

تأثير التدريب باستخدام الأثقال النسبية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى 110متر/حواجز

المجلة العلمية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة – مجلة دورية تصدرها كلية التربية الرياضية بالمنصورة – العدد 47
– مارس 2023م – تاريخ النشر 2022/9/22م.

أ.م. د/وديع محمد المرسي عطيه(*)
د/ السيد جمعه السيد إبراهيم (**)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب باستخدام الأثقال النسبية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى 110م/حواجز، وتم استخدام المنهج التجريبي واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى الحواجز بالمنصورة وبلغ عددهم (6) متسابقين والمسجلين في الاتحاد المصرى لألعاب القوى والمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي والمشاركين في المسابقات، وكانت مجموعة تجريبية واحدة باستخدام دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى، حيث تم تطبيق تدريبات الأثقال النسبية على عينة البحث التجريبية خلال برنامج تدريبي خاص بالمسابقة وأثناء فترة الإعداد الخاص وذلك لمدة (6) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية لكل أسبوع، وتم إجراء التحليل الحركي باستخدام برنامج **Tracker Ver6.0.10** والتصوير بسرعة كاميرا 120 كادر في الثانية، وكانت أهم الاستنتاجات أن التدريب باستخدام الأثقال النسبية ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى 110م/حواجز لدى عينة البحث التجريبية، وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات الأثقال النسبية لما لها من تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة و بعض المتغيرات البيوميكانيكية لخطوة الحاجز، والتي كان لها التأثير الإيجابي في المستوى الرقمي للسباق ككل، استخدام تدريبات الأثقال النسبية لمتسابقى 400م/حواجز لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة و البيوميكانيكية وسرعة تخطى الحاجز على مدار السباق .