

٥- الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ الاستخلاصات

٢/٥ التوصيات

٥ - الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ الاستخلاصات :

من واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجة الإحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث، يستنتج الباحث ما يلي :

١/١/٥ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية (الاسترخاء- تركيز الانتباه- أبعاد التصور العقلي).

٢/١/٥ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية (الاسترخاء- تركيز الانتباه- أبعاد التصور العقلي) لصالح القياس البعدي.

٣/١/٥ توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمتغيرات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤/١/٥ برنامج التدريب العقلي المقترح يعمل على تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي).

٥/١/٥ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لصالح المجموعة التجريبية.

٦/١/٥ برنامج التدريب العقلي المقترح يعمل على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

٧/١/٥ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء البدني.

٨/١/٥ البرنامج العقلي المقترح يعمل على تنمية المهارات الأساسية قيد البحث.

٩/١/٥ لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نوع التصور العقلي (داخلي/ خارجي) ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

٢/٥ التوصيات :

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

١/٢/٥ أهمية استخدام التدريب العقلي للناشئين لما له من أثر في تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء- تركيز الانتباه- تصور عقلي)، ولما له من دور فعال في رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والتطور الإيجابي للأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

٢/٢/٥ ضرورة الدمج بين التدريب العقلي وكلاً من التدريب المهاري والبدني وأن يسيروا جنباً إلى جنب لضمان تحقيق أفضل النتائج.

٣/٢/٥ ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلي على مدار البرنامج التدريبي السنوي وعمل قياسات تتبعية للمهارات العقلية المستخدمة في البرنامج، وذلك لمعرفة درجة تأثير كل مهارة عقلية على مستوى أداء المهارات الأساسية والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وذلك للاستفادة من برامج التدريب العقلي للارتقاء بمستوى اللاعبين.

٤/٢/٥ أهمية تحديد الفترة الزمنية لاستخدام جلسات التصور العقلي وتركيز الانتباه بعد وصول الحالة المناسبة للاسترخاء حتى لا تتأثر عملية تركيز الانتباه واجهاد الجهاز العصبي المركزي.

٥/٢/٥ الاستعانة بأخصائي نفسى رياضى ضمن الجهاز التدريبي لفريق كرة القدم سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات القومية للوصول باللاعب إلى أفضل مستوى من خلال الإعداد المتكامل.

٦/٢/٥ يوصى الباحث بدراسة تأثير التدريب العقلي فى التدريب وإتقان خطط اللعب ولعل ذلك يفسح الطريق أمام اللاعبين لاستيعابها ويسهل تنفيذها وخاصة فى المواقف الحاسمة فى المباريات.

٧/٢/٥ إجراء تجارب مماثلة على لاعبي المستويات المختلفة (لاعبى الفرق القومية- أندية الدرجة الأولى والثانية والثالثة، والناشئين والبراعم) فى لعبة كرة القدم وعلى جميع المهارات الأساسية وذلك للاستفادة من العائد من التدريب العقلي.

قائمة المراجع

أ- المراجع العربية

ب- المراجع الأجنبية

قائمة المراجع

أ- المراجع العربية :

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : (٢٠٠٢م)، أساسيات الإحصاء فى التربية البدنية، المطبعة المتحدة ببورفؤاد، بورسعيد.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : (١٩٩٤م)، فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم، ٦٥٠ تدريباً لكفاءة الفسيولوجية والحركة والإعداد البدنى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد أحمد خليل : (١٩٩٥م)، "مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكى وعلاقتها بدقة الأداء المهارى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٤- أحمد ربيع رضوان : (٢٠٠٢م)، "مدى فعالية برنامج تدريب عقلى لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥- أحمد ذكى صالح : (١٩٨٨م)، علم نفس تربوى، الطبعة الثالثة عشر، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٦- أحمد عكاشة : (٢٠٠٠م)، علم نفس الفسيولوجى، الطبعة التاسعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- ٧- أحمد محمد خاطر، : (١٩٩٦م)، القياس فى المجال الرياضى، دار
على فهمى البيك الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٨- أحمد محمد عبد الجيد : (١٩٩٨م)، "التنبؤ بالمستوى الرقى بدلالة
الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى
والصفات البدنية الخاصة لسباحى المنافسات"،
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩٢م)، العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز
العصبى المركزى وبعض خصائص الانتباه كمحدد
لانتقاء لاعبى الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضة، العدد الثانى، كلية التربية
الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- السيد عبد العظيم درباله : (١٩٩٩م)، فعالية استخدام تمارين التوافق
العضلى العصبى والتوازن فى الكفاءة الوظيفية
للجهاز العصبى المركزى لطلبة كلية التربية
الرياضية بطنطا، المجلة العلمية للتربية الرياضية
للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١١- أسامة كامل راتب : (١٩٩٠م)، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى،
دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م)، علم نفس الرياضة (المفاهيم-
التطبيقات)، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٣ - أسامة كامل راتب : (١٩٩٧م)، الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤ - أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥ - بهاء الدين إبراهيم سلامة : (١٩٩٢م)، فى علم وظائف الأعضاء، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦ - بهاء الدين إبراهيم سلامة : (٢٠٠٠م)، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى، لاكتات الدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧ - حامد محمد الكومى : (١٩٩٣م)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائىة فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضىة للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.
- ١٨ - حسن السيد أبو عبده : (١٩٩٨م)، الإعداد المهارى فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩ - حنفى محمود مختار : (١٩٩٣م)، الأسس العلمىة فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٠ - حنفى محمود مختار : (١٩٩٣م)، الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٢١- عماد عبد الحميد موسى : (١٩٩٦م)، "تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخططى للاعبى كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٢- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى : (١٩٩٧م)، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- فاطمة أحمد بسيونى : (٢٠٠١م)، "فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ٢٤- محمد أحمد عبد الله إبراهيم : (٢٠٠١م)، أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكى، المجلة العلمية فى علوم التربية البدنية والرياضية، نظريات وتطبيقات، العدد الأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- محمد العربى شمعون : (١٩٩٦م)، التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٦- محمد العربى شمعون : (١٩٩٩م)، علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢٧- محمد العربي شمعون، : (٢٠٠١م)، اللاعب والتدريب العقلي، مركز
ماجدة محمد إسماعيل الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٨- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات،
الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٩- محمد حسن علاوى : (١٩٩٧م)، علم نفس المدرب والتدريب الرياضى،
دار المعارف، القاهرة.
- ٣٠- محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م)، مدخل علم النفس الرياضى، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م)، موسوعة الاختبارات النفسية
للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٢- محمد حسن علاوى : (٢٠٠٢م)، علم نفس التدريب والمنافسة
الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٣- محمد حسن علاوى، : (٢٠٠٠م)، فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار
أبو العلا عبد الفتاح الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٤- محمد محمود عبد الحميد : (٢٠٠٠م)، "تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلى
على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة"، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.
- ٣٥- محمود بسيونى، : (١٩٩٤م)، الإعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم،
باسم فاضل دار عالم المعرفة، القاهرة.

٣٦ - محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣٧ - مسعد رشاد مصطفى : (٢٠٠٤م)، "تأثير برنامج للتصور العقلى لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٣٨ - مصطفى عبد السلام العمرى : (١٩٩٨م)، "تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٩ - مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٨م)، تمرينات الإحماء والمهارات فى برامج تدريب كرة القدم، الجزء الثانى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٤٠ - مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٩م)، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.

٤١ - ممدوح إبراهيم على : (١٩٩٧م)، "تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الإعداد النفس- حركى الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئى كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

٤٢- ممدوح محمد سعد، أحمد محمد العقاد : (٢٠٠٠م)، تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ٣٢، يناير، جامعة الزقازيق.

٤٣- هالة نبيل السيد : (١٩٩٥م)، "العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبى المركزى وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبى التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

٤٤- وفاء محمود حسن : (١٩٩٧م)، "تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ب- المراجع الأجنبية :

45- Artur, P. and Matt, F. : (2003), The impact of mental preparation on free throw shooting and self efficacy for collegiate, Exercise and Sport Psychology, Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 133.

- 46- Balir, A., Hali and Leyshen : (1993), Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science (London)*, 11(2), April
- 47- Boris, B. and Michael, B. : (2003), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, *Exercise and Sport Psychology*, Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 35.
- 48- Cox , : (2000), *Sport Psychology, Concepts and Applications*, Brown and Benchmark U.S.A Boulevard Dabuaut.
- 49- Hale, B.D. and Whitehouse, A. : (1998), The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety sport psychologist (*Champaign, III*), 12(1), Mar.
- 50- Jayashree, A. : (2003), Effect of concentration training on attentional style. *Exercise and Sport Psychology*, Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP.19.

- 51- Johan, F. : (2003), Evaluating mental skills training and preparation of Olympic athletes. Exercise and Sport Psychology, Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 56.
- 52- Lamirand, M. and Rainey, D. : (1994), Mental imagery, relaxation and accuracy of basketball foul shooting. Perceptual and Motor Skills, 78, 1229-1230.
- 53- MacRae, P.G. : (1989), Physical activity and central nervous system integrity, Human Kinetics Publishers, U.S.A.
- 54- Madhusudhan, R and Rajender, S. : (2003), Effect of mental practice on learning motor skills in volleyball, Exercise and Sport Psychology, Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 138-139
- 55- Medbery, R.E. : (1995), The use of imagery as a strategy for arousal control with youth soccer players. Int'l Inst for sport & Human Performance, University of Oregon, Eugene, Ore.

- 56- Papanikolaou, Z. : (1993), Attention in young soccer players: The development of an attentional focus training program. College of Human Development and performance, University of Oregon, Eugene, Ore.
- 57- Salmon, J. And Hail, C. : (1994), The Use of imagery by soccer players. Journal of Applied sport Psychology, (Chapel Hill, N.C.), 6(1), Mar.
- 58- Sonijohn, T. : (2003), Effect of corrective mental imagery and error perception on learning closed motor skills, Exercise and Sport Psychology, Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 170-171.
- 59- Tim, A, Tony, M. and Mark, A. : (2003), Symposium 2: Aspects of imagery in sport exercise and sport psychology. Reinhard Stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 20.
- 60- Vercuysen, M., Cann, M., Birren, KJ., Mcowod, J. And Hancock, P. : (1990), Effects of aging physical fitness- gender- neural activation- exercise and practice on CNS speed of functioning, Human Kinetic Publishers, U.S.A.