**مستخلص** **البحث الثامن باللغة العربية (فردي)**

**فعالية برنامج تأهيلي لتحسين الكفاءة البدنية PWC170 للاعبي الخماسي الحديث**

**أحمد حمدي محمد خضر بيومي[[1]](#footnote-1)\***

**مستخلص البحث باللغة العربية:**

لقد شهدت رياضة الخماسي الحديث في مصر دفعة قوية بعد فوز البطل المصري أحمد الجندي بالميدالية الفضية في أولمبياد طوكيو 2020م؛ هذا الفوز فتح آفاقاً جديدة لهذه الرياضة في مصر، وفي ضوء ذلك سعي الباحث في هذا البحث لتحسين مستوي الكفاءة البدنية للاعبين في هذه الرياضة وتشجيع الشباب على ممارستها، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بالتصميم التجريبي للقياسات القبلية والبعدية، وذلك باستخدام مجموعة واحدة وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الخماسي الحديث بنادي City Club، والمقيدون بالاتحاد المصري للخماسي الحديث، وبلغ قوام عينة البحث (30) لاعبين تم اختيارهم كعينة أساسية، وتم اختيار (10) لاعبين كعينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (40) لاعب، **ولقد توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:**

1. البرنامج التأهيلي المقترح كان فعالاً في تحسين الكفاءة البدنية بشكل شامل للاعبي الخماسي الحديث، حيث أظهرت جميع القياسات تحسناً ملحوظاً، مما يعزز من قيمة مثل هذه البرامج في تطوير الأداء الرياضي.
2. تحسن ملحوظ في استهلاك الأكسجين حيث بلغت نسبة التحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين "المطلق" 15.866% و"النسبي" 9.979%. يشير هذا إلى أن البرنامج قد ساهم بشكل كبير في تحسين قدرة اللاعبين على استهلاك الأكسجين بشكل أفضل، وهو مؤشر أساسي للأداء الرياضي.
3. تحسن كبير في اختبار PWC170 حيث بلغت نسبة التحسن في تقييم الكفاءة البدنية باستخدام اختبار PWC170"المطلق" 27.368% و"النسبي" 27.219%. يعكس هذا التحسن أن البرنامج التأهيلي قد أدى إلى زيادة كبيرة في قدرة اللاعبين على الأداء البدني في مستويات الإجهاد القلبي.
4. تحسن في تقييم الكفاءة البدنية باستخدام دليل اختبار هارفرد للخطوة حيث بلغت نسبة التحسن إلى 15.675%، مما يشير إلى أن البرنامج التأهيلي ساعد في تحسين القدرة البدنية العامة للاعبين، بما في ذلك القدرة على التحمل.

**Abstract of the research in English:**

The sport of the modern five -year -old in Egypt witnessed a strong boost after the Egyptian champion Ahmed Al -Jundi won the silver medal in the Tokyo Olympics 2020; This victory opened new horizons for this sport in Egypt, and in light of this, the researcher in this research seeks to improve the level of physical efficiency for players in this sport and encourage young people to practice it, and the researcher used the experimental approach using the experimental design of tribal and dimensional measurements, using one group according to the nature of the research And his goals, the researcher also chose the research sample in the intentional way from the modern Al -Khamasi players at the City Club Club, and those who are registered in the Egyptian Federation of the Modern Five, and the body of the research sample reached (30) players who were chosen as a basic sample, and (10) players were chosen as a survey sample from within the study community and outside The basic sample for conducting scientific transactions for the tests, as the size of the total sample reached (40) players, **The researcher reached the following conclusions:**

1. The proposed qualification program was effective in improving physical efficiency in a comprehensive way for modern five-year-old players, as all measurements showed a remarkable improvement, which enhances the value of such programs in developing sports performance.
2. A noticeable improvement in oxygen consumption, as the improvement rate in the maximum "absolute" oxygen consumption reached 15.866% and "relative" 9.979%. This indicates that the program has greatly contributed to improving the ability of players to better consume oxygen, which is an essential indicator of sports performance.
3. A significant improvement in the PWC170 test, as the improvement rate in physical efficiency evaluation using the absolute PWC170 test reached 27.368% and "relative" 27.219%. This improvement reflects that the qualifying program has led to a significant increase in players' ability to perform physical performance in cardiac levels.
4. Improved physical efficiency assessment using Harvard's step-by-step test guide, as the improvement rate reached 15.675%, indicating that the qualifying program helped improve the general physical ability of players, including endurance.

1. **\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها**

   #### **Email:** ahmed.bayomy@fped.bu.edu.eg **Mob:** 01555842706

   [↑](#footnote-ref-1)