

## مستخلص البحث

م	عنوان البحث	أسم الباحث	اسم المجلة العلمية	رقم المجلد والعدد	تاريخ النشر	نوع البحث
٦	استخدام تدريبات التوقع الحركي ومكوناته البدنية والإدراكية لتحسين فاعلية أداء المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة	أحمد المغاوري مروان السيد	(WJSS)( world journal of sport science)	المجلد السادس العدد الثالث	٢٠١٢/٢/١٥ م	فردى

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي ومكوناته البدنية

والإدراكية على فاعلية أداء المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية

الواحدة، وأسلوب القياس القبلي والبعدي، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية قوامها

(١٢) لاعب من لاعبي نادي بنها الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم

الرياضي ٢٠١١/٢٠١٢ م، ممتاز (ب).

واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والإدراكية والتحليل الفني للمهارات الدفاعية،

كوسائل لجمع البيانات .

وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مدته (١٠) أسابيع باستخدام تدريبات التوقع

الحركي والتدريبات البدنية والإدراكية ذات الصلة بالمهارات قيد البحث، واحتوى البرنامج على

(٤٠) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، خلال الفترة من ٢٢٣/٧/٢٠١١ م إلى

٢٩/٩/٢٠١١ م .

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي على مكونات التوقع الحركي

البدنية والإدراكية قيد البحث.

كما أظهرت النتائج أن للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي على فاعلية أداء المهارات

الدفاعية (استقبال الإرسال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب).

كما أحدث البرنامج التدريبي تجانساً في القياس البعدي في جميع متغيرات البحث

(البدنية، الإدراكية، فاعلية أداء المهارات الدفاعية).

## Research Abstract

**Title:** "Using motor Anticipation exercises and its components, physical and cognitive to improve the effectiveness of the defensive skills of volleyball players."

**Researcher Name:** Ahmed El Maghawry Mrwan Alsayed.

The research aims to identify the impact of Using motor Anticipation exercise and its components, physical and cognitive to improve the effectiveness of the defensive skills of volleyball players.

The researcher used the experimental method using the experimental design of the one experimental group, and the method of measurement pre and post, this study was conducted on a sample intentional strength (12) for player of the club milk sports and registered Federation of Egyptian volleyball for season 2011/2012, Excellent (b).

The researcher used the physical and cognitive tests and technical analysis of the defensive skills, as a means of data collection.

The researcher designed a training program duration (10) weeks using the motor Anticipation exercise, physical, cognitive exercise -related skills in The Research, the program contains (40) units by (4) units per week, during the period from 23/7/2011 to 29 / 9/2011.

The results showed that the training program a positive effect on the components of the Anticipation motor, physical and cognitive in The Research.

The results also showed that the training program a positive impact on the effectiveness of the performance of defensive skills (serve Reception, block, defense).

The training program to measure dimensional homogeneous in all the research variables (physical, cognitive, effective performance of the defensiveskills).