

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات :

فى حدود عينة هذا البحث والأدوات المستخدمة فى القياسات النفسية ونتائج التحليل الإحصائى
أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- لا يوجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) فى القلق كسمة وكحالة .
- ٢- لا يوجد فروق داله إحصائيا بين مدربي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) فى القلق كسمة وكحالة .
- ٣- لا توجد فروق داله إحصائيا بين قلق المدرب كسمة وقلق اللاعب كسمة في فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) عينة البحث .
- ٤- لا توجد فروق داله إحصائيا بين قلق المدرب كحالة وقلق اللاعب كحالة فى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) عينة البحث .

٥/٢ التوصيات :

فى ضوء بيانات ونتائج الدراسة واعتمادا على تفسير النتائج وفى حدود العينة المختارة
والمعالجات الإحصائية المستخدمة يوصى الباحث بما يلى :

- ١- يجب على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى لاعبيه حيث إن ذلك يساعده فى عملية إعداد اللاعبين إعدادا متوازناً وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم فى المنافسات .

٢- يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق كسمة وكحالة للاعبين بعد كل فترة بحيث تكون دوريه • وذلك باستخدام الاختبارات المقننة التي تساعد على معرفة إلى أى مدى وصل اللاعبين فى القلق النفسى •

٣- ضرورة الاستعانة بأخصائى علم النفس الرياضى بالأندية الرياضية لكى يتعرفوا على مظاهر القلق عن طريق الملاحظة والتسجيل لدى كل من المدرب واللاعبين حتى يساعد ذلك على تعديل سلوكهم فى المواقف المختلفة •

٤- ضرورة الاستعانة بأخصائى نفسى ضمن الجهاز التدريبى لكل ناد رياضى ، وذلك للعمل على إيجاد الحلول الإيجابية المناسبة للمشاكل النفسية العامة والخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضى •

٥- استخدام كافة الاختبارات النفسية بجميع أنواعها فى الأنشطة الرياضية المختلفة نظرا لملاءمتها للمجال الرياضى •

٦- عقد ندوات ومناقشات جماعية للاعبين والمدربين تتصل بظاهرة القلق وذلك بتعريفهم بأنواع الضغوط التى يمكن أن تقابلهم والعمل على مواجهة تلك الضغوط التى يتوقع أن تقابلهم أثناء المنافسة أو قبلها مباشرة •

٧- ضرورة وجود تفاعل اجتماعى بين المدرب واللاعب قد يساعد ذلك على نجاح عمل كل منهما.

٨- إجراء المزيد من البحوث والدراسات التى تهدف إلى التعرف على العلاقة بين اللاعبين والمدربين فى متغيرات القلق النفسى •