

## الفصل الخامس

- الاستنتاجات

- التوصيات

## - الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وفروض وعينة البحث ومن خلال النتائج التى تم التوصل إليها  
تمكنت من استنتاج ما يلى :

١. إن لبرنامج التصور العقلى تأثير إيجابى على مستوى أداء مهارات الكاتا ، فى الكاتا الاولى ( ٤,٦٦ ) الثانية ( ٦,٠٧ ) الثالثة ( ٤,٦٤ )
٢. البرنامج التقليدى والتى تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن طفيف فى مستوى الأداء المهارى وبنسبة فى الكاتا الاولى ( ٠,٩٠ ) الثانية ( ٤,٢٩ ) الثالثة ( ٠,٤٧ )
٣. أدى برنامج التصور العقلى المقترح إلى الارتقاء بالمستوى المهارى فى المهارات قيد البحث .
٤. أدى برنامج التصور العقلى إلى زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين
٥. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية لمستوى الاداء للمهارات الحركية قيد البحث مما يدل على فاعلية البرنامج
٦. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى لحركات الكاتا قيد البحث مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح فى تحسن مستوى الأداء مقارنة بالبرنامج التقليدى وبنسبة تحسن فى الكاتا الأولى ( هيان شودان ) نسبة التحسن ٥,٦٠ وفى الكاتا الثانية ( هيان نيدان ) نسبة التحسن ٤,٧٠ وفى الكاتا الثالثة ( هيان ساندان ) نسبة التحسن ٣,٧٠

## - التوصيات :

استنادا على ما أشارت إليه النتائج يمكن التوصية بما يلي :

١. الاهتمام بمصاحبة التصور العقلى للتدريب المهارى فى مرحلة إتقان المهارات الحركية
٢. استخدام برنامج التصور العقلى المصاحب للتدريب المهارى لمختلف المراحل السنية ( كاتا - كوميتة ) .
٣. إجراء المزيد من الأبحاث التى تتناول التصور العقلى وتأثيره على الأداء الحركى .
٤. أهمية تطبيق مدربى الكاراتيه لبرنامج التصور العقلى ودمجها مع التدريب المهارى والبدنى والخططي للاعبين وذلك للوصول إلى أفضل النتائج .
٥. ضرورة اهتمام الإتحاد العام للكاراتيه بالأساليب العلمية الحديثة وذلك لتنمية وتطوير المستوى المهارى للاعبين ومنها التصور العقلى .
٦. الاستعانة بالأخصائيين النفسيين فى الفرق الرياضية وذلك لإعدادهم للاشتراك فى المنافسات الرياضية .