

تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة بالأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الكرة الطائرة

م.د/ رشا عطية محمد

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

مقدمة ومشكلة البحث:

في عصرنا الحديث يتميز التدريب الرياضي في جميع الرياضات على أساليب علمية راقية و المقصود هو اختيار طرق تدريبية بأنسب الوسائل و الأساليب مع مراعاة خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مستويات متقدمة في جميع الأنشطة وهذا ما تهدف إليه الدول المتطورة.(3: 26)

ويعتبر التدريب الفتري من إحدى الطرق الرئيسية والهامة في علم التدريب التي كان لها مردود إيجابي في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية بكل أنواعها، حيث يعتمد التدريب الفتري على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة ويعرف التدريب الفتري بأنه : طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البيئية المستحسنة.(10: 52)

ويشير كلا من أميرة محمد (2011) ومفتي(2001)م أنه من ضمن أساليب التدريب الفتري أسلوب المكثف والموزع حيث أن هذان الأسلوبان يعتمدان على مبدأ تنظيم العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترات الزمنية للراحة، إذ يمكن القول أن فترات الراحة تمثل واحداً من العوامل المهمة التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين وعليه ظهرت أساليب تمرين عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بين التكرارات وهو ما يسمى بالتدريب (المكثف) الذي يعني تلك التمارين التي يكون فيها زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التمرين، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30ث) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5ث) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين وان التمرين المكثف لا يعطي إلا عند ما يكون هنالك إتقان يتم فيه تحسين الأداء الفني أما التمرين (الموزع) هو تلك التمارين التي تكون الراحة فيها موجودة بين تمرين وتمرين آخر وتكون فترة الراحة طويلة أو قصيرة حسب البرنامج التدريبي أو في هذا النوع من التمرين يتم إعطاء تغذية راجعة أي بمعنى آخر التمرين الموزع يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحيانا إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ث) يعطى وقت للراحة (30 ث) أو ربما أكثر قليلاً. (5: 14)،(23: 145)

ومن هنا تحاول الباحثة استخدام مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية وإقتراحها

لتزويد المدربين بها وبالتالي إستخدامها في برامجهم التدريبية لتطوير مختلف الجوانب ومن ضمنها المتغيرات البدنية لناشئات الكرة الطائرة ويعد الركن الأساسي الذي يعتمد عليه في بناء المهاري ويعود ذلك إلى تعدد المهارات في هذه اللعبة وترابطها وزمن أدائها السريع والمتغير وذلك وفق المواقف التي تواجهها اللاعبة وعليه فإن كل تطوير في المستوي المهاري داخل لعبة الكرة الطائرة يقتضي عملاً بدنياً عام وخاص بحيث يعتمد علي برامج تدريبية وأساليب دقيقة وسليمة علمياً وقد وجدت الباحثة من خلال ملاحظتها لناشئات الكرة الطائرة بفريق مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد أن أدائهم المهاري يفترق الي الأداء الأمثل الذي يتم من خلاله إحراز النقاط في المباريات سواء الودية أو المسابقات مما دفع الباحثة الي اجراء تحليل بناتج بعض المباريات التجريبية التي لعبها الفريق وتوصلت من خلال التحليل الي ضعف الاداء سواء البدني أو المهاري خلال المباراه والذي أثر بدوره علي نتائج تلك المباريات.

لذا إختارت الباحثة أسلوب التدريب الفترتي بأسلوبين (المكثف والموزع) لتطوير بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة لناشئات وإختيار الأسلوب الأمثل وإعتماده في البرامج التدريبية والتي يتبعها المدربون لتجنب إضاعة الوقت وإستثماره للوصول المبكر إلى المستوى المهاري المطلوب وبالتالي إستغلال الوقت في متغيرات تدريبية أخرى.

هدف البحث :

يهدف البحث الي تعرف علي تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الاسلوب المكثف) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب الموزع) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

الدراسات السابقة:

- 1- دراسة حازم رضا عبده (2020م) (9) تهدف الدراسة التعرف علي تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على بعض القدرات البدنية وتم استخدام المنهج التجريبي واختار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي دمياط الرياضي لكرة القدم وبلغ حجم العينة (28) ناشئ من نادي دمياط ونادي رأس البر الرياضي، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين

متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (14) ناشئ، حيث تم أداء التدريبات بأسلوب تاباتا بزمن أداء 20 ث وبراحة إيجابية 10 ثواني والتكرار (8) مرات لمدة (4) دقائق أثناء فترة الاعداد البدني الخاص من برنامج تدريبي لناشئ كرة القدم ولمدة (10) أسابيع، بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً، وزمنها (90) دقيقة، وباستخدام تطبيق ميقاتي تاباتا على الهواتف الذكية لتنظيم الوقت بين الأداء والراحة للاعبين كل على حده، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية ومن خلال عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لناشئ المجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي لناشئ المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية والمهارات الأساسية قيد البحث.

2- **دراسة تقي الدين بن دراح (2017) (8)** تهدف الدراسة التعرف علي تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة و لتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم الواحد حيث اشتملت عينة الدراسة على 15 مهاجم من أصل 10 لاعبين من فئة اقل من 15 سنة لنادي الرجاء حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية و قد تم تطبيق البرنامج عليها اشتمل على 15 وحدة تدريبية. وتوصلت الدراسة على إن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الفتري منخفض الشدة اثر ايجابيا على مهارة التسديد نحو المرمي بدلالة إحصائية علي القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي و منه فان برنامج التدريب الفتري منخفض الشدة حسن من مهارة التسديد نحو المرمي لدى لاعبي نادي الرجاء لفئة اقل من 15 سنة.

3- **دراسة عارف صالح محسن الكرمدى (2016) (16)** تهدف الدراسة التعرف علي تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة و التعرف على أفضلية الطريقتين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين مكافئتين لملائمة لطبيعة مشكلة البحث أشتمل مجتمع البحث من لاعبي النادي الأهلي اليمني للكرة الطائرة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية اذ بلغ قوامها (14) لاعب من محافظة الحديدة. وتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (7) لاعبين والتي طبقت طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية (7) لاعبين والتي طبقت طريقة التدريب التكراري.

4- **دراسة أميرة محمد أمير (2011م) (5)** تهدف الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب (المكثف - الموزع) والأسلوب التقليدي على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين تجريبيين بالإضافة إلى مجموعة ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي 2010/2009 وكانت من أهم النتائج أن استخدام أسلوب التدريب (المكثف - الموزع) وكذلك الأسلوب التقليدي له تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الإرسال من أعلى (مواجهه - جانبي).

5- MamassisG (2010)(27) تهدف الدراسة إلى تحديد أثر التدريب الفكري عالي الشدة علي بناء القوة العضلية قبل الموسم الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم أجريت الدراسة علي مجموعتين الأولى تجريبية عددها (20) والاخري ضابطة وعددها (20) حيث مارست المجموعة الضابطة التدريبات العادية لمدة (8) أسابيع، بواقع تدريبين في الاسبوع و اشتمل البرنامج علي 4 مجموعات للقوة العضلية وعدد تكرارات أقصى ما يكون، تمرينات سحب الذراعين، وثب، وتمارين المقعد السويدي، بينما كان برنامج التدريب الفكري عالي الشدة للمجموعة التجريبية (16) مرة للعدو لمدة 15 ثانية بشدة (120) % من اقصى سرعة للاعب، وبفترة راحة (15) ثانية بعد كل عدو أي العمل الى الراحة وأظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن في الحد الاقصى لإستهلاك الأكسجين، والقوة العضلية، وزمن عدو 30 مترا، والمسافة المقطوعة لدى أفراد المجموعة التجريبية وبدرجة أفضل من أفراد المجموعة الضابطة.

6- دراسة مازن عبد الهادي أحمد (2003) (19) تهدف الدراسة التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء المهارى والتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواء المكثف أو الموزع أو التقليدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة، شملت عينة البحث (24) طالبة يمثلون طالبات الفرقة الثانية، الثالثة في كلية التربية الرياضية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع بواقع 8 طالبات لكل مجموعة، وكانت أهم النتائج أن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف وأسلوب الموزع والتقليدي) كان له تأثير في تعلم مهارات قيد البحث، كان أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات كما كان الأسلوب الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبتين متكافئتين لملائمته

لمشكلة البحث.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على ناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة والمسجلين في الإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2019-2020م بمركز شباب الخارجة والبالغ عددهم (30) لاعبة.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين قوام كلأ منهما (10) ناشئات تحت (16) سنة.

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية معدلات النمو (العمر، الطول، الوزن) وبعض الإختبارات البدنية و المهارية في الكرة الطائرة، وجدول (1) يوضح التجانس بين أفراد العينة قيد البحث في ضوء متغيرات البحث.

جدول (1)

تجانس عينة البحث

ن=20

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر	سنة	15.12	1.38	0.06
	الطول	سم	165.2	3.13	0.67-
	الوزن	كجم	61.10	4.41	0.20
	العمر التدريبي	سنة	3.8	0.85	0.85
الاختبارات البدنية	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ث	3.21	0.32	0.33
	دفع كرة طبية 3ك	متر	4.66	1.99	1.03
	الوثب العمودي	سم	38.20	2.28	1.04
الاختبارات المهارية	أيفر للإرسال من أعلى مواجه	درجة	23.17	1.22	0.139
	استقبال الإرسال	درجة	38.45	2.56	0.371
	دقة الضرب الساحق	درجة	15.85	2.44	0.348

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تتحصر بين (+ 3) حيث أن اقل قيمة (0.62) وأعلي قيمة (1.5) مما يشير إلى أن عينة البحث تخضع للتوزيع الإعتدالي في جميع المتغيرات.

ثانياً: التكافؤ:

بعد التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيمها

إلى مجموعتين تجريبتين، كل منهما (10) ناشئات، ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين مجموعات البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث ويوضح ذلك جدول (2).

جدول (2)

تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى بعض القياسات الجسمية والمتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعتي البحث التجريبتين

$$10=2 \times 5$$

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
غير دال	0.14	0.24	15.7	0.25	15.8	سنة	العمر	معدلات النمو
غير دال	0.15	0.26	166.84	0.24	166.81	سم	الطول	
غير دال	0.25	0.85	63.81	0.65	63.84	كجم	الوزن	
غير دال	0.29	0.32	3.3	0.84	3.1	سنة	العمر التدريبي	الاختبارات البدنية
غير دال	0.85	0.25	1.95	0.32	1.91	ث	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	
غير دال	0.63	0.5	3.84	0.47	3.85	م	دفع كرة طبية 3ك	
غير دال	0.51	0.62	34.22	0.62	33.24	سم	الوثب العمودي	الاختبارات المهارية
غير دال	0.36	0.36	24.13	0.25	24.09	درجة	أيفر للإرسال من أعلى مواجه	
غير دال	0.74	0.24	39.01	0.84	38.99	درجة	استقبال الإرسال	
غير دال	0.32	0.87	17.15	0.63	16.82	درجة	دقة الضرب الساحق	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.679

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبتين في القياسات القبلية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.14 ، 0.85) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

إستخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

جهاز الريستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر- شريط قياس- ساعة إيقاف- كرات طائرة وسله وتتنس- كرات طبية وزن 3كجم- صندوق مثبت عليه مسطرة مدرجة من صفر إلى 50سم- ميزان طبي لقياس الوزن كجم.

ثانياً: السجلات الرسمية:

للتأكد ان الناشئات مدرج أسمائهم ضمن ناشئات الكرة الطائرة في الاتحاد المصري للكرة الطائرة بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد.
ثالثاً: المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات.
رابعاً: استمارة استطلاع رأي الخبراء:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات، قامت الباحثة بإعداد عدد (2) إستمارة إستبيان وقامت بعرضها على عدد (6) من الخبراء مرفق (1) لإستطلاع آرائهم حول تحديد:-

أ- رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية الخاصة والمهارية لعينة البحث . مرفق(2)
ب-محتوى البرنامج التدريب الفتري المقترح بأسلوبى (المكثف والموزع). مرفق(4)
الإختبارات البدنية: مرفق(3)

بناءً على تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي اتفق عليها كل من "ألين وديع" (2004م) (4) أبو العلا احمد، هيثم داود(2018م) (1) و ليث ابراهيم(2010م) (18) محمد لطفي (2002) (21) وطرحها في استمارة استطلاع رأي مرفق (2) والعرض على السادة الخبراء مرفق (1) وقد إرتضت الباحثة الإختبارات التي حصلت على نسبة 80% فأكثر، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

الاختبارات البدنية قيد البحث وفقا لأراء الخبراء

ن = 6

م	المتغير البدني	أنسب الاختبارات	نسبة موافقة الخبراء
1	السرعة الحركية	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	90%
2	القدرة العضلية	دفع كرة طيبة 3 ك	80%
3	القوة الانفجارية	الوثب العمودي	90%

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

أ - الصدق :

لإيجاد الصدق قامت الباحثة بحساب صدق التمايز عن طريق التطبيق على مجموعتين من مجتمع البحث ومن غير العينة إحداهما المميزة قوامها (5) ناشئات مقيدتين بمركز شباب الخارجة ومسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة، والأخرى الغير مميزة قوامها (5) ناشئات غير مقيدتين في الاتحاد وغير ممارسين للكرة الطائرة بالاندية وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 5$$

الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غيرالمميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	0.21	1.29	0.40	1.44	0.15 -	3.04
دفع كرة طبية 3 ك	1.01	11.09	0.72	9.11	1.98	21.7
الوثب العمودي	4.11	31.3	3.52	22.8	5.2	35.3

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية 8 و مستوى دلالة (0.05) = 2.31 يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الممارسين ومجموعة غير الممارسين لصالح مجموعة الممارسين حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يشير إلى درجة مقبولة من صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعتين.

ب- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (5) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيقين لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الفترة من 2020/9/1 إلى 2020/9/7 و جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية " قيد البحث "

$$n = 5$$

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	م	ع	م		
0.95	0.63	1.25	0.59	1.29	ث	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
0.96	1.03	11.11	1.01	11.09	م	دفع كرة طبية 3 ك
0.93	3.09	31.01	3.11	31.3	سم	الوثب العمودي

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى دلالة (0.05) = 0.707 يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني تراوحت ما بين (0.93)، (0.96) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى درجة مقبولة من ثبات تلك الاختبارات.

– الاختبارات المهارية :مرفق(3)

بناءً على تحليل المراجع العلمية ناهدة الدليمي، عادل مجيد (2018م) (24)، ياسر طة صلاح (2019) (25)، زكي محمد حسن (2000م) (13) و"احمد خضري محمد (2009) (2) "الين وديع" (2004) (4) وطرحها في استمارة استطلاع رأي مرفق (2) والعرض على السادة الخبراء مرفق (1) وقد ارتضت الباحثة الاختبارات التي حصلت على نسبة 80% فأكثر، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

الاختبارات المهارية قيد البحث وفقاً لأراء الخبراء

ن = 6

م	المتغير المهاري	أنسب الاختبارات المهارية	نسبة موافقة الخبراء
1	الإرسال من أعلى مواجه	أيفر لدقة الإرسال من أعلى مواجه لمراكز الملعب	90%
2	استقبال الإرسال	استقبال الإرسال	80%
3	الضرب الساحق	دقة الضرب الساحق	90%

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث :

أ - الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز عن طريق التطبيق على مجموعتين من مجتمع البحث ومن غير العينة إحداهما المميزة قوامها (5) ناشئات مقيدتين بمركز شباب الخارجة ومسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة، والأخرى الغير مميزة قوامها (5) ناشئات غير ممارسين للكرة الطائرة بالأندية وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن₁ = ن₂ = 5

الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	م	ع	م		
أيفر للإرسال من أعلى مواجه	1.22	23.17	2.17	17.5	5.67	4.63
استقبال الإرسال	2.56	38.45	3.34	25.78	12.67	3.65
دقة الضرب الساحق	2.44	15.85	3.65	9.54	6.31	4.17

قيمة (ت) الجدولة عند درجة حرية 8 ومستوى 0.05 = 2.31

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المميزين وغير المميزين في لصالح مجموعة المميزين حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات

المختلفة.

ب- الثبات:

إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (5) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيقين ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الفترة من 2020/9/1 إلى 2020/9/7 وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية " قيد البحث "

ن = 5

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطات	معامل الارتباط
		ع ±	م	ع ±	م		
1	المتغيرات	23.17	1.22	23.25	1.17	0.08	0.898
2	المهارية	38.45	2.56	38.56	2.45	0.11	0.927
3	دقة الضرب الساحق	15.80	2.44	15.85	2.50	0.05	0.896

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى 0.05 = 0.707

يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات المهارية قد تراوحت بين 0.89 إلى 0.92 وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى درجة مقبولة لثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (8)

تقنين البرنامج التدريبي:

من خلال قراءات الباحثة والإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في بناء البرامج التدريبية والتي منها حسام هيدان (2016م) (10)، بشار عزيز (2019م) (7)، أمين الخولي، ضياء الدين (2013م) (6)، محمد رضا إبراهيم (2018م) (20) أن البرامج التدريبية المقترحة تتراوح مدتها من 6: 12 أسبوع وأن عدد وحدات التدريب لا تقل عن 2 وحدة أسبوعية وأن هذه الفترة تكون كافية لظهور التأثير البدني .

ونظراً إلى وجود وقت مخصص لتدريب عينة البحث من قبل المدرب وبعد اخذ الموافقات الادارية لتطبيق البرنامج علي العينة مرفق (5) لذلك ترى الباحثة أن مدة (6) أسابيع كافية لتحقيق هدف البحث، وأن وحدتان تدريبيتان، زمن الوحدة (120) دقيقة لتصبح عدد الوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج:

دراسة تأثير استخدام التدريب الفتري بأسلوب المكثف والموزع في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الكرة الطائرة بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .
تصميم البرنامج التدريبي:

إستعانت الباحثة بأراء (6) من الخبراء في مجال الكرة الطائرة مرفق (1)، من خلال إستمارة إستطلاع الرأي حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (7)، وكانت الموافقة بنسبة 100% كما بالجدول التالي:

جدول (8)

آراء الخبراء في تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح

م	المحاور	الفترات	آراء الخبراء %
1	مدة البرنامج	(6) أسابيع	100%
2	عدد الوحدات التدريبية	(2) وحدة تدريبية أسبوعيا	
3	عدد الوحدات الكلية للبرنامج	(12) وحدة تدريبية	
4	زمن الوحدة التدريبية	(120) دقيقة	

الدراسات الاستطلاعية:**الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم 2020/9/7م وذلك بغرض تجربة الأدوات والأجهزة والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند التنفيذ وتقنين المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية والمهارية).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية بتطبيق وحدة تدريبية قبل إجراء التجربة الأساسية للمجموعتين التجريبتين، بهدف تجريب الأساليب والوسائل المستخدمة مع كل مجموعة من المجموعات التجريبية والتأكد من تفهم المساعدون من كيفية إستخدامها في التدريب وذلك يوم 2020/9/12م، وكانت من نتائجها التوصل للشكل النهائي لأنسب الوسائل والأساليب المستخدمة داخل البرنامج التدريبي.

المساعدون مرفق(6):

تم اختيار المساعدين وهم ثلاثة من المعيدين القائمين بالمساعدة في تنفيذ الوحدات التدريبية والذين سبق تعريفهم بطبيعة البحث مع توجيه كل منهم للعمل مع مجموعة من المجموعتين مع إختلاف نوعية الأسلوب المستخدم سواء مكثف أو موزع وتم التطبيق علي

المجموعتين في نفس التوقيت بإشراف ومتابعة الباحثة للمساعدتين أثناء التطبيق.

التطبيق الفعلي للبرنامج:

- تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في 2020/9/9م بتطبيق الإختبارات البدنية (القدرة، السرعة)، وكذلك الإختبارات المهارية (الإرسال من أعلى، استقبال الإرسال، الضرب الساحق).
- تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من 2020/9/14م حتى 2020/10/26م، لمدة ستة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين، مع مراعاة الإختلاف بالأسلوب الخاص بكل مجموعة.
- تم إجراء القياسات البعدية في 2020/10/30م، بنفس الأسلوب في القياسات القبليّة، مع ملاحظة انه:

1- تم إجراء التطبيق لكل مجموعة علي حدة سواء المجموعة التجريبية الأولى التي إستخدمت التدريب الفترتي بإستخدام الأسلوب المكثف أو المجموعة التجريبية الثانية التي إستخدمت التدريب الفترتي بإستخدام الاسلوب الموزع ولا يعلم أفرادها طبيعة النمط الخاص بهم حتى يتم التفاعل بتلقائية.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS في المعالجات الإحصائية وتمثلت في:

- المتوسط الحسابي
- اختبار "ت" لدلالة الفروق
- الانحراف المعياري.
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات

البحث البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الأولى (الاسلوب المكثف)

ن = 10

قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		ع ±	س	ع ±	س		
9.68	0.81	1.02	1.10	0.32	1.91	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
11.70	2.7	0.88	4.98	0.47	3.85	متر	دفع كرة طبية 3ك
12.20	-8.31	1.57	41.55	0.62	33.24	سم	الوثب العمودي

تابع جدول (10)

قيمة ت	فرق	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة	الاختبارات البدنية والمهارية
--------	-----	---------------	---------------	------	------------------------------

	المتوسطات	ع ±	س	ع ±	س	القياس	
12.80	-7.61	2.26	31.70	0.25	24.09	درجة	أيفر للإرسال من أعلى مواجهة
11.22	-8.61	2.21	47.60	0.84	38.99	درجة	استقبال الإرسال
11.10	-4.06	1.08	20.88	0.63	16.82	درجة	دقة الضرب الساحق

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 30، ومستوي دلالة $0.05 = 2.04$

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترّي بأسلوب المكثف لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "0.05".

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب الموزع)

ن = 10

قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارة
		ع ±	س	ع ±	س		
9.88	0.81	0.22	1.14	0.25	1.95	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
11.78	-0.47	1.28	4.31	0.5	3.84	متر	دفع كرة طبية 3ك
12.70	-5.02	2.60	39.24	0.62	34.22	سم	الوثب العمودي
12.92	-5.04	2.26	29.17	0.36	24.13	درجة	أيفر للإرسال من أعلى مواجهة
12.08	-7.29	3.21	46.30	0.24	39.01	درجة	استقبال الإرسال
11.20	2.15	1.23	19.30	0.87	17.15	درجة	الضرب الساحق

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 18، ومستوي دلالة $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب الفترّي بأسلوب الموزع لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "0.05".

جدول (12)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين

في القياسات البدنية والمهارية

ن=20

المجموعة الثانية (الاسلوب الموزع)			المجموعة الاولى (الاسلوب المكثف)			المتغيرات	
نسبة التحسن	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التحسن	القياس البعدي	القياس القبلي		
12.97%	1.14	1.95	11.53%	1.10	1.91	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	١٠
17.90%	4.31	3.84	17.59%	4.98	3.85	دفع كرة طبية 3ك	
32.30%	39.24	34.22	30.66%	41.55	33.24	الوثب العمودي	
30.86%	29.17	24.13	28.80%	31.70	24.09	أيفر للإرسال	١١
20.44%	46.30	39.01	18.89%	47.60	38.99	استقبال الإرسال	
32.29%	19.30	17.15	29.60%	20.88	16.82	الضرب الساحق	

يتضح من جدول (12) وجود فروق بين نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الأولى والثانية في مستوى الأداء البدني و المهاري للمهارات قيد البحث، وأن نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة الأولى (المكثف) كانت أعلى نسبة تحسن، وتليها المجموعة الثانية (الموزع).

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المكثف.

وترى الباحثة بأن هذه التدريبات كان لها الأثر الفعال في إحداث تطوير في الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأسلوب المكثف كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن المجموعة التجريبية تعلمت وفق البرنامج المعد من قبل الباحثة إذ أن الانتظام بالتدريب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وإحداث تغييرات في طرق التدريب بالإضافة إلى أن استخدام أسلوب التدريب المكثف يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة عن طريق التكرارات المتواصلة وإستغلال زمن الوحدة التعليمية وبالتالي يؤدي تقدم المستوى ويشير رافت عبد الهادي (2009م) (11)، رشاد طارق (2008) (12) إلى مدى تطور

المستوى المهاري نتيجة للأسلوب المكثف، كما أن وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى العينة وقابليتهم إلى الأداء أدى إلى تحسن في مستوى الأداء وتشير **عصام الدين (2005) (17)** وكلا من **احمد قراعة (2005) (3)**، **Schmidt (2000) م(26)** في أن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للاعب للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل يؤدي إلى تطوير الصحيح للمهارة من خلال البرنامج التدريبي حيث أن أسلوب التدريب المكثف ذو أهمية لإتقان تعلم المهارات الأساسية للعبة.

كما يرى **mamassis (2010) (27)** **ويتق معه طارق علي يوسف، بشار عزيز (2017) م(15)** أن التدريب المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه اللاعب باستمرار، لتثبيت المهارة المطلوبة مع إعطاء برهة قصيرة جدا للراحة، أي يؤدي التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات .

وترجع الباحثة أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التدريب كما يؤكد **Blalock (1995) (28)**، **مازن عبد الهادي (2003) (19)** أنه من الواجب على المدرسين والمدربين تشجيع المتدربين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع **وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول**

ويتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التعلم الموزع.

وهذا ما أكدته **مصطفى صبحي (2009) م(22)**، **أبو العلا (2018) (1)** أن توزيع أهداف البرنامج على الوحدة التدريبية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التدريب كما أوصت دراسة **عارف الكرمدي (2016) (16)**، **محمد لطفي السيد (2002) م(21)** بأن التدريب الفعري من أفضل طرق التدريب بحيث تزداد الفرصة فيه لاستيعاب ما تتضمنه المهارة الواحدة وإتاحة الفرصة للتدريب عليها ويؤدي ذلك إلى الإتقان والتثبيت والآلية في الأداء، كما يتفق ذلك مع وتشير **تقي دارح (2017) (8)** أنه في التدريب الموزع توجد فترات راحة بين الممارسات لاستعادة النشاط وتذكر المهارة مرة أخرى. **وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني**

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبيين في مستوى البدني و المهارات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ولصالح مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف)

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المكثف) من التكرارات المستمرة والتي ساعدت على إنقان المهارات.

وتتفق الباحثة مع كل من ليث إبراهيم (2010)(18)، مازن عبد الهادي (2003)(19)، اميرة محمد (2011)(5) رأفت عبد الهادي (2009)(11)، عارف الكرمدى (2016)(16) رشاد طارق (2008)(12) سعد حماد الجميلي (2006م)(14) على أن أسلوب التدريب المكثف له تأثير جيد على الأداء المهاري. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث
الاستنتاجات:

- 1- وجود فروق في نسب التحسن في القدرات البدنية ومهارات (الارسال من أعلي-الاستقبال-الضرب الساحق) للعيينة قيد البحث نتيجة استخدام أحد اساليب التدريب الفتري وهو الاسلوب المكثف خلال التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.
- 2- التركيز علي أن متغيرات البرنامج التدريبي ومحتواه من التدريبات يمكن استخدامها بشكل كبير للعينات من لاعبي الكرة الطائرة المتشابهين مع هذه العينة وفي محافظات اخري.
- 3- فترة تطبيق البرنامج (6 أسابيع) كافية لظهور التغيرات الإيجابية في مستوي بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارات قيد البحث علي العينة.
- 4- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التدريب الفتري (المكثف) بطريقه ايجابية كبيرة علي القدرات البدنية وفاعلية المهارات قيد البحث علي العينة .

التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التدريبات البدنية و المهارية التي تتسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمثابرة للمنافسات في فترة الأعداد العام والخاص.
- 2- ضرورة اعتماد المدربين علي وضع وحدات تدريبية باستخدام التدريب الفتري بأسلوبين المكثف والموزع بصورة تدريبية مقننة للمهارة قيد البحث و ربطها بالقدرات البدنية المرتبطة بها.
- 3- ضرورة عمل أبحاث أخري باستخدام تدريبات التدريب الفتري علي مهارات أخري وعينات أخري بأعمار سنية مختلفة لما للتدريبات الفتريّة من تأثير ايجابي كبير في رفع المستوي البدني والمهاري لناشئات الكرة الطائرة والتي ظهرت من نتائج البحث الحالي.

المراجع

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد داود (2018م): التدريب الرياضي للاداء الرياضي والصحة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- احمد خضري محمد (2009م): كيف تكون في الكرة تالطائرة معلم-مدرّب-حكم، مطبعة مؤمن،

أسيوط.

3- احمد صلاح الدين قراعه (2005م) : مبادئ التدريب الرياضي، هبي رايت للطباعة،
أسيوط 0

4- ألين وديع فرج (2004م): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
5- أميرة محمد (2011م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة
الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة , بحث علمي منشور , مجلة علوم وفنون
التربية الرياضية، أسيوط.

6- أمين أنور الخولي، ضياء الدين محمد العزب (2013م): تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي
الوسائل والأجهزة.

7- بشار عزيز ياسر (2019م): التحمل وحمل التدريب الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون.
8- تقي الدين بن دراح (2017م): تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة علي مهارة التسديد نحو
المرمى لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 15 سنة) جامعة زيان عاشور معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

9- حازم رضا عبدة (2020م): تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على بعض
القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم المجلة
العلمية للتربية الرياضية لمجلد 16، العدد 16

10- حسام محمد هيدان (2016م): تطبيقات حديثة في التدريب الرياضي أساليب - تخطيط -
قيادة مطبعة أحمد.

11- رآفت عبد الهادي (2009م): أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض
المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (7-9) سنوات، كلية
علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث المجلد الثاني، جامعة القادسية.

12- رشاد طارق (2008م): أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم
بعض أنواع التهديف بكرة السلة لعمر (12-14) سنة , مجلة علوم التربية
الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية.

13- زكي محمد حسن (2000م): الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس، ملتقى
الفكر، الإسكندرية.

14- سعد حماد الجميلي 2006م: الكرة الطائرة الاداء المهاري والخططي، الطبعة الرابعة، دار
زهرة للنشر، القاهرة.

15- طارق علي يوسف، بشار عزيز ياسر (2017م): الكرة الطائرة مهارات وتخطيط، ط1، دار

الفكر العربي.

- 16- عارف صالح محسن الكرمدي(2016): تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة، بحث علمي منشور،مجلة علوم الرياضة،جامعة أسيوط.
- 17- عصام الدين عبد الخالق(2005): التدريب الرياضي"نظريات، تطبيقات"،ط12، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 18- ليث إبراهيم (2010): اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهاري للعبة كرة اليد مجلة العلوم في التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 19- مازن عبد الهادي (2003): اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثاني - المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل.
- 20- محمد رضا ابراهيم(2018م):علم التدريب الرياضي نظرياتة وتطبيقاتة-مكتبة دجلة للطباعة والتوزيع-بغداد، دار الوضاح للنشر .
- 21- محمد لطفي السيد (2002م): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
- 22- مصطفى صبحي (2009م): تأثير إستخدام إستلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد , رسالة ماجستير , الجامعة التكنولوجية , العراق .
- 23- مفتي ابراهيم حماد (2001م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الاولى، القاهرة، دارالفكر العربي.
- 24- ناهدة الدليمي، عادل مجيد خزعبل(2018م): الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، الاردن
- 25- ياسر طة صلاح(2019م: أسس التدريب الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع،القاهرة
- 26- Schmidt. A. Richard and Graig,A. Wrisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.
- 27-Mamassis. G.& Doganis. G. (2010) the effects of a mental training program on juniors pre-cometitive anxicty, FOOTBALL self-confidence, and tennis performance. Journal of Applied Sport Psychology. V. 15, (3) pp, 118- 137.
- 28-Blalock, K. & Gorging, N. (1995). The effects of visual and verbal teaching cues in leaning discreet fine motor skills, J. of Sport and Exercise Psychology; NASPSA Abstracts, V. 17,(6) P. 28.

ملخص البحث

تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الكرة الطائرة

م.د/ رشا عطية محمد

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

استهدف البحث التعرف علي تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة، في ضوء المتغيرات النمو (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وبعض المتغيرات البدنية والمهارية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين وبلغ مجتمع البحث (30) ناشئه من ناشئات الكرة الطائرة بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد وإختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية وبلغت (20) ناشئة قسمت الي مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (10) ناشئات كل مجموعة تطبق عليها برنامج التدريب الفترتي بأسلوب المكثف والأخري الموزع ومن أهم النتائج أن التدريب المكثف كان له الأثر الأكبر في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وأوصت الباحثة المدربين بتنوع طرق وأساليب التدريب للوصول الي أعلى مستوى بدني ومهاري وأن يطبق البحث علي بعض الألعاب الجماعية الأخرى.

Abstract**The effect of high intensity training in the intensive and distributed manner in the development of some physical and skills variables for volleyball junior****Dr. Rasha Attia Mohamed**

Target research: Learn about: The effect of high intensity training in the intensive and distributed manner in the development of some physical and skills variables for volleyball people under 16 years, in light of the growth variables (age-height-weight-age training) and some physical and skills variables, the researcher used the experimental method using two groups of match The research community reached 30 emerging emerging women volleyball women in the Youth Center of Al-Kharja in The New Valley governorate and the researcher chose the sample in the deliberate way and reached (20) emerging groups divided into two experimental groups each group (10) emerging groups applied the program of training al-Fatri in an intensive manner and the other Distributor and the most important results: that intensive training had the greatest impact in the development of physical and skills variables under research and recommended: the researcher trained in the diversity of methods and methods of training to reach the highest physical and skill levels and to apply the research to some other group game.