

# الفصل الخامس

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

## أولاً: الاستنتاجات Conclusions

في ضوء عينة البحث وأهدافه وتساؤلاته والنتائج الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- تم بناء مقياس نوعي للتعرف علي ضغوط المنافسة الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الألعاب الجماعية قيد

البحث (سلة - طائرة - يد) والذي تضمن ٣٦ عبارة وستة أبعاد، مرفق رقم (٥) وهي:

- ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات.

- ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة.

- ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب.

- ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد.

- ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني.

- ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب.

٢- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات والثقة

بالنفس لدى لاعبي كرة اليد.

٣- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة ببيئة المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة

والطائرة واليد.

٤- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة

السلة والطائرة واليد.

٥- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة

والطائرة واليد.

- ٦- هناك علاقة عكسية دالة بين جميع أبعاد ضغوط المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والطائرة واليد، أي أنه كلما زادت ضغوط المنافسة الرياضية الواقعة على عاتق اللاعب كلما قلت ثقة اللاعب في نفسه وذلك لارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الروح المعنوية.
- ٧- هناك علاقة عكسية غير دالة بين ضغوط المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة والطائرة.
- ٨- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما زادت الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد كلما قل تركيز انتباه لاعب كرة اليد.
- ٩- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما زادت الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني كلما قلت ثقة اللاعب.
- ١٠- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية وكذا الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني على تركيز الانتباه لدى عينة البحث، وهذا يعني أن تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة والطائرة واليد جميعهم يتأثر تأثيراً سلبياً بنوعين من ضغوط المنافسة، وهما الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية والضغوط المرتبطة بالجهاز الفني.
- ١١- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة في تعرضهم للضغوط المرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات لصالح لاعبي كرة السلة، أي أن لاعبي الكرة الطائرة أكثر تأثراً من لاعبي كرة السلة بتلك الضغوط.
- ١٢- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد في الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية للاعب لصالح لاعبي كرة اليد، أي أن لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة أكثر تأثراً من لاعبي كرة اليد عند التعرض لتلك الضغوط.
- ١٣- توجد فروق دالة بين اللاعبين في تعرضهم للضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية وفقاً لسنوات الخبرة، حيث تميز اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الأعلى بقلة تأثرهم بالضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية.
- ١٤- توجد فروق دالة بين اللاعبين في تعرضهم للضغوط المرتبطة بالنقد الحاد وفقاً لسنوات الخبرة، حيث تميز اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الأعلى بقلة تأثرهم بالضغوط المرتبطة بالنقد الحاد.

## ثانياً: التوصيات Recommendations

تمكن الباحث في ضوء نتائج البحث وفي حدود الأسلوب الإحصائي المستخدم وعينة البحث، وضع بعض التوصيات علي النحو التالي:

توجيهات خاصة بالمدرّب ومخطط الأحمال والأخصائي النفسي للاعب الأنشطة الرياضية الجماعية قيد البحث في ضوء أبعاد ضغوط المنافسة الرياضية.

### البعد الأول: ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات:

- تخطيط برامج التدريب وتقنياتها بصورة علمية تتناسب وقدرات اللاعبين.
- الاهتمام بفترات الراحة البينية (إيجابية - سلبية) بما يسمح بإعادة الاستشفاء خلالها.
- تنوع وسائل التدريب وإدخال عوامل الإثارة والتشويق حتي لا يشعر اللاعب بالملل.
- ضرورة الوقوف علي مستوي اللاعب علي فترات متباعدة لمتابعة تأثير التدريب وكذلك يعتبر عامل تحفيز للاعب ودافع لبذل أقصى جهد.

### البعد الثاني: ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة:

- تدريب اللاعب علي اللعب تحت أي ظروف.
- اشتراك اللاعب في منافسات تختلف في شدتها وأهميتها.
- تعويد اللاعب علي اللعب في أماكن المنافسات.
- تدعيم التفكير الإيجابي للاعب، وتجنب التفكير السلبي فيما يحفز المنافسة ونتائجها.
- وضع أهداف واقعية في حدود قدرات اللاعب يمكن إنجازها بنجاح.

### البعد الثالث: ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب:

- يجب مساعدة اللاعب في التعرف علي مستواه الحقيقي وقدراته الحقيقية دون مغالاة.
- عدم مطالبة اللاعب بتنفيذ مهام وواجبات تفوق قدراته واستعداداته حتي لا يصاب بالإحباط عند الفشل في إنجازها.
- الاهتمام بالإعداد البدني والنفسي الجيد للاعب.
- تدعيم ثقة اللاعب في نفسه قبل الاشتراك في المنافسات.

#### البعد الرابع: ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد:

- استخدام المدرب الأسلوب التربوي في توجيه النقد للاعب.
- توجيه العقاب المناسب لنوع الخطأ حتي لا يشعر اللاعب بالظلم وتحيز المدرب للاعب آخر.
- تقبل نقد الجماهير وتعود اللاعب علي عدم التأثر بالتعليقات السلبية التي تؤثر علي أدائه في الملعب.
- عدم إعطاء التعليقات السلبية حجم أكثر مما تستحق حتي لا يؤثر ذلك علي ثقة اللاعب بنفسه ومن ثم يتأثر تركيز انتباهه وأدائه بصفة عامة.

#### البعد الخامس: ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني:

- معرفة المدرب بكيفية الاتصال التربوي بينه وبين اللاعب.
- تعدد وسائل الاتصال بين المدرب واللاعبين.
- تدعيم الاتصال بين اللاعبين والجهاز الفني.
- عند اتخاذ قرارات تخص اللاعبين من قبل الجهاز الفني لابد من مناقشتها مع اللاعبين ومعرفة أسبابها.

#### البعد السادس: ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب:

- مراعاة ظروف اللاعبين من حيث أوقات التدريب بحيث لا تتعارض مع الدراسة - الامتحانات.
- مراعاة الحالة الاجتماعية للاعبين.
- مراعاة تخطيط التدريب وأوقاته بما لا يتعارض مع أوقات الامتحانات، حيث يحتاج الاثنان (التدريب - الامتحانات) وقتاً كبيراً وجهداً مضاعفاً من قبل اللاعب.