

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

- ١- عرض نتائج الفرض الأول
- ٢- عرض نتائج الفرض الثاني
- ٣- عرض نتائج الفرض الثالث

ثانياً : مناقشة النتائج

- ١- مناقشة نتائج الفرض الأول
- ٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني
- ٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

لأ : عرض النتائج :

• سوف يتناول الباحث عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية قيد الدراسة.

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في الجوانب العقلية قيد الدراسة

ن = ١٦

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	ملاحظات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
—	١,٧٥	١٥,٠	٢,٩	١٥,١٩	درجة	القدرة على التصور	إستخبارات انب اتنفسية
%,٨٣+	٢,٧٦	١٤,٥	٣,٣٢	١٤,٣٨	درجة	القدرة على الإسترخاء	
—	٣,٠٤	١٢,٧٥	٣,٥٨	١٣,٠	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
—	٣,٨٨	١١,٦٣	٢,٢٥	١٢,١٩	درجة	القدرة على مواجهة الخلق	
—	٢,٤٩	١٤,٠٦	٢,٧٥	١٤,١٣	درجة	الثقة بالنفس	
—	٢,٢٤	١٨,٣١	٢,٣٧	١٨,٥٦	درجة	دفعية الإجاز	
—	—	—	—	—	—	—	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) إنخفاض قيم المتوسطات الحسابية لجميع انب العقلية قيد الدراسة في القياس البعدي عما كانت عليه مع القياس القبلي الأمر الذي إلى حدوث تحسن تراوحت نسبته بين (-٠,٥ ، -٤,٥٩%)، عدا القدرة على الإسترخاء ي بلغت نسبة تحسنه (+٠,٨٣%).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجوانب العقلية قيد الدراسة

ن = ١٦

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ولكسون	عدد الأرواح	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة وقياس	البيانات الإحصائية
				-	+	-	+		
غير دال	٠,٢٣	٠,٩٨	١١	٦,٢٩	٥,٥٠	٤٤,٠٣	٢٢	درجة	الفترة على التصور
غير دال	٠,٩٧	٠,٠٤	١٢	٥,٥٠	٧,٩٠	٣٨,٥	٣٩,٥	درجة	الفترة على الإسترخاء
غير دال	٠,٢٦	١,١٢	١٠	٥,٥	٥,٥	٣٨,٥	١٦,٥	درجة	الفترة على تركيز الانتباه
غير دال	٠,٨٢	٠,٢٢	١١	٦,١٠	٥,٩٢	٣٠,٥٠	٣٥,٥٢	درجة	الفترة على مواجهة القلق
غير دال	٠,٨٢	٠,٢٢	١١	٥,٩٢	٦,١٠	٣٥,٥٢	٣٠,٥٠	درجة	الفترة بالتمسك
غير دال	٠,٢٦	١,١٢	١٠	٥,٥	٥,٥	٣٨,٥	١٦,٥	درجة	دالعية الإلتجيز

المتغيرات
إستخبارات المهارات القبلية

* قيمة (ذ) الجدولية للطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى $\pm 1,96$

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجوانب العقلية قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٠,٠٤، ١,١٢) وهي أصغر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وكذلك تراوح مستوى الدلالة الإحصائية المحسوبة ما بين (٠,٢٦، ٠,٩٧) وهو أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥).

• سوف يتناول الباحث عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المهارات الأساسية قيد الدراسة.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة فى جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

ن = ١٦

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		بركت
	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الأداء الفنى للمهارة	مستوى تراوح درجة	
%١٨,٨٦	٠,٩٣	٧,٠٦	١,٠٠	٥,٩٤	درجة	تحمل السرعة الخاصة بالمهارة	بالرغم من كون الطلبة	د
%١٦,٠٠	١,١٨	٧,٢٥	١,٣٤	٦,٢٥	درجة	تحمل القوة الخاصة بالمهارة	مع تراوح درجة	ب
%١٨,٨٢	١,١٣	١٢,٢٥	٢,٣٠	١٠,٣١	درجة	الأداء الفنى للمهارة	والرغم (المتغير الأساسي)	د
%١٠,٠٨	١,٣٦	٦,٨٨	١,٣٥	٦,٢٥	درجة	تحمل السرعة الخاصة بالمهارة	الدرجة الكلية بعد	ب
%٣٠,٠٨	١,١٥	٨,١٣	١,٣٦	٦,٢٥	درجة	تحمل القوة الخاصة بالمهارة	متناس من الوسط	ب
%١٣,٤٤	٢,١٠	١١,٥٦	٢,٢٣	١٠,١٩	درجة			ب

يتضح من الجدول السابق رقم (١٢) ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية فى جميع نب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة فى القياس البعدي عما كانت عليه فى اس القبلي للمجموعة الضابطة، الأمر الذى أدى إلى تحسن تراوحت نسبته ما بين (%٣٠,٠٨ + %١٠,٠١).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

ن = ١٦

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ولتكسون	عدد الأتواج	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		
				-	+	-	+		مهاراة الخطو خلفاً	مسك الزراع والريه والرسي من اول القعدة	الأداء الفني للمهارة
دال	٠,٠٠١	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	الأداء الفني للمهارة	مسك الزراع والريه والرسي من اول القعدة	مهاراة الخطو خلفاً
دال	٠,٠٠٢	٣,١٨	١٣	-	٧,٠	-	٩١	درجة	تعلم السرعة الخاص بالمهارة		
دال	٠,٠٠٢	٣,١٨	١٣	-	٧,٠	-	٩١	درجة	تعلم القوة الخاص بالمهارة		
دال	٠,٠٠٥	٢,٨٠	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	درجة	الأداء الفني للمهارة	الريه الخلفيه بعمل هائل من الوسط	مهاراة التقوس خلفاً
دال	٠,٠٠١	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	تعلم السرعة الخاص بالمهارة		
دال	٠,٠٠١	٣,٤١	١٥	-	٨,٠	-	١٢٠	درجة	تعلم القوة الخاص بالمهارة		

* قيمة (ذ) الجدولية لثطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي $\pm 1,96$

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة، حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٢,٨٠، ٣,٥٢) وهي أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، كما يتضح أن مستوى الدلالة الإحصائية تراوح ما بين (٠,٠٠١، ٠,٠٠٥) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠,٠٥.

- عرض نتائج الفرض الأول :

• سوف يتناول الباحث عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجوانب العقلية قيد الدراسة.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في الجوانب العقلية قيد الدراسة

ن = ١٦

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	نيرات
	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٢٥,١٨%	٢,٤٣	١٨,٩٤	٢,٦٣	١٥,١٣	درجة	القدرة على التصور	متخيل سهل نفسية
٢٠,١٤%	٢,٨٦	١٨,٢٥	٣,٧٣	١٥,١٩	درجة	القدرة على الإسترخاء	
٤٢,٥٥%	٣,١٩	١٦,٧٥	٤,٢٣	١١,٧٥	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
٢٣,١٤%	٢,٨٣	١٤,٦٣	٣,٤	١١,٨٨	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
١٤,٩٤%	٣,٠٧	١٦,٣١	٣,٣٩	١٤,١٩	درجة	الثقة بالنفس	
١٦,٠٠%	٢,١٣	٢٠,٨٨	٢,٧٨	١٨,٠٠	درجة	دافعية الإنجاز	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية لجميع وانب العقلية قيد الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عما كانت عليه القياس بلى، الأمر الذى أدى إلى حدوث تحسن تراوحت نسبته ما بين (+١٤,٩٤%)، (٤٢,٥٥%).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الجوانب العقلية قيد الدراسة

ن = ١٦

دلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ولكون	عدد الأرواح	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	ثبوتات الإحصائية	المتغيرات
				-	+	-	+			
دال	٠,٠٠٦	٢,٧٦	١٣	٢	٨,٥	٦	٨٥	درجة	الفترة على التصور	استخبار المهارات النفسية
دال	٠,٠٠٨	٢,٩٧	١٤	٢,٥	٩,٥	١٠	٩٥	درجة	الفترة على الإسترخاء	
دال	٠,٠٠٢	٣,١٨	١٥	٢	٨,٩٢	٤	١١٥,٩٦	درجة	الفترة على تركيز الإنتباه	
دال	٠,٠٠٢	٣,٠٥	١٤	٢	٨,٤٢	٤	١٠١,٠٤	درجة	الفترة على مواجهة قلق	
دال	٠,٠٠٦	٢,٧٦	١٣	٢	٨,٥	٦	٨٥	درجة	الثقة بالنفس	
دال	٠,٠٠٢	٣,١١	١٤	١,٥	٨,٥	٣	١٠٢	درجة	دافعية الإنجاز	

* قيمة (ذ) الجدولية للطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى $\pm 1,96$

يتضح من الجدول السابق رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجوانب العقلية قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٢,٩٧ ، ٣,١٨) وهي أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، وكذلك تراوح مستوى الدلالة الإحصائية المحسوبة ما بين (٠,٠٠٢ ، ٠,٠٠٨) وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥).

- عرض نتائج الفرض الثاني:

• سوف يتناول الباحث عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية قيد الدراسة

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والإحترافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

ن = ١٦

نسب التحسن	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
	الإحتراف المعياري	المتوسط الاحتمالي	الإحتراف المعياري	المتوسط الاحتمالي		البيانات الإحصائية	البيانات الإحصائية
%٤٦,٣٧	٠,٧٧	٩,٠٦	١,٢٨	٦,١٩	درجة	الأداء الفني للمهارة	مسك ذراع ورقية والفرس من فوق المفعلة
%٦١,٥٥	١,٥١	١٠,٠٠	١,٥٦	٦,١٩	درجة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	
%٤٧,٩٠	١,٣٨	١٥,٨١	٢,٤٧	١٠,٦٩	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	
%٥٧,١٢	٠,٨٥	٨,٩٤	١,٤٠	٥,٦٩	درجة	الأداء الفني للمهارة	الرمية الخلفية بحمل المناليس من الوسط وذراع (السنبر الامامي)
%٦٥,٩٩	١,٠٨	١٠,٦٩	١,٤١	٦,٤٤	درجة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	
%٣٦,٢٨	١,١٣	١٥,٢٥	٢,١٠	١١,١٩	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية في جميع انب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد البحث في القياس البعدي عما كانت عليه في القياس بلى للمجموعة التجريبية، الأمر الذي أدى إلى حدوث تحسن تراوحت نسبته ما بين (%٣٦,٢٨ + %٦٥,٩٩).

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

ن = ١٦

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ويلكسون	عدد الأزواج	متوسط الترتيب		مجموع الترتيب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		
				-	+	-	+		المتغيرات		
دال	٠,٠٠٤	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	الأداء القلي للمهارة	مسك ذراع ورقية	مهارة القطن خشناً
دال	٠,٠٠٤	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	والرسم من فوق المفعدة	
دال	٠,٠٠٤	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة		
دال	٠,٠٠٤	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	الأداء القلي للمهارة	أرمنية التخلفية	مهارة القطن ناعم خشناً
دال	٠,٠٠٤	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	بحمل المناس من الوسط وذراع (السننبر الأساس)	
دال	٠,٠٠٤	٣,٥٢	١٦	-	٨,٥	-	١٣٦	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة		

* قيمة (ذ) الجدولية للطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي $\pm ١,٩٦$

يتضح من الجدول السابق رقم (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة، حيث بلغت قيمة (ذ) المحسوبة لجميعها (٣,٥٢) وهي أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، كما يتضح أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (٠,٠٠٤) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠,٠٥.

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

سوف يتناول الباحث عرض نتائج القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة
في الجوانب العقلية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والإحرفات المعيارية للقياس البعدى للمجموعتين
التجريبية والضابطة في الجوانب العقلية قيد الدراسة

$$١٦ = ٢٠ = ١٨$$

الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	متغيرات
	الإحرف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإحرف المعيارى	المتوسط الحسابى			
٣,٩٤	٢,٤٣	١٨,٩٤	١,٧٥	١٥,٠	درجة	القدرة على التصور	إستخبار المهارات النفسية
٣,٧٥	٢,٨٦	١٨,٢٥	٢,٧٦	١٤,٥	درجة	القدرة على الإسترخاء	
٤,٠٠	٣,١٩	١٦,٧٥	٣,٠٤	١٢,٧٥	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
٣,٠٠	٢,٨٢	١٤,٦٣	٣,٨٨	١١,٦٣	درجة	القدرة على مواجهة التلقى	
٢,٢٥	٣,٠٧	١٦,٣١	٢,٤٩	١٤,٠٦	درجة	الثقة بالنفس	
٢,٥٧	٢,١٣	٢٠,٨٨	٢,٢٤	١٨,٣١	درجة	دافعية الإنجاز	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية للجوانب
نقلية قيد الدراسة في القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن القياس البعدى للمجموعة
ضابطة.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجوانب العقلية قيد الدراسة

$$١٦ = ٢٠ - ٤$$

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	الفقر المعموية من إختبار (مان ويتس)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة تقاس	البيانات الإحصائية	المتغيرات
		(ذ)	(ي)	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب			
دال	٠,٠٠١	٣,٥٤	٣٤,٥	٢٢,٣٤	٣٥٧,٤٤	١٠,٦٦	١٧٠,٥٦	درجة	القدرة على التصور	استخبار المهارات النفسية
دال	٠,٠٠٢	٣,١٦	٤٤,٥	٢١,٧٢	٣٤٧,٥٢	١١,٢٨	١٨٠,٤٨	درجة	القدرة على الإسترخاء	
دال	٠,٠٠١	٣,٢٨	٤١,٥	٢١,٩١	٣٥٠,٥٦	١١,٠٩	١٧٧,٤٤	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
دال	٠,٠١٨	٢,٣٨	٦٥,٥	٢٠,٤١	٣٥٦,٥٦	١٢,٥٩	٢٠١,٤٤	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
دال	٠,٠٤٤	٢,٠١	٧٥,٠	١٩,٨١	٣١٦,٩٦	١٣,١٩	٢١١,٠٤	درجة	الثقة بالنفس	
دال	٠,٠٠٦	٢,٧٨	٥٥,٠	٢١,٠٦	٣٣٦,٩٦	١١,٩٤	١٩٦,٠٤	درجة	داخعية الإتجاز	

* قيمة (ذ) الجدولية لتطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي $\pm ١,٩٦$

يتضح من الجدول السابق رقم (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجوانب العقلية قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٢,٠١، ٣,٥٤) وهي أكبر من (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وكذلك تراوح مستوى الدلالة الإحصائية المحسوب ما بين (٠,٠٠١، ٠,٠٤٤) وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠,٠٥.

جدول (٢٠)

الفروق بين نسب تحسن الجوانب العقلية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة

$16 = 2n = 1n$

تغيرات	البيانات الإحصائية		وحدة القياس	نسب التحسن للمجموعة الضابطة	نسب التحسن للمجموعة التجريبية	الفرق بين النسب	إيجاد التحسن
	القدرة على التصور	القدرة على الإسترخاء					
تجريبية	درجة	%١,٢٥-	%٢٥,١٨	%٢٦,٤٣	تجريبية		
تجريبية	درجة	%٠,٨٣+	%٢٠,١٤	%١٩,٣١	تجريبية		
تجريبية	درجة	%١,٩٢-	%٤٢,٥٥	%٤٤,٤٧	تجريبية		
تجريبية	درجة	%٤,٥٩-	%٢٣,١٥	%٢٧,٧٤	تجريبية		
تجريبية	درجة	%٠,٥-	%١٤,٩٤	%١٥,٤٤	تجريبية		
تجريبية	درجة	%١,٣٥-	%١٦,٠٠	%١٧,٣٥	تجريبية		

قيمة (ذ) الجدولية للطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى $\pm 1,96$

الجدول السابق رقم (٢٠) يوضح الفروق بين نسبة التحسن لكل جانب من الجوانب عقلية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولقد تراوح الفرق بين نسب التحسن بين (١٥,٤٤%، ٤٤,٤٧%) وجميعها لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢١)

المتوسطات الحسابية والإحرفات المعيارية للقياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

$$١٦ = ٢٠ - ٤$$

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		
الإحرف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإحرف المعيارى	المتوسط الحسابى		المتغيرات		
٠,٧٧	٩,٠٦	٠,٩٣	٧,٠٦	درجة	الأداء الفنى للمهارة	مسك ذراع	مهارة السطوح خلفاً
١,٥١	١٠,٠٠	١,١٨	٧,٢٥	درجة	تحمل السرعة لخاص بالمهارة	ورقية وأرسي من فوق	
١,٣٨	١٥,٨١	١,١٣	١٢,٢٥	درجة	تحمل القوة لخاص بالمهارة	المقعدة	
٠,٨٥	٨,٩٤	١,٣٦	٦,٨٨	درجة	الأداء الفنى للمهارة	الترمية الخفيفة	مهارة القوس خلفاً
١,٠٨	١٠,٦٩	١,١٥	٨,١٣	درجة	تحمل السرعة لخاص بالمهارة	بجمل المنافس من الوسط	
١,١٣	١٥,٢٥	٢,١٠	١١,٥٦	درجة	تحمل القوة لخاص بالمهارة	وأزراع (السننبر الامامى)	

يتضح من الجدول السابق رقم (٢١) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية لجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة في القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

$$n_1 = n_2 = 16$$

شعبة التجريبية	مستوى شعبة	القيم المحسوبة من اختبار مان ويتني		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
		(ب)	(د)	متوسط ترتيب	مجموع ترتيب	متوسط ترتيب	مجموع ترتيب			
دال	٠,٠٠٠	٤,٣٥	١٦	٢٢,٥	٣٧٦	٩,٥	١٥٢	درجة	الإنهاء الفنى للمهارة	زرة نوع نما المعلمة والرسم من طرف مستلزم ورقي
دال	٠,٠٠٠	٤,٢٢	١٧,٥	٢٢,٤١	٣٧٤,٥٦	٩,٥٩	١٥٢,٤٤	درجة	تمثل السرعة الخاص بالمهارة	
دال	٠,٠٠٠	٤,٦٩	٥,٠	٢٤,١٩	٣٨٧,٠٤	٨,٨١	١٤٠,٩٦	درجة	تمثل القوة الخاص بالمهارة	
دال	٠,٠٠١	٣,٨٨	٢٧,٥	٢٢,٢٨	٣٦٤,٤٨	١٠,٢٢	١٦٢,٥٢	درجة	الإنهاء الفنى للمهارة	زرة نوع نما المعلمة والرسم من طرف مستلزم ورقي
دال	٠,٠٠٠	٤,٤٩	١١,٠	٢٢,٨١	٣٨٠,٩٦	٩,١٩	١٤٧,٠٤	درجة	تمثل السرعة الخاص بالمهارة	
دال	٠,٠٠٠	٤,٢٦	١٦	٢٢,٥	٣٧٦	٩,٥	١٥٢	درجة	تمثل القوة الخاص بالمهارة	

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، لثطرفين تساوى $\pm 1,96$

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج
القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع جوانب تنمية المهارتين
الأساسيتين قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٣,٨٨ ، ٤,٦٩) وهى
من (ذ) الجدولية للطرفين عند مستوى الدلالة الإحصائية ما بين (٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٠)
أقل من مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠,٠٥ .

جدول (٢٣)

الفروق بين نسب تحسن جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين
 قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$N_1 = N_2 = 16$$

المتغيرات	البيانات الإحصائية		وحدة القياس	نسب التحسن للمجموعة الضابطة	نسب التحسن للمجموعة التجريبية	الفروق بين النسب	إيجاد التحسن
	مهارة الخطو خلفاً	مهارة التفوق خلفاً					
مهارة الخطو خلفاً	مسك ذراع ورقة	والرسم من فوق، المعلقة	درجة	%١٨,٨٦	%٤٦,٣٧	%٢٧,٥١	تجريبية
مهارة التفوق خلفاً	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	%١٦,٠٠	%٦١,٥٥	%٤٥,٥٥	تجريبية
مهارة التفوق خلفاً	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	%١٨,٨٦	%٤٧,٩٠	%٢٩,٠٨	تجريبية
مهارة التفوق خلفاً	الأداء القوي للمهارة	الأداء القوي للمهارة	درجة	%١٠,٠٨	%٥٧,١٢	%٤٧,٠٤	تجريبية
مهارة التفوق خلفاً	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	%٣٠,٠٨	%٦٥,٩٩	%٣٥,٩١	تجريبية
مهارة التفوق خلفاً	تحمل القوة الخاص بالمهارة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	%١٣,٤٤	%٣٦,٢٨	%٢٢,٨٤	تجريبية

الجدول السابق رقم (٢٣) يوضح الفرق بين نسبة التحسن لكل جانب من جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت فروق نسب التحسن بين (%٢٢,٨٤، %٤٧,٠٤) وجميعها لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من النتائج المعروضة بالجدول السابق رقم (١٤) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في كافة الجوانب العقلية قيد الدراسة، حيث بلغت نسبة التحسن للجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) كما يلي على التوالي (%٢٥,١٨، %٢٠,١٤، %٤٢,٥٥، %٢٣,١٥، %١٤,٩٤، %١٦,٠٠)، كما يتضح من النتائج التي تم عرضها بالجدول السابق رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الجوانب العقلية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وقد

بع الباحث هذا التقدم فى الجوانب العقلية فيد الدراسة إلى تطبيق برنامج مهارة بناء
مهدف على المجموعة التجريبية والذي تم من خلاله ما يلى :

التدريب على الإسترخاء من خلال إستخدامه فى خطوة الوعي بالهدف وبرمجة الأهداف،
حيث يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن الإسترخاء العقلى يساهم فى خفض
ميكانيزمات الدفاع وزيادة الثقة فى النظرة الداخلية ويحقق مزيداً من الوعي بالأهداف
كما يؤدى التدريب على برمجة الأهداف إلى تعلم الإسترخاء (١٨ : ٤٠٤ ، ٤٠٧).

والتدريب على التصور العقلى من خلال إستخدامه كأحد العوامل المساعدة فى خطوة
السعى نحو تحقيق الهدف، حيث أشار أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى وجود بعض
الإرشادات والتوجيهات لزيادة سعى اللاعبين نحو أهدافهم منها: إستخدام التصور العقلى
كأسلوب لتحسين درجة سعى اللاعب نحو تحقيق الهدف (٤ : ٣٤٠)، كما يرى محمد
شمعون (١٩٩٦م) أن تدريب برمجة الأهداف يعمل على تكوين المتطلبات لإستكمال
التحكم الإرادى بالتحكم المعرفى أو التصورى، فمن خلال التحكم بتصوير الفرد حالته
العقلية، وتوقعاته من خلال الذاكرة القصيرة والذاكرة الطويلة لبرمجة الأهداف، الأمر
الذى يؤدى إلى زيادة نشاط المصادر الداخلية فى إتجاه الهدف (١٧ : ٤٠٧ ، ٤٠٨).

وكذلك تنمية القدرة على تركيز الإنتباه من خلال تدريب، وتطبيق مهارة بناء الأهداف
تمكن المصارعين من تحديد ماذا يريدون أن يفعلوا، وكذلك كيفية فعله أى يتم تحديد
إتجاه العمل والشدة المطلوبة لتحقيقه، وذلك من خلال خطوة إختيار الأهداف والتي يتم
فيها إختيار الأهداف التى يريد اللاعب تحقيقها وفقاً لدرجة أهميتها والوقت المتاح، حيث
يرى أسامة راتب (٢٠٠٠م) أنه من الأفضل - خاصة مع اللاعبين قليلى الخبرة عند
وضع أهداف أن يقترحوا هدفاً أو هدفين على الأكثر خلال فترة محدودة، وعندما تتحقق
هذه الأهداف يركز اللاعب على الأهداف التالية الأكثر أهمية (٤ : ٣٥١)، ويتفق هذا مع
ما ذكره محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك ولاثام Lock, and Latham حيث
يقول أن وضع الأهداف للاعب الرياضى توجه تركيز إنتباهه وسلوكه لبعض الجوانب
المعينة للعمل الذى يقوم به (٢٤ : ١٦١). هذا ويتفق أسامة راتب (٢٠٠٠م)، مع باكير
و وينج و بروج Bakker, & Whiting, and Brug (١٩٩٠م) على أن مهارة
بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية مباشرة على توجيه الإنتباه (٤ : ٣١٥)، (٣٤ : ٤١)،
وكذلك يتفق مع رأى وينتر Whinter (١٩٩٥م) حيث يذكر أن بناء الأهداف تستخدم

كأسلوب فنى تطبيقي لتحسين تركيز الإلتباه (٦٤ : ٢٥٩)، كما يوضح روشال Rushall، (١٩٩٢م) أن التأثيرات الإيجابية لبناء الأهداف على الرياضى تشتمل على زيادة الإلتباه (٥٧ : ٤٩). ويؤكد بورتون، ونايلور، وهوليسداى Burton, & Naylor, and Holliday، (٢٠٠١م) نقلاً عن لوك، ولوك و لاتام (١٩٩٠م) أن بناء الأهداف توجه العمل من خلال تركيز الإلتباه على نوعية المهمة (٣٧ : ٤٩٨).

• وكذلك تنمية القدرة على مواجهة القلق من خلال ممارسة وتطبيق مهارة بناء الأهداف تمكن المصارع- من خلال الوعى بالهدف- من تحديد ما يريد أن يحققه وفق مستواه الراهن وقدراته وإستعداداته، وكذلك كيف ومتى يتحقق هدفه، بالإضافة إلى معرفة الإجراءات والعوامل المرتبطة بتحقيق الهدف، الأمر الذى يجعل المصارع قادراً على مواجهة وتحمل الأحمال والضغط التى يتعرض لها نتيجة لمشاركته ببرنامج التدريب. ويتفق هذا مع رأى محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك و لاتام حيث يشير إلى أن وضع الأهداف للاعب الرياضى تقلل من مستويات القلق المعوق لدى اللاعب (٢٤ : ١٦١). كما يتفق مع أسامة راتب (٢٠٠٠م) و باكير، و ويتنج، و بروج (١٩٩٠م) على أن مهارة بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية غير مباشرة، والتى منها خفض مستوى القلق (٤ : ٣١٥)، (٣٤ : ٤١).

• وأيضاً تنمية الثقة بالنفس من خلال تطبيق مهارة بناء الأهداف تمكن المصارع من استخدام أسلوب صعود السلم لإتجاز الأهداف، وفيها تستخدم الأهداف اليومية، والأهداف قصيرة المدى كوسيلة للوصول إلى الأهداف بعيدة المدى، حيث أنها الأكثر فاعلية لإرتباطها بالسلوك اليومى للاعب، وكذلك تسمح بتكرار وتقييم الأداء، كما أنها تزيد من الثقة بالنفس من خلال زيادة إحتمال تحقيق الهدف لدى اللاعب. ويتفق هذا مع ما يشير إليه محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك و لاتام بأن وضع الأهداف للاعب الرياضى تبعث على الشعور بالرضا والثقة بالنفس والإتفاعلات السارة والإرتقاء بمستوى الطموح فى حالة تحقيق الهدف المنشود (٢٤ : ١٦١). كذلك يتفق هذا أيضاً مع ما أشسار إليه أسامة راتب (٢٠٠٠م)، و باكير، و ويتنج، و بروج (١٩٩٠م) بأن مهارة بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية غير مباشرة والتى منها زيادة الثقة بالنفس (٤ : ٣١٥)، (٣٤ : ٤١)، كما يذكر وينتر (١٩٩٥م) أن بناء الأهداف تستخدم كأسلوب فنى تطبيقي

لتحسين وبناء الثقة بالنفس (٦٤ : ٢٥٩)، وكما أشار روشال (١٩٩٢م) إلى أن التأثيرات الإيجابية لبناء الأهداف على الرياضى تشتمل على زيادة الثقة بالنفس (٥٧ : ٦)، وأيضاً يرى دوبرين Dubrin, (١٩٩٤م) أن بناء الأهداف يساهم فى نجاح محاولة اللاعبين تحقيق أهدافهم من خلال بعض النقاط والتي منها بناء الثقة بالنفس من خلال إنجاز الأهداف (٤٢ : ١٢٠).

هذا فضلاً عن تنمية دافعية الإنجاز من خلال تطبيق المصارع لمهارة بناء الأهداف، حيث تمكنه من وضع أهداف التحدى الواقعية التى تتوافق مع مستواه وقدراته، والتسى تأثير حماسه نحو تحقيقها من خلال إنجاز الأهداف اليومية والأهداف قصيرة المدى كوسيلة للوصول للأهداف بعيدة المدى، حيث زاد ذلك الأسلوب من التحدى اليومى الموضوع وفق خطوات واقعية، الأمر الذى أدى إلى زيادة خبرات النجاح اليومية وليس عندما يتحقق الهدف النهائى، ويتفق هذا مع رأى محمد علاوى (٢٠٠٢م) حيث يشير نقلاً عن لوك و لاثام إلى أن وضع الأهداف للاعب الرياضى تسهم فى زيادة الدافعية الذاتية لديه (٢٤ : ١٦١)، وأيضاً تتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٢م)، و باكير، و ويتنج، و بروج بأن مهارة بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية على الرياضيين والتي منها زيادة الدافعية (٤ : ٣١٥)، (٤١ : ٤).

ومما تقدم يتبين لنا أن تطبيق برنامج مهارة بناء الأهداف على المجموعة التجريبية، إلى تحسن فى بعض الجوانب العقلية قيد الدراسة، ويتفق هذا مع دراسة كينجستون، هاردى Kingston, and Hardy (١٩٩٧م) حيث أشارت أهم نتائجها إلى وجود فروق إحصائية فى تفاعل القدرة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبار الأول والثانى، وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبار الأول والثالث فى فاعلية الذات، وضبط العلق عرقى، وتركيز الإنتباه لصالح الإختبار الثانى والثالث، وهذا التحسن أمدنا بدليل قوى على تأثير الإيجابى لمعالجة الأهداف لموقف التنافس (٤٩ : ٢٧٧-٢٩٣)، ودراسة شوبولوس و بيدل Vlachopoulos, and Biddle (١٩٩٧م) التى أشارت ضمن نتائجها إلى أن إدراك النجاح له تأثير إيجابى على توجهات ضبط النفس، وتوجهات الضبط نسى لها دور فى زيادة الشعور الإيجابى وخفض تأثير الشعور السلبي، كما حققت

مجموعة القدرة المدركة العالية تحسناً في علماً من توجهات المهمة، وإدراك اللاعب لدوره (٦١ : ١٦٩-١٨٧). ودراسة كيتسانتاس، و زيمرمان، Kitsantas, and Zimmerman,

(١٩٩٨م) التي أشارت في نتائجها إلى تأييد ثلاثة فروض هي :

(١) إستخدام الإستراتيجية الواقعية بدلاً من الإستراتيجية الخيالية أو غير الواقعية.

(٢) ممارسة الأهداف المرنة أثناء التعلم بدلاً من الأهداف الثابتة أو غير المرنة.

(٣) تسجيل التقييم الذاتي لإجراءات الأداء.

وكذلك كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية لثلاثة عوامل للمتعلمين هي: الدفاعية،

إعتقاد فاعلية الذات، الرضا النفسي (٥٠ : ٢٢٠-٢٣٩).

ومما سبق عرضه يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية في بعض الجوانب العقلية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة".

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من النتائج التي تم عرضها بالجدول السابق رقم (١٦) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفني لمهارة مسك ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة، تحمل السرعة الخاص بالمهارة، تحمل القوة الخاص بالمهارة، وكذلك الأداء الفني لمهارة الرمية الخلفية يحمل المنافس من الوسط وذراع وتحمل السرعة الخاص بالمهارة، وتحمل القوة الخاص بالمهارة) حيث بلغت نسب التحسن (٦١,٥٥%، ٤٦,٣٧%، ٤٧,٩%، ٥٧,١٢%، ٦٥,٩٩%، ٣٦,٢٨%) على التوالي، كما يتضح من النتائج في الجدول السابق رقم (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث ذلك إلى تطبيق برنامج مهارة بناء الأهداف مع البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بهدف تحسين بعض جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه محمد علوانى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك و لاتام بأن وضع الأهداف للاعب الرياضى يساعده على محاولة تحسين

اراته وقدراته وإكتساب قدرات ومهارات جديدة فى سبيل تحقيق الهدف المنشود (٢٠ : ١٦١)، وكذلك يتفق مع لاولر و هاكمان, Lawler, and Hackman على أن الأهداف مهمة وضرورية لتعليم الرياضيين كيفية التنظيم لإنجاز الأعمال (٥ : ٤٧١) .

ومع دوبريسن (١٩٩٤م) على أن بناء الأهداف تقود إلى تحسن أداء (٤٢ : ١١٩ ، ١٢٠)، وكذلك دراسة ديمتروفا Dimitrova (١٩٧٠م) حيث أشارت م نتائجها إلى أن حجم العمل يزداد بصفة عامة عند الشروع فى محاولة إنجاز الهدف نشود، كما يزداد حجم العمل غالباً عندما تكون الأهداف شائعة أو معروفة وكذلك يزداد اح الأداء أو المهمة عندما تشتت ترك التغذية الراجعة (٤١ : ٢٩، ٣٠)، ودراسة جولد بتلشكوف و هودجى و سمونس Gould, & Petlichkoff, & Hodge, and Simon (١٩٩٠م) التى أشارت فى نتائجها إلى أن برنامج تدريب المهارات النفسية (استرخاء، التصور العقلى، بناء الأهداف، الإعداد العقلى) له تأثيراً إيجابياً على تحسن المصارعين، وذلك لأنه كان يتوافق مع الواقع الفعلى أو الحقيقى أثناء تدريب على البساط (٤٥ : ٢٤٩-٢٦٠)، ودراسة ليرنر، و أوسترو، و يورا، وإتزل Lerner, & Ostrow, & Yura, and Etzel (١٩٩٦م) ودراسة ليرنر (١٩٩٥م) أشارتا ضمن نتائجهما إلى تحسن قيمة متوسط أداء الرمية الحرة لثلاث لاعبات فى نامج بناء الأهداف، وللاعبة واحدة فى برنامج بناء الأهداف والتصوير العقلى أثناء ممارسة من الخط الأساسى ومنتصف الملعب، والمتابعة (٥٣ : ٣٨٢-٣٩٧)، (٥٣ : ٦٠-٥٣)، ودراسة بويك و بينجهام Boyce, and Bingham (١٩٩٧م) التى صلت إلى أن تحسن أداء الطلاب فى الإختبارات يعطى دليلاً قوياً على زيادة مجهود طلاب فى الأداء الذى أدى بدوره إلى التحسن (٣٥ : ٣١٢-٣٢٣)، ودراسة وانلين، و يكاىكو، و مارتن، و ماهون Wanlin, & Hrycaiko, & Martin, and Mahon (١٩٩٩م) التى أشارت نتائجها إلى وجود تأثير إيجابى لبناء الأهداف على الأداء أثناء تدريب حيث تحسن وتقدم مستوى أداء المهارات، كما تحسن ما تم تسجيله من مستوى و أرقام لاعبات المجموعة التجريبية فى التدريب والمنافسة (٦٢ : ٢١٢-٢٢٨).

ومما سبق عرضه يكون قد تحقق النصف الثاني من الفرض الثاني، ومع تحقيق نصفى الفرض الثاني يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية في جوانب تنمية المهارات الأساسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة".

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من النتائج المعروضة بالجدول السابق رقم (١٨) ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية فى القياس البعدي لكافة الجوانب العقلية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، حيث تراوح الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية ما بين (٤,٠ ، ٢,٢٥) وجاءت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح من النتائج التي تم عرضها بالجدول السابق رقم (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، فيما بين نتائج القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الجوانب العقلية قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٣,٥٤ ، ٢,٠١) وهى أكبر من قيمة (ذ) الجدولية.

وكذلك يتضح من النتائج المعروضة بالجدول السابق رقم (٢٠) ارتفاع نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإهتمام، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإتجاز) حيث بلغ الفرق فى نسب التحسن للجوانب العقلية (٢٦,٤٣% ، ١٩,٣١% ، ٤٤,٤٧% ، ٢٧,٧٤% ، ١٥,٤٤% ، ١٧,٣٥%) على التوالي.

ويرجع الباحث النتائج الإيجابية التي تم التوصل إليها فى القياس البعدي للمجموعة التجريبية للجوانب العقلية قيد الدراسة إلى تطبيق برنامج مهارة بناء الأهداف مع برنامج التدريب، والذي من خلاله تمكن المصارعين من وضع أهدافهم بأنفسهم وبمشاركة الأخصائى النفسى الرياضى (المدرّب) (الباحث) وفق مبادئ مهارة بناء الأهداف، فكانت أهدافهم تتسم بأنها أهداف أداء، أهداف تحدى واقعية، أهداف نوعية كمية، أهداف قصيرة،

داف شخصية، تم وضعها بمشاركة المصارعين أنفسهم، كما تم وضعها وفق خطوات مارة ببناء الأهداف كما يلي: الوعي بالهدف، وضع قائمة بالأهداف المحتملة، تحليل أهداف، إختيار الأهداف، وبعد ذلك تم تنفيذ هذه الأهداف خلال البرنامج التدريبي وفق لغوات مهارة بناء الأهداف كالتالى: برمجة الأهداف، السعى نحو تحقيق الهدف، المتابعة وتقويم.

بينما يرجع الباحث تلك النتائج السلبية التى تم التوصل إليها من القياس البعدى مجموعة الضابطة مقارنة بالقياس البعدى للمجموعة التجريبية، إلى خضوع المجموعة نابطة للبرنامج التدريبى فقط، والذى وضعت فيه الأهداف بشكل عام دون مشاركة صارعين فكانت أهداف البرنامج أو أهداف المدرب، وليست أهداف المصارعين أنفسهم، لأنها لم توضع وفق مبادئ وخطوات مهارة بناء الأهداف، ولذا كان لا يعرف المصارعين أنها يريدون أن يفعلوا، وكذلك كيفية فعله، كما أنها لم توضع وفق المستوى السراهن، مرات وإستعدادات كل مصارع، بالإضافة إلى أنه كان يطلب من المصارعين بذل مزيد من جهد لتصحيح الأخطاء بهدف تحسين الأداء، دون الأخذ فى الإعتبار أن تلك الأخطاء ربما ين بسبب نقص القدرات العقلية لدى المصارعين، وذلك نظراً لغياب الإرشاد والتوجيه نفسى الرياضى، الذى يساعد المصارعين على مواجهة الأحمال والضغط جراء مشاركتهم برنامج التدريبى.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من محمد علاوى (٢٠٠٠م) نقلاً عن لوك لاثام، وأيضاً بوررتون و نايلى و هوليداي (٢٠٠١م) نقلاً عن لوك و لوك و لاثام، وكذلك سامة راتب (٢٠٠١م)، و وينتر (١٩٩٥م)، و دوبرين (١٩٩٤م)، و روشال (١٩٩٩م)، و باكير و ويتنج و بروج (١٩٩٠م)، و لاولر و هاكمان (١٩٦٩م)، حيث اروا إلى أن أهمية بناء الأهداف تكمن فى تأثيرها الإيجابى على توجيه الإبتساح، وتعبئة طاقة والجهد وزيادة المثابرة، وتحسين الحالة النفسية، وخفض مستوى القلق وبناء الثقة نفس، وزيادة الدافعية، والوصول للرضا النفسى (٢٤ : ٦١)، (٣٧ : ٤٩٨)، (٤ : ٣٠)، (٦٤ : ٢٥٩)، (٤٢ : ١١٩، ١٢٠)، (٥٧ : ٤٦)، (٥١ : ٤٧١).

هذا ويتفق مع دراسة ديمتروفا (١٩٧٠م) التى أشارت ضمن نتائجها إلى أن تحديد

الأهداف بوضوح وبالتفصيل يبعد احتمال التعب من خلال بداية تخيل الهدف والإتجاه نحو الهدف أثناء إعداده (٤١ : ٢٩-٣٣)، ودراسة جولد و بتلشكوف و هودجى و سيمونس (١٩٩٠م) التى أشارت إلى أن برنامج تعلم بعض المهارات النفسية الذى إشتمل على أربع مهارات نفسية هى (الإسترخاء، التصور العقلى، بناء الأهداف، الإعداد الحقلى) كان مؤثراً فى تحسن المصارعين فى الجانب المعرفى، والإدراك (٤٥ : ٢٤٩-٢٦٠)، وكذلك دراسة داو و بورتون، Daw, and Burton (١٩٩٤م) التى أشارت نتائجها إلى أن مع برنامج تدريب المهارات النفسية الذى إشتمل على ثلاث مهارات نفسية هى (بناء الأهداف، التصور العقلى، تنظيم الثورة النفسية) زادت الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية (٤٨ : ٣٧-٥٧).

ودراسة كينجستون و هاردى (١٩٩٧م) التى أشارت ضمن نتائجها إلى وجود تحسن دال إحصائياً بين الإختبار الأول والثالث لفاعلية الذات وضبط القلق المعرفى، وتركيز الإنتباه، وهذا التحسن دليل قوى على فاعلية إستخدام الأهداف مع موقف التنافس (٤٩ : ٢٧٧-٢٩٣).

ومما تقدم يكون قد تحقق النصف الأول من الفرض الثالث.

ويتضح من البيانات المعروضة بالجدول السابق رقم (٢١) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية فى القياس البعدى فى جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، والجدول السابق رقم (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، فيما بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى جميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة، كما يتضح من البيانات التى تم عرضها بالجدول السابق رقم (٢٣) وجود فروق بين نسب تحسن المجموعتين الضابطة والتجريبية تراوح ما بين (٢٢,٨٤%، ٤٧,٠٤%) وكان إتجاه التحسن لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى أن هناك تحسن فى جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، إلا أن تحسن المجموعة التجريبية كان أكبر من تحسن المجموعة الضابطة، ويرجع الباحث هذا إلى أنه تم تطبيق نفس برنامج التدريب على كلا

مجموعتين الضابطة والتجريبية وإنتظامهما فى التدريب، بينما تم تطبيق برنامج مهارة ناء الأهداف على المجموعة التجريبية قبل، وأثناء تطبيق البرنامج التدريب، حيث تمكن مصارعين من خلال تعلمهم وإكتسابهم لمهارة بناء الأهداف من وضع أهدافهم بمشاركة مدرب (الباحث) وفقاً لمبادئ وخطوات بناء الأهداف، كما تم وضع أهداف الأداء المهارى الخطوات الفنية للأداء المهارى للمهارتين الأساسيتين قيد الدراسة، ثم أهداف تحمل سرعة الخاص بالمهارة، ثم تحمل القوة الخاص بالمهارة)، ثم شروع المصارعين الناشئين فى تحقيق تلك الأهداف وفق مبادئ وخطوات مهارة بناء الأهداف، وبالفعل تحقق مصارعين أهدافهم، وبالتالي تحقق تحسن هؤلاء الناشئين فى جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك و لاثام Locke, and Latham حيث ذكر أن وضع الأهداف للاعب الرياضى تساعده على محاولة تحسين مهاراته وقدراته وإكتساب قدرات ومهارات جديدة فى سبيل تحقيق الهدف منشود (٢٤: ١٦١)، ومع دوبرين (١٩٩٤م) حيث يرى أن بناء الأهداف يؤدي إلى تحسن أداء (٤٣ : ١١٩ ، ١٢٠).

كما يتفق مع دراسة ديمتروفا (١٩٧٠م) التى أشارت ضمن نتائجها إلى أن ماء الأهداف تزيد نتاج العمل بما يزيد عن ٥٠% من الحالات التى ليس لها أهداف وضوعة (٤١ : ٢٩-٣٣)، ودراسة جولد و بتلشكوف و هودجى و سيمونس (١٩٩٠م) التى أشارت نتائجها إلى أن برنامج تدريب بعض المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور عقلى، بناء الأهداف، الإعداد العقلى) له تأثيراً إيجابياً على تحسن أداء المصارعين وذلك نه كان يتوافق مع الواقع الفعلى أو الحقيقى أثناء التدريب على البساط (٤٥ : ٢٤٩-٢٦٠)، كذلك دراسة داو و بورتون (١٩٩٤م) حيث أشارت نتائجها إلى أن برنامج تدريب مهارات النفسية (بناء الأهداف، التصور العقلى، تنظيم الثورة النفسية) له تأثيراً إيجابياً فى مساعدة اللاعبين على أداء مهارات التنس، كما إنخفض عدد مرات إرتكاب الخطأ المزدوج برسال لدى لاعبي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة (٤٠ : ٣٧-٥٧).

ودراسة لسرنر (١٩٩٥م)، و ليرنز، و أسترو و يورا و إتزل (١٩٩٦م) حيث

أشارت نتائجها إلى تحسن قيم متوسط أداء الرمية الحرة لثلاث لاعبات في برنامج بناء الأهداف من مجموع أربع لاعبات (٥٣ : ٣٨٢-٣٩٧)، (٥٤ : ٥٣-٦٠)، ودراسة وانلين و هريككو و مارتن و ماهون (١٩٩٧م) التي أشارت ضمن نتائجها إلى وجود تأثيراً إيجابياً لبناء الأهداف على الأداء أثناء التدريب، حيث تحسن مستوى أداء المهارات كما انخفض حدوث توقف المهمة، وتحسنت أرقام لاعبات المجموعة التجريبية في التدريب والمنافسة (٦٢ : ٢١٢-٢٢٨).

وأيضاً دراسة جونسون و أوسترو و برنا و إتزل Johnson, & Ostrow, & Perna, and Etzel, (١٩٩٧م) التي أشارت ضمن نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية لتأثيرات الأهداف على أداء البولينج، كما وجد زيادة وتحسن في أداء البولينج عندما حدد وقت معين للهدف، والذي كان ضمن شروط الهدف، بالإضافة إلى ذلك وجد أن بناء الأهداف يفضلها اللاعبين أكثر من الأهداف الأخرى، كما توصلت الدراسة إلى أن بناء الأهداف ربما يؤدي إلى تحسن الأداء في الرياضات الفردية من خلال زيادة الأهداف الشخصية المحتملة مع الأخذ في الاعتبار صعوبة الأداء المطلوب (٤٨ : ١٩٠-٢٠٠)، ودراسة تزتسيس و كيومورتزوجلو و مافروماتيس Tzetzis, & Kioumourtzoglou, and Mavromatis, (١٩٩٧م) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية طرق تدريب بناء الأهداف المختلفة في تحسن أداء الرياضيين في مختلف الجوانب الحركية أو تنفيذ المهارة (٥٩ : ١٤١١-١٤٢٧) ودراسة كيتسانتاس و زيرمان (١٩٩٨م) التي أشارت نتائجها إلى تحسن أداء المهارات الحركية نتيجة لإستخدام بعض إستراتيجيات الأهداف (٥٠ : ٢٢٠-٢٣٩)، ودراسة بورتون و وينبرج و يوكلسون Burton, & Weinberg, and Yukelson, (١٩٩٨م) التي أشارت ضمن نتائجها إلى وجود فاعلية عالية لنواضعي الأهداف الذين إستخدموا كل أنواع الأهداف، وأدركوا الإستراتيجية في معظم الأحيان (٣٦ : ٤٠٤-٤١٨).

ومما سبق عرضه يكون قد تحقق النصف الثاني من الفرض الثالث، ومع تحقيق نصفى الفرض الثالث يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على :
توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لتسمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة".