



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

تأثير التدريب الفتري باستخدام أزمنة مختلفة للنظام الفوسفاجيني في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش

علي أنور أحمد الطائي

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم التدريب الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

زياد يونس محمد الصفار

ملخص الاطروحة

(تأثير التدريب الفكري باستخدام أزمنة مختلفة للنظام الفوسفاجيني في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش)

الباحث

بإشراف

م.م. علي انور احمد الطائي

أ.د. زياد يونس محمد الصفار

٢٠١٩م

١٤٤٠هـ

تحددت مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

- هل أن التدريب الفكري باستخدام الأزمنة (٣، ٤، ٥) ثوانٍ هو الأفضل في التدريب، أم أن التدريب الفكري باستخدام الأزمنة (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ هو الأفضل في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش.

يهدف البحث إلى:

١. الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش .
٢. الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش .
٣. الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي للقدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش .

افترض الباحث الفروض الآتية:

١. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش .
٢. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش.

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتألف مجتمع البحث من الطلبة الممارسين للعبة المبارزة بسلاح الشيش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل والبالغ عددهم (١٨) طالباً، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من (١٤) طالباً، تم توزيعهم بطريقة الأزواج المتناظرة إلى مجموعتين وعن طريق استخدام القرعة تم تحديد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية وبواقع (٧) طلاب في كل مجموعة، بعد أن تم استبعاد أربعة طلاب من أجل التجارب الاستطلاعية، وتم تحقيق

التكافؤ والتجانس بينهم في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) وبعض القدرات البدنية والحركية الخاصة. وتم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي).

تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية:

(الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، واختبار (T) للعينات المرتبطة، واختبار (T) للعينات المستقلة، والنسبة المئوية، والنسبة المئوية للتطور، ومعامل الالتواء).

الاستنتاجات

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي:

١. ان التدريب الفكري باستخدام الأزمنة (٣، ٤، ٥) ثوانٍ، أدى إلى تطوير جميع القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش .
٢. ان التدريب الفكري باستخدام الأزمنة (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ، أدى إلى تطوير جميع القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش.
٣. ان التدريب الفكري باستخدام كلا الزمنيين (٣، ٤، ٥) ثوانٍ، و (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ، أدى الى تطوير متساوي في جميع القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش.
٤. فاعلية التدريب الفكري في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش والتي تتدرج تحت زمن الجزء الأول من المنطقة الأولى (قمة القدرة، وإدامة قمة القدرة) للنظام الفوسفاجيني (ATP-PC).

التوصيات والمقترحات

يوصي الباحث من خلال الاستنتاجات ما يأتي:

١. استخدام برنامج التدريب الفكري للجزء الأول لمنطقة العمل الأولى لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى الطلبة الممارسين بسلاح الشيش.
٢. استخدام التمارين الخاصة في البرنامج كوسيلة حقيقية للعمل في هذه الطريقة (التدريب الفكري)، مع مراعاة التدرج في التمارين من حيث صعوبة الأداء ونوع الحركات التي توازي مستوى وعمر العينة.
٣. على المدربين الإلمام بأنظمة إنتاج الطاقة العاملة وطرائق تطويرها وتوظيفها ضمن البرامج التدريبية المعدة من قبلهم بما يخدم الفعالية الرياضية التخصصية.
٤. الاعتماد على أنظمة إنتاج الطاقة العاملة عند بناء البرامج التدريبية ليتحقق مبدأ الخصوصية.
٥. على المدربين مراعاة استخدام التمارين البدنية المشابهة لما يحدث في المنافسة وبأزمنة تدريبية مشابهة للجمل الحركية التي تحدث في النزال من خلال استخدام (النمذجة للمنافسة).

University of Mosul
College of physical
Education and Sport Sciences



The effect of interval training using different times of Phosphagen System in Some Specific Physical and Motor Ability of Student Practicing Foil Fencing

Ali Anwar Ahmad Mahmood Altai

PhD thesis
College of Physical Education and Sport Sciences / Sport
Training Science

Supervised by
Professor
Zyad Yonus Mohamed Al - saffar

2019 A.D

1440 A.H

The effect of interval training using different times of Phosphagen System in Some Specific Physical and Motor Ability of Student Practicing Foil Fencing

Supervisor By

Researcher

Prof/ Dr. Zyad Younus Mohammed Alsafar

Assist. Lect. Ali Anwar Ahmed Altaee

Abstract

The problem of research was identified in the following question:

- Is periodic time-use training (3,4,5) seconds the best in training, or periodic time-use training (6,8,10) seconds is the best in developing some of the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.

The research aims to:

1. Reveal the significance of the differences between pre and post tests of the first experimental group in some of the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
2. Reveal the significance of the differences between pre and post tests for the second experimental group in some of the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
3. Reveal the significance of the differences between the two experimental groups in the post test of the specific physical and motor abilities of students practicing foil fencing.

The researcher assumed the following hypotheses:

1. There are significant differences between pre and post tests of the first experimental group in some of the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
2. There are significant differences between pre and post tests of the second experimental group in some of the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
3. There are no significant differences between the two experimental groups in the post test in some of the specific physical and motor abilities of students practicing foil fencing.

The experimental method was used to suit the nature of the research, and the research community consisted of students practicing foil fencing in the college of Physical Education and Sports Sciences of Mosul University, numbering 18 students, and the sample of the research was selected in the deliberate manner, which consisted of (14) students, were distributed in

the manner of symmetrical pairs into two groups and by using the lottery, the first and second experimental groups were identified by (7) students in each group, after four students were eliminated for exploratory experiments, and parity and homogeneity were achieved.

The following statistical methods were used:

(arithmetic average, standard deviation, T-test for associated samples, T-test for independent samples, percentage, percentage of evolution, and sprain coefficient).

Conclusions

In the light of the researcher's findings, it concluded:

1. The periodic time-use training (3,4,5) seconds has led to the development of all the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
2. The periodic time-use training (6,8,10) seconds has led to the development of all the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
3. The periodic training using both the two time (3,4,5) seconds, and (6,8,10) seconds, has led to equal development in all the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
4. The effectiveness of the training in the development of some of the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing, which falls under the time of the first part of the first region (peak capacity, and the perpetuation of the highest capacity) of the phosphagen system (ATP-PC).

Recommendations

The researcher recommends through the following conclusions:

1. Use the periodic training program for the first part of the first work area to develop the special physical and motor abilities of students practicing foil fencing.
2. Use special exercises in the program as a real way to work in this way (phattering training), taking into account the progression of the exercises in terms of difficulty in performance and the type of movements that correspond to the level and age of the sample.
3. Trainers should be familiar with the operating energy production systems and the development and use of them in the training programs prepared by them to serve the specialized sports event.
4. Relying on working energy production systems when building training programs to achieve the principle of privacy.
5. Trainers should consider using similar physical exercises