

## ملخص البحث الخامس

### فاعلية برنامج تدريبي باستخدام (Tabata Exercises) على تحمل القدرة

#### والدقة في الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة

د/ وليد محمد حسن محمد

تعتبر اللياقة البدنية هي مؤشر الحالة الصحية والقوامية لجسم، حيث تساعد على القيام بالعديد من الأنشطة اليومية، كما أنه يعتبر الحل الأمثل للكثير من المشاكل الصحية، فتمثل الدرع الواقى لمنع الإصابة بالعديد من الامراض وتكسب ممارسيها القدرة على تأخير ظهور التعب. ان الهجوم يعتبر عاملاً حيوياً في الكرة الطائرة، ويعتبر الضرب الساحق مهارة هجومية أساسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنتيجة المباراة أن تحمل القدرة لكل من الذراعين والرجلين مطلب اساسي للاعبين الكرة الطائرة حيث ان مباراة الكرة الطائرة يمكن ان تستمر من ٦٠-١٠٠ ق ' وذلك اعتماداً على عدد الاشواط وكل شوط يستمر في المتوسط لمدة ٢٠ ق وهناك أكثر من ٥٠ إجراء لكل شوط ويستمر الفاصل بين كل إجراء واخر لمدة ١٥ ث تقريباً أن تدريب تاباتا يعتبر أكثر فاعلية للوقت من النماذج التدريبية التقليدية، وأن استخدام نسبة الراحة: العمل من السهل تطبيقها لتعزيز كلاً من القدرة الهوائية واللاهوائية. أنه يمكن استخدام تدريب تاباتا بأنماط المعروفة بالإضافة إلى تدريبات مختلفة مثل (الجري-الدراجات-تدريب المقاومة

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 الفسيولوجية 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 والاروعية الدموية والجهاز التنفسي وتنمية التحمل للقدرة للرياضات التي تطلب على بذل القوة بسرعة عالية ولفترات زمنية طويلة تساعد في حرق السعرات الحرارية بدرجة عالية وتحسن تكوين الجسم وتحسين الاداء الرياضي والتوافق العضلي العصبي للتمسابقين 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