

فاعلية استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للذراعين ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة جلوس

* د / محمد عبد الشافى محمد

ملخص البحث

نظراً للتطور التكنولوجى الهائل فى علم التدريب الرياضى والتطور الحادث فى أساليب وطرق التدريب ظهر أسلوب جديد يسمى المقاومة الباليستية Ballistic Resistance Training وهو أسلوب تدريبي يستطيع من خلاله المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال لتنمية القدرة العضلية والسرعة حيث أن طبيعة تدريب المقاومة الباليستية يتميز بأنه يؤدي بشكل إنفجارى وهو يربط بين عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الأثقال ويتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية.

هدف البحث:

- يهدف هذا البحث النفاعلية استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للذراعين ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة جلوس ويتحقق ذلك من خلال :
- ١ - التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على تنمية القدرة العضلية للذراعين للاعبى الكرة الطائرة جلوس
 - ٢- التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على مستوي أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة الباليستية المشابهة للأداء لتنمية القدرة العضلية للذراعين للاعبى الكرة الطائرة جلوس.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة الباليستية المشابهة للأداء لتطوير أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة جلوس.
- ٣- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التدريبات الباليستية داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الاعداد الخاص من الموسم الرياضى .