

تأثير التدريب العرضي علي تحسين المتطلبات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لعدو 100 متر

د. هشام علي الأقرع

أستاذ التدريب الرياضي المساعد بكلية التربية البدنية والرياضة

جامعة الأقصى - فلسطين



(A55)

هدفت هذه الدراسة للتعرف علي تأثير التدريب العرضي علي تحسين المتطلبات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لعدو 100 متر، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة وهم منتخب جامعة الأقصى لسباق 100 متر عدو وعددهم 5 لاعبين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي حسن المتطلبات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي حيث بلغت نسب معدلات التغير لمتغير المرونة 16.06 يليها متغير القدرة 10.08 ثم متغير سرعة رد الفعل 3.83 ومتغير السرعة 3.08 يليه متغير الرشاقة 2.78 وأخيراً المستوى الرقمي فبلغ معدل التغير 1.62.

