

## ملخص البحث الرابع

### فاعلية تدريبات أحبال القوة " Battle Rope " علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي الاداء المهاري للضرب الساحق في الكرة الطائرة

د/ وليد محمد حسن محمد

نظراً لأهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة كمهارة أساسية يتحتم على جميع اللاعبين أدائها، حيث كلما زاد مستوى اللاعبين في الناحية الهجومية وخاصة في الضرب الساحق الذي له تأثير كبير على الاستقبال والدفاع عن الملعب للفريق المنافس مما ينتج عنه الكثير من مواقف اللعب الانتقالي وبالرغم من التطور الهائل في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة إلا أن بعض المدربين لا يولون لهذا النوع من التدريب عناية خاصة خلال برامجهم التدريبية وذلك للتغلب على نواحي القصور عند اللاعبين وتنمية قدراتهم البدنية والفسولوجية والمهارية كما تعتبر تدريبات Battle Rope هي طريقة تدريب حديثة زادت شعبيتها في الآونة الأخيرة كوسيلة تستخدم من قبل مجموعة واسعة من اللاعبين الهواة والمحترفين لتنمية اللياقة البدنية والمتغيرات الفسولوجية ومستوى الاداء المهاري كما تستخدم لتنمية اللياقة البدنية حيث انها لها نفس تأثير الجري ولكن على النصف العلوي من الجسم كما انها تساهم في تحسين اللياقة القلبية والقوة وقوة القبضة وفقدان الدهون والتحمل العضلي ومن فوائد تدريبات Battle Rope انها تساعد في تنمية التحمل الهوائي وزيادة قدرات القلب والاعوية الدموية والجهاز التنفسي وتنمية التحمل للقدرة للرياضات التي تطلب على بذل القوة بسرعة عالية وفترات زمنية طويلة تساعد في حرق السعرات الحرارية بدرجة عالية وتحسن تكوين الجسم وتحسين الاداء الرياضي والتوافق العضلي العصبي للتمساقين ان Battle Rope تستخدم لتنمية اللياقة البدنية حيث انها لها نفس تأثير الجري ولكن على النصف العلوي من الجسم كما انها تساهم في تحسين اللياقة القلبية والقوة وقوة القبضة وفقدان الدهون والتحمل العضلي