**الملخص**

**تاثير تدريبات حبال القوة(Battle Ropes) على مستوى الاداء البدني والرقمي للاعبي رمي الرمح**

**د/هناء رشوان عبدالله**

**يهدف هذا البحث الى تصميم تدريبات باستخدام حبال القوه (Battle Ropes) للاعبي رمي الرمح وفقا لطبيعه البحث وتحقيقا لاهدافه واختبارا لفروضه فقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبيه واحده والقياس القبلي والبعدي لها. يتمثل المجتمع البحث لاعبي العاب القوى في المؤسسات العسكريه و البالغ عددهم6 مؤسسات على مستوى الجمهوريه والمسجلين بالاتحاد المصري لالعاب القوى وقامت الباحثه باختيار عينه البحث بالطريقه العمديه من لاعبي وممارسه رمي الرمحي بالمؤسسه العسكريه بمحافظه المنيا والبالغ عددهم 12 لاعب وممارس 9 لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للالعاب القوى لموسم 2019/ 2020 م وقامت بتطبيق التجربه على عدد(6) لاعبين واستخدمت (6) لاعبين وممارسين لتطبيق الدراسه الاستطلاعيه. واشارت اهم النتائج لان تدريبات حبال القوه"Battle Ropes" ادت لتاثير ايجابي في تحسن القدرات البدنيه للاعبي الرمح للعينه قيد البحث حيث تروحت نسب التحسن ما بين(-5.31)% في متغير الرشاقه (الينوي) الى(14.19)% في متغير القوه (قوه القبضه) وهذا يشير الى ان التدريبات حبال القوه Battle" "Ropesلها مستوى تاثير قوي وايجابي. وتصىالدراسي بضروره ادراج تدريبات حبال القوه" Battle Ropes" ضمن محتويات البرامج التدريبيه بشكل اساسي لما لها من دور فعال وايجابي في تحسن القدرات البدنيه.**