

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 48
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	ريسان خريبط	مشروع المواهب وصناعة البطل في الالعب الرياضية	-1-
صفحة 41	أ.د. موفق اسعد الهيتي	التفكير	-2-
صفحة 47	أ.د. محمود سيد هاشم	كيف لكبار السن تغيير نمط حياتهم من الخامل للنشط	-3-
صفحة 54	أ.م.د. يسرى حسون مطشر الحمراي	التدريبات العرضية وكيفية الاستفادة منها في الفترة الانتقالية	-4-
صفحة 57	م.د. زينب جوني كويتي	السجود للتخلص من الطاقة السلبية وبعض المشاكل النفسية	-5-
صفحة 59	د. وليد الكبيسي	فسيولوجيا تطوير القدرات الهوائية الجزء الأول	-6-
صفحة 62	سفاري سفيان	أهمية العدوا (Sprint) السريع لكل التخصصات الرياضية (الفردية – الجماعية)	-7-
صفحة 68	م.م. محمد ضياء محمد علي التميمي	الهوس الرياضي في تشجيع المنتخبات الرياضية بكرة القدم	-8-
صفحة 74	م. محمد سعد جبر	تحليل التدريس باستخدام الملاحظة المنظمة	-9-
صفحة 79	باحث دكتوراه : وائل يحي أحمد طه	المهارات الأساسية لحراس مرمى البراعم	-10-
صفحة 96	أسامة عدنان قطقوط	الإسعافات الأولية للرياضيين (درهم وقاية خير من قنطار علاج)	-11-
صفحة 103	أ.م.د. امينة كريم حسين م. سعد الله سعيد مجيد	أثر توظيف الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجية حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس	-12-
صفحة 121	الباحث : حسن نوري طارش إشراف أ. د عباس فاضل جابر	مستخلص الأطروحة التدريب المائي بمقاومات وتأثيره في تطوير بعض القدرات لخاصة او المتغيرات الوظيفية والانجاز لعذائي 200 متر النخبة تحت (20 سنة)	-13-

صفحة 124	الباحث: حكمت عبد الستار علوان المشرف: أ.د. عمار جاسم مسلم أ.م.د. فلاح مهدي عبود	مستخلص الرسالة دراسة مقارنة بين اللاعب الأيسر والأيمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم	-14-
صفحة 128	الباحث: زينة اركان حميد إشراف: أ.م.د. انتصار رشيد حميد	مستخلص الرسالة تمرينات القوة اللامتزنة بأدوات مصممة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية وانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين	-15-
صفحة 130	الباحث: سامر محمد حبيبي إشراف: أ.د. وليد وعد الله علي الشريفي	مستخلص الرسالة تأثير تنظيم محتوى تعليمي للقسم الرئيس بالدرس في تعلم بعض مهارات كرة القدم وأستثمار وقت الدرس.	-16-
صفحة 132	الباحث: فراس جاسب خلف المشرف: أ.د. صريح عبد الكريم أفضلي	مستخلص الرسالة تأثير تدريبات بمقاومات خارجية وفق الأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعدائي 400 م حواجز للناشئين	-17-
صفحة 136	الباحث: نعيم محمد حبين إشراف: أ.د. محمد علي فالح	مستخلص الرسالة تأثير اسلوب التعليم السريع على وفق الذكاءات المتعددة لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب	-18-
صفحة 138	الباحث: آره زو محمد خدر إمشرف: أ.د. ديار مغديد أحمد	ملخص الرسالة تأثير تناول الحبة السوداء في المألوندايالديهايد و بعض مضادات الأكسدة بعد الجهد الهوائي لدى ممارسي الرياضة إعلانات هامة	-19-
صفحة 141	/		-20-
صفحة 142	/	جديد مكتبة الكتب	-21-

مشروع المواهب وصناعة البطل في الألعاب الرياضية



ريسان خريبط مجيد

00971507184422

Email

academyrissan@live.com

صدر للأكاديمي ريسان خريبط مشروع المواهب وصناعة البطل والمشروع
يضم ستة أجزاء ويقع المشروع بحدود 3500 صفحة، والمشروع يضم 9
محاوور وسوف نعرض المحاوور 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 إلي 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 طويلة الامد، في انتقاء المواهب وصناعة البطل لمختلف الألعاب الرياضية.

وأثناء اقامة الدورات الاولمبية يستفسر الكثير من الاشخاص سواء 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 الزملاء 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 حفزتي 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 إليها 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 الأولمبية العربية.

فان الاستفادة من هذا المشروع في المقام الأول هم العاملين في حقل الرياضة الأولمبية 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 الأولمبية القادمة، والدول التي تتبنى هكذا مشاريع من أجل رفعة سمعة البلد في المحافل الأولمبية.

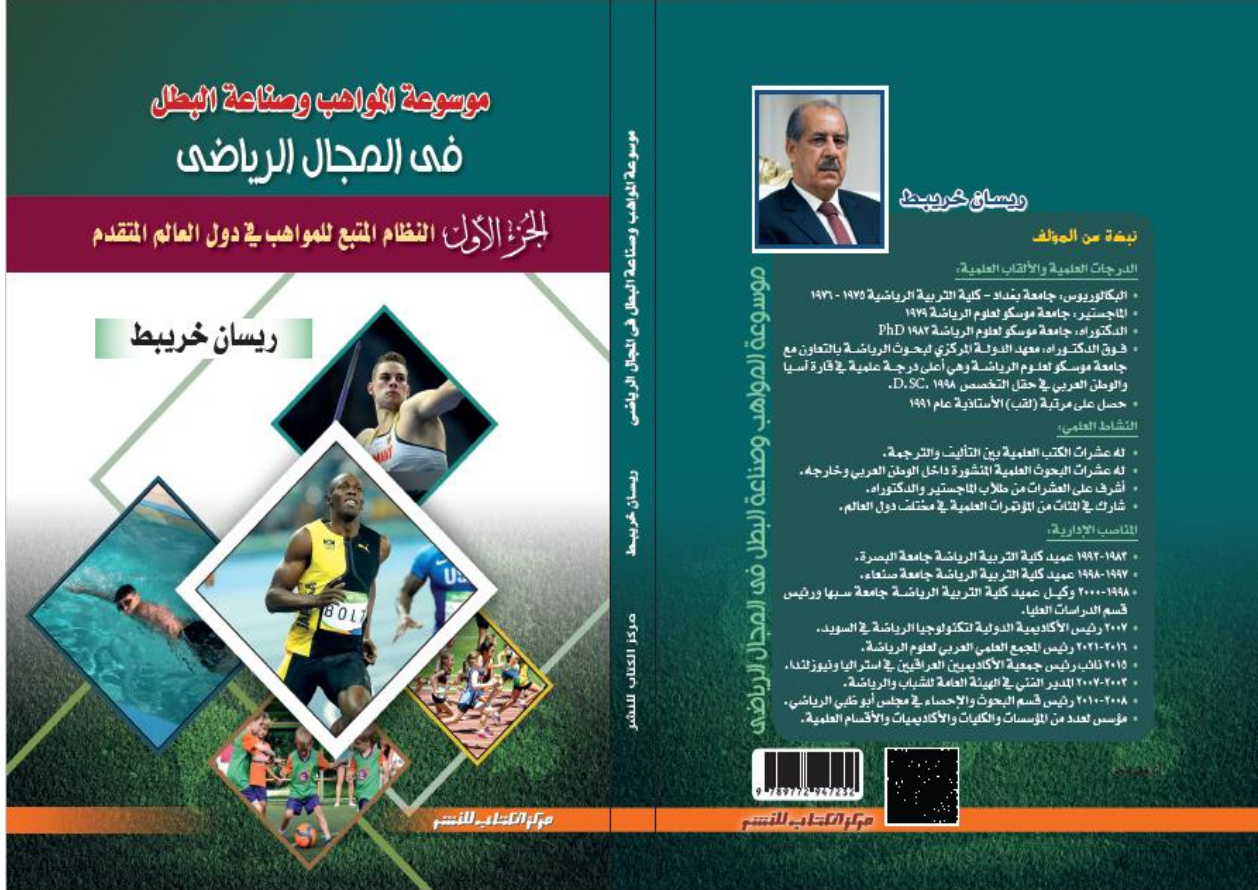
أتمنى أن ترثي هذه الموسوعة الفكر الرياضي لصناع القرار في المجال الرياضي من اللجان الأولمبية و الاتحاديات و الاندية الرياضية و مراكز الشباب ، و كذلك وزارات الشباب و الرياضة و كليات التربية الرياضية في الدول العربية ، فضلاً عن المدربين في مواجهتهم للمشاكل التدريبية الخاصة بالموهب الرياضية و صناعة البطل في الألعاب الرياضية المختلفة ، و ما يحيط بها من القوانين و الأنظمة و اللوائح ، فضلاً عن بعض المفاهيم التي أشرنا إليها و الخاصة بالسياسة الرياضية ...

من خلال ذلك نستطيع أن نسلk الطريق الصحيح نحو التقدم الرياضي و التنافس مع الدول المتقدمة للوصول إلى النتائج التي وصلت إليها كثير من الدول التي لها تاريخ طويل في هذا المجال ...

تم عمل هذه الموسوعة و كتابتها في المدن التي عاش فيها الكاتب للمدة من عام 2008 الى عام 2021 ... و المدن هي : ميونخ - موسكو - كازان

- سيدني - برزبن - كييف - أوديسا - كوتنبورك - لندن - القاهرة - دبي -
يلوا ...

ريسان خريبط مجيد



المحور الأول:

• أولاً: النظام المتبع للموهوبين وصناعة البطل لبعض الدول المتقدمة في الرياضة:

1. النظام المتبع في الولايات المتحدة الأمريكية

2. النظام المتبع في الاتحاد الروسي

3. النظام المتبع في الصين

4. النظام المتبع في ألمانيا

5. النظام المتبع في فرنسا

6. النظام المتبع في إيطاليا

7. النظام المتبع في أستراليا

8. النظام المتبع في بولاندا

9. النظام المتبع في النمسا

- **ثانياً:** الخصائص الوراثية - وعلاقتها بانتقاء الموهوبين وصناعة البطل.
- **ثالثاً:** التميز الوراثي ببعض مناطق العالم وتوجهات البحث العلمي لعلماء الجينات من منظور الانتقاء الرياضي وصناعة البطل.
- **رابعاً:** القابلية الجينية للإنجاز الرياضي.
- **خامساً:** تجارب العالم المتقدم في الرياضة في تحقيق الإنجازات الأولمبية.
- **سادساً:** دور الدولة والمؤسسات الرياضية في دعم المواهب وصناعة البطل الأولمبي.
- **سابعاً:** متطلبات الانتقاء الرياضي وصناعة البطل.

الجزء الأول - النظام المتبع في انتقاء المواهب وصناعة البطل وتجارب العالم المتقدم في المجال الرياضي.

الجزء الثاني - جميع فعاليات ألعاب القوى.

الجزء الثالث - أغلب الألعاب الأولمبية.

واليكم عناوين الجداول التي تمثل العمل الميداني للمواهب وصناعة البطل وقد تم إنتقائها من بين **520 جدول** لأجزاء الثلاثة الأولى وسوف نعرض ملخص

الجدول للأجزاء الرابع، الخامس، السادس، والتي بلغت **612 جدول** في الحلقة القادمة، لأننا لا نريد في هذا الوقت أن نكشف عن تفاصيل المشروع، مقتطفات عامة من المشروع القومي للمواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي:

➤ تصميم منظومة علمية لعمليات الانتقاء في الرياضات التخصصية المختلفة.

➤ تصميم إستراتيجية موضوعية للتدريب.

➤ شفرة صناعة البطل - وكيف تجعل المستحيل ممكناً في هذا المشروع.

➤ كيف يمكن تدعيم هذا المشروع بمنظومة - مراكز الدعم الأولمبي - مدارس الموهوبين - القطاع الأهلي).

➤ أسباب رصد وإختيار التجارب العالمية في المواهب وصناعة البطل.

➤ الخطة الذهبية للمشروعات القومية في المواهب وصناعة البطل.

➤ الدولة المركزية مسؤولة عن الرياضة.

➤ الدعم اللامحدود - السياسي، والمالي، والاجتماعي، والتشريعي.

➤ قاعدة الانتقاء من عدد السكان.

➤ موقع الرياضة في خطط الدولة للتنمية الشاملة (التعليم - النص في الدستور - الدعم المادي الاجتماعي) عوامل نجاح تجارب العالم المتقدم في الرياضة.

➤ صناعة البطل تتضمن شقين أساسيين لا يقل أحدهما عن الآخر.

أ- البحث عن الموهوبين وانتقائهم وتصنيفهم.

ب- برامج الرعاية والتدريب والتطوير.

استراتيجية صناعة البطل الرياضي

- الخصائص الوراثية وعلاقتها بانتقاء الموهوبين وصناعة البطل.
- التميز الوراثي ببعض مناطق العالم.
- توجيهات البحث العلمي لعلماء الجينات من منظور متطلبات الاختبار الرياضي.
- القابلية الجينية للإنجازات الرياضية.
- الموهبة الرياضية على ضوء إزدياد التنافس في الرياضة ومتطلبات كفاءة الرياضيين.
- الاعداد القسري للمواهب.
- وسائل الاعداد الأولمبي للموهوبين.
- الخطوات والاجراءات التي يجب أن تتبعها الدولة والمؤسسات الرياضية.
- من المسؤول الحقيقي عن الفشل الأولمبي.
- الدول العربية وغياب التواجد على خرائط الفوز الأولمبي.
- معرفة التطورات المختلفة لنمو الجسم.
- الوصف العام لمراحل التطور العمري للتلاميذ بأعمار مختلفة.
- تطور النظام العصبي المركزي لتلاميذ المدارس بأعمار مختلفة.
- تطور النضوج البيولوجي.
- تطور الجهاز العظمي.
- التغير في طول وكتلة الجسم.

- تطور النظام العضلي.
- تطور أجهزة الدورة الدموية والتنفس.
- العمر والصفات البدنية.
- عمر الرياضيين وقابليتهم للتكيف.
- الاعداد الاولمبي للناشئين ومشكلة البناء العقلاني للاعداد طويل الأمد.
- قوانين إختيار المواهب الرياضية.
- الفترة الزمنية المطلوبة للحصول على المستوى الرياضي (بطل قاري - بطل أولمبي وعالمي).

التطورات المختلفة للأطفال والناشئين والشباب وبناء العملية التدريبية في المراحل المختلفة من عمر 7 - 17 سنة:

- وسائل الاعداد الأولمبي للموهوبين.
- الموهبة الرياضية علي ضوء التنامي في الرياضة ومتطلبات كفاءة الرياضيين.
- معرفة التطورات المختلفة لنمو الجسم للتلاميذ بأعمار مختلفة.
- تطور النظام العصبي المركزي لتلاميذ المدارس بأعمار مختلفة.
- تطور نظام الغدد الصماء والنضوج البيولوجي.
- تطور العمود الفقري.
- تغير طول وكتلة الجسم.

- تطور النظام العضلي.
- تطور أجهزة الدورة الدموية والتنفس.
- العمر والصفات البدنية:
- ❖ العمر والقوة.
- ❖ العمر والسرعة.
- ❖ العمر والمرونة.
- ❖ العمر والتحمل.
- عمر الرياضيين وقابليتهم للتكيف.
- العمر المثالي للبدء في ممارسة الرياضة.
- الانتقاء وقوانين تطور المستوي الرياضي.
- الخصائص التنظيمية للانتقاء الرياضي.
- المعايير المستخدمة في عملية الانتقاء والتوجيه.
- موقف أفضل مدربي العالم من تقييم آفاق الموهوبين.
- العوامل الأساسية التي تحدد الهيكل العام للتدريب.
- أهمية التشخيص الرياضي المبكر والحد الأدنى لتحقيق النتائج الرياضية العالية.
- الإنتقاء والتوجيه في نظام الأعداد طويلة الأمد.
- علاقة الانتقاء والتوجيه بفترات طويلة الأمد.
- الحدود العمرية للأعداد الأولى في بعض الأنواع الرياضية المختلفة.
- بناء العملية التدريبية في المرحلة الأولى من الإختيار.

- الإنتقاء التمهيدي والتوجيه في المرحلة الثانية من الأعداد طويلة الأمد.
- الانتقاء في المرحلة الثالثة من التدريب طويل الأمد.
- الإنتقاء المرحلي والتوجيه في المرحلة الثالثة من الأعداد طويلة الأمد.
- الانتقاء الأساسي والتوجيه في المرحلة الرابعة والخامسة للأعداد طويلة الأمد.
- الإنتقاء النهائي والتوجه في المرحلة السادسة والسابعة للأعداد طويلة الأمد.

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 - 1979
- الماجستير، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1979
- الدكتوراه، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1982 PhD
- 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 1988 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.
- أقرقا على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التناسب الإداري:

- 1983-1992 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1998-1999 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.
- 2016-2021 رئيس للجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة.
- 2015 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العراقيين في استراليا ونيوزلندا.
- 2003-2007 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2008-2010 رئيس قسم البحوث والأحماء في مجلس أبوظبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكلية والأكاديميات والأقسام العلمية.

مركز الكتاب للنشر

الجزء الثاني

ألعاب القوى

المسافات القصيرة

الجزء الاول:

الإنتقاء الرياضي للعدائين في المسافات القصيرة 100 م، 200 م، 400 م،
100 م حواجز، 110 م حواجز، 400 م حواجز، التتابع 4 X 100م، 4 X
400م.

• المعايير التي تحدد القدرات الحركية المميزة بأعمار 10-19 سنة، في
فعاليات 100 م، 200 م، 400 م، 100 م حواجز، 110 م حواجز،
400 م حواجز للرجال والنساء.

• كيف يتم تشخيص المواهب الرياضية؟

• مراحل التدريب في المسافات القصيرة للموهوبين للرجال والنساء.

❖ المرحلة الأولى (مرحلة بداية التشخيص الرياضي)

❖ المرحلة الثانية (مرحلة الإتقان المعق).

❖ المرحلة الثالثة (مرحلة المهارات الرياضية العليا).

❖ أحجام الأحمال التدريبية والتوزيع علي الخطط الشهرية في الخطة

السنوية لمرحلة المهارات الرياضية العالية (موزعه علي 12 شهر).

• تدريب جري الحواجز.

❖ مرحلة بداية التشخيص الرياضي للناشئين في عدو الحواجز 100 م،

110 م، 400 م.

❖ أحجام الاحمال التدريبية في فعاليات الحواجز المختلفة في الخطة السنوية لمرحلة الاعداد (موزعه علي 12 شهر).
❖ مرحلة التدريب المعمق.

❖ زمن الجري للعدائين والعداءات في سباقات 100 م، 110 م، 400 م حواجز للناشئين في مرحلة التدريب المعمق وكيفية تطور المستوي مقارنة بالمراحل السابقة مرحلة بداية التخصص الرياضي.
❖ الحمل البدني للحواجز في الخطة السنوية خلال مرحلة التدريب المعمق للناشئين والشباب من الجنسين موزعة علي 12 شهر.

● مرحلة الإتقان الرياضي:

❖ مؤشرات العدو علي الحواجز لمسافات الحواجز 100 م، 110 م، 400 م في مرحلة الاتقان الرياضي للناشئين والشباب من الجنسين.
❖ أحجام الأحمال التدريبية للعدائين والعداءات في الحواجز 100 م، 110 م، 400 م في الخطة السنوية (موزعه علي 12 شهر) للناشئين والشباب من الجنسين.

● مرحلة المهارات الرياضية العليا:

❖ معايير مؤشرات الأعداد البدني الخاص خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا في الحواجز لمسافات 100 م، 110 م، 400 م للجنسين من الناشئين والشباب.
❖ مؤشرات النشاط التنافسي لعدائي الحواجز في جميع سباقات الحواجز للرجال والنساء لمرحلة المهارات الرياضية العليا (الناشئين والشباب لكلا الجنسين).
❖ أحجام الاحمال التدريبية للعدائين والعداءات في الحواجز لمختلف المسافات القصيرة في الخطة السنوية (توزع علي 12 شهر).

- ❖ رأي عدد من العلماء من مختلف دول بلدان العالم لتحديد القدرات والمؤشرات التي تحدد الانجازات الرياضية العالية في عدو المسافات القصيرة (رجال ونساء).
- ❖ تحديد المميزات النموذجية لأفضل العدائين في العالم.
- ❖ تحديد الصفات الميكانيكية عند أفضل العدائين والعداءات في العالم.
- ❖ الألية العمرية للنتائج الرياضية عند العدائين والعداءات في سباقات السرعة.
- ❖ تطور المستوي عند العدائين والعداءات في 100 م، 200 م، 400 م، 100 م حواجز، 110 م حواجز، 400 م حواجز.
- ❖ خصائص نشاط العدائين والعداءات المشاركين في نهائيات بطولات العالم والدورات الأولمبية (أفضل عشرة رياضيين في كل الفاعليات).
- ❖ مؤشرات النشاط التنافسي للعدائين والعداءات لمسافات قصيرة على المستوى الدولي.

المسافات المتوسطة و الطويلة

- ❖ المسافات المتوسطة والطويلة والماراثون وسباق 3000 م حواجز.
- نموزج الأعداد لسنوات طويلة الأمد في تخصيص التحمل.
- معايير الأحمال التدريبية السنوية.
- تصنيف الأحمال التدريبية والتنافسية.
- الخطط الأسبوعية المستخدمة خلال التدريب في تخصص التحمل (مع استخدام الحمل حسب المناطق الخمسة).
- الخطة السنوية لمجموعات الاتقان الرياضي موزعة علي 12 شهر.

- توصيات الأحمال في الخطط الأسبوعية الشاملة 5 - 6 وحدات تدريبية.
- الخصائص القياسية المورفولوجية النموذجية للفتيان والفتيات بأعمار 16 - 17 سنة في المسافات المتوسطة والطويلة.
- النماذج المورفولوجية لكتلة الدهون والأنسجة العضلية والعظمية عند العدائين لمسافات متوسطة وطويلة.
- معايير تقييم العلاقة بين الجذع والأرجل عند العدائين والعداءات في جري المسافات المتوسطة والطويلة.
- مميزات تطور القدرات الحركية الخاصة عند العدائين والعداءات للمسافات المتوسطة والطويلة.
- مميزات نماذج القوة المطلقة والنسبية عند العدائين والعداءات في المسافات المتوسطة والطويلة.
- مميزات النماذج المرتبطة في نظام التنفسي القلبي عند العدائين والعداءات في جري المسافات المتوسطة والطويلة.
- مميزات النماذج المرتبطة في نظام الدورة الدموية.
- مميزات القدرات البدنية للفتيان والفتيات في جري المسافات المتوسطة والطويلة.
- المؤشرات المورفولوجية خلال الانتقاء الرياضي.
- المؤشرات القياسية عند أقوى العدائين والعداءات في العالم للمسافات المتوسطة والطويلة.
- تطور ديناميكية النتائج الرياضية لأقوى العدائين في العالم لمسافات 3000 م حواجز، 5000 م، 10000 م.

الرمي

- العوامل التي تحدد النتائج الرياضية العالية في الرمي بناء على آراء العلماء من مختلف بلدان العالم.
- الارتباط بين النتائج في رمي القرص والقياسات الحسية.
- الارتباط بين طول الزراع ونتائج رمي الكلة، القرص، المطرقة للرياضيين الشباب.
- الارتباط بين نتيجة الوثب الطويل من الثبات وأعمار اللاعبين من 13-16 سنة.
- الارتباط بين نتيجة الوثب العالي من الثبات وأعمار اللاعبين من 13-16 سنة.
- الارتباط بين نتيجة رمي الكلة بالذراعين من خلف الرأس وأعمار اللاعبين من 13-16 سنة.
- الارتباط بين نتيجة رفع الاثقال من وضعية الوقوف وأعمار اللاعبين من 13-16 سنة.
- الارتباط بين نتيجة مؤشرات رفع الاثقال على الصدر وأعمار اللاعبين من 13-16 سنة.
- الارتباط بين مؤشرات القرفصاء مع الاوزان وأعمار الرياضيين من 13 - 16 سنة.
- الارتباط بين مؤشرات رفع الاوزان من وضعية الرقود على الظهر وأعمار الرياضيين من 13 - 16 سنة.
- الارتباط بين مؤشرات التمارين الاختبارية ونتائج رمي المطرقة.
- المؤشرات القياسية لأقوي رياضيين الرمي في العالم (الكلة، القرص، المطرقة)

- العمر والتصنيف الرياضي عند أقوى رياضي العالم في الرمي (من 13 الي 23 سنة).
- المؤشرات القياسية وتصنيف رياضي الرمي.
- طول الجسم ومقاس الذراعين عند الرماة بناء علي مستويات الرياضيين.
- تطور القدرات الحركية عند رماة المطرقة من مستويات مختلفة.
- المؤشرات المورفولوجية للرماة أعمار 13 - 20 سنة.
- معايير تطور المؤشرات القياسية عند انتقاء الرياضيين الناشئين في الرمي أعمار 13 - 16 سنة.
- معايير تطور المؤشرات القياسية عند انتقاء الرياضيين الناشئين في رمي المطرقة أعمار 13 - 16 سنة.
- معايير تطور المؤشرات القياسية عند انتقاء الرياضيين (رجال ونساء) في الرمي من عمر 17 - 28 سنة.
- التمارين الاختبارية والمعايير التي تحدد تطور القدرات الحركية لإنتقاء الموهوبين في رياضة الرمي بدون مراعاة التخصص في أعمار 10 - 12 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية خلال المراحل الثانية والثالثة من الانتقاء الرياضي عند الفتيان أعمار 11 - 17 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية خلال المراحل الثانية والثالثة من الانتقاء الرياضي عند الفتيات أعمار 11 - 17 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية خلال المراحل الثانية والثالثة من الانتقاء الرياضي عند الفتيان أعمار 13 - 16 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية للانتقاء الرياضيين الموهوبين والواعدين أعمار 13 - 20 سنة.

- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية للانتقاء الرياضيين (دفع الكرة).
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية للانتقاء الرياضيين (رمي الرمح).
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات البدنية في الانتقاء الرياضي عند رياضيين رمي المطرقة أعمار 11 - 17 سنة.
- ديناميكية النتائج الرياضية عند أقوى الرياضيين في العالم في رياضة الرمي علي إختلاف أنواعها.
- ديناميكية النتائج الرياضية عند أقوى الرياضيين في العالم في رمي القرص.
- ديناميكية النتائج الرياضية عند أقوى الرياضيين في العالم في رمي المطرقة.

الوثب

- المميزات والعوامل التي تحدد النتائج العالية في رياضات الوثب علي مختلف أنواعها بناء علي آراء العلماء من مختلف بلدان العالم.
- إرتباط النتائج الرياضية مع المؤشرات الجسمية في الوثب الطويل.
- مدة (زمن) تحقيق النتائج العالية (الاولمبية) للرجال والنساء.
- المؤشرات الجسمية للاعبين الوثب أعمار 16 - 17 سنة في مرحلة الاتقان الرياضي.
- المؤشرات البدنية والمهارية وارتباطها بأفضل الانجازات للرجال والنساء في العالم.
- نماذج تطور القدرات الحركية لرياضة الوثب من المستوي العالي.
- أعمار تحقيق النتائج المعيارية عند أقوى رياضيين الوثب في العالم (التدرج من عمر 14 سنة حتي 21 سنة، وأفضل النتائج لكل عمر).

- نماذج المؤشرات القياسية لرياضات الوثب مختلف المستويات من الفئة الاولى حتى أقوى الرياضيين في العالم.
- مميزات نماذج الجاهزية البدنية لرياضي الوثب العالي للناشئين والشباب ولمختلف المستويات من الفئة الثالثة الي فئة الأبطال (رجال ونساء).
- مميزات نماذج الجاهزية البدنية لرياضي الوثب الطويل للناشئين والشباب ولمختلف المستويات من الفئة الثالثة الي فئة الأبطال.
- تطور القدرات الحركية عند رياضي الوثب الطويل من مختلف المستويات.
- تقييم المؤشرات المورفولوجية لرياضي الوثب الطويل أعمار 11 - 20 سنة.
- الاختبارات ومعايير تطور القدرات الحركية لإنتقاء رياضي الوثب أعمار 10 - 20 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات البدنية خلال انتقاء رياضي الوثب الطويل الواعدين خلال مراحل الانتقاء الرياضي المختلفة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات البدنية، خلال انتقاء الرياضيين الواعدين والموهوبين في الوثب العالي خلال مراحل المختلفة للانتقاء الرياضي.
- التمارين الاختبارية ومعايير تحديد القدرات البدنية للرياضيين الواعدين والموهوبين في الوثب بالزانة خلال مراحل الانتقاء الرياضي المختلفة.
- ديناميكية نتائج أقوى رياضيين في العالم في الوثب العالي.
- ديناميكية نتائج أقوى رياضيين في العالم في الوثب الطويل.
- ديناميكية نتائج أقوى رياضيين في العالم في الوثب الثلاثي.
- ديناميكية نتائج أقوى رياضيين في العالم في الوثب بالزانة.

- الحجم التدريبي خلال مرحلة بداية التخصص الرياضي في الخطة السنوية للوثب العالي.
- الاختبارات لتقييم لاعبي الوثب العالي من خلال مرحلة بداية التخصص الرياضي.
- كمية الوسائل التدريبية في الخطة الثانوية لمرحلة التدريب المعمق (الوثب العالي).
- اختبارات تقييم لاعبي الوثب العالي خلال مرحلة الاتقان الرياضي (الوثب العالي).
- توزيع كمية الوسائل التدريبية في الخطة الثانوية لمرحلة الاتقان الرياضي (الوثب العالي).
- توزيع الوسائل التدريبية في نظام الكتل علي شكل مجموعات خلال فترة الاعداد في الخطة السنوية لرياضة القفز بالزانة.
- حجم وسائل الأعداد الخاصة لرياضة الوثب الطويل في مرحلة بداية التخصص الرياضي في الخطة السنوية.
- توزيع حجم الاحمال التدريبية علي أشهر الخطة السنوية من اجمالي العمل في الخطة السنوية (الوثب الطويل).
- حجم وسائل الاعداد الخاص في الخطة السنوية لرياضي الوثب الطويل في مرحلة التخصص الرياضي.
- نماذج القدرات البدنية للرياضيين الفتيان خلال مرحلة التدريب المعمق (الوثب الطويل).
- معايير الأحمال التدريبية في الخطة السنوية خلال مرحلة الاتقان الرياضي (الوثب الطويل).

- نماذج القدرات البدنية الخاصة للرياضيين (الفتيان والفتيات) خلال مرحلة الاتقان الرياضي (الوثب الطويل).
- معايير الاحمال التدريبية في الخطة السنوية خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا (الوثب الطويل).
- القدرات الفنية خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا (الوثب الطويل).
- القدرات البدنية الخاصة للرياضيين الفتيان خلال مرحلة الاتقان الرياضي (الوثب الطويل).
- كمية الوسائل الخاصة للأعداد خلال الخطة السنوية في مرحلة بداية التخصص الرياضي (الوثب الثلاثي).
- كمية التوزيع لوسائل التدريب خلال الخطة السنوية في مرحلة التدريب المعق (الوثب الثلاثي).
- القدرات البدنية الخاصة في مرحلة التدريب المعق (الوثب الثلاثية).
- معايير الاحمال التدريبية في الخطة السنوية خلال مرحلة الاتقان الرياضي.
- القدرات البدنية الخاصة خلال مرحلة الاتقان الرياضي (الفتيان والفتيات) (الوثبة الثلاثية).
- توزيع حجم وسائل التدريب في الخطة السنوية خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا (الوثبة الثلاثية).
- القدرات الفنية خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا (الوثبة الثلاثية).

● يقصد بالقدرات الفنية مايلي:

- ❖ السرعة بعد 5 أمتار من الانطلاق م/ث، السرعة قبل 5متر من الانطلاق ، الايقاع المتوسط للخطوات الثلاث قبل لوحة الارتقاء، متوسط طول الثلاث خطوات الأخيرة، الزمن العام للارتكاز، الزمن العام للطيران، طول القفزة،

طول الخطوة، طول الوثبة، السرعة الأفقية للقفزة، سرعة الخطوة الأفقية، سرعة الوثبة الأفقية، متوسط السرعة الأفقية، زاوية ثني مفصل الركبة خلال الارتقاء، درجة زاوية ثني مفصل الحوض لحظة الارتقاء، متوسط ايقاع النشاط خطوة/ث.

- ❖ توزيع الحجم في الخطة السنوية خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا لوسائل الاعداد الخاصة (الوثبة الثلاثية).
- ❖ القدرات البدنية لرياضة الفتيان خلال مرحلة المهارات الرياضية العليا (الوثبة الثلاثية).

● مرحلة التدريب لرياضة الوثب العالي:

- ❖ مرحلة الاعداد التمهيدي 8 - 11 سنة.
- ❖ مرحلة بداية التخصص الرياضي 12 - 14 سنة.
- ❖ مرحلة التدريب المعق 15 - 17 سنة.
- ❖ مرحلة الاتقان الرياضي 18 - 20 سنة.
- ❖ مرحلة المهارات الرياضية العليا أكثر من 20 سنة.
- ❖ كمية الوسائل التدريبية خلال الخطة السنوية في مرحلة الأعداد التمهيدي.
- ❖ اختبارات التقييم في مرحلة الاعداد التمهيدي.

● مراحل التدريب الرياضي في القفز بالزانة:

- ❖ مرحلة الاعداد التمهيدي.
- ❖ مرحلة بداية التخصص الرياضي.
- ❖ كمية الوسائل التدريبية في الخطة السنوية خلال مرحلة التخصص الرياضي.
- ❖ الاختبارات التنظيمية خلال مرحلة بداية التخصص الرياضي.
- ❖ الاختبارات التنظيمية للاعداد الفني في الوثب بالزانة.

- ❖ التركيز علي الوسائل الضرورية والملحة خلال مرحلة التدريب المعمق.
- ❖ أحجام الوسائل التدريبية في الخطة السنوية خلال مرحلة التدريب المعمق.
- ❖ الاختبارات التقييمية لمرحلة التدريب المعمق.
- ❖ نماذج كمية الوسائل التدريبية في الخطة السنوية خلال مرحلة الاتقان الرياضي (القفز بالزانة).
- ❖ الاختبارات التقييمية خلال مرحلة الاتقان الرياضي (القفز بالزانة).
- ❖ اختبارات الجاهزية الفنية (القفز بالزانة).
- ❖ الاعداد البدني العام، والاعداد البدني الخاص (لقاظي الزانة).

العشاري والسباعي

- ❖ السباعي 100م حواجز، الوثب العالي، رمي الجلة، الوثب الطويل، 200م، رمي الرمح 800م.
- ❖ العشاري 100م، الوثب الطويل، رمي الجلة، الوثب العالي، 400م، 110م حواجز، رمي القرص 1500م.
- العوامل التي تحدد النتائج الرياضية العالية في رياضة العشاري والسباعي (رأي نخبة من علماء العالم).
- المؤشرات القياسية لأفضل رياضي السباعي والعشاري.
- الجداول التقييمية للعدو السريع عند لاعبي العشاري والسباعي.
- الجداول التقييمية للقوة عند رياضيين العشاري.
- تطور النتائج الرياضيين العشاري الاقوي في العالم من 19 سنة حتي تحقيق أعلى النتائج.
- أعمار تحقيق المستويات الرياضية من 14 سنة حتي 22 سنة.

- أعمار تحقيق أفضل المستويات الرياضيين العشاري.
- المؤشرات النموذجية للأختبارات الخاصة والمعايير المتكاملة عند لاعبي العشاري.
- تطور القدرات الحركية عند لاعبي العشاري من مستويات مختلفة (من بدأ ممارسة الرياضة وحتى أعلى النتائج والحصول علي النتائج الأولمبية المتقدمة).
- تطور قدرات القوة عند لاعبي العشاري من مستويات مختلفة (من الفئة الثالثة حتي حصوله علي انجاز أولمبي).
- تقييم المؤشرات المورفولوجية عند انتقاء لاعبي العشاري.
- معايير تطور القدرات الحركية للموهوبين في رياضة العشاري من 10 - 13 سنة.
- معايير تقييم القدرات الحركية في إنتقاء لاعبي العشاري في المراحل الأخيرة للانتقاء الرياضي.
- مؤشرات ومعايير الجهازية البدنية لانتقاء لاعبي العشاري خلال المرحلة الأخيرة من الانتقاء.
- ديناميكية آلية النتائج الرياضية عند أقوى الرياضيين في العالم في المسابقات العشرية للرجال والسيدات.
- هيكل العشاري في المجموعات العمرية المختلفة.

• **مراحل التدريب:**

- ❖ مرحلة بداية التخصص الرياضي.
- ❖ أحجام الأحمال التدريبية في بداية هذه المرحلة.
- ❖ أحجام الأحمال التدريبية في مرحلة التدريب المعمق.
- ❖ أحجام الأحمال التدريبية في مرحلة الاتقان الرياضي.

❖ أحجام الأحمال التدريبية في مرحلة المهارات العليا.

المشي الرياضي 20 كم، 50 كم

- تكوين المهارات الفنية لأداء المشي بسرعة والتي تشمل أربعة مراحل.
- التدريب في المشي الرياضي خطة الذروة الواحدة في السنة، والخطة السنوية التي تشمل ذروتين، والخطة السنوية التي تشمل ثلاث ذروات.
- نموذج اعداد رياضي المشي الرياضي في الخطة السنوية.
- النماذج الأساسية في وضع الخطة السنوية.
- هيكل الخطة الاعدادية السنوية حسب الأهداف الموضوعية لرياضة المشي الرياضي.
- هيكل الاحمال التدريبية والتنافسية في الخطة السنوية لأعداد رياضيين المشي الرياضي 20 ، 50 ، 10 كم رجال، 20 كم نساء.

الجزء الثالث

الألعاب الرياضية

كرة القدم

- المميزات والمؤشرات التي تحدد الفعالية العالية لنشاط لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة.
- فعالية نشاط اللعب لحراس المرمى.
- مميزات نماذج اللاعبين الموهوبين.
- المميزات المورفولوجية عند اللاعبين المؤهلين في كرة القدم.
- المميزات النموذجية للقدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم.
- معايير تقييم لاعبي كرة القدم.
- مؤشرات النشاط التنافسي والمؤشرات المطلقة والنسبية للنشاط المهاري والخططي عند أفضل المنتخبات في العالم.
- مميزات نماذج النشاط التنافسي للاعبي كرة القدم.
- خصائص النماذج الفردية للنشاط المهاري الخططي عند المدافعين.
- خصائص النماذج الفردية للنشاط المهاري الخططي عند لاعبي خط الوسط.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية عند انتقاء لاعبي كرة القدم أعمار 11 - 16 سنة.
- تقييم الجاهزية البدنية الخاصة عند لاعبي كرة القدم من أعمار مختلفة.
- تقييم القوة المميزة بالسرعة التي يحددها إختبار الوثب للأعلي من الثبات عند لاعبي الكرة أعمار من 9 - 16 سنة.

- مؤشرات اختبارات استهلاك الطاقة ومعايير قدرة العمل البدنية عند لاعبي كرة القدم خلال الانتقاء الرياضي في أعمار من 10 - 16 سنة.
- تقييم قدرة العمل البدني عند لاعبي كرة القدم (نقاط).
- التقييم الشامل للاعبين الواعدين في كرة القدم بالنسبة للقدرات البدنية بأعمار مختلفة (نقاط).
- تقييم اللاعبين الواعدين في كرة القدم أعمار 11 - 17 سنة.
- خصائص نماذج القدرات الوظيفية عند لاعبي كرة القدم أعمار 14 - 16 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير القدرات البدنية الخاصة بغرض تحديد المرشحين للمنتخبات الوطنية. المؤشرات الفردية لنشاط اللعب عند لاعبي بعض المنتخبات الاولمبية في كرة القدم.
- معايير تقييم فعالية النشاط المهاري الخططي لبعض الفرق في كرة القدم.
- خصائص نماذج القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم 13 - 17 سنة لمركز لاعبي الدفاع.
- خصائص نماذج القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم أعمار 13 - 17 سنة لمركز لاعبي الوسط.
- خصائص نماذج القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم أعمار 13 - 17 سنة لمركز لاعبي الهجوم.
- الانتقاء الرياضي للاعبين في كرة القدم في الدول الاوربية.
- معايير تقييم تطور قدرات السرعة للانتقاء الرياضي عند لاعبي كرة القدم في بعض الدول الاوربية.

- معايير تقييم تطور قدرات القوة المميزة بالسرعة بغرض الانتقال الرياضي للاعبين كرة القدم في بعض الدول الأوروبية.
- معايير تقييم تطور قدرات القوة بغرض الانتقال الرياضي للاعبين كرة القدم في بعض الدول الأوروبية.
- معايير تقييم تطور قدرات التوافقية خلال الانتقال الرياضي عند لاعبي كرة القدم في بعض الدول الأوروبية.
- معايير تقييم نتائج اختبار العدو 30 م، 50 م لإنتقاء الرياضي للاعبين كرة القدم لبعض دول أوروبا أعمار 12 - 15 سنة.
- معايير تقييم نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات عند الانتقال الرياضي للاعبين كرة القدم في بعض دول أوروبا أعمار 7 - 15 سنة.
- معايير تقييم نتائج اختبار رمي الكرة الطبية عند الانتقال الرياضي للاعبين كرة القدم في بعض الدول الأوروبية أعمار 7 - 15 سنة.
- معايير تقييم نتائج اختبار الجري 12 دقيقة (كوير) عند الانتقال الرياضي للاعبين كرة القدم في بعض دول أوروبا أعمار 7 - 15 سنة.
- معايير تقييم نتائج اختبار الوثب للأعلى من الثبات عند الانتقال الرياضي للاعبين كرة القدم في بعض دول أوروبا أعمار 7 - 15 سنة.
- معايير تقييم نتائج اختبار الجري المتعرج للاعبين كرة القدم الرجال والسيدات في بعض دول أوروبا أعمار 7 - 15 سنة.
- تقييم قدرات تباين القوة عند ركل الكرة علي الدقة في كرة القدم في بعض دول أوروبا أعمار 7 - 15 سنة.
- تقييم قدرات تباين طبيعة الحركة ناحية المساحات والزمن في اختبار إصابة الكرات المتدرجة في بعض الفرق الأوروبية أعمار 7 - 15 سنة.

- تقييم تطور القدرات التوافقية عند حراس المرمى أعمار 10 - 12 سنة في كرة القدم لبعض الفرق في بعض الدول الأوربية.
- تقييم تطور قدرات السرعة عند حراس المرمى أعمار 11 - 12 سنة في كرة القدم لبعض الفرق في بعض الدول الأوربية.

كرة السلة

- العوامل التي تحدد تحقيق النتائج العالية في كرة السلة.
- مميزات لاعبي كرة السلة المؤهلين.
- المؤشرات المورفولوجية عند لاعبي كرة السلة.
- مميزات تطور القدرات الحركية عند لاعبي كرة السلة.
- المؤشرات النموذجية لتطور القدرات الحركية (القوة-السرعة) عند لاعبي كرة السلة في مراكز اللعب المختلفة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية خلال إنتقاء لاعبي كرة السلة أعمار 10 - 18 سنة.
- مميزات نماذج الجاهزية الوظيفية والفنية للناشئين الواعدين في كرة السلة.
- معايير تقييم الاختبارات المهارية في كرة السلة.

السباحة

- المميزات التي تحدد النتائج الرياضية العالية عند السباحين والسباحات.
- أعمار بداية التدريب ، ومدة الاعداد الرياضي، وتطور السباحين لمختلف مراحل السباحة حسب التصنيف.
- المقاييس المورفولوجية للسباحين والسباحات وإرتباطها بتخصص السباحين لأنواع السباحة المختلفة (سباحة حرة، الفراشة، الصدر، السباحة المتنوعة).
- تركيبية أجسام السباحين والسباحات.
- تطور قدرات القوة عند السباحين والسباحات.
- تطور مرونة المفاصل عند السباحين.
- خصائص النشاط التنافسي عند السباحين والسباحات لمسافة 50 م حرة.
- المؤشرات المورفولوجية والقدرات الحركية عند السباحين خلال مراحل الانتقاء الرياضي المختلفة.
- نظام تقييم السباحين الواعدين خلال الانتقاء الرياضي أعمار 9 - 11 سنة.
- نظام تقييم السباحين الواعدين خلال الانتقاء الرياضي لمواهب السباحة.
- المؤشرات المورفولوجية للسباحين أعمار 11 - 12 سنة لأنواع السباحة - من جيد لسباحة - سباحة المسافات القصيرة - سباحة المسافات الطويلة - السباحة المتنوعة.
- مميزات نظام توفير الطاقة للسباحين من مختلف أنواع السباحة.
- المميزات النفسية الفسيولوجية عند السباحين من مختلف أنواع السباحة.
- مستوى الصفات الحركية للسباحين من مختلف أنواع السباحة.
- تقييم طابع تكون المهارات الرياضية عند السباحين والسباحات.

- تقييم تطور القوة المميزة بالسرعة للسباحين أعمار 10 - 16 سنة.
- تقييم تطور قوة الذراعين للسباحين أعمار 10 - 16 سنة.
- التقييم المعياري لعدد مرات التجديف عند السباحة مسافة 25 م.
- معايير تقييم مؤشرات حجم الرئتين عند السباحين.
- تقييم حركة مفصل الكتف للنساء والرجال.
- قياس أجزاء من الجسم خلال الانتقال الرياضي للسباحين.
- تقييم تركيب الجسم (الانسجة الدهنية) خلال الانتقال الرياضي للسباحين.
- تقييم القدرات الخاصة عند السباحين خلال زمن قطع المسافة.
- تقييم النضوج الجسمي عند السباحين أعمار 12 - 16 سنة (لمختلف الأطوال والمحيطات والاعراض).
- الأتية العمرية لنتائج الرياضيين في مختلف أنواع السباحة من 12 - 16 سنة.

الدراجات

- العوامل التي تحدد النتائج العالية في الدراجات.
- أعمار الابطال المشاركين في الألعاب الاولمبية للدورات الأولمبية الثلاث الأخيرة.
- مميزات المؤشرات المورفولوجية عن الدراجين والمتخصصين في أنواع مختلفة من السباقات.
- المميزات الوظيفية لرياضي الدراجات.
- تقييم تطور المؤشرات المورفولوجية والقدرات الحركية والقدرات الوظيفية لرياضيين الدراجات خلال مراحل الانتقال الرياضي.
- تقييم تطور المهارات والقدرات الخاصة ونظام تأمين الطاقة للاعبين الدراجات.

- معايير هيكل النشاط التنافسي.

الجمباز

- المميزات التي تحدد النتائج العالية في الجمباز
- تقييم التركيبة الجسمية لرياضي الجمباز الناشئين في بداية مراحل الانتقاء الرياضي بناء علي الشكل الخارجي.
- تقييم المؤشرات المورفولوجية عند صغار لاعبي الجمباز أعمار 6 - 12 سنة.
- الاختبارات والمعايير لتطور القدرات الحركية للاعبين الجمباز الواعدين أعمار 7 - 12 سنوات.
- الاختبارات والمعايير لتقييم القدرات البدنية خلال الانتقاء الرياضي للاعبين الجمباز الموهوبات أعمار 12 - 13 سنة.
- التقييم المتكامل لمستوي الاعداد البدني عند لاعبات الجمباز خلال مرحلة الانتقاء الرياضي الخامسة.
- الاختبارات ومعايير تطور قدرات القوة خلال الانتقاء الرياضي للواعدين من لاعبي الجمباز أعمار 6 - 8 سنوات.
- الاختبارات ومعايير التقييم لقدرات المرونة في المفاصل المقترحة خلال الانتقاء الرياضي للاعبين الجمباز للفتيان والفتيات أعمار 6 - 8 سنوات.

التنس

- القدرات التي تحدد النتائج الرياضية العالية لاعبي التنس.
- مؤشرات رد الفعل الحسي للاعبي التنس.
- خصائص نماذج لاعبي التنس المشهورين في العالم.
- معايير تقييم التطور الجسمي عند الناشئين في كرة التنس الأرضي.
- الاختبارات ومعايير تطور القدرات الحركية عند لاعبي التنس أعمار 9 - 12 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تطور القدرات الحركية المقترحة لإنتقاء لاعبي التنس أعمار 7 - 12 سنة.
- البرنامج المستخدم في إنتقاء لاعبي التنس في أمريكا.
- معدل الانسجة الدهنية الطبيعية عند لاعبي التنس.
- معايير تقييم حركة العمود الفقري عند لاعبي التنس.
- التقييم النوعي لتطور حركة المفصل الحوض مع الفخذ.
- معايير تطور حركة مفصل الكتفين بالنسبة للذراع الأساسية والمساعدة عند تحديد الصلاحية للاعبي التنس.
- المعايير التقييمية لاختبار رفع الجذع من وضعية الرقود علي الظهر لتحديد المؤهلات للاعبي التنس.
- معايير تقييم ثني ومد الذراعين من وضعية الانبطاح المائل.
- التقييم النوعي لتطور العناصر البدنية للاعبي التنس.
- معايير التقييم لاختبار المضلع الثماني لتحديد المؤهلات الرياضية للاعبي التنس.
- معايير التقييم لاختبار الجري لتحديد المؤهلات الرياضية للاعبي التنس.

- معايير التقييم تطور القوة المميزة بالسرعة النسبية للقدمين.
- خصائص نماذج لاعبي التنس أعمار 7 - 27 سنة.
- تقييم تطور المؤشرات المورفولوجية والقدرات الحركية للاعبي التنس خلال مراحل الانتقاء المختلفة.
- تقييم دفعة الرمي.
- تقييم الاحساس علي الكرة.

التجديف

- مدة (زمن) تكون المهارات الرياضية عند رياضي التجديف ومدة الاعداد والانتقال من فئة (مستوي) الي فئة أخرى.
- المقاييس الشاملة لأجسام رياضيي التجديف.
- مؤشرات معدل الوزن مع الطول عند لاعبي التجديف علي قوارب متحركة المقعد، المشاركات في برامج المسابقات الاولمبية.
- مؤشرات نماذج ومعايير تقييم المؤشرات الوظيفية لرياضي التجديف الاكاديمي.
- مؤشرات نظام الدورة الدموية عند رياضي التجديف علي قوارب المقعد المتحرك والمجداف الواحد (كانو).
- مميزات الجاهزية العامة والخاصة لرياضيين التجديف علي القوارب من تصنيفات مختلفة.
- تقييم تطور المؤشرات المورفولوجية عند انتقاء رياضيين في المرحلة الثانية الرياضيين الذين لديهم القدرة في المرحلة الثالثة والرياضيين الواعدين، وفي المرحلة الرابعة الرياضيين الموهوبين.

- تقييم المؤشرات الجسمية عند انتقاء رياضيي التجديف علي القوارب ذات المقاعد المتحركة والمجداف الواحد.
- الاختبارات لقياس الحالة الوظيفية، وتقييم المعايير المعتمدة المقترحة خلال انتقاء الاطفال لممارسة رياضة التجديف علي قوارب المقعد المتحرك وقوارب المجداف الواحد.
- تقييم المستوي من تطور القدرات الحركية خلال انتقاء رياضيين التجديف أعمار 11 - 14 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير التقييم للأعداد البدني العام خلال انتقاء الرياضيين (بداية الاعداد) علي قوارب المقاعد المتحركة وقوارب المجداف الواحد.
- معايير تقييم الأعداد البدني الخاص خلال انتقاء الرياضيين الواعدين والمواهب في التجديف علي قوارب المقعد المتحركة وقوارب المجداف الواحد.

سلاح الشيش

- العوامل التي تحدد تحقيق النتائج العالية في رياضة المبارزة.
- مميزات رياضيين المبارزة المؤهلين.
- القياسات الجسمية وعلاقتها بالأوضاع التي يأخذها اللاعبين في المنازلات.
- مميزات النشاط المتكرر التكتيكي عند المبارزين.
- تمارين اختبارية ومعايير تقييم تطور القدرات الحركية عند الأطفال أعمار 10 - 12 سنة خلال انتقاء المبارزين.

- التمارين الاختبارية ومعايير تقييم تطور الفتيان أعمار 12 - 14 سنة خلال عملية إنتقاء الرياضيين الواعدين في المباراة.
- معايير تقييم تطور المبارزين خلال إنتقاء التخصص الرياضي.
- معايير تقييم تطور المبارزين من الجوانب البدنية والمهارية والجسمية والوظيفية.
- معايير الجاهزية عند المبارزين والمبارزات خلال المرحلة الختامية من الانتقاء الرياضي.
- تشخيص المواهب الرياضية لرياضيين المباراة.

الملاكمة

- العوامل التي تحدد النتائج الرياضية العالية في الملاكمة.
- مميزات نماذج الملاكمين المؤهلين.
- مميزات الجاهزية البدنية للملاكمين.
- استخدام التمارين الاختبارية ومعايير التقييم المقترحة خلال انتقاء الملاكمين الواعدين.
- التقييم المتباين في تقييم تطور القدرات الحركية الخاصة عند انتقاء الملاكمين الواعدين.
- التقييم المتباين في تقييم تطور القدرات الحركية الخاصة عند انتقاء الملاكمين الموهوبين أعمار 16 - 17 سنة.
- تباين تقييم تطور القدرات النفسية الحركية المقترحة عند انتقاء الملاكمين الموهوبين أعمار 16 - 20 سنة.

المصارعة

- عوامل تحديد النتائج الرياضية العالية في المصارعة.
- مميزات المصارعين المؤهلين.
- أعمار لاعبي الجيدو بأوزان مختلفة وعلاقتهم بتطور المستوى (التصنيف) أي الانتقال من مستوى الي آخر.
- المقاييس الجسمية للمصارعين بأوزان مختلفة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تقييم تطور قدرات السرعة والقوة خلال انتقاء المصارعين الواعدين.
- التمارين الاختبارية وتقييم تطور قدرات المرونة في المفاصل عند المصارعين الواعدين.
- التمارين الاختبارية وتقييم تطور القدرات التوافقية عند المصارعين الواعدين.
- التقييم الشامل للرياضيين الواعدين في المصارعة.
- التمارين الاختبارية ومعايير تقييم تطور القدرات الحركية عند انتقاء المصارعين في المصارعة الحرة والرومانية والانتقال من فئة الي أخرى.
- التمارين الاختبارية ومعايير تقييم الجاهزية البدنية الخاصة خلال إنتقاء المصارعين الموهوبين (المصارعة الرومانية).
- التمارين الاختبارية ومعايير تقييم الجاهزية البدنية خلال تحديد المصارعين الواعدين في المصارعة الحرة.
- تقييم تطور المؤشر النفسي - الفيزيولوجي خلال تحديد المصارعين الواعدين في المصارعة الحرة.
- معايير القدرات البدنية عند انتقاء رياضي الجيدو أعمار 11 - 17 سنة.

- اختبارات ومعايير انتقاء رياضي الجيدو والسامبا والكراتية أعمار 11 - 16 سنة.
- معايير تقييم الامتناع عن التنفس خلال انتقاء لاعبين الجيدو والسامبا والكراتية أعمار 11 - 16 سنة.
- مميزات تطور القدرات البدنية والنفسية والامكانات الوظيفية لرياضيين المصارعة الحرة.
- معايير أهمية معدل التحمل الخاص عند لاعبي الجيدو مختلفي الأوزان.

رفع الأثقال

- أعمار بداية التدريب وتحقيق أعلى النتائج عند أقوى الرباعين في العالم.
- نماذج مؤشرات طول الجسم عند الابطال الاولمبيين.
- مميزات عناصر تركيب أجسام الرباعين.
- المؤشرات النموذجية لتطوير القوة القصوي للمجموعات العضلية المختلفة عند الرباعين.
- مميزات تطور القوة الانفجارية عند الرباعين.
- مؤشرات تطور القوة الانفجارية عند الرباعين من بداية مرحلة الاعداد الي نهاية المرحلة التحضيرية.
- مؤشرات نماذج القدرات البدنية عند الرباعين لتمارين الخطف والنتر.
- المواصفات ومؤشرات النماذج الفنية لتنفيذ التمارين الاعدادية الخاصة، المستخدمة في إتقان رفعة النتر عند الرباعين.

- خصائص نماذج الجاهزية البدنية الخاصة (تمرين الخطف) وكذلك (تمرين النتر) للرباعين مختلفي المؤهلات والمستويات (النسبة المؤوية من أفضل نتيجة مسجلة %)
- النتائج بناء علي مجموع الرفعين الخطف والنتر عند أفضل الرباعين.
- مؤشرات النشاط التنافسي لأفضل المنافسات في العالم في رفع الأثقال.
- النسبة في نتائج رفعات الخطف والنتر عند أقوي الرباعين.
- معايير إنتقاء الرباعين أعمار 12 – 13 سنة.
- مؤشرات التطور البدني عند الاطفال 12 – 13 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير الجاهزية البدنية العامة خلال إنتقاء الرباعين الواعدين الناشئين أعمار 13 – 14 سنة.
- التمارين الاختبارية ومعايير الجاهزية البدنية الخاصة خلال إنتقاء الرباعين الواعدين الناشئين أعمار 13 – 14 سنة (% بالنسبة الي وزن الرباع).
- المقاييس الموروفولوجية عند الرباعين من مختلف الأوزان (% من طول الجسم)

التفكير



أ.د. موفق اسعد الهيتي

التفكير نشاط عقلي داخلي لا علاقة له بالسلوك، وترى المدرسة المعرفية أن السلوك مجرد نتيجة للتفكير.

وهو نشاط يحصل في الدماغ بعد الإحساس بواقع معين، مما يؤدي إلى نشاط ذهني ما بين قدرات الذكاء، وهذا الإحساس والخبرات الموجودة لدى الشخص المفكر يدفعه إلى تحقيق هدف معين بعيداً عن تأثير المعوقات. (1)

التفكير "عملية ذهنية يتفاعل فيها الإدراك الحسي مع الخبرة والذكاء لتحقيق هدف ولا ينفصل التفكير عن الذكاء والابداع بل هي قدرات متداخلة ويشتمل التفكير على الجانب النقدي والجانب الابداعي من الدفاع اي انها تشمل المنطق وتوليد الافكار لذلك، ويحتاج التفكير الى دافع يدفعه او لا بد من ازالة العقبات التي تصده وتجنب الوقوع في اخطائه بنفسية مؤهلة ومهيأة للقيام به". ويعرفه (حسن زيتون) بأنه مجموعة العمليات او المهارات العقلية التي يستخدمها الفرد عند البحث عن اجابة لسؤال او حل لمشكلة او بناء معنى او التوصيل الى نواتج اصلية لم تكن معروفة له من قبل وهذه العمليات او المهارات قابلة للتعلم من خلال معالجة تعليمية معينة. (2)

أن التفكير سلسلة من العمليات المعقدة التي تجري في الدماغ البشري بسرعة مذهلة، مهمتها تبسيط الأمور التي تشغل الذهن، وتحليلها إلى عناصر أولية قابلة للربط والمقارنة والعرض والتمثيل والتصوير، ومن ثم الخروج بتصور أو نظرية تشكل قاعدة ثابتة للتطبيق العملي، والتفكير الحر يشكل عائقاً في وجه التخطيط لأنه يرهق الذهن بكثرة المعلومات التي لا لزوم لها في موضوع يجري التخطيط له بشكل محدد، ومن هنا نشأ ما يسمى التفكير الاستراتيجي، والذي هو مسار فكري محدد له خط سير واضح خاص به وله أهداف محددة، وهو (قناة) فكرية تثبت وتستقبل صوراً بين التخطيط والتفكير

الاستراتيجي نستطيع من خلالها الحصول على نتائج مجزية من عمليات التخطيط.

رغم التقسيمات العديدة للتفكير نجد تقسيماً آخر حيث يذكر ان التفكير نوعان هما :

- 1. التفكير متشعب الاتجاهات :** ويقصد به التفكير المبدع .
- 2. التفكير أحادي الاتجاهات :** ويقصد به التفكير الذكي الذي يعتمد على أعمال الذاكرة .

إن هذه الإمكانيات تساعد اللاعبين على اتخاذ القرار المناسب للموقف الحاصل إمامهم في أثناء مجريات اللعب، وبالإمكان إجراء التعديل أو التغيير البسيط في الخطة في بعض مفرداتها بما يناسب الحالة والموقف الخططي، ويلعب التفكير الخططي للاعبين في هذه المواقف دوراً بارزاً ومؤثراً في مجريات الخطة ومفاصلها، حيث يعدُّ التفكير الجاد والفاعل والمبدع في استخدام حالة معينة أو تبديل جانب معين في الخطة أو استخدام التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية) للوقوف على مكان القوة والضعف في كل مراحل الخطة من أجل تصحيح الأخطاء وتعلم وتدريب الحالة الصحيحة. وصول اللاعب إلى هذه المرحلة محملاً بالمعارف والمعلومات التي حصل عليها في المرحلة الأولى وقام بتطبيقها في المرحلة الثانية

يعني أصبح اللاعب ملماً وعارفاً لخطط اللعب نظرياً وعملياً، وأصبحت له القدرة والإمكانية على الاختيار الصحيح للمواقف الخططية ، ونتيجة لذلك تتطور موهبة اللاعب ويرتجل بأداء بعض الجوانب الخططية الإبداعية خلال الرجوع إلى الذاكرة واستدعاء خبرات المواقف التي تعلمها سابقاً وهذه الخبرات تساعد على تصور الحركة وبالتالي الاستجابة لها بشكل مناسب، إنَّ إسهام القدرات الإبداعية ينحصر في محاولة اللاعب استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة لمواقف اللعب المختلفة؛ لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

يعدُّ الإبداع جانباً مهماً من جوانب التفكير ومظهراً من مظاهر خصوبته التي ينمّيها ويفيض منها كما هائلاً من الأعمال الإبداعية، وعليه لا ينظر الى عدد هذه الأعمال وتوصف بأنها إبداع بقدر ما يشار الى تنوعها وأهميتها وفائدتها وقدرة المبدع على أن يكون ويشكل الجوانب الذهنية والعقلية بطرق متعددة نابعة من تفكيره.

اللاعب المبدع هو اللاعب الذي يعمل شيء جديد أثناء المباراة وهذا الإبداع ناتج عن حسن السلوك والتصرف الصحيح مع الكرة او بدونها ،

وسرعة التفكير وحسم الموقف في إيجاد حل او حلول تكتيكية سريعة يتوقف على ذهنية اللاعب وما يمتلكه من خبرات سابقة يستطيع من خلالها إصدار الأوامر واتخاذ القرار بالتصرف .

وتعتمد سرعة تفكر اللاعب او الفريق على عدة شروط هي (1):

- الانتباه العالي .
- ان يكون اللاعب على مستوى من الطموح والإرادة والشجاعة .
- مستوى عالي من اللياقة الوظيفية .
- الخبرة الميدانية .

لكي يتمكن اللاعب من حل الواجبات التكتيكية وحتى يكون تفكيره الخططي على مستوى عالي من التطور على المدرب تطوير الجوانب المختلفة للتفكير مثل (قابلية النقد ، سرعة الخاطرة ، التفكير المرن ، القدرة على التصور ، سرعة الإدراك) ، ويجب الاهتمام بتنمية التفكير لدى اللاعبين من خلال ضبط المهارات الأساسية والتي تعد شرطا أساسيا لتطوير التفكير والإبداع التكتيكي وبدون المستوى المهاري العالي يكون من الصعوبة تنمية الإبداع الفكري والخططي للاعب.(3)

ان لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية يظهر فيها تعاون وتفاهم وانسجام اللاعبين في الأداء الجماعي الذي يعد قاعدة أساسية لعمل الفريق ، والتفكير الجماعي أساسا لنجاح الفريق ، وهذا لا يلغي دور اللاعب الماهر والموهوب والذي يمتاز بأداء خططي فردي بل يعد مهم جدا في الفريق ويتم تكليفه بواجبات كثيرة في المباراة ويمكن ان يكون مفتاح اللعب لمواقف وحالات تكتيكية معينة ، وهذا اللاعب لايمكنه تحقيق مستوى عالي بمفرده إلا إذا وظف هذه الإمكانيات إضافة إلى الصفات الإرادية والنفسية معها في بودقة واحدة مع العمل الفرقي الجماعي لكي يحقق طموحه وطموحات فريقه ، " وان سرعة الفعاليات التكتيكية تعني سرعة التفكير والحل السريع للحالات الطارئة أثناء اللعب وهذا يرتبط مباشرة بقدرة اللاعب على قراءة المباراة وتقويم الحالة المستجدة واتخاذ القرار الحاسم بإيجاد أسلوب مناسب للرد على ذلك ، وان تقويم التكتيك المستخدم يرتبط مباشرة بحياسة الكرة أي ان أسلوب لعب الفريق للكرة لا يتقرر في حالة الاستحواذ على الكرة بل قبل حيازتها بلحظات مما يتطلب سرعة عالية في تطبيق التكتيك " . وان التركيز الفكري للاعب مطلوب في هذه الحالات الخططية . " إذ إن الاختيار المناسب لإحدى هذه الحلول يعتمد على قدرة اللاعب بالتفكير قبل تسلم الكرة بزمن قصير مرتبطا بالتقويم الصحيح

لحالة اللعب والوضع الآني للاعبى فريقه والمنافسين وإمكانية زملائه على قراءة موقفه " (2)

إنَّ للقدرات العقلية الانتباه، التركيز، التذكر، التفكير، الإدراك، التصور، الذكاء... الخ. أهمية كبيرة للاعبى كرة القدم والمستوى المتطور لهذه القدرات عند اللاعب يؤثر على سلوكه وأدائه، فمستوى الذكاء والإدراك يعدّ الأساس للتنبؤ بما سيحصل خلال مواقف اللعب المتغيرة .

إنَّ تمييز اللاعب بالانتباه يعني امتلاكه القدرة والإمكانية على الاختيار المناسب للحالة والموقف الصحيح من بين مجموعة متغيرات او مثيرات وهذا يجعله متميزاً بسرعة انتقاء واختيار الحل المناسب لما يحصل في مباراة كرة القدم . وإدراكه للمعلومات التي يتعرف عليها بحواسه مع المعلومات الموجودة في ذاكرته والاستجابة الفعلية لتلك المثيرات الحسية تعدّ جانباً مهماً للاعب، أما التذكر فهو عملية تسبق التفكير وتأتي بعد الإدراك وبهذا يستطيع أن يقرر شيئاً حصل في الماضي. ولاعب كرة القدم الذي يمتلك مستوى معين من هذه القدرات يتصف ببعض المميزات وهي:

- القدرة على فهم واستيعاب النواحي المهارية والخطئية.
- الاستفادة من الخبرات المكتسبة، وهذا يعطيه دافعاً في الأداء.
- تميزه بسرعة معرفة وتحليل وإدراك العلاقات.
- يمتلك قدرة على الإبداع والابتكار.
- يكون قادراً على ضبط النفس وحسن التصرف مع تغير المواقف.
- يمتاز بسرعة تكيفه مع المحيط وباستطاعته تغيير سلوكه وتعديله إذا تطلب الموقف ذلك.
- القدرة على اختيار الحل المناسب للحالات الخطئية أثناء المباراة. (4)

ان العبء البدني الذي يتعرض له لاعب كرة القدم في المباراة رغم اختلاف وتباين شدته فهو يخلف أثارا كبيرة على أجهزة الجسم ، كما انها تؤثر بشكل كبير على قدرة اللاعب على التذكر والتفكير ويستطيع اللاعب ان يفكر ويكيف نفسه لهذه المتغيرات الحاصلة وارتباط ذلك بالجهد البدني وان القدرة على الجمع بين العبء البدني والعقلي للاعب هي التي تحدد درجة مستوى فاعلية اللاعب في التدريب او المباراة. (5)

ان حالات ومواقف اللعب المتعددة والمتغيرة لا يمكن ان تكون متكررة بنفس الأسلوب وعلى نفس الوتيرة ، ولكل موقف من هذه المواقف حلول وبدائل عديدة يمكن استخدامها وبهذا يمكن تجميع كل الصفات والقدرات البدنية والنواحي المهارية والنفسية لكي يتم استخدامها في الأداء الخطئي لكل موقف

حاصل ، هذه الأمور تتطلب من اللاعب ان يكون دائما في تفكير وتركيز وانتباه مستمر لمجريات اللعب لكي يكون جاهزا لاتخاذ الرد المناسب لكل حالة . وبسبب تعدد المواقف وتغيرها في المباراة وأحداثها لذا يتطلب ذلك سرعة تفكير في اتخاذ القرار المناسب ، وهذا يتوقف على ما متوفر من معلومات ومعارف مخزونة لدى اللاعب ، فكلما كانت هذه المعلومات والمعارف مهياة ومعدة جيدا تسهل عملية إيجاد الحلول الفكرية للواجبات الخطئية بشكل سريع ، وهذا ما يؤكد على وجود الترابط القوي بين التفكير والحل الحركي .

يشير (حنفي ، 1980) " ان أي مباراة بكرة القدم تحتاج الى توجيه أساسي والنجاح في أداء المباراة يتمثل في قدرة الفريق على الاستمرار في تنظيم تحركاته الخطئية ، وهذا الأداء الناجح يتطلب التوجيه الهادف السليم لتطوير التفكير الجماعي للاعبين ، والمباراة تتطلب إدراكا وتصرفا ايجابيا مؤثرا وطريقة لعب مناسبة للفريق وتطبيقا للقواعد والمبادئ الخطئية " (6)

أثناء مجريات اللعب وعندما تكون الكرة تحت سيطرة اللاعب عليه المحافظة عليها الى أن يجد الفرصة المناسبة للتهديف أو مناوئتها للزميل الذي يكون في موقف مناسب للتهديف ، وان محافظة اللاعب على الكرة او بقائها تحت سيطرة الفريق يتطلب اعدادا ذهنية من حيث تركيز الانتباه وملاحظة اللاعبين الزملاء ولاعبى الفريق الآخر ومن ثم إدراك المواقف الحاصلة وبالتالي يصدر الأحكام بالتصرف الصحيح لتلك المواقف . وفي بعض الحالات لا يتخذ اللاعب قرارا ويغير تفكيره ويتصرف بطريقة مغايرة للتي كان يفكر بها بسبب تغير المواقف في المباراة وهذا يدل على إمكانية اللاعب الذهنية وقدرته على التفكير في اللحظة واتخاذ القرار السريع والمناسب وعلى سبيل المثال ان اللاعب يتعرض إلى ضغوط عدة داخل منطقة الجراء من الدفاع والهجوم وهنا يعتمد تصرف وسلوك اللاعب على معلوماته وخبراته الخطئية وهي تعتمد على حسن تفكيره وهذا ما يعرف بالذكاء الميداني . لذلك نستطيع القول ان الكرة هي أداة لإظهار التنافس بين الفريقين وبالتالي إبراز كل منهم إمكاناته وقدراته (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية) وكل ذلك يتوقف على تفكير كل منهما بالحالة أو الموقف وهنا يتفوق الفريق الذي يستطيع اتخاذ القرار الجماعي (التفكير الجماعي) الذي يتلاءم والموقف الذي هم عليه وما المهارات الأساسية التي يمتلكها اللاعب او الفريق إلا أساسا لخدمة العمل الجماعي للفريق الواحد من خلال التحركات وأداء المناولات وتنفيذ الواجبات والقواعد الخطئية وهذا يعني ان (العقل يفكر والمهارة وسيلة التنفيذ) ، ان المباريات بما فيها من خطط تتطلب من اللاعبين دوام التفكير وتستدعي منه التركيز الدائم والانتباه لسير المباراة ويظهر ذلك واضحا مع المبتدئين والناشئين كل ذلك يتطلب

مجهودا عقليا من اللاعب يؤثر على إنتاجه بعد فترة والتدريب على الخطط يستوجب مجهودا عقليا أيضا".

المراجع و مصادر :

1. (النجدي وآخرون،2005).
2. محمود داود الربيعي واخران: نظريات التعلم والعمليات العقلية،ط1، دار الكتب العلمية،بيروت ، لبنان، ب ت، ص124.
3. احمد عريبي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، ط1، المكتب الهندسي ، بغداد ، 2007 ، ص119
4. موفق اسعد الهيتي: استراتيجيات استراتيجيات خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم، ص64
5. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط6، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007، ص 280.
6. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، د ، ت ، ص317.

كيف لكبار السن تغيير نمط حياتهم من الخامل للنشط

أ.د. محمود سيد هاشم

أستاذ رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، مصر.
أستاذ مساعد بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة حفر الباطن، السعودية.

الكثيرون من كبار السن حول العالم يتميز نمط حياتهم بالنمط الخامل. ويعتبر دمج كبير السن في ممارسة النشاط البدني .. أمر أكثر من رائع. ويمكن أن نعتبره تحول كبير قد يتطلب الكثير من الإقناع والدعم والتعزيز من قبل المختصين والمؤسسات المعنية.

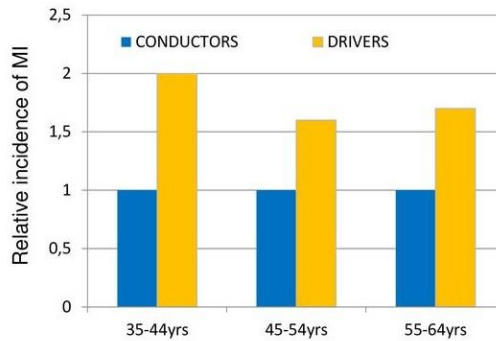
والسؤال هنا .. كيف يمكن أن نغير سلوك كبار السن من نمط الحياة الخامل إلى نمط الحياة النشط؟

ومن أجل الإجابة على هذا التساؤل يجب نعرف جيداً مقومات النشاط البدني والحياة النشطة في وقاية الفرد من أمراض القلب والأوعية الدموية، وكيف يمكن إحداث التغيير في نمط الحياة وخاصة بين كبار السن.

علاقة الرياضة بالوقاية من الأمراض:

النموذج الأول : طبيعة المهن وعلاقتها بأمراض القلب والأوعية الدموية.

Occupational physical activity & heart attacks



Morris et al (1953) "Coronary heart-disease and physical activity of work". Lancet 265 (6795): 1053-7

شكل (1) النشاط البدني وأمراض القلب والأوعية الدموية

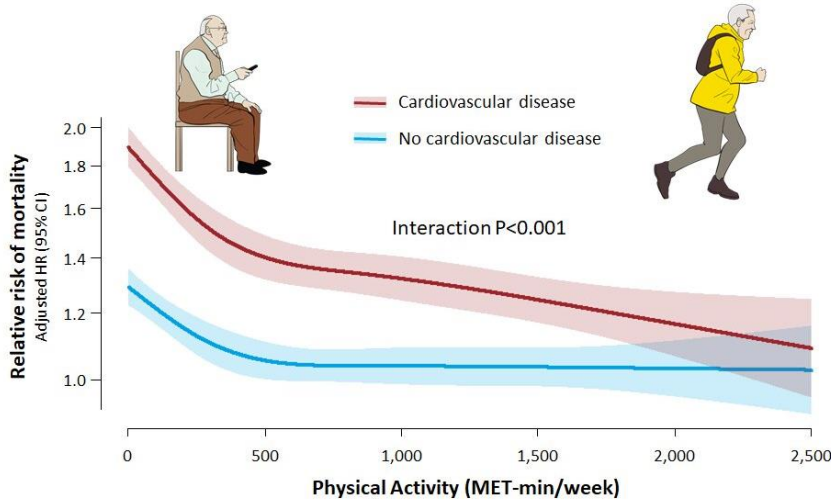
ويسعى هذا النموذج لتوضيح الاختلافات بين المهن التي يعمل بها بعض أفراد المجتمع، وعلاقتها بتحقيق مستويات أكبر من الحركة والنشاط، وعلاقتها بالفوائد الصحية، وفي دراسة مسحية على قطاع كبير من العاملين في مهنة المواصلات العامة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1953م اشتملت على سائقي الباصات العامة والعاملين في خدمة المحصلين "قطع التذاكر ومحاسبة

الركاب"، يتضح لنا أن الفروق بين العاملين بهذه المهنة بأن الذي يعمل في وظيفة "السائق" خلال فترة عمله يظل جالساً يتولى قيادة الباص طوال الوقت دون حركة. في حين "المحصل" تتطلب طبيعة عمله المشي والحركة داخل الباص والصعود والنزول بين الدور الأول والثاني إذا كان الباص بدورين بغرض قطع التذاكر للركاب.

ومن ثم جاءت نتائج الدراسة أن سائقي الباصات أعمار 35 إلى 44 سنة كانوا أكثر تعرضاً للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 50% أكثر مقارنة بالمحصلين، وبنسبة 30% أكثر مقارنة بالمحصلين في أعمار 45 إلى 54 سنة، وبنسبة 40% أكثر مقارنة بالمحصلين في أعمار 55 إلى 64 سنة.

ومن ثم فإن تلك النتائج جاءت لتؤكد على أهمية أسلوب الحياة النشط كونه يعزز من مستويات اللياقة الصحية والبدنية ويمثل جدار واقى ضد الأمراض المزمنة، وأنه يجب على الفرد الذي يمتن الأعمال ذات الطبيعة المكتبية أن يدخل ضمن برنامجه اليومي والأسبوعي أنواع من النشاط البدني الإيجابي مثال "المشي، الجري، الدراجات، السباحة، التمرينات الهوائية، الألعاب الجماعية، تنس الطاولة، كرة السرعة، تمرينات تقوية عضلات الجسم".

النموذج الثاني: مرضى القلب والأوعية الدموية يستفيدون أكثر من النشاط البدني أكثر من الأشخاص الأصحاء.



شكل (2) النشاط البدني وأمراض القلب والأوعية الدموية

واحدة من أهم وأكبر الدراسات العلمية والتي أجريت على ما يقرب من نصف مليون شخص ممن يعانون من مشكلات القلب والأوعية الدموية (CVD) ما بين 2009 وحتى 2015م أي لمدة 6 سنوات متتابعة.

وتؤكد نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية يستفيدون صحياً وبدنياً أكثر مقارنة بالأشخاص الأصحاء غير المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية باتباعهم أسلوب حياة نشط بدنياً. حيث أن اهتمامهم بالانتظام في النشاط البدني قلل لديهم خطر الوفاة وهذا ما وضحته فترة المتابعة طوال ست سنوات لعينة البحث (الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية، والأشخاص غير المصابين).

نُشرت هذه الدراسة في مجلة القلب الأوروبية، وفي مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (ESC) عام 2019، وخلالها قام الباحثون بقيادة سانج وو جيونج Sang-Woo Jeong، طبيب القلب في جامعة سيول الوطنية (سيول، كوريا) بفحص البيانات لإجمالي 441798 شخصاً مسجلين في نظام الفحص الصحي الوطني لخدمات التأمين الصحي، والذين خضعوا لبرنامج فحص صحي بين 2009 إلى 2015 بالإضافة إلى مسح متواصل لبيانات النشاط البدني التي يقومون بها، وكانت أعمار عينة البحث + 40 سنة، وكان متوسط العمر 60 عاماً، وإجمالي عدد المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية 131.558، وغير المصابين 310.240 والنسبة المئوية للرجال من بين عينة البحث 53.5% والسيدات 56.5%، واستمرت متابعة عينة البحث لما يقرب من ست سنوات، وتم جمع معلومات عن الوفيات وأسباب الوفاة من مؤشر الوفيات الوطني الكوري.

واعتمد مسح البيانات الخاصة بالنشاط البدني من عينة البحث على تدوين كل ما يقومون به من نشاط بدني يومياً وتم تحويل هذه المعلومات إلى وحدات (دقائق الممارسة البدنية اليومية والأسبوعية) وقد ركز الباحثون على تعميم إرشادات الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (ESC) لعام 2016 على جميع عينة البحث بشأن الوقاية الأولية، وتوصي تلك الإرشادات البالغين الأصحاء من جميع الأعمار بأداء 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع من الأنشطة البدنية الهوائية ذات الشدة المعتدلة أو 75 دقيقة في الأسبوع من الأنشطة البدنية الهوائية ذات الشدة الأعلى، وأنه للوصول لأفضل نتائج صحية وبدنية يمكن ممارسة أنشطة بدنية هوائية معتدلة إلى متوسطة الشدة ما بين 300 إلى 500 دقيقة في الأسبوع، وسوف تساعدك رياضة المشي في إنجاز هذا العمل.

وقد لاحظ الباحثون أن الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية استفادوا من الأنشطة البدنية أكثر من أولئك الذين لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث أنهم كانوا أكثر التزاماً في ممارسة أنواع من الأنشطة البدنية ولفترات أطول.

وقد أظهرت النتائج أن ممارسة 500 دقيقة من النشاط البدني / في الأسبوع يساهم في خفض خطر الموت بنسبة 14% بعد ضبط العوامل التي يمكن أن تؤثر على النتائج مثل العمر والجنس والتدخين والحالات الطبية الحرجة، وقد وصلت نسبة أخطار الوفاة بين الأشخاص غير الممارسين للأنشطة البدنية من الأصحاء إلى 27% أكثر مقارنة بالأشخاص الأصحاء الذين يمارسون نشاطاً بدنياً لنحو (1500 دقيقة / أسبوع أو أكثر) فكانت نسبة خطر الوفاة بينهم 8% فقط، كما زادت نسبة خطر الوفاة حتى 87% بين الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية الذين تميز أسلوب حياتهم بقلة الحركة والخمول البدني، وقد أشار الباحثون إلى أن ما يقرب من 50% من عينة البحث لم يصلوا إلى المستوى الموصى به من النشاط البدني في أوقات الفراغ، وأن 25% من بينهم لديهم نمط حياة خامل تماماً.

وتأتي نتائج هذا البحث مؤكدة على أهمية أسلوب الحياة النشط في أن الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية يستفيدون من نمط الحياة النشط بدنياً بدرجة أكبر من الأشخاص الأصحاء، نظراً لأنهم أكثر حرصاً على النشاط البدني من غيرهم، ويعتقد الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها يمكن أن تنطبق على أشخاص آخرين في بلدان أخرى لأن الدور الذي يلعبه النشاط البدني في الأمراض القلبية الوعائية شائع بين جميع السكان، وقد يكون هناك العديد من التفسيرات المنطقية لأسباب استفادة الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية أكثر من ممارسة الأنشطة البدنية.

اعتمد المؤلف في هذا الفصل على الانتاج العلمي بعنوان "تمارين

القوة لكبار السن" Rebecca A. Seguin, et. Al, Tufts University

2002 جامعة تافتس الولايات المتحدة الأمريكية.

أسلوب الحياة المقترن بالرياضة:

تدريب القوة :

مع التقدم في العمر غالباً بعد سن 30 سنة يصبح البدن وأجهزته الحيوية في منحني تنازلي لا يتوقف ويتعرضا لحالة من فقدان، سواءً على مستوى صحة العظام أو كفاءة وحيوية أجهزة الجسم وخلاياه أو الجلد والشعر والحواس المختلفة أو على مستوى فقدان كتلة العضلات وما تسببه من صعوبة في تحمل الجري أو ركوب الدراجات أو المشي لمسافات طويلة، أو صعود السلم أو حمل الأوزان أو التعرض لخطر السقوط المتكرر، ويرجع السبب الرئيسي لفقدان الكتلة العضلية إلى قلة النشاط، وينطبق المثل القديم على العضلات "استخدمها أو اخسرها".

ويزداد مستوى منحنى فقدان وسرعته لدى الكثيرون من كبار السن، ويعد جعل الرياضة أسلوب حياة من شأنه أن يقلل مستوى الانحدار في المنحنى، لذا يجدر القول بأن "الرياضة لا تطيل العمر.. إنما تجعلك تعيش عمرك بأفضل صحة".

إحدى أفضل طرق الحفاظ على صحة العضلات وقوتها تتمثل في أحد أنواع التدريب الذي يسمى "تدريب القوة"، وأحيانا يعرف باسم رفع الأثقال أو تمارين المقاومة، وقد أوضحت الدراسات في جامعة تافتس بالولايات المتحدة الأمريكية Tufts University، أن تدريب القوة هو أحد أفضل الطرق لمقاومة الضعف والوهن الذي يأتي مع التقدم في العمر، وأن الممارسة المنتظمة لتدريبات القوة ينتج عنها تنمية استعادة والحفاظ على كتلة العضلات وتقوية العظام وزيادة كثافتها، كما يساعد في الحفاظ على القوة والاستقلالية، وهذه التمارين آمنة وفعالة للنساء والرجال في كل الأعمار، ويشمل هذا كبار السن الذين لديهم مشكلات صحية، وفي الواقع فإن الأفراد الذين لديهم مشاكل صحية مثل التهاب المفاصل أو أمراض القلب غالبا يستفيدون أكثر من برنامج تدريبي يتضمن رفع الأثقال عدة مرات أسبوعيا.

ويمكن لتدريب القوة أن يقلل أيضا من علامات وأعراض العديد من الأمراض والحالات المزمنة كما يلي:

➤ التهاب المفاصل - حيث يقلل الألم والتصلب ويزيد من القوة والمرونة.

➤ السكري - يحسن التحكم الجلايسيمي، والمؤشر الجلايسيمي يصنف الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بناءً على مدى سرعة تأثير الطعام على مستويات السكر بالدم عند تناولها، إذ أن هناك قيمة مخصصة للأطعمة تساعد في معرفة مدى بطء أو سرعة زيادة مستويات السكر في الدم عند تناول الأطعمة المختلفة.

➤ هشاشة العظام - يبني كثافة العظام ويقلل من مخاطر السقوط.

➤ أمراض القلب - يقلل من المخاطر القلبية الوعائية من خلال تحسين نسب الدهون واللياقة العامة.

➤ السمنة - يساعد في تحسين الأيض مما يساعد على حرق سعرات حرارية أكثر ويساعد في التحكم طويل المدى في الوزن.

➤ آلام الظهر - يقوي عضلات الظهر والبطن لتقليل الضغط على العمود الفقري.

كما يمكن لتدريب القوة المنتظم مع التمارين الهوائية أن يكون له أثر كبير على الصحة العقلية والانفعالية للشخص. فقد أوضحت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين بانتظام ينامون أفضل؛ حيث يكون نومهم أعمق

وأطول ويستيقظون عدد مرات أقل خلال الخلود في النوم. كما يمكن لتمرارين القوة أن تخفض مستويات الاكتئاب وترفع مستويات الثقة بالنفس وتقدير الذات وتحسن الإحساس بالرفاهية وجودة الحياة.

وقد تم اختبار التمارين التي تدخل ضمن برنامج تدريب القوة على عدد من كبار السن الأصحاء وكذلك أشخاص يعانون من مشاكل صحية مزمنة ولكن حالتهم مستقرة وليست متطورة، ويساعد تدريب القوة أن يظل كبار السن في حالة من الحيوية والنشاط، وعلى مستوى مقبول من القوة العضلية تمكنهم أن يظلوا مستقلين مدى الحياة. ويجد بنا تقديم النصيحة لكبار السن بأهمية البدء ف برنامج تدريبات القوة وأن يصبح جزءاً رئيسياً في حياتهم حتى يتمكنوا من تحقيق الاستمتاع والفوائد البدنية والنفسية العديدة.

إحداث التغيير تجاه أسلوب حياة نشط:

إحداث التغيير :

إدخال أي تغيير كبير في حياتنا اليومية قد يكون تحدياً، ويعتبر البدء في برنامج تدريبي رياضي أحد تلك التغييرات الكبرى المطلوبة لدى الأفراد في جميع مراحل العمر خاصة لدى المتقدمين في العمر وكبار السن، ومن ثم فإن التغيير قد يكون مثل الانطلاق في رحلة؛ حيث يتطلب الأمر منك أن تركز على ترتيب الخطوات واحدة تلو الأخرى، فعندما نقرر إحداث أي تغييرات كبرى في أسلوب الحياة فإن أغلب الأفراد يمرون بخمس مراحل، كما يوضحها نموذج نظرية التغيير، وتلك المراحل تتمثل في (ما قبل التأمل، التأمل، الاستعداد، العمل، والمحافظة).

المرحلة الأولى : ما قبل التأمل

وهي المرحلة التي تكون فيها لا تفكر في تدريبات أو تمارين القوة. وبقراءتك لهذا الفصل تكون قد انتقلت بالفعل من مرحلة ما قبل التأمل إلى مرحلة التأمل.

المرحلة الثانية : التأمل من أجل الحصول على دافعية

وفي مرحلة التأمل، يثير اهتمامك ما سمعته عن تدريب القوة، ويكون قد حفزك ما قرأته عن الفوائد الصحية لهذه التمارين أو سمعته عنها من صديقك أو طبيبك في أن تبدأ البرنامج بنفسك، وسوف تعمل في هذه المرحلة، للحصول على الدافعية المطلوبة للبدء في البرنامج التدريبي للقوة، والتفكير في أهدافك، والتساؤل عما تريد الوصول إليه من هذا البرنامج. وهذا أيضاً الوقت لمعالجة المعوقات المحتملة وإيجاد الحلول لها.

المرحلة الثالثة : الاستعداد وبداية الرحلة التدريبية "تدريب القوة"

الآن أنت مستعد للبدء في العمل بمجرد أن تفكر في دوافعك وأهدافك من برنامج تدريبات القوة، وفي هذه المرحلة تأخذ خطوات الاستعداد لبرنامج

التدريب الجديد حيث تشرع في تخصيص المكان الذي تحتاجه لممارسة التمارين وتشترى أي أدوات أو أجهزة أو ملابس رياضية قد تحتاجها، وتنظم جدول زمني للبرنامج التدريبي يتضمن على أيام التدريب والتوقيات المحددة.

المرحلة الرابعة : العمل والبدء في التنفيذ وتبني البرنامج

في هذه المرحلة المثيرة والمحفزة أكثر للاستمرار في البرنامج التدريبي بل والاهتمام بزيادة أوقات التدريب، وفي تلك المرحلة تتعلم أنواع التمارين المختلفة وتتنقن أداء تلك التمارين وتمارسها مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وتبدأ في رؤية نتائج عملك وجهدك في التدريب، حيث أنك سوف تلاحظ التحسن في الحالة البدنية وتجد أن ملابسك تناسبك بشكل أفضل وأنت تشعر بقوة وطاقة وسعادة أكثر، وتستمر هذه المرحلة طوال مشاركتك في البرنامج وتنفيذ تدريبات وتمارين القوة، وبعد ستة أشهر تقريبا من ممارسة التمارين سوف تكون انتقلت إلى مرحلة المحافظة.

المرحلة الخامسة : المحافظة على التدريب والبقاء على المسار

في هذه المرحلة يصبح تدريب القوة أسلوب حياة، وعادة سلوكية لا يمكنك الاستغناء عنها، وعندما تصل إلى هذه النقطة يوجد احتمال كبير أن تجد صعوبة في تخيل ألا تمارس التمارين. وتشعر أنها تمكنك جسدياً من أداء العديد من المهام التي كانت صعبة في الماضي، وأيضاً تشعرك بالمتعة والسرور والثقة بالنفس، وأنت ترغب في الاستمرار والانتظام في التدريب لأنها تجعلك تشعر أنك أقوى وأكثر تفاؤلاً واستقلالاً وحيوية، وقد تشعر أنك بدأت في استعادة مهام توقفت عنها منذ سنوات ومنها بستنة الحديقة أو لعب الجولف أو الرقص أو ركوب القوارب أو ركوب الدراجات أو حمل الأشياء الثقيلة أو صعود الدرج، وكلما تقدمت في المستوى البدني يمكنك أن تضيف تمارين قوة جديدة إلى برنامجك التدريبي.

التدريبات العرضية وكيفية الاستفادة منها في الفترة الانتقالية



أ.م.د. يسرى حسون مطشر الحمراني
جامعة القادسية | كلية التربية للبنات

إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي ، فرض آفاقا جديدة لا حدود لها، في العلوم الرياضية، ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة ، واتخذت نظرياته منحى جديدا لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، وأصبح أتباع كل ماهر جديد في علم التدريب ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع المناهج الخاصة بها .

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية، يتطلب الوصول إلى المستويات العالية في الرياضة التخصصية أن تكون التدريبات والتمرينات الرياضية مستمرة ودائمة ومتواصلة من دون انقطاع ، حتى تحدث التكيفات المطلوبة في الأجهزة الوظيفية الداخلية للفرد وبالتالي الأداء البدني والمهاري الأفضل.

إذ إن التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي إلى فقد التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي)، وهنا يجب على المدرب الناجح أن يخطط منهاجه التدريبي خلال هذه الفترة الانتقالية، بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمام اللاعبين، ودوافعهم في تدريب مختلف الألعاب الرياضية لكسر رتابة منهاجه التدريبي، فالتغيير دائما أفضل من الاستمرار على النظام أو الطريقة التدريبية نفسها ،

ولأجل الحفاظ على تلك القدرات ، لا بد من العمل بانتظام والاستمرار في التدريب خلال هذه الفترة، لأجل التوصل إلى التكيف المطلوب ، وعدم حدوث حالة الارتداد التدريبي .

فيمكن استخدام التدريب العرضي كنوع من أنواع التدريب خلال الفترة الانتقالية ، حيث يعني مصطلح التدريب العرضي أشياء مختلفة وفقا لاختلاف

الأشخاص، فهو بالنسبة للبعض التأثير الذي يحدثه تدريب جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر.

وعرفه (محمد جابر وإيهاب فوزي) التدريب العرضي أنه: "استخدام رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك لمساعدته في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية، فرياضي الركض على سبيل المثال، غالباً ما يستخدم نشاط ركوب الدرجات خلال توقف التدريب لتحقيق الاحتفاظ وتحسين القوة والتحمل للعضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية، وبعبارة بسيطة فإن التدريب العرضي يعد طريقة تدريبية فائقة الفاعلية، تساعد الرياضي في الوصول إلى العتبة التنافسية اللازمة لرياضته الأساسية، مع تجنب التدريب الزائد ونفاذ الطاقة (الاحتراق)، وهما اثنان من العواقب السلبية للتدريب. ويعني أيضاً استخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية والمهارية. حيث استخدم عدد كبير من الرياضيين الأولمبيين والمحترفين والهواة على مر السنين التدريب العرضي لتدعيم وتحسين أدائهم.

واليوم يقوم عدد كبير من اللاعبين في مختلف الرياضات، من الكرة الطائرة، وكرة السلة، وحتى المصارعة، بعمل المواعمة الخاصة بهم من خلال أنشطة مثل الجري وقفز الحبل. كما يستخدم الرياضيون في كل الرياضات تقريباً تدريبات الأثقال أو المقاومات المتغيرة لتحسين أدائهم. فبرامج التدريب العرضي ولاسيما في المرحلة الانتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين على التثبيت والاحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائي. فقد تطور التدريب العرضي ليصبح طريقة تدريبية ذات نتائج مذهلة تمكن الرياضيين من التنافس في مسابقتهم.

أما بالنسبة للفترة الانتقالية فإن تشكيل الدورات تختلف باختلاف تقسيم فترات الموسم التدريبي ووفقاً لطبيعة المنافسة ونوع الرياضة، حيث تشكل الدورات الصغيرة والمتوسطة لتحقيق الهدف المراد بلوغه في كل فترة، وتشمل الدورة التدريبية السنوية على ثلاث فترات

فترة الإعداد وفترة المنافسات وفترة الانتقال وهدف الفترة الانتقالية هو الاستشفاء والراحة مما يسبب هبوط مستوى الحالة التدريبية لحد معين من خلال الراحة والنشطة وانخفاض مستوى الأحمال التدريبية.

وتكمن أهمية التدريبات العرضية خلال الفترة الانتقالية والتي تعد من الطرائق الحديثة المستخدمة حالياً، والتي تعد عاملاً مهماً لكسر رتابة المنهج التدريبي ولما لها من أثر إيجابي في التحمل الأوكسجيني واللاوكسجيني للرياضي، فضلاً عن ما تضيفه في الحفاظ على القدرات البدنية والمهارات الهجومية في الفعالية الرياضية.

تعد الفترة الانتقالية من الفترات المهمة التي قد تكون غير مبنية على اساس برنامج تدريبي منظم فعند الانتقال من فترة تدريبية الى أخرى (الفترة الانتقالية) يجب على المدرب الناجح أن يخطط ببرامجه التدريبية خلال هذه الفترة بحيث يجعله متنوعا لكسر رتابة برنامجه التدريبي ولاثارة اهتمام اللاعبين ودوافعهم ، فالتغيير دائما أفضل من الاستمرار على النظام او الطريقة التدريبية نفسها ، وهذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من خلال تغيير طبيعة التمرينات أو بيئة التدريب . والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر أبداعا .

ومن هذه التدريبات هي التدريبات العرضية أذ تحدث تأثير وتطور إيجابي في التحمل الأوكسجيني والأوكسجيني للرياضي فضلا عن ما تضيفه من تنمية القوة العضلية، والمرونة ،والرشاقة وكل هذه تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته التخصصية .ولهذا تكمن أهمية استخدام التدريبات العرضية او التمرينات للحفاظ على مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبين.

وتهدف اسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث الى الارتقاء في مقدار الانجاز عند اللاعبين، وهذا يعتمد على ما هو حديث وعلمي في أثناء عملية التدريب، من حيث التخطيط، ووضع الاهداف، واستخدام طرائق جديدة تعالج المشاكل وتضع الحلول الميسرة لها.

ومن خلال رؤية عامة لمستوى الاداء في القطر، فقد لاحظنا وجود أهمال للفترة الانتقالية أذ تلجأ أغلب الفرق الى الراحة السلبية ، وبالتالي هذه تؤدي الى هبوط في مستوى القدرات البدنية والمهارية ، لذا يعد استعمال التدريبات العرضية ، خلال هذه الفترة ، للحفاظ على مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين .

ونحن نرى بأن التدريب العرضي هو(مجموعة من التمرينات والفعاليات المتنوعة والتي تمارس بأساليب تدريبية مختلفة، مبتعدا عن ممارسة الفعالية الاساسية الرئيسة، الغاية منها الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين).

السجود للتخلص من الطاقة السلبية وبعض المشاكل النفسية



م.د. زينب جوني كويتي

تربية بغداد الرصافة 1/

alshryznb03@gmail.com

الكون الذي نعيش فيه هو مادة وطاقة ، فالمادة هي الأشياء الملموسة مثل المعادن و الذرات والهواء والماء وغير ذلك ، والطاقة هي الأشياء غير الملموسة مثل الضوء والحرارة والصوت والأشعة وغير ذلك . الطاقة شيء مهم و أساسي في حياتنا فبدونها لا يوجد أي شكل من أشكال الحياة على هذا الكوكب. وأساس الكون المادي علاقة متبادلة بين الطاقة و المادة , وللطاقة أشكال عديدة منها حرارية وميكانيكية وصوتية وضوئية وكهربية ومغناطيسية , الجسم البشري عبارة عن كائن كهربى يتأثر بالطاقة المغناطيسية و من المعروف ان خلايا الجسم البشري من أهم مكوناتها الحامض النووي DNA الذي يتأثر بالحقول السالبة و الموجبة ، كما ان الخلايا الحية والثابتة التكوين تعيد تجديد نفسها . أن موجات دماغ أصبح ترددها ومراحلها الزمنية مثل موجات المجال المغناطيسي للأرض.

من عظيم خلق الله تعالى وإبداعه في خلقه , بأنه زود كل كائن حي بجهاز خاص للطاقة في جسمه . تظهر عند بعض الأشخاص طاقات سلبية كهربائية فسيولوجية وحالات التوتر والعصبية ومن الممكن ان تدفع صاحبها في بعض من الأوقات إلى تصرفات وسلوكيات خاطئة وخطيرة نتيجة ضغوط الحياة والأزمات التي يمر بها. ان اكتساب الجسم الشحنات الكهرو مغناطيسية تسبب تشويشاً في لغة الخلايا وتفسد عملها مما يصيب الإنسان بما يعرف بأمراض العصر مثل الشعور بالصداع والتقلصات العضلية والتعب والإرهاق وضيق الصدر و الأرق إلى جانب النسيان والشروود الذهني ويتفاقم الأمر إذا زادت كمية هذه الموجات دون تفرغها. لذلك وجب التخلص من هذه الشحنات وتفرغها خارج الجسم و بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكنات وآثارها الجانبية، ماهو والحل ..؟

السجود أفضل طريقة للتخلص من الطاقة السلبية

مادام جسم الإنسان طاقة و ذرات اذن يمكن التحكم فيه , وهناك عدة باحثين في العالم توصلوا أن أفضل طريقة لتخليص جسم الإنسان من الشحنات الكهربائية التي تؤدي جسمه أن يضع جبهته على الأرض على الأرض مباشرة أو شيء من جنسها (تراب أو حجر) ليحدث أثر التناغم الجسم مع الأرض .
الطاقة السلبية موجودة في جسم الإنسان في سبع مواضع وتستلزم تفريغ عن طريق شيء رئيسي و هو الأرض . لا بد من وصلة أرضية لتفريغ الشحنات الزائدة والمتوالدة بها .

وهذه الحركة تسمى السجود . وهو نوع من التفاعل بين الإنسان والإحساس بالمحيط الخارجي. حركة السجود تشمل كامل الجسم مرة واحدة على الأرض، بجميع المفاصل، وضع اليدين على الأرض قبل ركبتيه، توزيع ثقل الجسم على سبعة أعظم (المواضع السبعة التي تحمل الطاقة السلبية)، وضع الجبهة على الأرض مستنداً على باطن الكفين مع رفع المرفقين ملاحظاً عدم التصاق الساعدين بالأرض. وحتى يتمكن الجسم من اتخاذ وضعية السجود، وبالسجود كل الأعضاء السبعة الأعضاء (الجبهة والأنف والكفان والركبتان والقدمان) تكون على الأرض في آن واحد وبالتالي تبدأ عملية التفريغ بوصل الجبهة بالأرض ففي السجود تنتقل الشحنات السالبة من الجسم عبر الجبين إلى الأرض، وتنتقل الشحنات الموجبة من الأرض إلى جسم الإنسان وبالتالي تتم عملية تفريغ الطاقة السلبية بكل سهولة والتخلص من آثارها بتكرار السجود أكثر من مرة في اليوم يخلص الإنسان من همومه ليشعر بعدها بالراحة النفسية. نستنتج من هذا كله انه عند الشعور بالضيق وحالات التوتر والعصبية وأي من أعراض الطاقة السلبية , اللجوء إلى السجود , وهناك أوقات يكون فيها التخلص من الطاقة السلبية أفضل من غيرها وهي أوقات الصلاة حيث لها علاقة باتجاه السجود بالنسبة للأرض والشمس وجسم الإنسان وعلاقة الطاقة والمادة وهذا ماتوصل اليه عدة باحثين , وتبارك الله العظيم وصدق في خطابه ﴿ **وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِّنَ السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ** ﴾ . (الحجر - 97) .

فسيولوجيا تطوير القدرات الهوائية

الجزء الأول

د. وليد الكبيسي

waleed68777@gmail.com



تدخل القوة كأساس في تحديد القدرات الهوائية ، خلال الدورات التدريبية الصغرى، لاسيما في فترة الاعداد العام وفي معظم الأنشطة الرياضية..، لذلك يمكن أن نطلق عليها مصطلح (القوة الهوائية) مع مشاركة التحمل الهوائي، وهذا ما يمكن ملاحظته في الأنشطة التخصصية في رياضيات (التحمل، ألعاب الكرة، وغيرها)، إذ أن التدريبات الهوائية عندما تكون مع تدريبات القوة في الوقت ذاته، تؤدي الى تقليل من دور تعزيز القوة بالمقارنة مع تدريبات القوة بحد ذاتها، إذ ينتج عن تدريب القوة زيادة في كتلة العضلات وهذه زيادة تحتاج الى الطاقة ، فأذا ما تزامن تدريبات القوة مع تدريبات الهوائية فإن ذلك ينتج عنه زيادة في قدرة العضلات التي لديها قدرة منخفضة على التأكسد مع زيادة في فاعلية الإنزيمات الهوائية وخاصة في بيوت الطاقة (الميتوكوندريا) مع حصول تطور في أداء الرياضي، وسؤال الذي يطرح ماذا على المدرب العمل خلال الدورة التدريبية الصغرى لتطوير القدرات الهوائية ؟

والاجابة على سؤال:- على المدرب تحديد نسبة التدريبات الهوائية الى تدريبات القوة داخل الدورة التدريبية الصغرى وهذا يتوقف على نوع النشاط التخصصي ومتطلباته الخاصة، فضلاً عن الفروق الفردية بين الرياضيين، إذ أثبتت الدراسات بأن الدورة التدريبية الصغرى والتي تجمع بين التدريبات الهوائية وتدريب الأثقال عالية الشدة، تحقق نتائج إيجابية في قدرة الرياضي على التحمل، أكثر مما هو عليه عند التركيز على تدريبات التحمل ذاتها..

أذ أن تدريبات المقاومات (الأثقال) مرتفعة الشدة تؤدي الى زيادة معدل دوران البروتينات والذي قد يستمر أكثر من 24 ساعة، لذا على المدرب الابتعاد عن تدريبات القوة القصوى في ظل التدريبات الهوائية السابقة من أجل

ضمان أستعادة الحالة الطبيعية، وبذلك على المدرب المحافظة على التسلل المنطقي للتدريب القدرات البدنية المراد تطويرها ضمن مراحل التدريب الكتلي، لذا فإن تطوير القوة الهوائية لابد من إعطاء القوى العضلية القصوى الأولية ومن ثم السرعة القصوى، ثم تحمل القوة الهوائي، وبعدها الأداء المهاري.. وهذا التسلل يضمن الكفاية الفسيولوجية لاسيما تخليق البروتين في العضلات الهيكلية عند أداء تدريبات القوة خلال الدورة الصغرى الهوائية، وهذا يعتمد على دور الهرمونات كهرمون التستوتيرون والكوريتزول ونسبتها، إذا أن الدراسات أثبتت بأن تلك النسبة تنخفض بعد ساعات من التدريب، لذلك يجب على المدرب إعطاء الرياضي فترة راحة كافية من أجل أستعادة الحالة الطبيعية وذلك لضمان تحقق نسبة كافية من تلك الهرمونات لمساهمة في أدمة العمل الحيوي لعمليات الأيضية داخل الجسم..

ولكي نعطي.. تصميم لنموذج لدورة تدريبية صغرى لتطوير القدرات الهوائية من خلال القدرات المستهدفة ولتكن تلك القدرات على التوالي (القوة القصوى- السرعة القصوى- تحمل القوة الهوائي- الأداء المهاري):- وكما يلي-

1- القوة القصوى:

يتم تدريبها من خلال الربط بين التدريبات الهوائية وتدريبات القوة وتأثيرها فسيولوجياً بأنه يضمن حدوث وتطوير حالة التأكسد في العضلات الهيكلية، مما يزيد من قدرة الألياف العضلية الخاملة من أحداث عملية التأكسد والتي تحتاجها العضلات للوفاء بمتطلبات الطاقة لديمومة العمل العضلي، فضلاً عن زيادة في فعالية الأنزيمات الهوائية وبالتالي حدوث حالات أفضل لعملية الأوكسدة، مع الأخذ بنظر الاعتبار التوازن بين عملية الهدم والبناء لتحقيق الأتزان البيولوجي والذي يتم من خلال إعطاء فترات كافية من الراحة لاستعادة الحالة الطبيعية للرياضي من أجل عملية البناء..

2- السرعة القصوى:

يتم التدريب على السرعة القصوى من خلال تغير في ترتيب التمرينات المعطاة(أي التلاعب في تسلل التمرينات خلال الوحدة التدريبية لكسر الرتابة) لتغلب على الملل الذي قد يمر به الرياضي، مع ضمان تفعيل مجموعات كبيرة من الألياف العضلية والتي يمكن الاستفادة منها في التدريبات الهوائية، أذ أن

الاستمرار على نفس النمط من التمرينات سوف لايعطي ناتج ملموسة لتطوير السرعة القصوى لثبوت المسار العصبي للسيال من حيث القوة والاستثارة، بينما كسر الرتبة سوف يؤدي الى خلق وتكوين مسارات عصبية جديدة تختلف من حيث الشدة وبذلك يمكن استثارة وتجنيد وحدات حركية خاملة أو الجديدة للأشتراك في العمل العضلي وبذلك ينعكس أيجاباً على تطوير السرعة القصوى.

3- التحمل الهوائي:

أن استخدام المقاومات الإضافية (الأثقال) وبما يتناسب مع إمكانية الرياضي وقدراته وبالاعتماد على اساس نسبة مساهمة القوة النسبية والمطلقة مما يعطي ضمان تحقيق تطبيق القوة على مراحل قوة الحركة، مما يؤدي الى زيادة قدرة الرياضي على التحمل، أذ أن تدريبات المقاومات (الأثقال) مرتفع الشدة تؤدي الى زيادة في معدل دوران البروتينات ، لذا على المدرب الابتعاد عن تدريبات القوة القصوى في ظل التدريبات الهوائية السابقة، من أجل ضمان أستعادة الحالة الطبيعية، فضلاً على أنه يجب على المدرب معرفة بأن التدريبات اللاهوائية والذي تقع ضمن نظام الطاقة الفوسفاجيني ليس لها الاولوية الأولى في دورات التدريبية الصغرى الهوائية، لكن في نفس الوقت لايمكن أغفالها، أذ يمكن استخدام التدريبات السرعة القصوى في التدريبات المتناوبة من أجل تنشيط الوحدات الحركية السريعة والتي لايمكن تنشيطها عند التدريب بشدة المتوسطة أو المنخفضة، وتأكيد على تعويض الدين الأوكسجيني الناجم عن هذه الطفرة خلال العمل الهوائي اللاحق.

4- الأداء المهاري:

تركز التدريبات الاداء المهاري على تعلم مهارات حركية جديدة، ويلجأ المدرب الى استخدام الشدة المتوسطة عند تنفيذ تمرينات الأداء المهاري (لا يمكن إتقان مهارة بوجود التعب) للوصول بالأداء الى الألية مع الاقتصاد بالحركة وجهد والقدرة على تحمل التعب الناتج عن الأداء، ويجب أن نوضح للمدرب بأن تدريبات الأداء المهاري المقنن لا تؤدي الى زيادة التكيفات الأيض لكل من تدريبات القوة وتدريب الهوائية...!! فما هو السبب من وجهة نظرك....؟؟

أهمية العدوا (Sprint) السريع لكل التخصصات الرياضية (الفردية – الجماعية)

سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة المسيلة

sefianeseffari@gmail.com

عندما يفكر الناس في التمرين ، أولاً وقبل كل شيء ، تتبادر إلى أذهانهم أنواع مختلفة من تمارين السحب والضغط بأجسامهم، بعد ذلك بقليل ينتبهون إلى أنواع مختلفة من تمارين الضغط على القضبان غير المستوية ، وبعد ذلك يتفكرون جميع أنواع التمارين على ملاعب رياضية المتواجدة في مختلف الأحياء أو المركبات الرياضية.

لكن الغالبية العظمى من التمارين التي تتبادر إلى الذهن عندما يسمعون كلمة تمرين تدريبات النصف العلوي من الجسم فقط.

ومن ثم فإن الكثير من الناس حتى الرياضيين المختصين لديهم إنطباع بأن الرياضيين الذين لا يستخدمون كثيرا أرجلهم في الرياضة المتخصصون فيها لا يقومون بتدريب أرجلهم على الإطلاق.

ولكن هذا ليس هو الحال على الإطلاق، فالأمر يتعلق فقط بتمارين الساقين التي تكون أقل إثارة من تمارين الذراعين، وبالتالي فهي أقل عرضة للوقوع في عدسات كاميرات التلفزيون عن بث منافسات هؤلاء الرياضيين.

لكن في الحقيقة يقومون بتدريب أرجلهم بنشاط ، وفي هذا الصدد بحثنا تم جس نبض الكثير من الأفكار من تدريبات عدائي السرعة الحواجز لرياضة ألعاب المضمار و الميدان التي حقيقة تعد تمارين جد مهم لجميع الفعاليات التخصصات الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية ... !

لا يقتصر الأمر على القيام فقط بسباقات السرعة ، العدوا (Sprint) السريع ، العدوا (Sprint) المكوكي ، وكل هذه الأنواع من التمارين تتناسب

تمامًا مع فلسفة التمارين الجمبازية (لأنه يمكن القيام بها في أي مكان وفي أي وقت ، تمامًا مثل أي تمرين يستخدم وزن الجسم).

هناك جهور فكري يقول : ((أنه لا يمكن حتى تسمية الركض بالجري ، لأنه في جوهره عبارة عن سلسلة من حركات الساقين بشكل انفجاري متردد متعاقب جنبًا إلى جنب مع حركات الذراع بأقصى سرعة)) . في الواقع الجسم كله يعمل بدون إستثناء... ! من الناحية الجمالية يعد عدائي سباقات السرعة الحواجز حتى عدائي المسافات المتوسطة من أكثر الرياضيين تطوراً توازناً بشكل عام.

تعود هذه النتائج المذهلة أولاً وقبل كل شيء، إلى حالة التدريب على تمارين العدو (Sprint) السريع الذي يجعل مستوى الرياضي يتقدم بشكل أفضل بنسبة 70-90% من الحد الأقصى في كل مرة

(إلا السؤال المطروح: ما هو العدو السريع...؟) شدة الأداء الحركي هي بالضبط ما نحتاجه في هذه الحالة...!

صحيح ، تجدر الإشارة إلى أن هذه الشدة لا تحمل فقط جوانب إيجابية ، لكن أيضًا لها جوانب سلبية ، بدون التحضير والإحماء المناسبين يمكن أن يكون العدو (Sprint) مؤلماً للغاية.

حيث تعد مجموعة متنوعة من الالتواءات والإصابات الطفيفة مشكلة شائعة جدًا للرياضيين، خاصة التي تقع بين الرياضيين المبتدئين. لذلك أولاً يجب إيلاء الكثير من الاهتمام للتقنية (تكنيك) الصحيحة ، وثانياً زيادة سرعة الأداء الحركي تكون تدريجياً.

في كل التخصصات الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية... لماذا يجب أن تشمل التدريبات الخاصة بهم تمارين العدو (Sprint) السريع...؟

حيث تعتبر تمارين العدو (Sprint) السريع :

1. آلية حركية لنقل الجسم بشكل سريع .
2. آلية محفزة لنشاط القلب والأوعية الدموية .
3. آلية محفزة لجهاز التنفس .
4. آلية تعزز عمليات الأيض في الجسم .
5. آلية تعزز نمو ألياف العضلات بسرعة خاصة عند الرياضيين المبتدئين .

6. آلية تعزز إنتاج هرمون التستوستيرون وهرمون النمو خاصة عند الرياضيين المبتدئين .

بالطبع العدو السريع (Sprint) ليس للجميع ، لأنه يتطلب الكثير من حيث مستويات اللياقة البدنية وعبء العمل المسلط على عضلات الساقين ، ولكن أولئك الذين يمكنهم القيام بالسباقات السريعة يقومون بذلك ببساطة !....!

لنبدأ بالشيء الأكثر أهمية ، السلامة في الركض ، اللحظة الأكثر صدمة هي لحظة البداية ، لذلك لن نناقشها على الإطلاق اليوم ، هذه المعلومات التوجيهات مخصصة بشكل كبير للرياضيين المبتدئين والمبتدئات ، وهدفنا الرئيسي هو أن نقدم لهم جميع مزايا العدو تقليل احتمالية الإصابة.

ماذا يمكننا أن نقول إذا لم يُسمح للرياضيين المحترفين بالبداية تدريباتهم لتمارين العدو (Sprint) السريع حتى يتعلموا الركض لمسافة 3 كلم في زمن محدد قدره 15-16 دقيقة ... ؟

هنا بالإضافة إلى عمليات الإحماء الإلزامية قبل بدء في تنفيذ تمارين العدو السريع بعد ذلك تكون تمارين الإطالة العضلية ، فإن النقاط الرئيسية هي:

1. يجب أن تكون بداية التمارين العدو (Sprint) السريع لمسافات قصيرة مثل (20-30 مترًا) سلسًا ، بدون هزة أولى وجود حدة عند الأداء ، مع زيادة السرعة نحو نهاية المسافة المنجزة كذلك الخروج بسلاسة من هذا العدو (Sprint) السريع بدون وجود كبح مفاجئ عند النهاية مباشرة .
2. من الأفضل القيام بالراحة بين الفواصل الزمنية أثناء الحركة: فالركض الخفيف يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم في عضلات الساقين ، سوف تتعاف عمليات التنفس بشكل أسرع الذي يكون أفضل من أخذ الوضع الثابت.
3. يجب أن تكون الخطوة قصيرة سريعة ، يمكن تعلم كيفية كبح الساقين بشكل صحيح بمساعدة تدريب إضافي على منحدرات لطيفة الخفيفة حيث : (ستساهم قوة الجاذبية في مهارات إعادة ترتيب نقطة الارتكاز لساقين بسرعة.

ومع ذلك ، هنا كما هو الحال في أي مكان آخر يحتاج هذا التدريب إعتناء الرياضي بنفسه يجب التذكر أنه عند الجري على منحدر يزداد حمل الصدمات على المفاصل بشكل كبير مقارنة بالتدريب على سطح مستوي .

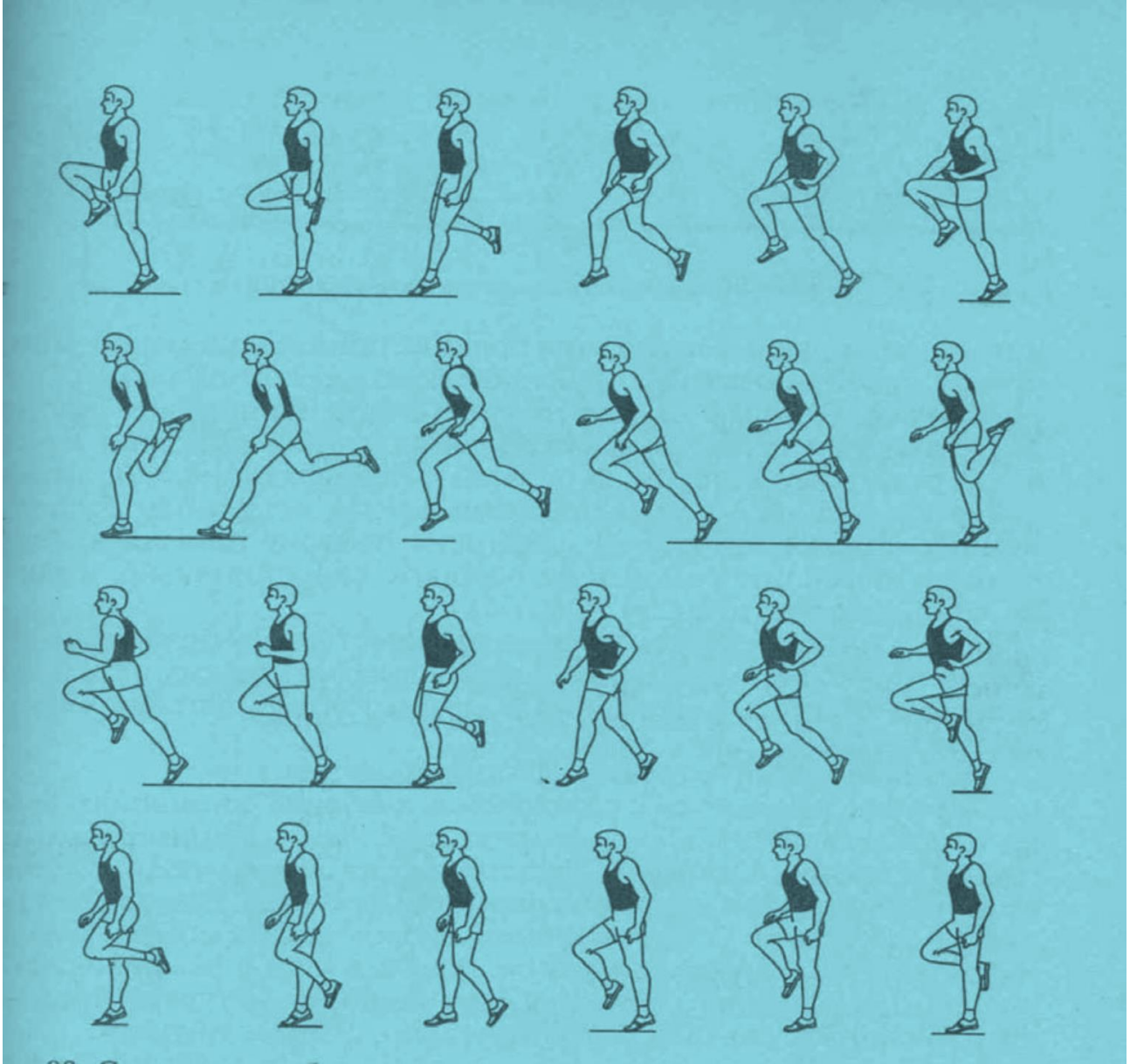
ما الذي يجب فهمه من مكونات العدو (Sprint) السريع :

المهمة الأساسية للرياضيين المبتدئين هي في الواقع تعلم الجري. ما هو بالضبط مدرج في هذا المفهوم...؟
هو أنه:

1. الرياضي بحاجة إلى تعلم كيفية الجري بثقة لمسافة 03 كيلومترات (لن أذكر الوقت هنا " الأمر غير مقيد بالزمن هنا ")
2. الرياضي يحتاج إلى معرفة كيفية "تحديد" خطوات مختلفة للعدو (Sprint) عند الجري ، وهي: الخطوة (Step) ، الانتقال من خطوة إلى أخرى ، عزيزي الرياضي المتدرب الجري أو الركض ، العدو أو الهرولة ، العدو (Sprint) السريع يكون بحد أقصى من المستطاع .
3. من الضروري العمل على تحسين تقنية (تكتيك) الجري في كل الجسم، وهذا مهم خاصة لعدائي سباقات السرعة الحواجز.

تجريب نموذجي (وحدة تدريبية للمبتدئين بسيطة):

1. مرحلة التسخين (لمدة 25-30 دقيقة - هرولة ركض)
2. الإحماء: الإطالة العضلية في المكان (لف ، فتل ، تدوير جميع مفاصل الجسم من أعلى إلى أسفل) – لمدة (05) دقائق.
3. تمرين عدوا بطيء : لمدة (02) دقيقتان.
4. تمرين هرولة لمدة: (2-3) دقائق.
5. أداء تمارين أبجديات الجري (ABC) هذا أثناء العدو "Sprint" ((العدو "Sprint" مع الركبتين العاليتين ، العدو "Sprint" رفع الرجلين إلى خلف الساقين ، العدو "Sprint" مع القفز الإرتدادي المتعاقب ، العدو "Sprint" مع أداء قفزات الأرنب ، العدو "Sprint" مع الجري الجانبي (التداخلات)) كل هذه التمارين لمدة : (05) دقائق (كل هذه التمارين موضحة في الشكل الموالي المرفق رقم 01) .



شكل رقم 01 : تمارين أبجديات الجري (ABC) هذا أثناء العدو (Sprint) .

على الرياضي أن يكتشف حل ما يناسبه من تمارين العدو (Sprint) السريع :

يمكن أن يكون هناك عدد غير قليل من الخيارات هنا من مسافات العدو (Sprint) التي يختارها الرياضيين المبتدئين حتى المحترفين لتدرب عليها لمسافات : 30-60-100-200-400 متر ، هناك رياضيين حتى مدربين يرون أنه يستحق حوالي ركض سريع (Run fast) لمدة 3-4 دقائق هذا بمبدأ طريقة التدريب المنافسة.

القاعدة العامة للرياضيين المبتدئين هي محاولة العدو (Sprint) مسافات مختلفة: هذا ليس أكثر من مرة واحدة فقط لمسافة 220 و 400 متر ، وليس

أكثر من 2-3 مرات لمسافة 100 متر ، لعدة مرات لمسافة 30 و 60 مترًا لا يمكنني تقديم النصيحة بأي شيء هنا ((لأن الأمر يعتمد على مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها هؤلاء الرياضيينو كذلك يعتمد على العمل التدريبات المنجزة بأقل أداء تنفيذ هذه المسافات ، حتى الهدف للوحدة التدريب سوف يعطي إختلاف في عدد تكرارات إنجاز هذه المسافات)) .

الخلاصة :

إذا كنت كرياضي أو مدرب مسئول عن مجموعة من الرياضيين المبتدئين ترغب في تحقيق بعض النتائج المهمة على الأقل في سباقات السرعة أو رياضي جماعية تلعب فيها السرعة عاملاً حاسماً في تحقيق نتيجة المباراة ، فلا يمكنك الإستغناء عن تدريب إضافي في اللياقة البدنية العامة.

وهنا تجدر الإشارة انه يمتلك عدائي سباقات السرعة الحواجز حتى ركض المسافات المتوسطة ترسانة كبيرة إلى حد ما من التدريبات الممكنة الخاصة منها: تمارين تعجيل السرعة لمسافات (50-100 متر) ، تمارين الصعود على المقاعد السويدية مرتفع ، تمارين القفز النط المختلفة الخ.

في الأخير :

ليست القيمة الأخيرة في هذا الأمر عند التدريب هي المعدات التي تستخدمها والظروف التي ستتدرب فيها.

حيث وجب مراعاة مايلي :

أولاً : سطح الأرض الذي ستركض عليه أمر بالغ الأهمية ، أفضل ما في الأمر - أن يكون هذا السطح له طلاء خاص (يمكنك العثور عليه على المضامير في الملاعب) ، والأسوأ من ذلك أن تكون أسطح فيها : - الحصى ، والحجر المكسر ، الأسطح السيئة للغاية هي : - الإسفلت أو الطمي المجفف.

ثانياً : الأحذية التي سترتديها مهمة أيضاً ، الشيء الرئيسي ليس أحذية رياضية ، نقطة أخرى مهمة هي تجنب الحذاء ذو الكعب الثابت الصلب ، لبس كل شيء آخر ماعدا هذا الأخير ، حيث يكون حذاء ممتص الصدمات ، سمكه جيد ، نوع هذا الحذاء ، وزن الحذاء .

الهوس الرياضي في تشجيع المنتخبات الرياضية بكرة القدم



م.م. محمد ضياء محمد علي التميمي

وزارة التربية العراقية/ مديرية تربية كربلاء

m.deaa1991@gmail.com

المقدمة :

لاشك أن الرياضة بمختلف فروعها وبتعدد أشكالها, تعتبر من الجوانب الحياتية المعاشية في مختلف الأمم , ولدى كل الشعوب وفي جميع الأزمنة والأوقات.

ومن المؤكد أيضاً أن الهوس الرياضي لم يسبق أن بلغ هذا الحد الذي وصل إليه في وقتنا الحالي. وخاصة الهوس الكروي , فقد تعدت هذه الظاهرة كل القيود لتصبح عاملاً مؤثراً على انفعالات وتصرفات وأفكار وأراء كل شخص متأثر بهذا الهوس الكروي , وبالتالي فهذا الهوس أو هذا العشق اللامحدود سيكون على حساب الموضوعية في النقد الكروي وعلى حساب الروح الرياضية أيضاً.

كرة القدم لعبة تعتمد بشكل كبير على أخطاء اللاعبين، بل إن هناك مقولة شهيرة مفادها أنه إذا لم يخطئ أحدهم لما سجل الآخر هدفاً، لكن في أجواء تشجيع يسيطر عليها هوس يفوق الحد، يتعامل هؤلاء المهووسون مع اللاعب الذي يخطئ بكثير من الكراهية، لأنهم يعتبرون ما يفعله أمراً شخصياً تماماً.

عديد من اللاعبين تعرضوا لأنواع مختلفة من الإيذاء لمجرد أنهم أخطؤوا أخطاءً تحدث بكل تأكيد في المباريات ، فالحارس الكاميروني «جوزيف أنطوان بيل» تعرض منزله للحرق بعد أن أقصي منتخب بلاده من كأس العالم 1994، وحمّته الجماهير الغاضبة مسؤولية الهزيمة. وفي مسابقات وبطولات محلية وعالمية احد اللاعبين اخطأ في ضربه جزاء افقدت فريقة الفوز بالبطولة او صعود فريقه الى الربع النهائي او النصف النهائي لاشك أن لكرة القدم خصوصية كبيرة, فهي تحتل المرتبة الأولى بين الرياضات كافة في قدرتها على جذب قلوب وعقول الناس, فعند بداية بطولة كروية عالمية ككأس العالم أو

بطولة قارية ككأس الأمم الأوروبية يتفرغ الناس للحديث عن كرة القدم ويتجه كل شخص ليشجع الفريق الذي يحبه ويعشقه.

عامل مؤثر على التصرفات و الآراء :

من إشكاليات الهوس الكروي الرياضي أيضا انتشار ظواهر أخرى عدة, كتشبه الشباب بلاعبيهم المفضلين والعمل على أن يظهرُوا بنفس المظهر سواءً بطريقة اللباس أو حتى قصة الشعر أو ربما تعمد القيام بتصرفات مشابهة لتلك التي يقوم بها أبطالهم الرياضيون .

ويمكن تلخيص شعور المشجع اثناء تشجيع فريقه بالنقاط التالية :

1- يرى المشجّع في الفريق الرياضي الذي يشجّعه ويحبّه امتدادًا لذاته أو تعبيرًا عن إحساسه بالهوية.. الفريق المفضّل كامتدادٍ للذات:

قد لا نكون مخطئين حين قولنا أنّ المشجّع يرى في الفريق الرياضي الذي يشجّعه ويحبّه امتدادًا لذاته أو تعبيرًا عن إحساسه بها، ولا عجب حين يصبح الضمير المُستخدم للتعبير عن الفريق "نحن" وليس "هم"، أي أنّ المحبّ لفريقه لا يعود يرى أنه ذاتًا منفصلة، بل تتصل وتمتدّ للفريق ولاعبيه وتاريخه وإنجازاته وخساراته وتحولاته واحترامه وصورته.

ويمتدّ الأمر حتى يصل للفخر والهوية والانتماء، وما يتبعها من تحيّزات لا واعية أو قد تكون واعية لكن بصورة غير منطقية. ولهذا يظنّ كلّ شخص أنّ فريقه هو الأفضل، أي أنه هو الأفضل، "نحن الأفضل". هنا يلعب "التحيّز الضمني" دورًا كبيرًا وسيطر على جزء كبير من المشهد.

والتحيّزات الضمنية هي المواقف أو الصور النمطية التي تتشكل في عقولنا وتؤثر على أفعالنا وتصرفاتنا وقراراتنا بطريقة غير واعية، أي أنه قد يصعب علينا الاعتراف بوجودها، ومن هنا جاءت تسميتها بالضمنية، فهي غير واضحة أو صريحة، لكنها مع مرور الوقت تصبح أكثر رسوخًا ما يجعل من تجاهل وجودها أو إنكارها أمرًا صعبًا أو شبه مستحيل.

يخضع عشاق الرياضة لهذا النوع من التحيزات تمامًا كما يخضعون، والأشخاص الآخرون، لنفس الأسباب التي تتكوّن عند أي فردٍ فيما يتعلّق بالناس من حوله، أو بآرائه السياسية، أو بتصوراته عن العالم، أو بمواقفه الحياتية، أو بأفكاره الثقافية. ولا عجب إذن أنّ تتكون تلك التحيزات حيال الفريق أو اللعبة.

2- الانتماء.. حاجة أساسية يُشبعها الفريق المفضل:

لو جئنا إلى "هرم ماسلو" الشهير، الذي يوضح ترتيب احتياجات الإنسان والدوافع التي تحركه وتحفز أفعاله وسلوكياته، لوجدنا أنّ الحاجة إلى الانتماء والتي تنتمي إلى فئة الحاجات الاجتماعية، تترتب في المستوى الثالث من أصل خمس مستويات في الهرم، يليها الحاجة للتقدير ثم الحاجة لتأكيد الذات.

يبحث الفرد في الفريق الذي يشجعه عن ما ينتمي له ويربط ذاته ونفسه به، أي أنّ الأمر أشبه بالبحث عن الهوية الممتدة

حين يتعلّق الأمر بكرة القدم، يبحث الفرد في الفريق الذي يشجعه عن ما ينتمي له ويربط ذاته ونفسه به، أي أنّ الأمر أشبه بالبحث عن الهوية الممتدة كما أسلفنا سابقاً. ومع تطوّر شعور الانتماء هذا، تتطوّر الأفكار والسلوكيات المتعلقة به؛ بدءاً من الأفكار التحيزية والعنصرية كما شرحنا، أو السلوكيات المرتبطة بحضور المباريات وارتداء لباس الفريق وحمل أعلامه، أو حتى السلوكيات العدوانية تجاه مشجعي الفريق المنافس في حالات كثيرة.

ولا تقتصر كرة القدم على العلاقة الثنائية بين الفريق والمشجعين فقط، ولكن أيضاً تمتدّ للفخر الإقليمي أو القومي والعلاقات الأسرية والانتماءات السياسية والأذواق الجمالية والمعايير الأخلاقية. فقد يصبح الحوار أو النقاش ليس حول الفريق سين أو اللاعب صاد، وإنما لموقفه السياسي مثلاً، أو أخلاقياته وتقاليده، مما يزيد من تبعات تشجيعه وولائه والانتماء له عند المشجعين.

3- الهرمونات التي تتحكّم بسلوكياتنا الرياضية:

فسولوجياً؛ ثمة العديد من التفسيرات التي قد تقدّم لنا جواباً ممكناً على ذلك السؤال. قد يكون إحداها هو ارتفاع مستويات العديد من الهرمونات في الجسم، مثل الدوبامين الذي يعمل على تنظيم الاستجابات العاطفية والنشاط الحركي والفيزيائي، فمن ناحية يُفرز هذا الهرمون في حالات السعي لتحقيق غريزة ما لتحفيز نظام المكافأة في الجسم، أي أنّ شعور الفوز سيكون مرتبطاً بنشوة حقيقية تصاحب النصر المحقق.

تؤدي مشاهدة المباريات إلى زيادة مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، الأمر الذي يؤدي بدوره زيادة الشعور بالسيطرة وتحفيز السلوك العدواني

ومن ناحيةٍ أخرى، فيعمل الدوبامين مع المادة السوداء في الجسم على بتنظيم الحركة الفيزيائية بكلّ سلاسة وسهولة، كما أن قدرته على هذا التفعيل الحركي لها علاقة وثيقة بطبيعته التحفيزية، فهذا التحفيز يشمل الجهاز العضلي والعصبي، وربما هذا ما يفسّر النشاط الحركي المتصاعد الذي يصاحب مشجعي الرياضة، سواء كانوا على مدرجات الملعب أو في المقاهي أو في بيوتهم. جديرٌ بالذكر أيضاً، أن الدوبامين له علاقة بالإدمان، إذ يعمل الدماغ على حفظ البيانات المتعلقة بارتفاع مستوى الدوبامين في مركز الذاكرة، حتى يستطيع الفرد تذكره ومحاولة تكرار الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاعه في المستقبل.

دراسات أخرى أشارت إلى أنّ مشاهدة كرة القدم أو أيّ نوع آخر من الرياضة، تعمل على زيادة مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، الأمر الذي يؤدي بدوره زيادة الشعور بالسيطرة وتحفيز السلوك العدواني، وهذا بكلّ تأكيد يمكن أن يساعد في تفسير سبب حدوث الكثير من أعمال الشغب بعد انتهاء المباريات أو خلالها.

نشعر وكأننا في الملعب لا على المدرجات

قد يكون تفسير تدخّل ما يُعرف بالخلايا العصبية المرآتية أكثر إقناعاً للبعض، إذ تعمل هذه الخلايا الموجودة في الدماغ كالرادار، وتنظم العمل بينها وبين الخلايا المرآتية الأخرى الموجودة عن الأشخاص الآخرين. فتقوم بمراقبة ما يجري في عقول الآخرين من حولها ومن ثمّ تحليل المعلومات التي تصلها، قبل أن تأتي بأعراض أو تصرفات ملائمة للموقف الحاصل.

4- تعمل الخلايا المرآتية على جعل المتابعين للمباراة أو المشاهدين لها يشعرون وكأنهم هم اللاعبون في أرض الملعب:

كيف يمكن أن نفهم ذلك في ضوء الهوس الحاصل في المباريات إذن؟ حسناً، يمكننا أن نُسقط هذا التفسير على مستويين؛ الأول هي أنّ خلايا المتابعين والمشاهدين تُحاكي خلايا اللاعبين أنفسهم، فعندما يتعلق الأمر بمشاهدة المباراة، فإنّ هذه العصبونات المرآتية تجعل المشجعين يستوعبون الإجراءات التي يشهدونها في الميدان أمامهم، فيشعرون بالعواطف المرافقة للاعبين كما لو كانوا يفعلون ذلك بأنفسهم.

وبكلماتٍ أخرى، فالمتابعين للمباراة أو المشاهدين لها، يشعرون بالغبطة تجاه لمس الكرة من قبل لاعبٍ ما، أو تجاه تسديد هدف. كما يشعرون بالحزن عند خسارة الفريق، أو إصابة أحد اللاعبين، الأمر الذي يمكن أن يكون حاداً

كما لو كانَ المتابع هو اللاعب نفسه، على الرغم من أنه فعليًا- لم يربح أو يفقد أي شيءٍ سوى عدة ساعات من يومه.

الخلاصة:

ومن خلال الدراسة الحالية نستنتج ان الهوس الرياضي موجود عند كل مشجع رياضي وخصوصا في كرة القدم نظراً لاتساع القاعدة الشعبية العالمية، حيث نلاحظ التشجيع عابر للقارات حيث يلجأ المشجع الى متابعة فريقه المفضل بكل الطرق والوسائل القادر عليها، وفي بعض الاحيان ربما تكلف المشجع لمشاهدة مباراة فريقه المفضل مبالغ طائلة حيث السفر الى بعض المدن او البلدان لشجيع فريقه بكل حماس، ويشعر المشجع بالفخر عند ذكر فريقه وانجازاته العالمية او القارية وقد يصل حبه لفريقه وتشجيعه له المشابه للهوس. وهكذا من الأفضل أن يكون عشقي هو لكرة القدم وفنيتها دون تحيز وتعصب وانفعال غير أخلاقي ورياضي، المعروف أن الرياضة توصل بين الحضارات والثقافات المختلفة، وكثيراً ما نلاحظ أن ما تفرقه السياسة تجمعهم كرة القدم. وبالتالي فههدف كرة القدم أن تجمع الناس حولها وليس أن تفرقهم فيما بينهم.

ومن هنا نجد أن للرياضة بشكل عام أهمية مميزة في حياتنا، ولكرة القدم بشكل خاص لذة كبيرة تضي من خلال مبارياتها ومنافساتها وحماسها الكثير من التواصل والحميمية بين المشجعين والعاشقين "للساحرة المستديرة" فلماذا لا يكون هذا التواصل ايجابياً وممتعاً بعيداً عن كل تعصب وتهور.

وبالمحصلة؛ ربما تعدّ هذه التفسيرات قلة قليلة من بين ما تمّ وضعه ودراسته لفهم واستيعاب وتحليل سلوكيات الأفراد والمجتمعات المتعلقة بكرة القدم، بوصفها واحدة من أشهر الرياضات في العالم وأكثرها جماهيرية، ولما يرتبط بها من أبعاد نفسية ومجتمعية كبيرة وكثيرة و عديدة تشكّل مادة دسمة لدارسي علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي.

المصادر:

1- غيداء ابو خيران (2018) مقالة منشورة في موقع نون بوست بعنوان (لماذا كل هذا الهوس بكرة القدم)،

<https://www.noonpost.com/content/23724>

2- احمد مجدي رجب (2019) بحث منشور في موقع الجزيرة نت بعنوان (فلاسفة عشقوها.. هل الهوس بكرة القدم تفاهة)

[/https://www.aljazeera.net/midan/miscellaneous/sports/2019/3/27](https://www.aljazeera.net/midan/miscellaneous/sports/2019/3/27)

3- زهرة السورية و كنان العلي (2010) مقالة منشورة في موقع شها نيوز بعنوان (الهوس الكروي ظاهرة شديدة الانتشار .. أسبابها .. سلبياتها .. وطرق علاجها).

تحليل التدريس باستخدام الملاحظة المنظمة

م. محمد سعد جبر



أستاذ المناهج وطرائق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة سامراء

M.Saad@uosamarra.edu.iq

المعلمون يعملون في محيط معقد و متطلباته كثيرة ، فهم يلتقون عددا كبيرا من التلاميذ ، كل واحد منهم يختلف عن الآخر وكل واحد يتطلب الرعاية والعناية والاهتمام الفردي ، وما على المعلمين إلا الاستجابة إلى مواقف مستمرة وسريعة التغيير والكثير منها غير متوقع أو لا يمكن توقعه ، مما لا يسمح بالوقت الكافي للتفكير بها واتخاذ القرار بشأنها . والمواقف التدريسية تتغير من لحظة لأخرى أو من ثانيه لأخرى ولا يوجد موقفان من هذه المواقف متشابهان ، ولمواجهه مثل هذه المواقف المتغيرة ، يتطلب من المعلمين تحقيق سلسلة كبيرة من الأغراض ، بعضها قويه ومعلنة وثابتة وبعضها الأخر خفية ومستورة ، وطبيعي جدا أن نهياً المعلمين لمواجهه هذه الحقائق المعقدة ، وذلك عن طريق إفهامهم المواضيع المختلفة ، والصفات الشخصية للتلاميذ ، وتدريبهم على استعمال طرائق وأساليب التدريس المختلفة ، وإن عملية إعداد المعلمين تتم بإعطائهم الفرص الكافية لوضع خطط دروسهم والتدريب على تنفيذها علميا و عمليا ، ونأمل من هذا أن يساعد المعلم ونجعله قادرا على استعمال هذه الوسائل بطرق سليمة ومناسبة .

وليس لدينا البراهين الكافية على أيه حال ، بان مثل هذا التحضير أو تهيئة متكاملة ، فهناك قد بقي الكثير الذي يجب تعلمه عن التدريس ، والمعلمون سوف يستمرون في التعلم كلما لاقوا مواقف جديدة ، وتعاملوا مع مختلف التلاميذ ، وجربوا وسائل (تكنيكات) جديدة ، ونحن نأمل لهم التطوير والتحسين ، ومزيديا من الخبرة والتجربة.

وبنفس الوقت لن يستفيد كل واحد من المعلمين بنفس القدر من الخبرة والتجربة فالكثير منهم يصحح بعض الأخطاء ، ولكن يكرر الأخرى ، وبعضهم يستفاد قليلا من التجارب السابقة .

ولو أخذنا بنظر الاعتبار المعلم الذي يقف في زاوية معينة ويكرر نفس الأعمال يوم بعد يوم وأسبوع بعد أسبوع ، فإن غياب التغيير يشير بصورة طبيعية إلى عدم الاستفادة من التجارب .

وان عدم الاستفادة من التجارب له أسبابه فمن المحتمل أن يوم المعلمين يكون مليئا بالإحداث والمسؤوليات والتي لا توفر الوقت الكافي للاستجابة لما يحدث.

وإدراكا لصعوبة مجريات وأحداث الدرس ، فبعض المعلمين تلاقىهم صعوبة معرفة وإدراك ماذا يحدث . وآخرون غير مهتمين الا أنهم يتطلعون لما يحدث ، وان عدم القدرة على الاستفادة من التجارب قد تؤثر على برامج التدريس التي تهيأ المعلمين لتخطيط دروسهم وعلى كيفية تنفيذها بشكل عملي ، ولكن وبالتحليل وتقويم ماذا حصل خلال الدرس سوف يكون هناك فهم واضح لأحداث ومجريات الدرس .

ولكي نؤثر على المعلم يجب أن ندرجه على العمل وليس تخمين ما يحصل ، وبدلا من ذلك فالتقويم متروك للمشرف أو المشاهد (الشخص الأخر).

وهذا مما يقودنا ويأخذنا إلى تناول هذا الموضوع وما أكدت عليه هو : (لكي تستفيد من تجاربك التدريسية ولكي تستمر في تطوير كفاءتك التدريسية ، يجب عليك تطوير مهارات تحليل التدريس) .

إن تحليل التدريس بصورة رئيسية يشمل ما يلي :

- 1- ملاحظه ما يجري داخل قاعه الدرس.
- 2- تجميع وتصوير تلك الأحداث والملاحظات وتسجيلها .
- 3- تفسير وتقويم ما تم تصويره وتسجيله .
- 4- اتخاذ القرارات حول التغييرات الضرورية للدروس المستقبلية .

وبناءً على ذلك فقد تم إيجاد الأساليب التحليلية الشخصية التي تقسم الشكلية والاشكلية التقليدية ، والذاتية ، والسهلة بدون ضوابط.

فتحليل التدريس بموجبها يعتمد على الملاحظات العقلية المبنية على التذكر الاعتيادي لأحداث الدرس وعلى التعصب والانحياز الذاتي والذي يؤثر على الإدراك وعلى كيفية تفسير تلك المدركات ، ودائما يكون التركيز على الحوادث نفسها من درس إلى آخر . ومثل هذه الأساليب من التحليل المبنية على الفطرة أو السجية والتعصب الذاتي ذات فائدة محدودة ، فعلى سبيل المثال المعلمون الذين يعكسون وباستمرار سلوكيات معينه ، فانهم يعكسون بشكل نسبي بعض الاختلافات في سلوك التلاميذ ، أو المعلمون الذين يحملون انطبعا ذاتيا متعصبا

لا يغيرونه مطلقا مهما وردت مفاهيم جديدة ، أو المعلمون الذين يهتمهم انشغال التلاميذ ويغفلون تشجيع وتقويم تعليمهم .

فإذا كان التدريس بسيطا ، فان تحليله سوف يكون سهلا ولا يعطي التأثير المناسب ، كما لا يحتاج إلى التدريب على التحليل ، فنظرة بسيطة للتدريس تكفي لمعرفة ، ولكن اقتراحنا هو أن التدريس ليس سهلا ولا حتى تحليله سهلا ، فلا توجد طريقة تحليلية واحدة تستطيع حساب الحوادث العديدة التي تقع داخل قاعة الدرس ، فالحاجة تدعو إلى أساليب تحليلية عديدة وإلى نقاط تقاطع منظمة حسب واقع العمل.

أن كل تقنيات الطرائق المستخدمة لتجميع المعلومات عن التدريس سواء كان لا شكليا أو علميا حديثا هي طرائق محددة من حيث مصداقيتها ، وعرضها للمعلومات ، وكذلك مدى فائدة هذه المعلومات .

ان أساليب تجميع المعلومات العديدة يمكن أن تعمل لإنتاج التوازن المعقول والصورة الحقيقية الشاملة لما يحصل.

ان هذا الموضوع قد كُتِبَ ليعرض لك مجموعة من طرائق تحليل التدريس ، وما عليك إلا استخدام الطرائق التي تعمل وفق الآتي :

- 1- التركيز والتأكيد على أهداف مختلفة : سلوكيات التلاميذ ، سلوكيات المعلمين ، العلاقات التفاعلية بين المعلمين والتلاميذ ، تعلم التلاميذ**
- 2- استخدام ملاحظين ومقومين مختلفين : المعلم ، الزميل التدريسي ، المشرف .**
- 3- استعمال طرائق (تكنيكات) مختلفة لتجميع المعلومات : ملاحظات عامة ، تأشيريات وصفية للأحداث ، قياسات نسبية كمصادر ، التقارير الذاتية أو القصصية أو الروائية ، والاختبارات .**
- 4- استخدام التقنيات التربوية (فيديو ، مسجل) لتسجيل أبعاد تدريسية مختلفة : انشغال واشتراك التلاميذ في الأنشطة والفعاليات ، تمرن التلاميذ ، قدم التلاميذ ، استجابات التلاميذ المؤثرة ، ادوار المعلم ، طرائق المعلم للاتصال ، محتويات الدروس ، طرائق العلاقات المتبادلة بين المعلم والتلاميذ ، وغيرها .**

فلاستعمال الجيد والماهر لتلك الطرائق قد وجد وتطور بواسطة إيجاد وانجاز وإكمال أعمال تحليلية كثيرة وواسعة .

وكل واحد من هذه الأعمال قد اهتم أو أكد على تحليل حوادث أو مواقف تدريسية حقيقية ، وفي معظم الأمثلة فالتحليل يؤكد على تدريسيك في مواقف سوف تلاحظ الآخرين يدرسونها .

ومثلما هو الحال مع المهارات التدريسية الأخرى ، فإن مهارات التحليل قد وجدت وتطورت من خلال الاستعمال والتطبيق ومن خلال التدريب عليها .

ويجب عليك أن تتوقع قضاء وقتا كافيا ومعقولا لملاحظة ومراقبة التدريس ، إي التدريس الحقيقي ، وترجمه وتفسير وتحليل ما سجلته عن التدريس .

وبعدما تستعمل هذه الطرائق التحليلية فانك سوف تتعلم صفاتها وخصائصها من ناحية قوتها ، وضعفها ، ومحدوديتها ، وكذلك الأغراض التي يمكن تحقيقها في كل من هذه الطرائق أو الوسائل والخطوات المتبعة.

فبعض هذه الطرائق تعطينا وتحقق لنا الأغراض والمعلومات الموثوقة والبعض الآخر أكثر ذاتية واكل موضوعية . وبعضها يتعامل أو يأخذ الأمور العديدة وبعضها الآخر يؤكد على الجودة التدريسية .

وبعض طرائق (تكنيكات) الملاحظة تمتاز بالمرونة ، بينما البعض الآخر لا مرونة فيه أو معقد التركيب .

وبعض هذه الطرائق تهتم وتلاحظ السلوكيات المعنونة الظاهرة وبعضها الآخر تتعامل مع الظواهر الأكثر خفية ومستورة ، وبعضها (إي بعض الطرائق) مناسب لقياس وسائل وطرائق التدريس وبعضها الآخر مناسب لقياس نتائج التدريس.

وبعضها يؤخذ بالحسبان أو بنظر الاعتبار أغراض وأهداف المعلم الخاصة ، والبعض الآخر لا يتعامل مع هذه الأغراض .

وبالتعایش ومعرفة هذه الطرائق وصفاتها المختلفة سوف تمكنك من استعمالها بصورة ذكية ومؤثرة بمواقع ومواقف تدريسية مختلفة في المستقبل .

وقد تم انتخاب أساليب التحليل – بشكل جزئي – من خلال جهود سنوات عديدة من العمل المصني في البحث عن كيفية تحليل التدريس ، حيث تم تطوير أساليب تحليل التدريس الموثوقة واستعملت في البحوث الخاصة بالتربية الرياضية ، فأعطت بعض الأفكار والتصورات عن كيفية تشكيل وإيجاد هذه الأساليب . وتناولها بعض الكتاب والباحثين الآخرين وكتبوا عن العلاقات القائمة في قاعه الدروس وقد ساهمت هي الأخرى في تكوين وتشكيل هذه الأساليب .

وهناك أيضا اختبارات ميدانية واسعة وكثيرة لكل عمل تحليلي وقد لعبت دورا كبيرا في الاختيار اللامحدود لهذه الأساليب . لقد أكمل هؤلاء الأشخاص أعمالهم في مواقف تدريسية حقيقية في المدارس تبعوها بإعطاء التغذية

الراجعة والتي استخدمت للإضافة ، أو الحذف ، أو التعديل لبعض هذه الأساليب.

وقد تم اتخاذ القرارات العديدة التي بنيت على قاعدة عملية حقيقية مثل إمكانية استعمال المعلمين لهذه الأساليب , وهل تزودهم بمعلومات قيمه أم لا ؟ .

أن حقل تحليل التدريس لا زال حديث عهد وهو في طور النمو ومستمر في التطور , فماذا نتوقع أن تنجز كنتيجة لإكمال الأعمال التحليلية ؟ :

أولاً: يجب أن تتعلم عددا من المهارات التي يمكن أن تستخدمها كأدوات في أعمالك التدريسية المستقبلية ، تلك الأدوات التي يمكن انتخابها ، أو ربطها مع بعضها ، أو إعادة تشكيلها لتلاءم وتتطابق مع المواقف التدريسية ، أو لتقيس تقدمك باتجاه تحقيق الأهداف .

ثانياً : يجب أن تكون مهتما ومستخدما للعديد من الأوجه التدريسية الجديدة ، فهذا الاهتمام والاستخدام سوف يمنحك التجربة الكافية لتكوين تلك البدائل التدريسية والتي من خلالها سوف تفهم طبيعة تلك البدائل مستقبلا وتصبح عامل من عوامل تطويرك .

ثالثاً : يجب عليك الاستفادة مما تقدم أعلاه لغرض تحسين تدريسك .

رابعاً : اختيار الوقت المناسب والمجموعة المناسبة عن تطبيق المحاور أعلاه .

المهارات الأساسية لحراس مرمى البراعم

باحث دكتوراه :
وائل يحي أحمد طه



إن الطريق لتأسيس حارس المرمى وبناء تكاملة من مرحلة الحارس المبتدئ إلى مرحلة الحارس المتميز فنياً طريق طويل يتضمن العديد من الخطط والبرامج التي تتلائم مع خصائص مراحل النمو لكل مرحلة عمرية ولكافة القطاعات كقطاع مدرسة الكرة والناشئين ثم الشباب والدرجة الأولى ولذلك أصبحت المهارات الأساسية تعد المحتوى التعليمي لمرحلة البراعم والعمل بهذا المحتوى طوال البرنامج التدريبي السنوي لهذه الفئة.



المهارات الأساسية لحراس مرمى البراعم :

1. وضع الإستعداد وتحركات القدمين.
2. مسك الكرة الأرضية.
3. مسك الكرة المتوسطة.
4. مسك الكرة العالية.
5. الإرتماء على الكرات (الأرضية- المتوسطة - العالية).
6. ضرب الكرة بالقبضة.

7. تضيق الزوايا.
8. 1 ضد 1
9. التعامل مع الكرات العرضية.
10. توزيع الكرة باليد.
11. توزيع الكرة بالقدم.

1- وضع الإستعداد وتحركات القدمين:



وضع الاستعداد:

هو الوضع الذي يهيا حارس المرمى لأداء المهارات المطلوبة في مواقف اللعب بكفاءة وأقل زمن ممكن دون بذل جهد كبير أثناء الأداء.

الخطوات الفنية في وضع الإستعداد:

- يرتكز الحارس على القدمين مع نقل ثقل الجسم على مشطى القدمين, وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض أو متقاربتين وفقاً للوضع المناسب للحارس.
- تثني الركبتين قليلاً تاهباً لدفع الجسم أو التحرك في أى إتجاه.
- ترفع الذراعان أماماً مع ثني المرفقين قليلاً وراحة اليدين متواجهتين مع عدم التصلب
- النظر على الكرة وتميل الرأس قليلاً للأمام.

تحركات القدمين:



➤ تحركات القدمين فى المرمى :

- يؤدي الحارس تلك التحركات ليجعل من وضعة أفضل مايكون للتصدى للكرات المصوبة إليه وبما يسهل من متابعتها والإرتماء عليها أو التحرك السريع فى إتجاه مسارها ولا بد أن تكون جانبية بالمرمى وسريعة وبالزحف.
- يبدأ الحارس الخطوات الجانبية بالقدم التى فى الإتجاه الذى يواجهه مكان الكرة أو المهاجم ثم بنقل ثقل جسمه ويلى ذلك تحرك القدم الأخرى بنفس الأداء وبما يوفر الإتزان والتحكم فى حركة الجسم وسرعة تغييرها.
- عند لجوء الحارس لإتساع خطواته الجانبية عليه أن لا تكون طويلة للمحافظة على إتزانة أو إعاقة للاستجابة السريعة لحركة الكرة ولا تكون قصيرة حتى لا تؤثر على سرعة حركته.

2- مسك الكرة الأرضية :

1- مسك الكرة الأرضية بثنى الجذع أماماً:

الخطوات الفنية:

- الجسم خلف الكرة .
- القدمان يشيران إلى إتجاه الكرة.
- الركبتان مفرودتان تقريباً.
- الكفان مفتوحتان وأصابع البنسر يشيران للداخل والإبهام إلى الخارج.
- يحرك الحارس الساعدين ممدودتان فى إتجاه الكرة ويمسك بالكرة ويمتص قوتها نحوه ويضمها على الصدر.

2-مسك الكرة الأرضية بالإرتكاز على ركبة إحدى القدمين :



الخطوات الفنية:

- تتنى الرجل المواجهة للكرة من الركبة على أن تكون قريبة من كعب الرجل الأخرى وجة القدم الداخلى لهذة الرجل الأرض.
- تتنى ركبة الرجل الأخرى وتتجة للخارج.
- ينقل ثقل جسم الحارس على الساق المواجهة للكرة.
- تمتد الذراعان للأمام متوازيتان وتواجه راحتي اليدين مسار الكرة مع انتشار الأصابع عليهما.
- تمسك الكرة وترفع مباشرة على الصدر وتحاط باليدين والساعدين مع قرب الكوعين من الجسم لعدم إيجاد ثغرة تنفذ منها الكرة بعيداً عن الحارس.

3-مسك الكرة العالية فى مستوى البطن والصدر:

مسك الكرات أمام الصدر
(W) TECHNIQUE



الإمساك بالكرات الأمامية المتوسطة
CUP



الخطوات الفنية:

- تتباعد القدمان بمسافة ملائمة بإتساع الحوض.
- ينقل ثقل جسم الحارس على مشطى القدمين.
- الجذع قليلاً للأمام وتثنى الركبتين قليلاً.
- يتحرك الساعدان للأمام وتواجه راحتي اليدين الكرة ويقترب الكوعين من الجانبين للجسم.
- تمسك الكرة وتتحرك الساعدين بإمتصاصها على الصدر وتأمينها بالكوعين بجانب الجسم.
- يمكن أداء وثبة خفيفة لأعلى بالقدمين إذا ما كان مسار الكرة من أعلى الصدر قليلاً.

4-مسك الكرة العالية فوق مستوى الرأس مباشرة:



الخطوة الفنية:

- يواجه الحارس مسار الكرة ويرفع الذراعان لأعلى والكفان مفتوحان لإستقبال الكرة والأصابع مفتوحة والإبهامان للداخل.
- يرتكز على مشطى القدمين والمسافة بينهما باتساع الحوض.
- عقب مسك الكرة من خلف محيطها يثنى مفصلي الكوعين قليلاً لضمهما على الصدر.
- في حالة ارتفاع الكرة قليلاً عن مستوى الرأس يثب الحارس لأعلى بدفع الأرض بمشطى القدمين وذلك في حالة ثباتة في المكان.



5-مسك الكرة العالية الإرتفاع:

الخطوات الفنية:

- يدفع الحارس الأرض بقدم واحدة للوثب لأعلى ثم يثنى ركبة الساق الأمامية لحماية وحفظ توازنه.
- يرفع يديه لأعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة والإبهامان متقابلين.
- يمتص قوة وسرعة الكرة باليدين وذلك بثنى مفصلي الرسغين والكوعين والكتفين ورجوع الذراعين خلفاً.
- ضرورة التوقيت السليم عند الوثب لأعلى لإلتقاط الكرة وعقب مسكها باليدين يراعى وضع الكرة بين الذراعين والصدر.
- يتم امتصاص ثقل الجسم على القدم الخلفية ثم الأمامية مع ثنى خفيف في الركبتين .

6-ضرب الكرة بالقبضة:



- ينطلق الحارس بسرعة مناسبة في اتجاه الكرة.
 - يثب بقدم واحدة أو بالقدمين معاً ويكون الضرب بأقصى قوة.
 - أثناء عملية الارتقاء لأعلى يمرجح الحارس الذراع الضاربة للكرة لأسفل وللخلف مع إنثناء الكوع وضم قبضة اليد والأصابع بإحكام ليضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
 - يراعى التوقيت الصحيح لضرب الكرة.
 - أثناء هبوط الحارس يقابل أرض الملعب بقدم واحدة يتلوها القدم الأخرى.
- 7-مسك الكرات الأرضية الجانبية القريبة من جسم الحارس:

مسك الكرات الأرضية الجانبية القريبة من جسم الحارس
COLLAPSING SAVE



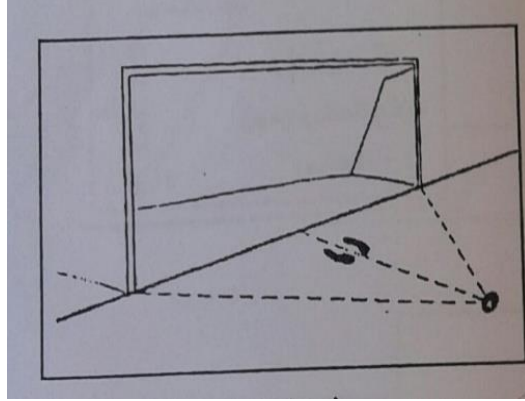
- يتم استخدامها حين يتم تسديد الكرة جانب الجسم وللأسفل بحيث تكون أقرب إلى القدمين , وإن لم يكن هناك وقتاً كافياً للحارس لإعتراض خط سير مسار الكرة لأداء مهارة الإمساك بالكرات الأمامية الأرضية عند ذلك فهذه المهارة هي الأنسب للتعامل مع الكرة.
1. لابد للحارس من السقوط على ركبته وبذات الوقت أن يتأكد أن اليد الموجهة القريبة موضوعة في خط مسار الكرة.

2. اليد اليمنى ستتبع اليسرى حتما لتعملا معاً على نقل مركز ثقل الجسم للأمام استعداداً للإصطدام بالكرة.
 3. اليد اليسرى تكون خلف الكرة و اليد اليمنى تعمل على تأمين الكرة من الأعلى. «أيدى لينة - رسغ قوى»
 4. ثقل الجسم ينتقل مع الكرة ليكون مانعاً ثانياً لعدم دخول الكرة.
 5. فى الوضع المثالى يتم الإصطدام مع الكرة أمام الجسم، والمرفقين مثنيين بعض الشيء ومضمومين نحو الجسم.
 6. بعد ذلك يصبح الرأس خلف الكرة والعينين بكامل تركيزهما بحيث تؤمنان الكرة.
 7. فى حال إفلات الكرة من الحارس هناك متابعة الكرة أو قيام الحراس بالدفاع عن المرمى «تغطية المرمى».
- 8- الوثب لمسك الكرات العالية الجانبية:



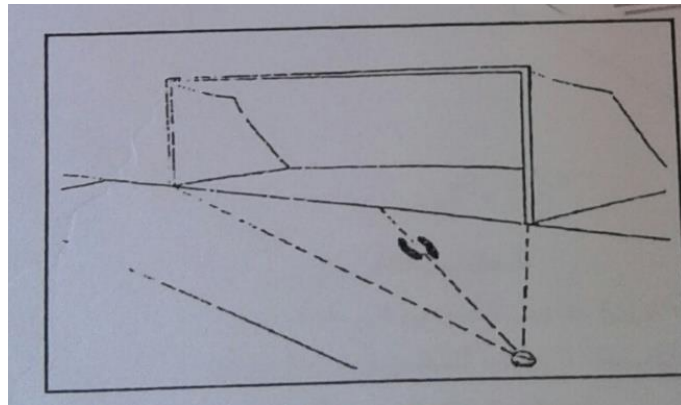
1. يحتاج الحارس الى إتخاذ "خطوة" نحو خط مسار الكرة بالقدم القريبة.
2. من خلال القيام بالخطوة الإبتدائية يتم نقل مركز ثقل الجسم قليلاً للأمام استعداداً لإلتقاط الكرة.
3. مع إنثناء الساقين قليلاً يتم نقل ثقل الجسم إليهما، الآن يصّبح حارس المرمى يملك القدرة للقفز جانباً والقيام بدفع ثقل الجسم للأمام والظيران الأعلى.
4. ما أن يتم نقل الثقل من الساقين , واليدين و مركز ثقل الجسم يتبعهما.
5. لابد أن تكون اليدين مفتوحتين بمقدار عرض الكرة.
6. وضع اليدين كما فى مهارة W.
7. المرفقين مثنيين.
8. العينين تركزان النظرعلى الكرة مابين المرفقين.

9. التأمين على الكرة لحظة الإصطدام عندما يصطدم الجسم بالأرض.
 10. مهارة تحويل مسار الكرة لمنطقة آمنة (رسغ قوى – راحة يد كبيرة).
 11. مهارة إبعاد الكرة لمنطقة آمنة.
 12. متابعة الكرة للإمساك بالكرة.
 13. تغطية خط الرمي.
 9-تضييق الزوايا:



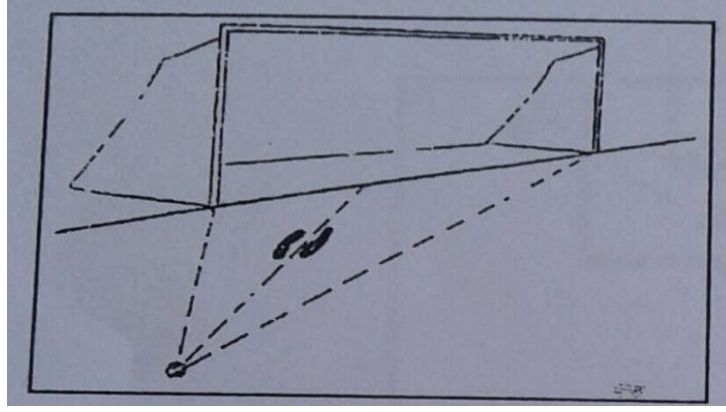
الشكل (1)

- إن متابعة الحارس لمسار الكرة ومكانها في الملعب وموقعها من المرمى أولى خطوات التأهب للتصدى للتصويبات بزوايا المرمى.
 ➤ ففي الشكل (1) يكون موقف الحارس في منتصف الزاوية التي بين الخطين الوهميين الواصلين بين الكرة وكلا القائمين وفي نفس الوقت يقف خارج خط المرمى بعدة ياردات وذلك لتقليل المساحة التي يمكن للمهاجم التصويب إليها في المرمى .



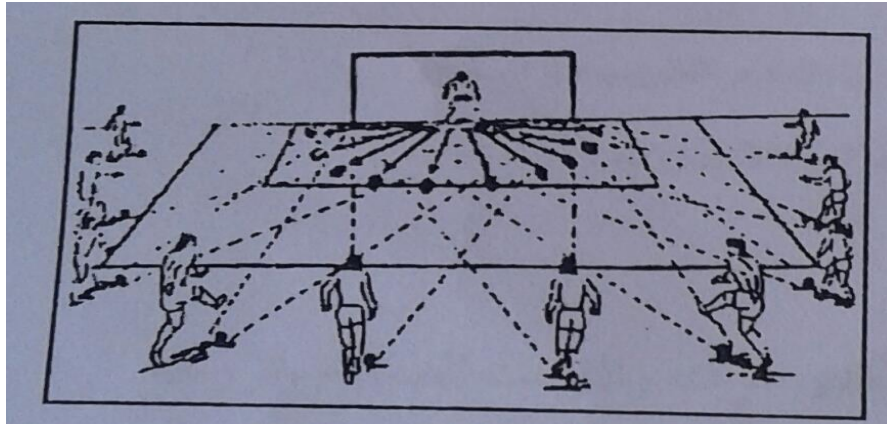
الشكل (2)

- في الشكل (2) يتخذ الحارس موقعة إلى يمين الخط الواصل بين منتصف المرمى والكرة حيث تصبح الزاوية اليمنى هي القريبة للكرة لتصويبيها بدرجة أكبر من الزاوية البعيدة.



الشكل (3)

➤ أما في الشكل (3) يتخذ الحارس موضعة إلى يسار الخط الواصل بين منتصف المرمى والكرة حيث تصبح الزاوية اليسرى هي القريبة للكرة قابلة للتصويب إليها بدرجة أكبر من البعيدة.



شكل (4)

➤ يمثل الشكل (4) المواضع المتعددة لحارس المرمى لمختلف أماكن الكرات وإتجاهها أمام المرمى ومناطق التصويب من خارج منطقة الجزاء وتحديد الخطوط الواصلة بين منتصف المرمى والكرة لكل مكان من أماكن التصويب سواء كانت من المنتصف والمواجهة أو من أحد الزوايا المنحرفة قليلاً يميناً ويساراً أو من الجانب.

10- 1 ضد 1: +



الخطوات الفنية:

- يحدد الحارس إتجاه خروجه لملاقاة المهاجم، فإذا كان المهاجم يتقدم من أمام المرمى مباشرة فإن خروج الحارس يكون عمودياً على خط المرمى إلى الكرة .
- وإذا كان تقدم المهاجم من أحد الجانبين تكون زاوية الخروج لملاقاة على إمتداد الخط الواصل بين الكرة ونصف المرمى . يقترب الحارس بأقصى سرعة وفي لحظة دفع الكرة أمام المهاجم لتقدمة نحو المرمى أو توجيه نظرة إليها يكون الحارس قد أغلق الطريق أمام المهاجم وضيق الزوايا إلى أقصى مدى ممكن.
- ينقض الحارس ويرتمي على الكرة وذلك بميل الجزء العلوي من الجسم في إتجاه الجزء العلوي من الجسم في إتجاه الكرة وامتداد الذراعين نحوها مع استعداد الحارس لتحريك الذراع القريبة من الكرة في أي إتجاه مفاجيء من المهاجم للكرة إذا ماتم تغيير مسارها.
- يشكل جسم الحراس حاجزاً لسد زوايا المرمى بل وحجب أكبر مساحة من المرمى أمام المهاجم.
- يستمر الحارس في نزول جسمة على الأرض ليصل إلى الكرة باليدين بحيث تكون إحدى اليدين من خلفها والأخرى من فوقها ويمسك بها ويضمها على صدره.
- يتفادى الحارس إرتطام قدم المهاجم بوجهة أو إصابتة.
- وفي حالة عدم التمكن من الإمساك بالكرة يدفعها الحارس جانباً بعيداً عن المرمى ومنتاول المهاجم.
- وفي حالة تأهب المهاجم للتصويب ووجود مسافة تبعدة عن الحارس على الحارس الثبات في مكانة ويتخذ وضع الإستعداد مع التركيز للتعامل مع الكرة وفق مسار تصويبها على المرمى في رد فعل سريع وبتقدير صحيح لقوتها وسرعتها ومسارها وإتجاهها.

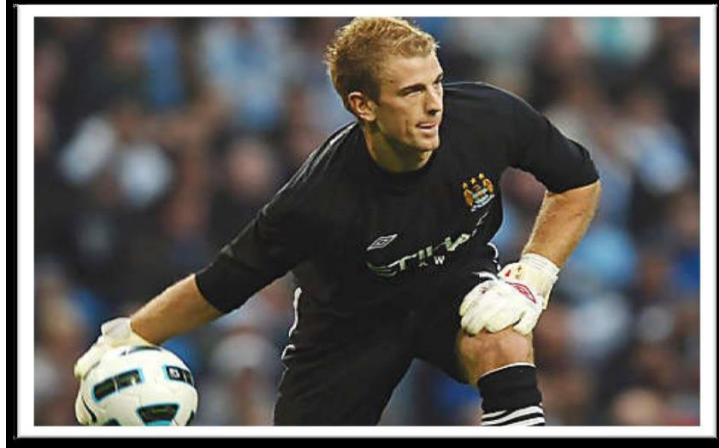
التعامل مع التقاطعات (العرضيات) DEALING WITH CROSSES



الخطوات الفنية:

- إتخاذ المكان الملائم لمكان تمرير الكرة من المرمى وأيضاً المسافة التي بين مكان الكرة والمرمى , حيث أنه كلما بعدت الكرة وزادت مسافة تمريرها فيتقدم قليلاً من خط مرماة
- وكلما إقترب مكان الكرة من خط المرمى بجانب خط الجانب كلما قلت وقصرت مسافة تقدمة من المرمى.
- يراعى المحافظة الدائمة على وضع الإستعداد والرؤية الصحيحة للكرة والتركيز على مسارها وكذا أماكن المنافسين والزملاء.
- على الحارس الجمع في الرؤية بين مكان ومسار مستوى الكرة وتقدير قوتها وسرعتها وموقف ومتغيرات اللعب أمامة بمنطقة المرمى والجزاء.
- أن يحدد الطريق الذي سيسلكه للوصول إلى النقطة التي سيتعامل فيها مع الكرة.
- عند خروج الحارس لملاقاة الكرة على الحارس الجرى أماماً إذا كان مسار الكرة يتجة إلى منطقة وسط المرمى وإذا ما إتجهت الكرة العرضية لا تأخذ مساراً في إتجاه النصف الخلفى من المرمى عند ذلك على الحارس أن يتقهقر للخلف للجري في إتجاه خط سير الكرة ثم الوثب عالياً للإمساك بها أو إبعادها وفي حالة الكرات العرضية المائلة للخلف ويؤديها المهاجم وهو يجرى بالقرب من خط المرمى فعلى حارس المرمى الخروج في إتجاهها للإرتماء عليها أو الإمساك بها أو تشتيتها بعيداً عن المنطقة الخطرة أمام المرمى.

- يثب الحارس لأعلى للإرتقاء بإحدى القدمين لملاقاة الكرة العرضية للإمساك بها أو تشتيتها بالقبضة أو القبضتين عند مشاركة أحد المهاجمين.
 - عليّة فرد الذراعين لإمساك الكرة ومن نقطة أمام الرأس وتركيز النظر عليها، واليدين خلف الكرة والأصابع منتشرة على الكرة ومن الخلف، ثم يوجه الكرة إلى الصدر وضمها بالساعدين لتأمينها.
- 12- توزيع الكرة باليد:



➤ 1-12-1- الدحرجة ROLL:

- تستعمل في المسافات القصيرة.
- خفض الجسم وفرد الذراع ودحرجة الكرة من أسفل الذراع وبخط سير منخفض.
- ذلك يعمل على تأكيد وصول الكرة بدقة ويكون من السهل السيطرة عليها من قبل المستقبل لها.

➤ 12-2- رمى الرمح (الأمامية) Javelin:



- تستعمل للمسافات المتوسطة وهي فعالة لتوصيلها للمستقبل بسرعة .
- قاعدة واسعة لتأكيد أن التمريرة تصل بسرعة مناسبة .

➤ قوة جسدية جيدة بالجزء العلوي من الجسد مطلوبة لأداء هذه المهارة بشكل فعال.

➤ يتم رمي الكرة من مستوى الصدر، المرفقين مثنيين ويتم فردهما بعد ذلك بسرعة.

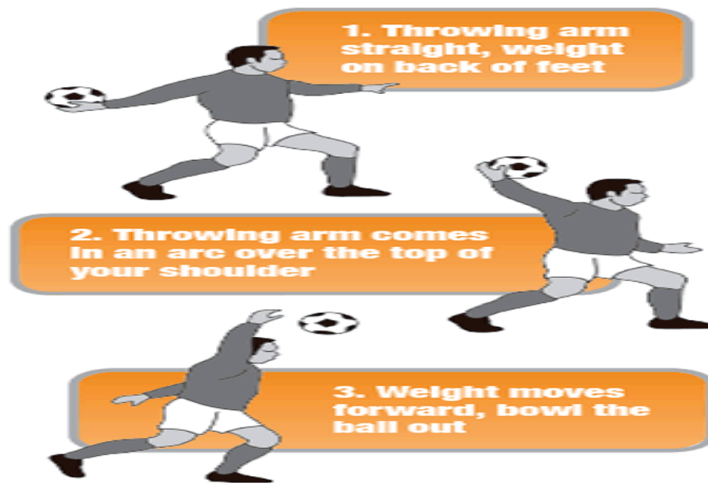
12-3-الجانبية SIDE ARM :



➤ غالباً ما تستعمل للرمي لمسافات واسعة و لمساحات كبيرة.
➤ القدمين متسعيتين والكرة تنتقل بخط سير أكثر إنخفاضاً من سيرالكرة برمية الرمح.

➤ - عادة ما تستعمل لرمي الكرة في المنطقة التي أمام اللاعبين.

12-4- من فوق الكتف : OVER ARM :



➤ تستعمل لتجاوز اللاعبين، ترمى للاعبى الوسط و ثم للمهاجمين .

➤ تستعمل للمسافات الطويلة لإستغلال المسافات خلف وجانب المدافعين.

➤ يستلزم أن تكون القدمين أكثر إتساعاً لتكونا القاعدة لدفع الكرة لمسافات أطول .

➤ اليد المعاكسة توجه الحركة و يتم إطلاق الكرة.

13- توزيع الكرة بالقدم (PASSING DISTRIBUTION) :



13-1- باطن القدم DRIL :

➤ تستعمل لإيصال الكرة لمسافة ما بين 20 إلى 40 ياردة.

➤ الكرة تدرج على الأرض وتصل للاعب المستقبل أسفل الساقين.

13-2- الوند WEDGE :

➤ تستعمل لتجاوز اللاعبين الذين على نفس المسافة .

➤ لابد من رفع الكرة بحيث تصل للاعب المستقبل بدون أن ترتد على الأرض.

13-3- توجيهية DRIVE :

➤ تستعمل لنقل الكرة لأبعد مسافة مثلاً التميرير بشكل قطري.

➤ رميات المرمى.

13-4- الطائرة VOLLEY :



- حين ترمى الكرة باليدين أمام الجسم وتميرها قبل أن ترتطم بالأرض .
- تستعمل للمسافات الطويلة و لكنها تفتقر للدقة.

13-5- الطائرة الجانبية SIDE VOLLEY :

- يفضلها حراس المرمى اللاتينيين ومن جنوب أمريكا.
- يتم رميها من الخارج و حركة الجسم تكون مشابه لحركة اللاعب حين يقوم برمي الكرة.
- يكون مسار الكرة منبسطةً و أسهل للمستقبل ليتحكم بالكرة حين يتم لعبها لمسافات أطول.

13-6- نصف الطائرة HALF VOLLEY :

- تتم تمرير الكرة باليدين ويتم تمرير الكرة ما أن ” ترتطم بالأرض“.
- تستعمل عادة للمسافات الطويلة خاصة عند اللعب ضد الرياح القوية، الفائدة من استعمال هذه المهارة، أن مسار الكرة يكون مسار منخفض من جميع المهارات السابقة.

13-7- نصف الطائرة HALF VOLLE :

- مهارة دقيقة والطيران حقيقى ولذلك يكون أسهل على اللاعب لمستقبل للسيطرة عليها.
- المشى بالكرة ثم التسديد.
- ما أن يصبح حارس المرمى حائزاً على الكرة و يقرر أن يقوم بتنطيط الكرة خارج منطقة الجزاء و لعب الكرة لأطول مسافة ممكنة.

- عادة ما يستعمل مع المنافسين الذين لا يتقنوا الضربات الرأسية.
- المهارة الفنية المفضلة والأكثر دقة المستخدمة من قبل حراس المرمى الحاليين.

8-13- الركلة الطائرة FLY KICK :

- لعب الكرة المتحركة بداية تمريرة طويلة، أي عندما يتم السيطرة على كرة من تمريرة خلفية أو حين التقدم متخطياً خط المرمى للسيطرة على كرة تم تسديدها من فوق الدفاع .

الإسعافات الأولية للرياضيين (درهم وقاية خير من قنطار علاج)

إعداد المدرب:
أسامة عدنان قطقوط

تعارف وقواعد وتوقعات:

مقدمة في الإسعاف:

الإسعافات الأولية:

هي عناية طبية أولية وفورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان (في بعض الأحيان) مصاب أو مريض؛ بغرض محاولة الوصول بالمصاب إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى حين وصول المساعدة الطبية. وهي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة ولكنها في العادة تؤدي إلى إنقاذ حياة المصاب، الشخص الذي يقوم بعملية الإسعاف الأولي (المُسَعِّف) ليس بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، حيث يكفي التدرّب على مهارات القيام بالإسعاف من خلال استعمال الحد الأدنى من المعدات .



إجراءات الإسعافات الأولية:

أهداف الإسعاف الأولي :

تتمثل الغاية من الإسعاف الأولي الأهداف التالية :

1. إنقاذ الحياة .
2. منع تدهور صحة المصاب .
3. المساعدة على الشفاء .
4. تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وطمأنته
5. إبعاد المصاب عن دائرة الخطر

خطوات الإسعاف الأولي:

- ✚ تصرف بسرعة وهدوء وترتيب
- ✚ تأكد من أنه لا يوجد خطر عليك أو على المصاب .
- ✚ قم بتنظيف المجرى التنفسي وتوفير الهواء الكافي .
- ✚ قم بإيقاف النزيف .
- ✚ حدد درجة الوعي عند المصاب
- ✚ طمئن المصاب وثبت كسوره وغط جروحه ثم انقله.
- ✚ انقل المصاب إلى المستشفى أو إلى منزله مع مرافق إذا دعت الحاجة
- ✚ لا تسقه شيئاً إذا كان فاقد الوعي

تعريف الإصابات الرياضية:

اشتقت كلمة إصابة " Injury " من اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة. الإصابة هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية ، جسمانية ، كيميائية) وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً .

أنواع الإصابات:

1. إصابات أولية: وهي التي تحدث لأول مرة في جزء معين في الجسم.
2. إصابات متكررة: وهي تكرار الإصابات في نفس الجزء لعدة مرات.
3. إصابات ثانوية: وهي التي تحدث نتيجة لإصابة أخرى.

التقسيم الثاني :-

1. إصابات مفتوحة: مثل الجروح والحروق.
2. إصابات مغلقة: مثل التمزق العضلي ، والروض ، والملخ وغيرها .

التقسيم الثالث :-

من حيث المساحة وهي:

1. إصابات صغيرة مثل السجحات .
2. إصابات كبيرة مثل التمزق الكامل

التقسيم الرابع :-

من حيث درجة الخطورة وهي:

1. إصابات الدرجة الأولى (بسيطة الخطورة) وهي الإصابات التي لا تؤثر على العمل بشكل عام ولا على العمل الرياضي بشكل خاص ، وهي تشكل نسبة عالية جداً ، مثال (السجحات، الروض، وغيرها).
2. إصابات الدرجة الثانية (متوسطة الخطورة) وهي الإصابات التي لا تؤثر على العمل العام وتؤثر على العمل الخاص . وهي غالباً تمنع المصاب من ممارسة النشاط فترة من الزمن تتراوح ما بين 10- 12 يوم .



3. إصابات الدرجة الثالثة (شديدة الخطورة) وهي الإصابات التي تؤثر على العمل العام وتؤثر على العمل الخاص ، وغالباً ما تمنع المصاب من المشاركة لفترة زمنية كبيرة تصل إلى شهر أو أكثر ونسبة حدوثها منخفضة جداً . مثل الكسور، والخلع، والانزلاق الغضروفي.

أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات:
أولاً: التدريب الخاطئ :-

ويندرج تحتها النقطتين التالية وهي التي تهتمنا في المهنة الرياضية وهي :-

1- التدريب الرياضي الخاطئ في الأندية (المدرب) .

2- التدريس الخاطئ في المدارس (المدرس) .
مراعاة فترة النمو لدى الأطفال حفظاً من

الإصابات لعدم اكتمال العظام في اليدين مثلاً .



1. التدريب الرياضي الخاطئ في الأندية (المدرب) :-

أ- عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية والفنية النهارية والخطبية
حيث يجب لاهتمام بجميع الجوانب بدون التركيز على أحدها أو إهمال الأخرى .

ب- مثال (الاهتمام بعنصر السرعة وإهمال عنصر المرونة فهذا يعرض الرياضي للإصابة)

ج- عدم التناسق والتوافق في التدريب للمجموعات العضلية القابضة والباسطة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي الرياضي.

د- مثال (إهمال أجزاء وعضلات لا تدخل في العمل العضلي للعبة بقصد أو دون مثل في كرة القدم إهمال العضلة الضامة أو الجزء الأعلى فيتسبب ذلك في إصابتها مزق) .

هـ- سوء تخطيط البرنامج الأسبوعي يجب أن يصل إلى أعلى مستوى له يوم المنافسة فيجب إن يكون اليوم الذي قبله التدريب خفيف في الحجم والشدة والكثافة

و- إهمال الإحماء الكافي والمناسب للمنافسة قبل المنافسة أو التدريب.

ز- مثال (في أوقات الشتاء تزيد من فترة الإحماء وبالعكس في الصيف أخذ المناسب من الإحماء) .

ح- المتابعة والمراقبة والدقيقة والمستمرة وبشكل دائم في الملعب وخارجة الملعب وخصوصاً قبل المباراة.

مثال (تغير لون الوجه) ومن النواحي التي يجب الاهتمام بها:

1. الحالة الصحية.

2. الحالة النفسية .

3. الحالة الفنية واللياقة البدنية للاعب .

ط- سوء تنظيم مواعيد التدريب وإهمال الاعتبار بأوقات المنافسة والمباريات خلال الدوري أو المنافسة.

مثال (التدريب تحت حرارة الشمس في الصيف) .

نماذج من الإطالة:



2. التدريس الخاطئ في المدارس :

يتعرض الطالب والتلاميذ في المدارس للإصابات وخصوصاً في أوقات النشاط الرياضي والناجمة من التدريس الخاطئ والتي تعود للأسباب التالية:

- أ- ضيق الساعات المخصصة للحصة .
- ب- سوء تنظيم الجداول الدراسية.
- ج- العجز الواضح في إعداد المدرسين .
- د- العجز في الإمكانيات والأدوات .

ثانياً: مخالفة الروح الرياضية (الخشونة) :-

وتعتبر من الأسباب التي تنافي الأهداف الرئيسية للرياضة التي سبق إن ذكرناها ومن العوامل التي يمكن أن ندرج وهي :

- 1- التوجيه الخاطئ من المدرب للاعب والذي يحدث غالباً في المجال التنافسي خاصة بالعنف والاحتكاك البدني القوي (الخشونة)
- 2- تعمد الخشونة لإبعاد لاعب أو الخصم عن الاستمرار في المنافسة أو المباراة.

3- الحماس الزائد والاندفاع الغير مدروس.



ثالثاً : الجهل بالقوانين الرياضية ومخالفة المواصفات الفنية :-

- أ- القانون وضع لحماية اللاعبين وسلامتهم وأي مخالفة في مواد القانون في طريقة الأداء تعني إصابة. مثال (الإعاقة والخشونة)
- ب- مخالفة المواصفات الفنية لمستلزمات وأدوات الرياضي وملابسه تسبب الإصابة له. مثال (الأحذية غير المناسبة) .
- ج- مخالفة المواصفات القانونية والفنية للأدوات والمعدات الرياضية الخاصة بالمنافسة. مثال (في الجمباز وخصوص العقلة تكون خشنة وفيها نتوءات) .

رابعاً : الجانب الصحي :-

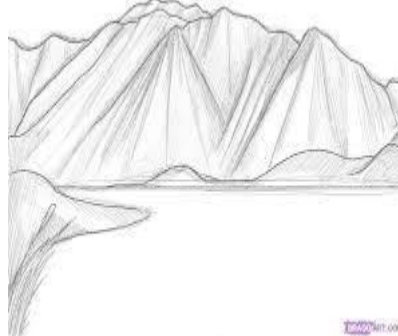
1. إهمال الكشف الطبي الدوري الشامل (الإكلينيكي) مثال (تخطيط القلب) .
2. الكشف عن الأمراض المبكر وخاصة ارتفاع درجة الحرارة يدل على أنه هناك مشكلة صحية.
3. إهمال الاشتراطات الصحية في الغذاء والمسكن وغرف تبديل الملابس وغيرها .



خامساً: الظروف الجوية:-

يجب أخذ في عين الاعتبار الحالة الجوية في التدريب والتنظيم له مثال:

1. المطر الشديد.
2. التدريب في الأماكن المرتفعة .
3. الظروف الجوية القاسية (البرق، الرياح والإعصار).



أثر توظيف الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجية حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس

م. سعد الله سعيد مجيد

أ.م. د امينة كريم حسين

sadullasaeed@uokirkuk.edu.iq ameena_kareem@uokirkuk.edu.iq

جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص:

هدفت الدراسة الى:-

1. التعرف على اثر توظيف الاقتصاد المعرفي في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس.

2. التعرف على الفروق في قيم الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجية حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث ، وقد حدد مجتمع البحث بطلبة السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (2021-2022) والذي يبلغ عددهم (134) طالب وطالبة ، ولتحديد عينة البحث استخدم الباحثان الطريقة العشوائية البسيطة فتمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الثالثة البالغ عددهم (28) طالبة ، اذ اختيرت شعبة (أ) بواقع (14) طالبة لتمثل المجموعة التجريبية التي درست وفق (استراتيجية حل المشكلات) ومثلت شعبة (ج) بواقع (14) طالبة لتمثل المجموعة الضابطة التي درست بالأسلوب المتبع ، وبعد اجراء الاختبارات القبليّة تم تنفيذ الوحدات التعليمية التي تضمن البرنامج التعليمي (8) وحدة تعليمية ، واستغرق تنفيذ التجربة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي أجريت الاختبارات البعدية.

وتم استخدام الحقيبة الاحصائية ال (spss) للتوصل الى الاستنتاجات التالية :
1. تاثير توظيف الاقتصاد المعرفي في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس.

2. ساهم البرنامج التعليمي من خلال توظيف الاقتصاد المعرفي من خلال استراتيجية حل المشكلات دورا ايجابيا في تحسين مستوى الاداء المهاري مقارنة بالاسلوب التقليدي.

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان :

- 1-** استخدام توظيف الاقتصاد المعرفي في تعلم مهارات اخرى .
- 2-** اعتماد استراتيجية حل المشكلات في تعلم المهارات الاساسية في التنس لجميع الفئات .

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

إن تحقيق النمو والرفي لأي مجتمع من المجتمعات يعتمد اعتمادا كبيرا على مدى فاعلية نظامها التعليمي وان إحداث تغييرات جذرية في النظم التربوية لتخرج متعلمين متفاعلين تتناسب مع لغة القرن الحادي والعشرين ومستجداته وتقنياته بكفاءة عالية من حيث إعداد وتهيئة الطاقة العاملة الخبيرة لتكون مفتاحا للتطور التربوي والتعليمي، ، وأصبح العديد من الخبراء يرون أن نجاح التربية والتعليم في القرن الحادي والعشرين يعتمد على المعرفة التي تعد المحرك الأساسي للإنتاج في أي نشاط مهما كانت طبيعته أو مجالاته، ومن هنا ظهر مفهوم الاقتصاد المعرفي والذي يركز على أهمية الاستثمار في العنصر البشري. ويرى قاموس الاعمال مفهوم الاقتصاد المعرفي (business dictionary2017، 133) بأنه " هو الاقتصاد الذي يقوم على نشر المعرفة وانتاجها وتوظيفها في جميع مجالات النشاط المجتمعي من خلال بناء القدرات البشرية وتوزيعها توزيعا ناجحا .

أنّ التعليم القائم على الاقتصاد المعرفي يساهم في تدريب الطلبة وتعليمهم على كيفية اكتشاف المعرفة وأساليب التعامل معها وتوليد معرفة جديدة فضلا عن تزويدهم بالمعارف والمهارات التي تمكّنهم من مواجهة تحديات العصر الذي يعيشون فيه ليكونوا قوة قادرة وفعالة.

واصبح من الضروري نقل المتعلم من الدور التقليدي الى الدور الايجابي المشارك الفعال الذي يناقش ويحاور ويعرض افكاره ، ويكتسب مهارات التفكير والابداع ويوظفها، وتدريبه على مهارات ابداعية اي يصبح المتعلم نشطا، ويتعلم كيف يتعلم ، والعمل بشكل فردي وجماعي إذا ما أراد المعلم الوصول إلى أهدافه التعليمية مع الاقتصاد بالوقت والجهد المبذولين عليه تطلب منه مراعات خصائص المتعلم بين المتعلمين وكلاً حسب الأسلوب الذي يفضله في تلقي المعلومات ، فمن خلال اسلوب حل المشكلات التي تعتبر من الاساليب الغير المباشرة في التعلم والتي تركز على ذاتية المتعلم وتراعي الفروق الفردية

وتسمح بالتجريب والاكتشاف واتخاذ القرار والتي تسهم في تنمية الابداع (theodoraki & kapiotisk، 2007) وهي تعتمد اساسا على ان التفكير من قبل الطالب هو اساس في حل المشكلة وتشجع هذه الاستراتيجية المتعلمين التعرف على طرق متعددة ومناسبة لحل المشاكل الحركية. وتعد لعبة التنس إحدى الألعاب الفردية التنافسية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى متطلبات بدنية، ومهاري، وخطوية عالية، وتعتمد لعبة التنس على المهارات الأساسية بوصفها قاعدة مهمة تبني عليها هذه اللعبة، للتقدم في مستوى الأداء، كما أنها تعد السلم للارتقاء نحو الإجادة والامتياز، لذلك يجب توجيه العناية إلى مراحل تعلمها، فهي تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل إتقانها.

ورؤية الباحثان تتمحور في ان تعليم الاقتصاد المعرفي أصبح يحتل مكانة بارزة من تفكير المربين والخبراء وواضعي المناهج الدراسية بأهميتها، فان المتعلمين بصدد مواجهة مستقبل متزايد التعقيد، يحتاج إلى مهارات تفكير عليا في اتخاذ القرارات والاختبارات وحل المشكلات والقيام بالمبادرات المختلفة، ويعد الطالب الجامعي احد محاور العملية التعليمية وان الاهتمام به امر واجب على القائمين في المؤسسات التربوية والتعليمية اذ لم يعد النتاج منها تخريج اجيال تعتمد على الحفظ والتلقين بل توسعت النتاجات وصولا لذاتية الطالب في التعلم لديه مهارات الحصول على المعرفة وتوظيفها لانتاج معرفة جديدة تعتمد على المعلومات السابقة اذ تشجع استراتيجية حل المشكلات المتعلمين التعرف على طرق متعددة ومناسبة لحل المشاكل الحركية من خلال التركيز على ذاتية المتعلم ، مما يعزز من مهارات التفكير لديه ولذا أصبحت الحاجة ملحة للمتعلم للتزود بمهارات كي يكون قادراً على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في عصر يرتبط فيه النجاح والتفوق بمدى القدرة على التفكير الجيد، والمهارة فيه. وفي ضوء ما سبق لقد جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى مدى توظيف الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجية حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس .

تبرز اهمية هذه الدراسة كونها دراسة لتحقيق النتاجات التربوية المؤهلة للمجتمع في الاقتصاد المعرفي، ووضع الحلول الملائمة لتغلب أو إيجاد البدائل التي تحد من المعوقات والتي تعمل إيصال المتعلم إلى تسهيل عملية تعلم الأداء الصحيح لبعض المهارات الاساسية في التنس بها بأقل وقت وجهد ممكن.

2-1 مشكلة البحث:

من اجل مواكبة التطورات والتغيرات في مجال طرائق التدريس يتطلب منا تطبيق طرق واساليب تركز في العملية التعليمية على المتعلم كمحور اساس ، بالرغم من التغيرات المتلاحقة في عصرنا الحالي ومتطلبات الثورة التكنولوجية، الا اننا نجد ان معظم مدرسي التربية الرياضية يستخدمون الاسلوب المتبع في التدريس التي تعتمد على الشرح اللفظي وتلقي المعلومات دون مشاركة الطالب والتي تتصف بمحدودية توليد افكاره وتطويرها بالإضافة لعدم مراعاته للفروق الفردية ، ومن اجل توليد اتجاهات ايجابية نحو المادة التعليمية يتطلب اعادة النظر في البرامج المتبعة التي تهدف الى تحسين المخرجات التعليمية وذلك من خلال توظيف الاقتصاد المعرفي وادوار المتعلم باستخدام استراتيجيات متنوعة.

ولكون مادة التنس يحتاج الى الدقة اثناء الاداء ونظرا لخصوصيته عن المواد الدراسية الاخرى اذ تحتاج تعليم مهاراته الى دقة عالية وجهود مضاعفة اذا لابد توظيف اسلوب تدريسي تتناسب مع قدرات الطلبة ومتطلبات الاقتصاد المعرفي بما يتناسب مع حاجات وميولهم وقدراتهم ودورها الايجابي في رفع مستوى الاداء المهاري من خلال طرح موقف او مشكلة او موقف يطرحها المدرس ليتيح للطلاب الفرصة لكي يفكر وينشغل في اكتشاف البدائل واختيارها والبحث عن الحلول لحل المشكلة ، واثناء هذه الفترة نتيجة للعمليات الفكرية والتي تمت يستطيع ان يتوصل الطالب الى مجموعة من الافكار والحلول والتي يمكن التعبير عنها بالحركة.

وتعد استراتيجيات حل المشكلات من الاستراتيجيات الفاعلة في اثراء العملية التعليمية ويرى الباحثان بانه هذه الدراسة تعد محاولة جديدة لمساعدة المتعلم في توظيف الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجيات حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس للطلبة واكسابهم لمهارات التفكير بمستويات متعددة للحصول على افكار جديدة تساعد في عملية التعلم النشط والفعال لإعداد متعلمين مواكبين لمستوى التطورات الذي يشهدها العصر الحالي ومن هنا برزت مشكلة البحث في الأجابة عن التساؤل الآتي: هل ان توظيف الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجيات حل المشكلات يساهم في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس ؟

1-3 أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى:-

- 1- التعرف عن اثر توظيف الاقتصاد المعرفي باستخدام استراتيجية حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس.
- 2- التعرف على افضلية استخدام استراتيجية حل المشكلات وفق الاقتصاد المعرفي والاسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعي البحث في تعلم بعض المهارات في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس ولصالح المجموعة التجريبية. يمكن ان تكون الفروض بهذه الصيغة.

1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : شملت هذه الدراسة طالبات السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي(2021-2022).
 - 2- المجال الزماني : للفترة من 2021/9/25 ولغاية 2021./ 12 /30
 - 3- المجال المكاني : ساحة التنس في مديرية النشاط الرياضي والكشفي .
- ### 1-6 تحديد المصطلحات:

الاقتصاد المعرفي: الاستثمار بالعنصر البشري من خلال عملية التعليم لإعداد أفراد مهرة مبدعين قادرين على استخدام التكنولوجيا الحديثة للبحث عن المعرفة واستخدامها وتطبيقها في مختلف المجالات. (صادق الحايك ، الخصاونة، 2010 ، 24)

الاقتصاد المعرفي : نظام تعليمي يهدف الى تنمية المعرفة المجددة لدى الطلاب والمشاركة فيها واستخدامها وتوظيفها لكي يصبح التفكير العلمي والابداعي طبيعة مكتسبة لديهم. (الرشيد ، 2015، 211)

استراتيجية حل المشكلات : هو اسلوب تعليمي يضع المتعلم في حلة من التفكير والتأمل بحيث يتناول انواعا متعددة من المشكلات التي تواجه الطلبة ، من خلال توفير مواقف او مشكلة يطرحها المدرس ، ليتيح للطالب الفرصة لكي يفكر وينشغل في اكتشاف البدائل واختيارها، ويبحث عن الحلول التي تساعد على حل المشكلة ، واثناء هذه الفترة ونتيجة للعمليات الفكرية المنجزة يستطيع المتعلم ان يتوصل الى مجموعة من الافكار والحلول التي يمكن التعبير عنها بالحركة. (الشمالية، 2015، 23)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة واهداف البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك للسنة الدراسية 2021 – 2022 والبالغ عددهم (134) طالب وطالبة الذين يمثلون مجتمع الاصل، وتم استبعاد الطالبات والراسبين والمؤجلين والممارسين في الأندية، لعدم تجانسهم مع أفراد العينة، فضلا عن أفراد التجربة الاستطلاعية، وبعد استبعادهم أصبح عدد أفراد العينة (28) طالبة، وقد شكلوا نسبة(57.82%)، ووزعوا بشكل متساو، فضمت المجموعة التجريبية (14) طالبة، والمجموعة الضابطة (14) طالبة، ويرجع اختيار الباحثان لعينة البحث للأسباب التالية :

1- لم يسبق لهم تعلم مهارات رياضة التنس.

2- جميع الطالبات في مرحلة واحدة والسن متقارب.

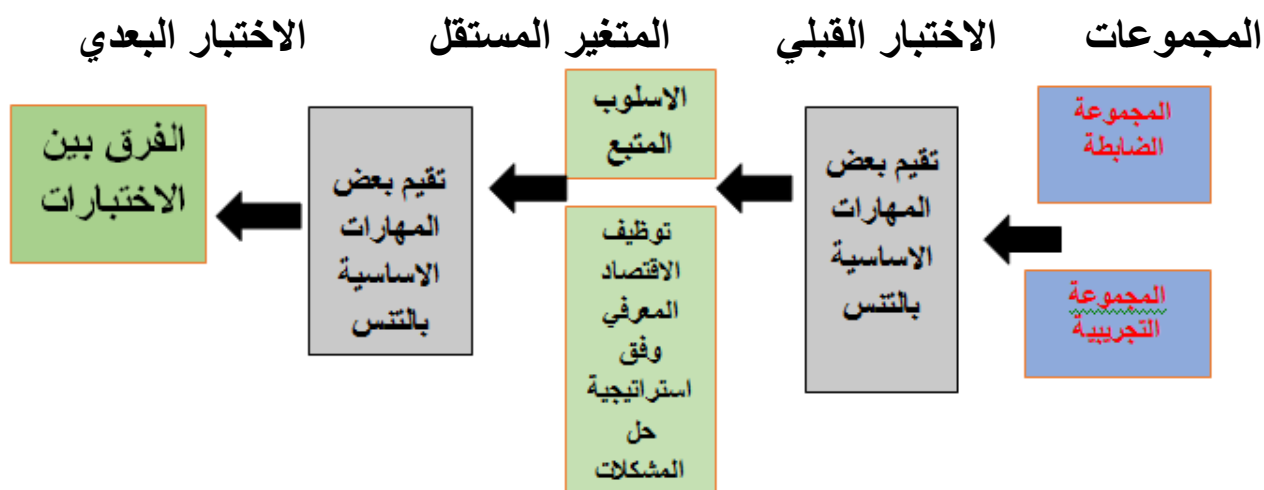
الجدول (1) يبين اعداد مجتمع البحث والأساليب التعليمية المستخدمة

مجموعتي البحث	الاسلوب المستخدم	عدد افراد العينة	المستبعدون من العينة
الضابطة	اسلوب (المتبع)	14	2
التجريبية	اسلوب حل المشكلات	14	4
المجموع الكلي		28	

2-3 تصميم التجريبي للبحث:

بعد التعرف على طبيعة دراسته ومتغيراتها المستقلة والتابعة وعينة البحث ، "وجب على الباحث ان يحدد التصميم التجريبي الذي سوف يعتمد عليه في بحثه على ان يكون التصميم الذي يختاره ملائم لمشكلة البحث واهدافه وفروضه وان يكون ملائما لاختبار صحة الفروض التي وضعها وخصائص العينة التي يمكن اختبارها " (عطيه، 2010، 185)

لذا فقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي للبحث الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات العشوائية المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط (Jerry & others، 2005، 332) ويوضح الشكل (1) ذلك.



الشكل (1) يوضح تصميم التجريبي للبحث

4-2 تجانس مجموعتي عينة البحث :

تم اجراء عملية التجانس بين مجموعتي عينة البحث لضبط المتغيرات الاتية:

- العمر الزمني مقاسا بالشهر
- الطول مقاسا بالسنتيمتر
- الكتلة مقاسا بالكيلو غرام

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات التجانس للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات العمر الطول والوزن

الاختبارات	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
العمر (بالاشهر)	الضابطة	20	19.476	2.203	0.86
	التجريبية	20	19.625	2.011	
الطول (سم)	الضابطة	20	166.13	3.485	0.97
	التجريبية	20	165.18	3.344	
كتلة (كغم)	الضابطة	20	64.53	4.366	0.94
	التجريبية	20	63.452	4.755	

* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ امام درجة حرية ()

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعتين في المتغيرات المحددة ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

5-2 اختبارات التكافؤ لمجموعتي البحث:

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات التكافؤ للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البدنية

اختبار مان وتني Mann-Whitney Test U للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (ن =)

الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الاحصائية
	س	ع±	س	ع±			
ركض مسافة 30م	6.30	0.458	6.519	0.427	1.883	0.09	غير معنوي
الوثب العمودي (لسارجنت)	44.427	5.225	44.754	6.785	1.302	0.15	غير معنوي
جري زكزاك	7.529	0.529	9.521	0.472	0.038	0.92	غير معنوي
حجل برجل واحد	49.535	7.247	47.265	5.374	1.546	0.20	غير معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ امام درجة حرية ()

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين في المتغيرات المحددة، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

جدول (4) يبين نتائج اختبارات التكافؤ للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس

اختبار مان وتني Mann-Whitney Test U للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية (ن =)

الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الاحصائية
	س	ع±	س	ع±			
الارسال	21,4	3,91	22,1	3,88	0,921	0,561	غير معنوي
الضربة الامامية	23,1	3,76	22,41	33,22	0,881	0,801	غير معنوي
الضربة الخلفية	20,8	2,95	21,01	2,87	0,973	0,817	غير معنوي

6-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

1- المراجع العربية والاجنبية والبحوث العلمية والدراسات السابقة.

2- استمارة اراء الخبراء للمنهج التعليمي .

3- ملعب تنس.

4- مضارب تنس عدد 30.

5- كرات تنس عدد 30.

6- شريط قياس متري.

7- اشرطة لاصقة ملونة قياس 5 سم .

8- ميزان طبي لقياس الوزن.

9- استمارة تفريغ البيانات.

2-7 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

2-7-1 اختبار العدو مسافة (30) متر: (علاوي ورضوان 1994-147-)

➤ هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

➤ الادوات المستخدمة: ارض مستوية مناسبة ، ساعة ايقاف عدد (2).

➤ طريقة اداء الاختبار: تحدد المسافة ل (3) متر بحيث يكون هناك خط للبداية

وخط للنهاية يقف المختبر على خط البداية وعند سماع اشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يصل خط النهاية.

2-7-2 اختبار جري الزكزاك: (علاوي و رضوا، 1994، 288-289).

➤ هدف الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجري (الرشاقة)

➤ الادوات المستخدمة: شريط قياس ، ساعة توقيت ، كرسي عدد 4،

➤ طريقة اداء الاختبار: يقام على ارض صلبة طوله (9) م وعرضه (2) م ،

يرسم خط للبداية طوله 1.80 وسمكه (5) سم توضع 4 كراسي في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الاول منها على بعد 3.60 م من هذا الخط ، والمسافة بين خط وآخر 1.80 م .

2-7-4 اختبار الحبل برجل واحدة لأقصى مسافة خلال (10) ثانية : (ناجي

عبدالجبار و بسطوسي، 1987، 345).

➤ هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

➤ الادوات المستخدمة: شريط قياس ، حبل لرسم الخطوط على الارض ،

ملعب صغير بول 25-26 م ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء اشارة البداية والنهاية .

➤ **طريقة اداء الاختبار :** من وضع الوقوف على قدم واحدة ، بعد سماع الصافرة يبدأ الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض وبامتداد شريط القياس الممدد في الأرض في زمن قدره (10) ثانية مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل.

2-8 الاختبارات المهارية: (الحافظ 2010: 63)

2-8-1 اختبار مهارة الضربة الامامية الارضية والخلفية المستقيمة :

➤ **هدف الاختبار:** قياس الضربة الامامية والخلفية الطويلة.

➤ **الادوات المستخدمة :** ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الارسال والساحة

الخلفية الى منطقتين متساويتين ويمكن تقسيمها الى المناطق A B C D كما موضح في مخطط الاختبار .

➤ **الادوات :** مضرب تنس ، كرات تنس .

2-8-2 اختبار مهارة الارسال لاربعة مناطق متساوية :

➤ **هدف الاختبار :** قياس دقة الاختبار الارسال .

➤ **الادوات المستخدمة :** ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الارسال الى

اربعة مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة ، كما موضح في مخطط الاختبار.

2-9 البرنامج التعليمي :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث ، تم وضع نموذج لوحدة تعليمية وفق اسلوب حل المشكلات للمهارات الاساسية للتنس ومن ثم تم عرضه على الخبراء والمختصين في طرائق التدريس والقياس والتقويم واختصاص التنس ، كما في الملحق رقم (1) للتأكد من مدى ملائمة وزمن اجزاء الوحدة التعليمية ، وتضمن البرنامج (8) وحدات تعليمية واستغرقت الوحدات التعليمية (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .

2-10 التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات المهارية في يوم الاثنين المصادف 1 / 11 / 2021 برفقة فريق *العمل المساعد على مجموعة من الطلاب البالغ عددهم (4) طالبات من خارج طلاب عينة البحث.

2-11 الوحدات التعليمية :

بعد الاطلاع على البحوث والمصادر العلمية ، تم وضع نموذج لوحدية تعليمية فق استراتيجية حل المشكلات من خلال توظيف الاقتصاد المعرفي لمهارات التنس وتم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين في اختصاص (طرائق التدريس ، والقياس والتقويم والتنس) كما موضح في الملحق رقم () وذلك للتأكد من مدى ملائمة التمارين والاختبارات لمستوى الطلاب واوقات واجزاء الوحدة التعليمية ، اذ تضمن المنهج التعليمي (8) وحدات تعليمية واستغرقت 8 اسابيع ، ووزعت بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة وكما في الملحق رقم () .

2-12 التجربة الاستطلاعية الثانية :

من خلال الملاحظات والتوجيهات من قبل المختصين قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لتطبيق اسلوب حل المشكلات في يوم الثلاثاء المصادف 30 / 11 / 2021 على مجموعة من الطلاب البالغ عددهم (4) طلاب من خارج عينة البحث .

2-13 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة على عينة البحث قيد الدراسة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك في يومي المصادف / 12 / 2021 مع تهيئة كافة مستلزمات الاختبارات بحضور فريق العمل المساعد وشرح الاختبارات للعينة وعدد المحاولات والتأكد من استيعاب المتعلمين لشروط الاختبارات .

2-14 التجربة الرئيسية للبحث :

باشراف مباشر من الباحثان تم اجراء التجربة الرئيسية للبحث على وفق منهج البحث باسلوب حل المشكلات حيث استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة

2-15 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي ، وذلك يوم الخميس المصادف / 12 / 2021 وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية ومع نفس الفريق المساعد .

2-16 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان نظام الحقيبة الاحصائية spss الاصدار 21 لمعالجة البيانات .

4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج :

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة القبلية والبعدي لأداء الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية:

جدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحتمالية والمعنوية لأداء المهارات الاساسية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			P value	الدلالة
			+ س	± ع	الخطأ المعياري	+ س	± ع	الخطأ المعياري		
1	اختبار الضربة الامامية	الدرجة	21.75	2.12	0.89	34.12	3.72	1.01	0.00	معنوي
2	اختبار الضربة الخلفية	الدرجة	19.88	2.96	0.88	31.85	3.42	0.82	0.01	معنوي
3	الارسال المستقيم	الدرجة	17.11	2.65	0.81	30.3	2.90	0.91	0.03	معنوي

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الاداء المهاري يعود الى التأثير الايجابي للوحدات التعليمية وفقاً لأسلوب حل المشكلات وما تحويه تلك التمرينات في محتواها فهي تعمل على إعطاء المتعلم فرصة البحث والاكتشاف والاختيار واعتماده على أنواع من عمليات التفكير التي تساعد في الوصول للإبداع الحركي وتوجيه اهتمامه نحو التعلم المهاري ومساعدته على الفهم الصحيح من خلال استخدام المتعلم مجموعة من العمليات التي يقوم بها مستعيناً بالمعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها والمهارات التي اكتسبها للتغلب على الموقف بالشكل الجديد، كذلك يقوم المتعلم على تحدي أفكاره وتدفعه الى القيام بجمع المعلومات وفرض الفروض والتجريب والتطبيق للوصول الى نتائج ذات قيمة وفائدة قابلة للتعميم وهذا ما أشار إليه زيتون عايش (:67) " لقد أصبحت استراتيجية حل المشكلات أحد أهم الاستراتيجيات التدريسية، لما لها من أهمية كبيرة في حياة المتعلم وزيادة مستوى تحصيله العلمي والمعرفي، وتساعد المتعلم على تحديد المشكلات وتحليلها إلى عناصرها الرئيسية، والعمل على جمع المعلومات، واقتراح الفرضيات واختبارها ثم إقرار الحل المناسب والعمل على تعميم الحل في مواقف تعليمية أخرى في الحياة أو المدرسة، وهذا ما أكدته أما بيكارد (Picard, 2006) أن استراتيجية حل المشكلات بأنها عملية يستخدم الفرد فيها معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة

لتلبية موقف غير عادي يواجهه وعليه أن يعيد تنظيم ما تعلمه سابقا ويطبقه على الموقف الجديد الذي يواجهه، وهي تتطلب قدرة على التحليل والتركيب لعناصر الموقف الجديد الذي يواجهه الفرد، وقد تبين ان توظيف استراتيجية حل المشكلات في التعليم لها العديد من المزايا ليصبح الدرس مشوقا وممتعا وفعالا هذا ما تمت على اساسه تصميم الوحدات التعليمية وفقاً لاستراتيجية حل المشكلات من خلال توظيف الاقتصاد المعرفي وذلك لأنها تقوم باستدعاء الخبرات السابقة لدى المتعلم فيربطها بالخبرات اللاحقة، ويتم من خلال الممارسة العملية والمشاركة الفعلية، ومن هنا يرى الباحثان أنه لا بد من تطبيق استراتيجيات جديدة تتغير فيها أساليب التعليم لتنتقل بالمتعلم من متلق للمعلومات إلى التعليم الذاتي الذي يضع الطالب في مواقع البحث والاستقصاء مستثمرا قدراته العقلية والبدنية، وهذا ما يلقي المسؤولية على معلم التربية الرياضية للبحث عن أفضل الاستراتيجيات وأساليب التدريس المتطورة واستخدامها بأفضل وسائل التكنولوجيا التعليمية التي أخرجها عصر الاقتصاد المعرفي لتفتح آفاقا واسعة للمتعلمين للارتقاء بالعملية التعليمية خلال تطوير عمليات التفكير بأشكاله المختلفة، والوصول إلى مراحل مختلفة من الإبداع الحركي لتصبح العملية التعليمية أكثر دافعية وتشويقا وهذا يدل على فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة في رفع مستوى الأداء المهاري .

4-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة القبلية والبعدي لأداء الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة:

جدول (6) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحتمالية والمعنوية لأداء المهارات الاساسية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الدلالة	P value	قيمة T	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المهارات الاساسية	ت
			الخطأ المعياري	± ع	+ س	الخطأ المعياري	± ع	+ س			
معنوي	0.01	4.34	0.96	3.11	28.33	0.99	2.01	18.33	الدرجة	اختبار الضربة الامامية	1
معنوي	0.02	3.99	0.91	3.03	24.77	0.82	2.05	15.17	الدرجة	اختبار الضربة الخلفية	2
معنوي	0.01	4.61	0.88	2.74	22.1	0.94	2.13	13.86	الدرجة	الارسال المستقيم	3

ان التطور البسيط الحاصل في المجموعة الضابطة جاء نتيجة التمرينات التقليدية اليومية المستخدمة في الوحدة التعليمية اضافة الى الاستراتيجية التقليدية والتي تعتمد بالدرجة الاساس على المعلم دون اشراك المتعلم في الدرس إلا بنسبة قليلة معتمداً على التطبيق التقليدي من قبل المتعلم والذي يعتمد على محاولة تقليد المعلم بشكل صحيح دون الحاجة منه الى التفكير فيجد المتعلم نفسه أمام تحدٍ يتطلب منه إيجاد البدائل، وتوليد الأفكار، ووضع الحلول المختلفة للوصول إلى حل مناسب للمشكلة التي يواجهها. فيعمل المتعلم على تطبيق المهارة من خلال شرح المدرس للمراحل الفنية للمهارة محاولاً منه الوصول الى الاداء الصحيح مكرراً الاداء اكثر من مرة كي يحاول اتقان المهارة بالشكل الصحيح، وهذا ما اكده أحمد خاطر وآخرون " ان التكرار المعزز للتمرين يساعد اللاعب أو المتعلم على اتقان الحركان الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل في تتابع صحيح وزمن مناسب (: 15)، كما وان التمرينات اليومية التي يعطيها المعلم والمتنوعة يعد امراً ضرورياً للاعب التنس لأجل السيطرة على اوضاع جسمه وحركة اجزائه الامر الذي يتيح للمتعلم من اداء المهارة بشكل متقن وهذا ما اكده لمياء الديوان (2011) " أن أي تحسن يحدث في الاداء جاء نتيجة التعلم وهي شكل من اشكال السلوك التي يمكن تعلمها واكتسابها من خلال العديد من العوامل التي تنمي تلك القدرات " (: 34) وهذا ما وجدناه في المجموعة الضابطة ان هناك تطور بسيط مقارنة بالتطور الحاصل في المجموعة التجريبية.

3-4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والمعنوية لأداء المهارات الاساسية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (7) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحتمالية والمعنوية للمهارات الاساسية في الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			P value	الدلالة
			الخطأ المعياري	ع±	س +	الخطأ المعياري	ع±	س +		
1	اختبار الضربة الامامية	الدرجة	1.01	3.72	34.12	0.96	3.11	28.33	0.00	معنوي
2	اختبار الضربة الخلفية	الدرجة	0.82	3.42	31.85	0.91	3.03	24.77	0.01	معنوي
3	الارسال المستقيم	الدرجة	0.91	2.90	30.3	0.88	2.74	22.1	0.00	معنوي

ان سبب التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود الى استخدام التمرينات بالوسائل المساعدة والاستراتيجية (حل المشكلات) اضافة الى تعلم المهارات السابقة ساهم في عملية التفوق كما وان اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب لإعطاء التمرينات المقترحة بالاستراتيجية الجديدة كونه تم اعطاء التمرينات المقترحة في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية مما يضمن ان يكون المتعلم على مستوى عال من الاستعداد الذهني والعصبي كما ان التنوع في التمرينات ادى الى التنوع في الخبرات المخزونة في الذاكرة وذلك يسهل من عملية التعلم واختيار الاستجابة المناسبة للمثير.

كما وان التسلسل المتبع في تقديم التمرينات من حيث مستوى الصعوبة وتنوع التمرينات حسب تأثيراتها ساهم ذلك في أفضل تطور في القدرات الحركية بالاعتماد على مبدأ التشويق في الذي أدى الى تفاعل عينة البحث مع الاداء بشكل مميز وهذا ما أكده وجيه محجوب (2001) " أن أهمية التمارين تشمل على تشغيل اكبر عدد من العضلات مع تحسين المهارات القديمة اضافة الى استخدام تمارين متنوعة كي تنمي عناصر اللياقة البدنية للاعداد المهاري والوصول الى التوافق الالي" (:168).

كما ويعزوا الباحثان سبب التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري المتمثل بالدقة يعود الى التكرارات المتعددة بواسطة التمرينات وتمارين الكرات المتعددة وعلى مناطق مختلفة داخل الملعب والتي كانت تجبر اللاعبين أو المتعلمين على التحرك والتصرف بالكرات من الحركة وهذه

التحركات طورت عند اللاعبين أو المتعلمين السرعة الحركية والتي تمكنهم من الوصول الى الكرات بسرعة ثم تكون لديهم الخيرات مفتوحة في توجيه الكرات لأي منطقة داخل ملعب المنافس وطالما ان القدرات الحركية وحدة متكاملة فأن أي تطور لأحدهما يكون مرتبطاً بتطور باقي القدرات الاخرى وهذا ما أكده محمد صبحي حسانين نقلا عن (لارسون ويوكيم 2001) " بأنها قدرة الفرد في التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين" (:358).

كما ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في الاختبارات البعدية يعود الى استخدام اسلوب حل المشكلات كأسلوب تدريسي لتعليم المهارات الاساسية للتنس الارضي باستثارة عمليات التفكير واستخدام الطريقة العلمية في التفكير والتدريب على توليد الافكار لتطوير وتنمية العمليات المعرفية والقدرات العقلية التي يعتمد عليها التفكير الابداعي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه صبري جابر حسن (2003) و عزت الكاشف (2001) " ان اسلوب حل المشكلات يشجع على تنمية التعليم الذاتي نحو تعلم المهارات وفقاً لسرعته الذاتية ويشجع على التفكير العلمي" (:88-110) (:21). وقد اشار شلتوت وخفاجة (2002) " الى ان المعلم الناجح هو الذي يقود افكار طلابه من مرحلة الى غيرها ويجعل الطلاب يفكرون ويؤدون ما يستطيعون ادائه تحت اشرافه وارشاده لمواجهة كافة الصعوبات مما يجعل تعليمهم نافعاً وثابتاً" (:41).

كما وان استراتيجيات حل المشكلات ساهمت في نقل المتعلم من دور المستمع الى دور المشارك في الدرس والفعال والذي يناقش ويسأل ويعطي افكار مما يساهم في اكتساب مهارات جديدة كالإبداع والتفكير للوصول الى الهدف الاساسي من الوحدة التعليمية مع الاقتصاد بالوقت والجهد بالاعتماد على نفسه او المجموعة وهذا هو أهمية الاقتصاد المعرفي للعنصر البشري والذي يصب في استثمار العناصر البشرية في عملية التعليم لإعداد افراد قادرين على التفكير وتطوير مهاراتهم من خلال محاولتهم في تنمية معرفتهم واكتسابهم معرفة جديدة اضافة الى الخبرات السابقة لديهم واساس علمي في التفكير الابداعي لديهم وهذا ما أشار إليه الحايك والصغير (2006) " يطلب التحول الى الاقتصاد المعرفي اعداد الفرد اعداداً خاصاً، فالأدوار التقليدية التي يلعبها كل من المعلم والمتعلم في العملية التعليمية لم تعد تتناسب وتحديات عصر الاقتصاد المعرفي ومتطلباته إذ أن اقتصاد المعرفة يعيد رسم ابعاد التعليم والتدريب في جميع المراحل وعليه يجب طرح اساليب متطورة للتعليم تركز على تعليم الطلبة كيف يتعلمون وكيف يكون التطوير الذاتي جزءاً مهماً في حياتهم اليومية" (:10)

3- الاستنتاجات والتوصيات :

1-3 الاستنتاجات :

1- تأثير توظيف الاقتصاد المعرفي في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس.

2- ساهم البرنامج التعليمي من خلال توظيف الاقتصاد المعرفي من خلال استراتيجية حل المشكلات دورا ايجابيا في تحسين مستوى الاداء المهاري مقارنة بالاسلوب التقليدي.

2-3 التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان :

- 1- استخدام توظيف الاقتصاد المعرفي في تعلم مهارات اخرى .
- 2- اعتماد استراتيجية حل المشكلات في تعلم المهارات الاساسية في التنس لجميع الفئات .

المصادر العربية:

1- الرشيد: مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي وتطبيقاته التعليمية ، المكتبة الوطنية ، عمان الاردن ، 2015.

2- نعيمات، عبد موسى العلي: أثر الاقتصاد المعرفي، في عناصر العملية التعليمية التعليمية في الأردن، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، (2009).

3- الشمايلة : تأثير منهج تعليمي محسوب قائم على استراتيجية حل المشكلات في تعليم بعض مهارات الجمباز وتحسين مستوى التفكير التأملي والابداع الحركي لدى الطالبات في مملكة البحرين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية عمان ،الاردن ، 2015.

4- صادق الحايك ، الخصاونة : اثر برنامج تعليمي قائم على الاقتصاد المعرفي باستخدام بعض اساليب التدريس على المستوى المهاري والتفكير الابداعي في الانجاز، مجلة ابحاث اليرموك ،مجلد 27 ، العدد 22.

5- عطيه ,محسن علي (2010):البحث العلمي في التربية الرياضية , دار المناهج للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.

6- الحافظ محمد معاذ عارف : اثر منهج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة بالاسلوبين العشوائي والاتقائي وفق مقاييس الخطأ في تطوير بعض المهارات والقدرات الحركية بالتنس الارضي للناشئين (رسالة ماجستير ، جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010)

- 7-** لمياء الديوان : أثر استخدام أسلوبين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة البصرة، العراق. 2011.
- 8-** زيتون، عايش. 2005- أساليب تدريس العلوم، عمان: دار الفكر.

9- Picard, ceccil j. Louisiana physical education content standards bulletin 102, Louiz-iana title 28, part L111, Louiziana administrative code.

10- أحمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 ، ص

11- وجيه محبوب : نظريات التعلم والتطور الحركي عمان دار وائل للنشر والتوزيع 2001

12- محمد صبحي حاسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية ج 1 ط 4 القاهرة دار الفكر العربي 2001 ص 358.

13- صادق خالد الحايك وعلي محمد الصغير: تدريس التربية الرياضية وفق المناهج القائمة على الاقتصاد المعرفي من وجهة نظر الطلبة، مؤتمر تطوير التعليم العالي نحو الاقتصاد المعرفي، السلط، جامعة البلقاء التقليدية 2006.

14- عزت الكاشف : التفكير الناقد في مجال التربية البدنية والرياضية، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة المينا.

15- صبري جابر حسن : تأثير أسلوب حل المشكلات (الاكتشاف المستقل) في تعلم بعض مهارات كرة اليد الهجومية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مجلد (26) العدد (63)

16- نوال شلتوت ومرفت خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية (التدريس للتعليم والتعلم)، ج 2، ط 1، مكتبة ومطبعة دار الاشعاع.

17- www.almarefh.org/news.php?action=show&id=5114

ثانياً: المصادر الاجنبية

18- Business Dictionary . (2017). Definition of Knowledge Economy Retrived on to May 2017 From: <http://www.businessdictionary.com/definition/knowledge-economy.html>.

19- Jerry, Thomas & others (2005) : Research Method in Physical .

ملخصات دكتوراه و ماجستير

مستخلص الأطروحة

التدريب المائي بمقاومات وتأثيره في تطوير بعض القدرات الخاصة والمتغيرات الوظيفية والانجاز لعدائي 200 متر النخبة تحت (20 سنة)



الباحث :

حسن نوري طارش

إشراف

أ. د عباس فاضل جابر

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اشتملت الأطروحة على خمسة الابواب:-

الباب الأول: تعريف البحث، عرض فيه الباحث ان الهدف الأساسي من العملية التدريبية التي يسعى إلى تحقيقها كل المدربين هو تطوير الانجاز وتحقيق أفضل المستويات ، لذا وجب على كل العاملين في مجال التدريب والبحث والافادة من كافة التجارب التي تمر بهم، ومحاولة الاستفادة منها لتحقيق الانجاز الرياضي اذ يأتي التطور في مستوى القدرات البدنية من خلال عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي ، وإيجاد تصنيف جديد لتدريبات القدرات الخاصة باستخدام الوسط المائي والمقاومات وتأثيره على مجمل المتغيرات الوظيفية التي تعطي نتيجة ايجابية في تحقيق الإنجاز لفعالية (200) متر، أما مشكلة البحث والتي تخص الجانب التدريبي لهذه المسابقة فقد تمثلت مشكلة البحث في عدم استخدام الوسط المائي بالمقاومات المتعددة والتي قد تؤدي الى احداث تكيف بدني وزيادة للكفاءة الوظيفية لعدائي ركض (200)م الذي اعطى فكرة للباحث التغير نمطية التدريب من الباحث لكسر حاجز السرعة وتوقف

الانجاز لهذه المسابقة وارتقاء نحو تحقيق مستوى افضل من خلال الحلول العلمية التي قد يصل واليها الباحث في التجربة العلمية في مثل هذه الفعالية.
وقد هدف البحث إلى :

➤ اعداد تمرينات بالمقاومات بالوسط المائي للعدائين (200) متر النخبة تحت (20سنة).

➤ التعرف على تأثير التدريب المائي بمقاومات للقدرات الخاصة وبعض المؤشرات الوظيفية للعدائين (200) متر النخبة تحت (20 سنة).

➤ التعرف على تأثير التدريب المائي بمقاومات والانجاز (200) متر للعدائين (200) متر النخبة تحت (20سنة).

فرضا البحث:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي - والبعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى للقدرات الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدى.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي _ والبعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة في انجاز (200) متر لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدى.

مجالات البحث :

المجال البشري نخبة من عدائي 200 متر تحت (20سنة) في محافظة بغداد والبالغ عددهم (8) للموسم الرياضي 2019. أما المجال الزماني فهو من 10 / 6 / 2019 إلى 7 / 9 / 2019 وكان المجال المكاني في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في وزارة الرياضة والشباب في بغداد.

وتضمن الباب الثاني: المواضيع النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة ، وكذلك تطرق الباحث في الفصل الثاني إلى أهم الدراسات السابقة لموضوع الدراسة.

أما الباب الثالث فقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث وبتصميم (المجموعتين المتكافئتين). وطبق البحث على عينة من عدائي فعالية (200) متر للشباب والبالغ عددهم(12)عداء وتم استبعاد (2) منهم لعدم التزام ، وتمت التجربة الاستطلاعية على (2) من العينة وقسم الباحث العينة الى مجموعتين بعدد (4) عدائين لكل مجموعة ,وراعى الباحث تجانس العينة والتكافؤ , وتم إجراء الاختبارات القبليّة يوم 12 / 6 / 2019 و 13 / 6 / 2019 وتم صياغة المنهج التدريبي ثم بدأ بتطبيقه بتاريخ 15 / 6 / 2019 لغاية 4 / 9 /

2019 لمدة (12) اسبوعا بعدها أجرى الاختبارات البعدية في 6 / 9 / 2019 و 7 / 9 / 2019 ثم تم احتساب النتائج متغيرات البحث. أما الباب الرابع: فقد احتوى على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي عن طريقها تم التوصل إلى أهداف البحث وتحقيق فروضه ، وتم عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمتغيرات الوظيفية وكذلك احتوى الفصل على مناقشة النتائج.

وكانت أهم الاستنتاجات:

- ان التدريب بالوسط المائي بالمقاومات كان ذا تأثير كبير في تطوير القدرات البدنية الخاصة من خلال النتائج التي تم الحصول عليها.
- ان تدريب بالوسط المائي كان له تأثير كبير في التكيفات الحاصلة في المتغيرات الوظيفية وان تدريب المائي أثر بشكل واضح في التكيفات الحاصلة لعينة البحث.
- ظهور التأثير الايجابي في مستوى القدرات البدنية نتيجة المنهج التدريبي بشكل عام ويدل على زيادة في كفاءة الجهاز العضلي وانعكاس للتطور الوظيفي لأجهزة الجسم لعينة البحث.

وجاءت أهم التوصيات:

- اعتماد المؤشرات الوظيفية مهمة للرياضيين لمعرفة التغيرات التي تحصل في الجسم للوقوف على مستوى الرياضي وما يمكن تحقيقه من تأثير في أثناء وضع المناهج التدريبية.
- ضرورة التنوع في التدريبات والوسائل المساعدة في فعاليات السرعة تؤكد انها ذات فاعلية كبيرة بما ينسجم مع متطلبات الواجب الحركي في التدريبات اللاوكسجينية.

مستخلص الرسالة

دراسة مقارنة بين اللاعب الأيسر والأيمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم

الباحث:

حكمت عبد الستار علوان

المشرفان:

أ.م.د. فلاح مهدي عبود

أ.د. عمار جاسم مسلم

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:-

احتوى الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث وقد تجلت أهمية البحث في دراسة الفروق الوظيفية والعقلية والبدنية والمهارية بين اللاعب الأيمن واللاعب الأيسر بكرة القدم ولتوضيح هذه الفئة من المجتمع الرياضي وكيفية التعامل معها مع الأخذ بنظر الاعتبار التركيز على هذا الأمر في أثناء صياغة المناهج التدريبية والتعليمية والتربوية والتي تتلائم مع اللاعب الأيسر.

وتضمن هذا الباب المشكلة والتي تجلت في قلة الدراسات والبحوث التي تخوض في معرفة الفروق بين اللاعب الأيسر والأيمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والمهارية بكرة القدم ، كذلك معرفة الأسباب التي تميز اللاعب الأيسر من اللاعب الأيمن في بعض من الألعاب الرياضية.

أهداف البحث:

- 1- معرفة الفروق بين اللاعب الأيمن واللاعب الأيسر في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات العقلية بكرة القدم .
- 2- معرفة الفروق بين اللاعب الأيمن واللاعب الأيسر في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم .

واشتملت الفروض البحث على:

1- وجود بعض الفروق المعنوية بين اللاعب الأيمن واللاعب الأيسر في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية .

2- وجود بعض الفروق المعنوية بين اللاعب الأيمن واللاعب الأيسر في بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم .

كما اشتملت مجالات البحث على :

المجال البشري : عينة من لاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم للمجموعة الجنوبية وللموسم 2010/2009.

المجال الزماني : الفترة من 2010/3/8 ولغاية 2010/8/20.

المجال المكاني : ملعب نادي الناصرية الرياضي ومستشفى الحسين التعليمي في ذي قار.

الباب الثاني :

لقد اشتمل هذا الباب على بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع البحث إذ تم توضيح بعض المتغيرات الوظيفية المتمثلة بالجهاز العصبي المركزي ومكوناته وتم شرح وظائفه وأجزائه المتكونة من الدماغ والحبل الشوكي ، كما تم التطرق إلى عضلة القلب من خلال استخدام التخطيط الكهربائي لقياس بعض الموجات والفترات القلبية وشرح أهمية ذلك ، كما تم شرح بعض القدرات العقلية المتمثلة بالذكاء الخططي وسرعة الاستجابة البصرية ، وأيضا تم التطرق على بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة التي اشتملت على شرح القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن ، كما تم التطرق في البحث على مهارة دقة التصويب بكرة القدم.

الباب الثالث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث إذ تكونت عينة البحث من (30) لاعبا من مجموع (259) وبنسبة 11,71% تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ثم قام الباحث بإجراء التجانس للعينة بعدها تم تقسيمهم على مجموعتين ضمت المجموعة الأولى (15) لاعبا يستخدمون القدم اليمنى والمجموعة الثانية (15) لاعبا يستخدمون القدم اليسرى ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين بعدها تم التطرق إلى الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث بعدها حددت الاختبارات الوظيفية المتمثلة معرفة الموجة الغالبة عن طريق تخطيط الدماغ (EEG) وقياس بعض الموجات والفترات

لعضلة القلب من خلال التخطيط الكهربائي (ECG) كما حددت الاختبارات للقدرات العقلية متمثلة باختبار الذكاء الخططي والاختبار سرعة الاستجابة البصرية .

كما تم تحديد بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة من قبل الخبراء المختصين في علوم التربية الرياضية .والمتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن ، كما تم تحديد مهارة دقة التصويب بكرة القدم .

وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لمدة ثلاثة أيام للفترة 10-2010/3/12 واشتملت على ثمانية لاعبين من لاعبي الدوري العراقي الممتاز أربعة لاعبين من أصحاب القدم اليسرى وأربعة لاعبين من أصحاب القدم اليمنى وقد تم استبعادهم من الاختبارات الرئيسية ، بعدها استخدم الباحث الأسس العلمية للاختبار, ثم قام الباحث بتطبيق إجراءات البحث الميدانية .

الباب الرابع :

شمل هذا الباب عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم ولجميع المتغيرات وقد تمت مناقشة هذه النتائج بالأسلوب العلمي مستندة على المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث.

الباب الخامس:

تضمن الباب مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات إذا استنتج الباحث تحقيق فروض البحث إذ اظهرت النتائج إلى :-

- 1- هناك تباين بين مجموعة اللاعب الأعسر ومجموعة اللاعب الأيمن في الفعالية الكهربائية للدماغ (الموجات الدماغية ألفا وبيتا EEG) ولصالح مجموعة اللاعب الأعسر.
- 2- لم تظهر فروق معنوية بين مجموعة اللاعب الأعسر ومجموعة اللاعب الأيمن في الفعالية الكهربائية في قياس (بعض موجات وفترات عضلة القلب ECG) .
- 3- هناك تباين بين مجموعة اللاعب الأعسر ومجموعة اللاعب الأيمن في القدرات العقلية (سرعة الاستجابة البصرية – الذكاء الخططي) ولصالح اللاعب الأعسر.

وأخيرا أوصى الباحث بمجموعة من التوصيات في ضوء الاستنتاجات وهي:

- 1- ضرورة توظيف اللاعب الأعسر في بعض الواجبات والمهام التي تعتمد على المتغيرات التي اظهر تفوقا" فيها على اللاعب الأيمن .
- 2- اعتماد القياسات الفسيولوجية لمعرفة النصف المسيطر من الدماغ ومدى نضجه الفسيولوجي تبعا" لاستجاباته الوظيفية .
- 3- العمل على رفع مستوى الاستجابة الحركية المركبة للاعبين الألعاب المختلفة من خلال إدخال منهج خاص يطور الصفة ضمن البرامج التدريبية.

مستخلص الرسالة

تمرينات القوة اللامتزنة بأدوات مصممة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية وانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين



الباحث:

زينة اركان حميد

اشراف:

أ.م.د انتصار رشيد حميد



تناول الباحث علم البيوميكانيك واهميته في التدريب الرياضي وترابطه مع العلوم الاخرى وتأثيره في ايجاد الحلول للمشاكل والمعوقات للارتقاء بمستوى الاداء الفني وخاصة الفعاليات التي يكون فيها الاداء الفني عاملا حاسما في تحديد مستوى الانجاز ومنها فعالية 110م حواجز للناشئين وللأعمار (16-17) سنة، واهمية واستخدام تمرينات القوة اللامتزنة بأدوات مصممة لتطوير بعض القدرات البدنية والتي تؤثر بدورها في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية لخطوة اجتياز الحاجز في فعالية 110م حواجز للناشئين للأعمار (16-17) سنة، ومن ثم تأثيرها في الانجاز.

وتكمن مشكلة البحث في 110م حواجز للأعمار (16-17) سنة بأن مستويات الاداء لحظة اجتياز الحاجز لدى اللاعبين الناشئين ليست بالمستوى المطلوب لذلك قم الباحث بأعداد تمرينات القوة اللامتزنة باستخدام ادوات مصممة والتي تهدف الى تطوير القدرات البدنية والخاصة بخطوة اجتياز الحاجز، بالإضافة الى تحسين المتغيرات البيوميكانيكية وانجاز 110م حواجز للناشئين.

وقد هدف البحث الى تصميم ادوات التمرينات القوة اللامتزنة ، اعداد تمرينات القوة اللامتزنة بالأدوات المصممة ، والتعرف على تأثير تمرينات القوة اللامتزنة على بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية وانجاز ركض 110م حواجز للناشئين.

اما فروض الباحث فقد كانت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لركض 110م حواجز للناشئين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة البحث البالغ عددهم (8) من اصل (12) لاعب وتم اجراء تجربتين استطلاعتين الاولى في () لغرض الوقوف على دقة العمل، من حيث عدد الكاميرات المستخدمة وابعادها وارتفاعها وصلاحياتها ووضوح الصورة لأجراءات الاختبارات، اما التجربة الاستطلاعية الثانية تمت في () للتعرف على العدد الكافي للفريق المساعد وصلاحيه الاجهزة والادوات المستخدمة ومن.

اما اختبار البحث والمتغيرات التي تم دراستها

وقد تم صياغة المنهج التدريبي بتاريخ () ولغاية () لمدة () اسابيع وبعدها اجراء الاختبارات البعدية والتصوير الفديوي في يوم () و () ثم احتساب متغيرات البحث.

عرض الباحث نتائج الدراسة للقدرات البدنية، والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز وتحليلها ومناقشتها مناقشة علمية لتحقيق فروض البحث.

اما الاستنتاجات التي توصل لها الباحث ان التمرينات المستخدمة بأدوات مصممة كتمرينات القوة لامتزنة ذات تأثير على العضلات العاملة حيث اتزان على الدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية. وان تطور القدرات البدنية اثر في المتغيرات البايوميكانيكية على مراحل مختلفة.

وقد اوصى الباحث ضرورة استخدام وسائل وادوات غير تقليدية متنوعة في المناهج التدريبية لرفع مستوى القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية. بالاضافة الى ضرورة التأكد على الجوانب الميكانيكية في استخدام وتصميم ادوات تدريبية ليكون الهدف بدني وميكانيكي.

مستلخص الرسالة

تأثير تنظيم محتوى تعليمي للقسم الرئيس بالدرس في تعلم بعض مهارات كرة القدم وأستثمار وقت الدرس.

الباحث :

سامر محمد حبيبي

إشراف:

أ.د. وليد وعد الله علي الشريفي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية



اشتملت الرسالة على خمسة فصول هي :

اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن :

- 1- تأثير تنظيم محتوى تعليمي للقسم الرئيس بالدرس في تعلم بعض مهارات كرة القدم على طلاب الصف الثاني المتوسط .
- 2- دلالة الفروق فيتنظيم محتوى تعليمي للقسم الرئيس بالدرس والاسلوب الاعتيادي في تعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط .
- 3- دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في استثمار وقت التعلم بالدرس لتعلم بعض مهارات كرة القدم .

أما فروض البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض مهارات بكرة القدم.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض مهارات بكرة القدم.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في استثمار وقت التعلم بالدرس لتعلم بعض مهارات كرة القدم .

أما الفصل الثاني: فقد اشتمل على الدراسات النظرية والمرتبطة .
وأما الفصل الثالث : تم استخدام المنهج التجريبي للبحث وقد بلغ عدد مجتمع البحث (98) طالباً من الصف الثاني المتوسط من متوسطة عدن للبنين في محافظة ميسان، قضاء المجر الكبير للعام الدراسي 2015-2016 موزعين على ثلاث شعب وهي (أ،ب،ج) أما عينة البحث فقد وقع الاختيار عشوائياً وعلى التوالي على الشعبتين (ب،ج) والبالغ عددها (63) طالباً، وقام بإجراء تجانس وتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث. اقتصر الباحث على تنفيذ الوحدات التعليمية وبعد الانتهاء منها تم إجراء الاختبار البعدي. وأخيراً استخدم الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

الفصل الرابع : وقد اشتمل عرض وتحليل ومناقشة النتائج الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول.

الفصل الخامس : فقد استنتج الباحث بأن هناك:

- 1- تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في تعليم بعض مهارات كرة القدم.
- 2- تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في استثمار الوقت بالممارسة وذلك من خلال قياس وقت التعلم الأكاديمي .
- 3- وقد توصل الباحث إلى التوصيات الآتية :
- 4- ضرورة استخدام تنظيم محتوى دمج القسم التعليمي بالتطبيقي للدرس في تعليم بعض مهارات كرة القدم .

مستخلص الرسالة

تأثير تدريبات بمقاومات خارجية وفق الأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعدائي 400 م حواجز للناشئين

الباحث :

فراس جاسب خلف

المشرف :

أ.د صريح عبد الكريم أفضلي



اشتملت الرسالة على خمسة أبواب وهي :-

الباب الأول التعريف بالبحث:

اشتمل هذا الباب على مقدمة البحث وأهمية:

تعد ألعاب القوى من الفعاليات التي شملها الباحثون بالعديد من الدراسات بهدف تطور نتائج الرياضيين والارتقاء بجميع فعاليتها المتعددة ووفقا لخصوصية كل فعالية تختلف وحاجتها من القدرات البدنية والوظيفية والمرفولوجية والشروط الميكانيكية المصاحبة لأداء كل نوع وطرائق أدائها .

اذ استخدم الباحث في منهجه معتمداً على المقاومات الخارجية لإعداد تدريبات معتمدة على زيادة هذه المقاومات خلال التدريب لإحداث التكيفات المطلوبة في أجهزة الجسم المختلفة وتطوير التوافق العضلي والعصبي المطلوب وتحقيق الشروط الميكانيكية ذات العلاقة الذي حتماً سينصب في تقليل زمن قطع هذه المسابقة ورفع المستوى البدني والفني المرتبط بأداء ركض الحواجز.

وتكمن أهمية البحث بأن هذا الموضوع هو من المواضيع المهمة والضرورية التي يمكن إن تشكل منحني جديد في تداخل علم البايوميكانيك مع علم التدريب الرياضي بالاعتماد على مؤشرات رقمية تقيس واقع هذه المقاومات لإمكانية تحديد شدة وحجم تدريبها للارتقاء بمستوى انجاز عدائي 400 مترا حواجز الناشئين العراقيين نحو الأفضل .

مشكلة البحث :

تراجعت في المدة الأخيرة مستويات انجاز معظم ألعاب القوى في المشاركات العراقية وبالأخص مستوى أنجاز فعالية ركض 400م حواجز، ولكون التطور يأتي من خلال اعتماد النظريات الحديثة المرتبطة بالعلوم المختلفة كالتحليل الحركي وعلم البايوميكانيك وعلم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى. مما يتطلب ذلك العمل بشكل جدي على إن يكون هناك تداخل في هذه العلوم وإعداد تدريبات حديثة ووفقا للمجال المكاني والزمني التي تمارس به هذه المسابقة. إذ تحددت مشكلة البحث باستخدام أوزان مضافة باستغلال قوة الجذب والقصور الذاتي وكذلك يمكن التقليل من قوى الاحتكاك أو زيادتها أيضاً خلال التدريب باستخدام أرضيات مختلفة، وكل هذه التدريبات يمكن إن تؤثر بشكل مباشرة على القدرات البدنية للاعب ركض 400 متراً وتطور من ميكانيكية الأداء والانجاز، ويرى الباحث إن هذه التدريبات حتى وإن استخدمت في تدريبات الإبطال السابقين إلا أنها لم تستعمل وفقاً للنظريات العلمية الحديثة المرتبطة بمؤشرات البيوميكانيك، وهذه بالحقيقة واحدة من المهام التدريبية التي يجب إن تستغل بالأسلوب العلمي والمقنن والتي لم تجد سبيلاً للتطبيق بالشكل الصحيح على لاعبين في هذه المسابقة من أجل أن نعمل على تحسين وتطوير القدرات البدنية والمتغيرات الميكانيكية للاعبين ركض 400 متر حواجز للناشئين في العراق.

أما أهداف البحث فهي كالآتي :-

- 1- إعداد تدريبات بدنية مقترحة بالاعتماد على القوة الخارجية كقوة الجاذبية وقوة الاحتكاك والقوة المركزية.
- 2- التعرف على تأثير هذه المقاومات على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الميكانيكية وانجاز ركض 400 متر حواجز.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية والميكانيكية والانجاز بين لاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

إما فروض البحث فهي كالآتي :-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للقدرات البدنية والمتغيرات الميكانيكية لمجموعتي البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في انجاز 400 م ح ولمجموعتي البحث.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض القدرات البدنية والميكانيكية والانجاز بين لاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري:- مجموعة من عدائي400متر حواجز ناشئين في محافظة ميسان للموسم2012

المجال الزماني:- 2012\2\7 إلى غاية 2012\4\26

المجال المكاني:- ملعبا المخيم الكشفي و الميمونة في ميسان.

الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة

تناول الباحث في هذه الباب بعض المواضيع منها (القوة الخارجية:الجاذبية الأرضية, قوة الاحتكاك ,القوة الداخلية ,القوة العضلية , قوة الوتر والرابط, التحليل الميكانيكي, ميكانيكية ركض الحواجز ,المتطلبات الفنية لركض الحواجز, الأسس الفنية , مراحل أداء ركض 400متر الحواجز, مرحلة سرعة الاستجابة,مرحلة التعجيل إلى الحاجر الأول , مرحلة اجتياز الحاجر , مرحلة تحمل السرعة , الخطوات بين الحواجز , طول الخطوة وترددتها ,السرعة , التحمل الخاص , تحمل السرعة ,تحمل القوة ,). إما الدراسات المشابهة فكانت دراسة (دراسة أياد عبد الرحمن أشمري) 2005 .

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكونت عينة البحث من (12) لاعبا ، وتم اجراء المقابلات الشخصية مع مجموعة من السادة الخبراء والبلع عددهم (10) خبراء وتم الحصول على (9) يصلح) أيضا استخدام الباحث التصوير الفيديوي باستخدام (5) كاميرات لتصوير أجزاء مهمة من الأداء الفني ثم تحليل الفلم الفيديوي بواسطة الحاسوب المتعدد الأغراض لاستخراج المتغيرات قيد الدراسة ثم وضع وتصميم البرامج التدريبية لتطوير هذه المتغيرات .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

في الباب الرابع تم عرض ومناقشة نتائج البحث ولجميع المتغيرات واستخدام اختبار (t) لمجموعتين ومعرفة نوع العلاقات الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة ومن ثم مناقشة النتائج.

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

وفي الباب الخامس توصل الباحث استنتاجات وتوصيات عدة استناد إلى نتائج البحث منها :-

1- أنّ البرنامج التدريبي ساهم في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية وتطوير الانجاز.

2- إنّ التدريبات المستخدمة للمجموعة لتجريبه طوره في زاوية الورك إثناء اجتياز الحاجز ولم يكن التطور واضحاً لنفس المتغير للمجموعة الضابطة

إما التوصيات فكانت :-

1- يوصي الباحث بعدم استخدام الاختبارات الموجودة في الرسالة لكونها اختبارات استخدمت لغرض الدراسة فقط .

2- استخدام هذه التدريبات كونها ساهمة في تطوير قابلية العداء من كافة الجوانب.

مستخلص الرسالة

تأثير اسلوب التعليم السريع على وفق الذكاءات المتعددة لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

الباحث:

نعيم محمد حنين

إشراف:

أ. د. محمد علي فالح

1443 هـ 2022

هدفت الدراسة الى:

اعداد منهج تعليمي بأسلوب التعليم السريع على وفق الذكاءات المتعددة المهارات الاساسية بكرة القدم، وللتعرف على تأثير المنهج التعليمي بأسلوب التدريس السريع وفق الذكاءات المتعددة في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. وللتعرف على مستوى نسب التحسن في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. في حين برزت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الآتي:

ما تأثير اسلوب التعليم السريع على وفق الذكاءات المتعدده لتعلم بعض المهارات الاساسيه بكره القدم للطلاب؟.

أما المنهج المستعمل فهو المنهج التجريبي على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى - جامعة ميسان والبالغ عددهم (30) طالباً بواقع (15) طالباً مجموعة تجريبية و (15) طالباً ضابطة , ومن ثم نفذ الباحث الاجراءات الميدانية بدءاً من تحديد المهارات واختباراتها الى الاختبارات البعدية وبعد الحصول على البيانات تم معالجتها احصائياً، و بعد عرض الجداول وتحليلها ومناقشتها في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث توصل الى الاستنتاجات الآتية، ان استخدام المنهج التعليمي بأسلوب التعليم السريع قد حقق تحسناً ملحوظاً في المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة.

ان استخدام المنهج التعليمي وفقاً للذكاءات المتعددة قد اثر ايجاباً في المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة.

وقد ادى هذا الاستخدام الى تعلم المعرفة المهارية للمهارات الاساسية قيد الدراسة نظرياً وعملياً. في ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث يوصي بالآتي:

- اعتماد اسلوب التعليم السريع على وفق الذكاءات المتعددة في تعلم الطلاب مهارات كرة القدم (الاساسية).
- ضرورة استخدام اسلوب التعليم السريع ضمن طرائق تدريس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- اجراء دراسات مشابهة باستخدام اسلوب التعليم السريع على وفق الذكاءات المتعددة على فئات عمرية مختلفة.
- اجراء دراسات مشابهة باستخدام اسلوب التعليم السريع وفق الذكاءات المتعددة على العاب رياضية اخرى.

ملخص الرسالة

تأثير تناول الحبة السوداء في المالوندايالديهيد و بعض مضادات الأكسدة بعد الجهد الهوائي لدى ممارسي الرياضة

الباحث :

آره زو محمد خدر

إمشرف :

أ.د. ديار مغيد أحمد

جامعة الصلاح الدين /

كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

يهدف البحث الى التعرف على:

- 1- الكشف عن الفروق في قيم المالوندايالديهيد و بعض مضادات الأكسدة بين الإختبارين الراحة و الإختبار القبلي بعد الجهد الهوائي لدى المجموعة الضابطة و التجريبية .
- 2- الكشف عن الفروق في قيم المالوندايالديهيد و بعض المضادات الأكسدة بين الإختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة و التجريبية (متنولة للحبة السوداء) بعد الجهد الهوائي.
- 3- الكشف عن الفروق في القيم المالوندايالديهيد و بعض مضادات الأكسدة في الراحة و القبلي و البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية (متنولة للحبة السوداء) بعد الإختبارين البعدين بعد الجهد الهوائي.

تفترض الباحثة الى:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قيم إختبارين الراحة و القبلي بعد الجهد الهوائي للمجموعة التجريبية في المالوندايالديهيد و بعض المضادات الأكسدة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيم المالوندايالديهيد و بعض مضادات الأكسدة بعد الجهد الهوائي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة التي تناولت الحبة السوداء في الإختبارين القبلي و البعدي .

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيم المالوندايالديهيد وبعض مضادات الأكسدة بعد الجهد الهوائي بين الإختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية متناولة للحبة السوداء.

الإجراءات ومنهجية البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الذي أجري على طلاب فاكيلتي التربية قة لأدزى في جامعة راثةرين من ممارسي النشاط الرياضي للعام الدراسي (2014-2015)، وكان عددهم (25) خمسا وعشرين طالباً، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (10) طلاب المجموعة التجريبية و (10) طلاب مجموعة الضابطة، ومن ثم سحب عينات الدم لثلاث مرات، مرة في حالة الراحة ومرة بعد الجهد الهوائي مباشرة والمرة الأخيرة بعد اعطاء المجموعة التجريبية الحبة السوداء، و لمدة أسبوعين بمقدار (2) غرم في اليوم، و بعدها تم سحب الدم بعد أدائهم الجهد الهوائي، وتم تقدير تراكيز (المالوندايالديهيد، فيتامين E، فيتامين C، الكلوتاثايون GSH، أنزيم سوبر أوكسيد ديسميوتيز SOD)، وقد إستعملت الباحثة البرنامج الإحصائي الجاهز (SPSS- 17 V) للتحليلات الإحصائية.

وقد توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

1- انخفاض مستوى المالوندايالديهيد للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة تناول الحبة السوداء.

2- أدى تناول الحبة السوداء إلى فرق في زيادة مستوى (فيتامين E و فيتامين C و أنزيم سوبر أوكسيد ديسميوتيز) بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي.

3- أدى تناول الحبة السوداء إلى فرق في زيادة مستوى (فيتامين E و أنزيم سوبر أوكسيد ديسميوتيز) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح مجموعة التجريبية.

4- تناول الحبة السوداء لم يظهر فرق واضحاً في مستوى (المالوندايالديهيد و كلوتاثايون) بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك في مستوى (فيتامين C و كلوتاثايون) بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

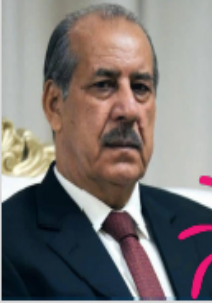
وفي ضوء الاستنتاجات توصي الدراسة بما يأتي:

1- ضرورة التأكيد على إعطاء الحبة السوداء للرياضيين وتحت إشراف مختصين.

2- إجراء دراسات أخرى بأعطاء الحبة السوداء بكميات أكبر ولفترات زمنية أطول.

- 3- إجراء دراسات أخرى على فعاليات وعينات وشدد تدريبية مختلفة.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على رياضيات من العنصر النسوي .
- 5- ضرورة إجراء القياسات والاختبارات للأكسدة وبعض مضادات الاكسدة خلال المنهج التدريبي السنوي للرياضة للتعرف على الحالة البايوكيميائية والفسولوجية لدي الرياضيين .

إعلانات مهمة



المجمع العلمي لعلوم الرياضة



انتهى الدكتور ريسان خريط من كتابة موسوعة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة بعدد (خمس وعشرون جزء) لعدد من دول العالم المتقدم، مثل امريكا، روسيا، الصين، المانيا، بريطانيا، استراليا، فرنسا، وعدد اخر من دول العالم المتقدم في الرياضة . حيث ضمت الموسوعة العديد من ملخصات الابحاث ورسائل الماجستير واطاريح الدكتوراة (التي لاتزيد عن عشر صفحات ولا تقل عن خمس صفحات) ، بأستثناء الابحاث الرياضية في الوطن العربي لم يتناولها الكاتب في هذه الموسوعة . كما أنه سبق وأن اصدر ثمان اجزاء بهذا الشأن خاصة بابحاث كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الوطن العربي والتي صدرت عن دار المناهج في عمان عام **1990** .

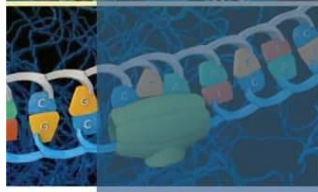
وسيتم احالة الاجزاء وعددها خمس وعشرون جزء قريبا الى احد المطابع. و هذه الموسوعة هي هدية علمية لطلاب الماجستير والدكتوراة وطلاب الدراسات الاولية وكذلك الباحثين في علوم الرياضة لدعم ابحاثهم العلمية بالافكار العلمية المتقدمة وكذلك دعم ابحاثهم في الدراسات المشابهة والسابقة ، وممكن الدراسات المقارنة ، وكذلك الاطلاع على العناوين للحصول على الافكار وتطبيقها في البيئة العربية . وبعد الانتهاء من طباعة الموسوعة سيتم الاعلان عن دار النشر التي سوف تقوم بطباعة الموسوعة مع ذكر عنوان دار النشر ورقم الهاتف والبريد الالكتروني والبلد التي تقع فيه دار النشر .

02

جديد مكتبة الكتب



الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية
Genetic Selection For Sports Talent



الأستاذ الدكتور
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور
ريسان خريطه مجيد

مركز الكتاب في الكويت

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

الأستاذ الدكتور
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور
ريسان خريطه 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 هيته 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 للرياضيين.
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 وتحمل 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 خريطه
دكتور / محمد عثمان

مركز الكتاب في الكويت

دكتور / محمد عثمان

دكتور / ريسان خريطه

تتضمن الأحمال التدريبية لتطويع طاقة في الألعاب - اكتشف عليه العديد من اللاعبين والفرق التدريبية والرياضية... الأمر الذي جعل طردهم للقيادة ومناقشة بعضه في عملية إعداد وبناء هذا النوع من الأعداد البدنية والتقنين الأحمال التدريبية...
يتناول الكتاب الإعداد البدني بطرق علمية متقدمة تتطويع الطاقة التي يمكن استخدامها في الألعاب الرياضية...
يقدم بعض من إعداد البدنية التي هي أساس الألعاب التي استهدفتها الفعاليات العالمية...
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 - يتضمّن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستشفاء (الوظيفية غير الإيجابية المؤقتة) ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) الناتجة عن شظوية الأعمال التدريبية - يتضمّن هذا الكتاب تصديراً والتدريس والتدريب والتدريب والتدريب للعمليات الفيزيولوجية والبيولوجية الناتجة عن شظوية الأعمال التدريبية (الوظيفية) والتدريب... كما يوضح الدور الرئيسي لمستلزمات التدريب التي يمثل شريحة رئيسية لمدرب هذه العمليات (التدريب والتدريب) ويتناول أيضا هذا الكتاب مستلزمات التمرين المستهدفة والتدريب وهذا للتدريب لمدرب هذه العمليات في كل من التدريب الترفيهي والتدريب الرياضي - ويستعرض هذا الطبعة الفهم الفيزيولوجي المتطور في شرح التمرينات الفيزيولوجية والبيولوجية 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
- الماجستير - جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1999
- الدكتوراه - جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1999
- فوق الدكتوراه - معهد الدولة للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في روسيا
- والوظائف العلمية في مجال التخصص 1998 - 2002
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

التدريب العلمي

- له مقترحات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة.
 - له مقترحات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
 - شارك على المستوى من طلاب الماجستير والدكتوراه.
 - شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.
- المناصب الإدارية:
- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
 - 1994-1997 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
 - 1997-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
 - 2002 - رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
 - 2002-2003 - رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
 - 2003-2004 - نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في سوريا واليونان.
 - 2004-2005 - مدير قسم الفيزيولوجيا في اللجنة العالمية للدراسات في الرياضة.
 - 2005-2006 - مدير قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
 - مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ريسان خريبط



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

- الدكتوراه من جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الماجستير - جامعة موسكو علوم الرياضة 1998
- الدكتوراه - جامعة موسكو علوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في الدكتوراه - معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو علوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 2001
- 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
- اشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه
- شارك في الثلاثين مؤتمرات 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 - رئيس الأقسام العلمية الدولية للتعاون مع الرياضة في السويد
- 2001-2002 - رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002 - نائب رئيس جمعية الأكتامين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2002-2004 - الرئيس الفني في الهيئة العامة للتأهيل والريادة
- 2004-2006 - رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياض
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ريسان خريبط



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

- الدكتوراه من جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الماجستير - جامعة موسكو علوم الرياضة 1998
- الدكتوراه - جامعة موسكو علوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في الدكتوراه - معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو علوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 2001
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

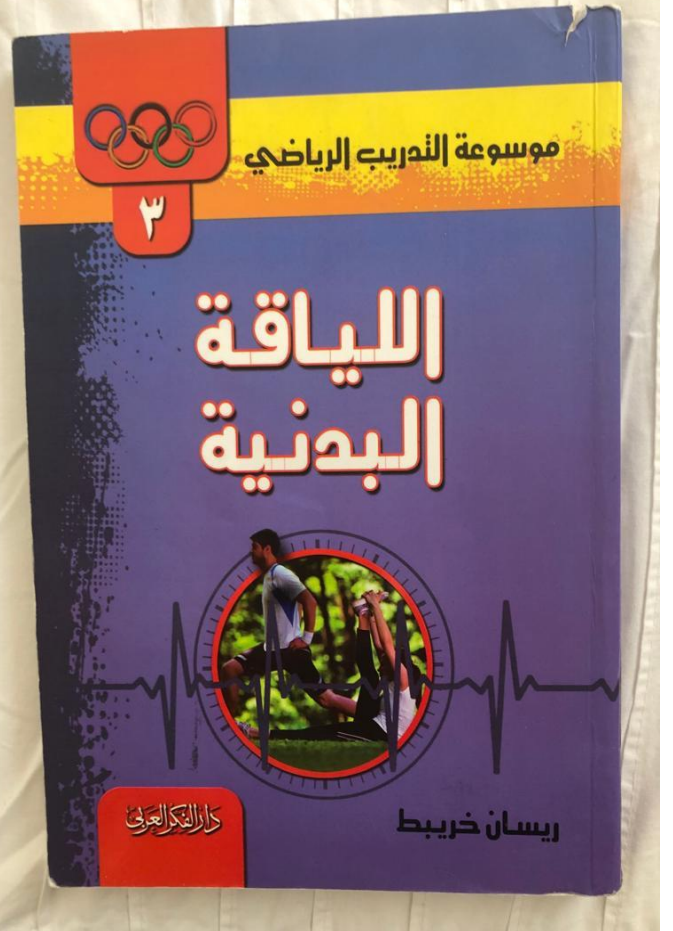
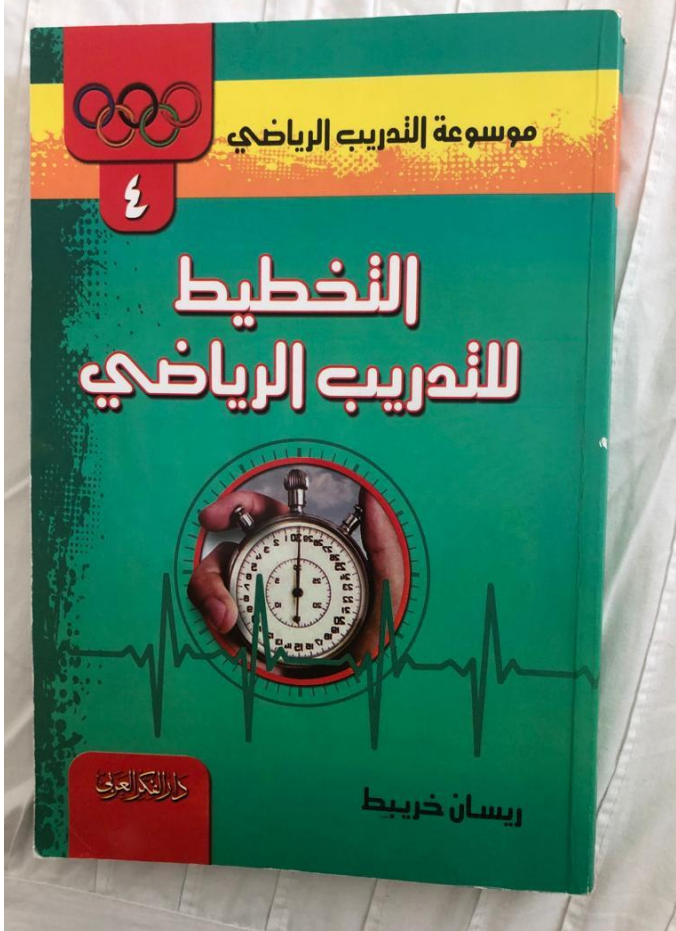
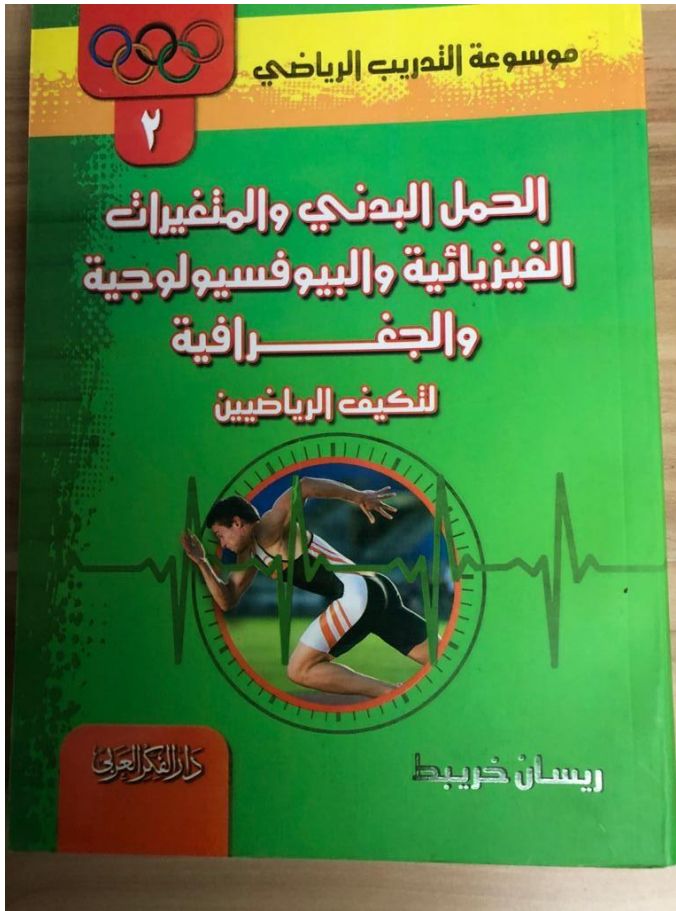
- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
- اشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه
- شارك في الثلاثين مؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

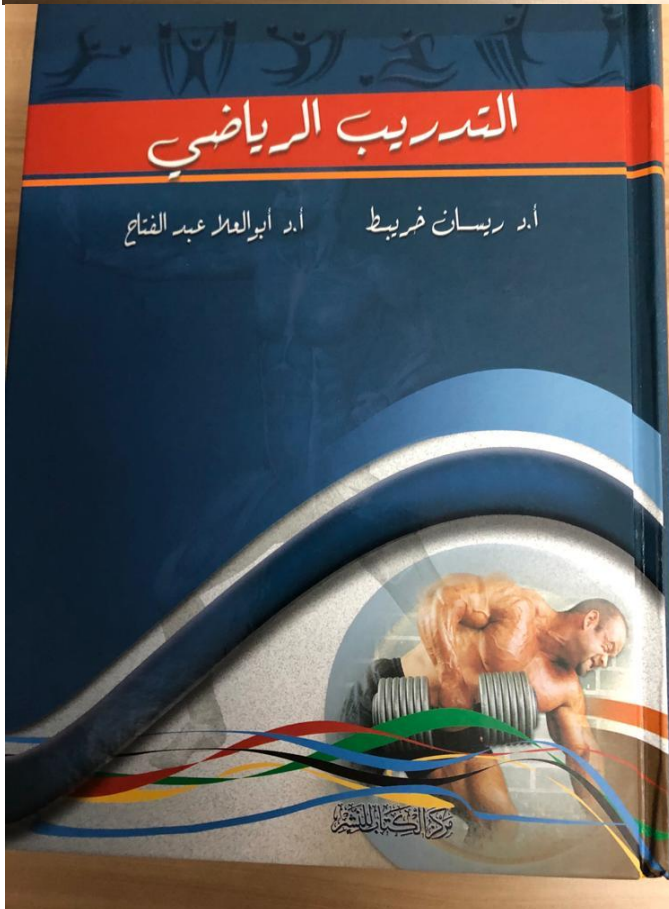
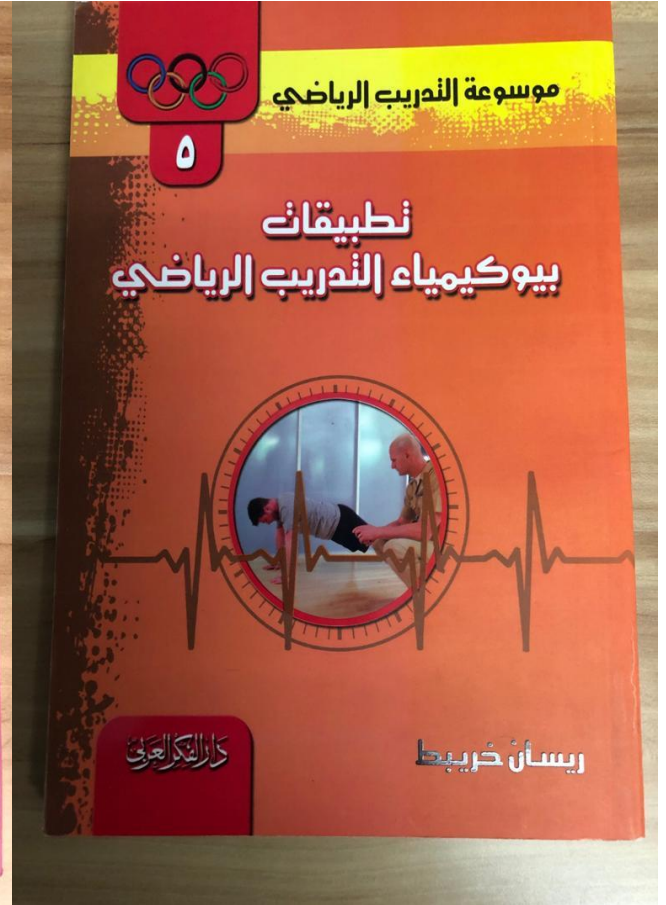
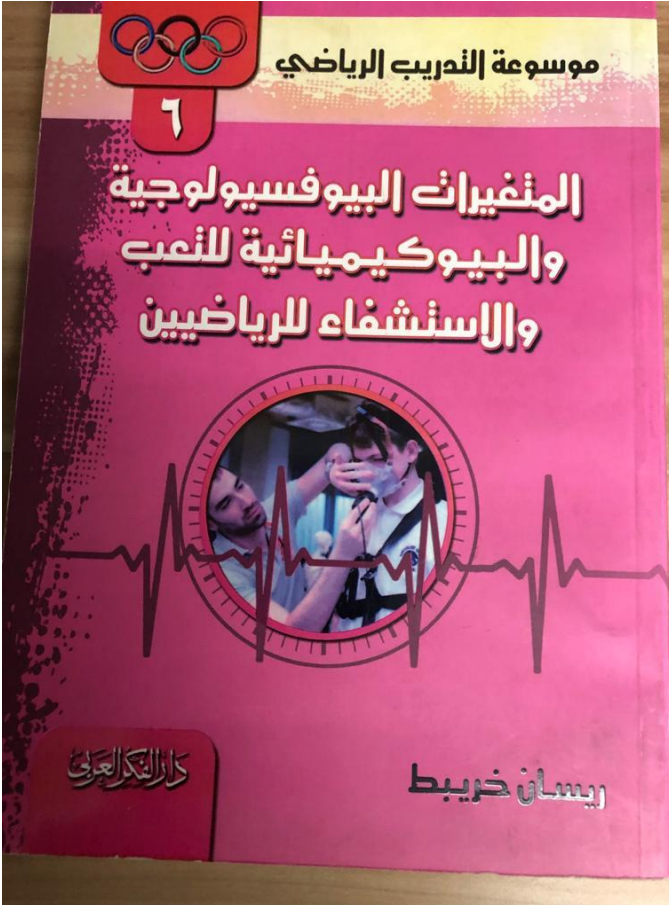
التخصصات:

- 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 - رئيس الأقسام العلمية الدولية للتعاون مع الرياضة في السويد
- 2001-2002 - رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002 - نائب رئيس جمعية الأكتامين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2002-2004 - الرئيس الفني في الهيئة العامة للتأهيل والريادة
- 2004-2006 - رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياض
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الكتاب للنشر







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الثامن و الأربعون

آذار- مارس 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة