

## عنوان الأطروحة ( دراسة بعض المتغيرات البايوكيميائية والفسلجية المصاحبة لظاهرة الإفراط في التدريب )

الباحث : ماجد شندي والي

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب هي :

### الباب الاول : التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق من خلالها على أهمية التربية الرياضية والتخطيط في التدريب الرياضي وأهمية أن تقوم عملية التدريب الرياضي على مبادئ وأسس علمية صحيحة , كما احتوى هذا الباب على مشكلة البحث التي ركزها الباحث بمحورين أساسيين حيث وضح المحور الأول النقص الكبير في المعلومات والحاجة إليها عن ظاهرة الإفراط في التدريب بجوانبها الوظيفية والبدنية وكذلك المدة الزمنية التي يمكن أن يتعرض بها الرياضيين لهذا الطور المرضي للتدريب في حين اظهر المحور الثاني قلة الدراسات التي تهدف للتعرف على تأثير البرامج التدريبية قيد البحث في بعض المؤشرات الوظيفية المعتمدة فيه وما لها من دور فاعل في تحسين الانجاز الرياضي

اما اهداف البحث فقد كانت :

1 – تشخيص ظاهرة الإفراط في التدريب من خلال بعض المتغيرات البدنية ( القوة العظمى , القوة المميزة بالسرعة , مطاولة القوة , مطاولة السرعة )

2 – التعرف على أهم المتغيرات البايوكيميائية والفسلجية المصاحبة لظاهرة الإفراط في التدريب ( حامض اللاكتيك , الأس الهيدروجيني , يوريا الدم , وزن الجسم , معدل النبض , ضغط الدم )

3 – التعرف على تأثير أسلوب التدريب الدائري المرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري المرتفع الشدة باستخدام مبدأ فوق الحمل مع فترات راحة كاملة وأسلوب التدريب الدائري المرتفع الشدة باستخدام مبدأ فوق الحمل مع فترات راحة ناقصة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية

4 – المقارنة بين أساليب التدريب الثلاث في المتغيرات الوظيفية والبدنية اعلاه

واشتملت مجالات البحث على مايلي

المجال البشري : طلاب قسم التربية الرياضية في كلية المعلمين بجامعة البصرة

المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية المعلمين بجامعة البصرة ومختبرات الصحة المركزية وبعض المختبرات الخاصة

المجال الزمني : من 15 / 2 / 1998

الى 15 / 6 / 1998

### الباب الثاني :

تضمن هذا الباب الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

الدراسات النظرية : فقد تم في هذا الباب القاء الضوء على المتغيرات الوظيفية قيد البحث وكذلك تطرق الى انواع التدريب المستخدمة فيه ومن ثم القاء الضوء على ظاهرة الإفراط في التدريب

الدراسات المشابهة : تطرق الباحث خلال هذا الباب الى ثلاث دراسات مشابهة تناولت احدها ظاهرة الافراط في التدريب من وجهة نظر اخرى . في حين تطرقت الدراسات الاخرى الى انواع التدريب المستخدمة في البحث والمتغيرات الوظيفية

### **الباب الثالث : إجراءات البحث**

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وعينته والأدوات المستخدمة فيه وكذلك الاختبارات البدنية والفحوصات الوظيفية والبرامج التدريبية والخطوات الميدانية للبحث , فضلا عن الوسائل الإحصائية المستخدمة فيه .

### **الباب الرابع :**

تم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال معالجة البيانات بأسلوب تحليل التباين ودراسة الفروق الظاهرة باختبار شيفية وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث وفرضياته .

### **الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات**

احتوى هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات التي تم التوصل اليها حيث خرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات واوصى بعدد اخر من التوصيات .

واخيرا تم درج قائمة بالمصادر العربية والاجنبية واختتم البحث بعدد من الملاحق .