



جامعة الموصل  
كلية التربية للبنات/الدراسات العليا  
قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية

# تأثير تدريبات المقاومة (TRX) في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس

رسالة ماجستير علوم

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

للطالبة

إيمان محمد رياض محي الدين

بإشراف

الأستاذ الدكتور

ضمياء علي عبد الله

## ملخص الرسالة

تأثير تدريبات المقاومة (TRX) في بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس

الباحثة

إيمان محمد رياض محي الدين

المشرفة

أ. د. ضمياء علي عبد الله

1443 هـ

2021 م

تكمن أهمية البحث في معرفة مدى فاعلية البرنامج المقترح لتدريبات المقاومة (TRX) في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة عند لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس ، وشمل أيضاً على بيان المشكلة وهي أنّ التطور الحاصل في لعبة الكرة الطائرة وتطور أساليب التدريب وقلة ، أو ندارة استخدام تدريبات ال (TRX) على فئة المعاقين لذى قامت الباحثة بالتجريب عليهم،

الذي كان هدف البحث الى ماياتي :

1- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة (TRX) في بعض القدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس .

2- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة (TRX) في بعض المهارات الخاصة للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس ،

ولتحقيق اهداف البحث وضعت الباحثة الفروض الاتية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية باستخدام تدريبات المقاومة (TRX) في تطوير بعض القدرات

البدنية والمهارية الخاصة بين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لبعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس بمحافظة نينوى وبلغت عينة البحث (10) لاعبين (5) للمجموعة التجريبية و(5) للمجموعة الضابطة وتم تحقيق التجانس والتكافؤ لعينة البحث في متغيرات (الطول والعمر والوزن)، أما خطوات البحث فكانت بعمل استبيان واجراء مقابلة شخصية مع الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الحركية للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلي وبعدها تنفيذ المنهاج التدريبي لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (3:1) بواقع ثمان دورات صغيرة TRX لمدة (8) أسابيع متتالية ، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. وبعد الانتهاء من تطبيق برنامج تدريبات المقاومة TRX تم إجراء الاختبارات البعدية

وتصلت الباحثة الى الاستنتاجات

- 1- أحدث تدريب المقاومة (TRX) باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة تطوراً في (رمي الكرة الطبية ، القوة المميزة بالسرعة للبطن ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، سرعة الاستجابة ، الدقة ، الارسال المواجه من الاعلى ، استقبال الارسال من الاعلى ، جدار الصدر الفردي) معنوياً وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب المقاومة (TRX) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المعد من قبل المدرب في (القوة الانفجارية ، الدقة ، الارسال المواجه من الاعلى التنسي ) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

التوصيات :

- 1- الاهتمام باجراء دراسات تدريبات المقاومة (TRX) في قدرات بدنية ومهارية أخرى
- 2- يمكن استخدام تدريبات المقاومة (TRX) بنوع اخر من انواع التدريب.

**The effect of resistance training (TRX) on some physical abilities and special skills of volleyball players from a sitting position**

Supervising

researcher

Dr.Dhamia Ali Abdullah

Eman mohammed Riad Mohieldin

AH 2021

AD 1442

The importance of the research lies in knowing the effectiveness of the proposed program for resistance training (TRX) in developing some of the physical abilities and special skills of volleyball players from a sitting position. The use of TRX training on the disabled category, which the researcher experimented with

Which was the aim of the research to the following:

- 1- Recognizing the effect of resistance training (TRX) on some physical abilities of volleyball players from a sitting position.
- 2- Recognizing the effect of resistance training (TRX) on some special skills of volleyball players from a sitting position,

To achieve the objectives of the research, the researcher put the following hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences using resistance training (TRX) in the development of some special physical and skill abilities between the experimental and control groups in the pre and post tests.

2- There are statistically significant differences in the post test of some special physical and skill abilities between the experimental and control groups

The researcher used the experimental method, and the research sample was deliberately chosen from volleyball players from a sitting position in Nineveh Governorate, and the research sample amounted to (10) players (5) for the experimental group and (5) for the control group. As for the steps of the research, it was to make a questionnaire and conduct a personal interview with experts to determine the most important physical characteristics and motor skills of volleyball players from a sitting position. TRX for a period of (8) consecutive weeks, with (3) training units per week. After completing the TRX resistance training program, post tests were conducted

The researcher reached the conclusions

1- Resistance training (TRX) using high-intensity interval training has made a development in (throwing the medicine ball, speed characteristic strength of the abdomen, speed characteristic strength of the arms, speed of response, accuracy, top-facing transmitter, top transmitter reception, individual chest wall) significantly. This is done by comparing the results of the pre and post tests for the experimental group.

2- The experimental group that used resistance training (TRX) outperformed the control group that used the program prepared by the trainer in (explosive power, accuracy, front-to-top transmission) by co Recommendations:

1- Interest in conducting studies of resistance training (TRX) in other physical and skill abilities

2- Resistance training (TRX) can be used with another type of training.

Comparing the results of the post tests between the experimental and control groups.

**University of Mosul**  
**College of Education for Girls/Graduaties**  
**Department of Physical Education and Sports Sciences**



**the effect of resistance training (TRX) in  
some physical and special skills of volleyball  
players from a sitting position**

**Master Thesis**

**Science in physical Education and Sports**

**Science**

**Student**

**Iman Muhammad Riyad Mohieldin**

**Supervisor**

**Prof. Dr**

**Dhamia Ali Abdullah**