



□ كلية التربية الرياضية للبنين
□ قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

تأثير برنامج إرشادى نفسي على مستوى الطاقة النفسية □

وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لناشئي الملاكمة

□ بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة

□ الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد

محمد السيد محمد محمد سالم

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

إشراف

□ □ دكتور

□ وائل مبروك إبراهيم

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازل

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

□ □ دكتور

□ أسامة صلاح فؤاد

أستاذ المبارزة وعميد كلية التعليم كلية

التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

□ □ دكتور

□ عبدالعزیز حسن عبدالعزیز

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

بكلية التربية الرياضية للبنين

□ جامعة بنها

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

٠/١ مقدمة البحث: Introduction of Research: ١/١ مدخل البحث : Entrance of Research :

أصبحت التربية الرياضية فى عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدماً المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف النهائية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية مختلف الألعاب الرياضية.

من أهم العوامل التي أدت إلى الارتفاع بالمستوي الرياضي هو إرتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي، إذا يتأثر مستوي الأداء البدني للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال الارتقاء بمستوي أداء اللاعبين المنافسات الرياضية وخاصة السنوات الأخيرة .

وقد أشار بعض الباحثين إلى أهمية علم النفس الرياضي عندما لاحظوا أن معظم الأبطال علي المستوي الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي وأن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية سبيل الفوز وتحقيق الأرقام وهو "العامل النفسي" الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق . (٥٠ : ١٦)

وقد أشار أسامة كامل راتب (٢٠٠٢) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تدريبها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية. (٥ : ٣)

كما يرى محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) أن الإعداد النفسى هو أحد الجوانب الهامة التي تمتد للاعبين بالوسائل المعرفية والطرق المناسبة التي تساعد على التحكم فى الأفكار والضغوط النفسية وتعديل السلوك وتنمية الشخصية وذلك للوصول إلى مستوى أفضل ويهدف إلى الإرشاد النفسى للاعبين الرياضيين بغرض الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة والتصدي لها وكذلك بناء وتنمية دافع الإنجاز. (٦٠ : ٩٦)

كما يرى علماء الرياضة ضرورة إدماج برامج التدريب النفسى ضمن برامج التدريب الرياضي العام حيث يتفق كلا من أونشتال(Unestal) (١٩٨٥) وندر Nideffer (١٩٩٦) على ان

تدريب المهارات النفسية "العقلية" يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية كما يذكر **محمد العربي (٢٠٠١)** ان تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو إكتشاف قدراتنا الحقيقية ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً. (٥٩ : ٢)

ويذكر **عمرو أحمد (٢٠٠١)** أنه إذا كان المدرب الرياضي يستطيع تنظيم الطاقة البدنية physical energy من خلال العلاقة بين أحمال التدريب وفترات الراحة، فإن تنظيم الطاقة النفسية والمقدرة العقلية تكون من خلال تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى التي يعرفها مارتنز (Martens) بكونها "أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي تحقق أفضل مستوى أداء". (٤٦ : ٢٥)

كما أن التوجيه والإرشاد النفسي عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية. (٤ : ١٣)

حيث أن الإرشاد النفسي يهتم باللاعب للتغلب على المشكلات والضغوط التي تواجهه والتي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده، كما يهتم باللاعب وليس بالمشكلة التي يعاني منها على اعتبار أنه يستطيع أن يعالج مشكلاته إذا لم يكن مضطرباً انفعالياً. (٤٨ : ٤)

ويشير **حامد زهران (٢٠٠٢)** إلى أن الإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها. (٤٠ : ١٦)

كما ترى **إخلاص عبدالحفيظ (٢٠٠٢)** أن الإرشاد النفسي في الوقت الحاضر يمثل أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي؛ حيث أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان وكذلك يدرس أفكاره ودوافعه وانفعالاته وميوله واتجاهاته ، والإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة اللاعب على فهم وتحليل وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة وكذلك الفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته

واستخدام ما لديه من معارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة؛ حتى يتحقق له التوافق النفسي وتحقيق الفوز. (٩: ١٥)

ويبري آرثر ومير **Arthur S. Marr** (١٩٩٩) أنه بالنظر إلى الظواهر النفسية نجد الطلاقة النفسية التي ظلت من أقلها فهماً وخاصةً في المنافسات الرياضية إلا أنها أكثر الخبرات ثراءً التي يمكن للرياضي تذكرها لأنها تحقق زيادة الفعالية المعرفية، وانهماك الرياضي في الأداء من خلال بقاء الرياضي في المنطقة الإدراكية A perceptual zone لتتطابق القدرات والمهارات مع التحديات. (٨٤ : ١)

ويذكر **محمد عبدالعزيز** (٢٠١١) أن الطاقة النفسية تمثل جانب هام بالنسبة لإعداد الرياضي لحالة الطلاقة النفسية المثلى ذات الصعوبة في تحقيقها، ولوجود العديد من المسميات المعبرة عنها، ولصعوبة تحديد مكونات هذه الظاهرة، ولتعدد خصائصها والاشتراطات التي ترتبط بظهور هذه الحالة condition Associated، بالإضافة للعديد من الأفكار والأداءات Thoughts and Actions التي يضعها كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي لتظهر حالة الطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات الرياضية لتحقيق النتائج المرجوة Desired Outcome نتيجة لفهم وتحسين خبرة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين كأحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الرياضي التطبيقي. (٦١ : ٢)

ويذكر **محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل** (٢٠٠٢) أن اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل إعلام وجمهور وحضور شخصيات هامة ، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وأولوية الفوز والعلاقة مع المدرب بالإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية . (٢٧ : ١٩٢)

ويتفق هذا مع ما يشير إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) إلى أن الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط التي تتمثل في تدخل أولياء الأمور ، بالإضافة إلى ضغوط المنافسات الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية مما يؤدي إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة على الأداء الجيد وحدوث الإنهاك البدني والعقلي . (٧ : ٤٩)

حيث أشار العديد من الباحثين إلى أن لاعبي المنازل الفردية وخاصة الملاكمة يكونون أكثر عرضة للإرهاك وأن نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء في الموسم التدريبي تتراوح ما بين ٣٥% - ٤٠% وأن قمة الزيادة في الانسحاب تكون في مرحلة الناشئين (١٣-١٦ سنة) . (٣٤) ، (٣٧)

وقد توصلت نتائج دراسات كل من زنج (Zeng) (١٩٩٦) ، وليجون (Legeune) (١٩٩٤) وأورليك (Orlick) (١٩٩٢) إلى أن التدريب الارشاد النفسي يساهم في الارتفاع بمستوي الأداء وخفض الاستثارة الانفعالية وخاصة عند استخدامه مع الناشئين. (٧٩:٤٢) (٨٢ : ٦٢٧) (٨٧ : ٢٣٠)

كما أشار بوراس (Booras) (٢٠٠١) إلى أن المهارات النفسية "العقلية" وخاصة مهارة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه تلعب دوراً هاماً في الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي . (٧٠ : ١٢)

كما يلاحظ في مجال الرياضة والممارسة البدنية أن بعض المدربين الرياضيين أو بعض الأخصائيين في مجال الممارسة البدنية يرون أن الاداء الرياضي أو الممارسة يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة إستثارته على أساس أنه كلما زادت درجة الاستثارة زادت بالتالي درجة التعبنة النفسية، وهو الذي من الممكن يؤدي إلى أداء أفضل وعلى العكس من ذلك أن هناك بعض المدربين الرياضيين أو بعض الأخصائيين في الممارسة البدنية يعتقدون أن زيادة الاستثارة اللاعب أو الممارس قد تسهم في إعاقته عن الأداء الجيد ، وفي ضوء ذلك ينبغي محاولة خفض مستوى الاستثارة . (٥٤ : ٢٢١)

وتعتبر رياضة الملاكمة من أهم الألعاب الاولمبية التي تهتم بها مصر خلال هذه المرحلة لما تم تحقيقه من إنجاز على المستوى العالمي والاولمبي بإحراز ثلاث ميداليات اولمبية اولمبيات أثينا (٢٠٠٤ م) هذا إلى جانب الإنتصارات المتتالية والتي كان آخرها إحراز مصر لـ ٩ ميداليات البطولة العربية الي أقيمت بتونس فبراير (٢٠٠٧م)، وبالرغم من كثرة الأبحاث وتعددتها التي إتفقت على أهمية مصاحبة التدريب النفسي للتدريب البدني لتحقيق مستوى أداء عالي مختلف الأنشطة الرياضية وبالرغم من إشارة كوكس (COX) (١٩٩٤ م) أنه يجب الإهتمام بنسبة التدريب البدني إلى التدريب العقلي ٧٥% تدريباً بدنياً الى نسبة (٢٥%) تدريب نفسياً يؤدي إلى أداء أفضل . (٧٢ : ٤٧)

كما يرى الباحث أن برامج التدريب النفسي لا تأخذ الحيز والحجم والإهتمام الكامل مثل برامج التدريب خاصة على مستوى فرق الأندية بما لا يتيح للاعب تعلم التدريب النفسي " العقلي" والتعود عليه واكتسابه لمهاراته وبالتالي عدم الإستفادة من عائدته تحقيق النتائج المرجوة منه .

مما دفع الباحث للتوصل إلى معرفة المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية والعمل على خفض الاستثارة الانفعالية لناشئ الملاكمة من خلال تحسين مستوى الطلاقة النفسية وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الاداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد من خلال تطبيق البرنامج النفسي على عينة البحث .

٢/١ مشكلة البحث: Research Problem

تعد عملية الإعداد النفسي المجال الرياضي إستثماراً (إقتصادياً) الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر كية تطبيقه ولكنها تتفق الحد من التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وخاصة رياضة الملاكمة والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة.

ويشير أسامة راتب (١٩٩٦) إلى أنه يتمثل الدور الرئيسي الايجابي للاستثارة الانفعالية في إمداد اللاعب بالطاقة energy الضرورية للاداء حيث من المتوقع بصفة عامة أن اللاعب الذى يشعر بقدر أكبر من الاستثارة الانفعالية يكون لديه قدر أكبر من الطاقة يمكن أخراجها أثناء الاداء أو المنافسة مع أهمية الاخذ في الاعتبار أن الطاقة تشمل الطاقة البدنية والعقلية الانفعالية وأن مقدار الطاقة علاقتها بالاداء الرياضى يتأثر بطبيعة شخصية اللاعب ونوع الاداء الرياضى . (١٠ : ٩٠)

ويشير أيضا عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٧) أنه يتأثر أداء الرياضيين للمهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به، تلك المتغيرات التي يحدث بعضها الاستثارة الانفعالية لدى الرياضيين، ويتمثل الدور الرئيسى لها في إمداد اللاعب بالطاقة اللازمة للاداء ، فاللاعب الذى لديه القدر الملائم من الاستثارة يكون لديه طاقة أفضل، وتؤثر الاستثارة الانفعالية كأحد المتغيرات النفسية في أداء الرياضيين خلال مواقف التدريب والمنافسة حيث تختلف نوعية وشده هذا التأثير كون إيجابيا من خلال زيادة دافعية وأستثارة اللاعب مما يؤدي لتحسين الاداء ، وقد يكون التأثير سلبيا من خلال

الاستثارة غير الملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي مما يؤثر في عمليات نفسية أخرى ويؤدي لانخفاض مستوى الاداء . (٣٧ : ٨٩)

كما يري أسامة راتب (٢٠٠٠) أن تدريب مهارة الطلاقة النفسية يعتمد علي برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلاً عن جعل الممارسة مصدر للإستمتاع ، كما يذكر أيضاً أن الكثير من المدربين يحرصون علي تصحيح أخطاء الأداء لدي اللاعبين بالمزيد من التمرين ، بينما تكون المشكلة الحقيقية غالباً ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية ولكن نتيجة نقص في مهارات الطلاقة النفسية ، وخاصة مهارة الاسترخاء والأداء المهاري تحت ظروف ضاغطة ، لذلك عندما يطلب منه إعادة المهارة بمفرده دون موقف أو ضغوط منافسة ، فإن ذلك لا يفيدّه ولكنه يحتاج إلي تطوير مهارات الاسترخاء البدنية والعقلية تحت تأثير ضغوط المنافسة ، فهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلي تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعية الانجاز والتصور العقلي وهي ما يطلق عليها المهارات النفسية التي يحتاجها اللاعبين في أغلبية الرياضات . (١٨ : ٧٩)

ويشير كل من وينبرج Weinberg ووليامز Williams (١٩٩٨) أنه من الخطأ الشائع الإعتقاد بأن المهارات تخص الصفوة وذوي المستوي المهاري العالي فقط ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين ، مع أهمية الأخذ في الإعتبار أن الناشئ الصغير يحتاج إلي بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المهارات ومع ذلك وضع عدد أقل من الأهداف وقصر الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط التعليمات اللفظية وضرورة التكامل بين ممارسة المهارات النفسية والمهارات الحركية وعند مراجعة التصور العقلي للمهارة يجب التركيز علي أداء المهارة النوعية وكذلك عندما يتعلم الرياضي مهارة التمييز بين الإسترخاء والتوتر، يجب أن يطبق ذلك في الأداء العضلي للمهارة . (٨٦ : ٢٧٦)

ويرى الباحث من خلال عمل الباحث في مجال تدريب فرق الملاكمة ومتابعة العديد من بطولات الملاكمة المحلية، أن الاعداد النفسى الجيد للاعب له دور كبير في تحديد مستوى الاستعداد النفسى له وتجاوز المواقف المختلفة التي يمر بها الناشئ، حيث لاحظ الباحث في العديد من المباريات تعرض الناشئين لدرجات مختلفة من الاستثارة الانفعالية خلال المنافسات وفي نفس الوقت يلاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى أداء الناشئين في البطولات مما يؤثر على نتائج اللاعبين.

٣/١ هدف البحث :

١/٣/١ يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ارشادي نفسي على مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإستثارة الانفعالية لناشئى الملاكمة من خلال التعرف على :-

١/٣/١ بناء برنامج ارشادي نفسي للطلاقة النفسية لناشئى الملاكمة.

٢/٣/١ تأثير البرنامج المقترح على مستوى الطلاقة النفسية لناشئى الملاكمة .

٣/٣/١ تأثير البرنامج المقترح على خفض الاستثارة الانفعالية لناشئى الملاكمة .

٤/١ فرض البحث :

١/٤/١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة القياس القبلى والقياس التتبعي والقياس البعدى فى الطلاقة النفسية لصالح القياس البعدى .

٢/٤/١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة القياس القبلى والقياس التتبعي والقياس البعدى فى مستوى الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى .

Research procedures ٠/٣ إجراءات البحث :

Research curriculum ١/٣ منهج البحث :

The experimental method طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بإحدى التصميمات التجريبية والمعروفة باسم تصميم القياس القبلي والتتبعي والبعدى علي حيث تخضع The one group pretest – post test design مجموعة تجريبية واحدة المجموعة التجريبية إلي قياس قبلي ثم يتم تعرضها للبرنامج المراد اختبار تأثيره ، ثم يجري قياس تتبعي ، ثم يجري قياس بعدي وتقرن درجات القياسات القبلي والتتبعي والبعدى لإيجاد دلالة الفروق.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث: Research Sample:

١/٢/٣ مجتمع البحث :

تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئى الملاكمة بمحافظة القليوبية المقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للملاكمة .

٢/٢/٣ عينة البحث :

١/٢/٢/٣ عينة الدراسة الاستطلاعية : Sampleexploratory study

قام الباحث بإختيار العينة بالطريقة العمدية و قوامها (١٠) ناشئين من ناشئى نادى الشباب بطوخ المقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للملاكمة وذلك لحساب المعاملات العلمية وهى عينة خارج العينة الاساسية .

The study samplecore : عينة الدراسة الاساسية : ٢/٢/٢/٣

يمثل مجتمع هذا البحث مجموعة من الملاكمين المقيدين بالاتحاد المصرى للملاكمة وقوام هذه العينة (٢٠) ناشئى .

٣ / ٣ أدوات ووسائل جمع البيانات: Tools and Methods Of Collection Data

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي :

١/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١/١/٣/٣ ميزان طبي معايير وذلك لقياس الوزن مقدرا بالكيلوجرام مرفق رقم () وعند إجراء القياس يجب أن يكون الملاكم مرتديا مايوه فقط والتأكد من تجفيف العرق ويجب أن يقف الملاكم في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس .

٢/١/٣/٣ شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر . مرفق رقم ()

٣/١/٣/٣ استمارة لتسجيل بيانات الملاكمين . مرفق رقم ()

٤/١/٣/٣ مقياس درجة الاستثارة الانفعالية (مقياس سلوك المنافسة) . مرفق رقم ()

٥/١/٣/٣ مقياس حالة الطلاقة النفسية . مرفق رقم ()

٨/٣ المعالجات الإحصائية: Statistical Styles

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، الإصدار (١٣) وهو من الإصدارات الحديثة لهذه البرامج الإحصائية العالمية التي تستخدم في هذا المجال وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١/٨/٣ المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic

٢/٨/٣ الإنحراف المعياري. **Standard Deviation**

٣/٨/٣ معامل الارتباط. **Coefficient Correlation**

٤/٨/٣ معامل الإلتواء. **Skewness**

٥/٨/٣ اختبار اقل فرق معنوي **L.S.D**

٦/٨/٣ نسب التحسن. **progress percent**

٧/٨/٣ إختبار ت **Test**.

٨/٨/٣ اختبار تحليل التباين .

٩/٨/٣ معامل الارتباط لبيرسون

٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات: **Conclusion**

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث وأسلوب التحليل الإحصائي المستخدم وأهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١/١/٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى تحسين مستوى الطلاقة النفسية لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج النفسي الإرشادي المقترح فى تحسين الطلاقة النفسية.

٢/١/٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى خفض الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج النفسي الإرشادي المقترح فى خفض مستوى الاستثارة الانفعالية .

٣/١/٥ وجود نسبة إنخفاض بين القياسين القبلي والبعدى فى مستوى الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج النفسي الإرشادي المقترح فى خفض مستوى الاستثارة الانفعالية .

٤/١/٥ وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى فى مستوى الطلاقة النفسية لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج النفسي الإرشادي المقترح فى تحسين مستوى الطلاقة النفسية بأبعادها المختلفة (اتزان المهارات بالتحديات ، إدماج الوعي بالأداء ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة الواضحة ، التركيز على المهمة المتناولة ، الاحساس بالتحكم ، فقدان الوعي بالذات ، تغير الوقت ، الخبرة ذاتية الهدف) .

٢/٥ التوصيات : Recommendations

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها وإستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- ١/٢/٥ أهمية إستخدام البرنامج النفسي الارشادي المقترح لما له من أهمية فى تحسين مستوى الطلاقة النفسية و خفض مستوى الاستثارة الانفعالية للاعبى الملاكمة.
- ٢/٢/٥ الاهتمام بتطبيق البرامج النفسية الارشادية ضمن خطة التدريب والإعداد البدني لدي لاعبي الملاكمة فى المرحلة السنية المختلفة .
- ٣/٢/٥ الاهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الأندية الرياضية ، نظرا لحاجة الناشئين واللاعبين الماسة الى التوجيه والارشاد النفسى .
- ٤/٢/٥ عمل دورات تدريبية متخصصة لعرض ما هو جديد فى مجال علم النفس ، والتدريب على وضع وتصميم البرامج النفسية (العقلية) المتخصصة .
- ٥/٢/٥ إنشاء سجل لكل مبتدئ لتتبع وتطوير مستوى الحالة البدنية والمهارية والنفسية " العقلية " .
- ٦/٢/٥ ضرورة قيام الاتحاد المصرى للملاكمة بعمل دورات تدريبية لصقل مدربى الملاكمة فى مجال علم النفس الرياضي والبرامج النفسية وكيفية تطبيقها .
- ٧/٢/٥ ضرورة وجود الأخصائي النفسي الرياضي فى الفرق الرياضية لما له من دور فعال فى تدريب وتطبيق جميع البرامج النفسية على اللاعبين حتي تكسبهم الثقة بالنفس وتزيد من دافعيتهم نحو الأداء.
- ٨/٢/٥ تعاون المدربين والمسئولين عن فرق الناشئين مع الباحثين عند إجراء البحوث العلمية لإمكانية الحصول على نتائج يمكن الإستفادة منها .
- ٩/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات والابحاث على عينات مختلفة من الملاكمين فى المجال النفسي والاستفادة من الدراسات والابحاث التي أجريت فى هذا المجال لما له من أهمية كبرى فى الوصول إلي المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج التي يمكن تحقيقها.