

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

رابعاً : الدراسة الاستطلاعية

خامساً : إعداد البرنامج

سادساً : تنفيذ التجربة

* القياسات القبليّة

* البرنامج التدريبي المقترح لمهارة بناء الاهداف

* البرنامج التدريبي

* القياسات البعديّة

سابعاً : المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

تحقيقاً لهدفى البحث واختبار صحة الفروض الموضوعة إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

- حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبى المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة بمحافظة الإسماعيلية الذى يبلغ قوامه (١٠٠) مصارع.
- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئى المصارعة بمحافظة الإسماعيلية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة، بأندية مركز شباب الإسماعيلية، نادى الشهداء الرياضى، نادى الجيش فرع الإسماعيلية.
- قام الباحث بتحديد حجم عينة البحث بعد إجراء الكشف الطبى على جميع أفراد العينة الذين أبدوا موافقتهم بتطبيق البحث عليهم، ثم تم تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث ولقد أسفر ذلك عن إختيار (٣٢) مصارع تم توزيعهم بطريقة الأزواج المتناظرة على مجموعتين احدهم تجريبية والأخرى ضابطة وقد بلغ قوام كل منهما (١٦) مصارع والجدول التالى رقم (١) يوضح التوصيف الإحصائى لعينة البحث.

* ولقد تم إختيار عينة البحث للأسباب الآتية :

- انتظام افراد العينة فى التدريب بمركز شباب الإسماعيلية.
- وجود المرحلة السنية (عينة البحث) بالأندية المذكورة .
- توافر الأجهزة والأدوات وأماكن التدريب (النفسى والرياضى) للمصارعين قيد البحث بنادى مركز شباب الإسماعيلية.

- قيام الباحث بتدريب فرق المصارعة من (١٢-١٥) سنة بالأندية المذكورة سابقاً.
- المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة تعتبر المرحلة التي تلى مرحلة تحت ١٢ سنة وبهذا يكون العمر التدريب للمصارعين من (٢-٣) سنوات.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والإنحراف المعياري لكلاً من المجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة والعينة مجتمعة

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		العينة مجتمعة	
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
قياسات جسمية	الطول	١٥٥	١٠,٢٨	١٥٥,٢٥	٨,٤٣	١٥٥,١٣	٩,٧٤
	الوزن	٥٣,٠٦	١٤,٠٢	٥٤,٣١	١٣,٨٤	٥٣,٦٩	١٣,٣٩
	العمر	١٤	١,١٢	١٣,٨٨	١,١٥	١٣,٩٤	١,١٨
اختبار الذكاء المصور		٧٠,٤٤	١٠,٢١	٧١,٨١	٩,٥٩	٧١,١٣	٧,٢٣
استخبار المهارات النفسية	القدرة على التصور العقلي	١٥,١٣	٢,٦٣	١٥,١٩	٢,٩	١٥,١٦	٢,٧٤
	القدرة على الإسترخاء	١٥,١٩	٣,٧٣	١٤,٣٨	٣,٣٢	١٤,٧٩	٣,٤٦
	القدرة على تركيز الإنتباه	١١,٧٥	٤,٢٣	١٣	٣,٥٨	١٢,٣٨	٣,٧١
	القدرة على مواجهة القلق	١١,٨٨	٣,٤	١٥,١٩	٢,٢٥	١٣,٥٤	٣,٦٦
	الثقة بالنفس	١٤,١٩	٣,٣٩	١٤,١٣	٢,٧٥	١٤,١٦	٣,٠١
	دافعية الإجتاز	١٨	٢,٧٨	١٨,٥٦	٢,٣٧	١٨,٢٨	٢,٥٥
مهارة الخطو خلفاً	مستوى الأداء الفني للحركة	٦,١٩	١,٢٨	٥,٩٤	١,٠٠	٦,١	١,١٢
	تحمل السرعة الخاص بأداء الحركة	٦,٩	١,٥٦	٦,٢٥	١,٣٤	٦,٥٧	١,٤١
	تحمل القوة الخاص بأداء الحركة	١٠,٦٩	٢,٤٧	١٠,٣١	٢,٣٠	١٠,٥	٢,٣٣
مهارة التقوس خلفاً	مستوى الأداء الفني للحركة	٥,٦٩	١,٤٠	٦,٢٥	١,٣٥	٥,٩٧	١,٣٨
	تحمل السرعة الخاص بأداء الحركة	٦,٤٤	١,٤١	٦,٢٥	١,٢٤	٦,٣٥	١,٢٢
	تحمل القوة الخاص بأداء الحركة	١١,١٩	٢,١	١٠,١٩	٢,٢٣	١٠,٦٩	٢,٨٦

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

- أ- إختبار الذكاء المصور (١٩٧٨م) مرفق (٥).
ب- إستخبار المهارات النفسية للرياضيين مرفق (٦).
ج- إختبارات قياس جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة مرفق (٧).

- إختبار الذكاء المصور :

تم إستخدام هذا الإختبار من إعداد دكتور أحمد زكى صالح (١٩٧٨م) بهدف التصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد من سن الثامنة حتى السابعة عشر وما بعدها. ويعتمد هذا الإختبار على إدراك العلاقة من مجموعة الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة. مرفق (٥) (١ : ١-٣٣)

- إستخبار المهارات النفسية :

إستخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من سيتفان بل Bull، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦م) وأعد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوى لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى :

- القدرة على التصور.
- القدرة على الإسترخاء.
- القدرة على تركيز الإنتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز الرياضى.

ويتضمن الإستخبار ٢٤ عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات الإستخبار على مقياس سداسى الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، وبدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً). وعند تصحيح الإستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التى فى إتجاه البعد طبقاً للدرجة التى حددها اللاعب أمام كل عبارة، بينما يتم منح الدرجات للعبارات التى فى عكس إتجاه البعد، بعدما يتم عكس الدرجات التى حددها اللاعب على النحو التالى ١=٦، ٢=٥، ٣=٤، ٤=٣.

ثم يتم جمع درجات كل بعد على حده، وكلما إقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (٢٤) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد. مرفق (٦) (٢٣ : ٥٤٣-٥٤٤).

- إختبارات قياس جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة :

(١) قياس مهارة الخطو خلفاً : منك ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة.

(٢) قياس مهارة التقوس خلفاً : الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع.

- الأداء الفنى لكل مهارة على حده عن طريق المحكمين. مرفق (٧).

- تحمل السرعة الخاصة بأداء كل مهارة على حده : المحاولات الصحيحة لأداء المهارة

خلال (٣٠ ث). مرفق (٧).

- تحمل القوة الخاص بأداء كل مهارة على حده : المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال

(٦٠ ث) مرفق (٧) (٢٩ : ٦٥)، (١٧ : ٦١-٦٣).

رابعاً الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة مماثلة لعينة البحث قوامها

(١٦) مصارع (من غير عينة البحث الأساسية) وذلك في الفترة من ٢٠٠٣/٦/١٤م حتى

٢٠٠٣/٦/٢٣م بهدف إيجاد الثبات للإختبارات المستخدمة في البحث.

وقد اسفرت هذه الدراسة عن أن جميع الاختبارات المستخدمة تتميز بأنها ذات

معامل ثبات عالى كما يوضح الجدول التالى رقم (٢)

جدول (٢)

حساب ثبات الاختبارات العقلية والمهارية المستخدمة في الدراسة
باستخدام معامل ارتباط سبيرمان لفروق الرتب

(ن = ٨)

معامل الارتباط	الاختبار
٠,٨	إختبار الذكاء المصور
٠,٩	القدرة على التصور العقلي
٠,٨	القدرة على الإسترخاء
٠,٨٤	القدرة على تركيز الإنتباه
٠,٨١	القدرة على مواجهة القلق
٠,٨٥	الثقة بالنفس
٠,٩٢	دافعية الإنجاز
٠,٩٢	الأداء الفني لحركة مسك ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة خلال ٣٠ ث
٠,٩٦	الأداء الفني لحركة مسك ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة خلال ٦٠ ث
٠,٨٧	الأداء الفني لحركة الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع خلال ٣٠ ث
٠,٨٧	الأداء الفني لحركة الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع خلال ٦٠ ث

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات العقلية والمهارية المستخدمة تراوحت قيمها بين (٠,٨٠، ٠,٩٦) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على أنها ذات معامل ثبات عال.

خامساً إعداد البرنامج التدريبي المقترح لمهارة بناء الأهداف:

- ١ - المقابلة الشخصية.
- ٢ - استطلاع رأى الخبراء.
- ٣ - البرنامج التدريبي المقترح لبناء الأهداف فى صورته النهائية.

- المقابلة الشخصية

قام الباحث بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع السادة الأساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى، للاستفادة بخبرتهم العلمية والعملية فى برامج تدريب المهارات النفسية من حيث التعرف على ما هو جديد فى تطبيق برامج تدريب المهارات النفسية بصفة عامة وبرنامج تدريب مهارة بناء الأهداف بصفة خاصة، وما هى الأسس والخطوات التى يجب إتباعها عند تنفيذ برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف، وأيضاً ما يتعلق بتنظيم البرنامج.

- إستطلاع رأى الخبراء

أ- إستبيان إستطلاع رأى الخبراء حول برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية المتخصصة فى علم النفس الرياضى التى إحتوت على موضوع بناء الأهداف، وكذلك الدراسات السابقة التى تناولت بناء الأهداف بالدراسة، وبعد توجيهات السادة المشرفين على الدراسة الحالية تمكن الباحث من تصميم مهارة بناء الأهداف مرفق (١) ممن يتوافق فيهم الشرطين التاليين :

(١) أن يكون أحد أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية.

(٢) ألا تقل درجته العلمية عن أستاذ فى علم النفس الرياضى.

وذلك للاستفادة بأرائهم وخبراتهم العلمية والعملية فى تحديد ما يلى :

(أ) عدد الأسابيع، وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية ببرنامج تدريب مهارة بناء الأهداف.

(ب) بعض الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف.

(ج) الاختبارات المناسبة لقياس تلك الجوانب.

ومن خلال ما أسفرت عنه نتيجة تحليل آراء السادة الخبراء حول برنامج تدريب

مهارة بناء الأهداف مرفق (٢) تمكن الباحث من الوقوف على ما يلي :

(١) عدد الأسابيع اللازمة لبرنامج مهارة بناء الأهداف : (١٦) أسبوع.

(٢) عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع : (٣) وحدات.

(٣) زمن الوحدة التدريبية : (٣٠) دقيقة.

(٤) تحديد الجوانب العقلية المرتبطة بمهارة بناء الأهداف، هى :

* القدرة على التصور العقلى.

* القدرة على مواجهة القلق.

* القدرة على الإسترخاء.

* الثقة بالنفس.

* القدرة على تركيز الإنتباه.

* دافعية الإنجاز.

(٥) الإختبار المناسب لقياس تلك الجوانب العقلية هو إستخبار المهارات النفسية للرياضيين

للدكتور محمد حسن علاوى.

ب- إستمارة إستبيان إستطلاع رأى الخبراء حول المهارات الأساسية :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية المتخصصة فى علم التدريب

الرياضى بصفة عامة التى إحتوت على موضوع المهارات الأساسية، والمراجع العلمية

المتخصصة فى المصارعة بصفة خاصة، وكذلك الدراسات السابقة التى تناولت المهارات

الأساسية بالدراسة، وبمتابعة مباريات الناشئين من (١٢-١٥) سنة (مرحلة أولى) وتحليلها،

وبعد توجيهات السيدين المشرفين على الدراسة الحالية تمكن الباحث من تصميم إستمارة

إستبيان لإستطلاع رأى السادة الخبراء حول جوانب تنمية المهارات الأساسية للمصارعين

من (١٢-١٥) سنة مرفق (٣) ممن تتوافر فيهم الشروط التالية :

• أن يكون أحد أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية.

• أن يكون من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية شعبة

تدريب رياضى (تخصص مصارعة).

• ألا تقل درجته العلمية عن أستاذ مساعد، وإذا كان مدرس دكتور يجب أن يكون

مدرباً مضى عليه (٥) سنوات فى مجال تدريب المصارعة.

وذلك للاستفادة بآرائهم وخبراتهم العلمية والعملية في تحديد ما يلي :

- (١) تحديد الحركة الأكثر شيوعاً من مجموعة حركات مهارة الخطو خلفاً وكذلك مهارة التقوس خلفاً والتي تتناسب مع المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة.
- (٢) تحديد أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية للمصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- (٣) تحديد الاختبارات المناسبة لقياس تلك الجوانب.

وطبقاً لما أسفرت عنه نتيجة تحليل آراء السادة الخبراء مرفق (٤) تمكن الباحث من

تحديد ما يلي :

- (١) الحركة الأكثر شيوعاً من مجموعة حركات مهارة الخطو خلفاً هي حركة مسك ذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة (الأنكة)، والحركة الأكثر شيوعاً من مجموعة حركات التقوس خلفاً هي الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع (السنتير الأمامي).
- (٢) أهم جوانب تنمية المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة هي :

- تنمية مستوى الأداء الفني للمهارة.
 - تنمية تحمل السرعة الخاص بأداء المهارة.
 - تنمية التحمل الخاص بأداء المهارة.
- (٣) الاختبارات المناسبة لقياس تلك الجوانب هي :
- قياس مستوى الأداء الفني بواسطة المحكمين.
 - قياس تحمل السرعة الخاص بأداء المهارة من خلال عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة في ٣٠ ث.
 - قياس التحمل الخاص بأداء المهارة من خلال عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة في ٦٠ ث.

٣- البرنامج التدريبي المقترح لبناء الاهداف في صورته النهائية:

أ- أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح لمهارة بناء الأهداف، إلى ما يلي :

- (١) تعليم وإكساب مهارة بناء الأهداف للمصارعين من (١٢-١٥) سنة.

(٢) تطبيق المصارعين من (١٢-١٥) سنة لمهارة بناء الأهداف عند تنمية بعض المهارات الأساسية للمصارعة، وذلك للتعرف على أثر استخدام مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية للمصارعين قيد الدراسة.

ب- أسس وضع البرنامج المقترح

يتأسس البرنامج المقترح على ما يلي :

(١) تحديد قدرات وحاجات عينة البحث (المصارعين من ١٢-١٥) سنة.

(٢) تحديد أهداف البرنامج.

(٣) مراعاة العوامل المؤثرة في بناء الأهداف.

(٤) تخطيط إستراتيجية إنجاز الأهداف.

ج- المدة الزمنية للبرنامج المقترح

تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٦) أسبوع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح (٤٨) وحدة تدريبية، كما بلغ عدد ساعات تدريب مهارة بناء الأهداف في البرنامج المقترح (٢٤) ساعة بالإضافة إلى (٩) ساعات مقابلات، و ١,٥ ساعة تطبيقات منزلية ليصبح الزمن الكلى للبرنامج (٣٤,٥) ساعة.

د- مكونات البرنامج

يشتمل البرنامج المقترح على المراحل التالية :

(١) التعرف على مهارة بناء الأهداف.

(٢) تعلم واكتساب مهارة بناء الأهداف.

(٣) ممارسة وتطبيق مهارة بناء الأهداف.

هـ- محتوى البرنامج المقترح

يحتوى البرنامج المقترح على ما يلي :

- المرحلة الأولى : مرحلة التعرف على مهارة بناء الأهداف

يتم التعرف على مهارة بناء الأهداف في هذه المرحلة من خلال النقاط التالية :

(١) أهمية التدريب على المهارات النفسية والتي من بينها مهارة بناء الأهداف.

(٢) مفهوم وتعريف ومدلول مهارة بناء الأهداف.

(٣) أهمية مهارة بناء الأهداف.

- المرحلة الثانية : مرحلة تعلم وإكتساب مهارة بناء الأهداف

يتم تعلم وإكتساب مهارة بناء الأهداف من خلال النقاط الآتية :

(١) تعريف الأهداف الموضوعية فى المجال الرياضى.

(٢) الفرق بين أهداف الأداء وأهداف النتائج.

(٣) المبادئ الأساسية لبناء الأهداف.

(٤) خطوات بناء الأهداف.

- المرحلة الثالثة : تطبيق مهارة بناء الأهداف

يتم تطبيق مهارة بناء الأهداف فى هذه المرحلة مع تنمية بعض المهارات الأساسية

للمصارعين من (١٢-١٥) سنة، وذلك من خلال ما يلى :

١- الأداء الفنى : الأداء الفنى للمهارتين قيد الدراسة.

٢- تحمل السرعة الخاصة بأداء المهارتين قيد الدراسة.

٣- تحمل القوة الخاصة بأداء المهارتين قيد الدراسة.

ز- طرق تنفيذ البرنامج المقترح

لتنفيذ البرنامج إستخدام الباحث ما يلى :

- الإرشاد الفردى.

- التوجيه.

- مؤشرات التقدم.

- التقييم المبدئى.

- التقييم فى نهاية البرنامج.

- جلسات الفريق.

ح- خطوات تنفيذ البرنامج

تم توزيع محتوى برنامج مهارة بناء الأهداف إلى مراحل، ثم إلى خطوات، ثم إلى

أسابيع، ثم إلى وحدات يومية كما يوضحها الجدولين أرقام (٣)، (٤).

جدول (٣)

التوزيع الزمني لمحتوى برنامج تدريب مهارات بناء الأهداف

ملاحظات	تطبيقات منزلية	التطبيقات	الشرح	الزمن	المحتوى	الوحدة	الأسبوع	الخطوة	المرحلة
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• تعريف الناشئ بأهمية التدريب على المهارات النفسية.	1	الأولى	الأولى	الأولى
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• مفهوم وتعريف ومطلوب مهارة بناء الأهداف.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• أهمية مهارة بناء الأهداف.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٥ق	• تعريف اللاعب بالمهاتف الموضوعى فى المجال الرياضى.	2			
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٥ق	• توضيح الفرق بين أهداف الأداء والنتائج.		الثانية	الثانية	
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• أهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج.	3			
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• أهداف التحدى الواقعية.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• الأهداف النوعية الكمية.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٥ق	• الأهداف قصيرة المدى بدلاً من الأهداف بعيدة المدى.	4	الثالثة	الثالثة	
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٥ق	• الأهداف الفردية بدلاً من الأهداف الجماعية.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• استرخاء.	5			
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	٢٠ق	• الوعى بالمهاتف.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	٥ق	• استرخاء.	6	الرابعة	الرابعة	
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٥ق	• وضع قائمة بالأهداف المحتملة.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق	• تحليل قائمة الأهداف المحتملة.				
قبل الوحدة التدريبية	✓	✓	✓	١٠ق					

تابع جدول (٣)

المرحلة	الخطوة	الأسبوع	الوحدة	المحتوى	الزمن	الشرح	التطبيقات	تطبيقات منزلية	ملاحظات
المرحلة الثانية	الرابعة	الثاني	٨	* استرخاء.	٥ق	-	✓	-	قبل الوحدة التدرسية
				* تحليل الأهداف.	١٠ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
				* إختيار الأهداف.	٥ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
				* تكوين الهدف.	١٠ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
المرحلة الثانية	الرابعة	الثاني	٨	* استرخاء.	٥ق	-	✓	-	قبل الوحدة التدرسية
				* تصور عقلي لبرمجة الأهداف.	١٢ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
				* تصور عقلي للمسعى نحو الهدف.	١٣ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
				* استرخاء.	٥ق	-	✓	-	قبل الوحدة التدرسية
المرحلة الثانية	الرابعة	الثاني	٩	* تصور عقلي لإحراز الأهداف.	١٠ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
				* متابعة وتقييم الهدف.	١٥ق	✓	✓	✓	قبل الوحدة التدرسية
				* الإسترخاء	٥ق	-	✓	-	قبل الوحدة التدرسية
				* الوعى بالهدف : - تحديد قدرات وحاجات المتعلمين. - إيضاح مستوى كل لاعب فى أداء المهامتين (قيد الدراسة).	٢٥ق	✓	✓	-	قبل الوحدة التدرسية

تابع جدول (٣)

ملاحظات	تطبيقات منزلية	التطبيقات	الشرح	الزمن	المحتوى	الوحدة	الأسبوع	الخطوة	المرحلة
قبل الوحدة التدريبية	-	✓	-	٥ق	* إسترخاء.	١١	الرائع	الخامسة	الثالثة
	-	✓	-	١٠ق	- وضع قائمة بالأهداف.				
	-	✓	-	١٠ق	- تحليل الأهداف.				
	-	✓	-	١٥ق	- اختيار الأهداف.				
	-	✓	-	٥ق	* إسترخاء.	١٢			
قبل الوحدة التدريبية	-	✓	-	١٠ق	- تكوين الهدف.		الخامس والسادس	الخامسة	الثالثة
	-	✓	-	١٠ق	- تصور عقلى لبرمجة الأهداف.				
	-	✓	-	١٠ق	- تصور عقلى للمعى نحو تحقيق الهدف.				
	-	✓	-	٥ق	* إسترخاء.	١٣			
	-	✓	-	١٠ق	* تصور عقلى للهدف المراد تحقيقه فى الوحدة التدريبية الخاصة بكل لاعب.				
إنهاء تنفيذ الوحدة التدريبية					* الشروع فى تحقيق الهدف السابق تحديده.		الخامس والسادس	الخامسة	الثالثة
بعد الوحدة التدريبية				١٥ق	* مراجعة ما تم تحقيقه لكل لاعب على حده.				
					نفس محتوى الوحدة الثالثة عشر مع تغير الأهداف حسب المستوى الذى تم تحقيقه	١٤ حتى ١٨			

تابع جدول (٣)

المرحلة	الخطوة	الأسبوع	الوحدة	المحتوى	الوحدة التدريبية				متابعة
					تطبيقات	مزاولة	بعد	أثناء	
		تابع السادس	*	* تفقيس الأهداف التي تم وضعها لكل لاعب في ضوء ما تم إنجازه واقعياً.	جميع كراسة التدريب الخاصة بكل لاعب وإجراء عملية التقويم من قبل المدرب وذلك بعد الوحدة التدريبية رقم (١٨)				
				* مناقشة نتائج تفقيس الأهداف مع الممارسين.	عقد مقابلة مع اللاعبين قبل وحدة التدريب (١٩) بيوم واحد				
				* استرخاء. تصور عقلي للهدف المراد تحقيقه في الوحدة التدريبية الخاصة بكل لاعب.	١٥ ق				
				* الشروع في تحقيق الهدف المراد تحقيقه	٧				
				* مراجعة ما تم إنجازه في الوحدة التدريبية لكل لاعب على حدة.	١٥ ق				
		السابع و الثامن و التاسع و العاشر	من ٢٠ إلى ٣٠	* نفس محتوى الوحدة (١٩) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذي تم تحقيقه بالفعل.					
				* تفقيس الأهداف التي تم وضعها لكل لاعب في ضوء ما تم إنجازه.	جميع كراسات التدريب الخاصة بكل لاعب وإجراء عملية التقويم من قبل المدرب وذلك بعد الوحدة التدريبية رقم (٢٠)				
				* مناقشة نتائج تفقيس الأهداف مع الممارسين وتعديل الأهداف وفق ما تم إنجازه وما هو مطلوب إنجازه.	٩٠				
					عقد مقابلة مع اللاعبين قبل وحدة التدريب رقم (٢١)				
					٩٠				

تابع جدول (٣)

المرحلة	الخطوة	الأسبوع	الوحدة	المحتوى	الوحدة التدريبية				تطبيقات منزلية	متابعة التسميولات
					قبل	أثناء	بعد			
✓		الحادى عشر والثانى عشر والثالث عشر	الخامسة	الثالثة		١٥ ق				
						✓				
									١٥ ق	
✓										
✓										
✓										
✓										

تابع جدول (٣)

متابعة	تطبيقات منزلية	الوحدة التدريبية		المحتوى	الوحدة	الأسبوع	الخطوة	المرحلة
		بعد	أثناء	قبل				
التسجيلات								
✓				٢٠ ق	* استرخاء ثم تصور عقلى للهدف المراد تحقيقه فى الوحدة التدريبية الخاصة بكل لاعب.	٣٧		
			✓		* الشروع فى تحقيق الهدف المراد تحقيقه.			
					* مراجعة ما تم إنجازه فى الوحدة التدريبية.			
✓		١٠ ق			* نفس محتوى الوحدة رقم (٣٧) مع تعديل الأهداف وفقاً للمستوى الذى تم تحقيقه لكل لاعب على حده.	من ٣٨ إلى ٤٨		الثالثة
					* متابعة وتقويم الأهداف التى تم وضعها لكل لاعب فى ضوء ما تم إنجازه.	*		
					* مناقشة نتائج تقويم ما تم إنجازه من أهداف مع الممارسين، وفق ما تم إنجازه، وما هو مطلوب.			
					* القياسات البعيدة	*		

com

م	المرحلة	وحدات التدريب						الزمن				الإجمالي
		من	إلى	فيل	أثناء	بعد	مقابلات	تطبيقات منزلية				
١	تعليم مهارة بناء الأهداف إكتساب مهارة بناء الأهداف.	١	٩	٢٧٠ ق	-	-	-	٩٠ ق	٣٦٠			
٢		١٠	١٢	٩٠ ق	-	-	-	-	٩٠ ق			
٣		١٣	١٨	٩٠ ق					٩٠ ق	١٨٠ ق		
٤	تطبيق مهارة بناء الأهداف على بعض جوانب تنمية مهارة الخطوة خلفاً (مسك ذراع والرقبة والرسم من فوق المقعد) (الأنكة).	١٩	٣٠	٨٠ ق				٨٠ ق	٣٦٠ ق			
		٣١	٣٦	٩٠ ق					٩٠ ق	١٨٠ ق		
	تحميل السرعة الخاصة بأداء المهارة (٢) تحميل القوة الخاصة بأداء المهارة (٣) الأداء الفنى للمهارة (٤) تحميل السرعة الخاصة بأداء المهارة (٥) تحميل القوة الخاصة بأداء المهارة (٦)											
	تطبيق مهارة بناء الأهداف على بعض جوانب تنمية مهارة التقوس خلفاً (حمل المنطس بتطويقي ذراع والوسط والتقوس خلفاً) (الستتير الأمامي).											
	المقابلات									٩٠٠ ق		
	الإجمالي									٥٤٠ ق	٩٠ ق	

سادساً : تنفيذ تجربة البحث

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث فى الفترة من ٢٤/٦/٢٠٠٣م حتى ٢٥/١٠/٢٠٠٣م وإشتملت التجربة على ما يلى :

- القياسات القبليّة.
- البرنامج التدريبى المقترح لمهارة بناء الأهداف.
- البرنامج التدريبى .
- القياسات البعديّة.

١ - القياسات القبليّة :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة فى الفترة من ٢٤/٦/٢٠٠٣م حتى ٢٧/٦/٢٠٠٣م على المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى جميع المتغيرات قيد الدراسة وذلك لايجاد التكافؤ بين المجموعتين كما يوضح الجدول رقم (٥):

جدول (٥)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

$$N_1 = N_2 = 16$$

البيانات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ذ)	الدلالة الإحصائية	
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
قياسات جسمية	الطول	٢٦٢,٥٦	١٦,٤١	٢٦٥,٤٤	١٦,٥٩	١٢٦,٥	٠,٠٥٧	٠,٩٥٥	
	الوزن	٢٥٦	١٦	٢٧٢	١٧	١٢٠,٠	٠,٣٠٢	٠,٧٦٣	
	العمر الزمني	٢٧٢	١٧,٠٠	٢٥٦	١٦,٠٠	١٢٠,٠	٠,٣١٧	٠,٧٥١	
اختبار الذكاء المصور		٢٥٤,٠٠	١٥,٨٨	٢٧٤,٠٠	١٧,١٣	١١٨,٠	٠,٣٨٣	٠,٧٢١	
استخبار المهارات النفسية	القدرة على التصور العقلي	٢٦٥,٤٤	١٦,٥٩	٢٦٢,٥٦	١٦,٤١	١٢٦,٥	٠,٠٥٧	٠,٩٥٥	
	القدرة على الإسترخاء	٢٨٥,٤٤	١٧,٨٤	٢٤٢,٥٦	١٥,١٦	١٠٦,٥	٠,٨١٧	٠,٤١٦	
	القدرة على تركيز الإنتباه	٢٤٦,٠٠	١٥,٣٨	٢٨٢,٠٠	١٧,٦٣	١٠١,٠	٠,٦٨٣	٠,٤٩٥	
	القدرة على مواجهة القلق	٢٥٤,٥٤	١٥,٩١	٢٧٣,٤٤	١٧,٠٩	١١٨,٥	٠,٣٦١	٠,٧١٨	
	الثقة بالنفس	٢٦٤,٩٦	١٦,٥٦	٢٦٣,٠٤	١٦,٤٤	١٢٧,٠	٠,٠٣٨	٠,٩٧٠	
	دافعية الإجاز	٢٥١,٠٤	١٥,٦٩	٢٧٦,٩٦	١٧,٣١	١١٥,٠	٠,٤٩٩	٠,٦١٨	
مهارة الخطو خلفاً	الأداء الفني لمرحلة مسك لآراف وركبة والرمي من فوق السبلة	أداء فني	٢٨٣,٥٢	١٧,٧٢	٢٤٤,٤٨	١٥,٢٨	١٠٨,٥	٠,٧٨١	٠,٤٣٥
		خلال ٣٠ ث	٢٦١,٤٤	١٦,٣٤	٢٦٦,٥٦	١٦,٦٦	١٢٥,٥	٠,٠٩٧	٠,٩٢٣
		خلال ٦٠ ث	٢٧٨,٠٠	١٧,٣٨	٢٥٠,٠	١٥,٦٣	١١٤,٠	٠,٥٣٤	٠,٥٩٤
مهارة التفرس خلفاً	الأداء الفني لمرحلة لم لآراف والوسط والتفويس خلفاً (الستائر الامامي)	أداء فني	٢٣٥,٥٢	١٤,٧٢	٢٩٢,٤٨	١٨,٢٨	٩٩,٥	١,٠٩	٠,٢٧٢
		خلال ٣٠ ث	٢٧٦,٤٨	١٧,٢٨	٢٥١,٥٢	١٥,٧٢	١١٥,٥	٠,٤٨٣	٠,٦٢٩
		خلال ٦٠ ث	٢٩٩,٠٤	١٨,٦٩	٢٢٨,٩٦	١٤,٣١	٩٣,٠	١,٣٣	٠,١٨٢

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي (٨٤)

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

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) أن قيمة (ذ) محصورة ما بين (١,٣٣ ، ٠,٠٩٧) وهي أقل من قيمتها الجدولية $\pm ١,٩٦$ ، ومن ثم فإنها غير دالة إحصائياً (٢٥ : ٢٢٦)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في جميع متغيرات الدراسة المقاسة.

٢- البرنامج التدريبي المقترح لمهارة بناء الأهداف.

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمهارة بناء الأهداف وفق التوزيع الزمني والنسبي الأسبوعي الموضح بالجدول التالي رقم (٦) وكذلك تم توزيع الزمن ومستويات حمل التدريب ووحدات البرنامج التدريبي المقترح لمهارة بناء الأهداف كما يوضح الجدول التالي رقم (٧).

جدول (٢)

الإطار العام للتوزيع الزمني والنسبي للأسبوعى للبرنامج التدريبي مع برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف المطلق على المجموعة التجريبية

الأسابيع	جوانب التدريب									
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
الزمن	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠
النسبة	%٣٠,٧	%٣٠,٠	%٢٧,٤٤	%٢٧,١٩	%٣١,١٤	%٢٩,١٣	%٢٦,٩٥	%٢٦,٣٢	%٢٦,٨٨	%٢٧,٦١
الإحصاء	الزمن	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
	النسبة	%١٠,٢	%١٠,٠	%٩,١٥	%٩,٠٦	%٨,٧١	%٨,٦٧	%٨,٦٣	%٨,٦٠	%٨,٥٧
	إعداد	٧٥	٧٨	٩٣	٨٩	٧٣	٥٠	٥٢	٤٨	٥٩
	بنائي عام	%٢٥,٦	%٢٦,٠	%٢٨,٣٥	%٢٦,٨٩	%٢٥,٢٦	%٢٤,٩٧	%٢٥,٧٠	%٢٤,٧٣	%٢٤,٥٧
الجزء الأساسي	إعداد	٣٣	٣٥	٤١	٤٥	٣١	١٦	١٤	١٨	٢١
	بنائي	%١١,٢٦	%١٢,٥	%١٣,٦	%١٢,٦	%١٠,٧٣	%١٠,٤٨	%١٠,٣	%١٠,٤٤	%١٠,٤٨
	خاص									
	لتدريب									
الجزء الأساسي	على	٣٥	٣٦	٤١	٤٤	٣٦	٣١	٣٦	٣١	٣٦
	قهاراة	%١١,٩٥	%١٢,٥	%١٣,٦	%١٢,٦	%١٠,٧٣	%١٠,٤٨	%١٠,٣	%١٠,٤٤	%١٠,٤٨
	مصلحة									
	تأهيلية									
القديم	الزمن	١٥	١٦	١٨	١٨	١٤	١٤	١٥	١٤	١٤
	النسبة	%٥,١	%٥,٣٣	%٥,٤٤	%٥,٤٤	%٤,٨٤	%٤,٨٤	%٤,٨٤	%٤,٨٤	%٤,٨٤
	الزمن	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
	النسبة	%٥,١	%٥,٠	%٤,٥٧	%٤,٥٧	%٤,٥٣	%٤,٥٣	%٤,٥٣	%٤,٥٣	%٤,٥٣
الاجمالي	الزمن	٣٣١٢	٣٣٠٠	٣٢٧٨	٣٣٢١	٣٢٨٩	٣٣٠٩	٣٢٣١	٣٢٣٤	٣٢٥٦
	النسبة	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
	الزمن	٣٣١٢	٣٣٠٠	٣٢٧٨	٣٣٢١	٣٢٨٩	٣٣٠٩	٣٢٣١	٣٢٣٤	٣٢٥٦
	النسبة	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠

الإطار العام للتوزيع الزمني ومستويات حمل التدريب لوحدات البرنامج التدريبي وبرنامج تدريب مهارة بناء الأهداف المطبق على المجموعة التجريبية

— ٧٥ —

مع الزمنى ومستويات حد

[illegible]

٣- البرنامج التدريبي :

تم تطبيق نفس البرنامج التدريبي بدون مهارة بناء الأهداف على المجموعة الضابطة وفق التوزيع الزمني والنسبي الأسبوعي الموضح بالجدول التالي رقم (٨) كما تم توزيع الزمن ومستويات حمل التدريب لوحدات البرنامج التدريبي كما يوضحها الجدول التالي رقم (٩)

جواب (۷)

- 11 -

الإطار العام للتوزيع الزمني وحمل التدريب لوحدات البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة

[illegible]

- القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة على النحو التالي :
- الاختبارات لمهارة الخطو خلفاً (مسك ذراع ورقبة والرمى من فوق المقعدة) الأتكة،
يومي ٥، ٦/٩/٢٠٠٣م.
- الاختبارات لمهارة التقويس خلفاً (الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع)
السبتير الأمامي، يومي ٢٠، ٢١/١٠/٢٠٠٣م.
- إختيار المهارات النفسية يوم ٢٢/١٠/٢٠٠٣م.
- مع مراعاة نفس ما تم إتباعه فى القياسات القبلية.

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه والعينة التى أجريت عليها الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية بمركز الإستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية، جامعة القاهرة (مرفق ١١) على النحو التالى :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الارتباط لسييرمان.
- معادلة نسبة التحسن.
- إختبار مان ويتنى.
- إختبار ولكرسن لرتب الإشارة.

(٢٥ : ٢٢٢-٢٣٨، ٢٧٢-٢٨٢)

(برنامج الإحصاء SPSS)