

## تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح

المجلة العلمية: مجلة المنيا لعلوم الرياضية – دورية، علمية، محكمة – العدد الرابع والثلاثون – الجزء الرابع – يونية 2021م – تاريخ النشر إبريل 2021م.

د/ السيد جمعه السيد إبراهيم (\*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح، وتم استخدام المنهج التجريبي وإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى نادي المنصورة الرياضى وبلغ عددها ( 5 ) متسابقين والمسجلين في الاتحاد المصرى لألعاب القوى والمشاركين فى المسابقات ، وتم إستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة ، حيث تم تطبيق تدريبات القوة الوظيفية على عينة البحث التجريبية من خلال برنامج تدريبي خاص بالمسابقة وأثناء فترة الإعداد الخاص وذلك لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية كل أسبوع، وبعد الإنتهاء من تطبيق تدريبات القوة الوظيفية تم إجراء القياسات البعدية ثم إجراء التحليل الحركي للتعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح. وكانت أهم الإستنتاجات ساهمت في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي في مسابقة رمى الرمح. وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات القوة الوظيفية أثناء فترة الإعداد الخاص في مسابقة رمى الرمح ، واستخدام تدريبات القوة الوظيفية أثناء تدريب المتسابقين لمرحلة التلخص فى مسابقة رمى الرمح.