

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات وثب الحبل 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 الرابعة تخصص الكرة الطائرة للعام الجامعي 2017/2016م ، وقد بلغ حجم العينة 20 طالب بالفرقة الرابعة تخصص الكرة الطائرة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (10) طلاب إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد تم تطبيق برنامج وثب الحبل المقترح لمدة (10) أسابيع ، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات وثب الحبل 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 وثب الحبل وذلك في ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال على الأداء ، كما أنه يجب الاهتمام بتصميم تدريبات وثب الحبل مع الاهتمام بحركات الذراعين مع اشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية للرياضات المختلفة قدر المستطاع.