

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 47  
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

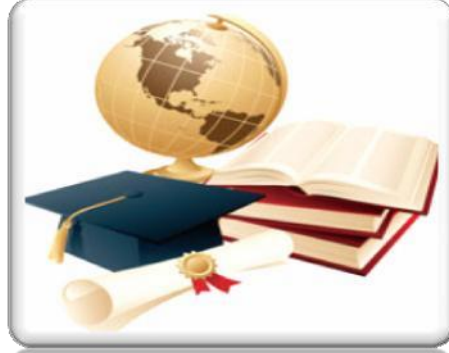
✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - 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](mailto: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](mailto: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	ريسان مجيد خليفة	مشروع المواهب وصناعة البطل في الالعب الرياضية	-1-
صفحة 07	أ.د. موفق اسعد الهيتي	أساليب تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب	-2-
صفحة 12	أ.د. عمار جاسم	توظيف نظام المكافأة العصبي في تدريب الرياضيين	-3-
صفحة 14	م.د. حمد عفات رشيد	رياضة المعاقين	-4-
صفحة 19	م.د. سيف كريم نعمه صالح	التدريب المكثف وأنواعه	-5-
صفحة 22	م.م. سفاري سفيان	أنواع المرونة و علاقتها الإرتباطية مع القوة العضلية	-6-
صفحة 27	م.م. رامي جبار كاظم	استراتيجية حل المشكلات	-7-
صفحة 33	رؤى أكرم محمد طه	الانتقاء في المجال الرياضي	-8-
صفحة 37	الباحث وهاب عبدالرزاق عباس	أساليب ترويجية مقترحة لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي	-9-
صفحة 42	الباحث: م.د. ياسر محسن عليوي المشرف: أ.د. أحمد عبد العزيز	ملخص اطروحة دكتوراه: تأثير وحدات تعليمية على وفق أنموذج كولب ببعديه في تعلم بعض الجوانب المعرفية والمهارات الأساسية بكرة القدم	-10-
صفحة 46	الباحث: م.م. ياسر كاظم محمد المشرف: أ.د. محمد ماجد محمد صالح أ.م.د. محمد عبد الله صيهود	ملخص رسالة ماجستير: تصميم وتقنين اختبارات لأهم المتطلبات (البدنية - المهارية) والتنبؤ بكفاية العضلات العاملة ونسبة الدهون للاعبي كرة اليد الشباب	-11-
صفحة 49	/	جديد مكتبة الكتب	-12-

# مشروع المواهب وصناعة البطل في الألعاب الرياضية



إعداد

ريسان مجيد خليفة

00971507184422

Email

[academyrissan@live.com](mailto:academyrissan@live.com)

صدر للأكاديمي **ريسان خريبط** مشروع المواهب وصناعة البطل والمشروع يضم ستة أجزاء ويقع المشروع بحدود **3500 صفحة**، والمشروع يضم **9 محاور** وسوف نعرض المحاور بالترتيب محور تلو الآخر.  
و اليكم المقدمة للمشروع ثم المحور الأول

## المقدمة:

هناك حاجة شديدة الى المزيد من المعرفة الخاصة بالمعلومات التي تتعلق بأساليب وفنون الانجازات الرياضية التي تحقها الدول المتقدمة رياضيا في برامج الاعداد الأولمبي من إنتقاء المواهب الرياضية إلى صناعتها وتحقيق الأهداف المنشودة في اللحاق بالدول التي حققت النجاحات المتتالية في المحافل الاولمبية.

والاداء الاولمبي العربي يشير الي الحاجة الملحة للتعرف على أسرار وأساليب دولاً لم يكن لها نصيب يذكر في تحقيق الفوز الاولمبي ، ولكنها فرضت نفسها على العالم ليس لمرة واحدة، ولكنها فرضت نفسها لمرات عديدة ومتعاقبة وليس بحصاد متواضع أو هزيل، وإنما بفوز ونجاح مكثف مما يؤكد أن بعض الدول تنبعت منذ عقود الي ضرورة الاعداد المبكر والمكثف وأتبعته خطط وبرامج مدروسة طوية الامد، في انتقاء المواهب وصناعة البطل لمختلف الألعاب الرياضية.

وأثناء اقامة الدورات الاولمبية يستفسر الكثير من الاشخاص سوى العاملين في الحقل الرياضي، أو من عامة الناس عن الاداء الاولمبي الضعيف للدول العربية، ويتم الاستفسار عن عدد الميداليات التي حققتها الدول العربية في هذه الدورة أو تلك، الا أنني وللأسف لم أجد إجابات وافية ومقتعة، وخصوصاً أن الكثير من الدول تحرز إنتصارات عالية أثناء اقامة الالعاب الاولمبية، مما زاد الأمر صعوبة أثناء مشاهدة زملاء والاصدقاء علي أحداث الأولمبياد، وقد يستفسرون عن غياب الدول العربية في حلقات المنافسات المتقدمة وكانت إجاباتي لهم غير مقتعة، وهذا النقص في الاجابات دعاني للبحث والتنقيب من خلال تواجدي لسنين طويلة مضت في بعض بلدان العالم

المتقدم رياضياً، للبحث والتنقيب في الميادين الرياضية ومراكز الأبحاث والجامعات، واللقاءات، والاطلاع على الكثير من المراجع العالمية، وترجمة العديد من الكتب العلمية ذات الشأن، إضافة الى التنقيب في بنوك المعلومات عن الوضع الاولمبي.

## وان من الاسباب التي حفرتني للدخول في هذا التحدي الفكري ثلاثة دوافع:

1. كوني مارست الرياضة لسنوات طويلة وكنت أحد الأبطال على المستوى العربي.

2. كوني باحث علمي ومتخصص في علم التدريب الرياضي، ولدي العشرات من الأبحاث والكتب والدراسات في هذا المجال، وحاصل علي أعلى شهادة علمية في حقل التخصص في الوطن العربي وقارة اسيا، والتي لم يحصل عليها أي عربي الى هذه اللحظة سوي المرحوم كمال الدين عثمان شلبي من مصر.

3. متابعتي للعديد من اعداد الرياضيين في العالم ، ومعرفتي الواعية في كل الجزئيات والتفاصيل والاسرار، لذا وجدت نفسي منساق ومدفوع بقوى خفية للغوص في الافكار والمفاهيم الاولمبية والاساليب والاستراتيجيات التي تتعلق بالأداء الاولمبي.

بوضع كل التفاصيل في إطار ونسق واحد لذا شرعت في تجميع ووضع كل ذلك الكم الهائل من المعلومات في صورة مشروع رياضي تحت عنوان ((مشروع المواهب وصناعة البطل في الألعاب الرياضية)) لكي يفيد ويخدم الجميع.

وأخيرا وجدت نفسي أضع تصورات معينة على التقارير الغزيرة التي أفرزتها الأبحاث والكتب العلمية المتخصصة في هذا الشأن، وبنوك المعلومات والزيارات الميدانية لأغلب دول العالم المتقدم رياضياً وكذلك علي ملاحظات

توصلت اليها أثناء تجميع تلك الخفايا ومشاهداتي للدورات الأولمبية بالحضور المباشر أو غير المباشر، ومن هنا بدأت رحلة ممتعة ضاغطاً كما هائلاً من المعلومات والتفاصيل لفائدة الحركة الاولمبية العربية.

فان الاستفادة من هذا المشروع في المقام الأول هم العاملين في حقل الرياضة الاولمبية والعالمية من لجان أولمبية واتحادات وأندية ومدربين وفنيين وغيرهم والذين سيقومون بالتنفيذ.

وهم الخط الاول الذي ستقع على عاتقهم مسؤولية تنفيذ السياسة الرياضية، وكذلك الرياضيين من الناشئين والشباب وهم الذين سينالون الرعاية الاولمبية القادمة، والدول التي تتبنى هكذا مشاريع من أجل رفعة سمعة البلد في المحافل الاولمبية.

**موسوعة المواهب وصناعة البطل**  
في المجال الرياضي

**المجزء الأول** النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم

**ريسان خريبط**

**ريسان خريبط**

**نبذة عن المؤلف**

**ريسان خريبط**

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- البكالوريوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1975 - 1976
- الماجستير، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1979
- الدكتوراه، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1982 PhD
- دكتوراه، معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1984 D.Sc.
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- أشرف على عشرات من خلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

المناصب الإدارية:

- 1982-1983 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1987-1988 عميد كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء.
- 1988-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2007 رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2011-2012 رئيس الجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة.
- 2012 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا وفيوزلندا.
- 2002-2012 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2008-2010 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف الرياض.
- مؤسس لعديد من المؤسسات والكيانات والأكاديميات والأقسام العلمية.



● **ثالثاً:** التميز الوراثي ببعض مناطق العالم وتوجهات البحث العلمي لعلماء الجينات من منظور الانتقاء الرياضي وصناعة البطل.

● **رابعاً:** القابلية الجينية للانجاز الرياضي.

● **خامساً:** تجارب العالم المتقدم في الرياضة في تحقيق الانجازات الاولمبية.

● **سادساً:** دور الدولة والمؤسسات الرياضية في دعم المواهب وصناعة البطل الاولمبي.

● **سابعاً:** متطلبات الانتقاء الرياضي وصناعة البطل.

**موسوعة المواهب وصناعة البطل**  
**في المجال الرياضي**  
**الجزء الثالث الألعاب الرياضية**

**ريسان خريبط**

مركز الكتاب للنشر

**ريسان خريبط**

**نبذة عن المؤلف**

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- البكالوريوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1975 - 1976
- الماجستير، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1979
- الدكتوراه، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1982 Ph.D
- فوق الدكتوراه، معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص D.Sc. 1998.
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

**النشاط العلمي:**

- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- أشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في ثلاث من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

**المناسبات الإدارية:**

- 1982-1983 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1997-1998 عميد كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء.
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2007 رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2016 رئيس الجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة.
- 2015 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2002-2004 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2008-2010 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أبو علي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكيانات والأكاديميات والأقسام العلمية.

مركز الكتاب للنشر

# أساليب تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب

أ.د. موفق اسعد الهيتي



## 1. الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف بشكل متتابع :

يتم استخدام الوسائل بشكل متتابع بعد توجيهها لغرض تطوير صفتين او ثلاث صفات بدنية خاصة ، ونوضح ذلك بمثال ، عند تطوير الإمكانيات الخاصة بالسرعة والمطاولة حيث يخصص الجزء الأول من الوحدة التدريبية للسرعة وبعدها يخصص الوقت لوسائل تطوير المطاولة ، وتجدر الإشارة هنا بخصوص المطاولة فإذا كان الهدف تطوير جانبيين من جوانب المطاولة فيكون العمل تابعياً لتطوير الصفات وفق آلية خاصة هي :

**أولاً :** يستخدم المدرب الوسائل الخاصة بتطوير مطاولة السرعة .

**ثانياً :** يستخدم المدرب الوسائل الخاصة بتطوير المطاولة الهوائية .

ان استخدام التتابع لغرض تطوير السرعة يتطلب ما يأتي :

✓ القوة بنسبة كبيرة .

✓ التوافق العضلي .

✓ الانتباه وتركيز الانتباه .

✓ أداء تدريبات السرعة بعد الإحماء مباشرة كون اللاعب غير متعب .

وبعد هذا التدريب الذي تسبب بوقوع عبء كبير على أجهزة الجسم الداخلية للاعب وحدث التعب ، يمكن توجيه اللاعب لتطوير المطاولة الهوائية ومن ثم يمكن للمدرب استخدام الأشكال الأخرى لتطوير المطاولة ، يستخدم ( كونسلمان ، 1968) الأسلوب العكسي في تنظيم الوسائل الخاصة بتطوير السرعة والمطاولة الخاصة ، ففي بداية الوحدة التدريبية يستخدم ( ركض المسافات وطريقة التدريب الفكري ) بالأساليب الخاصة لتحقيق تطور في مستوى العمل الهوائي . وكذلك تدريب السرعة العالية في الجزء النهائي من

الوحدة التدريبية ، وتطوير السرعة والقوة يعطى في القسم النهائي من الوحدة التدريبية.

وخلاصة ذلك يمكن القول ان تدريبات السرعة تعطى بعد تدريبات التحمل في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب ، خاصة عندما تكون تدريبات المطاولة باتجاه العمل الهوائي ، وفي حالة التدريب موجه لتطوير التحمل اللاهوائي بهذه الحالة لا يمكن العمل بالتتابع السابق ، بسبب التعب الذي يحدثه الشكلىن ، لان أداء تدريبات السرعة تكون بشدة تحت القصوى او القصوى (النظام اللاهوائي ) بينما تدريبات المطاولة تعمل على وفق ( نظام الطاقة الهوائي ) ومتطلباتها عالية ينتج عنهما صرف طاقة كبيرة بجهود عالية يقود إلى إحداث التعب على اللاعب . وفي حالة احتواء الوحدة التدريبية على ( صفتين مختلفتين ) فان وسائل تطويرهما تعتمد على عوامل عدة منها :

1. الوسائل التدريبية الخاصة والتتابع الخاص بها .
2. الحالة التدريبية للاعبين .
3. المستوى التدريبي .
4. المميزات والخصائص الفردية للاعب .
5. الفترة او المرحلة التدريبية .

في الفترة الأولى من مرحلة الإعداد المخصصة في المنهاج التدريبي في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب يكون العمل بما يأتي :

1. تعطى الأولوية لوسائل التدريب الخاصة لتطوير ( المطاولة الهوائية ) بنسبة من (45% - 55%) او بنسبة من ( 50% - 60%) من نسبة الحجم الخاص .
2. بعد تطوير الحالة التدريبية للاعبين يمكن تحويل الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى ( السرعة والمطاولة الخاصة ) .
3. إذا كان التدريب موجه لتطوير السرعة في القسم الأول من الوحدة التدريبية (بعد الإحماء مباشرة ) بهذه الحالة يكون حجم الوسائل التدريبية (50%) من الحجم (مسافة) .
4. وفي حالة تدريب السرعة في نهاية الوحدة التدريبية فحجم التمرينات يقل ويحدد من ( 10% - 15%) من الحجم التدريبي الكلي للوحدة التدريبية .

## 2. الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف بشكل متوازي :

تستخدم الوحدات التدريبية بالاتجاه المركب وبشكل متوازي في الدورات المتوسطة الأساسية (التأسيسية) في مرحلة الإعداد ، حيث يكون الحجم التدريبي كبير باستخدام الوسائل التدريبية المناسبة لغرض تحقيق أهداف مرحلة الإعداد ، وفي التدريب يمكن استخدام الشكليات اللذان تمت الإشارة إليهما والاختلاف يكون فقط في اتجاه الوحدة التدريبية .

**الشكل الأول :** تعطى الوحدات التدريبية التي تؤدي إلى رفع مستوى ( السرعة والمطاولة اللاهوائية)، اي العمل ضمن النظام الأول للطاقة في وقت واحد .

**الشكل الثاني :** يكون توجيه الوحدات التدريبية لتطوير ( المطاولة الهوائية واللاهوائية ) في وقت واحد .

### • مرحلة تعويض النقص في الطاقة المستهلكة في الوحدات التدريبية ( الاسترداد )

تعتمد فترات الراحة ( مرحلة الاسترداد ) على :

➤ اتجاه الوحدات التدريبية ( منفرد ، مركب ) .

➤ العبء التدريبي المستخدم ( الشدة ) .

➤ الحجم التدريبي .

➤ نظام الطاقة العامل .

إذ ان الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد ( لتطوير السرعة ) مثلا يكون زمن الأداء فيها قصيرا او كما هو الحال في تدريبات ( القوة والتوافق ) والتي تؤدي بأحمال كبيرة للاعبين المستويات العليا تحتاج من ( 48 - 72 ) ساعة للاسترداد والعودة للحالة قبل بدأ التدريبات . ولكن في حالة تدريبات المطاولة فان مرحلة الاسترداد تكون بطيئة وتحتاج من ( 5 - 7 ) أيام في التدريبات الشديدة .

وعلى أساس ذلك نخلص إلى :

➤ الأحمال التدريبية ذات الشدة العالية ( القصوى ) يحتاج اللاعب إلى راحة )

استرداد) من ( 48 - 72 ) ساعة مثل تدريبات السرعة والقوة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة.

✚ الأحمال التدريبية الموجه لتطوير (المطاولة ) يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) من (5 - 7) أيام .  
✚ الأحمال التدريبية المتوسطة الشدة يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) من (8 - 10) ساعات.  
✚ الأحمال التدريبية القليلة الشدة يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) إلى ( دقائق او ساعات قليلة) بحسب الجهد المبذول .

✚ ان الوحدات التدريبية الموجه لتطوير ( السرعة ) بالحمل الأقصى باتجاه منفرد تؤدي إلى إحداث تأثيرات كبيرة على الأجهزة الداخلية وتقود إلى استنفاد إمكانيات السرعة .  
✚ أما تدريبات السرعة بالعمل الهوائي فإن مرحلة الاسترداد تكون قصيرة وتعود سريعاً إلى الحالة الطبيعية قبل الأداء .  
✚ والتدريب الموجه لتطوير ( المطاولة الهوائية ) تحتاج من (4 - 6) ساعات استرداد ، وهنا تكون الإمكانيات الخاصة بالسرعة عند مستواها الأول .

✚ أما في التحمل اللاهوائي يحتاج اللاعب إلى (24) ساعة لكي يعود إلى حالته الطبيعية.

✚ إذا كان اتجاه التدريب بجرعتين نحو اتجاه واحد وبأحمال كبيرة وراحة (24) ساعة بين وحدة وأخرى تكون علامات التعب عميقة ومؤثرة على اللاعب بعد أداء الجرعتين ، وإذا قام اللاعب بعد (24) ساعة من أداء الولاختين باتجاه السرعة لا يمكنه أداء ( السرعة القصوى ) بعدها بسبب ما أحدثته الولاختين التدریبیتین السابقتین من تعب أدى إلى إعاقة عمل الأجهزة الداخلية من تحقيق نفس الانجاز للسرعة فيما بعد بوقت قصير ، ولكن فيما يتعلق ( بالمطاولة اللاهوائية ) فان التعب يكون قليل .

✚ وفي حالة كون الأداء باتجاه السرعة في الوحدة الأولى والثانية باتجاه المطاولة الهوائية يسبب هذا التدريب التعب والإنهاك للاعب في الوحدة التدريبية الثانية لكنها تؤثر على مستوى السرعة.

## المراجع :

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.
2. موفق اسعد الهيتي : منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا ، دار العراب ودار نور ، دمشق ، سوريا ، 2013.

# توظيف نظام المكافأة العصبي في تدريب الرياضيين

أ.د. عمار جاسم

جامعة البصرة كلية التربية البدنية



يتكون نظام المكافأة العصبي من القشرة المخية والمهاد والعقد القاعدية وهي مسؤولة عن الإدراك وعن الحوافز وترتبط بالعواطف والاحاسيس فيما اذا كانت ساره او غير سارة او الارتياح او الكراهية فان التنبيه لبعض من الجهاز الحوفي يولد تنبيهات الدفاع عن النفس او الارتياح او الخوف ابو الغضب او السرور او الرغبة ... وليس سراً أن التمارين المنتظمة تعزز الصحة في جميع أنحاء الجسم، لاسيما عضلة القلب والجهاز الدوري التنفسي والعصبي والهرموني والعضلي ... ولكن بالمقابل التمارين الرياضية بشكل منتظم لها تأثير ايجابي كبير على صحة الدماغ.

فإنها تمنح تعزيز الروابط بين اقسام الدماغ من خلال خلاياه العصبية فضلا عن ترميم الخلايا التالفة وتعزيز ونضج الخلايا كما تمنح قدرة على تحمل القدرات العقلية مع استمرار النشاط والجهد البدني فضلا عن انها تمنح مزاج يشجع الرغبة في العودة الى ممارسة النشاط في التالي مع تحمل اعباء التعب .

اذ على الرغم من زيادة نشاط هرمون الكورتيزول الذي يصاحب عمليات النشاط في بداية الوحدات التدريبية ولكن مع الانتظام بالتدريب ينخفض مستوى ذلك الكورتيزول مع زيادة نشاط الدوبامين وهو الناقل العصبي الذي يعطي احساس بالراحة والرضا والسعادة اثناء ممارسة النشاط الرياضي كما ان التمارين الاوكسجينية ولمدة 30 - 90 دقيقة ولمدة 4-6 وحدات اسبوعية تسهم في رفع الكفاءة الوظيفية وصحة الدماغ المعززة بالدوبامين .

لقد لوحظ في جميع التجارب التي يؤدي بها سلوك او افعال او مهارات ولا يصحبها عقاب او ثواب فانها لا يتم تذكرها عادة فان المنبهات الحسية تسبب استثارة واسعة لباحات واسعة في القشرة المخية وعند تكرار المنبه عدة مرات سوف يسبب انطفاء كامل من الاستجابة القشرية ما لم يصحبها مكافأة او عقاب

وبالعكس تصبح الاستجابات القشرية اقوى للمنبهات المقترنة بالمكافاة والعقاب وهذا يرتبط بجهاز "الحوفي" ومن هنا نجد العديد من المدربين العالميين يعتبرون احد ركائز مناهجهم التدريبية هي استثمار وتوظيف وتنمية جهاز المكافاة والعقاب بالتمارين المعدة من قبلهم التي تتسم نهايتها غالبا بطابع المنافسة مما تعرض المغلوب الى العقوبات التي بعضها تكون ضمن الوحدات التدريبية او خارجها .

ومن هؤلاء المدربين **رالف رانجنيك، مدرب مانشستر يونايتد الجديد و غوارديولا مدرب الستي وجوزيه مورينيو.....**

# رياضة المعاقين

م.د. حمد عفات رشيد

كلية علوم الهندسة الزراعية / جامعة بغداد



## أهمية رياضة المعاقين وأهدافها :

مثمما كان لرياضة الأسوياء أهداف فبالمقابل يوجد ما يماثلها برياضة المعاقين حيث تعد الممارسة الرياضية للمعاق ذات أهمية قصوى قد تفوق أهميتها للأصحاء كونها ذات طابع مختلف كأن تكون علاجية أوبدنية أو إجتماعية أوتاهيلية للمعاق .

## أهداف رياضة المعاقين :

### أولاً / الرياضة عامل علاجي مهم :

تعد التمرينات الرياضية التي يستخدمها المعاق وسائل طبيعية للعلاج تساهم في إستعادته لياقته البدنية العامة والخاصة كاستعادة القوة العضلية والمهارة والتوافق العضلي العصبي والتحمل والسرعة وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة . ويذكر (مصطفى عبد الحليم 1992م) أن أهمية النشاط الرياضي للمعاقين تكمن في العمل على تحسين ميكانيكية البدن والحالة البدنية العامة من خلال النشاط الحركي اذ يستطيع النشاط الرياضي أن يحقق إحدى اسهاماته الهادفة من أجل رفاهية المعاقين عن طريق تعليمهم المهارات الحركية التي تمكنهم من الابتهاج والسرور من خلال المساهمة الايجابية في الألعاب الرياضية .

كما تشير (سهير المهندس 1990م) بأن المعاق إذا قام بالأداء الرياضي تتحسن أجهزته الحيوية وهنا تظهر الحاجة إلى الاهتمام بالنشاط الرياضي للمعاقين لما له من آثار طبيعية في تحسين الصحة العامة .

## ثانياً / الرياضة عامل نفسي إيجابي :

رياضة المعاقين هي رياضة تفوق كونها ذات أهداف بدنية فالجوانب النفسية الإيجابية غاية في الأهمية حيث تشكل جانباً مهماً في أسترجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في أكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة وتساهم أيضاً في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة بعد الاصابة فضلاً عن غرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس ... وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعاق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع ، وفي هذا الصدد اشار (مجدة غنيم 1984م) أن التنافس الرياضي له تأثير فعال في النواحي النفسية والبدنية حيث تخلق الأنشطة التنافسية الاحساس بالصدقة بين المعاق والرياضة وتساعده على عدم الاحساس بالاصابة والتفكير فيها .

## ثالثاً / إعادة تأقلم المعاقين في المجتمع :

إذ تساهم الرياضة هنا في تسهيل أستفادتهم وإفادتهم للمجتمع بانتظامهم في ما يسمى بالعلاج المهني المعني بتدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة أو جديدة طبقاً لميوله ومواهبه ونسبة إعاقة وهذه هي من الأهداف النبيلة لرياضة المعاقين لإرجاعهم إلى المجتمع وقبولهم كأفراد مرغوب فيهم ، ويؤكد ذلك (محمد عبد اللطيف 1994م) أن ممارسة المعاقين للرياضة تخلصهم من التفكير في مجال العجز والانعزال عن المجتمع وتقوي عضلاتهم ، وتعد من الأعمال الأساسية التي تولد الصداقة والروح الرياضية .

## رابعاً / توسيع رياضة المعاقين :

تهدف رياضة المعاقين هنا إلى النهوض بالعباب المعاقين ونشر المعرفة بلعباتهم وقوانينها.

## خامساً / تنظيم البطولات المحلية والدولية وأدامتها .

التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي برياضة المعاقين:

### 1. تدريب العضلات السليمة مافوق مستوى الاصابة :

يهدف التدريب إلى تنمية عنصر القوة العضلية الذي يعد احد اهم عناصر اللياقة البدنية للمعاق، اذ كانت النظرة القديمة انه ليس هناك ارتباط وظيفي مابين الجزء السليم والجزء المصاب من الناحية العصبية غير ان هذه الفكرة تطورت بعد التعرف على وجود تداخل بين الجزء المصاب بالنخاع الشوكي وبين الجزء السليم وان الجزء المصاب مازال مرتبطا بالجهاز العصبي المركزي مافوق مستوى الإصابة، وبالتالي تتداخل التغذية العصبية للمجاميع العضلية فوق مستوى الاصابة نظرا لارتباطها بجذور المنشأ العصبي وخصوصا في حالة اصابة عضلات الحوض ... وتهدف التدريبات الرياضية الى تنمية القوة والتحمل العضلي لمقاومة الارهاق العضلي كما ان زيادة القوة العضلية لعضلات الاطراف العليا بالممارسة الرياضية تهدف الى الاعتماد عليها وبدرجة كبيرة لممارسة رياضة ما.

## 2. تنمية مسارات حسية وحركية جديدة :

تؤدي الإصابة الكاملة في الحبل الشوكي الى فقدان حسي فضلا عن فقدان وظيفي للحركة وذلك تحت مستوى الفقرات المصابة في العمود الفقري للمعاق الذي يجد صعوبة كبيرة في حفظ توازنه الحسي والتي تزداد كلما ارتفع مستوى الفقرات المصابة. وقد أشار (أسامة رياض 2005م) الى ان هناك مسارات حسية جديدة تنمو لدى المعاق بالشلل النصف السفلي لتساعده على الاحتفاظ بتوازنه ووضع جسمه وهي اول فوائد التدريبات الرياضية الناتجة عن طبيعه التغذية العصبية التشريرية، اذ تذهب الإشارات العصبية الواردة عن اي حركة عبر الحبل الشوكي فوق مستوى الاصابة الى المراكز العليا للتحكم الحركي لينتج عنها اشارات حركية صادرة للجهاز العضلي لحفظ التوازن وهذا كله يتم تنميته عن طريق استخدام التمرينات الرياضية وفق برنامج متدرج.

## 3. إعادة تأهيل القلب والجهاز الدوري :

يعد تأهيل القلب والجهاز الدوري لدى المعاق مسألة غاية الاهمية اذ لوحظ ان المعاق في مراحلها الاولى من الاصابة يكون هناك انخفاض كبير في ضغط دمه قد يصل الى حالة الاغماء فضلا عن وجود احتقان دموي بالاحشاء السفلى للمعاق عند وقوفه وذلك لعدم قدرة الاوعية الدموية على التقلص لتسهيل ارجاع الدم وبالتالي تقل كمية الدم الوريدي في الجسم ويصبح ضخ القلب غير

كاف كما وجد قلة هورمون الادرنالين والنور ادرنالين اللذان تفرزهما الغدة الكظرية وبالتالي انعكاسها على انخفاض ضغط الدم لدى المعاق بشكل كبير وعلية فلا بد من الاستعانة بالتمارين الرياضية التي ثبت انها تزيد من نسبة هورمون الادرنالين والنور ادرنالين في الدم والتي من شأنها رفع ضغط دم المعاق وكذلك افادتها في إعادة التحكم في تقلص الاوعية الدموية بالأحشاء.

#### 4. إعادة تأهيل الجهاز التنفسي :

تؤدي الإصابة بشلل الفقرات العنقية واعلى الفقرات الصدرية الى اعاقه وشلل في العضلات التنفسية ما بين الضلوع وعضلات البطن وبالتالي قلة الكفاءة التنفسية للمعاق ... وتعتمد الكفاءة التنفسية للمصاب بالشلل الرباعي على حركة الحجاب الحاجز وتقل هذه الكفاءة نظرا لشلل عضلات البطن ونتيجة لذلك تقل السعه الحيوية للمعاقين بالشلل الرباعي الى ثلث قيمتها الطبيعية كما تقل في النسبة نفسها تقريبا الاحجام التنفسية الاحتياطية في الشهيق والزفير. وقد اشارت بعض الدراسات الى زيادة في السعه الحيوية الرئوية للمعاقين بالشلل عند ممارستهم التدريبات الرياضية وبشكل منتظم اذ تعمل تلك التمرينات على تنمية القوة العضلية لعضلات الرقبة والكتف وخصوصا العضلات التنفسية المساعدة لتعوض وبدرجة مقبولة الشلل الحاد في العضلات التنفسية ما بين الضلوع ولتساعد تلك العضلات على جذب عظم القص والجدار العظمي للصدر مما يتيح قدرة اكبر على اداء الشهيق والزفير وزيادة الحيز الأمامي والخلفي.

## المصادر:

1. أسامة رياض ؛ رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005) .
  2. سهير مصطفى المهندس ؛ تأثير برنامج تربية حركية مقترحة على الرضا الحركي وبعض مكونات الاداء الحركي لدى التلاميذ التلميذات ضعاف السمع ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنات / جامعة الزقازيق ، 1990م .
  3. محمد رفعت حسن ؛ الرياضة للمعوقين ، ج ( العاب المقعدين) ، ط2 : ( مطبعة حكومة الكويت ، 1987م)
  4. مصطفى احمد عبد الحليم ؛ التحليل الحركي للاداء الفني لدى لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين حركيا ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية / جامعة طنطا ، 1992م .
  5. مجدة غنيم ؛ مسابقات الرمي وائرها على الكفاية الانتاجية لبعض معوقي شلل الاطفال بجمعية التأهيل البدني بالاسكندرية ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، / جامعة حلوان ، 1984م .
- محمد انور عبد اللطيف ؛ البرامج الرياضية واثرها في ادماج المعوقين في الحياة العامة ، اتحاد هيئة رعاية الفئات الخاصة والمعوقين ، بحوث ومؤتمرات الاتحاد ، القاهرة ، مارس ، 1994م .

# التدريب المكثف وأنواعه

م.د. سيف كريم نعمه صالح

وزارة التربية العراقية / مديرية تربية ميسان



## التدريب المكثف :

تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول إلى "الفورمة الرياضية" وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب "الشدة\_ الحجم" دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي، أي الزيادة السريعة في شدة المُثير للتدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة ، والحجم ويكون في حدود من (7 – 8) أسابيع.

من خلال ما أكده كثيراً من الباحثين إنَّ هناك علاقةً عكسية بين التدريب المكثف والتدريب الموزع ، إذ إنَّ المبدأ الذي يُحدد التدريب المكثف والموزع هو أوقات الراحة.

( وإنَّ المقصود بالتدريب الموزع هو وجود وقت راحة بين التمارين على عكس التدريب المكثف الذي هو دمج أوقات مُمارسة التمرين).

وإنَّ أوقات الراحة تُعدُّ احد العناصر التي تدخل فيها ما يُسمى بجدولة التدريب سواءً الجدولة الأسبوعية كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو الجدولة اليومية التي تُحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المُحدد لتعلم المهارات في تلك الوحدات من طبيعة العلاقة بين طول مُدة العمل الفعلي وطول مُدة الراحة التي تتخللها بالشكل الذي يضمن بأنَّ التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات.

التدريب المكثف هو( إنَّ اللاعب يؤدي التمرين التدريبي للمهارة بوقت مُحدد وزيادة عدد مُحاولات التمرين ، أمَّا التدريب الموزع فهو الذي تكون فيه فواصل للراحة بين مُحاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتدريب).

وايضاً التدريب المكثف هو ( تكثيف ساعات الوحدة التدريبية ممَّا يؤدي إلى زيادة في أوقات التدريب ، أمَّا التدريب الموزع ففيه تزداد أوقات الراحة وتُقصّر أوقات التدريب).

من خلال ما سبق يُمكن تعريف التدريب المُكثف بأنه : هو زيادة الوحدات التدريبية والتعليمية في زمن قصير وغير مُعتاد في السابق، نتيجةً لمُباراة مهمة أو الاستعداد لبطولة سريعة وقريبة.

والتدريب المُكثف يُستخدم في حال وجود بطولة تم تحديد موعدها بوقتٍ سريع، والفرق الرياضية واللاعبين في فترة إنقطاع تدريب أو توقف التدريب لظرفٍ ما، أو إنَّ التدريب موجود ولكن ليس بالمُسْتَوَى المطلوب، وبذلك يُستخدم التكتيف في الوحدات التدريبية للوصول إلى مُستوى الطموح في التدريب، وبالتالي يُجري اللاعبون المشاركين والمُسْتَوَات والامكانات الموجودة في البطولة.

### **أنواع التدريب المُكثف :**

#### **أولاً: التدريب باستخدام دفعة الحمل:-**

إنَّ دفعة الحمل هو مقدار الارتفاع بالحمل بمَا يُساوي مرتين أو ثلاث مرات من الحمل الأسبوعي، ويجب أن يُلاحظ المُدرب إنَّ دفعة الحمل لا تُعطى إلا للاعبين الذين تدربوا لِمُدَّة طويلة ولا يُمكن أن تُعطى للاعبين القادمين من المرض أو مُدَّة الراحة ويستمر هذا الحمل المُرتفع بشكل غير عادي لِمُدَّة أسبوعين على الأكثر ويتحتم أن يُعقب دفعة الحمل مُدَّة راحة إيجابية تتراوح من (3 إلى 6)، أيام قبل بدء المُباريات أو بداية التدريب بالحمل المُعتاد وفقاً لخطة التدريب .

#### **ثانياً: التدريب الفسفوري السريع (المُكثف):-**

هو تكتيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لِمُدَّة قصيرة ، ممَّا يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية بأسرع وقت مُمكن ولكن من دون ضمان استمراريتها على مدار الموسم التدريبي.

#### **ثالثاً: وثبة الحمل (الحمل المُكثف):-**

يعني بأنَّ الارتفاع بحمل التدريب كمبدأ من مبادئ الحمل ويجب أن يكون تدريجياً إذ يُعد المُدرب إلى الارتفاع بحمل التدريب بما يساوي الضعف أو الضعفين أو ثلاثة أضعاف الحمل.

#### **رابعاً: التدريب الضاغط:-**

هو أنَّ يعتمد اللاعب إلى أداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن مُحدد يتراوح بين نصف دقيقة وفقاً لِمقدرة اللاعب وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لا هوائياً، والمُدرب هو الذي يُحدد شدة الحمل والأداء المهاري إذ

يهدف إلى سرعة أداء اللاعب للمهارة بالدقة المطلوبة وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة.

### أسباب استخدام التدريب المكثف:

#### التدريب المكثف يُستخدم في حدوث الأسباب الآتية:-

بعد أن يكون اللاعب قد إنقطع عن التدريب لمدة من الزمن أو التدريب بالقدر غير الكافي لظروف ما مثل الامتحانات والإصابات أو العمل، ومن أسباب استخدام التدريب المكثف هو لرفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً لمباراة أو بطولةٍ لما بها من أهمية خاصة وذلك من خلال رفع مستوى الأعداد البدني العام.

#### مخاطر التدريب المكثف:-

على الرغم من إنَّ التدريب المكثف يعمل على رفع مستوى الإعداد البدني ويحسن من الإمكانيات الهوائية واللاهوائية والوظيفية للجسم وكذلك يصل باللاعب إلى الحالة التدريبية المثالية والفورمة الرياضية في أقصر وقتٍ ممكن إلا إنَّ بعض الأبحاث والدراسات العلمية في هذا المجال قد أثبتت وجود تبعيات سلبية من التدريب المكثف على الناشئين وهي كالتالي:-

✚ يعاني الرياضيون الأطفال شأن أقرانهم الكبار من إصابات عند زيادة الاستخدام للأحمال التدريبية على العضلات وكذلك على المفاصل إذ يؤدي إلى إصابات تؤثر على جزء من العظام المسؤولة عن النمو الطبيعي لها وأيضاً من الإصابات الشائعة التي تسببها تلك الأحمال التدريبية تكثر في منطقة الكوع وعظام الرسغ عند الناشئين.

✚ يوصي الكثير من الخبراء أن الناشئين يجب أن يشتركوا في أنشطة رياضية متباينة قبل أن يصلوا إلى سن البلوغ حتى إذا ما تم اكتشاف موهبة خاصة في سن مبكر والتوجيه المباشر إلى التخصص المبكر غالباً ما ينتج عنه احتراق نفسي للطفل قبل أن يصل إلى المنافسة الحقيقية .

# أنواع المرونة و علاقتها الإرتباطية مع القوة العضلية

م.م. سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة محمد بوضياف المسيلة

sefianeseffari@gmail.com

## مقدمة :

يوجد أكثر من 600 عضلة في جسم الإنسان..... تشكل العضلات لدى الرجال : 42% من وزن الجسم و عند النساء :35% ، أما في عمر الشيخوخة يشكل نسبة 30% ، و عند الرياضيين يشكل نسبة 45 - 52% .

يقع أكثر من 50% من وزن جميع العضلات في الأطراف السفلية من الجسم ، و نسبة 25- 30% على الأطراف العلوية من الجسم ، و نسبة 20- 25% في الجذع والرأس.

في الطبيعة الحيوية الخاصة بجسم الرياضي أو المتدرب خاصة التي هي ملاحظة بشكل واسع عند رياضي الجمباز التي تعرف برياضة المرونة ، تتطلب الغالبية العظمى من تمارين الجمباز حركة جيدة من ناحية المد الحركي في كل مفصل لجسم الجسم ، البعض من خبراء التدريب الرياضي في هذه الرياضة يعتمد بشكل عام على مستوى تطور هذه النوعية من المد الحركي للمفاصل.

وجود مستوى عالٍ من الحركة هناك شروط مسبقة للحركة الاقتصادية في كل مفصل ، لأنه إذا كان الطول الأولي للعضلات أكبر من المد الحركي المنجز في المفصل فإن هذا يسمح بزيادة القوة في الأداء، منه تصبح المفاصل أكثر مرونة ، مما يعني أنه يتطلب قوة أقل للتأثير على المد الحركي في المفصل.

## أنواع المرونة :

يتميز الخبراء بين نوعين من المرونة أو الحركة في المفاصل ( سلبية - إيجابية ) ، المرونة السلبية البعض من المتخصصين يسميها ( الذاتية

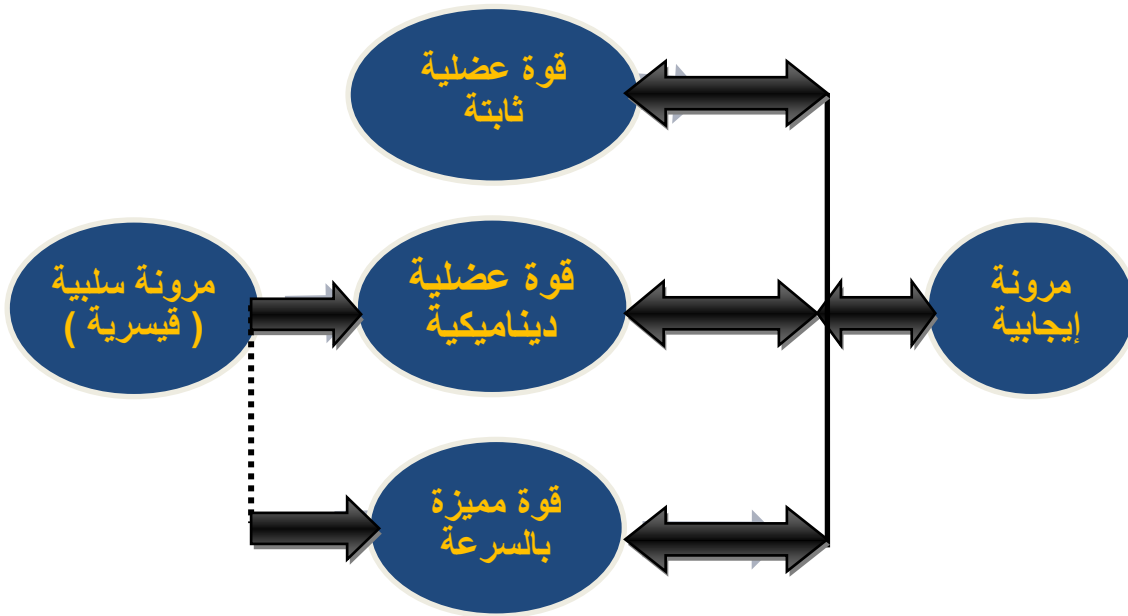
القيصرية)، حيث تتطابق الحركة السلبية للمفصل مع البنية التشريحية للمفصل بحد ذاته ، حتى أن الخصائص الفردية للبنية العضلية المهيكلية لجسم الرياضي تلعب دوراً مهماً ، تعتمد الحركة المفصالية على طول مرونة العضلات المحيطة على المفصل والأربطة والحقائب المفصالية التي تحيط بالمفصل المستهدف لأداء الحركة ، ويتجلى ذلك بسبب تأثير القوى الخارجية للجسم.

حيث أن الحركة الانتقالية النشطة للمفصل يعتمد على نفس العوامل السلبية لقوة العضلات المحيطة بالمفصل والقيام بالمد الحركي المستهدف من المفصل بحد ذاته.

حيث أن ترابط أنواع المرونة فيما بينها يؤدي لتحسن المد الحركي السلبي تكون تهيئة ملائمة للظروف اللازمة لتحسين المد الحركي الإيجابي ، ويتم تقييم حالة المرونة لدى لاعب الجمباز خاصة التخصصات الرياضية الأخرى بصفة عامة مباشرة بمستوى تطوير المد الحركي الإيجابي ، وفقاً للباحث الروسي (ب. ف. سيرميف: 1985) أنه من المثير للإهتمام باستخدام الانتقال الحركي الذي يكون ممكن تشريحياً في الأنشطة الرياضية فقط بنسبة 80-95 % من مجل أداء جسم الرياضي ، يعد هذا سبب من الأسباب على أن لاعبي الجمباز خاصة مدمنون على تمارين القوة العضلية ، متناسين حول الحاجة لتمرين التمديد العضلي الخاص بالعضلات نفسها ، حيث لاحظ عدد من الباحثين أن هناك علاقة سلبية بين الحركة المفاصل مع كتلة العضلات المحيطة به مع مستوى قوة هذه العضلات ، في أي حال من الأحوال فمن الصعب تمديد العضلات التي تتميز بقوة عضلية عالية بمستويات عالية من التمدد العضلي هذا بسبب تصلبها ، عن مجموعة من الباحثين الروس : (إي. د. جيفلش ، ش.ن. دزانيان ، أ. فالمي و آخرون : 1987).

في رأينا في هذا الجانب هو أنه يجب أن يسبق العمل على تطوير المرونة بأن تكون هناك تدريبات للقوة العضلية ، وبعد ذلك يتم تنفيذ تمارين المرونة الحركية في وقت واحد (وحدة تدريبية واحدة ) وهذا ما تؤكدته نتائج الأبحاث التي أجراها عدد من الباحثين المؤلفين الروس الذين أظهروا أن التطور المتوازي والمستقل نسبياً للقوة والمرونة ممكن ( ف.ل. دولينكو ، س.ك. يوماشيف ، أ.أ. جلاديشيفا ، م.ل. هاريس ، ل.ل. لوباتش : 1989 ) .

لتصور خصوصيات العلاقة بين المرونة والقوة العضلية دعونا نلقى نظرة على المخطط التالي الذي بين العلاقات المتبادلة بين هذين النوعين من المرونة ( سلبية – الإيجابية ) سواء فيما بينها أو مع القوة العضلية تكون بعيدة كل البعد عن الوضوح في هذا الجانب ، وعلاوة على ذلك فإن طبيعة محتوى دلالي لهذه العلاقات لها تنظيم إحصائي خاص.



**رسم تخطيطي يبين العلاقة بين المرونة والقوة العضلية**  
**( سفاري سفيان: 2022 ، عن إي. ياتسكيفيتش : 1990 ) .**

**علاقة المرونة السلبية ( القيسرية ) والقوة العضلية :**

لا ترتبط القوة العضلية مع المرونة السلبية ( القيسرية ) في حد ذاتها لا يكون لها تأثير إيجابي على ذلك ، علاوة على ذلك وفقاً لبعض الباحثين الروس في هذا المجال فإن زيادة القوة العضلية تؤدي إلى تدهور المدى الحركي في المفاصل ، وهذا يبدو طبيعياً حيث أن الزيادة في العرض الفسيولوجي للعضلة هي عملية عكس تمدد العضلة بحد ذاتها.

في الوقت نفسه يمكن أن تؤثر حالة المرونة السلبية على مظهر مؤشرات القوة العضلية التي تنحصر في مؤشرين هما :

1) كلما زادت قابلية الحركة في المفاصل زادت قوة العضلات بالتالي زادت ديناميكية القوة العضلية سرعة الأداء التي يمكن أن تظهر بشكل جلي كل المؤشرات الأخرى الخاصة بأداء العضلية تكون متساوية .

2) هذا النمط من المد الحركي صالح لعلاقة بين المرونة والقوة العضلية الثابتة ( القوة العضلية الستاتيكية ) ، ومع ذلك فإنه يظهر هنا بشكل غير مباشر أنه: كلما كان المد الحركي السلبي أكبر كلما كان عدد المواضع (الزوايا) في المفصل أعلى قوة عضلية ثابتة.

### علاقة المرونة الإيجابية ( الذاتية ) بالقوة العضلية :

على النقيض من الحالة التي نوقشت أعلاه في العلاقة بين مؤشرات القوة العضلية بالمرونة الإيجابية ( الذاتية ) يمكن تتبع كل من المؤشرات بالملاحظات التالية :

1. كلما زادت المرونة الإيجابية ( الذاتية ) كلما زاد عدد المواضع (الزوايا) في المفصل يمكن أن تكون قوة عضلية ثابتة بأصغر زاوية في المفصل المنجز للمد الحركي والتي يمكن إجراؤها من الجهد العضلي الثابتة ( قوة عضلية ستاتيكية – إيزوميترية ) ، لكن كلما زاد مستوى القوة العضلية الثابتة منها يمكن تثبيت الزوايا الأكبر على السعة المفصلية للمد الحركي المنجز .

2. كلما زادت القوة العضلية الديناميكية ( ذات السرعة البطيئة) كلما كان من الممكن جعل المسافة أكبر (بسرعة أداء حركي بطيئة) في المفصل المنجز للمد الحركي .

3. ما ذكر في المؤشر رقم (2) ينطبق أيضاً على تحديد العلاقة بين المرونة الإيجابية بو القوة المميزة بالسرعة .

بشكل عام يجب اعتبار المرونة كمؤشر مجتمع طبيعي للحركة المنفصلة في المفاصل وخصائص القدرة التي لها تأثير مباشرة على تحرك المفصل أدائه وفقاً للسعة الحركية أو التثبيت الأكبر لزاوية معينة لهذا المفصل. حيث لم يجد الباحثون الروس في دراسات مختلفة نفس الديناميكية الحركية للمفصل الواحد لتطوير المرونة ، يشير البعض منهم إلى أنه لا يمكن تحقيق مستوى مرتفع نسبياً من المرونة إلا من خلال دورة تدريبية طويلة الأمد (تصل إلى حدود 20

شهرًا) ، أما بعض الباحثين الآخرين أنه في السنة الأولى من العملية التدريبية بتوظيف تمارين المرونة وجدوا أنه هناك زيادة كبيرة في المديات الحركية للمفاصل المستهدفة، من ثم تقل حدت تطور المرونة تدريجياً لكن ليس الى مستوى انعدام تماماً ، في بعض الحالات كان هناك انخفاض ليس فقط في كثافة نمو المؤشرات المد الحركي لأداء المفاصل ولكن كان هناك أيضا انخفاض في مستوى التنمية التي تم تحقيقها للمديات الحركية وفي تدهور جودة أداء هذه المديات المفصلية .

**في رأينا يمكن تفسير ذلك من خلال سببين هامين هما :**

إما أن يكون هناك خطأ أثناء التدريب أو عدم انتباه إلى هذا النوع من انخفاض من طرف المدرب منه إعطائه إهتمام كبير ، أو مرونة هذا اللاعب المتدرب تكون قد وصلت إلى الحد أقصى لإمكانيات قدراته الحركية ، إذا كان السبب هو عدم الإهتمام الكافي لتنمية تطوير المرونة هو وجود فجوة في تنظيم محتوى هيكله العملية التدريبية ، أما السبب الثاني فهو يحتوي على ضررين على الأقل هما :

**أولاً :** يمكن أن تؤدي هناك زيادة في المد الحركي السلبي فقط دون زيادة في قوة العضلات التي هي المسؤولة المباشرة في الحركة على مستوى المفصل تؤدي ظهور عامل " الهشاشة الحركية " منه تؤثر سلباً على النشاط الحركي الرئيسي لرياضي .

**ثانياً :** ليس فقط غير كافية ، لكن أيضاً التنقل الحركي المفرط في المفاصل يمكن أن تمنع الرياضي على العموم ، رياضي الجمباز على الخصوص من إتقان التكنيك الرياضي "فن الأداء"...سفاري سفيان: 2022 (عن : إي. ياتسكيفيتش : 1990).

وبالتالي يعتمد النجاح في تطوير المرونة من طرف المدرب بشكل أساسي على المنهجية التدريبية لهذه القدرة الحركية في العملية التدريبية .

# استراتيجية حل المشكلات



م.م. رامي جبار كاظم

مديرية تربية بابل

[ramijabaar1977@gmail.com](mailto:ramijabaar1977@gmail.com)

استراتيجية حل المشكلات , هي نشاط ذهني منظم للطالب . وهو منهج علمي يبدأ باستثارة تفكير الطالب ، بوجود مشكلة ما تستق التفكير ، والبحث عن حلها وفق خطوات علمية ، ومن خلال ممارسة عدد من النشاطات التعليمية.

يكتسب الطلاب من خلال هذه الطريقة مجموعة من المعارف النظرية ، والمهارات العملية والاتجاهات المرغوب فيها ، كما انه يجب أن يكتسبوا المهارات اللازمة للتفكير بأنواعه وحل المشكلات لأن اعداد الطلاب للحياة التي يحيونها والحياة المستقبلية لا تحتاج فقط الى المعارف والمهارات العملية كي يواجهوا الحياة بمتغيراتها وحركتها السريعة ومواقفها الجديدة المتجددة ، بل لا بد لهم من اكتساب المهارات اللازمة للتعامل بنجاح مع معطيات جديدة ومواقف مشكلة لم تمر بخبراتهم من قبل ولم يتعرضوا لها .

وتدريب الطلاب على حل المشكلات أمر ضروري ، لأن المواقف المشكلة ترد في حياة كل فرد وحل المشكلات يكسب أساليب سليمة في التفكير ، وينمي قدرتهم على التفكير التأملي كما انه يساعد الطلاب على استخدام طرق التفكير المختلفة ، وتكامل استخدام المعلومات ، واثارة حب الاستطلاع العقلي نحو الاكتشاف وكذلك تنمية قدرة الطلاب على التفكير العملي ، وتفسير البيانات بطريقة منطقية صحيحة ، وتنمية قدرتهم على رسم الخطط للتغلب على الصعوبات ، واعطاء الثقة للطلاب في انفسهم ، وتنمية الاتجاه العلمي في مواجهة المواقف المشكلة غير المألوفة التي يتعرضون لها .

## تعريف المشكلات :-

هي كل قضية غامضة تتطلب الحل و قد تكون صغيرة في أمر من الأمور التي تواجه الإنسان في حياته اليومية و قد تكون كبيرة و قد لا تتكرر في حياة

الإنسان إلا مرة واحدة أو هي حاله يشعر منها التلميذ بعدم التأكد والحيرة أو الجهل حول قضية أو موضوع معين أو حدوث ظاهرة معينة .

### ويعرف أسلوب حل المشكلات عدة تعريفات منها :

• انه أحد الأساليب التدريسية التي يقوم فيه المعلم بدور إيجابي للتغلب على صعوبة ما تحول بينة وبين تحقيق هدفه و لكي يكون الموقف مشكلة لابد من توافر ثلاثة عناصر :

➤ هدف يسعى إليه .

➤ صعوبة تحول دون تحقيق الهدف .

➤ رغبة في التغلب على الصعوبة عن طريق نشاط معينة يقوم به الطالب .

أنه حل المشكلات هو سلوك ينظم المفاهيم والقواعد التي سبق تعلمها بطريقة تساعد على تطبيقها في الموقف المشكل الذي يواجهه الطالب. وبذلك يكون الطالب قد تعلم شيئا جديدا هو سلوك حل المشكلة، وهو مستوى أعلى من مستوى تعلم المبادئ والقواعد والحقائق .

أنه النشاط والاجراءات التي يقوم بها المتعلم عند مواجهته لموقف مشكل للتغلب على الصعوبات التي تحول دون توصله الى الحل . ومعنى ذلك أن سلوك حل المشكلة يتطلب من الطالب قيامه بنشاط ومجموعة من الاجراءات فهو يربط بين خبراته التي سبق تعلمها في مواقف متنوعة وسابقة وبين ما يواجهه من مشكلة حالية، فيجمع المعلومات ، ويفهم الحقائق والقواعد ، وصولا الى التعميمات المختلفة .

### ويلاحظ من جملة التعاريف ما يلي :

تعتمد عملية حل المشكلات على الملاحظة الواعية والتجريب وجمع المعلومات وتقويمها وهي نفسها خطوات التفكير العلمي .

يتم في حل المشكلات الانتقال من الكل إلى الجزء ومن الجزء إلى الكل بمعنى أن حل المشكلات مزيج من الاستقراء والاستنباط .

حل المشكلات طريقة تدريس وتفكير معاً حيث يستخدم الفرد المتعلم القواعد والقوانين للوصول إلى الحل .

تتضافر عمليتي الإستقصاء والإكتشاف وصولاً إلى الحل . حيث يمارس المتعلم عملية الإستقصاء في جميع الحلول الممكنة ويكتشف العلاقات بين عناصر الحل .

تعتمد على هدف بحيث على أساسه تخطط أنشطة التعليم وتوجه كما يتوفر فيها عنصر الإستبصار الذي يتضمن إعادة تنظيم الخبرات السابقة .

حل المشكلات يعني إزالة عدم الإستقرار لدي المتعلم وحدوث التكيف والتوازن مع البيئة .

ومعنى ذلك أن سلوك حل المشكلات يقع بين ادراك تام لمعلومات سابقة ، وعدم ادراك تام لموقف جديد معروض أمامه يمكن أن يستخدم فيه ما لديه من معلومات ومهارات ، وأن ينظم خبراته ومعلوماته السابقة ، ليختار منها ما يطبقه في الموقف المشكلة الجديد الذي يواجهه .

وتدريب الطلاب على أسلوب حل المشكلات يتطلب تعريفهم لمشكلات ترتبط بما يدرسونه من مواد مختلفة ، أو لمشكلات تتصل بالحياة المدرسية وغير المدرسية داخل بيئاتهم .

تختلف المشاكل بين الأفراد ، فما هو مشكلة لشخص ما في وقت ما قد لا يكون كذلك للشخص نفسه في وقت آخر ، كما أن الأمر يتوقف على الفرد نفسه في قبوله ما يطرح عليه من مشكلة يسعى لحلها أم لا . يضاف إلى ذلك أن ما يعتبر مشكلة بالنسبة للبعض قد لا يعتبر مشكلة بالنسبة لطالب سبق له أن مر بهذا الموقف ، حيث انه يصل الى هدفه دونما مشقة ، في حين يعتبر هذا الموقف مشكلة بالنسبة لطالب آخر فهو يحتاج الى استحضار خبراته الأدبية السابقة ، والقيام بالتفكير في مهارات التذوق الأدبي ، وقواعد النقد الأدبي المرتبطة بالنص الأدبي المعروض أمامه ، ثم الانتقاء من هذه وتلك ، ما يمكن تطبيقه في هذا الموقف الجديد ، وصولاً الى الحل المنشود .

وهناك عدد من الخصائص تستخدم عند الحكم على جودة المشكلة التي تعرض على الطلاب منها:

✚ أن المشكلة الجيدة هي التي تضع الطالب المتعلم في موقف يتحدى مهاراته ، ويتطلب تفكيراً لا حلاً سريعاً .

✚ وأن يكون مستوى صعوبتها مناسباً للطالب .

✚ وأن تصاغ بالفاظ مألوفة بالنسبة له .

➤ وأن لا تتضمن في صياغتها معلومات أو بيانات زائدة عن الحاجة أو أقل من المطلوب .

➤ كما ان العمليات التي تتضمنها يجب أن تناسب المستوى المعرفي للطلاب .

➤ وأن تثير المشكلة دافعية الطالب .

➤ وألا تفقد الطالب الثقة في نفسه او تحبطه بان تكون لغزاً .

➤ وأن تكون ذات معنى للطلاب بحيث تنمي مفاهيمه ومعلوماته ومهاراته .

➤ وأن تتضمن أشياء حقيقية يألفها الطالب المتعلم .

ان تعليم حل المشكلات ليس بنفس طريقة تعليم الطلاب بعض المفاهيم او المعلومات او المهارات لأنه ذو طبيعة مركبة من عوامل متشابكة ومتداخله ، منها الدافعية ، والاتجاهات ، والتدريب ، وتكوين الفروض ، واللغة ، وانتقال أثر التعليم ، وعدم وجود محتوى محدد للتدريس في ضوءه ، او طريقة عامة تستند الى خطوات مبرمجة.

### أهمية استخدام أسلوب حل المشكلات :-

➤ تنمية التفكير الناقد و التأمل للطلاب كما يكسبهم مهارات البحث العلمي وحل المشكلات كما تنمي روح التعاون والعمل الجماعي لديهم .

➤ يراعي الفروق الفردية عند التلاميذ كما يراعي ميولهم و اتجاهاتهم و هي إحدى الاتجاهات التربوية الحديثة .

➤ ينقق قدرأً من الإيجابية و النشاط في العملية التعليمية لوجود هدف من الدراسة و هو حل المشكلة و إزالة حالة التوتر لدى الطلاب .

➤ تساهم تنمية القدرات العقلية لدى الطلاب مما يساهم في مواجهة كثير من المشكلات التي قد تقابلهم في المستقبل سواء في محيط الدراسة أو في خارجها.

### الأساليب التي يتضمنها أسلوبها حل المشكلات :

يجمع أسلوب حل المشكلات بين :

أولاً : الأسلوب الاستقرائي :

فمنه ينتقل العقل من الخاص إلي العام أي من الحالة الجزئية إلي القاعدة التي تحكم كل الجزئيات التي ينطبق عليها نفس القانون أو من المشكلة إلي الحل .

## ثانياً : الأسلوب القياسي :

ينتقل عقل الطالب من العام إلي الخاص أي من القاعدة إلي الجزئيات .

### ما هو دور المعلم في استراتيجية حل المشكلات في التدريس التربوي؟

إنّ استراتيجية حل المشكلات في التدريس التربوي تهدف وتدعو إلى اعتماد التلاميذ على حل المشكلات على أن تكون من تلقاء أنفسهم، إلا أن المدرس يقدم دوراً كبيراً وعظيماً ، ويُعدّ المعلم هو المحور الأساسي والرئيسي الذي يقوم بتوجيه وإرشاد التلاميذ بالأساليب والطرق الصحيحة والسليمة، ويتمثل دور المعلم في استراتيجية حل المشكلات في التدريس التربوي من خلال ما يلي: عمل المعلم على تقدم ونمو الواجبات المتعلقة بحل المشكلة عن طريق أفكار جديدة غير معتاد عليها، والابتعاد والتخلي عن الأساليب التقليدية في الواجبات والمهام والأنشطة. القيام المعلم في استراتيجية حل المشكلات على تحليل وتفسير الأنشطة التعليمية التي تحتوي على تحديد المعرفة والمعلومة التي تعلمها سابقاً، والمهارات الملائمة من أجل الوصول الحل المتوافق مع المشكلة. قيام المعلم في استراتيجية حل المشكلات على ضرورة التأكد من فهم واستيعاب التلاميذ للمشكلة بشكل مناسب، ويقدر على التعبير عنها بأسلوبه الخاص. العمل على تقسيم التلاميذ على مجموعات بما يتناسب مع شخصية كل طالب، تبذل الجهد من أجل البحث لحل المشكلة. عدم تقديم الحل للتلميذ، ويعمل على مساعدة الطلاب من خلال عرض المشكلة على لوحة. اهتمام المعلم بالاستماع الجيد للتلاميذ، والعمل على تعزيزهم على التعبير عن آرائهم المتعددة والمتنوعة، ودعوة الجميع الى احترامها وتقديرها. قيام المعلم بالعمل على تعزيز التلاميذ من أجل التكلم عن ما يواجهونه من مشكلات، والعمل على حلها. قيام المعلم في استراتيجية حل المشكلات بالسماح للطلاب باستخدام مصادر متعددة ومتنوعة، من أجل العمل على جمع المعارف التي تساعد في حل المشكلة. القيام المعلم في استراتيجية حل المشكلات في تشجيع التلاميذ والعمل على مراقبتهم خلال التعلم. الاستماع لجميع الحلول المتعددة والمتنوعة والعمل على تقويمها.

### سلبيات استخدام استراتيجية حل المشكلات في التدريس التربوي :-

تظهر العديد من الأمور التي تؤدي إلى انتقاد وإظهار سلبيات هذه الاستراتيجية في التدريس التربوي، وتتمثل من خلال ما يلي: تؤدي إلى إحباط الطلاب، عندما لا يتمكن الطالب من التوصل إلى الحل المناسب، فيشعر بالإحباط

نتيجة لذلك، وبعض الطلاب يأخذون من هذا الفشل الدافع لبذل المزيد من الجهد والعمل الدؤوب للوصول إلى الغاية المطلوبة. يتطلب وقت وفترات زمنية طويلة، إن المناهج الدراسية المقررة تتصف بسمة الانفصال. تحتاج هذه الاستراتيجية إلى العديد من المعدات والمواد والأدوات، فأغلبية المدارس لا تملك القدرة على توفير هذه الإمكانيات. تتعرض إلى المشكلات الإدارية، من خلال عدم تحقيق وتطبيق الأنشطة خلال الحصة العادية. تتطلب البقاء في حالة من الحذر والانتباه الشديد، وهذا يُتاح لطلاب ومجموعات صغيرة وليس لجميع طلاب الصف، وعلى هذا يتطلب من الطلاب بذل قصارى جهودهم على الإعداد والتخطيط في جميع مراحل النشاط. استخدام استراتيجية حل المشكلات يؤدي إلى تركيز الطالب على كثير من الجوانب السطحية والجانبية للمشكلة، وإهمال الأساس، وهو البحث عن حلول. يقدم للتلاميذ القليل من المعارف ومن المادة التعليمية. لا يصل جميع التلاميذ إلى حلى المشكلات من تلقاء أنفسهم. تتطلب جهد ووقت كبير.

# الانتقاء في المجال الرياضي



روى أكرم محمد طه

طالبة دراسات عليا / الماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

أن المجال الرياضي من أكثر المجالات حساسية وتأثراً بظاهرة الفروق الفردية وخاصة في مجال المنافسات الرياضية حيث تلعب القدرات الفردية دوراً كبيراً في عملية الانتقاء لما لها من تأثير كبير في إمكانية تحقيق انجاز عالي المستوى ، لذا فإن الانتقاء في المجال الرياضي يعني اختيار أفضل اللاعبين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة والتنبؤ بدقة ومدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعبين من تحقيق التقدم في النشاط الرياضي وذلك في جوهر عملية الانتقاء.

كما أشار (بسطويسي أحمد 1999م) بأن الانتقاء في المجال الرياضي هو " عملية اختيار دقيق للاعبين في مراحل الاعداد عن طريق اختبار قدراتهم البدنية والوظيفية والنفسية والذهنية وقياس الخصائص الأنثروبومترية الخاصة بنوع النشاط المهاري المعني " ، أما (مفتي ابراهيم 1998م) فقد عرف الانتقاء في المجال الرياضي بأنه : " عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة " ، في حين يشير (عزت محمود كاشف 1987م) أن الانتقاء الرياضي يخص مجموعة الراغبين المتميزين بالقدرات والمواهب في ممارسة هذه الرياضة أو تلك بما يتلائم ورغباته وقدراتهم المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار على أن يتم ذلك في العمر المحدد والذي يقترحه المتخصصون .

فالانتقاء الصحيح للرياضي يجب ان يبدأ من القاعدة أي معرفة مستوى اللاعبين ذوي المستوى العالي ثم يتم الانتقاء على ضوء ما سيحققه الرياضي عند اختياره .



### أهمية الانتقاء في المجال الرياضي :

أن لعملية الانتقاء في المجال الرياضي أهمية كبيرة والتي يمكن إيجازها كالتالي :

- الاكتشاف المبكر والتعرف على الموهوبين رياضياً في مراحل الانتقاء المناسبة .
- رعاية الموهوبين رياضياً .
- استثمار الوقت وتوجيه الجهد وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعداد البدني والمهاري والنفسي المناسب للنشاط المعني .
- المساعدة في نجاح عملية التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية ، والتنبؤ من أهم تلك الاسس .
- أساس لتقنين وتوجيه مسار عملية التدريب حتى تأخذ مسارها الصحيح .
- أساس لتوجيه اللاعبين إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لأستعداداتهم وقدراتهم .

### أنواع الانتقاء في المجال الرياضي :

في ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الانتقاء إلى ما يأتي :

- الانتقاء لتوجيه الفرد الممارس إلى النشاط الرياضي المناسب .
- الانتقاء للإعداد للمجموعات المتجانسة في التدريب لإستمرارية عملية التدريب بكفاءة .

- الانتقاء للتكوين للمجموعات المتكافئة المتنافسة في النشاط في كافة مراحلها التدريبية لزيادة الدافعية مراعيًا الحالة النفسية .
- الانتقاء لتشكيل المنتخبات من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية .



### أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :

تهدف عملية الانتقاء إلى الاختيار عن طريق الاكتشاف المبكر لذوي الموهبة والاستعداد الرياضي وتوجيههم إلى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتماشى مع إمكاناتهم واستعداداتهم ، ويمكن تحديد أهداف الانتقاء في المجال الرياضي بما يأتي:

1. الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية من ذوي الاستعدادات العالية التي تمكنهم من الوصول إلى المستويات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .
2. توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وأتجاهاتهم وأستعداداتهم بهدف الترويج والإستفادة من وقت الفراغ ، ويمثل الوصول إلى مستويات عالية من الأداء هدفاً ثانوياً بالنسبة لهؤلاء .
3. تحديد الصفات النموذجية (البدنية ، النفسية ، المهارية ، الخطئية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة ، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب ليتفوق في نوع معين من النشاط الرياضي .
4. تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع له تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .

5. توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية في ضوء ما ينبغي تحقيقه .
6. تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم .



#### المصادر:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان روبي ؛ أنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي : (القاهرة ، مطابع سجل العرب ، 1996) .
2. بسطويس احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
3. عزت محمود كاشف ؛ الأسس في الانتقاء الرياضي ؛ (القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1987) .
4. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات ، ط 9 : (الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، 1999) .
5. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .

# أساليب ترويجية مقترحة لبطولات ألعاب القوى

## بالإتحاد العراقي

الباحث

وهاب عبدالرزاق عباس



### أولاً: المقدمة ومشكلة وأهمية البحث:

إن التطور والتقدم الكبير في المجال الرياضي الذي تحقق في الحقبة الأخيرة وتحقيق الأرقام القياسية لم يتحقق إلا وكانت الإدارة في مقدمته ، ولقد أصبحت الرياضة أرضاً خصبة لجذب المستثمرين وأصحاب رؤوس الأموال والشركات الكبيرة لاستثمار أموالهم في هذا الميدان الرحب، وكل هذه المعطيات جعلت من الرياضة مادة جيدة للتسويق والترويج مما جعل المجال الرياضي أكثر المجالات التي يتم فيها الإعلان للشركات والمصانع والمنظمات وأصبح أبطال الرياضة في مقدمة الإعلانات التجارية وظهر مفهوم الرعاية الرياضية والتسويق الرياضي، التي تعد في المجال الرياضي إحدى الوسائل التي تسهم في حل المشكلات والمعوقات التي تواجه المنظمات والمؤسسات الرياضية. وتكمن أهمية البحث في دوره المؤثر في تحقيق اهداف الاتحاد العراقي لألعاب القوى ، كما انه إضافة علمية جديدة في مجال الإدارة الرياضية.

ومن خلال خبرة الباحث كونه رئيس اتحاد ألعاب القوى لمنطقة (محافظة الديوانية) من عام 2003 لحد الآن وأحد اعضاء الهيئة العامة في الأتحاد العراقي وجد ان الأتحاد العراقي لألعاب القوى يعتمد اعتماداً كلياً على الدعم الحكومي في ميزانيته مرفق التي بدأت بالتناقص خلال السنوات الثلاث الاخيرة مما يؤدي الى عدم تحقيق الأناجاز الرياضي الأكبر عالمياً وأولمبياً وعلى هذا فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية جدول من خلال المقابلة الشخصية المقتنة مع عشرة أفراد ( فردان من مجلس ادارة الأتحاد العراقي لألعاب القوى و فردان من اعضاء الأتحادات الفرعية ووثلاثة من الحكام المعتمدين لدى الأتحاد العراقي لألعاب القوى و ثلاثة من المدربين المعتمدين لدى الأتحاد العراقي لألعاب القوى والأتحادات الفرعية) وذلك بهدف

التعرف تسويق البطولات والدورات الرياضية وأساليب الترويج لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى كما يبين:

### أهداف البحث:

يهدف البحث الى تحديد أساليب ترويجية مقترحة لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي من خلال:

- تحديد الأهداف التسويقية العامة والخاصة لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي المراد ترويجها.
- تحديد أساليب ووسائل الترويج للبطولات الرياضية لألعاب القوى بالاتحاد العراقي.

### تساؤلات البحث:

➤ ما الأهداف التسويقية العامة والخاصة لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي المراد ترويجها؟

➤ ما أساليب ووسائل الترويج لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي؟

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بأستخدام اسلوب الحصر الشامل لجميع فئات البحث والبالغ عددهم ( 267 ) مفردة متمثلة في الاتي :

- أعضاء مجلس إدارة الاتحاد العراقي لالعاب القوى و عددهم (12) مفردة .
- أعضاء مجالس ادارات الاتحادات الفرعية و عددهم (52) مفردة .
- اللجان العاملة في الاتحاد العراقي لالعاب القوى و عددهم (42) مفردة.
- الحكام المعتمدين لدى الاتحاد العراقي لالعاب القوى و عددهم (90) حكماً.
- المدربين المعتمدين لدى الاتحاد العراقي لالعاب القوى و عددهم (71) مدرباً.
- عينة عشوائية من اتحاد رجال الاعمال في العرق و عددهم ( 13 ) مفردة.

وتم تقسيم العينة على النحو الآتي :-

- عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (62) فرداً بغرض تقنين استمارة الاستبيان بنسبة (22.22 %) من العينة الكلية .
  - عينة الدراسة الأساسية : قوامها (200) فرداً بغرض تطبيق استمارة الاستبيان بنسبة (71.68 %) من العينة الكلية.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 2020 فيما يلي:

التكرارات والنسبة المئوية (Percentage %) .

معامل الارتباط (بيرسون) (Pearson)

معامل ثبات ألفا كرونباخ (Alpha Crunbach)

اختبار كروسكال ووالس (Kruskal-Wallis)

مربع كا2 (Chi-Square Tests)

المتوسط الحسابي (Mean)

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث يستخلص الباحث أهم الإستخلاصات الآتية:-

**المحور الأول:** الأهداف التسويقية العامة والخاصة للبطولات الرياضية لألعاب القوى بالاتحاد العراقي

**البعد الاول :** الاهداف التسويقية العامة

- زيادة الوعي بأن التسويق الرياضي مجال من مجالات الاستثمار.
- محاولة جذب رجال الأعمال لرعاية البطولات بالاتحاد العراقي لألعاب القوى.

**البعد الثاني :** الاهداف التسويقية الخاصة

- التعاقد مع شركات متخصصة للإعلان والدعاية لتسويق الخدمات والأنشطة الرياضية.
- وضع خطط تسويق بالاتحاد العراقي لألعاب القوى للاستثمار والربح.

## المحور الثاني : تحديد الأساليب والوسائل الترويجية للبطولات الرياضية لألعاب القوى بالاتحاد العراقي

### البعد الاول : الأساليب

#### 1- الإعلان :

- توفير لجنة خاصة للدعاية والإعلان لدى الاتحاد العراقي لألعاب القوى يساعد في تسويق البطولات الرياضي.
- وضع اسم الراعي الرسمي وشعار البطولات على ظهر التذكرة .
- استخدام الصحف والمجلات لترويج البطولات الرياضية.

#### 2- الترويج الشخصي للبطولات:

- تسويق المنتجات الرياضية المرتبطة بالبطولة (الفانيلة - الكاب) لتحقيق الإيرادات التي يعتمد عليها الاتحاد العراقي لألعاب القوى في مواصلة نشاطاته.
- دراسة إحتياجات المستفيدين الرياضيين بما يتمشى مع الأنشطة الترويجية.

#### 3- تنشيط الترويج للبطولات:

- تخصيص جائزة لأحسن موزع للإعلانات عن البطولات الرياضية.
- توزيع هدايا لمستخدمين العدد اكبر من تذاكر البطولات وبيعها في فترة زمنية قياسية.

#### 4- العلاقات العامة :

- الإتصال بالشركات الراعية ورجال الأعمال والمستثمرين.
- مطبوعات الاتحاد العراقي للترويج عن البطولات الرياضية.

### البعد الثاني : الوسائل .

#### 1- التقليدية:

- عمل فقرات فنية ترفيهية خلال فترة الراحة اقامة البطولات الرياضية.
- إصدار مجلة عن الاتحاد العراقي لألعاب القوى شهرية للترويج وتعريف اللاعبين والمهتمين بالإنجازات الرياضية ومواعيد البطولات وغيرها.

#### 2- الحديثة:

- استخدام الحاسوب الآلي وبرامجه الحديثة(الفايبر - الجات- الفيس - الياهو - الواتس- سكايب) لترويج عن البطولات الرياضية.

### ثانياً : التوصيات :

في ضوء استخلاصات البحث، يوصي الباحث الاتحاد العراقي لألعاب القوى بما يلي :

- تطبيق العمل بالادارة الالكترونية بالاتحاد العراقي لألعاب القوى.

- الاعتماد بالدور الاعلامى لنشر اهمية التسويق الرياضى للمنشآت .
- استعمال أساليب جديدة فى الترويج كاستعمال مواقع التواصل الاجتماعى Face book , Twetter

مستخلص البحث

## أساليب ترويجية مقترحة لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي

الباحث: وهاب عبد الرزاق عباس

يهدف البحث الى تحديد أساليب ترويجية مقترحة لبطولات ألعاب القوى بالاتحاد العراقي ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، وقد اشتملت عينة البحث (279) فرد ما بين أعضاء مجلس إدارة الاتحاد العراقي وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات الفرعية واللجان العاملة بالاتحاد العراقي والحكام المعتمدين بالاتحاد العراقي والمدربين المعتمدين بالاتحاد العراقي واتحاد رجال الأعمال في العراق وتم تطبيق الدراسة للفترة من 12- 14 /10/ 2017

وكانت من اهم الاستخلاصات هي تشكل لجنة تسويق من ذوي الاختصاص تعمل على تسويق البطولات والدورات ، وكذلك اختيار شركات متخصصة في الإعلان والدعاية والترويج لتسويق هذه البطولات والدورات ، وايضاً استخدام التواصل الاجتماعي من اجل الترويج لغرض تسويقها.

# ملخصات دكتوراه و ماجستير

## ملخص أطروحة دكتوراه

### تأثير وحدات تعليمية على وفق أنموذج كولب ببعديه في تعلم بعض الجوانب المعرفية والمهارات الأساسية بكرة

#### القدم

م.د. ياسر محسن عليوي

وزارة التربية العراقية / مديرية تربية ميسان

المشرف :

أ.د. أحمد عبد العزيز



اشتملت الاطروحة على خمس فصول وهي كالاتي:  
الفصل الأول : التعريف بالبحث:-

احتوى الفصل الأول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته وأهدافه ومجالاته وتحديد المصطلحات الخاصة بالبحث ، حيث ذكر الباحث في مقدمة البحث ، ان النظرة الحديثة للتعليم تستبعد ما كان متواجداً في القديم إذ لم تعد عملية نقل المعلومات هي المهمة الأساسية للتعليم ولكنه نشاط مخطط يسعى الى تحقيق نواتج تعليمية ، لذلك يقوم المعلم بتخطيط وادارة هذا النشاط من اجل ان يصبح للمتعلم والمعلم أدواراً " إيجابية جديدة وفق النظرية الحديثة للعملية التعليمية ولكي تتم عملية التعلم بهذا الشكل لابد أن تكون العملية التعليمية ذات أنماط معرفية تخصصية تناسب كل متعلم بحيث يصبح التعلم منتجا لذلك تعد النماذج التعليمية الوسيلة الفعالة التي يكون من شأنها أن تساعد المدرسين في كيفية تصميم تدريسهم الذي يطبقوه على ارض الواقع ويعتبر نموذج كولب احد

هذه النماذج والذي يركز في تعلمه على تأكيد (جون ديوي) في بناء التعلم على أساس التجربة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إبراز الجانب العلمي والتطبيقي لكونه يتجلى في تقديم مفاهيم ومصطلحات تربوية على وفق انموذج كولب للمتعلمين وتوظيف ذلك في وحدات تعليمية مصنفة بأنماط تعمل على اضافة بنى معرفية جديدة للطالب تساهم في زيادة خبراته وتنمية شخصيته حسب كل نمط تعليمي.

**اما ما يخص مشكلة البحث** اتضح أن بعض مدرسي التربية الرياضية يتصورون ان كافة الطلاب يتعلمون بنفس الطريقة المباشرة التي يقدمها المدرس لهم أي يكون التدريس بالطريقة الاعتيادية القائمة على المثير والاستجابة (التلقين).

لذا ارتأى الباحث بتقديم انموذج تعليمي على وفق النظرية البنائية يعمل على اضافة خبرات للمتعلم دون تلقينه فضلا عن ذلك يناسب نمط كل متعلم الا وهو نموذج كولب الذي من مميزاته التعرف على انماط المتعلمين واطافة الانشطة التعليمية الخاصة لكل متعلم يميل اليه حسب نظرية انماط التعلم .

#### ■ اهداف البحث:

1. اعداد مقياس معرفي في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب الصف الثاني.
2. التعرف على انماط التعلم لدى عينة البحث من خلال مقياس تصنيف انماط التعلم .
3. اعداد وحدات تعليمية على وفق انموذج كولب وفق تصنيفات انماط التعلم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

#### ■ فروض البحث :

1. توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية لمجاميع البحث التجريبيية الأربعة في تعلم الجوانب المعرفية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب الصف الثاني متوسط ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديية لمجاميع البحث التجريبيية الأربعة في تعلم الجوانب المعرفية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب الصف الثاني متوسط.

## ■ مجالات البحث:

- 1- **المجال البشري** : طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة ( الحديبية للبنين).
- 2- **المجال الزمني**: للفترة من ( 1 / 3 / 2017 لغاية 1 / 5 / 2017 ) .
- 3- **المجال المكاني** : ملعب متوسطة الحديبية في محافظة ميسان / قضاء المجر الكبير.

## **الفصل الثاني فيتضمن الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة:**

تضمن الفصل الثاني الدراسات النظرية والمشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث من خلال المصادر العربية والأجنبية المتوفرة والتي تحددت بمجال طرائق التدريس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي والجانب المعرفي .

## **الفصل الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**

احتوى هذا الفصل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، ويتألف المجتمع الخاص بهذا البحث من طلاب المرحلة الثانية في المدارس المتوسطة في محافظة ميسان قضاء المجر الكبير والبالغ عددهم (318) طالباً. وتم اختيار عينة البحث التطبيقية بالطريقة العمدية ، حيث بلغ عددهم (48) طالباً ونسبة (15,09%) من مجتمع البحث إذ يمثلون مدرسة الحديبية ، في لعبة كرة القدم ، بالإضافة إلى توصيف لعينة البحث والأدوات والأجهزة المستخدمة مع إجراء التجارب الاستطلاعية ، كذلك تصميم وتحديد أهم متغيرات البحث من خلال استخدام استمارة استبيان ثم تضمن إعطاء شرح وافٍ للاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية والجوانب المعرفية ، وكذلك تضمن الوحدات التعليمية وتنفيذ التجربة الرئيسية، فضلاً عن ذلك تضمن أهم المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث .

## **الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج**

اشتمل الفصل الرابع على عرض وتحليل النتائج ومعالجتها احصائياً ثم تبويبها في مجموعة من الجداول والأشكال البيانية التوضيحية لغرض مناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بمصادر علمية للتوصل إلى مناقشة تحقق أهداف البحث.

## **الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات**

**وكانت أهم الاستنتاجات هي:**

1. تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة(العمليون)التي استخدمت اسلوب(التدريس الفعال الاكتشاف الموجة)على المجاميع الثلاث الاخرى في الاختبارات المهارية في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
2. ان المجاميع الاربعة المذكورة في البحث ساهمت بشكل كبير في نقل العملية التعليمية من محور المعلم الى محور التعلم وبالتالي تطوير القابليات والامكانيات.
3. ان اختلاف المجاميع في تنوع طرائق التدريس واساليبها اعطى دافعية أكبر للطلاب ومنحهم فرصا" لتوسيع افاقهم في التربية الرياضية من خلال تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

#### إما أهم التوصيات فكانت:

1. التركيز على مجموعة العمليون وفقا" للأنموذج كولب كونها حققت افضل النتائج على بقية المجاميع الاخرى.
2. ضرورة استعمال الاساليب التدريسية المتبعة في منهج دليل معلم التربية الرياضية لما له من اهمية في تحقيق اهداف التعلم .
3. التأكيد على الجانب المعرفي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم قبل الولوج في القسم التطبيقي في المهارات المراد تعلمها .

## مستخلص الرسالة

# تصميم وتقنين اختبارات لأهم المتطلبات (البدنية – المهارية) والتنبؤ بكفاية العضلات العاملة ونسبة الدهون للاعبي كرة اليد الشباب

الباحث

م.م. ياسر كاظم محمد

المشرف

أ.د. محمد ماجد محمد صالح



المشرف

أ.م.د. محمد عبد الله صيهود



2021 م

1443 هـ

اشتملت الدراسة على خمسة فصول وأن أهم ما جاء في الفصل الاول هي مقدمة البحث وأهمية وذلك من خلال تصميم وتقنين اختبارات لأهم المتطلبات ( البدنية والمهارية ) والتي نستطيع من خلالها التنبؤ بكفاية العضلات العاملة ونسبة الدهون لدى اللاعبين، والتي يتمكن من خلالها المدرب من التعرف على مستوى لاعبيه باستخدام الدرجات والمعايير المتنبئ بها مما يسهم في الارتقاء بمستوى اللعبة.

**اما مشكلة البحث :** فتجلت على التغيرات والتطورات التي طرقت على اللعبة والتي تتطلب اختبارات أكثر دقة في التنبؤ والكشف عن امكانيات اللاعبين في الجوانب (البدنية-المهارية- الفسلجية) لذا ارتأى الباحث على تصميم اختبارات أكثر دقة ومنسجمة مع متطلبات اللعب الحديث.

**إذ كانت أهداف البحث على النحو الآتي :** تصميم وتقنين اختبارات لأهم المتطلبات (البدنية – المهارية) للاعبين كرة اليد الشباب، فضلاً عن إيجاد معادلات للتنبؤ من خلال معرفة قيم أهم المتطلبات ( البدنية – المهارية ) بدلالة كفاية العضلات العاملة ونسبة الدهون.

**أما الفصل الثاني :** فقد اشتمل على الجانب النظري لمتغيرات الدراسة فضلاً عن الدراسات المشابهة.

**أما اجراءات البحث الميدانية :** فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح العلاقات الارتباطية لملائمتها وطبيعة المشكلة ، اما مجتمع البحث فتمثل بلاعبي اندية كرة اليد فئة الشباب في المنطقة الجنوبية والبالغ عددهم (179) لاعباً يمثلون تسعة أندية .

**أما الفصل الرابع** فهو عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث. بينما اشتمل الفصل الخامس على اهم الاستنتاجات والتوصيات ، إذ استنتج الباحث ما يلي:

1. إيجاد درجات ومستويات معيارية لكل اختبار من الاختبارات الأربعة تكون بمثابة الدليل العلمي الموضوعي للمدرب لتقييم مستوى لاعبيه بالنسبة الى المجموعة التي ينتمون اليها.
2. تم ايجاد مؤشرات عامة للاختبارات عن طريق معادلات رياضية تعطي للمدربين مؤشرات رقمية مباشرة لتقييم مستوى الأداء لاعبيهم.
3. الاختبارات التي تم تصميمها من قبل الباحث لديها القدرة على التقييم ميدانياً باستخدام وسائل قياس مباشرة .
4. ظهرت نسب مساهمة لجميع الاختبارات (البدنية - المهارية) بدلالة كفاية العضلات ونسبة الدهون، وكانت نسب المساهمة مؤثرة , إذ تدلنا على مدى الارتباط الوثيق بين متغيرات البحث.
5. إمكانية استخدام معادلات التنبؤ التي توصل اليها الباحث كوسائل مقارنة لملاحظة الانتقاء والارتقاء بمستوى تدريب اللاعبين طوال فترات الاعداد العام والخاص.

**فيما يوصي الباحث بما يلي :**

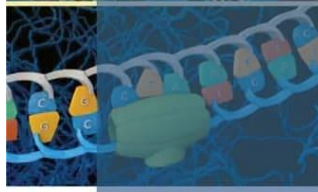
1. استخدام هذه الاختبارات في تقييم مستويات اللاعبين من قبل المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد.
2. ضرورة استخدام هذه الاختبارات كمعايير في عملية انتقاء اللاعبين للفرق والمنتخبات لفئة الشباب.
3. استخدام هذه الاختبارات كوسائل تقييم لملاحظة مدى نجاح وتطور اللاعبين خلال البرامج التدريبية طوال فترة الاعداد العام والخاص والارتقاء بالمستوى قبل الدخول في المنافسة.

4. التأكيد على المدربين على تدريب الأداء المهاري البدني بصورة مركبة بالإضافة الى المتغير الفسيولوجي المتمثل بكفاية العضلات ونسبة الدهون باعتبارها متغيرات مؤثرة على جودة اداء اللاعبين اثناء المباراة.

# جديد مكتبة الكتب



الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية  
Genetic Selection For Sports Talent



الأستاذ الدكتور  
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور  
ريسان خريبط مجيد

مركز الكتاب في الكويت

الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية  
أ.د. ريسان خريبط مجيد - أ.د. بهاء الدين إبراهيم سلامة  
مركز الكتاب في الكويت



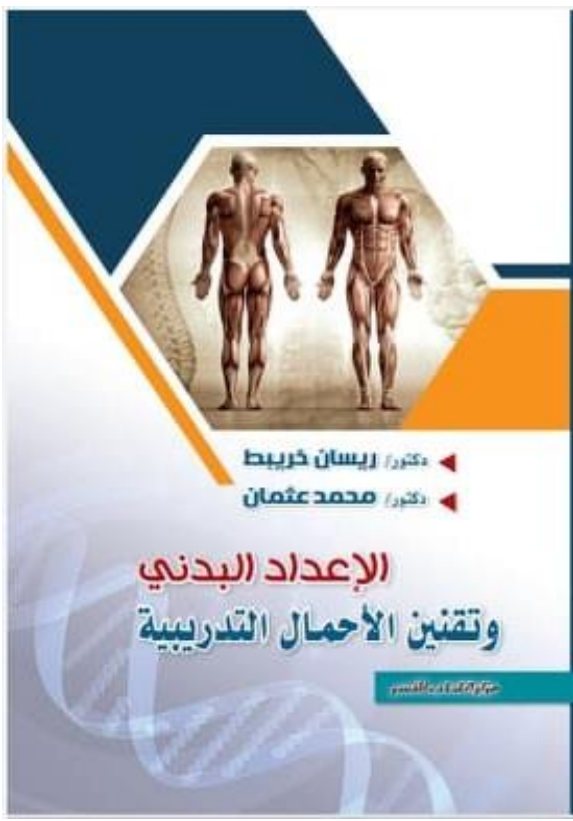
الأستاذ الدكتور  
بهاء الدين إبراهيم سلامة



الأستاذ الدكتور  
ريسان خريبط مجيد

هذا الكتاب  
تعد العوامل الجينية الوراثية أساسية في عمليات اكتشاف المواهب الرياضية وتوجيهها الى الألعاب والرياضات التي تتناسب مع قدراتهم البيولوجية حيث ان الوصول للمستويات العليا في الرياضة هو نتيجة التفاعلات المتبادلة بين العوامل الوراثية والبرامج التدريبية والظروف والعوامل البيئية المختلفة وغيرها من العوامل.  
ويتناول هذا الكتاب شرح واف عن الفوائد العامة والخاصة لكشف عن الجينوم في المجال الرياضي موضحا ما هيبة الشفرة الوراثية والتعبير الجيني للرياضيين التي يمكن مراعاتها في عمليات الانتقاء اعتمادا على ان هناك جينات خاصة تتحكم وتؤثر في الصفات والقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والرياضيين.  
كما يتناول الكتاب أحدث الطرق المستخدمة في تحليل DNA عن طريق استخدام أحدث الأجهزة في العالم Agene للتعرف على الجينات المؤثرة وغير المؤثرة في عناصر القدرة والتحمل وتحميل القوة وبناء العضلات والحاجة للإستشفاء وغيرها. حيث ان تلك المعلومات الجينية تجيب لنا عن سؤال مهم هو " لماذا اغلب الفائزين في المسابقات العالمية والأولمبية هي مسابقات العدو والجري ورفع الأثقال والسباحة وغيرها من دول محددة في مناطق مختلفة من العالم؟

9 789772 947072  
ISBN 978-977-294-707-2  
مركز الكتاب في الكويت



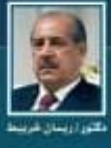
الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور / ريسان خريبط  
دكتور / محمد عثمان

مركز الكتاب في الكويت



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

للتأين الأحمال التدريبية لتسطوع طاقة في الأعباء... اكتشف عليه العديد من التخصصات واهتمامه بالدراسات الرياضية... الأمر الذي جعله طرفه في القيادة ومناقشة بعض القضايا العلمية والسياسية التي ترفع الاهتمام العلمي والتقني للأحمال التدريبية...

يتناول القضية الأعداد البدني بطرق علمية متقدمة تتناول مختلف التخصصات التي اشترك فيها الدكتور محمد عثمان في العديد من المجالات العلمية والبحثية التي تشمل المجالين الرياضي والتدريبية... الأمر الذي جعله طرفه في القيادة ومناقشة بعض القضايا العلمية والسياسية التي ترفع الاهتمام العلمي والتقني للأحمال التدريبية...



مركز الكتاب في الكويت

9 789772 947072  
ISBN 978-977-294-707-2  
مركز الكتاب في الكويت

# قدرات الاسترداد والتجديد في الإعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة  
بين جهاز المناعة والأداء البدني  
قراءة في الدراسات النظرية والميدانية  
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني والرياضي



دكتور/ ريسان خريبط  
دكتور/ محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

قدرات الاسترداد والتجديد في الإعداد البدني - دكتور/ ريسان خريبط - دكتور/ محمد عثمان - مركز كتاب للنشر



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

### نبذة عن المؤلفين

تم اختيار هذا الطبعة كونها تشكل الركيزة الأساسية في إعداد المدرب والمعلم في مجال علوم التربية البدنية والرياضة - يمثل مشروع الكتاب دراسة وتحليل ومناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في عمليات الإعداد البدني للاعبين والأبطال والمنتخبات والفرق الرياضية بتختلف الرياضات التخصصية - يتضمن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستشفاء (الوظيفية غير الإيجابية المؤقتة) ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) الناتجة عن شحوظ الأعمال التدريبية - يتقدم هذا الكتاب بتصوير وفهم من وجهة نظر وعرض لتختلف العمليات المتعددة لعمليات الاستشفاء الناتجة عن شحوظ الأعمال التدريبية (الوظيفية) والتجديد... كما يوضح الدور الرئيسي لمختلف التعب التي يمثل شدة نسبي لمدت هذه العمليات (الفرق بين التمارين) وتطرق أيضا هذا الكتاب لمختلف الجوانب المتعلقة بالطبقة وهذا لتتبع أحدث خبرات العملية في كل من تدريب اللاعبين والفرق الرياضية - ويستعرض هذا الطبعة الخبرات الشخصية المتعددة التي نتجت من الدراسات العملية الميدانية في المجال - والتي تضمنت عدد غير قليل من المراجع الرسمية والأجنبية والأمريكية.

مركز الكتاب للنشر



# موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

الجزء الأول: النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي - ريسان خريبط - مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

### نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:  
- دكتور/ ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994  
- ماجستير - جامعة موسكو علوم الرياضة 1999  
- الدكتوراه - جامعة موسكو علوم الرياضة 1997 PhD  
- فوق الدكتوراه - معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا  
- والوظائف المهنية في مجال التخصص 1998 - 2007  
- حصل على مرتبة ( لقب ) الأستاذية عام 1991

### النشاط العلمي

- له مقتررات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة.
  - له مقتررات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
  - شارك على المستويات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
  - شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.
- المناصب الإدارية:
- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
  - 1997-1998 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
  - 1999-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
  - 2002 - رئيس الأندية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
  - 2003-2004 - رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
  - 2005 - نائب رئيس جمعية الأندية بين العربيتين في استراليا ونيوزلندا.
  - 2006-2007 - المدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
  - 2008-2010 - رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
  - مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأندية والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

## موسوعة المواهب وصناعة البطل

### في المجال الرياضي

#### الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

- الدكتور يوسف، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في الدكتوراه، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 2000
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

- له عشرات الكتب العلمية بين المؤلفات والترجمة
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
- اشرف على عشرات من طلاب الدكتوراه
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

التخصصات:

- 1993-1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء
- 1998-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000-2001: رئيس الأقسام العلمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001-2002: رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002-2003: نائب رئيس جمعية الأكتامين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2003-2004: الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2004-2005: رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياضي
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الأبحاث للنشر

## موسوعة المواهب وصناعة البطل

### في المجال الرياضي

#### الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

- الدكتور يوسف، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في الدكتوراه، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 2000
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

- له عشرات الكتب العلمية بين المؤلفات والترجمة
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
- اشرف على عشرات من طلاب الدكتوراه
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

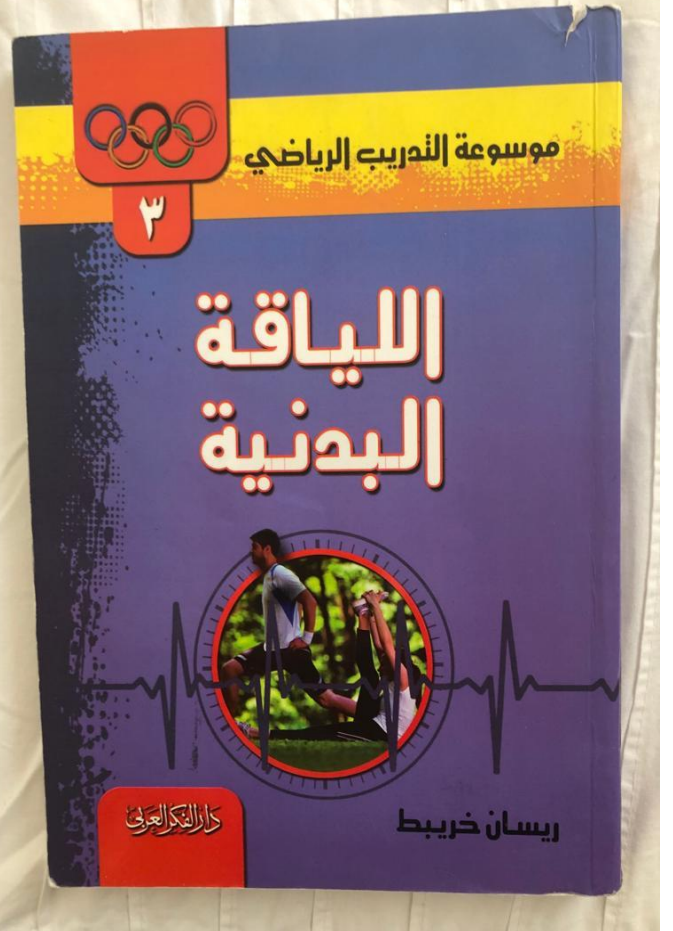
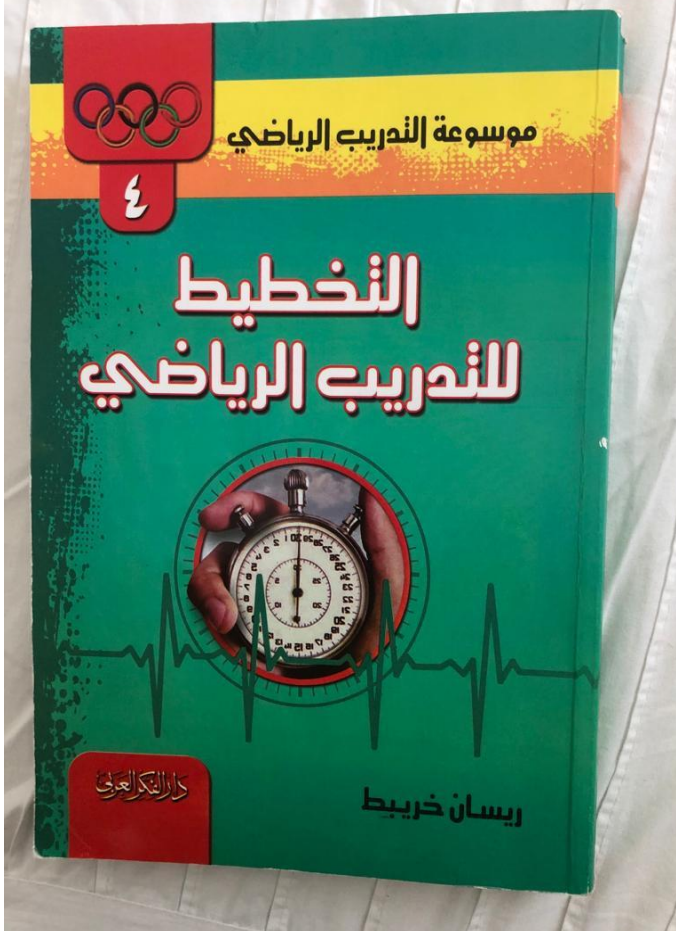
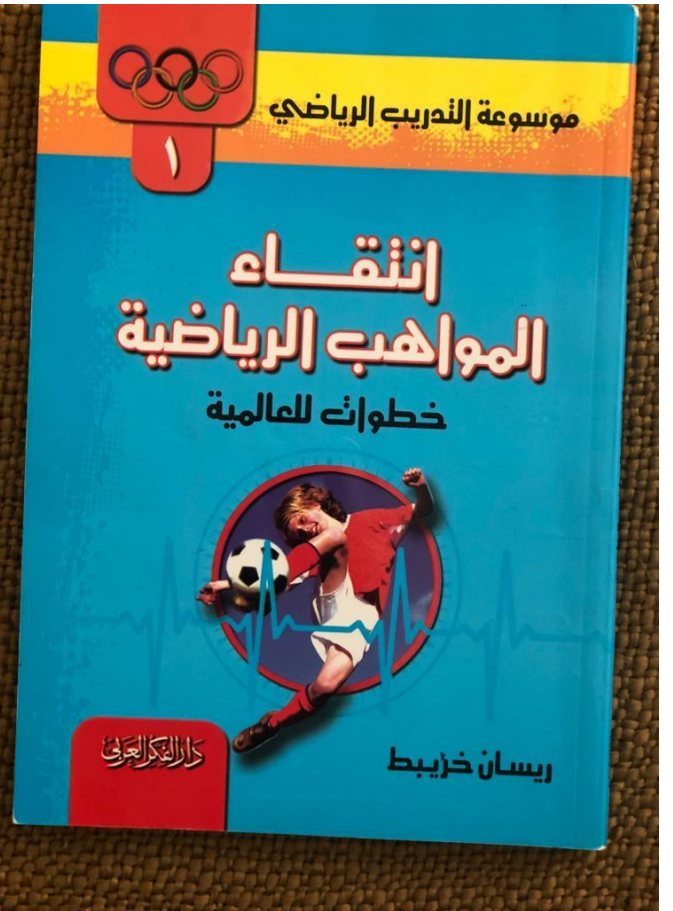
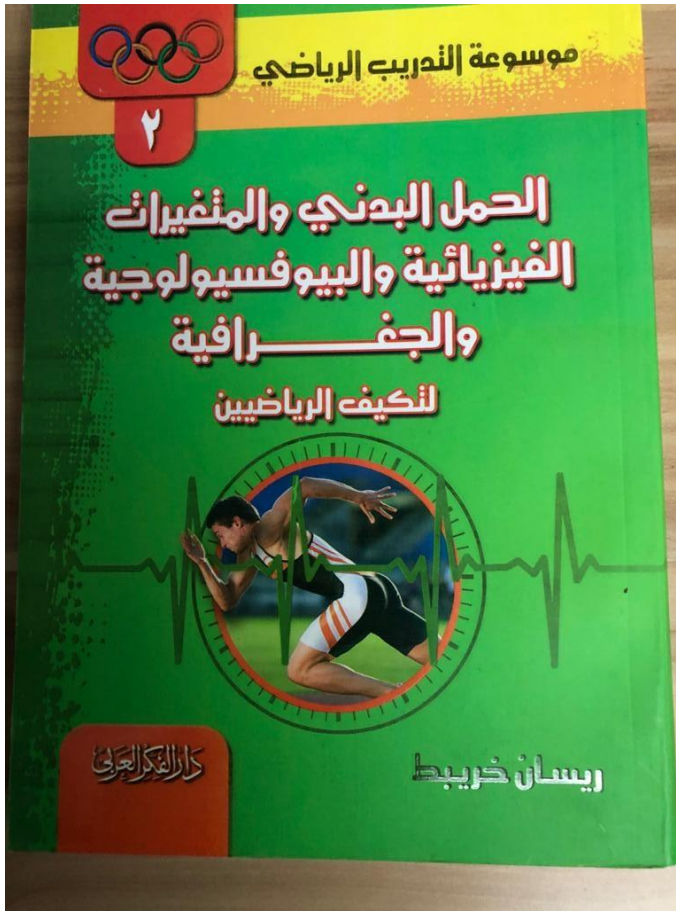
التخصصات:

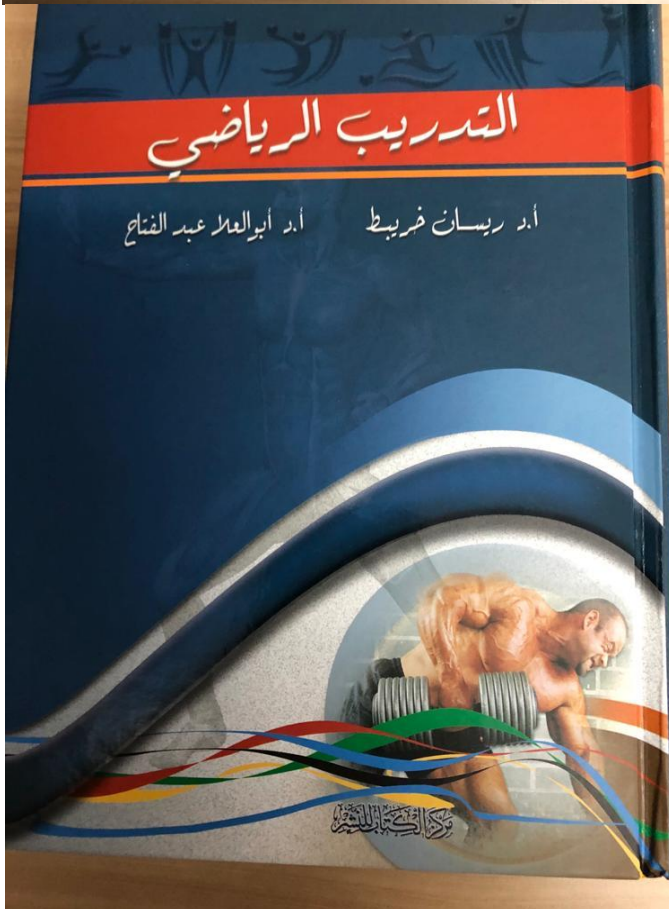
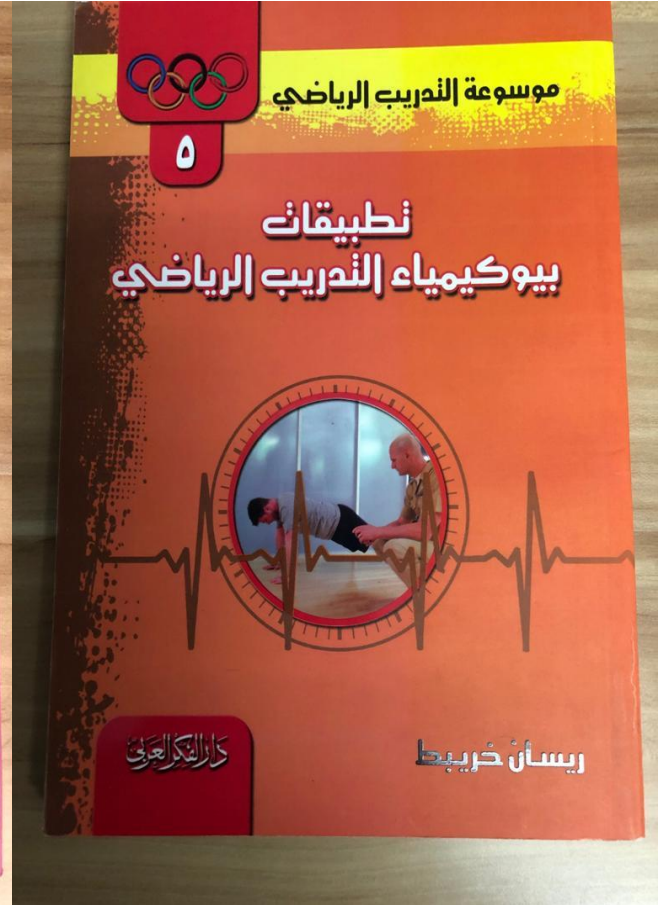
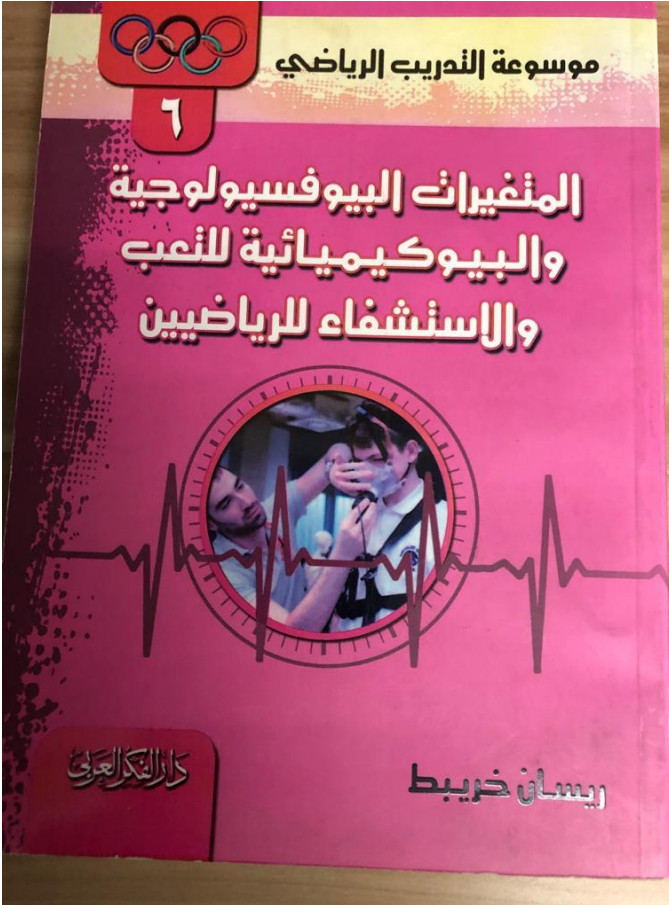
- 1993-1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء
- 1998-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000-2001: رئيس الأقسام العلمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001-2002: رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002-2003: نائب رئيس جمعية الأكتامين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2003-2004: الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2004-2005: رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياضي
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الأبحاث للنشر









مجلة دراسات علوم الرياضة  
العدد السابع و الأربعون

فبراير - فيفري 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة