

تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الكينماتيكية والبدنية وتحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة حضرموت الوادي

إعداد

سالم أحمد سالم الهندي

المشرف

الأستاذ الدكتور/عبد الغني مجاهد صالح مطهر

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الكينماتيكية والبدنية وتحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة حضرموت الوادي، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (3) لاعبين من ناشئي الوثب الثلاثي من نادي وحدة تريم بمحافظة حضرموت الوادي، والمسجلين بفرع اتحاد ألعاب القوى بمحافظة حضرموت الوادي للموسم الرياضي (2022-2023م)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث (3) كاميرات تصوير فيديو سوني بتردد (120) صورة/ ثانية، وكاميرا (1) بدقة (4K) وبتردد (64) صورة/ ثانية، كما استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لأهداف وفروض الدراسة كالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التحسن.

وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن المتغيرات الكينماتيكية والبدنية والمستوى الرقمي لدى عينة الدراسة، وإن أهم المتغيرات الكينماتيكية التي تؤثر في أداء لاعب الوثب الثلاثي هي (سرعة الاقتراب، زاوية الارتقاء، زاوية الطيران، طول مسافة الخطوة)، وأهم المتغيرات البدنية التي تؤثر على أداء اللاعب هي (التحمل العضلي، القدرة العضلية، الرشاقة)، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي الوثب لما له من تأثير في تحسين المتغيرات الكينماتيكية والمستوى البدني الرقمي والمهاري.

Effect of a proposed training program on some kinematic and physical variables and improving the digital level of young triple jumpers in Hadramout Al-Wadi

Prepared by

Salem Ahmed Salem Al-Hindi

Supervisor

Professor Dr. / Abdul Ghani Mujahid Saleh Muthar

Abstract

This study aimed to identify the effect of the proposed training program on some kinematic and physical variables and improving the digital level of young triple jumpers in Hadramout Al-Wadi Governorate. The researcher used the experimental method with the design of a single experimental group using the pre- and post-measurements method for its suitability to the nature and objectives of the study, where the study sample consisted of (3) players of young triple jumpers from the Triem Unity Club in Hadramout Al-Wadi Governorate, and registered with the branch of the Athletics Federation in Hadramout Al-Wadi Governorate for the sports season (2022-2023 AD), they were selected by the vertical method. The researcher used (3) Sony video cameras with a frequency of (120) frames / second, and camera (1) with a resolution of (4K) and a frequency of (64) frames / second. The researcher also used the appropriate statistical treatments for the objectives and hypotheses of the study, such as the arithmetic means, standard deviations, and the calculated (t) value and the percentage of improvement.

The results showed that the training program led to an improvement in the kinematic, physical and digital level of the study sample, and the most important kinematic variables that affect the performance of the triple jumper are (approach speed, takeoff angle, flight angle, step length), and the most important physical variables that affect the performance of the player are (muscular endurance, muscular strength, agility). In light of the results of the study, the researcher recommends using the proposed training program for jumping players because of its impact on improving the kinematic variables, physical level, digital and skill level.