

اطروحة دكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تبحث حول (اثر التمرينات
بخطوتي 1500م و 3000م)

جرت في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل مناقشة اطروحة الدكتوراه للطالب سيف صبار ناجي والموسومة nbnsب اثر التمرينات بخطوتي 1500م و 3000م بنسب مختلفة في تطوير بعض القابليات البيو

حركية والمتغيرات الفسيولوجية واحتياطي السرعة والانجاز لمسابقة 800م للشباب. تناولت الاطروحة زيادة معرفة الاساليب التدريبيه لتطوير كل لعبة من الالعاب الرياضية وكل حسب خصوصيتها وبالشكل الامثل في محاولة استثمار الطاقات البشرية الموجودة الى اقصى حد ممكن.

كذلك الاهتمام بالمشاكل التي يواجهها العدائين خاصة الضعف في امكانياتهم بالسيطرة على معدل سرعة خطواتهم والتحكم فيها وتوظيفها في انجاز مسابقة 800م والتي من خلالها سوف يتمكن العداء من الاستراتيجيه التكتيكية المناسبة مع طبيعة المسابقة.

وكان من اهداف الاطروحة اعداد التمرينات بخطوتي 1500م و3000م للشباب والتعرف على تاثير التمرينات بنسب مختلفة في تطوير بعض القابليات البيو حركية والمتغيرات الفسيولوجية واحتياطي السرعة والانجاز لعدائي 800م للشباب.

كذلك التعرف على افضلية التمرينات بخطوة 1500م (60%) وخطوة 3000م (40%) عن التمرينات بخطوة 1500م (40%) وخطوة 3000م (60%).

ومن خلال هذه الدراسة تمكن الطالب من الوصول الى عدد من الاستنتاجات اهمها ان الاختلاف بنسب الحجوم لمسابقة (1500و3000م) في هذه nbnsب الدراسة لم تظهر اي فروق معنوية لاختبارات

البعدية للقابليات البيو حركية والمتغيرات الفسيولوجية واحتياطي السرعة والانجاز.

 nbnsب
 nbnsب