

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئي المشروع القومي للناشئين في الكرة الطائرة

ملخص البحث

يعتبر التدريب الرياضى من أهم العوامل التى تعمل على زيادة فاعلية الأداء عن طريق تطوير وتنمية الجوانب البدنية والجوانب المهارية والوظيفية ، أى أن الهدف من عمليات التدريب هو احداث تطوير فى الأداء البدنى والمهارى وزيادة كفاءته وفاعليته ، ويعد التدريب بالأحبال المطاطة أحد الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى التى تطبق فى الميدان الرياضى وأحد التقنيات والوسائل التدريبية الغير تقليدية والتى تهدف الى تحسين الأداء الرياضى ، ويمكن من خلالها تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة مما يسهم فى تنمية وتطوير الأداء البدنى ، فاستخدام الأحبال المطاطة يعد أحد الأشكال المستخدمة فى تنمية القوة العضلية .

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة وذلك بهدف التعرف على :-

- تأثير استخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة .
- تأثير استخدام الأحبال المطاطة على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة .

التوصيات :-

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يمكن تقديم التوصيات التالية :-

- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الاستيك المطاط على عينات مماثلة لتطوير وتحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبين .
- ضرورة اهتمام الاتحاد المصرى للكرة الطائرة بعقد دورات تدريبية وتنقيفية للمدربين المتميزين لتعريفهم بأهمية التدريب باستخدام الأحبال المطاطة فى تنمية وتحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى .
- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة على عينات ومراحل سنبة مختلفة .

مجلة علوم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - ٢٠١٩/١/٢ م - فردي