

مستخلص أطروحة الدكتوراه

الكلية : التربية الرياضية
اسم الطالب : محمد جاسم فاضل
القسم : العلوم التطبيقية
اسم المشرف: أ.د عبد الكاظم عبد الجليل و أ.م.د عادل مجيد
التخصص : علم النفس الرياضي – رفع أثقال
الشهادة: الدكتوراه
عنوان الأطروحة (تأثير تمارين بدنية ونفسية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والانجاز في رفعة الخطف عند رافعي الأثقال)

شملت الأطروحة على خمسة أبواب ، الباب الأول شمل المقدمة وبيان طبيعة المشكلة وأهميتها أما المشكلة فقد تركزت حول وجود الخوف والتردد وعدم تركيز الانتباه لدى لاعبي رافعي الأثقال من خلال هذا البحث ويهدف البحث في إعداد تمارين بدنية ونفسية لدى لاعبي رفع رفعة الخطف في تحقيق الانجاز، وفي الباب الثاني فقد درس مفهوم التدريب والقدرات البدنية والمهارات النفسية وأهميتها في رفعة الخطف وإدارة الضغوط ، اما الباب الثالث فقد شمل منهجية البحث وفيه استخدم الباحث المنهج التجريبي وتحديد القدرات البدنية والمهارات النفسية وتطبيق التمارين المقترحة ، في الباب الرابع شمل الكشف عن نتائج الاختبارات البدنية والنفسية والتعرف على الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وشمل الباب الخامس على أهم الاستنتاجات منها التمارين المستخدمة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية كان لها الأثر الايجابي في تطوير مستوى العينة في جميع المتغيرات.

Abstract of doctoral thesis

Student Name: Mohammed Jassim Al Fadel
College: sport Education
Supervisor name: Prof. Dr. Abdul-Kadhim Abdal Jalil and Ass.Prof. Dr. Adel Majid
Department: Applied Sciences

Specialization: Sport Psychology - lifting weights
certificate: Ph.D.

Thesis title (Effects of physical & psychological exercises in some special physical capacity and mental skills and achievement in direct weightlifting of players).

A thesis Included on the five sections, the first section included on introduction and the nature of the problem and their importance , the problem have focused on the existence of fear and hesitation and lack of focus of attention to the weightlifting players .the research aims at the preparation of physical & psychological exercises of the players of direct weightlifting in achieving the feat, and in Part II has studied the concept of training and physical abilities and psychological skills and their importance in direct weightlifting and stress management. Either Part III has included research methodology and faithful researcher used the experimental method and determine the physical abilities and psychological skills, and application of proposed exercises. In Part IV included disclose the results of physical & psychological tests , and Recognition the moral differences between pre and post tests. Part V included on the most important conclusions and including exercises used by the control and experimental groups had a positive impact on develop level of the sample in all variables.