

مستخلص البحث

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام ردود أفعال أجهزة الجسم الوظيفية للاعبات الكرة الطائرة

أ.م. د/ اسلام خليل عبد القادر

- يهدف البحث إلى تقنين الأحمال التدريبية للاعبات الكرة الطائرة من خلال التعرف على:
- الفروق بين متوسطات الأحمال التدريبية المختلفة في الاستجابات الوظيفية.
 - العلاقات الارتباطية بين بعض الاستجابات الوظيفية ومستويات الأحمال التدريبية لشابات الكرة الطائرة.
 - أهم الاستجابات الوظيفية مساهمة في تحديد مستويات الأحمال التدريبية لشابات الكرة الطائرة.

التوصيات :

- في ضوء ما تقدم من استخلاصات يرى الباحث التوصية بما يلي :
- الاسترشاد بالاستجابات الوظيفية في تقنين الأحمال التدريبية و الحكم على التكيف المباشر للأحمال التدريبية لناشئات الكرة الطائرة .
 - الاهتمام بالقياسات المعملية قبل وأثناء وبعد الموسم الرياضي للاعبين
 - عدم استخدام مؤشر وظيفي واحد لتقييم الأحمال التدريبية لناشئات الكرة الطائرة .
 - استخدام المعادلات التنبؤية التي تم التوصل إليها في التنبؤ بدرجة حمل التدريب لناشئات الكرة الطائرة.

Summary of the research

Rationing training loads using the reactions of functional body systems for female volleyball players

The research aims to standardize the training loads of female volleyball players by identifying:

Differences between the averages of different training loads in functional responses.

- Correlations between some functional responses and levels of training loads for young women's volleyball.
- The most important functional responses contribute to determining the levels of training loads for young women's volleyball.

Recommendations:

In light of the above conclusions, the researcher recommends the following:

- Being guided by functional responses in regulating training loads and judging the direct adaptation of training loads for female volleyball girls.
- Paying attention to laboratory measurements before, during and after the players' sports season
- Not using a single functional indicator to evaluate the training loads of female volleyball girls.
- Using the predictive equations that were reached to predict the degree of training load for female volleyball players.