

به نام خداوند بخشنده مهربان

راهنمای عملی روان‌شناسی ورزشی

(اصول، مراحل و راهکارهای هدف‌گذاری)

(جلد ۱)

www.ketab.ir

تألیف:

دکتر نرگس عبدلی

چاپ اول: ۱۳۹۵

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: عبدلی، نرگس، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی روان شناسی ورزشی / تألیف نرگس عبدلی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت: ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۵ ص. مصور؛ جدول.
شابک	: 978-600-8500-32-2 ج ۱.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.	
یادداشت	: کتابنامه.
مندرجات	: ج ۱. اصول، مراحل و راهکارهای هدف گذاری.
موضوع	: ورزش — جنبه های روان شناسی Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: G۷۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۹۵۳۲۸۸

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم
پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۸۴ - ۷۷۵۲۵۶۸۲ و ۷۷۶۰۶۸۱۸
elm.va.harekat@gmail.com • www.elmharekat.com

راهنمای عملی روان شناسی ورزشی

دکتر نرگس عبدلی

نمونه خوان و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۴۰۴ - تعداد ۱۰۰ نسخه

همه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۳۵۰۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۳۲-۲ ISBN: 978-600-8500-32-2

فهرست مطالب

۱۳	فصل ۱: سودمندی‌های هدف‌گذاری
۱۳	مفهوم هدف‌گذاری
۱۴	فواید و سودمندی‌های هدف‌گذاری
۱۵	تعیین اولویت‌ها و اهداف مهم
۱۷	افزایش انگیزه و اشتیاق
۱۸	کاهش استرس و اضطراب
۱۹	مدیریت زمان و انرژی
۲۱	افزایش تلاش و پشتکار
۲۱	تداوم در پایداری و مقاومت
۲۲	کمک به دستیابی به اهداف بلندمدت
۲۵	متمرکز شدن توجه و افکار
۲۶	شفافیت در مسیر و ارزیابی پیشرفت
۲۸	توسعه راهبردها و روش‌های یادگیری
۳۱	خلاصه فصل ۱
۳۳	فصل ۲: اصول هدف‌گذاری
۳۳	اصول مؤثر در تعیین اهداف
۳۴	اهداف باید خاص، مشخص و ویژه باشند
۳۷	اهداف باید سنجش پذیر و قابل اندازه‌گیری باشند
۳۹	اهداف باید قابل حصول و واقع‌گرایانه باشند
۴۵	اهداف باید قابل پذیرش باشند تا در افراد ایجاد تعهد کنند
۴۶	اهداف باید با مسیر و شرایط زندگی فرد مرتبط باشند
۴۸	مهلت زمانی یا محدوده زمانی اهداف باید تعیین شود
۵۱	اهداف باید چالش برانگیز و هیجان‌انگیز باشند
۵۵	اهداف باید ثبت و مستند شوند

اهداف باید ارزیابی شوند و پیشرفت باید پیگیری گردد.....	۵۷
اهداف باید اصلاح، بازنگری و تجدید نظر شوند.....	۵۹
خلاصه فصل ۲.....	۶۲
پاسخ تمرینات فصل ۲.....	۶۳

فصل ۳: رویکردهای هدف‌گذاری..... ۶۵

انواع هدف‌گذاری.....	۶۵
هدف‌گذاری مبتنی بر ماهیت هدف.....	۶۵
هدف‌گذاری مبتنی بر نوع دستیابی.....	۶۶
هدف‌گذاری مبتنی بر زمان.....	۷۲
ارتباط بین اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت.....	۷۴
هدف‌گذاری مبتنی بر ارزش‌ها.....	۷۷
هدف‌گذاری مبتنی بر هدف.....	۸۰
هدف‌گذاری مبتنی بر فعالیت.....	۸۵
اهداف فرایندی و تأثیر کانون توجه بر عملکرد و یادگیری.....	۹۰
راهکار استفاده از اهداف ترکیبی.....	۹۳
هدف‌گذاری مبتنی بر انگیزه.....	۹۶
هدف‌گذاری مهارت محور یادگیری محور.....	۹۷
هدف‌گذاری رقابت محور یا خودمحور.....	۹۷
چالش‌های هدف‌گذاری مهارت محور و رقابت محور.....	۹۸
آثار درک رویکرد هدف‌گذاری مبتنی بر انگیزه.....	۹۹
چالش‌های اهداف فردی یا مهارت محور.....	۱۰۰
راهکار طرز تفکر عملکرد رقابتی (تلفیق چالش اهداف فردی و رقابتی).....	۱۰۱
خلاصه فصل ۳.....	۱۰۵
پاسخ تمرینات فصل ۳.....	۱۰۶

فصل ۴: مراحل و گام‌های هدف‌گذاری فردی..... ۱۱۱

هدف‌گذاری فردی.....	۱۱۱
مرحله آماده‌سازی و برنامه‌ریزی برای اهداف.....	۱۱۲
گام ۱. تعیین وضعیت فعلی و ایجاد خط پایه.....	۱۱۲
گام ۲. تعیین چشم‌انداز و هدف نهایی.....	۱۱۴

گام ۳. تعیین اهداف میان مدت و کوتاه مدت	۱۱۶
گام ۴: ارزیابی و تحلیل اهداف	۱۱۸
گام ۵. بررسی اصولی بودن اهداف تعیین شده	۱۲۰
گام ۶. اولویت بندی کردن اهداف بر اساس اهمیت	۱۲۲
گام ۷. شناسایی و مدیریت موانع و چالش ها	۱۲۴
مرحله اجرایی و دستیابی به اهداف	۱۳۰
گام ۸. تدوین برنامه عملیاتی برای دستیابی به اهداف	۱۳۰
گام ۹. ایجاد یک سیستم نظارتی مؤثر	۱۳۸
گام ۱۰. ایجاد یک سیستم حمایتی و انگیزشی مؤثر	۱۴۱
گام ۱۱. ایجاد عادات مثبت در ورزشکاران	۱۴۵
گام ۱۲. یادگیری مستمر ورزشکاران و مربیان	۱۴۷
گام ۱۳. نظارت و ارزیابی منظم پیشرفت	۱۴۸
گام ۱۴. تنظیم مجدد اهداف و اصلاح برنامه ها	۱۵۲
فرایند هدف گذاری: چرخه ای برای پیشرفت مستمر	۱۵۴
خلاصه فصل ۴	۱۵۵
فصل ۵: اصول هدف گذاری تیمی	۱۵۷
ویژگی های هدف گذاری تیمی و فردی	۱۵۷
اهداف کلیدی تیمی	۱۵۹
ارتقای مهارت ها و اجرای صحیح تکنیک ها	۱۵۹
بهبود عملکرد و بهینه سازی تکنیک ها	۱۶۱
پیروزی و صعود به مراحل بالاتر	۱۶۱
تقویت ارتباطات و افزایش هماهنگی بین اعضای تیم	۱۶۲
جمع آوری و تحلیل اطلاعات	۱۶۳
اصول مؤثر هدف گذاری تیمی	۱۶۵
درک ویژگی های شخصیتی ورزشکاران	۱۶۶
همکاری اعضای تیم در تدوین اهداف	۱۶۹
شناسایی اهداف بلندمدت و کوتاه مدت	۱۶۹
تعیین اهداف بر اساس اصول هدف گذاری	۱۷۰
زمان بندی کردن اهداف مطابق با زمان و شرایط تیم	۱۷۰
تعیین اهداف مطابق با توانایی های ورزشکاران	۱۷۱

۱۷۲	تعیین اهداف فردی در راستای اهداف تیمی
۱۷۳	روشن‌سازی وظایف اعضای تیم
۱۷۳	تعیین سیستم‌های انگیزشی و پاداش‌دهی
۱۷۴	تقویت اعتماد به نفس اعضای تیم
۱۷۵	ارزیابی و پیگیری مستمر پیشرفت
۱۷۶	خلاصه فصل ۵

فصل ۶: مراحل و گام‌های هدف‌گذاری تیمی

۱۷۹	هدف‌گذاری تیمی در ورزش
۱۸۰	مرحله آماده‌سازی و برنامه‌ریزی برای اهداف
۱۸۰	گام ۱. شناسایی و تعیین عوامل مؤثر و نیازهای تیم
۱۸۷	گام ۲. ارزیابی توانایی‌های ورزشکاران و عملکرد تیم
۱۹۸	گام ۳. تعیین نیازهای ورزشکاران و تیم، براساس نتایج ارزیابی
۲۰۱	گام ۴. برگزاری جلسات آموزشی اصول هدف‌گذاری
۲۰۲	گام ۵. برگزاری جلسات تیمی برای تدوین اهداف ویژه
۲۰۶	گام ۶. تدوین اهداف مشترک، برای گروه‌های خاصی از اعضای تیم
۲۰۸	گام ۷. ارزیابی و تحلیل اهداف منتخب ورزشکاران
۲۰۹	گام ۸. اولویت‌بندی کردن اهداف براساس اهمیت آنها
۲۱۲	گام ۹. تدوین جدول زمانی برای اهداف تعیین شده
۲۱۴	گام ۱۰. ایجاد تعهد درونی در ورزشکاران نسبت به اهداف
۲۱۵	گام ۱۱. ایجاد یک چارچوب برای تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها
۲۱۶	مرحله اجرا و دستیابی به اهداف
۲۱۶	گام ۱۲. اجرایی کردن وظایف و فعالیت‌های تعیین شده
۲۱۹	گام ۱۳. ارائه بازخورد و پیگیری پیشرفت ورزشکاران
۲۲۱	گام ۱۴. تقویت دستاوردهای ورزشکاران
۲۲۴	گام ۱۵. ارزیابی و بازنگری مداوم اهداف
۲۲۶	گام ۱۶. به‌روزرسانی و اصلاح اهداف، براساس نتایج ارزیابی
۲۲۸	جمع‌بندی مراحل: چرخه‌ای برای پیشرفت مستمر
۲۲۹	خلاصه فصل ۶

۲۳۳	فصل ۷: شناسایی و مدیریت چالش‌های هدف‌گذاری.....
۲۳۳	شناسایی و رفع موانع هدف‌گذاری.....
۲۳۴	چالش‌های هدف‌گذاری در مرحله برنامه‌ریزی و تدوین اهداف.....
۲۳۴	چالش متقاعد کردن ورزشکاران به تعیین اهداف.....
۲۳۸	ناهم‌خوانی اهداف با نیازهای ورزشکاران و تیم.....
۲۴۱	عدم توجه به تفاوت‌های فردی در تعیین اهداف.....
۲۴۳	عدم معرفی واضح اهداف به اعضای تیم.....
۲۴۵	عدم تعیین اهداف مشخص و سنجش‌پذیر.....
۲۴۷	عدم تعیین اهداف واقع‌گرایانه و قابل حصول.....
۲۵۱	تعیین اهداف متعدد، در بازه زمانی محدود.....
۲۵۳	کاهش انگیزه و اشتیاق ورزشکاران به اهداف تعیین شده.....
۲۵۷	عدم تدوین برنامه عملیاتی مؤثر برای دستیابی به اهداف.....
۲۵۹	چالش‌های هدف‌گذاری در مرحله اجرا و دستیابی به اهداف.....
۲۵۹	کمال‌گرایی و آثار منفی آن بر فزاینده دستیابی به اهداف.....
۲۶۵	ترس از شکست و بروز ناامیدی و ناکامی.....
۲۶۸	عدم تعهد به اهداف و عدم ثبات قدم در مسیر دستیابی به اهداف.....
۲۷۰	عدم توجه و پذیرش هزینه‌های دستیابی به اهداف.....
۲۷۲	تمرکز بر اهداف نتیجه‌ای و خارج از کنترل.....
۲۷۴	ناآگاهی از آثار احساس الزام و اجبار دوران کودکی بر هدف‌گذاری.....
۲۷۶	آثار منفی انرژی پایین و افسردگی بر دستیابی به اهداف.....
۲۷۸	عدم ارائه بازخورد و ارزیابی و پیگیری منظم اهداف.....
۲۸۱	عدم به‌روزرسانی و تعدیل اهداف دشوار و غیرقابل حصول.....
۲۸۳	خلاصه فصل ۷.....
۲۸۵	پیوست.....
۲۹۱	فهرست منابع.....

مقدمه مؤلف

تدوین اهداف یکی از ارکان بنیادین در روان‌شناسی ورزشی است که نه تنها تأثیر قابل توجهی بر موفقیت ورزشکاران دارد، بلکه کیفیت زندگی آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف گذاری صحیح و هدف‌مند به ورزشکاران این امکان را می‌دهد که چشم‌انداز روشنی برای مسیر شغلی خود ایجاد کنند و به شکوفایی حرفه‌ای و شخصی دست یابند. کتاب حاضر به بررسی دقیق اصول، مراحل و زاهکارهای هدف‌گذاری اختصاص یافته و به عنوان یک راهنمای عملی جامع برای ورزشکاران و مربیان طراحی و تدوین شده است تا با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های لازم قادر باشند اهداف خود را به طور مؤثر تعیین کرده و در راستای تحقق آنها حرکت کنند.

هدف‌گذاری در حوزه ورزش تأثیر به‌سزایی بر شکل‌گیری و تعیین سرنوشت هر ورزشکار دارد، خواه در سطوح حرفه‌ای و فهرمائی و خواه در سطوح غیر حرفه‌ای و تفریحی. دستیابی به موفقیت ورزشی نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و نظام‌مند است و هدف گذاری به عنوان نخستین گام در این روند، در واقع عنصر کلیدی به شمار می‌آید. در این راستا، در فصل ۱، فواید و مزایای هدف‌گذاری به طور جامع بررسی می‌شود. این فصل به مواردی مانند افزایش انگیزه، افزایش تلاش و پشتکار، کاهش استرس و اضطراب، مدیریت بهینه زمان و انرژی، تداوم در پایداری و مقاومت می‌پردازد. هدف‌گذاری نه تنها به ورزشکاران کمک می‌کند تا بر اهداف خود متمرکز شوند، بلکه آنان را در ایجاد استراتژی‌های مؤثر برای دستیابی به اهداف‌شان هدایت می‌کند. از اینرو، این فصل همچنین بر نقش هدف‌گذاری در ایجاد شفافیت در مسیر و ارزیابی پیشرفت تأکید می‌ورزد.

فصل ۲، به ارائه اصول کلیدی تعیین اهداف اختصاص یافته است؛ این اصول به خوانندگان آموزش می‌دهند که چگونه اهدافی واضح، واقع‌گرایانه و چالش‌برانگیز تعیین کنند که متناسب با شرایط زندگی‌شان باشد. با رعایت ویژگی‌هایی چون خاص بودن، قابل سنجش بودن، قابل دستیابی بودن، و زمان‌بندی شده بودن اهداف، به ورزشکاران و مربیان این امکان داده می‌شود که در مسیر تحقق اهداف خود گام‌های مؤثری بردارند. علاوه بر این، دیگر اصول مطرح شده در این فصل شامل ایجاد تعهد، ارزیابی پیشرفت، و بازنگری و

تجدید نظر در اهداف است. بهره‌برداری از این اصول می‌تواند به ارتقای کارایی و انگیزه ورزشکاران و مربیان کمک شایانی کند و زمینه‌ساز مؤثرترین مسیرهای دستیابی به اهداف باشد که در نهایت منجر به موفقیت‌های بزرگ و پایدار می‌شود.

فصل ۳، به بررسی انواع مختلف رویکردهای هدف‌گذاری پرداخته و به خوانندگان این فرصت را می‌دهد که با قابلیت‌های گوناگون هدف‌گذاری در سطوح فردی و تیمی آشنا شوند. این فصل به تفصیل به تحلیل رویکردهای مختلفی نظیر هدف‌گذاری مبتنی بر ماهیت هدف، نوع دستیابی، زمان، ارزش‌ها، فعالیت و انگیزه می‌پردازد. این بررسی جامع و عمیق، راهنمایی و راهکارهای مؤثری برای تدوین اهدافی مؤثر و کارا برای ورزشکاران و مربیان ارائه می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتر و شناخت بهتر از انواع اهداف، اهدافی مؤثر و قابل دسترس تعیین کنند.

فصل ۴، به موضوع هدف‌گذاری فردی اختصاص دارد و به‌عنوان یک راهنمای عملی برای ورزشکاران و مربیان طراحی شده است. این فصل شامل ۱۴ گام بنیادین است که به ترتیب از تعیین وضعیت فعلی تا تنظیم مجدد اهداف و اصلاح برنامه‌ها، فرایند هدف‌گذاری را به‌طور کامل پوشش می‌دهد. خوانندگان با شناسایی و تحلیل وضعیت کنونی خود، تعیین چشم‌انداز و اهداف نهایی، و تدوین اهداف میان‌مدت و کوتاه‌مدت، می‌توانند مسیر روشنی برای تحقق اهداف خود طراحی کنند. همچنین، در این فصل به اهمیت اولویت‌بندی اهداف، شناسایی موانع و چالش‌ها، و ایجاد سیستم‌های نظارتی و حمایتی پرداخته می‌شود. با فراگیری و پیگیری این مراحل، ورزشکاران قادر خواهند بود تا با روشی سازمان‌یافته و مؤثر به سمت موفقیت‌های بزرگ حرکت کنند و فرایند هدف‌گذاری را به عنوان چرخه‌ای برای پیشرفت مستمر تجربه کنند.

فصل‌های ۵، و ۶، به بررسی اصول و مراحل هدف‌گذاری تیمی اختصاص دارد و به‌ویژه برای ورزشکاران و مربیان است که به‌طور جدی به بهبود عملکرد تیم خود می‌پردازند. در فصل ۵، ویژگی‌های هدف‌گذاری تیمی مورد بررسی قرار می‌گیرد و علاوه بر تشریح اهداف کلیدی، به تقویت ارتباطات و هماهنگی بین اعضای تیم و تکنیک‌های مؤثر در همکاری پرداخته می‌شود. این فصل ضمن شناسایی عوامل مؤثر بر موفقیت تیم، به فردی‌سازی اهداف در راستای دستیابی به موفقیت گروهی نیز اشاره دارد. فصل ۶، ادامه این مباحث را در قالب یک ساختار منظم برای برنامه‌ریزی و اجرایی کردن اهداف تیمی ارائه می‌دهد. این فصل شامل مراحل اساسی از شناسایی نیازها و ارزیابی توانایی‌ها تا اجرای وظایف و ارزیابی پیشرفت است. از مزایای این دو فصل می‌توان به تقویت روحیه همکاری، افزایش

کارایی تیم، تقویت اعتماد به نفس اعضا، و ایجاد چارچوبی منسجم برای دستیابی به اهداف مشترک و تیمی اشاره کرد. با پیروی از این اصول، تیم‌ها می‌توانند به بهینه‌سازی عملکرد پرداخته و به پیروزی‌های بزرگ دست یابند.

فصل ۷، به شناسایی و مدیریت موانع رایج هدف‌گذاری اختصاص دارد و به چالش‌هایی می‌پردازد که ورزشکاران و مربیان ممکن است در مسیر برنامه‌ریزی و دستیابی به اهداف خود با آنها مواجه شوند. این فصل با تحلیل موانع و چالش‌ها در دو مرحله برنامه‌ریزی و اجرای اهداف، به بررسی مشکلاتی از جمله عدم همسویی اهداف با نیازهای فردی، عدم تعیین معیارهای واضح و قابل سنجش، و مشکلات انگیزشی می‌پردازد. نویسنده با ارائه راهکارهای عملی و مدیریتی، به خوانندگان کمک می‌کند تا بر این چالش‌ها غلبه کنند و در مسیر دستیابی به اهداف خود، استراتژی‌های مؤثری را به کار ببرند.

کتاب حاضر با ارائه مفاهیم، تمرینات و مثال‌های عملی، سعی دارد که گام به گام خوانندگان را در سفر هدف‌گذاری‌شان همراهی کند. با بهره‌گیری از این مباحث، خوانندگان می‌توانند توانمندی خود را در برنامه‌ریزی و اجرای مؤثر اهداف افزایش دهند و به موفقیت دست یابند. این آموزه‌ها نه تنها برای ورزشکاران و مربیان، بلکه برای هر فردی که به دنبال موفقیت و شکوفایی در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود است، قابل استفاده و سودمند خواهد بود.

امید است که این کتاب به عنوان منبعی جامع و بدیع در شناخت و درک عمیق‌تر فرایند هدف‌گذاری و کاربرد عملی آن، به خوانندگان و دانشجویان عزیز، به ویژه ورزشکاران و مربیان گرامی، یاری رساند تا در زندگی روزمره و حرفه‌ای خود به موفقیت‌های پایدار و رضایت‌بخش نائل شوند. با ارائه اصول و تکنیک‌های مؤثر، این اثر می‌تواند به سرمایه‌گذاری در آینده‌ای روشن و پراز موفقیت کمک کند و به نسل جدید ورزشکاران انگیزه ببخشد تا از پتانسیل‌های خود حداکثر استفاده را ببرند.

با آرزوی موفقیت برای خوانندگان در تحقق اهداف‌شان

نرگس عبدلی - زمستان ۱۴۰۳