

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 52
2022

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

هيئة تحرير مجلة دراسات

✚ - الأكاديمي / ريسان خريط
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

✚ - أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

✚ - أ.د. ماجد عزيز لفتة - نائب الرئيس

✚ - أ.د. محمد صبيح حسن - مدير التحرير

جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية

جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة السليمانية كلية التربية البدنية

جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

مسقط العالمية

✚ - أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو

✚ - أ.د. سماح كمال محمد - عضو

✚ - أ.د. علاء خلف حيدر - عضو

✚ - أ.د. وسام صلاح عبد الحسين - عضو

✚ - أ.د. محمد يحي غيدة - عضو

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

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





مجلة دراسات

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة** تنشر خلاصات رسائل الدكتوراه

و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجالات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

و الهدف من إصدار هذه المجلة هو التعرف على رسائل الدكتوراه و الماجستير التي تصدر عن المؤسسات العلمية و كليات و معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية , للاستفادة من هذه الرسائل في التعرف على طرق البحث و المنهج المستخدم و المعالجات الإحصائية و كذلك للاستفادة من الدراسات السابقة .

و التعرف على الحداثة العلمية للرسائل و الأطاريح إضافة الى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في علوم الرياضة . و تقدم العون الى طلاب الدراسات العليا و الباحثين .

جميع المراسلات باسم : **رئيس التحرير** .

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجالات ضمن مجلة دراسات علوم الرياضة التابعة للمجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

دعوة للكتابة

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

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

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

- 1-ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.**
 - 2- إستلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .**
 - 3- مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.**
 - 4- دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.**
 - 5- المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.**
 - 6- مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.**
- ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات

الفهرس

صفحة 01	أ.د موفق اسعد الهيتي	خطط اللعب بكرة القدم	-1-
صفحة 11	أ.م. د. مصطفى جاسب عبد الزهرة	مضادات الاكسدة ودورها في النشاط الرياضي الآمن	-2-
صفحة 15	م.د مصطفى جواد مريدي الفرجاوي	المهارات المعرفية وأهم الخصائص	-3-
صفحة 19	سفاري سفيان	التطور البدني والنضج العام للأطفال و الرياضيين الناشئين	-4-
صفحة 31	م.د حيدر عبد الكاظم خضير	الصعوبات التي تواجه مدرس التربية الرياضية في المدارس	-5-
صفحة 36	م.د حسين فايق عزيز	استخدام خرائط المفاهيم الإلكترونية في التدريس	-6-
صفحة 39	م.د. حيدر علي سلمان عبد الطرقي	عالم الاعاقة في المجال الرياضي	-7-
صفحة 42	م.د اسراء فاضل حسن	دور تكنولوجيا التعليم في تحسين التعليم والتعلم لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم)	-8-
صفحة 46	م.د دعاء عوض عطوان	القوانين الميكانيكية المؤثرة في الجمناستك الفني	-9-
صفحة 48	م.م محمد شهاب عبدالرزاق	الرياضة المدرسية في العراق بين واقع الدعم ورسالة المؤسسة	-10-
صفحة 53	م.م نوفل عبد الحسين كامل	الرياضة العراقية بين الواقع والطموح	-11-
صفحة 55	عبد الواحد بندر حنون	سيناريوهات مقترحة لتخطيط الاستراتيجي للرياضة العرقية	-12-
صفحة 57	اسامة قطقوط	الأخطاء و الأكواد في بعض الوقفات و حركات الصعوبة في الووشو كونغ فو	-13-
صفحة 115	/	إعلانات هامة	-14-
صفحة 116	/	جديد مكتبة الكتب	-15-



خطط اللعب بكرة القدم

أ.د موفق اسعد الهيتي

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

وخطّة اللعب: "هي محاولات استخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية للاعبي الفريق تبعاً لظروف المباراة؛ للحد من خطورة المنافس والاستفادة من جوانب ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون كرة القدم". والخطّة هي تنظيم هادف لسلوك اللاعب في المباراة في نطاق خطط الفريق.

العوامل الأساسية التي تراعى عند اختيار ووضع خطط اللعب:



- ✓ النواحي المهارية للاعبي الفريق.
- ✓ النواحي المهارية للاعبي الفريق المنافس.
- ✓ النواحي البدنية للاعبي الفريق.
- ✓ النواحي البدنية للاعبي 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 تخطى المهاجم أحدهم؟

وأصبحت الخطط والاستراتيجيات لتطوير كرة القدم تأخذ أشكالاً مختلفة، بل إن 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 قصارى 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 كل ذلك نستطيع أن نقول إنَّ 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 الإنكليزي والدوري الإيطالي والدوري الفرنسي يؤكد ويدعم ما أشرنا إليه 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 الإنكليزي (بيكهام) واللاعب البرازيلي (رونالدينيو) وأهداف الدوري الإسباني (كرستيانو رونالدو) وأهداف برشلونة (مسي)، وبسبب هذا الاهتمام الكبير بتنفيذ هذه الركلات فإنَّ 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 يعل 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:

"يعدُّ الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ولاعب كرة القدم يجب أن يتميز أدائه بالدقة، وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعب المختلفة، إنَّ اللاعب الذي لم يكن إعداده شاملاً يكون أدائه 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 إنّ 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 فإنّ 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 التحمّل، 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 إنّ 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 أو 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 الخططي، وعليه يجب أن يترافق الإعداد الذهني للاعبين مع التدريب على اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، إذ إنّه 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 الخططي في أثناء المباريات.

إنّ المتطلبات الذهنية مهمة جداً للاعب في أثناء المباراة، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتدّ 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 بأنّ 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 والخطية 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 منهاج 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 ومراحل 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:

أنَّ تقدم وتطور الأمم والشعوب يعتمد على مستوى التفكير لدى الأفراد والذي يعدُّ 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.

وإنَّ نجاح خطط اللعب أصبح مرهوناً بمقومات أساسية متداخلة ومترابطة مع بعضها، اذ لا يمكن فصل أحدهما عن الأخرى، وإلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني يكون الإعداد النفسي بالأهمية والتأثير نفسها، 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 للأموال 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 والخطية 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:

إنَّ مستوى الإعداد الخططي يحدد ويؤثر في فعالية المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إذ إنَّ "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".

المراجع :

1. الفريد كوزنه: 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.

مضادات الاكسدة ودورها في النشاط الرياضي الآمن

أ.م. د. مصطفى جاسب عبد الزهرة



تعتبر الخلايا الحية في جسم الإنسان الوحدة الأساسية لبناء الأجهزة العاملة فيه وهي بمختلف أنواعها ذات طبيعة محمية من أي تعرض خارجي يمكن إن يتلف محتوياتها كونها محاطة بغشاء خارجي يبعد الاجسام الغريبة عنها ويعد من وسائل الدفاع المهمة للخلية حيث يتكون الغشاء الخلوي من دهون فسفورية تحافظ على مكوناتها وتبقيها في حالتها السليمة، وبما إن الدهون قابلة للتأكسد بشكل كبير فالخلية وغشاؤها الخلوي تحديداً يعد هدفاً محتملاً للضرر بالأكسدة المتأتية من فعل الجذور الحرة فضلاً عن ارتفاع عمليات الأيض ومستويات الكوليسترول منخفض الكثافة او نسبة البروتين فوق حاجة الجسم او انخفاض معدلات التيستوستيرون لذا فإن الخلايا المعدة بآليات متخصصة لمنع هذا الضرر هي مضادات الأكسدة وظيفتها منع تفاعلات الأكسدة المتسلسلة وإزالة الجذور الحرة أو تقليل ضررها، لذا تمثل تلك الأكسدة وسيلة دفاع الخلية التي تدرك ضرر الجذور الحرة والتفاعلات المصاحبة لها وتضعها تحت السيطرة فكلما زادت تلك الجذور اصبحت قدرتها على اختراق جدار الخلية ونفاذها للداخل أكبر وهنا يكون الضرر الذي تلحقه كبير حيث تصل إلى مكونات الخلية الداخلية وتدمر الحامض النووي فتحدث حالة تحور للخلية أي تغيير الشكل الخارجي وطبيعتها الوظيفية وبالرغم من إن الخلية لديها حماية

ذاتية وخط دفاعي لإفرازها مضادات الأكسدة الذاتية لكن زيادة الجذور الحرة تضعف تلك القدرة وتهب مضادات الأكسدة أحد اليكتروناتها لتحديد فعل الجذر الحر للمدار الخارجي الفاقد للشحنة مما يعيد الجزيئة إلى حالة الاستقرار.

لأجل تثبيط الجذور الحرة في الجسم لا بد من وجود آليه لمنعها من القيام بأكسدة المكونات الخلوية حتى تحمي الجسم ويأتي ذلك من خلال الاستعانة بمضادات الأكسدة وهي مواد لها القدرة على تثبيط الجذور الحرة أو هي مركبات قادرة على إبطاء أو منع أكسدة الجزيئات عن طريق إزالة الجذور الحرة ومنع عملية الأكسدة أو هي الآلية التي تمنع تكوين الجذور الحرة أو تزيلها بعد تكوينها أو تصلح الضرر الناتج عنها وهذه المضادات تتكون من أنظمة متكاملة في جسم الإنسان وتشمل إنزيمات وفيتامينات ومعادن. ان النظام الدفاعي لمضادات الأكسدة بكافة أنواعها يمثل الركيزة الأساسية التي من خلالها يقوم الجسم بكبح الضرر الناتج عن أكسدة الجذور الحرة للمكونات الحية داخل الخلية فهي تعمل على منع التفاعلات المؤدية لأكسدة الخلايا وجعل البيئة الداخلية في حالة الاستقرار قدر الإمكان ليتمكن الجسم من أداء وظائفه الحيوية بشكل طبيعي دون أي ضرر، ويمكن تصنيف مضادات الأكسدة الى نوعين اما ذاتية وهي عبارة عن انزيمات تصنع داخل الجسم تقوم بإبطال عمل الجذور الحرة من خلال عملها كعوامل اختزالية وتشمل (GSH & CAT & SOD) او خارجية من خلال الحصول عليها من مصادر غذائية غنية بتلك المواد مثل فيتاميني (C & E).

إن الآثار الإيجابية والسلبية للنشاط البدني على الجهاز المناعي هي مواضيع ذات أهمية بالغة كونها تُعنى بالجانب الصحي للجسم مما لفتت انتباه كثير من العلماء والباحثين في المجال الرياضي، اذ تختلف الاستجابات المناعية حسب أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة، وتنفيذ الاحمال البدنية لتلك الرياضات

خلال المناهج التدريبية على مدى أوقات يمكن أن يسبب اضطرابات جهاز المناعة ويضعف نشاط البروتينات ووظيفتها المعبرة عن تنظيم عمل الجينات بشكل مختلف على الأرجح.

ان ممارسة اي نشاط بدني يحتاج الى طاقة لازمة للأداء، يستمدتها الرياضي من خلال عملية التمثيل الغذائي التي تحدث بصورة مستمرة داخل الخلايا في الميتوكوندريا، وعلى الرغم من أهمية زيادة مستوى استهلاك الأوكسجين في عمليات الايض الا أنه تظهر بعض الاثار الجانبية، وهي إنتاج جزيئات الاوكسجين الشاردة غير المستقرة والتي تظهر كضرورة حتمية للتدريب، فكلما ازداد ممارسة النشاط زاد تكوينها وبالتالي فهي تسهم بأحداث الإجهاد التأكسدي للخلايا، والذي يعد من المؤشرات التي تدل على زيادة تلف الدهون والبروتينات ويحدث طفرات في الحامض النووي (DNA)، مما يؤثر في مكونات الخلية واطرافها اذ أوضحت الكثير من الدراسات أن النشاط البدني يزيد من إنتاج الجذور الحرة الأوكسجينية والتي تؤدي إلى تلف الخلايا وفي هذا الصدد ترتفع مستويات الموت الخلوي المبرمج، وهذا يعتمد اساساً على كثافة وشدة التمرين والظروف البيئية والتغذية المتوازنة الصحيحة.

ان مصطلح النشاط الرياضي الآمن يهدف إلى محاولة تجنب اللاعب للسلبيات والأضرار التي يمكن ان تصيبه جراء النشاط الرياضي حتى ولو كانت الجرعة التدريبية مقننة ومتبعة الأساليب والطرق العلمية في التدريب الرياضي، ومن هذا المنطلق اصبح اهتمام البحث العلمي ليس فقط بإيجابيات النشاط الرياضي وبما يستفيد منه اللاعب من رفع المستوى البدني وما يلازم ذلك النشاط من إيجابيات وحسب بل اتجه في الآونة الأخيرة إلى دراسة الظواهر السلبية في رياضات المستويات العليا كافة، ودراستها أثمرت عن العديد من العوامل المسببة لها نتيجة التحميل الزائد أو زيادة الضغوط النفسية والعصبية

والبدنية التي يتعرض لها اللاعب أثناء ممارساته الرياضية ونتيجة هذا التقدم العلمي وتطور وسائل القياس فقد ظهرت مفاهيم جديدة أشهرها التآكل الرياضي، فبالرغم من الفوائد التي تعم الجسم بممارسة النشاط الرياضي، ولكنه يؤدي إلى تكوين الجذور الحرة (Free Radicals) والتي تؤدي إلى أكسدة العناصر الرئيسية للخلية وإن لم يتم مقاومتها فسوف تتلف الخلية ومحتوياتها.

ان تناول التغذية المثلى خلال النشاط الرياضي يعد مطلباً هاماً لتحقيق الانجاز الرياضي لما يمدّه الغذاء للجسم من سوائل وطاقة وغيرها، ولكن يجب ان يكون اختيار الغذاء مناسب لطبيعة النشاط الممارس والهدف من هذا التغذية الصحية هو مقاومة الأكسدة حيث يعد هذا الغذاء عامل مساعد لمقاومة عمليات الأكسدة بالجسم ويعمل على زيادة قدرته في امتلاك العناصر المضادة للأكسدة ليتخلص من تلك الجذور الحرة التي سوف تنتج بالجسم نتيجة للممارسة الرياضية، وتكمن المشكلة هنا في عاملين هامين أولهما هو تحديد أي المواد الغذائية اكثر فاعلية في عملية المقاومة للأكسدة والعامل الثاني والأهم هو المقدار أو الكمية التي يتناولها الرياضي ويكون لها القدرة في دعم المقاومة بالشكل الذي يحمي الجسم.

المهارات المعرفية وأهم الخصائص

م.د مصطفى جواد مريدي الفرجاوي

وزارة التربية العراقية

mustafa1979125@gmail.com

تشكل المهارات المعرفية جزءاً أساسياً ومهماً في حياة الإنسان إذ هو مصطلح يستخدم لوصف العمليات الذهنية مثل (الإدراك, والإكتشاف, والتعرف, والتصوير, والحكم, والتذكر, وحل المشكلات, وإتخاذ القرارات, وضبط الإنفعالات, والتعلم, والتفكير), حيث يستخدمها إذا ما أراد مواجهة الصعوبات وإيجاد الحلول البديلة لها, فهي إلى جانب ذلك تُعد جزءاً مهماً وعنصراً أساسياً لذلك لا يمكن الإستغناء عنها في إعداد البرامج التعليمية والتدريبية للرياضيين وتهيئتهم بدنياً وعقلياً ونفسياً .

ويعدُّ إتجاه المهارات المعرفية من أهم الإتجاهات العلمية وخصوصاً في العقود الأخيرة, وذلك لكونه أصبح الحلقة التي تنصهر فيها جميع الإتجاهات الأخرى, كالإتجاه السلوكي, والاتجاه الفسيولوجي أيضاً, وإتجاه العمليات المعرفية الموازية والذي حاول الربط بين المظاهر البيولوجية, والمهارات المعرفية تأكيداً منه دور الدماغ في العمليات المعرفية .

وتشتمل المهارات المعرفية على عدّة مهارات رئيسة وتلخصت في الإستماع والقراءة والكتابة والحساب وهي مهارات متداخلة بشكل كبير ويؤثر كل منها في غيرها, وهناك تفاوت في درجات إكتسابها للرياضيين, وهذا التفاعل بين المهارات لا يمنع التمييز بينها وفصل بعضها عن البعض من أجل فهمها وإدراك أهميتها .

وأن مفهوم المهارات المعرفية هي المهارات الأساسية التي يستخدمها عقلك للتفكير والقراءة والتعلم والتذكر والعقل والاهتمام من خلال العمل معاً، حيث يؤخذ المعلومات الواردة وتنقل إلى بنك المعرفة الذي يستخدمه الفرد كل يوم في المدرسة وفي الملعب وفي الحياة اليومية، وايضاً يقوم الدماغ بتدرب المهارات المعرفية التي يستخدمها الدماغ للتفكير والتعلم .

وأشار مصطلح (المهارات المعرفية) إلى جميع العمليات النفسية والعقلية التي بوساطتها تتطور المعلومات وتختصر وتخزن في عقل الفرد، حتى يستدعيها (العقل) كي تستخدم في المواقف المختلفة، وتشتمل هذه العمليات (الإدراك، والتذكر، والتخزين، والتخيل، والتفكير، والتحويل)، وهو مفهوم يمكن أن يستوعب كل الأنشطة والعمليات العقلية التي تبدأ من لحظة تمثل المثير، وحتى حدوث الإستجابة التي تبدو في مظاهر سلوكية، ومخرجات يمكن التعامل معها بالقياس والملاحظة .

وتعكس المهارات المعرفية الفروق الفردية بين الابعين في طريقة تعاملهم مع المواقف المختلفة، وتميز فيما بينهم في كيفية التعامل مع المثيرات الخارجية، مما أدى إلى وصفها مؤشراً على تمايز الأفراد فيما بينهم في طريقة تعاملهم مع المواقف المختلفة .

إذ أن المهارات المعرفية تمارس دوراً مهماً في دراسة الشخصية وتميزها وتفردتها، فالمهارات المعرفية قادرة على تفسير الكثير من جوانب الشخصية المعرفية والاجتماعية، والإنفعالية مما يعطيها القدرة على أن تمارس دوراً مهماً في تنظيم سلوك الطلاب، وتعد موقهاً لإسلوب الطلاب في التعامل مع مواقف اللعب المختلفة، وتنظر المهارات المعرفية إلى الشخصية بطريقة شمولية وكلية، إذ هي لا تعمل على تجزئة المكونات المعرفية عن المكونات الأخرى كالمكونات الإنفعالية والاجتماعية والدافعية في الشخصية .

وأنَّ المهارات المعرفية تعد أحد الأهداف الهامة لمعظم البرامج التعليمية والتدريبية لطلاب كلية التربية الرياضية عامة وعلم النفس الرياضي بشكل خاص, فمن الأمور المهمة معرفتهم بالقوانين، والقواعد، وفن الأداء، والمصطلحات والخطط لجميع أنواع النشاط الرياضي المطلوب، ويجب أن يقوم المعلم الرياضي بإكساب طلبته أهم المهارات المعرفية الخاصة بالنشاط الرياضي وكذلك تعليمهم الأسس والخطوات اللازمة للمحافظة على المهارات المعرفية المكتسبة ومستوى الأداء .

خصائص المهارات المعرفية:

يمكن إستخلاص عدد من خصائص (المهارات المعرفية) وهي :

- 1 تتعلق المهارات المعرفية بشكل النشاط المعرفي الذي يمارسه الفرد أكثر مما ترتبط بمحتوى هذا النشاط, لذلك تشير الفروق الفردية بين الأفراد في كيفية ممارسة العمليات المعرفية المختلفة مثل الإدراك والتفكير وحل المشكلات والتعلم وإدراك العلاقات بين العناصر.
- 2 تتصف المهارات المعرفية بالثبات النسبي, إذ تمتاز بنوع من الإستقرار مع الزمن, وهذا يسهل عملية التنبؤ بسلوك الفرد حيال المواقف الإدراكية والاجتماعية, وهذا لا يعني بالضرورة أنها ثابتة على نحو مطلق, إذ يمكن تعديلها أو إحداث تغيير فيها في ظروف معينة .
- 3 تعد من الأبعاد المستعرضة والشاملة للشخصية, مما يساعد على وصفها محددات الشخصية, وتمكننا من النظر نظرة كلية للشخصية أي أنه : من الأبعاد التي لها صفة العمومية والتي لا تنظر للشخصية من جانب واحد .

- 4 تعكس فروقاً بين الأفراد, بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها : مما يجعل عملية قياسها ممكنة وسهلة .
- 5 يمكن قياسها بوسائل غير لفظية مثل : الأشكال والصور والأفعال الحركية مما يفيد في تجنب الصعوبات, والمشكلات الناشئة عن إختلاف مستويات الأفراد التعليمية والثقافية, وإمكاناتهم العقلية .
- 6 يمكن من خلالها تجميع الخصائص الفردية في أنماط كلية متميزة, تمكن من تحديد ما يتميز به الأفراد في أثناء تفاعلهم مع الموضوعات في البيئة الخاصة .
- 7 تتصل المهارات المعرفية بخاصية الأحكام القيمية, مما يجعلها من الأبعاد ثنائية القطب, فهي غير محددة في بداية أو نهاية كما هو الحال في القرارات العقلية .
- 8 إنّ المهارات المعرفية تعد أشكالاً مميزة للحياة تظهر في النشاط الإدراكي, والعقلي للأفراد, وتقويم الروابط, أو العلاقات بين الجوانب الشخصية, أو المزاجية, أو المعرفية لدى الأفراد .
- 9 ترتبط المهارات المعرفية بعلاقات سلبية, أو إيجابية مع متغيرات عديدة كالدافعية والذكاء والنجاح الأكاديمي, اعتماداً على طبيعة المهمة التي يقوم بها الفرد .

التطور البدني والنضج العام للأطفال و الرياضيين الناشئين

سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة المسيلة الجزائر

sefianeseffari@gmail.com

التطور الجسدي والبلوغ هما جوانب مختلفة لعملية واحدة لتطور الكائن الحي ، يسمح عزل وتقييم كل منهما على حدة بتقييم أكثر تفصيلاً وشمولاً لمسار هذه العملية وخاصة في العملية التدريبية الرياضية والتي وجب احترام كل فترات النمو والتطور، ومن الواضح أن الارتباط الوثيق بين النمو البدني والبلوغ كشفت في حقيقة أن خاصية التغيير المميزة لنسب البلوغ من الجسم والتشكيل النهائي للمظهر الخارجي المميز لشخص بالغ - ممثل عن ذكر أو أنثى، على التوالي، يحدث في سياق التطور البدني الدقيق، وهي سمة من سماتها في هذه الحالة هو التطور غير المتكافئ لأجزاء فردية من الجسم، وبدرجة أقل يصل بعضها إلى شكلها النهائي في وقت مبكر، والبعض الآخر في وقت لاحق، وما إلى ذلك.

يكفي أن نتذكر على سبيل المثال، ملامح نمو وتشكيل الجمجمة، لن نعتبرها أكثر من قبح بالنسبة لشكل عام للطفل، هذا طبيعي وطبيعي تمامًا. على العكس من ذلك، فإن نسبة حجم الرأس والجسم التي يميزها الشخص البالغ بالنسبة للطفل ستكون غير طبيعية، بشكل عام يشمل النمو البدني كل ما يميز التغيير في حجم ونسب الجسم مع تقدم العمر، وزيادة الاختلافات في اتجاه الطفل - ثم البالغ .

النضج الجنسي في تطور الكائن الحي يشير إلى ما يميز تقوية المؤشرات التي تحدد ما إذا كان الشخص ينتمي إلى الجنس الذكري أو الأنثوي، وتقوية الاختلافات في اتجاه الجنس الذكري - الجنس الأنثوي.

حيث أن التطور البدني لدى مختلف مراحل النمو تكون بمستويات متفاوتة جدا حيث يبلغ معدل نمو الأولاد عند الولادة حاليًا 50-51 سم، ووزن الجسم - 3.5 كغ، ومحيط الصدر - 36-37 سم، وكل مؤشر من هذه المؤشرات يزيد بنسبة 2-3% تقريبًا عن المؤشر المقابل عند الفتيات .

التطور الجسدي ليس هو نفسه، فهناك ثلاثة خيارات رئيسية، والفرق بينهما أسهل في إظهار مثال زيادة وزن الجسم.

ينمو بعض الأولاد بشكل مكثف بدنيًا في الأشهر الثلاثة أو الأربعة الأولى بعد الولادة، يمكن أن تصل زيادة الوزن الشهرية إلى 1.5-2.5 كغ، بحيث يتجاوز وزن الجسم في الغالب 7-8 كغ في عمر 3-4 أشهر. بعد 3-4 أشهر، ينخفض معدل النمو بشكل ملحوظ، وفي الأشهر التالية لا يتجاوز اكتساب الوزن 0.4-0.6 كغ. في الأولاد الآخرين، يحدث النمو بشكل أكثر توازنًا - يزداد الوزن بمعدل 0.8-0.9 كغ، وتستمر هذه المعدلات حتى 7-9 أشهر.

أخيرًا هناك مجموعة صغيرة نسبيًا من الأطفال يتطورون ببطء نسبيًا في الأشهر 1-1.5 الأولى، وهذا يرجع دائمًا إلى حقيقة أن أجسامهم لا تستطيع التكيف لبعض الوقت مع ظروف التغذية والمنتجات المستخدمة - الأم الحليب (مع الرضاعة الطبيعية) أو الخلطات الغذائية (عند الرضاعة الطبيعية أو المختلطة). ومع ذلك في معظم الحالات يتوقف نموهم البدني بعد ذلك، بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وزن الجسم بين الأولاد من المجموعات

الثلاث بحلول العام، على الرغم من أن الأولاد من المجموعة الأولى لا يزالون عادة يزنون أكثر من الآخرين (هم متوسط الوزن 11.5-12.5 كلغ).

عليك أن تعرف أن الخيارين الأولين للنمو البدني طبيعي تمامًا، وعلى أساس زيادة الوزن (وفقًا للوالدين أو بعض المهنيين الطبيين)، لا يوجد سبب للحد من كمية الطعام للطفل، الشيء الرئيسي الذي يجب أن يعرفه الآباء هو أن زيادة الوزن في الأشهر الأولى لا ينبغي أن تكون عادة أقل من 0.7-0.8 كلغ، ولكن يمكن أن تتجاوز هذا الحد ضمن نطاق واسع إلى حد ما .

الخيار الثالث مرضي مشروط (حالة مرضية وجب التنبه إليها) وفي حالة زيادة الوزن بشكل غير كافٍ في الشهر الأول (أو حتى في الأسبوعين الأولين)، يجب على الوالدين بالتأكيد الاتصال بأخصائي للحصول على توصيات بشأن تغذية الطفل.

في الوقت الراهن لا تحدث مضاعفة وزن الجسم عند الرضع بمقدار 6 أشهر، كما كان من قبل في بدايات القرن العشرين ولكن بمتوسط 4-4.5 شهرًا، ولا تتضاعف ثلاث مرات في السنة، بل من 10 إلى 11 شهرًا. خلال السنة الأولى من العمر يزداد وزن جسم الأولاد بمتوسط 7.5-8 كلغ، وزيادة في الطول 26-30 سم، ومحيط صدر 12-14 سم.

في السنة الثانية من العمر، ينخفض معدل النمو البدني، وعلى مدى السنوات التالية تكون الزيادة في الطول من 5 إلى 7 سم في السنة، والوزن نحو 2 كلغ، ومحيط الصدر 1-2 سم، أدنى توتر لشدة تطور مستويات البدنية يلاحظ عند الأولاد في سن 11 عامًا - قبل بداية سن البلوغ مباشرة.

مع بداية سن البلوغ يزداد معدل النمو البدني مرة أخرى: تصل الزيادة في الطول إلى 6-10 سم، والوزن 4-6 كلغ، ومحيط الصدر 3-5 سم في السنة. تحدث الزيادة السريعة في الطول والوزن بشكل خاص بين 12 و16 عامًا

(بمتوسط 25-27 كلغ و 25-35 سم)، لكن جسم الذكر يصل إلى أعلى مستوى من النمو البدني بعد 20 عاما.

تخضع الزيادة في وزن الجسم وطوله عند الأولاد والمراهقين للتقلبات الموسمية (على مدار السنة الميلادية من ناحية الفصول الاربعة) ربيع- صيف- شتاء- خريف) .

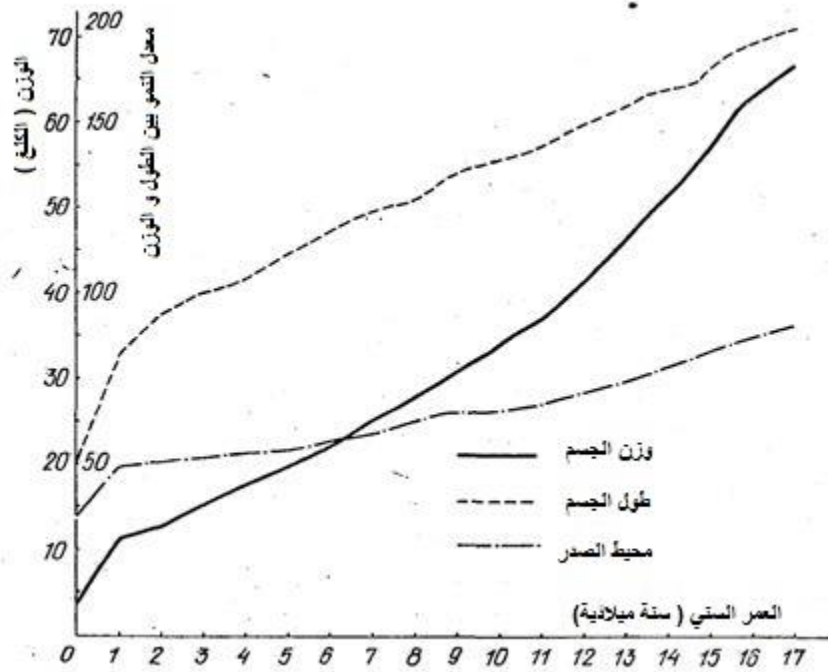
لوحظ أكبر زيادة في الوزن في أشهر الخريف، من شهر أغسطس إلى نوفمبر، وهي الأصغر - في أشهر الربيع وأوائل الصيف، على العكس من ذلك لوحظ أكبر زيادة في طول الجسم من أبريل إلى يوليو، أي في الأشهر التي يكون فيها تأثير ضوء الشمس أقوى وأقل في أشهر الخريف.

قبل بداية سن البلوغ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم ووزن الجسم لدى الفتيان والفتيات، ولكن في أثناء ذلك يزدادون أكثر فأكثر، حتى 10 سنوات، يتفوق الأولاد قليلا على الفتيات في طول الجسم وفي الوزن - حتى نحو عمر 8.5 سنة، فيما يتعلق بالبداية المبكرة لمرحلة البلوغ عند الفتيات، تبدأ الأخيرة في تجاوز الأولاد في طول الجسم (من 10 إلى 13 عاما) وفي الوزن (من 8.5 إلى 14 عاما)، ومع ذلك بعد سن 12 عاما، ينخفض معدل الزيادة في الطول عند الفتيات، ومن سن 14 عاما، ينخفض معدل الزيادة في وزن الجسم، عند الأولاد، في هذا العمر يكون النمو البدني مكثفا للغاية .

على سبيل المثال بين سن 15 و 16 عاما، يمكن أن تصل الزيادة في وزن الجسم إلى 6-7 كلغ في السنة، وطول الجسم - 8-9 سم، ومحيط الصدر - 3-4 سم، المؤشرات المقابلة للفتيات من نفس العمر هي (وفقا لأطباء معهد موسكو للطب البدني: ف. ج. قراشيفا : 2015) عند الولادة في سن 17 يزيد وزن جسم الأولاد عن وزن جسم الفتيات بحوالي 12% والطول ومحيط الصدر بحوالي 9%.

يتم عرض مؤشرات التطور البدني للأولاد والمراهقين والشباب في معهد موسكو للطب البدني في (الشكل المرفق رقم: 01) وفقا لـ : ف. ج. قراشيفا، ف. أ. منكينيا وآخرون) حيث يظهر لنا تفاوت النمو البدني بوضوح: زيادة في الطول ووزن الجسم ومحيط الصدر تحدث بشكل غير متساو عند الجنسين علاوة على ذلك، فإن شدة زيادة الكتلة الجسمية في جميع الأعمار أعلى بكثير من نمو ومحيط الصدر .

لذلك إذا حدثت مضاعفة وزن الجسم، كما ذكرنا سابقا بمقدار 4-4.5 شهرا، وتضاعفت ثلاث مرات قبل سنة ميلادية واحدة، فإن مضاعفة النمو تحدث بمقدار 4 سنوات وتتضاعف ثلاث مرات بمقدار 12 عاما فقط، ويتضاعف محيط الصدر بعمر 12 سنة فقط، وبحلول سن 17 تكون نحو زيادة بمستوى 240-250% من محيط الصدر عند مرحلة الولادة .



الشكل المرفق رقم: 01 يبين مستويات النمو البدني زيادة في الطول ووزن الجسم ومحيط الصدر (سفاري سفيان عن : ف. ج. قراشيفا، ف. أ. منكينيا وآخرون : 2022)

نتيجة لذلك تتغير نسب الجسم من سنة إلى أخرى ويطول سن 17 تختلف اختلافًا كبيرًا عن النسب عند الولادة، إذا كانت أبعاد الرأس عند الوليد (من الذقن إلى أعلى نقطة في العظم الجداري) تشكل نحو ربع إجمالي طول الجسم، ويبلغ طول الساقين نحو نسبة 35-38٪، فعندئذ عند البالغين الذكور هذه الأرقام هي على التوالي 1/8 (ثمان) ونصف طول الجسم لديهم.

تعتبر سمة النمو البدني للفتيان أكثر وضوحًا من عند الفتيات، وهي الغلبة المؤقتة لصالح الفتيان لزيادة طول الجسم على زيادة الكتلة والأبعاد العرضية لأجسامهم وحتى الأطراف، فضلًا عن التطور الأكثر وضوحًا للأنسجة العضلية . يحدث نمو عضلي مهم بشكل خاص بعد عمر 13-14 سنة، لذلك إذا كانت كتلة العضلات بالنسبة إلى وزن الجسم نحو 33٪ في سن 15 سنة، فعندئذ في سن 17-18 عامًا تصل بالفعل إلى 44٪، أما بين سن 15 و18 هناك زيادة ملحوظة في قوة عضلات الظهر، ويرجع ذلك إلى زيادة كتلتها وصلابتها ومرونتها، مع انخفاض محتواها المائي وزيادة محتوى البروتين العضلي فيها ،

في الوقت نفسه فإن قدرة التحمل لدى المراهقين والشباب في سن 16-19 هي 75-85٪ فقط من قدرة التحمل لدى البالغين، وتترافق الجهود العضلية مع إنفاق طاقة أكثر وضوحًا ويلزم فترة نقاهة أطول بعد العمل ز الجهد البدني .

((حيث يحدث التطور البدني للمراهقين بمعدلات مختلفة))

يتطور بعض المراهقين بشكل متساوٍ نسبيًا والبعض الآخر غير متساوٍ: في البداية يكونون لديهم أطراف ممدودة (طولية) جدًا وبعد ذلك فقط "يكتسبون" أبعادًا وكتلة عرضية، خلال فترة البلوغ تكتسب نسب جسم المراهقين على نحو متزايد طابعًا ذكوريًا نموذجيًا: طول أطراف أكبر نسبيًا من طول أطراف الأنثى،

وأكتاف أعرض وظهر وحوض ضيق، كما لوحظ بالفعل تزداد قوة وتحمل المراهقين والشباب باطراد ولا يصاحب فترة البلوغ في مرحلته النهائية، كما هو الحال لدى الفتيات يكون هناك انخفاض في النشاط الحركي لديهن.

للحكم على درجة النمو البدني للطفل من المهم معرفة وقت التسنين (ظهور الاسنان في الفم)، كقاعدة عامة تظهر الأسنان اللبنية الأولى في عمر 7-8 أشهر، وبحلول العام يكون لدى الطفل 8 أسنان في المتوسط (4 قواطع في الأعلى والأسفل).

في عمر السنتين تكون الأسنان في العادة من 16 إلى 20 سنناً، في السنة 6-7، يبدأ استبدال الأسنان اللبنية بأسنان دائمة وتنتهي هذه العملية عادة بفترة تتراوح بين 12 و 13 سنة.

عادة ما تتوقف الزيادة في طول الجسم عند الذكور في سن 18-20 سنة، على الرغم من أنه في بعض الحالات يتواصل نمو الطول حتى سن 24-25، عندما يكتمل تعظم جميع أجزاء الهيكل العظمي تمامًا يمكن أن يزيد طول الجسم بمقدار 2-3 سم أخرى في الوقت نفسه، يبلغ متوسط ارتفاع الذكر البالغ في دزل أوروبا الشرقية ومناطق الباردة حاليًا نحو 172 سم ووزنه - 71-72 كلغ، حيث تعتبر هذه هي النسبة الأكثر ملاءمة للطول ووزن الجسم للإنسان السوي العادي، بعد ذلك في كثير من الأحيان بعد 30 عامًا غالبًا ما تحدث زيادة أخرى في الكتلة ولكن لم يعد من الممكن اعتبار ذلك استمرارًا للتطور البدني .

بلوغ: البلوغ هو عملية (أو بالأحرى عملية معقدة) ينتج عنها سن البلوغ، إذا فهمناها من الناحية الفسيولوجية البحتة فإن الشخص يصل إليها خلال فترة المراهقة (11-15 سنة)، لكن إذا فهمنا سن البلوغ على نطاق أوسع وهو

الأصح بما أن الإنسان كائن اجتماعي فإنه لا يصل سن البلوغ إلا في نهاية المراهقة (أي بعد 16-19 عامًا).

البلوغ هو قدرة الذكر ليس فقط على إنجاب طفل ولكن أيضًا على توفير أفضل الظروف للحمل وإرضاع الطفل وهذا من قبل الأنثى وهذا من أجل النمو البدني والروحي للطفل.

في الوقت نفسه عادة ما يتم تقييم المراهقة على أنها فترة النضج وإلا سن البلوغ. الحقيقة هي أنه في مرحلة المراهقة تتم إعادة هيكلة الجسم بشكل مكثف إلى مستوى جديد من نشاطه الحيوي والمرتبط بإمكانية القيام بوظيفة الإنجاب. من ناحية أخرى في مرحلة المراهقة لا يوجد سوى تحسين وتوحيد تلك التغييرات التي اكتملت أساسًا في مرحلة المراهقة فضلًا عن النضج الروحي المكثف للشخص.

خلال 9-10 سنوات الأولى من الحياة يحدث نمو جسم الطفل بشكل متساوٍ نسبيًا، و فقط في سن 6-7 سنوات يعاني الأولاد من تضخم طفيف في الخصيتين وتسمى هذه الفترة ما قبل البلوغ، وبعد 10-11 سنة تبدأ العمليات التي تشكل جوهر سن البلوغ وتؤدي إلى سن البلوغ الحقيقي.

تشمل هذه العمليات الخاصة بمرحلة المراهقة و بلوغ أولاً التغييرات في نسب الجسم التي تقترب منها إلى النسب النموذجية بالنسبة للجنس الذكري ، وثانيًا ظهور و تطور الخصائص الجنسية الثانوية ، ثالثًا إعادة هيكلة نشاط مختلف الأجهزة وأنظمة الجسم - الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية و الجهاز الهضمي .

في الوقت نفسه تتغير أيضًا حالة الجهاز العصبي المركزي وكذلك الغدد الصماء ، لكن هذه التغييرات تكمن وراء جميع العمليات الفسيولوجية الأخرى.

كما ناقشنا بالفعل في الجزء الأول الخاص بالتطور البدني ، تتشكل نسب الجسم الذكوري عادة نتيجة للنمو غير المتكافئ وتطور الأجزاء الطرفية من الجسم. يتميز الشكل الذكوري بأكتاف عريضة و ظهر قوي ، الحوض أضيق بكثير من الكتفين ، أطراف طويلة نسبيا يكون مركز ثقل جسم الذكر فوق الخصر بينما يكون عند الأنثى أقل ، تم تطوير أنسجة العضلات في جسم الذكر بشكل أفضل بكثير من الأنسجة الدهنية ، في هذا الصدد عادة ما يكون لدى الذكور سطحية كبير و واضحة للعضلات.

تشمل الخصائص الجنسية الثانوية طبيعة شعر الجسم ، أي ملامح نمو الشعر على العانة وتحت الذراعين وعلى الوجه ، شكل الحنجرة و صوت الحبال الصوتية ، يمكن أيضا اعتبار نسب الجسم النموذجية لجنس الذكر خصائص جنسية ثانوية ، بالإضافة إلى ذلك فإن التغييرات التي تحدث في فترة المراهقة والمراهقة ذات الخصائص الجنسية الأولية تتميز أيضا بنمو المزيد والمزيد من الخصائص والصفات والقدرات الذكورية النموذجية.

خلال فترة البلوغ هناك زيادة في حجم الخصيتين أولاً (في سن 10-11 سنة) ، و في غضون 3-4 سنوات القادمة تنمو الخصيتان بشكل مكثف وتنضج ، وتزداد كمية هرمون التستوستيرون الذكري الذي تنتجه الخصيتان.

العلامة المميزة التالية للبلوغ هي شعر العانة ابتداءً من سن 13 عامًا ثم بعد حوالي عام يبدأ نمو الشعر الإبطي ، و من سن 16 إلى 17 عامًا يكثف نمو شعر الوجه ، يرتبط نمو الشعر بالتحول ، تحت تأثير كمية متزايدة من هرمون التستوستيرون ، في الشعر الزغبي الذي يغطي الجسم إلى ما يسمى بالشعر الطويل (و الذي يكسى جميع الجسم) تختلف التواريخ لبداية نمو الشعر واختلاف مدة هذه العملية حتى اكتمالها تمامًا و التي تكون مرتبطة

بالحساسية غير المتكافئة للشعر في المناطق المختلفة والجسم للهرمون الجنسي الذكري ، والحساسية الفردية للشعر تجاهه.

الأشخاص مختلفون غير متساوين أيضًا وهذا يفسر الاختلافات الكبيرة بشكل ملحوظ في نمو شعر الوجه (الشارب والحية) مقارنة بتطورها على فروة الرأس، لتنمية الشعر بشكل أهم هو زيادة إفراز الهرمونات من الغدد الكظرية خلال فترة البلوغ ، تشبه خصائص هرمون التستوستيرون وتسمى الأندروجينات فيما يتعلق بهذا.

يحدث نمو شعر العانة بشكل مكثف لمدة أربع سنوات (13-17 سنة) ، لكنه يصل إلى النمو الكامل فقط في سن 25 ، و يتميز النوع الذكري لشعر العانة بخط من الشعر يرتفع على شكل مثلث قاعدته مقلوبة.

في الوقت نفسه في كل ستة ذكور (06) تقريبًا تقترب طبيعة شعر العانة من شخصية المرأة و التي تتميز بخط أفقي متساوٍ ، بحيث لا يكون للسطح المغطى بالشعر شكل مثلث قاعدته مقلوبة إلى أعلى ، يحدث نمو الشعر الإبطي بشكل مكثف خلال حوالي ثلاث سنوات (14-17 سنة) ويصل إلى نموه النهائي في وقت أبكر من شعر العانة، في نمو الشعر يظهر شعر الوجه أولاً فوق الشفة العليا ثم على الذقن ، و يكتمل شعر الوجه النهائي في سن 25 عامًا تقريبًا ، ولكن قد يتطور في السنوات اللاحقة ، و يتطور شعر الجسم لاحقًا - الصدر والظهر جزئيًا.

ترتبط بعض السمات الفردية لهذه العمليات بتأثير الأندروجينات الكظرية على سن البلوغ بشكل عام وعلى نمو الشعر بشكل خاص ، لقد لوحظ أنه في المراهقين الذين لديهم وظيفة متزايدة لقشرة الغدة الكظرية في هذه الفترة يبدأ البلوغ في وقت مبكر ، و يستمر بشكل مكثف وينتهي في وقت مبكر ، ينعكس

هذا أيضًا في خصوصيات سلوكهم: فهم يتعلمون أخلاق البالغين في وقت مبكر وغالبًا ما يظهرون اهتمامًا متزايدًا بالجنس الأنثوي وما إلى ذلك.

خلال فترة البلوغ عند الأولاد ، يحدث زيادة وتغير في شكل الحنجرة ، يتغير الغضروف الرئيسي الذي يشكله وهو الغدة الدرقية ، بشكل ملحوظ و بشكل خاص إنه يشكل نتوء حنجري مميز (" تفاحة آدم " : تتلاقى صفائحها ليس بزواوية منفرجة كما هو الحال عند الفتيات و لكن عند زاوية حادة عند ذكور).

بسبب زيادة حجم الحنجرة و إطالة الأربطة الصوتية ينخفض الصوت - بنحو أوكتاف واحد (هو الفاصل الزمني بين طبقة موسيقية وأخرى ذات تردد مضاعف) مقارنة بالفترة السابقة. في الوقت نفسه تتغير أيضًا جرس الصوت وصفاته الأخرى ، وتكون التغييرات إما للأفضل و للأسوأ ، لذلك من خلال جودة الصوت في مرحلة الطفولة ، يصعب على الصبي الحكم على جودته في حالة النضج أكثر من الحكم على جودة الصوت بالنسبة للفتاة ، مع التغييرات (الطفرات) في الصوت ليس فقط زيادة حجم الحنجرة وإطالة الأربطة أمرًا مهمًا ، ولكن أيضًا على ما يبدو إعادة هيكلة وظيفتها المرتبطة بالخصائص الفردية لحساسيتها للهرمونات .

ليس من قبيل المصادفة أنه أثناء تحول الصوت يمكن للمراهق التحدث إما بصوت الجهير (هو اخراج الصوت عن طريق تضيق مجرى التنفس على نحو كاف يؤدي إلى توقف وجيز لتدفق التنفس) أو الفالسيتو (هو اخراج صوت هو أرق، ومتجدد الهواء) ، وما إلى ذلك صوته بين الحين والآخر "ينكسر" ، يرتبط هذا بوضوح بإعادة الهيكلة الوظيفية لجهاز تشكيل اخراج الصوت بأكمله (الحنجرة و الحبال الصوتية) ، و خلال فترة البلوغ عند الأولاد يتم تطوير نوع التنفس الرئوي للذكور أخيرًا فيكون تنفس - بطني - على عكس النوع الأنثوي يكون تنفس - الصدر.

خلال فترة البلوغ يخضع الأولاد لتغيرات في الغدد الثديية (Mammary glands)، أولاً في عمر 10-11 عامًا تقريبًا (أي في نفس الوقت الذي يُلاحظ فيه أيضًا تضخم الخصية) (تحدث زيادة غير مؤلمة أو غير مؤلمة تقريبًا في أنسجة الغدة مباشرة أسفل الهالة - دائرة مصطبغة من الجلد حول الحلمة) (الثدي)، يحدث هذا بسبب زيادة إفراز الغدة النخامية (هرمون الإستروجين)، والذي له تأثير محفز على كل من نمو الخصيتين وتطور الغدد الثديية، من أجل التطور النهائي للغدد الثديية، من الضروري التأثير الودي فوليتروبيين الهرمونات الجنسية الأنثوية، و نظرًا لوجود القليل من هذا الأخير في الجسم الذكري وعلى العكس من ذلك هناك الكثير من هرمون التستوستيرون الذي يثبط نمو الغدد الثديية، فهي لا تتطور عند الأولاد، ومع ذلك في بعض المراهقين يمكن أن تنمو الغدد الثديية بشكل كبير إلى الحد الذي يمكن اعتباره بالفعل عيبًا تجميليًا، و يرجع ذلك إلى زيادة إفراز الفوليتروبيين لدى هؤلاء المراهقين و إلى زيادة حساسية أنسجة الثدي تجاهه، تسمى هذه الحالة التثدي (من التثدي اليوناني - المرأة، الثدي - الغدة الثديية)، في الغالبية العظمى من الحالات في المرحلة الأخيرة من سن البلوغ حتى الغدد الثديية الملحوظة للغاية تحت تأثير كمية متزايدة من هرمون التستوستيرون تخضع لتطور عكسي.

صعوبات التي تواجه مدرس التربية الرياضية في

المدارس

م.د حيدر عبد الكاظم خضير

تدريسي في كلية الكوت الجامعة

يذكر محمد عبد العزيز سلامة(2007): ان المدرسة احدى المؤسسات التربوية الهامة التي تسهم في إعداد الفرد المتكامل الشخصية ، المتوافق مع ذاته ومجتمعه ، المتمسك بدينه وعاداته وتقاليده ، وذلك من خلال ما تقدمه المناهج الدراسية من معلومات بناءة إضافة إلى الأنشطة التي تسهم في تنمية المواهب والقدرات وصقلها.

ويعرفها محمد عبد العزيز سلامة، سمير عبد الحميد علي (2007): أن الإدارة نشاط إنساني منظم يهدف إلى تحقيق أهداف إنتاجية أو اقتصادية من خلال تجميع وتوجيه الموارد المادية والبشرية المتاحة وتنمية موارد جديدة ووضعها موضع الاستغلال المثمر.

ويرى جمال محمد علي (2007): أن الدنيا قد تغيرت مع نهاية القرن العشرين وتغير معها علم الإدارة حيث أصبح الهدف من الإدارة في القرن الحالي استثارة حماس العاملين ، إفساح المجال للقدرات الإبتكارية، منح سلطات واسعة والتفويض الفعال للمساهمة في وضع المستقبل وأصبح التغيير هو الحقيقة الثابتة الوحيدة والمستقبل يتحدد بالحاضر.

و يذكر شون كاثلين (2011) (Shona Kathleen): أن الإدارة تميزت طوال العقود السابقة بموجات من الحماس البالغ التي تجرف المشتغلين

بها فقد أصبح المديرين يركبون كل موجة إدارية ويرون فيها العلاج الشامل لكل المشكلات الإدارية.

إذا نظرنا إلى المدرسة وجدنا أنها تتفرد وتتميز على سائر أنواع المؤسسات بأن انتاجها من البشر , يدخلون اليها أطفالا ويتخرجون منها مواطنين صالحين للمجتمع الذي يعيش فيه. فالوظيفة الاجتماعية الأساسية للبيئة المدرسية هي استمرار ثقافة المجتمع ودوامها , ومن أهم العوامل التي تؤثر على التلاميذ من خلال المدرسة هي المدرسين وادارة المدرسة .

ومن هنا تظهر أهمية دور الادارة المدرسية في تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي , وذلك اذا تواجد لدى الادارة الوعي الرياضي الكافي والاتجاهات الايجابية نحو ممارسة المدرسة للانشطة الرياضية , وبالتالي سوف تهتم الادارة بتدعيم الانشطة الرياضية المدرسية عن طريق توفير الامكانيات المادية والبشرية والادوات والملاعب اللازمة للممارسة , والاهتمام بوضع درس التربية الرياضية في المكان المناسب بالجدول الدراسي اليومي. كما ان الادارة المدرسية عليها دور كبير في تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي والاشترك بها وتشجيع الفائزين بها وتوفير الجوائز لهم والحوافز التشجيعية للمتفوقين رياضيا.

وفضلا عن ان المدرس يشترك غالبا في الانشطة الرياضية مع التلاميذ ويتضمن هذا الاشتراك معاني الصداقة والاخوة كذلك يزيد من الترابط والمودة بين المدرس والتلميذ ومن ثم يتاح له فرصة التأثير في سلوكهم اثناء اللعب عن طريق الملاحظة الواعية دراسة الكثير من سلوك اتجاهات التلاميذ , ويميل كل تلميذ الى ان يروا امالهم , ورغباتهم وأهدافهم مجسمة في شخص نموذج , انهم يوجهون انفسهم نحو القيم الداخلية والخارجية المعروفة ممن اتخذه لانفسهم نموذجا ان يتأثروا بمواقفه , فاذا كان هذا النموذج شخصا رياضيا

مرموقا سوف يظهر التلاميذ ميولهم التلاميذ نحو الرياضة ويصبحون على استعداد لممارسة الرياضة.

وتدرس مادة التربية الرياضية في كافة المراحل الدراسية والنشاط الرياضي يطبق ويمارس في تلك المراحل ويعتبر النشاط الرياضي بالمدرسة العامة للتربية أحد المكونات الهامة والاساسية التي يمكن أن تساهم في تنمية الطلاب بدنيا وعقليا وجسمانيا, بالإضافة الى تنمية العلمية في باقي المكونات والفروع وكذلك له الدور الفعال في اعداد خريج قادر على قيادة مناصب ومواقع في المجتمع العراقي .

نظام التعليم في العراق :

أنشئ نظام التعليم في العراق عام 1921 م, وشمل كل المسارات العامة والخاصة وفي أوائل 1970م, أصبح التعليم عام ومجاني على جميع المستويات والزامي في المرحلة الابتدائية . التعليم في العراق تنظمه وزارتين : وزارة التربية , ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي . حيث ان وزارة التربية هي المسؤولة عن التعليم ما قبل المدرسي والتعليم الابتدائي والثانوي والمهني .

كان النظام التعليمي في العراق هو المتفق عليه عموما على أنه قبل عام 1990م , كان واحد من أفضل النظم في المنطقة لكن الوضع بدأ يتدهور بسرعة بسبب عدة الحروب والعقوبات الاقتصادية التي فرضت على العراق , وفقا لتحليل اليونسكو في عام 2003م تفاقمت مشاكل النظام التعليمي في الوسط والجنوب على الرغم من توفير الاساسيات الضرورية له, أما في شمال العراق لم يعاني بقدر كبير مثل باقي المناطق بالعراق بسبب برامج اعادة التأهيل واعادة الاعمار المنظمة من خلال الامم المتحدة وعدة وكالات .

منذ 2003م ظهرت المشاكل الرئيسية التي تعيق النظام التعليمي من وتشمل : نقص الموارد , وتسييس النظام التربوي والهجرة والتشرد الداخلي من

المعلمين والطلاب ,والتحديات الامنية , والفساد , والامية على نطاق واسع مقارنة مع قبل , حيث ان نسبة الامية 39% لسكان الريف . وتقريبا 22% من السكان البالغين في العراق لم يلتحقوا بالمدرسة, و9% من المدارس الثانوية خفضت نسبة المساواة بين الجنسين .

السياسة التعليمية :

ينص الدستور العراقي المؤقت لعام 1970م , ن الدولة تضمن حق التعليم المجاني في جميع المستويات الابتدائي والمتوسط والاعدادي والجامعي لجميع المواطنين.

والتعليم الابتدائي الزامي ومحو الامية الشامل هدف اساسي , وتعتبر الحكومة مسؤولة عن وضع السياسات التعليمية والاشراف عليها وكذلك تمويل التعليم وتطوير تنفيذ البرامج التعليمية.

وتمتد الدورة التعليمية الرسمية في العراق الى (12 سنة) منها (6 سنوات)الزامية لمرحلة التعليم الابتدائي , الذي يبدأ من عمر ست سنوات , يتبعها (3سنوات) للمرحلة المتوسطة , (3سنوات) لمرحلة التعليم الاعدادي الذي ينقسم الى اعدادي عام (علمي و أدبي), وثانوي مهني صناعي أو زراعي ,أو تجاري , وهناك ايضا معهد اعداد المعلمين ومدة الدراسة فيه (5سنوات) بعد التعليم المتوسط.ويمكن للطلاب الذين يتهون المرحلة الاعدادية ويحصلون على المؤهلات في الامتحانات العامة النهائية (البكلوريا) ان ينضموا مباشرة الى الجامعات أو المعاهد الفنية التي تمتد الدراسة فيها لمدة 4سنوات كحد أدنى, ويستطيع طلاب معهد اعداد المعلمين وكذلك طلاب الثانوي المهني بأنواعه الذين يحصلون على درجات ممتازة في الامتحانات النهائية (البكلوريا) أن يلتحقوا بالكليات والجامعات لمتابعة تعليمهم العالي.

التعليم الثانوي:

يتكون التعليم الثانوي من مرحلتين تمتد كل منها الى ثلاثة أعوام , تشكل الاعوام الثلاثة الاولى المرحلة المتوسطة التي تؤدي الى البكلوريا من المستوى الثالث , وتشكل الاعوام الثلاثة المتبقية المرحلة الاعدادية التي تؤدي الى البكلوريا من المستوى السادس . وتدرس بعض المدارس في العراق المرحلة المتوسطة فقط وبالتالي على الطلاب اتمام دراستهم الاعدادية (المرحلة الثانوية الثانية) في مدرسة اخرى , وتدرس معظم المدارس المرحلتين المتوسطة والاعدادية , ويختار الطالب بعد السنة الاولى في المرحلة الاعدادية بين الدراسة (العلمي او الأدبي).

استخدام خرائط المفاهيم الإلكترونية في التدريس

م.د حسين فايق عزيز

كلية الكوت الجامعة

hussein.faeeq@alkutcollege.edu.iq

إن ما يجب أن نلتفت إليه في مؤسساتنا التعليمية هو البحث عن الاساليب والاستراتيجيات والأدوات التعليمية التي تجعل تعلم المفاهيم ذات المعنى بعيداً عن التعلم الاستظهاري وهنا ظهرت في المؤسسات التعليمية على يد نوفاك وجوين استراتيجية مبتكرة للتعلم هي خريطة المفاهيم جاءت تطبيقاً لنظرية اوزوبل للتعلم ذي المعنى من خلال شكل تخطيطي يوضح تلك المفاهيم وعلاقتها في كل من الاتجاه الأفقي والرأسي ويقصد بالتعلم ذي المعنى هو ذلك التعلم الذي يجد مقابلاً له في البنية المعرفية القائمة لدى المتعلم وعليه تكون الدراسة ذات المعنى بقدر ما ترتبط ببنية المتعلم المعرفية السابقة حيث إن خرائط المفاهيم توظف قدراتنا البصرية لفهم معلومات معقدة بسهولة وهي في جوهرها أهم الأدوات البصرية التي تساعد المستخدم في عملية التفكير من خلال الأفكار والعلاقات التي تربط بينها كما أنها مفيدة في تنظيم العروض والعمل الجماعي وتشجع المتعلمين على اختيار طريقة ربط الأفكار ببعضها كما أن الطبيعة البصرية تجعل من السهل الوصول للمعرفة بالتركيز على تلك الروابط فلا تجعل فرق لدى المتعلم بين التعلم والتفكير، وعند استخدام خرائط المفاهيم ويمكن اجمال بعض التوصيات في النقاط التالية:

✓ الإهتمام بتنظيم المادة التعليمية باستخدام خرائط المفاهيم حيث تنظيمها في تسلسل هرمي يشبه ويوازي تنظيم المعرفة في البنية المعرفية للمتعلمين مما يساعدهم على التعلم ذي المعنى وربط المعلومات السابقة بالمفاهيم الجديدة

كما تساعد في بيان العلاقات المتضمنة في أي موضوع والعلاقات بين وحدات ذلك الموضوع وفي أثناء عرض وتدریس موضوعاته وفي أساليب التقويم التكويني والتجمیعی.

✓ تشجیع المعلمین علی استخدام خرائط المفاهیم فی دروسهم الیومیة والإستفادة من تكنولوجیا خرائط المفاهیم الالکترونیة.

✓ إهتمام القائمین علی التریبة بخرائط المفاهیم كأداة لتطویر المناهج

✓ ضرورة تدريب المتعلمین علی كیفیة بناء خرائط المفاهیم لمساعدتهم علی استیعاب المادة التعلیمیة المقدمة.

✓ الإهتمام بخرائط المفاهیم كأداة تقویمیة لمحتوی موضوعات التعلم سواء التقویم التكوینی أو التجمیعی.

كيفية استخدام خرائط المفاهیم فی التدریس وهي:

+ تقديم خريطة للمتعلمین برسم كامل تتضمن بعض المفاهیم المفقودة المعبر عنها بصور أو رسوم ثم نطلب منهم إعادة بناء الخريطة والتعبیر عن الصور والرسوم بالمفاهیم التي تمثلها.

+ تقديم خريطة مفاهیم كاملة للمتعلمین بها عدد محدود من الفراغات ويقدم معها قائمة بالمفاهیم المفقودة مضافا إليها (1 - 2) مفهوماً لا ينتمي للخريطة ثم يطلب منهم إعادة بناء الخريطة باستخدام قائمة المفاهیم المعطاة لهم.

+ المزوجة بين المدخلین الأول والثانی.

+ تقديم خريطة مفاهیم كاملة يظهر فیها المفهوم الرئیسی ومفهوم آخر يتفرع منه مباشرة وتظهر الخريطة جمیع الخطوط والأسهم مكتوباً علیها الحالة المعبرة عن العلاقة (ماهية العلاقة أو نوع العلاقة أو وصف العلاقة أو الحالة).

يقدم المعلم للمتعلمين مفهوماً رئيسياً يتطلب منهم بناء خريطة مفاهيم له
ويستخدم المعلم هذا المدخل بعد أن تتحسن مهاراتهم في بناء خرائط المفاهيم
وتتحسن معرفتهم العلمية في موضوع الدرس.

مجالات استخدامات خرائط المفاهيم هي:

تقويم المعرفة السابقة لدى الطلاب عن موضوع ما.

تقويم مدى تعرف وتفهم الطلبة للمفاهيم الجديدة.

تخطيط لمادة الدرس.

تدريس مادة الدرس.

تلخيص مادة الدرس.

تخطيط المنهج.

ولقد أصبحت خرائط المفاهيم الإلكترونية ذات أهمية كبيرة كأداة تدريسية
وتعليمية وتستخدم على نطاق واسع وأصبحت مهمة كأداة تعليم وتعلم وذلك
لأنها تعكس التنظيم المفاهيمي للمعلومات لتمثيل صيغة المحتوى العلمي لأية
مادة تعليمية في أي فرع من فروع المعرفة، وهي ذات فاعلية بعيدة نتيجة
لتوضيحها لتفاصيل المفاهيم وعلاقتها بطريقة أكثر اتساقاً واستراتيجية. وخرائط
المفاهيم أيضاً من الممكن استخدامها في مواقف التعلم والتعليم المختلفة وكذلك
تنظيم الموقف التعليمي في حجرة الدراسة وذلك بسبب ما تتمتع به هذه
الاستراتيجية من مرونة تجعلها تستخدم في مواقف متنوعة ولأغراض عديدة
أثناء التدريس.

عالم الإعاقة في المجال الرياضي

م.د. حيدر علي سلمان عبد الطرقي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

headarali123456r@gmail.com

تحتل الممارسة الرياضية أهمية كبيرة في حياة المجتمعات فالإسلام دعانا لممارستها كلما امكن من خلال الاهتمام بأبنائنا ورعايتهم وتدريبهم على بعض الالعاب وعلينا أن نعمل جميعا بقول رسولنا العظيم (ص) **"علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"** و هذه الدعوة كانت مفتوحة للجميع .ولم يحدد أبناء معينين بل كل الأبناء بدون استثناء.

فالرياضة كما هي مهمة للطفل الطبيعي فهي أكثر أهمية للطفل المعاق، فلا شك أن الإعاقة تؤثر على صاحبها سواء كان مولود بها أو ظهرت في حياته فجأة نتيجة حادث أو مرض تعرض له فهي تقلل من قدرته وتؤثر على نفسيته و تجعل صاحبها غير قادر على الاندماج مع المجتمع فهو يشعر دائما بالعجز والضعف من داخله وهذا يؤثر عليه بالانطواء والهدوء والانزواء عن مجتمعه ومن حوله، ولكن كل هذا كان بالماضي أما الآن فاختلقت نظرة المعاق إلى نفسه وبذلك استطاع أن يغير نظرة العام إليه لقد منحت الرياضة صفاتها الانسانية للجميع وهذا أثر عليه بالإيجاب فاستطاع أن يكتشف في نفسه ما يدفعه الى الأمام.

ان الدور المهم والكبير الذي تلعبه الرياضة تجعله يسعد ويسر ويشعر بمكانته الحقيقية . كعنصر . لقد تأكد ان الرياضة تمكن المعاق من استعادة القدرات الانفعالية والتوازن الحركي والجوانب النفسية والمعنوية.

لقد زاد الاهتمام العالمي بعالم الاعاقة وبدأت الدول تعطي اهتماماً كبيراً جداً للمعاقين وتبنت القوانين والاجراءات كل حسي توجهاتها وقدراتها المادية و ظروفها وإمكانيتها وقد رصدت الاموال الكثيرة ودعمت اللجان الاولمبية الخاصة بالمعاقين ووفرت لهم المراكز التخصصية . لقد اوجت الرياضة لكل معاق ما يناسب حالته من الاعاقة ووفرت التجهيزات الخاصة لادائة وقد كان للمجتمعات الدور الاكبر في حضور الدورات الاولمبية ومنحها المزيد من الوقت والتشجيع واصبح الرياضي المعاق لا يقل نجومية من الرياضي السليم .

من فوائد الرياضة بالنسبة للمعاقين وقد ثبت علميا ان الرياضه لها فوائد عديده وخاصه للمعاق حيث ثبت ان لها دور فعال في منحة الثقة بالنفس واستبدال من الشعور بالنقص الى طاقة ايجابية دافعة تمكنة من احتلال مكانته الاجتماعية وكذلك شعوره الرائع بانه عنصر مهم في المجتمع واختيار الرياضة المناسبة له.

لقد استطاعت الممارسة الرياضية ان تساهم في تاهيل الكثير من المعاقين وتطوير حالاتهم من خلال إعداد البرامج الرياضية الخاصة بكل لاعب حسب نوع ودرجة الإعاقة الخاصة وحسب قدراته وإمكانياته البدنيه ومراعاة الفروق الفردية بينهم في القدرات البدنية أو بممارسة التمرينات البدنية وتعتبر التمرينات الرياضية مظهراً من مظاهر النشاط الرياضي وهي تلك الحركات المتقنة التي تهدف من خلالها إلى تنمية وترقية القدرات البدنية والحركية للوصول بالفرد علي أحسن مستويات الأداء الحركي سواء في مجالات الرياضة أو الحياة المختلفة .

وقد أكدت دراسات عديدة أجريت عن الآثار الإيجابية في الصحة النفسية لدي المعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية عن غيرهم المعاقين غير الممارسين للرياضة وفي تميزهم عن غيرهم من المعاقين غير الممارسين للرياضة وإحساسهم بالحرية وبعض السمات النفسية الإيجابية الأخرى التي تساعد في تنمية قدرات الأفراد لمعاقين وتساعد في تنمية قدراتهم وميولهم الرياضية .

لقد تلون عالم الاعاقة من عالم قاتم شديد السواد الى عالم وادي يتيح للمعاق العيش بمجتمع يعي قدراته و يمنحة الامان المجتمعي .

دور تكنولوجيا التعليم في تحسين التعليم والتعلم لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم)

م.د اسراء فاضل حسن

كلية الكوت الجامعة

esraa.f.hasan@alkutcollege.iq

تعتبر التكنولوجيا ذات أهمية بالغة في حياة الافراد الصم، فهي تساعدهم على الاستقلالية والاعتماد على أنفسهم في إدارة شئونهم الخاصة، وقد كانت تكنولوجيا التعليم التقليدية تعتمد على جهاز عرض الشرائح وجهاز عرض فوق الرأس وغيرهما، وتمثل التكنولوجيا المساعدة أهمية بالغة في مساعدة الصم على اكتساب مهارات متنوعة وهي جزء من الخدمات المساندة لبرامج التربية الخاصة التي إذا أحسن استخدامها وتوظيفها مكنت الصم من تلبية احتياجاتهم الخاصة، وهذا يتطلب بالضرورة تدريب المعلمين قبل الخدمة على المعرفة المتعلقة بتطبيقات التكنولوجيا المساعدة في مجال تربية ورعاية الصم وضعاف السمع، ن تكنولوجيا التعليم من المداخل المنطقية لتصميم التعليم للصم ومعالجة مشكلاته لأنه يصمم عناصر منظومة التعليم واضعا في الاعتبار جميع العوامل المؤثرة في عمليتي التعليم والتعلم بهدف تحقيق تعليم فعال ومراعاة خصائصهم وحاجاتهم.

تقوم منتجات تكنولوجيا التعليم بدور رئيسي في عملية التعليم والتعلم فهي تساعد المعلم على إيصال المعلومات كما تساعد المتعلم على استيعاب المعلومات ويمكن أن نوجز دورها فيما يلي:

استثارة اهتمام المتعلم بالموضوعات فالمتعلم ينبغي أن يكون لديه الدافعية للتعلم.

1. التغلب على المشكلات اللفظية.
2. توسيع مجالات الخبرة وتنوعها.
3. تهيئة الخبرات التعليمية المباشرة.
4. إتاحة الفرصة لذوي الاعاقات للتعلم من خلال الخبرات البديلة.
5. مقابلة الفروق الفردية بين التلاميذ.
6. إتاحة فرص التعلم الذاتي والمستمر.

بالإضافة الى تكوين الاتجاهات الإيجابية واستخدام أسلوب التغذية الراجعة المناسبة لكل طالب، وربط المفاهيم اللغوية بالصور والأشياء المادية المحسوسة وتثبيت المعلومات في ذهن الطلاب تساعد في تخفيف العبء على المعلم بما تقدمه من مصادر متنوعة للتعلم من خلال تقديم المعلومات الجديدة والخبرات التعليمية المباشرة وغير مباشرة مما يجعل التعليم أكثر فاعلية.

اعتبارات استخدام التكنولوجيا المساعدة في تعليم الصم :

1. أن يكون موضوع الدرس هو المنطلق الرئيسي لمعلم الصم كي يستخدم التكنولوجيا داخل الصف الدراسي.
2. أن يأخذ معلم الصم وضعاف السمع بعين الاعتبار مستوى وقدرات هؤلاء الاطفال في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة.
3. أن يقرر معلم الصم ما اذا كان يرغب في استخدام التقنيات الحديثة لتوضيح موضوع درس ما أو التدريس بها.
4. أن يقرر معلم الصم ما إذا كان يرغب في تقسيم هؤلاء الاطفال إلى مجموعات أو بشكل فردي مع الاخذ بالاعتبار العمر الزمني والمهارات اللغوية والاجهزة المتوفرة للصف.

5. أن يعرف معلم الصم الخبرات السابقة لهم في استخدام التقنيات الحديثة.
6. أن يحدد معلم الصم ماذا يتعين على هؤلاء الاطفال عمله في أثناء استخدام هذه التقنيات الحديثة.
7. أن يعرف معلم الأطفال ماذا يتعين عليهم عمله بعد الإنتهاء من استخدام هذه التقنيات الحديثة.
8. أن يكتب معلم الصم جميع الوسائل التي يحتاجها عند تنفيذ الانشطة.
9. أن يحدد المعلم كيف يمكن تقييم الاطفال الصم من خلال التقنيات الحديثة.
- ويجب الانتباه إلى هذه الاعتبارات مراعاة ما اذا كان استخدام التكنولوجيا مناسباً من حيث المرحلة السنية للمتعلمين والامكانيات المادية والهدف المراد تحقيقه

معوقات استخدام التكنولوجيا في تعليم الصم :

1. الوقت لإعداد استراتيجيات تعليمية جديدة تستخدم التكنولوجيا وتطورها.
2. الأجهزة والخدمات التكنولوجية بمعاهد ومدارس الصم والبكم.
3. التدريب وخاصة تدريب المعلمين على استخدام التكنولوجيا المساعدة للصم والبكم.
4. فريق المساندة التكنولوجية (مثل المنسق التكنولوجي) بمدارس الصم والبكم.
5. برامج الحاسب الآلي وشرطة الفيديو وادوات المساندة الضرورية الاخرى.
6. مكان ملائم للأجهزة التكنولوجية والخدمات التكنولوجية المساعدة للصم والبكم.
7. معلومات عن الأجهزة والخدمات التكنولوجية المساعدة.
8. طريقة كلية يتبعها الطلاب لتطبيق برامج التكنولوجيا المساعدة.
9. مصادر الاصلاح والمحافظة على الادوات والاجهزة التكنولوجية وصيانتها.

ويمكن إضافة بعض المعوقات مثل عدم توفر القنوات الكافية لدى معظم صانعي القرار بأهميتها في الأنظمة التربوية، وعدم توفر الرغبة لدى بعض العاملين في مدارس الصم والبكم باستخدامها نتيجة لعدم درايتهم بأهميتها وأيضاً ضعف الاعتمادات المالية المرافقة لتجهيز المدارس وأعدادها بصورة تعوق توفير الأجهزة والشبكات وغيرها.

القوانين الميكانيكية المؤثرة في الجمناستك الفني

م.د دعاء عوض عطوان

Duaa.awadh@alkutcollege.edu.iq

يعد الدفع اللحظي مقياس تأثير القوة على جسم في المدة الزمنية المعطاة (وذلك في الحركات الانتقالية), وهو يعادل في الفترة الزمنية النهائية عند تكامل محدد للدفع الاولية (الجزئية) للقوة اذ تنحصر حدود التكامل بين لحظتي بداية ونهاية الفترة الزمنية لتأثير القوة. وهو يعد القيمة الميكانيكية لتأثير القوة على الجسم في وقت قصير جدا وتساوي في الحركات المستقيمة حاصل ضرب القوة في اللحظة الزمنية المعينة) "وفي لحظة تزامن تأثير عدة قوى فان مجموع دفعوها يعادل دفع محصلتها في الزمن نفسه , اذ يكون هناك دفع لأي قوة مطبقة حتى ولو لأجزاء صغيرة من الثانية" ويعرف الدفع من ناحية الميكانيكية بأنه " حاصل ضرب القوة وذلك في المدة الزمنية التي تؤثر فيها القوة

دفع القوة = القوة × الزمن

وان دفع القوة = التغير في الزخم

وان من القوانين المؤثرة ايضا قانون نيوتن الثالث, (كل فعل رد فعل يساوي بالمقدار ويعاكسه في الاتجاه) وهو من القوانين المؤثرة في الجمناستك ولاسيما على جهاز بساط الحركات الارضية باعتبار ان الارض هي المصدر الاكبر الذي يستخدم اداة اللاعب لخلق القوة المطلوبة في أداء معظم القفزات. وعليه ترى الباحثة ان من الضروري توقيت حركة المد والثني في مفصل الركبة اذ يلعب هذا التوقيت العنصر الاكثر اهمية في تحديد كمية رد الفعل وتأكد على عدم المبالغة في الثني من اجل تحقيق افضل دفع قصوي من خلال عملية المد

الحاصلة في مفاصل القدم والركبة والورك وبصورة انسيابية وتتمازج مع حركة خطف الذراعين للأعلى لتحقيق افضل نقل زخم حركي بما يتناسب الأداء الحركي المطلوب. حيث ان قانون رد الفعل والدفع يشكلان الاساس الميكانيكي لحدوث الدفع ورد الفعل بالاعتماد على قانون (نيوتن الثالث) والذي ينص على (ان التأثيرات الخاصة بجسمين كل منهما على الاخر تكون متساوية دائما ومتضادة في الاتجاه). وان القوة المؤثرة على الجسم او السطح هي كمية متجهة اما متغير الزمن فهو غير متجه والدفع كمية متجهة ويمكن تمثيلها عن طريق اتجاه القوة , وعموما ان القوة تكون متغيرة في اثناء المدة الزمنية لتأثيرها على الجسم ولاسيما في الحركات الرياضية ويتغير مقدارها لحظيا.

كلما زادت قوة دفع اللاعب للأرض كلما زادت سرعته وكلما زادت هذه القوة فأنها تقلل من المدة الزمنية لابتعاد اللاعب عن سطح الارض , أي ان هناك علاقة طردية بين قوة الدفع والسرعة وعكسية بين زمن التماس وقوة الدفع , وان انتقال القوة يكون متسلسلا من احد اجزاء الجسم الى الاخر. " ليتم تحقيق اكبر قيمة للدفع يجب تجميع كل القوة المتوافرة والمتأتية من انقباضات العضلة بشكل متناسق ومرتب وبحيث تعمل جميعها باتجاه الحركة المطلوبة , كما يجب ان تقل الحركة العشوائية او التي لا تخدم هدف الحركة المراد تحقيقه الى اقل مستوى لها , بحيث يتم توفير افضل اتجاه وترشيد للقوة الدافعية."

ومن الظواهر الاخرى التي تؤدي دورا مهما في أداء مهارات الجمناستك الفني لاسيما على بساط الحركات الارضية هي ظاهرة الزخم (كمية الحركة) , اذ ان نجاح أداء القلبات يحتاج اللاعب الى الاحتفاظ بكمية الحركة والقوة حتى يتمكن في الأداء بالسرعة المطلوبة وتحقيق زوايا مفاصل الجسم المناسبة.

الرياضة المدرسية في العراق بين واقع الدعم

ورسالة المؤسسة

م.م محمد شهاب عبدالرزاق

مدرسة المنار

المديرية العامة للتربية في محافظة ميسان

تحظى الرياضة بأهمية كبرى في نفوس أبناء المجتمعات على اختلاف ترتيبها من نامية أو متقدمة - كما تشير المصطلحات السياسية الاجتماعية الثقافية، فالرياضة ترتبط بشكل مباشر بالأفراد بغض النظر عن الواقع الصناعي، فإذا ما نظرنا بشكل سريع للدول التي احتلت المراتب الأولى رياضياً سواء في الألعاب الفرديّة أو الفرديّة على حدٍ سواء، سنجد أن نسبة الدول الفقيرة تكاد تكون مستحوذة على المراكز الأولى في بلدانها أو أفرادها المُجنّسين لدى دولٍ أخرى.. خصوصاً إذا علمنا أن الاتحادات الرياضية ترتبط ارتباطاً إدارياً مستقلاً بالهيئة العالمية للاتحادات الدولية (IISF) كما هو حال اللجنة الأولمبية الدولية IOC، أي أن الرياضة مجتمع دولي بحد ذاته.

ومما يرد في أدبيات فوائد الرياضة في نقاطها الأولى:

✚ أن الرياضة تعد معياراً لتقدم الدول على الصعيد الثقافي.

✚ دليل على صحة المجتمع.

✚ تزرع روح الانضباط لدى ابناءها الطلبة... الخ

فالأكاديميات الرياضية الجامعية في العراق - كليات وأقسام - تأتي في رؤيتها ورسالتها للدارسين لديها، وأنتقي نماذج منها: (.. وإعدادهم بما يضمن نجاحهم في عملهم المستقبلي وتحمل عبء المسؤولية الملقاة على

عاتقهم وتخريج الكوادر الكفوءة لرفد المجتمع العراقي بالعناصر التي تجعله في مصاف الدول المتقدمة .. إعداد كوادر لديهم القدرة على مواجهة متطلبات سوق العمل في مجال التربية الرياضية على المستوى المحلي والعربي ومواكبة المستوى العالمي للبحث العلمي والوفاء بمتطلبات البيئة المحيطة بها بناء على دراسة وافية لاحتياجها... إعداد الملاكات العلمية النوعية المؤهلة والمتخصصة في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية للإسهام في الارتقاء بالرياضة المدرسية وصحة المجتمع..)

فيما سبق نماذج محترمة لما تم عرضه في رؤية ورسالة بعض المؤسسات العراقية الرياضية الأكاديمية.

حيث نلاحظ بوضوح أن الهدف الأسمى إعداد كوادر تدريسية قادرة على أداء مهمتها التدريسية بعد إكمال المشوار الدراسي سواء في الدراسات الأولية أو العليا، بما يحقق ناتج الإعداد السليم لطلبة المدارس الثانوية أو المراحل الابتدائية.

وبعد هذه المقدمة المختصرة نطرح التساؤل الذي يفرض نفسه بقوة:

هل تم استثمار هذه الطاقات التدريسية من أفواج الخريجين المتواجدين داخل البنائات المدرسية؟

هل توفرت لهم الامكانيات المادية من أدوات ليترجموا ما تحصلوا عليه من معارف عملية؟

ونحن نعلم أن أي مظهر رياضي لا يبدو واضحاً للناظر العلمي ما لم يشاهد الدعم والإمكانيات المتاحة أمام الفئة المستهدفة داخل كل مدرسة، قبل أن يطلع على النظام الإداري والتدريسي المتوفر لها، كمثال بسيط فإن أول ما يلفت انتباه الموفدين إلى دول آسيا - سواء شرق آسيا أو الطرف الخليجي -

يشد انتباهه توفر القاعات الرياضية والتجهيزات بدءاً من الزي وانتهاءً بالأدوات والأجهزة.

وهذا يعبر عنه بالأرضية الصالحة لبدء التعليم الرياضي داخل المدارس ونقطة الانطلاق نحو ترجمة رسالة ورؤية الكوادر الأكاديمية لممارسة مهنتها بحرفية وأمانة، إضافة إلى الفروق الفردية الإبداعية لدى المتميزين منهم.

أما الجانب الآخر للنشاط الرياضي المدرسي يتمثل بالمسابقات الرياضية الداخلية والمحلية، ما يصطلح عليه (البطولات المدرسية) وتشمل خماسي كرة القدم والكرة الطائرة والسلة وألعاب القوى والمخيمات الكشفية.

وأتطرق بإيجاز لأهم ما يمكن تسجيله من ملاحظات بشأن الدعم المقدم من قبل مديريات التربية في العراق لمعلم ومدرسي التربية الرياضية لأضعها بين يدي القارئ الكريم:

1- إن التخصيص الزمني لدرس التربية الرياضية (80) دقيقة بواقع درسين في الاسبوع من أصل (1000) دقيقة، وهي نسبة مقبولة مع وجود مواد دراسية أخرى قد تصل لـ (5) مواد.

2- المساحات المتاحة لأداء الدرس لا تتعدى بأفضل الأحوال 20x10 م مغطاة بمادة الاسمنت (الصب)، والتي طالما عرضت التلاميذ للإصابات المتكررة، وبالتأكيد هذه الارضيات لا يمكن بحال من الاحوال أن يؤدي عليها أي نشاط فرقي فضلاً عن أداء الوحدات التعليمية.

3- التجهيزات المقدمة من قبل اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لكل عام دراسي عبارة عن (كرة قدم عدداً 1 وكرة سلة عدد 1، والكرة الطائرة عدداً 1، وعلم عراقي قياس 30x50 سم) وبعض الاعوام فقط كرة قدم واحدة لا غير، ومن البديهيات مع وجود 30 إلى 20 تلميذ في الصف الواحد فإن أقل ما

يحتاج له المدرس هو كرات عدد 3 للبدء بالدرس، لأن الدرس العملي لا يقتصر على اختيار تلاميذ ليشكلوا فريقين فحسب! بل أن العب الفرقي يكون في نهاية كل شهر مرة واحدة ضمن تقسيمات الخطة المدرسية في شرح يأتي في مقال منفصل.

4- اختفاء مفردة الجمناستك من الخطط المدرسية ولذات الاسباب اعلاه لعدم توفر التجهيزات والأرضية المناسبة.

5- البطولات المدرسية تقام سنوياً إلا ما ندر، وهذا مظهر جيد بل من أجمل المظاهر المدرسية، ولكن يقتصر الأمر على لعبة خماسي كرة القدم وبنظام التسقيط الفردي، أما مسابقات باقي الألعاب فيتم الاعتماد على بعض المدارس التي قد يتواجد فيها مدرس مرتبط بناذٍ رياضي كان قد أعد طلابه خارج اوقات الدوام الرسمي.

6- النشاط الكشفي خارج المدرسة عبارة عن نشاطين هما:

✓ مسيرة كشفية تتزامن مع عيدي الجيش والشرطة من كل عام.

✓ تجمع كشفي في المخيمات الكشفية تعطى فيها تعليمات على شكل محاضرات توعوية تعليمية للتلاميذ.

✓ وكلا النشاطين يخلو من الدعم اللوجستي او التجهيزات الخاصة بأدائهما حتى أن توفير الأربطة الكشفية غير موجود.

7- الاجتماعات الخاصة بمعلمي ومدري التربية الرياضية: تعقد المديرية العامة للتربية في المحافظات اجتماعاتها السنوية بواقع اجتماعين، الأول مع بدء العام الدراسي والثاني يختص بالنشاط الكشفي، ومما يمكن تسجيله هو: خلو الاجتماع من محضر واضح يندرج فيه المحاور وتسجل فيه المقررات ليتم متابعتها ومعرفة المنجز منها، وتكرار تسجيل ذات الاشكاليات من كل عام مع عدم إيجاد الحلول الجذرية أو المؤقتة كأقل تقدير.

- 8- ولا بد أن نذكر أن هناك بعض إدارات المدارس تحذف درس التربية الرياضية للصفوف النهائية بحجة إن لديها إمتحان وزاري له الأولوية والأسبقية بما يعطي الذريعة بحذف التربية الرياضية من جدولها!
- 9- بعض الإدارات تضع تسلسل درس التربية الرياضية كدرس أخير (خامس) أو حتى (درس سادس) واصفين إياه بغير الضروري...

قبل الختام، لا اريد أن اشير إلى أهمية النشاط الرياضي للطالب بقدر ما رغبت أن اضع بعض الاشكالات الجوهرية والصعوبات التي تواجه مدرس ومعلم التربية الرياضية، وحجم الدعم المتوفر وأن يكون هناك مؤتمرات وندوات جادة متابعة من قبل اهل الشأن والاختصاص لنصل بالجيل الجديد المتجدد لبر الأمان ولكوادنا التربوية لمستوى الطموح.



الرياضة العراقية بين الواقع والطموح

م.م نوفل عبد الحسين كامل



قبل مدة ليست بالقصيرة تابعنا احداث الدورة الاولمبية في اليابان طوكيو وشاهدنا بأم اعيننا الكثير من الدول المشاركة على كبرها و صغرها و النتائج المتحققة و التي لم تعد حكرًا لدولٍ معينة ونحن نعلونا الحسرة و الألم لعدم وجود تمثيل حقيقي لبلدنا الحبيب في هذا المحفل الدولي الكبير. على الرغم من ان هنالك دولا صغيرة بمساحتها و بعدد سكانها و بإمكانياتها المادية قد حصل رياضيوها على الميداليات الملونة . وبعض هذه الدول من محيطنا العربي والتي لا تمتلك امكانات العراق المادية ولا البشرية , نرى رياضيوها يحصدون بعض الميداليات حتى و ان كانت البرونزية كمصر و تونس و الاردن .. الخ ...

فماذا ينقصنا و بماذا نختلف عن الاخرين و كيف نترجم اصواتنا العالية التي تصدح دائماً بأن العراق منجماً للمواهب الرياضية المتنوعة .

و ما هي الخطوات الكفيلة بإصلاح مسيرة الرياضة العراقية التي اثبتت للجميع انحرافها عن المسار الصحيح وتخبط قاداتها وعجزهم عن تقديم الحلول الناجعة والكفيلة بانتشال البلد من واقعه الرياضي المزري , وما هي الخطوات المطلوبة والكفيلة بإصلاح مسار المؤسسات الرياضية التي اصبحت دكاكين للسفر والاستجمام اكثر منها للإنجاز والتفوق .

ومن وجهة نظري ان هناك امور يجب اتباعها اذا ما اردنا انتشال الرياضة العراقية والعودة بها الى سابق عهدها كرائدة للرياضة العربية , علّها تكون خطوة اولى نحو تحقيق الاهداف داعين اصحاب الاختصاص الى دراسة الجدوى العامة منه ووضع النقاط على الحروف ليتسنى لأصحاب الشأن و القرار الاهتمام به اخذين بنظر الاعتبار خدمة الرياضة العراقية من اجل اللحاق بركب العالم المتطور في هذا المجال.

و يتلخص هذا المقترح بالنقاط الاتية :

- 1.** وضع خطة استراتيجية طويلة الامد تتخللها خطط مرحلية قصيرة من قبل باحثين اكفاء ولهم باع في الادارة الرياضية كالأستاذ الدكتور جبار رحيمه الكعبي.
 - 2.** الاهتمام بالرياضة المدرسية كونها الرافد الاساسي لرياضة الانجاز.
 - 3.** بناء المنشآت الرياضية والملاعب المتخصصة.
 - 4.** الاهتمام بالرياضات الفردية وبالمواهب الموجودة وزجها بمعسكرات تدريبية طويلة الامد في بلدان متطورة ولها باع طويل برياضة الانجاز.
 - 5.** زج المدربين العراقيين بدورات تدريبية من شأنها الارتقاء بمستواهم ومعلوماتهم ومواكبة كل ما هو جديد ومتطور في مجال الاعداد والتدريب.
 - 6.** تخصيص الموارد المالية الكافية .
- بناء مختبرات متخصصة للفلسجة والطب الرياضي ومستشفيات متخصصة لعلاج الاصابات الرياضية .

سيناريوهات مقترحة لتخطيط الاستراتيجي للرياضة العراقية

عبد الواحد بندر حنون

وزارة التربية – مديرية تربية البصرة –

قسم تربية المدينة



بعد ان قطع العالم اشواطاً كبيرة في تطور المنظومة الرياضية وأصبحت تسير بسرعة عالية من خلال الدعم اللامحدود في الامكانيات المادية الكبير ودخول الاستثمار بشكل كبير والتطبيق امثل في مخرجات العلم الحديث وتقنيات النانو وتطوير المناهج والبرامج التدريبية التخصصية والادوات التدريبية والافكار الابداعية التي اخذت حيز التطبيق لرفع القدرات التنافسية والتي تضمن لها الريادة والتميز لفترة زمنية أطول من تلك التي تنتهج برامج وقدرات تنافسية آنية غالباً ما يتم تحطيمها من قبل المنافسين , وهذا يقودنا بالضرورة إلى تحليل استراتيجية بناء تلك البرامج والقدرات من خلال الوقوف على منهجية التخطيط الاستراتيجي والسيناريوهات المتبعة فيه وتطبيقها تطبيقاً فعلياً .

ان الذي نلاحظه من ممارسات في منظومة الرياضة العراقية بعيد كل البعد عن هذه الاستراتيجيات والسيناريوهات المتبعة في الدول المتقدمة في المجال الرياضي , وعليه ومن خلال التحليل الموضوعي يجب تغير شامل للمنظومة الرياضية بشكل مبرمج ومخطط له ضمن الاهداف القصيرة والطويلة الامد وان هذه الاستراتيجيات يجب ان تمر بعدة سيناريوهات منها :

✚ **التخطيط على المستوى الاداري** : المتبع الى المنظومة الادارية لاغلب ادارات الاندية تجدها غير تخصصية وغير فاعله لذا تجد التفكير

الاستراتيجي يكاد يكون معدوم في تفكير تلك الادارات و لذلك الخطوة الاولى هي تمكين العقول التي تملك التفكير الابداعي لقيادة تلك الادارات .

✚ **التخطيط على مستوى الفئات العمرية :** مما لاشك فيه ان الاساس هو الذي تركز عليه جميع الخطوات التي تليه وعليه يجب الاهتمام بالفئات العمرية بشكل اكبر من خلال استقطاب المدربين العالميين الذين لديهم الكفاءة في التعامل مع هذه الفئات من جميع النواحي واعدادهم اعداداً متكاملًا (بدني , مهاري , نفسي , ذهني , خططي 100 الخ) لتطوير قابلياتهم ليصلوا الى المنتخبات الوطنية وهم بجاهزية عالية وفتح لهم الاكاديميات التي تضاهي الاكاديميات الدول المتقدمة واستقطاب المواهب التي يعج بها البلد , مع تفعيل المكتشفين لهذه المواهب من اصحاب التخصص.

✚ **التخطيط لتحقيق الانجاز العالمي :** ان لتحقيق الانجازات العالمية يجب ان تكون الحلقات مترابطة ترابط وثيق من خلال اعداد الفئات العمرية بمستوى عالي وصولاً للمتقدمين , ومن ثم وضع الخطط والسيناريوهات الكفيلة بتحقيق المستوى العالي ومن خلال البرامج التدريبية العلمية التي تكون مواكبة للمناهج العالمية ومشابهه لنفس الظروف والدخول بمعسكرات تدريبية بمستوى عالي وخلق بيئة تنافسية منسجمة مع بيئة المنافسة والاستقرار الاداري والفني الذي من خلالها يتم تحقيق الانجاز العالمي والاولمبي على حد سواء

الأخطاء و الأكواد في بعض الوقفات و حركات الصعوبة في الـووشو كونغ فو

Errors and codes in some pauses Difficulty



moves in Wushu Kung Fu



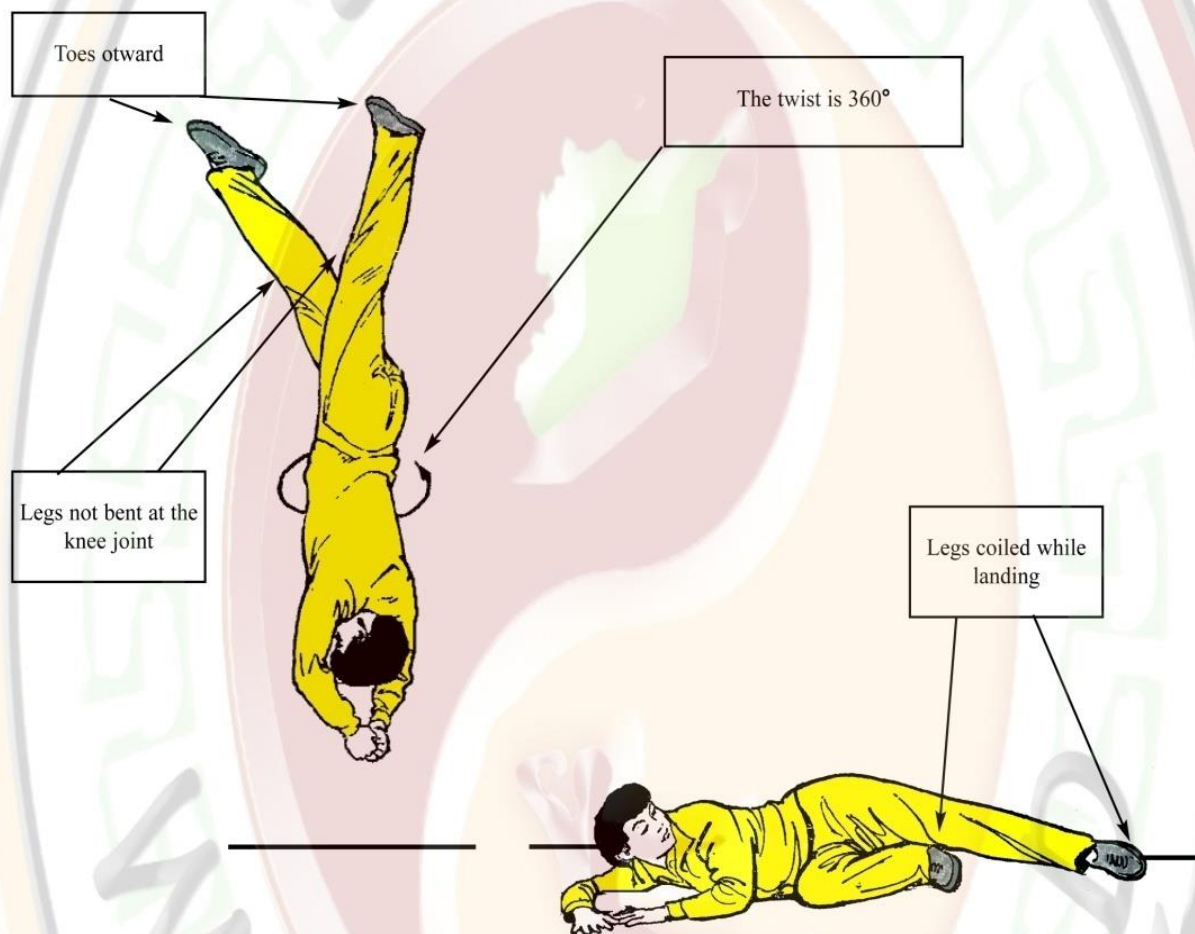
إعداد الى اللغة العربية
المدرّب : اسامة قطقوط



Side somersault with twist and side landing

(cekongfanzhuanti)

侧空翻盘腿跌



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 3MB

Degree of difficulty «C» - points awarded - 0.3 Code 3FB

N; ND;

Requirements:

The twist while jumping is no less than 360°. Legs not bent at the knee joint. Hands do not touch the ground. Toes outward. The number of steps before jumping no more than 4. The lack of required degree of twists less than 45° is not deducted. Starting from 45° to 90° - deduction 0.1. Over 90° - no points for this movement are given.

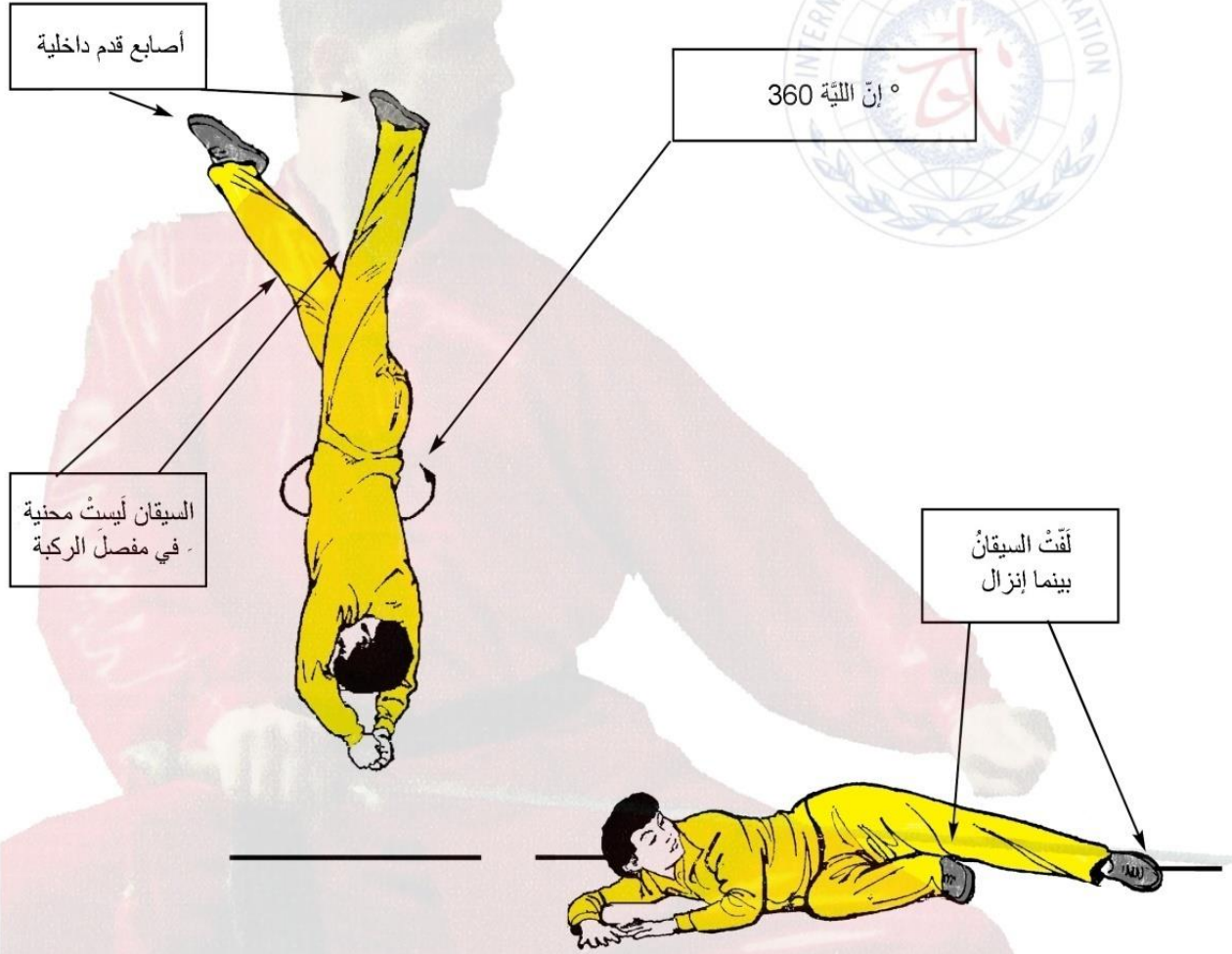
Deductions:

Twist less than required by the specified group over 45° to 90°	- 0,1
Toes inward	- 0,03 each
Twist less than 360°	- 0,05 each 45°
Legs bent at the knee	- 0,05 each
Hands touching ground in jump	- 0,05 each
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الشقلبة الجانبية بالليّة والإنزال الجانبي

(cekongfanzhuanti)

侧空翻盘腿跌



درجة الصعوبة
درجة الصعوبة

«B»
«C»

تمنح نقاط
تمنح نقاط

0.2 Code 3MB
0.3 Code 3FB

N; ND;

المتطلبات:

الليّة بينما قفز لا أقل من 360°. السيقان ليست منحنية في مفصل الركبة. الأيدي لا تَمَسُّ الأرض.
أصابع قدم خارجية. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4. قلة الدرجة المطلوبة للفتات أقل من 45° لم يُخصم.
بادئ من 45° إلى 90° - خصم 0.1. أكثر من 90° - لا نقاط لهذه الحركة مُعطية

الخصومات:

لف أقل من مطلوب بالمجموعة المحددة على 45° إلى 90°

أصابع قدم داخلي

لف أقل من 360°

السيقان أحنّت في الركبة

الأيدي التي تَمَسُّ أرضاً في القفزة

الخطوات الإضافية قبل قفز

0,1 -
كل 0,03 -
كل 0,05 -
كل 0,05 -
كل 0,05 -
كل 0,05 -

Double flying side-kick and landing on side

(tengkong shuangcechuidiepu)

腾空双侧踹跌扑



Degree of difficulty «A» - points awarded - **0.1 Code 3MA**

Degree of difficulty «B» - points awarded - **0.2 Code 3FA**

N; ND

Requirements:

Legs not bent at the knee joint and kept together in flight and while landing. The body and legs touch the ground simultaneously. The number of steps before jumping no more than 3 (including 3). Kick at or above head level.

Deductions:

Legs kept apart in flight	- 0.01
The body and legs do not touch the ground simultaneously	- 0.01
Kick below head level	- 0.03
Additional steps before jumping	- 0,05 each

ركلة جانبية مضاعفة طائفة
وإنزال على الجانب
(tengkong shuangcehuaidiepu)

腾空双侧踹跌扑



درجة الصعوبة
درجة الصعوبة

«A»
«B»

تمنح نقاط
تمنح نقاط

0.1 Code 3MA
0.2 Code 3FA

N; ND

المتطلبات:

السيقان ليست نزعاً في مفصل الركبة وبقيت سوية في الطيران وبينما إنزال.
يَمَسُّ الجسمُ والسيقانُ الأني الأرضي
(عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 3 (تضمنين 3
ركلة في أو فوق مستوى الرئيس.

الخصومات:

0.01 -
0,01 -
0.03 -
كُل 0,05 -

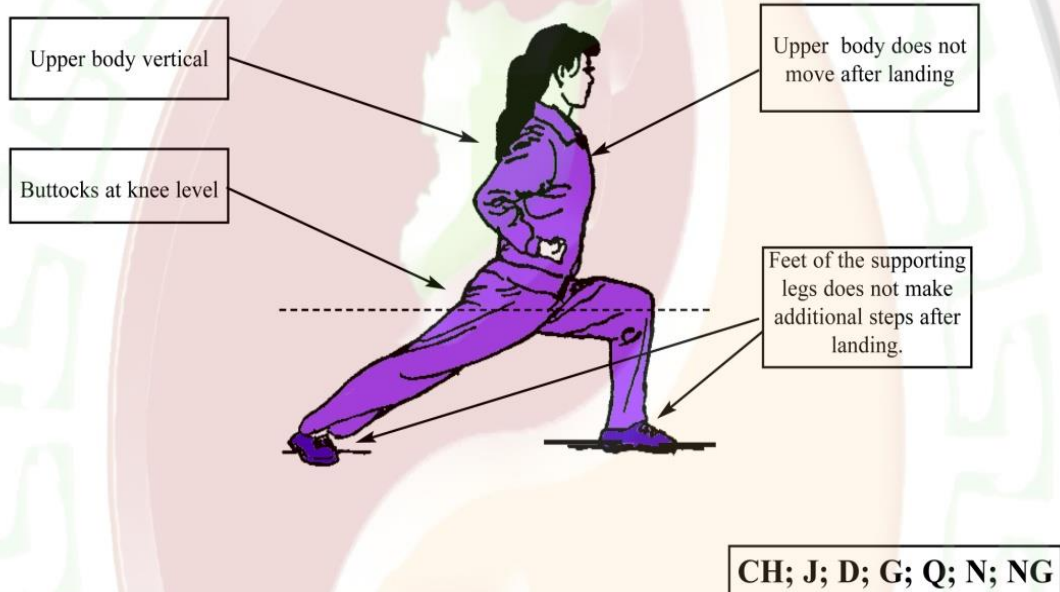
أبقت السيقان على حدة في الطيران
الجسم والسيقان لا يَمَسَّانُ الأني الأرضي
ركلة تحت مستوى الرئيس
الخطوات الإضافية قبل قفز

Bow position*

(gongbu)

(in complex jumps)

弓步



Points awarded:

Code 4MA; Code 4FA

In complex jumps with «A» group-0.05; «B» group-0.1; «C»-group-0.15; «D» group-0.2

Requirements:

After landing the upper body does not move. Buttocks at knee level. Feet of the supporting legs does not make additional steps after landing. Both feet touch the floor simultaneously when landing.

Deductions:

Instable position with torso moving	- 0,01
Additional steps after landing.	- 0,03 each
Feet touch the floor consecutively when landing	- 0,01
Assuming position after landing	- 0,03
Buttocks below or above knee level	- 0,01

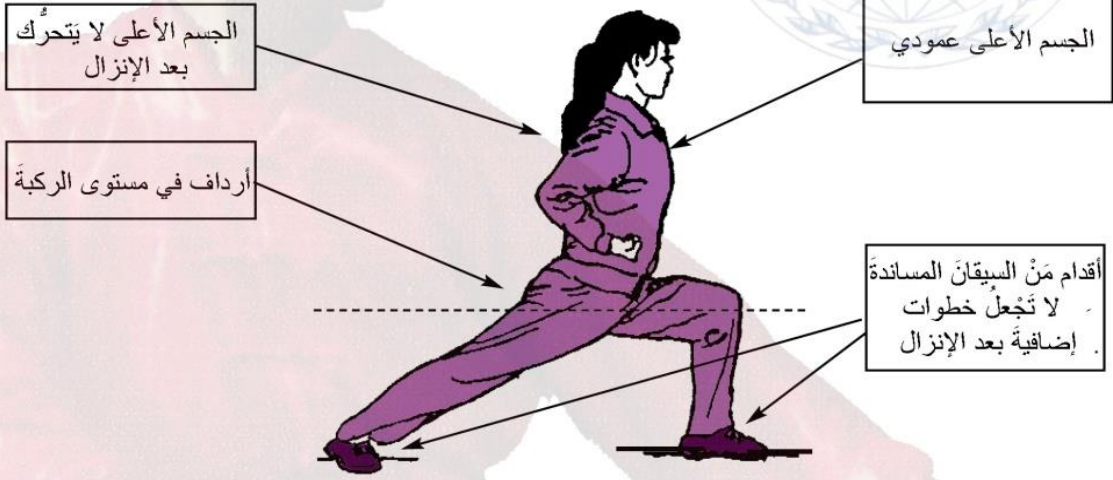
*Only in combination with jumping techniques

الوقفة الطويلة أو القوس

(gongbu)

(في القفزات المعقدة)

弓步



الجسم الأعلى لا يتحرك
بعد الإنزال

أرداف في مستوى الركبة

الجسم الأعلى عمودي

أقدام من السيقان المساندة
لا تجعل خطوات
إضافية بعد الإنزال

Code 4MA; Code 4FA

CH; J; D; G; Q; N; NG

(في القفزات المعقدة) مجموعة 0.2 «D» مجموعة 0.15 <<C>> مجموعة 0.1 «B» مجموعة 0.05 «A»

المتطلبات:

بعد إنزال الجسم الأعلى لا يتحرك. أرداف في مستوى الركبة.
أقدام من السيقان المساندة لا تجعل خطوات إضافية بعد الإنزال.
تمس كلتا الأقدام الأرضية الأنى عندما إنزال

الخصومات:

0,01 -
0,03 - كل
0,01 -
0.03 -
0.01 -

في الموقع المستقر بانتقال الجذع
الخطوات الإضافية بعد الإنزال.
تمس الأقدام الأرضية بالتوالي عندما إنزال
إفترض الموقع بعد إنزال
أرداف تحت أو فوق مستوى الركبة

Single leg backward somersault

(dantiaohoukongfan)

单跳后空翻



Degree of difficulty «C» - points awarded - **0.3** Code **3MB**

Degree of difficulty «D» - points awarded - **0.4** Code **3FB**

N; ND

Requirements:

The number of steps before jumping can not exceed 3 (including 3). No additional steps after landing.

Deductions:

Number of steps before jump exceeding 3	- 0.1 each
Additional steps after landing	- 0,05 each
Falling while landing	- 0.1

الساق الوحيد الشقلبة الخلفية

(dantiaohoukongfan)

单跳后空翻



درجة صعوبة
درجة صعوبة

تمنح نقاط «C»
تمنح نقاط «D»

0.3 Code 3MB
0.4 Code 3FB

N; ND

المتطلبات:

عدد الخطوات قبل قفز لا يستطيع تجاوز 3 (تضمنين 3). لا خطوات إضافية بعد الإنزال

الخصومات:

- 0.1 كل

عدد الخطوات قبل أن قفزة يتجاوز 3

- 0,05 كل

الخطوات الإضافية بعد إنزال

- 0.1

الساقط بينما إنزال

الشقبة الخلفية في المكان الأولي

(yuandihoukongfan)

原地后空翻



كلتا الأقدام يَجِبُ أَنْ تَهْبِطَ
في المكان الأولي

الأيدي لا تَمَسُّ الأرضَ
بينما إنزال

لا خطوات إضافية
بعد الإنزال

درجة الصعوبة
درجة الصعوبة

«B»
«C»

تمنح نقاط
تمنح نقاط

0.2 Code 3MB
0.3 Code 3FB

N; ND

المتطلبات:

- . كلتا الأقدام يَجِبُ أَنْ تَهْبِطَ في أيدي المكان الأولية لا تَمَسُّ الأرضَ بينما إنزال
- . لا خطوات إضافية بعد الإنزال
- . لا خطوات إضافية سَمَحَتْ لها قبل القفز

الخصومات:

0,05 -
0,05 - كُلِّ
0,05 - كُلِّ
0.1 -

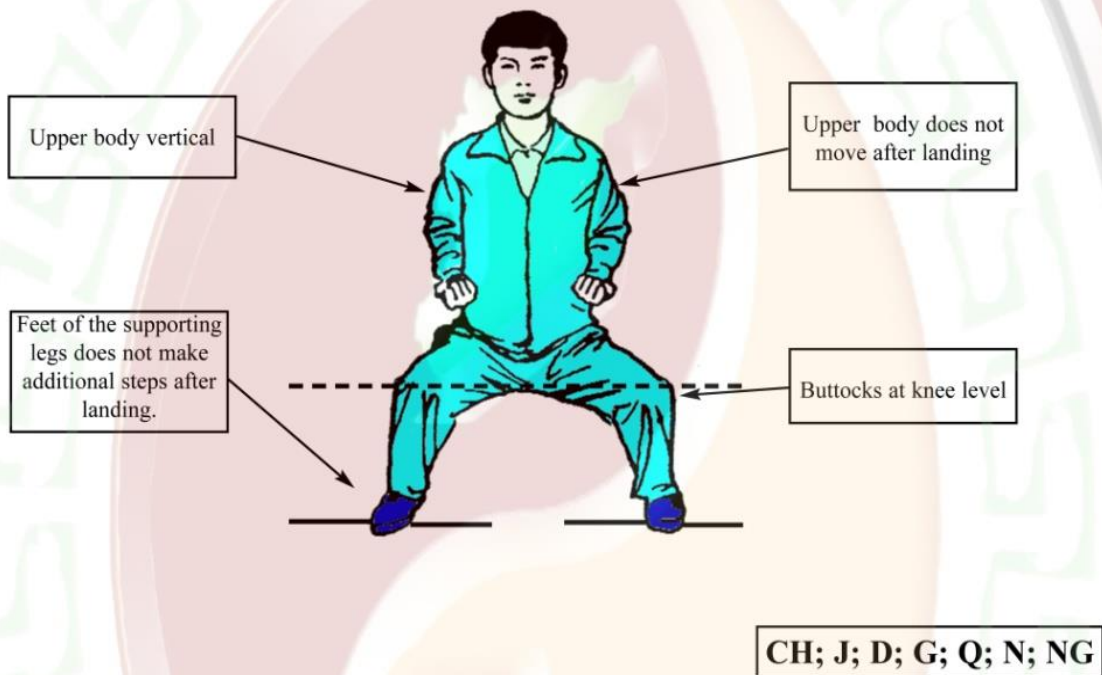
فقدان المكان الأولي بينما إنزال
الأيدي التي تَمَسُّ أرضاً
الخطوات الإضافية قَبْلَ وَبَعْدَ إنزال
الساقط بينما إنزال

Horse-riding position*

(mabu)

(in complex jumps)

马步



Points awarded:

Code 4MA; Code 4FA

In complex jumps with «A» group-0.05; «B» group-0.1; «C»-group-0.15; «D» group-0.2

Requirements:

After landing the upper body does not move. Buttocks at knee level. Feet of the supporting legs does not make additional steps after landing. Both feet touch the floor simultaneously when landing.

Deductions:

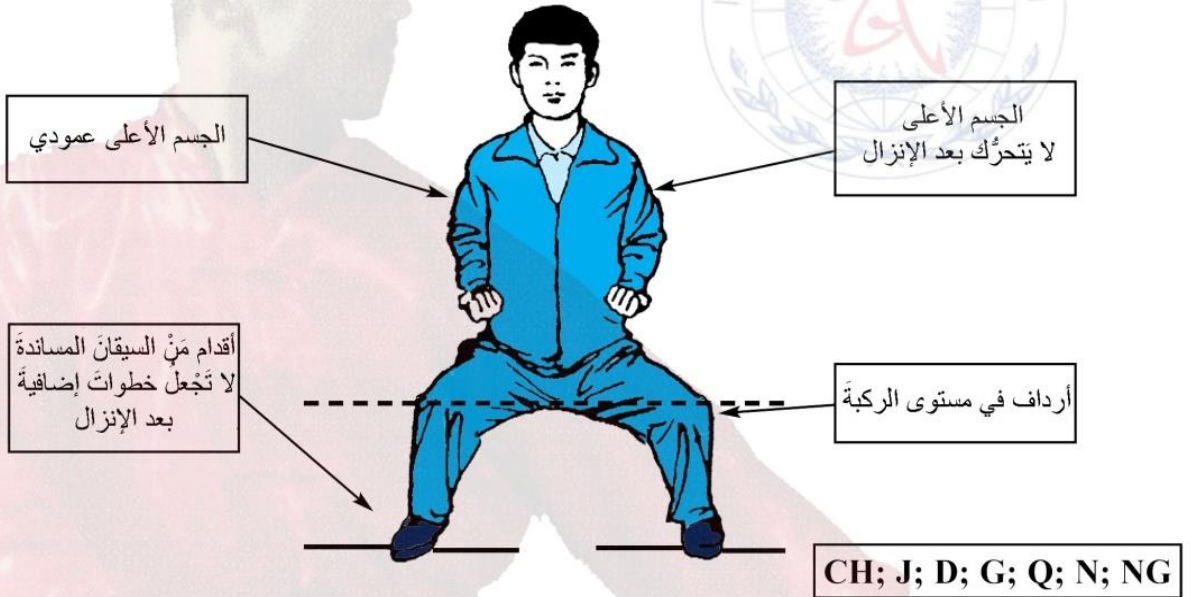
Instable position with torso moving	- 0,01
Additional steps after landing.	- 0,03 each
Feet touch the floor consecutively when landing	- 0,01
Assuming position after landing	- 0,03
Buttocks below or above knee level	- 0,01

*Only in combination with jumping techniques

وقفه ركوب الخيل (mabu)

(في القفزات المعقّدة)

马步



تمنح نقاط

Code 4MA; Code 4FA

(في القفزات المعقّدة) مجموعة 0.2 «D» مجموعة <<C>> 0.15 مجموعة 0.1 «B» مجموعة 0.05 «A»

المتطلبات:

بعد إنزال الجسم الأعلى لا يتحرّك. أرداف في مستوى الركبة. أقدام من السيقان المساندة لا تجعل خطوات إضافية بعد الإنزال. تمسُّ كلتا الأقدام الأرضية الآني عندما إنزال

الخصومات:

0,01 -

0,03 - كلُّ

0,01 -

0.03 -

0.01 -

في الموقع المستقرّ بانتقال الجذع

الخطوات الإضافية بعد الإنزال.

تمسُّ الأقدام الأرضية بالتوالي عندما إنزال

إفترض الموقع بعد إنزال

أرداف تحت أو فوق مستوى الركبة

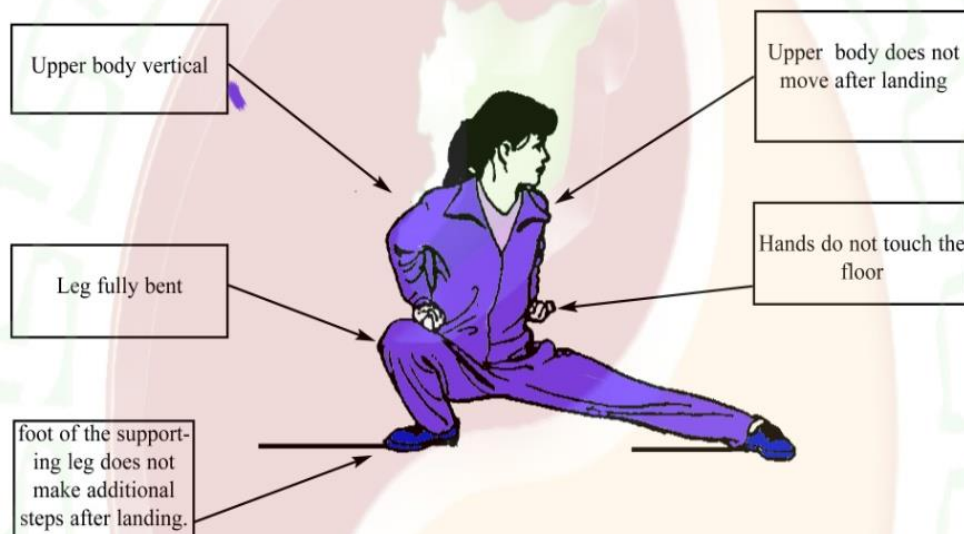
*Only in combination with jumping techniques

Crouching position*

(pubu)

(in complex jumps)

扑步



Points awarded:

Code 4MA; Code 4FA

CH; J; D; G; Q

In complex jumps with «A» group-0.05; «B» group-0.1; «C»-group-0.15; «D» group-0.2

Requirements:

After landing the upper body does not move. Foot of the supporting leg does not make additional steps after landing. Hands do not touch the floor. Both feet touch the floor simultaneously when landing. Upper body not moving.

Deductions:

Hand touching the floor	- 0,03 each
Instable position with torso moving	- 0,01
Additional steps after landing.	- 0,03
Feet touch the floor consecutively when landing	- 0,01
Assuming position after landing	- 0.03

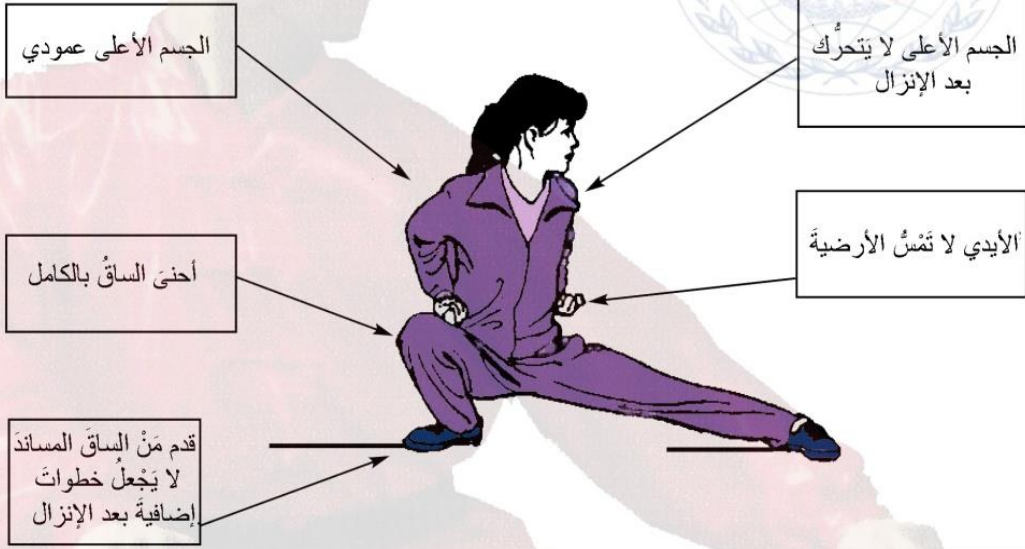
*Only in combination with jumping techniques

وقفة القرفصاء

(pubu)

(في القفزات المعقدة)

扑步



تمنح نقاط

Code 4MA; Code 4FA

CH; J; D; G; Q

(في القفزات المعقدة)

مجموعة «A» 0.05؛ مجموعة «B» 0.1؛ مجموعة «C» 0.15؛ مجموعة «D» 0.2

المتطلبات:

بعد إنزال الجسم الأعلى لا يتحرك. قدم من الساق المساند لا يجعل الخطوات الإضافية بعد الإنزال. الأيدي لا تمس الأرضية. تمس كلتا الأقدام الأرضية الأني عندما إنزال. الجسم الأعلى لا يتحرك

الخصومات:

- 0,03 كل
- 0,01
- 0,03
- 0,01
- 0,03

اليدي التي تمس الأرضية في الموقع المستقر بانتقال الجذع الخطوات الإضافية بعد الإنزال. تمس الأقدام الأرضية بالتوالي عندما إنزال افتراض الموقع بعد إنزال

*Only in combination with jumping techniques

Twisted Sitting position*

(zuopan)

(in complex jumps)

坐盘



Points awarded:

Code 4MA; Code 4FA

CH; J; D; G; Q

In complex jumps with «A» group-0.05; «B» group-0.1; «C»-group-0.15; «D» group-0.2

Requirements:

After landing the upper body does not move. Both legs fully bent at the knee joint and coiled. Hands do not touch the floor. Both feet touch the floor simultaneously when landing. Upper body not moving.

Deductions:

Hand touching the floor	- 0,03 each
Instable position with torso moving	- 0,01
Legs not coiled	- 0,03
Feet touch the floor consecutively when landing	- 0,01
Assuming position after landing	- 0,03

*Only in combination with jumping techniques

هيئة الجلوس الملتوية

(zuopan)

(في القفزات المعقدة)

坐盘



تمنح نقاط

Code 4MA; Code 4FA

CH; J; D; G; Q

في القفزات المعقدة مع مجموعة 0.2 «D» مجموعة <<C>> 0.15 مجموعة «B» مجموعة 0.05 «A» المتطلبات

بعد إنزال الجسم الأعلى لا يتحرك. أحنث كلتا السيقان بالكامل في مفصل الركبة ولَفَّتْ. الأيدي لا تَمَسُّ الأرضية. كلا تَمَسُّ الأقدام الأرضية أي عندما إنزال. الجسم الأعلى لا يتحرك.

الخصومات:

- 0,03 كُلّ

- 0,01

- 0,03

- 0,01

- 0.03

ليد التي تَمَسُّ الأرضية

في الموقع المستقرّ بانتقال الجذع

السيقان ليست ملفوفة

تَمَسُّ الأقدام الأرضية بالتوالي عندما إنزال

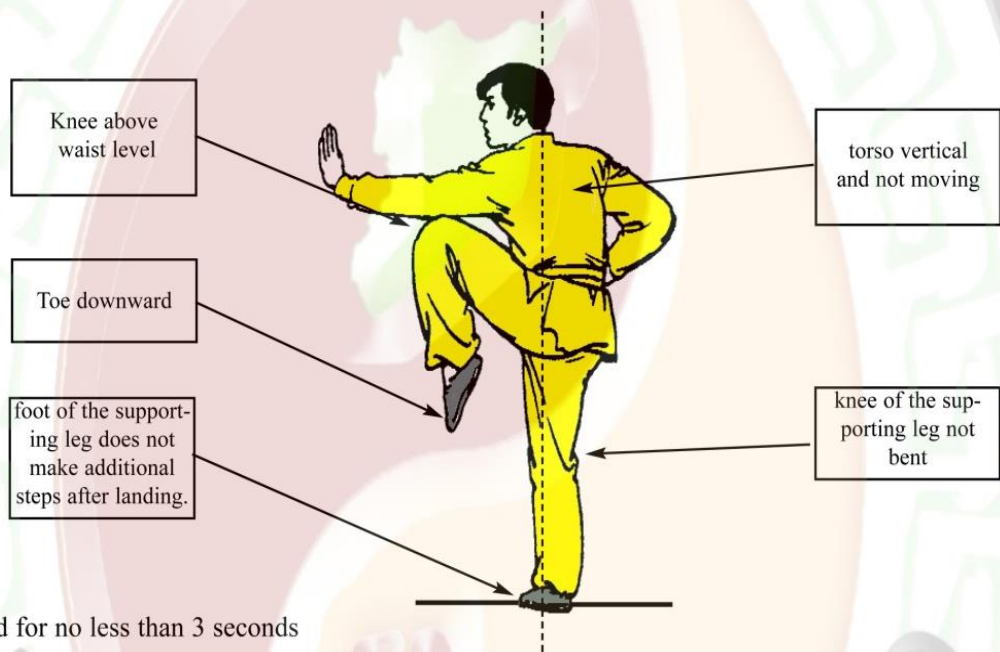
إفترض الموقع بعد إنزال

Raised-knee balance*

(tixipingheng, dulibu)

(in complex jumps)

提膝



To be hold for no less than 3 seconds

为持久性平衡 – 3秒

Points awarded: **Code 4MA; Code 4FA**

CH; J; D; ND; Q; G; NG;

In complex jumps with «A» group-0.05

Points awarded: **Code 4MA; Code 4FA**

In complex jumps with «B» group-0.1; «C»-group-0.15; «D» group-0.2

Requirements:

Knee of the raised leg above waist level. Toe turned downward. The foot of the supporting leg does not make additional steps. Torso vertical and not moving. The knee of the supporting leg not bent. Should be fixed within a space of no more than 2 seconds after landing.

Deductions:

Knee of the raised leg below waist level	- 0,05 each
Instable position with torso moving	- 0,03
Additional steps	- 0,03 each
Time between landing after jump and fixing a balance more than 2 seconds	- 0,03 each second

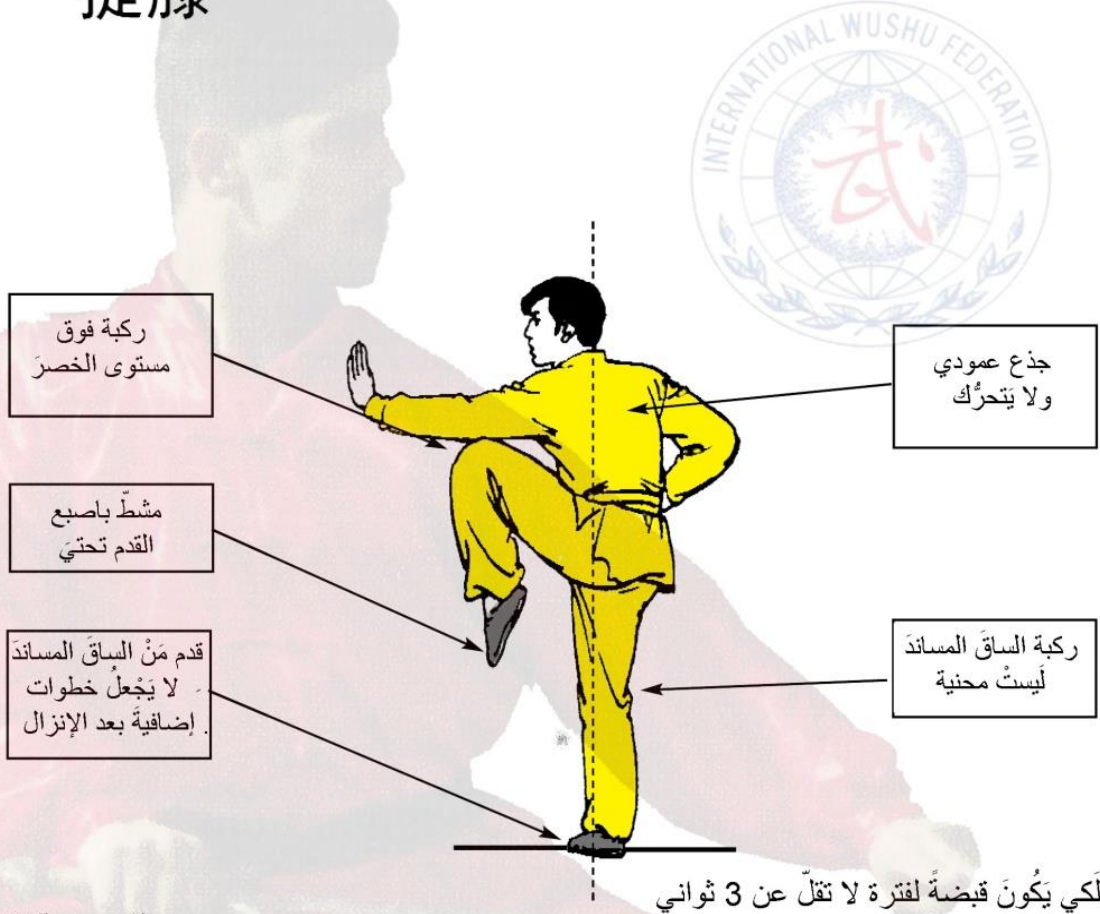
*Only in combination with jumping techniques

* ميزان الركبة المرفوع

(tixipingheng, dulibu)

(في القفزات المعقدة)

提膝



لكي يكون قبضة لفترة لا تقل عن 3 ثواني

为持久性平衡 - 3秒

Code 4MA; Code 4FA

مجموعة -0.05

«A»

في القفزات المعقدة

CH; J; D; ND; Q; G; NG;

Code 4MA; Code 4FA

في القفزات المعقدة

مجموعة 0.1; «B»

مجموعة <<C>> 0.15

مجموعة «D» 0.2

مجموعة

المتطلبات:

ركبة الساق المرفوع فوق مستوى الخصر. إصبع القدم دار تحتي قدم الساق المساند لا يجعل خطوات إضافية جذع عمودي ولا يتحرك. ركبة الساق المساند ليست نزعة فضاء لا أكثر من ثانيان بعد الإنزال a يجب أن يثبت ضمن

الخصومات:

- 0,05 كل

- 0,03

- 0,03 كل

- 0,03 كل ثانية

ركبة الساق المرفوع تحت مستوى الخصر

في الموقع المستقر بانتقال الجذع

الخطوات الإضافية

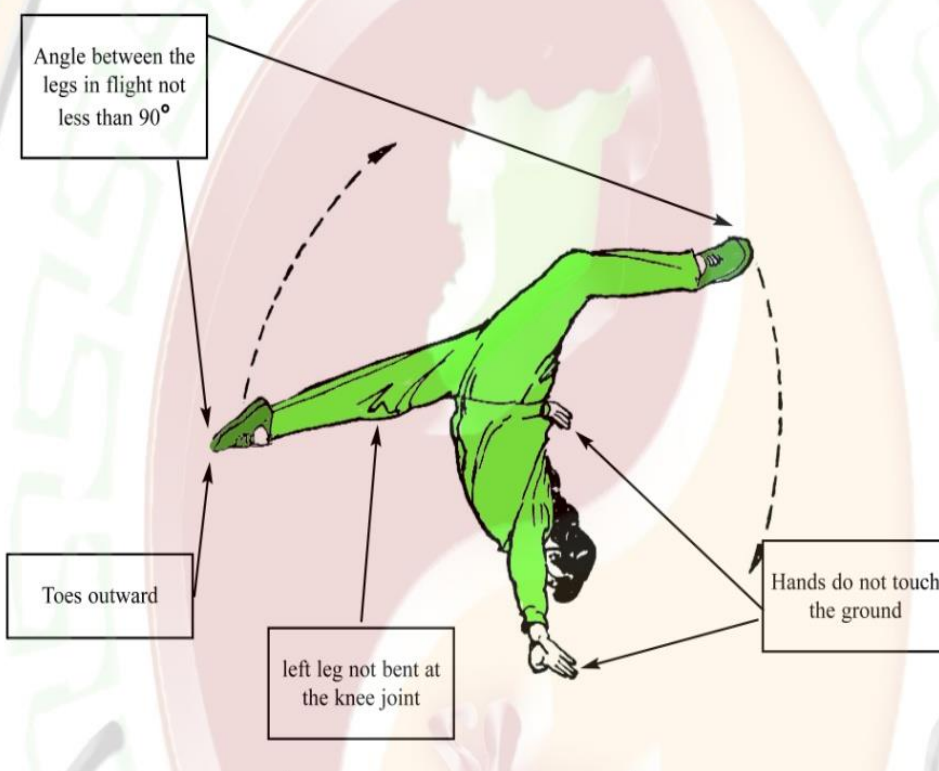
وقت بين الإنزال بعد القفزة ويثبت

يوازن أكثر من ثانيان

Front somersault

(Qiankongfan)

前空翻



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.3 Code 3FB

CH; J; D;

Requirements:

Left leg not bent at the knee joint. Hands do not touch the ground. Toes outward. The number of steps before jumping no more than 4.

Deductions:

Angle between the legs in flight not less than 90°	- 0,05
Toes inward	- 0,03 each
Left leg bent at the knee	- 0,05
Feet touching ground simultaneously while landing	- 0,05
Hands touching ground	- 0,05 each
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الشقلبة الأمامية <الدولاب الأمامي>

(Qiankongfan)

前空翻

الزاوية بين السيقان
في الطيران ليست
أقل من 90 °

أصابع القدم خارجية

الساق اليسار ليس
محنياً في
مفصل الركبة

الأيدي لا تَمسُّ
الأرض

درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.3 Code 3FB

CH; J; D;

المتطلبات:

الساق اليسار ليس نزعةً في مفصل الركبة. الأيدي لا تَمسُّ الأرض.
أصابع قدم خارجية
عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4

الخصومات:

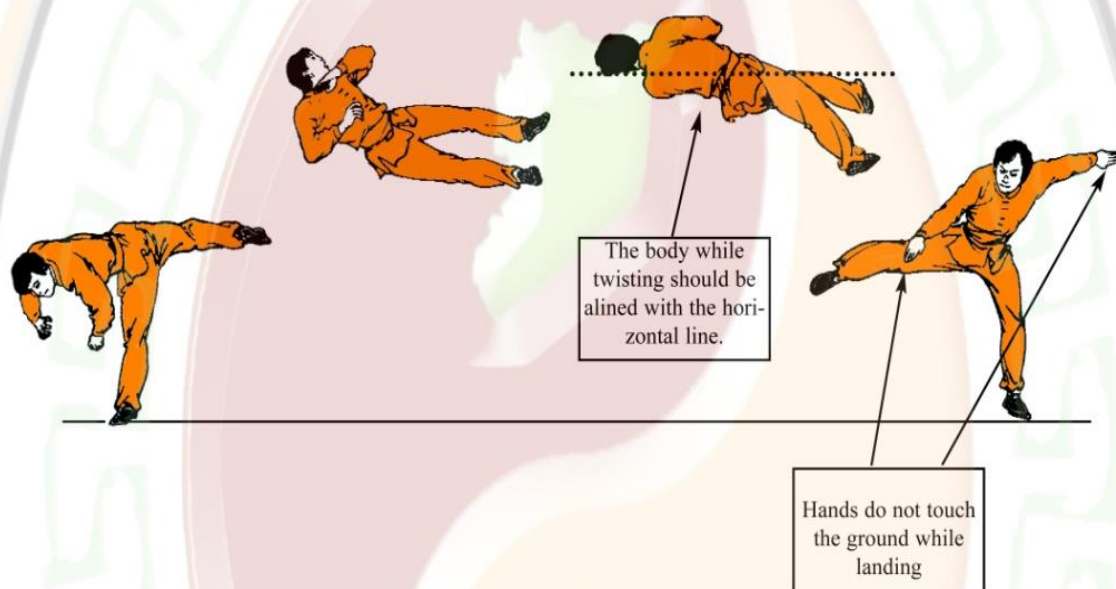
0,05 -
0,03 - كُل
0,05 -
0,05 -
0,05 - كُل
0,05 - كُل

الزاوية بين السيقان في الطيران ليست أقل من 90 °
أصابع قدم داخلي
الساق اليسار أحنى في الركبة
الأقدام تَمسُّ أرضً أي بينما إنزال
الأيدي التي تَمسُّ أرضاً
الخطوات الإضافية قبل قفز

Butterfly jump with twist

(xuanzizhuanti)

旋子转体



CH; J; D; G; Q

Twist 360° Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.3 Code 3FB; Code 3MB

Twist 540° Degree of difficulty «C» - points awarded - 0.4 Code 3FC; Code 3MC

Twist 720° Degree of difficulty «D» - points awarded - 0.5 Code 3MD

Requirements:

The twists while jumping should be complete (360°, 540° or 720°). Legs are not bent at the knee joints. Hands do not touch the ground. Toes outward. The body while twisting should be aligned with the horizontal line. The number of steps before jumping no more than 4. The lack of required degree of twists less than 45° is not deducted. Starting from 45° to 90°- deduction 0.1. Over 90° - no points for this movement are given.

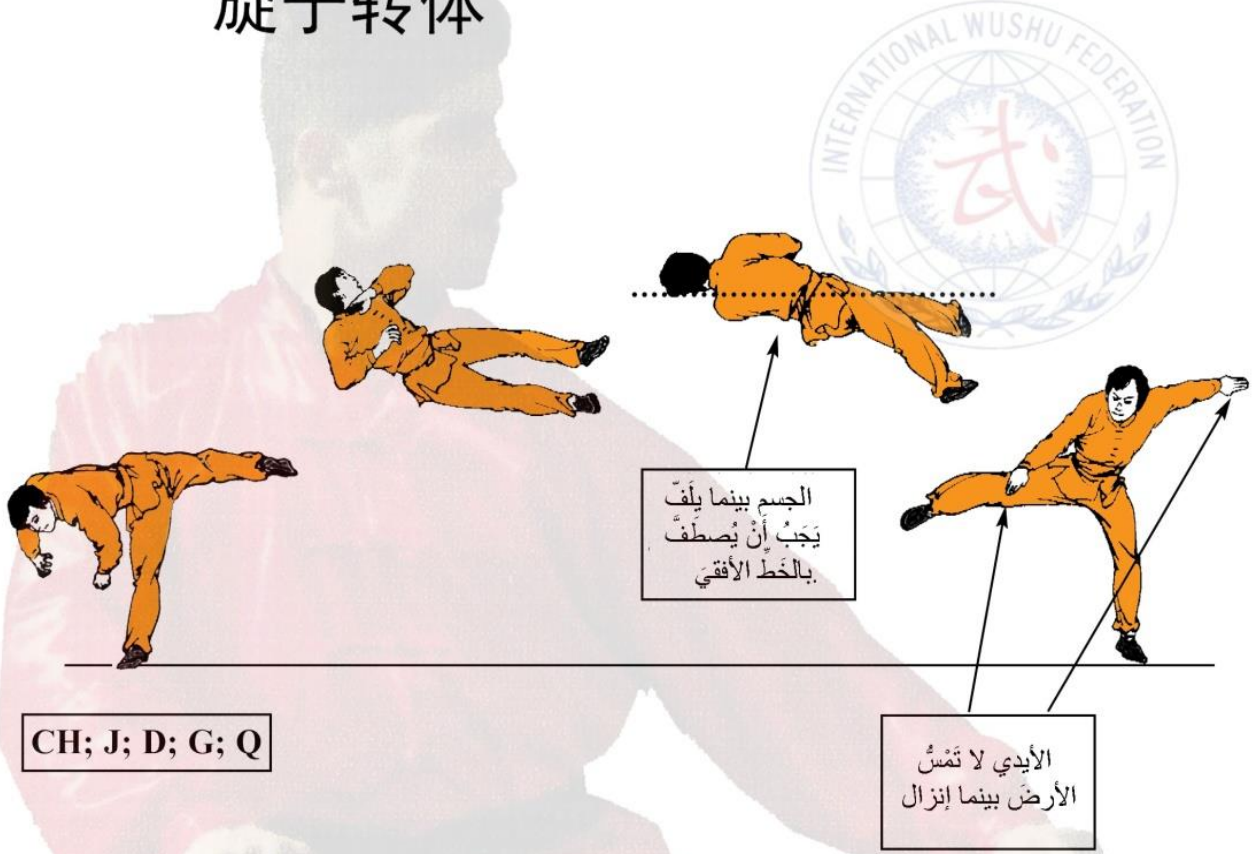
Deductions:

Twist less than required by the specified group over 45° to 90° - 0,1
Legs bent at the knee - 0,05 each
Hands touching ground while landing - 0,05 each
The body while twisting not aligned with the horizontal line. - 0,05
Additional steps before jumping - 0,05 each

قفزة فراشة بالليّة

(xuanzizhuanti)

旋子转体



CH; J; D; G; Q

الأيدي لا تَمَسُّ
الأرض بينما إنزال

Twist 360°	درجة صعوبة	«B»	تمنح نقاط	0.3 Code 3FB; Code 3MB
Twist 540°	درجة صعوبة	«C»	تمنح نقاط	0.4 Code 3FC; Code 3MC
Twist 720°	درجة صعوبة	«D»	تمنح نقاط	0.5 Code 3MD

المتطلبات:

اللفات بينما قفز يجب أن يكون كامل (360°, 540°, أو 720°). السيقان لم تُحني في مفاصل الركبة. الأيدي لا تَمَسُّ الأرض. أصابع قدم خارجية. الجسم بينما لَفَّ يجب أن يُصطَفَ بالخط الأفقي. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4. قلة الدرجة المطلوبة للفتات أقل من 45° لم يُخصم. بادئ من 45° إلى 90° خصم 0.1. على 90° لا نقاط لهذه الحركة مُعطية -

الخصومات:

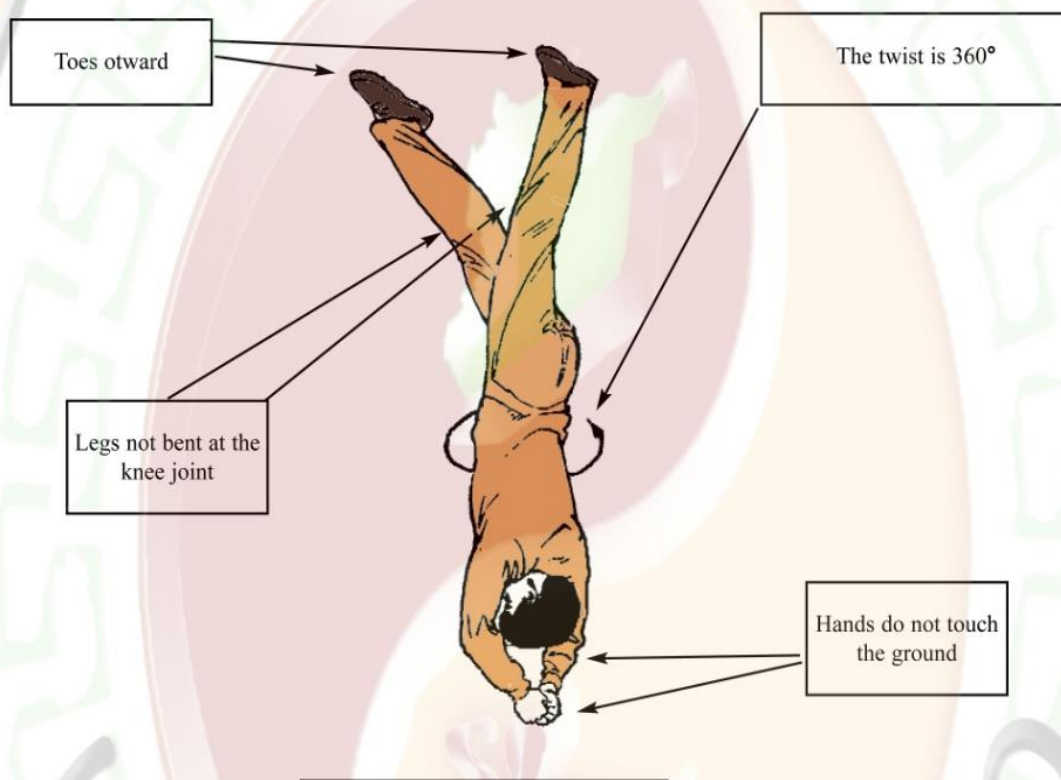
- 0,1 -
- كُل 0,05 -
- كُل 0,05 -
- 0,05 -
- كُل 0,05 -

لَفَّ أقل من مطلوب بالمجموعة المحددة على 45° إلى 90° السيقان أحنّت في الركبة الأيدي التي تَمَسُّ أرضاً بينما إنزال الجسم بينما لَفَّ ليس مُصطَفَ بالخط الأفقي. الخطوات الإضافية قبل قفز

Side somersault with twist

(cekongfanzhuanti)

侧空翻转体



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 3MB

Degree of difficulty «C» - points awarded - 0.3 Code 3FB

CH; N; J; D; ND;

Requirements:

The twist while jumping is no less than 360°. Legs not bent at the knee joint. Hands do not touch the ground. Toes outward. The number of steps before jumping no more than 4. The lack of required degree of twists less than 45° is not deducted. Starting from 45° to 90° - deduction 0.1. Over 90° - no points for this movement are given.

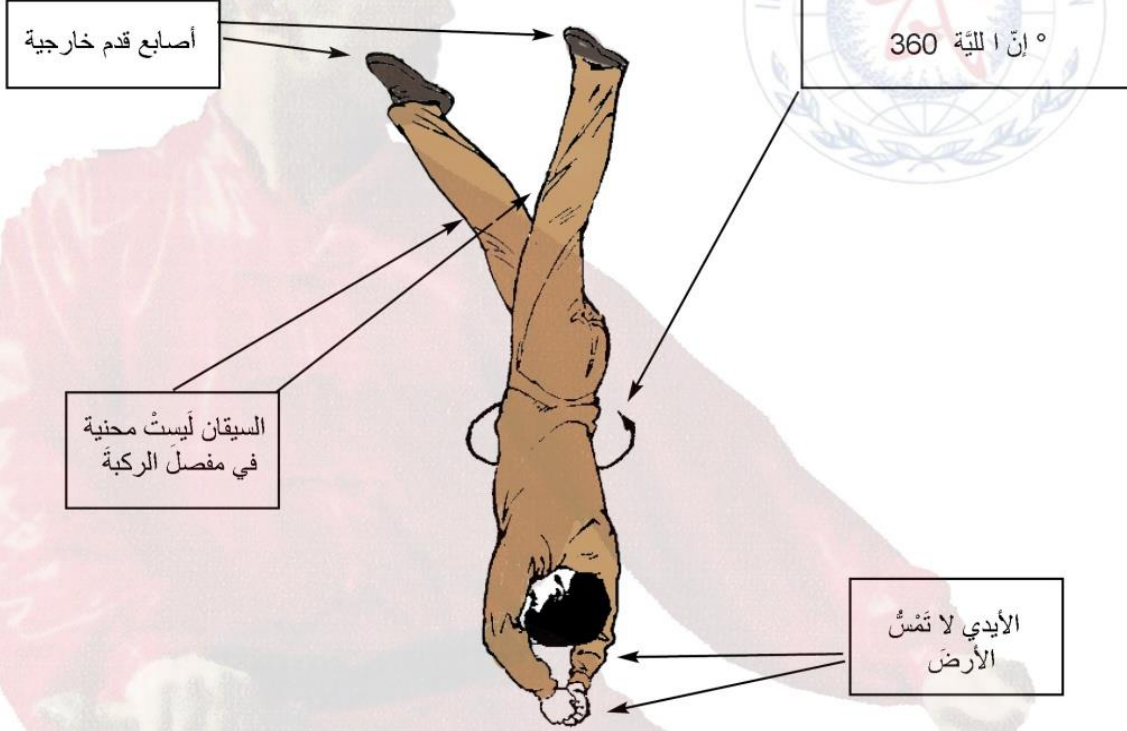
Deductions:

Twist less than required by the specified group over 45° to 90°	- 0,1
Toes inward	- 0,03 each
Twist less than 360°	- 0,05 each 45°
Legs bent at the knee	- 0,05 each
Hands touching ground	- 0,05 each
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الشقلبة الجانبية بالليّة

(cekongfanzhuanti)

侧空翻转体



درجة الصعوبة	«B»	تمنح نقاط	0.2 Code 3MB	CH; N; J; D; ND;
درجة الصعوبة	«C»	تمنح نقاط	0.3 Code 3FB	

المتطلبات:

الليّة بينما قفز لا أقل من 360°. السيقان ليست نزعاً في مفصل الركبة. الأيدي لا تَمسّ الأرض. أصابع قدم خارجية. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4. قلة الدرجة المطلوبة للفئات أقل من 45° لم يُخصم بادئ من 45° إلى 90° - خصم 0.1. أكثر من 90° - لا نقاط لهذه الحركة مُعطية

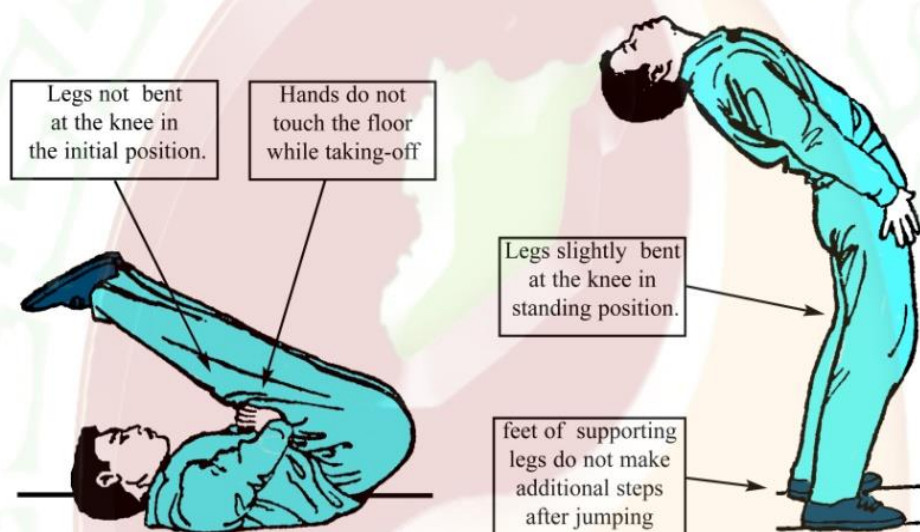
الخصومات:

لف أقل من مطلوب بالمجموعة المحددة على 45° إلى 90°
أصابع قدم داخلي
لف أقل من 360°
السيقان أحنّت في الركبة
الأيدي التي تَمسّ أرضاً
الخطوات الإضافية قبل قفز

0,1
- 0,03 كُل
- 0,05 كُل 45
- 0,05 كُل
- 0,05 كُل
- 0,05 كُل

Jump in standing position

鲤鱼打挺



Degree of difficulty «A» - points awarded - 0.2 Code 1FB; Code 1MB

N;

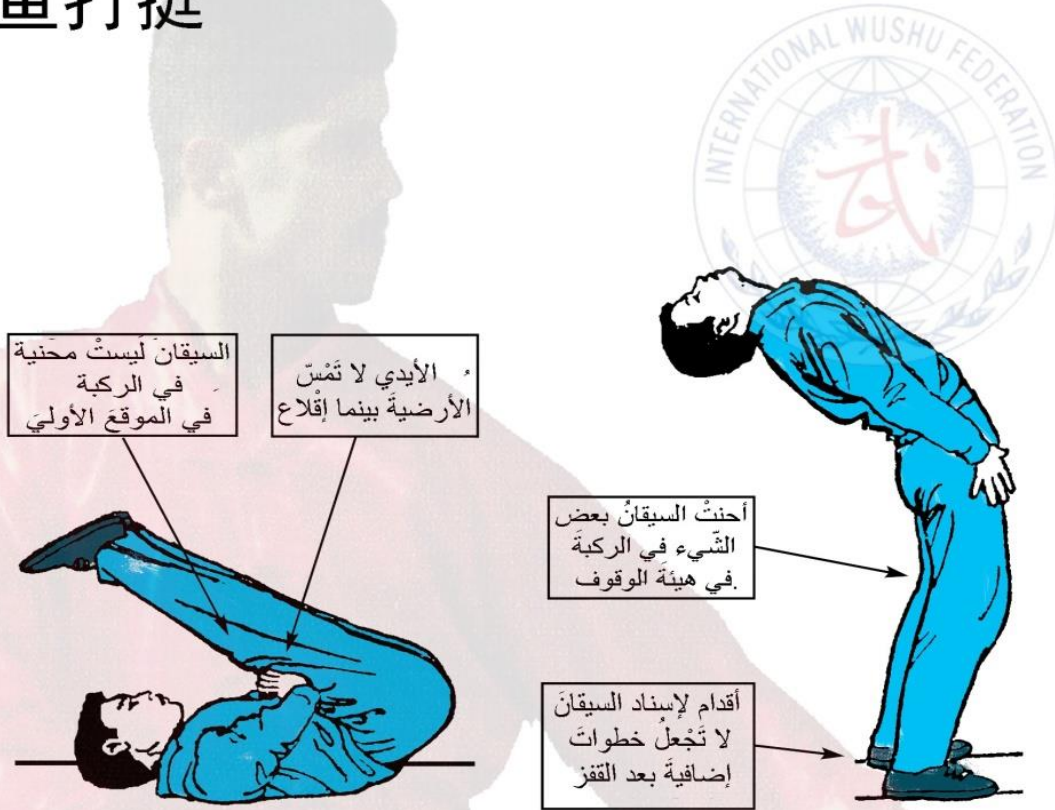
Requirements:

While taking off the hands do not touch the floor, the legs are not bent at the knee joint, the toes are pointing outward. In standing position, the legs are slightly bent, no squat position is allowed. After the jump no additional steps are allowed.

Deductions:

Squatting instead of standing after jump	- 0,05
Additional steps after jump	- 0,03 each
Instable position with torso moving after jump	- 0,03
Touching the floor with hands while jumping	- 0,03

鲤鱼打挺



درجة الصعوبة

«A»

تمنح نقاط

0.2 Code 1FB; Code 1MB

N;

المتطلبات

بينما يَنْزِعُ الأيدي لا تَمَسُّ الأرضية، السيقان لَمْ تُحني في مفصل الركبة، أصابع القدم تُشيرُ خارجية. في هيئة الوقوف، السيقان تُحني بعض الشيء، لا موقع بدين مَسْمُوح ل. بعد القفزة لا خطوات إضافية مَسْمُوحة ل

الخصومات:

0,05 -

تَقْرُصُ بدلاً من أن يَقِفَ بعد القفزة

0,03 -

-الخطوات الإضافية بعد القفزة

0,03 -

في الموقع المستقرّ بانتقال الجذع بعد القفزة

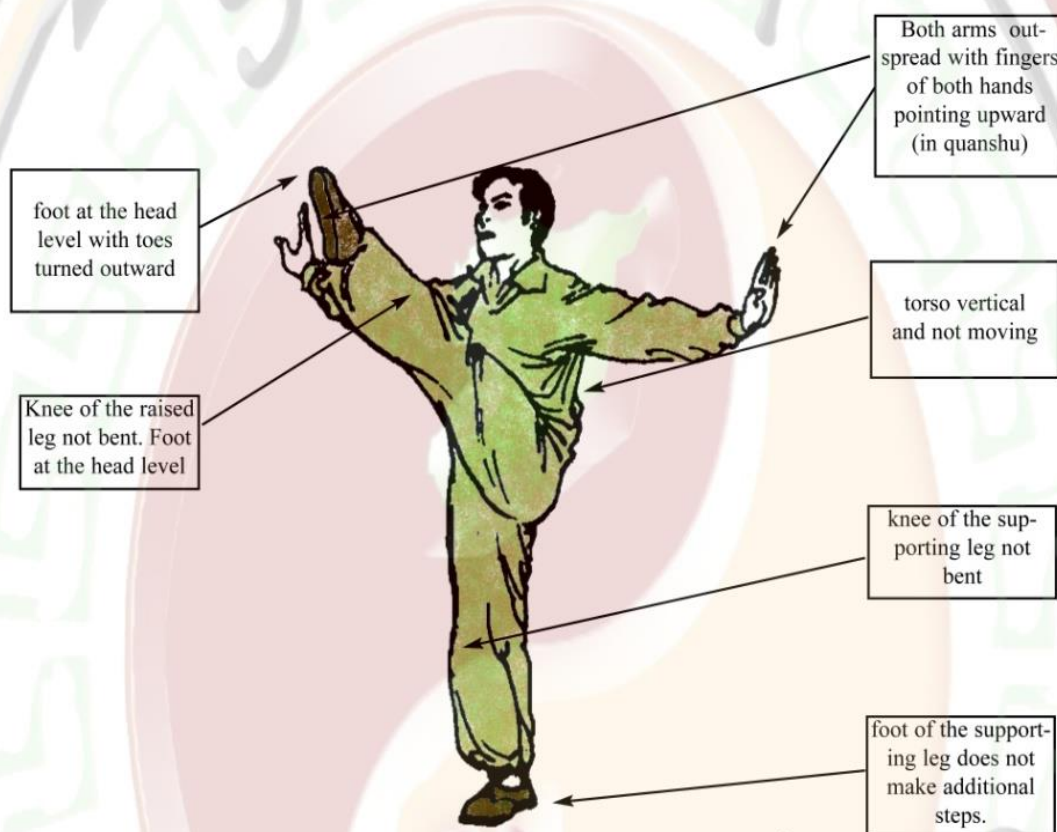
0,03 -

لَمَسُ الأرضية بالأيدي بينما قفز

Front kick

(Fenjiao)

分脚



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 1FB; Code 1MB

T; TJ

Requirements:

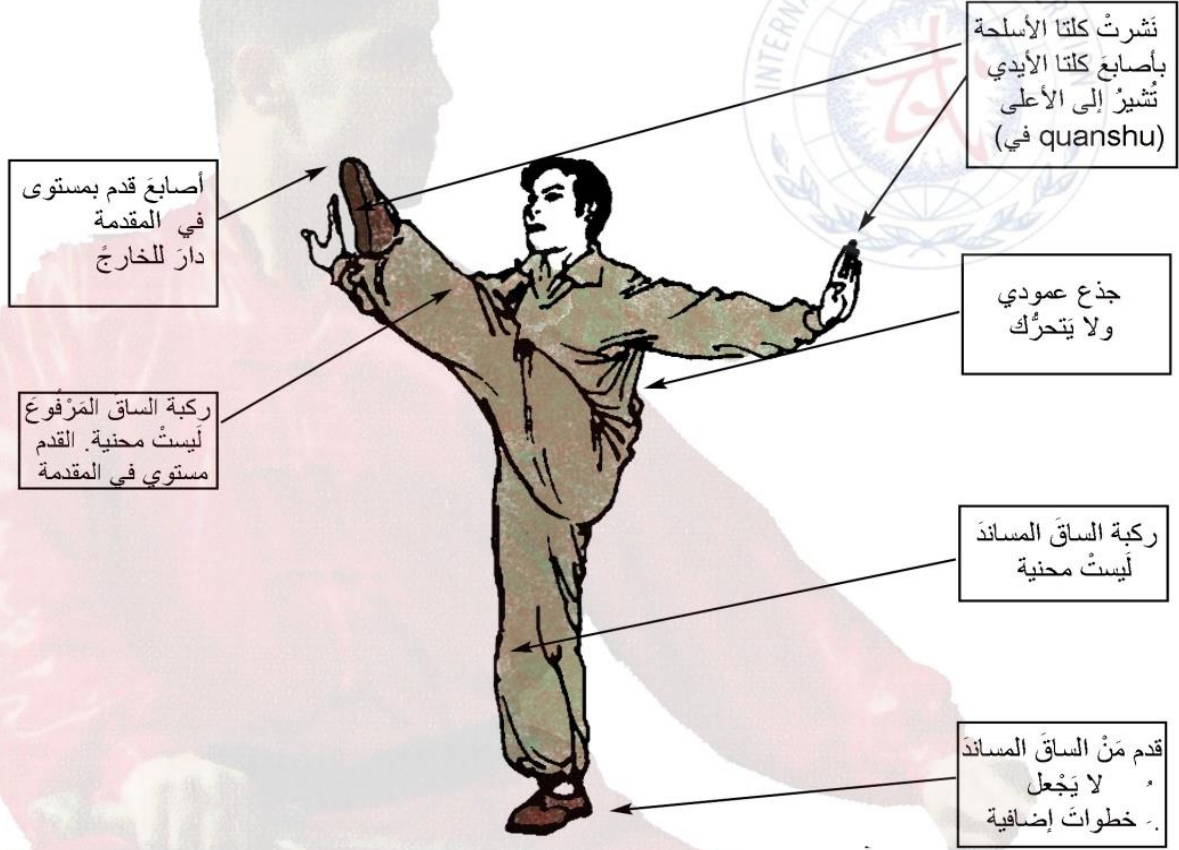
The front heel kick is made at the head level, followed by balance without lowering the leg. The supporting and raised legs not bent at the knee joint. Torso vertical and not moving. Supporting foot does not move or make additional steps. Both arms outspread with fingers of both hands pointing upward (in quanshu). Look forward and hold for at least 3 seconds. Angle between vertical line and the foot of the raised leg between 45° and 90° deduction - 0,1 (More than 90° - no points are given for this balance)

Deductions:

Raised leg bent at the knee joint	- 0,03
Supporting leg bent at the knee joint	- 0,03
Additional steps	- 0,03 each
Instable position with torso moving	- 0,03
Angle between vertical line and the foot of the raised leg between 45° and 90° deduction	- 0,1 (More than 90° - no points are given for this balance)
Torso not vertical (more than 15°)	- 0,03

الركلة الأمامية
(Fenjiao)

分脚



درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.2 Code 1FB; Code 1MB

T; TJ

المتطلبات:

إن ركلة الكعب الأمامية تُجعل في المقدمة مستوى، تلي بالميزان بدون تخفيض الساق. السيقان المساندة والمرفوعة ليس نزعة في مفصل الركبة. جذع عمودي ولا يتحرك. القدم المساندة لا يحرك أو يجعل خطوات إضافية. كلتا الأسلحة تطلع وإحمل ل3 ثواني على الأقل. الزاوية (quanshu) إنشأ بأصابع كلتا الأيدي تشير إلى الأعلى (في) بين الخط العمودي وقدم الساق المرفوع بين 45° و 90° خصم - 0,1 (أكثر من 90° - لا نقاط مُعطية لهذا الميزان)

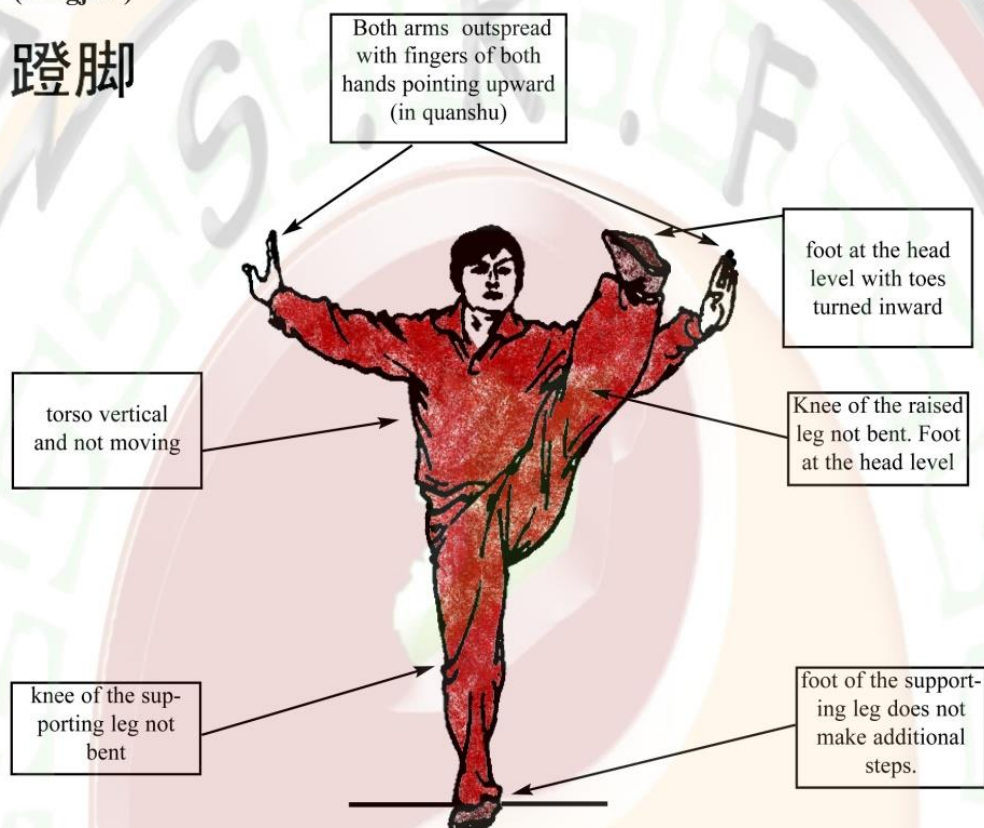
الخصومات:

- الساق المرفوع أحنى في مفصل الركبة - 0,03
- الساق المساندة أحنى في مفصل الركبة - 0,03
- الخطوات الإضافية - 0,03
- في الموقع المستقر بانتقال الجذع زاوية بين الخط العمودي والقدم - 0,03
- الساق المرفوع بين 45° و 90° خصم (أكثر من 90° - لا نقاط مُعطية لهذا الميزان) - 0,1
- الجذع ليس عمودي (أكثر من 15°) - 0,03

Heel kick

(dengjiao)

蹬脚



To be hold for no less than 3 seconds

为持久性平衡 - 3秒

Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 1FB;Code 1MB

T; TJ

Requirements:

The front heel kick is made at the head level, followed by balance without lowering the leg. The supporting and raised legs not bent at the knee joint. Torso vertical and not moving. Supporting foot does not move or make additional steps. Both arms outspread with fingers of both hands pointing upward (in quanshu). Look forward and hold for at least 3 seconds. Angle between vertical line and the foot of the raised leg between 45° and 90° deduction - 0,1 (More than 90° - no points are given for this balance)

Deductions:

Raised leg bent at the knee joint - 0,03
Supporting leg bent at the knee joint - 0,03
Additional steps - 0,03 each
Instable position with torso moving - 0,03
Kick and balance below head level - 0,03
Torso not vertical (more than 15°) - 0,03
Angle between vertical line and the foot of the raised leg between 45° and 90° deduction - 0,1 (More than 90° - no points are given for this balance)

ركلة كعب

(dengjiao)

蹬脚

نشرت كلتا الأسلحة
بأصابع كلتا الأيدي
تُشير إلى الأعلى
(في quanshu)

أصابع قدم
بمستوى في
المقدمة دار للداخل

جذع عمودي
ولا يتحرك

ركبة الساق المرفوع
ليست مَحنية. القدم
مستوي في المقدمة

ركبة الساق المساند
ليست مَحنية

قدم من الساق
المساند لا يجعل
خطوات إضافية.

لكي يكون قبضة لفترة لا تقل عن 3 ثواني

为持久性平衡 - 3秒

درجة الصعوبة

تمنح نقاط «B»

0.2 Code 1FB;Code 1MB

T; TJ

المتطلبات:

إن ركلة الكعب الأمامية تجعل في المقدمة مستوى، تلي بالميزان بدون تخفيض الساق
السيقان المساندة والمرفوعة ليس نزعة في مفصل الركبة. جذع عمودي ولا يتحرك
القدم المساندة لا يحرك أو يجعل خطوات إضافية. كلتا الأسلحة إنشُر بأصابع كلتا
تطلع وإحمل ل3 ثواني على الأقل. الزاوية. (quanshu الأيدي تُشير إلى الأعلى (في
بين الخط العمودي و قدم الساق المرفوع بين 45° و 90° خصم - 0,1
(أكثر من 90° - لا نقاط مُعطية لهذا الميزان)

الخصومات:

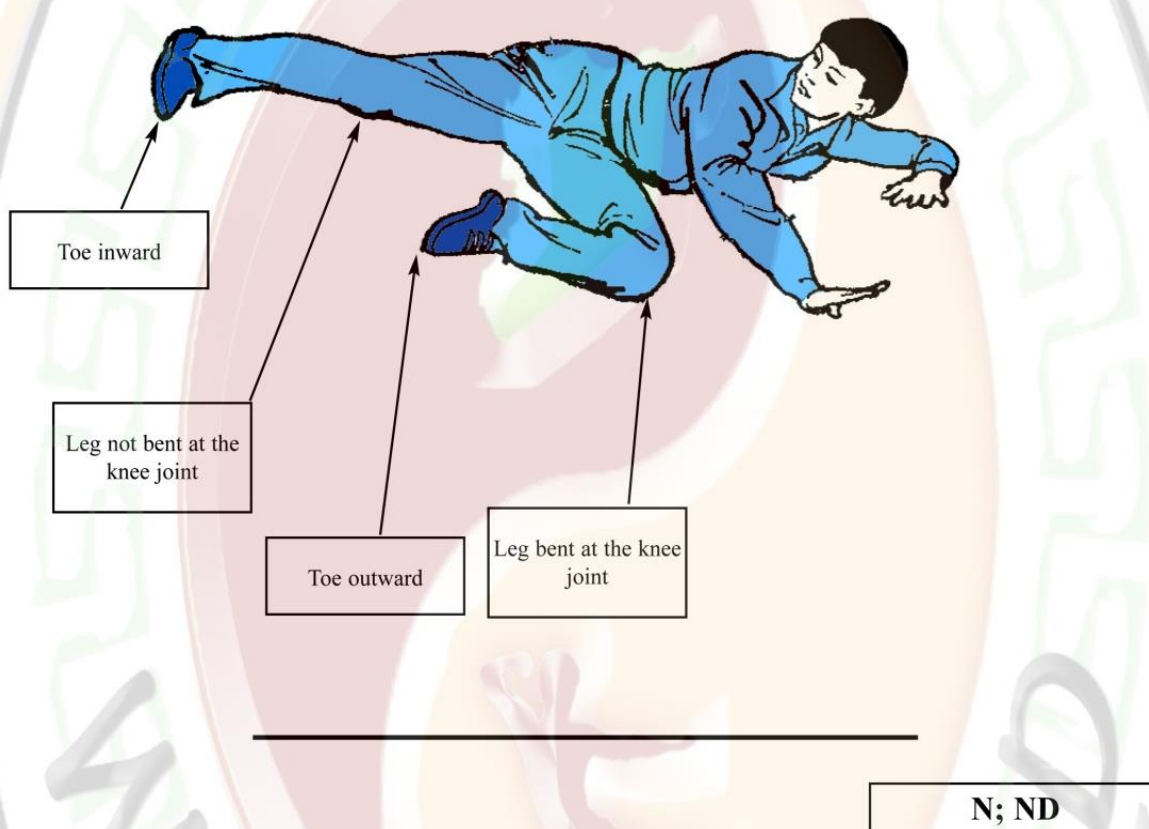
0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,1 -

الساق المرفوع أحنى في مفصل الركبة
الساق المساندة أحنى في مفصل الركبة
الخطوات الإضافية
في الموقع المستقر بانتقال الجذع
إرفس ووازن تحت مستوى الرئيس
الجذع ليس عمودي (أكثر من 15°)
زاوية بين الخط العمودي والقدم
الساق المرفوع بين 45° و 90° خصم
(أكثر من 90° - لا نقاط مُعطية لهذا الميزان)

«Flying leg» with 360 degree body turn and landing on side

(zhuanshenpantuidie)

转身盘腿跌



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 3FB; Code 3MB

Requirements:

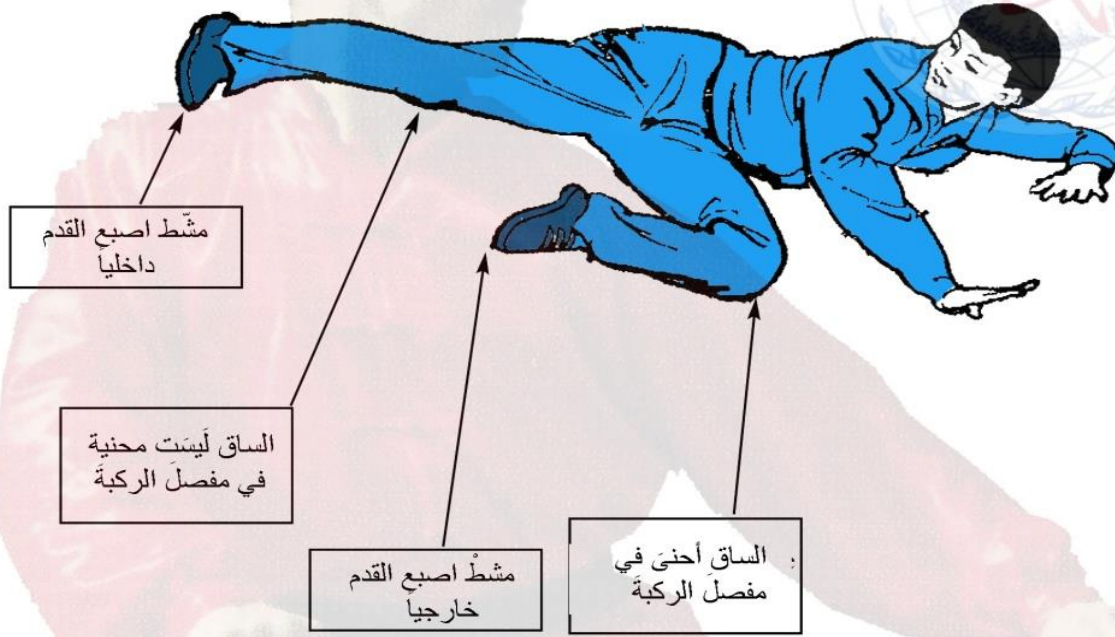
Forward leg not bent at the knee joint. Body and the right leg perform a vertical circle. Left leg bent at the knee joint with sole of the foot turned inward. Torso in line with right leg. The body and the forward leg touch the ground simultaneously. The number of steps before jumping no more than 4.

Deductions:

Forward leg bent at the knee joint	- 0,03
Torso not in line with right leg	- 0,03
Body and the right leg do not perform a vertical circle	- 0,05
The body and the forward leg do not touch the ground simultaneously	-0,05
Additional steps before jumping	- 0,05 each

«ساق طائر» ب 360 جسم درجة
دُر وَيَهْبَط عَلَى الْجَانِبِ
(zhuanshenpantuidie)

转身盘腿跌



N; ND

درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.2 Code 3FB; Code 3MB

المتطلبات:

دائرة عمودية a الساق الأمامي ليس محنية في مفصل الركبة. أعط شكلاً والساق الصحيح يؤدي
الساق اليسار أحنى في مفصل الركبة مع نعل القدم دار داخليا. جذع بتوافق مع ساق صحيح
يَمَسُّ الجسم والساق الأمامي الأني الأرضي
عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4

الخصومات:

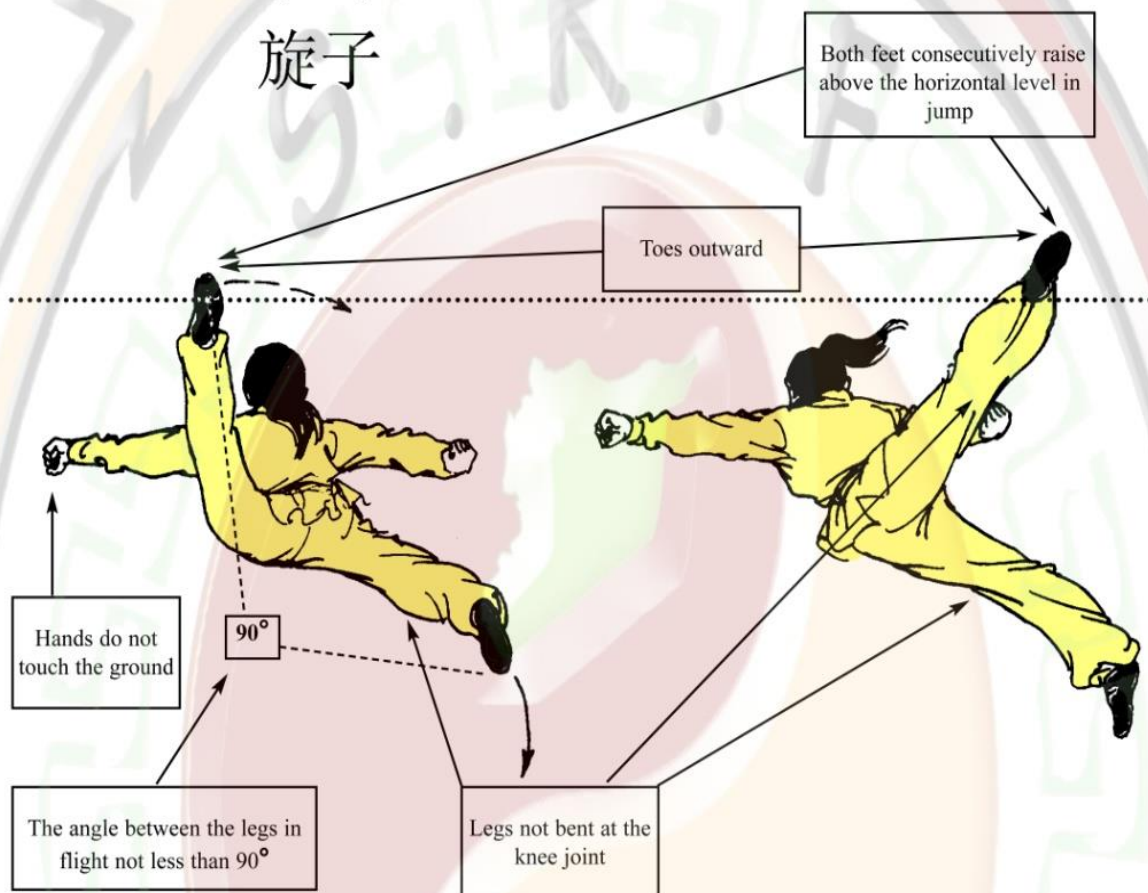
0,03 -
0,03 -
0,05 -
0,05 -
0,05 -

الساق الأمامي أحنى في مفصل الركبة
الجذع ليس بتوافق مع ساق صحيح
أعط شكلاً والساق الصحيح لا يؤدي دائرة عمودية
الجسم والساق الأمامي لا يَمَسُّ الأني الأرضي
الخطوات الإضافية قبل قفز

Butterfly jump

(xuanzi)

旋子



CH; J; D; ND; G; Q

Degree of difficulty «A» - points awarded - 0.2 Code 3FB; Code 3MB

Requirements:

The angle between the legs in flight not less than 90°. Legs not bent at the knee joint. Hands do not touch the ground. Toes outward. Both feet consecutively raise above the horizontal level in jump. The number of steps before jumping no more than 4.

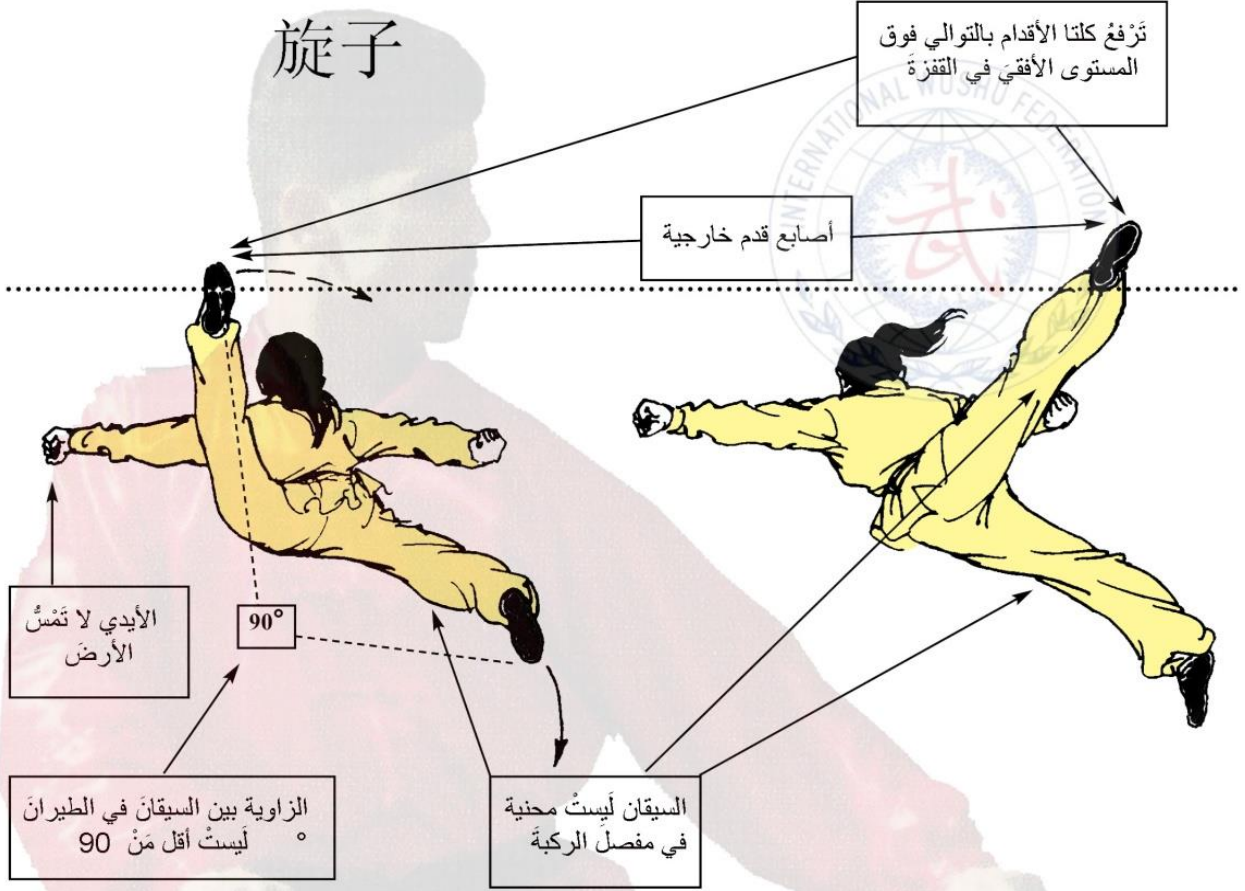
Deductions:

Toes inward	- 0,03 each
The angle between the legs in flight less than 90°	- 0,03
Legs bent at the knee	- 0,05 each
Feet below horizontal level	- 0,05 each
Hands touching ground	- 0,05 each
Additional steps before jumping	- 0,05 each

قفزة فراشة

(xuanzi)

旋子



CH; J; D; ND; G; Q

درجة الصعوبة

«A»

تمنح نقاط

0.2 Code 3FB; Code 3MB

المتطلبات

الزاوية بين السيقان في الطيران ليست أقل من 90°. السيقان ليست منحنية في مفصل الركبة. الأيدي لا تَمَسُّ الأرض. أصابع القدم خارجي. تَرْفَعُ كُلتا الأقدام بالتوالي فوق المستوى الأفقي في القفزة. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4

الخصومات

0,03 -

0,03 -

0,05 -

0,05 -

0,05 -

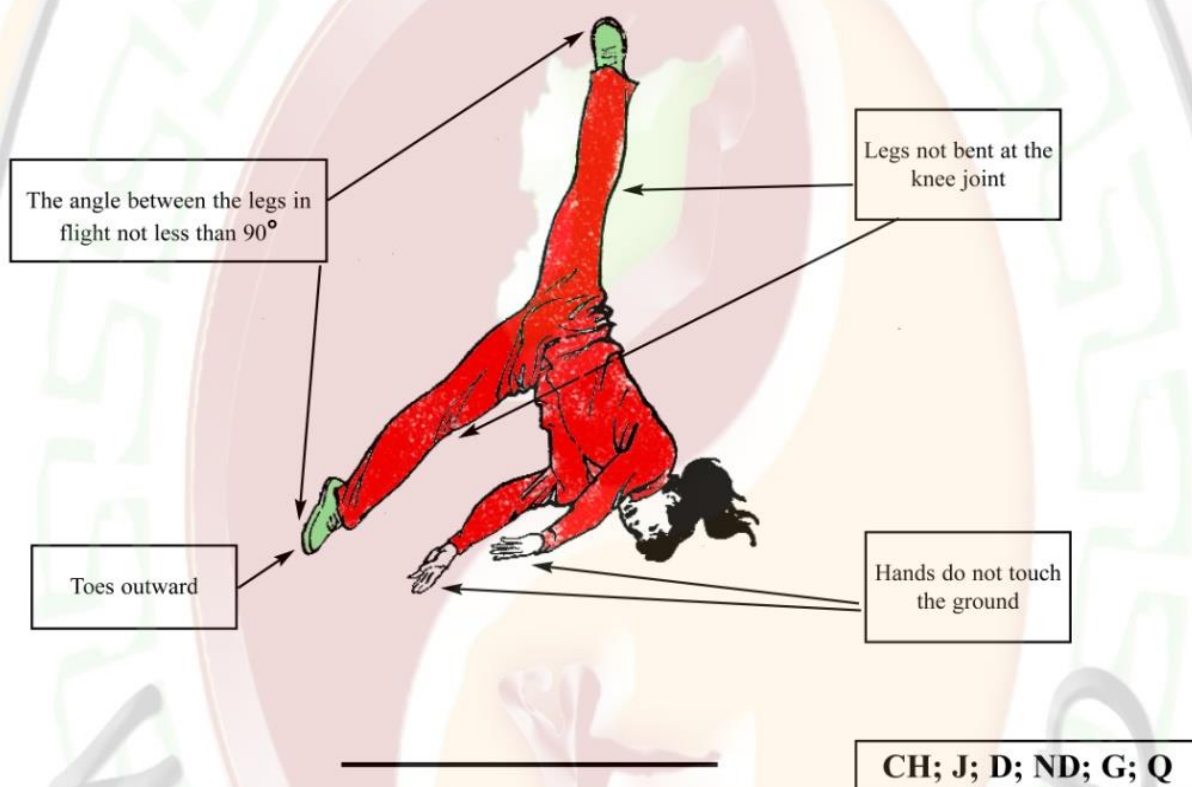
0,05 -

-أصابع قدم داخلي
الزاوية بين السيقان في الطيران أقل من 90°
السيقان أحنّت في الركبة
أقدام تحت المستوى الأفقي
الأيدي التي تَمَسُّ أرضاً
الخطوات الإضافية قبل قفز

Side somersault

(cekongfan)

侧空翻



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 3FB; Code 3MB

Requirements:

The angle between the legs in flight not less than 90°. Legs not bent at the knee joint. Hands do not touch the ground. Toes outward. The number of steps before jumping no more than 4.

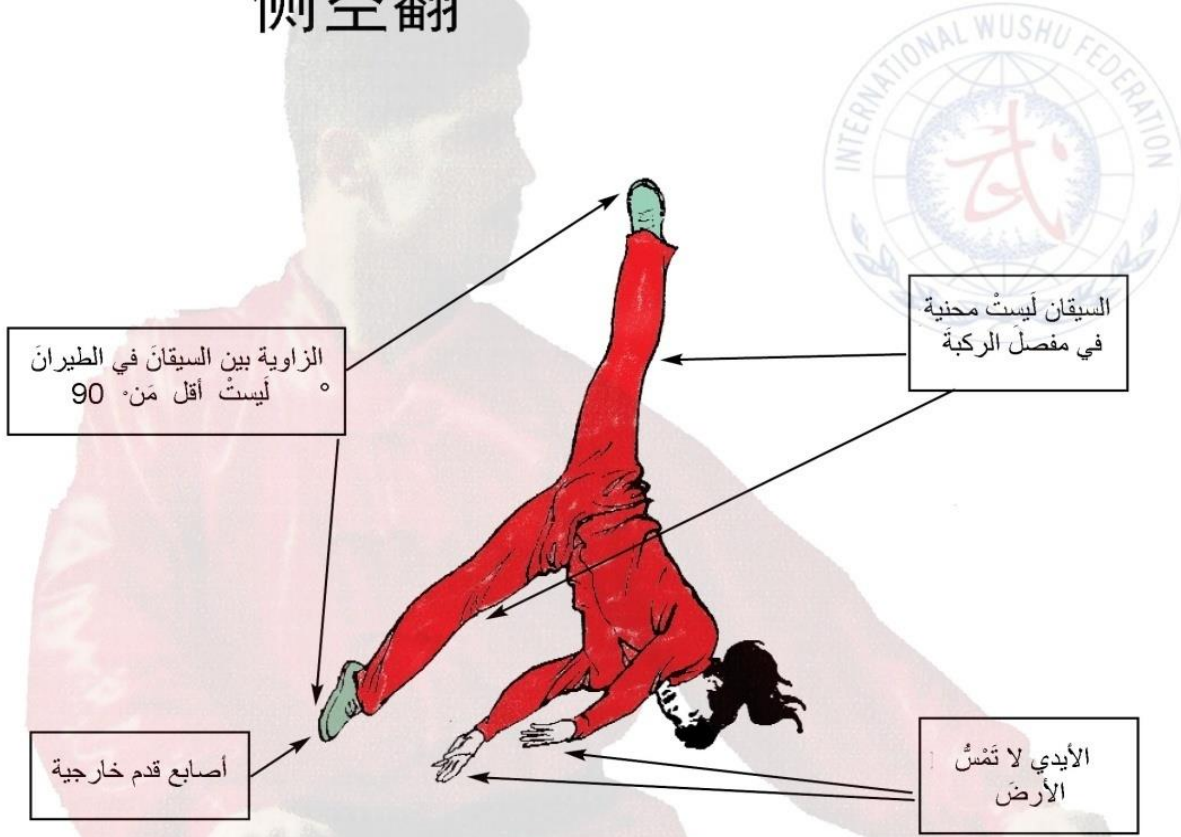
Deductions:

Toes inward	- 0,03 each
The angle between the legs in flight less than 90°	- 0,03
Legs bent at the knee	- 0,05 each
Feet touching ground simultaneously while landing	- 0,05
Hands touching ground	- 0,05 each
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الشقلبة الجانبية

(cekongfan)

侧空翻



CH; J; D; ND; G; Q

درجة الصعوبة

تمنح نقاط «B»

0.2 Code 3FB; Code 3MB

المتطلبات

الزاوية بين السيقان في الطيران ليست أقل من 90°. السيقان ليست منحنية في مفصل الركبة. الأيدي لا تَمَسُّ الأرض. أصابع القدم لا يتفادى عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4.

الخصومات

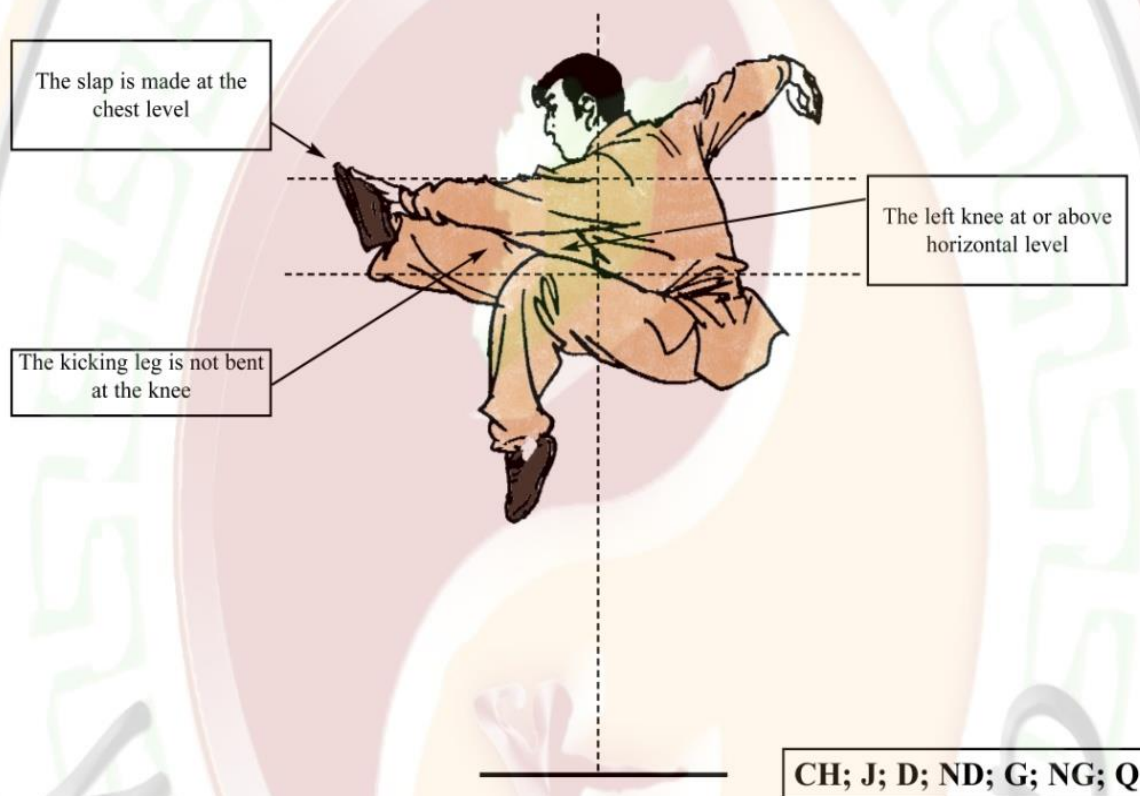
0,03 -
0,03 -
0,05 -
0,05 -
0,05 -
0,05 -

أصابع قدم داخلي
الزاوية بين السيقان في الطيران أقل من 90°
السيقان أحنّت في الركبة
الأقدام تَمَسُّ أرضٍ أني بينما إنزال
الأيدي التي تَمَسُّ أرضاً
- الخطوات الإضافية قبل قفز

Jumping front kick with left hand slap

(tengkongxiepaijiao)

腾空斜拍脚



Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 3FB; Code 3MB

Requirements:

The kick is performed with force and speed required by wushu characteristics. In the highest point of the jump the left hand slaps vigorously the instep of the right foot (xiepaijiao). The kicking leg is not bent at the knee. The slap is made at the chest level. The left knee at or above horizontal level. The number of steps before jumping no more than 4.

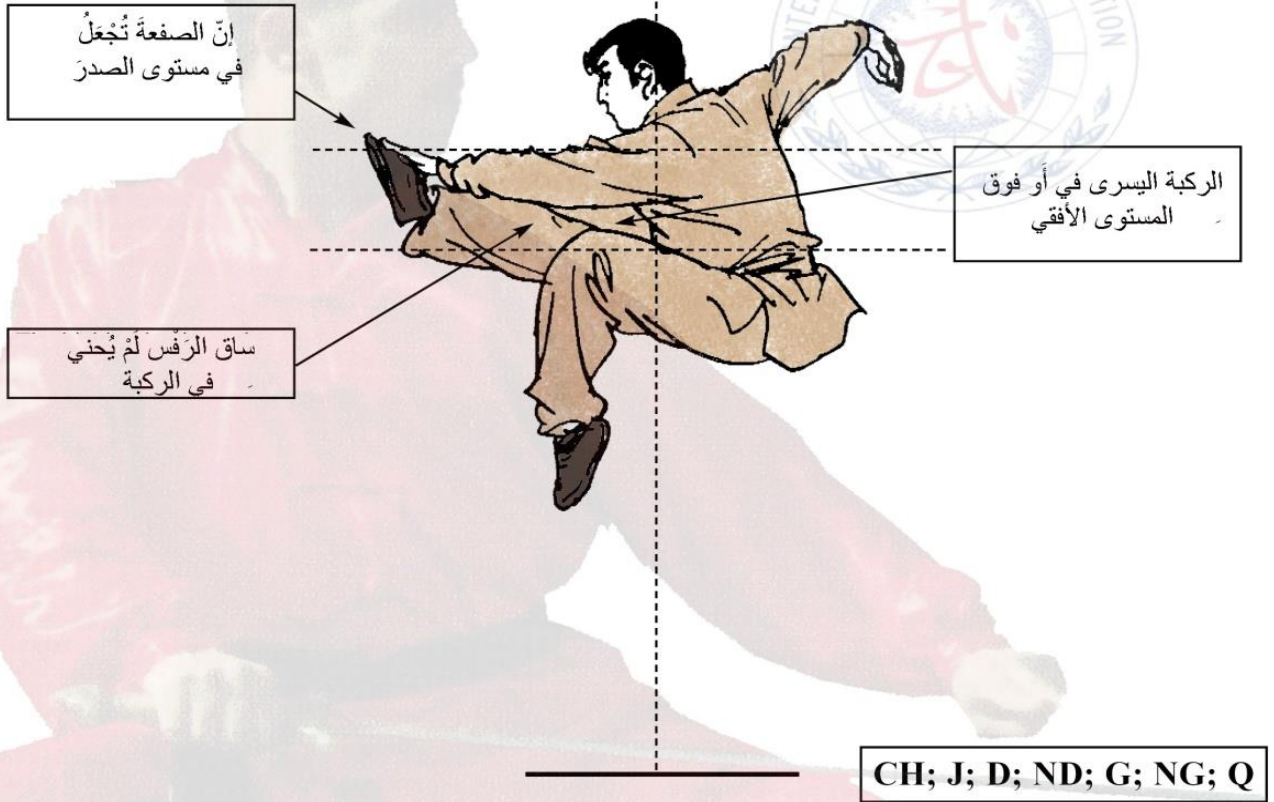
Deductions:

Absence of slap	- 0,05
Kick below chest level	- 0,03
Kicking leg bent at the knee	- 0,03
The left knee below horizontal level	- 0,05
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الركلة الأمامية القافزة بصفعة اليد اليسرى

(tengkongxiepaijiao)

腾空斜拍脚



درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.2 Code 3FB; Code 3MB

المتطلبات

إنّ الركلة مؤدّية بالقوة والسرعة تطلّبتا خصائص الووشو في أعلى نقطة من القفزة، اليد اليسرى تصفّع بشدّة مشط قدم القدم الصحيح، ساق الرّفس لم يُحني في الركبة. إنّ الصفعة تُجعل في مستوى الصدر الركبة اليسرى في أو فوق المستوى الأفقي. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4

الخصومات:

0,05 -

غياب الصفعة

0,03 -

ركلة تحت مستوى الصدر

0,03 -

رّفس الساق أحنى في الركبة

0,05 -

الركبة اليسرى تحت المستوى الأفقي

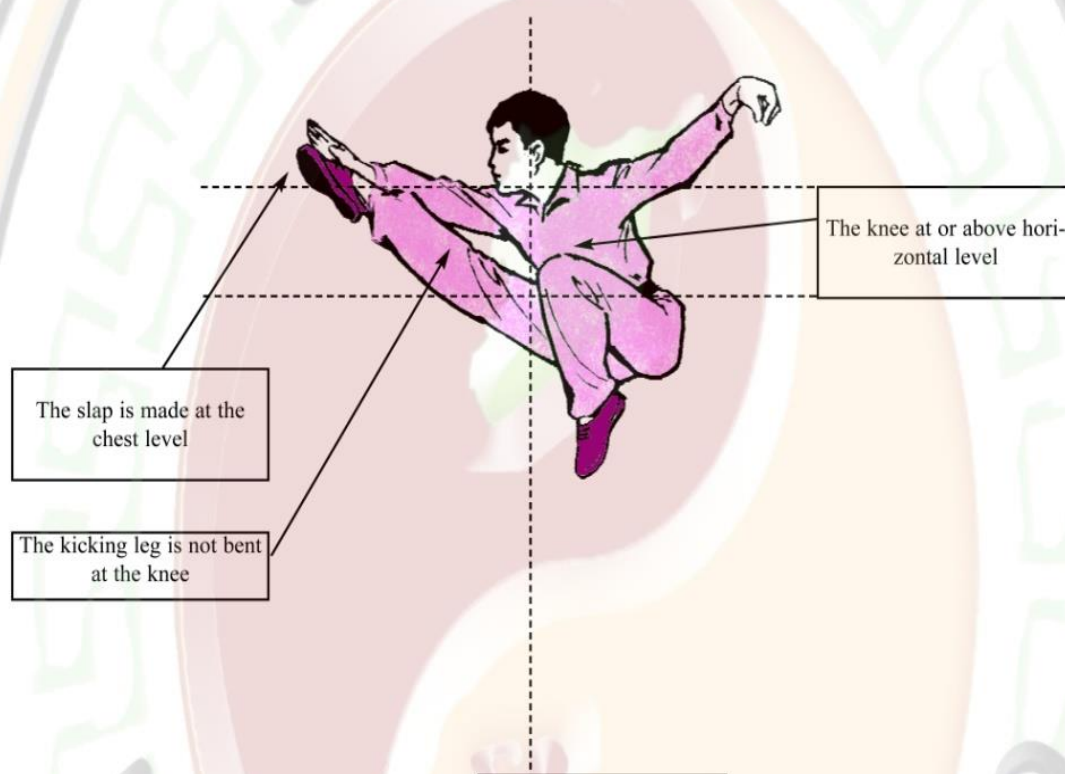
0,05 -

الخطوات الإضافية قبل قفز

Jumping front kick with slap

(tengkongfeijiao)

腾空飞脚



CH;

Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 3FB; Code 3MB

Requirements:

The kick is performed with force and speed required by wushu characteristics. In the highest point of the jump the right hand slaps vigorously the instep of the right foot (pajiao). The kicking leg is not bent at the knee. The slap is made at the chest level. The left knee at or above horizontal level. The number of steps before jumping no more than 4.

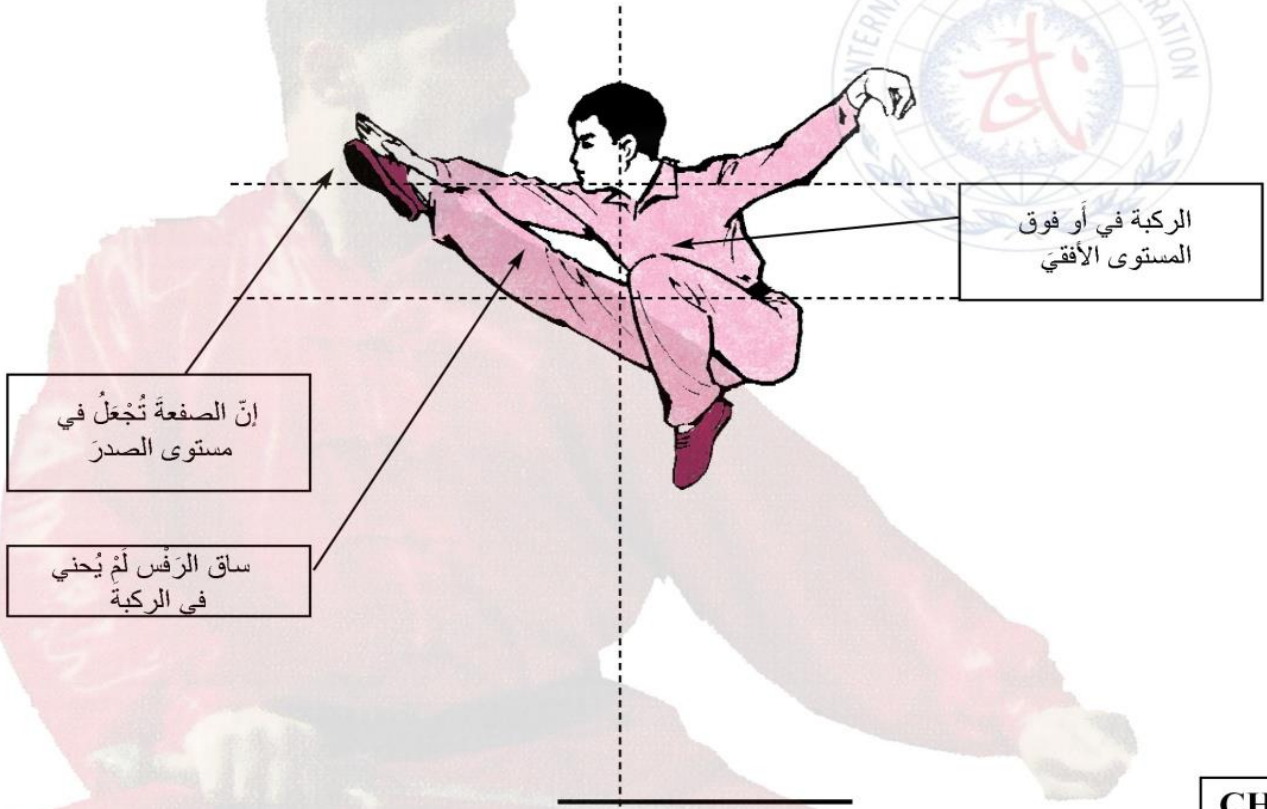
Deductions:

Absence of slap	- 0,05
Kick below chest level	- 0,03
Kicking leg bent at the knee	- 0,03
The left knee below horizontal level	- 0,05
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الركلة الأمامية القافزة بالصفعة

(tengkongfeijiao)

腾空飞脚



CH;

0.2 Code 3FB; Code 3MB تمنح نقاط «B» درجة الصعوبة

المتطلبات

إنّ الركلة مُؤدّية بالقوّة والسّرعَة تُطلَبنا بخصائص في أعلى نقطة من القفزة، اليد اليمنى ساق الرّفس لم يُحني في الركبة. إنّ الصفعة تُجَعَلُ في الصدر. (paijiao) الصفعات بشدّة مشط قدم القدم الصحيح المستوى. الركبة اليسرى في أو فوق المستوى الأفقي. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4

الخصومات

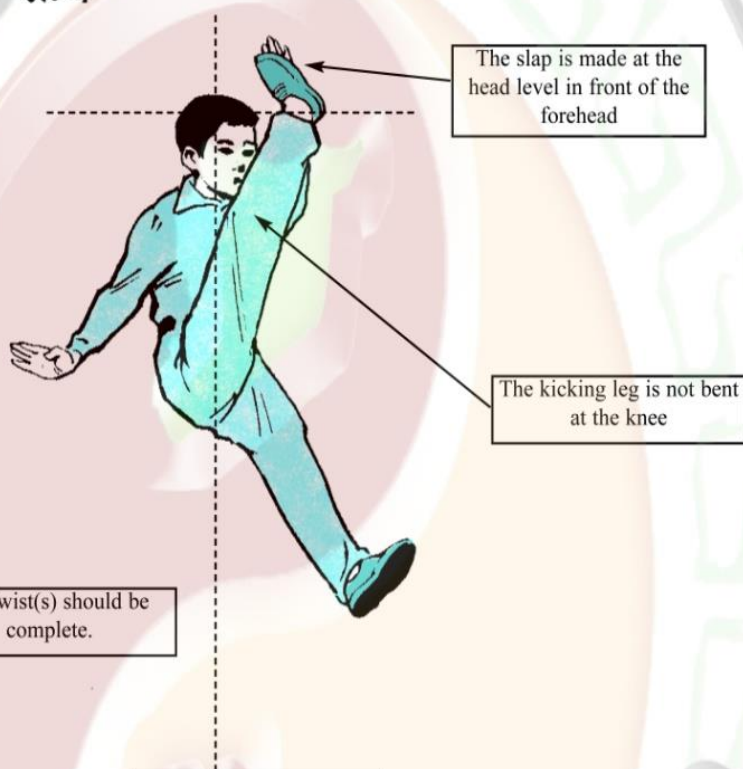
- 0,05 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,05 -
- 0,05 -

غياب الصفعة
ركلة تحت مستوى الصدر
رّفس الساق أحنى في الركبة
الركبة اليسرى تحت المستوى الأفقي
كل الخطوات الإضافية قبل قفز

Inward turning jumping kick with slap

(xuanfengjiao)

旋风脚



CH; N; D; J; ND; NG; G; Q

Degree of difficulty:

360° - «A» - points awarded - 0.1 Code 3FA; Code 3MB

540° - «B» - points awarded - 0.2 Code 3FB; Code 3MB

720° - «C» - points awarded - 0.3 Code 3MC

Requirements:

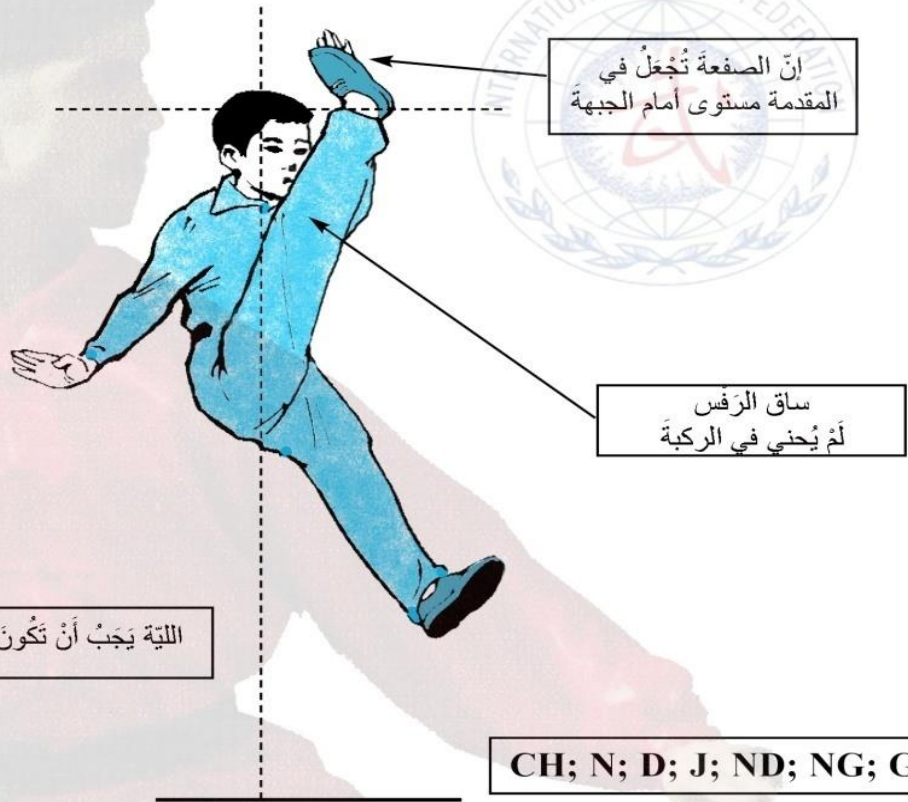
The kick is performed with force and speed required by wushu characteristics. In the highest point of the jump the left hand slaps vigorously the sole of the right foot (paijiao). The kicking leg is not bent at the knee. The slap is made at the head level in front of the forehead. The twist(s) should be complete. The number of steps before jumping no more than 4. The lack of required degree of twists less than 45° is not deducted. Starting from 45° to 90° - deduction 0.1. Over 90° - no points for this movement are given.

Deductions:

Absence of slap	- 0,05
Kick below head level	- 0,03
Kicking leg bent at the knee	- 0,03
Twist less than required by the specified group over 45° to 90°	- 0,1
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الهوائية للداخل
للركلة القافزة بالصفعة
(xuanfengjiao)

旋风脚



درجة الصعوبة:

360° - «A»	تمنح نقاط	0.1 Code 3FA; Code 3MB
540° - «B»	تمنح نقاط	0.2 Code 3FB; Code 3MB
720° - «C»	تمنح نقاط	0.3 Code 3MC

المتطلبات:

في أعلى نقطة من القفزة، اليد اليسرى wushu. إن الركلة مؤدية بالقوة والسرعة تطلبتنا بخصائص ساق الرّفس لم يُحني في الركبة. إن الصفعة تُجَعَلُ في المقدمة مستوى (paijiao) الصفعات بشدة نعل القدم الصحيح يَجِبُ أَنْ تُكوّنَ كاملةً. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4. قلة (s) أمام الجبهة. الليّة الدرجة المطلوبة للفت أقل من 45° لم يُخَصَم. بادئ من 45° إلى 90° - خصم 0.1. أكثر من 90° - لا نقاط لهذه الحركة مُعطية

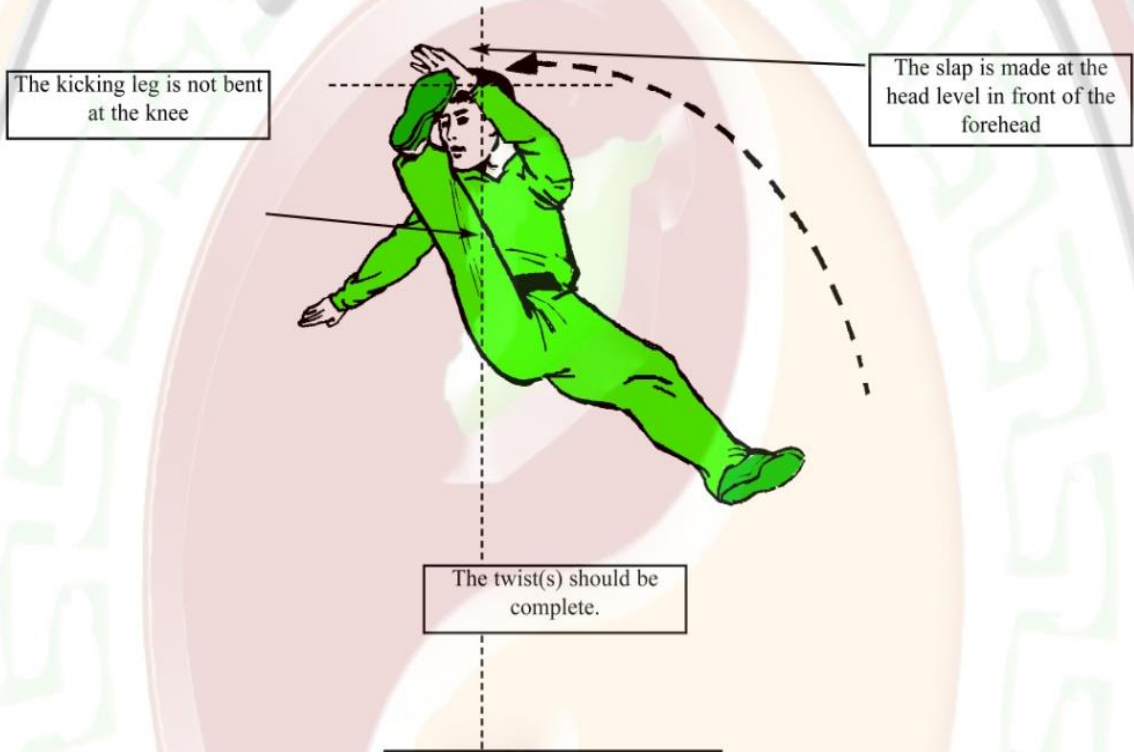
الخصومات:

0,05 -	غياب الصفعة
0,03 -	ركلة تحت مستوى الرئيس
0,03 -	رّفس الساق أحنى في الركبة
0,1	لف أقل من مطلوب بالمجموعة المحددة على 45° إلى 90°
0,05 -	كل الخطوات الإضافية قبل قفز

Outward turning jumping kick with instep slap

(zhuanshen tengkongbailian xiepaijiao)

腾空摆莲斜拍脚



Degree of difficulty:

360° - «A» - points awarded - 0.2 Code 3FA; Code 3MB

540° - «B» - points awarded - 0.3 Code 3MB

540° - «B» - points awarded - 0.4 Code 3FB

720° - «C» - points awarded - 0.5 Code 3MC

CH; N; D; J; ND; NG; G; Q

Requirements:

The kick is performed with force and speed required by wushu characteristics. In the highest point of the jump the left hand slaps vigorously the instep of the right foot (xiepaijiao). The kicking leg is not bent at the knee. The slap is made at the head level in front of the forehead. The twist(s) should be complete. The number of steps before jumping no more than 4. The lack of required degree of twists less than 45° is not deducted. Starting from 45° to 90° - deduction 0.1. Over 90° - no points for this movement are given.

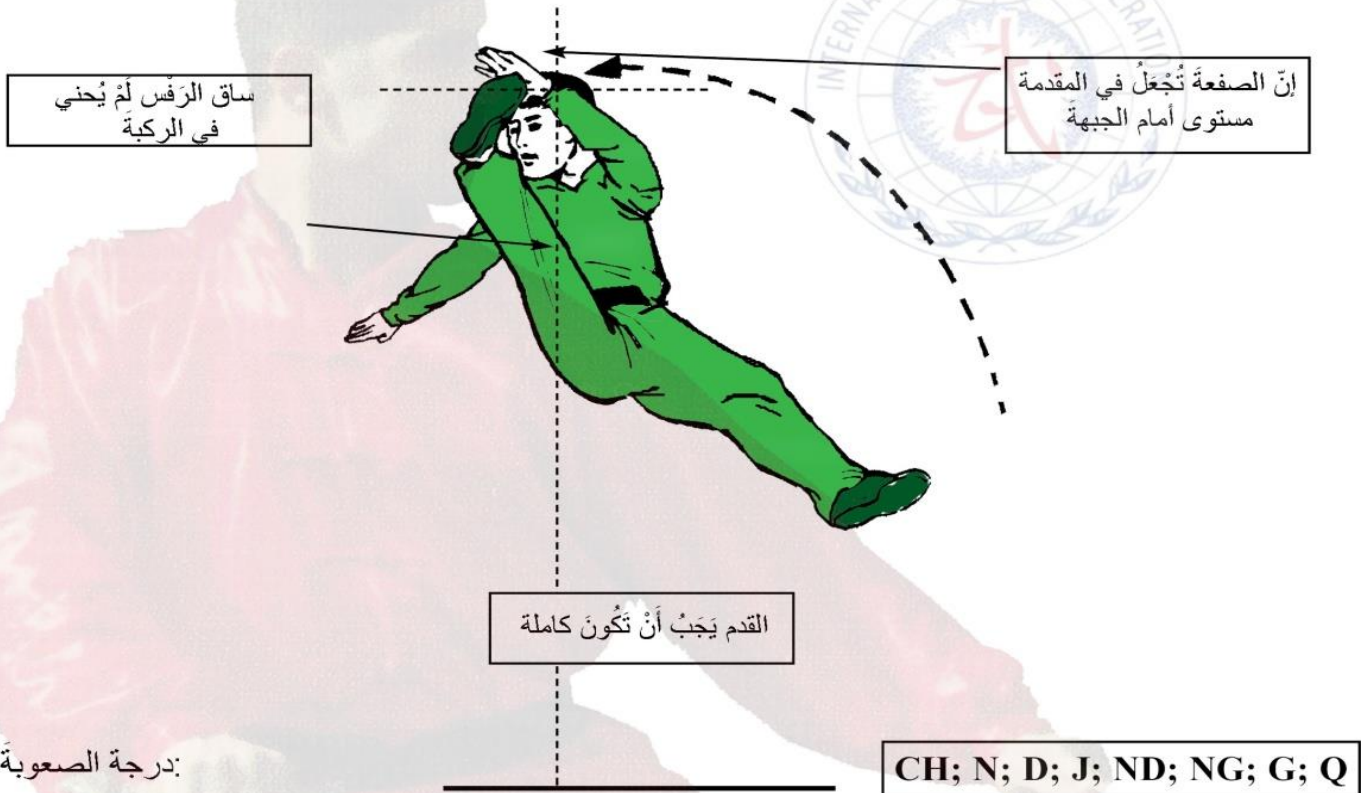
Deductions:

Absence of slap	- 0,05
Kick below head level	- 0,03
Kicking leg bent at the knee	- 0,03
Twist less than required by the specified group	over 45° to 90° - 0,1
Additional steps before jumping	- 0,05 each

الركلة الهلالية القافزة للخارج
بصفعة مشط القدم

(zhuanshen tengkongbailian xiepaijiao)

腾空摆莲斜拍脚



درجة الصعوبة:

360° - «A»	تمنح نقاط	0.2 Code 3FA; Code 3MB
540° - «B»	تمنح نقاط	0.3 Code 3MB
540° - «B»	تمنح نقاط	0.4 Code 3FB
720° - «C»	تمنح نقاط	0.5 Code 3MC

CH; N; D; J; ND; NG; G; Q

المتطلبات

في أعلى نقطة من القفزة، اليد اليسرى wushu. إن الركلة مُؤدِّية بالقوة والسرعة تطلِّبنا بخصائص (xiepaijiao) الصفعات بشدة مشط قدم القدم الصحيح ساق الرَّفْسِ لَمْ يُحْنِي في الركبة. إن الصفعة تُجْعَلُ في المقدمة. يَجِبُ أَنْ تَكُونَ كاملة. عدد الخطوات قبل قفز لا أكثر من 4 (s) المستوى أمام الجبهة. اللية ° أقل الدرجة المطلوبة للقات أقل من 45 ° لم يُخَصِّم. بادئ من 45 ° إلى 90 ° - خصم 0.1. أكثر من 90 لا نقاط مُعطية لهذه الحركة -

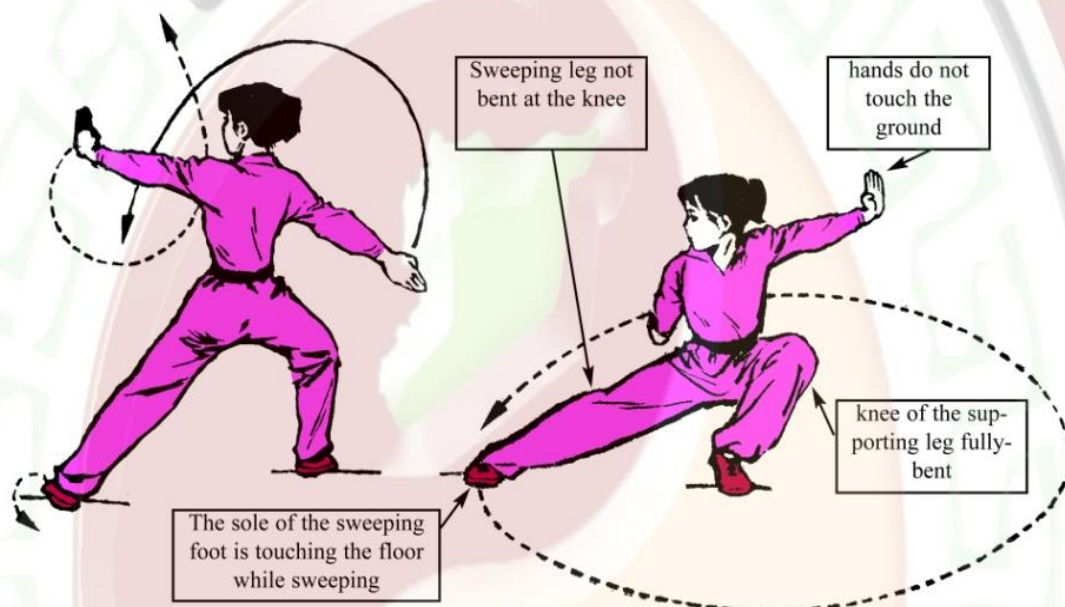
الخصومات:

0,05 -	غياب الصفعة
0,03 -	ركلة تحت مستوى الرأس
0,03 -	رَفْسِ الساقِ أحنى في الركبة
0,1	لَفْ أقل من مطلوب بالمجموعة المحددة على 45 ° إلى 90 °
0,05 -	كل الخطوات الإضافية قبل قفز

Front turning sweep

(zhishenqiansaotui)

直身前扫腿



CH; N; T; D; J; TJ; ND; NG; Q; G

Degree of difficulty:

540° - «A» - points awarded - 0.1 Code 2FA; Code 2MA

720° - «B» - points awarded - 0.2 Code 2FB; Code 2MB

900° - «C» - points awarded - 0.3 Code 2FC; Code 2MC

Requirements:

The sweep is performed with force and speed required by wushu characteristics (except Taijiquan and Taijijian where the sweeping action is smooth and even). The knee of the supporting leg fully bent. The sole of the sweeping foot is touching the floor while sweeping. Sweeping leg not bent at the knee. Hands do not touch the ground. The lack of required degree of twists less than 45° is not deducted. Starting from 45° to 90° - deduction 0.1. Over 90° - no points for this movement are given.

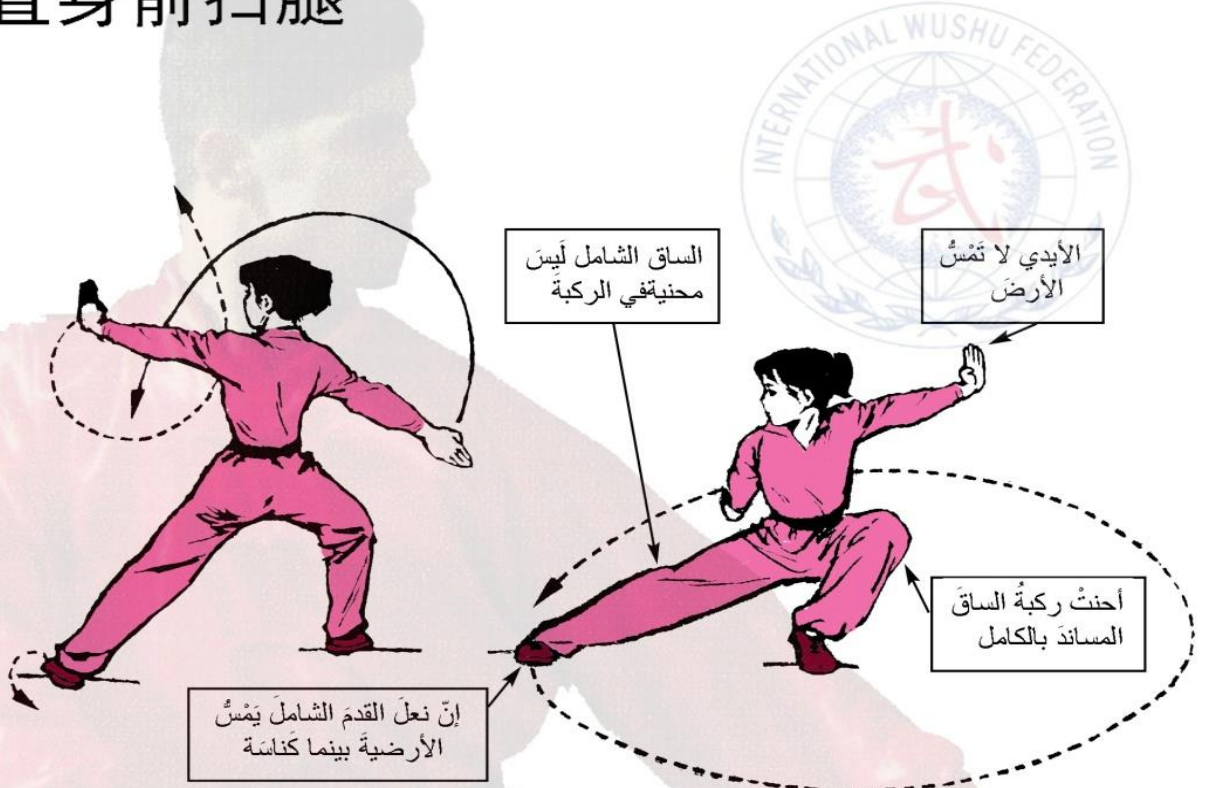
Deductions:

Sweeping leg bent at the knee	- 0,05
The sole of the sweeping foot is touching the floor	- 0,03
Supporting leg is not fully bent	- 0,03
Sweeping without force (except Taijiquan and Taijijian)	- 0,03
Sole of the foot of the floor	- 0,03
Twist less than required by the specified group over 45° to 90°	- 0,1

حركة الكنس الأمامية

(zhishenqiansaotui)

直身前扫腿



درجة الصعوبة:

CH; N; T; D; J; TJ; ND; NG; Q; G

540° - «A»	تمنح نقاط	0.1 Code 2FA; Code 2MA
720° - «B»	تمنح نقاط	0.2 Code 2FB; Code 2MB
900° - «C»	تمنح نقاط	0.3 Code 2FC; Code 2MC

المتطلبات:

إن التفيتش مُؤدى بالقوة والسرعة تطلبنا بخصائص العمل الشامل ناعم وحتى). أحنت ركبة الساق المساند بالكامل إن نعل القدم الشامل يمس لأرضية بينما كناسة. الساق الشامل ليس نزعة في الركبة. الأيدي لا تمس الأرض. قلة الدرجة المطلوبة يلف أقل من 45° لم يُخصم. بادئ من 45° إلى 90° - خصم 0.1. أكثر من 90° - لا نقاط لهذه الحركة مُعطي

الخصومات:

0,05 -
0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,1

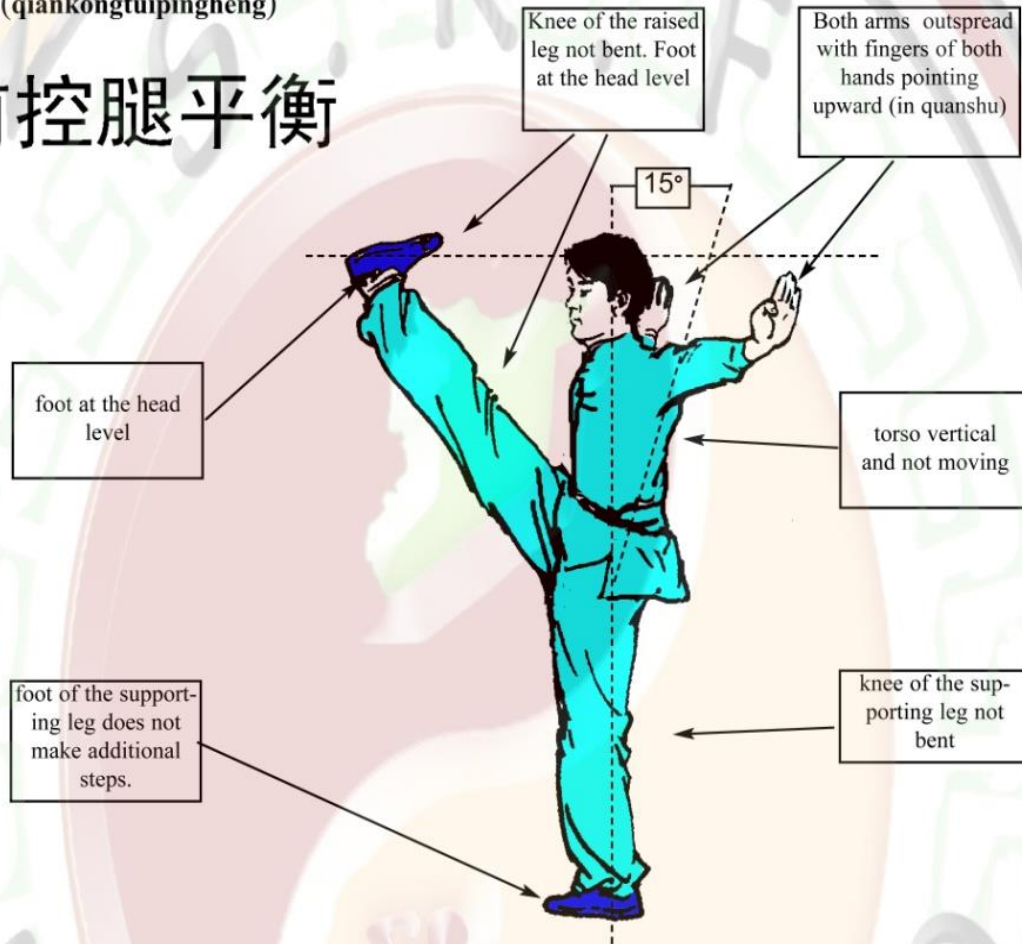
الساق الشامل أحنت في الركبة
إن نعل القدم الشامل يمس الأرضية
الساق المساند لم يُحني بالكامل
شامل بدون قوة
نعل قدم الأرضية
لف أقل من مطلوب بالمجموعة المحددة على 45° إلى 90°

Heel kick-balance

(dentuipingheng)

(qiankongtuipingheng)

前控腿平衡



To be hold for no less than 3 seconds

为持久性平衡 - 3秒

Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.2 Code 1MB

CH; J; D; G; NG; ND

Requirements:

The forceful front heel kick is made at the head level, followed by balance without lowering the leg. The supporting and raised legs not bent at the knee joint. Torso vertical and not moving. Supporting foot does not move or make additional steps. Both arms outspread with fingers of both hands pointing upward (in quanshu). Look forward and hold for at least 3 seconds. Angle between vertical line and the foot of the raised leg between 45° and 90° deduction - 0,1 (More than 90° - no points are given for this balance)

Deductions:

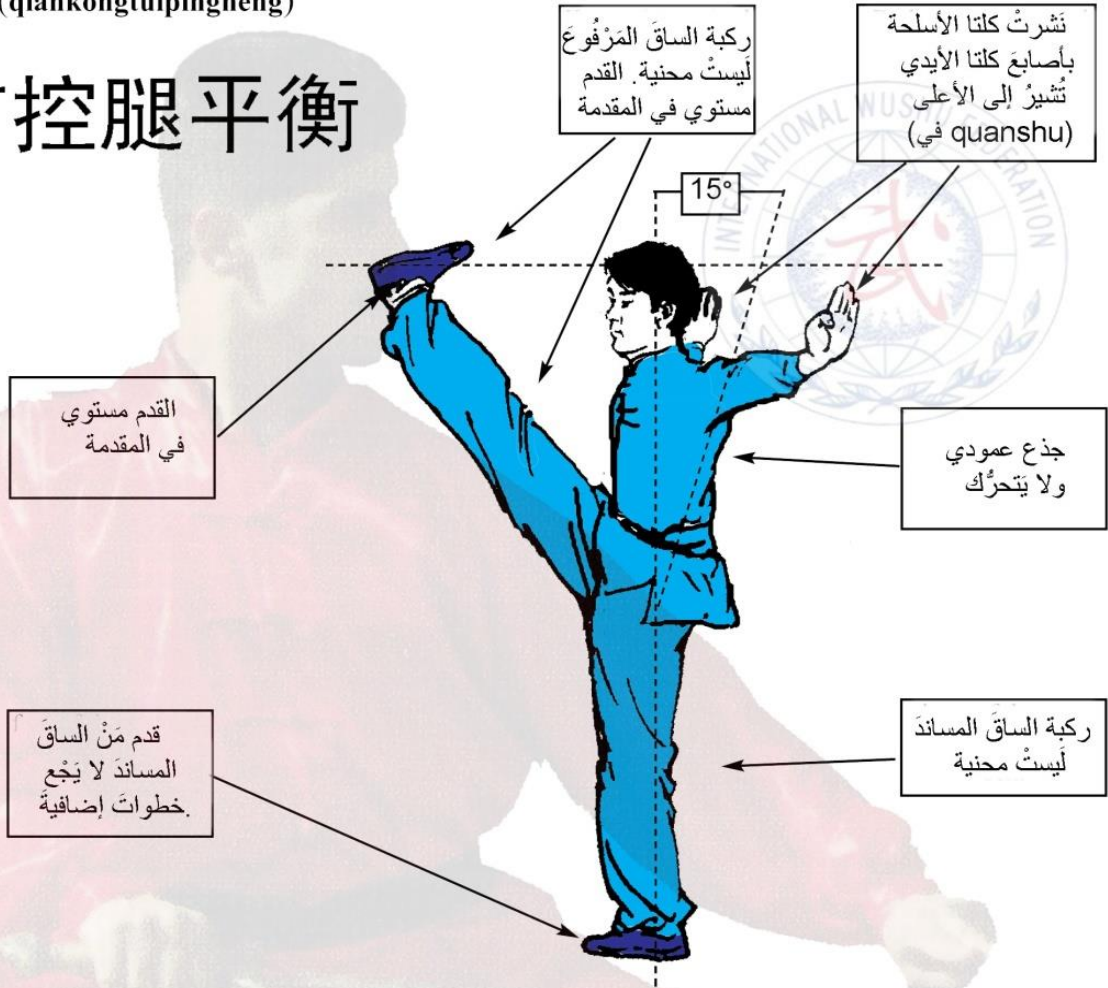
Kick without force	- 0,03
Raised leg bent at the knee joint	- 0,03
Supporting leg bent at the knee joint	- 0,03
Additional steps	- 0,03 each
Instable position with torso moving	- 0,03
Angle between vertical line and the foot of the raised leg between 45° and 90° deduction	- 0,1 (More than 90° - no points are given for this balance)
Torso not vertical (more than 15°)	- 0,03

ميزان ركلة كعب

(dentuipingheng)

(qiankongtuipingheng)

前控腿平衡



为持久性平衡 - 3秒

لكي يكون قبضة لفترة لا تقل عن 3 ثواني

درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.2 Code 1MB

CH; J; D; G; NG; ND

المتطلبات:

إن ركلة الكعب الأمامية العنيفة تجعل في المقدمة مستوى، تلي بالميزان بدون تخفيض الساق. الإسناد و السيقان المرفوعة ليست نزعاً في مفصل الركبة. جذع عمودي ولا يتحرك. القدم المساند لا يحرك أو يجعل خطوات إضافية (quanshu) نشرت كلتا الأسلحة بأصابع كلتا الأيدي تشير إلى الأعلى (في) تطلع واحمل ل3 ثواني على الأقل

زاوية بين الخط العمودي والقدم (الساق المرفوع بين 45° و 90° خصم - 0,1 (أكثر من 90° - لا نقاط معطية لهذا الميزان)

الخصومات:

0,03 -

0,03 -

0,03 -

0,03 -

0,03 -

0,1 -

0,03 -

ركلة بدون قوة

الساق المرفوع أحنى في مفصل الركبة

الساق المساند أحنى في مفصل الركبة

كل الخطوات الإضافية

في الموقع المستقر بانتقال الجذع

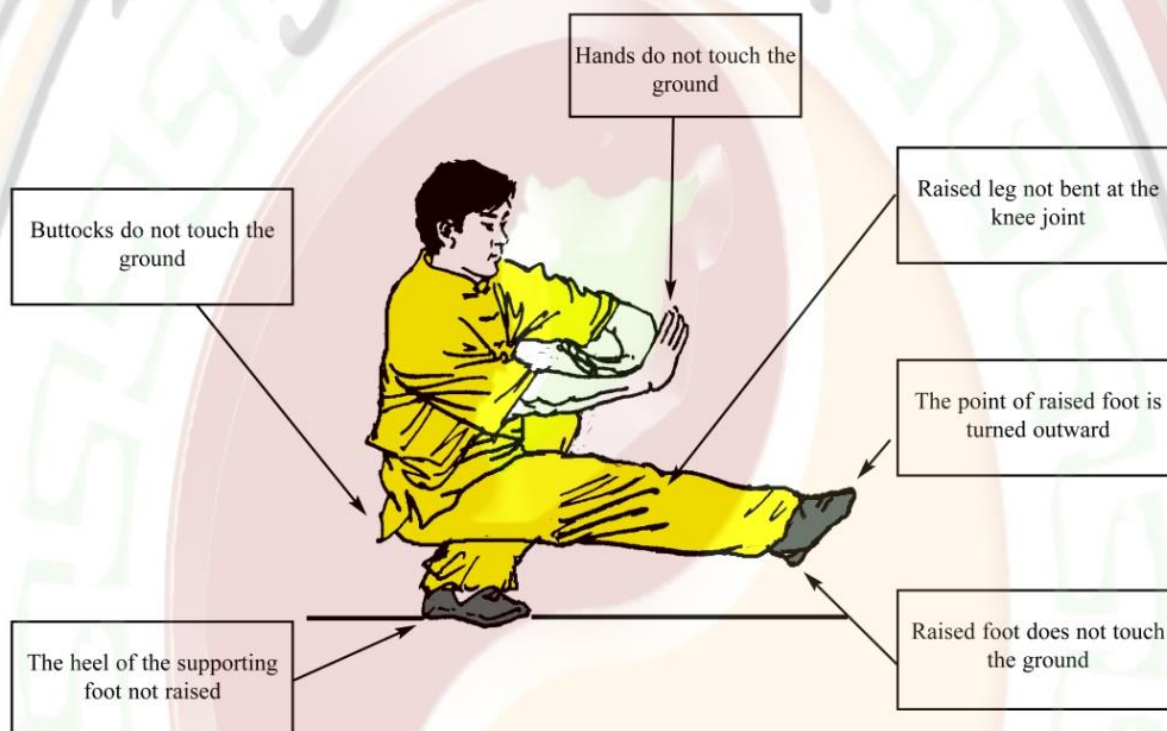
زاوية بين الخط العمودي والقدم الساق المرفوع بين 45° و 90° خصم

أكثر من 90° - لا نقاط معطية لهذا الميزان)

الجذع ليس عمودي (أكثر من 15°)

Stretched-leg low balance (qiangjutuidishipingheng)

前举腿低势平衡



To be hold for no less than 3 seconds

为持久性平衡 - 3秒

Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.3 Code 1FB; Code 1MB

T; TJ

Requirements:

The supporting leg fully bent at the knee joint. Torso straight and not moving. Supporting foot does not move or make additional steps. The heel of the supporting foot is not raised. The raised foot does not touch the ground. Hands do not touch the ground. Buttocks do not touch the ground. Look forward and hold for at least 3 seconds.

Deductions:

Additional steps	- 0,03 each
Raised leg bent at the knee joint	- 0,03
Instable position with torso moving	- 0,03
Buttocks touching the ground	- 0,05
Raised foot touching the ground	- 0,05 each
Heel of the supporting foot of the ground	- 0,05
Hands touching the ground	- 0,05 each

ميزان الساق المتمدّد المنخفض

(qiangjutuidishipingheng)

前举腿低势平衡



为持久性平衡 - 3秒

لكي يَكُون قبضة لفترة لا تقلّ عن 3 ثواني

درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.3 Code 1FB; Code 1MB

T; TJ

المتطلبات:

أحني الساق المساندة بالكامل في مفصل الركبة الجذع مباشرة ولا يتحرك. القدم المساندة لا تحرك أو يجعل خطوات إضافية كعب القدم المساندة لم يرفع. القدم المرفوع لا يمس الأرض. الأيدي لا تمس الأرض. الأرداف لا تمس الأرض. تطلع وإحمل ل3 ثواني على الأقل.

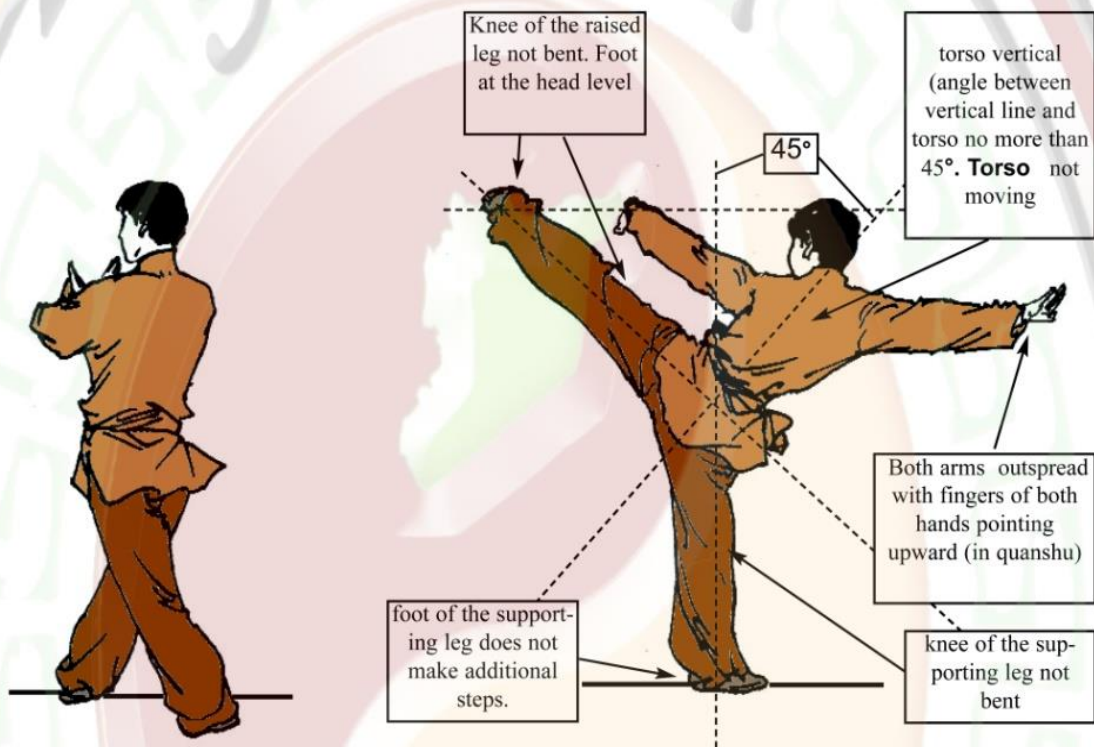
الخصومات:

0,03 -
0,03 -
0,03 -
0,05 -
0,05 -
0,05 -
0,05 -

كل الخطوات الإضافية
الساق المرفوع أحني في مفصل الركبة
في الموقع المستقر بانتقال الجذع
الأرداف التي تمس الأرض
كل القدم المرفوع الذي يمس الأرض
كعب القدم المساندة للأرض
كل الأيدي التي تمس الأرض

Sidekick-balance
(cechuituipingheng)

侧揣腿平衡



To be hold for no less than 3 seconds

为持久性平衡 - 3秒

Degree of difficulty «A» - points awarded - 0.2 Code 1MA

Requirements:

CH; J; D; G; NG; ND

Before performing, the gaoxiebu shizishou (cross-step cross-arms) stance is adopted. The forceful kick is made at the head level, followed by balance without lowering the leg. The supporting and raised legs not bent at the knee joint. Torso vertical or angle between vertical line and torso no more than 45°. Torso not moving. Supporting foot does not move or make additional steps. Both arms outspread with fingers of both hands pointing upward (in quanshu). Look forward and hold for at least 3 seconds. Angle between horizontal line and the foot of the raised leg between 15° and 30° deduction - 0,1 (More than 30° - no points are given for this balance)

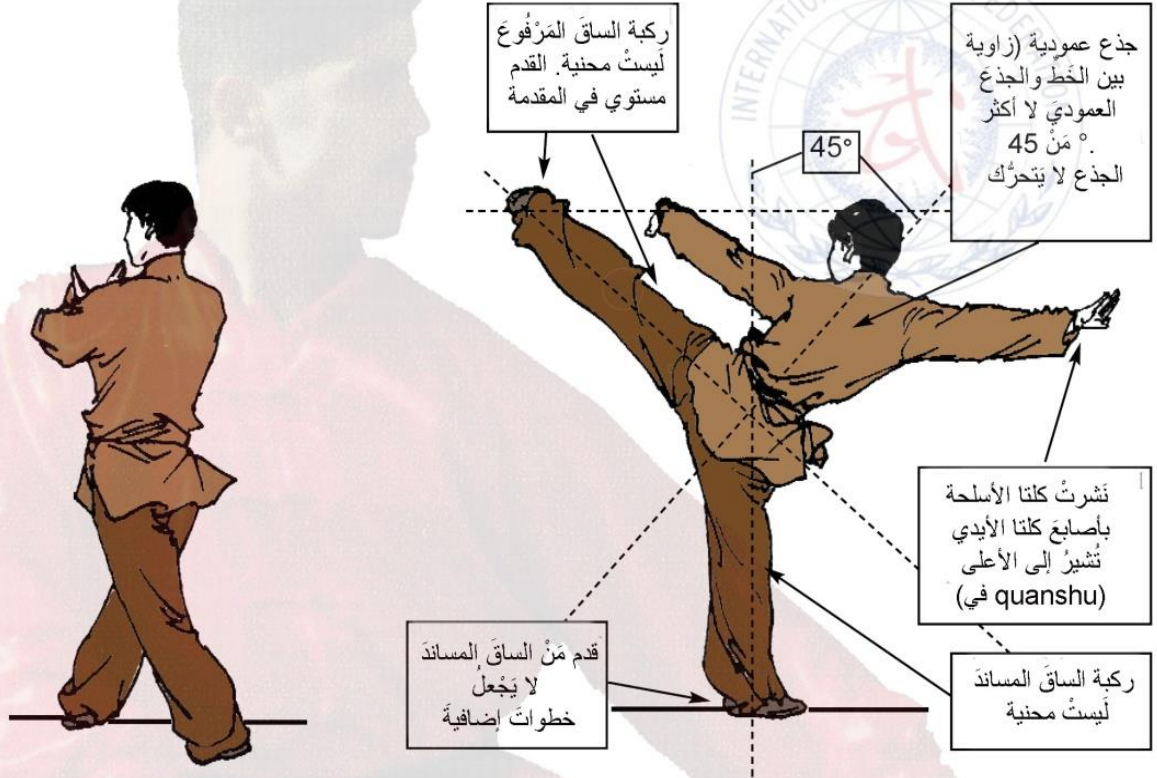
Deductions:

- Kick without force - 0,03
- Raised leg bent at the knee joint - 0,03
- Supporting leg bent at the knee joint - 0,03
- Additional steps - 0,03 each
- Instable position with torso moving - 0,03
- Kick and balance below head level - 0,03
- Angle between horizontal line and the foot of the raised leg between 15° and 30° deduction - 0,1 (More than 30° - no points are given for this balance)

ميزان الركبة الجانبي

(cechuaituipingheng)

侧揣腿平衡



ل كي يكون قبضة لفترة لا تقل عن 3 ثواني

为持久性平衡 - 3秒

درجة الصعوبة

«A»

تمنح نقاط

0.2 Code 1MA

CH; J; D; G; NG; ND

المتطلبات:

عبر خطوة عبر الأسلحة) موقف متبني. إن الركبة العنيفة تجعل في المقدمة المستوى (gaoxiebu shizishou) قبل أداء تلي بالميزان بدون تخفيض الساق. السيقان المساندة والمرفوعة ليست منحنية في مفصل الركبة. جذع عمودية أو زاوية بين الخط والجذع العمودي لا أكثر من 45°. الجذع لا يتحرك. القدم المساندة لا يتحرك أو يجعل الخطوات الإضافية (quanshu). نشرت كلتا الأسلحة بأصابع كلتا الأيدي تشير إلى الأعلى (في (زاوية بين الخط الأفقي وقدم الساق المرفوع بين 15° و 30° خصم - 0,1) أكثر من 30° - لا نقاط معطية لهذا الميزان. تطلع وإحمل ل على الأقل 3 ثواني

الخصومات:

- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,1 -

ركلة بدون قوة
الساق المرفوع أحنى في مفصل الركبة
الساق المساندة أحنى في مفصل الركبة
كل الخطوات الإضافية
موقع المستقر بانتقال الجذع
الرفس ووازن تحت مستوى الرأس
زاوية بين الخط الأفقي والقدم الساق المرفوع بين 15° و 30° خصم (أكثر من 30° - لا نقاط معطية لهذا الميزان)

Vertical-leg balance (chaotiangeng)

朝天蹬



To be hold for no less than 3 seconds
为持久性平衡 - 3秒

Degree of difficulty «B» - points awarded - 0.3 Code 1MB

CH; T

Requirements:

While standing the supporting and raised legs not bent at the knee joint. Torso kept straight. Supporting foot does not move or make additional steps. The knee of the raised leg not bent and kept close to the body. The tip-toes above the head. Look forward and hold for at least 3 seconds.

Deductions:

Raised leg bent at the knee joint - 0,05
Supporting leg bent at the knee joint - 0,03
Additional steps - 0,03 each
Instable position with torso moving - 0,05

ميزان الساق العمودي
(chaotiangeng)

朝天蹬



لكي يكون قبضة لفترة لا تقل عن 3 ثواني

为特久性平衡 - 3秒

درجة الصعوبة

«B»

تمنح نقاط

0.3 Code 1MB

CH; T

المتطلبات:

بينما مقام الذي السيقان المساندة والمرفوعة ليست منحنية في مفصل الركبة. أبقى الجذع مباشرة القدم المساندة لا يتحرك أو خطوات صنع الإضافية. ركبة الساق المرفوع ليست منحنية وأبقت قريبة من الجسم يمس الرأس باصبع القدم فوق الرئيس. النظرة للأمام وقبضة ل3 ثواني على الأقل الخصومات:

- 0,05 -
- 0,03 -
- 0,03 -
- 0,05 -

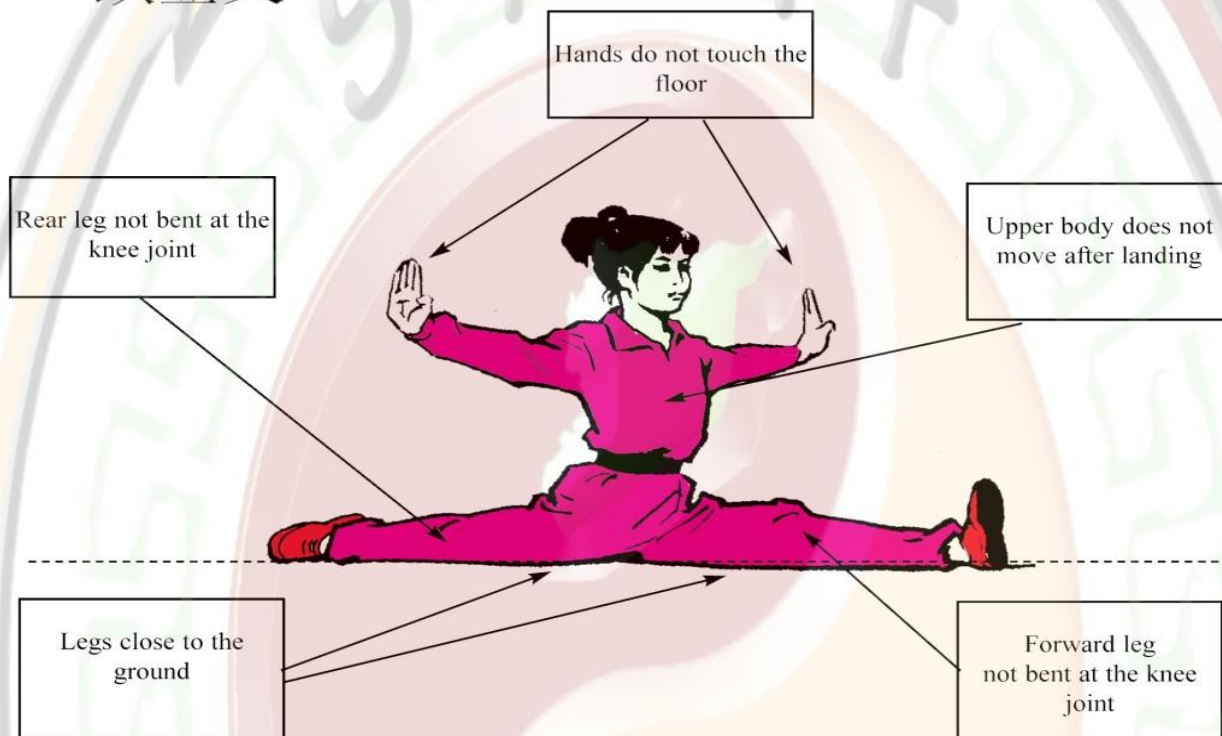
الساق المرفوع أحنى في مفصل الركبة
الساق المساندة أحنى في مفصل الركبة
كل الخطوات الإضافية
موقع المستقر بانتقال الجذع

Forward split

(in complex jumps)

(Die shucha)

跌竖叉



Points awarded:

Code 4FB; Code 4MB

CH; J; D; G; Q

In complex jumps with «A» group-0.1; «B» group-0.15; «C»-group-0.2; «D» group-0.25

Requirements:

After landing the upper body does not move. Both legs not bent at the knee joint and close to the ground. Hands do not touch the floor. Both feet touch the floor simultaneously when landing.

Deductions:

Hand touching the floor	- 0,05 each
Instable position with torso moving	- 0,03
Legs bent at the knee	- 0,03 each
Feet touch the floor consecutively when landing	- 0,05

مُنْقِسِمٌ لِلأمام

(في القفزات المعقدة)

(Die shucha)

跌竖叉



تمنح نقاط

Code 4FB; Code 4MB

CH; J; D; G; Q

في القفزات المعقدة مع «A» مجموعة 0.1
«B» مجموعة 0.15 __ «c» مجموعة 0.2 __ «D» مجموعة 0.25
المتطلبات:

بعد إنزال الجسم الأعلى لا يتحرك. كلتا السيقان ليست منحنية في مفصل الركبة وقريب من الأرض. الأيدي لا تُمسُّ الأرضية. تُمسُّ كلتا الأقدام الأرضية الآني عندما إنزال
الخصومات:

0,05 -

كُلَّ اليَدِ التي تُمسُّ الأرضية

0,03 -

موقع المستقر بانتقال الجذع

0,03 -

كُلَّ السيقان أحنك في الركبة

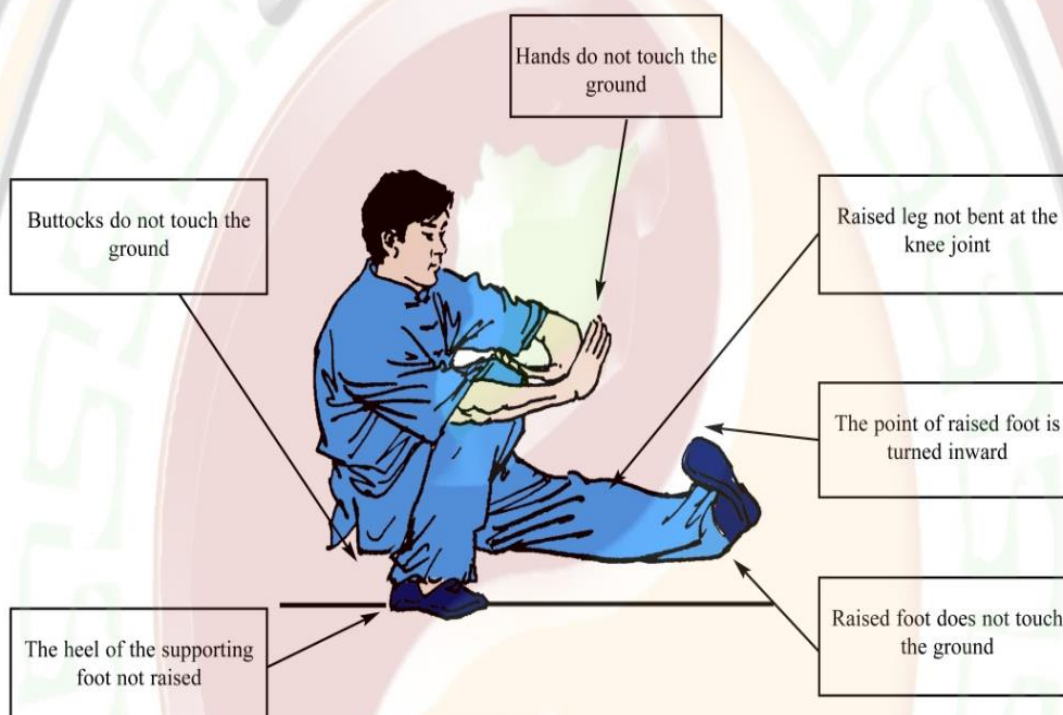
0,05 -

تُمسُّ الأقدام الأرضية بالتوالي عندما إنزال

Cross-leg low balance

(Houchatuidishipingheng)

后插腿低势平衡



To be hold for no less than 3 seconds

为持久性平衡 - 3秒

Degree of difficulty «C» - points awarded - 0.4 Code 1FC; Code 1MC

T; TJ

Requirements:

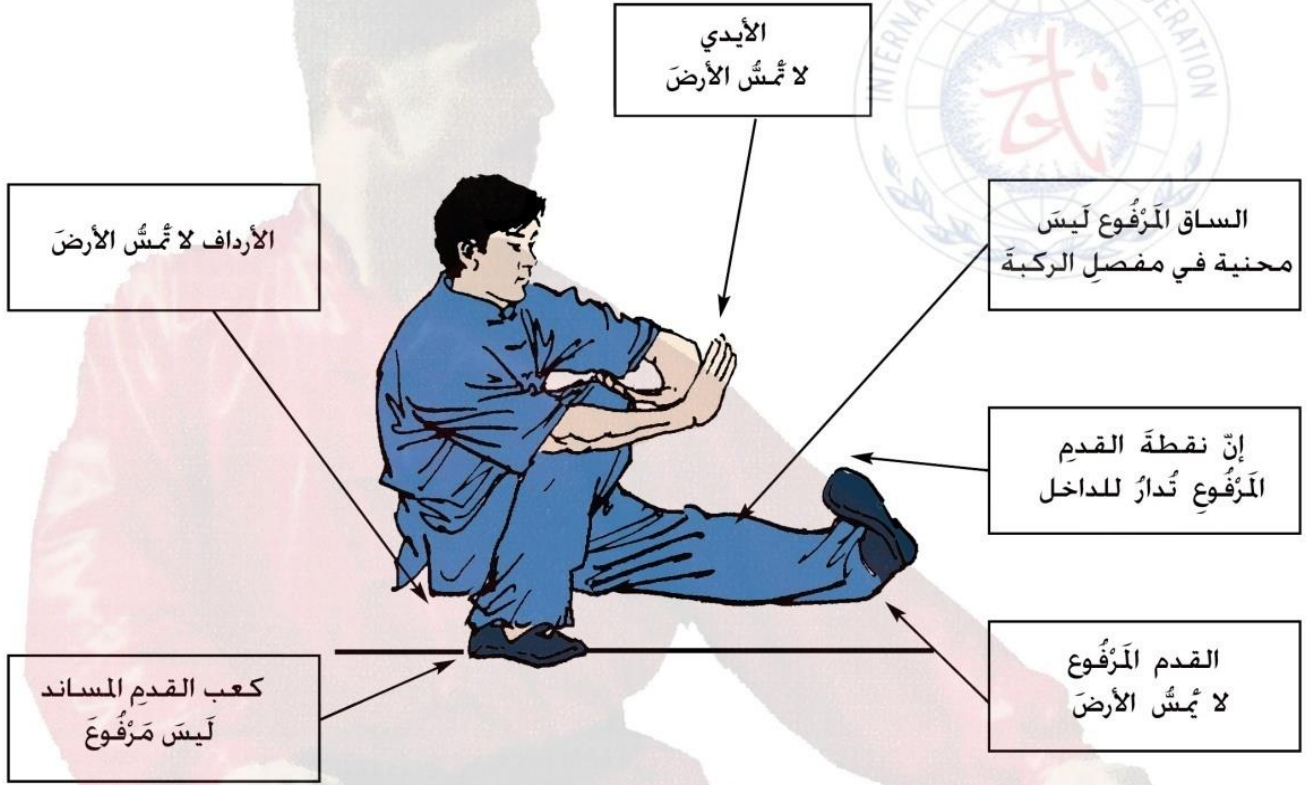
The supporting leg fully bent at the knee joint. Torso straight and not moving. Supporting foot does not move or make additional steps. The heel of the supporting foot is not raised. The raised foot does not touch the ground. Raised leg not bent at the knee joint. Hands do not touch the ground. Buttocks do not touch the ground. Look forward and hold for at least 3 seconds.

Deductions:

Additional steps	- 0,03 each
Raised leg bent at the knee joint	- 0,03
Instable position with torso moving	- 0,03
Buttocks touching the ground	- 0,05
Raised foot touching the ground	- 0,05 each
Heel of the supporting foot of the ground	- 0,05
Hands touching the ground	- 0,05 each

ميزان الساق المنخفض
(Houchatuidishipingheng)

后插腿低势平衡



لكي يكوّن قبضة لفترة لا تقل عن 3 ثواني

为持久性平衡 - 3秒

«C» · درجة الصعوبة

تمنح نقاط

0.4 Code 1FC; Code 1MC

T; TJ

المتطلبات:

أحنى الساق المساند بالكامل في مفصل الركبة. الجذع مباشرة ولا يتحرك.

القدم المساند لا يحرك أو يجعل خطوات إضافية.

كعب القدم المساند لم يرفع. القدم المرفوع لا تُمسّ الأرض.

الساق المرفوع ليس نزعة في مفصل الركبة.

الأيدي لا تُمسّ الأرض. الأرداف لا تُمسّ الأرض.

تطلع وتحمل 3 ثواني على الأقل

الخصومات:

كّل الخطوات الإضافية

الساق المرفوع أحنى في مفصل الركبة

موقع المستقر بانتقال الجذع

الأرداف التي تُمسّ الأرض

كّل القدم المرفوع الذي تُمسّ الأرض

0,03 -

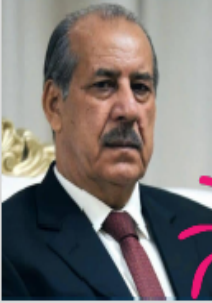
0,03 -

0,03 -

0,05 -

0,05 -

إعلانات مهمة



المجمع العلمي لعلوم الرياضة



انتهى الدكتور ريسان خريط من كتابة موسوعة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة بعدد (خمس وعشرون جزء) لعدد من دول العالم المتقدم، مثل امريكا، روسيا، الصين، المانيا، بريطانيا، استراليا، فرنسا، وعدد اخر من دول العالم المتقدم في الرياضة . حيث ضمت الموسوعة العديد من ملخصات الابحاث ورسائل الماجستير واطاريح الدكتوراة (التي لاتزيد عن عشر صفحات ولا تقل عن خمس صفحات) ، بأستثناء الابحاث الرياضية في الوطن العربي لم يتناولها الكاتب في هذه الموسوعة . كما أنه سبق وأن اصدر ثمان اجزاء بهذا الشأن خاصة بابحاث كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الوطن العربي والتي صدرت عن دار المناهج في عمان عام 1990. **01**

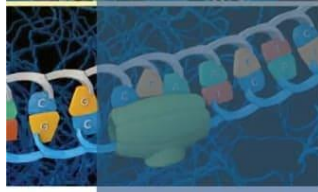
وسيتم احالة الاجزاء وعددها خمس وعشرون جزء قريبا الى احد المطابع. و هذه الموسوعة هي هدية علمية لطلاب الماجستير والدكتوراة وطلاب الدراسات الاولية وكذلك الباحثين في علوم الرياضة لدعم ابحاثهم العلمية بالافكار العلمية المتقدمة وكذلك دعم ابحاثهم في الدراسات المشابهة والسابقة ، وممكن الدراسات المقارنة ، وكذلك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

02

جديد مكتبة الكتب



الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية
Genetic Selection For Sports Talent



الأستاذ الدكتور
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور
ريسان خريطه مجيد

مركز الكتاب في الكويت

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

الأستاذ الدكتور
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور
ريسان خريطه مجيد

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

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



الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور / ريسان خريطه
دكتور / محمد عثمان

مركز الكتاب في الكويت

دكتور / محمد عثمان

دكتور / ريسان خريطه

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

للتأين الأحمال التدريبية لتسطوع طاقة في الأعباء... اكتشف عليه العديد من التخصصات ونظام التدريب الرياضي... الأمر الذي جعل طرعه وكفاءته ومثابته يفسر في كفاءة هذا النظام لهذا النوع من الأعباء البدني والتقنين الأحمال التدريبية...
يتناول كفاءة الإعداد البدني بطرق علمية متقدمة تتناول مختلف التخصصات التي أسسها جيلنا من الأخصائيين في علوم الرياضة والعلوم التطبيقية التي من شأنها تطوير وتحسين الأداء الرياضي...
يقدم بعض مبادئ التدريب الرياضي من حيث الإعداد البدني والتمارين الرياضية...
مركز الكتاب في الكويت

قدرات الاسترداد والتجديد في الإعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة
بين جهاز المناعة والأداء البدني

قراءة في الدراسات النظرية والميدانية
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني والرياضي



دكتور/ ريسان خريبط
دكتور/ محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

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



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

نبذة عن المؤلفين

تم اختيار هذا الطبعية كونها تشكل الركيزة الأساسية في إعداد المدرب والمعلم في مجال علوم التربية البدنية والرياضة - يمثل مشروع الكتاب دراسة وتحليل ومناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في عمليات الإعداد البدني للاعبين والأبطال والمنتخبات والفرق الرياضية بتختلف الرياضات التخصصية - يتضمن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد (الاستشفاء) الرياضية عبر الأربعة لفترات - ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) الناتجة عن شظوية الأعمال التدريبية - يتقدم هذا الكتاب بتصوير وفهم تشرح وتفسر لتختلف العمليات المتعددة فسيولوجية الناتجة عن شظوية الأعمال التدريبية (البدنية) والتأهيلية... كما يوضح الدور الرئيسي لمصطلح التعب الذي يمثل شدة الجهد ومدته هذه العمليات (الفرع المكون) - يتناول أيضا هذا الكتاب لمصطلح الجراحات المستشفة والتفوية وهذا لتتبع أحدث خبرات العملية في كل من تدريب اللاعبين والفرق الرياضية - ويستعرض هذا الطبعية الخبرات العلمية المتطورة في علاج التمرينات العصبية العضلية في المجال - والتي تضمنت عدد غير قليل من المراجع الرسمية والأجنبية والأمريكية.

مركز الكتاب للنشر



موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

الجزء الأول: النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

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



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والالتحاق العلمية:
- دكتور/ ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1993 - 1994
- الماجستير - جامعة موسكو علوم الرياضة 1999
- الدكتوراه - جامعة موسكو علوم الرياضة 1997 PhD
- فوق الدكتوراه - معهد الدولة للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قرلا آسيا والوطن العربي في مجال التخصص 1998 D.S.C.
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي

- له مقتررات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة.
 - له مقتررات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
 - شارك على المستويات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
 - شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.
- المناصب الإدارية:
- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
 - 1997-1998 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
 - 1999-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سيبيريا ورئيس قسم الدراسات العليا.
 - 2002 - رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
 - 2003-2004 - رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
 - 2005 - نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في استراليا ونيوزلندا.
 - 2006-2007 - مدير قسم التربية العامة للشباب والرياضة.
 - 2008-2009 - رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
 - مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للعلوم الرياضية

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

- الدكتوراه من جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الماجستير - جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتوراه - جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في العلوم الرياضية - معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 2001
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

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

التخصصات الرياضية:

- 1992-1993 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلیمان
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2001-2002 رئيس الأندية الدولية للتكواندو في الرياضة في السويد
- 2003-2004 رئيس لجمعية الفيسبوك العربي لعلوم الرياضة
- 2005-2006 نائب رئيس جمعية الأندية العربية في استراليا ونيوزلندا
- 2007-2008 الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2009-2010 رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس أوقاف الرياضة
- مؤسس لعدد من المؤسسات والأكاديميات والأقسام العلمية



مركز الأبحاث للعلوم الرياضية

موسوعة المواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للعلوم الرياضية

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

- الدكتوراه من جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الماجستير - جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1994
- الدكتوراه - جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PHD
- دكتور في العلوم الرياضية - معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقن التخصص 1998 - 2001
- حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

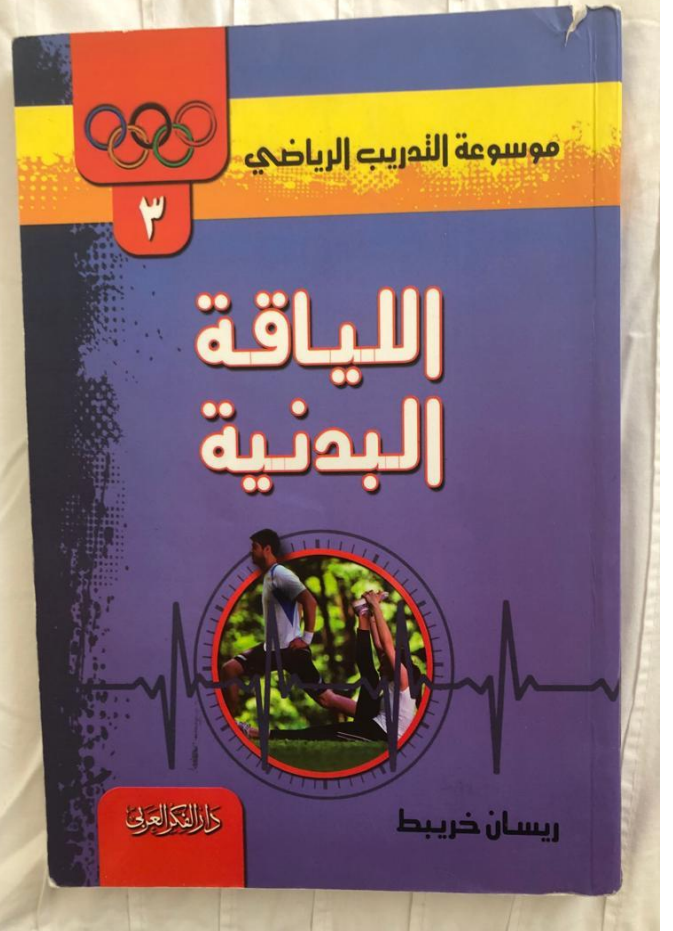
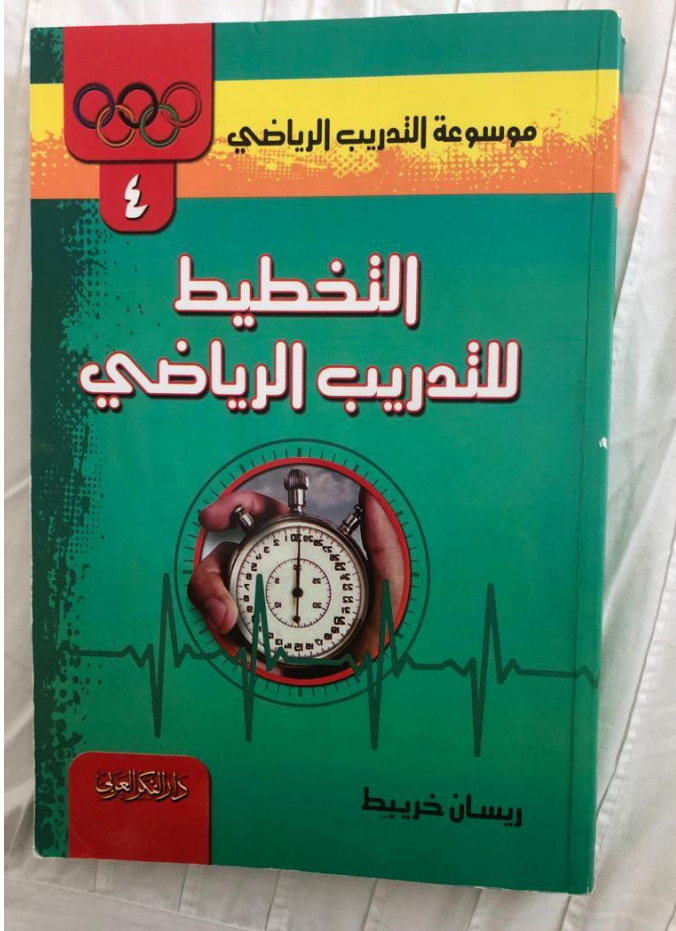
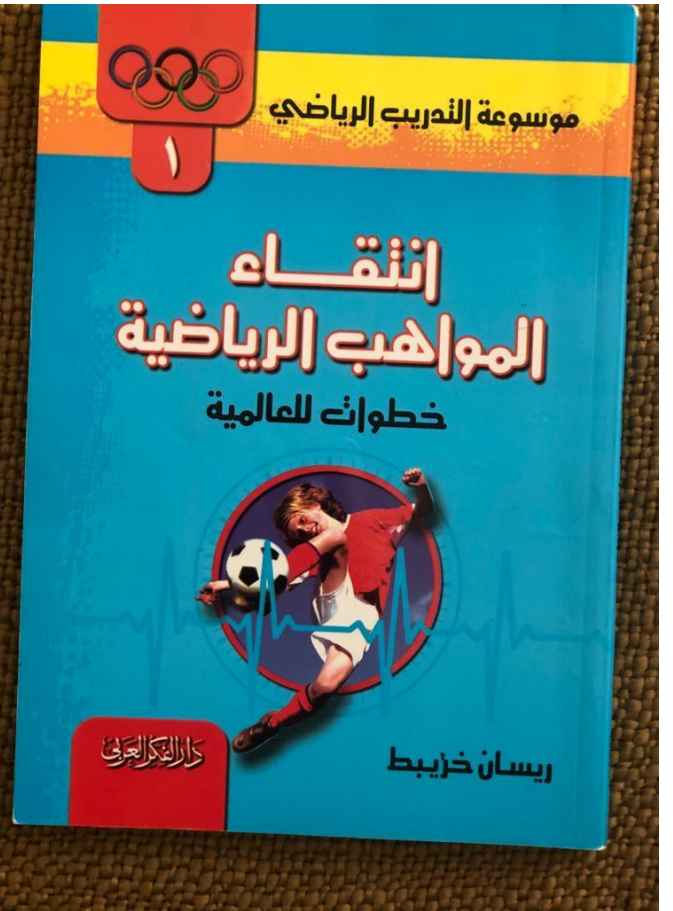
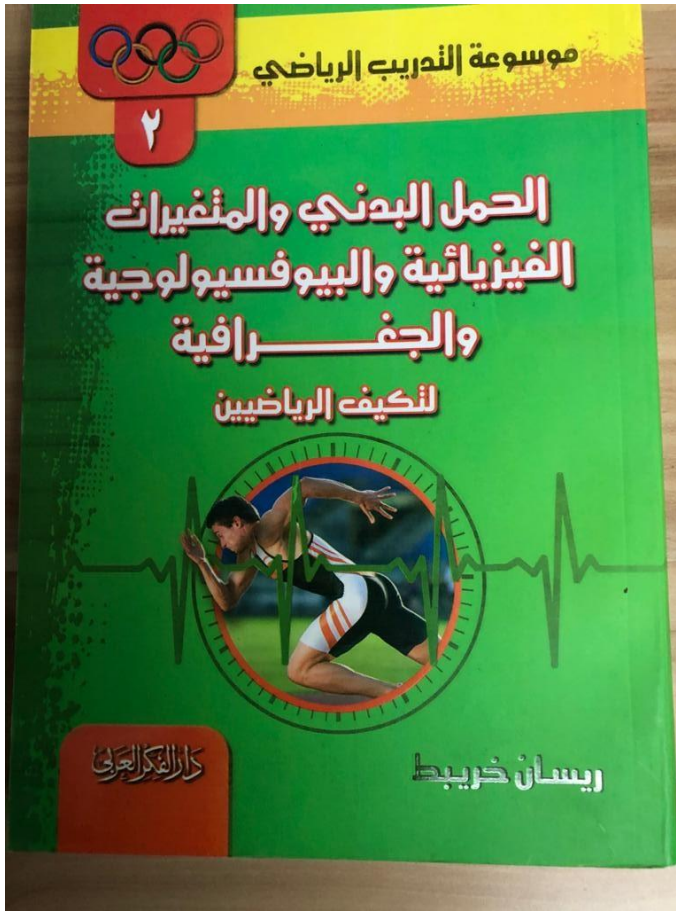
- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
- اشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم

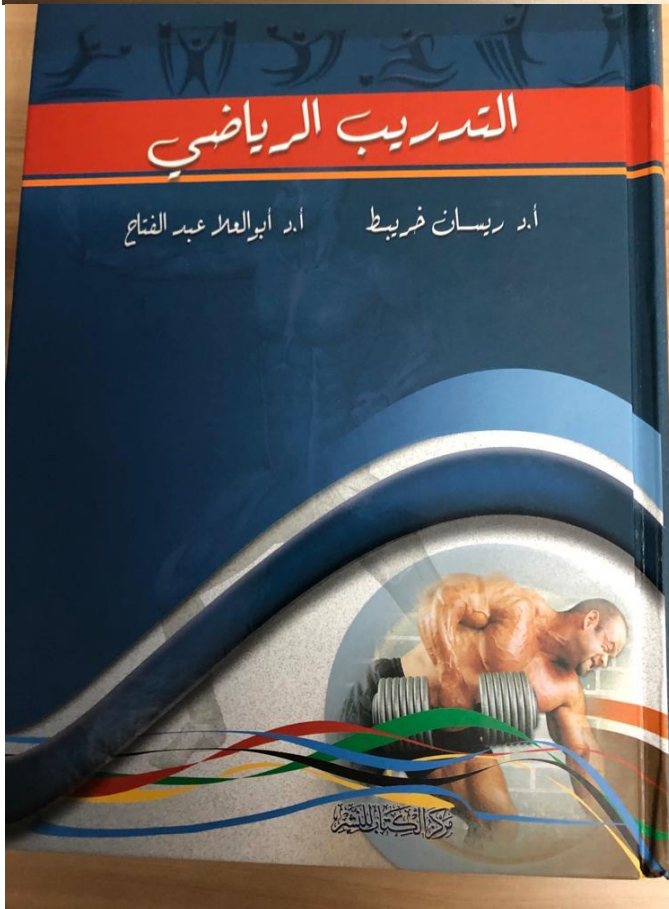
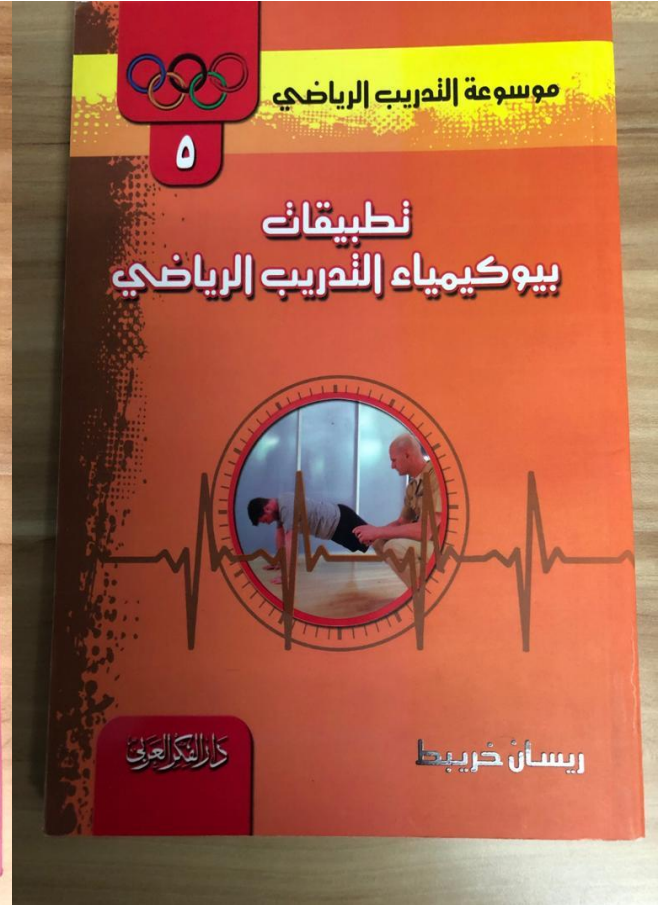
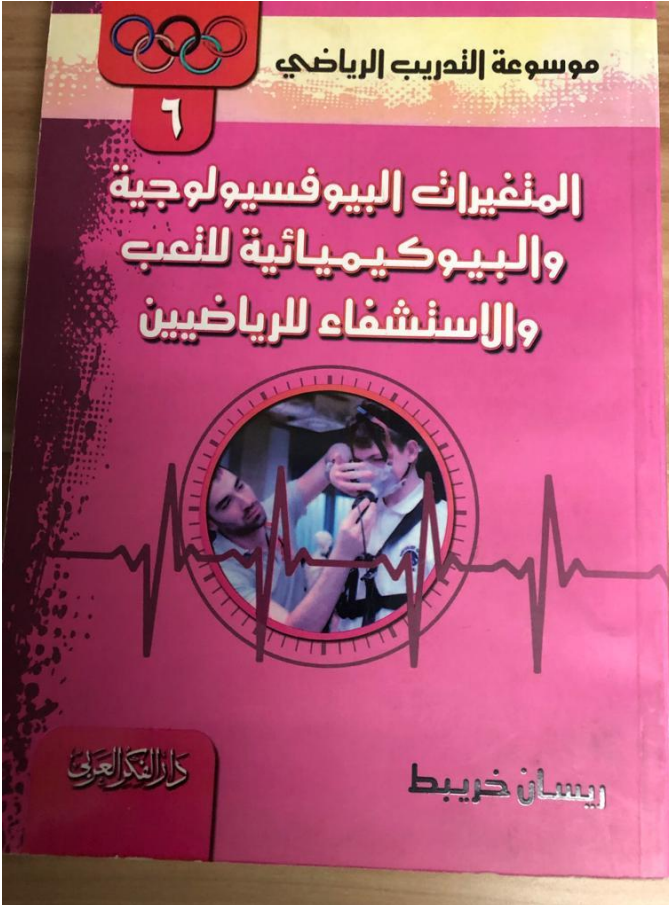
التخصصات الرياضية:

- 1992-1993 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلیمان
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2001-2002 رئيس الأندية الدولية للتكواندو في الرياضة في السويد
- 2003-2004 رئيس لجمعية الفيسبوك العربي لعلوم الرياضة
- 2005-2006 نائب رئيس جمعية الأندية العربية في استراليا ونيوزلندا
- 2007-2008 الرئيس الفعلي في الهيئة العامة لتدريب الرياضة
- 2009-2010 رئيس قسم البحوث والاحصاء في مجلس أوقاف الرياضة
- مؤسس لعدد من المؤسسات والأكاديميات والأقسام العلمية



مركز الأبحاث للعلوم الرياضية







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الثاني و الخمسون

يونيو- جوان 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة