



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام مسافات
أقصر وأطول من سباق ٨٠٠م فى عدد من المتغيرات
البدنية ومستوى الانجاز

بشار عثمان محمد يوسف الحسينى

رسالة ماجستير

التربية الرياضية / العلوم الرياضية

بإشراف

المدرس الدكتور

عمار مؤيد عمر

الاستاذ الدكتور

معتز يونس ذنون

ملخص الرسالة

تأثير التدريب الفكري المنخفض الشدة باستخدام مسافات أقصر وأطول من سباق ٨٠٠م في عدد من المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز

الباحث:

بشار عثمان محمد الحسيني

المشرفان:

أ.د. معتز يونس ذنون

م.د. عمار مؤيد عمر

(١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م)

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

١- أثر استخدام التدريب الفكري لمسافات تدريبية اقصر من مسافة السباق في عدد من المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز في عدو ٨٠٠م.

٢- أثر استخدام التدريب الفكري لمسافات تدريبية أطول من مسافة السباق في عدد من المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز في عدو ٨٠٠م.

٣- دلالة الفروق في عدد من المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز في عدو (٨٠٠م) بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبار البعدي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ تجربة البحث على عينة من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨)، والبالغ عددهم (١٦) طالباً، وتم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبتين بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة.

وتضمنت الاجراءات الخاصة بالبحث تصميم مناهجين تدريبيين يعتمد الأول على مسافات تدريبية أقصر من مسافة السباق ويعتمد الثاني على مسافات تدريبية أطول من مسافة السباق، وقام الباحث باجراء عدد من التجارب الاستطلاعية من اجل التعرف على صلاحية الاختبارات وملاءمتها لمستوى عينة البحث فضلاً عن مدى ملاءمة التمارين المستخدمة في المناهج التدريبية لعينة البحث، بعد ذلك تم اجراء الاختبارات القبلية ثم تنفيذ المناهج التدريبيين، إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى المنهاج التدريبي الخاص بمسافات اقصر من مسافة السباق ونفذت المجموعة التجريبية الثانية المنهاج التدريبي الخاص بمسافات أطول من مسافة السباق، واستغرق تنفيذ المناهجين (٨) أسابيع خلال دورتين متوسطتين وبتموج حركة

حمل (٣-١) في كل دورة متوسطة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة (الاسبوعية)، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية والاجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات تضمنت:

١- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت مسافات تدريبية أقصر من مسافة السباق تقدماً معنوياً في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (مطاولة السرعة، مطاولة القوة، المطاولة العامة)

٢- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت مسافات تدريبية أطول من مسافة السباق تقدماً معنوياً في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (مطاولة السرعة، مطاولة القوة، المطاولة العامة).

٣- على الرغم من التقدم المعنوي الذي حدث لمجموعتي البحث في الصفات البدنية فقد أظهرت فروقاً معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى في صفتي (مطاولة السرعة، ومطاولة القوة) على المجموعة التجريبية الثانية، وحققت المجموعة التجريبية الثانية تفوقاً بصفة (المطاولة العامة) على المجموعة التجريبية الأولى.

٤- أحدث المنهاجان التدريبيان الذي نفذتهما مجموعتي البحث التي استخدمت مسافات تدريبية أقصر وأطول من مسافة السباق تقدماً معنوياً في انجاز عدو ٨٠٠م.

٥- على الرغم من التقدم المعنوي الذي حدث لمجموعتي البحث في انجاز عدو ٨٠٠م لم تظهر النتائج الاحصائية فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي.

وقدم الباحث مجموعة من التوصيات تضمنت:

١- التأكيد على المدربين باستخدام كلا الاسلوبين الأقصر والأطول من السباق في مناهجهم التدريبية لعدو ٨٠٠م لما لها من دور في تطوير مستوى الانجاز.

٢- عناية المدربين بتطوير المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة، مطاولة القوة) والمطاولة العامة عند تدريب عدائي ٨٠٠م لما لها من دور في تطوير مستوى النجاز.

٣- على المدربين الاهتمام بطريقة التدريب الفترتي لما أظهره من تأثير ايجابي في تطوير مطاولة السرعة ومطاولة القوة والمطاولة العامة والانجاز لعدائي ٨٠٠م.

Abstract

The Impact of Periodical Training for the Shorter and Longer than The Race Distances in A Number of Physical Variables and Level and Achievement in run (800 m)

Submitted by:

Bashar Osman Mohammed

Supervised by:

Moataz Younis Thanoon

Ammar Moayed Omar

The research aims to detect the following:

1. The effect of using shorter training distances from the race distance in a number of physical variables and the level of achievement in the running 800 m.
2. The effect of using long distance training distances in a number of physical variables and the level of achievement in the running 800 m.
3. The significance of differences in a number of physical variables and the level of achievement in an running (800 m) between the two experimental research groups in the dimensional test.

The researcher used the study approach that fit the nature of research, and the research experiment was carried out on a sample of students of first grade in the college of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul for the academic year(2018-2017), The number of (16) students and they were divided by the lottery method into two experimental groups (8) players per group.

The procedures for the research included the design of two training courses, the first relying on shorter training distances from the distance of the race and the second on training distances longer than the distance of the race, and the researcher conducted a number of exploratory experiments in order to identify the validity of tests suitability to the sample level Research as well as the suitability of the exercises used in the training curriculum for the research sample, after which the tribal tests were conducted and then the implementation of the two training courses, as the first experimental group implemented the training curriculum for shorter distances from the race distance and implemented the second experimental group The training curriculum for distances longer than the race distance, and took the implementation of the two courses (8) weeks during two intermediate course and a ripple of carrying traffic (3:1) in each medium course and three modules in the small cycle (weekly), and then the researcher conducted the following tests in the same The

procedures and steps followed in the tribal tests and the researcher reached the following conclusions:

1. The training curriculum which carried out by the first experimental group, which used shorter distance training distances from the race, making provided moral advances in all the physical qualities considered by the research, namely (Speed-. Endurance, power-Endurance, general- Endurance) .
2. The training curriculum carried out by the second experimental group, which used longer distance training than the race, making provided moral advances in all the physical qualities considered by the research, namely, (Speed-. Endurance, power- Endurance, general- Endurance) .
3. Despite the moral advances that have taken place in the two physical search groups, there have been psychological differences in the after-tests of the first experimental group in the "Speed-. Endurance, power-Endurance " of the second experimental collection and the second experimental group has achieved a superiority as General terminal) on the first experimental group.
4. The latest training courses carried out by the two research groups, which have used shorter and longer training distances from the distance of the race, have made moral progress in accomplishing the 800-m running.
5. Despite the moral progress that has taken place in the two research groups in completing the 800-m sprint, the statistical results did not show any significant differences between the two research groups in the dimensional test .

The researcher suggest a number of recommendations, the most important which are:

1. To emphasize the trainers using both shorter and longer methods of the race in their training curriculum for the running 800 m because of its role in the development of the level of achievement.
2. The training of trainers in the development of the special (Speed-. Endurance, power- Endurance) and general- Endurance in the course of the train of the running 800 m because of its role in the development of the level of achievement
3. The trainers should pay attention to the training method periodic for the positive effect it has shown in the development of the Speed-. Endurance, power- Endurance and the general Endurance, and the completion of the running 800m

Minister of Higher Education and scientific research
University of Mosul
College of basic Education
Department of physical education and sport sciences



**Effect of low-intensity Interval training using shorter
and longer distances than the 800m race in a
number of physical variables and level of
achievement**

Bashar Osman Mohammed Al-Husseini

A Thesis
College of Education / Sport Sciences

Supervised by

prof. Dr.

Moataz Younis Thanoon

Lect. Dr.

Ammar Moayad Omar

2019 A.D.

1440 A.H