

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال علي تحسين بعض

المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابق ٨٠٠ متر جري "

*أ.د/ أحمد سعدالدين محمود

**أ.د/محمود محمد لبيب

***م.م/عبد المؤمن عويس بدري

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد ألعاب القوى من الرياضات الأساسية المتميزة وخاصة مسابقات ألعاب المضمار ، لما تحتوي عليه من مهارات وقدرات بدنية متعددة ومختلفة، الأمر الذي جعلها تحتل مكان الصدارة في برنامج الدورات الأولمبية علاوة علي ذلك فإنها تعتبر حقلاً خصباً لإجراء التجارب والدراسات بغرض تحسين مستويات الأداء المطلوب بأساليب موضوعية، وشهدت ألعاب القوى في الآونة الأخيرة تطوراً عالياً بدرجة ملحوظة في تحطيم الأرقام القياسية حتي وصل إلي حد الإعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلي التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب.

ويعد من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب ألعاب القوى خاصة هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً متكاملًا في كافة النواحي (البدنية - المهارية وغيرها....). (٢:٢)

وتحتل سباقات المسافات المتوسطة و بالأخص سباق ٨٠٠ متر جري منزلة كبيرة في مسابقات الميدان و المضمار حيث تمتلك ببرنامج حافل داخل البطولات سواء بين المتسابقين أو المتفرجين ، وتنفرد بخصائص هامة تعطي لها طابع مميز وفريد مقارنة بالسباقات الأخرى ، فإنها تعد الرابط بين سباقات العدو والجري والمسافات الطويلة ، إذ يجمع مسابقتها بين خصائص لاعب سرعة المسافات القصيرة و لاعب تحمل المسافات الطويلة و التي لا تتوفر في كثير من الرياضيين ، هذا بجانب أنها تتطلب من المتسابق أن يكون علي دراية بالنواحي الفنية لهذه المسابقات ، ولذا يجب أن يكون علي قدر من الذكاء، بحيث يتمكن من تنفيذ إرشادات وتوجيهات المدرب، بشكل جيد و يتناسب مع إمكانياته وقدراته ليتمكن من إنهاء السباق بأقصى مستوي ممكن .(٢٥)

*أستاذ ألعاب القوى وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير جامعة الإسكندرية.

**أستاذ ألعاب القوى رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي .

***مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي .

ويري عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية تعد أساس العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى ، حيث أن تحقيق مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في امتلاك مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. (١٩ : ٣٤٣)

يشير خالد عزت (٢٠٠٧م) ، وسامي إبراهيم (٢٠٠٨م) أن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي في نفس المسار الحركي للمهارات المتعلمة ، كما أن إتاحة نماذج جيدة من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء، وإنه لمن الضروري الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارات الحركية وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي مستوي الأداء المهاري للمهارة المطلوب أدائها. (١٤ : ١٠) ، (٢٠:١٦)

وتشير خيرية السكري ، ومحمد بريقع (٢٠٠٩م) أنه في منتصف السبعينيات قد أشار أحد مدربي مسابقات الميدان والمضمار عن التدريب بالأثقال في الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد قدم التدريب بالأثقال كتدريب للأداء الفني ، وقد استخدمه المدربون الأوروبيون ليعبروا عن الفجوة بين القوة والسرعة ، وقد أدى ذلك إلى كثرة استخدام التدريب بالأثقال بشكل كبير في مسابقات الميدان والمضمار في الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد أستفاد من ذلك أيضاً الي إشعال المنافسة حول تأثيره وأمنه لتحسين الأداء الرياضي والآن فقد أصبح من أدوات المدرب لتدعيم وتحسين سرعة العدو ، و القدرة علي الوثب والرشاقة. (٢١:١٥)

ويذكر نمس الموجاردو **Nmsu_Aalmogordo** (٢٠٠٤م) أن التدريب بالأثقال هو أحد أشكال التدريبات الخاصة بتنمية القدرة العضلية الذي يستخدم الأثقال كمقاومة من خلال الأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال. (٢٦)

وأشارت نتائج العديد من الدراسات لأهمية التمرينات النوعية والأثقال ومدى فاعليتها في تحسين الحالة البدنية والمهارية في الانشطة الرياضية المختلفة كدراسة ، دراسة " حمد سالم (٢٠١٨م) (١٢) ، دراسة " أدهم نبيل (٢٠١٧م) (٥) ، دراسة "عزيزة سمير (٢٠١٢م) (١٨) ، دراسة "غانم عبدالرازق" (٢٠١٥م) (٢٠) ، دراسة "ثامر عبدالله" (٢٠١٨م) (٩) ، دراسة " أحمد الكندري " (٢٠١٨م) (١).

و من خلال العرض السابق وفي حدود علم الباحث وما اطلع عليه من نتائج المسابقات التي تم تنظيمها بمنطقة قنا لألعاب القوى ، وعمل الباحث عضو مجلس إدارة ثم مدرب بمنطقة قنا لألعاب القوى لاحظ الباحث تدنى المستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري لمنطقة قنا لألعاب القوى والذي قد يرجع الى ضعف مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة (تحمّل السرعة - السرعة القصوي - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - القوة) لمتسابقى ٨٠٠ متر جري ، مما لا شك فيه أن التدريب الحديث عملية تريبوية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل، وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها التمرينات النوعية والأثقال مما دعى الباحث

لمحاولة التعرف لتلك الأساليب الحديثة بالبحث وإخضاعها للتجريب التي تتطرق لهذا المجال البحثي وأيضاً ندرة الأبحاث والدراسات العلمية المرجعية في حد علمه التي تناولت " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال علي تحسين بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ متر جري" ، ما دعى الباحث لإجراء الدراسة فى محاولة للاستفادة مما تقدمه الأساليب التدريبية الحديثة للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى للمتسابقين.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

➤ تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال ومعرفة تأثيره علي :

١- بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لمتسابقين ٨٠٠ متر جري بمحافظة قنا.

٢-المستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ متر جري بمحافظة قنا.

فروض البحث :

١-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ متر جري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

التمرينات النوعية Special Exercises

هي تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء المهاري والخصائص الحركية البارزة خلال تأدية

الحركات الأساسية للمسابقة.(٢٩١:١٠)

الدراسات المرجعية

أولاً الدراسات العربية:

(١)- دراسة محمد الديسطي عوض(٢٠١٠)(٧) تأثير التدريب البليومتري علي تنمية بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية البيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ متر جري و هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير التدريب البليومتري علي تنمية بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوي الرقمي وكانت عينة البحث ١٠ لاعبين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج التأثير الايجابي للبرنامج المقترح بأستخدام التدريب البليومتري علي تنمية بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية والبيوميكانيكية والمستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ متر جري.

(٢)- دراسة عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢)(٦) برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الأساسية في ألعاب القوى للأطفال وهدفت الدراسة الي التعرف علي تاثير برنامج التدريبات النوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره علي المهارات الأساسية في ألعاب القوى وكانت عينة البحث ١٨ تلميذة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج تحسين في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية في العاب القوى لدي الاطفال.

(٣)- دراسة غانم عبدالرازق ناصر(٢٠١٥)(١١) تاثير تدريبات الاثقال علي بعض المتغيرات البدنية و المستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو وهدفت الدراسة الي تحسين المستوي الرقمي لناشئي ١٠٠م عدو وكانت عينة البحث ١٠ لاعبين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج تحسين في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠متر عدو.

(٤)- دراسة أدهم نبيل إسماعيل (٢٠١٧)(٨) التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها علي تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠متر عدو ، وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية الخاصة لتحسين المستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠متر عدو وكانت عينة البحث ١٠ متسابقين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح ايجابياً علي الصفات البدنية والكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠متر عدو.

ثانياً الدراسات الاجنبية :

(٥)- دراسة ويلسون.أ. مانويل.Wilson.A.C(٢٠٠٤م)(٢٦) التأثيرات الشديدة للتدريب المركب باعتبارها احماء علي الوثب العمودي والوثب العريض من الثبات والعدو لمسافة وكانت عينة الدراسة ٨ لاعبين واستخدم الباحث المنهج التجريبي ٢٠متر وكانت من اهم النتائج انه لا توجد فروق بين بروتوكولات الاحماء أثناء انتاج القوة.

(٦)- دراسة أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksander Krasilshchikov(٢٠١٣م)(٢٥) تأثير التدريب القصير المدى المتعدد الجوانب والتدريب النوعي علي اللياقة البدنية الخاصة لأطفال المدارس الماليزية واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير التدريب متعدد الجوانب والتدريب النوعي علي اللياقة البدنية الخاصة لأطفال المدارس الماليزية وكانت عينة الدراسة ٣٠ طالب واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث الي ان للتدريبات المتعددة الجوانب والتدريبات النوعية اثر إيجابي علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لأطفال المدارس الماليزي .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واجراءاته، وذلك باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي للصفات البدنية المساهمة في أداء مسابقة ٨٠٠ م/جري.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في متسابقى ألعاب القوى (٨٠٠م/جري) بمحافظة قنا والبالغ عددهم ٢٥

متسابق تحت ٢٠ سنة.

عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها ١٥ متسابق ٨٠٠ متر/جري بالأندية ومراكز الشباب بمنطقه قنا لألعاب القوى كعينة أساسية ، ١٠ متسابقين كعينة استطلاعية للموسم الرياضي

٢٠١٩م - ٢٠٢٠م .

جدول (١)

يوضح توصيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث

النسبة %	العينة الاستطلاعية	النسبة %	عينة البحث الأساسية	النسبة %	المجتمع الأصلي
٤٠	١٠	٦٠	١٥	١٠٠	٢٥

يوضح جدول (١) أن العينة الأساسية للبحث بلغت نسبة ٦٠% من المجتمع الكلي للبحث

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

واختبار كولمجروف سميرونوف في متغيرات النمو قيد البحث للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	اختبار كولمجروف سميرونوف	
							القوة	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	١٨.١٣	١.٣٠	٠.٠٠٦	٠.٦٢	٠.٢١	٠.٠٠٨
٢	الطول	متر	١٧٢.٨٠	٥.٢٩	٠.٢٥	١.٥٩	٠.١٩	٠.١٣
٣	الوزن	كجم	٦٨.٨٧	٥.٧٩	٠.٠٢	١.٣٧	٠.٢٠	٠.١١

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٢٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٢-:٠.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٦٢- : ١.٥٩) وهي أقل من

ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبار التحصيلي قيد البحث، كما يشير إختبار كولمجراف سميرونوف إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث، حيث أن قيم إختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.١٩ : ٠.٢١) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٠٨ : ٠.١٣) أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

أسباب اختيار العينة :

- ١- جميعهم ضمن متسابقين ٨٠٠ متر/ جري بمنطقة قنا لألعاب القوى تحت ٢٠ سنة .
- ٢- معرفة الباحثون التامة بجميع افراد عينة البحث .
- ٣- انتظام المتسابقين في التدريب أربعة مرات أسبوعياً.
- ٤- تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والتدريبي وتناسب المستوى الفني عن طريق استمرار وانتظام التدريب الموجه فنياً.
- ٥- استعداد جميع المتسابقين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- ٦- تميز المتسابقين بالطموح في تحقيق ارقام مميزة في المسابقات.

وسائل جمع البيانات:

المسح المرجعي

قام الباحثون بعمل مسح شامل لكل الدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بألعاب القوى في حد علم الباحثون ، ثم قام الباحثون بعمل مسح شامل لكل ذلك للحصول على الآتى:

المسح المرجعي للصفات البدنية

بعد اطلاع الباحثون على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بألعاب القوى توصلوا الى الصفات البدنية الخاصة بمسابقة ٨٠٠ م جري وهي (السرعة القصوي - القوة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - التحمل الدوري التنفسي)

المسح المرجعي للاختبارات البدنية

جدول (٣) الاختبارات البدنية المستخدمة و الغرض منها ووحدة القياس مرفق (٩)

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	السرعة القصوي	ثانية
٢	رفع الرجلين من الرقود	القوة العضلية	عدد
٣	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	متر
٤	١٥٠ م من البدء المنخفض	تحمل سرعة	ثانية
٥	جري ١٢ اق	تحمل دوري تنفسي	متر

الاستبيان: قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع الرأي وتم عرضها على مجموعة من الخبراء مرفق

(١) في مجال ألعاب القوى والتدريب الرياضي واشتملت الاستمارة على :-

محددات البرنامج التدريبي (الزمن الكلي للبرنامج - عدد وحدات التدريب خلال الاسبوع الواحد في اي

فترة يتم استخدام التمرينات النوعية والأثقال)، التمرينات النوعية والأثقال المقترحة للبرنامج . مرفق

(٥) ، (٦)

المعاملات العلمية:

صدق الاختبارات:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات في الأيام ٢٠١٩/٣/١ م حتى ٢٠١٩/٣/٣ م في ملعب مركز شباب

مدينة قنا ، وذلك لحساب صدق الاختبارات تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في اختبارات الصفات البدنية الخاصة بمسابقة ٨٠٠ م جري وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين

قوام كل منهما (٥) متسابقين في مسابقة ٨٠٠ م جري و تتمثل عينة (المجموعة المميزة) من متسابقين

نادي الألومنيوم ل ٨٠٠ م جري تحت ٢٠ سنة بمحافظة قنا وتتمثل (المجموعة غير المميزة) من متسابقين

مركز شباب مدينة العمال ل ٨٠٠ م جري تحت ٢٠ سنة بمحافظة قنا وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٤) الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المميزة وغير المميزة في الاختبار البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠م	ثانية	٣.5٩	0.15	3.90	0.14
٢	١٢ اق تحمل	متر	٣٢٦٦.٠٠	٢٦٧.٥٦	٢٨١٠.٠٠	٣٠٨.٠٤
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.50	0.34	٢.30	0.20
٤	عدو ١٥٠متر	ثانية	١٨.١٠	0.49	١٨.53	0.61
٥	رفع الرجلين من الرقود	عده	٢٨.60	٣.٣6	2٦.90	٢.٦٨
٨	المستوي الرقمي ل ٨٠٠م جري	ثانية	٢.٤٨	0.34	٢.50	7.56

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة و غير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٢.٧٢ : ٥.٣٣) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.
الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس المجموعة الغير مميزة والمستخدم سابقاً في الصدق وذلك في الفترة من ٧ / ٣ / ٢٠١٩ إلى ٩ / ٣ / ٢٠١٩ و بفارق زمني أسبوع للاختبارات البدنية و المستوي الرقمي قيد البحث و جدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيقين

الأول و الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠م	ثانية	٩٥٣.	0.15	58٣.	02٠.
٢	١٢ اق تحمل	متر	٣٢٦٦.٠٠	٢٦٧.٥٦	٣٢٦٨.٥٠	٢٦٨.٠٣
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	50٢.	0.10	45٢.	14٠.
٤	عدو ١٥٠متر	ثانية	١٨.١٠	0.49	17.99	٠.٦١
٥	رفع الرجلين من الرقود	عدد	60٢٨.	6٣.٣	٣٣.٩٩	٢.٦٩
٨	سباق ٨٠٠متر	ثانية	٢.٤٨	35٠.	32٢.	٠.٠٩

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٥٠ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).
الدراسات الاستطلاعية :

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء دراسة الاستطلاعية في الأيام الجمعة والسبت و الأحد في الفترة ٢٢ / ٣ / ٢٠١٩م إلى ٢٤ / ٣ / ٢٠١٩م على عينة من نفس مجتمع البحث (متسابقين ٨٠٠ م جري بمنطقة قنا لألعاب القوى) و من خارج عينة البحث الأساسية و تم اختيارها بطريقة عمدية وقوامها (١٠) متسابقين للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م.

البرنامج التدريبي المقترح :

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهارى أو البدنى أو الرقى للاعبين و لذلك فيجب أن يبنى البرنامج التدريب تبعاً لإستجابة الفرد و بذلك يجب الأخذ فى الإعتبار قدرات اللاعبين المختلفة و كذلك إستجاباتهم البدنية و الوظيفية حتى يمكن و ضع الشدة و الحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات الفرد.

هدف البرنامج التدريبي المقترح :

يستهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والانتقال :

١- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى ٨٠٠ م / جري.

٢- تحسين المستوى الرقى لسباق ٨٠٠ م / جري.

تحديد فترة تنفيذ البرنامج :

قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي بناءً على تحليل البرامج التدريبية في مسابقة ٨٠٠ م / جري ومن خلال ما أشارت إليه البحوث ، والدراسات السابقة ، والدوريات العلمية المتخصصة توصل الباحث إلي أن تكون فترة تنفيذ البرنامج هي (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً.

تحديد محتويات البرنامج التدريب المقترح :

يحتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الإحماء العام والخاص لسباق ٨٠٠ م / جري ومجموعة من التمرينات النوعية والانتقال لسباق ٨٠٠م/ جري والتدريبات الخاصة بالتهدئة بعد تنفيذ الوحدة التدريبية .

التجربة الأساسية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد مجموعة عينة البحث في الفترة من يوم السبت ٣٠/٣/٢٠١٩م و حتى يوم الجمعة ٢٤/٥/٢٠١٩م و ذلك على ملعب مركز شباب مدينة قنا بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد أى بواقع (٣٢) وحدة تدريبية أثناء البرنامج التدريبي المقترح ككل. مرفق(٧)

القياس القبلى :

أجريت القياسات القبلىة على أفراد مجموعة عينة البحث وذلك يومى الأثنين والثلاثاء و الأربعاء الموافق ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧/٣/٢٠١٩م .

القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية على أفراد مجموعة عينة البحث وذلك باستخدام نفس الأدوات وبنفس الطريقة وفى نفس الظروف التي تم فيها القياس القبلى وذلك يومى السبت والأحد والأثنين و الثلاثاء الموافق ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨/٥/٢٠١٩م.

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الألتواء - معامل التفلطح - معامل الارتباط - اختبار كولمجروفسميرونوف - اختبار (ت) - اختبار (ر) - اختبار (ف).

عرض النتائج :

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلات البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثون عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن في

المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣٠ م بدء منخفض	ثانية	٣.58	٠.١٧	٣.40	٠.١٦	٨.٦١	٥.٣٦
٢	٢ اق تحمل	متر	٣١٨٩.٠٠	٢٩٨.٤١	٣٢٨١.٣٣	٢٩٢.٣٩	٢.٩٠	٢٠.١٩-
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.52	٠.١٢	٢.60	0.12	3.92	20.٠٦-
٤	رفع الرجلين من الرقود	عدة	٢٩.٦٠	٣.١٤	٣٣.٠٦	٣.٢٥	١١.٦٨	٢.٩٤-
٥	١٥٠ متر	ثانية	١٨.01	٠.٤٨	17.99	٠.٥٠	٢.٧٤	16.20

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (- ٢٠.١٩ : ٥.٣٦) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٧٤ % : ١١.٦٨ %).

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لمتسابق ٨٠٠ متر جري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

ونسبة التحسن في مستوى اللاعبين لسباق ٨٠٠ متر جري قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	المستوي الرقمي لسباق ٨٠٠ متر جري	ثانية	٢.٤٥	٠.٠٩	٢.٣٣	٠.١٠	٤.٨٩	٣.٥٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في سباق ٨٠٠ متر جري قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٥٤) ، كما بلغت نسبة التحسن (٤.٨٩ %).

مناقشة النتائج :

سوف يقوم الباحثون بمناقشة فروض البحث وفقاً لترتيبها.

١- مناقشة الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

يتضح من الجدول رقم (٦) وشكل (١)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - السرعة القصوي - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - القوة) لصالح القياس البعدي حيث انحصرت قيمة "ت" المحسوبة بين (-٦.٠٦ : ٥.٣٦) بينما كانت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) (٢.١٥) وكذلك انحصرت النسبة المئوية للتحسن ما بين (٢.٧٤ % : ١١.٦٨ %) و يرجع الباحثون هذ التقدم في مستوى بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - السرعة القصوي - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة -

القوة) إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والأثقال الذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.

كما تدل أيضا هذه الفروق على أن التمرينات النوعية والأثقال لهما تأثير هام على تنمية بعض القدرات البدنية لمتسابقى ٨٠٠ متر جري متمثلة في زيادة السرعة (اختبار ٣٠ م بدء عالي) وزيادة مسافة الوثب في الإزاحة الأفقية لقياس القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض)، وكذلك زيادة القدرة على تحمل القوة والسرعة والقوة العضلية (اختبار ١٢ ق - اختبار ١٥٠ متر - اختبار رفع الرجلين من الرقود). و ترجع هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية والأثقال للمجموعة التجريبية و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من " أسماء سليم الهادي " (٢٠١٩م) (٣) حيث أشارت الي أن لتمرينات الأثقال أهمية كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "عزيزة سمير شلبي" (٢٠١٢م) (١٨) حيث أشارت ان التمرينات النوعية أثرت و بصورة كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة ، وهذا يتفق مع " أولكسندر كرازيلشيكوف OleksanderKrasilshchikov (٢٠١٣م) (٢٥) حيث أشار إلى أن للتدريبات المتعددة الجوانب و التدريبات النوعية لها أثر إيجابي على عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، و كذلك دراسة "محمود عصام الدين" (٢٠١٤) (٢٣) حيث أشار الي أن تدريبات الأثقال تؤدي تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة (تحمل السرعة - السرعة القصوى - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - القوة) و خاصة السرعة القصوى .وبذلك يتفق الباحثون مع نتائج دراسة " اسلام محمد ناجي " (٢٠١٣م) (٤) ، ودراسة "عبدالوالي محمود عبدالوالي" (٢٠١٩م) (١٧) ، حيث أشارو إلي أهمية استخدام التمرينات النوعية والأثقال لتنمية عناصر اللياقة البدنية ، ومن خلال العرض السابق نتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

٢- مناقشة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

يتضح من جدول (٧) ، وشكل (٣) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات (القبلي ، البعدي) للمجموعة قيد البحث في المستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م/جري وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٥٤) ، كما بلغت نسبة التحسن (٤.٨٩%). ويرجع الباحثون التطور الذي حدث في المستوى الرقمي إلي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالاختبارات الدالة علي هذه الصفات ومن هذه الصفات صفة تحمل السرعة التي كان لها أثر كبير علي تحسين المستوى الرقمي من خلال التدريبات المستخدمة لتطويرها مثل التدريب باستخدام التمرينات النوعية والأثقال مما جعل لها تأثير إيجابي علي زمن السباق . وأيضاً تطوير صفة القوة العضلية لدى عينة البحث كان له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي

لمسابقة ٨٠٠م/جري حيث أن الباحثون استخدم تمارين مختلفة للقوة وتدريبات الأثقال وتدريبات التحمل الدوري التنفسي وتدريبات تدرج السرعة وهذا ما ساعد على تطور صفة تحمل السرعة. كما ان تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة كان لها تأثير إيجابي علي المستوي الرقمي وذلك من خلال استخدام الباحثون إلى تدريبات الأثقال وتدريبات الوثب المختلفة بقدم واحدة و الوثب العمودي بالقدمين والوثب العريض من الثبات و الوثب للأمام والوثب الجانبي من فوق الحواجز و الأقماع و تدريبات الوثب الزجزاجي بين الأقماع. كما أن تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية مثل النبض والضغط والسعة الحيوية باستخدام التمرينات النوعية والاثقال ساعد بصفة كبيرة في تطوير المستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م / جري . وتتفق هذه النتائج مع دراسة " حسن يوسف صوفي" (٢٠١٧م)(١١) ، ودراسة " كرم محمود علام " (٢٠١٤م)(٢١) حيث أشار إلي أن البرنامج التدريبي والذي يحتوى على تدريبات السرعة والاثقال قد أثر إيجابيا وبصورة كبيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة وهي (الضغط - النبض - السعة الحيوية) والبدنية (تحمل السرعة - السرعة القصوي - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - القوة) و المستوي الرقمي بصورة كبيرة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة" محمد أبو الفتوح سعد " (٢٠١٣م)(٢٢) حيث أشار إلي أن التدريب بالأثقال قد أثر إيجابيا علي بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - السرعة القصوي - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - القوة) وبصورة أفضل علي تحسين المستوي الرقمي.

ويتفق ذلك أيضا مع ما ذكره "خالد عبدالرحمن محمود"(٢٠١٠م)(١٣)" إلى إن التمرينات النوعية تؤدي الي تطوير القوة الانفجارية للرجلين و تطوير هذه القوة يؤدي الي تطوير المستوي الرقمي ، حيث يشير "محمود محمد لبيب"(٢٠٠٦م) (٢٤) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء . (٢٧): (٥٧)

ومن خلال العرض السابق يتضح أن الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ". قد تحقق كليا.

توصيات البحث :

- في ضوء النتائج المستخلصة من البحث يوصى الباحثون بما يلى :
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والأثقال للتطبيق علي متسابقى ٨٠٠م جري.
 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والأثقال للتطبيق علي متسابقى ٨٠٠م جري للمراحل السنوية المختلفة.
 - استخدام التمرينات النوعية والأثقال معاً في برنامج تدريبي واحد بشكل متداخل لمتسابقى ٨٠٠م جري لنفس المرحلة السنوية.

- استخدام التمرينات النوعية والأثقال معاً في برنامج تدريبي واحد بشكل متداخل لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م جري .
- استخدام التمرينات النوعية والأثقال معاً في برنامج تدريبي واحد بشكل متداخل لتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى ٨٠٠ م جري .
- التخطيط لبرامج تدريبية باستخدام التمرينات النوعية والأثقال مع تمرينات أخرى .
- ضرورة الأخذ في الاعتبار بالتمرينات النوعية والتمرينات بالأثقال عند وضع البرامج التدريبية في مسابقات العدو خاصة في مرحلة الاعداد الخاص.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية مختلفة ورياضات مختلفة.

المراجع

أولا المراجع العربية :

١. أحمد وليد الكندري: أثر برنامج تدريبي بالأثقال والبيومترك علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ٢٠٠ متر عدو بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨ م.
٢. أسامة أحمد محمد: تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢ م .
٣. أسماء سليم الهادي : تأثير استخدام تدريبات الأثقال علي القوة العضلية الخاصة لمهارة المواشي جيري في رياضة الكارتية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ، ٢٠١٩ م
٤. إسلام محمد ناجي منصور : تأثير التمرينات النوعية علي القدرات البدنية الخاصة و المستوى الرقمي في رمي الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٣ م .
٥. أدهم نبيل أسماعيل : التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها علي تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٧ م.
٦. ايمان ابراهيم مبروك : تأثير برنامج تدريبي بطريقة تدريب الفارتلك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م جري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠ م.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ١٥ - المجلد السابع عشر أكتوبر ٢٠٢٠ م

٧. إيهاب احمد راضي أمين : دراسة مقارنة بين تأثير التدريب الباليستي والتدريب بالأنقال علي بعض القدرات البدنية و المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٧م.

٨. بشاير حامد عبدالله: تأثير استخدام التمرينات النوعية علي بعض مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٧م.

٩. ثامر عبدالله مكمخ :تأثير التدريب بالأنقال و التدريب البليومتري علي تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ كرة الطائرة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨م.

١٠. جمال محمد علاء الدين ، و ناهد أنور الصباح: الأسس المترولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني و المهارى و الخططي للرياضين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٧م

١١. حسن يوسف صوفي : تأثير برنامج مقترح بأستخدام معدلات مختلفة من السرعة علي بعض الخصائص الفسيولوجية ومستوي الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م جري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧م.

١٢. حمد سالم سعد : تأثير برنامج تمرينات نوعية علي تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئ الأندية بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٨م.

١٣.. خالد عبدالرحمن محمود : تأثير التمرينات النوعية للرجلين والزراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئ رمي الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق، ٢٠١٠م.

١٤. خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه و مستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراة ، منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .

١٥. خيرية إبراهيم السكري ، و محمد جابر بريقع: التدريب البليومتري (لكل المستويات - رياضيات مختلفة) ، الجزء الثاني ، الطبعة الأولى ، منشأة معارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.

١٦. سامي إبراهيم محمد: تأثير التدريبات النوعية للأتزان الديناميكي علي مستوي أداء بعض مهارات حسان الحلق لناشئ الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨م.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ١٦ - المجلد السابع عشر أكتوبر ٢٠٢٠ م

١٧. عبدالوالي محمود عبدالوالي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المركب علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي الفراشة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ، ٢٠١٩ م.

١٨. عزيزة سمير شلبي : برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثرة علي المهارات الأساسية في ألعاب القوى للأطفال، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠١٢ م

١٩. عويس الجبالي :التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م.

٢٠. غانم عبدالرازق ناصر: تأثير تدريبات الأتقال علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٥ م.

٢١. كرم محمود علام : تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي والبيئة الرملية علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمسابقة ٨٠٠ م جري ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٤ م.

٢٢. محمد أبو الفتوح سعد : برنامج تدريبي مركب (أثقال – بليومتري) لتنمية بعض المتغيرات البدنية و أثرة علي تحسين المستوي الرقمي لسباق ١٠٠ م عدو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٣ م.

٢٣. محمود عصام الدين عشري : تأثير برنامج تدريب بليو متري علي المستويين المهارى والرقمي للاعبى الوثب الثلاثي بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة لمنيا ، ٢٠١٤ م .

٢٤. محمود محمد لبيب : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة بمسابقتي الوثب الطويل والعالي ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

25. Krasilshchikov, Oleksandr, and Kubang Kerian : "Effects of Short Term Multilateral and Sport Specific Training on Physical Fitness Profile of Malaysian School Children." *International J Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sci* 1, no. 3 (2013): 30-42.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

26. www. NMSU_ALAMOGORDO. Eud

27. www.dr_squatu.htm

مستخلص البحث

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال علي تحسين بعض

المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري "

*أ.د/أحمد سعدالدين محمود

**أ.د/محمود محمد لبيب

***م.م/عبدالمؤمن عويس بدري

يهدف البحث الى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة - السرعة القصوي - التحمل الدوري التنفسي - القوة المميزة بالسرعة - القوة) لمتسابقى ٨٠٠ متر جري عن طريق تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والأثقال مما ينكس ايجابيا على تحسين المستوي الرقمي للمتسابقين وأستخدم الباحثون فى هذا البحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث . وتمثل مجتمع البحث فى متسابقى ٨٠٠ متر جري بمنطقة قنا لألعاب القوي واختار الباحثون عينة البحث من متسابقى ألعاب القوي بأندية ومراكز الشباب بمنطقة قنا لألعاب القوي وعددهم ١٥ متسابق كعينة أساسية و ١٠ متسابقين كعينة استطلاعية وقد اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية . وتم إجراء الدراسات الاستطلاعية والقياسات القبلية والقياسات البينية و القياسات البعدية على ملعب مركز شباب مدينة قنا . وبلغت المدة الزمنية للبرنامج التدريبي شهرين (٨ أسبوع) وبلغت عدد مرات التدريب الاسبوعية أربع مرات ، وكانت أهم النتائج التى توصل اليها الباحثون أن التمرينات النوعية والأثقال تؤثر إيجابيا على مستوى القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري.

*أستاذ ألعاب القوي وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير جامعة الإسكندرية.

**أستاذ ألعاب القوي رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي .

***مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي .

Abstract of the Research

The effect of a training program using specific exercises and weights on improving some physical variables and its relationship to the digital level of the 800-meter running runners

***Prof. Ahmed Saadeddin Mahmoud**

****Prof. Mahmoud Mohamed Labib**

*****Abd El Momen Eweis Badry**

The research co The research aims to develop some special physical abilities (bearing speed – maximum speed – respiratory cyclic endurance – force characterized by speed – strength) for the runners of 800 meters running by designing a training program using specific exercises and weights It reflects positively on improving the digital level of the contestants. The researcher used in this research the experimental approach to its suitability to the nature of the research.

The research community was represented in the 800-meter runners in the Qena Athletics Area, and the researcher chose the research sample from the athletics competitors in youth clubs and centers in the Qena Athletics Region, and there are 15 contestants as a basic sample and 10 contestants as an exploratory sample.

Were conducted surveys and tribal measurements and measurements interfaces and measurements posteriori stadium Youth City Qena Center and reached the duration of the training program two months (8 weeks) and the total number of training times weekly four times and thus the total number of training units (32 units) within the programThe main findings of the researcher that the quality of exercise and weightlifting affect positively on the level of physical capabilities and digital