

تأثير تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لمتسابقى المسافات الطويلة

المجلة العلمية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - مجلة علمية متخصصة محكمة ربع سنوية - العدد 65- الجزء 1،
يونيه 2023 م. - تاريخ النشر 2023/4/18م

د/ أمانى محمد إبراهيم مدين(*)

د/ السيد جمعه السيد إبراهيم (**)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقوى لمتسابقى المسافات الطويلة، وتم إستخدام المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى المسافات الطويلة (5000متر - 10000متر) والمسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى بالمؤسسات العسكرية بالمنيا وأسيوط ويتم تدريبهم بساتاد الفيوم والمشاركين فى المسابقات وبلغ عددهم(10) متسابقين، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، حيث تم تطبيق تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على عينة البحث التجريبية، والبرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة خلال برنامج تدريبي خاص بالمسابقة وأثناء فترة الإعداد الخاص والمنافسات وذلك لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية لكل أسبوع، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى، تم إجراء القياسات البعدية، للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقوى قيد البحث، وكانت أهم الإستنتاجات أن التدريب بإستخدام تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية ساهمت فى تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقوى لمتسابقى المسافات الطويلة لدى عينة البحث التجريبية، وكانت أهم التوصيات إستخدام تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية لما لها من تأثير إيجابى على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة و بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لمتسابقى المسافات الطويلة، إستخدام تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية لمتسابقى المسافات المتوسطة و متسابقى الموانع لما لها من تأثير إيجابى على تحسين المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقوى.