

● المحتويات ●

- مقدمة -

٩

- تحديد الهدف -

١٠

- فوائد بناء الأهداف -

١١

- مبادئ بناء الأهداف -

١٢

أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج -

١٢

أهداف التحدي مقابل الأهداف السهلة -

١٦

الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة -

٢٠

الأهداف القصيرة المدى مقابل الأهداف الطويلة المدى -

٢٤

الأهداف الواقعية مقابل الأهداف غير الواقعية -

٢٦

الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية -

٢٧

الأهداف المتعددة (البديلة) -

٢٨

- تخطيط بناء الأهداف -

٣٠

خطوة (١) : تحليل الأداء -

٣٠

خطوة (٢) : قياس الأداء -

٣٠

خطوة (٣) : تحديد الهدف -

٣١

خطوة (٤) : ترتيب الأهداف -

٣٢

خطوة (٥) : متطلبات التوافق -

٣٢

بناء الأهداف Goal Setting

مقدمة.

يحتل بناء الأهداف أهمية كبيرة في تطوير دافعية اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك. والواقع أن سيكولوجية بناء الهدف لا يعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقاً هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة.

إن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها، وأمكن تحديدها بأسلوب سليم، فإنها بلا شك تساعد على توجيه سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية، فضلاً عما تتضمنه من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال رحلة التدريب التي قد تطول لسنوات عديدة، بل تجعل هذه الرحلة أكثر استثارة وأكبر متعة.

وبقدر ما يمثل بناء الأهداف من أهمية في تحقيق الدافعية نحو الأداء الرياضي بقدر ما نجد أن هذا المصطلح يبدو معقداً وغير واضح، وربما مرجع ذلك أنه قد يستخدم ليعبر عن معانٍ مختلفة، فقد يعنى المستويات التي يتم إنجازها، أو الأنشطة التي تؤدي، أو المكافآت التي يحصل عليها، أو الحالات المرغوبة، أو حتى الدوافع. وبالإضافة إلى ما سبق فإن الأهداف قد تشمل يوماً واحداً، أو أسبوعاً أو شهراً، أو موسماً تدريبياً، أو أربع سنوات أو العمر التدريبى للرياضي أو حتى خلال رحلة حياة الإنسان كلها.

الواقع أن تحديد الأهداف المراد وضعها، وما هي المدة المخصصة لكل هدف مسألة ليست بالشئ اليسير.

فعلى سبيل المثال فإن بعض اللاعبين قد يسارعون للاشتراك في التدريب والمنافسة الرياضية وفي ذهنهم أن يغنموا الجوائز والمكافآت المادية التي يكتسبها لاعب كرة القدم المشهور أو لاعب التنس المتميز. بينما بعض اللاعبين الآخرين يكون الهدف من اشتراكهم في المنافسة الرياضية هو الرغبة في الفوز بالميدالية

- العوامل المؤثرة في تخطيط بناء الأهداف.

٣٢

١ - استعداد اللاعب.

٣٢

٢ - الإمكانيات.

٣٢

٣ - الالتزام.

٣٢

- ماذا يعنى الالتزام؟

٣٤

- مقياس الالتزام نحو الرياضة؟

٣٦

- تقييم بناء الأهداف.

٣٨

- التغذية الرجعية (معرفة النتائج).

٤١

- نتائج البحوث الخاصة ببناء الأهداف والأداء الرياضي.

٤٢

- المشكلات الشائعة في بناء الأهداف.

٤٤

- الملخص.

٤٧

- المراجع.

٥٠

- شروط النشر.

٥١