

فاعلية استخدام بعض وسائل تدريب المقاومة على تطوير القوة الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابق رمي الرمح

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض وسائل تدريب المقاومة ومعرفة تأثيره
علي كلاً من

- تطوير القوة الخاصة لمتسابق رمي الرمح

- المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة
واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي
توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

تدريب المقاومة له كبير الأثر في تطوير القوة الخاصة لدى متسابق رمي الرمح استخدام
الأدوات المستحدثة في تدريب متسابق رمي الرمح والتي تتناسب مع شكل الأداء المهارى
المستخدم أدى الى تغيير شكل الانقباضات العضلية والذي يساهم في الاتجاه البدني والمهارى
قيد الدراسة من خلال زيادة القوة والنغمة العضلية

استناداً الى ما توصل اليه من نتائج، يوصى الباحث بما يلي:

استخدام تدريبات المقاومة بشكل يحاكي المسار الحركي والزمنى للمسابقة مع مراعاة تقسيماتها
استخدام واستحداث ادوات جديدة فى تدريب متسابق رمي الرمح يزيد من تطور الاداء وإجراء
دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة خاصة بمسابقة أخرى

The effect of using some resistance training methods on developing the special strength and digital level of javelin contestants

Research Aim

The research aims to design a training program using some resistance training methods to know its effect on:

- Develop special strengths for javelin athletes
- Javelin athletes' digital level

Methodology:

The researcher used the experimental method by taking measurements before and after the experiment for one group

Results

Resistance training has a great impact on developing the special strength of javelin athletes. The use of tools developed in the training of javelin athletes that are athletes with the form of skill performance used led to a change in the form of muscle contractions, which contributes to the physical and skills direction under study by increasing muscle strength and tone.

Recommendations

Use of resistance training in a way that simulates the movement and time path of the competition, considering its divisions. Use and development of new tools in training javelin athletes increases the development of performance and conducting similar studies to create auxiliary tools for another competition.