

## الفصل الخامس

### الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## الفصل الخامس

### الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات :

في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق والإختبارات المستخدمة وإعتماداً على ما توصل إليه الباحث من نتائج وتفسيرها، تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية جميع الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، والقدرة على الإسترخاء، والقدرة على تركيز الإنتباه، والقدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز) بينما وجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع جوانب تنمية المهارتين قيد الدراسة (الأداء الفني للمهارة، وتحمل السرعة الخاص بأداء المهارة، وتحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لصالح القياس البعدي لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية جميع الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور والقدرة على الإسترخاء، والقدرة على تركيز الإنتباه، والقدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز)، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفني للمهارة، وتحمل السرعة الخاص بأداء المهارة، وتحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لصالح القياس البعدي لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تنمية جميع الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، والقدرة على الإسترخاء، والقدرة على تركيز الإنتباه، والقدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس،

ودافعية الإنجاز)، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفنى الخاص بأداء المهارة، تحمل السرعة الخاص بأداء المهارة، وتحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لصالح المجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٤- أن البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف له أثر إيجابى على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٥- حدوث تحسن فى جميع الجوانب العقلية وبعض المهارات الأساسية، إنما يؤكد على أنه عندما يصاحب تدريب المهارات النفسية- والتي منها مهارة بناء الأهداف- والتدريب المهارى يمكن تحقيق نتائج أفضل.

٦- تدريب مهارة بناء الأهداف يساعد المصارعين على تحسن آدائهم للمهارات الأساسية، كما يؤدي إلى تحسن حالتهم النفسية فى الجوانب العقلية قيد الدراسة.

٧- يظهر تأثير بناء الأهداف على الحالة النفسية، ومستوى الأداء المهارى للمصارعين عندما يتم تطبيق مبادئ وخطوات مهارة بناء الأهداف أثناء تنفيذ البرنامج.

## ثانياً : التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث وفروضة، ومع الأخذ فى الإعتبار حجم وطبيعة العينة والنتائج التى توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلى :

١- إستخدام البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف عند تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية للمصارعين لما لها من تأثير مباشر على أداء المصارعين وغير مباشر على الحالة النفسية لهم.

٢- ضرورة تعلم وإكتساب المصارعين لمهارة بناء الأهداف لتطبيقها أثناء إعداد وتنفيذ برنامج التدريب لتحقيق المهام والأهداف المراد إنجازها.

٣- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمهارة بناء الأهداف عند تنمية مختلف جوانب الفورمة الرياضية (البدينية، المهاريّة، الخططيّة، النفسيّة).

٤- استخدام برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف كمدخل إيجابي لإقتناع اللاعبين وتقبلهم التدريب على المهارات النفسيّة (العقليّة) لما لها من تأثير إيجابي مباشر على الأداء حيث أنها ترتبط بما يقوم به اللاعبين أثناء الوحدة التدريبيّة.

٥- استخدام برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف كمدخل إيجابي لتدريب بعض المهارات النفسيّة حيث تتضمن مبادئها وخطواتها مهارات الإسترخاء والتصور العقلي والإسترجاع العقلي.

٦- أهمية تعلم وإكتساب المصارعين الناشئين لمهارة بناء الأهداف وتطبيقها في سن مبكرة لتسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الأساسيّة مما يؤدي إلى إتقانها بشكل يؤهل المصارعين من تطبيقها عند القيام بأعمال ومهام في المجال الرياضي بصفة خاصّة أو في شتى مجالات الحياة بصفة عامّة.

٧- يوصى الباحث بإجراء المزيد من الدراسات المماثلة لهذه الدراسة في مختلف الرياضات الأخرى على اللاعبين الناشئين، وذوى المستوى العالى بهدف إبراز مدى فاعليّة بناء الأهداف على تحسن الحالة النفسيّة للاعبين، ومستوى أدائهم المهاري والخططي، وحالتهم البدنيّة، لعل ذلك يؤدي إلى إنتشارها بين اللاعبين بشكل يسهل إستيعابها وتنفيذها كمهارة نفسيّة تطبيقيّة تساعد في الإرتقاء بمستوى الأداء للوصول لمستوى الأداء الفائق.

٨- الإستعانة بأخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز التدريبي لفرق المصارعة سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات، لما له من دور بارز في تقديم الرعاية النفسيّة للاعبين من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي التربوي الرياضي للإرتقاء بمستوى الأداء الفني للوصول إلى المستويات العالِيّة ومن ثم تحقيق أفضل الإنجازات والبطولات.

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد زكى صالح: إختبار الذكاء المصور (كراسة تعليمات)، المطبعة العالمية، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢- أحمد محمد أحمد حسين سلام : تأثير إستخدام طرق مختلفة للتعلم على مستوى أداء مهارة الكوبرى للمصارعين المبتدئين من ١٠-١٢ سنة "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ٣- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية- تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أسامة كامل راتب : التخطيط لبرنامج المهارات النفسية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، التطبيقات الحديثة فى علم النفس الرياضى، الإصدار الثانى، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.
- ٦- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى للناشئين- دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الامور، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧- السيد محمد عيسى أحمد : رياضة المصارعة للنشء، كتاب منهجى، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

- ٨- إيهاب كامل عفيفي، مجدى أحمد عليوة، وليد مرسى على: وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية فى المصارعة بجمهورية مصر العربية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد ٣٢، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٩- سامى عبد السلام عبد اللطيف بكر: "أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى أداء بعض الحركات الفنية للمصارعين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ١٠- سعد جلال، محمد علاوى: علم النفس التريوى الرياضى، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ١١- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى - والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورفؤاد، ١٩٩٣م.
- ١٢- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى "نظريات - تطبيقات"، ط ١٠، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٣- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ١٤- على السعيد محمد ربحان: النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة - الجزء الثانى، دار الفرقان، المنصورة، ١٩٩٣م.
- ١٥- فؤاد البهى السيد: الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، دار الفكر العربى، القاهرة، بدون تاريخ.

- ١٦- مجدى أحمد عليوة عبد العال : أثر تمرينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ١٧- مجدى أحمد عليوة عبد العال : بناء بطارية إختبار لقياس المهارات الأساسية فى المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ١٨- محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٩- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٠- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٢١- محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٢- محمد حسن علاوى : سيكولوجية النمو للمربى الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٣- محمد حسن علاوى : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٤- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- ٢٥- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارومتري فى بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢٧- محمود محمود سالم : سيكولوجية المنافسات الرياضية، كتاب منهجى، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٢٨- محمود محمود سالم، طاهر حسن الشاهد : مدى فاعلية برنامج للتدريب العقلى (الذهنى) للإرتقاء بالمستوى الرقى لسباحى المنافسات، بحث منشور، المجلد الثانى، المؤتمر الدولى الخامس "الإرشاد النفسى والتنمية البشرية"، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ١-٣ ديسمبر ١٩٩٨م.
- ٢٩- مسعد حسن محمد هدية : أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس-حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٣٠- مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، كتاب منهجى، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.
- ٣١- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضى، كتاب منهجى، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة، ١٩٩٨م.
- ٣٢- مسعد على محمود، محمد رضا حافظ الروبى : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة، كتاب منهجى، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 33- Athey, D.D; "The effect of goal setting on pitching in golf", (Ph.D), University of Southern Mississippi, 1993.
- 34- Bakker, F.C. & Whiting, H.T.A and Brug, Vandiel, H; "Sport psychology- concepts and applications", John Wiley and Sons Chichester, New York, 1990.
- 35- Boyce, B.A. and Bingham, S.M.; "The effects of self- efficacy and goal setting on bowling performance", Journal of Teaching in Physical Education (Champaign, III), Vol. 16, No. 3, Apr. 1999, PP. 312-323.
- 36- Burton, D. & Weinberg, R., and Yukelson; "The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes" Sport Psychologist, (Champaign III), Vol. 12, No. 4, Dec. 1998, PP. 404-418.
- 37- Burton, Damon, & Maylor, Sarah, and Holliday, Bernie; "Goal setting in sport", In Handbook of sport psychology, Singer, Robert T, N, & Housenblas, Heather, A, & Janelle, Christopher, M, Second edition, John Wiley & Sons, Inc. New York, 2001.
- 38- Campell, D.J. and Ligen, D.R.; "Additive effects of task difficulty and goal setting on subsequent performance", Journal of applied psychology, Vol. 61, No. 4, 1976, PP. 319-324.

- 39- Cox, Richard, H.; "Sport psychology- concepts and applications", Fourth edition, W.C.B. McGraw-Hill, Boston, 1998.
- 40- Daw, J. and Burton, D.; "Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players", Sport psychologist (Champaign, III), Vol. 8, No. 1, Mar. 1994, PP. 37-57.
- 41- Dimitrova, S.; "Dependence of voluntary effort upon the magnitude of the goal and the way it is set in sportsmen", International Journal of Sport Psychology, Vol. 1, No. 1, 1970, PP. 29-33.
- 42- Dubrin, J.A. Andrew.; "Applying psychology individual and organizational effectiveness", Fourth edition, Prentice-Hall, Inc. New Jersey, 1994.
- 43- Fairall, D.C., and Rodgers, W.M.; "The effects of goal setting method on goal attributes in athletes: field experiment", Journal of sport & exercise psychology (Champaign, III), Vol. 19, No. 1, Mar. 1997, PP 1-16.
- 44- Gould, D. & Hodge, K. & Peterson, K. and Petlichoff, L.; "Psychological foundations of coaching: similarities and differences among inter-collegiate wrestling coaches", Sport Psychologist (Champaign, III), Vol. 1, No. 4, Dec. 1987, PP. 293-308.

- 45- Gould, D. & Petlichkoff, L. & Hodge, K. and Simons, J.;  
"Evaluating the effectiveness of psychological skills educational workshop", Sport psychologist (Champaign III), Vol. 4, No. 3, Sept. 1990, PP. 249-260.
- 46- Harackiewicz, J.M. & Sanson, C., and Manderlink, G.;  
"Competence, achievement orientation and intrinsic motivation; a cross analysis", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 48, No. 2, 1985, PP.493-508.
- 47- Johnson, Dennis A; "Wrestling drill book, Human Kinetics, Windsor, 1991.
- 48- Johnson, S.R. & Ostrow, A.C. & Perna, F.M. and Etzel, E.F.;  
"The effects of group versus individual goal setting on bowling performance", Sport psychologist (Champaign, III), Vol. 11, No. 2, June, 1997, PP. 190-200.
- 49- Kingston, K.M. and Hardy, L.; "Effects of different types of goals on processes that support performance", Sport Psychologist (Champaign, III), Vol. 11, No. 3, Sept. 1997, PP 277-293.
- 50- Kitsantas, A. and Zimmermann, B.J.; "Self-regulation of motoric learning: a strategic cycle view", Journal of Applied Sport Psychology (West Lafayette, Ind), Vol. 10, No. 2, Sept, 1998, PP. 220-239.

- 51- Lawler, E.E. and Hackman, J.R.; "Impact of employee participation in the development of pay incentive plans: A field experiment", *Journal of Applied Psychology*, Vol. 53, No. 4, 1969, PP. 457-471.
- 52- Lerner, B.S.; "The effects of goal setting and imagery training programs on the free- throw performance of female basketball players", Thesis (Ed. D), West Virginia University, 1995.
- 53- Lerner, B.S. & Ostrow, A.C. & Yura, M.T. and Etzel, E.F.; "The effects of goal setting and imagery training programs on the free- throw performance of female collegiate basketball players", *Sport Psychologist (Champaign, III)*, Vol. 10, No. 4, Dec. 1996, PP. 382-397.
- 54- Mallion, P. & Benka, A. & Ginnekopoulos, K. & Aggelousis, N, and Theodorokis, Y; "Goal setting: on efficient way to maximise isokinetic performance" *Isokinetics and exercise science (Amsterdam)*, Vol. 7, No. 1, 1998, PP. 11-17.
- 55- Petrov, Rajko; "Free style and Greco-roman wrestling, Published by FILA, Lousana, 1986.

- 56- Poge-Ducharme, K.A. and Brawley, L.R.; "Perceptions of the behavioral influence of goals: A mediational relationship to exercise", *Journal of applied sport psychology*, Vol. 6, No. 1, 1994, PP. 32-50.
- 57- Rushall, B.S.; "Sport psychology consultation system (SPCS)", 1992, in *coaching science abstracts*, Vol. 2, No 2, October, 1996, PP. 46-52.
- 58- Smith, R.E. & Schutz, R.W. & Smol, F.L. and Ptacek, J.T.; "Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skill, inventory-28", *Journal of sport and exercise psychology (Champaign, Ill)*, Vol. 17, No. 4, Dec, 1995, PP. 379-415.
- 59- Tzetzis, G. & Kioumourtzoglou, E. and Mavromatis, G.; "Goal setting and feedback for the development of instructional strategies", *Perceptual and motor skills (Missoula, Mont.)* Vol. 84, No. 3, Part 2, June, 1997, PP 1411-1427.
- 60- Umstot, D.D. & Bell, C.H. and Mitchell, T.R.; "Effects of job enrichment and task goals on satisfaction and productivity: implications for job design", *Journal of applied psychology*, Vol. 61, No. 4, 1976, PP. 379-394.

- 61- Vlochopoulos, S., and Biddle, S.J.H.; "Modeling the relation of goal orientations to achievement-related affect", *Journal of sport & exercise psychology* (Champaign, Ill), Vol. 19, No. 2, June, 1997, PP. 169-187.
- 62- Wanlin, C.M. & Hrycaik, D.W. & Martin, G.L. and Mahon, M.; "The effects of a goal-setting package on the performance of speed skaters", *Journal of applied sport psychology* (West Lafayette, Ind.), Vol. 9, No. 2, Sept, 1997, PP. 212-228.
- 63- Wilmore, J.; "Influence of motivation on psychological work capacity and performance", 1970, In *coaching science abstracts*, Vol. 2, No. 2, October, 1996, PP. 36.
- 64- Winter, Graham; "Goal setting" in *sport psychology Theory, Applications and Issues*, Morris Tony and Summers Jeff, John Wiley & sons, New York, 1995.