

الفصل السادس

أولاً : الإستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الإستنتاجات Conclusions

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي وتحقيقاً لأهداف البحث وإجابة على تساؤلاته وفى حدود عينه البحث وإجراءاته يقدم الباحث الاستنتاجات التالية :-

١- تم بناء مقياس نفسى يسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها لاعبي السباحة مكون خمسة محاور ، ٣٦ عبارة.

٢- هناك إختلاف فى ترتيب محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين يمثل درجة الأهمية لكل محور وقوته وتأثيره على السباحين وكمصدر من المصادر المسببة للضغوط النفسية كالتالى :-

- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.
- ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقوى للسباح.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.

٣- هناك إختلاف فى ترتيب أبعاد مقياس دافعية الإنجاز يمثل درجة الأهمية لكل بعد وقوته وتأثيره على السباحين وكمصدر من مصادر زيادة دافعية الإنجاز كالتالى :-

- مستوى الطموح وواقعية الأهداف.
- الرغبة فى التفوق الرياضى.
- الدافع الذاتى للإنجاز.
- الإلتزام نحو الإنجاز.

- التقدير الإجتماعى.
- المثابرة فى الأداء.
- الإستقلالية فى إتخاذ القرار.
- الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى.
- التنافس بكفاية.

٤- هناك فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية وفقاً لمستوى الانجاز الرياضى لصالح المستويات الرياضية الأقل ، أى أنه كلما إنخفض المستوى الرياضى للسباح زادت الضغوط النفسية الواقعة على كاهله ، حيث أن ظهور السباح بمستويات رياضية منخفضة ، وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية مثل القلق والخوف من الفشل وضعف الثقة بالنفس يتسبب فى وقوع السباح فى براثن الضغط النفسى.

٥- هناك فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية المرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقمى والمنافسة الرياضية والأسرة وفقاً لسنوات الخبرة لصالح السباحين ذوى سنوات الخبرة الأقل ، حيث أن السباحين ذوى سنوات الخبرة الأكبر لديهم خبرة فى التعامل مع الضغوط التى قد تواجههم أثناء التدريب أو المنافسة أو الأسرة.

٦- لا توجد فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت والمدرّب وفقاً لسنوات الخبرة ، حيث أن جميع السباحين فى الفريق الواحد بإختلاف سنوات ممارستهم للسباحة يتدربون فى نفس المواعيد وفى مرحلة تعليمية واحدة ويعانون من ضيق الوقت ويعانون من ضغوط مرتبطة بالمدرّب حيث أن المدرّب يضغط على السباحين حسب مستواهم وليس سنوات الخبرة.

٧- لا توجد فروق بين السباحين والسباحات فى تعرضهم للضغوط النفسية حيث أنهم يتعرضون لضغوط واحدة فهم يؤدون نفس الأعمال التدريبية

ومواعيد التدريب واحدة وهم فى مرحلة تعليمية أيضاً واحدة ويعدون لسباقات واحدة من حيث المسافة وظروف السباقات.

٨- لا توجد فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية وفقاً لنوع السباحة التخصص ، حيث أن جميع السباحين بإختلاف نوع السباحة التخصصى يعانون من ضغوط واحدة لأن الظروف المحيطة واحدة.

٩- هناك فروق بين السباحين فى دافع الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى ودافع الإلتزام نحو الإنجاز ودافع المثابرة فى الأداء وفقاً لمستوى الإنجاز الرياضى لصالح المستوى الرياضى العالى ، أى أنه كلما إرتفع المستوى الرياضى للسباح زادت دافعيته للإنجاز فى الأبعاد السابقة ، حيث أن السباحين المتميزين بدافعية إنجاز عالية يبذلون ما فى وسعهم ويسعون وراء النجاح تجاه معايير الإنجاز ويثابرون فى وجه الفشل.

١٠- لا توجد فروق بين السباحين فى دافع الرغبة فى التفوق الرياضى ، دافع التنافس بكفاية ، دافع التقدير الإجتماعى ، دافع الإستقلاليه فى إتخاذ القرار ودافع مستوى الطموح وواقعية الأهداف وفقاً لمستوى الإنجاز الرياضى ، حيث أن جميع السباحين بإختلاف مستوياتهم الرياضية لديهم هذه الدوافع بدرجة عالية.

١١- لا توجد فروق بين السباحين فى دافعية الإنجاز وفقاً لمتغيرات سنوات الخبرة والجنس ونوع السباحة التخصصى حيث أن تلك المتغيرات ليست هى الفارق فى مستوى دافعية الإنجاز ولكن الفارق هو مستوى الإنجاز الرياضى وذلك فى حدود عينه البحث.

١٢- هناك علاقة إرتباط عكسية بين جميع محاور الضغوط النفسية للسباحين ودافعية الإنجاز ، أى إنه كلما زادت الضغوط النفسية الواقعة على كإهل السباح قلت دافعيته للإنجاز لإرتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وإنخفاض الروح المعنوية.

ثانياً : التوصيات Recommendations

جاءت توصيات هذا البحث من بين سطورهِ ونابعة من نتائجه وفي ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينه البحث وأهدافه يقدم الباحث التوصيات من خلال التوجهات التالية :-

أ- توجهات للمدرب أو المهتمون بالإعداد النفسي للسباح لمواجهة الضغوط النفسية في ضوء مصادر (مجاور) الضغوط النفسية.

المحور الأول : ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقْمى للسباح ويوصى الباحث بما يلي :-

- تخطيط برامج التدريب بصورة علمية تتناسب مع قدرات السباح.
- الاهتمام بأهداف الأداء والأهداف قصيرة المدى والمرحلية.
- الاهتمام بفترات الراحة الإيجابية والسلبية بحيث تسمح بإستعادة طاقة السباح.
- الإهتمام بإستخدام الوسائل الحديثة في التدريب.
- إدخال عوامل الإثارة والتشويق والمرح حتى لا يشعر السباح بالملل.
- مراعاة إصابة السباح وعدم إشراكه في البرامج المكثفة بعد الإصابة مباشرة.
- الإكثار من القياسات أثناء التدريب بطريقة تشابه المنافسات الحقيقية مثل (الانتظار خلف مكعب البدء - الصفارات المنقطعة والطويلة - صفارة البدء - القفز من مكعب البدء).

المحور الثاني : ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية

ويوصى الباحث بما يلي:-

- وجوب النظر إلى مسابقات السباحة لا بخوف ولكن بتوقع Anticipation مسبق باعتبارها فرصة للسباح ليوضح لنفسه نتائج جهده في التدريب وسباحة الساعات والأميال.

- وضع أهداف واقعية فى حدود قدرات السباح يمكن إنجازها ولتحقيق خبرة النجاح والاستمتاع من الممارسة.
- الإهتمام بتحطيم الأرقام الشخصية ومكافأة ذلك وليس تحقيق مركز معين فى البطولات.
- إيقاف الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية فيما يتعلق بالنتائج المتوقعة للمنافسة والخبرات السابقة.
- إشراك السباح فى منافسات تجريبية مختلفة من حيث درجة الشدة والأهمية.
- تعويد السباح على أماكن إقامة المنافسات.
- الإحماء يوم السباق فى نفس الحارة التى سيتسابق فيها وإستخدام نفس مكعب البدء الذى سيستخدمه.
- الإهتمام بالإعداد النفسى قبل وبعد المنافسة.

المحور الثالث : ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت

ويوصى الباحث بما يلى :-

- مراعاة ظروف السباح من حيث أوقات التدريب بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته الدراسية - الإمتحانات.
- مراعاة ظروف وحالة السباح الإجتماعية.
- مراعاة تخطيط التدريب الرياضى للسباح وخاصة فى أوقات الإمتحانات حيث يتطلب التدريب وقتاً كبيراً للتفوق وكذلك الحال للتفوق فى الإمتحانات كالسهر لأوقات متأخرة من الليل.

المحور الرابع : ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب.

ويوصى الباحث بما يلى :-

- الإهتمام بالإعداد الشامل للسباح بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً.

- تبنى المدخل الإيجابي للتعبئة النفسية الذي يعتمد على تحقيق أهداف التحدى من خلال الممارسة الرياضية ومصدره الإستمتاع وتجنب المدخل السلبي الذي يعتمد على التركيز الزائد على النتائج ومصدره القلق والخوف من الفشل.
- التدريب على المهارات النفسية وإستخدام طرق التدريب العقلى وخاصة الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلى لمواجهة الضغوط.
- توفير خبرات النجاح فى البرنامج التدريبى.
- الإهتمام بالطرق الإيجابية فى توجيه السباح وتقييمه.
- عدم تشكيك السباح فى قدراته وإمكاناته ومحاولة تعريفه بمستواه وأرقامه الحقيقية.
- تدعيم الإتصال بين المدرب والسباح ومعاملة جميع السباحين بإسلوب واحد.
- مراعاة عدم الضغط على السباح بمطالبته بتحقيق أرقام تفوق قدراته مع تجنب مقارنته بسباحين آخرين.

المحور الخامس : ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.

ويوصى الباحث بما يلى :-

- مشاركة الآباء لأبنائهم خبرات النصر والنجاح.
- تقديم المساعدة للأبناء عندما يواجهون خبرات الفشل وعدم إستخدام النقد والسخرية والتعنيف بقوة.
- تقدير الجهد المبذول أثناء المنافسة.
- تخصيص وقت لمتابعة ممارسة الأبناء لتدريبات السباحة.
- التحكم فى الإنفعالات.
- معرفة أدوارهم فى نجاح البرنامج التدريبى ولا يتدخلون فى عملية التدريب.

بد توجهات تطبيقية لتنمية دافعية الانجاز للسباحين

من خلال تنمية كل بعد من أبعاد دافعية الإنجاز كالتالى :-

البعد الأول : الرغبة فى التفوق الرياضى

- أن يركز المدرب على إظهار الجوانب الإيجابية للسباح فى التدريب أو المنافسة.
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة لدى السباح مثل التفوق الرياضى لا يعنى المكسب فقط وإنما التفوق يتحقق ببذل الجهد والأداء بكفاءة كما أن الخسارة لا تعنى الفشل.
- أن يتيح المدرب لكل سباح الفرصة لتقديم أقصى أداء ممكن بزيادة تكرار التدريب.

البعد الثانى : الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى.

- أن يوجه المدرب أنظار السباحين إلى أهمية بذل الجهد وعدم الإعتماد على الموهبة.
- أن يعود المدرب السباحين على توزيع طاقاتهم البدنية والنفسية بانتظام.
- أن يركز المدرب على تشجيع السباح.
- التركيز على الإحتكاك المستمر والمسابقات التجريبية لتطوير الثقة بالنفس.

البعد الثالث : الإلتزام نحو الإنجاز

- مراعاة أن يكون التدريب فى أوقات تلائم السباح.
- على المدرب أن يشعر السباح بالمسئولية وأن حضوره التدريب بانتظام سوف يحسن من مستواه وقدراته.
- أن يحضر السباح التدريب لاقتناعه بأهمية التدريب وليس بتهديد المدرب.

البعد الرابع : التنافس بكفاية

- أن يتعود السباح على جو وظروف السباقات حتى يسهل عليه الإشتراك فى السباقات والأداء بكفاءة.

- كثرة الإحتكاك وتنظيم منافسات متعددة تتيح للسباح فرصة لزيادة خبراته الرياضية.
- أن يقوم المدرب بتهدئة السباح قبل المنافسة حتى لا تتأثر حالته من القلق والتوتر ينعكس على أدائه فى السباق.

البعد الخامس : التقدير الاجتماعى

- أن يراعى المدرب فى التدريب الارضى (الاعداد البدنى) وضع تشكيلات تدريبية تتيح فرصة التعاون بين السباحين وأن يعملوا معاً لتحقيق هدف واحد.
- أن يحدد المدرب هدف واحد يسعى جميع السباحين لتحقيقه وتوزيع الأدوار عليهم لتجنب التوكل.
- أن يمنح المدرب والأسرة المزيد من التّدعيم والتعزيز على الأداء الجيد للسباح.

البعد السادس : المثابرة فى الأداء.

- أن يبرز المدرب أهم الشخصيات الرياضية وتحليلها لمعرفة أسباب تفوقهم وأهمية بذل أقصى جهد لفترات طويلة.
- أن يتدرج المدرب فى حمل التدريب بما يلائم السباح ويستثير دافعيته.
- أن يركز المدرب على الإعداد للمنافسات من خلال إصرار السباح على الإحتفاظ بالسرعة وبذلك المجهود مهما طالّت فترة السباق أو ظهر التعب.

البعد السابع : الاستقلالية فى إتخاذ القرار.

- إتاحة الفرصة للسباح للتعبير عن رأيه بحرية فى خطط التدريب وكيفية إتخاذ القرار فى الوقت المناسب من خلال مواقف رياضية متنوعة.
- تدريب السباحين على سرعة إتخاذ القرار وتحمل مسؤولية هذا القرار.
- تكليف بعض السباحين بمساعدة زملائهم فى التدريب وتسجيل أى ملاحظات خلال الأداء.

البعد الثامن: مستوى الطموح وواقعية الأهداف.

- أن يشرح المدرب أهمية وقيمة الأهداف ومساعدة السباح فى وضع أهداف واقعية.
- وضع أهداف تزيد عن مستوى قدرات السباح بدرجة معينة بحيث تستثير التحدى لدى السباح.
- على المدرب أن يوضح للسباح قدراته البدنية والمهارية والنفسية وحدوده التى يمكن الوصول إليها.

البعد التاسع : الدافع الذاتى للإنجاز

- أن يوجه المدرب أنظار السباحين لأهمية ممارسة رياضة السباحة كقيمة فى حد ذاتها.
- وضع أهداف واقعية تقود لخبرات النجاح وتشعر السباح بقيمة ذاته.
- أن يتجنب المدرب التقويم المستمر للسباحين حتى لا يفقد الشعور بالمتعة.

ج- توجهات لوضع إستراتيجية تطبيقية للرعاية النفسية للسباحين.

- طبع المقياسين وتوزيعهما على الإتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة والاندية الرياضية.
- تشكيل فرق بحثية لتطبيق المقياسين بتعليمات تطبيق موحدة على مستوى الأندية الرياضية خلال ثلاث مرات (بداية الموسم - منتصف الموسم - نهاية الموسم)
- يتم معالجة النتائج فى شكل رسوم بيانية لمعرفة.
- مستوى الضغوط النفسية للسباحين.
- تطور دافعية السباحين للإنجاز.
- عمل ملف لكل سباح فى ضوء إستجابته.

- إرسال جميع التقارير النفسية الخاصة بالسباحين إلى إتحاد السباحة للاستفادة منها في السنوات المقبلة.
- وضع البرامج المقننة التي تعمل على خفض مستوى الضغوط النفسية للسباحين وتنمية وتطوير دافعية الإنجاز.

د. توجهات خاصة بالدراسات والبحوث المستقبلية

- إجراء دراسات تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المؤثرة في الأداء الرياضى.
- المقارنة بين السباحين وفقاً للمراحل السنية (ناشئين - عمومي) في الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز.
- إجراء دراسات مشابهة على رياضات أخرى.
- بناء مقياس نوعي لقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي السباحة.
- بناء مقياس نوعي لقياس دافعية الانجاز لدى لاعبي السباحة.