



كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم

تأثير برنامج تدريبي هوائي على مكونات الجسم للاعبات المنتخب الوطني للكرة الطائرة

*د. عاطف رشاد خليل

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي هوائي لإنقاص وزن لاعبات المنتخب الوطني للكرة الطائرة والتعرف على تأثير البرنامج الهوائي على مكونات الجسم للاعبات، والتعرف على تأثير البرنامج على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للاعبات.

وقد اشتملت عينة البحث على 17 لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني الأول للكرة الطائرة تم اختيارهن عمدياً، وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي وقياساً تتبعياً وقد تم قياس متغيرات مكونات الجسم والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

وقد أظهرت النتائج نسبة تغير في متغيرات مكونات الجسم والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي الهوائي على إنقاص وزن الدهون الذائد للاعبات.

SUMMARY

The Effect of Aerobic Training Program On Body composition for Women volleyball Players

* Dr. ATEF RASHAD KHLIL

This experiment are described the effect of Aerobic Endurance exercises that cause a change on body compassion and Vo2 max for Women volleyball Players.15 weeks in 3 times a week workout included, walking, jogging, running to lose over fat. 15 players From Egyptian National Women Team trained with this program. The program resulted in increases in body composition: Body fat, Lean Body Mass , fat weight, Relative Body Fat, Total Body Weigh fat and Maximal Oxygen Consumption (Vo2max).

* Lecturer Tranning department, Faculty of physical Education, Helwan University