

## إقرار المشرفة وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أن أعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ (تأثير تمرينات باستعمال الاسطوانات الإسفنجية في مطاطيه العضلات العاملة والمدى الحركي لاداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمنا ستك الفني للنساء) والتي تقدمت بها طالبة الدكتوراه (وجدان سعيد جهاد) قد جرت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. هدى اشهاب جاري

المشرفة

م ٢٠١٨ / /

أ. د. فاطمة عبد صالح

المشرفة

م ٢٠١٨ / /

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح هذا الاطروحة للمناقشة :

أ. د بشرى كاظم عبد الرضا

معاونة العميد للدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

م ٢٠١٨ / /

## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

تأثير تمارينات باستعمال الاسطوانات الإسفنجية في مطاطيه العضلات  
العامة والمدى الحركي لأداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات  
الأرضية في الجمنا سنك الفني للنساء

اطروحة تقدمت بها

وجدان سعيد جهاد

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.دهدى اشهاب جاري

أ.د فاطمة عبد مالح

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الاطروحة الموسومة بـ : (تأثير تمارينات باستعمال الاسطوانات الإسفنجية في مطاطيه العضلات العاملة والمدى الحركي لاداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمنا ستك الفني للنساء)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم واللقب:

مكان العمل:

التاريخ : / / ٢٠١٨م

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ : (تأثير تمارينات باستعمال الاسطوانة الإسفنجية في مطاطيه العضلات العاملة والمدى الحركي لاداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء)، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت إشرافي ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي صحيح ، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم واللقب:

مكان العمل:

التاريخ : / / ٢٠١٨م

## عدم ممانعة

لا مانع لدينا من نشر اطروحة الدكتوراي الموسومة بـ : (تأثير تمرينات باستعمال الاسطوانات الإسفنجية في مطاطيه العضلات العامله والمدى الحركي لاداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمنا ستك الفني للنساء) ضمن الدوريات العلمية للانتفاع بها في الصالح العام .

التوقيع

التوقيع

المشرفة: أ. د. فاطمة عبد مالح

المشرفة: أ. د. هدى اشهاب جاري

التاريخ: / / ٢٠١٨م

التاريخ: ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٨م

الباحثة: وجدان سعيد جهاد

### إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أننا اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ: (تأثير تمرينات باستعمال الاسطوانات الإسفنجية في مطاطيه العضلات العامله والمدى الحركي لاداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمنا ستك الفني للنساء) والمقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (وجدان سعيد جهاد)، وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما لها علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

الاسم :

عضو :

التوقيع :

الاسم :

عضو :

التوقيع :

الاسم :

عضو :

التوقيع :

الاسم :

عضو :

التوقيع :

الاسم :

التاريخ : / / ٢٠١٤

رئيس لجنة المناقشة

قرار مجلس الكلية

صدق من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد ، في  
جلسته المرقمة في ( ) والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٨ م .

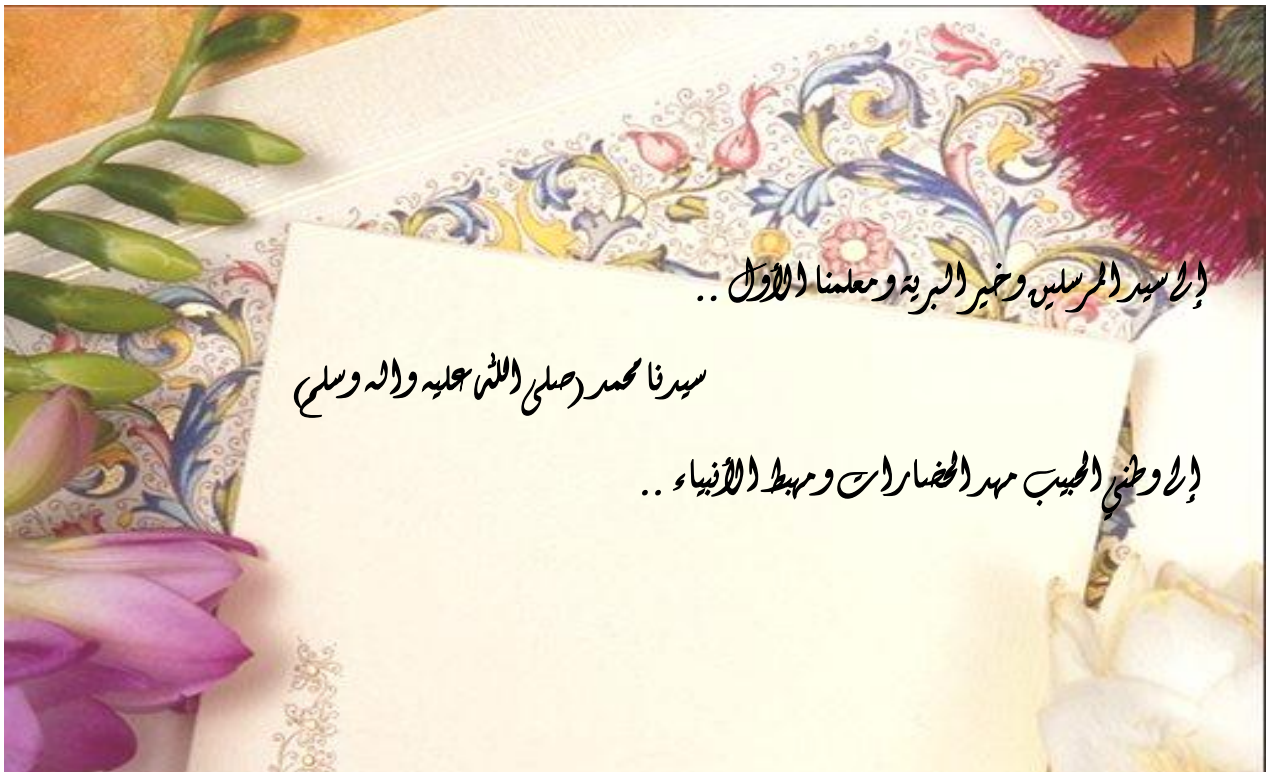
التوقيع

أ. د. سهاد قاسم سعيد الموسوي

عميدة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد

/ / ٢٠١٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## العراق

إلى بنايع الحب ونور عيني ومفاتيح الجنان ..

أسي وأبي (حفظهما الله)

إلى سندي وفخري ..

## إسموني

إلى من أخذوا يدي ونوروني بالعلم والمعرفة المتشرقة فاطمة عبد صالح وهدى اشهاب ..

إلى العقول التي رسمت خطواتي في طريق العلم ... اساتذتي

إلى زميلاتي وكل من قرأ العود والنصم والرجاء بأخلاقهم

أقرب وبنوا ضيع عمرة جهدي

الباحثة

## الشكر والتقدير

أبدأ شكري وتقديري لله سبحانه وتعالى وأشكر فضله أن وفقني إلى ما فيه الخير في إتمام هذه الدراسة المتواضعة التي ما كان لها أن تتم إلا بعون الله وأصلي واسلم على خير من حث على طلب العلم والمعرفة سيدنا وشفيعنا محمد وعلى آله اعلام الهدى ...

وبعد :-

يشرفني أن أقدم بجزيل الشكر والعرفان المطلق للمشرفيتين الكريمتين (فاطمة عبد صالح) و(هدى اشهاب) لمتابعتهم لي طيلة مدة الدراسة وأمداني



بالتوجيه والإرشاد بدون ملل أو كلل داعية الرب يحفظهما ويمنحهما المزيد من الرفعة والتقدم.

اكما اتقدم بشكري وتقديري الى العميدة ( سهاد قاسم سعيد) لتي لم تآلو جهدا في مساعدتي وتذليل الصعوبات التي واجهتني في البحث فلها مني كل الشكر والتقدير متمنية لها دوام الرقي والتقدم العلمي .

كما اقدم شكري وامتناني واحترامي الى عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة /ميسان الاستاذ الدكتور( ماجد شندي ولي ) سائلة المولى عز وجل ان يوفقه في حياته العملية والعلمية.

كما أوجه الشكر والتقدير الى للأستاذ الدكتور (صفاء عبد الوهاب) لجهدة لمتواصل والذي منحني من أفكاره الكثير وعطائه المتميز اللامحدود الشي الكثير سائلة المولى عز وجل ان يوفقه في حياته العملية والعلمية.

وانتقدم بالشكر والامتنان الى اعضا اللجنة العلمية الموقرة (أ.د رافع صالح فتحى الكبيسي ) (أ.د وداد كاظم مجيد ) (أ.د فاطمة عبد مالح ) (أ.د بشرى كاظم عبد الرضا)(أ.د فردوس مجيد امين ) (أ.د هدى اشهاب جاري ) ( أ.م .د زينة عبد السلام عبد الرزاق ) لا قرارهم الموضوع وتوجيهاتهم المستمرة رعاهم الله ووفقهم خير توفيق .

وأنتقدم بالشكر للهيئة التدريسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد.

ويشرفني ان اتقدم بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة (ميساء) لما أبدته من مساعدة طيبة وعلمية اغنت البحث وفتحت افاق جديدة فية.

واشكر كذلك الدكتورة (فريال) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

شكري وتقديري لزميلي (محمد عبد الله صيهود) لما ابداة من مساعدة فكان خير عون لى وفقة الله لما يحبة ويرضاة واقف عاجزة عن شكري وتقديري الى الدكتور (منصور العكابي) والدكتورة الغالية اسيل ودكتورة عبير .

كما لا يفوتني أن أتقدم بكل الشكر والعرفان لموظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لما أبدوة من تعاون فلكل هولاء اقدم شكري وامتناني.

كما وأشكر طلاب عينة الدراسة بكلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات الرياضة بجامعة بغداد الذين كانوا مثلاً للتعاون والطاعة.

كما اقدم شكري وتقديري الى زميلاتي واخواتي في مسيرتي الدراسية واخيرا اقدم شكري الى والدي العزيز وامي العزيزة واقدم شكري وتقديري الى اشقائي وشقيقاتي لما قدموا من دعم معنوي وتخصيص جزء كبير من وقتهم في مساعدتي في مسيرتي البحثية واخر دعوانا الحمد لله رب العالمين .

أشتملت الأطروحة على خمسة أبواب، تناول الباب الأول مقدمة

## ملخص الأطروحة

(تأثير تمارينات باستعمال الاسطوانات الإسفنجية في مطاطيه العضلات العاملة والمدى الحركي  
الاداء بعض المهارات علي جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمنا ستك الفني للنساء)

الباحثة

وجدان سعيد جهاد

بإشراف

أ. د هدى اشهاب جاري

أ. د فاطمة عبد مالح مطر

٢٠١٨ م

البحث، وأهميته التي تمثلت في استثمار خصائص ومميزات أداة (لأسطوانات الإسفنجية في تهيئة العضلات خلال القسم التحضيري وزيادة مطاطيتها والمدى الحركي لتنفيذ التمارينات ذات الأهداف الأساسية، فضلا عن استثمارها في القسم النهائي بعد الانتهاء من تنفيذ التمارينات لإعادة تنظيم وترتيب الألياف العضلية الناتجة من أداء التمارينات الأساسية. وهي محاولة تطبيقية من الباحثة لبيان فائدة أداة تدريبية مساعدة قليلة التكاليف والخطورة وسهلة الاستعمال والتطبيق في الارتقاء بالأداء الفني على جهاز بساط الحركات الأرضية.

وتمثلت مشكلة البحث في الاهتمام بالأداء الفني من خلال الاهتمام بتمارينات القسم التحضيري والختامي لإعداد العضلات العاملة والمفاصل للعمل الأساسي وما ينعكس بالتالي على الأداء الفني على جهاز بساط الحركات الأرضية. من خلال الاهتمام بعنصر المرونة والمطاطية العضلية لدى الطالبات في تحسين الاداء الرياضي من هدف البحث

خلال تحسين المدى الحركي ومطاطية العضلات عن طريق استخدام الاسطوانة الاسفنجية كجزء من تمارين الاحماء في القسم التحضيري والجزء الختامي من مما يقلل من فرص إصابة العضلة أو الأنسجة الرخوة

- ١- التعرف إلى درجة مطاطية العضلات العاملة والمدى الحركي لأداء بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني.
  - ٢- أعداد تمارين باستعمال أداة (لأسطوانات الإسفنجية) للعضلات العاملة والمدى الحركي لأداء بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني.
- واقترضت الباحثة
- ١- وجود فروق بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى عينه البحث التجريبيه والضابطة في مطاطية العضلات العاملة والمدى الحركي لأداء بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني.
- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد والبالغ عددهن (٣٨) طالبة .  
اما مجالات البحث فتمثلت في :
  - ١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة الممتدة من ١-٢ - ٢٠١٧ ولغاية ٩-٥-٢٠١٧
  - ١-٥-٣ المجال المكاني:- قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

وتناولت الباحثة عدة دراسات نظرية في الباب الثاني ذات العلاقة بموضوع البحث، إذ تطرقت الباحثة إلى اربع دراسات مشابهة لهما علاقة بالبحث .

وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، كما تم التطرق إلى كيفية اختيار مجتمع البحث، وعينته، واستعانت بعدد من الأجهزة، والأدوات، والوسائل لجمع المعلومات، ومنها إجراء اختبار مطاطية العضلات، وقياس المدى الحركي لمفاصل الجسم، وتقييم الاداء الفني للمهارات قيد البحث وتحديد العضلات العاملة وعرضها على الخبراء، والمختصين، وأعدت الباحثة تمارين خاصة تم تطبيقها على عينة البحث لمدة شهرين ونصف، وبواقع وحدة تعليمية خلال الأسبوع، وأجرت الباحثة الإختبارات القبليه، والبعديه للوصول إلى نتائج البحث بالاستعانة بالوسائل الإحصائية المناسبة .

## استنتجت الباحثة

ان استخدام الاسطوانة كجزء من الاحماء والجزء الختامي من الوحدة التعليمية ساهم بشكل فعال في زيادة مرونة العضلات العاملة والمدى الحركي لمفاصل الجسم بفترة زمنية قصيرة تتلائم مع زمن الفصل الدراسي. وقد أوصت الباحثة إجراء مقارنة بين الاسطوانة الاسفنجية واساليب زيادة المرونة الاخرى التي من شأنها زيادة مطاطية العضلات والمدى الحركي في فعاليات رياضية اخرى.



الباحثة