



"The effect of a training program using kinesthetic exercises on the time of the delivery and receiving stage and the digital level of the 4x100 relay race runners for students of the Faculty of Physical Education, Fayoum University"

Dr. Amany M. Abdeltawab

The research aims to rationing a training program using sensory exercises - kinetics and to identify its effect in the time of the handover and delivery stage for a race runner (4 X 100) sequence, and the digital level of a race runner (4 X 100) sequence, and the most important assumptions are the presence of statistically significant differences between the average tribal measurement The telemetry of the experimental research group, in the time of the handover and delivery stage and the digital level of a runner race (4 x 100 m) sequence, in the direction of telemetry, the researcher followed the experimental approach, and the same was chosen by the research in the intentional method consisting of (8) runners for race 4 X 100m sequence, and the most important conclusions are the effect of the proposed training program using kinematic exercises positive impact on the experimental research group in kinematic tests, and reduce the delivery time and receipt of the relay stick for one stage and the total time of delivery and delivery stages in a race (4 x 100m) sequence, and at the level The digital for the 4x100m relay race, the researcher recommended that the relay racing training programs include kinesthetic training exercises that help reduce the time of delivery and handover stage and educate the trainers on the importance of the training Sense of kinematics, adding them within training programs for players and conducting more studies to identify the effect of kinesthetic exercises in other races of athletics, and the need to apply the proposed training program to different samples.

”تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الحس حركية على زمن مرحلة التسليم والتسلم والمستوى الرقمي لعدائي سباق ١٠٠ X ٤ متابع لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم“

د/ أماني محمد عبدالنواب

يهدف البحث إلى تقنين برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الحس - حركية والتعرف على تأثيره في زمن مرحلة التسليم والتسلم لعدائي سباق (١٠٠ X ٤) متابع للعينه قيد البحث، والمستوى الرقمي لعدائي سباق (١٠٠ X ٤) متابع للعينه قيد البحث، واهم الفروض هي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في زمن مرحلة التسليم والتسلم والمستوى الرقمي لعدائي سباق (١٠٠ X ٤ م) متابع في اتجاه القياس البعدي، أتبعته الباحثة المنهج التجريبي، وأختارت عينه البحث بالطريقة العمدية قوامها (٨) عداءيين لسباق ١٠٠×٤م متابع وهم من طلاب جامعة الفيوم ، واهم الاستنتاجات هي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية تأثيراً إيجابياً لدى مجموعة قيد البحث التجريبية في الإختبارات الحس حركية، وتقليل زمن تسليم وتسلم عصا المتابع للمرحلة الواحدة وإجمالي زمن مراحل التسليم والتسلم في سباق (١٠٠ X ٤ م) متابع لدي اللاعبين، وفي المستوى الرقمي لسباق (١٠٠ X ٤ م) متابع، واهم الباحثة ضرورة أن تشمل برامج تدريب سباقات المتابع على تدريبات حس حركية تساعد في تقليل زمن مرحلة التسليم والتسلم وتوعية المدربين بأهمية التدريبات الحس حركية، وإضافتها داخل البرامج التدريبية للاعبين وإجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير التدريبات الحس حركية في السباقات الأخرى لألعاب القوى، وضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

* / كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم