اثر التدريب الفتري باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة

رسالة تقدم بها

محمد مرعي علي محمد

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وهي جزء من متطلبات

نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية

بأشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

كنعان محمود عبد الرزاق حيدر

١٤٢٥ هـ **٢٠٠٤ م**

ملخص البحث

اثر التدريب الفتري باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة

بإشراف

أ.م.د كنعان محمود عبد الزراق حيدر

الباحث

محمد مرعي علي محمد

١٤٢٥هـ ٢٠٠٤م

هدف البحث الكشف عن ماياتي :

١. اثر التدريب الفتري باستخدام منطقة الجهد الاولى (ATP_PC) الزمن الاول والثاني–الثالث والرابع في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية ،والرشاقة ،والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين) والمهارية (سرعة المحاورة بالكرة ، سرعة التمرير ،والتصويب من اسفل السلة) ومعدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرةً وفي فترة الاستشفاء للاختبارات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة ، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين)لدى لاعبي كرة السلة ، بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث.
٢. الفرق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

افترض الباحث الفروض الاتية :

١. وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لدى لاعبي كرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.
٢. وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة الثانية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (١٦) لاعبا من مركز شباب الموصل وباعمار (١٦-١٧) سنة ، قسموا الى مجموعتين تجريبيتين وبطريقة الازواج المتماثلة وبواقع (٨)لاعبين لكل مجموعة وتم اجراء التكافؤ والتجانس بينهم في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) ومعدل سرعة النبض وقت الراحة فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والمهارية.

وتم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي) ،وتضمنت اجراءات البحث على الاختبارات القبلية لعدد من عناصر اللياقة البدنية والمهارية وقياس معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء ، وبعدها تم تنفيذ البرنامجين التدريبين اللذين تم اعدادهما وعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين واللذين اعتمدا على جدول دليل التدريب الفتري لمنطقة الجهد الاولى (ATP-PC) اذ استخدمت المجموعة الاولى الزمن الاول والثاني (١٠،١٥) ثانية ، والمجموعة الثانية استخدمت الزمن الثالث والرابع (٢٠،٢٥) ثانية ، وقد استغرق تنفيذ البرنامجين (٤٨)يوما ، أي اليوم الاول للمجموعة التجريبية الاولى والذي يليه للمجموعة الثانية وهكذا وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التدريبين تم اجراء الاختبارات البعدية .

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

(الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبارات (ت) للاوساط الحسابية الغير مرتبطة ، واختبار (ت) للاوساط الحسابية المرتبطة).

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما ياتي :

١. احدث التدريب الفتري منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني – الثالث والرابع) تفوقا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية ، وكان التفوق الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الاولى ، الا في اختبار الرشاقة والتهديف من اسفل السلة فقد كان التفوق لصالح المجموعة التدريبية الثانية.
٢. ادى التدريب الفتري الى رفع معدل النبض بعد الجهد مباشرة في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية .
٣. ادى التدريب الفتري الى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية وكان الانخفاض الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

كما اوصى الباحث ما ياتي :

١. اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على جدول دليل التدريب الفتري .
٢. اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على مبدأ الخصوصية وفق انظمة انتاج الطاقة.
٣. استخدام برنامج التدريب الفتري منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني) في فترة الاعداد البدني الخاص .
٤. استخدام برنامج التدريب الفتري منطقة الجهد الثاني الزمن (الثالث والرابع) في فترة الاعداد البدني العام .
٥. استخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية للاعب بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء .

The Effect of Interval Training by Using Different Periods From the First Area of Effort in Some physical, Skill Variables and the Heart Rate of Basket Ballers

A thesis submitted by

Mohammed Mari Ali Mohammed

To

The council of the collage o physical education

University of Mosul

In partial fulfillment of the requirements for the M. A degree of

Physical Education

Supervised by

Assist. Prof. Dr.

Kan'an M. Abed El-Razak.H.

1425 A. H. **2004A. D**

Abstract

The effect of interval training by using different periods from the first area of effort in some physical, skill variables and the heart rate of basket ballers

By

MOHAMMAD MA'RI ALI MOHAMMAD

Supervised by

Assist. Prof. Dr.

KAN'AN M. ABED EL-RAZAK

This study aims at finding out:

1. The effect of interval training by using (ATP-PC) the first and second periods as well as the third and fourth period on some physical variables (Transition speed, agility, explosive force, and the power distinguished by the legs and arms speed) in addition to skill variables speed of drippling , speed and precision of passing and shooting under the ring; the rate of pulse immediately after the strain and the recovery period related to physical training (transition speed , agility , and distinguishing power of arms speed of Basket-ballers in the previous) and subsequent training s of the two groups (under study) .
2. The difference in some physical variables and rate of pulse after the strain and during the recovery period (under study) between the post tests of the two groups.

2nd

The researcher hypo-thesises the following:

1. There are significat difference in some physical and skill variables as well as the rate of pulse after the strain and in the recovery period (under study) of Basket-ballers between the pre and post tests in the favour of post tests of the two groups.
2. There are significat differences of some physical and skill variables as well as the rate of pulse after the strain and the period of recovery (under study) in the post tests between the two groups (under study) and in favour of the second group.

The researcher adopted an empirical method which is suitable for the nature of the study . the sample of the study included (16) players from Mosul youth center aging between (16-17) years .

They were divided into two experimental groups adopting the method of similar pairs (8)player for each group. They were selected according to equivalence in variables in (Age, Height and Weight) as well as the rate of pulse at resting time in addition to elements of physical and skill fitness (under study).

The empirical design has been used which is called (The design of equivalent , randomly chosen groups with previous and post tests).

The procedures of the study included the previous test of some elements of physical and skill fitness as well as the measurement of the pulse speed after strain and in the recovery period . After that the two is training programmes which were prepared and presented to a number of experts and specialists which depended on a table for the guide of interval training for the first strain area (ATP-PC)were implemented . The first group used the first and second periods (10,15) seconds , while the second group used the third and fourth periods (20-25) seconds . The implementation of the two programmes lasted (48) days. The first day was given to the first experimental group , while the second experimental

group and soon . After concluding the two programmes . The post tests were carried out .

The researcher used the following statistical means (Arithmetic mean , standard deviation, simple correlation Coefficient , T-test).

The study concluded the following :

1. The interval training of the first strain area (the first and second-the third and fourth) resulted in an increase in all physical and skill variables (Under study) in the post test compaured with the previous test. The first experimental group achieved superiority in all tests except of agility and shooting from under the ring in which the second experimental group were superior.
2. The interval training resulted raising the rate of pulse after the strain immediately in the subsequent measurment of physical tests compared with previous measurments.
3. The interval training resulted in decreasing the rate of pulse in the recovery period in subsequent measurement of physical test compared with previous measurement. The second experimental group showed more decrease in the pulse rate.

The researcher recommends the following:

1. Coaches must depend on in the interval training table in designing the training programmes .
2. The coaches must rely on the principle of speciality according to energy producing system when they design the training programmes.
3. The use of the interval training programmes for the first strain area (the first and the second periods) in the special physical training .
4. The use of the interval training programmes in the first strain area (The third and fourth periods) in the general physical training.
5. The use of pulse as an indicator of the training condition of the players after the strain and during the recovery period.