

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات الديناميكية والبدنية والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي

*أ.م.د. أحمد عبد المرضي عبد العزيز

*.د. السيد عبد المرضي السيد

هدفت الدراسة إلي تطوير المستوي الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي من خلال تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره علي كلاً من الصفات البدنية الخاصة ،بعض المتغيرات الديناميكية لمرحلتي الحجلة والخطوة والوثبة ، المستوي الرقمي

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها وطبيعة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المسجلين بنادي بنها الرياضي وبالمشروع القومي للناشئين بإستاد بنها الرياضي تحت (١٨) سنة موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢ م والبالغ عددهم (٣) لاعبين ممارسين لمسابقة الوثب الطويل والثلاثي في المشروع القومي و(٣) لاعبين من نادي بنها الرياضي ممارسين لمسابقة الوثب الطويل والثلاثي حيث تم تطبيق الدراسة الأساسية علي (٥) لاعبين عينة أساسية (١) لاعب كعينة استطلاعية

أهم النتائج اظهرت النتائج دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في متغيرات القدرات البدنية (الوقوف ثني الجذع أماماً أسفل - ٣٠ م عدو من البدء الطائر - الوثب العريض - الوثب العمودي - رمي كرة طبية) للعينة قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي

أظهرت النتائج دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في متغيرات القوة القصوي (١RM Dead Left - ١RM Leg Flexion - ١RM Leg Extension - ١Rm Back squa - ولصالح متوسط القياس البعدي

ادى البرنامج التدريبي الي تحسين بعض المتغيرات الديناميكية والمستوي الرقمي للعينة قيد

البحث

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها
*مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

Research Summary

The Effect of a Training Program on Selected Dynamic and Physical Variables and the Performance Level of Junior Triple Jumpers

Assistant Professor **Dr., : Ahmed Abdel Mordy Abdel Aziz
Dr., : El-Sayed Abdel Mordy El-Sayed Ahmed.**

This study aimed to enhance the performance level of junior triple jumpers by designing a specialized training program and investigating its effects on specific physical fitness components, selected dynamic variables during the hop, step, and jump phases, as well as on the overall performance level. The researchers employed the **experimental method**, utilizing a **one-group pretest-posttest design**, which was deemed appropriate for the nature of this research.

The study sample was **purposively selected** from registered athletes at **Banha Sports Club** and the **National Project for Juniors** at **Banha Stadium**, under 18 years of age, during the 2021/2022 season. The total number of participants was six (n=6), comprising three athletes from the national project and three from Banha Sports Club, all practicing the long jump and triple jump events. The **main study** was conducted on five athletes, while one athlete was used for a **pilot study**.

Results:

The findings revealed statistically significant differences at the **0.05 level** in favor of the post-test results in the following variables:

- **Physical fitness components:** Standing trunk flexion, 30-meter sprint from a flying start, standing broad jump, vertical jump, and medicine ball throw.
- **Maximum strength variables:** One-repetition maximum (1RM) for deadlift, back squat, leg extension, and leg flexion.

Furthermore, the training program contributed to noticeable improvements in selected **dynamic variables** related to the technical phases of the triple jump and in the **digital performance level** of the study participants.

Keywords: Triple Jump, Training Program, Dynamic Variables, Physical Fitness, Junior Athletes, Performance Level