

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي بعض الاستجابات الفسيولوجية والقوة العضلية

• هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام وسائل تدريب المقاومة ومعرفة تأثيره علي كلاً من :

١- بعض الاستجابات الفسيولوجية للعينة قيد البحث

٢- بعض متغيرات القوة العضلية للعينة قيد البحث

• فروض البحث :

١. توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس (القبلي - البعدي) في بعض الاستجابات الفسيولوجية للعينة قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي للعينة قيد البحث

٢. توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في بعض متغيرات القوة العضلية للعينة قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي للعينة قيد البحث

• منهج وعينة البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسيته لطبيعة هذا البحث.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بنادي الشبان المسلمين بمدينة بنها للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م والبالغ عددهم (١٥) مصارع من (١٦: ١٨) سنة ، وقد تم تقسيم عينة البحث (١٠) مصارعين كعينة أساسية و(٥) مصارعين للدراسة استطلاعية ما بين وزن (٦٦) كيلو جرام وحتى (٧٤) كيلوجرام

• أهم النتائج :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في الاستجابات الفسيولوجية ولصالح القياس البعدي

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في إختبار (IRM) للقوة القصوى ولصالح القياس البعدي

• التوصيات:

إستنادا الى ما توصل اليه من نتائج، يوصى الباحث بما يلي:

١- استخدام تدريبات المقاومة بشكل يحاكي المسار الحركي مع مراعاة تقسيماتها
٢- استخدام واستحداث ادوات جديدة في تدريبات القوة للاعب المصارعة يزيد من تطور الاداء البدني

٣- إجراء دراسات مماثلة لإبتكار ادوات مساعدة وأستخدام أجهزه قياسات حديثة