

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

اولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

## أولاً: الاستنتاجات

في ضوء منهج البحث وعينته وأدواته المستخدمة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

### أ- علاقة الارتباط

- ١- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي كسمة و كحالة في المستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.
- ٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الحركي والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية بين كل من الاتزان الانفعالي و الحركي في التنبؤ بالمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص.

### ب- نسبة مساهمة الاتزان الانفعالي في المستوى الرقمي

- يسهم الاتزان الانفعالي (كحالة) في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ٥١.٢٦٦%.
- يسهم الاتزان الانفعالي (كسمة) في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ٤٥.٠٢٤%.
- يسهم الاتزان الانفعالي (كحالة) في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ٥١.٢٨٠% ويسهم معه الاتزان الانفعالي (كسمة) يسهم في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ٣١.٥٢١% و الاتزان الانفعالي بصفة عامة يسهم في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ٨٢.٨%.

### ج- نسبة مساهمة الاتزان الحركي

- يسهم اختبار العلامات (درجة) في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ١٧.٦٤٠%.
- يسهم اختبار الخطوط المتوازية (سم) في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة ٢٥.٩٠٨%.
- اختبار باس المعدل (درجة) يسهم في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة 248.31%.
- واختبار باس المعدل (درجة) يسهم في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة 195.31% ويسهم معه اختبار الخطوط المتوازية (سم) يسهم في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة 640.19% والاتزان الحركي بصفة عامة يسهم في مسافة قذف القرص (متر) بنسبة 8.50%.

### د- التنبؤ بالانجاز الرقمي (مسافة قذف القرص)

- تم التوصل إلى مجموعة من معادلات التنبؤ بالمستوى الرقمي (مسافة مسافة القرص) بمعلومية متغيرات الاتزان الانفعالي (كحالة وكسمة).
- تم التوصل إلى مجموعة من معادلات التنبؤ بالمستوى الرقمي (مسافة قذف القرص) بمعلومية بعض اختبارات الاتزان الحركي.
- التوصل إلى معادلة تنبؤية بمعلومية الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي للتنبؤ بالمستوى الرقمي للاعب.

## ثانياً: التوصيات

في ضوء منهج البحث وعينته وأدواته المستخدمة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- ١- الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين الناشئين إلى جانب إعدادهم البدني والمهاري لما للإعداد المتكامل الاثر البالغ في تحسين اداء اللاعب داخل الملعب من خلال الاهتمام بالبرامج الخاصة بتنمية المهارات النفسية عامة والاتزان الانفعالي بصورة خاصة .
- ٢- ضرورة استخدام مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة من قبل المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي على اللاعبين الناشئين من أجل الاستفادة منه في وضع تصور عن امكانيات اللاعب النفسية وبالتالي وضع الخطط المستقبلية من أجل تحسين قدرتهم في السيطرة على انفعالاتهم اثناء المنافسات .
- ٣- اجراء المسابقات الودية بين الأندية وإقامة معسكرات تدريبية خارجية لما للاحتكاك بين اللاعبين من الاثر الكبير في منح اللاعب الثقة بالنفس وكسر حاجز الخوف من المنافس ، فمن خلالها يتعرض اللاعب الى مستوى انفعالات يقترب من المستوى الذي يتعرض له داخل البطولة وبالتالي يحصل على الخبرات الانفعالية التي تسهم في بناء اتزانه الانفعالي .
- ٤- ضرورة ان يرافق الكادر التدريبي اخصائي نفسي يشرف على الاعداد النفسي للاعب بموجب برنامج قصير المدى وطويل المدى طيلة الموسم التدريبي .
- ٥- الاهتمام بتدريبات الاسترخاء خاصة في الأيام التي تسبق المنافسة من أجل السيطرة على معدلات الانفعال التي يتعرض لها اللاعب الناشئين .
- ٦- الاهتمام بالاتزان الحركي لما له من اهمية كبيرة في صحة اداء المتسابق من خلال وضع برامج تدريبية تعمل على تحسين الاتزان، إضافة إلى اجراء الاختبارات الخاصة بالاتزان بصفة دورية للتعرف على مدى استفادة اللاعبين من البرامج الموضوعة لتحسين التوازن لدى اللاعب.
- ٧- اجراء دراسات مماثلة في العاب ومسابقات أخرى للوقوف على قابليات اللاعبين وبالتالي وضع إستراتيجيات التدريبية والنفسية للنهوض بواقع الرياضة العربية .
- ٨- الاهتمام والاعتماد على المعادلات التنبؤية للتنبؤ بالمستوى الرقمي للاعبين بدلالة الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي .