

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	احمد كاظم عبد الكريم
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة بكرة اليد
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب :</p> <p>حيث احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته والتي تكمن في معرفة تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة اثناء المباريات في كرة اليد وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح.</p> <p>وكذلك احتوى هذا الباب على المشكلة التي تبلورت حول عدم اهتمام مدربي الفئات العمرية بمتطلبات القدرات البدنية بالشكل المطلوب. كما إن اغلب لاعبي الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة اثناء المنافسة الرياضية .</p> <p>أهداف البحث:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد .</li> <li>٢- وضع مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب بأعمار (١٩-١٧) سنة.</li> <li>٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.</li> <li>٤- التعرف على نسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدى.</li> </ol> <p>فرضيات البحث:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١-وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.</li> </ol>

٢- وجود اختلاف بنسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي.

#### منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تم التطرق في الباب الثالث إلى كيفية اختيار منهجية البحث والإجراءات الميدانية لهذا البحث، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من (١٢) لاعبا لنادي الكرخ بكرة اليد (فئة الشباب) بأعمار (١٩-١٧) سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٧م، حيث خضعت المجموعة للمنهج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة لمدة شهرين وبواقع (٤) وحدات في الأسبوع، وقد أجرى الباحث الاختبارات والمباراة القبليّة قبل تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي بعد أن تم تحديد القدرات البدنية و اختباراتها وتحديد التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد فضلا عن تصميم الاستمارة الخاصة لقياس هذه التحركات وتقويمها من قبل الخبراء ومن ثم اختبار صدقها وموضوعيتها، وقد أعيدت الاختبارات والمباراة بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي، وتمت معالجة النتائج إحصائيا عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام الـ SPSS واستخدام القوانين المناسبة لاستخراج النتائج.

#### الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية واستمارة التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- لتطبيق التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية (الاستجابة الحركية الانتقالية، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، مطاولة السرعة).
- ٢- للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية (المهاجمة، حائط الصد الفردي، قطع الكرة وتشبثتها، وقطع الكرة والاستحواذ عليها) والتحركات الدفاعية الجماعية ( اللعب الثنائي، التسليم والتسلم، المصاحبة، حائط الصد الجماعي) ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

#### التوصيات

في إطار الاستنتاجات التي توصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:

- ١- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص.
- ٢- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة، وهذا ما أثبتته نتائج البحث.
- ٣- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم،

وربطها مع التحركات الدفاعية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الدفاعي في المباراة، فضلاً عن الإعداد النفسي عند تنفيذ مفردات المنهج التدريبي.

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	آلاء فؤاد صالح الويس
البريد الإلكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير تمرينات الهيبوكسيك في تطويع تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض ٤٠٠ متر لعذائين بأعمار ١٧ - ١٨ سنة
السنة	٢٠٠٩

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:

الباب الأول: التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته :-

لقد تطرقت الباحثة في المقدمة إلى الإنجازات الرياضية التي تتواصل في مختلف الألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى ، والتي تحطمت الأرقام القياسية بين الحين والآخر مما يدل على أن هناك جهوداً تبذل من العلماء والمدربين في التوصل إلى أفضل الطرائق والوسائل والأساليب لتحقيق إنجازات رياضية جديدة بإجراء دراسات وبحوث في تثبيت ذلك علمياً ، ولأن ألعاب القوى بفعاليتها كافة تعد واحدة من تلك الفعاليات التي تحظى بشعبية واسعة في جميع أنحاء العالم نظراً لما تمتلكه من إثارة وتشويق في التنافس في التوصل إلى الأسرع والأعلى والأقوى بفعاليتها ، وتعد فعالية ركض ٤٠٠ متر واحدة من فعاليات الاركاض السريعة التي تصنف من الفعاليات التي تؤدي بالسرعة القصوى والأقل من القصوى ونظراً لطول مسافتها النسبي فإنها تحتاج إلى متطلبات فسيولوجية وقدرة بدنية تتناسب مع أدائها ونظام الطاقة العامل فيها وهو نظام الطاقة اللاوكسجيني اللاكتيكي ، فلأجل تطوير العذائين في هذه الفعالية لأبد من اختيار قدرات بدنية تتناسب مع متطلباتها واستخدام وسائل وأساليب تساعد في تحسين كفاية الأجهزة الوظيفية للعذائين ورفع قابليتهم .

من الوسائل غير الشائعة على المستوى المحلي هو تدريبات الهيبوكسيك التي تعني نقص الأوكسجين في الأنسجة العضلية ولاسيما العاملة ، لذا تظهر أهمية هذه الدراسة في استخدام تمرينات الهيبوكسيك في تطوير قدرة بدنية مركبة وهي تحمل السرعة الخاص بفعالية ركض ٤٠٠ متر وكذلك في إنجازها.

مشكلة البحث :-

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي تستخدم في التدريب ويعد الهيبوكسيك (نقص الأوكسجين) من الوسائل التي تستخدم في التدريب دولياً ولاسيما في الفعاليات التي تمتاز بالشدة العالية ويحدث فيها نقص بالأوكسجين وبعد استطلاع الباحثة لأراء بعض المدربين والخبراء واللاعبين وجدت أن هذه الوسيلة وهذا النوع من التدريب غير شائع على الصعيد المحلي ولاسيما لتحمل السرعة ولركض ٤٠٠ متر. لذلك يجب التفكير في إيجاد الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية التي تعمل على رفع كفاية الأجهزة الوظيفية والبدنية للاعب على مواصلة أدائه بالشدة العالية مقاوماً التعب ونقص الأوكسجين لذا ارتأت الباحثة إجراء دراسة ميدانية باستخدام تمرينات نقص الأوكسجين في الدم (الهيبوكسيك) باستعمال جهاز الأوكسيمتر لقياس نسبة النقص بالأوكسجين الذي يستخدم لأول مره في التدريب محلياً والذي تم استيراده من الولايات المتحدة الأمريكية ، وكذلك استعمال كامات للفم والأنف لإعاقه استنشاق الهواء فضلاً عن استخدام راحة قليلة بين التمرينات بمؤشر معدل ضربات القلب الذي لا يتم رجوعه على نحو يسد حاجة الجسم من الأوكسجين المستهلك التي ستكون ١٤٠ ض/د .

ملخص الأطروحة

واستخدام تلك التمرينات في تطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض ٤٠٠ متر ، مساهمة متواضعة من الباحثة في استخدام هذا النوع في تدريب ركض ٤٠٠ متر .

#### أهداف البحث

١. وضع تمرينات الهيبوكسيك في تطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز ركض ٤٠٠ متر لعادتين ١٧ \_ ١٨ سنة .
  ٢. التعرف على تأثير تمرينات الهيبوكسيك في تطوير تحمل السرعة الخاص .
  ٣. التعرف على تأثير تمرينات الهيبوكسيك في إنجاز ركض ٤٠٠ متر .
- فرضيتنا البحث
١. هناك فروق ذو دلالة معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية في تطوير تحمل السرعة الخاص نتيجة لاستخدام تمرينات الهيبوكسيك .
  ٢. هناك فروق ذو دلالة معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية في إنجاز ركض ٤٠٠ متر نتيجة لاستخدام تمرينات الهيبوكسيك.

#### مجالات البحث

- المجال البشري/عداءون في المراكز التدريبية لإتحاد ألعاب القوى في محافظة بغداد
  - لفعالية ركض ٤٠٠ متر بأعمار (١٧-١٨ سنة)
  - المجال الزماني/ من ٢٠٠٩/٢/٢١ م إلى ٢٠٠٩/٤/٢٥ م.
  - المجال المكاني / ملعب الشعب ، مستشفى الكندي .
- الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة  
اشتملت الدراسات النظرية على :-

التعرف على مفهوم نقص الأوكسجين (الهيبوكسيا) وأسبابه وحالته ، والتعرف على مفهوم تدريبات (الهيبوكسيك) والفائدة من تلك التدريبات ومميزاتها وقواعد تدرجاتها ، ووضح أيضاً عمل جهاز الأوكسيمتر ومواصفاته ومميزات استعماله ، وشرح السعة الحيوية ونسبتها عند الأشخاص وأهمية ذلك الاختبار ، ولقد تناولت الباحثة موضوع القدرة الأوكسجينية وقامت الباحثة أيضاً بشرح التحمل الخاص وأنواعه ولاسيما تحمل السرعة والطرائق التدريبية المستخدمة لتطوير ركض ٤٠٠ متر ومنها طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، ونطقت الباحثة إلى فعالية ٤٠٠ متر ومرحلتها ومتطلباتها البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بتلك الفعالية والمتطلبات التدريبية

أما الدراسات المشابهة فاشتملت على :-

دراسة وفاء صباح محمد (٢٠٠٥) ، وحيدر مهدي سلمان (٢٠٠٨) .

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تناول هذا الباب منهج البحث المستخدم وهو المنهج التجريبي وعينة البحث التي تكونت من عداثي فعالية ركض ٤٠٠ متر بأعمار (١٧-١٨ سنة) والمتدربين في المراكز التدريبية الخاصة بمحافظة بغداد إذ بلغ عدد أفراد العينة (١٠) عداثين واختبروا بالطريقة العمدية وأجرى التجانس بينهم . ثم تناول التجربة الاستطلاعية والاختبارات القلبية التي اشتملت تحمل السرعة لركض ٤٥٠ متراً وإنجاز ركض ٤٠٠ متر واختبار السعة الحيوية واختبار القدرة اللاأوكسجينية اللاكتيكية لطموسون ثم المنهج التدريبي الذي أستغرق ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً ، ثم إجراء الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي أجريت الاختبارات القلبية ، فالوسائل الإحصائية التي عالجت نتائج الاختبارات .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تناول هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية اختبار السعة الحيوية ، والقدرة اللاأوكسجينية اللاكتيكية ، وتحمل السرعة (ركض ٤٥٠ متراً) ، وإنجاز ركض ٤٠٠ متر .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

وشملت الاستنتاجات ما يأتي :-

١. حققت الدراسة فرضيات وأهداف البحث .
٢. أدى استخدام تدريبات الهيبوكسيك إلى تطوير في الجهاز التنفسي للعاديين بزيادة عدد مرات التنفس ، ومعدل النفس ، وعمق النفس التي عملت على إظهار فروق معنوية في تطوير السعة الحيوية في الاختبارات البعدية .
٣. ساهمت تدريبات الهيبوكسيك في رفع كفاية عمل الأجهزة الوظيفية ، مثل : الدوري التنفسي ، والعضلي على أدائها بالتدريب بالرغم من نقص كمية الأوكسجين الواردة لها ونتيجة لذلك ظهرت النتائج معنوية في تطوير قدرة تحمل السرعة وإنجاز ركض ٤٠٠ متر في الاختبارات البعدية .
٤. استخدام الكمادات ومعدل ضربات القلب ١٤٠ ض/د في أثناء الراحة وقياس نقص الأوكسجين في الجسم

بواسطة جهاز الأوكسيميتر بالتدريب ساهمت وبنجاح في إحداث التغيرات الفسيولوجية في جسم العدائين وتطوير اختبارات البحث .

واشتملت التوصيات على :-

1. ضرورة استخدام تدريبات الهيبوكسيك في التدريبات والفعاليات والألعاب التي تتسم بالشدة العالية والتي يحدث فيها نقص أوكسجين عالٍ مثل كرة القدم صالات ، اليد ، السلة ، الملاكمة ، السكواش ، الريشة ، التنس وفي سباقات المسافات الأخرى .
2. استخدام جهاز الأوكسيميتر لقياس نسبة تشبع الأوكسجين في الدم وميدانياً في أثناء التدريب وفي الاختبارات لأنها تعطي نتائجاً دقيقة تساعد المدرب على معرفة شدة التدريب ونقص الأوكسجين .
3. ضرورة استخدام الكمادات ومعدل ضربات القلب ١٤٠ ض/د في أثناء الراحة بوصفها وسائل تدريبية تعمل على إعاقة إيصال الدم المشبع بالأوكسجين للعضلات العاملة بالتدريب في المناهج التدريبية .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	ايناس ياسين عبد
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على ارتفاعين مختلفين عن مستوى سطح البحر في بعض القدرات البدنية والتمغيرات الوظيفية لدى راکضات ١٥٠٠ م النخبة
السنة	٢٠٠٩
الباب الاول : التعريف بالبحث. اشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ،اذ تطرقت الباحثة فيها إلى أهمية البحث من الناحية العلمية في تطوير الانجاز إمكانية إيجاد سبل جديدة للسعي قدما في تحقيق أفضل الأرقام في مجال ألعاب القوى وخاصة في ركض ١٥٠٠ م .	
أما مشكلة البحث فتكمن في وجود ضعف في الكفاءة الوظيفية لدى راکضات ١٥٠٠ م مما يؤثر على الإنجاز، وكون الباحثة لاعبة سابقا ومدربة حاليا فحاولت البحث عن وسائل علمية جديدة لحل هذه المشكلة فاختارت الباحثة استخدام التدريب على المرتفعات ومعرفة مدى التطور والاستفادة منه من خلال الاختبارات .وفي ضوء هذه المشكلة قامت الباحثة بوضع الأهداف المناسبة والتي هي :	
ملخص الأطروحة	١- إعداد منهج مقترح بالتدريبات الهوائية واللاهوائية على ارتفاعين مختلفين عن سطح البحر لراکضات ١٥٠٠ م النخبة . ٢- التعرف على الفرق بين الاختبارات البعيدة والقبلية للمجموعتين التجريبيتين بتأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على ارتفاعين مختلفين عن سطح البحر في بعض القدرات البدنية والتمغيرات الوظيفية لراکضات ١٥٠٠ م النخبة في العراق . ٣- التعرف على الفروق بين الأختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث .
	أما فروض البحث :-
١- إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة والقبلية	

في حين إن مجالات البحث اشتمل: على المجال البشري وهن ركضات ١٥٠٠ متر النخبة في العراق وعددهم ١٢ وأما المجال الأزمني من ٢٤-٤-٢٠٠٧ ولغاية ٣٠-٨-٢٠٠٧ وتمثل المجال المكاني في استخدام جبل قنديل وجبل بيرة مكرون إضافتاً إلى ساحات وملاعب أندية السلیمانیة والمختبرات الطبية في محافظة السلیمانیة .

الباب الثاني :

الدراسة النظرية والدراسة المشابهة

وتم في هذا الباب التطرق إلى المحاور التي دلتها الباحثة مناسبة لتغطية الدراسات النظرية لموضوع بحثها وهي تأثير اختلاف الضغوط الجوية على الإنسان والتعرف على بعض المعلومات حول كريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء إضافتاً إلى ضغط الدم لدى الإنسان ونبض القلب واهمية مؤشر حامض ألبينك في التدريب واختلاف الضغوط الجوية وتأثيرها على الإنسان اضافتاً الى القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وتناولت الباحثة دراستين متشابهتين .

الباب الثالث :

تضمن هذا الباب عرض منهج البحث و تم استخدام المنهج التجريبي والذي طبق على عينة تكونت من (١٢)راكضة يمثلون نخبة ركضات ١٥٠٠ م وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا الى مجموعتين كل واحدة تعمل على الارتفاع المخصص لها .كما تناول هذا الباب شرحاً مفصلاً عن البرنامج التدريبي والمستغرق (٨)أسابيع بواقع (٦) وحدات أسبوعية .والذي تم فيه استخدام التدريبات الهوائية واللاهوائية وأجرت الباحثة الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وبعد الانتهاء من العمل بالمنهج التدريبي قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين ثم تم تحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة.

الباب الرابع :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

شمل هذا الباب عرض النتائج التي حصل عليها الباحث وتحليلها من خلال المعالجات الإحصائية المناسبة إذ تم جدولة هذه النتائج لكل متغير على حدة وتضمن كل جدول النتائج النهائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقسمة (T) للاختبارات القبلية والعديد لكل مجموعة على حدة ثم تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) في الاختبارات البعدية للمجموعتين وتم مناقشة النتائج بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر لتحقيق أهداف البحث .

الباب الخامس :الاستنتاجات والتوصيات :

توصلت الباحثة من خلال الدراسة والبحث إلى جملة من الاستنتاجات :/

- ١- إن التدريب بضغط جوي منخفض في الأماكن المرتفعة (بارتفاع ٢٤٦٤) وضغط جوي ٥٦١ ملم /زئبق)يحسن نسبة الهيموكلوبين وعدد كريات الدم الحمراء
  - ٢- إن معدلات ضغط الدم في الراحة لا تتأثر بالتدريب بالمرتفعات .
  - ٣- إن التدريب في المرتفعات العالية يحسن من الحد الأقصى للأوكسجين لدى لاعبات العاب القوى وبالأخص ركضات ١٥٠٠ متر .
  - ٤- إن التدريب في المرتفعات لا يؤثر على نسبة الحموضة بالدم بعد أداء الجهد .
- إن التدريب في ارتفاعات عالية يحسن من الكفاءة الوظيفية لدى ركضات ١٥٠٠

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة قامت بصياغة مجموعة من التوصيات التي قد يستفاد منها مستقبلاً :

- ١- توصي الباحثة بإقامة مدينة رياضية متكاملة في المرتفعات (الجبال)مع ملحقاتها لكي تتمكن الفرق الرياضية والمنتخبات بإقامة معسكرات تدريبية فيها .
- ٢- إجراء بحوث مشابهة ولكن باستخدام متغيرات بدنية ووظيفية أخرى لم تتناولها الباحثة .
- ٣-توصي الباحثة المدربين باستخدام المرتفعات في تطوير الأجهزة الوظيفية والانجاز وخاصة في فعاليات التحمل .والتحمل الخاص
- ٤- إقامة معسكرات تدريبية ولفترات زمنية أكثر للتوصل إلى تغيرات اكبر وإقامة معسكرين إلى ثلاث معسكرات سنوياً في المرتفعات .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	بشار عزيز ياسر
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تقويم بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الألعاب الجماعية لطالبات الصف الرابع كلية التربية الرياضية
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>أشتملت الرسالة على خمسة ابواب :</p> <p>الباب الأول: التعريف بالبحث:</p> <p>مقدمة البحث وأهميته: وتضمنت الألعاب الجماعية ( الكرة الطائرة و كرة السلة و كرة اليد ) وهذه من الألعاب الرياضية الفرقية ذات القاعدة الجماهيرية الكبيرة التي تشتمل على مهارات كثيرة ومتنوعة ، وتحتاج المهارات الأساسية والمركبة لهذه الألعاب الى التعلم والتدريب المستمر في المراحل العمرية المبكرة للطفولة حتى بلوغ عمر الشباب. وتكمن أهمية البحث في التعرف على مستوى القدرات البدنية والمهارية لأداء بعض المهارات الاساسية لدى طالبات الصف الرابع في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد .</p> <p>مشكلة البحث:</p> <p>وجود ضعف واضح في مستوى القدرات البدنية والمهارية في أداء المهارات الأساسية يحتاج إلى تقويم ، كذلك أهمية وجود الأنموذج في الأداء الحركي في التعلم.</p> <p>أهداف البحث: يرمي البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . التعرف على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الألعاب الجماعية لدى طالبات الصف الرابع كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ م.</li> <li>٢ . إيجاد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الألعاب الجماعية لدى طالبات الصف الرابع كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ م.</li> <li>٣ . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الألعاب الجماعية لدى طالبات الصف الرابع كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ م.</li> </ol> <p>مجالات البحث: وشملت المجالات الآتية :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة لأقسام ، التدريس البالغ عددهن (٣٦) طالبة، والتدريب البالغ عددهن (٢٨) طالبة، والصحة والترويج البالغ عددهن (١١) كلية التربية الرياضية جامعة بغداد – الجادرية .</li> <li>٢ . المجال أزماني: من ٢٠٠٨/٣/١٨ إلى ٢٠٠٨ /٥/٨ م.</li> <li>٣ . المجال المكاني: القاعات الداخلية لكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .</li> </ol> <p>الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:</p> <p>تطرق الباحث في هذا الباب إلى موضوع التقويم و أنواع التقويم و التعلم والتعلم الحركي كذلك إلى التعلم بالأنموذج والتعلم بالأنموذج الحي والتعلم بالأنموذج الرمزي لأهمية هذه المواضيع للطالب والمدرس ، كما تحدثت عن المهارة والمهارات الأساسية للألعاب الجماعية قيد الدراسة ( المهارات الأساسية بكرة اليد و المهارات الأساسية بكرة السلة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ) و تطرق الى موضوع أهمية اللياقة البدنية ومفهومها لدى مدرسي ومدربي التربية الرياضية ، والى القدرات البدنية قيد الدراسة وكما يأتي ( السرعة ، القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل السرعة ، والدقة ) ، اما الدراسات المشابهة والمرتبطة والسابقة فكانت اطروحة فاتن غانم خليل الكدادي بعنوان ( تحديد مستويات معيارية</p>

لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية ) . ودراسة علي سلوم جواد و مازن حسن جاسم ، بعنوان ( تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية ) .

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج المسحي بالأسلوب الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث. وقام الباحث بإجراء الاختبارات المهارية والبدنية على عينة البحث وكانت الاختبارات المهارية للالعاب الجماعية كما يأتي : اختبارات الكرة الطائرة ( إرسال من الأعلى او من الأسفل ، اختبار استقبال الارسال ، اختبار تكرار التمرير على الحائط ) أما اختبارات كرة السلة فهي ( اختبار جامعة ولاية لويزيانا للتمرير على الحائط ، واختبار ولاية لويزيانا للتصويب ) ، وكانت اختبارات كرة اليد ( اختبار دقة التصويب من القفز ، اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه لمسافة (٣٠) متر ، اختبار المناولة والاستلام ) .

وكما أجرى الباحث الاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة وهي ( اختبار الركض (٣٠) متراً من البدء العالي، واختبار الركض بالمواجهة والظهر لمسافة (٢٥٢ م ) ، واختبار القوة الانفجارية الوثب للأعلى لسارجنت، واختبار القوة المميزة بالسرعة الوثب للإمام لمرات عدة) كذلك استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي حققت نتائج أهداف البحث .

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج الاختبارات التي أجراها الباحث على عينة البحث وبعد التوصل إلى النتائج وضعها في جداول موضحاً فيها الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد العينة من جراء الاختبارات وكما عرض الدرجات المعيارية والتائية وكذلك المستويات المعيارية .

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

تضمن هذا الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في ضوء مناقشة النتائج التي حصل عليها من المعالجات الإحصائية ومن أهم الاستنتاجات

١ . تم التوصل إلى تحديد درجات معيارية ثانية ومستويات معيارية لعينة البحث.

٢ . المستويات المعيارية لعينة البحث ضمن المستوى (المتوسط و الضعيف) .

٣ . الضعف واضح في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث .

٤ . الوضع الأمني كان أحد الأسباب الرئيسية في عدم أكمل المناهج الدراسية المقررة مما يعيق أكملها لقصر المدة المقررة لإنهاء السنة الدراسية .

التوصيات : أوصى الباحث بما يأتي :

١ . استخدام عملية التقويم المستمر خلال العام الدراسي وبشكل مستمر لمعرفة المستوى الحقيقي للطلبة بغية تطويره وتذليل الصعاب والتغلب على النواحي السلبية لديهم وتدعيم النقاط الإيجابية وتطويرها .

٢ . استخدام الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية عند إجراء عملية التقويم المستمر بين مدة وأخرى ومقارنة ذلك بما توصل اليه الباحث إليه .

٣ . وضع ضوابط وشروط للقبول في الكلية تكون الأفضل للرياضيين اللذين يقبلون من المدارس الإعدادية .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	حسن عبد المنعم احمد
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	استخدام بعض الألعاب الحركية وتأثيرها في تنمية سرعة ركض ٥٠م للتلاميذ بعمر ١١ سنة



احتوى البحث على خمسة أبواب هي :

الباب الأول : التعريف بالبحث .

تطرق الباحث في هذا الباب من خلال أهمية البحث ومشكلته إلى أهمية الألعاب الحركية في درس التربية الرياضية لما لها دور فعال في إمتاع التلاميذ ورغبتهم في الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه . وكما هو معروف إن درس التربية الرياضية بطريقته التقليدية الرتيبة يفتقد للكثير من الحماس والإثارة لدى التلاميذ فضلا عن إهمال الفروق الفردية بينهم ، مما يؤدي إلى أداء بدون فاعلية وتجاوب مع مفردات الدرس وعليه ارتأى الباحث إلى اختيار بديلا للتمارين البدنية الروتينية في الدرس التي تعمل على تنمية السرعة باستخدام الألعاب الحركية

هدف البحث إلى :

١. إعداد برنامج لبعض الألعاب الحركية والتعرف على تأثيرها في تنمية سرعة ركض ٥٠م لتلاميذ بعمر ( ١١ ) سنة .
٢. التعرف على أي الجنسين أفضل في تنمية سرعة ركض ٥٠م للتلاميذ بعمر ( ١١ ) سنة .

أما فروض البحث فكان أهمها :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في تنمية سرعة ركض ٥٠م للتلاميذ بعمر ( ١١ ) سنة ولصالح الاختبار البعدي .
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية سرعة ركض ٥٠م ولصالح المجموعة التجريبية للتلاميذ بعمر ( ١١ ) سنة .
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تنمية سرعة ركض ٥٠م للتلاميذ بعمر ( ١١ ) سنة .

كما اشتمل هذا الباب على مجالات البحث الثلاث المجال ( البشري و الزماني و المكاني ) .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والبحوث السابقة والمرتبطة بالبحث .

تناول هذا الباب الدراسات النظرية والتي لها صلة بموضوع البحث وهي ماهية الألعاب الحركية ، أنواعها ، مهامها ، فوائدها فضلا عن ماهية السرعة وإشكاليها ؛ والعوامل المؤثرة عليها ؛ وكذلك تطرق الباحث إلى المرحلة العمرية ( ١٠ - ١٢ ) سنة والتي من ضمنها عمر ( ١١ ) سنة قيد البحث ومميزاتها ، وأخيرا تطرق الباحث إلى الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث .

الباب الثالث : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية ، باستخدام مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة من الصف الخامس الابتدائي بواقع (١٢) تلميذا لكل مجموعة . كما تضمن أيضا أدوات جمع المعلومات والوسائل المساعدة وكذلك البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الحركية بمساعدة فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة و البعدية ، وأخيرا استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة بحثه واختباراته وذلك من خلال الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصل إليها الباحث طبقا لنتائج الاختبار القبلي و البعدي ، وعند تحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المتبعة ، توصل إلى تحقيق أهداف وفروض البحث .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات .

بعد معالجة نتائج الاختبار القبلي و البعدي توصل الباحث إلى عدة استنتاجات وتوصيات هي :

الاستنتاجات :

- ١- صلاحية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الحركية الذي تميز بطابع السرور والتنافس في تحسين سرعة السرعة .
- ٢- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة و التجريبية .
- ٣- أظهرت النتائج فروقا معنوية بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وفي الاختبارات قيد البحث كافة .
- ٤- أظهرت نتائج البحث عشوائية في اختبار سرعة رد الفعل لرجل اليسار وذراع اليسار في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

- توصيات :
- ١- يوصي الباحث باستخدام الألعاب الحركية بدلا من التمارين البنائية الخاصة .
  - ٢- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمراحل الدراسة وفعاليات رياضية أخرى .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	حيدر نوار حسين
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	لايوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير ارتفاعات مختلفة من الحواجز في تطوير بعض المظاهر الحركية وفقاً للمؤشرات البيوميكانيكية والأداء الفني لركض ١١٠ متر حواجز للمبتدئين
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>احتوت هذه الرسالة على خمسة ابواب وتضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث</p> <p>ان التطور الذي يشهده العالم في مختلف نواحي الحياة جاء نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث وبين اهميتها وخصوصا في الميدان التعليمي الذي يشهد حاليا تطورا وتقدما في الإنجازات وارتباطها بالميدان الرياضي وماتوجه من تحديات .</p> <p>ان فعالية(ركض ١١٠ متر حواجز) إحدى فعاليات العاب القوى التي تتطلب دراسة بعض جوانبها التعليمية علو فوق أسس علمية جديدة لها ارتباط بفهم الشروط المرتبطة بميكانيكية الأداء الحركي الخاص بهذه الفعالية.</p> <p>و أهمية هذا البحث تكمن في التركيز على موضوع تعليمي مهم ، هو التركيز على مظاهر الحركة عند تعليم ركض الحواجز وعلى القوانين البيوميكانيكية لتقويم عملية تعلم الحركات الفنية الخاصة لركض (١١٠) متر حواجز والتأكيد على تطويرها وباستخدام التكرار لاجتياز الحواجز بعد اعتماد ثلاث ارتفاعات مختلفة من الحواجز، و من خلال استخدامها لتعليم طلبة كلية التربية الرياضية في ركض الحواجز والإسهام في إضافة بعض المعلومات التعليمية التي تخص تعلم هذه الفعالية السريعة المركبة بعد استخدام القوانين البيوميكانيكية لاستخلاص حساب المؤشرات الخاصة بالمظاهر الحركية (الانسيابية والنقل الحركي والإيقاع الحركي والسرعة الانتقالية)، من خلال ما تتوصل إليه هذه الدراسة من نتائج، فضلاً عن إن هذه الدراسة تتناول جانباً تعليمياً مهماً يرتبط بجوانب بيوميكانيكية ينبغي على المتعلم ان يحققها كأحد الأسس العلمية التي يعتمد عليها لتطوير مستوى الأداء الحركي</p> <p>مشكلة البحث:-</p> <p>تبلورت مشكلة البحث من خلال تذبذب مستوى المتعلمين في كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية بين الايجابي والسلبي خلال اداء ركض الحواجز وان احد الاسباب عدم انسجام مظاهر الحركة كالانسيابية والنقل الحركي والايقاع الحركي وعدم وجود قيم رقمية حقيقية بقياسها اذ يتم قياسها نوعياً فعمل الباحث على تطوير المظاهر الحركية ذات العلاقة بيوميكانيكية أداء المراحل الفنية المختلفة لفعالية(١١٠) متر حواجز من خلال البحث والتجربة العلمية. بالاعتماد على مؤشرات البيوميكانيكية ذات العلاقة بمظاهر الحركة باستخدام التدريب على ارتفاعات مختلفة من الحواجز.</p> <p>اما اهداف البحث كانت</p> <p>١. التعرف على مستوى الأداء الفني و بعض المظاهر الحركية وفق المؤشرات البيوميكانيكية لدى عينة البحث.</p>

٢. وضع وحدات تعليمية لتطوير مراحل الأداء الفني بالتأكيد على تطوير مظاهر الحركة الخاصة بالانسيابية والنقل الحركي والإيقاع الحركي وسرعة الحركة باستخدام ارتفاعات مختلفة من الحواجز

فروض البحث فكانت:-

١. هناك فروق دالة معنوية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية في اختبارات مستوى الأداء الفني والمظاهر الحركية وفق المؤشرات البيوميكانيكية لدى عينة البحث .

٢. هناك فروق دالة معنوية بين نتائج القياسات البعدية في مستوى الاداء و مظاهر الحركة وفق المؤشرات البيوميكانيكية لدى عينة البحث .  
مجالات البحث

-المجال البشري: مجموعة من طلاب الصف الثاني كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد- للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ .  
- المجال الزماني: المدة من ١٤-٣-٢٠٠٨ ولغاية ٢٧-٧-٢٠٠٨  
-المجال المكاني: كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

الباب الثاني:-

تطرق الباحث فيه الى عدة مواضيع تتعلق بمحتوى البحث أهمها :

الوسائل التعليمية والطرائق التعليمية ، مظاهر التعلم الحركي وطرق قياسها ، طبيعة الأداء لركض (١١٠)) متر حواجز، بعض الدراسات المشابهة

الباب الثالث

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث متكونة من (٢٨) طالباً من طلبة قسم التدريس – لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ والبالغ عددهم (١٦٢) وتم ايجاد التجانس للعينة وقسم الباحث العينة عشوائياً الى اربع مجاميع وبلغ مجموع كل مجموعة (٧) طلاب واوجد الباحث التكافؤ بين المجموعات في متغيرات الدراسة، وجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للاستفادة في ضبط التجربة الرئيسية  
تم قياس الطول والوزن والتعرف على العمر.  
واستخدم الباحث اختبار ركض(٣) حواجز .

ثم تم اجراء اختبار قبلي والتصوير الفديوي وتم استخراج المتغيرات الخاصة بالبحث (الانسيابية الحركية والنقل الحركي والإيقاع الحركي و سرعة الحركية والمراحل الفنية للاداء المهاري الركض بين الحواجز والنهوض والطيران والهبوط). باستخدام برنامج حاسوبي خاص هو برنامج (Dart fish) حيث استخراج الباحث متغيرات البحث الخاص بالمظاهر الحركية واستخدم قياسا كمي بعد ان كان يعتمد على القياسات النوعية لهذه المظاهر فيما تم قياس الاداء الحركي من خلال الخبراء بعد عرض الفلم اليهم. ثم اعتمد لكل مجموعة الارتفاع الخاص اثناء تطبيق الوحدات التعليمية، المجموعة الاولى بارتفاع (٠,٧٦) م والثانية بارتفاع (٠,٨٤) م والثالثة بارتفاع (٠,٩١) م ومجموعة رابعة ضابطة. ثم تم اجراء الاختبار البعدي والحصول على النتائج بنفس الطريقة.

وقد عولجت النتائج بالوسائل الاحصائية (الحقيبة الاحصائية SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها

تم في الباب الرابع عرض النتائج ضمن جداول ونقاط ثم تم مناقشتها .

الاستنتاجات

وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي

١- ان اعتماد الارتفاع المتوسط (٠,٨٤) متر يعمل على تطور مؤشر الانسيابية الحركية و النقل الحركي، والسرعة الحركية على الحاجز

٢- ان اعتماد الارتفاع القانوني (٠,٩١) متر يعمل على تطور مؤشر الايقاع الحركي والسرعة الحركية بين الحواجز وتطور الاداء الفني لمرحل الركض بين الحواجز والنهوض والهبوط والاداء الفني الكامل لفعالية (١١٠)متر حواجز.

٣- ان اعتماد الارتفاع الواطي (٠,٧٦) متر يعمل على تطور الاداء الفني لمرحلة الطيران.  
وفي نهاية البحث اوصى الباحث

١. استخدام الوسائل التعليمية غير المكلفة والتي ممكن للمعلمين من استخدامها

٢. كما اوصى باستخدام الارتفاع القانوني في اثناء الوحدات التعليمية.

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	رياح و فيق ناجي السويدي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	دراسة مقارنة في التوجه التنافسي والعزو السببي بين لاعبي كرة القدم والعب القوي لأندية الدرجة الأولى في بغداد
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>مقدمة البحث واهميته</p> <p>أحتلت نتائج الرياضيين مكانها في التقويم الحضاري لمختلف المجتمعات وأصبحت مقياساً يعتد به ويؤخذ بمدلوله على مدى رقي وتقدم المجتمع ، ولما كان الاتجاه السائد في الرياضة هو رياضة المستويات العليا ، لذلك اهتم علم النفس الرياضي بالمشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي في سبيل تجاوز العقبات التي تحول دون تحقيقه الانجاز الافضل ، وعليه لابد من التعرف على تلك المشاكل وتفسيرها وايجاد الحلول المناسبة لها ، وبما ان التوجه التنافسي والعزو السببي من المتغيرات النفسية التي يجب ان يهتم بها اللاعب بعلاقته مع البيئة الرياضية وان هذان المتغيران ذو اهمية كبيرة للاعبي كرة القدم والعب القوي .</p> <p>مشكلة البحث:</p> <p>تكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل هل ان لاعبي كرة القدم والعب القوي لديهم تصور صحيح وواضح لمدى قابلياتهم ومن ثم معرفة توجههم التنافسي وكذلك هل لديهم قابلية على تعليل او عزو سببي لفوزهم و ادائهم الجيد او خسارتهم او ادائهم السيئ.</p> <p>هدفت الدراسة الى:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- التعرف على التوجه التنافسي لدى لاعبي كرة القدم والعب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> <li>٢- التعرف على العزو السببي للفوز والخسارة لدى لاعبي كرة القدم والعب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> <li>٣- التعرف على الفروق في التوجه التنافسي وفي العزو السببي للفوز والخسارة بين لاعبي كرة القدم والعب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> <li>٤- التعرف على العلاقة بين التوجه التنافسي والرياضي والعزو السببي لدى لاعبي كرة القدم والعب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> </ol> <p>ولتحقيق أهداف الدراسة أفترض الباحث:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه التنافسي بين لاعبي كرة القدم والعب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> <li>٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العزو السببي للفوز والخسارة بين لاعبي كرة القدم والعب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> <li>٣- هناك علاقة ارتباط بين التوجه التنافسي والعزو السببي للفوز والخسارة لدى لاعبي كرة القدم لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> <li>٤- هناك علاقة ارتباط بين التوجه التنافسي والعزو السببي للفوز والخسارة لدى لاعبي العاب القوي لاندية الدرجة الاولى في بغداد .</li> </ol> <p>وأختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي اندية الدرجة الاولى في بغداد للموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨) والبالغ عددهم (٢٦٢) لاعباً</p> <p>وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المقارن لملاءمته طبيعة مشكلة الدراسة كما استخدم مقياس ديانا جل للتوجه</p>

التنافسي والذي قام محمد حسن علاوي بتعريبه وتقنيته في البيئة المصرية ومقياس محمد حسن علاوي للعزو السببي، إذ قام بتوزيع استمارات المقياسين على عينة البحث الأساسية وبعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية اداتي البحث تمت معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث احصائياً باستخدام ( النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار t. test) للعينات غير المرتبطة والمختلفة العدد، معامل الارتباط البسيط لبيرسون) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية الضرورية توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- تميز لاعبو كرة القدم بتوجه تنافسي نحو النتيجة، بينما تميز لاعبو العاب القوى بتوجه تنافسي نحو الاداء.
- تميز كل من لاعبي كرة القدم والعاب القوى بالعزو الداخلي بشكل عام .
- توجد علاقة ارتباط بين حالتي التوجه التنافسي وابعاد العزو السببي لدى لاعبي كرة القدم وتتضح هذه العلاقة بشكل كبير بين عزو الاداء الجيد وتوجه الاداء. بينما يندر وجود هذه العلاقة لدى لاعبي العاب القوى الا بين العزو السببي الكلي وتوجه الاداء.

وفي ضوء تلك الاستنتاجات جاءت التوصيات على النحو الاتي:

- الاهتمام بالاعداد النفسي العام للاعبي كرة القدم والعاب القوى في اندية الدرجة الاولى في بغداد من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة من الاعداد البدني والمهاري والخططي.
- اهمية مراعاة الجانب الايجابي في التهيئة النفسية من اجل اعطاء الرياضي الدور الرئيس في تعليل او عزو فوزه او خسارته او ادائه الجيد او السيئ.
- استخدام مقياسي البحث الحالي في اجراء دراسات ارتباطية مع عدد من المتغيرات الاخرى مثل (القلق، القيادة، العدوانية، الاحتراق النفسي).

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	رجاء حميد كزار
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الاطروحة	تباين بعض القدرات الهوائية واللاهوائية وبعض متغيرات الدم خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني
السنة	٢٠٠٩
ملخص الاطروحة	<p>أشتملت هذه الدراسة على خمسة أبواب</p> <p>الباب الاول المقدمه وأهمية البحث :</p> <p>للمرأة دور بارز في المجتمع تطمح في ممارسة النشاطات الرياضية لتكسب النشاط الفيزياوي وجعلها امرأة قوية قادرة على مقارعة كافة التحديات لتحقيق أفضل المستويات والانجازات الرياضية التي تعكس حضورها وتواجدها في المجتمع إلى جانب الرجل، إلا إن التركيب التشريحي والوظيفي يفرض عليها حدوداً بدنية معينة عند ممارستها الرياضة لما تتميز به المرأة من خصوصية تكوينية بايولوجية وفسبولوجية خاصة عند مرحلة البلوغ التي تتعرض بها إلى متغيرات هرمونية تتكرر شهرياً وبشكل دوري تدعى بـ(الدورة الشهرية) التي لها الأثر على الحالة الفسيولوجية ونسبة مكونات الدم والبروتينات الدهنية نتيجة النزف الحاصل من جراء تلك الحالة والنتيجة عن الاضطرابات الهرمونية، وهذا كله يؤثر على ردود أفعال الأجهزة الوظيفية للجسم وتنظيم النشاطات الكيميائية بما فيها توليد الطاقة التي لها المردود الايجابي في إظهار مستوى القدرة الوظيفية.ومن هنا جاءت أهمية البحث في تباين القدرات اللاهوائية والهوائية لدى المرأة الرياضية خلال الشهر الواحد بسبب تباين الأطوار الهرمونية لتؤثر على الحالة التدريبية مما تتسبب في صعوبة تعامل المدربين بتطبيق مفردات المنهج التدريبي.</p> <p>وكان الهدف من هذه الدراسة:</p>

١. التعرف على القدرات اللاهوائية والهوائية خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني.
  ٢. معرفة التباين في القدرات اللاهوائية والهوائية خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني .
  ٣. التعرف على مستوى بعض متغيرات الدم خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني.
- إما فروضا البحث فهي:
١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تباين مستوى القدرات اللاهوائية والهوائية خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني .
  ٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض متغيرات الدم خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني .
- الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة .
- الباب الثالث : أشتمل هذا الباب إجراءات ومنهجية البحث فقد أجريت هذه الدراسة على عينه ( ٢٠ ) متطوعه وهن أنسات من طالبات التربية الرياضية / جامعة بغداد المرحلة الثانيه وقد تم أستبعاد ستة طالبات لاسباب الاتيه :-
١. المصابات بفقر الدم و عدهن طالبتين .
  ٢. عدم أنتظام الدوره الشهرية .
  ٣. عدم الألتزام بمواعيد الفحص والاختبارات و عدهن ثلاثة طالبات .
- بعدها أجريت التجربه الاستطلاعيه بتاريخ ٢٠٠٧/٣/٤ لتلافي المعوقات التي تواجه الباحثه ومن ثم أجريت التجربه الميدانيه ٢٠٠٧/٤/١٠ التي أجريت فيها الاختبارات الوظيفية (القدرات الهوائية واللاهوائية) وهي:
١. اختبار سارجنت (القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية).
  ٢. اختبار الخطوة اللاهوائية (اللاكتيكية).
  ٣. اختبار هارفرد (القدرة الهوائية).
- واخذ عينات من الدم لغرض تحليل:
١. نسبة الهيموكلوبين في الدم.
  ٢. نسبة البروتينات الدهنية الغير مشبعة (LDL) في الدم.
  ٣. نسبة البروتينات الدهنية المشبعة (HDL) في الدم.
  ٤. نسبة هرمون الستيروجين (Progesterone) في الدم.
- ثم الضغط الدموي الانبساطي والانبساطي أثناء الراحة.
- وتم تطبيق هذه الاختبارات على المراحل الأربعة للأطوار الهرمونية (الطور التحطيمي، الطور التكويني، طور النضوج، الطور الإفرازي) وبعد الانتهاء من التجربه الميدانيه ٢٠٠٧/٦/٥ قامت الباحثه بالتحليل الاحصائي لتصل الى النتائج التاليه :
١. تتباين مستوى القدرة اللاهوائية (الفوسفاجينية-اللاكتيكية) خلال الأطوار الهرمونية الأربع مع ارتفاع مستوى القدرة اللاهوائية خلال الطورين التكويني والنضوج وتنخفض تدريجياً خلال الطور الإفرازي ليصل إلى أعلى انخفاض في الطور التحطيمي.
  ٢. تتباين مستوى القدرة الهوائية خلال الأطوار الهرمونية الأربعة بارتفاع قليل جداً مع استقرار المستوى خلال الطورين التكويني والنضوج إلى نهاية الطور الإفرازي بعدها يحدث انخفاض قليل جداً خلال الطور التحطيمي.
  ٣. تتغير نسبة هرمون البروجستيرون خلال الأطوار الهرمونية الأربع لتتخفض خلال الطورين التكويني والنضوج ثم يرتفع ليصل إلى أعلى مستوياته خلال الطور الإفرازي ليعمل على زيادة سمك الرحم وبعدها يبدأ بالانخفاض خلال الطور التحطيمي.
  ٤. تحافظ البروتينات الدهنية (LDL, HDL) على مستواها بالدم خلال الأطوار الهرمونية (التكويني، النضوج، الإفرازي) بينما تتباين في مستواها بالدم خلال الطور التحطيمي لتتخفض البروتينات الدهنية الغير مشبعة (LDL) بينما ترتفع نسبة البروتينات الدهنية المشبعة (HDL) ما يعني إمكانية الاستمداد بالطاقة خلال الطور التحطيمي.
- وتوصي الباحثة:
١. الأهتمام بالمرأة الممارسه لجهد البدني ومتابعة حالتها الصحية لما تعانيه من تغيرات هرمونية خلال الدورة الشهرية قد تؤثر في تباين مستوى الحالة الوظيفية والبدنية.
  ٢. يمكن تدريب القدرة اللاهوائية خلال الطورين التكويني والنضوج وينصح بتقليل أو التجنب من هذه التدريبات خلال الطورين الإفرازي والتحطيمي لما لها من جهد قصوي قد يؤثر على الحالة البيولوجية والفسولوجية المتأثرة بهذين الطورين.
  ٣. ننصح بتدريبات القدرة الهوائية خلال الأطوار الهرمونية الأربع لما لها من جهد متوسط الشدة قد لا يؤثر على الحالة البيولوجية والفسولوجية على الرغم من المتغيرات التي حدثت في نسبة الهيموكلوبين والضغط الدموي والبروتينات الدهنية لم تتأثر وكانت ضمن المديات الطبيعية عند النساء.

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	زينة خالد جاسم
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	" تأثير منهج تعليمي في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم واحتفاظ المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي بعمر ١٠ سنوات
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:</p> <p>الباب الأول: التعريف بالبحث</p> <p>مقدمة البحث وأهميته ومشكلته :-</p> <p>وضعت الدراسة الركائز الأساسية لتسليط الضوء على أهمية درس الجمناستك الإيقاعي ، وما تتطلبه هذه اللعبة من قدرات بدنية وحركية لأداء المهارات المتعددة والاساسية لها . وإلى أهمية المرحلة العمرية التي يجب البدء بها في تعلم المهارات الأساسية الحرة في الجمناستك الإيقاعي ، ومن خلال الاطلاع على المنهاج المعد من وزارة التربية بالفعاليات الرياضية كافة ، لحظت الباحثة أنّ منهاج درس التربية الرياضية لا يحتوي على مفردات رياضة الجمناستك الإيقاعي على الرغم من أنها تشكل القاعدة الأساسية لتعلم هذه اللعبة ، وتؤكد ذلك من خلال اللقاء ببعض المختصين ، وبما أنّ بعض القدرات البدنية والحركية تعد القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية في تلك الرياضة ، وكون المرحلة العمرية (١٠) سنوات تتميز بمقدرة التلميذة على سرعة اكتساب وتعلم المهارات والقدرات البدنية والحركية المتنوعة ، فعليه يجب أن يراعي آحتواء درس التربية الرياضية فرصاً كثيرة ومتنوعة تسمح للتلميذات بالتعرف واكتساب المهارات الأساسية العامة والأنشطة الرياضية الكثيرة والمتنوعة ، منها مهارات الجمناستك الإيقاعي التي من الضروري أن تكون جزءاً من مناهج التربية الرياضية بدءاً من مرحلة الدراسة الابتدائية الثانية ، إذ تتعلم التلميذات في هذه المرحلة كيفية السيطرة على الحوافز الحركية والتركيز على الحركات والاستجابة لتصحيح تلك الحركات على وفق الواجبات المعطاة لهن .</p> <p>أهداف البحث :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. إعداد منهج تعليمي لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم واحتفاظ المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي بعمر (١٠) سنوات .</li> <li>٢. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي لدى عينة البحث .</li> <li>٣. التعرف على الاحتفاظ لبعض المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي لدى عينة البحث .</li> </ol> <p>فرضا البحث :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي بعمر (١٠) سنوات .</li> <li>٢. هناك تباين في درجة الاحتفاظ بالمهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي لدى عينة البحث .</li> </ol> <p>مجالات البحث :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المجال البشري :عينة من تلميذات مدرسة الضياء الابتدائية بعمر (١٠) سنوات .</li> <li>• المجال الزماني :- من ٢٥ - ٢ - ٢٠٠٩ إلى ٢٨ - ٤ - ٢٠٠٩ .</li> <li>• المجال المكاني :القاعة الداخلية لمدرسة الضياء الابتدائية بغداد/الكرخ الثانية</li> </ul> <p>الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة</p>

واشتملت الدراسات النظرية على :-  
القدرات البدنية، والقدرات الحركية، والمراحل العمرية للإنسان، دور القدرات البدنية والحركية في أداء مهارات  
الجمناستك الإيقاعي ، والتعلم والإحتفاظ ، والعوامل المؤثرة وقياسها والاختبارات ، والجمناستك الإيقاعي .  
أما الدراسة المشابهة فهي :-  
دراسة ميساء نديم أحمد الياسين (٢٠٠٤) .

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية  
أحتوى الباب الثالث على منهج البحث وإجراءاته ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي في تحقيق مجريات البحث  
وأهدافه التي طبقت على عينة بلغ قوامها (٢٠) تلميذة من الصف الرابع الابتدائي للمرحلة الدراسية الابتدائية ، واستدعى  
ذلك القيام بتجربة استطلاعية هدفت إلى تحديد مدى ملاءمة الاختبارات عينة البحث والتحقق من الأسس العلمية للاختبارات  
لبعض القدرات البدنية والحركية والمهارية ، وكما أستغرق تنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع في المدة الواقعة بين ٢٥/٢/٢٠٠٩  
لغاية ٢٨/٤/٢٠٠٩ باستخدام معالجات النظام الإحصائي (spss) .  
الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها  
شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمتغيرات قيد الدراسة ، ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق  
أهداف البحث والتحقق من فروضه .  
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات  
وشملت الاستنتاجات ما يأتي :-  
• تأثير المنهج كان ايجابيا في تنمية القدرات البدنية والحركية ، تنمية القدرات البدنية والحركية من خلال المنهج  
أدى إلى تعلم واحتفاظ المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي .  
• عمر ١٠ سنوات بنات هو العمر الملائم والمناسب للتعلم السريع لمهارات الجمناستك الإيقاعي.  
• ظهور احتفاظ متباين بين أداء المهارات الأساسية ، إذ ظهرت أكثر درجة احتفاظ حققت عينة البحث كان في  
مهارة الدوران بالوخز ومن ثم مهارة القفزة المقصية ثم مهارة الميزان الأمامي، مهارة الفالس الأمامي،مهارة القفز الزوجي  
ثم مهارة خطوة الزحلقة مع وثبة الخطوة على التوالي .  
واشتملت التوصيات على :-  
• ضرورة استخدام المنهج التعليمي المعد بعمر ١٠سنوات في المدارس الابتدائية والتأكيد على تنمية القدرات  
البدنية والحركية بشكل أكثر، ومحاولة تعلم وتطوير أداء المهارات الحرة بالجمناستك الإيقاعي مع إعطاء مهارات حركية  
أخرى للمرحلة الابتدائية الثانية لغرض تعلمها و الأفادة منها في أداء تشكيلات حركية إجبارية .  
• إجراء دراسة مشابهة للمرحلة العمرية نفسها مع استخدام بعض الأدوات في الجمناستك الإيقاعي .  
• ضرورة إعداد قاعات مغلقة في المدارس لأهميتها في تعليم رياضة الجمناستك الإيقاعي ، وذلك لضرورة  
ممارسة هذه الرياضة في قاعات مغلقة .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	سيف عباس جهاد
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الاطروحة	تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة



اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:-

احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته، إذ تناولت المقدمة لعبة الريشة الطائرة التي هي من الألعاب الفردية المتنوعة المهارات والمتطلبات البدنية، وان كل مهارة من مهاراتها مرتبطة بمتطلبات بدنية خاصة بها تؤهلها للإنجاز، لذا فإن الارتقاء بمستوى تلك المهارات مرتبط ومُعتمد على التطوير والارتقاء بمستوى متطلباتها البدنية الخاصة بها، ومن هذه المهارات مهارة الضربة الساحقة التي تعتمد في متطلباتها البدنية الخاصة بها على القوة الانفجارية والسرعة الحركية بصورة رئيسية في ادائها ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تمارين البلايومترك لتطوير المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة والتي هي القوة الانفجارية والسرعة الحركية.

أما مشكلة البحث فيسبب احتياج لاعبي الريشة الطائرة الى لياقة بدنية عالية وهذا يعود الى طبيعة ادائها الذي يمتاز بالسرعة، كذلك لما تحتاج مهاراتها من عناصر بدنية خاصة بها وخصوصاً في مرحلة الاعداد الخاص، ونظراً للضعف الواضح في مهارة الضربة الساحقة في رأي الباحث الذي يعزوه الى ضعف عناصرها البدنية الخاصة ومنها (القوة الانفجارية والسرعة الحركية) لذي أرتأى الباحث تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير هاتين الصفتين ومعرفة اثرهما في دقة الضربة الساحقة كذلك هدفت الرسالة الى:

- ١- إعداد بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية لدى عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير بعض تمارين البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية لدى عينة البحث.
- ٣- التعرف على أثر القوة الانفجارية والسرعة الحركية في دقة مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة لدى عينة البحث.

أما فروض كانت:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية ودقة مهارة الضربة الساحقة ولصالح الاختبارات البعيدة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية ودقة مهارة الضربة الساحقة ولصالح التجريبية.

مجالات البحث:-

- ١- المجال البشري: عينة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة فئة الشباب بأعمار (١٦-١٨) سنة.
- ٢- المجال الزمني: المدة من ٢٠٠٩/٣/١ لغاية ٢٠٠٩/٥/١٨ م
- ٣- المجال المكاني: قاعة نادي الاثوري في بغداد الرياضي وقاعة الشهيد سعد خلف الرياضي في ميسان.

ملخص الأطروحة

كذلك تم التطرق خلال الباب الثاني الى مفهوم البلايومترك وأهميته ومراحل عمله وتأثيره في الاداء الحركي كذلك الى كيفية تصميم برنامج التدريب كما تم ذكر بعض التمارين والارشادات الخاصة فيه، وتم التطرق الى مفهوم القوة العضلية وأنواعها وماهية القوة الانفجارية كذلك خصائص التدريب الانفجاري وفاعلية وأساليب تطويره وعلاقته بالريشة الطائرة، كما تم ذكر أهمية السرعة ومفهومها وماهي أنواعها والعوامل المؤثرة فيها، كما تطرق الباحث الى السرعة الحركية وأسس تدريبها، والدقة ومهارة الضربة الساحقة ومراحلها الفنية، وفيما يخص الدراسات المشابهة ذكر الباحث دراستين مشابهتين لدراسة.

أما في الباب الثالث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة المشكلة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي اشتملت على (١٢) لاعباً من الدرجة الممتازة فئة الشباب بواقع ناديين كل نادٍ (٦) لاعبين، وتم إعداد بعض التمارين بأسلوب البلايومترك قامت بتطبيقها المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة اسبوعياً وخلال مدة الإعداد الخاص، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين بمتغيرات البحث كما تم اختبار العينة بخمس اختبارات هي:-

- ١- اختبار رمي الكرة الطبية زنه (٢) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي.
- ٢- اختبار القفز العمودي من الثبات.
- ٣- اختبار سرعة حركة الذراع في الاتجاه الافقي.
- ٤- اختبار سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي.
- ٥- اختبار الدقة للضربة الساحقة بالريشة الطائرة.

التي تم اجرائها قبل البدء بتطبيق التمارين وبعد انتهاء مدة تطبيق التمارين أيضاً، وتمت معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية المناسبة.

كذلك تم في الباب الرابع عرض نتائج المعالجات الاحصائية وتبويبها في مجموعة من الجداول وتحليلها وبعد ذلك تم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق بالاستناد الى مصادر ودراسات تؤيد آراء الباحث في تفسيره للنتائج من أجل تحقيق أهداف البحث، كذلك جاء في الباب الخامس

توصل الباحث من خلال بحثه الى بعض الاستنتاجات الآتية:

<p>١- ان استخدام تمارين البلايومترك قد ادى الى تطوير القوة الانفجارية و السرعة الحركية ودقة مهارة الضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.</p> <p>٢- ان تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية له تأثير ايجابي في تطوير دقة مهارة الضربة الساحقة.</p> <p>٣- ان تمارين البلايومترك التي تتشابه في مسارها الحركي مع المسار الحركي للمهارة تعمل على تطوير الأداء الفني لتلك المهارة.</p> <p>وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بمايأتي:</p> <p>١- التأكيد على جعل تمارين البلايومترك تتشابه في مسارها الحركي مع مسار المهارة لما له من تأثير في تطوير المهارة.</p> <p>٢- ضرورة ضم تمارين البلايومترك الى المنهج التدريبي المعد لتطوير الصفات البدنية الخاصة بالرياضيين مثل القوة الانفجارية وخصوصاً تمارين القفز و تمارين الكرات الطبية</p> <p>٣- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير تمارين البلايومترك في تطوير المهارات الأخرى ولبقية الفئات في لعبة الريشة الطائرة.</p>	
---	--

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	طالب شهد غانم.
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	دراسة لتحديد بعض القدرات البدنية والقياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء اشبال العاب القوى بأعمار (١٣-١٥)
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>اشتملت الرسالة على:</p> <p>التعريف بالبحث:</p> <p>مقدمة البحث وأهميته:</p> <p>قد تطرق الباحث إلى التطور في المجال الرياضي بصورة عامة وفعاليات العاب القوى ومنها فعالية ركض (١٥٠٠م) بصورة خاصة لذلك كان لابد من مواكبة هذا التطور باستخدام الأساليب العلمية الصحيحة التي يتم من خلالها عملية انتقاء الأشبال والتركيز على القياسات الجسمية المناسبة لفعالية ركض (١٥٠٠م).</p> <p>مشكلة البحث:</p> <p>تبلورت مشكلة البحث في عدم إعطاء أهمية للاختبارات الخاصة لانتقاء الأشبال بما يضمن العمل العلمي الصحيح مع هذه الفئة العمرية التي هي أساس لبناء جيل العدائين ولن يتحقق ذلك إلا من خلال بذل جهود حثيثة تنصب لخدمة اللعبة التي كان العراق فيها من أوائل الرياضيين الآسيويين بالانجازات والأرقام القياسية، إذ كان يشار إلى العراقيين بالبنان في هذه اللعبة.</p> <p>هداف البحث:</p> <p>يهدف البحث إلى</p> <p>١. تحديد بعض الاختبارات القدرات البدنية والقياسات الجسمية التي من خلالها تتم عملية الانتقاء من الأشبال لفعالية ركض (١٥٠٠م) لأعمار (١٣-١٥) سنة.</p> <p>٢. وضع جداول رقمية في ضوء المستويات الإحصائية للأشبال بناءً على فعالية ركض (١٥٠٠م) لأعمار (١٣-١٥) سنة.</p> <p>مجالات البحث:</p>

- المجال البشري: أشتمل المجال البشري على عينة من تلاميذ المدارس المتوسطة لتربية الكرخ الثانية البالغ عددهم (١٦٢) تلميذاً.
- المجال الزمني: المدة من (٢٠٠٧/١١/١) ولغاية (٢٠٠٧/١٢/٣٠).
- المجال المكاني: ساحات المدارس المعينة- المركز التدريبي لألعاب القوى في البياع.

#### الدراسات النظرية والمشابهة:

- وفيها تم تناول عدة محاور تتعلق بموضوع الدراسة :
- الانتقاء في المجال الرياضي.
- مميزات المرحلة العمرية (١٣-١٥) سنة.
- الصفات البدنية للاعبين الاركاض المتوسطة والاختبارات الخاصة بها.
- القياسات الجسمية (الطول).

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وقد أشتمل هذا الباب على وصف أدوات البحث المستخدمة والتي احتوت على عينة البحث، والأدوات والأجهزة المستخدمة، إضافة إلى الاختبارات والقياسات التي استخدمت مع توافر شروطها، كما أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية مع استخدام الوسائل الإحصائية المختلفة لمعالجة النتائج لغرض الوصول إلى الاستنتاجات التي تقررها هذه الدراسة وبالشكل الذي يخدم هذا البحث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

شمل هذا الباب عرضت النتائج وحللت عن طريق استخدام الوسائل الإحصائية وتم من خلالها التوصل إلى تحقيق أهداف البحث.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:

١. تحديد عدد من الاختبارات البدنية لعديني فعالية ركض (١٥٠٠م).
٢. تحديد بعض القياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء عدائي فعالية ركض (١٥٠٠م).
٣. حققت عينة البحث نسب عالية في المستويات (ضعيف- مقبول- متوسط) في الاختبارات التي خضعت لها عينة البحث.
٤. انحسار المستويات المعيارية الذيلية (جيد جداً، ضعيف جداً) بشكل متفاوت لصالح المستوى مقبول والمستوى متوسط.
٥. تراجع المستويات المعيارية العليا (جيد جداً، ضعيف جداً) في اختبارات البحث وعدم تحقيقها نسب بشكل مرضي ومقنع.

#### التوصيات:

١. ضرورة انتقاء عدائي ألعاب الساحة والميدان على مواصفات جسمية معينة كل حسب الفعالية ولا سيما في فعالية (١٥٠٠) متر.
٢. من الأهمية أن يتضمن المنهاج المدرسي الرياضي للدراسة المتوسطة التدريب والإعداد العام للياقة البدنية سعياً إلى تحقيق القدرات البدنية لطلاب هذه المرحلة الدراسية ولا سيما في هذه الفئة العمرية.
٣. إجراء الدراسات العلمية التي تهدف إلى وضع مستويات معيارية للاختبارات البدنية لكل صف من الدراسة المتوسطة ونشرها على سائر مدينة بغداد أو القطر.
٤. إن المعايير والمستويات التي توصل إليها الباحث عند عينة البحث لا تمثل المجتمع المدرسي للدراسة المتوسطة لمدينة بغداد، وإنما تمثل المرحلة الدراسية للمدارس المتوسطة لتربية الكرخ الثانية فقط.
٥. تعميم مثل هذه الدراسات على عينات أكبر على أن يتم ذلك بإشراف مؤسسات الدولة والمنظمات الجماهيرية ذات العلاقة في شؤون الطلبة والشباب.

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	عبد الرزاق جبر عبد الماجدي
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	مستوى كفاءة القيادات الإدارية (رؤساء الأندية الرياضية) في بغداد من وجهة نظر لاعبو الدرجة الممتازة بكرة القدم
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:  الباب الأول: التعريف بالبحث  مقدمة البحث وأهميته :-</p> <p>قام الباحث ببناء مقياس لمستوى القيادات الإدارية لبيان الدور الذي تلعبه هذه القيادات لرفع أداء اللاعبين والارتقاء بالعمل الإداري وتحقيق النتائج الجيدة وأكد الباحث أن لنجاح أي عمل رياضي لأبد أن تكون هناك قيادة إدارية كفوءة لها القدرة على غرس الحماس في نفوس القائمين على العمل الرياضي وتنسيق جهودهم ولا ننسى أيضاً دور القائد في التأثير على الآخرين وتوجيههم لكسب طاعتهم واحترامهم وبيت روح التعاون وتحفيزهم على العمل وعليه يجب أن يكون هناك تخطيط علمي مدروس لإدارة الأندية والمؤسسات فضلاً عن وضع البرامج الرياضية وتنفيذها بحكمة ودراية وثقة بالنفس .  مشكلة البحث :-</p> <p>تتحصر مشكلة البحث في تشخيص العوامل المؤثرة في مستوى كفاية القيادات الإدارية كذلك التراجع الحاصل في تحقيق النتائج لبعض الفرق الرياضية والذي جاء نتيجة ضعف التخطيط والتنظيم وازدواجية القرارات وعدم اعتماد البرامج العلمية الحديثة في تطوير العمل الإداري لذا أرتأى الباحث بناء مقياس لتقويم عمل القيادات الإدارية في رفع أداء اللاعبين واتخاذ الإجراءات التصحيحية لعملية التخطيط والتنظيم في تحقيق الأهداف .</p> <p>هدف البحث :-</p> <p>بناء مقياس لمستوى كفاءة القيادات الإدارية (رؤساء الأندية الرياضية) في بغداد من وجهة نظر لاعبو الدرجة الممتازة بكرة القدم .</p> <p>مجالات البحث :-</p> <p>① المجال البشري :- لاعبو أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة القدم.  ② المجال الزمني :- من ٤ - ٢ - ٢٠٠٩ إلى ٢٤ - ٤ - ٢٠٠٩ .  ③ المجال المكاني :- أندية بغداد للدرجة الممتازة (الزوراء - الطلبة - الصناعة - الكهرباء - القوة الجوية - الشرطة - الحدود - البريد - النفط - الأمانة)</p> <p>الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة  واشتملت الدراسات النظرية على :-  التعرف على مفهوم القيادة في المجال الرياضي كذلك أنواع القيادة وتم التطرق إلى نظريات القيادة فضلاً عن تناول موضوع مؤهلات القائد الإداري وصفاته كذلك تم التطرق إلى مفهوم القياس ووظائفه في المجال الرياضي .  أما الدراسات المشابهة فاشتملت على :-  دراسة جلال العبادي (١٩٩٩) وعدي غانم (٢٠٠٠) وعفاف عبد الغني (٢٠٠٢) وسرمد أحمد (٢٠٠٣) وصلاح وهاب (٢٠٠٨) .</p> <p>الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية  استخدام الباحث منهج البحث الوصفي وتكونت عينة البحث من (٢٨٠) لاعباً يمثلون أندية بغداد للدرجة الممتازة</p>

بكرة القدم ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وصمم الباحث مقياساً لمستوى كفاءة القيادات الإدارية أحتوى هذا المقياس على خمسة مجالات بفقراته الـ (٥٦) مع ورقة التعليمات ومقياس التقدير الخماسي .  
وأستخدم الباحث التحليل العاملي والوسائل الإحصائية الأخرى المناسبة في تفسير عوامل المجالات الأساسية وأرتباطها .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها  
تناول هذا الباب عرض نتائج التحليل العاملي وتفسير العوامل بعد التدوير لمجالات المقياس وفقراته .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

وشملت الاستنتاجات ما يأتي :-

١] التوصل إلى بناء مقياس لكفاءة القيادات الإدارية في المجال الرياضي .

٢] بناءً على نتائج التحليل العاملي تم استخلاص خمسة عوامل للمقياس و(٥٦) فقرة .

وأشتملت التوصيات على :-

١] يوصي الباحث تعميم هذا المقياس من لدن وزارة الشباب والرياضة واللجنة الأولمبية الوطنية عند اختيارها

القيادات الإدارية الكفوءة للعمل في الأندية والمؤسسات الرياضية .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	علي عبد اللطيف علي
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير القوة الخاصة واثرها في المستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠٠م تجديد كاياك
السنة	٢٠٠٩

احتوت الرسالة خمسة أبواب هي :  
الباب الأول (التعريف بالبحث)وأشتمل على :  
مقدمة البحث وأهميته  
تكمن أهمية البحث في استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير القوة الخاصة واثرها في المستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠٠م تجديد كاياك على لاعبي المنتخب الوطني للتجديد.  
مشكلة البحث

على الرغم من التطور الذي طرأ على معظم الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكاياك إلا إن النتائج المتحققة مازال دون الطموح مقارنة بالفرق الآسيوية والعالمية ومن خلال المعايشه الميدانيه للباحث لاحظ قلة استخدام الوسائل التدريبية المساعدة والتقنيات الحديثه مما ادى ذلك الى حصول فارق كبير بين المستوى الرقمي لمنتخبنا الوطني العراقي والمنتخبات الآسيويه والعالميه وهذا الفارق يقدر باكثر من ٦ ثواني ولذلك ارتأى الباحث استخدام بعض الوسائل التدريبية وبيان تأثيرها في القوه الخاصه والمستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠٠م تجديد (كياك) وصولا الى تحقيق نقله نوعيه في اختزال ازمان اللاعبين بغية الوصول الى المستوى الافضل ، وان نتائج مشكلة البحث سوف تجيب على الكثير من التساؤلات التي تخص العاملين في المجال الرياضي بشكل عام ولاعبين ومدربي لعبة التجديف بشكل خاص .

اهداف البحث  
١- معرفة تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير القوة العضلية لفعالية ٢٠٠٠م تجديد كاياك على لاعبي المنتخب الوطني.

ملخص الأطروحة

٢- معرفة تأثير تطوير القوة الخاصة في المستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠م تجديف كاياك لعينة البحث.

فروض البحث

إن استخدام الوسائل التدريبية في تطوير القوة العضلية الخاصة والمستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠م كاياك ذات دلالة احصائية ايجابية ولصالح المجموعه التجريبيه .

مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني للتجديف الكاياك لعام ٢٠٠٨م البالغ عددهم ٨ لاعبين .

المجال الزمني : المدة من ٢٩ / ٤ / ٢٠٠٨ ولغاية ٢٨ / ٧ / ٢٠٠٨ .

المجال المكاني : بغداد/المركز التدريبي للتجديف والكانوي – مجرى نهر دجلة .

الباب الثاني (الدراسات النظرية والدراسات المشابهة)

أحتوى هذا الباب على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة إذ تطرق الباحث في هذا الباب إلى مجموعة من الموضوعات المتعلقة بموضوع الدراسة .

الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

تطرق الباحث في هذا الباب إلى منهجية البحث إذ استخدم المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث ، أما عينة البحث فأشتملت على (٨) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني للتجديف الكاياك وتم تقسيمهم الى مجموعتين عن طريق القرعة

(ضابطة – تجريبية) وأجرى الباحث لهم التكافؤ . كما أحتوى الباب على الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث كذلك خطوات إجراء البحث التي اشتملت على التجربة الاستطلاعية و المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

والمهارية والاختبارات القبلية والتجربة الرئيسة كما تم عرض أقسام المنهج وما يحتويه ومن ثم الاختبار البعدي وأخيراً

الوسائل الإحصائية التي استعان بها الباحث للحصول على نتائج علمية دقيقة .

الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)

قام الباحث في هذا الباب بعرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها بأسلوب

علمي دقيق.

الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

أحتوى الباب على الاستنتاجات والتوصيات إذ استنتج الباحث ما يأتي :

(١) أظهرت النتائج أهمية استخدام الوسائل التدريبية في رفع المستوى الرقمي للتجديف الكاياك ٢٠٠م.

(٢) أدى استخدام الوسائل التدريبية في المنهج التدريبي الى تطور المتغيرات جميعها المهارية والبدنية ( قوة انفجارية – قوة مميزة بالسرعة – قوة مميزة بالمطاولة ) .

(٣) استنتج الباحث ان نسبة التطور في المجموعة التجريبية كان كبيراً قياساً بالمجموعة الضابطة وفي كل المتغيرات البدنية والمهارية بسبب استخدام الوسائل التدريبية .

(٤) احصائياً لم تظهر معنوية في اختبار القوة الانفجارية ولكن كان هناك فرق في نتيجة المجموعة الضابطة عن

التجريبية بنسبة ٦٠سم ولصالح المجموعة التجريبية .

(٥) ان استخدام الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية أكسبهم حالة من التكيف والارتقاء بالمستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠م تجديف كاياك.

ومن خلال ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :

(١) ضرورة استخدام الوسائل التدريبية في تدريب التجديف الكاياك للتأثير الايجابي لهذه الوسائل في تطوير القابلية المهارية والبدنية والمستوى الرقمي .

(٢) إجراء دراسات وبحوث مستقبلية لتطوير صفات اخرى مثل السرعة أو أجزاء أخرى لصفة القوة مع مراعاة إعطاء مدة تدريب أطول وإيجاد بدائل لوسائل تدريبه أخرى تعمل على تطوير المستوى الرقمي للاعبين .

(٣) اعتماد الاختبارات المطبقة على عينة البحث بعد ان تم تحديدها من قبل الخبراء والصادر العلمية والاختبارات المهارية المقننة من قبل الباحث لتقويم المناهج التدريبية لمدربي التجديف وتحسين المستوى الرقمي للاعبين لفعالية ٢٠٠م

تجديف كاياك .

(٤) إجراء دراسات مشابهة في استخدام الوسائل المتبعة بالبحث على عينات أخرى أو على مسافات أخرى للتجديف الكاياك .

(٥) ضرورة إيجاد دراسة لوضع بطارية اختبار القدرات البدنية والمهارية في لعبة التجديف الكاياك ولمختلف المستويات .

اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	عماد كاظم عبد محمد الكعبي
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	لا يوجد
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تصميم بطارية اختبارات لتقويم النمو الحركي للعضلات الكبيرة والصغيرة لأطفال الرياض بعمر (٦-٥) سنة
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>ملخص الرسالة:</p> <p>تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان وأكثرها احتياجاً للدقة في التعامل مع الطفل، وتعد ركيزة أساسية في بناء قاعدة لمستقبل الطفل ويعد النمو الحركي أحد المحاور المهمة في مرحلة الطفولة المبكرة نظراً لما يتسم به الطفل من حيوية حركية ونشاط ورغبة لتطوير هذه الحركات الأساسية التي تعد منطلقاً لممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى والتي تشكل مرحلة رياض الأطفال الأساس واللبنة الأساسية لبناء الحركات الصحيحة المعتمدة على الأسس العلمية وعلى أساس تربوي حركي.</p> <p>وتأتي أهمية البحث في تصميم بطارية اختبارات لتقويم النمو الحركي للعضلات الكبيرة والصغيرة لأطفال الرياض من عمر ٦-٥ سنة والحصول على مؤشرات موضوعية ملموسة لتطور النمو الحركي لأطفال هذه الفئة العمرية. وتعد هذه البطارية بمثابة أداة يمكن بواسطتها ملاحظة خصائص ونوعية النمو الحركي للطفل وكذلك تعد مؤشراً للتعرف على الأطفال الموهوبين والمتأخرين وذلك للتدخل وعلاج المتأخرين من أطفال الرياض. حيث سيتم معرفة المستوى الحركي في أثناء إجراء الاختبارات على الأطفال وبعد ذلك بالإمكان تعديل البرامج لهم بما يتلاءم واحتياجاتهم وقدراتهم الحركية لغرض تطويرها وتمييزها منذ الطفولة المبكرة لخلق جيل سليم قادر على أداء الحركات الأساسية بالشكل الصحيح.</p> <p>ومشكلة البحث تكمن بعدم تصميم بطارية اختبارات لتقويم النمو الحركي للعضلات الكبيرة والصغيرة لمرحلة رياض الأطفال (التمهيدي) بعمر (٦-٥) سنة في البيئة العراقية. وبما أن عملية التقويم الذاتي للمهارات المتصلة بالعضلات الكبيرة والصغيرة لا تعطي النتائج الدقيقة كونها تتم إما ذاتياً من قبل معلمة الروضة أو اعتمادها على مختصين لقياس النمو الحركي يتم بواسطة مقاييس اجنبية معربة ذات معايير ليست سهلة. هذا مما أدى إلى بناء هذه البطارية لقياس النمو الحركي للعضلات الكبيرة والصغيرة لأطفال الرياض.</p> <p>وهدفت الدراسة إلى:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. تحديد أهم المهارات الأساسية المتصلة بالعضلات الكبيرة والعضلات الصغيرة لمرحلة التمهيدي (٦-٥) سنة لأطفال الرياض في بغداد.</li> <li>٢. تحديد البناء العاملي البسيط لكل متغيرات البحث.</li> <li>٣. تصميم بطارية اختبارات للمهارات الأساسية المتصلة بالعضلات الكبيرة وبطارية إختبارات للعضلات الصغيرة لمرحلة التمهيدي (٦-٥) سنة في بغداد.</li> </ol> <p>أما مجالات البحث فكانت كما يأتي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. المجال البشري: أطفال الرياض (التمهيدي) بعمر (٦-٥) سنة في مدينة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ في الرياض الآتية:</li> <li>أ. الروضة التطبيقية في كلية التربية للبنات - جامعة بغداد.</li> <li>ب. روضة الربيع في الكرادة.</li> <li>ج. روضة المنصور التأسيسية في المنصور.</li> <li>د. روضة الهلال الحكومية في المنصور.</li> <li>هـ. روضة البيت العربي في الأعظمية.</li> <li>و. روضة البراعم في البياع.</li> <li>٢. المجال الزمني: للفترة من ٢٠٠٨\٣\١٨ ولغاية ٢٠٠٨\٥\٢١</li> <li>٣. المجال المكاني: الساحات والقاعات والملاعب المخصصة لرياض الأطفال.</li> </ol>

#### أجراءات البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة إذ تم اختيار عينة البحث عشوائياً بطريقة القرعة والتي شملت (٣٠٠) طفل من البنين والبنات ممن تتراوح اعمارهم من (٥-٦) سنة من رياض الاطفال (التمهيدي) في بغداد الكرخ والرصافة من المجموع الكلي والبالغ عددهم (٤٥٥٠) طفلاً. وكذلك استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث ومنها مصفوفة معاملات الارتباط للمتغيرات جميعها والتحليل العاملي بطريقة الفارماكس ونتيجة لذلك تم التوصل الى أربعة عوامل كلها كانت مقبولة ضمن شروط قبول العوامل لبطارية اختبارات العضلات الكبيرة وثلاثة عوامل ايضاً مقبولة لبطارية اختبارات العضلات الصغيرة.

وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية:

١. ان استخدام التحليل العاملي للتدوير المتعامد بطريقة الفارماكس لعوامل مصفوفة العضلات الكبيرة ومصفوفة العضلات الصغيرة كان مفيداً جداً للدراسة..
٢. في ضوء شروط قبول العوامل تم استخلاص بطارية اختبار لتقويم النمو الحركي للعضلات الكبيرة وهذه العوامل مستقلة لهذه الدراسة تمثل وحداتها اعلى التشعبات بالعوامل المستخلصة.
٣. وفي ضوء شروط قبول العوامل تم استخلاص بطارية اختبار لتقويم النمو الحركي للعضلات الصغيرة، هذه العوامل مستقلة ايضاً وتمثل وحداتها أعلى التشعبات بالعوامل المستخلصة.
٤. ان الاختبارات التي اشتملت عليها بطارية الاختبار للعضلات الكبيرة وبطارية الاختبار للعضلات الصغيرة كانت تتناسب مع قدرات الأطفال الحركية لهذه الفئة العمرية.

#### واهم التوصيات:

١. استخدام بطاريتي الاختبار التي تم تصميمهما للعضلات الكبيرة والصغيرة لاطفال الرياض لتقويم النمو الحركي لهذه الفئة العمرية.
٢. ضرورة الاستفادة من الخبرات في مجال برامج ودروس ومناهج وتطبيقات التربية الحركية المعتمدة في الدول المتقدمة وتطبيقها في رياض الاطفال في العراق للنهوض بالواقع البدني والحركي لتنشئة جيل قوي وصحيح لبناء مستقبل افضل.
٣. ضرورة اجراء بطاريات اخرى لتقويم النمو الحركي للمهارات المتصلة بالعضلات الكبيرة والصغيرة التي لم يتم يتطرق لها لاطفال التمهيدي (٥ - ٦) سنة.

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	غسان اديب العتابي
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	بناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية - انثروبومترية) لانتقاء الشباب في رياضة بناء الاجسام
السنة	٢٠٠٩



اشتمل البحث على خمسة ابواب اذ احتوى الباب الاول على التعريف بالبحث، بدأت بوادر العلم تنتشر في انحاء العالم كافة وحققت الكثير من الانجازات الرياضية وخصوصاً في مجال لعبة بناء الاجسام، ومن اجل مواكبة العالم في هذا المجال كان لابد من البدء مع اعمار الشباب لاختصاص عملية انتقائهم وفق الاسس العلمية وادخالهم في سلك التدريب المنظم لتحقيق افضل النتائج.

اما اهمية البحث فتكمن في كيفية الانتقاء الصحيح للاعبين بناء الاجسام وفق الاسس العلمية، من خلال ايجاد الدرجات المعيارية للتعرف على مستوياتهم وتكمن مشكلة البحث في ان عملية انتقاء لاعبي بناء الاجسام تعتمد على الخبرة الذاتية وليس لها مقاييس موضوعية، لذا نأمل من خلال هذه الدراسة وضع عملية انتقاء الشباب في المسار العلمي الصحيح. وتهدف الدراسة الى تحديد اهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبين بناء الاجسام، وبناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية – انثروبومترية) لانتقاء الشباب في رياضة بناء الاجسام. وشملت مجالات البحث :-

المجال البشري:- لاعبو الاندية والمراكز التدريبية في بغداد المعتمدة لدى الاتحاد العراقي المركزي لبناء الاجسام.

المجال الزمني:- ٢٠٠٨ / ٣ / ٢٠ - ٢٠٠٨ / ٨ / ٢٥

المجال المكاني:- قاعات التدريب للاندية والمراكز التدريبية الداخلة ضمن عينة البحث.

وتضمن الباب الثاني الجانب النظري والدراسات المشابهة وتم التطرق فيه الى اهمية الاختبار والقياس في المجال الرياضي واهمية الانتقاء المبكر كذلك توضيح المعالم الفلسفية للعبة بناء الاجسام وخصوصيتها وتحديد اهم المؤشرات الجسمية والصفات البدنية الخاصة في ضوء ما حدده الخبراء وبعض المصادر المعنية بهذا الشأن، اما الدراسات المشابهة فتضمنت دراستين مشابهتين.

اما الباب الثالث فشمّل منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان العدد الكلي للاعبين الاندية والمراكز التدريبية والتي تمثل مجتمع البحث بالكامل وهم (٣٥٤) لاعباً وقام الباحث باجراء تجربتين استطلاعتين. كان الغرض من الاولى التعرف على الامور الادارية الخاصة بالاختبارات والتعرف على امكانية المحكمين وتوفير الاجهزة والادوات اللازمة، وكذلك للتحقق من كفاءة كادر العمل المساعد والتعرف على الترتيب المنطقي للاختبارات. اما الثانية للتأكد من المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات وبعد جمع نتائج التجربة الرئيسية استخدم الباحث نظام (SPSS) (الحقيبة الاحصائية الاجتماعية). واشتمل الباب

الرابع على تفسير العوامل المستخلصة، اذ توصل الباحث الى خمسة عوامل بدنية وجسمية في ضوء شروط قبول العوامل التي مثلت اختبارات أعلى التشبعات عليها وهي:- العامل الاول وهو العامل الانثروبومتري لقياس المحيطات وتشبع عليه قياس محيط الخصر – شهيقي. العامل الثاني وهو عامل القوة المميزة بالسرعة وحقق اعلى تشبع عليه اختبار ثني الذراعين ومدهما مع حمل الحديد امام الجسم. العامل الثالث فقد كان اعلى الاختبارات تشبعاً على هذا العامل هو ثني الجذع ومدّه مع حمل الحديد من الارض (ديدلفت). العامل الرابع وهو الذي حقق قياس طول الجذع اعلى التشبعات عليه. العامل الخامس وهو عامل المرونة حيث مثل اختبار من الوقوف ضمناً ثني الجذع للامام اسفل اعلى التشبعات على هذا العامل. وتوصلت الدراسة للاستنتاجات الآتية:-

١- تحديد مؤشرات الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية الخاصة بلاعبين بناء الاجسام من خلال استمارة الاستبانة وجاءت متطابقة مع اراء الخبراء وبعض المصادر الخاصة في هذا المجال.

٢- تتميز البطارية المستخلصة بسهولة تنفيذها وتقبل اللاعبين لها فضلاً عن توافر ادواتها المستخدمة في المراكز التدريبية.

٣- بعد استخلاص البطارية وتطبيقها على عينة التقنين تم الحصول على الدرجات الخام وتحويلها الى درجات معيارية.

اما اهم التوصيات هي:-

١- تعميم نتائج هذه الدراسة (الدرجات المعيارية) على الاندية والمراكز التدريبية لبناء الاجسام واستخدامها كمؤشرات لانتقاء الشباب من خلال اجراء القياسات والاختبارات.

٢- اجراء دراسات مشابهة تعنى بالمحددات المبحوثة للفئات العمرية المختلفة بهدف متابعة تطور المستويات في المراحل العمرية المختلفة.

٣- ضرورة البحث في الجوانب التي لم يتطرق لها الباحث (الوظيفية – النفسية) واستكمالها في الدراسات اللاحقة المرتبطة بانتقاء اللاعبين الشباب.

٤- ضرورة ادراج هذه الدراسة (البطارية المستخلصة) ضمن منهاج الاتحاد العراقي المركزي لبناء الاجسام للافادة منها كأداة للتقويم والتصنيف والانتقاء.

٥- بناء مستويات معيارية (لعينة البحث) في الدراسات اللاحقة.

٦- توعية القائمين على عملية الاختبار والمدربين باهمية هذه الدراسة ولما لها من دور ايجابي من خلال اجراء دورات لفهم عملية الانتقاء وفق الشروط العلمية مما يسهل في الوصول الى المستويات العليا.

ملخص الاطروحة

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	فالح هاشم فنجان
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تقويم بعض القدرات البدنية والوظيفية كمؤشر لانجاز الشباب في رفع الأثقال
السنة	٢٠٠٩

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب موزعة على الشكل الآتي:  
الباب الأول (التعريف بالبحث):  
مقدمة البحث وأهميته:

ان الوصول للمستويات العليا يتطلب العمل الجاد والتخطيط السليم، فاستثمار وتوجيه الطاقات البشرية بالشكل الصحيح يتطلب خطة عمل للوصول إلى أهداف محددة إضافة للتدريب وكذلك متابعة الخطة وتقدير النتائج والكشف عن واقع ومستوى اللاعبين وبيان مدى فاعلية المناهج الموضوعية، والقرار بشأن هذه المتطلبات هو من مهام عملية التقويم ، كما يعد تقويم القدرات البدنية والوظيفية من المهام المرافقة للعملية التدريبية والتي يتم من خلالها بناء المناهج التدريبية السليمة وكلما كان التقويم مستند إلى أسس علمية كانت نتائجه أفضل، وكلما استخدمناه في مراحل عمرية مبكرة ساعدنا على معرفة واقع القدرات البدنية والوظيفية للاعبين وكيفية التعامل مع هذه القدرات.  
مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث لم يجد هناك دراسة تكشف لنا عن واقع القدرات البدنية والوظيفية وعلاقتها بالانجاز والتعرف على نسبة مساهمتها في رفع المستوى الرقمي لانجاز الرباعين الشباب من خلال إجراء دراسة تقويم موضوعية.  
وعليه انصبت الدراسة في الإجابة على التساؤل الآتي :  
هل إن تقويم القدرات البدنية والوظيفية يوفر لنا إمكانية تنبؤ بمستوى الانجاز للرباعين الشباب بالقطر والكشف عن القدرات المساهمة في الانجاز بهدف الارتقاء بالمستوى الرقمي للعبة ؟  
أهداف البحث :

#### ملخص الأطروحة

- ② التعرف على واقع بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين الشباب برفع الأثقال.
- ② التعرف على بعض القدرات البدنية والوظيفية علاقتها بالانجاز للرباعين الشباب .
- ② التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والوظيفية بالانجاز للاعبين الشباب برفع الأثقال.
- ② محاولة التوصل لمعادلات تنبؤية للانجاز من خلال تقويم القدرات البدنية والوظيفية .

مجالات البحث :

- ② المجال البشري :بعض شباب الأندية المشاركين في بطولة العراق في محافظة واسط بواقع (٤٨) رباعاً.
- ② المجال الزمني : ( ٣ /٢٤ لغاية ١٥ /٥ /٢٠٠٨ ) .
- ② المجال المكاني: قاعات أندية رفع الأثقال في (واسط، النجف ، الحلة ، بغداد) .

الباب الثاني / الدراسات النظرية والمشابهة :

تناول الباب الثاني أهمية وأنواع التقويم في التربية الرياضية ودوره المهم في عملية التعرف على مستوى انجاز الرباعين بالإضافة إلى التعرف على واقع القدرات البدنية والوظيفية ، كذلك أهمية هذه القدرات في فعالية رفع الأثقال ومدى مساهمتها في رفع المستوى الرقمي للرباعين الشباب .  
الباب الثالث / منهج البحث واجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث اذ تم تحديد مجتمع البحث وعينته وقد بلغ عدد عينه (٤٨)رباع بعمر (١٧-١٩)سنة من المشاركين في بطوله العراق للشباب في محافظة واسط لسنة

(٢٠٠٨) يمثلون (١٠) أندية من مختلف محافظات القطر.

استعان الباحث بتسجيل أحداث البطولة من خلال استمارات التسجيل وكاميرات فيديو لعرض الأفلام للتأكد من سلامته الاستمارة، وقد خضعت عينة البحث إلى (٧) اختبارات بدنية و(٢) وظيفية وهذه الاختبارات هي {السحبة الميتة (الديد ليفت) و بنج بريس و الدبني الخلفي و دبني امامي وكولف و القفز العمودي من الثبات و رمي الكرة الطيبة من فوق الرأس و الوثب العمودي (الشغل) واختبار هارفارد للخطوة} وتم ترشيحها من قبل اللجنة العلمية بهدف تحقيق أهداف البحث في تقويم القدرات البدنية والوظيفية للرباعين الشباب. وقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية.

الباب الرابع / عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتضمن الباب عرض النتائج التي ظهرت من قياسات واختبارات عينة البحث، وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها إحصائياً وانسجاماً مع الأهداف ، رأى الباحث عرض هذه النتائج في جداول خاصة أعدت لهذا الغرض، إذ يبين الباحث كل من الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري، للاختبارات التي تم إجراءها على عينة البحث البالغ عددهم ( ٤٨ ) لاعبا .

الباب الخامس / الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

- ١] هناك تباين في قيمة ارتباط القدرات البدنية وانجاز رفعتي الخطف والنتز وذلك لاختلاف شكل الاداء الفني لكلتا الرفعتين.
  - ٢] ان اعتماد التدريب والمنافسة في رفع الاثقال على القوة القصوى أدى إلى عدم ظهور قيم ارتباط معنوية للقدرات الوظيفية نتيجة عدم التركيز عليها في الوحدات التدريبية.
  - ٣] ان القوة القصوى لعضلات الرجلين عامل مهم في انجاز رفعتي الخطف والنتز وتأتي بقية القدرات بعدها.
  - ٤] اهمية استخدام القوة النسبية في احتساب القوة القصوى للرباعين والانجاز بدلا من القوة المطلقة.
- التوصيات :
- ١] اعتماد نتائج هذه الدراسة في اختبار وتدريب اللاعبين الشباب لرفع الاثقال.
  - ٢] التركيز على تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين لدورها الكبير في انجاز الرفعات.
  - ٣] اهمية ادراج تمرينات ذات طابع هوائي ضمن الوحدات التدريبية لتدعيم عمليات الاستشفاء بعد انجاز الرفعات القصوية.
  - ٤] اجراء دراسات لاحقة على مستوى المتقدمين لتحديد نسبة مساهمة القدرات البدنية والوظيفية في انجاز رفعتي الخطف والنتز.

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	ليث محمد عبد الرزاق
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (١٦-١٨)
السنة	٢٠٠٩

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:  
الباب الأول: التعريف بالبحث:  
مقدمة البحث وأهميته:

أشتمل هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته والتي تجلت بما يأتي:  
تناول هذا الباب التطورات التي حصلت في عالم التدريب على الصعيدين النظري والعملي والوسائل والأساليب التدريبية المتطورة التي تسهم في رفع مستوى اللعبة كذلك إلى أهمية الحركات السريعة والقوية التي يؤديها اللاعب وتكرار هذه الحركات على طول وقت المباراة وقد تم التطرق إلى أهمية تحمل القدرة ودور هذه القدرة في تلبية متطلبات أداء هذه الحركات دون هبوط في مستوى اللاعب.  
مشكلة البحث:

وهنا لحظ الباحث عدم احتواء مفكرة المدربين على مفردات تخص أعداد وتنظيم التمارين الخاصة بهذا المكون كذلك افتقار هذه القدرة إلى تمارين واختبارات لتدريبها وقياسها لذلك أراد الباحث معرفة تأثير هذا المكون خاصة في فترة الأعداد الخاص على اللاعبين الشباب.

أهداف البحث:

- أعداد تمارين خاصة لتحمل القدرة للاعب كرة السلة بأعمار (١٦-١٨) سنة.
- معرفة تأثير تحمل القدرة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة بأعمار (١٦-١٨) سنة.

فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للشباب لأعمار (١٦-١٨) سنة ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل القدرة في كرة السلة للشباب لأعمار (١٦-١٨) ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي فرق بغداد بأعمار (١٦-١٨) سنة للموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨).
- وأختار الباحث بالطريقة العمدية نادي الصليخ الرياضي كمجموعة تجريبية ونادي الكرخ كمجموعة ضابطة.
- المجال الزمني: (٢٦/٢/٢٠٠٨) إلى (١٥/٦/٢٠٠٨).
- المجال المكاني: قاعة نادي الكرخ المغلقة للألعاب الرياضية.
- وقاعة نادي الصليخ المغلقة للألعاب الرياضية.
- قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية.
- قاعة كلية التربية الرياضية الداخلية.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والمثابفة:

تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه، إذ تم التطرق إلى تحمل القدرة وكذلك إلى تدريبها فضلا عن الدراسات المثابفة إذ تم عرضها عرضا موجزا لغرض دعم الأطروحة من الناحية العلمية.

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

تضمن هذا الباب منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ اعتمد الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٩٠) لاعبا موزعين على أندية بغداد وتمثل (٩) أندية هي (الصليخ، الكرخ، الارمني، الشهيد اوهان، الكهرياء، الجيش، الشرطة، الحدود، الجوية) وقد قام الباحث بإجراء اختباره على لاعبي تلك الأندية من أجل إيجاد الدرجات المعيارية بعد بنائها وتحديدتها من قبل الخبراء وإيجاد الشروط العلمية والنقل العلمي، بعد ذلك قام الباحث عمديا باختبار (٢٢) لاعب يمثلون (١١) لاعب لنادي الصليخ و (١١) لاعب لنادي الكرخ بعد ذلك تم وضع تمارين خاصة لتطوير تحمل القدرة بدنيا وقد استغرقت فترة تطبيق التمارينات (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة في الأسبوع وقد أعيد تطبيق الاختبارات بعد انتهاء فترة تطبيق التمارينات وقد تم اختبار عينة البحث باختباران هما:

ملخص الاطروحة

١. اختبار بدني لقياس واختبار مكون تحمل القدرة بدنيا.
٢. اختبار مهاري لقياس واختبار المهارات الهجومية المركبة. وقد تم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات الغير المرتبطة، قانون نسبة التطور، معادلة كارفونين)

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم في هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الإحصائية إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في قدرة تحمل القدرة للاعبين بأعمار من (١٦-١٨) سنة للمجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق المنهج التدريبي الذي أظهرته الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي مما يدعم ويحقق أهداف البحث وفروضه.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات

تضمن هذا الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث من خلال عرض النتائج التي حصل عليها وتحليلها ومناقشتها وهي على النحو الآتي:

١. تصميم اختبار بدني لقياس واختبار تحمل القدرة للاعبين كرة السلة بأعمار ١٦-١٨ سنة .
٢. تصميم اختبار مهاري لقياس المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة بأعمار ١٦-١٨ سنة .
٣. تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية لاختبار مكون تحمل القدرة بدنيا والمهارات الهجومية المركبة مهارياً.
٤. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار البدني مما يدل على إن للتمارين البدنية الخاصة المستخدمة فاعلية و تأثير في تطوير تحمل القدرة بدنيا على لاعبي المجموعة التجريبية.
٥. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري مما يدل على إن لتطور تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية المركبة مهارياً على لاعبي المجموعة التجريبية.

التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

١. تعميم المنهج التدريبي المعد على لاعبي أندية العراق للشباب بأعمار من ١٦-١٨ سنة لغرض الاستفادة منه.
٢. وجوب الاهتمام الجدي من قبل المدربين في تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية في تطوير تحمل القدرة نظراً لدورها الهام في لعبة كرة السلة.
٣. استخدام الاختبارات التي أعدها الباحث في قياس هذه القدرة ولمختلف المراحل التدريبية وخاصة في بداية الأعداد الخاص وقبل مرحلة المنافسات.
٤. ضرورة استخدام الأسلوب العلمي الصحيح في تدريب تحمل القدرة ووضع المناهج التدريبية بما يلائم مستوى لاعبي كرة السلة ومستوى تطورهم.
٥. قيام الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة بإتاحة دورات لصف ولتطوير إمكانياتهم التدريبية وإطلاعهم على كل ما هو جديد وحديث في عالم تدريب كرة السلة.
٦. ضرورة التركيز على تطوير مهارات الهجومية المركبة للاعبين العراقي الشباب بما لها من أهمية كبيرة في تدريب كرة السلة.
٧. التوسع في إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مثل لاعبي أندية العراق المتقدمين ولاعبين المنتخبين (الشباب المتقدمين النساء) لكرة السلة.
٨. التأكيد على إجراء الاختبارات الدورية للصفات والقدرات البدنية بين فترة وأخرى من قبل المدربين.

كلية التربية الرياضية

اسم الكلية

الدراسات العليا

اسم القسم

محمد علي مجيد زاير	الاسم الثلاثي
لايوجد	البريد الالكتروني
تدريسي	المهنة
ماجستير	الدراسة
تأثير استخدام تمرينات بالكرة وبدونها والاثنين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم	عنوان الأطروحة
٢٠٠٩	السنة
<p>أشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:</p> <p>الباب الأول: التعريف بالبحث</p> <p>مقدمة البحث وأهميته :-</p> <p>تم التطرق من خلالها إلى خصوصية الألعاب والفعاليات من الناحية الفنية أو البدنية في طرائق ووسائل وأساليب تدريبها سواء أكانت فردية أم فرقية ، ومن الألعاب الفرقية كرة القدم التي لها متطلبات تدريبية لتطوير القدرات البدنية سواء أكانت عامة أم خاصة ، ولتكامل التدريب يتم استخدام وسائل وأساليب وطرائق تدريبية . وتوجد العديد من الوسائل والأساليب التي تتباين في تنفيذها على وفق وجهة نظر المدربين في اعتقادهم بأنها الأصلح وخصوصاً في تطوير القدرات البدنية لذا تعدد استخدام الوسائل والأساليب وخصوصاً استخدام الكرة لتطوير الجانب البدني ويبقى المهم هو الاختيار المناسب في تسريع هذه القدرات وتطويرها.</p> <p>وتتجلى أهمية البحث في معرفة تأثير استخدام الوسيلة وهي كرة القدم في ثلاثة أساليب تدريبية وهي مع الكرة وبدونها والاثنين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم .</p> <p>مشكلة البحث :-</p> <p>للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم الذي يهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالٍ في أداء وترابط وتداخل القدرات البدنية فيما بينها . إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساس التي يبني عليها تطوير الجانب المهاري والخططي والنفسي ، لذا تعددت الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تطوير تلك القدرات . ومن خلال دراسة ومتابعة الباحث إلى الفرق الرياضية وأسئلته إلى المدربين والخبراء المتخصصين في كرة القدم وجد أن هناك اختلاف في أساليب التدريب التي يستخدموها في تطوير القدرات البدنية كل على وفق اعتقاده بالأسلوب الأصلح ، وهذه الأساليب هي :</p> <p>❑ بالإمكان تطوير القدرات البدنية بالكرة من خلال تدريب المهارات .</p> <p>❑ تطوير القدرات البدنية بدون استخدام الكرة للتوصل إلى أداء مطلق وليس نسبي لان الكرة تعد عاملاً محدداً من حركة اللاعب .</p> <p>❑ تطوير القدرات البدنية باستخدام الاثنين معاً كسباً للوقت والسرعة وحسب الظروف المتاحة .</p> <p>ومن هنا وجد الباحث أن هذه مشكلة يجب عليه دراستها ومعرفة تأثير وأفضلية هذه الأساليب الثلاثة في تطوير القدرات البدنية الخاصة . إذ يمكن استغلال الأداة وهي كرة القدم أو بدونها أو الجمع بين الأسلوبين معاً للعمل على تطوير بعض القدرات البدنية لكسب الزمن واستخدام بعض المهارات الأساسية ومن ثم التعرف على العلاقة بينهما .</p>	

## أهداف البحث :-

يهدف البحث: إلى التعرف على تأثير :

تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم باستخدام الكرة وبدونها والجمع بين الأسلوبين معاً .

التعرف على أفضل وسيلة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم .

التعرف على العلاقة بين تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم ومستوى الأداء لبعض المهارات للمجاميع الثلاث .

فروض البحث :-

إن الأساليب الثلاث المستخدمة وهي استخدام الكرة وبدونها والجمع بين الاثنين معاً يؤثر بدلالة إحصائية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم .

وجود فروق معنوية بين الأساليب الثلاث المستخدمة من قبل الباحث .

هناك علاقة ارتباط بين تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم للمجاميع الثلاث .

مجالات البحث :-

المجال البشري :- ( ٢٤ ) لاعبا من لاعبي منتخب الأشبال الوطني .

المجال الزماني :- من ٢٣ - ٤ - ٢٠٠٨ إلى ٣ - ٧ - ٢٠٠٨ .

المجال المكاني :- ملعب الشعب الثاني .

## الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

واشتملت الدراسات النظرية على :-

تدريب كرة القدم ومتطلباتها البدنية والسرعة والحركية والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل والقوة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والعام والتحمل الخاص والمرونة والرشاقة ومتطلباتها المهارية والمناولة والتهديف والإخماد وضرب الكرة بالرأس والدرجة بالكرة .

أما الدراسات المشابهة واشتملت على :-

دراسة وميض شامل كامل ومحمد سعيد محمود .

## الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تم استخدام المنهج التجريبي كونه أكثر ملائمة لطبيعة البحث ، وتمثلت عينة البحث بمنتخب أشبال العراق الوطني ، وتم استبعاد ٦ لاعبين لتنفيذ التجربة الاستطلاعية ، ومن ثم قسمت العينة إلى ثلاثة مجموعات بالطريقة العشوائية كل مجموعة تمثل ٨ لاعبين لتصبح ٢٤ لاعبا وحددت الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث ، ثم أجريت الاختبارات القبلية والبعديّة التي تحتوي على (١٢) اختباراً وتتضمن (٧) اختبارات بدنية و(٥) اختبارات مهارية وبينهما المنهج التدريبي الذي احتوى على (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات أسبوعية ، فضلاً عن إجراء تجربة استطلاعية ، بعدها استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة لغرض معالجة البيانات بالشكل الذي يخدم البحث .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تناول هذا الباب عرض نتائج المعالجات الإحصائية وتحليلها ومناقشتها ، إذ تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات

المعيارية واختبار ( ت ) للعينات المتناظرة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات كافة للمجاميع الثلاث ثم تطبيق اختبار ( F ) لإيجاد الفروق المعنوية بين المجموعات الثلاث ثم تطبيق اختبار L.S.D بعد ذلك تم استخدام اختبار معامل الارتباط البسيط بيرسون لمعرفة علاقة الارتباط بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

وشملت الاستنتاجات ما يأتي :-

تطورت المجاميع كافة في القدرات البدنية والمهارية لفعالية المنهج المستخدم باستثناء المجموعة الثانية ( بدون كرة ) في مهارة الإخماد وضرب الكرة بالرأس .

كانت المجموعة التي استخدمت الأسلوبين معاً (الكرة وبدون الكرة) هي الأفضل تليها المجموعة التي استخدمت الكرة ومن ثم المجموعة الأخيرة التي لم تستخدم الكرة بالترتيب .

لم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية المبحوثة .

واشتملت التوصيات على :-

الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بالكرة وبدونها في آن واحد في أثناء التدريب اختزلاً بالزمن .

إعطاء مدة زمنية أطول للمناهج التدريبية المستخدمة في البحوث لاحتمال التوصل إلى نتائج أفضل وخصوصاً في علاقات الارتباط بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية .

إجراء البحوث المشابهة للوصول إلى طرائق جديدة ممكن استخدامها في تدريب الأشبال في كرة القدم .

الاستفادة من نتائج البحث عند تدريب الفئات العمرية .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	Muthefer Saleh Muhsen
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	The Effect Of A Proposed Teaching Program Using Popular Games On The Development of Some Motor Skills and Physical Traits In Elementary School Pupils Of The Age 11 Years
السنة	٢٠٠٩



The importance of the study lies in using popular games as motor activity that improves physical, motor, mental, psychological aspects of pupils. It also helps them learn the basic skills of most sports. Thus the researcher proposed a teaching program incorporating popular games that enhances physical and skilful traits of young pupils

The problem of the study was that pupils showed tendencies towards violence and aggression and neglecting physical education lesson. The pupils also showed negligence towards other lessons. Thus the researcher came up with the idea of selecting popular games that would enhance their personality and sociability and in the same time develop their motor and physical traits

#### :The Aims of the Study

1. Selecting popular games that improve some motor and physical traits of some sports
2. Making a proposed teaching program of popular games to develop some motor skills and physical traits for elementary schools' pupils of the age 11
3. Identifying the effect of popular games on the improvement of motor kills and physical traits in elementary schools' pupils of the age 11

ملخص الأطروحة

#### :The Hypotheses of the Study

1. Popular games have positive effects on improving some motor skills and physical traits for elementary schools' pupils of the age 11
2. There are significant differences between pre and post tests and in favor of post tests
3. There are significant differences between the experimental group and the controlling group in favor of the experimental group

#### :The Fields of the Study

Subjects: selected sample from Al Menar elementary school pupils of the age 11

Duration: from 24/3/2008 till 12/5/2008

Place: in the outdoor playground of Al Menar elementary school

The researcher used the experimental method. The subjects were (40) pupils divided into two groups; experimental and controlling groups. The proposed program was applied on the

experimental group while the controlling group applied the tradition physical education lesson. After conducting the main experiment, the post tests were applied. Proper statistical methods were used to treat the data such as the mean, standard deviation and t test

:The researcher concluded the following

1. Popular games that are fun and competitive affected to a great extent the effectively .of performance that led in turn to the development of physical and skillful traits under study
2. The results of the tests showed that using popular games did improve pupils as .proved by the post tests results compared to pre tests
3. There are significant differences between pre and post tests and in favor of post tests .for both groups
4. There are significant differences between pos tests results for both groups and in .favor of the experimental group in all tests under study
5. Using physical exercises by the controlling group developed physical traits and motor skills yet they failed to increase motivation compared to the popular games in the .experimental group

:Finally he recommended the following

1. Including popular games within physical education lessons for elementary school .pupils
2. Reviewing the current elementary program and substituting exercises with games .that increase the pupils motivation and effective performance
3. The necessity of showing the importance of popular games by media and ministry of .education
4. The necessity of showing the lively and effective part of popular games to develop the .level of physical and skillful traits for pupils of all ages
5. Making larger studies on the effect of popular games on physical, motor and skillful .traits on other sports and games

كلية التربية الرياضية

اسم الكلية

الدراسات العليا

اسم القسم

الاسم الثلاثي	مؤيد عبد اللطيف علي
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الاطروحة	دراسة تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسولوجية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديد (كايك)
السنة	٢٠٠٩
ملخص الاطروحة	<p>أحتوت الرسالة على خمسة أبواب هي :</p> <p>الباب الأول: التعريف بالبحث وأشتمل على :</p> <p>المقدمة وأهمية البحث.</p> <p>يتقدم الأنجاز الرياضي في العالم تقدماً سريعاً من يوم الى آخر في الفعاليات ذات الطابع الفردي أو الجماعي ونلاحظ مدى التطور الذي وصلت إليه الألعاب الفردية وخصوصاً رياضة التجديف التي لها متطلبات يجب أن يتميز بها المجدفون أو مؤشرات أن كانت بدنية أو فسيولوجية أو بيوكيميائية ، وأن التدريب الرياضي يحدث تكيفات وظيفية نتيجة لطرائق التدريب المختلفة ونتيجة لهذا التكيف تطرأ تغيرات كيميائية أو فسيولوجية في أجهزة التدريب جسم التي تعتمد على شدة التمرين وحجمه وكثافته وتختلف أيضاً باختلاف طرائق التدريب إن كانت أوكسجينية أو لأوكسجينية وتختلف هذه التغيرات في المؤشرات من طريقة الى أخرى وخصوصاً في فعالية التجديف ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على دراسة أقصى جهد بدني للاعب التجديف ( الكايك) ومدى تأثير هذا الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسولوجية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديد (كايك).</p> <p>مشكلة البحث</p> <p>تعد رياضة التجديف من الالعاب التي تتقدم وتنهض بسرعة على الصعد كافة لكنها لم تنل حظاً كبيراً من قبل الباحثين في العراق للنهوض بها بالشكل المطلوب ، على الرغم من توافر أهم مقومات هذه اللعبة في العراق على مدار السنة وهو الوسط المائي والتدريب والعلاقة مابينهما في أثناء التدريب والمنافسة في أجهزة الجسم الداخلية البيوكيميائية والفسولوجية نتيجة الجهد البدني وكيفية العمل على تكيف هذه المتغيرات كذلك تأثير المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية التي تحدث على لاعبي التجديف نتيجة بذل أعلى جهد بدني قصوي .</p> <p>أهداف البحث</p> <p>يهدف البحث إلى :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- التعرف على تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م على لاعبي المنتخب الوطني للتجديف ( الكايك).</li> <li>٢- التعرف على تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديد (كايك) .</li> <li>٣- معرفة العلاقة بين بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسولوجية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديد (كايك).</li> </ol> <p>فروض البحث</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الجهد القصوي وبعض المؤشرات البيوكيميائية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م</li> </ol>

تجديف (كايك).

٢- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الجهد القسوي وبعض المؤشرات الفسيولوجية لفعاليته ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديف (كايك).

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات الفسيولوجية والبيوكيميائية لفعاليته ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديف (كايك).

مجالات البحث

-المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني للتجديف ( الكايك) / رجال / فئة المتقدمين.

-المجال الزماني : المدة من ٢٩/٤/٢٠٠٨ لغاية ٣/٨/٢٠٠٨ .

-المجال المكاني : المركز التدريبي للتجديف والكانوي في نهر دجلة / بغداد ومختبرات الكيمياء الحياتية في الجامعة المستنصرية / كلية العلوم/ قسم الكيمياء/ بغداد.

الباب الثاني (الدراسات النظرية والدراسات المشابهة)

أحتوى الباب على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة إذ تطرق الباحث في هذا الباب إلى مجموعة من الموضوعات المتعلقة بموضوع الدراسة .

الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

تطرق الباحث في هذا الباب إلى منهجية البحث إذ استخدم المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث ، أما عينة البحث فأشتملت على (٦) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني (النخبة) لفئة المتقدمين، كما احتوى على الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث كذلك خطوات إجراء البحث التي أشتملت على التجربة الرئيسة التي تمت من خلالها أخذ عينات الدم قبل الجهد وقياس النبض والضغط وإجراء اختبارين لفعالية ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديف (كايك) والقيام بأخذ عينة الدم وقياس النبض والضغط بعد الجهد والقيام بإجراء اختبارين للخطوة والقدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية وأخيراً الوسائل الإحصائية التي استعان بها الباحث للحصول على نتائج علمية دقيقة .

الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)

قام الباحث في هذا الباب بعرض نتائج الاختبارات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية والمؤشرات الفسيولوجية وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية الحديثة.

الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات )

أحتوى الباب على الاستنتاجات والتوصيات إذ استنتج الباحث ما يأتي :

أولاً / قبل الجهد بين المؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية :

١- لم يظهر أية تأثير للمؤشرات الفسيولوجية ( النبض و الضغط الانقباضي و الضغط الانبساطي و الناتج القلبي و اختبار القدرة اللاهوائي و اختبار القدرة الهوائي)

٢- لم تظهر أية مدلولات للمؤشرات البيوكيميائية ( الكلوتاثيون الكلي، المالونداي أدي هايد، واللاكتك ديهيدروجينز ، كرياتين فوسفو كاينيز، وفيتامين e ,c )

ثانياً / قبل الجهد البدني وبعده لفعالية ٢٠٠م تجديف (كايك) للمؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية:

١- ظهور تطور للاختبارات الفسيولوجية ( النبض و الضغط الانقباضي و الناتج القلبي و اختبار القدرة اللاهوائية) ولصالح الاختبار البعدي .

٢- لم يظهر أي تأثير لاختبار ( الضغط الانبساطي) قبل الجهد وبعده ٢٠٠م تجديد (كاياك) .

ثالثاً/ قبل الجهد البدني وبعده لفعالية ١٠٠٠م تجديد (كاياك) للمؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية:

١- ظهور تحسن ملحوظ للاختبارات الفسيولوجية ( النبض و الناتج القلبي و اختبار القدرة الهوائية) ولصالح الاختبار البعدي .

٢- لم تظهر أية مدلولات للتطور على الإختبارات الفسيولوجية ( الضغط الانقباضي و الضغط الانبساطي) لفعالية ١٠٠٠م تجديد (كاياك).

رابعاً/ بعد الجهد البدني لفعالية ٢٠٠م و ١٠٠٠م تجديد (كاياك) للمؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية:

١- وجود تطور كبير للاختبارات الفسيولوجية ( النبض و الضغط الانقباضي و الناتج القلبي و اختبار القدرة الهوائية) ولصالح الاختبار البعدي .

٢- لم تظهر تأثيرات في اختبار ( الضغط الانبساطي) لفعالية ١٠٠٠م تجديد.

خامساً / علاقات الارتباط مابين المؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لفعالية ٢٠٠م تجديد (كاياك)

١- عدم وجود ارتباط بين معدل النبض وأنزيم ( الكلوتاثيون الكلي، المألونداي أدي هايد، واللاكتك ديهييدروجينز ، كرياتين فوسفو كاينيز) وفيتامين (E,C) وبالالاتجاه السالب بعد الجهد لفعالية ٢٠٠م تجديد.

٢- لم يظهر ارتباط بين معدل الضغط الانقباضي وأنزيم (المألونداي أدي هايد، واللاكتك ديهييدروجينز ، كرياتين فوسفو كاينيز) وفيتامين (E,C) بعد الجهد القصوي لفعالية ٢٠٠م تجديد.

سادساً / علاقة الارتباط بين المؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لفعالية ١٠٠٠م تجديد (كاياك):

١- عدم وجود علاقة ارتباط بين اختبار النبض وأنزيم (الكلوتاثيون الكلي، المألونداي أدي هايد، واللاكتك ديهييدروجينز ، كرياتين فوسفو كاينيز) وفيتامين (E,C)

٢- لا توجد علاقة ارتباط بين اختبار الضغط الانقباضي وأنزيم الكلوتاثيون الكلي، المألونداي أدي هايد، واللاكتك ديهييدروجينز ، كرياتين فوسفو كاينيز) وفيتامين (E,C).

وخرج الباحث بتوصيات عدة وكما يأتي:

١- توجيه اهتمام المدربين والرياضيين المتخصصين في فعالية ٢٠٠م تجديد والمتخصصين في فعالية ١٠٠٠م تجديد (كاياك) الى اجراء الفحوصات المختبرية والميدانية لقياس المؤشرات البيوكيميائية والفسيولوجية.

٢- اجراء دراسات وفحوصات مختبرية دورية بهدف الوصول الى نتائج نستطيع من خلالها تطوير الكفاية البدنية والوظيفية لدى اللاعبين .

٣- عدم اهمال دور الانزيمات وخصوصاً أنزيم (CPK) الذي له دور أساسي في زمن أداء فعاليتي ٢٠٠م و ١٠٠٠م تجديد من خلال تحويل فوسفات الكرياتين الى كرياتين في مدة معينة ومحددة من السباق .

٤- اجراء الاختبارات البدنية للقدرة الهوائية واللاهوائية للوقوف على مدى كفاية اللاعبين بدنياً لتطوير اللياقة البدنية و الوصول الى الانجاز .

٥-تنظيم سجل صحي للاعبين جميعهم وخصوصاً لاعبي النخبة تسجل فيه القياسات الفسيولوجية جميعها لأجهزة الجسم

الحيوية خلال مسيرة اللاعب الرياضية .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	نكتل مزاحم خليل
البريد الالكتروني	لا يوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>نجد ان فعالية الوثب الطويل تحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة في مرحلة الركضة التقريبية ، وقوة انفجارية في مرحلة النهوض لذا لجأ الباحث إلى تطوير هاتين الصفتين من خلال اسلوب البلايومترك الذي يعتمد على المزج بين القوة والسرعة في ان واحد .</p> <p>وترتبط حالة الانجاز في الوثب بالعمل العضلي بالاتجاه القصى والانفجاري وان أكثر الأساليب ملائمة في تحقيق ذلك هو من خلال تدريبات انفجارية يمثلها أسلوب البلايومترك لذا فان أهمية البحث تكمن في تأثير استخدام أسلوب البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل .</p> <p>مشكلة البحث :</p> <p>وبهدف الاسهام في تحسين الانجاز في فعالية الوثب الطويل ومن منطلق ان هذه الفعالية تعتمد في الأغلب على القوة والسرعة في تحسين الانجاز لذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب يتناول تدريب العضلات المعنية بهذه الفعالية بصورة مركزة ، ويعد أسلوب البلايومترك من أكثر الأساليب التي ترتبط بهذا النوع من العمل العضلي من خلال استخدام بعض التمارين التي تنمي القوة المميزة بالسرعة لتحسين الركضة التقريبية ، كذلك بعض التمارين التي تنمي القوة الانفجارية لتحسين عملية النهوض وكذلك لتحسين عملية الهبوط التي تسهم في تحسين الانجاز في الوثب الطويل .</p> <p>وكانت اهداف البحث :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>١- إعداد منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .</li><li>٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .</li><li>٣- التعرف على تأثير أسلوب البلايومترك في تطوير الانجاز في الوثب الطويل .</li></ol>

اما فروض البحث فكانت :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولصالح التجريبية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولصالح التجريبية .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على تطوير الانجاز في الوثب الطويل ولصالح التجريبية .

مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبون ناشئة في محافظة صلاح الدين
- المجال الزمني : ٢٥ / ٣ / ٢٠٠٨ لغاية ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٨
- المجال المكاني : ملعب نادي سعد الرياضي / قاعة بناء الأجسام .

تم استخدام المنهج التجريبي ، وتصميم (المجموعتين الضابطة والتجريبية) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبون ناشئة البالغ عددهم (٢٥) لاعبا ، إذ تم استبعاد (١١) لاعبا ، منهم (٢) للإصابة و(٤) لعدم التزامهم بالتدريب وعدم حضورهم الاختبارات البعديّة ، و(٥) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ، ليصبح العدد (١٤) لاعبا أجريت عليهم التجربة الرئيسية من خلال تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبطريقة القرعة .

بعد ذلك تم اختبارهم وتكافؤهم في الاختبارات التي تم استخدامها في البحث ، كما تم تعريف فريق العمل المساعد على البرنامج التدريبي المراد العمل عليه وامكانية تجاوز الصعوبات التي قد تواجههم عند إجراء التجربة الرئيسية ، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) إذ تم اختيار ما يناسب البحث منها :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- معامل الالتواء .
- T-test للعينات المترابطة .
- قانون نسبة التطور
- T-test للعينات المستقلة .

توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات هي :

- ان التطور الذي أحدثه البرنامج التدريبي الذي أعده الباحث لدى المجموعة التجريبية في (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) كان أفضل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة.
- ظهر إن تدريبات البلايومترك المتنوعة والشاملة والمقننة تدريبيًا ذات آثار ايجابية في عملية التطوير لعضلات الاطراف السفلى .
- ظهر إن تدريبات القوة المتعددة الأغراض والأنواع التي تسبق تدريبات البلايومترك تعمل على تطوير قوة

العضلات العاملة كذلك الحماية من الإصابات التي من المحتمل أن يتعرض لها اللاعب نتيجة القيام بتدريبات البلايومترك بصورة مباشرة .

و يوصي الباحث بما يأتي :

- اعتماد مفردات البرنامج التدريبي وتعميمه على المدربين بهذه الفعالية للإفادة منه قدر الإمكان .
- التأكيد على تدريبات البلايومترك وفقا للفئة العمرية مراعيًا نوعي التدريب ومستوى الشدة .
- يجب تأكيد دمج تدريبات المرونة والارتخاء وخصوصا للأطراف السفلى مع تدريبات البلايومترك في كل وحدة تدريبية .
- ضرورة ان يسبق برنامج البلايومترك تدريبات خاصة لتأهيل عضلات الرجلين لتجنب التعرض إلى الإصابات وخصوصا في منطقة الكاحل والركبة .
- اجراء دراسات مشابهه لمجموعات عضلية اخرى في تدريبات البلايومترك .

اسم الكلية	كلية التربية الرياضية
اسم القسم	الدراسات العليا
الاسم الثلاثي	هاشم درويش جبرائيل
البريد الالكتروني	لايوجد
المهنة	تدريسي
الدراسة	ماجستير
عنوان الأطروحة	تأثير تمارينات تطبيقية لا هوائية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار ١٥ - ١٧ سنة
السنة	٢٠٠٩
ملخص الأطروحة	<p>اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:</p> <p>الباب الأول: التعريف بالبحث</p> <p>مقدمة البحث وأهميته :-</p> <p>تطرق الباحث فيها إلى أهمية البحوث الرياضية وعلم التدريب في تطوير الانجاز الرياضي ومدى ارتباط هذا العلم بالعلوم الأخرى كعلم وظائف الأعضاء وعلوم أخرى من أجل رفع إمكانية اللاعبين والوصول إلى أفضل المستويات ، وكيف أن كرة القدم أخذت نصيبها من هذه البحوث والعلوم ولكون الناشئين القاعدة الأساس للوصول إلى تحقيق أفضل الإنجازات بالاعتماد على التخطيط العلمي المدروس أهتمت الاتحادات الرياضية بتدريباتهم اهتماماً كبيراً .</p> <p>وتجلت أهمية البحث المتضمن استخدام تمارينات لا هوائية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتحسين نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لتكون تلك بمجموعها وسيلة مهمة يستعين بها المدرب في رسم الأهداف والخطط وتقنين الأحمال التدريبية وفق ذلك .</p>



## مشكلة البحث :-

تكمن مشكلة البحث في النقص الكبير في آلية التدريبات اللاهوائية ونقصاً في الوقت المخصص لها وفي معرفة دور القدرات الوظيفية (الأنزيمات) في العملية اللاهوائية . لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة عن طريق إتباع التدريبات اللاهوائية لمعرفة مدى تأثيرها على القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم .

## أهداف البحث :-

- ١ . إعداد بعض التمرينات التطبيقية اللاهوائية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى أفراد عينة البحث .
- ٢ . التعرف على تأثير التمرينات التطبيقية اللاهوائية في بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى أفراد عينة البحث .
- ٣ . التعرف على نسبة التطور في القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم في الاختبارات القلبية والبعدية لدى أفراد عينة البحث .

## فروض البحث :-

- ١ . للتمرينات التطبيقية اللاهوائية تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى أفراد عينة البحث .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية لدى أفراد عينة في بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم .

## مجالات البحث :-

المجال البشري :- اللاعبون الناشئون لنادي الثورة بكركوك بأعمار ١٥-١٧ سنة

المجال الزماني :- من ١٥ - ٣ - ٢٠٠٩ إلى ١٣ - ٥ - ٢٠٠٩ .

المجال المكاني :- ملعب كرة القدم لنادي الثورة بكركوك .

## الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

واشتملت الدراسات النظرية على :-

التدريب الهوائي واللاهوائي، وتنمية القدرة اللاهوائية، والتغيرات الكيميائية المصاحبة للقدرة اللاهوائية، القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) طرق التدريب اللاهوائي، والتدريب الفئري المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، والإنزيمات، وأنزيم الهكسوكاينيز .

أما الدراسات المشابهة فاشتملت على :-

دراسة مؤيد وليد نافع (٢٠٠٤) وموفق عبيس خضير الدفاعي (٢٠٠٧) وحسين عبد الأمير حمزة (٢٠٠٧) وأحمد عبد العزيز فرج (٢٠٠٨) .

## الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

أحتوى الباب الثالث على منهج البحث وإجراءاته، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة

واختار الباحث لاعبو نادي الثورة (ناشئين) بكرة القدم بأعمار ١٥ - ١٧ سنة بالطريقة العمدية ، وتألفت عينة البحث من (٢٤) لاعب ، وتم استبعاد (٤) منهم بعد إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم في يوم ٢٠٠٩/٣/١٥ ، وقد تحقق التجانس لعينة البحث في متغيرات العمر والعمر التدريبي والوزن والطول واختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) ، وبعدها أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠٠٩/٣/٢١-٢٠٠٩/٣/٢١ وتضمنت اختبارات بدنية ووظيفية وعلى النحو التالي :

١. اختبار الدرجة بالكرة لمسافة ٣٠م×٥ باستمرار .
٢. اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ ثانية .
٣. اختبار الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانية .
٤. الاختبار الوظيفي : اختبار قياس نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم .

بعدها قام الباحث بإعداد تمارين تطبيقية لا هوائية ، وأعدت طريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة والتدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتحسين نسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز ، وطبقت على اللاعبين في مدة الإعداد الخاص والمنافسات .

وتراوحت مستويات الشدة المستعملة في التمارين ما بين ٨٠% - ٩٥% لتمارين تحمل السرعة و ٧٠% - ٨٠% لتمارين تحمل القوة و ٨٠% - ٩٥% بالنسبة إلى تمارين القوة المميزة بالسرعة ، وكان الباحث يقوم بتطبيق التمارين بمعدل ٣ مرات في الأسبوع ، وكانت التمارين تعطى في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ولمدة ٣٥-٤٥ دقيقة واستمرت للمدة بين ٣/٢٢ إلى ٥/١٢ واستعمل الباحث نظام التمرين (١-١) في شدة التمارين وبعد أن أكمل الباحث تطبيق التمارين اللاهوائية للمدة المذكورة قام بتاريخ ٢٠٠٩/٥/١٣ بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث ثم لجأ الباحث إلى معالجة البيانات المستخلصة إحصائياً واستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمتغيرات قيد الدراسة ، ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

وشملت الاستنتاجات ما يأتي :-

- ١] جميع الفحوصات الخاصة بالأنزيم كانت ضمن نتائج فحوصات البحث .
  - ٢] أن التمارين التطبيقية اللاهوائية التي أستخدمها الباحث أدت إلى تطور بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة) .
  - ٣] التمارين اللاهوائية وفق طريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة والتدريب التكراري أحدثت تطوراً في نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم .
  - ٤] يوجد أهمية كبيرة للتمارين اللاهوائية في تطوير الحالة البدنية والوظيفية للاعب كرة في فترة الإعداد الخاص والمنافسات .
  - ٥] التمارين التطبيقية اللاهوائية أدت إلى تطور قدرة تحمل السرعة في الاختبارات بنسبة أكثر من تطور قدرة تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة .
  - ٦] التمارين التطبيقية أدت إلى تطور الرجل اليسار بنسبة أكثر من الرجل اليمين في اختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- واشتملت التوصيات على :-

- ❑ إعطاء المدربين الأهمية الكبيرة للتمرينات اللاهوائية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات .
- ❑ إجراء اختبارات وظيفية بين فترة وأخرى وخاصة في الإنزيمات لمعرفة دور تلك الإنزيمات في تحرير الطاقة للاعب .
- ❑ قيام الاتحاد العراقي بفتح دورات تدريبية وتوجيه الأنظار إلى دور التمرينات اللاهوائية في كرة القدم الحديثة .
- ❑ قيام المدربين العراقيين بالاطلاع على المناهج التدريبية لفرق عالمية ومعرفة نسبة التدريبات اللاهوائية في مناهجهم .
- ❑ قيام المدربين باعتماد التدريب الفترى والتكراري الذي يؤدي إلى أحداث تغييرات وظيفية وفلسجية فضلا عن الرقي بالقدرات اللاهوائية لمواجهة متطلبات وواجبات طبيعية الأداء في كرة القدم .
- ❑ إجراء بحوث مكملة لما بدأه الباحث تتناول دراسة القدرات اللاهوائية ودراسة بعض الإنزيمات المتعلقة بكرة القدم وخاصة أنزيم الهكسوكاينيز .