

فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية
الكرة الطائرة والمهارية للاعبات
ملخص البحث

تعد تدريبات القوة الوظيفية أحد الوسائل المستخدمة حديثاً في مجال القوة العضلية ، وتعتبر تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي وهي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي _ عرضي _ جانبي) ومزيج من تدريبات القوة والتوازن يؤديا في توقيت واحد تشتمل على التسارع والتنشيط والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، والقوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية وعليه يجب أن تحتوى البرامج التدريبية على هذه التدريبات.

هدف البحث :

يهدف البحث الي محاولة التعرف علي فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات

الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة ويتحقق ذلك من خلال :

- التعرف علي فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية للشهيق – السعة الحيوية القهرية – السعة الحيوية القهرية في اثنائية – معدل اقصي قيمة للزفير – ضغط الدم الانقباضي والانبساطي) للعينة قيد البحث .
- التعرف علي فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين – تحمل القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين – الاستجابة الحركية للذراعين – تحمل عضلات البطن – تحمل عضلات الظهر – الرشاقة – المرونة – التوازن) للعينة قيد البحث .
- التعرف علي فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المهارات الاساسية (الارسال الساحق – الضرب الساحق - حائط الصد) للعينة قيد البحث .

التوصيات:

- تطبيق تدريبات القوة الوظيفية للاعبات الكرة الطائرة ضمن البرامج التدريبية لما لها من تأثير على مستوى المتغيرات الفسيولوجية وما له من أهمية في تحسن المستوي البدني والمهاري .
- التنوع في استخدام الوسائل والأدوات التدريبية عند تطبيق تدريبات القوة الوظيفية ، وعدم الأكتفاء بالتدريبات الحرة فقط .
- إجراء المزيد من الدراسات علي مستوي الأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة .
- إجراء دراسات مماثلة علي مراحل سنية مختلفة .

مجلة علوم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - العدد الثالث والعشرون الجزء الاول - ٢٠١٧/٢/٢١ م - فردي