|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **غصون ناطق عبد الحميد** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2011** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير تمرينات توافقية في بعض الوظائف البصرية والانجاز لدى لاعبي رماية التراب** |
| **ملخص الاطروحة**  |  **اشتملت الاطروحة على خمسة ابواب ، تناول الباب الاول مقدمة البحث واهميته ، التي تمثلت في التطرق إلى رياضة الرماية للاهداف المتحركة بشكل عام ، ورماية التراب بشكل خاص والوظائف البصرية التي يحتاج اليها رامي التراب ، ومدى تحسن الانجاز عن طريق التمرينات التوافقية ، ويعد هذا البحث الأول من نوعه الذي يتناول موضوع الإبصار في رماية الأهداف المتحركة وتحديداً رماية التراب .** **اما مشكلة البحث فتمثلت في عدم وجود دراسة تتناول موضوع رماية التراب وما تتطلبه من وظائف بصرية مما حدا بالباحثة تناول هذا الموضوع من اجل منح أفاقا جديدة لمواكبة التطور الرياضي ، واغناء رياضة الرماية بصورة عامة ورماية التراب بشكل خاص بكل ما تحتاج إليه من متطلبات تدريبية تقود إلى تحسين الانجاز في العراق .** **اما أهداف البحث فتمثلت في :****- اعداد تمرينات توافقية خاصة للاعبي رماية التراب .****- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض الوظائف البصرية الطبية لدى عينة البحث .****- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض الوظائف البصرية التطبيقية لدى عينة البحث .****- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في الانجاز لدى عينة البحث .** **وافترضت الباحثة ان :****- هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الوظائف البصرية الطبية والتطبيقية لدى عينة البحث نتيجة لاستخدام التمرينات التوافقية الخاصة .****- هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لدى عينة البحث نتيجة لاستخدام التمرينات التوافقية الخاصة .****اما مجالات البحث فتمثلت في :****أولا : المجال البشري الذي اشتمل على عينة من لاعبي رماية التراب لفئة شباب المنتخب الوطني للجمهورية العربية السورية .****ثانياً : المجال الزماني الذي تضمن المدة الممتدة من 5 / 7 / 2009 والى غاية 16 / 9 / 2009 .****ثالثاً : المجال المكاني ، أُجريت تجربة البحث في ميدان رماية التراب الاولمبي في الجمهورية العربية السورية / دمشق ، ومستشفى الرازي وعيادة طب العيون ( الدكتور مهدي بشير شرف الدين ) في الجمهورية العربية السورية .** **وقد تناول الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات السابقة والمشابهة ، إذ تطرقت الباحثة به إلى جملة من الدراسات النظرية ذات العلاقة بالبحث مثل رماية الأهداف المتحركة وأنواعها ، وخصت الباحثة رماية التراب والتطرق إليها بشكل مفصل وفن تدريبها ، فضلاً عن المنظومة البصرية والتركيب التشريحي للعين والميكانزمية البصرية والوظائف البصرية .** **وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، كما تم التطرق إلى كيفية اختيار مجتمع البحث وعينته ، أختيرت العينة بالطريقة العمدية من منتخب شباب الجمهورية العربية السورية لرماية التراب ، وذلك لعدم توافر هذا النوع من رياضة الرماية والميادين الخاصة بها في العراق ، كما استعانت الباحثة بعدد من الأجهزة والأدوات والوسائل لجمع المعلومات ومنها اجراء الفحص الطبي ، وتحديد الوظائف البصرية ، مثل : ( حدة الإبصار ، وكفاية الإبصار الثنائية ، وزمن رد الفعل البصري ، وتباين الحساسية البصرية للألوان ، وتقييم رؤية الألوان ) وتحديد الاختبارات الخاصة بها ، وعرضها على الخبراء والمختصين فضلاً عن قيام الباحثة باعداد بعض الاختبارات من قبلها لعدم توافرها ، وقد اعدت الباحثة تمرينات توافقية تم تطبيقها على عينة البحث مدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الاسبوع ، ولمدة ( 20 دقيقة ) ، واجرت الباحثة الاختبارات القبلية والبعدية للوصول إلى نتائج البحث بالاستعانة بالوسائل الاحصائية المناسبة.** **وقد تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع ، إذ تبين من خلال عرض النتائج التي تم الحصول عليها إلى ان التمرينات التوافقية قد أثرت وبشكل معنوي في تحسين الوظائف البصرية عدا وظيفة الساحة البصرية ، كما دلت النتائج على وجود فروق معنوية لاختبار الانجاز لدى عينة البحث .** **وقد استنتجت الباحثة استنتاجات عديدة منها :*** **ان التمرينات التوافقية المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير الوظائف البصرية والانجاز لدى لاعبي رماية التراب .**

 **وقد أوصت الباحثة بالعديد من الوصايا منها :*** **ضرورة التركيز على التدريب البصري وان يكون جزءاً مهماً من أجزاء الوحدة التدريبية لرماة التراب .**
* **يجب على الباحثين في رياضة الرماية الخروج عما هو مألوف وفتح الافاق العلمية نحو أنواع الرمي الأخرى لمواكبة التطور العلمي .**

 **وقد اشارت الباحثة إلى المصادر والمراجع التي استعانت بها في اجراءات البحث ، فضلاً عن وضع الملاحق الخاصة بالبحث** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **وردة علي عباس** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2011** |
| **عنوان الاطروحة**  | **أنموذج تقويم ( حجم – تركيب الجسم – أنماط الجسم ) للطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية للبنات على وفق تصنيفهن بالدلائل الانثروبومترية** |
| **ملخص الاطروحة**  | **اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب ، تناول الباب الأول مقدمة البحث وأهميته ، التي تمثلت في التطرق إلى الحاجة الى أتباع الأسس العلمية السليمة في عمليات الاختيار بهدف الارتقاء بالمستوى العلمي ، وعليه لابد من استخدام الاختبارات والمقاييس الموضوعية الصادقة لتحقيق الاختبار الجيد فهي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانات البشرية التي لديها الاستعدادات المناسبة للوصول الى التفوق .** **وتتجسد مشكلة البحث في أن معايير القبول في كلية التربية الرياضية للبنات لا تمت الى الجانب المورفولوجي بصلة ، فهي تحدد معياراً معيناً لكل من مؤشر ( الطول ، والوزن ) وهذان المؤشران قاصران عن تقويم القابليات المورفولوجية لدى الطالبات ، فضلاً عن أن هذه المؤشرات لا تعد كافية للتعبير عن مدى وحقيقة ملائمة المتقدمات في هذه المرحلة العمرية للقبول في الكلية ، فضلاً عن هذا عدم الأخذ بنظر الاعتبار المستويات التصنيفية التي عليها الطالبات .****وفي ضوء ما جاء آنفاً رسمت الأهداف الرئيسة للبحث كما يأتي :**1. **التعرف على الدلائل النسبية ما بين القياسات الجسمية المختلفة**
2. **تصنيف مفردات العينة بحسب الدلائل الانثربومترية لتقويم مؤشرات البحث.**
3. **بناء مقياس لمؤشر حجم وتركيب الجسم عاملياً .**
4. **وضع المعايير والمستويات المعيارية الخاصة لمؤشرات البحث وفقاً لتصنيف الدلائل الانثربومترية .**
5. **وضع أنموذج التقويم العام وفق تصنيف الدلائل الانثربومترية للطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية للبنات .**

 **وفي الإطار النظري تناولت الباحثة المحاور الآتية :*** **المحور الأول : النمو والنمو البدني .**
* **المحور الثاني : القياسات الجسمية وقد اشتملت على المواضيع الآتية ( حجم الجسم - تركيب الجسمي – الأنماط الجسمية – أهمية القياسات الجسمية ) .**
* **المحور الثالث : الدلائل الانثربومترية .**

**- كما تضمن عرضاً مختصراً للدراسات والبحوث السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي ومناقشتها .** **وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأساليبه المسحي ، ودراسة المعدلات المعيارية والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث ، وتحدد مجتمع البحث بالطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي 2009 – 2010 ، كما استعانت الباحثة بعدد من الأجهزة والأدوات والوسائل لجمع المعلومات ومنها إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين تحديد القياسات الجسمية والدلائل الانثربومترية ، التمثملة بـ : ( الأطوال ، والاعراض ( الاتساعات ) ، المحيطات ، وسمك ثنايا الجلد ، والدلائل الانثربومترية ) وتحديد القياسات الخاصة بها ، وعرضها على الخبراء والمختصين ، وفي الإجراءات الميدانية اجريت التجربة الاستطلاعية ، إذ تسنى للباحثة من خلالها ترسيخ مجموعة من القياسات عولجت نتائجها عاملياً ، وقد استعملت الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الأهداف**  **وبعد سلسلة الإجراءات تلك تبين من خلال عرض النتائج التي تم الحصول عليها ظهور معاملات ارتباط عالية نسبياً بين المتغيرات الخاصة بحجم وتركيب الجسم ، التي تؤشر أمكانية التوصل الى العديد من العوامل المستقلة , ومن ثم استخدام هذه العوامل في بناء الأنموذج الذي يهدف إليه البحث.** **من كل هذا استنتجت الباحثة على وفقها :** **- ان عملية التحليل العاملي افرزت ما يأتي :** * **استخلاص ثلاثة عوامل مثلت مقاييس حجم وتركيب الجسم وهي ( المحيطات – سمك ثنيات الجلد – الاطوال ).**
* **كانت جميع العوامل المستخلصة مستقلة في قياسها للعوامل التي تمثلها مما يؤشر وجود قياسات عديدة تمثل مقياس حجم وتركيب الجسم .**

 **وعلى ضوئها انتهت الباحثة بعده توصيات منها :****- اعتماد المعايير والمستويات الواردة في الدراسة في اختيار المؤهلات للقبول في كلية التربية الرياضية للبنات .** **- استخدام النماذج المعتمدة في البحث عند تقويم ( حجم الجسم – تركيب الجسم – أنماط الجسم ) للطالبات أسلوباً للكشف عن نقاط القوة والضعف لديهن .** **وقد أشارت الباحثة إلى المصادر والمراجع التي استعانت بها في إجراءات البحث ، فضلاً عن وضع الملاحق الخاصة بالبحث .** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **رشا طالب ذياب** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2011** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تأثير تمرينات التدريب البالستي في تطوير القوة السريعة واداءبعض المهارات الهجوميةالمركبة وأنزيمات الاكسدة والاختزال للاعبات كرة السلة** |
| **ملخص الاطروحة**  | **1- المقدمة وأهمية البحث****إشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ، إذ تم التطرق الى لعبة كرة السلة وصعوبة متطلباتها ، كذلك الى وسائل وأساليب حديثة لتدريب اللاعبات بدنياً ومهارياً ومنها التدريب البالستي لانه يعد وسيلة ناجحة وذا فعالية جيدة لمعالجة نقص القوة السريعة وأكتساب المهارة والحفاظ عليها وادائها في المنافسات .****أما أهمية البحث فتكمن في أهمية القوة السريعة كعنصر بدني مهم له الاولوية في التأثير الايجابي على تأدية المهارات الهجومية المركبة وزيادة نسبة أنزيمات الاكسدة والاختزال قيد البحث وعلى الرغم من ذلك فهي لن تأخذ مكانتها الحقيقية في أساليب تدريبية حديثة لاعداد اللاعبات النساء بكرة السلة.** **مشكلة البحث****لاحظت الباحثة وجود نقص واضح في القوة السريعة الذي ينتج من استخدام الطرائق التقليدية في التدريب وهذا ينعكس بالتالي على اداء المهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة لذلك إرتأت الباحثة معالجة النقص في القوة السريعة وتحويل مكون الزمن لمصلحة الاداء المهاري عن طريق استخدام تمرينات التدريب البالستي ومايحدث لجسم اللاعبة من تغيرات بيوكيميائية تحفز الرياضية باتجاه قبول التدريب وبالتالي حصول التطبع الفسيولوجي.****أهداف البحث :-****1- اعداد وتطبيق تمرينات بأسلوب التدريب البالستي للاعبات فرق النساء بكرة السلة.****2- معرفة تأثيرالتمرينات البالستية في تطوير القوة السريعة وبعض المهارات الهجومية المركبة لدى اللاعبات المتقدمات بكرة السلة.****3- معرفة تأثيرتلك التمرينات البالستية في مستوى نشاط بعض انزيمات الاكسدة والاختزال لدى اللاعبات المتقدمات بكرة السلة.****فرضيات البحث:-****1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تأثير تمرينات التدريب البالستي في الاختبارات القبلية عنها في البعدية عند تطوير القوة السريعة وبعض المهارات الهجومية المركبة.** **2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تأثير تمرينات التدريب البالستي في الاختبارات القبلية عنها في البعدية عند الكشف عن قيم بعض انزيمات الاكسدة والاختزال.****مجالات البحث:-****المجال البشري: عينة من لاعبات ناد ي السليمانية للنساء بكرة السلة والبالغ عددهن(11 لاعبة).****1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2/5/2010م ولغاية 15/8/2010م.** **1-5-3 المجال المكاني:-القاعة الرياضية المغلقة لنادي السليمانية ومختبر نوى لتحليل الدم في السليمانية.****الباب الثاني****2- الدراسات النظرية والسابقة****يتم في هذا الباب توضيح مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث ،إذ تم التطرق الى التدريب البالستي من حيث فوائده وأسسه والوسائل المستخدمة فيه ووقته في الخطة التدريبية ،كذلك تم التطرق الى القوة السريعة ،فضلاً عن فسيولوجيا الانقباض العضلي وتركيب الخلايا والعضلات الهيكلية وسرعة وآلية وأنواع الانقباض العضلي ، ومفهوم المهارة وبعض المهارات الهجومية الاساسية في لعبة كرة السلة ، والانزيمات وآليتها وأنواعها وعلاقة النشاط الرياضي معها وأنزيمي G6PDH و CPKفضلاً عن ذلك فقد تم التطرق الى الدراسات السابقة ،إذ تم عرضها عرضاً موجزاً لغرض دعم الاطروحة من الناحية العلمية.****الباب الثالث** **3- منهج البحث واجراءاته الميدانية** **تم اختيار المنهج التجريبي إنسجاماً مع طبيعة المشكلة ، وتم إختيار (11) لاعبة بالطريقة العمدية يمثلن لاعبات نادي السليمانية، وتم وضع (تمرينات لتقوية الاربطة والعضلات ، تمرينات بالستية) في وحدات تدريبية حددت تفاصيلها في متن الاطروحة واختبرت عينة البحث بسبعة إختبارات عملية هي :-**1. **اختبار الاستناد الامامي (شناو).**
2. **اختبار الثلاث وثبات طولية .**
3. **اختبار المهارات الهجومية المركبة وتشمل:-**
	* **اختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين .**
	* **اختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.**
	* **اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان).**
4. **اختبار تركيز إنزيم كرياتين فوسفوكاينيز (CPK) .**
5. **اختبار تركيز إنزيم كلوكوز-6- فوسفات ديهايدروجينيز(G6PDH) .**

**وعولجت النتائج بالوسائل الاحصائية الملائمة عن طريق تطبيق الحقيبة الاحصائية SPSS.** **الباب الرابع****4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-****تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الاحصائية ،إذ توصلت الباحثة من خلالها الى حدوث تطوير في القوة السريعة للاعبات كرة السلة نتيجة تطبيق تمرينات التدريب البالستي والذي أظهرته الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية مما أدى ذلك الى تطوير الاداء المهاري للاعبات وزيادة إنتاج الطاقة عن طريق زيادة الانزيمات المسؤولة.** **الباب الخامس****5- الاستنتاجات والتوصيات****الاستنتاجات :-****بناءاً على أهداف البحث وفرضياته في حدود عينة البحث ومنهجه المستخدم وطبيعة الاساليب الاحصائية المستخدمة لتحليل النتائج استنتجت الباحثة ما يأتي :-**1. **حققت التمرينات الموضوعة والمستخدمة في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من أجلها وهي تطوير صفة القوة السريعة وبعض المهارات الهجومية المركبة وتغيير في تراكيز نسب أنزيمات الاكسدة والاختزال المبحوثة.**
2. **إن تمرينات التدريب البالستي أدت الى حدوث فروق معنوية في كلا ً من القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي.**
3. **إن تمرينات التدريب البالستي ادت الى حدوث فروق معنوية في بعض المهارات الهجومية المركبة في الاختبار البعدي عنه في الاختبارالقبلي.**
4. **إن التدريب المنظم والمستمر وفقا ً لطبيعة متطلبات النشاط التخصصي زاد من تنشيط أو تجنيد الالياف العضلية السريعة الانقباض في اثناء اداء الجهد البدني.**
5. **أن تمرينات التدريب البالستي زادت من مستوى تركيز أنزيمي الاكسدة والاختزال المبحوثة في أثناء الجهد عن مستواه في أثناء الر احة مع إرتفاع مستواه في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي.**

**التوصيــات.** 1. **إستخدام وتطبيق تمرينات التدريب البالستي في تحسين الاداء البدني والمهاري للاعبات كرة السلة.**
2. **ألاهتمام بتوفير الأجهزة الخاصة بالتدريب البالستي .**
3. **التوصية بتطبيق برامج التدريب البالستي على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.**
4. **ضرورة استخدام تمرينات بالستية جديدة ومقترحة في تطوير الانجاز الرياضي والوصول بالرياضي الى اعلى مستوى من التكامل البدني في مرحلة الاعداد الخاص للوصول بمستوى الانجاز العالي وزيادة عامل التشويق والابتعاد عن الملل.**
5. **الاهتمام بضرورة تنفيذ برنامج تدريبي بالاثقال قبل البدء في تنفيذ التدريبات البالستية.**
6. **عمل دراسات عملية لهذا الاسلوب التدريبي على مهارات هجومية مركبة أخرى ومهارات دفاعية في كرة السلة حيث لها دور مهم في تحسين الاداء الفني وبالتالي إكمال الاعداد للاعبات بدنيا ً ومهاريا ً.**
7. **من الضروري اجراء اختبارات بيوكيميائية لأنزيمات أخرى تخدم العملية التدريبية.**
8. **ضرورة استخدام تمرينات تقترب من طبيعة النشاط الممارس لما لها من تأثير في تطوير الاداء البدني والمهاري وتحسين سرعة المهارات الحركية .**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **حنان عدنان عبعوب** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2011** |
| **عنوان الاطروحة**  | **تحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية للانتقاء والتنبؤ بمستوى الاداء لبعض المهارات على بساط الحركات الارضية للبنات بعمر (5-6) سنوات**  |
| **ملخص الاطروحة**  | **الباب الاول التعريف بالبحث** **يشمل المقدمة واهمية البحث التي تكمن في تحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية كموشر للتبؤ بمستوى اداء بعض مهارات الجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية ولاجل تحقيق المستوى المهاري في اداء اي مهارة رياضية لابد من تحديد كل العوامل التي تؤثر في الاداء الفعلي للمهارة وكذلك تحديد درجة مساهمة كل عامل مؤثر** **مشكلة البحث** **ان عملية الاختيار العملي الصحيح للفئات العمرية المبكرة والبدء بالتدريب من دون انتقاء مثالي والاعتماد على الاساليب غير المقننة حديثاً وعلى الصدفة والملاحظة يعد هدراً للجهد والوقت والامكانيات وتذهب الاسس والمناهج الموضوعة لعملية التدريب سدى** **اهداف البحث** **تحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات على بساط الحركات الارضية للبنات بعمر (5/6) سنوات** **التعرف على العلاقة بين اهم المستويات الجسمية والقدرات البدنية والحركية الاداء المهاري لبعض المهارات على بساط الحركات الارضية للبنات بعمر (5-6) سنوات** **ايجاد معادلات تنبؤية للاداء المهاري بدلالة اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية منفردة ومجتمعة ونسبة مساهمتها في الاداء المهاري** **وضع برنامج لتعليم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية للبنات بعمر (5-6) سنوات** **مجالات البحث** * **المجال البشري عينة من اطفال بعمر (5-6) سنوات من الرياض الواقعة ضمن مديرية تربية بغداد / الرصافة الاولى**
* **المجال الزماني من 15/2/2010 الى 13/5/2010**
* **المجال المكاني الملاعب والقاعات الخاصة بالرياض المشمولة بالبحث**

**الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المشابهة** **تضمن القسم الاول من هذا الباب الدراسات النظرية والتي اشتملت على الموضوعات الاتية مفهوم القياسات الجسمية واهميتها في المجال الرياضي والقدرات البدنية والحركية واهميتها وانواعها وكذلك مفهوم التنبؤ واهميته في المجال الرياضي والجمناستيك الفني مفهومه واهميته والتنبؤ بالموهوبين في الجمناستيك الفني في حين تضمن القسم الثاني من هذا الباب الدراسات المشابهة وعرضت الباحثة دراستين مشابهتين هما (دراسة زهرة شهاب 2001) و (دراسة ايناس سلمان 2007)****الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية** **استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالدراسات المسحية وحددت العينه لاطفال الرياض بعمر ( 5-6) سنوات لتربية بغداد الرصافة الاولى وقد بلغت النسبه المئوية للعينه من مجتمع البحث ( 5,03% ) وحددت الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث فضلا عن تحديد القدرات البدنية والحركية والمهارية واختبرتها وكذلك القياسات الجسمية وتم اجراء التجربة الاستطلاعية بغاية التعرف على صلاحية الاجراءات التنظيمية والادارية وقامت الباحثة بتحقيق الشروط العلمية للاختبارات والقدرة التميزية لها ثم تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لغرض معالجة البيانات الاحصائية** **الباب الرابع :عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها** **تضمن هذا الباب عرض النتائج ومعالجتها احصائيا باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها باسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشة ثم التوصل الى تحقيق اهداف البحث** **الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات** **تضمن هذا الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة في ضوء مناقشة النتائج التي حصلت عليها من المعالجات الاحصائية ومن اهم هذة الاستنتاجات :*** **ترتبط القياسات الجسمية بعلاقات معنوية باداء المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية فهناك علاقات موجبة وسالبة في كل مهارة من المهارات المبحوثة**
* **يلعب الوزن دورا مهما في اداء بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية**
* **ترتبط القدرات البدنية والحركية بعلاقات معنوية في اداء بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية**
* **استخلاص المعادلات التنبؤية لتقدير الاداء المهاري لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية بصورة منفردة ومجتمعة**

**التوصيات:*** **ضرورة الانتقال من انتقاء المبتدءات بالجمناستك الفني بالاعتماد على التنبؤية للمهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية**
* **ايلاء الاهتمام بالقياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية المبحوثة كونها من المؤشرات المساهمة في عملية انتقاء المبتدئات في الجمناستك الفني**
* **ضرورة التركيز على الختبارات المستعملة في الدراسة كونها تساعد في انجاح عملية انتقاء المبتدئات**
* **اجراء بحوث ودراسات متشابهه بدلالة المتغيرات البيوميكانيكية والقدرات الوظيفية والحسية والتوافقية والنفسية في رياضة الجمناستك الفني والالعاب الرياضية الاخرى**
* **ضرورة اعتماد الاتحاد العراقي للجمناستك الفني النتائج التي توصلت اليها الباحثة والاستفادة منها عمليا في انتقاء اللاعبات مستقبلا وتعميمها على جميع الاندية ومراكز الشباب والاتحاد ات المعنية بهذه اللعبة بالعراق**

 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **زينب مزهر خلف** |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2011** |
| **عنوان الاطروحة**  | **استخدام تمرينات بدنية لتطوير التحمل الخاص (تحمل قوة- تحمل سرعة)وتأثيرهافي تأخير ظهور التعب وتراكيزحامض اللبنيك وأنزيم (LDH) في الدم لدى لاعبات كرة السلة** |
| **ملخص الاطروحة** | **إشتمل على المقدمة وأهمية البحث والتي تم التطرق من خلالها الى أهمية التدريب المنظم لمدة طويلة والتخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء والمختصين في مجالات العلوم المختلفة المرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية واستخدام الحمل البدني الملائم للتمرينات التي توضع من قبل المدربين هو الشئ المهم الذي يساهم في زيادة مخزون الطاقة والعمل على التكيف الفسيولوجي وتأخير ظهور التعب المبكر لدى اللاعبات مما يساعد على زيادة قدرة اللاعبات نحو الاداء الافضل والتغيرات التي تطرأ على الانزيمات التي لها علاقة مباشرة بظاهرة التحمل مثل حامض اللبنيك وإنزيم LDH في الدم.****أما مشكلة البحث:-****فتتلخص مشكلة البحث في الظهور المبكر لظاهرة حدوث التعب وخاصة في الاشواط الاخيرة من اللعبة حيث ضعف مستوى الاعداد للقدرات البدنية وما يعكسه من ضعف في النواحي الفسيولوجية والبيوكيميائية والتي تحول دون الوصول الى المستوى الافضل مما يؤثر على اداء اللاعبات وهذا يرجع الى ضعف أوأنعدام تنظيم المناهج التدريبية كون المدة المخصصة لتمرينات التحمل غير كافية ولاتأخذ حصتها الكافية من زمن الوحدة التدريبية فضلاً عن إن طبيعة التمرينات المعطاة من قبل المدرب لاتطور صفة التحمل ، لذا إرتأت الباحثة اعداد تمرينات بدنية لتطوير صفة التحمل مما ينعكس ذلك على تطوير صفة التحمل الخاص وبالتالي يؤخر ظهور التعب من خلال تطوير القدرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية من خلال أنزيمات الطاقة ومركباتها.****أما أهداف البحث فتتمثل بـ:-**1. **اعداد واستخدام تمرينات بدنية لتطوير التحمل الخاص للاعبات كرة السلة.**
2. **التعرف على تأثير التمرينات البدنية في تطوير بعض القدرات البدنية (تحمل قوة، تحمل سرعة).**
3. **التعرف على تأثير التمرينات البدنية(تحمل قوة- تحمل سرعة) في تأخير ظهور التعب.**
4. **التعرف على تأثير التمرينات البدنية في تراكيز حامض اللبنيك وانزيم (LDH) في الدم بين الاختبارات القبلية و البعدية.**

**أما فرضيتا البحث فهي :-**1. **هناك فروق ذات دلالة احصائية في تطوير التحمل الخاص(تحمل السرعة،تحمل القوة) في الاختبارات القبلية عنها في البعدية لعينة البحث.**
2. **هناك فروق ذات دلالة احصائية في تراكيز حامض اللبنيك وانزيم (LDH) ومستوى التعب في الاختبارات القبلية عنها في البعدية.**

**أما مجالات البحث فهي:-**1. **المجال البشري : عينة من لاعبات كرة السلة في نادي ( افروديت في محافظة السليمانية من اقليم كردستان) البالغ عددهن ( 12 لاعبة ).**
2. **المجال الزماني : للمدة من 16/5/2010 ولغاية 27/9/2010. .**
3. **المجال المكاني : قاعة الجامعة في جامعة السليمانية.**

**الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .****إحتوى الباب على الدراسات النظرية التي تطرقت الباحثة فيها الى التمرينات البدنية وعلاقتها بالالعاب والتحمل ومفهومه – اهميته-أنواعه وأيضاً الصفات المراد تطويرها وتنميتها الا وهي تحمل القوة وتحمل السرعة من خلال عملية التدريب الفتري ومميزاته وتطرقت الباحثة الى مفهوم التعب وانواعه واسبابه وكيفية وصفه بأنه ظاهرة فسيولوجية فضلاً عن الانزيمات المؤثرة فيه وهي حامض اللبنيك وانزيم LDH.****أما الدراسات المشابهة فتطرقت الباحثة الى دراستين كونهما الاقرب الى موضوع دراستها حيث تم عرضها عرضاً موجزاً لغرض دعم الاطروحة من الناحية العلمية.****الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية****احتوى هذا الباب على منهجية البحث وعينته ووسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث والاختبارات البدنية واختبارات قياس المؤشرات البيوكيميائية والفسلجية واختبارات التجربة الاستطلاعية فضلاً عن المنهج التدريبي المعد للتمرينات الموضوعة من قبل الباحثة فضلاً عن استخدام الوسائل الاحصائية التي مكنت الباحثة من معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية من خلال البرنامج الاحصائي (SPSS).****الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.****تم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وملاحظة التطور الذي حصل بين الاختبارين القبلي والبعدي من خلال نسبة التطور وذلك لغرض تحقيق أهداف البحث وفرضيتاه.****الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات****احتوى هذا الباب على مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات أهمها:****الاستنتاجات:-*** **حققت التمرينات الموضوعة والمستخدمة في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من أجلها وهي تطوير صفة التحمل وتأخير ظهور التعب وتغيير في تراكيز نسب حامض اللاكتيك وانزيم LDH.**
* **للتمرينات التي طبقت تأثير ايجابي في تطوير الصفات والقدرات البدنية والفسلجية لدى لاعبات كرة السلة.**
* **إن التمرينات التي طبقت زادت من قابلية الجهاز العضلي على التكيف للاحمال التدريبية العالية وزادت أيضا ً من مقاومته للتعب الذي يصيب الجهاز العضلي بسبب قلة مخزون الطاقة وتكيف هذا الجهاز لمتطلبات الاداء.**
* **أن التمرينات المستخدمة أسهمت في زيادة الاقتصادية في صرف الطاقة اللازمة للاداء وتقليل الجهد المبذول وبالتالي تحسين قابلية الاداء الحركي ومقاومة التعب للعضلات العاملة والاقتصادية في الجهد.**

**أما التوصيات:-*** **ضرورة إستخدام تمرينات تحمل السرعة وتحمل القوة كوسيلة تدريبية فعالة لتنمية وتطوير صفة التحمل الخاص.**
* **ضرورة التأكيد على رفع مستوى التحمل الخاص من خلال التمرينات المعدة لتأخير ظهور التعب.**
* **ضرورة الاستعانة بتمرينات خاصة لتنمية صفة التحمل الخاص وبالتالي تأخير ظهور التعب وتراكيز حامض اللبنيك وزيادة انزيم LDH.**
* **من الضرورة التنوع باستخدام التمرينات بما يخدم القدرات البدنية المراد تطويرها ومستوى اللاعبة وقابليتها كما لها دور كبير في تقبل اللاعبة لشدد واحجام التدريب العالية المحددة وفقاً لنظريات التدريب وزيادة عامل التشويق والابتعاد عن الملل.**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الكلية**  | **كلية التربية الرياضية للبنات**  |
| **اسم القسم**  | **الدراسات العليا**  |
| **الاسم الثلاثي**  | **خولة علي حسن**  |
| **البريد الالكتروني**  | **لايوجد** |
| **المهنة**  | **مدرس مساعد** |
| **الدراسة**  | **دكتوراه**  |
| **السنة**  | **2011** |
| **عنوان الاطروحة**  | **دراسة مقارنة بين البنين والبنات لتلامذة المرحلة الابتدائية الاولى - الثالثة بدلالة بعض المعالم الحركية والبدنية والجسمية** |
| **ملخص الاطروحة**  | **نظراً لأهمية تأشيرات القياسات الجسمية والقابلية الحركية والبدنية في وضع خطة درس التربية الرياضية على وفق قابلياتهم وقدراتهم ونموهم والوقوف على الفوارق الفردية بينهما لهذه الأعمار (9،7) سنوات واختيار الموهوبين منهم للفعاليات المختلفة. تحاول الباحثة في التقصي عن المؤشرات الجسمية والبدنية والحركية للمرحلة الابتدائية بأعمار (9،7) سنوات للوقوف على الفروقات الفردية بينهما في المرحلة العمرية والجنسية. اذ تتجلى مشكلة البحث في عدم معرفة المعالم الحركية والبدنية والجسمية للاطفال بعمر (9،7) سنوات للبنين والبنات (الصف الأول-الصف الثالث الابتدائي). اذ أن معرفة هذه المعالم تمكن العاملين في مجال التربية الرياضية من التخطيط السليم والتنبؤ المستقبلي لهذه المرحلة العمرية وصياغة الأهداف واختيار المناهج.****تمثلت اهداف البحث في****- تأشير النمو الجسمي والبدني والحركي للبنين والبنات لتلامذة المرحلة الابتدائية الاولى (9،7) سنوات (الصف الاول- الصف الثالث).****-التعرف على الفروق في النمو الجسمي والبدني والحركي بين المرحلة الاولى- الثالثة (بنين- بنات).** **اذ تمثلت العينة بـ(1000) تلميذ من المرحلة العمرية (7) سنوات، و(1000) تلميذ منهم في المرحلة العمرية (9) سنوات، وهم يمثلون مدارس مديرية الرصافة الثانية، والثالثة، ومديرية الكرخ الأولى، الثانية من محافظة بغداد، واستمرت التجربة من الفصل الدراسي الأولى للعام 2011-2010. وعلى ساحات وملاعب المدارس المعنية.** **وأجريت عليهم إجراءات القياسات الجسمية (الوزن، الطول الكلي، وطول الذراع وطول الجذع مع الرأس وعرض الكتفين وعرض الحوض وسمك الجلد) والاختبارات البدنية (ركض 20م، القفز العريض من الثبات، وقوة الذراعين بالرمي 900غم، والمرونة (الجلوس الطويل) ومستوى الأشكال الحركية (الاستلام (اللقف)، والرمي من الأعلى والقفز العريض من الثبات، والركض) واعتماد الأسس العلمية للاختبارات والقياسات.** **وأعلنت النتائج عن التوصل إلى هدف معرفة تأثيرات النمو الجسمي (القياسات الجسمية) لأعمار (9،7) سنوات للبنين والبنات.** **وظهور تفوق البنين على البنات بعمر (7) سنوات ما عدا تفوق البنات على البنين في الوزن، وتفوق البنين في الاختبارات البدنية ما عدا القفز العريض وتفوقهم في أداء المعالم الحركية ما عدا مهارة الاستلام لصالح البنات.** **وتفوق البنين على البنات بعمر (9) سنوات في القياسات الجسمية ما عدا عرض الحوض للبنات، وتفوق البنين في جميع الاختبارات البدنية وكافة أداء الأشكال الحركية. وتفوق البنين والبنات سوية لمرحلة (9) سنوات على البنين والبنات بعمر (7) سنوات في القياسات الجسمية والحركية والبدنية جميعها.** **ويعود ذلك إلى الفوارق الفردية بين الأعمار للجنسين والذي يعود إلى طبيعة النمو والنضج وتأثيرات الوراثة والبيئة.** **وتوصي الباحثة الاعتماد على القياسات الجسمية في تحديد نسب النمو والتطور الحاصل في المرحلتين (9،7) سنوات. ومعرفة القابليات البدنية والأشكال الحركية والتأكيد على قياساتها لاختيار مفردات درس التربية الرياضية واختيار الموهوبين منهم لزجهم في الفعاليات والنشاطات الرياضية التي تلائم. ومحاولة اجراء بحوث ودراسات لمختلف الأعمار من العينات قبل المدرسة وخلالها.** |