

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

- مشكلة البحث:

يتطلب تدريب لاعبي الكرة الطائرة " جلوس " معرفة المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية والخططية والنفسية بهم ، للارتقاء بأدائهم والوصول بهم لاعلى المستويات الرياضية .

ويسعى الباحث إلى وضع برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية ومعرفة تأثيرهما على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، للارتقاء باللعبه وتطويرها والوصول بها إلى أعلى المستويات الدولية والأولمبية والعالمية .

- هدف البحث :

التعرف على درجة تأثير تنمية الصفات البدنية والمهارية على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

- إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين " الضابطة والتجريبية " لمناسبتها طبيعة البحث .

- عينة البحث :

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بنادى الحرية للمعوقين ببورسعيد ، وبلغ عددهم (٢٤ لاعباً) ، تم توزيعهم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) روعى فيهما التكافؤ والتجانس من حيث السن والوزن والعمر التدريبي .

- وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث المراجع العلمية المتخصصة والبحوث السابقة والخبرة الشخصية العملية واستطلاع رأى الخبراء . لتحديد عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات الفسيولوجية ومكونات البرنامج التدريبي المقترح من حيث زمنه وعدد وحداته وأحماله وطرق التدريب المناسبة لقدرات لاعبي الكرة الطائرة جلوس .

- البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح فى فترة زمنية مدتها شهرين بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع ١٢٠ دقيقة ، حيث بلغ زمن البرنامج الكلى ٢٨٨٠ دقيقة ، ٦٠% للإعداد

البدنى بواقع ٢٣٠٤ دقيقة ، ٣٠% للإعداد المهارى بواقع ١١٥٢ دقيقة ، ١٠% للإعداد الخططى بواقع ٣٨٤ دقيقة .

- الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية ابتداء من يوم الجمعة الموافق ١٩٩٨/٣/٢ وحتى يوم الجمعة ١٩٩٨/٣/٢٠ بهدف تقنين التمرينات البدنية والمهارية التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى المقترح .

- التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على لاعبى المجموعة التجريبية فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٩٩٨/٤/١ إلى يوم الاثنين ١٩٩٨/٥/٢٤ .

- أهم نتائج البحث :

تطبيق البرنامج المقترح وتنمية الصفات البدنية والمهارية أثمرت بدرجة عالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

- التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح على لاعبى الكرة الطائرة جلوس جمهورية مصر العربية .

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية العامة وللخاصة لما لهما من تأثير على دقة المهارات الأساسية للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

- الاهتمام بالجوانب الفسيولوجية الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة جلوس .

- الاهتمام بتصميم برامج الكرة الطائرة جلوس بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ودرجة ونوع إعاقاتهم .