

## كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تبحث تأثير التمرينات والتحفيز العضلي بالكرة الطائرة

بحث رسالة ماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (تأثير تمرينات خاصة والتحفيز العضلي الكهربائي في تطور بعض القدرات البدنية للرجلين ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب)، للطلاب بشار أكرم محمد الجشعمي، بإشراف الدكتور; أنيس حسين السعدي .

بين الباحث أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي شهدت تطورا كبيرا في طريقة اللعب التي جعلت الفوز مهمة صعبة على الفريق، لذا فإن دراسة المتغيرات التي يعتمد عليها أداء مهاراتها لاسيما الهجومية ومن جانب القوى المؤثرة التي تعمل على تطور الأداء المهاري وصولا إلى الأداء الأفضل وبعد التحفيز العضلي الكهربائي أحد هذه الاستخدامات الفعالة في تطور القوة بإشكالها المختلفة بوقت قصير وفعالية عالية وبعيدا عن الملل في أداء تمارين القوة باستخدام الأوزان.

;

لذلك ارتأى الباحث دراسة التمرينات الخاصة، مع التحفيز العضلي الكهربائي من أجل تطور وحصول لاعبين على أفضل قفز عمودي مما يؤدي إلى دقة في أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

تهدف الدراسة إلى إعداد تمرينات خاصة، والتعرف على تأثيرها وتأثير التحفيز العضلي الكهربائي في تطور بعض القدرات البدنية للرجلين ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب .

واستنتجت الدراسة أن التحفيز العضلي الكهربائي والتمرينات الخاصة; كانا عاملين رئيسيين في تفوق المجموعة التجريبية الأولى على مجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التحفيز العضلي الكهربائي فقط إلى جانب تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت التمرينات الخاصة فقط.;

وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التحفيز العضلي الكهربائي والتمرينات الخاصة معا في تطور القدرات البدنية التي تخدم المهارة أو الفعالية المراد تدريبها ولاسيما فعالية الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

مرتضى علي