

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### أولاً : عرض النتائج

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

#### ثانياً : مناقشة النتائج

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

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

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

جدول (١٠)

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

ن = ١٦

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
—	١,٧٥	١٥,٠	٢,٩	١٥,١٩	درجة	القدرة على التصور	إستخبار المهارات النفسية
%٠,٨٣+	٢,٧٦	١٤,٥	٣,٣٢	١٤,٣٨	درجة	القدرة على الإسترخاء	
—	٣,٠٤	١٢,٧٥	٣,٥٨	١٣,٠	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
—	٣,٨٨	١١,٦٣	٢,٢٥	١٢,١٩	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
—	٢,٤٩	١٤,٠٦	٢,٧٥	١٤,١٣	درجة	الثقة بالنفس	
—	٢,٢٤	١٨,٣١	٢,٣٧	١٨,٥٦	درجة	دافعية الإنجاز	

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

جدول (١١)

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

ن = ١٦

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار وللكسون	عدد الأزواج	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة تقياس	البيانات الإحصائية
				-	+	-	+		
غير دال	٠,٣٣	٠,٩٨	١١	٦,٢٩	٥,٥٠	٤٤,٠٣	٢٢	درجة	القدرة على التصور
غير دال	٠,٩٧	٠,٠٤	١٢	٥,٥٠	٧,٩٠	٣٨,٥	٣٩,٥	درجة	القدرة على الإسترخاء
غير دال	٠,٢٦	١,١٢	١٠	٥,٥	٥,٥	٣٨,٥	١٦,٥	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه
غير دال	٠,٨٢	٠,٢٢	١١	٦,١٠	٥,٩٢	٣٠,٥٠	٣٥,٥٢	درجة	القدرة على مواجهة القلق
غير دال	٠,٨٢	٠,٢٢	١١	٥,٩٢	٦,١٠	٣٥,٥٢	٣٠,٥٠	درجة	الثقة بالنفس
غير دال	٠,٢٦	١,١٢	١٠	٥,٥	٥,٥	٣٨,٥	١٦,٥	درجة	دافعية للإنجاز

\* قيمة (ذ) الجدولية للطرفين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي  $\pm 1,٩٦$

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

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

جدول (١٢)

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

ن = ١٦

المتغيرات	البيانات الإحصائية		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
	مستوى	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة الخطو خلفاً	مستوى الرابع ورقيته والرسم من لوني المعقدة	الأداء الفني للمهارة	درجة	٥,٩٤	١,٠٠	٧,٠٦	٠,٩٣	%١٨,٨٦
			درجة	٦,٢٥	١,٣٤	٧,٢٥	١,١٨	%١٦,٠٠
			درجة	١٠,٣١	٢,٣٠	١٢,٢٥	١,١٣	%١٨,٨٢
مهارة النفوس خلفاً	مستوى الخامس من الوسط والرسم (السننور الأساسي) الرمية الخلفية يحمل	الأداء الفني للمهارة	درجة	٦,٢٥	١,٣٥	٦,٨٨	١,٣٦	%١٠,٠٨
			درجة	٦,٢٥	١,٣٦	٨,١٣	١,١٥	%٣٠,٠٨
			درجة	١٠,١٩	٢,٢٣	١١,٥٦	٢,١٠	%١٣,٤٤

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

جدول (١٣)

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

ن = ١٦

البيانات الإحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ولتكسون	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	المتغيرات
		+	-	+	-					
مهارات الخنطو خلفاً	الأداء الفني للمهارة	درجة	١٣٦	-	٨,٥	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠١	دال	مسك فراخ وريشة والرمي من فوق الشقعة
	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	درجة	٩١	-	٧,٠	١٣	٣,١٨	٠,٠٠٢	دال	
	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	٩١	-	٧,٠	١٣	٣,١٨	٠,٠٠٢	دال	
مهارات الثقبوس خلفاً	الأداء الفني للمهارة	درجة	٥٥	-	٥,٥	١٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	دال	الرمية الخلفية بحمل المتناسق من الوسط وإزراع (الستير الأمامي)
	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	درجة	١٣٦	-	٨,٥	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠١	دال	
	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	١٢٠	-	٨,٠	١٥	٣,٤١	٠,٠٠١	دال	

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

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

١ - عرض نتائج الفرض الأول :

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

جدول (١٤)

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

ن = ١٦

المتغيرات	البيانات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
إستخبارات المهارات النفسية	القدرة على التصور	درجة	١٥,١٣	٢,٦٣	١٨,٩٤	٢,٤٣	%٢٥,١٨
	القدرة على الإسترخاء	درجة	١٥,١٩	٣,٧٣	١٨,٢٥	٢,٨٦	%٢٠,١٤
	القدرة على تركيز الإنتباه	درجة	١١,٧٥	٤,٢٣	١٦,٧٥	٣,١٩	%٤٢,٥٥
	القدرة على مواجهة القلق	درجة	١١,٨٨	٣,٤	١٤,٦٣	٢,٨٣	%٢٣,١٤
	الثقة بالنفس	درجة	١٤,١٩	٣,٣٩	١٦,٣١	٣,٠٧	%١٤,٩٤
	دافعية الإنجاز	درجة	١٨,١٠	٢,٧٨	٢٠,٨٨	٢,١٣	%١٦,٠٠

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

جدول (١٥)

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

ن = ١٦

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ولكنسون	عدد الأزواج	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
				-	+	-	+		
دال	٠,٠٠٦	٢,٧٦	١٣	٢	٨,٥	٦	٨٥	درجة	القدرة على التصور
دال	٠,٠٠٨	٢,٦٧	١٤	٢,٥	٩,٥	١٠	٩٥	درجة	القدرة على الإسترخاء
دال	٠,٠٠٢	٣,١٨	١٥	٢	٨,٩٢	٤	١١٥,٩٦	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه
دال	٠,٠٠٢	٣,٠٥	١٤	٢	٨,٤٢	٤	١٠١,٠٤	درجة	القدرة على مواجهة القلق
دال	٠,٠٠٦	٢,٧٦	١٣	٢	٨,٥	٦	٨٥	درجة	الثقة بالنفس
دال	٠,٠٠٢	٣,١١	١٤	١,٥	٨,٥	٣	١٠٢	درجة	دافعية الإنجاز

\* قيمة (ذ) الجدولية لنظرين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي  $\pm 1.96$

يتضح من الجدول السابق رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجوانب العقلية قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٢,٦٧، ٣,١٨) وهي أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وكذلك تراوح مستوى الدلالة الإحصائية المحسوبة ما بين (٠,٠٠٨، ٠,٠٠٢) وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥).

٢ - عرض نتائج الفرض الثانى:

• سوف يتناول الباحث عرض نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات الأساسية قيد الدراسة

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياسين القبلى والبعدى ونسب التحسن للمجموعة التجريبية فى جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

ن = ١٦

المتغيرات	البيانات الإحصائية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسب التحسن
	الأداء الفنى للمهارة	مستوى الإتقان		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	
مهارة الخطو خلفاً	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	ممسك ذراع ورقبة والرأس من فوق المقعدة	درجة	٦,١٩	١,٢٨	٩,٠٦	٠,٧٧	%٤٦,٣٧
مهارة التقيؤ خلفاً	تحمل القوة الخاص بالمهارة	الرمية الخلفية بحمل المناهل من أوسط وذراع (السنتر الامامى)	درجة	١٠,٦٩	٢,٤٧	١٥,٨١	١,٣٨	%٤٧,٩٠
مهارة التقيؤ خلفاً	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	الرمية الخلفية بحمل المناهل من أوسط وذراع (السنتر الامامى)	درجة	٦,٤٤	١,٤١	١٠,٦٩	١,٠٨	%٦٥,٩٩
مهارة التقيؤ خلفاً	تحمل القوة الخاص بالمهارة	الرمية الخلفية بحمل المناهل من أوسط وذراع (السنتر الامامى)	درجة	١١,١٩	٢,١٠	١٥,٢٥	١,١٣	%٣٦,٢٨

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

جدول (١٧)

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

ن = ١٦

البيانات الإحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ذ) المحسوبة من اختبار ولكنسون	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	المتغيرات		
		-	+	-	+					مهارة الخطر خلال	مسك ذراع ورقية والرمي من فوق المقعدة	الأداء الفنى للمهارة
	درجة	١٣٦	-	٨,٥	-	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠٤	دال	مهارة الخطر خلال	مسك ذراع ورقية والرمي من فوق المقعدة	الأداء الفنى للمهارة
	درجة	١٣٦	-	٨,٥	-	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠٤	دال	مهارة الخطر خلال	مسك ذراع ورقية والرمي من فوق المقعدة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة
	درجة	١٣٦	-	٨,٥	-	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠٤	دال	مهارة الخطر خلال	مسك ذراع ورقية والرمي من فوق المقعدة	تحمل القوة الخاص بالمهارة
	درجة	١٣٦	-	٨,٥	-	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠٤	دال	مهارة القوس خلال	ترمية الخفيفة بحمل المنطس من الوسط وذراع (الستتر الامامى)	أداء الفنى للمهارة
	درجة	١٣٦	-	٨,٥	-	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠٤	دال	مهارة القوس خلال	ترمية الخفيفة بحمل المنطس من الوسط وذراع (الستتر الامامى)	تحمل السرعة الخاص بالمهارة
	درجة	١٣٦	-	٨,٥	-	١٦	٣,٥٢	٠,٠٠٤	دال	مهارة القوس خلال	ترمية الخفيفة بحمل المنطس من الوسط وذراع (الستتر الامامى)	تحمل القوة الخاص بالمهارة

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

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

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

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

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجوانب العقلية قيد الدراسة

$$N_1 = N_2 = 16$$

المتغيرات	البيانات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات
			المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
إستخبارات المهارات النفسية	القدرة على التصور	درجة	١٥.٠٠	١.٧٥	١٨.٩٤	٢.٤٣	٣.٩٤
	القدرة على الإسترخاء	درجة	١٤.٥	٢.٧٦	١٨.٢٥	٢.٨٦	٣.٧٥
	القدرة على تركيز الإنتباه	درجة	١٢.٧٥	٣.٠٤	١٦.٧٥	٣.١٩	٤.٠٠
	القدرة على مواجهة القلق	درجة	١١.٦٣	٣.٨٨	١٤.٦٣	٢.٨٣	٣.٠٠
	الثقة بالنفس	درجة	١٤.٠٦	٢.٤٩	١٦.٣١	٣.٠٧	٢.٢٥
	دافعية الإنجاز	درجة	١٨.٣١	٢.٢٤	٢٠.٨٨	٢.١٣	٢.٥٧

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) إرتفاع قيم المتوسطات الحسابية للجوانب العقلية قيد الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (١٩)

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

$$N_1 = N_2 = 16$$

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	القيم المحسوبة من إختبار (مان ويتس)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	المتغيرات
		(ذ)	(ي)	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب			
دال	٠.٠٠١	٣.٥٤	٣٤.٥	٢٢.٣٤	٣٥٧.٤٤	١٠.٦٦	١٧٠.٥٦	درجة	القدرة على التصور	إستخبار المهارات النفسية
دال	٠.٠٠٢	٣.١٦	٤٤.٥	٢١.٧٢	٣٤٧.٥٢	١١.٢٨	١٨٠.٤٨	درجة	القدرة على الإسترخاء	
دال	٠.٠٠١	٣.٢٨	٤١.٥	٢١.٩١	٣٥٠.٥٦	١١.٠٩	١٧٧.٤٤	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
دال	٠.٠١٨	٢.٣٨	٦٥.٥	٢٠.٤١	٣٥٦.٥٦	١٢.٥٩	٢٠١.٤٤	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
دال	٠.٠٤٤	٢.٠١	٧٥.٠	١٩.٨١	٣١٦.٩٦	١٣.١٩	٢١١.٠٤	درجة	الثقة بالنفس	
دال	٠.٠٠٦	٢.٧٨	٥٥.٠	٢١.٠٦	٣٣٦.٩٦	١١.٩٤	١٩١.٠٤	درجة	دافعية الإنجاز	

\* قيمة (ذ) الجدولية لنظرين عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى  $\pm 1.96$

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

جدول (٢٠)

الفروق بين نسب تحسن الجوانب العقلية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$N_1 = N_2 = 16$$

الاتجاه التحسن	الفرق بين النسب	نسب التحسن للمجموعة التجريبية	نسب التحسن للمجموعة الضابطة	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	المتغيرات
تجريبية	%٢٦,٤٣	%٢٥,١٨	%١,٢٥-	درجة	القدرة على التصور	استخبار المهارات النفسية
تجريبية	%١٩,٣١	%٢٠,١٤	%٠,٨٣+	درجة	القدرة على الإسترخاء	
تجريبية	%٤٤,٤٧	%٤٢,٥٥	%١,٩٢-	درجة	القدرة على تركيز الإنتباه	
تجريبية	%٢٧,٧٤	%٢٣,١٥	%٤,٥٩-	درجة	القدرة على مواجهة الفلق	
تجريبية	%١٥,٤٤	%١٤,٩٤	%٠,٥-	درجة	الثقة بالنفس	
تجريبية	%١٧,٣٥	%١٦,٠٠	%١,٣٥-	درجة	دافعية الإنجاز	

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

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

جدول (٢١)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في جوانب تنمية مهارتين الأساسيتين قيد الدراسة

$$١٦ = ٢ ن = ١ ن$$

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		
المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		المتغيرات		
١٠,٧٧	٩,٠٦	١٠,٩٣	٧,٠٦	درجة	الأداء الفني للمهارة	مسك ذراع ورقية والرمي من فوق	مهارة الخطو خلفاً
١,٥١	١٠,٠٠	١,١٨	٧,٢٥	درجة	تحمل السرعة لخاص بالمهارة	المقعدة	
١,٣٨	١٥,٨١	١,١٣	١٢,٢٥	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة		
١٠,٨٥	٨,٩٤	١,٣٦	٦,٨٨	درجة	الأداء الفني للمهارة	الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع (السندير الامامي)	مهارة التفويس خلفاً
١,٠٨	١٠,٦٩	١,١٥	٨,١٣	درجة	تحمل السرعة لخاص بالمهارة		
١,١٣	١٥,٢٥	٢,١٠	١١,٥٦	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة		

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

جدول (٢٢)

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

$$N_1 = N_2 = 16$$

شدة الإحصائية	مستوى شدة	القيم المحسوبة من إختبار مان ويتس		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		
		(د)	(هـ)	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب		المتغيرات		
دال	٠,٠٠٠	٤,٣٥	١٦	٢٣,٥	٣٧٦	٩,٥	١٥٢	درجة	الأداء الفنى للمهارة	مسك فروع ورقية والرسم من فوق المقعدة	مهارة الخطوط خلفاً
دال	٠,٠٠٠	٤,٣٣	١٧,٥	٢٣,٤١	٣٧٤,٥٦	٩,٥٩	١٥٣,٤٤	درجة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة		
دال	٠,٠٠٠	٤,٦٩	٥,٠	٢٤,١٩	٣٨٧,٠٤	٨,٨١	١٤٠,٩٦	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة		
دال	٠,٠٠١	٣,٨٨	٢٧,٥	٢٢,٧٨	٣٦٤,٤٨	١٠,٢٢	١٦٣,٥٢	درجة	الأداء الفنى للمهارة	الريشة الخطية	مهارة التفوس خلفاً
دال	٠,٠٠٠	٤,٤٩	١١,٠	٢٣,٨١	٣٨٠,٩٦	٩,١٩	١٤٧,١٤	درجة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	يحمل المبتدئ من الوسط وذراع (السننور الإنشائي)	
دال	٠,٠٠٠	٤,٢٦	١٦	٢٣,٥	٣٧٦	٩,٥	١٥٢	درجة	تحمل القوة الخاص بالمهارة		

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

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

## جدول (٢٣)

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

$$١٦ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات	البيانات الإحصائية		وحدة القياس	نسب التحسن للمجموعة الضابطة	نسب التحسن للمجموعة التجريبية	الفروق بين النسب	إتجاه التحسن
	مهمة الخطو خلفاً	مهمة النفوس خلفاً					
مهارة الخطو خلفاً	الأداء الفنى للمهارة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	درجة	%١٨,٨٦	%٤٦,٣٧	%٢٧,٥١	تجريبية
مهارة النفوس خلفاً	الأداء الفنى للمهارة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	درجة	%١٦,٠٠	%٦١,٥٥	%٤٥,٥٥	تجريبية
مهارة النفوس خلفاً	الأداء الفنى للمهارة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	%١٨,٨٦	%٤٧,٩٠	%٢٩,٠٨	تجريبية
مهارة الخطو خلفاً	الأداء الفنى للمهارة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	درجة	%١٠,٠٨	%٥٧,١٢	%٤٧,٠٤	تجريبية
مهارة النفوس خلفاً	الأداء الفنى للمهارة	تحمل السرعة الخاص بالمهارة	درجة	%٣٠,٠٨	%٦٥,٩٩	%٣٥,٩١	تجريبية
مهارة النفوس خلفاً	الأداء الفنى للمهارة	تحمل القوة الخاص بالمهارة	درجة	%١٣,٤٤	%٣٦,٢٨	%٢٢,٨٤	تجريبية

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

ثانياً : مناقشة النتائج :

### ١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

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

يرجع الباحث هذا التقدم فى الجوانب العقلية قيد الدراسة إلى تطبيق برنامج مهارة بناء الأهداف على المجموعة التجريبية والذي تم من خلاله ما يلى :

- التدريب على الإسترخاء من خلال إستخدامه فى خطوة الوعى بالهدف وبرمجة الأهداف، حيث يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن الإسترخاء العقلى يساهم فى خفض ميكانيزمات الدفاع وزيادة التلقائية فى النظرة الداخلية ويحقق مزيداً من الوعى بالأهداف كما يؤدى التدريب على برمجة الأهداف إلى تعلم الإسترخاء (١٨ : ٤٠٤، ٤٠٧).
- والتدريب على التصور العقلى من خلال إستخدامه كأحد العوامل المساعدة فى خطوة السعى نحو تحقيق الهدف، حيث أشار أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى وجود بعض الإرشادات والتوجيهات لزيادة سعى اللاعبين نحو أهدافهم منها: إستخدام التصور العقلى كأسلوب لتحسين درجة سعى اللاعب نحو تحقيق الهدف (٤ : ٣٤٠)، كما يرى محمد شمعون (١٩٩٦م) أن تدريب برمجة الأهداف يعمل على تكوين المتطلبات لإستكمال التحكم الإرادى بالتحكم المعرفى أو التصورى، فمن خلال التحكم يتصور الفرد حالته العقلية، وتوقعاته من خلال الذاكرة القصيرة والذاكرة الطويلة لبرمجة الأهداف، الأمر الذى يؤدى إلى زيادة نشاط المصادر الداخلية فى إتجاه الهدف (١٧ : ٤٠٧، ٤٠٨).
- وكذلك تنمية القدرة على تركيز الإنتباه من خلال تدريب، وتطبيق مهارة بناء الأهداف تمكن المصارعين من تحديد ماذا يريدون أن يفعلوا، وكذلك كيفية فعله أى يتم تحديد إتجاه العمل والشدة المطلوبة لتحقيقه، وذلك من خلال خطوة إختيار الأهداف والتي يتم فيها إختيار الأهداف التى يريد اللاعب تحقيقها وفقاً لدرجة أهميتها والوقت المتاح، حيث يرى أسامة راتب (٢٠٠٠م) أنه من الأفضل - خاصة مع اللاعبين قليلى الخبرة عند وضع أهداف أن يقترحوا هدفاً أو هدفين على الأكثر خلال فترة محدودة، وعندما تتحقق هذه الأهداف يركز اللاعب على الأهداف التالية الأكثر أهمية (٤ : ٣٥١)، ويتفق هذا مع ما ذكره محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن لوك ولatham, Lock, and Latham حيث يقول أن وضع الأهداف للاعب الرياضى توجه تركيز إنتباهه وسلوكه لبعض الجوانب المعينة للعمل الذى يقوم به (٢٤ : ١٦١). هذا ويتفق أسامة راتب (٢٠٠٠م)، مع باكير و ويتنج و بروج, Bakker, & Whiting, and Brug (١٩٩٠م) على أن مهارة بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية مباشرة على توجيه الإنتباه (٤ : ٣١٥)، (٣٤ : ٤١)، وكذلك يتفق مع رأى وينتر, Whinter (١٩٩٥م) حيث يذكر أن بناء الأهداف تستخدم

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

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

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

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

• هذا فضلاً عن تنمية دافعية الإنجاز من خلال تطبيق المصارع لمهارة بناء الأهداف، حيث تمكنه من وضع أهداف التحدى الواقعية التى تتوافق مع مستواه وقدراته، والتى تثير حماسه نحو تحقيقها من خلال إنجاز الأهداف اليومية والأهداف قصيرة المدى كوسيلة للوصول للأهداف بعيدة المدى، حيث زاد ذلك الأسلوب من التحدى اليومي الموضوع وفق خطوات واقعية، الأمر الذى أدى إلى زيادة خبرات النجاح اليومية وليس عندما يتحقق الهدف النهائى، ويتفق هذا مع رأى محمد علاوى (٢٠٠٢م) حيث يشير نقلاً عن لوك و لاثام إلى أن وضع الأهداف للاعب الرياضى تسهم فى زيادة الدافعية الذاتية لديه (٢٤ : ١٦١)، وأيضاً تتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٢م)، و باكير، و ويتنج، و بروج بأن مهارة بناء الأهداف لها تأثيرات إيجابية على الرياضيين والتي منها زيادة الدافعية (٤ : ٣١٥)، (٣٤ : ٤١).

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

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

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

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

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

(٣) تسجيل التقييم الذاتي لإجراءات الأداء.

وكذلك كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً لثلاثة عوامل للمتعلمين هي: الدافعية،

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

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

"توجد فروق دالة إحصائياً في بعض الجوانب العقلية بين القياسين القبلى والبعدى

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

## ٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من النتائج التى تم عرضها بالجدول السابق رقم (١٦) إرتفاع قيم المتوسطات

الحسابية فى القياس البعدي عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية فى جوانب تنمية

المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفنى لمهارة مسك ذراع والرقبة والرمى من فوق

المقعدة، تحمل السرعة الخاص بالمهارة، تحمل القوة الخاص بالمهارة، وكذلك الأداء الفنى

لمهارة الرمية الخلفية بحمل المنافس من الوسط وذراع وتحمل السرعة الخاص بالمهارة،

وتحمل القوة الخاص بالمهارة) حيث بلغت نسب التحسن (٤٦,٣٧%، ٦١,٥٥%، ٤٧,٩%،

٥٧,١٢%، ٦٥,٩٩%، ٣٦,٢٨%) على التوالي، كما يتضح من النتائج فى الجدول السابق

رقم (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، فيما بين نتائج القياسين

القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى جميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد

الدراسة لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث ذلك إلى تطبيق برنامج مهارة بناء الأهداف

مع البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بهدف تحسين بعض جوانب تنمية المهارتين

الأساسيتين قيد الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً

عن لوك و لاثام بأن وضع الأهداف للاعب الرياضى يساعده على محاولة تحسين

مهاراته وقدراته وإكتساب قدرات ومهارات جديدة فى سبيل تحقيق الهدف المنشود (٢٤ : ١٦١)، وكذلك يتفق مع لاولر و هاكمان Lawler, and Hackman على أن بناء الأهداف مهمة وضرورية لتعليم الرياضيين كيفية التنظيم لإجاز الأعمال (٥١ : ٤٧١) .

ومع دوبرين (١٩٩٤م) على أن بناء الأهداف تقود إلى تحسن الأداء (٤٢ : ١١٩ ، ١٢٠)، وكذلك دراسة ديمتروفا Dimitrova (١٩٧٠م) حيث أشارت أهم نتائجها إلى أن حجم العمل يزداد بصفة عامة عند الشروع فى محاولة إنجاز الهدف المنشود، كما يزداد حجم العمل غالباً عندما تكون الأهداف شائعة أو معروفة وكذلك يزداد نجاح الأداء أو المهمة عندما تشترك التغذية الراجعة (٤١ : ٢٩ ، ٣٠)، ودراسة جولد وبتشكوف و هودجى و سمونس Gould, & Petlichkoff, & Hodge, and Simons, (١٩٩٠م) التى أشارت فى نتائجها إلى أن برنامج تدريب المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلى، بناء الأهداف، الإعداد العقلى) له تأثيراً إيجابياً على تحسن أداء المصارعين، وذلك لأنه كان يتوافق مع الواقع الفعلى أو الحقيقى أثناء التدريب على البساط (٤٥ : ٢٤٩ - ٢٦٠)، ودراسة ليرنر، و أوسترو، و يورا، وإتزل Lerner, & Ostrow, & Yura, and Etzel, (١٩٩٦م) ودراسة ليرنر (١٩٩٥م) حيث أشارتا ضمن نتائجهما إلى تحسن قيمة متوسط أداء الرمية الحرة لثلاث لاعبات فى برنامج بناء الأهداف، وللعبة واحدة فى برنامج بناء الأهداف والتصوير العقلى أثناء الممارسة من الخط الأساسى ومنتصف الملعب، والمتابعة (٥٣ : ٣٨٢ - ٣٩٧)، (٥٢ : ٥٣ - ٦٠)، ودراسة بويك و بينجهام Boyce, and Bingham, (١٩٩٧م) التى توصلت إلى أن تحسن أداء الطلاب فى الإختبارات يعطى دليلاً قوياً على زيادة مجهود الطلاب فى الأداء الذى أدى بدوره إلى التحسن (٣٥ : ٣١٢ - ٣٢٣)، ودراسة واتلين، و هريكايكو، و مارتن، و ماهون Wanlin, & Hrycaiko, & Martin, and Mahon, (١٩٩٧م) التى أشارت نتائجها إلى وجود تأثير إيجابى لبناء الأهداف على الأداء أثناء التدريب حيث تحسن وتقدم مستوى أداء المهارات، كما تحسن ما تم تسجيله من مستوى أداء وأرقام لاعبات المجموعة التجريبية فى التدريب والمنافسة (٦٢ : ٢١٢ - ٢٢٨).

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

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

### ٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

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

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

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

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

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

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

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من محمد علاوى (٢٠٠٠م) نقلاً عن لوك ولاثام، وأيضاً بورتون و ناييلور و هوليداي (٢٠٠١م) نقلاً عن لوك و لوك و لاثام، وكذلك أسامة راتب (٢٠٠١م)، و وينتر (١٩٩٥م)، و دوبرين (١٩٩٤م)، و روشال (١٩٩٢م)، و باكير و ويتنج و بروج (١٩٩٠م)، و لاولر و هاكمان (١٩٦٩م)، حيث أشاروا إلى أن أهمية بناء الأهداف تكمن فى تأثيرها الإيجابى على توجيه الإنتباه، وتعبئة الطاقة والجهد وزيادة المثابرة، وتحسين الحالة النفسية، وخفض مستوى القلق وبناء الثقة بالنفس، وزيادة اندفاعية، والوصول للرضا النفسى (٢٤ : ٦١)، (٣٧ : ٤٩٨)، (٤ : ٣١٥)، (٦٤ : ٢٥٩)، (٤٢ : ١١٩، ١٢٠)، (٥٧ : ٤٦)، (٥١ : ٤٧١).

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

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

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

ومما تقدم يكون قد تحقق النصف الأول من الفرض الثالث.

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

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

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

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

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

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

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

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