

مستخلص الأطروحة

اسم الطالب: كريم حاكم سوادي

الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المشرف: أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

القسم: الدراسات العليا

أ.د. فلاح مهدي عبود

الشهادة: الدكتوراه

التخصص: التدريب الرياضي

عنوان الأطروحة: (تأثير منهج تدريبي باستخدام مقاومة الماء وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسلجية وطول وتردد الخطوة والانجاز لعُدائي المسافات القصيرة)

المستخلص:

وهدفت الدراسة الى استخدام تدريبات مقاومة الماء لتطوير بعض الصفات البدنية والميكانيكية في الوسط المائي للاعبين (٤٠٠م) عدو والتعرف على مستوى تطور هذه الصفات البدنية وطول وتردد الخطوة والانجاز بعد استخدام الوسط المائي واستنتج الباحث ان المنهج المقترح كان ذا تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية مما ساعد على زيادة في طول وتردد الخطوة من جراء تدريبات المقاومة داخل الماء مما اعطى مردوداً ايجابياً لتطوير الانجاز وبعض المتغيرات الوظيفية.

Abstract Doctoral thesis

College: College of Physical Education & Sports Science **Student name :** Kareem Hakem Swadi

Supervisors name : Prof. Dr Haider Abdul Razaq

Department : Graduate studies

Prof. Dr Falah Mehdi Abood

Specialize: Sports Training **Certificate :** PhD

The name of Doctoral thesis: The Influence of a Training Program Using Water Resistance

Development of some Physical Abilities, Functional Indicators Step Length and Frequency and

Achievement of Short Distance Runners

Abstract of Doctoral thesis :

The study aims at using water resistance training for the development of some physical and mechanical attributes in the water medium for (400 meters runners and identify the level of the development of these attributes and the length and frequency of the step and achievement after using the water medium.

Conclusions: The suggested methodology was very effective in developing physical abilities which helped to increase the length and frequency of the step as a result of resistance training inside water.