

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة

أولاً : الإطار النظرى

- تدريب المهارات النفسية
- مفهوم وتعريف بناء الأهداف
- أهمية بناء الأهداف
- أنواع الأهداف
- مبادئ بناء الأهداف
- خطوات بناء الأهداف
- برنامج بناء الأهداف
- معوقات برنامج تدريب المهارات النفسية
- المشكلات الشائعة ببرنامج بناء الأهداف
- المهارات الأساسية :
- * مهارة الخطوة خلفاً
- * مهارة التقوس خلفاً
- خصائص نمو مرحلة من ١٢-١٥ سنة
- * النمو الجسمانى والحركى والفسىولوجى
- * النمو العقلى والاجتماعى والإنفعالى

ثانياً : الدراسات السابقة المرتبطة

- عرض لبعض الدراسات السابقة المرتبطة
- التعليق على الدراسات السابقة المرتبطة

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة

- تدريب المهارات النفسية :

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التى يتم فى غضونهما تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) فى إطار عملية التدريب العقلى، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضى (٢٤ : ١٩٣).

وتدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس بالوصفة السحرية، أو برنامجاً علاجياً سريعاً، ولكنه برنامج تربيوى وتعليمى منظم ومقنن يهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين والمدربين على اكتساب وإتقان وممارسة المهارات النفسية والعقلية التى ثبتت فائدتها وفعاليتها فى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى والإستمتاع بالرياضة (٤ : ٨١)، (٢٤ : ١٩٣).

ويشير كل من محمد شمعون (١٩٩٦م) و أسامة راتب (٢٠٠٠م)، و محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن راينر مارتنز إلى أنه يمكن تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة والتى ينبغى أن يتضمنها البرنامج الأساسى لتدريب المهارات النفسية فى :

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| Imagery Skills | - مهارات التصور |
| Psychic Energy Management | - تنظيم الطاقة النفسية |
| Stress Management | - إدارة الضغوط |
| Attention Skills | - مهارات الانتباه |
| Goal Setting Skills | - مهارات بناء الأهداف |

هذا وتوجد علاقة وثيقة وبدرجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى (١٨ : ١٦٦)، (٤ : ٨١)، (٢٤ : ١٩٣).

ويرى محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن المهارات النفسية والتي منها مهارة بناء الأهداف ينبغي أن تحتل مكانها في إطار عملية بناء وتنمية الدافعية الرياضية، كما يمكن أيضاً أن ترتبط في إطار عملية التوجيه والإرشاد النفسى وذلك بدرجة أكبر من تصنيفها جنباً إلى جنب مع مهارات الاسترخاء والتصور العقلى والانتباه (٢٤ : ١٩٥).

ويميل الباحث إلى رأى كل من محمد شمعون (١٩٩٦م)، و أسامة راتب (٢٠٠٠م) و محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن راينر مارتنز في تصنيف بناء الأهداف ضمن المهارات النفسية التي ينبغي أن يتضمنها برنامج التدريب على المهارات النفسية وذلك للأسباب التالية:

- أن مهارة بناء الأهداف لها تأثير مباشر على سلوك اللاعب ومن ثم الأداء الرياضى للاعب، وكذلك لها تأثير إيجابى غير مباشر لا يقتصر فقط على تنمية دافعية الإنجاز، ولكن يمتد ليشمل بعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس.
- مهارة بناء الأهداف تشمل ضمن خطواتها ممارسة مهارة الإسترخاء بغرض الوعى بالهدف، كما تشمل مهارة التصور العقلى التى تساعد فى عملية برمجة الأهداف والسعى نحو تحقيق الهدف.
- مهارة بناء الأهداف يمكن أن تكون مدخلاً إيجابياً لإقناع اللاعبين وتقبلهم تدريب المهارات النفسية (العقلية) حيث أنها ترتبط بشكل مباشر بأدائهم الرياضى، وغير مباشر ببعض المهارات النفسية (العقلية) الأخرى بالإضافة إلى بعض المتغيرات النفسية.

- مفهوم وتعريف بناء الأهداف :

يشير كوكس Cox, (١٩٩٨م) إلى أن هناك العديد من الأهداف التي تستحق الاهتمام في الرياضة، والأهداف يمكن أن تعرف على أنها شيء موضوعي ونوعي يمكن قياسه وقريب من الإتجاه الشخصي للفرد الذي يحاول الحصول عليه ويعرفها لاثام ولوك Latham, and Locke, بشكل عام بأنها هدف موضوع لبعض الأشياء التي نحاول الحصول عليها أو إدراكها (٣٩ : ١٨٦).

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٧م) نقلاً عن هاريس Harris, أن وضع الأهداف تعرف بأنها تعيين هوية الشيء الذي يريد الفرد أن يحققه أو ينجزه، وبعبارة أخرى بأنه الشيء الذي يريد الفرد تحقيقه عن طريق أداء معين أو عن طريق مجموعة من الأداءات، كما يذكر نقلاً عن كريم وسكنى إلى أن وضع الأهداف هو عزم أو تصميم أو قصد شعورى أو واعى، أو ما يحدده الفرد لكي ينجزه (٢١ : ٢٩٦).

ويوضح وينتر Winter, (١٩٩٥م) أن وضع الأهداف يستخدم لتحديد الأغراض أو المهام المختارة والمراد إنجازها، حيث تسمى الأغراض والمهام أهدافاً، ويمكن أن تشمل في المجال الرياضى على أهداف مختلفة مثل: الفوز بميدالية، أو تحقيق أحسن رقم شخصى، أو تطوير مهارة معينة (٦٤ : ٢٥٩).

ويقول دوبرين Dubrin, (١٩٩٤م) أن الهدف عبارة عن غرض أو قصد لما يقوم به الأشخاص من أفعال، ويمدنا الهدف بالإتجاه، كما يساعدنا في تحديد شدة الجهد نحو الاتجاه المراد. وبدون الهدف يشتت المجهود في الاتجاهات المتغيرة (٤٢ : ١١٩).

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن الكثير من الناس يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوب تحقيقها، أو المكافآت المطلوب الحصول عليها، أو الكفاءة المطلوبة لأداء مهام معينة، وبعض الناس يتحدثون عن أهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة، وبذل أقصى ما فى وسعهم، والبعض الآخر يركز على أهداف أكثر موضوعية مثل رفع مقدار معين

من الأتقال أو الجرى عدداً معيناً من اللفات حول المضمار، أو تسجيل عدد من الأهداف فى مباراة كرة السلة أو تحقيق مستوى معين فى مسابقة أو فى مهام محددة، ونظراً لهذا الاختلاف بين الأفراد حول تعريف الأهداف، لابد أن يتزايد دور الأخصائى النفسى الرياضى، أو المدرب فى مساعدة اللاعبين على إنجاز أهداف موضوعية، وتعرف بأنها تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محدودة وعادة ما تكون خلال زمن محدد (٤ : ٣١٢).

ويشير محمد علاوى (١٩٩٧م) إلى أن تحقيق مستوى معين من الأداء أو تحقيق رقم معين فى سباق ما، أو تعلم مهارة معينة، أو تسجيل عدد معين من النقاط يعتبر بمثابة أهداف، أى أن وضع الأهداف يرتبط بالأداء وبالتالي بالسلوك الذى يقوم به اللاعب، وأن الدافع هو بمثابة المثير الذى يوجه هذا السلوك، ولذا ينبغي على اللاعب وضع أهدافه لكى يكتسب الدافعية الضرورية لاستثارة السلوك الذى يتطلبه تحقيق الهدف (٢١ : ٢٩٧).

هذا ويتفق أسامة راتب (٢٠٠٠م) مع كوكس (١٩٩٨م) على أن الأهداف الموضوعية تتضمن كلاً من أهداف النتائج، وأهداف الأداء، وتعنى أهداف النتائج التركيز على نتائج المنافسة لمسابقة معينة مثل عدد الأهداف، عدد النقاط، وتحقيق هذه الأهداف لا يعتمد على مجهود اللاعب فقط ولكن على مقدرة ولعب المنافس، فنتائج المسابقة ربما لا تعبر عن مستوى اللاعب أو الفريق، بينما تركز أهداف الأداء على تحقيق مستويات مقارنة بالمستوى الشخصى السابق للاعب (٤ : ٣١٢، ٣١٣)، (٣٩ : ١٨٧).

ويرى الباحث أن بناء الأهداف تعنى قدرة اللاعب على وضع أهداف شخصية وفق مبادئ وبخطوات منظمة ومقننة تمكنه من إنجاز الأعمال المختارة والمرغوب فيها فى فترة زمنية محددة.

- أهمية بناء الأهداف :

يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك ولاثام إلى أهمية وضع الأهداف للاعب الرياضى والتي يمكن أن تتحدد فى الجوانب التالية :

- توجه تركيز إنتباه اللاعب وسلوكه لبعض الجوانب المعينة للعمل الذى يقوم به.
- تساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهد فى الأداء أو التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تساعد اللاعب على الاستمرار فى بذل الجهد لفترات أطول.
- تساعد اللاعب على محاولة تحسين مهاراته وقدراته وإكتساب قدرات ومهارات جديدة فى سبيل تحقيق الهدف المنشود.
- تسهم فى زيادة الدافعية الذاتية لدى اللاعب.
- تبعث على الشعور بالرضا والثقة بالنفس والانفعالات السارة والارتقاء بمستوى الطموح فى حالة تحقيق الهدف المنشود.
- تقلل من مستويات القلق المعوق لدى اللاعب. (٢٤ : ١٦١)

ويتفق أسامة راتب (٢٠٠٠م) مع باكير، وويتنج، و بروج Bakker, & Whiting and Brug, (١٩٩٠م) على أن مهارة بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية مباشرة وغير مباشرة على مستوى الأداء، وتتمثل التأثيرات المباشرة فى توجيه الإنتباه، وتعبئة الطاقة والجهد، وزيادة المثابرة، وزيادة الدافعية، أما التأثيرات غير المباشرة فإنها تتمثل فى تحسن الحالة النفسية للرياضى، وخفض مستوى القلق، وزيادة الثقة بالنفس (٤ : ٣١٥)، (٣٤ : ٤١).

ويذكر وينتر (١٩٩٥م) أن بناء الأهداف تستخدم كأسلوب فنى تطبيقى لتحسين تركيز الإنتباه وبناء الثقة بالنفس وإدارة الوقت وتوفير العوامل الميسرة لإنجاز المهام (٦٤ : ٢٥٩).

كما يوضح روشال، Rushall (١٩٩٢م) أن التأثيرات الإيجابية لبناء الأهداف على الرياضى تشمل على زيادة متعة الرياضى بممارسة الرياضة من خلال جعل الرياضة أكثر تشويقاً، وزيادة الإنتباه، والثقة بالنفس وزيادة الدافعية من خلال إنجاز الأهداف (٥٧ : ٤٦).

وكذلك لاولر و هاكمان Lawler, and Hackman (١٩٦٩م) أن بناء الأهداف مهمة وضرورية لتعليم الرياضيين كيفية التنظيم لإنجاز الأعمال، والمناقشة والحوار (٥١ : ٤٧١).

- ويرى دوبرين (١٩٩٤م) أن بناء الأهداف تساهم في نجاح محاولة اللاعبين تحقيق أهدافهم من خلال النقاط التالية :
- الأهداف تقود إلى تحسين الأداء.
 - تعمل بناء الأهداف على وصول اللاعبين إلى الرضا النفسي.
 - إنجاز الأهداف يبني الثقة بالنفس.
 - بناء الأهداف تعطيك الإحساس بالمهمة. (٤٢ : ١١٩ ، ١٢٠)

بينما يوضح بورتون، و ناييلور، و هوليداي Burton, & Naylor and Holliday, (٢٠٠١م) نقلاً عن لوك، ولوك ولاثام أنه يمكن تحديد أربعة ميكانزم مهمة عند محاولة بناء الأهداف لتحسين الأداء هي :

- ١- توجيه العمل من خلال تركيز الانتباه على نوعية المهمة.
- ٢- زيادة الجهد والشدة.
- ٣- الحث على مقاومة الفشل أو الهزيمة.
- ٤- تقديم تطوير المهمة الجديدة وتساعد في حل المشكلات (٣٧ : ٤٩٨).

ومن خلال العرض السابق لآراء العلماء حول ما يتم بنائه من أهداف، يرى الباحث أن أهمية بناء الأهداف تكمن في الجوانب التالية :

- التأثيرات المباشرة لبناء الأهداف والتي تتمثل في توجيه الانتباه، وتعبئة الطاقة والجهد، زيادة المثابرة، تنظيم الوقت، السعي نحو تحقيق الهدف، تحسين الأداء، تحقيق متطلبات النجاح.
- التأثيرات غير المباشرة لبناء الأهداف والتي تتمثل في تحسين الحالة النفسية، بناء الثقة بالنفس، زيادة الدافعية، خفض مستوى القلق، الوصول للرضا النفسي، القدرة على مواجهة المشكلات وحلها.

- أنواع الأهداف :

يتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٠م)، و كوكس (١٩٩٨م)، و روشال (١٩٩٢م) على أن هناك نوعين من الأهداف هما أهداف الأداء، وأهداف النتائج (٤ : ٣١٢، ٣١٣)، (٣٩ : ١٨٧)، (٥٧ : ٤٧).

بينما يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن ماك كلمنتس McClements، أنه يمكن التمييز بين الأنواع المختلفة للأهداف كما يلي :

- أهداف ذاتية : Subjective Goals

وتنقسم إلى أهداف موضوعية عامة General Objective Goals وأهداف موضوعية نوعية Specific Objective Goals. كما أشار نقلاً عن بورتون وآخرون إلى إمكانية التمييز بين نوعين هامين من الأهداف هما:

- أهداف النتائج أو (الحصائل) Outcome Goals.

- أهداف الأداء Performance Goals (٢٤ : ١٦١، ١٦٢).

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن كثيرين يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوب تحقيقها، أو المكافآت المطلوب الحصول عليها أو الكفاءة المطلوبة لأداء مهام معينة، والبعض يتحدثون عن أهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة، وبذل أقصى ما فى وسعهم، والبعض الآخر يركز على أهداف أكثر موضوعية مثل رفع مقدار معين من الأثقال أو الجرى عدداً معيناً من اللفات حول المضمار، أو تسجيل عدد معين من الأهداف فى مباراة كرة السلة أو تحقيق مستوى معين فى مسابقة أو فى مهام محددة (٤ : ٣١٢).

ومما سبق يرى الباحث أنه يوجد إختلاف بين الأفراد حول تعريف الأهداف، الأمر الذى يلزم معه تزايد دور الأخصائى النفسى الرياضى أو المدرب المؤهل فى مساعدة اللاعبين على تعلم واكتساب وتطبيق مهارة بناء الأهداف حتى يتمكنوا من وضع أهدافاً موضوعية يمكن تحقيقها بخطوات منظمة ومقننة.

- مبادئ بناء الأهداف :

هناك العديد من المبادئ والأسس النظرية التي قدمها عدد كبير من الباحثين في علم النفس حيث حددها دوبرين (١٩٩٤م) في سبعة مبادئ هي :

- ١ - أهداف صعبة ولكن واقعية.
- ٢ - أهداف نوعية.
- ٣ - أهداف شخصية (مقبولة من الشخص ذاته).
- ٤ - أهداف تستخدم لتقييم الأداء.
- ٥ - أهداف ترتبط بالتغذية الراجعة.
- ٦ - أهداف ترتبط بالاتجاه.
- ٧ - أهداف فردية وجماعية (٤٢ : ١٢٠).

كما وضعها وينتر (١٩٩٥م) في سبعة مبادئ أيضاً هي :

- ١ - وضع أهداف نوعية.
- ٢ - وضع أهداف قصيرة المدى مع الأعمال الهادئة.
- ٣ - تجهيز تغذية راجعة واضحة ومقننة.
- ٤ - وضع أهداف التحدى ولكن يمكن إنجازها.
- ٥ - أهداف مرنة.
- ٦ - المشاركة في وضع الأهداف.
- ٧ - كتابة الأهداف طبقاً لأهميتها (٦٤ : ٢٦١-٢٦٢).

بينما وضعها محمد شمعون (١٩٩٦م) في أربعة مجموعات هي :

- ١ - الأهداف العامة مقابل الأهداف الخاصة.
- ٢ - الأهداف الإيجابية مقابل الأهداف السلبية.
- ٣ - الأهداف الحالية مقابل الأهداف المستقبلية.
- ٤ - الأهداف الواعية مقابل الأهداف اللاواعية (١٨ : ٤٠٣ ، ٤٠٤).

أما كوكس (١٩٩٨م) فوضعها في سبعة مبادئ هي :

- ١ - الأهداف النوعية أفضل من الأهداف العامة.
- ٢ - الأهداف يجب أن توضح وتوصف السلوك، كما يمكن أن تقاس.
- ٣ - الأهداف الصعبة أفضل من الأهداف السهلة.
- ٤ - الأهداف قصيرة المدى تساعد في إنجاز الأهداف طويلة المدى.
- ٥ - أهداف الأداء تفضل عن أهداف النتائج.
- ٦ - ميكانيكية وضع أهداف جيدة تستلزم أن تكون الأهداف مكتوبة ودقيقة وواضحة لتحافظ على قيمة الدافعية.
- ٧ - الأهداف يجب أن تكون مقبولة من الرياضيين أنفسهم حتى تكون ذات فاعلية (٣٩ : ١٨٩).

ثم وضعها أسامة راتب (٢٠٠٠م) في خمسة مبادئ هي :

- ١ - أهداف الأداء مقابل النتائج.
- ٢ - أهداف التحدي الواقعية.
- ٣ - الأهداف النوعية الكمية.
- ٤ - الأهداف القصيرة مقابل الطويلة.
- ٥ - الأهداف الفردية مقابل الفريق (٤ : ٣٢٠).

بينما أشار محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن هناك العديد من الإرشادات والتوجيهات التى قدمها عدد كبير من الباحثين فى علم النفس الرياضى مثل بل Bell (١٩٩٣م)، و كارون Carron (١٩٩٤م)، و هاريس Harris (١٩٩٤م)، و جولد Guld (١٩٩٦م) والتى ينبغى مراعاتها لضمان الإرتقاء بالمستوى الرياضى للاعب ويمكن تلخيص أهم هذه الإرشادات والتوجيهات إلى خمسة عشر إرشاد أو توجيه وهى كما يلى :

- ١ - أن تكون الأهداف مقبولة من اللاعب.
- ٢ - أن تكون الأهداف قابلة للقياس.
- ٣ - أن تكون الأهداف صعبة ولكن يمكن تحقيقها.
- ٤ - أن تتميز الأهداف بالمرونة.

- ٥- وضع أولويات للأهداف.
- ٦- وضع أهداف قصيرة المدى وطويلة المدى.
- ٧- الإهتمام بأهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج.
- ٨- مراعاة العوامل المرتبطة بالهدف.
- ٩- وضع أهداف للتدريب وأهداف للمنافسة.
- ١٠- وضع أهداف إيجابية بدلاً من الأهداف السلبية.
- ١١- تحديد فترة زمنية محددة لتحقيق الهدف.
- ١٢- تحديد طريقة الوصول لتحقيق الهدف.
- ١٣- ضرورة تسجيل الأهداف كتابةً.
- ١٤- تقييم الأهداف بصورة مستمرة.
- ١٥- مساعدة اللاعب على تحقيق الأهداف (٢٤ : ١٦٢-١٦٩).

ومن خلال العرض السابق تمكن الباحث من الوقوف على أن تقسيم محمد شمعون (١٩٩٦م) لمجموعات الأهداف (١٨ : ٤٠٣ ، ٤٠٤) تتضمن مبادئ بناء الأهداف، وكذلك الإرشادات والتوجيهات التي قدمها محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن بعض العلماء (٢٤ : ١٦٢-١٦٩) تشتمل على مبادئ وخطوات بناء الأهداف، كما تمكن الباحث من تحديد أهم المبادئ أو الأسس النظرية التي ينبغي تعلمها وتطبيقها عند بناء الأهداف لضمان إنجاز وتحقيق الأهداف المطلوبة لضمان الارتقاء بالمستوى الرياضى للاعب على النحو التالى :

- أهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج.
- أهداف التحدى الواقعية.
- الأهداف النوعية الكمية.
- الأهداف قصيرة المدى بدلاً من الأهداف بعيدة المدى.
- الأهداف الفردية بدلاً من أهداف الفريق.
- المشاركة فى وضع الأهداف.
- ١- أهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج :

يشير كوكس (١٩٩٨م) نقلاً عن زيمرمان وكيتسانتوس Zimmerman and Kitsantus (١٩٩٦م) إلى أن الأهداف الإجرائية أو أهداف الأداء توضع بدلاً من أهداف

النتائج حيث أنها تفضل لتصميم الطريقة أو الإستراتيجية التي تساعد على تحقيق النبوغ المهارى، وأن أهداف الأداء يمكن تحقيقها بالرغم من عدم تحقيق الفوز فمثلاً يمكن للاعب كرة السلة الذى وضع لنفسه هدف أداء الذى يتمثل فى تسجيل (١٠) نقاط من المتابعة فى المباراة الواحدة أن يحقق هذا الهدف بالرغم من عدم فوز فريقه بالمباراة وفى هذه الحالة سوف يكون اللاعب قد حقق ما هو مطلوب منه أو ما أراد (٣٩ : ١٩٠).

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن مبدأ أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج يعتمد على حقيقة مفادها أنه إذا لم يكن بمقدور اللاعب السيطرة على أدائه بدرجة محددة، فإنه لا يستطيع السيطرة على النتائج لمسابقة معينة، ولذا ينبغي تحليل الرياضة وتحديد العناصر التى يمكن السيطرة عليها من خلال تحديد أهدافاً تعكس أداء اللاعبين فى هذه العناصر، ومن الأهمية استمرار التركيز على أهداف الأداء باعتبارها أفضل وسيلة لتحقيق أفضل النتائج (٤ : ٣٢١).

ويرى محمد علاوى (٢٠٠٢م) أنه يجب الإهتمام بأهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج، حيث تشير الأهداف المرتبطة بالنتائج إلى الفوز أو الهزيمة، أما الأهداف المرتبطة بالأداء فتشير إلى النجاح أو الفشل، وفى علم النفس الرياضى النجاح لا يعنى الفوز، كما أن الفشل لا يقصد به الهزيمة فمثلاً الفوز قد يكون على منافس ضعيف المستوى دون بذل مجهود، كما أن الهزيمة قد تكون من منافس يتميز بدرجة عالية من المستوى بالمقارنة بمستوى اللاعب، وهذا يعنى أن الأهداف المرتبطة بالنتائج لا تساعد اللاعب على تحقيق أهدافه لأنها مرتبطة بعوامل خارجية لا يستطيع اللاعب التحكم فيها كمستوى المنافسين، أما بالنسبة لأهداف الأداء والتى تشير إلى النجاح أو الفشل فإنها تكمن فى تحديد المستوى الذى يتوقعه اللاعب فى منافسة أو فى أداء ما، وتساعد اللاعب على تحقيق أهدافه لأنها ترتبط بعوامل يستطيع اللاعب التحكم فيها مثل تحديده للمستوى الذى يتوقعه لنفسه فى ضوء مستواه الحالى بالمقارنة بمستويات الآخرين (٢٤ : ١٦٧)

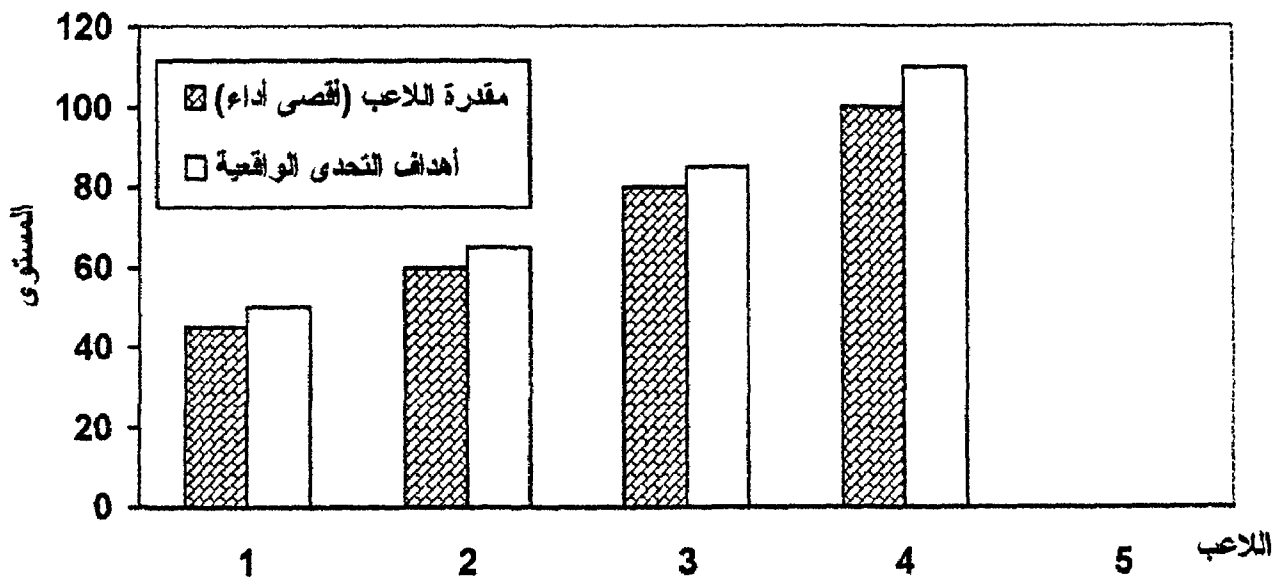
٢- أهداف التحدى الواقعية :

يتفق كل من محمد علاوى (٢٠٠٢م)، بوررتون، و نايلى، و هوليداي (٢٠٠١م) نقلاً عن لوك ولاثام وأسامه راتب (٢٠٠٠م)، و كوكس (١٩٩٨م)، و وينتر

(١٩٩٥م)، و دوبرين (١٩٩٤م) على أن الأهداف الصعبة تؤدي إلى تحسن الأداء أكثر من الأهداف السهلة بشرط أن يتحقق التوازن بين الأهداف الصعبة التي تحت على التحدي وبذل أقصى جهد ومقاومة وإمكانية تحقيقها، فلا تكون الأهداف سهلة بحيث يمكن إنجازها بأقل مجهود وبالتالي لا يحدث تقدم في المستوى الرياضى للاعب، أو أن تكون صعبة غير واقعية بحيث لا يمكن إنجازها فتؤدي إلى حدوث الإحباط الناتج عن الفشل (٢٤ : ١٦٣، ١٦٤)، (٣٧ : ٥٠٨)، (٤ : ٣٢٦)، (٣٩ : ١٨٩)، (٦٤ : ٢٦٢)، (٤٢ : ١٢٠).

وبضيف كلام من أسامة راتب (٢٠٠٠م)، و كوكس (١٩٩٨م) إلى ذلك أن هدف التحدي أو درجة صعوبة الهدف تزيد بحوالى ١٠% عن أقصى أداء متوقع للاعب (٤ : ٣٢٦)، (٣٩ : ١٨٩).

ومما سبق يمكن للباحث توضيح الفرق الذى يحقق التوازن بين درجة صعوبة الهدف وإمكانية تحقيقه فى الشكل التالى :



شكل (١)

يوضح الفرق بين أهداف التحدي الواقعية ومقدرة اللاعب

٣- الأهداف النوعية الكمية :

ويتفق بورتون، و نايلور، و هوليدي (٢٠٠١م) نقلاً عن تشيدستر، و جريجسبى Chidester and Grigsby، ولاثام، و لى، Latham and Lee، ولووك وآخرون

Locke and et al, ومننتو وآخرون, Mento and et al, و تيوبس, Tubbs, وأسامة راتب (٢٠٠٠م)، و كوكس (١٩٩٨م)، و وينتر (١٩٩٥م)، و دوبرين (١٩٩٤م) على أن الأهداف النوعية الكمية أفضل من الأهداف العامة لأنها تؤدي إلى تحسين الأداء من خلال تحديد ما هو مطلوب تحقيقه مثل زيادة نسبة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة أو زيادة نسبة الضربات الساحقة الناجحة في الكرة الطائرة أو زيادة عدد المحاولات الصحيحة لأداء مهارة معينة في زمن معين (٣٧ : ٥٠٧)، (٤ : ٣٢٨)، (٣٩ : ١٨٩)، (٦٤ : ٢٦١)، (٤٢ : ١٢٠).

ويرى كلاً من أسامة راتب (٢٠٠٠م)، و كوكس (١٩٩٨م) بأن تفضيل الأهداف النوعية الكمية يرجع إلى أنها تحدد الاتجاه والشدة للإلتزام نحو تحقيق هدف أو مهمة أو أداء معين، أما عند وضع الأهداف العامة نفقد مكون الاتجاه وميزة الشدة وبذلك يصبح من الصعب الإلتزام نحو تحقيق الهدف المطلوب ومن أمثلة الأهداف العامة (إبذل أقصى ما في وسعك، تحسين القدرة العضلية، تحسين التحمل) (٤ : ٣٢٨)، (٣٩ : ١٨٩). هذا ويضيف أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن الأهداف النوعية الكمية يمكن قياسها كمياً بينما يكون ذلك صعباً للأهداف العامة (٤ : ٣٢٨) ..

وفي هذا الصدد يذكر محمد علاوي (٢٠٠٢م) أنه من المناسب عند وضع الأهداف مراعاة صياغتها بصورة يمكن قياسها لأن القدرة على قياس أو اختبار أو تقييم الأهداف من الأهمية بمكان عند محاولة وضع أو تحديد هذه الأهداف كما أنه من المناسب تحديد أداة قياس الهدف بارتباطه بتحديد الهدف نفسه (٢٤ : ١٦٣).

٤ - الأهداف قصيرة المدى بدلاً من الأهداف بعيدة المدى .:

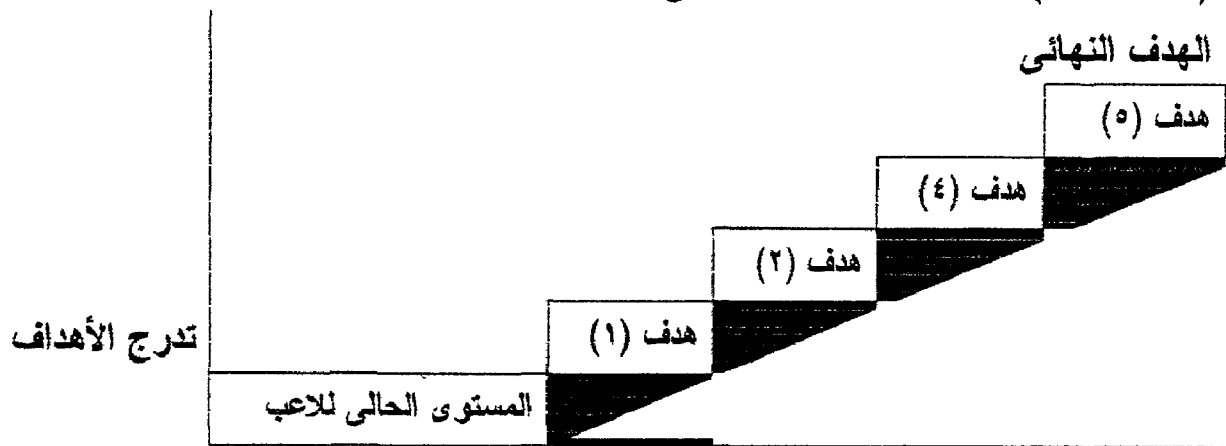
يشير دوبرين (١٩٩٤م) إلى أنه يمكن تصنيف الأهداف من حيث الوقت إلى أهداف بعيدة المدى، وأهداف متوسطة المدى، وأهداف قصيرة المدى، والأهداف اليومية، والأهداف الفورية.

والأهداف بعيدة المدى ترتبط بنمط الحياة التي تتمنى أن تنجزها وتشتمل على أعلى مستوى يمكن أن تحققه في تخصصك، ويستغرق إنجاز مثل هذه الأهداف سنوات عديدة قد تصل إلى عشرة سنوات، أما الأهداف متوسطة المدى فترتبط بالأحداث التي ستجعلك تأخذ مكانة في الخمسة أعوام اللاحقة، وكذلك الأشياء التي يجب أن تحظى بإهتمامك كنوع التعليم أو التدريب، بينما الأهداف قصيرة المدى فهي تغطي الفترة من شهر إلى سنة، وهذا النوع من الأهداف يستخدم بكثرة لإنجاز العمل، والأهداف اليومية بحيث ترتبط بما تريد أن تنجزه اليوم، ومعظم الناجحين يعتمدوا على الأهداف اليومية لأنفسهم المدونة بقائمة أعمالهم، أما الأهداف الفورية فهي ترتبط بما تريد أن تنجزه في الخمسة عشرة دقيقة من الساعة اللاحقة (٤٢ : ١٢٢).

هذا ويتفق كل من محمد علاوى (٢٠٠٢)، برتون و نايلى و هوليداي (٢٠٠١م) نقلاً عن باندورا Bandura، وأسامة راتب (٢٠٠٠م)، وكوكس (١٩٩٨م)، ومحمد شمعون (١٩٩٦م)، و وينتر (١٩٩٥م) على أنه يجب أن توضع الأهداف بعيدة المدى لتحديد المستويات العالية التي تريد أن تحققها في المستقبل البعيد الذي يمتد إلى سنوات لاحقة، ويجب أن توضع هذه الأهداف على مراحل متتابعة ويجب تعريف اللاعب بهذه المراحل، إلا أن الأهداف بعيدة المدى غالباً ما تكون غير واقعية ولا تسمح بتحدى قدرات اللاعب، لذا يجب الإهتمام بالأهداف قصيرة المدى والأهداف اليومية حيث أنها الأكثر فاعلية لإرتباطهما بالسلوك اليومي للاعب، وكذلك تسمح بتكرار تقييم الأداء، كما أنها تزيد الثقة بالنفس والدافعية لدى اللاعبين عند إنجازها (٢٤ : ١٦٥، ١٦٦)، (٣٧ : ٥٠٩)، (٤ : ٣٣٠)، (٣٩ : ١٨٩)، (١٨ : ٣١٧، ٣١٨)، (٦٤ : ٢٦١).

ويرى كل من محمد علاوى (٢٠٠٢م)، أسامة راتب (٢٠٠٠م)، وكوكس (١٩٩٨م) أن الطريقة الفاعلة لبناء الأهداف والتي تساعد على إنجازها هو أسلوب صعود السلم، وفيها تستخدم الأهداف اليومية والأهداف قصيرة المدى كوسيلة للوصول إلى الأهداف بعيدة المدى، حيث يمكن أن يزيد ذلك الأسلوب من التحدى اليومي بواسطة خطوات واقعية، وكذلك يزيد من فرص النجاح اليومي وليس عندما يتحقق الهدف النهائى فقط (٢٤ : ١٦٥، ١٦٦)، (٤ : ٣٣٠)، (٣٩ : ١٩٠).

ويوضح محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن الطريقة الفاعلة لفهم العلاقة بين الأهداف قصيرة المدى والأهداف بعيدة المدى هي أن يتصور اللاعب عملية صعود السلم. فأقصى درجة من السلم هي التي تمثل الهدف البعيد المدى، وأدنى درجة من السلم تمثل المستوى الحالي للاعب، وعلى اللاعب أن يصعد السلم درجة درجة (أى أن يحقق أهدافاً قصيرة المدى تدريجياً، حتى يستطيع أن يصل إلى الدرجة العليا والتي تمثل الهدف بعيد المدى) (٢٤ : ١٦٦)، كما يوضحها الشكل التالي :



شكل (٢)

يوضح أسلوب صعود السلم (إستخدام الأهداف قصيرة المدى للوصول إلى الأهداف بعيدة المدى)

٥ - الأهداف الفردية بدلاً من أهداف الفريق :

يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أنه بالرغم من أن هناك مميزات عديدة لوضع أهداف الفريق في الرياضات الجماعية التي تعتمد بدرجة عالية على نجاح التفاعل بين اللاعبين، فإن الأهداف الفردية تتفوق عن أهداف الفريق للأسباب التالية :

- معظم أهداف الفريق تتميز بأنها أهداف بعيدة المدى كما أنها ترتبط بالنتائج.

- لا تتضمن أهداف الفريق السلوك النوعي المطلوب لتحقيق النجاح، والحقيقة إذا كافح كل رياضي من أجل تحقيق الأهداف الشخصية فإن الأداء الفردي يتحسن ويؤدي ذلك بدوره إلى نجاح الفريق، ولذا يجب أن تنسجم الأهداف الفردية مع أهداف الفريق (٤ : ٣٣٣).

٦ - المشاركة فى وضع الأهداف :

يرى روشال (١٩٩٢م) أنه يجب أن يتفاعل اللاعبين مع المدرب فى وضع الأهداف لإدراك ما يعنيه بناء الأهداف من أجل تشجيع اللاعبين للوصول إلى أهدافهم، والتعرف على كيفية إنجاز الأهداف (٥٧ : ٤٨).

ويشير وينتر (١٩٩٥م) إلى أن مشاركة اللاعبين للمدربين عند وضع الأهداف توجه اللاعبين لاختيار الأهداف التى تكاد تكون بعيدة المنال (٦٤ : ٢٦٢).

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠م) أنه يجب التأكد من أن الأهداف التى تم وضعها هى أهداف اللاعبين أنفسهم وليست أهداف المدرب من خلال اشتراك اللاعبين بنشاط عند بناء ووضع أهدافهم حتى تزداد مشاعر تحمل المسؤولية ليس نحو الأهداف فقط بل نحو العمل الجاد لإكتشاف الطريق لتحقيق هذه الأهداف، وهذا لا يعنى عدم مشاركة المدرب فى عملية بناء الأهداف، ولكن دوره الرئيسى هو التوجيه والمساعدة، والتنسيق بين أهداف اللاعب وزملائه بالفريق، ويتوقع أن تقل درجة التوجيه والمساعدة كلما زادت خبرة اللاعب (٤ : ٣٤٠).

ويرى محمد علاوى (٢٠٠٢م) بأن أى برنامج لوضع الأهداف لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التعاون بين اللاعب وبين جميع الأطراف ذوى العلاقة مع اللاعب كالأخصائى النفسى الرياضى أو المدرب الرياضى أو زملاء اللاعب وعائلته والإداريين وغيرهم، إذ أن ذلك يسهم فى تذليل العديد من العقبات التى تعيق تحقيق اللاعب للأهداف الموضوعه.

فعلى سبيل المثال فإن إعداد الإمكانيات المادية من أدوات وأجهزة وغيرها التى تتطلبها طبيعة أداء اللاعب وكذلك الإهتمام والرعاية من الإداريين والإشراف والتوجيه من المدرب الرياضى وعدم إلقاء المزيد من الأعباء البدنية أو النفسية على اللاعب يمكن إعتبارها من العوامل المساعدة للاعب على تحقيق الأهداف الموضوعه (٢٤ : ١٧٠، ١٧١).

وفى رأى الباحث أن مشاركة اللاعبين فى وضع الأهداف لم تحقق المرجو منها، إلا إذا تعلم اللاعب مهارة بناء الأهداف، بحيث يتكون لديه قدر من المعرفة التى تمكنه من وضع أهدافه بشكل صحيح وفق مبادئ وبخطوات منظمة ومقننة، وكذلك إختيار أنسب الطرق المقترحة لإنجاز هذه الأهداف بالإضافة إلى الإلتزام التام نحو تحقيق تلك الأهداف. هذا ومن المتوقع أن تزداد فاعلية اللاعب فى وضع الأهداف كلما تعلم واكتسب وممارس مهارة بناء الأهداف أثناء التدريب، الأمر الذى ينتج عنه زيادة خبرة اللاعب، ويؤدى هذا بدوره إلى إنخفاض درجة مساعدة وتوجيه المدرب للاعب.

- خطوات بناء الأهداف

لقد تعددت الآراء حول خطوات بناء الأهداف، حيث حددها دوبرين (١٩٩٤م) فى سبع خطوات هى :-

- ١- تشكيل أهداف واضحة ومختصرة وليس بها غموض.
- ٢- وصف ماذا تريد أن تفعل لو أردت الوصول إلى هدفك.
- ٣- تخيل إحساسك أو شعورك عند إنجازك الهدف.
- ٤- توافق الهدف مع النظام الشرطى والإجرائى.
- ٥- وضع أهداف تحدى وشيقة ومحتملة.
- ٦- ما يمكن إنجازها من أهداف، من الذى إنجازها، ومتى إنجازها، وكيف يتم إنجازها.
- ٧- مراجعة الأهداف من حين لآخر (٤٢ ؛ ١٢٣ ، ١٢٤).

كما حددها وينتر (١٩٩٥م) فى سبع خطوات أيضاً هى :

- ١- وضع قائمة بالأهداف المحتملة.
- ٢- إختيار الأهداف طبقاً لأهميتها والوقت المتاح.
- ٣- تقدير الوضع الراهن.
- ٤- وضع أهداف قصيرة المدى.
- ٥- برمجة الأهداف.

٦ - تنفيذ الأهداف.

٧ - توجيه وتعديل الأهداف والسلوك (٦٤ : ٢٦٣).

بينما حددها محمد شمعون (١٩٩٦م) في خمس خطوات هي :

١ - الوعي بالهدف.

٢ - الأهداف المتوقعة.

٣ - تحليل الهدف.

٤ - إختيار الهدف.

٥ - تكوين الهدف (١٨ : ٤٠٤-٤٠٥).

أما أسامة راتب (٢٠٠٠م) فحددها في عشرة خطوات هي :

١ - تحديد القدرات والحاجات.

٢ - تحديد مجال الأهداف.

٣ - معرفة العوامل المؤثرة في بناء الأهداف.

٤ - تخطيط إستراتيجية إنجاز الهدف.

٥ - تحديد جدول المقابلات.

٦ - التركيز على هدف واحد.

٧ - التعرف على الإجراءات الملائمة لتقييم الهدف.

٨ - تقديم المساعدة والتشجيع.

٩ - التخطيط لإعادة تقييم الهدف.

١٠ - الإلتزام نحو الهدف (٤ : ٣٣٦-٣٤٠).

ولقد وضعها محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن بعض الباحثين وهم بل (١٩٩٣م)،

و كارون (١٩٩٤م)، و هاريس (١٩٩٤م)، و جولد (١٩٩٦م) ضمن أهم الإرشادات

والتوجيهات لبناء الأهداف والتي سبق ذكرها (٢٤ : ١٦٢-١٦٩).

وبدراسة تلك الخطوات والإرشادات والتوجيهات تمكن الباحث من تحديد خطوات بناء

الأهداف في ثمان خطوات، هي كما يلي :

- الوعي بالهدف.

- وضع قائمة بالأهداف المحتملة.
- تحليل الأهداف.
- إختيار الأهداف.
- تكوين الأهداف.
- برمجة الأهداف.
- السعى نحو إنجاز الهدف.
- متابعة وتقييم الهدف.

١ - الوعي بالهدف : Goal- Awareness

يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أنه يستخدم العلاج الإيحائي فى المشاكل المرتبطة بالأهداف الواعية، ومدخل الإيحاء الذاتى له مجال محدود فى هذا الإتجاه ويتطلب الأمر عادة المساعدة من المتخصصين، هذا ويساهم الإسترخاء العقلى فى خفض ميكانيزمات الدفاع وزيادة التلقائية فى النظرة الداخلية ويحقق مزيداً من الوعي بالأهداف كما أوضح أوجيلفى Ogilvie، مثل النجاح من عقدة الخوف Phobia وذلك من خلال الدمج بين الإسترخاء العميق والطرق غير اللفظية مثل تساؤلات الفكر الحركى Ideo-Motor Questioning، والتشخيص التصورى Diagnostic Visualization (١٨ : ٤٠٤ ، ٤٠٥).

ويرى الباحث أنه يجب أن يعى اللاعب الهدف المراد تحقيقه ويكون نابع من رغبته الداخلية ويتناسب مع قدراته ويحقق تقدماً فى مستواه وذلك من خلال الإسترخاء العقلى الذى يساهم فى زيادة الوعي.

٢ - وضع قائمة بالأهداف المحتملة : Set an Inventory of Possible Goals

يوضح وينتر (١٩٩٥م) أن فى هذه الخطوة يجب تشجيع اللاعبين على وضع قائمة للأهداف المحتملة وإتساع اعتقاداتهم عن القوة المحتملة، والأسئلة كمتابعة للأهداف يمكن أن تساعد على التصور الخارجى لقائمة الأهداف التى تتضمن الأهداف قصيرة المدى ومتوسطة المدى وبعيدة المدى (٦٤ : ٢٦٣).

ويشير محمد شمعون (١٩٩٦م) أن اللاعب يقدم أنواعاً متعددة من الأهداف بعيدة وقصيرة المدى، والتي يعتقد أنه يمكنه تحقيقها وتكون درجة احتمال تحقيقها هي (٦٠%)، وفي الأنشطة الفردية تزداد إمكانية وضع أهداف معيارية مع أفضل احتمالات التحقيق، واللاعب يجب أن يكون واثقاً في أن لديه الطاقة والجهد لتحقيق الأهداف (١٨ : ٤٠٥).

٣- تحليل الأهداف : Goal- Analysis

يرى محمد شمعون (١٩٩٦م) أن أحد الأبعاد الأساسية في تحليل الأهداف يشتمل على احتمالية تحقيق الهدف، حيث يؤثر الإحتمال الزائد، أو المنخفض تأثيراً سلبياً على الأداء، لذلك يوصى بالتالي :

- أن الإحتمال لا يقرر بواسطة المنافس، ولكن عن طريق اللاعب نفسه.
- بقاء الإحتمال في المستوى الأمثل طوال فترة المنافسة يساهم في تحقيق الهدف (١٨ : ٤٠٥، ٤٠٦).

ويرى الباحث أن اللاعب يقوم بتحليل الأهداف وفق ما تعلمه من مبادئ بناء الأهداف، وكذلك لابد وأن يؤخذ في الاعتبار التنسيق والتكامل بين الأهداف بالقائمة المحتملة من خلال تحديد الترتيب الفني والإجرائي للهدف، حيث توجد أهداف لابد وأن تتحقق بشكل متتالي نظراً لأسباب فنية أو إجرائية، وأهداف يمكن أن تتحقق بشكل متوازي أي معاً، وأخرى لا يمكن أن تتحقق معاً، وكذلك يجب معرفة كيفية استخدام الأهداف وطرق تنفيذها وقياسها بالإضافة إلى مدى مناسبة تلك الأهداف لقدرات وإستعدادات اللاعب، والإمكانيات المتوفرة.

٤- إختيار الأهداف : Goal - Selections

يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن اللاعب يطلب منه إختيار أهداف بعيدة المدى، وأهدافه في المجال الرياضي، والأهداف الموسمية، وأهداف قصيرة المدى بالإرتباط بالبطولات المحددة ثم يضع أغراضاً فرعية مع التحديد الدقيق لتطوير أبعاد مختلفة يحتاجها اللاعب لتحقيق هذه الأهداف، ويقترح اللاعب أيضاً كيفية قياسها، وفي أي الأوقات

من عملية تحقيق الأهداف يتم التقييم، لملاحظة إذا كان هناك حاجة لتعديل الأهداف أو المحتوى (١٨ : ٤٠٦).

بينما يرى أسامة راتب (٢٠٠٠م) أنه من الأفضل - خاصة مع اللاعبين قليلي الخبرة في وضع أهداف أن يقترحوا هدفاً أو هدفين فقط خلال فترة محدودة، وعندما تتحقق هذه الأهداف يركز اللاعب على الأهداف التالية الأكثر أهمية (٤ : ٣٥١)، ويتم إختيار الأهداف التي يريد اللاعب تحقيقها وفقاً لدرجة أهميتها، والوقت المتاح لتحقيقها، وذلك من خلال التقديرات التالية :

- أهداف في غاية الأهمية (٥)
 - أهداف مهمة جداً (٤)
 - أهداف مهمة (٣)
 - أهداف ليست مهمة (٢)
 - أهداف ليست ضرورية (١)
- (يمكن الاستغناء عنها)

(٤ : ٣٥١ ، ٣٥٢ ، (٦٤ : ٢٦٣).

ويرى الباحث أن اللاعب يستطيع أن يختار الأهداف التي أمامها أكبر درجة وإذا تساوى هدفين أو أكثر في درجة الأهمية يتم المفاضلة بينهم طبقاً للترتيب الفني والإجرائي والوقت المتاح.

٥- تكوين الأهداف : Goal- Formulation

يتم تكوين الأهداف وفق المبادئ الأساسية لمهارة بناء الأهداف، ويضيف محمد شمعون (١٩٩٦م) أنه يجب مراعاة التركيب السليم للإحتمال الأمثل والإعتقاد الأقصى، ويتم تكوين الأهداف بصورة إيجابية تخلو من كلمة عدم أو رفض حيث أنه من الواضح أن صياغة الأهداف بكلمات سلبية تؤدي إلى تغيير الصورة للكلمة التي تليها مثل لا تسقط تعطي تصور عن السقوط، ولذلك فإن إحتمالية السقوط تزداد مع مثل هذا التكوين السلبي للهدف خاصة إذا كان المحتوى الإنفعالي يتضمن الخوف المصاحب للتصور ولذا يجب على اللاعبين

صياغة أهدافهم بطريقة إيجابية (١٨ : ٤٠٤ ، ٤٠٦)، ويؤكد ذلك محمد علاوى (٢٠٠٢م) ويضيف أنه فى بعض الأحيان قد تكون هناك ضرورة قصوى لتحديد مثل هذه الأهداف السلبية إلا أنه ينبغى التركيز دائماً على تحديد الأهداف الإيجابية (٢٤ : ١٦٨).

٦- برمجة الأهداف : Goal- Programming

يشير وينتر (١٩٩٥م) إلى أن برمجة الأهداف تعنى تخصيص جزء للاعبين من برنامج التدريب والمنافسة لوضع أهداف التدريب والمنافسة، ومراجعة الأهداف من وقت لآخر ومناقشة إتجاه التقدم نحو الهدف الرئيسى، وعلم النفس الرياضى يمكن أن يساعد المدرب فى ذلك من خلال تقديم الإقتراحات والطرق المناسبة للرياضيين حتى يتحسن أدائهم فى محتوى التدريب ويتضمن ذلك جلسات للمناقشة مع الرياضيين (٦٤ : ٢٦٥).

ويوضح محمد شمعون (١٩٩٦م) أن برمجة الأهداف تعمل على إحداث التكامل داخل عقل اللاعب حيث يفضل برمجة الأهداف بعيدة المدى فى الحالة العقلية العميقة والتي تغيب فيها إختبارات الواقعية، وتقدم الأهداف السابقة التى تم إختيارها، وهذه البرمجة الإيجابية يتم تكرارها طوال فترة التدريب، هذا ويمكن ترجمة هدف أو أكثر إلى كلمة أو جملة قصيرة أو رموز، وكذلك يمكن برمجة الأهداف الإيحائية من خلال التصور البصرى أو الإقتراحات فى التعلم الحركى والمنافسات الرياضية، ويستخدم التصور، والإسترجاع العقلى، والممارسة العقلية لبرمجة الأهداف فى تعريف الجسم ماذا يفعل أو التعليم الآلى (جعل الجسم معتاداً على كيفية الأداء).

ويضيف محمد شمعون (١٩٩٦م) أن التدريب على برمجة الأهداف يؤدى تعلم الإسترخاء والعزل إلى التحويل بين نصفى المخ، وزيادة النشاط فى الجانب غير المسيطر أو الأيمن وخفض النشاط فى الجانب المسيطر أو الأيسر وهذا يعنى إنخفاضاً فى وظائف مثل: إختبار الواقعية، التفكير المنطقى- القدرة اللفظية ونظام ميكائزم الدفاع. ويبدو أن هناك فى نفس الوقت نشاطاً فى وظائف مثل التخيل، القدرة على التصور، الإدماج، الإبتكار، الإقتراحات، والقدرة على النظرة الكلية للجسم، ويعمل تدريب برمجة الأهداف على تكوين المتطلبات لإستكمال التحكم الإرادى بالتحكم المعرفى أو التصورى، فمن خلال التحكم يتصور

اللاعب حالته العقلية، التوقعات (الذاكرة القصيرة، والبعيدة لبرمجة الأهداف)، فيزداد نشاط المصادر الداخلية في إتجاه الهدف. ويتعلم اللاعب نوعين من برمجة الأهداف النوع الأول: على الشاشة في الحجرة العقلية حيث يمكن إنتاج أفلام تصور عقلى أثناء الإسترخاء، أما النوع الثانى على السبورة يمكن أن يرى مفردات رمزية مكتوبة (إقتراحات) (١٨ : ٤٠٧، ٤٠٨).

من خلال ما سبق يرى الباحث أن هناك نوعين من برمجة الأهداف : الأول هو برمجة الأهداف داخل برنامج التدريب وفيها يزيد دور المدرب حيث يقوم بتخصيص وقت من البرنامج للتدريبي للاعبين لوضع أهدافهم، ووضع المحتوى المناسب لتحقيق تلك الأهداف، وإختيار أنسب طرق التدريب، ومراجعة الأهداف من وقت لآخر، ومناقشة إتجاه التقدم نحو الهدف، وتعديل محتوى التدريب فى حالة تعثره نحو تحقيق الأهداف. أما النوع الثانى فيتم فيه برمجة الأهداف لإحداث التكامل داخل عقل اللاعب، وفى هذا النوع تظهر أهمية دور علم النفس الرياضى من خلال الأخصائى النفسى الرياضى حيث يقوم بتقديم أنسب الطرق والإقتراحات لبرمجة الأهداف والتي منها :

- برمجة الأهداف الإيحائية من خلال التصور البصرى أو الإقتراحات.
- برمجة الأهداف بإستخدام الإسترجاع العقلى.
- ترجمة الأهداف إلى رموز أو كلمات أو جمل قصيرة.
- برمجة الأهداف من خلال جلسات المناقشة.

٧- السعى نحو إنجاز الهدف : Go on to Achievement Goal

يبين وينتر (١٩٩٥م) أن بناء الأهداف ليس بفائدة بدون العمل على تحقيقها. والرياضيون ذوو المستوى العالى يعلمون جيداً أن التخطيط بدون إجراءات تنفيذية إضاعة للوقت والجهد (٦٤ : ٢٦٥).

- ولقد أشار أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى وجود بعض الإرشادات والتوجيهات لزيادة التزام اللاعبين نحو أهدافهم منها :
- مراعاة المبادئ والخطوات الأساسية لبناء الأهداف.

- التأكد من أن الأهداف التي تم وضعها هي أهداف للاعبين أنفسهم.
 - وجود التوجيه والدعم والمساعدة من قبل المدرب والأخصائي النفسى الرياضى.
 - استخدام التصور العقلى كأسلوب مفيد لتحسين درجة إلتزام اللاعب نحو الهدف.
 - تحديد الأساليب المناسبة للتقييم لزيادة الإلتزام والمسئولية الذاتية نحو الهدف.
- (٤ : ٣٤٠، ٣٤١)

ويذكر محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن بوتريل, Botterill (١٩٩٣م) أنه ينصح بقيام المدرب الرياضى بكتابة عقد إتفاق مع اللاعب يسجل فيه الأهداف المطلوبة، ووسائل تحقيقها، ومدتها الزمنية، ويحتفظ كل من المدرب الرياضى واللاعب بصورة من هذا العقد، وبذلك يمكن تذكير اللاعب ببند هذا العقد، ومن ناحية أخرى يحاول اللاعب تنفيذ هذه البنود، وقد دلت بعض الخبرات التطبيقية على فائدة مثل هذه الطريقة (٢٤ : ١٦٩).

٨- متابعة وتقييم الهدف : Following and Evaluation Goal

يؤكد وينتر (١٩٩٥م) على ضرورة استخدام كراسة التدريب اليومية بشكل واسع لقيادة تدريب اللاعبين فى الرياضات الفردية حيث يتم فيها التسجيل الصحيح لبناء الأهداف، وما تم إنجازه منها، والمعلومات اللازمة للإجابة عن ماذا يفعل اللاعب، كيف يفعل، كيف تحلم إنك تتقدم نحو الهدف، وهذه طريقة غالية جداً لا تقدر بثمن لأنها تحصل على حل المشكلة فى المستقبل (٦٤ : ٢٦٦).

ويتفق كلاً من محمد علاوى (٢٠٠٢م) وأسامة راتب (٢٠٠٠م) على أهمية إعداد أساليب متنوعة ومناسبة لتسجيل وتقييم الأهداف، حيث أنه من السهولة تحديد الأهداف ولكن بمرور الوقت قد يحدث نسيان لهذه الأهداف كلها أو بعضها، لذا ينصح بوجود مفكرة (كراسة تدريب يومية) لدى اللاعب تتضمن الأهداف المطلوب تحقيقها، وطرق أو وسائل تحقيقها، والفترة الزمنية المحددة لها، والتقدم الحادث فى كل فترة زمنية محددة وسجل تدريب لدى المدرب يتضمن المعلومات السابقة بالإضافة إلى سجل المباريات أو المنافسات (٢٤ : ١٦٩)، (٤ : ٣٥٥)

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أنه من الأهمية بمكان ضرورة تقييم الأهداف بصورة مستمرة وفي فترات زمنية معينة حتى يمكن إيجاد تغذية راجعة لمعرفة النتائج وتعديلها أو تصحيح الأخطاء عند حدوثها أو تحديد بدائل للأهداف فى حالات معينة (٢٤ : ١٦٩).

- برنامج بناء الأهداف

يرى محمد علاوى (٢٠٠٢م) بأن النجاح فى عملية وضع الأهداف يلزمه وجود نظام، ويمكن أن يتضمن هذا النظام عدة مراحل هى :

The Planning Phase,

- مرحلة التخطيط

The Meeting Phase,

- مرحلة المقابلة

The Follow-up, Evaluation Phase,

- مرحلة المتابعة والتقييم

(٢٤ : ١٧٠ ، ١٧١)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن هناك أنظمة عديدة لبناء الأهداف معظمها يتضمن ثلاث مراحل أساسية هى :

المرحلة الأولى : مرحلة الإعداد والتخطيط.

المرحلة الثانية : التعليم والإكتساب.

المرحلة الثالثة : التطبيق والمتابعة.

ومن خلال دراسة الباحث للعديد من الكتابات التى قدمها عدد كبير من الباحثين فى علم النفس منهم محمد علاوى (٢٠٠٢م)، بورتون ونيلور، و هولىداى (٢٠٠١م)، وأسامة راتب (٢٠٠٠م)، و كوكس (١٩٩٨م)، ومحمد شمعون (١٩٩٦م)، و روشال (١٩٩٢م)، وينتر (١٩٩٥م)، و دوبرين (١٩٩٤م)، أمكنه التفريق بين برنامج بناء الأهداف الذى يسعى إلى تعليم وإكساب اللاعبين مهارة بناء الأهداف، وبرنامج بناء الأهداف الذى يسعى إلى تطبيق وإستخدام اللاعبين لمهارة بناء الأهداف كوسيلة نفسية (عقلية) فعالة لتحقيق الأهداف المطلوب إنجازها.

فالبرنامج الأول : يتم تقديمه إلى اللاعبين الذين لا يمتلكون مهارة بناء الأهداف ويتضمن :

- ١- تعليم وإكساب اللاعبين مهارة بناء الأهداف كمهارة نفسية (عقلية).
- ٢- تطبيق وإستخدام مهارة بناء الأهداف فى تحقيق بعض الأهداف المحددة لتدريب اللاعبين على ممارسة بناء الأهداف.

أما البرنامج الثانى : فيقدم إلى اللاعبين الذين يمتلكون مهارة بناء الأهداف، ويشتمل على إستخدام اللاعبين لمهارة بناء الأهداف كوسيلة نفسية فعالة تساعد على تحقيق أهدافهم التى يريدون تحقيقها فى التدريب، والمنافسة الرياضية، وفى حياتهم بصفة عامة.

- معوقات برنامج تدريب المهارات النفسية

يشير كلاً من محمد علاوى (٢٠٠٢م)، وأسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن المهارات النفسية لها أهمية كبيرة وواضحة بالنسبة للاعب الرياضى، وبالرغم من ذلك يغفل المدرب الرياضى عن إستخدام برنامج تدريب المهارات النفسية (٢٤ : ٢٠٢)، (٤ : ٩١)، (٥ : ١٢١) وذلك للأسباب التالية :

* عدم الإقتناع بأهمية الإعداد النفسى :

الكثير من المدربين يهتمون بالإعداد البدنى فقط، ولا يهتمون بالإعداد النفسى أو يعطون له القليل من الإهتمام، الأمر الذى يؤدى إلى تذبذب أو هبوط فى مستوى الأداء فى التدريب والمنافسة. (٤ : ٩١)، (٥ : ١٢١)، (١٢٤)

* عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسى :

قد يكمن السبب وراء عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعبين للمهارات النفسية إلى إفتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل إكتساب هذه المهارات والتدريب عليها (٢٤ : ٢٠٣)، هذا من جهة ومن جهة أخرى عدم إعتقادهم بأن الإعداد النفسى فى حد ذاته مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها مثل المهارات الحركية.

- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية :

- هناك بعض المفاهيم الخاطئة التي تعوق إستخدام تدريب المهارات النفسية منها :
 - تدريب المهارات النفسية يقدم للاعب الذى يعانى من مشكلات نفسية: هناك إعتقاد لدى البعض بأن تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، وهذا إعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية هو فى الأساس للاعبين الأسوياء وذلك بهدف مساعدتهم على تطوير وتحسين مهاراتهم العقلية.
 - تدريب المهارات النفسية يقدم للاعبين المتفوقين: إن تدريب المهارات النفسية ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات العالية، ولكنه يصلح لكل اللاعبين بما فيهم الناشئين ويفضل البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية فى بداية إنخراط الناشئ فى سلك التدريب الرياضى جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.
 - تدريب المهارات النفسية لها تأثير سريع وفعال : قد يظن البعض أن تدريب المهارات النفسية يقدم حلاً سريعاً وحاسماً للمشكلات النفسية، ولا يحتاج إلى التدريب المستمر مثله فى ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية والقدرات الخطئية، يحتاج إلى فترات تدريبية عديدة ومستمرة ومقننة حتى تظهر فاعليته بصورة واضحة (٤ : ٩١ ، ٩٢)، (٥ : ١٢٤-١٢٦).
 - تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى : هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية، ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت حيث لا يستحق ذلك الوقت الذى يقضيه اللاعب فى ممارسته. ويغفلوا عن الخبرات فى مجال التدريب على المهارات النفسية التى تؤكد أن له أهمية كبرى للاعبين الرياضيين حيث أسهم فى الإرتقاء بمستوياتهم ولذا يعتبره اللاعبون فى العديد من الدول المتقدمة من الضروريات فى برامج تدريبهم (٢٤ : ٢٠٤).

- المشكلات الشائعة فى برنامج بناء الأهداف :

هناك بعض المشكلات الشائعة التى قد تظهر عند تطبيق برنامج بناء الأهداف منها :

- الفشل فى تحديد أهداف نوعية كمية.
- تحديد أهداف كثيرة على نحو سريع.
- عدم مراعاة الخصائص الشخصية.
- عدم تخصيص وقت مناسب لبرنامج بناء الأهداف.
- عدم المتابعة والتقييم.
- الفشل فى وضع أهداف لمواجهة هبوط المستوى.
- عدم حماس بعض الرياضيين إلى نظام بناء الأهداف، حيث قد يكون لديهم اتجاهات سلبية، وفى هذه الحالة يفضل ألا يتم إجبارهم، حيث أن نجاح برنامج بناء الأهداف يعتمد بدرجة كبيرة على درجة الإلتزام والإقتناع لدى الرياضيين (٤ : ٣٥١-٣٥٥).

- المهارات الأساسية : Fundamentals

يشير محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) إلى أن بعض المراجع الأجنبية تكتب كلمة المهارات الأساسية Fundamentals متصلة، أو على جزئين هكذا Funda/Mentals حتى تبرز أهمية الجانب العقلى فى إكتساب وتطوير هذه المهارات، والتي تعد الخطوة الأولى فى إعداد اللاعب فى الأنشطة الرياضية (١٩ : ٩٤).

ويرى جونسون, Johnson (١٩٩١م) أن المصارعة رياضة متنوعة حيث تشتمل على العديد من المهارات، والأساليب، والمسكات، والإستراتيجيات، ولذا يتدرب المصارعين الناشئين على مئات الحركات بهدف تحسين أدائهم حتى يستطيعوا النجاح فى المنافسة من خلال زيادة خبرتهم لإستخدام المهارات لتحسين أساليب أدائهم للمصارعة وكفاحهم للتفوق (٤٧ : VII).

ويذكر بتروف, Petrov (١٩٨٦م) أن المستوى المهارى فى المصارعة تظهر قدرته فى تعلم وإتقان المهارات المركبة، خاصة والتي تحتاج إلى رد فعل سريع بالأسلوب المناسب فى المواقف غير المتوقعة، وهذه المهارة تعرف بمركب البناء الدقيق الذى يرتبط

بالتطور الحركى والكفاءة المورفولوجية، والمصارع الماهر أكثر سرعة ودقة فى تنفيذ المهارات المركبة فى المواقف غير المتوقعة والتي يمكن أن تحدث أثناء المباريات، حيث يستخدم فيها رد الفعل السريع ضد أسلوب المنافس، كما يمكن أن يستخدم طرق خطئية أخرى.

هذا ويمكن أن تتحدد مهارة المصارع، من خلال العوامل الآتية :

- المستوى العام والنوعى للمهارات المركبة.
- مستوى قدرته الحركية، وسرعته ومرونته فى أداء المهارات.
- مناسبة رد الفعل السريع للمهارات النشطة. (٥٥ : ٤٧)

ويتفق كل من مجدى عبد العال (١٩٨٧م)، ومسعد على ومحمد الروبى (١٩٩٢م)، وعلى ربحان (١٩٩٣م)، والسيد عيسى (١٩٩٦م)، ومسعد على (١٩٩٧م)، وأحمد سلام (١٩٩٩م) على تقسيم مهارات المصارعة إلى سبع مهارات أساسية تبعاً لتصنيف الإتحاد الأمريكى للمصارعة ويؤيده الإتحاد المصرى للمصارعة حيث يشتمل على : وضع الجسم - تحركات المصارع - تغيير مستوى الجسم - الغطس والإختراق - الرفع لأعلى - الخطو خلفاً - التقوس خلفاً. وتستخدم المهارات السبعة الأساسية كإطار عام لتعليم تكتيك المصارعة والتدريب بهدف تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية والفنية ووضعه على سلم الإنجاز والبطولة (١٦ : ١)، (٣٢ : ٥٠)، (١٤ : ٤٠)، (٧ : ٢٣)، (٣٠ : ٨٤)، (٢ : ٣).

هذا ويشير كل من مجدى عبد العال (١٩٩٨م)، إيهاب عفيفى ومجدى عليوة و وليد على (٢٠٠٠م) أن مهارات (وضع الجسم، تحركات المصارع، وتغيير مستوى الجسم) تعتبر من المبادئ الأساسية، وهى الأساس فى مواجهة المتغيرات التى تتم خلال المباريات ودائمة التغيير والتكرار وأن المهارات الأساسية هى الغطس والإختراق، الخطو خلفاً، التقوس خلفاً، الرفع لأعلى (١٧ : ١٧، ١٩)، (٣:٨).

وفى رأى الباحث أنه بالرغم من إختلاف الباحثين على تصنيفات المهارات الأساسية فى المصارعة حيث يصنفهما البعض إلى سبع مهارات أساسية، والبعض الآخر إلى ثلاثة

مبادئ أساسية وأربع مهارات أساسية، إلا أنهم يتفقوا على أهمية أن يتعلمها ويتقنها المصارع لأنها بمثابة القاعدة الأساسية التي ينطلق من خلالها المصارع إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجازات والبطولات.

وفي هذه الدراسة قام الباحث باختيار مهارتين من المهارات الأساسية التي يجب أن يتعلمها ويجيدها المصارع ليستخدما في تسجيل النقاط الفنية أثناء المباريات، وهاتين المهارتين هما (مهارة الخطو خلفاً، ومهارة التقوس خلفاً)، ثم حدد حركتين من الحركات الفنية التي تدرج تحت كل مهارة من المهارتين السابقتين كما يلي :

١ - مهارة الخطو خلفاً

* (مسك ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة) (الأنكة).

٢ - مهارة التقوس خلفاً

* (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع) (السنثير الأمامي).

- مهارة الخطو خلفاً : Back-Stepping

تشير هذه المهارة إلى استخدام القدم الأمامية كمحور إرتكاز والدوران والخطو بالرجل الخلفية أثناء الدوران للخلف ووضعها بجوار القدم الأمامية بحيث يصبح الظهر مواجهاً لصدر المنافس أو يكون الجانب مواجهاً لصدر المنافس ثم يتم تنفيذ الحركة حسب المسكة.

والخطو خلفاً مهارة واحدة ولكن يمكن أدائها مع اختلاف المسكات وبذلك تتعدد الحركات مثل (مسك الذراع، مسك الذراعين، مسك ذراع والرقبة، مسك ذراع والوسط) (١٧ : ٢٢).

* الأهمية والإستخدام :

تستخدم هذه المهارة لإبجاز بعض الرميات المرتفعة المثيرة وتسجيل عدد كبير من

النقاط الفنية.

* طريقة الأداء :

الإقتراب من المنافس والدوران على مشط القدم الأمامية كمحور إرتكاز مما يؤدي إلى دوران المهاجم ليواجه بظهره صدر المنافس، ثم يخفض مستوى جسمه مع أخذ خطوة للخلف بالرجل الخلفية مع الإستمرار في الدوران حتى يلف ١٨٠ درجة تقريباً ويصبح المهاجم مستعداً للرمى، ويجب ملاحظة أن تكون القدمين بجوار بعضهما مما يسمح بعمل محور دوران ومد الركبتين لأقصى مدى وتوليد القوة العضلية اللازمة لمواجهة ظهر المنافس للبساط.

* الأداء الفني لحركة مسك ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة (الأنكة) :

Throw over The Hips with An Arm and Head Hold

أ- مرحلة التجميع :

وتكون من وضع الصراع عالياً، ويكون اللاعب المدافع في مواجهة اللاعب المهاجم، يقوم المهاجم بحبس الذراع الأيمن للمدافع تحت الإبط الأيسر ومسك الرقبة بيمينه مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى تبعد (٥) بوصات أمام قدمي المدافع.

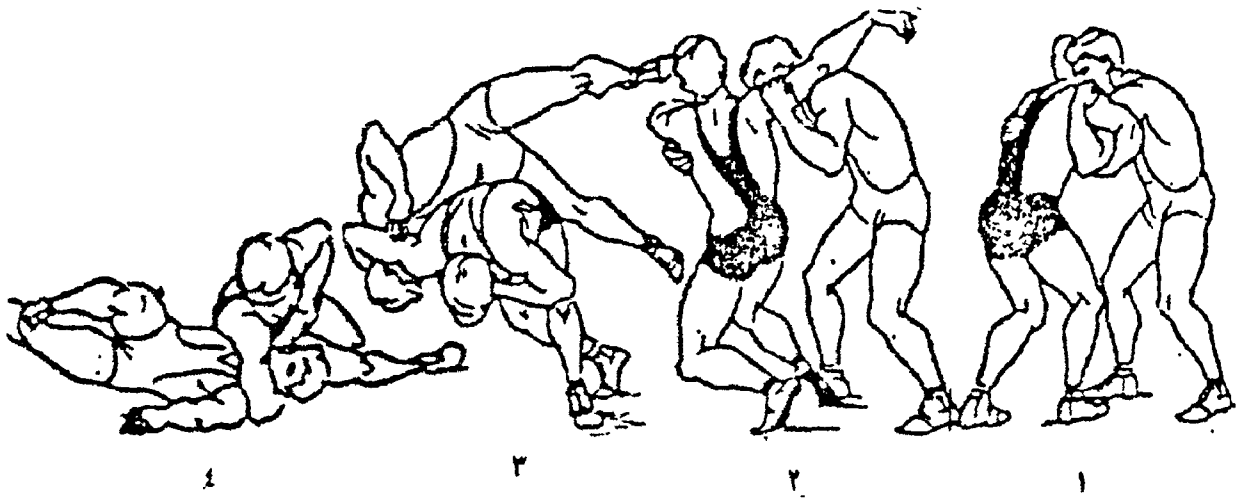
ب- مرحلة التنفيذ :

يقوم المهاجم بالدوران على القدم اليمنى كمحور إرتكاز ويخطو خلفاً بالقدم اليسرى ليضعها على خط واحد مع القدم اليمنى بحيث تكون المسافة بينهما كافية للإحتفاظ بالإتزان، ومن ثم يتم :

- الدخول بالمقعدة تحت جسم المنافس في وضع عمودي عليه والركبتين منتشيتين قليلاً.
- الدفع بالمقعدة للأمام ولأعلى في بطن المدافع ويشد بذراعيه لأسفل بقوة.

ج- مرحلة الوضع النهائي :

يتم السيطرة وإحكام المنك عليه في وضع الجلوس الطويل فتحاً، محاولاً تعريض كتفي اللاعب المدافع للمس البساط.



شكل (٣)

مهارة الخطو خلفاً :

الأداء الفني لحركة ممسك ذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة (الأثكة)

مجدى عبد العال (١٩٩٨م) نقلاً عن

فولكنر، و لوتجنس، Foulkner, and Luttgens, (١٧ : ٢٢)

* الإرشادات الفنية لمهارة الخطو خلفاً :

- خفض مستوى الجسم على درجة كبيرة من الأهمية لنجاح مهارة الخطو خلفاً.
- عمل القدمين الصحيح أكثر أهمية من قوة المجموعات العضلية للطرف العلوى.
- يجب دمج مهارة الخطو خلفاً مع الحركة وتغيير مستوى الجسم لضمان تنفيذ تلك المهارة بفاعلية أكثر.
- يجب ضم القدمين معاً كلما أمكن ذلك لتسهيل حركة الدوران، وعملية فرد الركبتين لأقصى مدى ممكن.
- يجب أن يقترن فرد الركبتين لأعلى بشد المنافس بالذراعين لأسفل للاستفادة من الإزدواج فى توليد عزم دوران يساعد على دوران جسم المنافس ليواجه البساط بظهره ثم رمية. (١٤ : ٤٤ ، ١٨٣) ، (٣٢ : ٣٧ ، ٣٨ ، ١٨٣) ، (٧ : ٥٧ ، ١٢٥) ، (١٧ : ٢٢) ، (٣٠ : ٩٦ - ٩٩ ، ١٤٧)

- مهارة التقوس خلفاً : Back Arching

تتأسس هذه المهارة على رفع المدافع لأعلى حتى يفقد إتصاله بالأرض فيفقد

السيطرة والإتزان وعدم القدرة على الدفاع بطريقة إيجابية، ثم التقوس خلفاً والدوران بالمدافع لتعريض كتفيه للمس البساط.

*** الأهمية والاستخدام :**

تستخدم هذه المهارة فى حسم الصراع لصالح المهاجم فى حالة إرتفاع وتقارب المستوى، وإتقان تلك المهارة من سمات مصارعى المستويات القمية.

*** طريقة الأداء :**

يتم إحكام المسك على الجزء العلوى من جسم المدافع (الذراعين، الرأس والذراع، الوسط والذراع، الرقبة والوسط، الوسط) ثم يبدأ المهاجم فى التقوس خلفاً مع الدفع بالمقعدة للأمام ولأعلى مع تقوس الرأس خلفاً، ثم يلف المهاجم لليمين أو لليسار، ويهبط فوق صدر المدافع، ويجب دمج هذه المهارة مع مهارتى التحركات وتغيير مستوى الجسم لتنفيذ التقوس خلفاً بفاعلية أكثر، وينبغى التقوس الكامل قبل محاولة الرمى الفعلى للمدافع، والمقعدة لأسفل.

*** الأداء الفنى لحركة الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع (السنتير الأمامى):**
Bear Hug to a Backast,

(أ) مرحلة التجميع :

- من وضع الصراع عالياً واللاعب المدافع مواجه لللاعب المهاجم، يقوم المهاجم بتطويق وسط وذراع المدافع من أقرب منطقة للحوض على أن يكون الجسم فى وضع عمودى والرأس عالياً.
- يخطو المهاجم بإحدى قدميه للأمام ولتكن القدم اليمنى ويضعها بين قدمى اللاعب المدافع مع إثناء فى الركبة اليمنى.

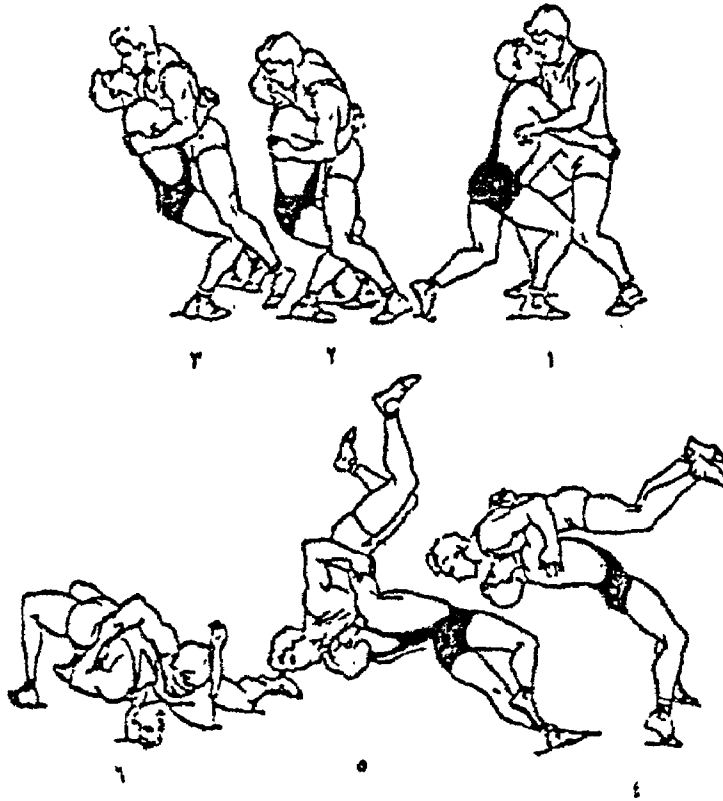
(ب) مرحلة التنفيذ :

- بعد أن يحكم المهاجم المسك جيداً على وسط وذراع المدافع ينقل القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى له، وخارج القدم اليمنى للمدافع مع إثناء بسيط.

- يقوم المهاجم بالمد السريع والقوى لمفاصل الركبتين والفخذ رافعاً المدافع تماماً عن البساط، يتم الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المدافع مع التقوس الكامل للخلف على شكل كوبرى مرتفع، ويتم الدوران جهة الذراع الممسوك عندما تكون جهة المهاجم على وشك ملامسة البساط.

(جـ) مرحلة الوضع النهائي :

يتم السيطرة على كوبرى المدافع من الجانب، من وضع الإبطاح على الصدر مع مراعاة عدم تغيير المسك ومحاولة تعريض كتفى المدافع للمس البساط.



شكل (٤)

مهارة التقوس خلفاً

الأداء الفني لحركة الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع (السنتير الأمامي)
مجدى عبد العال (١٩٩٨م) نقلاً عن

فولكنر، و لوتجنس، Foulkner, and Luttgens (١٧ : ٢٣)

* الإرشادات الفنية لأداء مهارة التقوس خلفاً :

- أداء المقعدة الصحيح هو مفتاح نجاح هذه المهارة.
- يجب الدفع بالمقعدة داخل وتحت مركز ثقل المنافس للأمام ولأعلى.

- يجب ألا تفكر في رمى المنافس خلفاً قبل أن تؤدي التقوس الكامل بالتكنيك الصحيح.
- يجب عدم التردد عند أداء تلك المهارة.
- تمتع الرقبة والجذع والعمود الفقري بدرجة عالية من المرونة من الشروط الأساسية لأداء تلك المهارة بالشكل المطلوب.
- يجب أن يتم الهبوط على الجبهة بعد أداء التقوس بالشكل الكامل.
- أداء التدريبات الخاصة بمهارة التقوس خلفاً يساهم بشكل فعال في تنمية المرونة أو الإطالة العضلية اللازمة لتنفيذ تلك المهارة. (١٤ : ٤٥)، (٣٢ : ٣٨، ٣٩، ١٨٥)، (٧ : ٥٨، ١٣٢)، (١٦ : ٢٣)، (٣٠ : ٩٩-١٠١، ١٥٢)، (٩ : ٨١-٨٣)

- خصائص نمو مرحلة من ١٢-١٥ سنة :

يشير محمد علاوى (١٩٩١م)، و(١٩٩٨م)، وسعد جلال ومحمد علاوى (١٩٨٢م) إلى أن عمليات النمو عمليات مستمرة ولا يوجد حد فاصل بين مرحلة والمرحلة التى تليها، حيث تعتبر كل مرحلة من النمو مهيأة للمرحلة التى تليها، وعنصراً حيوياً لها (٢٠ : ٩٤، ٩٥)، (٢٢ : ٣١)، (١٠ : ١٠٢).

وتضيف عفاف عبد الكريم (١٩٩٣م) أنه من الصعب مهما حاولنا، أن نتوصل إلى تقسيم دقيق يحدد نهاية مرحلة سنية وبداية مرحلة لاحقة، وذلك للتداخل فيما بين هذه المراحل (١٣ : ٣٣).

ولذا يفضل العلماء فى مصر تقسيم مراحل النمو طبقاً للتقسيم التربوى الذى يسنّاه مراحل التعليم المختلفة فى النظم التعليمية فى مصر ومعظم الدول العربية. وفيه يتم تقسيم مراحل النمو إلى ما يلى :

- ١- مرحلة المهد أو الرضاعة وتمتد حتى حوالى نهاية السنة الثانية من الميلاد.
- ٢- مرحلة الطفولة المبكرة أو مرحلة الحضانة وتمتد من سن ٢-٦ سنوات تقريباً.
- ٣- مرحلة الطفولة المتأخرة أو بداية المرحلة الابتدائية، وتمتد من سن ٦-٩ سنوات تقريباً.

- ٤- مرحلة بداية البلوغ أو نهاية المرحلة الابتدائية، وتمتد من سن ١٠-١٢ سنة تقريباً.
- ٥- مرحلة المراهقة والشباب وتشتمل على ما يلي :
 - مرحلة البلوغ، وبداية المراهقة أو مرحلة التعليم الإعدادى وتمتد من حوالى سن ١٣-١٥ سنة تقريباً.
 - مرحلة إمتداد المراهقة أو مرحلة التعليم الثانوى وتمتد من حوالى سن ١٦-١٨ سنة تقريباً.
 - مرحلة الوصول لسن الرشد والشباب والفتوة وتمتد من حوالى سن ١٨-٢٣ تقريباً وتشتمل مرحلة التعليم العالى أو الجامعى.
- أما فى البرنامج التنفيذى لخطّة النشاط الداخلى لبطولات الجمهورية الذى وضعه الإتحاد المصرى للمصارعة بجمهورية مصر العربية للموسم ٢٠٠٣-٢٠٠٤م، فقد تم تقسيم البطولات وفق المراحل السنوية التالية :
- ١- بطولة الجمهورية التأهيلية تحت ١٢ سنة.
- ٢- بطولة الجمهورية للمرحلة الأولى من ١٢-١٥ سنة.
- ٣- بطولة الجمهورية للمرحلة الثانية من ١٥-١٧ سنة.
- ٤- بطولة الجمهورية للمرحلة الثالثة من ١٧-٢٠ سنة.
- ٥- بطولة الجمهورية للمرحلة الرابعة للكبار.

ومن خلال التقسيم التربوى لمراحل النمو فى مصر وتقسيم الإتحاد المصرى للمصارعة للبطولات أمكن للباحث تحديد المرحلة السنوية التى يجرى عليها الدراسة من الناحية التربوية ومن ناحية الإشتراك فى بطولات الإتحاد كما يلى :

(١) هى مرحلة البلوغ وبداية المراهقة أو مرحلة التعليم الإعدادى وفق التقسيم التربوى لمراحل النمو.

(٢) هى المرحلة الأولى من ١٢-١٥ سنة وفق تقسيم الإتحاد المصرى للمصارعة للإشتراك فى بطولات الجمهورية.

وتشير عفاف عبد الكريم (١٩٩٣م) إلى أنه يطلق على هذه المرحلة مرحلة المراهقة (١٣ : ٥٤)، ويوضح محمد علاوى (١٩٩٨م) أنها بمثابة فترة إنتقال، إذ يمر فيها الفرد بمرحلة البلوغ وبداية المراهقة (٢٢ : ١٢٥). وهى تكتسب أهميتها من حيث أنها

المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ كي يصبح مواطناً ناجحاً يتحمل مسئوليات الإشتراك فى المجتمع الكبير، وتكمن قيمة دراسة هذه المرحلة تربوياً فى أنها المرحلة التي تتفتح فيها القدرات والإستعدادات والميول، وصفات الشخصية، والتي يكتسب فيها الفرد من العادات السلوكية التي تؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه فى المستقبل (١٣ : ٥٤، ٥٥).

- النمو الجسمانى والحركى والفسىولوجى :

تتميز هذه المرحلة بطفرة فى نمو الطول والوزن وينعكس ذلك على إتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين (٢٢ : ١٢٥).

ويشير محمد علاوى (١٩٩١م)، و(١٩٩٨م) نقلاً عن جوركن Gorkin أن حركات المراهق حتى حوالى العام الثالث عشر تتميز بالإختلال فى التوازن والإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والإتسجام، إلا أن هذا الإضطراب يحمل الطابع الوقتى إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك فى غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وإنساجاماً من ذى قبل، ونقلاً عن همبورجر أن مرحلة المراهقة تتميز بأنها فترة إرتباك بالنسبة للنواحي الحركية وعن ميكلمان و نويهاوس أنها فترة الإضطراب والفوضى الحركية إذ أنها تحمل فى طياتها بعض الإضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركى (٢٠ : ١٤١)، (٢٢ : ١٢٧).

ويمكن تلخيص أهم مواطن الإضطراب والإختلال الحركى فيما يلى :

- الإرتباك الحركى العام.
- إضطراب القوى المحركة.
- الإفتقار للرشاقة.
- نقص القدرة على التحكم الحركى.
- نقص الهادفية.
- التعارض (التضاد) فى السلوك الحركى العام.
- الزيادة المفرطة فى الحركات. (٢٠ : ١٤١-١٤٣)، (٢٢ : ١٢٧-١٢٩)، (١٠ : ١٥٩-١٦١)

- النمو العقلى والإجتماعى والإنفعالى :

يلاحظ فى هذه المرحلة زيادة القدرة على إكتساب المهارات والمعلومات وعلى

التفكير والإستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية فى النواحي العقلية فى الوضوح، وتبدأ قدراته وإستعداداته فى الظهور (٢٢ : ١٢٩).

ومن الناحية الإجتماعية فإنه يبدأ فى الشعور بالواجب والقدرة على الملاءمة ويمكن الإعتماد عليه وضميره حى جداً وتهمة المنافسة فى الأمور العامة. وينزع إلى الإستقلال الأمر الذى يتطلب من الكبار فهمهم له. ويسعى إلى إكتساب تعضيد الزملاء وتقبلهم له. ويمكنه التعاون مع الغير مع الإهتمام بالعدالة والتمسك بالقواعد.

أما من الناحية الإفعالية فتجد المراهق يهتم بالتطلع فى داخل نفسه وخارجها، وتكون له مشاكله الخاصة التى تضايقه ويدرك التغيرات المزاجية التى تعتريه ويكون حساساً للنقد وحساساً للحالات الإفعالية عند الآخرين وهو قادر على ضبط غضبه (١٠ : ١٦٤-١٦٥).

وترى عفاف عبد الكريم (١٩٩٣م) أن هذه المرحلة تتطلب ما يلى :

- التنمية البدنية الأساسية المنظمة، والتى بدأت فى المرحلة السابقة، يجب أن تستمر بهادفية فى هذه المرحلة. فالمراقبة ليست مرحلة توقف عن النمو، كما يجب أن تتحقق الأهداف العامة للتنمية البدنية فى مناهج هذه المرحلة بفاعلية كبيرة.
- يجب أن توجه التنمية البدنية الأساسية أثناء المراقبة إلى تحسين القدرات الحركية، وتثبيت المهارات المكتسبة، وتوصيل المعلومات، وتحقيق مستوى رياضى أفضل، ولذلك يجب أن يهتم مدرس التربية البدنية بالمسائل التقنية، والخططية.
- يجب أن تنمى فى المراهق الثقة بالنفس فيشترك بدرجة كبيرة فى مسئوليات التدريس، وفى التحضير له. (١٣ : ٥٦، ٥٧)

ومن خلال العرض السابق لآراء بعض العلماء فى مراحل النمو، وخصائص مرحلة النمو من (١٢-١٥ سنة)- مرحلة المراقبة- تمكن الباحث من تلخيص أهم متطلبات هذه المرحلة وهى كما يلى :

- يجب أن يستمر تعلم المهارات الحركية والذى تم تعلمه فى المرحلة السابقة دون توقف

وبهادفية من خلال تحسين القدرات الحركية، وتثبيت المهارات الحركية المكتسبة والتي تؤدي بشكل صحيح عن طريق تعديل وتصحيح الأداء الفني للمهارات الحركية.

- يجب أن يتدرب اللاعبين في هذه المرحلة وفق أهداف موضوعية مقننة حتى يتغلبوا على نقص الهادفية الذي تتميز به هذه المرحلة السنية، ومن ثم خفض درجة الإضطراب والإختلال الحركي السائد في هذه المرحلة العمرية.
- إشراك اللاعب في هذه المرحلة بدرجة كبيرة في مسئوليات التدريب والتحضير له وذلك لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي هذه المرحلة السنية.

ثانياً : الدراسات السابقة المرتبطة :

سوف يستعرض الباحث بعض من هذه الدراسات السابقة المرتبطة بإلقاء المزيد من الضوء على أهمية مهارة بناء الأهداف.

- عرض لبعض الدراسات السابقة المرتبطة :

حيث قام ديمتروفا, Dimitrova (١٩٧٠م) بدراسة بعنوان "علاقة الجهد الإرادي بأهمية الهدف وبطريقة وضعه من قبل الرياضيين"، وتهدف إلى التعرف على دور الجهد الإرادي في الوصول إلى الأهداف الصعبة التي يتصورها العقل في مجال النشاط الرياضي، حيث يلعب الدور الرئيسي في فهم وإدراك الإنجاز الرياضي ذي المستوى العالي، وهذه الدراسة كانت تحوى هذه الديناميكية، ولذا استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة بلغ قوامها (٥٥) فرد مقسمة إلى (٣٠) طالب، (١٥) رياضي، (١٠) أطفال تتراوح أعمارهم ما بين (٥-٧) سنوات، ثم طبق على العينة برنامج تدريب بدني يتكون من (٣٠، ٥٠، ٨٠ متر) عدو بشدة عالية، ورفع دمبلز وزنه (٤) كجم بطريقة الرفعة الجانبية مع فرد الذراع، وهذه المهام تشتمل على سرعة عالية وقوة، أداء عقلي، وكان يطلب من العينة الأداء حتى التعب بعد إمدادها بالوصف الكمي لهدف المهمة. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى:

(١) زيادة الجهد الإرادي مع الأهداف الصعبة.

- (٢) إمعان النظر لتحديد الجهد، حيث تختفى الرغبة في التوقف قبل بلوغ الهدف وذلك عن طريق تحديد نوع الهدف ومدى صعوبته.
- (٣) ظهور الإحساس بالتعب ينضمن التقدير العالى للجهد الإرادى.
- (٤) رغبة التوقف تحدث بنسبة ٨٠-٨٥% تقريباً وذلك يعتمد على أسلوب المهمة، وصعوبة الهدف.
- (٥) إنخفاض الأداء عند تعب أفراد العينة، وهذا يعنى أن الجهد ينخفض عندما يقترب حدوث التعب.
- (٦) يزداد الأداء بصفة عامة عند الشروع فى المحاولة لإتجاز الهدف المنشود.
- (٧) يزداد الأداء غالباً عندما تكون الأهداف شائعة أو معروفة، كما يزداد نجاح الأداء أو المهمة عندما توجد التغذية الراجعة.
- (٨) بناء الأهداف تزيد نتائج الأداء بما يزيد عن ٥٠% من الحالات التى ليس لها أهداف.
- (٩) التنبيه المباشر للشعور بالتعب يخفض من نتائج الأداء.
- (١٠) تحديد الأهداف بوضوح وبالتفصيل يبعد احتمال التعب وذلك من خلال تخيل الهدف، والإتجاه نحو الهدف أثناء الإعداد (٤١ : ٢٩-٣٣).

وقام جولد و هودجى، و بيترسون، و بتلشكوف Gould, & Hodge, & Peterson, and Petlichkoff (١٩٨٧م) بدراسة بعنوان "المتطلبات النفسية للتدريب: بين التشابه والاختلاف لدى مدربي المصارعة بالكلية"، وتهدف إلى تقدير المبادئ الأساسية التى يستخدمها المدربين، وكذلك الأشكال المتعددة لاختلاف آراء المدربين فى المهارات النفسية والإستراتيجيات التى يستخدموها، ولقد تم إستخدام المنهج الوصفى حيث طبقوا إستبيان لتقدير رأى المدربين بخصوص أهمية الإستفادة من تكرار المشكلات التى تحدث معاً، وكذلك درجة النجاح التى يشعرون بها عند تعديل وتطوير عدد (٢١) مهارة نفسية، على عينة بلغ قوامها (١٠١) مدرب مصارعة ولقد أشار الإحصاء الوصفى إلى النتائج التالية :

١- أن المهارات النفسية ترجع إلى : القدرة العقلية، والإتجاه الإيجابى، والدافعية

- الشخصية، وتركيز الانتباه، وهي الأكثر أهمية للنجاح فى رياضة المصارعة.
- ٢- وأن المهارات النفسية التى يحتاجها المصارعين ليكونوا أكثر خبرة فى التعامل مع المشكلات المتكررة هى: ضبط القلق، ومواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، القدرة العقلية.
- ٣- أقر المدربون أن الإستراتيجيات الأسهل تطوراً مع الرياضيين هى: بناء الأهداف، وتماسك الفريق، وممارسة التصور العقلى (٤٤ : ٢٩٣-٣٠٨).

كما قام جولد و بتلشكوف و هودجى و سيمونس Gould, & Petlichkoff, & Hodge and Simons, (١٩٩٠م) بدراسة بعنوان "تقويم فاعلية ورشة عمل تعلم المهارات النفسية"، وتهدف إلى التعرف على إستجابات المصارعين لبرنامج تدريب المهارات النفسية، وإستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتم إختيار عينة من المصارعين بلغ حجمها (٥١) مصارعاً قسمت إلى (١٨) مصارع من مصارعى الصفوة تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٣٢) سنة، و(٣٣) ناشئ مصارعة تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٨) سنة، ولقد تمت الدراسة على مرحلتين مدة كل مرحلة ثلاثة شهور :

• المرحلة الأولى : تم تنفيذها لتقويم درجة تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية فى أسبوع التدريب الطويل على تحسن مصارعى الصفوة فى المعرفة، أهمية الإدراك، وإستخدام بعض المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلى، بناء الأهداف، الإعداد العقلى).

• المرحلة الثانية تم فيها تنفيذ البرنامج السابق على ناشئ المصارعة. ولقد أشارت أهم النتائج إلى : فاعلية برنامج تعلم المهارات النفسية على تحسن المصارعين فى المعرفة، وأهمية الإدراك، والأربع مهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلى، بناء الأهداف، الإعداد العقلى) (٤٥ : ٢٤٩-٢٦٠).

كما قام بوج- دوشارم و براولى Poag-Ducharme, and Prawley, (١٩٩٤م) بدراسة بعنوان "إدراك التأثير السلوكى للأهداف: العلاقة الظاهرية بين التمرينات" تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الهدف والمتغيرات المرتبطة بتعديل السلوك، وهذه العلاقة لم تكن مؤكدة أو لم تؤكد خلال نظريات أو أبحاث الأهداف، وعلاقة تعديل السلوك

تحتاج إلى دراسة الجوانب الظاهرية لوضع التمرينات لإختبار الممارسين، وفي هذا البحث كان من الملاحظ أن التمرينات تقرر الأهداف، وتخطيط الأفعال يرجع لوجود المعرفة عن بعض إستراتيجيات السلوك النوعي، وأداء التمرين يتطلب الإنتباه للأهداف، وإستعان الباحثان في هذه الدراسة بالمنهج التجريبي، وإستخدما للقياس ما يلي :

(١) التأثير النوعي. (٢) قدرة الممارسين على إدراك التدريبات.

(٣) السلوك المرتبط بالأهداف المألوفة لديهم. (٤) التنبؤ بنتائج التدريبات.

(٥) إدراك الهدف بوضوح ومحاولة الشروع فيه.

وأشارت أهم النتائج إلى :

- زيادة إكتساب خبرة البرنامج حيث أصبحت التدريبات معروفة لدى اللاعبين وبالتالي عرفوا ما يجب أن يفعلوا.

- تكمن أهمية إستخدام الأهداف في تحديد ماذا يفعل الفرد، وليس ماذا يرى أو يقول.

- يجب أن تكون الإستجابات السلوكية معياراً للعمل العقلي عند دمج فاعلية الهدف، وبناء

الهدف، ووضع البرامج. (٥٦ : ٣٢ - ٥٠)

وقام داو، و بورتون, Daw, and Burton (١٩٩٤م) بدراسة بعنوان "تقويم

شامل لبرنامج تدريب المهارات النفسية لدى لاعبي التنس" وتهدف إلى تقويم برنامج تدريب المهارات النفسية للاعبين التنس، وإستخدام الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامج على عينة بلغ قوامها (٢٤) لاعب تنس بالكلية قسمت إلى (١٢) لاعب تنس كمجموعة تجريبية، و(١٢) لاعب تنس كمجموعة ضابطة، وإحتوى البرنامج على ثلاث مهارات نفسية هي (بناء الأهداف، والتصور العقلي، تنظيم الثورة النفسية) ثم تم تطوير البرامج الفردية لتدريب المهارات النفسية، ولقد تم تقويم فاعلية البرنامج من خلال ما يلي :

- دراسة تحليلية للحالات.

- دراسة تحليلية للمقارنة بين اللاعبين ذوي المستوى العالي وذوى المستوى المنخفض بالمجموعة التجريبية.

- دراسة تحليلية للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ولقد أشارت أهم النتائج إلى ما يلي :

- نجاح برنامج تدريب المهارات النفسية، حيث تمدنا دراسة الحالات بتدعيم قوى لفاعلية البرامج الفردية لتدريب المهارات النفسية.
- جميع لاعبي المجموعة التجريبية شعروا بأن برنامج تدريب المهارات النفسية ساعدهم في إكتساب مهارات التنس.
- زيادة الثقة بالنفس، وإنخفاض عدد مرات إرتكاب الخطأ المزدوج للإرسال لدى لاعبي المجموعة التجريبية عن لاعبي المجموعة الضابطة (٤٠ : ٣٧-٥٧).

ثم قام سميث، و ستشيوتز، و سمول، و بتاسك، Smith, & Schutz, & Smoll, and Ptacek (١٩٩٥م) بدراسة بعنوان "تطوير وتقنين مقياس للمهارات النفسية النوعية في الرياضة: النسخة الرياضية لقائمة المهارات الـ(٢٨)"، تهدف إلى وضع مقياس متعدد الأبعاد للمهارات النفسية النوعية في الرياضة، ومن خلال تحليل العوامل المستخدمة كأساس لشكل جديد للنسخة الرياضية لقائمة المهارات Athletic Coping Skills Inventory (ACSI)، والنسخة الرياضية لقائمة المهارات الـ(٢٨) ACSI-٢٨ تتكون من (٧) قوائم نوعية رياضية تشتمل على قمة الضرر تحت الضغط، وبناء الأهداف، والإعداد العقلي، والتركيز والتحرر من القلق، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز، القدرة على التدريب، والقوائم في مجملها يرجع مصدرها إلى النسخة الشخصية للمهارات النفسية، وأكد تحليل العوامل والصدق العاملي لقائمة (ACSI-٢٨) التتطابق الجيد للسبع قوائم الصغيرة (سواء للبنين) والقائمة تتميز بالخصائص السيكمترية، والشهادة أو الدليل المبدئي للتكوين، وصدق التنبؤ موجود (٥٨ : ٣٧٩-٤١٥).

كما قام أزي Athey, (١٩٩٥م) بدراسة بعنوان "تأثير بناء الأهداف على بدء الضرب في الجولف" تهدف إلى التعرف على تأثير بناء الأهداف القريبة على أداء المهمة في الجولف، ولقد تم إستخدام المنهج التجريبي، ونقد بلغ حجم العينة (٦٥) لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقسمت إلى أربع مجموعات كالتالي :

- (١) مجموعة الهدف قصير المدى وبلغ عدد أفرادها (٢٢) لاعب.
- (٢) مجموعة الهدف بعيد المدى وبلغ عدد أفرادها (١٥) لاعب.
- (٣) مجموعة الهدف قصير المدى مع الهدف بعيد المدى وبلغ عدد أفرادها (١٠) لاعبين.

(٤) مجموعة هدف الأداء الأحسن وبلغ عدد أفرادها (١٨) لاعب.

ولقد استخدم الباحث إختبار الإندارد لنيلسون Nelson، حيث أعطى كل لاعب عدد (٥) خمس محاولات تم تسجيل أفضلهم، ثم تم تطبيق إستبيان مصمم لتحديد درجة إدراك العينة للجهد ولتحديد الهدف ونتائج الممارسة، ووضع المستوى أ (٤×٤) (المجموعة × المحاولة)، ولقد تم استخدام أسلوب تحليل التباين أنوفا (ANOVA) مع إعادة القياس على العوامل قيد الدراسة كأساس لتحديد تأثير حالة قرب الهدف على أداء إختبار نيلسون للإندارد، وعلى درجة إدراك الجهد، ولقد أشارت أهم النتائج إلى :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الأربع مجموعات فى أداء إختبار الإندارد لنيلسون حيث بلغت درجة الحرية ف (٠,٠٣٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند إعادة تحليل التباين (أنوفا) على عامل المحاولة بين المجموعات وجد فروق دالة إحصائية ترجع للتفاعل بين المحاولات حيث بلغت درجة الحرية ف (١,٩٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- أشار التقدير العددي والكمي للتدريبات خارج حجرة الدراسة إلى وجود زيادة دالة إحصائياً فى عدد التدريبات بين المحاولة الأولى والثانية لأداء إختبار الإندارد لنيلسون حيث بلغ التباين (٠,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكذلك بين المحاولة الأولى والثالثة حيث بلغ التباين (٠,٧٧٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمجموعة هدف الأداء الأحسن، وكذلك مجموعة الهدف قصير المدى (٣٣).

ثم قام لرنر Lerner (١٩٩٥م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبناء الأهداف والتصور على أداء لاعبات كرة السلة للرمية الحرة" تهدف إلى التعرف على تأثيرات ثلاث برامج (بناء الأهداف، التصور العقلي، بناء الأهداف مع التصور العقلي) على أداء الرمية الحرة، ولقد تم استخدام المنهج التجريبي، ولقد بلغ حجم العينة (١٢) لاعبة وتم تقسيمهن إلى ثلاثة مجموعات تجريبية كما يلي :

- ١) مجموعة طبق عليها برنامج بناء الأهداف وبلغ عددها (٤) لاعبات.
 - ٢) مجموعة طبق عليها برنامج التصور العقلي وبلغ عددها (٤) لاعبات.
 - ٣) مجموعة طبق عليها برنامج بناء الأهداف والتصور العقلي وبلغ عددها (٤) لاعبات.
- ولقد أجريت الدراسة خلال الموسم حيث تم جمع بيانات الرمية الحرة أثناء المباريات، وفحصها باستخدام المتوسط الحسابي لبعض العوامل وهي (مستوى الأداء، إتجاه

الرمية، التبديل، قابلية التحرك بين الخط المحدد للرمية، ومنتصف الملعب، والخط المحدد الثاني للرمية.

ولقد أشارت النتائج إلى :

(١) تحسن متوسط أداء ثلاث لاعبات في برنامج بناء الأهداف ولعبة في برنامج بناء الأهداف مع التصور العقلي للرمية الحرة أثناء التحرك من الخط الأساسي المحدد إلى منتصف الملعب أو المتابعة.

(٢) انخفاض متوسط أداء ثلاث لاعبات في برنامج التصور العقلي للرمية الحرة أثناء التحرك من الخط الأساسي المحدد إلى منتصف الملعب.

وبالرغم من أن بيانات المباريات كانت غير واضحة بسبب كثرة المتغيرات، إلا أنه تم فحص الرضا عن الأداء وتسجيل الهدف، فوجد علاقة إيجابية بين أداء الرمية الحرة والرضا عن الأداء، وكذلك بين الرمية الحرة والأهداف الفردية للاعبات المشاركات، لذا تقترح الدراسة عدة نقاط لتتناولها الأبحاث المستقبلية (الرضا، تناقض الهدف، التصور) (٥٢).

كما قام ليرنر، و أسترو، و يورا، و إتزل Lerner, & Ostrow, & Yura, and Etzel, (١٩٩٦م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبناء الأهداف والتصور على أداء لاعبات كرة السلة بالكلية للرمية الحرة" وتهدف إلى التعرف على تأثير ثلاثة برامج أولها: بناء الأهداف، وثانيها: التصور العقلي، وثالثها: بناء الأهداف مع التصور العقلي، على أداء لاعبات كرة السلة بالكلية للرمية الحرة خلال المباريات أثناء الموسم، ولقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ حجمها (١٢) لاعبة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية :

(أ) مجموعة يطبق عليها برنامج بناء الأهداف وبلغ عددها (٤) لاعبات.

(ب) مجموعة يطبق عليها برنامج التصور العقلي وبلغ عددها (٤) لاعبات.

(ج) مجموعة يطبق عليها برنامج بناء الأهداف والتصور العقلي وبلغ عددها (٤) لاعبات.

هذا ولقد تم إستخلاص بيانات الرمية الحرة أثناء الموسم، كما تم فحص البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، وملاحظة (التبديل، والمستوى، وإتجاه الرمية، المراوغة، وقابلية التحرك بين الخط الأساسي ومنتصف الملعب والخط الأساسي الثاني)،

ولقد أشارت أهم النتائج إلى أن ثلاث لاعبات فى برنامج بناء الأهداف، وواحدة فى برنامج بناء مع التصور العقلى إرتفع متوسط أدائهم للرمية الحرة، بينما حدث إنخفاض متوسط أداء ثلاث لاعبات من مجموعة برنامج التصور العقلى فى الرمية الحرة، وذلك من الخط الأساسى لوسط الملعب، ولقد وجدت الدراسة علاقة إيجابية بين أداء اللاعبات للرمية الحرة وبين الأهداف الفردية الشخصية (٥٣ : ٣٨٢-٣٩٧).

ثم قام فايرال، و رودجرس Fairall, and Rodgers (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "تأثير طريقة بناء الهدف على إيعازات الهدف فى الرياضة: مجال تجريبى"، وتهدف إلى التعرف على تأثير ثلاث طرق لبناء الأهداف هى: المشاركة فى بناء الأهداف، تحديد الأهداف، الأهداف الشخصية، على تعدد توجهات الهدف، ودرجة الإدراك للاعبى الميدان والمضمار، وإستخدم المنهج التجريبى، ولقد بلغ حجم العينة (٦٧) لاعب تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، ومع إستخدام تحليل التباين ANOVA كأسلوب إحصائى، فقد أشارت أهم النتائج إلى :

- وجود فروق دالة إحصائياً فى تمييز درجة الإدراك للرياضيين فى الثلاث مجموعات.
- عدم وجود تقدم لمجموعتى المشاركة فى بناء الأهداف، والأهداف الشخصية فى عزو الهدف.
- وجود تقدم لمجموعة تحديد الأهداف فى عزو الهدف (٤٣ : ١-١٦).

وقام بويك، و بنجهام Boyce, and Bingham (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "تأثير فاعلية (قوة تأثير) الذات وبناء الهدف على أداء البولنج" تهدف إلى التعرف على تأثير بناء الأهداف، ومستوى فاعلية الذات على أداء البولنج، ولقد تم إستخدام المنهج التجريبى، ولقد بلغ حجم العينة (٢٨٨) طالب بالكلية يمارسوا البولنج، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات كما يلى :

(١) مجموعة وضع الأهداف الذاتية.

(٢) مجموع تحديد الأهداف.

(٣) المجموعة الضابطة.

وصممت التجربة لدراسة (ثقة الهدف × مستويات فاعلية الذات × المجموعات) (٣×٢×٣) ولقد إستخدم أسلوب تحليل التباين ANOVA ثم تم إعادة القياس لتلك العوامل

مرة أخرى، ولقد أشارت أهم النتائج إلى :

- (١) وجود تأثير إيجابي لمستويات فاعلية الذات لدى الذكور والإناث، حيث توجد فروق دالة إحصائية بين المستويين العالي والمنخفض، والمستويين المتوسط والمنخفض لفاعلية الذات في الأداء لصالح المستويين العالي والمتوسط لفاعلية الذات.
- (٢) عدم وجود دلالة إحصائية لتأثير بناء الأهداف على مجموعتي الأهداف، والمجموعة الضابطة، حيث أنها كانت تتجه للسلوك التلقائي والطبيعي لبناء الأهداف (٣٥ : ٣١٢-٣٢٣).

ثم قام وانلين، و هريكاكو، و مارتن، و ماهون Wanlin, & Hrycaiko, & Martin, and Mahon, (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج موجه لبناء الأهداف على سرعة أداء التزحلق" تهدف إلى تقدير فاعلية بناء الأهداف على الإجراءات الموضوعية وغير الموضوعية للمهارى لمتزحلقى السرعة، وتم إستخدام المنهج التجريبي، ولقد بلغ حجم العينة (٤) لاعبات، تراوحت أعمارهن ما بين (١٢-١٧) سنة، وتم تقسيمهن إلى:

- (١) مجموعة ضابطة خصص لها لاعبة واحدة.
- (٢) مجموعة تجريبية بلغ عددها ثلاث لاعبات.

ولقد أشارت أهم النتائج إلى :

- وجود تأثير إيجابي لبناء الأهداف على الأداء أثناء التدريب، حيث تحسن مستوى أداء المهارات، كما تحسن ما تم تسجيله من مستوى أداء للاعبات المجموعة التجريبية فى التدريب والمنافسة (٦٢ : ٢١٢-٢٢٨).

كما قام جونسون، و أوسترو، و برنا، و إتزل Johnson, & Ostrow, & Perna and Etzel, (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "تأثير مجموعة بناء الأهداف الفردية المضادة على أداء البولنج" وتهدف إلى التعرف على تأثير بناء الأهداف الفردية وأهداف الفريق على دقة أداء البولنج، وذلك من خلال مبدئين لبناء الأهداف هما: (١) الأهداف الفردية (٢) إدراك صعوبة الهدف، وأستخدم المنهج التجريبي، ولقد تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ حجمها (٣٦) لاعب بولنج مبتدئ، وإستغرقت الدراسة (٥) أسابيع

وإشتملت على بعض شروط الهدف وهي (الهدف، الوقت المحدد خلال أسابيع الدراسة) ولقد استخدم الباحثون تحليل التباين (ANOVA)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لتأثيرات الأهداف على أداء البولنج، كما وجد زيادة وتحسن في أداء البولنج عندما حدد وقت معين للهدف والذي كان ضمن شروط الهدف، بالإضافة إلى ذلك أن بناء الأهداف يفضلها المشاركون أكثر من الأهداف الأخرى، وتوصلت الدراسة إلى أن بناء الأهداف ربما تحسن الأداء في الرياضات الفردية من خلال زيادة الأهداف الشخصية المحتملة مع الأخذ في الاعتبار صعوبة الأداء المطلوب (٤٨ : ١٩٠ - ٢٠٠).

وقام تزئزيس، وكيوموترزوجلو، و مافروماتيس & Tzetzis, & Kioumourtzoglou, and Mavromatis, (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "بناء الأهداف والتغذية الراجعة لتنمية بناء الإستراتيجيات"، وتهدف إلى تقييم ثلاث طرق للتدريب هي :

(١) التغذية الراجعة كمعرفة للأداء.

(٢) دمج التغذية الراجعة للنتائج مع طريقة بناء الأهداف.

(٣) دمج معرفة الأداء والنتائج مع طريقة بناء الأهداف.

لتعلم وأداء مهارات كرة السلة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٢٦) لاعب من الأطفال، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وطبق على كل مجموعة طريقة من طرق التدريب قيد الدراسة، وذلك ثلاث مرات أسبوعياً لمدة (٨) أسابيع، ولقد إشتمل محتوى البرنامج التدريبي للمجموعات على التكنيك البسيط والمركب لمهارات كرة السلة وهي: تنطيط الكرة، التمرير، التهديف، الإسقاط العلوي، ولقد تم تقييم هذه المهارات بإختبارات مهارية، وإستخدم أسلوب تحليل التباين المتعدد Multivariate Analysis بعد الأسبوع الثاني من الدراسة ثم أعيد القياس بعد نهاية التجربة، وأشارت النتائج إلى :

(١) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة دمج معرفة الأداء والنتائج مع طريقة بناء الأهداف، ومجموعة دمج التغذية الراجعة للنتائج مع طريقة بناء الأهداف في الأداء الفني للمهارات المركبة ومهارة التمرير لصالح مجموعة دمج معرفة الأداء والنتائج مع طريقة بناء الأهداف بالرغم من تحسن الأداء الفني لمهارة التمرير للمجموعتين.

(٢) طريقة الدمج كانت جيدة بين معرفة الأداء والنتائج مع بناء الأهداف.

(٣) الحاجة إلى تحليل المعلومات والبيانات للوقوف على محددات النجاح في تنفيذ

المهارات، وكذلك فاعلية طرق التدريب المختلفة حيث يمكن أن يتحسن أداء الرياضيين فى مختلف الجوانب الحركية وتنفيذ المهارة (٥٩ : ١٤١١-١٤٢٧).

كما قام كينجستون، و هاردى Kingstone, and Hardy (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "تأثير أنماط مختلفة من الأهداف على العمليات التى تدعم الأداء"، وتهدف إلى التعرف على فاعلية بناء الأهداف على الرياضيين الذين يعانون من عدم وضوح مركب المهمة والهدف وأنواع الأهداف، والذى تبين من خلال أسئلتهم عن كيفية استخدام الأهداف، مع استخدام المنهج التجريبي فى هذه الدراسة، حيث تم تطبيق نوعين من برامج تدريب بناء الأهداف على عينة بلغ قوامها (٣٧) لاعب جولف، ولقد طبق الباحثان قائمة حالة قلق المنافسة، وإستبيان المهارات النفسية قبل وبعد المنافسة على العينة ثلاث مرات فى ثلاث منافسات مهمة، وتم استخدام أسلوب تحليل التباين (ANOVA) بين عاملين (المجموعة × الإختبار) (٣×١). فقد أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية لتفاعل القدرة بالإضافة إلى تحسن دال إحصائياً بين المرة الأولى والثانية، والثانية والثالثة لتطبيق الإختبارات للمجموعة التجريبية فى (فاعلية الذات، وضبط القلق المعرفى، وتركيز الإهتمام) وهذا أمدنا بدليل قوى على فاعلية استخدام الأهداف فى موقف التنافس (٤٩ : ٢٧٧-٢٩٣).

ثم قام فلاشو بولوس، و بيدل Vlachopoulos, and Biddle (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "علاقة توجهات الهدف المرتبط بالإتجاز كنموذج يؤثر فى التربية البدنية: هل القدرة المدركة تشكل أهمية"، وتهدف إلى التعرف على المحددات المرتبطة بتأثير الإتجاز فى التربية الرياضية وكذلك العلاقات الداخلية التى تم دراستها بين توجهات إنجاز الهدف، والنجاح المتوقع، وتوجهات ضبط النفس، والتأثير المرتبط بالإتجاز، ولقد استخدم المنهج الوصفى فى هذه الدراسة، وبلغ حجم العينة (٧٠) طالب تتراوح أعمارهم من (١١-١٦) سنة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين توجه المهمة وإحتمال النجاح المتوقع، وهذه العلاقة لم توجد بين توجه الأنا وإحتمال النجاح المتوقع، بالإضافة إلى ذلك وجد أن إدراك النجاح له تأثير إيجابى على توجهات ضبط النفس، ولكن لم يكن له تأثير على الشعور السلبى لتوجهات ضبط النفس، علاوة على ذلك أن توجهات ضبط النفس لها دور فى زيادة الشعور الإيجابى وخفض تأثير الشعور السلبى، وأن القدرة المدركة قد حسنت العلاقة بين توجه الأنا وتوجهات ضبط النفس، ولذا فإن فى حالة إنخفاض القدرة المدركة يربط

توجه الأنا بتوجهات عدم ضبط النفس، وفي المقابل مجموعة القدرة المدركة العالية حققت تحسناً في كل من توجهات المهمة وإدراك دور اللاعب، وتوصى هذه الدراسة بأن المراهقين يحتاجوا لحثهم ودفعهم للرياضة من خلال التأثير الإيجابي للخبرة في التربية الرياضية (٦١ : ١٦٩-١٨٧).

كما قام كيتسانتاس، و زيمرمان Kitsantas, and Zimmermann (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "التنظيم الذاتي للتعلم الحركي: رؤية إستراتيجية شاملة" وتهدف إلى التعرف على تأثير إستراتيجيات الأداء، وبناء الأهداف وتقدير الذات المدركة، وتفترض الدراسة أن هناك مكسب كبير يحدث عند إستخدام: (١) 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، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٩٠) طالبة من المدرسة العليا. وقد أشارت النتائج إلى :

١- تأييد الثلاثة فروض، وتحسن أداء المهارة الحركية، ونفس الشيء بالنسبة لمعالجة التنظيم الذاتي.

٢- وجود زيادة دالة إحصائياً لثلاثة عوامل : الدافعية، وفاعلية الذات، والرضا النفسي لأفراد العينة.

٣- وجود تحسن للتقييم الذاتي للتوجه الإستراتيجي أثناء التعلم، والذي تنبأ بتحسن فاعلية الذات، والرضا النفسي قبل الإختبار، وفاعلية الذات كانت عالية التنبؤ كتابع لتحسن الأداء المهاري، كما ناقشت النتائج مصطلح رؤية إستراتيجية شاملة للتنظيم الذاتي للتعلم الحركي (٥٠ : ٢٢٠-٢٣٩).

وقام ماثيو، و بنكا، و جينكوبولوس، و أجلوسيس، و زودوراكيس Malliou, & Beneka, & Ginnekopoulos, & Aggelousis, and Theodorakis, (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "بناء الأهداف: طريقة فعالة للوصول بالأداء الحركي الثابت إلى أقصى حد"، وتهدف للتعرف على فاعلية بناء الأهداف لتنمية الأداء الحركي الثابت إلى أقصى حد، وتم إستخدام المنهج التجريبي في هذه الدراسة، ولقد بلغ حجم العينة (٤٠) طالب من طلبة

التربية الصحية قسموا إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة قوام كلا منهما (٢٠) طالباً، وتم تطبيق برنامج لتدريب القوة لعضلة الفخذ الرباعية على الديناموميتر الثابت مدته (٤) أسابيع على كلا المجموعتين، وتم وضع أهداف فردية ونوعية فى كل فترة تدريب مع المجموعة التجريبية، كما تم تقديم التغذية الراجعة المرئية لأداء أفراد المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى تحسن العمل العضلى الثابت للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة، كما أشارت إلى أن استخدام وضع الأهداف الفردية مع التغذية الراجعة المرئية مطلب فى غاية الأهمية لتحسن أداء العمل العضلى الثابت (٥٤ : ١١-١٧).

ثم قام بورتون، و وينبرج، و يوكلسون Burton, & Weinberg and Yukelson, (١٩٩٨م) بدراسة إستكشافية بعنوان "درجة تأثير الهدف ذو المظاهر المتناقضة فى الرياضة: بحث الأهداف التى يتبناها الرياضيين فى الكليات"، وتهدف إلى التحقق من كيفية تكرار وفاعلية بناء الأهداف، وإستراتيجية الهدف والتقديرات المختلفة لدى الرياضيين بالكلية، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفى، وطبقوا إستبيان بناء الأهداف Collegiate Goal Setting in Sport Questionnaire, على عينة بلغ قوامها (٥٧٠) رياضى من (١٨) رياضة مختلفة فى (٤) جامعات، مقسمة إلى (٣٢١) لاعب، و(٢٤٩) لاعبة، وإستخدموا أسلوب تحليل التباين (ANOVA)، ولقد أشارت أهم النتائج إلى:

- أن الفاعلية العالية لواضعى الأهداف ترجع لإستخدام كل أنواع الأهداف، وإدراك الإستراتيجيات الأكثر تكراراً وفاعلية.
- وجود ارتباط بين تكرار النتائج التى ترجع للهدف، وإستخدام إستراتيجية أداء الهدف، وفاعلية الإجراءات المرتبطة بالهدف (٣٦ : ٤٠٤-٤١٨).

- التعليق على الدراسات السابقة المرتبطة :

ومن العرض السابق للدراسات السابقة المرتبطة نجد أنها تناولت بناء الأهداف من جوانب مختلفة، منها تقويم برامج للتدريب على المهارات النفسية تشتمل على بناء الأهداف، وكذلك تأثير طرق مختلفة لبناء الأهداف على الأداء الرياضى أو أداء المهمة، كما تناولت بعض الدراسات الأخرى تأثير دمج بناء الأهداف مع مهارات نفسية أخرى كالتصور العقلى

والتغذية الراجعة، وفاعلية الذات، كما تناولت التعرف على المحددات والمتغيرات المرتبطة ببناء الأهداف، وفيما يلي عرض لما تم إستخلاصه من تلك الدراسات :

- تناولت الدراسات العديد من الأنشطة الرياضية مثل (كرة السلة، المصارعة، البولنج، الجولف، التزحلق، التنس) وغيرها من الأنشطة الرياضية.

- بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، والبعض الآخر إستخدم المنهج التجريبي وذلك حسب طبيعة الدراسة.

- إختلاف المجال البشرى لعينة الدراسات من الجنسين، طلاب ولاعبين (أطفال - مبتدئين - ناشئين - متقدمين).

- إختلف حجم العينات من (٤) وحتى (٥٧٠) لاعب.

- تنوعت طرق إختيار عينة الدراسات من الطريقة العمدية إلى الطريقة العشوائية.

- تراوحت مدة البرامج المستخدمة لتدريب بناء الأهداف من (٤) أسابيع إلى موسم رياضى.

- تعددت المقاييس المستخدمة لقياس الجوانب العقلية بينما تم قياس تأثير وفاعلية بناء الأهداف من خلال الإختبارات المهارية والحركية للوقوف على ما تحقق من الأهداف والنتائج وكذلك من خلال بيانات ومعلومات ونتائج أداء اللاعبين فى التدريب أو المنافسات.

- توصلت كل الدراسات إلى أن تدريب مهارة بناء الأهداف له أثر كبير على تحسن الأداء المهارى والحركى، وكذلك على نتائج المنافسات فى الرياضات المختلفة، وبخاصة الرياضات الفردية.

ولقد إسترشد الباحث بهذه الدراسات للقيام بالدراسة الحالية من خلال ما يلي :

١- تحديد أهداف وفروض الدراسة الحالية.

٢- إختيار المنهج والتصميم المناسبين لهذه الدراسة.

٣- تحديد حجم العينة وكيفية إختيارها، والمعالجات الإحصائية.

٤- وضع برنامج مقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف فى صورته الأولى قبل عرضه على السادة الخبراء والذى إشتمل على :

(أ) مراحل برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف.

- (ب) مدة برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف، وعدد وحداته التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة.
- (ج) تحديد بعض الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف.
- (د) بناء الأهداف على الجانبين (المهارى، والعقلى).
- (هـ) كيفية قياس التأثير النوعى لبرنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على الجانبين (المهارى والعقلى).