

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات السلم على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية قيد البحث للعبة الكرة الطائرة . وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث العمدية من مجموعتين (ضابطة وتجريبية (من لاعبي نادى الشبان المسلمين بالمنيا للعبة الكرة الطائرة الممتاز) ج (للموسم الرياضى 2010/2011 م ، وقد تم تطبيق برنامج تدريبات السلم المقترح لمدة (12) أسبوع ، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات السلم المقترح له تأثير إيجابى على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ، وأن الفروق بين نسب التحسن المئوية كانت لصالح المجموعة التجريبية . ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتدريبات السلم سواء للرجلين أو للذراعين وذلك فى ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال على الأداء ، كما أنه يجب الاهتمام بعمل وتصميم تدريبات للسلم مع ربطها بالمهارات الأساسية للرياضات المختلفة وبحث تأثيرها على الأداء أثناء المنافسة الفعلية