

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



موقع المجلة على الأنترنت:
<https://josss.ejsst.com/>

العدد 46
2022

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

هيئة تحرير مجلة دراسات

✚ - الأكاديمي / ريسان خريبط
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

✚ - أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

✚ - أ.د. ماجد عزيز لفتة - نائب الرئيس

✚ - أ.د. محمد صبيح حسن - مدير التحرير

جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية

جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة السليمانية كلية التربية البدنية

جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

مسقط العالمية

✚ - أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو

✚ - أ.د. سماح كمال محمد - عضو

✚ - أ.د. علاء خلف حيدر - عضو

✚ - أ.د. وسام صلاح عبد الحسين - عضو

✚ - أ.د. محمد يحي غيدة - عضو

✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





مجلة دراسات

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة** تنشر خلاصات رسائل الدكتوراه

و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجالات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

و الهدف من إصدار هذه المجلة هو التعرف على رسائل الدكتوراه و الماجستير التي تصدر عن المؤسسات العلمية و كليات و معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية , للاستفادة من هذه الرسائل في التعرف على طرق البحث و المنهج المستخدم و المعالجات الإحصائية و كذلك للاستفادة من الدراسات السابقة .

و التعرف على الحداثة العلمية للرسائل و الأطاريح إضافة الى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في علوم الرياضة . و تقدم العون الى طلاب الدراسات العليا و الباحثين .

جميع المراسلات باسم : **رئيس التحرير** .

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجالات ضمن مجلة دراسات علوم الرياضة التابعة للمجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

<http://joss.ejsst.com/>

دعوة للكتابة

إن الهدف من هذه المجلة هو الوصول الى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين و النخب من مختلف البلدان العربية و الأجنبية و نشر الدراسات الاصلية المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بعلوم الرياضة .

و لهذا فالمجلة مفتوحة لكل الباحثين العرب و غيرهم إذ أننا نطمح الى التعاون مع كل الاساتذة و الباحثين لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تنظر بصورة نقدية الى العديد من القضايا التنموية و تراجع تصوراتها فيما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها و بتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسالة المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين و الاساتذة للإتصال بالمجلة و إرسال دراساتهم قصد النشر و هذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذه المجلات العلمية و المعلنة عنها في قواعد النشر ، و سوف تستقبل المواضيع العلمية حسب المحاور التالية :

1-ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.

2- إستلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .

3- مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.

4- دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.

5- المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.

6- مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

<http://joss.ejsst.com/>

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات

الفهرس

صفحة 01	أ.د. محمود داود الربيعي	المدرب الرياضي	-1-
صفحة 05	أ.د. موفق اسعد الهيتي	أساليب تركيب الوحدات التدريبية من ناحية الاتجاه	-2-
صفحة 10	أ.د. عبد الكاظم جليل حسان المنصوري	التأثير النفسي للألوان في الرياضة	-3-
صفحة 14	أ.د. زينب حسن الجبوري	الرياضة العنيفة و تأثيرها على انوثة المرأة	-4-
صفحة 17	أ.م.د. إقبال عمار لفتة	الحركة بركة ..!	-5-
صفحة 19	أ.م.د. رؤى صلاح قدوري	جهاز تدريبات القوة العضلية (Verti Max)	-6-
صفحة 22	م.د. عقيل كاظم محسن الخزرجي	الإستتباب وثبات البيئة الداخلي	-7-
صفحة 24	د. ايمان صبيح حسين	تكيف النشاط البدني كنمط حياتي للصحة المستدامة	-8-
صفحة 27	د. وليد الكبيسي	فسيولوجيا التعبنة الجليكوجينية (الكربوهيدرات)	-9-
صفحة 30	أ.سفاري سفيان	ماهية اللياقة البدنية في الإعداد عند الرياضيين	-10-
صفحة 33	م.م. صادق إبراهيم عبد الله	الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة مهارات التدريس لمُدربي ومُدربات التربية الرياضية في محافظة ميسان	-11-
صفحة 39	م.م. سحر ياسين عباس	مفهوم الوعي الصحي	-12-
صفحة 45	م.م. جمانه غازي سلمان	تأثير الرياضة على اللياقة البدنية والهرمونات لدى النساء	-13-
صفحة 47	ترجمة : م. محمد سعد جبر	نظرية البرنامج الحركي Ritchard A. Schmidt Timothy D. Lee	-14-

صفحة 53	الباحث : د. عبدالله عاطف الطراونه المشرف : أ.د. قاسم محمد خويلة	مستخلص رسالة ماجستير أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة	-15-
صفحة 57	الباحثة: هند قاسم مهلهل المشرف: أ.د. محمد علي فالح	مستخلص رسالة ماجستير تأثير الموديلات التعليمية باستخدام أساليب متنوعة في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستيك الفني للطلاب	-16-
صفحة 60	الباحث: علاء جواد كاظم المسعودي إشراف: أ.د. ماجد شندي والي م.د. شيماء جاسم الشريفي	مستخلص رسالة ماجستير التكيف الوظيفي للجهاز العصبي وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لبعض الالعاب الرياضية	-17-
صفحة 62	د. إسلام أحمد إبراهيم الوكيل	تأثير برنامج تدريبي لتعليم المبتدئين، باستخدام تدريبات كتاب الإتحاد الدولي للقوس والسهم المستوى الأول للمدربين وبعض المهارات النفسية الأساسية على تطوير مستوى الأداء	-18-
صفحة 92	/	جديد مكتبة الكتب	-19-

المدرّب الرياضي

أ.د. محمود داود الربيعي

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة -

Mahmoud-1985@yahoo.com



يعد المدرّب الرياضي أحد محاور العملية التعليمية والتدريبية لما يلعبه من دور بارز في حياة اللاعب فهو الذي يساعده على التطور وفقاً للاتجاهات البدنية والحركية والتربوية والعقلية . والواقع إن الألعاب الرياضية يجب أن يتم تدريبها بكفاية وعناية وفقاً لهذه الاتجاهات التي تتطلب درجة كبيرة من الطاقة العقلية والعضلية والعصبية والحركية كما تتطلب تفهماً دقيقاً لصفات الأفراد النفسية والاجتماعية وتحتاج إلى كثير من الدراسة العميقة لكثير من العلوم الطبيعية والاجتماعية والتربوية ، لذلك نجد أن الشخص الذي يقوم بتدريبها يحتاج إلى إعداد طويل ويخضع لبرنامج دقيق وشامل حتى يمكنه أن يؤدي رسالته كما يجب.

إن المدرّب يحتل مركزاً رئيسياً في أي نظام تدريبي، بوصفه أحد العناصر الفاعلة والمؤثرة في تحقيق أهداف ذلك النظام ، وحجر الزاوية في أي مشروع لإصلاح أو تطوير فيه ، فمهما بلغت كفاءة العناصر الأخرى للعملية التدريبية فإنها تبقى محدودة التأثير إذا لم يوجد المدرّب الكفاء الذي أعد إعداداً بدنياً وتربوياً وتخصّصياً جيداً ، بالإضافة إلى تمتعه بقدرات خلاقة تمكنه من التكيف مع المستجدات الرياضية ، وتنمية ذاته وتحديث معلوماته باستمرار .

ومن هذا المنطلق فقد سعت المؤسسات الرياضية إلى تطوير كفاءة المدرّبين بمختلف الوسائل الممكنة من خلال عدد من المشاريع والبرامج التي يأتي في مقدمتها اختبار الكفايات الأساسية للمدرّبين على وفق جودتهم بإعداد قوائم بالكفايات الأساسية التي يفترض توفرها فيهم وبيان مدى تحقق تلك الكفايات التي يتمتعون بها والتي تجعلهم ذوي كفاءة وقدرة على تطوير مؤسساتهم الرياضية ، ويتوقف هذا على ما فيها من مناهج تعليمية وتدريبية

تحقق الفائدة المرجوة منها ينفذها عاملون أكفاء يمتلكون الكفايات ومدربون تدريباً كافياً ومؤهلاً تأهيلاً مناسباً .

ان المدرب الرياضي له مسؤولية خاصة فهو شخص يرأس جهاز ما ، فكل ما يصرح به سوف يأخذ طريقه للتنفيذ اذا امكن ذلك ، وهذه السلطة الممنوحة للمدرب الرياضي هي في الحقيقة سمة ملازمة لمسؤولية موقعه اكثر منها سلطة نابعة من شخصيته فربما لا يفهم هو ذلك انه يمارس هذه السلطة وغالباً ما يكتفي بذلك .

والمدرب الرياضي لا يتعامل مع اشياء لكنه يتعامل مع افراد وعلى ذلك فالعلاقات الانسانية تعتبر المحور الرئيس لنجاحه في اعماله كافة فسلطته تستمد من موقع العمل حيث يصبح العاملون معه افراداً في الفريق لتنفيذ ما يجب ان ينجز من اعمال .

ان من واجبات المدرب جعل الرياضي يحقق انجازا لم يكن يستطيع وحده الوصول اليه عن طريق تنمية الامكانيات البدنية وكفاءات وعادات الرياضي العقلية التي سوف تكون اساس تطوير مستوى الرياضي. وعلى المدرب ان يعمل على تحقيق الاعداد المتكامل للرياضي من الناحية الفنية والبدنية , وايجاد افضل الطرق والاساليب التي تساعد على زيادة حماس الرياضي وتساعد في التدريب وتحمل مشاقه والحفاظ على تنمية دافع الرياضي نحو التدريب والبطولة.

لهذا فالعمل الرياضي يحتاج الى مدرب يتمتع بسمات ومواصفات تؤهله للنجاح في مهامه ومن هذه السمات الشخصية القوية القادرة على القيادة ، ومقدار ما يتمتع به من مرونة نفسية جماعية . كما أن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يكسب ثقة الرياضيين الذين يقودهم من خلال التقدير الصحيح للأمور التي يعالجها معهم ، إضافة للتصور المسبق للأهداف الآنية والبعيدة التي يعمل من أجل الوصول إليها.

ان عملية تقويم أداء المدربين تساعد المؤسسات الرياضية في تحقيق مجموعة من الأهداف، من بينها قياس مدى تقدمهم أو تأخرهم في عملهم وفق معايير موضوعية والحكم على المواءمة بين متطلبات عملهم ومؤهلاتهم وخصائصهم النفسية والمعرفية والاجتماعية ، بالإضافة إلى الكشف عن جوانب

القوة والضعف في أدائهم مما يمكن المؤسسة الرياضية من اتخاذ الإجراءات التي تكفل تطوير مستوى أدائهم وتعزيزه .

وفي ضوء ذلك يتوقع ان يكون تقييم مجلس ادارة المؤسسة الرياضية لفاعلية المدرب الرياضي مختلفا عن تقييم اللاعبين وكذلك عن تقييم اعضاء ومشجعي النادي لهذه الفاعلية حيث هناك العديد من المعايير التي يمكن على اساسها تقدير مدى الكفاية والفاعلية للمدرب الرياضي ومن بينها مدى تحقيق الفريق الرياضي او اللاعبين الرياضيين للأهداف الموضوعه في ضوء مستوياتهم وقدراتهم بالمقارنة بالمستويات الاخرى للمنافسين ، ومدى تماسك الفريق الرياضي في مواقف الازمات ، ومدى تطور افراد الجماعة ونموهم والارتقاء بمستواهم ومدى ارتياح الفريق الرياضي للمدرب وتفاعلهم معه وغير ذلك من المعايير الاخرى .

يعد التدريب الرياضي عامل رئيسي وهام لتحقيق الأهداف وإن المدرب الرياضي الناجح الفعال هو الذي يتسلح بقاعدة عريضة من المداخل والأساليب وباستخدام النمط المناسب في الوقت المناسب لجذب الرياضيين اليه متحملاً المسؤولية والعمل على تشجيعهم على بذل الجهد واستثمار الوقت، وقيامه بتوجيه سلوك الرياضيين و دفعهم برغبة صادقة نحو انجاز هدف تم تحديده .

وبما ان التدريب الرياضي تحكمه مجموعة من العوامل المتغيرة كالبينة والزمن والعوامل السياسية والاجتماعية والثقافية والنظام القيمي في المجتمع والأهداف المراد تحقيقها ، لذا فإن اختيار المدرب الرياضي يجب ان يبنى على اساس قدرته على تحمل المسؤولية والمبادرة في اتخاذ القرارات الصائبة في جميع الظروف التي تستوجب منه ذلك لأجل تحقيق الانجازات الرياضية المرجوة .

إن المهمة الملقة على عاتق المدرب الرياضي تتطلب منة الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية ، فالمدرب الرياضي الذي يقتنع في قرارة نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين فحسب ، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفعالة .

ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إلمام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعه والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة وبهذه الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء الشامخ لوطنه ورفع رايته عالية خفاقة بين مختلف الأمم .

ان المدرب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة . وتتأسس عملية تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يكتب لعملة كل التوفيق والنجاح .

والخلاصة فإن المدرب في المجال الرياضي هو الفرد الذي يمتلك اكبر قدر ممكن من النفوذ والتأثير في سلوك اعضاء الفريق الرياضي وتوجيههم ودفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق الاهداف المشتركة . لكونه الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب .

أساليب تركيب الوحدات التدريبية من ناحية الاتجاه

أ.د. موفق اسعد الهيتي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار

Muwafaq_asaad@yahoo.com



تنفذ الوحدات التدريبية التي يتضمنها المنهاج التدريبي باتجاهات مختلفة بحسب الأهداف المرسومة لكل وحدة والمنهاج الكلي ، حيث تحدد على اساس طريقة استخدام تمرينات الإعداد الخاص والمنافسات .ففي تدريبات الإعداد البدني تستخدم الوحدات التدريبية باتجاه (منفرد ومركب) .

أولاً : الوحدات التدريبية باتجاه منفرد :

يتضمن منهاج التدريب وحدات تدريبية ذات اتجاه منفرد ، حيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل (السرعة او القوة المميزة بالسرعة) معتمداً في ذلك على نظم الإمداد بالطاقة اللاهوائية (الفوسفاتي، Atp-pc) و(اللاكتيكي LA) أو يكون موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل (المطاولة) معتمداً على النظام (الأكسجيني O2) للإمداد بالطاقة، أو قد يكون موجه لغرض تطوير مهارة معينة. ويمكن ان نوضح ذلك بالمثال التالي :

➤ **الاتجاه :** وحدة تدريبية ذات الاتجاه المنفرد.

➤ **الهدف :** تحسين السرعة الانتقالية.

➤ **ركض مسافة:** (20) م.

➤ **عدد التكرارات:** (3).

➤ **الراحة بين التكرارات:** (4 : 5) د.

➤ **عدد المجموعات:** (5 : 6).

➤ **الراحة بين المجموعات:** (7 : 9) د.

➤ **النظام العامل :** النظام اللاهوائي.

➤ **الشدة : عالية.**

بينما لو كان التدريب على أساس المعطيات الآتية :

➤ **الاتجاه :** وحدة تدريبية ذات الاتجاه المنفرد.

➤ **الهدف :** تحسين التحمل الهوائي.

➤ **ركض مسافة:** (4 : 6) كم او ركض مستمر بدون راحة لمدة (20) د.

➤ **الراحة :** لا توجد.

➤ **النظام العامل :** النظام الهوائي.

➤ **الشدة :** متوسطة.

وهذه الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد تؤدي بأربع أشكال موجه لتطوير:

1. السرعة أو القوة .

2. المطاولة اللاهوائية .

3. المطاولة الهوائية .

4. المطاولة الخاصة .

ثانيا : الوحدات التدريبية باتجاه مركب :

يتضمن المنهاج التدريبي وحدات تدريبية ذات اتجاه مركب حيث يكون الاتجاه لتحقيق بعض الأهداف المحددة ، وان محتوى الوحدات التدريبية يتكون من مجموعة من التمرينات المختلفة في اتجاه التنمية، وهناك شكلين في تركيب الوحدات التدريبية لتطوير النواحي البدنية هما :

الشكل الأول : الوحدات التدريبية المكونة من جزئين أو ثلاثة أجزاء منفصلة بحيث تؤدي هذه الأجزاء المنفصلة تتابعيا ، إذ يخصص في الجزء الأول تدريبات السرعة والجزء الثاني والثالث للمطاولة الهوائية واللاهوائية . وعلى وفق ما تمت الإشارة إليه فان الشكل الأول (متتابع) يؤدي إلى رفع مستوى :

➤ **الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة أثناء العمل الهوائي واللاهوائي .**

➤ **الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة أثناء العمل اللاهوائي .**

➤ **الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة أثناء العمل الهوائي .**

➤ **الإمكانات الخاصة بالمطاولة أثناء العمل الهوائي واللاهوائي .**

إن تنظيم الشكل الأول يكون أكثر فاعلية في التأثير على نظام الإمداد بالطاقة حيث تشابه في محتوى ومفردات الوحدات التدريبية.

الشكل الثاني : الوحدات التدريبية المكونة من جزئيين أي تطوير صفتين ، حيث يكون التدريب متوازي للصفات ، والشكل الثاني (المتوازي) يؤدي إلى رفع مستوى :

- ✚ الإمكانات الخاصة بالسرعة والعمل اللاهوائي .
- ✚ الإمكانات الخاصة بالعمل الهوائي واللاهوائي

ولتوضيح ذلك نذكر مثالا :

تدريب يتضمن المتطلبات الآتية :

- ✓ 100×30م
- ✓ 85% - 95% من السرعة القصوى
- ✓ 45 ثانية راحة
- ✓ تدريب مشابه للتدريب الفكري
- ✓ يهدف الى تطوير العمل الهوائي واللاهوائي .

يمتاز الشكل التدريبي الثاني بالتشويق بسبب التغيير والتنوع في محتوى الوحدات التدريبية وعدم توجيهها وسيرها على وتيرة واحدة ، وبالتالي فإن قيم التدريب في هذا الشكل تتجه نحو الزيادة، ان اختلاف التدريبات في الوحدات التدريبية والانتقال من تمرين إلى آخر يكون مختلف عن التمرين الأول بمثابة فترة راحة للأجهزة والأعضاء التي تحملت العبء الأكبر في التدريب السابق ، ويعد ذلك مهما وبخاصة في فترة الإعداد وفي مراحلها الأولى (بداية الإعداد)، مما يستوجب زيادة عدد الوحدات التدريبية في اليوم التدريبي .ومن اجل الوصول إلى الأهداف التي ينشدها او التي خطط لها المدرب في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب وجب على المدرب الأخذ بنظر الاعتبار ما يأتي :

✚ ان يراعي الأسس والشروط الخاصة بتطوير كل مكون من مفردات الوحدة التدريبية، على أساس تأثيرها الفاعل والكبير على الناحية الحيوية.

➤ مراعاة التتابع المنظم (التسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة التدريبية .

➤ توجيه مكونات حمل التدريب بشكل دقيق من حيث:

- تحديد شدة كل تمرين.
- عدد التكرارات لكل تمرين.
- زمن الراحة بين التكرارات (بين تمرين وتمرين).
- ضرورة ضبط تتابع اتجاه التدريب في كل وحدة تدريبية لغرض تحقيق الأهداف التدريبية لكل وحدة وبالتالي للمنهاج التدريبي بشكل تام.

1. ان التدريبات التي تتطلب تركيز عصبي وفكري أثناء الأداء (المهاري – الخططي) تكون قبل
2. تدريبات السرعة القصوى وسرعة رد الفعل وهذه التدريبات تكون قبل
3. تدريبات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة .

العمل بهذه التدريبات يكون:

- ✓ بالشدة القصوى والأقل من القصوى.
- ✓ والحجم يكون من القليل الى المتوسط.
- 4. وبعد التدريب الثالث يأتي تدريب تحمل السرعة وهذا التدريب يكون قبل .
- 5. تدريبات تحمل القوة وهذا التدريب يكون قبل .
- 6. تدريبات التحمل الدوري.

والعمل بهذه التدريبات يكون:

- الشدة اقل من القصوى إلى البسيط .
- الحجم يكون من الأقصى إلى فوق المتوسط .

المراجع :

- علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص91+95
- امر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة اوفسيت ، الاسكندرية، 1998.ص129

➤ موفق اسعد الهيتي : منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا، دمشق ، سوريا ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، 2013.

التأثير النفسي للألوان في الرياضة

أ.د. عبد الكاظم جليل حسان المنصوري



تعد الالوان من المؤثرات البيئية المحيطة بالإنسان وخاصة في المجال الرياضي، إلا أن هذا الجانب لم يحظى بالاهتمام الكافي من الناحية النظرية والتجريبية حتى هذا الوقت، إذ إن للألوان تأثيرات على الأداء النفسي - الحركي للرياضيين كل حسب اللعبة التي ينتمي اليها، في الوقت الذي نجد فيه الاهتمام بالألوان وتأثيرها في مجالات التسويق، والإعلان، والفنون، والتصاميم ظهرت هناك العديد من الدراسات التي قام بها علماء النفس للبحث في مدى تأثير الألوان على المشاعر والمزاج والأنماط السلوكية العامة، وبشكل عام فقد وُجدت بعض المعايير العالمية لدلالات الألوان وفقاً لتصنيفات درجاتها بالنظر إلى سلم ألوان الطيف وطبقاته، فهناك ما يُدعى بالمنطقة الحمراء، وهي المنطقة الدافئة التي تحتوي على الأحمر، والأصفر، والبرتقالي. وهناك أيضاً ما يدعى بالمنطقة الزرقاء الباردة وهي تحتوي على الأزرق، والأخضر، والبنفسج بدلالات الألوان في علم النفس لقد قامت عدة جهود بدراسة تأثير الألوان على الحالة النفسية للإنسان .

والرياضيين جزء من المجتمع يتعايشون مع البيئة المحيطة بهم ويؤثرون ويتأثرون بها ومن المفردات الأساسية لهذه البيئة الالوان. وتظهر تأثيرات الألوان على الافراد من خلال تناغمها مع ما يشعر به من متغيرات ذات طبيعة نفسية ومن امثلة ذلك، اللون الأحمر يُعتبر من أقدم الألوان التي عرفها الإنسان في الطبيعة، ويعبر عن الدفاء، والحب، والأحاسيس القوية، كما أنه من الألوان الساخنة المستمدة من حرارة الشمس، ووهجها، وقد يرتبط في بعض الأحيان بالمأساة، والقوة، والعنف، والإثارة، كما أنه لون واضح ملفت للنظر بشكل كبير ويسترعي اهتمام الجميع، وبشكل عام فإن اللون الأحمر يُعتبر

صاحبَ أطول موجة ضوئية من ألوان الطيف، لذلك يُعد من الألوان القوية الرئيسية.

ويُعتبر اللون الأزرق من أكثر الألوان شعبية وانتشاراً في العالم، فهو يعبر عن الاستقرار، والأمان، والثقة، وقد يدل أحياناً على مشاعر البرود، والعزلة، والحزن، وهو لوناً مهدناً لنبضات القلب وخافضاً لدرجة حرارة الجسم، ويُعطي إحساساً بالرحابة، والسعة في التواصل مع الآخرين، كما يظهر دوره كمهدئ لعمل الدماغ .

و يُعبّر اللون الأصفر عن التفاؤل، والفرح، والإبداع، والدفء، وقد يُعبر في بعض الأحيان عن الإحباط، والغضب، والقلق، وقد يكون في بعض الأحيان متعباً للنظر، ويُعتبر من أقوى الألوان النفسية، وتظهر آثاره ودلالاته النفسية بشكلٍ متباين ومختلف على الناس، باختلاف الثقافات والتجارب الشخصية لكل فرد، فقد يكون اللون الأصفر للبعض لوناً يعزّز من الروح المعنوية، والابتهاج، والإشراق، وقد يكون مزعجاً للآخرين خاصةً في درجاته المشبعة والقوية، حيث تسبب شعوراً بالطاقة العالية والإثارة. كما قد يُثير اللون الأصفر لدى الشخص حالةً من الغضب، ويظهر دوره في العمليات الحيوية في تحفيز عمليات الأيض. وقد تجعل الغرف الصفراء الأفراد في حالة من فقدان الأعصاب والغضب والإحباط، وقد تحفز الأطفال الرضع على البكاء.

يُعبّر اللون الأخضر بشكلٍ عام عن التوازن، الانتعاش، والتلاؤم، والطمأنينة، والانسجام مع العالم الخارجي، كما أنه لون الطبيعة ويرمز إلى الخصوبة والنمو. وقد يدل في بعض الأحيان على الغيرة. ويُحفّز الشعور بالاتزان، والراحة، ويُزيل القلق، والتوتر، ويراه البعض لوناً ملكياً أنيقاً، ومحفزاً على الشعور بالمعاني الإيجابية والتفاؤل.

وهناك بعض الألوان الفرعية ومن أهمها، اللون البنفسجي وهو مزيج من اللونين الأحمر والأزرق، وقد كان هذا اللون قديماً يدل على الغنى والثروة، وهو لون ملكي استخدمته العائلات الملكية بكثرة، وذلك بسبب ندرته في الطبيعة مما رفع قيمة المواد المستخدمة في استخراجهِ وصنع أصباغهِ، أما مدلولاته فهو يعبر عن الحكمة، والروحانية، والغموض، كما أنه الأقوى في طول الموجة الكهرومغناطيسية.

اما اللون البرتقالي فإنه مزيجٌ من اللون الأحمر والأصفر، فهو محفّرٌ وملفتٌ للانتباه، وبشكلٍ عامٍ فهو يعبر عن الحماس، والدفاع، والحيوية.

يُعتبر اللون الوردي بشكلٍ عامٍ من الألوان المهدئة، ويدل على الانسجام، والعواطف الجميلة، والهادئة.

يُعبّر اللون الأبيض عن النظافة والنقاء، كما يدل على الصفاء، والهدوء، والأمل، والبساطة. ويرمز هذا اللون إلى سوء الحظ، والتعاسة، والحزن، فهو لون سلبي يدل على الفناء.

اما اللون البني هو من الألوان التقليدية والمحايدة، يدل على المرونة، والأمن، والشعور بالقوة، إلا أنه في بعض الأحيان قد يحفز مشاعر الوحدة والحزن.

وهذه التأثيرات يمكن ان تنعكس في حياة الرياضي سواء كان ذلك في البيت او اثناء الوحدات التدريبية او المنافسات الرياضية من خلال تواجده في البيت او الملاعب المغلقة والمفتوحة والقاعات الرياضية بمختلف انواعها وقياساتها التي تلعب دورا مهما في تحديد طبيعة الالوان التي يمكن ان تغطي في هذه الملاعب والقاعات الخاصة للألعاب الرياضية وفق الاختصاص ، كما ان بعض الالعاب الرياضية التي تتطلب وجود حارس مرمى كما في لعبة كرة القدم و كرة اليد فان للألوان التي يرتديها هذا اللاعب تأثير في اداء لاعبي الفرق المنافسة من شأنه ان يؤثر بشكل ما في ردود الافعال الحاصلة لدى اللاعبين وخاصة المهاجمين منهم وما يمكن ان ينتج عن ذلك من اداء قد يتصف بالسلبية بالنسبة المهاجمين وذلك حسب طبيعة اللاعب ومدى تأثيره بالألوان وفقا لما لها من تأثير ، بالتأكيد هذه ليست قاعدة ولكن من خلال التجربة العملية فان تأثير الالوان يمكن ان يكون بهذا الاتجاه، فضلا عن الشعور الذي يمكن ان يظهر على اللاعبين عند ارتداء الملابس الرياضية بالوان معينة يمكن ان يظهر في السلوكيات التي تصدر منهم بشكل عام ، والسلوك الحركي الذي يمكن ان يتصف بالإجادة او العكس نتيجة التفاؤل او التشاؤم بالألوان المحيطة باللاعب والبيئة المتمثلة بما تحتوية المدرجات من الوان تدلل على هوية الفرق المنافسة وما لذلك من وقع نفسي على اللاعبين او الالوان والاعلام والدلالات التي تؤثر هوية الفرق ومالها من تأثير على

الحالة النفسية للاعبين يمكن ان تظهر بشكل واضح في امكانيات الاداء في المنافسات الرياضية وفي مختلف الالعاب الفردية والجماعية .

من خلال ذلك يظهر جليا مدى التأثير النفسي للألوان على الرياضيين في حالة توفر العوامل البدنية والمهارية و الخططية والنفسية وما يمكن ان يترتب على طبيعة الالوان المحيطة بالبيئة الرياضية المعينة ونتائج ذلك على طبيعة ادائهم البدني والمهاري والخططي المرتبط بالجوانب النفسية والعقلية .

الرياضة العنيفة و تأثيرها على انوثة المرأة

أ.د. زينب حسن الجبوري



المرأة أجمل مخلوقات الله سبحانه وتعالى على الإطلاق، وهي مخلوقٌ يُحبّ الجمال والتّجمل ويسعى إليه؛ فقد خلقها الله سبحانه وتعالى وجعل في فطرتها العناية بنفسها، والسعي للظهور بأجمل صورة، ومَنحها حُبَّ التّزين والتّبرج، والاهتمام بمظهرها الخارجي. تعتبر المرأة الجميلة امرأة تتمتع بقوة وجاذبية كبيرة؛ وذلك لما للجمال من سطوة على القلوب، ولما له من تأثير في إبهاج النظر، لذلك تهتم كل امرأة بمواكبة الطُّرق التي تجعلها تعرف كل شاردة وواردة تخصُّ صورتها الخارجية .

وترتبط السعادة للمرأة في جمال صورتها الخارجية اضافة الى الداخلية المتمثلة بهدوء الحياة والابتعاد عن الضغوط والاسترخاء وممارسة حياة خالية من المنغصات والامراض , فجمال الصورة يبعث لديها الامل والتفاؤل والبهجة والطاقة الايجابية فتبدا بالتحدي والاصرار لتحقيق الاهداف .

فالمرأة تبحث عن التجدد باستمرار لعلاج امراض العصر كالممل والقلق و الضغوط النفسية والتي تؤدي الى قلة الطموح والرغبة والاهتمام والابداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يُعالج الا بممارسة نشاط يشعرها برغبة حية في الحياة.

لقد شغلت الرياضة اذهان العديد من علماء النفس والمفكرين فقد ناقش البعض وحدد نظرياته بالتخلص من الطاقة الزائدة واتفق اخرون على انه شحن الطاقة ثم شرح بعض علماء النفس الرياضي من وجهة نظر اخرى وهي الحاجة الى الاسترخاء .

فحاجة المرأة للرياضة هي حاجة داخلية ولها اهميتها وهدفها الاساسي وهو الوصول الى السعادة التي تنشدها وتشعرها بسعادة وراحة نفسية

لمجرد الاستعداد اذن فالرياضة صمام الامان الواقي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقتها ويتغير ويتطور سلوكها في اتجاه ايجابي مما يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية.

و تتميز المرأة عن الرجل بطابع الأنوثة في تكوينها الفطري وبنائها الجسمي، كما يتميز الرجل - هو أيضاً - عن النساء بطابع الذكورة في تكوينه الفطري وبنائه الجسمي ، حيث يتأهل كل منهما - حسب طبيعة عنصره - للقيام بمهام ومسؤوليات متنوعة تتناسب مع فطرته، وتحقق التكامل مع الآخر، دون تداخل بينهما يُخلُ بنظام توزيع المهام والمسؤوليات بين الجنسين، كلٌ حسب نظام ووفق فطرته التي فطره الله تعالى عليها.

ويعمل هذا الضابط على تحقيق سلامة شخصية الانثى من الاسترجال الذي يخرجها عن طبيعة فطرتها، بحيث تسلم للأنثى الممارسة للرياضة البدنية مظاهر الأنوثة في هيئتها الجسمية وسلوكها، ومن هنا فإن أي مسلك رياضي يمكن أن يُخرج المرأة - ولو بصورة جزئية - عن طابعها الأنثوي فإنه ممنوع شرعاً مهما كان نبُل الهدف من ورائه، سواء كان ذلك في عنف الحركة البدنية، أو التشبه بالرجال .

وقد ثبت يقيناً أن الممارسة العنيفة المستمرة لأي لعبة من الألعاب الرياضية - المباحة منها أو الممنوعة - تطبع هيئة المرأة الجسمية بطابع الذكور البدني، حتى تنطبق مقاسات بعضهن الجسمية على مقاسات الذكور، من حيث (**ضمور الحوض، وسعة ما بين المنكبين، وعمق الصدر، وصلابة الأطراف، وبروز العضلات، وخشونة الصوت، وبروز الحنجرة**) حتى إن العلاقة عند الباحثين الرياضيين أصبحت في غاية القوة بين زيادة معدل معالم الذكورة في جسم الفتاة الرياضية ، وبين تفوقها في أنواع واختبارات الأداء الحركي. ولم يعد غريباً شذوذ بعض النساء بمظاهر القوى البدنية ممّا يعجز عنها كثير من أصحاء الرجال ، مما حدا بالبعض إلى إنكار كل الفروق البيولوجية بين الجنسين في القدرة على الممارسات الرياضية، حتى في فترة الحمل، والدورة الشهرية، زاعمين أنها فروق مفتعلة ترجع إلى رواسب فكرية واجتماعية، لا أصل لها في طبيعة التكوين البدني عند الجنسين، فبنوا على هذه المسألة الخاطئة: ضرورة اتحاد الجنسين في جميع أنواع الممارسات الرياضية، والأنشطة البدنية دون استثناء.

لقد أغفل هؤلاء طبيعة الفروق التشريحية بين الذكور والإناث، وطبيعة الحركة الفائقة، والخشونة الزائدة في مسلك الذكور الفطري، إلى جانب إهمالهم للفروق البارزة الجليّة بين الجنسين في مرحلة البلوغ، كما أنهم - مع كل هذا - سهوا عن قاعدة جسمانية طبيعية مفادها : أن أيّ عضو في جسم الإنسان يكثر اجتهاده بالرياضة والحركة يقوي وينشط، فلا يبعد - والحالة هذه - جعلت أن تتفوق بعض الفتيات المدربّات بدنياً على بعض الرجال غير المدربّين، ولكن من المستحيل أن تتفوق الفتاة المدربة على شاب كملّ تدريبه، فإن الذكور من الشباب في الحالة الطبيعية يزيدون - عادة - على الإناث بثلاث القوة البدنية؛ ولهذا لا توجد في واقع الأنشطة الرياضية ألعاب يتنافس فيها الرجل مع المرأة، وذلك مراعاة للجانب الفطري الذي يفرض نفسه، ويخلُّ بميزان العدل بينهما.

ومن هنا فإن الفروق الجسمية والحركية بين الجنسين فروق حقيقية واقعية يصعب إنكارها، وفي أحيان نرى المرأة وهي تفقد أنوثتها حتى تصل إلى درجة أن تذهب عنها كل صفات الهدوء والجمال والرقّة والمعاني السامية كالحنان والعطف والمودة وكأنها رجل أمام الناظرين، متناسية أن الخجل والحياء والتحرّكات والخطوات وحتى الحديث من مفاهيم التوازن عند المرأة. وحتى لا نخرج عن الأنوثة التي ما أن فقدتها المرأة لأي سبب كان حينها ستفقد الكثير مما يرتقي بها لمستوى المرأة الحقيقية.

ومن خلال هذا المقال أدعو كل امرأة أن تتسلح بسلاح أنوثتها فهي المقياس الأهم في حياتها، وهناك من تتصنع الأنوثة وتظهر بها وفي ظنها أنها من الصفات الجيدة التي تمنحها شخصية قوية، خاصة إذا كانت امرأة تتطلع للقيادة وإثبات شخصيتها ودورها في المجتمع، ونحن لا ندعو المرأة أن تستخدم أنوثتها إلا في المواقع التي تقوي من شخصيتها وتمنحها الثقة بنفسها ولا تجعلها سلعة رخيصة، فلا يوجد رجل متزوج لا يحب أن يرى أنوثة زوجته وتعاملها معه بلطف وحنان ورقّة، وهل هناك إنسان لا يريد امرأة بمواصفات تليق بها ولا تقلل من قيمتها لأن المرأة تمثل نصف المجتمع، ولها الدور الريادي في صنع حياة جميلة تعود نفعاً على المجتمع والأسرة والشارع وما يدور حولها.

الحركة بركة ..!

أ.م.د. إقبال عمار لفته

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة - قسم التربية الرياضية

AkpaAmma@gmail.com

منذ الصغر ونحن في ريعان الصبى كان أبائنا وإمهاتنا يقدمون لنا دروس قيمة ومجانية لأمسنا قيمها وصوابها عندما كبرنا وتخصصنا في مجال تخصصنا ، وعرفنا إن ما ينطقون به لم يأتي من فراغ وإنما عن دراية وتجربة مدروسة ، كانوا ينتقدونا إذا تقاعسنا عن تأدية المهام التي يكلفونا بها وبدت علينا علامات التذمر والعجز والكسل وينهونا من التقاعس والانزواء في غرف البيت وكثيراً ما كانت تتردد على ألسنتهم عبارة إن في الحركة بركة .

اليوم والعالم يعيش في بحبوحة التطور التكنولوجي وتكنولوجيا المعلومات الذي جمع العالم كله في شاشة صغيرة ، وما واكبه من تطور في القطاعات الأخرى كوسائل النقل والمعامل والمنشآت والمكانن والمعدات المستخدمة فيها حيث انعدم فيها النشاط والجهد المبذول من الإنسان ، والقفزات الكبيرة في المجتمعات من النواحي المادية والمعيشية ، أدى ذلك إلى إسترخاء وتقيد حركة الإنسان وإنعدم نشاطه المبذول حيث أصبح متاحاً له أن ينجز أغلب أعماله بكبسة زر دون عناء أو جهد يذكر ، ناهيك عن احتفاظ شاشات جهاز الهاتف النقال والأجهزة الإلكترونية الأخرى بمستخدميها ليلاً ونهاراً نتيجة تعاطيهم مع مواقع التواصل الإجتماعي والتفاعل مع الكم الهائل من المعلومات التي تنتجها المواقع الإلكترونية ووسائل التواصل الجماهيري والتي تستهدف المتلقين الذين أضحووا أسرى منقادين للسكون الطوعي الذي يفرضه الواقع في التعاطي مع هذه التكنولوجيا .

كان الإنسان قديماً يبذل جهداً وحركة ملحوظة في التنقل من مكان إلى آخر وفي إداء عمله وتأدية مهامه الموكلة إليه ، والوفاء بالتزاماته المعيشية والإجتماعية ، اليوم هناك معامل كاملة لا تحتاج إلى يد عاملة وإنما لمتابعة للمكانن والآلات المتطورة التي تتكفل في القيام بكل شيء ، أغلب أفراد المجتمع

يركب سيارته من مرآب البيت الي مرآب مكان عمله ، اتصال هاتفي يمكنه انجاز الكثير من التزاماته المعيشية والاجتماعية ، خدمة توصيل متوفرة ، سيارة التوكسي تصل إلى باب بيتك ، إن هذا السكون والاسترخاء التام كان سبباً في إنتشار العديد من الامراض المزمنة كالسكري والضغط والإعصاب والمفاصل وغيرها نتيجة تراكم السموم والدهون في جسم الإنسان.

إهتم العلماء من القدم بالحركة وفسروها وأعطوها ما تستحق من قدر إذ كانت قديماً تستخدم للتعبير عن الإنسان من خلال إداء بعض الرقصات الدينية في الحضارة القديمة إذ أن أصحاب الحضارات درسوا الحركة من جوانبها كلها الميكانيكية والتشريحية وهذا ما أظهرته الآثار المكتشفة ، وأعطى أرسطوا الحركة أهمية كبيرة إذ أوجد مركز الثقة وعرف الروافع وتأثيرها في الأجسام ، وتمكن العلماء من دراسة الأعصاب الحسية والحركية وتأثيرها وكيفية عمل النغمة العضلية والإنقباض العضلي وربطت الحركة بالعلوم الأخرى لمساعدة الإنسان على إستغلال طاقته بشكل جيد وإقتصادي من خلال معرفة أبعاد الحركة وجوانبها المهمة حتى أصبحت الحركة مرتبطة بعلم التشريح والميكانيك والعلوم المختلفة الأخرى ، والحركة تتضمن نشاطات الحبو ، والمشى ، والجري ، والدحرجة ، والوثب ، والرمي ، والتسلق ، والتعلق ، والتي تمثل الحركات الأساسية الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها دون أن يتعلمها من أحد ، ويختلف إداء الأفراد لتلك الحركات وإتقانها تبعاً لطبيعة مهاراته الفردية الأساسية وقد تصل عند البعض إلى مستوى النضوج المهاري التي يمكن إستغلالها عند ممارسته الرياضات الأخرى مثل كرة القدم ، والسلة ، والطائرة ، والالعاب الرياضية المختلفة الأخرى .

جهاز تدريبات القوة العضلية (Verti Max)

أ.م.د. رؤى صلاح قدوري



تعد الأجهزة والأدوات والوسائل التدريبية المساعدة من الأمور الضرورية التي تسهم في تقدم العملية التدريبية لتحسين أداء والانجاز التي يرغب المدرب واللاعب الوصول إليهما، لذا فإن أهمية الأجهزة التدريبية تجعل من عملية التدريب أقرب إلى الواقعية فضلاً عن مساهمتها بتطوير المهارة وتثبيتها أثناء التدريب بالإضافة الى ان استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يعمل على الاقتصاد بالجهد والزمن واتقان الآلية الحركية فضلاً عن أثرها الواضح في تحقيق اعلى مستوى ممكن للإنجاز لذلك أصبح من الضروري استخدام تلك الأجهزة والوسائل في العملية التدريبية وذلك للحاجة الماسة لها بتنمية الشعور بالثقة والاطمئنان بالإضافة الى عنصر التشويق والاثارة لدى اللاعبين من اجل اتقان الاداء حتى لا يكون عامل الملل مهيمن مسيطر عليهم، كما تحتاج أغلب الفعاليات والرياضات الى تطوير القدرات البدنية الخاصة لانعكاسها على الجانب المهاري.

من خلال تطوير القوة العضلية الخاصة للاعبين، ولهذا ينبغي التركيز في تدريبات القوة باستخدام مقاومات خارجية ومقاومة الجسم اثناء التدريب لتحسين معدلات انتاج القوة اذ تعد تدريبات المقاومات الخارجية باستخدام الأدوات كالحبال المطاطية من المقاومات المرنة كونها شكل من اشكال تدريبات القوة المتحركة لأجل الحصول على زيادة في مستوى القدرة البدنية المركبة للقوة والسرعة والتحمل معاً وحسب تطبيقها بالصورة الصحيحة، ويعد جهاز (Verti Max) من اهم نظم التدريب الرياضي الحديثة في العالم لكونه يعمل على تطوير المهارات المتنوعة في أغلب الفعاليات والالعب الرياضية بالإضافة الى ما يطوره من جانب بدني كالقوة والسرعة وامتزاجهما معا بالإضافة الى التحمل والتي تعطي للاعب المكاسب الرياضية التي يريد الحصول عليها كالقفز والسرعة وسرعة الانطلاق والأداء الرياضي المتكامل.

ويعتبر من الاجهزة الحديثة التي تستخدم في العالم لتدريب الفرق من فئة الناشئين الى المستويات العليا ويتمتع جهاز (Verti Max) بتكنولوجيا مقاومة متقدمة تتيح للاعبين من جميع الاعمار بالتدريب في المستوى الافقي بأحمال معينة على مناطق خاصة من الجسم تؤدي الى تحسينات استثنائية في الاداء الرياضي اذ يعتمده افضل اللاعبين الاولمبيين والمحترفين والكليات والمدارس والرياضيين الشباب لتحسين ادائهم في مجال اللعب كونه يستخدم في الصالات الرياضية والمنزل ومراكز اللياقة البدنية وغيرها، حيث يبلغ وزن الجهاز (75 كغم) ويحتوي على منصة بطول (180) سم وبعرض (120) سم ومنصة اسفنجية تتوسط الجهاز بعرض (90) سم وطول (150) سم وسمك (5) سم يستفاد منها اللاعب اثناء القفز لقدرتها على امتصاص القفز بصورة صحيحة، ويوجد في الجهة الخلفية من الجهاز عدد من البكرات تقوم بتسيير حركة الحبال من الداخل الى الخارج وتختص الحبال الطويلة الامامية المتعلقة بتمرينات السرعة التي في بعض الاحيان تكون خارج الجهاز وبمطاطية عالية تصل الى ضعف طول الحبل الاصلي وكذلك الحبال الاربعة الجانبية المتعلقة بتمرينات القفز العمودي التي تساعد في تنمية القوة الانفجارية للرجلين.

وترتبط الحبال فيما بينها عن طريق بكرات يتم سحب الحبال منها سواء كانت الى الامام او الاعلى، وتختلف منافذ جهاز (Verti Max) اذ هناك نوعان من المنافذ وهي (v6-v8) ذات ستة منافذ وذات ثمانية منافذ ويحتوي الجهاز على اربطة مساعدة في عمله تربط في مفاصل الجسم لتطوير العمل العضلي لكل عضلة يراد تطويرها.

لقد احدث جهاز (Verti Max) ثورة في طريقة استخدام الرياضيين للأحزمة والحبال المطاطية المقاومة اذ تسمح تقنية هذا الجهاز للمقاومة بالبقاء متسقة حيث تمتد النطاقات حتى (45 ياردة) اعتماداً على نوع المنصة وهذا يعني انه يمكن للرياضيين اكمال المزيد من التكرارات المتتالية دون انقطاع لأي تدريب حركي معين، ومن التحديات المهمة هو ان المقاومة تزداد بشكل كبير مع تمدد الحبال المطاطية اي كلما تمددت زادت المقاومة، كما يعتبر الجهاز الوحيد الذي يقوم بتحميل الجزء العلوي والسفلي للجسم في وقت واحد اذ تسمح تقنية الحبال المطاطية للجهاز لأي رياضي بالحفاظ على اكبر قدر من الاستقرار والتوازن اثناء ممارسة التمارين خلال البرامج التدريبية لأنه يوفر

مقاومة مستمرة وسلسلة فلن يضطر اللاعب الى تثبيت نفسه ضد مقاومة التمرين كما هو الحال في الحبال المطاطية التقليدية.
كل هذا يحتم على المعنيين استخدام الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر فاعلية في تطوير القوة والسرعة والتحمل منسجمة مع الأداء المهاري الخاص من خلال تمرينات خاصة معدة على وفق مناهج التدريب الحديثة وباستخدام وسائل وأدوات أكثر تطوراً ومنها جهاز (Verti Max) كونه يوفر أداء غير تقليدي للتمرينات وهذا يعطي نتائج إيجابية كبيرة للبرامج التدريبية لتحقيق أقصى قدر من القوة والسرعة والتحمل للأداء الرياضي الشامل الى أفضل المستويات.

الإستتباب وثبات البيئة الداخلي



م.د. عقيل كاظم محسن الخزرجي
كلية التربية بنات - جامعة القادسية-

الاستتباب هو الحفاظ بدرجة ثابتة تقريبا على مكونات البيئة الداخلية لجسم الكائن الحي . والبيئة الداخلي للجسم هو السائل خارج الخلايا ذلك السائل الذي يغمر جميع خلايا الجسم ومنه تستمد حاجتها من الماء والاكسجين والمواد المغذية والاملاح الضرورية وعن طريقه تصلها الهرمونات والمواد المنظمة لعملياتها الحيوية والى هذا السائل تقذف مخلفاتها الضارة من امونيا وثاني اوكسيد الكربون ومواد اىضية اخرى . ان ثبات مكونات البيئة الداخلية هو ثبات نسبي وليس مطلقا فكل مكون من مكونات البيئة الداخلية يمكن ان يتغير ولكن مقدار التغير يكون عادة صغيرا ويقع ضمن مدى ضيق يدعى (المدى الفسيولوجي) الذي يعني بالمدى الذي يمكن ان يتغير ضمنه احد مكونات البيئة الداخلية وتبقى حياة الكائن الحي مع ذلك مستمرة واذا تغير هذا المكون بشكل كبير يتجاوز هذا المدى الفيزيولوجي فان الحياة تصبح مستحيلة . مثلا لو اخذنا التذبذبات الطبيعية في مستوى السكر بالدم خلال ساعات النهار في شخص طبيعي اذ يكون مثلا مستوى الجلوكوز قبل الافطار 60 ملغم / 100 ملليتر دم ويرتفع بعد الافطار مباشرة الى 100 ملغم / 100 ملليتر دم . لكن آليات السيطرة على الاستتباب المتمثلة بالهرمونات لاتعيد هذا المستوى 60 ملغم / 100 ملليتر دم . بل الى قيمة جديدة تقع بين القيمتين السابقتين . فحدوث التغير في احد مكونات البيئة الداخلية امر متوقع ومسموح به لكن آليات السيطرة على الثبات الداخلي تحاول ابقاء هذا التغير ضمن اىضيق مدى ممكن ومتوافق مع البقاء على قيد الحياة .

ان الحفاظ على ثبات نسبي لمكونات البيئة الداخلية للجسم يتم عن عمل مجموعة من العمليات الفيزيولوجية المتكاملة بشكل معقد لكنه مثالي . ولاجل

انجاز هذا التكامل في العمليات الفيزيولوجية يلجأ الجسم الى آليات السيطرة على الثبات الداخلي والتي تشمل آليات التغذية الراجعة الايجابية والسلبية . اذ تهدف هذه الآليات الى ابقاء اي متغير من متغيرات البيئة الدخية بالجسم كمستوى جوكوز الدم او الاوكسجين او الماء او درجة الحرارة في حالة ثبات .

إذ تتصف هذه الآليات بأنها:

1- تحقق التوازن بين الداخل الى الجسم والخارج منه بحيث يتساوى الداخل للجسم والخارج منه . فأذا تولد من الجسم حرارة كبيرة بسبب التمرين الرياضي فإن مايفقده الجسم من الحرارة يجب ان يكون كبيرا لأبقاء حالة الثبات الداخلي في درجة الحرارة .

2- لاتحافظ على ثبات كامل في المتغير بل تحاول انقاص مقدار التغير الى اقل حد ممكن فالحفاظ على ثبات كامل قد لا يكون ممكنا خاصة عند استمرار حدوث التغير . اذ ان عدم عودة المتغير الى قيمته الاصلية قلب حدوث التغير يقدم فائدة بيولوجية للجسم ذلك لانك يشكل اشارة تدعى اشارة الخطأ تحت آليات التحكم بالاستتباب على استمرار العمل ليبقى المتغير ثابتا نسبيا وبشكل غير متذبذب.

تعمل على ابقاء المتغير ضمن المدى الفيزيولوجي لاعند قيمة واحدة ثابتة

تكيف النشاط البدني كنمط حياتي للصحة المستدامة

د. ايمان صبيح حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

Sabeeheman@gmail.com



النشاط البدني:

ان شكل الانسان من الخارج وصحته من الداخل نال اهتمام الجميع لما لها من تاثير على الحالة النفسية والتي تؤثر على طبيعة المجتمع ويمكن ان تقاس ثقافة الشعوب من خلال شكل وصحة الجسد.

ان التغير الكبيرة في النصف قرن الاخير لمهام جسم الانسان في الحياة اليومية من خلال التطور التكنولوجي الذي سهل حصول ما نريد باستخدام ضغط ازرار ليصل اليها اغلب احتياجاتنا وبدون اي جهد بدني ، صاحبه سوء التغذية من خلال عدم معرفتنا ما تحتوي وجباتنا من مواد ، وكل هذه الاسباب وغيرها تطورت الحالة لتصبح سمنا الاجساد من الامراض الشائعة في المجتمعات.

تعرف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية.

اما الخمول فهو عكس النشاط البدني وهو احد أكثر المشاكل المنتشرة في الوقت الحاضر، نتيجة نظام الحياة والتكنولوجية الذي يعيش فيه الناس، مما أدى إلى إصابتهم الزائدة بالخمول والكسل، ويعدّ الخمول من الآفات الخطيرة، التي تقلل من إنتاج الفرد والمجتمع، وتؤدي لتأخر عجلة التطور والتقدم، وعدم تنفيذ الأعمال، وأسباب الخمول كثيرة، لذلك يجب الوقوف عندها، والعمل على

علاجها، والتخلص منها، للتمتع بالنشاط والحيوية، سواء كان الخمول جسدياً، أم نفسياً.

و الخمول البدني (نقص النشاط البدني) يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل الاخطار الرئيسية الكامنة وراء الوفيات التي تُسجّل على الصعيد العالمي (6% من الوفيات العالمية). وتشير التقديرات إلى أنّ الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات سرطاني القولون والثدي، و27% من حالات السكري، وقرابة 30% من عبء المرض الناجم عن القلب

وان الإسهام بشكل مفيد في إنفاق الطاقة والتمكّن، بالتالي، من بلوغ توازن الطاقة والتحكّم في الوزن

من اكثر المشاكل المنتشرة بسبب الخمول هي السمنة :

السمنة عبارة عن زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون، وتعرف بأنها زيادة وزن الشخص أكثر من 30% من الوزن المثالي، وينتج تراكم الدهون في الجسم من زيادة حجم الخلايا الدهنية، حيث يحتوي جسم الإنسان الطبيعي على حوالي 30-35 بليون خلية دهنية ويزيد حجمها عند زيادة الوزن، ومع استمرار الزيادة تتكون خلايا دهنية جديدة، وهذه الخلايا الجديدة يصعب على الجسم التخلص منها فيما بعد. وبذلك يتضح سبب صعوبة إنقاص الوزن بعد الزيادة الكبيرة

وتقاس كمية الدهون في الجسم بواسطة قياس سماكة الجلد وهذه الطريقة سهلة وشبه دقيقة، لأن نصف الدهون الموجودة في الجسم تتراكم تحت الجلد.

والسمنة هي عبارة عن عاملين:

➤ زيادة الطاقة المتناولة للجسم ونقص الطاقة المبذولة
➤ والسمنة ليست مشكلة جمالية أو نفسية فقط، وإنما هي مشكلة صحية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى. فالأشخاص الذين يزنون حوالي 40% من وزنهم زيادة على الوزن الطبيعي يكونون أكثر عرضة لكثير من المشكلات الصحية، ومنها الموت المبكر بنسبة ضعف غيرهم من الأوزان الطبيعية.

الطرق التي تساعد على تخفيض الوزن:

اشارت دراسة طبية حديثة ان المشى السريع لمدة 15 دقيقة تساعد على تقليل الوزن الزائد لمن يعانون من السمنة المفرطة بالاضافة الى انها تقلل من شهيتهم فى تناول الوجبات الغنية بالسكريات والسرعات الحرارية، كما اوضح العالم النفسى "ادريان مويل" من جامعة رور فى بوخوم بالمانيا، ان التمارين الرياضية تمنح تحفيزا فكريا على من يمارسها مما يؤدي الى التشويش على الافكار المتمحورة حول تناول الطعام الى جانب ان الالتزام بالمشى بشكل منتظم يخفف الرغبة بتناول الوجبات عن الحد المطلوب.

فسيولوجيا التعبئة الجليكوجينية (الكربوهيدرات)

د. وليد الكبيسي

waleed68777@gmail.com



الكربوهيدرات هي الوقود الذي يسمح لك بأداء أو تشغيل برنامجك التدريبي، وهناك حاجة للبروتين بكميات معتدلة لنمو العضلات وترميمها، ولكن الكربوهيدرات هي النوع الأساسي للطاقة المستخدم خلال التدريب، إذا أنه الوقود الأكثر أهمية للعضلات ومصدر الطاقة الأساسي للدماغ والجهاز العصبي المركزي، إذ يتم تخزين الكربوهيدرات وبهيئة جليكوجين في العضلات والكبد وهذه مخازن صغيرة إذا ما تم مقارنتها مع العباء الذي يقع على الرياضي ولا سيما رياضة (التحمل).

أذ أن عمليات أو أليات خزن الجليكوجين في العضلات والكبد تكون بمقدار محدود، لذا وجب تعويض تلك المخازن بشكل مستمر وبعد كل وحدة تدريبية أو منافسة،، لذلك نلاحظ الحالة النفسية التي يمر بها رياضي التحمل من جراء القلق الشديد من انخفاض مخزونهم من الجليكوجين قبل إنهاء المنافسة، أذ أن كلما ازاد مخزون الجليكوجين بالعضلات والكبد كلما مكن الرياضي من أداء الجهد البدني اللازم، ولكي يتم خزن ضعفي أو ثلاثة أضعاف من الجليكوجين لابد من وجود آلية فسيولوجية تمكن الرياضي وخاصة رياضي التحمل من مواصلة النشاط العضلي ولفترة زمنية طويلة دون شعور بالأعباء أو الإحباط،.. وهذا الية لا تنطبق مع عدني المسافات المتوسطة أو السباحة؟؟ ولتحقيق ذلك ، لابد من نظام تدريبي يعتمد على إعادة التعبئة الجليكوجين وهذا يتم من خلال التموج بالأحمال التدريبية والاستفادة من مبدئ الاسترداد عن طريق خفض الاحمال التدريبية أولاً، مع تناول مزيد من الكربوهيدرات ثانياً ويكون ذلك بطريقة مقننة، أي بمعنى الحصول على ثلاث أيام راحة وتناول كميات إضافية (تعبئة) من الكربوهيدرات تكون أكثر فعالية من نظام التعبئة التي يتبعه معظم من الرياضيين باعتمادهم على نظام الاسبوع الكامل في تعبئة الكربوهيدرات..

ولكي يتم توضيح آلية التعبئة الجليكوجين للرياضي التحمل لابد من توضيح الآتي:-

أولاً:- قبل 10 أيام من المنافسة أو لا تقل عن أسبوع. لابد من تخفيض واجبات الغذاء الغنية بالكربوهيدرات.. ويرجع السبب الى محاولة استنفاد مخزون الجليكوجين في العضلات.. وتستمر هذه العملية الى اليوم الرابع قبل موعد المنافسة والغاية هو محاولة الاستنفاد الجليكوجين بشكل أكبر من العضلات.

ثانياً:- اليوم الثالث قبل موعد المنافسة الى يوم المنافسة لابد من تغير نظام تعبئة الكربوهيدرات ، وذلك عن طريق إعطاء الرياضي وجبات غذائية غنية بالكربوهيدرات، مما يؤدي الى تتضاعف نسبة تركيز الجليكوجين 2-3 مرات عن المستوى الطبيعي.

ويمكن ملاحظة آثار استخدام نظام التعبئة الجليكوجين خلال النصف الثاني أو الربع الأخير من سباقات المارثون أو سباقات التحمل بصورة عامة، حيث يستفيد الجسم من حجم الجليكوجين المخزون، مما يدعم كفاءة استمرار الرياضي من موصلة الجهد وتحقيق الإنجاز. ولكن قد يترتب على نظام التعبئة بعض الآثار الجانبية على الرياضيين نتيجة استهلاك الجليكوجين خلال المراحل الأولى لنظام ومنها شعور الرياضي بالتغيرات النفسية مثل حدة المزاج وشعور بالدوخة والغثيان مما يترتب عليه الارهاق وانخفاض مستوى الرياضي، كما أن زيادة المفاجئة بحجم الكربوهيدرات، قد يعرض الجهاز الهضمي الى اضطراب في عمل المعدة والأمعاء..

ولتجنب تلك الآثار لنظام التعبئة الجليكوجينية:-

أولاً:- قبل 4-5 أيام من المنافسة (التحمل)، يجب تقليل الحمل التدريبي للرياضي تدريجياً ويفضل استخدام الأنخفاض الخطي (هو نوع من الأنخفاض المقتن للأحمال التدريبية)، مما يؤدي الى راحة العضلات العاملة وبالتالي زيادة في قدراتها على تخزين الجليكوجين.

ثانياً:- قبل 3 أيام من المنافسة يتم زيادة السرعات الحرارية من الكربوهيدرات وخاصة الكربوهيدرات المركبة، وبنسبة من 6-10 غرام لكل غرام من وزن الجسم يومياً، أي ما يقارب 65-70% من إجمالي ما يتم تناوله الرياضي

للحصول على الطاقة، مع الأخذ بالنظر الاعتبار الزيادة في أجمالي السرعات الحرارية، مما يؤدي الى زيادة في حجم الجليكوجين المخزون بمقدار ضعفين ونصف الضعف ودون تعرض الرياضي للأثار السلبية لهذا النظام. ومن الجدير بالذكر بأن هذا النظام يكون في أقصى درجات الفعالية مع الرياضيين المدربين جيدا (المستويات العليا) بالنظر لامتلاكهم حجم عضلي كبير، مما يجعل أجسامهم ذات سعة أكبر لتخزين المزيد من الجليكوجين، أما الرياضيين الهواة أو الممارسين للرياضة فلا ينبغي عليهم أن يتوقعوا تحقيق نفس النتائج.

ولتحقيق الفائدة المثلى من استخدام الكربوهيدرات في المجال الرياضي يجب على الرياضي أتباع ما يلي:-

➤ الامتناع عن تناول الكربوهيدرات قبل الاشتراك في المنافسات التي يقل زمن أداؤها عن 30-40 دقيقة حيث لا يمكن الاستفادة منها وذلك لصعوبة أتمام عملية التمثيل الغذائي لأنه يحتاج الى وقت أطوال وبالتالي صعوبة امتصاصها بالدم.

➤ اذا كان الغاية من تناول الكربوهيدرات هو محاولة إعادة تخزين الجليكوجين، فيجب تناولها قبل اداء النشاط بأكثر من ساعتين.

➤ يجب الأخذ بالنظر الاعتبار طبيعة بيئة المنافسة، في حالة الجو الحار يحتاج الجسم الى الماء بشكل كبير أكثر من حاجته للكربوهيدرات، لذا يفضل إعطاء الكربوهيدرات على شكل محلول نسبة تركيزه 5% (5 غرام سكر لكل 100 مليلتر ماء)، بينما في الجو البارد يمكن زيادة تركيز المحلول الى 20% كحد أعلى، لأن زيادة أكثر من ذلك سوف تؤثر بشكل مباشر على آلية الامتصاص.

ماهية اللياقة البدنية في الإعداد عند الرياضيين

أسفاري سفيان

جامعة محمد بوضياف المسيلة - الجزائر-

sefianeseffari@gmail.com



إن مضمون عملية الإعداد البدني للرياضيين سواء كانوا هواة أو محترفين هو التنشئة الجيدة و الفعالية لعمل و أداء مختلف القدرات البدنية اللازم توفرها في النشاط الرياضي الممارس (القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، البراعة ... الخ) ، و يهدف التدريب البدني في نفس الوقت إلى الزيادة العامة في القدرات الوظيفية للجسم ومقاومته لتأثيرات السلبية و تعزيز الصحة ، تنطبق الأسس التنظيمية العامة لتثبيت مختلف القدرات البدنية للفرد بطبيعة الحال أيضًا على التدريب البدني لهذه الأخيرة ، ولكنها تتميز أيضًا بسمات ناشئة عن القوانين الخاصة لتحسين المستوى الأدائي العام لرياضي ، و تتمثل إحدى السمات الرئيسية أنه في التدريب البدني للرياضي يتم دمج جانبين منه وهما التدريب البدني العام والخاص بشكل عضوي متباين.

يتضمن التدريب البدني العام للرياضي تنشئة متعددة الجوانب لقدراته البدنية ، والتي لا تنحصر في القدرات الخاصة التي تظهر في الرياضة المتخصصة فيها ، ولكن بطريقة أو بأخرى تحدد نجاح الأداء الرياضي ، و يلعب هذا الجانب من التدريب دورًا أساسيًا في زيادة المستوى العام للقدرات الوظيفية للجسم ، والتنمية المركبة لقدرة الأداء البدني فيما يتعلق بمجموعة واسعة من أنواع النشاطات الرياضية المختلفة و هذا بوجود التنوع المنهجي لتنمية و تطوير مختلف المهارات والقدرات الحركية للرياضي ، و على الرغم من أن اللياقة البدنية العامة لها سمات متطابقة معينة في التخصصات الرياضية المختلفة ، إلا أن هذا لا يعني أن محتواها لا يعتمد إطلاقًا على خصائص التخصص الرياضي الممارس ، و الحقيقة أن اللياقة البدنية العامة يجب أن تُبنى وفقًا لقوانين نقل مؤشرات أثر تدريب بالتمارين التحضيرية الإعدادية و التي تعتمد على الإجراءات التنافسية في الرياضة المختارة، و من الواضح أن التدريب البدني العام يجب أن يبنى بطريقة تستخدم بشكل كامل التحويل الإيجابي لنمو القدرات البدنية ، وإذا أمكن وجب إستبعاد أو تحييد النقل السلبي لنمو و

تطور هذه القدرات ، و هذا النقل يحدد خصائص اللياقة البدنية العامة بين رياضي مختلف التخصصات الرياضية. لكن هذا الجانب من التدريب الرياضي لا يتطابق تمامًا مع التدريب البدني الخاص ، وإلا فسيتم فقد دوره في نظام العملية التدريبية ، وفي نهاية المطاف في نظام التعليم الشامل بأكمله ، التدريب البدني الخاص للرياضي هو تعليم مختلف القدرات البدنية ، والتي تعد شرطًا أساسيًا محددًا للإنجازات في الرياضة المختارة ، حيث أنه يهدف إلى أقصى تطوير ممكن لهذه القدرات ، و من المعروف أن التخصصات الرياضية المختلفة تتطلب قدرات مختلفة و / أو مزيجًا غير متكافئ من قدرات بدنية و حركية خاصة ، بطبيعة الحال في عملية ممارسة نوع الرياضة المتخصص فيها ، من الضروري التأثير بشكل إنتقائي على القدرات التي تتوافق مع خصوصية هذا التخصص الرياضي الممارس من أجل ضمان أقصى درجة ممكنة من ناحية تميتها و تطورها ، هذا يحدد جوهر التدريب البدني الخاص للرياضي ، و التدريب العام والخاص جزآن لا يتجزآن من اللياقة البدنية العامة للرياضي، كما سيتبين من العرض التقديمي الإضافي الذي سوف يقدم ، و يتم تقديمها في جميع مراحل عملية تحسين الأداء الرياضي على المدى الطويل ، لكن نسبتها في المراحل المختلفة تتغير بشكل طبيعي.

أساسيات عامة للتدريب البدني الرياضي :

من المعتاد تسمية التدريب البدني الرياضي بتعليم القدرات البدنية التي تتجلى نتائجها في مختلف القدرات الحركية اللازمة في نشاط الرياضي المتخصص فيه. يرتبط التدريب البدني بتنمية القدرات الحركية و طبعاً مهمته الأساسية الأولى بالطبع هو تنمية القدرات البدنية المختلفة (تحمل - سرعة - قوة عضلية - مرونة) حيث أن هذا الأمر سوف يوفر للرياضي القدرة على أداء الحركات بالسرعة المطلوبة والقوة و المدة الزمنية اللازمة ، كما أن التدريبي البدني الرياضي يساهم في النمو البدني المتنوع وتحسين الصحة العام لجسم الرياضي .

يعمل التدريب البدني العام على تعليم مثل هذه القدرات البدنية بالخصوص و القدرات الحركية المعقدة التي قد لا يتم تضمينها بشكل مباشر في القدرات البدنية الحاصلة اثناء المنافسة الرسمية (على سبيل المثال ، القدرة البدنية التحمل الهوائي في رياضة دفع الكرة الحديدية " رمى الجلة "). ومع ذلك بفضل التدريب البدني العام ، يكتسب الرياضي الإمداد اللازم من المهارات

والقدرات الحركية للتدريب التقني (التكنيك) اللاحق ويزود نفسه بمستوى من القدرة على العمل يسمح له بإجراء تدريب بدني خاص وتقني (تكنيك) وتكتيكي (خططي) بنجاح. على سبيل المثال إذا كان مستوى القدرة البدنية (التحمل الهوائي) لرياضي رياضة تنس المضرب عند أداء مختلف التسديدات في المنافسة غير كافٍ ، فسوف يتعب هذا الرياضي بسرعة عند أداء سلسلة من تكرارات من تمارين قوة المميزة بالسرعة عدة مرات .

✚ التدريب البدني العام يعني (التمارين الإعدادية البدنية التحضيرية العامة) حيث تم بناء هيكل التدريب البدني الإضافي على أساس التدريب البدني العام ويركز على إنشاء أساس خاص ضروري للأداء الفعال لأحجام كبيرة من العمل (الحمولة التدريبية) الذي يهدف إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة، يتضمن هذا التدريب زيادة القدرات الوظيفية لأعضاء وأنظمة الجسم المختلفة ، وتحسين التنسيق العصبي العضلي ، وزيادة قدرة الرياضيين على تحمل الأحمال الثقيلة (الاحمال التدريبية الكبيرة من " تكرارات و مجاميع و شدات عالية جدا) ، وتحسين القدرة على التعافي (الاستشفاء) منها بشكل فعال و بمثالية فائقة .

✚ يتكون التدريب البدني الخاص من تنشئة القدرات الحركية الخاصة ، والتي توفر للرياضي الفرصة للعمل (الاداء) بنجاح في ظروف المنافسة الرسمية ، لذلك يتم تضمين التدريب البدني الخاص بشكل مباشر في الإمكانيات التنافسية وبالتالي يؤثر فقط على النتيجة الرياضية ، و يتم تنفيذ هذا النوع من التدريب بمساعدة التمارين الإعدادية البدنية التحضيرية الخاصة و تمارين المنافسات والمسابقات.

الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة مهارات التدريس لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة ميسان

م.م. صادق إبراهيم عبدالله

مديرية تربية ميسان / وزارة التربية العراقية



اشتملت الرسالة على خمسة فصول وهي كالآتي :

الفصل الأول : التعريف بالبحث :-

احتوى الفصل الأول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه ومجالاته وتحديد المصطلحات الخاصة بالبحث، وذكر الباحث في مقدمة البحث، أن العمل اليوم يحمل في طياته ضغوطاً نفسية ناجمة عن أعباء المهن ومتطلباتها، لكون بيئة العمل مليئة بالإحباط والصراع، والتي أثرت سلباً على الأداء والتوافق المهني، فبدل أن يكون العمل هدفاً لتحقيق الذات والرفاهية للمجتمع، تحول إلى مصدر من مصادر الضغوط المهنية، ولقد مسّت مؤسسات عديدة منها المؤسسة التربوية (المدرسة)، والتي تُعدّ إحدى الهيئات الرسمية في المجتمع، والتي تتولى وظيفة تنشئة الأبناء في شتى المجالات، فهي تعمل إلى جانب الأسرة في التنشئة الإجتماعية وزرع قيم الإنسانية لديه، وتلك المؤسسة التربوية تضم مجموعة من الأفراد الذين يتحملون المسؤوليات المتاحة لهم كافة من (إداريين، ومدرسين، ومشرفين، وموظفين)، ومن تلك المجموعة التربوية برز مُدرّس ومدرسة التربية الرياضية، واللذان يتحملان العبأ الأكبر من المسؤوليات (إدارية وتربوية ونفسية)، ودورهما المهمة في تحقيق أهداف التربية والتعليم ومزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة، كما أنهما يلعبان عدد من الأدوار داخل المجتمع، فهما مصلحان إجتماعيان، ويعتمد تحقيق الأهداف التربوية اعتماداً جوهرياً عليهما لكونهما يُعدّان أحد القيادات الرياضية المهمة اللذان يقومان بدور ريادي في المجتمع ولاسيما في مجال التربية والتعليم .

وتمثلت أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على حجم الضغوط المهنية التي يتعرض لها مُدرسو ومُدرسات التربية الرياضية في مدارس ثانويات وإعداديات محافظة ميسان وما قد يترتب عليهم من آثار يمكن أن تنعكس سلباً على مهامهم التربوية من خلال المتغيرات (الإستقلال الذاتي، الأمن والسلامة، الإنفعالات النفسية، المساندة الإجتماعية، الخبرة الشخصية، مهارات الإتصال) .

أما ما يخص مشكلة البحث، إن ضغط مهنة التدريس يُعدّ أحد معوقات العملية التربوية، ومن بين العوامل الأساسية في إختلال النظام التربوي التعليمي، وأن معاناتهم من تلك الضغوط المهنية، يترجم على شكل حالة من التقصير بواجبهم بإيصال ما يجب إيصاله من أفكار ومعلومات الى الطلاب، عن طريق مجموعة من المهارات التدريسية الواجب توافرها لتحقيق ما يسعى إليه. فإن قلة متطلبات مُدرس ومُدرسة التربية الرياضية في محافظة ميسان من أجل إتمام العمل المناط بهما من حرية القرار، والخبرة الشخصية، ووسائل الأمن والسلامة، والمساحات الرياضية ومساندة الإدارة والزملاء، وغيرها تمثل ضغوطاً مهنية، والتي قد تؤثر بشكل أو بآخر في استعمال عدد من مهارات التدريس، الواجب توافرها لإنجاح مهنة التدريس، ومن ثمّ إنعكاس ذلك على مستوى الجودة في العمل الوظيفي، ونظراً لعدم التركيز في مجتمعنا على دراسة المسببات التي آلت إلى تأثر جودة مهارات التدريس بشكل لا يخدم العملية التربوية؛ لذيرى الباحث الحاجة الملحة إلى دراسة هذا الموضوع كونه؛ أحد أهم العوامل المؤثرة على العملية التعليمية والتربوية والمتوخاة من درس التربية الرياضية، ومن هنا جاءت مشكلة البحث للتعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة مهارات التدريس لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية في محافظة ميسان، فضلاً عن قلة الدراسات التي تناولت تلك العلاقة وما ينسجم حالياً مع المجتمع العراقي؛ لذا أرتأ الباحث بناء وتقنين كلا المقياسين .

أهداف البحث :

1. بناء وتقنين وتطبيق مقياس الضغوط المهنية لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان .
2. بناء وتقنين وتطبيق مقياس جودة مهارات التدريس لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان.

3. التعرف على مستوى الضغوط المهنية وجودة مهارات التدريس لدى مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان .
4. التعرف على علاقة الضغوط المهنية بجودة مهارات التدريس لدى مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان .
5. معرفة الفروق بين مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية في متغيرات الدراسة الحالية (ضغوط مهنية – جودة مهارات التدريس) للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان .

فرضا البحث :

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية وجودة مهارات التدريس لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان .
2. وجود فروق بين مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية في متغيرات الدراسة الحالية (الضغوط مهنية – جودة مهارات التدريس) للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان .

مجالات البحث :

1. المجال البشري : مُدرسو ومُدرسات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في محافظة ميسان للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (167) .
2. المجال الزماني : للمدة من يوم (2017/11/16) الى يوم (2018/ 7/ 24) .
3. المجال المكاني : المدارس الثانوية والإعدادية في محافظة ميسان وعددها 76 مدرسة .

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

إنطلاقاً من طبيعة البحث والمعلومات المراد الحصول عليها للتعرف على آراء وإستجابات مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية في محافظة ميسان، إختار الباحث منهج البحث الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لأنه الأسلوب المناسب لطبيعة هذه الدراسة وهدفها، إذ تم جمع المعلومات والبيانات لمجتمع البحث الخاص بمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية في محافظة ميسان للعام الدراسي 2017-2018 من خلال كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، إلى المديرية العامة لتربية ميسان المرقم 65 في

2017/12/4م، وكتاب تسهيل مهمة من المديرية العامة لتربية ميسان، إلى المدارس الإعدادية والثانوية في المحافظة المرقم 1059 في 2018/1/7 م، وكتاب تسهيل مهمة من مديرية قسم تربية المجر الكبير، إلى المدارس الإعدادية والثانوية التابعة للقسم المرقم 360 في 2018/1/14 م، وكتاب الإطار الإحصائي للمدارس الإعدادية والثانوية في محافظة ميسان، وأشتمل مجتمع البحث على (167) مُدرّس ومُدرّسة بواقع (100) مُدرّساً، و(67) مُدرّسة تربية رياضية قد تم توزيعهم على (76) مدرسة ثانوية وإعدادية في المحافظة، وتم إختيار المدارس كافة التي تضم مُدرّسي ومُدرّسات تربية رياضية الذين يعملون ضمن إختصاصهم، وإستبعاد المدارس التي لا يوجد فيها مُدرّس ومُدرّسة تربية رياضية وعددها (10) مدارس، منها (4) مدارس صباحية وكذلك (6) مدارس مسائية التي لا يمكن تنسيب مُدرّسين أو مُدرّسات على ملاكها الدائم بموجب تعليمات وزارة التربية، وقد طبق المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة عددها (80) تدريسياً بواقع (40) مُدرّساً، و(40) مُدرّسة، بعد ما أُجريت المعاملات الإحصائية الخاصة بإستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين (الصدق، الثبات)، وتحديد المستويات المعيارية لهما؛ إذ تمّ استعمال الحقيبة الإحصائية SPSS؛ وذلك للحصول على نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

إن فحوى هذا الفصل قيام الباحث بعرض النتائج على شكل جداول، ومن ثم تفسيرها لتحقيق أهداف البحث وفروضه الموضوعية؛ إذ أعتد على الوسط الحسابي، ويتم ذلك بحساب طول الفترة أولاً، وهي عبارة عن حاصل (قسمة $4/5$)؛ إذ (4) تمثل عدد المسافات (من 1 إلى 2 مسافة أولى، ومن 2 إلى 3 مسافة ثانية، ومن 3 إلى 4 مسافة ثالثة، ومن 4 إلى 5 مسافة رابعة)، أما العدد (5)، فيمثل عدد الإختيارات وعند قسمة ($4/5$) ينتج طول الفترة ويساوي (0.80)، فضلاً عن استعراض جداول المستويات والدرجات المعيارية، وبعد ذلك قام الباحث بتحليل تلك النتائج ومناقشتها، وتم تحقيق جميع الأهداف الخاصة بالبحث .

الفصل الخامس : الإستنتاجات والتوصيات :

1- الإستنتاجات :

- يمكن تلخيص النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية إلى ما يلي :
1. مقياسي الدراسة الحالية اللذان تم بناؤهما صالحا لقياس الضغوط المهنية وجودة مهارات التدريس وفقاً للمعايير التي وضعت لهما .
 2. وجود علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط المهنية وجودة مهارات التدريس، فكلما زاد تعرض مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية الى الضغوط المهنية إنخفض مستوى جودة مهارات التدريس لديهم.
 3. يقع على عاتق مُدرس التربية الرياضية في محافظة ميسان الجزء الأكبر من الضغوط المهنية مقارنة بالضغوط لدى المُدرسات .
 4. وجود تدني في مستوى جودة مهارات التدريس لدى مُدرسي التربية الرياضية في محافظة ميسان مقارنة بالمُدرسات .

2- التّوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث ما يلي :

1. توفير الإمكانيات اللازمة لتسهيل عمل مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية ، وتذليل الصعوبات التي تواجههم ومن ثمّ تخفيف وطأة الضغط لديهم .
2. إعطاء الحرية لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية باتخاذ القرارات والخاصة بعمله ، والتعبير الحر عن الأفكار والآراء التي من شأنها أن تخدم الرياضة المدرسية والشعور بالإستقلال الذاتي .
3. الإهتمام بالنشاطات الترفيهية والرياضية المقدمة لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية، كإقامة الحفلات والرحلات لتحسين العلاقات بين الزملاء .
4. إيجاد حوافز ومكافآت مادية ومعنوية جزاءً للمشاركات الرياضية والتي من شأنها أن تساهم في تخفيف الضغوط المهنية .
5. تفعيل المشاركات الرياضية اللاصفية على مستوى مديريات التربية داخل وخارج العراق، لإجل تمثيل المحافظة دولياً .
6. رفع الروح المعنوية لمُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية بشكلٍ عام وإشعارهم بقيمة ما يبذلونه من جهدٍ، وهذه الخطوة يقوم بها مدير المدرسة والمشرف التربوي، وتذكيرهم بانهم يعملهم هذا يقومون بخدمة عظيمة لمحافظةهم وبلدهم .
7. ضرورة إهتمام مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية بمهارة التقويم، التي توفر لهم عمليات التغذية الراجعة لإعادة النظر في مستوى أداء الطلبة .

8. الإهتمام بتدريب مُديري المدارس ومشرفي الإختصاص على كيفية تقديم المساعدة والمساندة للمدرسين بصفة عامة، والأقل خبرة بصفة خاصة، حتى لا يشعر بأنه بمنأى عن الإدارة المدرسية .
9. توفير وسائل الأمن والسلامة داخل المدرسة من إسعافات أولية وأجهزة صالحة للإستعمال الرياضي وإدامة الساحات الرياضية حفاظاً على سلامة التدرسيين والطلبة .
10. إجراء دراسة مشابهة على المدارس المتوسطة والإبتدائية في محافظة ميسان، لما لها أهمية في تطوير أداء مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية.
11. تعميم نتائج هذه الدراسة على المديرية العامة لتربية العراق؛ لغرض تجنب مُدرسي ومُدرسات التربية الرياضية من التّعرض للضّغوط المهنية .



مفهوم الوعي الصحي

م.م. سحر ياسين عباس

مديرة الأنشطة الطلابية - جامعة بابل-

Shyasyn19@gmail.com

هو عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحدّ من انتشار الأمراض، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، و تعريف الأفراد بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، ويُستعان على ذلك بوسائل مختلفة، مثل اللقاءات المفتوحة مع الناس والمحاضرات والندوات وعرض الأفلام التلفزيونية والسينمائية وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات والصحف والمجلات وغيرها من وسائل الإعلام، إذ أن التثقيف الصحي هو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة وكذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، و عليه فالتثقيف الصحي يختص بتغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين المستوى الصحي.

و يمكن عد الصحة نتيجة ملموسة وواقعية لعملية التنشئة الاجتماعية الناجحة، إذ تعرف الصحة بأنها "حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة". ، وتكون الصحة موجودة عندما يتمكن الإنسان من بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعال ويتوقف من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعه وعندما يستطيع تكيف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة وهنا يمكن عد الصحة بأنها النتيجة الملموسة والواقعية والصحة حالة من الإحساس الايجابي.

و أن الوعي الصحي هو مدى معرفة اللاعب وفهمه وإدراكه بصحته البدنية والنفسية والاجتماعية تجاه بعض مشكلات البيئة الرياضية المرتبطة بالمواقف الحياتية التي يتعرض لها اللاعب حتى يتمكن من توجيه سلوكياته التوجيه الأمثل تجاه تفاعله مع بيئته الرياضية للعناية بصحته.

وتوجد عوامل عدة تؤثر في الصحة العامة للأفراد ومنها:-

1. إتباع أسلوب الحياة العصرية، إذ في الآونة الأخيرة من هذه الأغذية الجاهزة والسريعة التحضير ذات المحتوى العالي من الدهون.
2. انتشار السلوكيات الغذائية البيئية وهنا يتناول الفرد أغذية غير متوازنة من حيث محتواها الطبيعي وتركيبها الكيماوي، إذ أن لكل فرد في مرحلة من العمر احتياجات غذائية خاصة.
3. عدم الإلمام بأهمية العناصر المفيدة المتواجدة بالغذاء.
4. فقر الوعي الغذائي وليس الفقر المادي.
5. انتشار الغش في الأغذية وهذا عن طريق إضافة العديد من المواد الحافظة ومحسنات الطعم واللون والرائحة إلى بعض الأغذية بكميات تكون ضارة بالصحة.
6. تناول الفيتامينات والمقويات من دون استشارة الطبيب.

وتوجد أساليب عدة لزيادة الوعي الصحي ومنها:-

1. عمل محاضرات في أوقات الراحة.
2. عمل النشرات والمطويات التي تحت على الوعي الصحي.
3. زيادة التوعية الداخلية.
4. تكثيف البرامج الإذاعية التي تساهم في زيادة الوعي الصحي لدى الأفراد وممارسة الأشياء الصحية في البيئة المحيطة بهم.

أهداف الوعي الصحي:

الوعي هو أمر مكتسب من خلال التثقيف الصحي، و التثقيف الصحي ليس مجرد نصائح يقدمها أي فرد أو يمكن الحصول عليها من خلال مشاهدة فيديو على الإنترنت ، لكنه علم اجتماعي يعتمد على العلوم النفسية والبدنية والطبية والبيولوجية، ويستمد من كل العلوم السابقة كل ما من شأنه تحسين وتعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، ومن أهداف التثقيف الصحي:

المساهمة في معرفة وفهم السلوك الصحي من خلال البحث العلمي:

للحفاظ على أعلى معايير التميز الأكاديمي في التدريس والإعداد المهني لأخصائي تعزيز الصحة في المستقبل على مستوى البكالوريوس والدراسات العليا.

تطوير القادة :

الذين سيساهمون في نمو المهنة وتحقيق أهداف الصحة: المجتمعية، ليكونوا بمثابة مصدر لتعزيز الصحة للمجتمع ، على الصعيدين الإقليمي والوطني.

تحقيق بعض أهداف التنمية المستدامة:

وهي لا تتضمن غاية محددة خاصة بالوعي الصحي. إنه يمكن الناس من زيادة السيطرة على صحتهم، وهذا المفهوم يغطي مجموعة واسعة من التدخلات الاجتماعية والبيئية المصممة لإفادة وحماية صحة الأفراد ونوعية حياتهم، من خلال معالجة ومنع الأسباب الجذرية لاعتلال الصحة ، وليس التركيز فقط على العلاج والشفاء.

القضاء على الفقر :

كما ذكرنا فإن أحد أهداف الوعي هي تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وذلك لأن الأفراد الذين لديهم قدر عالي من الوعي الصحي، يكون لديهم سلوكيات تساعد في الحفاظ على أسرهم وعلى مجتمعهم من الأمراض والتي بدورها قد تؤدي لانتشار الفقر بسبب العجز أن أداء المهام الوظيفية بسبب اعتلال الصحة، وهذا بدوره يؤدي لعجز الفرد عن تلبية احتياجاته الشخصية واحتياجات أسرته، وبالتالي ينتشر الفقر في المجتمع، وفي الواقع فإن العلاقة بين الوعي الصحي والفقر علاقة عكسية فكلما انتشر الفقر في مجتمع ما قل الوعي الصحي في ذلك المجتمع.

أهمية الوعي الصحي:

إن تكلفة التوعية الصحية أقل بكثيرًا عندما نقارنها بتكلفة تقديم الخدمات الصحية للأفراد. إن الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية تكون له نتائج إيجابية في كافة نواحي المجتمع الأخرى. إن الوعي الصحي أحد الخدمات الوقائية التي يمكن من خلالها تجنب الإصابة بالعديد من الأمراض.

إن تنشئة جيل واع ومدرك لخطورة المرض وأهمية الوقائية يساعد في التنمية المستقبلية.

الوعي الصحي يمكن الناس من زيادة السيطرة على صحتهم وتحسينها. الوعي الصحي يجعل السكان ككل يشاركون في سياق حياتهم اليومية.

مراحل تطوير الوعي الصحي:

يجب أن يتم تطوير الوعي الصحي لدى الأفراد في أي مجتمع على ثلاثة مراحل هم :

مرحلة الإثارة:

حيث يتم فيها دفع الفرد للاهتمام بصحته حيث أن معظم الأمراض البشرية سببها سلوك الإنسان نفسه مثل العادات الخاطئة في التغذية والتي تسبب تقريباً معظم الأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم.

مرحلة التقبل:

وهي المرحلة التي تتراكم فيها المعارف والمعلومات داخل نفوس أفراد المجتمع فبدأوا في تقبل فكرة الممارسات الصحية على سبيل المثال تجد اليوم كثير من الناس يدركون أهمية التغذية السليمة، وهم على معرفة تامة بأنواع فوائد الغذاء الصحي ، وعلى استعداد لقضاء مزيد من الوقت في إعداده.

مرحلة التنفيذ:

وهي المرحلة التي تبدأ بعملية تنفيذ ما تم تقبله من المعارف التي تراكمت لديهم في السابق، فيبدأو على سبيل المثال في الحرص على إعداد الغذاء الصحي حتى لو كان أكثر تكلفة، لأنهم أصبحوا على وعي كامل بفوائده على المدى القصير والطويل، وأيضاً يكونوا مدركين لكل علامات تدل ان تغذيتي سليمه فيطلبوا المساعدة في أقرب وقت قبل أن تتطور الحالة لأحد أمراض سوء التغذية.

استراتيجيات الوعي الصحي:

إن اختيار استراتيجيات الوعي الصحي ووسائل التثقيف للمجتمع يعتمد على الأفراد والمجتمعات التي تسعى لتثقيفها صحياً، والتثقيف الصحي هو مجرد استراتيجية من استراتيجيات نشر الوعي الصحي، لأن الكلمات أو الأحاديث بدون عمل لن تؤدي إلى تحقيق أي هدف أو تقدم في المجتمع.

وتتضمن استراتيجيات الوعي الصحي:

استراتيجيات التثقيف الصحي لإعلام الناس بما يمكنهم فعله للبقاء في صحة جيدة.

معالجة الأشياء في المجتمع التي تؤثر على الصحة والرفاهية بشكل أكبر ، بحيث يمكن دعمها وتحسينها، وتهدف أنشطة تعزيز الصحة إلى تعزيز الصحة والوقاية من اعتلال الصحة بدلاً من التركيز على الأشخاص المعرضين لخطر

الإصابة بأمراض معينة، وهذه المعالجة تشمل وضع سياسة عامة للدولة تساعد في تطوير ودعم الوعي الصحي لدى الأفراد.

التثقيف الصحي:

يجب أن تعزز أنشطة التثقيف الصحي الهدف العام لبرنامج تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، ويجب أن تكون المواد التي يتم تطويرها لبرامج التثقيف الصحي مناسبة ثقافياً ومصممة خصيصاً للسكان المستهدفين لضمان الكفاءة الثقافية، وهذا يعني إذا كنت تهدف المجتمعات الريفية يجب معالجة الاختلافات الثقافية واللغوية، ومعالجة العوائق المحتملة أمام تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض في المناطق الريفية.

يستخدم التثقيف الصحي أيضاً في التنسيق لإزالة العوائق التي تحول دون الحصول على الرعاية الصحية، والمعلم الصحي هو أحد أنواع منسقي الرعاية الذين يقدمون التعليم للأفراد والأسر والمجتمعات،

ومن طرق أو وسائل التثقيف الصحي:

- إلقاء المحاضرات
- عقد الدورات
- الندوات والندوات عبر الإنترنت
- تنظيم ورش عمل
- الفصول التوعوية والتي قد تشمل إلقاء دروس وعمل مسابقات أو كتابة تعبير عن الوعي الصحي وغيرها من الوسائل التعليمية.

ويجب أن تتضمن استراتيجيات التثقيف الصحي ما يلي:

- يجب أن يتم العمل على تضمين السكان المستهدفين في تلك البرامج وليس أي فرد.
- يجب الانتهاء أولاً قبل تنفيذ برامج التثقيف الصحي من تقييم احتياجات المجتمع، لتحديد قدراته وموارده وأولوياته واحتياجاته.
- يجب تنفيذ برامج بمناهج ومواد متكاملة وجيدة التخطيط تتم في بيئة مناسبة للمشاركين.
- تقديم المعلومات مع دعم سمعي بصري يعتمد على الكمبيوتر مثل الشرائح وأجهزة العرض أو مقاطع الفيديو أو كتب عن التثقيف الصحي أو الأقراص المضغوطة أو الملصقات أو الصور أو مواقع الويب أو البرامج، واستخدام هذا الأسلوب في التثقيف وزيادة الوعي

الصحي له فائدة كبيرة، لأنه يعزز انتباه وتركيز المتلقين، ويمكن في نهايته عمل استبيان عن الوعي الصحي للتأكد من أن المتلقين قد استفادوا واستوعبوا بشكل كبير من المعلومات

التأكد من كفاءة موظفي برنامج التثقيف، من خلال منحهم التدريب الجيد قبل بدء تنفيذ برنامج التثقيف الصحي ، للحفاظ على الأمانة لنموذج البرنامج.

تأثير الرياضة على اللياقة البدنية والهرمونات لدى النساء

م.م. جمانه غازي سلمان

المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية - وزارة التربية -

إنّ التقدم الذي حظيت به فسيولوجيا التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة يرجع الى التطور الكبير في أساليب البحث العلمي في مختلف المجالات التي لها تأثير في تحقيق المستوى الأفضل من النتائج وعلى الخصوص فيما يتعلق في ميدان الأعداد البدني ووظائف الأعضاء ونظراً للدور الذي بدأت تأخذه المرأة في معظم الألعاب الرياضية فقد بدأ الباحثون في المجال الرياضي في دراسة فسيولوجيا المرأة وذلك لوجود العديد من الخصائص التي تتميز بها المرأة في مختلف المجالات الحياة والاهم منها الجانب الرياضي.

تساعد التمارين الرياضية في تطوير عناصر اللياقة البدنية لأنها تلعب دوراً بارزاً في صحة المرأة وشخصيتها وسماتها النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة المرأة لذلك تعمل تمارين الرياضية على التأثير الإيجابي في اللياقة البدنية ومن الأسس المهمة التي يجب مراعاتها عند تنمية اللياقة البدنية قاعدة زيادة العبء والتي تعني أنه لا بد من زيادة جرعة التدريب أما الشدة أو المدة أو التكرار أو مزيج منها حتى يمكن إحراز تقدم في العنصر المراد تطويره مثلاً لزيادة التحمل بعد فترة من التدريب يلزم زيادة الشدة قليلاً مع مراعاة قاعدة التدرج وتجدر الإشارة هنا أن ذلك يتم باستخدام التدريب المستمر أو الفترتي المرتفع الشدة والتي تتلاءم مع عنصر اللياقة المراد تطويره.

ان الرياضة جزء مهم ليس للتخلص من الوزن الزائد فحسب ، بل وتلعب دوراً في إعطاء اللياقة الصحية وشد العضلات والتوازن بين الغذاء المتناول والطاقة المبذولة وبالتالي تقليل أو منع الترهلات في عضلات الجسم مع إعطاء الجسم اللياقة البدنية المناسبة , وان النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي لخفض الوزن، حيث أن زيادة الوزن ليست ضرراً على المظهر الخارجي فقط بل تعتبر السمنة احد الأسباب الرئيسية لحدوث تكيسات على المبيض لدى المرأة فلا بد من

التخلص من مشكلة زيادة الوزن باستعمال التمرينات المختلفة حيث التمرينات هي الوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن مثالي, وتعد دراسة تأثير الرياضة على اللياقة البدنية والصحية وبالتالي على التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال التدريب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة الخاصة بصحة المرأة .

أن فقدان الوزن الزائد من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام فهي تكسبنا فوائد بدنية وفسيولوجية ومن الفوائد الهامة الأخرى التي تؤكد بدورها على التأثير الإيجابي للتمارين الرياضية المنتظمة على هرمونات الجسم الأساسية، التي ينتج عنها توازن في عمل الهرمونات وبالتالي التمتع بصحة أفضل بفعل عمل الجهاز الهرموني والتأثير الإيجابي على كل الوظائف التي يقوم بها الجسم والخصائص التي تتميز بها المرأة ومنها اللياقة البدنية والحالة الصحية التي لها تأثير كبير على هرمونات الاباضة والأستروجين وتكيس المبايض والتي قد تؤثر على قدرة المرأة بدنياً وفسيولوجياً حيث ويساعد النشاط البدني على تعزيز توازن الهرمونات .

نظرية البرنامج الحركي

Ritchard A. Schmidt

Timothy D. Lee

ترجمة : م. محمد سعد جبر

إن مفهوم البرنامج الحركي – والذي يُعدّ أمراً أساسياً في التعلم الحركي يعتمد على نوع من آلية السيطرة والتحكم والتي تُقابل بالمفهوم نظام الدائرة المغلقة ، وهذا النوع من التنظيم الوظيفي يُسمى السيطرة الحركية في نظام الدائرة المفتوحة.

السيطرة الحركية لنظام الدائرة المفتوحة

يتكون نظام الدائرة المفتوحة من جزأين أساسيين : الجزء التنفيذي والجزء التحفيزي الشكل (1) ، ويتميز تركيب الدائرة المفتوحة بميزتين رئيسيتين تُستخدمان في التحكم بالدائرة المغلقة ، ولكن هذا التركيب للدائرة المفتوحة يفتقد الى التغذية الراجعة وآليات المقارنة لتحديد أخطاء النظام ، كما تبدأ السيطرة الحركية في نظام الدائرة المفتوحة بإدخال بيانات عن الحالة المطلوبة التي يُراد فرضها على مستوى التنفيذ (أو اتخاذ القرار) ، والتي مهمتها تحديد العمل الذي يجب القيام به . إن آلية التنفيذ تنقل المعلومات إلى مستوى التحفيز، المسؤول عن تنفيذ هذه التعليمات ، وما أن تكتمل العملية فسينتهي عمل النظام إلى أن يتم تحفيز آلية التنفيذ مرةً أخرى ، ومن المؤكد بأنه من دون آلية التغذية الراجعة فإن نظام الدائرة المفتوحة لا يمتلك القدرة على الإحساس فيما إذا كانت الأعمال الناتجة في الوسط المحيط فعّالة في تحقيق الهدف ، وبما أن التغذية الراجعة غير موجودة ، فإنه لا يمكن إجراء التعديلات على الاداء بعد بدء العمل.



الشكل (1) : يوضح نظام الدائرة المفتوحة

يمكن ملاحظة هذا النوع من نظام السيطرة بعدة أماكن مختلفة ، فعلى سبيل المثال يستخدم نظام الدائرة المفتوحة في معظم إشارات المرور، حيث يكون هناك تعاقب في توقيت زمن الأضواء الحمراء والصفراء والخضراء ، والتي تضبط حركة المرور ، وفي حالة حدوث حادث سير عند تقاطع الطرق ، فإن نظام الدائرة المفتوحة يستمر في عمله وكأن شيئاً لم يحدث ، ومع ذلك فإن هذا الأداء القياسي لن يكون فعالاً ولن يتم الالتزام به في هذه الحالة المرورية غير المتوقعة ، وبالتالي فإن نظام الدائرة المفتوحة يبقى فعال طالما أن الأمور تسير كما هو متوقع ، ولكنه لا يمتلك أي مرونة عند حدوث أمور غير متوقعة.

يُعد فرن المايكرويف مثلاً آخر عن نظام الدائرة المفتوحة ، حيث يضع المُستخدم الطعام المُجمد في المايكرويف ويبرمجه لإذابة التجمد خلال 5 دقائق ، ثم يطهوه بقدرة مرتفعة لمدة دقيقتين إضافيتين ، وفي هذه الحالة فإن البرنامج يُبلغ الآلة بما يجب أن تؤديه في كل مرحلة ويحدد التوقيت الزمني لكل عمل ، وعلى الرغم من أن بعض أفران المايكرويف تمتلك حساسية لدرجة الحرارة الطعام الذي يتم طهوه - وقد لا تمتلك - فإن هذه الأجهزة تلتزم بالتعليمات بشكل تام بغض النظر عن الوصول إلى النتيجة المرغوبة (أي أن الطعام جاهز للأكل).

وبشكلٍ عام يمكن تخليص ميزات منظومة السيطرة في الدائرة المفتوحة كما يلي :

➤ التعليمات الواصلة تحدد الأعمال التي يجب أن يتم إجراؤها، وتسلسلها، وتوقيتها.

➤ وما أن يتم بدء العمل بالبرنامج فإن الجهاز ينفذ هذه التعليمات وبدون أي تعديل.

➤ لا توجد إمكانية لكشف أو تصحيح الأخطاء لأنه لا توجد تغذية راجعة .

➤ إن نظم الدائرة المفتوحة هي الأكثر فعاليةً في الأوساط المستقرة والقابلة للتوقع والتي لا تحتاج لكثير من التعديل.

البرامج الحركية كنظام للدائرة المفتوحة:

يبدو بأن العديد من الحركات – وخصوصاً تلك السريعة والقصيرة والقوية مثل حركات الركل وحركات الضغط على المفاتيح (الأزرار) - خاضعة للسيطرة من خلال نظام الدائرة المفتوحة ، وبدون وجود الكثير من السيطرة الإرادية عندما تبدأ الحركة ، إن مؤدي الحركة عند أدائه هذه المهام ليس لديه الوقت لمعالجة المعلومات الخاصة بأخطاء الحركة ويجب عليه أن يضع خطة للحركات بشكل كامل قبل البدء بالحركة ، وهذا يختلف تماماً عن طريقة السيطرة المناقشة في حالات أخرى مختلفة ، حيث تكون الحركات أبطأ (أو أطول من ناحية الوقت) وتعتمد بشكل كبير على التغذية الراجعة بمختلف أنواعها .

ويبدو بأن السيطرة في الدائرة المفتوحة تكون هامة بشكل خاص عندما تكون الحالة المحيطة مستقرة وقابلة للتوقع ، وضمن هذه الظروف يبدو أن تنفيذ الحركات البشرية لا يحتاج للتعديل ، وقد انتشرت هذه الفكرة العامة منذ أكثر من قرن من قبل العالم النفسي وليم جيمس (1897) وقد استمر العمل بها كواحدة من أكثر الطرق أهمية لفهم السيطرة على الحركة.

لنفترض أن الهدف هو ضرب كرة التنس المقذوفة في الهواء ، فإن المستوى التنفيذي الذي يتكون من مراحل صنع القرار للنظام ، حيث يقيم الوسط ضمن مرحلة تحديد التحفيز، ويُعالج هذه المعلومات مثل سرعة واتجاه الكرة ، ويُتخذ القرار بشأن إجراء أو عدم إجراء المرجحة في مرحلة اختيار الاستجابة ، ثم يتم وضع البرنامج والبدء بمرحلة برمجة الحركة ، والتي تحتوي تفاصيلاً محددة عن سرعة المرجحة والمسار والتوقيت.

ثم تنتقل السيطرة إلى مستوى التحفيز لتنفيذ الحركة ، ويمكن لبرنامج الحركة المُختارة تنفيذ المرجحة بواسطة تقديم الأوامر للحبل الشوكي الذي يوجهه وبشكلٍ متساوي أعمال الهيكل العظمي المشارك بالمرجحة ، وهذه الحركة عندئذٍ تؤثر على النتيجة - مما يؤدي الحركة المرغوبة (ضرب الكرة بشكل مناسب) أو عدم إجراء الحركة المرغوبة (فقدان الكرة أو ضربها نحو الأعلى).

وعلى الرغم من أن مراحل صنع القرار تحدد البرنامج الذي يجب أن يبدأ العمل ولها دور في الشكل النهائي للحركة (مثلاً سرعتها ومسارها) ، إلا أن تنفيذ الحركة لا يُسيطر عليه بشكلٍ فعلي بواسطة مراحل اتخاذ القرار الواعي ، ولذلك فإن الحركة تُنفَّذ بواسطة النظام الذي لا يخضع للسيطرة الواعية المباشرة ، وبحسب وجهة النظر هذه فإن البرنامج الحركي لا يُعتبر العامل الذي يحدد أيّ العضلات يجب أن تتقلَّص ولا يحدد ترتيب التقلُّص ولا توقيته ولا مدَّته.

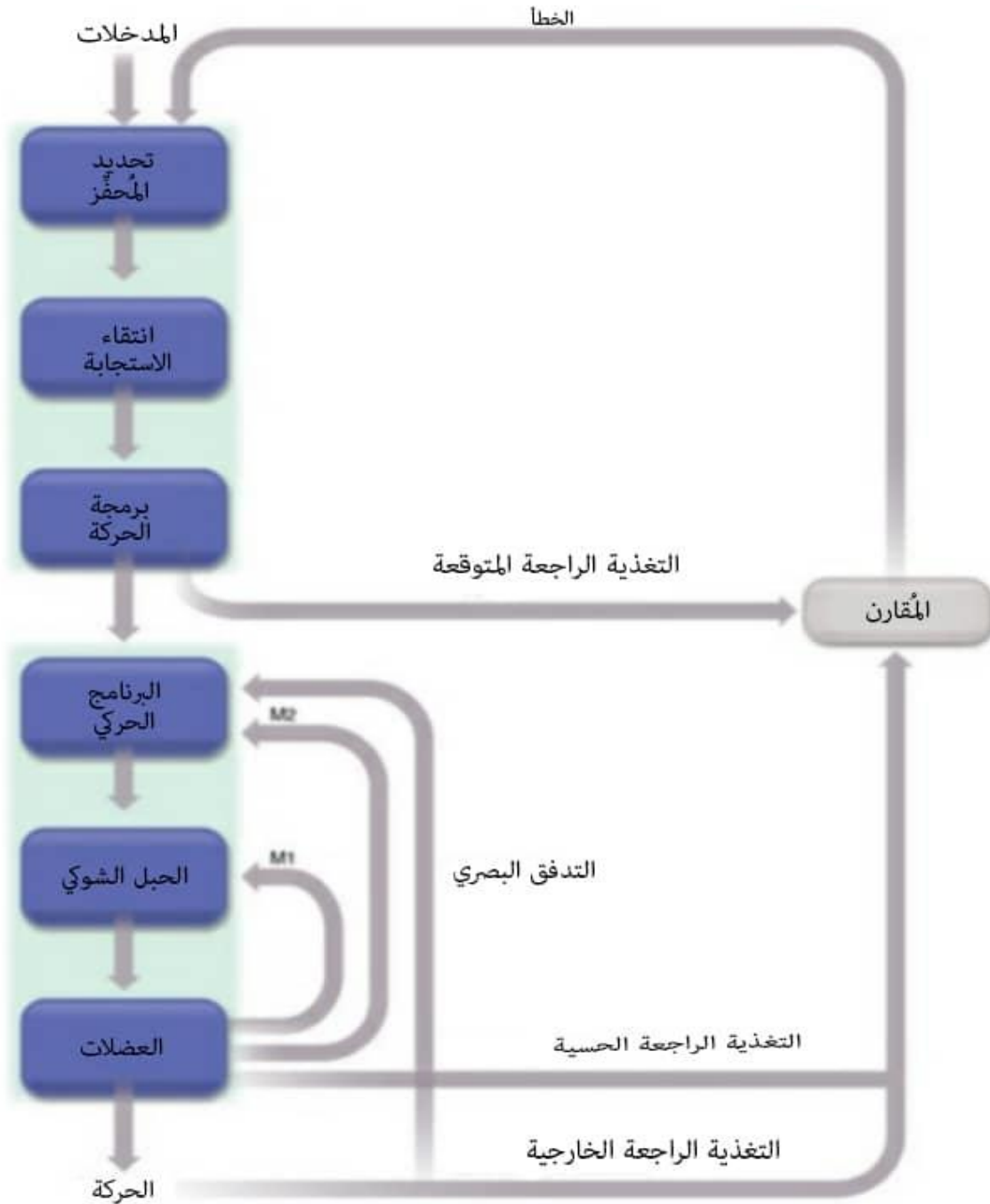
يُعتقد بأن التدريب - الذي يؤدي لاكتساب القدرة على إجراء حركات بمهارة تم تعلمها - يشبه إعداد برامج حركية جديد وأكثر استقراراً ودقَّةً وأطول أداءً (أو بعض من هذه الصفات) ، وقد يكون هذا البرنامج مبدئياً قادراً فقط على ضبط مجموعة قليلة من الحركات ، وعلى كل حال مع الممارسة سوف يصبح البرنامج أكثر دقَّةً وأكثر قدرةً على ضبط مجموعات أطول من الحركات والسلوكيات ، وربما تعديل حركات انعكاسية أخرى تدعم الهدف الإجمالي من الحركة ، وهذه البرامج تُخزَّن في الذاكرة طويلة الأمد ويجب استعادتها وتجهيزها والبدء بها أثناء مرحلة وضع برنامج الاستجابة.

السيطرة الحركية لنظام الدائرة المفتوحة في النموذج المفاهيمي:

كيف يتناسب مفهوم السيطرة في الدائرة المفتوحة والبرنامج الحركي مع النموذج المفاهيمي للأداء البشري؟

يُظهر الشكل (2) نموذجاً مفاهيمياً مع أجزاء مُركَّز عليها (ذات الظل الأخضر) تشمل مكونات الدائرة المفتوحة ، ويمكن أن نعتقد حالياً بأن النموذج المفاهيمي لمنظومة السيطرة في الدائرة المفتوحة مع تقييم يُضاف (الجزء غير المُظلل) لتقديم تصحيحات من خلال الدوائر الأخرى ، إن هذا النموذج

المفاهيمي الكامل له طريقتين أساسيتين للعمل ، وذلك حسب المهمة ، فإذا كانت الحركة بطيئة جداً أو ذات مدة طويلة (مثلاً إدخال خيط في إبرة) ، فإن عملية السيطرة تتم بواسطة عمليات التغذية الراجعة ، وإذا كانت الحركة سريعة جداً أو قصيرة (مثلاً لكمة أو ركلة) ، فإن أجزاء الدائرة المفتوحة تميل لتكون المسيطرة ، إن السلوك الحركي في معظم المهام ليس مجرد دائرة مفتوحة أو دائرة مغلقة فقط ولكنه مزيج مترابط منهما.



الشكل (2) : نموذج مفاهيمي ذو عمليات دائرة مفتوحة

وبالنسبة للأداء السريع أو القصير ، فإن نظرية البرامج الحركية مفيدة لأنها تُعطي مجموعة من الأفكار ومفردات لغوية للتحدث عن التنظيم الوظيفي للجهاز الحركي ، وإذا قيل بأن الحركة المُحددة هي :

(عمل مُبرمج) ، فإنه يبدو بأنها مُنظمة بشكلٍ مُسبق ، ويتم تحفيزها بشكلٍ كبير أو قليل ، وتنفذ بدون الكثير من التصحيح الذي يحصل عليه الممارس من التغذية الراجعة الحسية ، وتصف هذه اللغة تفاصيل أسلوب السيطرة الحركية ذات التنظيم الحركي المركزي ، حيث تُحدد تفاصيل الحركة بواسطة الجهاز العصبي المركزي وترسل عندئذٍ إلى العضلات ، بدلاً من أن تُضبط بواسطة العمليات المحيطة التي تشمل على تغذية راجعة ، وبالتأكيد فإنّ كلا الأسلوبين للسيطرة محتملين وذلك يعتمد على طبيعة المهمة والتوقيت المحدد وعوامل أخرى.

ملخصات دكتوراه و ماجستير

ملخص رسالة ماجستير

أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة

جامعة مؤتة



المشرف :

أ.د. قاسم محمد خويلة



الباحث :

د. عبدالله عاطف الطراونه

أشار العديد من الخبراء والباحثين والكثير من الدراسات لدور وأهمية استخدام التدريب العقلي في عملية التعلم والتدريب والتفوق فيهما، (سالم، 2004)، (الحسني، 2003)، (عبد الحق، 2007)، (مغاييرة، والحموري، 2010)، (Vilanil et al, 2003)، كما أشار كل من (شمعون وإسماعيل، 2001)، لضرورة التكامل بين العقل والجسم وإن التفوق في المجال الرياضي يحتاج للتكامل التام بينهما وتطوير الجانبين معا حتى يحدث تدفق للطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد ليستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المحددة، ومن بين البحوث التي بينت ضرورة تعميم استخدام التصور العقلي، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من قبل (Jowdy, Durtch and Morph) والتي توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97%

منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التعليم والتدريب (Thomas, 1994).

والتدريب العقلي من الأمور المهمة في الرياضة الحديثة, ويسير جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي مساهماً في تحقيق التقدم والإنجاز في الألعاب الرياضية, حيث أشار, راتب إلى إن للتدريب العقلي تأثيراً واضحاً في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين مستوى الأداء الحركي للرياضيين إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على أداء الحركات التي يقوم بها (راتب, 1995). وقد أكد (انويا, 2002) كما أشارت دراسة (خويلة و أبو كشك, 1997) أيضاً إلى أن التدريب العقلي يلعب دوراً هاماً في الأداء الحركي فهو يساعد على تنمية القدرات الحركية ككل لربط مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارات الحركية.

أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء المهاري في مستوى تعلم مهارة دفع الجلة بطريقة الزحف.
 2. التعرف إلى أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعلم الأداء المهاري في مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية دفع الجلة بطريقة الزحف.
 3. التعرف إلى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات العقلية في الاختبارات البعدية.
 4. التعرف إلى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية في الاختبارات البعدية.
- منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها من خلال التطبيق التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة.
- مجتمع الدراسة:** اختار الباحثان مجتمع الدراسة عمدياً من طلاب السنة الأولى- كلية علوم الرياضة- جامعة مؤتة, والمسجلين على الفصل الثاني (2013/2012) وعددهم (235) طالباً.

عينة الدراسة: اختار الباحثان عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة السنة الأولى المسجلين على الفصل الثاني (2013/2012) حيث تكونت من (62) طالباً والمسجلين في مساق العاب القوى (1) في كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة, حيث قسمت العينة الى مجموعتين, تجريبية وضابطة, قوام المجموعة التجريبية (31) طالباً تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهما, والمجموعة الضابطة (31) طالباً, تم تطبيق البرنامج الاعتيادي للكلية عليها. وقبل الشروع في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح راعى الباحثان تكافؤ المجموعتين في (متغيرات النمو, والاختبارات البدنية, والاختبارات العقلية), حيث أظهرت النتائج تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

أداة الدراسة: تم إعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي وتحسين الانجاز في فعالية دفع الجلة ولمدة (8) اسابيع.

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :-

1. أن برنامج التدريب العقلي المقترح المصاحب لتعليم الأداء الحركي كان له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية في تحسين ورفع مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة بصورة أفضل من استخدام الأسلوب الاعتيادي المتبع في التعليم.
 2. البرنامج التدريبي العقلي المقترح كان له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطور مستوى القدرات العقلية (الاسترخاء, والتصور, وتركيز الانتباه), لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 3. لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية.
 4. أن الفروق بين المجموعتين في الفرضيتين الثانية والثالثة كانت تعود لبرنامج التدريب العقلي في تحسن مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة, ولا يوجد أثر معنوي لعناصر اللياقة البدنية في تحقيقها.
- واوصى الباحثان في حدود فرضيات ونتائج الدراسة بما يلي:**

1. استخدام البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب لتعلم الأداء الحركي في تطوير مستوى الأداء والمستوى الرقمي في فعالية دفع الجلة.

2. ضرورة العمل على تطوير مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي لأثره الايجابي في تعلم المهارات الأولية، إضافة لأثره في تعلم وتطوير المهارات العقلية ، والتركيز على استخدام الاسترخاء التعاقبي والتي أظهرت النتائج فاعليته في تطوير مستوى الأداء و الإنجاز.
3. التأكيد على استعمال التصور العقلي في المجال الرياضي لمساعدة الطلبة وإكسابهم الثقة بالنفس لدعم اعتمادهم على أنفسهم وجعل التصور العقلي مرجعاً ومدرباً شخصياً, عند تعلم أو تطوير أو تصحيح أي مهارة رياضية, وضرورة استعماله قبل أداء أي مهارة حركية.
4. التأكيد على أهمية إتقان جميع مهارات الانتباه وتركيز الانتباه للوصول إلى الإتقان الكامل للمهارات الحركية.
5. إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج التعليمية في الجامعات، للارتقاء أكثر في عملية التعلم ومواكبة الطرق الحديثة في اكتساب المهارات الحركية والاعتماد على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج الموضوع لتعلم الفعاليات الرياضية في الجامعات.

مستخلص رسالة ماجستير

تأثير الموديلات التعليمية باستخدام أساليب متنوعة في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستك الفني للطلاب

الباحثة:

هند قاسم مهلهل

المشرف:

أ.د. محمد علي فالح

اشتملت الرسالة على الفصل الأول :

التعريف بالبحث تناولت فيه الباحثة مقدمة البحث أهمية وجاءت في استخدام المنهاج التعليمي وذلك لإمكانية تحفيز قدرات المتعلم وتحمله مسؤولية التعلم، فضلاً عن دور المدرس موجهاً ومشرفاً على إجراءات التدريس على وفق موديلات تعليمية متنوعة ذات أسس تنظيمية مدروسة بحيث يتم تقديم المعلومات بطريقة مشوقة وأكثر فاعلية من طريقة النموذج والعرض من قبل المدرس وتكمن المشكلة البحث أن المدرس لا يستطيع أن يدرس بأسلوب متنوع وشامل يستطيع من خلال استخدام جميع حواس المتعلمين أثناء عملية التدريس وخاصة في مادة الجمناستك الفني والتي تحتوي على عدة صعوبات في الأداء الفني والذي قد يعتمد على إعطاء الشرح للمهارة وتقديم النموذج وخاصة أن الطلاب المتعلمين هم في المستقبل يكونوا مدرسين فلا بد من إعطائهم فكرة كبيرة عن هذه المادة الصعبة وخاصة في مجال الأداء الفني وكذلك وجود الفروق الفردية بين المتعلمين على مستوى الأداء ، ولذلك ارتأت الباحثة باستخدام الموديلات التعليمية بأساليب مختلفة قد تؤدي إلى تعلم مهارات بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز من خلال هذه الأساليب التي قد تحدث أو تنتقل جميع الحواس من خلال تقييم الأداء ما بين الطلاب أو مشاهدة أداء الطلاب أنفسهم أو مشاهدة فعلية أو فيديو للأداء المثالي وبالتالي تحقق تعلم صحيح من خلال هذه الأساليب المتنوعة باستخدام الموديلات التعليمية،

وهدف البحث الى التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأستخدام الموديل التعليمي في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستك . وقد فرض البحث أن هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين ولصالح الأختبارات البعديّة وقد جاءت مجالات البحث : المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان. المجال المكاني: القاعات المغلقة والخاصة للعبة الجمناستك ، المجال الزماني: بتاريخ 27 / 2 / 2016 م ولغاية 18 / 5 / 2016 م .

وكما أشتملت الرسالة على الفصل الثاني : وفيه تطرقت الباحثة الى مفهوم الموديلات التعليمية ومفهوم بعض الأساليب وكذلك مفهوم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستك وعرض بعض الدراسات المشابهة.

وكما أشتملت الرسالة على الفصل الثالث: وقد ضمّ منهج البحث وأجراءاته الميدانية وأشمل على وصف منهج البحث الذي استخدمته الباحثة وهو المنهج التجريبي، واشتمل أيضاً على إجراءات التجربة الميدانية التي تضمنت العينة ، والأدوات المستخدمة، والاختبارات القبلية والاختبارات البعديّة فضلاً عن الوسائل الأحصائية، وقد اختارت الباحثة عينة من طلاب المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة – تجريبية) وتم اخضاعها إلى الاختبارات التي وضعتها لهم الباحثة ثم خضعت المجموعة التجريبية إلى منهاج تعليمي بعد ذلك أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعرفة الاختبارات القبلية، والبعديّة.

وكما أشتملت الرسالة في الفصل الرابع : على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : واشتمل على عرض النتائج التي تم التوصل إليها من الاختبارات القبلية والبعديّة التي طبقت على عينة البحث وتم التوصل إلى نتائج علمية ومن ثم مناقشتها.

وفي الفصل الخامس : توصلت الباحثة الى الأستنتاجات التالية:

1. أثر المنهاج التعليمي وفق الموديلات التعليمية بصورة ايجابية باستخدام الأساليب المتنوعة في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستك الفني للطلاب.

2. تفوق المجموعتين في الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية على تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستك الفني لطلاب وهذا ما يحقق الهدف الثاني من الدراسة، وكما توصلت الباحثة الى والتوصيات التالية :-

أ. استخدام الموديلات التعليمية وفق أساليب متنوعة قيد الدراسة في منهاج المواد الدراسية في مادة الجمناستك والمواد الأخرى وعلى المراحل المختلفة.

ب. توفير بيئة تعليمية ملائمة للتدريس لتحقيق أهداف العملية التدريسية.

مستخلص الرسالة باللغة العربية

التكيف الوظيفي للجهاز العصبي وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لبعض الالعب الرياضية

الباحث: علاء جواد كاظم المسعودي

إشراف:

أ.د. ماجد شندي والي

م.د. شيماء جاسم الشريفي

تضمنت الدراسة خمسة فصول فقد تضمنت مشكلة على انها حاجة لم تشبع اي هناك كثير من الغموض في المعلومات التي تخص الجهاز العصبي الحيوي وما يحدث فيه من تكيفات ترافق عملية التدريب في النشاطات الرياضية المختلفة حيث افتقدت مكتبتنا العربية المصادر العلمية التي توضح وتكشف تكيفات هذا الجهاز بسبب جراء التدريب في حين هدفت الدراسة إلى معرفة بعض مؤشرات الجهاز العصبي لدى أفراد عينة البحث (قوة الموجات التخطيط الكهربائي للدماغ والتخطيط الكهربائي للأعصاب فضلاً عن التعرف على علاقة الارتباط في مؤشرات الجهاز العصبي آنفة الذكر وسرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة الدراسة.

وعلى ضوء الاهداف افترض الباحث وجود فروق في مستويات مؤشرات تكيفات الجهاز العصبي بين أفراد عينة البحث بحسب نوع النشاط الممارس, فضلاً عن أنّ هناك علاقة ارتباط بين مؤشرات الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة الحركية بحسب التكيف على نوع النشاط الممارس.

وتطرق الباحث إلى الدراسات النظرية المتمثلة بالتكيف الفسيولوجي والجهاز العصبي والموجات الدماغية وسرعة سريان الإشارة العصبية وسرعة الاستجابة الحركية ورياضة المصارعة والملاكمة والريشة الطائرة.

اما إجراءات البحث الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة, وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت (15) لاعباً

(5) لاعبين ملاكمين و(5) مصارعين و(5) لاعبين للريشة الطائرة, فضلاً عن توصيف لعينة البحث والأدوات والأجهزة المستخدمة مع إجراء التجارب الاستطلاعية، كذلك تحديد أهم متغيرات الدراسة المتمثل بسرعة سريان الإشارة العصبية (الحركية والحسية للذراعين) وقوة الموجات الكهربائية للدماغ وسرعة الاستجابة الحركية للذراعين, فضلاً عن تضمين أهم المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث.

وبعد معالجة النتائج احصائياً والحصول على النتائج النهائية للدراسة تم عرضها وتحليلها ومناقشتها وعلى ضوء النتائج توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات الآتية: -

1. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوي بين سرعة الإشارة العصبية الحسية والحركية للذراعين الأيمن والأيسر وسرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث.
2. أظهرت الدراسة تفوق واضح للذراع اليمين لأفراد عينة البحث في سرعة سريان الإشارة العصبية بوصفها الذراع المفضلة لديهم.
3. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوي بين قوة الموجات الدماغية وسرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث.

تأثير برنامج تدريبي لتعليم المبتدئين، باستخدام تدريبات كتاب الإتحاد الدولي للقوس والسهم المستوى الأول للمدربين وبعض المهارات النفسية الأساسية على تطوير مستوى الأداء

The impact of a training program for teaching novices, using the exercises of the World Archery Coach's Manual Entry Level, and some basic psychological skills to enhance Performance

د. إسلام أحمد إبراهيم الوكيل

dr.islamalwakeel21999@outlook.com

تليفون: 01223669308 - 01553905793



مقدمة ومشكلة البحث:

يمتاز العصر الذي نعيشه بالتقدم العلمي والتقني السريع في جميع نواحي الحياة، ومن بينها علوم التربية البدنية والرياضة وإذا أراد الإنسان أن يكون له السبق والريادة في أي مجال من المجالات فلا بد أن يدخل في هذا السباق. ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح" و"ريسان خربيط" (2016) أن العلم حالياً أصبح العنصر الأساسي لتحقيق التفوق الرياضي. (1: 14)

وتعد رياضة القوس والسهم من الرياضات القديمة التي ارتبطت بتاريخ الإنسان على مر العصور وقد استخدمها في الدفاع عن النفس ومن أجل الصيد وفي الحروب كما استخدمها من أجل الرياضة والترفيه والمنافسة. (23: 1)

ويذكر "كيسك لي" و"تايلر بانر" Kisik Lee Tyler Benner (2009) بأن رياضة القوس والسهم رياضة أمينة حيث أن الحظ ليس عامل مؤثر في الفوز والخسارة. (18: 9)

وتمثل رياضة القوس والسهم نوعاً من التحدي حيث أن المطلوب ليس مجرد إصابة مركز لوحة التنشين Target Face بسهم أو تحقيق نتيجة مرتفعة في الرمية ولكن محاولة إصابته في كل رمية، وكما يذكر "لارى وايز" Larry Wise (2007) "إن رياضة القوس والسهم تتكون من خطوتين: الأولى: أن تتعلم كيف تصيب مركز الهدف، الثانية: تكرار الخطوة الأولى، وهو ما يعنى أن يكون اللاعب قادراً على تكرار أدائه فى كل مرة، أى أن يؤدى اللاعب بطريقة قابلة للتكرار.

وهو ما يؤكد عليه خبراء القوس والسهم على أنه لكى يستطيع اللاعب أن يحقق مستوى متقدم فى رياضة القوس والسهم يجب أن يمتاز بالثبات فى الأداء، بحيث يمكنه أن يؤدى كل رمية بأداء متمثل. (19: 2)

ويذكر "محمد العربى" (2001) أن متطلبات تحقيق الثبات فى الأداء أمرين الأول مهارات أساسية جيدة، والثاني الإعداد العقلى الجيد. (8: 30) ويؤكد العلماء على أهمية المهارات الأساسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة وأنه يجب تخصيص الوقت الكافى الخاص بها بمعزل عن التدريب الخططى والتدريب البدنى. (6: 146)، (13: 16)

كما عرفها "يوسف لازم" (2016) بأنها "هي كل آلية للحركات الهادفة التي تؤدى بغرض معين فى إطار قانون اللعبة". (9: 13) وقد وضع العلماء العديد من التقسيمات الفنية للمهارات الأساسية للقوس والسهم من هذه التقسيمات:

تقسيم "تيلمان" Tillman (1980) (16: 52-68)، تقسيم "وينى" و"مايك" Wayne & Mike (1993) (21: 58-77)، تقسيم "محمد غيده" (2002) (10: 27)، تقسيم "كاثلين" و"كاثرين" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (2006) (17: 25-80)، تقسيم "الاتحاد الدولى للقوس والسهم" World Archery (2015) (14: 82-232)، وقد وضع "إسلام الوكيل" (2018) تقسيم فنى للقوس والسهم وهو: تقسيمها إلى أربع خطوات هي:

1- الإعداد: وقفة الإستعداد، تعمير القوس، مسك القوس، الرفع، ما قبل الشد.

2- التجهيز: الشد، التثبيت.

3- المد الزائد: ضرب الرنان، التنشيين، التحرر.

4- المتابعة: سماع صوت القوس، تحويل البصر عن الهدف، الإسترخاء.

(4: 28)

وفي هذا الإطار قامت لجنة التدريب بالإتحاد الدولي للقوس والسهم World Archery Coaches Committee بتكليف مجموعة من خبراء القوس والسهم بوضع تقسيم فني متدرج من ثلاث مستويات لمستوى الممارسة في رياضة القوس والسهم، وتم وضع محتوى تعليمي لكل مستوى.

تم تصميم المستوى الأول وفقاً للاحتياجات العامة للمبتدئ بغض النظر عن نوع القوس الذي يريد التخصص به في المستقبل، حيث يتم تعليمه المبادئ العامة والمهارات الأساسية وكيفية التعامل مع القوس بشكل سليم، قواعد الأمن والسلامة الخاصة بالقوس والسهم، اقتراحات حول كيفية تعليم المبتدئين. (14):

(22)

ويرى "محمد العربي" و"ماجدة إسماعيل" (2017) أنه على الرغم من أن علم النفس الرياضي قد خشي خطوات متقدمة في مصر، إلا أنه لم يجد الأسلوب الأمثل، والألية المناسبة لتوظيف هذه المعارف في المجال التطبيقي.

(9: 7)

ويؤكد العلماء على أن أفضل وسيلة لدعم الأداء الرياضي في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي تتم من خلال التدريب العقلي، وذلك عن طريق مجموعة من المهارات العقلية يتم استخدامها بطريقة شائعة في علم النفس الرياضي التطبيقي في التدخلات وبرامج تطبيق الخدمات النفسية للاعبين، وهي ليست قدرات يولد بها الشخص ولكن يتم اكتسابها عن طريق العمل الشاق والتدريب المستمر والمنتظم، كما أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري أو البرامج سريعة المفعول ولكنها برامج تربوية منظمة تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع. (2: 95)،

(3: 7)، (9: 57)

ويذكر "محمد العربي" (2017) أن من ضمن مميزات برامج تدريب المهارات النفسية أنها: يمكن أن يستفيد منها جميع اللاعبين في مختلف المراحل السنوية ومختلف المستويات التدريبية، كما يؤكد على أهمية المام

الأخصائي النفسي بالخبرة العملية في مجال التدريب النفسي وذلك من أهم أسباب نجاح عملية التدريب العقلي. (9: 57، 88)

الدراسات السابقة: هناك العديد من الدراسات قامت بدراسة ارتباط التدريب العقلي والتدريب الفني في العديد من الرياضات.

✚ قام كلاً من "كلادي" و"لورا" Claudio & Laura (1998) (15) بدراسة بعنوان "استراتيجيات الإعداد العقلي للاعبين القوس والسهم الأولمبيين أثناء المنافسة (دراسة إستكشافية)"، هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات العقلية الضرورية للأداء الجيد والاستراتيجيات العقلية المستخدمة أثناء المنافسة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، اشتملت العينة على ثمانية لاعبين من الفريق القومي الإيطالي الأولمبي (1996)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها كشف تحليل النتائج عن أن السمات العقلية الضرورية للأداء الجيد هي (التوقعات الايجابية - تركيز الإنتباه - الوعي بحالة الجسم - التحضير الفني - التحكم الذاتي). وتضمنت استراتيجيات الإعداد العقلي أثناء المنافسة هي (السيطرة الآلية - الحديث الذاتي الإيجابي - التصور العقلي - التحكم في التفكير - رد الفعل للخطأ ويشمل {التركيز على الأداء الصحيح - إهمال خطأ - تحليل أداء الرمية}.) كما أظهرت الدراسة الحاجة إلى المزيد من البحث حول الخصائص العقلية المميزة للاعبين القمة والاستراتيجيات العقلية المستخدمة للإعداد العقلي للمنافسة.

✚ قام "يوسف لازم كماش" (2011) (12) بدراسة بعنوان "تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم" هدفت الدراسة التعرف على استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وقد تم اختيار العينة البالغ عددها (16) لاعب كرة قدم ناشئ بالطريقة العمدية من بين ناشئ نادي الميناء والبالغ عددهم (24) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب على الاستراتيجية المقترحة وتنمية المهارات العقلية الأساسية وكذلك وجود

علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب على الاستراتيجية المقترحة وتنمية عناصر اللياقة البدنية.

قام "بشير حسام" و"ثابت محمد مخبر" عام (2014) (5) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد" وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهارى، ومعرفة تأثير هذا التدريب في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتكونت عينة البحث من (30) طالب من طلاب الصف الأول في قسم التربية البدنية والرياضة جامعة البواري، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وتم حساب التجانس بين المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت مدة البرنامج ثلاثة أشهر، وقد أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهارى له فعالية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

قام "ترسى" و"نابليتانو" Tursi, Napolitano (2014) (20)، بدراسة موضوعها "تقنية الحركات في القوس والسهم"، وقد هدفت الدراسة إلى تقييم الآثار المترتبة على التصوير الحركى في التدريب، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تتكون كل منهما من (10) لاعبين أحدهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة وقد تراوحت أعمار اللاعبين من 9-11 سنة، وقد تم تقييم المهارات الفنية من قبل خبراء تقنيين في القوس والسهم لكلا المجموعتين من خلال استمارة أعدت لهذا الغرض تشتمل على مهارات: وقفة الأستعداد والسحب والتنشين والتحرر، وقد أستغرق البرنامج أربعة أشهر وقد تم فيه عرض تسجيلات فيديو لمنتخب إيطاليا في القوس والسهم كما تم التصور العقلي للمهارات الفنية، وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على أهمية استخدام التصوير بالفيديو والتصور العقلي في التدريب وأهميته واستخدامه على نطاق واسع لتدريب القدرات المعرفية والبدنية للرياضيين وتوفير أداة الدعم في المنافسات من أجل تحسين الأداء، وتحسين الوقت وتقليل هامش الخطأ.

أجرى "مونزوني ريكارو" و"فريدريك اريو" Monzoni Riccardo, Federici Ario (2018)، (22) دراسة بعنوان "تأثير التدريب الوظيفي والعقلي على الأداء فى رياضة القوس والسهم" بهدف دراسة تأثير برنامجين تدريبيين مختلفين البرنامج الأول يستخدم الأربطة المرنة وكرة التوازن والتدريب العقلى، والبرنامج الثانى: يستخدم تدريب الأثقال، على الأداء أثناء المسابقات الرسمية، وتكونت عينة البحث من (20) لاعب من الذكور من ذوى خبرة فى ممارسة القوس والسهم لا تقل عن (6) سنوات وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين وتم حساب التجانس بينهما كما تم قياس مستوى الأداء خلال المنافسات قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لكلا المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروقاً داله إحصائياً فى مستوى اللياقة البدنية، ويوجد فرق ذات دلالة احصائياً فى مستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية.

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله فى مجال تدريب القوس والسهم وعمله كمدير فنى للقوس والسهم بأحد الاندية المصرية وعمله كمدرّب للمنتخب الليبى سابقاً ومدرّب للمنتخب المصرى سابقاً ومحاضر بالاتحاد المصرى للقوس والسهم، ومن خلال إطلاعہ على مراجع القوس والسهم فقد لاحظ زيادة الاهتمام بالوصف الفنى للأداء وطرق التعليم المختلفة مع أغفال الجانب العقلى بالرغم من تأكيد الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى على أهمية تدريب المهارات النفسية الأساسية فى المراحل المبكرة من العملية التدريبية فى تدريب المبتدئين، حتى فى كتاب المستوى الأول للاتحاد الدولى للقوس والسهم قد أغفل تدريب المهارات النفسية الأساسية وأغفال وضع التدريبات الفنية فى إطار برنامج تدريبي منظم، حيث يكون التدريب الفنى هو رد فعل لأداء اللاعب أى أن المدرّب يلاحظ خطأ فنى فيقوم بتصليح هذا الخطأ عن طريق تقليد الأداء الصحيح وهو ما يوجه إنتباه اللاعب نحو أحد المتغيرات الفنية، ويرى الباحث أن هذا الاسلوب يعرقل تطوير مستوى أداء اللاعب فى المستقبل حيث أنه يجعل الأداء غير قابل للتكرار. هو ما دعا الباحث إلى وضع برنامج تطبيقي لتدريب المهارات الفنية الأساسية فى القوس والسهم اعتماداً على كتاب المدرّبين

المستوى الأول للقوس والسهم والمهارات العقلية الأساسية ودراسة تأثير ذلك على مستوى الأداء الفني للاعبين.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية، وذلك من خلال:

- 1- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية.
- 2- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم.
- 3- التعرف على الفرق بين نتائج المجموعتين.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لتطور مستوى الاداء لأفراد المجموعة الاولى في عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.
- 2- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مستوى الاداء في القوس والسهم لأفراد المجموعة الثانية في عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.
- 3- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مستوى الاداء في القوس والسهم بين أفراد المجموعتين الاولى والثانية لصالح أفراد المجموعة الثانية في عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين تجريبيتين، المجموعة الاولى تقوم بالتدريب وفقاً لتدريبات كتاب المدربين المستوى الاول فقط، بينما المجموعة الثانية تقوم بالتدريب وفقاً لتدريبات كتاب المدربين المستوى الاول وتدريب المهارات النفسية الاساسية.

مجتمع البحث: لاعبي القوس والسهم المبتدئين في المرحلة السنية من 15 - 20 سنة في جمهورية مصر العربية خلال الموسم التدريبي 2018 / 2019.

عينة البحث: عينة عمدية قوامها ستة وعشرون لاعب ولاعبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الاولى: قوامها تسع لاعبين ولاعبات ومجموعة الثانية: قوامها سبعة عشر لاعب ولاعبة، وهما يمثلان جميع اللاعبين المبتدئين في المرحلة العمرية من 15- 20 سنة الذين استمروا في ممارسة القوس والسهم حتى المشاركة في بطولة الجمهورية المفتوحة للموسم الرياضي 2018/2019.

وقد تم حساب التجانس بين المجموعتين، ويوضح الجدول رقم (1) تجانس المجموعتين. الأساليب الإحصائية: الإحصاء الوصفي، دلالة الفروق ت، نسبة التحسن.

جدول (1)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

(ن=26)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	السنة	17,42	1,70	0,116.
مستوى الأداء	الدرجة	21,73	1,76	1,16

يتضح من جدول (1) أنت معامل الالتواء انحصر بين (+3، -3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب طبيعة الدراسة وذلك من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وتم تقسيم الأدوات إلى:

أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية:

العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

مستوى الاداء: من خلال بطاقة التحصيل المهارى (مرفق: 3).

أدوات خاصة بأجراء تجربة البحث:

البرنامج التدريبي المستخدم في التجربة (مرفق: 1).

بطاقة مستويات التوتر (مرفق: 5).

أختبار التصور العقلي فى المجال الرياضى (مرفق: 6).
أختبار الشبكة لتركيز الإنتباه (مرفق: 7).

البرنامج الزمنى:

يستغرق البرنامج (16) أسبوع بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً، مدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

محاور البرنامج:

- ✓ عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالقوس والسهم.
- ✓ التعامل السليم مع القوس وأجزاء القوس والسهم.
- ✓ الإعداد البدنى لتهيئة الرامى للوصول لوضع الجسم السليم أثناء الرمى.
- ✓ تدريب المهارات الأساسية فى القوس والسهم.
- ✓ تدريب المهارات العقلية الأساسية.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

الفرق بين المجموعتين الأولى والثانية فى جميع متغيرات الدراسة فى القياس القبلى

(ن=26)

المتغيرات	الثانية (ن=17)		الأولى (ن=9)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
السن	17,35	1,63	17,55	1,81	0,284	0,779
مستوى الاداء	21,47	1,7	22,22	1,85	0,329	0,002
الاسترخاء	75,00	7,96	71,88	3,88	1,09	0,283
التصور	15,82	1,74	14,55	1,13	1,96	0,081
الإنتباه	7,41	1,50	7,00	1,41	0,678	0,504

*الدلالة > 0,05

يتضح من جدول (2) أنه لا يوجد فروق بين المجموعتين فى القياس القبلى لجميع متغيرات الدراسة مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

جدول (3)

دلالة الفرق بين المجموعتين الاولى والثانية فى جميع متغيرات الدراسة فى القياس البعدي

(ن=26)

الدلالة	ت	الاولى (ن=9)		الثانية (ن=17)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
0,001	*3,75	33,30	129,66	37,02	184,82	السن
0,00	*5,75	1,99	25,22	3,5	32,53	مستوى الاداء
0,00	*7,15	3,60	71,33	9,77	47,00	مستوى التوتر
0,00	*12,27	1,41	14,00	1,69	22,11	التصور
0,00	*4,20	1,23	7,55	1,67	10,25	الإنتباه

*الدلالة > 0,05

يتضح من جدول (3) أنه: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الثانية والاولى لصالح المجموعة الثانية فى القياس البعدي فى جميع متغيرات الدراسة.

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين لدى كل مجموعة ونسبة تحسنها

المجموعة	المتغيرات	القبلي		البعدي		ت	الدلالة	%
		ع	م	ع	م			
الثانية	مستوى الاداء	1,70	21,47	3,50	32,53	*10,58	0,00	51,5
	مستوى التوتر	7,96	75,00	9,77	47,00	*8,03	0,00	37,3
	التصور	1,74	15,82	1,69	22,11	*10,40	0,00	39,70
	الإنتباه	1,50	7,41	1,67	10,25	*10,29	0,00	38,3
الاولى	مستوى الاداء	1,86	22,22	1,99	25,22	*4,64	0,002	13,5

0,76	0,401	0,887	3,60	71,33	3,88	71,88	مستوى التوتر
3,70	0,302	1,10	1,41	14,00	1,13	14,55	التصور
7,8	0,051	2,29	1,23	7,55	1,41	7,00	الإنبتاه

*الدلالة $> 0,05$

يتضح من جدول (4) أنه:

- 1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة الثانية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة.
- 2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة الأولى في مستوى الأداء، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات النفسية.
- 3- تفاوتت نسبة التحسن لدى المجموعتين في متغيرات الدراسة.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (3) أنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية في القياس البعدي في مستوى الأداء وجميع المتغيرات النفسية قيد الدراسة، وجاء الترتيب التنازلي لمعدلات التغير بين القياسين البعدي والقبلي للمهارات العقلية الأساسية كالآتي: (التصور- الإنبتاه- مستوى التوتر) ويرجع الباحث هذه الفروق إلى خضوع المجموعة الثانية لبرنامج تدريب المهارات الفنية والمهارات النفسية الأساسية وما يحتويه من تدريبات:

مستوى الأداء: التي أدت إلى وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية قيد البحث لصالح القياس البعدي، قد تعزى هذه الفروق إلى إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات فنية منظمة، حيث روعى الانتقال بين المراحل الفنية المختلفة لمهارة الرمي بالقوس والسهم بطريقة ممنهجة، كما تم الاستفادة من تدريب المهارات النفسية الأساسية أثناء الأداء مثل تدريبات الاسترخاء وتدريبات التصور العقلي وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "كيسكلي وتايلر" (Kisik Lee & Tyler, 2009) (18) على أن التفوق في القوس والسهم يعتمد على التدريب المنظم وليس مجرد تصحيح الأخطاء وما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (2001) (8)

على أهمية التدريب العقلي في تطوير مستوى الاداء لما يتضمنه من تصور الحركة وتسلسل الاداء المهارى.

1- مستوى التوتر: التي أدت إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية قيد البحث لصالح القياس البعدي، قد تعزى هذه الفروق إلى إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلى التي تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر والتي أشارت إليها المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق (الرقبة - الوجه - الكتفين - الذراعين - البطن- الظهر - الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم وكذلك تدريبات الاسترخاء العقلي والتي ركزت على تمارين التحكم في التنفس وتدريبات الإيحاء بما تشتمل عليه من الإحساس بالثقل والإحساس بالدفء والإحساس بالخفة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "وليد جبر" (2004) (11) على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على خفض مستوى التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة، وما أوضحه "محمد العربى" (2001) فى أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (8: 160).

2- التصور العقلي: قد تعزى هذه الفروق لدى المجموعة الثانية إلى إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال تناول الأبعاد الحسية (البصرية والسمعية والحس حركية) وكذلك التصور الإنفعالي من خلال تصور درجة الإنفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى، وهو يتفق مع ما أشارت إليه كلاً من "كاتلين هايود" و"كاترين ليوز" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (2006) إلى أهمية استخدام التصور العقلي لتطوير أداء لاعبي القوس والسهم، وأن التصور العقلي مهارة يمكن تنميتها والإستفادة منها بالتدريب المنتظم. (17):

(149)

3- الإنتباه: قد تعزى هذه الفروق لدى المجموعة الثانية إلى إخضاعها لبرنامج التدريب المقترح والذي أشتمل على تدريبات مختلفة لزيادة تركيز الإنتباه من خلال تدريبات التركيز العام وتحويل الإنتباه وتثبيت الإنتباه وإنتقاء الإنتباه مما أدى إلى تنمية مهارة تركيز الإنتباه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من محمد العربى (2001) و"أسامه راتب" (2004) من الإنتباه هو مهارة عقلية يمكن تطويرها بالتدريب المنظم (8: 246، 247)، (2: 177-179)، كما يتفق وما أشار إليه "حسين كنبار" (2016) من أهمية التدريب على مهارة الإنتباه للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى (7: 50)، وما ذكرته كلاً من "كاثلين هايود" و"كاثرين ليوز" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (2006) إلى أهمية استخدام تركيز الإنتباه لتطوير أداء للاعبى القوس والسهم. (17: 144)

الإستخلاصات:

- في ضوء أهداف ونتائج البحث، توصل الباحث إلى ما يلي:
1. تدريب المهارات الأساسية للقوس والسهم وفقاً لتدريبات كتاب المستوى الأول للمدربين يمكن وضعها فى برنامج ممنهج.
 2. تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى الناشئين فى القوس والسهم.
 3. تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى الناشئين فى المهارات العقلية الأساسية.

التوصيات:

يتوجه الباحث بهذه التوصيات إلى الاتحاد الدولى للقوس والسهم وجميع الإتحادات والجهات المسئولة عن نشر والإرتقاء بمستوى رياضة القوس والسهم:

- 1- تطبيق تدريبات كتاب المدربين المستوى الأول بطريقة ممنهجة.
- 2- تطبيق تدريبات المهارات العقلية الأساسية مع المبتدئين فى القوس والسهم.
- 3- إجراء المزيد من الأبحاث الأخرى عن تأثير الدمج بين تدريب المهارات النفسية والفنية على المبتدئين.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح، ريسان خربيط (2016): التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
2. أسامة كامل راتب (2004): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط 2، دار الفكر العربى، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (2017): 10 مهارات عقلية لنجاح المنافسة القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب، دار الفكر العربى.
4. إسلام أحمد إبراهيم الوكيل (2018): برنامج مقترح لتنمية المهارات الإدراكية وتطوير مستوى الأداء للاعبى القوس والسهم، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان، القاهرة.
5. بشير حسام وثابت محمد مخبر(2014): تأثير التدريب الذهنى فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدنى الرياضى، الإصدار8.
6. جمال صبرى فرج (2017): السرعة والانجاز الرياضى التخطيط – التدريب – الفسيولوجيا – الاصابات والتأهيل، دار الكتب العالمية، بيروت، لبنان.
7. حسين على كنبار العبودى (2016): الوظائف والمهارات البصرية فى المجال الرياضى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
8. محمد العربى شمعون (2001): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط2، دار الفكر العربى ، القاهرة
9. محمد العربى شمعون (2017): علم النفس التطبيقى ودليل الاختصاصى النفسى الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
10. محمد يحيى غيدة (2002): دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمى بالقوس والسهم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة.
11. وليد أحمد جبر (2004): فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

12. يوسف لازم كماش (2011): تأثير استراتيجيه مقترحه للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسيه والمهارات الاساسيه لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربيه البدنيه، المجلد 3، العدد4، جامعة ميسان

13. يوسف لازم كماش (2016): المهارات الاساسيه فى كرة القدم تعليم-تدريب، دار الخليج، الاردن.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

14. Barman Ken, Dillon Bruce, Colmaire Pascal, Marino Purita, Hugh MacDonald, Finardi Roberto, Oddo Nino, Podrzaj Marjan, Paulus Urte, Preisser Josef, Rhodes Sheri, Verde Andrés, Van Warmelo Konrad (2015): Coach's Manual Entry Level, World Archery.
15. Claudio Robazza & Laura Bortoli (1998): Mental Preparation Strategies of Olympic Archers During Competition: an exploratory investigation , High Ability Studies, Volume 9, Issue 2
16. J. Tillman Hall (1980): Archery, 3rd Edition, good year publishing company, Santa Monica, California, U.S.A
17. Kathleen M. Haywood & Catherine F. Lewis (2006): Archery Steps to Success, 3rd Edition, Human Kinetics.
18. Kisik Lee & Tyler (2009): Total Archery inside The Archery, Astra Archery.
19. Larry Wise (2007): Core Archery Shooting with Proper Back Tension Using Mental Mastery to Build Winning Form Step- by- Step, Glenn Helgeland`s 2ed Edition.
20. Tursi, D., Napolitano, S.(2014): Technical movements in archery, Department Physical Education and Wellness, University of Naples 'Parthenope', Naples, Italy, Journal of Human Sport and Exercise, 9, pp. S570-S575

21. Wayne C. Mckinney, Mike W. Mckinney (1993): Archery, 7th edition ,Brown Communications, U.S.A.

ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات الدولية:

22. Monzoni Riccardo, Federici Ario (2018): Functional and mental training effects in archery sport performance , <https://ora.uniurb.it/handle/11576/2663189#.XrMdeXlzbIV>

23. World Archery Federation, (2020): <https://worldarchery.org/History-Archery/HOME/History/History-of-Archery>

قائمة المرفقات

التوزيع الزمني لمحاوَر برنامج

م	المحور	عدد الوحدات التدريبية	تدريب المهارات النفسية	التدريب الفني
1	الوحدة الأولى	وحدة تدريبية واحدة	تدريب معرفي: التعرف على رياضة الرماية، وتقديم مفهوم عام عنها. التعرف على أبعاد البرنامج التدريبي. التعرف على المراحل الفنية للبرنامج. التعرف على القواعد العامة لميدان الرماية. التعرف على قواعد الامن والسلامة المتبعي في القوس والسهم أثناء التدريب.	التعرف على العين السائدة. التدريب على الرمي بدون اداة. التدريب على الرمي بطريقة الاباتشي.
2	الإعداد:	12 وحدة تدريبية.	الاسترخاء التعاقبي. الاسترخاء التخيلي. التصور العقلي الاساسي.	التدريب على: وقفة الإستعداد، تعمير القوس، مسك القوس، الرفع، ما قبل الشد
3	التجهيز:	12 وحدة تدريبية.	الاسترخاء التنفسي. التصور العقلي متعدد الابعاد. الغرفة العقلية.	الشد، التثبيت.
4	المد الزائد:	12 وحدة تدريبية.	عزل الانتباه، تركيز الانتباه، تصور الأداء الحركي.	ضرب الرنان، التشين، التحرر
5	المتابعة:	12 وحدة تدريبية.	استرخاء النفس الواحد، تصور الأداء الحركي.	سماع صوت القوس، تحويل البصر عن الهدف، الإسترخاء

التقسيم الزمني للوحدة التدريبية

م	الزمن	المحتوى التدريبي
1	10ق	أستقبال اللاعبين وشرح نظرى للهدف المهارى والتدريبات المستخدمة خلال الوحدة التدريبية وطرق تنفيذها، الاجابة على استفسارات اللاعبين.
2	25ق	تدريب المهارات النفسية.
3	10ق	أحماء بدنى.
4	10ق	أحماء بدنى خاص وفقا للواجب المهارى للوحدة التدريبية.
5	30ق	تدريب مهارى.
6	5ق	ختام الوحدة التدريبية: تدريبات أطالة، تقييم الوحدة التدريبية، الإجابة على أسئلة اللاعبين.

بطاقة التحصيل المهارى للاعبى القوس والسهم

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الاداء الفنى للاعبى القوس والسهم.

أدوات القياس:

1- استمارة الملاحظة.

2- قلم جاف للتسجيل.

طريقة الاداء:

- 1- يقوم اللاعب بالرمل الحر بدون توقيت وبدون توجيهات المدرب أثناء الرمل، على هدف موضوع على مسافة 10متر.
- 2- يقوم المحكم بالملاحظة الموضوعية للاداء اللاعب أثناء الرمل.
- 3- يقوم المحكم بتقييم كل مرحلة من مراحل الاداء الفنى بمقياس من 25 بحيث يكون رقم 25 يدل على أعلى درجة من درجات الاداء.
- 4- يتم جمع درجات التقييم للمراحل الفنية الاربعة ويمثل المجموع الدرجة التى حصل عليها اللاعب.

بطاقة التحصيل المهارى للاعبى القوس والسهم

ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	مبتدئ	التقييم
25-21	20-16	15-11	10-6	5-1	المهارت الفنية
					1 الاعداد
					2 التجهيز
					3 المد الزائد
					4 المتابعة
					المجموع

التاريخ:

اسم اللاعب:

توقيع المحكم:

اسم المحكم:

قائمة بأسماء السادة الخبراء فى القوس والسهم

م	الاسم	الوظيفة
1	د. ماجد محيى عبد العظيم	مدير فنى المنتخب الوطنى ومدير فنى نادى اتحاد الشرطة بالدراسة سابقاً.
2	محمد حمدى عبد الجواد	مدير فنى منتخب الجامعات ومدرّب فريق العمومى والشباب بنادى الصيد المصرى بالدقى.
3	أحمد حلمى عبد الهادى الاعسر	مدير فنى نادى الرماية للقوات المسلحة.

بطاقة مستويات التوتر العضلي

إعداد

أ.د. محمد العربي شمعون أ.د. ماجدة محمد إسماعيل

عزيزى اللاعب :

- تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي فى المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للإستثارة المرتبطة بالأداء الجيد.
- تسجيل درجة التوتر العضلي كما تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة.
- وضع علامة (x) في المربع الذي تجد أنه يتناسب مع توتر هذه العضلات.
- أمامك ثلاثة مستويات من التوتر العضلي:
- أرقام (1 ، 2) إسترخاء تام.
- أرقام (3 - 8) توتر متوسط.
- أرقام (9 ، 10) توتر عالى.
- القيام بأداء هذا العمل في التدريب والمنافسات.
- القيام بأداء هذا العمل وفقا للعوامل المختلفة مثل : بداية ونهاية المنافسة، مهارات مختلفة، ومواقف مختلفة، منافسات.
- مقارنة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل إلى تحديد مستوى الإستثارة المطلوبة، والتدريب على محاولة تحقيقه.

اسم اللاعب :

النشاط :

المرحلة السنوية :

التاريخ :

توتر عالي		توتر متوسط						إسترخاء تام		مستوى التوتر	المجموعة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العضلات	الأولى
										الوجه	
										الفكين	
										الرقبة	الثانية
										الكتفين	
										الذراعين	
										الكفين	
										الصدر	الثالثة
										الظهر	
										البطن	الرابعة
										الفخذين	
										الساقين	
										القدمين	المجموع الكلي

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي إعداد

أ.د. محمد العربي شمعون أ.د. ماجدة إسماعيل

وضع هذا المقياس في الأصل "مارتنز" Martens (1982) من أربعة أبعاد وهي التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الإنفعالية المصاحبة. وكان قد قدم هذا الاختبار في مؤتمر برسبين Prsipin في أستراليا. ويهدف هذا المقياس إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي.

أضافت كل من " فيالى " و " والتر " (1993) Vealey & Walter
بعدين إلى هذا المقياس وهما التحكم والذى يتم تقويمه من خلال مقياس تقدير
من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، والتصوير الداخلى من
خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل أو من خارج الجسم
وتسمح بالإجابة عن طريق (نعم أو لا).

وقد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس " محمد العربى " و " ماجدة إسماعيل "
(1996) وتم تطبيقه فى مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور
العقلى فى المجال الرياضى.

قبل البدء فى تطبيق هذا المقياس تذكر أن:

➤ التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.

➤ يتطلب التصور العقلى استخدام العديد من الحواس مثل:

السمع، اللمس، الشم، والتذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الإنفعالية
المصاحبة.

و يشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهى:

1- الممارسة الفردية.

2- مشاهدة الزميل.

3- اللعب مع الآخرين.

4- الأداء فى المنافسة.

ويتم الإستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية:

1. التصور البصرى.

2. التصور السمعى.

3. الإحساس الحركى.

4. الحالة الإنفعالية المصاحبة.

5. التحكم فى الصورة.

6. التصور العقلى من منظور داخلى.

تعليمات عامة:

- 1- التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
- 2- التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
- 3- استخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء.

تعليمات خاصة بالموقف:

- 1- التفكير في الموقف الرياضي المحدد.
 - 2- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.
 - 3- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى من الإسترخاء.
 - 4- عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.
 - 5- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.
- ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الأبعاد الستة أيضاً.
- اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:

- الإستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.
- هناك مستويات للإستجابة لكل عبارة.

المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقاً لما يلي:

أولاً: العبارات الأربع الأولى:

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد:

- - عدم تواجد صورة كلية ضع دائرة حول الرقم 1
- - وجود صورة ولكن غير واضحة ضع دائرة حول الرقم 2

- - صورة متوسطة الوضوح ضع دائرة حول الرقم 3
- - صورة واضحة ضع دائرة حول الرقم 4
- - صورة واضحة تماماً ضع دائرة حول الرقم 5

ثانياً: العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم فى التصور العقلى

يتم الإستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهى:

- - عدم التحكم فى الصورة تماماً ضع دائرة حول الرقم 1
- - صعوبة التحكم فى الصورة ضع دائرة حول الرقم 2
- - تحكم متوسط فى الصورة ضع دائرة حول الرقم 3
- - تحكم فوق المتوسط فى الصورة ضع دائرة حول الرقم 4
- - تحكم كامل فى الصورة ضع دائرة حول الرقم 5

ثالثاً: العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلى الداخلى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا)، والمطلوب وضع علامة (√) أمام المربع الذى تراه مناسباً.

ويجب مراعاة النقاط التالية:

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئه.
- الإستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف.

الموقف الأول: الممارسة الفردية

- 1- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين فى النشاط الرياضى مثل: الرمية الحرة فى كرة السلة، جملة حركية على جهاز العقلة، الإرسال فى التنس، ضربة الجزاء فى كرة القدم، رمى الجلة، سباحة الفراشة وغيرها.
- 2- تصور نفسك تودى هذه المهارة أو الموقف فى المكان الذى تتدرب فيه عادة (صالة التدريب، حمام سباحة، ملعب، مضمار) مع عدم تواجد أى شخص آخر.

- 3- أغلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك فى هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- 4- حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.
- 5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.
- 6- قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع الأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أى مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

1. التصور العقلى لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن فى وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
2. التصور العقلى لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
4. التصور العقلى للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
5. حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركى بالأداء فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة فى هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

1. التفكير فى زميل أو أحد اللاعبين يودى مهارة أو موقف معين فى منافسة.
2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
3. التصور العقلى للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح فى جزء هام من المنافسة. قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

1. التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
2. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
5. حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات				
	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5

م	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	1	2	3	4	5

م	العبارات	
	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	

مفتاح التصحيح للاختبار

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقاً لما يلي:

أولاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.

ثانياً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.

ثالثاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي.

رابعاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الإنفعالية المصاحبة.

خامسا: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادسا: الإستجابات (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والإستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حده وفقا لما يلي:

18 - 20	ممتاز	-1
15 - 17	جيد	-2
12 - 14	متوسط	-3
8 - 11	ضعيف	-4
4 - 7	ضعيف جدا	-5

أختبار الشبكة لقياس تركيز الإنتباه إعداد أ.د. محمد حسن علاوي

الإسم :
التاريخ :
السن :
النشاط :

التعليمات:

- مدة الأختبار دقيقة واحدة.
- يبدأ الأختبار مع إشارة البدء.
- يتم تحديد رقم البداية.
- يبدأ شطب المربعات في ترتيب رقمي بداية من الرقم الذي سبق تحديده.
- حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات.
- يتم إحساب الزمن لأقرب 1/10 من الثانية.

05	15	36	84	67	55	75	63	09	00
60	35	46	58	78	54	23	96	44	32
22	50	37	86	02	73	45	18	64	42
99	77	25	06	34	52	66	10	95	74
11	93	57	85	70	19	26	81	56	82
07	24	61	03	14	65	12	94	68	43
72	16	29	48	97	53	80	08	27	39
01	92	40	31	90	41	76	28	62	47
98	20	13	71	87	88	49	33	51	83
30	89	17	59	21	69	38	91	04	79

جديد مكتبة الكتب

موضوعات مختارة في علوم الرياضة



الإسناد الإلكتروني
ريسان خريبط

كارثة كوروني

المؤلف



- حصل على البكالوريوس - جامعة بغداد ١٩٧٥ - ١٩٧٦.
- حصل على الماجستير - معهد الدولة المركزي للتربية البدنية - موسكو (جامعة موسكو حالياً) ١٩٧٩.
- حصل على الدكتوراه PHD معهد الدولة المركزي للتربية البدنية - موسكو - (جامعة موسكو حالياً) ١٩٨٢.
- فوق الدكتوراه DSC جامعة موسكو بالتعاون مع معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة - موسكو ١٩٩٨ (وهي أعلى شهادة يحصل عليها أول عراقي واسوي وثاني عربي بعد المرحوم كصالح عثمان شليبي - مصر).
- عميد سابق لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام والأكاديميات ورئيس لعدد من الأقسام العلمية في العراق وبعض البلدان العربية والأوروبية.
- مؤسس لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام والأكاديميات، وكذلك مؤسس لعدد من المجالات العلمية في العراق وبعض البلدان العربية والأوروبية.
- نشر عشرات الأبحاث العلمية.
- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- أشرف على عشرات من طلاب الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه).
- شارك في مئات المؤتمرات والندوات العلمية للفترة من عام ١٩٧٩ حتى عام ٢٠٢١.
- نشر المئات من الدراسات والمقالات في الصحف ووسائل التواصل الاجتماعي.
- رئيس قطاع التربية الرياضية في الجامعات العراقية سابقاً.
- عضو اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية سابقاً.
- أستاذ زائر في عدد من الجامعات ومراكز الأبحاث في العالم.
- زار أغلب المنشآت الرياضية في العالم ميدانياً التي اقيمت عليها الدورات الأولمبية.
- زار أغلب المكتبات في أوروبا والعالم ميدانياً.
- زار أغلب المنتخبات ميدانياً في أوروبا وبعض دول العالم الأخرى وبعض الدول العربية.
- رياضي سابق وبطل العراق للفترة من ١٩٦٩ وحتى عام ١٩٧٧ في جري المسافات المتوسطة والطويلة وبطل العرب في جري ١٥٠٠ م عام ١٩٧٥.

22752794

ISBN 978-977-10-3592-3



موسوعة التدريب الرياضي


انتقاء المواهب الرياضية

خطوات عالمية



ريسان خريبط

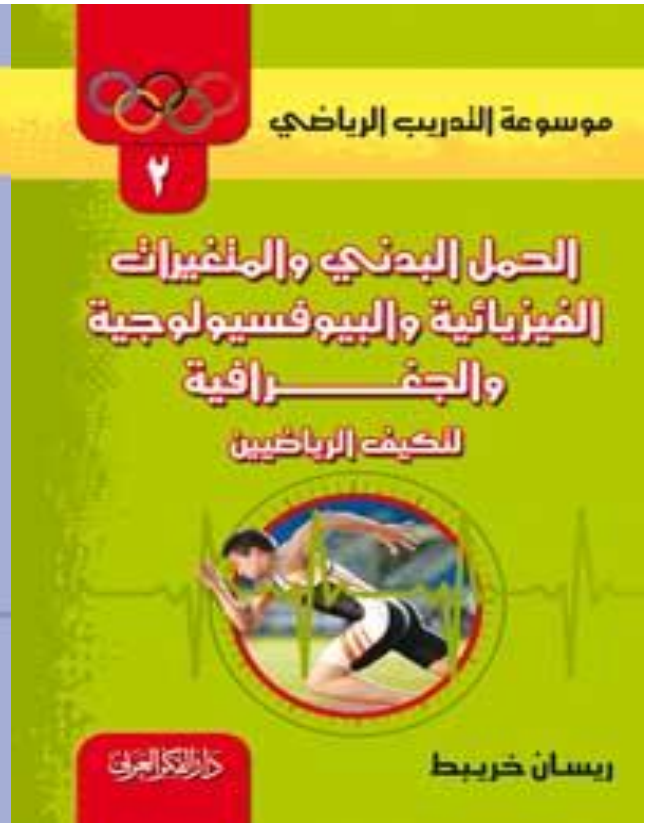
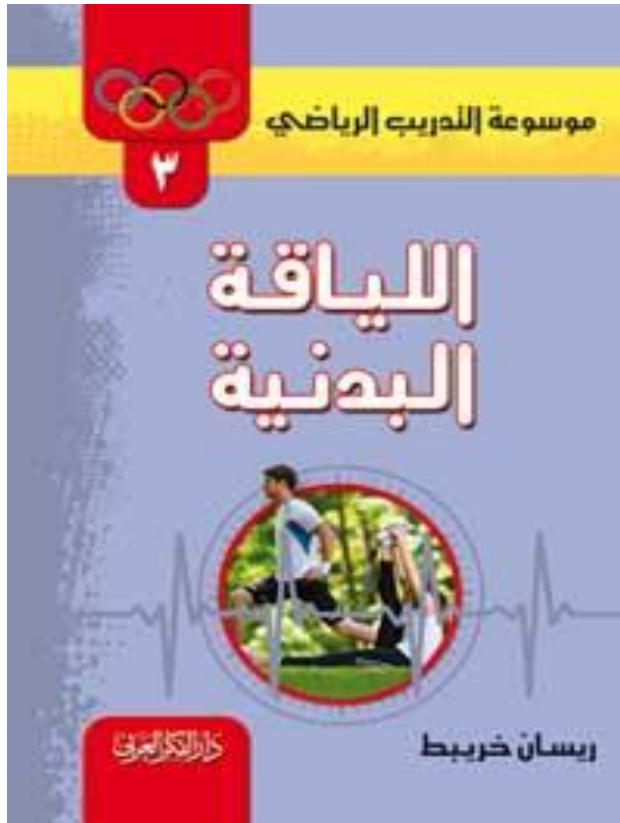
كارثة كوروني



ترجمة
ريسان خريبط

التسويق الرياضي

مركز الكتاب للنشر



DR. RAISAN KHRAIBET MAJEED

الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد

التعب العضلي

وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين



www.shorok.com

موضوعات مختارة في علوم الرياضة



الاسناد المكنور
ريسان خريبط

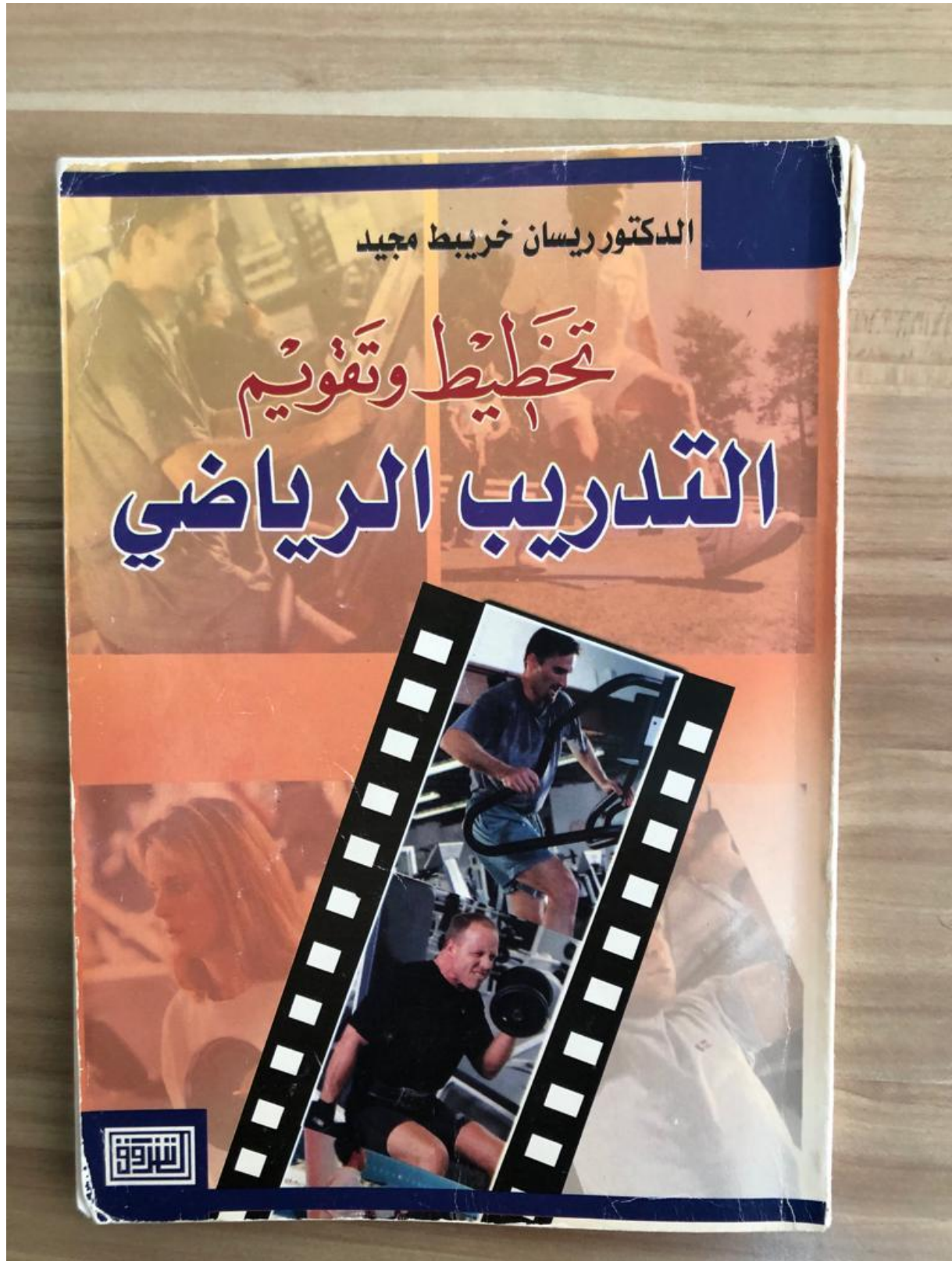
كافة العلوم

DR. RAISAN KHRAIBET MAJEED
الأستاذ الدكتور ريسان خريبط هجيد

تطبيقات في
علم الفسيولوجيا
والتدريب الرياضي



الشرق
www.sharq.com



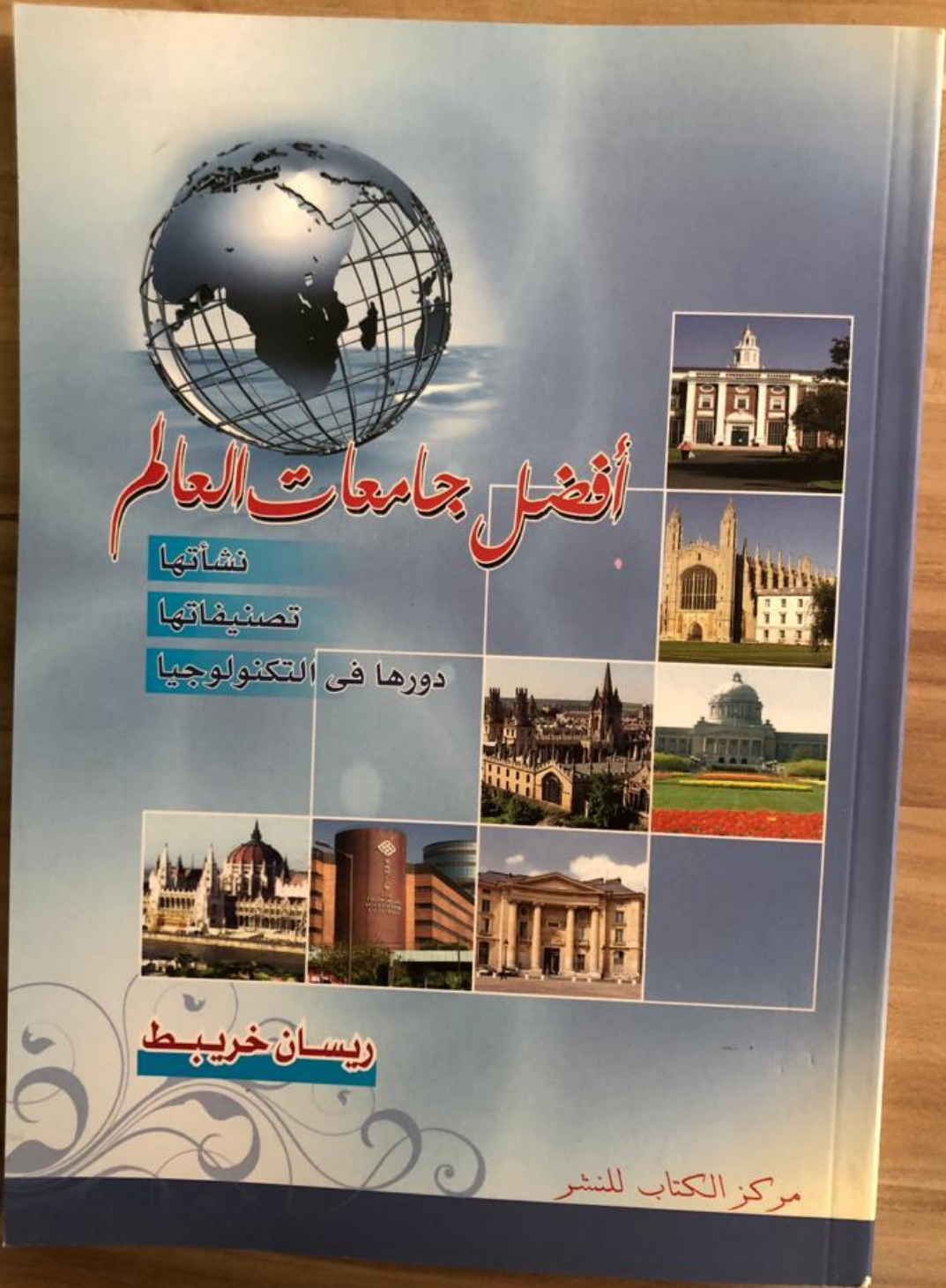
DR. RAISAN KHRAIBET MAJEED

الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد

النظريات العامة في التدريب الرياضي



www.shorok.com



مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد السادس و الأربعون

كانون الأول - جانفي 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة