

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	ايمان فؤاد هاشم
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير تعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	الباب الأول: التعريف بالبحث: المقدمة وأهمية البحث: إذ تم التطرق الى التطور العلمي في ميدان التربية الرياضية في تغيير الاساليب القديمة والعمل على تطويرها باعتماد الصيغ العلمية الجديدة للارتقاء بمستوى العملية التدريسية ولكافة الالعاب ومنها لعبة كرة السلة. وكذلك تم التطرق الى زيادة ممارسة كرة السلة لما تحتويه من مزيج رائع في الأداء الفني وبايقاع سريع واهمية استخدام تمارين مواقف اللعب لتطوير الاداء المهاري بكرة السلة. اما اهمية البحث فتكمن في أهمية تمارين مواقف اللعب لما لها تأثير في الاداء المهاري بكرة السلة. مشكلة البحث: على الرغم من التطور الحاصل في مجال لعبة كرة السلة واتساع قاعدتها نتيجة طرائق التدريس والطرق المتبعة ورغم ذلك ما تزال بعض المشاكل تعيق المدرسين خصوصا في طرائق تطور المهارات الاساسية للالعاب الرياضية ومنها كرة السلة. هدفا البحث: • وضع تمارين لمواقف اللعب الهجومية لطالبات المرحلة الاولى – كلية التربية الرياضية للبنات. • معرفة تأثير مواقف اللعب في تطوير تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى. فرضيتا البحث: • هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح الإختبار البعدي. • هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبيية. مجالات البحث: المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية للبنات (الوزيرية) المرحلة الاولى. المجال الزمني: المدة من ٢٠٠٨/٤/١ ولغاية ٢٠٠٨/٥/٣٠. المجال المكاني: بغداد – ملعب كلية التربية الرياضية للبنات (الوزيرية). الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة: تم في هذا الباب توضيح مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث ، اذ تم التطرق الى: • طرائق التدريس في التربية الرياضية. • القواعد الاساسية التي تبنى عليها طرق التدريس ومعاييرها. • انواع طرائق التدريس. • طريقة مواقف اللعب ومميزاتها. • مفهوم المهارة. • المهارات الاساسية بكرة السلة. • الدراسات المشابهة. الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: إحتوى الباب على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي إنسجاماً مع طبيعة المشكلة ، كما تم إختيار طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية للبنات وبشكل متعمد بالطريقة العشوائية وباسلوب القرعة الى مجموعتين متساويتين وقد عدت شعبة (أ) المجموعة التجريبيية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة وكل مجموعة تتكون من (٢٩) طالبة ، وتم استبعاد طالبة مصابة واخرى غير ملتزمة، كما تطرقت الباحثة الى الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة وخطوات اجراءات البحث المتمثلة باختيار وتحديد عدد من المهارات الهجومية

بكرة السلة وإختباراتها، وكذلك التجربة الإستطلاعية ، والإختبارات القبلية ، والمنهج التجريبي ، والإختبارات البعدية ، فضلاً عن الوسائل الاحصائية المناسبة.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: في هذا الباب تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها اذ تم وضع النتائج في جداول، ثم عن طريقها تم عرض الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة كلاهما على حدة ثم تم عرض الإختبارات البعدية - بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ثم تم مناقشة النتائج للمجموعتين بعدما ظهرت الفروق بينهما.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات: عن طريق عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تمكنت الباحثة من التوصل للاستنتاجات الآتية:

- ان التدريس بطريقة مواقف اللعب والطريقة التقليدية لهما الأثر الإيجابي في تطوير تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي .
- كان لطريقة مواقف اللعب التأثير الكبير في تطوير تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة عن طريق ظهور فروق معنوية بين نتائج الإختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المهارات الهجومية بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية .
- ان نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة اظهرت فروقا معنوية لصالح الإختبارات البعدية وفي الإختبارات كافة .
- المنهج التدريسي المقترح له أثر إيجابي في تطوير تعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.

التوصيات: توصي الباحثة بما يأتي:

- ضرورة تطبيق طريقة مواقف اللعب عند تدريس مادة كرة السلة وذلك لتناسبها مع اعمار ومستويات الطالبات لكونها طريقة أدت الى تطوير المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة بشكل أفضل نظراً لتوفير الوقت اللازم للطالبات وتوفير أجواء التنافس والمرح مع تطور أفضل .
- إجراء دراسات مشابهة في إطار تطبيق طريقة مواقف اللعب في تطوير المهارات الاخرى التي لم يتم تناولها بالبحث بكرة السلة ولكلا الجنسين.
- اعتماد استخدام تمارين مواقف اللعب لتطوير المهارات الهجومية ضمن المنهاج التدريسي بعد ان ثبت تدريسها على المهارات الهجومية بكرة السلة، ولاسيما انها لا تحتاج الى اجهزة ومواد خاصة او معقدة فضلاً عما تحتويه من عناصر وتشويق وإثارة .
- تعد هذه الطريقة جديدة من نوعها في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة ولذلك تعد هذه الدراسة دعوة لباقي الباحثين لتشجيعهم على التفكير باستنباط طرق جديدة لتطوير المهارات الاساسية الخاصة بلعبتهم.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	ايمان فائق صالح
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهارة الضرب الساق المستقيم (العالي) من المنطقة الامامية للاعبات المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ومقارنته
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	تضمن الباب الأول مقدمة البحث وأهميته والتي تناولت الباحثة فيها أهمية البيوميكانيك، والتحليل الحركي في التعرف إلى المتغيرات الكينماتيكية للضرب الساق المستقيم من المنطقة الامامية، وذلك باستخدام الأجهزة التقنيّة من أجل التعرف إلى نقاط القصور في الأداء الحركي لما له من تأثير في مجريات اللعب بالكرة الطائرة خاصة بعد التعديلات الحاصلة بقانون وقواعد اللعبة ، ليتسنى للمدربين بالتعرف إلى العلاقات الكينماتيكية المؤثرة بالأداء لغرض معادلة المستوى المتذبذب عند الفرق النسوية بالكرة الطائرة، التعرف الى بعض المتغيرات الكينماتيكية في مهارة الضرب الساق المستقيم من المنطقة الامامية للمركزين (4,2)لعينة البحث. - التعرف الى طبيعة الفروق في بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الضرب الساق المستقيم بين اللاعبات العراقيات بالمركزين (4,2) . - التعرف الى الفروقات في مهارة الضرب الساق المستقيم بين اللاعبات العراقيات والنموذج بالكرة الطائرة . فرضا البحث - لاوجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين المركزين (4,2) في المتغيرات الكينماتيكية للضرب الساق المستقيم (العالي) . - لاوجود لفروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الكينماتيكية للضرب الساق المستقيم للاعبات العراقيات، والأنموذج . مجالات البحث - المجال البشري: ثلاث لاعبات من المنتخب الوطني بالكرة الطائرة. - المجال الزماني : من 26-3-2008 إلى 23-9-2008 - المجال المكاني: كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة : تناولت الباحثة في هذا الباب مفهوم التحليل الحركي وطرقه، فضلا عن مفهوم (الضرب الساق المواجه) وأنواعه، وكذلك تطرقت الباحثة الى شرح مراحل الأداء الفني للضرب الساق المستقيم واهم الأسس والعوامل الميكانيكية والفنية والتي لها تأثير في أداء الضرب الساق المستقيم كما وعرضت الباحثة ثلاث دراسات مشابهة . الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية يعد المنهج الوصفي (التحليل) انسب المناهج، والذي استخدمته الباحثة في دراستها وعن طريقه تم تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث وعن طريق التصوير الفيدوي من خلال التجربة الرئيسية، ونقلت هذه المعلومات إلى جهاز الحاسوب لغرض تحليلها بعد حساب قيم المتغيرات، وعن طريق المعالجة الإحصائية توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات، والتي على ضوءها أدرجت التوصيات. الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها اشتمل هذا الباب على عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الكينماتيكية

للاعبات العراقيات في مهارة الضرب الساحق (العالي) المستقيم في المركزين (4,2) ، وعرض وتحليل ومناقشة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الفروقات لتلك المتغيرات ومن المركزين أعلاه، وكذلك تم عرض وتحليل ومناقشة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نفسها بين اللاعبات العراقيات واللاعبات الايطاليات من مركز (2)، وتمت مناقشة جميع النتائج بأسلوب علمي، وبالاستناد إلى المصادر والمراجع.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات: استطاعت الباحثة في هذا الباب أن تتوصل الى أهم الاستنتاجات وهي:-

- قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية بين اللاعبات العراقيات كانت بنفس المستوى في المركزين (4,2) .
- إن المرحلة التحضيرية والمتمثلة بمسافة الاقتراب، وزمن الاقتراب، وسرعة الاقتراب لها دور كبير في إعطاء أهمية للمراحل التي تليها .
- متغير ارتفاع مركز كتلة الجسم أول وأهم المتغيرات ، ومن الضروري تحقيقه عن طريق وصول اللاعبين إلى أعلى نقطة ارتفاع وهذا لم يتحقق بالنسبة لأفراد عينة البحث خاصة بالمركز (4) .
- إن النقل الحركي احد المؤشرات المهمة والذي يعطي معنى أعمق لمتغيرات السرعة العمودية، والسرعة الزاوية للذراع الضاربة، والسرعة المحيطية للذراع الضاربة، والسرعة الزاوية للذراع الضاربة، وتقارب النتائج بهذه المتغيرات بسبب الضعف الحاصل بالنقل الحركي لدى أفراد عينة البحث.
- لا يمكن تحقيق أفضل زاوية انطلاق للاعبات الكرة الطائرة ، ما لم يتم الوصول إلى أفضل سرعة اقتراب (المرحلة التحضيرية) .

ومن خلال الاستنتاجات خرجت الباحثة بجملة توصيات ومنها:-

- التأكيد على المؤشرات البايوكينماتيكية أثناء التدريب من ناحية الأداء الفني
- ضرورة التأكيد على تدريب مهارة الضرب الساحق (العالي) المستقيم من المركزين (4, 2) .
- تدريب اللاعبات على مهارة الضرب الساحق (العالي) المستقيم من المراكز المتخصصة بها.
- التأكيد على اختيار لاعبات يمثلن المنتخب الوطني بقياسات جسمانية مناسبة وبعد أن أصبح الطول احد المتطلبات الضرورية للعبة.
- إجراء دراسات مشابهة باختيار نموذج مقارب لمستوى المنتخب الوطني العراقي.
- التأكيد على إجراء دراسات مشابهة باستخدام أجهزة وتقنيات عالية تسمح بالوصول إلى مجالات تحليله أوسع في مجال لعبة كرة الطائرة .
- إجراء دراسات مشابهه على أن تتم في ظروف المنافسة كي يتسنى للاعبات لإعطاء القوة والسرعة الحقيقية بالتصوير والذي ينعكس على إعطاء نتائج أكثر دقة.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	احسان قاسم خليل
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	(برنامج مقترح لتأهيل إصابة مفصل التنس لدى لاعبي كرة اليد لبعض أندية الدرجة الممتازة في بغداد
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة، واشتملت الدراسات النظرية على أربعة محاور، وهي: - المحور الأول: والذي شمل على موضوع الإصابات الرياضية بشكل عام، والعوامل المسببة لها، وطرائق العلاج، وتأهيل الإصابات، والعوامل المؤثرة في شفاء هذا النوع من الإصابات الرياضية. - المحور الثاني: وشمل النواحي التشريحية والوظيفية لمفصل المرفق، والعضلات، والأربطة العاملة عليه، وتطرق إلى الالتهابات الحادة والمزمنة للمفصل، وطرق الوقاية من الإصابة. - المحور الثالث: وتم فيه الإشارة إلى الألعاب التي تؤدي إلى إصابة مفصل التنس، والمضاعفات الناتجة عنها. - المحور الرابع: شمل الوسائل المستخدمة في تأهيل إصابة مفصل التنس، وتتضمن الأدوية المستخدمة، والحقن الموضعية، والوسائل الطبيعية، وكذلك البرامج التأهيلية المستخدمة في علاج إصابات مفصل المرفق بشكل عام. الباب الثالث مهج البحث، وإجراءاته الميدانية: وفيه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة من لاعبي كرة اليد المصابين بالتهاب مفصل التنس المزمن، وطبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية، والاختبارات، كما استخدمت استمارتين: الأولى/ من أجل كشف حالة المصاب، والثانية/ احتوت المضاعفات الناتجة من الإصابة، واستعانت الباحثة بعدد من الأجهزة منها جهاز تحدد مفصل المرفق، وجهاز قوة القبضة، والشريط (المترى). كما احتوى هذا الباب الوسائل الإحصائية المستخدمة في عملية معالجة البيانات. الباب الرابع عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها: احتوى هذا الباب عرض النتائج، وتبويبها في مجموعة من الجداول والأشكال البيانية التوضيحية ومن ثم تحليلها، ومناقشتها بأسلوب علمي ومدعم بالمصادر العلمية، إذ تم التوصل عن طريق عرض، وتحليل، ومناقشة النتائج، والتي تحقق أهداف هذا البحث. الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات: في ضوء مناقشة النتائج التي توصلت لها الباحثة خرجت باستنتاجات من أهمها مدى ملائمة البرنامج التأهيلي المقترح للتعامل مع إصابة مفصل التنس، والتأثيرات الايجابية لاستخدام هذا البرنامج. كما أشارت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات الضرورية عند إجراء البحوث المستقبلية ضمن هذا الإطار.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	غيداء محمد حسون مهدي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	(نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والوظيفية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمعاقين حركياً - جلوس بالكرة الطائرة)
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى أهمية لعبة كرة الطائرة للمعاقين حركياً - جلوس ، وكذلك أهمية القدرات البدنية والوظيفية والتي هي جزء مهم بالكرة الطائرة ونسبة مساهمتها في بعض المهارات الهجومية لديهم هدفنا البحث : ١- التعرف إلى مستوى بعض القدرات البدنية والوظيفية للمعاقين حركياً - جلوس بالكرة الطائرة ٢- التعرف إلى نسب مساهمة بعض القدرات البدنية والوظيفية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للمعاقين حركياً - جلوس . فرضيتا البحث : ١- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لبعض القدرات البدنية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة - جلوس . ٢- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لبعض القدرات الوظيفية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة - جلوس . مجالات البحث : ١- المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي للمعاقين حركياً - جلوس بالكرة الطائرة وعددهم (١٥) لاعباً . ٢- المجال المكاني : القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد / الوزارة . ٣- المجال الزمني : للمدة من ٢٠٠٨/١/١٢ ولغاية ٢٠٠٨/٧/١ . الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة . تطرقت الباحثة إلى الدراسات النظرية التي اشتملت على (المفهوم العام ، وأسباب الإعاقة الحركية ، والبتير ، وأسباب البتير ، والمتغيرات البدنية والوظيفية والتصنيف الطبي للاعبين الكرة الطائرة من الجلوس ، وتاريخ لعبة الكرة الطائرة من الجلوس ، والقدرات البدنية والوظيفية والمهارية وأهميتها بلعبة الكرة الطائرة : معاقين حركياً من الجلوس . وتناولت الباحثة عدداً من الدراسات المشابهة . الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، وتضمن هذا الباب العينة وعددها (١٥) لاعباً ، وهم فريق المنتخب الوطني للمعاقين حركياً من الجلوس بالكرة الطائرة وتجانس العينة والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وعلى الاختبارات البدنية وعددها (١٠) والاختبارات الوظيفية وعددها (٨) والاختبارات المهارية وعددها (٣) فضلاً عن وسائل جمع البيانات والتجربة الرئيسية، فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات (SPSS). الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها . تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها عن طريق معالجة البيانات بالحقيبة الإحصائية (SPSS) . الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات . وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية : ١- هنالك نسبة مساهمة متفاوتة بين القدرات البدنية والمهارات الهجومية ، فكانت أعلى نسبة بين القدرات البدنية وحائط الصد الهجومي يليها بين القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق ويأتي بالمرتبة الثالثة بين القدرات البدنية ومهارة الإرسال . ٢- هنالك نسبة مساهمة متفاوتة بين القدرات الوظيفية والمهارات الهجومية ، فكانت أعلى نسبة بين القدرات الوظيفية ومهارة الضرب الساحق يليها بين القدرات الوظيفية ومهارة حائط الصد الهجومي ويأتي بالمرتبة الثالثة بين القدرات الوظيفية ومهارة الإرسال . وتوصلت الباحثة إلى خمس توصيات من أهمها : ١- إعطاء المدربين الوقت الكافي من الوحدة التدريبية للتدريب على القوة الانفجارية للذراعين ، والمطولة ، والسرعة الانتقالية ، والرشاقة ، والتوازن ، والقوة العضلية ، وزمن رد الفعل عند إعداد اللاعب المعاق إعداداً متكاملاً . ٢- ضرورة إطلاع المعنيين في اللجنة البارالمبية وأعضاء الاتحاد المعني والمدربين في مجال تدريبات المنتخبات على نتائج هذه الدراسة لما لها من أهمية في عرض واقع مستوى المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة من الجلوس من أجل انتقاء اللاعبين الجيدين وزجهم بالمنتخب الوطني .

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	افراح عبد القادر عباس
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير برنامج بالتهندة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية والانتاج لدى لاعبي القوس والسهم
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	إشتملت الرسالة على خمسة أبواب ، جاء الباب الاول ليشمل المقدمة ومشكلة البحث ، إذ ركزت فيه الباحثة على أن الأعداد البدني ، والمهاري ، والخططي قد تعددت طرقه ومبادئه لحد كبير ، ولهذا ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالأعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية في الاداء الرياضي من جهة ، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية في نمو الشخصية الرياضية ، والنواحي النفسية من جهة اخرى على أن العوامل النفسية في يوم المنافسة تؤدي دوراً مهماً بمستوى الاداء ، والأنجاز الرياضي ، وذلك لأن الانفعالات النفسية تتأثر بالاحوال المحيطة ، وبأجواء المنافسة مما يؤثر في أداء الرياضي ، فغالباً ما يصاحب المنافسة شعور بالإستثارة العالية ، والتي تتطلب التهندة النفسية المدروسة على وفق البرامج العلمية ، ولأ سبتأثر مستوى أداء الرياضي ، ومن ثم إنجاز ه وقد وضعت الباحثة أهداف وفروض لحل مشكلة دراستها فقد هدفت الدراسة الى : ١ . التعرف الى درجة التوتر النفسي عند لاعبين المنتخب الوطني للرجال بالقوس والسهم . ٢ . وضع برنامج تدريبي للتهندة النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالقوس والسهم . ٣ . معرفة تأثير البرنامج التدريبي للتهندة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبين المنتخب الوطني بالقوس والسهم . ٤ . معرفة تأثير البرنامج التدريبي للتهندة النفسية في الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني ب (القوس والسهم). أما فروض البحث فكانت : ١ . هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج التدريبي للتهندة النفسية بدرجة التوتر في الاختبار القبلي عنه في البعدي . ٢ . هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي للتهندة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة . ٣ . هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التدريبي للتهندة النفسية في لانجاز لدى عينة البحث . أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية والمشابهة ، ففي الوقت الذي ركزت فيها الباحثة على المحاور النظرية المتعلقة بماهية القوس والسهم ، والأدوات المستخدمة في هذه الفعالية ، والجوانب الفنية ، ومواصفات الميدان ، وبرنامج الرمي أو المسابقات للعبة ترقى الى مفاهيم ، مثل ، التهندة النفسية ، والاسترخاء ، والتصور العقلي ، والتدليل ، واليوغا ، فضلاً عن بعض المتغيرات الوظيفية كـ (ضغط الدم ، السعة الحيوية ، معدل ضربات القلب) ، ركزت ايضاً في الدراسات المشابهة ، إذ تطرقت الباحثة الى دراستين ، وعلقت على تلك الدراسات قياساً لعملها كما هو موجود في الباب الثاني . أما الباب الثالث فقد أختارت فيه الباحثة المنهج التجريبي لملائمته للمشكلة المدروسة ، فضلاً عن أنها أختارت عينة تألفت من (١٦) رامياً أختيروا بالطريقة العمدية ، ومن لاعبي المنتخب ب (القوس والسهم) وقد طبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية بعد أن أجرت الأسس العلمية للاختبارات بعد ذلك استخدمت جميع الأجهزة والبرنامج المعدة فأجرت الاختبارات القبليّة ثم بعدها الاختبارات البعديّة بعد مدة انتهاء برنامج التهندة النفسية ، واستخدمت الوسائل الاحصائية للإسهام في الحصول على النتائج . أما الباب الرابع فقد تضمن عرض النتائج ومناقشتها ، إذ قامت الباحثة بعرض نتائجها في جداول ثم وضحتها في أشكال زيادة للمعرفة والتوضيح وقد تم مناقشة كافة النتائج بعد معالجتها إحصائياً . أما الباب الخامس فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت إليها الباحثة ، إذ كانت كما مدونة في أدناه :- ١ . لمفردات برنامج التهندة النفسية تأثير في بعض المتغيرات الوظيفية . ٢ . تكيف عمل الجهاز العصبي واقتصادي عمل القلب دلت على وجود فروق معنوية في اختبار (أشنير) . ٣ . تعمل مفردات برنامج التهندة النفسية على تنظيم ضغط الدم العالي ، وجعله بالاتجاه الصحيح لفائدة الجسم ٤ . لمفردات برنامج التهندة النفسية تأثير في الجهاز التنفسي وقد توضح ذلك عن طريق معنوية الفروق في السعة الحيوية . ٥ . لمفردات برنامج التهندة النفسية تأثير في إستقرار نفسية اللاعب وقد توضح ذلك عن طريق الفروق المعنوية في متغير اختبار (التوتر) . ٦ . لمستوى تأثير مفردات برنامج التهندة النفسية في متغيرات الجسم قد حقق مستوى أكبر في تحقيق الانجاز الرياضي ، وهذا ما توضح في نتائج الإنجاز في الاختبار القبلي عنه في البعدي . ٧ . لن تؤثر مدة تطبيق مفردات برنامج التهندة النفسية في مستوى ضغط الدم الواطيء مما جعله مستقراً باتجاه خدمة الاستقرار النفسي لدى اللاعب . أما التوصيات فكان أهمها :-إجراء دراسة مشابهة تخص تقييم حالات اللاعب في كل مرحلة من مراحل التدريب،

وذلك للوصول الى دراسة تامة تحقق مستوى التهدة النفسية فضلاً عن السعي من أجل الكشف عن متغيرات استراتيجية ووسائل جديدة تضاف الى محتوى البرنامج لاستخدامها على عينات أخرى .

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	شيماء حسن اسماعيل
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في انجاز دوري النخبة بكرة اليد
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	اشتملت الرسالة على خمسة أبواب الباب الأول :- تضمن المقدمة وأهمية البحث إذ تطرقت الباحثة من خلاله إلى أهمية التربية الرياضية فضلاً عن مدى ارتباطها بالعلوم الأخرى ومنها علم النفس الرياضي ومدى أهميته للرياضيين فضلاً عن ذلك تطرقت الباحثة إلى موضوع الشخصية وأنماطها ومدى فائدتها وأهميتها في الانجاز الرياضي وتم التطرق في هذا الباب إلى إحدى الألعاب الرياضية وهي لعبة كرة اليد ومكانتها المتميزة في جميع دول العالم وتطرقت الباحثة إلى أهمية البحث والحاجة إليه والتي تكمن في التعرف على دراسة نمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها بالانجاز ، اما مشكلة البحث فقد تجلت في دراسة نمطي الشخصية (A-B) وأيهما نسبة مساهمته اكبر في الانجاز وذلك بعد دراسة هذه الأنماط ومدى علاقتها في المجال الرياضي والدور المهم الذي تلعبه في عملية اختيار اللاعبين بما يتلاءم وينسجم وأهداف تلك اللعبة أما أهداف البحث :- فقد هدفت إلى التعرف على نمطي الشخصية (A-B) لدى لاعبي الأندية المتقدمة والمشاركة في دوري النخبة بكرة اليد وكذلك التعرف على نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في انجاز دوري النخبة بكرة اليد . اما مجالات البحث فكانت هي :- - المجال البشري :- اندية اللاعبين المتقدمين للمشاركة في دوري النخبة. - المجال الزمني :- من ١٤ / ٤ / ٢٠٠٨ إلى ١٤ / ١٠ / ٢٠٠٨ - المجال المكاني :- قاعة نادي الكرخ الرياضي في بغداد . الباب الثاني :- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :- تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى مباحث عدة تتعلق بموضوع البحث ومنها: ماهية علم النفس الرياضي وكذلك الشخصية ونظرياتها وأنماطها وكذلك التطرق إلى المهارات الحركية الأساسية بكرة اليد ومنها المهارات الهجومية سواء أ كانت بالكرة أم بدونها وكذلك المهارات الدفاعية فضلاً عن التطرق إلى موضوع الشخصية وعلاقتها بكرة اليد واشتمل هذا الباب على الدراسات المشابهة ومناقشتها الباب الثالث :- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :- تضمن الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية والتي استخدمت فيه الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته للبحث واحتوى هذا الباب على عينة البحث والمتمثلة بلاعبي الأندية المتقدمة والمشاركة بدوري النخبة بكرة اليد والبالغ عددهم (٨٤) لاعباً وكذلك تم من خلاله جمع البيانات عن طريق الاستبانة التي تم عرضها على اللاعبين من خلال التجربة الاستطلاعية وذلك بعد أن تم عرضها على الخبراء والحصول على الاستبانة بصورتها النهائية من خلال إيجاد الأسس العلمية من حيث صدق الاستبانة وكذلك تضمن هذا الباب الوسائل الإحصائية نظام (SPSS) لاستخراج القيم . الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :- تناول الباب الرابع عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث ، إذ توصلت الباحثة إلى النتائج الجيدة بخصوص نمطي الشخصية (A-B) ومدى علاقتها ونسبة مساهمتها بالانجاز في لعبة كرة اليد الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات ١-٥: الاستنتاجات من خلال ما عرض من نتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :- ١. أن للأنماط الشخصية علاقة وتأثيرات ايجابية على (تسلسل وترتيب الفرق) الانجاز لدى لاعبي كرة اليد. ٢. إن أغلب لاعبي الألعاب الفرقية المنظمة تتمتع بنمط الشخصية (A) . ٣. إن الإنجاز يتحقق عندما يكون نمط الشخصية (A) عالي أكثر من (B) . ٤. ان النمط (A) هو الذي ساهم في شكل ايجابي في الانجاز اكثر من النمط (B). ٢-٥: التوصيات بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة توصي بـ :- ١. دراسة الأنماط الشخصية (A-B) وبأخذ مجالات ومحاور أخرى يشملها هذا المقياس. ٢. ضرورة دراسة هذه الأنماط الشخصية (A-B) لعينات تشمل كافة الأعمار مثل الناشئين والشباب. ٣. ضرورة دراسة هذه الأنماط الشخصية (A-B) على الأندية والفرق النسوية.

٤. العمل على استخدام مثل هكذا دراسة على الألعاب الفردية وفي مختلف المستويات العمرية والتعليمية. ٥. ضرورة اطلاع المدربين على أهمية أنماط الشخصية ودورها الايجابي وتأثيرها في مستوى الأداء والانتجاز للاعبين في التدريب والمنافسات لاجل العمل على تطويرها لدى لاعبيهم. ٦. الإفادة من هذه المقاييس كأدوات بحث موضوعية من الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم خدمة للمجال الرياضي.	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	عذراء عبد الاله عبد الستار
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	أثر تمارين لتطوير الرؤية المزدوجة وعلاقتها بمهارة الإعداد في الكرة الطائرة للشباب
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	اشتملت الرسالة على خمسة أبواب: الباب الأول (التعريف بالبحث): مقدمة البحث وأهميته: تطرقت الباحثة في مقدمة البحث وأهميته، وفيما يخص التدريب الرياضي لما لهذا العلم من أهمية في المجال الرياضي، وفي إعداد الرياضيين بدنياً، ومهارياً، وخططياً، ونفسياً، وتهينة كافة الظروف والمتطلبات اللازمة للوصول للاعبين إلى المستويات العليا، وتكمن أهمية البحث في استخدام وسائل تدريبية حديثة تسهم في رفع كفاءة اللاعبين، والتي من بينها تدريب الرؤية المزدوجة كونها تشكل محطة مهمة في تحديد دقة مهارة الإعداد. مشكلة البحث: تلخصت مشكلة البحث بضعف الرؤية المزدوجة فيما يخص مهارة الإعداد، كونها تشكل جزءاً مهماً وعنصراً أساسياً في الأداء، لاسيما ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب السريعة، ووضعية الفريق في تغير مستمر من الدفاع الى الهجوم، وبالعكس ولذلك فان اللاعبين لا يستطيعون ان يتخصصوا في مركز معين سواء اكان ذلك في الهجوم ام الدفاع، وعليه يجب اعداد اللاعبين أعداداً جيداً لكي يتمكنوا من تطبيق مختلف التكتيكات الهجومية والدفاعية بمهارة عالية وضمن ذلك يجب على المدرب تدريب جميع افراد الفريق على كافة المهارات وتدريبهم على التحرك في مواقف اللعب المتغيرة، ولذا ارتأت الباحثة تكوين تمارين لتطوير الرؤية المزدوجة وعلاقتها بمهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب. أهداف البحث: يهدف البحث إلى: ١. تحديد مجموعة اختبارات لاختبار الرؤية المزدوجة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب لدى أفراد عينة البحث. ٢. التعرف على تأثير استخدام التمارين في تطوير الرؤية المزدوجة لدى أفراد عينة البحث. ٣. التعرف على درجة العلاقة بين الرؤية المزدوجة، ودقة أداء مهارة الإعداد لدى أفراد عينة البحث. فروض البحث: أما فروض البحث فكانت: ١. للتمارين تأثير ايجابي في تطوير الرؤية المزدوجة لفئة الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (١٧-١٩) سنة. ٢. هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرؤية المزدوجة ومهارة الإعداد بالكرة الطائرة لدى اللاعبين الشباب. أما مجالات البحث فكانت ❖ المجال البشري: لاعبي شباب نادي الكرخ بالكرة الطائرة بأعمار (١٧-١٩) سنة للموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨) ❖ المجال الزماني: للمدة من ٢٩/٥/٢٠٠٨ ولغاية ١٧/٨/٢٠٠٨. ❖ المجال المكاني: القاعة الداخلية للكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية الجادرية/جامعة بغداد، وقاعة نادي الكرخ الرياضي، وقاعة نادي الحرية بالكرة الطائرة. الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشباهة): أحتوى هذا الباب عدة محاور تتعلق بموضوع البحث، فقد تم التطرق إلى مفهوم الرؤية المزدوجة في المجال الرياضي، وأهمية الرؤية المزدوجة، والرؤية المزدوجة، وعلاقتها بالتدريب، وكذلك علاقتها بالتدريب الفني والخططي، والقدرات الذهنية للرياضي، والإدراك الحركي وأهميته في نجاح الرؤية المزدوجة، والإدراك والتصور الحركي، وعلاقتها بالمهارة الحركية، ومهارة الإعداد في الكرة الطائرة فضلاً عن الدراسات المشابهة. الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية): استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب نظام المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، كما تم اختيار شباب نادي الكرخ الرياضي بالكرة الطائرة بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (٩) من أصل (١٢) لاعباً، وكذلك تم تصميم (٩) اختبارات عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة، ورشحت (٥) اختبارات منها لقياس الرؤية المزدوجة وهي (اختبار الإعداد بروية مزدوجة خلال (٣٠) ثانية على الحائط، واختبار الإعداد بروية مزدوجة في الدوائر المختلفة على الحائط، واختبار الإعداد بروية مزدوجة من المنطقة الأمامية، واختبار الإعداد بروية مزدوجة من المنطقة الخلفية، واختبار الإعداد بروية مزدوجة من جانب واحد)، فضلاً عن تحديد الاختبارات الخاصة بمهارة الإعداد وكانت (اختبار تمرير الكرة على الحائط، واختبار الإعداد نحو الشبكة، واختبار دقة الإعداد القريب من الشبكة)، وكذلك تضمن هذا الباب تفاصيل للمنهج التدريبي المعد لتطوير الرؤية المزدوجة، هذا وقد تم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء، ومعامل الصدق الذاتي، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (t) للعينات المترابطة، واختبار (t) للعينات غير المترابطة، والنسبة المئوية، ونسبة التطور.

الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

لقد ضم هذا الباب في طياته عرضاً وتحليلاً ومناقشة لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي، كذلك عرض نتائج ارتباط الرؤية المزدوجة بدقة أداء مهارة الإعداد، هذا وقد عرضت النتائج في جداول وأشكال بيانية لتوضيح الغرض وتسهيل من عملية المقارنة.

الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

ضمن ما عرض من نتائج فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. من خلال النتائج التي أظهرها اختبار الاعداد برؤية مزدوجة على الحائط لمدة (٣٠) ثانية أدى الى حدوث تطور في احساس اللاعب وتطور سرعة رد الفعل واحساسه بزم من الفعل الحركي، اما في اختبار الاعداد برؤية مزدوجة على الدوائر المختلفة على الحائط يدل على تطور وتحسين القدرات الادراكية فضلاً عن الدقة في الاداء، اما نتائج اختبار الاعداد برؤية مزدوجة من المنطقة الامامية يدل على تطور قدرة الاحساس والتصور لدى اللاعب اثناء المنافسة وفي اختبار الاعداد برؤية مزدوجة من المنطقة الامامية فقد دلت النتائج على تحسين القدرات الذهنية للاعبين عن طريق التحليل والتفكير المستمر، وفي اختبار الاعداد برؤية مزدوجة من جانب واحد فقد اظهرت النتائج تطور تركيز اللاعب بالوقت المناسب، ومن ثم اداء المهارة بصورة صحيحة ودقيقة.
٢. واطهرت النتائج علاقة ضعيفة بين اختبارات الرؤية المزدوجة وبين اختباري الاعداد نحو الشبكة والاعداد القريب من الشبكة.
- وصيات فكانت تتضمن:
١. التأكيد على زيادة التمارين الخاصة بتطوير الرؤية المزدوجة عن طريق خلق مثيرات متعددة تسهم في تطوير الاستجابة الحركية وبما يحقق إيجاد مستوى أفضل في الأداء.
٢. إعطاء أهمية أكبر لتدريبات الرؤية المزدوجة في مجمل الوحدة التدريبية لما لها من دور فعال في الارتقاء بمستوى الأداء الخططي الخاص بالمهارة.
٣. التدريب على الاعداد برؤية مزدوجة لجميع لاعبي الفريق، وعدم التركيز على لاعب او لاعبين، لما لذلك من دور مهم للتأثير في مستوى الاداء.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	يسرى حسون مطشر
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير استخدام الواجبات الإضافية لتصحيح الاخطاء في اكتساب بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة)
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	الباب الأول: التعريف بالبحث : إذ تضمنت المقدمة، وأهمية البحث، وتم التطرق عن طريقها الى المفاهيم، والاسس، والنظريات التي وضعت لتفسير عملية التعليم التي مازالت تتعارض مع بعضها البعض ومن ثم فإن الحاجة الملحة الى مزيد من البحث والتفتيش لتوسيع دائرة الضوء نحو التعلم الصحيح للمهارات الحركية المراد تعلمها. أن التطور الحاصل خلال المراحل التي يمر بها المتعلم ستظل موضع اهتمام العاملين في هذا المجال. ولقد اكدت محاولات عدة من البحوث والدراسات المختصة بالطرائق التعليمية التي تشمل أسلوبين أساسيين هما : الاساليب التدريسية ، أي سلوكيات الطالب والمدرس في أثناء الدرس ، وثانيا/ استراتيجيات التعليم ، أي الخطط التعليمية، وهذان الأسلوبين يهدفان الى تحقيق التدريس المؤثر، ولكل منهما إجراءاتهما المختلفة ولكنهما يشتركان في تحقيق هدف الإهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين نظراً لاختلاف قابلياتهم وقدراتهم . ولهذا لاحظت الباحثة: ان التلاميذ يواجهون الكثير من الصعوبات في تعلم المهارات، وخصوصا الجديدة منها . مماينتج عنه أخطاء وضعف في اداء المهارات المراد تعلمها وهذا الضعف ناتج عن عدم تشخيص الخطأ ، وبما أن الأنشطة التي يؤديها التلاميذ في نهاية النشاط الاساسي تُعد واجبات إضافية ، في هذه الحالة لايرجع التلميذ مباشرة الى التمرين الاساسي ولكن يقوم بواجب أو عدة واجبات إضافية مما يساعد على تصحيح الاخطاء والحد منها . ولقد اتجهت الباحثة الى محاولة معالجة هذه المشكلة، إذ أن اغلب المدرسين يستخدمون طريقة التغذية الراجعة فقط في عملية التعلم مما يؤدي الى الملل، واستفاد الوقت، والجهد لديهم ، ولذا إختارت الباحثة هذه المشكلة لمعرفة أثر استخدام الواجبات الإضافية في تصحيح الاخطاء لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية في لعبة كرة السلة لغرض استثمار الوقت والجهد، وتسريع عملية التعلم. وهدف البحث الى: اولا : تحديد الاخطاء التي تحدث أثناء عملية التعلم لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة. ثانيا : معرفة تأثير استخدام الواجبات الإضافية في تصحيح الاخطاء أثناء تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة. وافترضت الباحثة: اولا: للواجبات الإضافية تأثير إيجابي في التقليل من الاخطاء لدى مجاميع عينة البحث . ثانيا : وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية، ولمصلحة البعدية. اما مجالات البحث، فكانت: أ. المجال البشري : (٣٠) تلميذاً لمرحلة الصف السادس الابتدائي/ مدرسة الظفر- بغداد . ب. المجال الزماني : المدة من ٢٤ / ٢ / ٢٠٠٨، والى ١ / ٤ / ٢٠٠٨ . ج. المجال المكاني : في الساحات الخارجية لمدرسة (الظفر) الابتدائية/الكرخ الاولى / بغداد . وفي الباب الثاني/ تطرقت الباحثة الى المواد النظرية الآتية : المنهج، ومفهوم المنهج ،والتعلم، ودرس التربية الرياضية، ومفاهيم التدريس، والواجبات الإضافية، فضلا عن كرة السلة المصغرة، والدراسات المشابهة. وفي الباب الثالث/ استخدمت الباحثة(المنهج التجريبي) على عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة (الظفر) الابتدائية في بغداد،الكرخ . وبعد تحديد الإختبارات اجرت الباحثة (التجربة الاستطلاعية)، ومن ثم الإختبارات القبلية، وتطبيق المنهاج التعليمي باتباع الخطأ وكيفية معالجته بالواجبات الإضافيةوبعد إنتهاء المنهاج تم إجراء الإختبارات البعدية ، ومن ثم جمع النتائج ومعالجتها على وفق الحقيبة الاحصائية الجاهزة (Spss) . وفي الباب الرابع/ تم عرض النتائج ومناقشتها على وفق جداول، وإشكال بيانية . اما في الباب الخامس/ فقد إستنتجت الباحثة : وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية،ولمصلحة البعدية ، وهذا ما يحقق فرضية البحث . الإقلال من حدوث الاخطاء، وتحسين الاداء الفني لمهارات المناولة المرتدة،و الطبطة العالية ،و التهديد السلمي. وفي ضوء الإستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بـ: - استخدام الواجبات الإضافية في درس التربية الرياضية ، وذلك لأهميتها في تقليل الاخطاء، وتصحيحها كما تزيد من فاعلية الدرس بطريقة افضل من الطريقة التقليدية ، وهذا ما حققته نتائج المجموعة التجريبية .

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	اناس سعدون حسين
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير منهج باستخدام تمرينات الأيروبيكس في بعض المتغيرات الوظيفية وأنزيمات الأكسدة والإختزال ومستوى اللاكتيك اسيد لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	اشتملت الرسالة على خمسة ابواب، إذ جاء الباب الاول ليشمل المقدمة ومشكلة البحث إذ ركزت فيهما الباحثة على معرفة نوع تمرينات الأيروبيكس ومستواها واسلوبها مؤكدة ان ما ذكر لوحده لا يكفي إنما يجب البحث في معرفة عمق العلاقة بين الأجهزة الوظيفية والعمليات البيوكيميائية ومدى تأثيرها في تمرينات الأيروبيكس لوضع برامج تدريبية على وفق اسس علمية تمكنها من التوصل الى نتائج ايجابية واسهاماً في استغلال فاعلية الجسم بشكل كامل لتحقيق لللياقة البدنية والصحية بأسلوب فعال وعلمي يخدم افراد المجتمع وفي مختلف الأعمار والمستويات والاجناس وفي مقدمتهم المرأة. لذا وصفت الباحثة جل مشكلتها بوضع منهج تدريبي باستخدام تمرينات الأيروبيكس ولمعرفة تأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وأنزيمات الأكسدة والإختزال لدى عينة البحث هذا. هذا وقد وضعت الباحثة أهدافاً عدة وفروض لحل مشكلة بحثها وهي: أهداف البحث - اعداد منهج باستخدام تمرينات الأيروبيكس. - التعرف على مدى تأثير تمرينات الأيروبيكس في المتغيرات الوظيفية قيد البحث. - التعرف على مدى تأثير تمرينات الأيروبيكس في مستوى اللاكتيك اسيد وبعض أنزيمات الأكسدة والإختزال. فروض البحث - هناك فروق ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اللاكتيك اسيد وبعض أنزيمات الأكسدة والإختزال. - هناك فروق ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اللاكتيك اسيد وبعض أنزيمات الأكسدة والإختزال. - هناك فروق ذو دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لبعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اللاكتيك اسيد وبعض أنزيمات الأكسدة والإختزال. وتضمن الباب الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية والمشابهة. إذ ركزت الباحثة فيه على المحاور النظرية المتعلقة بدراساتها فطرقت الى الأيروبيكس ومفهومه واغراضه ونظام العمل به ثم جاءت دور النظام الهوائي وفوائد استخدام الأيروبيكس في النشاط الرياضي وعلاقة تمرينات الأيروبيكس بالمتغيرات الوظيفية كالحده الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_2MAX) والكفاية الوظيفية ومعدل ضربات القلب وحجم الضربة والنتاج القبلي فضلاً عن دور أنزيمات الأكسدة والإختزال في تلك العملية إذ تطرقت الباحثة الى الأنزيمات وماهيتها ونظريات الأنزيمات ووظائف وخصائص عمل الأنزيمات وتفاعلات الأكسدة والإختزال كإنزيم اللاكتيك دي هاديروجينيز وتأثير النشاط الرياضي فيه فضلاً عن ماهية نظام اللاكتيك اسيد وعلاقته بتمرينات الأيروبيكس. وفي الباب الثالث وضحت الباحثة المنهج المستخدم في البحث فاستخدمت المنهج التدريبي لملاءمته حل مشكلة بحثها. فضلاً عن ذلك فقد استخدمت عينة بعدد (٣٨) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية المرحلة الاولى قسمت الى تجريبية وضابطة بعد اجراء التكافؤ والتجانس لهذه العينة بعد ذلك استخدمت الباحثة الادوات والأجهزة لتحقيق الاختبارات القبليّة ثم طبقت منهجها التدريبي بتمرينات الأيروبيكس بعد ذلك أجرت الاختبارات البعدية وبعدها استخدمت المعالم الاحصائية لاجراء المعالجة الاحصائية. وفي الباب الرابع: الذي تضمن عرض النتائج ومناقشتها اذ قامت الباحثة بعرض نتائجها في جداول وتمت مناقشتها وازاء ذلك وبعد المعالجة الاحصائية توصلت الباحثة الى استنتاجات وتوصيات عدة ستأتي في الباب الخامس . اما الباب الخامس: وتضمن الاستنتاجات والتوصيات إذ شملت كانت الاستنتاجات ما يأتي: ١- اثبتت مفردات المنهج والاسلوب المتبع (الاثر الواطيء والمتوسط والعالي للعينة التجريبية) جدواها في تحقيق هدف الدراسة ٢- اثرت مفردات المنهج المستخدم للعينة التجريبية في تحقيق تطور في مستوى المتغيرات الوظيفية وقد توضح ذلك من خلال معنوية الفروق لكل من معدل ضربات القلب وحجم الضربة والنتاج القبلي وقيمة PWC_{170} والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. ٣- اثرت مفردات المنهج المستخدم لعينة البحث في تحقيق تطور في مستوى المتغيرات البيوكيميائية (قيمة L.D.H) ونسبة اللاكتيك اسيد في الدم. ٤- لم يعكس المنهج المستخدم لدى المجموعة الضابطة قدراً معهوداً من التطور إذ لم تحصل على فروق معنوية في متغير الناتج القبلي كذلك تدني مستوى (L.D.H) في الاختبار البعدي لتلك العينة.

٥- أثبتت الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية تطور مستوى العينة التجريبية قياسا بالضابطة وتبين ذلك من خلال ارتفاع مستوى الأوساط الحسابية في متغيرات البحث البعدية. ٦- أثبتت الاستنتاجات صحة الوقوف على المستوى الذي تكون عليه الطالبات سواء أكان عند تطبيق المنهج التجريبي أو المتبع. التوصيات: أوصت الباحثة بما يأتي: ١- إجراء الفحوصات التدريبية أو الطبية على الطالبات خلال فصول السنة. ٢- تأكيد تنفيذ منهاج الكلية العملي بصورة دقيقة على وفق القياسات والمؤشرات العلمية المعهودة لدى اساتذة كلية التربية الرياضية. ٣- إدخال فكرة تنفيذ اساليب الأيروبيكس في مختلف الدروس العملية للحصول على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية؟ ٤- إجراء بحوث في متغيرات وظيفية وأنزيمات أخرى لفهم عملية التغذية ومزامنة التدريب. ٥- إجراء بحوث مشابهة على عينات بمواصفات عينة البحث نفسها.	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	خنساء صبري محمد
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير تمارين التهدئة والتصور العقلي للألوان على مظاهر التوتر النفسي وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز لاعبي عدو ٢٠٠م
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	الباب الأول// المقدمة ومشكلة البحث:- تطرقت الباحثة في هذا الباب الى علم النفس ومدى تأثيره الكبير في أداء اللاعبين إذ وضحت الحاجة إليه كلما تطلب الأداء تركيزاً وجهداً أكبر بعده العلم الذي يخاطب عقول وعواطف اللاعبين سواء أكان في أوقات الراحة أو في أوقات التدريب أو المنافسة المختلفة التي تعد هي الأخرى مصدر الكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة مما يتطلب من اللاعب التعبئة النفسية باتجاه خفض التوتر النفسي. لذا استخدمت الباحثة التمارين التنفسية والتصور العقلي باستخدام الألوان إذ أن اللون له تأثير سيكولوجي خاص في بوظائف أعضاء الجسم فهو إحساس وليس له وجود خارج الجهاز العصبي وان اللون يؤثر تأثيراً جذرياً في حياتنا واهم طرائق تأثيره هي التأثير في انفعالاتنا ويمكن للون أن يغير المحيط الذي يعيش فيه ويخفف من التوتر النفسي ويضاعف إنتاجيه أداء اللاعب لتحقيق الانجاز لمثل هذه الفعاليات التي تحتاج الى رؤية كبيرة والتزام طويل من اللاعب لزرع الثقة بنفسه لتحقيق التوازن بين العمل العصبي والعضلي. في واحدة من أهم الفعاليات التي تتطلب ذلك الاهتمام لتحقيق الانجاز وهي فعالية عدو ٢٠٠م. ومن هنا وضعت الباحثة فحوى مشكلتها التي تكمن بوضع تمارين التهدئة النفسية باستخدام الألوان للتقليل من التوتر النفسي ومن ثم تحقيق الأداء الأفضل في الانجاز عدو (٢٠٠م). أهداف البحث:- (١) وضع تمارين للتهدئة النفسية والتصور العقلي بالألوان للاعبين عدو ٢٠٠م. (٢) معرفة تأثير تمارين التهدئة النفسية والتصور العقلي بالألوان على مظاهر التوتر النفسي لدى لاعبي عدو ٢٠٠م. (٣) معرفة تأثير تمارين التهدئة النفسية والتصور العقلي بالألوان على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي عدو ٢٠٠م. (٤) معرفة تأثير تمارين التهدئة النفسية والتصور العقلي بالألوان على انجاز لاعبي عدو ٢٠٠م. فروض البحث :- (١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار بعض مظاهر التوتر النفسي لدى لاعبي عدو ٢٠٠م. (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي عدو ٢٠٠م. (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار انجاز ٢٠٠م للاعبين الساحة والميدان. الباب الثاني// الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:- ومنها تسليط الضوء على الجوانب النظرية ذات العلاقة المباشرة بموضوع البحث ونبذة تاريخية عن اللون ومفهومه و صفاته وإدراك الألوان وحسها ومفهوم الهالة و الشاكرات وعلاقة اللون في علم النفس وتأثيره على الحالة النفسية والصحية، وسيكولوجية الألوان، واللون في تقنيات التصور العقلي والتنفس كما تطرقت الى مفاهيم التهدئة النفسية، وفعالية عدو ٢٠٠م.وركزت أيضاً في الدراسات المشابهة إذ تطرقت الى دراستين وعلقت عليهما قياساً لعملها كما هو موجود في الباب الثاني. الباب الثالث// منهج البحث وإجراءاته الميدانية:- اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته المشكلة المدروسة، فضلاً عن أنها اختارت عينة تألفت من (١٠) لاعبين وهم لاعبو المنتخب (سباق عدو ٢٠٠م) وطبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية بعد أن أجرت الأسس العلمية للاختبارات بعد ذلك استخدمت جميع الأجهزة والبرامج المعدة فأجرت الاختبارات القبلية وبعدها الاختبارات البعيدة بعد مدة إنهاء برنامج التهدئة النفسية باستخدام الألوان، واستخدمت الوسائل الإحصائية للإسهام في الحصول على النتائج. الباب الرابع// عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:- قامت الباحثة بعرض نتائجها في جداول ثم وضحتها في أشكال زيادة للمعرفة والتوضيح وتم مناقشة النتائج كلها بعد معالجتها إحصائياً. الباب الخامس// الاستنتاجات والتوصيات:- الاستنتاجات: (١) تأثير تمارين التهدئة النفسية باستخدام الألوان في استقرار نفسية اللاعب ونوضح ذلك عن طريق الفروق المعنوية في متغير اختبار التوتر. (٢) كيف عمل الجهاز العصبي واقتصادية عمل القلب دلت على وجود فروق معنوية في اختبار أشنير(رد فعل العيني القبلي). (٣) أنَّ تمارين التهدئة النفسية باستخدام الألوان لها تأثير في الجهاز التنفسي وتوضح ذلك عن طريق معنوية الفروق في السعة الحيوية ومعدل التنفس. (٤) لمستوى تأثير التمارين النفسية باستخدام الألوان في متغيرات الجسم وتحقق مستوى اكبر في الانجاز

الرياضي وهذا ما توضح في نتائج إنجاز الاختبار القبلي عنه في البعدي. (٥) هناك تباين ايجابي في مستوى التطور بين الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث. (٦) أن ميول اللاعبين في عدو ٢٠٠م للألوان (الأحمر- البرتقالي- الأصفر- الأخضر- الفيروزي-الأزرق- البنفسجي-الوردي) كانت ايجابية. التوصيات: (١) ضرورة استخدام الألوان في الوسائل التعليمية والتدريبية الخاصة بتنمية وتطوير المنهج . (٢) ضرورة إجراء محاضرات تثقيفية عن الألوان للاعبين الممارسين لهذه الفعالية لان القناعة هي أول خطوة باتجاه تطبيق المنهج. (٣) استخدام تمارين التهدئة النفسية بالألوان من لدن المدرب للتقليل من التوتر النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان. (٤) توجيه المدرب للاعب حول الانتباه الى ألوان أرضية الملعب والأجهزة وملابس اللاعبين وكل شئ يحيط بهم. (٥) إجراء دراسة مشابهة وتطبيق تمارين التهدئة النفسية باستخدام الألوان على الألعاب الفردية والفرقية. (٦) تعزيز القناعة بتغيير الألوان السلبية التي يتميز بها اللاعب الى الألوان الايجابية وذلك لخفض التوتر وإثارة البهجة له. (٧) ضرورة الاهتمام في خفض معدلات المتغيرات الوظيفية التي هي قيد الدراسة الى مستوى الطبيعي لان ذلك ينعكس عن التهدئة النفسية للاعبين.	
--	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	نور حاتم رضا
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	منهج تدريبي مقترح بالمقاومات المتغيرة على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكية ، وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة لدقة وسرعة حركة الطعن بالمبارزة
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	تناولت الكثير من الدراسات ، والبحوث الميدانية ، والمختبرية معظم القدرات البدنية الخاصة بلعبة المبارزة ، والتي تؤثر في تنمية الجانب البدني للارتقاء بالجانب التكنيكي والمهاري ، إلا أن أغلب هذه الدراسات ذات مناهج تدريبية تعتمد على تنمية القدرات البدنية الخاصة دون مراعاة تطبيقها للجوانب البايوميكانيكية المرتبطة بمتطلبات الأداء الخاص بالمبارزة ، فضلاً عن قلة البحوث البايوميكانيكية في مجال المبارزة مما دفع الباحثة إلى تناول هذا البحث كونها أول من تخوض في جانب التحليل البايوميكانيكي في مجال الرياضة النسوية في المبارزة في القطر ، ولذا إرتأت الباحثة دراسة تأثير استخدام المقاومات المتغيرة على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة وسرعة حركة الطعن بالمبارزة . أهداف البحث - إعداد منهج تدريبي للمقاومات المتغيرة على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكية. - التعرف إلى تأثير المنهج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على عينة البحث . - التعرف إلى تأثير المنهج المقترح في تطوير المؤشرات البايوكينماتيكية ودقة وسرعة حركة الطعن في المبارزة على عينة البحث . فروض البحث - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين: الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ، ولمصلحة الاختبارات البعدية. - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين : الضابطة والتجريبية في المؤشرات البايوكينماتيكية ، ودقة وسرعة حركة الطعن في المبارزة ولمصلحة الاختبارات البعدية. - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ، والمؤشرات البايوكينماتيكية ، ودقة وسرعة حركة الطعن . مجالات البحث - المجال البشري : لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد) في لعبة المبارزة البالغة عددهن (سنة عشر) لاعبة - المجال الزماني: من ٢٠٠٩/١/٤ - حتى ٢٠٠٩/٣/١٦ . - المجال المكاني : قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد . إجراءات البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ أجريت الدراسة على (سنة عشر لاعبة) من لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد) للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ م ، تم اختيارهن بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، إذ تم إجراء القياسات لهن لغرض التجانس (الطول ، والوزن ، والعمر الزمني ، والعمر التدريبي) ، والتكافؤ ، وذلك بالاختبارات القبلية (اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، والقوة الانفجارية للذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وسرعة الانتقال بالملعب) ، والتصوير الفيديوي القبلي (مسافة الخطوة ، وسرعة الخطوة ، والسرعة الزاوية للركبة ، وارتفاع مركز ثقل الجسم عند الاستعداد ، وارتفاع مركز ثقل الجسم عند الطعن ، والسرعة الزاوية للورك ، وزاوية ميل الجذع عند الطعن ، والسرعة الزاوية للكتف ، وسرعة الذراع المسلحة) ، والتي تم إجراؤها قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي ، عن طريقها تم وضع المنهج إستناداً إلى رأي الخبراء المختصين ، واستمر المنهج (ثمانية) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الاختبارات البعدية ، وتمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية الملانة لمعرفة مستوى التطور عن طريق تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة . الاستنتاجات - ان التدريب بالمقاومات المتغيرة ، والذي نفذ على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بأداء دقة وسرعة حركة الطعن ، وهي: (القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وسرعة الانتقال في الملعب) على وفق الشروط البايوميكانيكية المستخدمة ، والارتقاء بها بشكل تدريجي ، والتي عبرت عنها النتائج المعنوية للاختبارات البعدية - ظهرت مؤشرات التحسن للمتغيرات البايوكينماتيكية المختارة كافة لعينة البحث خلال مراحل المهارة بعد تطبيق المنهج التدريبي لتدريب المقاومات المتغيرة ، وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية . - ظهور تطور واضح في القدرات البدنية الخاصة ، فضلاً عن المتغيرات البايوكينماتيكية المختارة قيد

الدراسة للمجموعة التجريبية في كافة الاختبارات البعدية مما انعكس إيجابياً على عملية الربط الصحيح بين هذه المتغيرات البدنية والبايوكيميائية ، وبما يحقق ترابط عالٍ بين مرحلتي الاستعداد ، ومرحلة التقدم والطعن بانسيابية بما يحقق دقة عالية في إصابة الهدف . التوصيات - ضرورة اهتمام المدربين باستخدام المقاومات المتغيرة لتنمية عضلات الذراعين والرجلين . - ضرورة التركيز في الأسس والمبادئ الميكانيكية في عملية اختيار التمارين البدنية المناسبة في مفردات المنهج التدريبي على وفق شروط الأداء الحركي . - إدخال المدربين دورات علمية خاصة لتعريفهم بأهمية علم البايوميكانيك ، والشروط الميكانيكية الصحيحة المصاحبة للمهارات الأساسية برياضة المبارزة.	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	سهام حمود صابط
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير التمارين التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	اشتملت الرسالة على خمسة أبواب، وهي : الباب الأول :- التعريف بالبحث : اشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث ، والتي تم التطرق فيها إلى التعريف (التدريب الرياضي) المستند إلى الأسس العلمية ، وأثره في العملية التدريبية ، وكذلك التعرف إلى لعبة المباراة ، وأهم القدرات البدنية الخاصة ، والمهارات الهجومية التي تحتاجها اما المشكلة فتتمثلت بان اللاعب يحتاج إلى التنوع خلال يومه التدريبي، إذ إن استمراره على وتيرة واحدة يؤدي إلى تقيد وإعاقة نشاطه الحركي والجسمي، لذا يجب فسح المجال امامه ليشبع ميله للحركة بمزاولة تمارين تنافسية خلال الوحدة التدريبية، لغرض إثارته عن طريق ممارسته لهذه التمارين، ولخلو المناهج التدريبية من هذه التمارين التنافسية، لذا ارتأت الباحثة إن تضع تمارين بدنية ومهارية، بالأسلوب التنافسي ومواكبة التطور الحاصل في عجلة الحياة خدمتا لتطوير هذه اللعبة إضافة للخروج من روتين التمارين التقليدية . وهدف البحث إلى الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين: القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، في بعض القدرات البدنية الخاصة ، وبعض المهارات الهجومية ،فضلا عن إلى الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي في القدرات البدنية والمهارات الهجومية وقد افترضت الباحثة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين: القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات، إذ موجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي، ولمصلحة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية. اما مجالات البحث، فتمثلت: باللاعبين منتخب شباب البصرة بالمبارزة في عمر (١٨ - ١٩) سنة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً في المباراة خلال المدة (١٨ / ١ / ٢٠٠٩ / وحتى ٢٣ / ٣ / ٢٠٠٩) في قاعة نادي الصيد بالبصرة. أما الباب الثاني :- فقد اشتمل على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة إذ تطرقت الباحثة إلى مفهوم التمارين التنافسية، واستخدامها في تدريب المهارات الحركية ، وفوائدها في تدريب المهارات الحركية ، وشروط اختيارها في العملية التدريبية، وأساليبها ، والأهداف التربوية للتنافس ، والمهارات الهجومية في المباراة . وتضمن هذا الباب أيضا الدراسات المشابهة فقد تطرقت الباحثة إلى اثنان من الدراسات مشابهة. وفي الباب الثالث :- الذي حمل عنوان منهج البحث واجراءة الميدانية : فقد اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذا تصميم (الضبط المحكم) اختبار قبلي واختبار بعدي للمجموعتين ذات الاختيار ألعدي ، إذ بلغت العينة بـ (١٦) لاعباً من منتخب شباب البصرة بالسلاح الشيش . كما تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى الأدوات والأجهزة التي تم استعمالها في التجربة ، مع شرح الاختبارات المستخدمة ، وتم معالجة النتائج إحصائياً عن طريق النظام الإحصائي (Spss) المستخدم في البحث. أما الباب الرابع :- والذي اختص بـ عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها : فقد تم التطرق في هذا الباب إلى عرض النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلي والبعدي، وتحليلها على وفق جداول وأشكال بيانية توضيحية، ومناقشتها على وفق الأسلوب العلمي المتبع . وتطرقت الباحثة في الباب الخامس إلى الاستنتاجات والتوصيات، إذ استنتجت الباحثة : - أن استخدام التمارين التنافسية كان لها الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ، والمهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب.. - ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي لدى مجموعتي عينة البحث . - ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدي بين مجموعتي عينة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي، ولمصلحة المجموعة التجريبية . - إما التوصيات فقد كانت : - اعتماد التمارين التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة، والمهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بالسلاح الشيش . - ضرورة ربط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الخاصة في لعبة المباراة ، ووضع تمارين خاصة بذلك .

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	رجاء حسن اسماعيل
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير التمرينات التوافقية والإدراكية الخاصة في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	الباب الأول:- التعريف بالبحث اشتمل الباب على المقدمة وأهمية البحث والتي تم التطرف فيها الى التعريف بأهمية التربية الرياضية في العملية التربوية وتطوير القابليات البدنية والفكرية والاجتماعية والصحية والنفسية، من خلال التطرق الى علم النفس الذي يهتم بدراسة العوامل الفنية التي تؤثر في تعلم المهارات الحركية. وكذلك تم التطرق إلى لعبة المبارزة وأهمية القدرات التوافقية والإدراكية التي تحتاجها، أما المشكلة فقد شملت على أهمية القدرات التوافقية والإدراكية الخاصة للعبة المبارزة وتنمية هذه القدرات عن طريق التمرينات الخاصة أثناء التدريب. أما أهداف البحث فقد تضمنت:- أهداف البحث : ١. وضع تمرينات توافقية وإدراكية لتطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش لدى لاعبات نادي الفتاة . ٢. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية والإدراكية ومستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش . ٣. التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية والإدراكية ومستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش . ٤. التعرف على نسب التطور للقدرات التوافقية والإدراكية ومستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش للمجموعتين التجريبية والضابطة . فروض البحث : ١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية والإدراكية ومستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش . ٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية والإدراكية لبعض مهارات سلاح الشيش . ٣. وجود نسب تطور في القدرات التوافقية والإدراكية ومستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد تضمن هذا الباب المجالات التي أجريت الدراسة خلالها واشتمل المجال البشري على العينة المتمثلة بلاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (٢٥) لاعبة، والمجال ألزماني الذي جرت خلاله التجربة من (٢٠/٩/٢٠٠٩ ولغاية ٢٠/٤/٢٠٠٩) والمجال المكاني قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد. الباب الثاني:- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة تطرق الباحث في الدراسات النظرية إلى التمرينات البدنية وأنواعها، التوافق الحركي، أنواعه، وظائفه، العوامل المؤثرة عليه، أهميته في المجال المدرك الحس حركي، المدركات الحس-حركية بلعبة المبارزة، أهمية الإدراك الحسي-حركي في المجال الرياضي، المهارات التي استخدمتها الباحثة في الدراسة. أما الدراسات المشابهة فقد تطرقت الباحثة إلى دراستين هي دراسة (رعد رمضان احمد) ودراسة (فاطمة عبد مالح وآخرون). وقد تناولت الدراسات ملخص كل دراسة مع مناقشتها من حيث أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية. الباب الثالث:- منهج البحث وإجراءاته الميدانية تناول هذا الباب منهج البحث آذ اختارات الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة حيث تم اختيار لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي للمبارزة والبالغ عددهن (٢٠) لاعبة قسمت إلى مجموعتين:- -مجموعة تجريبية وشملت (١٠) لاعبات. -مجموعة ضابطة وشملت (١٠) لاعبات. تطرق الباحث أيضا في هذا الباب إلى الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في التجربة، مع شرح الاختبارات المستخدمة وتم معالجة النتائج إحصائيا عن طريق النظام الإحصائي spss المستخدم في البحث. الباب الرابع:- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التطرق في هذا الباب إلى عرض النتائج التي حصلت عليها من الاختبارات وتحليلها على وفق جداول وإشكال بيانية توضيحية ومناقشتها على وفق الأسلوب العلمي المتبع. الباب الخامس:-الاستنتاجات والتوصيات توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :-

١. تطور القدرات التوافقية والادراكية لدى أفراد المجموعة التجريبية .	
٢. تطور المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية والادراكية بدلاله إحصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة .	
٣. حققت المجموعة التجريبية نسب تطور كبيرة للقدرات التوافقية والإدراكية.	
٤. تطور الأداء المهاري لجميع المهارات قيد الدراسة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .	
٥. تطور المجموعة التجريبية في الأداء المهاري لجميع المهارات قيد الدراسة بدلاله إحصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة .	
٦. حققت عينة البحث في الاختبارات مهاريه نسب تطور كبيرة .	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	فاتن عبد الشريف دهش
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	التنبؤ بمستوى أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسية
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	أحتوى الباب على مقدمة البحث وأهميته إذ تهدف الواجبات الرئيسة للتعليم في كليات التربية الرياضية الى الوصول بالطالبة لأعلى مستوى رياضي ممكن من خلال تنمية المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية وتعد المهارات النفسية أحد المتطلبات التي تسهم في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، والتي يمكن عن طريقها التنبؤ بإمكانيات الطالبة ومستوى تقدمها مستقبلاً باعتبارها عنصراً إيجابياً في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب الرياضية . وتعد رياضة الجمناستك واحدة من مفردات منهج كلية التربية الرياضية التي لها خصوصية لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على الأجهزة جميعها ، ونتيجة لصعوبة تركيب هذه المهارات يستوجب من الطالبة مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة ، فضلاً عن الإعداد النفسي الذي له دور مهم في تحقيق الإنجاز والأداء المتقن ، وبالتحديد عند أداء مهارات الجمناستك على عارضة التوازن إذ يهيمن جو من الخوف والقلق والإرباك الذي قد يختلف تأثيره في التشكيلة الحركية لحظة أدائها ، من هنا تبرز أهمية البحث في دراسة بعض المهارات النفسية ذات العلاقة المؤثرة في أداء الحركات بشكل عام ، ومن ثم الكشف عن مدى اعتماد أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن على المهارات النفسية قيد الدراسة ، الأمر الذي يمكننا من وضع المعادلات التنبؤية للتعرف على مستوى أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسية مما يعطي فرصة أكبر لمساعدة العاملين في هذا المجال للوقوف على المستوى الذي يمكن أن تصل إليه الطالبات في الأداء على عارضة التوازن مستقبلاً ، مما يجعل بالإمكان وضع الخطوات الصحيحة اللازمة لتحقيق ذلك بصورة علمية ومدرسة للوصول للأهداف المطلوبة . وتكمن مشكلة البحث في قلة البحوث التي تخص الجمناستك في هذا المجال وخصوصاً المتعلقات في المرحلة الجامعية ، لذا توجب إجراء هذا البحث للتعرف على مستوى المهارات النفسية لدى الطالبات المحددة للتفوق والنجاح في الأداء المطلوب ، فضلاً عن التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتشكيلة الحركية على عارضة التوازن ، والعمل على توفير الأسس عند وضع الأساليب والإستراتيجيات التطبيقية لمساعدة الطالبات في التكيف مع التشكيلة الحركية ، ومحاولة وضع معادلات تنبؤية بدلالة بعض المهارات النفسية للتشكيلة الحركية المختارة على عارضة التوازن التي يمكن بواسطتها التعرف على مستوى أداء التشكيلة الحركية من خلال مستوى المهارات النفسية للطالبات هدفت الدراسة إلى : - التعرف على مستوى بعض المهارات النفسية ومستوى أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن لدى طالبات المرحلة الثالثة . - معرفة العلاقة بين بعض المهارات النفسية ومستوى أداء التشكيلة الحركية للطالبات على عارضة التوازن . - إيجاد معادلات تنبؤية بمستوى أداء التشكيلة الحركية المختارة على عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسية . فروض البحث : - وجود علاقات ارتباطية بين المهارات النفسية ، وأداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن . - تقدير معادلات الانحدار التنبؤية لأداء التشكيلة الحركية بدلالة المهارات النفسية مجالات البحث : - المجال البشري : - طالبات المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية للبنات - الوزيرية . - المجال الزماني : - المدة من (٢١ / ٤ / ٢٠٠٩) لغاية (١٣ / ٥ / ٢٠٠٩) - المجال المكاني : - القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية للبنات – الوزيرية الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة تطرقت الباحثة إلى ماهية التنبؤ وأهميته في المجال الرياضي ومفهوم المهارات النفسية ، وتحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ، والعلاقات المتداخلة المترابطة فيما بينها ، و ماهية الدافعية ، والأهمية التربوية للحركات على عارضة التوازن وطبيعة الأداء عليها . كما تم التطرق إلى أهم الدراسات المشابهة مع تحليلها . الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية أشتمل الباب على منهج البحث الذي كان منهجاً وصفيّاً ، أما عينة البحث فتضم طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات - الوزيرية ، البالغ عددهن ٩٦ طالبة ، وتم تطبيق اختبار المهارات النفسية المرشح من الخبراء والمتخصصين ، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية spss تم من خلالها معالجة النتائج لغرض عرضها وتحليلها . الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها إحصائياً وتبويبها في مجموعة من الجداول وتم مناقشة النتائج مناقشة علمية

مدعمة بالمصادر العلمية فضلاً عن رأي الباحثة . الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة بعد معاملة نتائج الاختبارات إحصائياً وتحليلها ومناقشتها استنتجت ما يأتي ١- وجود علاقات ارتباط معنوية وذات دلالة إحصائية بين أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن ومتغيرات التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. ٢- توصلت الباحثة إلى مجموعة من المعادلات التنبؤية لمستوى أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن بدلالة متغيرات التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز . وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات وأهمها: ١- الاهتمام بمتغيرات التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز وتطوير مستوياتها للطالبات واللاعبات للعبة الجمناستك لارتباطها الوثيق بمستوى الأداء وخصوصاً في أداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن . ٢- ضرورة الإفادة من المعادلات التنبؤية لما لها من أهمية في التنبؤ بما سيكون عليه مستوى أداء طالبات التربية الرياضية في لعبة الجمناستك وخاصة على عارضة التوازن . ٣- التركيز على الاختبارات المستخدمة في الدراسة كونها تساعد على الوصول إلى عملية التنبؤ بمستويات الأداء المهاري على عارضة التوازن . ٤- إجراء البحوث المستقبلية المشابهة للوصول إلى معادلات تنبؤية بدلالة متغيرات أخرى ترتبط بأداء التشكيلة الحركية على عارضة التوازن أو المهارات الأخرى لتوفير قاعدة أكبر يمكن من خلالها التنبؤ بالمستويات المهارية . ٥- وجوب العمل على تزويد الطالبات بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسية والعمل على توفير الأساليب والاستراتيجيات التطبيقية للسيطرة على انفعالات الطالبات ومساعدتهن في التكيف مع البيئة التنافسية . ٥- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرس لنجاح العملية التعليمية لتنمية وتطوير المهارات النفسية للطالبات مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل طالبة .	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	جنان عمران خضير
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير تمارين التمثيلية في بعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية للبنات
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	تعد اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد سواء أكان رياضياً أم غير رياضي فهي جزء من اللياقة العامة للإنسان ، وإحدى مكونات اللياقة الشاملة الى جانب اللياقة الصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تؤهل الفرد للعيش على النحو متوازي داخل المجتمع ، إن اللياقة الشاملة تهدف إلى إعداد مواطن صالح وبنائه لممارسة دوره في الحياة بشكل جيد ، أما اللياقة البدنية فالهدف منها هو إعداد مواطن لديه كفاءة بدنية كافية لمواجهة متطلبات الحياة. إن تطوير مكونات اللياقة البدنية يتم عن طريق استخدام أساليب التدريب المتنوعة وتمرينات مختلفة ، إذ تعد تمرينات التمثيلية من التمارين الأساسية المستخدمة في تطوير كثير من المكونات البدنية فقد يلاحظ المدرب ارتفاع مستوى لاعبيه في ادائهم الذي يتطلب تضافر مجموعة من المكونات البدنية كالمرونة والقوة والسرعة والتوافق الحركي ، بعد انتظامهم في برنامج تدريبي للأطالة (التمثيلية) ، دون ان تعرضهم لأي برنامج يهدف إلى تنمية هذه المكونات وهذا الأمر يعد من الأمور البديهية التي يحققها أي منهج للأطالة (التمثيلية) موضوع وفق أسس تدريبية وعلمية فالمسألة لا تخرج عن كونها ارتباط مباشر بين نمو المرونة والأطالة بإعادة توظيف هذه المكونات البدنية توظيفاً أكثر تأثيراً على الفرد أو اللاعب من هنا تتضح أهمية البحث في استخدام تمارين التمثيلية لتطوير بعض مكونات اللياقة البدنية كالمرونة والقوة والرشاقة . أما مشكلة البحث. ومن خلال اطلاع الباحثة على القراءات والبحوث السابقة و تواجدها المباشر مع طالبات كلية التربية الرياضية للبنات و ملاحظة مستوى اللياقة لياقتهن البدنية وبصورة عامة وبمستوى مكونات المرونة والقوة والرشاقة بصورة خاصة ومدى تأثيرها على المستوى البدني العام لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنات ، لذا كان لزاماً علينا ان نجد طريقة حديثة تعتبر من أفضل الطرق المستخدمة خلال التدريب لتطوير مثل هذه مكونات (المرونة و القوة و الرشاقة) وبالتالي تأثيرها مستوى لياقتهن البدنية ، إذ تعد تمارين التمثيلية من افضل التمارين التي تستخدم لتطوير مثل هذه المكونات . ما أهداف البحث، فهي:- ١- إعداد منهج لتمرينات التمثيلية. ٢- التعرف إلى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالبحث. ٣- معرفة تأثير تمارين التمثيلية في مكونات اللياقة البدنية (المرونة والقوة والرشاقة) لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنات. أما فروض البحث، فهي:- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث (القوة والمرونة و رشاقة) للمجموعة الضابطة. ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث (القوة والمرونة و الرشاقة) للمجموعة التجريبية . ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث (القوة والمرونة والرشاقة) للاختبار البعدي. مجالات البحث:- المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنات للعام ٢٠٠٨-٢٠٠٩ م. المجال الزمني: من ٢٠٠٩/٢/١٠ إلى ٢٠٠٩/٤/٢٧ المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد الباب الثاني:- الدراسات النظرية المشابهة:- لقد تطرقت الباحثة في هذا الباب للدراسات النظرية الخاصة بموضوع البحث المتكونة من محاورين، وهي: تمارين التمثيلية و اللياقة البدنية وعناصرها (القوة والمرونة والرشاقة) واشتملت أيضاً على أهم الدراسات السابقة والمشابهة للبحث مع تحليل تلك الدراسات والتعرف إلى أوجه الاختلاف بينها وبين

البحث الحالي قيد الدراسة.

الباب الثالث:- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

احتوى هذا الباب على منهج البحث ، والعينة ، ووسائل جمع المعلومات، والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث والاختبارات البدنية الخاصة بقياس مكونات اللياقة البدنية المختارة (المرونة، والقوة، والرشاقة) ، اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة ، كما تم اختيار طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية للبنات وعلى نحو متعمد وبطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبتنظيم المجموعتين المتناظرتين المتكافئتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة . وقد اختارت الباحثة تمرينات التمطية (الثابتة الايجابية) واجرت الاختبارات القبلية والوسطى و البعدية ، فضلا عن استخدام الوسائل الإحصائية التي مكنت الباحثة من معرفة فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارات من خلال الحقيبة الإحصائية SPSS.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي (SPSS) باستخدام الوسائل الإحصائية اللازمة. اذ كانت نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي ، و نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي ، وتبين ان النتائج في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت لصالح المجموعة التجريبية وبهذا تم تحقيق أهداف البحث وإثبات فروضه.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- ١- إن استخدام تمرينات التمطية بالطريقة (الثابتة الايجابية) له تأثير كبير في تنمية مكون المرونة في المجموعة التجريبية .
- ٢- إن استخدام تمرينات التمطية بالطريقة (الثابتة الايجابية) له تأثير كبير في تنمية مكون القوة في المجموعة التجريبية .
- ٣- إن استخدام تمرينات التمطية بالطريقة (الثابتة الايجابية) له تأثير كبير في تنمية مكون الرشاقة في المجموعة التجريبية.
- ٤- إن التطور الحاصل في مكون الرشاقة مقارنة بصفتي المرونة والقوة كانت أقل في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكذلك الضابطة.

التوصيات:

على وفق ما تقدم توصي الباحثة ما يلي :-

- ١- تطبيق تمرينات التمطية الثابتة الايجابية على أنواع من العينات الأخرى.
- ٢- استخدام تمرينات التمطية بأساليب أخرى لمعرفة نسبة نجاحها ومدى تأثيرها في مكونات اللياقة البدنية.
- ٣- استخدام تمرينات التمطية الثابتة والإيجابية والتعرف على تأثيرها في مكونات بدنية أخرى.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	شيماء رضا علي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير تمرينات اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	اشتمل الباب ١ على مقدمة البحث و أهميته، إذ احتوى على المقدمة التي تناولت الصحة بالنسبة إلى الإنسان لأنها عنصر مهم من عناصر الحياة السعيدة، و اللياقة البدنية مطلب مهم لإنجاز الأعمال اليومية دون الوصول إلى حالة التعب ، إذ يعد الوصول إلى اللياقة البدنية والصحية مؤشراً مهماً من مؤشرات العافية والحالة الصحية الجيدة . لذا دأب الإنسان على اكتشاف وإيجاد أنواع جديدة للتمرينات المتعلقة بالصحة التي تخدم هدف محافظته عليهما ومقاومته للأمراض . يعتبر العديد من الأشخاص اليوغا على أنها ممارسة للتمارين الجسدية التي تتطلب المرونة والقوة والتوازن ، ومن المعروف للجميع أيضاً أنها تشتمل على التنفس العميق والاسترخاء والتأمل، إذ عُدت أوضاع اليوغا وسيلة لتحسين الصحة أولاً ومن ثم بالإمكان استخدامها في نقل الفرد إلى المسار الروحي أو الاكتفاء بالاستمتاع والتسلية في إثراء ممارستها ، واليوغا مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية ، تتناغم فيها الحركة الجسمية مع التخيل العقلي و طريقة التنفس ، لذلك سميت رياضة الروح والجسد وقد صممت تمارينها لضبط الضغط في النظام الغددي في الجسم ومن ثم زيادة كفاءته ، وزيادة كفاءة الصحة العامة . وعلم المناعة هو أحد فروع علم الأحياء المجهرية لأنه يهتم بردود الأفعال تجاه الجراثيم ومنتجاتها كما يدرس الوسائل المختلفة التي من شأنها حماية الإنسان أو الحيوان ضد الأمراض المختلفة ، ويخضع الجهاز المناعي للقوانين البيولوجية والفلسجية نفسها كبقية الأجهزة الأخرى ويرتبط عمله بحماية الجسم من المايكرو بات والمواد والخلايا التي يرفضها باعتبارها غريبة إذ تقوم الخلايا المناعية بتدميرها والتهامها وأنه لأمر بالغ الأهمية أن تهتم اليوغا بالدور الذي تلعبه المناعة ضد الأمراض والسموم اهتمامهم بحفظ الصحة الذاتية . إذ أنصح لليوغيين القدماء ، كما تبين للأطباء المعاصرين أن الجسم السليم الذي يخلو تماماً من الشوائب المرضية هو أفضل مناعة طبيعية ضد الأمراض تحققها عن طريق تمرينات اليوغا . وتظهر أهمية البحث : في استخدام تمرينات لليوغا بجركات مقننة وأثرها في زيادة بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية . وتلخصت مشكلة البحث بأن وجود أي خلل في الصحة العامة للطالبات والمرض المستمر وتعرضهن للإصابة المستمرة للأمراض السارية والمعدية يؤدي إلى هبوط في مستوى اللياقة البدنية العامة ومن ثم في مستوى الأداء العام في أثناء الدرس وبما أن الحفاظ على صحة جيدة يقود إلى اكتساب المناعة الذاتية (أي عند توافر الصحة الجيدة بأعلى درجاتها تتحل عندئذ مشكلة المناعة تلقائياً ، لذا كان لزاماً للبحث عن منهاج مناسب لحفظ (الصحة الذاتية) بطريقة اليوغا . وأرتأت الباحثة استخدام الطريقة الحديثة في تطبيق تمرينات اليوغا لاكتشاف مدى تأثيرها في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية في محاولة تجريبية للخروج بنتائج إيجابية ينتفع بها مستقبلاً . أهداف البحث وهي :- ١- إعداد تمرينات خاصة برياضة اليوغا تتلاءم وعينة البحث. ٢- التعرف على مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية. ٣- التعرف على تأثير تمرينات اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية. وفرضت الباحثة أن :- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية في بعض مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية للمجموعة الضابطة ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية في بعض مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية للمجموعة التجريبية . ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في بعض مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. إما مجالات البحث فكانت :- ١- المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات للعام ٢٠٠٨ – ٢٠٠٩ . ٢- المجال الزمني : المدة من ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٩ لغاية ٤ / ٥ / ٢٠٠٩ .

٣- المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية الرياضية للبنات ومختبرات وادي الرافدين للتحليلات المرضية .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والمباشرة

تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى الدراسات النظرية الخاصة بموضوع البحث المتكونة من ثلاثة محاور وهي اليوغا ومكونات الدم المناعية واللياقة الصحية . واشتمل الباب أيضاً على أهم الدراسات السابقة والمباشرة للبحث مع تحليل الدراستين والتعرف على أوجه التشابه و الاختلاف بينهما وبين البحث الحالي قيد الدراسة.

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تناول الباب منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث المؤلفة من (٣٠) طالبة في المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات و اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين فكانت المجموعة التجريبية تتكون من (١٥) طالبة أما الضابطة فتكون (١٥) طالبة أيضاً بالطريقة العشوائية البسيطة .

وأعدت الباحثة استمارات استبانة وتم عرضها على الخبراء في حقل الطب والفلسفة والتدريب واللياقة إذ رشت أهم المتغيرات من لديهم التي شملت مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية . وأوضحت الباحثة أهمية التجربة الاستطلاعية وكيفية إجراء الاختبارات والقياسات (القبلية والبعدية) والآلية التمرينات المستخدمة وبعد الحصول على النتائج بوبت وعولجت إحصائياً باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

شمل الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج الفحوصات والاختبارات القبلية و البعدية وللمتغيرات جميعها ونوقشت هذه النتائج بالأسلوب العلمي المستند إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

تضمن هذا الباب استنتاجات وتوصيات عديدة توصلت إليها الباحثة من خلال البحث ، وكانت أهم الاستنتاجات هي :-

الاستنتاجات

- ١- إن استخدام تمرينات اليوغا يؤثر معنوياً في بعض مكونات الدم المناعية .
- ٢- إن استخدام تمرينات اليوغا يؤثر معنوياً في بعض مكونات اللياقة الصحية (المرونة و القوة و التركيب الجسماني) .
- ٣- إن ممارسة الرياضة على العموم تؤثر ايجابياً في بعض مكونات الدم المناعية و اللياقة الصحية .
- ٤- إن التمرينات الواطئة والمتوسطة الشدة ذات تأثير ايجابي في تطور المناعة الذاتية .

التوصيات

فتوصي الباحثة بما يأتي :-

- ١- ضرورة استخدام تمرينات اليوغا لما لها من أهمية كبيرة في رفع كفاءة الجهاز المناعي ومن ثم تجعل جسم الإنسان صحياً وخالياً من الأمراض .
- ٢- ضرورة اهتمام التدريسيين باستخدام تمرينات اليوغا في الدروس العملية في أثناء الإحماء .
- ٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وبمتغيرات بحث أخرى .
- ٤- يمكن استخدام أساليب أو تمرينات أخرى من أجل تطوير وتحسين الجهاز المناعي واللياقة الصحية .
- ٥- ضرورة اهتمام المختصين بالمعاهد الصحية واللياقة البدنية باستخدام تمرينات اليوغا لما لها من أثر عظيم في تطوير مكونات اللياقة الصحية .

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	شيرين لعبي مناتي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	أثر منهج تعليمي بأسلوب لغة الإشارة وقراءة الشفاه في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة (للصم والبكم)
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	مقدمة البحث وأهميته ومشكلته : إن النشاط الرياضي ينظم ويضع القواعد السليمة لبناء الشخصية ، وإعداد المعاقين ، وتزويدهم بالخبرات ، والمهارات الحركية التي تمكنهم من تشكيل حياتهم بالطريقة السليمة ، وان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الترويحية التأهيلية التنافسية التي تساعد المعاقين سمعياً على التفاهم والتفاعل فيما بينهم ومع الآخرين ، وهناك عدة أساليب للتواصل والتفاهم منها : لغة الإشارة ، وقراءة الشفاه ولم تجد الباحثة ما يثبت تفوق أحد هذه الأساليب في تعلم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة لذلك وضعت عدة تساؤلات هي : ١. كيف يؤثر أسلوب لغة الإشارة وقراءة الشفاه في تعلم المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصم والبكم؟ ٢. ما الأسلوب الأفضل في تعلم المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصم والبكم؟ - أهداف البحث : ١- إعداد منهج تعليمي بأسلوب لغة الإشارة وقراءة الشفاه لتعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة للصم والبكم. ٢- التعرف على أثر المنهج التعليمي بأسلوب (لغة الإشارة ، قراءة الشفاه) في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة للصم والبكم . ٣- التعرف على أفضل أسلوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة للصم والبكم. - فرض البحث : ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين (لغة الإشارة ، قراءة الشفاه) ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين (لغة الإشارة - قراءة الشفاه). - مجالات البحث : - المجال البشري: عينة من المعاقين سمعياً" في معهد الأمل للصم والبكم في محافظة بغداد - والبالغ عددهم (٢٠) طالب . - المجال الزمني: من ٢٠٠٩/٢/١٥ - ولغاية ٢٠٠٩/٥/٤ . - المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة في معهد الأمل للصم والبكم في محافظة بغداد. <u>الدراسات النظرية والمثابرة :</u> لقد تطرقت الباحثة في هذا الباب للدراسات النظرية الخاصة بموضوع البحث واشتملت أيضاً على أهم الدراسات النظرية والمثابرة للبحث مع تحليل تلك الدراسات والتعرف إلى أوجه الاختلاف بينها وبين البحث الحالي قيد الدراسة <u>منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :</u> تم استعمال المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين انسجاماً مع طبيعة المشكلة ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، والمتمثل بطلاب معهد الأمل للصم والبكم في محافظة بغداد البالغ عددهم (٥٧) طالب ، وتم اختيار عينة البحث (٢٠) طالباً بأعمار (١٤ - ١٦) سنة ونسبة (٣٥%) وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب إجراء القرعة لاختبار المجموعتين التجريبيتين لغة الإشارة ، وقراءة الشفاه) لتصبح كل مجموعة من (١٠) طالب ، ولإيجاد التجانس بين أفراد العينة استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة للمجموعتين التجريبيتين (لغة الإشارة ، وقراءة الشفاه) وأجرت العمليات الإحصائية الخاصة بالتكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين ، إذ تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين بتاريخ ٢٠٠٩/٣/٣ في الساعة التاسعة صباحاً ، أما الاختبارات البعدية للمجموعتين فقد جرت بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٤ في الساعة التاسعة صباحاً ، وقد تم تطبيق المنهج التعليمي بتاريخ ٢٠٠٩/٣/١٠ وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع ، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة تعليمية . <u>عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</u> تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي (Spss) وباستعمال الوسائل الإحصائية اللازمة . <u>الاستنتاجات والتوصيات</u> <u>الاستنتاجات :</u> أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة : ١. إن الأسلوبين (لغة الإشارة ، قراءة الشفاه) كان لهما تأثير إيجابي في تعلم المهارات وإتقانها (التمرير من الأعلى ، استقبال إرسال من الأسفل ، الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل) .

٢. أظهرت النتائج فاعلية أكثر لأسلوب لغة الإشارة من قراءة الشفاه في تعلم مهارتي استقبال الإرسال من الأسفل والإرسال المواجه الأمامي من الأسفل . ٣. لم يظهر تفوق احد الأسلوبين على الآخر في تعلم مهارة التمرير من الأعلى . ٤. ان التنوع في التمرينات المهارية المستعملة في المنهج التعليمي زاد من تحفيز عينة البحث للأداء بالشكل الأفضل لتعلم المهارات قيد البحث .	
<u>التوصيات :</u> وقد انتهت الباحثة إلى التوصيات الآتية : ١. ضرورة دمج أسلوب (لغة الإشارة ، قراءة الشفاه) في تدريس مهارات الكرة الطائرة في المعاهد الخاصة بالصم والبكم لما للأسلوبين من دور في رفع مستوى الأداء المهاري للمتعلمين . ٢. ضرورة استعمال أساليب جديدة مثل (الأسلوب الشفوي ، لغة التلميح ، التواصل الكلي.... الخ) لمعرفة أثرها في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة . ٣. ضرورة إجراء دراسات مماثلة لمهارات أخرى في الكرة الطائرة غير التي تؤخذ في الدراسة الحالية . ٤. ضرورة إجراء دراسات مماثلة على عينة من الاناث لغرض التوصل الى الفروق بين الجنسين في النتائج ولممارساتهن لعبة الكرة الطائرة .	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	ريم سلام ابراهيم
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	العلاقة بين بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية بمستوى الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية في التنس
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	لقد تطرقت الباحثة إلى ما شهدته الألعاب الرياضية من تطورات وإنجازات ومستويات الأداء الفني ، وأن هذا التطور مرتبط بالدراسات والبحوث العلمية واتباع التحليل والتخطيط العلمي المستمر من أجل الارتقاء بمستوى وقابليات الرياضيين . وتعد رياضة التنس كأي لعبة أخرى لها مبادئها الأساسية التي تشكل الدعامة القوية التي تستند عليها ، وأن تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى أو درجة إتقانه لتلك المبادئ الأساسية ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب الصحيح في طرائق ووسائل التدريب واللاعب الجيد هو الذي يجيد أداء الضربات بأنواعها ودرجة إتقانه لها يتوقف إلى حد كبير على مثابرته ، واستمراره بالتدريب عليها وعلى ما يمتلك اللاعب من قدرات بدنية وحركية عالية . وإن المهارات الأساسية في التنس هي المفتاح الأساسي في النجاح وتحقيق الانجاز في اللعبة ، ولتطبيق هذه المهارة يحتاج اللاعب إلى قدرات بدنية وحركية خاصة تؤهله للوصول إلى تحقيق الانجازات العالية في مستوى أداء مهارات هذه اللعبة ثم الوصول إلى أفضل النتائج في البطولات المحلية والدولية ، وإن إتقان تلك المهارات يحتاج إلى معرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية وبين المتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الأداء الفني في لعبة التنس الأرضي لذلك ارتأت الباحثة دراسة بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للضربة الأمامية لدى لاعبي المنتخب العراقي بالتنس مساهمة في وضع الحلول المناسبة ومساعدة المدربين للوصول بهذه اللعبة إلى أعلى المستويات ومجاراة مستوى لاعبي البلدان المتقدمة الأخرى. أهداف البحث :- ١. التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الكينماتيكية بمستوى الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية في التنس . ٢. التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الكينماتيكية بمستوى الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية في التنس . فروض البحث :- ١. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية لدى لاعبي المنتخب الوطني للرجال بالتنس الأرضي . ٢. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية والحركية ومستوى أداء الضربة الأرضية الأمامية في التنس . ٣. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الأداء الضربة الأرضية الأمامية في التنس . مجالات البحث :- • المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي للرجال بالتنس الأرضي للموسم ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ م • المجال الزماني : - من 29 - 5 - 2009 إلى 6 - 6 - 2009. • المجال المكاني : الملاعب الخارجية للتنس الأرضي في نادي الصييد العراقي / بغداد. الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة اشتملت الدراسات النظرية على :- القدرات البدنية والحركية ، والتحليل الحركي ، التحليل الكمي ، التحليل النوعي ، لعبة التنس الأرضي ، المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي ، الضربة الأرضية الأمامية في التنس الأرضي . أما الدراسات المشابهة فاشتملت على :- دراسة حسناء ستار جبار الزهيري (٢٠٠٠م) ، ودراسة قيس جواد خلف العبيدي (٢٠٠٤م) . الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية أحتوى الباب الثالث على منهج البحث وإجراءاته ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي في تحقيق مجريات البحث وأهدافه التي طبقت على مجموعة بلغ عددها (٤) لاعبين من المنتخب الوطني للعبة التنس الأرضي ، واستدعت ذلك القيام بتجربة استطلاعية هدفت إلى تحديد مدى ملائمة الاختبارات لمجموعة البحث والتأكد من صلاحية الكاميرات وموقعها أثناء التصوير ، وتم تنفيذ التجربة الرئيسة في ٢٠٠٩/٦/٥ و ٢٠٠٩/٦/٦ وباستخدام معالجات النظام الإحصائي (spss) تم استخراج النتائج . الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمتغيرات قيد الدراسة ، ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه . الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات وشملت الاستنتاجات ما يأتي :-	
١. أن السرعة المحيطية للذراع الضاربة بين (المرجحة والضرب) ترتبط بمتغيرات (زاوية مفصل الركبة وارتفاع مركز ثقل الجسم وزاوية انطلاق الكرة) لحظة الضرب وسرعة انطلاق الكرة والزخم الزاوي مع مستوى الأداء الفني لمهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس الأرضي . ٢. أن اتخاذ الوضع الميكانيكي الصحيح أثناء التحضير لأداء الضربة الأرضية الأمامية تعطي نتائج إيجابية في ترابط زمن الأداء وما يتحقق من زوايا في مفصل الكتف ومفصل المرفق وارتفاع مركز كتلة الجسم مع الأداء الفني لهذه المهارة . ٣. أن زوايا مفصل الركبة والورك لم تحقق المستوى الميكانيكي المطلوب مع مستوى أداء الفني لمهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس . ٤. لم ترتقي العلاقة بين زوايا مفصل الكتف في الوضع التحضيري وزوايا ميل الجذع لحظة الضرب مع مستوى الأداء الفني إلى الإيجابية العالية فيما يجب أن تتم عند أداء هذه الضربة . ٥. أن بعض القدرات البدنية والحركية كالقوة الانفجارية للذراعين وتحمل القوة ومرونة الجذع والاستجابة الحركية كان لها تأثير مباشر مع ما تحقق من مستوى الأداء الفني لهذه المهارة . ٦. كانت بعض القدرات البدنية والحركية ضعيفة عند أفراد عينة البحث كالقوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية لها والرشاقة غير فاعلة في مستوى الأداء الفني لهذه المهارة . ٧. كانت درجة العلاقة متوسطة بين قدرة تحمل القوة للرجلين ومستوى الأداء الفني لمهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس . ٨. ظهرت بشكل عام علاقة بين القوة الانفجارية للذراعين وتحمل القوة للذراعين ومرونة الجذع والرشاقة والاستجابة الحركية مع بعض المتغيرات البيوميكانيكية كالسرعة المحيطية للذراع الضاربة وسرعة انطلاق الكرة والزخم الزاوي وزوايا الذراع لحظة الضرب وزوايا مفصل الركبة ، وهذا يعد شيء منطقياً من خلال آلية الحركة التي تستوجب على اللاعب باستخدام هذه الشروط الميكانيكية والقدرات البدنية والحركية المميزة للأداء . ٩. أن القدرة الانفجارية للرجلين لم تكن بالمستوى المطلوب لدى أفراد عينة البحث مع معظم المتغيرات البيوميكانيكية ويرجع ذلك إلى طبيعة الأداء لهذه المهارة التي تحتم على اللاعب التحرك بحركة انتقالية سريعة أفقية أكثر من ما هي عمودية . ١٠. كانت القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة دون المستوى المطلوب في بعضها كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين والرشاقة مع مستوى الأداء الفني لمهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس . ١١. كان مستوى القوة الانفجارية للذراعين وتحمل القوة لها والمرونة والاستجابة الحركية منسجماً مع مستوى أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس نظراً للحاجة لهذه القدرات لتحقيق التكامل لهذه المهارة .	
واشتملت التوصيات على :-	
١. ضرورة الاهتمام بالأداء المهاري وبخاصة مهارة الضربة الأرضية الأمامية ، وذلك عن طريق التنويع باستخدام تمارين خاصة ذات المسارات الحركية المشابهة للمهارة قدر الإمكان . ٢. ضرورة وضع مناهج تدريبية تعتمد على الأسس البيوميكانيكية لمختلف الفئات وخاصة فئة المنتخب الوطني العراقي للتنس الأرضي . ٣. أن للقدرات البدنية والحركية أثراً كبيراً ومهماً وأساسياً ، وذات تأثير واضح وإيجابي في تطوير مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس الأرضي فيجب التأكيد على تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعب التنس الأرضي . ٤. الاطلاع الدائم من قبل المدربين واللاعبين على أحدث البحوث الخاصة بتطوير اللعبة للوصول إلى القمة . ٥. التأكيد على تطبيق الشروط الميكانيكية الصحيحة في أثناء أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس الأرضي . ٦. التأكيد على تطوير القدرة الهوائية للعضلات العاملة على المفاصل المهمة لتحقيق الشروط الميكانيكية الصحيحة للأداء لتحقيق أعلى سرعة ودقة للكرة. ٧. أن عملية التصوير والتحليل الحركي باستخدام جهاز الكومبيوتر من الوسائل الحديثة التي أعطت دقة عالي في استخراج النتائج وسرعة متميزة إضافة إلى سهولة التعامل معها ، وأكد ذلك برنامج خاص للتحليل والقياس وفقاً لطبيعة كل المتغيرات المراد قياسها قيد البحث ومتطلباتها .	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	اسيل مجيد ثلج
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	(تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الأداء المهاري للعبة الاسكواش)
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	تطرفت الباحثة فيها إلى أهمية توازن القوة العضلية وتأثيرها في مستوى أداء اللاعبين في الأداء البدني والمهاري. - مشكلة البحث: فقد تمثلت مشكلة الدراسة في عدم إمتلاك قدرة من السيطرة على بذل القوة بالمستوى المطلوب ، وإمكانية إخماد تلك القوة ، أو التوقف من بذلها ، أو توجيهها في مواطن محددة من المسار الحركي للمهارات الخاصة بلعبة الاسكواش ، والذي يكون سببه المباشر عدم الاهتمام بتنمية القوة بشكل متوازن بين العضلات العاملة ، والمقابلة المسؤولة عن الأداء، ولذا إرتأت الباحثة دراسة هذه الحالة بهدف التوصل إلى توازن بين العضلات العاملة والمساعدة. - هدف البحث : ترمي الدراسة إلى : ١. إعداد تمرينات توازن القوة العضلية في اليد العاملة للعبة الاسكواش. ٢. التعرف إلى تأثير تدريبات توازن القوة العضلية في الأداء المهاري للعبة الاسكواش. - فروض البحث : افترضت الباحثة لحل مشكلة الدراسة ما يلي: ١. هناك فروق عشوائية بين نتائج الاختبارات البدنية ، والمهارية القبلية ، والبعدية ، لمجموعة الدراسة الضابطة. ٢. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البدنية ، والمهارية القبلية ، والبعدية ، لمجموعة الدراسة التجريبية. ٣. هناك فروق معنوية بين نتائج بعض الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية. وتضمن هذا الباب أيضاً المجالات التي أجريت الدراسة خلالها ، وأشتمل المجال البشري على عينة الدراسة (٨) ثمانية لاعبين من المنتخب الوطني للرجال ، والمجال الزماني الذي جرت خلاله التجربة فقد كان من (١/٣/٢٠٠٩) وحتى (١/٥/٢٠٠٩) ، والمجال المكاني كان قاعات الاسكواش ، وقاعة رفع الأثقال في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. - الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة . اشتمل هذا الباب على الدراسات النظرية الخاصة بدراسة القوة العضلية ، وتوازن القوة العضلية ، وأهميتها ، وتطبيقاتها ، وتعريف المهارة بصورة عامة ، وإعطاء صورة عن المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش ، كما تناول دراسة بعض العضلات للطرف العلوي للجسم لما له علاقة في الأداء المهاري في لعبة الاسكواش ، أما الدراسات المشابهة ، فقد تضمنت إيجازاً عن بعض ما منشور ومناقش من دراسات تشابه هذه الدراسة. - الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية : تضمن هذا الباب المنهج الذي استخدمته الباحثة في الدراسة ، ووصف للعينة ، والأدوات ، والأجهزة المستعملة في الدراسة ، فضلاً عن اختيار المهارات البدنية والمهارية ، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. كما شمل هذا الباب وصف عينة الدراسة وتكافؤها ، وعن اختيار المهارات البدنية والمهارية ، وابتكار جهاز لقياس القوة العضلية للعضلتين : الكأبة والباطحة ، وإيجاد الأسس العلمية له من صدق وثبات وموضوعية من خلال إجراء تجربتين استطلاعتين خاصتين بهذا الجهاز ، ثم أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الخاصة بالبحث على عينة مكونة من (٤) لاعبين للأسكواش تم استبعادهم من عينة البحث بعد الانتهاء من هذه التجربة ، وتضمن كذلك شرح للاختبارات القبلية والتدريبات لموازنة القوة العضلية ، ثم شرح للاختبارات البعدية ، وأخيراً ذكرت الوسائل الإحصائية اللازمة لمعالجة نتائج اختبارات الدراسة. - الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : شمل هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الدراسة بعد معاملتها الإحصائية ، وشملت: الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين: الضابطة والتجريبية ، والاختبارات البعدية للمجموعتين: الضابطة والتجريبية. - الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات : تضمن هذا الباب عرض استنتاجات الباحثة التي تمثلت في عدم ظهور أي تغير واضح في نتائج اختبارات القوة العضلية القبلية البعدية ، وظهور تطور واضح في بعض نتائج الاختبارات المهارية القبلية البعدية للمجموعة الضابطة ، وظهور تغيرات واضحة بين نتائج اختبارات القوة العضلية القبلية البعدية ، والاختبارات المهارية القبلية البعدية للمجموعة التجريبية ، وأيضاً اختلاف واضح بين نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين: الضابطة والتجريبية ، ولمصلحة المجموعة التجريبية.

وعلى أساس هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بعدة توصيات بما له العلاقة بموضوع دراستها ، من حيث الاهتمام بتمارين موازنة القوة العضلية لما لها من الأثر الإيجابي في تطوير المستويات المهارية ، ومحاولة التوسع بالبحوث حول هذا الأمر ، وأوصت أيضاً باعتماد الجهاز الذي قامت بابتكاره في قياس القوة العضلية للعضلات الكأبة والبأطحة للكف ، بسبب ما تم التوصل إليه من صدق وثبات وموضوعية القياس بواسطته	
--	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	مي محمد سلمان
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تمرينات الاوتوترينيك وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية للاعبين خماسي كرة القدم
السنة	٢٠٠٩
الملخص العربي	التعريف بالبحث :- تطرقت الباحثة إلى التطور السريع والملحوظ في المجال الرياضي وفي الألعاب الرياضية كافة. إذ شمل هذا التطور رياضة خماسي كرة القدم ، كونها لعبة حديثة نسبياً وتم إدخالها ضمن مواد كلية التربية الرياضية ، وتعد أيضاً من الألعاب الحديثة بالنسبة للطالبات وتأتي أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات شحن الطاقة النفسية (الشحن الذاتي) والتي تعمل باتجاه السيطرة على الطاقة النفسية وضبط الاستثارة وتنظيمها والمحافظة على قوة الوظائف المختلفة للاعب وحيويتها ، بما فيها الوظائف العقلية ، ومن ناحية أخرى تعمل على طرد الطاقة السلبية والمحافظة على التوازن الطاقي (Energy Balance) داخل الجسم . أما مشكلة البحث فتكمن بظاهرة حدوث التعب المبكر وانخفاض مستوى قدره على الاداء والذي من اسبابه الهبوط في مستوى بعض القدرات البدنية والعقلية والحسية والانفعالية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم. أهداف البحث : ١- تهيئة التمرينات الخاصة بشحن الطاقة النفسية (الاوتوترينيك) . ٢- معرفة تأثير تمرينات شحن الطاقة النفسية (الاوتوترينيك) على بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية. فرضيات البحث : هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بتأثير تمرينات الاوتوترينيك على متغيرات البحث الوظيفية والنفسية. مجالات البحث : ١. المجال البشري :- لاعبو منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم وعددهم (١٥) لاعباً . ٢. المجال الزمني :- من ٢٠٠٩ \ ٢ \ ٤ لغاية ٢٠٠٩ \ ٦ \ ٤ . ٣. المجال المكاني :- قاعة الألعاب الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :- من خلال هذا الباب سعت الباحثة إلى التعرف على تاريخ نشوء لعبة خماسي كرة القدم وطرائق التدريب فيها . وتطرقت أيضاً إلى أهمية تمرينات شحن الطاقة النفسية الذاتية . وكذلك التعرف على أهم متغيرات البحث الوظيفية والنفسية . ومن خلال اطلاع الباحثة على الاطاريح والرسائل وعلى بحوث الانترنت تبين انه لا توجد أي دراسة عراقية او عربية خاصة في هذا المجال. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:- أحتوى هذا الباب منهجية البحث التجريبية وأتبعت التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والوسطي والبعدي . أما عينة البحث فكانت لاعبي منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم بعدد (١٥) لاعباً أُختيروا بالطريقة العمدية . وأستغرق تطبيق التجربة (١٢) أسبوعاً وبذلك بلغ عدد وحدات التدريبات الخاصة بالبحث (٤٨) وحدة . وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربة الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات ، والاختبارات القبلية والوسطية والبعدية والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:- أهتمت الباحثة في هذا الباب يعرض النتائج التي توصلت إليها في الاختبارات القبلية والبعدية ثم تحليلها ومناقشتها وإيجاد دلالة الفروض ، وتم عرضها بشكل جداول ثم قامت بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززة ذلك بالمصادر العلمية الاستنتاجات والتوصيات :- أحتوى هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات التي خرجت بها الباحثة من خلال دراستها وأنتهت الى التوصيات التي أكدت أهمية استخدام تمرينات شحن الطاقة النفسية الاوتوترينيك ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بلاعبي خماسي كرة القدم لما لها من أثر فاعل في مساعدة اللاعب في السيطرة على أنفعالاته فضلاً عن تحسين الجهاز الدوري التنفسي وتطوير وكفايته

