

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

مة :

يحتل الإعداد النفسى دوراً هاماً وبارزاً فى منظومة الإعداد الشامل للرياضيين ولذا رامج التدريب الرياضى الحديثة إهتماماً للإعداد النفسى للناشئين بإعتبار أن الإعداد مهارات تحتاج إلى تدريب، وتسير جنباً إلى جنب تدريب القدرات البدنية والمهارات بة.

وتعتبر مهارة بناء الأهداف من المهارات النفسية التى ينبغى أن يتعلمها ويكتسبها ، عليها اللاعب، كما أنها تعتبر جانباً هاماً من جوانب التوجيه والإرشاد النفسى ، للرياضيين، التى يقع على عاتق الأخصائى التربوى النفسى الرياضى أو المدرب تعليمها وتطويرها لدى اللاعبين.

حيث أنه من الأهمية بمكان وضع أهداف مع اللاعبين وخاصة عند تعلم واكتساب ت الحركية، ويساهم التدريب العقلى عن طريق التدريب الدافعى وبرمجة الأهداف وبعيدة المدى فى تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل تعلم ت الحركية.

ران البحث :

برنامج مقترح لمهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين

من (١٢-١٥) سنة

أحمد السيد إبراهيم محمد
جامعة منه الويس
كلية التربية الرياضية ببولي
٢٠٠٥
١٠

مشكلة البحث :

- عدم توافر برنامج لتدريب مهارة بناء الأهداف كأحد المهارات النفسية التى يجب تعلمها والتدريب عليها فى سبيل النهوض بمستوى الأداء الرياضى يؤدى إلى :
- ١- عدم معرفة المدربين والمصارعين لمهارة بناء الأهداف ومدى فاعليتها فى تنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى ناشئ المصارعة.
 - ٢- عدم ممارسة المدربين والمصارعين لمهارة بناء الأهداف يؤدى بدوره إلى الفشل فى تحديد الأهداف الشخصية على نحو صحيح تتوفر فيه المتطلبات الفنية لبناء الأهداف.

هدف البحث :

- ١- التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية فى بعض الجوانب العقلية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية فى جوانب تنمية المهارات الأساسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لتنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة لصالح المجموعة التجريبية.

براءات البحث

هـج البحث

تحقيقاً لهدفى البحث وإختبار صحة الفروض الموضوعية إستخدم الباحث المنهج بى بتصميم المجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية.

ة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئ المصارعة بمحافظة اعيلىة ولقد بلغ حجم العينة (٣٢) مصارع من (١٢-١٥) تم تقسيمهم الى (١٦) ع للمجموعة التجريبية ومثلهم للمجموعة الضابطة .

ات البحث

لإختبارات والمقاييس المستخدمة : إختبار الذكاء المصور (١٩٧٨م)، وإستخبار لمهارات النفسية للرياضيين، والإختبارات المهارية.

اسة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة مماثلة لعينة البحث قوامها لاعب من غير عينة البحث الأساسية، وذلك فى الفترة من ١٤-٦-٢٠٠٣م حتى ٢٠٠٣/٣م.

اد البرنامج

قابلية الشخصية

تبيان استطلاع رأى الخبراء

امج مهارة بناء الاهداف فى صورته النهائية

بذ تجربة البحث

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث فى الفترة من ٢٤/٦/٢٠٠٣م حتى ١٠/٣/٢٠٠٣م، واشتملت الدراسة على ما يلى :

قياسات القبلىة.

طبقى البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف.

طبقى البرنامج التدريبى.

قياسات البعدىة.

* 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 وذلك بإستخدام المتوسط الحسابى، الإحتراف المعيارى، معامل الإلتواء، معامل الإرتباط لسبيرمان، معادلة نسبة التحسن، إختيار مان ويتنى، إختيار "ت" لدلالة الفروق، إختيار ولكسن لرتب الإشارة.

أهم الإستخلاصات :

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

١- أن البرنامج المقترح لتدريب مهارة بناء الأهداف له أثر إيجابى على تنمية بعض الجوانب العقلية قيد الدراسة (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز)، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة (الأداء الفنى الخاص بأداء المهارة تحمل السرعة الخاص بأداء المهارة، تحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

٢- يظهر تأثير بناء الأهداف على الحالة النفسية، ومستوى الأداء المهارى للمصارعين عندما يتم تطبيق مبادئ وخطوات مهارة بناء الأهداف أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية بالبرنامج.

التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث وفروضه، مع 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.

إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لهذه الدراسة في مختلف الرياضات الأخرى على لاعبين الناشئين، وذوى المستوى العالى بهدف إبراز مدى فاعلية بناء الأهداف على تحسين الحالة النفسية للاعبين، ومستوى أدائهم المهارى والخططى، وحالتهم البدنية، على ذلك يؤدى إلى إنتشارها بين اللاعبين بشكل يسهل إستيعابه وتنفيذه كمهارة نفسية تطبيقية تساعد فى الإرتقاء بمستوى الأداء للوصول لمستوى الأداء الفائق.

مستخلص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف على تنمية بعض الجوانب العقلية (القدرة على التصور، تركيز الانتباه، الإسترخاء، مواجهة القلق، والثقة بالنفس، دافعية الإنجاز)، وبعض جوانب تنمية المهارات الأساسية (الأداء الفنى، تحمل السرعة، وتحمل القوة الخاص بأداء المهارة) لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة، وباستخدام المنهج التجريبي، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) مصارع قُسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كلأ منها (١٦) مصارع وباستخدام إستخبار المهارات النفسية، والإختبارات المهارية، وبعد تطبيق البرنامج المقترح توصلت الدراسة إلى أن برنامج تدريب مهارة بناء الأهداف له أثراً إيجابياً على تنمية جميع الجوانب العقلية، وجميع جوانب تنمية المهارتين الأساسيتين قيد الدراسة لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.