

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 50
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	1- النهوض بالرياضة العراقية ومحددات التغيير
صفحة 07	أ.د. موفق اسعد الهيتي	2- فلسفة كرة القدم
صفحة 12	أ.د. علاء خلف حيدر	3- الطاقة المغناطيسية ومجالاتها
صفحة 18	أ.د. اشير محمد صبري الجميلي أ.سفاري سفيان	4- التمارين التحضيرية الخاصة لرياضي الوثب الثلاثي
صفحة 25	أ.م.د. فاضل باقر مطشر	5- مقياس التقييم الشخصي للجهد المبلول (RPE)
صفحة 29	م.د. حيدر علي موسى	6- إدارة المواهب الرياضية
صفحة 32	م.م. جاسم نافع حمادي السيدة مريم غازي عبد	7- العلاج بالصوم
صفحة 40	م.م. أحمد هاشم عبد الله أ.د. ماجد عزيز لفته	8- الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالأداء الإداري لدى مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق و جنوبه
صفحة 43	م.م. علي عبد الكريم عبد الحسين الهاشمي	9- الفرق بين الجودة الشاملة وإدارة الجودة الشاملة
صفحة 46	فريده عبدالرشيد اسماعيل أ.د. محمد يحيي غيدة أ.د. هشام محمد الجيوشي أ.م.د. معتز نحيب العريان	10- علاقة فترة انقطاع التدريب ببعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح
صفحة 74	الباحث: م.م. فرح رسول فاخر المشرف: أ.د. محمد حسين حميدي	11- مستخلص الرسالة أثر تمارينات خاصة في التحصيل المعرفي وبعض المتغيرات الكينماتيكية لتعلم مرحلة الارتقاء لفعالية الوثب الطويل
صفحة 78	الباحث: فاروق جبار شنيشل المشرف: أ.م.د. رحيم حلو علي	12- مستخلص الرسالة بناء وتقنين مقياس تنظيم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي في رياضة المبارزة
صفحة 82	الباحث: حسين حبيب عبد علي رشراف: أ.د. عمار جاسم مسلم	13- مستخلص الرسالة تأثير التمارينات الخاصة على بعض مؤشرات فيزياء الدوران وقياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الشباب للصالات

صفحة	/	إعلانات هامة	-14-
84			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-15-
85			

النهوض بالرياضة العراقية ومحددات التغيير



أكاديمي / ريسان خريبط

academyrissan@live.com

الحلقة الاولى

السياسة الرياضية

ان المعلومات التي سأقدمها هي وثيقة اصلاح العيوب بعد تشخيصها لوصف ما يحدث لاكتشاف وتحديد طبيعة المرض ودرجة المعاناة والمسببات من خلال البحث ما تعاني منه الرياضة العراقية ، ومدى تكرار السلوك والنتائج الهزيلة في الدورات والبطولات العالمية والاولمبية والقارية ، للوقوف على اصل الداء وللتوصل الى قرارات علاجية محددة وواقعية مبنية على اساس تحليل دقيق من المعلومات للكشف عن خفايا ومواطن المسببات المستتر منها والمعروف، والمعلن وغير المعلن عبر النتائج السابقة لجميع الالعاب الرياضية.

ان اسباب جفاف الاداء العراقي في الدورات الاولمبية والقارية والبطولات العالمية ، يعود الى عدد من الغيابات الاساسية والمهمة في العمل الرياضي، وضعت الجميع بلا استثناء في ظلام، مما أدى الى التخبط ، فالجميع ضحايا النظام الرياضي المتبع قديما وحديثا ومن اهم الاسباب هي:

1. غياب السياسة الرياضية :

السياسة الرياضية :هي مجموعة من الأفكار والنظريات وعلى درجة عالية من الوضوح والتي تعطي التصور والرؤية البعيدة التي تتبع من جهاز مركزي يقع

على عاتق وضع الخطوات اللازمة في وضع البرنامج والخطط وتطبيقها على المستوى المحلي لتحقيق أهداف وفلسفات الدولة في خدمة إكتشاف وإعداد المواهب الرياضية لصقلها وإخراج أعلى مستوى أداء ممكن منها من أجل بناء الهرم الرياضي المتوازي، لتحقيق المستويات العالمية والأولمبية والقارية.

((ريسان خريط 2021))

2. غياب تسمية المؤسسات الرياضية الفنية المختصة بالأعداد الأولمبية والقارية والعالمية والتي تتكون من هرم رياضي (من ثلاث مؤسسات رياضية) وبهذه المؤسسات الرياضية المتخصصة في أعداد الرياضيين (صناعة البطل) فأنا نتخلص من التلقائية والعشوائية التي إتسمت بها مشاركاتنا الخارجية وخاصة الأولمبية ، لأن لا مفر من تواجد المؤسسات المختصة لضمان تحقيق الأهداف لكل مشاركة من المشاركات الأولمبية والعالمية والقارية لضمان هرم متوازن يراعي قطاعات عديدة وينسب مدروسة ومن النقاط المستقبلية المهمة التي يجب ان تأخذ بها المؤسسات الرياضية التي تصنع البطل الأولمبي (**وسوف نتطرق الى موضوع المؤسسات وتسميتها في الحلقات القادمة**) ، من الضروري ترك الاندية الرياضية في اهتماماتها ، وتشكيل سياسة اولمبية مستقلة لها مؤسساتها المتخصصة ، والتي تعمل على تحقيق الهدف للانتصارات الرياضية القادمة .

لان الاندية الرياضية لاتهتم بأعداد الاطفال والناشئين إلا القليل منها ، بل ينصب اهتمام الاندية على (**شراء البطل الجاهز**) .

فليس هناك وقت للاندية لأعداد الجدد وأتاحة الفرص للقدرات الواعدة وتجاهل لمن لهم معطيات ومواهب فطرية ، وعلى اللجنة الأولمبية ان لا تعقد الامال على الاندية الرياضية .

3. غياب الجهاز المركزي الذي يقع على عاتق وضع الخطوات اللازمة لتحقيق اهداف وفلسفة الدولة في الاعداد الرياضي بوضع الخطط ومدى تنفيذها وتطبيقها ومراقبتها وتقويمها، وان قيادة واعضاء هذا الجهاز المركزي يتم اختيارهم بدقة متناهية ممن لديهم المعرفة والفكر المتطور ولديهم فلسفة ناجحة في العمل الرياضي .

ليس هناك مجالاً للمجاملات والمحسوبيات في هذا الجهاز .

4. غياب تصنيف اللاعبين ، والمدرين ، والاتحادات ، والجامعات ، والمدارس ،

والمحافظات، وفق معايير محددة سنتطرق لها لاحقا في (**الحلقات القادمة**)

5. غياب الدروس المستقتات من تجارب الدول التي بدأت من الصفر ، وتقدمت

كثيرا ، والتي لم يقف في طريقها عدد السكان ، او المستوى الاقتصادي

كعقبات ، والدروس العظيمة لهذة الدول هو ان جميع العقبات والصعاب

تزول وتختفي كمؤشرات سلبية ، وبفضل الاستراتيجيات الملائمة وصلت الى

قمة الاداء والارقام العالمية والاولمبية والقارية في عدد الميداليات فالدول هي

مثل : الصين وكوبا ، واستراليا ، وجامايكا ، وكوريا الجنوبية ، وكينيا واثيوبيا

وغيرها ، قفزت فوق الصعوبات الكثيرة وتخطتها ، تاريخهم يدل على أنهم لم

يكونوا ضمن المتفوقين في احراز انتصارات استطاعوا تخطي كل الحواجز ،

وكسروا اسطورة الاداء المتدني فأذهلوا العالم ، هذا هو الانسان في ارقى

واسمى صورة عندما تتفاقم عليا المشاكل والصعوبات التي تتحدى قدراته

وامكانياته، فيستعمل قدراته العقلية والابتكارية فيخرج من محنته ارقى مما

كان عليه.

تجارب الامم التي تفوقت بعد غياب طويل ، فيها دروس يمكن الاستفادة منها.



✚ عند المشاركة في البطولات العالمية والاولمبية والقارية القادمة ، يجب تحديد المسؤولية لنتائج المشاركة ان يتم تحديد الشخص المسؤول والهيئة المسؤولة من الان حتى توضع الأمور في نصابها الاداري والرسمي والشعبي ، فإن لم يحدد الشخص المسؤول ، وغابت المؤسسات الرياضية المطلوبة ، ولم تتوفر السياسة الرياضية سيصبح الجميع في وضع مبهم على اقل تقدير ، ينتهي الامر بعدم إمكان تحديد المسؤولية ، وتحديد المسؤولية تكون قبل المشاركات في الدورات الاولمبية والقارية والبطولات العالمية فالجميع يجب ان يكون ملما بمعايير الاداء والمعطيات والتحديات ، بوضوح كامل قبل البدء في أي تفاصيل ، عندها فالمقصر سيعرف، ومن ليس على هذه المسؤولية الوطنية فاليتمنى منعا للتعرض الى موقف هو غير معد له، وعلى القيادات الرياضية الذين تصبوا عيونهم وعقولهم الى التواجد الاولمبي الانتباه لذلك مع استثمار الفكر والجهد لحشد الطاقة ووضع الخطط الملائمة قبل البدء لمواجهة تحديات المستقبل القريب والبعيد لتحقيق النجاح المنشود.

✚ ان الظهور الاولمبي المشرف هو مسؤولية وطنية مشتركة تبدأ من البيت الى المدرسة وصولا للحكومة وعلى كل المسؤولين وصناع القرار في الرياضة

العراقية وضع كل المشاركات الرياضية في ميزان التقييم ويكون السؤال موجهها الى الاتحادات الرياضية لماذا فشلتم ؟

وستكون الشفافية المنتظرة في القرارات المترتبة عليها هي الخطوة الاولى في الطريق الصحيح نحو البطولات القادمة وما عدا ذلك ، فكل اولمبياد والرياضة العراقية في خيبة جديدة.

في الرياضة العراقية لا يوجد لدينا التخطيط الجيد ، واذا خططنا فالتخطيط لا يأتي سليما، ولو جاء التخطيط جيد لا ننفذ ، واذا نفذنا فشلنا لاننا لا نملك البعض من مقومات النجاح.



الرياضة العراقية دخلت مرحلة الجفاف الحقيقي ، وكل التقارير عن البطولات سابقا وحديثا التي كانت توضع على مكاتب صناع القرار الرياضي هي خادعة ومضللة ... ؟

ان افضل وقت للتغيير هو وقت الازمات والنكسات ، عندما يجتمع الحس والفكر مطالباً الضمير بحلول ومخارج وهذا هو وقت أزمة، والعقول مهيأة ، وسريعة الاستجابة للخروج من المأزق ، لما حدث للرياضة العراقية من نكسات في الدورات الاولمبية السابقة ، كشف جليا وجود نقص وعطل فادح ، وهنا يجب انتقال الازمة من المستوى الجماهيري الى المستوى الرسمي ، وحتى يتم التغيير من خلال تواجد مؤسسة رسمية لمتابعة مخطط واضح، هدفة وضع سياسة رياضية اولمبية لها واقع ميداني ، سياسة جديدة لأمر طال إهماله .

التغيير والتطوير اصبحا ضرورة ملحة ومسؤولية وطنية امام التاريخ ومن المعروف علميا انه ان لم يحدث التغيير في الرياضة العراقية فمن المنتظر ان ينتج عنه ظاهرة التخلف الرياضي.



المصادر:

1. ريسان خريبط ، المواهب وصناعة البطل في الألعاب الرياضية، ج 1، القاهرة، 2022.
2. ريسان خريبط، محمد عبد الغني عثمان، صناعة البطل الرياضي ، كتاب تحت الطبع، القاهرة.



فلسفة كرة القدم

أ.د موفق اسعد الهيتمي

ما يميز لعبة كرة القدم هو عدم الاستقرار والثبات نظرا لاختلاف متطلباتها والتي يصاحبها التغيير والتبديل باستمرار فهي دائما بتطور وتجدد، لذا فهي فن متألق ومتطور دائما وهي الكرة المدورة او الساحرة التي شغلت بال الكثيرين ، وبما انها فن فهي دائمة التجدد ، وهي لعبة كبيرة لعبة الإبداع والابتكار والتألق والانتصارات والشهرة، وهي جميلة وسر جمالها متغيراتها الكثيرة والإثارة والمتعة التي تحققها ، ومهما ذكرنا لا يمكن اكمال موضوعاتها وفلسفتها ومع تباين آراء ووجهات نظر أهل الاختصاص والمدربين تكونت فلسفات عديدة للعبة ومكوناتها الأساسية أضفت إليها الجمالية والدقة في أداء المهارات والجمال الخطية .

ان كرة القدم هي أنيقة في الأداء الجميل الذي يؤديه اللاعبين على المستطيل الأخضر ، ولكن روعتها ومتعتها وفرحتها هو في تسجيل الأهداف ، وفي كل ذلك فان الفريق يتوج بالفوز إذا تمكن لاعبيه من تسجيل أهداف أكثر من الفريق الآخر ، إذ إن الأهداف هي التي تحسم المباراة ، ودائما نصفق للاعب الذي يدخل الكرة في الشباك وننسى من هيا الكرة له ليدخلها في المرمى والذي يعرف بصانع الألعاب (صانع الهدف).

يعرف مصطلح **فلسفة التدريب الرياضي** على أنه تلك العملية التدريبية الذاتية والخاصة المبتكرة في تنظيم خطط وعمليات التدريب الرياضي بطرق وأساليب جديدة معتمداً فيه على جميع المعلومات العلمية اللازمة والخبرات

التدريبية العملية العالية المكتسبة والناجحة في مجال عمله جزاء فترات العمل
التدريبى الطويل الأمد. (1)

يعد التدريب الرياضى فلسفة ولكل متخصص فيه فلسفته الخاصة، له آراءه
ووجهات نظره التى يتمسك بها مستقاة من أسس ومبادئ التدريب الرياضى
ويدافع عن تصوراته وفلسفته فى المواقف والحالات التى يرى إنها صحيحة ،
اختلاف وجهات النظر تقودنا إلى معرفة الكثير فى مجال المعرفة العملية
والنظرية طالما إنها تصلنا إلى الهدف الذى نريد الوصول إليه مع اختلاف
الطريق الذى نسلكه.

تعد فلسفة العملية التدريبية اعلى ما يصل إليه المدرب فى كل مراحل عمله
التدريبى، وهى أرقى وارفح مرحلة فى التدريب، والتى ترتبط بمؤهلات المدرب
العلمية (النظرية والتطبيقية) وهى عصاره الأفكار والآراء ووجهات النظر
(الفلسفة الخاصة) المتراكمة لدى المدرب والتى تعايش معها بخبراته وتجاربه
خلال مسيرته كلاعب ومدرب، والمحصلة كانت هى الفلسفة الخاصة التى
حصدها على مر السنين.

ولكى لا ابتعد كثيرا عن الموضوع الأساسى رغم إننى لم أكن متخصصا فى
مجال الفلسفة إلا إننى مقتنع تماما بأن لكل منا فلسفته فى الحياة كما لكل منا
فلسفته الخاصة فى مجال تخصصه واقصد هنا مجال التدريب بكرة القدم، ولعل
ما يؤكد قولنا هذا نرى اختلاف وتنوع التكتيكات بكرة القدم رغم إنها هى لعبة
واحدة تؤدى من قبل فريقين كل فريق يتكون من إحدى عشر لاعبا، ولكن
واجبات وتحركات وادوار اللاعبين فى كل فريق تحركها فلسفة المدرب وقد تكون
فلسفته لهذه المباراة غير التى يستخدمها فى مباراة أو مع فريق آخر، ومن
خلال المرور ولو للحظات أمام بعض المدربين الذين وضعوا بصمات لهم فى

مسيرتهم التدريبية مع العديد من الفرق نرى إن للمدرب (رينوس ميشيل) فلسفة اعتمد عليها في تدريب الأندية والمنتخب الهولندي بطريقته المبتكرة والتي اعتمدها ، وكذا الحال ان (يوهان كرويف) له فلسفته في قيادة الفريق الاسباني برشلونة وفلسفة (انشلوتي) في قيادة ريال مدريد و(بيب غوارديولا) بقيادة (برشلونة) بطريقته المعروفة (التي تاكا) و المدرب النمساوي (كارل رابان) بخطة السلسلة أو القفل ... الخ .

ولا بد من التوضيح ان التكتيك الذي يستخدمه المدرب مع فريق معين قد لا يستخدمه مع فريق آخر لاختلافات كثيرة يراها المدرب ان ما يصلح من تكتيك لهذا الفريق لا ينجح به مع فريق آخر، وان الفلسفة في القيادة والتعامل والإبداعات والابتكارات أيضا تكون كذلك، ومن التاريخ نتذكر كثيرا الفلسفة التي كانت تتردد كثيرا في لعبة كرة القدم وهي ان (أفضل وسيلة للدفاع هي الهجوم) ولكن الطليان كانوا يعتمدون على فلسفة مغايرة وهي(الدفاع أولا ثم الهجوم) (الكاتاتشيو)، ولكن فريق (ايكس امستردام والمنتخب الهولندي) وعلى يد المدرب (ميشيلينز) الذي أبدع في فلسفته مع كرة القدم بابتكاره طريقة (اللعبة الشامل) وغيرها من الآراء ووجهات النظر والفلسفات الخاصة بكل مدرب، وان ما قاد الى هذا التطور هو تطور الفكر التدريبي للمدربين وتقدم مستوى اللاعبين وتفكيرهم الخططي الذي جعلهم يستوعبون ما يريده المدرب منهم. لذلك كل فريق عرف بسمته الخاصة مثلا الكرة الانكليزية او المدرسة الانكليزية والمدرسة البرازيلية والأمريكية والهولندية والاسبانية ... وغيرها من المدارس، لأنها تحمل سمة وفلسفة وأسلوب لعب وطريقة أداء تختلف عن الفرق الاخرى لذلك أصبحت هذه السمة ملاصقة للفرق التي تتحلى او تلعب بها مثلا نقول ان الكرة البرازيلية تعتمد على المهارات الفردية وتبادل الكرات بينما الكرة الانكليزية

تعتمد على المناولات الطويلة والهولندية على اللعب الشامل والايطالية على الدفاع ... الخ.

يجب ان يكون لكل منتخب رؤية خاصة وفلسفة غير مقتبسة لها خصوصية نابعة من تجربة وقدرات الفريق لذا فان أي فريق او منتخب لا تكون له سمة*1(2) او فلسفة خاصة به لا يستطيع تحقيق النتائج والوصول إلى البطولة او النهائيات . وهذا يعتمد على فلسفة المدرب مع الفريق والسمة التي يضيفها عليه ، لذا نرى كثير من الفرق لا تحقق أهدافها في البطولات بعد ان كانت تحصد الألقاب والسبب لعدم اعتمادها على فلسفة خاصة وهذا يعني عدم وجود سمة لهذا الفريق تميزه عن غيره، ولعلنا في هذا الموضوع أعطينا تصوراً بسيطاً بخصوص فلسفة التدريب بكرة القدم واستخدامها يعد سياسة مع الفريق والسمة التي يعطيها المدرب لفريقه بخصوصية لعب تميزه عن غيره هي رؤية المدرب وفلسفته كما عبر عنها بعض المدربين ومنهم.

➤ **يوهان كرويف** يذكر ان الدقائق التي يحصل فيها أحسن اللاعبين بكرة القدم على الكرة خلال المباراة تكون من (4-5) دقائق، إذاً ماذا يفعل في باقي وقت المباراة؟

➤ ان الاستحواذ على الكرة (الاحتفاظ بالكرة) يرتبط أساسا بالمدرّب (**بيب غوارديولا**) وهذا يعد ضمن حدود فلسفته التي استخدمها مع نادي (برشلونة الاسباني ونادي بايرن ميونخ الألماني) (3)

➤ أهم ما قاله المدرب (**ريكارد**) بخصوص فلسفته في المباريات " في برشلونة نحن نعلمهم الفوز ولكن لا نحثهم عليه ". (4)

1 * السمة الخاصة: أي الميزة التي يتمتع بها الفريق والتي تختلف عن باقي الفرق وتميزه عنها، أي انه يعتمد على فلسفة خاصة بالمدرّب والفريق، غير متكررة او لا تنتمي لاحد ولا هي تقليد لاحد.

➤ **(هيدنك)** المدرب الهولندي يقول من المهم ان يتواجد لاعب واحد أو اثنين في الساحة يكون بإمكانهم مشاركتهم أفكار التكتيكية لكي يقومون بتطبيقها. يحاول المدربون تطوير اللاعبين والفريق وهناك بعض اللاعبين الموهوبين فنيا ولكن ينقصهم الحس التكتيكي وهنا تصبح مهمة المدرب في المقدمة لتطوير هؤلاء اللاعبين. (4)

➤ **فان غال:** "الفلسفة تبقى كما هي، لكن لا أعتقد بأنك قادر على تطبيقها (الفلسفة) في جميع الحالات والظروف تحتاج للعقلية الصحيحة بالإضافة للطريقة التي يرى فيها اللاعبين المدرب والعكس كذلك ، المدرب هو صاحب الكلمة في الفريق ولكن يجب أن يكون لديك تفهم وتقبل للأفكار الأخرى والأمر كذلك ينطبق على اللاعبين. (3)

➤ **التكتيك الهولندي** هو نفسه التكتيك الشامل، و نقصد بالتكتيك الشامل اعطاء كل اعضاء الفريق بدون استثناء مهام في الدفاع والهجوم، فلا يتوجب على المدافع الدفاع فقط او المهاجم الهجوم فقط، فالفريق كله يدافع عندما تكون الكرة مع المنافس ، وعند افتكاك الكرة كل الفريق ينطلق الى الهجوم وعمل الهجمة المرتدة.

المراجع :

1. أثير صبري الجميلي: الاكاديمية العراقية الرياضية، 2011

2. <http://www.alrage.net/vb/t209129.html>

3. نشر بتاريخ الجمعة، 12 كانون 1/ ديسمبر 2014 12:20 كتب بواسطة:

وكالة Share .

4. <https://ar-ar.facebook.com>

الطاقة المغناطيسية ومجالاتها



أ.د. علاء خلف حيدر

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أن الطاقة المغناطيسية أحد أنواع الطاقة الموجودة في الكون، والأرض محاطة بمجال مغناطيسي يؤثر على كل شيء بدرجات متفاوتة وهو يتناقص في القدرة، إذ أثبت العلماء أنه في خلال الألف سنة الأخيرة فقدت الأرض أكثر من (50%) من قوتها المغناطيسية في الألف سنة المنصرمة فقط، ومن المثبت علمياً أن الطاقة المغناطيسية تلعب دوراً محورياً في تنظيم كل أشكال الحياة على سطح الكرة الأرضية، إذ أنها تشكل درعاً واقياً للحيلولة دون وصول الأشعة الكونية المهلكة مثل أشعة جاما والأشعة السينية، كما وأنها تؤدي دوراً مهماً للغاية في تنظيم الوظائف الحيوية لجميع الكائنات الحية، ويقول بعض العلماء أنه لسوء الحظ فإن طريقة الحياة المعاصرة تدفعنا لعزل أنفسنا عن المجال المغناطيسي الأرضي، فنحن نعمل ونعيش في بيوت من الأسمت مبطنة بالحديد الصلب، ونركب السيارات بعجلات من المطاط، وهذه العوامل العازلة تمنع أجسامنا من امتصاص الطاقة المغناطيسية اللازمة لأجسادنا، والذي يعقد المسألة أكثر هو أننا صرنا نتعامل بشكل يومي مع أجهزة الراديو، والتلفاز، والكمبيوتر، والموبايل ... الخ والمعروف بأن هذه الأجهزة تصدر مجالات مغناطيسية غير طبيعية يشتبه في أن لها علاقة مباشرة ببعض المشاكل الصحية مثل الصداع، والأرهاق، وضعف البصر، وسوء الهضم، والآلم الجسم

المختلفة الخ. وكلها أجهزة تمنعنا من استخدام الطاقة المغناطيسية الطبيعية.

لقد أثبتت الكثير من الأبحاث والتجارب التي أجريت في عدة مراكز علمية متخصصة في مختلف دول العالم، بأن أحد الأسباب الرئيسة المسببة للعديد من المشاكل التي تعاني منها البشرية الآن مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتغيرات التي تحدث على مستوى المجالات المغناطيسية لكوكب الأرض، هذه التغيرات هي التي يمكن أن تفسر بوضوح لماذا صار الناس في مختلف الدول يعانون من إتهابات مزمنة تكاد أن تصل إلى مستوى الأمراض الوبائية، كنتيجة مباشرة للنشاطات الحياتية المدمرة للبيئة التي تقوم بها البشرية كافة و بدون إستثناء، مما أدى إلى حدوث خلل رهيباً في التوازن البيئي، تجلت ظواهره في شكل كوارث كونية كظاهرة الاحتباس الحراري.

من بين أحد الأسباب الرئيسة التي تساعد في إنتشار المشاكل الصحية التي نعاني منها اليوم هو شكل الحياة المعاصرة التي نعيشها هي التي تعزلنا من الإستفادة من التأثير الايجابي للمجال المغناطيسي، وهذه المواد تعتبر بمثابة مواد عازلة تمنع أجسامنا من إمتصاص الطاقة المغناطيسية القادمة من الفضاء واللازمة لتنظيم العمليات البيوكيميائية والفسولوجية في داخلها.

لقد أثبتت التجارب التي أجريت في اليابان في الخمسينيات من القرن الماضي بأن وجود الإنسان لمدة طويلة بمعزل عن التأثير المباشر للقوى المغناطيسية الطبيعية يؤدي إلى حدوث خلل في الاتزان البيولوجي للجسم البشري، والمتمثل في فقدان الحيوية والنشاط، وآلام وأوجاع متفرقة في أنحاء الجسم، فضلاً عن حدوث صداع متقطع، وإحساس بالدوار، وهذه الأعراض

تجعلنا عرضة وفريسة سهلة للعديد من الأمراض، والتي يمكن لبعضها أن يكون فتاكاً.

من كل ما ذكر نستطيع أن نفهم لماذا تعتبر الطاقة المغناطيسية الطبيعية عاملاً أساسياً وحيوياً لا يمكن للحياة على سطح الكرة الأرضية أن تستقيم بدونه.

المغناطيس الحيوي في داخل جسم الإنسان:

كما هو معروف بأن الجسم البشري يتكون من ترليونات الخلايا، والتي تكون لاحقاً أنسجة الجسم المختلفة والدم، وهذه الخلايا تعمل بشكل دقيق ومحكم، ويعتمد نشاط هذه الخلايا أو خمولها على الطاقة المغناطيسية، حيث أن "كل خلية من خلايا الجسم هي عبارة عن مولد مغناطيسي صغير، ويقوم الجسم بإرسال نبضات من الطاقة الكهرومغناطيسية من المخ عن طريق الجهاز العصبي للخلايا حتى تقوم بأداء وظائفها على حسب حاجة الجسم، وهذه العمليات البيولوجية المعقدة تتم بسرعة متناهية، وتساعد الجسم حتى يعالج نفسه بنفسه دون أن يصل إلى مرحلة المرض، إذ أنّ شحنات الجسم تكون في حالة تعادل، وهذا النوع من الاتزان البيولوجي الداخلي يطلق عليه أسم المغناطيس الحيوي.

يرى العديد من العلماء بأن توظيف علوم المغناطيس في المجالات الصحية والطبية المختلفة سوف يكون له السبق في المستقبل المنظور، لأنه مستوحى من الطبيعة البكر، وهو ما يطلق عليه الآن إسم (صديق البيئة)، الذي ليست له أي أعراض جانبية بالمقارنة مع الأدوية الكيميائية والمواد الصناعية السامة التي نستخدمها بصورة يومية.

لقد أثبتت آخر الأبحاث الطبية بأن تعرض الجسم للمجالات المغناطيسية، تستطيع أن تؤثر طاقتها على كل خلية من خلايا الجسم بسبب مقدرتها على النفاذ العالية الى داخله، وهذا ما يفسر التأثير الملحوظ للمجالات المغناطيسية في معالجة الجروح، حيث ثبت أنها تقلل من التليف، والتثقيب في الجروح المختلفة المنشأ، كما وثبت أيضاً بأن التعرض للمجالات المغناطيسية يقلل من الإحساس بآلام لحالات مرضية معينة مثل آلام الاسنان، وتصلبات المفاصل والآمها، فضلاً عن المساعدة في علاج حالات الأكرزما والربو، وقوة المجال المغناطيسي تتناسب طردياً مع نوع العمليات الحيوية التي تتم في داخل الخلايا، وهي متعلقة بعمر ونوع الأنسجة التي تتعرض للمجالات المغناطيسية.

فوائد المجالات المغناطيسية:

ترسل الأرض الطاقة المغناطيسية إلى الكائنات الحية (الإنسان، الحيوان، النبات)، وهذه الطاقة تؤدي دوراً مهماً جداً في تنظيم العمليات الحيوية التي تقوم بها الكائنات الحية، ولقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك بأن التعرض لأنواع من المجالات المغناطيسية وشرب الماء الممغنط يؤدي إلى:-

- تؤثر الطاقة المغناطيسية على كل خلية حية في الجسم بسبب مقدرتها العالية على النفاذ.
- يمكن للمجال المغناطيسي أن يؤثر على الدماغ والذي يتحكم في عمل الغدد الصماء بشكل مباشر.
- هناك تأثير للمجالات المغناطيسية في معالجة الجروح، حيث ثبت أنه يقلل من التليف ومن التثقيب في الجروح.
- إن الجهاز العصبي المركزي يتفاعل مع المجالات المغناطيسية الخارجية.

- يقلل التعرض للمجال المغناطيسي من الإحساس بالألم.
 - هناك تأثير للمجالات المغناطيسية على العمليات الحيوية التي تتم في الخلايا, وهو يتعلق بعمر ونوع الأنسجة, وهذا التأثير يتناسب مع قوة المجال المغناطيسي.
 - عند تعرض الدم للمجالات المغناطيسية هذا يؤدي إلى تحسين خواصه الكيميائية والفيزيائية مما يسهل من حركة الدم في الشرايين والأوردة.
 - إن المجالات المغناطيسية يكن أن تعيد للشعر شكله وخواصه الطبيعية.
 - تزداد حركة الهيموكلوبين في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى تقليل نسبة الكالسيوم والكولسترول وحتى الفضلات العالقة على سطوح الأوعية الدموية مما يزيل ضغط الدم المرتفع ويخف من عمل القلب.
 - للمجالات المغناطيسية تأثيرات شفاءية غير عادية لحالات مرضية معينة كآلم الأسنان وتصلب المفاصل والآلمها وتورمها والأكزما والربو والجروح.
 - يحسن الاستعمال المستمر للماء الممغنط في عملية الهضم, ويفتح الشهية, ويقلل من حوامض الصفراء الفائضة, وهو يساعد في تنظيم عمل الأمعاء وطرد السموم والبلغم والأملاح الغير مطلوبة من الجسم.
 - يساعد الماء الممغنط في تنظيم الحيض عند النساء.
 - يساعد الماء الممغنط في تنظيف الأوعية الدموية من التجلطات الدموية, كما ينظم الدورة الدموية وعمل القلب.
 - ينفع الماء الممغنط في جميع حالات الحمى, وكل أنواع الألم, وفي الربو وإلتهابات القصبات الهوائية, ونزلات البرد والسعال والصداع.
- فوائد العلاج المغناطيسي:**

للعلاج بالمغناطيسية والماء الممغنط فوائد عديدة منها على سبيل المثال

وليس الحصر ما يلي:-

- زيادة قدرة هيموكلوبين الدم على امتصاص جزيئات الأكسجين مما يزيد من مستويات الطاقة بالجسم.
- تقوية خلايا الدم غير النشطة مما يؤدي لزيادة عدد الخلايا في الدم.
- تمدد أوعية الدم برفق مما يساعد على زيادة كمية الدم التي تصل إلى خلايا الجسم. فيزداد إمدادها بالغذاء وتزداد قدرتها على التخلص من السموم بشكل أكثر فاعلية.
- تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وإزالته من على جدران الأوعية الدموية؛ مما يؤدي لتقليل ضغط الدم المرتفع للمعدل المناسب.
- تعادل الأس الهيدروجيني في سوائل الجسم مما يساعد على توازن الحمض مع القلوي بالجسم.
- إنتاج الهرمونات وإطلاقها يزداد أو يقل تبعاً لمتطلبات الجسم في أثناء فترة العلاج.
- تعديل أنشطة الإنزيمات بالجسم بما يتناسب مع إحتياجاته.
- زيادة سرعة تجدد خلايا الجسم مما يساعد على تأخير الشيخوخة.
- تساعد على تنظيم وظائف الأعضاء المختلفة بالجسم.
- تساعد على التخلص من الإحساس بالألم عن طريق تهدئة الأعصاب، فعندما يتم إرسال الإشارات التي تعبر عن الألم للمخ تقوم الطاقة المغناطيسية بتقليل النشاط الكهربائي وتغلق قنوات وصول هذه الإشارات للمخ؛ فيزول الألم.

التمارين التحضيرية الخاصة لرياضي الوثب الثلاثي

أ.د. اثير محمد صبري الجميلي

أسفاري سفيان

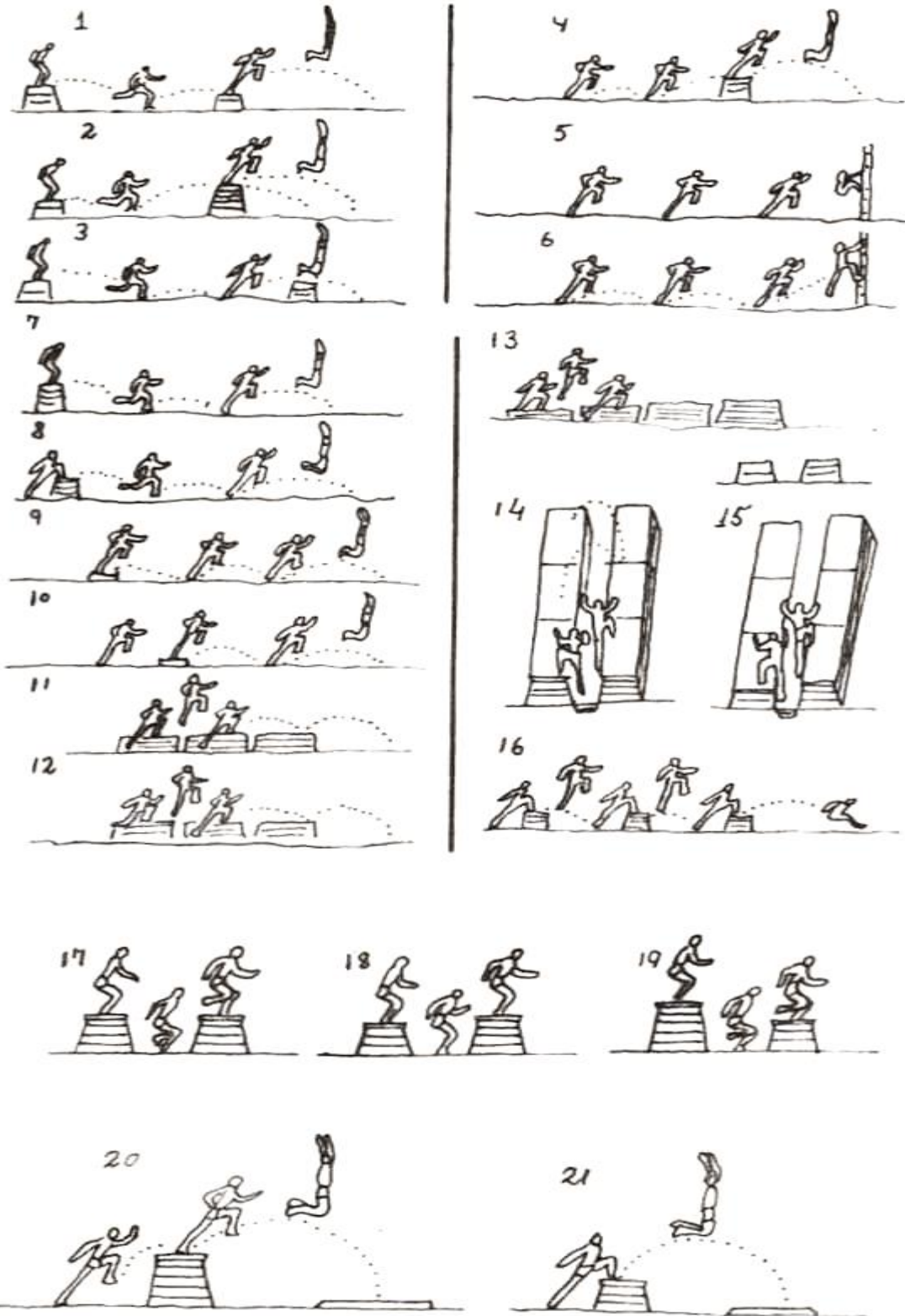


الوثب الثلاثي إحدى مسابقات الوثب الأفقي إلى جانب الوثب الطويل , وتتطلب قدرات بدنية وقابليات توافقية كبيرة لأجل تحقيق الإنجازات العالية والتنافس في البطولات الكبيرة , وأهم تلك القدرات البدنية هي تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين . لقد وضعنا مجاميع من تمارين وتدريبات القوة الانفجارية لأبطال وبطلات روسيا في هذه المسابقة , وأن هذه المجاميع من التدريبات ملائمة لمرحلة المتقدمين والأبطال وليس للناشئين أو الصغار , وذلك لأنها تدريبات متقدمة ومجهددة وتتطلب درجة عالية من قدرة القوة في عضلات وأوتار وأربطة ومفاصل الرجلين , سوف نقوم بتوضيحها وشرحها لكي يسفاد منها مدربي هذه الفعاليات.

المجموعة الأولى : تمارين تطوير القوة الإرتدادية (Plyometrics) :

1. نضع صندوقين بصورة عرضية أمام حفرة الوثب , الأول يتألف من طبقتين ويبعد 5 متر تقريباً عن الحفرة , أما الثاني فيتألف من طبقة واحدة ويبعد 2 متر عن الحفرة . يقف الواثب فوق الصندوق الأول ثم يحاول الهبوط بحجلة أي بالرجل القوية ويرتد بقوة بهذه الرجل من سطح الأرض لكي يصعد بخطوة فوق الصندوق الثاني , ثم يضرب سطح الصندوق بهذه الرجل أي

بالخطوة ويثب عالياً ليهبط في الحفرة الرملية بالوثبة الأخيرة على كلتا القدمين .



2. نضع صندوقين بصورة عرضية أمام حفرة الوثب , الأول يتألف من طبقتين ويبعد 4 متر تقريباً عن الحفرة , أما الثاني فيتألف من ثلاثة طبقات ويبعد 2 متر عن الحفرة . يقف الواثب فوق الصندوق الأول ثم يحاول القيام بحجلة هابطة سريعة بالرجل القوية يرتد بعدها عالياً من سطح الأرض ليصعد بخطوة فوق الصندوق الثاني , ثم يضرب سطح الصندوق بقوة بالخطوة ويطير عالياً ليهبط من وثبته الأخيرة على قدميه سوية في الحفرة .

3. نضع صندوقين بصورة عرضية أمام حفرة الوثب الرملية , الأول يتألف من طبقتين ويبعد حوالي 6 متر عن الحفرة , والثاني يتألف من طبقتين ويبعد حوالي 2 متر عن الحفرة (أو حسب مستوى الواثب) , وبعد الوقوف على الصندوق الأول بالرجلين سوية وبتهيأ جيداً , يقوم بالسقوط السريع أماماً على الرجل القوية لكي ينفذ حجلة ثم خطوة على سطح الأرض ثم يصعد بعدها إلى فوق الصندوق الثاني ويضرب سطح الصندوق بقوة بالخطوة ويطير أماماً عالياً ليهبط بعدها من وثبته الأخيرة على قدميه سوية في الحفرة .

4. نضع صندوقاً واحداً عرضياً يتألف من ثلاثة طبقات أمام الحفرة بمسافة 2 متر , ونرسم خط يبعد 6 متر عن هذا الصندوق , ونطلب من الواثب أن يبدأ بعد عدة خطوات مشي بالحجلة من الخط ثم الخطوة بعدها لكي يصعد بعدها فوق الصندوق ثم يضرب سطح الصندوق لكي يطير بالوثبة الأخيرة أماماً عالياً ليهبط داخل الحفرة على قدميه سوية .

5. ينفذ هذا التمرين داخل الصالة , نرسم خط يبعد عن سلاالم الحائط مسافة 5-6 متر تقريباً , نطلب من الواثب أن يقوم بعد عدة خطوات مشي أو جري بالحجلة والخطوة فوق سطح الأرض ثم الطيران بالوثبة الأخيرة ليصعد بقدميه سوية نحو السلاالم عالياً .

6. ينفذ نفس التمرين السابق داخل الصالة , وبعد رسم خط يبعد مسافة 5-6 متر عن سلاالم الحائط , نطلب من الواثب القيام بعدة خطوات مشي أو جري بالحجلة والخطوة فوق سطح الأرض ثم الطيران بالوثبة الأخيرة ليصعد برجله القائدة الأمامية عالياً نحو السلاالم.

7. نقوم بتنفيذ نفس التمرين السابق رقم (4) ولكن من فوق صندوق واحد يتألف من ثلاثة طبقات يوضع بصورة عرضية بمسافة 7 متر تقريباً عن حفرة الوثب , يقوم الواثب بالهبوط السريع أماماً أسفل على الرجل القوية ويقوم بأداء تكتيك الوثبة الثلاثية بالحجلة والخطوة والوثبة وبحركات إرتدادية قوية من فوق سطح الأرض , ثم يهبط داخل الحفرة على قدميه سوية.

8. نفس التمرين السابق رقم (7) بحيث يحاول الواثب البدء بعد وضع الرجل القوية فوق سطح الصندوق الذي يتألف من ثلاثة طبقات ويبعد عن الحفرة مسافة 7 متر تقريباً , حيث نطلب من الواثب البدء بالدفع بالرجل القوية من فوق الصندوق والهبوط بحجلة ثم يأخذ الخطوة فوق سطح الأرض ثم يقوم بالوثبة النهائية في الحفرة على كلتا قدميه ولأبعد مسافة ممكنة.

9. نفس التمرين السابق رقم (8) بحيث يبدأ الواثب من عدة خطوات مشي أو جري بالإرتقاء من صندوق واطيء يتألف من طبقة واحدة فقط ويبعد حوالي 8 متر تقريباً عن الحفرة , حيث يرتقي من الصندوق ويقوم بالحجلة والخطوة والوثبة الأخيرة في الحفرة , ثم نقوم بزيادة مسافة الصندوق تدريجياً عن الحفرة.

10. نفس التمرين السابق رقم (9) ولكن يوضع الصندوق ذو الطبقة الواحدة على بعد 5م تقريباً عن الحفرة , ويطلب من الواثب وبعد أخذ عدة خطوات مشي أو جري بالإرتقاء من فوق الصندوق ثم الهبوط السريع والقيام بحجلة

فقط ثم الإرتداد الفعال إلى الوثبة داخل الحفرة , أو أن يقوم بالإرتقاء من أعلى الصندوق ثم الثيام بالخطوة الفعالة والطيران بالوثبة داخل الحفرة.

11. نضع ثلاثة صناديق تتألف من ثلاثة طبقات طولاً أمام حفرة الوثب , ونطلب من الوثاب أن يقوم من جانب الصندوق الأول بالإرتقاء والدفع بالرجل القوية من فوقه , ثم الهبوط على نفس الرجل والدفع ثانية للصعود بالخطوة فوق الصندوق الثاني , ثم الهبوط والصعود فوق الصندوق الثالث بالخطوة , ثم الدفع والطيران بالوثبة الأخيرة داخل الحفرة.

12. نضع ثلاثة صناديق تتألف من ثلاثة طبقات طولاً أمام حفرة الوثب وكما في التمرين السابق (11) , ثم نطلب من الوثاب القيام بالإرتقاء من جانب الصناديق الثلاثة وأداء تكنيك الخطوة في كل مرة بقوة إرتدادية عالية , ثم الإنتهاء بالوثبة الأخيرة من فوق الصندوق الثالث والطيران أماماً عالياً داخل الحفرة والهبوط على القدمين سوية.

13. نضع 4 صناديق متدرجة الطبقات طولاً أمام حفرة الوثب , ونطلب من الوثاب وكما في التمرين السابق الإرتقاء من جانب الصناديق من الجانبين والقيام بالدفع الإرتدادي بتكنيك الخطوة فقط , ثم الإنتهاء بالوثبة الأخيرة من فوق الصندوق الرابع والطيران أماماً عالياً داخل الحفرة للهبوط على القدمين سوية.

14. نضع صفين من الصناديق التي تتألف من ثلاثة طبقات طولاً وبصورة متوازية بحث تبعد مسافة نصف متر عن بعضها البعض , ونطلب من الوثاب القيام بخطوات الدفع والصعود والهبوط فوق الصناديق والإرتداء القوي من فوق الأرض بينها برجل واحدة وبتكنيك الخطوة , ثم العودة بالإتجاه المعاكس ثانية وهكذا.

- 15.** نقوم بأداء نفس التمرين السابق رقم (14) ولكن بتكنيك الحجلة من فوق الصناديق ومن بينها بالإرتداد الانفجاري بالرجلين من فوق سطح الأرض وتكرار التمرين صعوداً وهبوطاً بقوة وتركيز عالي.
- 16.** وضع ثلاثة صناديق تتألف من طبقتين عرضاً أمام حفرة الوثب بحيث تبعد 3 متر تقريباً عن بعضها البعض , ويطلب من الواثب القيام بتكنيك الحجلة فقط فوق الصناديق وبينها بالرجل القوية وكذلك بالرجل الضعيفة لأجل تطوير القوة الإرتدادية لكلا الرجلين , ثم الإنتهاء في كل مرة بالوثبة الأمامية داخل الحفرة للهبوط على القدمين سوية.
- 17.** وضع صندوقين بإرتفاع عالي 4 طبقات بمسافة بينية 1 متر , يطلب من الواثب الهبوط بالرجل اليمنى ثم القيام بالدفع الإرتدادي من سطح الأرض والصعود على الصندوق الثاني بنفس الرجل , ثم تبديل الرجل وهكذا.
- 18.** نفس التمرين السابق (17) بالهبوط والصعود بعد الدفع الإرتدادي بالقدمين سوية , مع محاولة إستخدام مرجحات الذراعين المزدوجة في كل مرة أثناء الدفع الإرتدادي من فوق سطح الأرض.
- 19.** وضع صندوقين بإرتفاع عالي الأول 5 طبقات والثاني 4 طبقات , محاولة الهبوط من الصندوق الأول والصعود أعلى الصندوق الثاني بالقدمين سوية , أو بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى بعد التبديل.
- 20.** وضع صندوق جمناستك عالي 5 طبقات بالعرض ومرتبة إسفنجية أمامه على بعد 3م , يقف الواثب أمام الصندوق ويرتقي فوقه ثم يقوم بالدفع السريع والقوي بالرجل القائدة من فوق الصندوق ويطير عالياً ليهبط بالقدمين سوية فوق المرتبة الإسفنجية , أي يحاول تطبيق تكنيك الطيران والهبوط الأخير.

21. وضع صندوق جمناستك عرضاً مكون من 4 طبقات ووضع مرتبة إسفنجية أمامه على بعد 4-5 متر ، يرتقي الواثب بعد عدة خطوات جري من فوق الصندوق ويحاول تطبيق تكنيك الطيران والهبوط النهائي فوق المرتبة.

المصدر و المرجع :

1. اثير محمد صبري الجميلي ، سفاري سفيان ، دليل تدريب ألعاب المضمار والميدان الأكاديمي (كتاب ومرجع تدريبي لمدربي ألعاب المضمار والميدان بالوطن العربي) ، دار النشر نور ، ألمانيا ، طبعة أولى، 2016 .

مقياس التقييم الشخصي للجهد المبذول (RPE)

أ.م.د. فاضل باقر مطشر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ميسان

allamifathil@gmail.com

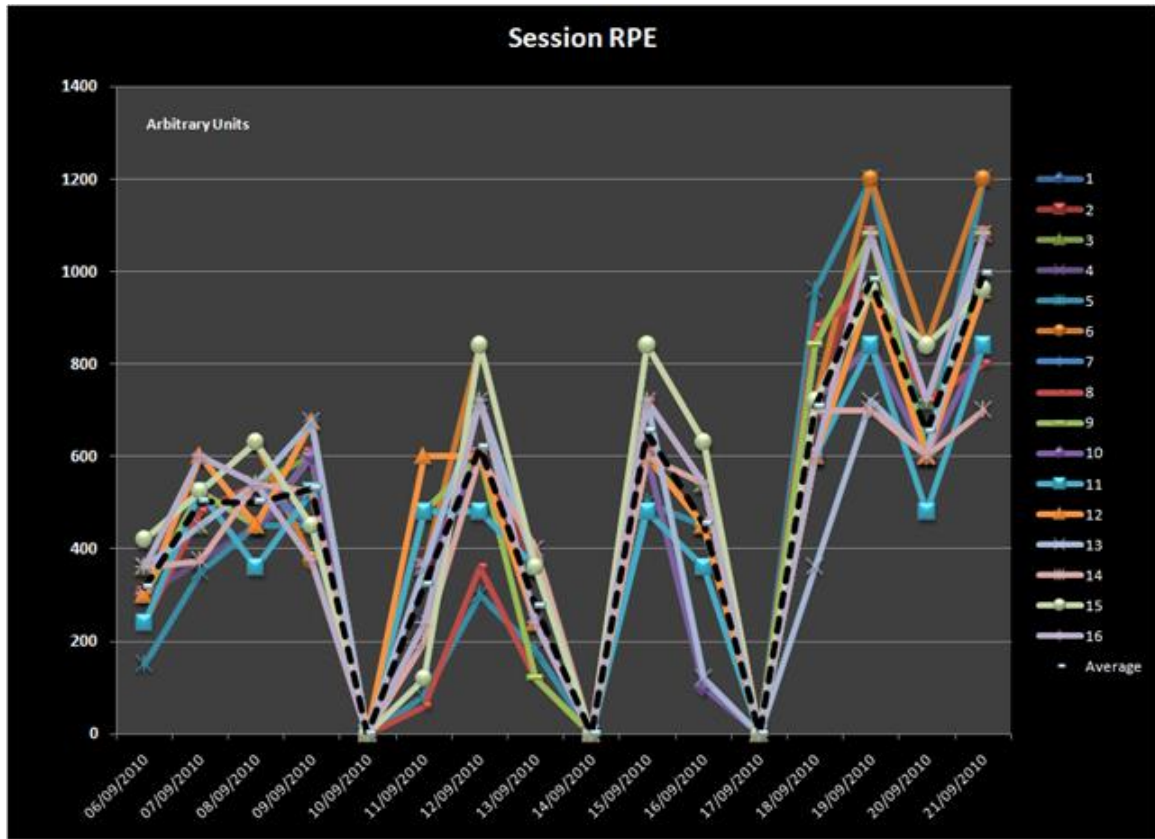


ومن الوسائل الأخرى المستخدمة لمراقبة الاحمال التدريبية هو مقياس (RPE) وهو من المقاييس المستخدمة بشكل واسع وهو مختصر لمصطلح (Rating of Perceived Exertion) والذي يعني تقييم الجهد المبذول من قبل اللاعب نفسه وفقا لادراكه الشخصي. ويحتوي هذا المقياس على عشرة درجات يقوم اللاعب بتحديد مستوى الشدة التدريبية وفقا لتصوراته

0	راحة
1	جدا سهل
2	سهل
3	متوسط
4	صعب نوعا ما
5	صعب
6	
7	جدا صعب
8	
9	
10	قصوي

ويقوم اللاعب بعد نهاية كل وحدة تدريبية بتسجيل مقدار الجهد المبذول , ويتم استخراج مقدار الحمل التدريب لكل وحدة من خلال زمن الوحدة التدريبية في مقدار درجة الجهد التي اختارها الرياضي (الخاضع للتدريب). فمثلا الرياضي اختار الرقم 5 (كمقدر لجهد المبذول) وكان زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة فيحسب بشكل التالي:

$$\text{الحمل التدريبي اليومي} = 5 \times \text{دقيقة} = 60 \text{ (training load)}$$



والشكل اعلاه يبين مجموع الاحمال التدريبية لمجموعة من اللاعبين ويبين اختلاف الاحمال التدريبية لكل لاعب وبالإمكان حساب تموج الحمل الاسبوعي من خلال حساب التموجات ومن خلال قسمة مجموع الاحمال اليومية على الانحراف المعياري

معدل تموج الاحمال التدريبية الاسبوعي = مجموع الاحمال التدريبي الاسبوعي ا

الانحراف المعياري

اما شدة الحمل التدريبي الاسبوعي = مجموع الاحمال التدريبي الاسبوعي ا

تموج الحمل الاسبوعي

والشكل التالي يبين طريقة احتساب شدة الاحمال التدريبية باستخدام RPE . حيث تعد هذه الطريقة من طرق مراقبة الاحمال التدريبية

يوم	نوع محتوى الوحدة التدريبية	RPE	الزمن	الحمل التدريبي
السبت	تكرار اركاض سرعة (عالي الشدة)	7	120	840
الاحد	تدريب مهاري+اداء تمارين هوائية	4	120	480
الاثنين	تدريبات قوه +تدريبات مهارية	8	200	1600
الثلاثاء	تدريب مهارية+ تدريب تكتيكي	6	120	720
الاربعاء	تدريب مهارية+ تدريب تكتيكي	5	120	600
الخميس	تدريب مهارية+ تدريب تكتيكي	3	90	270
الجمعة	راحة	0	0	0

4510	مجموع حمل التدريب الاسبوعي	الحمل الاسبوعي
644		معدل الحمل الاسبوعي
507		الانحراف المعياري للحمل الاسبوعي
1.27	معدل الحمل الاسبوعي ا الانحراف المعياري	تموج الحمل الاسبوعي
5732.6	الحمل التدريبي الكلي x تموج الحمل الاسبوعي	الشدة التدريبية الاسبوعية

ويعد هذا المقياس من المقاييس السايكلوجية المستخدمة لتقييم جهد اللاعب وفقا لتقديراته الشخصية فبعض الاحيان قد يسلط المدرب احمال تدريبية بنسبة 70 % او 80% او قد يكون اكثر او اقل . ولكن عندما يقوم اللاعب بنفسه بتسجيل مقدار الجهد المبذول من قبله وحسابه بطريقة (RPE) المذكورة

اعلاه قد نجد ان هناك فارق بين تقديرات المدرب وتقديرات اللاعب . فقد يسلط المدرب جهد قصوي على اللاعب ولكن تقديرات اللاعب قد لا تظهر ذلك او العكس فقد يعتقد المدرب انه سلط جهد اقل من متوسط ولكن اللاعب يؤشر على انه جهد عالي. واثبتت عدد من الدراسات غالبا ما تكون تقديرات (اللاعب) على هذا المقياس اعلى او اقل من الشدد المحددة من قبل المدرب , وهذا بدوره يتاثر بمستوى قدرات ولياقه اللاعب. وهنا يجب على المدرب اعادة النظر بعد مراقبة نتائج مقياس (RPE) في مقدار الجهود التدريبية بما يتناسب و استجابة الرياضي (المفحوص). لغرض تنسيق فترات الراحة والحمل بشكل اكثر دقة لانها الاساس في تطوير الرياضي.

المصادر:

1. Berglund B, Safstrom H. Psychological monitoring and modulation of training load of world-class canoeists. Med Sci Sports Exerc. 1994;26(8):1036-40.
2. Raglin J, Morgan W. Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. Int J Sports Med. 1994;15:84-8.
3. Meeusen R, Nederhof E, Buyse L, et al. Diagnosing overtraining in athletes using the two-bout exercise protocol. Br J Sports Med. 2010;44:642-648.
4. Meeusen R, Duclos M, Gleeson M, et al. Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: ECSS Position Statement Task Force. Eur J Sport Sci. 2006;6(1):1-14.
5. Lehmann M, Foster C, Keul J. Overtraining in endurance athletes: a brief review. Med Sci Sports Exerc. 1993;25(7): 854-62.

م. د. حيدر علي موسى

إدارة المواهب الرياضية

م.د حيدر علي موسى

وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الثانية

07721360033

dktorhadar@gmail.com



اصبح التميز والنجاح الهدف الرئيسي للمنظمات الحديثة لأنه اصبح من ضروريات العصر الحديث والعنصر الاكثر طلبا او حاجة للاستمرارية والنمو والتقدم , اذ ان المنافسة الموجودة في ظل التقدم السريع والمتواتر في كل مجالات الحياة الحالية تتطلب ايجاد واستثمار المواهب البشرية بصورة علمية لزيادة هذه القدرة التنافسية .

وتمثل الادارة العلمية للمواهب اهمية كبيرة لضمان الاستثمار الصحيح لها , اذ اصبحت المواهب أكبر التحديات التي تواجه المنظمات لتلبية متطلبات ادارة الاعمال في هذا العصر , والذي يتسم بالسرعة والمنافسة , وبصفة خاصة ان الموهبة اصبحت سلعة هامة لتحقيق التميز ويكثر عليها الطلب , الامر الذي جعل من ادارة المواهب بصورة عامة والموهبة الرياضية بصورة خاصة وحسن اختيارهم وانتقائهم وتنمية الموهبة لديهم عامل هام وحاسم في بعض الاحيان . ولم تنجح الادارة العشوائية أو الاجتهادية في ادارة المواهب بالشكل الصحيح , حيث فشلت الاساليب التقليدية المعتادة في جذب المواهب والاحتفاظ بها وتحفيزها وتنميتها , او تفعيل دور الموهبة وتطوير جودة الموارد البشرية المتكونة من لاعبين لتحقيق الانجازات المنشودة والعالية للفرق والاندية .

ويعد نظام ادارة المواهب حديثاً نسبياً في عالم الرياضة وادارة الموارد البشرية الرياضية , اذ ان بداية الاهتمام بهذا الموضوع برزت لأول مرة في التسعينات عندا شاع مصطلح حرب المواهب , التي تفاعلت بين الاندية الاوربية تعبيراً عن المنافسة الشديدة بينها , حيث تحولت هذه المنافسة الى اجتذاب المواهب من خلال الوكلاء والكشافين وفتح مراكز تخصصية وتنموية لهم تعمل على توفير الظروف التنظيمية والفنية والادارية لهم التي تساعد على تطوير هذه المواهب والاحتفاظ بها لقصد الاستفادة منها من خلال التسويق للاندية والمشاركة كعناصر رئيسة في تحقيق الاهداف , اذ تطور مفهوم ادارة المواهب وأصبح نظاماً يطبق في اغلب ادارات الاندية والاتحادات كأحد استراتيجيات التطور والتغيير , ولذا كان في حاجة الى ارساء قواعد وأسس علمية في ادارة المواهب .

وكان لبلدنا العراق والرياضة العراقية الدور البارز في هذا الموضوع اذ قامت وزارة الشباب والرياضة العراقية منذ اعوام عدة في تأسيس مدارس تخصصية تعني باكتشاف المواهب وتنميتها وأدارتها ادارة صحيحة , والعمل على تطويرها من خلال توفير كل مستلزمات التطور المطلوبة من مدربين اكفاء وخبراء في كل لعبة اضافة الى ادوات ومستلزمات التدريب الحديثة , كذلك عملت هذه المدارس التخصصية التي كان ولازال المقر الرئيسي لها في وزارة الشباب والرياضة العراقية ليس فقط اكتشاف الموهبة وتطويرها ايضا ادارتها من حيث التوجيه والتعاقد او التوزيع على الاندية التي تساعد على تطوير هذه المواهب , وقد نجح هذا المشروع نجاحا لا بأس به اذ تم رفد الاندية والاتحادات الرياضية العراقية بشخص رياضيه جللت العديد من الانجازات ووضعت لها بصمة مميزة في سجل تاريخ الرياضة العراقية مما يثبت بأن هذا الموضوع وهو

اكتشاف وإدارة المواهب الرياضية له الدور البارز والأهم في تطوير الرياضة
وتحقيق الأهداف المرجوة .

العلاج بالصوم

م.م. جاسم نافع حمادي
كلية المعارف الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Jasim1988sh@gmail.com

السيدة مريم غازي عبد
ناشطة مدنية

mar19h1120@uoanbar.edu.iq



نتيجة للآثار الجانبية للإفراط في استخدام الكيمياء في الطب، وتفشى النظرة إلى الإنسان كآلة، إن عطبت يلزمها ترس هنا وصامولة هناك، يبرز نوع من الطب يسعى إلى إيقاظ الطبيب الحكيم داخل كل جسد إنساني، فهل العلاج بالصوم وسيلة إلى ذلك؟ من هنا وهناك، ومن قرن إلى قرن، ظل الصوم كطريقة علاجية تتناقله أجال الأطباء، منذ ولد الطب مع الحكمة، وحتى يجدر بالطب أن يظل مع الحكمة، لذلك لم يفرض الله عز وجل علينا الصيام في شهر رمضان من أجل أن نجوع ونعطش، وإنما هناك مقاصد وأهداف وحكم كثيرة لهذه العبادة، ولا تدرك عقولنا المحدودة إلا بعض هذه المقاصد والأهداف والحكم. والتأريخ يذكر أهمية العلاج بالصوم، ففي مصر القديمة، وبشهادة (هيرودوت)، تبين أن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام من كل شهر، كما أنهم نجحوا في علاج مرض الزهري بالصوم الطويل، ويرى بعضهم

ان المصريين القدماء كانوا من اكثر الشعوب صحة, وربما كان سبب ذلك هو الصوم.

وفي اليونان القديمة صام الفيلسوف الحكيم (أبيقور), أربعين يوما قبل أن يؤدي (الامتحان الكبير) في جامعة الإسكندرية، لشحذ قواه العقلية وطاقة الإبداع عنده, أما (سقراط) فإنه كان يصوم عشرة أيام كلما طمح إلى حسم أمر يستحق ذروة التفكير, و (أبو قراط) الموصوف بأبو الطب اليوناني القديم، كان يصف للمرضى في أخرج المراحل أن يصوموا, وكان يقول عن عمل الصوم (كل إنسان منا في داخله طبيب، وما علينا إلا أن نساعدته حتى يؤدي عمله), ثم انتقل مشعل الطب والحكمة إلى الإمبراطورية الإسلامية حيث أعلاه الشيخ (أبو علي ابن سينا), ولم يتنازل عن الصوم كدواء، حيث كان يقول (إنه الأرخص), ويصفه للغني والفقير، ويعالج به العديد من الامراض.

صوم لا حمية:

والصوم الطبي الذي تناقلت مشعله كل تلك الأيادي، لم يكن إلا الشكل الأقرب إلى الصوم الإسلامي، حيث لا يتم الامتناع عن أطعمة بعينها والإقبال على أخرى، بل هو امتناع تام عن كل طعام وشراب غير الماء, أما الامتناع عن تناول بعض الأطعمة والتفرغ لغيرها فهو شيء آخر اسمه (الحمية), والمطلوب للعلاج هو الصوم التام عن الطعام ولا شيء غير الماء, ويؤكد علماء وظائف الأعضاء أن الإنسان يمكنه البقاء دون طعام مدة أربعة وسبعين يوما، شرط أن يتناول ما يكفيه من الماء, وفي حال امتناع الجسم عن الطعام تحدث عمليتان أساسيتان، أولاهما: انتقال الجسم إلى التغذية الداخلية اعتمادا على ما تدخره الأنسجة للحصول على الطاقة اللازمة لاستمرار الحياة, والثانية: وهي الأهم في الدور العلاجي للصوم, استمرار وزيادة نشاط عملية الإطراح, أي تخلص الجسم من تراكمات الفضلات والسموم خاصة في الأنسجة المريضة.

والتجدد هو النتيجة:

من محصلة هاتين العمليتين، التغذية الداخلية المنضبطة (الطبيب الداخلي)، وطرح الفضلات والسموم (إضافة إلى عنصر بديهي وهو الراحة الفسيولوجية التي تُمنح للجهاز الهضمي وملحقاته أساسا ولسائر الأجهزة والغدد بدرجة معينة)، من كل هذا يحصل الجسد على فرصة للتجدد، فتعود الوظائف بعد فترة الراحة أنشط، ويصبح الدم أصفى وأغنى بكريات الدم الأكثر شبابا، وهذا التجدد أول ما يبدأ على السطح، فتصير البشرة أنقى وتختفى البقع والتجاعيد، أما العيون فإنها تغدو أكثر صفاء وبريقا، ولقد أشارت تجارب اثنين من علماء الفسيولوجيا بجامعة شيكاغو، وهما الدكتوران (كارلسون، وكوند)، إلى ما يدعم ذلك، فقد أكدا أن الصوم لمدة أسبوعين يكفي لتجديد أنسجة إنسان في عمر الأربعين بحيث تبدو مماثلة لأنسجة شاب في السابعة عشرة من عمره، لكن هذا الأثر غير دائم، ومن ثم يتطلب الأمر معاودة الصوم على فترات للحصول على الشباب من جديد.

الصيام يقتل الفيروسات ويطرد السموم:

يقول العلماء إن الامتناع عن الطعام والشراب لفترات محددة يعطي فرصة للنظام المناعي لممارسة مهامه بشكل أقوى، ويخفف الأعباء عن أجهزة الجسد لأن الطعام الزائد يرهق الجسم، ولذلك وبمجرد أن تمارس الصوم، فإن خلايا جسدك تبدأ بطرد السموم المتراكمة طيلة العام، وسوف تشعر بطاقة عالية وراحة نفسية وقوة لم تشعر بها من قبل! والصيام يحرض خلايا الجسد ويجعلها تعمل بكفاءة أعلى، وبالتالي تزداد مقاومة الجسم للبكتريا والفيروسات وتتحسن كفاءة النظام المناعي، ولذلك ينصح الأطباء بالصيام من أجل معالجة بعض الأمراض المستعصية والتي فشل الطب في علاجها.



أظهرت دراسة جديدة نشرت في المجلة الأمريكية لعلم التغذية السريري أن الصوم المتقطع المشابه للصوم عند المسلمين مهم جداً لعلاج بعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري وأمراض القلب والشرابين، كما كشفت دراسة أعدها مختصون في مجال التغذية، ونشرتها الدورية البريطانية للتغذية، والتي استهدفت مجموعة من الصائمين في شهر رمضان، واستنتجت الدراسة أن تغيير مواقيت الوجبات، وخفض عددها إلى اثنتين برمضان، ساعد على زيادة استجابة الجسم لهرمون الإنسولين، وذلك بالنسبة للأفراد الذين يمتلكون عوامل الإصابة بداء السكري.

التغذية الصحية والصوم ينشط الدماغ ويبقي من الخرف:

يقول البروفسور الألماني (هانزديتليف فاسمان) مدير قسم جراحة الأعصاب في مستشفى مونستر الجامعي "إن التغذية الصحية أو الصوم من وقت لآخر يعد "منشطاً للمخ"، ويؤكد أن تناول كميات محدودة من السعرات الحرارية أو الكثير من الأحماض الدهنية غير المشبعة كتلك الموجودة في السمك وبذور الكتان تمنع حدوث اضطرابات في وظائف المخ، كما تقلل من خطورة التعرض للخرف أو السكتة الدماغية"، فالتوقف عن الهضم يعزز وصول الدم للمخ، هذا الدم الذي كان يستهلك في الهضم وامتصاص الطاقة، مما يعني

تركيزًا أكثر وفهماً أسرع، لاحظ حالتك الذهنية بعد تناول وجبة دسمة وستفهم المغزى.



وأوضح الطبيب الألماني أن التقارير التي تجري حول الحالة الصحية للمسنين واختبارات الذاكرة أظهرت أن الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية والأغذية الغنية بالحمض الدهني (**أوميغا 3**) تزيد من كفاءة توصيل الإشارات في المخ.

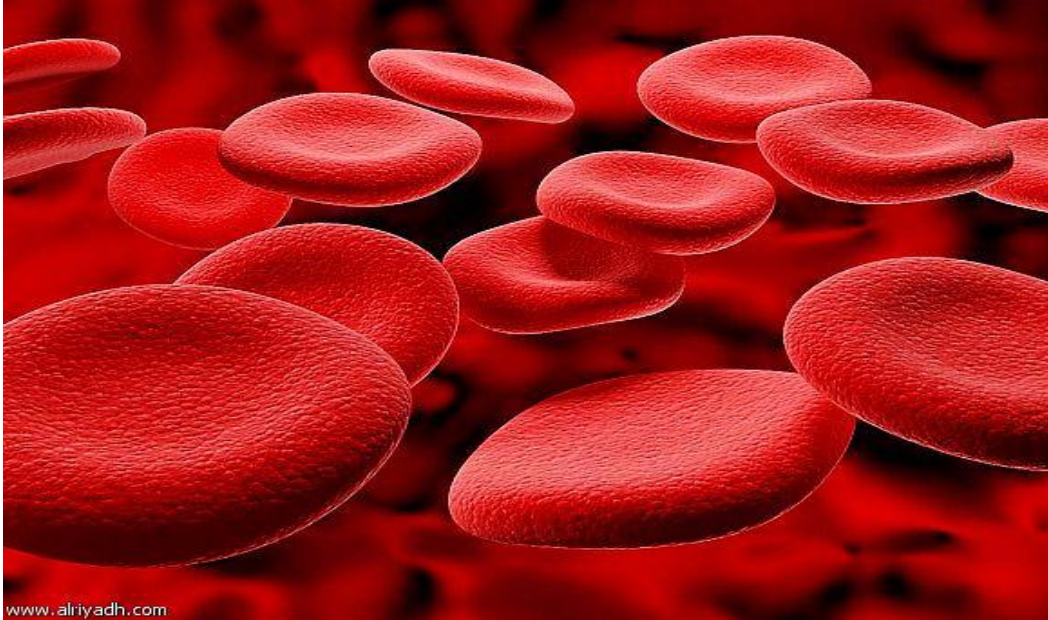
وأضاف أن النظام الغذائي الصحي يبقي القدرة على التعلم في الكبر مدة أطول، كما يقاوم التراجع في الأداء الوظيفي للمخ المرتبط بكبر السن، وعن دور الصوم في تحسين وظائف المخ.

الانتقال إلى الاحتياطي:

في القرن التاسع عشر درس (**باشوتين**) تأثير الجوع على فسيولوجيا الجسم، وتبين له أنه حال انقطاع الإمداد بالطعام من الخارج، ينتقل الجسم إلى تغذية نفسه من المخزون في الأنسجة الداخلية المختلفة، (**باستثناء القلب والجهاز العصبي**)، وقد قدر العلماء أن الاحتياطي الذي يمكن الاعتماد عليه داخل الجسم يصل من (**40-45%**) من وزن الجسم، ولوحظ أنه حتى درجة فقدان (**20-25%**) من وزن الجسم لم يتم تسجيل أية تغيرات مرضية، وثبت

أن الصوم الطبي مدة (25-30) يوماً يمكن ان ينقص من وزن الجسم (12-18%) دون أي خطر يذكر، فكريات الدم الحمراء تنقص في البداية، ولمدة أسبوعين، ثم تبدأ الكريات الجديدة الشابة في الظهور والتكاثر، ويبقى وزن الكليتين ثابتاً تقريباً، أما الكبد فإن وزنه ينقص، لكن هذا النقص يكون على حساب المدخر من الماء والكلايكوجين (السكر المخزن)، دون المساس بتركيب الخلايا أو عددها، بينما يمكن أن ينقص وزن العضلات بنحو (40%)، وإن عضلة القلب لا تخسر أكثر من (3%)، وفي الحالتين يعود النقص إلى انكماش الخلايا وليس إلى نقصان عددها.

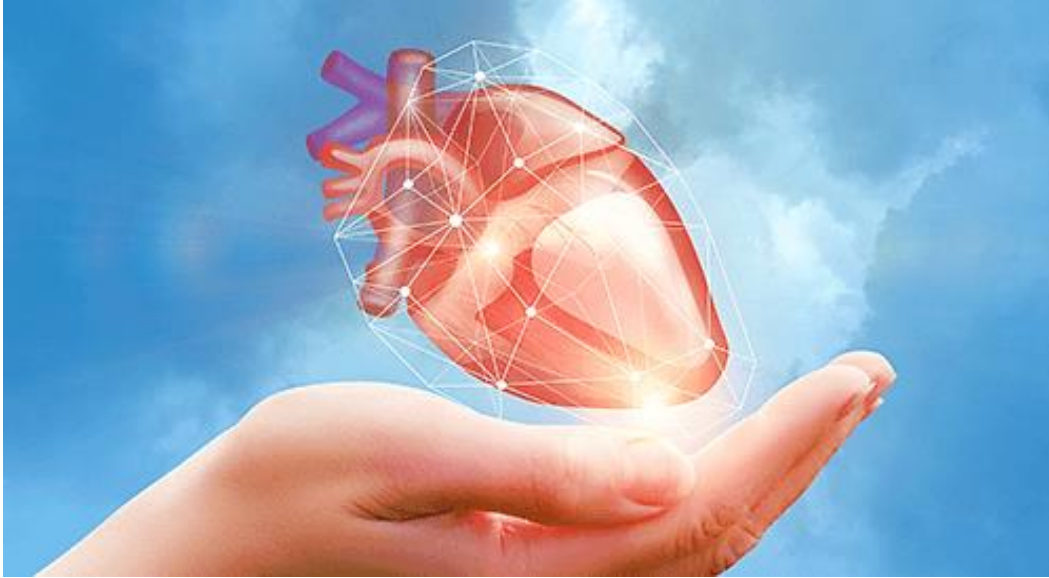
والقاعدة أن الجسم يعطى من مخزون المواد العضوية، ثم غير العضوية، أي أنه يعطي أولاً من السكريات ثم الدهون وبعض البروتين، لكنه لا يفرط بسهولة في المعادن وما يشابهها، فالحديد المتخلف عن حطام الكريات الحمراء القديمة يتم تجميعه وتخزينه في الكبد من جديد ليؤخذ منه عند الحاجة، لهذا لا يحدث فقر الدم المتسبب عن نقص الحديد في أثناء الصوم.



قلب قوي ومعدة مرتاحة:

في الصيام لا يتم إجهاد القلب باستمرار كالسابق، مما يتيح له أخذ قسط من الراحة، كما أن الدم يصبح أنقى، ويغذي القلب بشكل أفضل، وتتباطأ وتيرة

نبضات القلب، إذ تنخفض ضرباته إلى (60 ن/د)، وهذا يعنى أنه يوفر مجهود (28800) ضربة كل 24 ساعة، مما يخفف من جهده بمعدل الربع تقريباً. كما يعتبر الصوم من أفضل علاجات ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والأمراض الأيضية.



عندما نصوم تتوقف إحدى أعقد العمليات التي ترهق أجسادنا وهي (عملية الهضم)، وهذا لا يريح فقط بطوننا المرهقة، بل تمتد الراحة إلى أغلب أعضاء الجسم، حيث يبدأ الجسم باستهلاك نوع أفضل من الطاقة، وهو الأحماض الدهنية الناتجة من تكسير الدهون، يبدأ في فرز خلاياه بدقة وروية، والتخلص من تلك الخلايا غير المرغوب فيها، بالصوم نكون قد أعطينا جسداً أخيراً فرصة للتركيز والتقاط الأنفاس وإعادة الحسابات الخاصة به، إن رمضان هو موعد الفحص السنوي الدقيق والشامل لكل جزء من أجزاء الجسم، وإن كمية الأمراض والمشاكل الجسدية والنفسية التي استطاع الصوم علاجها لمحيرة حقاً وتصنف ضمن (المعجزات)، على الرغم من مجانية ذلك العلاج.

التخلص من الفضلات والسموم:

تلك هي العملية الأهم في الصوم الطبي، فمن ناحية يتلاشى مصدر مهم من مصادر السموم داخل الجسم، وهو ناتج تحلل الأغذية في الجهاز الهضمي،

فالقناة الهضمية تنتظف تماما من جراثيمها خلال أسبوع واحد من الصوم, ومن ناحية أخرى تستمر عملية التنظيف لإخراج الفضلات والسموم المتراكمة عبر اللعاب والعصارة المعدية والعصارة الصفراء وعصارة البنكرياس والأمعاء الأنسجة، والمخاط والبول والعرق.

الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالأداء الإداري لدى مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق وجنوبه



أ.د ماجد عزيز لفته



م.م احمد هاشم عبد الله

2022م - 1443هـ

حرصت الجامعات على ان ينتمي ملاكاتها من التدريسيين والإداريين وأن يكونوا جزءاً أصيلاً من كيانها لما لهذا من اهمية في المحافظة على وجود مخرجاتها التعليمية والإدارية والثقافية والرياضية سعياً منها للحد من شعور الموظف (بظاهرة الاغتراب الوظيفي) بأنه شعور يصف الصلة بين الفرد و الوظيفة التي يؤديها فارتفاع درجة الاغتراب يشير إلى ضعف العلاقة بين الفرد والوظيفة لذا يستوجب الكشف عن هذه الظاهرة والعوامل المؤدية اليها ومصادرها المختلفة ، فان شيوع ظاهره الاغتراب لدى مسؤول شعبة النشاطات الطلابية ينعكس سلباً على الأداء الإداري لذي يعرف بانه مجموعة السلوكيات الإدارية المعبرة عن قيام الفرد بعمله ومن هنا عمل الباحث على التعرف على انعكاسات ظاهرة الاغتراب الوظيفي على الأداء الإداري لدى مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات مناطق وسط وجنوب العراق .

وتبرز اهمية الدراسة بالتعرف على الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالأداء الإداري لدى مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق وجنوبه

، أما اهداف الدراسة الحالية فهي بناء وتطبيق مقياسي للاغتراب الوظيفي والأداء الإداري لدى مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق وجنوبه.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية لتحقيق أهداف البحث وطبيعة إجراءاته، اما مجتمع البحث وهم مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق وجنوبه للعام الدراسي (2021-2020) في حين عينة البحث بلغ عددهم (209) مسؤولاً الذين مثلوا جميع مجتمع البحث ، مقسمه بين عينة التجربة الاستطلاعية للمقياسين تمثلت بـ(10) مسؤولين ، وعينة لبناء بـ(70) مسؤولاً ، وعينة التقنين بـ(80) مسؤولاً ، وعينة لتطبيق بـ(40) مسؤولاً ، استخدم الباحث أدوات جمع المعلومات وفقاً للخطوات العلمية لتصميم المقاييس والوسائل الاحصائية المناسبة للأهداف البحث كما عمل الباحث على تقنين المقياسين من خلال ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لمقياسي الاغتراب الوظيفي والأداء الإداري ، اذ تم تطبيق المقياسين على عينة التقنين البالغة (80) مسؤولاً لدى شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق وجنوبه، وتوصل الباحث الى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس الاغتراب الوظيفي ومقياس الأداء الإداري لدى مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية في جامعات وسط العراق وجنوبه ، اي كلما انخفضت درجة مقياس الاغتراب الوظيفي ارتفعت درجة مقياس الأداء الإداري فضلاً عن ان مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية لديهم رغبة قوية في تطوير عمل شُعبهم لكن عدم توفر الامكانيات المادية والبنى التحتية يصطدم بهذا الطموح ويحول دون تحقيقه ، وأن كثيراً من مسؤولي شُعب النشاطات الطلابية من حملة الالقاب العلمية لديهم رغبة حقيقية في ممارسة التدريس والإشراف على طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية، في حين أوصى

الباحث القيام بالمزيد من الدراسات حول الاغتراب الوظيفي لمعرفة مظاهره ونتائجه داخل الجامعات والكليات سواء الكليات الاهلية أو الحكومية والتركيز على العنصر النسوي من حملة الشهادات العليا في هذا الصدد .

الفرق بين الجودة الشاملة وإدارة الجودة الشاملة

م.م علي عبد الكريم عبد الحسين الهاشمي



تعرف الجودة لغويا بانها جاد، جودة، وجودة : صار جيداً، 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 أن 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 وإدارة 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.

علاقة فترة انقطاع التدريب ببعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح

فريده عبدالرشيد اسماعيل *
أ. د محمد يحيى غيدة **
أ. د هشام محمد الجيوشي ***
أ. م. د معتز نقيب العريان ****

ملخص البحث:

أن الرمح مسابقة من مسابقات ألعاب القوى التي تحتاج الى فترة متصلة من التدريب والممارسة نظرا لأن الاستمرارية في التدريب له الأثر الأكبر على استرجاعها فيما بعد وقد يكون الانقطاع أيضا عن التدريب بسبب للتعرض لأي إصابة كل هذه العوامل دفعت الباحثين من خلال البحث الى معرفة علاقة فترة انقطاع التدريب ببعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح. يهدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة فترة انقطاع التدريب ببعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من متسابقات رمي الرمح المسجلات بالاتحاد المصري لألعاب القوى وذوى المستوى العالي في مسابقة رمي الرمح وبلغ عدد العينة (4) متسابقات، وكانت من أهم النتائج وجد الباحثين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محصلة المتغيرات الكينماتيكية، وكانت الفروق جميعها لصالح القياس البعدي. كما حدث تغير نسبي بين القياسات الثلاثة في المتغيرات حيث كان بالسالب بين القياس البيني والقبلي ثم تغير بالموجب بين القياس البعدي والبيني مما يؤكد على تأثير فترة الانقطاع على قيم المتغيرات الكينماتيكية . يوصي الباحثون مراعاة استخدام الاساليب والوسائل التعويضية مع اللاعب بعد

فترة التوقف عن التدريب . مراعاة تركيز المدرب على المؤشرات البيو ميكانيكية التي تسهم في الارتفاع بالمستوي الرقمي للاعبي ولاعبات رمي الرمح .

The relationship of the training interruption period to some kinematic variables and the numerical level of javelin throwers

Abstract.

The javelin is one of the athletics competitions that requires a continuous period of training and practice, since continuity in training has the greatest impact on its recovery later, and the interruption of training may also be due to exposure to any injury. All of these factors prompted researchers through research to know the relationship of a break Training with some kinematic variables and digital level for javelin throwers. The sample was chosen in an intentional way from the javelin throwers registered in the Egyptian Athletics Federation and those with a high level in the javelin throwing competition. dimensional measurement. There was also a relative change between the three measurements in the variables, as it was negative between the inter- and tribal measurements, and then changed in a positive way between the dimensional and inter-measurement, which confirms the effect of the interruption period on the values of the kinematic variables. The researchers recommend taking into account the use of compensatory methods and means with the player after the period of stopping training. Taking into account the coach's

focus on the biomechanical indicators that contribute to the rise in the digital level of javelin throwers.

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور السريع الذي شهدته مستويات الانجاز في معظم فعاليات العاب القوي عامة والرمي خاصة لم يكن وليد الصدفة ، وإنما نتيجة للاستخدام المثالي للتكنولوجيا والاجهزة المخبرية في دراسة دقائق الحركة واجزائها ، والذي أدى الى تطور مستويات الاداء الحركي والفني للرامي من خلال الاستغلال والاستثمار الامثل للقوى الذاتية للرامي في التغلب على المقاومات الخارجية المؤثرة في الاداء ولصالح الانجاز ، وعليه فإن الاسس الميكانيكية أهمية قصوى في تطوير وتحسين الاداء الرياضي في فعاليات الرمي ، فهي تتم تحت أطار قوانين الاجسام المقذوفة ، وتأخذ هذه الفعاليات على اختلاف طرق الرمي الازاحة الأفقية التي تقطعها أداة الرمي هدفاً لها ، وتخضع هذه الازاحة لمجموعة من المتغيرات البيو ميكانيكية التي يمكن استثمارها حسب أهميتها للحصول على افضل انجاز في فعاليات الرمي ، ويمكن التعرف الى هذه المتغيرات من خلال التحليل الحركي ، وبالتالي تمكين المدرب والباحث من معرفة الاخطاء الحركية لتجاوزها بهدف تحقيق أكبر إزاحة أفقية ممكنة. (8: 2) وتمتاز فعاليات الرمي في العاب القوي بانها عبارة عن منافسات بين لاعبين يعتمدون على كفاءتهم وقدراتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة بالاعتماد على التقدم العلمي ، والتكنولوجي . كما تمتاز بالتفاعل والتسلسل بين اجزاء الجسم للوصول إلي أقصى سرعة إطلاق لأداة دون مخالفة اللوائح القانونية . وهذا يتطلب التخطيط السليم المبرمج للارتقاء بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي ، والذي يعتمد بشكل اساسي على تكامل العلوم الانسانية والتطبيقية ومنها علم البيو ميكانيكا ، ويوجد اختلاف بين الرياضيون في استيعابهم المهارات الرياضية واتقانها نظراً للفروق الفردية بينهم من الناحية

البدنية والفسولوجية والنفسية والمراحل العمرية والمتغيرات البيو ميكانيكية للاعب والخبرات السابقة في ادائهم للمهارات بالطرق المختلفة . (11 : 3)

وذكر بيتر طومسون peter JL Thompson (2009) ان استثمار الأسس والمبادئ الميكانيكية المهمة لفاعلية رمى الرمح لعملية الرمي من خلال نقل كل ما اكتسبه اللاعب من حركة وكل ما بذل من جهد عضلي قبل التخلص من الرمح وخلال التخلص من الرمح وكلا المرحلتين تتحكم بها أجزاء جسم اللاعب من خلال الوضع الميكانيكي الصحيح والزوايا والإرتفاعات والأبعاد لهذه الأجزاء لتحقيق الواجب الحركي . (17 : 159)

وان الهدف الميكانيكي لفاعلية رمى الرمح هو الرمي لأبعد مسافة ممكنة ومرحلة الرمي الاخيرة في مسابقة رمي الرمح هي المرحلة الفنية الاساسية للحكم على تحقيق الهدف من مستوى الاداء والتاي تتزايد فيها السرعة بداية من لحظة الارتكاز المزدوج وحتى مرحلة التخلص من الادارة والتي يسميها البعض مرحلة التسارع الاساسية . (4 : 3)

وتتحدد مشكلة البحث في انها محاولة علمية للارتفاع بالمستوى المهاري والانجاز للاعبين من خلال عمل تحليلات بيو ميكانيكية للحركات الرياضية للتأكد من مسابقتها لطرق الأداء الفنية وسلامة الحركة ، ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثة للفرق الرياضية لألعاب القوى بصفة عامة ولاعبي رمى الرمح بصفي خاصة لاحظت أنه توجد فترات توقف خلال الموسم الرياضي بين بطولات (الدرع / الكأس) لفترات تتجاوز ثلاث أشهر ولا يتم التدريب المنتظم في غالبية الاندية ، وأيضا فترات الامتحانات وايضا فترات التوقف بسبب الاصابات . مما يؤثر على الأداء الفني للاعب والارتقاء بالمستوى الرقمي بعد العودة الى التدريب المنتظم .

كما رأي الباحثين أن الرمح مسابقة من مسابقات العاب القوى التي تحتاج الى فترة متصلة من التدريب والممارسة نظرا لأن الاستمرارية في التدريب له الأثر الأكبر على استرجاعها فيما بعد وقد يكون الانقطاع أيضا عن التدريب بسبب للتعرض لأي اصابة كل هذه العوامل دفعت الباحثين من خلال البحث الى معرفة علاقة فترة انقطاع التدريب ببعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح.

أهمية البحث والحاجة اليه :

تتمثل في كونها محاولة علمية للوصول الى بعض المعلومات الكيفية والكمية للمتغيرات البيو ميكانيكية التي تتأثر بفترة الانقطاع عن التدريب والمستوى الرقمي للرمح نظرا لان المعلومات المتوفرة مازالت قاصرة وخاصة ما يتعلق بجانب الانقطاع عن التدريب وعلاقته ببعض المتغيرات البيو ميكانيكية بالإضافة الى ندرة البحوث التي تناولت المستوى الرقمي لرمي الرمح .

الأهمية العلمية :

➤ محاولة تفعيل دور استخدام الميكانيكا الحيوية في توجيه التدريب على المهارات المختلفة .

➤ توجيه الاهتمام نحو الاسترشاد بالتحليل البيو ميكانيكي للأداءات كمدخل لمعرفة التطور الحركي الذي طرأ على المهارات المختلفة وخاصة في مسابقات الرمي.

الاهمية التطبيقية :

➤ قد تسهم نتائج هذه الدراسة واسلوب المعالجة لتصبح مرشد عمل للمدربين لاستخدامها في الارتقاء بالمستوى الرقمي في مسابقة رمي الرمح .

➤ إن المعلومات المستقاة من هذا البحث ستساعد المدربين والقائمين على العاب القوى بصفة عامة ومسبقات الرمي بصفة خاصة للانتباه لظاهرة

انخفاض المستوى المهاري من جراء التوقف عن التدريب ومحاولة التخطيط لها من اجل التقليل من أثارها .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة فترة انقطاع التدريب ببعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح من خلال :

1. التعرف على بعض المتغيرات البيو ميكانيكية المؤثرة في المستوى الرقمي لدي عينة البحث .

2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالأداء الفني لعينة البحث قبل وبعد فترة انقطاع التدريب والمستوى الرقمي .

3. التعرف على الاسلوب الأمثل المستخدم خلال فترات الانقطاع عن التدريب.

تساؤلات البحث :

1. هل هناك فروق دلالة احصائياً بين معدل التغير في محصلة (الإزاحات- السرعات- العجلات) وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات رمي الرمح قبل وبعد الانقطاع عن التدريب ؟

2. هل يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح قبل وبعد فتره انقطاع التدريب ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الانقطاع عن التدريب :

التعريف الاصطلاحي : هو الانقطاع المؤقت عن التدريب البدني المنظم الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها، والذي غالباً ما يحدث بعد انتهاء الموسم الرياضي وقبل بدء ،وهو تغير في تكيفات الجسم الفسيولوجية و البدنية ونقص في الإنجاز الرياضي عندما ينخفض أو يتوقف التدريب تماماً أو

بسبب حدوث إصابة وانتهاء الموسم الرياضي أو أي ظرف آخر أدى إلى الانقطاع. (10: 303)

التعريف الإجرائي* : هو توقف مؤقت عن التدريبات بسبب الإصابة أو مرض أو نهاية الموسم الرياضي أو لأسباب أخرى تؤدي إلى انخفاض في مستوى القدرات البدنية والفسولوجية والمهارية والمستوي الرقمي أثناء العملية التجريبية .

الكينماتيكا : هو العلم الذي يهتم بوصف الحركة بما في ذلك نمط الحركة وسرعتها في حالة حركة أجزاء الجسم والتي تترجم في صورة توافق قد تختلف من فرد لآخر (مظاهر الحركة). (7: 26)

متسابقات رمي الرمح : هن المتسابقات المسجلات في الاندية المصرية والمختارين ضمن المنتخب القومي المصري لألعاب القوى (رمي الرمح) والمسجلين في الاتحاد المصري للموسم الرياضي 2022/2021.

الدراسات المرجعية :

في حدود تمكن الباحثين من الوصول اليه من بحوث مرتبطة في مجال مسابقة رمي يتم عرضها حسب اجرائها تصاعدياً في الاتي :

أولاً : الدراسات المرجعية العربية :

➤ دراسة وليد سهيل فريد (2010) (14) بعنوان : " أثير التدريب والانقطاع عن التدريب الثابت والمتغير على مستوى الأداء وبعض المتغيرات البيو ميكانيكية في رياضة التايكوندو".

➤ **هدفت الدراسة:** التعرف إلى تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب الثابت والمتغير على مستوى الأداء وبعض المتغيرات البيو ميكانيكية في رياضة التايكوندو وقد استخدم الباحث المنهج(20) لاعباً يمثلون المجتمع الكلي للدراسة للفئة التجريبي اشتملت عينة الدراسة على (13) عاماً من مركزا

عالية والاولمبياد للتايكوندو. العمرية من - السن والطول والوزن والعمر التدريب تم توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين في (وبحيث تتكون كل مجموعة من ونتائج الاختبار القبلي لمتغيرات البيو ميكانيكية قيد الدراسة) لاعبين، مجموعة التدريب الثابت ومجموعة التدريب المتغير. تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأداء وبعض المتغيرات البيو ميكانيكية بين القياسي القبلي والبعدي لصالح البعدي لكلا البرنامجين باستثناء متغير سرعة رد الفعل ويمكن القول بأن التدريب الثابت أفضل من التدريب المتغير لهذه المهارة إلا أن الجمع بينهما لتعلم المهارات في رياضة التايكوندو تعد مهمة بسبب تعدد الأهداف المطلوبة من أداء المهارة .

➤ دراسة عصام الدين شعبان - عدي جاسب حسن(2010) (8) بعنوان " تقييم المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات النخبة في رمي الرمح كدالة لصناعة البطلة الأولمبية ."

➤ **هدفت الدراسة :** تقييم المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات النخبة في رمي الرمح كدالة لصناعة البطلة الأولمبية .

➤ **وتساؤلات البحث :**

1. ماهي الخصائص الكينماتيكية لدى متسابقات النخبة في رمي الرمح ؟ .
2. هل يمكن تصنيف المتسابقات (عينة البحث) الى مجموعات في ضوء تقييم المتغيرات الكينماتيكية ؟.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المصنفة في المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث ؟.

➤ **منهج البحث :** استخدم الباحثان منهج التحليل الوصفي باستخدام التصوير بالفيديو والتحليل .

➤ **عينة البحث:** تم اختيار البحث بالطريقة العمدية ،حيث تم اختيار اللاعبين ذوات المستويات الرقمية العالية والحاصلات على الترتيب من الأول الى الثامن وعددهم (8) لاعبات والمشاركات في بطولة الدولية للرمي بمدينة هالا بألمانيا .

➤ **وأهم النتائج:** تصنيف عينة البحث الى مجموعتين ، بحيث تميزت المجموعة الاولى بالمتغيرات مسافة الرمي ، زاوية الجذع في الوضع الامامي ،وزاوية المرفق عند الارتكاز المزدوج ،وسرعة انطلاق الرمح . بينما المجموعة الثانية تميزت بتفوقها في متغير كينماتيكي واحد وهو زاوية الذراع عند الارتكاز المزدوج .،فضلا عن اشتراك المجموعتين بالمتغيرات الكينماتيكية الأخرى قيد البحث .

➤ دراسة محمد أحمد الجنائني (2012) (12) بعنوان :تأثير اختلاف فترات التوقف بين مراحل التعلم الحركي على بعض مؤشرات استيعاب الاداء المهارى لرمى الرمح" .

➤ **هدفت الدراسة :**

1. التعرف على تأثير طول مدة فترات التوقف بعد الوصول لمرحلة التوافق الاولى في بعض مؤشرات استيعاب الاداء المهارى في رمى الرمح .

2. التعرف على تأثير طول مدة فترات التوقف بعد الوصول لمرحلة التوافق الجيد في بعض مؤشرات استيعاب الاداء المهارى في رمى الرمح.

➤ **وعينة الدراسة:** تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ,جامعة طنطا وعددهم (65)طالب حيث تم تقسيمهم (15) طالب يطبق عليهم البرنامج التعليمي حتى الوصول للتوافق , (15) طالب طبق عليهم البرنامج التعليمي حتى الوصول للتوافق الجيد .

➤ **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي .

➤ **أهم النتائج:** زادت مجموعة التوافق الاولى والتي توقفت لمدة اسبوع ثم اسبوعين في نسبة الفاقد في التعلم عن مجموعة التوافق الجيد والتي توقفت لمدة اسبوعين , ثم اسبوع , في القياسات بين (قبل التوقف وبعد التوقف الاول وبعد التوقف الثاني) في المتغيرات محصلة السرعة , محصلة العجلة , كمية الحركة , محصلة القوة , لمركز ثقل الجسم خلال الخطوة الأولى , والثانية , والاخيرة , ولمركز ثقل الرجل الخلفية والذراع الرامية , وعضد , ساعد , يد الذراع الرامية خلال الخطوة الاخيرة وحتى التخلص , كذلك متغيرات : زاوية مفصل المرفق والكتف , والسرعة الزاوية والعجلة الزاوية للمرفق والكتف , وزمن الاداء للثلاثة خطوات الاخيرة حتى التخلص , حتى التخلص , ومسافة الرمي , زاوية انطلاق الرمح , ارتفاع الانطلاق , سرعة الانطلاق , حيث بلغت النسبة المئوية للفاقد في التعلم لمجموعة التوافق الاولى والتي زادت فيها نسبة الفاقد عن مجموعة التوافق الجيد في نفس المتغير الدال احصائيا (53.3%) من إجمالي المتغيرات الدالة احصائيا , بينما بلغت النسبة المئوية للفاقد في التعلم لمجموعة التوافق الجيد (46.7%) .

➤ دراسة غفران الشمق (2016) (9)

➤ بعنوان "سرعة الانطلاق وعلاقتها بالإنجاز لدى رماة الرمح السوريين" .

حيث هدفت الدراسة:

1. التعرف على سرعة انطلاق الرمح لدى رماة الرمح السوريين .
2. التعرف على العلاقة بين سرعة انطلاق الرمح والانجاز لدى رماة الرمح السوريين .

➤ **عينة الدراسة:** لاعبين المنتخب السوري (5) شاركوا في بطولات عربية واسيوية .

➤ **منهج الدراسة :** المنهج الوصفي

➤ **واهم النتائج :**

1. وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين سرعة انطلاق الرمح ومستوى الانجاز الرقمي لدي رماة الرمح السوريين .
2. وجود انخفاض واضح في سرعة الانطلاق الرمح الرماة السوريين اذ تبتعد كثيرا عن المستوى العالمي.
3. سبب انخفاض مستوى الانجاز يرجع بشكل رئيسي الى تدنى مستوى سرعة انطلاق الرمح .

➤ **دراسة خالد عطيات ، عربي المغربي، أسامة عبد الفتاح(2018) (4)**
بعنوان: "تمودج بيو ميكانيكي إحصائي وهرمي لفعاليات الرمي في العاب القوى"

➤ **هذه الدراسة :** التعرف إلى علاقة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الإطلاق في فعاليات الرمي قيد الدراسة (دفع الجلة، رمي الرمح، قذف القرص) ومسافة الإنجاز، وتقديم نموذج إحصائي للتنبؤ بهذه المسافة. كذلك التعرف إلى علاقة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الإطلاق في فعاليات الرمي قيد الدراسة والمتغيرات الأنثروبومترية تمهيدا لتقديم نموذج هرمي لهذه الفعاليات.

➤ **منهج الدراسة :** ولتحقيق ذلك استخدم الباحثة المنهج الوصفي - الارتباطي. على عينة مكونة من (ن=40) لاعب لكل فعالية من فعاليات الرمي قيد الدراسة، وتم اختيارهم بطريقة عمدية. ولمعالجة البيانات إحصائيا قام الباحثة باستخدام برنامج (SPSS) وذلك لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والالتواء، ومعاملات الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد. وتناولت الدراسة المتغيرات الآتية: سرعة وزاوية إطلاق أداة الرمي وارتفاع نقطة

إطلاق أداة الرمي عن الأرض لحظة الرمي في هذه الفعاليات، ومسافة الإطلاق في فعالية دفع الجلة وطول خطوة الرمي وزاوية الحدث في فعالية رمي الرمح.

➤ **نتائج الدراسة:** إلى أن زاوية وسرعة إطلاق أداة الرمي من أهم مكونات النموذج الكينماتيكي الهرمي لهذه الفعاليات.

ثانياً : الدراسات المرجعية الأجنبية :

➤ دراسة (c , chiu 2009) (15) بعنوان : تحديد عوامل التخلص المثالي للأرقام العالمية المسجلة باستخدام المحاكاة التخليية بالكمبيوتر .

➤ **هدف الدراسة :** استخدام المحاكاة التخليية بالكمبيوتر لتحديد عوامل التخلص المثالية للأرقام المسجلة .

➤ **عينة الدراسة :** بعض من أبطال العالم من الرجال والسيدات .

➤ **منهج الدراسة :** المنهج الوصفي

➤ **أهم النتائج :** المتغيرات الكينماتيكية للتخلص تتضمن ارتفاع نقطة التخلص

وسرعة التخلص وزاوية التخلص وزاوية هجوم الأداة وزاوية الوضع والسرعة الزاوية وسرعة الرياح وأن افضل مسافة تم تحقيقها للرجال عندما كانت سرعة الرياح 3 م/ث وللسيدات عندما كانت 2 م/ث , وانه عندما تكون قبضة الرامي بعيدة عن مركز ثقل الرمح وغير ضاغطة عليه فإنه تزداد قيمة زاوية التخلص وتقل مسافة الرمي .

➤ دراسة (16) (jung,jae -kwang 2013) بعنوان : "التحليل

الكينماتيكي لمتسابقين رمي الرمح في بطوله العالم لألعاب القوي عام 2011م".

➤ **هدفت الدراسة :** التحليل الكينماتيكي لمتسابقين رمي الرمح .

➤ **عينه الدراسة :** (8) متسابقين في نهائي بطوله العالم لألعاب القوي .

➤ **منهج الدراسة:** المنهج الوصفي .

➤ **أهم النتائج:** عرض و تحليل متغيرات التخلص لكل متسابق من خلال تحديد

الزوايا من خلال نقاط المفاصل و المحاور الرئيسة الحوض , الكتف , المرفق ,
الرسغ , زاويه الانطلاق , زاويه الهجوم .

التعليق على الدراسات المرجعية :

بعد الاطلاع على دراسات عديدة متشابهة بموضوع الدراسة الحالية وكذلك
الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية انتقي الباحثين عدد (7) دراسة اهتمت
بالتحليل البيوميكانيكي وتحليل الاداء في رمى الرمح والمتغيرات البيوميكانيكي ,
أجريت هذه الدراسات في الفترات من (2009 م) الى (2018 م) .
ولقد رأي الباحثين انها افادتهم في:

1. تحديد ماهية وأهمية المشكلة قيد البحث.

2. طريقة اختيار العينة.

3. تحديد المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في مسافة الإنجاز .

4. القياسات الكينماتيكية المؤثرة في مسافة الإنجاز.

5. تحديد منهجية الدراسة المستخدمة.

6. أنسب الأساليب الإحصائية العلمية المستخدمة في معالجة البيانات .

7. مناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها.

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بعدة جوانب أهمها:

➤ ارتباط هذا البحث بعملية التدريب الرياضي من خلال ما ستقدمه من

معلومات علمية دقيقة يستطيع المدرب من خلالها معرفة تأثير الانقطاع عن

التدريب، وبناء عملية التدريب على أساس هذه المتغيرات الكينماتيكية.

➤ يعد هذا البحث من الدراسات القليلة التي حاولت الربط بين القيم الرقمية للمتغيرات الكينماتيكية، وفترات الانقطاع عن التدريب وربطهما بمسافة الإنجاز في فعالية رمي الرمح.

اجراءات البحث:

منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

مجالات الدراسة :

المجال البشري :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من متسابقات رمي الرمح المسجلات بالاتحاد المصري لألعاب القوى وذوى المستوى العالي في مسابقة رمي الرمح وبلغ عدد العينة (4) متسابقات حيث قام الباحثين بالتحليل البيوميكانيكى للأداء بعد التوقف عن التدريب ثم بعد العودة الي التدريب في بطولة الدرجة الاولى (بطولة الجمهورية للكبار) لاستخراج المتغيرات البيوميكانيكية , كمؤشر لتعيين درجة الاحتفاظ وبقاء الاداء المهارى بعد فترة الانقطاع عن التدريب .

أسباب اختيار العينة :

نظراً لطبيعة البحث ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث ان طبيعة البحث تتطلب اختيار لاعبات ذوي مستويات فنية عالية حيث ان طبيعة البحوث التي تتطلب الفهم الدقيق لبعض النواحي التحليل الكينماتيكية على اللاعبات ذوي المستويات المهارية العالية .

خصائص العينة:

➤ أن تكون من ضمن المتسابقات المسجلات بأحد الاندية المصرية وبالاتحاد المصري للألعاب القوى .

➤ أن تكون من ذوى المستويات الرقمية العالية .

➤ أن تكون من المتسابقات المتميزات بالتكنيك العالي في رمي الرمح .

- انتظامهم في اجراء التجربة في جميع القياسات (القبليّة- البعديّة) .
- عدم حدوث اصابة لدى المتسابقات وخصوصا في مفصل الكتف والعضلات العاملة .

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لاعبة رقم (4)	لاعبة رقم (3)	لاعبة رقم (2)	لاعبة رقم (1)	المعالجة الاحصائية المتغيرات
-0.85	0.96	21.25	20	21	22	22	العمر - سنة
-0.56	7.09	165.75	172	163	171	157	الطول - سم
0.71	4.12	64.50	64	70	60	64	الوزن - كجم
-0.75	1.71	12.25	10	13	12	14	العمر التدريبي
-1.07	3.16	47.30	47	50.2	43	49	المستوى الرقمي قبل
0.09	1.59	35.53	33.6	35.5	35.5	37.5	المستوى الرقمي بعد

جدول (1)

خصائص عينة البحث ن=4

يتضح من جدول رقم (1) أن معاملات الالتواء بين (-0.71:1.07) أي انحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل ان عينة البحث متجانسة في المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، المستوى الرقمي) وممثلة توزيعا اعتدالية .

المجال المكاني :

تم تطبيق اجراءات التصوير(القبليّة - البينيّة) بإستاد القاهرة الدولي و(البعديّة) بالمركز الأولمبي بالمعادي وذلك للأسباب الآتية :

- قانونية الملعب والادوات .
- يمكن وضع الكاميرات في الاماكن المناسبة للتصوير .

اجراءات التصوير :

اعداد مكان التصوير :

التأكد من طريق الاقتراب ومقطع الرمي (أي لا يسبب أي اعاقه او اصابه للاعبه اثناء اداء الرمي) , وتحديد المدى الحركي للمهارة , وتجهيز ميدان التصوير الذي ستوضع فيه الكاميرات وملائمة الاضاءة .

اعداد كاميرات التصوير :

التأكد من وضع كاميرات التصوير بالطريقة المناسبة , حيث تم استخدام عدد 2 كاميرا تصوير طراز (جوبرو هيرو 6) وتردد 60 كادر/ثانية , بحيث اتجاه عدسة كاميرا (1) تصنع زاوية 45 درجة مع الخط الجانبي الايمن لطريق الاقتراب وعلى ارتفاع 1,20 متر ,كاميرا (2) تصنع زاوية 45 درجة مع الخط الجانبي الايسر لطريق الاقتراب وعلى ارتفاع 1,20 متر ,حيث تم التأكد من تزامن عمل الكاميرتين باستخدام ريموت لبدء وانهاء التصوير .

جدول (2) أبعاد الكاميرات عن منتصف مجال الحركة

م	عدسات الكاميرات	بعدها عن منتصف مجال الحركة	ارتفاعها عن الأرض	زاوية الكاميرات
1	الكاميرا الاولى	6 متر	1,20 متر	45°
2	الكاميرا الثانية	6 متر	1,20 متر	45°

التصوير ثلاثي الابعاد :

تم اجراء التصوير ثلاثي الابعاد لعدد (4) لاعبات بحيث لكل لاعبه (3) محاولات ,مع التقاط مقياس الرسم ثلاثي الابعاد 1×1×1 متر داخل منطقة الاقتراب والرمي , تم اجراء معالجة للتصوير من خلال برنامج معالجة الفيديوهات PROdad DEfishr وذلك قبل تنفيذ التحليل ثلاثي الابعاد .

التحليل ثلاثي الابعاد :

تم اجراء التحليل البيو ميكانيكي ثلاثي الابعاد باستخدام برنامج Skills pector 3D نظرا لملائمة لطبيعة البحث واستخراج المتغيرات البيو ميكانيكية للحظات تحليل مراحل الاداء .

أعداد المتسابقات للتصوير :

1. قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتتر .
2. شرح هدف و سير عملية التصوير للمتسابقات مع التوضيح انه يجب الاداء بجديه , وكذلك ارتداء الملابس الضيقة لوضوح مفاصل الجسم , وقامت الباحثة بوضع العلامات الضابطة الفسفورية على مفاصل جسم المتسابقات.

تمكن الباحثين من التغلب على المشاكل التي من الممكن تواجهها وتعرضها في حدود الامكانيات المتاحة وتوصلت الى الاجراءات النهائية للتصوير , وبعد انتهاء المتسابقات من الاحماء اللازم تم اجراء التصوير لغرض معرفة اثر التوقف عن التدريب وتحليل المتغيرات الكينماتيكية لرمي الرمح , وقامت الباحثة بالإجراءات الأتية : (القياسات القبليّة - القياسات البعدية) .

الادوات المستخدمة في الدراسة :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- رستاميتتر لقياس الطول .
- العلامات الضابطة الفسفورية لتحديد نقاط مفاصل الجسم وهي مربعة الشكل 3×3 بوسطها مربع اسود $1 \text{ سم} \times 1 \text{ سم}$.
- شريط قياس (متر) .
- مقياس رسم يوضح كعلامه امام الكاميرات .
- حاسب الي (لاب توب) 3521 Inspiron

➤ برنامج تحليل الحركات الرياضية Skillspector

➤ استمارة لتسجيل المحاولات قيد الدراسة .

➤ عدد (9) رمح وزن 600 جم.

أدوات التحليل الحركي :

➤ برنامج التحليل الحركي Skillspector

➤ صندوق للمعايرة 1 م × 1 م × 1 م متر مفرغ .

➤ عدد (2) كاميرا جوبرو هيرو 6

➤ عدد (2) حامل ثلاثي

➤ علامات ضابطه (ارشاديه) .

المعالجات الاحصائية :

1. المتوسط الحسابي .

2. الانحراف المعياري .

3. معامل الالتواء .

4. معامل الارتباط .

5. اختبار فريدمان .

المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث:

تم استخراج عدد من المتغيرات البيو ميكانيكية مع استخراج المتغيرات قيد

البحث خلال لحظات تحليل المسابقة والتي تمثلت في اللحظات التالية :

1. بداية وضع الرمي .

2. بداية الرمي (بداية سحب الذراع الرامية) .

3. أقصى انثناء لكوع الذراع الرامية .

4. نهاية الاتصال بالرمح .

5. فقد الاتصال بالرمح .

عرض ومناقشة البحث :

جدول رقم (3) دلالة الفروق الاحصائية ومعدل التغير في محصلة (الإزاحات - السرعات - العجلات) لبعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات رمي الرمح قبل وبعد الانقطاع عن التدريب (ن=4)

م	المتغيرات	قبلي	بيني	بعدي	معدل التغير	كا	دلالة
1	محصلة الإزاحات لمفاصل الطرف الأيسر لمركز ثقل الرمح متر	1.17	1.28	1.22	10% -5%	1.5	0.47
2	محصلة الإزاحات لمفاصل الطرف الأيسر لمقدمة الرمح (متر)	1.257	1.617	1.110	29% -31%	2.0	0.37
3	محصلة الإزاحات لمركز ثقل الجسم (متر)	0.301	0.410	0.389	36% -5%	3.5	0.17
4	محصلة السرعات لمركز ثقل الرمح (متر)	16.65	23.71	15.37	42% -35%	6.0	0.05*
5	محصلة السرعات لمقدمة الرمح (متر/ث)	16.81	24.48	14.50	46% -41%	6.5	0.04
6	محصلة السرعات لمركز ثقل الجسم (متر/ث ²)	1.78	2.63	2.01	48% -24%	4.5	0.11
7	محصلة العجلات لمركز ثقل الرمح (متر/ث ²)	156.6	660.3	214.0	321% -68%	0.5	0.78
8	محصلة العجلات لمقدمة الرمح (متر/ث ²)	171.3	383.5	183.6	132% -52%	6.5	0.04*
9	محصلة العجلات لمركز ثقل الجسم (متر/ث ²)	13.68	37.05	20.88	171% - 44%	6.5	0.04

يتضح من جدول رقم (3) الخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسات الثلاثة في بعض المتغيرات الكينماتيكية وبتطبيق المعالجات الإحصائية اللابارامترى على عينة البحث باستخدام اختبار فريدمان وجد الباحثين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محصلة المتغيرات الكينماتيكية، وكانت الفروق جميعها لصالح القياس البعدي. كما حدث تغير نسبي بين القياسات الثلاثة في المتغيرات حيث كان بالسالب بين القياس البيني والقبلي ثم تغير بالموجب بين القياس البعدي والبيني مما يؤكد على تأثير فترة الانقطاع على قيم المتغيرات الكينماتيكية .

جدول (4) مقارنة معامل الارتباط بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح قبل وبعد فترة انقطاع التدريب (ن = 4)

م	المتغيرات	لحظة 4 قبل الانقطاع	الوسط الحسابي	لحظة 4 بعد الانقطاع	الوسط الحسابي	معدل التغير
1	محصلة الإزاحات لمفاصل الطرف الأيسر لمركز ثقل الرمح (متر)	.990*	1.173	.206	1.221	4%
2	محصلة الإزاحات لمفاصل الطرف الأيسر لمقدمة الرمح (متر) r	.979*	1.257	.522	1.110	-12%
3	محصلة الإزاحات لمركز ثقل الجسم (متر) r	.446	0.301	.537	0.389	29%
4	محصلة السرعات لمركز ثقل الرمح (متر/ث) r	.830	16.65	.309	15.37	-8%
5	محصلة السرعات لمقدمة الرمح (متر/ث)	.962*	16.81	.291	14.50	-14%
6	محصلة السرعات لمركز ثقل الجسم (متر/ثانية)	.130	1.78	-.028	2.01	13%
7	محصلة العجلات لمركز ثقل الرمح (متر/ث ²)	.377	156.69	.725	214.05	37%
8	محصلة العجلات لمقدمة الرمح (متر/ث ²)	-.844	171.73	.893	183.69	7%
9	محصلة العجلات لمركز ثقل الجسم (متر/ثانية ²)	-.956*	13.68	.058	20.88	53%

* دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (4) وجود دلالة احصائية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي قبل انقطاع متسابقات رمى الرمح عن التدريب ولم يكن هناك دلالة إحصائية بين المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي بعد انقطاع متسابقات رمى الرمح عن التدريب وكان اعلى معدل تغير بين قيم المتغيرات الكينماتيكية قبل وبعد الانقطاع عن التدريب في متغير محصلة العجلات لمركز ثقل الجسم (متر/ثانية²) بنسبة 53% واقل متغير هو محصلة الإزاحات لمفاصل الطرف الأيسر لمركز ثقل الرمح (متر) بنسبة 4%.

مناقشة النتائج :

الاجابة على التساؤل الاول في البحث والذي نص علي هل هناك فروق دلالة احصائياً بين معدل التغير في محصلة (الإزاحات- السرعات- العجلات) وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات رمى الرمح قبل وبعد الانقطاع عن التدريب ؟

يتضح من جدول رقم (3) الخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسات الثلاثة في بعض المتغيرات الكينماتيكية وبتطبيق المعالجات الإحصائية اللابارامترى على عينة البحث باستخدام اختبار فريدمان وجد الباحثين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محصلة المتغيرات الكينماتيكية، وكانت الفروق جميعها لصالح القياس البعدي. كما حدث تغير نسبي بين القياسات الثلاثة في المتغيرات حيث كان بالسالب بين القياس البيني والقبلي ثم تغير بالموجب بين القياس البعدي والبيني مما يؤكد على تأثير فترة الانقطاع على قيم المتغيرات الكينماتيكية . وتعزي الباحثين هذه النتيجة الى إن من أهم المبادئ الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي هو الاستمرار في التدريب ، إذ يتطلب أن

تكون العملية التدريبية للرياضي بشكل مستمر ومتواصل ومنظم للوصول إلى الهدف المطلوب وأن عامل الاستمرارية في التدريب الرياضي يعد من أهم العوامل اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان المستوى الذي وصل إليه الفرد وان التوقف عن التدريب لفترة زمنية معينة من شأنه أن يضعف في قيمة عناصر اللياقة البدنية والمهارية، وان الانقطاع المفاجئ عن التدريب يمكن أن يؤدي إلى الإخلال بحالة الرياضي الصحية وتنشأ عن ذلك صعوبات عند معاودة التدريب. ويعد مبدأ الاستمرارية في التدريب من القواعد المهمة لديمومة تطور الأجهزة الوظيفية المساندة للجهاز العضلي وفي النهاية تحقيق أساس متين لتطوير المستوى الرياضي من خلال الارتقاء بمستوى أجهزة الجسم الوظيفية والبدنية و المهارية، لذا فإن فقدان العملية التدريبية لاستمراريتها من خلال انقطاع الرياضي عن التدريب لأي سبب كان وبالتالي المستوى المهاري والرقمي الخاص في الرياضات التي تعتمد على المستوى الرقمي مثل رمي الرمح .

الاجابة على التساؤل الثاني هل يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقات رمي الرمح قبل وبعد فتره انقطاع التدريب ؟

يتضح من جدول (4) وجود دلالة احصائية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي قبل انقطاع متسابقات رمي الرمح عن التدريب ولم يكن هناك دلالة إحصائية بين المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي بعد انقطاع متسابقات رمي الرمح عن التدريب وكان اعلى معدل تغير بين قيم المتغيرات الكينماتيكية قبل وبعد الانقطاع عن التدريب في متغير محصلة العجلات لمركز ثقل الجسم (متر/ثانية²) بنسبة 53% واقل متغير هو محصلة الإزاحات لمفاصل الطرف الأيسر لمركز ثقل الرمح (متر) بنسبة

4% .) وتغز الباحثين هذه النتائج بأن الانجاز الأفضل لمسافة الرمي يكون من الأداء الحركي الكامل المترابط، وهذا يتفق أيضاً مع طبيعة أداء مهارة رمي الرمح على المستوى العالي اذ نشاهد بأن اللاعبين المميزين يؤدون هذه المهارة من الحركة وليس من الثبات، وكما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه بأن التقدم الجيد للإنجاز في مسابقة ألعاب القوى وخاصة فعاليات الرمي هو نتيجة لكمال الأداء الفني المتصل والمترابط في جميع مراحلها. وكما هو متعارف عليه فنياً من أن محصلة القوة تأتي من خلال ترابط خطوات الاقتراب مكتملة وبالأخص في خطوة تقاطع الرمي ، وذلك لحصر وتجميع القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة) عند تقابل القدم اليسرى بالكعب لحظة الثبات مروراً بالرجلين ومن ثم الجذع وذراع الرامي لتتحول الى قوة طردية للأداء وهذه ما فقده المتسابقات في اثناء فترات الانقطاع عن التدريب ، وان استثمار الأسس والمبادئ الميكانيكية المهمة لفعالية رمي الرمح لعملية الرمي من خلال نقل كل ما اكتسبته اللاعب من حركة وكل ما بذل من جهد عضلي قبل التخلص من الرمح وخلال التخلص من الرمح وكال المرهلتين تتحكم بها أجزاء جسم اللاعب من خلال الوضع الميكانيكي الصحيح والزوايا والارتفاعات والأبعاد لهذه الأجزاء لتحقيق الواجب الحركي والهدف الميكانيكي هو في الرمي لأبعد مسافة ممكنة .

كما يؤكد مصطفى باهي نقلا عن محمد الجنائيني (2012) "ان الاداء الحركي يعتمد على نجاح الاحساس العضلي الحركي لأنه يلعب دوراً هاماً في سرعة تعلم المهارات الرمية وفي تكوين الصور الحركية وانه من الصعب تصور سلوكاً حركياً في غياب أحد المحاور الأساسية وهي المسافة والارتفاع والاتجاه والقوة والسرعة وتصور الحركة لأنها من مظاهر الخبرة الحسية الحركية التي تسهم في توجيه وتحسين الاداء المهارى " . (12 : 2)

الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف الدراسة والتساؤلات ومناقشة النتائج استنتج الباحثين مايلي :
1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محصلة المتغيرات الكينماتيكية، وكانت الفروق جميعها لصالح القياس البعدي.
 2. وجود فروق دلالة احصائية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي قبل انقطاع متسابقات رمى الرمح عن التدريب، ولم يكن هناك دلالة إحصائية بين المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي بعد انقطاع متسابقات رمى الرمح عن التدريب .

التوصيات :

1. مراعاة استخدام الاساليب والوسائل التعويضية مع اللاعب بعد فترة التوقف عن التدريب .
2. مراعاة تركيز المدرب على المؤشرات البيو ميكانيكية التي تسهم في الارتفاع بالمستوي الرقمي للاعبين وللاعبات رمي الرمح .
3. اجراء هذه الدراسة على مسابقات العاب القوي الأخرى ومقارنة نسبة الانخفاض بعد كل فترة توقف للتعرف على المتغيرات المؤثرة في الاداء وتأثير فترة الانقطاع عليها .

قائمة الدراسات المرجعية:

أولاً :- الدراسات العربية:

1. أحمد طه سالم ، سن حنون على :دراسة تتبعيه عند انقطاع التدريب في مستوى تحمل السرعة لدي لاعبي كرة السلة للمتقدمين ،مجلة التربية الرياضية ،المجلد 32، العراق ،2020م.

2. جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ :الأسس المتولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني والمهارى والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية سنة 2007

3. خالد تميم الحاج:اساسيات التدريب الرياضي ، المملكة الأردنية الهاشمية ، رقم الأبداع من المكتبة الوطنية الطبعة الأولى سنة 2017.

4. خالد عطيات ، عربي المغربي ، أسامة عبدالفتاح :نموذج بيوميكانيكي أحصائي وهرمي لفعاليات الرمي ففي العاب القوي ،دراسات العلوم التربوية ، المجلد 45، العدد2، الاردن ،2018م.

5. خالد وحيد إبراهيم:تأثير استخدام الرمح المعلق على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة التخلص في مسابقة رمي الرمح - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - 2012 م

6. خالد وحيد ابراهيم :تأثير تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والانحرافات الجانبية اثناء خطوات الارسال وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة التخلص في مسابقة رمي الرمح ,انتاج علمي ,المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة العدد الثامن عشر ,كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة 2012م.

7. طلحه حسام الدين ، محمد يحيى غيده ، أحمد طلحه حسام الدين :بيوميكانيكا الجهاز الحركى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2019م.

8. عصام الدين شعبان على ، عدي حاسب حسن :تقييم المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات النخبة في رمي الرمح كدالة لصناعة البطولة الاولمبية ، مجلة علوم الرياضة ، العدد 25، 2010م.

9. غفران الشمق:سرعة الانطلاق وعلاقتها بالإنجاز لدى رماة الرمح السوريين سنة 2016م

10. قرومي الحسين ، واضح الامين:تأثير الانقطاع عن التدريب على السرعة الهوائية القصوي وقابلية التكرار السرعة لدي لاعبي كرة القدم اقل من 19سنة ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 8، العدد ، جامعة الجلفة ، الجزائر ، 2021م.

11. محمد قاسم حسن ، محمد عبدالرحيم :ميكانيكية المسابقات الحركية (العشاري, السباعي) سيدات ورجال دار الكتب الوطنية ، ط 1 ، ليبيا سنة 2001م

12. محمد أحمد الجنائني:تأثير اختلاف فترات التوقف بين مراحل التعلم الحركي علي بعض مؤشرات استيعاب الأداء المهاري لرمي الرمح سنة 2012 م

13. محمد عبد الغني عثمان:موسوعة العاب القوي ، دار القلم ، الكويت ، سنة 1990م

14. وليد سهيل فريد:تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب الثابت والمتغير على مستوي الاداء وبعض المتغيرات البيوميكانيكة في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه ، الجامعة الاردنية ، 2010م.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

15. Chiu: Discovering optimal Release conditions for the javelin world record holders by using computer simulation , Intemational journal of sport and exercise science. , c(2009).

16. Jung , jae : kwang, woen – sik chae , and kyu – Boklee :Analysis of the characteristics of mouthghards that affect isokinetic muscular ability and anaerobic power. “The journal of advanced prosthodontics 54 : 388 (2013) .

17. Peter JI thompson :IAAF , Entrance of the training , regional development cener,Cairo (2009) .

ملخصات دكتوراه و ماجستير

مستخلص الرسالة

أثر تمارين خاصة في التحصيل المعرفي وبعض المتغيرات الكينماتيكية لتعلم مرحلة الارتقاء لفعالية الوثب الطويل

الباحث :

م.م فرح رسول فاخر

المشرف :

أ.د محمد حسين حميدي

1443هـ - 2022 م



إن التقدم بمستوى الأداء الفني يكون من خلال إعداد مناهج وتمارين بدنية خاصة، فضلاً عن ارتباط هذه التمارين بالأداء الفني وفق أسس علمية صحيحة، وإن التدريب الرياضي هو أحد العلوم المهمة في مجال التربية الرياضية الذي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الانجازات العالية وخصوصاً إذا كان يعتمد على التحليل البايوميكانيكي للفعالية الرياضية تحليلاً دقيقاً يمكن إن يعرفنا من خلاله نقاط الأداء الحركي الصحيح وخصوصاً تحليل حركات الوثابين من خلال اداء تمارين على وفق نسبة مساهمة المتغيرات الكينماتيكية خلال المراحل الفنية للأداء في فعالية الوثب الطويل، ويلعب التحليل الحركي دور مهم وأساسي في الوصول إلى الانجاز الأفضل، لأننا لا يمكننا الوصول إلى الأداء الصحيح ما لم يشترك جميع أجزاء الجسم لأداء المهارة او الفعالية من خلال

تناسق وتوافق وترتيب هذه الاجزاء مع بعضها لإنجاز الواجب المطلوب وهو الوصول إلى ابعـد مسافة في الوثب الطويل.

وتبرز أهمية الدراسة في أعداد تـمـرـيـنـات الخاصة بأدوات مساعدة للتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات الكينماتيكية بعد القيام بالتحليل الحركي لبعض مراحل الأداء الفني للوثب الطويل وكذلك التعرف على مستوى التحصيل المعرفي لدى الطلاب كمحاولة من الباحثة لمساعدة المدرسين للوقوف على نواحي القوة والضعف لرفع مستوى الإنجاز.

اما مشكلة البحث: فتعد فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تعتمد بدرجة كبيرة على اتقان مراحل الاداء الفني، وذلك يشمل مراحل فنية متعددة و متداخلة تتطلب من المتعلم أدائها بشكل جيد؛ لكي يتقن التعلم ومن هذه المراحل مرحلة الارتقاء التي تتطلب أداء ميكانيكي معين للحصول على اعلى نقطة ارتقاء ممكنة فكلما كانت نقطة الارتقاء اعلى كلما كانت مسافة الطيران اكبر للأمام وهو المطلوب، ومن خلال تواصل الباحثة مع مدرسين من ذوي الخبرة في هذا المجال لاحظت وجود ضعف في تعلم هذه الفعالية، ومن هنا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول لها من خلال أعداد تـمـرـيـنـات خاصة وقياس التحصيل المعرفي لدى الطلاب محاولة من الباحثة لعلاج الضعف الموجود في الأداء، اما اهداف البحث فقد كانت اعداد تـمـرـيـنـات خاصة لتحسين مستوى التعلم بفعالية الوثب الطويل وبناء اختبار التحصيل المعرفي لفعالية الوثب الطويل، وافترضت الباحثة ان للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تحسين التحصيل المعرفي وبعض المتغيرات الكينماتيكية، اما الفصل الثاني فقد اشتمل على الجانب النظري

الذي يبين متغيرات الدراسة ويوضحها وكذلك التطرق إلى الدراسات السابقة، اما الفصل الثالث فقد اشتمل على المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة لعينة البحث الرئيسية وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة حيث اشتمل مجتمع البحث على طلاب متوسطة شهداء الطف والبالغ عددهم (500) طالب للعام الدراسي (2020-2021) وبعد استبعاد (89) طالباً كونهم من طلاب المراحل المنتهية (الثالث المتوسط)، فان عدد المجتمع اصبح (411) طالباً، اما عينة البحث فقد بلغت (220) طالباً وتم اختيارهم عن طريق القرعة وتم استبعاد بقية الطلاب؛ فتم تقسيمهم وفق الآتي، عينة التطبيق (الرئيسية) بواقع (20) طالباً، وتم تقسيمهم على مجموعتين بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة، لكل مجموعة (10) طالب، اما عينة البناء فقد كانت (180) طالباً كما استبعدت الباحثة طلاب التجارب الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالباً، وبهذا فقد شكلت العينة نسبة (53%) من المجتمع الأصلي، اما الفصل الرابع فهو عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت اليها الباحثة.

بينما اشتمل الفصل الخامس على أهم الاستنتاجات والتوصيات وهي:

➤ استنتجت الباحثة ان هناك أثر واضح للتمرينات الخاصة في تحسين التحصيل المعرفي وتحسين قيم كل المتغيرات الكينماتيكية لدى افراد عينة البحث التجريبية.

اما التوصيات التي توصلت لها الباحثة فهي:

➤ توصي الباحثة باستخدام التمرينات الخاصة من قبل المدرسين في تعليم فعالية الوثب الطويل وكذلك التأكيد على المدرسين بالاهتمام بالجانب المعرفي لما له من دور فعال في تعلم فعالية الوثب الطويل.

مستخلص الرسالة

بناء وتقنين مقياس تنظيم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي في رياضة المبارزة

الباحث:

فاروق جبار شنيشل

إشراف:

أ. م. د. رحيم حلو علي

اشتملت الرسالة على خمسة فصول موزعة على الشكل الآتي:

الفصل الأول: وأشتمل على أهمية ومقدمة البحث يأتي علم النفس الرياضي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح مهام المدرب وتطوير الأداء الرياضي للاعبين بشكل خاص. أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون جوانب ومتغيرات عدة في مجال علم النفس الرياضي ومن بين هذه المتغيرات تنظيم الذات أو ما يسمى بأدارة الذات وغيرها من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الأشتراك في الرياضة ويعتبر تنظيم الذات تلك الوسائل والطرق التي تساعد الفرد على الاستفادة المثلى من وقته وجهده لتحقيق أهدافه والوصول الى التوازن في حياته وأن أدارة الذات تحتاج الى أهداف ورسالة تمثل البوصلة التي سيتبعها أذ لا حاجة الى تنظيم وأدارة الذات بدون أهداف يضعها الفرد لحياته كما ويعد تنظيم الذات حجر الزاوية في الشخصية , ومما لاشك فيه أن رياضة المبارزة واحدة من الألعاب الفردية التي تتأثر بالعديد من الجوانب منها البدنية والمهارية الخطئية وكذلك النفسية لما تتطلبه اللعبة من بذل مجهوداً كبيراً من حركات

سريعة وقوة وتركيز ورد فعل عالي وهي من الألعاب التي تتأثر بشكل كبير في الجوانب النفسية والتي تنعكس على أداء اللاعب في المنافسات لما لها من أهمية في معرفة مستوى قدرات وأستعدادات اللاعب النفسية. والتي تؤثر في مسعى الرياضي لتحقيق الأنجاز ومن هنا جاءت أهمية الدراسة من خلال بناء وتقنين مقياس تنظيم الذات خاص باللعبة المبارزة ومن ثم التعرف على علاقته بالأنجاز الرياضي لرياضة المبارزة للاعبين المتقدمين للأسلحة الثلاث .

وهدفت الدراسة: الى بناء وتقنين مقياس تنظيم الذات للاعبين أندية العراق للمبارزة المتقدمين للأسلحة الثلاث وكذلك التعرف على مستوى تنظيم الذات لدى لاعبي اندية العراق للمبارزة المتقدمين للأسلحة الثلاث بالإضافة الى التعرف على العلاقة بين مستوى تنظيم الذات والأنجاز الرياضي للاعبين أندية العراق للمبارزة المتقدمين للأسلحة الثلاث.

أما الفصل الثاني: فتضمن هذا الباب الدراسات النظرية والدراسات المشابهة المتعلقة بموضوع البحث وهي تنظيم الذات حيث تتطرق فيه الباحث الى مفهوم تنظيم الذات ومكونات تنظيم الذات وكذلك صفات الأفراد المنظمين ذاتياً بالإضافة الى أهم النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي وكذلك تطرق الباحث الى الأنجاز الرياضي في رياضة المبارزة.

أما الفصل الثالث: فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية كونه يناسب طبيعة الدراسة الحالية ،اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية العراق للمبارزة المتقدمين للأسلحة الثلاث فيما عدا المحافظات الشمالية ، إذ بلغ مجموعهم الكلي(235) مبارزاً ، حيث تكونت عينة بناء المقياس من (120) لاعباً من لاعبي أندية العراق للمبارزة المتقدمين للأسلحة

الثلاث فيما تكونت العينة الأستطلاعية من (30) لاعباً من أندية محافظة ميسان والبصرة تم أختيارهم بالطريقة العمدية و تكونت عينة التقنين من (102) لاعباً فيما تكونت عينة التطبيق لأستخراج (علاقه الأرتباط) من (84) لاعباً المشاركين في بطولة (العراق) وقام الباحث ببناء مقياس تنظيم الذات وذلك بالاعتماد النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي ومنها (نظرية تنظيم الذات الحلقي أو الدائري لزيمرمان) (ونظرية جولمان للتنظيم الذاتي) و(نظرية كروكلانسكي للتنظيم الذاتي) بالاضافة الى المقابلات الشخصية والمصادر والمراجع العربية والاجنبية والأنترنيت لصياغة فقرات المقياس، وكانت طريقة وضع الإجابة مباشرة على الاستمارة المتكونة من خمس بدائل (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، لاتنطبق عليّ أبداً) وفق طريقة ليكرت. وقد اختار الباحث ان تكون هنالك (5) مستويات لمقياس تنظيم الذات للاعبين المباراة المتقدمين للأسلحة الثلاث ، ولكون الدرجات المعيارية تتكون من (5) درجات والدرجات المعيارية المعدلة تتكون من (60) درجة فأن المستوى الواحد يتكون من درجة معيارية واحدة ويساوي (12) درجات معيارية معدلة, وبعد أن تم إجراء الأسس و المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث أصبحت الصيغة النهائية لمقياس تنظيم الذات مكوناً من (6) أبعاد موزعة عليها (82) فقرة لبعده الملاحظة الذاتية (13) فقرة ولبعد الحكم الذاتي (15) فقرة ولبعد رد الفعل الذاتي (14) فقرة ولبعد التكيف الذاتي (13) فقرة ولبعد التقييم الذاتي (12) فقرة ولبعد التنبؤ الذاتي (15) فقرة باتجاهات إيجابية وبدرجة كلية للمقياس (410) .

أما الفصل الرابع: فأشتمل على عرض النتائج المعالجة الإحصائية، وعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وعرض علاقة الارتباط بين مستوى تنظيم الذات والانجاز الرياضي للاعبين المتقدمين للأسلحة الثلاث ، وأعتمد الباحث على الوسط الحسابي للتعرف على مستوى تنظيم الذات فكانت المستويات كالاتي من (5,00) الى (4,20) تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً وبمستوى جيد جداً ومن (4,19) الى (3,40) تنطبق علي بدرجة كبيرة وبمستوى جيد ومن (3,39) الى (2,60) تنطبق علي بدرجة متوسطة وبمستوى متوسط ومن (2,59) الى (1,80) تنطبق علي بدرجة قليلة وبمستوى مقبول ومن (1,79) الى (1,00) لا تنطبق علي ابدأ وبمستوى ضعيف.

فيما أشتمل الفصل الخامس على مجموعة من الاستنتاجات التي توصل اليها في ضوء مناقشة النتائج التي حصل عليها من المعالجات الإحصائية ومن أهم هذه الاستنتاجات:-

1. تم التوصل إلى بناء وتقنين مقياس تنظيم الذات في المجال الرياضي لدى لاعبي أندية العراق للمبارزة المتقدمين للأسلحة الثلاثة.
2. وجود علاقة ارتباط موجبة بين تنظيم الذات والانجاز الرياضي للاعبين المتقدمين للأسلحة الثلاث.

تأثير التمرينات الخاصة على بعض مؤشرات فيزياء الدوران وقياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الأداء المهاري لدى لاعبى كرة القدم الشباب للصالات

الباحث:

حسين حبيب عبد علي

إشراف:

أ.د. عمار جاسم مسلم

1441 هـ - 2020 م

تضمنت المقدمة والأهمية أن التنافس الكبير بين الرياضيين لتحقيق البطولات وتحسين المستوى اعتمد على مجموعة من العوامل منها توظيف العلوم الى علم التدريب الرياضي كعلم الفسيولوجي والكيمياء الحيوية والاختبارات والقياس ... و تميزت مشكلة البحث في انخفاض مستوى الاداء المهاري كلما تم التقدم بزمن المباريات واستنزاف اللياقة البدنية مما يؤدي الى انخفاض سرعة الاداء المهاري والتي تعد من خصائص لعبة كرة القدم للصالات واحد اسباب التفوق على المنافسين وهو ربما يعود لأسباب فسيولوجية.

إما أهم هدف للبحث :

1. التعرف على الفروق في اختبارات وقياسات عضلة القلب والمؤشرات الوظيفية البعدية (بعد الجهد البدني) بعد المتغير التجريبي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

إما الدراسات النظرية تضمنت المؤشرات الوظيفية وتحمل و سرعة الاداء المهاري بكرة القدم الصالات لما الدراسات السابقة فتناول دراسة وميض شامل

كامل . كما استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة من فئة الشباب .
كما قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات والقياسات ومناقشتها لاعبي نادي قلعة
صالح .

إما أهم ما استنتجه الباحث:

1. ان التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث كان لها اثر ايجابي كبير في
احداث مجموعة من المؤشرات الوظيفية وقياسات عضلة القلب ومؤشرات
فيزياء الدوران لعينة البحث التجريبية
2. المؤشرات الوظيفية وقياسات عضلة القلب ومؤشرات فيزياء الدوران قيد
الدراسة كانت ضمن الحدود والمعايير الطبيعية في حالة الراحة قبل تنفيذ
المتغير التجريبي ولكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وهو يدل على
بعض التحسن النسبي اثر المنهج التقليدي الخاص بالمدرّب .

إما أهم ما يوصي به الباحث :

1. استخدام التمارين المعدة من قبل الباحث لاحداث تغيرات فيزيائية على
جهاز الدوران وهو يؤثر ايجابيا على سرعة وتحمل الاداء .
2. التاكيد على تمارين القدرات الخاصة لانها احد الاسس المهمة في تحقيق
الاداء الناجح والفوز بالمباريات

إعلانات مهمة



المجمع العلمي لعلوم الرياضة



انتهى الدكتور ريسان خريبط 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 واطارح 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**

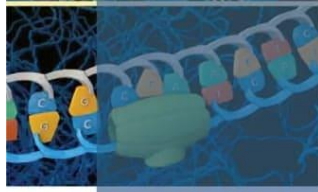
وسيتم احالة الاجزاء وعددها خمس وعشرون جزء قريبا الى احد المطابع. و هذه الموسوعة هي هدية علمية لطلاب الماجستير والدكتوراة وطلاب الدراسات الاولية وكذلك الباحثين في علوم الرياضة لدعم ابحاثهم العلمية بالافكار العلمية المتقدمة وكذلك دعم ابحاثهم في الدراسات المشابهة والسابقة ، وممكن الدراسات المقارنة ، وكذلك 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

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 للتحرف على الجينات المؤثرة وغير المؤثرة في عناصر القدرة والتحمل وتحميل القوة وبناء العضلات والحاجة للإستشفاء وغيرها. حيث ان تلك المعلومات الجينية تجيب لنا عن سؤال مهم هو " لماذا اغلب الفائزين في المسابقات العالمية والأولمبية هي مسابقات العدو والجري ورفع الأثقال والسباحة وغيرها من دول محددة في مناطق مختلفة من العالم؟

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



الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور / ريسان خريطه
دكتور / محمد عثمان

مركز الكتاب في الكويت

دكتور / محمد عثمان

دكتور / ريسان خريطه

الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية
دكتور / ريسان خريطه
دكتور / محمد عثمان
مركز الكتاب في الكويت

للتأين الأحمال التدريبية لتسطوع طاقة في الأعباء... اكتشف عليه العديد من التخصصات ونظام التدريب الرياضي... الأمر الذي جعل طرعه وفعالية ومناقشته يفسر في عملية إعداد وبناء هذا النوع من الأعداد البدني والتقنين الأحمال التدريبية...
يتناول القضية الأعداد البدني بطور علمية متعمقة تتناول طيف التخصصات التي اشترك فيها التمرين الرياضي في التخصصات الرياضية في عملية إعداد وبناء هذا النوع من الأعداد البدني والتقنين الأحمال التدريبية...
يتناول بعض من إعداد البدني في التخصصات الرياضية التي اشترك فيها التمرين الرياضي في التخصصات الرياضية في عملية إعداد وبناء هذا النوع من الأعداد البدني والتقنين الأحمال التدريبية...
يتناول بعض من إعداد البدني في التخصصات الرياضية التي اشترك فيها التمرين الرياضي في التخصصات الرياضية في عملية إعداد وبناء هذا النوع من الأعداد البدني والتقنين الأحمال التدريبية...

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 الطبعية كونها تشكل الركيزة الأساسية في إعداد المدرب والمعلم في مجال علوم التربية البدنية والرياضة - يمثل مشروع الكتاب دراسة وتحليل ومناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في عمليات الإعداد البدني للاعبين والأبطال والمنتخبات والفرق الرياضية بتختلف الرياضات التخصصية - يتضمن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستعداد (الوظيفية غير الأيجابية المؤقتة) ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) الناتجة عن شحوظ الأعمال التدريبية - يتقدم هذا الكتاب بتصوير وفهم تشرح وتفسر لعمليات العمليات المتعددة فسيولوجية الناتجة عن شحوظ الأعمال التدريبية (البدنية) والوظيفية... كما يوضح الدور الرئيسي لمستلح التعب التي يمثل شدة نسبي لمدت هذه العمليات (الفرق بين الشحوظ والتعب) وتطرق أيضا هذا الكتاب لمستلح الحركات المستلحة والوظيفية وهذا للتعب لمدت فترات العملية في كل من تدريبات التمرين والفرصة - ويستعرض هذا الطبعية الفهم العلمي المتطور في شرح العمليات الفسيولوجية والبيئية في العمل - 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



دكتور / ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:
- دكتور / يوسف - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1973 - 1974
- الماجستير - جامعة موسكو علوم الرياضة 1979
- الدكتوراه - جامعة موسكو علوم الرياضة 1987 PhD
- فوق الدكتوراه - معهد الدولة للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوظائف العربية في مجال التخصص 1988 - 2007
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

التشاور العلمي:

- له مقترحات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة.
- له مقترحات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- شارك على العشرات من مؤتمرات التأسيس والتكوير.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

المناصب الإدارية:

1987-1988 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
1988-1992 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
1992-1994 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
2002 - رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
2002-2012 - رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
2012 - نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في استراليا ونيوزلندا.
2002-2012 - مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
2012-2015 - رئيس 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 الأبحاث للدراسات

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



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 الاثرية:

- 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 للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001-2002 - رئيس الجمعية العلمية العربية لعلوم الرياضة
- 2002 - نائب رئيس جمعية الأكتاميين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2002-2003 - الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2003-2004 - رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياض
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الأبحاث للدراسات

موسوعة المواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للدراسات

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



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 الاثرية:

- 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 للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001-2002 - رئيس الجمعية العلمية العربية لعلوم الرياضة
- 2002 - نائب رئيس جمعية الأكتاميين العربيين في استراليا ونيوزلندا
- 2002-2003 - الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2003-2004 - رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس اوقاف الرياض
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والاقسام العلمية



مركز الأبحاث للدراسات

أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أستاذ دكتور
ريسان خريبط

أستاذ دكتور
محمد محمود عبد الظاهر

مركز الكتاب العربي للنشر

أ. د. محمد محمود عبد الظاهر



أ. د. محمد عبد الظاهر

الدكتور الوطني
1992/6/29 مكاويوس التربية الرياضية - جامعة
حلوان بكبير معلمي
1993/9/12 معهد بكتريا التربية الرياضية - جامعة
حلوان - القاهرة
1995/10/5 مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية -
جامعة حلوان - القاهرة
2002-2003 عضو بعثة الإشراف المشترك بجمهورية
المانيا الإتحادية لتبيل درجة الدكتوراه
2002 دكتوراه في فسيولوجيا الرياضة طبقا لنظام
الإشراف المشترك بين جامعة حلوان مصر - جمهورية
المانيا الإتحادية
2008-2002 استكمال مساهمة الدكتور - تخصص فسيولوجيا
الرياضة - جامعة حلوان
2016-2009 أستاذ فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2018-2016 رئيس شعبة فسيولوجيا الرياضة بقسم
علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان
الخبرات العلمية:
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة - تخطيط
الأعمال التدريبية بوزارة الشباب والرياضة
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة - تخطيط
الأعمال التدريبية بالجمعية الأولمبية المصرية -
الأطباء الأولمبية للنادي لكرة القدم
الإصدارات العلمية:
الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب
(مخطوط نحو النجاح)
فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي
التخطيط الرياضي طويل المدى وتمتلكيات الإنجاز
النفسية
فسيولوجيا النمو والتعلم الحرطفي
التدريب الصحي وأمراض قلة الحركة



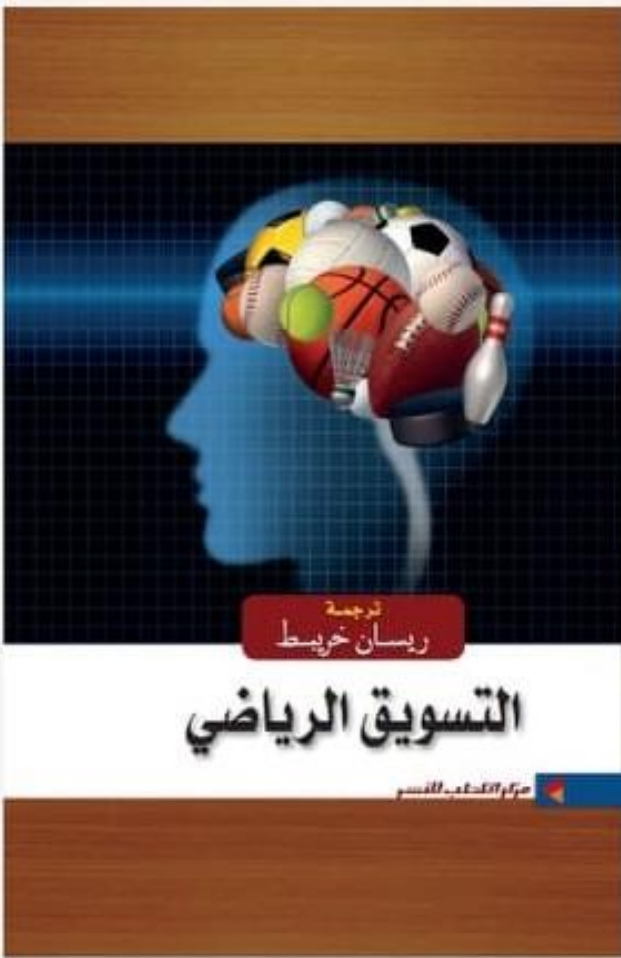
ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي للنشر



أ. د. ريسان خريبط

الدرجات العلمية والألقاب العلمية
1976-1975 البكالوريوس جامعة بغداد - كلية التربية
الرياضية
1979 الماجستير جامعة موسكو علوم الرياضة
1982 PhD الدكتوراه جامعة موسكو العلوم الرياضية
1988 D.S.C. حقوق الدكتوراه معهد البولنا المركزي
لبحوث 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 والتراجم
وهو عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن
العربي وخارجها
وشارك على العشرات من مؤتمرات الماجستير والدكتوراه
وشارك في المئات من المؤتمرات العلمية في مختلف
دول العالم
المناسبات الإثرائية:
1983-1993 عميد طلبة التربية الرياضية جامعة
البحر
1997-1998 عميد طلبة التربية الرياضية جامعة
سنتام
1998-2000 وكيل عميد طلبة التربية الرياضية
جامعة سنيا ورئيس قسم الدراسات العليا
2007 رئيس الأقسام العلمية لتكنولوجيا الرياضة
في السويد
2015-2016 رئيس المجمع العلمي العربي لعلوم
الرياضة
2015 نائب رئيس جمعية أطباء يبين العقاقير في
استراتا وبيولندا
2003-2007 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب
والرياضة
2008-2016 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس
أولمبي الرياضة
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات
العلمية



التسويق الرياضي



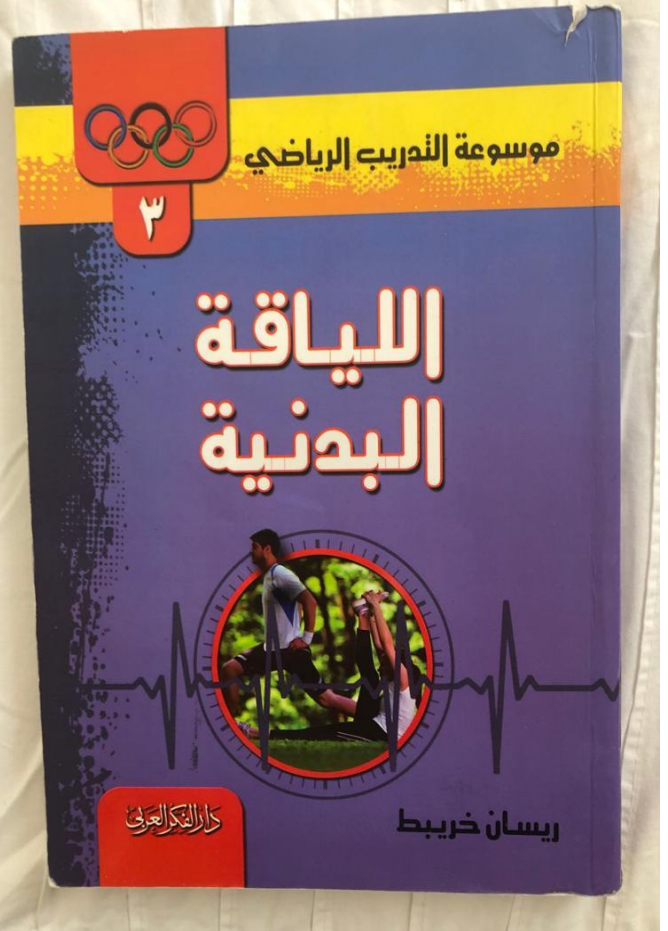
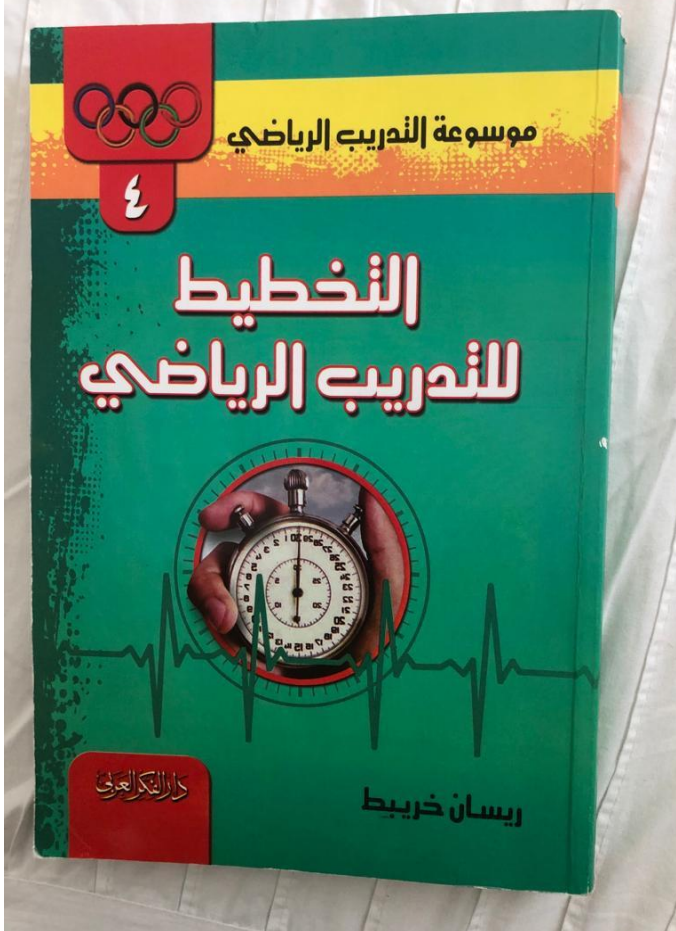
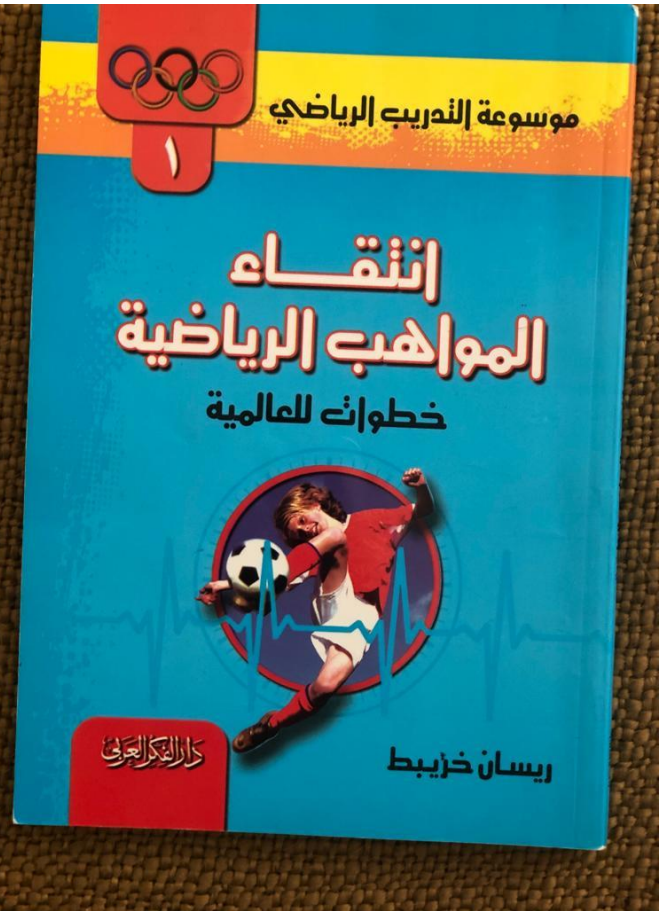
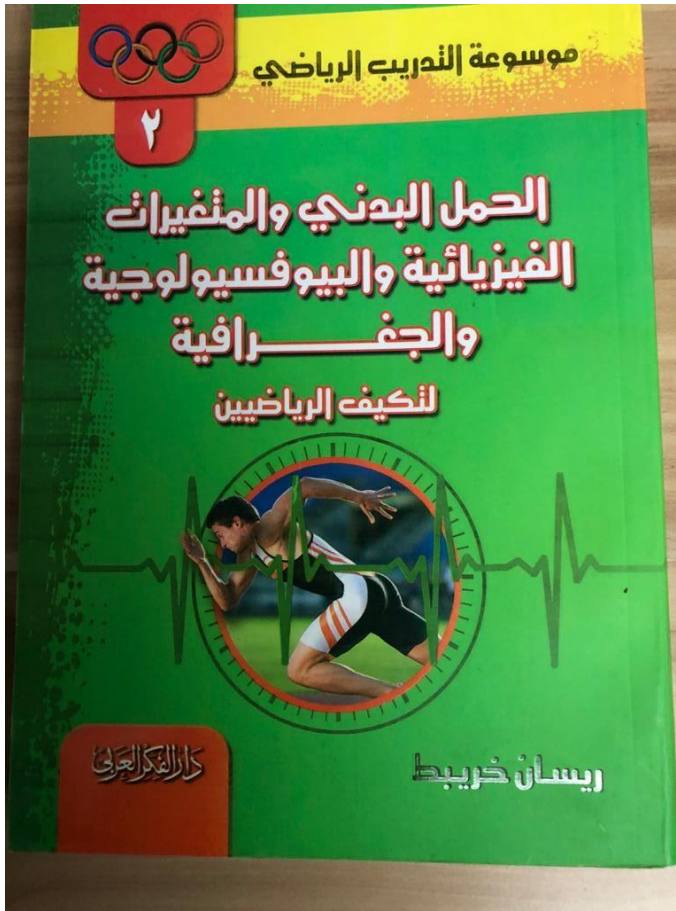
ريسان خريبط

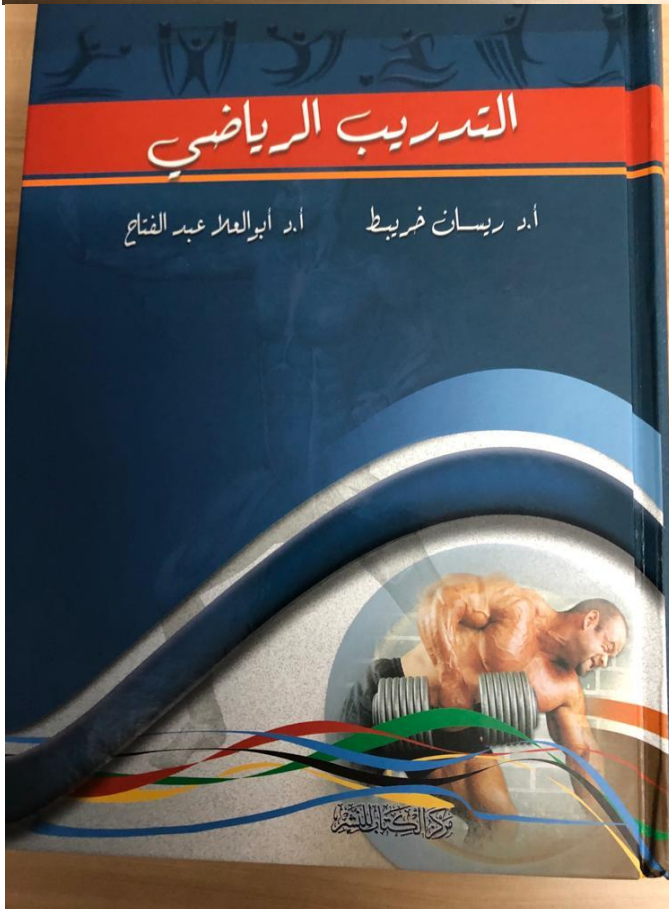
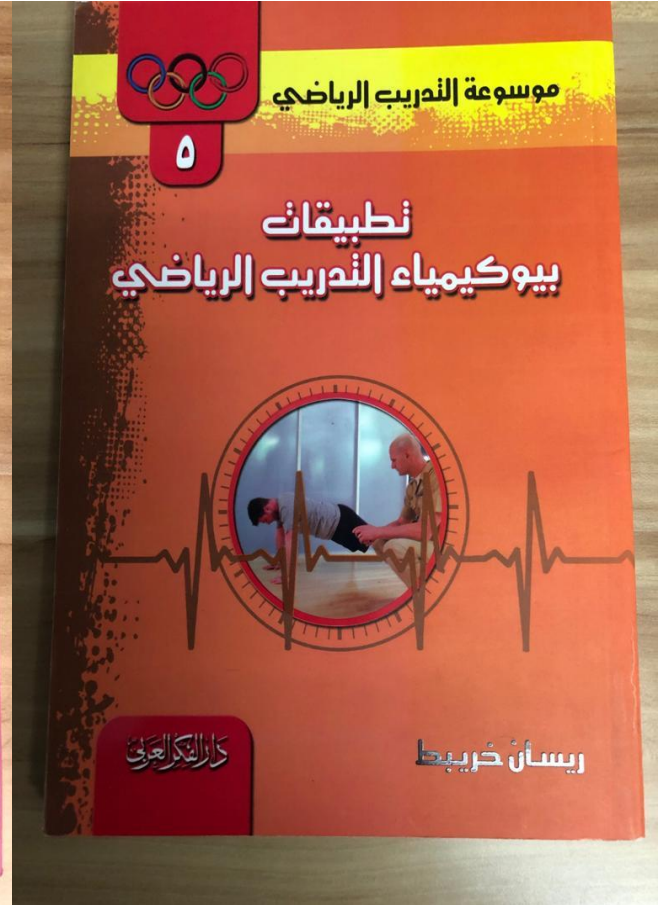
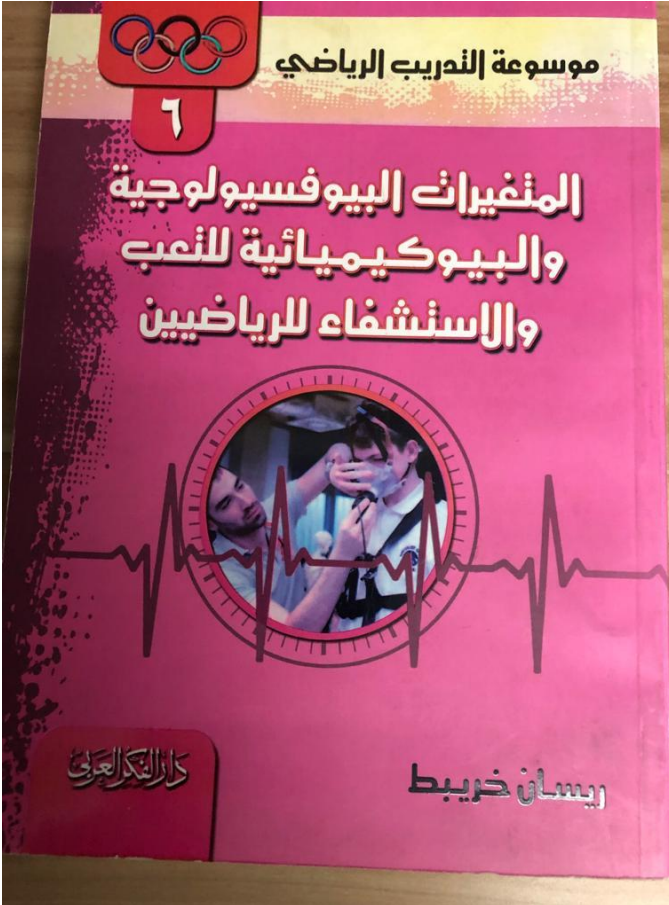
نبذة عن المؤلف
حاصل على درجة ليسانس الحقوق (فقه علوم بولوجيا) ويبدأ العمل في العراق وآسيا والتي
حري يعمل على هذه المهنة العلمية
أصبحت مسانق لعدد من الكورسات والندوات بالأحيات برئيس قسم عدد من الأقسام
التربية بالبحر، وبعض الدول
مؤسس لعدد من الكورسات والندوات والأقسام الأكاديمية
مؤسس لعدد من الندوات العلمية لبحرل بين حرية بالبرية
كله طورات الأبحاث العلمية في مجالات ومؤسسات
العشرات من المؤلفات العلمية المنشورة من المؤلف والتراجم
أشرف على عشرات من طلبة الدراسات العليا لبرحلي الماجستير والدكتوراه
شارك في المئات من المؤتمرات والندوات العلمية من عام 1979 حتى 2018
أكثر من 100 من الدراسات والبحوث في المنطقة ويستأن التواصلي الأكاديمي
أشرف على طلبة الماجستير في الرياضيات من الجامعات العراقية مثل:
جامعة البصرة - الأوسمة العلمية العراقية مثل:
أستاذ زائر في عدد من الجامعات بمرات الأبحاث مثل: قطر
إيران، قطر، الإمارات العربية من طلبة العلم في الهند، جده طورات الأوسمة
أكثر من 100 من الكورسات والندوات في أوروبا وجزر من طلبة العلم العربي
أشرف على طلبة الماجستير في الرياضيات من 1977 حتى 1997 في حري مسانق الهندسة والفيزياء
مثل العرب في حري مسانق 1978 من عام 1978



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي للنشر







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الخمسون

مايو-ماي 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة