



ملخص الرسالة باللغة العربية

((أثر نسب مختلفة من التدريبات على وفق أنظمة الطاقة في بعض دهنيات الدم والنسيج الشحمي والأداء المهاري على لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة السلة))

إشراف: أ.م.د. أحمد عبد الزهرة
٢٠١١م

الباحثة: أحلام نجم عبد الله
١٤٣٢ هـ

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر النسب المختلفة من التدريبات على وفق أنظمة الطاقة في بعض دهنيات الدم والنسيج الشحمي والأداء المهاري على لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة السلة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لأنه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وقد حددت الباحثة مجتمع البحث عمدياً وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٠ - ٢٠١١ والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وقسمت العينة إلى مجموعتين حيث دربت المجموعة الأولى بنسبة التدريبات (٩٠% لا هوائي - ١٠% هوائي) وأما المجموعة الثانية دربت بنسبة التدريبات (٨٠% لا هوائي - ٢٠% هوائي) إذ تم إجراء التجانس من خلال استعمال معامل الالتواء ، وقد عمدت الباحثة إلى إجراء تجربة استطلاعية فقد تركزت في معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثة أثناء الإجراء الفعلي للتدريبات ، وقد تم الإجراء الفعلي لاختبارات الأداء المهاري بتاريخ (٢٠١١\٤\١٧) يوم الثلاثاء الساعة ١٠.٣٠ صباحاً. وأما التحليلات المختبرية فقد أجريت مسبقاً بتاريخ (٢٠١١\ ٤\ ١٦) يوم الاثنين الساعة ١٠.٣٠م سحب الدم بمقدار (5m.l) وأما اختبارات النسيج الشحمي فقد تمت في اليوم نفسه الساعة ١٠.٥ صباحاً. وأما الاختبارات البعدية في يوم الأحد بتاريخ (٢٠١١\٧\٢١) وتحت ظروف للاختبار القبلي نفسها . ، وللتعامل مع الدرجات الخام بشكل بسيط بغية تفسيرها استعملت الباحثة قوانين إحصائية عده (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (t) للعيان المستقلة، اختبار (t) للعينات المترابطة، الارتباط البسيط بيرسون) .

وفي ضوء ما تقدم فقد توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات عده أهمها :

- ١- أثرت كلتا نسب التدريبات (قيد الدراسة) في الأداء المهاري والنسيج الشحمي بشكل ايجابي لكل المجموعتين التجريبتين.
 - ٢- أفضلية المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية من حيث تطور الأداء المهاري للمتغيرات (قيد الدراسة).
 - ٣- لم تكن هنالك فروقاً في التأثير على النسيج الشحمي بين المجموعتين باستثناء منطقة العضد الأمامية والوزن الكلي التي كانت لصالح المجموعة التجريبية الثانية (٨٠% لا هوائي - ٢٠% هوائي).
 - ٤- أثرت تدريبات المجموعة التجريبية الثانية (٨٠% لا هوائي - ٢٠% هوائي) بشكل أفضل في دهنيات الدم (LDL, TG, HDL, VLDL) باستثناء متغير الكوليسترول الذي كانت الفروق في التأثير عشوائية.
- وقد أوصت الباحثة : بضرورة استعمال كلتا النسبتين في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة السلة ، بغية التخلص من الوزن الزائد أو الدهون غير المرغوب فيها الأفضل الاعتماد على (٨٠% لا هوائي - ٢٠% هوائي) أثناء التدريبات.



Abstract

The effect of different training portions according to energy system on some blood oils, the lipids tissues and the skillful performance up on Basketball players of Ah-Q Adissiya university.

Researcher
Ahlam nejem Abd all

Supervisor
Dr. Ahmed abd Al zahra

Aims of the research is to know the effect of different portion from the training according to energy system in some at the Blood oil, the lipid tissue and the skillful performance on the team players of AL Q Adissiya university in Basketball.

the researcher use the experimental curriculum with design (the equirelance group) because it is suitable to solve the researcher's problem. The researcher restricts the research community whom they were teams of the middle Euphrates universities. They were chosen intentionally at the AL Q Adissiya university in Basketball in the athletic year 2010-2011. They were 12 players. The specimen divided into two groups. The first group practiced with (90% portion aerobic and with 10% anaerobic) while the second group practiced with 80% portion aerobic and 20% anaerobic. The researcher makes the researcher did the inexperience experience, this experience concentrate to know the field difficult knowing which face the researcher during the actual training the actual tests did on Tuesday 17/4/2011 at 10:5 o'clock. The laboratory analysis did on Monday 16/4/2011 at 10:30 o'clock. The Blood was pulled with 5.1m.

the lipid tissue test did at 10:5 o'clock morning.

the post-test did on Sunday 21/7/2011 under the same condition of the pre-test

the researcher uses He statistic laws in order to deal with the raw degree, simply to explain them (the mathematic middle, the standard deviation, the bending coefficient, T-test, independent specimen, the simple connection and Pearson)

conclusion

- 1- All of the training portion has effect on the skillful performance, Blood oil positively on both the experience group
- 2- The first experience group is better than the second experience group in the development of the skillful performance of the changes.
- 3- There is no discrepancies of the effect on the lipid tissue between the two groups except the front brachium and the tall weight for the second experience group (80% anaerobic-20% aerobic)
- 4- The effect of the second experience group (80% anaerobic-20% aerobic) is better in the Blood oil (LDL-TG-HDL-VLDL) except the cholesterol change which the discrepancies in the effect was randomly.