

## تأثير برنامج تدريبي- نفسي علي التردد النفسي والمستوي الرقمي لدي متسابقين ٣٠٠٠م مواع

\* د/محمد ابراهيم علي

\*\* د/محمد السيد شاكر عباس

### المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية حيث نستطيع أن نتعرف علي مدى التقدم الهائل والإرتقاء السريع في مستوي أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وقد رافق هذا التقدم تغيراً في جوانب العملية التدريبية والإعداد البدني والمهاري والنفسي.

حيث يعتمد التدريب على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (١٥ : ٢٤)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلفين تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skill Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية. (١٤ : ١٢٤)

حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٢ : ٣)

ويعتبر سباق الموانع من سباقات جرى المسافات الطويلة ذات الحواجز البينية إلا أن هذا السباق يوجد به المانع المائي الذي يتطلب طريقة خاصة لتعديته بالوثب من فوقه أماماً إلى ما بعد حوض الماء بقدر الامكان. (١ : ٤٥)

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.

\*\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.

كما تتميز هذه السباقات بشدة أقل من القسوى فى الاداء، وعلى ذلك تعتمد المستويات العليا لتلك السباقات على الطاقة الناتجة من التفاعلات البيوكيميائية الهوائية وذلك حتى منتصف السباق أو ثلثيه وحسب مستوى المتسابق، وبعد ذلك يظهر النقص فى أكسجين العضلة وتبدأ التفاعلات البيوكيميائية اللاهوائية لغرض انتاج الطاقة اللازمة، وعلى ذلك ترتبط العمليات اللاهوائية فى العضلة بظهور التعب، وبذلك يعمل مستوى التفاعلات البيوكيميائية اللاهوائية والهوائية على الحفاظ على السرعة فى النصف الاخير من السباق. (٣: ١٤٨)

وحيث أن سباق ٣٠٠٠ متر موانع يقع تحت سباقات المسافات الطويلة فبذلك ما يطبق على سباق ٣٠٠٠ متر يطبق عليه بالنسبة لطرق ووسائل التدريب سواء حمل مستمر أو فترى بالإضافة الى الوسائل الفارتلك، المرتفعات والمنخفضات، التلال، جرى الرمال. (٣: ٢٠٦)

ومن خلال عمل الباحثان كأعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وقيام الأول بتدريس المقرر، ووضع الثاني ضمن لجنة تقييم الطلاب فى الامتحانات العملية لمقرر مسابقات المضمار لطلاب الفرقة الثالثة، فقد لاحظا الباحثان إنخفاض فى مستوى الأداء المهاري لسباق جري ٣٠٠٠ متر موانع مما يؤثر سلباً على المستوى الرقمي، وذلك على الرغم من القيام بشرح وإعطاء النموذج الخاص بكل مرحلة من مراحل السباق مع تكرار التدريب عليها أثناء المحاضرات، ويرجع الباحثان هذا الانخفاض إلى شعور الطلاب بنوع من التردد النفسي أثناء اجتياز المانع المائي بالإضافة إلى عدم وجود أساليب وبرامج تعليمية متنوعة ومتكاملة ما بين التدريبية وال نفسية، وبالتالي إفتقار الطلاب لبعض المتغيرات النفسية المؤثرة على الأداء أثناء عملية التعلم والتي تتطلبها مثل هذه السباقات كالثقة بالنفس والدافعية للانجاز.

وكذلك من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد أفضل الأساليب أو الوسائل التدريبية التي تعمل على تحسين الأداء لمتسابقى جري ٣٠٠٠ متر موانع وفى ضوء الأهمية الخاصة للبرامج التدريبية والتي أشارت إليها نتائج الدراسات (٤)، (٦)، (١١)، (١٧) (١٩) والمراجع العلمية المتخصصة التي تمكن الباحثان من الاطلاع عليها، تبين للباحثان ان الاهتمام بالجانب النفسي بالإضافة للجانب التدريبي له الأثر الفعال على تحسين الأداء لمتسابقى جري ٣٠٠٠متر موانع.

وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذا البحث لأهميته فى معاونة العاملين فى المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة مسابقات المضمار بصفة خاصة للإرتقاء والتقدم بمستوي الأداء لدي عينة البحث.

**هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلي بناء برنامج تدريبي - نفسي ودراسة تأثيره علي مستوي التردد النفسي والمستوي الرقمي لدي متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع.

**فروض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوي التردد النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المستوي الرقمي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين انخفاض مستوي التردد النفسي والمستوي الرقمي لدى عينة البحث.

**إجراءات البحث :****منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الثالثة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط تخصص (مسابقات المضمار) وعددهم (٣٥) طالب للعام الجامعي ٢٠٢٠م/ ٢٠٢١م.

**عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط تخصص (مسابقات المضمار) للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وعددهم (١٥) طالب كعينة أساسية، وعدد (١٦) طالب كعينة استطلاعية، كما تم استبعاد (٤) طلاب للإصابة.

**جدول (١)****توصيف مجتمع وعينة البحث**

م	المجتمع	العينة الأساسية	المستبعدون	العينة الاستطلاعية
العدد	٣٥	١٥	٤	١٦
النسبة المئوية	%١٠٠	%٤٣,٣٧	%١١,٤٢	%٤٥,٢٢

## تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً في جميع متغيرات البحث، ويتضح ذلك من جدول (٢) التجانس في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني- الطول- الوزن- التردد النفسي- المستوي الرقمي)، والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات البحث الأساسية ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة/شهر	٢٠.٢٣	٠.٦٩	٠.٠٤-٠.٢٢٦
٢	الطول	سم	١٧٤,٧٣	٢,٦٩	٠.١٠٢-٠.٦٥٦
٣	الوزن	كجم	٦٩,٣٣	١,٦٢	٠.١٥٥-٠.٢٦٦
٤	التردد النفسي	البيئة التعليمية	١٥,٠٠	١,٣٦	٠.٥٠-٠.٥٨٦
		الثقة بالنفس	١٠,٣٣	١,١٧	٠.٥٥-٠.٤٥١
		الخوف	١٥,٨٦	١,٠٦	٠.٢٣٤-٠.٢٩٩
		الدافعية	٧,٨٦	٠,٧٤	٠.٩٧٠-٠.٢٧٧
٥	المستوي الرقمي جري ٣٠٠٠ م موانع	الدرجة	٦,٦٠	٠,٩١	٠.٣٣٠-٠.٣٤١
		الدرجة	١٤,٥٢	٠,٦٤	١,٣٥٢-٠.٠٣٢

يتضح من جدول (٢) أن متغيرات النمو تتبع التوزيع الاعتمالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (٠.٦٥٦) وأقل قيمة (-٠,٣٤١) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في المتغيرات.

أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث :

استعان الباحثان في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية :  
أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وتدريب مسابقات المضمار مثل (٣)، (٤)، (٦)، (١١)، (١٧)، (١٩)، (٢٠) وعلم النفس الرياضي مثل (٢)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥) للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالأداء المهاري والتردد النفسي لدي لاعبي مسابقات المضمار.

ب- الملاحظة :

قام الباحثان بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية، كما استطاعا من خلالها التعرف علي مدي التحسن في مستوي الأداء لدي عينة البحث.

- أ- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث :
- قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الطول-الوزن) مرفق (٢).
  - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أبعاد مقياس التردد النفسي لدي عينة البحث. مرفق (٣)
  - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد تحديد عبارات مقياس التردد النفسي لدي عينة البحث. مرفق (٤)
  - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي- النفسي لدي عينة البحث. مرفق (٥)
- د- المقاييس المستخدمة :
- مقياس التردد النفسي لدي عينة البحث. (اعداد الباحثان) مرفق (٧)
- و- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- قام الباحثان بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
  - رستا ميتر لقياس الطول (بالسنتيمتر).
  - مضمار للجري.
  - مانع مائي
  - حجرة محاضرات
  - كاميرا فيديو.
  - ساعة إيقاف
  - صافرة
- المعاملات العلمية المستخدمة في البحث
- أولاً: الصدق
- صدق المحكمين لمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع :
- استخدم الباحثان صدق المحكمين لحساب صدق المحتوى للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستمارة على السادة الخبراء وعددهم (١٠) مرفق (١)، كما يوضحه الجدول (٣).

## جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٠)

غير مناسب		مناسب		العباراة	م
%	ك	%	ك		
٠	٠	١٠٠	١٠	البيئة التعليمية	المحور الاول
٢٠	٢	٨٠	٨	الثقة بالنفس	المحور الثانى
١٠	١	٩٠	٩	الخوف	المحور الثالث
١٠	١	٩٠	٩	الدافعية	المحور الرابع
٠	٠	١٠٠	١٠	الحالة البدنية	المحور الخامس
٦٠	٦	٤٠	٤	الحالة مهارية	المحور السادس
٥٠	٥	٥٠	٥	الروح المعنوية	المحور السابع
٥٠	٥	٥٠	٥	العلاقات المتبادلة	المحور الثامن

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور المقياس قد تراوحت من ٤٠% إلى ١٠٠% وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٨٠% وبذلك تم تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان بناء على آراء السادة الخبراء، وبذلك تم التوصل إلى المحاور الرئيسية للمقياس فى صورتها النهائية: ( البيئة التعليمية، الثقة بالنفس، الخوف، الدافعية، الحالة البدنية ).

## جدول (٤)

عدد عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٠)

عدد العبارات	المحاور	الأبعاد
٧	البيئة التعليمية	المحور الاول
٩	الثقة بالنفس	المحور الثانى
٨	الخوف	المحور الثالث
٧	الدافعية	المحور الرابع
٤	الحالة البدنية	المحور الخامس
٣٥	عبارات المقياس ككل	

يتضح من جدول (٤) عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع.

## جدول (٥)

آراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس التردد النفسي لدى  
متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٠)

المتغيرات مسلسل	المحور الأول				المحور الثانى				المحور الثالث				البعد الرابع				البعد الخامس			
	مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب	
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك
١	٨	٨	٨٠	٢	٢	٩٠	١	٩	٩	٩٠	١	١٠	١	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٢	٩	٩	٩٠	١	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٣	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠	٤	٤	٤٠	٦	٦	٦٠	٢	٢	٢٠	٢	٢٠	٢	٢٠
٤	٨	٨	٨٠	٢	٢	٢٠	٢	٨	٨	٨٠	٢	٢	٢٠	٢	٢	٢٠	٢	٢٠	٢	٢٠
٥	٥	٥	٥٠	٥	٥	٥٠	٥	٥	٥	٥٠	٣	٣	٣٠	٣	٣٠	٣	٣٠	٣	٣٠	٣
٦	٩	٩	٩٠	١	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠	١	١٠
٧	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠	٥	٥	٥٠	٦	٦	٦٠	٢	٢	٢٠	٢	٢٠	٢	٢٠
٨	٨	٨	٨٠	٢	٢	٢٠	٢	٨	٨	٨٠	٦	٦	٦٠	٢	٢	٢٠	٢	٢٠	٢	٢٠
٩	٥	٥	٥٠	٥	٥	٥٠	٥	٥	٥	٥٠	٥	٥	٥٠	٥	٥	٥٠	٥	٥٠	٥	٥٠

يتضح من خلال الجدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٤٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحثان نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على آراء السادة الخبراء وجدول رقم (٦) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.

## جدول (٦)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع

م	العبارة	عدد العبارات في صورتها المبدئية	التعديل				عدد العبارات في صورتها النهائية
			صياغة	حذف	دمج	إضافة	
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس التردد النفسي	٣٥	٠	٤	٠	٢٨	
١	البيئة التعليمية	٧	٠	١	٠	٦	
٢	الثقة بالنفس	٩	٠	٢	٠	٧	
٣	الخوف	٨	٠	٢	٠	٦	
٤	الدافعية	٧	٠	٢	٠	٥	
٥	الحالة البدنية	٤	٠	٠	٠	٤	

وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع فى صورته النهائية، مرفق (٦).

#### ب- صدق الاتساق الداخلى:

استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلى لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (١٦) لاعب، من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلى له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلى للمقياس كما يوضحه جدول (٧).

#### جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلى لمحاور الاستبيان الخاص بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٦)

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الأول : البيئة التعليمية	٠,٩٨١	٠.٠٠٠
المحور الثانى : الثقة بالنفس	٠,٩٥٦	٠.٠٠٠
المحور الثالث : الخوف	٠,٩٣٩	٠.٠٠٠
المحور الرابع : الدافعية	٠,٩٥٦	٠.٠٠٠
المحور الخامس : الحالة البدنية	٠,٩٢٣	٠.٠٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.497$  قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.01 = 0.623$  يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين محاور مقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٩٢٣ : ٠.٩٨١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للاستمارة.

#### جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٦)

العبرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	٠,٩٦٥**	٠.٠٠٠	١٦	٠,٨٢٩**	٠.٠٠٠
٢	٠,٨٠٧**	٠.٠٠٠	١٧	٠,٨٢١**	٠.٠٠٠
٣	٠,٩١٥**	٠.٠٠٠	١٨	٠,٨٩٦**	٠.٠٠٠
٤	٠,٨٩٦**	٠.٠٠٠	١٩	٠,٩١٢**	٠.٠٠٠
٥	٠,٩٠١**	٠.٠٠٠	٢٠	٠,٩١٧**	٠.٠٠٠
٦	٠,٩٠١**	٠.٠٠٠	٢١	٠,٨٨٢**	٠.٠٠٠
٧	٠,٨٤٥**	٠.٠٠٠	٢٢	٠,٨٣٦**	٠.٠٠٠
٨	٠,٦٧١**	٠.٠٠٠	٢٣	٠,٦٧١**	٠.٠٠٠



## تابع جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٦)

العبرة	معمل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبرة	معمل الارتباط	القيمة الاحتمالية
٩	٠,٩٢٥**	٠.٠٠٠	٢٤	٠,٨٣٦**	٠.٠٠٠
١٠	٠,٩٢٩**	٠.٠٠٠	٢٥	٠,٥٧٨**	٠.٠٠٠
١١	٠,٨٠٢**	٠.٠٠٠	٢٦	٠,٩٢٩**	٠.٠٠٠
١٢	٠,٨٥٠**	٠.٠٠٠	٢٧	٠,٨٨١**	٠.٠٠٠
١٣	٠,٦٠٣**	٠.٠٠٠	٢٨	٠,٥٧٨**	٠.٠٠٠
١٤	٠,٩٢٩**	٠.٠٠٠			
١٥	٠,٨٥٦**	٠.٠٠٠			

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.497$  قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.01 = 0.623$ . يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٦٧١ : \*٠.٩٢٩ \*\*) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

## جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع (ن = ١٦)

العبرة	المحور الاول	العبرة	المحور الثانى	العبرة	المحور الثالث	العبرة	المحور الرابع	العبرة	المحور الخامس
١	٠,٩٠٢**	١	٠,٩٠٢**	١	٠,٨٧٩**	١	٠,٨٩٧**	١	٠,٨٨٦**
٢	٠,٩٠٨**	٢	٠,٩٠٨**	٢	٠,٨٩٢**	٢	٠,٩٠٨**	٢	٠,٩٣٠**
٣	٠,٨٧١**	٣	٠,٨٧١**	٣	٠,٩٤٨**	٣	٠,٧٨١**	٣	٠,٨١٧**
٤	٠,٩٢٢**	٤	٠,٩٢٢**	٤	٠,٨٧٩**	٤	٠,٧٨٧**	٤	٠,٨٧٨**
٥	٠,٧٨٧**	٥	٠,٧٥٠**	٥	٠,٦٦٦**	٥	٠,٩٤٠**		
٦	٠,٩٠٤**	٦	٠,٩٤٨**	٦	٠,٨٥٥**				
٧	٠,٨٧٣**								

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.497$  قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.01 = 0.623$ . يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور مقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (٠.٦٦٦ : \*٠.٩٤٨ \*\*) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

## ج- صدق التمايز:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (٨) طلاب، والمجموعة غير المميزة وعددهم (٨) طلاب وهم

الطلاب غير المنتظمين في الحضور، وتم إجراء هذا الإختبار يوم الثلاثاء ١٣/١٠/٢٠٢٠م، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق اختبار المستوي الرقمي المستخدم، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

#### جدول (١٠)

معاملات صدق التمايز في المستوي الرقمي لدى أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة  
(ن = ١ + ٢ = ١٦)

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±	
المستوي الرقمي جرى ٣٠٠٠ موانع	ق	١٣,٤٤	٠,٨٤٨	١٤,٤٧	٠,٦١٣	٣,٤٥٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة ومتوسطات درجات المجموعة غير المميزة في المستوي الرقمي لصالح المجموعة المميزة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٤٥٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار.

ثانياً الثبات :

حساب الثبات لمحاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل المقياس على قيمة معامل ألفا (٠.٩٩٢) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (١١) يوضح ذلك.

#### جدول (١١)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور بمقياس التردد النفسي لدى متسابقين ٣٠٠٠ متر موانع  
(ن = ١٦)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	المحور الأول : البيئة التعليمية	٠.٩٨٨
٢	المحور الثاني : الثقة بالنفس	٠.٩٤٩
٣	المحور الثالث : الخوف	٠.٩٦٩
٤	المحور الرابع : الدافعية	٠.٩٤٧
٥	المحور الخامس : الحالة البدنية	٠.٩٦٥
	المقياس ككل	٠.٩٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧ قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٦٢٣

يتضح من جدول (١١) أن معاملات ارتباط الفا كرو نباخ تتراوح بين (٠.٩٤٧-٠.٩٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يعني أن ثبات معامل الفا كرو نباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع).

### جدول (١٢)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات عبارات مقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع

المحور الاول		المحور الثانى		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا
١	٠,٩٨٨	١	٠,٩٧١	١	٠,٩٣٩	١	٠,٩٦٤	١	٠,٩٨٩
٢	٠,٩٦٦	٢	٠,٩٦٤	٢	٠,٩٤٤	٢	٠,٩٧١	٢	٠,٩٤٤
٣	٠,٩٦٦	٣	٠,٩٨٢	٣	٠,٩٤٩	٣	٠,٩٣٩	٣	٠,٩٤٧
٤	٠,٩٦٤	٤	٠,٩٨١	٤	٠,٩٨٩	٤	٠,٩٨١	٤	٠,٩٨٢
٥	٠,٩٧١	٥	٠,٩٨٩	٥	٠,٩٧١	٥	٠,٩٨٧		
٦	٠,٩٦٦	٦	٠,٩٦٤	٦	٠,٩٥٣				
٧	٠,٩٨٨	٧	٠,٩٧١						

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.497$  قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.01 = 0.623$  يتضح من جدول (١٢) أن معاملات ارتباط ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠,٩٣٩-٠,٩٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١,٠,٠٠٥) مما يعني أن ثبات معامل الفا كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمحور وعبارات مقياس التردد النفسي لدى متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع.

حساب الثبات المستوي الرقمي باستخدام (Test - Re test):

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمنى قدرة (٦) أيام من تطبيق القياس الأول الثلاثاء ١٣/١٠/٢٠٢٠م إلى الاثنين ١٩/١٠/٢٠٢٠م على عينة قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وهم أفراد المجموعة المميزة، ويوضح جدول (١٣) معاملات الثبات بين التطبيقين.

### جدول (١٣)

معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى في المستوي الرقمي لدى أفراد المجموعة المميزة (ن = ١٦)

قيمة (ر)	التطبيق الأول		التطبيق الأول		متغيرات البحث
	ع ±	س	ع ±	س	
٠,٨٦١	٠,٨٠٧	١٣,٥٢	٠,٨٤٨	١٣,٤٤	المستوي الرقمي جري ٣٠٠٠ م موانع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.468$

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق معنوية فى اختبار المستوي الرقميين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤٨٦) مما يؤكد أن الاختبار يتسم بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.

### البرنامج التدريبي- النفسي المقترح:

#### هدف البرنامج المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي- النفسي إلى انخفاض مستوى التردد النفسي وتحسين المستوى الرقمي لدي متسابقى ٣٠٠٠ متر موانع.

#### أسس بناء البرنامج التدريبي النفسي المقترح:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية فى تشكيل الحمل لمجموعات البرنامج التدريبي لكل ناشئ من افراد العينة.
- تم تحديد مجموعة من التدريبات التى يمكن من خلالها تنمية التحمل الهوائى واللاهوائى للاعبى جرى ٣٠٠٠ متر موانع.
- التدرج فى زيادة الحمل التدريبي.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- راعى الباحثان فى وضعهما لمحتوى البرنامج التدريبي أن يتم تنفيذ كل تمرين من هذه التمرينات بشدات مختلفة، بحيث يتم تصنيفه بشدة منخفضة مرة ومرة أخرى بشدة عالية، وهكذا لباقى الشدات المستخدمة فى البرنامج التدريبي.
- مراعاة عنصر المرونة فى التدريبات المقترحة والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج التدريبي النفسي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي النفسي المقترح.

#### تقنين البرنامج التدريبي:

من خلال قراءات الباحثان والاطلاع على العديد من المراجع العلمية واستنادا لما اشار اليه محمد حسن علاوى (١٥)، على فهمي البيك (١٠)، أن البرامج التدريبية المقترحة تتراوح من ٦ : ١٢ أسبوع وأن هذه الفترة تكون كافية لظهور التأثير البدنى والفسىولوجى، ولذلك يرى الباحثان أن مدة ٨ اسابيع كافية لتحقيق أهداف البحث بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً ليصبح عدد الوحدات التدريبية الاجمالية ٢٤ وحدة ويتراوح الزمن الكلى للوحدة ٢٠ق١.

### - محتوى البرنامج التدريبي النفسي:

يحتوي البرنامج على ثلاثة مراحل أساسية هي (مرحلة الاعداد العام، مرحلة الاعداد الخاص، مرحلة ما قبل المنافسات، كما اشتملت وحدات البرنامج علي مجموعة من التدريبات البدنية لتنمية التحمل الهوائي واللاهوائي وكذلك مجموعة من التدريبات النفسية.

### إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التدريبي النفسي المقترح (علي العينة الأساسية للبحث)

علي النحو التالي:

### إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث علي عينة البحث وذلك يوم

الاربعاء الموافق ٢١/١٠/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى التردد النفسي
- قياس فاعلية الأداء المهاري لسباق ٣٠٠٠ متر موانع.

### تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح في الفترة من الخميس

٢٢/١٠/٢٠٢٠م إلى الثلاثاء ١٥/١٢/٢٠٢٠م لمدة (٨) إسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات في

الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات (٢٤) أربعة وعشرون وحدة، وتم تحديد زمن الوحدة

بواقع (١٢٠) دقيقة، وقد راعى الباحثان أثناء تطبيق البرنامج ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة البحث.
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ تجربته.
- أداء التمرينات النفسية لمدة (٢٠) دقيقة من اجمالي زمن الوحدة التدريبية.
- إشراف الباحثان على تطبيق البحث على عينة البحث.

### إجراء القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي النفسي قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة

على أفراد عينة البحث وذلك يوم الأحد ٢٠/١٢/٢٠٢٠م وبنفس شروط وترتيب إجراء

القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى التردد النفسي
- قياس المستوي الرقمي لسباق ٣٠٠٠ متر موانع.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الفا كرونباخ
- معامل التقلطح.
- الدرجة المقدرة.

### عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يشير الباحثان إلي عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه.

### أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

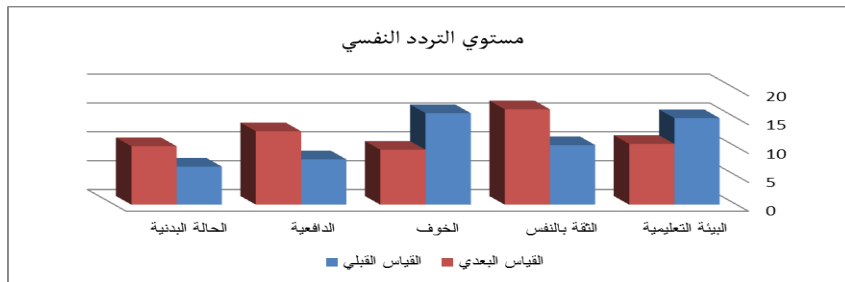
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوي التردد النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي التردد النفسي (ن = ١٥)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات البحث	التردد النفسي
	ع ±	س	ع ±	س		
١٣,٢٨	١,١٢	١٠,٥٣	١,٣٦	١٥,٠٠	البيئة التعليمية	
١٤,٨٩	١,٥٠	١٦,٥٣	١,١٧	١٠,٣٣	الثقة بالنفس	
١٩,٠٠	١,١٢	٩,٥٣	١,٠٦	١٥,٨٦	الخوف	
١٢,٥١	١,٣٨	١٢,٧٣	٠,٧٤	٧,٨٦	الدافعية	
١٠,٥١	٠,٩٩	١٠,١٣	٠,٩١	٦,٦٠	الحالة البدنية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢,١٣١



شكل (١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي التردد النفسي

يتضح من خلال جدول (١٤) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى التردد النفسي لصالح القياس البعدي لعينة البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات التردد النفسي تراوحت ما بين (١٠,٥١ إلى ١٩.٠٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

ويرجع الباحثان ذلك إلى ممارسة افراد عينة البحث البرنامج التدريبي النفسي المقترح والذي اشتمل علي تمرينات نفسية ذات نوعية خاصة مما أدى إلى انخفاض مستوى التردد النفسي لدي عينة البحث، كما أن التدريب المستمر المنظم بإستخدام تلك التمرينات له أثر فعال في تحسين مستوى المهارات النفسية والتي من أهمها الثقة بالنفس لدي عينة البحث.

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية وقدراتهم العقلية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٣: ٨٠)

وفي هذا الصدد يشير "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الثقة بالنفس- الإسترخاء- تركيز الإنتباه-التصور العقلي- الإسترجاع العقلي، يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (٢٠: ٣٦٢)

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "محمد السيد شاكر" (٢٠١٦م) أن البرنامج النفسي يؤثر ايجابياً علي تحسين العديد من المتغيرات النفسية، كما له الأثر البالغ في انخفاض العديد من السلوكيات السلبية كالسلوك العدواني والتردد النفسي.

ومن خلال العرض السابق يكون الباحثان قد أجابا علي الفرض الأول والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى التردد النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

**ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :**

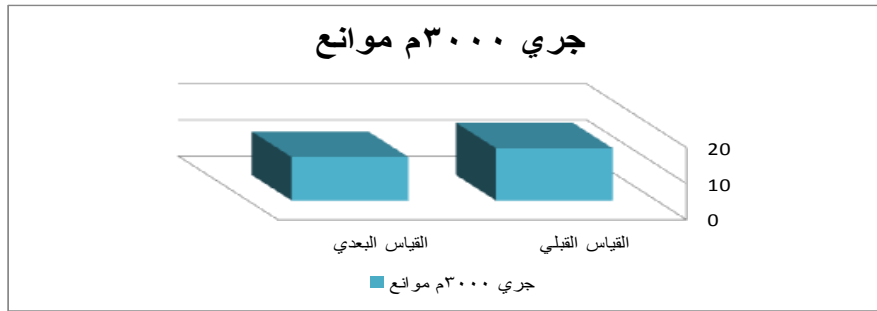
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

**جدول (١٥)**

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لدي عينة البحث (ن = ١٥)

قيمة ت المحسوبة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات البحث
		ع ±	س	ع ±	س	
١٠,٩١	٢,٤٥	٠,٥٢	١٢,٠٧	٠,٦٤	١٤,٥٢	المستوي الرقمي جري ٣٠٠٠ متر موانع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢,١٣١



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي

يتضح من خلال جدول (١٥) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي لعينة البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغير المستوى الرقمي بلغت (١٠.٩١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

وقد يرجع الباحثان تحسن في كل من المتغيرات (النفسية، المستوى الرقمي) لدى عينة البحث نتيجة التأثير بالبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المستخدمة في البرنامج وما أحتوى عليه من تدريبات متنوعة وموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية.

حيث يشير "محمد عثمان" (١٩٩٠م) أن عملية الإعداد البدني والوظيفي العام والخاص للاعبين المسافات الطويلة تعتمد على إكسابهم قدرًا معيناً من كل من الطاقتين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة، كما أنه من المعروف أن الطاقة اللاهوائية تعتمد في بنائها وتطويرها على مستوى جيد من الطاقة الهوائية، أي أن عملية البدء في تدريب الطاقة اللاهوائية لا بد وأن تعتمد على مستوى جيد من الطاقة الهوائية. (١٤: ٢٩٩)

كما يري "مسعد علي" (١٩٩٧م) (٧٠) إلى أن الهدف العام لعلم التدريب هو تحسين الأداء الرياضي والوصول به إلى قمة المستوى لتحطيم رقم أو تحقيق بطولة، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا لن يتأتى إلا بالاهتمام بالنواحي الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية



والمهارية والنفسية، والتركيز على معرفة التغيرات التي تطرأ على النواحي الوظيفية الناتجة من أثر الممارسة وتنمية أوجه القوة وعلاج نواحي الضعف والقصور.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلاً من "السيد محمد بسيوني، نادر محمد شلبي (١٩٩٨م) (٥)، دراسة طارق عبد الحكم على (١٩٩٨م) (٦)، دراسة عاطف سيد عبد الفتاح (١٩٩٩م) (٧)، دراسة عبد الباسط محمد عبد الحليم، أشرف عبد العزيز احمد (٢٠٠٦) (٩)، دراسة يو ويسلوف، أس فيوريني، أف مارتينو، سي كاستاجنال "U" S Fiorini, F Martino, C Castagna1" wisloff, (٢٠٠٧) (٢٠) أن البرامج التدريبية المتنوعة باستخدام الأثقال، والبيئة الرملية وغيرها من الاساليب لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى الاداء المهاري والمستوي الرقمي.

كما تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة "محمد السيد برهومة" (٢٠٠٨م) (١١) والتي أشارت أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً علي المستوى الرقمي مع تفوق المجموعة الثالثة التي جمعت بين استخدام كلا المضمارين في القياسات البعدية مقارنة بالمجموعتين الاخرتين لدي لاعبي المسافات الطويلة.

ومن خلال العرض السابق يكون الباحثان قد أجابا علي الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في المستوى الرقمي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

- توجد علاقة ارتباطية بين انخفاض مستوى التردد النفسي والمستوي الرقمي لدى عينة البحث.

#### جدول (١٦)

معامل الارتباط بين التردد النفسي والمستوي الرقمي لدى عينة البحث (ن = ١٥)

متغيرات البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
البيئة التعليمية	١٠,٥٣	١,١٢	٠,٥٢١
الثقة بالنفس	١٦,٥٣	١,٥٠	٠,٤٨٨
الخوف	٩,٥٣	١,١٢	٠,٥٢٣
الدافعية	١٢,٧٣	١,٣٨	٠,٤٨٩
الحالة البدنية	١٠,١٣	٠,٩٩	٠,٥١١

قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٨٢.

يتضح من خلال جدول (١٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي في مستوى التردد النفسي ومتوسطات درجات القياس البعدي في المستوى الرقمي، حيث تراوحت مابين (٠,٤٨٨ - ٠,٥٢٣) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥). وفي هذا الصدد يشير "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الثقة بالنفس - الإسترخاء - تركيز الإنتباه - التصور العقلي - الإسترجاع العقلي، يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (٣٦٢ : ١٣)

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدى إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية وقدراتهم العقلية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٨٠ : ٣)

#### الإستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :
- البرنامج التدريبي النفسي ذو تأثير إيجابي علي انخفاض مستوى التردد النفسي لدي عينة البحث.
- البرنامج التدريبي النفسي ذو تأثير إيجابي علي انخفاض تحسين المستوى الرقمي لدي عينة البحث.
- توجد علاقة دالة ارتباطية بين انخفاض مستوى التردد النفسي وتحسن المستوى الرقمي لدي عينة البحث.

#### التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحثان بما يلي:
- ضرورة إستخدام المدربين للبرنامج التدريبي النفسي المقترح لما له من تأثير إيجابي علي المتغيرات النفسية والمستوي الرقمي لمتسابقى المسافات الطويلة.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة بإستخدام تدريبات المهارات النفسية كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الأداء الرياضي.

- أهمية أن تتضمن برامج التدريب للاعبى المسافات الطويلة برامج الإعداد النفسى نظرا لأهميتها فى المجال التنافسى.
- ضرورة تواجد أخصائى نفسى رياضى ضمن الجهاز الفنى لفريق ألعاب القوى بالأندية.
- الاهتمام بعقد الدورات التدريبية والتثقيفية لتأهيل مدربى رياضة ألعاب القوى على الإعداد النفسى للاعبين بما يسمح لهم بتطبيق المبادئ النفسية الصحيحة وذلك لما للجانب النفسى من أهمية فى إكمال الحالة التدريبية للاعب.

### (( المراجع ))

#### أولاً المراجع العربية :

- ١- إبراهيم سالم السكار، عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، أحمد سالم حسين: "موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار"، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣- بسطويسى احمد بسطويسى: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم- تكتيك- تدريب"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- حمدي عبد الرحيم محمد: "تأثير برنامج تدريبي على وظائف بعض اجهزة الجسم والمستوى الرقمةى لعدائى ٤٠٠م" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبينين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.
- ٥- السيد محمد بسيونى، نادر محمد شلبى: "تأثير تطوير القدرات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية واستخدام التدريبات الهوائية للتخلص من حامض اللاكتيك للاعبى ١٥٠٠م جرى"، بحث منشور، بحوث المؤتمر العلمى للرياضة، اكتوبر، ١٩٩٨م.
- ٦- طارق عبد الحكم على: "تأثير برنامج تدريب هوائى لاهوائى مقترح على بعض المتغيرات الفسىولوجية والمستوى الرقمةى لمسافة ٨٠٠متر جرى للمبتدئين تحت ١٦ سنة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٨م.
- ٧- عاطف سيد عبد الفتاح: "تأثير استخدام التدريب الدائرى بالانتقال والتدريب فى البيئة الرملية على تنمية تحمل القو وبعض المتغيرات الفسىولوجية ومستوى الانجاز الرقمةى لمتسابقى المشى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

- ٨- عاطف سيد عبد الفتاح: "تأثير استخدام التدريب الدائري بالانتقال والتدريب فى البيئة الرملية على تنمية تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرقوى لمتسابقى المشى" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٩- عبد الباسط محمد عبد الحليم، أشرف عبد العزيز أحمد: "دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب فى الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة، العدد السادس، مارس، ٢٠٠٦م.
- ١٠- على فهمى البيك: تخطيط التدريب الرياضى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، د.ت.
- ١١- محمد السيد برهومة: "تأثير التدريب على مضمار الخيل المزروع والمضمار الرملى على قوة الطرف السفلى والمستوى الرقوى للاعبى المسافات الطويلة" بحث علمي منشور، المؤتمر الاقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٢- محمد السيد شاكرا: "تأثير برنامج نفسى مقترح لبعض المهارات النفسية علي إنخفاض مستوي السلوك العدوانى لدى ناشئى كرة القدم" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ٢٠١٦م.
- ١٣- محمد العربى شمعون: "التدريب العقلي فى المجال الرياضى"، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد العربى شمعون: "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٥- محمد حسن علاوى: "علم النفس المدرب والتدريب الرياضى"، دار المعارف، ١٩٩٧م.
- ١٦- محمد عبد الغنى عثمان: موسوعة ألعاب القوى، تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت (د.ت).
- ١٧- محمود عطية بخيت: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الدورى التنفسى واثره على المستوى الرقوى لدى متسابقى المسافات الطويلة جرى ٥٠٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ١٩٩٤م.

١٨- مسعد على محمود: "المدخل إلى علم التدريب الرياضي"، دار جامعة المنصورة، للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة، ١٩٩٧م.

### ثانياً المراجع الأجنبية :

- 19- U Wisloff, S Fiorini, F Martino, C Castagna1: "Effect Of Plyometric Training On Sand Versus Grass On Muscle Soreness And Jumping And Sprinting Ability In Soccer Players" School Of Sport And Exercise Sciences , Faculty Of Medicine And Surgery, University Of Rome Tor Vergata, Rome, Italy 2007.
- 20- Semih, S. , Yigit and Fehmi: "The Comparison between responses endurance training on the Road and sand for collage and high school students" Journal of strength training vol.3 Nov 1998.