

# " فاعلية تدريبات قوة عضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة جلوس "

\*أ.م.د / محمد عبد الشافي محمد أحمد

## ملخص البحث:

يهدف البحث إلى فاعلية تدريبات قوة عضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة جلوس. واستخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي. ويشمل مجتمع البحث لاعبي الكرة الطائرة جلوس والمسجلين بالاتحاد المصري البارالمبي للكرة الطائرة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بنادي السلام بينها للمعاقين للدرجة الاولى ممتاز أ والبالغ عددهم (١٥) لاعب وعدد (١٣) لاعب للكرة الطائرة جلوس من نادي الهدف الرياضي بطنطا تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الاجمالي والبالغ عددهم (٢٨) لاعب وقد أظهرت نتائج البحث ما يلي :-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس قيد البحث.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية للاعبين الكرة الطائرة جلوس قيد البحث.