

مستخلص الرسالة

كلية التربية الرياضية

القسم :

أسم الطالب : رعد فاضل فنجان

أسم المشرفين أ.م.د. عادل مجيد خزعل

التخصص : اختبارات تدريب الكرة الطائرة

أ.م.د. رائد محمد مشنت

الشهادة: ماجستير

((تأثير تمرينات خاصة مقترحة في تطوير القدرة اللاأوكسجينية على وفق اختبارات تخصصية

لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة))

تضمنت الرسالة على المقدمة أن حركه الجسم تعتمد بشكل رئيس على مكونين أساسين هما العضلات والطاقة اللازمة لإنتاج الحركة وكانت مشكلة البحث أن اللاعبين الدوري العالمي يؤدون المهارات بتكرارات عالية وبدقة من دون الهبوط بمستوياتهم خلال الشوط أو المباراة وعند مقارنتها بلاعبينا على المستوى المحلي وجد أن هناك ضعفاً لدى اللاعبين من خلال عدد التكرارات ودقة الأداء خلال المباريات أما هدف البحث إعداد تمرينات خاصة على وفق نظام الطاقة اللاأوكسجينية على وفق الزمن (10 ثا - 30 ثا - 75 ثا). وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من (8) لاعبين لفئة الشباب في الكرة الطائرة وقد أستنتج الباحث التالي ان استخدام شدد التدريب أو الشدد التدريبيه في الوحدات المعدة كانت كافية في تطوير عنصر الزمن على وفق نظام الطاقة المستخدم .

Extract message

college of physical education

Section

student name: Raad fadhel finjan

Supervised by: Dr.A del Majeed Khazal Dr.Raed M.Mushattat

Depar Theme: Volleyball training tests

Specialization: master

((The effect of suggested special exercises in developing The oxygenic abilities according on to specialized experiments for The fundamental skills in volley ball))

The letter to the introduction that the movement of the body depends mainly on two components foundations are the muscles and the energy required to produce Aharkhccant research problem that players World Tour performing skills Petkrarat high precision without landing during the half or game, and when compared to our players at the local level it was found that there are times "whenplayers through a number of iterations and the accuracy of performance during matches the objective of this research preparation exercises especially according to the energy system on The oxygenic according to the time (10 - 30 - 75.) the researcher used the experimental method to sample consisted of (8) players for a class of young people inVolleyball the next researcher concluded that the use of stressed training or training Cdd units in the stomach was enough in the development time element according to the system energy user.