

هدف گزینی

و

تعهد



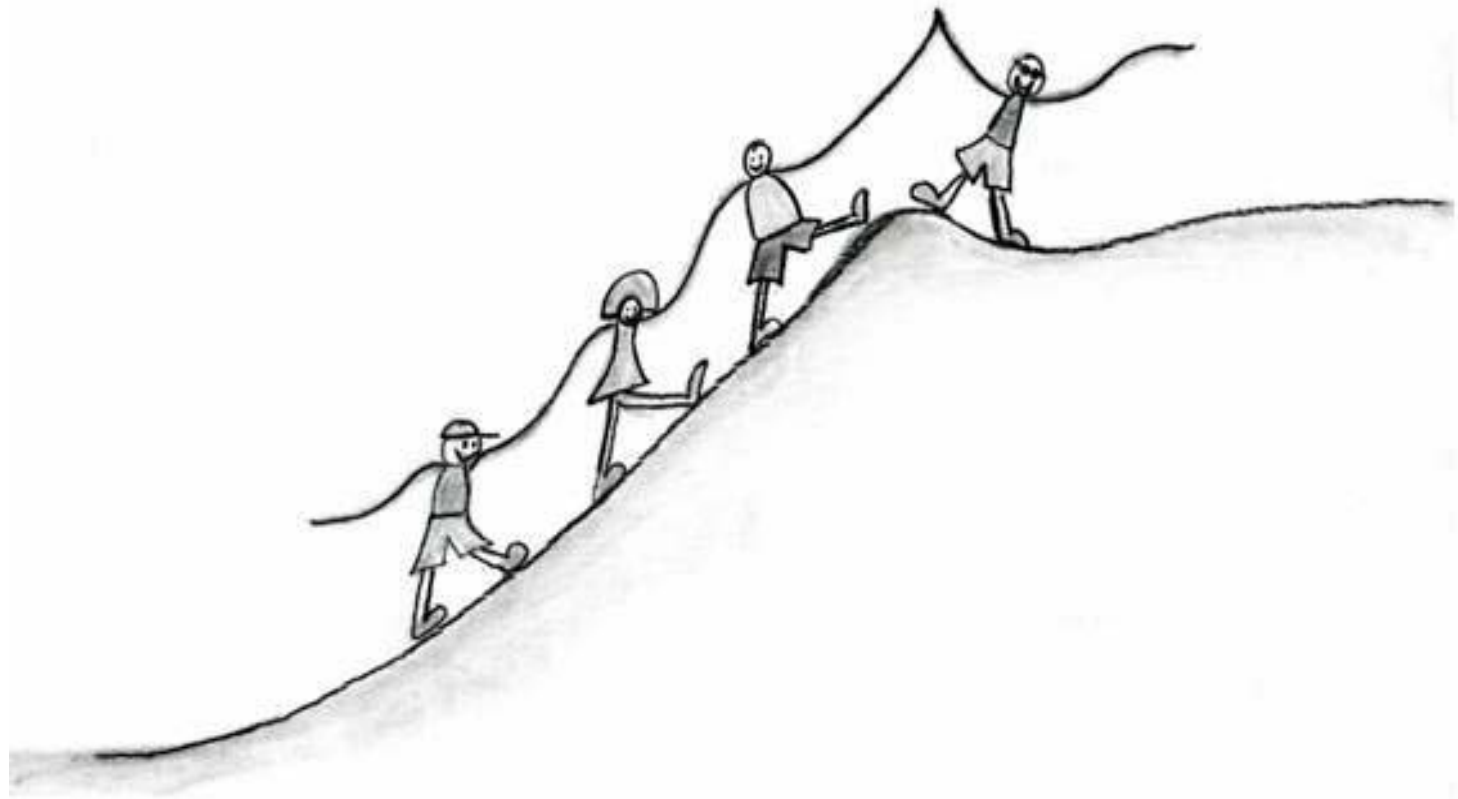
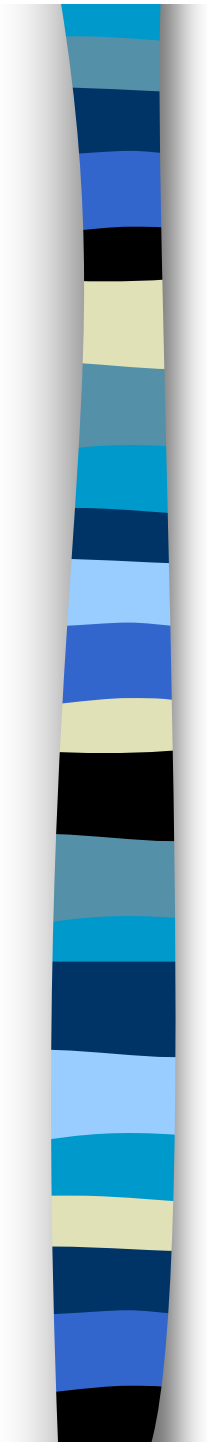
سومین دوره

تربیت مربی مهارت های ذهنی

مرکز روانشناسی ورزشی

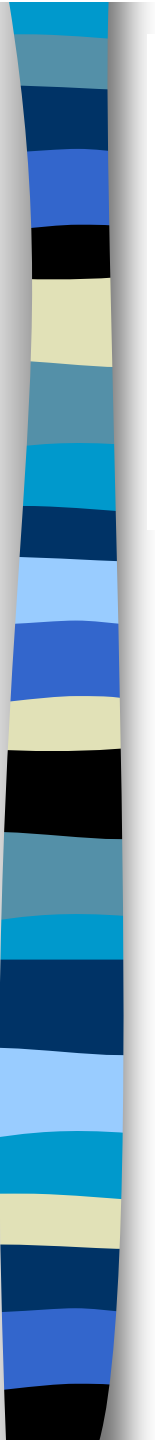
دکتر فرشاد تجاری

۱۳۸۷/۵/آذر



هدف گزینی

➤ فرایند قرار دادن هدفهای مشخص برای آینده
را هدف گزینی تعریف کرده اند.





■ نتایج مطالعات نشان می دهد:

هنگامیکه هدف های مشخصی را برای ورزشکاران
معین کرده اند بهتر از زمانی عمل می کنند که تنها به
آنها گفته

می شود سعی خودتان را در انجام عملکرد ورزشی
بنمایید.

دلایل اثر بخشی هدف گزینی



- متمرکز شدن افکار
- افزایش تلاش
- مقاومت و پایداری
- توسعه روش های یادگیری

هدف ورزشي

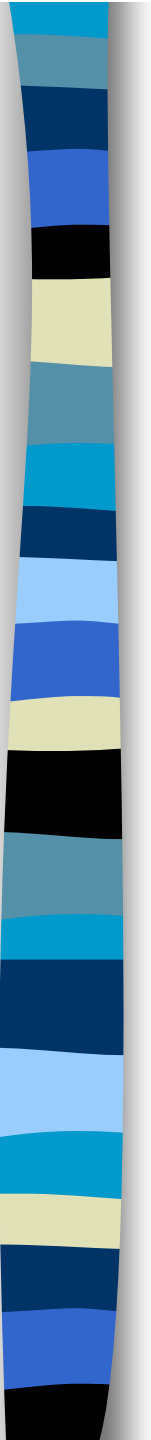
رسیدن به استانداردي خاص از مهارت در يك تکليف که معمولاً در يك محدوده زماني انجام مي شود.



هدف گزینی و بازخورد

■ نتایج مطالعات اولیه

بریان، ۱۹۸۱؛ ایرز، ۱۹۷۷؛ لاک، ۱۹۸۱ و... نشان می دهد در ورزش آگاهی از نتایج بطور جدایی ناپذیری با اهداف در هم آمیخته شده است.



هدف گزینی و تقویت مثبت اجتماعی

- نتایج تحقیقات اولیه لاک و همکارانش، ۱۹۸۱ نشان می دهد که آگاهی از نتایج و تقویت های مثبت بدون تعیین هدف، برای پیشبرد بازی کافی نیست.



هدف گزینی و سختی عملکرد ورزشی

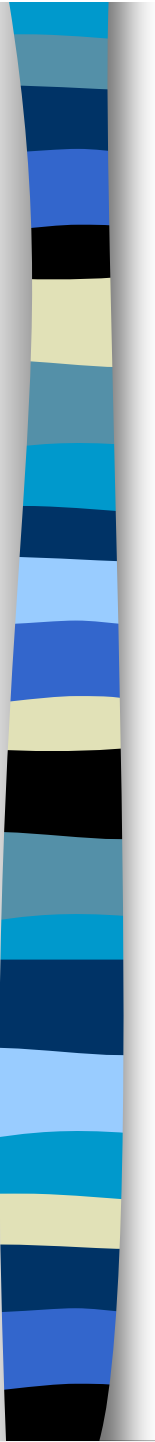
■ هنگامیکه اثرات تدوین اهداف در انگیزه و عملکرد فرد مورد بررسی قرار می گیرد نقش مشکل بودن وظیفه باید در نظر گرفته شود. داشتن هدف در ابتدا بعنوان یک وسیله انگیزشی جهت بسیج بیشترین سعی و کوشش برای بهبود اعمال ورزشی عمل می نماید. در حالیکه داشتن تجربه وظایف مشکل در بهتر کردن عملکرد ورزشی، واقعاً بازیکن را یاری می دهد.

هدف گزینی کوتاه مدت و انگیزش

- تحقیقات اولیه لاک و همکارانش، ۱۹۸۱ نشان می دهد رابطه نزدیکی بین تدوین اهداف و آگاهی از نتایج وجود دارد و اهداف کوتاه مدت بعنوان وسیله آگاهی از نتایج جزئی عمل نماید. بنابراین در صورتی که اهداف نهایی به اهداف جزئی و کوتاه مدت مبدل شود، کمک می نماید که از کاهش علاقه به کار در طول فرایند یادگیری که از اثرات از بین رفتن تازگی کار است ممانعت بعمل آید.

هدف گزینی و الویت بندی ارزش ها

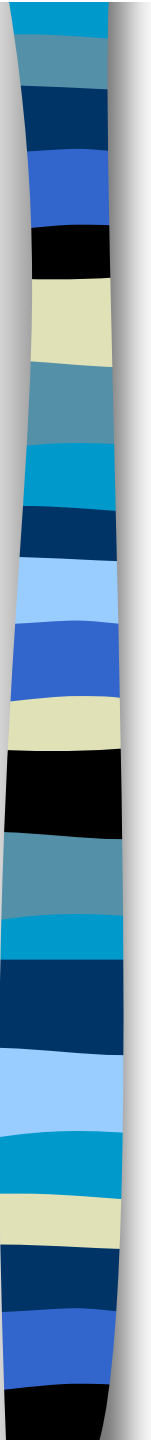
- انگیزش مثبت تنها از میان اهدافی که واقعاً به دلخواه و به وضوح تعیین شده اند و نیز اهدافی که با باورها و ارزش های فرد در هماهنگی اند، تعالی می یابد.



■ اگر نظام ارزش ها و باور هاي ورزشكار يکپارچه نباشد، به ويژه اگر اهدافشان با برخي از باورها يا ارزش هاي ويژه در تضاد باشد، مقاومتی در ورزشكار شکل مي گيرد که مانع از رسيدن به اين اهداف مي شود.

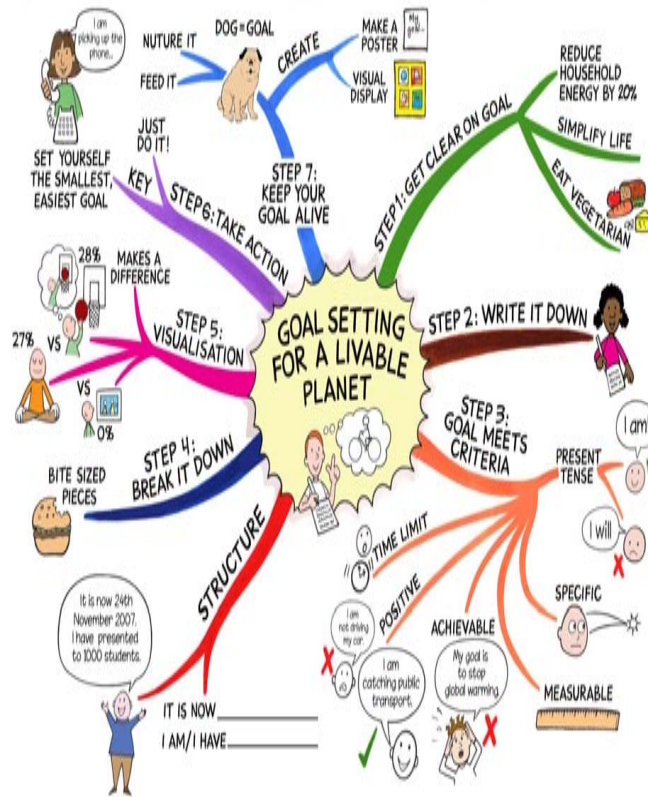
اولويت بندي ارزش ها

- کاغذ و قلمي برداريد و بدون توجه به هرگونه اولويت گذاري و دسته بندي، به مدت ۵ دقيقه همه مواردی را که فکر مي کنيد براي تان ارزشمندند، يادداشت کنيد.



مثال

رسیدگی به خانه
موسیقی
تلویزیون
گردش هفتگی
سینما
میهمانی
تعمیر خودرو
شستن و اتو کردن
لباسها
فعالیت های سیاسی
دیگر موارد



آمادگی جسمانی و سلام
ورزش
ارتباط با همسر
کار
تحصیل
خانواده
دوستان
مطالعه
سرگرمی
حیوانات دست آموز
هزینه تعطیلات و مسکن
فعالیت های مذهبی
خدمات اجتماعی
ادامه تحصیل

اولویت بندی ارزش ها

■ اکنون این فهرست را از منظر خودتان اولویت بندی کنید.



امادگی جسمانی و سلامت
ارتباط با همسر
امنیت مالی/خانواده و دوستان
ورزش
تحصیلات و فعالیت های مذهبی
خدمات اجتماعی
دیگر موارد



مرور فعالیت های چند هفته گذشته

■ برای هر یک از فعالیت های الویت بندی شده

چقدر وقت گذاشته اید؟

حدود چند ساعت؟

سپس عملکردتان را ارزیابی کنید.

آیا زمان بندی تان با الویت گذاری ارزش های تان مطابقت دارد؟

انتخاب خواسته ها

در ۶ ماه ، ماه ۲ و ۵ سال آینده مي خواهيد

■ به چه چيزي دست يابيد؟

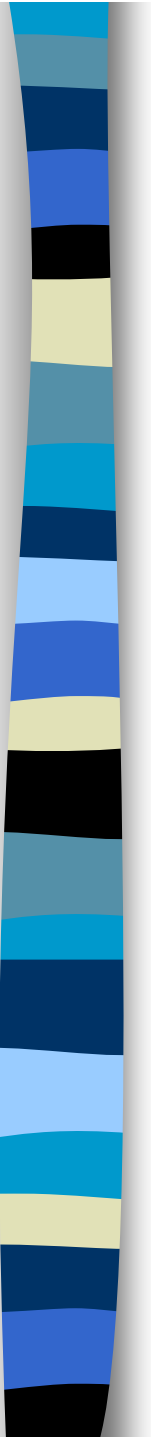
■ چه كسي باشيد؟

■ در چه سطحي از رشته ورزشي خود باشيد؟

■ در حرفه خود چگونه باشيد؟

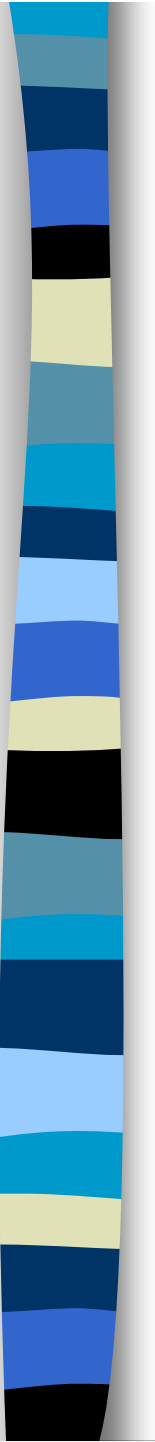
■ چه چيزي بياموزيد يا كسب كنيد؟

■ و موارد ديگر



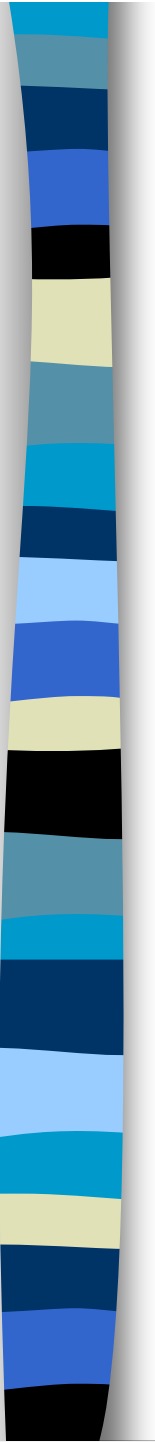
تمرین

- ۱۵ دقیقه وقت بگیرید و تمرین زیر را انجام دهید.
- قلم و کاغذ را آماده کنید و به پرسش های زیر پاسخ دهید
- در فقط ۳۰ ثانیه ، سه مورد از مهمترین اهداف کنونی خود را بنویسید.
- اگر فردا به شما يك ميليارد تومان برسد ،چه خواهید کرد؟
- اگر بدانید که تنها شش ماه دیگر زنده خواهید ماند؟ این زمان را چگونه می گذرانید؟



■ حالا آسوده دراز بکشید یا بنشینید. چشمان تان را ببندید به آینده بنگرید. خود را از امروز تا ۱۰ سال دیگر مجسم کنید. توجه کنید که چه می بینید؛ چه می کنید؛ چه ویژگی هایی دارید و غیره.

همچنان که به خود تا ۱۰ سال دیگر نگاه می کنید، « خود شما را می یابد و شما توجه می کند، لبخند می زند و شما را به گفتگو دعوت می کند. به شما خواهد گفت که چه کرده و چه طرح هایی را به کار برده است. به شما اهدافی را توصیه می کند که برای خرسند شدن، در راهشان بکوشید. به گفته های او توجه کنید و آنها را به خاطر بسپارید.



■ در نهایت، ۵ دقیقه درنگ کنید تا جزییات مهمترین خواسته هایی را که می خواهید در ۱۲ ماه آینده به آن ها دست یابی، به دقت بنویسید .

■ چه شخصیتی می خواهید داشته باشید؟

■ چه کاری می خواهید انجام دهید؟

■ چه چیزی می خواهید داشته باشید؟

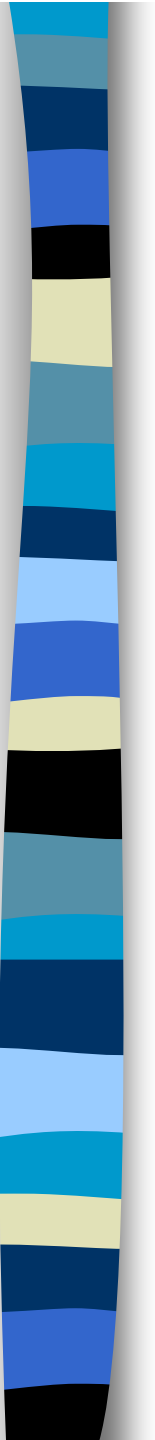
انواع هدف در روانشناسي ورزشي

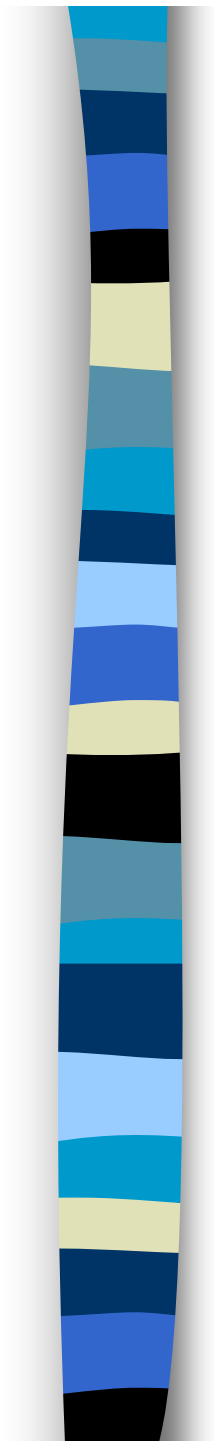
(الف)

■ هدف هاي نتیجه ابي

■ هدف هاي عملکردي

■ هدف هاي فرآيندي





(ب)

■ اهداف شدني

■ اهداف انجام دادني

■ اهداف داشتني

الویت بندي

خواستہ های شدني ، داشتني و انجام دادني

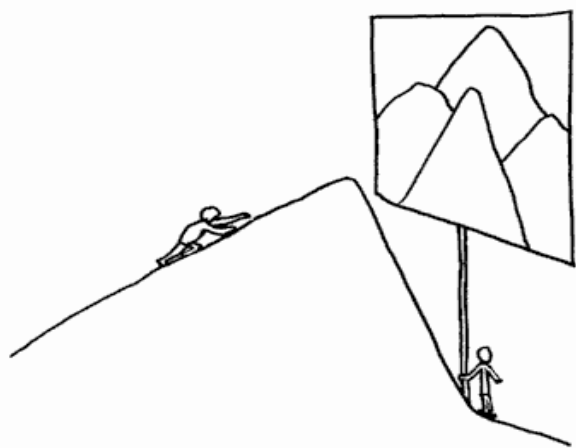
■ به منظور بررسی مطابقت اهداف با خواسته ها و ارزش ها ، اهداف را به سه دسته «شدني» ، «داشتني» و «انجام دادني» تقسیم کنید.

انجام دادني	داشتني	شدني
اخذ درجه دانشگاهي	خودرو جديد	خود انگیختگی
کسب بهترین نمره	تجهيزات ورزشي جديد	تمرکز
گذراندن تعطیلات در محیط دلخواه	رایانه	باور های مثبت

THIS IS THE MOUNTAIN
WHICH I MUST CLIMB



ITS UPPERMOST PEAKS STRETCH
INTO THE DISTANCE, AND I
AM BEGINNING TO DOUBT THAT
I WILL EVER MAKE IT



اصول هدف گزینی موثر

- اهداف باید ویژه ،بخش پذیر و عینی باشد.
- محدوده زمانی تعینی شود.
- هدفها باید نسبتاً دشوار و واقعی انتخاب شوند.
- هدفها را یادداشت و بر پیشرفت نظارت کنید.
- از ترکیب هدفها استفاده کنید.
- تعیین هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت
- تعیین هدفهای انفرادی و تیمی
- تعیین هدف هم برای تمرین و هم برای مسابقه
- ایجاد تعهد و درونی کردن هدفها
- توجه به تفاوت های فردی

هدف چيني ناموثر



- تعيين يك هدف واحد
- تعيين يك هدف بلند مدت

راهنمای هدف‌گزینی و دستیابی موفقیت آمیز به اهداف

- ۱- اهداف باید واقعي و دست‌یافتني باشند.
- ۲- انطباق با باورها و ارزش‌ها
- ۳- مرور مداوم اهداف
- ۴- تقویت فعل خواستن در خود
- ۵- تصویر پردازی رسیدن به اهداف
- ۶- داشتن جدول زمانی
- ۷- اهدافتان را به همه‌نگویید.
- ۸- ابتدا بر اهداف شدنی تاکید ورزید تا ویژگی‌های شخصیتی‌تان را پرورش دهید.
- ۹- اهداف را الویت بندی نمایید.
- ۱۰- برنامه‌ای عملی برای رسیدن به اهداف را طراحی نمایید.
- ۱۱- هدف‌گزینی را با لذت و سرگرمی انجام دهید.
- ۱۲- سرانجام، از کارهای‌تان احساس غرور کنید.

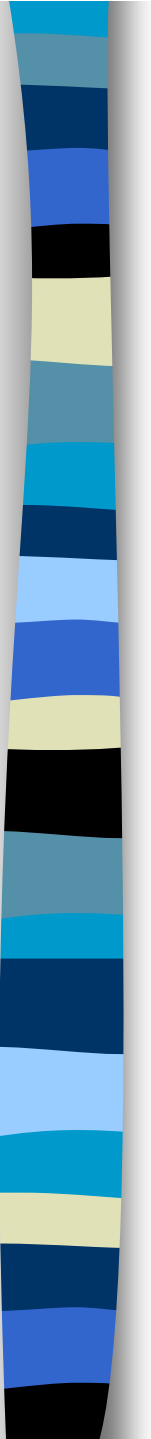
ابعاد هدف گچيني از دیدگاه تري اورليک

■ پتانسيل بيشنه

■ اهداف واقع بينانه

■ خويشتن پذيري

■ اهداف رقابتي

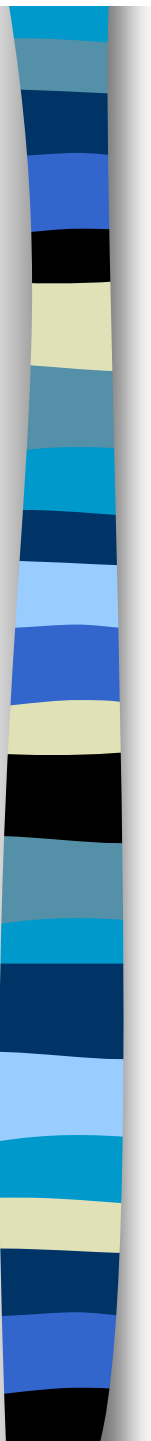


هدف چيني براي تيم يا گروه

■ برنامه ريزي

■ برگزاري نشست با اعضاي تيم

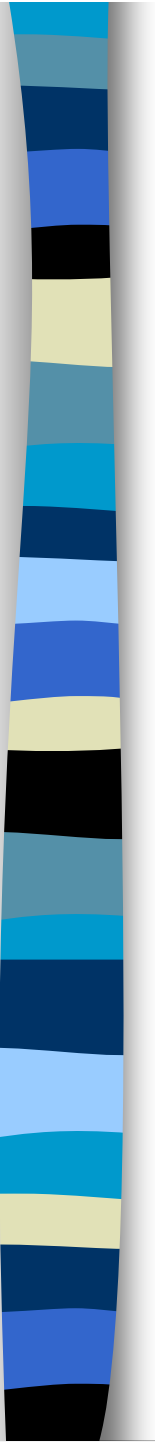
■ ارزيابي و پيگيري



پرسشنامه ارزیابی هدف چینی موثر توسط مربی

الف) طرح برنامه

- ۱- آیا من برای برنامه ریزی خود، هدف یا اهدافی داشته ام؟
- ۲- آیا هدف، مکتوب شده و در اختیار ورزشکارانم قرار گرفته است؟
- ۳- آیا رویداد یا ماموریتی وجود دارد که من و ورزشکارانم آن را مهیج بدانیم؟
- ۴- آیا من و ورزشکارانم هدف کلی خود را واقعگرایانه می دانیم؟
- ۵- آیا می توانم پیشرفت خود را در رسیدن به هدف کلی از طریق رسیدن به اهداف جزئی در یک نمودار رسم کنم؟



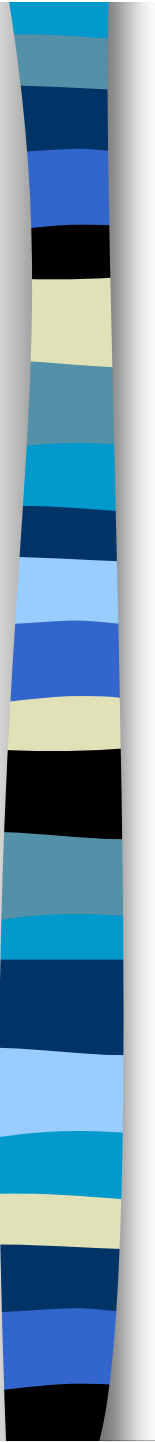
۶- ورزشکاران من چگونه می توانند پیشرفت خود را در رسیدن به هدف اندازه گیری کنند؟

۷- آیا همه شاگردان من اهداف شخصی روشنی دارند که به آن متعهد باشند؟

۸- آیا من به ورزشکارانم کمک می کنم تا اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه خود را تعیین کنند؟

۹- آیا من زمینه بازخورد پیشرفت ورزشکارانم را فراهم می کنم و آیا آنها را برای تعیین اهداف خود تشویق می نمایم؟

۱۰- آیا من بعنوان مربی باید همه اهداف و راهبردها را تعیین کنم؟

- 
- ۱۱- آیا زمینه های دیگری وجود دارند که ورزشکارانم را در تعیین اهداف و راهبرد درگیر آن نمایم؟
- ۱۲- آیا برنامه های من فرصتهای کافی برای رقابت دارد؟



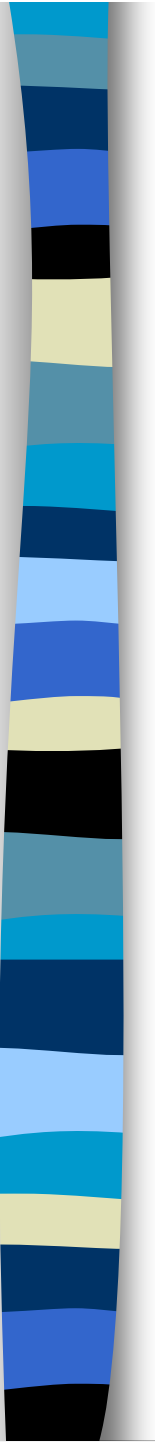
ب) مسابقه

۱۳) آیا من ورزشکارانم را تشویق می‌کنم تا اهداف چند گانه ای برای مسابقه در نظر بگیرند؟

۱۴) آیا اهدافی که ورزشکارانم در نظر می‌گیرند، برای اجرایشان مفید یا مضر است؟

۱۵) آیا در هر مسابقه، من واقعاً می‌دانم که ورزشکاران برای رسیدن به چه هدفی تلاش می‌کنند؟

۱۶) من برای افزایش ادراک ورزشکاران از واکنشها یشان نسبت به مسابقه چه می‌کنم؟



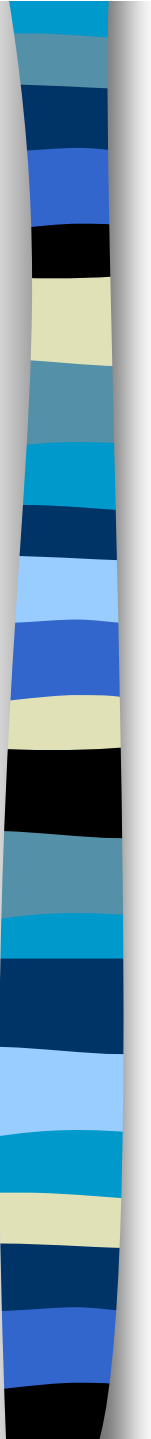
۱۷- شیوه مربیگری من تفاوت های فردی را چگونه مد نظر قرار می دهد؟

۱۸- آیا من به ورزشکارانم در انتقاد از عملکردشان کمک می کنم؟

۱۹ آیا من به ورزشکارانم کمک می کنم تا یادگیری خود را از هر مسابقه به حداکثر برسانند؟

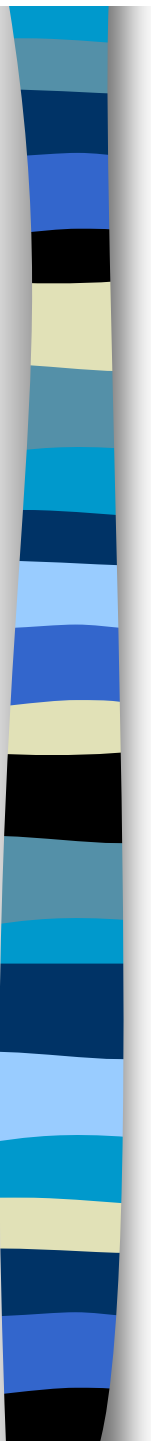
۲۰- من چه می توانم انجام دهم تا انتقاد از اجرا، بخش جدایی ناپذیر برنامه کلی باشد؟

تعهد



تعهد

تعهد یعنی ورزشکار خود را ملزم به جامعه عمل پوشاندن به خواسته های خودش بداند و این هما چیزی است که باعث تمییز و بتری ورزشکاران نخبه از ورزشکاران خوب می گردد.





اگر می خواهید میزان تعهد ورزشکار را اندازه گیری کنید، از او بپرسید:

مواردی که مایل هستی در تمرین هر روز برای اثبات خود نشان دهی چیست؟

اصول ارتقا تعهد

- پاسخ هاي ورزشكاران خود را بر روي كارت هايي جهت بايگاني كردن ثبت نماييد.
- از ورزشكاران بخواهيد موارد مهم و بزرگ را با همبازيان خود در ميان بگذارد.
- تعهدات كوچكتر را مي توان هر هفته طرح نمود و همانطور كه فرد به اهداف خود نزديكتر مي گردد، چشم انداز هاي بزرگتري را مد نظر قرار داد.
- از ورزشكاران بخواهيد تعهدات خويش را بر روي يك كارت ثبت کرده و هر روز آنرا مرور کنند.
- به ورزشكاران خود يادآوري كنيد تعهدات خويش را واقع گرايانه و مثبت بيان نمايند.



تنظیم قولنامه برای افزایش میزان تعهد

من همه توان خود را به کار می گیرم تا در تیم..... در حین تمرین و مسابقه به عنوان یک عضو برجسته (یا قهرمان ملی، یا هر عبارتی که مناسب می دانید) شرکت کنم و برای اینکه نشان دهم که به حرفهای خود پایبندم به موارد زیر تعهد دارم:

۱-

.....

.....

۲-

.....

.....

۳-

.....

.....

جلسه ملاقات با ورزشکاران برای ایجاد تعهد بیشتر

این جلسه حکم کلاس درس، راهنمایی و حمایت کردن از انتخاب های آنها را دارد.

■ به نقطه نظرات و نگرش های ورزشکاران خود در رابطه با عملکرد شان گوش دهید.

■ از آنها بخواهید اهداف مهمی که به آن متعهد شده اند را مرور کرده و تغییر دهند.

■ زمانی که ورزشکار عملکردی ضعیف به نمایش می گذارد از او بخواهید که در رابطه تعهدات خویش بیشتر فکر کند.

■ از او بپرسید که : چه موانعی در راه تحقق تعهداتش وجود دارد؟

■ آیا شما می توانید به او کمک کنید؟

بخاطر داشته باشید:



ورزشکارانی که خود را
واقعاً متعهد می دانند تمایل
دارند تا شکست ها و ناکامی
های خود را بعنوان فرصت
های آموزنده ای تلقی
نمایند. اما ورزشکاران
ضعیف که نسبت به تعهد
خود ایمان ندارند، ناکامی ها
را دلیل دست کشیدن از
آرزوهایشان می دانند؟