

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	وداد يوسف محمد
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تصميم منهاج تنافسي بألعاب القوى لتطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p><b>الباب الأول :- التعريف بالبحث</b></p> <p>تشمل المقدمة وأهمية البحث على أهمية اللعب والألعاب التنافسية في اكتساب المهارات الحركية من خلال استخدام استراتيجية تدريس المحطات بشكل يخدم تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركات الأساسية وذلك لأن التلميذ يؤدي أكثر من واجب حركي خلال الدرس .</p> <p>وتكمن أهمية البحث في اعتمادها التخطيط العلمي السليم من خلال استخدام منهاج تنافسي بألعاب القوى على شكل محطات في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والحركة .</p> <p><u>أما مشكلة البحث فهي الضعف في اللياقة البدنية والحركات الأساسية</u>، إذ اننا نرى أن معظم دروس التربية الرياضية لا تركز على التمرينات البدنية التي تخدم المهارة في القسم الرئيس ولا سيما المقدمة والجزء الأول من الخطة ، لذا أرادت الباحثة استخدام الألعاب التنافسية على شكل محطات بوصفها محاولة في هذا المجال تسلط الضوء على ما يحدث من تطور لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركة لتلاميذ المدارس الابتدائية .</p> <p>ويهدف البحث أولاً إلى تصميم منهاج تنافسي لتطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث وثانياً التعرف على مدى تأثير المنهاج التنافسي في تطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية .</p> <p>وأفترضت الباحثة أولاً للمنهاج التنافسي أثر في تطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية. وثانياً هناك فروق معنوية ذي دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية. وهناك فروق ذو دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية. طبقت الباحثة التجربة على تلاميذ الصفين الرابع والخامس في مدرسة المعالي الابتدائية المختلطة في محافظة ديالى من ٢٠٠٧/٣/١٨ وإلى غاية ٢٠٠٧/٥/٢٧.</p> <p><b>الباب الثاني الدراسات النظرية والمثابرة</b></p> <p>لقد تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى موضوعات عديدة تؤدي إلى توضيح المعلومات النظرية المتعلقة بموضوع البحث ،من امثال اللعب وماهية اللعب ومفهومه والمنافسة وانواعها، والخصائص البدنية للأطفال بعمر (١٠-١١) سنوات والمهارات الحركية الأساسية ،وبعض عناصر اللياقة البدنية،مثل : ( القوة ، السرعة ، التحمل )، وأشارت الباحثة إلى مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بإجراءات البحث ونتائجه .</p> <p><b>الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته</b></p> <p>استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث اما العينة فقد أشتملت على(٤٨) من تلاميذ الصفين الرابع والخامس توزعوا عشوائياً وبطريقة المجموعة التجريبية على مجموعتين وبواقع(٢٤) من التلاميذ لكل مجموعة واستخدمت منهج الألعاب التنافسية . ولقد أجري التقسيم نفسه المتبع في المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي والمعتمد . بعد ذلك قامت الباحثة بإجراء التجانس للمجموعة ككل ثم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث جميعها .استغرق تطبيق المناهج التعليمية(المقترح والمعتمدة) مدة ثمانية اسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة ،واختبرت جميع افراد العينة قبلياً وبعد تطبيق المناهج المقترح والمعتمد أختبرت المجموعتان بعدياً واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة .</p> <p><b>الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</b></p> <p>لقد تطرقت الباحثة في هذا الجزء من البحث عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية لغرض الوصول إلى النتائج النهائية . كما نوقشت النتائج التي توصلت اليها الباحثة تحقيقاً لفروض البحث وأستناداً إلى مفاهيم التعلم الحركي وطرائق التدريس وإلى نتائج البحوث السابقة المتشابهة وإلى خبرة الباحثة في مجال تعليم المهارات في دروس التربية الرياضية في المدرسة.</p> <p><b>الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات</b></p> <p>خرجت الباحثة باستنتاجات عديدة منها أولاً أن المنهاج التنافسي له دور ايجابي في تطوير بعض الحركات الأساسية</p>

<p>وبعض عناصر اللياقة البدنية .</p> <p>ثانياً:- حققت المجموعة التجريبية نسبة تطور افضل من المجموعة الضابطة في اختبارات بعض الحركات الاساسية وعناصر اللياقة البدنية وثالثاً أن للتنافس أثر كبير على تعلم المهارات التي تعمل على تطور بعض عناصر اللياقة البدنية و الحركات الاساسية وتطورها .</p> <p>وفي ضوء الاستنتاجات أوصت الباحثة بتوصيات تحقق الاستفادة الكاملة من البحث أهمها ضرورة استخدام أسلوب المنافسات والمسابقة في درس التربية الرياضية وفق استراتيجيات جديدة لتجديد وإعادة توجيه المناهج من أجل التكامل الذي ينظر إليه على أنه ضروري وحيوي وكذلك ضرورة تأكيد مديريات التربية الرياضية باستخدام أسلوب المنافسات والمسابقة في أنشطتها الصفية واللاصفية من أجل خلق الأجواء التي تساعد على اكتشاف المتميزين منهم ورغد فرقها وتأكيد ضرورة التنوع الكبير في أنماط التدريس والتعليم المستخدم في التعليم الحالي أيضاً التي تعد وسيلة مهمة لتشجيع المساواة في فرص التعليم لأن التنوع المستمر يحقق للتلاميذ فرصاً حقيقية للنجاح العلمي .</p>	
--	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	بيداء رزاق جواد
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرس مساعد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير استخدام مركب الفسفوركرياتين ضمن برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى عدائي (٢٠٠) ناشئين (١٦-١٧) سنة.
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p><b>الباب الأول: التعريف بالبحث:</b></p> <p>مقدمة البحث: يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى المستويات كافة إذ لم تعد زيادة الاعمال التدريبية وبراعتها تفي بتموجات الرياضيين. لذا يشهد الوسط الرياضي سباقاً عنيفاً في الحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الأضرار القتالة للمنشطات والادمان الذي تسببه لمتعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل وتعد المكملات الغذائية إحدى هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم إلى جانب البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس.</p> <p>مشكلة البحث:</p> <p>وتكمن مشكلة البحث في ان مادة الكرياتين او المكملات الغذائية التي ظهرت حديثاً يستخدمها اللاعبون في رفع الانجازات الرياضية وتعويض ما يفقده في أثناء التدريب بصورة أسرع. وهي عدم معرفة الرياضي بجرعات الكرياتين او المكمل الغذائي الذي يجب تناوله او دقته وما هي انظمة الطاقة المسيطرة على الفعالية التي يمارسها الرياضي وما تأثير تلك المادة عند وضع منهاج تدريبي منظم ولعينة ناشئة كون الباحثة مارست تلك اللعبة وعملت في ميدانها كذلك القلق في الانجاز الرياضي للعبة (٢٠٠)م وهل تؤثر هذه المادة في إنجاز تلك العينة من أجل التوجه الى طرائق صحيحة لبناء قاعدة رياضية قوية تؤثر في تقدم الانجاز.</p> <p>أهداف البحث:</p> <p>ترمي الباحثة الى تحقيق ثلاثة أهداف:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. وضع برنامج تدريبي مقترح يتضمن استخدام الفسفوركرياتين لعدائي (٢٠٠) م.</li> <li>٢. التعرف على تأثير استخدام فوسفات الكرياتين ضمن مفردات البرنامج في بعض القدرات البدنية والوظيفية وإنجاز ركض (٢٠٠) م.</li> <li>٣. التعرف على مستوى نشاط انزيم الفسفوكاينيز في الدم عند استخدام فوسفات الكرياتين.</li> </ol> <p>فروض البحث:</p> <p>لتحقيق أهداف البحث أفترضت الباحثة ما يأتي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية والوظيفية قبل استخدام الفسفوركرياتين وبعده لعينة البحث.</li> <li>٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى انجاز (٢٠٠) م قبل التطبيق وبعده.</li> <li>٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى نشاط انزيم الفسفوكاينيز في الدم.</li> <li>٤. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز للعينة التدريبية والضابطة.</li> </ol> <p>مجالات البحث:</p> <p>شملت مجالات البحث ما يأتي:</p> <p>المجال البشري: عينة من (١٠) عشرة لاعبين من المدرسة العراقية.</p> <p>المجال الزمني: من ٢٦-٤-٢٠٠٧ لغاية ٢-٧-٢٠٠٧.</p> <p>المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية- جامعة بغداد، وملاعب المدرسة العراقية في مدينة الصدر، ملعب الشعب الدولي.</p> <p><b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والمثابرة:</b></p> <p>تطرقت الباحثة في هذا الباب الى الموضوعات الاتية: (الطاقة والنظام اللاهوائي والقدرات اللاهوائية ونظم إنتاج الطاقة والنظام اللاهوائي في فعالية (٢٠٠) م والمكملات الغذائية وأنواعها والكرياتين وفوائد استخدامه</p>

والأعراض الجانبية السلبية له والكرياتين والانجاز الرياضي والمراحل الفنية لاداء فعالية (٢٠٠) م والسرعة وأهميتها لعداء (٢٠٠) م وبعض العوامل التي تؤثر في تنمية السرعة القصوى) وفي حين تطرق القسم الثاني من هذا الباب الى الدراسات المشابهة وعرضت الباحثة ثلاث دراسات فيها.

#### الباب الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في تصميماته الرئيسة وهي المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين، وتضمن هذا الباب وصفاً لمجتمع البحث وعينته مع تجانس هذه العينة وتكافؤها والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع البيانات والتجربة الاستطلاعية فضلاً عن توضيح الاختبارات المستخدمة في البحث وكالاتي:

١. القفز من الثبات: الغرض منه قياس القوة الانفجارية.
٢. اختبار ركض ٥٠ م: الغرض منه قياس السرعة القصوى.
٣. قفز ١٠ خطوات: الغرض منه قياس القوة المميزة بالسرعة.
٤. نصف دبرني بالقفز: الغرض منه قياس مطاولة قوة مميزة بالسرعة.
٥. قفز مصطبة ٤٠ م: الغرض منه قياس مطاولة القوة.
٦. C.P.K: الغرض منه قياس تركيز انزيم الفسفوكاينيز.
٧. الزفير القسري بالثانية الاولى: الغرض منه قياس الزفير القسري بالثانية الاولى.
٨. ركض ٢٠٠ م: الغرض منه قياس الانجاز.

وقامت الباحثة بتقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة. اذ خضعت المجموعة التجريبية للتدريب المدعوم بالمكملات الغذائية اما المجموعة الضابطة فلم تخضع للبرنامج التدريبي والغذائي المعد للمجموعة التجريبية وكانت مدة إجراء البرنامج شهرين بواقع (٦) وحدات تدريبية اسبوعياً. وأجرت الباحثة اختبارين قبلي وبعدي وكان الاختبار القبلي بتاريخ ٢٠٠٧/٥/١ والاختبار البعدي بتاريخ ٢٠٠٧/٧/٢.

واستخدمت الباحثة الوسيلة الاحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات احصائيا من خلال استخدام القوانين الاتية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط للقيم
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المستقلة
- اختبار (ت) للعينات غير المستقلة

#### الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الاحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية ومن خلال هذه المناقشة تم التوصل الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

#### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات:

١. ان مبدأ التحميل أثر ايجابيا في زيادة كفاية الجسم لانتاج (ATP) مما انعكس هذا على اختبار (القوة الانفجارية) (قفز من الثبات) ولصالح الاختبارات البعدية والارجح للعينة التجريبية.
  ٢. وجود برنامج تدريبي منظم لمدة شهرين وبواقع ست وحدات تدريبية في الاسبوع مع وجود المركبات الغذائية ساعد العينة التجريبية على تحسين الاداء في الاختبارات البعدية.
  ٣. ان انجاز ركض الـ (٢٠٠ م) كان لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية لأن سباق (٢٠٠ م) يعتمد على النظام اللاهوائي في توليد (CP-ATP) وزيادة مخزون العضلة.
- التوصيات:

١. استخدام مركب فوسفات الكرياتين بالاعتماد على مبدأ التحميل في عدو (٢٠٠) م والفعاليات التي تقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني).
٢. ابتكار او تصميم تحميل آخر يعمل على تحقيق أفضل لمسافة أطول من (٢٠٠) م ولعينات عمرية مختلفة.
٣. زيادة عدد الجرعات لاكثر من (٢٠) غم في حالة زيادة المسافة لأطول من (٢٠٠) م.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	زينب جوني كويتي
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	استخدام بعض تمارينات التهذنة وفق مؤشر النبض لسرعة استعادة الاستشفاء وتأثيرها على تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ١٥٠٠ م للناشئين
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p>الباب الأول: التعريف بالبحث:- المقدمة: وقد تطرقت الباحثة الى أهمية استخدام وسائل استعادة الاستشفاء التي تعمل على مساعدة الرياضي للتخلص من آثار التعب وذكرت أهمية استخدام تمارينات التهذنة بين التكرارات على أسس علمية صحيحة عند اختيارها بما يتناسب مع شدة وحجم التدريب لتحمل السرعة الخاص وتحقيق الانجاز في ركض ١٥٠٠ م . مشكلة البحث: مشكلة البحث عدم استخدام المدربين تمارينات التهذنة بين التكرارات والمجموعات التي تسرع من استعادة الاستشفاء غير الكامل بالاعتماد على مؤشر النبض في خلال الوحدة التدريبية . أهداف البحث: كما تناول الباب هدفين للبحث هو: ١ - إعداد تمارينات للتهذنة بما يتناسب مع شدة المنهاج . ٢ - التعرف على تأثير هذه التمارينات في سرعة استعادة الاستشفاء في تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ١٥٠٠ م . فروض البحث: ١ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية . ٢ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . مجالات البحث: المجال البشري: ٨ عدائين راكضي ١٥٠٠ م من الناشئين بعمر ١٤ - ١٦ سنة . المجال الزماني: الفترة المحصورة بين ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٧ - ٦ / ٦ / ٢٠٠٧ . المجال المكاني: ملعب الكشافة .</p> <p>الباب الثاني احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية حيث تناولت الباحثة تمارينات التهذنة مفهومها وأهميتها وكذلك مؤشر النبض واستخدامه في التدريب وبين التكرارات وتطرقت الباحثة الى الاستشفاء مفهومه ومستوياته وأهميته خلال التدريب ونظريات الاستشفاء وعلاقة الاستشفاء بالمراحل العمرية والفوائد العامة للاستشفاء ووسائل استعادة الاستشفاء وتحمل السرعة الخاص وعلاقته بركض ١٥٠٠ م ومتطلبات ركض ١٥٠٠ م البدنية والتدريبية وأنظمة الطاقة الخاصة بها .</p> <p>الباب الثالث تناول هذا الباب منهج البحث حيث اختارت الباحثة المنهج التجريبي ، وتناول وصف عينة البحث وطريقة تجانسها والأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة . وخطوات إجراء البحث حيث تطرقت الباحثة الى الاختبارات المستخدمة والبرنامج التدريبي ، كما تناولت الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .</p> <p>الباب الرابع كرس هذا الباب لعرض نتائج الاختبارات القبليّة البعدية لتحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ١٥٠٠ م لمجموعتي البحث ثم تحليل ومناقشة النتائج بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لأجل إجراء المقارنة بينهما .</p> <p>الباب الخامس احتوى هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات ، حيث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية : ١ - أدى أسلوب العمل باستخدام بعض تمارينات التهذنة وفق مؤشر النبض على تنمية تحمل السرعة الخاص وتحسين انجاز ركض ١٥٠٠ م .</p>

<p>٢ - إن استخدام تمارينات التهدة وسيلة للاستشفاء قد عكست تأثيرها الايجابي وفعاليتها الكبيرة ،جعل العدائين ينفذون البرنامج التدريبي بصورة جيدة وعدم حدوث أي إصابة .</p> <p>٣ - وجود تطور واضح في مستوى الانجاز بلغت نسبته (٦٣٦ و %) لدى المجموعة الأولى التجريبية التي أدت بعض تمارينات التهدة .</p> <p>٤ - لم تك المجموعة بمستوى المجموعة الأولى التجريبية لأنها لم تستخدم تمارينات التهدة .</p> <p>وضعت الباحثة التوصيات التالية:</p> <p>١ - ضرورة استخدام تمارينات التهدة كوسيلة للاستعادة الاستشفاء وفق مؤشر النبض .</p> <p>٢ - العمل على استخدام تمارين التهدة وفق مؤشر النبض والتي اختارتها الباحثة في الألعاب الفردية والجماعية .</p> <p>٣ - ضرورة استخدام اختبارات فسلجية أخرى لتقنين الأحمال التدريبية التي لها دور في العمليات التدريبية .</p> <p>٤ - استخدام بعض تمارينات التهدة في التدريب والمنافسة .</p> <p>٥ - البحث عن وسائل أخرى تسرع من عملية استعادة الاستشفاء .</p> <p>٦ - استخدام مؤشرات فسيولوجية أخرى كمؤشر لعملية استعادة الاستشفاء .</p> <p>٧ - إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة تختص استخدام وسائل استعادة الاستشفاء(التهدة) على المراحل العمرية الأخرى ولكلا الجنسين .</p> <p>٨ - استخدام وسائل أخرى مع تمارينات التهدة لتطوير صفة تحمل السرعة وانجاز ركض ١٥٠٠ م .</p>	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	سهاد إبراهيم حمدان
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	دراسة مقارنة لمركبات التركيب الجسماني وبعض المؤشرات الفسلجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات والمختلطة
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p>اشتملت الرسالة على خمسة ابواب:</p> <p>احتوى الباب الاول على مقدمة البحث واهميته إذ اكدت الباحثة ان تجمع الشحوم في جسم المرأة أمر يعد من ضمن الخصائص الفسلجية والتشريحية التي تتميز بها، وهناك بعض الهرمونات التي تؤثر في ذلك، وان جسم الرياضي يختلف فيه نسبة الشحوم من فعالية الى أخرى، مما يدل بالتأكيد أن طبيعة التدريب الرياضي له أثر فعال في نسبة الشحوم بالجسم كذلك في حجم الكتلة العضلية فيه، وقد تكون نسبة الزيادة والنقصان في كليهما مختلفة او تتأثر احدهما بالأخرى.</p> <p>وتكمن أهمية البحث وتكمن أهمية البحث بمقارنة نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات للفسلجية للمراحل الاربع في كليتي التربية الرياضية للبنات والمختلطة، ومن ثم تشخيص الفروقات بين طالبات الكليتين.</p> <p>اما مشكلة البحث فتكمن في دراسة طبيعة الدروس العملية لدى طالبات كلية التربية الرياضية اللاتي يمارسن التدريب الرياضي من حيث شددها وأزمانها من مرحلة الى الأخرى مما يؤدي الى حصول فروق مهمة في مركبات التركيب الجسماني بسبب طبيعة الدروس العملية في كلية التربية الرياضية للبنات التي تختلف عن مثيلاتها لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجادرية لاختلاف ساحات التدريب وأسلوب التدريس ومن خلال تواجد الباحثة داخل هذين الصرحين اللذان من المفروض ان يضمنا عناصر لائقة بدنياً وجسماً وصحياً، لاحظت بان عدد كبير منهن بسن بالفورمة اللائقة كطالبة التربية الرياضية مما يؤدي الى حصول فروق.</p> <p>وهدف الدراسة الى:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. معرفة مركبات التركيب الجسماني لدى طالبات كلية التربية الرياضية (البنات والمختلطة) للمراحل الدراسية الأربع.</li> <li>٢. مقارنة تأثير الدروس العملية في مركبات التركيب الجسماني وبعض المؤشرات الفسلجية بين المراحل الأربع بين الكليتين (البنات والمختلطة).</li> </ol> <p>اما فروض البحث فهي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. هناك فروق وذات دلالة إحصائية في مركبات التركيب الجسماني لدى طالبات الكلية في المراحل الأربع لكليتي التربية الرياضية (البنات والمختلطة).</li> <li>٢. هناك فروق وذات دلالة إحصائية بين بعض المؤشرات الفسلجية للطالبات في المراحل الأربع لكليتي التربية الرياضية (البنات والمختلطة).</li> </ol> <p>اما الباب الثاني فتطرقت الباحثة فيه الى الدراسات النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث وهي (التركيب الجسماني، وكتلة الدهن، والدهن المخزون، والدهن الاساسي، والقدرة اللاهوائية، واختبار الكفاية الوظيفية (<math>PWC_{170}</math>)، ومعدل نبض القلب، والتدريب الرياضي والتكيف الوظيفي، وتأثيرات التدريب الرياضي، والقابلية الاوكسجينية)، وتطرقت الباحثة الى بعض الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع البحث.</p> <p>اما الباب الثالث فتطرقت الباحثة فيه الى منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدمت المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وشملت (٤٠) طالبة من طالبات التربية الرياضية للبنات بأصل (١٠) طالبات من كل مرحلة من المراحل الاربع، كذلك (٤٠) طالبة من كلية التربية الرياضية في الجادرية بأصل (١٠) طالبات أيضاً من كل مرحلة، وذكرت الباحثة الاختبارات والقياسات التي استخدمتها في البحث وهي (قياس الطول، ووزن الجسم، واستخراج وزن الكتلة الشحمية والوزن بدون الشحم، ومعدل النبض ووقت الراحة والكفاية الوظيفية <math>PWC_{170}</math> واختبار القابلية الاوكسجينية واختبار القابلية اللاكتيكية واختبار سارجنت) والوسائل الاحصائية المستخدمة.</p> <p>كما تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال محاور عدة، اذ قامت بعرض الجداول وتحليلها ومناقشتها لكل كلية على حدة وللمراحل الاربع ولكل متغير من متغيرات البحث، ثم قارنت بين الكليتين ولكل مرحلة على حدة وللمتغيرات جميعها.</p> <p>ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الجادرية في المتغيرات (القابلية اللاكتيكية و <math>Vo_2max</math>) ولصالح المرحلة الرابعة.</li> <li>٢. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الجادرية في المتغيرات (<math>PWC_{170}</math>) واختبار</li> </ol>

<p>سارجنت) ولصالح المرحلة الثالثة.</p> <p>٣. لم تظهر فروق بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الجادرية في المتغيرات (مؤشر نسبة الشحوم ومؤشر معامل كتلة الجسم ووزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).</p> <p>٤. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الوزيرية في المتغيرات (القابلية اللاكتيكية و <math>Vo_2max</math>) ولصالح المرحلة الثالثة.</p> <p>٥. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الوزيرية في المتغيرات (<math>PWC_{170}</math>) واختبار سارجنت) ولصالح المرحلة الرابعة.</p> <p>٦. لم تظهر فروق بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الوزيرية في المتغيرات (مؤشر نسبة الشحوم ومؤشر معامل كتلة الجسم ووزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).</p> <p>٧. ظهرت فروق معنوية للمرحلتين الاولى والثانية في متغير اختبار سارجنت بين الكليتين ولصالح كلية التربية الرياضية الجادرية.</p> <p>٨. لم تظهر فروق معنوية للمرحلتين الاولى والثانية في متغيرات (القابلية اللاكتيكية و <math>PWC_{170}</math> و <math>Vo_2max</math> و <math>BMI</math> و <math>Fat\%</math> ووزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).</p> <p>٩. ظهرت فروق معنوية لدى طالبات المرحلة الثالثة في متغيرات (القابلية اللاكتيكية و <math>PWC_{170}</math> و <math>Vo_2max</math>) واختبار سارجنت) بين الكليتين ولصالح كلية التربية الرياضية الجادرية.</p> <p>١٠. لم تظهر هناك فروق معنوية للمرحلتين الاولى والثانية في متغيرات (<math>BMI</math> و <math>Fat\%</math> ووزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).</p> <p>١١. ظهرت فروق معنوية للمرحلة الرابعة في متغيرات (القابلية اللاكتيكية و <math>BMI</math> ووزن الجسم بدون الشحم) بين الكليتين ولصالح كلية التربية الرياضية الجادرية.</p> <p>١٢. لم تظهر فروق معنوية للمرحلتين الاولى والثانية في متغيرات (<math>PWC_{170}</math> و <math>Vo_2max</math> و <math>BMI</math> و <math>Fat\%</math> ووزن الكتلة الشحمية واختبار سارجنت).</p> <p>وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها:</p> <p>١. تأكيد ملاحظة الدروس العملية لكليات التربية الرياضية ومدى تدرجها من حيث رفع مستوى اللياقة البدنية والكفاية الوظيفية لدى الطالبات.</p> <p>٢. وضع ضوابط معينة تلزم الطالبات بالمحافظة على اوزانهم خلال العطلة الصيفية</p> <p>٣. إجراء دراسات مشابهة على الطالبات في متغيرات أخرى.</p> <p>٤. إجراء دراسات مكملة لهذه الدراسة تأخذ جوانب فسيولوجية أخرى وجوانب نفسيه للطالبات في كليات التربية الرياضية.</p>	
---	--



اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	رواء عبد الكريم فرحان
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	السمات القيادية للتدريسيين من وجهة نظر طالبات كلية التربية الرياضية للبنات
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب موزعة على الشكل الآتي:</p> <p><b>الباب الأول/</b> تضمن هذا الباب المقدمة واهمية البحث التي اشارت الى السمات القيادية للتدريسيين التي تعتبر من المعايير والأسس المهمة لاختيار القيادي التربوي لان القيادي التربوي هو من يبني شخصية مدرس الغد ومخطط السياسات وموجه المجتمع. وحتى نضمن بناءاً صحيحاً لقيادي المستقبل وبما يرسخ مبدأ القيادة التربوية يجب الاهتمام بالإعداد السليم للقيادات التربوية.</p> <p>وبما ان القيادة التربوية ضرورة يفرضها الواقع التربوي لهذا جاءت اهمية البحث في دراسة السمات القيادية لاعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية للبنات من خلال استطلاع آراء الطالبات في المرحلة الرابعة.</p> <p><b>مشكلة البحث :</b></p> <p>بما انه أصبح من الضروري إعداد القيادي التربوي إعداداً يناسب المتغيرات ويتفاعل معها فلا يعقل ان ننتظر من قيادي تربوي يعيش بأفكاره القديمة ان يكون لنا جيلاً متناسقاً مع التطورات التكنولوجية والعلمية الحديثة ما لم نقوم بإعداد الأعداد الجيد الذي يضعه في خط متوازن مع تلك التطورات ومن هنا تبرز مشكلة البحث في دراسة السمات القيادية للتدريسيين في كلية التربية الرياضية من وجهة نظر الطالبات.</p> <p><b>هدف البحث :</b></p> <p>- توضيح وتحديد السمات القيادية للتدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات.</p> <p><b>مجالات البحث :</b></p> <p>شملت مجالات البحث ما يأتي :</p> <p>١- المجال البشري : عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد.</p> <p>٢- المجال الزماني : للفترة من ٢٠٠٧/٤/١ ولغاية ٢٠٠٧/٤/٢٠.</p> <p>٣- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية للبنات.</p> <p><b>الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة</b></p> <p>تطرقَت الباحثة الى الدراسات النظرية التي اشتملت على الموضوعات الآتية (مفهوم القيادة، المبادئ الأساسية للقيادة، أهمية القيادة، واجبات القيادة ، أنواع القيادة، سمات القائد، نظريات القيادة، سمات القائد الناجح، السمات الشخصية للقائد، منطلقات إدارة القائد، صفات القائد الجيد، مؤهلات التدريسي الناجح، القائد التربوي، الوظائف التربوية للتدريسي، التعلم والتعليم، المقومات الأساسية للتدريسي، المدرس كقائد ناجح)، وكذلك تطرق الى الدراسات المشابهة</p> <p><b>الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :</b></p> <p>استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.</p> <p>تألفت عينة البحث من مجموعة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (٧٥) طالبة تم اختيارهن بشكل عمدي إذ يمثلون نسبة (٨٦.٢٠%) من المجتمع الأصلي .</p> <p>قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات معتمدة بذلك على المقابلات الشخصية وعلى المصادر والمراجع في صياغة مفردات هذه الاستمارة وكانت طريقة وضع الإجابة مباشرة على الاستمارة ومتكونة من ثلاثة مستويات هي (درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة) وكان مفتاح حل هذه المستويات هي (١، ٢، ٣) على التوالي.</p> <p>تم توزيع استمارة الاستبيان على (٧٥) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات وتم حساب نتائج كل فقرة مستقلة أو حساب درجة كل طالبة أي الدرجة النهائية لكل استمارة مستقلة أيضاً.</p> <p><b>الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :</b></p> <p>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 هدف البحث.</p> <p>وتم عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاستمارة الاستبائية الموزعة على المحاور الآتية (القيادي، الاجتماعي، التربوي) لـ (٧٥) طالبة. وعرض وتحليل التكرارات والنسب المئوية للتكرارات لمحاور الاستمارة الثلاثة لـ (٧٥) طالبة.</p> <p><b>الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :</b></p>

<p>تضمن هذا الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة إليها في ضوء مناقشة النتائج التي حصلت عليها من المعالجات الإحصائية ومن أهم هذه الاستنتاجات :</p> <p>١- وجود وجهات نظر ايجابية ذات دلالة معنوية عالية للطالبات نحو السمات القيادية للتدريسيين.</p> <p>٢- أفرزت النتائج إن إجابات الطالبات نحو المحاور الثلاثة كانت ذات دلالة معنوية عالية .</p> <p>٣- أن دور التدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات لا يقتصر على اعطاء المادة العلمية وانما يكون ذا اهمية كبيرة في توجيه وارشاد الطالبات.</p> <p>٤- أن القيادة التربوية تلعب دور فاعل في كلية التربية الرياضية للبنات.</p> <p><b>وفي ضوء تلك الاستنتاجات خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها :</b></p> <p>١- ضرورة العمل على إيجاد الوسائل الفعالة والمستلزمات المطلوبة لتفعيل دور السمات القيادية للتدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات لما لها من أهمية في البناء الصحيح والمطلوب للطالبات في الجوانب القيادية والاجتماعية والتربوية.</p> <p>٢- توفير المستلزمات المطلوبة التي تساعد التدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات لتطوير الجانب القيادي لدى الطالبات بشكل ناجح و فاعل يتماشى مع اهتمامات الطالبات وحاجاتهم البدنية والنفسية والتربوية.</p> <p>٣- التأكيد على دور التدريسي في تعميق القيم الاجتماعية وتعزيز القدرات النفسية في أوساط الطالبات في كلية التربية الرياضية للبنات من خلال تهيئة متطلبات نجاحه.</p> <p>٤- تفعيل دور التدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات من خلال الاهتمام بكل جوانب دراسة الطالبات وبما يؤدي إلى رفع مستوى إعدادهن.</p>	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	سهاد اسماعيل صالح
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير منهج تدريبي بصري على القدرات البصرية لتطوير دقة الرمي بالبندقية الهوائية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p>إحتوت الرسالة على خمسة أبواب وهي :-</p> <p><b>الباب الأول : التعريف بالبحث :-</b></p> <p>إشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث التي تم التطرق فيها إلى أهمية التربية الرياضية وما تؤديه من دور في تنمية النواحي العقلية والبدنية والاجتماعية والنفسية وإهتمام العرب بالألعاب الرياضية عبر مراحل التطور وتحويل الكثير من هذه الفعاليات إلى نشاطات تنافسية التي أكدتها الآثار التي تركها الأجداد. فضلاً عن التطرق إلى الرماية وأهميتها عند العرب وكيف لها أن تتطور بإستخدام التقنيات والنظريات الحديثة ومنها التدريب البصري .</p> <p>وتطوير القدرات البصرية أيضاً التي لها دور في المجال الرياضي إذ إن تطويرها يؤدي إلى تطوير مستوى الإنجاز.</p> <p>أما المشكلة فقد تمثلت في إن الرماية هي إحدى فعاليات الألعاب الفردية، وإن إحدى متطلباتها هو الإعتماد على النظر والتركيز الجيد ، إن زيادة التركيز يؤدي إلى تعب العين ومن ثم يؤدي إلى أن يفقد اللاعب مهارة دقة التصويب .</p> <p>مما دفع الباحثة إلى إستخدام منهج تدريبي بصري من أجل تحسين القدرات البصرية لدى الطالبات لغرض رفع مستوى الإنجاز.</p> <p>وهدفَت الدراسة إلى :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البصرية ودقة التصويب بالبندقية الهوائية .</li> <li>٢. التعرف على مدى تأثير المنهج المقترح لتطوير القدرات البصرية ودقة التصويب بالبندقية الهوائية.</li> </ol> <p>وعليه إفتترضت الباحثة وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تخضع للتدريب البصري التي لها أثر إيجابي في تطوير مستوى الإنجاز بالبندقية الهوائية . قد شمل هذا الباب التطرق إلى المجالات التي جرت الدراسة خلالها وإشتمل المجال البشري على عينة البحث المتمثلة بطالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (20) طالبة . وقد جرت التجربة خلال المدة المحددة وهي من 31/10/2007 وإلى غاية 2/1/2008 في قاعة الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات .</p> <p><b>أما الباب الثاني/ فهو الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-</b></p> <p>في الدراسات النظرية تم التطرق إلى النظر وأهميته ، وكذلك التطرق إلى بعض المفاهيم البصرية للإنسان ، فضلاً عن عرض دور نظامي الإبصار في السيطرة الحركية ، وكذلك الإضاءة والإبصار ، وأهمية التدريب التدريجي للرؤية ، والعضلات المحركة للعين ، وأهمية الرماية ومتطلباتها ومستلزمات الأداء الجيد ، ومفهوم عملية التصويب والتسديد .</p> <p>أما الدراسات المشابهة فقد تم التطرق إلى دراسة واحدة وهي دراسة (جيهان محمد فؤاد. وآخرون) .</p> <p>وقد تناولت الدراسة من حيث أوجه التشابه والإختلاف مع الدراسة الحالية .</p>

### الباب الثالث / منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

إستخدمت الباحثة في هذا الباب المنهاج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وقد أختيرت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بطريقة الإختبار العمدي وعددهن (20) طالبة وأعتد على التصميم ذي المجموعة الواحدة .  
تم التطرق في هذا الباب أيضاً إلى الأدوات والأجهزة التي إستخدمت في التجربة . مع شرح الإختبارات القبلية والبعدية للتجربة ثم معاملة النتائج التي ظهرت إحصائياً .

### الباب الرابع / عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

عرضت النتائج وحلت على وفق جداول وأشكال بيانية توضيحية ثم مناقشتها .

### الباب الخامس / الإستنتاجات والتوصيات :-

في ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى :-

- ١ . منهاج التدريب البصري أثبت فاعلية في تحسين القدرات البصرية .
  - ٢ . منهاج التدريب البصري له أثر إيجابي في تطوير مستوى الإنجاز في البندقية الهوائية .
  - ٣ . ظهرت فروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث ولمصلحة الإختبارات البعدية في إختبارات التوافق بين العين واليد ، الدقة البصرية المتحركة ، التتبع البصري ، الوعي الخارجي ، التركيز البصري ، وإختبار دقة التصويب .
- وقد أوصت الباحثة بما يأتي :-
- ١ . ضرورة تطبيق المنهاج التدريبي على الطالبات خلال درس الرماية .
  - ٢ . الإهتمام بدور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي الرماية بصفة خاصة .
  - ٣ . إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول أثر التدريبات البصرية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة .
  - ٤ . من الضروري تطبيق المنهاج المقترح على لاعبي الأندية للعبة الرماية .

من الضروري تطبيق المنهاج المقترح على لاعبي المنتخب الوطني.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	صفاء سعيد محمد
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	استخدام برنامج تدريبي مقترح لتمرينات البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية واثره على اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
السنة	٢٠٠٨
الملخص العربي	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:</p> <p><u>الباب الأول: التعريف بالبحث:</u></p> <p><u>مقدمة البحث وأهميته:</u></p> <p>احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق فيه إلى القدرة العضلية كونها من عناصر اللياقة البدنية المهمة في تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية ولاسيما في الكرة الطائرة التي تتصف بالمهارات المتسلسلة التي تبدأ بالإرسال وتنتهي بالدفاع عن الملعب وأهمية القوة الانفجارية لأنها إحدى القدرات البدنية المهمة في الكرة الطائرة ولاسيما مهارة الضرب الساحق التي يتطلب أن يكون فيها الأداء انفجاريا ودور تدريبات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية.</p> <p>وتظهر أهمية الدراسة في تطوير عنصر القوة الانفجارية للذراعين والساقين من خلال اتساع أسلوب تمرينات البلايومترك مما تؤدي إلى التطور الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق.</p> <p><u>مشكلة البحث:</u></p> <p>تبلورت مشكلة البحث في ضعف مستوى الأداء البدني في مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة وذلك بسبب الضعف في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بعدهما الأساس لهذه المهارة مما دفع الباحثة إلى استخدام أدوات تناسب العمل على تنمية القوة الانفجارية والتعرف على تأثيرها في مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة.</p> <p><u>أهداف البحث:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. أعداد بعض الأدوات لاستخدامها في تمرينات البلايومترك.</li> <li>٢. إعداد منهج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية باستخدام تمرينات البلايومترك للأدوات المعدة.</li> <li>٣. التعرف على مدى تأثير الادوات المعدة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في مهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة.</li> <li>٤. التعرف على مدى تأثير القوة الانفجارية في مهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة .</li> </ol> <p><u>فروض البحث:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. هناك فروق دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين نتيجة استخدام بعض الأدوات لتمرينات البلايومترك .</li> <li>٢. هناك فروق دلالة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة.</li> </ol> <p><u>مجالات البحث:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. المجال البشري: عينة من لاعبات الكرة الطائرة في معهد إعداد المعلمات / الرصافة الأولى- بغداد اختصاص رياضة.</li> <li>٢. المجال الزمني: المدة من (٢٠٠٧/٤/٢) لغاية (٢٠٠٧/٥/٢٣).</li> <li>٣. المجال المكاني: معهد إعداد المعلمات – القاعة الداخلية.</li> </ol> <p><u>الباب الثاني: الدراسات النظرية والمثابفة:</u></p> <p>اشتملت الدارسات النظرية على المحاور الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مفهوم القوة الانفجارية.</li> <li>• تمرينات البلايومترك وبعض الأدوات المستخدمة فيها</li> </ul>

- القوة الانفجارية وأساليب وتطويرها
- مهارة الضرب الساحق
- تأثير تمرينات البلايومترك في مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
- أما الدراسات المشابهة فقد تناولت الباحثة بعض الدراسات التي لها علاقة بالبحث .

#### الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام نظام المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث. وشملت عينة البحث طالبات قسم الرياضة في معهد إعداد المعلمات تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (١٥) طالبة من اصل (١٩) وتم استبعاد (٤) نظرا لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وكانت نسبتهم من مجتمع الأصل (٧٨.٩٩٧%)، قامت الباحثة باستخراج الأسس العلمية للاختبار وإجراء الاختبارات القبلي والبعدي بعد تطبيق التجربة الرئيسة وتمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية الملائمة.

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

شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات الدراسة جميعا ومن خلالها تم الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

#### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

- استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثة في حدود الدراسة، وتوصلت إلى الاستنتاجات الآتية:
- ظهور تحسن في تطور القوة الانفجارية نتيجة لاستخدام بعض الأدوات لتمرينات البلايومترك
- إن تطور مستوى القوة الانفجارية أدى إلى تحسن مستوى مهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم.
- ظهور تحسن في تطور القوة الانفجارية ومستوى مهارة الضرب الساحق من خلال الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث مما يؤكد فعالية المنهج الموضوع للمجموعة المتدربة.
- إن اختيار الأدوات لتمرينات البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين كانت متلائمة مع العضلات العاملة في مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مما سبب الأثر الفعال في تطوير أدائها.

##### التوصيات:

- توصي الباحثة باستخدام تدريبات البلايومترك لما لها من تأثير إيجابي في تطوير الجانب البدني والمهاري لكرة الطائرة.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى وقدرات بدنية أخرى.
- الاهتمام بالجانب البدني والمهاري لدى اللاعبات للوصول إلى أفضل المستويات.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة وباستخدام أدوات أخرى.
- التأكيد على استخدام تمارين البلايومترك بحيث تكون مشابهة للأداء المهاري من حيث سرعتها ومسارها الحركي.
- ضرورة استخدام تمارين البلايومترك في الخطة التدريبية المتعلقة بالإعداد البدني للرياضيين عبر مراحل التدريب المختلفة.