

الفصل الخامس

٥/١ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات _____ **ات .**

٥/٢ التوصيات _____ **يات .**

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ، ومن خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل إلى الاستخلاصات الآتية :

- أمكن بناء مقياس الثقة بالنفس العام لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم - السباحة) .
- أمكن بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- أمكن بناء مقياس الثقة بالنفس لدى السباحين .

ومن خلال تطبيق المقاييس على عينة الدراسة تم التوصل إلى المعاملات العلمية للمقاييس (الصدق - الثبات) حيث تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، وقد وجد اتساقاً بين كل عبارة والمقياس التي تنتمي إليه .

أما معامل الثبات فقد تم إجراء معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقاييس وقد حصلت على درجة ثبات واستقرار مرتفعة .

- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم - السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم - السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة القدم ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم - السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كحالة ، ودرجات السباحين على مقياس الثقة بالنفس كحالة .

- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للمستوى التدريبي (المرتفع- المنخفض) .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر التدريبي (أكثر من ١٠ سنوات- أقل من ١٠ سنوات) .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر الزمني (أكثر من ٢٠ سنة- أقل من ٢٠ سنة) .

٢/٥ التوصيات :

١. أهمية استخدام مقاييس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) بصورتها الحالية وذلك لإرتفاع المعاملات العلمية لمفرداتها .
٢. استخدام مقاييس الثقة بالنفس بصفة دورية والاستفادة من النتائج في تصنيف اللاعبين.
٣. إجراء المزيد من البحوث التطبيقية في دراسة مهارة الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة .
٤. الاهتمام بتواجد الأخصائي النفسي الرياضي في الجهاز الفني للفريق لما له من أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين ، ومن ثم تطوير مهارة الثقة بالنفس لهم للإرتقاء بالعملية التدريبية .

- وضع البرامج التدريبية المقننة التي تعمل على رفع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) ، وتنمية وتطوير الأداء الرياضي في العملية التدريبية والمنافسة الرياضية .
- إعطاء المزيد من الاهتمام بتدريب اللاعبين على المهارات النفسية وخاصة مهارات الثقة بالنفس .
- أهمية التأكيد على المدربين أن مهارة الثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجاز عند الرياضيين وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة .