

تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة – التقصير

على قوة عضلات الرجلين ومسافة الوثب العمودي

للاعبات المنتخب الوطني للكرة الطائرة

*د. عاطف رشاد خليل

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بالأثقال و تمارين دورة الإطالة التقصير للاعبات المنتخب الوطني المصري للكرة الطائرة، التعرف علي تأثير البرنامج على معدلات التحسن في قوة عضلات الرجلين و مسافة الوثب العمودي من الثبات والحركة. وقد اشتملت عينة البحث على 18 لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني الأول للكرة الطائرة تم اختيارهم عمدياً، وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية مع قياس قبلي وقياسيين بعديين وقد تم قياس قوة عضلات الرجلين ومسافة الوثب العمودي.

وقد أظهرت النتائج نسبة تحسن في متغير مسافة الوثب العمودي من الثبات ومن الحركة و متغير القوة العضلية .

SUMMARY

The Effect of Stretch-Shorting Circle and Weight Training On Leg Strength and Vertical Jump

In recent year, a method of stretch-shoring circle and weight training has become a part of training routine of many women athletes. This experiment are described the effect of the exercises that cause a rapid lengthening of muscle prior to contract and weight training on leg strength and vertical Jump. 14 weeks in 3 time a week workout included, double leg speed hop, single leg speed hop, double or zigzag, double leg tuck jump, Hurdles jump and Depth jump. Weight training exercise included, half squat leg press, leg extension, leg curl. 18 players

From Egyptian National Women Team trained with this program.

The program resulted in increases in vertical jump and leg strength.