جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

إنتقال أثر تزامن التدريب بالأثقال بين بعض أوجه القوة العضلية وأثره في بعض متغيرات البناء الجسمي للاعبي الكرة الطائرة

عمار مؤيد عمر عبدالله

أطروحة دكتوراه
تربية رياضية/ التدريب الرياضي

باشراف
الاستاذ الدكتور
ياسين طه محمد علي الحجار

١٤٣٣هـ ٢٠١٢م

ملخص الأطروحة

إنتقال أثر تزامن التدريب بالأثقال بين بعض أوجه القوة العضلية وأثره في بعض متغيرات البناء الجسمي للاعبي الكرة الطائرة

الباحث	المشرف
عمار مؤيد عمر عبدالله	ياسين طه محمد علي الحجار
١٤٣٣هـ	٢٠١٢م

هدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

١. اثر تزامن تدريب القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة في أوجه القوة العضلية وبعض متغيرات البناء الجسمي للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
٢. اثر تزامن تدريب القوة القصوى ومطاولة القوة في أوجه القوة العضلية وبعض متغيرات البناء الجسمي للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
٣. اثر تزامن تدريب القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة في أوجه القوة العضلية وبعض متغيرات البناء الجسمي للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
٤. دلالة الفروق الإحصائية في أوجه القوة العضلية وبعض متغيرات البناء الجسمي بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتم تنفيذ تجربة البحث على عينة من لاعبي شباب نادي قره قوش الرياضي دون (١٩) سنة والبالغ عددهم (٢١) لاعباً، تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة.

وتضمنت الإجراءات الخاصة بالبحث تصميم ثلاث مناهج تدريبية خاصة بتزامن تدريبات أوجه قوة عضلية مختلفة وهي(القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة)،و(القوة القصوى ومطاولة القوة)،و(القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة)، وكذلك إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتجاوز المشاكل والصعوبات عند تنفيذ الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث وعند تنفيذ المناهج التدريبية، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية لأوجه القوة العضلية ومتغيرات البناء الجسمي، ثم تم تنفيذ المناهج التدريبية الثلاث التي أعدها الباحث بعد أن تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي، واستغرق تنفيذها (٨) أسابيع من خلال دورتين متوسطتين

وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وبتموج حركة حمل (١:٣)، وتم بعدها إجراء الاختبارات البعدية من خلال إتباع الإجراءات نفسها التي اعتمدت في تنفيذ الاختبارات القبلية.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. احدث تزامن تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة) تطوراً معنوياً في صفتي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة كما احدث تطوراً معنوياً في انتقال اثر التدريب لصفة القوة الانفجارية، ولم يحدث تطوراً معنوياً في انتقال اثر التدريب لصفة مطاولة القوة.
٢. احدث تزامن تدريبات (القوة القصوى ومطاولة القوة) تطوراً معنوياً في صفتي القوة القصوى ومطاولة القوة، كما احدث تطوراً معنوياً في انتقال اثر التدريب لصفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
٣. احدث تزامن تدريبات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) تطوراً معنوياً في صفتي القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة، كما احدث تطوراً معنوياً في انتقال اثر التدريب لصفتي القوة القصوى والقوة الانفجارية.
٤. اكبر نسبة تطور وانتقال اثر التدريب لأوجه (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) كان لصالح المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة تزامن تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة)، واقل نسبة تطور وانتقال اثر التدريب لهذه الأوجه كان لصالح المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة تزامن تدريبات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة).
٥. اكبر نسبة تطور وانتقال اثر التدريب لصفة مطاولة القوة كانت لصالح المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة تزامن تدريبات (القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة)، واقل نسبة تطور وانتقال اثر التدريب لهذه الصفة كان لصالح المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة تزامن تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة).
٦. نسبة التطور وانتقال اثر التدريب لأوجه القوة العضلية الأربعة كانت متوازنة إلى حد كبير في المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة تزامن تدريبات (القوة القصوى ومطاولة القوة).
٧. احدث تزامن تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة)،(القوة القصوى ومطاولة القوة) تطوراً معنوياً في زيادة كثافة الجسم والوزن الخالي من الدهون ووزن الجسم الكلي ومحيطات(العضد، الفخذ، الساق)، وانخفاضاً معنوياً في النسبة المئوية للدهون ووزن الدهون.

٨. احدث تزامن تدريبات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) تطوراً معنوياً في زيادة كثافة الجسم والوزن الخالي من الدهون ومحيطات (العضد، الفخذ، الساق)، وانخفاضاً معنوياً في النسبة المئوية للدهون ووزن الدهون، ولم تظهر فروقاً معنوية في وزن الجسم الكلي، بالرغم من زيادته عن مستواه في الاختبار البعدي.
٩. تفوق المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة تزامن تدريبات(القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة) على المجموعتين الثانية والثالثة في جميع متغيرات البناء الجسمي الذي تناولها البحث.

وقد أوصى الباحث عدداً من التوصيات أهمها:

١. التأكيد على المدربين باستخدام تدريبات الأثقال لفاعليتها في تطوير أوجه القوة العضلية للاعبي كرة الطائرة الشباب.
٢. ضرورة الأخذ بنظر الاعتبار مبدأ انتقال اثر التدريب عند وضع المناهج التدريبية لأوجه القوة العضلية لأهمية هذا المبدأ في تقليل الجهد والوقت للوصول إلى الانجاز العالي.
٣. مراعاة المدربين استخدام تزامن تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة) للحصول على اكبر نسبة تطور في أوجه (القوة الانفجارية، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة)، ونسبة تطور أقل لمطاولة القوة.
٤. مراعاة المدربين استخدام تزامن تدريبات (القوة القصوى ومطاولة القوة) لتطوير أوجه القوة العضلية الأربعة (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة، القوة الانفجارية) بنسب متوازنة تقريباً.
٥. مراعاة المدربين استخدام تزامن تدريبات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) لتطوير مطاولة القوة لأكبر نسبة وتطوير الأوجه الأخرى بنسب أقل.
٦. التأكيد على المدربين باستخدام تدريبات الأثقال لتأثيرها الايجابي في القياسات والمكونات الجسمية للاعبي كرة الطائرة الشباب.

University of Mosul
College of Sport Eduction

Transfer of Concurrent Training Effects by Weights among Some Muscular Strengths' Faces and Its Effect in Some Physique Variables of Volleyball Players

Ammar M. Omar Abdullah

A thesis ph. D
Sport Education /sport training

Supervised By
Prof. Dr
Yaseen T. M. Ahajjar

2012 A.D. **1433 A.H.**

Abstract

Transfer of Concurrent Training Effects by Weights among Some Muscular Strengths' Faces and Its Effect in Some Physique Variables of Volleyball Players

Researcher
Ammar M . O. Abdullah

Supervisor
Yaseen T. M. Ahajjar

The current study aimed at the following

1. The effect of concurrent training of the maximum strength and speed strength, in the faces of muscular strength, and some physique variables of young volleyball players
2. The effect of concurrent training of the maximum strength and strength endurance, in the faces of muscular strength, and some physique variables of young volleyball players
3. The effect of concurrent training of speed strength and strength endurance, in the faces of muscular strength, and some physique variables of young volleyball players
4. The significance of the statistical differences in some faces of the muscular strength and some physique variables among the three groups of the study in the post tests

The researcher used the experimental method for its appropriateness to the nature of the study, and the experiment of the study was applied to a sample of young players of Qara Qosh Club under (19) year, who are (21) players. They were divided into three groups by means of lot (7 players for each group).

The procedures of the study included the designing of three training programs specially for concurrent training of different muscular strengths (maximum strength and speed strength), (maximum strength and strength endurance) and (speed strength

and strength endurance). The procedures also included making some pilot experiments in order to overcome the problems and difficulties when executing tests, measurements concerning the study and executing the training programs. Then pre-tests of muscular faces and physique variables were made. Later the three training programs that were edited by the researcher were executed after reviewing them to a group of experts who are specialized in athletic training science. The execution lasted (8) weeks distributed on two mesocycles with two training units weekly; along with wave load 3:1, Then the post-tests were made following the same procedures of the pre-tests.

The researcher reached at the following conclusions:

1. concurrent training of (maximum strength and speed strength) emerged a significant development in both of them, and it also emerged a significant development in transfer the effect of training for explosive strength, but no significant development emerged in transfer the effect of training for strength endurance .
2. concurrent training of (maximum strength and strength endurance) emerged a significant development in both of them, and it also emerged a significant development in transfer the effect of training for speed strength and explosive strength.
3. concurrent training of (speed strength and strength endurance) emerged a significant development in both of them, and it also emerged a significant development in transfer the effect of training for maximum strength and the explosive strength.
4. The highest ratio of development and transfer of the effect of training for the faces (maximum strength, speed strength and the explosive strength) was for the benefit of the first experimental group that used concurrent training of (maximum strength and speed strength). And the lowest ratio of development of transferring the effect of training for those faces was for the benefit of the third

c

experimental group that used concurrent training of (speed strength and strength endurance).

5. The highest ratio of development and transfer of the effect of strength endurance was for the benefit of the third experimental group which used concurrent training of (speed strength and strength endurance). And the lowest ratio of development of transference of effect of training this strength was for the benefit of the first experimental group that used concurrent training of (maximum strength and speed strength).
6. The ratio of development and the effect of transfer of training the faces of the four muscular strengths was balanced to a great extent in the second group that used concurrent training of (maximum strength and explosive strength).
7. concurrent training of (maximum strength and speed strength) and (maximum strength and strength) emerged a significant development in increasing the density of the body, the fat free weight, the total weight of the body, the perimeters of the upper arm, the thigh and the leg, and a significant decrease in the percentage of fat and the fat weight.
8. concurrent training of (speed strength and strength endurance) emerged a significant development in increasing the density of the body, the fat free weight, the perimeters of the upper arm, the thigh and the leg, and a significant decrease in the percentage of fat and the fat weight, and no significant differences appeared in the total weight of the body though its increase over its level in the post-test.
9. The surpass of the first experimental group, which used concurrent training of (maximum strength and speed strength) over the second and the third groups in all physique variables which the research dealt with.

The researcher recommended a number of recommendations most important of which are:

1. Coaches must use training by means of weights for its effectiveness in developing the faces of the muscular strength of young volleyball players
2. The necessity to take into consideration the principle of transfer of the effect of training when putting forth the training programs for the faces of the muscular strengths because of its importance in reducing efforts and time to reach high accomplishment
3. Coaches should take into account using concurrent training (maximum strength and speed strength) for the sake of gaining the highest ratio of development in the faces of (explosive strength, maximum strength and speed strength), and less ratio of development of strength endurance
4. Coaches should take care of using concurrent training of (maximum strength and strength endurance) in order to develop the four faces of muscular strength(maximum strength, speed strength, strength endurance and explosive strength) with approximately balanced ratios
5. Coaches should take care of using concurrent training of (speed strength and strength endurance) to develop strength endurance to the highest ratio and develop the other faces with less ratios
6. Coaches must use weight training method for its positive effect on measurements and the body composition of young volleyball players.