

## المخلص

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب؛ تضمن الباب الأول التعريف بالبحث الذي تضمن المقدمة وأهمية البحث؛ كما تضمن عرضاً للمشكلة المتمثلة في انخفاض مستوى إنجاز 400 م في العراق مقارنة بالمستوى العالمي...

وكانت أهداف البحث هي :

1. أعداد منهجين في التمرينات في مطاولة القوة ومطاولة السرعة لتحسين الإنجاز في عدو 400 م حرة

2. التعريف على الفروق لتركيز هرموني (النمو- والتستوستيرون) قبل وبعد أداء التمارين المقترحة والمجموعتين التجريبتين.

وكذلك تضمن الباب الأول فروض البحث وقد أشملت على:

1. عدم وجود فرق بين الاختبارات القبلية قبل المنهاج في تركيزي هرموني (النمو gh- والتستوسترون Th ) بين المجموعتين التجريبتين.

2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في هرموني (النمو Gh – والتستوسترون Th ) للمجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبارات البعدية.

أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسات المشابهة؛ إذ تم التطرق إلى المواضيع التي لها علاقة بمجال الدراسة وتضمن كذلك ماهية التدريب الرياضي ومفهوم الحمل التدريبي ومفهوم مطاولة السرعة ومطاولة القوة وكيفية تطوير هاتين الصفتين المهمتين بالنسبة لعداء (400م) حرة.

وكما تضمنت الدراسة وظيفية الغدد (الصماء وهرموني النمو والتستوسترون) والمتغيرات البيوكيميائية (لهرموني النمو والتستوسترون).

وأشتمل الباب الثالث على منهج البحث واجراءات الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية المقيدة من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة 2006-2007 والبالغ عددهم (20) طالباً مقسمة الى مجموعتين كل مجموعة (10) طلاب

وتضمن الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج؛ وتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي والمرحلية لمتغيرات البحث

(مطاولة السرعة ومطاولة القوة وإنجاز 400م) والوظيفية (لهرموني النمو والتستوسترون) لمجاميع عينة البحث.

أما الباب الخامس فقد أشتمل على الاستنتاجات والتوصيات واهم ما استنتجته الباحث هو:

1. يزداد نشاط الغدة الذكورية والنخامية أثناء وبعد أداء الجهد البدني.

2. تساهم الغدتان الذكورية والنخامية بإعادة الاتزان البدني والمحيط الداخلي أثناء التمرين البدني.

أما أهم التوصيات فكانت على النحو الآتي:

1. اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير (مطاولة القوة) و(مطاولة السرعة) ولاسيما (منهج مطاولة القوة).

## Abstract

The effect of speed and power competition on the ( 400 m) race and on the concentration of Growth and testosterone hormones.

This thesis consists of five chapters. Chapter one is an introduction. It states the problem of the study , which is represented by the low achievement in Iraq 400 m race.

The research work aims at the following :\_

1\_ The identification of the difference between the concentration of the Growth hormone and the testosterone on the part of two groups before and after the physical stress. ( prior to the course).

As far as the hypotheses are concerned ,they can be stated as follows:\_

1\_ there are statistically significant differences between the two groups of subjects in relation to the concentration of Growth and testosterone hormones.

The most important conclusion arrived at by the researcher read as follows.

1\_ the secretion of the pituitary and testosterone G.H. increases during and after the physical stress.

The effect of speed and power competition on the ( 400 m) race and on the concentration of Growth and testosterone hormones.

This thesis consists of five chapters. Chapter one is an introduction. It states the problem of the study , which is represented by the low achievement in Iraq 400 m race.