

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

**العدد 53**  
**2022**

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

## هيئة تحرير مجلة دراسات

✚ - الأكاديمي / ريسان خريبط  
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

✚ - أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

✚ - أ.د. ماجد عزيز لفتة - نائب الرئيس

✚ - أ.د. محمد صبيح حسن - مدير التحرير

جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم  
الرياضة

جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية

جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة السليمانية كلية التربية البدنية

جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم  
الرياضة

مسقط العالمية

✚ - أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو

✚ - أ.د. سماح كمال محمد - عضو

✚ - أ.د. علاء خلف حيدر - عضو

✚ - أ.د. وسام صلاح عبد الحسين - عضو

✚ - أ.د. محمد يحي غيدة - عضو

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

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





## مجلة دراسات

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

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

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

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

جميع المراسلات باسم : **رئيس التحرير** .

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

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

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

## دعوة للكتابة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

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

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات

# الفهرس

صفحة 01	أ.د محمد حسين حميدي	اختيار الرياضيين	-1-
صفحة 05	أ. م. د أحمد حسن صابر الكعبي	القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي الكرة الطائرة	-2-
صفحة 08	سفاري سفيان	أسلوب التدريب الدائري لمعالجة نقص مستويات اللياقة البدنية لدى الاطفال و الرياضيين الناشئين العرب.	-3-
صفحة 24	الدكتورة سهيلة صالح مهدي	برامج تطوير أنشطة التربية البدنية بدولة الكويت	-4-
صفحة 26	د. ثامر تركي مناع	رياضة الجمباز بين الواقع والطموح	-5-
صفحة 28	م.م فراس حسين فياض	اصابة العضلات (التقلص العضلي , التمزق العضلي)	-6-
صفحة 37	م.م سيف الدين عبد المحسن قاسم	لعبة الكبادي (Kabaddi)	-7-
صفحة 42	م.م زهراء راضي جبار	عضلة القلب لدى لاعبي كرة القدم	-8-
صفحة 45	م. رونق ناطق محمد علي	متطلبات تحقيق كايزن في ادارة المؤسسات الرياضية	-9-
صفحة 50	م.ب ايناس شبيب	نبذة تاريخية عن سباق 100م حره وتكنيك السباق	-10-
صفحة 53	الباحثون: أ.د علي احمد نجيب أ.د. محمد احمد الرواشدة	أثر برنامج تدريبي أكسجيني مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية عند مرضى ضغط الدم العالي.	-11-
صفحة 56	الباحثون: أ.د علي أحمد نجيب العوادي أ.د أحمد عبد الزهرة عبد الله أ.د علاء هادي العصامي	تأثير برنامجين للمشي والحمية الغذائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية الانثروبومترية لمرضى ارتفاع ضغط الدم لذكور وإناث دار مسنين الديوانية	-12-
صفحة 62	الباحث: علي حسن علي موسى	فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في الاقتصاد النفسي والبدني والاداء المهاري للاعبي الملاكمة المتقدمين	-13-

صفحة	/	إعلانات هامة	-14-
66			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-15-
67			

---

## اختيار الرياضيين

أ.د محمد حسين حميدي

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

إن عملية اختيار الرياضيين وتوجيههم نحو النشاطات البدنية والرياضية المناسبة لقدراتهم وتتفق مع ميولهم ورغباتهم ويحرزون فيها التفوق والنجاح تعتبر غاية في الأهمية، وخاصة إن النشاطات الرياضية تعد من النشاطات الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة والتي تتطلب استعدادات وقدرات خاصة من اجل الاستمرار والتفوق، فضلا عن تأثرها إلى درجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية وخاصة في مجال المنافسات الرياضية ، فاختلف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية و المورفولوجية واتجاهاتهم يتطلب بالضرورة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد منهم،

فلم تعد الصدفة أو الملاحظة غير المنظمة أو الخبرة الشخصية للمدربين وسيلة صادقة للاختيار بل أصبحت عملية الاختيار تخضع إلى معايير ومقاييس دقيقة لضمان الاختيار الجيد والصحيح للموهوبين وصولا إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

ذكر كمال جميل (2004) أن مشكلة اختيار الرياضيين الموهوبين من المشاكل المعقدة التي تواجه المدربين والمسؤولين عن الرياضة في أنحاء العالم ، وتوجه البحوث والدراسات لبحث هذه المشكلة ووضع الخطط والمناهج العلمية

لدراستها ولاختيار الرياضيين في مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية على أسس علمية صحيحة ، ويضيف أن احد الأسباب المباشرة لضعف مستوى الانجاز الرياضي في وطننا العربي هو عدم اختيار الرياضيين الموهوبين بأساليب علمية حديثة ، ولا زال لحد الآن يختار الرياضي بنفسه اللعبة التي يريد مزاولتها ، وهذا خطأ كبير لأنه لا يعلم ما يوافق قدراته واستعداداته.

ويشير ريسان خريبط وإبراهيم رحمة(1988) إلى أن عملية اختيار الرياضي تعتبر عملية اقتصادية تلجأ إليها بعض الدول لتوفير واستثمار الجهود البشرية وتأتي بأفضل الرياضيين من الناحية البدنية والبشرية والفسولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المقتن مما يساعد على إحراز أفضل النتائج ، ويضيف أن عملية الاختيار تأتي عندما نحصل على فكرة ذات احتمال عال حول كون هذا الطفل أو الشبل يمتلك القابلية على إكمال التدريب بنجاح في نوع اللعبة المختارة وصولاً إلى المستويات العالية ، وكلما كانت القاعدة الرياضية كبيرة كلما كان حظنا أوفر في اختيار الرياضيين الجيدين.

أما علي بن صالح(1994) فيؤكد أن عملية إعداد الرياضيين دون القيام بالاختيار الأول المركز تعد عملية عشوائية تفتقر لمقومات المنطق والنجاح لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها ، وذلك لأن أي نشاط رياضي يتطلب ممن يمارسه أن يمتلك مواصفات تؤهله لبلوغ الهدف من التدريب.

ويشير عادل عبد البصير إلى أن مجالات اختيار الرياضيين لا تقتصر فقط على إعداد الرياضيين الأبطال فقط وإنما أيضا على اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع الناشئ بغرض إشباع هوايته واهتمامه بالرياضة وحبه

لممارستها، وهذا بحد ذاته يتعلق بالممارسة الرياضية بهدف الترويج واكتساب الصحة ولا يتطلب بالضرورة الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

ويعرف اختيار الرياضيين الموهوبين بأنه "انتقاء اصح الرياضيين وأكفئهم من المتقدمين للانتقاء من أجل الوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية.

أما (1992 Pchoa) فيعرفه " هو العملية التي يتم من خلالها تشجيع الناشئين للمشاركة في الألعاب والفعاليات التي يمكن من خلالها تحقيق فرص أكبر للنجاح مستندة في ذلك على اختبارات قياسية مختارة.

وهناك إشارة إلى ضرورة تشجيع الرياضيين وتوجيههم للمشاركة في النشاطات الرياضية المناسبة لهم من خلال عملية اختيار مستندة إلى الأسس العلمية الصحيحة واختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

ويعرفه كمال درويش بأنه " عملية تتضمن الاستكشاف وانتقاء أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية أو مكتسبة لتمثل العوامل الافتراضية للنجاح.

وحيث يتمثل الانسجام بين المحددات والقدرات الموروثة والمكتسبة للرياضي واحدا من أهم عوامل النجاح وتطور المستوى الرياضي.

أما فولكوف (Volkov) فيعرفه بأنه " عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين.

ولاختيار الرياضيين الموهوبين لفعاليات القفز والوثب في ألعاب القوى كونها من الفعاليات الفردية التنافسية يتطلب تشجيع عدد كبير من المبتدئين لممارسة هذه الفعاليات واختيار الأفضل من بينهم على ضوء مستوى قدراتهم

واستعداداتهم مستخدمين الاختبارات والمقاييس المقننة التي تتوفر فيها الأسس العلمية الصحيحة لضمان اختيار أفضل العناصر ممن تؤهلهم قدراتهم واستعداداتهم لممارسة اللعبة والاستمرار بالتدريب وصولاً إلى تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

## القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي الكرة الطائرة

أ. م. د أحمد حسن صابر الكعبي

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة



إن القدرات البدنية مهمة في الكرة الطائرة وهي العامل الحاسم في تفوق لاعبي الفريق بدنيا وتحقيق الفوز بالمباريات , فالقوة المميزة بالسرعة هي واحدة من اهم الصفات التي يجب يمتلكها اللاعب لتحقيق افضل اداء مهاري , فهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة اي بذل القوة في شكل متفجر ( بسرعة ) حيث ان القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية ) تعني استطاعة الفرد على توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن.

من هنا تأتي اهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة باعتبارها العنصر الاساس في الاداء المهاري وخاصة في المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية لدى ناشئي الكرة الطائرة حيث يتطلب مراحل ادائها امتلاك اللاعب صفة القوة المميزة بالسرعة بشكل جيد . اذ يحتاج اللاعب الى هذه القوة المتفجرة للذراعين وكذلك الى القوة المتفجرة للرجلين ايضا .

كما يجب ان تتوفر لدى ناشئي الكرة الطائرة عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث انها مزيج هذين العنصرين الهامين " القوة والسرعة " وتظهر اهمية القوة المميزة بالسرعة عند اداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة مثل

الضرب الساحق , فاللاعب الضارب يحتاج الى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضربة الساحقة فانه يواجه منافس يشكل حائطا للصد وبالتالي تظهر اهمية السرعة بالوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد , وكذلك القوة في ضرب الكرة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس فاللاعب الذي يؤدي الضربة يحتاج الى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء ضرب الكرة الساحقة بمستوى عال من الدقة لأنها عنصر مهم يتوقف عليها حصول الفريق على نقاط تحقيق الفوز, فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي لدى لاعبي الفريق نجد أن صفة دقة الأداء مهمة في لعبة الكرة الطائرة " .

ولما كانت القوة المميزة بالسرعة هي عنصر مركب فان التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في فترات ومراحل الإعداد خاصة مرحلة الناشئين بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل المرونة والرشاقة والتوازن , من اجل النجاح في إدماج عدة قدرات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في مهارة الضرب الساحق اثناء عملية الاعداد والقفز للأعلى وضرب الكرة الى ملعب الفريق المنافس اثناء المباراة , فالتدريبات الخاصة لهذه المرحلة العمرية من اللاعبين الناشئين تحتاج الى أداء تمارين بدنية خاصة تتلائم مع قابلياتهم الحركية . إذ أن هذه المرحلة العمرية تتميز بالشجاعة والإقدام والتعبير عن الذات وأيضا استعداد وتفاني الناشئ للوصول إلى مستوى عالي من الدقة في الأداء " .

ان المكونات البدنية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة والتي تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوى أو تقارب المستوى المهارى لدى الفريقين وذلك نظرا لأن مستوى الحالة البدنية

التي عليها الفريق تعتبر احد الاسباب الهامة التي تسهم في تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوى اللياقة البدنية لأحد الفرق تمكنه من اداء موسم رياضي ناجح , هذا بالإضافة الى ان ارتفاع اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب في معظم الاحيان ان يستفاد منها ويحافظ عليها . أن السرعة ذات أهمية كبيرة لدى للاعبي الكرة الطائرة نظرا لتطور مهاراته وزيادة درجة صعوبة أدائها ونظرا للتطور السريع في أداء اللاعبين للخطط الهجومية والدفاعية فعلى سبيل المثال لكي يتغلب اللاعب القائم بالضرب على حائط الصد يجب عليه الوصول الى الكرة بسرعة حتى يتم الضرب الساحق قبل اتخاذ الفريق المنافس الطرق الدفاعية المناسبة ويظهر ذلك في الضرب الساحق السريع ، وكذلك هي هامة للاعب القائم بالصد عند محاولة وصوله للكرة بسرعة والقفز للأعلى ومحاولة ضرب الكرة بكلتا اليدين من وضع الارتقاء عاليا والقيام بحائط صد مناسب ، ومن جهة اخرى نظرا لقوة الضرب الساحق نتيجة لسرعة الاداء وقوته فاللاعب القائم بالدفاع عن الملعب لابد ان تتوفر لديه السرعة نظرا لمحاولته الوصول الى الكرة قبل سقوطها . وعندما يستطيع القائم بالدفاع عن الملعب الوصول الى الكرة خاصة الكرات الصعبة فغالبا ما يكون استقبال الكرة ليس بالدقة المطلوبة مما يتطلب من المعد الانتقال بسرعة الى مكان الكرة لمحاولة اعدادها جيدا للضرب الساحق بالكرة الطائرة .

# أسلوب التدريب الدائري لمعالجة نقص مستويات اللياقة

## البدنية لدى الاطفال و الرياضيين الناشئين العرب.

سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة محمد بوضياف المسيلة

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

إن تحسين كفاءة وجودة التدريب الرياضي بالخصوص و التربية البدنية الرياضية بالعموم لرياضيين الناشئين و أطفال المدارس النظامية هو محور اهتمام الكثير من الباحثين و المدربين و أكاديميين الذي سوف ينجر من هذا الاهتمام اكتشاف المواهب الرياضية و من ثم الاعتناء بها و توجيهها توجيه صحيح الى التخصص الذي يتماشى مع قدرات و امكانياتهم البدنية و الجسدية و العقلية و النفسية.

ومع ذلك ، بشكل عام لا يزال نظام التخطيط و البرمجة التدريبية الرياضية و حتى دروس التربية البدنية الرياضية في المدارس النظامية منها الإعدادية و المتوسطة و الثانوية لا يلبي المتطلبات الحديثة بسبب تأثير عدد من العوامل الموضوعية و التي نذكر منها:

➤ زيادة إنخفاض مستويات ديناميكية النشاط الحركي لدي أطفال المدارس النظامية ، و هذا بسبب زيادة تكثيف نشاطهم و عملهم العقلي من ناحية ، وانخفاض النشاط الحركي من ناحية أخرى ، مما يتسبب في ظواهر و

أمراض في الصغر مقلقة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة ،  
وضعف القوام الجسدي لديهم .... إلخ.

➤ عدم كفاية عدد دروس و وحدات التربية البدنية الرياضية بالعموم و حصص  
و دروس التدريب الرياضي في النوادي الرياضي بالخصوص ( اي عدم  
اشتراك هؤلاء الاطفال في نوادي رياضي تنافسية ).

➤ انخفاض كبير في اهتمام أطفال المدارس بالثقافة البدنية الرياضي و  
الانخراط في الفرق المدرسية الرياضي و المشاركة في مختلف المنافسات  
الرياضية على مدار طول السنة الدراسية بسبب ظهور اهتمامات أخرى  
أقوى ( الدروس الخصوصية في المواد التلقينية الأخرى و اللعب الالكترونية  
خاصة منها الهواتف الذكية ).

➤ ضعف القاعدة البدنية و مستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الاطفال.

تؤدي رغبة هؤلاء الاطفال و الرياضيين الناشئين في القيام بالكثير ببذل  
مجهود بدني و حركي في أقل فترة زمنية (درسان أو وحدات تدريبيتان في  
الأسبوع) و هذا في الواقع يؤدي إلى تدني جودة العملية التعليمية و التدريبية  
على حد سواء .

لذلك ، في السنوات الأخيرة تم استخدام أشكال خاصة من التمارين البدنية  
و الحركية خاصة في دول أوروبا الشرقية على نطاق واسع مع المحتوى  
التعليمي و التدريبي المعقد للفصول الدراسية و المراحل التدريبية على مدار  
السنة الميلادية الواحدة .

الشيء الرئيسي المستعمل أو الطريقة التدريبية الفعالة في هذه المراحل  
هو ما يسمى بأسلوب التدريب الدائري ، حيث يكون دورًا كبيرًا في اختيار هذه  
الطريقة من خلال حقيقة أنه مع وجود الفصول الدراسية أو التدريبية في الفرق  
الرياضية إزدحام و مشاركة عدد كبير من الأطفال و الرياضيين الناشئين في

التعلم و التدريب ( هنا اذكر على سبيل الذكر و ليس الحصر في الجزائر النظام التعليمي في الصف الواحد " قسم تدريسي واحد " يكون في ما مجموعه 55 تلميذ لأداء حصة تدريسية واحدة في مادة التربية البدنية الرياضية ) ، و مع توفر أو تواجد قاعة أو صالة أو ساحة رياضية واحدة في المدرسة أو المؤسسة التعليمية (حيث يشارك في بعض الأحيان فصلين من التلاميذ في حصة تدريسية واحدة ).

مع مثل هذا الإكتضاض تساعد الكثافة الحركية المنجزة من طرف الأطفال و التلاميذ للدرس على زيادة نسبة الاستعانة بأسلوب "التدريب الدائري" لإنجاز الحصة التدريسية أو التدريبية.

يجمع "التدريب الدائري" جيداً بين التأثيرات التدريبية الموجهة ( الخاصة ) بشكل انتقائي والتأثيرات المعقدة ( المركبة ) بشكل خاص ، بالإضافة إلى التأثيرات المنظمة والمتغيرة الصارمة المؤكدة من طرف المرشد او المدرس و المدرب في الحصة التدريبية و التعليمية .

أساس أسلوب "التدريب الدائري" هو التكرار المتسلسل لعدة أنواع من التمارين البدنية و الحركية . في أغلب الأحيان يتم اختيار التمارين المعروفة جيداً للأطفال و الرياضيين الناشئين و الشباب ، إذا كانت الفصول الدراسية تقام في القاعة رياضية مثلاً فسيتم ترتيب المحطات في شكل دائرة ، يتم تحديد جرعات كل تمرين في المحطة اعتماداً على المهام بعدد مرات التكرار أو بفترة زمنية لإنجاز على تمرين هنا مثلاً زمن تدريبي يكون ما بين (15-40 ثانية).

يؤخذ إجراء و تسليط الجرعة التدريبية أو حمل الدرس للأطفال و رياضيين الناشئين مكاناً مهماً في طريقة "التدريب الدائري" ، هذا الأمر يمثل تحدياً لتطبيق هذه الطريقة ، حيث يمكنك اختيار الطريقة التالية لتحديد الجرعة التدريبية أو التدريسية. في الوحدة التدريبية أو الدرس الأول يتم تكليف

الأطفال و الناشئين بأداء أكبر عدد من التكرارات لأنفسهم في وقت معين ، هنا سوف يكون الحمل الأمثل لديهم هو نصف التكرارات القصوى المنجزة من طرف و هذا طبعاً بعد أداء إختبارات البدنية في بداية الموسم التدريبي او التدريسي . و بعد 3-6 أسابيع نحدد الجرعة اللاحقة.

و للتحكم في الحمل التدريبي بين السلاسل ( المجاميع - سيتات ) نقيس معدل ضربات القلب حيث تسمح هذه الطريقة للطلاب باكتساب بعض المعارف الجسدية و الفسيولوجية البسيطة بشكل مستقل وتشكيل بشكل أولي للقدرات البدنية الاساسية لديهم ( تحمل - سرعة - قوة عضلية - رشاقة - مرونة ) . و يعتبر تحقيق الأداء العالي للجسم من المهام الرئيسية التي تحلها طريقة "التدريب الدائري" ، و لحل هذه المشكلة فإن أهم شيء هو نمذجة مجاميع خاصة تهدف إلى تعليم القدرات البدنية و الجسدية لدى هؤلاء الأطفال و رياضيين الناشئين .

### **تنمية القدرات البدنية بأسلوب "التدريب الدائري":**

بالنسبة لنماذج مختلفة من التدريب البدني ، من الضروري تحديد الهدف النهائي لتنمية القدرات البدنية في مرحلة معينة من فترات التدريب الرياضي ، حيث يجب أن تتناسب مجموعة التمارين بالضرورة مع الجزء المخطط له من الدرس أو الوحدة التدريبية ، مع مراعاة مستوى اللياقة البدنية المتوفر للفصل أو الفريق مراعاة تكوين جنس الفصل أو الفريق وكذلك مع مراعاة العمر ، و يتم تحديد حجم الأداء والراحة في المحطات بنفس الطريقة ( اي كل محطة يجب أن تتساوي مع المحطات الاخرى في زمن الأداء و الراحة ) .

من الضروري مراقبة تسلسل التمارين بدقة والانتقال السلس من محطة إلى أخرى ، وكذلك زمن الراحة بين الدوائر عند المرور بالمجموعة كاملة مرة أخرى.

عند اختيار وتجميع مجموعات من التمارين البدنية من أجل تنفيذ طريقة "التدريب الدائري" ، يجب أن نتذكر أنه لا توجد عملياً أي جودة بدنية في شكلها الصحيح لدى هؤلاء الأطفال و الرياضيين الناشئين . لذلك فإن العلاقة بين القوة العضلية والسرعة والقدرة على التحمل والمرونة والرشاقة في وحدات طريقة "التدريب الدائري" مستوياتها قريبة جداً لبعض البعض.

### أ. القدرة البدنية القوة العضلية (Muscular Strength) :

لتطوير القوة العضلية في فصول و وحدات أسلوب "التدريب الدائري" يتم استخدام تمارين ذات أوزان (كرات طبية-Medicine Ball ، دمبلز- Dumbbells ، مقاعد سويدية صغيرة ) و مع أدوات المقاومة (جهاز التمرين اليدوي ، كرات مقابض الحديدية "Kettlebells" ، الكرات الإسفنجية بعدة أحجام ). غالباً ما يتم استخدام تمارين لتنمية القوة العضلية بأوزان صغيرة ، حيث يسهل التحكم في صحة أداء التمرين خاصة عند مشاركة الفتيات والفتيات في مثل هذه التمارين .



عند تنفيذ مختلف التمارين الرياضية مع فئة الناشئين في سن الصف 10-11، فإن العمل بأوزان قريبة من الحد الأقصى والحد الأقصى للوزن مناسب بشكل فعال لديهم، ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أنه يمكن تطوير أقصى الجهود في غضون فترة زمنية قصيرة.

و لتنمية القوة العضلية الديناميكية في محطات أسلوب "التدريب الدائري"، يجب إجراء التمارين بوتيرة متوسطة وبتكرار كبير للتمارين.

يتم تجميع مجاميع التمارين بطريقة يتم فيها تسليط الحمل التدريبي على جميع مجاميع العضلات الرئيسية و هذا بالتناوب . في الوقت نفسه يجب أن تكون بعض التمارين ذات طبيعة تأثير تشريحي و فسيولوجي عام ، و البعض الآخر يهدف إلى تطوير مجموعة عضلية معينة " خاصة " ، بينما يجب أن تكون هناك تمارين سواء بدنية او حركية الأخرى المتبقية مرتبطة بشكل خاص لهدف الوحدة او الحصة التدريبية على سبيل المثال بمهام معينة من الدرس المنجز ( هنا مثلا : تعلم تكنيك تصويب الكرة سواء كانت : كرة طائرة او يد او قدم او سلة ) .

يتم تضمين التمارين ذات الأوزان الخفيفة وكذلك وحالة التلاميذ و الرياضيين الناشئين التغلب على أوزان أجسامهم مع إعطاء واجبات تنجز في المنزل من طرفهم، مما يسمح للمدرب و المدرس بزيادة الحمل التدريبي تدريجياً في الدروس و الوحدات التدريبية القادمة.

تتطور القدرة البدنية ( تحمل القوة العضلية ) مع أداء عدد كبير من التكرارات في محطة ( تمرين ) واحدة ، على سبيل المثال: إذا كان عدد التكرار 15-20 مرة في زمن أداء 30 ثانية ، فإن القوة العضلية تتطور ولكن إذا كان التكرار أكثر من 20-25 مرة - فإن قدرة البدنية التحمل القوة العضلية يمكن زيادة كفاءتها أثناء أداء تمارين القوة العضلية بسبب توزيعها العقلاني في

المحطات ( تمارين ) و في فترات التوقف غالبًا ما تستخدم تمارين الاسترخاء والتمدد العضلي.



**نموذج لمجموعة من التمارين بأسلوب "التدريب الدائري" لتنمية القوة العضلية:**

1. من وضع الإستلقاء على الظهر أداء رفع للساقين في زاوية 45 درجة متبوعًا بفتح الذراعين الى الجانبين.
2. من وضع الإستلقاء على الأرض ، أداء تمرين الضغط بثني الذراعين بزاوية 90 درجة عند الضغط ثم تمديدها بشكل 180 درجة عند الصعود .
3. من وضع تمرين القرفصاء الكامل و حمل دمبلز باليدين ، أداء تمديد للذراعين للأمام و الوقوف على أصابع القدمين ثم مرجحة الذراعين للخلف.
4. تسلق الحبل معلق (في ثلاث خطوات).
5. من وضع الوقوف الإعتيادي القفز من نقطة البداية لأخذ وضع القرفصاء الكامل.
6. من وضع الإستلقاء على البطن واليدين خلف الرأس ، أداء رفع للجذع الى أعلى مع تقويس الظهر الى الخلف .
7. من وضع الإستلقاء على الظهر ،أداء ثني و تمديد للساقين والجذع مع إمساك اليدين بالجزء السفلي من الساقين.

8. من وضع الوقوف الإعتيادي أداء قفز بالحبل مع دوران الجسم و التقدم للأمام.

قد يكون هناك محطات ( تمارين ) أكثر أو أقل من العدد المذكور في هذا النموذج و هذا يعتمد على عدد المجاميع العضلية المستهدفة و مستوى اللياقة البدنية المتوفر لدي تلاميذ و رياضي المتدربين للفصل .

### ب. القدرة البدنية السرعة ( Speed ) :

الطريقة الرئيسية لتطوير القدرة البدنية السرعة هي تكرار أداء الحركي بشكل متكرر و بأقصى سرعة ممكنة ، حيث يتم تحديد مدة هذه التمارين بالوقت الذي يمكن خلاله الحفاظ على السرعة القصوى ، والتمارين التي تهدف إلى تطوير سرعة الإستجابات الحركية هي في نفس الوقت أداة جيدة لتدريب سرعة الأداء الحركي لمختلف أطراف الجسم ، و يلعب الشد العضلي لمختلف العضلات دورًا مهمًا في أداء تمارين السرعة ، هذه التمارين تعرف بالقوة المميزة بالسرعة ، و لزيادة السرعة الحركية من الضروري تطوير قوة العضلات و سرعة الحركة ، و يتم تحقيق ذلك من خلال إدراج تمارين ذات أوزان صغيرة بطريقة "التدريب الدائري".

يتم تطوير السرعة بأسلوب "التدريب الدائري" من خلال التدريبات التالية: الجري بسرعة ، الجري المكوكي المتعرج ، أداء التمارين سرعة و التي تكون ممزوجة مع العناصر الخاصة بالألعاب الرياضية و خصوصية اللعبة ، تمارين القفزات المتنوعة ... إلخ.

من وجهة انظر علم النفس فإن إظهار السرعة يعتمد إلى حد كبير على الدوافع التي توجه هؤلاء التلاميذ و الرياضيين الناشئين ، لذلك يتم استخدام طريقة التدريب التنافسية أو لعبة لأداء و ادارة هذه التمرين الخاصة لتنمية القدرة البدنية السرعة .



### نموذج لمجموعة من التمارين بأسلوب "التدريب الدائري" لتنمية السرعة:

1. من وضع الوقوف الإعتيادي و مواجهة لزميله الشريك على مسافة 3 أمتار ، أداء التمرير السريع و التقاط الكرة بشكل سريع .
2. من وضع الوقوف الإعتيادي أداء حنى للجذع الى الأمام والذراعين على الجانبين والقدمين مفتوحتين قدر عرض الكتفين ، أداء دوران للذراعين و هما ممدودتين على مستوى عمودي مع تثبيت رأس بشكل مستقيم.
3. من وضع الوقوف الإعتيادي أداء بدء عالي لركض مكوكي متعرج لمسافة 10 متر.
4. من وضع الإستلقاء على البطن ، أداء زحف بالذراعين و الساقين تحت حاجز (ارتفاعه عن سطح الأرض 30-40 سنتمتر) بأقصى سرعة ممكنة.
5. من وضع الوقوف الإعتيادي ، أداء وثبات عالية بأداء سريع و قوى الإنجاز: و مع مرجحة الذراعين بشكل متسارع .
6. من وضع الوقوف الإعتيادي و البدء العالي أداء ركض بأقصى سرعة في شكل دائرة لمسافة 100 إلى 120 م.

## ت. القدرة البدنية الرشاقة ( Agility ) :

Agility أو الرشاقة هي القدرة على التحكم بدقة في حركات الفرد أو الرياضي في ظروف بيئية مختلفة ، مع تعلم هذا الفرد او الرياضي حركات جديدة بأداء سريع و أدائها بنجاح في ظروف بيئية متغيرة.

يرتبط تطوير الرشاقة في تمارين محطات بأسلوب "التدريب الدائري" بتحسين وظائف مختلف للجهاز الحركي ، وبشكل أساسي الجهاز العصبي العضلي الحركي، حيث يمكن ممارسة تأثير فعال على التحسين الوظيفي للجهاز الحركي لدى الفرد المتدرب ، و بالتالي على تطوير الرشاقة من خلال التمارين التي تحتوي على عناصر جديدة وتقدم صعوبة تنسيق حركي معين للأفراد المتدربين. في الوحدات التدريبية او دروس التربية البدنية الرياضية يمكن تمييز ثلاث مراحل في تنمية الرشاقة.

**المرحلة الأولى:** تحسين الدقة المكانية وتنسيق الحركي ، هنا لا يهتم السرعة التي تؤدي بها التمارين ، و الشيء الرئيسي هو دقة أداء الحركات.

**المرحلة الثانية:** الدقة المكانية وتنسيق الحركات بزمن محدد والتي يمكن إجراؤها في فترات زمنية قصيرة جدا و مضغوطة.

**المرحلة الثالثة:** و التي تتكون من تمارين المرحلة الثانية المرتبطة بظروف بيئية متغيرة بشكل غير متوقع من طرف المتدرب .



## يمكن تدريب الرشاقة بطرق مختلفة:

1. تظهر الرشاقة في التمارين المرتبطة بتغيير الوضع المكاني، على سبيل المثال: الجلوس بسرعة، و الاستلقاء، و الوقوف، و الانحناء، و الاستدارة... وما إلى ذلك.
2. تظهر البراعة في التمارين التي يتم إجراؤها في ظروف صعبة في بيئة متغيرة، على سبيل المثال: اجتياز حاجز أو عتبة ، و ثم تسلق وسائل مختلف " حبل - سلال الحائط " .
3. الرشاقة الموضحة في تدريبات بمقاومة متفاوتة، على سبيل المثال: تمارين سحب بحبال مطاطية مثل رياضات فنون الدفاع عن النفس.
4. تظهر الرشاقة في التدريبات على التلاعب بالأشياء و وسائل مختلفة، على سبيل المثال: رمي الكرة والتقاطها، رمي وسائل على أهداف مختلفة، رمي الصولجان.
5. الرشاقة التي تظهر في تمارين الألعاب الخاصة و التي تتطلب التفاعل والرد السريع ، على سبيل المثال: تتبع ا عناصر الفريق المنافس واعتراض التمريرات التي ينجزها ... وما إلى ذلك.

يمكنك أيضاً تحقيق و التدريب على تنمية العنصر المهم و الذي يكون تقريب في جميع القدرات الحركية و البدنية لدى الانسان بالعموم و لدى الاطفال و الناشئين و حتى الشباب بالخصوص هو "التوازن - Balance" و هذا عند تنفيذ و تطبيق أسلوب "التدريب الدائري".

حيث أنه يمكن أن تكون التمارين المدرجة لمثل هذه الفئات العمرية على النحو التالي: تمارين القفز ، والمشي على جذوع الأشجار ، و المقاعد الخشبية و البلاستيكية ، والشقلبة ، والدحرجة .... وما إلى ذلك.

البراعة هي صفة مركبة و معقدة، لذا فهي تحتاج إلى زمن كافي لتعلمها في كل درس أو وحدة تدريبية مخطط لها.

### نموذج لمجموعة من التمارين بأسلوب "التدريب الدائري" لتطوير الرشاقة:

1. رمي كرة صغيرة على هدف معين.
2. المشي في وضع القرفصاء الكامل على مقعد جمباز أو مقعد سويدي.
3. أداء المراوغة بكرة السلة.
4. من وضوع الوقوف الإعتيادي يقف الطفل أو الناشئ على ساق واحدة والأخرى ممدودة (تمرين علة الساق اليمنى ثم تبديل الساق الأخرى) مع مسك بقبضة اليدين لعارضة منخفضة. التنفيذ: التحرك للأمام أسفل العارضة في وضع القرفصاء المنخفض بأذرع مستقيمة والتحرك إلى وضع التعلق.
5. المشي على مقعد رياضي مع حمل وزن خفيف على الرأس (كيس صغير زنة 01 كلغم من الرمل).
6. لعبة "قتال الديوك" من وضوع الوقوف الإعتيادي مواجهة لشريك أو زميل القفز على ساق واحدة (علة الساق إما اليمنى أو اليسرى ثم بعد ذلك التبديل الساق المرتكز عليها) حيث يعمل كل فرد المداهمة من الخلف لزميله وراء ظهورهم محاولين دفع بعضهم البعض لإخراج شريكه من الدائرة (دائرة نصف قطرها 2 متر فقط).

### ث. القدرة البدنية المرنة "القابلية الحركية" ( Flexibility ) :

المرونة هي القدرة على أداء التمارين بأكبر قدر من السعة الحركية في المفاصل ، حيث أنه عند اجتياز اختبارات اللياقة البدنية تظهر الصعوبة الأكبر على وجه التحديد مع اختبار المرونة لدى الكثير من المختبرين الرياضيين سواء كانوا فئات عمرية صغيرة أو كبيرة ، إذا نجحت الفتيات والشابات بنسبة

تصل حتى 70% في اجتياز هذا الاختبار المهم في عمليات الإنتقاء و التوجيه الرياضي ، فإن الفتيان والشباب تكون لهم نسبة نجاح تصل 40-50% فقط .  
تمارين المرونة تقوي المفاصل و الأربطة وتزيد من مرونة العضلات، وهو عامل مهم في الوقاية من الإصابات الرياضية و حتى العادية.  
لتطوير المرونة يتم استخدام تمارين مع زيادة السعة الحركية في المفاصل ، حيث يؤدي هذا العمل المنهجي على زيادة مرونة العمود الفقري و بدوره إلى تحسين قوام الجسم ، وهو أمر مهم بشكل خاص لأنه (وفقاً لوزارة الصحة العالمية يعاني ما نسبته 80 % من أطفال المدارس من اضطرابات في القوام الجسماني و خاصة العمود الفقري أما في الدول العربية فالنسبة تصل الى أكثر).

مع تطور المرونة يجب إيلاء اهتمام خاص للإعداد الأولي للعضلات العامة و المستهدفة ( مرحلة الإحماء و خاصة عند الاطفال طريقة الجري طريقة جيدة في عملية الإحماء).

يمكن أن تكون تمارين المرونة إيجابية ذاتية وغير سلبية بالمساعدة ، أي يتم إجراؤها بشكل مستقل أو بمساعدة أوزان أجسام الشريك أو الزميل ، يمكن أيضاً تقسيم التمارين الإيجابية إلى تمارين بأوزان (دمبلز ، كرات سويدية) أو بدون أوزان.

و يرتبط تطوير المرونة دائماً تقريباً بتمارين تنمية القوة العضلية .



## نموذج لمجموعة من التمارين بأسلوب "التدريب الدائري" لتطوير المرونة:

1. من وضوع الإستلقاء على الظهر ، أداء رفع الساقين بشكل مستقيم مع محاولة لمس الأرض خلف الرأس.
2. من وضع الوقوف فتحاً للساقين و حمل كرة سويدية خلف الرأس ، أداء نقل للكرة السويدية من ساق إلى أخرى و بالتناوب مع تغيير وضع الوقوف و الإستناد ، مع المحافظة على وضع الرأس و الظهر مستقيمين.
3. من وضوع الوقوف الإعتيادي والإستناد بالظهر للشريك ، مع تشبيك الأيدي عند مفصل المرفق للذراعين ، أداء بتناوب بين حنى الجذع الى الأمام مع رفع الشريك على الظهر و أداء هزات متتالية طفيفة ، حيث يحتاج الشريك الذي يرقد على الظهر إلى الإسترخاء.
4. من وضوع الإستلقاء على الظهر ، أداء ثني وتمديد للساقين والجذع مع إمساك اليدين بالجزء السفلي من الساق.
5. من وضوع الوقوف الإعتيادي الأرجل متباعدة ، يتم إمساك الطوق باليد خلفاً من أسفل الظهر ، أداء تدوير للطوق على الوركين ثم إعادته الى الوضع الإبتدائي.
6. من وضوع الوقوف الإعتيادي القدمين متباعدتين بعرض الكتفين والكرة خلفهما، أداء تمرير الكرة من الخلف مع إمساكها أمام بكلتا اليدين.

## ج. القدرة البدنية التحمل ( Endurance ) :

التحمل هو القدرة على أداء عمل أو جهد بدني و حركي بشدة تدريبية معينة لأطول فترة زمنية ممكنة والتغلب على مقاومة إما خارجية وداخلية للجسم و هي القدرة على العمل المستمر على المدى الطويل من القوة أو الشدة

المعتدلة والتي تشارك فيها معظم عضلات الجهاز الحركي و التي تميز القدرة على التحمل العام.

عند تنمية القدرة البدنية التحمل العام بطريقة "التدريب الدائري" من المهم زيادة شدة التمارين البدنية تدريجياً ، و يعمل التحمل العام كأساس لإكتساب أنواع مختلفة من التحمل الخاص.

يجب أن يفهم أن القدرة التحمل الخاص بأنه القدرة الحفاظ على الأداء الفعال في نوع معين من النشاط الحركي لفترة طويلة.

في أسلوب "التدريب الدائري" يمكن طرح الأنواع الرئيسية من التحمل الخاص و التي منها : القدرة العضلية ، القوة العضلية الستاتيكية ، السرعة ، و مع تطوير تحمل القوة العضلية يتم تكليف الرياضي الناشئ بتحقيق أكبر عدد ممكن من التكرارات في كل محطة من محطات اسلوب التدريب الدائري .

مع تطور القدرة على التحمل العضلي الثابت تتمثل المهمة هنا في الحفاظ على توتر العضلات في حالة عدم وجود أداء حركي ، مثل تدريبات التعليق بجهاز العلكة أو توقيف و تثبيت الجسم في وضع معين أو حمل أثقال مناسبة تمامًا لذلك.

الطريقة الأكثر فاعلية لتطوير القدرة على التحمل السرعة هي الركض و العدوا مع زيادة تدريجية في طول المسافات المقطوعة و كذلك تمارين القفز. يرتبط الأداء على تحمل السرعة في محطات اسلوب التدريب الدائري ارتباطاً وثيقاً بتطوير القدرة البدنية السرعة.

التحمل العام والخاص في التدريبات بأسلوب "التدريب الدائري" عن طريق زيادة وقت الأداء تدريجياً بسبب كثرة عدد التمارين التي يتم إجراؤها في المحطات بالمجاميع ، ومن ثم زيادة شدتها و زيادة السرعة.



### نموذج لمجموعة من التمارين بأسلوب "التدريب الدائري" لتطوير التحمل:

1. من وضع الوقوف الاعتيادية بشكل جانبي على جدار حائط السلالم و بوضع علة الرجل اليسرى، و مسك السلالم بيد في نفس الوقت ، أداء تمرين القرفصاء على ساق واحدة و دفع الأخرى إلى الأمام.
2. من وضع الوقوف الاعتيادية و الإستناد بالذراعين مواجهة للسلالم الحائط أداء ثني و بسط الذراعين .
3. من وضع الوقوف الإعتيادي في مواجهة لمقعد سويدي ، يتم إسناد قدم واحدة على المقعد ، أداء قفز بساق واحدة مع تغيير الساقين.
4. تسلق الحبل بالأذرع و الأرجل.
5. من وضع التعلق على علة ، أداء برفع الساقين بوضع مستقيم و ممدودتين الى الأمام بزاوية 90 درجة.
6. من وضع التعلق على علة ، أداء ثني للذراعين لرفع الجسم الى الاعلى ثم تمديدهما .

# برامج تطوير أنشطة التربية البدنية بدولة الكويت

الدكتورة سهيلة صالح مهدي

كلية التربية الأساسية بالكويت

يشكل المنهج والمعايير لمادة التربية البدنية والصحية في مراحل التعليم جزءاً عضوياً من المنهج الوطني الكويتي العام، ويشمل منهج الكويت الوطني منظومة الخبرات التعليمية المقدمة للأطفال والتلامذة من خلال المواد بما فيها المعارف والمهارات والقيم من مرحلة الروضة وحتى الصف الثاني عشر وبالتالي فإن منهج الكويت الوطني يحدد بالضرورة ما يجب أن يعرفه التلامذة وما يقدرون علي فعله وكيف يتوقع أن تعكس مواقفهم والتزامهم بالقيم الإنسانية نتيجة للعملية التعليمية.

وبهدف تدريس مواطني دولة الكويت تم تطوير منهج التربية البدنية والصحة واضعين في الاعتبار تطور احتياجات تعليم الطلاب والمجتمع الكويتي في العالم المعاصر، وكذلك تمكين الطلاب من أن يصبحوا أفراد يتمتعون بالنشاط والتعبير والمعرفة مستخدمين الأنشطة البدنية بنجاح أجسامهم للعمل بشكل جيد والحفاظ علي صحة جيدة وهذا يعني أن التدريس يجب أن يقوم علي المهارات والخبرات الفنية والثقافية للطلاب ويجب أن يوفر لهم فرص للأنشطة المتنوعة والمعلومات التي من خلالها يمكن بناء هوية خاصة بهم واحترام الذات وتكوين شعور جيد بعظمة وعجائب قدرات الجسم البشري.

وتقدم التربية البدنية والصحية للطلاب منهجاً تجريبياً معاصراً وملائماً يتميز بالتحدي والمتعة والنشاط البدني ويركز تحديداً علي استخدام أنشطة حركة الجسم، وإدراك المفاهيم والمهارات اللازمة للعناية بالجسم لتعزيز نمط حياة

نشطة يمكن أن يؤدي الى الحفاظ علي الجسم بطريقة صحية وتمحور التربية البدنية والصحية حول استخدام الحركات من جميع النواحي علي سبيل المثال حركات الساقين والركض والقفز وحركات الأذرع للسيطرة علي العصا أو المضرب، وحركات اليدين والقدمين لركل الكرة بالعديد من الطرق لتدريب الجسم حسب الحاجة لتعزيز الصحة، الأنشطة البدنية الرياضية التقليدية بما في ذلك سباقات المضمار ورياضات الميدان والرياضات الجماعية مثل كرة القدم وغيرها سيتم التوسع في نطاقها لتشمل الرياضة الكويتية التقليدية وغيرها من الأنشطة البدنية، وسيتم توسيع أنشطة التربية البدنية والصحية من خلال استخدام التلفزيون وصور الكمبيوتر لمراقبة الطرق الجديدة لجعل ممارستها أكثر فائدة، لذلك سوف يتم استخدام الكثير من الأفلام الوثائقية التثقيفية المفيدة التي تخدم تمكين الطلاب من معرفة أجسادهم بشكل جيد ومعرفة سبل رعايتها.

ويعكس ماسبق من عرض للأهداف العامة لأنشطة التربية البدنية أن تطوير البرامج الذي حرصت عليه وزارة التربية قد يكون غير كافي لتحقيق الأهداف المرجوة من هذا التطوير في ضوء التغيرات المتسارعة ، وأيضا معوقات تحقيق الأهداف مثل قلة عدد حصص ممارسة التربية البدنية وأيضا عدم كفاية زمن الحصة والتأكد من تحقيق محتوى الدرس بأكمله.

# رياضة الجمباز بين الواقع والطموح

د. ثامر تركي مناع

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يعد الجمباز رياضة الجمال والإبداع لذلك اهتمت بها الشعوب والدول منذ أقدم العصور، ولا يخفى على المتتبع ما تمر به رياضة الجمباز من تراجع يكاد يكون واضحاً جداً لهذه الرياضة العريقة الترويحية الشيقة، فمن خلال المتابعة المستمرة منذ سنوات لمنتخبات المحافظات التي تمثل القاعدة الأساسية التي ترفد المنتخبات الوطنية وحتى منتخبات العاصمة تبين أن من بين أغلب وأهم المعوقات هو غياب الدعم الحكومي ، فرياضة الجمباز خصوصية تختص بها عن باقي الرياضات وذلك لأن إعداد لاعب واحد والوصول به إلى مستويات عالية تؤهله للمنافسة في البطولات يحتاج إلى سنوات من التدريب وتهيئة بنى تحتية وتكاليف مادية ، إذ تتسم رياضة الجمباز بكلفتها المادية العالية من تجهيز قاعات متخصصة وأجهزة أساسية ومساعدة بالإضافة لحاجتها لمدرسين وليس مدرب وهذا نتكلم عن نوع واحد من أنواع الجمباز ولجنس واحد فكيف سيكون الحال لو أدخلنا باقي الأنواع ولكلا الجنسين فهنا ستتعدد المسألة أكثر من حيث عدد القاعات والأجهزة والاختلاف في نوع الأجهزة بين الجنسين وكذلك في عدد المدربين.

وهناك من يقول لماذا لا نتجه نحو الاستثمار في هذه الرياضة والجواب لا يمكن فمن هذا المستثمر الذي لديه استعداد أن ينتظر لأربع سنوات أو أكثر وبميزانية مفتوحة وفي نهاية المطاف يحصل على ميدالية أولمبية وقد لا يحصل عليها، وبمقارنة بسيطة بين تدريب الجمباز وتدريب اللياقة البدنية (الجم) نجد أن الفارق كبير ومن أهم الفوارق هي قواعد السلوك الحركي والتي تكون في

رياضة الجباز أكثر تعقيداً ونتيجة لذلك لا يمكن السماح لنفس العدد من الأشخاص بحضور وحدة تعليمية أو تدريبية كما هو الحال في رياضة اللياقة البدنية، لأن لاعبي الجباز يحتاجون إلى متابعة فردية وعن كثب والتدريب على الأجهزة بشكل فردي الأمر الذي يتطلب أكثر من مدرب وأكثر من جهاز، ففي الجباز على المدرب تتبع ومراقبة كل حركة وكل لاعب على انفراد خلال الوحدات التعليمية أو التدريبية باستثناءات بسيطة وهي عندما يكون لاعب الجباز أكثر نضجاً يمكنه القيام ببعض التمرينات بمفرده ولكن حتى اللاعب الأولمبي يبقى معتمداً على عيون مدربه، أما من حيث حجم العمل الذي يقوم به لاعب الجباز بمفرده فهو أقل مقارنة باللياقة البدنية وبالتالي يكون اعتماده على المدرب أكثر ، ولو تطرقنا إلى البنى التحتية فنجد لاعب واحد على بساط الحركات الأرضية يستغل ما مساحته (12م × 12م) من القاعة لوحده خلال التمرين ولبضع دقائق فكيف سيكون الحال مع باقي الأجهزة ؟

ويتضح الدور الإيجابي للدعم الحكومي المصحوب بخطط استراتيجية علمية من خلال متابعة الدول التي سبقتنا في هذا المجال ومنها إيران أنموذجاً والتي باتت تنافس وبشدة على الميداليات ، لذلك أدعوا المسؤولين إلى الالتفات لهذه الرياضة بوضع خطط علمية ومدروسة للنهوض بها ، وكما أسلفنا فكل الرياضات تكاد تكون قابلة للاستثمار إلا رياضة الجباز لما تحتاجه من مدربين وقاعات وأجهزة واحتضان الفئات العمرية للوصول إلى الهدف المنشود وهو رفع راية العراق خفاقة في المحافل الدولية.

# اصابة العضلات (التقلص العضلي , التمزق

## (العضلي)



م.م فراس حسين فياض

المديرية العامة لتربية الانبار

[frash2780@gmail.com](mailto:frash2780@gmail.com)

### التقلص العضلي Spasm :

هو انقباض مفاجئ وغير إرادي لواحدة أو أكثر من عضلات الجسم ، نتيجة تقلصات العضلات يمكن أن تسبب ألماً شديداً ، على الرغم من أن تقلصات العضلات غير مؤذية بشكل عام ، إلا أنها قد تجعل من المستحيل استخدام العضلة المصابة مؤقتاً ويمكن أن تستمر تقلصات العضلات في أي مكان من بضع ثوانٍ إلى ربع ساعة أو أحياناً أطول ، ليس من غير المألوف أن يتكرر التشنج عدة مرات حتى يتم حله في النهاية ، ويمكن استخدام مراهم للعضلات لتخفيف هذا التشنج .



والتقلص العضلي شائع للغاية ، يعاني الجميع تقريباً من تشنج عضلي في وقت ما من حياتهم ، وتشنجات العضلات شائعة عند البالغين وتصبح متكررة

بشكل متزايد مع تقدم العمر ، ومع ذلك ، يعاني الأطفال أيضاً من تقلصات العضلات .

والتقلص العضلي : هو حدوث تشنج عضلي زائد دون إنذار سابق في العضلة او مجموعة من العضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا التقلص الشديد المؤلم بمفرده وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان او بضع دقائق ، وان اكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي (عضلة سمانة الساق - باطن القدم - العضلات الخلفية والامامية للفخذ) .

### الاسباب العامة للتقلص العضلي :

1. الاستمرار في العمل العضلي لفترات طويلة دون الحصول على فترات الراحة البينية او نقص في بعض عناصر اللياقة البدنية .
2. النقص الشديد في كمية الأوكسجين أو الـجليكوجين أو الأملاح في الجسم.
3. عدم العناية بوسائل الاحماء المناسبه (التسخين) .
4. عدم الحصول على الغذاء المتنوع ووجود نقص في بعض الفيتامينات والملاح .
5. عدم انتظام الدورة الدموية بالعضلة أثناء المجهودات المستمره .



### أعراض التقلص العضلي :

تتطور معظم تشنجات العضلات في عضلات الساق ، وخاصة في ربلة الساق ، إلى جانب الألم الحاد والمفاجئ ، قد تشعر أيضاً أو ترى كتلة صلبة

من الأنسجة العضلية تحت جلدك عادة ما تختفي تشنجات العضلات من تلقاء نفسها ونادراً ما تكون خطيرة بما يكفي لتتطلب رعاية طبية ، من المهم ملاحظة أن الفرق بين ألم العضلات وألم الأعصاب هو الألم المزمن ، الألم المزمن مستمر ، و غالباً ما يؤدي النسيج التالف الذي يسبب آلام الأعصاب إلى ألم مزمن ، مما يترك العديد من المرضى يتحملون آثاراً جانبية طويلة الأمد. ومن أهم هذه الاعراض هي :

- 1- إنقباضات لا إرادية مؤلمة بالعضلات غالباً في الساق .
- 2- الاحساس بالألم الشديد مكان العضلة المتقلصه وربما الطرف كله .
- 3- عدم القدرة على تحريك العضلة المصابه او العضلات المصابه المحيطة بها .
- 4- عند فحص العضلة المتشنجه نجدها متصلبه لا يستطيع اللاعب تحمل ملامسة اصابعنا لها نظراً لشدة حساسيتها .

### طرق علاج التقلص العضلي :

غالباً ما يمكن منع تقلصات العضلات عن طريق تدابير مثل التغذية الكافية والترطيب ، والاهتمام بالسلامة عند ممارسة الرياضة ، والاهتمام بالعوامل المريحة ، يمكنك عادة علاج الشد العضلي بإجراءات الرعاية الذاتية ، يمكن لطبيبك أن يوضح لك تمارين الإطالة التي يمكن أن تساعدك على تقليل فرص إصابتك بتقلصات العضلات ، يمكن أن يساعدك أيضاً التأكد من بقائك رطباً جيداً ، للتشنجات المتكررة التي تزعج نومك ، قد يصف لك الطبيب دواءً لإرخاء عضلاتك.

**إذا كنت تعاني من تقلص عضلي ، تمارين للتخلص من الشد العضلي :**

تمدد وتدليك : شد العضلة المتشنجة وفركها برفق لمساعدتها على الاسترخاء ، في حالة الإصابة بتشنج عضلي في ريلة الساق ، ضع وزنك

على ساقك المتشنجة واثني ركبتيك قليلاً ، إذا كنت غير قادر على الوقوف ، اجلس على الأرض أو على كرسي مع تمديد ساقك المصابة.

➤ حاول سحب الجزء العلوي من قدمك على الجانب المصاب باتجاه رأسك بينما تظل ساقك في وضع مستقيم ، سيساعد هذا أيضاً في تخفيف تشنج الفخذ الخلفي (وتر المأبض) ، لتشنج الفخذ الأمامي (عضلات الفخذ) ، استخدم كرسي لتثبيت نفسك وحاول سحب قدمك على الجانب المصاب لأعلى باتجاه الأرداف.

➤ استخدم الحرارة أو البرودة : استخدم منشفة دافئة أو وسادة تدفئة على العضلات المتوترة أو المشدودة ، يمكن أيضاً أن يساعدك الاستحمام بماء دافئ أو توجيه تيار الدش الساخن على العضلة المتشنجة ، بدلاً من ذلك ، قد يؤدي تدليك العضلات المتقلصة بالثلج إلى تخفيف الألم .

### التمزق العضلي strain :

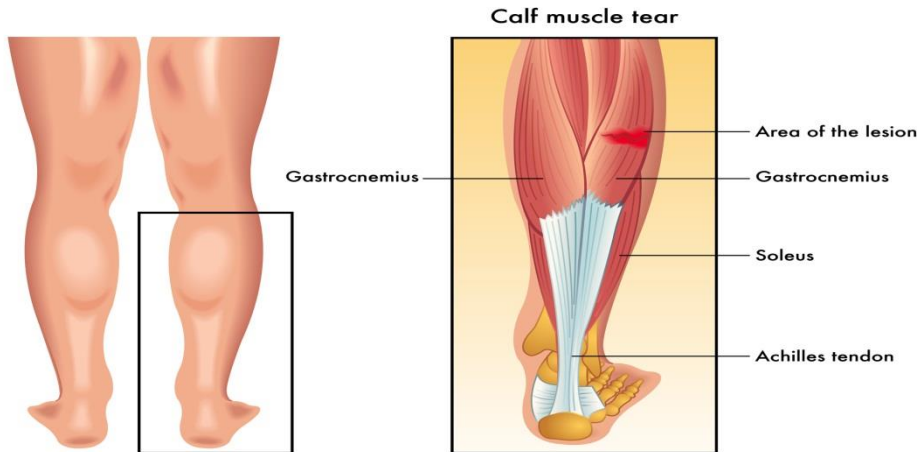
هو شد أو تمزق ألياف العضلات ، وتحدث معظم حالات إجهاد العضلات لسبب من سببين: إما أن العضلة قد تمددت خارج حدودها أو أنها اضطرت إلى الانقباض بشدة ، في الحالات الخفيفة ، يتم شد أو تمزق عدد قليل من ألياف العضلات ، وتبقى العضلات سليمة وقوية ، ومع ذلك ، في الحالات الشديدة ، قد تتمزق العضلات المجهدة وتكون غير قادرة على العمل بشكل صحيح.



تُسمى أحياناً العضلات المشدودة ، يحدث التمزق عادة في أسفل الظهر وفي عضلات مؤخرة الفخذ (أوتار الركبة) ، الفرق بين الشد والالتواء هو أن الإجهاد ينطوي على إصابة في العضلة أو في شريط من الأنسجة التي تربط العضلة بالعظم ، بينما يؤدي الالتواء إلى إصابة عصابات الأنسجة التي تربط عظمتين معاً ، يشمل العلاج الأولي الراحة والتلج والضغط والرفع ، يمكن علاج السلالات الخفيفة في المنزل بنجاح ، تتطلب السلالات الشديدة أحياناً تدخلاً جراحياً .

يمكن أن يشير تمزق عضلات البطن إلى أي تمزق أو تمدد في عضلات البطن ، هذا هو السبب في أن شد البطن يشار إليه أحياناً بالعضلة المشدودة ، يمكن أن يكون سبب تمزق عضلات البطن هو الالتواء المفاجئ أو الحركة السريعة .

والتمزق العضلي : هو عبارة عن تمزق الكيس المغلف للعضلات او الالياف العضلية او الأوتار نتيجة مجهود عضلي شديد عنيف ومفاجيء بدرجة اكبر من قدرة العضله على تحمل هذا المجهود.



### انواع التمزق العضلي :

**1. الشديد الزائد :** ويحدث فيه شد اكثر من اللازم لبعض الألياف العضلية قد يؤدي الى تمزق الكيس المغلف للعضلة .

**2. التمزق الجزئي (غير كامل) :** هو تمزق لبعض الألياف والأنسجة العضلية في اي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضله او مكان إندغامها وهذه الاصابة اشد من السابقة .

**3. التمزق الكلي (الكامل) :** ويعتبر هذا النوع أعنف واصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فيه العضله سواء مكان المنشأ او الإندغام وتكون الاصابه واضحة وملموسة .



Grade 1



Grade 2



Grade 3

### أسباب التمزق العضلي :

1. الإنقباض للعضلات وهي غير مهيأه للإنقباض .
2. المجهود العضلي الزائد بدرجة اكبر من قدرة العضلات على تحمله .
3. إهمال الاحماء واعدن الاهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود .
4. قصر العضلات تشريحياً وعدم مطايتها بالدرجة الكافية للحركات التي يؤديها اللاعب .
5. تخطي الحدود الفسيولوجية لمطاطية العضله .
6. عدم تناسق الاتزان بين القوة العضلية العاملة والعضلات المضادة او المثبته للعضلات الاساسية.
7. اشتراك اللاعب في المباريات قبل شفاؤه التام من التمزق او الشد السابق .
8. اشراك اللاعب وهو مريض او مصاب ولو اصابه مبدئية او بسيطه مثل الالتهاب العضلي .

9. ضغط او ضربة مفاجئة يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة .

### أعراض التمزق العضلي :

1. ألم مكان الإصابة مثل لسعة الكرياج او ضربة اله حاده او قطع بالسكين .
2. سماع صوت فرقعة في العضلة المصابة .
3. تورم وتجمع دموي وذلك نتيجة حدوث النزيف الداخلي .
4. عدم قدرة العضلة المصابة على اداء وظيفتها وشدة الحساسية .
5. يكون التجمع الدموي واضحا حول مكان الإصابة بعد (48) ساعة من الإصابة .
6. في الحالات الشديدة يستمر الورم (72) ساعة على الإصابة .
7. ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب .
8. تغير لون الجلد من الاحمرار الطبيعي الى الازرق الى الاصفر .
9. ملاحظة وجود فجوة في العضلة المتمزقة ونلاحظه اكثر عند إنقباض العضلة .

### فضلا عن وجود اعراض اخرى مثل :

- تورم أو كدمات أو احمرار بسبب الإصابة .
- ألم عند الراحة .
- عدم القدرة على استخدام العضلة على الإطلاق .
- ضعف العضلات أو الأوتار .
- تشمل الأعراض التشنجات العضلية والضعف والتشنج وعدم القدرة على الحركة والألم والكدمات أو التورم .



### طرق الوقاية من التمزق العضلي :

1. تجنب المجهود العنيف او التدريب على مهارات جديدة واللاعب في حالة اجهاد او مرض .
2. الاهتمام بزيادة مطاطية العضلة والحصول على مدى مرونة كاملة لحركة المفصل.
3. الاهتمام بتمارين التقوية بالمقاومة والاثقال للعضلات وخاصة العاملة في النشاط الممارس .

### طرق علاج التمزق العضلي :

لعلاج تمزق العضلات أرح العضلات المجهدة وضع الثلج في الأيام القليلة الأولى بعد الإصابة ، تساعد الأدوية المضادة للالتهابات أو أسيتامينوفين (تايلينول) أيضاً في تقليل الألم والتورم ، مع انخفاض الألم ، يمكنك استخدام الحرارة على العضلات ، يمكن أيضاً أن تكون تمارين الإطالة والتمارين الخفيفة لجلب الدم إلى المنطقة المصابة مفيدة ، بشكل عام ، الكمادات الدافئة مفيدة قبل التمرين ، يمكن أن يساعد تبريد المنطقة المصابة بالثلج بعد التمرين .

للتعافي من تمزق العضلات يحتاج وقتاً وصبراً للمريض ، كلما كان التمزق أسوأ ، كلما طال الشفاء الناتج ، عادة ما يتم إعطاء المرضى المضادات الحيوية ومسكنات الألم ويجب أن يستريحوا للسماح للعضلات بالشفاء ،

الكدمات والتورم شائعان ويمكن استخدام الثلج بشكل متقطع خلال الـ 24-48 ساعة الأولى ، كانت الأدوية المضادة للالتهابات تُعطى في السابق ، لكنها لم تعد مفضلة ، لأنها قد تؤخر عملية الشفاء الطبيعية ، ويمكن اللجوء للطبيب في الحالات الآتية :

➤ لديك الكثير من التورم مع إجهاد العضلات.

➤ لايمكنك تحريك ذراعيك أو ساقيك أو مفاصلك .

➤ لديك تورم يزداد سوءًا مع مرور الوقت .

**العضلات الأكثر عرضة للإصابة بالتمزق العضلي :**

1- عضلة الفخذ الامامية والخلفية للاعب كرة القدم .

2- عضلة السمانة بطن الساق (Calf muscle) وتحدث الإصابة فيها اثناء العدو السريع.

3- مجموعة عضلات الظهر (Bask muscle) .

4- مجموعة عضلات الكتف وخاصة العضلات الدالية ( Deltoid muscle).

5- عضلاتي المنحرفة المربعة (Trapezes muscle) .

## لعبة الكبادي (Kabaddi)

م.م سيف الدين عبد المحسن قاسم

المديرية العامة لتربية ميسان

[Saif.sport89@gmail.com](mailto:Saif.sport89@gmail.com)

تعد لعبة الكبادي من الألعاب الجماعية والشعبية التي تتميز ببساطتها لعدم حاجتها لأي أدوات أو ملاعب خاصة بحيث يمكن اعتبارها خليطاً بين المصارعة والركبي، وتحتاج إلى قوة بدنية وخفة حركية ونفس طويل وتناغم عضلي عصبي مع سرعة رد الفعل في نفس الوقت.

تاريخ اللعبة:

لعبة الكبادي ليست معروفة الأصل، وهي لعبة شعبية ظهرت في جنوب آسيا، وكان اول ظهور للعبة الكبادي في منطقة البنجاب القديمة في الهند، وهي من الألعاب القديمة والتاريخية التي كانت تمارس في الهند وتوجد أدلة على أنها كانت تمارس منذ 4000 عام، وتعتبر الهند من رواد تلك اللعبة حتى اصبحت اللعبة الشعبية الاولى هناك وتقدمت كرة القدم والهوكي، ومنذ عام 1972 أصبحت اللعبة الوطنية في بنغلادش وتأسس اول اتحاد هندي للكبادي في عام 1950، وبعدها تأسس الاتحاد الآسيوي برئاسة شاراد باوار هو أول رئيس لاتحاد الكبادي الآسيوي وسن أحكام و قوانين اللعبة، ثم تأسس الاتحاد الهندي لهواة الكبادي ( AKFI ) عام 1973 ، وتم تنظيم أول بطولة آسيوية عام 1980، وبعدها تم تنظيم أول بطولة عالمية للكبادي في هاملتون كندا،

عندما حضر حوالي 14 ألف شخص لمتابعة تنافس نجوم اللعبة من الهند وباكستان وكندا وانجلترا والولايات المتحدة الأمريكية.

دخلت لعبة الكبادي الى الالعاب الاولمبية الآسيوية عام 1982 في نيودلهي كلعبة استعراضية، بعدها تم إدراج رياضة الكبادي في دورة الألعاب الآسيوية لأول مرة عام 1990 في مدينة بكين الصينية، وشارك فيها 8 دول منهم الهند والصين واليابان وماليزيا وسيريلانكا وباكستان وبنغلاديش.

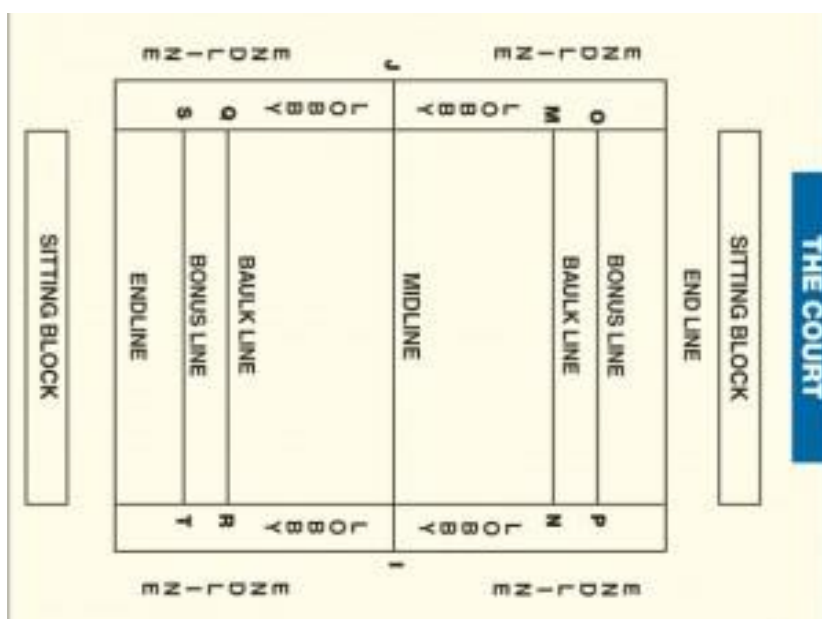
وهيمنت الهند على جميع البطولات في دورة الألعاب الآسيوية منذ ذلك الحين، حيث حصلت على الميداليات الذهبية في بكين (1990) وهيروشيما (1994) وبانكوك (1998) وبوسان (2002) والدوحة (2006).

### قوانين اللعبة:

يتكون فريق الكبادي من 12 لاعبا 7 في الميدان و 5 في الاحتياط ، والكبادي لعبة رياضية قتالية تشبه المصارعة يتبارى فيها فريقان يتناوبان على الدفاع والهجوم لتسجيل اكبر عدد من النقاط باللمس، تبدأ المباراة بصافرة وإشارة الحكم بدخول لاعب من الفريق المهاجم الى ساحة الفريق المدافع ، يحاول هذا اللاعب استحصال النقاط عن طريق لمس احد اعضاء الفريق المدافع والعودة الى ملعبه بينما يحاول الفريق المدافع منعه من اللمس او حصولهم هم على النقطة من خلال مسكه وعدم تمكنه من العودة الى ملعبه، اللاعب الذي يتم مسكه تحسب نقطة ضده ويخرج ليجلس على مقاعد الجلوس المخصصة للاعبين الخارجين خلف خط النهاية ولا يعود حتى يتمكن فريقه من الحصول على نقطة من الفريق الاخر، وعندما يتم مسك كل الفريق يعطى الفريق المهاجم نقطتان اضافيتان وبعدها يعود اللاعبون السبعة الى الملعب وتستمر اللعبة كما يبدأ.

يدير المباراة الواحدة طاقم تحكيمي متكون من ستة حكام، اثنان في الوسط واثنان عند خطي النهاية الخلفي واخر حكم طاولة لتسجيل النقاط اضافة الى الحكم الرئيسي او حكم البساط، يحكم اللعبة قانون سهل وبسيط ولكنه دقيق يعتمد على لمس اللاعب وعدم الخروج خارج الملعب اضافة الى بعض القوانين الاخرى التي تنظم اللعبة ولا بد ان يتعلمها اللاعبون والمدربون من اجل الحصول على اكبر عدد من النقاط .

تلعب المباراة على شوطين ويمتد كل واحد منهما لـ 20 دقيقة، وفي حالة التعادل في مباريات خروج المغلوب يتم خوض فترتين إضافيتين من 5 دقائق بنفس عدد اللاعبين المتبقين مع نهاية الشوط الثاني، من حق الفريق وقتان مستقطعان في كل شوط يتم خلالهما ارشاد اللاعبين او تبديل لاعبي.



اما ملعب الكبادي مستطيل الشكل (وهناك ملعب دائري ايضا) لكن سنتطرق للملعب الاولمبي الاصلي وهو الملعب المستطيل، تختلف ابعاد الملعب حسب الفئات العمرية وحسب الجنس وكما يلي:

الرجال (المتقدمين) وهم في سن فوق العشرين وبوزن لا يتجاوز 82 كغم ويكون الملعب بأبعاد ( 13 × 10 م ) .

الرجال (الشباب) وهم في سن بين (16 \_ 20) وبوزن لا يتجاوز 72 كغم ويكون الملعب بأبعاد ( 10 × 8 ) .

اما النساء (المتقدمات) فالسن مفتوح على ان لا يتجاوز الوزن 72 كغم وابعاد الملعب ( 10 × 8 م ) .

اما الشابات فالعمر لا يزيد عن 18 سنة والوزن لا يتجاوز 62 كغم وابعاد الملعب تكون ( 10 × 8 م )

### دخول اللعبة الى العراق:

دخلت اللعبة للعراق عام 2014م، عن طريق مدرب المصارعة المرحوم (حميد نعمة الحمداني) الذي تعلم قانونها اثناء زيارته للاتحاد الايراني للعبة ومشاهدته لعدد من المباريات هناك، فعاد الى العراق لينشئ مع عدد من الرياضيين اكثر من فريق في اكثر من محافظة ويعلن عن تأسيس الهيئة الادارية المؤقتة للاتحاد العراقي المركزي للكبادي، وبهذا يعتبر العراق اول بلد عربي لعب الكبادي في الصالات فبعد دخولها البلد عام 2014، انتشرت خلال عامين ليصبح هناك 42 ناديا للرجال و 8 للنساء ممولة ذاتيا من التبرعات .

اقيمت في العراق خلال هذا العام اكثر من نشاط رياضي بهذه اللعبة وبمجهودات ذاتية وتمويل ذاتي بسبب عدم ادراج الاتحاد ضمن الاتحادية العائدة للجنة الاولمبية لحدائته، حيث اقيمت بطولة في بغداد واخرى في النجف وثالثة في واسط ختمت ببطولة عراق المحبة والسلام في محافظة الديوانية التي اطبق الجميع على انها من انجح البطولات تنظيميا في العراق بمثل هكذا العاب، حيث شارك في تلك البطولات منتخبات لرجال واخرى للنساء تمثل محافظات بغداد والديوانية والناصرية وواسط وكربلاء وديالى وكركوك.

وعلى الرغم من حداثة اللعبة في العراق، وعلى الرغم من العراقيل التي يواجهها منتخب العراق للكبادي، حيث غياب الدعم المادي والمعنوي من قبل

المسؤولين، إلا أنه حقق إنجازات رفعت اسم العراق عالياً في المحافل الدولية، ومن اهم تلك الإنجازات والمشاركات.

✚ الوسام البرونزي في بطولة آسيا 2016 رجال ونساء.

✚ الوسام البرونزي لنادي الديوانية في بطولة الفجر الدولية في إيران 2017.

✚ الوسام الذهبي في بطولة سوتي الدولية في كينيا 2017.

✚ الوسام الفضي في بطولة الفجر الدولية في إيران 2018.

✚ المركز الرابع آسيوياً في بطولة آسيا للمتقدمين في كورغان.

✚ الوسام البرونزي في بطوله دولية في إيران 2019 بمشاركة 8 دول؛ روسيا،

وتركيا وجورجيا واذربيجان وإيران والعراق وكازاخستان.

المركز الثاني في بطولة كأس العالم في ماليزيا 2019 بمشاركة 12 منتخباً

من الرجال والسيدات

# عضلة القلب لدى لاعبي كرة القدم

م.م زهراء راضي جبار

وزارة التربية - مديرية تربية ميسان

القلب هو مصدر الطاقة المسببة لحركة الدم في الاوعية الدموية ، وهو يقوم بعمله كمضخة يأتي اليه الدم من جميع اجزاء الجسم لكي يقوم بدفعه من خلال الاوعية الدموية مرة أخرى ، والقلب يعتبر أهم اعضاء الجهاز الدوري حيث تقوم الاوعية الدموية بتوزيع الدم المندفع من القلب على جميع اجزاء الجسم ، والقلب يقوم بضخ الدم من قبل الولادة ويستمر في عمله حتى الوفاة يرتبط حجم القلب بشكل عام بحجم الجسم من حيث الطول والوزن .وان ممارسة النشاط الرياضي تؤدي الى زيادة حجم القلب بحدود طبيعية غير مسببة لامراض القلب ونتيجة هذه الممارسة المنتظمة لفترات طويلة تؤدي الى تغيرات في بناء القلب ووظيفتها وان ممارسة أي نوع من انواع الانشطة الرياضية يحدث تغير في قياسات عضلة القلب باتجاه تنسجم وخصائص ذلك النشاط وطريقة انتاج الطاقة فيه والمدة الزمنية المناسبة ونوع الصفات البدنية التخصصية التي يعتمد عليها النشاط واسلوب التنفس في الأداء الرياضي وحجم الاوكسجين المستهلك ومقدار التغير الحادث فيه ومستوى الشدة والحجم لة.

و التدريبات الرياضية المنتظمة والمقننة تعمل على رفع كفاءة القلب اثناء النشاط البدني والراحة ايضا من خلال التغيرات التي تحدث في تكوين ووظيفة القلب المتمثلة بزيادة حجم القلب وحجم البطين الايسر بعضلة القلب وزيادة في سمك جدار البطين الايسر وزيادة حجم الضربة الواحدة وكذلك زيادة سريان الدم وزيادة مطاطية وتوسع الاوعية الدموية ، وانخفاض عدد ضربات القلب في

الراحة ، وغيرها من التكيفات التي تطرأ على عمل القلب كنتيجة لتلك البرامج التدريبية .

ان الالعاب الجماعية والتي تمتاز بطول زمن الأداء الذي يصل فيها بين ساعة ونصف الى ساعتين ونصف والتي يختلف فيها طبيعة الشدد بين القصى والاقبل من القصى والمتوسطة وان طبيعة وخصائص الالعاب الجماعية ومن ضمنها لعبة كرة القدم تسمح بالتوقف واعادة الشفاء كل ذلك يسبب تغير في قياسات القلب . ان لعبة كرة القدم تتطلب الركض والقفز واداء الكثير من الحركات الاساسية المهمة خلال المباراة اذ نلاحظ الالعاب ينفذون عشرات الانطلاقات السريعة القصيرة منها والطويلة في عرض الملعب وطولة ويتميز التحمل العام والخاص بالحصاة الاكبر في هذه اللعبة . وهذا يشيرالى الاعتماد بتحرير الطاقة على النظام الهوائي . حيث تؤثر التدريبات الأوكسجينية على زيادة التجويف البطني للقلب دون حدوث زيادة كبيرة في سمك الجدار ،وهذا يحتاج الى تطوير اجهزة الدورة الدموية والتنفس ولا سيما عضلة القلب والاعوية الدموية او يحتاج لالعاب كرة القدم الى (6،14 الى 6،15 سرعة ؟دقيقة ( وهذا يتطلب اىصال الاوكسجين الى العضلات العاملة عن طريق الدم ويتبع ذلك انتظام وكبر حجم عضلة القلب وقد لوحظ ان معدل ضربات القلب يصل خلال المباريات 140 ض /د-180/د) والضغط الدموي الشرياني الانقباضي يتراوح بين (150-180ملم ز) اما الانبساطي يتراوح بين (60-80ملم ز) وان ما ذكر من احصائيات تخص قيم الاجهزة الوظيفية للاعبين هذه هي معدلات لعدد من المباريات ربما تختلف بعض الشيء تحت اجواء ارتفاع او انخفاض درجات الحرارة وكذلك باختلاف شدة المنافسات وغيرها من الاسباب ترافق البطولات جاء ذلك من دراسة قام بها عمار جاسم على قلوب الرياضيين لكرة القدم للدرجة الممتازة .

وان التحولات المستمرة بين المشي والركض تساعد القلب على العمل بكفاءة أكبر خلال التمارين وأثناء الراحة. أظهرت دراسة بحثية سابقة أن الجهد الذي يبذل لممارسة هذه الرياضة، يزيد من امتصاص الأكسجين ويخفض معدل ضربات القلب، حتى خلال فترة الراحة. مثلا لعب كرة القدم بانتظام يمكن أن يقلل من خطر أمراض القلب والسكتة الدماغية. الركض لفترة طويلة يحسن من معدل ضخ الدم إلى القلب، مما يزيد من قوة القلب، ويقلل من احتمالية تصلب الشرايين، ويحفظ معدل ضربات القلب لذلك ينصح بممارسة الأنشطة الأوكسجينية باستمرار للحفاظ على هذه التكييفات الفسيولوجية الهامة التي تحافظ على صحة الجسم .

# متطلبات تحقيق كايزن في إدارة المؤسسات الرياضية

المدرس : رونق ناطق محمد علي

أختصاص : الإدارة الرياضية

جامعة النهريين كلية العلوم السياسية

[rawnaq.natiq.m@gmail.com](mailto:rawnaq.natiq.m@gmail.com)

كايزن منهجية إدارية يابانية تهدف الى تحسين الأداء بشكل مستمر الى الأفضل لكل شيء في المؤسسة أو المنظمة مهما بلغ حجم التغيير والتطوير من خلال إدخال تحسينات تدريجية ومستمرة اعتماداً على استخدام الأساليب الصحيحة في الإدارة للتخلص من الهدر في الوقت والجهد والموارد المالية لتحسين زمن العملية وتكلفتها وجودتها قدر الأمكان بغية زيادة الإنتاجية ، والأستخدام الأمثل للموارد المتوافرة وعدم الحاجة إلى تخصيص استثمارات وموارد جديدة .

تسعى منهجية كايزن بالتركيز على العمل الجماعي المشترك للعاملين في المؤسسة دون النظر إلى مسمياتهم الوظيفية ومن كافة المستويات سواء كان مديراً أم عاملاً وأبداء المقترحات وتطبيقها والتطوير المستمر لها، فكل العاملين بالمؤسسة يشاركون بالتغيير بدءاً من الإدارة وصولاً إلى العاملين كلا وفق نطاق صلاحياته لخلق الرغبة بداخلهم في التغيير نحو الأفضل والعمل على تحديد المشكلات مكانياً وزمانياً وحثهم على تقديم أفكار واقتراحات قابلة للتطبيق بشكل إيجابي ووضعها موضع التنفيذ باعتبار الموظفين هم أهم فئة على صعيد الجانب المهني بالنسبة لمنهجية كايزن .

تعد المؤسسات الرياضية بحاجة ماسة لتطبيق منهجية كايزن في عملها للتقليل من الهدر في الوقت والجهد والمال في القدرات والكفاءات المتميزة بالعمل الرياضي ، لتحفيز كل العاملين في هذا المجال للعمل الجماعي وتقبل أفكارهم ومقترحاتهم لتحقيق أعلى مؤشرات الأداء والارتقاء بالأنشطة الرياضية من أجل المصلحة العامة بأعتبار المنجزات الفردية لا تحقق فارقا "كبيرا" وأن ما يحدث الفرق هو المنجز الجماعي الذي يجير بأسم المؤسسة من أجل تحسين مستوى الأداء وخاصة في المؤسسات الرياضية .

ومن أهم متطلبات منهجية كايزن التي يستوجب الأخذ بها في إدارة المؤسسات الرياضية:

➤ التعرف على (منهجية كايزن ) لأدارة التحسين المستمر بصورة دقيقة من قبل الإدارة والعاملين فيها لمواجهة التحديات التي ترافق أداء العمل والتغلب عليها وتحقيق أستمراية التحسين في ظل المتغيرات التي تحصل بالعملية التدريبية للأنشطة الرياضية في العالم وقدرة المؤسسة لمواكبة هذه المتغيرات والتغلب عليها

➤ تحديد الأهداف التنظيمية من قبل الإدارة في بناء برامج تطوير الأداء بما يتلائم مع المجالات الإدارية والفنية للمؤسسات الرياضية ويتوافق مع الجودة الشاملة وفق معايير تتناسب مع بيئة العمل وأيجاد رؤية فكرية مستقبلية تتوافق مع المستجدات التدريبية للأنشطة الرياضية لأجل تحسين اجراءات الأداء الخاصة بالمؤسسة .

➤ وضع معايير تقييم الأداء لأنظمة المؤسسات الرياضية والسعي للارتقاء بهذه المعايير عند إجراء تحسينات على عملية ما وتوثيق العمل الجديد للحفاظ على التحسينات المضافة وإضافة أفكار جديدة للتحسين ، مما يسهم

في زيادة العمل الموحد للعمليات المشتركة ويعزز الانضباط والتعاون ما بين العاملين .

➤ تحديد العوامل التي تساهم في نجاح منهجية كايزن ودراساتها دراسة مستفيضة لتحقيق ممارسات العمل والقدرات والأدوات المطلوب توافرها لتحقيق التحسين المستمر.

➤ تطوير التحسين بشكل تدريجي مستمر بأختيار أنسب أساليب العمل لتحسين المهارات والمشاريع وطرق تنفيذها وتدريب العاملين عليها وتحفيزهم والدروس المستفادة منها لتحقيق منهجية كايزن .

➤ اهتمام الإدارة في تنمية الوعي المؤسسي للعاملين وزيادة فاعلية معايير جودة أدائهم من خلال تبنيتها عمليات تنفيذ برامج التحسين بشكل مستمر داخل المؤسسة.

➤ مشاركة كافة العاملين بالمؤسسة (الإدارة والعاملين) في بناء نظام تدريبي وفق منهجية كايزن من أجل تحسين مستوى أداء المؤسسة التي تمنح العاملين صلاحية التغيير ومعرفة مستوى التغيير الناجمة عن الأداء عند تطبيق هذا النظام .

➤ تشجيع ودعم العاملين للأعمال التي قاموا بها من قبل إدارة المؤسسة تساهم بشكل كبير في تحسين مهاراتهم ومعارفهم وأفكارهم ليكونوا أكثر استعداداً " لأداء مهام عملهم بأفضل ما يمكن كما تساهم في تأهيلهم الى وظائف أعلى في المستوى الوظيفي والتنظيمي وزيادة مكافأتهم الشهرية .

➤ تطوير كفاءة العاملين بالمؤسسة من خلال أشراكهم ببرامج تطويرية وتدريبية ومهنية لتحقيق الكفاءة والفاعلية التنافسية بالأداء والحصول على أفضل قدر ممكن من التحسينات بالعمل وبشكل مستمر وزيادة جودة أدائهم

من خلال استخدام التقنيات والوسائل الحديثة التي تؤدي الى الخفض في الهدر.

➤ تحديد المعوقات الخاصة بتطبيق منهجية كايزن من قبل إدارة المؤسسة والمتمثلة في سوء التخطيط وضعف فعالية التنفيذ والقصور في تحقيق الأهداف الموضوعية وضعف نظام الرقابة والمتابعة للعاملين وعدم تغيير القيم والسلوكيات لهم وعدم القدرة على تأشير الأخطاء عند الأداء والعمل على تصحيحها وأخفاء عيوب أداء العاملين وعدم فهم منهجية كايزن فهما "جيدا".

➤ تقييم عمل العاملين في المؤسسة من خلال أبراز قدراتهم وأفكارهم ومهاراتهم وقابلياتهم في حل المعوقات التي تبرز خلال العمل وتعزيز القيم الثقافية والسلوكية والمعتقدات التي يتمتعون بها والتي تحفزهم على التحسين المستمر في الأداء.

من خلال ما تم ذكره ولأجل تحقيق النتائج الأيجابية بالمؤسسات الرياضية فلا بد من تطبيق منهجية كايزن التي تعد نقطة الشروع في تشخيص المعوقات التي تحدث عند الأداء والتخلص من الهدر الحاصل في العمليات والوقت والجهد والموارد المالية ومشاركة جميع العاملين في المؤسسة بأحداث تحسينات بشكل مستمر وفق معايير الجودة والسعي المستمر في تحسين العمليات الإدارية خاصة وأن منهجية كايزن لا تتطلب أي استثمار وإنما التحسينات المستمرة الأكثر فاعلية واستخدام الأدوات والمستلزمات بشكل منظم في المؤسسات الرياضية بطريقة علمية شاملة لمعالجة الأخطاء والحد من الخسائر التي لاتضيف للأداء أي قيمة إيجابية , وتحقيق إجراءات ممارسة العمل بالشكل المناسب للأرتقاء بجودة العمل من خلال الأنظمة والثبات لتحسين النتائج

وتطوير معايير العمل بشكل مستمر للعاملين وفق أنشطة كايزن اليومية بمشاركة كافة العاملين في وضع اقتراحات التحسين لزيادة القدرة التنافسية للمؤسسة وتوفير كافة التقنيات والمستلزمات اللازمة للتحسين ووضع استراتيجيات عمل مستقبلية واضحة وممكنة التطبيق تساعد على تحقيق التوازن العام للموارد من خلال العمليات المترابطة كما تسهم في توعية العمل المؤسسي وبناء برامج التطوير والتحسين المستمر للأداء وزيادة فعالية وكفاءة وجودة أداء العاملين في المؤسسة وترسيخ روح القيادة والثقافة لديهم عند اتخاذ القرارات المتعلقة بأسلوب عمل المؤسسة والية تنفيذها كفريق عمل واحد

# نبذة تاريخية عن سباق 100م حره وتكنيك السباق

م.ب ايناس شبيب

مديرية تربية ميسان

إن المتتبع لتاريخ مسابقات عدو المسافات القصيرة يجدها ترجع إلى زمن بعيد، إذ جاء التنويه على هذا النوع من المسابقات لأول مرة في زمن الألعاب الاولمبية القديمة، بعد إن أقيمت عدد من مسابقات العدو في كل من (اولمبيا) في مسابقة عدو (192.25) متراً و(دلفي) في مسابقة عدو (178) متراً و(ابيروس) في مسابقة عدو (181.30) متراً، وكان سبب اختلاف طول المسافات يعود إلى اختلاف طول إقدام المشرفين الذين كانوا يقيسون المسافة بأقدامهم.

ويسجل التاريخ الحديث أن أول مسابقات للعدو أجريت في انكلترا عام 1860م عندما كانت عملية التحكيم في المسابقات المذكورة تعتمد على ترتيب وصول المتسابقين إلى خط النهاية من دون حساب للزمن، وقد بقي الحال على ذلك حتى عام 1862م، بعد إن تمكن العالم (A. Aicole) من اختراع أول ساعة توقيت يمكن لها حساب الزمن إلى اقرب نصف ثانية، وتطور هذا الاختراع بعد ذلك وظهرت ساعات إيقاف يمكن بواسطتها حساب الزمن إلى اقرب (0.25) ثانية ثم (0.1) ثانية ثم (0.01) وبعدها (0.001) من الثانية.

ويضيف تاريخ عدو المسافات القصيرة إن حذاء العدو المزود بالمسامير (سبايكس) قد استخدم لأول مرة عام 1868م، بعد إن استخدمه العداء الأمريكي (W. Cuvtis)، وكان أول من استخدم وضع البدء المنخفض في خلال سباقات العدو هو العداء الأمريكي (C. Shevill)، وتمكن العداء

الأمريكي (F. Westing) من تسجيل أول مستوى عال ورفيع في سباقات العدو بعد إن سجل زمناً قدره (9.8 ثانية) في سباق عدو 100 ياردة (91.44 متر)، وتعدى بذلك حدود العشر ثوان في هذا السباق وكانت عملية التحكيم في مسابقات الأركاض القصيرة تعتمد في تلك الفترة الزمنية على ترتيب المتسابقين دون حساب الزمن المقطوع في مسافة العدو، وظل الحال هكذا حتى عام 1862م حيث تم اختراع أول ساعة إيقاف يمكن من خلالها حساب الزمن إلى اقرب نصف ثانية من قبل العالم (A, Nicole) وتطور هذا الاختراع بعد ذلك حيث ظهرت ساعات الإيقاف التي يمكن من خلالها حساب الزمن إلى اقرب 1\4 ثم 1\10. فأقرب 1\100 و1\1000 من الثانية.

#### ❖ تكتيك ركض المسافات القصيرة:

تتم المسافات القصيرة عن طريق سلسلة من الخطوات الدورية المتلاحقة ويلامس العداء الأرض خلال الركض برجل واحدة وبصورة متبادلة في كل خطوة وعلى مشط القدم، وتمتاز مسابقات المسافات القصيرة بقطع العداء لها بأقصى سرعة ممكنة ومن الممكن أن يقطع العداء مسافة 100م مثلاً بتنفس من (2-3) مرات أما بقية المسافات 200م، 400م فيجب على اللاعب التنفس كلما دعت الضرورة. ويعتبر ركض المسافات القصيرة من المسابقات المهمة جداً ليس فقط في سباقات الساحة والميدان بل في جميع المسابقات الرياضية الأخرى، وذلك لأن عنصر السرعة من العناصر الأساسية في مكونات اللياقة البدنية والتي لا يمكن الاستغناء عنها. يدرس أو يعلم تكتيك المسافات القصيرة بشكل مبسط دون اللجوء إلى التعقيد في الشرح والأداء بمعنى أن المدرس الرياضي يجب أن يعتمد على تقسيم المسافة إلى مراحل مبسطة ليتمكن المتعلم من فهمها وتعلمها بصورة صحيحة وتشتمل المسافات القصيرة الفعاليات التالية:

100م, 200م, 400م, 4×100م تتابع, 4×400م تتابع 100م حواجز للنساء ,  
110م حواجز للرجال, 400م حواجز رجال ونساء.

# أثر برنامج تدريبي أكسجيني مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية عند مرضى ضغط الدم العالي.

أ.د علي احمد نجيب

جامعة القادسية – كلية التربية / العراق

أ.د. محمد احمد الرواشدة

جامعة اليرموك – كلية التربية الرياضية / الاردن

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي أكسجيني مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتأثير البرنامج التدريبي الأكسجيني المقترح وطبيعة جو العراق الحار صيفاً في خفض ضغط الدم العالي والشحميات ونسبة الكولسترول (LDL)، بلغت عينة الدراسة سبعة مرضى من مرضى ضغط الدم العالي لمركز محافظة الديوانية العراقية، ثم اخذ بعض القياسات الفسيولوجية (عدد ضربات القلب، سرعة التنفس، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي)، وبعض خلايا الدم (نسبة لكل من السكر، الهيموجلوبين، خلايا الدم الحمراء، وخلايا الدم البيضاء، الكولسترول، وLDL وHDL والترايجليسرايد) وبعض المتغيرات الانثروبومترية (شحميات الثنايا الجلدية من الذراع، واللوح، والبطن، والوزن) من العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الأكسجيني والذي تكون من ستة أسابيع، بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعية، ويزمن قدره ستون دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة، أظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن في

جميع متغيرات الدراسة من القياس القبلي إلى القياس البعدي ولصالح البعدي ما عدا متغير السكر، وكريات الدم البيضاء، فلم تشير إلى أية فروق دالة إحصائياً بين القياسين، وإلى تأثير درجة الحرارة في خفض (ضغط الدم العالي، والشحميات، ونسبة الكوليسترول LDL).

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي أكسجيني، متغيرات فسيولوجية، ضغط الدم، متغيرات الدم، مرضى ضغط الدم.

The study aimed to recognize the effect of suggestive Oxiginal training program on some physiological Variables and Anthropometry Variables the nature of Iraq atmosphere in reducing the high blood pressure and the fats and the proportion of Cholesterol (LDL), The study sample reached to seven patients from the high blood pressure patients in the centre of Al – Deywanyya in Iraq. Some physiological measurements was taken (the number of hear tick, the speed of breath, the Systolic pressure of blood pressure, the Diastolic pressure of blood pressure) Symogline, red blood cells, white blood cells, Colestrole, LDL, HDL triglycerides. The skin fats from the arm and blade and belly and weigh from the sample before and after applied the Oxiginal training program in four weekly practical units in sixty minuets to a practical unit.

✚ The study conclusions show that there is an improvement in all study changes from the pre measure into the post

measure and to the post measure accept the sugar change, and the white blood cells.

✚ The study did not refer to any statistical differences between the two measures, and to the effect of the temperature degree in reducing (the high of Colestrole (LDL).

**Key Wards:** an Oxiginal training program, physiological Variables, blood pressure, blood changes, the blood pressure patients.

# تأثير برنامجين للمشي والحمية الغذائية في بعض المتغيرات الفسيوولوجية الانثروبومترية لمرضى ارتفاع ضغط الدم لذكور وإناث دار مسنين الديوانية

الباحثون:

أ.د علي أحمد نجيب العوادي

جامعة القادسية – كلية التربية

أ.د أحمد عبد الزهرة عبد الله

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د علاء هادي العصامي

جامعة القادسية – كلية الطب

هدفت الدراسة الى:

أعداد برنامجين للمشي والحمية الغذائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية  
والإنثروبومترية (ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي وعدد ضربات  
القلب عند الراحة و  $LDL$  ,  $HDL$  ,  $CHOLESETROL$  و  $TRIGLYCERIDES$   
والسكر، واليوريا والوزن، وشحميات الثنايا الجلدية  
من أسفل عظم اللوح والبطن) لمرضى ارتفاع ضغط الدم في دار مسنين  
الديوانية من الذكور والإناث.

التعرف على تأثير برنامج المشي برنامج الحمية الغذائية في بعض  
المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية (ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم  
الانبساطي وعدد ضربات القلب عند الراحة و  $LDL$  ,  $HDL$  ,  $CHOLESETROL$  و  $TRIGLYCERIDE$ ,  
والسكر واليوريا، والوزن، وشحميات الثنايا

الجلدية من أسفل عظم اللوح والبطن) لمرضى ارتفاع ضغط الدم في دار مسنين الديوانية من الذكور والإناث.

التعرف على برنامجي المشي والحمية الغذائية وأفضلية برنامج المشي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية ولكلا الجنسين من الذكور والإناث.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم للذكور والإناث ، وبلغ مجموع عدد افراد العينة (33) مصاب وتم تقسيمهم الى ستة مجاميع بالطريقة العشوائية وبواقع ثلاثة مجاميع للذكور ( مشي ، حمية غذائية ، وضابطة ) في كل مجموعة (8) مصابين، و ثلاثة مجاميع للإناث ( مشي ، حمية غذائية ، وضابطة ) في كل مجموعة (3) مصابات واجرى الباحث الاختبار القبلي وضمن الدوام الرسمي بعدها تم تطبيق مفردات البرنامجين ( المشي ، والحمية الغذائية ) خلال (8) أسابيع وبعد ذلك أجرى الباحث الاختبار البعدي ضمن الدوام الرسمي ايضا ، وللتعامل مع الدرجات الخام بشكل بسيط بغية تفسيرها استخدم الباحث الحقيبة الأحصائية وقانون نسبة التطور، وشدة الحمل .

**وفي ضوء ماتقدم فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :**

➤ أظهر البرنامجان التجريبيان والمعدان تأثيرا معنويا ذات دلالة احصائية ولصالح مجموعتي عينة البحث ( المشي، والحمية الغذائية) من الذكور والإناث في اغلب المتغيرات المدروسة، وخاصة ضغط الدم المرتفع، الانقباضي والانبساطي والانبساطي عند الراحة وأفضلية لبرنامج مجموعة المشي، حيث لاحظ الباحث ان المصابين ضمن برنامج مجموعة المشي من المرضى

المصابين لديهم القدرة على الاستجابة للتغيرات الحادثة في تشكلات الحمل (دون المتوسطة الى المتوسطة) ضمن الوحدات التدريبية وبشكل ايجابي.

➤ ان برنامج المشي أثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية في مرضى ارتفاع ضغط الدم في الذكور لمتغيرات ( الوزن ، ضغط الدم الانقباضي عند الراحة، ضغط الدم الانبساطي ، النبض عند الراحة الكولسترول HDL,LDL,TRI, السكر ، اليوريا، شحم اسفل عظم اللوح ، شحم البطن) .

➤ أما المريضات من الاناث فقد حقق البرنامج أثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية في (الوزن ، ضغط الدم الانقباضي عند الراحة، ضغط الدم الانبساطي عند الراحة ، النبض عند الراحة ، الكولسترول ، LDL,TRI, السكر ، اليوريا، شحم اسفل عظم اللوح وشحم البطن )

➤ ان برنامج الحمية الغذائية أثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية في مرضى ارتفاع ضغط الدم في الذكور لمتغيرات ( الوزن ، ضغط الدم الانقباضي عند الراحة، ضغط الدم الانبساطي ، الكولسترول HDL,LDL,TRI, السكر ، اليوريا، شحم اسفل عظم اللوح) .

➤ أما الاناث فقد حقق البرنامج أثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية في مرضى ارتفاع ضغط الدم من الاناث في ( الوزن ، الكولسترول LDL,TRI, السكر، اليوريا).

➤ ان برنامج المشي للذكور كان قد حقق افضلية جدا من ناحية تأثيره في صحة المرضى مقارنة مع المريضات في بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية ولمعظم المتغيرات مقارنة مع مجموعة الحمية الغذائية .

## The aim of the study :-

- ✚ Preparing two programs for walking and the diet in some and anthropological variables (Systolic blood pressure for number of heart beats at rest , Cholesterol , LDL , HDL , TRIGLYCERIDES , diabetes , urea, abdomen),Of hypertension patients in home of elderly in Diwaniyah of male and female
- ✚ Acknowledge on impacts for walking and the diet in some physiological and anthropological variables (Diastolic blood pressure for number of heart beats at rest , Cholesterol , LDL , HDL , TRIGLYCERIDES , diabetes , urea , zon , Lobes of skin folds from the bottom of the blade bone and abdomen ) , of hypertension patients in home of elderly in Diwaniyah of male and female .
- ✚ Acknowledge on impacts of the diet program in some physiological and anthropological variables (Diastolic blood pressure for number of heart beats at rest , Cholesterol , LDL , HDL , TRIGLYCERIDES , diabetes , urea ,zon , Lobes of skin folds from the bottom of the blade bone and abdomen), of hypertension patients in house of elderly in Diwaniyah of male and female .
- ✚ Identify the differences between the programs of walking and diet , and the preference walking programs in some physiological and anthropological variables for benefit of post- measuring of both genders of male and female.

✚ The researcher has used experimental doctrine due to be the suitable solution for the research , it has been chosen a sample of the research by randomly who infected with hypertension for male and female , amounting (33) sample infected , divided into six groups randomly three for males ( walking , diet and the control group ) in each group (8) infected , and three groups for females (( walking , diet and the control group ) in each group (3) infected , researcher has done the pro-test on 22/5/2011 in Thursday within the official work after that applied the program terms ( walking and diet ).during (8) weeks after that made post test on 21/7/2011 confirming to Thursday within the official work time , dealing with raw degrees in simple method in order to explain it by using the researcher the statistical group and law of rate development .

According to what have been mentioned above researcher has achieved conclusions the most important :

✚ physiological and anthropological changes in hypertension patients the program used in the study notified in changes and ineffective for many variables but not enough for males in general (Diastolic blood pressure for number of heat beats at rest , Cholesterol , LDL , HDL, TRIGLYCERIDES , diabetes , urea , zon , Lobes of

skin folds from the bottom of the blade bone and abdomen).

✚ For the patients females the program has achieved positive effect some physiological and anthropological changes (Diastolic blood pressure for , diabetes , urea, zon, Lobes of skin folds from the bottom of the blade bone and abdomen).

✚ The diet program has achieved positive effect some physiological and anthropological changes (Diastolic blood pressure in males for number of heart beats at rest, Cholesterol,HDL,LDL , TRIGLYCERIDES , diabetes , urea, zon , Lobes of skin folds from the bottom of the blade bone and abdomen.

✚ For the females the program has achieved positive effect some TRIGLYCERIDES , diabetes , urea , ) The walking program for the males anthropological variables for hypertension and most variables comparing with group of diet through tangible results except for the weight changes , pulsation at rest , Cholesterol , while walking program for females ahs achieved very specific superiority comparing diet program.

# فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في الاقتصاد النفسي والبدني والاداء المهاري للاعبى الملاكمة المتقدمين

الباحث:

علي حسن علي موسى

1439 هـ 2018 م

تجلت مشكلة البحث في أن الباحث لاحظ من خلال خبرته الطويلة لاعباً ومدرّباً للملاكمة أن موضوع البرمجة اللغوية العصبية لم تحظى بالاهتمام الكافي من البحث والدراسة بما يضمن نجاح تنفيذ المهام الملقاة على عاتق الملاكم اثناء النزال وخصوصا سلوك الفرد الرياضي وتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية وذلك مع توافر الميل والرغبة لدى الفرد الرياضي لتدريب العقل كما يقضي الوقت في تدريب البدن اذ أن التفوق في المجال الرياضي يتوقف على مدى استفادة الرياضيين من قدراتهم العقلية والانفعالية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية والفنية والنفسية والوظيفية وتساعد على إظهار أقصى أداء رياضي.

وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التفكير الصحيح والسلوك والتصرفات وهي وسيلة للتفوق والتميز الرياضي, اذ تمدنا البرمجة اللغوية العصبية بالأفكار الأكثر ملائمة للأداء الرياضي وتلعب دوراً هاماً في الارتقاء بسلوك الرياضي وتفكيره وتهذيبه وتنقية عاداته وشحذ همته وتنمية ملكاته الذهنية اذ تنظر الى النجاح والتفوق على انها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الصدفة او الحظ, اذ أنها أسلوب علمي يهدف الى احداث التكامل بين

طرق التفكير الانساني والبناء اللغوي والقوى الوجدانية بما يسهم في ايجاد قوى دافعة للرياضي لتحقيق الافضل وهذا بدوره سينعكس على الاقتصاد النفسي والبدني وتحقيق افضل اداء مهاري للملاكمين المتقدمين وأن مشكلة البحث تتجلى في اعداد برنامجا للبرمجة اللغوية العصبية لتحسين مستوى الاقتصاد النفسي والبدني والاداء المهاري للملاكمين المتقدمين .

### أما اهداف البحث :

1. بناء مقياس الاقتصاد النفسي العصبي للاعبى الملاكمة المتقدمين.
2. تصميم اختبار الأداء المهاري للاعبى الملاكمة المتقدمين.
3. تقنين مقياس الاقتصاد النفسي العصبي واختباري الأداء المهاري والبدني للاعبى الملاكمة المتقدمين.
4. التعرف مستوى الاقتصاد النفسي والأداء المهاري والبدني للاعبى الملاكمة المتقدمين.
5. استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية للاقتصاد النفسي والأداء المهاري والبدني للاعبى الملاكمة المتقدمين.
6. اعداد برنامج البرمجة اللغوية العصبية للاعبى الملاكمة المتقدمين.
7. التعرف على تأثير برنامج البرمجة اللغوية العصبية على الاقتصاد النفسي والبدني والأداء المهاري للاعبى الملاكمة المتقدمين.

### وأفترض الباحث :

1. لا توجد فروق معنوية لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية بين الاختبارين القبلي - البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الاقتصاد النفسي والبدني والاداء المهاري للاعبى الملاكمة المتقدمين.

2. لا توجد فروق معنوية لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في متغيرات الاقتصاد النفسي والبدني والاداء المهاري للاعبين الملاكمة المتقدمين.

وقد استعرض الباحث الادبيات التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية والاقتصاد النفسي والاداء المهاري للعبة الملاكمة والدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مشابهة في لعبة الملاكمة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث, وتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي الملاكمة المتقدمين في أندية المنطقة الجنوبية والبالغ عددهم (171) لاعباً للموسم (2017-2018) وتم اختيار عينات وفقاً لما يتطلبه اجراءات البحث بالطريقة العشوائية البسيطة واشتملت إجراءات البحث على خطوات بناء وتقنين مقياس الاقتصاد النفسي للملاكمين المتقدمين, وبعد تحديد مجال المقياس تم صياغة الفقرات بأسلوب ( الاختيار من متعدد ) ( المفتاح الخماسي للإجابة ) ثم تم استخراج الأسس العلمية خلال مرحلتي البناء والتقنين إذ تألف مقياس الاقتصاد النفسي من (46) فقرة

ثم قام الباحث باعداد وتصميم الاختبار المهاري للملاكمين المتقدمين وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين واستكمال اجراءات التصميم للاختبار وقد تبني الباحث مقياس (اختبار القدرة اللاكتيكية اللاهوائية) كونهام (وفولكنز).

ثم قام الباحث بمعالجة النتائج التي توصل اليها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة .

أما في الباب الرابع فقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث من خلال مقارنة الأوساط الحسابية للمقياس بالأوساط الفرضية المقابلة لها, فضلاً عن حساب الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية وحساب المستويات المعيارية لنتائج عينة التقنين.

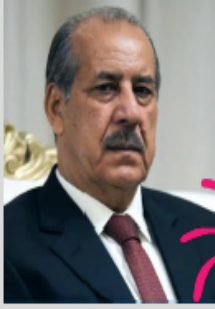
### وان أهم الأستنتاجات هي:

1. ارتفاع مستوى الاقتصاد النفسي والأداء المهاري للملاكمين المتقدمين .
2. انخفاض مستوى القدرة اللاكتيكية اللاهوائية للملاكمين المتقدمين
3. ساهم برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تطوير مستوى الاقتصاد النفسي والأداء المهاري و القدرة اللاكتيكية اللاهوائية للملاكمين المتقدمين .

### وأهم التوصيات:

1. استعمال المقياس الذي تم بنائه وتقنيه في قياس مستوى الاقتصاد النفسي للملاكمين المتقدمين.
2. استعمال الاختبار الذي تم بنائه وتقنيه في قياس مستوى الأداء المهاري للملاكمين المتقدمين .
3. يفضل لمدربي الملاكمة استخدام برامج البرمجة اللغوية العصبية من أجل المساهمة في تطوير مستوى الملاكمين في متغيرات الاقتصاد النفسي والأداء المهاري و القدرة اللاكتيكية اللاهوائية.
4. يقترح الباحث اجراء دراسات أخرى لمعرفة تأثير برنامج البرمجة اللغوية العصبية على فئات عمرية أخرى في لعبة الملاكمة.

## إعلانات مهمة



### المجمع العلمي لعلوم الرياضة



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

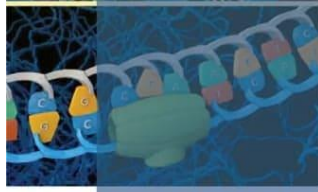
وسيتم احالة الاجزاء وعددها خمس وعشرون جزء قريبا الى احد المطابع. و هذه الموسوعة هي هدية علمية لطلاب الماجستير والدكتوراة وطلاب الدراسات الاولية وكذلك الباحثين في علوم الرياضة لدعم ابحاثهم العلمية بالافكار العلمية المتقدمة وكذلك دعم ابحاثهم في الدراسات المشابهة والسابقة ، وممكن الدراسات المقارنة ، وكذلك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

**02**

# جديد مكتبة الكتب



الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية  
Genetic Selection For Sports Talent



الأستاذ الدكتور  
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور  
ريسان خريبط مجيد

مركز الكتاب في الكويت

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

الأستاذ الدكتور  
بهاء الدين إبراهيم سلامة

الأستاذ الدكتور  
ريسان خريبط 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 للكشف عن الجينوم في المجال الرياضي موضحا ما هيته الشفرة الوراثية والتعبير الجيني للرياضيين التي يمكن مراعاتها في عمليات الانتقاء اعتمادا على ان هناك جينات خاصة تتحكم وتؤثر في الصفات والقدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضيين.  
كما يتناول الكتاب أحدث الطرق المستخدمة في تحليل DNA عن طريق استخدام أحدث الأجهزة في العالم Agene للتعرف على الجينات المؤثرة وغير المؤثرة في عناصر القدرة والتحمل وتحمل القوة وبناء العضلات والحاجة للإستشفاء وغيرها. حيث ان تلك المعلومات الجينية تجيب لنا عن سؤال مهم هو " لماذا اغلب الفائزين في المسابقات العالمية والأولمبية هي مسابقات العدو والجري ورفع الأثقال والسباحة وغيرها من دول محددة في مناطق مختلفة من العالم؟

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



الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور / ريسان خريبط  
دكتور / محمد عثمان

مركز الكتاب في الكويت

الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور / ريسان خريبط  
دكتور / محمد عثمان

للتأين الأحمال التدريبية لتسطوع خاصة في الألعاب...  
يقول الأستاذ الدكتور محمد عثمان...  
يقول الأستاذ الدكتور ريسان خريبط...  
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 هذه الشخصية كونها تشكل الركيزة الأساسية في إعداد المدرب والمعلم في مجال علوم التربية البدنية والرياضة - يمثل مشروع الكتاب دراسة وتحليل ومناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في عمليات الإعداد البدني للاعبين والأبطال والمنتخبات والفرق الرياضية باختلاف الرياضات التخصصية - يتضمّن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستشفاء (الوظيفية غير الأيجابية المؤقتة) ومن ثم عمليات التجديد (التكيف) الناتجة عن شظوية الأعمال التدريبية - يتضمّن هذا الكتاب تصديراً والتدريس والتدريب والتدريب والتدريب للعمليات الفيزيولوجية الحيوية الناتجة عن شظوية الأعمال التدريبية (البدنية) والتدريب... كما يوضح الدور الرئيسي لمصطلح التعب الذي يمثل شريحة رئيسية لحدوث هذه العمليات (الوظيفية المؤقتة) ويتناول أيضا هذا الكتاب مصطلح الخرجات المستشفة والتفوية وهذا للتعب حيث تحدثت العملية في كل من تدريب اللاعبين والفرق الرياضية - ويستعرض هذا الكتاب أيضا العمليات الفيزيولوجية التي تلحق التمرينات الفيزيولوجية 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



دكتور/ 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 روسيا والعالم العربي في مجال التخصص 1998 D.S.C.  
- حصل على مرتبة ( لقب ) الأستاذية عام 1991

## النشاط العلمي

- له مقترحات الكتب العلمية بين المؤلف والترجمة.
  - له مقترحات 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 الأكاديمية:
- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
  - 1997-1998 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
  - 1999-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
  - 2002 - رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
  - 2003-2004 - رئيس اللجنة العلمية العربية لعلوم الرياضة.
  - 2005-2006 - نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في استراليا ونيوزلندا.
  - 2007-2008 - مدير قسم التربية العامة للشباب والرياضة.
  - 2009-2010 - 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 الدراسات للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ريسان خريبط



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

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

النشاط العلمي:

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

التخصصات الرياضية:

- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1997 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء
- 1998-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000 - رئيس الأندية الدولية للتكوانجوا الرياضي في السويد
- 2000-2001 - رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002 - نائب رئيس جمعية الأندية العربية في قطر واليابان وكندا
- 2002-2003 - المدير الفني في الهيئة العامة للتدريب والرياضة
- 2003-2004 - رئيس قسم البحوث والأبحاث في مجلس أوقاف قطر الرياضي
- مؤسس لعدد من المؤسسات والأكاديميات والأقسام العلمية



مركز الدراسات للنشر

## موسوعة المواهب وصناعة البطل

### في المجال الرياضي

#### الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الدراسات للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ريسان خريبط



ريسان خريبط

بهدية من المؤلف

المرجات العلمية والاقاب العلمية:

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

النشاط العلمي:

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

التخصصات الرياضية:

- 1993-1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 1994-1997 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء
- 1998-2000 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سامراء ورئيس قسم الدراسات العليا
- 2000 - رئيس الأندية الدولية للتكوانجوا الرياضي في السويد
- 2000-2001 - رئيس لجمعية العلمي العربي لعلوم الرياضة
- 2002 - نائب رئيس جمعية الأندية العربية في قطر واليابان وكندا
- 2002-2003 - المدير الفني في الهيئة العامة للتدريب والرياضة
- 2003-2004 - رئيس قسم البحوث والأبحاث في مجلس أوقاف قطر الرياضي
- مؤسس لعدد من المؤسسات والأكاديميات والأقسام العلمية



مركز الدراسات للنشر

# أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أستاذ دكتور  
ريسان خريبط

أستاذ دكتور  
محمد محمود عبد الظاهر

مركز الكتاب العربي للنشر

أ. د. محمد محمود عبد الظاهر



أ. د. محمد عبد الظاهر

الدكتور الوطني  
1992/6/29 يكاتوريوس التربية الرياضية - جامعة  
حلوان لتدريب ممتاز  
1993/9/12 محمد بكيتب التربية الرياضية - جامعة  
حلوان - القاهرة  
1995/10/5 مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية -  
جامعة حلوان - القاهرة  
2002-2003 عضو بعثة الإشراف المشترك بجمهورية  
المانيا الإتحادية لتبيل درجة الدكتوراه  
2002 دكتوراه في فسيولوجيا الرياضة طبقا لنظام  
الإشراف المشترك بين جامعة حلوان مصر - جمهورية  
المانيا الإتحادية  
2008-2002 استاذ مساعد وعضو - تخصص فسيولوجيا  
الرياضة - جامعة حلوان  
2016-2009 استاذ فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان  
2018-2016 رئيس شعبة فسيولوجيا الرياضة بقسم  
علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان  
الخبرات العلمية:  
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة لتخطيط  
الأعمال التدريبية بوزارة الشباب والرياضة  
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة لتخطيط  
الأعمال التدريبية بالجمعية الأولمبية المصرية -  
الأطباء الأولمبية للقاءة الرياضية  
الإصدارات العلمية:  
الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب  
(مخطوط نحو النجاح)  
فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي  
التخطيط الرياضي طويل المدى وتمتلكات الإنجاز  
التنسيقي  
فسيولوجيا النمو والتعلم الحرطفي  
التدريب الصحي وأمراض قلة الحركية



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي للنشر



أ. د. ريسان خريبط

الدرجات العلمية والألقاب العلمية  
1976-1975 البكالوريوس جامعة بغداد - كلية التربية  
الرياضية  
1979 الماجستير جامعة موسكو علوم الرياضة  
1982 PhD الدكتوراه جامعة موسكو العلوم الرياضية  
1988 D.S.C حقوق الدكتوراه معهد البولنا المركزي  
لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو علوم  
الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن  
العربي في حقل التخصص  
حاصل على مرتبة (فيليا) الأستاذية عام 1991  
النشاط العلمي:  
له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والتراجم  
وله عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن  
العربي وخارجه  
وشارك على العشرات من مؤتمرات الماجستير والدكتوراه  
وشارك في المئات من المؤتمرات العلمية في مختلف  
دول العالم  
التنصيب الإداري:  
1983-1983 عميد قطب التربية الرياضية جامعة  
البحر  
1988-1997 عميد قطب التربية الرياضية جامعة  
سنتاه  
1998-1998 وكيل عميد قطب التربية الرياضية  
جامعة سنيا ورئيس قسم الدراسات العليا  
2007 رئيس الأقسام العلمية لتكنولوجيا الرياضة  
في السويد  
2015-2016 رئيس المجمع العلمي العربي لعلوم  
الرياضة  
2015 نائب رئيس جمعية الأطباء العربيين في  
استراليا ونيوزلندا  
2003-2007 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب  
والرياضة  
2008-2016 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس  
أهالي الرياضة  
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات  
العلمية



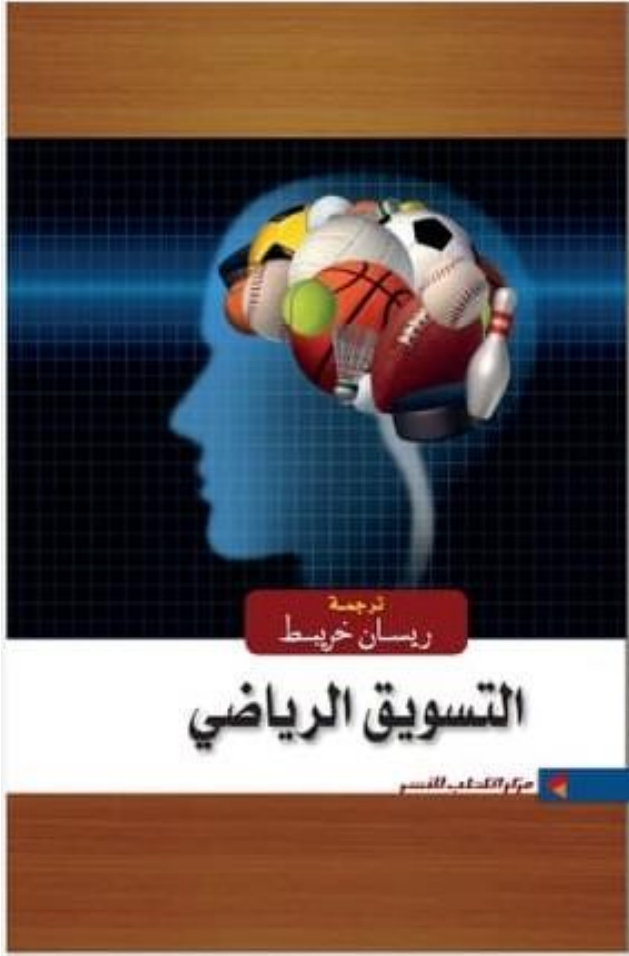
ريسان خريبط

**نبذة عن المؤلف**

حاصل على درجة ليسانس الحقوق ( فلتور علوم بولوجيا ) ويبدأ أيلول في العراق وأسيا والتي  
حري يعمل على هذه المهنة العلمية  
أصبحت مسافر لعدد من الكورسات والندوات بالأخصارات برئيس قسم عدد من الأقسام  
التصنيفية بالبحر والوطن  
مؤسس لعدد من الكورسات والندوات والأقسام الأكاديمية  
مؤسس لعدد من الندوات العلمية لبحر والوطن  
كله طرقت الأبحاث العلمية في مجالات وبحر والوطن  
العشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين المؤلف والتراجم  
أشرف على عشرات من طلبة الدراسات العليا لبحر والوطن  
شارك في المئات من المؤتمرات والندوات العلمية من عام 1979 حتى 2018  
أكثر من 100 من الدراسات والبحوث في المجلات العلمية العالمية  
أشرف على طبع المئات من الأبحاث العلمية في المجلات العلمية العالمية  
عضو اللجنة الأوسمة العلمية العراقية سابقا  
أشرف على عدد من المصنفات والبحوث العلمية  
أشرف على المئات من الأبحاث العلمية من طلبة الدراسات العليا لبحر والوطن  
أشرف على المئات من الأبحاث العلمية في أوروبا وبحر والوطن  
أشرف على المئات من الأبحاث العلمية في أمريكا وبحر والوطن  
أشرف على المئات من الأبحاث العلمية في آسيا وبحر والوطن  
أشرف على المئات من الأبحاث العلمية في أفريقيا وبحر والوطن



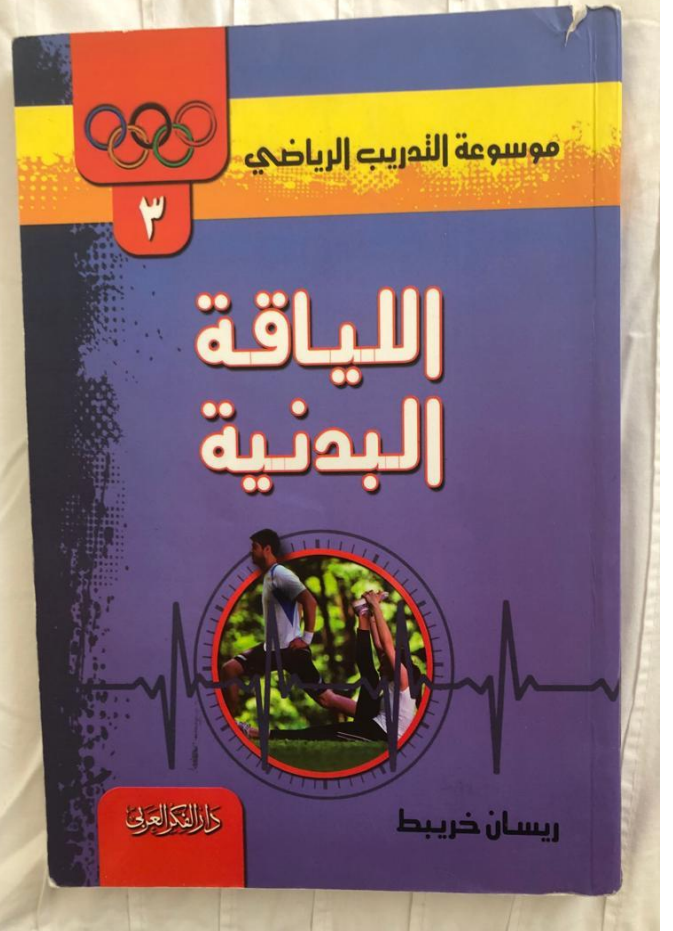
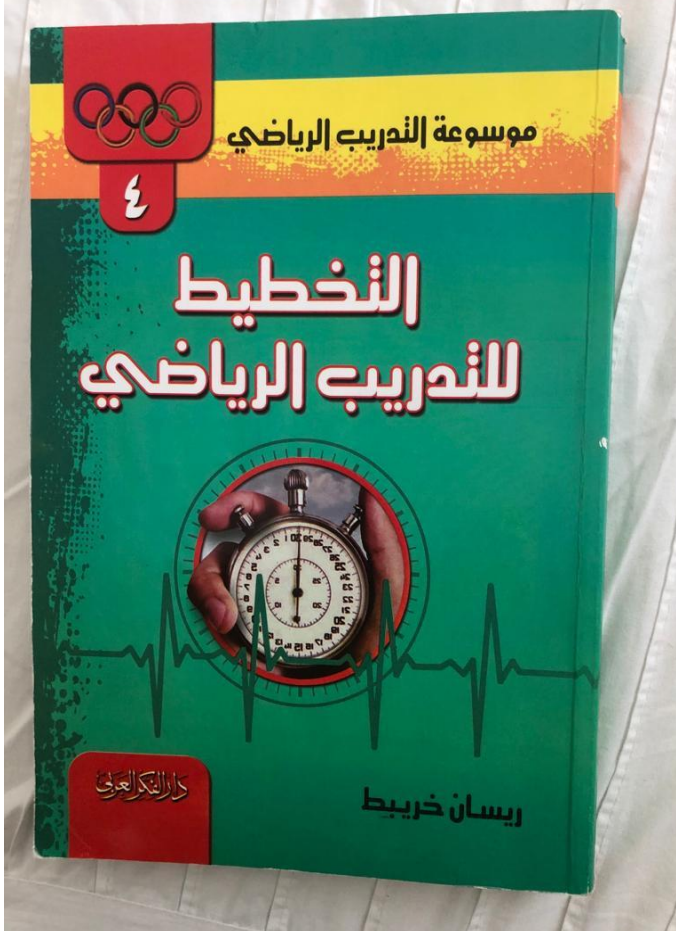
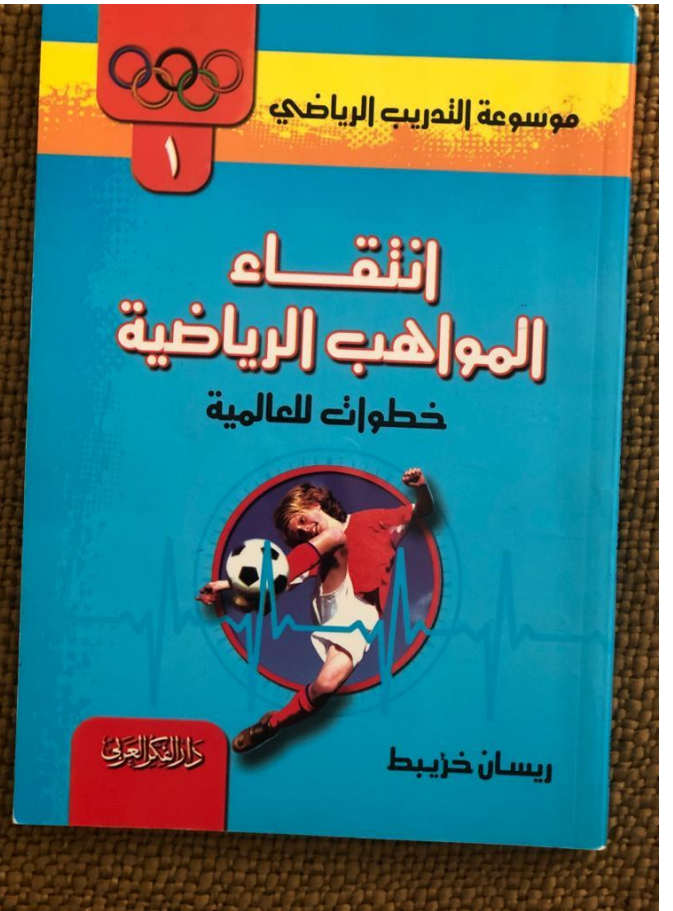
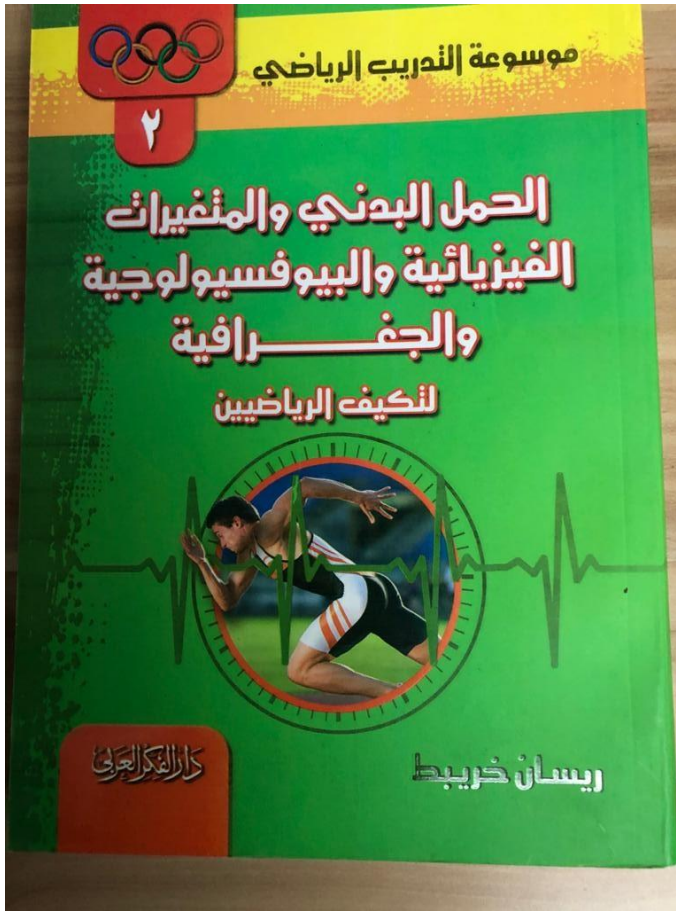
ISBN 978-977-294-712-6

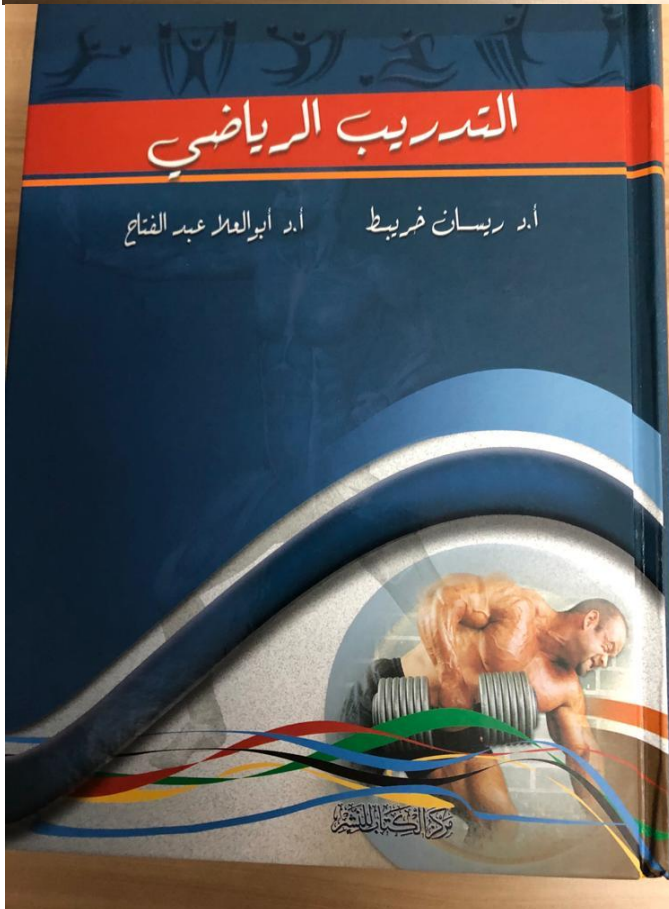
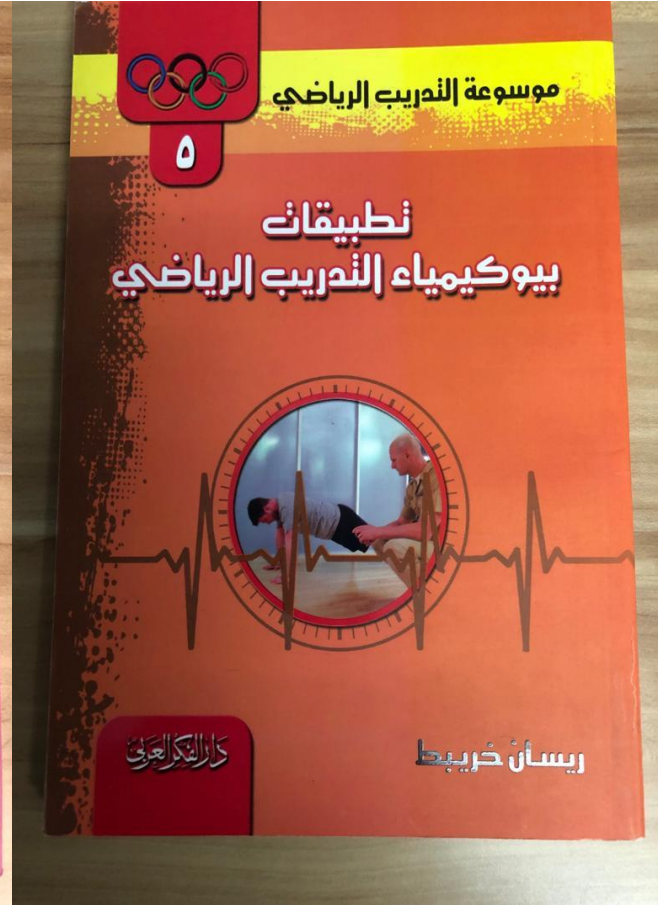
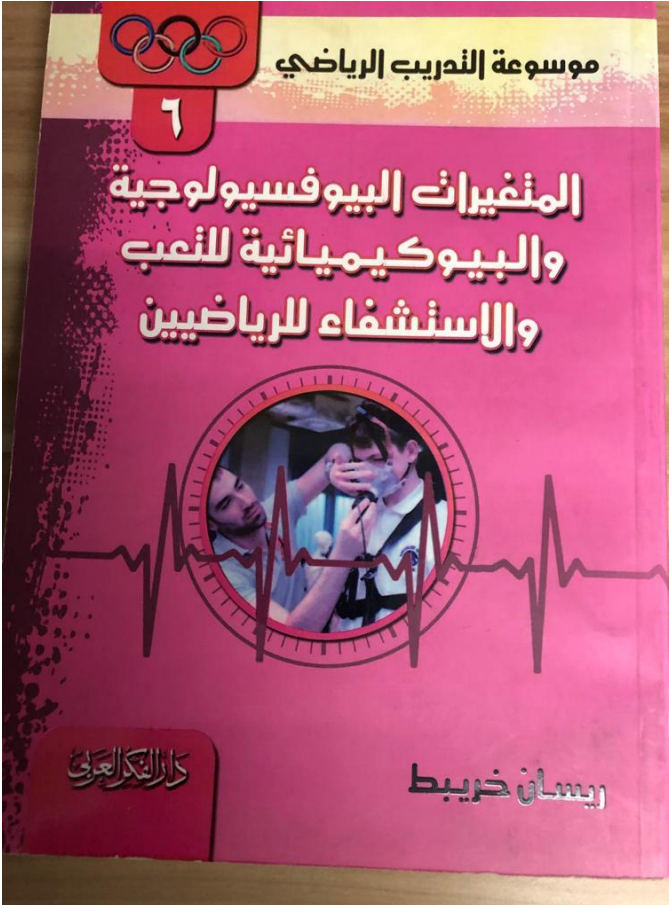


ترجمة  
ريسان خريبط

## التسويق الرياضي

مركز الكتاب العربي للنشر







مجلة دراسات علوم الرياضة  
العدد الثالث و الخمسون

يوليو- جويلية 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة