

ملخص الأطروحة باللغة العربية

عنوان الأطروحة:

تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية

الباحث: حسين علي حسن العلي

بإشراف: أ.د. نجم الدين السهروردي

أ.م.د. رافع صالح الكبيسي

٢٠٠٠م

اشتملت الأطروحة على خمسة ابواب هي:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

واشتمل على مقدمة البحث واهميته والتي تم التطرق من خلالها إلى أهمية تقنين الحمل التدريبي الخارجي للقدرات البدنية بما يتلائم وامكانية الرياضي، وعلى وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية بعيداً عن الاسلوب التقليدي الذي يعتمد الزمن في التقنين، أما مشكلة البحث فتركزت حول عدم اعتماد المدربين الاسس الفسيولوجية عند تقنين الحمل التدريبي فضلاً عن عدم المعرفة والدراية الكافية للعلاقة ما بين نظريات التدريب والفلسفة الرياضية.

أما اهداف البحث فكانت:

- اعداد مناهج تدريبية لتقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية.

- معرفة تأثير المناهج المعدة من قبل الباحث بتتمية وتطوير القدرات البدنية والوظيفية.

- معرفة نسبة التطور بمستوى القدرات البدنية والوظيفية لدى أفراد عينة البحث.

فيما افترض الباحث بأن:

- هناك فروق معنوية بمستوى تطور القدرات البدنية والوظيفية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

- هنالك فروق معنوية بمستوى تطور هذه القدرات ولصالح المجموعة التجريبية.

- ان نسبة تطور المجموعة التجريبية افضل من نسبة تطور المجموعة الضابطة في هذه القدرات.

أما مجالات البحث فاشتملت:

- المجال البشري: عينة مكونة من (٢٤) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في كلية

التربية الرياضية - جامعة بغداد للعام الدراسي ١٩٩٨ - ١٩٩٩.

- المجال الزمني: الفترة ما بين ١٣/١١/١٩٩٨ - ٣/٥/١٩٩٩.

- المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - الجادرية.

الباب الثاني: تضمن هذا الباب الدراسات النظرية والمشابهة: الدراسات النظرية:

وتمثلت بمفهوم وانواع ومكونات الحمل التدريبي كذلك مفهوم واهمية التقنين في المجال الرياضي والى معدل ضربات القلب فضلا عن نظام العمل وانتاج الطاقة وطرق تدريبها في الفعاليات الرياضية.
الدراسات المشابهة:

تطرق الباحث إلى دراستين مشابھتين احدهما تقنين التحمل الخاص لعذائي المسافات المتوسطة والطويلة والاخرى تأثير الحمل البدني المقنن على ديناميكية معدل سرعة النبض وضغط الدم لدى الرياضي.

الباب الثالث:

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وعينته والادوات المستخدمة والاختبارات البدنية والوظيفية الميدانية (اختبار ركض ٣٠م من الوضع الطائر، واختبار الداينوميتر لقوة عضلات الرجلين والظهر واليدين اليمنى واليسرى، واختبار ركض ١٠٠٠م، واختبارات القدرة اللااوكسجينية اللالاكتيكية، والقدرة اللااوكسجينية اللاكتيكية والقدرة الاوكسجينية)، والمنهج التدريبي الذي قام الباحث باعداده على وفق متغيرات الدراسة حيث اعد منهجين تدريبيين الأول على وفق المؤشرات الفسيولوجية والاخر على وفق الزمن تطابقت محتويات المنهج من حيث الشدة والحجم والكثافة والادوات المستخدمة وفترة تطبيق المنهج، والخطوات الميدانية للبحث فضلا عن الوسائل الإحصائية المستخدمة فيه.

الباب الرابع:

تم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال معالجة البيانات بأسلوب اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابطة وذلك بهدف تحقيق اهداف البحث وفروضه.

الباب الخامس:

احتوى هذا الباب على مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة لدى عينة البحث.
 - ٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في نتائج الاختبارات البعديّة.
 - ٣- حقق افراد المجموعة التجريبيّة نسبة تطور اكبر من افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة.
- وعليه اوصى الباحث بعدد من التوصيات. واخيرا تم درج قائمة المصادر العربية والاجنبية واختتم بعدد من الملاحق.