|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سوزان خليفة جودي** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير التدليك الانعكاسي المركب على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية بكرة اليد .**  |
| **ملخص الاطروحة**  | **جاءت الاطروحة بخمسة ابواب.اذ تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث ومشكلته والتي تجلت في استخدام وسيلة جديدة للوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي تعمل على تخليص الجسم من متراكمات التمثيل الغذائي الذي يحدث نتيجة التدريب ذي الحجم والشدة العاليين, ودراسة ومعرفة تاثير وسيلة التدليك الانعكاسي (الريفلوكسولوجي) على القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والاعصاب الحسية والحركية ولاجل فهم ومعرفة هذه الوسائل ومدى فائدتها وتطبيقها في المجال الرياضي , يجب فهم كيفية العمل على فتح قنوات الطاقة التي تعد جزء مهم للاستفادة من تلك الوسائل حيث يتم العمل هنا من خلال الضغط على مرابض الطاقة المتمثلة بتنشيط الدورة الدموية وتحفيز الاعصاب ومن خلال فتح تلك القنوات ومرو الطاقة الكهرومغناطيسية عن طريق انتقال الايعاز من النقطة المدلكة الى الدماغ بوساطة الناقلات او الموصلات في الحبل الشوكي اذ يقوم الدماغ بارسال الايعاز الى النقطة المحفزة لامدادها بالطاقة او الدم المحمل بالاوكسجين وبالتالي معرفة تاثير هذا النوع في حدوث تغييرات الاعصاب الحسية والحركية و تنشيط القلب والدورة الدموية ايضا وكذلك التغيرات التي تحدث في القدرات البدنية وامكانية استمرار اللاعبة بالعمل في الوحدة التدريبية القادمة لتنعكس على عودة الرياضي الى الملعب بصورة اسرع وازاء ذلك وضعت الباحثة مشكلتها التي تكمن في استخدام التدليك الانعكاسي المركب الذي يعتمد على الضغط بالاصابع واستخدام الجهاز المحدد للوصول الى قدرة تلك التقنية في التاثير على القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والاعصاب الحسية والحركية .** **اما اهداف الدراسة فكانت :-** * **اعداد منهج تأهيلي يتضمن التدليك اليدوي والكهرومغناطيسي لدى لاعبات كرة اليد.**
* **معرفة تاثير التدليك الانعكاسي المركب في كل من القدرات البدنية ومتغيرات القلب الوظيفية لدى لاعبات كرة اليد.**
* **معرفة الاستجابة الوظيفية للوسع الحسي والحركي لدى لاعبات كرة اليد .**

**اما فروض البحث فتلخصت في:-** * **هناك فروق ذات دلالة معنوية في تاثير التدليك الانعكاسي المركب على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية .**
* **هناك فروق ذات دلالة معنوية في تاثير التدليك الانعكاسي المركب على الاستجابة الوظيفية للوسع الحسي والحركي .**

**اما الباب الثاني فقد تضمن: الدراسات النظرية والسابقة المشابهة:-****الدراسات النظرية التي تركزت في الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث وهي الاستشفاء، التدليك الانعكاسي المركب، القدرات البدنية، المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب، حجم الضربة، ضغط الدم، السعة الحيوية) والجهاز العصبي (الخلية العصبية، الوحده الحركية، الاعصاب ) واشتمل ايضا على اهم الدراسات السابقة والمشابهة للبحث ايضا والافادة منها.** **اما الباب الثالث فقد تضمن: اجراءات البحث الميدانية:-** **احتوت على منهج البحث التجريبي الذي استخدمته كونه ملائما لطبيعة البحث اما عينة البحث فتكونت من لاعبات المنتخب الوطني السوري بكرة اليد وكان عددهم (14) لاعبة اختيروا بالطريقة العمدية .طبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية لمعرفة الطرق المناسبة لاجراء الاختبارات والتعرف على المعوقات التي تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسة فضلا عن الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات.****اما الباب الرابع فقد تضمن: عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:-** **قامت الباحثة بوضع النتائج بجداول خاصة بعد ان عالجتها احصائيا بعد ذلك تم تحليلها ومناقشتها وكما موضح في متن الاطروحة .** **اما الباب الخامس فقد تضمن: الاستنتاجات والتوصيات :-**1. **اثر المنهج التاهيلي المستخدم لعينة البحث في تحقيق تطور في مستوى متغيرات القدرات البدنية وتوضح ذلك من خلال الفرق لكل من (رمي كرة طبية ,حجل على ساق واحدة, الجري المكوكي , ثني الذراع ومدهما وركض 30 م ) .**
2. **اثر المنهج التاهيلي المستخدم لعينة البحث في تحقيق تطور في مستوى المتغيرات الوظيفية لكل من (معدل النبض ,حجم الضربة ,الناتج القلبي والسعة الحيوية لدى عينة البحث .**
3. **اثرت مفردات المنهج المستخدم في تحقيق تطور في مستوى متغيرات الوسع الحركي للعصب الظنبوبي والوسع الاخمصي الانسي والوحشي لرجل اليمين ورجل اليسار .**
4. **كما اثرت مفردات المنهج في تحقيق تطور في مستوى متغيرات العصب الناصف ( الوسع الحركي، الوسع الحسي وF الجذرية ) لذراع اليمين وذراع اليسار لدى عينة البحث .**

**اما اهم التوصيات فكانت:-**1. **التاكيد على استخدام وسيلة التدليك المركب (اليدوي – والميكانيكي )على لاعبين كرة اليد .**
2. **ضرورة الاطلاع على تعليمات استخدام هذا العلم سواء كان اليدوي او الميكانيكي وذلك لامكانية قيامه اللاعب بيديه او مع الزميل في انجاز المهمة.**
3. **ضرورة فتح دورات تدريبية من قبل وزارة الصحة ووزارة الشباب ووزارة التعليم العالي لشرح متطلبات هذا العلم وامكانية تطبيقه.**
4. **ضرورة اجراء بحوث اخرى تخص متغيرات اخرى تؤثرعلى مستويات التعب وبخاصة في التدريبات ذات الشده العالي.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سندس موسى جواد** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **دراسه تحليليه لواقع العلاقات العامه في عمل المؤسسات الرياضيه بالعراق وسبل تطويرها** |
| **ملخص الاطروحة**  | **تمثل العلاقات العامه وسيلة ربط بين تلك المؤسسه والجماهير التي ازداد وعيها الثقافي وارتفع مستوى معيشتها وتوقعاتها للاحداث وتطلعاتها للمستقبل في توفير العيش الكريم . فاصبحت مهمة العلاقات العامه ايجاد نوع من الترابط الوثيق بين المصلحه التابعه لها والمتعاملين معهافي المصالح الاخرى والجمهور كونها مجال من مجالات الخدمه الانسانيه . تختلف العلاقات العامه في مفاهيمها وتطبيقاتها تبعآ للشخص الذي يدير الهرم الوظيفي وهي بذلك تتشكل حسب المفاهيم الخاصه والشخصيه لذلك المسؤل فالمدير الواعي لمسؤلياته جيدآ يقدر اهمية العلاقات العامه ويعطيها حقها اكثر من المدير الذي لا يعرف عنها شيء.اما في المجال الرياضي فان العلاقات العامه في الهيئات والمؤسسات الرياضيه قد بدءت منذ مده قصيره تضم في هيكلها الوظيفي مسؤولا عن العلاقات العامه الا ان هنا المفهوم ما زال غائبآ بمعناه الصحيح عن كثير من المؤسسات الرياضيه سواء كانت في اللجنه الاولمبيه او وزارة الشباب او الانديه الرياضيه ولا شك ان هنا المفهوم المبهم والغير واضح المعالم سيعيق عمل تنفيذ اهداف المؤسسه الرياضيه لان العلاقات العامه هي وظيفه لها مقايسها التي تستند عليها . علمآمن العلوم الانسانيه والتربويه والاداريه والتي ينظر اليها باهميه كبيره لتنفيذ برامج المؤسسه الرياضيه .****فالمؤسسات الرياضيه تسعى دومآ الى تقديم الخدمات الى الجمهور من خلال انشطتها المتعدده والتي تتناسب مع المراحل العمريه لكلا الجنسين سواء الاصحاء او المعاقين بدنيا , فالهيئات الرياضيه التي تعمل في هذا المجال تختلف عن مثيلاتها في مجالات اخرى** **ومن هذا المنطلق فان عدم وضوح دور العلاقات العامه في مؤسساتنا الرياضيه سيؤدي بالتاكيد الى ظهور سلبيات متمثله في تضارب الاختصاصات وعرقلة سير العمل الاداري وفقدان التنظيم السليم لادارة العلاقات العامه وتكون النتيجه النهائيه هو سوء تلك الاداره وعدم استطاعتها الوفاء بواجباتها الاساسيه ومن هنا ياتي دور واهمية هذه الدراسه حيث ان الحاحه تدعوا الى تحليل واقع العلاقات العامه في الموسسات الرياضيه العراقيه لكي تساهم في تطور المسيره الرياضيه في العراق****1-2 مشكلة البحث** **ان المشكله الاساسيه هو عدم وضوح الدور الاساسي لمسئول العلاقات العامه داخل الموسسه الرياضيه مما يؤدي الى انحدار المستوى الرياضي وتاثيره على الانجاز لذا ارتئت الباحثه ان تقوم بدراسه تحليليه لتحقيق افضل التفاعل بين المؤسسات والجهات المستفيده من هذه الدراسه .** **1- 3 هداف البحث** **1\_ وضع دراسه تحليليه لواقع العلاقات العامه في المؤسسات الرياضيه وسبل تطويرها** **1-4 مجالات البحث** **1\_ المجال الزماني :- 1/5/2008 - 1/6/ 2009**  **2 المجال البشري:-بعض الكوادرالاداريه في المؤسسات الرياضيه ( الانديه –** **الاتحادات الرياضيه –وزارة الشباب – مديرية النشاط**  **الرياضي بوزارة التربيه )****1\_ المجال المكاني :\_ بعض المؤسسات الرياضيه بالعراق****الباب الثاني****تطرق الباحث في هذا الباب الى الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وتعرض الى مفهوم ( العلافات العامه ومفهومها قديما" وحديثا" كما وتطرقت الباحثه الى اهداف ووظائف العلاقات العامه والمؤسسات الرياضيه ومبادي تكوين المؤسسات الرياضيه كذلك تطرقت الباحثه الى جمهور المؤسسه الرياضيه والدور الاساسي للعلاقات العامه وما هي الادوار التي تقوم بها العلاقات العامه في مختلف الامور التي تواجهها** **الباب الثالث:****استخدم الباحثه استمارة الاستبان للحصول على المعلوما ت والبيانات .اذ قامت الباحثه باختيار عينة لبحث من المؤسسات الرياضيه في العراق ومن الكوادر الاداريه العامله في المؤسسه حيث تم استخراج صدق وثبات وموضوعية الاستماره بعد اخذ راي الخبراء بها وقامت الباحثه بتوزيع الاستماره في 1/12/2008 في الاثنين على عينة البحث والبالغه" 100" شخص** **الباب الرابع:****فقد شمل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها اذ تم فيه:****عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الاول تنظيم العلاقات العامه في المؤسسات الرياضيه** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الثاني نشاط العلاقات العامه** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الثالث اهداف العلاقات العامه** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الرابع البحث العلمي** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الخامس التخطيط** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور السادس الاتصال** **عرض النتائج وتحليها ومناقشتها للمحور السابع التنسيق** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الثامن التقويم** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور التاسع التدريب** **عرض النتائج وتحلياها ومناقشتها للمحور العاشر المؤهلات** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الحادي عشر الميزانيه** **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمحور الثاني عشر المقترحات** **الباب الخامس** **شمل عدد من الاستنتاجات والتوصيات** **5-1 الاستنتاجات** **1- عدم اعتماد شروط وضوابط لاختيار العناصر المثقفه والكفؤئه** **2-قلة الصلاحيات التي تمنح لقسم العلاقات العامه** **3-ضعف الاهتمام بوسائل الاتصال الجماهيريه** **4-عدم اهتمام المؤسسات العليا بالدورات التدريبيه التي يمكن ان تساهم في تطوير امكانيات وقدرات العاملين في العلاقات العامه.** **5-2 التوصيات****هناك جمله من التوصيات لكن اهمها** **1-اختيار اشخاص ذوي خبره** **2- الابتعاد عن الازدواجيه في العمل** **3- ضرورة عمل دورات تدريبيه لتطوير عمل العلاقات العامه** **ضرورة الاستعانه باساتذة الجامعات وذوي الخبره بالقاء محاضرات على كادر العلاقات العامه** **4- يجب كتابة الاهداف العامه والخاصه بالمؤسسه بشكل رسمي** **5- الابتعاد عن العشوائيه في العمل** **6- ضرورة وضع ميزانيه للعلاقات العامه**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سعاد سعدي جابر** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تاثير اسلوبي المتشعب والاشتقاق لذوي تكوين المدركات (الفحص -التدقيق) في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد**  |
| **ملخص الاطروحة**  | **والذي تضمن مقدمة البحث وأهميته، إذ تبلورت في التعرف على الجانب المعرفي الإدراكي (الفحص-التدقيق) باعتبارها احد الأساليب المعرفية التي تراعي الفروق الفردية بين الطلاب حيث يتعامل الأفراد من ذوي الفحص (Scanning) مع المثيرات بشمولية، بينما يتعامل الأفراد من ذوي التدقيق (Focusing) بمحدودية، لذا فان التركيز على أسلوب تعليمي واحد في التعلم يمكن ان يكون له تأثير ايجابي في بعض المتعلمين وتأثير سلبي في البعض الأخر، فلابد من استخدام أساليب تعليمية تراعي الأساليب المعرفية التي يمتلكها المتعلمون ليتمكن كل متعلم من تحقيق أقصى ما لديه واستيعاب متطلبات الدراسية بشكل أفضل، إذ تم استخدام أسلوبي التشعب والاشتقاق كأحد الأساليب التعليمية، وبما ان لعبة كرة اليد تعد من الألعاب التنافسية، فضلاً عن كونها من الألعاب التي تأثرت كسائر الألعاب الأخرى بالتطورات الحاصلة في أساليب التعلم، لذا فان استخدام أسلوب التشعب والاشتقاق يمكن ان يكون له دور كبير في تعلم وإتقان مهاراته الأساسية، وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير أسلوبي التشعب والاشتقاق في المتعلمين من ذوي تكوين المدركات (الفحص-التدقيق) (Focusing-Scanning) الإدراكي في التعلم المهاري والاحتفاظ بها لتحديد الأسلوب التعليمي الأنسب لهم وفقاً لأسلوبهم المعرفي، وتأثير ذلك في احتفاظ التعلم بتلك المهارات وإسهامه في نجاح العملية التعليمية، ومن خلال العمل والمتابعة لاحظت الباحثة إتباع أساليب معينة من قبل التدريسيين لا تحقق نتائج مناسبة للطلاب، وقد أوعزت الباحثة السبب في تلك النتائج إلى إتباع أساليب معينة دون غيرها هذا من جهة مما يدعوا إلى الملل من قبل الطالب، واعتماد تلك الأساليب التقليدية دون الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية لدى الطلاب من جهة أخرى.****وقد هدف البحث إلى إعداد بعض التمارين بأسلوبي المتشعب والاشتقاق والتعرف على تأثير استخدام هذه التمارين لذوي (الفحص-التدقيق) (Focusing-Scanning) في التعلم المهاري والاحتفاظ بكرة اليد للمجاميع التجريبية الأربعة، وافترض البحث وجود تأثير في استخدام التمارين بأسلوبي المتشعب والاشتقاق لذوي تكوين المدركات (الفحص-التدقيق) للمجاميع الأربعة في التعلم المهاري والاحتفاظ بكرة اليد لبعض المهارات الأساسية.****وقد شمل المجال البشري طلاب المرحلة الثانية – قسم التدريب بكلية التربية الرياضية/جامعة بغداد بعدد (60) طالب، وتحدد المجال المكاني في قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، أما المجال الزماني فكان للمدة من (9/11/2008) ولغاية (11/1/2009)، كما شمل البحث عدة محاور نظرية تمثل المحور الأول في الأساليب التعليمية وأسلوب التعلم المباشر وأسلوب التعلم الغير مباشر، أما المحور الثاني فقد تمثل بماهية الأسلوب المتشعب وتركيبه وأهدافه وتحليله، أما المحور الثالث فقد تمثل بماهية الأسلوب الاشتقاق وأهدافه وتحليله والمجالات التي يطورها، أما المحور الرابع فقد شمل الأساليب المعرفية والخصائص الرئيسية للأساليب المعرفية والأساليب المعرفية بصفتها أساليب تعلم وأنواع الأساليب المعرفية إضافة إلى أسلوب تكوين المدركات المتمثل بأسلوب الفحص – التدقيق، أما المحور الخامس فقد تضمن التعلم المعرفي، المعنى والمفهوم وعلاقته بالمعرفة العلمية بالمهارات الحركية في حين شمل المحور السادس المهارات الأساسية بكرة اليد أما المحور السابع فقد تناول الاحتفاظ بأنواعه.****وتضمنت الأطروحة دراسات مشابهة ومرتبطة على المحورين الأول دراسات متعلقة بالأساليب التعليمية وهي دراسة (ألاء زهير مصطفى:2008) و(ميسون عبد خليفة:2003) ،ودراسات تتعلق بالأساليب المعرفية مثل دراسة (زكية إبراهيم احمد:2001).****واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بعد ان تم إيجاد التكافؤ لعينة البحث (60) طالب في جامعة بغداد في متغيرات البحث المتمثلة بقياس المهارات (المناولة، الطبطبة، التهديف) في الاختبارات القبلية، وتم تحديد أهم المهارات الأساسية المتبعة ضمن المنهج المقرر لعينة البحث.****تضمن البحث مقياس خاص بتحديد الأسلوب المعرفي للطلاب وهو مقياس أسلوب (الفحص-التدقيق) لذوي تكوين المدركات، وبعد ان تم عرض المقياس على الخبراء والمختصين لمعرفة مدى ملائمته للعينة، تم إيجاد الأسس العلمية له، إذ تم ترشيح أهم نوع لكل مهارة وهي (مهارة المناولة من مستوى الرأس، الطبطبة، التصويب من مستوى الرأس)، وقد اشتملت الأطروحة على ثلاث اختبارات تم ترشيحها من قبل الخبراء والمختصين، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية للاختبارات وبعدم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بما يحقق أهداف وفروض البحث.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **انوار عبد الحسين علوان** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **مقارنة بعض القياسات الانثروبومترية ومؤشرات التركيب الجسماني للمرأة بعمر 30-39 سنة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **بالنظر لما تعانيه المراة العراقية من مشاكل صحية تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر في فدرتها على العمل اليومي داخل البيت وفي العمل وكذالك في المجتمع فتوعز الباحثة هذه المشكلة لما اصبحت عليه المرأة العراقية من خصائص لها علاقة في التركيب الجسمي الذي يميزها عن غيرها من النساء في البلدان الأخرى إذ تتناول المرأة العراقية كميات كبيرة من المواد الكاربوهيدراتية (السكريات والنشويات) كذلك الأغذية المحملة بالدهون فضلاً عن قلة النشاط البدني الذي تمارسه المرأة في مجتمعنا، بينما ترى الباحثة واستناداً إلى الدراسات والبحوث التي اطلعت عليها أن المرأة في المجتمع العربي وبدرجة أكبر في****المجتمع الأوربي تتميز بصفات قد تكون معاكسة تماماً لما هو موجود في مجتمعنا.****وإستاداً إلى ذلك فان معرفة المؤثرات الفسلجية والمورفولوجية التي اختارتها الباحثة لغرض تطبيقها على عينة البحث في المجتمعات الثلاثة ودراستها بشكل مفصل وهي مؤشرات التركيب الجسماني وبعض القياسات الانثروبومترية يمكن لها أن تساعد على معرفة وتشخيص ردود الفعل السلبية الناتجة من طبيعة غذاء المرأة العراقية وقلة النشاط الرياضي البدني اليومي مما يساعد بالتأكيد على وضع الحلول المناسبة لمواجهة هذه المشكلة التي تواجهها المرأة العراقية في حياتها من تأثيرات سلبية على صحتها كذلك قدراتها البدنية التي تنعكس سلباً على نشاطها اليومي داخل المجتمع على تربية أطفالها أو مشاركتها في العمل الوظيفي أو البحثي.****ويهدف البحث إلى:**1. **عمل مقارنة في بعض القياسات الانثروبومترية ومؤشرات التركيب الجسماني للمرأة بعمر (39-30) في مراكز تربية الكرخ الثانية , الحمرا , دمشق وجامعة ادنبرة**
2. **ايجاد البروفايل للمراة العراقية بعمر( 93-30) سنة في بعض القياسات الانثروبومترية ومؤشرات التركيب الجسماني .**

**اما فروض البحث فكانت :**1. **هناك فروق ذوات دلالة إحصائية في القياسات الانثروبومترية في البحث بين المرأة العراقية في مركز تربية الكرخ الثانية بأعمار (39-30) سنة وبين مثيلاتها العربيات في مركز الحمرا ودمشق والبرطانية في جامعة ادنبرة بالبحث وفي العمر نفسه المشار إليه في أعلاه.**
2. **هناك فروق ذوات دلالة إحصائية في مؤشرات التركيب الجسماني للمرأة العراقية في مركز الكرخ الثانية بأعمار (39-30) سنة وبين مثيلاتها العربيات في مركز الحمرا ودمشق والبريطانية في جامعة ادنبرة بالبحث و في العمر نفسه المشار إليه في أعلاه.**

**في حين اشتمل المجال البشري على ثلاث مجاميع من عينات النساء العراقيات والسوريات واللبنانيات والبريطانيات بأعمار (39-30) بعدد (75)** **امرأة عراقية و(50) امرأة عربية (25) من سوريا و(25) من لبنان و (25) امرأة أوربية، والمجال الزماني من المدة (25/3/2008) ولغاية (25/9/2008)، أما المجال المكاني فتمثل مدرية تربية الكرخ الثانية في بغداد وعدد من النوادي الصحية في لبنان وسوريا كذلك مجموعة من كادر جامعة آدنبرة.****الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة: أشتمل على الدراسات النظرية والمشابهة والتي تطرقت فيها الباحثة إلى البناء الجسمي للإنسان الذي يتضمن مؤشرات التركيب الجسمي، والقياسات الجسمية (الانثروبومترية)، والتعريف بالسمنة وزيادة (فرط) الوزن ومعايير نسبة الشحوم في الجسم، وأهمية تحديد نسبة الشحوم في الجسم. فضلاً عن الدراسات المشابهة.****الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: أحتوى هذا الباب على منهجية البحث وعينته ووسائل جمع المعلومات والمصادر والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث والقياسات الانثروبومترية وقياسات التركيب الجسمي فضلاً عن استخدام الوسائل الإحصائية التي تمكن الباحثة من الوصول إلى نتائج بحثها.****الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات في البرنامج الإحصائي (SPSS) وباستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والتحليل العاملي فضلاً عن الدرجة المعيارية المعدلة.****الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.** **أحتوى الباب على مجموعة من الاستنتاجات أهمها:**1. **توجد اختلافات في القياسات الجسمية وقياسات التركيب الجسمي بين المرأة العراقية والعربية من جهة وبين المرأة العراقية والبريطانية من جهة أخرى.**
2. **تشابهت المرأة العراقية مع المرأة البريطانية في محددات التركيب الجسمي الذي حدده التحليل العملي بشكل أكبر من تشابهها مع المرأة العربية.**
3. **في مؤشر كتلة الجسم: توزعت المرأة العراقية في التوزيع الطبيعي على مستويين اثنين هما (الطبيعي وزيادة الوزن)، في حين توزعت المرأة العربية**

**على ستة مستويات هي (النحيل والطبيعي وزيادة الوزن والسمنة من النوع الأول والثاني والثالث)، بينما توزعت المرأة البريطانية على خمسة مستويات هي (الطبيعي وزيادة الوزن والسمنة من النوع الأول والثاني والثالث).****توصلت الباحثة إلى توصيات عدة منها:**1. **عمل دراسة مختصصة من قياسات الجسمية للمراة العراقية لاستخراج البروفايل لفئات عمرية اخرى.**
2. **وجوب ممارسة النشاط الرياضي بشكل يومي ولمدة لا تقل عن (30) على الأقل دقيقة لما لذلك من آثار ايجابية في التخلص من السعرات الحرارية الزائدة.**
3. **التركيز على استعمال مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط البطن والنسبة بين محيط البطن إلى الورك للتعرف على مستوى السمنة ونوعها والعمل على علاجها في وقت مبكر قبل فوات الأوان كونها من المؤشرات الهامة وذات دلالة عالية فضلاً عن كونها سهلة القياس.**
4. **ضرورة توعية وتثقيف المرأة العراقية بمخاطر زيادة الوزن والسمنة على النواحي الصحية والاجتماعية والنفسية.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **ميساء نديم احمد**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **إستراتيجية التعلم الذاتي باستخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) وأثرها في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي** |
| **ملخص الاطروحة**  |  **إن التطورات والتحديات العلمية والتقنية الحديثة وتأثيرها في حياتنا هي من العوامل التي سببت ضغطاً على العملية التعليمية وذلك لأجل إحداث المزيد من التجديد والمواكبة لهذا التطور التكنولوجي ، لاسيما تلك المتعلقة بالأساليب التي تستخدم تكنولوجيا التعلم بوساطة الحاسوب ومنها الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) التي تحوي الكثير من الوسائط التعليمية التي لها الأثر المهم والفعال في تطوير العملية التعليمية ومساعدة الطالبات على فهم المهارات المتضمنة واستيعابها وترجمتها إلى أداء عملي لبعض المهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي ، ولكون المناهج التعليمية المتبعة في تدريس مادة الجمناستك الإيقاعي لا تحمل بين طياتها تلك الإستراتيجيات المهمة والحديثة لمساعدة الطالبات في تعلم المهارات المختلفة خلال الوحدة التعليمية بشكل جديد وبتقنية عالية تتضمن مميزات عديدة ، منها السرعة والتشويق والتجديد ، لذا ارتأت الباحثة استخدام بدائل وأساليب تعليمية باستخدام الحاسوب وسيلة مساعدة لتوصيل المعلومات بشكل مختلف وجديد ومشوق بحيث تتيح للطالبة فرصة التعلم الذاتي ، والتغذية الراجعة .****وقد هدفت الدراسة إلى :*** **تصميم منهج تعليمي لإستراتيجية التعلم الذاتي باستخدام الوسائط الفائقة التداخل ( الهيبرميديا ) .**
* **التعرف على تأثير المنهج التعليمي لإستراتيجية التعلم الذاتي باستخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي .**

**وللتحقق من أهداف البحث افترضت ما يأتي :** * **هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي.**

**- هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم والاحتفاظ بعض المهارات الأساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي.****أما فيما يخص الدراسات النظرية فقد تطرقت الباحثة إلى مباحث متعددة تتعلق بإستراتيجية التعلم الذاتي وأسلوب الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) والتكنولوجيا في التعلم والتعليم واحتفاظ فضلاً عن الجمناستك الإيقاعي ، كما تم التطرق إلى الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث الحالي أيضاً.****واتبعت الباحثة الإجراءات الآتية في تنفيذ أهداف البحث :*** **قامت باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .**
* **قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2008 – 2009 ممن لم يمارسن المهارات قيد البحث والبالغ عددهن ( 109 ) .**
* **ثم اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وتكونت عينة البحث من ( 20 ) طالبة ، شكلن نسبة ( 18.34 % ) من مجتمع الأصل .**
* **قسمت العينة على مجموعتين ( مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة .**
* **وبعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية نُفذ المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية باستخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) بوساطة الحاسوب في تعلم المهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي ، أما المجموعة الضابطة فطبقت المنهج التعليمي المعد من مدرسة المادة في ضوء المنهج العام والمعد من قبل الكلية .**
* **استغرق المنهج التعليمي ( 18 ) أسبوعاً ما عدا الوحدتين التعريفية والاختبار القبلي والاحتفاظ وهي مدة الفصل الدراسي الثاني وبواقع ( وحدتين ) تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة ( 90 ) دقيقة .**
* **بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي أجريت الاختبارات البعدية فضلاً عن اختبارات الاحتفاظ .**
* **كما استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة لغرض معالجة البيانات .**

**بعد عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى استنتاجات عديدة من أهمها :**1. **كلا الأسلوبين الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) ، والأسلوب المتبع لهما تأثير ايجابي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي.**
2. **تفوق أسلوب الوسائط فائقة التداخل ( الهيبرميديا ) على الأسلوب المتبع ايجابياً في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي.**
3. **أسلوب الهيبرميديا راعى الفروق الفردية بين الطالبات بالجانب الحركي .**

**ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة وضعت عدداً من التوصيات التي من شأنها أن تعزز مكانة البحث وأهمها :**1. **استخدام الوسائط الفائقة التداخل ( الهيبرميديا ) عن طريق الحاسوب في تعلم المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي وبجميع أدواته ( الكرة ، والطوق ، والشاخص ، والشريط ) ، ودمجها لتكوين تشكيلة حركية الأسلوب نفسه.**
2. **اعتماد البرنامج التعليمي بأسلوب ( الهيبرميديا ) في كليات التربية الرياضية التي تدرس مادة الجمناستك الإيقاعي والمراكز التدريبية المتخصصة والاستفادة من الخبرات التي يقدمها البرنامج التعليمي في العملية التعليمية .**
3. **استخدام الحاسوب وسيلة مساعدة لتوظيف أسلوب الهيبرميديا عن طريق البرمجة في عملية التعلم لتوفير الوقت والجهد من المدرس في إيصال المادة العلمية .**
4. **ان يتواجد في الكلية شعبة لمركز مصادر المعلومات والتي تكون بمثابة مكتبة الكترونية لحفظ البرامج التي تعمم للتدريس .**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **عبير داخل حاتم**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير منهج تدريبي وتناول الكرياتين المتعدد والبروتينات في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبي الريشة الطائرة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **وتضمن الباب الأول:-التعريف بالبحث إذ اشتمل على المقدمة وأهمية البحث ،إذ تم التطرق إلى دور المكملات الغذائية ،في استخدام بعض الوسائل المساعدة إلى جانب العملية التدريبية ،كاستخدام بعض المكملات الغذائية الخاصة ومن الأهمية في أن تجعل الوصول بأجهزة الرياضي الوظيفية إلى حالة التكيف، لتعمل بذلك على أداء وتحمل عبء الجهد المبذول لتحقيق أفضل أداء, إن لعبة الريشة الطائرة تحتاج على مستوى المنافسات المتقدمة إلى اندفاع سريع وكثير من الجري والقفز بالإضافة إلى ردود فعل سريعة ،وتناسق جيد في الحركات بين العين واليد، لذا فان أهمية البحث تكمن في دراسة تأثير تناول المكملات الغذائية المختلفة من مركبي (ألملتي كرياتين المتعدد والبروتينات) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية للاعبي النخبة فئة الشباب.****أما مشكلة البحث :**  **أن إضافة العناصر التكميلية التي تحتوي المواد الغذائية ،والتي تؤدي دورا مهما في حياة الرياضي بصفة عامة ،ولاعبي الريشة الطائرة بصفة خاصة لاحتوائها العناصر الغذائية الأساسية، لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة تأثير تناول الكرياتين المتعدد والبروتينات ضمن منهج تدريبي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لفئة الشباب, رغبة منها في أيجاد حلول مناسبة لتطوير ورفع مستوى لاعبي الريشة الطائرة لتحقيق انجازات رياضية مستقبلية مواكبة للتطور على المستوى الدولي قدر المستطاع،ولذا ارتأت الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة في مجال المكملات الغذائية إلى استخدام نوعان من المكملات الغذائية الأول /الكرياتين المتعدد ،والآخر/البروتينات لأول مرة للاعبي الريشة الطائرة لعدم معرفتهم بأهمية هذه المكملات وكيفية استخدامها خلال مدة الأعداد الخاص ما قبل المنافسات ، فضلا عن عدم وجود أية دراسة مشابهه في الوطن العربي استخدمت فيها هذا النوع من المكملين الكرياتين المتعدد والبروتينات .****وهدفت الدراسة إلى :-**1. **وضع منهج تدريبي مقترح للمجاميع عينة البحث من للاعبي الريشة الطائرة النخبة فئة الشباب .**
2. **التعرف إلى تأثير المنهج التدريبي في تطوير المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى للاعبي الريشة الطائرة النخبة فئة الشباب .**
3. **التعرف إلى تأثير المنهج التدريبي والمكملات الغذائية (الملتي كرياتين والبروتينات ) في المتغيرات موضوعة البحث لدى للاعبي الريشة الطائرة .**

**وافترضت الباحثة :-** **1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية بين الاختبارات القبلية و البعدية لمجاميع عينة البحث بعد استخدام المنهج التدريبي .****2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية في الاختبارات البعدية لمجاميع عينة البحث بعد استخدام المكملات الغذائية .****مجالات البحث :-** **1-5-1 المجال البشري : مجموعة من لاعبي النخبة لفئة الشباب في لعبة الريشة الطائرة البالغ عدهم 16 لاعبا" .** **1- 5 -2المجال الزماني : 1/4 2009/ حتى 4/11 2009/** **1 -5 - 3المجال المكاني :القاعة المغلقة في النادي الاثوري ، ملعب الشعب، مختبر مرحبا التخصصي للتحليلات المرضية.****الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة : -****احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية والدراسات السابقة والمشابهة التي تطرقت فيها الباحثة إلى مجموعة من المواضيع المتعلقة بموضوع الدراسة.****الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية : -**  **احتوى هذا الباب منهجية البحث وعينته ،إذ تم استخدام المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة , كما تم اختيار لاعبين من فئة الشباب من مجموعة أندية وبشكل متعمد , والبالغ عددها (18) لاعبا" بعد استبعاد ( 2 ) لاعب تم تقسيمهن إلى أربع مجاميع تجريبية , المجموعة الأولى التي تناولت (الكرياتين المتعدد )المجموعة الثانية التي تناولت (الدمج)( المجموعة الثالثة التي تناولت (البروتين) المجموعة الرابعة التي لم تناول أي مكمل (المجموعة الضابطة) وخضعت المجاميع الأربع إلى نفس البرنامج التدريبي ،كذلك تطرقت الباحثة إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار، وتحديد عدد من المتغيرات البدنية والاختبارات والفسيولوجية,والتجارب الاستطلاعية , والاختبارات القبلية والاختبارات البعدية، فضلا ً عن الوسائل الإحصائية المناسبة المتمثلة بـ : [الوسط الحسابي،والانحراف المعياري،ومعامل الالتواء،ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)،واختبار تحليل التباين F،واختبار اقل فرق معنوي(L.S.D)].****الباب الرابع :**  **في هذا الباب تم عرض النتائج وتحليلها على شكل جداول وأشكال بيانية ومن ثم مناقشة النتائج ،وذلك لتحقيق أهداف البحث واثبات فرضيته .** **الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات:** **استنتجت الباحثة : -**1. **أن استخدام المنهج التدريبي والمكملات الغذائية لها تأثير في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى مجاميع عينة البحث.**
2. **تطورت المجاميع الثلاث (الكرياتين المتعدد،والدمج ،والبروتين) في متغيرات البحث في الاختبارات البعدية بعد استخدام النظام الغذائي .**
3. **أن النظام الغذائي باستخدام المكمل (الكرياتين المتعدد) أعطى زيادة واضحة في القوة ا لانفجارية (ذراعين ورجلين )، ومطاولة القوة (للذراعين )، وكانت المجموعة الأولى (الكرياتين المتعدد) الأفضل من بين المجاميع وتليها المجموعة الثانية(الدمج) ،ثم المجموعة الثالثة (البروتين).**

**توصي الباحثة:-**1. **استخدام مركبي الكرياتين المتعدد إلى لاعبي الريشة الطائرة وخلال فترة الأعداد الخاص.**
2. **ضرورة العناية بتدريب فئة الشباب والفئات الأخرى باستخدام مركب الكرياتين المتعدد والبروتينات لزيادة المخزون الغذائي للعضلات.**
3. **الاستفادة من البرنامج الغذائي المعد من قبل الباحثة في هذه الأطروحة من قبل المنتخبات الوطنية، وفي العاب فردية أخرى، وحسب طريقة أخذ المكمل .**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **لمياء عبد الستار خليل**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير منهج وقائي باستخدام الايروبيكس بالأوزان ومضادات الأكسدة الغذائية في بعض مكونات اللياقة البدنية والمناعية**  |
| **ملخص الاطروحة**  |  **تعد الوقاية من الأساسيات في علوم الطب الرياضي الحديث والتربية البدنية العلاجية الذي يتجه في الوقت الحاضر إلى الوقاية من الإصابات والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد الأدنى والوقاية هي الإجراءات الخاصة التي تتخذ في أثناء التدريبات أو المنافسات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة وتقليل المضاعفات المرتبطة في حال وقوعها , وتمثل اللياقة البدنية والاستعداد البدني قاعدة أساسية للأداء الرياضي في الرياضة التنافسية واللياقة من اجل الصحة وعلى حد سواء للأبطال الرياضيين أو لممارسي الأنشطة الرياضية , وان تنفيذ برامج اللياقة البدنية الوقائية كفيل بتحسين كفاية الأداء في مجالات الحياة كافة ، ومن جهة أخرى فقد أوضحت العديد من الدراسات إن الأداء البدني يزيد من ذرات الأوكسجين الشاردة التي تؤدي إلى تلف الخلايا وفي المجال الرياضي يتعرض الممارس وبصرف النظر عن مستوى تلك المنافسة إلى ظروف بدنية ونفسية ووظيفية غير عادية مما قد تسبب له الإصابة أو التشنجات العصبية أو الإرهاق ، وقد أظهرت الدراسات إن الإمداد بالفيتامينات ومضادات الأكسدة الأخرى بصفة فردية أو خليط منها تؤدي إلى انخفاض ضغط الأكسدة الناتج عن الأداء البدني .** **لذلك فأن تناول جرعات من الفيتامينات المضادة للأكسدة مع البرامج البدنية الوقائية يؤدي إلى الأداء الرياضي الأمن فضلاً على ذلك التأثيرات الايجابية لبعض الفيتامينات ، لذا تكمن أهمية البحث في دراسة التأثيرات الناتجة عن استخدام منهج وقائي للإيروبيكس بالأوزان ومضادات الأكسدة الغذائية من الفيتامينات (( A وE ) ) في بعض مكونات اللياقة البدنية والمناعية عند طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية .** **وقد تجلت مشكلة البحث في معاناة طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية ) من تدني اللياقة البدنية والصحية وكثرة الإصابات الرياضية وذلك بسبب عدم ممارستهن النشاطات الرياضية بشكل منتظم قبل الالتحاق بالكلية ، هذا مما يؤدي إلى سرعة التعب عند أداء أي مجهود بدني في الألعاب الفردية أو الجماعية لعدم تكيف الأجهزة الجسمية وإعاقة في تنفيذ الواجبات الحركية والمهارية المخصصة ضمن منهاج الدروس العملية في الكلية ، فضلاً عن ذلك سهولة التعرض إلى الإصابات الرياضية لذا فأن تطوير مستوى مكونات اللياقة البدنية بأبعادها كافة يعد من الضرورات التي تساعد في التواصل مع المنهج المخصص في الكلية ومن ناحية أخرى يساهم ذلك بشكل فعال في خفض مستوى حدوث الإصابات الرياضية لديهن ، كذلك فأن استخدام مضادات الأكسدة الغذائية (الفيتامينات ) مقرونا بالمنهج الوقائي يساعد في تطوير عمل الجهازين العضلي والعصبي ويرفع من مقاومة الجسم مما يعزز القابلية المناعية للجسم عند الممارسات المبتدئات علما إن البحوث في هذا المجال مازالت محدودة جدا ولاسيما على مستوى الرياضة النسوية .** **يهدف البحث إلى :****- بناء مناهج باستعمال الإيروبيكس بالأوزان وجرعات من مضادات الأكسدة ( A وE ) لبعض مكونات اللياقة البدنية والمناعية للطالبات المبتدئات .****- معرفة تأثير المناهج باستعمال الإيروبيكس بالأوزان وجرعات من مضادات الأكسدة ( A وE ) في بعض مكونات اللياقة البدنية والمناعية للطالبات المبتدئات****- التعرف على نسب التحسن للإصابات الرياضية من جراء المناهج المعدة .** **يفترض البحث ما يأتي :****- هناك فروق ذو دلالة إحصائية في بعض متغيرات مكونات اللياقة البدنية والمناعية بين الاختبار القبلي والبعدي والاختبار البعدي - البعدي لمجاميع البحث الثلاث .****- هناك تباين في النسب المئوية لتأثير المناهج قيد البحث في خفض الإصابات الرياضية لدى المجاميع البحثية.****استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد اعتمدت تصميم المجاميع المتكافئة (مجموعتان تجريبيتان وأخرى ضابطة ) العدد الكلي للعينة ( 35 ) طالبة أي بنسبة مئوية قدرها ( 22.15 % ) من المجتمع الأصلي .****وقد قُسمت العينة وبصورة عشوائية على ثلاث مجموعات وكما يأتي :*** **المجموعة التجريبية الأولى ( م1 ) بواقع ( 15 ) طالبة التي نفذت البرنامج الوقائي ( الإيروبيكس باستخدام الأوزان ) مع استخدام مضادات الأكسدة الغذائية ( فيتامين A و E ) بالتناوب .**
* **المجموعة التجريبية الثانية ( م2 ) بواقع (10) طالبات اللاتي نفذن البرنامج الوقائي ( الإيروبيكس باستخدام الأوزان ) .**
* **المجموعة الضابطة ( م3 ) بواقع ( 10 ) طالبات اللاتي خضعن إلى برنامج اللياقة البدنية المقر ضمن مفردات منهاج المرحلة الأولى .**

 **وقد استخدمت الباحثة القياسات والاختبارات الآتية :****أولا : القياسات والاختبارات الجسمية التي شملت( قياس الوزن والطول , المكون الدهني والعضلي).****ثانيا : القياسات والاختبارات البدنية التي شملت ( قياس مرونة العمود الفقري ، واختبار الرشاقة ، واختبار التوازن ، واختبار التحمل الدوري التنفسي ، ومطاولة عضلات البطن ، واختبار مطاولة عضلات الساقين ( دبني ) ، واختبار مطاولة عضلات الذراعين (شناو).****ثالثا : القياسات والاختبارات الوظيفية التي شملت ( قياس معدل ضربات القلب (النبض ) ، وضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي ، واختبار السعة الحيوية ) .****رابعا : اختبارات( الكالسيوم والفسفور) .****خامسا : الاختبارات المناعية التي شملت ( البروتين المناعي ، IgA ، وعدد كريات الدم البيضاء ، والنتروفيل ، والايزنوفيل ، والبازوفيل ، والمونوسايت والعدد الكلي لليمفوسايت ) .****- أُعدّ منهاج من تمارين الإيروبيكس باستخدام الأوزان وذلك بما يناسب المستوى البدني والوظيفي لعينة البحث ، وقد استخدمت تمرينات وحركات من أوضاع ابتدائية مختلفة لتشغيل العضلات الرئيسة في الجسم التي يقع عليها العبء الرئيسي في أثناء تأدية النشاطات والمتطلبات الحركية الداخلة في منهاج كلية التربية .****- استغرق المنهج ( 8 ) أسابيع وبواقع ( 5 ) وحدات تدريبية في الأسبوع ( الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس ) ، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلي (40) وحدة تدريبية .****- وقد اعتمدت الباحثة طريقة التدريب المستمر مع تدرج الشدد من خلال زيادة وزن الثقل والتكرارات حيث استخدمت الشدة 40 - 65% من أقصى تكرار وتم زيادة الشدة تدريجيا وبشكل متموج .****- الزمن الكلي للوحدة التدريبية الواحدة تراوح بين 35- 45 دقيقة متضمنا تمرينات الإحماء أولا ثم تمارين التمطية يليها الجزء الرئيس تمرينات الايروبيكس بالأوزان .****- استغرق زمن الإحماء ( 10 ) دقائق تضمن استخدام تمرينات الإيروبيكس الحر (8 ) دقائق ثم تمرينات التمطية التي استغرقت ( 2 ) دقيقة .****- استغرق زمن الجزء الرئيس 20- 30 دقيقة ، والتكرار لكل تمرين 8 عدات × 3 ولحد 8 عدات × 6 وتضمن الجزء الختامي تمرينات التهدئة مدة ( 5 ) دقائق .** - وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة بمكوناتها كافة. **وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية أهمها :** **1- جميع المناهج قيد البحث أثرت ايجابيا في مكونات اللياقة البدنية والمناعية قيد البحث وفي خفض النسب المئوية للإصابات لدى الطالبات ولكن بنسب متفاوتة** **2- تفوق المجموعة الأولى على بقية المجاميع البحثية في تحسن مكونات اللياقة البدنية وفي انخفاض النسب المئوية لعدد الطالبات المصابات تلتها المجموعة الثانية ثم الثالثة .****ووفقا للاستنتاجات أوصت الباحثة بما يأتي:**1. **تأكيد التغذية المتنوعة وضرورة تناول مضادات الأكسدة الغذائية ( الفيتامينات ) الداعمة للأداء البدني من الرياضيين عند الموسم التدريبي وعلى حد سواء المبتدئين والمتقدمين وذلك من اجل تقليل التأثيرات السلبية لأداء النشاط الرياضي والشفاء من التمزقات البسيطة والسطحية للأنسجة المصاحبة لذلك وعدم تطورها .**
2. **تأكيد مناهج اللياقة البدنية للرياضيين وممارسي النشاط البدني أساس لتنمية المهارات الحركية وللحد من الإصابات الرياضية .**
3. **العمل على الارتقاء بمناهج اللياقة الصحية وتطويرها وإدخال تقنيات تدريبية حديثة من اجل رفع المستوى الصحي للمبتدئين خاصة , واستخدام الأوزان وأجهزة المقاومة الخاصة لزيادة تأثير التمارين الهوائية الايروبكس المستخدمة في دروس اللياقة البدنية .**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **انتصار مزهر صدام** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير تدريبات بدنية وفق عتبة الإعياء العضلي باستخدام مؤشر التعجيل لتطوير بعض القدرات الخاصة وانجاز ركض 400 متر حرة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **أهتم المدربون واللاعبون بالتدريبات الخاصة بتطوير القدرة العضلية والتحمل الخاص بنوع الفعالية والتي تضمن لهم تطوير قابلية الرياضي في تزيد سرعتة الايجابية والمحافظة على ما اكتسبة من سرعة الى اكبر قدر ممكن وتأخير نقطة ظهور التعجيل السلبي لهم، من خلال استخدام أفضل الوسائل التدريبية التي تؤدي دوراً في تطويرها ومنها تدريبات السرعة الخاصة بنوع الفعالية وتدريبات السرعة المستهدفة ، ومدى المحافظة على هذه السرعة لأطول مدة ممكنة ولحدود ظهور التعب أو ما يسمى بعتبة الإعياء العضلي التي غالبا ماتظهر عند الاستمرار باداء الفعاليات ذات الشدة العالية كفعالية 400 متر والتي هدفها ان يقطع المتسابق المسافة بأقل زمن ممكن دون الإبطاء من سرعته قدر الامكان.** **لذا يمكن أن يكون الاتجاه لتحديد نقطة ظهور الإعياء من خلال مؤشر ميكانيكي وهو مراقبة التعجيل الايجابي للمتسابق من لحظة انطلاقة وركضه بشدة قصوية مروراً بمدة محافظتة على السرعة المكتسبة (المنتظمة) لغاية ظهور التعجيل السلبي له (أي التناقص بالسرعة) الذي يعطي دلالة على ظهور الإعياء والتي أحد أسبابها بداية تراكم حامض اللبنيك في الدم والعضلات ، من اجل إعداد برامج تدريبية لزيادة كفاية اللاعبين البدنية من خلال التركيز على قدرات لا هوائية (كالسرعة الخاصة بالمسابقة وتحمل السرعة وتحمل القوة) ضمن نظام حامض اللاكتيك لتأخير ظاهرة الإعياء والإستمرار بالتعجيل الإيجابي والمنتظم والمحافظة علية لاطول مسافة ممكنة ، اذ يعد التركيز على تدريب القدرات اللاهوائية الخاصة بنوع فعالية 400 متر من الوسائل التدريبية الفاعلـــة في هذا المجال التي يعتقد أنها فضلاً عن فاعليتها في تطوير القدرة العضلية فإنها تؤدي إلى تطوير الشروط الميكانيكية المصاحبة للأداء . إذ زاد الاهتمام بها من لدن المدربين واللاعبين لدى معظم دول العالم المتقدمة بألعاب القوى وبالذات في فعاليات 400 متر ، مما حقق نتائج إيجابية، وضيقت هذه التدريبات الفجوة بين القوة والسرعة لتحسين القدرة. إذا ما علمنا ان الرقم العالمي بهذا السباق للرجال هو 43.11 ث وللنساء هو 47.60 ث.** **وتتبلور أهمية البحث في إمكانية استخدام مؤشر التعجيل السلبي للإستدلال ميدانياً على المسافة الحقيقية التي تظهر بها عتبة الإعياء العضلي وبناء البرامج التدريبية بموجبها ، التي تعطي حلولاً سريعة للعملية التدريبية التي تخص قدرات السرعة وتحمل السرعة الخاصة، مقارنة بالإجراءات الطويلة التي تسير بها التحليلات المختبرية والتي تخص حامض اللاكتات.**  **كما تتبلور مشكلة البحث في أي مدى يمكن لعداء 400 متر المحافظة على استمرار سرعته المنتظمة دون انخفاض في معدلها ، وكيف يمكن للمدرب ميدانياً اكتشاف نقطة بداية تناقص سرعة هذا العداء بعد انطلاقه لغاية بداية الإعياء العضلي نتيجة استمرار بذل جهد قصوي يحتم عليه الاستمرار فيه لتحقيق الانجاز الجيد في هذه الفعالية وتحقيق الفوز فيها. وهل أنَّ هناك إمكانية في مراقبة ظهور هذه النقطة عند الرياضي من خلال متابعة تدرج سرعته والمحافظة عليها قدر الامكان، باستخدام التحليل الحركي لقياس مؤشر التعجيل الذي يحققه الرياضي الذي يدل على فاعلية نشاطة في بذل القوة اللازمة لاستمرار تعجيلة دون ظهور الإعياء العضلي عليه . الأمر الذي يعطي فرصة للمدرب من اجل التشخيص لإعداد المناهج التدريبية اللازمة لتطوير القدرات الخاصة بهذه المسابقة للمحافظة على استمرار العداء بسرعته المنتظمة قدر الامكان لأطول مسافة ممكنة التي بتطويرها قد تعطي الفرصة للاعب بالمحافظة على أعلى قدر ممكن من تزايد السرعة والمحافظة عليها لأطول مسافة ممكنة والتي حتماً ستحقق لها الفوز والنجاح في تحقيق أقل زمن ممكن في هذه المسابقة، التي باتت من المسابقات التي تعاني من تواضع أرقامها عراقيا على صعيد البطولات العربية والقارية والعمل على حل هذه المشكلة بالاستدلال من مؤشر التعجيل لتشكيل أسلوباً تدريبياً خاصاً يكون منسجماً والهدف من هذه المسابقة ، إذ من الممكن تقنين الشدة التدريبية وفق مؤشر الإعياء الرياضي والمسافة التي يظهر فيها هذا الإعياء، لتطوير القدرات المسؤولة عنه، وهذه الدراسة محاولة لتوضيح فيما إذا كان هناك تأثير لاستخدام أسلوب التدريب على تحسين إنجاز متسابق ركض 400 متر ومدى تأثير هذه التدريبات في تطوير بعض المتغيرات البدنية والميكانيكية لهم ، الأمر الذي قد يساعد على فهم هذا النوع من التدريب والذي زاد استخدامه في الآونة الأخيرة في رياضات وفعاليات كثيرة في مختلف البلدان المتقدمة .** **وكانت أهداف البحث التعرف على بعض القدرات البدنية ومستوى التعجيل لعينة البحث , وإعداد تدريبات خاصة مقترحة وفق عتبة الإعياء العضلي ومن خلال مؤشر التعجيل لتطوير القدرات البدنية الخاصة. والتعرف على الفروق في نتائج اختبارات القدرات البدنية والإنجاز قبل تطبيق التدريبات الخاصة المقترحة وبعدها . أما فروض البحث فكانت:*** **توجد فروق ذوات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في القدرات البدنية الخاصة والإنجاز لاعبي ركض 400 متر لمجموعتي البحث.**
* **توجد فروق ذوات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات الميكانيكية (الخاصة بالتعجيل) لمجموعتي البحث.**
* **توجد فروق ذوات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في بعض القدرات البدية الخاصة والمتغيرات الميكانيكية الخاصة بمؤشر التعجيل والإنجاز لمجموعتي البحث.**

 **طبق البحث على (12) من متسابقي فعالية ركض 400 متر وهم يمثلون لاعبي منتخب النخبة في محافظة اربد في المملكة الأردنية الهاشمية، قسموا إلى مجموعتين متساويتين ، للمدة من 4/2/2010 لغاية 21/4/ 2010 ، وعلى ملعب مدينة الحسن الرياضية / جامعة اليرموك في مدينة أربد الأردنية.** **وتناولت الباحثة موضوعات نظرية عدة تتعلق بدراستها ، إذ تناولت طبيعة مسابقة ركض 400 متر ومتطلباتها البدنية والفنية والميكانيكية ومؤشرات التعجيل وعتبة الإعياء العضلي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واختبارات بدنية خاصة هي (اختبار السرعة الخاصة بالمسابقة واختبار تحمل السرعة واختبار تحمل القوة) واختبارات مؤشرات التعجيل ، إذ تم تقسيم مسافة الإختبار البالغة 200 متر الى مسافات جزئية يبلغ طول كل منها 5 أمتار وتم تصوير المسافة كلها للمتسابقين جميهم وتم استخراج زمن كل جزء من خلال برنامج الدارت فيش (Dart – Fish)، ومن ثم تحديد كل مسافة تعجيل (ايجابي ومنتظم وسلبي) من خلال مراقبة تغير قيمة التعجيل ، اذ دلت النتائج على ان هناك دقة عالية في تحديد كل نوع من أنواع التعجيل وخصوصاً النقطة التي يبدأ اللاعب بإنقاص سرعته نتيجة الإعياء العضلي. واعدت الباحثة التمرينات على وفق نتائج تحليل مسافات التعجيل وطبقت طريقتي التدريب الفتري والتكراري لتطوير القدرات البدنية الخاصة (السرعة الخاصة بالمسابقة وتحمل السرعة وتحمل القوة) ومن ثم جرت الاختبارات القبلية وطبقت التدريبات، وبعد الانتهاء طبقت الاختبارات البعدية ، وخلص البحث إلى الاستنتاجات الآتية:**1. **إنَّ التدريبات المقترحة أثرت في تطور سرعة الأداء (الزمن المستهدف) لمسابقة 400 متر.**
2. **تطورت قدرة تحمل السرعة بشكل فاعل نتيجة اعتماد تدريبات هذه القدرة وفق عتبة الإعياء العضلي لدى المجموعة التجريبية.**
3. **لتدريبات الركض بالقفز التدريبات المقترحة دوراً فاعلاً في تطور مسافات التعجيل باعتبار ان هذه التدريبات تطور القدرة العضلية السريعة التي بدورها تكون مسؤوله عن انطلاق الجسم من الثبات واستمرار تزايد سرعته.**
4. **كان لتدريبات الركض القفز وتكرارها لمسافات طويلة نسبيا اثر إيجابي في تطور قدرة تحمل القوة لأفراد المجموعة التجريبية.**
5. **كان التقدم واضحاً بالقدرات البدنية جميعها لأفراد المجموعة التجريبية مقارنةُ بأفراد المجموعة الضابطة الذي ظهر من خلال تقدم قيم حجم الأثر للمجموعة التجريبية**
6. **ظهر تطور بزيادة المسافة التي تظهر بها عتبة الإعياء لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.**
7. **إنَّ الاستمرار في تطبيق المنهاج التدريبي حقق تكيفاً بدنياً وميكانيكياً جيداً مما أدى إلى تطور إنجاز 400 متراً لأفراد المجموعة التجريبية وتطور قدراتهم البدنية (اللاهوائية) لخضوعهم إلى منهج تدريبي مقنن.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **بسمة نعيم محسن**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2010** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر** **في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **تعد ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية أحد الستراتيجيات التعليمية الحديثة ومن أهم عوامل التعلم الناجح، فهي تساعد المتعلمين على التعلم الذاتي ورفع مستوى الوعي لديهم الى الحد الذي يؤدي الى بلوغ الهدف، ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من الاجراءات التي يقوم بها المتعلم، كالمعرفة والوعي بالانشطة والعمليات الذهنيه التي تستخدم قبل وأثناء وبعد عملية التعلم، وتشتمل هذه العمليات على الوعي بالمبادئ الاساسية للمادة التعليمية، والتخطيط للمهمة التعليمية التي سوف يؤديها المتعلم، ومن ثم مراقبة ومراجعة وتعديل هذه العمليات لاتمام المهمة التعليمية بالاتجاه الصحيح.****وان هناك صلة وثيقة بين ستراتيجيات التعلم والاساليب المعرفية ، إذ تعد هذه الاساليب من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال الدراسات المرتبطة بالعمليات العقلية وتطبيقاتها في مجال الفروق الفردية، وان التعرف على هذه الاساليب وتحديدها لدى المتعلمين يساهم بدرجة كبيرة في توفير ظروف تعليمية أفضل، عن طريق معرفة اساليبهم في معالجة المعلومات لانها تعد الطريقة المميزة للمتعلمين في الفهم والادراك والتذكر وتخزين المعلومات وترجمتها واستخدامها للأنتفاع منها، وبذلك تعد معرفة هذه الاساليب عاملاً مساعداً للمدرسين في تحديد الطريقة التعليمية المناسبة في التعامل مع المعلومات والصعوبات التي يمكن ان تواجه المتعلمين أثناء عملية التعلم .****ويمثل الاسلوب المعرفي (المجازفة مقابل الحذر) الطريقة الاكثر تفضيلاً لدى الفرد في الادراك والتفكير، وفي تناول معالجتها، واسترجاعها في المواقف المختلفة والتي تميز الشخص المجازف بميلهِ الى المغامرة في اتخاذ القرارات، وثقة عالية في النفس في تحدي المجهول وتخطي الحواجز، وبعكسه الافراد الحذرين الذين لايفضلون اتخاذ القرارات السريعة أو تخطي الحواجز، ويفضلون المواقف المألوفة والتقليدية والواقعية.****ولأجل ذلك عمدت الباحثة الى استخدام ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم مهارة (الارسال المواجه من الاسفل، الارسال المواجه من الاعلى، استقبال الارسال من الاسفل، الاعداد من امام الرأس للأمام) وذلك لتناغمها وفاعليتها للتطبيقات التي تعنى في مجال الفروق الفردية بين المتعلمين، فضلاً عن فاعليتها في أثارة عقل المتعلم مما يساعد على سهولة أكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها.****وبذلك تنبثق مشكلة البحث، في أن المناهج التعليمية المتبعة في تدريس مادة الكرة الطائرة لا تحمل بين طياتها تلك الستراتيجية المهمة والتي يكون المتعلم من خلالها عنصراً حيوياً وفاعلاً في العملية التعليمية، إذ يتم اعتماد اساليب التعلم التقليدية المستندة على ضخ المعلومات بطريقة القائية من قبل المدرس، والتي تفتقر الى المحفزات التي تثير أهتمام المتعلمين فضلاً عن التلكؤ وعدم المتابعة حول أهتمام المدرس بالاساليب المعرفية التي تعنى بالفروق الفردية للمتعلمين ولا سيما الاسلوب المعرفي (المجازفة مقابل الحذر) وعليه ووفق هذه المعطيات تم استخدام ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر للأسهام في أنجاح وتطوير العملية التعليمية.****وقد هدفت الدراسة إلى :-**1. **تصميم أختبارات مهارية لقياس الاداء الفني (التكنيك) لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.**
2. **تصميم تمارين مهارية تعليمية لتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .**
3. **تصميم ادوات مساعدة لتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .**
4. **التعرف على تأثير التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية – والمنهاج المتبع لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.**
5. **التعرف على تأثير التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية – والمنهاج المتبع لذوي المجازفة مقابل الحذر في احتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.**

**وللتحقق من أهداف البحث أفترضت الباحثة ما يأتي :-**1. **هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية – والمنهاج المتبع لذوي المجازفة مقابل الحذر بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .**
2. **هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تأثير التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية – والمنهاج المتبع لذوي المجازفة مقابل الحذر في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.**
3. **هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تأثير التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية – والمنهاج المتبع لذوي المجازفة مقابل الحذر في اختبارات الاحتفاظ لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.**

**أما فيما يخص الدراسات النظرية فقد تطرقت الباحثة إلى عدة مباحث تتعلق بستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية والاساليب المعرفية والاحتفاظ ، كما تم عرض الدراسات المشابهة والسابقة لموضوع البحث.****وقد أتبعت الباحثة الخطوات الاتية في إجراءات الدراسة :-*** + **تم أستخدام المنهج التجريبي ذي التصميم العاملي الثنائي (2×2).**
	+ **أجري البحث على عينة من طلاب المرحلة الدراسية الثانية في قسم الصحة والترويح في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم (30) طالب.**
	+ **لقد تطلب البحث أستعمال اختبارين هما :-**
		- **مقياس الاسلوب المعرفي (المجازفة مقابل الحذر) .**
		- **الاختبارات المهارية .**
	+ **بعد تطبيق مقياس الاسلوب المعرفي (المجازفة مقابل الحذر)، تم تقسيم كل من العينة التجريبية والضابطة الى فئتين هما (المجازفين - الحذرين).**
	+ **بعد اجراء الاختبارات المهارية القبيلة تم تنفيذ المنهاج التعليمي الذي اشتمل على (24) وحدة تعليمية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.**
	+ **تم اجراء الاختبارات البعدية واختبارات الاحتفاظ لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي.**

**وبعد تحليل البيانات بأستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة تم التوصل الى العديد من الاستنتاجات كان من أهمها ما يأتي :-**1. **إن المناهج التعليمية (ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية والمنهاج المتبع في الكلية) مناهج فاعلة في تعلم المهارات الاساسية قيد البحث وبنسب مختلفة .**
2. **إن المنهاج التعليمي المصمم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية أثبت أهميتهُ وأثره الفاعل لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وبشكل أفضل من المنهاج المتبع في الكلية.**
3. **ملائمة المنهاج التعليمي المصمم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية للطلاب المجازفين والحذرين، فقد حقق نتائج إيجابية في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .**

**واستكمالاً لمتطلبات البحث تقدمت الباحثة بمجموعة من التوصيات كانت أهمها :-**1. **استخدام المنهاج التعليمي المصمم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية لما لهُ من دور فاعل في رفع مستوى الاداء المهاري للمتعلمين من ذوي الاسلوب المعرفي المجازفة مقابل الحذر.**
2. **امكانية إفادة المؤسسات التعليمية في وزارة التعليم العالي من نتائج البحث الحالي في بناء برامج التعليم وفق ستراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية للأرتقاء بمستوى الطلبة الجامعيين الى مستوى أفضل .**
3. **ضرورة إلمام المدرسين في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية بالاساليب المعرفية التي يمتلكها الطلاب لما لها من أهمية في تحقيق نتائج أفضل في التعلم المهاري للالعاب الرياضية.**
 |