|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **تماضر عبد المنعم**  |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | **تأثير تمرينات بدنية ـ مهارية خاصة وفق بعض المؤشرات البيوكيتماتيكية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد** |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي | تناولت مشكلة البحث ظاهرة الاخطاء الحركية الكينماتيكية التي ترافق الاداء الفني المهاري للتصويب من القفز عاليا بكرة اليد والتي يرتكبها عدد من اللاعبين ولاسيما الناشئون وهذا ينعكس سلبا على ما هو مطلوب في شروط ميكانيكية مناسبة لهذا الاداء مما ينتج عنه ضعفا في مظاهر الحركة الخاصة بالمهارة كأنسيابية والنقل الحركي ومن الناحية الميكانيكية . لذلك ينبغي وضع الحلول العلمية من خلال الوسائل التدريبية الفاعله لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين على وفق شروط بايوميكانيكية صحيحة في اثناء تطبيق مفردات المنهج التدريبي ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير الأنسانية والنقل الحركي ميكانيكا فضلا عن دقة الاداء المهاري للتصويب بالقفز عاليا بكرة اليد .1. **اهداف البحث**

يرمي البحث الى تحقيق الاهداف الآتية :1. وضع تمرينات بدنية - مهارية خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية لتطوير القدرات الخاصة بمهارة التصويب من بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (14-17) سنه بكرة اليد .
2. التعرف على تأثير تمرينات بدنية - مهارية خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية في تطوير مؤشر الانسيابية للنقل الحركي لاداء مهارة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين .
3. التعرف على تأثير التمرينات ( البدنية – المهارية ) الخاصة في تطوير دقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (14-17) سنة بكرة اليد.

**1-4 فرضيات البحث :**1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات الخاصة بمهارة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار ( 14-17) سنة بكـرة اليد .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مؤشر الانسيابية والنقل الحركي لاداء مهارة التصويب بدقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (14-17) سنة بكرة اليد .1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في دقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين أعمار (14-17)سنة بكرة اليد .

**الباب الثاني /** تطرقت الباحثة في هذا الباب الى عدة مواضيع أهمها: ماهية التمارين البدنية – المهارية الخاصة ، مفهوم الانسياب الحركي ، مظاهر الانسياب الحركي والأسس العامة التي يعتمد عليها ، اسباب الانسياب الخاطئ ، قياس الانسياب الحركي ، النقل الحركي ، اهمية النقل الحركي ، قياس النقل الحركي ، انواع النقل الحركي ، التصويب في لعبة كرة اليد ، دقة التصويب ، التصويب من القفز عاليا بكرة اليد **الباب الثالث /** يتضمن **:****إجراءات البحث الميدانية :*** + اجريت الدراسة على عينة تكونت من (6) لاعبين يمثلون الخط الخلفي لنادي الكرخ ناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (2009-2010) . تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم بالطريقة العمدية ، وقد تم اجراء الاختبارات القبلية (اختيار القوة الانفجارية للرجلين ، والقوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ودقة التصويب من القفز عاليا).
	+ وقد تم اعطاء (3) محاولات للاعب التصويب على المرمى تم تصويرها بغية تحليلها . تمكنت الباحثة من خلالها التوصل الى مواطن الضعف والخلل في اداء اللاعبين والتي تؤثر في الانسيابية والنقل الحركي للاداء المهاري للمهارة المختارة .
	+ وقد تم وضع منهج تدريبي تم اعدادة استنادا الى رأي الخبراء والمختصين باستخدام تمارين بدنية مهارية خاصة ، واستمر المنهج (8 ( اسابيع بواقع (3) وحدات في الاسبوع

**الباب الرابع /** تضمن هذا الباب عرضاً ومناقشةً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث .**الباب الخامس / الاستنتاجات والتوصيات** تطرقت الباحثةفي هذا الباب الى عدة استنتاجات اهمها :* ان التمرينات البدنية – المهارية الخاصة ادت الى تطوير القدرات الخاصة باداء مهارة التصويب بالقفز عاليا وهي ( القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ) على وفق الشروط البيوكينماتيكية المستخدمة والارتقاء بها بشكل تدريجي والتي عبرت عنها النتائج المعنوية للاختبارات البعدية
* ظهور تطور ايجابي في الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب نتيجة استخدام التمارين البدنية – المهارية الخاصة وعلى وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية.
* وجود تطور ايجابي في مؤشر الانسيابية بدلالة السرعة الزاوية في مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد بين الركبة والورك وبين الكتف والمرفق لدى عينة البحث في الاختبارات البعدية .

**وقد وضعت الباحثة عدداً من التوصيات اهمها :*** تأكيد على استخدام المنهج التدريبي المتضمن تمارين بدنية – مهارية خاصة لما اظهرته النتائج من تطور لعينة البحث في القدرات البدنية والمهارية الخاصة وبالتالي أثره في تطوير دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .
* ضرورة الاستعانة بالمدرسين ( الاكاديميين ) والمدربين ، والوسائل والتقنيات العلمية الحديثة التي تتضمن التحليل الحركي كبرنامج ( الدرات فشر وغيره من من البرامج التحليلية ) في كليات التربية الرياضية لتحليل المتغيرات البيوكينماتيكية ولمختلف المهارات والالعاب من خلال الاستفادة من خبرات مدرسي مادة البايوميكانيك.
* اجراء دراسات مشابهة من أجل معرفة أهمية المتغيرات البايوميكانيكية والمقارنة بينهما ، وتحديد أيهما يخدم الجانب الحركي ومسار الحركة بشكل أكبر.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **هاله عبد الجبار ثابت** |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | **دراسة مقارنة للصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية لطالبات جامعة بغداد من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي** |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي | تعد الصحة النفسية هدفاً كبيراً يسعى الافراد والمهتمون جميعاً في هذا الميدان الى الحصول او الحفاظ عليه الا ان تعقيدات الحياة الحديثة، وتعدد مجالات الضغوط ومصادرها ادى الى ادراك الافراد ان متعة الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب، بل تتعداها الى صحتهم النفسية.وتعد اللياقة البدنية مهمة للطلبة بشكل عام حيث تتطلب مستلزمات الحياة قدرة عالية في التصميم والجهد البدني في الحياة اليومية، حيث يتطلب العمل اليومي والدراسي مهارة فنية وقوة ورشاقة ومرونة عالية علاوة على المطاولة من اجل انجاز هذه الواجبات جميعاً، ولهذا السبب فأن تمتع الطالب باللياقة البدنية تجعله يتمتع بخواص معينة مؤثرة في القرار على نتيجة العمل والدراسة.من هنا جاءت اهمية البحث في المقارنة بين الممارسات وغير الممارسات في الصحة النفسية، وعدم اهتمام الجامعة والمجتمع العراقي بالثقافة الرياضية واهميتها ودورها ومستوى اللياقة البدنية للطالبات وافتقارنا للثقافة الرياضية وعدم الاهتمام بها، مما ادى الى ضعف اللياقة البدنية، ومن ثم تاثيرها على الجانب النفسي.**مشكلة البحث:**ارتأت الباحثة تناول العلاقة بين مفاهيم الصحة النفسية واللياقة البدنية للكشف عن التساؤلات الاتية:* هل الصحة النفسية عند الممارسات موجودة ام غير موجودة ولماذا؟
* هل هناك حالة ضعف في الصحة النفسية للطالبات الجامعيات وهي متزامنة أيضاً مع حالة ضعف في الحالة النفسية لعموم المجتمع العراقي نتيجة للظروف الراهنة والمدلولات على ارض الواقع تشير الى ذلك.
* هل تساهم اللياقة البدنية في عملية التخفيف من حالة انحدار الصحة النفسية، أي اتجاه العلاقة هل هي طردية ام عكسية، هل تتاثر ام لا تتاثر.

**اهداف البحث:**1. مقارنة الصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
2. التعرف على درجة مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
3. التعرف على بعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
4. التعرف على درجات محاور مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
5. التعرف على اتجاه وقوة العلاقة بين الصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

**فرضيات البحث:**1. لاتوجد فروق ذو دلالة احصائية في درجة مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
2. لاتوجد فروق ذو دلالة احصائية في بعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
3. لاتوجد فروق ذو دلالة احصائية في محاور مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.
4. لاتوجد علاقة ارتباط بين الصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

**الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة):**تناولت الباحثة في هذا الباب على مجموعة من الدراسات النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث وكانت المحاور كما يلي:مفهوم الصحة النفسية، والمؤشرات العامة للصحة النفسية، والنظريات التي فسرت الصحة النفسية، وتدرجات الصحة النفسية، واللياقة البدنية، وماهية اللياقة البدنية، واهمية اللياقة البدنية، وخصائص اللياقة البدنية، واهداف اللياقة البدنية، ومكونات اللياقة البدنية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والرشاقة، والمرونة، والسمات النفسية للطالبة الجامعية، والسمات الاجتماعية للطالبة الجامعية.اما الدراسات السابقة فكانت:دراسة لمياء عبد الستار خليل الدليمي (2005)، ودراسة علاء الدين علي حسين العنزي (2006)، وتم مناقشتها بصورة علمية في أوجه الشبة والاختلاف.**الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية):**استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب المقارنة لملائمته لطبيعة البحث، ومن ثم اختارت الباحثة عينتين ممثلتين من مجتمع طالبات جامعة بغداد الاولى من الممارسات للنشاط الرياضي وبشكل عشوائي والمتمثلة بطالبات كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد المرحلة الثالثة وبواقع (90) طالبة بعمر (20-22) سنة، في حين تم اختيار العينة الثانية وبشكل عشوائي من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي من جامعة بغداد (العلمية والانسانية) وبواقع (180) بعمر (20-22) سنة، وبعد الاطلاع على الادبيات والمصادر والتصنيفات السابقة التي تناولت الصحة النفسية ومكوناتها وخصائصها والمؤشرات المطلوب توافرها لدى الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية استفادت الباحثة من مقياس الصحة النفسية المعد من قبل (ياسر نظام مجيد سعيد) لسنة (2003) والمقنن عن البيئة العراقية، وقد عمدت الباحثة الى عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمته لموضوع البحث.وتالف المقياس من (20) محور تناولت كل ما له علاقة بالصحة النفسية، وقد وضع الباحث لكل فقرة (5) بدائل متدرجة للاجابة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا) تعطي عند التصحيح الدرجات (4، 3، 2، 1، صفر) على التوالي بالنسبة لكل مكون من مكونات (مؤشرات) الصحة النفسية، اذ عمد الخبراء الى تحديدها وفق مقياس متدرج من (5) درجات تمثل الدرجة (4) اكبر اهمية والدرجة (صفر) اصغر اهمية، في حين تتراوح المستويات الاخرى بين هاتين الدرجتين، وقد بلغ مجموع اوزان اهمية المكونات السلوكية (78) وزناً وعمدت الباحثة الى توزيع مقياس الصحة النفسية على عينتي البحث وبصورة جماعية وبمساعدة فريق العمل المساعد، في كليات (التربية/ابن الهيثم، والعلوم، التربية للبنات، الزراعة، والادارة والاقتصاد)، وكلية التربية الرياضية للبنات للمدة بين 15\4\2010 0ولغاية 17\5\2010 0واختارت الباحثة الصفات البدنية التي تحتاجها الطالبات الجامعيات عن طريق عرض استمارة استبانة الى مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب وتم اختيار الصفات البدنية التي حصلت على نسبة (70%) فما فوق، وكذلك عرضت استمارة استبانة اخرى لترشيح الاختبارات البدنية الملائمة لتلك القدرات الى مجموعة من الخبراء، وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة (70%) فما فوق من، وكانت الاختبارات (اختبار قوة القبضة، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار الركض بين الشواخص (20) متر، اختبار ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل، واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) وذلك لاستخراج القوانين (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء، وقانون (t) للعينات المترابطة، وقانون (t) للعينات غير المترابطة، وعلاقة الارتباط).**البا الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):** شمل هذا الباب عرض نتائج محاور مقياس الصحة النفسية لمجموعة الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ومجموعة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ومن ثم عرض درجة مقياس الصحة النفسية لمجموعة الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ومجموعة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ومن ثم نتائج اختبار اللياقة البدنية لمجموعة الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ومجموعة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ومن ثم عمدت الباحثة الى ايجاد علاقة الارتباط بين مقياس الصحة النفسية واختبارات اللياقة البدنية لمجموعتي البحث.**الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):**استنتجت الباحثة:1. ان كل محور من محاور الصحة النفسية تكون درجتها اكبر لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.
2. ان ممارسة الرياضة كان لها اثر في مستوى الصحة النفسية عموماً.
3. انخفاض درجة الصحة النفسية لدى الطالبة غير الممارسة للنشاط الرياضي.
4. ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي كانت متغيرات اللياقة البدنية (قوة القبضة، التحمل العضلي، الرشاقة، المرونة) افضل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.
5. ان تطوير اللياقة البدنية يعمل على تطوير مقياس الصحة النفسية.

وتوصي الباحثة بما يلي:1. ادخال دروس او مواد علم النفس في مناهج الكلية للمساعدة على تطوير الصحة النفسية.
2. ادخال الثقافة الرياضية الى المجتمع والجامعات لتغيير فكر الطالبة على اهمية الرياضة.
3. ضرورة تطوير اللياقة البدنية لدى الطالبات الجامعيات وذلك لتاثيرها في الصحة النفسية.
4. استخدام المقياس الحالي في عيادات الصحة النفسية ومراكزها في الجامعة لاغراض التشخيص عند توجيه الطلبة وارشادهم.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **رنا شهاب احمد** |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومسـتوى أداء بــعض المهارات الدفاعية للاعبات كرة السلة |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي | **الباب الأول (التعريف بالبحث):**تطرقت مقدمة البحث وأهميته الى أن تحقيق الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية كافة يتوقف على تكامل الكثير من المتطلبات البدنية والمهارية والخططية وغيرها, والارتقاء بها .وان لعبة كرة السلة احدى الالعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشاراً واسعاً في ارجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص بدنية ومهارية وعقلية عالية المستوى فأصبحت تمارس بشكل واسع من لدن اللاعبات واللاعبين.وتعد التمارين التوافقية ذو أهمية كبيرة في أداء المهارات سواء كانت دفاعية او هجومية, ومن خلال التوافق الحركي يمكن الوصول الى الاداء المتقن وعدم اشراك مجاميع عضلية كثيرة تضيع الجهد, كما تشكل المهارات الدفاعية الفردية او الفرقية الجانب الاساس التي يجب ان تمتلكها لاعبة كرة السلة وتجيدها. ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير استخدام بعض التمرينات المقترحة من اجل تطوير التوافق الحركي و مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبات كرة السلة. اما مشكلة البحث فتتلخص في ضعف مستوى اداء اللاعبات للمهارات الدفاعية نتيجة لضعف التوافق الحركي الناتج عن قلة تمارين المعده لتطوير التوافق والمهارات الدفاعية قيد الدراسة.**اما اهداف البحث فهي:**- اعداد تمرينات مقترحة لتطوير التوافق وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث.- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث.- التعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث.**اما فرضيات البحث فكانت:** - للتمرينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة.- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث.-هناك نسبة تطور في متغير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث. |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **دانية براء**  |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | **استخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء** |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي |  احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ، وتم التطرق على التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقا ً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية منها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة وأصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب ضرورة لابد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع المناهج الخاصة بها . وتعد فعالية الوثب الطويل فعاليات العاب القوى التي حظيت بالاهتمام الكبير في مجال البحوث مما أدى إلى تطورات عديدة في طرائق التدريب وأساليبها ومن ثم أدى إلى تحسين في مستوى الانجاز .ومن هنا جاءت أهمية هذه ِ الدراسة لتضيف شيئا ً جديدا ً لذا قامت الباحثة باستخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز الوثب الطويل للنساء .**مشكلة البحث : ـ** نرى أن اغلب المناهج التدريبية لم تعط ِ الأهمية المركزة لدراسة تأثيرات هذا النوع من تدريبات القوة بأساليب متباينة ، ومن خلال ممارسة الباحثة لهذه الفعالية لحظت إن معظم التدريبات إما تكون بالبلايومترك أو الأثقال لتطوير القوة العضلية لقدرات لاهوائية كلا ً على حدة ، وهي تدريبات لها تأثيراتها الايجابية في تطوير أنواع القوة بالتأكيد ، إلا إن الخلط بين هذه ِ التدريبات بجرعة تدريبية واحدة في تطوير قدرات هوائية ولاهوائية بشدد متباينــة وبشكل مستمر ولمدد محدودة من الزمن تتناسب وتدريبات القدرات البدنية الخاصـة ومدى تأثيره ُ في تطويــر بعض القدرات البدنية الخاصــة وانجاز الوثب الطويــل للنساء ، من هنا جـاءت مشكلة البحث في دراسة أسلوب تدريبي جديد وهو أسلوب التدريب المتباين الذي قد يعطي تأثيرات إيجابية بوصفه ِ وسيلة تدريبية مضافة لتأثيرها في تطوير القدرات الخاصة في فعالية الوثب الطويل .**هدفا البحث : ـ** 1 ـ إعداد منهج تدريبي باستخدام شدد متباينة .2 ـ التعرف على تأثير استخدام شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز الوثب الطويل للنساء . **فرضا البحث** : ـ 1 ـ أن المنهج التدريبي باستخدام شدد متباينة اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز الوثب الطويل للنساء . 2 ـ هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية نتيجة استخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء . **مجالات البحث : ـ** المجال البشري : ـ لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي محافظة بغداد للموسم التدريبي 2010 ـ 2011 لفئة ( المتقدمات المجال الزماني : ـ المدة الممتدة من 28 / 12 / 2010 لغاية 28 / 3 / 2011 . المجال المكاني : ـ ملعب الكشافة الرياضي والملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية للبنات . **الباب الثاني ..... الدراسات النظرية والدراسات السابقة**  التدريب الرياضي ـ طريقة التدريب الفتري ـ أقسام التدريب الفتري الذي تضمن طريقة التدريب المنخفض والمرتفع الشدة ـ أسلوب التدريب المتباين ـ التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية ـ بعض القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل التي تضمنت القوة العضلية والقوة الانفجارية وتحمل القوة والسرعة ـ المراحل الفنية لأداء الوثب الطويل ـ الدراسات السابقة ـ أوجه التشابه والاختلاف .**الباب الثالث ..... منهج البحث وإجراءاته ِ الميدانية**  تناولت الباحثة في هذا الباب المنهج الذي اتبعته ُ ، إذ استعملت المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي البالغ عددهن (6) لاعبات البالغ عمرهم (21) سنة ، وتم إجراء التجانس عليهم في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) ، ووضحت خطوات تنفيذ البحث وكيفية اختيار بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل وكيفية اختبار الاختبارات البدنية المتعلقة ببعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل ، وتضمن التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية والمنهج التدريبي والاختبارات البعدية والوسائل الإحصائية . **الباب الرابع ..... عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها** بعد معالجة البيانات المستحصلة إحصائيا ً من الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث تم عرض الاختبارات في جداول وتحليلها ومناقشتها .**الباب الخامس ..... الاستنتاجات والتوصيات وشملت الاستنتاجات ما يأتي : ـ** 1 ـ أثبتت النتائج باستخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة كان اثرها في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة التحمل والسرعة) .2 ـ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة والانجاز بالوثب الطويل .3 ـ حقق التدريب المتباين تطور في مستوى القوة وانجاز الوثب الطويل للنساء .**وشملت التوصيات ما يأتي : ـ** 1 ـ على مدربي العاب القوى التابعين للمراكز التدريبية للاتحاد العراقي المركزي باستخدام التدريب المتباين في مناهجهم التدريبية لكونه ِ أثبت تأثيره ُ الايجابي في تطوير القدرات الخاصة (القوة انفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة) ومن ثم الانجاز بالوثب الطويل للنساء .2 ـ إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام أسلوب التدريب المتباين على فئات عمرية أخرى وعلى الجنسين وعلى فعاليات رياضية أخرى .3 ـ العمل على تطبيق أساليب تدريبية جديدة ليس في العاب القوى فحسب بل في ميادين الرياضة الأخرى كلها في القطر للنهوض بالمستوى الرياضي نحو الأفضل . |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **نور ستار علي اكبر** |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | **دراسة تحليلية للتعرف على اسباب فشل الهجوم البسيط وعلاقته بنتائج المنافسات الفرقية بسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة** |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي  | احتوى الباب على مقدمة البحث واهميته ، اذ تكمن اهميته في تحليل الهجوم البسيط ومعرفة أسباب عدم نجاحه وإعطاء صورة واضحة للمدرب واللاعب عن مستوى الأداء ونقاط القوة والضعف وعلاقة ذلك بنتائج المنافسات . يعد اسلوب التحليل من الاساليب التقويمية التي تعالج نقاط الضعف وتوضح نقاط القوة لدى الفرق الرياضية من خلال عدة اساليب ويتم ذلك خلال المنافسات التجريبية والبطولات .وكون الباحثة احدى لاعبات المنتخب الوطني لاحظت ان اساليب التحليل بعد المنافسات تعطي نتائج واضحة عن وضع الفريق من الجانب المهاري والخططي . وبالتالي معرفة نقاط القوة والضعف ومن ثم تعزيز نقاط القوة وتلافي وتصحيح نقاط الضعف .لذا سعت الباحثة الى تحليل منافسات الدوري العراقي بسلاح السيف للنساء من اجل معرفة اسباب فشل الهجوم البسيط لدى لاعبات سلاح السيف للفرق المشاركة . فارتأت الباحثة ان افضل الاساليب لتقويم مستوى اداء اللاعبات لهذا النوع من الهجوم هو اسلوب التحليل من اجل معرفة نقاط الضعف لتلافيها كذلك معرفة نقاط القوة ليتم تعزيزها والتركيز عليها لذا يعد اسلوب تحليل المباراة من اهم الادوات للمدرب واللاعب على حد سواء . **1-3- اهدف البحث :**1. التعرف على عدد محاولات الهجوم في المنافسات الفرقية لسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة .
2. التعرف على اسباب فشل الهجوم البسيط لدى لاعبات الاندية بسلاح السيف المشاركات في بطولة العراق للمبارزة .
3. التعرف على العلاقة بين محاولات الهجوم البسيط غير الناجحة ونتائج السباقات الفرقية بسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة .

**1-4- فروض البحث :**1. هناك اسباب عدة تؤدي لفشل محاولات الهجوم البسيط للاعبات الاندية سلاح السيف المشاركات في المنافسات الفرقية لبطولة العراق للمبارزة .
2. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد محاولات الهجوم البسيط غير الناجحة ونتائج السباقات الفرقية بسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة .

**1-5- مجالات البحث :****1-5-1- المجال البشري :** لاعبات الأندية المشاركات في بطولة العراق بالمبارزة البالغ عددهن 18 لاعبة .**1-5-2- المجال ألزماني :** من 9/1/ 2011 لغاية 5/2/ 2011.**1-5-3- المجال المكاني :** القاعة الداخلية للمبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد - الجادرية **الباب الثاني :**تم خلال هذا الباب اعطاء مقدمة عن رياضة المبارزة ماهي وما انواع الاسلحة كما تم تسليط الضوء على سلاح السيف العربي وماهي مواصفاته و ما هو الهجوم وماهو الهجوم البسيط وكما تم التطرق الى كيفية تقييم مستوى الاداء المهاري بالمبارزة واهم طرائقه فضلا عن عرض الدراسات المشابهة التي استعانت بها الباحثة مع مناقشتها .**الباب الثالث :** تم التطرق في هذا الباب إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية اذ استخدمت الباحثة (المنهج ألوصفي ) بالأسلوب التحليلي لملاءمته طبيعة المشكلة ، كما شمل وصفاً لعينة البحث إذ اشتملت عينة البحث على اندية العراق بالمبارزة (سلاح السيف ) المتمثلة بـ ( 6) فرق المشاركة في بطولة العراق للعام 2011 ، وبلغ عدد اللاعبات (18 ) لاعبة ، ووسائل جمع المعلومات ، وخطوات إجراء البحث التي شملت تحليل منافسات سلاح السيف وحساب نتائج المنافسات ، فضلاً عن إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 9/1/2011 ؛ وكذلك تطبيق التجربة الرئيسة بتاريخ 15/1/ 2011 ، والوسائل الإحصائية المستعملة في البحث .**الباب الرابع :** تم فيه عرض النتائج وتحليلها ومناقشها من خلال معالجة البيانات بالطرائق الإحصائية الملائمة . **الباب الخامس :****وتضمن الاستنتاجات والتوصيات :****الاستنتاجات :** من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:1. وجود عدة اسباب لفشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة .
2. وجود علاقة بين اسباب فشل الهجوم البسيط ونتائج المنافسات لدى اللاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة .
3. ان عدم ضبط مسافة التبارز هو اكثر فاعلية في فشل الهجوم البسيط وبالتالي له تأثير كبير في نتائج المنافسات لدى اللاعبات.
4. ان بدأ الهجوم البسيط والذراع المسلحة مثنية له فاعلية كبيرة في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات .
5. ان سحب الذراع المسلحة للمهاجم بعد مدها اثناء الهجوم له تأثير في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات.
6. ان بدأ الهجوم البسيط والذراع المسلحة مثنية هو سبب في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات .
7. ان التمهيد الخاطئ باستخدام القسم القوي من نصل المنافس له تأثير في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات .
8. ان دفاع المنافس ورده سبب من اسباب فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات .
9. وان الضرب خارج الهدف أي عدم امتلاك الدقة لدى اللاعبات سبب في فشل الهجوم البسيط .
10. . ان رجوع المنافس بشكل سريع سبب فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات.
11. . ان التوقف اثناء الهجوم كان له تأثير في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبات .

 **التوصيات:**توصي الباحثة بما يأتي :1. التركيز على هذا النوع من الهجوم للوصول الى المستوى العالي لما له من تأثير على نتائج المنافسات .
2. التركيز في اثناء التدريب على ضبط مسافة التبارز بين اللاعبات لما لها من تأثير فعال في نتائج اللاعبات .
3. ضرورة اعتماد اسلوب التحليل للمباريات لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبات .
4. ضرورة اجراء اسلوب عرض المباريات امام اللاعبات وتحليله للاطلاع على الاخطاء ليتم تفاديها
5. ضرورة استحداث لجنة الدراسات والبحوث في الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة لدراسة الاخطاء والمعوقات لهذه اللعبة ووضع الحلول المناسبة لها.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **زينب رعد** |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي | احتوى الباب على مقدمة البحث واهميتهُ وتم التطرق فيهِ إلى القوة المميزة بالسرعة كونها من عناصر اللياقة البدنية المهمة في تحقيق العديد من الانجازات الرياضية ولاسيما في لعبة التنس الأرضي وربطها بالتدريب المركب (البلايومترك والأثقال) والذي يعني مزج بين تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك التي تهدف الى تحسين القوة العضلية، ومدى علاقتها بالقوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب التنس.أما مشكلة البحث فتنحصر في عدم دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي لدى اللاعبين الناشئين لذا آرتأت الباحثة لمعالجة هذهِ المشكلة من خلال استخدام التدريب المركب لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة ومن ثم تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.وهدفت الدراسة إلى إعداد منهاج تدريبي باستخدام التدريب المركب، والتعرف على تأثير التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في دقة بعض المهارات الاساسية في التنس الأرضي، والتعرف على الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية. وافترضت الباحثة أنَّ للتدريب المركب أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي للاختبارات البدنية والمهارية.أمَّا مجالات البحث تمثل بالمجال البشري وهم لاعبو المنتخب الوطني للناشئين للفئة العمرية من(14-16)سنة، والمجال الزماني للمدة من2/2/2011م ولغاية 7/7/2011م، والمجال المكاني المتمثل بمركز بغداد التدريبي للتنس الأرضي /ملعب الشعب.الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة:اشتمل الباب على الدراسات النظرية والسابقة وتضمن المحاور الأتية:* التدريب الرياضي.
* التدريب المركب مفهومة واهدافهُ واشكالهُ وتشكيل الحمل التدريبي.
* تدريب البلايومترك (مفهوم ومراحل وأهداف ومميزات وفوائد وتمرينات).
* تدريب الاثقال (أهميته وفوائده ومتطلبات وشروط تدريب الأثقال للناشئين).
* القوة العضلية ومفهوم القوة العضلية.
* القوة المميزة بالسرعة (مفهومها وطرائق تطويرها وآرتباط القوة بالسرعة وتنمية القوة المميزة بالسرعة وخصائصها وتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي التنس الأرضي).
* الدقة في المجال الرياضي وماهية الدقة وأهميتها.
* لعبة التنس الأرضي الارسال (طرائق رئيسية يجب اتباعها عند تدريب أو تعليم الإرسال وأنواعهُ والإرسال الدائري الإرسال الدائري من وجهة النظر الحركية) والضربات الأرضية الأمامية والخلفية وأنواعها.
* اما الدراسات السابقة فتطرقت الباحثة الى دراستي أحلام شغاتي ودراسة سنان هشام وأوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراستين السابقتين.

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: أحتوى الباب على منهجية البحث واجراءاتهُ الميدانية إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة البحث وشملت عينة البحث (7) لاعبين ناشئين للمنتخب الوطني بالتنس الأرضي . وتضمن أيضاً وسائل وأدوات وأجهزة جمع المعلومات وآختيار الإختبارات البدنية والمهارية والتجربة الاستطلاعية وإجراءات الاختبارات القبلية لعينة البحث وتطبيق المنهاج التدريبي ، ومن ثم إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث وأخيراً احتوى الباب على الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخرجة.الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: اشتمل الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات البحث والتحقق من فروض البحث.الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات: في ضوء مناقشة النتائج التي توصلت اليها الرسالة تم الخروج بالإستنتاجات والتوصيات الآتية:الإستنتاجات:1. ظهور تحسين في تطور القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي نتيجة استخدام التدريب المركب.
2. ظهور فروق معنوية في الإختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) باستخدام التدريب المركب.
3. ظهور فروق معنوية في الإختبارات البعدية للإختبارات دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.
4. أن التدريب المركب ساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) وبالتالي كان لهُ الأثر الفعال في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.

التوصيات:1. توصي الباحثة مراكز التدريبية التابعة للاتحاد المركزي بالتنس الأرضي باستخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين المعد من قبل الباحثة وذلك لثبات تأثيرها الفعال.
2. استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لتأثيرها الإيجابي على لاعبي الناشئين في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.
3. ضرورة الإهتمام بالجانب البدني والمهاري لدى اللاعبين الناشئين للمساهمة بالوصول إلى أفضل المستويات.
4. التأكيد على استخدام تمارين الأثقال والبلايومترك في المنهاج التدريبي بالإعداد البدني للرياضيين الناشئين بالتنس الأرضي عبر مراحل التدريب المختلفة.
5. العمل على إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج مقترحة تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الأخرى الذي من شأنها الإسهام في تطوير لعبة التنس نحو الأفضل.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **وفاء فائق** |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | **نسبة مساهمة بعض القدرات البصرية وعلاقتها في نتائج المنافسات لدى لاعبي سلاح السيف** |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي | شمل هذا الباب المقدمة وأهمية البحث التي تم التطرق فيها إلى رياضة المبارزة بشكل عام،ومتطلبات رياضة المبارزة بشكل خاص كما تم التطرق إلى أهمية القدرات البصرية للاعب المبارزة ،إذ تجسدت أهمية البحث في التعرف على أهم القدرات البصرية ونسبة مساهمتها في نتائج المنافسات لدى لاعبي سلاح السيف. مشكلة البحث تمثلت في عدم إعطاء الاهتمام المناسب من قبل المدربين للقدرات البصرية، حيث إن رياضة المبارزة لها قدرات بصرية خاصة يجب على المدرب معرفتها والتركيز عليها خلال الوحدات التدريبية. وتجلت أهداف البحث في:1.التعرف على أهم القدرات البصرية الخاصة التي تؤثر على نتائج المنافسات في سلاح السيف في رياضة المبارزة.2.التعرف على نسبة مساهمة القدرات البصرية التي تؤثر على نتائج منافسات سلاح السيف في رياضة المبارزة.3.التعرف على علاقة القدرات البصرية في نتائج منافسات سلاح السيف .وافترضت الباحثة أن:1. هناك نسبة مساهمة متباينة لبعض القدرات البصرية التي تؤثر على نتائج منافسات سلاح السيف في رياضة المبارزة.2. وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البصرية ونتائج منافسات سلاح السيف في رياضة المبارزة.أما مجالات البحث فتمثلت في :**-** المجال البشري:لاعبو أندية العراق في سلاح السيف والبالغ عددهم (16) لاعباً.**-**المجال الزماني: الذي جرت خلاله التجربة من (11/1/2011) ولغاية (30/5/2011).- المجال المكاني:أجريت تجربة البحث في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد –الجادرية ،ومستشفى الشهيد غازي الحريري في مدينة الطب في محافظة بغداد.**الباب الثاني – الدراسات النظرية والدراسات المشابهه:**تطرقت الباحثة في الدراسات النظرية إلى الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي ،بعض القدرات البصرية وأهميتها في لعبة المبارزة وثم تطرقت إلى الجهاز البصري بشكل مفصل ، تشريح العين وتركيبها،وماهية المبارزة ومميزاتها، أما الدراسات المتشابهه فقد تطرقت الباحثة إلى دراسة (جيهان محمد فؤاد ،أيمان عبد الله) ،(كريستنسون،وينكلشتاين) ،(اليدا انيلا) وقد تناولت الدراسات ملخص كل دراسة ومناقشتها مع الدراسة الحالية.**الباب الثالث:- منهج البحث واجراءته الميدانية** تناول هذا الباب منهج البحث ، إذ اختارت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعةالمشكلة ، كما اختارت الباحثة لاعبي أندية العراق لسلاح السيف والبالغ عددهم (16) لاعباً. وتطرقت الباحثة في هذا الباب أيضاً إلى الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في التجربة مع شرح الاختبارات المستخدمة وثم معالجتها إحصائيا عن طريق النظام الإحصائي spss.**الباب الرابع:- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها** تم التطرق في هذا الباب إلى عرض النتائج التي حصلت عليها من الاختبارات وتحليلها وفقاً لجداول وأشكال بيانية ومناقشتها وفقاً للأسلوب العلمي المتبع.**الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات****توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-**- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البصرية ونتائج منافسات سلاح السيف بالمبارزة.- وجود نسبة مساهمة متباينة لبعض القدرات البصرية في نتائج منافسات سلاح السيف.**توصي الباحثة بالآتي:**-ضرورة الاهتمام بالقدرات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة المبارزة بصفة خاصة.-أجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر القدرات البصرية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة . |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | **بغداد** |
| اسم الكلية | **التربية الرياضية للبنات** |
| االاسم الثلاثي | **سمية رياض عزيز** |
| البريد الالكتروني | **لايوجد** |
| المهنه | **لايوجد** |
| نوع الدراسة | **الماجستير** |
| عنوان الرساله | تأثير تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير التحمل الخاص بدلالة نسبة تركيز حامض اللبنيك بالدم للاعبات التنس الأرضي |
| السنه | **2011** |
| الملخص العربي | أحتوى الباب على **التعريف بالبحث** وعلى **مقدمة البحث وأهميته** التي تناولت فيها الباحثة أهمية تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) في لعبة التنس باٌستخدام تمرينات مركبة بدنية – مهارية تتلاءم مع المجهود الذي تقوم به اللاعبة خلال ممارستها اللعبة أو في أثناء تأديتها المنافسة ومقاومة التعب الناتج من ذلك المجهود الذي يتراكم خلاله حامض اللبنيك نتيجة الجهد البدني المبذول بشدة عالية ولمدة طويلة  أما **مشكلة البحث** فتتلخص في ظهور تعب وهبوط في مستوى أداء اللاعبة بسبب الجهد المتواصل والمدة الطويلة لاستمرار المنافسة التي تتراوح لأكثر من ساعتين تقريباً، لذلك يظهر حامض اللبنيك ويتراكم في العضلات نتيجة الجهد فتشعر اللاعبة بالتعب وتتأثر قدرتها على الاستمرار في المنافسة وخصوصاً إذا لم تمتلك قدرات بدنية مناسبة .  أما **أهــداف البــحث** فتمثلت في :1. إعداد تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير قدرة التحمل الخاص (تحمل السرعة وحمل القوة) .
2. التعرف على تأثير التمارين المركبة (البدنية – المهارية) في تطور التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة) .
3. التعرف على دلالة نسبة تركيز حامض اللبنيك في الدم المصاحب للتحمل الخاص .

 أما **فــــروض البــحث** فكانت كالآتي :1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة) للاعبات التنس الأرضي .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة) للاعبات التنس الأرضي .
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في نسبة تركيز حامض اللبنيك في الدم المصاحب للتحمل الخاص .

 **وكانت مجالات البحث كالآتي :****المجال البشري :** 6 لاعبات من المنتخب الوطني للتنس الأرضي بأعمار (14-17سنة) .**المجال ألزماني :** المدة من 14/2/2011 لغاية 27/7/2011م .**المجال المكاني:** مركز بغداد للتنس الأرضي في ملعب الشعب الدولي .**الباب الثاني:** احتوى الباب على المواضيع والمواد النظرية المتعلقة بموضوع البحث مثل ماهية التمارين البدنية – المهارية ، مفهوم التحمل وأهميته ، أهدافه ، أنواعه ، التحمل العام ، التحمل الخاص ، تقسيماته ، نظرة تاريخية عن حامض اللبنيك ، المهارات الأساسية للتنس , وبعض الدراسات السابقة عن التحمل الخاص وتركيز حامض اللبنيك . **الباب الثالث:** احتوى الباب على منهج البحث المستخدم وهو المنهج التجريبي باٌستخدام نظام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي , وكان اٌختيار العينة بصورة عمدية , المتمثل بلاعبات المنتخب الوطني للتنس الأرضي المتواجدات في المركز التدريبي لملعب الشعب الدولي والبالغ عددهن (6) لاعبات بأعمار تراوحت بين ( 14 – 17 ) سنة.  واٌستخدمت الباحثة جهازاً لقياس تركيز حامض اللبنيك ، وأوزان متنوعة مضافة للذراع الحاملة للمضرب، كما اٌستخدمت الوسائل الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والإنحراف المعياري واٌختبار T. Test للعينات المتناظرة . **الباب الرابع:**  احتوى الباب على عرض نتائج كل من اٌختبار تحمل السرعة واٌختبار تحمل القوة وقياس تركيز حامض اللبنيك في الدم بعد الجهد لتحمل السرعة وتحمل القوة وتحليلها ومناقشتها .**الباب الخامس:** احتوى الباب الإستنتاجات التي توصلت الباحثة إليها من خلال نتائج بحثها وكانت أبرز تلك **الإستنتاجات** ما يأتي:1. إن التمارين المركبة ( بدنية – مهارية ) أدت إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة ) التي عبرت عنها النتائج المعنوية للإختبارات البعدية .
2. أظهرت النتائج أن الشدة التدريبية (80-95%) و (50-75%) أحدثت تطوراً واضحاً في قدرتي تحمل السرعة وتحمل القوة ، وهذا ما أظهرته النتائج المعنوية للإختبارات البعدية.
3. ظهر أن استخدام الأوزان الإضافية في التدريبات مع المدة الزمنية الطويلة نسبياً في الأداء أدى إلى تطوير تحمل القوة .

 أما أهم **التوصيات** فكانت :1. اٌستخدام المنهج التدريبي المعد من الباحثة المتضمن تمارين مركبة ( البدنية – المهارية ) ، وهذا يتناغم مع ما أظهرته النتائج من تطور لعينة البحث في تطوير التحمل الخاص ( تحمل السرعة وتحمل القوة ) في لعبة التنس .
2. اٌستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع والمنخفض الشدة لتطوير التحمل الخاص .
3. ضرورة الإهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية عند إعداد أي منهج تدريبي وخاصةً الاهتمام بمؤشر تركيز حامض اللبنيك في الدم بعد الجهد لأنه يعبر عن حالة التدريب بشكل علمي دقيق مع اٌستخدام القياس المباشر لإعطاء نتائج علمية موثوقة .

إجراء بحوث مشابهة باٌستخدام التمارين المركبة (البدنية – المهارية) لتطوير التحمل الخاص على فعاليات أخرى |