

التعرف على تأثير تدريبات أطواق اللياقة على أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للعبة الكرة الطائرة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث العمدية من مجموعتين

(ضابطة وتجريبية (من طلاب الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة تخصص الكرة الطائرة للعام الجامعي 2014/2015 م ، وقد بلغ حجم العينة الأساسية 20 طالب بالفرقة الثالثة تخصص الكرة الطائرة تم

تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (10) لاعبين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد تم تطبيق برنامج تدريبات أطواق اللياقة المقترح لمدة (8) أسابيع ، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات أطواق

اللياقة المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وأن

الفروق بين نسب التحسن المئوية كانت لصالح المجموعة التجريبية . ومن أهم التوصيات ضرورة

الاهتمام بتدريبات أطواق اللياقة وذلك في ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما

لها من تأثير فعال على الأداء ، كما أنه يجب الاهتمام بعمل وتصميم تدريبات لأطواق اللياقة مع ربطها بالمهارات الأساسية للرياضات المختلفة وبحث تأثيرها على الأداء أثناء المنافسة الفعلية .