

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

**العدد 51**  
**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

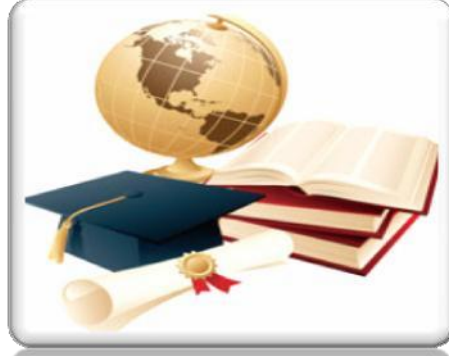
✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - 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](mailto:Mm70hh@gmail.com)

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

## دعوة للكتابة

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

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

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

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

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

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

**4- دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.**

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

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

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

[Mm70hh@gmail.com](mailto:Mm70hh@gmail.com)

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات

# الفهرس

صفحة 01	أ.د. موفق اسعد الهيتي	خطط اللعب بكرة القدم	-1-
صفحة 11	أ.د. علاء خلف حيدر	الماء و التدريب الرياضي	-2-
صفحة 23	أ.د. محمد حسين حميدي أ.م. حسين محسن سعدون	كيفية تخطيط ملعب الساحة والميدان	-3-
صفحة 31	سفاري سفيان	مؤشرات و عوامل نجاح عمليات التكيف طويلة الأمد في نظام التدريب الرياضي طويل الأمد لرياضي النخبة (الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle السنوية)	-4-
صفحة 40	م . د . علي عبد الكاظم شيال م . م . مثنى حافظ داود	تمكين النساء من ممارسة الرياضة	-5-
صفحة 43	محمد شهاب عبد الرزاق أ. م . د. ماهر عبدالله سلمان	فاعلية استراتيجية خطة كيلر في تعلم مهارة اللكمة الجانبية بالملاكمة للطلاب	-6-
صفحة 62	الباحث : حسين حبيب عبد علي	ملخص بحث: بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بإتخاذ القرار لحكام كرة القدم	-7-
صفحة 67	الباحث: حسين محسن سعدون المشرف: أ.د. حاجم شاني عودة	مستخلص الرسالة تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والقوة المركزية في القوس وقيم منحنى التعجيل مع الانجاز خلال المسافات الفاصلة لعدو 200 م	-8-
صفحة 71	الباحث محمد شهاب عبد الرزاق المشرف أ.م.د. ماهر عبد الله سلمان	مستخلص الرسالة تأثير استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وأداء مهارتي اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة بالملاكمة للطلاب	-9-
صفحة 74	الباحث محمد ناصر مفتن سهل المشرف أ.م.د. سعيد غني نوري	مستخلص الرسالة تأثير منهج تعليمي بأسلوب تعلم الاقران المصاحب للفيديو التفاعلي في تطوير الاداء الفني لبعض مهارات المصارعة الحرة للأعمار(13-15) سنة	-10-
صفحة 77	الباحث: محمد هاتو علي إشراف: أ.د. محمد صبيح حسن	مستخلص الرسالة تأثير استراتيجيتي لعب الأدوار والتعلم الذاتي في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الفنية في لعبة المصارعة الحرّة للطلاب	-11-
صفحة 80	/	إعلانات هامة	-12-
صفحة 81	/	جديد مكتبة الكتب	-13-

# خطط اللعب بكرة القدم

أ.د. موفق اسعد الهيتي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

[muwafaq\\_asaad@yahoo.com](mailto:muwafaq_asaad@yahoo.com)

## الخطط:

هي التحركات والمناورات التي تؤدَّى من لدن اللاعبين في الهجوم والدفاع في أثناء المباراة ومجرياتها وإيقاعها المتغير دائماً، وينفذ لاعبو الفريق الخطط عندما يكون هناك منافس يسعى للحصول على الكرة، ممّا معرفة مواطن القوة والضعف لدى المنافس واستغلالها باستخدام مكامن القوة لدى لاعبي الفريق، أو من أجل التقدّم للأمام والوصول الى عمق دفاع المنافس وتهديده. وخطة اللعب: "هي محاولات استخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الفريق تبعاً لظروف المباراة؛ للحد من خطورة المنافس والاستفادة من جوانب ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون كرة القدم". والخطة هي تنظيم هادف لسلوك اللاعب في المباراة في نطاق خطط الفريق.

## العوامل الأساسية التي تراعى عند اختيار ووضع خطط اللعب:

➤ النواحي المهارية للاعبين الفريق.

➤ النواحي المهارية للاعبين الفريق المنافس.

➤ النواحي البدنية للاعبين الفريق.

➤ النواحي البدنية للاعبين الفريق المنافس.

➤ أهمية نتيجة المباراة للفريقين.

➤ الملعب الذي تقام عليه المباراة.



حالة الملعب ومساحته.

الجوّ الذي تقام فيه المباراة.

مرونة الخطة وما هي البدائل لها.

**أهم الأساسيات التي يجب أن يكون عليها لاعب كرة القدم؛ لغرض النجاح في تطبيق النواحي الخطئية:**

1. كيف تبعد الكرة من خط الدفاع؟
2. كيف يعمل اللاعبون معاً لإيجاد المساحات الفارغة؟
3. أين توجد المساحة وكيف تستغل؟
4. ما المساحات التي سوف تهاجم من قبل المنافس؟
5. أين تلعب الكرة في خط الهجوم؟
6. ما هي طريقة الهجوم المستخدمة؟
7. كيف يعمل اللاعبون معاً لاستثمار المساحات الفارغة؟
8. ما هي المساحات المغطاة، والأخرى غير المغطاة؟
9. ماذا يفعل المدافع إذا كانت الكرة قريبة منه؟
10. ماذا يفعل المدافع إذا كانت الكرة بعيدة عنه؟
11. كيف يعيد اللاعبون تنظيم خط الدفاع إذا تخلى المهاجم أحدهم؟

وأصبحت الخطط والاستراتيجيات لتطوير كرة القدم تأخذ أشكالاً مختلفة، بل إنّ السلوكيات الإستراتيجية لتطوير الأداء التنافسي في البطولات والدورات الرياضية من أجل تحسين وضعها على الخريطة الرياضية على المستوى الدولي، بل ركزت كل الاستراتيجيات الخاصة بتطوير كرة القدم على عناصر مهمة أولها تطوير الإمكانيات البشرية والمادية والأجهزة الحديثة.

كلُّ مدرب يسعى مع لاعبيه الى تحقيق الفوز في أيِّ مباراة يخوضها، فهو يبذل قُصارى جهده ويعطي عصارة أفكاره وخبراته ويحاول بكل الوسائل

والأساليب والإبداع والابتكار والدقة في وضع خطط اللعب بأساليب تمكّنه من تحقيق نتائج جيدة، ولكي يتحقق ذلك يستخدم كل ما متوافر لديه من إمكانيات؛ لغرض مفاجئة المنافس والتفوق عليه، من كلّ ذلك نستطيع أن نقول إنّ الخطط هي أساس نجاح المدرب والفريق، والخطط من الوضعيات الثابتة تشكل جانباً أساسياً في مباريات كرة القدم. تمتاز بعض الفرق بوجود لاعبين متميزين في تنفيذ الركلات من الحالات الثابتة، ومن خلال متابعتنا لمباريات الدوري الإسباني والدوري الانكليزي والدوري الايطالي والدوري الفرنسي يؤكد ويدعم ما اشرنا اليه حيث فازت كثير من الفرق من خلال التنفيذ الجيد والرائع للاعبين من الحالات الثابتة ومنهم اللاعب البرازيلي (روبرتو كارلوس) سجل عدة أهداف من الركلات الحرة المباشرة ومن مسافات بعيدة عن المرمى، وكذلك اللاعب الانكليزي (بيكهام) واللاعب البرازيلي (رونالدنيو) وأهداف الدوري الإسباني (كرستيانو رونالدو) وأهداف برشلونة (مسي)، وبسبب هذا الاهتمام الكبير بتنفيذ هذه الركلات فإنّ مدربي حراس المرمى يعطون اهتماماً أكبر في تدريبهم.

يختلف مستوى الأداء الخططي للاعبين بحسب ما يمتلكه كل منهم من مواصفات وقدرات ومدى تفهمهم وإتقانهم للواجبات الخططية واستيعابهم القواعد الخططية، كل ذلك يتوقف على امتلاك اللاعب للمهارات الأساسية للعبة الى جانب تمتعهم بلياقة بدنية عالية، وهذا يعلّل سبب وجود الفروقات والاختلافات في مستوى أداء اللاعبين ومدى إجادتهم لخطط اللعب، فضلاً عن وجود أسباب وعوامل أخرى ذات تأثير كبير في إتقان اللاعبين لخطط اللعب هي:

### 1. مستوى الإعداد المهاري:

"يعدّ الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ولاعب كرة القدم يجب أن يتميز أداءه بالدقة، وهذا يتطلب الإعداد الشامل

لجوانب اللعب المختلفة، إنَّ اللاعب الذي لم يكن إعداده شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيفاً وحركاته بطيئة".

وهو أيضاً يعدُّ الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر؛ لذا فإتقان هذه المهارات يعدُّ ضرورياً لنجاح خطط اللعب المختلفة، وكلّما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها كلما تمكن من القيام بالواجبات الخطئية بشكل جيد، إذ إنَّ أداء المهارات الأساسية من اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تجريبية؛ لأنها تؤدي أمام منافس ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز، ومن جانب آخر فإنَّ ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الأداء ويضع الحلول لها لتلافيها.

## 2. مستوى الإعداد البدني:

هو العملية التطبيقية للارتقاء بمستوى الحالة البدنية عند اللاعب من جانبها البدني والحركي. إذ يهدف الإعداد البدني بالنسبة للاعب كرة القدم الى تطوير صفات السرعة، والقوة، و التحمل، والرشاقة والمرونة.

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلاً عن تنمية القدرات الوظيفية. ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إنَّ اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة الاسترداد،

والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة، تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة، ويعتمد الأداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب، وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.

لعبة كرة القدم ذات جوانب متعددة ومختلفة ومتغيرة بحسب ما يتطلبه الموقف في أثناء المباراة، فضلاً عن أن اللاعب يكون أدائه بشدة عالية في بعض الأحيان وفي حالات ومواقف أخرى يكون أدائه بشدة متوسطة وأخرى منخفضة مع تباين ظروف المباراة وإيقاعها، وحتى يتمكن اللاعب والفريق من مواصلة الأداء طيلة زمن المباراة وتحمل أعبائها والتغلب على المنافس ومقاومة وزن جسمه ومحاولة المحافظة على اتزانه وقدرته على الركض والقفز والتوقف المفاجئ والدرجة بالكرة والدوران والانطلاق السريع لأخذ المكان المناسب أو لاستلام الكرة والتهديف أو لغرض القيام بتكتيك معين، مما يتطلب امتلاك وتمتع اللاعبين بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية لإجادة وتحقيق متطلبات اللعب السابقة كافة، وبالتالي ربط الجانب البدني بالمهارات الأساسية لتنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية عالية دون الشعور بالتعب وهبوط المستوى، إن التطورات الحديثة في مجال كرة القدم جعلها ذات طابع مميز من حيث الأداء السريع والذي يمتاز بالقوة واللعب الرجولي النظيف والتحركات ذات الطابع السريع على

وفق جمل خطية تنفذ في جميع مناطق اللعب بأداء جميل ومنسق سواء في الهجوم او الدفاع، توافر هذه الإمكانيات يسهل ويمكن اللاعبين من تنفيذ خطط اللعب.

### 3. مستوى الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني للاعب كرة القدم دوراً مهماً في تحقيق مستوى جيد في الأداء الخطي، وعليه يجب أن يترافق الإعداد الذهني للاعبين مع التدريب على اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، إذ إنه كلما تقدم مستوى هذه الجوانب كان ذلك مدعاة لاستخدام العمليات العقلية وبخاصة في مواقف وحالات تحتاج الى الحسم بقرار مناسب، إذ أنّ للعمليات العقلية أثراً ووقفاً كبيراً في إيجاد الحل المناسب واتخاذ القرار الصحيح تجاهها. تأتي مرحلة تنظيم الإعداد الذهني بعد التدريب وهي مرحلة لا تقل أهمية عن المراحل الأخرى ولكنها تختص بأنّ المدرب يجب أن يعطي نشاطاً يسعى إلى تعليم المقدرة على التطبيق عن طريق المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات وتقييم النتائج وتوفير خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب في التحسين بالارتقاء لما هو أحسن، فاللاعب المعد ذهنياً يكون له سرعة تلبية أسرع من غيره وسرعة التلبية تلعب دوراً مهماً في أداء لاعب كرة القدم، وهي تعدّ حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديثة. وتعدّ المباراة استمراراً لعملية التدريب والذي لا يطبق في التدريب لا يطبق في المباراة وعلى المدربين الاهتمام بالقدرات الذهنية والتي تساعد اللاعب في الارتقاء بقدراته العقلية، وهي من أهم العوامل التي تؤثر في حسن اتخاذ القرار الخطي في أثناء المباريات.

إنَّ المتطلبات الذهنية مهمة جداً للاعب في أثناء المباراة، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتدَّ التنافس وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة، والإعداد الذهني هنا واجب مهم من واجبات المدرب التعليمية، وقد ظهر جلياً في عدد كبير من مباريات الفرق والمنتخبات بأنَّ المدربين لا يهتمون بالمتطلبات الذهنية للاعب لاعتقادهم بعدم أهمية هذا الإعداد، ويجب أن يعلم أن الإعداد الذهني الذي يقوم به المدرب يجعل كل لاعب وحدة عمل متكاملة لتنفيذ المطلوب بجدارة يعرف متى وكيف يحسن التصرف ويستثمر مواهبه واستعداده الذهني، والإعداد الذهني والجانب النظري يمثل جزءاً مهماً دائماً من التدريب الحديث، ويعدُّ الإعداد الذهني من أهم واجبات عملية التدريب التي يجب أن يضعها المدربون نصب أعينهم وأهم القدرات العقلية المطلوبة للاعب، ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية، وهذا الإعداد الذهني يعطى اللاعب الخبرة اللازمة والتي يمكن أن تفيد فريقه خلال الأوقات الحرجة من المباراة، ويلعب الإعداد الذهني دوراً مهماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين في أثناء المباراة والتدريب، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتدَّ التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة في أثناء سير المباراة.

يجب على أيِّ مدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب في أثناء المباراة وكذلك على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخطوية الخاصة بكرة القدم. وتنمية القدرات العقلية للاعب تجعله لاعباً ذا مبادئ يعرف كيف يتحرك في الملعب بوعي، ويستخدم المهارات الأساسية المناسبة لمواقف اللعب

المختلفة. وحددت العمليات العقلية ذات الأهمية المؤثرة لدى لاعبي كرة القدم بما يأتي:

الملاحظة

التفكير .

التذكر.

الانتباه

تركيز الانتباه

إصدار الأوامر (القرارات).

لذا أخذ التدريب الذهني وقتاً من منهج التدريب في كرة القدم لقناعة المدربين في أهميته والدور الايجابي له في اكمال وتهيئة الإعداد للاعبين والوصول بهم الى الحالة الرياضية المطلوبة، اذ لا يقتصر التدريب الذهني على عملية اشتراك اللاعب في المنافسات، ولكن يستخدم في مجال الأداء الحركي ومرحل أداء المهارات الحركية لغرض اتقان تلك المهارات، وهنا يكون للمدرب الدور البارز والمهم من خلال فهمه وخبرته واطلاعه على مكونات التدريب الذهني، لأهميته الكبيرة في تعلم واكتساب المهارات الحركية بالمشاركة في تنمية المهارات الذهنية.

#### 4. مستوى الإعداد النفسي:

أنّ تقدم وتطور الأمم والشعوب يعتمد على مستوى التفكير لدى الأفراد والذي يعدّ أساس التقدم والتطور والرقي في المجالات كافة ، وإلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي يأخذ الإعداد النفسي مكانه بين هذه الأنواع من الإعداد للوصول باللاعبين الى المستويات العليا؛ لذا يتم التدريب عليه من

خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة.

وإن نجاح خطط اللعب أصبح مرهوناً بمقومات أساسية متداخلة ومترابطة مع بعضها، إذ لا يمكن فصل أحدهما عن الأخرى، وإلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني يكون الإعداد النفسي بالأهمية والتأثير نفسيهما، وفي حالات يكون الحسم للناحية النفسية والمعنوية التي يتمتع بها اللاعبون، فامتلاك اللاعبين للصفات النفسية والإرادية مثل (المثابرة والكفاح والثقة بالنفس والجرأة والشجاعة... الخ) يحسم كثيراً من المواقف الخطئية.

"إنَّ الإعداد النفسي محفز للأمور المهمة في الوقت الحاضر ونجاحه في المجالات الرياضية، حيث يسهم علم النفس الرياضي مساهمة فاعلة وجادة في تطوير وتنمية القدرات الخاصة والعامة للرياضيين ويعمل مع باقي العلوم الأخرى في تطوير جوانب الإعداد للرياضيين (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية) كافة من أجل الارتقاء بالمستوى وصولاً إلى تحقيق أعلى المستويات في الأنشطة الرياضية الممارسة. ومن خلال علم النفس نتمكن في وضع الحلول المناسبة للعديد من المشاكل التي يتعرّض لها الرياضي سواء في التدريب أم المنافسة فضلاً عن جعله في كامل استعداداته وفي أحسن حالاته لأداء مفردات المنهاج التدريبي أو أداء الجرعة التدريبية أو أداء وقت المباراة أمام المنافس بشكل جيد وتحقيق الانجاز والتفوق وفي أحيان كثيرة يتعرّض الرياضي الى مواقف صعبة تؤدي الى حصول الشد والتوتر النفسي والاستشارة مما ينعكس ذلك على سلوك اللاعب وبالتالي يعود الى التأثير على مستوى أدائه".

## 5. مستوى الإعداد الخططي :

إنّ مستوى الإعداد الخططي يحدد ويؤثر في فعالية المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إذ إنّ "سرعة تحليل حالات وأوضاع ومواقف اللعب وتقويمها بكل دقة لاختيار أفضل الحلول وأكثرها مردوداً على وفق مستوى اللاعب سواء تعلق ذلك بمستوى الإعداد البدني أو المهاري أو النفسي أو النظري يخضع بالدرجة الأولى لمستوى الإعداد الخططي الذي يمتلكه اللاعب والذي هو نتيجة لتراكم الخبرة وحسن توجيه وإدارة العملية التدريبية على مدى سنوات عدة".

## المصادر و مراجع :

1. الفريد كونزه: كرة القدم (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
2. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ب، ت.
3. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
4. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، مطبعة جامعة الموصل، 1987.
5. موفق أسعد الهيتي : علاقة بعض مظاهر الانتباه بالتوافق العضلي العصبي لحراس المرمى بكرة القدم ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد الخامس ، العدد الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999.
6. موفق أسعد الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، الاردن، 2007.
7. موفق أسعد الهيتي: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، الاردن، 2008.
8. موفق أسعد الهيتي : الاعداد المهاري بكرة القدم، كتاب تحت الطبع.

# الماء و التدريب الرياضي

أ.د. علاء خلف حيدر

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2022 م



## المقدمة:

يقول الله تعالى في كتابه الكريم **"وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ"** (الأنبياء:30), ويقول الله تعالى في آية أخرى **"وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ"** (النور:45), فالماء له وظائف عديدة في هذه الحياة من الصعب إحصاؤها, فهو المكون الأساس لسوائل الجسم مثل الدم والعصارة الهاضمة والدموع والبول والسائل المراري والسائل المحيط بالدماغ والنخاع الشوكي. يعتقد الكثير أن الماء هو فقط مادة لا رائحة لها, ولا طعم, ولا لون, وهذا يعتبر تبسيطاً لخواصه, ولعل خلق الإنسان من الماء, قال تعالى **"وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا"** (الفرقان:54) لم يكن إعتباطاً وإنما تأكيد ساطع أن الماء يمتلك خواص فريدة وعجيبة لا توجد إلا فيه, فالماء هو المادة الأساسية المكونة لأجسام جميع الكائنات, فهو يكاد يكون شريكا أساسيا في معظم العمليات الحيوية التي تتم في داخل أجسامنا من عمليات تكسير وتبسيط المواد الغذائية ونقلها إلى أجزاء الجسم المختلفة بوساطة الدم ومروراً بالمساعدة في عمليات التحكم في درجة حرارة أجسامنا. **"إنّ الماء هو المكون الأساس لكل أنسجة وأعضاء الجسم البشري, فجسم الإنسان عندما يكون نظفة جنينية فأنها تكون مكونة من الماء بنسبة 100%,**

وفي مقتبل العمر يشكل الماء ما نسبته حوالي **70%** من تكوين الجسم، وحتى في مرحلة الشيخوخة فإن الماء يشكل **50%** من تكوين الجسم، وعلى مستوى الأعضاء فإن الماء يشكل **83%** من تكوين أنسجة الدماغ البشري، و**79%** من أنسجة القلب، و**80%** من الرئتين، **82%** من الكليتين، أما الدم فإن **90%** منه يتكون أساساً من الماء.

"يشكل الماء ثلثي كتلة الجسم الإنسان (حوالي **60\_70%**) من كتلة الجسم، ويوجد ما يقارب من **65%** منه في الجسم داخل الخلايا وهو ما يمثل **40%** من وزن الجسم، وما يقارب من **35%** من خارج الخلايا وهو ما يمثل **20%** من وزن الجسم، وهو ضروري للإحساس بصحة جيدة، ويمثل الحرمان من تناوله خطورة كبيرة على حياة الفرد أكثر من أي عنصر غذائي آخر، أن الماء يشكل جزءاً كبيراً من الأنسجة، يحلل الكثير من المواد ولذلك يساعد على حدوث التغييرات الكيميائية في الجهاز الهضمي، ويحافظ على التركيز الطبيعي للأملاح في الأنسجة لذلك ينظم الكثير من العمليات الجارية في الجسم، والحفاظ على الضغط الأزموزي الطبيعي.

"يتم تناول الماء على هيئة شرب سوائل، كما تحتوي المواد الغذائية الصلبة على نسبة كبيرة من الماء وخصوصاً الفواكه والخضروات والتي يدخل في تكوينها الماء بنسبة (**75%**) كما في البطاطس، وتحتوي الكثير من الفواكه على أكثر من (**85%**) من الماء، والبطيخ يدخل في تكوينه الماء (**95%**) أو يزيد، ويتم الحصول على كمية معينة من الماء في الجسم نتيجة لعمليات أكسدة الطعام".

ينبغي على الرياضي المحافظة على توازن السوائل في الجسم، بأن تتساوى كمية تناوله مع كمية الفاقد منه، ويتم هذا التوازن عن طريق الزيادة أو النقص في كمية الفاقد في البول، وتسبب زيادة تناول الماء عن كمية الفاقد

منه في حدوث تجمع كميات غير طبيعية من السوائل في الفراغات بين الخلايا, وبالعكس تتسبب زيادة الفاقد من الماء عن كمية المتناول منه في حدوث الجفاف (مثلا في حالة الإسهال أو القيئ), إن فقدان الماء من الجسم أو من الأنسجة أو نتيجة لزيادة الإفرازات أو التبخر من الجسم قد يؤدي في بعض الحالات الشديدة إلى الوفاة.

يتمثل الفاقد اليومي من الماء في البول, والعرق عن طريق الجلد, والبخار في هواء الزفير, والبراز.

لذلك تعد عملية توازن السوائل بالجسم في أثناء التدريبات والمنافسات في غاية الأهمية لدى جميع الرياضيين, حيث أن توازن تلك السوائل بصورته الطبيعية يساعد على تخلص الجسم من درجات الحرارة عن طريق الغدد العرقية, والحفاظ على معدل ضربات القلب, وضغط الدم ولزوجته في صورته الطبيعية.

## 2-1-2 التأثيرات الفسيولوجية لنقص الماء:

يؤدي نقص الماء في الجسم أثناء التدريب والمنافسة إلى سلسلة من التغييرات الفسيولوجية وكما يأتي:

- + يؤدي نقص الماء بالجسم إلى نقص حجم بلازما الدم.
- + نقص حجم بلازما الدم يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.
- + انخفاض ضغط الدم يقلل من سريان الدم إلى العضلات والقلب.
- + يزداد معدل القلب لمواجهة هذه التغييرات.
- + قلة سريان الدم إلى الجلد تزيد من حرارة الجسم.
- + عندما ينقص وزن الجسم (2%) بسبب نقص الماء أثناء التدريب تزداد حرارة الجسم ويرتفع معدل ضربات القلب.
- + عند نقصان وزن الجسم (4\_5%) من وزن الجسم تنخفض كفاءة الجسم لأداء مسابقات التحمل بنسب (20\_30%).

## 2-1-3 وظائف الماء:

للماء دور حيوي في حياة الإنسان وخاصة الرياضيين لتعدد الوظائف التي يؤديها للجسم والتي بدونها يتوقف الإنسان عن مواصلة الحياة , ومن أهم هذه الوظائف ما يأتي:

✚ ضروري لعمليات هضم الغذاء وإمتصاصه, إذ يعمل على التحلل المائي لكل من الدهون والبروتينات والكربوهيدرات وذلك بمساعدة بعض الأنزيمات.

✚ يعد الوسط الذي ينقل العناصر الغذائية في الجسم أثناء عمليات التمثيل الغذائي إلى الخلايا.

✚ له دور في في المحافظة على الضغط الأزموزي في الجسم نظراً لذوبان البروتينات في هذا الوسط المائي.

✚ يعد الماء مكوناً لا غنى عنه في التفاعلات البيوكيميائية في عمليات إنتاج الطاقة.

✚ يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها فتسهل حركتها عند الرياضيين, ويطري كذلك الجلد ويحافظ على نظارته, ويحسن وظيفة العضلات, ويرطب الجهاز التنفسي, وهذا أمر في غاية الأهمية للرياضيين.

✚ الماء ضروري جداً لتحريك الدم داخل الأوعية الدموية, فلولاء الماء وسيولة الدم لما قامت كريات الدم الحمراء بنقل الأوكسجين إلى كل خلية في الجسم وطرد ثاني أوكسيد الكاربون, وكذلك لم تستطع كريات الدم البيضاء المناعية من الوصول إلى أهدافها النهائية, وما بلازم الدم (سائل الدم) إلا بماء مذاب فيه العناصر الغذائية التي تنتقل مع

حركة الدم إلى كل خلية حية في الجسم بعد إمتصاصها من القناة الهضمية.

يشكل الماء (70\_%\_85%) من كتلة الخلية الحية لأن الماء ضروري لسير العمليات الكيميائية داخل جسم الخلية, فالكثير من أنزيمات عمليات الأيض (الإستقلاب أو التمثيل الغذائي) لا تعمل إلا في الوسط المائي السائل, أي لا تتم تفاعلاتها في وسط صلب جاف, ونقص الماء داخل الخلية بمعنى جفافها يعطل سير العمليات الحيوية وقد يؤدي إلى تلفها وموتها.

إن فقدان الكثير من الماء يؤدي إلى هبوط ضغط الدم وركود الدورة الدموية, وهذا يشكل خطراً كبيراً على الصحة والحياة.

يدخل الماء في تركيب الخلايا والأنسجة جميعها, وتختلف نسبته من نسيج إلى آخر, ففي الأنسجة الدهنية يكون بحدود 20%, وفي العظام 4.5%, وفي العضلات المخططة من 70\_%\_80%, بينما في بلازما الدم من 90\_%\_92%.

يعد الماء عاملاً منظماً لدرجة حرارة الجسم, إذ يعمل على توزيع درجة حرارة الجسم وتنظيمها, وتتم العملية بواسطة الدم الذي له قابلية التوصيل الحراري إذ يأخذ الحرارة بسرعة من الأعضاء الفعالة في الجسم كالعضلات في أثناء التمارين الرياضية ويقوم بإمتصاص الجزء الأكبر من الحرارة المتولدة مع إرتفاع بسيط بدرجة الحرارة وإيصالها إلى الأعضاء غير الفعالة كالعظام والنسيج الرابط, ويعمل التعرق الذي يصاحب الفعاليات الرياضية على تخفيف حرارة الجسم.

✚ يعمل الماء كوسادة لحفظ الأعضاء المهمة في الجسم نتيجة المؤثرات الخارجية كالهزات والرجات والصدمات مثل السائل المخي الذي يحمي الدماغ والحبل الشوكي.

✚ يؤدي الماء دوراً في الأعضاء الحسية كالتذوق والشم وانتقال الصوت في الأذن الداخلية, إذ يتم إنتقال الصوت في وسط مائي, وينظم توازن الجسم بوساطة وجود الماء داخل القنوات النصف دائرية الموجودة في الأذن الداخلية, وكما يعمل وسيطاً في عملية النظر في كرة العين.

### الماء المفقود من الجسم:

إنّ الكميات المفقودة من الماء تخرج من الجسم عن طريق فقدان سوائل محسوس بها وعن طريق فقدان سوائل غير محسوس بها, ويتم وفقاً لاشكال الآتية:

✚ **البول:** تقدر كمية البول في اليوم الواحد بما يتراوح من (600\_1500) مليلتر ويتكون البول من الماء بحدود (97%).

✚ **العرق:** ويمثل الماء الذي يفقد عن طريق الجلد والذي يزداد بإرتفاع درجة حرارة الجو أو بإزدياد المجهود البدني الذي يؤديه الشخص ويقدر بـ (900) مليلتر.

✚ **الماء المفقود عن طريق هواء الزفير:** وهو الماء الذي يخرج بصورة بخار ماء مع هواء الزفير, وتزداد هذه الكمية المفقودة بزيادة معدل التنفس ويقدر بـ (400) مليلتر.

✚ **البراز:** يفقد الجسم الماء عن طريق القولون مع كمية البراز التي تخرج من الجسم, وتزداد هذه الكمية بزيادة نسبة الألياف التي يتم تناولها في الوجبة الغذائية ويقدر بـ (200) مليلتر.

## فقدان السوائل أثناء التدريب والمنافسات:

تسجل معدلات درجات الحرارة في أشهر الصيف إرتفاعاً ملحوظاً، إذ ترتفع درجات الحرارة وخاصة في منتصف الصيف الى حوالي 45 درجة مئوية أو أكثر وهذه الحرارة العالية تشكل خطراً مباشراً على قدرة الاجهزة الفسيولوجية على العمل بكفاءة، وإذا تعرض الشخص لها من غير وقاية قد تؤدي الى مضاعفات خطيرة، "وأن نقص الماء والسوائل في الجسم في أثناء أداء جهد بدني عالٍ يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، لذلك يجب التخطيط لتعويض وإستكمال السوائل الكبيرة التي يفقدها الرياضي في أثناء السباق".

يمكن أن يفقد الرياضي عند التدريب لمدة طويلة في الجو الحار أكثر من (2 لتر) من سوائل الجسم (العرق) كل ساعة، "وأنّ التمرين الطويل يؤدي إلى تصاعد فقدان الأملاح والماء من الجسم، كالتعرق يفرز لتعزيز فقدان الحرارة، وأن معدل العرق يتوقف على عدد من العوامل، وهي مقدار معدل الجهد ودرجة حرارة المحيط والرطوبة".

يعد فقدان السوائل خلال التدريب والمنافسات أمراً بديهياً، إذ يزداد فقدان الماء بزيادة درجة حرارة الجسم التي تتصاعد بتصاعد عمليات الأيض الغذائي المحركة للعمل العضلي، ونظراً لفقدان الماء المتواصل أثناء الجهد البدني المصاحب لظروف درجات الحرارة العالية والذي يدوم لفترة طويلة فقد أكدت الدراسات على "أن تدريب الرياضيين في الأجواء الحارة يتطلب شرب الماء أثناء التدريب الذي يستغرق أكثر من 30 دقيقة، وتشير دراسة أخرى إلى أن "الرياضي يفقد ما يعادل (1\_2 لتر) من الماء كل ساعة، وإذا كان النشاط البدني طويلاً تحت ظروف جوية حارة فأن عملية التعرق تزيد، وهذا سوف يؤدي إلى تعطيل في عمل الجهاز الدوري وعمل الجهاز العصبي المسيطر على درجة حرارة الجسم".

"يحتوي الجسم على حوالي (40 لتر) من السوائل بما فيها السائل ما بين الخلايا والسائل داخل الخلايا, ويشكل الدم حوالي (5 لترات) من سوائل الجسم (3 لترات بلازما, 2 لتر خلايا الدم), تبعاً لذلك يؤدي نقص حجم البلازما إلى نقص حجم الضربة والدفع القلبي وانخفاض ضغط الدم, وبالتالي إعاقة إمداد كمية أكبر من الدم إلى الجلد بهدف التبريد, ويصاحب فقدان سوائل الجسم أثناء التدريب والمنافسات إلى ارتفاع جزئي في درجة الحرارة, لذا من الأهمية إعادة إمداد الجسم بالماء لتعويض المفقود ولمساعدة الجسم على إفراز العرق مما يساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم معتدلة, ويعني هذا أن الجسم يقوم بتعويض ما فقده من الماء خلال يوم أو يومين, لذا يجب أن يتناول اللاعب الماء قبل شعوره بالحاجة إليه لكي يؤخر حدوث الجفاف بقدر ما يستطيع, ويمكن تجنب الكثير من مشاكل الحرارة إذا ما تعود لاعبو الكرة والجري أن يتناولوا قدرًا من الماء قبل الإشتراك في المباراة وكوباً من الماء كل (10\_15 دقيقة) في حالة الجو الحار والرطوبة, ويمكن استخدام الميزان لوزن اللاعب قبل وبعد التدريب للتأكد من عملية تعويض العرق المفقود أثناء مدة التدريب".

إنّ هذه النتيجة المتمثلة في وصول الرياضيين إلى مرحلة التعب لا تخدم الرياضات ذات الزمن الطويل في الأداء والتي تجري منافساتها في ظروف بيئية حارة فلاعب كرة السلة الذي يريد أن ينهي المباراة بكفاءة عالية يجب أن يكون توازنه المائي عالياً حتى لا يشعر بالتعب المبكر والذي قد يبعده عن تحقيق هدفه في التدريب والمنافسة.

### تعويض السوائل أثناء التدريب والمنافسات:

يجب على الرياضيين تناول كميات كافية من السوائل وإلا أدى ذلك لفقدان كميات من السوائل الموجودة داخل الخلايا أو بينها مما يتسبب في إختلال التوازن المائي لأجسامهم, إذ تزيد احتمالية الإصابة بالتشنجات العضلية نتيجة

إختلاف توزيع الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد على جانبي غشاء الليفة العضلية مما يعيق الإنقباض العضلي، بالإضافة إلى أن إرتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى تضارب في عمل القلب ما بين تزويد العضلات العاملة بكميات كافية من الدم للأستفادة من الأوكسجين، وبين تخليص الجسم من الحرارة بأرسال الدم الى الأطراف لتقليل درجة الحرارة في العمق، وهذا ما يعرف بتضارب عمل القلب أو مشاكل الدورة الدموية عند التدريب في الجو الحار.

في لعبة كرة السلة "أن الأداء السريع والمستمر لمدة **40 دقيقة** ربما يستنفذ كمية عالية من ماء الجسم وهذا قد يؤدي إلى مشاكل صحية وإضطراب في الأداء البدني، ومن هنا يتضح بأن تناول اللاعبين كميات كبيرة من الماء قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسات... لأن لاعب كرة السلة يفقد ما يعادل **(1.5\_2 كغم)** من وزن جسمه من الماء على شكل عرق، لذا فأن الواجب تعويض هذا النقص حتى لا يتأثر إنجاز اللاعب وأداءه".

إنّ عملية تعويض السوائل خلال التدريب والمنافسات يجب أن تتم في مدة معينة وبكميات معقولة حتى لا تكون عبئاً على اللاعب أثناء ممارسة الجهد البدني، إذ أنّ تناول الماء على فترات يعطي الفرصة للجسم لإمتصاصه والأستفادة القصوى منه وطرح المتبقي عن طريق العرق وهواء الزفير، إذ أنّ ذلك يفيد في خفض درجة حرارة الجسم، إذ وجد أنّ "تناول الماء خلال تمارين المطاولة من شأنه أن يخفض نسبة حدوث الجفاف، كما يخفف الأرتفاع في حرارة الجسم مقارنةً بحالة الجسم عندما لا يتم تناول الماء خلال نفس التمارين".

تؤكد المصادر بأنه "ليس من الحكمة تعويض الكمية الكاملة من الماء المفقود عن طريق التعرق، وذلك لأن كميات كبيرة من الماء في المعدة تشكل

وضعاً غير مريح لذا فإن تعويض 40%\_50% من الماء المفقود عن طريق التعرق كافي لتقليل مخاطر إرتفاع درجة حرارة الجسم ورداءة الأداء".

### توازن سوائل الجسم:

تعتبر عملية توازن السوائل أثناء التدريب من العمليات الهامة نظراً لتأثيرها على وظيفتين هامتين أثناء الجهد البدني وهما وظيفة الجهاز الدوري وتنظيم درجة حرارة الجسم, ويتعرض الماء في البلازما إلى عدة عوامل تعمل على تقليله في الدم تشمل:

✚ تحول الماء من البلازما إلى الفراغات داخل وبين الخلايا, وهذا الماء يدخل إلى هذه الفراغات ويسبب التضخم المؤقت في العضلة أثناء التدريب, ويرجع هذا إلى تجمع الماء حول الألياف العضلية نتيجة زيادة الضغط الأزموزي الذي ينتج عن زيادة مخلفات التمثيل الغذائي والذي يتسبب في سحب الماء إلى هذه المناطق من الجسم.

✚ يؤدي زيادة النشاط العضلي إلى رفع ضغط الدم, وبالتالي يدفع الماء للخروج من الجسم.

✚ زيادة التعرق للتخلص من الحرارة الزائدة أثناء العمل العضلي.

كل هذه العوامل مجتمعة تؤدي إلى نقص ماء البلازما الذي إذا ما ضلّ كذلك قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم وتقليل كمية الدم الموجه نحو الجلد والعضلات, وهذا بدوره له تأثير سلبي على الأداء الرياضي, غير أن الهرمونات تؤدي دوراً هاماً في تصحيح عدم التوازن الذي يحدث وتعمل على المحافظة على مستوى سوائل الجسم ويكون ذلك مصاحباً بتنظيم توازن الأملاح المعدنية وخاصة الصوديوم, ويقوم بالعمل الرئيس لتنظيم ذلك هرموني (الدوستيرون, والهرمون المضاد للتبول) مستهدفين التأثير على نشاط الكلى.

تقوم الكلى بوظيفتها في التأثير على ضغط الدم، وبالتالي أيضاً التأثير على توازن السوائل، ويتأثر ضغط الدم أصلاً بحجم البلازما، فعندما يقل حجم بلازما الدم بالتالي ينخفض ضغط الدم، وينظم ضغط الدم عن طريق خلايا خاصة بالكلى والتي تنبه بوساطة إنخفاض ضغط الدم أثناء التدريب نتيجة إنخفاض حجم بلازما الدم ويقل سريان الدم إلى الكلى.

يقوم هرمون الدوستيرون بسحب الصوديوم من الكلى، ونظراً لكون الصوديوم يتطلب وجود الماء حوله، لذلك يعاد إمتصاص الماء من الكلى للجسم مرة أخرى، وبالتالي يزيد حجم البلازما ويرتفع ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي. يقوم الهرمون المضاد للتبول بدوره في الحفاظ على توازن السوائل بإعادة سحب الماء من الكلى إلى الجسم مرة أخرى مما يساعد على رفع ضغط الدم وزيادة حجم ماء البلازما.

#### المصادر:

1. محمد محمد الحمامي؛ التغذية والصحة للحياة والرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2000م.
2. علي جلال الدين؛ مبادئ وضائف الأعضاء، ط1: (القاهرة، مطبعة الفراعنة، 2007م.
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000م.
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ الإستشفاء في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م.
5. نديم المصري؛ الرياضة والغذاء قبل الطب والدواء، ط1: (بيروت، دار الفكر المعاصر، 2001م.
6. حامد التكروي وخضر المصري؛ علم التغذية العامة، ط1: (القاهرة، الدار العربية للنشر، 1989م.
7. قيس إبراهيم الدوري وطارق عبد الملك أمين؛ الفسلجة: (ب م، 1981م.

8. عائشة عبد المولى السيد؛ الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين, ط1: (القاهرة, الدار العربية للنشر والتوزيع, 2000م).
9. قاسم حسن حسين؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي: (الموصل, دار الحكمة, 1990م).
10. أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة, ط1: (القاهرة, دار, الفكر العربي, 2003م).
11. عائد فاضل ملحم؛ الطب الرياضي والفسيولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة): (عمان, دار, الكتب للنشر والتوزيع, 1999م).
12. Pyke, F.S, Sutton, J.R, Environmental Stress in Sperry: (Po, Sport Medicine, Edward, UK, 1982.
13. Candas V, Libert JP, Brand Berger G, Sagot JC, Amoros C, Et, A hydration During Exercise Effect on Thermal and Cardiovascular Adjustment: (Euro. J, App. Physiologic, 1986.
14. Maughan\_ R.J, Fluid Balance and Exercise, Unit J: (Sports Med, 13 sup1, 1 Oct, 1992.
15. Gisolfi, C, Exercise intestinal absorption and dehydration in Gatorade: (Sports Science Exchange, News letter, Chicago Gatorade Sport Science Institute, 1991.

## كيفية تخطيط ملعب الساحة والميدان

أ.د. محمد حسين حميدي

أ.م. حسين محسن سعدون

جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية

Mm70hh@gmail.com

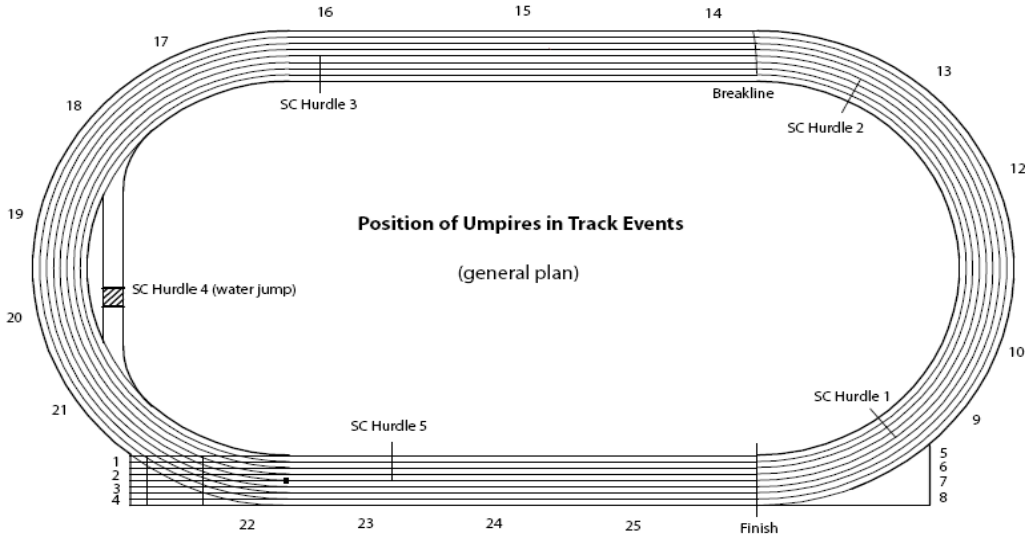


1. كيفية تخطيط ملعب الساحة والميدان.
2. حساب فروق (المجالات) فروق البدايات لمسابقات المضمار.
3. حساب فروق سباق عدو 400 متر.
4. حساب فروق البدايات في سباق عدو 200 متر.
5. حساب فروق البدايات في سباق عدو 4x100 متر (تتابع).
6. حساب فروق البدايات لسباق عدو 4x400 متر (تتابع).
7. حساب فروق البدايات في سباق ركض 800 متر.

### كيفية تخطيط ملعب الساحة والميدان:

المضمار بصورة مبسطة عبارة عن مستطيل يوجد في طرفيه نصف دائرة قطر كل منها هو عرض هذا المستطيل ، و يأخذ المضمار شكلا بيضاوي يحيط بميدان الوثب و الرمي ، يحتاج رسم المضمار أولا إلى تحديد النقطة المتوسطة للمكان الذي سيقام عليه و يرسم من هذه النقطة مستقيمتا متعامدتا لتحديد أبعاد المستطيل "الطول و العرض" و بالتالي نستطيع تحديد قطر المنحنى "يساوي عرض المستطيل" ثم يرسم نصف الدائرة على الجانبين لتحديد الحدين الجانبيين للمضمار والمشكلة الرئيسية في تصميم و رسم المضمار في أنه يجب أن تكون المسافة التي يجريها المتسابق حول محيطه هي 400 م و هي المسافة القانونية التي يجب توافرها في أي مضمار تقام به مسابقات قانونية لألعاب القوى للملاعب المفتوحة.

أ ل د



ب 90 م ج

### الشكل يوضح تخطيط ملعب الساحة والميدان

نجد أن اللاعب يجرى طولي مستطيل (ب ج + أ د) و محيط الدائرة متمثلة في النصفين المرسومين على عرض المستطيل .  
محيط المضمار = 2 ط نق + 2 ل .

حيث 2 ط نق هي = محيط الدائرة حيث نق = نصف قطر الدائرة ( نصف عرض المستطيل ) .  
، ط هي نسبة المحيط إلى القطر و هي نسبة ثابتة بأي مقاييس و هي تساوى 7 / 22 .

ل = طول المستطيل

وفي الشكل السابق رقم لو فرض أن :

طول المستطيل (ل) = 90متر

وقطر الدائرة (عرض المستطيل) = 70 متر فإن نق = 35 متر

وبتطبيق المعادلة :

2 ط نق + 2 ل

محيط المضمار = 220 + 180 = 400 متر

والمهم هنا أن نعلم أن لحساب محيط أي شكل على صورة مضمار يخضع لمعادلة :

2 طنق + 2 ل

وعلى ذلك يمكن أن ننشئ مضماراً بأطوال مختلفة تناسب المساحة المتاحة لدينا فيمكننا إنشاء مضمار 200 متر بنصف الحسابات السابقة فيكون الطول مثلاً 45م و العرض " القطر " 35متر ويتم عمل الحافة الداخلية للمضمار من المعدن أو أي مادة مناسبة بارتفاع 5 سم و في حالة وجود هذه الحافة الداخلية للمضمار وجد أن اللاعب يجرى على بعد مسافة 30 سم منها للخوف من الارتطام بها و لذلك فإنه عند بناء هذه الحافة فهي تقام إلى الداخل بمقدار 30سم .

فيصبح نصف القطر في المثال السابق حتى الحافة 34,70متر بدلاً من 35متر حتى تصبح المسافة التي يجريها المتسابق 400متر بالضبط في حالة وجود الحافة الداخلية للمضمار ، علماً بأنه في المجالات الأخرى من المجال الثاني وما بعده فإن المتسابق يجرى بعيداً عن الخط بمقدار 20 سم بسبب زوال الإحساس من الخوف من الحافة الداخلية للمضمار ويكون عرض المجال من 122-125سم.

حساب فروق (المجالات) فروق البدايات لمسابقات المضمار:

في الجري حول أي شكل دائري أو بيضاوي " المضمار " كلما بعدنا عن مركز الدائرة كلما زادت المسافة المقطوعة و عليه فإن المتسابق الذي يجرى لفة كاملة في (المجال) الثاني من البداية إلى النهاية سوف يجري مسافة أكبر من المتسابق الذي يجري في (المجال) الأول نفس المسافة اللفة الكاملة من البداية إلى النهاية من نفس النقطة أو بمعنى آخر لو تسابق 8 متسابقين لمسافة لفة كاملة حول المضمار مع تحديد خط بداية واحد و خط نهاية واحد لهم فإن المتسابق في (المجال) الثامن سوف يجري مسافة أكبر من المتسابقين

الموجود في (المجالات) (7) ، (6) ، (5) ، (4) ، (3) ، (2) ، (1) و أقلهم في المسافة هو المتسابق الموجود في (المجال) الأول أما إذا كان الجري في خط مستقيم فقط فإن المسافة لن تختلف من متسابق إلى آخر و لذا فن البداية تكون عند خط واحد و كذلك النهاية كما في سباق 100م عدو و لما كان الهدف أن يجري المتسابقون لمسافة واحدة و أن ينتهوا جميعا عند خط نهاية واحد فتحتم أن تكون بداية المتسابقين من أماكن مختلفة تتقدم فيها بدايات المتسابقين في المجالات الخارجية عنها في المجالات الداخلية بمقدار الزيادة في محيط الدائرة ولحساب فروق المجالات "فروق البدايات يجب معرفة كيف يجري السباق ؟ و هل يتم في المجالات من بدايته إلى نهايته ؟ و كم لفة يجريها المتسابق في المضمار؟ ففي ضوء ذلك نحسب كم عدد المنحنى التي يجري حولها المتسابق وهو ملتزما بمجاله و هذا هو الأساس الذي يتم عليه حساب فروق المجالات " فروق البدايات " لأي سباق .

**حساب فروق سباق عدو 400 متر:**

يجري المتسابق في المجال الأول على بعد 30 سم من الحافة الداخلية للمضمار و حول منحنى نصف قطره 35 م و متسابق المجال الثاني يجري على بعد 20 سم من خط مجاله وبذلك يزداد نصف قطر المنحنى الذي يجري حوله عن المتسابق في المجال الأول بمقدار 92 سم المتبقية من المجال الأول مضافا إليها (20) سم في المجال الثاني وهي المسافة التي يجري عندها المتسابق في المجال الثاني و على ذلك تكون الزيادة في نصف القطر هي  $112 = 20 + 92$  سم.

فيصبح قطر المنحنى بالنسبة للمتسابق في الحارة (المجال) الثاني هو 35 م  $1,12 = 36,12$  م وبتطبيق معادلة المضمار 2 ط نق + 2 ل.

**المعادلة:**

ف نجد الزيادة في المجال الثاني عن المجال الأول في سباق 400م هي 7,04 متر ولذا تتقدم بداية المتسابق في المجال الثاني عن المتسابق في

المجال الأول بمقدار 7,04 متر وينتهون عند خط نهاية واحد ويمكن حساب هذا الفارق بطريقة أخرى و ذلك بطرح طول مسار المتسابق الأول المجال الأول من طول مسار المتسابق الثاني المجال الثاني فنرمز لنصف قطر منحنى متسابق المجال الأول (نق1) ونصف قطر منحنى متسابق المجال الثاني (نق2) نجد أن:

$$\text{طول مسار متسابق المجال الأول هو } 2 \text{ ط نق1} + 2 \text{ ل}$$

$$\text{وطول مسار متسابق المجال الثاني } = 2 \text{ ط نق2} + 2 \text{ ل}$$

و حيث أن طول المستقيم (ل) ثابت لكلا المتسابقين فنطرح المسارين كما يلي :

$$2 \text{ ط نق2} + 2 \text{ ل} - 2 \text{ ط نق1} + 2 \text{ ل} = 2 \text{ ط نق2} - 2 \text{ ط نق1}$$

وبالتعويض:

$$227,04 - 220 = 7,04 \text{ متر}$$

فرق البداية بين (المجال) الثاني و(المجال) الثالث في سباق 400 متر عدو يجري المتسابق في المجال الثاني على بعد 20 سم من الخط الداخلي و كذلك متسابق المجال الثالث يجري على بعد 20 سم من الخط الداخلي لمجاله فيزداد بذلك قطر منحنى المتسابق في المجال الثالث عن المتسابق في المجال الثاني بمقدار 1,22 متر "عرض المجال "

$$\text{ليصبح } 36,12 + 122 = 37,34 \text{ متر}$$

ولحساب الفرق بين المسافة التي يقطعها كلا المتسابقين بالطريقة السابقة مع اعتبار نصف قطر منحنى المتسابق في المجال الثالث هو (نق 3) وبتطبيق معادلة المضمار نجد أن الفارق :

$$(2 \text{ ط نق3} + 3 \text{ ل}) - (2 \text{ ط نق2} + 2 \text{ ل}) = 2 \text{ ط نق3} - 2 \text{ ط نق2}$$

وبالتعويض:

$$234,708 - 227,039 = 7,669 \text{ متر}$$

وبالتقريب تصبح المسافة هي 7,67 متر تقريبا هي زمن البداية للمتسابق في المجال الثالث عن المتسابق في المجال الثاني فيتقدمها أماما.

ثم يستمر ثم يستمر هذا الفارق (7.67 متر) في بقية المجالات حيث أن الزيادة في نصف القطر تكون ثابتة بمقدار (1,22 متر) و هو عرض المجال و بذلك تتقدم البداية في المجال الرابع عن البداية في المجال الثالث بـ 7,67 متر ، و البداية في المجال الخامس عن المجال الرابع بـ 7,67 متر وبين المجال السادسة والمجال الخامسة نفس الرقم 7,67 متر و هكذا حتى نهاية المجالات .  
وعليه فإن فروق المجالات لسباق 400 متر عدو هي ( 7,04 متر) بين المجال الثاني والمجال الأول و ( 7,67 م) بين المجال الثالث والثاني وهكذا حتى نهاية المجالات .

#### حساب فروق البدايات في سباق عدو 200 متر:

كيف يجرى السباق ؟ يلتزم كل متسابق بمجاله من بداية السباق حتى نهايته ، حيث أن المتسابق في سباق 200 م عدو يجري حول منحنى واحد فقط ثم ينهى سباقه في خط مستقيم فإنه بذلك يأخذ نصف فروق سباق 400 متر حيث يلتزم المتسابق في سباق 400 متر عدو بمجاله من البداية للنهاية و يجري حول منحنين أي ضعف متسابق 200 م عدو وعليه تكون فروق البدايات لمتسابق 200 متر عدو هي:

بين المجال الثاني و المجال الأولى  $7,04 \div 2 = 3,52$  متر .

بين المجال الثالث والثاني  $7,67 \div 2 = 3,84$  متر .

وفي بقية الحارات تكون نفس الفروق 3,84 م تقريباً نظراً لثبات عرض الحارة و بالتالي ثبات فروق البداية حتى نهاية المجالات، وعليه تكون فروق بدايات سباق 200 م عدو هي على الترتيب ( 3,52 متر ، 3,84 متر )

#### حساب فروق البدايات في سباق عدو 4×100 متر (تتابع) :

ننظر إلى كيف يتم السباق؟

يشارك في هذا السباق فرق يتكون كل فريق من أربعة متسابقين و يلتزم أفراد الفريق الواحد بالجري في مجالات من بداية السباق إلى نهايته لمسافة

400 م حيث يجري كل متسابق مسافة 100م تقريبا ويسلم العصا لزميله وهكذا وحيث أن السباق يتم لمسافة 400 متر كاملة أي عدو منحنيين أي نفس فروق سباق 400 م عدو تمنح للمتسابق الأول ويعطى المتسابق الثاني من كل فريق في المجالات من (2-8)  $\frac{3}{4}$  فرق 400م أي 5,28 متر في المجال الثاني، 5,76 متر في بقية المجالات كل فريق في الحارات من (2-8) وهذه الفروق هي ( 7,04 متر ، 7,67 متر ... على التوالي ) ويعطى المتسابق الثالث من كل فريق في المجالات من (2-8) فرق يعادل نصف فروق 400 متر أي 3,52 متر بالنسبة للمجال الثاني 3,84 متر بالنسبة لبقية المجالات .  
و يعطى المتسابق الرابع من كل فريق في المجالات من (2-8) فرق يعادل ربع فروق 400 متر أي 1,76 متر في المجال الثاني ، 1,91 متر في بقية المجالات.

**حساب فروق البدايات لسباق عدو 400×4م (تتابع):**

**كيف يجري سباق 400×4 متر/تتابع ؟**

يجري المتسابق الأول من كل فريق مسافة 400 متر في مجاله "لفة" كاملة" ثم يسلم العصا للمتسابق الثاني الذي يستمر بالعدو في نفس المجال حتى نهاية المنحنى الأول من اللفة الثانية إلى الدخول في أول المستقيم ولذلك فإن فروق الحارات في سباق 400 × 4 م/ت هي فروق 400 متر + فرق 200 متر + فرق الدخول من المجالات الخارجية إلى المجال الأولى .  
ثم يكون له الحق بعد ذلك في الجري بجوار الحافة الداخلية للمضمار .  
و يلاحظ أن جميع الفروق تعطى في بداية السباق للمتسابق الأول الذي يكون من حقه فقط فروق 400 م ( 7,04 متر ، 7,67 متر ) فيما يعطى فرق ال 200 متر + فرق الدخول للمتسابق الثاني وهو ( 3,52 متر ، 3,84 متر + فرق الدخول ) و بذلك يكون الفريق أخذ الفروق كاملة.

حساب فروق البدايات في سباق ركض 800 متر :  
كيف يجري السباق ؟

- ✓ يجري المتسابق في سباق 800 متر وهو ملتزما بمجالاته حتى نهاية المنحنى الأول من اللفة الأولى حتى الوصول لخط الخروج حيث يمكن للمتسابقين ترك مجالاتهم الخاصة للعدو في المجال الأولى .
- ✓ ويجب أن يكون خط الخروج على شكل منحنى بعرض 5 سم وقاطعا للمضمار ويحدد عند كل طرف بعلم بارتفاع 1,50 متر على الأقل ويوضع خارج المضمار
- ✓ وعلى هذا تكون فروق البدايات في سباق 800 متر هي فرق 200 متر + فرق الدخول من المجالات الخارجية إلى المجال الأولى.
- ✓ و بالنسبة لحساب قيمة فرق الدخول يحسب المعدل التالي عندما يكون عرض المجال 122 سم وطول الخط المستقيم للمضمار 80 متر

# مؤشرات و عوامل نجاح عمليات التكيف طويلة الأمد في نظام التدريب الرياضي طويل الأمد لرياضي النخبة (الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle السنوية)

سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة المسيلة

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

يتم تشكيل و تحسين ردود الأفعال التكيفية طويلة الأمد في أجسام الرياضيين واللازمة لتحقيق النتائج المخطط لها على مراحل وفترات في عملية التدريب الرياضي طويلة الأمد (عن بلاتونوف: 2004) ويرجع ذلك إلى عدد من العوامل التالية:

**أولاً:** لا يمكن أن يكون تكيف تدريبي فعال إلا مع حجم تدريبي معين (خاص) من المحفزات والمثيرات التدريبية وتركيزها (شدتها) المثلى وهذا بمرور الوقت.

**ثانياً:** يحدث التكيف مع المحفزات والمثيرات التدريبية المختلفة والتي تكون في أوقات مختلفة، على سبيل المثال وليس الحصر من الممكن تحقيق تغييرات في القدرات الوظيفية للعضلات الهيكلية أو عضلة القلب بشكل أسرع مقارنة بمكونات الإستعداد الجيني والوراثي لهؤلاء الرياضيين، والتي نظراً لها علاقة لتنوع وتعقيد البنية التنسيقية للواجبات الحركية والمهارية لدى الرياضيين، جنباً إلى جنب تكون مجانية ومقرونة مع التغييرات المورفولوجية والعمل المنسق

والمنظم للأنظمة التنظيمية (الفسولوجية) والتنفيذية (الحركية) - الجهاز الحركي العضلي العصبي العظمي الهيكلي).

**ثالثًا:** أن الزيادة في القدرات الوظيفية التكيفية للأعضاء والأنظمة الفسيولوجية الفردية (مبدأ الفروق الفردية) تخلق المتطلبات الأساسية اللازمة للتكيف البيولوجي طويل المدى للأنظمة الوظيفية (الفسولوجية) مع المظاهر المتكاملة للقدرات الأدائية الحركية، وهذه الأخيرة بدورها (القدرات الأدائية الحركية) تحدد فعالية تكيف الكائن الحي مع متطلبات نشاط تنافسي ناجح (تحقيق الإنجاز الرياضي)، حيث يحدد ويقتن هذا التكيف المتدرج طويل الأمد لجسم الرياضي مع عوامل تأثير العملية التدريبية والتعقيد الإستثنائي للتحكم في ردود أفعال التكيفية لجسم الرياضي في عملية بناء وهيكله وتكوين مختلفة العمليات التدريبية لدائر التدريبية السنوية أو الدائرة التدريبية كبيرة منفصلة.

**رابعًا:** يتم تحديد فعالية (**Efficacy**) التفاعلات التكيفية (**Adaptations**) من خلال ديناميكية الحمولة التدريبية (**Training load**)، وتوافقها مع مؤهلات الرياضيين وإستعدادهم، وتفاعل أنظمتهم الوظيفية من حيث تكوين تفاعلات تكيفية بيولوجية وهذا إستجابةً للمحفزات والمثيرات التدريبية المختلفة. في دائرة تدريبية كبيرة منفصلة (**Macro cycle**)، يحتاج الرياضي إلى وقت ومدة معينة لتشكيل مجموعة كاملة من ردود الأفعال التكيفية التي تضمن حالة الإستعداد القصوى لتحقيق الإنجازات الرياضية الخاصة به، وتعود خصوصيات هذه الرياضة المتخصصة فيها الرياضي والتي يعبر عنها بالبنية والهيكله المثالية لمستويات اللياقة البدنية لهؤلاء الرياضيين وهذا تناسباً لمختلف القدرات البدنية والقابليات الحركية لتحقيق نتائج رياضية عالية المستوى (الإنجاز الرياضي). حيث تؤثر الخصائص الفردية (مبدأ الفروق الفردية) للرياضيين هنا أيضاً بشكل كبير على معدل تكوين التكيف التدريبي

طويل الأمد (**Long-term training adaptation**) ومقدار العمل (التدريب) المطلوب لتشكيل مستوى معين من ردود الفعل التكيفية الخاصة، و تحدد الخصائص الفردية (مبدأ الفروق الفردية) للرياضيين كذلك المستوى الأولي لإستعداداتهم التدريبية حيث تكون هناك تغيرات وتقلبات كبيرة في معدل تكوين حالة الإستعداد العلى للإنجازات الرياضية الخاصة بهم.

و يحدد مجموع هذه المؤشرات والعوامل المذكورة أعلاه جميع الأسباب الكامنة (**الباطنية - سواء كانت نفسية أو عقلية لدى الرياضيين**) وراء وتيرة ومستوى التكيف التدريبي نطاقاً واسعاً بشكل إستثنائي من الإختلافات في مقدار الأحمال التدريبية الإجمالية المطلوبة للرياضي لتحقيق نتيجة رياضية خاصة (بطولة عالم: بطل عالم - أو دورة أولمبية: بطل أولمبي)، في هذا الصدد تبرز المهمة التدريبية التالية:

إختيار النسبة المثلى للعمل (التدريب) إنطلاقاً من مختلف التوجهات والأفكار التدريبية (**طرائق وأساليب التدريب الرياضي**) خلال السنة الميلادية الواحدة من أجل تحقيق أكبر زيادة في النتائج الرياضية (**الإنجاز الرياضي**)، في هذه الحالة ينبغي للمرء أن يأخذ في عين الإعتبار التخصص الرياضي الممارس ومستوى الإستعداد لرياضي والخصائص الفردية (**مبدأ الفروق الفردية**) للرياضي.

إن التغيير العقلاني في إتجاه عملية التدريب الرياضي في فترات مختلفة من الدائرة التدريبية الكبرى هو فقط إحدى الطرق التي تضمن التدفق الفعال للتفاعلات الفسيولوجية التكيفية، حيث أن الإتجاه الذي لا يقل أهمية هو الديناميكية المناسبة لعمليات التدريب والأحمال التدريبية التنافسية حيث: الزيادة المنهجية في الأحمال التدريبية في الدوائر التدريبية الصغيرة بهدف أن يكون

هناك آثار تدريبية عميقة ومركزة وتركيبها المنطقي مع حمولة تدريبية أقل (اي **حجم تدريبي أقل مع شدات تدريبية عالية جدًا**).

يمكن أن تكون الزيادة في الأحمال التدريبية خلال سنة ميلادية تدريبية واحدة أو دائرة تدريبية كبيرة كما هو الحال في التخطيط طويل الأجل والأمد للعملية التدريبية تكون إما موحدة ومتقطعة، حيث تتميز ديناميكية الأحمال التدريبية الموحدة بخصائص إعداد الرياضيين ذوي المؤهلات المنخفضة نسبيًا (الرياضيين الهواة والمبتدئين)، وكذلك الرياضيين من الدرجة الأولى في المرحلة الأولى من الفترة التحضيرية (**المرحلة التحضيرية العامة**)، في المرحلة الثانية من الفترة التحضيرية وهي (**المرحلة التحضيرية الخاصة**) وكذلك في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسة الرئيسية (**مرحلة ما قبل المنافسة**) غالبًا ما تكون هناك ديناميكية مفاجئة عالية المستوى للأحمال التدريبية هي الأكثر فاعلية لتحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن هذا السلوك التدريبية المتشنج في مرحلة الإعداد المباشر (**مرحلة ما قبل المنافسة**) للمنافسة الرئيسية الذي يعتبر عاملاً من عوامل التحفيز المكثف للتفاعلات الفسيولوجية التكيفية، مما يوفر زيادة إضافية في مستويات اللياقة البدنية والوصول إلى مستوى الإنجازات الأدائي الأعلى وهذا بحلول وقت بداية البطولات الرئيسية والمهمة في الموسم التدريبي. إن الدائرة التدريبية السنوية تلعب دور مهم كأساس لتشكيل التكيف البيولوجي الفعال على المدى الطويل في العملية التدريبية، ولسنوات عديدة إحتلت دراسة مشكلة فترات ومراحل التدريب الرياضي أحد الأماكن المركزية في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي عند علماء علم التدريب الرياضي بالإتحاد السوفيتي سابقًا، حيث تم تنفيذ عمل دراسات وبحوث مكثفة بشكل خاص في هذا الإتجاه في سنوات الستينيات من القرن العشرين، مما أدى إلى عرض متناغم إلى حد ما لنظام التدريبي الدوري (الذي يعتمد على دورية إعادة ترتيب

وتسلسل مختلف المحفزات والمثيرات التدريبية) لعملية التدريب الرياضي، والذي كان نتيجة لتعميم نتائج بحوث ودراسات لعدد كبير من المتخصصين الذين طوروا التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي والأسس العلمية لهيكله وتنظيم العملية التدريب الرياضي، حيث تم إجراء عرض شامل لنتائج هذه الدراسات والبحوث في عدد من أعمال العالم الروسي المتخصص **ماتفييف (من سنوات 1964 حتى 1991)**.

تم تحديد مدة ومحتوى فترات ومراحل الإعدادية التحضيرية من خلال عدد كبير من العوامل التدريبية المختلفة، يتعلق:

**أولها -** بخصائص الرياضة (نمط وخصائص ممارسة الرياضية الممارسة من طرف هؤلاء الرياضيين).

**الثاني -** مع مرحلة التدريب طويل الأمد وأنماط تكوين مختلف القدرات البدنية والقابليات الحركية في التخصص الرياضي الممارس، وجوانب أخرى من الإستعداد الوراثية والجينية، وضمان مستوى نمو وتطور الإنجازات الرياضية في هذه الرياضة المتخصصة فيها.

**الثالث -** مع التقويم الحالي للمسابقات الرياضية، تكون هناك مهام إنجازية خاصة التي يتم طرحها على الرياضيين عند المشاركة في هذه المسابقات المعينة والخاصة.

**الرابع -** من الخصائص المورفولوجية والوظيفية الفردية للرياضيين، وطبيعة وديناميكية التغيرات التكيفية لأجسامهم لمختلف الحمولات التدريبية، وخصائص التدريب في الدوائر التدريبية الكبرى السابقة (الماضي الرياضي التدريبي)، والتقويم الرياضي الفردي نظراً لمستوى وعدد المسابقات الرياضية المشارك فيها، ومدة مرحلة ومدة أهم المسابقات الرياضية التي سوف يشاركون فيها.

**الخامس -** مع تنظيم عملية التدريب والظروف الطبيعية (المناخ الحار، البارد، الرطوبة، المرتفعات)، والدعم المادي والتقني (تمارين بأجهزة المحاكاة، المعدات والوسائل، العلاجات، الوجبات الغذائية الخاصة. إلخ).

تحدد هذه المجموعة المتنوعة من العوامل إتجاه عملية التدريب الرياضي، ونتيجة لذلك هيكل الدرجات الكبيرة والفترات والمراحل والتشكيلات الأصغر لعملية التدريب الرياضي، حيث يجب أن يكون هناك فهم مستوعب حول أن إتجاه محتوى عملية التدريب الرياضي يحدد فترة مختلف الدوائر التدريبية وليس العكس، نتيجة لذلك، إعتماذاً على نوع التخصص الرياضي الممارس، ومرحلة التدريب طويلة الأمد ووحدة الرياضيين المشاركين في هذه العملية التدريبية، يمكن أن تختلف مدة الفترات والمراحل التدريبية المختلفة داخل الدوائر التدريبية الكبيرة في حدود واسعة جداً جداً.

هناك عدد كبير من العوامل التي تحدد هيكل الدوائر التدريبية الكبرى والدور الأساسي لكل منها في تحقيق النتيجة الرياضية النهائية (الإنجاز الرياضي)، مما يؤدي إلى تعقيد بناء وهيكل العملية التدريب الرياضية في الدوائر التدريبية الكبرى. وفي هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن مناهج إثبات البنية العقلانية للدوائر التدريبية الكبرى القائمة على الإستخدام الانتقائي للفرد الرياضي من هذه العوامل المذكورة أعلاه بغض النظر عن مدى أهميتها في حد ذاتها، حيث يجب الإشارة إليها على أنها غير قابلة للتطبيق على فرد رياضي لم يمر على عملية الإنتقاء والتوجيه أثناء المراحل التدريبية الأولية من العملية التدريبية، على سبيل المثال فإن الرغبة في بناء وهيكل عملية تدريبية تعتمد على إستخدام أنماط تكوينية تكيفية بيولوجية فقط فيما يتعلق بزيادة التفاعلات التكيفية ذات الطبيعة المورفولوجية أو الفسيولوجية أو البيوكيميائية تكون مثمرة جداً عند حل المشكلات الداخلية التي تواجه الرياضي أثناء العملية التدريبية

الرياضية. لكن رفع مثل هذه الأساليب التدريبية إلى مرتبة التنظيمات العامة لعملية التدريب الرياضي والتي يجب أن تؤخذ كأساس وقاعدة عامة لبناء وهيكله الدائرة التدريبية الكبرى هو خطأ منهجي خطير يمكن أن يؤثر سلباً على جودة العملية التدريبية الرياضية بحد ذاتها (عن بلاتونوف: 2004).

في السنوات الأخيرة نشأ نقاش بين متخصصي علم التدريب الرياضي والتخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي أن النظام الحالي لتقسيم التدريب الرياضي قد يتعارض مع الممارسة الرياضية المتقدمة (الرياضة الحديثة حالياً)، حيث أنه بدأ بعض المدربين في رفض وجود فترات إعدادية تحضيرية وفترة تنافسية وفترة إنتقالية بمهامها ومحتوياتها الخاصة المتأصلة فيها السابقة (الكلاسيكية)، وذلك تم تقديم تخطيط تدريبي شهري (دوائر تدريبية شهرية متقطعة) للعملية التدريبية مع فترات إعدادية تحضيرية لكل منافسة على حدة وتكون أكثر أو أقل حدة (شدة)، وهذا لإستخدام تسميات (مصطلحات) جديدة للتشكيلات الهيكلية لعملية التدريب الرياضي وهذا على مدار السنة الميلادية الواحدة.

ومع ذلك وفقاً لـ: (بلاتونوف: 2009 - 2010) أن العديد من البيانات العلمية التي أكدتها الغالبية العظمى من جراء دراسة الأداء المتميز حقاً للرياضيين في المسابقات الكبرى (بطولات عالم - دورات أولمبية)، تشير إلى أن المنهجية التدريبية الكلاسيكية هي وسيلة فعالة للكشف الكامل عن مختلف القدرات الفردية للرياضيين، وأن التكيف الفعال قادر على تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية بإحتمالات وتكهنات تدريبية عالية في المسابقات الرئيسية للموسم التدريبي الواحد (سنة ميلادية واحدة).

و بإجراء تحليلاً مقارناً لنقاط القوة والضعف لمختلف مراحل وفترات المنهجية التقليدية و المنهجية التدريبية "الحديثة" لبناء وهيكله العملية التدريبية

لسنة ميلادية واحدة قائم على التوزيع المتساوي لمختلف الأحمال التدريب وفترات النشاط التنافسي على مدار السنة الميلادية الواحدة، حيث يلاحظ (بلاتونوف: 2004) ما يلي:

✚ البناء التقليدي للتدريب الرياضي مع فترات زمنية واضحة، وتنوع الأحمال التدريبية، وتنوع الوسائل (التمارين)، والتركيز على تحقيق أعلى النتائج في المنافسات الرئيسية، يتميز هذا البناء التدريبي بالتعقيد الإستثنائي، ويتطلب مدربًا يتمتع بمهارة مهنية عالية، ومعرفة عميقة وشاملة لمختلف علوم الرياضية (البيولوجية - الفسيولوجية - النفسية - البيوكمائية - العقلية)، الحدس، السيطرة المستمرة على مسار عملية التدريب، ونهج فردي للمشاركة في المسابقات الرسمية.

✚ الأخطاء المنهجية في الدوائر التدريبية الصغرى خاصة منها "التصادمية - اي التي تكون فيها شدات عالية جدًا مع حجم حمولة تدريبية معتبر" والدوائر التدريبية المتوسطة مع الإجهاد البدني والعقلي الشديد محفوفة بمخاطر الإرهاق من جانب الرياضيين، وإرهاق أنظمتهم الوظيفية (الفسيولوجية) وما إلى ذلك، وفي هذه الحالة كقاعدة عامة لا يمكن الحفاظ على حالة الرياضة (الفورمة الرياضية - الإنجاز الرياضي) لفترة ومدة طويلة والمشاركة بنجاح في مختلف المسابقات خلال فترة زمنية طويلة على مدار السنة الميلادية الواحدة.

✚ الوضع للنهج التدريبي الحالي هو أبسط وأدق مع المنهجية التدريبية القائمة على التوزيع الموحد لمختلف الأحمال التدريبية والمشاركة بالنشاط التنافسي على مدار السنة الميلادية الواحدة، هذا الخيار على الرغم من أنه أقل وعدًا من حيث تحقيق نتائج رائعة وإظهار الشخصية الفردية وإظهار أعلى أداء

في المسابقات الرئيسية للموسم إلا أنه يتمتع بعدد من المزايا المهمة التالية:

- ✓ يسمح لك بالحفاظ على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية لفترة طويلة والأداء بنجاح كبير في المسابقات طوال الموسم التدريبي الواحدة.
- ✓ لا يتطلب حلولاً منهجية معقدة مرتبطة باستخدام الأحمال التدريبية الشديدة في الدوائر التدريبية "التصادمية - ذات الشدات عالية وحجم أحمال تدريبية معتبرة" والدوائر التدريبية الصغرى والمتوسطة، وهذا باستخدام وسائل (تمارين) ذات آثار تدريبية متباينة، والتي تساهم في تكوين العديد من القدرات البدنية والحركية التي تحدد مستوى الإنجازات الرياضية ووسائل (تمارين) ذات التأثير التدريبي التكاملي والجمع بين المتطلبات الرياضية الأساسية المتقدمة في كل دائرة تدريبية صغرى، مع مراعاة متطلبات النشاط التنافسي بشكل عقلائي..... إلخ.

## تمكين النساء من ممارسة الرياضة



م . د . علي عبد الكاظم شيال

م . م . مثنى حافظ داود



منذ نشوء الانسان وحياته البدائية ذهب الى ايجاد طرق للتسلية والترفيه، وغالب تلك الالعاب هي العاب رياضية فيها جهد بدني وتحتاج الى قوة عضلية للاستمرار في التنافس والفوز، وقد اثبتت الاثار المكتشفة في اغلب الحضارات التاريخية منها الاشورية والبابلية والاعريقية وحضارة الفراعنة دلائل على وجود الرياضة وحتى ظهور بعض الادوات الرياضية من خلال النقوش على الجدارين في دور العبادة التي كانت تتبنى تلك المنافسات لخلق نوع من الرضا والقبول لدى هذا الملك او الحاكم في تلك الفترة.

نعلم جيدا ان تلك الالعاب كانت تقتصر للرجال فقط لما فيها من اعباء وجهد كبير لا يستطيع النساء او الفتيات تحمل شدة تلك المنافسات والاحمال البدنية الكبيرة، وقد ذكر في آيات قرانيه واحاديث نبوية تحث على ممارسة الرياضة قال الله تعالى في محكم كتابه الكريم (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ورباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم)، هنا القوة التي اشار اليها الله - عز وجل- هي احد عناصر اللياقة البدنية والتي يوصي بتطويرها من خلال الاستعداد وهنا توجيه

مباشر للممارسة الرياضية، وقال رسول الله- صلى الله عليه وسلم:-  
((احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز)).

وهنا تأكيد اخر الى الابتعاد عن العجز هو بيان للابتعاد عن  
للكسل والخول بممارسة نشاط بدني، وزاد الاهتمام اكثر بالسنوات  
اللاحقة وعلى مستوى دول كانت تضع الدين عائق في ممارسة الأنثى  
للرياضة من باب التحريم بل الابدع من ذلك ذهبت باتجاه التجريم.

ومع تطور الذي حصل على الرياضة بصورة عامة في مختلف  
بقاع الارض لم تقتصر الرياضة على الرجال فقط وانما خصصت  
منافسات للنساء بما يتلائم مع طبيعة هذا الجنس، الا ان الواقع  
المفروض على تمكين المرأة من مزاوله النشاط البدني الا احترافي  
يعيق طموحهم من تحقيق الانجاز والوصول الى المستويات العليا، نعم  
السياسة الرياضية في العراق اعطت المجال والتي فرت سبل نجاح  
مشاركة النساء في الالعاب المختلفة، لكن البيئة المحيطة وخصوصا  
الاعراف والتقاليد منعتهم من التفكير في الاحتراف الرياضي بمضمونة  
العام اي مزاوله الرياضة، حقيقة هناك عدة اسباب وطروحات لاتعطي  
المساحة الكافية للمرأة من مزاوله النشاط، اولها الافتقار لثقافة التشجيع  
الحضاري بين مؤيد وعارض حيث تجد هناك جمهور يتمر على  
الرياضيين من الرجال واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتممر  
والاساءة فكيف يكون هنالك حافز او دافع للنساء التي من اهم  
واولوياتهن كسر حاجز الخجل في الظهور للعلن في ممارسة اي نشاط  
بدني.

نعم هناك رياضة نسوية لكن لا يوجد داعم حقيقي لبقية الاقران  
في مزاوله الرياضة، بعد الانفتاح الذي حصل بعد تغيير النظام اصبحت

هناك حرية نوع ماء لجميع النساء من ممارسة الرياضة في مراكز مخصصة للنساء وتحت اشراف كوادرنسوية، ولكن هذا لا يعني من ممارستها والوصول الى مرحلة المنافسات حتى على مستوى الالعاب الفردية او الجماعية، حقيقة لا بد الاشارة الى الدور الكبير لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في تأهيل الكوادرنسوية وكذلك اكتشاف المواهب الرياضية من خلالهم الا ان اغلبهم ينصدم باعتراض الاهل من ممارسة البنت لنشاط خارج اسوار الجامعة، نحتاج لوضع استراتيجيات طويلة الامد في فتح ابواب ومنافذ تظهر المواهب النسوية من خلالها في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة تصحيح المفاهيم الخاطئة في منعهم من ممارسة نشاط يحتاجه الجسم بشكل شخصي ايضا ؟

# فاعلية استراتيجية خطة كيلر في تعلم مهارة اللكمة الجانبية بالملاكمة للطلاب

أ. م. د. ماهر عبدالله سلمان

محمد شهاب عبد الرزاق

طالب الدراسات العليا / ماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

إنَّ ما يميز التربية البدنية وعلومها الرياضية انها في تطور مستمرٍ ساعٍ الى الوصول لأعلى درجات الفهم وكيفية الاستثمار الامثل لإمكانيات الفرد المتعلم وإمكانيات التعليم المتوفرة وتوظيفها في مجالات التربية البدنية، هذا من جانب، ومن جانبٍ آخر فإن المهم هو التغلب على عامل الزمن عموماً والوقت المخصص لعملية التعلم خصوصاً. حيث تجلت مشكلة البحث في العلم انه لا يوجد برنامج متكامل لدرجة التوقف عن البحث والدراسة بأسلوب يغني عن باقي الأساليب ولكنها خطوة يأمل منها تحقيق نتيجة مرجوة في هذا المجال عن طريق برنامج مقترح سيتم تطبيقه على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال رؤية الباحثان ان يكون لإستراتيجية خطة كيلر دور في استثمار واختصار للوقت وتحقيق الاهداف المرجوة بوقت وزمن قياسي يتحقق من خلال اجراءات هذا البحث، حيث يتضح ان استراتيجية خطة كيلر "هي مجموعة من الاجراءات المبرمجة الهادفة التي حددها كيلر في خطته وتنحو بمجملها نحو التعلم الذاتي والتقويم الذاتي والتعلم الاتقاني بالسرعة التي تناسب قدرة المتعلم مع توظيف مصادر التعلم المتاحة كلها لغرض تحقيق اهداف تربوية في مستويات المجال المعرفي المختلفة ومن هنا يطرح الباحثان التساؤل التالي هل لإستراتيجية خطة كيلر فاعلية في تعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة للطلاب ؟ . ومن اهداف الدراسة - التعرف على فاعلية استعمال

استراتيجية خطة كيلر في وتعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان. اذ حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان للعام الدراسي 2019/2018، والبالغ عددهم (55) طالباً موزعين على فرعي العلوم النظرية بواقع (27) طالباً والعلوم التطبيقية بواقع (28) طالباً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية مقسمين الى مجموعتين، ضابطة حسب الطريقة المتبعة من قبل المدرس وتجريبية حسب استراتيجية خطة كيلر تم اختيارها عن طريق القرعة، من مجتمع البحث الاصيلي. إذ كان العدد النهائي لعينة البحث (40) طالباً بواقع (20) طالباً لكل فرع، وذلك بعد استبعاد (3) طلاب من العينة لكونهم من الممارسين للعبة، وطالب واحد تم استبعاده بسبب الغياب، فيما تم اختيار (11) طالباً لإجراء التجربة الاستطلاعية للمهارة قيد البحث وشكلت نسبة العينة (72%) من مجتمع البحث الأصلي. وكان من الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان.

## 1 - التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة و اهمية البحث:

إنَّ ما يميز التربية البدنية وعلومها الرياضية انها في تطور مستمر ساع الى الوصول لأعلى درجات الفهم وكيفية الاستثمار الامثل لإمكانيات الفرد المتعلم وإمكانيات التعليم المتوفرة وتوظيفها في مجالات التربية البدنية، هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن المهم هو التغلب على عامل الزمن عموماً والوقت المخصص لعملية التعلم خصوصاً. ويسعى ذوي الخبرة والاختصاص بتقديم افضل النتائج ضمن فترة زمنية اقصر قياساً مع ما كان معروف في الطرائق والأساليب المتعارف عليها قديماً، ومن اهم الامكانيات المتوفرة هي الامكانيات

الشخصية للطالب وجعله محورا في التعلم بدل ان يكون متلقيا فقط، وإمكانية  
توظيف الاستراتيجيات الحديثة في مجالات التعليم اصبح امراً لا بد منه تماشياً  
مع لغة العصر التي تتسم بالتطور العلمي والتغلب على عامل الزمن. والملاكمة  
كباقي الالعاب الفردية بحاجة الى تطوير يتناسب مع اهميتها بين الالعاب كونها  
لعبة يتم تدريسها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ تحاط بحكم من  
الخبرات التدريسية التي تهدف الى النهوض بالواقع التعليمي، وان الالعاب  
الفردية المختلفة تتميز من حيث ممارستها وأنشطتها، لغرض الوصول الى  
حلول بديلة للمشاكل التي تواجه المتعلمين في تحقيق افضل مستوى في العملية  
التعليمية وكسب المعلومات للارتقاء بمستوى التدريس، ومن المعلوم ان الدارس  
في المجال الرياضي يجب عليه أن يفهم ويعرف ما سوف يؤديه رياضياً  
خصوصاً في الجانب المهاري إذا ما علمنا أن الطالب يتم اعداده ليصبح مدرساً  
في هذا المجال مستقبلاً . وهنا تأتي أهمية استراتيجية خطة كيلر في التطبيق  
للمنهاج اذا انها "احدى استراتيجيات تفريد التعليم، حيث قام فرد كيلر دائماً  
بالتركيز على فردية التعليم والذي يشمل العناصر الاساسية من حيث عرض  
المادة على شكل وحدات قصيرة وأهداف سلوكية محددة وتقديم التغذية الراجعة  
التي تعزز المتعلم وتدفعه للتعلم .

## 1-2 مشكلة البحث :

من البديهيات في العلم انه لا يوجد برنامج متكامل لدرجة التوقف عن  
البحث والدراسة بأسلوب يعني عن باقي الأساليب ولكنها خطوة يأمل منها  
تحقيق نتيجة مرجوة في هذا المجال عن طريق برنامج مقترح سيتم تطبيقه على  
عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ومن خلال اطلاع الباحثان  
على الطريقة والاسلوب التي يتم تعليم مهارات هذه اللعبة بها، لاحظ وجود  
الاعتماد الكلي على الطرق المتبعة ... والتي تسند عملية التعليم على

التدريسي القائم بتعليم هذه اللعبة، فالوسائل لا تتعدى وجود الادوات كالتجهيزات الفردية او ملصقات رسومية، كما ان الاسلوب المتبع هو الاسلوب الأمري الذي يعيق تنمية عنصري الاكتشاف والابتكار حسب حدود معرفة الباحثان. ولذلك ارتأى الباحثان ان يكون لإستراتيجية خطة كيلر دور في استثمار واختصار للوقت وتحقيق الاهداف المرجوة بوقت وزمن قياسي يتحقق من خلال اجراءات هذا البحث، حيث يتضح ان استراتيجية خطة كيلر "هي مجموعة من الاجراءات المبرمجة الهادفة التي حددها كيلر في خطته وتنحو بمجملها نحو التعلم الذاتي والتقويم الذاتي والتعلم الاتقاني بالسرعة التي تناسب قدرة المتعلم مع توظيف مصادر التعلم المتاحة كلها لغرض تحقيق اهداف تربوية في مستويات المجال المعرفي المختلفة ومن هنا يطرح الباحثان التساؤل التالي هل لإستراتيجية خطة كيلر فاعلية في تعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة للطلاب ؟

### 1-3 اهداف البحث :

1. التعرف على فاعلية استعمال استراتيجية خطة كيلر في وتعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.
2. التعرف على فاعلية استعمال الطريقة المتبعة من قبل المدرس في تعلم اللكمة الجانبية في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.
3. التعرف على الافضلية بين استراتيجية خطة كيلر والطريقة المتبعة في تعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

## 4-1 فرضا البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة للطلاب لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في تعلم مهارة اللكمة الجانبية في الملاكمة للطلاب لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية لفرعي العلوم التطبيقية والعلوم النظرية - جامعة ميسان.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/12/17 لغاية 2019/5/8

3-5-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان والحلبة الخاصة بالدرس والساحات الرياضية.

## 1 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 1-3 منهجية البحث:

طبيعة البحث تفرض على الباحث اختيار المنهج الذي يتلائم مع مجريات البحث، إذ يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها منهاج البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه، (1) والمنهج التجريبي "أحد انواع البحث وأكثرها دقة، وربما كان أشدها صعوبة وتعقيداً، وأن مهمة الباحث التجريبي يتعدى الوصف أو تحديد حالة .. بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه" (2)، ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه لذا استخدم

(1) سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع ، 2000، ص359

(2) رحيم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2008 ، ص109

الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

### 3-2 مُجْتَمَع وَعَيِّنَةُ البَحْث:

"من الأمور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذ من العينة كونها تمثل الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحور عمله عليه" (1)، لذا حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان للعام الدراسي 2019/2018، والبالغ عددهم (55) طالباً موزعين على فرعي العلوم النظرية بواقع (27) طالباً والعلوم التطبيقية بواقع (28) طالباً، وتم اختيار عَيِّنَةُ البَحْث بالطريقة العشوائية مُقسّمين إلى مجموعتين، ضابطة حسب الطريقة المتبعة من قِبَل المُدرّس وتجريبية حسب استراتيجية خطة كيلر تم اختيارها عن طريق القرعة، من مجتمع البحث الأصلي.

إذ كان العدد النهائي لعينة البحث (40) طالباً بواقع (20) طالباً لكل فرع، وذلك بعد استبعاد (3) طلاب من العينة لكونهم من الممارسين للعبة، وطالب واحد تم استبعاده بسبب الغياب، فيما تم اختيار (11) طالباً لإجراء التجربة الاستطلاعية للمهارة قيد البحث وشكلت نسبة العينة (72%) من مجتمع البحث الأصلي.

### 3-3 الوَسَائِلُ والأجهزة والأدوات المُسْتخدَمة في البَحْث:

"في كل بحث تجريبي هناك حل لمشكلة معينة، ولا بد من توافر مجموعة من الأدوات اللازمة والضرورية لغرض استخدامها في عملية الحصول على

(1) وجيه محجوب: البحث العلمي و مناهجه , بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002، ص164

البيانات والمعلومات بشكل دقيق" (1) وقد ذكر الكثير من التعريفات للوسائل والأجهزة والأدوات، وهناك من عد الأجهزة على أنها ادوات كما ذكر وجيه محجوب بأن الادوات هي "الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مُشكلاته مَهما كانت تلكَ الأدوات بيانات، عينات، أجهزة" (2).

### 3-3-1 الوسائل المُستخدمة في البَحْث:

- المَصادر والمراجع العربية.
- مفردات المنهج المقرر للملاكمة من قبل الكلية.
- قوائم اسماء الطلاب.
- استبانة رأي الخبراء في تحديد صلاحية الاختبارات المهارية.
- الاختبارات المهارية.
- الدليل التعليمي والورقة المطبوعة.
- برنامج مونتاج 14 Adobe Premiere Elements
- برنامج تعديل الصور Adobe Photoshop 7.0 ME
- كادر العمل المساعد.

### 3-3-2 الأجهزة المُستخدمة في البَحْث:

- حاسوب laptop عدد 2 نوع (DELL) CORE i7 + CORE i5
- ساعة توقيت Stopwatch الكترونية عدد 2 نوع (Casio)
- كاميرا تصوير DAR نوع (Sony Alpha A77)
- كاميرا فيديو DSLR نوع (NIKON)
- مسجل صوت RECORDER نوع (Sony)

### 3-3-3 الأدوات المُستخدمة في البَحْث:

(1) وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2001، ص186  
(2) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 ، ص133

➤ قفازات ملاكمة عدد 28 زوج

➤ واقيات رأس عدد 28

➤ أكياس ملاكمة عدد 4

➤ دروع لكم محمولة عدد 4

➤ صافرة

**3-4 إجراءات البَحْث الميدانية:**

**3-4-1 تحديد مُتغيرات البَحْث:**

بعدَ اطلاع الباحثان على مُفردات المنهج المُقرَّر في المُلاكمة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والمُعد من قِبَل وزارة التعليم العالي والبَحْث العلمي، تبيَّن له أن من ضمن المهارات المُحددة للفصل الدراسي الثاني هي:

1. اللُّكْمَة الجانبيَّة (الخطف).

2. اللُّكْمَة الصاعدة (القلع).

لذا اعتمد الباحثان مهارة اللُّكْمَة الجانبيَّة في إجراءات البَحْث.

**3-4-2 ترشيح الاختبار المهاري للُّكْمَة الجانبيَّة :**

لغرض الحُصول على معرفة اداء الطلاب ضمن عينة البَحْث فقد عمدَ الباحثان إلى إيجاد أنسب اختبار للمهارة قيد الدراسة، مراعيان بذلك نوع العينة والوقت المتاح للإجراءات البحثية والإمكانات المتاحة، إذ يعد الاختبار "وسيلة أو إجراء يتم بموجبه مواجهة الفرد لمجموعة من المطالب و يطلب منه ان يستجيب لها مستقلا عن الآخرين" (1) ومن خلال اطلاع الباحثان على عدد من المصادر والبحوث الخاصة بالمهارة قيد الدراسة، فقد لاحظ وجود اختبارات لأداء مهارة اللُّكْمَة الجانبيَّة بالعد وبالزمن وتم استخدامه .

(1) عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة خضر، الاسكندرية ، 1990، ص213

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 19/2/18 20 على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددها (11) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وذلك من أجل ضبط متغيرات البحث ومعرفة مدى الحاجة الفعلية للمكادر المساعد، وفاعلية الأدوات والأجهزة المستخدمة، حيث تم معرفة قدرة العينة في استخدامها، معرفة الصعوبات والمشاكل العلمية في تطبيقها قبل استخدامها في التجربة الرئيسية، ومعرفة الزمن المطلوب (1)، وطريقة التقييم والاتصال بالمقيمين والأخذ بتوجيهاتهم، وكذلك طباعة استمارات التقييم والمصممة من قبل الباحثان .

### 3-4-4 الاختبار القبلي :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث بتاريخ 26-2019/2/27 على قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. حيث اعتمد الباحثان على تصوير الاداءات للمختبرين، والتأكيد على مطابقة لشروط الاختبار الفعلية، وقد قام المقيمين المختصين بتقييم الاختبارات واحتساب النتائج، بعدها قام الباحثان بمعاملة النتائج احصائياً .

### جدول (1) يبين التحليل الاحصائي لمستوى الصعوبة لاختبار العينة

المختبرين	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المنوال	الخطأ المعياري
العينة	اللكمة الجانبية	درجة	4,25	0,55	0,13	4	0,53

### 3-4-5 تجانس العينة و تكافؤ مجموعتي البحث :

نظراً لما اظهرته نتائج الاختبارات في قيمة (T) للعينة، إذ اظهر ان جميع قيم (T) المحسوبة هي أقل من قيمة (T) الجدولية، البالغة (0,47) عند درجة

(1) كاظم كريم رضا الجابري : منهاج البحث في التربية و علم النفس الاسس والادوات، ط1، مكتب النعيمي للطباعة والاستنساخ، بغداد، 2011، ص129-130

حرية (0.05) وبمستوى دلالة (0.63)، ولذلك تم اعتبار نتائج الاختبارات القبليّة هي خط شروع تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث، والجدول (2) يبين تكافؤ العينة.

### جدول (2) يبين تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبليّة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة sig	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	قيمة F Levene	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س	
					عشوائي	0.63	0.47	0.78	

### 3-4-6 الاسس العلمية للاختبارات المهاريّة:

#### 3-4-6-1 صدق الاختبار:

اعتمد الباحثان صدق المحتوى للاختبار المهاري، "إذ يعد صدق المحتوى من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال خاصة بما يتعلق منها في حالات قياس المهارات الفردية" (1) وذلك بعد اتفاق الخبراء الذين عرض عليهم الاختبار في استبانة صلاحية الاختبارات .

#### 3-4-6-2 ثبات الاختبار :

من أجل اتمام المعاملات الصحيحة للأسس العلمية بشكلها الصحيح لغرض الحصول على أدق النتائج، فقد اعتمد الباحثان إعادة الاختبار بشكله التام على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (11) طالب، وذلك بعد مرور سبعة أيام بتاريخ 2019/2/25 إذ أن الثبات يعني "الاتساق في النتائج، ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد

(1) سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000، ص271

أنفسهم وفي الظروف نفسها" (1)، بعدها قام الباحثان بمعالجة البيانات التي حصلوا عليها إحصائياً بتحليل النتائج .

### جدول (3) يبين ثبات وموضوعية الاختبارات المهارية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	درجة الموضوعية
1	الأداء الفني للكلمة الجانبية على الكيس (بالعد)	درجة	0,90	0,89

### 3-4-6-3 موضوعية الاختبار:

الموضوعية "أن يتصف الاختبار بالوضوح في التعليمات وكذلك في اعطاء الدرجة حيث يتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيمون" (2)، وهي "عدم تأثر نتائج الاختبار أو المقياس، بالعوامل الذاتية للباحث مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي" (3) لذلك تم اعتماد درجة اتفاق تقييم ثلاث مقيمين باستخراج قيمة (ت ر) الجدولية والمحسوبة في دلالة موضوعية الاختبارات، كما مبين في الجدول (13).

### 3-4-7-3 تطبيق استراتيجية كيلر في البرنامج التعليمي :

قام الباحثان بالمباشرة بتنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 2019/3/4 المصادف يوم الاثنين وتم الانتهاء من آخر وحدة تعليمية بتاريخ 2019/5/6 المصادف يوم الاثنين حيث تم تطبيق استراتيجية خطة كيلر على المجموعة التجريبية، فيما تم ترك المجموعة الضابطة للطريقة المتبعة من قبل المدرس، وكان حضور الباحثان في كل وحدة تعليمية للمجموعة الضابطة بدون انقطاع

(1) مروان عبد المجيد أبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص89  
(2) ذوقان عبيدان وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988، ص158  
(3) محمد جاسم الياصري: مبادئ الاحصاء التربوي، ط2، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، 2011، ص23

لأغراض الملاحظة والمتابعة، حيث تم اعتماد التمرينات الخاصة بالمهارة المبحوثة (الكمة الجانبية الخطف)، مطابقة للواجبات المذكورة في استراتيجية خطة كيلر.

بدأت الوحدات بقسم تحضيرى بزمن (20) دقيقة، موزع الى مقدمة (3) دقائق لأخذ الحضور وتهيئة وقوف الطلاب بالمكان المخصص، واحماء عام (7) دقائق، واحماء خاص (10) دقائق للمجموعات العضلية الخاصة بالأداء المهاري، راعى الباحث عنصري التنوع والتشويق للطلاب في كل وحدة مهارية على حدة.

يليه القسم الرئيس بزمن (60) دقيقة موزع الى نشاط تعليمي (20) دقيقة ونشاط تطبيقي (40) دقيقة، كالاتي:

النشاط التعليمي تضمن توزيع الدليل التعليمي - والذي يحتوي شروحات وأشكال وتصويرات حية للأداء المهارية المبحوثة- ، في الوحدة الاولى من تنفيذ البرنامج واعطاء شرح مبسط وشامل عنه للطلاب، ثم توزيع الورقة المطبوعة -التي تحتوي على شرح خاص بمفردات الوحدة التعليمية - في بداية كل وحدة تعليمية على حدة، كون الدليل التعليمي والورقة المطبوعة تقع ضمن اجراءات استراتيجية خطة كيلر.

بعدها شرع استاذ المادة بتقديم شرح مفصل للمهارة ضمن الوحدة التعليمية، وجعل الطلاب يلاحظون الاداء من اكثر من زاوية نظر، ثم يقدم احد الطلاب كنموذج عرض للمهارة، أما في النشاط التطبيقي طلب من الطلاب اخذ اماكنهم المخصصة وحسب التشكيل المذكور في كل وحدة تعليمية، وطلب منهم الاداء الاول الجماعي للمهارة لمدة (10) دقائق، بعدها اداء التمرينات المذكورة في الوحدات (10) دقائق، مع تقديم المدرس للتغذية الراجعة الفورية حين الأداء، وتوجيه المراقبون الذين هم المجموعة المعاكسة للمجموعة التي

تقوم بالأداء، مثال لذلك اذا كان مجموعة أ تقوم بالأداء فإن مجموعة ب تقوم بالمراقبة، ثم يقوم الطلاب بأداء المهارة بشكل متصل بدون توجيه او تغذية راجعة لمدة (10) دقائق، وحسب درجة التعلم ضمن الوحدة، لترك المجال للمدرس بتقييم اداءات الطلاب كلاً على حدة، معتمداً بذلك على الملاحظة والتسجيل.

وفي نهاية الاداء للتمرينات، قدم المدرس بتقديم التقويم الخاص بأداءات الطلاب بناءً على ما جاء في النشاط التطبيقي من القسم الرئيس في الوحدة التعليمية، لجعل الطلاب على اطلاع تام بدرجة تعلمهم واقتربهم من الاداء الصحيح وتقديم الحافز المناسب.

أما في القسم الختامي وزمنه (10) دقيقة، فقد قام المدرس بأداء تمرينات التهيئة والاسترخاء، ثم الطلب من كل طالب اعطاء تقييماً عن أدائه بدرجة 1-10، وذلك على (الورقة المطبوعة) ليقوم المدرس بعدها بجمع الاوراق واعطاء تقييماً لكل طالب لكي يكون الطالب على اطلاع بمستواه، وبعدها توجيه اسئلة نهاية الوحدة، حيث تم وضع (20) سؤال موزعة على الوحدات بواقع سؤاليين لكل وحدة، ويعتمد الاجابة بطريقة تقسيم المجموعة الى فريقين (أ ، ب) وطرح السؤال، ثم يطلب من كل مجموعة طالب ممثل عنهم للاجابة مع الاداء إن لزم، واعطاء درجة تحفيزية للمجموعة التي تقدم إجابة أكثر وضوحاً، بعدها يتم انهاء الوحدة بصيحة رياضية وجمع الادوات وإرجاعها الى اماكنها المخصصة والانصراف.

### 3-4-8 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء اخر وحدة للبرنامج التعليمي، وبتأريخ 2019/5/8 تم اجراء الاختبارات المهارية، وقد تم مراعاة تطابق الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية وذلك للحصول على أدق النتائج وأفضلها.

### 3-4-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعمل الباحث حقيبة الـ (SPSS) لاستخراج المعامل الاحصائية التالية :

➤ الوسط الحسابي

➤ الانحراف المعياري

➤ معامل الالتواء

➤ الخطأ المعياري

➤ T العينات المرتبطة

➤ معامل الثبات

➤ المنوال

➤ قانون Levene

4- النتائج (عرضها , تحليلها , مناقشتها ):

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغير المبحوث :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t)

المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعلمة الاحصائية المتغير
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	8	0,80	5,68	0,68	4,16	اللكمة الجانبية

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغير المبحوث :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير البحث للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعلمة الاحصائية المتغير
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	31,38	0,51	7,55	0,55	4,25	الكلمة الجانبية

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير المبحوث :

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية.

الدلالة الاحصائية	sig	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعلمة الاحصائية المتغير
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	9,05	0,80	5,68	0,51	7,55	الكلمة الجانبية

4-4 مناقشة نتائج الكلمة الجانبية القبليّة والبعدية لكل مجموعة من مجموعتي البحث:

المجموعة التجريبية :-

من مراجعة نتائج الجدول (5) الخاص بالاختبارات القبليّة والبعدية لتعلم المهارة ، يتبين ظهور تحسّن في تعلم طلاب هذه المجموعة الكلمة الجانبية ، ومن مراجعة الجدول (6) يتبين أن دلالة الفروق في هذا التحسن كان لصالح طلاب هذه المجموعة ومعنويتها كانت لتفوقهم على تحسن طلاب المجموعة الضابطة ، إذ شملت هذه النتائج المهارة المبحوثة ، ويعزو الباحثان ظهور هذه

النتائج إلى استخدامهم إستراتيجية خطة كيلر التي ساعدت على تمكين الطلاب المتعلمين من تنظيم المعلومات المعروضة عليهم في النشاط التعليمي من خلال الدليل المرفق للاستراتيجية والكلمة المطبوعة وتقديم النموذج امام الطلاب بشكل تدريجي ومن ثم بشكل متواصل وعنصر التكرار يتخلله توجيه الطلاب واعطاء التغذية الراجعة الفورية من المراقبين ويعزو الباحثان ايضا من تقدم هذه المجموعة من خلال الخطوة المهمة من الاستراتيجية وهي مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ومقارنة مستوى المتعلم بقدراته الذاتية والعمل على تنميتها من خلال تقويم الطالب لنفسه وتقويم المدرس للطالب قبل انتهاء كل وحدة تعليمية و اعلام الطلاب بنتائج ادائهم بصورة منفردة لتجنب احراجهم او احباطهم وخلق الدافعية حتى يكون الطالب على اطلاع بما وصل اليه مستواه في كل وحدة تعليمية بغية التهيؤ وتحسين مستواه في الوحدة القادمة وكذلك في ختام كل وحدة تعليمية يوجه المدرس أسئلة (ختام الوحدة) والتي تتضمن و تدور حول ما تم اعطائه خلال الوحدة التعليمية ، ومن خلال استمرار التغذية الراجعة المرتبطة بكل خطوة من خطوات الاداء تساعد على تنمية عوامل النجاح وفي الوقت نفسه يقلل من احتمالات الفشل في تحقيق الاهداف وفي هذا الصدد يؤكد ذلك محمد محمود الحيلة " ان مصممي استراتيجية كيلر كانوا يهدفون من خلالها الى تعظيم ااثابة او مكافئة السلوك لأقصى درجة ممكنة وفي الوقت نفسه التقليل لأكبر درجة ممكنة من الانطفاء والاحباط وازالة الخوف من العقاب ، بالإضافة الى ان الاتقان يعتبر اساس لهذه الاستراتيجية اذ لا بد على المتعلم ان يتقن الوحدة التعليمية " (1).

(1) محمد محمود الحيلة : التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، دار الكتاب الجامعي العين ، الامارات العربية المتحدة ، 2001م ، ص 68.

## المجموعة الضابطة :-

من مراجعة نتائج الجدول (4) يتبين تحسُن تعلم طلاب المجموعة الضابطة للكلمة الجانبية ، وبالرجوع إلى الجدول (6) الذي بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتبين من قيمة (t) المحسوبة تعني عدم نزول منحى التعلم لطلاب هذه المجموعة، وهذا التحسن في التعلم المهاري للمهارة المبحوثة ، إلا أنهم جاءوا بعد المجموعة التجريبية في التعلم وتفوق طلاب المجموعة التجريبية عليهم في ذلك ، ولم يرتقوا إلى ما وصل إليه الطلاب المتعلمون فيهما ، ويعزو الباحثان على الرغم من عدم تطبيق طلاب هذه المجموعة لأي من المتغيرات التجريبية في هذه الدراسة، وتعلمهم في الأسلوب المُتبع من لدن مدرس المادة وكونه من المتخصصين لهذه اللعبة وأن ذلك أسلوب ترك أثراً لدى الطلاب المتعلمين بحسب أسلوب المدرس المُتبع ساعد على تثبيت التعلم حسب مقررات المنهج المعتمد في الكلية حيث يبقى المنهج المُتبع بحاجة إلى توظيف الإستراتيجيات والأساليب الحديثة التي تتماشى مع الحداثة والتقدم في طرائق تدريس التربية الرياضية التي تستمر بالتطور بتطور الظروف الخاصة بدرس التربية الرياضية والعلوم المساعدة الأخرى التي تسنده.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل إليه البحث في عرض النتائج، توصل الباحثان الى انه هناك تحسن واضح ظهر في الأداء المهاري في الكلمة الجانبية لدى طلاب والمجموعة التجريبية .

## 5-2 التوصيات :

من خلال ما توصل اليه الباحثان من نتائج، يوصيان باعتماد التعلم الذاتي بأشكاله المتنوعة، بالعمل على ازالة الفروق الفردية ومعالجتها، من خلال اعتماد استراتيجية خطة كيلر واجراء دراسات للمقارنة بين استراتيجية خطة كيلر واستراتيجية اخرى.

## المصادر:

1. ذوقان عبيدان وآخرون البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988.
2. رحيم يونس كرو العزاوي مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2008.
3. سامي محمد ملحم القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000.
4. سامي محمد ملحم مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع ، 2000.
5. عفاف عبد الكريم التدريس للتعلم في التربية اليدوية والرياضية ، مطبعة خضر، الاسكندرية ، 1990.
6. كاظم كريم رضا الجابري مناهج البحث في التربية وعلم النفس الاسس والادوات، ط1، مكتب النعيمي للطباعة والاستنساخ، بغداد، 2011.
7. محمد جاسم الياسري مبادئ الاحصاء التربوي، ط2، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، 2011.
8. محمد محمود الحيلة التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، دار الكتاب الجامعي العين ، الامارات العربية المتحدة ، 2001.
9. مروان عبد المجيد أبراهيم تصميم وبناء اختبارات اللياقة باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
10. وجيه محجوب اصول البحث العلمي ومناهجه، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2001.

**11.** وجيه محبوب البحث العلمي و مناهجه , بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر ،  
2002.

**12.** وجيه محبوب طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب  
للطباعة والنشر، 1988.

## ملخص بحث:

# بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم

الباحث :

حسين حبيب عبد على



## مشكلة البحث:

يُعد الحكم احد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة فهو عنصراً هاماً من عناصر لعبة كرة القدم, والذي يساهم في النهوض بمستوى اللعبة ويحقق أهدافها وذلك من خلال تطبيقه لقواعد وقوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم خلال المنافسات الرياضية والتي ترتبط بالعديد من الضغوط والمشكلات التي يواجهها الحكم والمتمثلة في الجمهور واللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية ووسائل الإعلام المختلفة, الأمر الذي قد يسهم في الإنهاك البدني والذهني للحكم ويؤثر ذلك بشكل سلبي على قدراته البدنية والنفسية, ويضعف من مستوى اداءه و قدرته على التركيز وحسن اتخاذ القرار اثناء المنافسة الرياضية .

ولقد ورد في قانون كرة القدم(2008) أن الحكم هو أحد العناصر الأساسية. في نجاح اللعبة, فهو الذي تقع عليه مسؤولية إدارة المباراة وتوفير الأمن والسلامة للاعبين و حمايتهم, وتحقيق العدالة بين الفرق المتبارية بما يخوله له القانون من سلطة مطلقة وأحكام نهائية كونه القاضي الاوحد للمباراة. ان الحكم هو الذي يدير المنافسة, ويعمل على حماية اللاعبين, كما أن له السلطة التامة وأحكامه نهائية , ولذلك يجب ان تتوافر لديه الثقة في النفس

وفي قدرته على اتخاذ القرار وقدرته على التحكم معتمداً على نفسه في أكثر الحالات التي يكون هو قاضياً الأوجد.

وهناك بعض المتغيرات التي قد تؤثر على اتخاذ القرار لدى الحكام منها تركيز الانتباه التي هي من أهم الخصائص النفسية المميزة للحكام هي التحكم في تركيز الانتباه أثناء المنافسة

ومن خلال اطلاع الباحث على ما سبق من نتائج الدراسات انه لا توجد دراسة تناولت علاقة بعض المتغيرات باتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق لذى فالحاجة ماسه لأجراء الدراسة الحالية.

#### **هدف البحث:**

"التعرف على علاقة بين بعض المتغيرات النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق".

#### **فروض البحث:**

➤ يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق.

➤ تسهم بعض المتغيرات النفسية في اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق.

➤ يمكن التنبؤ بدرجة اتخاذ القرار بمعلومية بعض المتغيرات النفسية

#### **إجراءات البحث:**

#### **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

#### **مجتمع وعينة البحث:**

بلغ حجم مجتمع البحث 144 حكم كرة قدم درجة اولى بثمانية محافظات بالعراق اشتملت عينة البحث على 104 حكم للموسم الرياضى 2014م/2015م، والمقيدين فى سجلات الحكام بالاتحاد العراقي لكرة القدم وقد

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية يمثلون ثمانية مناطق وهي (بغداد ، واسط ، ذي قار ، القادسية ، البصرة ، ميسان ، بابل ، المثنى). وبنسبة 72.22% من حجم المجتمع . أجريت الدراسة الاستطلاعية على 20 حكم بنسبة 19.23% من حجم العينة . فى حين أجريت الدراسة الأساسية على 84 حكم بنسبة 80.77% من حجم العينة.

### أدوات البحث:

- تم الاستعانة بمقياس مقياس تركيز الانتباه للحكام
- مقياس الصلابة النفسية للحكام
- مقياس القلق الصريح
- مقياس اتخاذ القرار لحكام الأنشطة الرياضية

### الدراسة الأساسية:

بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) والتي أصبحت معدة للتطبيق على عينة البحث الأساسية ثم اخذ القياسات على عينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من 2015/3/6 الى 2015/4/28 وذلك بالأندية ومقرات الاتحاد بالمحافظات الثمانية (بغداد ، واسط ، ذي قار ، القادسية ، البصرة ، ميسان ، بابل ، المثنى) وبعد إجراء القياسات على العينة الأساسية قام الباحث بتفريغ البيانات وتبويبها تمهيداً لأجراء المعالجات الإحصائية الملائمة للبحث.

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحاسب الألي برنامج Spss لاستخراج المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط

- الانحراف المعياري
- -معامل الالتواء
- معامل الانحدار الخطي البسيط
- اختبار T.test المجموعة الواحدة
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل الانحدار الخطي المتعدد

### الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم والعينة والمقاييس المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. يوجد ارتباط معنوي موجب طردى بين تركيز الانتباه واتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق
  2. يوجد ارتباط معنوي موجب طردى بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق
  3. يوجد ارتباط معنوي سالب عكسي بين القلق واتخاذ لحكام كرة القدم بالعراق
  4. تسهم بعض المتغيرات النفسية في اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق بنسب مختلفة وهي على التوالي (تركيز الانتباه - الصلابة النفسية - القلق )
  5. يمكن التنبؤ بدرجة اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بمعلومية بعض المتغيرات النفسية وهي تركيز الانتباه - الصلابة النفسية - القلق
- ✓ درجة اتخاذ القرار =  $2.775 + (\text{تركيز الانتباه} \times 0.448)$
- ✓ درجة اتخاذ القرار =  $41.554 + (\text{القلق} \times -0.440)$
- ✓ درجة اتخاذ القرار =  $-43.450 + (\text{الصلابة النفسية} \times 0.491)$

✓ درجة اتخاذ القرار = -16.165 + (تركيز الانتباه × 0.214) + (الصلابة

النفسية × 0.257) + (القلق الصريح × -0.233)

6. يمكن التنبؤ بدرجة اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق بمعلومية المتغيرات

النفسية تركيز الانتباه , الصلابة النفسية , القلق الصريح

7. درجة اتخاذ القرار = -16.165 + (تركيز الانتباه × 0.214) + (الصلابة

النفسية × 0.257) + (القلق الصريح × -0.233)

### توصيات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم والعينة والمقاييس

المستخدمة والنتائج التي تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلي :

1. اقامة برامج ودورات نفسية لتطوير (تركيز الانتباه والصلابة النفسية والقلق

لما اظهرته النتائج من مساهمتهم في اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق .

2. الاستفادة من المعادلات التنبؤية التي توصل لها البحث في امكانية التنبؤ

بدرجة اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بمعلومية بعض المتغيرات النفسية.

3. الاستعانة بالمعادلة التنبؤية التي توصل لها البحث في امكانية التنبؤ بدرجة

اتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق بمعلومية المتغيرات النفسية مجتمعة

(تركيز الانتباه - الصلابة النفسية - القلق الصريح) .

4. تفعيل دور الاخصائى النفسى الرياضى لحكام كرة القدم بالعراق المتمثلة في

تركيز الانتباه والصلابة النفسية والقلق لحكام كرة القدم بالعراق.

5. اجراء اختبارات دورية لبعض المتغيرات النفسية تركيز الانتباه - الصلابة

النفسية - القلق والتي لها علاقة باتخاذ القرار لحكام كرة القدم للوقوف على

مدى احتياجهم لتطويرها

6. دراسة بعض المتغيرات النفسية الاخرى التي قد تؤثر على اتخاذ القرار لحكام

الانشطة الرياضية المختلفة الفردية والجماعية.

## ملخصات دكتوراه و ماجستير

مستخلص الرسالة:

تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية والقوة المركزية في القوس وقيم منحنى التعجيل مع الانجاز خلال المسافات الفاصلة لعدو 200 م

الباحث:

حسين محسن سعدون

المشرف:

أ.د. حاجم شاني عودة



اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

الباب الأول التعريف بالبحث احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث التي تضمنت المتطلبات والحقائق الميكانيكية التي تحدث خلال الركض في القوس وتأثيرها على الوضع الميكانيكي لجسم العداء التي يمكن أن تساعد في تحقيق التقدم الرقمي من خلال إعطاء وصف كمي ونوعي للأداء الرياضي والمقدرة الانجازية للعدائين العراقيين لكي نتمكن من تشخيص حالات الضعف والقوة لكي يتسنى للمدربين أن يتداركوا المشاكل الحركية خلال الفترات الفاصلة لعدو 200م.

وإما مشكلة البحث فتجلت في عدم إيلاء القائمين والعاملين في التدريب الأهمية الميكانيكية لعدو 200م واختلافها عن عدو 100 وذلك لأنه المتطلبات البيوميكانيكية للمتغيرات المؤثرة على سرعة العدو في القوس تتطلب طريقة ميكانيكية مختلفة في اتخاذ أجزاء الجسم لأوضاع معينة تختلف عن العدو في

المستقيم وتستهدف في المقام الأول مقاومة القوة الطاردة المركزية أي كلما حاول اللاعب زيادة سرعته كلما ازدادت المقاومة التي يبذلها ضد القوة الطاردة المركزية.

### ويهدف البحث إلى :

**1.** التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والقوة المركزية في القوس وقيم منحنى التعجيل للمجال الثالث والمسافات الفاصلة لعدو 200م فيما بينهما ومع الانجاز.

**2.** تقويم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والقوة المركزية في القوس وقيم منحنى التعجيل للمجال الثالث لدى العدائين العراقيين ومدى تأثيرها في انجاز عدو 200م مقارنة مع بعض متغيرات المستوى العالمي(بولت).

### إما فرضيتا البحث فكانت :

**1.** وجود علاقة ارتباط بين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والقوة المركزية في القوس وقيم منحنى التعجيل للمجال الثالث و للمسافات الفاصلة لعدو 200م فيما بينهما ومع الانجاز.

**2.** هناك ضعف في قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والقوة المركزية في القوس وقيم منحنى التعجيل للمجال الثالث لدى العدائين العراقيين مما ينعكس ذلك سلبياً على مستوى الانجاز لعدو 200م مقارنة مع بعض متغيرات المستوى العالمي(بولت).

### أما مجالات البحث فهي :

**1-5-1 المجال البشري :** عدائي المنتخب الوطني العراقي في فعالية عدو 200م للموسم الرياضي ( 2013 - 2014 ).

**1-5-2 المجال الزمني :** الفترة من 28 / 12 / 2013 ولغاية 2 / 3 / 2014 م .

**1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الميمونة لألعاب القوى في محافظة ميسان.**

الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة : تطرق الباحث إلى الدراسات النظرية وشملت ماهية البايوميكانيك و فروع علم البايوميكانيك ، ومفهوم التحليل البايوميكانيكي وقواعده وأقسامه ، المراحل الفنية لأداء فعالية عدو (200) م ، الأسس الميكانيكية التي تؤثر في فعاليات الركض السريع، الأداء الفني والميكانيكي ركض القوس(المنحنى) خلال فعالية عدو 200م، طول الخطوة وتردها، القوة الطاردة والقوة الجاذبية المركزية، كما تطرق الباحث إلى الدراسات النظرية والمشابهة لبحثه.

**الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية وهو المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث الخاصة .

وقد تمثل مجتمع البحث بلاعبي المنتخب الوطني لعدو 200م للموسم 2013-2014 والبالغ عددهم (8) عدائين حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (4) عدائين ممن لديهم انجاز (22ثا) فما دون حيث شكلوا نسبة (50%) من مجتمع البحث .

**الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :** من خلال هذا الباب تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بما يخدم تحقيق هدف البحث وفرضياته .

**الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات :** توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

**1.** ابتعدت عينة البحث عن قيم معدل الزمن الكلي للمستوى العالمي(بولت) بفارق زمني كبير تجاوز حدود الثلاث ثواني وهذا مؤشر على تراجع قيم

السرعة والموثرة في مستوى الانجاز التي تعد في مقدمة المتغيرات الميكانيكية المهمة.

**2.** ابتعدت عينة البحث عن قيم معدل السرعة الكلية للمستوى العالمي (بولت) بفارق تجاوز حدود الثانية الواحدة ونتيجة للعلاقة العكسية بين الزمن والسرعة وعليه إن زيادة معدل الزمن انعكس تأثيره على معدل السرعة بالانخفاض أيضاً.

**وتوصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات أهمها :**

**1.** التأكيد على المتطلبات البيوميكانيكية خلال مراحل عدو 200م بدءاً من مكعبات البداية لاستغلال ولتحقيق اقل زمن ممكن خلال لحظة الانطلاق بزواوية مثالية من اجل المحافظة على قيم معدل الزمن الكلي ومعدل السرعة الكلية والتي تتأثر قيمها بهذه المتطلبات مروراً بالمسافات الفاصلة البينية الأربعة ولكل 50م وعلى طول مسافة السباق.

**2.** التأكيد على قيم الأزمنة بوصفها متغيرات مهمة خلال عدو مسافة 200م منها زمن الخطوة وزمن الارتكاز وزمن الطيران وزمن المسافات الفاصلة لكل 50م فضلاً عن تحقيق نسبة عالية من زمن الطيران نسبة إلى زمن الارتكاز خلال المسافة الكلية وخلال المسافات الفاصلة التي تمت الإشارة إليها لأهميتها في تحقيق زمن الانجاز الكلي.

## مستخلص الرسالة:

# تأثير استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وأداء مهارتي اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة بالملاكمة للطلاب

الباحث

محمد شهاب عبد الرزاق

المشرف

أ.م.د. ماهر عبد الله سلمان

1441 هـ 2020 م



تتضح أهمية البحث في المنهاج التعليمي المصمم من قبل الباحث والذي يعتمد على استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات في الملاكمة للطلاب، والذي يعتمد على تفريد التعليم وجعل المتعلم عنصراً نشطاً، بواسطة خطوات تطبيق الاستراتيجية ابتداءً من عنصر الاتقان اذ ان المتعلم لا ينتقل من أداء إلى آخر دون اتقان ما قبله بالمستوى المقبول، مروراً بالتغذية الراجعة الفورية انتهاءً بالتقييم الذي يسمح للمتعلم بالإطلاع على مستواه في كل وحدة.

أما مشكلة البحث تمثلت في كون لعبة الملاكمة بوصفها إحدى الألعاب الفردية التي تُدرّس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي يعتمد فيها الطالب على ما يتم تلقينه اياه من قبل المدرس وذلك لقلة ممارستها في الحياة اليومية، وعدم امتلاك الطالب للمعلومات الكافية من ناحية الفهم والتطبيق على خلاف الألعاب الجماعية وأن الاسلوب التقليدي المتبع لا يتناسب مع جميع المتعلمين، كما لا يراعي السرعة الذاتية بينهم، لذلك ارتأى الباحث أن يضيف

استراتيجية تعمل على الانتقال بالمتعلم من الوحدة التعليمية إلى أخرى بحيث يمتلك الامكانيات الخاصة وصولاً إلى مستوى عالٍ من الاتقان.

وقد هدف البحث الى بناء اختبار للتحصيل المعرفي بلعبة الملاكمة للطلاب، و التعرف على الأفضلية بين استراتيجية كيلر والطريقة المتبعة في التحصيل المعرفي وتعليم أداء بعض المهارات في لعبة الملاكمة.

وافترض الباحث وجود تأثيراً إيجابياً لاستراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وتعليم بعض المهارات في لعبة الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهناك افضلية ايجابية في التأثير ما بين استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي والطريقة المتبعة من قبل المدرس.

أما المنهج الذي اتبعه الباحث فهو المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين، والمطبق على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بواقع 40 طالباً موزعين على فرعي العلوم النظرية والعلوم التطبيقية.

وعمد الباحث الى اجراء المعالجات الإحصائية بعد اكماله للمنهج التعليمي وإجراء الاختبارات البعدية للمهارات والتحصيل المعرفي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد ظهور النتائج على وفق المعادلات الاحصائية تبين وجود تفوق في التعليم وفق استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي ولمصلحة المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

واستنتج الباحث وجود تحسن في التحصيل المعرفي والأداء المهاري، إذ تبين أن اعتماد الاستراتيجية بمراحلها التسعة له اثر في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي عند تعليم مهارتي اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة، وأوصى باعتماد استراتيجية كيلر في تعليم

المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة الملاكمة للطلاب، والتأكيد على ربط  
التحصيل المعرفي في تعليم المهارات في لعبة الملاكمة.

## مستخلص الرسالة

# تأثير منهج تعليمي بأسلوب تعلم الاقران المصاحب للفيديو التفاعلي في تطوير الاداء الفني لبعض مهارات المصارعة الحرة للأعمار (13-15) سنة

الباحث

محمد ناصر مفتن سهل

المشرف

أ.م.د سعيد غني نوري



اشتملت الرسالة على خمسة فصول رئيسية :-

احتوى الفصل الأول على المقدمة وأهمية البحث والتطرق فيه الى اهمية التعرف على فاعلية الاساليب التعليمية والتدريبية التي تسهم بشكل كبير في تطوير الاداء المهاري لرياضة المصارعة الحرة، وضرورة التنوع بالتمرين واستعمال وسائل حديثة تتوافق والمستوى العالمي في تطوير التعلم والتدريب .  
اما مشكلة البحث فقد حددها الباحث بأن بعض الأساليب المتبعة في تعليم مهارات لعبة المصارعة الحرة من قبل اغلب المدربين تعتمد على الشرح وأداء النموذج ، مع قلة استعمال الاساليب التعليمية الحديثة التي من شأنها ان تعطي دوراً ايجابياً للمتعلم بالاشتراك بالعملية التعليمية وقد لاحظ كذلك وجود ضعف في بعض المسكات وطريقة ربطها بصورة صحيحة لأجزاء المهارة لغرض الحصول على الاداء الامثل فظلا عن ان اغلب المدربين لا يستطيعون متابعة جميع اللاعبين في أن واحد وتصحيح أخطائهم الفنية . لهذا ارتأى الباحث اجراء دراسة علمية وعملية باستعمال منهج تعليمي بأسلوب من اساليب التعلم الفاعلة وهو اسلوب تعلم الاقران المصاحب لوسيلة من وسائل التعلم الحديثة

وهو الفيديو التفاعلي لغرض تطوير الاداء الفني لبعض مهارات المصارعة الحرة للأعمار (13-15) سنة .

اما اهداف البحث فتضمنت اعداد منهج تعليمي والتعرف على تأثيره بأسلوب تعلم الاقران المصاحب للفيديو التفاعلي في تطوير بعض مهارات المصارعة الحرة للأعمار (13-15) سنة والتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض مهارات المصارعة للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك التعرف على معنوية الفروق بين هاتين المجموعتين في نتائج الاختبارات البعدية .

وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ( للمجموعتين التجريبية والضابطة ) وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما الفصل الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية والدراسات السابقة اذ احتوى على مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث والتطرق إلى التمارين وأهميتها وكذلك الى اسلوب تعلم الاقران ووسيلة الفيديو التفاعلي والتعرف على المهارات قيد الدراسة لرياضة المصارعة الحرة ، فضلاً عن ذلك تم التطرق الى الدراسات السابقة التي تم عرضها بشكلٍ وافٍ لغرض دعم البحث من الناحية العلمية.

اما الفصل الثالث فقد تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ اختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة انسجاماً مع طبيعة المشكلة ، وقد تمثلت العينة منتخب اشبال ميسان لمدرسة سلمان حسب الله للمصارعة للأعمار (13-15) سنة وبلغ عددهم (24) لاعب وتم توزيعهم وتقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (12) لاعب لكل مجموعة تجريبية طبقت

تمرينات بأسلوب تعلم الاقران المصاحب للفيديو التفاعلي والمجموعة الضابطة طبقت تمارين بالأسلوب المتبع من قبل المدرب .

وقد تضمن الفصل الرابع فقد تم فيه عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وتحليلها وفق جداول واشكال بيانية ومن ثم مناقشتها ودعمها بالمصادر لتحقيق اهداف وفروض البحث.

اما الفصل الخامس فقد توصل الباحث فيه لبعض الاستنتاجات وهي صلاحية المنهاج التعليمي لدى لاعبي المجموعة التجريبية وان استعمال التقنيات الحديثة كالفيديو التفاعلي في الوحدات التعليمية ساهم بشكل كبير في تفاعل اللاعبين مع المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية ، اما التوصيات التي اكد الباحث عليها هي اقامة دورات تطويرية للاطلاع على الأساليب الحديثة في عملية التعلم وكيفية تطبيقها على اللاعبين والعمل على تطبيق أسلوب تعلم الاقران واستخدام التكنولوجيا الحديثة كالعرض الفديوي في رياضة المصارعة وكذلك إجراء بحوث مشابهة ولفئات العمرية كافة بأسلوب تعلم الاقران المصاحب للفيديو التفاعلي على أنشطة رياضية أخرى.

## مستخلص الرسالة

# تأثير استراتيجيتي لعب الأدوار والتعلم الذاتي في تعلم واحتراف بعض المسكات الفنية في لعبة المصارعة الحرة للطلاب



الباحث:

محمد هاتو علي

إشراف:

أ.د محمد صبيح حسن

( 1439هـ / 2018م )

أشتمل البحث على خمسة فصول ، تضمن الفصل الأول التعريف بالبحث الذي تضمن مقدّمة البحث وأهميته ، إذ تمّ التطرق فيه الى التطور الذي يشهده العالم في كل مجال ومنها المجال التربوي وكذلك تحقيق الاهداف التربوية و دور الاستراتيجيات الحديثة في التدريس كاستراتيجية التعلم الذاتي و استراتيجية لعب الادوار ومالهما من دور فعال في التدريس والذي اشارت الاطر النظرية والدراسات لهذا الدور وكذلك لمسكات لعبة المصارعة وما تتسم به من طابع حيث منها السهلة ومنها المعقدة والمركبة حيث ان استخدام الاستراتيجيات الحديثة وملائمتها لتدريس مسكات لعبة المصارعة لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، اما مشكلة البحث فقد تجلت في ان مادة لعبة المصارعة هي احد المواد الاساسية في منهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان وللمرحلة الثالثة وعلى الطلاب الالمام الجيد بمهارات هذه اللعبة من الناحية النظرية والعملية وكون الطلاب لم

يمارسوا هذه اللعبة من قبل لذلك يكون اداء وتعلم مهاراتها صعب لديهم لذلك أرتأى الباحث دراسة هل لاستراتيجية لعب الادوار والتعلم الذاتي في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الفنية في لعبة المصارعة الحرة للطلاب تأثيراً ؟

### **أما أهداف البحث فتتلخص بما يأتي:**

1. التعرف على تأثير استراتيجيتي لعب الادوار والتعلم الذاتي في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الفنية في لعبة المصارعة الحرة للطلاب .

2. التعرف على اي الاستراتيجيتين افضل في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الفنية في لعبة المصارعة الحرة للطلاب .

**أما الفصل الثاني** فقد تضمن أهم الدراسات النظرية والدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع البحث.

**أما بالنسبة للفصل الثالث** فقد ضمَّ منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث أما بالنسبة لمجتمع وعينة البحث فقد ضم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (41) طالبا تم اختيار عينة البحث منهم عمدياً بعد إستبعاد أحصائياً مَنْ يُشكل التشتت في أوزانهم قيماً مُتطرفة منهم وطلاب التجربة الاستطلاعية الثانية ، ليبلغ بذلك عدد العينة الرئيسة للدراسة (27) طالب بنسبة (65.854%) من المُجتمع الأصل ، وتم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة من الحقيبة الإحصائية SPSS لإستخراج النتائج .

**أما بالنسبة للفصل الرابع** فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث .

**أما الفصل الخامس** فقد إشمئ على الإستنتاجات والتوصيات وكان اهمها.

1. التدريس بإستراتيجية لعب الأدوار ساعد في تعلم أداء مسكات المصارعة الحرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال المنهج التعليمي المعد ، وتفوقهم على الطلاب الذين يدرسوا بإستراتيجية التعلم الذاتي ، والأسلوب الذي يتبعه المدرس .

2. التدريس بإستراتيجية التعلم الذاتي ساعد في تعلم أداء مسكات المصارعة الحرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال المنهج التعليمي المعد ، وتفوقهم على الطلاب الذين يدرسوا بالأسلوب الذي يتبعه المدرس .

**اما التوصيات فقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات ومنها :**

1. من الضروري استخدام استراتيجيات لعب الادوار في تدريس مسكات المصارعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها الافضل في تعلم واحتفاظ للمسكات المستخدمة قيد الدراسة.

2. من الضروري استخدام الوسائل الحديثة في عرض النماذج والفيديو و الوسائل المتعددة في تعليم المهارات الرياضية .

## إعلانات مهمة



### المجمع العلمي لعلوم الرياضة



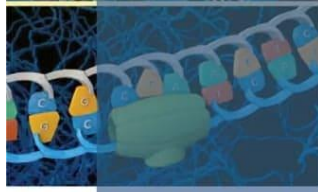
انتهى الدكتور ريسان خريبط من كتابة موسوعة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة بعدد ( خمس وعشرون جزء ) لعدد من دول العالم المتقدم، مثل امريكا، روسيا، الصين، المانيا، بريطانيا، استراليا، فرنسا، وعدد اخر من دول العالم المتقدم في الرياضة . حيث ضمت الموسوعة العديد من ملخصات الابحاث ورسائل الماجستير واطارح 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**



الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية  
Genetic Selection For Sports Talent



الأستاذ الدكتور بهاء الدين إبراهيم سلامة  
الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد

مركز الكتاب العربي للنشر

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



الأستاذ الدكتور بهاء الدين إبراهيم سلامة  
الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد

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

9 789772 947072  
ISBN 978-977-294-707-2  
مركز الكتاب العربي للنشر



الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور / ريسان خريبط  
دكتور / محمد عثمان

مركز الكتاب العربي للنشر



دكتور / ريسان خريبط  
دكتور / محمد عثمان

تتضمن الأحمال التدريبية لمختلف فئات في الألعاب...  
تتكون قلبية الأعداد البدني من مجموعة متنوعة من تمارين...  
تتضمن الأحمال التدريبية لمختلف فئات في الألعاب...  
تتكون قلبية الأعداد البدني من مجموعة متنوعة من تمارين...  
تتضمن الأحمال التدريبية لمختلف فئات في الألعاب...  
تتكون قلبية الأعداد البدني من مجموعة متنوعة من تمارين...

9 789772 947072  
ISBN 978-977-294-707-2  
مركز الكتاب العربي للنشر

## قدرات الاسترداد والتجديد في الإعداد البدني

**المدخل العلمي للعلاقة  
بين جهاز المناعة والأداء البدني**

قراءة على الدراسات النظرية والميدانية  
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني والرياضي



دكتور / ريسان خريبط



دكتور / محمد عثمان



**دكتور / ريسان خريبط**  
**دكتور / محمد عثمان**



مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر

### تقديم

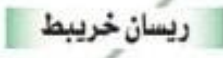
تم اختيار هذا التسمية كونها تشكل الركيزة الأساسية في إعداد التربين والمصنح في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. يسلح مشروع الكتاب دراسة تحليلية وناقشة فنيها الاسترداد والتجديد في عمليات الإعداد البدني للاعبين واللاعبات والفرق الرياضية بمختلف الرياضات التخصصية.

يتضمن هذا الكتاب استعراض وشرح واف عن عمليات الاسترداد (الاستخدام) الرياضية غير الإرادية لفترة. ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) من شظوية الأعمال التدريبية.


يقدم هذا الكتاب التمديد والدراسات التي تشرح وتفسر لعمليات العمليات الجسم الفسيولوجية المتعلقة من شظوية الأعمال الترمية (البدنية) والتخصصية. كما يوضح الدور الرئيسي لمصنح التعب التي يمثل شرط أساسي لحدوث هذه العمليات (ارتداد العضلات) وتتلق أيضا هذا الكتاب لمصنح الرمات المستعطف والطوية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من الترمين الترمية والتربية. واستند هذا الكتاب في اختيار القضايا المطروقة في شرح الدراسات العلمية الحديثة في المجال، والتي تضمنت عدد غير قليل من المراجع الجارية والأجنبية والأمريكية.


## موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي


الجزء الأول: النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم



ريسان خريبط










مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر

### تقديم

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور يوسف، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1973 - 1974
- الدكتور، جامعة موسكو علوم الرياضة 1974
- الدكتور، جامعة موسكو علوم الرياضة 1974 - 1977
- دكتور الدكتور، معهد الدولة للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فرنسا
- دكتور الدكتور، كلية التربية 1977 - 1978
- دكتور الدكتور (لقب) الأستاذية عام 1981

**النشاط العلمي:**

- له عشرات الكتب العلمية بين التاليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- شارك على العشرات من مؤتمرات التاليف والدكتور.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

**المناسبات الأخرى:**

- 1967 - 1968: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1974 - 1977: عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- 1978 - 1980: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 1981: رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 1981 - 1982: رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
- 1982: نائب رئيس جمعية الأكتيونيين العربيين في استراليا ونيوزلندا.
- 1982 - 1983: المدير الفني في اللجنة العامة لتأسيس الرياضة.
- 1983 - 1984: رئيس قسم البحوث والأبحاث في مجلس أبوظبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والأكاديميات والأقسام العلمية.

موسوعة المواهب وصناعة البطل  
في المجال الرياضي

الجزء الثاني فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الدراسات والنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات العلمية والأكاديمية العلمية:

- الدكتور بوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PhD
- دكتور في الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيس 1998 - 2001
- حصل على مرتبة ( لقب ) الأستاذية عام 1991

المنشآت العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والتأليف والترجمة
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
- اشرف على عشرات من طلاب الدكتور والتخصص
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

المنصب الأخرى:

- 1992 - 1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994 - 1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية
- 1998 - 2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000: رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001 - 2002: رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في قطر والبحرين والكويت
- 2002 - 2004: المدير الفني في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2004 - 2006: رئيس قسم البحوث والاحياء في مجلس اوقاف الرياضة
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والأقسام العلمية



مركز الدراسات والنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

ريسان خريبط

مركز الدراسات والنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل  
في المجال الرياضي

الجزء الثالث الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الدراسات والنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات العلمية والأكاديمية العلمية:

- الدكتور بوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PhD
- دكتور في الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيس 1998 - 2001
- حصل على مرتبة ( لقب ) الأستاذية عام 1991

المنشآت العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والتأليف والترجمة
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
- اشرف على عشرات من طلاب الدكتور والتخصص
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

المنصب الأخرى:

- 1992 - 1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994 - 1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية
- 1998 - 2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000: رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد
- 2001 - 2002: رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في قطر والبحرين والكويت
- 2002 - 2004: المدير الفني في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2004 - 2006: رئيس قسم البحوث والاحياء في مجلس اوقاف الرياضة
- مؤسس لعدد من المؤسسات والكتبات والأكاديميات والأقسام العلمية



مركز الدراسات والنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

ريسان خريبط

مركز الدراسات والنشر

# أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أستاذ دكتور  
محمود محمود عبد الظاهر

أستاذ دكتور  
ريسان خريبط

مركز الأبحاث والبحوث

أ. د. ريسان خريبط  
محمود محمود عبد الظاهر



أ. د. محمد عبد الظاهر

التخرج الوطني  
1992/6/29 بكالوريوس التربية الرياضية - جامعة حلوان بتقدير ممتاز  
1993/9/2 محمد بكيتب التربية الرياضية - جامعة القاهرة  
1995/10/5 مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - القاهرة  
2002-2000 عضو بعثة الإشراف المشترك بجمهورية ألمانيا الاتحادية لتبيل درجة الدكتوراه  
2002 دكتوراه في فسيولوجيا الرياضة طبقاً لنظام الإشراف المشترك بين جامعة حلوان مصر - جمهورية ألمانيا الاتحادية  
2008-2002 استاذ مساعد دكتور - تخصص فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان  
2016-2019 أستاذ فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان  
2016-2019 أستاذ فسيولوجيا الرياضة - قسم علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان  
الخبرات العلمية:  
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة لتخطيط الأحمال التدريبية بوزارة الشباب والرياضة  
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة لتخطيط الأحمال التدريبية بالأكاديمية الأولمبية المصرية - الأكاديمية الأولمبية للقادة الرياضيين  
الإصدارات العلمية:  
الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (المجلدات 1 و 2)  
فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي  
التخطيط الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي  
فسيولوجيا النمو والتعلم الحرطني  
التدريب الصحي وأمراض قلب الحركية



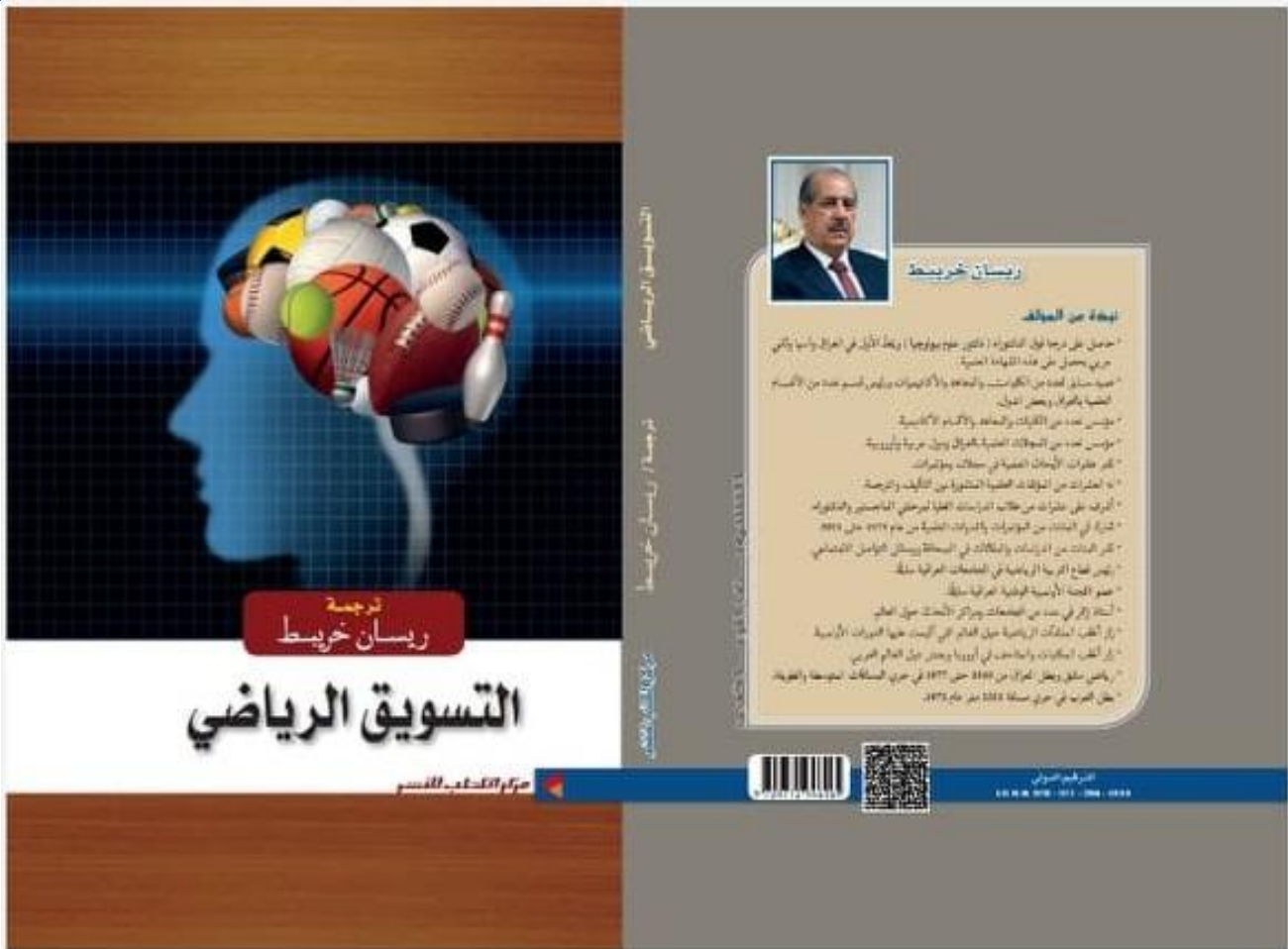
ISBN 978-977-294-712-8



أ. د. ريسان خريبط

الدرجات العلمية والألقاب العلمية  
1976-1975 البكالوريوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية  
1979 الماجستير، جامعة موسكو علوم الرياضة  
1983 PhD الدكتوراه، جامعة موسكو علوم الرياضة  
1988 D.S.C. فوق الدكتوراه، معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص  
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  
شارك على العشرات من مؤتمرات المحاضرات والمؤتمرات  
شارك في المناسبات والمؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم  
المناسبات الإثرائية:  
1983-1993 عميد قطب التربية الرياضية جامعة صنعاء  
1997-1998 عميد قطب التربية الرياضية جامعة صنعاء  
1998-1999 عميد قطب التربية الرياضية جامعة صنعاء  
1998-1999 عميد قطب التربية الرياضية جامعة صنعاء  
2003-1998 رئيس قسم الدراسات العليا  
2007 رئيس الأقسام العلمية لتكنولوجيا الرياضة في السويد  
2016-2021 رئيس المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة  
2015 نائب رئيس جمعية الأقطابيين العراقيين في استراليا ونيوزلندا  
2007-2003 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة  
2003-2016 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف الرياض  
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات العلمية

مركز الأبحاث والبحوث



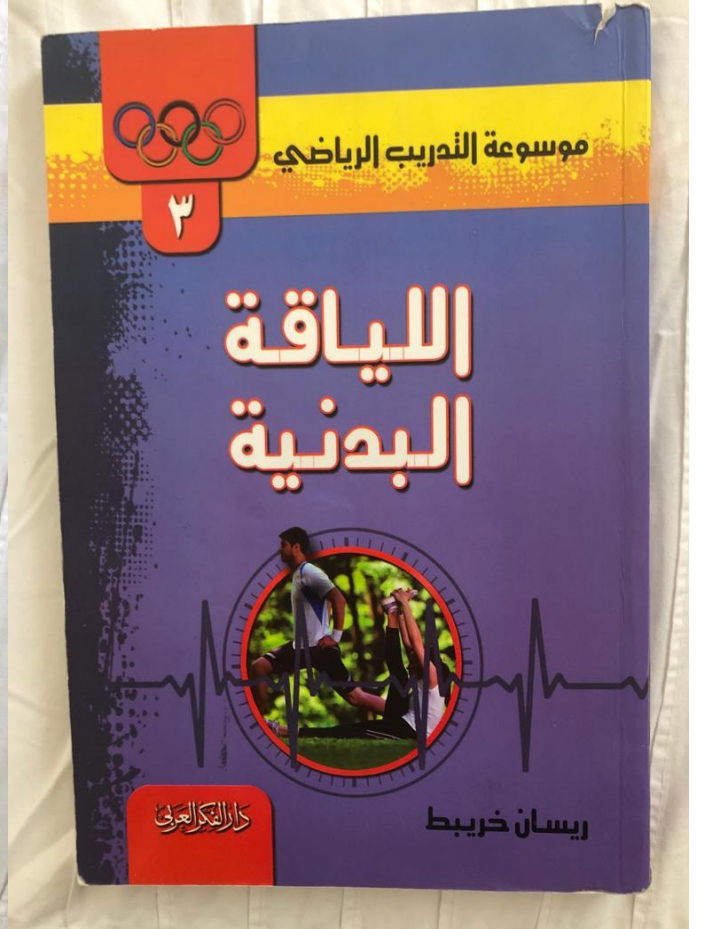
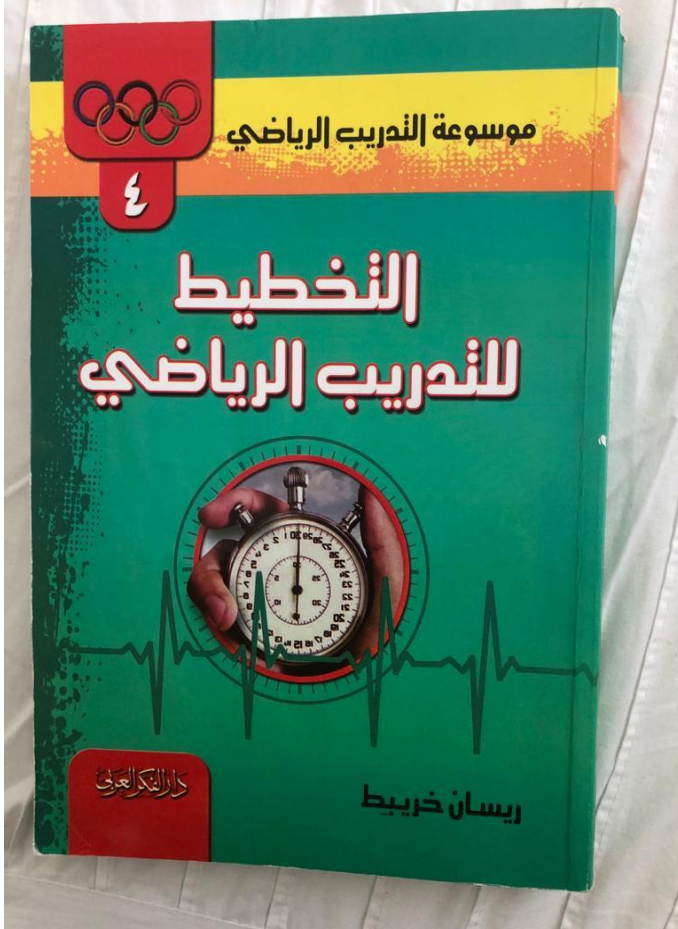
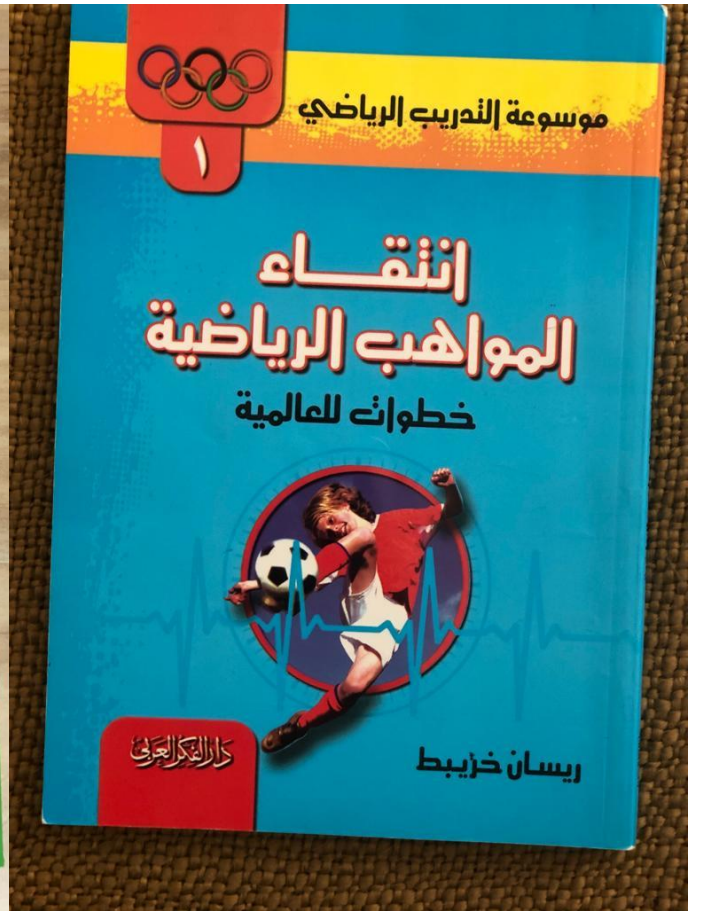
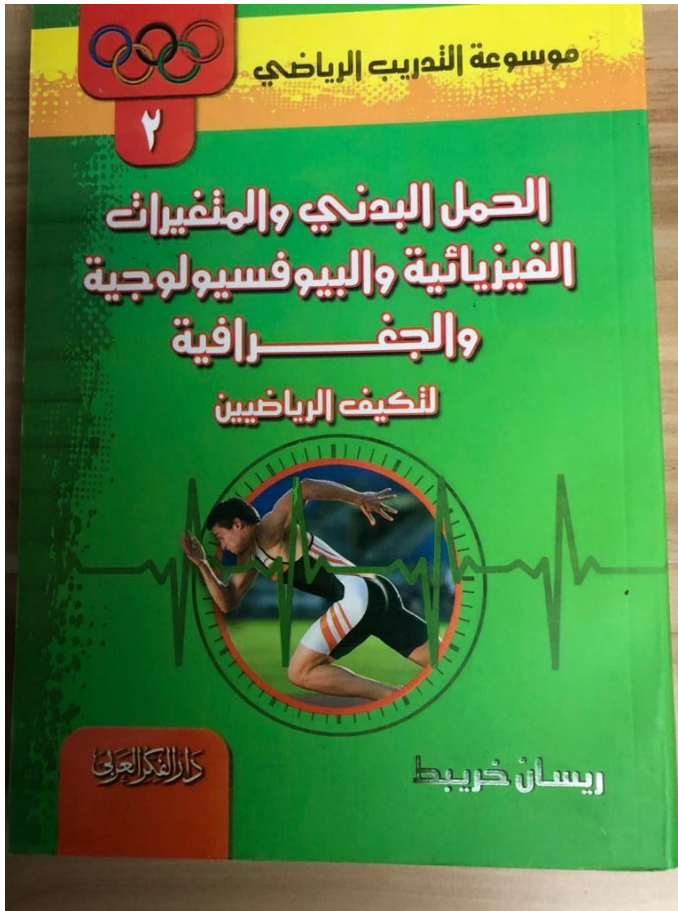
ريسان خريبط

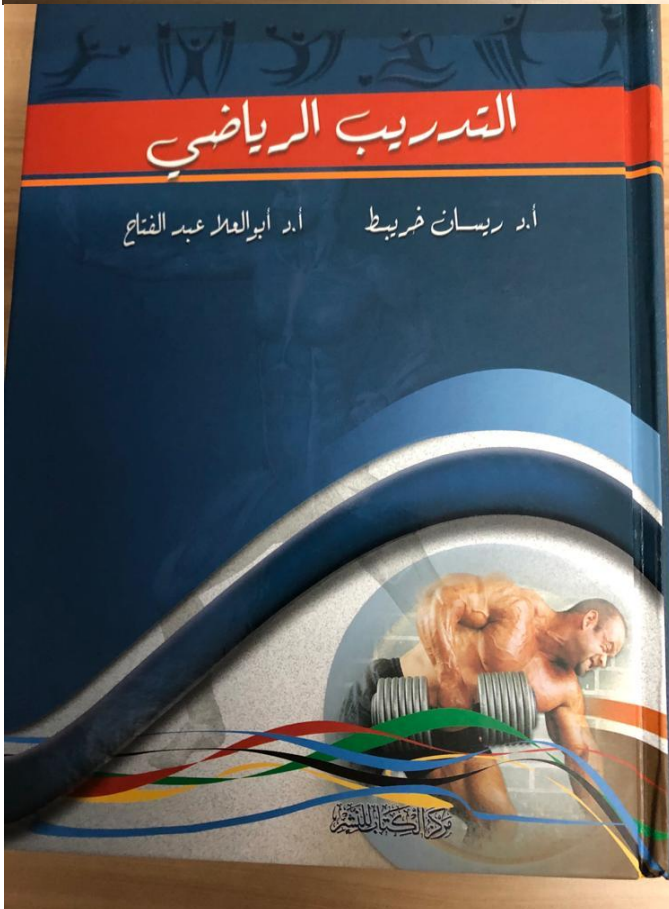
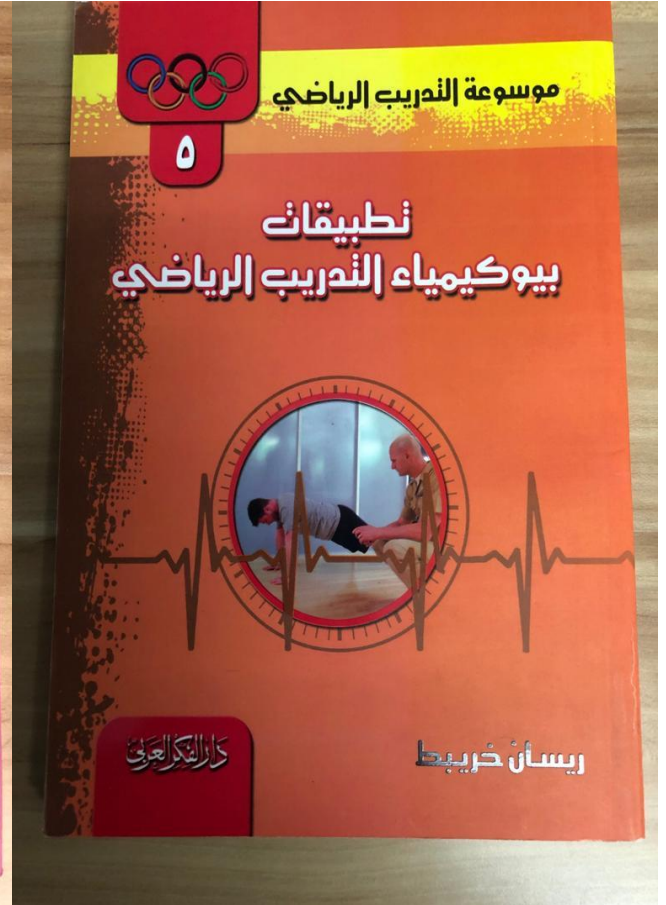
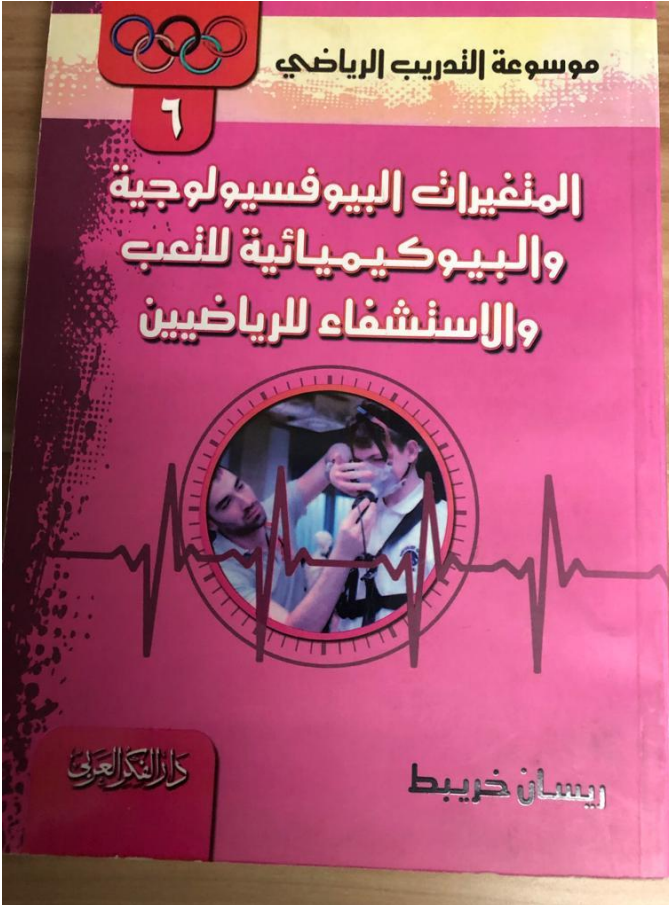
**نبذة عن المؤلف**

أحاط على درجة فوق الدكتوراه (فيلسوف علوم فسيولوجيا) وبعد الأثر في العراق وآسيا والتي جرت بحصوله على هذه الألقاب العلمية  
أعيد سعادته من الكويت والولايات المتحدة وألمانيا وأستراليا وأوروبا من الأسماء العلمية البارزة، وحقق النجاح  
مجلس نداء من الأبحاث والتأليف والأرقام الأكاديمية  
مؤسس لعدد من المنشورات العلمية كالمجلة الرياضية، مجلة التربية الرياضية  
كثير من المؤلفات العلمية في مجالات وطرائق  
العشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين التأليف والترجمة  
أعرفه على عشرات من مؤتمرات الدراسات العليا لبرامج الماجستير والدكتوراه  
شارك في المناسبات بين الولايات والولايات المتحدة من عام 1979 حتى 2016  
كثير من المؤلفات من الدراسات والتأليف في الصحافة الرياضية العالمية  
رئيس قطاع الأبحاث والبحوث في المنظمات العربية مثل:  
مجمع اللجنة الأولمبية العربية  
أستاذ زائر في عدد من الجامعات ومراكز الأبحاث حول العالم  
رئيس الأقسام العلمية الرياضية حول العالم التي تشملها أبحاثه العلمية الأخرى  
رئيس الأقسام والباحثين في أوروبا وشرق وغرب العالم العربي  
رئيس مجلس إدارة مركز الأبحاث والبحوث من 1977 حتى 2016  
مجال البحث في حريته منذ سنة 1975



ISBN 978-977-294-712-8







مجلة دراسات علوم الرياضة  
العدد الواحد و الخمسون

مايو- ماي 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة