

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ : الاستنتاجات

٥/٢ : التوصيات

١/٥ : الاستنتاجات :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه الموضوعية وفى حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن الباحث استنتاج ما يلى :
- ١- أدى تطبيق البرنامج المقترح للتصور العقلى إلى تحسين دقة التصويب الثلاثى لدى لاعبي كرة السلة عينة البحث بنسبة ٦١,٤١ % .
 - ٢- بلغت نسبة تحسن القدرة على الاسترخاء لدى لاعبي كرة السلة الذين خضعوا للبرنامج ١٤,٩٦ % .
 - ٣- بلغت نسبة تحسن القدرة على التصور العقلى للاعبين ٤,١٦ % .

٢/٥ : التوصيات :

استناداً على ما أشارت إليه النتائج يوصى الباحث بما يلى :

- ١- الاهتمام بتنمية القدرة على التصور العقلى للاعبي كرة السلة .
- ٢- الاهتمام بتنمية القدرة على التصور العقلى والاسترخاء مع لاعبي كرة السلة لما له أثر فى رفع نسبة التصويب.
- ٣- أهمية تطبيق مدربو كرة السلة لبرامج التصور العقلى ودمجها مع التدريب المهارى للاعبين للوصول إلى أفضل النتائج .
- ٤- أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإعداد لاعبي كرة السلة للاشتراك فى المنافسات الرياضية.
- ٥- أن يتعاون كلا من اتحاد كرة السلة والمجلس القومى للرياضة بإدخال برامج التدريبات العقلية فى الأندية المشاركة فى بطولات كرة السلة على مستوى الجمهورية .
- ٦- أن تتولى وسائل الإعلام إلقاء الضوء على الجانب العقلى فى التدريب الرياضى من خلال عرض البرامج التطبيقية لهذا النوع من التدريب حتى يسهم ذلك فى سرعة وصول هذه المعلومات إلى اللاعب بهدف الانقاء بمستوى الأداء .