

تأثير التدريبات اللحظية المرحلية على المستوى البدنى والمهارى للاعبات الكرة الطائرة

أ.م.د/ آيات عبدالحليم محمد

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية (شعبة الكرة الطائرة)
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة بمثابة تدريب متنوع لزيادة قوة عضلات الجسم المختلفة حيث تتميز بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوي متقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب ، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية. (١٦ : ٤٩) (١٧ : ١٧)

ويشير "طلحة حسين حسام الدين ٢٠٢١م" إلى أن الإستخدامات أو التدريبات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تمثل أقصى درجات التخصص لتنمية القوة، وهى بالتالى أحد أنواع التدريبات التى تعطى ذلك الجانب من القوة التى لها صفة الخصوصية specific فى الأداء المهارى، وتمرينات هذا النوع من التدريبات تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية توظيف العمل العصبى العضلى لهذا الأداء. (٥ : ٢١٠)

ومن ناحية أخرى .. فقد أكد "Chidac Conner, 2019" على أن الهدف الرئيسى للتدريبات اللحظية المرحلية هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضى التخصصى، ويتم ذلك من خلال تطوير متطلبات النشاط الرياضى باعتبارها -المتطلبات- العامل المهيمن والمسيطر على النجاح فى المنافسات الرياضيه، كما أكد على أن الفرد الرياضى المميز بدنياً والذي يتمتع بالتخطيط النفسى والخطوى والفنى العالى إنما يكون من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصى. (١١ : ٤٨)

وبالتالى فإن التدريبات اللحظية تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركى، كما أنها أقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدرته فى نوع النشاط الممارس. (٢ : ٨٨)

ويشير كل من "على محمد عبدالرحمن ٢٠٠٥م" "محمد إبراهيم شحاتة ٢٠١١م" على أن إستخدام التدريبات اللحظية أو المشابهة لطبيعة الأداء تعمل على تطوير وتعديل مستوي الإنجاز لما لها من أهميه فى تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء المهارات الحركية، كما أنها تمثل الأساس المهارى لإتقان أداء هذه المهارات. (٨ : ٥٩) (٩ : ١٨)

وبالتالى فإن التدريبات اللحظية المرحلية هي الحركات التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع الحركات التى يؤديها اللاعب فى غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة والسرعة والمسار الزمنى للقوة وإتجاه العمل العضلى مع الحركات التى تؤدى عند الأداء الفنى، ولذا فهى تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للاعب من حيث التوافق الحركى وتتابع مسار الأداء الحركى وإتجاهه. (٧: ١٨)

ووفقاً لذلك يشير **Fadel (2020) chidac** أن التدريبات اللحظية تُعد الأكثر خصوصية والتي تهدف لتطوير مستويات أداء المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى إلى أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وفقاً للإستخدامات اللحظية (المرحلية) للمجموعات العضلية العاملة فى الأداء المهارى. (١٣: ٧٣) (١٤: ١٦٤) ومن خلال حضور الباحثة لبعض الدورات الدولية التى نظمها الإتحاد المصرى للكرة الطائرة عامى ٢٠١٩م، ٢٠٢٠م وكذلك دورة الدراسة الدولية لمدرّبى الكرة الطائرة **International Study for Volleyball Coaches (١٥)** .. وخلالها تم عرض الكثير من التدريبات اللحظية المرحلية التى تهدف إلى تنمية الأداء الحركى للناشئين والتي تتشابه فى تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركى من قوة وسرعة ومسار زمنى للقوة وكذلك إتجاه العمل العضلى فيها مع تلك الحركات التى يتم تأديتها فى المباراة، وبالتالي ترى الباحثة أن البرامج التدريبية القائمة فى تصميمها أو أدائها على هذه التدريبات اللحظية -بعيدا عن الطرق التقليدية- تُشكل الأساس للتنمية المهارية السريعة للحركة، وأكثر تأثيراً على دقة الحركة والتوافق العضلى، وكذلك تحسين رد الفعل الحركى وذلك الذى نفقّر إليه خلال مراحل تعليم وتدريب الناشئين داخل الأندية،

وفى ضوء ذلك قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبى مقترح قائم على إستخدام التدريبات اللحظية المرحلية ومعرفة تأثيرها على تنمية أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح باستخدام التدريبات اللحظية الغرضية المرحلية ومعرفة تأثيرها على المستوى البدنى والمهارى للاعبات الكرة الطائرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تنمية المستوى البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تنمية المستوى البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تنمية المستوي البدنى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- التدريبات اللحظية المرحلية:

"هى ذلك النوع من التدريبات التى تمثل أقصى درجات التخصص لكل مرحلة من مراحل توظيف العمل العصبى العضلى للأداء الرياضى والتى تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة بما يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى ولهذا يُطلق عليها التدريبات اللحظية المرحلية لطبيعة الأداء المهارى". (٥ : ٢١٠) (١٨ : ٥٨)

الدراسات المرجعية:

- دراسة (Xiao (2018) (١٩) بعنوان "تأثير التدريبات اللحظية الغرضية للقوة على مستوى أداء الفريق القومي للجمباز فى الصين" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة التقليدية والتدريبات اللحظية الغرضية للقوة بطريقة نظامية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٢) لاعب، واستغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع بواقع عدد (٢) وحدة تدريبية إسبوعياً، وأظهرت النتائج الى ان التدريبات اللحظية الغرضية المستخدمة أدت إلى تحسين مستوى الأداء الفنى للاعبين.
- دراسة (Cupal, Henry (2020) (١٢) بعنوان "المؤشرات البيوميكانيكية والتدريبات اللحظية الغرضية وعلاقتها بدقة المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للشباب" وهدفت الدراسة الى إعداد تدريبات لحظية وعلاقتها بتطوير بعض المؤشرات البيوميكانيكية ودقة المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة للشباب، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٢) لاعب بمدينة ماديسون بولاية ويسكونسن، وأسفرت نتائج الدراسة ان التدريبات اللحظية ساعدت بشكل كبير فى تحسين أداء عينة البحث وتطوير بعض المؤشرات البيوميكانيكية ودقة المهارات الهجومية قيد الدراسة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلى والبعدى.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة بالمدرسة الرياضية

بحدائق القبة بمحافظة القاهرة، وبلغ قوام مجتمع البحث (٣٥) لاعبة.

عينة البحث:

تم اختيار (٢٠) لاعبة من مجتمع البحث يمثلن ناشئات المدرسة الرياضية بحدائق القبة وتم توزيعهن عشوائياً على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) لاعبات.

وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات).

وبذلك إشمئل حجم عينة الدراسة الأساسية والإستطلاعية على (٢٨) لاعبة بنسبة ٨٠٪ من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (٣٥) لاعبة.

ويرجع اختيار الباحثة لعينة البحث للأسباب التالية:

- جميع اللاعبات في مرحلة نمو واحدة والسن متقارب.
- ظروف عمل الباحثة كمدربة ومشرفة على تلك العينة وبالتالي سهولة التطبيق عليهن.
- توافر كافة الإمكانيات المادية المتاحة بالمدرسة الرياضية مما يساعد على تحقيق أهداف البحث.

- إعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بالتحقق من إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية "٢٨ لاعبة"، وكذلك التحقق من تكافؤ عينة البحث الأساسية (المجموعتين التجريبية والضابطة "٢٠ لاعبة") وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات المهارية والبدنية كما هو موضح بجداول (١، ٢، ٣). (ملحق ١١) أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- استندت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى وسائل وأدوات راعت الباحثة أن تتوافر فيها الشروط التالية:

- أن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوافر أجهزة القياس.
- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.
- أن تتوافر فيها المعايير العلمية (الصدق، الثبات).

٢- المقابلات الشخصية: قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال الكرة

الطائرة وعددهم (٣) خبراء ملحق (١) وذلك لتحديد كل من: الاختبارات البدنية والمهارية

التي تتناسب مع عينة البحث، ومحتويات البرنامج. (ملحق ٣، ٤)

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:

- جهاز ريستاميتز لقياس الطول والوزن، أساتيك، حبال، كرات طبية اقل من ١كجم.
- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة قانونية، كرة طائرة بديلة، حائط وطباشير، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط للقياس، تدريج منقلة على الحائط، مراتب إسفنجية، أقماع، كرات تنس، قوائم بارتفاع ٥٠سم.

٤- استمارات البحث:

استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث:

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبات في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).
- استمارة فردية لتسجيل قياسات اللاعبات في الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبات في الاختبارات البدنية والمهارية. (ملحق ٥)

٥- الاختبارات المستخدمة:

(أ) الاختبارات البدنية: العدو ١٨م، زمن الإستجابة للأربع اتجاهات، اختبار الدوائر الرقمية، إختبار رمى كرات تنس، اختبار المستطيلات المتداخلة.

(٦ : ٤٥-٦٦)(١٥) (ملحق ٦)

(ب) الاختبارات المهارية: اختبار التمرير من أعلى على الحائط، اختبار التمرير من أسفل على الحائط، الإختبار المهاري للإرسال من أسفل.

(٦ : ٤٥-٦٦)(١٥) (ملحق ٧)

- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) ناشئات، تمثل المجموعة الأولى ناشئات نادى حدائق القبة تحت ١٣ سنة (المجموعة المميزة) بينما تمثل المجموعة الثانية ناشئات الكرة الطائرة بالمدرسة الرياضية بحدائق القبة (من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية "المجموعة غير المميزة") ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الإختبارات البدنية والمهارية. (ملحق ١١)

- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) ناشئات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة غير المميزة) وقد اعتبرت الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف ونفس التعليمات بفارق (٧) أيام بين التطبيقين، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني. (ملحق ١١)

البرنامج التدريبي المقترح (برنامج التدريبات اللحظية المرحلية): (ملحق ٨، ٩، ١٠)

١- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات لحظية مقترحة لتنمية بعض المهارات الأساسية على الناشئات وفي ضوء ذلك وضعت الباحثة البرنامج على الأسس والخطوات الآتية:

أ- تحليل الاحتياجات.

ب- تحديد المكونات البدنية.

ج- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

د- تخطيط وإدارة البرنامج.

٢- أسس وضع البرنامج: تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:

• الاحتفاظ بالطريقة التمرجية لأجزاء الوحدة التدريبية.

• تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.

• مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.

• تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقاً لمعدل النبض.

٣- تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية:

أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح: يهدف البرنامج المقترح إلى معرفة تأثير استخدام التدريبات اللحظية المرحلية المقترحة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث.

ب- محتوى برنامج التدريبات اللحظية المرحلية: إشمتم البرنامج التدريبي على:

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية.

- تدريبات المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- التدريبات اللحظية المقترحة وقد تم اختيار (٨٤) تدريباً. (ملحق ٨)

٤- تنظيم الإسلوب التدريبي:

قامت الباحثة بعد قراءتها للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:

- أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل.
 - ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.
 - ج - تحديد درجة وشدة الحمل الإسبوعية.
 - د - تحديد حجم التدريب الإسبوعي واليومي.
 - هـ - التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.
- أ - فترة الإعداد الخاص:

فترة الإعداد الخاص ومدتها ١٠ أسابيع بدايةً من ١٠/١٠/٢٠٢٠م وحتى ١٢/١٢/٢٠٢٠م.

ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:

١ - استخدمت الباحثة الطريقة التمرجية في تشكيل الحمل الشهري (٣ - ١) خلال دورة الحمل من الأسبوع الأول حتى الأسبوع العاشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع كانت أربع وحدات ومن خلال الرجوع لأراء السادة الخبراء تم الإتفاق على أن تكون الأحمال التدريبية بعد الأسبوع الثاني تتراوح شدتها ما بين الحمل البسيط والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالشكل (١):

- تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي:

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
الحمل الأقل من الأقصى				•				•		•
الحمل المتوسط		•	•		•	•	•			
الحمل البسيط	•				•				•	

شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن الأسابيع ذات الحمل البسيط (٣) أسابيع، بينما الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٤) أسابيع، أما الأسابيع ذات الحمل الأقل من الأقصى (٣) أسابيع،

وذلك لبرنامج التدريب من الأسبوع الأول حتى الأسبوع العاشر.

٢ - استخدمت الباحثة الطريقة التمجعية على مدارالوحدات التدريبية اليومية حيث تم استخدام تشكيل الحمل (١ - ١) وذلك في ضوء تشكيل الحمل الإسبوعي المستخدم وفقاً لما أشارت إليه المراجع والدراسات المرجعية في مجال التدريب الرياضي وآراء السادة الخبراء وذلك على مدار (١٠) أسابيع.

ج - تحديد شدة الحمل: حددت الباحثة درجة شدة الحمل وفقاً للآتي:

- حمل بسيط : ٣٥٪ - أقل من ٥٠٪ من أقصى قدرة للاعب.

- حمل متوسط : ٥٠٪ - أقل من ٧٥٪ من أقصى قدرة للاعب.

- حمل أقل من الأقصى : ٧٥٪ - ٩٠٪ من أقصى قدرة للاعب.

واستخدمت الباحثة النبض كمؤشر لتقنين الحمل ونقطة لتوجيه وتقويم الحمل وسرعة الأداء وفترات الراحة وعدد التكرار.

• معادلة تحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني، وتحديد مفردات المعادلة في الآتي:

النبض المستهدف للتدريب = أقصى نبض - نبض الراحة

نبض الراحة + نسبة التدريب

حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

٢٢٠ - السن (٤ سنة) = ٢٠٦ ن / ق

- وبمعلومية متوسط نبض لاعبات الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = ٦٥ ن / ق.
- وبالتطبيق في المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل المناسبة له كما هو موضح بجدول (٦):

جدول (٦)

النبض المستهدف الوصول إليه طبقاً لشدات الحمل المختلفة

م	شدة الحمل	معدل النبض	شدة الحمل البيئية	النبض المستهدف
١	الحمل البسيط (٣٥٪ - ٥٠٪)	١٣٢.٥ : ١٥٨.١٥ ن/ق	٥٥٪	١٣٩.٢٥ ن/ق
٢			٦٠٪	١٤٦ ن/ق
٣			٦٥٪	١٥٢.٧٥ ن/ق
٤	الحمل المتوسط (٥٠٪ - ٧٥٪)	١٥٩.٥ : ١٧٨.٤ ن/ق	٧٠٪	١٥٩.٥ ن/ق
٥			٧٥٪	١٦٦.٢٥ ن/ق
٦			٨٠٪	١٧٣ ن/ق
٧	الحمل الأقل من الأقصى (٧٥٪ - ٩٠٪)	١٧٩.٧٥ : ١٩٣.٢٥ ن/ق	٨٥٪	١٧٩.٧٥ ن/ق
٨			٩٠٪	١٨٦.٥ ن/ق
٩			٩٥٪	١٩٣.٢٥ ن/ق

(١) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل البسيط

الأيام						درجات الحمل
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
						الحمل الأقل من الأقصى
.			.			الحمل المتوسط
	.			.		الحمل البسيط
٩٠ق	٩٠ق		٩٠ق	٩٠ق		زمن الوحدة

شكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل البسيط

(٢) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

الأيام						درجات الحمل
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
.			.			الحمل الأقل من الأقصى
	.			.		الحمل المتوسط
						الحمل البسيط
٩٠ق	٩٠ق		٩٠ق	٩٠ق		زمن الوحدة

شكل (٣)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

(٣) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

الأيام						درجات الحمل
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	.			.		الحمل الأقل من الأقصى
.			.			الحمل المتوسط
						الحمل البسيط
٩٠ق	٩٠ق		٩٠ق	٩٠ق		زمن الوحدة

شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

د- تحديد حجم التدريب الإيسبوعي: قامت الباحثة بتحديد حجم التدريب الإيسبوعي كما يلي:

- مجموع زمن الحمل البسيط خلال فترة الإعداد الكلية (٣٦٠ق × ٣ أسابيع = ١٠٨٠ق).

- مجموع زمن الحمل المتوسط خلال فترة الإعداد الكلية (٣٦٠ق × ٤ أسابيع = ١٤٤٠ق).
- مجموع زمن الحمل الأقل من الأقصى خلال فترة الإعداد الكلية (٣٦٠ق × ٣ أسابيع = ١٠٨٠ق).
- المجموع الكلي لزمن التدريب خلال فترة الإعداد الكلية (١٠٨٠ق + ١٤٤٠ق + ١٠٨٠ق = ٣٦٠٠ق).

- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:

١- الإحماء: وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي، حيث يمثل الإحماء (١٢ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

٢- الجزء الرئيسي: ويمثل (٧٠ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية وتم تخصيص زمن (٣٥ق) لتطبيق التدريبات اللحظية المقترحة التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للناشئات، حيث تتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة و(٤٠ق) للإعداد المهاري والخططي الأخرى.

٣- الختام: ويمثل هذا الجزء (٩ق) من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية.

- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتوزيع الأزمنة على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بناءً على الأهداف المحددة لمرحلة البرنامج، وفيما يلي عرض جدول التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي:

جدول (٧)

تحديد حجم التدريب الإيسوعي واليومي للمجموعة التجريبية

الإعداد البدني الخاص										الفترة	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
٠		٠				٠				٧٥٪ - ٩٠٪	الحمل الأقل من الأقصى
			٠	٠			٠	٠		٥٠٪ - ٧٥٪	الحمل المتوسط
					٠				٠	٣٥٪ - ٥٠٪	الحمل البسيط
٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	المجموع (١٠٠٪) بالدقائق	
٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	٤٤٨ق	الإحماء (١٠٪) بالدقائق	
٢٠٪	٢٥٪	٣٠٪	٣٥٪	٤٠٪	٤٥٪	٥٠٪	٥٠٪	٦٠٪	٦٥٪	النسبة	تدريبات لحظية مقترحة
٥٥ق	٦٩ق	٨٢ق	٩٦ق	١١٠ق	١٢٤ق	١٣٨ق	١٣٨ق	١٦٥	١٧٩ق	الدقائق	

تابع جدول (٧)

الإعداد البدني الخاص										الفترة	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
%٢٠	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٢٥	%٢٥	النسبة	الإعداد المهاري
٥٥ق	٨٢ق	٨٢ق	٩٦ق	٩٦ق	٩٦ق	٨٢ق	٨٢ق	٦٩ق	٦٩ق	الدقائق	
%٦٠	%٤٥	%٤٠	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٠	النسبة	الإعداد الخططي
١٦٥ق	١٢٤ق	١١٠ق	٨٢ق	٦٩ق	٥٥ق	٥٥ق	٥٥ق	٤١ق	٢٧ق	الدقائق	
٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	٢٧٦ق	زمن الجزء الرئيسي	
٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	٣٦ق	زمن الجزء الختامي	

يتضح من جدول (٧) أن التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي إحتوى على الحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط والحمل البسيط بنسب تراوحت من ٣٥% كأقل حمل و ٩٠% كأقصى حمل.

- إختيار المساعدين: اختارت الباحثة اثنتين مساعدين من زملائها المدربين بالمدرسة الرياضية، وقد تم تعريفهما بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية، فضلاً عن تزويدهما بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههما أثناء تطبيق البحث.

خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبليّة: قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم ٢٠٢٠/١٠/٥م وذلك في المتغيرات قيد البحث، وهو ما سبق توضيحه بجدول (٣) الخاص بتكافؤ مجموعتي البحث.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج من يوم ٢٠٢٠/١٠/١٠م إلى ٢٠٢٠/١٢/١٧م، وكانت مدة البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٤٠) وحدة تدريبية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة خلال فترة الإعداد الخاص.

٣- القياس البعدي: بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث للمتغيرات البدنية والمهارية يوم ٢٠٢٠/١٢/٢٠م وذلك تحت نفس ظروف إجراء القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معاملات الالتواء".

- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

- اختبار "ت" (T test).

- عرض ومناقشة النتائج:

١- بالنسبة للفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
العدو ١٨م	ث	٠.٣٧	٤.١٤	٠.٣٠	٣.٧٥	٠.٣٩	٢.٨٤
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	ث	٠.٢٠	٣.٥٥	٠.١٩	٢.٩١	٠.٦٤	٢.٩٦
اختبار الدوائر الرقمية	ث	٠.٢١	٥.٠٠	٠.٢٠	٤.٧٠	٠.٣٠	٢.٦٩
اختبار رمي كرات تنس	الدرجة	١.٣٦	١٢.٩٧	١.٣٤	١٣.٩٦	٠.٩٩	٣.٠٣
اختبار المستطيلات المتداخلة	الدرجة	٢.٧٣	١٤.٧٧	٢.٧٢	١٥.٣٦	٠.٥٩	٢.٩٤
اختبار التمرير من أعلي	الدرجة	١.٣٧	١٥.١٣	١.٣٦	١٥.٩٨	٠.٨٥	٢.٩٨
اختبار التمرير من أسفل	الدرجة	١.٥٤	١٣.٠١	١.٥٣	١٣.٨٧	٠.٨٦	٣.٠١
اختبار الإرسال	الدرجة	٢.٠٠	٧.٩١	١.٩٩	٨.٤٠	٠.٤٩	٢.٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٩, ٠.٠٥) = ١.٨٣٣ (إتجاه واحد)

يتضح من نتائج جدول (٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٨٨٣, ١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٥) لصالح القياس البعدي حيث أظهرت النتائج تطور الأداء المهاري لمهارات التمرير من أعلي والتمرير من أسفل والإرسال من أسفل، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد المتولي ٢٠١٢م (١٠) والتي أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات قيد البحث.

وتري الباحثة أن الفارق الملحوظ بنتائج المكونات البدنية المتمثلة في: السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوافق بين العين والقدم والتوافق بين العين واليد والدقة ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من إيمان مصطفى ٢٠٠٩م (٣)، أحمد اللواتي ٢٠١٣م (١) والتي أشارت كل من دراستهما إلي أن السرعة والتوافق والدقة والرشاقة من أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية كما اتفقت النتائج مع دراسة إيناس عبدالمنعم ٢٠٠٩م (٤) والتي أظهرت

فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره علي المتطلبات البدنية.

ويتفق عبدالعاطي عبدالفتاح ، خالد زيادة ٢٠٠٤م (٦) على أن التمرير من أعلى ومن أسفل من أهم وأصعب المهارات حيث تتطلب قدر كبير من الرشاقة والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والدقة كما تتطلب قدر كبير من التركيز لفترة طويلة والإدراك والتحمل. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

٢- بالنسبة للفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
العدو ١٨م	ث	٤.١٢	٠.٣٦	٣.٩٧	٠.٢٩	٠.١٥	١.٩٩
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	ث	٣.٥٣	٠.٢٢	٣.٢٥	٠.٢٠	٠.٢٨	٢.٢٣
اختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٠٣	٠.٢٢	٤.٩١	٠.٢١	٠.١٢	١.٩١
اختبار رمي كرات تنس	الدرجة	١٢.٩٩	١.٣٨	١٣.٤٥	١.٣٥	٠.٤٦	٢.٨٤
اختبار المستطيلات المتداخلة	الدرجة	١٤.٨٠	٢.٧٥	١٥.٠١	٢.٧٤	٠.٢١	٢.٠١
اختبار التمرير من أعلى	الدرجة	١٥.١٠	١.٣٩	١٥.٤٤	١.٣٨	٠.٣٤	٢.١٦
اختبار التمرير من أسفل	الدرجة	١٣.٠٣	١.٥٦	١٣.٥١	١.٥١	٠.٤٨	٢.٨٨
اختبار الإرسال	الدرجة	٧.٩٤	٢.٠١	٨.١٩	١.٩٧	٠.٢٥	٢.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٩، ٠.٠٥) = ١.٨٣٣ (إتجاه واحد)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

يتضح من نتائج جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي

والبعدي، يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٨٨٣، ١) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي مما يدل علي أن البرنامج أدى إلى تحسين المتغيرات قيد البحث.

وبالتالي أن البرنامج التقليدي من قبل المدرب قد حقق تقدماً في المتغيرات قيد البحث، وتعزو الباحثة هذا التحسن الذي طرأ علي مستوي أداء مهارات الكرة الطائرة لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل الذي يقدم فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح الذي يجعله أكثر فاعلية، مع تقديم التغذية الراجعة الصحيحة للناشئات من آنٍ لآخر أثناء الوحدة التدريبية، وأن درجة أداء اللاعبات تتوقف علي مقدرة المدرب علي الشرح اللفظي الجيد للأداء من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة الحركية.

وبذلك يكون قد تحققت الباحثة من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

٣- بالنسبة للفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المستوى البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٠		المجموعة الضابطة ن=١٠		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
العدو ١٨م	ث	٣.٧٥	٠.٣٠	٣.٩٧	٠.٢٩	٠.٢٢	٢.٠٤
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	ث	٢.٩١	٠.١٩	٣.٢٥	٠.٢٠	٠.٣٤	٢.١٧
اختبار الدوائر الرقمية	ث	٤.٧٠	٠.٢٠	٤.٩١	٠.٢١	٠.٢١	٢.٠٢
اختبار رمي كرات تنس	الدرجة	١٣.٩٦	١.٣٤	١٣.٤٥	١.٣٥	٠.٥١	٢.٩٧
اختبار المستطيلات المتداخلة	الدرجة	١٥.٣٦	٢.٧٢	١٥.٠١	٢.٧٤	٠.٣٥	٢.٢٩
اختبار التمرير من أعلى	الدرجة	١٥.٩٨	١.٣٦	١٥.٤٤	١.٣٨	٠.٥٤	٣.٠٢
اختبار التمرير من أسفل	الدرجة	١٣.٨٧	١.٥٣	١٣.٥١	١.٥١	٠.٣٦	٢.٣٤
اختبار الإرسال	الدرجة	٨.٤٠	١.٩٩	٨.١٩	١.٩٧	٠.٢١	٢.٠٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (١٨، ٠.٠٥) = ١.٧٣ (إتجاه واحد)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا يشير إلى وجود فروق داله إحصائية في القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن استخدام برنامج التدريبات اللحظية المقترحة في التدريب أدى إلى التأثير الايجابي بصورة كبيرة علي المستوى البدني والتوافق بصفة خاصة.

وما سبق يتفق مع دراسة كل من (19) "Xiao 2018"، "Cupal, Henry 2020" (12) والتي أشارت نتائجها إلى أن التدريبات اللحظية تساعد بشكل كبير في تحسن أداء عينة البحث وتطوير بعض المؤشرات البدنية والبيوميكانيكية مع إرتفاع الدقة في المهارات المؤداه نتيجةً للتدريبات اللحظية، وكذلك في أن التدريبات اللحظية تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء البدني والفني للاعبين.

وبذلك يكون قد تحققت الباحثة من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المستوى البدني والمهارى لصالح المجموعة التجريبية.

- الاستخلاصات:

- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات اللحظية المقترحة يؤثر إيجابياً علي تنمية المستوى المهارى والبدنى من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة التجريبية.
- يؤثر البرنامج التدريبي التقليدى تأثيراً ايجابياً علي تنمية بعض المهارات قيد البحث ولكن بنسبة ضعيفة للمستوي البدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة الضابطة.
- البرنامج باستخدام التدريبات اللحظية المقترحة كان أكثر تأثيراً وإيجابية من البرنامج التقليدى على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئى الكرة الطائرة مما يدل على فاعلية هذه التدريبات مقارنة بالتدريبات المؤداه بالطريقة التقليدية المتبعة.

- التوصيات:

- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب الناشئات في الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.
- ضرورة أن يشتمل البرنامج علي نماذج مختلفة ومتعددة للتدريبات اللحظية المقترحة لما لهذه التدريبات من تأثير كبير في تقدم مستويات الناشئات مهارياً.

- إجراء دراسات مماثلة باستخدام بعض التدريبات اللحظية فى الأنشطة الأخرى الجماعية والفردية.

المراجع:

١. أحمد راضي اللواتي: "برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره علي مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣م.
٢. السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتب الحساء، ط٢، القاهرة ، ٢٠٠٩م.
٣. إيمان مصطفى محمد: "علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد لدي لاعبات الكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩م.
٤. إيناس محمد عبدالمنعم: "برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات لتحسين التوقع الحركي وتأثيره علي بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
٥. طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٢١م.
٦. عبدالعاطي عبدالفتاح، خالد محمد زيادة: نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدر ، ٢٠٠٤م.
٧. عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ط١٢، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٨. على محمد عبدالرحمن: الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٥م.
٩. محمد إبراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، الطبعة ٢، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية ٢٠١٦م.
١٠. محمد محمد المتولى: "تأثير تدريبات التوقع الحركي علي بعض الأداءات المهارية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م.

11. . Chidac Conner. periodization training for sport., programs for peak strength in 35 sports, human kinetics, p48, 2019.

12. . **Cupal, Henry.** Biomechanical indicators and purposeful momentary exercises and their relationship to the accuracy of offensive skills in volleyball for youth, Madison (town), Wisconsin, Journal child psychology and psychiatry, vol. 8 No (1), P 1–11. Facts, Colleges, Wisconsin Cities and Towns, 2020.
13. . **Fadel chidac.** The coach's yearly planning. Handbook starrise international, p.73, Canada, 2020.
14. . **International Gymnastic federation.** Code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants p.164, 2019.
15. . **International Study for Volleyball Coaches.** Sit at <https://www.youm7.com/story/2018/5/1/%D8%B5%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%86%D8%B7%D9%84%D8%A7%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D9%84%D9%84%D9%83%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A7%D8%A6%D8%B1%D8%A9/3774594>
16. . **Purushothaman.** "Top 10 Health Benefits of Volleyball", www.rrc.ca, p.49, 2020.
17. . **Rodrigo Gomes, Olivia Buckl.** "10 REASONS TO PLAY VOLLEYBALL" ,www.nvva.com, p.17, 2020.
18. . **Rodrigo Gomes, Olivia Buckley.** Benefits of Volleyball That Will Make You Jump For The Ball", www.fitandme.com, p.58, 2020.
19. . **Xiao, G.** Research on the specific strength training of gymnasts On the Chinese, serial, journal of Beijing University Physical education, 2018.

ملخص البحث

تأثير التدريبات اللحظية المرحلية على المستوى البدنى والمهارى
للاعبات الكرة الطائرة

أ.م.د/ آيات عبدالحليم محمد

كان الهدف من هذه الدراسة هو تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات اللحظية الغرضية المرحلية ومعرفة تأثيرها على المستوى البدنى والمهارى للاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة، وقد أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٢٠) لاعبة بالمدرسة الرياضية بدقائق القبة فى الموسم التدريبى ٢٠٢٠م، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات اللحظية المقترحة يؤثر إيجابياً علي تنمية المستوى المهارى والبدنى مقارنة بالطريقة التقليدية.

مصطلحات البحث: تدريبات لحظية مرحلية - الكرة الطائرة.

Abstract

The effect of instantaneous phased training on the physical
and skill level of female volleyball players

Dr. Ayat Abdel-Halim Mohamed Aly

The aim of this study was to design a training program using instantaneous phased exercises and knowing their effect on the physical and skill level of volleyball players. The researcher used the experimental method using the experimental design of two experimental and control groups, a sample of (20) players in the sports school in Hadayek al-Qubba in 2020. the results indicated that the training program using instantaneous exercises positively affects the development of the skill and physical level compared to the traditional method.

Keywords: Instantaneous phased training. Volleyball