

## ملخص البحث

برنامج تدريبي للحفاظ على مستوى القوة العضلية و تأثيره على مستوى بعض القدرات البدنية خلال فترة منافسات لاعبي الكر الطائرة

\* د. عاطف رشاد خليل

\* د. هشام سيد أحمد

\*\* د. وائل محمد توفيق

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للحفاظ على مستوى القوة العضلية خلال فترة المنافسات و دراسة تأثير البرنامج التدريبي على مستوى ثبات الأنواع المختلفة للقوة العضلية خلال فترة المنافسة بالإضافة إلى دراسة تأثير البرنامج التدريبي على مستوى ثبات بعض القدرات البدنية خلال فترة المنافسات. وقد اشتملت عينة البحث على 12 لاعب تم اختيارهم عمديا وهم لاعبي الفريق الأول للكرة الطائرة بنادي الطيران المشارك في الدوري الممتاز (أ) للأندية لموسم 2001-2002 م ، وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة مع قياس قبلي و بعدى وقياس تتبعي.

وقد أشتمل قياس القوة العضلية على اختبارات تحمل القوة، القدرة العضلية، والقوة القصوى، بينما اشتملت قياسات بعض القدرات البدنية على اختبار الوثب العمودي للرجلين والمقعدة و 20 متر عدو واختبار بارو.

وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاث مما يدل على صحة فروض البحث من حيث الحفاظ على القوة العضلية والسرعة والرشاقة.

---

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

\*\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

## **SUMMARY**

### **Effect of Maintain Strength Training Program on Some Physical Abilities during Volley Ball Competitive Season**

**\* Dr. Atef Rashed**

**\*\* Dr. Hesham Said**

**\*\* Dr. Wail TofeK**

**The aim of this research is to identify the Effect of Maintain Strength Training Program on Some Physical Abilities during Volley Ball Competitive Season.**

**Materials of this research are 12 players of Aviation volleyball team. The method is the experimental method which constitutes one group with before-after measurements. Strength Testes included Strength Endurance, Power Lifting and Maximum Force Testes. Physical Abilities include Speed, hip and leg power and Agility**

**Results revealed that no difference between the 3 testes and this mean that Strength Training Program can Effect and Maintain for Strength, hip and leg Power ,Speed and Agility during Volley Ball Competitive Season**

---

\* Lecture in Faculty of Physical Education - Hellwan University.

\*\* Lecture in Faculty of Physical Education - Hellwan University.

\*\* Lecture in Faculty of Physical Education - Hellwan University.