

أثر استخدام التدريب المستمر على بعض عناصر اللياقة البدنية ، وبعض المتغيرات
الفيسيولوجية.

بحث منشور في

مجلة بحوث التربية الشاملة- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة

الزقازيق-المجلد الاول-النصف الاول-لعام 2012م

الدكتور بسام عبد الرازق / جامعة الزيتونة الأردنية / كلية الآداب – قسم العلوم التربوية

Drbasam1969@yahoo.com

ملخص :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر استخدام التدريب المستمر على بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية للرتئين ، نبض القلب اثناء الراحة) ، استخدام الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة (11) طالب من طلاب مساق التربية الرياضية بجامعة الزيتونة الأردنية أجرى القياس القبلي ، ثم طبق البرنامج التدريبي لمدة (12) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع . أظهرت نتائج الدراسة حدوث تحسين وتطوير في عناصر اللياقة التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي ، وتحسين في المتغير الفسيولوجي (السعة الحيوية للرتئين) . في حين لم تظهر النتائج تحسن ذو دلالة احصائية في (معدل نبض القلب اثناء الراحة) .

وبناءً على ذلك يوصي الباحث باستخدام التدريب المستمر في تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية واجراء دراسات اخرى للتعرف على أثر التدريب المستمر على باقي عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية .

Bassam Abdelrazeq , Department of Educational Sciences, Faculty of a
Arte , AL-Zaytoonah University Of Jordan , Amman – Jordan .

(Abstract)

This study aimed at evaluating the effect of continuous training on some fitness elements (periodic respiratory resistant and muscular endurance) and on some physiological variables (vital capacity of the lungs and heart rate at rest).

The researcher used the experimental method. The sample included (11) of the physical Education course students at AL-zaytoonah Jordanian University. A pre-test was done, and then students were subjected to a (8) weeks training program, with an average of (3) training units.

Aweek. The results showed statistical – significant improvement and development of fitness elements (periodic respiratory endurance and

muscular endurance, but no statistically – significant improvement in heart rate at rest.

In light of these results, the researcher recommends using continuous training to improve fitness elements. The researcher also recommends doing more research to evaluate the effects of continuous training on the other fitness and physiological elements.