

## الفصل الخامس

## ٥ / إستنتاجات وتوصيات البحث

١/٥ الاسـ تـتـاـجـات

## ٢/٥ التوصيات

## ٥/ إستنتاجات وتوصيات البحث

### ١/٥ الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

تم بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا . وقد توصل إلى عشرة أبعاد في بناء المقياس وهي :

١. البعد الأول أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب .
٢. البعد الثاني أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب .
٣. البعد الثالث أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق .
٤. البعد الرابع أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق .
٥. المحور الخامس أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة .
٦. البعد السادس أسباب وعوامل مرتبطة بطموحات اللاعب .
٧. المحور السابع أسباب وعوامل مرتبطة بالمدرّب الرياضي .
٨. البعد الثامن أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين .
٩. البعد التاسع أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية .
١٠. البعد العاشر أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام .

ومن خلال تطبيق المقياس على عينة التقنيين تم التوصل إلى المعاملات العلمية للمقياس ( الصدق - والثبات ) حيث تم عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي وُجد اتساقاً بين كل عبارة وبعدها وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وكذا وجود استقلالية بين الأبعاد واتساقاً بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس . أما معامل الثبات فقد بلغت معاملات الثبات بين أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٨٢٥ وهي دالة بينما بلغ معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ٠,٧٩٩ وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير رباعي ٣ ، ٢ ، ١ ، صفر حيث أن جميع العبارات موجبة ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٥٠ درجة كحد أقصى وصفر درجة كحد أدنى .
- تم ترتيب أبعاد المقياس العشر على حسب درجة الشدة وذلك من خلال المتوسط الحسابي للاعبين على محاور المقياس كما يلي :

١. البعد الرابع أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق .
٢. البعد التاسع أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية .
٣. البعد الثالث أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق .
٤. المحور السابع أسباب وعوامل مرتبطة بالمدرّب الرياضي .
٥. البعد الثاني أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب .
٦. البعد السادس أسباب وعوامل مرتبطة بطموحات اللاعب .

٧. البعد الخامس أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة .
٨. البعد الأول أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب .
٩. البعد العاشر أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام.
١٠. البعد الثامن أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين .

- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف خصائص النشاط الرياضي الممارس سواء كان ( جماعي - فردي ) لصالح الأنشطة الفردية في البعد الثاني ( أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب ) و البعد الخامس ( أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة ) و البعد التاسع ( أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية ) و البعد العاشر أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام ).
- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف خصائص النشاط الرياضي الممارس سواء كان ( احتكاكي - متوازي ) لصالح الأنشطة الاحتكاكية في البعد الثالث ( أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق ) ، والبعد الخامس ( أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة ) ، والبعد التاسع ( أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية ).
- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف سنوات الممارسة ( أكثر من عشر سنوات - أقل من عشر سنوات ) لصالح اللاعبين ذو سنوات الممارسة الأكثر من عشر سنوات في البعد الثامن ( أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين ) ، والبعد التاسع ( أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية ) ، والبعد العاشر ( أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام ) .
- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف العمر الزمني ( أكثر من ٢٠ سنة - أقل من ٢٠ سنة ) لصالح اللاعبين ذو العمر الزمني الأكثر من ٢٠ سنة في البعد الأول ( أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب ) ، و البعد الثامن ( أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين ) ، والبعد التاسع ( أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية ) ، والبعد العاشر ( أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام ) .

## ٢/٥ التوصيات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية واستناداً إلى الاستنتاجات التي ترتبت عن نتائج الدراسة يمكن التوصية بما يلي :

- تطبيق مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا بشكل دوري خلال الموسم الرياضي مما يسمح بالتعرف على درجة أو شدة الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا.
- وضع البرامج التدريبية المقننة التي تعمل على خفض مستوى الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا وتنمية وتطوير الأداء الرياضي في العملية التدريبية والمنافسة الرياضية .
- إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية وخاصة مهارات مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية .
- إتاحة الفرصة للاعب للتعبير عن رأيه في مواقف تدريبية وتنافسية تساعد على اتخاذ القرار المناسب في ضوء إمكانياته وقدراته .
- يمكن للاعب الرياضي الاستفادة التالية لمواجهة أعراض الاحتراق النفسي وهي :
  - فهم طبيعة الضغوط التي يعاني منها وأسبابها .
  - تحديد بدقة المسؤوليات والواجبات الملائمة على عاتقه .
  - تحديد القدرات الحقيقية في مواجهة المسؤوليات والأعباء المطلوبة منه .
  - ممارسة تدريبات الاسترخاء حتى يستطيع اللاعب الرياضي أن يواجه القلق والضغوط والاستثارة .
  - وضع أهداف تتعلق بحياته الشخصية أو الأسرية بشكل عام والالتزام بأساليب الحياة الصحية ( غذاء - نوم - عادات - هوايات - علاقات اجتماعية ) .
- الاهتمام بتواجد الأخصائي النفسي الرياضي في الجهاز الفني للفريق لما له من أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين ، ومن ثم تطوير المهارات النفسية لهم للارتقاء بالعملية التدريبية .
- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لمعرفة أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا وفقاً لمتغيرات ( الجنس - الأنشطة الرياضية المختلفة - المستوى التدريبي ) .