

مستخلص أطروحة الدكتوراه

اسم الطالب : هاشم شاكر عبد الكريم
اسم المشرف: أ.د حسام محمد جابر
أ.د حيدر مهدي عبد الصاحب
الشهادة : الدكتوراه

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم : العلوم النظرية

التخصص : تدريب / ساحة وميدان

عنوان الأطروحة (تأثير تمارين باستخدام نوعين من المقاومة على بعض أنواع السرعة الخاصة والأنجاز في فعالية عدو ١٠٠ متر)

المستخلص :

أهمية البحث في دراسة التأثيرات الناجمة في استخدام الاجهزة والوسائل التدريبية المقترحة وقد هدفت الدراسة إلى :-

١- تصميم وتصنيع جهاز تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي سباق ١٠٠ متر.

٢- معرفة تأثير التدريب بنوعين من المقاومة على تطوير مرحلتي الانطلاق و تزايد السرعة لعدائي سباق ١٠٠ متر .

استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة يمثلون عدائي مدرسة مشروع البطل الاولمبي لفعالية الاركاض القصيرة ١٠٠ متر لفئة الناشئين في محافظة البصرة والبالغ عددهم (٨) عدائين ، وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين عشوائيا بطريقة القرعة قوام كل مجموعة (٤) عدائين ، وبعد ان حدد افراد عينة البحث بمجموعتين تجريبيتين واكتمال الاختبارات والاجراءات الميدانية تم تطبيق التمارين ولمدة (٦) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع ، اذا طبقت المجموعة التجريبية الاولى بطريقة التدريب على الجهاز المصنع فيما طبقت المجموعة التجريبية الثانية طريقة التثقيل بالجاكت ومعاصم التثقيل ، وبعد معالجة البيانات بجهاز الحاسوب على وفق البرنامج الاحصائي Spss ver 16 توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

١-التمارين المعدة وباستعمال الجهاز التدريبي المصنع ساعد على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تطور الانجاز في الاركاض القصيرة ١٠٠ متر لعدائي المجموعة الاولى .

ومن اهم التوصيات

١-ضرورة توظيف الاجهزة الحديثة في التدريب للحصول على نتائج جيدة ودقيقة للصفة المراد تنميتها لتطوير القابلية العضلية وبالتالي تطور القوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة .

Student name ; Hashim Shaker Abdul KareemAli
Supervisor name ; Prof. Dr.Hossam Mohammed Jaber
;Prof.Dr Haidar Mahdi Abdul Sahib

College; Physical Education and Sports Science

Certificate; Doctorate

Department ; Theoretical Sciences

Specialization; Athletic Training – Track & Field

The name of Doctoral thesis ; (A comparison between the two methods in the training of resistors to the stage of increasing the speed of short -distance runners 100 meters

Abstract Doctoral thesis

Follow through researchers for some resistors training programs in the fields of Basra province athletics have noted a lack of the use of equipment and means to develop the recipe distinctive strengths speed (muscle power) away from the traditional methods used Which will develop the physical level and achievement for sprinters 100 meters and this is what the researchers called for a comparative study between the two methods in the training of resistors For runners School project for a hostile Olympic champion for the province of Basra junior researchers used the experimental method to get the results of the study . The results of the study resulted in the superiority of the first group used the device to factory training resistors to the stage of the increasing speed of the second group, which used the jacket weighting and wrists traditional weighting in the tests ran 40 meters.