

ملخص البحث الاول

تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية
ومستوي أداء الارسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة

د/ وليد محمد حسن محمد (*)

قام الباحث بدراسة بعنوان تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوي أداء الارسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق اجراء القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لطبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي قارون الرياضي لاعبي فريق ممتاز (ج) بإجمالي (٢٠) لاعب ولقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٢) لاعب بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية وكانت أهم النتائج هي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعديّة للمتغيرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة - القدرة العضلية) لصالح القياسات البعديّة ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعديّة للإرسال الساحق لصالح القياسات البعديّة كما أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة - السرعة - المرونة - القدرة العضلية) ومستوى أداء مهارة الارسال الساحق كما أن لتدريبات الانساني التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى المتغيرات البدنية ورفع مستوى أداء الارسال الساحق.

(*) مدرس بقسم الألعاب الجماعية والالعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم.