



برنامج تدريبي بدني نفسي لتحسين تركيز الانتباه وبعض القدرات البدنية

والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ متر

* أ.د/ عزة محمد العمرى

* أ.د/ عاطف سيد أحمد

** م.د / مروة محمد الباقرى

*** م./ بسام صابر العبد

المقدمة ومشكلة البحث :

ألعاب القوى أم الألعاب أو عروس الألعاب الأولمبية كما يطلق عليها فهي واحدة من أمتع وأعرق الألعاب الرياضية علي الإطلاق وتنقسم الي العديد من السباقات المختلفة وهي سباقات الجري وسباقات الرمي وسباقات الوثب ومن أكثر سباقات الجري وأمتعها سباقات المسافات القصيرة وتطور الأرقام القياسية العالمية والمحلية في هذه السباقات بطريقه مستمرة سنه تلو الأخرى ومن بطوله الي أخري يكشف أن القدرات الإنسانية ليست بالمحدودة وأنه لازال هناك بعض المشكلات والظواهر التي تتطلب من المدربين والعلماء التدخل والوصول الي حلول من خلال الأسلوب العلمي المناسب للوصول إلي افضل مستوي من الإنجاز في هذه المسابقات و يرجع تاريخ المسافات القصيرة الي زمن بعيد وأدرجت في الأولمبيات القديمة حيث أقيمت بعض مسابقات العدو وكانت السباقات تجري حول الإستاد الأولمبي القديم

ويشير محمد علاوي ونصر رضوان (٢٠٠٢م) أن مسابقات ألعاب القوى من المسابقات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الرياضة بإعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الإنجاز البشري في صورة المستويات الرقمية من أزمنة في مسابقات الجرى والمشي وإلى مسافات في مسابقات الوثب والرمي وإلى نقاط في المسابقات المركبة وهنا يوجد عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بين اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل القدرات والمهارات النفسية (٨: ١٩٨).

كما يشير كل من "سومرز وفورد" (١٩٩٥م) نقلاً عن "إيريك سون وآخرون" إلى أن الانتباه يعد مطلباً أساسياً لتحقيق أفضل أداء رياضي ، وخاصة في مواقف الاختبار (المنافسة). (١٠ : ٦)

* أستاذ ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات .

** مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات .

*** معيد بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات .





ويؤكد "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) من أن الافتقاد إلى التركيز يعتبر واحدا من المشكلات الهامة في الرياضة ، سواء التنافسية أو الترويحية لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية . (٢ : ٢٦٩)
ويرى **محمد حسن علاوى** و**محمد نصر الدين رضوان** (١٩٩٤ م) أن وصول اللاعب الرياضي الى اعلي المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعيه الإنجاز الرياضي sport achievement motivation والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار اكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية وفي ضوء ذلك فان سلوك الإنجاز الرياضي للاعب يرتبط بالعديد من الجوانب بين أهمها الشده والمثابرة (٩ : ١٤٢) .

ويشير بسطويسى أحمد (١٩٩٧م) ان سرعه انطلاق العداء في البداية لسباق ١٠٠ متر عدو للحصول علي افضل مستوى ممكن والارتقاء بالمستوي الرقمي تتطلب سرعه رد فعل عاليه حيث أهميتها الكبيرة لتلك المرحلة ، ولا تتوقف تلك الأهمية علي استخدام التكنيك الجيد فقط ، بل تتوقف بالإضافة الي ذلك على قدره الانفجارية العاليه للعضلات، و القوه العضليه العظمي، والمرونه الخاصه للمفاصل ومطاطيه العضلات ، والإمكانية العاليه للتركيز والعزل واليقظه ، وبذلك يجب ان تتميز تلك المرحلة بوضع الهدوء الكامل يعطي للعداء امكانيه السيطره علي عمليات التركيز والعزل واليقظه والتي تتطلبها تلك المسابقيه (٣ : ١٥٠) .

وتهدف سباقات السرعة من خلال مراحلها المختلفه بداية من مرحله البدء المنخفض والانطلاق الي مرحله النهاية الي تحقيق اقل زمن ممكن ومن أهم المراحل التي يراها الباحثون والتي تحقق الفارق دائما خاصة في سباقات السرعة هي مرحله الانطلاق حيث توجد فروق فرديه بين معظم الأشخاص في زمن سرعه رد الفعل والقدرات البدنية والسمات النفسية والتي تؤثر على اللاعب في تحقيق الإنجاز . في ضوء تعديل القانون الدولي لألعاب القوى وبالنظر الي المادة ١٦٢ فقرة ٦ من القانون (قانون البداية الخاطئة) حيث اصبح الاستبعاد من السباق يستدعي خطأ واحد فقط للاعب وعمل ذلك علي قله تركيز الانتباه وزيادة الخوف من المسابقيه وقله الدافعية لدي اللاعبين مما اثر بالسلب علي زمن الانطلاق والمستوي الرقمي .

من خلال مشاهده العديد من البطولات العالمية والمحلية من قبل الباحثون وكذلك ملاحظه لاعبي المسافات القصيرة في البطولات علي مستوي الجامعات المصرية لوحظ قصور واضح في مرحلة الانطلاق للاعبين مما يؤثر على مستواهم الرقمي في السباق ، بالإضافة الي قله تركيز الانتباه وزيادة





الخوف وقله الدافعية الذي يصاحب اللاعبين قبل الانطلاق ، وهذا يجعل اللاعب في حالة تشتت من خلال سماع طلقة الانطلاق من اذن البدء وحدوث الاستثارة ، مما دعي الباحثون إلى إجراء تصميم برنامج تدريبي لزيادة تركيز الانتباه وتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ متر .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح البدني النفسي على تركيز الانتباه وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ متر .

فرض البحث :

توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى تركيز الانتباه وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ متر .

إجراءات البحث :

- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي .

- عينة البحث:

تم إختيار الباحث لعينه البحث بالطريقة العمدية من منتخب ألعاب القوي بجامعة مدينة السادات وبلغ عددهم (٦) لاعبين .

جدول (١)

توصيف عينة البحث في متغيرات البحث

ن = ٦

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	21.167	22.000	1.329	1.207-
الطول	174.667	176.000	6.088	0.761-
الوزن	71.167	70.500	8.658	0.138
العمر التدريبي	5.000	4.500	2.098	0.585
عدو ٣٠ م بدء طائر	4.240	4.140	0.256	2.026
ثني الجذع اماما	13.333	14.000	1.966	1.166-
الوثب داخل الدوائر المرقمة	4.950	4.835	0.443	0.651





المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية(ث)	1.487	1.475	0.117	0.414
اختبار شبكة تركيز الانتباه	5.667	5.000	2.066	0.666
المستوى الرقمي	12.138	12.135	0.109	0.157

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين ($3 \pm$) .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعه ايقاف stop watch لحساب الزمن .
- أقماع مختلفه الارتفاع .
- صفاره .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- كامات .

الاختبارات المستخدمة :

- ٣٠ من البدء الطائر .
- ثنى الجذع أماما أسفل .
- الوثب داخل الدوائر المرقمة .
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .
- اختبار شبكة تركيز الانتباه .
- قياس المستوى الرقمي .

البرنامج التدريبي :

قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي وفقا لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع المستويات العليا والمبادئ التي اتفقت عليها المراجع العلميه والدرسات السابقه ومن خلال خبره الميدانيه للباحثه وأراء الخبراء في مجال العاب القوي .





الهدف من البرنامج التدريبي :

- ١- تحسين مستوى القدرات البدنيه الخاصه للاعبين ١٠٠ متر عدو .
- ٢- تحسين مستوى تركيز الانتباه الخاصه للاعبين ١٠٠ متر عدو .
- ٣- تحسين المستوى الرقمي للاعبات ١٠٠ متر عدو .

الاسس التي وضع عليها البرنامج التدريبي :-

اتبع الباحثون في وضع هذا البرنامج نظام يتفق مع الاسس والقواعد الخاصه بما يتناسب

مع المرحله السنيه لعينه البحث كالاتي : -

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ٢- ملائمه محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينه البحث .
- ٣- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج .
- ٤- مراعاة الفروق الفرديه بين اللاعبين علي ان يتم التقنين بصوره فرديه لكل لاعب علي حدا .
- ٥- مراعاة توجيه التدريبات للمجموعه العضليه المشتركة في اداء التدريبات قيد البحث .
- ٦- مراعاة التدرج في زياده الحمل .
- ٧- مراعاة عدم الوصول الي ظاهره الحمل الزائد او الاصابه .
- ٨- مراعاة الاحماء الجيد في بدايه كل وحده تدريبيه وتمارين لتهدئه مع نهايه الوحده .
- ٩- مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء البرنامج التدريبي .
- ١٠- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل علي ضوء تحقيق الاهداف المرحليه .

جدول (٢)

محاور البرنامج التدريبي المقترح والتوزيع الزمني لها

المحاور	الفترة الزمنية
الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال تطبيق البرنامج	٣٦ وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
الاحماء	١٠ دقائق
زمن أجزاء الوحدة التدريبية	
الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة
الجزء البدني	٤٠ دقيقة
٧٠ دقيقة	





الفترة الزمنية	المحاور
١٠ دقائق	الختام
٢٧٠ دقيقة	إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع
٣٢٤٠ دقيقة أي ٥٤ ساعة	إجمالي زمن الوحدات التدريبية خلال تطبيق البرنامج
٩٠ دقيقة	الزمن المخصص للتدريبات النفسية
١٠٨٠ دقيقة أي ١٨ ساعة	إجمالي الزمن المخصص للتدريبات النفسية خلال تطبيق البرنامج

خطوات بناء البرنامج التدريبي

- تحديد القدرات البدنية الخاصه بمسابقه ١٠٠ متر عدو .
- تصميم التدريبات القدرات البدنيه الخاصه لمسابقه ١٠٠ متر
- تم تحديد ايام (السبت - الاتنين - الاربع) من كل اسبوع لتطبيق البرنامج .
- قام الباحثون بتشكيل شده الحمل تبعا لقدرات كل لاعب .
- سيتم تنفيذ البرنامج في (١٢) اسبوع (٣٦) وحده تدريبيه بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع .

القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٢ م إلى ٢٠٢٠/٨/١٣ م .

تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥ م إلى ٢٠٢٠/١١/٤ م لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

القياس البعدي:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لعينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٧ م إلى ٢٠٢٠/١١/٨ م مع مراعاة نفس الشروط والظروف المتبعة في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية .

أستخدم الباحثون في معالجه البيانات الاحصائيه البرنامج الاحصائي SPSS النسخة ٢١ وقد استخدم المعالجات التاليه بما يتناسب مع طبيعه البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .



- إختبار (z) لحساب داله الفروق .SPSS
- إستخدام النسب المئوية لمعدل التغير .

عرض النتائج :

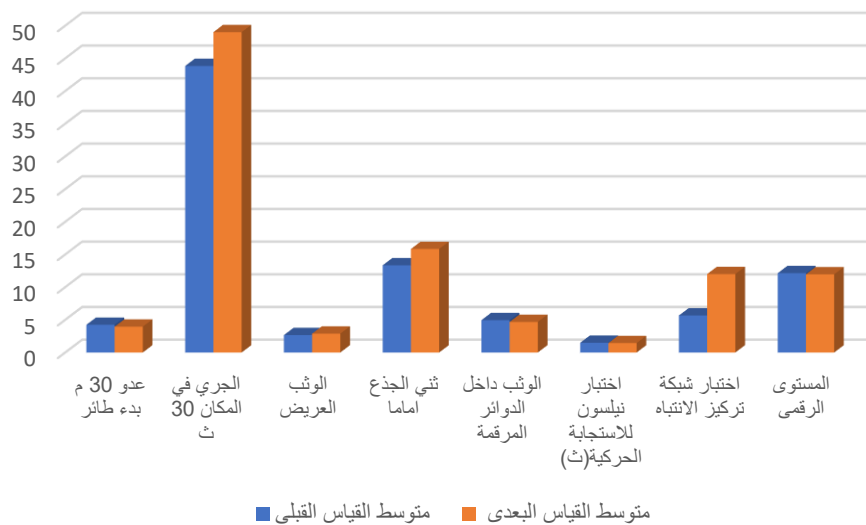
جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات قيد البحث في القياس القبلي والبعدي

ن = ٦

القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.144	3.955	0.256	4.240	عدو ٣٠ م بدء طائر
4.648	49.000	3.764	43.833	الجري في المكان ٣٠ ث
0.077	2.880	0.113	2.667	الوثب العريض
1.722	15.833	1.966	13.333	ثني الجذع اماما
0.467	4.678	0.443	4.950	الوثب داخل الدوائر المرقمة
0.115	1.443	0.117	1.487	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية(ث)
3.578	12.000	2.066	5.667	اختبار شبكة تركيز الانتباه
0.110	11.957	0.109	12.138	المستوى الرقمي

تشير نتائج الجدول رقم (٣) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي.



شكل (١)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث



جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى الاختبارات قيد البحث

احتمال الخطأ	قيمة " ذ "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الاختبار
0.027	2.207*	21.00	3.50	6	-	عدو ٣٠ م بدء طائر
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.027	2.214*	0.00	0.00	0	-	الجري في المكان ٣٠ ث
		21.00	3.50	6	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.027	2.214*	0.00	0.00	0	-	الوثب العريض
		21.00	3.50	6	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.024	2.251*	0.00	0.00	0	-	ثني الجذع اماما
		21.00	3.50	6	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.028	2.201*	21.00	3.50	6	-	الوثب داخل الدوائر المرقمة
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.026	2.232*	21.00	3.50	6	-	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.027	2.207*	0.00	0.00	0	-	اختبار شبكة تركيز الانتباه
		21.00	3.50	6	+	
				0	=	
				6	المجموع	
0.028	2.201*	21.00	3.50	6	-	المستوى الرقمى
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				6	المجموع	





*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي فى الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٥)

معدل التغير فى القياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات قيد البحث

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
6.722	3.955	4.240	عدو ٣٠ م بدء طائر
11.788	49.000	43.833	الجري في المكان ٣٠ ث
7.987	2.880	2.667	الوثب العريض
18.750	15.833	13.333	ثني الجذع اماما
5.495	4.678	4.950	الوثب داخل الدوائر المرقمة
2.959	1.443	1.487	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية(ث)
111.752	12.000	5.667	اختبار شبكة تركيز الانتباه
1.491	11.957	12.138	المستوى الرقمي

تشير نتائج الجدول رقم (٥) إلى معدل التغير فى القياس البعدي عن القبلي للاختبارات البدنية قيد البحث .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض البحث :

والذى ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي فى مستوى تركيز الانتباه وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ متر "

تشير نتائج الجدول رقم (٣) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات قيد البحث فى القياس القبلي والقياس البعدي .

كما تشير نتائج الجدول رقم (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي فى الاختبارات قيد البحث .

كما تشير نتائج الجدول رقم (٥) إلى معدل التغير فى القياس البعدي عن القبلي للاختبارات قيد البحث .





ويرى الباحثون أن هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي ، وكذلك معدل التحسن في المتغيرات قيد البحث قد يرجع إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح من الباحث تنمية القدرات البدنية وتركيز الانتباه والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ متر عدو وكذلك تنمية سرعة رد الفعل للاعبين حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات لتنمية السرعة الانتقالية مثل العدو ٥٠ متر ، وكذلك تدريبات لتنمية سرعة التسارع مثل تدريبات العدو مسافة ٣٠ متر عدو ، وكذلك تدريبات لتنمية اقدرة العضلية للرجلين مثل تدريبات الوثب عى قد واحدة وتريبات الوثب بالقدمين ، كما استخدم الباحث في البرنامج التدريبي المقترح تدريبات لتقوية عضلات الرجلين والذراعين باستخدام الأثقال داخل صالة الأثقال ، حيث تساعد هذه التدريبات على تنمية القوة العضلية وبالتالي تساعد على تحسن مستويات السرعة لدى اللاعبين ، كما ساءخدم الباحث في البرنامج التدريبي تدريبات لتنمية المرونة الحركية للاعبين حيث تساعد في زيادة المدى الحركي للاعبين وبالتالي تودي إلى زيادة قوة الانقباض العضلي للاعبين مما يحسن من مستويات السرعة للاعبين وكذلك سرعة رد الفعل .

ويرى الباحثون أن الفروق في القياس البعدي عن القبلي جاءت لصالح القياس البعدي وكذلك معدلات التحسن في القياس البعدي عن القبلي حيث أن الباحث راعى في البرنامج التدريبي المقترح تنمية سرعة رد الفعل والمستوى الرقمي تدريبات تعمل على تحسين سرعة رد الفعل لزيادة سرعة اللاعبين عند الانطلاق وكذلك تدريبات لتنمية السرعة القصوى وتريبات لتنمية القوة العضلية لتحسين السرعة وبالتالي تحسين المستوى الرقمي للعدائين وكذلك لتريبات لتنمية تحمل اسرعة للحفاظ على مستويات السرعة التي يصل إليها العدائين أثناء العدو مثل تدريبات العدو ٦٠ متر ، والعدو ٨٠ متر ، والعدو ١٢٠ م ، كذلك اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات لتنمية المرونة والرشاقة لأهميتها للاعبى العدو حيث تؤثر كل هذه التدريبات على تحسن في المستوى الرقمي للعدائين .

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه ابراهيم الكسار وآخرون (١٩٩٨م) ان السرعة لها علاقه بتركيز الانتباه حيث لا يستطيع الفرد أن يركز انتباهه وتفكيره في اشياء كثيرة في وقت واحد ، ولذا يجب علي لاعب السرعة أن يركز تفكيره فقط في الواجب الحركي الملقي علي عاتقه ، وهو الوصول الي اقصي سرعه أداء ممكنه ، وفشل اللاعب في تركيز الانتباه يؤدي الي ان يكون ادائه بسرعات أقل من القصوي ، كما أنه عند الاستعداد لانطلاق البداية في العدو يجب ان يكون تركيز المتسابق علي اول حركه عضليه سوف يقوم بها ، وهل ستكون حركه بالذراعين أم بالرجلين ؟ ويكون تركيز اللاعب في ذلك أكبر من تركيزه علي سماع صوت طلقه البداية ، لأن اللاعب إذا ركز انتباهه علي





صوت الطلقة فإن استجابته رد الفعل ستكون أبطأ ، نظرا لأنه سوف يقوم بعد عمليه سماع الطلقة بتحويل انتباهه من الصوت الي الحركة(١ : ١٢٢)

حيث يرى عصام حلمي (٢٠١٥م) السرعة الانتقالية أنها "قدرة الفرد على التحرك بكامل جسمه من مكان لآخر بأقل زمن ممكن سواء باستخدام أدوات أو بدون استخدامها" (٥ : ٢٩٨).

وتعتبر المرونة من العناصر الهامة للعدائين حيث يرى عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣م) الي تعريف المرونة بانها قدره الفرد علي اداء اي حركة بمدي واسع (٦ : ١٧٣) .

كما تتفق هذه المنائج مع ما يراه باترشيا patriciad (١٩٩٥م) ان المرونة هي مكون حيوي من مكونات اللياقه البدنية بما لها من فوائد وظيفيه وترويحيه وامنيه وعلاجيه تساعد علي الاداء بصوره جيده في انشطه الحياه المختلفه (١٠ : ١٠٢) .

وكذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) أن القوه المميزه بالسرعه من اكثر المكونات اهميه بالنسبه للاداء الحركي في العديد من الانشطه ، ويشير محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) عن القوه المميزه بالسرعه بانها المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوه العضليه والسرعه القصوي لاجراء نمط حركي توافقي ، كما انها من اكثر المكونات اهميه بالنسبه للاداء الحركي في العديد من الانشطه الرياضيه المختلفه (٩ : ٧٨) .

كما يتفق مع ما يشير إليه بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة الحركية) ينظر إليها كصفة حركية فسيولوجية وراثية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعتبر دلالة ومؤشراً لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب (٤ : ١٥٣) .

وينفق مع ما يشير إليه فرات جبار (٢٠٠٧) إلى ان مفهوم التوافق معناه التنظيم - التنسيق - الترتيب - التبويب، فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف ويختلف التوافق بحسب العلم الذي يبحث فيه، ففي علم الفلسفة معناه عمل العضلات وفي علم التشريح الوظيفي هو التنظيم الثابت لعمل العضلة الواحدة أو توافق العمل العصبي مع العضلي وفي علم البايوميكانيك تنظيم متغيرات القوة ويعرفه فليشمان (Fleish Man) على انه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد في حين يذكر لارسون وبارو (Barrow& Larson) على انه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد(٧ : ٥٤).

كما تتفق مع ما يشير إليه عصام عبدالخالق (٢٠٠٣م) أن تحمل السرعه " قدره اللاعب علي الاحتفاظ بالسرعه العاليه في ظروف العمل المستمر بتميمه مقدره ومقاومه التعب عند حمل ذي درجه





عاليه شدته (٩٥-١٠٠٪) من مقدره الفرد والتغلب علي التنفس اللاهوائي لأكتساب الطاقه (٦ : ٧٩).

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الاول للبحث والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى مستوى تركيز الانتباه وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى لعدائى ١٠٠ متر "

الاستنتاجات :

فى ضوء مشكلة البحث وأهداف البحث وفى حدود عينة البحث وإجراءاته وما توصل إليه الباحثون من نتائج أستنتج الباحث ما يلى :

١. يؤدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين فى مستويات القدرات البدنية قيد البحث لعدائين عينة البحث فى سباق ١٠٠ متر عدو .
٢. يؤدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين فى مستويات المتغيرات النفسية قيد البحث لعدائين عينة البحث فى سباق ١٠٠ متر عدو .
٣. يؤدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين فى المستوى الرقمى للعدائين عينة البحث فى سباق ١٠٠ متر عدو .

التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث وأهداف البحث وفى حدود عينة البحث وإجراءاته وما توصل إليه الباحثون من نتائج يوصى الباحث بما يلى :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية لدى العدائين .
٢. الاهتمام بالقدرات العقلية وخاصة القدرة على التركيز لدى العدائين فى سباق ١٠٠ متر عدو.
٣. يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي للعدائين فى سباق ١٠٠ متر عدو على وحدات تدريبية خاصة للقدرات العقلية المختلفة المرتبطة بياق ١٠٠ متر عدو .
٤. إجراء دراسات أخرى مشابهة على سباقات العاب القوى المختلفة .





المراجع :

- ١ - إبراهيم سالم الكسار ، عبدالرحمن عبدالحميد زاهر ، أحمد سالم حسين (١٩٩٨) فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر
- ٢ - أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣ - بسطويسي أحمد (١٩٩٧م) سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم-تكنيك-تدريب ، دار الفكر العربي .
- ٤ - بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥ - عصام احمد حلمي (٢٠١٥) : التدريب في الانشطة الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة
- ٦ - عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣م) التدريب الرياضي . نظريات - تطبيقات - الطبعة الحادية عشر القاهرة : دار المعارف .
- ٧ - فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، (ديالى، مطبعة المنتبي، ٢٠٠٧).
- ٨ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ٢٠٠٢م : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) اختبارات الاداء الحركي . الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 10 - **Batricia d. Miller (1995)** fitness brogramming and physical disability, human kinetics publisher, usa 102
- 11 - **Morris,t& Summers.j (1995)** Sport Psychology : The-ory, Applications and Issues (Ed) .john Wil-ey&Sons

