

تأثیر هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال

The Effect of Short-term and Long-term Goals on Acquisition and Retention of Basketball Shooting

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۰۳/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۰۴/۰۲

پونه مختاری^۱، حسین یلمه^۲

P. Mokhtari, H. Yalmeh

چکیده

هدف از انجام این تحقیق، بررسی و مقایسه تأثیر هدف‌گزینی کوتاه‌مدت^۳ و بلندمدت^۴ بر اکتساب^۵ و یادداری^۶ مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در دانش‌آموزان ۱۵-۱۹ ساله عضو کانون ورزشی بسکتبال آموزش و پرورش شهرستان گنبد کاووس است. بدین منظور، ۶۰ نفر از دانش‌آموزان جامعه مورد نظر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و بر اساس نمرات پیش‌آزمون، همگن شدند و در سه گروه هدف‌گزینی بلندمدت، هدف‌گزینی کوتاه‌مدت، و گروه کنترل قرار گرفتند. سپس، گروه هدف‌گزینی بلندمدت با هدف پیشرفت ۴۰ درصدی تا جلسه چهارم تمرین نسبت به پیش‌آزمون، گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت با هدف پیشرفت ۱۰ درصدی در جلسه اول تمرین، پیشرفت ۲۰ درصدی در جلسه دوم تمرین، پیشرفت ۳۰ درصدی در جلسه سوم تمرین و پیشرفت ۴۰ درصدی در جلسه چهارم تمرین در مقایسه با پیش‌آزمون و گروه کنترل بدون داشتن هدف، چهار جلسه تمرینی را در چهار روز متوالی اجرا کردند. میانگین نمرات جلسه چهارم، به‌عنوان نمره اکتساب محاسبه شد. شرکت‌کنندگان بعد از گذشت ۷۲ ساعت بی‌تمرینی پس از آخرین جلسه تمرین در آزمون یادداری شرکت کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آنوا و با به‌کارگیری نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۳ انجام شد. نتایج نشان داد هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال تأثیر معنی‌دار دارد ($p < 0.05$) و مقایسه نمرات اکتساب و یادداری این دو گروه نشان داد گروه هدف‌گزینی بلندمدت در مرحله اکتساب و یادداری به‌طور معنی‌داری بهتر از گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت بود.

کلیدواژه‌های فارسی: هدف‌گزینی کوتاه‌مدت، هدف‌گزینی بلندمدت، اکتساب، یادداری، پرتاب آزاد بسکتبال.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of short term and long term goal setting on acquisition and retention of basketball shooting. 60 male student players aged 15 to 19 years in Gonbad with 1 to 2 years club background in basketball style selected by a questionnaire and assigned- accessible sampling technique and homogenous Manner- based on baseline score to one of Three goal setting conditions: (a) short- term goals (b) long- term goals (c) control. After baseline period, subjects were tested once a day on the 50 shoots over the course of the 4- day experimental period, Then 72 hours later performed the task. Statistical analysis was performed descriptive statistics (deviation standard, mean) and using Independent T- Test, Repeated Measure Analysis of Variance by SPSS: 13/5 to test the performance of the groups in acquisition and retention tasks. Results indicated that the long-term and short- term goals had significant effect on the acquisition and retention of basketball shooting ($p < 0.05$) and the long-term group exhibited the greatest increase in performance although short term group displayed significant improvements.

Key Word: Long-Term Goals, Short-Term Goals, Goal Setting, Acquisition and Retention, Basketball Shooting.

۱. استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی (نویسنده مسئول)

Email: Mokhtari_p@yahoo.com

۲. مدرس تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی‌آباد کتول

3. Short- Term Goals

4. Long- Term Goals

5. Acquisition

6. Retention

مقدمه

مربیان و روان‌شناسان ورزشی عموماً موافقتند که انگیزش برای یادگیری و اجرا مهم است؛ از این رو همواره درصددند ورزشکاران را در سطح مطلوبی از انگیزش نگاه دارند و عوامل تشدید یا تضعیف‌کننده این امر اساسی را که می‌تواند عملکرد تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران را تحت‌الشعاع قرار دهد، به خوبی کنترل کنند و به این ترتیب، میزان کارایی فردی یا گروهی را در انجام مهارت‌های ورزشی افزایش دهند (مارک، ۱۳۶۸، ترجمه مسدد). یکی از تکنیک‌های انگیزشی که محققان و ورزشکاران تأثیر آن را در فراخوانی تعهد، پایداری، از خودگذشتگی و ملزم شدن به خود-انگیزش طولانی‌مدت مهم می‌دانند، هدف-گزینی^۱ است (اورلیک و پارینگتون^۲، ۱۹۸۸).

هدف عبارت است از: قصد، نیت و نقطه پایانی عمل. هدف ورزشی نیز بر اساس تعریف لاک^۳ و همکارانش، رسیدن به استاندارد خاصی از مهارت در تکلیفی خاص، معمولاً در محدوده‌ای زمانی قلمداد شده است (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۶) و هدف-گزینی به معنی داشتن برنامه‌ای منظم و طبقه‌بندی شده از نظر ترتیب اهداف و تلاش برای رسیدن به آن‌هاست (کرشنام، ۱۹۸۵). لاک و بریان^۴، و وارد و برابست^۵ در این باره اظهار کردند که اهداف به فرد این امکان را می‌دهد که به‌طور پیوسته از طریق فرآیندهای مقایسه داخلی و با استفاده از معیارهای شخصی به ارزیابی اجرا پردازد و از این طریق به بهبود عملکرد کمک کند (لاک و بریان، ۱۹۹۵؛ وارد و برابست، ۲۰۰۲). تا قبل از سال ۱۹۸۵ در زمینه هدف‌گزینی در ورزش پژوهش‌های زیادی انجام نشده

بود (گود^۶، ۲۰۰۱)، اما پس از آن، مطالعات مربوط به هدف‌گزینی در حوزه‌های مختلفی انجام شد (وینبرگ^۷، ۲۰۱۰). در ورزش نیز در این زمینه مطالعاتی انجام شده است که نشان‌دهنده تأثیر متوسط تا شدید هدف‌گزینی در ورزش بوده است (بارتن^۸ و همکاران، ۲۰۰۱) و بر اساس آن، در سال‌های اخیر تنظیم هدف‌گزینی به‌عنوان استراتژی-ای انگیزشی، به‌طور چشمگیر از طریق موقعیت‌های آکادمیک و صنعتی افزایش یافته است. بررسی متون تحقیقی در این باره نشان می‌دهد اغلب، اهداف اجرایی (عملکردی) در مقابل اهداف نتیجه‌ای، اهداف نسبتاً مشکل در مقابل اهداف آسان، اهداف کلی در مقابل اهداف ویژه، اهداف واقعی در مقابل اهداف غیرواقعی (خیالی)، اهداف فردی در مقابل اهداف گروهی (تیمی)، اهداف درازمدت در مقابل اهداف کوتاه‌مدت مطالعه شده‌اند (وینبرگ، ۲۰۱۰؛ رینر، ۱۳۷۳، ترجمه خیبری؛ بارتن و استانیک^۹، ۱۹۷۷؛ بایک^{۱۰}، ۱۹۹۲؛ گانگل و فیشر^{۱۱}، ۲۰۰۱؛ گس و راینی^{۱۲}، ۲۰۰۱؛ تننباوم^{۱۳} و همکاران، ۱۹۸۸؛ وینبرگ و همکاران، ۱۹۸۸). لاک و همکاران (۱۹۸۰) درباره اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت بیان کرده‌اند که به-کارگیری ترکیبی از اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت، در مقایسه با استفاده از هر یک از این اهداف به تنهایی، به اجرای بهتر منجر می‌شود در صورتی که باندورا^{۱۴} استدلال کرده است که اهداف کوتاه‌مدت اثر بخش‌تر اهداف بلندمدت، است؛ زیرا این نوع اهداف، با ارزیابی متوالی از اجرا به رشد اطمینان، و احساس پیشرفت

6. Gould
7. Weinberg
8. Burton
9. Barnett & Stanieek
10. Boyce
11. Gaggel & Fischer
12. Getz & Rainey
13. Tenenbaum
14. Bandera

1. Goal Setting
2. Orlick & Parrington
3. Locke & et al
4. Bryan
5. Ward & Brobst

تجربه تمرین بسکتبال از میان ۱۱۲ نفر از دانش‌آموزان کانون مورد نظر انتخاب شدند.

در مرحله اول به منظور انتخاب نمونه‌هایی که شرایط شرکت در تحقیق را دارا بودند از پرسشنامه اطلاعات فردی استفاده شد. سپس، برای اطمینان از همگونی گروه‌ها و به دست آوردن امتیاز مبنای پیش-آزمون مهارت پرتاب آزاد بسکتبال به عنوان تکلیف معیار انجام شد که شامل ۵۰ کوشش بود و بر اساس این نمرات، آزمودنی‌ها در سه گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت، هدف‌گزینی بلندمدت و کنترل قرار گرفتند.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش شامل توپ بسکتبال، زمین بسکتبال، حلقه استاندارد بسکتبال و برگه‌های امتیاز گذاری بود.

برای اجرای پژوهش ابتدا با استناد به مطالعاتی نظیر گتز و راینی^۶ (۲۰۰۱) اهداف تعیین شد و سپس، اهداف شرکت‌کنندگان هر گروه با توجه به نمرات پیش‌آزمون و میزان پیشرفت که در طول دوره آزمایش باید حاصل شود، به صورت کمی به آن‌ها داده شد. بر اساس این دسته‌بندی، پیشرفت ۴۰ درصدی تا تمرین آخر نسبت به نمره پیش‌آزمون برای گروه هدف‌گزینی بلندمدت و پیشرفت ۱۰ درصدی در جلسه اول تمرین، پیشرفت ۲۰ درصدی برای جلسه دوم تمرین، پیشرفت ۳۰ درصدی برای جلسه سوم تمرین، پیشرفت ۴۰ درصدی برای جلسه چهارم تمرین نسبت به نمره پیش‌آزمون برای گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت مد نظر قرار گرفت و برای گروه کنترل نیز هیچ هدفی تعیین نشد.

هر گروه چهار جلسه تمرین را طی چهار روز متوالی برگزار کردند. هر جلسه با گرم کردن شروع می‌شد و شرکت‌کنندگان هر گروه نیز، مجزا از یکدیگر، ۵۰ کوشش پرتاب آزاد را از نقطه پانالی به-

کمک می‌نماید (باندورا و سایمون^۱، ۱۹۷۷). برخی از این تحقیقات نیز نشان داده‌اند که اهداف کوتاه‌مدت منعطف همراه با ارائه بازخورد به بهبود عملکرد منجر می‌شوند (لاتهام^۲ و همکاران ۲۰۰۸)، اما عده‌ای دیگر دیگر از محققان هشدار دادند که هدف‌های کوتاه‌مدت با تکرار خیلی زیاد ارزیابی موجب اختلال در کنترل اجرا و کاهش در انگیزش درونی می‌شوند (کرشنیام، ۱۹۸۵). برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند تفاوتی بین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت وجود ندارد (وینبرگ، ۲۰۱۰؛ گود، ۲۰۰۱؛ وینبرگ و همکاران، ۱۹۸۸؛ هال و بایرن^۳، ۱۹۸۸). از طرفی، نتایج مطالعات بارتون (۱۹۹۳) نیز در خصوص مدل لوکی و لاتهام در محیط‌های ورزشی نشان داد متغیرهایی از جمله توانایی، تعهد^۴، بازخورد^۵ و پیچیدگی تکلیف در اثربخشی هدف مؤثر است و نقش به‌سزایی در تأثیر این نوع اهداف ایفا می‌کند؛ در نتیجه بر میزان و بازده یادگیری تأثیر می‌گذارد (گیل، ۱۳۸۳، ترجمه خواجهوند)؛ از این رو و با توجه به وجود ابهامات موجود در مورد نحوه تأثیر هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر عملکرد حرکتی، پژوهش حاضر به دنبال بررسی تأثیر هدف‌گزینی بلندمدت و کوتاه‌مدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال است.

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه‌تجربی است و شامل طرحی آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون‌های مکرر در دو گروه تجربی و یک گروه کنترل است. آزمودنی‌های این مطالعه، ۶۰ دانش‌آموز پسر عضو کانون ورزشی بسکتبال شهرستان گنبد کاووس بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس

1. Simon
2. Latham
3. Hall & Byrne
4. Commitment
5. Feedback

6. Base line
7. Getz, Rainey

در این تحقیق، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون آنوا^۱ استفاده شد و پس از مشاهده تفاوت معنی‌دار بین گروه‌های تحقیق در سطح $P < 0.05$ ، برای تعیین محل تفاوت آزمون تعقیبی LSD به کار گرفته شد. تمام محاسبات آماری با استفاده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS: ۱۳ انجام شد.

یافته‌های پژوهش

نتایج تحلیل واریانس نمرات اکتساب گروه‌های تحقیق و آزمون تعقیبی LSD در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

طور پیوسته انجام می‌دادند و تمامی توپ‌ها در طول تمرینات، پس از پرتاب توسط مربی به شرکت‌کنندگان برگشت داده می‌شد.

در پایان هر جلسه تمرین، نتایج کسب‌شده توسط هر شرکت‌کننده برای کاهش مقایسه اجتماعی و رقابت، توسط محقق در برگه‌های مخصوص ثبت و به صورت فردی به آنان اعلام شد و از آن‌ها خواسته شد نتایج را با یکدیگر در میان نگذارند. در نهایت، آزمون اکتساب بلافاصله بعد از پایان جلسات تمرین و آزمون یادداری پس از گذشت ۷۲ ساعت بی‌تمرینی برگزار شد.

جدول ۱. مقایسه نمرات اکتساب گروه‌های تجربی و کنترل

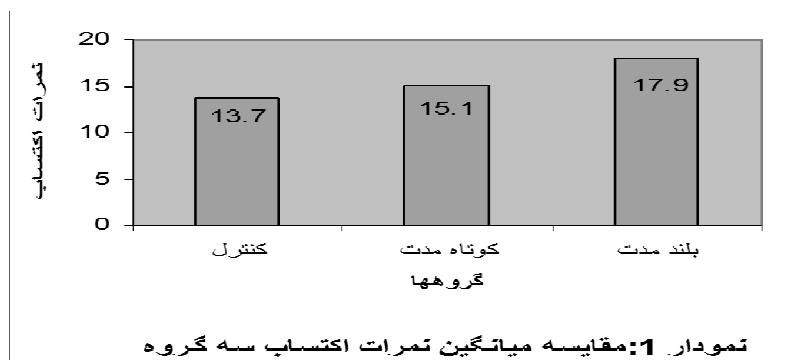
منبع	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری
بین گروهی	۱۸۲/۹۳۳	۲	۹۱/۴۶	۴۸/۳۶	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۱۰۷/۸۰	۵۷	۱/۸۹۱		
کل	۲۹۰/۷۳۳	۵۹			

جدول ۲. مقایسه گروه‌ها در آزمون اکتساب با استفاده از آزمون تعقیبی LSD

شرایط مقایسه	گروه مقایسه	گروه	سطح معنی‌داری
اکتساب	کنترل	بلندمدت	۰/۰۰۰۱
	کنترل	کوتاه مدت	۰/۰۰۲
	کوتاه مدت	بلندمدت	۰/۰۰۰۱

وجود تفاوت معنی‌دار بین دو نوع هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت، هر دو آن‌ها بر اکتساب مهارت پرتاب آزاد بسکتبال تأثیر معنی‌دار دارند. نمودار ۱ میانگین نمرات اکتساب سه گروه تحقیق را نشان می‌دهد.

با بررسی F حاصل از مقایسه میانگین نمرات اکتساب سه گروه ($F = 48/36$) این نتیجه به دست آمد که بین میانگین‌های سه گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی (LSD) نشان داد اختلاف میانگین هر یک از گروه‌های تجربی با گروه کنترل و همچنین^۱ دو گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت با یکدیگر معنی‌دار است. بر این اساس، می‌توان گفت با



نمودار ۱. مقایسه میانگین نمرات اکتساب سه گروه

نتایج تحلیل واریانس نمرات یادداری گروه‌های
تحقیق و آزمون تعقیبی LSD در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳. مقایسه میانگین نمرات یادداری گروه‌های تجربی و کنترل

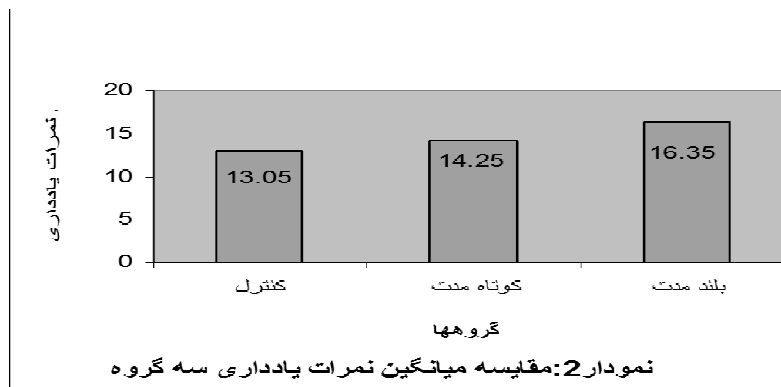
منبع	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری
بین گروهی	۱۱۱/۶۰۰	۲	۵۵/۸۰۰	۳۸/۲۰۵	۰/۰۰۰۱
روهی	۸۲/۲۵۰	۶۷	۱/۴۶۱		
کل	۱۹۴/۸۵۰	۵۹			

جدول ۴. مقایسه گروه‌ها در آزمون یادداری با استفاده از آزمون تعقیبی LSD

شرایط مقایسه	گروه مقایسه	گروه	سطح معنی‌داری
یادداری	کنترل	بلندمدت	۰/۰۰۰۱
	کنترل	کوتاه‌مدت	۰/۰۰۳
	کوتاه‌مدت	بلندمدت	۰/۰۰۰۱

هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت با یکدیگر معنی‌دار است. بر این اساس، می‌توان گفت با وجود تفاوت معنی‌دار بین دو نوع هدف‌گزینی، هر دو هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال تأثیر معنی‌دار دارند. نمودار ۲ میانگین نمرات یادداری سه گروه تحقیق را نشان می‌دهد.

با توجه به F حاصل از مقایسه میانگین نمرات یادداری در سه گروه ($F=38/205$)، این نتیجه به‌دست آمد که بین میانگین‌های سه گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی LSD نشان داد اختلاف میانگین هر یک از گروه‌های تجربی با گروه کنترل و همچنین دو گروه



نمودار ۱. مقایسه میانگین نمرات اکتساب سه گروه

محدودیت‌های فیزیکی می‌رسند، فوراً بازخورد فیزیولوژیک قابل ملاحظه‌ای در اثر خستگی و علامت‌های درد برای آن‌ها فراهم می‌شود؛ از این رو، هدف‌گزینی اثر کمتری بر اجرای استقامتی دارد (وینبرگ، ۲۰۱۰). همچنین در خصوص تأثیر هدف‌گزینی کوتاه‌مدت بر اکتساب مهارت، نتایج این پژوهش با یافته‌های لاک و بریان (۱۹۹۵)، وینبرگ و همکاران (۱۹۸۵، ۱۹۸۸)، تننبام و همکاران (۱۹۸۸)، بایک (۱۹۹۲) و گتز و رابینی (۲۰۰۱) همخوانی دارد، اما با یافته‌های وینبرگ و همکاران (۱۹۹۰) مغایرت دارد. ممکن است دلیل مغایرت این باشد که در تحقیق فوق عواملی نظیر مقایسه اجتماعی و رقابت بین شرکت‌کننده‌ها کنترل نشده است (کرشنام، ۱۹۸۵؛ وارد و براست، ۲۰۰۲). دلیل احتمالی برتری گروه برخوردار از اهداف بلندمدت به گروه کنترل در هر دو مرحله اکتساب و یادداری می‌تواند بازخورد نهفته در اهداف بلندمدت باشد؛ زیرا شرکت‌کنندگانی که اهداف بلندمدت دریافت کردند همواره می‌دانستند که چه مقدار با انتهای هدف فاصله دارند؛ در نتیجه، با تغییرات ناگهانی اهداف روبرو نبودند و از استراتژی با ثبات‌تری استفاده می‌کردند در حالی که شرکت‌کنندگان گروه کنترل استراتژی روشنی برای

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج آزمون‌ها در این تحقیق نشان داد اجرای گروه‌های هدف‌گزینی بلندمدت، کوتاه‌مدت و کنترل در آزمون اکتساب و یادداری به‌طور معنی‌داری با یکدیگر متفاوت است. در خصوص تأثیر هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال، نتایج آزمون تعقیبی نشان داد اجرای گروه‌های هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت در آزمون‌های اکتساب و یادداری به‌طور معنی‌داری با گروه کنترل متفاوت است و میانگین نمرات دو گروه تجربی از گروه کنترل بهتر است؛ یعنی هر دو هدف‌گزینی بلندمدت و کوتاه‌مدت تأثیر معنی‌داری بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال دارد. یافته‌های تحقیق حاضر در مرحله اکتساب در خصوص مقایسه گروه هدف‌گزینی بلندمدت با گروه کنترل با یافته‌های لاک و بریان (۱۹۹۵)، وینبرگ و همکاران (۱۹۸۵، ۱۹۸۸)، تننبام و همکاران (۱۹۸۸)، بایک (۱۹۹۲)، فیشر و گائگل (۲۰۰۱) و گتز و رابینی (۲۰۰۱) همخوانی دارد، اما با یافته‌های تحقیق هال و بایرن (۱۹۸۸) مغایرت دارد. احتمالاً دلیل این مغایرت، تفاوت نوع تکلیف مذکور با تحقیق حاضر است؛ زیرا در تکالیف استقامتی وقتی شرکت‌کنندگان به

(لاک و همکاران، ۱۹۸۰). در نهایت، با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین اظهار کرد که اکتساب و یادداری مهارت حرکتی می‌تواند از روش‌های مختلف هدف‌گزینی متأثر گردد. در واقع، یافته این تحقیق در مورد اثرگذاری هدف‌گزینی بلندمدت و کوتاه مدت با تئوری هدف‌گزینی لوکی و لاتهام مطابقت دارد که پایه‌گذار بسیاری از تحقیقات در حیطه یادگیری حرکتی و راهبردهای انگیزشی بوده است.

منابع:

۱. رینر، مارتنز. (۱۳۷۳). روان‌شناسی ورزشی راهنمای مربیان، ترجمه محمد خبیری، تهران، کمیته ملی المپیک.
۲. گیل، د. (۱۳۸۳). پویایی‌های روان‌شناختی در ورزش، ترجمه نورعلی خواجوند، چاپ اول، تهران، انتشارات کوثر.
۳. مارک، اچ، ا. (۱۳۶۸). روان‌شناسی ورزشی از تئوری تا عمل، ترجمه سید علی مسدد، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
۴. واعظ موسوی، محمد کاظم؛ مسیبی، فتح‌الله. (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی، چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.
5. Bandera, A., Simon, k., M. (1977). The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive Therapy and Research*. 3. 177- 193.
6. Barnett, M., L., & Stanieek, J., A. (1977). Effects of goal setting on achievement in archery. *Research quarterly*. 50, 328-332.
7. Boyce, B., A. (1992). The effects of proximity on skill acquisition and retention of a shooting task in a field-

افزایش عملکرد یا رسیدن به هدف نداشتند و بازخورد دریافت نمی‌کردند (لاک و بریان، ۱۹۹۵). در مورد تفاوت معنی‌دار بین گروه هدف‌گزینی کوتاه مدت و کنترل می‌توان گفت محتمل است هدف‌گزینی کوتاه-مدت انگیزش آنی برای عملکرد در سطوح برتر را فراهم نماید و موفقیت اولیه را به دنبال داشته باشد. همچنین نتایج مقایسه تأثیر دو نوع هدف‌گزینی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اکتساب و یادداری نشان می‌دهد اجرای این دو گروه در مرحله اکتساب و یادداری تفاوت معنی‌داری با یکدیگر دارند به طوری که میانگین نمرات اکتساب و یادداری گروه هدف‌گزینی بلندمدت بیشتر از میانگین نمرات اکتساب و یادداری گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت است؛ یعنی اجرای گروه هدف‌گزینی بلندمدت در هر دو مرحله به طور معنی‌داری بهتر از گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت است. نتایج این تحقیق در مرحله اکتساب با یافته‌های لاک و بریان (۱۹۹۰)، وینبرگ (۲۰۱۰)، بایک (۱۹۹۲)، فیشر و گاکئل (۲۰۰۱)، و وینبرگ و همکاران (۲۰۱۰) موافق است، اما با نتایج تحقیقات وینبرگ و همکاران (۱۹۸۵، ۱۹۸۸)، هال و بایرن (۱۹۸۸)، تننیم و همکاران (۱۹۸۸) و گتز و راینی (۲۰۰۱) مغایرت دارد. علت احتمالی مغایرت این یافته‌ها با یکدیگر تفاوت نوع تکلیف و اثر تجربه است. احتمالاً دلیل کارآیی و تأثیر بیشتر هدف‌گزینی بلندمدت در مقایسه با هدف‌گزینی کوتاه مدت نیز این است که ارزیابی‌های مکرر و ناموفق آزمودنی‌های گروه هدف‌گزینی کوتاه‌مدت در پیشرفت باعث مواجه شدن آن‌ها با یک هدف حل نشده و دشوار و در نهایت سبب سست شدن انگیزه و دست کشیدن آن‌ها از فعالیت و اجرا می‌شود، اما در گروه هدف‌گزینی بلندمدت عکس این حالت یعنی رهایی یافتن از مشکلات فوق هنگام رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده و ایجاد انگیزه بیشتر برای پیشرفت با تمرکز بر مزایای غایی و نیازهای اساسی تکلیف رخ می‌دهد

- 120-130.
16. Locke, E., A., Shaw, K., N., Saare, L., M., & Latham, G., P. (1980). Goal setting and task performance. *Psychology Bull.* 90, 125- 152.
 17. Orlick, T., Parrington, j. (1988) .Mental links to excellence. *The sport psychologist* .2, 105-130.
 18. Tenenbaum, G., Weinberg, R., Pinches, S., Elbaz, G., Bareli, M. (1988). Effect of Goal proximity and goal specificity on muscular Endurance performance. A Replication and Extension.
 19. Ward, Phillip, Brobst, Brandilea. (2002). Effects of public posting, goal setting, and oral feedback on the skills of female soccer players. *J Appl Behav Anal.* 35(3), 247- 257.
 20. Weinberg, R. (2010). Making Goals Effective: A Primer for Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action.* 1(2), 57-65. 21. Weinberg, R, Gould, D., Foundation of sport & exercise psychology, Human kinetics, p. 14.
 21. Weinberg, R., S., Bruya, L., D., & Jackson, A. (1985) .The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of sport psychology.* 7, 296- 30 5.
 22. Weinberg, R., S., Bruya, L., D., Longino, J., & Jackson, A. (1988). Effect of goal proximity and goal specificity on endurance on primary-grade children. *Journal of sport and Exercise* 91.
 23. Weinberg, R., S., Jackson, A., fireman, S., H. (1990). The Relationship between Goal proximity and specificity in Bowling. A field Experiment. *The sport psychologist* .4, 145- 154.
 - based setting. *Journal of sport and Exercise psychology.* 14. 298- 308. New York: Macmillan. 2. 105- 132.
 8. Burton, D., Nailor, S., Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: investigating the goal effectiveness paradigm, *Handbook of sport psychology*, New York: Wiley.
 9. Gaggle, S., Fischer. (2001) .The Effect of goal setting on motor performance and motor learning in brain damaged patients. *Psychology press.* Part of the Taylor and Francis group. vol. 11. p33-44.
 10. Getz, G., Rainey, D., W. (2001). Flexible short- term Goals and Basketball Shooting performance. *Journal of sport Behavior.* 01627341, Mar 2001, Vol. 24 .issue 1. *Psychologist* .3. 300-312.
 11. Gould, D. (2001). Goal setting for peak performance, *applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, Mountain view, CA: Mayfield.
 12. Hall, H., K., & Byrne, T., J. (1988). Goal setting in sport: clarifying recent anomalies. *Journal of sport and psychology.* 10, 81 –exercises psychology. 10. 184- 196.
 13. Kirshenbaum, D. (1985). Proximity and specify of planning: A position paper. *Cognitive therapy and research* .9. 489-506.
 14. Latham, Gary, P., Borgogini, Laura, Petitta, Laura. (2008). Goal Setting and Performance Management in the Public Sector. *International Public Management Journal.* 11(4). 385- 403.
 15. Locke, E., Bryan, J., H. (1995). Performance goals as determinants of level of performance and boredom. *Journal of Applied psychology.* 51,