

مستخلص البحث

تأثير تدريبات الكروس فت علي تطوير الضرب الساحق و بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية للاعبات الكرة الطائرة

أ.م. د/ اسلام خليل عبد القادر

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت على تطوير الضرب الساحق وبعض القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبات الكرة الطائرة .

التوصيات:

- إستناداً إلى ما توصل إليه الباحث من نتائج في ضوء أهداف البحث وفروضه يوصى الباحث بما يلي:
- تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام (الكروس فت Cross Fit) وتقسيم التدريبات بنفس الشدات والتكرارات والراحات البينية التي تم إستخدامها بالبرنامج المقترح .
- إستخدام تدريبات (الكروس فت Cross Fit) بشكل يحاكي المسار الحركي والزمني للمهارة .
- تدريبات (الكروس فت Cross Fit) لابد من وضعها عند تصميم البرامج التدريبية فهي ليست بديلة ولا تغنى عن التدريبات التقليدية بل تعد جزءا هاما مكملا وداعما لها لنجاح العملية التدريبية والحصول على أفضل النتائج الممكنة .
- إستخدام (الكروس فت Cross Fit) في التدريب للاعبى الكرة الطائرة كأسلوب من أساليب الاعداد البدنى الخاص فى الكرة الطائرة .

Summary of the research

The effect of CrossFit training on developing the Attacking and some physical and physiological abilities of female volleyball players

Assistant Professor / Islam Khalile Abdel kader

This research aims to identify the impact of CrossFit training on developing the striking ability and some physical and physiological abilities of female volleyball players.

Recommendations:

Based on the findings and the research objectives and hypotheses, the researcher recommends the following

- Apply the proposed program using (Cross Fit) and divide the exercises with the same intensity, repetitions, and rest periods used in the proposed program.
- Using CrossFit training in a way that simulates the movement and time path of the skill.
- CrossFit training must be included when designing training programs. It is not an alternative to traditional training, but rather an important part that complements and supports it for the success of the training process and for obtaining the best possible results.
- Using CrossFit in training for volleyball players as a method of special physical preparation in volleyball.