



هدف‌گزینی در روان‌شناسی ورزشی

تحلیل نظری، انگیزشی و عملکردی

دکتر امیر حسین مهرصفر



مقدمه: هدف به عنوان معماری ذهنی عملکرد

در سطح پیشرفته روان‌شناسی ورزشی، هدف صرفاً «آنچه می‌خواهیم به آن برسیم» نیست، بلکه یک ساختار شناختی تنظیم‌کننده عملکرد است.

توجه و اولویت

ورزشکار چه چیزی را مهم بداند

پردازش اطلاعات

چگونه اطلاعات را پردازش کند

تخصیص انرژی

چگونه انرژی روانی خود را تخصیص دهد

معناسازی

چگونه شکست یا موفقیت را معنا کند



بنابراین، هدف‌گزینی را باید نه یک مهارت ساده، بلکه نوعی معماری ذهنی رفتار ورزشی در نظر گرفت.

۱. نظریه تعیین هدف (Goal Setting Theory)

گزاره بنیادین

هدف‌های مشخص و چالش‌برانگیز، عملکرد را به‌طور معناداری افزایش می‌دهند.

اما این گزاره ساده، پشتوانه پیچیده‌ای دارد.

پنج مکانیزم اصلی

این نظریه پنج مکانیزم اصلی را معرفی می‌کند که هر کدام نقش متمایزی در تنظیم رفتار ورزشکار ایفا می‌کنند.



مکانیزم‌های ۱ و ۲: جهت‌دهی شناختی و بسیج تلاش

۱.۱ جهت‌دهی شناختی (Cognitive Direction)

هدف‌ها مانند فیلتر عمل می‌کنند: توجه را محدود می‌کنند و منابع ذهنی را به سمت اطلاعات مرتبط هدایت می‌کنند.



در ورزش، این یعنی: ورزشکار دقیقاً می‌داند «روی چه چیزی تمرکز کند»

۱.۲ بسیج تلاش (Effort Mobilization)

هدف‌های دشوار باعث افزایش انرژی روانی و شدت تلاش می‌شوند.



نکته مهم: اگر هدف بیش از حد دشوار باشد → فروپاشی انگیزش



مکانیزم‌های ۳، ۴ و ۵: پایداری، استراتژی و خودتنظیمی

۱.۳ پایداری (Persistence)

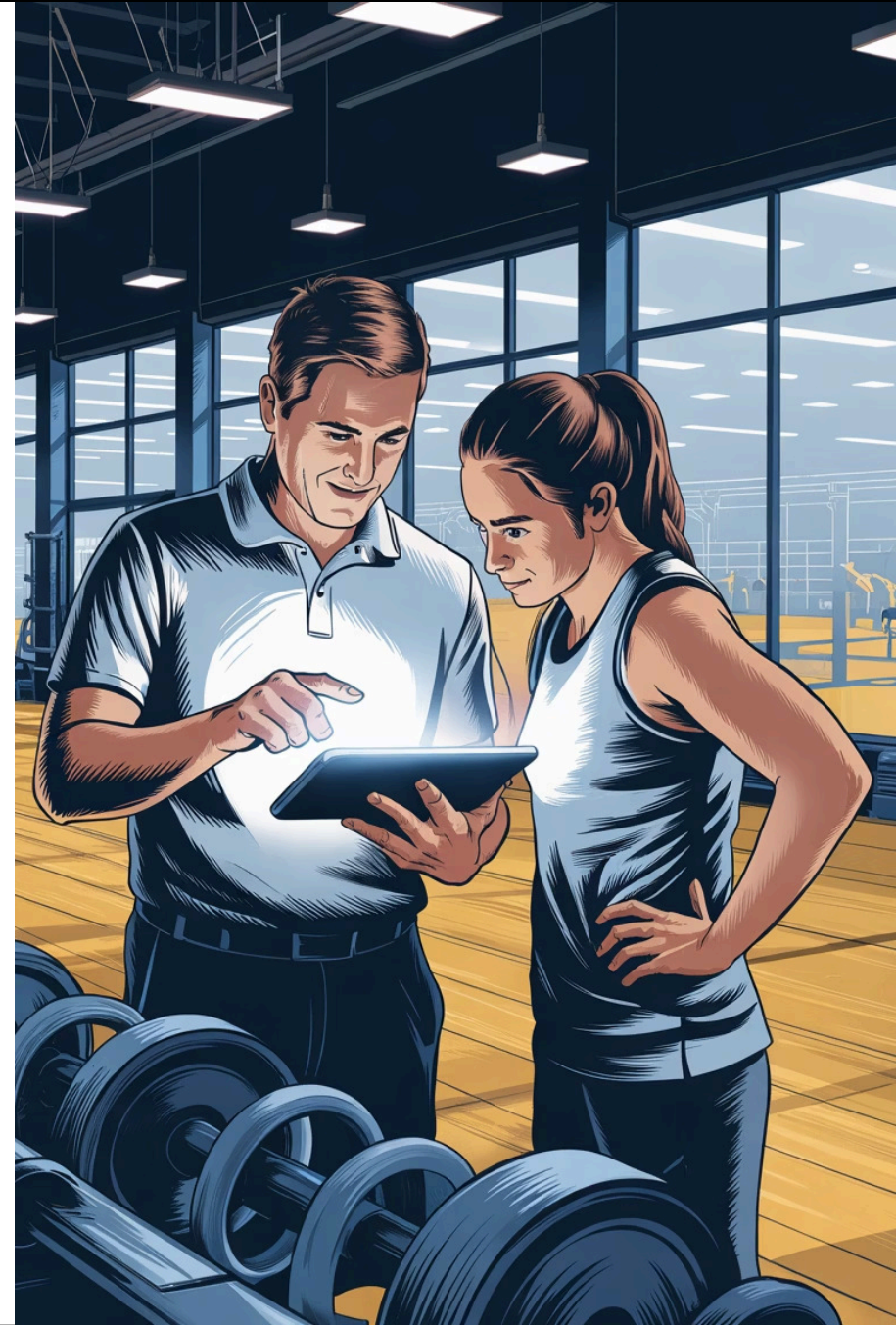
هدف‌ها باعث می‌شوند فرد در برابر خستگی، شکست یا ناکامی مقاومت کند و از مسیر خارج نشود.

۱.۴ توسعه استراتژی (Strategy Development)

هدف خوب باعث می‌شود ورزشکار روش تمرین خود را تغییر دهد و راه‌حل‌های جدید پیدا کند.

۱.۵ خودتنظیمی (Self-Regulation)

هدف‌ها معیار ارزیابی می‌شوند: «چقدر نزدیک شدم؟» و «چه چیزی باید اصلاح شود؟»



۲. نظریه جهت‌گیری هدف (Achievement Goal Theory)

این نظریه یک لایه عمیق‌تر اضافه می‌کند: نوع هدف مهم‌تر از خود هدف است

جهت‌گیری خودمحور (Ego-Oriented)

تمرکز بر: برتری نسبت به دیگران، بردن، مقایسه

- انگیزش ناپایدار
- اضطراب بالا
- وابستگی به نتیجه



مشکل زمانی ایجاد می‌شود که کل سیستم ورزشی فقط Ego-oriented باشد

جهت‌گیری تکلیف‌محور (Task-Oriented)

تمرکز بر: یادگیری، پیشرفت فردی، بهبود مهارت

- انگیزش پایدار
- اضطراب کمتر
- رشد بلندمدت

پیامدهای جهت‌گیری خودمحور و نظریه خودتعیین‌گری

خطر Ego-Oriented



شکست = تهدید هویت



هدف = فشار روانی

در این حالت، ورزشکار هویت خود را با نتیجه گره می‌زند و هر شکست به یک بحران روانی تبدیل می‌شود.

۳. نظریه خودتعیین‌گری (SDT)

این نظریه نشان می‌دهد که کیفیت هدف مهم‌تر از محتوای آن است.

خودمختاری

Autonomy

شایستگی

Competence

ارتباط

Relatedness



هدف‌هایی که «درونی» هستند، پایدارترند.



مدل SMART در هدف‌گزینی

مدل SMART یکی از کاربردی‌ترین چارچوب‌هاست، اما در سطح دانشگاهی باید آن را فراتر از یک چک‌لیست دید.

1	S – Specific (مشخص)	هدف باید دقیق باشد نه مبهم ✓ مثال: «بهبود دقت پاس به ۸۵٪»
2	M – Measurable (قابل اندازه‌گیری)	هدف باید قابل ارزیابی باشد نقش روان‌شناختی: ایجاد بازخورد مستمر
3	A – Achievable (قابل دستیابی)	«قابل دستیابی» ≠ آسان در مرز توانایی باشد (Zone of Optimal Challenge)
4	R – Relevant (مرتبط)	هدف باید با ارزش‌های فرد و مسیر حرفه‌ای همخوان باشد اگر نباشد: انگیزش کاهش می‌یابد
5	T – Time-bound (زمان‌دار)	زمان، فشار شناختی ایجاد می‌کند و از تعویق جلوگیری می‌کند



نقد مدل SMART

با وجود کاربردی بودن، SMART محدودیت‌هایی دارد که در سطح حرفه‌ای باید به آن‌ها توجه کرد.

→ بیش از حد «خطی» است

مدل SMART فرض می‌کند مسیر پیشرفت خطی و قابل پیش‌بینی است، در حالی که واقعیت ورزش پیچیده‌تر است.

→ به هیجان و هویت توجه نمی‌کند

این مدل ابعاد عاطفی و هویتی هدف‌گزینی را نادیده می‌گیرد که در ورزش حرفه‌ای بسیار حیاتی هستند.

→ در سطح نخبه، همیشه کافی نیست

در ورزش حرفه‌ای، هدف‌ها باید پویا و تطبیقی باشند، نه فقط SMART.

خطاهای پیشرفته در هدف‌گزینی

در سطح حرفه‌ای، خطاها پیچیده‌ترند و پیامدهای جدی‌تری دارند.



وابستگی هویتی به هدف

«اگر ببرم = ارزشمندم» / «اگر ببازم = بی‌ارزشم»

این خطرناک‌ترین حالت است که به سلامت روانی ورزشکار آسیب می‌زند.



فروپاشی تحت فشار (Choking)

وقتی هدف بیش از حد مهم شود → عملکرد کاهش می‌یابد

فشار روانی ناشی از اهمیت بیش از حد هدف، عملکرد را مختل می‌کند.



هدف‌زدگی (Goal Fixation)

تمرکز بیش از حد روی هدف → کاهش انعطاف ذهنی

ورزشکار توانایی تطبیق با شرایط متغیر را از دست می‌دهد.

مورد: فوتبالیست جوان در لیگ ایران

یک بازیکن ۱۹ ساله وارد تیم بزرگسالان می‌شود.

مداخله روان‌شناختی

هدف‌ها بازسازی می‌شوند:

01

اهداف فرایندی

«در هر تمرین ۸۰٪ پاس صحیح» / «حفظ تمرکز در ۵ دقیقه اول بازی»

02

اهداف عملکردی

«افزایش دوندگی به X کیلومتر»

03

مشخص SMART

قابل اندازه‌گیری و زمان‌بندی شده

وضعیت اولیه

هدف اشتباه: «باید فیکس شوم و بدرخشم»

نوع هدف: Outcome + Ego-oriented

- اضطراب بالا در تمرین
- تمرکز روی اشتباه نکردن
- افت عملکرد
- ترس از قضاوت مربی





نتایج مداخله و تحلیل جامعه‌شناختی-روان‌شناختی

نتایج مداخله

کاهش اضطراب

افزایش کنترل ذهنی

بهبود تدریجی عملکرد

تثبیت در تیم

تحلیل جامعه‌شناختی-روان‌شناختی

⚠ مشکل اولیه: ساختار فوتبال
= نتیجه‌محور

✅ راه‌حل: انتقال به
فرایندمحوری

این مورد نشان می‌دهد که تغییر نوع هدف‌گزینی می‌تواند حتی در بستر یک سیستم نتیجه‌محور، تحول روانی ایجاد کند.

جمع‌بندی نهایی

بهترین ورزشکاران کسانی نیستند که فقط هدف دارند، بلکه کسانی هستند که «هوشمندانه هدف‌گذاری می‌کنند».

هدف‌گزینی در ورزش

یک تکنیک ساده نیست، بلکه یک سیستم پیچیده تنظیم رفتار است.

نوع هدف < خود هدف

جهت‌گیری تکلیف‌محور در برابر خودمحور تفاوت اساسی ایجاد می‌کند.

کیفیت هدف < نتیجه

هدف‌های درونی و خودتعیین‌شده پایدارترین انگیزش را ایجاد می‌کنند.

هدف و معنا < عدد

هدف باید با هویت، ارزش‌ها و مسیر حرفه‌ای ورزشکار همخوان باشد.

