

الكلية	بغداد	اسم الجامعة
الاسم الثلاثي	التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
البريد الالكتروني	بان جهاد عمران	الاسم الثلاثي
المهنه	لا يوجد	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير	نوع الدراسة
عنوان الرساله	البروفيل البايولوجي لبعض مكونات الجسم (العظمي ، العضلي ، الدهني) وعلاقتها بمستوى الانجاز في فعالية الرماية بالبندقية الهوائية	عنوان الرساله
السن	٢٠١٠	السن
المشخص العربي	<p><b>الباب الاول : التعريف بالبحث</b></p> <p>احتوى هذا الباب على المقدمة و أهمية البحث و تم التطرق فيها الى ضرورة تحديد الموصفات والمتطلبات المورفولوجية البدنية والحركية والانفعالات التي يتطلبها النشاط الرياضي . و مشكلة البحث تتلخص في ان عملية اختيار اللاعبات تخضع لاساليب غير العلمية في فعالية الرماية حيث اعتمدت لمدة على الصدفة والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية مما ادى الى انخفاض مستوى الانجاز عند الممارسات في التخب النسوى كذلك قلة الابحاث التي تناولت مشاكل الاخفاق فيها وفي جميع الاتجاهات لاسيما مكونات الجسم والمواصفات المطلوبة للاعبات الرماية</p> <p><b>اما اهداف ابحث فهي :-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف على الكميات المطلقة والنسبة لمكونات الجسم الاساسية (العظمية ، العضلية ، الدهنية) عند الطالبات في كلية التربية الرياضية للبنات) في فعالية الرمي بالبندقية الهوائية .</li> <li>• معرفة العلاقة بين الكميات المطلقة والنسبة لمكونات الجسم الاساسية ومستوى الانجاز.</li> <li>• تصميم البروفيل البايولوجي (الجانبي) لمكونات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في فعالية الرمي بالبندقية الهوائية .</li> </ul> <p><b>فرضية البحث :-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تفرض الباحثة ان هناك علاقة ذات دالة احصائية بين الكميات المطلقة والنسبة لمكونات الجسم الاساسية ومستوى الانجاز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في فعالية الرمي بالبندقية الهوائية .</li> </ul> <p><b>اما مجالات البحث فهي :-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المجال البشري :- طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية للبنات</li> <li>• المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٩/١/١ لغاية ٢٠٠٩/٣/٨</li> <li>• المجال المكانى : قاعة الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد</li> </ul> <p><b>الباب الثاني :- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة</b></p> <p>احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية وتم التطرق الى نبذة تاريخية للرمي و عن اساليب فعالية الرماية و عن السن المناسب لبدأ التعلم و انتقاء الرماة وكذلك عن اسلوب انتقاء لاعبي الرماية في العراق و تطرقت الباحثة عن مفهوم القياس و القياسات الجسمية و العوامل المؤثرة فيها كذلك تتضمن مكونات تركيب الجسم و العوامل المؤثرة في التركيب الجسماني و طرق تقدير مكونات تركيب الجسم و اخيرا تضمن هذا الفصل الدراسات المشابهة .</p> <p><b>الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته الميدانية</b></p> <p>احتوى هذا الباب على منهج البحث ، وادواته من العينة والادوات والوسائل المستخدمة بالبحث والاجهزة المستخدمة في البحث و التكلم عن تجذيس العينة و عن خطوات تفيذ البحث واجراءاته ، وتحديد القياسات الجسمية المستخدمة بالبحث مثل قياس كمية العظام المطلقة والنسبة والعضلات المطلقة والنسبة وكمية الدهون المطلقة والنسبة واخذ التكلم عن اختيار الانجاز في الرماية و التجربة الاستطاعية للبحث واجراءات التجربة الرئيسية و اخيرا الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث .</p> <p><b>الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</b> احتوى هذا الباب على عرض وتحليل الكميات المطلقة والنسبة لمكونات الجسم الاساسية (العظمية ، العضلية ، الدهنية ) لعينة البحث ، وتحديد المعايير لمكونات الجسمية (العظمية ، العضلية ، الدهنية ) ومستوى الانجاز لعينة البحث وكذلك تحديد مستويات معاييرية للمكونات الجسمية السابقة الذكر ومستوى الانجاز و اخيرا وضع انموذج التقويم العام للمكونات الجسمية الاساسية والانجاز (تصميم الشكل الجانبي (بروفيل) لطالبات كلية التربية الرياضية - للبنات في فعالية الرماية</p> <p><b>الباب الخامس:- الاستنتاجات والتوصيات</b></p> <p>احتوى هذا الباب على الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة من خلال دراستها واهماها :- أن الموصفات الجسمية لها تأثير في انجاز الرامي لفعالية البندقية الهوائية إذ توضح مدى تأثير تلك الموصفات في مستوى رفع انجاز الرماية وكذلك تبيان المكونات الثلاثة (العظمي، العضلي، الدهني) في تأثيرها على مستوى الانجاز في الرماية، كما اتضحت من خلال البحث أن المكونين العظمي والعضلي يؤثران في مستوى الانجاز بشكل كبير وكذلك وجود علاقة عكسية أي سالبة بين المكون الدهني والانجاز و اخيرا توصلت الباحثة الى قياسات خاصة للمكونات الجسمية لدى الطالبات و ايجاد (بروفيل) خاص عند اختيار الطالبات للممارسة هذه اللعبة.</p> <p>وانتهت الباحثة الى توصيات ، تم التأكيد من خلالها على ضرورة الاهتمام بالمكون العضلي للاعب الرماية من خلال التدريبات الخاصة بفعالية الرمي بالبندقية الهوائية و ضرورة الاهتمام بعملية انتقاء بالنسبة للمدرسين يجب ان تتلائم مع طبيعة الفعالية وخصوصيتها وكذلك يجب ان تكون عملية اختيار الراميات على اساس تصميم البروفيل الذي وضعته الباحثة للمكونات (العظمية ، العضلية ، الدهنية) المثالية .</p>	

الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	اسيل ناجي فهد
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنه	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرساله	تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبازرة
السنة	٢٠١٠
الملخص العربي	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب، وتم التطرق في الباب الأول إلى التعريف بالبحث من خلال مقدمة البحث وأهميته، التي تجلت في أن رياضة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً، ويجب أن تتوافق فيه شروط خاصة لأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على التحمل، لأن الأداء الحركي هو حصيلة للتوازن بين القدرات البدنية والمهارية، لذلك سعت الباحثة تطوير الجانب البدني الذي يساهم في تطوير الجانب المهاري وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهازي وتتمكن شكلة البحث في إن اغلب لاعبات المبارزة تعاني من عدم القدرة في الاحتفاظ على نفس المستوى طيلة فترة المنافسة عملت الباحثة في تجربة تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبازرة</p> <p>هدفت الدراسة إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية بأزمنة مختلفة على تطوير تحمل سرعة الأداء لدى لاعبات المبارزة.</li> <li>- التعرف على تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية بأزمنة مختلفة على تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة.</li> </ul> <p>افتراض الباحثة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه في اختبارات تحمل(سرعة وقوة الأداء) لدى مجموعتين بحث ولصالح الاختبارات البعديه.</li> <li>- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في تحمل(سرعة وقوة الأداء) في الاختبارات البعدي</li> </ul> <p>ما مجالات البحث فقد تم تحديدها بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المجال البشري: لاعبات نادي الفتاة (بغداد) بالمبازرة البالغ عددهن (١٤) لاعبة.</li> <li>- المجال ألماني: الفترة من ٢٤-١-٢٠١٠ ولغاية ٢٠١٠-٥-٢٠١٠ م</li> <li>- المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد.</li> </ul> <p>وقد تطرق الباحثة في الباب الثاني إلى الدراسات النظرية والدراسات المشابهة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.</p> <p>أما في الباب الثالث والمتضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية، فقد استخدمت الباحثة منهج التجاربي لملائمه طبيعة البحث ، إذ أجريت الدراسة على (١٤) لاعبة) من لاعبات نادي الفتاة (بغداد) الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٠-٢٠٠٩ ، تم اختيارهن بالطريقة العميده، ثم إجراء التجانس لهن في متغيرات (الطول ، الوزن ، وال عمر الزمني ، وال عمر التدريبي) ومن ثم تقسيمها بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين تجريبيتين وإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات قبلية وهي (اختبار تحمل قوة وسرعة الأداء)، ومن ثم تم تطبيق المنهاج التدريبي على المجموعتين التجريبيتين، إذ تخضع لمجموعة التجريبية الأولى لتدريبات التحمل بزمن ٣٠ - ٦٠ ثا. أما المجموعة التجريبية الثانية تخضع لنفس التدريبات لكن زمن ٩٠ - ١٢٠ ثا ، واستمر المنهاج التدريبي ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع، ولمدة شهرين وفي فترة لإعداد الخاص وتم اعتماد طريقة التدريب الفوري ، علماً أن زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ د، وتم تطبيق تدريبات التحمل في سه الإعداد البدنى الخاص وبزمن ٥٠ دقيقة .</p> <p>وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج أجريت الاختبارات البعديه ، وتمت معالجة النتائج بواسطة اختبار(t) للعينات المترابطة المستقلة وتم عرضها وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع على شكل جداول وإشكال بيانية .</p> <p>قد استنتجت الباحثة في الباب الخامس ان :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات التحمل بأزمنة مختلفة لها تأثير ايجابي في تطوير تحمل (قوة وسرعة الأداء) لدى لاعبات المبارزة</li> <li>- تمرينات التحمل بأزمنة ٣٠ - ٦٠ ثا لها تأثير أفضل في تطوير تحمل سرعة الأداء لدى لاعبات المبارزة.</li> <li>- تمرينات التحمل بأزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثا لها تأثير أفضل في تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة.</li> </ul> <p>وتوصي الباحثة بما الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لتطوير تحمل سرعة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٣٠ - ٦٠ ثا</li> <li>- لتطوير تحمل قوة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثا</li> <li>- أداء تمرينات باستخدام أزمنة مختلفة أخرى وقدرات بدنية أخرى وفعاليات رياضية مختلفة</li> </ul>

العنوان الرسالة	تأثير استخدام التمرينات التبادلية المزدوجة في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء لبعض المهارات بصلاح الشيش لدى لاعبات المبارزة	نوع الدراسة	ماجستير	المهنه	لا يوجد	البريد الالكتروني	الاسم الثلاثي	اسم الكلية	بغداد	اسم الجامعة
السنة	٢٠١٥									
المؤلف العربي	اشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث التي تم التطرق فيها إلى رياضة المبارزة كونها رياضة تحمل أصالة الماضي بنكهة الحاضر ، وان لعبة المبارزة إحدى الألعاب العالمية والأولمبية التي لها متطلبات رياضية واجتماعية ونفسية وتربوية اذ إنها تمارس على وفق قوانين وقواعد منظمة خاصة تحكم المنافسة بين المبارزين، وكذلك تم التطرق إلى أهمية التعرف على تأثير التدريبات التبادلية والمزدوجة في تطوير التوافق العضلي الثنائي التي تعد من الوسائل التي تمكننا من الربط بين الصفة البدنية والمهارة الحركية من خلال استخدامها في الوحدات التدريبية بشكل علمي ومنظم خطوة بخطوة لمساعدة المدربين في مجال التدريب لتحقيق مستوى أفضل . وهدفت الدراسة إلى:	الكلية	هدى صالح محمد	الجامعة	الكلية	الاسم الثلاثي	الجامعة	الكلية	بغداد	الجامعة
	- إعداد تمرينات خاصة تبادلية مزدوجة لتطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري. - التعرف على تأثير التمرينات التبادلية المزدوجة في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري.									
وافتراض الباحثة	- التمرينات التبادلية المزدوجة لها تأثير إيجابي في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة . - هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري. - هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري.									
وقد تضمن هذا الباب المجالات التي أجريت الدراسة خلالها وشتمل المجال البشري على العينة الممثلة بلاعبات نادي فتاة بغداد بالมبارزة والبالغ عددهن (١٦) لاعبة، والمجال الزماني الذي جرت خلاله التجربة من (٢١-٢٠١٠/٩ ولغاية(٢٠١٠/٥/٩) والمجال المكانى قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد الباب الثاني- (الدراسات النظرية والدراسات المشابهة): تطرقت الباحثة في الدراسات النظرية إلى متطلبات رياضة المبارزة والى التوافق الحركي وأنواعه، العوامل المؤثرة فيه أهميته في لعبة المبارزة وثم تطرقت إلى التدريبات التبادلية والمزدوجة وكيفية تقييم مستوى الأداء المهاري، أما الدراسات المشابهة فقد تطرقت الباحثة إلى دراسات هي دراسة (رجاء حسن إسماعيل)، (مهند حسين) وقد تناولت الدراسات ملخص كل دراسة مع مناقشتها من حيث أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالي										
الباب الثالث:- منهج البحث واجراءاته الميدانية	تناول هذا الباب منهج البحث، إذ اختارت الباحثة المنهج التجاريي لملانته وطبيعته المشكلة، اذ اختيرت لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي للمبارزة والبالغ (١٦) لاعبة فقسمت على مجموعتين :									
	مجموعة تجريبية وشملت(٨) لاعبات مجموعة ضابطة وشملت (٨) لاعبات									
وتطرقت الباحثة في هذا الباب أيضاً إلى الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في التجربة مع شرح الاختبارات المستخدمة وثم معالجة النتائج إحصانيا عن طريق النظام الإحصائي spss.										
الباب الرابع:- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	تمرق في هذا الباب إلى عرض النتائج التي حصلت عليها من الاختبارات وتحليلها على وفق جداول وأشكال بيانية وتوضيحية ومناقشتها على وفق الأسلوب العلمي المتبعة.									
الباب الخامس:- الاستنتاجات والتوصيات	توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-									
١- التدريبات التبادلية والمزدوجة لها تأثير إيجابي في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.	٢- حققت المجموعة التجريبية نسب تطور في اختبارات التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري أفضل من المجموعة الضابطة.									
اما التوصيات فهي :-	٣- اعتماد التمرينات التي اعدتها الباحثة لتطوير التوافق العضلي الثنائي للاطراف العليا والسفلى للاعب المبارزة . ٤- اعتماد الاختبارات المستخدمة التي اعتمدتها الباحثة لغرض تقويم التوافق العضلي الثنائي للاعب المبارزة اثناء التد									

الكلية	بغداد	اسم الجامعة
الاسم الثلاثي	التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
البريد الالكتروني	سندس كريم كيطان	الايميل
المهنه	لا يوجد	المهنة
نوع الدراسة	الماجستير	نوع الدراسة
عنوان الرساله	الكشف عن الأجهاد التأكسدي الناتج من الجهد البدني بدلالة بعض مضادات الأكسدة الانزيمية وبعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لدى المشاركات في دورات اللياقة البدنية	عنوان الرساله
السن	٢٠١٠	السن
الملخص العربي	تركزت مشكلة البحث في امكانية تاثير الجهد البدني (الايروبكس) في عمل الاجهزه الوظيفية في الجسم مما يولد امراضا تتصل الى حد السرطان نتيجة للأجهاد التأكسدي الذي لم يدمر الخلية العاملة فقط وانما الد (DNA) إذ ينشطر مركب (O <sub>2</sub> ) الى (O) فيرتبط بأي مركب يقابلها، يحدث هذا عندما يكون خلل في مضادات الأكسدة الانزيمية منها الفيتامينات هذا وقد هدفت الدراسة الى:- - وضع منهج تدريسي يتضمن تمارينات الايروبكس. - الكشف عن الأجهاد التأكسدي بدلالة كل من الكلوتاثيون والمالون داي الديهايد والكتالاز لدى عينة البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعيدة. - الكشف عن الأجهاد التأكسدي بدلالة بعض الاملاح المعدنية Selenium (النحاس cu السيليسيوم) (الزنك zn)، لدى عينة البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعيدة. - الكشف عن مستوى قيم بعض المتغيرات الوظيفية في الاختبارات القبلية عنها في البعيدة. وازاء ذلك فقد استخدمت الباحثة المنهج التجاري طريقة لحل مشكلة بحثها واستخدمت لذلك ايضا الوسائل والادوات والاختبار المتعلقة بموضوع البحث علما ان تلك الاجراءات اجريت على عينة من الممارسات للياقة البدنية بعمر (20-25 سنة) واستخدمت لذلك تصميم العينة التجريبية الواحدة (قبل - بعدي) وبعد استكمال تلك الاجراءات والمتطلبات الخاصة بإجراء البحث، إذ يتم التوصل الى بعض الاستنتاجات، إذ كان اهمها ان الأجهاد التأكسدي ولיד الجهد البدني وهذا الجهد يتطلب تنظيم مدد العمل والراحة والاستمرار بأختيار نوعية الاغذية التي تتوافق فيها مضادات الأكسدة. اما التوصيات فكان اهمها:- العمل على تنظيم مفردات البرنامج التدريسي وفقا للمستوى الذي تكون عليه العينة فضلا عن تهيئة مضادات الأكسدة الطبيعية او البديلة بحيث تتلائم مع قابلية العينة التي يجري عليها البحث.	الملخص العربي

العنوان	عنوان الرسالة
اسم المخضب	المؤلف
اسم الكلية	كلية التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	خلود عبد الوهاب احمد
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
السنة	٢٠١٠
المؤلف العربي	<p><b>الباب الاول : المقدمة البحث واهمية :</b></p> <p>تطرقت الباحثة إلى أهمية الضغوط النفسية ودورها في المجال الرياضي ولا سيما لعبة كرة السلة فضلاً عن التوجّه التنافسي للاعبين.</p> <p>اما مشكلة البحث فتمثل في قلة اهتمام المدربين والعاملين في المجال الرياضي بالضغط النفسي والتوجّه التنافسي ودورها في التأثير بنتائج الدوري الممتاز بكرة السلة .</p> <p>اما اهداف البحث :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- التعرف على الفرق في مستويات محاور الضغوط النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة ، والمقياس عموما .</li> <li>٢-التعرف على الفرق في مقياس التوجّه التنافسي ( سلبي ، ايجابي ) لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة ، والمقياس عموما .</li> <li>٣- التعرف على العلاقة بين مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوجّه التنافسي بنتائج الدوري الممتاز بكرة السلة .</li> </ol> <p>اما فروض البحث :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية في مستويات محاور الضغوط النفسية بين لاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة السلة للمرحلة الثانية.</li> <li>٢- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية عموما بين لاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة السلة .</li> <li>٣- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية في مقياس التوجّه التنافسي ( سلبي ، ايجابي ) ونتائج الدوري الممتاز بكرة السلة .</li> </ol> <p>اما مجالات البحث فكانت :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١-المجال البشري : لاعبو اندية الدوري الممتاز بكرة السلة .</li> <li>٢- المجال الزماني : ٢٠١٠/٣/٢٥ ولغاية ٢٠١٠/٦/٣٠ .</li> <li>٣- المجال المكاني : قاعات الاندية المشاركة في الدوري الممتاز بكرة السلة (الشرطة ، الكرخ ، النجف ، الحلة ، البصرة ، الناصرية ، دهوك).</li> </ol> <p><b>الباب الثاني : الدراسات النظرية والمتقاربة .</b></p> <p>شملت الضغوط النفسية ومصادرها وأسبابها وأنواعها والتوجّه التنافسي بنوعيه السلبي والإيجابي ودوره ككرة السلة .</p> <p>كما تطرق البحث إلى بعض الدراسات ذي العلاقة بموضوع البحث .</p> <p><b>الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته .</b></p> <p>استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملازمة طبيعة البحث وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية والتوجّه التنافسي فضلاً عن الاستعانة بنتائج مباريات الدوري باستخدام ترتيب الفرق .</p> <p><b>الباب الرابع : عرض النتائج ومناقشتها .</b></p> <p>تضمن هذا الباب عرض نتائج البيانات وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول</p>

عليها بعد اجراء المعاملات الاحصائية الملائمة منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين واقل فرق معنوي (L.S.D)

وعرضت النتائج وحُللت من خلال جداول خاصة بذلك ونوقشت النتائج باسلوب علمي مع الاعتماد على المصادر العلمية والمقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.

### **الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات**

في ضوء محور نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- انخفاض الطاقة النفسية لدى بعض لاعبي الأندية المشاركة في دوري كررة السلة الممتاز في المرحلة الثانية (الإياب).
- ٢- انخفاض الاستعداد البنني لدى بعض لاعبي الأندية المشاركة في دوري كررة السلة الممتاز في المرحلة الثانية (الإياب).
- ٣- نمط الشخصية له تأثير متوسط على لاعبي الأندية المشاركة في دوري كررة السلة الممتاز في المرحلة الثانية (الإياب).
- ٤- الضغوط الادارية لها تأثير متوسط على بعض لاعبي الأندية المشاركة في دوري كررة السلة الممتاز في المرحلة الثانية (الإياب).
- ٥- انخفاض تأثير الضغوط الاجتماعية على لاعبي الأندية المشاركة في دوري كررة السلة الممتاز في المرحلة الثانية (الإياب)
- ٦- التوجه التنافسي الايجابي اكبر من التوجه التنافسي السلبي لدى لاعبي الأندية المشاركون في دوري كررة السلة الممتاز في المرحلة الثانية (الإياب).
- ٧- التوجه التنافسي الايجابي له علاقة ارتباط اكبر من التوجه التنافسي السلبي تتناسب وتترتيب الأندية في نهاية المرحلة الثانية من دوري كررة السلة

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
شيماء علي ناصر	الاسم الثالثي
لا يوجد	البريد الالكتروني
لا يوجد	المهنة
الماجستير	نوع الدراسة
تأثير منهج بدني في بعض القدرات البدنية – الحركية، والمهارات الكشفية لدى دليلات كلية التربية الرياضية للبنات	عنوان الرسالة
٢٠١٠	السنة

المؤلف العربي

#### **الباب الأول: التعريف بالبحث:**

اشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث، حيث تحدثنا في المقدمة عن الحركة الكشفية ودورها بالنسبة لقطاع الطلبة والشباب بعدهم قطاع مهم في المجتمع، وكذلك تم التطرق إلى مفهوم (اللياقة البدنية) ومكوناتها البدنية - الحركية، وكيفية تنمية الجانب البدني لفئة الدليلات، وتكمّن أهمية الدراسة في وضع برنامج بدني مقتنٍ يُعنى بالبدن وتطوير القدرات البدنية - الحركية، وتاثيرها في المهارات الكشفية.

أما مشكلة البحث فتختص: هناك برامج وخطط مدروسة علیماً في مديرية التربية الكشفية خاصة بمرحلة الجوال، ولكن (قلة البحوث والدراسات والبرامج الخاصة بهذه المرحلة كونها استحداثاً جديداً ولا همة هذه المرحلة لاعتبارها الامتداد الرئيسي للحركة الكشفية والمرأة العاكسة لسنوات من الخبرة في مجال العمل الكشفي ) فضلاً عن عدم وجود البحث التجريبية بهذا المجال داخل العراق، لذلك إرتأت الباحثة وضع منهج بدني - يعمل على تنمية بعض القدرات البدنية - الحركية المؤثرة في المهارات الكشفية التي تحتاجها الدليلة في عملها الكشفي.

#### **أهداف البحث:**

١. التعرف إلى أهم المهارات الكشفية الممارسة من قبل الدليلات واختباراتها.
٢. تحديد أهم القدرات البدنية - الحركية المؤثرة في الدليلات واختباراتها.
٣. إعداد منهج تطويري بدني لفئة الدليلات.
٤. التعرف إلى تأثير المنهج البدني في المهارات الكشفية والقدرات البدنية - الحركية المختارة.

#### **فرضيات البحث:**

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة (الضابطة-التجريبية) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية - الحركية والمهارات الكشفية لدى الدليلات.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية - الحركية والمهارات الكشفية لدى الدليلات.

#### **مجالات البحث:**

١. المجال البشري: دليلات كلية التربية الرياضية للبنات/المرحلة الأولى.

٢. المجال الزماني: ٢٠١٠/٣/١٤ ، وحتى ٢٠١٠/٥/١٦ .

٣. المجال المكاني: قاعات كلية التربية الرياضية للبنات والساحات الكشفية المخصصة في الكلية.

#### **الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:**

تطرق الباحثة في هذا الباب إلى الدراسات النظرية الخاصة بموضوع الدراسة، والمكونة من مفهوم (اللياقة البدنية) ومكوناتها ألا وهي: (القوة العامة، الرشاقة، المرونة، المطولة، التوافق، التوازن)، وكذلك إلى تاريخ الحركة الكشفية قبل (بادن باول)، ومراحل الكشافة، والتعريف بمرحلة الجوالة موضوع الدراسة (أهدافها، وشعارها، ومراتبها، وسميات الرهוט والتشكيلات والعشير، والمهارات الكشفية موضوع الدراسة الحالية (نصب الخيمة، تقويضها، العقدة الوتدية، العقدة المربعة).

#### **الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية:**

تناول هذا الباب منهج البحث وإجراءاته الميدانية بحيث استعملت الباحثة المنهج التجاري على عينه البحث المؤلفة من (٤٨) طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات، إذ تم اختيارهن بالطريقة العمدية عن طريق القرعة بشكل مجموعتين ضابطة وتجريبية، وبلغ عدد كل مجموعة (٤) طالبة.

وقد عرضت الباحثة إستمارات الإستبانه، وعرضها على الخبراء في مجال الكشافة واللياقة، وتم تحديد أهم المتغيرات الخاصة بالقدرات البدنية، وهي: (القوة العامة، الرشاقة، المرونة، التوازن، المطولة)، ومن ثم اختبارتها، وكذلك تم تحديد أهم المتغيرات الخاصة بالمهارات الكشفية، إذ تم عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال، ومن ثم تم اختيار الاختبارات الخاصة بها (نصب وتقويض الخيمة، العقدة المربعة، العقدة الوتدية).

وقد أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية، وكذلك الاختبارات (القبلية والبعدية) بعد تطبيق المنهج المعد للياقة البدنية على المجموعة التجريبية لمعرفة مدى تأثيره في القدرات البدنية والمهارات الكشفية للدليلات، وبعد الحصول على النتائج بوبت وعلجت إحصائياً باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة.

#### **الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

شمل هذا الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية، ولجميع المتغيرات البدنية والحركية والكشفية وقد نوقشت هذه النتائج بالأسلوب العلمي مستندة إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع الدراسة إذ ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتطوير القدرات البدنية - الحركية (القوة العامة، الرشاقة، التوازن، التوافق، المرونة، مطولة) للمجموعة التجريبية وهذا نتيجة للمنهج البدني الذي طبق على المجموعة نفسها، وبالنظر إلى نتائج اختبارات المهارات الكشفية: (نصب وتقويض الخيمة، العقدة الوتدية، العقدة المربعة) نلاحظ تطوراً لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية، تعزوه الباحثة إلى استخدام العينة للمنهج البدني الذي عمل على تنمية الصفات البدنية المختارة، إذ كان مبني على أساس مدروس، أما المجموعة الضابطة، فنلاحظ تطور لصالح الاختبار البعدى علمًا أن هذه المجموعة لم تخضع إلى أي منهج تدريبي، بل اكتفوا فقط بما كان يؤخذ من تمارين ودورس منهية، وتعزو الباحثة أسباب هذا التطور البسيط إلى عامل الاستمرار في التدريب.

#### **الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:**

أهم الاستنتاجات هي:

١. هناك تطور واضح في نتائج المجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدى في القدرات البدنية المختارة: (القوة العامة، الرشاقة، التوازن، التوافق، المطولة ، المرونة).

٢. هناك تطور كبير في نتائج المجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدى في المهارات الكشفية: (نصب وتقويض الخيمة، العقدة الوتدية، العقدة المربعة).

٣. هناك تطور في نتائج المجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدى في القدرات البدنية المختارة: (القوة العامة، الرشاقة، التوازن، التوافق، المطولة ، المرونة).

٤. هناك تطور في نتائج المجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدى في المهارات الكشفية: (نصب وتقويض الخيمة، العقدة الوتدية، العقدة المربعة).

٥. كان للمنهج التجريبي (البدني) المطبق على المجموعة التجريبية تأثيره الإيجابي مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية في نتائجها البعدية على المجموعة الضابطة بجميع المتغيرات البدنية والكشفية.

السنن	٢٠١٠	عنوان الرسالة	دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحوا مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة بأعمار (٨-١٠) سنوات	المؤلف	طيف ابراهيم عبد الله	الاسم الثلاثي	طيف ابراهيم عبد الله	اسم الكلية	التربيه الرياضية للبنات	اسم الجامعة	بغداد
المهنة	لا يوجد	نوع الدراسة	ماجستير	البريد الإلكتروني	لا يوجد	السنة	٢٠١٠	عنوان الرسالة	دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحوا مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة بأعمار (٨-١٠) سنوات	المؤلف	طيف ابراهيم عبد الله
المهنة	لا يوجد	نوع الدراسة	ماجستير	البريد الإلكتروني	لا يوجد	السنة	٢٠١٠	عنوان الرسالة	دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحوا مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة بأعمار (٨-١٠) سنوات	المؤلف	طيف ابراهيم عبد الله
الكلية	البريد الإلكتروني	السنة	٢٠١٠	عنوان الرسالة	دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحوا مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة بأعمار (٨-١٠) سنوات	المؤلف	طيف ابراهيم عبد الله	التربيه الرياضية للبنات	اسم الكلية	اسم الجامعة	بغداد
المؤلف	طيف ابراهيم عبد الله	التربيه الرياضية للبنات	اسم الكلية	اسم الجامعة	بغداد	السنة	٢٠١٠	عنوان الرسالة	دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحوا مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة بأعمار (٨-١٠) سنوات	المؤلف	طيف ابراهيم عبد الله

٢. التعرف على الفروق بين سباحوا مدرسة البطل الاولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في بعض القدرات البدنية والحركية.

اما فرض البحث فكان:

١. هناك فروق ذات دالة إحصائية بين سباحوا مدرسة البطل الاولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في بعض القدرات البدنية والحركية.

اما مجالات البحث:

• المجال البشري: سباحوا مدرسة البطل الاولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي بأعمار (١٠-٨) والبالغ عددهم (٦) لاعبًا موزعين (٨) لكلاً منهم.

• المجال الزماني: ٢٠١٠/٣/١٥ ولغاية ٢٠١٠/٤/٦.

• المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي المغلق /بغداد.

#### **الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):**

تناولت الدراسات النظرية: القدرات البدنية، والقدرة العضلية، والقدرة العضلية، وأنواع القدرة العضلية، والقدرة الانفجارية، والقدرة القصوى، والقدرة المميزة بالسرعة، ومطابقة القوة، والسرعة، وأنواع السرعة، والمطابقة، والقدرات الحركية، والرشاقة، والمرنة، والتوازن، وفعالية السباحة، وفعالية الحركة، والسباحة الحرة، ومدرسة البطل الاولمبي، والاتحاد العراقي المركزي للسباحة.

#### **الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):**

استخدمت الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن بين المجموعتين، وذلك لملاءمتها لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالصورة العينية التي تمثل سباحوا اتحاد السباحة العراقي المركزي من هم اختصاص سباحة بأعمار (١٠-٨) سنوات وعدهم (٨) من أصل (١٢) سباحاً وهم يمثلون المجموعة الأولى، أما المجموعة الثانية فكانت (٨) سباحين يمثلون سباحوا مدرسة البطل الاولمبي من أصل (١٢) سباحاً من هم اختصاص سباحة بأعمار (١٠-٨) سنوات، واختارت الباحث الاختبارات البدنية والحركية الخاصة بالصفات البدنية والحركية ووضعها في استمارة استبانة، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمحترفين وقد تم اختيار القرارات التي حصلت على نسبة اتفاق (%)٧٠ مما فوق ، وتم اختيار عدد من هذه الاختبارات لقياس الصفات البدنية والحركية والتي تم ترشيحها من قبلهم فضلاً عن تمعتها بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية، ومن خلال استمارة أعدت لهذا الغرض، وقد أشارت هذه العملية إلى ترشيح (٢١) اختباراً إذ حققت كل منها نسبة تزيد على (%)٧٠ مما فوق .

#### **الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):**

وتم في هذا الباب عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة طلاب مدرسة البطل الاولمبي ومجموعة لاعني اتحاد السباحة، وبعدها تم عرض نتائج الاختبارات البدنية والحركية للمجموعتين ليبيان الفروق بينهما عن طريق اختبار (t-test) للعينات المستقلة، وبعد ذلك تمت مناقشة النتائج بصورة علمية.

#### **الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):** استنتجت الباحث ما يأتي:

١. عدم ظهور فروق معنوية بين سباحوا مدرسة البطل الاولمبي وسباحوا اتحاد السباحة العراقي المركزي في الصفات البدنية الآتية:

أ. القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

ب. القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

ج. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

٢. ظهور فروق معنوية بين سباحوا مدرسة البطل الاولمبي وسباحوا اتحاد السباحة العراقي المركزي في الصفات البدنية الآتية ولصالح سباحوا اتحاد السباحة العراقي المركزي:

أ. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

ب. مطابقة القوة لعضلات الذراعين.

ج. مطابقة القوة لعضلات الرجلين.

<b>الكلية</b>	<b>اسم الجامعة</b>
<b>التربية الرياضية للبنات</b>	<b>بغداد</b>
<b>الاسم الثلاثي</b>	<b>شذى عبد الحافظ</b>
<b>البريد الإلكتروني</b>	<b>لایوجد</b>
<b>نوع الدراسة</b>	<b>لایوجد</b>
<b>عنوان الرسالة</b>	<b>المجستير</b>
<b>السن</b>	<b>٢٠١٠</b>
<b>الملخص العربي</b>	<p><b>الباب الاول : ( التعریف بالبحث )</b></p> <p>إنما يحتوى الباب على مقدمة البحث وأهميته إذ تم التطرق الى كل من أهمية الادارة في التربية الرياضية وعلاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة ودور التربية البدنية والرياضة الحيوى في الاسهام ببناء المجتمع القوى السليم، وذلك لأن لم تعد التربية البدنية والرياضة تهتم بال minden فحسب بل أصبحت تهتم بالفرد ككل وذلك من خلال تنمية جوانبه البدنية والإجتماعية والعقلية والنفسية ومن هنا برزت أهمية البحث لايجاد صيغة تنظيمية لإدارة التربية البدنية والرياضة المدرسية وبيان دور الاسرة في حث ابناها على الاشتراك بنشاطاتها الصيفية واللاصفية لمروءاتها الايجابية على جوانب البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية والعمل على تطوير مستوى الرياضة المدرسية ومواكبة التطور الحاصل في هذا المجال .</p> <p>وتركزت مشكلة البحث في الإهمال الإداري والتنظيمي لدرس التربية البدنية والرياضة بنشاطيها الصيفي واللاصفي وخاصة بالنسبة للطلاب بسبب الظروف الإجتماعية والإقتصادية والثقافية لهن .</p> <p>وعليه أرادت الباحثة الخوض في هذا الموضوع وإيجاد الحلول المناسبة له .</p> <p>أما أهداف البحث فهي التعرف على المعوقات الإدارية لدرس التربية البدنية والرياضة والتعرف على المعوقات الاجتماعية لدرس التربية البدنية والرياضة في ثانويات البنات بغداد/الكرخ لذا فرضت الباحثة أن هناك معوقات إدارية واجتماعية تعيق درس التربية البدنية والرياضة .</p> <p><b>الباب الثاني : ( الدراسات النظرية والمشابهة )</b></p> <p>تطرق الباب إلى الدراسات النظرية تتراوحت المواضيع الآتية ( الهيكل التنظيمي للرياضة المدرسية في العراق . البرنامج العام للتربية الرياضية المدرسية . الرياضة والتنشئة الاجتماعية والرياضة والتنمية الاجتماعية وأهمية الإدارة في التربية البدنية والرياضة ومكانة التربية البدنية والرياضة في الدول النامية فضلاً عن العناصر الأساسية للعمليات الإدارية في التربية البدنية والرياضة ) وأخيراً البحوث المشابهة ومناقشتها .</p> <p><b>الباب الثالث : (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية )</b></p> <p>تناول الباب على منهج البحث حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بدراسة المسحية وكذلك مجتمع البحث وعيتهما الإستطلاعية والرئيسة . أما العينة الرئيسية وشملت ( ١٠ ) عشرة من مشرفات التربية الرياضية و ( ٤٣ ) ثلاثة وأربعين</p>

من مدرسات التربية البدنية والرياضة و( ٢٦٠ ) مائتان وستون طالبة من الطالبات الممارسات للفعالities الرياضية في المدارس و( ٢٦٠ ) من أولياء أمور الطالبات الرياضيات في المدارس واستخدمت الباحثة الاستبانة كاداة لجمع البيانات إذ استخدمت أربع استبيانات استبانة الأولى خاصة لمشرفات التربية الرياضية والثانية لمدرسات التربية الرياضية والثالثة للطالبات الممارسات للفعالities الرياضية المدرسية والرابعة لأولياء أمور الطالبات الرياضيات في المدارس . اما المعالجات الاحصائية المستخدمة فهي معامل الارتباط البسيط والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومربيع كاي .

#### الباب الرابع : ( عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها )

تضمن الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصلت إليها الباحثة والتي تم عن طريقها تحقيق أهداف البحث

**الباب الخامس : ( الاستنتاجات والتوصيات )**

توصلت الباحثة إلى استنتاجات عده يمكن تلخيصها ما يأتى :-

- ١ - قلة اهتمام مديريات النشاط الرياضي والكشفى في نشر الوعي بين الطالبات والأسر وتوضيح دور التربية البدنية والرياضة وأهميتها من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية .
- ٢ - ضعف التنسيق بين مديريات النشاط الرياضي والكشفى ومديريات التربية في متابعة النشاطين الصفي واللاصفي كذلك الحال بالنسبة لمشرفات التربية الرياضية
- ٣ - قلة وجود الملاعب والقاعات الرياضية أو عدمها وقلة التجهيزات الرياضية وصيانتها وعدم التخطيط المسبق لتوزيعها، الأمر الذي يعرقل سير تنفيذ اغلب البرامج والمسابقات في التربية البدنية والرياضة .
- ٤ - قلة الموارد المالية المخصصة للمجال الرياضي لمديريات النشاط الرياضي والكشفى والمدارس مما يعيق عملية إجراء المسابقات وتحفيز الطالبات على المشاركة في المسابقات الرياضية .
- ٥ - إن الكثير من أولياء أمور الطالبات يمنع مشاركة ابنته في النشاطات الرياضية المختلفة بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية والوضع الامني وعدم وجود حواجز مادية ومعنوية يقمعهم للسماح لهم بالمشاركة في تلك النشاطات ، كذلك عدم وجود التعاون بين المدرسة والأسرة في هذا الخصوص .

وفي ضوء هذه الاستنتاجات تم وضع التوصيات الازمة والمؤكدة على استخدام الأساليب العلمية في الإدارة وتنظيم درس التربية البدنية والرياضة مع تذليل الصعوبات كافة التي يواجهها .

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
شيرين ولسن يواب	الاسم الثلاثي
لا يوجد	البريد الإلكتروني
لا يوجد	المهنة
الماجستير	نوع الدراسة
استخدام الكرة السويسرية (Swiss ball) في تدريبات الايروبكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض أنواع الذكاء المتعدد لدى النساء (غير الرياضيات)/بأعمار (٣٩_٤٠) سنة	عنوان الرسالة
٢٠١٠	السنة
إن ممارسة النشاط الرياضي سوءاً كان للرياضيين الذي يرمي إلى الوصول بهم إلى الإنجاز أو لغير الرياضيين ولمختلف الأعمار الذي يرمي إلى المحافظة على الصحة والترويح وكسب اللياقة البدنية يجب ان يخضع لقواعد مبنية على اسس علمية تدريبية للحصول على نتائج ايجابية وفي العقود الأخيرة انتصب الاهتمام على تدريبات الايروبكس لما اثبتته الدراسات والبحوث من فوائد صحية وجسمية واجتماعية لفرد بشكل عام، ومن هنا تكمن اهمية البحث في تطبيق المنهج التجاريبي لتمرينات الايروبكس باستخدام الكرات السويسرية لتطوير التوافق الحركي وايجاد العلاقة بينه وبين بعض انواع الذكاء المتعدد.	الملخص العربي

#### أما الأهداف فكانت على النحو الآتي:-

- ١ - وضع منهج لتدريبات الايروبكس باستخدام الكرات السويسرية .
- ٢ - التعرف على مدى تأثير المنهج المعد لتدريبات الايروبكس لتطوير التوافق الحركي على المجموعة التجريبية قيد البحث .
- ٣ - التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي وبعض انواع الذكاء المتعدد ( الذكاء الجسمى\_ الحركي ، والذكاء الانفعالي )

#### وقد فرضت الباحثة ما يأتي:-

- ١ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة .
- ٢ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية .
- ٣ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لاختبار البعدي .

٤ ليس هناك علاقة ارتباط بين التوافق الحركي وبعض انواع الذكاء المتعدد (الذكاء الجسمي\_ الحركي، والذكاء الانفعالي).

## اما مجالات البحث فهي:-

١\_ المجال البشري: منتسبات مركز اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية بأعمار (٣٩ - ٣٠) سنة وبعد (١٤) مناسبة.

٢\_ المجال الزماني: المدة من ٢٠١٠ - ٢٠١٠ ولغاية ٢٥ - ٤ .

٣\_ المجال المكانى: قاعة اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية.

**عرضت الباحثة في الباب الثاني محورين وفيسين الاول مخصص للاطار النظري**  
(تمرينات الايروبكس، ومفهوم الايروبكس، وفوائد الايروبكس، وانواع الايروبكس، والاقياع الموسيقي والحركات الرياضية، وأثر الاقياع الموسيقي على الحركة، والكرة السويسرية، ومميزات الكرة السويسرية، وفوائد الكرة السويسرية واستخداماتها، والتوافق الحركي، وتقسيمات التوافق الحركي، والعوامل المؤثرة في التوافق الحركي، وانظمة التوافق الحركي، والذكاء المتعدد، ومفهوم الذكاء، والانواع المتعددة من الذكاءات، والاسس العلمية لنظرية الذكاءات، ونظرية الذكاءات المتعددة، ومفهوم نظرية الذكاءات المتعددة، ومؤشرات التعرف على الذكاء الجسمي\_ الحركي، والذكاء الجسمي\_ الحركي وكيفية تبنيه، والذكاء الانفعالي، وأثر الذكاء الانفعالي في الحياة العملية).

**وأشتمل المحور الثاني على الدراسات السابقة اذ عرضت الباحثة دراستين**

١ دراسة كوزيرو ورينولد.

٢ دراسة نوال ككوربطرس.

## وأشتمل الباب الثالث مياطى:-

تمثل مجتمع البحث بمنتسبات مركز اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية وهن من غير الرياضيات وبأعمار (٣٩ - ٣٠) سنة والبالغ عدهن (١٨) متدرية انتظم في التدريب (١) متدرية اذ طبقت الباحثة منهجاً تجريبياً من تاريخ (٢٠١٠ - ٢٩) ولغاية (٢٠١٠ - ٤) في القاعة الرياضية الخاصة بالجامعة التكنولوجية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وللليام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية واستغرق تنفيذها (١٠) اسابيع وقد تم تعويض الوحدات المفقودة خلال العطل الرسمية التي صادفت (٢٠١٠ - ٣ - ٧) واجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية لمدة يومين متتاليين اولاً لاختبارات الذكاء المتعدد (الذكاء الجسمي\_ الحركي، والذكاء الانفعالي) المصادف يوم الاثنين بتاريخ (٢٠١٠ - ٢) على خمس متدربات من خارج عينة البحث وفي اليوم الثاني طبقت الباحثة اختبارات التوافق الحركي المصادف يوم الثلاثاء بتاريخ (٢٠١٠ - ٢ - ٢) أما الاختبارات القلبية فقد تم تطبيقها بتاريخ (٢٠١٠ - ٧) المصادف يوم الاحد بشقيها النفسي والبدني بمساعدة فريق العمل المساعد اما الاختبارات البعدية فقد اجريت على نفس نسق الاختبارات القلبية وترتيبها بتاريخ (٢٠١٠ - ٤ - ٢٥) المصادف يوم الاحد ومن ثم قامت الباحثة بمعالجة النتائج احصائياً.

## لوصلت الباحثة الى جملة من النتائج وأهمها:-

١ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

٢ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية واظهر التطور الحاصل أن المجموعة التجريبية استخدمت اداة مساعدة (الكرة السويسرية المطاطية) في التدريب الهوائي المصاحب للموسيقى فاثر تأثيرا ايجابيا في التوافق الحركي .

٣ وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الذي طبق المنهج عليها لمدة (١٠) اسابيع بواقع (٣٠) وحدة تدريبية.

## وأخذت النتائج التي حصلت على مياطى:-

١ إن المنهج التدريبي لتمرينات الايروبكس المستخدم من قبل المجموعة الضابطة أثر ويشكل ايجابي في التوافق الحركي والذكاء الجسمي\_ الحركي، والذكاء الانفعالي.

٢ كان للمنهج التدريبي المعد لتمرينات الايروبكس بالكرة السويسرية المطاطية أثر ايجابي فعال في تطوير صفة التوافق الحركي والذكاء الجسمي\_ الحركي والذكاء الانفعالي.

٣ كان لتطوير التوافق الحركي الأثر الايجابي الكبير في الذكاء الجسمي\_ الحركي والذكاء الانفعالي للمجموعة التجريبية.

٤ هناك علاقة ارتباط ايجابية بين التوافق الحركي والذكاء الجسمي\_ الحركي والذكاء الانفعالي.

١ استخدام التمارين الهوائية مع ادوات اخرى لتطوير مكونات اللياقة البدنية والحركة.

٢ ضرورة اجراء بحوث مشابهة على عينات اخرى لتنمية قابليتهم البدنية والمهارية والحسية.

٣ حث المختصين على الاهتمام في التربية بمبدأ الرياضة للجميع دون الاختصار على رياضة الانجاز.

٤ اشراف مدرسي التربية الرياضية بدورات تدريبية للايروبكس.

الملخص العربي	اسم الجامعة
البريد الالكتروني	اسم الكلية
الاسناد	الاسم الثلاثي
المهنة	اميم سلمان مهدي
عنوان الرسالة	لا يوجد
السنة	ماجستير
لقد طرقت الباحثة الى ما شهدته الالعاب الرياضية من تطورات ولاسيما لعبه كرة القدم النسوية، إذ بدأ انتشارها يزداد بدرجة ملحوظة مع بدء السينات واستطاعت المرأة أن تثبت جدارتها في المحافل الرياضية العالمية وعلى مختلف الاصعدة، إلا أنها نرى في وطننا العربي بصورة غير وقطرنا بصورة خاصة تلکؤاً للالتحاق بركب العالم المتطور. إذ نلاحظ أن هناك انخفاضاً في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبات، وضعف في المهارات الأساسية بكرة القدم، ومن خلال ذلك تجلت أهمية البحث في اعداد مناهج تدريبية ثلاثة باستخدام (تدريب الانقلاء، تدريب البليومتر التدريب المركب انقلاء - بلايومتر) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات بكرة القدم. إذ نرى أننا بعيدين عن الركب العالمي، وقد توضح ذلك	
الباحثة	استخدام اساليب تدريبية مختلفة لعضلات الأطراف السفلی وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهاریة لدى لاعبات كرة القدم

1. إعداد ثلاثة مناهج تدريبية (انقلاء والبليومتر والمركب) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهاریة بكرة القدم.  
2. التعرف على تأثير التدريب (بالانقلاء والبليومتر والمركب) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهاریة بكرة القدم.

#### فرض البحث:

1. ان للأساليب التدريبية (انقلاء،بليومتر والمركب) أثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهاریة بكرة القدم .  
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجاميع التجريبية الثلاث ولصالح الاختبار البعدي.  
3. وجود فروق معنوية بين مجموعة التدريب المركب والمجموعتين (تدريب الانقلاء والبليومتر) في اختبارات البحث في الاختبار البعدي.

#### مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبات منتخب محافظة السليمانية بكرة القدم .

**الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة):**

تطرق الباحثة في الدراسات النظرية إلى الموضوعات الآتية: علم التدريب وطريقه، وطريقى التدريب الفكري المنخفض والمرتفع، ووسسائل التدريب، والتدریب المركب ومفهومه وبنده تاریخیة عنه واشكاله والمثافة في التدريب وتشکل الحمل التربیي والراحة في التدريب، وتدرك البلايومترک واهمیته، وتدريب الاتقال واهمیته ومتطلبات التدريب، وبندة تاریخیة عن كرة القدم التربیي، والقدرات البدنية، والقوة العضلیة مفهومها وانواعها، والقوة الانفجارية، والقدرة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة، والسرعة القصوى، ومطاولة القوة، والسرعة المميزة بالسرعة، والمناولة، والدحرجة، والتهیيف، والعضلات العاملة في كرة القدم.اما الدراسات السابقة من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والجروت فلم تجد دراسة سابقة تتطرق مثل هكذا دراسة باستخدام اساليب تدريبيه مختلفة في لعبه كرة القدم النسوية لذلك كانت الدراسة الوحيدة من نوعها في القطر .

**الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية):**

استخدمت الباحثة المنهج التجربیي، الذي يقوم على تصميم ثلاث مجموعات تجربیيّة، وذا اختبار قبلي وبعدي؛ لملاعنته مع طبيعة المشكلة، وتم اختيار عدد من لاعبات منتخب محافظة السليمانية لكرة القدم والبالغ عددهن (١٨) لاعبة، وبعد ذلك تم تقسيمهن على ثلاث مجموعات تجربیيّة، كل مجموع مكونة من (٦) لاعبات، تم اختيارهم بصورة عشوائية بطريقة القرعة ، المجموعة الأولى يطبق عليها تدريب الاتقال، والمجموعة الثانية يطبق على تدريب البلايومترک، والمجموعة الثالثة التدريب المركب، أما القدرات البدنية المختارة فهي(القدرة الانفجارية، والقدرة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة والسرعة القصوى، ومطاولة السرعة)، والمهارات الأساسية بكرة القدم فهي(المناولة، الدحرجة، التهیيف). وقامت الباحثة بإعداد مجموعة من التدريبات الخاصة المستخدمة في كرة القدم وذلك باستخدام تدريبات الاتقال وتدريبات البلايومترک، واستخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية، الجاهزة (SPSS) ، لاستخراج القوانين الآتية: (قانون النسبة المئوية، و الوسط الحسابي، و الانحراف المعياري الوسيط، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة ، L.S.D ، تحليل التباين.

**الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):**

عُرضت في هذا الباب نتائج اختبارات البحث البدنية والمهاراتية لمجاميع البحث الثلاث (الاتقال، والبلايومترک، والمرکب) للاختبارين القبلي والبعدي وتحليليها ومناقشتها. وبعدها عُرضت نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث للاختبارات البدنية والمهاراتية وتحليلها ومناقشتها. ومن خلالها تم التوصل الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه .

**الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):**

- وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:
١. تدريب الاتقال عمل على تطوير القوة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة القصوى ومطاولة السرعة والمناولة والدحرجة والتهیيف.
  ٢. تدريب الاتقال كان أكثر تأثيراً من تدريب البلايومترک في تطوير مطاولة القوة.
  ٣. تدريب البلايومترک عمل على تطوير القوة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة القصوى ومطاولة السرعة والمناولة والدحرجة والتهیيف.
  ٤. تدريب البلايومترک كان أكثر تأثيراً من تدريب الاتقال في تطوير السرعة القصوى والدحرجة.
  ٥. التدريب المركب (اتقال-بلايومترک) عمل على تطوير القوة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة القصوى ومطاولة السرعة والمناولة والدحرجة والتهیيف.
  ٦. التدريب المركب كان أكثر تأثيراً من تدريب الاتقال وتدرب البلايومترک في تطوير القوة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة القصوى ومطاولة السرعة والمناولة والدحرجة والتهیيف.
  ٧. لا توجد فروق بين تدريب الاتقال وتدرب البلايومترک في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة والمناولة والتهیيف.
  ٨. جميع اساليب التدريب عملت على تطوير متغيرات البحث في الاختبارات القبلية عن الاختبارات البعدية بعد تطبيق المنهج التدريبي . وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة خرجت الباحثة بعدد من التوصيات هي:
    ١. التأكيد على استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية المختلفة لفاعليته.
    ٢. التأكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب تدريب الصفات البدنية الأخرى لكي تحدث عملية التدريب بصورة متكاملة.
    ٣. اجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات أخرى.
    ٤. الاهتمام من لدن العاملين في مجال اللعبة والتدريب ببناء مناهج تدريبيه(اتقال\_ بلايومترک \_ مرکب) وتوزيعها بشكل مدرس للاستفادة منها.
    ٥. تدعيم المشاركة الرياضية الخاصة بالنساء من لدن اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية لاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم .
    ٦. الاستفادة من هذه الدراسة بوضعها ضمن مناهج الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للنساء .

السن	٢٠١٠	اسم الجامعة	بغداد
نوع الدراسة	"منهج تدريسي مقترح على وفق الإيقاع الحيوى والتحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية"	اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
البريد الإلكتروني	لا يوجد	الاسم الثالثي	سوزان صادق داود
المهنة	لا يوجد	الكلية	البريد الالكتروني
الملخص العربي	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب إذ جاء في الباب الأول وفي مقدمته وأهميته أن الاستخدام الأمثل للإيقاع الحيوى يعد من الوسائل المهمة والناجحة في التدريب وفقاً لمراره الإيجابية والسلبية وقد لوحظ في الأونة الأخيرة استخدامه في كثير من المجالات وخاصةً المجال الرياضي لاعتماده بشكل علمي في تنظيم حياة الرياضي في جوانبها كافة وقد استخدمت الباحثة نظرية الإيقاع الحيوى التي تكمن فلسفتها باستغلال قدرات اللاعبين البدنية من خلال الدورة البدنية إضافة إلى مستوى الطاقة النفسية التي تكون هي الأخرى مهمة للاعب المبارزة لما لها من أهمية أيضاً على الحاله البدنية مع دراسة عدد من المتغيرات الوظيفية لمعرفة استجابة اللاعبات لتأثير مفردات المنهج التدريسي المقترن كمعالجة لمشكلة البحث التي بانت تكمن بأن أغلب المدربين والمعنيين بشؤون الرياضة ليست لديهم فكرة عن الإيقاع الحيوى وعدم مراعاتهم الجانب النفسي وتطبيقه في الوحدات التدريبية فالمدربين يضعون البرامج التدريبية من دون الأخذ بنظر الاعتبار الإيقاعات الحيوية للرياضيين وكيفية التحكم بالطاقة النفسية متناسبين الحاله النفسية التي يكون عليها الرياضي خلال التدريب مما يعطي مفاجآت بين التدريب والمنافسة في حين كانت الدراسة ترمي إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>١- إعداد منهج تدريسي مقترح على وفق الإيقاع الحيوى بدوره البدنية والتحكم بالطاقة النفسية لدى عينة البحث</li> <li>٢- التعرف على نتائج الاختبارات البدنية والوظيفية والنفسية قبل وبعد تطبيق المنهج التدريسي المقترن ضمن الإيقاع الحيوى .</li> <li>٣- التعرف على الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي ونتائجها في الاختبارات الوظيفية والبدنية والنفسية .</li> </ul>		

هذا وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمتها طبيعة الدراسة في حين اختيرت العينة بالطريقة العمدية اذ شملت لاعبات من فريق المبارزة في نادي الفتاة وكانت أعمارهن بين (٢٠-٢٤) سنة . وأجل ذلك فقد استخدمت الأجهزة والأدوات والاختبارات الخاصة بحل مشكلة البحث سواء كانت القبلية أو البعدية منها . وقد طبق المنهج التجريبي المقترن على عينة البحث في مدة (١٠) أسابيع يوازن (١٢) وحدة شهرية موزعة على (٣) وحدات أسبوعية خلال شهرين ونصف يوازن (٣٠) وحدة تدريبية مدة كل وحدة (٩٠) دقيقة . وقد خضعت (العينة) لممارسة المنهج التجريبي المقترن على وفق الإيقاع الحيوى والتحكم بالطاقة النفسية وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي أجريت الاختبارات البعدية وتتم معالجة البيانات بجهاز الحاسوب على وفق البرنامج الإحصائي (spss) ثم تحليلها على وفق جداول وأشكال بيانية توضيحية ومناقشتها بصيغة وأسلوب علمي وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث وفرضه التي تكمن في التأثير الايجابي للمنهج التدريبي المقترن والفرق المعنوية بين الاختبارين القبلي عنه في البعدى التي اجريت على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والنفسية .

وقد خرج البحث بعدة إستنتاجات ونوصيات :

إن المنهج المدروس المستخدم كان له من الإستنتاجات وفقا للإيقاع الحيوى أثر في انخفاض زمن السرعة الأنفالية لدى لاعبات المبارزة فضلا عن حصول تطور في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وكذلك القوة المميزة بالسرعة زيادة التطور الحاصل في مستوى الرشاقة .

فضلاً عما ذكر في الفقرة السابقة فإن المنهج المستخدم حقق تطوراً في مستوى تحسين معدل ضربات القلب وضغط الدم . أما فيما يتعلق باستخدام التمرينات الإسترخائية والتنفسية فقد حققت هي الأخرى تأثيراً كبيراً على مستوى الطاقة النفسية .

أما التوصيات فكانت أهمها :

- الإهتمام بالإيقاع الحيوى ووضع الشدد والتمرينات والأحجام التدريبية وفقا للإيقاع الحيوى الخاص بكل لاعبة . والإهتمام بتمرينات اللاعبة وأفكارها وطرق التحكم بالطاقة النفسية لها .

السن	٢٠١٠	الملخص العربي
عنوان الرسالة	تأثير تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية المركبة بكرة السلة للنساء	
نوع الدراسة	الماجستير	
المهنة	لا يوجد	
البريد الإلكتروني	ایمان عبد الحسين شندل	
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات	
اسم الجامعة	بغداد	

تطورت مقدمة البحث وأهميته الى المتطلبات البدنية والمهارية العالية التي جعلت لعبه كرة السلة ذات شعبية كبيرة، إذ إن جانبها البدني يعتمد وبشكل كبير على عنصري القوة والسرعة ولزمن طويل نسبياً أي إن لاعب كرة السلة عليه أن يركض ويقفز بأعلى مستوى لزمن طوله (٤٠) دقيقة مقسمة إلى أربعة أربع متساوية، علماً إن هذا اللاعب يقع تحت طائلة قانون اللعبة من إحدى بنوده الخمسون بنداً هي زمن الهجمة الواحدة والتي قصرت إلى (٢٤) ثانية خلال نصف العقد الأخير بعدها كانت (٣٠) ثانية لأكثر من خمسين سنة، مما قلب جميع موازين التدريب فأصبح لزاماً على اللاعب أن يؤدي جميع واجباته المهارية (الدافعية والهجومية) بزمن أقل (٢٠٪) مما كان عليه سابقاً، وقد دفعت هذه النسبة للعبة الى أن تكون أسرع وأعليه فقد تغيرت خارطة المتطلبات البدنية للتصدي لهذا التغيير الكبير.

لذلك بز مكون يسمى بـ(تحمل القوة المميزة بالسرعة) او (تحمل القوة المميزة بالسرعة) الى السطح جراء التغيرات التي حدثت في علم التدريب الرياضي في أواخر الثمانينيات وببداية التسعينيات، وجاء هذا المكون مطابقاً لما تحتاجه اللعبة لدفعها للأداء مهاراتها المميزة بشكل أسرع وفعال، فعلى لاعب كرة السلة القيام بواجباته المهارية بشكل فعال وقوى وعلى طول زمن المباراة، فأن الإيقاع السريع في الانتقال من الوضع الدفاعي إلى الهجومي وبالعكس يعد الصفة الغالبة على اللعبة لذلك وجب على المدرب أن يسلح لاعبيه بأفضل الإمكانيات البدنية والتي تؤهلهم الى الاستمرار الى الثانية الأخيرة في المباراة متوفقاً اغلب المواقف التي يضعها المنافس إمامه.

وتبرز أهمية البحث في معرفة تأثير تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة على تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبات كرة السلة أما مشكلة البحث - وأن الباحثة كانت إحدى لاعبات المنتخب الوطني ومدربة سابقاً - فترى إن مشاكل كرة السلة النسوية كثيرة ولكن من المنظار التدريبي والميداني أن هناك ضعف في تحمل القوة المميزة بالسرعة او تحمل القوة المميزة بالسرعة، لذلك تجربة إدخال تدريب هذا المكون من ضمن المنهج التدريبي للأندية النسوية سيكون خطوة إيجابياً في تطوير القدرات البدنية الأخرى التي تشكل أجزاء من تحمل القوة المميزة بالسرعة وهي

(تحمل القوة، وتحمل السرعة) والأداء المهاري ومن ثم التقدم باللعبة خطوة إلى الإمام.

وهدف البحث إلى:

- ❖ معرفة تأثير تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبات كرة السلة.
- ❖ معرفة تأثير تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة على أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبات كرة السلة.

أما الفروض فكانت:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض المتغيرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لعينة البحث.

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لعينة البحث.

#### **الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):**

تطرق البحث في الباب الثاني إلى مجموعة من الدراسات النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث، وكانت

ضمن المحاور الآتية:

القدرات البدنية، والتحمل وأهميته، والتحمل الخاص وأهميته، وتحمل القوة وأهميته، وتحمل السرعة وأهميته، والقوة المميزة بالسرعة وأهميتها، وتحمل القوة المميزة بالسرعة وأهميتها، وتحمل القوة المميزة بالسرعة في كرة السلة، والمهارات الهجومية في كرة السلة، والمناولة، والطبلطبة (المحاورة)، والتوصيب، والجز و الدوران، وأهمية المهارات المركبة أما الدراسات المشابهة فكانت (دراسة ليث محمد عبد الرزاق (٢٠٠٩)، و(دراسة عمار دروش رشيد النداوي (٤))، وتم مناقشتها بصورة علمية.

#### **الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):**

استخدمت الباحثة المنهج التجاري ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها طبيعة المشكلة، وتم اختيار عدد من لاعبات نادي أكادemy الرياضي بكرة السلة البالغ عددهن (١٢) لاعبة، وتم استبعاد (٢) لاعبة من الفريق لقيامهم بالتجربة الاستطلاعية، وأصبح عدد أفراد عينة البحث (١٠) وتم تطبيق التمرينات البدنية عليهم، وكانت القدرات البدنية (تحمل القوة، وتحمل السرعة، وتحمل القوة المميزة بالسرعة)، أما اختبارات البحث فكانت (اختبار تحمل القوة للذراعنين، واختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين، واختبار تحمل السرعة لعضلات الذراعنين، واختبار تحمل السرعة لعضلات الرجلين، واختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعنين، واختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين، والاختبار المهاري) وبعد إجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق التمرينات البدنية الخاصة وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية، أما الوسائل الإحصائية فاستخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لإيجاد ما يلي: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات المترابطة، ومعامل الاتواء والوسيط).

#### **الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):**

تم في هذا الباب عرض نتائج اختباري تحمل القوة للذراعنين والرجلين وتحمل السرعة للذراعنين والرجلين وتحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعنين والرجلين والاختبار المهاري وتحليلها ومناقشتها بصورة علمية وبالاعتماد على المصادر العلمية.

#### **الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):**

توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

٣. ان استخدام تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة له تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين والذراعنين باستخدام (طريقة التربیت الفتري مرتفع الشدة).
٤. لاستخدام تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة للذراعنين والرجلين باعتبار ان تحمل السرعة متكون من صفتين (التحمل والسرعة) كما له تأثيراً ايجابياً في الأداء البدني والمهارات الهجومية بكرة السلة.
٥. ان للتربیت الفتري مرتفع الشدة تأثيراً ايجابياً على تطوير الجانب البدني والمهاري في المهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث.
٦. ان تحقيق النتائج في الاختبارات البعدية لمصلحة عينة البحث في المهارات الهجومية بالنسبة لصفتي التحمل والقدرة أعطت مطاولة لقوة الذراعنين والرجلين مما أعطى دلالة على ان التمرينات جميعها التي استخدمنها الباحثة كانت وفقاً للأداء المهاري والبدني الصحيح.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرجت الباحثة بعدد من التوصيات هي:

١. استخدام تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير الصفات البدنية (تحمل القوة، وتحمل السرعة) باعتبارها أجزاء من هذا المكون.
٢. تطبيق تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة من أجل رفع المستوى البدني لدى اللاعبات لتطوير الجانب المهاري المتمثل بالمهارات المركبة.
٣. التأكيد على تدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الجزء بالإضافة إلى الرجلين والذراعنين لأن التدريب عملية منظمة ومتكلمة ولا يمكن تطوير جزء واستثناء آخر.
٤. وضع تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة في منهج تدريسي في الألعاب الأخرى.
٥. تدريب مكونات بدنية أخرى في لعبة كرة السلة.
٦. العمل على إجراء بحوث مشابهة لإيجاد وسائل تدريبية تدخل فيها هذه التمارين تهدف إلى تطوير الإعداد البدني

الاسم الجامعية	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	ماجدة عبد الله عبد الستار
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنه	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	الموافق التقويمية وأثرها في تطوير مستوى أداء مهاراتي (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة
السنة	٢٠١٥
الملخص العربي	<p>احتوى الباب على مقدمة البحث وأهميته فيما يخص التطورات الكبيرة في المجالات كافة، وخاصة المجال الرياضي، والذي يتطلب إجراء بحوث ودراسات عدّة من أجل تحديد مواطن الضعف والقوة، ومن ثمّ إيجاد حلول مناسبة لتفصير الأسباب والوصول إلى النتائج المطلوبة في الألعاب الرياضية عن طريق (التقويم) الذي يُعدّ حجر الأساس لأي عملية تعليمية، إذ يتم عن طريقه معرفة مواطن الضعف والقوة، ومدى تقدم المتعلم فيما يتعلمه، وتحفيزه نحو الأداء الجيد وصولاً إلى الأهداف التي نرجو إنجازها من أجل تطويرها نحو الأفضل، وتبرز أهمية البحث ليس في مراعاة الفروق الفردية من ناحية المستوى المهاري، والحد من تباين المستوى بين الطالبات، وتقليل التفاضل بين الأفراد، وتقليل الاهتمام بالقدرات التي تشكل مستوى الأداء المهاري، وصولاً بهم إلى المستوى الأفضل، لذلك تكمن أهمية البحث في استخدام الموافق التقويمية لتطوير مستوى أداء مهاراتي: (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.</p> <p><b>مشكلة البحث:</b></p> <p>تلخصت مشكلة البحث بوجود ضعف واضح في العديد من المهارات الأساسية، واختلاف مستوى الأداء المهاري لمهاراتي (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانوية في كلية التربية الرياضية للبنات، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى عدم الاهتمام بتقييم مستوى كل طالبة، وعدم الأخذ به بنظر الاعتبار في أثناء العملية التعليمية بالرغم من أهميته، ومن ثم عدم تقسيمهم إلى مجاميع وفقاً لمستواهم مما يؤدي إلى ضعف الدافع نحو ممارسة تلك المهارات، وهذا يؤدي إلى هبوط المستوى، ولذلك عمدت الباحثة إلى دراسة هذه المشكلة، ووضع حلول لها عن طريق الموافق التقويمية (تقييم الأداء)، ومعرفة أثرها في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهاراتي (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.</p> <p><b>أهداف البحث:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على مستوى الأداء المهاري لمهاراتي (الإرسال، الضرب الساحق).</li> <li>- التعرف إلى تأثير استخدام الموافق التقويمية في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهاراتي: (الإرسال والضرب</li> </ul>

الساحق).

- معرفة أكثر المواقف التقويمية تأثيراً في مستوى الأداء المهاري لمهاراتي: (الإرسال والضرب الساحق).

**فرض البحث:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى أداء مهاراتي: (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة، وللمجاميع التجريبية والضابطة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهاراتي: (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث (السبع) في تطوير مهاراتي: (الإرسال والضرب الساحق) بالكرة الطائرة.

أما مجالات البحث، فكانت:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات.

- المجال الزماني: لمدة من 2010/2/11، ولغاية 2010/5/16.

- المجال المكانى: القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد.

#### **الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة):**

احتوى هذا الباب عدة محاور تتعلق بموضوع البحث، فقد تم التطرق إلى المواقف التقويمية و Mahmahieh التقويم وأهميته، وكذلك التقويم والتقييم، وكيفية تعلم المهارة وتطويرها، وقياس المهارة عن طريق التعلم، والمراحل التي تمر بها عملية التعليم، والمستوى المهاري في الكرة الطائرة، والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (الإرسال والضرب الساحق)، فضلاً عن الدراسات السابقة.

#### **الباب الثالث (منهجية بالبحث وإجراءاته الميدانية):**

استخدمت الباحثة المنهج التجاري بأسلوب أكثر من مجموعتين متكافئتين لملائمته لموضوع البحث، كما تم اختيار طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات بالطريقة العميده، وبالبالغ عددهن (152) طالبة مقسمين إلى ست شعب (أ - ب - ج - د - ه - و)، إذ أنها تمثل مجتمع البحث، أما عينة البحث، فقد كان عددها (58) طالبة، وبلغت النسبة المئوية في عينة البحث (43%) من مجتمع الأصل وتم اختيارهم بالطريقة العميده أيضاً، وذلك بناءً على اختبار (تقييم الأداء)، والذي على ضوءه تم تقسيم العينة إلى ثلاثة مستويات تقويمية، وهي: (جيداً جداً، جيد، ضعيف)، وبذلك تم تقسيم العينة إلى (7) مجاميع منها (6) مجاميع تجريبية ومجموعة ضابطة واحدة، وتم تحديد اختيارين لكل من مهاراتي: (الإرسال والضرب الساحق) في (الأداء المهاري والدقة) من قبل مجموعة من الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة، وقد تم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية (النظام الإحصائي SPSS).

#### **الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):**

لقد ضم هذا الباب في طياته عرضاً وتحليلاً ومناقشة لنتائج الاختبارين: القلي والبعدي لمهاراتي الإرسال والضرب الساحق (الเทคนيك والدقة)، وقد عرضت النتائج في جداول لتوضيح الغرض وتسهل من عملية المقارنة.

#### **الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):**

ضمن ما عرض من نتائج، فقد تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات الآتية:

١. وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية، ولمصلحة الاختبارات البعدية في اختبار الأداء المهاري لمهاراتي (الإرسال والضرب الساحق).

٢. وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية، ولمصلحة الاختبارات البعدية في اختبار دقة مهاراتي (الإرسال والضرب الساحق).

٣. ان أفضل مجموعة ضمن مجاميع البحث هي المجموعة الثالثة (الضعيف)، وهي أكثر مجموعة تطوراً بمهارة (الإرسال والضرب الساحق).

٤. ان أفضل مجموعة ضمن مجاميع البحث هي المجموعة الثالثة (الضعيف)، وهي أكثر مجموعة تطوراً بدقة (الإرسال والضرب الساحق).

أهم التوصيات، فكانت:

١. ضمن حدود المواقف التقويمية يجب مراعاة الفروق الفردية للحد من تباين المستوى بين الطالبات.

٢. استخدام تقييم الأداء بشكل دوري في المنهج الدراسي كجزء لا يتجزأ من العملية التعليمية.

٣. استخدام المستويات (المواقف التقويمية) بشكل مستمر أثناء العملية التعليمية وذلك للتميز بين المستويات ومن ثم إدخالها في الخطة المعدة من قبل المدرس لرفع مستوى الطالبات الضعيفات.

الاسم الجامعية	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	عذراء عنان محمود
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	اثر مرحلة ما قبل المنافسة في بعض متغيرات النشاط الكهربائي (EMG) ودقة اداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة للمعاقين حركياً
السنة	٢٠١٠
الملخص العربي	تطورت الباحثة في هذا الباب إلى أهمية لعبة الكرة الطائرة للمعاقين حركياً-جلوس ومن المهارات المهمة في الكرة الطائرة (الارسال ، الضرب الساحق ) والتي تعد من المهارات التي تحتاج الى جهاز (عصبي - عضلي) سليم ومن اجل تنفيذ الجهاز العصبي العضلي يستخدم اجهزة كثيرة اهمها جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات ( EMG ) وتكون اهمية البحث في معرفة اثر مرحلة مقابل المنافسة على النشاط الكهربائي للعضلات العاملة في هاتين المهارتين وهي العضلة الدالية وذات الرؤوس الثلاث .
مشكلة البحث :	من خلال أطلاع على نتائج المباريات الداخلية والخارجية لمنتخب الكرة الطائرة -جلوس وجدت بان هناك تفاوت في نتائجهم الداخلية والخارجية لاسيما في المهارات الهجومية.
اهداف البحث :	<ol style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على متغيرات النشاط الكهربائي (EMG) للعضلتين الدالية الكتفية وذات الرؤوس الثلاثة العضدية للاعبين الكرة الطائرة للمعاقين حركياً-جلوس.</li> <li>- التعرف على تأثير مرحلة مقابل المنافسة في متغيرات النشاط الكهربائي (EMG) للعضلة الدالية الكتفية والعضلة ذات الرؤوس الثلاث العضدية للاعبين الكرة الطائرة للمعاقين حركياً-جلوس.</li> <li>- التعرف على تأثير مرحلة مقابل المنافسة على دقة مهاراتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمعاقين حركياً -جلوس.</li> </ol>
فرضيات البحث :	<ol style="list-style-type: none"> <li>- هناك فروق معنوية بين مرحلة ما قبل المنافسة وبعدها في متغيرات النشاط الكهربائي للعضلة الدالية الكتفية والعضلة ذات الرؤوس الثلاثة العضدية ومهارة الارسال بالكرة الطائرة للمعاقين حركياً -جلوس .</li> <li>- هناك فروق معنوية بين مرحلة ما قبل المنافسة وبعدها في دقة مهاراتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمعاقين حركياً-جلوس.</li> </ol>

### مجالات البحث :

**المجال البشري :** عينة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة للمعاقين حركيأ-جلوس .

### المجال الزماني :

**المجال المكاني :** القاعة الداخلية المغلقة في كلية التربية الرياضية - للبنات -جامعة بغداد-الوزيرية.

### الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

تطرق الباحثة الى الدراسات النظرية التي اشتغلت على (الجهاز العصبي، والعضلة الهيكلية، وجهاز الالكتروميكرفي، والمفهوم العام للإعاقة، وسباب الإعاقة الحركية، والبتر، والتصنيف الطبي للاعبي الكرة الطائرة من الجلوس، وتاريخ لعبة الكرة الطائرة للمعاقين حركيأ - الجلوس والقدرات المهارية و أهميتها بـلعبة الكرة الطائرة للمعاقين حركيأ - الجلوس وتناولت الباحثة عدداً من الدراسات المشابهة .

### الباب الثالث : منهجة البحث وإجراءاته الميدانية .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتضمن هذا الباب العينة و عددها (٨) لاعبين، وهم المنتخب الوطني العراقي للمعاقين حركيأ- الجلوس بالكرة الطائرة وتجانس العينة والاجهزه والادوات المستخدمة في البحث وعلى الاختبارات المهاريه و عددها (٢)، فضلاً عن وسائل جمع البيانات، واختبارات تخطيط العضلات باستخدام جهاز (EMG) ، والتجربة الرئيسية، فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات (SPSS) .

**الباب الرابع :** تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها عن طريق جة البيانات بالحقيقة الإحصائية (SPSS) . وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

١- ظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات النشاط الكهربائي لمهارة الارسال والضرب الساحق للعضلة الدالية وفي متغير الدقة لمهارة الضرب الساحق.

٢- عدم ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات النشاط الكهربائي لمهارة الارسال والضرب الساحق للعضلة ذات الرؤوس الثلاث . وفي متغير الدقة لمهارة الارسال وتوصلت الباحثة إلى ثمان توصيات اهمها.

١- تحليل النشاط الكهربائي لعضلات الذراع الضاربة للاعبين الكرة الطائرة (العضلة الدالية، العضلة ذات الرؤوس الثلاث، العضلة ذات الرأسين، العضلة ثنائية الرسغ) لمعرفة الخصائص الشخصية لكل لاعب وإنشاء جدول تدريبي خاص لتحسين هذه العضلات وبالتالي الإنجاز.

٢- ضرورة إعطاء أهمية لمثل هذه الدراسات التي تختص بشرحة المعاقين والأخذ بنظر الاعتبار النتائج التي توصلوا إليها لتلافي الأخطاء التي قد تحصل في اثناء إعداد وتدريب هذه الشريحة من المجتمع.

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
فرح علاء جعفر	الاسم الثلاثي
لا يوجد	البريد الالكتروني
لا يوجد	المهنة
الماجستير	نوع الدراسة
تأثير تدريبات المطاط في تطوير تحمل الأداء العمل العضلي الثابت ودقة التصويب لدى راميات القوس والسهم لمسافة ٧٠ م	عنوان الرسالة
٢٠١٠	السنة
تضمن البحث جانب تطوير تحمل الأداء العمل العضلي الثابت ودقة التصويب وذلك بإعداد منهاج تدريبي باستخدام تدريبات المطاط وتأثيره في تحمل أداء العمل العضلي الثابت ودقة التصويب لدى راميات القوس والسهم للمسافات الطويلة .  وهدفت الدراسة الى :  - إعداد منهج لتدريبات المطاط لتطوير تحمل أداء العمل العضلي الثابت . - التعرف على تأثير تدريبات المطاط في تطوير تحمل أداء العمل العضلي الثابت ودقة التصويب لدى راميات القوس والسهم لمسافة ٧٠ م . - التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة لتحمل الأداء العمل العضلي الثابت ودقة التصويب لدى راميات القوس والسهم لمسافة ٧٠ م .	المشخص العربي
- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل أداء العمل العضلي الثابت لدى راميات القوس والسهم لمسافة ٧٠ م . - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير دقة التصويب لدى راميات القوس والسهم لمسافة ٧٠ م . - وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية . وتناولت الباحثة عدداً من الدراسات النظرية منها مفهوم التحمل ، وتقسيمات التحمل ، والتحمل العضلي الثابت ، والدقة ، ونبذة تاريخية عن القوس والسهم وماهيته - والأدوات المستخدمة في هذه الفعالية - والجوانب الفنية ومواصفات الميدان وبرنامج الرمي ومسابقات اللعبة ، وتطرقت إلى جهاز ( سكابور ) رباط الشد ( التجطية ) . وركزت الباحثة أيضاً على الدراسات المشابهة ، إذ تطرقت إلى ثلاثة دراسات ، وعرضت الباحثة أوجه التشابه والاختلاف بين	

#### الدراسة الحالية والدراسات المشابهة .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين الضابطة والتتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي ، إذ تكونت العينة من ( ١٢ ) لاعبة يمثلن لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم للمسافات الطويلة . وتم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ ٢١ / ٢ / ٢٠١٠ لغاية ١٦ / ٥ / ٢٠١٠ ، واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المستحصلة من الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث .

وبعد معالجة البيانات المستحصلة احصائياً استنتجت الباحثة أن المنهاج التدريبي باستخدام مطاط كان ذا تأثير فعال في تطوير تحمل العمل العضلي الثابت ودقة التصويب لأفراد عينة البحث . وأثبتت النتائج أن التدريب باستخدام المطاط والتدريب باستخدام أساليب التدريب التقليدية كان لهما أثر في تطوير التحمل العضلي الثابت ودقة التصويب لدى راميات للقوس والسهم للمسافات الطويلة وأن التطور الحاصل في أفراد المجموعة الضابطة لم يرتفق إلى مستوى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن التدريبات باستخدام المطاط كان أكثر فاعلية وفائدة من أساليب التدريب الأخرى التقليدية . وأن للتدريبات باستخدام المطاط فاعلية في تطوير التحمل العضلي الثابت ودقة التصويب ، إذ أظهرت أثراً إيجابياً ، وتحسنأً ملحوظاً في الاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية .

وأوصت الباحثة الاتحاد العراقي المركزي للقوس والسهم باستخدام تدريبات المطاط في مناهجهم التدريبية لكونه قد أثبت تأثيره بشكل إيجابي في تطوير التحمل العضلي الثابت ودقة التصويب وبالتالي تم تطوير الانجاز وأوصت الباحثة أيضاً بإجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام المطاط في فعاليات رياضية أخرى والعمل على ابتكار وسائل تربوية جديدة ليس في ميدان القوس والسهم فحسب بل في كل ميادين الرياضة الأخرى في القطر من أجل النهوض بالمستوى الرياضي نحو الأفضل .