

تأثير تدريبات تحمل القدرة العضليه على بعض المتغيرات الكينماتيكيه لخطوة المانع المائى

لمتسابقى 3000متر/موانع

المجلة العلمية: المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضيه - كلية التربية الرياضيه بورسعيد - العدد 43 - الجزء الثانى- يناير 2022م - تاريخ النشر 2022/4/1م.

د/ السيد جمعه السيد إبراهيم (*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقوى لمتسابقى 3000م/موانع، وتم استخدام المنهج التجريبي وإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى الموانع بالفيوم وبلغ عددهم (6) متسابقين والمسجلين في الاتحاد المصرى لألعاب القوى بالمؤسسة العسكرية بالمنيا والمشاركين فى المسابقات، وكانت مجموعة تجريبية واحده باستخدام نسبة التغير بين القياس القبلى والبعدى، حيث تم تطبيق تدريبات تحمل القدرة العضلية على عينة البحث التجريبية خلال برنامج تدريبي خاص بالمسابقة وأثناء فترة الإعداد الخاص وذلك لمدة (6) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية كل أسبوع، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية تم إجراء القياسات البعدية ثم إجراء التحليل الحركي للتعرف على تأثير استخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقى 3000م/موانع . وكانت أهم الإستنتاجات أن استخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقوى فى سباق 3000م/موانع لدى عينة البحث التجريبية ، وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات تحمل قدره العضلية لما لها من تأثير إيجابى على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة و بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة المانع المائى فى آخر كيلوا من السباق والتي كان لها التأثير الإيجابى فى المستوى الرقوى للسباق ككل، استخدام تدريبات تحمل قدره العضلية لخطوة المانع العادى لتحسين المتغيرات الكينماتيكية وسرعة تخطى المانع على مدار سباق 3000م/موانع .