

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	يسرى حسون مطشر الحمراي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الدكتوراه
عنوان الرسالة	تأثير استخدام الواجبات الإضافية لتصحيح الأخطاء في اكتساب بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	إشتملت الرسالة على خمسة أبواب وهي: 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 اساسيين 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 . مما ينتج عنه أخطاء وضعف في أداء 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 لا يرجع التلميذ مباشرة الى التمرين الاساسي ولكن يقوم بواجب أو عدة واجبات إضافية مما يساعد على تصحيح الأخطاء 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، واستنفاد الوقت، والجهد لديهم ، ولذا إختارت الباحثة هذه المشكلة لمعرفة أثر استخدام الواجبات الإضافية في تصحيح الأخطاء لتعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة لغرض إستثمار الوقت والجهد، وتسريع عملية التعلم. وهدف البحث الى: اولا : تحديد الأخطاء التي تحدث أثناء عملية التعلم لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. ثانيا : معرفة تأثير استخدام الواجبات الإضافية في تصحيح الأخطاء أثناء تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. وافترضت الباحثة: اولا: للواجبات الإضافية تأثير إيجابي في التقليل من الأخطاء لدى مجاميع عينة البحث . ثانيا : وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة والبعدية، ولمصلحة البعدية. اما مجالات البحث، فكانت: أ. المجال البشري : (٣٠) تلميذاً لمرحلة الصف السادس الابتدائي/ مدرسة الظفر- بغداد . ب. المجال الزمني : 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 الاتية : 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 القبليّة، وتطبيق المنهج التعليمي بتتبع الخطأ وكيفية معالجته بالواجبات الإضافية وبعد إنتهاء المنهج 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 الأخطاء، وتحسين الاداء الفني لمهارات المناولة المرتدة، و الطبطبة العالية ، و التهديم السلمي. وفي ضوء الإستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بـ: - استخدام الواجبات الإضافية في درس التربية الرياضية ، وذلك لأهميتها في تقليل الأخطاء، 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	خلود حميد عباس الزبيدي
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الدكتوراه
عنوان الرسالة	إدارة التغيير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	أشتملت الأطروحة على خمسة أبواب" الباب الأول : تضمن مقدمة البحث وأهميته إذ قامت الباحثة من خلاله بإلقاء الضوء على واحد من الموضوعات الحديثة والمهمة في مجال الإدارة الرياضية، وهي إدارة التغيير وعلاقتها باتخاذ القرار وقد تجلت أهمية البحث والحاجة إليه في ان إدارة التغيير تتطلب قائداً إدارياً ذا كفاية ومهارة إدارية تجعله فاعلاً في إدارته يعمل ضمن مناخ ملائم ويتبع المنهج العلمي من خلال اتخاذ القرارات الفعالة ذات الطابع المرن. ومن أهداف الدراسة: بيان مستوى القدرة على إدارة التغيير لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها. تشخيص مستوى اتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها. الوقوف على طبيعة العلاقة بين إدارة التغيير واتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها . التعرف على مدى تأثير اتخاذ القرار في إدارة التغيير. اما حدود الدراسة فهي : الحدود البشرية:- أعضاء الاتحادات- الحكام - المدربين في الاتحادات الرياضية العراقية الحدود الزمانية: من ٢٠١٣/٢/١٥ ، ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٥ الحدود المكانية : اللجنة الاولمبية- مقرات الاتحادات الرياضية العراقية الباب الثاني احتوى على الدراسات النظرية المرتبطة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وأوجه الاستفادة منها والاختلاف معها . أما في الباب الثالث وما احتواه من المنهجية والإجراءات الميدانية، فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته طبيعة البحث ، ثم تطرقت الباحثة إلى عينة البحث المتمثلة بالأعضاء والحكام والمدربين في الاتحادات الرياضية ، البالغ عددهم (٣٣٢) فرداً . وقامت الباحثة بأعداد استبانتيين للتعرف على إدارة التغيير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية ، الاستبانة الاولى لادارة التغيير وتضمنت (٤) أبعاد والاستبانة الثانية لاتخاذ القرار تضمنت (٤) أبعاد ، وبذلك أصبحت الاستبانتان ادارة التغيير بصيغتها النهائية وللأبعاد الأربعة (٤١) عبارة واستبانة اتخاذ القرار بصيغتها النهائية وللأبعاد الأربعة (٤٠) عبارة بتعليماتهما جاهزتين للتطبيق، بعد التحقق من صلاحية الاستبانتيين وملاءمتهما عن طريق إيجاد الأسس العلمية، طبقت الباحثة الاستبانتيين على عينة قوامها (٣٢٥) من الاعضاء والحكام والمدربين في الاتحادات الرياضية ، وبذلك أصبحت جاهزة لإجراء التحليل الإحصائي. كما تضمن هذا الباب الوسائل الإحصائية نظام (SPSS) لاستخراج القيم. وتناول الباب الرابع عرض بيانات الدراسة وتحليلها ومناقشتها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث لايجاد علاقات الارتباط بين إدارة التغيير واتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات توصلت الباحثة إلى استنتاجات عدة كان أهمها: ١- ضرورة تفعيل إدارة التغيير التي كانت بمستوى عالي من الأهمية في تعزيز العلاقة مع اتخاذ القرار بأبعاده (تحديد المشكلة ، تحديد البدائل ، اختيار البديل ، متابعة تنفيذ القرار وتقويمه) ٢- أن توافر إمكانيات إدارة التغيير لدى رؤساء الاتحادات الرياضية وفقاً لمتطلبات المرحلة الراهنة يعد عاملاً أساسياً لنجاح رئيس الاتحاد في عمله الإداري ، فضلاً عن نجاحه في قيادة أو إدارة الاتحاد ، وارتفاع مستوى الإنجاز. إن امتلاك رؤساء الاتحادات لاتخاذ القرار يساعد وينمي لديهم إمكانية إدارة التغيير بأفضل الطرائق وأيسرها ، فضلاً عن زيادة إمكانية تقليل مقاومة البعض للتغيير الحاصل ، بل بالإمكان جعل المقاومين يشاركون بإحداث التغيير المطلوب . أما التوصيات فقد أوصت الباحثة ببعض التوصيات ومن أهمها: ١- قيام القيادات الإدارية العليا وصناع القرار في اللجنة الأولمبية، بوضع محك للتغيير، تسعى للوصول إليه، فضلاً عن وضع آلية لإدارته، بما ينسجم مع معطيات التجديدات الرياضية والتقدم العلمي. ٢- إعداد دورات تدريبية لرؤساء الاتحادات الرياضية في كيفية اتخاذ القرار وإدارة التغيير، على أن تدار من متخصصين في العلوم الإدارية، الغاية منها تأهيلهم لإدارة التغيير، فضلاً عن تدريبهم على اتخاذ القرار لتنمية استعدادهم للعمل الإداري، والتنسيق مع جهات محلية وعالمية متخصصة في إعداد برامج ودورات تدريبية في مجال العمل الإداري .	
---	--

اسم الجامعة اسم الكلية الاسم الثلاثي البريد الإلكتروني المهنة نوع الدراسة عنوان الرسالة السنة	بغداد التربية الرياضية للبنات سهى طارق فرج نعوش لا يوجد مدرسة الدكتوراه تأثير أسلوب (البلايروبكس) في نحت وروية جسم المرأة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لعملية شفط الشحوم ٢٠١٤
الملخص العربي احتوت الأطروحة على خمس أبواب: تناول الباب الأول مقدمة البحث وأهميته التي تمثلت بالسمنة التي تُعد من الأمراض الأكثر انتشاراً في الوقت الحاضر ، وذلك نتيجة التطور التكنولوجي الكبير ، وما أنتجه من أساليب ووسائل للراحة التي ساهمت في الحد من حركة الإنسان ونشاطاته البدنية اليومية. وجاءت أهمية البحث التي تكمن في إن نتيجة للتطور العلمي الكبير في مجال الطب ولاسيما الطب التجميلي الذي أوجد باقة من الحلول والأساليب التي تساعد في الحصول على نتائج إيجابية للتخلص من السمنة ، وتعديل الشكل الخارجي للجسم وبسهولة ويُسر ، وهي عمليات شفط الشحوم في مناطق مُحددة من الجسم ، إلا أن هذه الحلول لا يمكن لها أن تكون ذات تأثير دائم ومُستمر على جسم المرأة بعد عملية الشفط وليست هي الحل الأمثل للتخلص من الشحوم وإنما هناك عوامل وإجراءات مهمة بعد العملية يجب الالتزام بها للمحافظة على تناسق الجسم ، وضمان عدم عودة تراكم الشحوم في تلك المناطق التي انتزعت منها أو تراكمها في أماكن أخرى من الجسم ، ومن هذه الإجراءات هي ممارسة التمرينات الرياضية بشكل مُنظم وعلى وفق برنامج علمي ، ونظر الأطلاع الباحثة على مثل هذه الحالات ، وانطلاقاً من خبرتها وعملها في البرامج والأساليب الخاصة باللياقة والمحافظة على الوزن ابتكرت أسلوباً تدريبياً جديداً هو (البلايروبكس) الذي يجمع بين مزايا الأسلوب التدريبي البيلاتس والذي يهدف إلى حرق الشحوم من مناطق مُحددة من الجسم ، وبين مزايا الأسلوب التدريبي الإيروبيكس والذي يهدف إلى حرق الشحوم من جميع أجزاء الجسم، وأعدت برنامجاً خاصاً له لتنفيذه على عينة من السيدات التي أجريت لهن عملية شفط الشحوم من منطقة البطن ، يُصاحبها إجراء عدة قياسات (مورفولوجية ونفسية وفسيولوجية) للمرأة وحتى يكون هذا الأسلوب التدريبي المبتكر هو الأسلوب المُتبع بعد عمليات شفط الشحوم ويُمكن تعميمه على مراكز التأهيل العلاجي بالمستشفيات بعد عمليات شفط الشحوم وأيضاً على مراكز اللياقة البدنية بهدف التخلص من الشحوم في مناطق مُحددة أو مُختلفة من الجسم، ولتحسين الجوانب البدنية والصحية للمتدربات ، ومن هنا تكمن أهمية البحث. وجاءت مشكلة البحث في إيجاد حل لعدم اهتمام السيدات بممارسة الرياضة بعد عمليات شفط الشحوم ، واعتقادهن بعدم	

عودتها وترآكمها من جديد في المناطق نفسها أو في مناطق أخرى ، وذلك للمحافظة على المظهر الخارجي الجديد من خلال حرق الشحوم الموجودة في الجسم باستخدام أسلوب (البيللايروبكس)، وذلك لنحت أجسامهن وتحسين حالتين الصحية والنفسية. وهدف البحث إلى : - إعداد برنامج لأسلوب (البيللايروبكس) لتحسين الجوانب المورفولوجية (نحت الجسم) ورؤيته وبعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لدى المرأة بعد عملية شفط الشحوم. - التعرف على تأثير عملية شفط الشحوم في نحت رؤية جسم المرأة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي. - التعرف على تأثير أسلوب (البيللايروبكس) في نحت ورؤية جسم المرأة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي بعد عملية شفط الشحوم . وافترضت الباحثة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين: القياسات القبلية ١ (قبل العملية) والقياسات القبلية ٢ (بعد العملية بأسبوعين) ، وبين القياسات القبلية ٢ (بعد العملية بأسبوعين) والقياسات البعدية (بعد البرنامج التدريبي) ، وبين القياسات القبلية ١ (قبل العملية) والقياسات البعدية (بعد البرنامج التدريبي) للمتغيرات البحث. أما مجالات البحث: المجال البشري: النساء اللواتي خضعن لعملية شفط الشحوم من منطقة البطن والبالغ عددهن (٩) نساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة . المجال الزماني: المدة من (٢٠١٣/٧/١) ولغاية (٢٠١٣/١٠/١١). المجال المكاني: مركز بابلز النسائي في دولة الإمارات العربية المتحدة (إمارة عجمان) . الباب الثاني: أحتوى هذا الباب على الدراسات النظرية والسابقة التي تطرقت فيها الباحثة على مجموعة من المواضيع المتعلقة بموضوع الدراسة. أما الباب الثالث: فقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي، وتماختيار العينة بالأسلوب العمدى، وهن النساء الخاضعات لعملية شفط الشحوم لمنطقة ظن والبالغ عددهن (9) نساء بأعمار (30-40) سنة، واستغرق تطبيق التجربة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبذلك بلغ عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية، وضّم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع معلومات وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد القياسات الجسمية والتجارب الاستطلاعية، والقياسات المستخدمة في البحث ، والأسس العلمية لمقياس رؤية الجسم والقياسات القبلية ١ والقبلية ٢ والوسطية والبعدية فضلاً عن الوسائل الإحصائية المناسبة. أما الباب الرابع اهتمت الباحثة في هذا الباب بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصلت إليها في القياسات القبلية ١ والقبلية ٢ والبعدية وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قامت بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززة ذلك بالمصادر العلمية. واستنتجت الباحثة: ١- إن أسلوب (البيللايروبكس) والتمرينات المصممة من قبل الباحثة ، هي تمرينات ذات مردود إيجابي في التخلص من شحوم في جميع أجزاء الجسم مما أدى إلى تغيير شكل الجسم ونحته ، وبالتالي ساعدت أفراد العينة على تغيير الرؤية السلبية لصورة أجسامهن والنظر لأنفسهن بشكل إيجابي وحبهم لذاتهم الجسمية من خلال شعورهن بالقوام المتناسق والممشوق. ٢- تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ، وذلك بحصول تكيف في عضلة القلب والتي أثرت بشكل جاد في الصحة العامة للجسم. - تحسين التركيب الجسمي لجسم المرأة بعد عمليات شفط الشحوم من خلال خفض نسبة الشحوم ، وتوازن نسبة السوائل ، وزيادة نسبة العضلات في عموم الجسم.	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	سوزان صادق داود

البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الدكتوراه
عنوان الرسالة	تأثير تمارينات باستخدام جهاز مصمم ومصنع بالحبال المطاطية لتطوير القوة الخاصة والأداء المهاري لدى لاعبات المبارزة
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارينات المعدة على الجهاز المصمم والمصنع من قبل الباحثة باستعمال الحبال المطاطية، وقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبات المبارزة في نادي الفتاة والبالغ عددهن (١٢) لاعبة، قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبات واستمر البرنامج التدريبي مدة (٩) اسابيع تنفيذ بواقع (٣) وحدات في الاسبوع، وكان الزمن المدد لتنفيذ التمارين على جهاز الملتي جم (٣٠) دقيقة باستخدام الاسلوب الدائري بطريقة التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة. وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية والتي تضمنت تطور المجموعة التجريبية في جميع اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري لدى عينة البحث التجريبية وان الجهاز الذي صنع اثبت فاعليته كوسيلة تدريبية مساعدة في تطوير هذه القدرات وتوصي الباحثة بضرورة استعمال اجهزة ووسائل متنوعة وسهلة في التدريب، وهذه الموصفات ساعدت بشكل ملحوظ في انجاز مثل هذه التمارين سواء كانت بدنية او مهارية او حركية، ويمكن استعمال هذا الجهاز في معظم الفعاليات الرياضية كما توصي الباحثة اجراء دراسات اخرى نفسية ووظيفية على لاعبات المبارزة.

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	هدى صالح محمد القيسي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الدكتوراه
عنوان الرسالة	تأثير استعمال بعض وسائل الاستشفاء في مؤشرات التعب و الانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	أن عملية الاستشفاء أو الراحة تمثل في مجال التدريب الرياضي عنصرا أساسيا لتقديم المستوى، ولكي تكون تلك الراحة ذات تأثير ايجابي يجب أن تكون مقننة فسيولوجيا، ومناسبة، خاصة في تدريب المعسكرات أو في فترة الأعداد الخاص التي تتطلب وحدات تدريبية مكثفة وذات شدة عالية، أي التدريب لساعات طويلة مما يشكل تعب وضغط على اللاعب. وتكمن أهمية البحث في استخدام الباحثة وسيلتين استشفائيتين، أحدهما وسيلة الكترونية متطورة وهو جهاز سحب الطاقة السلبية من جسم الإنسان، كنوع من أنواع وسائل الاستشفاء المتطورة التي تساعد اللاعب على الاسترخاء والتخلص من السموم والضغط التي تعرضت لها أثناء التدريب. والوسيلة الثانية هي المشي على الرمال المبللة لمدة (١٠-١٥) دقيقة بعد الوحدة التدريبية، لما للمشي من آثار ايجابية على المستوى الجسدي والنفسي. وكلا الوسيلتين الاستشفائيتين تترجم ما يسمى بعلم الانعكاس أي الرفلكسولوجي الذي يهدف إلى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي وينشأ ظروف ايجابية تساعد على معالجة نفسه بنفسه لانعكاس الحالة الصحية على القدمين، بسبب الاتصال الوثيق بين مختلف الأعضاء والأعصاب والغدد في الجسم وبين مناطق ردات الفعل المعنية في باطن القدم والأصابع وإطرافها وجوانب القدمين. ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة اقتراح منهاج استشفائي مستمر وبطريقة مقننة بعد الوحدات التدريبية حتى يتحقق أفضل أداء مهاري وبدني أثناء التدريب، وما ينعكس ايجابيا على تحمل الأداء في التدريب والمنافسة. وتهدف الأطروحة إلى التعرف على تأثير بعض الوسائل الاستشفائية (جهاز سحب الطاقة السلبية والمشي على الرمال المبللة و تمارينات التهدة والاسترخاء) في بعض مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة.

وافترضت الباحثة - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في مؤشرات التعب والانتباه المركز و تحمل الأداء لدى مجاميع عينة البحث. لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي. إذ تم اختيار لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (١٨) لاعبة بالطريقة العمدية، وللأسلحة الثلاثة (سلاح الشيش، سلاح السيف، سلاح سيف المبارزة) ، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى ثلاث مجاميع (مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة)، وتحتوي كل مجموعة على (٦) لاعبات، يتدربن المجموعات الثلاث بنفس المنهاج التدريبي، ويتعرضن لنفس مكونات الحمل التدريبي، ما عدا الاختلاف في المتغير المستقل وهو (الوسيلة الاستشفائية) بعد الوحدة التدريبية، وبعد التأكد من تجانس عينة البحث والتكافؤ بين المجاميع الثلاثة، تم إجراء الاختبارات القبلية، ومن ثم تطبيق المنهاج التدريبي والاستشفائي. وبعد الانتهاء من الوحدة التدريبية اليومية تنتقل المجاميع الثلاث إلى أداء المنهاج الاستشفائي وكما يأتي :- - تؤدي المجموعة التجريبية الأولى مباشرة بعد الوحدة التدريبية المنهاج الاستشفائي أي الجلوس على جهاز (Bio-Tox Pro)، جهاز سحب الطاقة السلبية لمدة ٣٠ دقيقة. - تؤدي المجموعة التجريبية الثانية مباشرة بعد الوحدة التدريبية المنهاج الاستشفائي أي المشي على الرمال المبللة ولمدة ١٥ دقيقة . - تؤدي المجموعة الضابطة مباشرة بعد الوحدة التدريبية تمرينات تهدئه واسترخاء ولمدة (١٥ دقيقة). أي العودة للنمط الطبيعي قبل التدريب. وبعد الانتهاء من المنهاج التدريبي والاستشفائي تم إجراء الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية. وبعد عرض وتحليل البيانات التي حصلت عليها الباحثة استنتجت مايلي:- - اثرت وسائل الاستشفاء المستعملة بشكل ايجابي في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء للمجموعات البحثية الثلاثة . - تعد وسيلة المشي على الرمال المبللة أفضل وسيلة استشفائية للاعبات المبارزة ويليها جهاز سحب الطاقة السلبية، في خفض مؤشرات التعب (معدل النبض وقت الراحة وبعد الجهد، وحامض اللاكتيك) وزيادة الانتباه المركز وتحمل الأداء. - يعد جهاز سحب الطاقة السلبية أفضل وسيلة استشفائية في (خفض مؤشر تركيز اليوريا ورفع تركيز البوتاسيوم والكالسيوم)، للاعبات المبارزة توصي الباحثة بـ:- التأكيد على استعمال وسائل الاستشفائية قيد البحث (جهاز سحب الطاقة السلبية والمشي على الرمال المبللة أو حافات الشواطئ بعد الوحدات التدريبية ذات الأحمال التدريبية العالية والمكثفة وكذلك بعد المنافسات الرياضية للاعبين ولاعبات المبارزة. اعتماد جهاز سحب الطاقة السلبية كوسيلة استشفائية حديثة خاصة قبل وبعد المنافسات المحلية والعربية والدولية والمعسكرات التدريبية للاعبين ولاعبات المبارزة. إجراء دراسات مشابهة باستعمال وسائل استشفاء حديثة (طبية وإلكترونية) وتأثيرها في خفض مؤشرات التعب الأخرى ولبقيّة الألعاب الرياضية.	
--	--

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
شيماء رضا علي	الاسم الثلاثي
لايوجد	البريد
مدرسة	الاكتروني
الدكتوراه	المهنة
تأثير منهج تأهيلي باستخدام تمرينات اليوغا الفنية والمجال المغناطيسي في تخفيف آلام أسفل الظهر ومرونة وقوة عضلات العمود	نوع الدراسة
	عنوان الرسالة

السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	اشتمل الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته إذ احتوى على المقدمة التي تناولت الوسائل العلاجية الطبيعية وهي من الوسائل المهمة والأمنة التي بدأت أنظار العالم بالاتجاه إليها حالياً. ولهذه الأسباب ظهرت الحاجة إلى استخدام وسائل وتقنيات حديثة في العلاج الطبيعي، ومنها تمرينات (اليوغا) التي شهدها هذا العصر وتعد ثوره حقيقية وفريدة من نوعها عبر وضع أسس (اليوغا الفنية) كنوع جديد، ويتصف هذا النوع من اليوغا بالابتكار و الحركة والقوة التي تؤثر في الجسم، في حين لم تؤثر أنواع أخرى من التمرينات فيه. وتناولت الباحثة نوعاً جديداً من التمارين التأهيلية ألا وهي تمرينات اليوغا الفنية واستخدام جهاز المجال المغناطيسي لتخفيف آلام أسفل الظهر الناتجة من الانزلاق الغضروفي القطني . وتلخصت مشكلة البحث:- أن أغلب البحوث التي تناولت آلام الظهر اقتصرت على جانب التمارين العلاجية باختلاف نوعية التمارين وتكرارها وشدها من دون اقتراح برنامج تأهيلي متكامل يضم أجهزة علاج طبيعي، تعطى أثناء العلاج التأهيلي مكمل لبرامج التمارين العلاجية. لذا ارتأت الباحثة إلى إعداد منهج تأهيلي خاص باستخدام تمرينات اليوغا الفنية، قد يُستعمل لوحده أو يضاف إلى العلاجات الأخرى للإسراع في الوصول إلى درجة الشفاء الكامل بعد استعمال العلاج الفيزيائي والحصول على قوة ومرونة العمود الفقري، بالإضافة إلى قوة عضلات الظهر وسرعة جريان الدورة الدموية، مما يؤدي إلى سرعة استعادة الشفاء . أهداف البحث:- ١- إعداد منهج تأهيلي باستخدام تمرينات اليوغا الفنية للمصابين لتخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة. ٢- معرفة مدى تأثير تمرينات اليوغا الفنية في تخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة لمجموعة البحث الأولى . ٣- معرفة مدى تأثير المجال المغناطيسي في تخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة لمجموعة البحث الثانية . ٤- معرفة مدى تأثير تمرينات اليوغا الفنية والمجال المغناطيسي في تخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة لمجموعة البحث الثالثة. وفرضت الباحثة أن :- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية في متغيرات البحث بين مجاميع البحث الثلاث . ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث بين مجاميع البحث الثلاث . أما مجالات البحث فكانت :- ١- المجال البشري : عينة من المصابات بآلام أسفل الظهر الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠-٥٠) سنة وعددهم (١٨). ٢- المجال الزماني : ٢٠١٣/٣/١ إلى ٢٠١٣/١٢/١. ٣- المجال المكاني : مركز العلاج الطبيعي في صدر القناة. الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى أهم المواضيع النظرية الخاصة بموضوع البحث من تركيب العمود الفقري، وآلام أسفل الظهر والعلاج الطبيعي واليوغا الفنية. واشتمل هذا الباب أيضاً على أهم الدراسات السابقة مع تحليل الدراسات . الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث المؤلفة من (١٨) مصاباً بالآلام أسفل الظهر، واعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي ذي (نظام الضبط الحقيقي التجريبي) فكانت المجموعة التجريبية تتكون من (٦) مصابين موزعة على ثلاث مجاميع. وأعدت الباحثة استمارات معرفة درجة الألم وعرضت على الخبراء في حقل الطب والعلاج إذ رشت أهم المتغيرات ، كذلك تم اخذ (MRI) لتشخيص الإصابة من قبل الطبيب المختص . وأوضحت الباحثة أهمية التجربة الاستطلاعية وكيفية إجراء الاختبارات والقياسات (القبلية والبعدية) وآلية التمرينات المستخدمة، وبعد الحصول على النتائج بوبت وعولجت إحصائياً باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها شمل الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج الاختبارات 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 والتوصيات . الاستنتاجات: إن التمرينات التأهيلية المعدة من قبل الباحثة باستخدام تمرينات (اليوغا) كان لها الفاعلية الكبيرة في تطوير المرونة والقوة ، وكان لها الأثر في تخفيف آلام أسفل الظهر. وأن استخدام الوسيلة العلاجية (المجال المغناطيسي) كان له الدور الفاعل والكبير في تخفيف آلام أسفل الظهر. وأن استخدام (المجال المغناطيسي) قبل أداء التمرينات التأهيلية كان له الدور في زيادة التدفق الدموي وتسخين المنطقة المصابة، وتخفيف الألم. مما سهل على المصاب التحرك وأداء التمرينات بحرية من دون الشعور بالألم . التوصيات: ضرورة التأكيد على استخدام التمارين التأهيلية (اليوغا) مع الوسيلة العلاجية (المجال المغناطيسي) جنباً إلى جنب في جميع المستشفيات ومراكز العلاج الطبيعي. والتنسيق مع الاتحاد العراقي للطب الرياضي لنشر تلك التمرينات التأهيلية المستخدمة وإيصالها إلى الاتحادات والأندية الرياضية للوقاية من الآم المنطقة القطنية.	
---	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	ماجدة عبد الإله عبد الستار الحياني
البريد الإلكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الدكتوراه
عنوان الرسالة	المناخ التنظيمي وعلاقته في تحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية وفقاً لبعض المتغيرات
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	وقد اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب: الباب الأول (التعريف بالبحث): تكمن أهمية البحث في : دراسة المناخ التنظيمي السائد بمجالاته المختلفة في المدارس الاعدادية ببغداد ودوره بتحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية بعدهم الشريحة المهمة التي تسهم في خلق شباب واعى فضلاً عن معرفة دور المتغيرات الاخرى، ومنها : (الجنس/ مكان العمل / سنوات الخدمة) في اختلاف آراء افراد العينة

بخصوص متغيرات البحث الثلاثة (المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي)، مساهمة من قبل الباحثة، في معالجة بعض المشكلات الادارية التي قد تسهم في إشباع حاجات ورغبات المدرسين فضلا عن تهيئة الاوضاع الملائمة للاداء الفعال، كما تسعى الباحثة لزيادة المعرفة النظرية وإثراء المكتبة الرياضية بالدراسات المتعلقة بهذا المجال . مشكلة البحث :

تلخصت مشكلة البحث بوجود إختلاف في آراء المدرسين برضاهم عن الوظيفة التي يعملون فيها، فضلا عن إختلاف مستوى أدائهم الوظيفي، وتعزو الباحثة احد هذه الاسباب - كونها ممارسة لمهنة التدريس- وفي المدارس الاعدادية التابعة لوزارة التربية - وجود إختلاف في المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الاعدادية ببغداد، إذ هنالك العديد من المدارس التي تفتقر الى المناخ التنظيمي الجيد، في حين ان البعض منها يتمتع بمناخ جيد، وهذا الاختلاف قد يسبب وجود إختلاف في الكفاءة، ومستوى العمل نتيجة لاختلاف في الاحتياجات المتوفرة لتنفيذ الدرس بالصورة الصحيحة، ومن ثم إختلاف في مستوى الرضا لدى المدرسين، كما تعزو الباحثة سبب هذا الاختلاف الى أن كل من : (المناخ التنظيمي / الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) قد يتأثر بالعديد من المتغيرات، ومنها : (الجنس/ مكان العمل / سنوات الخدمة)، وعليه فقد ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لإغناء المكتبة الرياضية، فعلى الرغم من وجود الدراسات الاجنبية والعربية التي تناولت متغيرات البحث (المناخ التنظيمي / الرضا الوظيفي / الاداء الوظيفي) إذ تناولت تلك الدراسات متغير او متغيرين فقط، الا أننا نلاحظ إفتقار مثل تلك الدراسات محليا، كما انها لم تأخذ حيزاً من الاهتمام في المجال الرياضي .

يهدف البحث الى :

١- إعداد مقاييس (المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية ببغداد .

٢- التعرف الى المناخ التنظيمي السائد والرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية ببغداد

٣- التعرف الى علاقة المناخ التنظيمي السائد في المدارس الاعدادية في بغداد بتحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية .

٤- التعرف الى الفروق في متغيرات الدراسة : (المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) على وفق المتغيرات الاتية : (الجنس/ مكان العمل/ سنوات الخدمة) .

فرضا البحث:

١- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المناخ التنظيمي السائد في المدارس الاعدادية ببغداد وتحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية .

٢- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة : (المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) على وفق المتغيرات الاتية: (الجنس/ مكان العمل/ سنوات الخدمة).

الباب الثاني : (الدراسات النظرية والمشابهة):

احتوى هذا الباب عدة محاور تتعلق بموضوع الدراسة، فقد تم التطرق الى المناخ التنظيمي وأهميته، والخصائص والعوامل المؤثرة فيه، ومناهجه لقياس المناخ التنظيمي والرضا الوظيفي وأهميته وأبعاده، والعوامل المؤثرة فيه وقياسه، والاداء الوظيفي وأهميته وعناصره ومحدداته، وعملية تقييم الاداء الوظيفي، فضلا عن درس التربية الرياضية والنشاط المدرسي، وعمل مدرسي التربية الرياضية، فضلا عن الدراسات المشابهة .

الباب الثالث : (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

استخدمت الباحثة (المنهج الوصفي) بالإسلوب المسحي لملائمة طبيعة الدراسة وتم تحديد مجتمع الدراسة من مدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية ببغداد إذ تم إختيارهم بالطريقة العمدية ولكلا الجنسين : (ذكور / أناث)، والبالغ عددهم (٤٥٧) مدرس ومدرسة تربية رياضية للعام الدراسي (٢٠١٢ / ٢٠١٣) ، موزعين على (٢١٢) مدرسة تابعة الى (ست) مديريات تربية، وهي: (الكرخ الاولى/الكرخ الثانية/الكرخ الثالثة/ الرصافة الاولى/الرصافة الثانية/الرصافة الثالثة) لتمثل مجتمع الاصل، وقد تم إستبعاد (١٣٣) مدرس ومدرسة، وعليه فقد بلغ المجموع النهائي لعينة الدراسة (التجربة الرئيسة) هو (٣٢٤) مدرس ومدرسة، ونسبة مئوية بلغت (٨٩٧.٧٠%) من المجتمع الاصل. وقد تم توزيع الاستبانة الخاصة لمدرسي التربية الرياضية التي تم إعدادها والمكونة من المقاييس الثلاثة: (المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) بعد عرضها على الخبراء والمختصين من أجل إيجاد الصلاحية، وتم معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية (النظام الاحصائي spss).

الباب الرابع : (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

لقد ضم هذا الباب في طياته عرضاً وتحليلاً ومناقشة لنتائج المقاييس الثلاثة :

(المناخ التنظيمي/ والرضا الوظيفي/ والاداء الوظيفي)، وقد عرضت النتائج في الجداول لتوضيح الغرض، وتسهيل

عملية المقارنة .	
الباب الخامس : (الاستنتاجات والتوصيات):	
ضمن ما عرض من نتائج ، فقد تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات الآتية:	
١ - ضعف المناخ التنظيمي السائد في المدارس الاعدادية ببغداد .	
٢ - هناك اداء وظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية .	
- ظهور علاقة ايجابية بين مقاييس الدراسة الثلاثة : (المناخ التنظيمي/الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) .	
أهم التوصيات :	
١- ضرورة أن تهتم وزارة التربية في المناخ التنظيمي وجميع مجالاته وعناصره الاهتمام الكبير لما له من تأثير في رضا المدرسين داخل المدرسة .	
٢- ضرورة إجراء تقييم للبنى التحتية للمؤسسات التابعة لمديريات التربية من قبل (وزارة التربية) من أجل الوقوف تجاه النواحي السلبية ومعالجتها وتعزيز النواحي الايجابية .	
٣- اجراء دراسات أخرى للتعرف الى المناخ التنظيمي بتحقيق الرضا والاداء الوظيفي ليس لمدرسي (التربية الرياضية) فقط، وإنما لجميع المدرسين والاختصاصات الموجودة في المدرسة .	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	عذراء عبدالاله عبدالستار الحياني
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	الدكتوراه
عنوان الرسالة	تأثير التدريب الفكري بإسلوب (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة بإعمار (١٦- ١٨) سنة
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	تضمنت الاطروحة خمسة ابواب هي : الباب الاول : التعريف بالبحث : اشتمل الباب الاول على مقدمة البحث واهميته والتي تم التطرق عن طريقها الى تدريب اللاعبين باستخدام اسلوبي (المتدرج والمتقطع) ومدى تأثيرهما في اجهزة الجسم ، وخاصة الجهاز الهرموني إذ أن الطريق الى تحقيق الانجاز يكمن في الوصول الى اعلى المستويات باستخدام اساليب تدريبية حديثة ، والتي يمكن عن طريقها احداث تأثيرات ايجابية في الاداء ؛ ولذلك فإن الهدف من التدريب هو اعداد اللاعب عن طريق تكامل النواحي البدنية والوظيفية للوصول الى الاداء المهاري الدقيق فـ للقدرة البدنية اهمية بالغة في تقدم وتطور مستوى أداء الرياضي ، وتكيف الجسم للاحمال البدنية العالية في أثناء التدريب مع الاقتصاد في بذل الجهد . لذا يجب على المدربين والمختصين في لعبة الكرة الطائرة الاهتمام بإعداد لاعبيهم من النواحي كافة ، وكذلك الاهتمام في تطوير الجانبين البدني والوظيفي لكل لاعب ليكون القاعدة الاساسية والمهمة لأداء جميع المهارات الأساسية ، وتنفيذ الخطط بشكل جيد. فالتغيرات المستمرة في هذه اللعبة فضلا عن التغيرات السريعة في الدفاع والهجوم التي تتطلب مستوى عالي من القوة والسرعة والمطاولة واشغال اللاعب اكثر من مركز لذا فان ذلك يتطلب اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً عالي المستوى ليحتملوا الجهد العالي وليتمكنوا من الاحتفاظ بكفاءتهم البدنية والوظيفية . وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية ، والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي بعدها احدى اهم العوامل الضرورية والمؤثرة في مستوى اداء اللاعبين في اثناء المباراة . اما مشكلة البحث فتتلخص بـ : وجود ضعف في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين وبالاخص فرق الشباب بالكرة الطائرة ، اذ تعتقد الباحثة إن استخدام مثل هذه الاسلوبيين تؤدي الى تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية بشكل عام . اما اهداف البحث فقد اشتملت على : - اعداد منهجين تدريبيين للتدريب الفكري بإسلوب (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية

للاعبي الكرة الطائرة باعمار (١٦ - ١٨) سنة . - التعرف الى تأثير التدريب الفكري (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة باعمار (١٦ - ١٨) سنة . - التعرف الى الفروق بين اسلوبي التدريب الفكري (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة باعمار (١٦ - ١٨) سنة . - التعرف الى نسبة التطور لبعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة باعمار (١٦ - ١٨) سنة . اما فروض البحث فقد تجلت بالآتي : - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبيتين للاسلوبين (المتدرج والمتقطع) . - هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث لبعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبيتين للاسلوبين (المتدرج والمتقطع) . - هناك نسبة في تطور بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبيتين للاسلوبين (المتدرج والمتقطع) . الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المشابهة : احتوى هذا الباب على عدة محاور تتعلق بموضوع الدراسة فقد تم التطرق الى التدريب الفكري واسلوبي المتدرج والمتقطع ، والى القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة ، ثم تناولت الباحثة عدد من الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع البحث . الباب الثالث ... منهجية البحث واجراءاته الميدانية : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، اذ تكونت العينة من (١٢) لاعباً من المركز التخصصي بأعمار (١٦ - ١٨) سنة ، واستغرق تطبيق المنهج التدريبي لمدة (٨) أسابيع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية كاملةً (١٢٠) دقيقة استخدمت الباحثة القسم الرئيسي فقط الذي استغرق (٩٠) دقيقة . واحتوى هذا الباب وسائل جمع المعلومات والايهزة والادوات المستخدمة في البحث والاختبارات البدنية والوظيفية ، فضلاً عن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة ، واستخدام الوسائل الاحصائية التي تمكن الباحثة من معرفة الفروق بين المجموعتين . الباب الرابع ... عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : تم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والوظيفية المتعلقة بمتغيرات البحث القبلية والبعدية للعينة وقد عرضت النتائج في جداول الغرض منها ملاحظة الفروق وتسهيل عملية المقارنة . الباب الخامس ... الاستنتاجات والتوصيات ضمن ما عرض من نتائج فقد تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : ١- المنهجين التجريبيين المعدين باستخدام تمارين بدنية متنوعة له أثار ايجابية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى افراد عينه المجموعتين التجريبيتين بالاسلوبين (المتدرج والمتقطع) . ٢- ظهرت نسبة تطور في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية ولكلا المجموعتين التجريبيتين للاسلوبين (المتدرج والمتقطع) . ٣- ان استخدام الاسلوبين المتدرج والمتقطع وفق طريقة التدريب المرتفع الشدة له اهمية كبيرة في تحقيق الاهداف المرجوة من الوحدة التدريبية الا وهي الوصول الى اعلى المستويات وتحقيق المراكز المتقدمة في البطولات كافة .	
--	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤

المملخص العربي	
-------------------	--

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤
المملخص العربي	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤
المملخص العربي	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤
المملخص العربي	

اسم الجامعة	بغداد
-------------	-------

اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة
نوع الدراسة	
عنوان الرسالة	
السنة	٢٠١٤
الملخص العربي	

اسم الجامعة	بغداد
اسم الكلية	التربية الرياضية للبنات
الاسم الثلاثي	
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	مدرسة

	نوع الدراسة
	عنوان الرسالة
٢٠١٤	السنة
	الملخص العربي

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
	الاسم الثلاثي
لا يوجد	البريد الالكتروني
مدرسة	المهنة
	نوع الدراسة
	عنوان الرسالة
٢٠١٤	السنة
	الملخص العربي

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
	الاسم الثلاثي
لا يوجد	البريد الالكتروني
مدرسة	المهنة
	نوع الدراسة
	عنوان الرسالة
٢٠١٤	السنة
	الملخص العربي

بغداد	اسم الجامعة
التربية الرياضية للبنات	اسم الكلية
	الاسم الثلاثي
لا يوجد	البريد الالكتروني
مدرسة	المهنة
	نوع الدراسة
	عنوان الرسالة
٢٠١٤	السنة
	الملخص العربي

