

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

أطروحة لنيل درجة الدكتوراة في التربية البدنية والرياضة بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي موزع ومكثف على تطور الأداء في مهارة الإرسال من أعلى والثقة بالنفس في الكرة الطائرة.

**The Impact of A Distributed and Massed Practice Programme on Developing the Performance in Over hand Serve Skill and Self-Confidence in Volley Ball.**

إعداد :

أشهب مهدي احمد محمد

إشراف :

أ.د. مبارك محمد آدم حسن

1438 هـ - 2017 م