

مستخلص اطروحة دكتوراه

اسم الطالب: جاسم حمد شندي

الكلية/ التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المشرف: أ.م.د. عادل مجيد خزععل

القسم: الدراسات العليا

الشهادة: الدكتوراه

التخصص؛ التدريب الرياضي

عنوان الاطروحة: ( تأثير التدريب بأسلوب التدرج والفئات في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والانجاز لعدو ١٠٠ متر )

### المستخلص

تضمنت الاطروحة التطرق للتدريب الرياضي واساليبه فيما تلخصت مشكلة البحث في اظهار الاسلوب الملائم ( التدرج والفئات) في تطوير القدرات البدنية والوظيفية التي تعمل على تحقيق افضل انجاز من خلال اظهار الشدة المناسبة في تدريب المسافات القصيرة من خلال استخدام المنهج التدريبي المقترح مع مراعاة الشدد والاحجام وفترات الراحة بحيث يكون منسجم مع الحمل الخارجي الذي عمل على تطور المتغيرات المدروسة.

---

### Abstract Doctoral thesis

Student name:jassim hamed shendi

College of physical Education and sport science

Supervisor name:Adel Mageed Kazai

Department: Hi gh sudese

Specialization:Doctorah : Training sport

### Abstract

It included a thesis for sports training addressed and methods as summarized research problem to show the appropriate style ( gradient and groups ) in the development of physical and functional capabilities that work to achieve the best achievement by showing the appropriate intensity in training short distances through the use of the proposed training curriculum , taking into account Alhdd , sizes and rest periods so that it is consistent with the external load , who has worked on the development of the studied variables