

| | |
|--|--------------------------------|
| بغداد | اسم الجامعة |
| التربية الرياضية للبنات | اسم الكلية |
| وداد يوسف محمد | الاسم الثلاثي |
| لا يوجد | البريد الإلكتروني |
| مدرسة | المهنة |
| الماجستير | نوع الدراسة |
| تصميم منهج تنافسي بألعاب القوى لتطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية | عنوان الرسالة |
| ٢٠٠٨ | السنة |
| الباب الأول :- التعريف بالبحث | الملخص العربي |
| 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 . | |
| وتكمّن أهمية البحث في اعتمادها التخطيط العلمي السليم من خلال استخدام منهج تنافسي بألعاب القوى على شكل محطات في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والحركة . | |
| أما مشكلة البحث فهي الضعف في اللياقة البدنية والحركات الأساسية ، إذ إننا 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 أرتأت الباحثة استخدام اللألعاب التنافسية على شكل محطات بوصفها محاولة في هذا المجال تسلط الضوء على ما يحدث من تطور بعض عناصر اللياقة البدنية والحركة لتلاميذ المدارس الابتدائية . | |
| ويهدف البحث أولاً إلى تصميم منهج تنافسي لتطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث وثانياً التعرف على مدى تأثير المنهج التنافسي في تطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية . | |
| وافتراضت الباحثة أولاً للمنهج التنافسي أثر في تطوير بعض الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية . وثانياً هناك فروق معنوية ذي دلالة إحصائية في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية . وهناك فروق ذو دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية . | |
| طبقت الباحثة التجربة على تلاميذ الصفين الرابع والخامس في مدرسة المعالي الابتدائية المختلطة في محافظة ديرالزور . | |
| من ٢٠٠٧/٣/١٨ إلى ٢٠٠٧/٥/٢٧ . | |
| الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة | |
| لقد تطرق الباحثة في هذا الباب إلى موضوعات عديدة تؤدي إلى توضيح المعلومات النظرية المتعلقة بموضوع البحث ، من أمثل اللعب و Mahmahia اللعب و مفهومه و مفهومه و المنافسة و اثنواعها ، و الخصائص البدنية للأطفال بعمر (١٠-١١) سنوات و المهارات الحركية الأساسية ، وبعض عناصر اللياقة البدنية ، مثل : (القوة ، السرعة ، التحمل) ، وأشارت الباحثة إلى مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بإجراءات البحث ونتائجها . | |
| الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته | |
| استخدمت الباحثة المنهج التجاري لملامته لطبيعة مشكلة البحث اما العينة فقد أشتملت على (٤٨) من تلاميذ الصفين الرابع والخامس توزعوا عشوائياً وبطريقة المجموعة التجريبية على مجموعتين و الواقع (٢٤) من التلاميذ لكل مجموعة واستخدمت منهج الألعاب التنافسية . ولقد أجري التقسيم نفسه المتبوع في المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي والمعتمد . بعد ذلك قامت الباحثة بإجراء التجارب للمجموعة كل ثم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث جميعها . واستغرق تطبيق المناهج التعليمية (المقترح والمعتمدة) مدة ثمانية أسابيع و الواقع و حدث تعلم علني في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة ، واختبرت جميع افراد العينة قليلاً وبعد تطبيق المناهج المقترح والمعتمد اختبرت المجموعتين بعداً واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة . | |
| الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها | |
| لقد تطرقت الباحثة في هذا الجزء من البحث عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية لغرض الوصول إلى النتائج النهائية . كما نوقشت النتائج التي توصلت إليها الباحثة تحقيقاً لفروض البحث وأستناداً إلى مفاهيم التعلم الحركي وطرائق التدريس وإلى نتائج البحث السابقة المشابهة وإلى خبرة الباحثة في مجال تعليم المهارات في دروس التربية الرياضية في المدرسة . | |
| الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات | |
| خرجت الباحثة باستنتاجات عديدة منها أولاً أن المنهج التنافسي له دور ايجابي في تطوير بعض الحركات الأساسية | |

وبعض عناصر اللياقة البدنية .

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 .

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 وأعادة توجيه المناهج من أجل التكامل الذي ينظر إليه على أنه ضروري وحيوي وكذلك ضرورة تأكيد مديريات التربية الرياضية باستخدام أسلوب المنافسات والمسابقة في انشطتها الصفية واللاصفية من أجل خلق الأجواء التي تساعد على اكتشاف المتميزين بين منهم ورفد فرقها وتأكيد ضرورة التنوع الكبير في انماط التدريس والتعليم المستخدم في التعليم الحالي أيضاً التي تعد وسيلة مهمة لتشجيع المساواة في فرص التعليم لأن التنوع المستمر يحقق للتلميذ فرصاً حقيقة للنجاح العلمي .

| | |
|---------|--|
| العنوان | تأثير استخدام مركب الفسفوكرياتين ضمن برنامج تدريبي مقتراح لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى عدائي (٢٠٠) ناشئين (١٦-١٧) سنة. |
| السنة | ٢٠٠٨ |
| الملخص | <p>الباب الأول: التعريف بالبحث:</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 بطموحات الرياضيين. لذا يشهد الوسط الرياضي سباقاً عنيفاً في الحصول على وسائل تؤمن من التطور المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الأضرار القاتلة للمنشطات والادمان الذي تسببه لمعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل وتعد المكملات الغذائية احدى هذه البديلات التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها توفر من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم الى 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 اثناء التدريب بصورة اسرع. وهي عدم معرفة الرياضي بجرعات الكرياتين او المكمل الغذائي الذي يجب تناوله او دقتها 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 التوجّه الى طرائق صحيحة لبناء قاعدة رياضية قوية تؤثر في تقدّم الانجاز.</p> <p>أهداف البحث:</p> <p>ترمي الباحثة الى تحقيق ثلاثة أهداف:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. وضع برنامج تدريبي مقتراح يتضمن استخدام الفسفوكرياتين لعدائي (٢٠٠) م. ٢. التعرف على تأثير استخدام فوسفات الكرياتين ضمن مفردات البرنامج في بعض القدرات البدنية والوظيفية وإنجاز ركض (٢٠٠) م. ٣. التعرف على مستوى نشاط إنزيم الفسفوكالبوزينيز في الدم عند استخدام فوسفات الكرياتين. <p>فروض البحث:</p> <p>لتحقيق أهداف البحث أفترضت الباحثة ما يأتي:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية والوظيفية قبل استخدام الفسفوكرياتين وبعده لعينة البحث. ٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى انجاز (٢٠٠) م قبل التطبيق وبعد. ٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى نشاط إنزيم الفسفوكالبوزينيز في الدم. ٤. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة في المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز لعينة التجريبية والضابطة. <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 ٢٠٠٧-٢٦ لغاية ٢٠٠٧-٢.</p> <p>المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية- جامعة بغداد، وملاعب المدرسة العراقية في مدينة الصدر، ملعب الشعب الدولي.</p> <p>الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:</p> <p>تطرق الباحثة في هذا الباب الى الموضوعات الآتية: (الطاقة والنظام اللاهواني والقدرات اللاهوانية ونظم إنتاج الطاقة والنظام اللاهواني في فعالية (٢٠٠) م والمكملات الغذائية وأنواعها والكرياتين وفوائد استخدامه</p> |

والأعراض الجانبية السلبية له والكرياتين والإنجاز الرياضي والمراحل الفنية لاداء فعالية (٢٠٠) م والسرعة (٢٠٠) م 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 ثلاثة دراسات فيها.

الباب الثالث: منهجة البحث واجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة منهجه التجربى فى تصميماته الرئيسية وهى منهجه التجربى باستخدام مجموعتين متكافتين، وتضمن هذا الباب وصفاً لمجتمع البحث وعيته مع تجانس هذه العينة وتوافقها والاجهزه والادوات المستخدمة فى البحث ووسائل جمع البيانات والتجربة الاستطلاعية فضلاً عن توضيح الاختبارات المستخدمة فى البحث وكالاتي:

١. الفرز من الثبات: الغرض منه قياس القوة الانفجارية.
٢. اختبار ركض ٥٠ م: الغرض منه قياس السرعة القصوى.
٣. فرز ١٠ خطوات: الغرض منه قياس القوة المميزة بالسرعة.
٤. نصف دبى بالفرز: الغرض منه قياس مطولة قوة مميزة بالسرعة.
٥. فرز مصتبة ٤٠ م: الغرض منه قياس مطولة القوة.
٦. C.P.K: الغرض منه قياس تركيز انزيم الفسفوكاينيز.
٧. الزفير القسرى بالثانية الاولى: الغرض منه قياس الزفير القسرى 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 بالكلمات الغذائية اما المجموعة الضابطة فلم تخضع للبرنامج التدريبي والغذائى المعد للمجموعة التجريبية وكانت مدة اجراء البرنامج شهرين بواقع (٦) وحدات تدريبية اسبوعياً. وأجرت الباحثة اختبارين قبلى وبعدى وكان الاختبار القبلى بتاريخ ٢٠٠٧/٥/١ والاختبار البعدى بتاريخ ٢٠٠٧/٧/٢.

واستخدمت الباحثة الوسيلة الاحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات احصائياً 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 باسلوب علمي دقيق مدعوم بالمصادر العلمية ومن خلال هذه المناقشة تم التوصل الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضه.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

١. ان مبدأ التحميل أثر ايجابياً في زيادة كفاية الجسم لانتاج (ATP) مما انعكس هذا على اختبار (القوة الانفجارية) (فرز من الثبات) ولصالح الاختبارات البعيدة 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 البعيدة.
٣. ان انجاز ركض الـ (٢٠٠) م كان لصالح الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية لأن سباق (٢٠٠) م يعتمد على النظام الاهواني 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 الاهواني (الفوسفاتي).
٢. ابتكار او تصميم تحميل آخر يعمل على تحقيق أفضل لمسافة أطول من (٢٠٠) م ولعينات عمرية مختلفة.
٣. زيادة عدد الجرعات لأكثر من (٢٠) غم في حالة زيادة المسافة لأطول من (٢٠٠) م.

| | |
|---------------|---|
| الجامعة | بغداد |
| الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الثلاثي | زينب جوني كوطى |
| البريد | لا يوجد |
| الإلكتروني | |
| المهنة | مدرسة |
| نوع الدراسة | الماجستير |
| عنوان الرسالة | استخدام بعض تمارينات التهئة وفق مؤشر النبض لسرعة استعادة الاستشفاء وتأثيرها على تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض ١٥٠٠ م للناشئين |
| السنة | ٢٠٠٨ |
| المؤلف | 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 التهئة 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 التهئة 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 للتهئة بما يتناسب مع شدة المنهاج . ٢- التعرف على تأثير هذه التمارينات في سرعة استعادة الاستشفاء في تحمل السرعة الخاص وإنجاز 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 عدائي راكضي ١٥٠٠ م من الناشئين بعمر ١٤ - ١٦ سنة . المجال ألماني: الفترة المحصورة بين ٢٨ / ٢ - ٢٠٠٧ / ٦ - ٦ . المجال المكاني: ملعب الكشافة . الباب الثاني احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية حيث تناولت الباحثة تمارينات التهئة 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 . الباب الثالث تناول هذا الباب منهج البحث حيث اختارت الباحثة المنهج التجاريبي ، وتناول وصف عينة البحث وطريقة تجسيدها والأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة . وخطوات إجراء البحث حيث تطرقت الباحثة الى الاختبارات المستخدمة والبرنامج التدريبي ، كما تناولت الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث . الباب الرابع كرس هذا الباب لعرض نتائج الاختبارات القبلية البعدية لتحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض ١٥٠٠ م لمجموعتي البحث ثم تحليل ومناقشة النتائج بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لأجل إجراء المقارنة بينهما . الباب الخامس احتوى هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات ، حيث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية : ١ - أدى أسلوب العمل باستخدام بعض تمارينات التهئة وفق مؤشر النبض على تنمية تحمل السرعة الخاص وتحسين إنجاز ركض ١٥٠٠ م . |

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

| | |
|-------------------|---|
| الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | سهام ابراهيم حمدان |
| البريد الالكتروني | لابوجد |
| المهنة | مدرسة |
| نوع الدراسة | الماجستير |
| عنوان الرسالة | دراسة مقارنة لمركبات التركيب الجسماني وبعض المؤشرات الفسلجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات والمختلطة |
| السنة | ٢٠٠٨ |
| الملخص | <p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:</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 تميز بها، وهناك بعض الهرمونات التي تؤثر في ذلك، وان جسم الرياضي تختلف 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 بال الأخرى.</p> <p>وتكمن أهمية البحث وتكمن أهمية البحث بمقارنة نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفسلجية للمراحل الأربع في كلية 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 الالاتي يمارسن التدريب الرياضي من حيث شدتها 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 الجادريه لاختلاف ساحات التدريب وأسلوب التدريس ومن خلال تواجد الباحثة داخل هذين الصرحين اللذان من المفروض ان يضممان عناصر لاقنة بدنياً وجسمياً وصحياً، لاحظت بان عدد كبير منهن بسن بالفورة الملاقة كطالبة التربية الرياضية مما يؤدي الى حصول فروق.</p> <p>وهدف الدراسة الى:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. معرفة مركبات التركيب الجسماني لدى طالبات كلية التربية الرياضية (البنات والمختلطة) للمراحل الدراسية الأربع. ٢. مقارنة تأثير الدروس العملية في مركبات التركيب الجسماني وبعض المؤشرات الفسلجية بين المراحل الأربع بين الكليتين (البنات والمختلطة). <p>اما فروض البحث فهي:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. هناك فروق وذات دلالة احصائية في مركبات التركيب الجسماني لدى طالبات الكلية في المراحل الأربع للكليتا التربية الرياضية (البنات والمختلطة). ٢. هناك فروق وذات دلالة احصائية بين بعض المؤشرات الفسلجية للطالبات في المراحل الأربع للكليتا التربية الرياضية (البنات والمختلطة). <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 (PWC₁₇₀، ومعدل نبض القلب، والتدريب الرياضي والتكيف الوظيفي، وتاثيرات التدريب الرياضي، والقابلية الاوكسجينية)، وتطرقت الباحثة الى بعض الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع البحث.</p> <p>اما الباب الثالث فتطرفت الباحثة فيه الى منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدمت المنهج الوصفي لملائمة 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 الأربع، كذلك (٤٠) طالبة من كلية التربية الرياضية في الجادريه بأصل (١٠) طالبات أيضاً من كل مرحلة، وذكرت الباحثة الاختبارات والقياسات التي استخدمتها في البحث وهي (قياس الطول، وزن الجسم، واستخراج وزن الكتلة الشحمية والوزن بدون الشحم، ومعدل النبض ووقت الراحة والكفاية الوظيفية PWC₁₇₀ واختبار القابلية الاوكسجينية واختبار القابلية اللاكتيكية واختبار سارجنت) والوسائل الاحصائية المستخدمة.</p> <p>كما تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال محاور عده، اذ قامت بعرض الجداول وتحليلها ومناقشتها لكل كلية على حدة وللمراحل الاربع وكل متغير من متغيرات البحث، ثم قارنت بين الكليتين وكل 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"> ١. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الجادريه في المتغيرات (القابلية اللاكتيكية وLo₂max) ولصالح المرحلة الرابعة. ٢. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الجادريه في المتغيرات (PWC₁₇₀) واختبار |

٣. لم تظهر فروق بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الجادريه في المتغيرات (مؤشر نسبة الشحوم ومؤشر معامل كتلة الجسم وزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).
٤. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الوزيرية في المتغيرات (القابلية اللاكتيكية $Vo_{2\max}$ ولصالح المرحلة الثالثة).
٥. ظهرت فروق معنوية بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الوزيرية في المتغيرات (PWC₁₇₀ واختبار سارجنت) ولصالح المرحلة الرابعة.
٦. لم تظهر فروق بين المراحل الاربع لكلية التربية الرياضية الوزيرية في المتغيرات (مؤشر نسبة الشحوم ومؤشر معامل كتلة الجسم وزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).
٧. ظهرت فروق معنوية للمرحلتين الاولى والثانية في متغير اختبار سارجنت بين الكليتين ولصالح كلية التربية الرياضية الجادريه.
٨. لم تظهر فروق معنوية للمرحلتين الاولى الثانية في متغيرات (القابلية اللاكتيكية $Vo_{2\max}$ و PWC₁₇₀ و BMI و %Fat).
٩. ظهرت فروق معنوية لدى طالبات المرحلة الثالثة في متغيرات (القابلية اللاكتيكية $Vo_{2\max}$ و PWC₁₇₀ واختبار سارجنت) بين الكليتين ولصالح كلية التربية الرياضية الجادريه.
١٠. لم تظهر هناك فروق معنوية للمرحلتين الاولى الثانية في متغيرات (Fat% و BMI و وزن الجسم بدون شحم ووزن الكتلة الشحمية).
١١. ظهرت فروق معنوية للمرحلة الرابعة في متغيرات (القابلية اللاكتيكية و BMI و وزن الجسم بدون الشحم) بين الكليتين ولصالح كلية التربية الرياضية الجادريه.
١٢. لم تظهر فروق معنوية للمرحلتين الاولى الثانية في متغيرات (PWC₁₇₀ و $Vo_{2\max}$ و %Fat و BMI و وزن الكتلة الشحمية واختبار سارجنت).
- وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها:
١. تأكيد ملاحظة الدروس العملية للكليات التربية الرياضية ومدى تدرجها من حيث رفع مستوى اللياقة البدنية والكافية الوظيفية لدى الطالبات.
 ٢. وضع ضوابط معينة تلزم الطالبات بالمحافظة على اوزانهم خلال العطلة الصيفية
 ٣. إجراء دراسات مشابهة على الطالبات في متغيرات أخرى.
 ٤. إجراء دراسات مكملة لهذه الدراسة تأخذ جوانب فسيولوجية أخرى وجوانب نفسية للطالبات في كليات التربية الرياضية.

| | | |
|---|--|-------------|
| العنوان الرسالة | بغداد | اسم الجامعة |
| الاسم الثلاثي | رواء عبد الكريم فرحان | الكلية |
| البريد الإلكتروني | لابوجد | العنوان |
| المهنة | مدرسية | العنوان |
| نوع الدراسة | الماجستير | العنوان |
| السنة | ٢٠٠٨ | العنوان |
| المشخص | السمات القيادية للتدريسيين من وجهة نظر طالبات كلية التربية الرياضية للبنات | العنوان |
| اشتملت الرسالة على خمسة أبواب موزعة على الشكل الآتي: | | العنوان |
| الباب الأول / تضمن هذا الباب المقدمة و أهمية البحث التي اشارت الى السمات القيادية للتدريسيين التي تعتبر من المعايير والأسس المهمة لاختيار القيادي التربوي لأن القيادي التربوي هو من يبني شخصية مدرس الغد و مخطط السياسات و موجه المجتمع. حتى نضمن بناءً صحيحاً لقيادي المستقبل وبما يرسخ مبدأ القيادة التربوية يجب الاهتمام بالإعداد السليم لقيادات التربية. | | العنوان |
| وبما ان القيادة التربوية ظرورة يفرضها الواقع التربوي لهذا جاءت اهمية البحث في دراسة السمات القيادية لاعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية للبنات من خلال استطلاع اراء الطالبات في المرحلة الرابعة. | | العنوان |
| مشكلة البحث: | | العنوان |
| 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 التكنولوجيا والعلمية الحديثة ما لم نقم بإعداده 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. | | العنوان |
| هدف البحث: | | العنوان |
| - توضيح وتحديد السمات القيادية للتدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات. | | العنوان |
| مجالات البحث: | | العنوان |
| شملت مجالات البحث ما يأتي : | | العنوان |
| ١- المجال البشري : عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. | | العنوان |
| ٢- المجال أزمني : للفترة من ٢٠٠٧/٤/١ ولغاية ٢٠٠٧/٤/٢٠. | | العنوان |
| ٣- المجال المكانى : كلية التربية الرياضية للبنات. | | العنوان |
| الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة | | العنوان |
| تطرق 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،منظلات إدارة القائد،صفات القائد الجيد،مؤهلات التربوي،القائد التربوي،وظائف التربوية للتدريسيي ،التعلم والتعليم،المقومات الأساسية للتدريسيي،المدرس كقائد ناجح)، وكذلك تطرق الى الدراسات المشابهة | | العنوان |
| الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية : | | العنوان |
| استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملائمة طبيعة مشكلة البحث. | | العنوان |
| تألفت عينة البحث من مجموعة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات وبالغ عددهن (٧٥) طالبة تم اختيارهن بشكل عددي إذ يمثلون نسبة (٢٠.٨٦٪) من المجتمع الأصلي . | | العنوان |
| قامت الباحثة بتصميم استبيان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات معتمدة بذلك على المقابلات الشخصية وعلى المصادر والمراجع في صياغة مفردات هذه الاستمارة وكانت طريقة وضع الإجابة مباشرةً على الاستمارة ومتكونة من ثلاثة مستويات هي (درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة) وكان مفتاح حل هذه المستويات هي (١،٢،٣) على التوالي. | | العنوان |
| 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. | | العنوان |
| الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : | | العنوان |
| تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها | | العنوان |
| بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشة تم التوصل إلى تحقيق هدف البحث. | | العنوان |
| وتم عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاستمارة الأستنباتية الموزعة على المحاور الآتية (القيادي،الأجتماعي ،التربوي) لـ (٧٥) طالبة. وعرض وتحليل التكرارات والنسب المئوية للتكرارات لمحاور الاستمارة الثلاثة ولـ (٧٥) طالبة. | | العنوان |
| الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات : | | العنوان |

تضمن هذا الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصلت الباحثة إليها في ضوء مناقشة النتائج التي حصلت عليها من المعالجات الإحصائية ومن أهم هذه الاستنتاجات :

- ١- وجود وجهات نظر ايجابية ذات دلالة معنوية عالية للطلابات نحو السمات القيادية للتدريسيين.
- ٢- أفرزت النتائج إن إجابات الطالبات نحو المحاور الثلاثة كانت ذات دلالة معنوية عالية .
- ٣- ان دور التدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات لا يقتصر على اعطاء المادة العلمية وانما يكون ذا اهمية كبيرة في توجيهه وارشاد الطالبات.
- ٤- ان القيادة التربوية تلعب دور فاعل في كلية التربية الرياضية للبنات.

وفي ضوء تلك الاستنتاجات خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها :

- 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 الجانب القيادي والاجتماعية والتربوية.
- 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 و حاجاتهم البدنية والنفسية والتربوية.
- ٣- التأكيد على دور التدريسي في تعزيز القيم الاجتماعية وتعزيز القدرات النفسية في أوساط الطالبات في كلية التربية الرياضية للبنات من خلال تهيئة متطلبات ناجحة.
- ٤- تفعيل دور التدريسيين في كلية التربية الرياضية للبنات من خلال الاهتمام بكل جوانب دراسة الطالبات وبما يؤدي إلى رفع مستوى إعدادهن.

| | |
|--|-------------------|
| بغداد | اسم الجامعة |
| التربية الرياضية للبنات | اسم الكلية |
| شهاد اسماعيل صالح | الاسم الثلاثي |
| لا يوجد | البريد الإلكتروني |
| مدرسة | المهنة |
| الماجستير | نوع الدراسة |
| عنوان الرسالة | |
| تأثير منهج تدريبي بصري على القدرات البصرية لتطوير دقة الرمي بالبنديقة الهوائية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات | السنة |
| ٢٠٠٨ | الملخص |
| إحتوت الرسالة على خمسة أبواب وهي :- الباب الأول : التعريف بالبحث :- إشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث التي تم التطرق فيها إلى أهمية التربية الرياضية وما تؤديه من دور في تنمية التواحي العقلية والبدنية والإجتماعية 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 الرمادية وأهميتها عند العرب وكيف لها أن تتطور بإستخدام التقنيات والنظريات الحديثة ومنها التدريب البصري . وتطوير القدرات البصرية أيضاً التي لها دور في المجال الرياضي إذ إن تطويرها يؤدي إلى تطوير مستوى الإنجاز. أما المشكلة فقد تتمثل في إن الرمادية هي أحدى فعاليات الألعاب الفردية، وإن أحدى متطلباتها هو الإعتماد على النظرو التركيز الجيد ، إن زيادة التركيز يؤدي إلى تعب العين ومن ثم يؤدي إلى أن يفقد اللاعب مهارة دقة التصويب . مما دفع الباحثة إلى استخدام منهج تدريبي بصري من أجل تحسين القدرات البصرية لدى الطالبات لغرض رفع مستوى الإنجاز. وهدفت الدراسة إلى :- | العربي |
| ١. إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البصرية ودقة التصويب بالبنديقة الهوائية . ٢. التعرف على مدى تأثير المنهج المقترح لتطوير القدرات البصرية ودقة التصويب بالبنديقة الهوائية . وعليه افترضت الباحثة وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تخضع للتدريب البصري التي لها أثر إيجابي في تطوير مستوى الإنجاز بالبنديقة 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 الرمادية في كلية التربية الرياضية للبنات . أما الباب الثاني/ فهو الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:- 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 الرمادية ومتطلباتها ومستلزمات الأداء الجيد ، ومفهوم عملية التصويب والتسييد . أما الدراسات المشابهة فقد تم التطرق إلى دراسة واحدة وهي دراسة (جيهان محمد فؤاد. وآخرون) . وقد تناولت الدراسة من حيث أوجه التشابه والإختلاف مع الدراسة الحالية . | |

الباب الثالث / منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

استخدمت الباحثة في هذا الباب المنهاج التجريبي لملازمة المشكلة وقد أختيرت عينة البحث من طلابات كلية التربية الرياضية للبنات بطريقة الإختيار العددي وعددهن (20) طالبة وأعتمدت على التصميم ذي المجموعة الواحدة .

تم التطرق في هذا الباب أيضاً إلى الأدوات والأجهزة التي استخدمت في التجربة . مع شرح الإختبارات القبلية والبعدية للتجربة ثم معاملة النتائج التي ظهرت إحصائياً .

الباب الرابع / عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

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

الباب الخامس / الاستنتاجات والتوصيات :-

في ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى :-

١. منهج التدريب البصري أثبت فاعلية في تحسين القدرات البصرية .
٢. منهج 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 إختبار 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 المقترن على لاعبي الأندية للعبة الرماية .

من الضروري تطبيق المنهاج المقترن على لاعبي المنتخبات الوطنية.

| | |
|-------------------|---|
| الجامعة | بغداد |
| الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | صفاء سعيد محمد |
| البريد الإلكتروني | لا يوجد |
| المهنة | مدرسة |
| نوع الدراسة | الماجستير |
| عنوان الرسالة | استخدام برنامج تدريبي مقتراح لتمرينات البلايومتر لتطوير القوة الانفجارية واثره على اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة |
| السنة | ٢٠٠٨ |
| الملخص العربي | <p><u>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:</u></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 انفجاريًا ودور تدريبات البلايومتر في تطوير القوة الانفجارية.</p> <p>وتشير أهمية الدراسة في تطوير عنصر القوة الانفجارية للذراعنين والساقيين من خلال اتساع أسلوب تمرينات البلايومتر مما تؤدي إلى التطور الأداء البدني والمهاري لمهارة الضرب الساحق.</p> <p><u>مشكلة البحث:</u></p> <p>تبينت مشكلة البحث في ضعف مستوى الأداء البدني في مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة وذلك بسبب الضعف في القوة الانفجارية للرجلين والذراعنين بعدهما الأساس لهذه المهارة مما دفع الباحثة إلى استخدام أدوات تنااسب 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"> ١. إعداد بعض الأدوات لاستخدامها في تمرينات البلايومتر. ٢. إعداد منهج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية باستخدام تمرينات البلايومتر للأدوات المعدة. ٣. التعرف على مدى تأثير الأدوات المعدة لتطوير القوة الانفجارية للذراعنين والرجلين في مهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة. ٤. التعرف على مدى تأثير القوة الانفجارية في مهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة. <p><u>فرضيات البحث:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعنين والرجلين نتيجة استخدام بعض الأدوات لتمرينات البلايومتر. ٢. هناك فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة الطائرة. <p><u>مجالات البحث:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ١. المجال البشري: عينة من لاعبات الكرة الطائرة في معهد إعداد المعلمات / الرصافة الأولى- بغداد اختصاص رياضة. ٢. المجال الزماني: المدة من (٢٠٠٧/٤/٢) لغاية (٢٠٠٧/٥/٢٣). ٣. المجال المكاني: معهد إعداد المعلمات - القاعة الداخلية. <p><u>الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:</u></p> <p>اشتملت الدراسات النظرية على المحاور الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم القوة الانفجارية. • تمرينات البلايومتر وبعض الأدوات المستخدمة فيها |

- 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 لملائمتها لطبيعة البحث. وشملت عينة البحث طلاب قسم الرياضة في معهد إعداد المعلمات تم اختبارهم بالطريقة العدمية والبالغ عددهم (١٥) طالبة من أصل (١٩) وتم استبعاد (٤) نظراً لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وكانت نسبتهم من مجتمع الأصل (٧٨.٩٩٪)، قامت الباحثة باستخراج الأسس العلمية للاختبار وإجراء الاختبارات القبلية والبعدية بعد تطبيق التجربة الرئيسية وتمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية الملائمة.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات الدراسة جميعاً 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 القبلية والبعدية
- لعينة البحث مما يؤكد فعالية المنهج الموضوع للمجموعة المتدربة.
- إن اختبار الأدوات لتمرينات البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية للذراعنين والرجلين كانت ملائمة 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 اللاعبين 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.