

الدارس

ريم جمال حافظ سلطان شهاب

عنوان الرسالة

تأثير التدريبات اللاهوائية على بعض متغيرات الدم والمستوى الرقوى لناشى

١١٠ متر حواجز

اسماء المشرفين

أ.د/ حنان السيد عبد الفتاح – أ.د/ مها خليل محمد

ملخص الرسالة

من خلال رؤية الباحثة لاحظت هبوط مستوى لاعبي ١١٠م/ حواجز ناشئين اثناء التدريب وعدم قدرتهم على التدريب لفترات طويلة مما يؤدي باصابتهم بالتعب والشد العضلى ولا يستطيع اكمال السباق بنفس السرعة التى بداها وان التدريبات اللاهوائية هى تدريبات لاجهزة الجسم على مواجهة الزيادة فى حامض اللاكتيك حتى يستطيع اللاعب ان يقطع مسافة السباق باقل نسبة فى حامض اللكتيك وتطوير حالة اللاعب الفسيولوجية عن طريق كلما زادت مستوى الكفاءة الفسيولوجية للجسم كلما قل مستوى نسبة حامض اللاكتيك وتكوينه على العضلة وهدفت الدراسة الى تحسين المستوى الرقوى لمتسابقى ١١٠م/ حواجز من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات اللاهوائية والتعرف على اثر ذلك من خلال الارتقاء بالمتغيرات الفسيولوجية وتحسين المستوى الرقوى .

الدارس

غادة احمد نصر الدين سيد

عنوان الرسالة

تقنين الاستجابات الفسيولوجية الحادة لتدريبات نظم الطاقة الفوسفاتية
واللاكتيكية لرياضيات المنازلات

اسماء المشرفين

أ.د/ نرفانا نصر الدين احمد – أ.د/ امل فاروق على

ملخص الرسالة

هدفت الدراسة الى تقنين نوعية ودرجة الاستجابات الفسيولوجية الحادة لتدريبات نظم الطاقة الفوسفاتية واللاكتيكية للاعبات المنازت الفردية (كاراتية – تايكوندو) من خلال حصر وتحليل المراجع والدراسات المتخصصة واستطلاع اراء الخبراء ومن ثم تنفيذ هذه التدريبات وتقنين الاستجابات الحادة الناتجة عنها . كما توصلت الى وجود فروق نسبية دالة احصائيا في نوعية ودرجة الاستجابات الفسيولوجية الحادة لتدريبات نظم الطاقة الفوسفاتية واللاكتيكية بين اللاعبات عينة البحث واوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من نتائج الاستجابات الفسيولوجية المستخلصة وضرورة الاهتمام بالبرامج والوسائل الاستشفائية الملانمة لتلك الاستجابة مع توجيه برامج التدريب والتغذية والاستشفاء للاعبات في ضوء المتغيرات المستنتجة .

الدارس

هالة اسامة جمال

عنوان الرسالة

دراسة تحليلية للاشتراطات الصحية للمقاص المدرسية وعلاقتها بالحالة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضى

اسماء المشرفين

أ.د/ الهام اسماعيل محمد شلبى – أ.د/ حنان على حسنين

ملخص الرسالة

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة تربية رياضية باحدى المدارس الحكومية وملاحظتها للسلوك الغذائى للتلاميذ وجددت قصور واضح فى المدركات الصحية لدى معظم التلاميذ مما يجعلهم يتبعون سلوكيات غذائية غير سليمة مثل الاقبال على المقصف المدرسى بشكل كبير مما ادى الى قصور واضح فى قدرة التلاميذ على الاستيعاب الدراسى وعدم قدرتهم على ممارسة الانشاطر الرياضى لافتقادهم للطاقة السليمة لذا توجهت الباحثة باجراء هذا البحث محاولة منها للتوصل لحل لعلاج تلك المشكلة التى تواجه معظم المدارس فى بلادنا والسعى نحو تغيير المدركات الغذائىة السليمة عند التلاميذ لعينهم على قضاء يومهم اللدراسى بصحة وبصورة افضل .