

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها وعلى ضوء الاهداف والفروض موضع الدراسة واعتمادا على المنهج العلمى فى التحليل الاحصائى للاختبارات النفسية والفسولوجية ،تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

* توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين المتغيرات النفسية الآتية :

قلق السمة التنافسية — قلق الحالة — قلق السمة العام ومستوى الاداء الحركسى للاعبى الجودو مما يلقى الضوء على أهمية الاعداد النفسى للاعبين .

يتضح من تفسير النتائج وبعد اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام الانحدار بطريقة الخطوات المنطقية والتي تعطى اكبر نسبة مساهمة مع المتغير التابع " الاداء " نجد ان أهم التغيرات النفسية التى تؤثر فى مستوى الاداء بالنسبة للاعبى الجودو حيث تم ترتيبها ترتيبا تنازليا وفقا لنسب المساهمة وهى كما يلى :

- قلق المنافسة الرياضية لمارتنز
- قلق الحالة لسبيلبرجر
- قلق السمة العام لسبيلبرجر

وبذا تم تحقيق الفرض الأول .

* توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين مستوى الاداء والمتغيرات الفسيولوجية الآتية :
معدلات تركيز حامض اللاكتيك والجلوكوز فى الدم والتي تم تحديدها وفقا للاختبارات الفسيولوجية للبحث .

كما توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين مستوى الاداء والمتغيرات الفسيولوجية الآتية :

- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى الجودو .
- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين لاختبار السير المتحرك .
- معدل النبض القلبى لاختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى الجودو .

• معدل النبض القلبى لاختبار السير المتحرك .

— اظهرت نتائج المعالجات الاحصائية باستخدام الانحدار بطريقة الخطوات المنطقية ان اهم المتغيرات الفسيولوجية التى تؤثر فى مستوى الاداء والستى تم ترتيبها ترتيبا تنازليا وفقا لنسب المساهمة كما يلى :

- تركيز الجلوكوز فى الدم مباريات لمدة سبعة دقائق •
- معدل النبض القلبى عند اداء اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (جودو)
- تركيز حامض اللاكتيك بعد مضي ٤ ق من اداء اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (جودو)

- تركيز حامض اللاكتيك احماء مباريات امددة دقيقتين •
- تركيز حامض اللاكتيك مباريات لمدة ثمانية دقائق •
- تركيز الجلوكوز فى الدم قبل المباريات •
- معدل النبض القلبى عند اداء اختبار السير المتحرك •
- تركيز حامض اللاكتيك بعد اداء اختبار السير المتحرك •
- تركيز حامض اللاكتيك بعد اداء اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (جودو)
- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى (الجودو)
- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين لاختبار السير المتحرك •
- تركيز حامض اللاكتيك بعد مضي ٤ ق من مباريات لمدة سبعة دقائق •

ومن ثم تظهر الضرورة الى اجراء العديد من الاختبارات الفسيولوجية حيث يمكن الوقوف على مدى تقدم اللاعبين ولتحديد قدراتهم الفسيولوجية التى تمكنهم من تحسين مستوى ادائهم وكذلك هذه الاختبارات تعتبر بمثابة مؤشر للتعرف على القدرات البدنية والحركية للوصول الى افضل المستويات العالية بما يحقق الفرض الثانى •

— اوضحت هذه الدراسة وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين المتغيرات النفسية والفسيولوجية الآتية :

كالارتباط بين معدلات تركيز حامض اللاكتيك والجلوكوز فى الدم ومعدلات النبض القلبى للبحث كمتغيرات فسيولوجية وقلق السمة التنافسية وقلق الحالة وقلق السمة العام كمتغيرات نفسية •

— كما توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى الجودو واختبار السير المتحرك وبين المتغيرات النفسية للبحث قيد الدراسة الحالية ومن ثم تم تحقيق الفرض الثالث للبحث .

— اظهرت نتائج تحليل التباين للمتغيرات النفسية وجود فروق بين مستويات الاداء الثلاثة (الاداء المرتفع — الاداء المتوسط — الاداء المنخفض) فى كل من قلق السمة التنافسى — قلق الحالة — قلق السمة العام ولصالح اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض مما يحقق الفرض الرابع .

— اظهرت نتائج تحليل التباين للمتغيرات الفسيولوجية ما يلى :
وجود فروق بين مستويات الاداء الثلاثة (الاداء المرتفع — الاداء المتوسط — الاداء المنخفض) فى تركيزات حامض اللاكتيك قبل المباريات وقبل اداء اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى الجودو وقبل اداء اختبار السير المتحرك ولصالح اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض .

توجد فروق دالة احصائيا بين اللاعبين ذوى مستوى الاداء المرتفع والمتوسط وبين اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض فى تركيزات الجلوكوز بالدم قبل المباريات وقبل اداء اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى (جودو) ولصالح اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض بينما لا توجد فروق بين اللاعبين ذوى مستوى الاداء المرتفع والمتوسط .

— توجد فروق دالة احصائيا بين اللاعبين ذوى مستوى الاداء المرتفع والمتوسط وبين اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض فى تركيزات حامض اللاكتيك بالنسبة لكل من :
المباريات — اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى (جودو) اختبار السير المتحرك ولصالح اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض بينما لا توجد فروق بين اللاعبين ذوى مستوى الاداء المرتفع والمتوسط .

— توجد فروق دالة احصائيا بين مستويات الاداء الثلاثة (الاداء المرتفع — الاداء المتوسط — الاداء المنخفض) فى تركيز الجلوكوز بمباريات لمدة سبعة دقائق وبعد اداء اختبار

الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط التخصصى (الجودو) ولصالح اللاعبين
ذوى مستوى الاداء المنخفض •

— هناك فروق دالة احصائيا بين مستويات الاداء الثلاثة (الاداء المرتفع — الاداء
المتوسط — الاداء المنخفض) فى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين للنشاط
التخصصى (جودو) واختبار السير المتحرك ولصالح اللاعبين ذوى مستوى الاداء
المرتفع الاكثر نسبة فى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين •

— هناك فروق دالة احصائيا بين مستويات الاداء الثلاثة (الاداء المرتفع —
الاداء المتوسط — الاداء المتوسط — الاداء المنخفض) فى معدلات النبض
القلبي عند اداء اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (جودو) واختبار
السير المتحرك ولصالح اللاعبين ذوى مستوى الاداء المنخفض • وبذلك يتم تحقيق
الفرض الخامس للبحث قيد الدراسة الحالية •

٥ - ٢ التوصيات :

استنادا الى الاستخلاصات المستخدمة من نتائج التحليل الاحصائي وسعسدد مناقشة النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- * ضرورة الاهتمام باختيار اللاعبين وفقا للاختبارات النفسية والفسولوجية حيث يستدل من ذلك على استعداداتهم وميولهم ودوافعهم نحو ممارسة النشاط التخصصي للجودو والتأكد من قدراتهم الفسيولوجية وسلامة اجهزتهم الوظيفية في تحمّل الجرجات التدريبية مختلفة الشدة.

- * اجراء فحوص واختبارات نفسية وفسيولوجية دورية على اللاعبين في بداية الموسم الرياضي (مرحلة الاعداد) وقبل المسابقات (مرحلة المنافسة) للتأكد من تحقيقهم للمستويات المطلوب اداؤها .

- * يجب العناية بالتنمية والاعداد النفس للاعبين لما له من دورا بارز في اعطاء الثقة بالنفس و اظهار الدوافع الكامنه والاقلال من درجات التوتر العصبي حيث ان تعرض اللاعبين لضغوط ومواقف مهددة تشابه المواقف المتوقعة في المنافسة بهم في تحقيق مستويات متقدمه من الاداء التكتيكي والتكنيكي ولذا يجب وضع استراتيجية تدريبية تحقق هذه المتطلبات .

- * يجب ان يكون المدربين والمتخصصين في المجال الرياضي على علم ودراية بالتغيرات النفسية والفسيولوجية في مجالات تخصصهم وكذلك طرق قياسها ومن ثم يمكن الاستعانة بالمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وكذلك المتخصصين فسيولوجيا الرياضة والطب الرياضي حيث ان استخدام احداث الاساليب العلمية يدعم ويرقى بالمستوى العلمى للمدربين والمتخصصين .

- * اجواء بحوث ودراسات مماثلة لتتناول متغيرات نفسية وفسيولوجية أخرى نستطيع الاستفادة منها في مجال التدريب وفي مختلف التخصصات الرياضية المختلفة .

- * اجراء دورات تدريبية للمدربين والمهتمين باللعبه في مجالات علم النفس والفسيولوجي

فى غضون المنافسات كما يمكن توجيه الدعوة الى الاتحاد المصرى للجودو والمجلس الأعلى للشباب والرياضة للمساهمة فى انجاح هذه الدورات التدريبية التى يشرف عليها متخصصين من كليات التربية الرياضية •

* ضرورة استعانة الاتحادات الرياضية بمختصين فى مجالات علم النفس والفسىولوجى الرياضى لاعطاء تقرير عن كفاءة لاعبيهم حيث يجب ان تضم سجلات الاتحادات الرياضية. تقريراً وافياً عن قدرات اللاعبين واستعداداتهم النفسية والفسىولوجية كما يسهم هؤلاء المتخصصين فى اعداد برامج وخطط الاتحادات الرياضية طويلة المدى وقصيرة المدى •

* يجب انشاء وتجهيز معامل حديثة لسيكولوجية التدريب والمنافسات والتعلم الحركى وكذلك معامل فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية وتوفير الامكانيات والاختصاصيين المدربين للاشراف على هذه المعامل •

* يجب اعطاء اهمية الى تصميم واستحداث اختبارات وقياسات نفسية وفسىولوجية تتفق مع طبيعة الاداء الحركى والفنى للانشطة الرياضية المختلفة بما يتواءم مع مواقف المنافسة الرياضية •

* التعرف على الفروق بين المتغيرات النفسية والفسىولوجية فى مستوى الاداء لرياضة الجودو وذلك على عينات مختلفة من لاعبي المستويات العالية والناشئين •