

مستخلص أطروحة الدكتوراه

اسم الطالب: غسان حبيب عبدالوهاب
اسم المشرف: أ.د. ماجد علي موسى
اسم المشرف: أ.د. ياسين حبيب عزال
الشهادة: دكتوراه

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم: الدراسات العليا
التخصص: تدريب سباحة

عنوان الأطروحة: (تأثير استخدام وسيلتين تدريبيتين في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والبيوكيميائية والبيوكيميائية وزمن سباحة ١٥ متر الأولى وإنجاز ٥٠ متراً للسباحين الشباب)

المستخلص

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول احتوى الفصل الأول على المقدمة والأهميته ومرحلة البداية في السباحة وأهميتها في إنجاز ٥٠ متراً ، وإعدادات تمارين تخصصية تشبه الاداء الفعلي تعتمد على متغيري المسافة والزمن وتلخصت المشكلة في زمن ١٥ متر الأولى وزمن إنجاز ٥٠ متر لا يرتقي إلى المستوى العالمي وهدفت الدراسة الى وضع تمارين باستخدام وسيلتي التدريب الزعانف المزودة المونو والانتقال المضافة داخل الماء ، وفي الفصل الثالث استخدم الباحث المنهج التجريبي واستمر البرنامج ١٢ اسبوعاً ويواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع ، وكانت اهم الاستنتاجات ان التمارين المقترحة باستخدام الوسائل التدريبية احدثت تطوراً واضحاً لكل المجموعات ولجميع المتغيرات قيد الدراسة.

Abstract Doctoral Thesis

Student name: Ghassan Habeeb Abdul Wahhab

College: College of Physical Education and Sports Science

Supervisor name: Prof. Dr. Majid Ali Musa

Department: Graduate Studies

Supervisor name: Prof. Dr. Yassin Habeeb Azzal

Specialize: Swim training

The name of Doctoral thesis: The impact of the use of two means training in some variables physical , functional, Albyukinimetekih and biochemical and time swimming the first 15 meters and the completion of 50 meters for young swimmers

Abstract Doctoral thesis

Included treatise on five chapters of the first chapter contains the introduction and Alohmath and phase beginning in swimming and its importance in the completion of 50 meters, and preparation exercises specialized resemble the actual performance depends on the variables of distance and time, and summarized the problem in a time of 15 meters and the first time the completion of 50 meters does not live up to the global level and the aim of the study to put exercises using Sillete training dual fins mono and weightlifting added into the water, and in the third quarter, the researcher used the experimental method the program lasted 12 weeks and by 3 training units per week, and the most important conclusions that exercise proposed using training tools caused a sophisticated and clear and all groups and all the variables under study