|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سها علي حسين**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد**  |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **عنوان الاطروحة**  | **اثر برنامج حركي مائي ادراكي في تنمية التفاعل الاجتماعي لاطفال التوحد** |
| **السنة**  | **2009** |
| **ملخص الاطروحة**  | يعد اضطراب التوحد إحدى الاضطرابات المحيرة والتي تتفاوت درجتها بين شخص وآخر فمنها ما هو بسيط يمكن التعامل معه بصورة اسهل من غيره من الحالات الاخرى من التوحد , إذ تكون لدى الطفل القابيلة على التعلم والتدريب وخاصة اذا بدأ التدريب والكشف عنه بصورة مبكرة واهم صفة تميز هذه الحالة عن غيرها من الحالات هي صفة الانعزالية التي يعيش فيها الطفل , إذ تظهر خصائص اضطراب التوحد لدى الطفل منذ الشهر الأول من عمره لكنها تتضح بشكل اكبر بعد سنتين او ثلاث من عمره وتستمر الى مرحلة البلوغ وما بعدها .فالتوحديون مجموعة غير متجانسة من الأفراد في الخصائص والصفات , ومع ذلك فإن هناك عدداً من الخصائص العامة التي يشتركون بها والتي تتمثل من الناحية الاجتماعية بعدم القدرة على التواصل البصري ومشكلات في اللعب ويفتقر الطفل التوحدي الى التخيل والإبداع واللعب الرمزي . ان الغموض الذي يحيط بهذه الحالة ادى الى صعوبة فهمها , لذا تعددت الآراء حول اسبابها ولم يبقَ أمام المختصين سوى الاهتمام بالدرجة الاولى بالعلاجات السلوكية التي تسهم في مساعدة هؤلاء الاطفال للتعايش مع المجتمع والأسرة .و تكمن هنا أهمية بحثنا في انه سيجعل من التربية الرياضية والبرامج الحركية والمائية والادراكية معا أسلوبا أساسيا مبني على أسس علمية صحيحة لمساعدة الأطفال التوحديون للتغلب على مظاهر العزلة والانسحاب والضعف في مهارات التفاعل الاجتماعي لديهم .إنَّ الجهود الواضحة والمنظمة لمساعدة هذه الفئة من المعاقين في الدول العربية بشكل عام لا زالت بحاجة الى المزيد . فما هو قائم من برامج تربوية وتأهيلية لهؤلاء الأطفال تهدف بالدرجة الاولى الى تنمية مهارات العناية بالذات والمحافظة عليها , ويبدو ان الاهتمام بالجانب الاجتماعي وتوظيف النواحي البدنية الموجودة لديهم كالمهارات الحركية يحظى بأهتمام ثانوي من هذه البرامج لذا قامت الباحثة بوضع برنامج يحتوي على جوانب متعددة , حركية تعمل على خلق روح المتعة والنشاط والالتزام , مائية تعمل على إدخال روح المرح وامتصاص الطاقة الزائدة وتعليم بعض مهارات السباحة والتقليل من حدة التوتر التي غالبا ما تتحول الى نوبات بكاء وصراخ , إدراكية ذلك للتواصل مع متطلبات الحياة اليومية .**وهدف البحث الى :**- اعداد برنامج لتنمية التفاعل الاجتماعي لأطفال التوحد .- التعرف على الفروق في التفاعل الاجتماعي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .- التعرف على الفروق في التفاعل الاجتماعي ( كمقياس كلي ثم ابعاد ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .**وللتحقق من اهداف البحث افترضنا ما يأتي :**- هناك فروق ذوات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .- هناك فروق ذوات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي ( كمقياس كلي ثم ابعاد ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدياما فيما يخص الدراسات النظرية , فجاءت في مباحث عديدة تضمنت مفهوم التوحد والاعاقات المشابهة له والأسباب والأعراض والتشخيص وطرائق المعالجة , كما تم تناول الدراسات السابقة المشابهة .**وفي تناول إجراءات البحث الميدانية اتبعت الباحثة ما يأتي :**- عينة البحث : تضمنت عينة البحث (10 ) أطفال مصابين بالتوحد البسيط في عمر (10-5 ) سنوات في مؤسسة للتربية الخاصة في المملكة الاردنية الهاشمية , وانقسمت عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي , واستمرت مدة إجراء التجربة (6 ) أشهر شملت (12) وحدة تعليمية لمدة (5 ) ايام في الاسبوع ولمدة (5 ) ساعات يوميا تستمر الوحدة التعليمية الواحدة اسبوعين . وتم استخدام مقياس السلوك التكيفي والنضج الاجتماعي للمعوقين عقليا في الاختبارين القبلي والبعدي .وبخصوص الاختبار القبلي اجري في 2007/6/29-28-27-26 للمجموعتين التجريبية والضابطة اما الاختبار البعدي فتم في 2008/1/9-8-7-6 على التوالي .و استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات , وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ثم التوصل الى الى الاستنتاجات الآتية :- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى ان البرنامج المقترح بمجالاته (حركية – مائية – إدراكية) نجح في تنمية التفاعل الاجتماعي وذلك من خلال ما ظهر من فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي التي شملت المقياس الكلي وأبعاده .- من خلال متابعة الباحثة لبرنامج العينتين الضابطة والتجريبية لحظت إن العينة التجريبية أثرت فيهاالبيئة المائية بشكل واضح ولحظ أن طفل العينة التجريبية يقضي وقتا ممتعا في البيئة المائية مما يسهم في تحسن الحالة النفسية له وامتصاص الطاقة الزائدة لديه وتحويلها الى متعة واسترخاء .- كما وجدت الباحثة ان برنامج العينة التجريبية اثر بشكل ايجابي في الناحية البدنية و لحظ أن هناك تحسناً في اللياقة البدنية بصورة عامة وحركات الركض والقفز والتوازن .**وجاءت الباحثة بأهم التوصيات وهي :**1 – اعتماد البرنامج المطبق من الباحثة في برامج تعليم وتدريب الاطفال المصابين بالتوحد في المراكز والمؤسسات المتخصصة بالتربية الخاصة .2 – الاهتمام بوضع ساعات خاصة لممارسة النشاط الرياضي ضمن برامج المراكز والمؤسسات .3 – ادخال منهاج السباحة والألعاب المائية ضمن البرامج اليومية للأطفال . |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **ابتسام حسن خلف**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **عنوان الاطروحة**  | **تاثير اسلوبي التبادلي والتضمين في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية واداء التشكيلة الحركية والابداع في الجمناستيك الايقاعي** |
| **السنة**  | **2009** |
| **ملخص الاطروحة**  | **التعريف بالبحث** احتوى هذا الباب على المقدمة واهمية البحث ، اذا تم التطرق فيها الى الاساليب التدريسية التي تشتمل على معالجات لمتغيرات رئيسية تحدث اثناء الدرس ، كما تم التطرق الى كيفية تحقيق التدريس المؤثر من خلال الاساليب التدريسية ومالها من دور في اهمية عملية التعلم اذا تكمن اهميتها بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وخلق علاقة مشتركة بين المتعلم والمعلم فضلا على توضيح اهداف كل اسلوب تدريسي ومضامينه وتطبيقاته اما اهمية البحث فتظهر من خلال استخدام اسلوبي التبادلي والتضمين في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية لاداء التشكيلات الحركية وبالتالي الوصول الى تحقيق حالة الابداع في رياضة الجمناستك الايقاعي .**اما مشكلة البحث :** فتكمن في محاولة البحث عند الاسلوب الامثل الذي يلائم الجمناستك وينسجم مع قابليات وقدرات المتعلمات واستثمار الجهد والوقت ونتيجة قلة الاهتمام بأساليب التدريس برزت الحاجة الى ايجاد بدائل تعليمية ومن هذه البدائل بأعتقاد الباحثة استخدام اسلوبي التبادلي والتضمين لذا ارتأت الرياضة محاولة معرفة تأثيرها في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية واداء التشكيلة الحركية والابداع بالجمناستك الايقاعي . **اهداف البحث :** يهدف البحث الى : - 1. التعرف على تأثير الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية بالجمناستك الايقاعي .
2. التعرف على اكثر الاساليب تأثيراً ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية بالجمناستك الايقاعي.
3. التعرف على تأثير الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في اداء التشكيلة الحركية .
4. التعرف على تأثير الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في الابداع بالجمناستك الايقاعي.
5. التعرف على اكثر الاساليب تأثيراً ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في الابداع في الجمناستك الايقاعي عند اداء التشكيلة الحركية .

 **فروض البحث :** هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بأستخدام الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية بالجمناستك الايقاعي . 1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في الاختبارات البعدية في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية بالجمناستك الايقاعي .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في اداء التشكيلة الحركية .
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في الابداع في الجمناستك الايقاعي .
4. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في الابداع في الجمناستك الايقاعي عند اداء التشكيلة الحركية.

**الباب الثاني*** احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية وقد اشارت الباحثة الى مفهوم الاسلوب التدريسي وبخصوص اسلوبي التبادلي والتضمين وعن مفهومي الابداع والجمناستك الايقاعي.
* الدراسات المشابهة اشتملت على عدة بحوث متعلقة بالاساليب التدريسية وكذلك عن الابداع في الجمناستك الايقاعي. وكان هدف الباحثة منها معرفة الاساليب الاحصائية ومعالجة البيانات واجراء مقارنة بين البحوث.

**الباب الثالث** اختارت الباحثة المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة وتم اختيار العينة بطريقة عمدية والتي تمثلت بطالبات المرحلة الثالثة – كلية التربية الرياضية ( بنات ) – جامعة بغداد البالغ عددهم (45 ) طالبة اذا قسموا بطريقة عشوائية الى ثلاث مجاميع مجموعتين تجريبيتين وواحدة ضابطة ، عدد كل مجموعة ( 15 ) طالبة . وبعد ان اطلعت الباحثة على المنهج المقر من قبل كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد :1. اجراء الاختبارات القبلية بالمهارات المختارة .
2. قامت بتطبيق اجراءاتها بأستخدام اسلوبي التبادلي والتضمين ولكلا المجموعتين التجريبيتين واسلوب التعلم المتبع للمجموعة الضابطة .
3. اجراء الاختبارات البعدية بالمهارات ثم اختبار للتشكيلة الحركية واختبارات للتفكير الابداعي .

**الباب الرابع**  لقد تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الاحصائية والجداول والاشكال البيانية ومن ثم مناقشتها ودعمها بالمصادر . **الباب الخامس**1. هناك تأثير فعال للاساليب التدريسية ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي .
2. تفوقت مجموعة التعلم في اسلوب التضمين بشكل واضح على مجموعتي التعلم بألاسلوب التبادلي واسلوب التعلم المتبع في تعلم بعض المهارات الحركة في الجمناستك الايقاعي .
3. اظهرت مجموعة التعلم بأسلوب التضمين افضلية في الاحتفاظ في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي .
4. تفوقت مجموعة التعلم باسلوب التضمين على مجموعتي التعلم بالاسلوب التبادلي والمتبع في اداء التشكيلة الحركية.
5. لم يظهر واضحا تفوق تأثير اي اسلوب من اساليب ( التبادلي ، التضمين ، المتبع ) في الابداع في مهارات الجمناستك الايقاعي عند اداء التشكيلة الحركية .

**اما التوصيات :** 1. التأكيد على استخدام اسلوبي ( التضمين والتبادلي ) في تعلم المهارات وخاصة الفعاليات الفردية كونها تراعي الفروق الفردية .
2. اجراء اختبارات خاصة للاحتفاظ لمعرفة مقدار الثبات في التعلم وخصوصا لدى المتعلمين .
3. اعطاء فترات زمنية اطول لتنمية الابداع وتطويرة مع استخدام وسائل تعليمية اضافية وتطويرية .
4. اجراء دراسات اخرى بالاساليب التدريسية سواء كانت مباشرة منها او غير مباشرة ولمهارات اخرى في الجمناستك الايقاعي .
 |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سهى حافظ مهدي**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **عنوان الاطروحة**  | **تاثير البرنامج الحركي باستخدام الاسلوب التصويري والاشارة على تطوير القابلية الحركية لاطفال الصم والبكم** |
| **السنة**  | **2009** |
| **ملخص الاطروحة**  | **الباب الأول (التعريف بالبحث):**" ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم " (سورة التين الآية:4). يعد الإنسان وسيلة وغاية في عملية البناء والتقدم في مسيرة المجتمعات نحو تحقيق أهدافها ويوماً بعد يوم يزداد الإيمان بقدراته الفعالة والحاسمة في تحديد طبيعة الحياة بمختلف أبعادها واتجاهاتها وعلى نحو مواز تتصاعد الثقة بقدرات الإنسان على الإبداع والتغير من أجل إسعاد مجتمعه وتقدمه مما يجعل تلك المجتمعات بالمقابل تسخر طاقاتها وإمكانياتها كلها من أجل الإنسان واعز الله الإنسان بنعمه وفضائله على سائر المخلوقات .ومن خلال ما تقدم وفي ضوء المعطيات المتوافرة حول هذا الموضوع نلحظ أن أهمية البحث تكمن في وضع برنامج حركي يتضمن وضع وسائل يمكن استخدامها مع الصم والبكم وهي الوسائل التصويرية ولغة الاشارة والتعرف على تاثير البرنامج الحركي المقترح في تطوير القابليات الحركية لهذه الشريحة.**مشكلة البحث:**يعد الصم والبكم من الفئات التي تحتاج إلى رعاية أكثر من بقية فئات الإعاقة لكونهم يتمتعون بجسم سليم وعقل سليم وتكمن إعاقتهم فقط في طريقة تواصلهم اللغوي والآخرين فهم يعانون من عدم سماعهم لمن يتحدث معهم كذلك لا يمكنهم الإجابة عليه فهم فاقدي السمع والنطق.وهذه هي إحدى مصادفات الحياة القاسية ومن ثم فهذا لا يسلبهم أبدا حقهم في حياة عادية ومساوية للآخرين، ولوجود الباحثة في عائلة فقد ثلاثة منهم السمع والنطق بسبب وراثي فقد اعطتها الفرصة بكيفية التعامل والتواصل معهم بلغتهم الخاصة ومعرفة معاناتهم ومحاولة ايجاد الحلول لهم وانتشالهم من الاحباط النفسي الذي يمرون به.ومن خلال ذلك لحظت أن الأسلوب المستخدم للتعامل مع هذا النوع من الإعاقة هو أسلوب لغة الإشارة وبعد اطلاعها على المصادر والمراجع وإجراء المقابلات مع ذوي الخبرة والاختصاص ارتأت الباحثة وضع برنامج حركي تعليمي لتطوير بعض القابليات الحركية للتلاميذ الصم والبكم بعمر (6-8) سنوات باستخدام الأسلوب التصويري ولغة الإشارة معاً.**هدفا البحث:**1. وضع برنامج حركي مقترح باستخدام الوسائل التصويرية والإشارة للتلاميذ الصم والبكم بعمر(6-8) سنوات.
2. التعرف على تأثير البرنامج الحركي في تطوير بعض القابليات الحركية باستخدام الوسائل التصويرية والإشارة للتلاميذ الصم والبكم بعمر(6-8) سنوات.

**فرضا البحث:**1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القابلية الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة للصم والبكم بعمر (6-8) سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في بعض القابليات الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

**مجالات البحث:****المجال البشري:** (30) تلميذ من تلاميذ معهد الأمل للصم والبكم في محافظة بغداد بأعمار (6-8) سنوات.* **المجال الزماني:** المدة من 6/11/2007 ولغاية 6/3/2008.
* **المجال المكاني:** معهد الأمل للصم والبكم في محافظة بغداد.

**الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة):**وتضمن هذا الباب الأتي:الجهاز السمعي (Auditory System) والخصائص التشريحية للجهاز السمعي والإعاقة السمعية (Hearing Disability) وأنواع الإعاقة السمعية والصم وفقاً لموقع الإصابة واثر ضعف السمع وأسباب الإعاقة السمعية والإعاقة السمعية والنمو والخصائص العامة للمعوقين سمعياً وأسس تدريس المعاقين سمعياً وأسس تدريس الأنشطة الرياضية المعدلة للصم والأنشطة الرياضية التي تناسب الصم والبكم ووظائف اللغة للأصم وإشكال الاتصال وطرائق الاتصال والأسلوب اليدوي (الإشارة) (Manual Method) وتاريخ لغة الإشارة وأهمية لغة الإشارة وخصائصها والوسائل التعليمية المساعدة في التعلم (Educational Media) وأهمية استخدام الوسائل التعليمية وطبيعة اللغة للمعاقين سمعيا والبرنامج الحركي وتصنيف والوسائل التعليمية واستخدام الفيديو في مجال التعلم والوسائل التصويرية للأطفال والقابليات الحركية للصم بعمر (6–8) والدراسات السابقة.**الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):**تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من معهد الامل التابع لمديرية الرعاية الاجتماعية (الصم والبكم) في محافظة بغداد حيث كان عدد تلاميذ المعهد(85) تلميذاً وهم يمثلون المجتمع الاصلي وتم اختيار معهد الامل لكونه المعهد الوحيد المستمر في الدوام واحتوائه على هذا العدد من التلاميذ المصابين بالصم والبكم على وفق سجل كل تلميذ.وقد بلغ حجم العينة(30) تلميذاً بعمر(6-8) سنوات واستبعد(5) من التلاميذ الذين لم يلتزموا بموعد الاختبارات وتركوا المعهد لاسباب خاصة.كما استبعد(10) تلاميذ الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية. وبذلك تشكل العينة نسبة(35،294%) من المجتمع الاصلي. وتم توزيع افراد العينة الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية احتوت كل مجموعة على(15) تلميذاً.بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع الخاصة في تعليم التلاميذ الاصحاء والمعاقين قامت باعداد برنامج حركي لتطوير بعض القابليات الحركية للصم والبكم بعمر (6-8) سنوات ثم تم عرضه على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التعلم وطرائق التدريس والمعاقين للاعداده بصورته النهائية وبعد ذلك تم تطبيق البرنامج بتاريخ 12 و 14 /11/2007 على المجموعة التجريبية (افراد عينة البحث) لمدة (16) اسبوع وبواقع وحدتين تعلميتين اسبوعيا مدة كل وحدة (45) دقيقة وباستخدام الوسائل التصويرية (افلام فيديوية) مع لغة الاشارة مراعاةً لخصوصية افراد عينة البحث وفئتهم العمرية واشتمل البرنامج على العديد من الألعاب التي تبعث التشويق والاثارة وحب الجماعة والتعاون.وادى فريق العمل مهمته بشكل ممتاز كونهم من العاملين في مجال الاعاقة ولديهم الخبرة في التعامل مع هذه الفئة من المعاقين مما ساعد في تجاوز الكثير من المعوقات والصعوبات وكانت الباحثة تشرف على تطبيق البرنامج المعد من قبلها من خلال تواجدها الدائم في المعهد وتوجيهها للعاملين الذين قاموا بتطبيق البرنامج الحركي على افراد عينة البحث علماً ان افراد المجموعة الضابطة كانوا مستمرين في البرنامج الحركي الخاص بالمعهد والمعد من قبل مديرية الرعاية الاجتماعية.لقد تم تطبيق مفردات البرنامج الحركي المقترح من خلال دروس التربية الرياضية حيث ان زمن الدرس الواحد (45د) وبواقع درسين اسبوعياً.وارتأت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات إحصائياً.**الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):**تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشة تم التوصل إلى تحقيق هدفي البحث والتحقق من فرضيه.**الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):**تضمن الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة في ضوء مناقشة النتائج التي حصلت عليها من المعالجات الإحصائية ومن أهم هذه الاستنتاجات:1. ظهور تتطور ملحوظ في التوافق الحركي وكان واضحا لدى افراد عينة البحث مما ساعد في تطوير باقي القدرات.
2. ان استعمال لغة الاشارة مع الوسائل التصويرية ضمن البرنامج التعليمي المستعمل ساعد في حصول افراد عينة البحث على تطوير متغيرات البحث بشكل افضل من المجموعة الضابطة التي اعتمدت لغة الاشارة فقط .
3. ان التنويع في الالعاب المستعملة في البرنامج زاد من الاثارة والتحفيز لدى افراد عينة البحث مما ادى الى تفانيهم في الاداء والتعلم وبالتالي ظهر جليا في تطور القابليات البدنية والحركية.
4. ان استعمال الاسلوب التصويري حفز المتعلمين على الاكتساب الجيد في المعلومات المتعلقة بالقابليات الحركية.
5. ان استعمال الاسلوب التصويري زاد في تشويق المعاقين للمهج التعليمي ودفع بالملل جانبا في عملية التعلم.
6. للبرنامج الحركي المقترح تاثير ايجابي في تطوير بعض القابليات الحركية لافراد عينة البحث.

**وفي ضوء تلك الاستنتاجات خرج البحث بمجموعة من التوصيات أهمها:**1. ادخال الوسائل التصويرية الى المعاهد والمؤسسات ذات العلاقة.
2. استعمال البرنامج الحركي بصورة موسعة في المعاهد المعنية.
3. دمج لغة الاشارة مع الوسائل التصويرية في عملية تعليم المفردات الخاصة بالمعاهد.
4. ان تكون هنالك منهجية موحدة في جميع الهيئات المسؤولة عن اقرار المناهج في استعمال هذه المفردات.
5. ضرورة استعمال الالعاب في تطوير المناهج الخاصة بالعاهد والجمعيات الخاصة بالمعوقين.
6. ضرورة استعمال اسلوب التعليم بالالعاب والادوات الملونة والمتنوعة الاشكال في المناهج التعليمية الحركية في المؤسسات والمعاهد ذات العلاقة.
7. ضرورة اجراء دراسات مشابهة ومكملة لهذه الدراسة باستعمال وسائل اخرى لتطوير القابليات الحركية المتعددة لدى المعوقين.
8. ضرورة زيادة الاهتمام والرعاية الخاصة للشريحة المهمة في المجتمع من قبل مؤسسات الدولة ومنظمات الرعاية الاجتماعية والانسانية.
 |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **اقبال عمار لفته**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **عنوان الاطروحة**  | **أثر الاسلوب المعرفي الشمولي مقابل التحليلي في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الوحيدة والثنائية والمركبة في الجمناستك الفني** |
| **السنة**  | **2009** |
| **ملخص الاطروحة**  | ان التطور الذي شمل مجالات الحياة كلها بما فيها التدريس قد جعل الباحثين في حالة من البحث المتواصل عن أساليب جديدة تتلاءم مع قدرات المتعلمين كونهم لايستجيبون لعملية التعلم بأسلوب واحد، من هنا كان لابد من الكشف عن أساليب جديدة تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين لاسيما إذا ماعلمنا أن للأساليب المعرفية التي هي طريقة الفرد في التعامل مع المعلومات التي يتعرض اليها في مواقف الحياة المختلفة سواء أكانت في المجال المعرفي ام الوجداني ولها خاصية محددة لها صفة الثبات وهي ميزة له وقد تجاوز مفهومهما الحدود التقليدية بحيث بلغت آفاقاً أبعد وأعمق في النظر الى الشخصية التي ينظر اليها من خلال هذا المفهوم نظره كلية شاملة لاتتجزأ ، فهي تستخدم للتميز بين الأفراد في اثناء تعاملهم مع المواقف المختلفة، وعلى هذا الاساس يقصد بالأساليب المعرفية أشكال ألاداء المفضل لدى الفرد في تنظيم ما يراه ويدركه من حوله في تنظيم خبراته وطريقة استدعائها، أن التعامل مع المعلومات يعتمد على صيغ عديدة منها تصنيف المعلومات وتحليلها وخزنها واستدعائها من أجل نجاح العملية التعليمية، من هنا انبثقت مشكلة البحث من عدم ظهور تقدم ملحوظ في مستوى المتعلمين الامر الذي يجعلهم يصابون بالملل عند تعلم المهارات الحركية بشكل عام والجمناستك بشكل خاص، ويمكن ارجاع ذلك الى استخدام الأساليب في التعلم وعدم استخدام الأساليب المعرفية التي تعمل على تنمية قدرات المتعلمين وتراعي الفروق الفردية بينهم بهدف جعل عملية تعلم المهارات أكثر رسوخاً.**وقد هدفت الدراسة الى :*** التعرف على أثر استخدام الأسلوب المعرفي الشمولي –التحليلي في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الوحيدة.
* التعرف على أثر استخدام الأسلوب المعرفي الشمولي-التحليلي في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الثنائية التعرف على أثر استخدام الأسلوب المعرفي الشمولي-التحليلي في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات المركبة.
* التعرف على اي أسلوب من الأساليب اكثر ملاءمة في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الوحيدة والثنائية والمركبة.

**ولتحقيق اهداف البحث فرضت الباحثة الفرضيات الآتية :*** هناك فروق ذوات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لذوي الأسلوب المعرفي الشمولي - التحليلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الوحيدة.
* هناك فروق ذوات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لذوي الأسلوب المعرفي الشمولي - التحليلي للمجموعتين التجريبية والضابطه في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الثنائية.
* هناك فروق ذوات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لذوي الأسلوب المعرفي الشمولي - التحليلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات المركبة .
* هناك فروق ذوات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث التجريبية في التعلم والاحتفاظ بالمهارات قيد البحث .

اشتمل البحث على المجال البشري الذي تمثل بـ(45) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية للصف الرابع العام، وقد اختيرت العينة بطريقة القرعة .أما المجال الزماني فقد تحدد البحث للمدة الزمنية من 1/10/2007 لغاية 24/1/2008 .**الدراسات النظرية والمشابهة والمرتبطة :** تطرقت الباحثة لعدة موضوعات تتعلق بالأسلوب المعرفي، وفصلت الحديث عن الاسلوب الشمولي مقابل التحليلي والتعلم والاحتفاظ، فضلاً عن توضيح بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني المستخدمة في البحث وتناولت الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث .**منهج البحث واجراءاته الميدانية:**فيما يخص منهج البحث واجراءاته الميدانية اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :1. تم استخدام المنهج التجريبي ذا التصميم العاملي لثلاث مجاميع ولثلاث مهارات .
2. تم إجراء البحث على عينة من طالبات المرحلة الاعدادية للصف الرابع العام للعام الدراسي 2007-2008 بلغ عددهن (45) طالبة، وتم تقسيم الطالبات ضوء الاستبانة الى ثلاث مجاميع ( الشموليات، والتحليليات، والضابطة )، وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (15) طالبة .

أجرت الباحثة الأختبارات قيد البحث على المجاميع البحثية .**وتطلب البحث استخدام أختبارين هما :**1. اختبار مقياس الأسلوب المعرفي الشمولي – التحليلي وهو الاختيار من متعدد .
2. الاختبارات المهارية : وعلى النحو الآتي:
* بعد إجراء اختبار الاختيار من متعدد تم تقسيم العينة الى ثلاث مجاميع وفقاً لأسلوبهم المعرفي .
* بعد إجراء الاختبارات المهارية القبلية تم تنفيذ المنهج التعليمي الذي تضمن (22) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع، واستغرق زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة .
* تم إجراء اختبارات الاحتفاظ على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي .

**وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة تم التوصل الى العديد من الاستنتاجات من أهمها** 1. إن الأساليب المعرفية هي أساليب فعالة في رفع مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وبنسب متفاوتة .
2. إن أفضل الأساليب المعرفية في تعلم بعض المهارات الوحيدة والثنائية والمركبة هو الاسلوب المعرفي التحليلي يليه الاسلوب المستعمل مع المجموعة الضابطة ثم الاسلوب الشمولي .
3. تفوقت الطالبات التحليليات على المجموعتين الأخريين في اختبارات الاحتفاظ بالمهارات قيد البحث .

**واستكمالاً لمتطلبات البحث توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها :**1. مراعاة الأساليب المعرفية للمتعلمين عند وضع المناهج التعليمية للجمناستك الفني.
2. التأكيد على هذهِ الاساليب عند تدريس المواد المختلفة واجراء دورات للعاملين في مجال التعليم لما لهُ أثر على التعلم .
3. مراعاة التدريس للفروق الفردية بين المتعلمين عند القيام بتعليم المهارات الحركية بحيث يتم أيصالها اليهم بطريقة تساعدهم على فهم هذهِ الحركات بغية ارتفاع مستوى الاداء للمتعلمين .
4. ضرورة اعداد المعلمين والمدرسين وتهيئتهم وذلك باقامة دورات توضح لهم الأساليب المعرفية لغرض تعليمهم المهارات بالاكتشاف ومن ثم العمل على تنمية القدرات الابداعية للمتعلمين .
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **احلام شفاتي محسن**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير تمرينات الايروبك وتمرينات الأثقال في خفض نسبة الدهون وبناء العضلات** |
| **السنة**  | 2009 |
| **ملخص الاطروحة**  | **الباب الأول (التعريف بالبحث):**تطرقت الباحثة في مقدمة البحث إلى حاجة المرأة الماسة للثقافة الجسمية للمحافظة على صحتها أولاً ولعلاقتها الدقيقة بالجوانب الجمالية، إذ وجب على اختصاصي التربية البدنية الكشف عن كيفية أتباع الأساليب العلمية لمعالجة مثل هذه المشاكل، إذ إنَّ بعض المدربات لا يتبعن الأسلوب العلمي في تقنين المناهج التدريبية مع عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتدربات مما يعرضهن إلى مشاكل الإصابة الرياضية.ومن هنا جاءت أهمية البحث بضرورة امتلاك المرأة رشاقة جسمانية متناسقة من خلال التقليل من نسبة الشحوم الزائدة ومحيطات الجسم وزيادة الكتلة العضلية بالشكل المقبول والجميل.**مشكلة البحث:**تعد اللياقة الهوائية واللياقة العضلية من أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية الصحية فاللياقة الهوائية تضيف الحياة إلى سنوات العمر وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات إلى العمر، أما اللياقة العضلية فإنها تحقق للفرد ذاتيته فتمنحه الشكل الجيد والقوام الجميل مع الاحتفاظ بمستوى عالٍ من الكفاية لأداء مختلف الأعمال.وكون الباحثة مدرسة لهذه المادة في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد ولها خبرة في إدارة مركز اللياقة البدنية التابع لقسم النشاط الرياضي في جامعة بغداد والزيارات الميدانية للمراكز التابعة لها في الكليات، وجدت أن المشكلة تكمن في عدم اعتماد برامج تدريبية وفق اسس علمية مقننة تهدف بجانب خفض الوزن الى الارتقاء بالمستوى الصحي العام للمتدربة وفي نفس الوقت زيادة القوة العضلية والبناء العضلي الصحيح لها، اذ ان بعض المدربات لم يتبعن الاسلوب العلمي في تقنين المناهج التدريبية مع عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتدربات مما يعرضهن الى مشاكل الاصابة الرياضية، لذا ارتأت الباحثة استخدام تمرينات الايروبك وتمرينات الأثقال في إعداد ثلاثة مناهج تدريبية والتعرف على تأثير كل من هذه المناهج في متغيرات البحث وهي نسبة الشحوم وبناء العضلات للنساء.**اهداف البحث:**يهدف البحث إلى:* إعداد ثلاثة مناهج تدريبية (الايروبك، والأثقال، والمختلط).
* التعرف على ْتأثير تمرينات الايروبك في خفض نسبة الدهون وبناء العضلات لدى عينة البحث.
* التعرف على تأثير تمرينات الأثقال في خفض نسبة الدهون وبناء العضلات.
* التعرف على تأثير تمرينات المختلط بخفض نسبة الدهون وبناء العضلات لدى عينة البحث.
* التعرف على واقع الفروق بين تمرينات الايروبك وتمرينات الأثقال والمختلط في خفض نسبة الدهون وبناء العضلات.

**فروض البحث:** أما فروض البحث فكانت:* هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة القصوى وتحمل القوة للرجلين والذراعين والجذع والكفاءة البدنية ولصالح الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاثة.
* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى مجموعة تمرينات الايروبك بخفض نسبة الدهون وبناء العضلات.
* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى مجموعة تمرينات الأثقال بخفض نسبة الدهون وبناء العضلات.
* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعات تمرينات الاثقال وتمرينات الايروبك وتمرينات المختلط في خفض نسبة الدهون وبناء العضلات.

أما مجالات البحث فكانت* **المجال البشري**: مشتركات من النساء بأعمار (30-45) سنة من غير الرياضيات البالغ عددهن (30) مشتركة**.**
* **المجال الزماني:** المدة من 3/5/2008 لغاية 27/7/2008..
* **المجال المكاني:** قاعة اللياقة البدنية والأثقال لمدينة الفيحاء الرياضية- الجمهورية العربية السورية – دمشق.

**الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):**احتوى الباب على محاور عدة تتعلق بموضوع البحث، إذ تم التطرق إلى الايروبك، وفوائد تدريباته، وفوائد تمارينه الآنية إلى الجسم ونشاطه، ومعدل ضربات القلب، وتمارين المقاومة للنساء، وبعض المفاهيم الخاطئة حول ممارسة المرأة لتمارين المقاومة، والقوة العضلية واقسامها، وتدريبات القوة والأجهزة الوظيفية، والتدريب بإضافة وزن بنسبة معينة من وزن الجسم، وتدريبات الأثقال، والغاية الأساسية من التدريب بالأثقال، ومتطلبات تدريبات الأثقال، وأهمية التدريب بالأثقال (الأوزان المضافة لوزن الجسم)، ووظيفة الجهازين الدوري والتنفسي، وحرق الدهون في رفع الأثقال، والدهون الأساسية والدهون المخزونة، والشحوم وعلاقتها بالأداء الحركي، فضلاً عن الدراسات المشابهة.**الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):**استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب نظام الثلاث مجاميع تجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي تمثل مشتركات من النساء غير الرياضيات بأعمار (30-45) سنة البالغ عددهن (50) مشتركة وتم اختيار (30) مشتركة اللاتي رغبن بالتطوع الجاد والحقيقي في تجربة البحث ممن يرتدن قاعة اللياقة البدنية والأثقال في دمشق، لغرض تنفيذ مفردات البحث والإفادة منه، وقسمت العينة إلى ثلاث مجاميع بالطريقة العشوائية بواقع (10) مشاركات لكل مجموعة، ورشحت الاختبارات والقياسات الآتية اختبار القوة القصوى لعضلات الذراعين، واختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، واختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين، واختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين، واختبار القوة القصوى لعضلات الجذع، واختبار تحمل القوة لعضلات الجذع، واختبار الجلوس من الرقود لعضلات البطن، واختبار الخطوة (3 Minute Steps test) ، وقياس المكون الشحمي (العضد أسفل, لوح الكتف، البطن، الحرقف (الورك)، أعلى الفخذ، سمانة الساق)، وقياس المحيطات (العضد, الصدر، البطن، الورك، الفخذ، سمانة الساق)، وقياس أعراض (الفخذ والعضد)، وقياس طول الجسم الكلي، وقياس الوزن والعمر، وتمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة.**الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):** ضم هذا الباب عرضاً لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلهاً ومناقشتها.**الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):** وضمن ما عرض من نتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:1. ان المناهج التدريبية المعتمدة تعمل على تطوير القوة لاجزاء الجسم ورفع الكفاية البدنية وحرق الدهون بدرجات مختلفة.
2. ان استخدام تمرينات الاثقال اكثر فاعلية من تمرينات الايروبك في تحسين مستوى اللياقة الصحية وتخفيض الوزن وتطوير القوة العضلية للرجلين والذراعين والجذع والبطن.
3. يعد المزج بين تمرينات الاثقال والايروبك مؤثراً وفاعلاً في تطوير القوة لاجزاء الجسم ورفع الكفاية البدنية وخفض نسبة الدهون.
4. ان تكيف الجسم لدى المجموعة التدريبية (الثالثة) التي تدربت الايروبك بالاثقال استغرقت وقتاً اقل مما استغرقه المجموعتين التدريبيتين مجموعة الايروبك ومجموعة الاثقال.

أما التوصيات فكانت:1. استخدام تدريبات الاثقال وتمرينات الايروبك بالاثقال في البرامج الخاصة بانقاص الوزن لكفايتها في تحسين القدرات البدنية والقوة لمختلف اجزاء الجسم وخصوصا للنساء باعمار من (30-45) سنة.
2. استخدام تدريبات الايروبك بوزن الجسم للنساء الغير رياضيات مع نسبة قليلة من تمرينات الاثقال.
3. اهمية اجراء دراسات خاصة للعينات المشابهة لعينة البحث وباعمار اخرى من غير الرياضيات.
4. اعتماد الطرائق التدريبية المستخدمة في البحث كوسائل علاجية وتطويرية ولتحسين شكل الجسم ومستوى اللياقة الصحية.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سميرة عبد الرسول كاظم**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه** |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **استخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي لمصابي شلل** **العصب الوجهي** |
| **ملخص الاطروحة**  | **الباب الأول: التعريف بالبحث:** **أحتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته إذ أشارت الباحثة إلى أهمية التمارين العلاجية الفيزيائية في الإسراع بشفاء مصابي الشلل الوجهي، ولما لها من دور لا يقل أهمية عن العلاج الطبي إذا ما تزامنا بالوقت المناسب.****وتتلخص أهمية البحث بدور هذه الوسائل العلاجية المهمة في تسريع شفاء المصابين بأقل وقت ممكن ولما لها من تأثير ايجابي واضح على المصابين.****أما مشكلة البحث فتجلت في إهمال دور العلاج الطبيعي والتمارين الفيزيائية في إعادة تأهيل هذه الإصابة والوقاية من مضاعفاتها المتعددة أو تكرارها وعدم وجود برنامج أو وسائل تأهيلية مقننه لعلاج هذه الإصابة.** **أما أهداف البحث فكانت:**1. **إعداد منهج يضم بعض وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في تأهيل إصابة شلل العصب الوجهي.**
2. **التعرف على الفروق بين تأثير استخدام المنهج المعد والبرنامج المستخدم في علاج الإصابة (الفروق بين عينتي الدراسة التجريبيتين والعينة الضابطة التي سوف لن تخضع للبرنامج المعد)**
3. **معرفه تأثير المنهج التأهيلي المعد في شفاء أعراض الإصابة ومضاعفاتها.**

**أما فروض البحث فكانت:**1. **وجود فروق ذوات دلالة إحصائية في شفاء الأعراض والمضاعفات المصاحبة للإصابة بشلل العصب الوجهي بين مجاميع البحث.**
2. **وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج مؤشرات الأعراض والمضاعفات المصاحبة للإصابة.**
3. **وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في نتائج مؤشرات الأعراض والمضاعفات المصاحبة للإصابة بين مجاميع البحث.**

**أما مجالات البحث فكانت:*** + **المجال البشري: عينة من المصابين بشلل العصب الوجهي, في المملكة الأردنية الهاشمية قاوامه (48) مصاباً.**
	+ **المجال الزماني: المدة من 3-1-2008 لغاية 3-7-2008.**
	+ **المجال المكاني: مركز بيت العافية الطبي للعلاج والتأهيل/عمان/الأردن.**

**الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:****تتناول الدراسات النظرية والمشابهة التي تتعلق باصابة العصب الوجهي وتضمن نظرة تشريحية لإصابة العصب وأسبابها وأنواعها والأعراض كذلك الفحوصات وطرائق العلاج الدوائية والجراحية وطرائق إعادة التأهيل, فضلاً عن الدراسات المشابة، إذ تم التطرق الى ثلاث دراسات تتعلق بإصابة العصب الوجهي واختتم الباب بالتعليق على الدراسات النظريه وبيان أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية.** **الباب الثالث:منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****استخدم المنهج التجريبي اعتماداً على الاختبارات القبلية والبعدية على عينتي البحث التجريبيتين, والاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة.****وتطرقت الباحثة ألى وصف طريقة اختيار عينة البحث ووسائل جمعهم, واساليب اختبار حجم الاصابة من خلال مجموعة من الاختبارات المقننة من قبل خبراء مختصون.****كما واشتمل على البرنامج التأهيلي ووسائل العلاج متناولاً مفردات البرنامج ومدة العلاج وطريقة التأهيل كما احتوى على الوسائل الاحصائيه المستخدمة لمعالجة البيانات.****الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:****احتوى الباب الرابع على عرض نتائج المعالجات الاحصائية من خلال تبويبها في جداول رياضية, وتحليلها ومناقشتها للتوصل الى تحقيق أهداف البحث.****الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات:****من خلال نتائج المعالجات الاحصائية، توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:** 1. **تفوقت المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارات, الأول ,الثاني,الثالث,الرابع,الخامس,السابع,الثامن,العشر,الحادي عشر ,الثاني عشر,الثالث عشر,الرابع عشر.**
2. **تساوت المجموعتان التجريبيتان(التجريبيه الاولى والثانية) بالدرجة نفسها في الاختبار الثاني والاختبار الخامس والاختبار الرابع عشر.**
3. **تفوقت المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار التاسع والاختبارالخامس عشر.**
4. **أظهرت المناهج جميعها تأثيراً والدرجة نفسها في الاختبار السادس.**

 **وأوصت الباحثة بمجموعة من التوصيات منها:**1. **ضرورة استعمال المنهج العلاجي الطبي المقرون بالعلاج الطبيعي لتأثيره الفعال في الحد من الأعراض الأساسية في إصابة شلل العصب الوجهي.**
2. **العمل على عينات أخرى وتفضل أن تكون من الرياضيين المصابين بشلل العصب الوجهي.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **انعام جليل ابراهيم** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه** |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **" تأثير نظام الحمية الكيتونية المصاحب لمنهج بدني في بعض متغيرات التركيب الجسمي والوظيفي والبيوكيميائي** |
| **ملخص الاطروحة** | **" تأثير نظام الحمية الكيتونية المصاحب لمنهج بدني في بعض متغيرات التركيب الجسمي والوظيفي والبيوكيميائي"** **الباب الأول** **التعريف بالبحث**: إذ ﭐشتمل على مقدمة البحث وأهميته تطرقت الباحثة فيها إلى ضرورة ﭐتباع المناهج البدنية التي تلعب دورا مهما وفعالا في أكسدة الدهون الزائدة للتمتع باللياقة البدنية الصحية للوقاية والحد من السمنة التي تعد مستودعاﹰ لأمراض عدة وللمرأة بالذات، كذلك تم التطرق إلى تنوع طرائق الرجيم في الآونة الأخيرة التي تعتمد على النظم الغذائية قليلة المحتوى من الدهون بوصفها الطريقة الأمثل لإنقاص الوزن على الرغم من وجود أنظمة أﹸخرى أثبتت فاعليتها في دول العالم المتقدمة.  وتكمن أهمية البحث في استخدام نظام الحمية الكيتونية المصاحب لمنهج بدني والذي يعتمد على أكسدة الدهون للحصول على الطاقة اللازمة للقيام بوظائف الجسم المختلفة .**أما مشكلة البحث :** فتكمن في انه على الرغم من التقدم العلمي الكبير الذي طرأ في مجال البحوث الصحية والتطبيقات العلمية للمناهج التدريبية في مجال إنقاص الوزن، إلا أن الأساليب التجارية والتقليدية لا زالت تسيطر في اغلب الأحيان على آراء الممارسين لإنقاص الوزن. ومع هذا فإن الدراسات العلمية الحديثة لا زالت تدرس وتجرب أنظمة مختلفة للغاية ومنها نظام الحمية الكيتونية الذي ﭐستخدمته الباحثة والذي يعتمد بشكل أوسع على أكسدة الدهون بدلاﹰ من ﭐستغلال الكاربوهيدرات للحصول على الطاقة اللازمة للقيام بوظائف الجسم المختلفة وربطه بمنهج بدني الغاية منه تحقيق المستوى البدني لفئة مهمة من أبناء شعبنا وهي المرأة. **اهداف البحث :** يهدف البحث الى : - 1. وضع منهج بدني مصاحب للحمية الكيتونية يتلاءم ومستوى عينة البحث.
2. معرفة تأثير نظام الحمية الكيتونية المصاحب لمنهج بدني في بعض متغيرات التركيب الجسمي والوظيفي والبيوكيميائي لدى عينة البحث.

 **فرض البحث :**  **افترضت الباحثة ما يأتي: -** 1. هناك فروق ذوات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير نظام الحمية الكيتونية المصاحب للمنهج البدني في كل من متغيرات التركيب الجسمي والوظيفي والبيوكيميائي لدى عينة البحث.

**الباب الثاني**احتوى الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة وأشارت الباحثة إلى مفهوم اللياقة البدنية والصحية وأهميتهما والى القياسات الجسمية والى متغيرات الجسم الوظيفية والبيوكيميائية. أما الدراسات المشابهة فاشتملت على بحوث عدة متعلقة بالتدريب الهوائي والمكونات الجسمية وعلى البرامج الغذائية وتأثيرها في بعض مكونات الجسم ودهون الدم. وكان هدف الباحثة منها معرفة اﻷساليب الإحصائية ومعالجة البيانات وإجراء مقارنة بين البحوث.  **الباب الثالث** اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي كطريقة لحل المشكلة وتم اختيار العينة بطريقة عمدية إذ تمثلت بعدد من تدريسيات وموظفات كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية البالغ عددهن (18). وقامت الباحثة بالإجراءات الآتية:  إجراء الإختبارات القبلية بعد أنْ تم تطبيق التجربة الإستطلاعية لعينة البحث.1. تطبيق المنهج البدني ونظام الحمية الكيتونية.
2. إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث.

**الباب الرابع** وتضمن عرض النتائج وتحليلها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الاحصائية والجداول والاشكال البيانية ومن ثم مناقشتها ودعمها بالمصادر .  **الباب الخامس** : الاستنتاجات والتوصيات **تم التوصل للاستنتاجات الاتية:**1. وجود تحسن في قياسات واختبارات التركيب الجسمي كلها لدى عينة البحث وتبين ذلك من خلال الفروق المعنوية للمتغيرات سواء ﺃكانت محيطات الجسم أو سمك ثنايا الجسم الدهنية ، وزن الجسم وقوة القبضة، وذلك بفعل المنهج التدريبي المرتبط بالتغذية الصحيحة لتخفيف الوزن.
2. وجود تحسن في القياسات والاختبارات الوظيفية لدى عينة البحث وتبين ذلك من خلال الفروق المعنوية لـ معدل ضربات القلب قبل الجهد والضغط الانقباضي والانبساطي قبل الجهد وبعده والكفاية الوظيفية PWC170 والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2max ومؤشر براش للطاقة القلبية.
3. وجود تحسن في مستوى قياسات واختبارات المتغيرات البيوكيميائية وتوضح ذلك من خلال ما يأتي:
* وجود ارتفاع في قيمة الأجسام الكيتونية في الاختبار البعدي عنه في القبلي مما يدل على نجاح العينة في الاعتماد على نظام الحمية الكيتونية (لحسين دشتي) .
* انخفاض قيمة كل من الكولسترول وثلاثي الكليسرايد و الدهون البروتينية واطئة الكثافة LDL بالاتجاه الذي حصن الجسم من الأمراض وجعله باﻹتجاه الصحيح.
* ارتفاع قيمة الدهون البروتينية عالية الكثافة HDL الجيد الذي يدل في الاختبارات الوظيفية كلها عن صحة جسم الإنسان وراحة الكبد.

 **اما التوصيات :** 1. اعتماد المنهج البدني والغذاء الكيتوني في تخفيض الوزن والذي عد وفق التعليمات الواردة في متن الأطروحة.
2. اعتماد نسبة أعلى من البروتين في التغذية ليسهم في الحصول على نسبة أعلى من الكرياتين وذلك للحفاظ على مستوى الليف العضلي وقوته.
3. إجراء دراسات لأنواع أﹸخرى من البرامج البدنية المدعومة بالتغذية المدروسة عند ﭐنقاص الوزن والحفاظ على الصحة .
4. العمل على فتح مصح يعالج السمنة باسلوب حضاري علمي وبكوادر من وزارة الصحة ومن كليات التربية الرياضية.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **فائزة عبد الجبار احمد**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه** |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **(استخدام بعض التدريبات الخاصة وفق معدل النبض لتطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية والإنجاز في ركض 400متر و800متر )** |
| **ملخص الاطروحة**  | **الباب الاول : التعريف بالبحث :-****إنَّ طرائق التدريب الرياضي ترمي الى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولا˝الى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في الألعاب الرياضية المختلفة.** **وفعالية العاب القوى واحدة من الفعاليات التي حظيت بأهتمام كبير في مجال البحوث ، الأمر الذي أدى الى تحسين الأرقام في تلك المسابقات . وتعد صفة تحمل القوة من الصفات المهمة في فعاليتي عدومسافة (400 متر)وركض مسافة (800 متر) والمتطلبات الاخرى للفعاليتين.ولغرض انجاح عملية اعداد الرياضيين من الضروري إعداد البرنامج موضوعي للعملية التدريبية. إتجة علماء التدريب والمدربون في الوقت الحاضر نحو أستخدام معدل ضربات القلب خلال الجهد والراحة وهو أفضل مؤشر فسيولوجي يمكن من خلالة تحديد الكثير من المتغيرات وقد أكد العلماء ان تحديد مستوى الإنجاز لمعظم الألعاب الرياضية يعتمد على القوة والقدرة العضلية .كما ان استمرار التدريب بمعدلات متوازنة بين الشدة والحجم يؤثر في القابلية الوظيفية للرياضي ومن ثم تؤدي هذه المرحلة الى التكيف .****وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار وتحديد أفضل التدريبات الخاصة على وفق معدل النبض لتطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية وتحسين (عدومسافة 400 متر وركض مسافة800 متر** **مشكلة البحث :** **لحظت الباحثة أنَّ الكثير من الرياضيين يعاني من قلة في أستخدام بعض التدريبات الخاصة في توزيع الأحمال التدريبية لتحمل القوة وكيفية التداخل والتوازن بينها والعلاقة المتبادلة لمراحل الاعداد والنسب المختلفة في مناهجهم التدريبية فضلا عن عدم تحديد الاحمال التدريبية وعدم انسجامها وفقا لمستوى الرياضيين الذين يركضون فعاليتي عدو مسافة 400 متر و800 متر ). ولمعرفة أيهما أفضل في تطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية والإنجاز ومن هنا برزت مشكلة البحث التي يعاني منها ثبات المستوى في الإنجاز .****اهداف البحث:**1. **وضع بعض التدريبات الخاصة على وفق معدل النبض (120 ن / د ) لدى افراد عينة البحث .**
2. **التعرف على تأثير التدريبات الخاصة على وفق معدل النبض (120 ن/ د) لدى أفراد عينة البحث .**
3. **تحديد أفضل التدريبات الخاصة وفق معدل النبض120 ن/ د في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث عدو مسافة( 400 متر )وركض مسافة( 800 متر).**

**فروض البحث :**1. **هناك فروق ودلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل القوة والقابلية اللاهوائية وإنجاز عدومسافة( 400متر) لدى افراد عينة البحث .**
2. **هناك فروق ذو دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل القوة والقابلية اللاهوائية وانجاز ركض مسافة( 800متر ) لدى افراد عينة البحث.**
3. **هناك فروق ذو دلالة احصائية في نتائج اختبارات نسبة التطور في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث .**

**مجالات البحث :****1-5 -1 المجال البشري : مجموعة من العدائين الناشئين يبلغ عددهم 28 رياضياً في عدو مسافة 400متر وركض مسافة 800متر بأعمار 14-16 سنة .****1-5-2 المجال الزماني : من 12⁄ 1 ⁄2008 لغاية 16 ⁄4 ⁄2008 .****1-5-3 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي وملعب الكشافة .****الباب الثاني : الدراسات النظرية والسابقة** **تناولت الباحثة في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثها منها معدل النبض ، وأستخدامات معدل النبض في التدريب الرياضي ، وتحمل القوة مفهومه وتقسيماته وتدريبات وأساليب تحمل القوة فضلاً عن تنمية تحمل القوة في الانشطة الرياضية ، والقدرات اللاهوائية ،ونظام حامض اللاكتيك ،كذلك العوامل المؤثرة في القدرة اللاهوائية (الفوسفاجينية- اللاكتيكية )، كما تطرقت الى فعالية عدو مسافة( 400متر) ،وفعالية ركض مسافة (800 متر) ومتطلباتها التدريبية.****الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية** **تضمن هذا الباب منهجية البحث واجراءاتة الميدانية ، أعتمدت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين ذي الاختبارين القبلي والبعدي اللذين يتناسبا مع طبيعة البحث ،اما عينة البحث فأختيرت بالطريقة العمدية من لاعبي فئة الناشئين وتضمنت خطوات اجراء البحث : التجربة الميدانية والاختبارات الخاصة بتحمل القوة والقابلية اللاهوائية وانجاز فعاليتي عدو مسافة (400متر) وركض مسافة (800متر) .ولغرض تحقيق اهداف البحث وفرضياتة ،فضلاً عن اعتماد الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها الباحثة .****الباب الرابع:****عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها** **تم في هذا الباب عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة بعد اجراء التجربة الميدانية وتحليلها ،إذ تضمنت عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين لاختبارات تحمل القوة وتحليها ومناقشتها واشتملت على (الذراعين – الجذع (بطن ، ظهر) والرجلين) واختبار القابلية اللاهوائية لفعاليتي عدو مسافة (400 متر ) وركض مسافة (800 متر ) فضلا عن اختبار الإنجاز وفي الاختبارات البعدية فضلا عن نسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين للاختبارات التي اجريت على افراد عينة البحث ، واستطاعت الباحثة معالجة النتائج التي حصلت عليها عن طريق الاختبارات احصائيا باعتماد الوسائل الاحصائية المناسبة لتحقيق اهداف البحث وفرضياتة .****الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات** **الاستنتاجات**  **توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية .****1- أدت اساليب العمل بالتدريبات الخاصة على وفق معدل النبض الى تطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية والإنجاز لفعالية عدو مسافة (400متر ).****2- ادت اساليب العمل بالتدريبات الخاصة على وفق معدل النبض الى تطوير تحمل القوة القابلية اللاهوائية والإنجاز لفعالية ركض مسافة (800متر ).****3- ظهرت أنَّ هناك افضلية في تحمل القوة لاختبار( البطن والظهر) والقابلية اللاهوائية لاختبار الخطوة (30/ثا )لفعالية عدو مسافة( 400 متر) وكانت الافضلية على وفق نسبة التطور.****4- ظهرت أنَّ هناك افضلية في تحمل القوة لاختبارالذراعين والرجلين والقابلية الاهوائية (60/ ثا )لفعالية ركض مسافة (800 متر) وكانت الافضلية على وفق نسبة التطور.****5- ان التدريبات التي تم استخدامها في المنهج كان التاثير الايجابي وذات فاعلية في تطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية والإنجاز لفعاليتي عدو مسافة (400متر) وركض مسافة 800 متر ) وكانت الافضلية على وفق نسبة التطور .****التوصيات : توصي الباحثة بمايأتي****1- العمل على استخدام اسلوب التدريبات الخاصة على وفق معدل النبض الذي وضعتة الباحثة في مفردات المنهاج التدريبي الذي يعمل به مستقبلا في الفعاليات الاخرى .****2- التأكيد على التدريبات المستخدمة عند وضع الخطة التدريبية المتعلقة بالاعداد البدني للرياضين عبر مراحل التدريب المختلفة . ولما تفرضة هذه التدريبات من تأثيرات على بعض المتغيرات في الدراسة بحيث تكون ملائمة ومنسجمة لكل من فعاليتي عدو مسافة (400متر )وركض مسافة (800متر) .****3- ضرورة اجراء أختبارات فسلجية مستمرة لتقنين الاحمال التدريبية لما لها من دور فعال في العملية التدريبية الخاصة بفعاليتي عدو مسافة (400متر )وركض مسافة(800متر) .****4- أستخدام الاحجام التدريبية ذات الشدة المستخدمة على وفق معدل النبض والتكرارات وتموجها بصفة تحمل القوة والقابلية اللاهوائية لغرض تحقيق الإنجازللتدريبات الخاصة .****5- اجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة تختص باسلوب تطوير تحمل القوة والقابلية اللاهوائية والإنجاز .** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **افراح سعيد محمد** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه** |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير تمرينات مركبه على وفق مناطق الجهد في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهاريه للاعبات الكرة الطائرة**  |
| **ملخص الاطروحة**  | **يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنميه نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها, فكلما تحسنت أمكانيه الرياضي اللاهوائيه والهوائية انعكس ذلك بشكل عام على المستوى الأداء البدني والمهاري, وذلك لوضع البرامج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية. لذا تكمن أهميه البحث من خلال تجريب تمرينات مركبه( بدنيه – مهاريه ) على وفق مناطق الجهد وبطريقه التدريب الفتري لثلاث مناطق من جدول التدريب الذي أعده (فوكس وماثيوس) وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعبين معتمدا على مبدءا التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع.**  **ومن خلال الاطلاع وجدت الباحثة ضعف بالأداء المهاري نتيجة ضعف القدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة, ولا يوجد هناك تكامل في ربط الجانب البدني المهاري أي أداء المهارة اعتمادا على القدرة البدنية التي تخدم تلك المهارة .** **لذا سعت الباحثة إلى وضع تمرينات مركبه (بدنيه – مهاريه ) وفق انظمه إنتاج الطاقة وتكون هذه التمرينات مشابهه للأداء المهاري والمنافسة أي أن يكون هناك تكامل في الأداء البدني والمهاري في وقت واحد ووفق نظام الطاقة العامل في كرة الطائرة .****وهدفت الدراسة إلى:-** **- إعداد تمرينات مركبه (بدنيه – مهاريه ) على وفق مناطق الجهد.****- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه لدى لاعبات الكرة الطائرة.** **- التعرف على الفروق بين مجموعتي عينه البحث في الاختبارات ألبعديه لمتغيرات البحث .****وافترضت الباحثة أن:-****- التمرينات المركبة (بدنيه – مهاريه ) لها تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه بكرة الطائرة .** **- هناك فروق ذات دلاله احصائيه بين الاختبارات القبلية والبعديه لدى مجموعتي عينه البحث في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه .****- هناك فروق ذات دلاله احصائيه بين الاختبارات ألبعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه لعينه البحث.** **ولغرض تعزيز استنتاجات الباحثة وعملها تطرقت إلى المواضيع النظرية ذات الصلة بموضوع الدراسة في الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.****واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التصميم ذو الضبط المحكم),على عينة اختيرت بطريقه عمديه من لاعبات منتخب الكرة الطائرة في كليه التربية الرياضية في ميسان. والبالغ عددها(24) لاعبه وبعد استبعاد لاعبتين لأداء التجربة الاستطلاعية عليهن تم تقسيم (22) لاعبه بالقرعة إلى مجموعتين ألمجموعه الاولى (11) لاعبه تمثل ألمجموعه التجريبية و (11) لاعبه تمثل ألمجموعه الضابطة .بعد أن تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة أجريت عليهن الاختبارات القبلية ومن ثم تم تطبيق المنهاج التدريبي لمدة ( 12) أسبوعا بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعيا , وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية ( 36) وحدة تدريبية ,وبلغت مدة الوحدة التدريبية (90 د).تم إتباع التموج في حمل التدريب (2-1) وقد طبق المنهج خلال القسم الرئيسي ,اذ تم التدريب على وفق أنظمة الطاقة المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة( الفوسفاجيني – اللاكتيك – الأوكسجين) , وباستخدام طريقة التدريب الفتري .وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج تم إجراء الاختبارات البعدية .****وبعد جمع النتائج تم تحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي (SPSS) باستخدام (ت) للعينات المترابطة وغير مترابطة ومن ثم مناقشة النتائج وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث وفروضه.****وقد استنتجت الباحثة :-****- أن ألمجموعه التجريبية تقدمت على المجموعة الضابطة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهاريه.****- المنهاج التدريبي المعد باستخدام تمرينات مركبه له أثار ايجابيه في تحسين مستوى عينه ألمجموعه التجريبية في كافه المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه .****- التمرينات المركبة المستخدمة على وفق مناطق الجهد الثلاثة من مناطق التدريب الفتري له دور فعال على تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهاريه على أفراد ألمجموعه التجريبية .****وتوصلت الباحثة إلى عدة توصيات منها :****- ضرورة الاعتماد في بناء المناهج التدريبية على مبدءا الخصوصية على وفق مناطق الجهد من مناطق نظم إنتاج الطاقة .****- ضرورة الاعتماد في بناء وتصميم المناهج التدريبية على جدول دليل التدريب الفتري.****- التركيز على استخدام تمرينات مركبه خلال المنهاج التدريبي لما لها دور كبير في تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهاريه .** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **اشراق غالب عودة** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية و المضادة في سلاح الشيش |
| **ملخص الاطروحة**  | **أشتملت الأطروحة على المقدمة وأهمية البحث إذ تم التطرق فيها على اتباع الطرق والأساليب التدريبية الحديثة، وأهميتها في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية سواء أكانت فردية أو فرقية ، وكذلك الانتظام والاستمرار في المناهج التدريبية الحديثة والمقننة وفقاً للأسس العلمية الصحيحة وإجراء الاختبارات الدورية سواء كانت فسيولوجية أم بدنية بين مدة وأخرى للوقوف على كل ماهو مبتكر وجديد في التدريب الرياضي، وأيضاً تم التطرق إلى أهمية الاعداد البدني فهو بمثابة الركيزة الأساسية التي يتم الاعتماد عليها من قبل المدربين لتنفيذ خططهم البدنية ، هذا فضلاً عن التعرف الى لعبة المبارزة بشكل عام، وكل ما تحتويه من جوانب ومتضمنات أساسية كالمتغيرات الوظيفية والمتغيرات البدنية والحركية، وكيفية تطويرها عن طريق تركيز الضوء على تمارين الاستجابة الحركية، ومالها من أثر بالغ في تطوير تلك المتغيرات سواء أكانت وظيفية كتطور الجهاز الدوري التنفسي المتمثل بمعدل النبض، وكذلك كفاءة وسلامة الجهاز العصبي عن طريق نقل الايعاز العصبي عبر الأعصاب الحسية والحركية إلى العضو العضلي العامل بشكل متوازن لضمان الأداء السليم ، والذي ينعكس بدوره على القدرات المهارية والبدنية المتمثلة بالهجمات الجوابية المضادة كهجمة الايقاف بالغطس وهجمة الايقاف بأخذ خطوة للجانب.****أما المشكلة فتتلخص بضعف مستوى المتغيرات البدنية والحركية الخاصة بلعبة المبارزة وهذا ناجم عن ضعف في مستوى المتغيرات الوظيفية والذي بدوره يظهر على مستوى الاداء المهاري ، لذا ارتأت الباحثة إلى استعمال تمارين خاصة بتطوير هذه المتغيرات سواء كانت بدنية أو وظيفية لأجل تطور الاداء المهاري، فكان استعمال تمارين الاستجابة الحركية بمثابة مؤشر لرفع مستوى هذه المتغيرات وبالتالي تطوير وتحسين الأداء المهاري للهجمات الجوابية المضادة.****وقد هدفت الدراسة إلى:**1. **إعداد تمارين خاصة بالاستجابة الحركية في سلاح الشيش.**
2. **التعرف على تأثير تمارين الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش.**
3. **التعرف على العلاقة بين المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية والهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش.**

**وافترضت الباحثة:**1. **هنالك تأثير للتمارين الخاصة بالاستجابة الحركية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية في سلاح الشيش لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة.**
2. **وجود علاقة ارتباط بين المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية والهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة.**

**أما الدراسات النظرية فتطرقت الباحثة إلى أسس وطبيعة رياضة المبارزة وأهم القدرات البدنية والحركية بالمبارزة وكيفية التمييز بين القدرات البدنية والحركية الخاصة باللعبة وأنواع القدرات البدنية والحركية (كالتوازن ,التوافق , السرعة الحركية للذراع المسلحة) ، وكذلك المتغيرات الوظيفية (النبض , السرعة الحسية للعصب , السرعة الحركية للعصب) ، هذا فضلاً عن مدخل تعريفي للجهاز العصبي واقسامه من خلية عصبية وأعصاب وكيفية تولد الايعاز وأنواع الاعصاب والانتقال العصبي العضلي وأيضاً القدرات المهارية المتمثلة بالهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش وأنواع خطط اللعب.****هذا فضلاً عن الدراسات المشابهة من حيث أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية.****واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة (التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم) وذلك لملائمته لمشكلة البحث ، أما العينة فتضمنت على (20) لاعبة من لاعبات نادي الفتاة في سلاح الشيش ، أيضاً هنالك الاجهزة والأدوات التي تم استعمالها في البحث مع شرح تفصيلي للاختبارات المستعملة في البحث ، وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتطبيق تمارين سرعة الاستجابة الحركية ومن ثم الاختبارات البعدية التي تم الحصول عليها تمت معالجتها وفق الحقيبة الاحصائية الجاهزة SPSS ثم تحليلها وفق جداول وأشكال بيانية توضيحية ومن ثم مناقشتها بصيغة وأسلوب علمي وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث وفروضه.****وقد خرجت الباحثة بالاستنتاجات التالية:**1. **لتمارين سرعة الاستجابة الحركية أثر إيجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية للاعبات نادي الفتاة في سلاح الشيش (كالنبض ، الاستثارة الحسية ، الاستثارة الحركية ، السرعة الحسية للعصب ، السرعة الحركية للعصب).**
2. **لتمارين سرعة الاستجابة الحركية أثر إيجابي على تطوير المتغيرات البدنية والحركية في سلاح الشيش (كإدراك مسافة الذراع ، إدراك مسافة الرجل ، سرعة حركية للطعن ، سرعة حركية للذراع المسلحة ، التوازن ، التوافق ، الدقة).**
3. **لتمارين سرعة الاستجابة الحركية أثر إيجابي في تطوير الجانب المهاري المتمثل بالهجمات الجوابية المضادة بسلاح الشيش (كهجمة إيقاف بالغطس، هجمة إيقاف بأخذ خطوة للجانب ، دفاع مع هجمة مستقيمة ، دفاع مع هجمة مغيرة ، دفاع مع هجمة عددية).**
4. **وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الوظيفية والهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش.**
5. **وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات البدنية والحركية والهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش.**

**وتوصي الباحثة:**1. **ضرورة استعمال تمارين سرعة الاستجابة الحركية وإعطاءها دور في الوحدات التدريبية الخاصة باللعبة.**
2. **التأكيد على استعمال طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في لعبة المبارزة.**
3. **التنوع باستعمال الطرائق والأساليب التدريبية بما يخدم ونوع النشاط البدني الممارس.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **هدى بدوي شبيب** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير أحمال تدريبية متنوعة بالأجواء الحارة على تركيز بعض مكونات الدم والأملاح المعدنية لرياضي بعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء** |
| **ملخص الاطروحة**  | **الباب الأول :- التعريف بالبحث اشتمل على مقدمة البحث وأهميته التي تم التطرق من خلالها تدريب اللاعبين واللاعبات بأستخدام بعض الظروف البيئية مثل (ارتفاع درجة الحرارة) التي تؤدي إلى التأثير بشكل مباشر في مستوى الانجاز البدني أو الرياضي وكذلك في حياة الفرد وصحته .****أما مشكلة البحث فتتلخص باعتبار أن العامل البيئي (الحرارة) من أهم العوامل التي تؤثر بالسلب أو الإيجاب في الانجاز البدني والرياضي ولتباين الدراسات في ذكر التغيرات المصاحبة للتدريب البدني في الأجواء الحارة ولغرض التعرف على حجم وكمية هذه التأثيرات أرتات الباحثة دراسة تأثير هذا العمل بتعريض اللاعبين واللاعبات إلى أحمال تدريبية متنوعة بالأجواء الحارة ومعرفة التأثيرات الناجمة عنها.****أما أهداف البحث فتمثلت بـ :-**1. **وضع أحمال تدريبية متنوعة (قصوي ، دون القصوي ، المتوسط) بالأجواء الحارة للرجال والنساء.**
2. **التعرف على تأثير الأحمال التدريبية المتنوعة (قصوي ، دون القصوي ، المتوسط) بالأجواء الحارة في تركيز بعض مكونات الدم والأملاح المعدنية لدى بعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء.**
3. **التعرف على الفروق بين تأثير الأحمال التدريبية المتنوعة (قصوي ، دون القصوي ، المتوسط) بالأجواء الحارة في تركيز بعض مكونات الدم والأملاح المعدنية لبعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء .**

**أما فرضيتا البحث فتمثلا بـ :-**1. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير أحمال تدريبية متنوعة (قصوي ، دون القصوي ، المتوسط) بالأجواء الحارة في تركيز بعض مكونات الدم بين الرياضيين لبعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء .**
2. **لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية لتأثير الأحمال التدريبية المتنوعة (القصوي ، دون القصوي ، المتوسط) بالأجواء الحارة في تركيز بعض الأملاح المعدنية لبعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء.**

**في حين اشتملت مجالات البحث على :-****المجال البشري :- عينة من الرياضيين لبعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء.****والمجال الزماني :- من 27/7/2008م إلى غاية 3/9/2008م .****أما المجال المكاني :- فتمثل بـ / مستشفى الجراحات التخصصية لإجراء التحاليل المختبرية ، والمركز الصحي في كلية التربية الرياضية للبنات.****الباب الثاني :- الدراسات النظرية والمشابهة** **احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية التي تطرقت إليها الباحثة إلى (الحمل التدريبي ، مستوياته ، طرائق التحكم في مستوياته ، الحرارة ، والتبادل الحراري مع البيئة ، التدريب الرياضي بالأجواء الحارة ، والمتغيرات الوظيفية (الدم ومكوناته) ، تأثير التدريب الرياضي بالأجواء الحارة في الدم ومكوناته).****ثم تناولت الباحثة عدد من الدراسات المشابهة.****الباب الثالث : ـ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية** **احتوى هذا الباب على منهجية البحث وعينته ووسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث والتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسة فضلاً عن استخدام الوسائل الإحصائية التي تمكن الباحثة من معرفة الفروق بين رياضي بعض الألعاب الفرقية للرجال والنساء من خلال البرنامج الإحصائي spss .****الباب الرابع : ـ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها** **تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي spss باستخدام تحليل التباين للمجاميع المستقلة ومن ثم مناقشة النتائج وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث واثبات فرضاه.****الباب الخامس : ـ الاستنتاجات والتوصيات** **احتوى هذا الباب على مجموعة من الاستنتاجات وأهمها :-****أولاً :-****\* ظهرت فروق معنوية في مؤشرات الدم (الهيموكلوبين، P.C.V،حجم بلازما الدم) (الصوديوم،الكالسيوم،البوتاسيوم) لدى مجاميع البحث في اختبار قبل الجهد .****ثانياً :-** **ظهرت فروق معنوية في مؤشرات الدم (الهيموكلوبين، P.C.V،حجم بلازما الدم) ،(الكالسيوم،البوتاسيوم،الصوديوم) لدى مجاميع البحث في اختبار الحمل القصوي .****ثالثاً :-** **ظهرت فروق معنوية في مؤشرات الدم (الهيموكلوبين، P.C.V، حجم بلازما الدم)، (الكالسيوم،البوتاسيوم، الصوديوم ) في اختبار الحمل دون القصوي .****رابعاً :-****ظهرت فروق معنوية في مؤشرات الدم (الهيموكلوبين، P.C.V،حجم بلازما الدم) ،(البوتاسيوم،الصوديوم) لدى مجاميع البحث في اختبار الحمل المتوسط.****وتوصلت الباحثة إلى توصيات عديدة منها :-*** **إقامة معسكرات تدريبية في ظروف جوية (حارة) قبل الاشتراك في البطولات العربية والدولية لما لها من تأثير ايجابي في مستوى الانجاز .**
* **ضرورة اهتمام المدربين اللاعبين واللاعبات بالاختبارات الوظيفية والكيميائية لتقويم حالة التدريب .**
* **تثقيف المدربين واللاعبين بالمعلومات التي تتعلق بممارسة الألعاب الرياضية في الجو الحار فيما يتعلق بـ (نوعية الملابس التي يرتديها الرياضيين، وكمية السوائل والأملاح، والمواد الأخرى التي يفقدها الجسم وكيفية تعويض هذا الفقدان) .**
* **ضرورة استخدام الأساليب العلمية في عملية قياس درجة حرارة جسم الرياضي خلال التدريب لأنها مؤشر مهم جداً يدل على حالة الرياضي البدنية والصحية**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **نعيمة زيدان خلف**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد**  |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد**  |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء** **المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **الأطروحة احتوت على مقدمة البحث وأهميته والتي تبلورت في أن الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق وتشكل المهارات الهجومية أحدى الركائز الأساسية التي تساهم بدرجة كبيرة في نجاح اللعب وكسب المباريات، ونظرا لتطور اللعبة فقد ازدادت الواجبات الخططية مما يتطلب من اللاعبة قدرات بدنية وعقلية عالية، ، وهذا الأمر استلزم ضرورة توظيف واستخدام الوسائل والطرق المستندة إلى منطق البحث العلمي للتعرف على نسبة مساهمة القدرات البدنية والعقلية في أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة لغرض إعطاء مؤشر علمي دقيق ومحدد للمدربين وللمختصين في الكرة الطائرة بواقع هذه النسبة ليتسنى لهم وضع الأسس العلمية التي تساهم في تطوير مهارات اللعبة.** **بالإضافة إلى تحديد مشكلة البحث والمتجسدة في وجود ضعف في دقة أداء المهارات الهجومية نتيجة القصور في تنظيم مفردات العملية التدريبية لعدم معرفة معظم المدربين للنسب التي تساهم بها كل من القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.****وفي ضوء ذلك جاءت أهداف البحث كما يأتي :ـ****ـ التعرف على التقديرات الإحصائية لكل من القدرات البدنية والعقلية والمهارات الهجومية التي تتمتع بها لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة.** **ـ التعرف على العلاقة بين أهم القدرات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.****ـ التعرف على العلاقة بين أهم القدرات العقلية ودقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.****ـ التعرف على العلاقة بين أهم القدرات البدنية العقلية ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة.** **ـ التعرف على نسبة مساهمة:-** **\* أهم القدرات البدنية الخاصة في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.**  **\* أهم القدرات العقلية الخاصة في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.** **\* كل من القدرات البدنية والعقلية الخاصة في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.****أما فرضيات البحث فكانت:ـ** **ـ هناك علاقة معنوية بين أهم القدرات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.** **ـ هناك علاقة معنوية بين أهم القدرات العقلية ودقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.** **ـ هناك معنوية بين كل من القدرات البدنية والعقلية ودقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.** **ـ بالإمكان استنباط معادلة تنبؤية لدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة بدلالة القدرات البدنية والعقلية لدى لاعبات المنتخب الوطني السوري.** **أما مجالات البحث فكانت :ـ****المجال البشري** **لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة للموسم 2007 ـ 2008.****المجال المكاني** **صالة الفيحاء الرياضية وقاعة نادي ضباط كلية الشرطة الرياضي في الجمهورية العربية السورية ـ دمشق.****المجال ألزماني** **الفترة من 9 / 11 /2007 إلى 30 / 4 /2009** **كما تضمنت الأطروحة شرحا وافيا للمفاهيم الآتية :ـ** **القدرات البدنية الخاصة بأداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وأهميتها بالأداء المهاري. والقدرات العقلية الخاصة بأداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وأهميتها لدى لاعبات الكرة الطائرة، والقياس العقلي وأهميته بالمجال الرياضي. فضلا عن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وأهمية المهارات الهجومية، بالإضافة إلى تتضمنها الدراسات المشابهة وأوجه التشابه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية، وما انفردت به الدراسة الحالية عن الدراسات الأخرى.** **كذلك تم تحديد منهج البحث المستخدم، إذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، بالإضافة إلى توصيف لعينة البحث والأجهزة المستخدمة مع تحديد القدرات البدنية والعقلية الخاصة بالمهارات الهجومية بالكرة الطائرة والاختبارات والمقاييس الخاصة بها إضافة إلى الاختبارات المهارية، فضلا عن التجربة الاستطلاعية والرئيسة والمعالجات الإحصائية الملائمة للبحث.** **كذلك تم عرض نتائج المعالجات الإحصائية وتحليلها وتبويبها في مجموعة من الجداول تضمنت عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباطات ونسب المساهمة واختبار تحليل التباين لأنموذج الانحدار الكلي للاختبار ( F ) للتأكد من صدق الأنموذج للانحدار المتعدد ومناقشة علاقات الارتباط ونسب المساهمة بأسلوب علمي دقيق بغية تحقيق الأهداف.****بالإضافة إلى ذلك توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات التي حققت أهداف البحث، كما انتهت بمجموعة من التوصيات والمقترحات لهذا البحث.****فكانت أهم الاستنتاجات :ـ**1. **وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية ( القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ، وسرعة الاستجابة الحركية ، ومرونة العمود الفقري الخلفية ) .**
2. **وجود علاقة غير دالة معنويا بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية ( الرشاقة ، ومرونة العمود الفقري الأمامية ) .**
3. **وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية ( الإدراك الحس ـ حركي للوثب ، والتصور العقلي لمهارتي الإرسال ومهارة الضرب الساحق ) .**
4. **وجود علاقة غير دالة معنويا بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية (الإدراك الحس ـ حركي لمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة ، وأساليب الانتباه للعبارات الايجابية ، وأساليب الانتباه للعبارات السلبية ، التصور العقلي لمهارتي الإعداد ومهارة حائط الصد الهجومي ) .**
5. **نسبة مساهمة أهم القدرات البدنية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة كانت جيدة مما تؤكد فاعلية هذه القدرات في الأثير .**
6. **نسبة مساهمة أهم القدرات العقلية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة كانت جيدة في مهارتي الإرسال ومهارة الضرب الساحق مما تؤكد فاعلية هذه القدرات في الأثير .**
7. **استنباط معادلة خطية لتحديد القيمة التنبؤية الخاصة بدقة الأداء المهاري لكل مهارة من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ( الإرسال ، الإعداد ، الضرب الساحق ، حائط الصد الهجومي ) بدلالة القدرات البدنية المبحوثة .**
8. **استنباط معادلة خطية لتحديد القيمة التنبؤية الخاصة بدقة الأداء المهاري لكل مهارة من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ( الإرسال ، الضرب الساحق ) بدلالة القدرات العقلية المبحوثة .**
9. **استنباط معادلة خطية لتحديد القيمة التنبؤية الخاصة بدقة أداء مهارة الإرسال بدلالة القدرات البدنية والعقلية معا .**
10. **استنباط معادلة خطية لتحديد القيمة التنبؤية الخاصة بدقة أداء مهارة الضرب الساحق بدلالة القدرات البدنية والعقلية معا .**

**أهم التوصيات والمقترحات :ـ**1. **التأكيد على أهمية القدرات البدنية والعقلية التي أظهرت علاقات معنوية ونسب مساهمة عالية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عند تدريب اللاعبات.**
2. **ضرورة اهتمام المدربين بالقدرات البدنية والعقلية من الناحية التدريبية والتي أظهرت علاقات معنوية ضعيفة ونسب مساهمة قليلة لتأثيرها في تطور الأداء المهاري من جهة وإعداد اللاعبة مهاريا وخططيا من جهة أخرى .**
3. **التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية والعقلية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبة والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بشكل علمي وموضوعي وحديث في المراحل التدريبية المختلفة .**
4. **التأكيد على تنفيذ برامج التدريب للقدرات العقلية باستخدام الطرق والوسائل التدريبية الحديثة لما لها من ايجابيات واضحة في تطور القدرات العقلية للاعبة والتي تساعد على إتقان وتطور المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للحصول على نتائج جيدة في المباريات .**
5. **ضرورة اعتماد القدرات البدنية والعقلية عند انتقاء لاعبات الكرة الطائرة**
6. **ضرورة إقامة الاتحاد المركزي السوري بالكرة الطائرة دورات تطويرية في علم التدريب وعلم النفس والاختبارات والقياس والإحصاء .**
7. **إجراء دراسات مشابهة في ضوء الجوانب الأخرى الفسلجية ، النفسية التي لم تدرس في هذا البحث .**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **سؤدد ابراهيم سهيل**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد**  |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **منهج تدريبي لتطوير تحمل السرعة وتاثيره في بعض المتغيرات البيوكيميائية وأنجاز سباحة 100م حرة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **مقدمة البحث وأهميته:****تم التطرق إلى فعاليات السباحة ، لما تحتاجه من تكامل في القدرات البدنية والمهارية والوظيفية وبخاصة فعالية 100 م سباحة حرة ،أذ أن هذه المسافة تحتاج ألى قدرة تحمل السرعة التي تتميز بالشدة العالية لذا ينتج عنها عدة تغيرات كيميائية ، وقد تم التطرق لهذه المتغيرات ومنها (حامض اللاكتيك ، ph الدم ،CO2،المنظمات الحيوية).** **إما أهمية البحث فتكمن في أهمية أستخدام التحليلات البايوكيميائية خلال مدة التدريب وذلك لتوجيه التدريب بالأتجاه الصحيح .****مشكلة البحث:****تكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في بعض القدرات البدنية وبخاصة قدرة تحمل السرعة وهذا ناتج من ضعف في المناهج التدريبية المستخدمة وذلك لعدم أعتمادها على الأسُس العلمية وعدم أستخدامها الأختبارات البايوكيميائية التي لها الأثر في التعرف على مستوى التطور وصحة الرياضي .****أهداف البحث:**1. **وضع منهج تدريبي لتطوير تحمل السرعة للاعبي سباحة 100م حرة.**
2. **التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوكيميائية قيد الدراسة وزمن سباحة 100م حرة.**

**فروض البحث :** **1. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوكيميائية وزمن سباحة 100م حرة لدى عينة البحث.** **2. وجود فروق ذات دلالة أحصائية في الأختبار البعدي بين المجموعيتن التجريبية والضابطة في تحمل السرعة وبعض المتغيرات البيوكيميائية وزمن سباحة 100م حرة.** **مجالات البحث :** **المجال البشري: مجموعة من السباحين بأعمار 14-16 سنة يمثلون المنتخب الوطني العراقي للموسم 2009 .****المجال الزماني: من 19/1/2009 ولغاية 31/3/2009.****المجال المكاني: مسبح الشعب الأولمبي المغلق، مختبر كلية العلوم للبنات /جامعة بغداد .** **الباب الثاني :****الدراسات النظرية والمشابهة :****أشتمل هذا الباب على الدراسات النظرية لمتغيرات البحث وهي:****1- تحمل السرعة و تنميتها وتطويرها .****2- طريقة التدريب الفتري .****3- المتغيرات البيوكيميائية ومنها (حامض اللاكتيك، الأُس الهيدروجيني ph ، نظام البيكربونات ، الهيموكلُوبين )****4-السباحة و السباحة الحرة ثم المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة وبعد ذلك**  **تدريب عمليات تمثيل الطاقة التي تساهم في تحسين أداء السباق لسباحي المسافات القصيرة .****الباب الثالث:****منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :****تناول هذا الباب المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي ثم عينة البحث التي تكونت من سباحين بأعمار (14-16) سنة يمثلون المنتخب الوطني للموسم 2009 إذ بلغ عدد إفراد العينة (14) سباحا تم أختيارهم بالطريقة العمدية ، بعدها تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية ألى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (7) سباحين لكل مجموعة ، ثم تم أجراء التكافؤ لهم ، ثم تناول التجربة الأستطلاعية والأختبارات القبلية التي شملت على أختبار تحمل السرعة المتمثل بسباحة 150 م حرة وقياس المتغيرات البيوكيميائية وأختبار أنجاز 100 م حرة ، ثم البرنامج التدريبي الذي أستغرق (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعية ، ثم الأختبارات البعدية ، وبعدها الوسائل الأحصائية التي عالجت نتائج الأختبارات .** **الباب الرابع:****وقد تناول هذا الباب عرض نتائج الأختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشها للمتغيرات البيوكيميائية في الدم قبل الجهد وبعده وتحمل السرعة والأنجاز للمجاميع التجريبية والضابطة ثم بين الأختبارات البعدية للمجاميع التجريبية والضابطة لأجل أجراء المقارنة بين الأسلوب المقنن والتقليدي .****الباب الخامس:****وقد شمل على الأستنتاجات والتوصيات وهي:****الأستنتاجات:**1. **إن بناء البرامج التدريبية على أسُس علمية صحيحة وتقنينها يعطي نتائج أفضل من البرامج التدريبية غير المقننة.**
2. **أدى الأسلوب التدريبي الفتري المرتفع الشدة المقنن والتقليدي إلى تطوير مستوى تحمل السرعة ، ألا أن تأثير الأسلوب التدريبي المقنن أكثر فعالية من الأسلوب التقليدي.**
3. **ساهم البرنامج التدريبي الفتري المرتفع الشدة المقنن والتقليدي في تحسين كفاءة عمل المنظمات الحيوية المتمثلة بالمتغيرات (البيكربونيت وحامض الكربونيك والهيموكلوبين) إلا إن البرنامج المقنن كان الأكثر تأثير على هذه المتغيرات.**
4. **أدى الأسلوب التدريبي الفتري المرتفع الشدة المقنن والتقليدي إلى تحسين مستوى الأنجاز في سباحة 100م حرة إلا أن مستوى التحسن في الأسلوب المقنن كان الأفضل من الأسلوب التقليدي.**
5. **ساهم البرنامج التدريبي الفتري المرتفع الشدة المقنن والتقليدي بأرتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد إلا أن ارتفاعه في البرنامج المقنن أكثر من البرنامج التقليدي.**

 **التوصيات:** **1- أستخدام البرامج التدريبية المقننة المبنية على أسُس علمية صحيحة****2 - أستخدام أسلوب البحث المُقنن من التدريب الفتري المرتفع الشدة لما له من تأثير في تطوير المتغيرات البيوكيميائية لتطوير تحمل السُرعة وتحسين أنجاز سباحة 100م حرة.****3- ضرورة الأعتماد على المتُغيرات البيوكيميائية عند تقويم البرامج التدريبية ويفضل أستخدامها بشكل مباشر ميدانيا وليس على الأجهزة للحصول على نتائج دقيقة.****4- يفضل أستخدام الأجهزة الحديثة لقياس النسب البيوكيميائية التي تغني عن التحليلات المختبرية وصعوبة نقل عينات الدم مثل الجهاز الذي تم أستخدامُه من قبل الباحثة لقياس حامض البنيك lactate pro وذلك لسهولة أستخدامه بصورة مباشرة في أي مكان ولأعطاء النتيجة بنفس الوقت.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **انتظار جمعه مبارك** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد**  |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2009** |
| **عنوان الاطروحة**  | **استخدام بعض تمرينات المقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين وأثرها في أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد**  |
| **ملخص الاطروحة**  | **اشتملت الأطروحة على التعريف بالبحث إذ أشتمل على المقدمة وأهمية البحث من خلال تدريب اللاعبين باستخدام بعض تمرينات المقاومة التي تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري عن طريق تنمية صفة تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين من الناحية البدنية والمهارية بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة والمرتفع الشدة وطريقة التدريب المستمر والتي تساعد الفرق الرياضية بالارتقاء بمستواها الرياضي.****أما مشكلة البحث فتتلخص في وجود ضعف بمستوى القابلية البدنية والمهارية وبالأخص فرق الناشئين لكرة اليد وهذا يرجع إلى عملية تنظيم المناهج التدريبية والتي تتم وفق الأسس العلمية الصحيحة التي تركز على معرفة علمية لذلك ارتأت الباحثة إعداد مفردات منهج تدريبي لتمرينات المقاومة الخاصة إذ تعتقد الباحثة أنَّ استخدام هذه التمرينات يؤدي إلى تطوير وتحسين هذه القدرات البدنية والمهارية المركبة.****أما أهداف البحث فتمثلت بـ:**1. **اعداد تمرينات المقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين لدى ناشئي كرة اليد البحريني .**
2. **التعرف على تأثير استخدام بعض تمرينات المقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين لدى ناشئي كرة اليد البحريني.**
3. **التعرف على تأثير تطوير مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين في أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لكرة اليد لدى ناشئي كرة اليد البحريني.**
4. **التعرف على نسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية لتمرينات المقاومه الخاصه لتطوير مطاوله القوة لعضلات الذراعين والرجلين في أداء بعض المهارات الهجوميه والدفاعيه بكرة اليد**

**أما فروض البحث فتمثلت بـ:*** 1. **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باختبارات مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين ولمصلحة الاختبار البعدي لدى ناشئي كرة اليد البحريني.**
	2. **توجد فروق ذات دلالة احصائيه في نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في اختبارات بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئي كرة اليد البحريني.**
	3. **توجد نسبة تطور في نتائج الاختبارات البعدية لصفة مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين وبعض المهارات الهجوميه والدفاعيه لدى ناشئي كرة اليد البحريني.**

**في حين اشتملت مجالات البحث على المجال البشري الذي تمثل بلاعبين (ناشئي) لكرة اليد لنادي الشباب الرياضي في البحرين للموسم الرياضي 2008-2009.والمجال الزماني من(5/7/2008 لغاية 26/10/2008 ) أما المجال المكاني فتمثل بالقاعات الداخلية ( نادي الشباب الرياضي – جد حفص ) و قاعة صالة التمويل الخليجي – الجفير البحريني.****أما الدراسات النظرية والمشابهة فتطرقت فيها الباحثة إلى أهمية تمرينات المقاومة والإعداد المهاري والبدني لكرة اليد وكذلك تحمل القوة وتحمل الأداء وأهمية المهارات الهجومية والدفاعية لكرة اليد وتطرقت إلى عدد من الدراسات المشابهة.****واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ووسائل جمع المعلومات والمصادر والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث والاختبارات البدنية والمهارية فضلاً عن استخدام الوسائل الإحصائية التي تمكن الباحثة من معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS).****وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وباستخدام (ت) العينات المترابطة وذلك للتحقق من معنوية الفروق بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي وغيرها.****وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:**1. **إن استخدام تمرينات المقاومة له تأثير ايجابي في تطوير صفة تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين باستخدام كل من طريقة التدريب الفتري المنخفض والمرتفع الشدة وطريقة التدريب المستمر.**
2. **إن للتدريب المستمر والتدريب الفتري المنخفض والمرتفع الشدة تأثيرا ايجابيا على تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لكرة اليد.**
3. **إن استمرار التدريب على تمرينات المقاومة الخاصة المتنوعة لتطوير صفة تحمل القوة والإعداد البدني الخاص عزز من زيادة تطوير المهارات الهجومية والدفاعية لكرة اليد.**

**توصلت الباحثة إلى توصيات عدة منها:**1. **استخدام تمرينات مقاومة متنوعة من قبل المدربين لتطوير تحمل القوة للاعبي كرة اليد (ناشئين وناشئات).**
2. **يفضل طريق التدريب المستمر تحمل القوة في المنهج التدريبي لتمرينات المقاومة الخاصة .**
3. **إجراء دراسة مقارنة بين تدريبات أو تمرينات المقاومة الخاصة وتدريبات المقاومة العامة. لتحديد التدريبات الأكثر فعالية من اجل تطوير لعبة كرة اليد.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  |  |
| **البريد الالكتروني**  |  |
| **المهنة**  |  |
| **الدراسة**  |  |
| **السنة**  |  |
| **عنوان الاطروحة**  |  |
| **ملخص الاطروحة**  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  |  |
| **الاسم الثلاثي**  |  |
| **البريد الالكتروني**  |  |
| **المهنة**  |  |
| **الدراسة**  |  |
| **السنة**  |  |
| **عنوان الاطروحة**  |  |
| **ملخص الاطروحة**  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  |  |
| **الاسم الثلاثي**  |  |
| **البريد الالكتروني**  |  |
| **المهنة**  |  |
| **الدراسة**  |  |
| **السنة**  |  |
| **عنوان الاطروحة**  |  |
| **ملخص الاطروحة**  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  |  |
| **الاسم الثلاثي**  |  |
| **البريد الالكتروني**  |  |
| **المهنة**  |  |
| **الدراسة**  |  |
| **السنة**  |  |
| **عنوان الاطروحة**  |  |
| **ملخص الاطروحة**  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  |  |
| **الاسم الثلاثي**  |  |
| **البريد الالكتروني**  |  |
| **المهنة**  |  |
| **الدراسة**  |  |
| **السنة**  |  |
| **عنوان الاطروحة**  |  |
| **ملخص الاطروحة**  |  |