تتمكن هذه الاهداف من دفع الانجاز بشكل ناجح ومن الطبيعي ان يمتلك الرياضي الحرية الكافية في وضع اهدافه واختيار ما هو افضل ولكن هذه العملية يجب ان تتمثل بنظام معين يجعل عملية تحديد الاهداف مرتبة ومنظمة على حسب اسبقيتها وان تكون هذه الاهداف محددة

من خلال مجموعة من الاسئلة التي تعد بمثابة مفاتيح او رموز لتحقيق اهداف الرياضي ربما بشكل جزئي او تحقيق الهدف بكامله .

ويتجه الكثير من الرياضيين في بداية تحديدهم لأهدافهم الى الايمان بعبارات معينة (مثل اتمنى ان اكون بصورة افضل) (والحصول على الميدالية الذهبية او الاشتراك في نهايات البطولة) وغيرها ولكنهم يهملون تلك العبارات التي تتضمن تقويم ادائهم وتحديد اهدافهم بصورة منطقية والتي يمكن قياسها من خلال معايير محددة يمكن ان نعدها الاساس النظري للمناقشة الرياضية لما تؤديه من تقديم خدمة في حصول الرياضي على الكثير من المؤشرات التي يمكن ان تساعده في تحقيق اهدافه ومع هذا التوجه يجب على المدرب ان لا يهمل جانباً مهماً في هذه العملية الا وهو الجانب النفسي الذي قد يواجه اللاعب عندما لا يستطيع ان يحقق هدفه الذي وضعه لنفسه كالفوز في مباراة مهمة . او الاشتراك مع فريق معين وشعور هذا الرياضي بان هذا الجهد ضائع طالما ان الهدف لم يتحقق وان المشاعر السلبية يجب ان تقترن بجهد من المدرب في تحديد بعض الاهداف الناجحة التي حققها الرياضي وان ذلك الهدف هو جزء من الناتج النهائي وان يعاد النظر فيه من خلال زوايا اخرى .

كما يمكن تحديد فوائد بناء الاهداف بما يأتي :-

أ. التأثير المباشر لوضع الاهداف في السلوك ويشمل :

- ◀ **توجيه الانتباه :-** عندما يقترح اللاعب اهدافاً محددة مثل زيادة نسبة تسجيل الاهداف في لعبة كرة السلة او تحسين نسبة الارسال الصحيح في الكرة الطائرة او اجادة الضربات الركنية في كرة القدم الخ ، فان الاهداف المحددة تجعل اللاعب يركز انتباهه على تلك المهارات ومن ثم تحسين الاداء .
- ◀ **تعبئة الطاقة والجهد :-** يمكن من خلال وضع الاهداف زيادة الحافز لدى الرياضيين مما يزيد من تعبئة الطاقة والجهد .
- ◀ **زيادة المثابرة :-** يؤدي وضع الاهداف الى اطالة مدة التحمل والمثابرة .

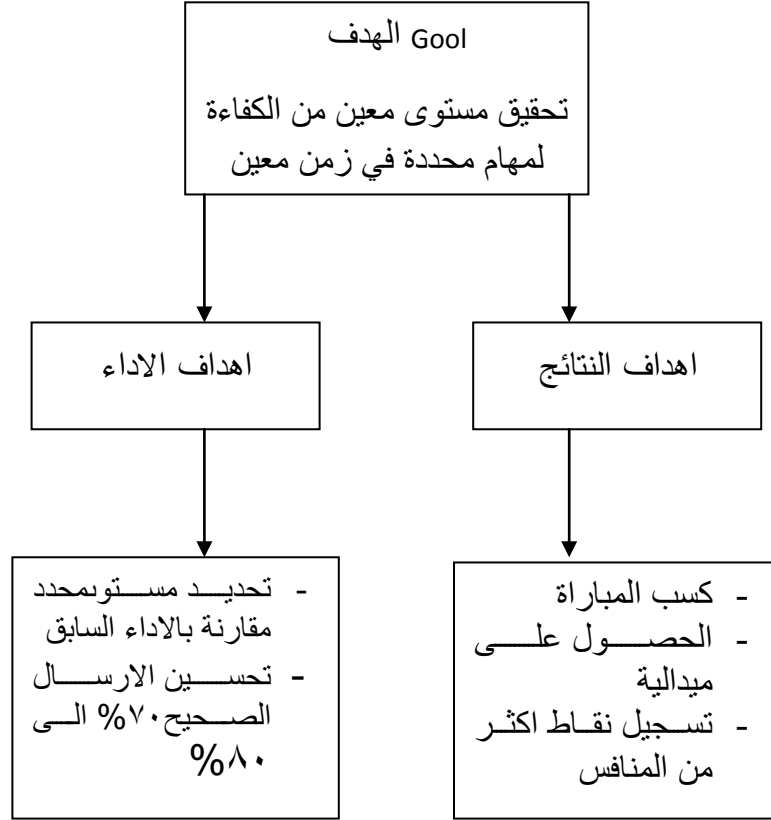
ب. التأثير غير المباشر لوضع الاهداف في السلوك :

يتضح التأثير غير المباشر لوضع الاهداف في السلوك من خلال التأثير في الحالة النفسية للرياضيين . لقد اظهرت نتائج البحوث ان الرياضيين الذين يتدربون من خلال اهداف النتائج يكونون اكثر قلقاً و اقل ثقة في النفس في المنافسة لان اهدافهم ليست تحت سيطرتهم تماماً ، اما الرياضيون الذين يتدربون من خلال اهداف الاداء فيكونون اقل قلقاً وأكثر ثقة بالنفس . ويحققون نتائج افضل لان اهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس ولكن تعتمد على مقدرتهم . والشكلين يوضحان تأثير اهداف النتائج وأهداف الاداء في النواحي النفسية للرياضيين .

انواع الاهداف

١. **اهداف النتائج** :- تركز اهداف النتائج (out come Goals) على نتائج المنافسة لمسابقة معينة مثل كسب السباق او الحصول على ميدالية او تسجيل نقاط اكثر على المنافس ويلحظ ان تحقيق مثل هذه الاهداف لا يعتمد على مجهود فردي فحسب وإنما على مقدرة المنافس ولعبه ايضاً .
٢. **اهداف الاداء** :- تركز اهداف الاداء (Process Goals) على تحقيق اهداف اداء ومستويات مقارنة بأداء الرياضي السابق لذلك فان اهداف الاداء تعد اكثر مرونة وتحت سيطرة الرياضي . ويلحظ ان هدف الاداء لا يعتمد على سلوك المنافس اذ ان اهداف الاداء بصفة عامة ترتبط بدرجة اقل من القلق وتكون اكثر من الاداء اثناء المنافسة مقارنة بأهداف النتائج ان هدف الاداء لا يعتمد على سلوك المنافس حيث ان اهداف الاداء بصفة عامة ترتبط بدرجة اقل من القلق وتكون اكثر من الاداء اثناء المنافسة مقارنة بأهداف النتائج لهذه الاسباب فان اهداف الاداء اكثر شيوعاً للاستخدام عند الرياضيين .

والشكل الاتي يوضح معنى الهدف وأنواعه في البرنامج الرياضي .



كما اكد (تيرس) على انواع مختلفة من الاهداف منها :-

١. الاهداف اللاموضوعية : مثل الاستمتاع في ممارسة اللعبة ، رفع مستوى اللياقة البدنية او العمل بكل ما يمكن من طاقة وامكانيات .
٢. الاهداف الموضوعية العامة : مثل الفوز في بطولة معينة او الالتحاق بالمنتخب الوطني.
٣. الاهداف الموضوعية المحددة : مثل زيادة نسب نجاح التهديد في كرة السلة .

المبادئ الأساسية لوضع الاهداف

هناك مجموعة من المبادئ المهمة التي يجب مراعاتها عند وضع الاهداف لبرنامج

تدريب الرياضي وهي :-

- اهداف الاداء مقابل اهداف النتائج .
- اهداف التحدي الواقعية .
- الاهداف الكمية والنوعية .
- الاهداف القصيرة مقابل الاهداف الطويلة .
- الاهداف الفردية مقابل اهداف الجماعة .

المفاتيح السبع لخطوات وضع الاهداف :-

١. وضع اهداف مناسبة .
٢. تطوير الجوانب الابداعية .
٣. تذليل عقبات تحقيق الهدف .
٤. بناء الخطط التنفيذية .
٥. الحصول على تغذية راجعة مساعدة للتقدم بالهدف .
٦. تقويم بلوغ الاهداف .
٧. التأكيد على اتمام الهدف الرئيس .

اسس صياغة الاهداف

تشمل اسس صياغة الاهداف العوامل التالية :-

١. الاداء : ويشمل هدف الفرد والذي يمثل المستوى الحالي للفرد والأهداف الطويلة الامد وعدد المواسم التدريبية المتبقية لتحقيق الهدف الطويل الامد . وهذه الملاحظات جميعها تستخدم عند الاعداد لموسم تدريبي مقبل او لتحقيق هدف قصير الامد كخطوة اولية لتحقيق الهدف الطويل الامد .

٢. الالتزام : على الرغم من ان هذا العامل اقل وضوحاً الا انه عامل حاسم في عملية تخطيط الاهداف ويرتبط هذا العامل بمقدار الوقت ودرجة الجهد اللذان يرغب الفرد بتوظيفهما لتحقيق اهدافه .

٣. الفرصة : وتعد الفرصة من العوامل المهمة ايضاً في صياغة الاهداف اذ انه لا بد ان تؤخذ بنظر الاعتبار الفرصة الايجابية التي يمتلكها الفرد لتحقيق اهدافه ومن انواع الفرص التي يمكن الحديث عنها هي ما يأتي :-

أ. زمن الممارسة والتمرين للوصول الى الانجاز .

ب. امكانية المدربين .

ج. وجود المنافسات .

د. الموارد المالية .

هـ. الظروف الجوية .

٤. **الطاقة الكامنة** : انه من الصعوبة تحديد هذا العامل وبخاصة من قبل المدربين وذلك انهم غالباً ما يعتقدون بمعرفتهم للطاقات الكامنة لرياضتهم ولكن بالرغم من ذلك فان هذا النوع من التقييم مازال في موضع الشك وذلك من خلال استقراء لعدد من المؤشرات المتعلقة بخصوصية الطاقة الكامنة والمتعلقة بمدى تطور الفرد واستفادته من الفرصة للجهد وان ذلك يتطلب حتماً التسجيل والتقويم والقياس المنتظم والمستمر لعملية التطور للوصول الى مستوى الانجاز العالي .

تقييم بناء الاهداف

ينظر الى عملية التقييم في بناء الاهداف بأنها عملية مستمرة وملازمة للأداء ذاته حيث من المفترض ان تخطيط بناء الاهداف يشمل التقييم المستمر للأهداف المراد تحقيقها سواء اكانت اهدافاً قصيرة المدى ام اهدافاً بعيدة المدى كجزء مكمل مع تعلم المهارات الحركية او التدريب البدني ، وتجدر الاشارة الى ان هناك بعدين رئيسيين لتقييم نجاح الهدف هما الجهد والاداء .

والسؤال الهام الذي يشغل المهتمين بتقييم الاهداف ايهما يجب ان يسبق الاخر هل الجهد الذي يبذل ام الاداء ذاته ؟ ان الاجابة عن هذا التساؤل تتطلب ان نؤكد هنا ان الجهد لأقصى درجة يعتبر اساساً هاماً لتحقيق افضل مستوى اداء . ولكن الحاصل ان بعض الرياضيين يخفقون في الوصول الى الهدف نظراً لأنهم لا يبذلون الجهد المطلوب او نظراً لافتقادهم الرغبة في تحقيق الهدف .

لذلك من الاهمية بمكان ان يتعرف المدرب على مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي ، ويسترشد في ذلك بمعيار مدى استغلاله الامثل لإمكاناته ودرجة التزامه نحو تحقيق الهدف ، الامر الذي يؤكد هنا على اهمية تقييم الجهد قبل تقييم الاداء . هذا وعندما يطمئن المدرب الى ان الرياضي في تحقيق النجاح من حيث بذل الجهد ، ينتقل الى تقييم الاداء ، اما اذا اخفق الرياضي في تحقيق النجاح من حيث بذل الجهد ، فانه عندئذ يجب اعادة التخطيط مرة اخرى ، واستخدام الاساليب الملائمة التي تكفل زيادة درجة الالتزام الرياضي ، وتحمل المسؤولية نحو تحقيق الهدف . هذا وعندما يوفق اللاعب في تحقيق النجاح المرتبط بهدف الاداء ، فانه يستفيد من العناصر التي شملها التخطيط عند الاعداد والتخطيط للموسم التالي .

اما في حالة اخفاق اللاعب في تحقيق النجاح المرتبط بهدف الاداء ، عندئذ يجب مراجعه العناصر الاساسية لتخطيط البرنامج (استعداد الرياضي ، البرنامج ، الامكانيات ، الاهداف) .

ان هذا التخطيط المقترح هو بمثابة تقييم شامل لسير عملية التخطيط للبرنامج ككل ،
والذي يشمل الرياضي على اساس انه المكون الاساسي الذي تدور حوله عملية التدريب
والمنافسة الرياضية .

بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الاهداف لدى الرياضيين :-

١. وضع اهداف عديدة على نحو سريع .
٢. عدم الاعتراف بالفروق الفردية .
٣. عدم التحديد الزمني لتطبيق برنامج بناء الاهداف.
٤. الاقتصار على بناء الاهداف التي ترتبط بالنواحي الفنية للأداء .
٥. عدم الاهتمام بالعوامل البيئية المساعدة في بناء الاهداف .

التوجيهات التطبيقية لاستخدام بناء الاهداف لتدعيم الدافع ولتطوير الاداء الرياضي

تتضمن عملية التخطيط لبناء الاهداف :

- اولاً : تحليل الواجبات المطلوب انجازها : يجب ان يتم ذلك في ضوء الاعداد المتكامل
للرياضي من حيث : الاجانب البدني - الجانب المهاري - الجانب النفسي .
- ثانياً : قياس الواجبات المطلوب انجازها : يجب ان يتم القياس بشكل كمي وموضوعي كلما
امكن ذلك .
- ثالثاً : تحديد الاهداف :
 - أ. ترجمة الواجبات المطلوب انجازها الى اهداف عامه (رئيسه) .
 - ب. ترجمة الهدف العام (الرئيسه) الى اهداف فرعية .
 - ج. ترجمة الهدف الفرعي الى اهداف نوعية يمكن قياسها .
 - د. توزيع الاهداف النوعية على جرعات التدريب خلال الموسم التدريبي مع مراعاة ما يأتي:
* يتناسب الوقت المخصص لتدريب كل هدف نوعي تبعاً لدرجة الاهمية النسبية لمقارنه
بالأهداف النوعية الاخرى

- * تحديد جدول زمني لانجاز هذه الاهداف الفرعية .
- * يفضل ان يخصص لكل جرعة تدريب هدف نوعي مطلوب من الرياضي انجازه.
- * تعتبر الاهداف النوعية بمثابة اهداف قصيرة المدى توضح الاداء المطلوب من الرياضي انجازه الان حتى يصل الى الهدف الرئيسه النهائية . وعلى ذلك هي مصدر للدافعية الذاتية تحقق فوائد عديدة للرياضي .

الاهداف بوصفها وسيلة لتعزيز الدافع نحو اداء الرياضي

كما سبقت الاشارة الى ان بناء الاهداف لا يعد شيئاً جديداً من البرنامج الرياضي ولكن الجديد حقاً هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الاهداف على نحو اكثر فعالية وكفاءة وهنا نستعرض عدداً من المبادئ المهمة التي توصل اليها المهتمون في المجال النفسي للرياضيين وبالرغم من ان هذه المبادئ قليلة ومحددة الا انها مهمة وتطبيقها ليس بالشئ اليسر وسيتم ايضاحها : ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز على انه اكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل وفي مجال الممارسة الرياضية يقاس الانجاز عادة من خلال محك واحد بسيط هو الفوز فالفوز يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الاخفاق بمعنى اخر ان الاشخاص الذين يحققون النجاح لهم قيمة بينما ان الذين لا ينالهم النجاح أي يخسرون المنافسة تكون قيمتهم اقل وهذا المعنى يكتسبه حتى النشء الجديد من الرياضيين . وهذا المدخل يعتمد على معيار المكسب والخسارة في تقييم الذات له اثاره السلبية بخاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الرياضيين ذلك ان الثقة بالنفس تكتسب الى حد كبير من خلال وجهة نظر الاخرين نحو الشخص وفي حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك اساسي لتقييم الانجاز فان تعزيز الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر نظراً لان المكسب غير مأمون دائماً فضلاً عن انه في الغالب يصيب عدداً محدوداً من الرياضيين أي ان الاعتماد على محك المكسب وحدة يؤدي الى عدم تعزيز قيمة الذات للرياضيين ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس فضلاً عن ان التركيز على المكسب وحده يعد مصدراً للقلق والإحباط وعدم التيقن من امكانية تحقيق الهدف .