

فاعلية استخدام جهاز الايزوكينتك لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة
للاعبي الكرة الطائرة
ملخص البحث

أن الأداء في كل الأنشطة الرياضية يعتمد علي كيفية تحرك الجسم ، فالعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض والانبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فعالية وبالتالي كانت الحركة أفضل ، فأسلوب الأيزوكينتك هو أحد أساليب القياس و التدريب وقد أصبح التدريب الأيزوكينتك أكثر شعبية في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي وذلك لأنه يعتبر من الاساليب المستحدثة في عملية تقييم الاداء العضلي الخاصة بالقوة العضلية, مما يجعل هذا الأسلوب من أكثر الأساليب تجاوبا مع المهارات الرياضية الخاصة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام جهاز الايزوكينتك للتعرف على تأثير التدريب الأيزوكيناتيكي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة للاعبين الكرة الطائرة .

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بإنشاء معامل لتقييم الأداء العضلي (الأيزوكينتيك Iso Kinetic).
- إجراء دراسات تحليلية (لتقييم الأداء العضلي) على مفاصل ومدى حركي مختلف.

مجلة علوم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - العدد العشرون-
الجزء الثاني - ٢٠١٧/١١/٢٠ م - فردي