



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية أحمال تدريبية مختلفة بالأثقال لبعض أوجه القوة العضلية في
تطوير عدد من الصفات البدنية وعدو (١٠٠) متر للطلاب

علي ضياء مجيد الطالب

أطروحة دكتوراه

تربية بدنية وعلوم الرياضة/ التدريب الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عناد جرجيس عبد الباقي الصوفي

ملخص الأطروحة

فاعلية أحمال تدريبية مختلفة بالأنقال لبعض اوجه القوة العضلية في تطوير عدد من الصفات البدنية وعدو (١٠٠) متر للطلاب

المشرف	الباحث
١.د. عناد جرجيس عبد الباقي الصوفي	علي ضياء مجيد الطالب
٢٠١٥م	١٤٣٦هـ

هدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- ١- فاعلية استخدام تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة بالأنقال) في تطوير عدد من الصفات البدنية وعدو (١٠٠) متر للطلاب.
- ٢- فاعلية استخدام تدريبات (القوة القصوى ومطاولة القوة بالأنقال) في تطوير عدد من الصفات البدنية وعدو (١٠٠) متر للطلاب.
- ٣- فاعلية استخدام تدريبات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة بالأنقال) في تطوير عدد من الصفات البدنية وعدو (١٠٠) متر للطلاب.
- ٤- دلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في تطوير عدد من الصفات البدنية وعدو (١٠٠) متر للطلاب.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، إذ يعد المنهج التجريبي من أدق المناهج العلمية التي يمكن ان تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة، إذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الاولى/ قسم التربية الرياضية/ كلية النور الجامعة للعام الدراسي (٢٠١٣- ٢٠١٤) والبالغ عددهم (٧٠) طالباً، استبعد منهم (٧) طلاب من المشاركين بنشاطات رياضية خارج أوقات الدوام، فضلاً عن استبعاد (٣) طلاب كونهم عينة التجربة الاستطلاعية واستبعد أيضاً (٦) طلاب لعدم إكمالهم الاختبارات بعدها تم تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجاميع بالطريقة العشوائية وبواقع (١٨) طالباً لكل مجموعة وتم تكافؤ مجاميع البحث على هذا الأساس، عليه أصبح العدد الكلي للمستبعدين (١٦) طالباً.

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) لعينتين مرتبطتين، معامل الاختلاف، تحليل التباين باتجاه واحد، نسبة التغير (التطور).

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها بعد تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة الخاصة بتدريبات بعض أوجه القوة العضلية وبيان فاعليتها في عدد من متغيرات البحث توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات منها:

- ١- أحدثت تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة) تطوراً معنوياً في جميع متغيرات البحث.
 - ٢- أحدثت تدريبات (القوة القصوى ومطاولة القوة) تطوراً معنوياً في جميع متغيرات البحث.
 - ٣- أحدثت تدريبات (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) تطوراً معنوياً في جميع متغيرات البحث.
 - ٤- حققت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تدريبات (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة) المرتبة الأولى من حيث فاعلية التأثير (نسبة التطور) في ست من متغيرات البحث العشرة وهي (القوة القصوى لعضلات القسمين العلوي والسفلي من الجسم والقوة المميزة بالسرعة لعضلات القسمين العلوي والسفلي من الجسم) فضلاً عن السرعة الانتقالية القصوى وعدو (١٠٠) متر.
- وقد أوصى الباحث عدداً من التوصيات منها:
- ١- التأكيد على خصوصية التدريب عند وضع مفردات أي منهاج تدريبي.
 - ٢- التأكيد على مراعات طبيعة وخصوصية أفراد العينة المتدربة (مبتدئين، ناشئين، شباب، متقدمين).
 - ٣- التأكيد على استخدام تدريبات القوة بالأنقال عند محاولتنا تطوير الأوجه المختلفة للقوة العضلية.
 - ٤- إجراء دراسات مشابهة على أوجه القوة العضلية الرئيسة بشكل منفرد لكي نتمكن من تحديد فاعلية كلاً منها ونسبة تأثيرها في الأوجه الأخرى وبدقة.

**University of Mosul
College of physical Education
and Sport sciences**



**The Effectiveness Of Different and varied in weights
Training loads For some muscles points of strength
and running for (100m) in developing some of
students physical attributes.**

Ali Dhyaa Majeed Al-Talib

A thesis ph. D
physical Education and Sport sciences /sport training

Supervised By
Prof. Dr
I'nad Jargees Abd Albaqy. Al-Soophi

ABSTRACT

The Effectiveness Of Different and varied in weights Training loads For some muscles points of strength and running for (100m) in developing some of students physical attributes.

Researcher

Supervisor

Ali Dhyaa Majeed Al-Talib

I'nad Jargees Abd Albaqy Al-Soophi

1436 A.H

2015 A.D.

The research aimed at investigating the following:

1. The effectiveness of practicing exercises as (maximum power and the power characterized with speed and weights) and running for (100m) in developing some of physical attributes for some students.
2. The effectiveness of practicing exercises as (maximum power and enlargement of power by weights) and running for (100m) in developing some of physical attributes for some students.
3. The effectiveness of practicing exercises as (the power characterized with speed and enlargement of power by weights) and running for (100m) in developing some of physical attributes for some students.
4. The significance of difference among the tests results for the sums of the three researches in developing in developing some of physical attributes for some students and (100m) running.

The researcher has applied the training methodology for its compatibility with the nature of the research, as it is considered among the most accurate scientific methods that could affect the dependent and the independent variable relationship in the experiment. Research population (70) 1st. grade students /Dept. of sport education/ Al-Noor College for the academic year (2013-2014) has been identified according to the intentional method. (7) of the students who participate in sport activities off-study time have been excluded plus (3) students as being the sample of the explorative experiment. (6) students have been also excluded as they haven't completed the tests. Next, the research sample has been divided into three groups in the amount of (18) for each group and equivalence among the research groups has been done accordingly. Therefore, the total number of the excluded students has become (16).

The following statistical means have been used:

Arithmetic mean, normative deviation, T-test for two correlated samples, difference coefficient, variance analysis of a single direction and change percentage (development).

The following conclusions have been attained as follows:

In the light of the results attained following the execution of the three training courses regarding certain aspects of muscular force and demonstrating its efficiency on a number of the research variables, the following conclusions have been attained:

1. (maximum force and force differentiated by speed) trainings have resulted in significant development on all the variables of the research.

2. (maximum force and force endurance) trainings have resulted in significant development on all variables of the research.
3. (force differentiated by speed and force endurance) trainings have resulted in significant development on all variables of the research.
4. The first experimental group that applied the (maximum force and force differentiated by speed) trainings has come first in terms of efficiency (percentage of development) in six of the research variables as follows: (maximum force of the upper and the lower parts of the body and force differentiated by speed for the muscles of the upper and the lower parts of the body) plus maximum transitional speed and (100m) run.

The following recommendations have been presented by the researcher as follows:

1. Training quality should be confirmed upon at establishing the items of any training course.
2. The nature and the peculiarity of the trained subjects should be taken into consideration such as (beginners, juveniles, youths, seniors).
3. Force trainings with weights should be emphasized upon when we try developing different aspects of muscular force.
4. Conducting similar studies on major aspects of muscular force separately to enable us identifying the efficiency of each one and the exact percentage of effect on other aspects.