

مستخلص أطروحة الدكتوراه

اسم الطالبة: محاسن حسين فاضل
اسم المشرف: أ.د عادل مجيد خزعل
أ.م.د ليث محمد حسين
الشهادة : الدكتوراه

الكلية : التربية الرياضية
القسم : العلوم التطبيقية

التخصص : تدريب / جمناستك

عنوان الأطروحة (تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمكونات الجسمية ومستوى الأداء الفني على جهاز حصان المقابض

المستخلص :

أهمية البحث في دراسة التأثيرات الناجحة في استخدام المنهج التدريبي المقترح

وقد هدفت الدراسة إلى :-

- 1- أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمكونات الجسمية والأداء الفني على جهاز حصان المقابض .
 - 2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة والمكونات الجسمية والأداء الفني على جهاز حصان المقابض (القلبية والبعديّة) للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأعمار (11-13) سنة إذ بلغت نسبة العينة 100% بعدد (6) لاعبين موزعين على مجموعتين وبعد تطبيق المنهج من (2015/4/3-2015/4/5) ولغاية (2015/4/5)

وكانت اهم الاستنتاجات

- 1- ان استخدام تمارينات تحمل الأداء والتي عملت على زيادة حرق الدهون من خلال الاعتماد على امداد الجسم بالطاقة ادت الى انخفاض نسبة الدهون بالجسم .
- 2- الاعتماد على المنهج التدريبي المقترح في التدريب لما أثبتته من تحسن ملحوظ للصفات البدنية الخاصة بجهاز حصان المقابض فضلاً عن المكونات الجسمية والأداء الفني للارتقاء بمستوى اللاعبين الناشئين .

.....

Abstract Doctoral thesis

Student name ; Mahasin Hussein Fadel **College;** Physical Education and Sports Science

Supervisor name ; Prof. Dr. Adel Majid Khazaal

Assist.Prof.Dr Laith Mohammed Hussein

Certificate; Doctorate

Department ; applied Sciences

Specialization; Athletic Training - Gymnastics

The name of Doctoral thesis ; (The Effect of Suggested Training Method in Developing some Special Physical Prosperities, Body Compositions and Artistic Performance Level in Pommel Horse)

Abstract Doctoral thesis

The importance of research in the study of the effects in the successful use of the proposed training curriculum

The study aimed to: -

1. Prepare a training curriculum proposal for the development of some of the physical attributes and special ingredients physical and technical performance on Pommel Horse.
2. to identify the differences between the tests results of some physical attributes and special ingredients physical and technical performance on Pommel Horse (before and after) experimental and control groups.

The researcher used the experimental curriculum aged (11-13 years), with 100% of the sample number was (6) players distributed in two groups and after the application of the method (3-4 / 4/2015) and up (05/04/2015).

The most important conclusions;-

1. The use of performance bearing exercises which worked to increase the burning of fat by relying on the body's energy supply have led to a decline in the proportion of fat in the body.

The most important recommendations were: -

1. dependence on the proposed training curriculum in training for proven by the marked improvement of the physical characteristics to your own horse knobs as well as the physical components and technical performance to elevate the level of junior players.