

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 49
2022

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

هيئة تحرير مجلة دراسات

✚ - الأكاديمي / ريسان خريط
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	ملاحظات عن بعض مفردات الأداء التكتيكي في كرة القدم	-1-
صفحة 08	أ.د. غسان محمد صادق	ثقافة التدريب و التعليم الرياضي	-2-
صفحة 12	أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي	النمو الحركي لمرحلة الطفولة المبكرة (رياض الأطفال)	-3-
صفحة 16	أ.د. موفق اسعد الهيتي	التكتيك بكرة القدم	-4-
صفحة 27	سفاري سفيان	طرق التقييم الذاتي للجاهزية البدنية و الرياضية الجزء الأول	-5-
صفحة 36	م. د. سعاد سعدي جابر	أسلوب المنافسات في العملية التعليمية	-6-
صفحة 41	م. د. حمد عفات رشيد	التصنيف الطبي للمعاقين	-7-
صفحة 47	م.د. سعاده حسنين عبد المنعم	هضبة التعلم الحركي	-8-
صفحة 50	د. عقيل كاظم محسن الخزرجي	الدليل العلمي لذاكرة العضلات على المستوى الجيني	-9-
صفحة 53	م.م. جاسم نافع حمادي	الكارديو	-10-
صفحة 64	م.م. علي عبد الكريم عبد الحسين الهاشمي	الفرق بين الجودة الشاملة وإدارة الجودة الشاملة	-11-
صفحة 67	/	إعلانات هامة	-12-
صفحة 68	/	جديد مكتبة الكتب	-13-

ملاحظات عن بعض مفردات الأداء التكتيكي في كرة القدم

الأكاديمي / ريسان خريط

rissan.academy11@gmail.com



نوضح في محتوى هذا المقال بعض الملاحظات عن الاداء التكتيكي في كرة القدم وبعض عناصر التدريب ، ونثير بعض التساؤلات التي لها علاقة بذلك والتساؤلات هي:

1. من يتسيد في كرة القدم - اللياقة البدنية ام التكتيك ؟
2. هل لكرة القدم وباقي الالعاب الرياضية خصوصية في تدريب اللياقة البدنية تختلف بها عن النظريات العامة في التدريب الرياضي ؟
3. ما هو سر نجاح تنفيذ مهارات التكتيك ؟

قبل البدء بالإجابة على هذه التساؤلات نشرح البعض من مهارات التكتيك في كرة القدم وخاصة التي حدثت في كأس العالم في روسيا 2018 .

تعلق أتقان التكتيك في كرة القدم بإتقان المهارات التكتيكية وأساليب تنفيذها ، وكذلك صفاتها الهجومية والدفاعية ، والهجومية المرتدة بالإضافة الى أشكال التكتيك (الفردية والجماعية وتكتيك الفريق بالكامل) وهناك المعارف التكتيكية ، الادراك التكتيكي ، والمهارات التكتيكية ، والتفكير التكتيكي .

في بطولة العالم التي جرت أحداثها في روسيا 2018 لن تأخذ بعض المنتخبات المشاركة بالحسبان قدرات الفريق المنافس التكتيكية بشكل دقيق ،

وأيضاً لن تتابع خبرة أفضل اللاعبين الرئيسيين وقدراتهم التكتيكية ، وذلك بسبب التنوع والتبدل للحالات ، وضيق الوقت ، ومحدودية المكان ، وقلة المعلومات .

أغلب اللاعبين كأفراد وكمجموعة لن تتحدد عندهم صعوبة الأفعال التكتيكية بالصعوبات الحاصلة في إدارة الحالة ، وكذلك هناك مستويات للمهام العملية للتكتيك - هو الحس الإدراكي ، و التوقعي - وإن إختيار حل الخيارات التي ظهرت في البطولة وفي مواقف عديدة مفاجئة للأدراك الحسي و التوقعي - لاحظنا ضعف في إتخاذ القرار كنتيجة لحساب المنطق في نشاط الخصم وردود أفعاله العكسية ، لذلك لاحظنا القرارات المتخذة من قبل الفريق بتطبيق التكتيك ليس له قيمة تكتيكية لكونه لن ينفذ بدقة ، وبسرعة ، وبسرعة رد فعل ، وبتطابق تام مع الحالة التنافسية .

لان طابع القرار غير المحدد والمتتالي وبعد كل قرار يتغير الموقف ويتطلب قراراً جديداً مختلفاً عما قبله تماماً وفي أغلب الأحيان أن ادراك عدد كبير من عناصر الحالة التكتيكية التي تتهيكل في نظام ديناميكي وفق توقعات أكثر التطورات إحتمالاً للحالة التكتيكية .

لذلك فإن المشهد البانورامي (أي مدى النظر) الذي يربط فيه اللاعب عناصر الحالة بعضها ببعض ربطاً منطقياً ما يكون متشابهاً بعلاماتة الخارجية لذلك أن أغلب المنتخبات والتي ليس لديها خبرة مقارنة بمستوى الكبار كان لديها ضعف في هذه الحالة من هذا الجانب .

والقرار التكتيكي يجب أن يكون من عدة خيارات قريبة من بعضها البعض والقدرة على إحداث طفرة من خلال خيارات وقتية وقليلة الاهمية والاحتفاظ في الذاكرة العملية (العصف الذهني) لعناصر المهمة التكتيكية وتبديل الخطة وحلها مباشرة في أثناء سير الفعل الحركي ، حيث ترتبط مهارة اللاعب التكتيكية

إرتباطاً وثيقاً بالأداء البدني والتكتيكي والنفسي . وقد لاحظنا أن أغلب الخطط الموجهة من قبل المدربين الى استغلال قدرة اللاعب على تمويه النوايا الحقيقية بهدف إيجاد تصور خاطئ لدى الخصم عن الحالة البدنية والنفسية ونواياه التكتيكية .

وهذا التمويه اضافة الى التحركات المخادعة يعد سلاحاً تكتيكياً قوياً فالقدرة على تبديل الخطة التكتيكية لخوض اللعب حسب القدرات ومجرى اللعب تعتبر مؤشراً هاماً وهنا يعطي الدور الاساسي الكبير لمهارات واسلوب معين والذي يعد اكثر فاعلية ومفاجأة للخصم . وان مستوى التجاوب المتبادل لا غلب المنتخبات وتنفيذهم الصحيح للخطة التكتيكية - يعطي حلول (مفاتيح) غير عادية - باستخدام القدرات الفردية لكل لاعب لبلوغ الهدف .

أن مهام التطور التكتيكي في كرة القدم أعقد بكثير من بعض الالعاب الرياضية ففي كرة القدم يتم تعلم الافعال التحضيرية والهجومية والدفاعية وتطوير مهارات تنفيذ النشاط التكتيكي في المواقف المتعددة والارتجالية ، و أستيعاب جوهر الحالات التكتيكية المتنوعة التي يتصف بها نشاط كرة القدم.

ومن المهم أيضاً تطوير القدرة على تنبؤ الموقف قبل بداية حدوثه ، فمع نمو التأهيل تكتسب القدرة على الاستقراء الزمني والمكاني الدقيق للأفعال التكتيكية .

وان قدرة اللاعب على التعامل مع أدوات التفكير فيما يخص التفكير التكتيكي ومنها (المعارف والتعليمات اللفظية للمدرب) والتصورات حول الحركة والموقف التنافسي وغير ذلك .

وفي أثناء تطوير التفكير التكتيكي من الضروري استخدام وسائل وطرق موجهة الى التفكير الصوري البصري والتأثير الظرفي ، وان طابع التفكير

البصري يظهر حيث يتم حل المهام الحركية في اثناء النشاط التدريبي والتنافسي على قاعدة الصورة الحسية البصرية .

ان التكتيك غاية في الأهمية في كرة القدم ، ولكن للأسف يتصور البعض بأن التكتيك هو الذي يتسيد العناصر في كرة القدم أي بمعنى يتسيد على اللياقة البدنية ، وهنا نتوقف لنوضح الآتي :

لا يختلف أثنان بأن كرة القدم يجب أن تتكامل بها جميع العناصر لغرض تحقيق الفوز

أما أن يتسيد التكتيك على اللياقة البدنية هذا كلام غير علمي قطعاً وأنصار هذا التوجه لن يستندوا على حقائق علمية دامغة يبرروا فيها هذا الرأي. ان الكثير من المنتخبات التي شاركت في كأس العالم كان لها اداء تكتيكي عالي جدا لكنها فشلت في الوصول حتى الى الادوار الثمان .

والكثير من المنتخبات التي تتميز بالقدرات البدنية والقدرات التوافقية أيضاً فشلت في الوصول حتى الى الادوار الثمان .

لأن كرة القدم الفوز فيها يعتمد عندما تجتمع القدرات البدنية والتوافقية والتكتيك والتكنيك والجوانب النفسية والتنظيمية هذه العناصر وغيرها مجتمعاً هي التي تقود الى النتيجة وخاصة اذا كانت هذه العناصر تؤدي بمستوى عالي جداً.

عندما تجتمع هذه العناصر جميعها وبمستوى عالي من التقارب أي الحالة النموذجية يكون هنا التسيد للياقة البدنية في حسم النتيجة .

أي خطة تكتيكية إذا لم تقترن بالقدرات البدنية والتوافقية العالية لا يكتب لها النجاح مطلقاً ، لأن مكونات اللياقة البدنية في جميع الألعاب الرياضية هي الشرط الرئيس للنجاح .

كيف يتم تنفيذ خطة تكتيكية في ظل لياقة بدنية ضعيفة لان الضعف في اللياقة البدنية سمح للخصم افشال اي خطة مهما تكون دقيقة

ان التنافس في الوقت الراهن حاد وصعب الفوز في ظل التطورات الكبير التي طرأت على علم التدريب الرياضي وهذا ينعكس على جميع الألعاب الرياضية على اختلافها .

ولتأكيد ما ذهبنا إليه نوضح ذلك بالأدلة :

ان الفارق بين الفائز الاول والفائز الثاني في رمي القرص وأغلب فعاليات الرمي بألعاب القوى هو عدد من السنتمترات ، وبين الفائز الاول والفائز الثاني في الدراجات أقل من نصف إطار العجلة ، والفارق بين الفائز الاول والفائز الثاني في 100 سباحة هو واحد بالاف من الثانية ، وفي كرة السلة ان الفرق بين الفائز الاول والفائز الثاني هو نقطة واحدة قبل نهاية المباراة بأعشار الثانية ، وفي كرة القدم ان الفارق بين الفريق الفائز الاول والفريق الفائز الثاني بعد تمديد الوقت الاضافي لشوطين و الفارق هدف واحد نتيجة ضربات الجزاء .

أن كل هذه الفروقات التي اشرنا اليها في أعلاه تعود الى التسيد العالي للياقة البدنية في جميع الألعاب الرياضية بدون استثناء .

يتصور البعض وللأسف الشديد بان لكرة القدم لها خصوصية اي بمعنى لها نظريات خاصة في التدريب وخاصة عندما نتحدث عن اللياقة البدنية والقدرات البدنية ومكونات الحمل وكذلك طرق التدريب لا توجد نظريات خاصة

وانما الخصوصية هو في مكونات الحمل بالزيادة او النقصان اي التكرار، والشدة ، والراحة ، والكثافة ، وكذلك يمكن للمدرب استخدام بعض الاساليب التي يراها مناسبة في استخدام اساليب مع الاداة عند تطوير اي عنصر من عناصر اللياقة البدنية اعتماداً على النظريات العامة في التدريب الرياضي آخذ بالاعتبار الفروق الفردية للاعبين وهذا الكلام ينطبق على جميع الالعاب الرياضية بدون استثناء .

وأعيد الكلام هنا وبشكل مختصر :

أنه لا توجد نظريات خاصة لكل لعبة رياضية وخاصة ونحن نتحدث في هذا الموضوع عن اللياقة البدنية ، وانما هناك نظريات عامة في علم التدريب الرياضي تنطبق على جميع الالعاب الرياضية بدون استثناء ، والاختلافات هنا هي في مكونات الحمل أي في عدد التكرارات ومستوى الشدة وفترة الراحة والكثافة فقط ؟ ونذكر هنا بان تدريب اللياقة البدنية ومكونات الحمل وطرق التدريب المختلفة تنطبق على كل الالعاب الرياضية تحت مسمى النظريات العامة في التدريب الرياضي مع الأخذ بالاعتبار خصوصية اللعبة او الفعالية لأن الخاصية هنا لأي لعبة أو فعالية تخضع لمكونات الحمل بالزيادة أو النقصان هذه هي الخصوصية لجميع الالعاب الرياضية وليس الخصوصية هنا في نظريات التدريب ، وكما ذكرنا بأن جميع الالعاب الرياضية تخضع للنظريات العامة في التدريب الرياضي ؟ ولا توجد أي خصوصية لأي لعبة رياضية في تدريب اللياقة البدنية والقدرات البدنية الا في مكونات الحمل وهذه ليس خصوصية وانما طبيعة اللعبة التي تفرض متطلبات كبيرة أو قليلة لمكونات الحمل فقط .

نعود مرة أخرى إلى موضوعنا (التكتيك) ولاحظنا حراس المرمى أغلبهم لديهم ضعف في فاعلية النشاط التكتيكي ، والضعف هنا يكمن في التوقع

المكاني والزمني أي عدم معرفة الموقف التنافسي قبل حدوثه وعدم تحديد المكان الى حد كبير في الاختيار الدقيق للموقع .

ننصح هنا جميع المدربين لمختلف الالعاب الرياضية بأنه عند تنفيذ أي خطة تكتيكية يجب أن يكون هناك تكرار لها في الوحدة التدريبية بعدد كبير من المرات لكل لاعب بشكل منفرد أو جماعي بحيث يجمع اللاعب الواحد أعداداً كبيرة في السنة حتى يتم إتقان المهارات التكتيكية في كرة القدم للحصول على الأوتوماتيكية في التنفيذ وهذه الأوتوماتيكية لا تتم إلا من خلال الحجم العالي للتكرار خلال الوحدات التدريبية على مدار السنة . إضافة الى تكرار الخطة في التدريب يجب الاهتمام الكبير في تطوير قدرات السرعة وسرعة رد الفعل والدقة في تنفيذ أي خطة لمهارات تكتيكية ولتأكيد ذلك نورد بعض الأمثلة:

شاهد أغلب المشاهدين على مختلف مستوياتهم المعرفية ، الحالات التي ظهرت لدى عدد غير قليل من اللاعبين بارتكاب أخطاء عند ضربات الجزاء ، السبب في ذلك يعود الى الحجم (التكرارات) الغير كافية من عناصر التدريب. إن تدريب اللاعبين المحترفين في كرة القدم أغلبهم عندهم ضعف في تنفيذ خطط اللعب عكس لاعبي كرة السلة مع الفارق ، أن لاعبي كرة السلة عندهم قدرات عالية جداً في تنفيذ الأداء الخططي ، لانهم دائماً في تدريبهم يتم تركيزهم على التكرار .

ثقافة التدريب و التعليم الرياضي

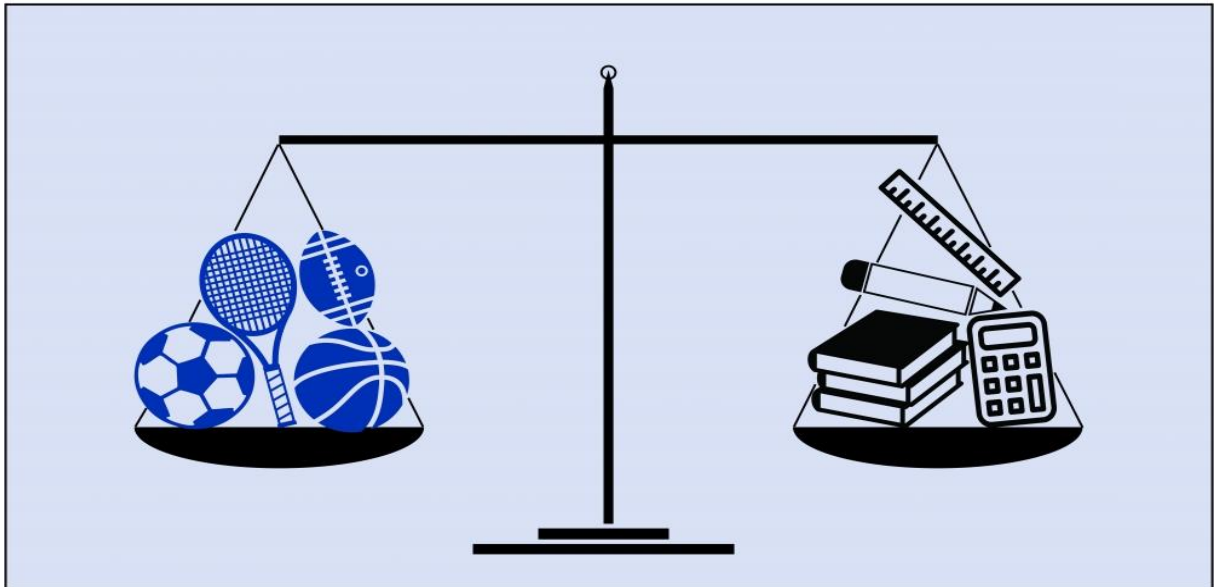
أ.د. غسان محمد صادق

رئيس لجنة الشباب و الرياضة

المنتدى العراقي للمنتخب و الكفاءات

ان مفهوم الثقافة باي مجتمع يعني حضارة و تاريخ و تراث البلد بما يحمله من تاريخ و حضارة مشرفة و يفتخر بها دائما و يعتمد عليها في عمله المستقبلي في جميع المجالات الثقافية و الاجتماعية و السياسية و العلمية و الاقتصادية و الرياضية و الخ ...

و هذا المنطلق نشاهد اليوم الثقافة الرياضية في مجتمعنا تعيش الفوضى و العشوائية بالتعامل من خلال عمل المؤسسات الرياضية كافة بسبب غياب الادارة و تنظيم و التخطيط في اعداد البطل الاولمبي الرياضي او المنتخب الوطني او المنتخبات الاخرى من الفئات العمرية لاي لعبة كانت .



و نرى اليوم ما يحصل للرياضة العراقية من المفهوم الثقافي هو الاهتمام الكبير في كرة القدم و بالتأكيد هذه اللعبة هي شعبية وواسعة للفئات العمرية كافة و لها جمهورها الكبير و سمعتها العريقة و هذا ليست بغريب لان العالم كله يهتم بذلك و الاختلاف بيننا و بينهم واضح من حيث الثقافة العامة و الخاصة في كيفية الاعداد لذلك .

اما الالعب الاخرى سواء كانت فردية او جماعية تحصد الالوسمة المتنوعة من خلال المشاركات في البطولات العربية و الاسيوية و العالمية و خاصة اوسمة ذوي الاحتياجات الخاصة الكبيرة .

نرى الاعلام و الاهتمام ضعيف جدا في المجتمع و خاصة المؤسسات الرياضية بالعراق لان جميع البرامج الرياضية و الصحافة تتحدث عن كرة القدم عن وضعها و مشاكلها او فوزها على اي فريق بالرغم من النتائج السلبية التي مرافقته المنتخب الوطني من خلال المشاركات في اي بطولة خارج البلد و لكن عندما يفوز فريق القدم على اي منتخب عربي او اجنبي و الجماهير تحتفل بالفوز و هو بدون حصول مركز او وسام لبطولة مجرد لقاء و الجميع يعرف ما يحصل بالملاعب الكروية من فوضى بالمشاكل و البعض منها السب و الشتم و الضرب بين اللاعبين و الجمهور و الحكام و تجاوزات عديدة جميعها بسب غياب الثقافة الرياضية .



كذلك غياب الادارة و التنظيم و التخطيط في المؤسسات الرياضية في العراق مما ابعده المفهوم الثقافي بين صفوف الشباب الرياضي وادي الى ضعف و غياب البرامج و الانشطة الشبابية و الرياضية و للفئات العمرية كافة .

مما ساعد على ذلك هو وجود الظواهر السلبية الخطيرة بين صفوف الفئات العمرية و المعرفة لدى الجميع كذلك ضياع دور مراكز الشباب و الاندية الحديثة التي يجب ان توفر الملاعب و الساحات و القاعات و المسابح و السايحة و الورش الخ للشباب لكي تساهم في اعدادهم من حيث الفرق الرياضية المتنوعة و اعداد الشباب في النوادي الثقافية و العلمية و الاجتماعية و كل شئ يساهم في بناء مستقبل ناجح لدور الشباب في بناء البلد و خاصة الفرق الرياضية .



و لا ننسى القاعدة الاساسية للثقافة الرياضية في المدارس العراقية بسبب غياب درس الرياضة و الانشطة الاخرى باعتباره بناء الاساس للجسم للنشئ الجديد للأعمار من المدرسة الابتدائية حتى الجامعة لأن الفرق الرياضية أو

المنتخبات تبدأ في المدرسة ثم الجامعة ثم المنتخب الوطني و يجب أن يتم التنسيق مع المؤسسات الرياضية بالعراق .

و أخرا أتمنى أن تكون هناك وقفة علمية جادة من قبل الجهات المسؤولة على الرياضة العراقية بأن تعتمد على الإدارة و التنظيم و التخطيط لها و بكل تفاصيل الرياضة و الابتعاد عن المصالح الشخصية و الفوضوية التي رافقت هذه المؤسسات لكي نصل الى المستوى المطلوب من الثقافة في كل مرافق التدريب و التعليم الرياضي بالعراق ..

النمو الحركي لمرحلة الطفولة المبكرة (رياض الأطفال)

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي



تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل النمو لأنها تشكل حجر الزاوية في تكوين شخصية الفرد، كما إن الاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بمستقبل الأمة كلها لأن الإعداد السليم للطفل يساعد على مواجهة التحديات الكبيرة التي تفرضها حتمية التطور، فالطفل يولد مزوداً بعدة غرائز وميول تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً ليحقق هدفاً خاصاً، والميل للحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهوراً وإبقائه في مراحل نموه يدفعه إلى استكشاف بيئته ومعرفة كل ما يدور حوله، كما تعد فترة الطفولة طويلة قياساً إلى طفولة غيره من الكائنات الحية، وذلك بسبب طول فترة النمو والتطور لنضج الطفل. وعملية النمو لدى الطفل عملية معقدة للغاية ولاشك، فالطفل يتبع تسلسل معين من المراحل تطور ونضج الجوانب المختلفة من جسمه أو عقله أو حركته.

وررياض الأطفال هي مرحلة تكون ما قبل المدرسة الابتدائية ويقبل بها الطفل الذي يكمل الرابعة من العمر أو من سيكملها في نهاية السنة الميلادية ولا يتجاوز السنة السادسة من العمر، وتقسم إلى مرحلتين هما : مرحلة الروضة ومرحلة التمهيدي، وتسعى إلى تمكين الطفل من النمو السليم وتطوير شخصيته في جوانبها الجسمية والعقلية بما فيها النواحي الوجدانية والخلقية على وفق حاجاته وخصائص مجتمعه ليكون في ذلك أساساً صالحاً لنشأته نشأة

سليمة والتحاقه بمرحلة التعليم الابتدائي، لذا وتحتل رياض الأطفال موقعاً استراتيجياً كمؤسسة تربية تقوم بدور مكمل لوظيفة الأسرة، وتسهم بصورة علمية في تحقيق أهداف النمو والتطور وتشكيل شخصية الطفل في ضوء حاجاته واستعداداته وقدراته الذاتية إذ يقضي الطفل فترة طويلة من يومه فيها، وهي تكمل الأسرة في عملية التربية والتنشئة الاجتماعية ونقل الثقافة وتزويد الطفل بالخبرات والمهارات اللازمة التي تمكنه من مواجهة مطالب الحياة العملية، فرياض الأطفال هي البيئة الاجتماعية التي وضعها التطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل بحيث يصبح بعد ذلك معداً إعداداً صالحاً للحياة الاجتماعية، أي أنها حلقة متوسطة يمر فيها الطفل في دور يقع بين مرحلة الطفولة الأولى التي يقضيها في البيت ومرحلة اكتمال نموه التي يتطلع فيها بمسؤوليات في المجتمع.

ويعد النمو الحركي أحد مجالات النمو المهمة التي تسعى التربية لتحقيقها من خلال مناهجها المختلفة، والمعيار الأساسي لنمو الطفل النفسي، ويرتبط النمو الحركي بجميع مظاهر النمو الأخرى، لاسيما القدرة على التعلم والنضج، وقد وردت تعريفات كثيرة للنمو الحركي، فقد عرف بأنه:-

- -التمكن التدريجي من ضبط حركة الجسم خاصة العضلات الإرادية، ويتوقف على التحسن المستمر في التأزر الحسي العضلي.
- -التغيرات التي تطرأ خلال حياة الإنسان على سلوكه الحركي، كما يعبر عنه بمجموعة الحركات والمهارات والقدرات الحركية التي يمكن ملاحظتها.
- -التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسئولة عن هذه التغيرات.

➤ -التغيرات التي تطرأ على قوة الفرد وشدة عضلاته، وجسمه على التحمل، فضلاً عن قدرته على تحريك أعضاء جسمه المختلفة، وانتقاله من مكان إلى آخر .

➤ -هو التغيرات التي تطرأ على سلوك الطفل الحركي وذلك من خلال الممارسة الموجهة للمهارات والحركات الأساسية والتي تدرج علماء التربية الحركية على تصنيفها إلى ثلاث مجموعات متمثلة بالمهارات الانتقالية والمهارات غير الانتقالية ومهارات التحكم والسيطرة.

ويتفق النمو الحركي مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي، إن النمو الحركي عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة الأخرى، بل إن العلاقة فيما بين هذه الجوانب علاقة وثيقة ومتداخلة، إذ يتأثر النمو العقلي والنمو الحركي والنمو الانفعالي كل منها بالآخر ويؤثر فيه، ويهدف النمو الحركي إلى التحكم في العضلات المختلفة في انقباضها وانبساطها وتوافقها.

وتهدف دراسة النمو الحركي إلى معرفة الكيفية أو الطريقة التي يسير عليها النمو الحركي. وكيف يتحقق بشكل ايجابي، و التحكم في العوامل التي تؤثر فيه بما يضمن تحقيق التغيرات التي تفضلها عن غيرها، ويقلل ويوقف من التغيرات التي لا نفضلها. ويتطور النمو الحركي تدريجياً خلال مرحلة الطفولة المبكرة(مرحلة ما قبل المدرسة)، فالطفل يتمكن من ضبط الكثير من حركاته، وهذه الحركات تشمل مساحات واسعة من الجسم، مثل: المشي والركض والقفز.... الخ، وتحدث بعد الخامسة من العمر تطورات أساسية تتمثل بنمو الحركات الدقيقة المتناسقة وتشمل مجموعة من العضلات الصغيرة التي تستعمل في رمي الكرة وتلقفها، وفي مهارة الكتابة، وعندما يكون الطفل سوياً يكون قادراً

في عمر السادسة على التكيف لمتطلبات المدرسة والمساهمة في النشاطات والألعاب الجماعية وتزداد قوة الطفل العضلية في هذه المرحلة، ويزداد استعماله للعضلات الكبيرة التي تتيح له الكثير من الحركة والتنقل والجري والقفز والتسلق، فضلاً عن ذلك يبدأ بعض الأطفال في قفز الحبل في حوالي السنة الخامسة كذلك يكتسب الطفل مهارة تدريجية في الاحتفاظ باتزانه الحركي وتقل كبوته عن ذي قبل.

ويسير النمو الحركي في اتجاهات عامة ملخصها:

1. النمو من الضبط الانعكاسي إلى الضبط المخي إلى اللاشعوري.
2. النمو من التحكم من كلا جانبي الجسم إلى التحكم من جانب واحد.
3. النمو من استعمال أكبر عدد من العضلات إلى استعمال أقل عدد من العضلات.

ومن مظاهر النمو في مرحلة الطفولة (رياض الأطفال) هي:-

4. انتظام معدل النمو واستقراره، ويقدر معدل نمو الطول السنوي بحوالي (5) سم ومعدل الكتلة السنوي بحوالي (2) كغم.
5. التطور السريع للقدرات الإدراكية الحركية.
6. التطور السريع والتحسين للقدرات الحركية الأساسية في مهارات متنوعة.
7. النشاط والطاقة الزائدة، وتفضيل الركض على المشي، وبالرغم من ذلك يحتاج الطفل إلى الكثير من فترات الراحة القصيرة التي تتخلل النشاط.
8. التطور السريع للسيطرة في الحركات التي تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة مقارنة بالحركات التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة.
9. تطور الحركات الدقيقة بحيث يستطيع الطفل ارتداء ملابسه، والرسم بالفرشاة.
10. التشابه الكبير في البناء الجسمي بين الإناث والذكور.

التكتيك بكرة القدم

أ.د موفق اسعد الهيتي



من الأمور المهمة في التكتيك قيام المدرب بجمع معلومات عن الفرق الأخرى، أي يجب ان يعرف جيدا اللاعبين المنافسين واسلوب ومميزات لعب كل منهم وخطوط اللعب ونقاط قوة وضعف الفريق وطريقة لعبه والتكتيك الذي يستخدمه ، لكي تكون لدى المدرب قراءة واضحة لمستوى وامكانات الفريق المقابل من اجل وضع تصور واضح ومن ثم وضع الحلول والبدائل لمواجهة لاعبي الفريق المنافس، وان يتكيف اللاعبين مع متغيرات وظروف المباراة (المهارية والخططية)، لكي تتم المحافظة على تنظيم لعب الفريق.

التكتيك بكرة القدم يعني " الانضباط والتقيد بالواجبات التكتيكية داخل الملعب وهو أحد العناصر الأساسية في لعبة كرة القدم ويتمثل في اللياقة البدنية والنواحي الفنية وتطبيق توجيهات المدرب بشكل يخدم الفريق بالدرجة الأولى . وهذا يعني الاعتماد على وضع الطرق والوسائل التي تكفل لعباً يعتمد على خطة أو تكتيك مثالي من دون الاعتماد على مهارات اللاعبين الفردية مهما كانت من أجل تحقيق الفوز والإنجاز وتحقيق النتائج، ويعتمد التكتيك على تطبيق اللاعب جميع المهام المكلف بها في الدفاع والهجوم في وقت واحد وتوظيف إمكاناته الفنية بشكل يتناسب مع التكتيك العام الموضوع من قبل المدرب بدرجة عالية من الانضباط، ويسمى هذا الانضباط (بالانضباط التكتيكي) وهو يسهم بصورة مثالية في تعزيز قدرات اللاعبين وتوظيف إمكاناتهم الفنية والبدنية والعقلية

بشكل كبير ويسهم أيضا في تنمية قدرات اللاعبين على التعامل مع أي تكتيك يطبقه المدرب لتحقيق نتائج إيجابية. (1)

كما يعرف التكتيك بكرة القدم بأنه عبارة عن مجمل طرق الهجوم والدفاع الفردية والجماعية، المستخدمة للحصول على أفضل النتائج مع الأخذ بنظر الاعتبار الظروف والعوامل المساعدة على اللعب وأسلوب لعب المنافس في ظلّ قانون اللعبة.

يعد التكتيك والمهارات من ابرز عوامل النجاح وتحقيق الانتصارات في كرة القدم الحديثة. إذ ان التكتيك هو التنظيم العام المستخدم من قبل المدرب من اجل ضبط تحركات اللاعبين أثناء المباراة من اجل الوصول إلى النتائج المطلوبة

وبعض الفرق تمتلك لاعبين يحملون مواصفات وقدرات عالية وحس تكتيكي عالي (تفكير تكتيكي) يقوم المدرب بتوظيفها من اجل خدمة الفريق في مواقف متعددة في اللعب يعرف هذا (باللاعب التكتيكي) وهو الذي يعتمد على تطبيق التكتيك الموضوع مستعملاً ذهنه وتفكيره في الملعب فهو يكشف الساحة ويكيف نفسه حسب خطة المنافس وحسبما يمليه عليه المدرب من تعليمات ويلعب في أكثر من مركز، يحتاج إلى لاعب تكتيكي مثل مركز الارتكاز أو في وسط الملعب بصورة عامة أو حتى في الهجوم وعلى سبيل المثال ان اللاعب التكتيكي المتواجد في خط وسط الفريق يمتاز بمؤهلات تجعله قادرا على إدارة وقيادة رحي متغيرات اللعب التكتيكي أثناء المباراة وهي:

1. التوازن بين خطي الدفاع والهجوم : عليه القيام بعملية التوازن بين خطي الدفاع والهجوم.

2. الرؤية الشاملة للملعب : تمركز اللاعب في وسط الملعب يمكنه من رؤية كل الملعب كما انه يستطيع معرفة وقراءة ما يجري وبالتالي يكون الملعب مكشوفاً أمامه

3. الحس التكتيكي: امتلاك اللاعب للحس التكتيكي والتفكير الخططي يمكنه اتخاذ القرار الحاسم والمناسب كحل للموقف التكتيكي الذي هو والفريق به .

4. أداء متعاكس الاتجاه : أي انه يقوم بأداء دورين مختلفين ومتعاكسين في الاتجاه ، الاتجاه الأول قيامه بصد هجمات الفريق المقابل وإعاقته وتعطيل الهجمة . والثاني دوره الفعال في بناء الهجمة عندما تكون الكرة بحوزة فريقه .

5. قدرة عالية وإمكانية فائقة في المناورات البينية والطويلة بالعمق (صناعة الأهداف).

6. لاعب بهذه المواصفات يستطيع ان يتكيف مع ظروف المباراة والتغيرات التي تحصل فيها ،لذا نجده يغير من مهامه وواجباته بحسب مستجدات المباراة وظروفها والمواقف التكتيكية الحاصلة.

وتجدر الإشارة بخصوص هذا الموضوع وما يحصل من خلط عند التحدث عن أربعة مصطلحات تستخدم في كرة القدم سوف نوضحها بشكل مبسط وهذه المصطلحات هي :

■ التكتيك

■ الخطة

■ التشكيلة

■ الطريقة

عندما نرجع كلمة التكتيك إلى أصلها في اللغة العربية نجدها تعني تخطيط وهي تعني وضع خطة معينة وبهذا المعنى فإن (التكتيك يعني الخطة) التي

يضعها المدرب بحسب قدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لغرض تنفيذها في المباراة في إطار تكتيكي محدد يقوم بتطبيقه اللاعبين على وفق تحركات فردية وجماعية ورسم وبناء جمل خطئية هجومية ودفاعية الغرض منها تحقيق التفوق على الفريق المنافس والوصول إلى مرماه وتسجيل الأهداف . ورسم التكتيكات وتنفيذها يتوقف على مكان تواجد الكرة والموقف الذي عليه لاعبي الفريق لغرض اتخاذ القرار المناسب في تلك اللحظة لبناء الهجمة ، ونجاح التكتيك يعتمد على مدى انضباط اللاعبين (الانضباط التكتيكي) وتقيدهم بتنفيذ مفردات الخطة المرسومة وتحقيق أهدافها باستخدام الأساليب المختلفة.

التكتيك هو طريقة اللعب التي يستخدمها الفريق أثناء المباراة ، والمدرب القدير يختار التكتيك المناسب لفريقه لأنه من الجوانب الأساسية والحاسمة في المباراة وقد يتغير تكتيك الفريق خلال المباراة الواحدة وهذا يحصل في حالة تغير في مجريات اللعب ونتيجة المباراة أو إن التكتيك المستخدم لم يحقق نتائجه أو صعوبة تنفيذه من قبل اللاعبين بسبب مجارة وقوة الفريق المنافس، ويعد التكتيك فنا بحد ذاته الهدف منه هو استخدام قدرات وإمكانيات لاعبي الفريق (الفنية والبدنية) بشكل صحيح ودقيق لغرض تحقيق الفوز في المباراة ، مع استخدام الأساليب والوسائل المتاحة والتي يسمح بها قانون لعبة كرة القدم.

أما معنى ومفهوم (التشكيلة) فهي توزيع اللاعبين على مواقع أو مراكز اللعب بحسب الخطوط الثلاثة (خط الدفاع وخط الوسط وخط الهجوم)، وتوزيعهم أيضا بحسب تواجد كل لاعب في المنطقة أو المركز المحدد له بحسب مراكز اللاعبين.

والتشكيلة أو الطريقة والتي تعني مفهوما واحدا وعلى سبيل المثال تشكيلة أو طريقة لعب المنتخب الايطالي بقيادة المدرب (رينوس ميشيل) هي

(4-3-3) و(4-2-4)، بينما المدرب الأرجنتيني (هيلينيو هيريرا) طبق تكتيكا جديدا مع المنتخب الايطالي في بطولة كأس العالم عام (1982) عرف (بالكاتيناتشيو) وان تشكيلة اللعب هي (5-3-2) في الهجوم ، وتشكيل (6-3-1) في حالة الدفاع، واعتمد المدرب (يوهان كرويف) في خطته على تشكيلة (3-4-3) و(3-3-4)

الخطط: هي التحركات والمناورات التي تؤدى من لدن اللاعبين في الهجوم والدفاع في أثناء المباراة ومجرياتها وإيقاعها المتغير دائماً، وينفذ لاعبو الفريق الخطط عندما يكون هناك منافس يسعى للحصول على الكرة، ممّا يتطلب معرفة مواطن القوة والضعف لدى المنافس واستغلالها باستخدام مكامن القوة لدى لاعبي الفريق، أو من أجل التقدّم للأمام والوصول الى عمق دفاع المنافس وتهديده.

الخطط: هي عبارة عن فن يقوم بأدائه اللاعبون على وفق تحركات مرسومة ومخططة في حالتى الهجوم والدفاع بشكل فردي او جماعي.

وخطة اللعب: "هي محاولات استخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية للاعبى الفريق تبعاً لظروف المباراة؛ للحد من خطورة المنافس والاستفادة من جوانب ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون كرة القدم". والخطة هي تنظيم هادف لسلوك اللاعب في المباراة في نطاق خطط الفريق. كما هي جميع التحركات الفردية والجماعية التي يقوم بها لاعبي الفريق في الدفاع او الهجوم بالكرة او بدونها لغرض التحكم بمجريات المباراة وإيقاعها باستخدام أساليب ووسائل عدة من خلال توظيف كافة امكانيات وقدرات لاعبي الفريق. والتكتيك له جزأين مهمين الواحد مكمل للآخر وهما: موجود كتاب التكتيك

1. تشكيلة الفريق:

هي مراكز اللاعبين في الملعب موزعة بطريقة يمكن بها تنفيذ وتطبيق أسلوب اللعب الذي يلعب به الفريق وتنفيذ الواجبات المناطة اليهم بشكل دقيق وفقا لمتطلبات الاداء الخططي والاحتفاظ بالكرة وامكانية التحكم بمجريات المباراة.

2. أسلوب لعب الفريق:

ان الاسلوب الذي يلعب به الفريق والمفاتيح والخيارات التي يتقدم من خلالها بأسلوب لعب مفهوم وواضح يحدد السمة الخاصة بالفريق لكل مباراة ، ان اللاعب المهاجم يكون المدافع الأول في عملية الدفاع عندما تقطع الكرة من قبل الفريق المنافس وهذه الحالة تطبق عندما يعتمد الفريق على طريقة اللعب الدفاعي المرتفع مع مراعاة المسافة بين الخطوط الثلاثة كي لا تكون هناك أي فراغات، واليوم يستخدم المدربين الانتقال السريع إلى الهجوم وبأقصر وقت ممكن أو العودة السريعة للدفاع ، وبهذا يكون المهاجم الذي تقطع منه الكرة أول مدافع في الفريق او يكون اقرب لاعب هو المدافع الأول لكي يمنع تقدم الفريق او يمنع ويؤخر عملية اللعب إلى الأمام.

يعتمد التكتيك الحديث على بعض المواصفات إلى جانب إمكانيات ونوعية اللاعبين، وما يتطلبه التكتيك الحديث بكرة القدم والذي ينشدها المدربين هو لاعبين يمتازون بالمواصفات أو الركائز الخمسة الآتية: (1)

⚽ ان يمتاز اللاعب بعقلية وذهنية متفتحة: (2)

وهي عقلية اللاعب اي ما يتمتع به من جوانب نفسية ايجابية ، حيث يتم التأكيد:

- على تنمية عقلية الجماعة (الفريق) واللعب من اجل المصلحة العامة للفريق.
- زيادة التركيز على الفريق والابتعاد عن الأنانية واللعب الفردي.
- تطوير التعامل مع الحالات الأخرى خلال المباراة مثل الضغوط الكبيرة.
- كيفية التعامل مع لاعبي الفريق المنافس والحكم.
- التأكيد على عدم التشويش على الفكر التكتيكي.

🏆 اللياقة البدنية:

مفتاح الفريق وتطبيق الاداء المهاري الفردي والمركب وتطبيق الجوانب الخطئية وكل ما يوكل للاعب في المباراة يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من لياقة بدنية، اذ هي الاساس والقاعدة لبناء لاعب وفريق كرة القدم ، ومن الضروري جدا ان يهيئ اللاعبين بشكل متكامل وعدم ترك جانب من جوانب مكونات اللعبة ، وفي بعض الفرق نجد هناك لاعبين متميزين في سرعتهم وقوتهم يستفاد منهم المدرب عندما يضع خطته وبالتالي يكون قادرا على أداء الواجبات المكلف بها بشكل دقيق، والمدرب القدير وصاحب الخبرة يعرف إمكانيات لاعبيه ويمكنه ان يتصرف بالوقت المناسب مع عدم استنزاف طاقات اللاعبين ومجهوداتهم

🏆 الحركات والمهارات المكتسبة:

الحركات (الفنيات) والمهارات الفطرية او المكتسبة ، هي المحور الاساسي والمهم في بناء التكتيك الحديث اذ لا يمكن تنفيذ التحركات الخطئية او الجمل الخطئية دون ان يكون هناك جانب مهاري متميز للاعبين وذلك لكي تكتمل عملية الربط الخطئي في الملعب لذلك لا بد من تمتع اللاعبين بمستوى من اللياقة البدنية واداء مهاري جيد ، هنا يمكن تطبيق الجوانب الخطئية للفريق ،

إلا انه لا يمكن الاعتماد على إمكانيات ومهارات لاعب واحد متميز في الفريق في بناء تشكيلة كاملة او بناء خطة معينة ، التكتيك الحديث يحتاج بشكل كبير إلى اللاعبين الماهرين القادرين على تنفيذ القواعد الخطية.

🏆 تفاعل اللاعبين واستجابتهم للتكتيك:

كل فريق له ميزاته الخاصة واسلوب لعب وسمه تجعله قادر على اداء النواحي الخطية بشكل دقيق، والفرق المتميزة لها لاعب مميز يطلق عليه (لاعب تكتيكي) يمتاز بمواصفات عالية من ذكاء وقدرة على اتخاذ القرار في المواقف وحالات اللعب المختلفة فضلا عن الامكانيات المهارية والبدنية وحسن التصرف التي يوظفها لخدمة الفريق من خلال التفكير الخطي المبدع من قبله، ولديه استجابة قوية وسريعة للمتغيرات التي تحصل اثناء سير المباراة ملتزما بتعليمات وتوجيهات المدرب ، وبهذه الحالة يكون دور المدرب وخبرته وإبداعه وإمكانيته على معرفة نقاط قوة وضعف لاعبيه ويعمل من اجل تطويرها وله القدرة في وضع خطط اللعب التي يمكن تطبيقها من قبل اللاعبين لمواجهة الفرق الأخرى كل ذلك يتوقف على المعرفة التامة للاعبين وإمكانياتهم وتفكيرهم في تنفيذ الجوانب التكتيكية خلال المباراة.

🏆 أسلوب حيات اللاعبين:

يتقرب المدرب مع لاعبيه ويطلع على كل أمر حياتهم ويتابعهم ويقوم بتوجيههم وتقديم النصائح لهم ، وكذلك يتدخل في جوانب حياتهم العامة بخصوص النوم في اوقات محددة وعدم السهر وتناول الطعام ونوعيته إلى جانب الأمور الأخرى التي تؤثر على أدائه .

• ان التكتيك الحديث أكثر تعقيداً ويعتمد على التفاصيل الصغيرة وابطس الأمور بإمكانها تغيير كل شيء، ويحاول الكثير من المدربين الإبداع فيه ، رغم صعوبته البالغة.(3)

• تلعب خبرة المدربين وآرائهم وإبداعاتهم الدور الكبير في تطور لعبة كرة القدم بشكل عام والتكتيك الدفاعي والهجومى بشكل خاص ، وهذا ما نلاحظه أثناء المباريات حيث المنافسة تكون بين اللاعبين والمدربين في تكتيكات اللعب ولذلك ظهر لكل مدرب او لكل فريق تكتيك يميزه عن غيره من المدربين أو الفرق الأخرى(سمة خاصة بالمدرب والفريق) مما نتج عن ذلك اختلاف وتغييرات عديدة في تشكيلات اللعب ، وأصبح المدربين يملكون خيارات وبدائل عديدة لكل مباراة ، وساعدت التقنيات الحديثة في تطور وتقدم لعبة كرة القدم ،كل ذلك ساعد المدربين على إظهار مواهبهم وخبراتهم في تجربة العديد من التكتيكات والأساليب والخدع في التشكيلات الأساسية والتي تميزت بالإبداعات في مجال التفكير التكتيكي مما أدى إلى تغيير في بعض التشكيلات .

• كثرة التبدل في المراكز داخل التشكيلة الأساسية التي وضعها المدرب بحسب فلسفته لمجريات المباراة وقيادتها وبما يناسب إمكانيات لاعبيه آخذاً بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق المنافس، ولهذا فهو يستخدم التبديلات الضرورية والأساسية في التشكيل كلما كانت الحاجة ملحة لذلك وبما يخدم التشكيل والتكتيك الأساسي للفريق.

• يعتمد بعض المدربين على استخدام أسلوب يعرف (بأسلوب الألماسة) في الثلث الوسطي والثلث الهجومي ، يتكون هذا الأسلوب في تشكيل من أربعة لاعبين وسط او ثلاثة لاعبين وسط مع مهاجم واحد بحيث تواجههم في الملعب يكون على شكل الماسة ، حيث يكون المهاجم على رأسها ويقوم

بانطلاقات متأخرة للربط بين خطي الوسط والهجوم، وان من مهام هذا التشكيل هو قيام اللاعبين في نقل الكرات فيما بينهم للأمام وبالعمق هذا يجعل دفاع الفريق المنافس في موقف صعب ، وفي العمق فان لاعب الارتكاز يتواجد ويتمركز خلف خط الوسط وهذا التمركز يسبب إزعاج للمدافعين ويشكل خطورة وتهديد لهم، كذلك يستطيع ان يبني هجمات من خلال ادائه الدقيق للمناولات الطويلة كما يمكنه التهديف من مناطق بعيدة .

• هناك العديد من الفرق التي تعتمد على أسلوب التسلل في الدفاع المعروف باسم مصيدة التسلل ، تقتضي مصيدة التسلل تحرك اللاعبين الثلاثة أو الأربعة في خط مستقيم في الملعب فيتقدمون فجأة إلى الأمام لإحداث حالة التسلل عند المنافس . في حال تم تطبيق مصيدة التسلل جيداً فإنها مزعجة وتشكل إرباك للاعبين المنافسين ولكنها تحمل في طياتها خطر الارتداد على الفريق المدافع تاركة الدفاع دون تغطية خلال الهجوم .

• تفضل بعض الفرق بناء الهجمات بهدوء والارتكاز على الاحتفاظ بالسيطرة على الكرة وتنويع اتجاه اللعب لإجبار دفاع المنافس على فتح منطقة الدفاع (التكتل الدفاعي) ، فتطبيق التكتيك المعاكس يجب أن يكون سريعاً وإلى الأمام ، ويمكن أن يفتح اللعب بمناولة طويلة من الدفاع أو خط الوسط إلى مهاجم متقدم، يكون هدف هذا اللاعب الذي تمرر إليه الكرة الوصول إليها أولاً ومن ثم السيطرة عليها ، في هذه الحالة يمكنه أما أن يهاجم بنفسه أو يمرر الكرة إلى زميل له ، كما يمكن للمدافع أن يتجاوز خط الوسط لتمرير كرات طويلة إلى المهاجمين .

• أما بالنسبة للتبديلات فتعتبر سلاح فعال في يد المدربين، قد يقوم المدرب بتبديل لاعب مصاب أو لا يقدم ما معهود له من واجبات وكذلك يقوم المدرب بتبديل لاعب بلاعب آخر للاستفادة من نوعية او امكانية لاعبين اخرين

، هناك تبادلات متعارف عليها وهي القيام بإخراج لاعب مدافع بأخر مهاجم
عندما يكون الفريق خاسراً للمباراة .

المراجع :

1. موفق اسعد الهيتي : استراتيجيات خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم ،
كتاب تحت الطبع ، ص 45 ، 2022 .

2. <http://forum.kooora.com>.

3. <http://www.omanya.net/vb/showthread.php?t=54302>

طرق التقييم الذاتي للجاهزية البدنية والرياضية

الجزء الأول

سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة المسيلة

sefianeseffari@gmail.com

بعض المفاهيم الأساسية للتدريب الرياضي (Basic concepts of)

: (sports training)

التدريب البدني العام والخاص :

التدريب الرياضي هو الإستخدام الملائم للمعرفة والوسائل والأساليب و الشروط التدريبية ، مما يجعل من الممكن التأثير بشكل مباشر على تطور الرياضي وتوفير درجات الإستعداد اللازمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالية (بطولة عالم - دورة أولمبية).

يشمل التدريب الرياضي الجوانب البدنية والتقنية (ألتكنيك فن الأداء) والتكتيكية (الخططية) و النفسية و العقلية لتدريب الرياضي.

التدريب البدني العام (General physical training) هو عملية تحسين القدرات الجسدية والحركية التي تهدف إلى النمو البدني الشامل والمتناغم لجسم الإنسان بالعموم و الرياضي المتدرب بالخصوص.

يتميز التدريب البدني الخاص (Spécial physical training) بمستوى تطور القدرات البدنية وقدرات الأعضاء الداخلية والأنظمة الوظيفية التي تحدد الإنجازات في الرياضة المختارة (المتخصص فيها) بشكل مباشر.

ظاهرة الإستعداد للرياضة (Athletic readiness) هو نتيجة معقدة من الإستعدادات البدنية (درجة تطور القدرات الجسدية) والتقنية " التكنيك - فن الأداء " (مستوى تحسين المهارات الحركية) والتكتيكية " الخطئية " (درجة تنمية التفكير التكتيكي " الخططي ") والعقلية (مستوى تحسين الصفات الأخلاقية والإرادية) .

يتم إجراء تقييم لحالة إستعداد الرياضي و هذا أثناء الإختبار (إجراء إختبارات خاصة) أو أثناء المنافسة (لتخصص الرياضي الممارس) . الإختبار هو تمرين له علاقة بالتخصص الرياضي الممارس ، يرتبط أدائه إرتباطاً وثيقاً بالتمرين الرئيسي (التنافسي - المنافسة المتخصصة فيها من طرف المختبر) و هو مرتبط كذلك بالجودة الحركية المنجزة من طرف الرياضي . يُطلق على إجراءات المنبثقة من جراء تنفيذ هذا الإختبار إسم (بروتوكول - protocol) ، و تكون نتيجته المنبثقة منه عبارة عن قيمة عددية يتم الحصول عليها أثناء أخذ القياسات. يساهم التعريف الصحيح لغرض الإختبار بالإختيار الصحيح لهذه الإختبارات.

كقاعدة عامة يتم إستخدام عدة إختبارات لتقييم مدى إستعداد الرياضي.

يوفر التقييم الشامل لإستعداد الرياضي ما يلي:

- + تقييم اللياقة البدنية الخاصة .
- + تقييم الجاهزية الفنية "تكنيك -فن الأداء " و التكتيكية " الخطئية " .
- + تقييم الحالة النفسية والسلوك في المسابقات الرسمية.

يتكون تقييم مستويات اللياقة البدنية الخاصة من التقييمات الفردية لمستوى القدرات البدنية الأساسية:

التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والسرعة و خفة الحركة " الرشاقة " و المرونة " القابلية الحركية " ، في الوقت نفسه يتم إيلاء الإهتمام الرئيسي

للجودة البدنية الرائدة المحققة من جراء هذا الإنضباط الرياضي (الإنضباط في مختلف الوحدات التدريبية المنجزة على مدار الموسم التدريبي الى عدة سنوات من العلمية التدريبية).

يتكون تقييم الجاهزية الفنية " التكنيك - فن الأداء " من تقييم الجوانب الكمية والنوعية لتقنية " تكنيك " عمل الرياضي عند أداء التدريبات التنافسية والتدريبية ، حيث يجب أن يكون هناك تحكم في المعدات " الأدوات : كرات - عصي - جلات - رماح - ...آلخ " بصرياً و بشكل فعال من طرف الرياضي ، حيث أن معايير الإتقان الفني " تكنيك " للرياضي هي حجم التقنية " التكنيك " المنجز من طرفه (عدد التكرارات : اي كلما كانت التكرارات كبيرة و بدقة عالية يكون مستوى التكنيك عالي جداً) ، و تنوع التقنية " تكنيك " (درجة تنوع الإجراءات الحركية المنجزة من طرف الرياضي خاصة في الرياضات الجماعية و رياضية ذات الحركات المتعددة المتكررة - **Variable and repetitive motion**) والكفاءة الإنجازية (النتيجة الرياضية النهائية).

لذلك على سبيل المثال في رياضة السباحة و التجديف و التزلج و التزلج السريع ، يمكن تقييم فعالية التقنية " التكنيك " من خلال المسافة المقطوعة في كل ضربة (خطوة : سواء كانت بالساقين " خطوة أو كانت بالذراعين " الضربة ").

في الألعاب الرياضية (الفرقية) يمكن تقييم الجاهزية الفنية " التكنيك " من خلال عدد الإجراءات الهجومية أو الدفاعية التي تميزها الدقة و السرعة في الأداء و حتى الحيل المنجزة مع عدد معين من المحاولات من طرف الرياضي ، على سبيل المثال ركل الكرة (مفلطحة مثل كرة رياضية الرغبي) إلى منطقة معينة من منطقة اللعب من 5 أو 10 محاولات ، هنا تحسب عدد التسديدات المحققة في الملعب من خط الرمية الحرة من أصل 5 محاولات فما فوق ، و

مثل عدد التمريرات الدقيقة في الكرة الطائرة من عدد محدد مسبقاً من المحاولات وأكثر من ذلك بكثير ، و مثل عدد الضربات الهجومية التي تم تلقيها (تم صدها) بشكل فعال من طرف الملائم إلخ ، في مرحلة معينة من تحسين تقنية الحركات " تكنيك " من الضروري التحكم في إتقانها ، سيشير إستقرار نتائج وقيم الخصائص الميكانيكية الحيوية الرئيسية للتمرين إلى إتقانها بشكل جيد و مثالي من طرف الرياضي .

إن تقييم الإستعداد التكتيكي "الخططي" هو تقييم مدى ملاءمة تصرفات الرياضي التي تهدف إلى تحقيق النجاح في المسابقات الرسمية و الودية ، حيث أن هذا مؤشر سوف يوفر السيطرة على التفكير التكتيكي "الخططي" و الأعمال التكتيكية المنجزة من طرفه.

بدوره أن تقييم الحالة النفسية هو تقييم الإستعداد الذهني للمسابقات (المثابرة ، الإجتهد ، الكفاح ، العزم ، الإستقلالية في إتخاذ القرارات ، المبادرة في إتخاذ القرارات.... إلخ).

من الأفضل تقييم الجاهزية البدنية و الرياضية الخاصة لنوع الرياضة المختارة وفقاً لمعايير فئة التأهيل الرياضي ومتطلبات الفئة التي ينتمي إليها، حيث يتيح ذلك لكل رياضي مقارنة إنجازاته بإنجازات الرياضيين الآخرين من أقرانه ، ليس فقط في الرياضة المختارة أي المتخصص فيها ، ولكن أيضاً في جميع التخصصات الرياضيات الأخرى. ينص تصنيف الرياضة على الصيانة المنهجية وتحسين المؤهلات التي يكتسبها الرياضي من جراء خوضه للعملية التدريبية الرياضية و من وقت لآخر تصبح معايير ومتطلبات التصنيف الرياضي الموحد أكثر تعقيداً ، مما يؤدي إلى تحفيز تحسين أساليب و طرائق التدريب الرياضي ، و التقنيات " تكتيكات" الرياضية ، و التكتيكات " الخطط " ، و بالتالي المساهمة في نمو الإنموج الرياضي ، و بالتالي فإن الوفاء و إتزام

بالمعايير و المتطلبات الإنجازية يمكن أن يكون بمثابة إختبار متكامل و مقياس لمستوى التدريب البدني الخاص في الرياضة المتخصص فيها .

ومع ذلك في عملية التدريب الرياضي غالبًا ما تكون هناك حاجة للتحكم الشامل و التحكم الذاتي في حالة الإستعداد الرياضي " إنموذج الرياضي " بما في ذلك مكوناته المختلفة (التنيكية و التكتيكية و النفسية و العقلية ...آلخ) ، و مؤشر ضبط النفس "الإستقرار النفسي و العاطفي لرياضي " تعتبر أبسط الإختبارات وتمارين التحكم مناسبة للعملية التدريبية ، والتي لا تتطلب معدات خاصة أو تدريبًا أوليًا ، بالإضافة إلى ذلك يجب ألا يغيب عن الأذهان أنه يمكن تقييم جوانب معينة فقط من إنموذج الرياضي ،منها القدرات البدنية التي تعتبر مهمة في هيكل تنظيم التدريب البدني الخاص في الرياضة المختارة "المتخصص فيها" و هذا أثناء ضبط النفس. لذلك على سبيل المثال المؤشرات الرئيسية لمستويات اللياقة البدنية للرياضيين السباحين هي القدرة على التحمل و خصائص القوة العضلية المميزة بالسرعة، و المرونة في مفاصل الذراعين و الساقين ،أما بالنسبة للاعبين الجمباز - القوة العضلية و السرعة و التنسيق الحركي و المرونة "القابلية الحركية".

و بالتالي من خلال التحكم في المؤشرات الرئيسية للتدريب البدني الخاص في الرياضة المختارة "المتخصص فيها"، يمكن للمرء إلى حد ما الحكم على الإستعداد الرياضي "إنموذج الرياضي " بشكل عام.

فيما يلي طرق لتحديد مؤشرات القدرات البدنية الفردية ، والتي يمكن للرياضي من خلالها تقييم حالة جودة بدنية معينة أو مزيجها بشكل مستقل.

طرق ضبط النفس للقدرات البدنية لضبط النفس في القدرة على التحمل (Endurance) بشكل عام ، نوصي بإجراء اختبار ميسور التكلفة لمدة 12 دقيقة في الجري والسباحة ، تم تطويره بواسطة الطبيب الأمريكي كوبر. أثناء

الاختبار ، يجب أن تقطع أكبر مسافة ممكنة. من المستحسن إجراء الاختبار على جهاز الجري في الملعب ، في المسبح ، حيث يسهل حساب المسافة المقطوعة.

يتم تحضير الرياضيين و إختبار قدراتهم أثناء إجراء الوحدات التدريبية الخاصة سنويًا و هذا يكون إما في فصل الربيع و الخريف و هذا طبعاً لطبيعة فترة المسابقات التي تكون عموماً في فصل الصيف و الشتاء ، حيث يجتازون معايير التحكم لإختبار الجري لمسافة 3 كيلومترات (بنين) و 2 كيلومتر (بنات) ، و في السباحة قطع مسافة 200 متر سباحة حرة. حيث يمكن إستخدام نتائج معايير التدريب كتقييم للقدرة البدنية التحمل الدوري التنفسي العام. بالنسبة لأولئك الذين ينخرطون في التدريبات بمفردهم ، يمكنك قياس الزمن الذي يقضونه في ركض و قطع المسافات الإعتيادية الخاصة بهم أو حتى يمكن قياسها بجزء خاص من المسافة المتعود جريها (مثل رياضي متخصص في سباق ركض 1500 متر يمكن إختباره في جزء من هذه المسافة و التي تكون مثلاً 600 متر : أين يجب عليه تحقيق زمن المرور لمسافة 600 متر في سباق 1500 متر) .

وفقاً للجدول التالي يمكنك تحديد تقييم مستوى إستعدادات الرياضيين و هذا وفقاً للمسافة المقطوعة و الزمن الموضح في الجدول (الجدول رقم:01).

**جدول يبين تقييم مستوى التأهب البدني لرياضيين بناء على نتائج إختبارات
القدرة البدنية التحمل (Endurance) .**

تقييم مستوى الإستعداد	إختبار كوبر لمدة 12 دقيقة		سباحة 200 متر "دقيقة - ثانية"	الجري (3000-) 2000 متر) "دقيقة - ثانية"
	الجري (كلم)	السباحة (متر)		
رجال				
مستوى رائع	أكثر من 2.8 كلم	أكثر من 650 متر	12.00 دقيقة و ما دون	03 دقيقة و 15 ثانية وما دون
مستوى جيد	2.5 - 2.7 كلم	550-650 متر	12.00-12.35 دقيقة	3.15 - 3.40 دقيقة
مستوى بشكل مرضي	2.0 - 2.4 كلم	450-550 متر	12.35-13.10 دقيقة	3.40-4.30 دقيقة
مستوى سيئ	1.6 - 1.9 كلم	350-450 متر	13.10-13.50 دقيقة	4.30-5.00 دقيقة
مستوى سيئ جداً	أقل من 1.6 كلم	أقل من 350 متر	13.50 دقيقة و أكثر	5.00 دقيقة و أكثر
سيدات				
مستوى رائع	أكثر من 2.6 كلم	أكثر من 550 متر	10.15 دقيقة وما دون	3.40 دقيقة و ما دون
مستوى جيد	2.16 - 2.64 كلم	450-550 متر	10.15-10.50 دقيقة	3.40-4.20 دقيقة
مستوى بشكل مرضي	1.84 - 2.15 كلم	350-450 متر	10.50-11.15 دقيقة	4.20-5.00 دقيقة
مستوى سيئ	1.5 - 1.84 كلم	275-350 متر	11.15-11.50 دقيقة	5.00-5.30 دقيقة
مستوى سيئ جداً	أقل من 1.5 كلم	أقل من 275 متر	11.50 دقيقة و أكثر	5.30 دقيقة و أكثر







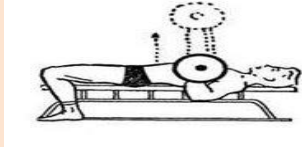


يجب أن يكون هناك تقييم دائم للقدرة البدنية القوة العضلية أثناء العملية التدريبية حيث يتم تقييم قدرات القوة العضلية بمساعدة أجهزة القياس (مقاييس القوة العضلية ، جهاز الديناموميتر ، أجهزة قياس القوة العضلية القصوى) ، و بمساعدة التمارين الرياضية الخاصة ، و إختبارات القوة العضلية ، و من أجل التحكم الذاتي في مستوى تطوير القدرة البدنية القوة العضلية يكفي إستخدام التمارين الرياضية الخاصة ، حيث ان هذه التمارين لا يتطلب تنفيذها معدات و وسائل جرد متطورة ، ومن حيث المحتوى فهي بسيطة في تقنية " تكنيك " التنفيذ ، على سبيل المثال تمارين السحب ، و الضغط ، و ضغط البنش ، و قرفصاء الحديد ، و ما إلى ذلك (أنظر الجدول رقم: 02) .

يعتبر إختبار سحب على العارضة لأعلى من التعلق بالأذرع بشكل مستقيم مع تمديد الساقين الى الأمام بدون أن يكون هناك ثني في مفصل الركبتين أمراً صحيحاً إذا ارتفعت الذقن فوق العارضة ، وتم تثبيت موضع التعلق لمدة 1-2 ثانية من طرف الرياضي ، حيث أن رفع الساقين غير مسموح بها أثناء التعلق ، أما بالنسبة ثني الساقين و بسطها من طرف الرياضي لا يعتبر خطأ ، تكون قبضة اليدين من الأعلى على مستوى العارضة عند أداء سحب الجسم لرفعه الى الأعلى ، عند سحب السيدات (البنات) يتم إستخدام الوضع الأولي للتعلق على العارضة بإرتفاع 90 سم من فوق سطح الأرض.1

و إختبار ثني و مد الذراعين مع التركيز أثناء الإستلقاء (تمرين الضغط) ، يتم إجراؤه من وضع البدء (الاستلقاء) و الذراعين مستقيمين بعرض الكتفين مع وضع الساقين على الجانب و الظهر مستقيم ، يمكنك ممارسة تمارين الضغط بالإرتكاز على راحة الدين و الإعتماد على قبضة اليدين ، و إرتكاز يكون على أصابع خمسة أو أربعة ، أو ثلاثة أصابع (الإبهام و السبابة) ، و كذلك قد يكون الإرتكاز على ظهر اليدين ، و عادة ما تقوم السيدات (الفتيات) بتمديد و ثني الذراعين مع الإرتكاز بالمقعدة على سطح الأرض .

جدول يبين معايير تقريبية لتقييم قدرات القدرة البدنية القوة العضلية

1 - للتزود بمختلف الإختبارات اللياقة البدنية للرياضيين خاصة رياضي تخصص ألعاب المضمار و الميدان أرجو الإطلاع على كتاب (دليل تدريب ألعاب المضمار والميدان الأكاديمي) تأليف : **أثير محمد صبري الجميلي، سفاري سفيان** ، دار النشر نور ، ألمانيا ، سنة 2017 .

درجة (عدد التكرارات)					تمارين المراقبة
ممتاز	جيد	مرضي	سيئ	سيئ جداً	
15 و ما فوق	14-12	11-9	8-7	أقل من 7	
20 أو أكثر	19-15	14-10	9-8	أقل من 8	
50 فأكثر	49-35	34 - 24	23-16	أقل من 16	
28 وما فوق	27-23	22-17	16-11	أقل من 10	
20 أو أكثر	19-14	13-10	9-6	5 أو أقل	
66 فأكثر	65-48	47-37	36 - 26	25 وما دون	ذكور 
50 فأكثر	50-41	40-31	30-21	20 وما دون	إناث 
أكثر من 150% من وزن أجسامهم	125- من 150% وزن أجسامهم	نفس وزن أجسامهم	75-100% من وزن أجسامهم	50 - 75% من وزن أجسامهم	
60 فأكثر	59-48	47-40	39-30	29 وما دون	ذكور 
40 فأكثر	39-30	29-20	19-11	10 أو أقل	إناث 

أسلوب المنافسات في العملية التعليمية

م. د. سعاد سعدي جابر

المديرة العامة لتربية الكرخ الثانية

محافظة بغداد

يعتبر (أسلوب المنافسات Competition Style) أحد الأساليب التعليمية التي ظهرت نتيجة الأهتمام المتزايد بالأساليب التعليمية فضلاً عن البحث المستمر عن الملائم منها في نقل المعلومات إلى الطلاب تم التوصل إلى سلسلة من الأساليب التعليمية التي تهدف إلى إعطاء المدرسين نظرة كاملة عن التعلم تمكنهم من أن يكونوا أكثر مرونة وأكثر تأثيراً في التعلم ، ونظراً لذلك ظهر (أسلوب المنافسات Competition Style) على يد (تورمان تريبلت 1897م) بعد إجرائه تجربة مختبرية في علم النفس الإجتماعي داخل مختبر علم النفس بجامعة أنديانا بولاية أنديانا بلس بالولايات المتحدة الأمريكية.

وبناءً على ما لاحظته في سباق الدراجات من فرق يظهرين الرقم القياسي الذي يضربه المتسابق وهو يقود دراجته منفرداً وبين الرقم الذي يضربه وهو يقود دراجته مسبقاً 3 (قليلاً) بدراجة أخرى لا يدخل مع سائقها في سباق لكنه يراها تتحرك أمامه طوال مدة تحركه مما أدى ذلك إلى رجوعه إلى عدد من الدراسات العلمية المنشورة وأكتشف إنها لم تلق الضوء الكافي على هذه الظاهرة بكل جوانبها ، لذا صمم تجربته في هذا المجال إذ تضمنت هذه التجربة باختصار آثار المنافسة على متوسط الوقت الذي تأخذه مجموعة من الأطفال لإتمام (150) لفة على بكرات الصيد عند قيامهم بهذه العملية كل على حدة ثم

في موقف يتنافس فيه أثنان مع بعضهما وجد أن الأداء قد تحسن في موقف المنافسة .

وتعد المنافسة من العوامل المهمة والضرورية لأي نشاط ، فالمنافسة عبارة عن عمل رياضي أو سياسي أو اجتماعي أو علمي يقوم به أشخاص ينتمون إلى فئة تختلف عن الأخرى من أجل بذل قصارى جهودهم لتحقيق أغراض معينة يتفوقون من خلال تنفيذها على الفئة المقابلة التي تسعى هي الأخرى إلى منافستهم والتفوق عليهم .

كما تعد بمثابة موقف تقويمي لقدرات الطالب وأنها من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة الطالب وفي حثه على بذل أقصى جهده وهذه المنافسة قد تكون مع شخص آخر أو منافسة الطالب مع نفسه ، كما تعرف المنافسة بأنها نشاط يحاول فيها الطالب إحراز الفوز الأمر الذي يتطلب ضرورة استخدام الطالب لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية .

وتحتل المنافسة جزءاً كبيراً في حياتنا اليومية ، فالمنافسة دون شك هي النظام الطبيعي في كل شيء لذا فهي تدخل في كل مجالات الحياة بما فيها مجال التعلم وعليه فالمنافسة الأخوية التي تحدث في الصف هي من ضرورات الحياة الاجتماعية ، ويعد أسلوب المنافسات أحد الأساليب التي جاءت بها الحركة التربوية ، فهو يعني تنافس الطلاب فيما بينهم لتحقيق هدف تعليمي محدد يفوز بتحقيقه طالب واحد أو مجموعة قليلة ، كما أنه أحد الأساليب الأكثر استخداماً لإثارة دافعية الطلاب على الممارسة بحماس أكبر .

ويعمل أسلوب المنافسات على زيادة دافعية الطالب نحو التعلم والوصول به إلى مستوى تعليمي أفضل وذلك من خلال معرفة الطالب بمستوى أدائه ، إذ إنه من الضروري معرفة الطالب لمدى تمكنه من أداء المهارة ومدى التقدم الحاصل لديه ، إذ وجد أن أشعار الطالب بنتائج أدائه ومقارنته بزملائه وأشعاره

بمدى تقدمه أو تأخره يعد من أقوى دوافع التعلم ، أما الجهل بنتائج التعلم فقد يلقي في روع الطالب أنه قد وصل إلى الذروة فلا يبذل جهداً في سبيل التقدم والتحسين أو يلقي في روعه أنه لا يتقدم فيفتقر تحمسه وأهتمامه .

وعليه ينبغي على المدرسين ضرورة تشجيع الطلاب على التقويم الذاتي من خلال المقارنة بين النتائج التي أنجزها وما هو مطلوب منه تحقيقه ومن ثم بذل أقصى الجهود الفردية أو الجماعية للوصول إلى المستوى المطلوب ، وبهذا يكون أسلوب المنافسات ذي أهمية مشتركة بين المدرس والطلاب في آن واحد ، فالمدرس يحقق رغبته في الحصول على المستوى الجيد لطلابه في حين يتمكن الطلاب من الإشتراك في تقييم الأداء وأخذ القرار ومن ثم يصبحوا أكثر إستقلالية وتحملاً للمسؤولية فضلاً عن ذلك لديهم إدراك لتفسير أعمالهم وأنهم مسؤولون عن نتائجهم وهذا بدوره يؤدي إلى تطور الخصائص الشخصية للطلاب بالشكل الذي يطمح إليه مجتمعنا المعاصر .

فالمنافسة تسعى إلى الارتقاء بإمكانيات الطالب وقدراته الكامنة ومن ثم الوصول إلى الشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع الحياة العامة أي الشخصية الفاعلة في المجتمع .

شروط استخدام المنافسة في العملية التعليمية :

لكي نحدد إلى أي مدى يمكن استخدام المنافسة في حث دوافع الطلاب للتعلم ، فلا بد من فهم طبيعة المنافسة والأثر التربوي لإستخدامها وفق شروط هي :

- 1.** أن تكون المنافسة جزءاً من المنهج التعليمي أو المحتوى الدراسي لذا يجب أن يذكر الهدف العام والهدف الخاص بشكل واضح .
- 2.** أن تكون تعليمات المنافسة مختصرة لكي يكسب الطالب أكبر قدر ممكن من التعلم .

3. أن تمثل الواقع إلى حد كبير بحيث يقتنع المدرس بأنها ستلبي مهارات يحتاجها الطالب في واقع حياته العملية.

4. أن يتأكد المدرس من أنه يتقن قواعد المنافسة ، ويعرف أهدافها ومفاهيمها الرئيسية بحيث يستطيع إدراكها بكفاءة عالية في الدرس .

5. أن تكون مناسبة لطبيعة مكان الدراسة ، وعدد الطلبة بحيث يمكن أستعمالها وتنفيذها في البيئة التعليمية المتوافرة وأن تكون مناسبة لمستوى الطلاب .

ومن خلال ما تقدم نجد أنه بالرغم من إمكانية أن تكون للمنافسة أنشطة فعالة في تعلم المهارات الحركية إلا أن لها حدوداً ومحددات كأي أسلوب آخر، فالمنافسة يمكن أن تكون فعالة إذا ما أحسن استخدامها بصورة صحيحة ، إذ إن إختيار المدرس المنافسة أسلوباً في التعلم يؤدي إلى تحقيق التحصيل التربوي من جهة وإلى حمل الطالب على مضاعفة جهده لينافس ذاته أو الآخرين من زملائه من جهة أخرى .

المصادر:

1. أرثر جورج هيوز؛ التعلم والتعلم - مدخل في التربية وعلم النفس - ترجمة حسن الدجيلي : (الرياض ، عمادة شؤون المكاتب ، 1982) .

2. جرجس ميشال جرجس ؛ معجم مصطلحات التربية والتعلم ، ط1 : (بيروت ، دار النهضة العربية ، 2005) .

3. سعد جلال ؛ علم النفس الاجتماعي ، ط2 : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1984) .

4. عبد الله عبد الحي موسى ؛ علم النفس التربوي : (القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1981) .

5. عبد الفتاح لطفي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي : (القاهرة ، دار الكتب الجامعية ، 1972) .

6. مصطفى سويف ؛ مقدمة لعلم النفس الاجتماعي ، ط 2 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1960) .

7. محمد حسن علاوي ومحمود عنان ؛ الدراسة النفسية للعدوان والشغب والتعصب في الرياضة ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .

8. يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العميرة ؛ علم النفس الرياضي : (عمان ، المكتبة الوطنية ، 2003).



التصنيف الطبي للمعاقين

م. د. حمد عفات رشيد

كلية علوم هندسة الزراعة / جامعة بغداد

إن التصنيف الطبي يشكل خصوصية أساسية عند الأشخاص المعاقين إذا ما قام على قواعد طبية سليمة ، حيث يتيح إستقطاباً موفقاً للرياضيين وتخطيطاً علمياً للنواحي البدنية والفنية والنفسية كما أنهم يشاركون في المنافسات الرياضية وهم مقتنعون بتكافؤ الفرص وتساوي الحظوظ وهم شاعرون بالعدل والانصاف .

تتمثل رياضة المعاقين بالتصنيف الطبي وهو الأمر الذي يمكنهم من المشاركة في المنافسات الرياضية بغرض تكافؤ الفرص في إطار أصناف متجانسة القدرات يحدوهم الشعور بالعدل والمساواة .

ان هدف التصنيف الطبي هو تجميع الرياضيين المعاقين في نفس المجموعة ، أن إستخدام عبارة (نظام تصنيف) يعني أن هناك إختلافاً بين الأشخاص المعاقين وأنه من غير العدل والأنصاف أن يتسابقوا معاً في المنافسات الفردية .

وعلى المتخصصين أن يحددوا مدى القصور طبقاً للقواعد الدولية للتصنيف الموضوعة مسبقاً بعد التأكد من الاعاقة وتشخيصها وهذا ينبغي تحديد مدى أهمية القصور الحركي وربطه بصنف محدد تماماً في سلم التصنيف الخاص بفئة الاعاقة المعنية في مسابقة معينة .

كما يعني تصنيف الإعاقة أيضاً هو تقسيم ذوي الإعاقة إلى مجموعات متشابهة وتختلف على خاصية معينة بحيث تساعد على تحديد الطبيعة والمقدار ونوع الخدمات التي تحتاجها كل فئة وتتعدد التصنيفات والتسميات للإعاقة وفقاً لمعايير ذاتية وطبية وتربوية وإجتماعية إضافة إلى أسباب ظهورها في المراحل العمرية .

أن فحص التصنيف يهدف إلى تحديد مدى القصور الحركي للشخص من خلال التعرف إلى نوع الإعاقة ودرجتها وفي ذلك يمكن تقييم قدرته على القيام بالحركات المتصلة بالمسابقة التي يشارك بها ، ويجب أن يصنف الرياضي حسب إعاقته في النظام الملائم الذي أقرته اللجنة الدولية .

نظام النقاط لإختبارات التقسيمات الطبية الفنية :

- فقدان القدرة على الانقباض الإرادي (0 -)
- قدرة ضئيلة على الانقباض وبدون نتيجة حركية (1 -)
- انقباض عضلي مع قدرة حركية ضعيفة مع أستبعاد الجاذبية الأرضية (2 -)
- انقباض عضلي يسمح بحركة ضد الجاذبية الأرضية فقط . (3 -)
- انقباض عضلي يسمح بحركة ضد مقاومة وضد الجاذبية الأرضية . (4 -)
- انقباض عضلي بقوة طبيعية يسمح بحركة ضد مقاومة قوية . (5 -)

فئات الإعاقة :

1. فئة الإعاقة البصرية ويسمى اتحادها IBCA .
 2. فئة الإعاقة الذهنية ويسمى اتحادها I. N. A .S .
 3. الشلل الدماغي ويسمى اتحادها CP. ISR .
 4. البتر ويسمى اتحادها I.S.O.D .
 5. الكراسي المتحركة ويسمى اتحادها I.S.M.W.S.F .
 6. الإعاقة الحركية ويسمى اتحادها I.S.O.P .
- الألعاب الرياضية المعتمدة لدى الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين :

مجموع الألعاب البارالمبية حالياً (23) رياضة معترف بها رسمياً منها (19) رياضة صيفية و أربع رياضات شتوية ، وتختلف الاختصاصات الرياضية بحسب فئات المعاقين وهي (ألعاب القوى - كرة السلة على الكراسي - سباق الدراجات - الفروسية - تنس الطاولة - كرة الهدف للمكفوفين - رمي القوس والسهم - الرماية - كرة القدم - الرغبي على الكراسي - الكرة الطائرة من الجلوس - الرياضات الشراعية - الجودو - التزلج على الجليد - التزلج الشمالي - السباق على عربات التشریح - الرقص على الكراسي - البوتشا) .

التقسيمات الرياضية لفئات الإعاقة:

الإعاقة البصرية Blind :

تضم هذه الفئات (B1, B2 , B3 , B13, F11 , F12 , T11 , T12) .

الإعاقة الذهنية Mental Retardation :

تضم هذه الفئة صنفاً واحداً لكل مسابقة (عدو ، قفز ، رمي) . (T20 F20 ,) .

الشلل الدماغي Cereberal Paralysis :

تضم هذه الفئات :

➤ على الكراسي (F31 , F32 , F33 , F34 , T31 , T32 , T33 , T34) .

➤ وقوف (F35 , F36 , F37 , F38 , T35 , T36 , T37 , T38) .

الإعاقة الحركية Physically Handicapped :

تضم هذه الفئات :

➤ رمي / كراسي F51 , F52 , F53 , F54 , F55 , F56 , F57 , F58) .

➤ عدو / كراسي (T51 , T52 , T53 , T54) .



أن الإعاقة تعد مشكلة تفت في عضد المجتمع وتؤثر سلباً على مسيرته لما تسببه من نزيف اقتصادي واخلل إجتماعي وهي مسؤولية وطنية تحتاج إلى تضافر كافة الجهود الرسمية والأهلية لمعالجتها ، وأن الرؤية العلمية لمسألة الإعاقة هي ليست مجرد رعاية المعاقين وإعادة تأهيلهم فحسب بل ينبغي النظر إليهم بوصفهم طاقة بشرية وإجتماعية وأقتصادية أهدرها المجتمع وينبغي علينا أن نؤسس و ننظم الوسائل التي تمهد الطريق للإستفادة من هذه الطاقات المتعددة ، لذا برز دور الطب الرياضي هنا كناحية تأهيلية للمعاقين .

المصادر :

9. غسان محمد صادق ؛ رياضة المعاقين : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980).
10. مروان عبد المجيد : الألعاب الرياضية للمعاقين : (جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مطبعة دار الحكمة ، 1992) .
11. مروان عبد المجيد : التأهيل الطبي والرياضي للأشخاص ذوي الاعاقة : بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الأول لنادي عجمان لذوي الاعاقة ، 6-8/ مايو / 2018 ، أبحاث ودراسات محكمة .

هضبة التعلم الحركي

م.د سعادہ حسنین عبد المنعم

كلية الكوت الجامعة

saadah.hassani@alkutcollege.edu.iq

يظهر لنا في بعض الأحيان من خلال رسم منحنى التعلم فترة لا يطرأ فيها تحسن ظاهر على مستوى الأداء بالرغم من استمرار الممارسة والتدريب ، ويبقى مقياس التعلم ثابت دون تغيير ولعدة محاولات وقد يستمر عدة وحدات تدريبية حيث نطلق على هذه الفترة (بهضبة التعلم) ، أي الثبات أو الاستقرار في منحنى التعلم ، أن هذا الاستقرار يمثل ثبات كاذب وموقف يتبعه تصاعد تدريجي بالمستوى ، إذن هضبات التعلم ليس من الظواهر الحتمية في منحنى التعلم.

أسباب ظهور الهضبة:

أن ظهور الهضبة يعود إلى عدة أسباب ومنها ما يأتي:-

1. ظهور حالة التعب المؤقت لدى المتعلم
2. ضعف الدافعية نتيجة الفشل المتكرر والخوف
3. التركيز على بعض المؤشرات الخاطئة التي يكتسبها بشكل غير مقصود أثناء التعلم.
4. ضعف في البرنامج التعليمي .
5. عدم الاتقان والثبات في المستوى .
6. ضعف طريقة الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى ومن مستوى بسيط إلى أصعب.

7. قد تمثل الهضبة النهائية التي يستطيع الفرد الوصول اليها ، أي أقصى مستوى يصل اليه المتعلم وهذا ما يسمى بالحد الفسيولوجي ، وقد تمثل هذه الهضبة في كثير من الأحوال الحد الفسيولوجي وهو عبارة عن ظاهرة من الهضاب يمر بها اللاعب أو المتعلم في حالة ثبات في المستوى فيتوقف عن التطور أو التحسن ، إلا أن يختار طريقة أو أسلوباً آخر من التدريب أو التعلم ، ويمثل هذا الحد اشد فترة في عملية التدريب أو عملية التعلم وهي فترة خطيرة لأنها تسبب فقدان الرغبة والدافعية والحماس لدى اللاعب أو المتعلم ، وان الحد الفسيولوجي هو أعلى حد يصل اليه اللاعب أو المتعلم و لا يستطيع أن يتقدم فيه ثم يبدأ بالهبوط بمستوى أدائه وهناك ظاهرة عادة تسمى ظاهرة الذبذبات (هضبة الذبذبات) التي ترسم في معظم منحنيات التعلم وهذه الذبذبات تمثل بعض التغيرات الدقيقة في النواحي الجسمية الفسلجية لدى اللاعب او المتعلم (كالدورة الشهرية عند المرأة) وإذا كانت هذه التغيرات الدقيقة معروفة يكون هنالك مجال امام المدرب او المدرس لتجاوزها لكن الأخطر إذا لم تكن معروفة .

كيف يمكن اختراق هضبة التعلم:

أن تعلم المهارات الرياضية يتم عن طريق التكرار والتصحيح وهذا يفيد التعلم بصورة عامة ، وان المتعلم يصل إلى سقف التعلم حيث يحدث ثبات في الأداء ويكون التطور والتحسن صفراً ، أن الوصول إلى هذا الحد يسمى هضبة التعلم ، وان الأفراد يختلفون في هضبة التعلم ويعود ذلك إلى القابليات والفروق الفردية والسؤال هنا هل يقف المدرب أو المربي عند هذا الحد ؟ وكيف يمكن من اجتياز هضبة التعلم ؟

لو أخذنا المنظور الداخلي للتعلم الحركي لوجدنا أن المتعلم يعد برنامج حركي للتحرك ويقوم بتكراره وتصحيحه لغرض زيادة الدقة في الأداء مما يؤدي إلى زيادة الانجاز ويصل البرنامج الحركي إلى درجة الثبات والآلية في التنفيذ ،

أن الثبات يعني أن التحسن يكون صفراً ، فإذا أردنا أن نجتاز هضبة التعلم فيستحسن إيجاد طرق جديدة للتمرين على تطوير البرنامج الحركي للمهارة , إن تطوير البرنامج الحركي يكون عن طريق تعريضه إلى متطلبات جديدة وصعبة حتى يتم التكيف مع الوضع الجديد , إن إحدى الطرق لتطوير البرنامج الحركي لمهارة معينة هي أدائها في ظروف جديدة ، ومثال على ذلك إذا أردنا تطوير دقة التهديف بكرة القدم بالرجل المفضلة نجعله يتدرب بالتهديف بالرجل غير المفضلة ، أن هذا التدريب يعني أن البرنامج يجب أن ينفذ ولكن بقدوم لم تتعود على ذلك ، ويحاول المتعلم التكرار والتصحيح لتنفيذ التهديف بالقدم غير المفضلة أن هذا يعني أننا وضعنا متطلبات جديدة للبرنامج الحركي ومطلوب منه التكيف لذلك ، ومتى ما تكيف وتطور التهديف بالرجل غير المفضلة وعاد اللاعب إلى الرجل المفضلة سيجد أن التهديف بالرجل المفضلة قد تطور نظراً لتطور دقة البرنامج الحركي ، وخالصة القول إذا أردنا اختراق هضبة التعلم فيجب أن نغير التدريب ، وأحد طرق التدريب هي استخدام الجزء الآخر من الجسم والذي لم يتعود على تنفيذ تلك المهارة .

الدليل العلمي لذاكرة العضلات على المستوى الجيني



الدكتور عقيل كاظم محسن الخرجي

جامعة القادسية. كلية التربية للبنات

التخصص الدقيق. فسيولوجيا التدريب الرياضي

كرة السلة.

Akmd7016@yahoo.com

عندما نفكر في مصطلح ذاكرة العضلات فإن أول ما يتبادر إلى ذهننا هو قدرة العضلات على إعادة أداء حركات معينة دون الحاجة إلى التفكير بها، وبالتدريب تصبح تلك الحركات أكثر سرعة وكفاءة. ولكن العلماء قد اكتشفوا من خلال دراسة جديدة وجود نوع مختلف تمامًا من ذاكرة العضلات موجود على المستوى الجيني، ويؤثر على نمو العضلات.

وقد أعلن العلماء الذين يقودهم فريق من جامعة كييل أن فترات نمو العضلات الهيكلية يتم تسجيلها عن طريق جينات الخلايا العضلية نفسها، ويحتفظ بتلك الذكريات على هيئة إشارات أو علامات كيميائية، وترتبط تلك الإشارات الكيميائية بالجينات ذات الصلة لتساعد على نمو الخلايا العضلية فيما بعد. وقبل الاستفاضة في الحديث عن النوع الجديد من ذاكرة العضلات فإنه من المهم معرفة المقصود بتلك التعديلات حول الجينية.

يُشير ذلك المصطلح المبهم إلى تأثير البيئة الخارجية على (الحمض النووي - DNA)، ولكن ذلك التأثير لا يعني تعرض الحمض النووي للتغيير أو الطفرات بل يعني تعديلًا في سلوك الجينات، وكيفية تعبير الجينات عن نفسها أو بالأحرى تتحكم تلك المواد الكيميائية في تنشيط أو تثبيط عمل الجينات، وبالتالي

فإن تلك العلامات الكيميائية ما هي إلا ملحقات للحامض النووي تتحكم في مدى نشاطه أو خموله.

وبالعودة مجدداً إلى تلك الدراسة فإنه قد طُلب من ثمانية رجال أصحاء أن يقوموا بأداء تدريبات رياضية لزيادة الكتلة العضلية لأسابيع عدة قبل أن يتوقفوا عن التدريب لفترة محددة، ثم يعودوا إلى التدريبات مرةً أخرى. وكما هو متوقع فإن الكتلة العضلية قد زادت عند بدء التدريبات في المرة الأولى قبل أن تتراجع عن التوقف عن التدريب، ثم تعود إلى الزيادة مع عودة التدريبات مرةً أخرى .

وخلال مراحل التجربة المختلفة تم الحصول على عيناتٍ من الحمض النووي الخاص بالرجال الثمانية، وهكذا اكتشف العلماء تلك العلامات الكيميائية المرتبطة بالحمض النووي بفحص تلك العينات، واتضح من الفحص أن تلك العلامات الكيميائية كانت تقلل من نشاط الحمض النووي للخلية العضلية؛ ما يعني أن وجود تلك العلامات بكثرة يؤدي إلى تثبيط نمو الخلية والعكس صحيح.

ولكن ما أثار اهتمام العلماء هو توقيت ظهور واختفاء تلك العلامات الكيميائية، يشير رئيس الفريق العلمي الدكتور آدم شاريلز إلى أن التدريبات العضلية قد أدت إلى تقليل العلامات الكيميائية المرتبطة بالحمض النووي للخلايا مما سمح بنمو الخلايا العضلية بشكل أكبر.

المثير للدهشة هو أن بعض جينات الحامض النووي قد ظلت بلا علامات كيميائية حتى بعد توقف التدريبات الرياضية وعودة الكتلة العضلية إلى حجمها الساب

ويضيف الدكتور شاريلز أنه بعودة الرجال الثمانية إلى التدريب مرةً أخرى فإن الحمض النووي الخاص بالخلايا العضلية كان أكثر نشاطاً من المرة الأولى ما سمح بنمو أكبر في الكتلة العضلية، وهو ما يشير بوضوح إلى أن الحمض

النووي قد احتفظ بذكرياتٍ من التجربة الأولى سمحت له بنشاطٍ أكبر عند تعرضه لتجربةٍ جديدةٍ مشابهة

ويشير دكتور شاربلز أيضًا إلى أن تلك التقنية قد تساهم في الكشف عن تناول الرياضيين للمنشطات التي تحسن من أدائهم العضلي، فهناك احتماليةً لكون تلك المنشطات تؤدي إلى إنتاج نوعيةٍ معينةٍ من العلامات الكيميائية التي تساهم في زيادة نشاط الخلية العضلية، وقد تكون هناك إمكانيةً للكشف عن تلك العلامات الكيميائية حتى بعد تخلص الجسم من المنشطات التي استخدمها الرياضي.

الكارديو



م.م. جاسم نافع حمادي

كلية المعارف الجامعة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

Jasim1988sh@gmail.com

تمريّنات الكارديو:

تعتبر تمرينات الكارديو من أفضل التمرينات الرياضية التي يمكنك أن يمارسها الانسان بشكل يومي, وتتم من خلال تحريك الجسم والعضلات لزيادة نبضات القلب وبالتالي حرق الدهون الزائدة, وتعمل تمرينات الكارديو على إنقاص الوزن الزائد وتنشيط الدورة الدموية وبناء العضلات من خلال الالتزام بممارسته بشكل يومي.



الوزن الزائد هو ربّما المرض الأكثر انتشاراً في أوساط النساء والرجال على حدّ سواء، وقد تبين أنه سبب كلّ علّة ويؤدي إلى أمراض أخرى أبرزها أمراض القلب والضغط، التخلّص من مشكلة الوزن الزائد ليس أمراً صعباً أو مستحيلاً، بل قد يكون من أبسط الامور خصوصاً إذا اتبعت حمية غذائية وواظبت على ممارسة التمرينات الرياضية، وتمرينات الكارديو هي ربّما من التمرينات الأكثر فعالية عندما يتعلّق الامر بحرق الدهون والسعرات الحرارية.

تعد تمارين الكارديو من أهم التمرينات الرياضية التي تُمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع، وهي تتطلب مجهوداً عالياً ورشاقة، فهي ترفع معدل نبضات القلب لمدة طويلة نوعاً ما، لذلك تعتبر من أفضل التمرينات لجسم الإنسان، والتي تعتمد بشكل رئيسي على حرق الأكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وبالتالي فهي من أهم التمرينات التي تُمارس لخسارة الوزن وحرق الدهون في مختلف أنحاء الجسم، حيث تعتبر من أهم التمرينات الرياضية، فهي رياضة يمكن ممارستها يومياً، وبمختلف الأشكال والأوضاع، كما أنها تحتاج أيضاً إلى رشاقة الجسم، وتحتاج إلى بذل الكثير من الجهد.



اهمية تمارينات الكارديو:

لتمرينات الكارديو والمعروفة أيضاً بتمرينات القلب، أهمية كبيرة للمارسين خاصة عندما تمارس بشكل منتظم، فلنكتشف سويةً أهمية هذه التمرينات لجسم الانسان، حيث تكمن أهميتها في:

1. إنقاص الوزن والدهون الزائدة: إن تمارينات الكارديو تعتبر من أفضل أنواع التمرينات الرياضية التي تساهم في انقاص الوزن إذ تساهم في حرق الدهون والسرعات الحرارية وهذا ما يساعدك بالتالي على الحصول على جسم مثالي وتقوية عضلاتك بشكل لائق.

- 2. تحسين المزاج:** قد لا تصدق لكن من فوائد تمارين القلب أو أهمية تمارين الكارديو أنها تحسّن المزاج وتقلل بالتالي من الاكتئاب والتوتر الناتج عن ضغوطات الحياة اليومية والعملية، وقد أثبتت الدراسات أن تمارين القلب تجعلك أكثر سعادة، فلا تتردد في ممارستها للتحرر من الضغوط والاكتئاب.
- 3. الطاقة:** من أبرز فوائد وأهمية تمارين الكارديو أنها تمدّك بالطاقة والنشاط وتقلل بالتالي من التعب الذهني الذي يرافقك يومياً، لذلك إذا كنت تعاني من الاجهاد وتبحث عن وسيلة مثالية للتحرر ولكسب الطاقة الايجابية مارس تمارين الكارديو.
- 4. منافع صحية:** ثبت أن لتمرينات الكارديو أهمية كبيرة فهي تساهم في تحسين صحتك وبالتالي عيشك مدّة اطول، وذلك لأن تمارينات الكارديو تخفّض الوزن وتحرق الدهون وبالتالي هذا ما يعتبر مثالياً للصحة.
- 5. تحسين الدورة الدموية في الجسم:** كذلك من اهمية تمارينات الكارديو، التي يمكنك ممارستها، أنها تعمل على تحسين الدورة الدموية في الجسم وذلك من خلال توصيل الكميات الكافية من الأوكسجين وعناصر الغذاء الضرورية للخلايا.



عدد تمارينات الكارديو:

إن معدل ممارسة تمارينات الكارديو يختلف باختلاف النتيجة التي تطمح في الحصول عليها, فإذا كنت راضياً عن معدل الدهون في جسمك وتريد الحفاظ على صحتك وتحسين مزاجك، يمكنك ممارسة تمارينات القلب بمعدل 20 دقيقة يومياً، أما إذا كنت تسعى إلى حرق الدهون فعليك ممارسة هذه التمارينات يومياً بمعدل يتراوح بين 30 - 60 دقيقة.

أمثلة على تمارينات الكارديو:

- القفز على الحبل.
- الركض أو الهرولة.
- الزومبا أو الرقص بشكل عام.
- التجديف.
- ركوب الدراجة الهوائية.
- السباحة.
- المشي.
- صعود السلالم.

فوائد تمارينات الكارديو :

- تعمل تمارينات الكارديو على تقوية الدورة الدموية في الجسم، إلى جانب تنشيطها حيث أنه يساعد الدم على توصيل الأكسجين والغذاء إلى جميع خلايا الجسم، كما أنها تساعده أيضاً في التخلص من الفضلات الأيضية، إلى جانب فعاليته الأكيدة في حرق الدهون والتخلص منها بطريقة صحيحة وآمنة.
- كما أن الكارديو يعمل على المساعدة في إزالة التوتر والقضاء على الإجهاد والضغط اليومية، كما أنها تعمل على تحسين المزاج والشعور بالهدوء

والراحة، إلى جانب دوره في التقليل من خطر الإصابة بالأمراض، والتي من أهمها الإصابة بالضغط ومرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والشرابين.

• تعمل على تقوية العضلات المسؤولة عن عملية التنفس، كما أنها تعمل على تقوية الرئتين، وتجعلها تقوم بأداء عملها بأكمل وجه.

افضل تمارينات الكارديو:

هناك بعض التمارينات التي لا غنى عنها، حيث تعود بفائدة كبيرة على صحة الإنسان، وبعض تلك التمارينات لا يعرفها الكثيرون ومن أبرزها تمارينات الكارديو.

1. المشي: هو الأكثر استعمالاً من بين التمارينات الأخرى نظراً لسهولة أدائه وفعالته في حرق الدهون، كما ويعد مناسباً لجميع فئات الأعمار بالإضافة إلى الحوامل أيضاً، ويمكن أداء التمرين في أي مكان مفضل أو مريح، وتجدر الإشارة إلى أن تمرين المشي يحرق 300 سعرة حرارية أو أكثر.



2. الجري: يعتبر من أقوى تمارينات الكارديو، كما أن الجري يعتبر من أحسن التمارينات التي تقلل من القلق الذي نواجهه في حياتنا اليومية، لذا فإن الجري هو الحل الأمثل، ولا يتطلب أي معدات، فكل ما تحتاجه هو وضع سماعات

وتشغيل موسيقاك المفضلة ودون أن تشعر سيقوم بتخليصك من كل ضغوطات العمل ومشاكل المنزل.

والجري يعتبر رياضة رائعة لحرق الدهون، كما أنه يمكنك أن تزيد من قوة التمرين، فبدلاً من الجري العادي كل يوم جرب أن تقوم بالجري بأقصى سرعة لك للمدة 30 ثانية ثم إجري بسرعة بطيئة لمدة 30 ثانية أخرى ثم أعد الأمر، وبهذه الطريقة تستطيع أن تحرق دهون أكثر وتزيد من حماسة التمرين وتزيد من قوة إحتمالك.



3. القفز على الحبل: يعتبر من أقدم التمرينات الرياضية، وهو من التمرينات القوية في حرق الدهون وتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة والحيوية، حيث يعمل على حرق في 1200 سعرة حرارية خلال الساعة الواحدة، ويتميز بأنه يحرك جميع عضلات الجسم وأهمها عضلة القلب، ويمكن التمرن بالقفز على الحبل بعدد بسيط مثلاً كنوعٍ من الإحماء، ثم زيادة العدد تدريجياً مع الحصول على وقت استراحة.



4. قفز القرفصاء: تمرين القرفصاء العادي هو استخدام وزن الجسم الذي يستهدف الجزء السفلي من الجسم، وذلك عن طريق القفز للأعلى والنزول بوضع القرفصاء ثم الوقوف، ويمكن الاستمرار بالقفز والنزول بوضع القرفصاء بشكل مستمر وذلك حسب الهدف من التمرين ومستوى الفرد.



5. القفز على الصندوق: ويعتبر من أكثر التمرينات تحدياً وذلك لأنه يتطلب مجهوداً أكبر، مما يجعل نبضات قلبك تصل إلى معدل مرتفع في مدة قصيرة جداً مقارنة مع باقي تمرينات الكارديو، وهناك عدة أنواع للقيام بهذا التمرين، فيمكنك استعمال الأوزان في هذا التمرين أو يمكنك الإكتفاء بوزن جسمك فقط.

وأحسن طريقة للقيام به هي إحضار صندوق أو كرسي صغير ثم تقف وتقفز فوق ذلك الصندوق وتهبط مباشرة وتقوم بتمرين ضغط واحد وتعيد الأمر بأسرع وقت ممكن لمدة 20 ثانية، وبعد ذلك تريح لمدة 20 ثانية أخرى، وبعدها زد في مدة التمرين واجعلها 30 ثانية وأعد الأمر 10 أو 20 مرة للحصول على نتائج مرضية.



6. صعود الدرج (السلم): هو يشبه إلى حدٍ ما تمارين القوة من حيث تأثيره الإيجابي في تقوية العظام والعضلات التي يتم استخدامها، فتمرين صعود الدرج سواء كان في الصالة الرياضية أم على الدرج الحقيقي، يعتبر من التمارين التي تقوي عضلات الفخذين والمؤخرة وتساعد على شدّها، كما أنّه يحرق سعرات حرارية جيّدة وبالتالي التخلص من الوزن الزائد، ويُفضل ممارسة التمارين ثلاث مرّات أسبوعياً أو خمس مرّات بحسب هدف التمرين، فإذا كان الهدف منه حرق الدهون والسعرات الحرارية فيجب ممارسته خمس مرات أسبوعياً لمدة عشرين دقيقة.



التنفس الصحيح اثناء رياضة الكارديو:

يعتبر التنفس الصحيح اثناء رياضة الكارديو من العوامل التي تساعد الرياضي في إيصال الكمية المناسبة من الأوكسجين الذي تحتاجه خلايا الجسم اثناء التمرينات, بالإضافة إلى الحصول على أكبر قدر من الفائدة المرجوة من تمرينات الكارديو, فعند ممارسة هذه التمرينات قد يعاني الكثير من الرياضيين في بداية الامر من التنفس غير العميق والذي لا يساعد في إيصال الكميات الكافية من الاوكسجين للعضلات والجسم, لذلك ينصح بأخذ الشهيق على ثلاث إلى أربعة دفعات, من ثم إخراجها على ثلاث إلى أربعة كذلك, هذه الطريقة يمكن ان تساعد الرياضيين مع مرور الوقت على أخذ النفس بشكل أعمق وأفضل.

اسئلة حول الكارديو:

1. ما هو الكارديو ؟

هو جميع التمرينات التي ترفع النبض وتنشط الدورة الدموية وترفع درجة حرارة الجسم (كل ما يجعلك تلهث بدون وزن).

2. ما هي امثلتها ؟

(الركض, السباحة, الدراجة الهوائية الثابتة والمتحركة, والتريدميل, (الركض الثابت), الستيب ميل (الدرج الثابت), ماكينة التجديف وقفز الحبل وغيرها).

3. ماهي فائدته وهل هو ضروري ؟

نعم هو ضروري جداً وفائدته أولاً: في صحة القلب والدورة الدموية والجسم عموماً، ووجدت دراسة انه مفيد للدماغ ايضاً ولذلك ينصح به مع التقدم في السن، ثانياً: يعتبر ضروري جداً لحرق الدهون وزيادة الميتابولوزم والهرمونات والقوة.

4. ما هو افضل وقت لعمل الكارديو ؟ و لماذا ؟

صباحاً على الريق او بعد التمرين مباشرة، حيث في هذين الوقتين تكون السرعات في الجسم قليلة (المعدة فارغة) والكلايكوجين المخزون في الكبد ايضاً قليل وبالتالي تعطى الإشارة لحرق الدهون المخزونة بين العضلات لإنتاج الطاقة، خاصة لمن يعانون من الوزن الزائد.

5. كم هي المدة المناسبة للكارديو ؟

بين 20-40 دقيقة في المرة اعتماداً على وزنك وطبيعة جسمك وقابليتك، كل جسم يختلف عن الآخر فالبعض لا يحتاج اكثر من 20 دقيقة في اليوم، وآخرون يحتاجون اكثر من مرة في اليوم ولمدة أطول! ووجدت دراسة ان ممارستك للكارديو 5 دقائق في اليوم ضرورية لصحة القلب خاصة مع التقدم في السن!

6. كم عدد أيام الراحة في الأسبوع ؟

هناك بعض الرياضيين لديهم قدرة استشفاء أكبر من غيرهم وغالباً ما يحظون بنتيجة أفضل، وعلى النقيض فهناك بعض الرياضيين الذين يحتاجون وقت أكثر للراحة.

1. المبتدئ: 3-4 أيام من الراحة.

2. المتوسط: 2-3 أيام من الراحة.

3. المتقدم: 1-2 أيام من الراحة.

ملاحظة مهمة: من المهم جدًا أن تأخذ (4-7) أيام من الراحة بعد كل (8-10) أسابيع من التمرن المستمر بالأوزان، خاصة إذا كنت تتبع نظام تمرين متقدم وعنيف، أو يمكنك ببساطة أن تأخذ أسبوع من التمرينات قليلة الشدة.

الفرق بين الجودة الشاملة وإدارة الجودة الشاملة

م.م علي عبد الكريم عبد الحسين الهاشمي



تعرف الجودة لغويا بانها جاد، جودة، وجودة : صار جيدا، وهو ضد الرديء ... جود، أيضاً الشيء حسنه، جعله جيداً. وتعرف (الجودة) اصطلاحاً تعريفات كثيرة منها أنها تعني "طبيعة الشخص او طبيعة الشيء ودرجة الصلابة. وقديما كان يشير الى مصطلح الجودة الى الدقة والالتقان في البناء، وفي الإدارة نجد أنّ جوران (Juran) يعرفها بأنها الصلاحية للاستخدام، اما كورسبي (Crosby) فيعرفها بأنها المطابقة للاحتياجات والمواصفات. اما جارفين فعرفها بأنها "درجة الاداء التي يقدمها المنتج طبقاً لما يتوقعه المستهلك اي مدى المناسبة للاستخدام. وعرفها (Sallies) على انها "الحالة المثالية التي يوجد عليها شيء ما بمعنى أعلى احتمال يمكن لمستوى مثالي لا يمكن التقليل منه.

اما إدارة الجودة الشاملة فأنها تعد من المفاهيم الإدارية الحديثة التي نالت الاهتمام لما حققته من نجاحات باهرة في مختلف الأصعدة ، كونها أحدثت تغييراً كبيراً في فلسفة الإدارة وبما تحمله من الأفكار والمبادئ والنظم العصرية المتطورة لتحقيق الأهداف لأية منظمة أو مؤسسة. وعرفت إدارة الجودة الشاملة فقد عرفها كروسبي (وهو أحد المؤسسين لإدارة الجودة الشاملة) "أن إدارة الجودة الشاملة تمثل المنهجية المنظمة لضمان سير النشاطات التي تم

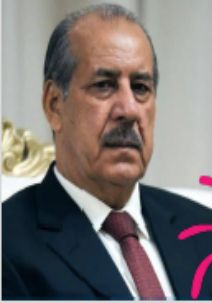
التخطيط لها مسبقاً حيث أنها الأسلوب الأمثل الذي يساعد على منع وتجنب المشكلات من خلال العمل على حفز وتشجيع السلوك الإداري التنظيمي في الأداء باستخدام الموارد المادية والبشرية بكفاءة عالية ، ويستهدف النجاح طويل المدى عن طريق رضا المستفيد وتحقيق منافع للعاملين في المنظمة والمجتمع ككل. ويمكن النظر إليها على أنها "مدخل جديد في أداء المستفيد يتطلب تجديد الأساليب الإدارية التقليدية والالتزام الطويل الأجل ووحدة الأهداف والعمل الجماعي ومشاركة أفراد المؤسسة جميعهم.

وتباينت رؤى الباحثين والمتخصصين حول تعريف ادارة الجودة الشاملة، إذ أنّ لكل باحث مصطلحاته الخاصة بهذا المفهوم، فمنهم من فصل بين مكونات الجودة الشاملة، ويرى إنّ (الإدارة) تعني "التطوير والمحافظة على امكانية المنظمة من اجل تحسين مستمر للجودة". أمّا (الجودة) فتعني "تحقيق رغبات ومتطلبات المستفيد، بل وتجاوزها وهي تلافي العيوب منذ المراحل الاولى بما يرضي المستفيد". وأمّا (الشاملة) فتعني "البحث عن الجودة في اي مظهر من مظاهر العمل بدءاً من حاجات المستهلك أو المستفيد، وانتهاء بتقويم رضاه عن الخدمات المقدمة له"... أمّا البعض الآخر ركز على الجودة وعناصرها، ومنهم من عدّها ثقافة متميزة في الاداء وتضافر الجهود لتحقيق الجودة بأقل كلفة وأسرع وقت.

من خلال النظر الى مفهومي الجودة الشاملة وادارة الجودة الشاملة لا يمكن التمييز بين مفهوميها بسهولة ويسر، وخط الكثيرون بينهما، لكن المتخصصين في هذا المجال لاحظوا أنّ هناك فرق بين المفهومين، في الإشارة الى ان الجودة تشير الى المواصفات والخصائص المتوقعة في المنتج التعليمي والعمليات والانشطة التي عن طريقها تتحقق تلك المواصفة إذ أن الجودة الشاملة بمعناها العام عبارة عن ثقافة وفلسفة تعبر عن التغيير والارتقاء

الشامل والمستمر ، أما إدارة الجودة فتعني الأنشطة جميعها التي يبذلها مجموعة من الأفراد المسؤولين عن تسيير شؤون المؤسسة والتي تشمل التخطيط والتنفيذ والمتابعة والتقييم، أو بعبارة أخرى هي عملية التنسيق التي تتم داخل المؤسسة بغرض التغلب على ما فيها من مشكلات, والمساهمة بشكل مباشر في تحقيق النتائج المرجوة وبالتالي فهي عملية مستمرة لتحسين الجودة والحفاظ عليها. ولا تهتم بقسم أو هدف واحد فقط، بل تهتم بتطوير الفرد والوظيفة والتنظيم ككل بمختلف أجزائه.

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. **01**

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

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 هذه الشخصية 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 والأيض والانتعاش والعمليات الحيوية المختلفة باختلاف الرياضات التخصصية - يتضمّن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستعداد (الوظيفية غير الأيضية الفورية) ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) الناتجة عن شظية الأعمال التدريبية - يتضمّن هذا الكتاب تصديراً والتدريس والتدريب والتدريب والتدريب للعمليات الفسيولوجية الناتجة عن شظية الأعمال التدريبية (الوظيفية) والتدريب... كما يوضح الدور الرئيسي لمستوى التعب الذي يمثل شدة التحمل لمدت هذه العمليات (الطاقات المستهلكة) وتطبيقاتها في هذا الكتاب كمنهج التحمل المستطوع الحرمان المستطوع والتعبية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من تدريب اللاعبين الشباب والفرصة - ويستعرض هذا الكتابية - اختبار الشخصية المتطورة في شرح الدراسات العلمية الحديثة في المجال - والتي تضمنت عدد كبير 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 والالتحاق العلمية:
- دكتور/ ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الماجستير - جامعة موسكو علوم الرياضة 1999
- الدكتوراه - جامعة موسكو علوم الرياضة 1999
- فوق الدكتوراه - معهد الدولة للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في روسيا والعالم العربي في مجال التخصص 1998 - 2000
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

التخصصات العلمية:

- له مقتررات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة.
 - له مقتررات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
 - شارك على المستويات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
 - شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.
- التخصصات الأخرى:
- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
 - 1994-1997 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
 - 1997-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
 - 2002 - رئيس الأندية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
 - 2003-2004 - رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
 - 2004-2005 - نائب رئيس جمعية الأندية بين العربيين في استراليا ونيوزلندا.
 - 2005-2006 - مدير قسم الفيس في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
 - 2006-2007 - 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:

- الدكتور من جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في الدكتوراه، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 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 الدكتوراه والتخصص
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

التخصصات:

- 1993-1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1996: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء
- 1996-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000-2001: رئيس الأقسامية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001-2002: رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002-2003: نائب رئيس جمعية الأكتامين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2003-2004: الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2004-2006: 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:

- الدكتور من جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في الدكتوراه، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 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 الدكتوراه والتخصص
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

التخصصات:

- 1993-1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1996: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء
- 1996-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000-2001: رئيس الأقسامية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001-2002: رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002-2003: نائب رئيس جمعية الأكتامين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2003-2004: الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2004-2006: رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياض
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الكتاب للنشر

أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أستاذ دكتور
ريسان خريبط

أستاذ دكتور
محمد محمود عبد الظاهر

مركز الكتاب العربي

أ. د. محمد محمود عبد الظاهر



أ. د. محمد عبد الظاهر

الدكتور الوطني
1992/6/29 مكالوريوس التربية الرياضية - جامعة حلوان بكبير ممتاز
1993/9/12 م. د. محمد بكليت التربية الرياضية - جامعة القاهرة
1995/10/5 م. مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - القاهرة
2002-2000 م. عضو بعثة الإشراف المشترك بجمهورية ألمانيا الاتحادية لتبيل درجة الدكتوراه
2002 م. دكتوراه في فسيولوجيا الرياضة طبقاً لنظام الإشراف المشترك بين جامعة حلوان - مصر - جمهورية ألمانيا الاتحادية
2008-2002 م. استاذ مساعد وعضو - تخصص فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2016-2009 م. استاذ فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2018-2016 م. رئيس شعبة فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان
الخبرات العلمية:
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة - تخطيط الأحمال التدريبية بوزارة الشباب والرياضة
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة - تخطيط الأحمال التدريبية بالجمعية الأولمبية المصرية - الأندية الرياضية
الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (أطباء نحو النجاح)
فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي
التخطيط الرياضي طويل المدى وتمتلكات الإنجاز التنافسي
فسيولوجيا النمو والتعلم الحرطفي
التدريب الصحي وأمراض قلة الحركة



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي



أ. د. ريسان خريبط

الدرجات العلمية والألقاب العلمية
1976-1975 مكالوريوس جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
1979 م. ماجستير جامعة موسكو علوم الرياضة
1982-1983 م. دكتوراه جامعة موسكو علوم الرياضة
1988-1985 م. دكتوراه جامعة موسكو علوم الرياضة
بحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو علوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن العربي في حق التخصص
حاصل على مرتبة (أستاذ) الأستاذية عام 1991
النشاط العلمي:
له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
شارك على العشرات من مؤتمرات الماجستير والدكتوراه
شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم
النشاط الإداري:
1983-1983 م. عميد طلبة التربية الرياضية جامعة مصر
1988-1987 م. عميد طلبة التربية الرياضية جامعة صنعاء
1988-1986 م. وكيل عميد طلبة التربية الرياضية جامعة صنعاء ورئيس قسم الدراسات العليا
2007 م. رئيس الأقسام العلمية لتكنولوجيا الرياضة في السويد
2015-2016 م. رئيس المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
2015 م. نائب رئيس جمعية أطباء يبيين العواقيين في إسرائيل وعضو لها
2003-2007 م. مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة
2008-2016 م. رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أبحاث الرياضة
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات العلمية



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

حاصل على درجة ليسانس العلوم (فلتور علوم بيولوجيا) ويبدأ أبحاثه في العراق وآسيا والتي جرت بشكل طلي هذه الأبحاث العلمية
عضو سابق لعدد من الكوادر والهيئات الأكاديمية برئيس قسم عدد من الأقسام العلمية بالبحر الأحمر
مؤسس لعدد من الكوادر والهيئات الأكاديمية
مؤسس لعدد من الهيئات العلمية لبحر الأحمر والبحرين
كله عشرات الأبحاث العلمية في مجلات ومؤتمرات
م. عشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين المؤلف والترجمة
أشرف على عشرات من طلابه أبحاثه العليا لمرحلة الماجستير والدكتوراه
شارك في المئات من المؤتمرات والمؤتمرات العلمية من عام 1979 حتى 2018
أكثر من 100 من الدراسات والبحوث في المجلات العلمية العالمية
أشرف على عدد من الأبحاث العلمية من الهيئات العلمية العالمية
عضو اللجنة الأوسية الوطنية العراقية سابقاً
أشرف على عدد من البحوث العلمية التي أجريت حول العالم
أشرف على البحوث الرياضية من العالم التي أجريت حول البحوث الأوسية
أشرف على البحوث والدراسات في أوروبا وعضو من العالم العربي
أشرف على البحوث والبحوث من 1979 حتى 2018 في بحوث البحوث العلمية والخبرة
من العرب في حوزة سنة 2018 من عام 1979

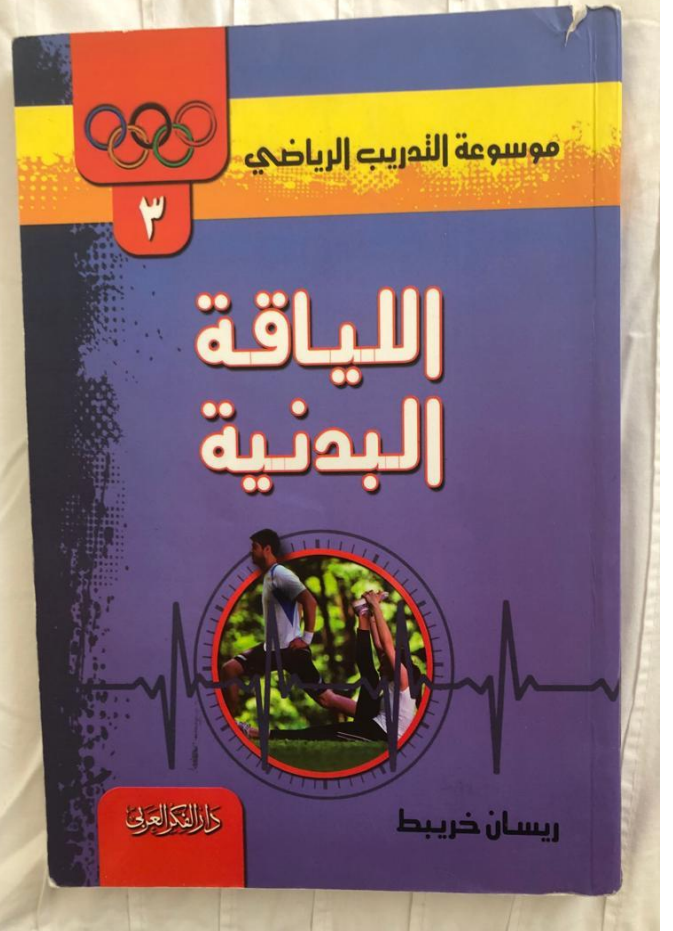
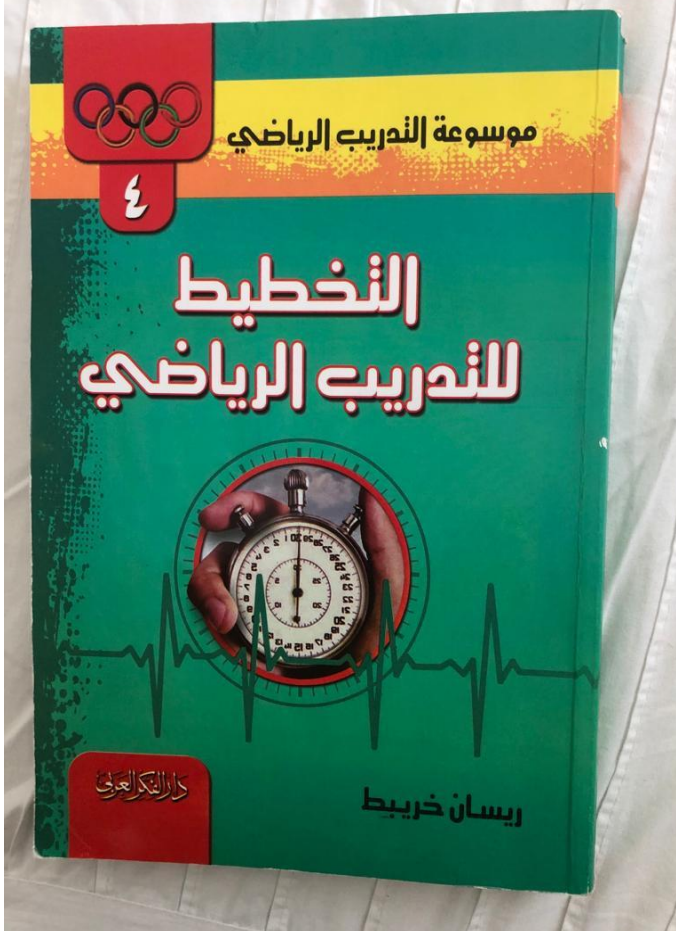
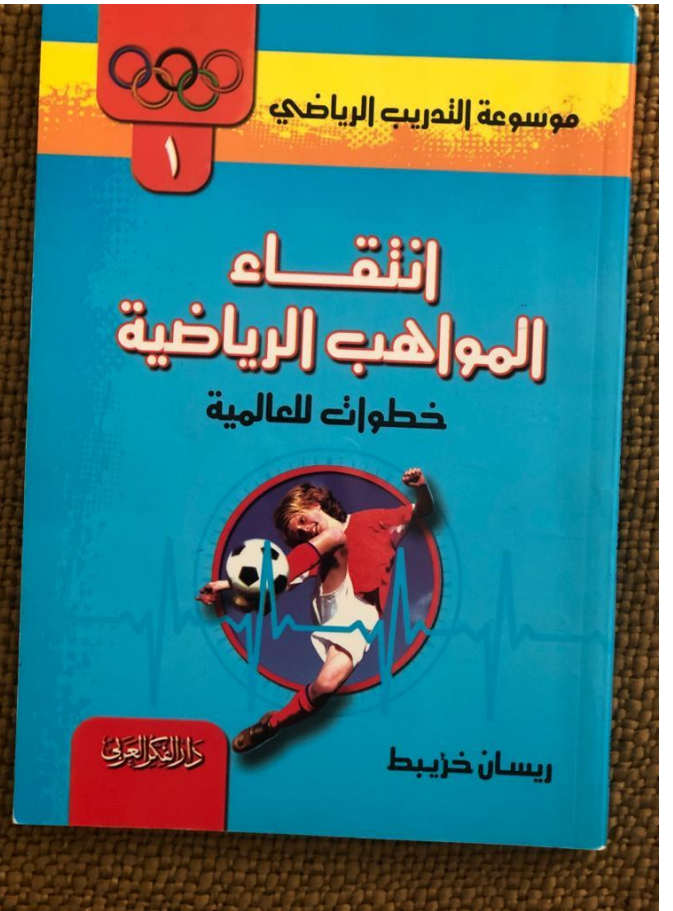
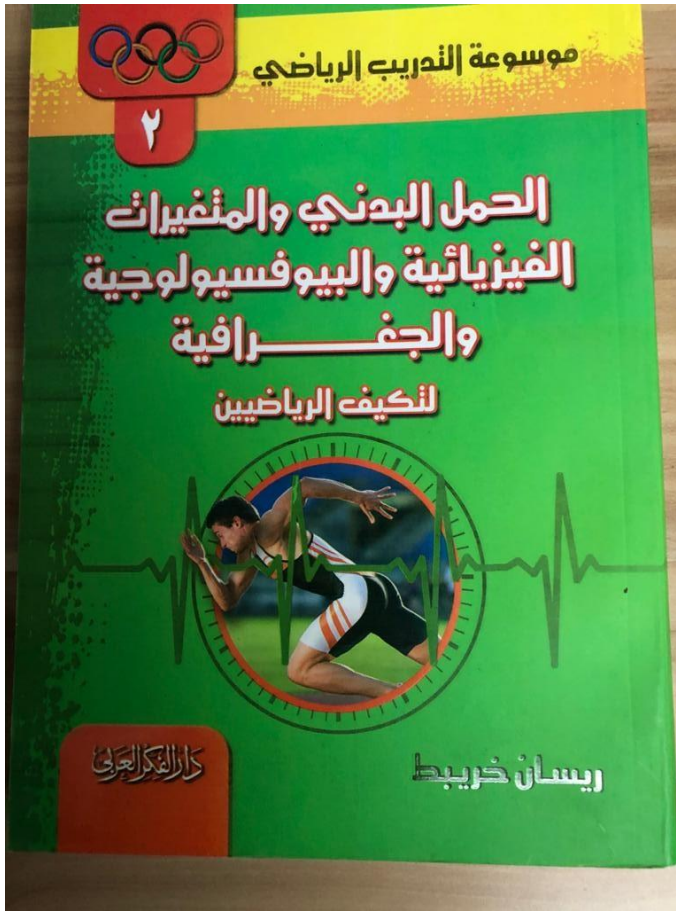


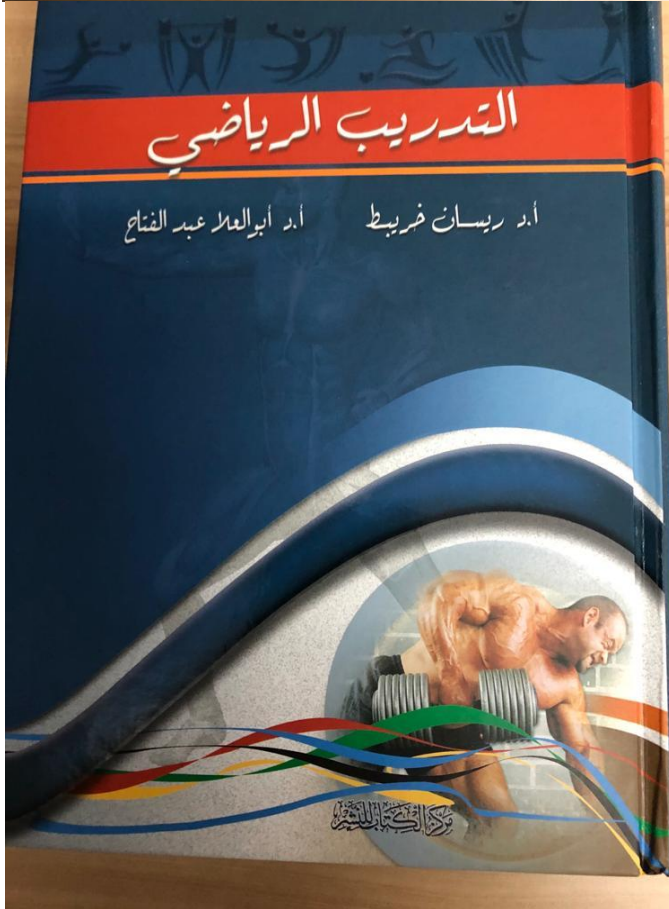
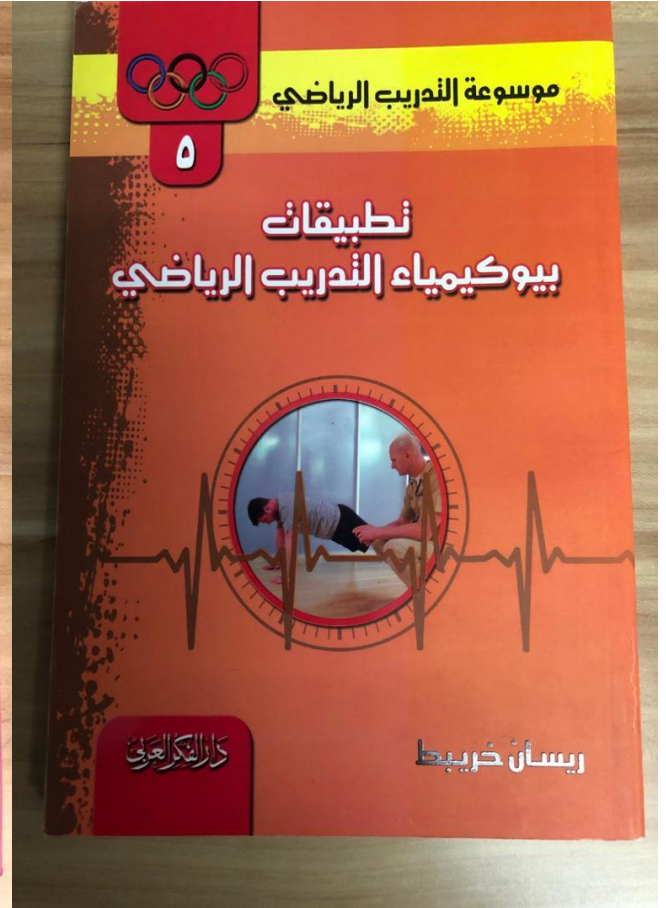
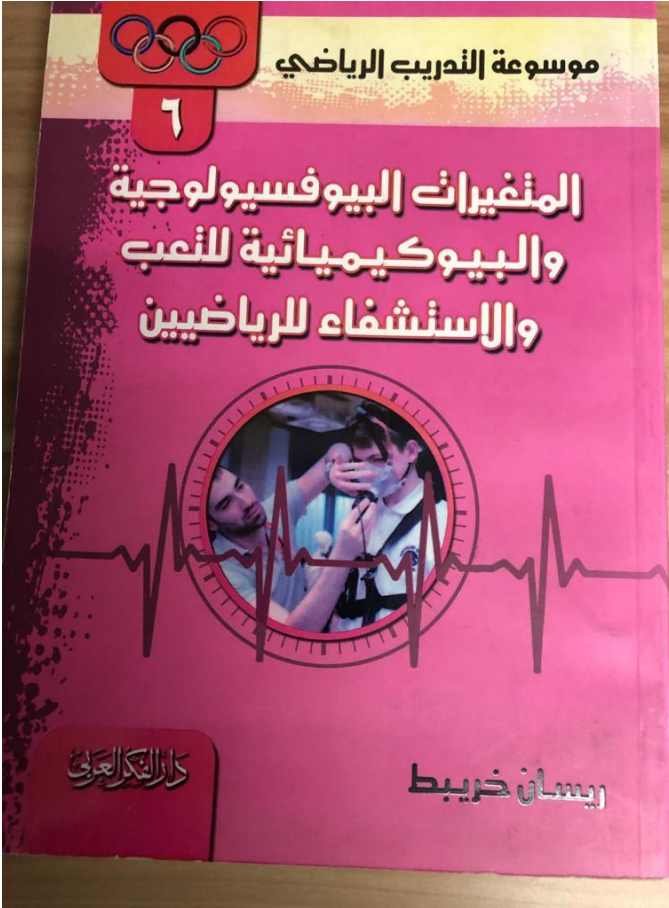
ISBN 978-977-294-712-6

التسويق الرياضي

ترجمة
ريسان خريبط









مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد التاسع و الأربعون

نيسان - أبريل 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة