

# ٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات.

٥/٢ التوصيات.

## ٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:

### ١/٥ الاستخلاصات:

بالنظر إلى هدف البحث فى بناء مقياس للتوافق النفسى لدى لاعبى الكاراتية وإلى نتائج الأسلوب الإحصائى وعينة البحث:

نجد أن:

- بعض البحوث والدراسات التى أجريت فى التوافق النفسى ومتغيرات الشخصية والمستوى المهارى والبدنى وضحت أهمية الإعداد النفسى وارتباطه بالتوافق النفسى .
- التوافق النفسى لدى لاعبى الكاراتية يشتمل على ثلاث محاور رئيسية وهى (التوافق الشخصى - التوافق الاجتماعى - التوافق الرياضى) وخمسة محاور فرعية (التوافق الانفعالى - الصحى - الأسرى - الدراسى - مع المدرب) .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية فى محور التوافق الاجتماعى والمجتمع ومجموع مقياس التوافق النفسى وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين باقى محاور المقياس .
- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المحور ومستوى الأداء فى كلا من التوافق الشخصى والأسرى والتوافق مع الذات والتوافق مع المجتمع .
- عدم وجود علاقة بين مستوى المحور ومستوى الأداء فى كلا من التوافق الانفعالى والصحى والدراسى والتوافق مع المدرب والتوافق مع البيئة الرياضية والتوافق الرياضى .
- عدم وجود علاقة بين مستوى المقياس ومستوى الأداء .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين بطولة الجمهورية والقلوبية وبين جميع اختبارات الأزيمة قيد البحث لصالح بطولة الجمهورية .

### ٥/٢ التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث واستناداً إلى ما وصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى بما يلى:

- الاهتمام بالاختبارات النفسية عند انتقاء اللاعبين .
- عمل دراسات لمعرفة مدى العلاقة بين التوافق النفسى ومستوى أداء لاعبى الكاراتية داخل المنافسة الحقيقية .
- ضرورة توافر الأخصائى النفسى المصاحب لجهاز التدريب للتقويم النفسى المستمر والعمل على حل مشاكل اللاعبين بالتنسيق مع المدرب والإدارى والطبيب .

- بناء مقياس للتوافق النفسى للاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية .
- الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين وتأهيل القائمين بالتدريب للتعرف على المتغيرات النفسية لكل مرحلة سنية .
- الاهتمام بالإعداد النفسى كالإعداد البدنى ووضع معايير تتفق مع نوعية النشاطات الممارسة .
- ضرورة إيجاد مبدأ الإثابة لدى ناشئى الكاراتية لتطوير الحالة النفسية .