

مستخلص البحث

التدريب باستخدام اقراص الجلدينج وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية

للاعبات الكرة الطائرة

*أ.م.د/ إسلام خليل عبد القادر

هدف البحث :

التعرف علي تأثير التدريب باستخدام اقراص الجلدينج علي كلاً من :

- بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين والذراعين – زمن الاستجابة للأربع اتجاهات - المرونة – الرشاقة) للاعبات الكرة الطائرة عينة البحث .
- مهارة (الضرب الساحق) للاعبات الكرة الطائرة عينة البحث .

التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ،

تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب الكرة الطائرة كالتالي:

- التنوع في تطبيق تدريبات الجلدينج للعضلات العاملة باستخدام أوضاع جسمية مختلفة لما لها من تأثير إيجابي على الأداء الفني.
- توجيه نتائج هذه الدراسة إلى مدربي الكرة الطائرة وكذلك التدريبات المقترحة لإمكانية الإستفادة منها وإدراجها ضمن برامج الإعداد لناشئين الكرة الطائرة.
- الإستفادة من البرنامج التدريبي وتطبيق التدريبات بنفس الشدة والتكرار والراحة على ناشئين الكرة الطائرة لدورها في تحسين اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري.
- إضافة تدريبات الجلدينج كجزء هام في برامج تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل والتوازن.
- إجراء دراسات مشابهة للتعرف علي تأثير استخدام تدريبات الجلدينج تحسين الحالة الوظيفية والبدنية للمراحل السنية المختلفة.

Summary of the research

Training with icing discs and its effects on some physical and skill variables for female volleyball players.

Assistant Professor / Islam Khalile Abdel kader

Research objective:

To identify the effect of training using icing discs on:

- Some physical variables, including (leg muscle strength, leg and arm muscle endurance, flexibility, and agility) for the female volleyball players in the research sample.
- The skill of (Attak) for the female volleyball players in the research sample.

Recommendations:

In light of the conclusions based on the nature of the study, the sample, the methodology used, and the results of the statistical analysis, the researcher was able to identify recommendations that benefit volleyball training practices as follows:

- Diversify the application of gliding exercises for the working muscles using different body positions, due to their positive impact on technical performance.
- Direct the results of this study, along with the proposed exercises, to volleyball coaches for possible use and inclusion in training programs for junior volleyball players.
- Utilize the training program and implement exercises with the same intensity, repetition, and rest for junior volleyball players, due to their role in improving physical fitness and skill performance.
- Incorporate gliding exercises as an important component of programs for developing agility, reaction speed, and balance.
- Conduct similar studies to determine the impact of using gliding exercises on improving the functional and physical condition of different age groups.