

تأثير استخدام تمرينات الجيروتونيك لتحسين بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لناشئي الكرة الطائرة

* أ.د / محمد جمال علي فرج

* م.د / محمود سعيد محمود حسن

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات الجيروتونيك لتحسين بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لناشئي الكرة الطائرة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبالقياس (القبلي – البيني – البعدى) وذلك لملائمة طبيعة وأهداف البحث، وتمثل مجتمع البحث في ناشئي الكرة الطائرة بنادي بنها الرياضي وعدهم ٢٣ ناشئ، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠٢١ م / ٢٠٢٢ م، حيث تم اختيارهم جميعاً ليمثلوا عينة البحث وتم تقسيمهم لعدد (٣) ناشئين للدراسة الإستطلاعية وعدد (٢٠) ناشئ لتجربة البحث الأساسية وقد أظهرت نتائج البحث ما يلي:

١- أظهر برنامج الجيروتونيك فاعليته في تحسن المتغيرات البدنية لناشئ الكرة الطائرة والمتمثلة في (القوة العضلية – المرونة – السرعة – الرشاقة – التوازن).

٢- أظهر برنامج الجيروتونيك فاعليته في تحسن المتغيرات الفيسيولوجية لناشئ الكرة الطائرة والمتمثلة في متغيرات الجهاز التنفسى (السعبة الحيوية الشهيقية – السعة الحيوية القهيرية – حجم الزفير القهري في الثانية – أعلى قيمة للتدفق الزفيرى) ومتغيرات الجهاز التنفسى (معدل القلب الأقصى – حجم الضربة الأقصى – الدفع القلبي الأقصى في الدقيقة – الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين-ضغط الدم في الراحة – النبض في الراحة).

الكلمات المفتاحية: تمرينات الجيروتونيك، الكفاءة البدنية والفيسيولوجية، ناشئي الكرة الطائرة.

* أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضيات الجماعية ورياضيات المضرب- كلية علوم الرياضة- جامعة بنها.

** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية علوم الرياضة – جامعة بنها.