

مستخلص البحث

تأثير استخدام منهج تدريبي مقترح على مكونات التركيب الجسماني لدى لاعبات كرة المنضدة

م.م لى اكرم جلولو

إن إختبارات مكونات التركيب الجسماني تساعد في الكشف الوظيفي للجسم في ضوء علاقتها بمستوى الأداء للحكم على مدى فاعلية عملية التدريب إذ يمكن من خلال تحديد مكونات التركيب الجسماني الحصول على بيانات كثيرة عن اللاعبين واستخدام هذه النتائج في الدراسات العلمية، عند مقارنة ديناميكية تأثير التدريب خلال الموسم التدريبي للاعبات. لذا ارتأت الباحثة دراسة مكونات التركيب الجسماني من خلال وضع منهج تدريبي باستخدام الإمكانيات المتوفرة (السلام) للحصول على معطيات علمية واقعية تسهم في الارتقاء بمستوى كرة المنضدة من خلال الارتقاء بمكونات التركيب الجسماني للاعبات. استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبات نادي الفتاة (بغداد) بكرة المنضدة والبالغ عددها (١٤) لاعبة وذلك بوضع منهج تدريبي بأسلوب التمرينات على السلام للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بأسلوب التدريبي التقليدي وأستمر تطبيق المنهج التدريبي (١٢) أسبوع من تاريخ ٢٠١٠/١/٢٤ ولغاية ٢٠١٠/٤/١٤ وبمعدل وحدتين تدريبية بالأسبوع زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وبعد اجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق المنهج وإجراء الاختبارات البعدية تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام spss . استنتجت الباحثة لتدريبات المقاومة على السلام دور ايجابي في تطوير مكونات التركيب الجسماني للاعبات كرة المنضدة. لذا توصي باستخدام تدريبات مقاومة السلام لما لها من دور فعال في تطوير مكونات التركيب الجسماني للاعبات كرة المنضدة.

Abstract

Impact of the use of a training curriculum proposal on the components of the physical structure of table tennis players

M. Luma. Akram Jallu

Tests components physical structure helps in the detection job of the body in the light of their relationship to the level of performance for judging the effectiveness of the training process as it can by identifying components of the physical structure to obtain much data on the players and use the results of scientific studies, when comparing the dynamic impact of the training during the training season for players.

Therefore considered a researcher study the components of physical structure through the development of a training curriculum with the capabilities available (stairs) to obtain the scientific data and realistic help raise the level of Table Tennis by upgrading the components of the physical structure of the Laabat.

Used researcher experimental method on a sample of players club girl (Baghdad) reel table and of the number (١٤) player by developing a training curriculum in a manner of exercise on the stairs of the experimental group and control group in a manner traditional training and continued to apply the curriculum (١٢) weeks from the date of ٢٤ / ١ / ٢٠١٠ and until ٠٤ / ١٤ / ٢٠١٠ at a rate of two times per week training module (٩٠) minutes

After testing tribal and then apply the curriculum and testing a posteriori processing the results were statistically mediated system spss.

Researcher concluded that resistance training on the stairs a positive role in the development of components of the physical structure of the football players at the table.

Therefore recommends resistance training using the stairs because of their active role in the development of components of the physical structure of the football players at the table.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية :

١- المصادر والمراجع العربية :

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧.
- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ١٩٩٣.
- عبد الرحمن عيسوي؛ القياس والتجربة في علم النفس والتربية: (بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٤).
- عمرو آخرون : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧.
- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادي عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢.
- وجيه محجوب، التغذية والحركة (الغذاء والتدريب وقياساتها) دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد. ١٩٩٠.
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه. ط ١: (الموصل، دار الكتب، ١٩٨٨).

- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ١٩٩٦.
- ياسين طه محمد علي وكسرى احمد فتحي: أثر التوقف عن برنامجين غذائي ورياضي لمدة (٨) أسابيع على الوزن ومتغيرات البناء الجسمي وثلاثي الكليسرين بحث منشور، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد السابع، العدد الخامس والعشرون، ٢٠٠١.

المصادر والمراجع الاجنبية

- Bloomfield J. & Frickerk. D. " Body Composition Assessment " , In book " Science & medicine in sport " Blockwell Science pub, West Germany, ١٩٩٥ .
- Buskirk E.R. " Body Composition Analysis" ; The past, Present & Future, C.H. Mcoloy Research Lecture, ١٩٨٧ .
- Buskirk E.R. " Body Composition Analysis" ; The past, Present & Future, C.H. Mcoloy Research Lecture, ١٩٨٧.
- Fox E.L. et.al.; Body Fat Concepts & Assesment ' in Book " The physiological Basis for Exercise & Sport " Brown & Beench mark pub. U.S.A. ١٩٩٣.
- Margeret J. Safrit; " Skinfold Caliper " In book " Measusment in physical education & Exercise Science " U.S.A. ١٩٨٦.
- Mcnrdle W. Detal; Basal Metabolic Rote, In Bool ' Essentials of Exercise Physiology " Lippincoti Williams, & Wilkinse.pub. U.S.A. ٢٠٠٠ .
- Robert A. Roberges & Scott O. Roberts; Standard Values for Percent Body Fat , In Book " Exercise Physiology ' Mosby pub. U.S.A. ١٩٩٦.
- Scot K. Powers & Edward T. Howky; "Body Composition " In book " Exercise " McGraw Hill pub. USA. ٢٠٠٤ .
- Williams, DH. The influence of twelve weeks of aerobic training on the blood lipids of middle-aged men, Apr; ٢٤ (٢) ١٩٩١.

