

تحسين أداء كرة القدم: تحديد الأهداف المتعددة بتقنية SMART يعزز الاحتفاظ والتحويل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 20, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تحسين أداء كرة القدم: تحديد الأهداف المتعددة بتقنية SMART يعزز الاحتفاظ والتحويل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119244>

تخيل أنك مدرب كرة قدم تحاول تطوير مهارات التمرير لدى فريقك. هل تركز على الهدف النهائي – الفوز بالمباريات – أم على الخطوات الصغيرة التي تقود إلى ذلك، مثل تحسين دقة التمرير أو سرعة رد الفعل؟ سؤال قد يبدو بسيطاً، لكن الإجابة عليه يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في أداء اللاعبين على المدى الطويل.

منهجية البحث

قام الباحث سُكري س. وفريقه بإجراء دراسة لفهم كيف يمكن لتحديد الأهداف المتعددة، بناءً على مبادئ SMART (محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، ذات صلة، ومحددة زمنياً - Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)، أن تؤثر على أداء التمرير لدى لاعبي كرة القدم. شملت الدراسة خمسين مشاركاً ذكرًا تتراوح أعمارهم بين 18 و 28 عاماً، لم يسبق لهم التدريب المنظم في كرة القدم. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى خمس مجموعات: مجموعة تحديد أهداف متعددة، ومجموعة التركيز على العملية (كيفية أداء التمريرة)، ومجموعة التركيز على الأداء (تحسين دقة التمرير)، ومجموعة التركيز على النتيجة (الفوز بالمباراة)، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي تدخلات خاصة بتحديد الأهداف.

اعتمد الباحثون تصميمًا شبه تجريبيًا، حيث تم إجراء اختبار أولي لتقييم مستوى مهارات التمرير لدى جميع المشاركين قبل بدء التدريب. ثم خضع المشاركون لـ 15 جلسة تدريبية، تضمنت ممارسة التمرير مع مهام تحديد الأهداف المناسبة لكل مجموعة. بعد انتهاء التدريب، تم إجراء اختبار فوري لتقييم مدى اكتساب المهارات، يليه اختباران إضافيان بعد 72 ساعة لتقييم مدى الاحتفاظ بالمهارات وقدرتها على الانتقال إلى مواقف جديدة.

النتائج

أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في أداء التمرير لدى جميع المجموعات خلال مرحلة الاكتساب، ولكن لم يكن هناك فرق كبير بين المجموعات المختلفة في هذه المرحلة. ومع ذلك، بدأت الفروق تظهر في مرحلتي الاحتفاظ ونقل المهارات. أظهرت التحليلات الإحصائية وجود تأثير كبير في مرحلة الاحتفاظ ($F(4, 45) = 5.56, p < .001, \eta^2 = 0.33$) وفي مرحلة النقل ($F(4, 45) = 8.18, p < .001, \eta^2 = 0.42$).

تفوقت جميع المجموعات التي تلقت تدخلات تحديد الأهداف على المجموعة الضابطة، ولكن المجموعة التي استخدمت استراتيجية تحديد الأهداف المتعددة حققت أعلى الدرجات في كل من اختبارات الاحتفاظ والنقل. يشير هذا إلى أن تحديد مجموعة متنوعة من الأهداف، التي تغطي جوانب مختلفة من مهارة التمرير، قد يكون أكثر فعالية من التركيز على هدف واحد فقط.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على أهمية تحديد الأهداف كأداة تدريبية في كرة القدم والرياضات الأخرى. لا يتعلق الأمر فقط بتحديد هدف نهائي، بل بتفكيك هذا الهدف إلى أهداف أصغر وأكثر قابلية للتحقيق، مع التركيز على العملية والأداء بالإضافة إلى النتيجة. إن تطبيق استراتيجيات تحديد الأهداف القائمة على مبادئ SMART يعزز الاحتفاظ طويل الأمد ونقل مهارات التمرير في كرة القدم، مع إظهار تحديد الأهداف المتعددة مزايا على الأساليب الأخرى.

تشير النتائج إلى أن المدربين وعلماء النفس الرياضي يمكنهم الاستفادة من دمج استراتيجيات تحديد الأهداف المتعددة في بروتوكولات التدريب الخاصة بهم. بدلاً من مجرد مطالبة اللاعبين بالفوز بالمباريات، يمكنهم العمل معهم لتحديد أهداف محددة لتحسين دقة التمرير، وسرعة رد الفعل، والقدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط. من خلال التركيز على هذه

الأهداف الصغيرة، يمكن للاعبين بناء الثقة وتحسين أدائهم بشكل تدريجي، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق النجاح على أرض الملعب.

هذه الدراسة ليست مجرد إضافة إلى الأدبيات العلمية في مجال علم النفس الرياضي، بل هي دليل عملي للمدربين واللاعبين على حد سواء. إنها تذكرنا بأن النجاح في الرياضة، كما هو الحال في الحياة، لا يتحقق بين عشية وضحاها، بل هو نتيجة للعمل الجاد والتخطيط الدقيق وتحديد الأهداف الذكية.

Reference

Shokri S. (2025). *Examining performance changes using multiple goal setting with a focus on the SMART principle*. Scientific Reports, 16(1), 1476-1476

DOI: [10.1038/s41598-025-31819-z](https://doi.org/10.1038/s41598-025-31819-z)