

# فعالية تدريبات الأثقال والإطالة «PNF» على توازن العضلات المحركة لمفصلي الركبة والقدم وأثرها على بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة



د. محمد حسين العجوري

كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى - غزة - فلسطين



(A14)

التوازن العضلي هو قوة عضلة أو مجموعة عضلية وعلاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية أخرى مضادة لها ، وبما أن رياضة الكرة الطائرة تتطلب توازناً في تقوية المجموعات العضلية على جانبي مفاصل الرجلين؛ فإن الباحث أراد تصميم برنامج تدريبي مقنن يقوم على فكرة التوازن العضلي بما يتناسب مع قدرات كل لاعب ، وذلك باستخدام تدريبات الأثقال والإطالة العضلية PNF ، وقد قام الباحث بتطبيق برنامجه التجريبي -الذي استغرق ثمانية أسابيع بواقع ثلاثة تدريبات أسبوعياً من الفترة مابين 4 فبراير وحتى 29 مارس 2012م- على عينة عمدية شملت جميع لاعبي منتخب الكرة الطائرة بجامعة الأقصى.

وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب المتوازن بالأثقال وطريقة الإطالة العضلية "PNF" للعضلات العاملة على مفصلي "الركبة والقدم" والمقابلة لها يعمل على تحسين كل من "القوة العضلية على جهتي المفصل ، القدرة العضلية ، الرشاقة ، الإطالة العضلية ، السرعة" وإن تحسين هذه القدرات يؤدي إلى تحسين مهارتي "الضرب الهجومي وحائط الصد".

التوصيات:

- استخدام تمارين الأثقال في فترة الإعداد البدني للاعبين الكرة الطائرة بحيث يتم من خلالها تعديل اختلال التوازن العضلي الحاصل على جهتي المفصل.
- إدخال تمارين الإطالة العضلية بطريقة "PNF" ضمن برامج القوة العضلية.
- إعادة إجراء مثل هذا البحث على مجموعات عضلية أخرى تعمل على مفاصل أخرى كمفصل الحوض ، والجذع ، والكتف للاعبين الكرة الطائرة.

