

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	هـ
قائمة الجداول.....	ح
قائمة الأشكال.....	ك

الفصل الأول

المقدمة

مشكلة البحث.....	٥
أهمية البحث والحاجة إليه.....	٦
هدف البحث.....	٧
فروض البحث.....	٧
التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة بالبحث.....	٨

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة

تدريب المهارات النفسية.....	١٠
مفهوم وتعريف بناء الأهداف.....	١٢
أهمية بناء الأهداف.....	١٣
أنواع الأهداف.....	١٦
مبادئ بناء الأهداف.....	١٧
خطوات بناء الأهداف.....	٢٦
برنامج بناء الأهداف.....	٣٤
معوقات برنامج تدريب المهارات النفسية.....	٣٥
المشكلات الشائعة ببرنامج بناء الأهداف.....	٣٧
المهارات الأساسية.....	٣٧

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

موضوع

يأ : مناقشة النتائج

- ١٠٦ مناقشة نتائج الفرض الأول.
- ١١٠ مناقشة نتائج الفرض الثاني.
- ١١٢ مناقشة نتائج الفرض الثالث.

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

- ١١٨ لا : الإستخلاصات.
- ١١٩ نياً : التوصيات.

قائمة المراجع

- ١٢١ لا : المراجع العربية.
- ١٢٦ نياً : المراجع الأجنبية.

المرفقات

- ١٣٢ مرفق (١) إستبيان إستطلاع الرأى حول برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف.
- مرفق (٢) نتيجة أراء السادة الخبراء حول برنامج مقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف.
- ١٣٨ مرفق (٣) إستبيان إستطلاع الرأى حول المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ١٤٢ مرفق (٤) نتيجة أراء السادة الخبراء حول المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ١٤٧ مرفق (٥) إختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح.
- ١٥١ مرفق (٦) إستخبار المهارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوى.
- ١٦٦ مرفق (٧) الإختبارات المهارية.
- ١٧٢ مرفق (٨) محتوى البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية.
- ١٧٨ مرفق (٩) الوحدات التدريبية من برنامج مهارة بناء الأهداف والبرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية.
- ١٨٨

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
مرفق (١٠) نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج التقليدي المطبق في الأندية.....	٢٣٧
مرفق (١١) إفادة مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة.....	٢٣٩
مرفق (١٢) الخطوات التنفيذية لبرنامج مهارة بناء الأهداف.....	٢٤١

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية.....	٢
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٧
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	٧