

## برنامج تدريبي موجه في ضوء بعض المحددات الكينماتيكية وتأثيره علي تطوير المستوى الرقمي لدي متسابقى ٤٠٠ متر عدو

### هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي فى ضوء تحليل مقاطع سباق ٤٠٠ متر عدو ومعرفة تأثيره على الصفات البدنية لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو و بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو.

### المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة والذي يعتمد على القياس (القبلي- البعدي )

### عينة البحث وخصائصها :

لاعبى المشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي ولاعبى نادي بنها من اللاعبين الممارسين لسباق ٤٠٠ متر عدو والبالغ عددهم ٨ لاعبين

### اهم الاستنتاجات :

وقد أشارت النتائج توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي فى الصفات البدنية لمتسابقى ٤٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي فى بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو ولصالح القياس البعدي.

## **A training program directed some kinematic limitations and its impact on the development of the digital level for the 400-meter athletes**

### **Research Aim:**

The research aims to design a training program after analyzing the 400-meter sprint phases and knowing its effect on the physical characteristics of the 400-meter runners and some of the kinematic variables and the digital level for them.

### **Methodology**

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

### **The research sample:**

players of the National Project for Talent, the Olympic champion, and Benha Club players who practicing the 400-meter sprint which was 8 players

### **Results**

The results indicated that there are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in the physical characteristics of the 400-meter runners in favors of the post-measurement, and statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in some kinematic variables and the digital level for the 400-meter runners in favor of the post-measurement.