

تأثير استخدام التدريب المتباين الفرنسي علي معدل تطور القوة (RFD) والمستوي الرقمي لناشئي الوثب العالي

*أ.م.د. أحمد عبد المرضي عبد العزيز

*د. السيد عبد المرضي السيد

يهدف هذا البحث إلى تطوير المستوى الرقمي لناشئي الوثب العالي من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين الفرنسي ومعرفة تأثيره على كلاً ، معدل تطور القوة للعينة قيد البحث والمستوى الرقمي للوثب العالي للعينة قيد البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت حجم العينة الكلية (٦) ناشئين تحت (٢٠) سنة بنادي الجيش حيث قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي علي (٥) ناشئين كعينة أساسية وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية علي ناشئ واحد واستخدم الباحثان المسح المرجعي لتحديد الاختبارات ووسيلة القياس المستخدمة في البحث وقام الباحثان بتحديد الأجهزة المرتبطة بموضوع البحث على النحو التالي:

1. جهاز force dex
2. حواجز وصناديق بارتفاعات مختلفة
3. أجهزة أثقال وأثقال حرة
4. جهاز وثب عالي
5. استمارة تسجيل نتائج القياسات.
6. مضمار ألعاب قوى
7. شريط قياس
٨. ساعة إيقاف يقرب زمنها إلى أقرب ١/١٠٠ من الثانية.

ومن أهم النتائج

أدى البرنامج التدريبي الى تحسين المستوى الرقمي للوثب العالي بنسبه ٧,٤٧%

*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 using French contrast training on the rate of force development (RFD) and the numerical level of Junior high jumpers

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

This research aims to develop the numerical level of junior high jumpers by designing a training program using differential training and examining its impact on both the rate of strength development of the sample under study and the numerical level of high jump performance.

The researchers used the experimental approach and deliberately selected the research sample. The total sample size was (6) juniors under (20) years of age at the Army Club. The researchers implemented the training program on (5) juniors as a baseline sample. A exploratory study was conducted on one junior. The researchers used a reference survey to determine the tests and measurement methods used in the research. The researchers identified the devices related to the research topic as follows:

1. Forcedex device
2. Hurdles and boxes of different heights
3. Weight machines and free weights
4. High jump device
5. Measurement results recording form
6. Athletics track
7. Measuring tape
8. Stopwatch that rounds time to the nearest 1/100 of a second

One of the most important results was that the training program improved the numerical level of the high jump by 7.47%.