

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	تماضر عبد المنعم
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير تمارينات بدنية - مهارة خاصة وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	تناولت مشكلة البحث ظاهرة الاخطاء الحركية الكينماتيكية التي ترافق الاداء الفني المهاري للتصويب من القفز عاليا بكرة اليد والتي يرتكبها عدد من اللاعبين ولاسيما الناشئون وهذا ينعكس سلبا على ما هو مطلوب في شروط ميكانيكية مناسبة لهذا الاداء مما ينتج عنه ضعفا في مظاهر الحركة الخاصة بالمهارة كأنسيابية والنقل الحركي ومن الناحية الميكانيكية . لذلك ينبغي وضع الحلول العلمية من خلال الوسائل التدريبية الفاعلة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين على وفق شروط بايو ميكانيكية صحيحة في اثناء تطبيق مفردات المنهج التدريبي ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير الأنسائية والنقل الحركي ميكانيكا فضلا عن دقة الاداء المهاري للتصويب بالقفز عاليا بكرة اليد . أ- اهداف البحث يرمي البحث الى تحقيق الاهداف الآتية : ١. وضع تمارينات بدنية - مهارة خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير القدرات الخاصة بمهارة التصويب من بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد . ٢. التعرف على تأثير تمارينات بدنية - مهارة خاصة على وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية في تطوير مؤشر الانسيابية للنقل الحركي لاداء مهارة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين . ٣. التعرف على تأثير التمارينات (البدنية - المهارة) الخاصة في تطوير دقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد. ١-٤ فرضيات البحث : ١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات الخاصة بمهارة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد . ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في مؤشر الانسيابية والنقل الحركي لاداء مهارة التصويب بدقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد . ٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في دقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين اعمار (١٤-١٧) سنة بكرة اليد . الباب الثاني / تطرقت الباحثة في هذا الباب الى عدة مواضيع أهمها: ماهية التمارين البدنية - المهارية الخاصة ، مفهوم الانسياب الحركي ، مظاهر الانسياب الحركي والأسس العامة التي يعتمد عليها ، اسباب الانسياب الخاطئ ، قياس الانسياب الحركي ، اهمية النقل الحركي ، قياس النقل الحركي ، انواع النقل الحركي ، التصويب في لعبة كرة اليد ، دقة التصويب ، التصويب من القفز عاليا بكرة اليد الباب الثالث / يتضمن : إجراءات البحث الميدانية : - اجريت الدراسة على عينة تكونت من (٦) لاعبين يمثلون الخط الخلفي لنادي الكرخ ناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٩-٢٠١٠) . تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم بالطريقة العمدية ، وقد تم اجراء الاختبارات القبليّة (اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، والقوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ودقة التصويب من القفز عاليا). - وقد تم اعطاء (٣) محاولات للاعب التصويب على المرمى تم تصويرها بغية تحليلها . تمكنت الباحثة من خلالها التوصل الى مواطن الضعف والخلل في اداء اللاعبين والتي تؤثر في الانسيابية والنقل الحركي لاداء المهاري للمهارة المختارة . - وقد تم وضع منهج تدريبي تم اعداده استنادا الى رأي الخبراء والمختصين باستخدام تمارين بدنية مهارة خاصة ، واستمر المنهج (٨) اسابيع بواقع (3) وحدات في الاسبوع الباب الرابع / تضمن هذا الباب عرضاً ومناقشةً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول

توضيحية ثم معالجتها احصائيا بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث .

الباب الخامس / الاستنتاجات والتوصيات

تطرقَت الباحثة في هذا الباب الى عدة استنتاجات اهمها :

- ان التمرينات البدنية – المهارية الخاصة ادت الى تطوير القدرات الخاصة باداء مهارة التصويب بالقفز عاليا وهي (القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) على وفق الشروط البيوكينماتيكية المستخدمة والارتفاع بها بشكل تدريجي والتي عبرت عنها النتائج المعنوية للاختبارات البعدية
- ظهور تطور ايجابي في الانسيابية والنقل الحركي ودقة التصويب نتيجة استخدام التمارين البدنية – المهارية الخاصة وعلى وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية.
- وجود تطور ايجابي في مؤشر الانسيابية بدلالة السرعة الزاوية في مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد بين الركبة والورك وبين الكتف والمرفق لدى عينة البحث في الاختبارات البعدية .

وقد وضعت الباحثة عدداً من التوصيات اهمها :

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

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	هاله عبد الجبار ثابت
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	دراسة مقارنة للصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية لطالبات جامعة بغداد من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	تعد الصحة النفسية هدفاً كبيراً يسعى الافراد والمهتمون جميعاً في هذا الميدان الى الحصول او الحفاظ عليه الا ان تعقيدات الحياة الحديثة، وتعدد مجالات الضغوط ومصادرها ادى الى ادراك الافراد ان متعة الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب، بل تتعداها الى صحتهم النفسية. وتعد اللياقة البدنية مهمة للطلبة بشكل عام حيث تتطلب مستلزمات الحياة قدرة عالية في التصميم والجهد البدني في الحياة اليومية، حيث يتطلب العمل اليومي والدراسي مهارة فنية وقوة ورشاقة ومرونة عالية علاوة على المطاولة من اجل انجاز هذه الواجبات جميعاً، ولهذا السبب فإن تمتع الطالب باللياقة البدنية تجعله يتمتع بخواص معينة مؤثرة في القرار على نتيجة العمل والدراسة. من هنا جاءت اهمية البحث في المقارنة بين الممارسات وغير الممارسات في الصحة النفسية، وعدم اهتمام الجامعة والمجتمع العراقي بالثقافة الرياضية واهميتها ودورها ومستوى اللياقة البدنية للطالبات واقتارنا للثقافة الرياضية وعدم الاهتمام بها، مما ادى الى ضعف اللياقة البدنية، ومن ثم تأثيرها على الجانب النفسي. مشكلة البحث: ارتأت الباحثة تناول العلاقة بين مفاهيم الصحة النفسية واللياقة البدنية للكشف عن التساؤلات الآتية: ❖ هل الصحة النفسية عند الممارسات موجودة ام غير موجودة ولماذا؟ ❖ هل هناك حالة ضعف في الصحة النفسية للطالبات الجامعيات وهي مترامنة أيضاً مع حالة ضعف في الحالة النفسية لعموم المجتمع العراقي نتيجة للظروف الراهنة والمذلولات على ارض الواقع تشير الى ذلك. ❖ هل تساهم اللياقة البدنية في عملية التخفيف من حالة انحدار الصحة النفسية، أي اتجاه العلاقة هل هي طردية ام عكسية، هل تتأثر ام لا تتأثر. اهداف البحث: ١. مقارنة الصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٢. التعرف على درجة مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٣. التعرف على بعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٤. التعرف على درجات محاور مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٥. التعرف على اتجاه وقوة العلاقة بين الصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. فرضيات البحث: ١. لا توجد فروق ذو دلالة احصائية في درجة مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٢. لا توجد فروق ذو دلالة احصائية في بعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٣. لا توجد فروق ذو دلالة احصائية في محاور مقياس الصحة النفسية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. ٤. لا توجد علاقة ارتباط بين الصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة): تناولت الباحثة في هذا الباب على مجموعة من الدراسات النظرية التي لها علاقة بموضوع البحث وكانت المحاور كما يلي: مفهوم الصحة النفسية، والمؤشرات العامة للصحة النفسية، والنظريات التي فسرت الصحة النفسية، وتدرجات الصحة النفسية، واللياقة البدنية، وماهية اللياقة البدنية، واهمية اللياقة البدنية، وخصائص اللياقة البدنية، واهداف اللياقة البدنية، ومكونات اللياقة البدنية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والرشاقة، والمرونة، والسمات النفسية للطلبة الجامعية، والسمات الاجتماعية للطلبة الجامعية.

اما الدراسات السابقة فكانت: دراسة لمياء عبد الستار خليل الدليمي (٢٠٠٥)، ودراسة علاء الدين علي حسين العنزي (٢٠٠٦)، وتم مناقشتها بصورة علمية في أوجه الشبه والاختلاف.

الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية):

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته لطبيعة البحث، ومن ثم اختارت الباحثة عينتين ممثلتين من مجتمع طالبات جامعة بغداد الاولى من الممارسات للنشاط الرياضي وبشكل عشوائي والمتمثلة بطالبات كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد المرحلة الثالثة وبواقع (٩٠) طالبة بعمر (٢٠-٢٢) سنة، في حين تم اختيار العينة الثانية وبشكل عشوائي من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي من جامعة بغداد (العلمية والانسانية) وبواقع (١٨٠) بعمر (٢٠-٢٢) سنة، وبعد الاطلاع على الادبيات والمصادر والتصنيفات السابقة التي تناولت الصحة النفسية ومكوناتها وخصائصها والمؤشرات المطلوب توافرها لدى الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية استقادت الباحثة من مقياس الصحة النفسية المعد من قبل (ياسر نظام مجيد سعيد) لسنة (٢٠٠٣) والمقنن عن البيئة العراقية، وقد عمدت الباحثة الى عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمته لموضوع البحث. وتالف المقياس من (٢٠) محور تناولت كل ما له علاقة بالصحة النفسية، وقد وضع الباحث لكل فقرة (٥) بدائل متدرجة للجواب وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا) تعطي عند التصحيح الدرجات (٤، ٣، ٢، ١، صفر) على التوالي بالنسبة لكل مكون من مكونات (مؤشرات) الصحة النفسية، اذ عمد الخبراء الى تحديدها وفق مقياس متدرج من (٥) درجات تمثل الدرجة (٤) اكبر اهمية والدرجة (صفر) اصغر اهمية، في حين تتراوح المستويات الاخرى بين هاتين الدرجتين، وقد بلغ مجموع اوزان اهمية المكونات السلوكية (٧٨) وزناً وعمدت الباحثة الى توزيع مقياس الصحة النفسية على عینتي البحث وبصورة جماعية وبمساعدة فريق العمل المساعد، في كليات (التربية/ابن الهيثم، والعلوم، التربية للبنات، الزراعة، والادارة والاقتصاد)، وكلية التربية الرياضية للبنات للمدة بين ٢٠١٠\٤\١٥ ولغاية ٢٠١٠\٥\١٧. واختارت الباحثة الصفات البدنية التي تحتاجها الطالبات الجامعيات عن طريق عرض استبانة الى مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب وتم اختيار الصفات البدنية التي حصلت على نسبة (٧٠%) فما فوق، وكذلك عرضت استبانة اخرى لترشيح الاختبارات البدنية الملائمة لتلك القدرات الى مجموعة من الخبراء، وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة (٧٠%) فما فوق من، وكانت الاختبارات (اختبار قوة القبضة، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار الركض بين الشواخص (٢٠) متر، اختبار ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل، واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) وذلك لاستخراج القوانين (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء، وقانون (t) للعينات المترابطة، وقانون (t) للعينات غير المترابطة، وعلاقة الارتباط).

الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

شمل هذا الباب عرض نتائج محاور مقياس الصحة النفسية لمجموعة الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ومجموعة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ومن ثم عرض درجة مقياس الصحة النفسية لمجموعة الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ومجموعة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ومن ثم نتائج اختبار اللياقة البدنية لمجموعة الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ومجموعة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، ومن ثم عمدت الباحثة الى ايجاد علاقة الارتباط بين مقياس الصحة النفسية واختبارات اللياقة البدنية لمجموعتي البحث.

الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

استنتجت الباحثة:

١. ان كل محور من محاور الصحة النفسية تكون درجتها اكبر لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.
 ٢. ان ممارسة الرياضة كان لها اثر في مستوى الصحة النفسية عموماً.
 ٣. انخفاض درجة الصحة النفسية لدى الطالبة غير الممارسة للنشاط الرياضي.
 ٤. ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي كانت متغيرات اللياقة البدنية (قوة القبضة، التحمل العضلي، الرشاقة، المرونة) افضل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.
 ٥. ان تطوير اللياقة البدنية يعمل على تطوير مقياس الصحة النفسية.
- وتوصي الباحثة بما يلي:
١. ادخال دروس او مواد علم النفس في مناهج الكلية للمساعدة على تطوير الصحة النفسية.
 ٢. ادخال الثقافة الرياضية الى المجتمع والجامعات لتغيير فكر الطالبة على اهمية الرياضة.
 ٣. ضرورة تطوير اللياقة البدنية لدى الطالبات الجامعيات وذلك لتأثيرها في الصحة النفسية.
 ٤. استخدام المقياس الحالي في عيادات الصحة النفسية ومراكزها في الجامعة لاغراض التشخيص عند توجيه الطلبة وارشادهم.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	رنا شهاب احمد
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبات كرة السلة
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	الباب الأول (التعريف بالبحث): تطرقت مقدمة البحث وأهميته الى أن تحقيق الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية كافة يتوقف على تكامل الكثير من المتطلبات البدنية والمهارية والخططية وغيرها، والارتقاء بها . وان لعبة كرة السلة احدى الالعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشاراً واسعاً في ارجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص بدنية ومهارية وعقلية عالية المستوى فأصبحت تمارس بشكل واسع من لدن اللاعبين واللاعبين. وتعد التمارين التوافقية ذو أهمية كبيرة في أداء المهارات سواء كانت دفاعية او هجومية، ومن خلال التوافق الحركي يمكن الوصول الى الاداء المتقن وعدم اشراك مجاميع عضلية كثيرة تضعيع الجهد، كما تشكل المهارات الدفاعية الفردية او الفرقية الجانب الاساس التي يجب ان تمتلكها لاعبة كرة السلة وتجيدها. ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير استخدام بعض التمرينات المقترحة من اجل تطوير التوافق الحركي و مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبات كرة السلة. اما مشكلة البحث فتتلخص في ضعف مستوى اداء اللاعبات للمهارات الدفاعية نتيجة لضعف التوافق الحركي الناتج عن قلة تمارين المعده لتطوير التوافق والمهارات الدفاعية قيد الدراسة. اما اهداف البحث فهي: - اعداد تمرينات مقترحة لتطوير التوافق وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث. - التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث. - التعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث. اما فرضيات البحث فكانت: - للتمرينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة. - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث. - هناك نسبة تطور في متغير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	دانية براء
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	استخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ، وتم التطرق على التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية منها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة وأصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع المناهج الخاصة بها . وتعد فعالية الوثب الطويل فعاليات العاب القوى التي حظيت بالاهتمام الكبير في مجال البحوث مما أدى إلى تطورات عديدة في طرائق التدريب وأساليبها ومن ثم أدى إلى تحسين في مستوى الانجاز .ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لتضيف شيئاً جديداً لذا قامت الباحثة باستخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء . مشكلة البحث :- نرى أن اغلب المناهج التدريبية لم تعطر الأهمية المركزة لدراسة تأثيرات هذا النوع من تدريبات القوة بأساليب متباينة ، ومن خلال ممارسة الباحثة لهذه الفعالية لاحظت إن معظم التدريبات إما تكون بالبلايومترك أو الأتقال لتطوير القوة العضلية لقدرات لاهوائية كلاً على حدة ، وهي تدريبات لها تأثيراتها الايجابية في تطوير أنواع القوة بالتأكيد ، إلا إن الخط بين هذه التدريبات بجرعة تدريبية واحدة في تطوير قدرات هوائية ولاهوائية بشدد متباينة وبشكل مستمر ولمدد محدودة من الزمن تتناسب وتدريب القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء ، من هنا جاءت مشكلة البحث في دراسة أسلوب تدريبي جديد وهو أسلوب التدريب المتباين الذي قد يعطي تأثيرات إيجابية بوصفه وسيلة تدريبية مضافة لتأثيرها في تطوير القدرات الخاصة في فعالية الوثب الطويل . هدفاً البحث :- ١ - إعداد منهج تدريبي باستخدام شدد متباينة . ٢ - التعرف على تأثير استخدام شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء . فرض البحث :- ١ - أن المنهج التدريبي باستخدام شدد متباينة اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء . ٢ - هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية نتيجة استخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز الوثب الطويل للنساء . مجالات البحث :- المجال البشري :- لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي محافظة بغداد للموسم التدريبي ٢٠١٠ - ٢٠١١ لفئة (المتدمات المجال الزماني :- المدة الممتدة من ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٠ لغاية ٢٨ / ٣ / ٢٠١١ . المجال المكاني :- ملعب الكشافة الرياضي والملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية للبنات . الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات السابقة التدريب الرياضي - طريقة التدريب الفكري - أقسام التدريب الفكري الذي تضمن طريقة التدريب المنخفض والمرتفع الشدة - أسلوب التدريب المتباين - التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية - بعض القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل التي تضمنت القوة العضلية والقوة الانفجارية وتحمل القوة والسرعة - المراحل الفنية لأداء الوثب الطويل - الدراسات السابقة - أوجه التشابه والاختلاف . الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية تناولت الباحثة في هذا الباب المنهج الذي اتبعته ، إذ استعملت المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي البالغ عددهن (٦) لاعبات البالغ عمرهم (٢١) سنة ، وتم إجراء التجانس عليهم في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) ، ووضحت خطوات تنفيذ البحث وكيفية اختيار بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل وكيفية اختبار الاختبارات البدنية المتعلقة ببعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل ، وتضمن التجربة الاستطلاعية والاختبارات القلبية والمنهج التدريبي والاختبارات البعدية والوسائل الإحصائية .

الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد معالجة البيانات المستحصلة إحصائياً من الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث تم عرض الاختبارات في جداول وتحليلها ومناقشتها . الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات وشملت الاستنتاجات ما يأتي : - ١ - أثبتت النتائج باستخدام وحدات تدريبية ذات شدد متباينة كان اثرها في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة التحمل والسرعة) . ٢ - وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة والانجاز بالوثب الطويل . ٣ - حقق التدريب المتباين تطور في مستوى القوة وانجاز الوثب الطويل للنساء . وشملت التوصيات ما يأتي : - ١ - على مدربي العاب القوى التابعين للمراكز التدريبية للاتحاد العراقي المركزي باستخدام التدريب المتباين في مناهجهم التدريبية لكونه أثبت تأثيره الايجابي في تطوير القدرات الخاصة (القوة انفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والسرعة) ومن ثم الانجاز بالوثب الطويل للنساء . ٢ - إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام أسلوب التدريب المتباين على فئات عمرية أخرى وعلى الجنسين وعلى فعاليات رياضية أخرى . ٣ - العمل على تطبيق أساليب تدريبية جديدة ليس في العاب القوى فحسب بل في ميادين الرياضة الأخرى كلها في القطر للنهوض بالمستوى الرياضي نحو الأفضل .	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	نور ستار علي اكبر
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	دراسة تحليلية للتعرف على اسباب فشل الهجوم البسيط وعلاقته بنتائج المنافسات الفرقة سلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	احتوى الباب على مقدمة البحث واهميته ، اذ تكمن اهميته في تحليل الهجوم البسيط ومعرفة أسباب عدم نجاحه وإعطاء صورة واضحة للمدرب واللاعب عن مستوى الأداء ونقاط القوة والضعف وعلاقة ذلك بنتائج المنافسات . يعد أسلوب التحليل من الاساليب التقويمية التي تعالج نقاط الضعف وتوضح نقاط القوة لدى الفرق الرياضية من خلال عدة اساليب ويتم ذلك خلال المنافسات التجريبية والبطولات . وكون الباحثة احدى لاعبات المنتخب الوطني لاحظت ان اساليب التحليل بعد المنافسات تعطي نتائج واضحة عن وضع الفريق من الجانب المهاري والخططي . وبالتالي معرفة نقاط القوة والضعف ومن ثم تعزيز نقاط القوة وتلافي وتصحيح نقاط الضعف . لذا سعت الباحثة الى تحليل منافسات الدوري العراقي بسلاح السيف للنساء من اجل معرفة اسباب فشل الهجوم البسيط لدى لاعبات سلاح السيف للفرق المشاركة . فارتأت الباحثة ان افضل الاساليب لتقويم مستوى اداء اللاعبات لهذا النوع من الهجوم هو أسلوب التحليل من اجل معرفة نقاط الضعف لتلافيها كذلك معرفة نقاط القوة ليتم تعزيزها والتركيز عليها لذا يعد أسلوب تحليل المباراة من اهم الادوات للمدرب واللاعب على حد سواء . ٣-١- اهداف البحث : ١. التعرف على عدد محاولات الهجوم في المنافسات الفرقة لسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة . ٢. التعرف على اسباب فشل الهجوم البسيط لدى لاعبات الاندية بسلاح السيف المشاركات في بطولة العراق للمبارزة . ٣. التعرف على العلاقة بين محاولات الهجوم البسيط غير الناجحة ونتائج السباقات الفرقة بسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة . ٤-١- فروض البحث : ١. هناك اسباب عدة تؤدي لفشل محاولات الهجوم البسيط للاعبات الاندية سلاح السيف المشاركات في المنافسات الفرقة لبطولة العراق للمبارزة . ٢. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد محاولات الهجوم البسيط غير الناجحة ونتائج السباقات الفرقة بسلاح السيف للاعبات المشاركات في بطولة العراق للمبارزة . ٥-١- مجالات البحث : ١-٥-١- المجال البشري : لاعبات الأندية المشاركات في بطولة العراق بالمبارزة البالغ عددهن ١٨ لاعبة . ٢-٥-١- المجال الزماني : من ١/٩ / ٢٠١١ لغاية ٢/٥ / ٢٠١١ . ٣-٥-١- المجال المكاني : القاعة الداخلية للمبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد - الجادرية الباب الثاني : تم خلال هذا الباب اعطاء مقدمة عن رياضة المبارزة ماهي وما انواع الاسلحة كما تم تسليط الضوء على سلاح السيف العربي وماهي مواصفاته و ما هو الهجوم وماهو الهجوم البسيط وكما تم التطرق الى كيفية تقييم مستوى الاداء المهاري بالمبارزة واهم طرائقه فضلا عن عرض الدراسات المشابهة التي استعانت بها الباحثة مع مناقشتها . الباب الثالث : تم التطرق في هذا الباب الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية اذ استخدمت الباحثة (المنهج الوصفي) بالأسلوب التحليلي لملاءمته طبيعة المشكلة ، كما شمل وصفاً لعينة البحث إذ اشتملت عينة البحث على اندية العراق بالمبارزة (سلاح السيف) المتمثلة بـ (٦) فرق المشاركة في بطولة العراق للعام ٢٠١١ ، وبلغ عدد اللاعبات (١٨) لاعبة ، ووسائل جمع المعلومات ، وخطوات إجراء البحث التي شملت تحليل منافسات سلاح السيف وحساب نتائج المنافسات ، فضلاً عن إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١/٩ / ٢٠١١ ؛ وكذلك تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ ١/١٥ / ٢٠١١ ، والوسائل الإحصائية المستعملة في البحث . الباب الرابع :

تم فيه عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالطرائق الإحصائية الملائمة .

الباب الخامس :

وتضمن الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات : من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- ٠١ وجود عدة اسباب لفشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين المشاركين في بطولة العراق للمبارزة .
- ٠٢ وجود علاقة بين اسباب فشل الهجوم البسيط ونتائج المنافسات لدى اللاعبين المشاركين في بطولة العراق للمبارزة .
- ٠٣ ان عدم ضبط مسافة التبارز هو اكثر فاعلية في فشل الهجوم البسيط وبالتالي له تأثير كبير في نتائج المنافسات لدى اللاعبين .
- ٠٤ ان بدأ الهجوم البسيط والذراع المسلحة مثنية له فاعلية كبيرة في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .
- ٠٥ ان سحب الذراع المسلحة للمهاجم بعد مدها اثناء الهجوم له تأثير في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .
- ٠٦ ان بدأ الهجوم البسيط والذراع المسلحة مثنية هو سبب في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .
- ٠٧ ان التمهيد الخاطئ باستخدام القسم القوي من نصل المنافس له تأثير في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .
- ٠٨ ان دفاع المنافس ورده سبب من اسباب فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .
- ٠٩ وان الضرب خارج الهدف أي عدم امتلاك الدقة لدى اللاعبين سبب في فشل الهجوم البسيط .
- ١٠ ان رجوع المنافس بشكل سريع سبب فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .
- ١١ ان التوقف اثناء الهجوم كان له تأثير في فشل الهجوم البسيط لدى اللاعبين .

التوصيات:

توصي الباحثة بما يأتي :

- ١ . التركيز على هذا النوع من الهجوم للوصول الى المستوى العالي لما له من تأثير على نتائج المنافسات .
- ٢ . التركيز في اثناء التدريب على ضبط مسافة التبارز بين اللاعبين لما لها من تأثير فعال في نتائج اللاعبين .
- ٣ . ضرورة اعتماد اسلوب التحليل للمباريات لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين .
- ٤ . ضرورة اجراء اسلوب عرض المباريات امام اللاعبين وتحليله للاطلاع على الاخطاء ليتم تفاديها
- ٥ . ضرورة استحداث لجنة الدراسات والبحوث في الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة لدراسة الاخطاء والمعوقات لهذه اللعبة ووضع الحلول المناسبة لها.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	زينب رعد
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	احتوى الباب على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق فيه إلى القوة المميزة بالسرعة كونها من عناصر اللياقة البدنية المهمة في تحقيق العديد من الانجازات الرياضية ولاسيما في لعبة التنس الأرضي وربطها بالتدريب المركب (البلايومترك والأتقال) والذي يعني مزج بين تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك التي تهدف الى تحسين القوة العضلية، ومدى علاقتها بالقوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب التنس. أما مشكلة البحث فتتضمن في عدم دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي لدى اللاعبين الناشئين لذا أرادت الباحثة لمعالجة هذه المشكلة من خلال استخدام التدريب المركب لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة ومن ثم تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي. وهدفت الدراسة إلى إعداد منهاج تدريبي باستخدام التدريب المركب، والتعرف على تأثير التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في دقة بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي، والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية. وافترضت الباحثة أن للتدريب المركب أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات البدنية والمهارية. أما مجالات البحث تمثل بالمجال البشري وهم لاعبو المنتخب الوطني للناشئين للفئة العمرية من (١٤-١٦) سنة، والمجال الزمني للمدة من ٢٠١١/٢/٢م ولغاية ٢٠١١/٧/٧م، والمجال المكاني المتمثل بمركز بغداد التدريبي للتنس الأرضي /ملعب الشعب. الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة: اشتمل الباب على الدراسات النظرية والسابقة وتضمن المحاور الآتية: - التدريب الرياضي. - التدريب المركب مفهومه وأهدافه وأشكاله وتشكيل الحمل التدريبي. - تدريب البلايومترك (مفهوم ومراحل وأهداف ومميزات وفوائد وتمارين). - تدريب الأتقال (أهميته وفوائده ومتطلبات وشروط تدريب الأتقال للناشئين). - القوة العضلية ومفهوم القوة العضلية. - القوة المميزة بالسرعة (مفهومها وطرائق تطويرها وأرتباط القوة بالسرعة وتنمية القوة المميزة بالسرعة وخصائصها وتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي التنس الأرضي). - الدقة في المجال الرياضي وماهية الدقة وأهميتها. - لعبة التنس الأرضي الإرسال (طرائق رئيسية يجب اتباعها عند تدريب أو تعليم الإرسال وأنواعه والإرسال الدائري الإرسال الدائري من وجهة النظر الحركية) والضربات الأرضية الأمامية والخلفية وأنواعها. - اما الدراسات السابقة فتطرقت الباحثة الى دراستي أحلام شغاتي ودراسة سنان هشام وأوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراستين السابقتين. الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: أحتوى الباب على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة البحث وشملت عينة البحث (٧) لاعبين ناشئين للمنتخب الوطني للتنس الأرضي . وتضمن أيضاً وسائل وأدوات وأجهزة جمع المعلومات واختيار الاختبارات البدنية والمهارية والتجربة الاستطلاعية وإجراءات الاختبارات القبلية لعينة البحث وتطبيق المنهاج التدريبي ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدي لعينة البحث وأخيراً احتوى الباب على الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخرجة. الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: اشتمل الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات البحث والتحقق من فروض البحث. الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء مناقشة النتائج التي توصلت إليها الرسالة تم الخروج بالإستنتاجات والتوصيات الآتية: الإستنتاجات: ١. ظهور تحسين في تطور القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي نتيجة استخدام التدريب المركب. ٢. ظهور فروق معنوية في الإختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) باستخدام التدريب المركب. ٣. ظهور فروق معنوية في الإختبارات البعدية للإختبارات دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي. ٤. أن التدريب المركب ساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) وبالتالي كان له الأثر الفعال في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي. التوصيات: ١. توصي الباحثة مراكز التدريب التابعة للاتحاد المركزي بالتنس الأرضي باستخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين المعد من قبل الباحثة وذلك لثبات تأثيرها الفعال. ٢. استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لتأثيرها الإيجابي على لاعبي الناشئين في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي. ٣. ضرورة الإهتمام بالجانب البدني والمهاري لدى اللاعبين الناشئين للمساهمة بالوصول إلى أفضل المستويات. ٤. التأكيد على استخدام تمارين الأثقال والبلايومترك في المنهاج التدريبي بالإعداد البدني للرياضيين الناشئين بالتنس الأرضي عبر مراحل التدريب المختلفة. ٥. العمل على إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج مقترحة تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الأخرى الذي من شأنها الإسهام في تطوير لعبة التنس نحو الأفضل.	
--	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	وفاء فائق
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	نسبة مساهمة بعض القدرات البصرية وعلاقتها في نتائج المنافسات لدى لاعبي سلاح السيف
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	شمل هذا الباب المقدمة وأهمية البحث التي تم التطرق فيها إلى رياضة المبارزة بشكل عام، ومتطلبات رياضة المبارزة بشكل خاص كما تم التطرق إلى أهمية القدرات البصرية للاعب المبارزة، إذ تجسدت أهمية البحث في التعرف على أهم القدرات البصرية ونسبة مساهمتها في نتائج المنافسات لدى لاعبي سلاح السيف. مشكلة البحث تمثلت في عدم إعطاء الاهتمام المناسب من قبل المدربين للقدرات البصرية، حيث إن رياضة المبارزة لها قدرات بصرية خاصة يجب على المدرب معرفتها والتركيز عليها خلال الوحدات التدريبية. وتجلت أهداف البحث في: ١. التعرف على أهم القدرات البصرية الخاصة التي تؤثر على نتائج المنافسات في سلاح السيف في رياضة المبارزة. ٢. التعرف على نسبة مساهمة القدرات البصرية التي تؤثر على نتائج منافسات سلاح السيف في رياضة المبارزة. ٣. التعرف على علاقة القدرات البصرية في نتائج منافسات سلاح السيف. وافترضت الباحثة أن: ١. هناك نسبة مساهمة متباينة لبعض القدرات البصرية التي تؤثر على نتائج منافسات سلاح السيف في رياضة المبارزة. ٢. وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البصرية ونتائج منافسات سلاح السيف في رياضة المبارزة. أما مجالات البحث فتمثلت في: - المجال البشري: لاعبو أندية العراق في سلاح السيف والبالغ عددهم (١٦) لاعباً. - المجال الزماني: الذي جرت خلاله التجربة من (٢٠١١/١/١١) ولغاية (٢٠١١/٥/٣٠). - المجال المكاني: أجريت تجربة البحث في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد -الجادرية، ومستشفى الشهيد غازي الحريري في مدينة الطب في محافظة بغداد. الباب الثاني – الدراسات النظرية والدراسات المشابهة: تطرقت الباحثة في الدراسات النظرية إلى الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي، بعض القدرات البصرية وأهميتها في لعبة المبارزة و تم تطرقت إلى الجهاز البصري بشكل مفصل، تشريح العين وتركيبها، وماهية المبارزة ومميزاتها، أما الدراسات المتشابهة فقد تطرقت الباحثة إلى دراسة (جيهان محمد فؤاد، أيمن عبد الله)، (كريستنسون، وينكلشتاين)، (اليدا انيلا) وقد تناولت الدراسات ملخص كل دراسة ومناقشتها مع الدراسة الحالية. الباب الثالث:- منهج البحث واجراءته الميدانية تناول هذا الباب منهج البحث، إذ اختارت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، كما اختارت الباحثة لاعبي أندية العراق لسلاح السيف والبالغ عددهم (١٦) لاعباً. وتطرقت الباحثة في هذا الباب أيضاً إلى الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في التجربة مع شرح الاختبارات المستخدمة و تم معالجتها إحصائياً عن طريق النظام الإحصائي spss. الباب الرابع:- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها تم التطرق في هذا الباب إلى عرض النتائج التي حصلت عليها من الاختبارات وتحليلها وفقاً لجداول وأشكال بيانية ومناقشتها وفقاً للأسلوب العلمي المتبع. الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:- - وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البصرية ونتائج منافسات سلاح السيف بالمبارزة.

- وجود نسبة مساهمة متباينة لبعض القدرات البصرية في نتائج منافسات سلاح السيف. توصي الباحثة بالآتي: - ضرورة الاهتمام بالقدرات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة المبارزة بصفة خاصة. - إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر القدرات البصرية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة .	
--	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	سمية رياض عزيز
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
نوع الدراسة	الماجستير
عنوان الرسالة	تأثير تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير التحمل الخاص بدلالة نسبة تركيز حامض اللبنيك بالدم للاعبات التنس الأرضي
السنة	٢٠١١
الملخص العربي	أحتوى الباب على التعريف بالبحث وعلى مقدمة البحث وأهميته التي تناولت فيها الباحثة أهمية تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) في لعبة التنس باستخدام تمارين مركبة بدنية – مهارية تتلاءم مع المجهود الذي تقوم به اللاعب خلال ممارستها للعبة أو في أثناء تأديتها المنافسة ومقاومة التعب الناتج من ذلك المجهود الذي يتراكم خلاله حامض اللبنيك نتيجة الجهد البدني المبذول بشدة عالية ولمدة طويلة أما مشكلة البحث فتتلخص في ظهور تعب وهبوط في مستوى أداء اللاعب بسبب الجهد المتواصل والمدة الطويلة لاستمرار المنافسة التي تتراوح لأكثر من ساعتين تقريباً، لذلك يظهر حامض اللبنيك ويتراكم في العضلات نتيجة الجهد فتشعر اللاعب بالتعب وتتأثر قدرتها على الاستمرار في المنافسة وخصوصاً إذا لم تمتلك قدرات بدنية مناسبة . أما أهداف البحث فتمثلت في : (١) إعداد تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير قدرة التحمل الخاص (تحمل السرعة وحمل القوة) . (٢) التعرف على تأثير التمارين المركبة (البدنية – المهارية) في تطور التحمل الخاص (تحمل السرعة – حمل القوة) (٣) التعرف على دلالة نسبة تركيز حامض اللبنيك في الدم المصاحب للتحمل الخاص . أما فروض البحث فكانت كالآتي : (١) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة) للاعبات التنس الأرضي . (٢) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة) للاعبات التنس الأرضي . (٣) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في نسبة تركيز حامض اللبنيك في الدم المصاحب للتحمل الخاص . وكانت مجالات البحث كالآتي : المجال البشري : 6 لاعبات من المنتخب الوطني للتنس الأرضي بأعمار (14-17 سنة) . المجال الزماني : المدة من ٢٠١١/٢/١٤ لغاية ٢٠١١/٧/٢٧ م . المجال المكاني: مركز بغداد للتنس الأرضي في ملعب الشعب الدولي . الباب الثاني: أحتوى الباب على المواضيع والمواد النظرية المتعلقة بموضوع البحث مثل ماهية التمارين البدنية – المهارية ، مفهوم التحمل وأهميته ، أهدافه ، أنواعه ، التحمل العام ، التحمل الخاص ، تقسيماته ، نظرة تاريخية عن حامض اللبنيك ، المهارات الأساسية للتنس ، وبعض الدراسات السابقة عن التحمل الخاص وتركيز حامض اللبنيك . الباب الثالث: أحتوى الباب على منهج البحث المستخدم وهو المنهج التجريبي باستخدام نظام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وكان اختيار العينة بصورة عمدية ، المتمثل بلاعبات المنتخب الوطني للتنس الأرضي المتواجدين في المركز التدريبي لملعب الشعب الدولي والبالغ عددهن (٦) لاعبات بأعمار تراوحت بين (١٤ – ١٧) سنة . وأستخدمت الباحثة جهازاً لقياس تركيز حامض اللبنيك ، وأوزان متنوعة مضافة للذراع الحاملة للمضرب، كما استخدمت الوسائل الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T. Test للعينات المتناظرة . الباب الرابع: أحتوى الباب على عرض نتائج كل من اختبار تحمل السرعة واختبار تحمل القوة وقياس تركيز حامض اللبنيك في الدم بعد الجهد لتحمل السرعة وتحمل القوة وتحليلها ومناقشتها . الباب الخامس:

احتوى الباب الإستنتاجات التي توصلت اليها من خلال نتائج بحثها وكانت أبرز تلك الإستنتاجات ما يأتي: ١. إن التمارين المركبة (بدنية – مهارية) أدت إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) التي عبرت عنها النتائج المعنوية للإختبارات البعدية . ٢. أظهرت النتائج أن الشدة التدريبية (٨٠-٩٥%) و (٥٠-٧٥%) أحدثت تطوراً واضحاً في قدرتي تحمل السرعة وتحمل القوة ، وهذا ما أظهرته النتائج المعنوية للإختبارات البعدية. ٣. ظهر أن استخدام الأوزان الإضافية في التدريبات مع المدة الزمنية الطويلة نسبياً في الأداء أدى إلى تطوير تحمل القوة . أما أهم التوصيات فكانت : ١. استخدام المنهج التدريبي المعد من الباحثة المتضمن تمارين مركبة (البدنية – المهارية) ، وهذا يتناغم مع ما أظهرته النتائج من تطور لعينة البحث في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) في لعبة التنس . ٢. استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع والمنخفض الشدة لتطوير التحمل الخاص . ٣. ضرورة الإهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية عند إعداد أي منهج تدريبي وخاصة الإهتمام بمؤشر تركيز حامض اللبنيك في الدم بعد الجهد لأنه يعبر عن حالة التدريب بشكل علمي دقيق مع استخدام القياس المباشر لإعطاء نتائج علمية موثوقة . إجراء بحوث مشابهة باستخدام التمارين المركبة (البدنية – المهارية) لتطوير التحمل الخاص على فعاليات أخرى	
--	--