

## **الفصل الخامس**

**الإستنتاجات والتوصيات :**

**أولاً : الإستنتاجات .**

**ثانياً : التوصيات :**

### أولاً : الإستنتاجات :

من خلال طبيعة مجال البحث و الهدف منه و فروضه و طبيعة العينة و خصائصها و المنهج المستخدم و من خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

- ١ - التدريب العقلى ذو فاعلية فى مراحل التعلم الحركى للناشئات .
- ٢ - ضرورة الجمع بين التدريب العقلى و التدريب البدنى لما له من أثر فى تحقيق أفضل النتائج من إستخدام التدريب البدنى فقط .
- ٣ - فاعلية التدريب العقلى فى تطوير المهارات العقلية ( كالإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه ) .
- ٤ - مساهمة التدريب العقلى فى تنمية و تطوير المهارات الهجومية فى كرة السلة .
- ٥ - فاعلية التدريب العقلى فى تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية فى كرة السلة .

### ثانياً : التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث الأساسية و فروضه و مراعاة العينة و المنهج المستخدم و النتائج التى تم التوصل إليها للتحقق من صحة الفروض من خلال المعالجات الإحصائية توصى الباحثة بالآتى :

أولاً : ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح على الطالبات خلال العملية التعليمية مع مراعاة ظروف كل مرحلة من مراحل التعلم و ذلك لما له من دور فعال فى تطوير مستوى الأداء .

ثانياً : أهمية إستخدام التدريب العقلى فى تنمية و تطوير المهارات الهجومية فى كرة السلة .

ثالثاً : ضرورة إستخدام التدريب العقلى فى تنمية و تطوير المهارات العقلية للطالبات ( كالقدرة على الإسترخاء ، التصور العقلى ، تركيز الإنتباه ) لما لها من دور فعال و إيجابى فى تطوير مستوى دقة الأداء .

رابعاً : أهمية الدمج بين التدريب العقلى و التدريب المهارى للوصول إلى أفضل مستوى و أحسن نتائج .

خامساً : يوصى بإجراء بحوث مماثلة على عينات و مراحل سنوية مختلفة لتوثيق نتائج هذا البحث و تأكيد فاعلية التدريب العقلى .

سائساً : يوصى بأنه عند القيام ببحوث مماثلة تتناول فاعلية التدريب العقلى على مستوى دقة الأداء ، بعمل قياسات تتبعية بعد تطبيق كل بعد من أبعاد البرنامج المقترح لتتبع تأثير كل بعد على مستوى الدقة لإمكانية معرفة أى من أبعاد البرنامج ( الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه ) ذو فاعلية على الإرتقاء بمستوى الدقة و بالتالى زيادة مساحته الزمنية فى البحوث التالية ضماناً لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة من برامج التدريب العقلى و الإرتقاء بمستوى دقة الأداء .