

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 55
2022

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

ISSN (Online) : 2957-7659

ISSN (Print) : 2957-7640

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

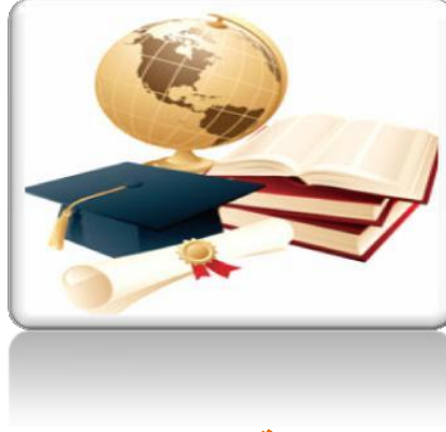
✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





مجلة دراسات

العدد الخامس و الخمسون : 01 أيلول – سبتمبر / 2022 .

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - سلني** تنشر خلاصات الرسائل 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 علو الرياضة التابعة للأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاین (على شبكة الأنترنت:)

ISSN (Online) : 2957-7659

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي:)

ISSN (Print) : 2957-7640

موقع المجلة على الأنترنت:

<https://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 .

ولهذا 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. إسدلال 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:

<https://josss.ejsst.com/>

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .

الفهرس

صفحة 01	ريسان خريبط	مشروع المواهب و صناعة البطل في المجال الرياضي - الحلقة التاسعة -	-1-
صفحة 03	أ.د محمد حسين حميدي	بايوميكانيكية مفصل الكتف والكم المدور	-2-
صفحة 06	أ.د سلمان علي حسن	الأعاقة أنواعها أسبابها	-3-
صفحة 10	أ.م.د ضياء سالم حافظ	السمنة وتأثيرها على الأداء الرياضي	-4-
صفحة 13	الأستاذ نعمان عبد الغني	الجزائر والعوائد الاقتصادية للألعاب المتوسطية	-5-
صفحة 19	أ.م.د يسرى حسون مطشر	تمارين الفاكسيوم	-6-
صفحة 22	م.د فيصل علي حسن	كيفية التخطيط الصحيح للموهبة الرياضية العراقية و جعلها بمستوى الرياضة في العالم وعدم محاربة الموهوبين	-7-
صفحة 26	م.د حسين عبيد مجهول	التنبؤ في صناعة الرياضة ما بعد Covid-19	-8-
صفحة 31	د. احمد حاكم عبد الواحد جاسور	القوة العضلية (Muscular Strength)	-9-
صفحة 38	أ.م حسين محسن سعدون	المسابقات المركبة للرجال و النساء	-10-
صفحة 43	م. رونق نايق محمد علي	القيادة الرياضية	-11-
صفحة 47	الباحث: زهراء عبد الحسن حلو إشراف: أ.د حسن هادي شروم	ملخص رسالة ماجستير نسبة مساهمة التعليم المدمج في تطوير التفكير الإدراكي لبعض مهارات الكرة الطائرة	-12-

صفحة	الباحثة:	ملخص رسالة ماجستير	-13-
68	براء اسماعيل عجم المشرف: أ.م.د مازن نهير لامي	تدريبات تصحيحية للأداء الميكانيكي لمراكز ثقل بعض اجزاء الجسم واثرها في القدرات البدنية الخاصة للمراحل الفنية وانجان الوثب الطويل للشباب	
صفحة	الباحث :	ملخص رسالة ماجستير	-14-
72	أحمد حنون خنجر المشرف : أ. م. د. رحيم رويح	المحددات الانثروبومترية والبدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي مسابقات الرمي بأعمار (15 - 14) سنة بالعاب القوى	
صفحة	المجمع العلمي العربي	المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا	-15-
75	لعلوم الرياضة	علوم الرياضة	
صفحة	/	إعلانات هامة	-16-
88			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-17-
89			

مشروع المواهب و صناعة البطل في المجال الرياضي

الحلقة التاسعة

ريسان خريبط



أ.د. ريسان مجيد خليفة

العناصر الأساسية لصناعة الميدالية الأولمبية:

- 1- الموهبة الرياضية.
- 2- الكثافة السكانية.
- 3- المصادر الاقتصادية.
- 4- الدخل المادي للفرد.
- 5- النتائج القومية.
- 6- استضافة الدورة.

الموهبة الرياضية:

تلعب الموهبة الرياضية دوراً أساسياً في تحقيق الميدالية الأولمبية وهذا يعد تفسيراً لما حققته بعض الدول النامية والفقيرة وترجع الموهبة أساساً إلى العامل الوراثي الذي يتميز به فرد عن الآخر فعند مقارنة متسابقين الجري الأثقل من غيرهم من متسابقين الجري البين في الأنشطة الرياضية - السريعة الانفجارية - كما إن المتسابقين من غرب أفريقيا أفضل في مسابقات العدو بينما للمتسابقين من شرق أفريقيا أفضل في أنشطة التحمل وهذه الظاهرة أشارت العديد من التساؤلات والتفسيرات حول دور الوراثة في صناعة البطل ودور البيئة.

ولعل مثال التمسوق الكيني في جري المسافات الطويلة يعتبر من القضايا التي شغلت الباحثين في شتى بقاع العالم ففي الوقت الذي تحتل لعبة كرة القدم المكانة الأولى لدى الشعب الكيني وبالرغم مما يصرف على كرة القدم فإن الفريق الكيني لكرة القدم يأتي في مؤخرة ترتيب الفرق الأفريقية وبالرغم من محاولات الفوز في سباق 100 متر عدو إلا إن أفضل رقم كيني لهذا السباق هو 28/10 ثانية ويأتي هذا الرقم في الترتيب 500 بالنسبة للمستوى العالمي.

وهذا يعني أن المساندة الاجتماعية متوفرة لصناعة لاعب كرة القدم أو العداء في كينيا إلا أن ذلك فشل في

من كينيا وفي عام 2000 تغيرت الصورة وقفز عدد الكينيين من 12 متسابقاً في عام 1990 إلى 222 متسابق عام 2000.

وفي دورة بكين الأولمبية عام 2008 تمكنت كينيا من الحصول على 13 ميدالية متنوعة من بينها 5 ميداليات ذهبية في مسابقات الجري من 800 حتى الماراثون وحققت المراكز الـ 15 في الترتيب العام بين 91 دولة كما تمكنت جامايكا من تحقيق 6 ميداليات في مسابقات من 100م حتى 400م محققة المركز الـ 13 في الترتيب العام.

الكثافة السكانية:

الكثافة السكانية ودورها في زيادة عدد المواهب الرياضية وحدها لا تكفي دون الرعاية ودليل ذلك أن دول الكثافة السكانية مثل الصين والهند وأندونيسيا وبنغلاديش تمثل 43% من عدد سكان العالم إلا أنها لم تحرز أكثر من 6% من العدد الكلي للميداليات في عام 1996 ولكن يلاحظ تفوق الصين في دورة أثينا حينما استفادت من عنصر الكثافة السكانية بالاهتمام بالعوامل الأخرى، وإذا كانت الكثافة تعد عنصر

صناعة لاعب كرة القدم أو العداء وتغلبت العوامل الوراثية على المساندة الاجتماعية وهذه الدولة التي لا يزيد عدد سكانها عن 28 مليون نسمة أصبحت منذ الثمانينات هي قمة العالم في مسابقات الجري مسافات طويلة ففي دورة سيول الأولمبية 1988 هزت كينيا عالم الجري؛ حيث فاز متسابقها بسباقات الجري 800 - 1500 - 5000 متر بالإضافة إلى سباق 2000 متر موانع حتى في بطولة العالم لاخترق الضاحية عام 1988 حينما تحدد لكل دولة المشاركة بعد ستة متسابقين فقد حصل متسابق كينيا على المركز الأول حتى السابع فيما عدا المركز الثالث الذي حصل عليه متسابق أيضاً من غرب أفريقيا من دولة أثيوبيا جارة كينيا وأصبحت كينيا وحدها تمتلك ثلث أرقام العالم المسجلة في مسابقات المسافات المتوسطة والطويلة وإذا ما قارنا بين زمن سباق الماراثون في عامي 1990 و2000 يلاحظ أن المتسابقين الذين سجلوا زمناً أقل من 2.20 ساعة في هذا السباق في عام 1990 بلغ عددهم 65 من أمريكا و54 من بريطانيا و12

رقم	الدول التي تنافست	ذهبية	فضية	برونزية	المجموع	الكثافة السكانية لكل ميدالية ذهبية	الكثافة السكانية لكل ميدالية فضية
1	ألمانيا	1	1	1	3	317 نسمة	317
2	البرونج	0	1	1	2	400	910
3	أستراليا	17	16	16	49	20166	1186
4	الجور	8	6	3	17	9830	1229
5	كوريا	9	7	11	27	11323	1208
6	عوزيلاند	2	2	0	4	3902	1301
7	جامايكا	2	1	2	5	2127	1329
8	قوات	1	1	1	3	1093	1827
9	السويد	4	1	2	7	887	222
10	جورجيا	2	2	4	8	0073	2037
11	التشيك	2	2	1	5	0377	2987
12	سلوفاكيا	2	2	2	6	0807	2708
13	رومانيا	8	0	1	9	2228	2780
14	الإمارات	1	1	1	3	3049	3049
15	ليتوانيا	1	2	3	6	3211	3211
16	بلغاريا	2	1	9	12	7830	3910
17	لوكسمبورج	1	1	1	3	3996	3996
18	هولندا	4	9	9	22	1660	800
19	النمسا	2	4	1	7	8116	8008
20	كرواتيا	1	2	2	5	8112	8112
21	بيلاروسيا	2	1	7	10	9804	8927
22	روسيا	27	27	38	92	18230	0272

تفوق لهذا الدولة إلا أن انخفاض الناتج القومي الذي يمثل أقل من 5% من الناتج القومي للعالم وهذه النسبة تتفق تمام مع نسبة ما حققته هذه الدول من ميداليات عام 1996.

وفي أولياد بكين 2008 تمكنت الصين من تحقيق السيادة الرياضية حينما تصدرت جدول ترتيب الميداليات وغذا ما نظرنا إلى العناصر الأخرى نجد أن هناك تحولاً اقتصادياً وتكنولوجيا أبحر العالم بمعدلاته التتموية المذهلة التي بدأت منذ أوائل الثمانينات حينما وصلت إلى 13% في الوقت الذي بلغت فيه متوسطات النمو العالمي متوسطات سنوية لا تتجاوز 4-3%.

كما تمكنت كوريا الجنوبية أن تحتل المركز السابع في الترتيب العام برصيد 13 ميدالية ذهبية وبمجموع عام 31 ميدالية متنوعة وقد كانت كوريا الجنوبية خلال الثمانينات تُعد دولة نامية ولا يتجاوز عدد سكانها 48 مليون نسمة.

في يوم 1 أغسطس 2004 أصدر المكتب الإحصائي الأسترالي تحليلًا لعدد الميداليات الأولمبية التي تحصل عليها لكل دولة تبعًا لكثافتها السكانية بناءً على قاعدة ميدالية أولمبية ذهبية لكل (1186000) مليون ومائة وستة وثمانون ألف نسمة، وفيما يلي ملخص:

يحتوي هذا الجدول على ترتيب الدول حتى الترتيب الـ 75 دولة ولكننا نكتفي هنا بهذا القدر.

يلاحظ من الجدول السابق أن ترتيب دولة الإمارات يقع في المركز الرابع عشر بين 75 دولة حاصلة على الميداليات الأولمبية وذلك تبعًا للكثافة السكانية مما يبرز قيمة الميدالية الذهبية التي حصلت عليها دولة الإمارات العربية المتحدة.

استضافة الدولة: بالإضافة إلى تأثير الكثافة السكانية والناتج القومي فإن استضافة الدورات الأولمبية تضيق نسبة 1.8% في عدد الميداليات التي يمكن تحقيقها.

العوامل الأخرى: هذا بالطبع خلافًا لكثير من العوامل الأخرى المرتبطة ببرامج التدريب والإعداد والدراسات العلمية والرعاية الصحية وغيرها من العوامل الأخرى التي لم نتناولها في مناقشتنا لهذا الموضوع نظرًا لاقتصادها على مناقشة الجوانب الاقتصادية لصناعة الميدالية الأولمبية.

التوقع العلمي لحصول الدول على الميداليات الأولمبية: لقد تدخل العلم

في توقع عدد الميداليات التي يمكن أن تحصل عليها كل دولة في الدورات الأولمبية وفي هذا المجال أجريت دراسة علمية قام بها برنارد وبييوس Be-nare And Buse تم نشرها في ديسمبر عام 2002 تناولت فيها تأثير العوامل المساهمة في تحقيق الميدالية السابق ذكرها.

الاتجاه الاستراتيجي ودوره في تحقيق الميداليات: بنظرة تحليلية لنتائج الدورات الأولمبية يلاحظ أن هناك اتجاهًا استراتيجيًا لكل دولة تستهدف تحقيق الميداليات وقد يكون هذا تفسيرًا لتفوق العديد من الدول النامية والفقيرة وقدرتها على منافسة الدول العظمى بل والتفوق عليها جزئيًا في كثير من الأحيان ويمكن تصنيف الدول وفقًا للاتجاه الاستراتيجي إلى ثلاث مجموعات:

• المجموعة الأولى: الاتجاه الاستراتيجي

الشامل: تضم هذه المجموعة الدول التي تشارك في العديد من الألعاب وتتنافس فيها على الصدارة ويأتي في مقدمة هذه الدول حسب ترتيب الميداليات بدورة بكين 2008: الصين - الولايات المتحدة الأمريكية - روسيا - ألمانيا - استراليا.

• المجموعة الثانية: الاتجاه الاستراتيجي النوعي: وتضم دول استطاعت أن تحقق إنجازات مثل كينيا وزمبابوي وجاميكا وأثيوبيا من خلال التركيز على عدد محدود من الألعاب.

• المجموعة الثالثة: الدول التي لم يكن لها اتجاه استراتيجي: وتضم مجموعة من الدول التي لم يكن لها اتجاه استراتيجي نحو التركيز على بعض الألعاب وإنما اتخذت اتجاهًا شموليًا نتج عنه فشل هذه الدول في تحقيق نوع من الصدارة وجاءت في ترتيبها العام متفوقة على كثير من الدول الأكثر منها إمكانيات.

الدولة	الجموع	الجموع الطبيعي	الذهب	الفضة	النحاس	الجموع	الجموع الطبيعي
Jamaica جاميكا	2,780,322	0.002903	6	3	2	11	5230.111
Australia أستراليا	20,434,178	0.015459	14	15	17	46	2975.661
Belarus بيلاروسيا	9,724,723	0.007357	4	5	10	19	2582.612
Netherlands هولندا	16,491,401	0.012470	7	5	4	16	1282.459
Great Britain بريطانيا	60,778,238	0.045078	10	13	15	47	1922.226
South Korea كوريا الجنوبية	49,044,790	0.037103	13	10	8	31	835.5099
France فرنسا	64,672,180	0.048775	7	16	17	40	920.0046
Germany ألمانيا	82,403,990	0.062338	18	13	15	41	657.7196
Ukraine أوكرانيا	46,299,862	0.035027	7	8	16	27	770.6447
Canada كندا	33,390,141	0.02526	3	9	5	18	712.5856
Russia روسيا	141,377,762	0.106954	23	21	28	72	673.1947
Spain أسبانيا	40,440,191	0.0306	5	13	3	18	588.2422
Italy إيطاليا	59,147,733	0.04399	8	13	10	20	636.5141
Kenya كينيا	31,687,800	0.024199	5	5	4	14	578.5452
Romania رومانيا	11,379,060	0.016952	4	1	3	8	174.7167
United States الولايات المتحدة	301,139,947	0.227817	36	38	36	110	482.8443
Japan اليابان	127,433,494	0.096405	9	6	10	25	259.3219
Ethiopia إثيوبيا	76,678,000	0.053469	4	1	2	7	130.9172
China الصين	1,321,851,999	1	51	21	28	100	100

بايوميكانيكية مفصل الكتف والكم المدور



أ.د محمد حسين حميدي

جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

توجد في منطقة حزام الكتف أربعة مفاصل وكما هو مذكور أنفا وهي المفصل القصي الترقوي (Acromio – Clavicular Joint) و مفصل المنكب (Glenohumeral) والمفصل الكتف الصدري (Scapular Thoracic Joint) والمفصل القصي الترقوي (Sternoclavicular Joint)، وهذه المفاصل تعمل بتناسق تام لتسمح بحركة متناسقة لمفصل الكتف . إن عضلات هذه المنطقة تؤدي حركة دقيقة لهذا المفصل وكذلك تسمح بحركة دقيقة ومتكافئة القوة (Force couples) عندما يكون جزء من هذه العضلات غير قادر على القيام بعمله بصورة تامة فانه يلاحظ خلل واضح في وظيفة هذا المفصل. فعلى سبيل المثال عند تمزق عضلات الكم المدور فان حركة مفصل الكتف إلى الأعلى والنتيجة عن تقلص العضلة الدالية تؤدي إلى حشر (Impingement) محتويات الفراغ تحت الاخرمي (Subacromion) باتجاه العظم الاخرمي (Acromion).

إن هذه الميكانيكية منظمة وبصورة تناغمية دقيقة في مفصل الكتف السليم حيث أن مركز دوران عظم راس العضد يكون في مركزه الهندسي

ألدوراني أي (6 ± 2 mm) ولكن في بعض الأحيان يتحرك على بعد (1 cm) عن محوره الأصلي وهذا ما يحدث في حالة اعتلال الكم المدور (Rotator cuff) أو حالات عدم استقرار مفصل الكتف الوراثة أو المكتسبة.

إن التأثير الوظيفي للعضلة الدالية يعتمد على سلامة الكم المدور وبصورة تامة إن بعض الدراسات الحديثة أثبتت أن عضلات الكم المدور تشارك بثلاث إلى نصف القوة المحركة لمفصل الكتف عندما يكون في حالة الإبعاد (Abduction) وعلى اقل تقدير تمثل (80%) من القوة في حالة التدوير الخارجي (External Rotation)، وان ما يدعم ذلك هو في حالات شلل العصب الابطي (Axillary Nerve) والعصب فوق أأللوحى (Suprascapular Nerve) يبقى قياس القوة العضلية لهذه العضلات ثابتاً.

إن وتر كل من العضلة فوق الشوكية (Supraspinatus) وثنائية الرأس العضدية (Biceps Barchi) يكون باتصال مباشر مع الرباط أألرأبى الأخرمى (Coraco - Acromial) عندما يكون المفصل بدرجة (30) في حالة التقلص أو (45) درجة في حالة الدوران الداخلي و (30) درجة في حالة الإبعاد (abduction)

إن دراسات تحليل القوة لكل من العضلة الدالية (Deltoid) والكم المدور (Rotator Cuff) زودت بمفاهيم جديدة عن ميكانيكية مفصل الكتف في حالة الإبعاد (Abduction)، إذ أن حركة التباعد (Abduction) عندما تكون مع السطح المستوي (Plane) للوح الكتف تعني ليس فقط اشتراك

العضلة الدالية والعضلة فوق الشوكية بل كذلك من خلال مشاركة العضلة تحت الشوكية والعضلة تحت الكتفية معهما.

إن بعض الدراسات أشارت إلى أن الحركة الدورانية إلى الداخل لمفصل الكتف تقوي قابلية الجزء العلوي للعضلة تحت الكتفية على رفع مفصل الكتف إلى الأعلى، بينما الحركة الدورانية إلى الخارج تسهل حركة الجزء العلوي للعضلة تحت الكتفية (Subscapular) إلى الأعلى وهذا ما يوضح القدرة على رفع الذراع إلى الأعلى حتى عند فقدان فاعلية العضلة فوق الشوكية (Supraspinatus).

الأعاقة أنواعها- أسبابها

أ.د سلمان علي حسن

جامعة النهريين – كلية الطب

Dr.sport999@gmail.com

غالبا ما ينظر الى المعاق هو الفرد الذي فقد نصيبا من قواة الجسمية او العقلية او الحركية الى درجة تحول بيئة وبين رعاية نفسه والقيام بمسؤولياته الاجتماعية , وقد يرجع ذلك الى اسباب وراثية او مكتسبة او نتيجة أمراض أحوادث تتسبب بعجزه عن أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر على النمو الطبيعي له أو قدرته على التعليم أو مزاولة العمل أو تكيفه الاجتماعي ونجد أن البعض قد يعاني من أعاقه واحده والبعض الآخر يعاني من أعاقات متعددة وللأعاقه تأثير سيء وكبير في اتجاهات الفرد المعاق وميوله تؤدي الى الزيادة في حساسيته وشعوره بأنه أقل شأنًا من أقرانه الأسوياء مما يفقده الثقة بالنفس وعلى القيام بمسؤولياته تجاه نفسه وتجاه الآخرين.

تعرف الأعاقه بأنها مصطلح يطلق على كل فرد فقد جزء من قواه الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية الى الحد الذي يستوجب عمليات تأهيله خاصة حتى يحقق تكيف لقدراته الباقية .

ويمكن تعريف المعاق بأنه الفرد الذي فقد جزء" من كفاية البدنية أو العقلية أو الحسية أو الحركية سواء كان ذلك بالميلاد أو بالاكْتساب مما تجعله غير قادر على تلبية متطلبات حياة وفي حاجه للاعتماد على الغير .

أنواع الأعاقه :- تقسم الأعاقه بصفة عامة الى مايلي :

1. فئة العجز الظاهر : تشمل الأعاقة السمعية , المكفوفين , المصابين بأعاقات بدنية كالشلل والبتير , المعاقين عقليا .
2. فئة العجز غير الظاهر : تشمل المرضى بأمراض مزمنة مثل مرضى القلب , التدرن , مرضى السكر , السرطان .

هناك أنواع عديدة من الأعاقات ترتبط بالتقسيم أعلاه وكما يلي :

1. الأعاقة الجسمية :- هي الاعاقة التي تؤثر على مستوى أداء الفرد المصاب من تأدية أعماله ومتطلباته كالمشلولين بشلل الاطفال او الشلل النصفي الطولي او السفلي او الشلل الرباعي او مبتوري الاطراف لاحدهما او اكثر .
2. الأعاقة العقلية :- وهم فاقدوا القدرة على ممارسة السلوك العادي نتيجة انخفاض المستوى العقلي مما يؤدي الى قصور في النضج والتعلم والتكيف مع المجتمع مثل الامراض العقلية والنفسية .
3. الأعاقة الحركية:- هو عجز في الجهاز العصبي بالدماغ يصيب الأطراف العليا أو السفلى وقد يصيب الجانب الأيمن أو الأيسر من الجسم يتسبب بعدم القدرة على القيام بالنشاط الحركي بالمستوى المطلوب نتيجة الخلل الذي أصاب واحدا او أكثر من أعضاء الجهاز الحركي (العصبي, العضلي, العظمي) .
4. الأعاقة السمعية :- هي قصور سمعي يتراوح ما بين الصمم والفقدان الشديد والفقدان الخفيف يؤدي الى عدم قدرة الفرد على معالجة المعلومات كأقرانه الاسوياء بسبب انعدام السمع .
5. الأعاقة البصرية :- هي قصور بصري يتراوح ما بين العمى الكلي الذي يتطلب استخدام طريقة بريل أو الجزئي الذي يتطلب استخدام المعينات البصرية .

6. الأعاقة المركبة :- هي اعاقة متعددة ومتزامنة لنوعين او اكثر من انواع الاعاقة لدى الشخص الواحد .

7. الأعاقة اللغوية :- هي عدم القدرة على الاتصال اللفظي بالآخرين نتيجة الخلل الذي اصاب جهاز النطق .

8. الأعاقة الحسية :- هي الاعاقة الناتجة من إصابة الاعصاب الرأسية (العين,الاذن,اللسان) .

9. الأعاقة النفسية :- هي أعاقة ناتجة من أمراض نفسية أو وراثية أو أمراض جينية .

أسباب الأعاقة :- ترتبط كل أعاقة بوجود سبب معين وتختلف من فرد الى آخر حسب نوعها , مما تتسبب في عجز الفرد بالقيام بمهامه وأعماله وترجع أسبابها الى مايلي :

1. الحصبة الألمانية (rubella) :- وهي أحد الامراض المعدية خاصة في الشهور الثلاثة الاولى من الحمل مما يؤثر في الجنين نتيجة انتقاله من الام المصابة .

2. مرض الزهري (syphiliss) :- يعد هذا المرض من الامراض التي تؤثر في الجنين في مراحل النمو المتأخرة مما يسبب تشوهات مثل الصم او البكم او امراض القلب او ضمور المخ.

3. الشذوذ الكروموسومي :- هو كروموسوم اضافي عند الزوج (21) يتسبب بأصابة الطفل بأعراض داون.

4. نقص الاوكسجين :- اذا قلت كمية الاوكسجين التي تصل الى الجنين لاي سبب فذلك يؤدي الى تلف أغشية المخ وبالتالي حدوث الأعاقة العقلية .

5. حالات تسمم البلازما:- يعد هذا العامل مسؤولا عن بعض حالات الاعاقة الشديدة وعن كبر حجم الجمجمة او صغرها وكذلك حالات الصرع .

6. التعرض للإشعاعات:- يختلف تأثير الإشعاعات تبعا لنوع الإشعاع ودرجة التعرض له وتختلف درجة التلف التي تحدثها بخلايا المخ , ومن هذه الإشعاعات اشعة اكس , والإشعاع النووي وغيرها.
7. خلل في النمو:- يحدث أثناء فترة الطفولة مما يسبب الأصابة بالتوحد أو فرط الحركة.
8. الحوادث المكتسبة:- تسبب ضررا" في أصابة الدماغ أو الحبل الشوكي.
9. أسباب وراثية :- مثل مرض السكري , الزهري , النقص في إفراز الغدة الدرقية التي تؤدي الى الضعف في النمو الجسمي والعقلي أوالحالات الناتجة عن الجينات المتنحية المعروفة بأسم (pku) (بيله الفنيل كيتون) .
10. تعاطي الام الحامل لبعض الأدوية والعقاقير دون استشارة الطبيب خاصة" في أشهر الحمل الاولى , وأدمان الام الحامل على الكحول والتدخين.
11. الولادة المبكرة : حيث يولد الطفل ناقص الوزن والنمو مما يزيد من قابلية بالاصابات المباشرة والامراض .
12. التهاب السحاي(meningitis) ويتسبب هذا الالتهاب بنوع من البكتريا يدعى meningococcus يؤثر في القشرة الدماغية والجهاز العصبي المركزي .

السمنة وتأثيرها على الأداء الرياضي



أ.م.د ضياء سالم حافظ

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ميسان

تعتبر السمنة من أخطر المشاكل الصحية التي يعاني منها الكثير من الافراد في المجتمعات الصناعية في الدول المتقدمة والدول الغنية فعلى سبيل المثال نجد في دول الخليج العربي ارتفاعا ملحوظا في عدد الذين يعانون من هذه المشكلة ومن المشاكل الصحية المترتبة عليها ولما تمتاز به من ارتفاع مستوى المعيشة لزيادة الدخل السنوي. ومن احدى التعاريف المتداولة عن السمنة "انها النسبة المئوية للدهون في الجسم " وعلى أساس هذا التعريف نجد ان الرياضي يعاني من السمنة اذا كانت نسبة الدهون لديه تزيد عن 25% للذكور و30% للإناث ، والذي يهمنا هنا كرياضيين هو معرفة كمية الكوليسترول ومشتقاته في الدم ، فالكوليسترول يعتبر نوع من أنواع الدهون الموجودة في الدم ، يتم انتاجه داخل الجسم عن طريق جميع الخلايا بكميات كافية وذلك لحاجتها له . لذلك فهي تفضل ان تقوم بإنتاجه بنفسها بدل من الانتظار لأخذه من مصادر خارجية "الاكل " ومن المعروف أن الكبد هو المصنع الرئيسي لإنتاج الكوليسترول في الجسم . ويعتبر الكوليسترول مهم وحيوي للقيام بالكثير من العمليات الفسيولوجية الضرورية كعمليات التمثيل الغذائي ووظائف الهرمونات ونقصه يؤدي الى ظهور الكثير من المشاكل الصحية والمرضية. ومن جهة أخرى فإن زيادة كمية الكوليسترول عن المعدل الطبيعي تؤدي أيضا إلى احتمالات الإصابة بالمشاكل الصحية والمرضية، عموما كملة الكوليسترول

مصطلح شامل يضم العديد من الدهون البروتينية ولكن الشائع هو استعمالها كمرادف لأجمالي الكوليسترول أو الكوليسترول الكلي (Total Cholesterol) أي يشمل على جميع المشتقات، وفي الحالات الطبيعية يكون معدله بين 4 الى 6.5 مليمول لكل لتر دم.

- انواع الدهون البروتينية:

هناك أربع انواع رئيسية من الدهون البروتينية المتكونة من الكوليسترول والبروتين وتسمى مشتقات الكوليسترول تم تقسيمهم حسب كثافتهم وثقلهم الى ما يلي:

1. كيلو ميكرون (Chylomicrons)

2. الدهون البروتينية ذات الكثافة المنخفضة جدا (VERY LOW DENSITY

(LIPOPTAINS) (VLD

3. الدهون البروتينية ذات الكثافة المنخفضة (LOW DENSITY

(LIPOPTAINS) (LDH) وتسمى أيضا بمشتق الكوليسترول المنخفض الكثافة

وعملة الاساسي هو نقل الكوليسترول من مكانة إنتاجه وهو الكبد بواسطة

الدم وترسيبه في الانسجة خاصة الشرايين الدموية مما يؤدي الى انسدادها

وتصلبها لذلك اجمع على تسميته "بالمشتق الضار" يمثل (LDL) مشتق

الكوليسترول المنخفض الكثافة 75% من اجمالي الكوليسترول ويتكون من

22% بروتين و 46% كوليسترول و 22% من الليبيدات المفسفرة و 10%

من الجليسرال الثلاثية.

وهناك الكثير من الدراسات التي تثبت أن وجود (LDL) بنسب عالية يؤدي

الى الإصابة بالأمراض القلبية.

4. الدهون البروتينية ذات الكثافة العالية (HDL - High DENSITY LIPOPTTEINS) وتسمى أيضا بمشتق الكوليسترول العالي الكثافة، عمله الاساسي عكس مشتق الكوليسترول المنخفض الكثافة وهو نقل الكوليسترول من الانسجة الى الكبد ليتم التخلص منه مع الفضلات لذلك يسمى "بالمشتق النافع"، يمثل (HDL) حوالي 25% من اجمالي الكوليسترول والذي يحتوي على 50% بروتين و25% اللبيدات المفسفرة و 5% الجليسيرات الثلاثية و 20% كوليسترول .

وكما هو معروف ان احتمالات الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوري تزيد مع الزيادة في كمية الجليسيرات الثلاثية بالإضافة ان كمية الكوليسترول وخاصة الارتفاع في تركيز الدهون البروتينية ذات الكثافة المنخفضة أو الانخفاض في تركيز الدهون البروتينية ذات الكثافة العالية في الدم مرتبطة بهذه الامراض.

الجزائر والعوائد الاقتصادية للألعاب المتوسطة

الأستاذ نعمان عبد الغني



في العالم الحديث أصبحت الكثير من الدول العالمية الكبرى تعتمد اعتمادا كليا على الرياضة في تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية في البلاد بحكم ان الرياضة لها شعبية كبيرة جدا ومتعارف عليها عند كل شعوب الأرض حيث أصبحت أغلب الاستثمارات تتم داخل المنشآت الرياضية من خلال تأسيس الاندية وإقامة الملاعب والفنادق وجلب امهر اللاعبين حتى تتمكن من الحصول على افضل عقود رعاية للدعاية والاعلان وتحقيق أعلى ما يمكن من عوائد وأرباح خلال العام من خلال الحضور الجماهيري وبيع قمصان الفريق واستقبال السياح من كافة بلاد العالم لمشاهدة نجوم الفريق بكل هذا يضخ عوائد كبيرة على النادي والدولة.

أصبح الاقتصاد العالم مرتبط ارتباط وثيق وكبير في الرياضة واما أثبت ذلك بالفترة الأخيرة ومع انتشار فيروس كورونا وتوقف اغلب الدوريات في العالم شل الاقتصاد العالمي وضعف اغلب اقتصاديات الدول بسبب عدم وجود مباريات جماهيرية تجمع أندية قارية كبيرة التي تضخ على الدول عوائد ضخمة من خلال تشغيل الفنادق والملاعب والمطارات، حيث أصبح للرياضة دور كبير في قيام الدول نمو اقتصاديات الدول الكبرى ويكون ذلك من خلال:

➤ تعتبر الرياضية واحدة من اهم مصادر الدخل القومي في الدول الغير صناعية. للرياضة دور فعال في تطوير البنية الأساسية والتنمية في الدول النامية.

➤ تطوير المجتمعات وثقافتهم.

➤ تحسين صحة الأفراد والصحة الجسدية والنفسية للمجتمع.

ان الرياضة لها تأثير إيجابي كبير وواضح على اقتصاد الدولة والتي تعطي الدولة العديد من المكاسب على المستوى الاقتصادي ويكون ذلك من خلال إقامة البطولة والمحافل الضخمة الكبرى العالمية والقارية في الدولة والذي يسهم في جذب اعداد كبيرة من السياح والعنصر الأجنبي الذي يدخل العملة الصعبة للبلاد والذي يشغلون المطاعم والفنادق ويدفعون المقابل المادي مقابل خدمتهم الأمر الذي ينعش خزينة الدولة سواء كان ذلك على مستوى المنتخب الوطني والأندية، حيث ان الدولة اذا كانت قادرة على استضافة الأنشطة الرياضية في مختلف الألعاب فإن ذلك يعمل على تعزيز النشاط الرياضي السياحي ويعمل على زيادة أرباحها وخزنتها.

ان للرياضة أثر كبير على الاقتصاد القومي للدولة حيث نجد اغلب الدول في العالم الحديث يوجهون صل باهتمامهم بالقطاع الرياضي والعمل على رفع وتطوير المستوى البدني والرياضي للأفراد فيها ودعم المواهب الرياضية المادة والأدوات وتقوية الاندية فيها حتى تستطيع المشاركة في البطولات القارية وتحقيق البطولات والإنجازات الذي يعود بالنفع والقوة على المنتخب القومي الذي يضح ملايين الدولارات على الدولة من خلال امتلاكه اشهر وامهر نجوم العالم، في الدول الحديثة تعمل على تطوير ملاعبها بصفة مستمرة وبناء العديد من الساحات الرياضية حتى تستطيع الحصول على أكبر دخل ممكن من الرياضية حيث يمكن ان كيف تؤثر الرياضة على اقتصاد الدولة من خلال:

➤ للرياضية أهمية كبيرة على صحة الإنسان والتي تعمل على بناء الجسم السليم والصحيح.

➤ صحة الأجسام وقواتها لها علاقة وطيدة في زيادة الإنتاجية والحفاظ على معدلات الإنتاج.

➤ ان حصول أندية الدولة والمنتخب على البطولات يزيد من شهرة الدول وبالتالي يزيد من عدد الزوار والسياح له.

ان تطوير الملاعب والمنشآت الرياضية في الدولة يزيد من فرصها لاستقبال أبرز البطولات العالمية مثل ان ممارسة الرياضة واحدة من اهم الامور التي يجب على الأفراد الالتزام بها والتي يكون لها دور كبير في تعزيز صحة المواطنين والذي يؤدي الى زيادة الإنتاج والعائد المادي للدولة والقوة الاقتصادية لها لقد خصصت الحكومة الجزائرية مبالغ ضخمة حرصا على نجاح العاب البحر الابيض المتوسط ، فقد تم تخصيص مبلغ مالي يُقدَّر بـ 45 مليار دينار (نحو 307 ملايين دولار) لإنجاز مختلف مشاريع الهياكل المتعلقة بتنظيم الدورة الـ 19 لألعاب البحر الأبيض المتوسط والتي يزيد عددها على 35 مشروعاً في ثمانية قطاعات مختلفة.

وتمَّ إنجاز القرية المتوسّطية المخصّصة لإيواء الضيوف والتي يُنتظر تصنيفها بـ 3 نجوم بغلاف مالي قُدِّر بـ 17 مليار دينار (115.9 مليون دولار)، واستفاد الملعب الأولمبي الجديد بوهران لوحده من ميزانية بحدود 16 مليار دينار (نحو 109.1 ملايين دولار)، وبلغت تكلفة تزويده بعشب صناعي 170 مليون دينار (نحو 1.15 مليون دولار).

كما تمَّ ضخَّ 14 مليار دينار (95.5 مليون دولار) لإتمام أشغال إنجاز الطريق المزدوج الذي يربط ميناء وهران بالطريق السيار شرق-غرب. وبلغت

التكلفة الإجمالية لتوسعة مطار أحمد بن بلة بمعايير دولية، وإنشاء محطة جوية جديدة لاستضافة الوفود في أحسن صورة 38 مليار دينار (259.26 مليون دولار).

وتمّ تخصيص ما قيمته 1.4 مليار دينار (9.55 ملايين دولار) لتحضير الرياضيين الجزائريين في مختلف الاختصاصات للمشاركة في فعاليات هذا الموعد الرياضي المتوسطي البارز وتحقيق نتائج مرضية. عرفت عملية إنجاز المشاريع الخاصة بالألعاب المتوسطية عدّة توقّفات وتعثّرات نتيجة المشاكل التقنية التي زادت العبء على الأغلفة المالية المُخصّصة لتلك المشاريع، غياب رؤية واضحة لدى المسؤولين المشرفين، النقائص الكبيرة في الجانب التكنولوجي، النزاعات بين الشركات المُكلّفة بالتشييد، مشاكل في المناقصات، سوء تقدير لمعطيات السوق بخصوص أسعار مواد البناء، وكذا تداعيات جائحة كورونا التي أغلقت العديد من الورشات، بالإضافة إلى التدارك المتأخّر لضرورة التعامل مع ملف الأولمبياد المتوسطي بالجدية التي يستحقّها.

وخوفاً من عدم احترام الهامش الزمني المُتفق عليه سالفاً، شدّدت السلطات الجزائرية على ضرورة تسريع وتيرة الأشغال ومضاعفة الجهود لاستلام كل المشاريع لا سيّما الاستراتيجية منها قبل تاريخ 31 ديسمبر/ كانون الأوّل 2021.

ورغم التجهيز الحكومي العالي لإنجاح دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022، نجد أنّ الأمر لم يخلُ من الصعوبات والنقائص، فقد أعلنت اتّحاديتا الفروسية في فرنسا وإسبانيا عن عدم مشاركتهما في دورة الألعاب المتوسطية في طبعتها الـ19 بسبب عدم حصولهما على ضمانات بخصوص سلامة الخيول

أثناء المنافسة، وعدم تلقي أي رد بشأن شروط النظافة واللوجستيك اللازمة لضمان أمن الخيول، وافتقار الموانئ الجزائرية للبنية الآمنة والصحية والمُجهّزة لاستقبال الخيول، بالرغم من استعداد الجزائر التام للتكفل المادي بدخول وتنقل الخيول من ميناء وهران دون أي تعطيل، وهذا ما شكّل مادة دسمة للمشكّكين في قدرات الجزائر على تنظيم مثل هذه الفعاليات الرياضية الضخمة، وسبقت إيطاليا هذين البلدين الأوروبيين في تأكيد عدم مشاركتها في مسابقات الفروسية دون ذكر الأسباب.

والسؤال الذي يطرح نفسه بقوة هنا هو:

هل ستعود الجهود والاستثمارات الكبيرة التي قامت بها الحكومة الجزائرية لاحتضان ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالفائدة على اقتصاد الجزائر وشبابها وقطاعها السياحي والخدمي؟

صحيح أنّ مثل هذه الفعاليات الرياضية تُضاعف إيرادات قطاع النقل، الفنادق، المطاعم، المحلات التجارية، وعائدات السياحة عموماً في مدينة وهران والمدن السياحية القريبة منها، كما ساهمت عمليات تعزيز البنية التحتية والتنظيم لهذا الحدث الرياضي الدولي أيضاً في توفير العديد من مناصب الشغل وفرص العمل المؤقتة، كما ستؤتي مشاريع البنية التحتية وبناء وتطوير ملاعب كرة القدم ثمارها المالية والاقتصادية غير المباشرة في المدى الطويل لا سيّما إذا وضعت الجزائر نصب عينيها هدف الاستمرار في تنظيم الفعاليات والمسابقات الرياضية الدولية والتنافس الشرس لاستضافتها وإحداث نقلة رياضية نوعية، الأمر الذي سينعكس إيجابياً في المستقبل على جذب الاستثمارات، تحسين التجارة، إعطاء دفعة قوية لصناعة السياحة والفندقة الحديثة، تعزيز حظوظ اختيارها كوجهة لاستضافة مناسبات عالمية أخرى لا تقل أهمية.

لكن من ناحية أخرى كشفت دراسة تحت عنوان "الذهب من أجل
الذهب: اقتصاديات الأولمبياد (Going for the Gold: The Economics of
the Olympics & quot) نشرها الأكاديميان الأميركيان روبرت بادي و
فيكتور ماثيسون سنة 2016، بأن الألعاب الأولمبية في معظم الحالات ما هي
إلا مجرد صفقة خاسرة وقرار استثماري سيئ بالنسبة للدول المضيفة لا سيّما
تلك النامية.

وأكد الباحثان أنّ الإرث الأولمبي للدول المضيفة ما هو إلا ديون مرتفعة
وبنية تحتية مهدورة والتزامات صيانة مرهقة، بدلاً من زيادة الاستهلاك
وازدهار السياحة وتعزيز مكانة وهيبة البلد المضيف.

وفي السياق ذاته أفاد كل من "؛ بانث فلايفيرج "،
"؛ ألكسندر بودزير "، و "؛ دانيال لان " في
دراستهم المعنونة بـ (Regression to the tail: Why the Olympics
& quot blow up & quot) بأن نفقات تنظيم الألعاب الأولمبية تجاوزت في كل مرّة
الـ 172 بالمائة من القيمة الحقيقية والميزانية المرصودة في الأصل منذ عام
1960، وهذا ما اعتبره الباحثون أعلى تجاوز على الإطلاق لأي نوع من
المشاريع العملاقة، وخرجوا على أثر ذلك بتوصيات تفيد بأنّه ينبغي على المدن
والدول التفكير مرّتين قبل الاستضافة.

خلاصة القول:

فوائد استضافة ألعاب البحر الأبيض المتوسط ليست رياضية فحسب،
وإنما اقتصادية واجتماعية وثقافية، ولكن ينبغي أن تُرفق هذه الخطوة بخطوات
أخرى في إطار استراتيجية شاملة طويلة الأجل لتعزيز اقتصاد الجزائر
ومكانتها.



تمارين الفايكوم

أ.م.د يسرى حسون مطشر

جامعة القادسية | كلية التربية للبنات

تمرين "فراغ المعدة" أو الفايكوم هو تمرين يمكن القيام به بشكل يومي للمساعدة في تنحيف محيط الخصر. يستهدف عضلة البطن المستعرضة، الموجودة خلف البطن المستقيمة. يساعد بناء هذه العضلات على شدّ الأعضاء الداخلية ما يمنح الجسم محيط خصر أنحف ، بالإضافة إلى مجموعة عضلات جميلة المظهر.

وهي من التمارين المهمة جداً لأنها تقوم بتمرين العضلات العكسية للبطن والعضلة العكسية للبطن هي العضلة التي تكون خلف العضلة الظاهرية وما تفعله من الدعم والحفاظ والثبات والاهم انها تحمي الاعضاء الداخلية اذن من المهم السيطرة على الجزء الاوسط من الجسم حيث انها تساعد في توفير فوائد صحية كبيرة بما في ذلك تحسين القوام وتقليل آلام الظهر وتعطي المظهر الجميل والقوي والمسطح للبطن.

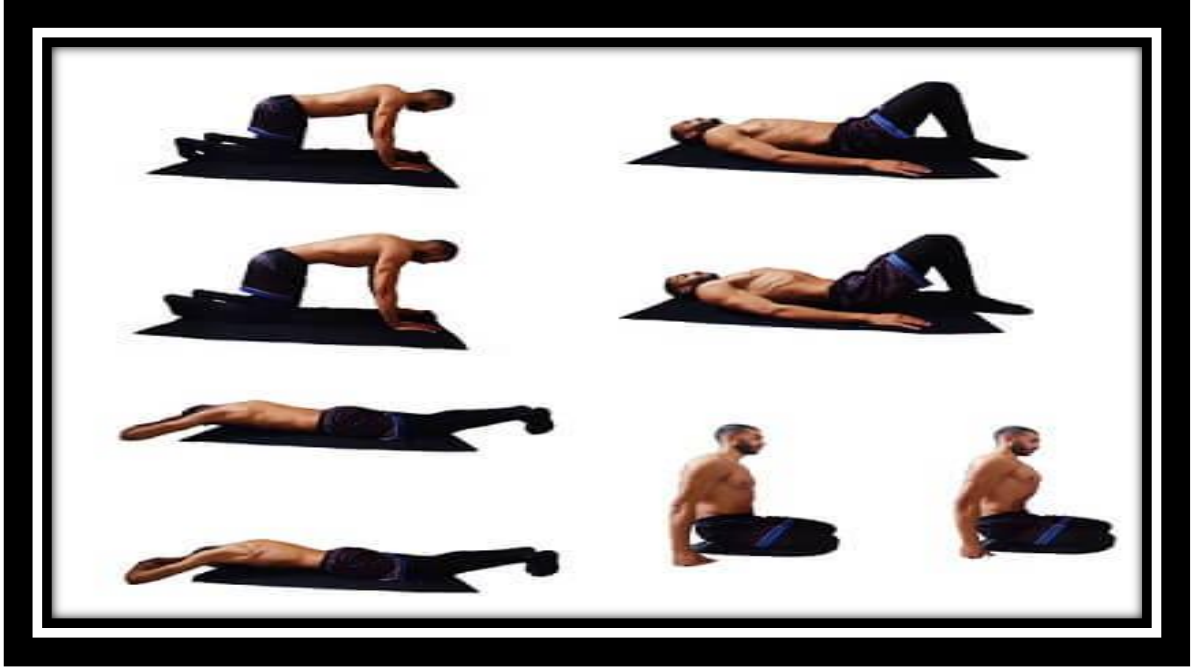
كما تفيد هذه التمارين في تقوية العضلات المائلة ، والعضلات العميقة ، مما يعمل على تحسين ثبات أسفل الظهر، واستقرار العمود الفقري ، والوركين. السبب الرئيسي الوحيد وراء ظهور هذه التمارين البسيطة في دائرة التمارين هو أنها فعالة جداً في حرق الدهون البطنية أي الدهون الحشوية الزائدة (الدهون الحشوية هي تلك الدهون التي تتركز بين الأعضاء الداخلية في البطن و التي تعتبر الأكثر خطورة مقارنة بدهون البطن).

وإذا دمجت تمارين الفايكوم هذه التمارين في روتين تمارين المعدة المعتاد وخاصة إذا كان هناك نظام غذائي متبع لن يؤدي الى خصر أنحف وبطن قوية ومسطحة فحسب ، بل سيؤدي أيضاً إلى تحسين الصحة الجسمية إلى حدّ كبير. بالإضافة إلى تقليل دهون البطن ومن الفوائد الأخرى لهذه التمارين انها تحافظ على صحة الجهاز الهضمي وذلك بالتخلص من أضرار الإمساك عن طريق الحفاظ على صحة الأمعاء بشكل عام وبالتالي التمتع بالجسم السليم ،وممارسة هذا النوع من تمارين شد البطن بعد الولادة يعتبر مهم جدا في علاج الانفصال العضلي (الانفصال العضلي هو نتيجة للانفصال الكامل أو جزئي للعضلات البطنية و يحدث بكثرة عند النساء الحوامل بسبب التمدد الذي يحدث في الرحم أثناء أو بعد الولادة.

و لا بد من التوضيح في كيفية الحصول على هذه التمارين والخطوات التالية توضح ذلك. كخطوة أولى تنفس بعمق بأخذ شهيق عميق من الأنف ثم اخرج الهواء من الفم بقوة حتى تشعر بعضلات بطنك تكاد تتلامس فيما بينها . اما الخطوة الثانية احبس النفس بعد اخذ الشهيق محاولا سحب السرة باتجاه الظهر والثبات على هذا الوضع من 5 الى 10 ثواني خصوصا اذا كنت مبتدأ. اما الخطوة الثالثة بعد الثبات لمدة مناسبة استأنف التنفس بهدوء حتى تحس أخذت قسطا كافيا من الراحة. بعدها حاول القيام بهذا التمرين مرات عديدة.

وضعية هذه التمرينات:

هناك العديد من الوضعيات التي يمكننا العمل بها. لكننا سوف نعمل على اختيار الفعالة منها للحصول على معدة قوية وعضلات بطن مشدودة. في البداية نقوم بتطبيق الخطوات الثلاثة اعلاه من خلال القيام بهذه التمارين الموجودة في الصور التالية:



وهناك بعض التوصيات التي يوصى بها خلال اداء تمارين الفايكوم منها، ان تؤدي هذه التمارين صباحا ويفضل على معدة فارغة حيث تعطي نتائج اكثر فاعلية كما يمكن القيام بالتمارين واقفا وليس شرطا الوضعيات السابقة اعلاه، كما انه من المميزات التي تميز هذه التمارين انها يمكن القيام بها في البيت او في المكتب او اي مكان اخر كونها لا تحتاج الى اي معدات او ادوات ، كما يفضل القيام بتمارين الفايكوم بشكل مستمر دون انقطاع.

من هذا كله نستنتج ان هذه التمارين مهمة جدا ويمكن الاستفادة منها في بعض الالعاب الرياضية المختلفة كونها تمنح الفرد المقدرة على حبس النفس ونحن نعلم ما لهذه العملية من اثر في تغذية الجسم بالاكسجين وهذا ما نحتاجه في فعالية السباحة على سبيل المثال وكذلك العضلات البطنية القوية التي نحتاجها في مهارات اخرى كثيرة فمن الممكن على هذا الاساس ان نوصي بالقيام ببعض الدراسات و الابحاث الخاصة بهذه التمارين للوصول الى التعرف الى مدى امكانية الاستفادة منها وبالتالي العمل عليها واستخدامها في الفعاليات الرياضية المختلفة.

كيفية التخطيط الصحيح للموهبة الرياضية العراقية وجعلها

بمستوى الرياضة في العالم وعدم محاربة الموهوبين



م.د فيصل علي حسن

الجامعة التقنية الوسطى

المعهد الطبي التقني/ المنصور

مازالت الرياضة العراقية تعيش في تدهور وخاصة في السنوات الاخيرة وعلى مستوى جميع الالعاب اذا ما نظرنا هناك بعض النتائج الايجابية والتي لا تلي الطموح على المستوى العالي والسبب في ذلك هو عدم التخطيط الصحيح الى الرياضة العراقية والتي تفتقر الى الدراسة والمعلومات والادارة واذا نظرنا الى مدى التقدم الذي حصل للدول المجاورة وخاصة الخليج على مستوى الرياضي نرى التطور الذي حصل سريعا وذلك عن طريق التخطيط الصحيح رغم انهم لا يمتلكون مواهب مثل العراق كون بلدنا يزهر بالطاقات والمواهب الرياضية وهو ولاد الى هذه الطبقة من الرياضيين الذين يمتلكون مواصفات عالمية ولكن سوء التخطيط جعل الرياضيين لا يكملون طريقهم نحو النجومية بسبب سور الادارة من قبل الاتحادات ومن قبل اللجنة الاولمبية ومن قبل وزارة الشباب والرياضة .

اذا اخذنا في نظر الاعتبار ان الموهوبين هم الثروة الحقيقية والقومية في اي بلد وفي كل مجتمع وتكون النواة نحو البناء والتقدم ويعتبرون ذخيرة الوطن في التقدم بين مصاف الدول المتقدمة وجميع الدول التي تسعى في اكتشافهم منذ الصغر ولذلك تحرص كثير من الدول على اعداد المواهب ورعايتها بالشكل

الصحيح من خلال الاعداد لهم بالشكل الصحيح وبالشكل الانق هنالك مواهب كبيرة في العراق وفي كافة الالعاب الرياضية ولكن سوء التخطيط جعل العراق في المصاف في نهاية الدول ولا يمكن ان نرتقي الى السلم لانه لانملك الادارة الصحيحة من اجل تحريك الدفة بالشكل الصحيح رغم ان هنالك خبراء في هذا المجال ورغم وجود اكاديمين في هذا المجال ولكن لا يمكن ان يعطوهم فرص من اجل تقديم بعض المقترحات والتي تفيد الرياضة العراقية والموهوبين واذا اخذنا بنظر الاعتبار ان هنالك مدارس للموهوبين والتي لا ترتقي الى مستوى الكفاءة لانها وببساطة يتم غلقها بين الحين والآخر ولا يوجد توفير مخصصات لها والى الرياضيين والى المدربين هذا اجرام في حق هذه المواهب متى نستطيع ان نجعل اسس صحيحة وتربوية وفعالة من اجل المواهب العراقية .

لذلك نستطيع ان نجعل الموهوبين ان يستمروا ويمارسوا الرياضة ويحققوا نتائج على المستوى العربي والاسيوي والعالمي وذلك من خلال توفير لهم المؤهلات والمستلزمات المطلوبة ونرى في الوقت الحالي هنالك من هم محسوبين على الرياضة يتحكمون في مصير الرياضة ومصير الرياضيين ومصير المؤسسة الرياضية هنالك اشخاص جاؤوا وهم ليسوا اهلا لها وجلسوا على الكراسي ويتحكمون بالرياضة العراقية .

الموهبة الرياضية العراقية واحتياجها :

الرياضة العراقية تزدهر بالمواهب وموجودة في كل مكان سواء كانت في المدارس وتوجد بكثرة وفي الطرقات وفي الملاعب وفي بعض الحدائق والتي تحتاج الى من يكتشفها ويصل بها الى الطريق الصحيح والمكان المحدد ولذلك كان العراق وما زال يزدهر بالمواهب الرياضية وليس فقط الرياضية بل على جميع المفاصل ولكن انا هنا اسلط الضوء على الرياضية فقط وكان العراق في مصاف الدول المتقدمة في جميع الالعاب سواء كانت فردية او جماعية في

السنوات الماضية كنا في اعلى الهرم واليوم نعاني بسبب الادارة والتخطيط وعدم الا مبالاة وهذا ضحيته كله الرياضي الموهوب عكس ما موجود في العالم انهم يوفرون جميع المستلزمات للرياضي منذ صغره وحتى ان يكبر ويحقق النتائج المطلوبة ولكن في العراق هو عكس ذلك علما ان لدينا موهوبين واذا صح التعبير يمكن ان ينافسون على مستوى العالم ولكن يحتاجون الى دعم الى تخطيط الى توفي احتياجاتهم يحتاجون الى المادة التي تنقصهم هنالك كثير من الامور المهمة التي يحتاجها الرياضي وهي غير متوفرة اليوم الموهوب يحتاج الى تخطيط صحيح يكون لمدة سنوات يكون توضع فيه برامج تدريبية وكيف يتم العمل عليها من خلال ويحتاج الى مدرب ذوو كفاءة عالية ويحتاج الى دعم من قبل الاتحاد ومن قبل اللجنة الاولمبية ويحتاج الى الدعم من قبل وزارة الشباب الجميع يجب ان يشارك وان يعمل في سبيل صقل هذه المواهب الموجودة كيف يمكن ان تحصل على نتائج متقدمة وكيف تريد الحصول على ميداليات ذهبية ان كانت او فضية وليس لديك المقومات المهمة في مسار العالم المتقدم يجعلون في بداية الطريق عملية التخطيط والى مدى سنوات ويوفرون كافة السبل بالتيجه يحصل على نتائج متقدمة ولكن نحن ماذا نقدم لاشي سوى الكلام ولانعرف راس الهرم في الرياضة العراقية ماذا يفعلون فقط السفرات ورصد مبالغ وتقسيم الكيكة .

المستلزمات المطلوبة للرياضيين الموهوبين :

1. نفتقر الى الملاعب ذات المواصفات العالية.
2. عدم توفير المعسكرات التدريبية طويلة الامد وخاصة الى الرياضيين الموهوبين.
3. عدم توفر مستلزمات الرياضة الحقيقية وفي كل لعبة وفي كل فعالية.

4. عدم زج المدربين في دورات على مستوى عالي من اجل تغيير المناهج نحو الافضل.

5. عدم الجدية من قبل الاتحادات مع الرياضيين من اجل توفير ما يحتاجه الرياضي.

6. التعامل مع المواهب والرياضيين يكاد يكون مشلول ويوصل في بعض الاحيان الى الاستهزاء بالرياضي.

7. ليس هنالك جدية في دفع الرواتب الى الموهوبين وتحفيزهم منذ الصغر وتوفي تجهيزات لهم بشكل دائم.

8. ليس هنالك توفير سكن لم وخاصة اهل المحافظات.

ماهو دور الادارة في رعاية الموهوبين :

يجب ان تكون هنالك ادراة خاصة في ادارة العمل مع الموهوبين وومراعاتهم وتوفير ما يحتاجونه وهذه الادارة لديها خطط تسيير عليها ولذلك نحن راينا هنالك مدارس ولكن لا يوجد فيها ما مطلوب وليس فيها الاحتياجات المطلوبة ولا يوجد هنالك تخطيط والادارة ليس لها دور في توفير احتياجات الرياضي الموهوب كونها جزء بسيط من مؤسسة رياضية كبيرة لذلك الادارة يجب ان تعمل من اجل توفير كافة المستلزمات المطلوبة الى الرياضي الموهوب ورسم طريق صحيح من التدريب حتى يكمل المشوار بشكل سليم وصحيح ومعرفة مستقبله اليوم الادارة هي المسؤولة بالشكل المباشر ولكونها تعمل معهم لذلك هي قادرة بان تنقل جميع ما يطلبه الرياضي الموهوب الى الجهات العليا حتى يتم سماع ما يطلبونه وما يحتاجونه الادارة الصحيحة هي التي تعمل بشكل دؤوب لان هؤلاء الموهوبين هم الثروة الحقيقية في المستقبل القريب من اجل ان يحققون نتائج ايجابية ويرفعون علم بلدهم في المحافل الدولية .

التنبؤ في صناعة الرياضة ما بعد Covid-19

م.د حسين عبيد مجهول

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

HusseinSport152@Gmail.Com

صناعة الرياضة ما بعد Covid-19 :

أصبحت الرياضة تساعد في نمو اقتصاديات الدول الكبرى وتعتبر في البعض من روافد الاقتصاد وأحد مصادر الدخل القومي بالإضافة للفوائد غير الاقتصادية أيضاً، وذلك بتطور البنية التحتية بالأحياء، وتطور المجتمعات، وتحسين بناء الصحة الجسدية والنفسية للمجتمع بالإضافة إلى أن الرياضة ارتبطت باقتصاديات الشركات التجارية ومصانع المعدات والأجهزة الرياضية ووسائل الإعلام على حد سواء.

معظم المنظمات والمؤسسات الرياضية تعتمد على الدعم المادي الحكومي، فنجد أن في بريطانيا تساهم الحكومة بما يقارب 7 بالمئة من موازنتها لدعم المجال الرياضي، ونجد الحكومة الفرنسية تساهم بما يقارب 25 بالمئة من احتياجات المؤسسات والمنظمات العاملة بالمجال الرياضي أما في الولايات المتحدة الأمريكية يتم الاعتماد على بعض الموارد الاقتصادية للدولة كالضرائب لبناء المنشآت الرياضية والساحات ودعم الأنشطة الرياضية والترفيه حيث أن تلك المنشآت تخدم الفرق الرياضية المحترفة وتحقق عوائد مالية من بيع التذاكر والدعم الجماهيري لتلك الفرق والمراهنات على تلك الرياضات.

اصبح اليوم الأثر الاقتصادي السلبي لـ Covid-19 وانعكاساته المتتحية هز كيان السوق المالية من حيث حدوث خسائر اقتصادية هائلة ، حتى اصبحت أسواق الأسهم تتراجع يومياً حول العالم بسببها وظهر آثار Covid-19 على صحة السكان أرقاماً مخيفة ، سواء تم التعبير عنها في عدد الإصابات أو على وجه الخصوص الوفيات، وإن أحد أكثر الطرق فعالية لاحتواء الوباء هو حجز السكان في منازلهم وشلل النشاط الاقتصادي، باستثناء تلك المتعلقة بالرعاية الصحية والقطاعات الأساسية وقد اعتبرت الرياضة قطاعاً غير ضروري، وبالتالي فهي تعاني من تداعيات تعليق اغلب الأنشطة وإمكانية ممارسة الرياضة البدنية في الظروف التي كانت طبيعية قبل انفجار الجائحة.

الأثر الاقتصادي:

يتحرك سوق الرياضة العالمي 756 مليار دولار أمريكي سنوياً هذه هي القيمة المباشرة التي نقلتها الصناعة: الولايات المتحدة مسؤولة عن 420 مليار دولار أمريكي وأوروبا عن 250 مليار دولار آخر وفقاً لتحليل الاخير الى Sports، وتحقق الصين، السوق الأسرع نمواً في مجال الرياضة العالمية، حوالي 150 مليار دولار أمريكي سنوياً، وتتوقع أن تصل صناعة الرياضة إلى عائدات تصل إلى 350 مليار دولار أمريكي على مدى خمس سنوات وبالتالي الغاء بعض المسابقات أو تغييرات التقويم، تؤثر بشكل مباشر على الصناعة بأكملها وستكون الخسائر حتمية وسيتم إلغاء الأرباح المتوقعة، وستتخفف الإيرادات، ويكون هناك تأثير أقل على أعمال الرعاية، وتدفع سياحي أقل، وفي النهاية ركود ثقيل لجميع المشاركين في الرياضة من خلال بعض الاتجاهات المهمة:-

1. المنشآت الرياضية: أحد الأضرار الجانبية الناجمة من وضع Covid-19 يؤثر بشكل مباشر على المنشآت الرياضية (الملاعب وحمامات السباحة، وما إلى ذلك) عندما يتم الاعتراض على الأحداث مع الجمهور، وهنا نجد صعوبة في فهم الاختلافات، مع افتراض ثوابت من حيث البروتوكول، بين حضور حدث رياضي في استاد أو حلبة أو حمام سباحة، دائماً بقدرة محدودة ومسافة اجتماعية وقناع وبروتوكول آخر للصحة والسلامة على سبيل المثال، على المدى القصير والمتوسط على الأقل، ستكون مختلفة وأقل تجريبياً في العالم المادي ستؤدي هذه العوامل وغيرها إلى زيادة التكاليف، والتي سيتم تمريرها في نهاية المطاف على طول سلسلة القيمة في النظام البيئي لقطاع الرياضة.

2. الحس الاجتماعي: الوضع الحالي سيعزز زخم الحس الاجتماعي في قطاع الرياضة، سواء للجهات الراعية الرعاية بهدف، والابتعاد عن غلبة ظهور العلامة التجارية وتنشيط المشاركة منخفضة الكثافة، وتعزيز عمليات التنشيط التي تضيف قيمة أيضاً ذات طبيعة اجتماعية إلى الجماهير المستهدفة المختلفة.

3. الابتكار: دون أدنى شك أنه سيتم تعزيز ابتكار المفاهيم ونماذج الأعمال للممتلكات (الأندية، والاتحادات، والبطولات، والمسابقات، والأحداث، وما إلى ذلك)، من خلال تعميق مصادر الدخل من ناحية وقيمة الأعمال المضافة، وفي الوقت نفسه تنويع المخاطر، دون إهمال المزيد من الترشيح في هيكل التكلفة.

4. التركيز: يمكن أن تؤدي إعادة صياغة هذا المفهوم ونموذج الأعمال، بالإضافة إلى الوضع الحالي لجزء كبير من نسيج الأعمال في صناعة

الرياضة، إلى عملية تركيز في مجالات مختلفة: سيكون أصحاب المصلحة الأقوى أكثر استعدادًا لـ الاستفادة من الفرص التجارية التي سيوفرها السوق؛ وأصحاب المصلحة مع أقل حجم يجب أن تكون مرنة جدًا، وفي الوقت نفسه، تجد مكانة الخاصة بك والتمايز الاستراتيجي لن يؤثر هذا السيناريو على الأندية فحسب، بل سيؤثر أيضًا على الأحداث، والبطولات.

5. التوجيه في الاحتراف: ستلعب الإدارات والاتحادات الرياضية، بشكل عام وعالمي، دورًا متزايدًا في القيادة والتوجيه في عملية الاحتراف في القطاع الرياضي (خاصة في أصغرها وأقلها)، الاتحادات والأندية على المستوى الإقليمي/ المحلي بمنهجيات وأدوات وغير ذلك.

✓ باختصار، سيناريو Covid-19 سيقدم بلا شك تغييرات وتحولات، بعضها تسارعت بسبب الوضع الحالي، وبعضها الآخر نتيجة لذلك وسيتم عرض بعض التغييرات على أنها تهديدات والبعض الآخر على أنها فرص، ومع ذلك فإن ما لن يتغير هو جذب واهتمام السكان بالرياضة: 80% من سكان العالم يحبون الرياضة، و80% من السكان سيظل في العالم يحب الرياضة.

خصائص ستحرك الصناعة بشكل أساسي في عام 2023:

1. عادات المستهلك: يعمل الوعي الصحي المتزايد والاتجاه نحو الأنشطة الرقمية المشتركة - بعيدًا عن المرافق الرياضية التقليدية في كثير من الأحيان - على تأجيل الصناعة. يفترض 70 إلى 85% من المستهلكين أنهم سيستمرون في استخدام عروض اللياقة البدنية والعافية الرقمية في المستقبل. المستهلكون الأصغر سنًا في الهند والصين والولايات المتحدة أكثر تفاعلًا والسلع الرياضية من بين الفئات التي يرغبون في إنفاق مبالغ كبيرة فيها.

- 2. البيع الاجتماعي:** يستمر الضجيج المحيط بوسائل التواصل الاجتماعي في النمو ، وتزداد أهمية المبيعات عبر هذه القنوات. يتأثر سلوك التسوق لدى جيل زد بشكل خاص بوسائل التواصل الاجتماعي: 97% يصفون وسائل التواصل الاجتماعي بأنها مصدر إلهامهم الرئيسي للتسوق. سيستمر اتجاه البث المباشر ، الذي استقر لأول مرة في آسيا ، في اكتساب الزخم في جميع أنحاء العالم. وصلت صناعة السلع الرياضية إلى Metaverse.
- 3. الاستدامة:** تعمل الجائحة وأزمة المناخ على زيادة وعي المستهلكين بالاستدامة ، وتزايد توقعاتهم من الشركات. يشمل الفائزون أولئك الذين تمكنوا من تسهيل اختيار المستهلكين لبدائل أكثر استدامة.
- 4. التحول في قنوات التوزيع:** في عام 2021 ، طورت الشركات أعمالها ووسعت نطاق الشراكات الاستراتيجية مع تجار التجزئة. مثال حالي لأشكال جديدة من التعاون : يمكن لمستخدمي تطبيق متجر التجزئة الأمريكي Dick's Sporting Goods أن يربطوا حساباتهم على Nike و Dick's للوصول إلى المنتجات والتجارب والعروض الحصرية.
- 5. اضطراب في سلسلة التوريد:** تتسبب التقلبات في الطلب ، واختناقات الإنتاج ، وارتفاع تكاليف المواد الخام والنقل ، والفوضى اللوجيستية في حدوث اضطرابات في سلاسل التوريد العالمية. في الوقت نفسه ، يعد التسليم في اليوم التالي جزءاً من المعيار الجديد: تريد Adidas تقديم هذه الخدمة لأكثر من نصف جميع المستهلكين في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2025.

القوة العضلية (Muscular Strength)

د. احمد حاكم عبد الواحد جاسور

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية، بمثل ما حظيت به القوة العضلية، وهناك نوعان للقوة العضلية (القوة العامة، والقوة الخاصة).

يعتقد بعض المدربين إن تدريبات القوة السريعة هي نفس تدريبات القوة الانفجارية من حيث الحجم والشدة والراحة ولكن في حقيقة الأمر هناك عدة اختلافات بين تدريبات القوة السريعة والقوة الانفجارية وهذه الاختلافات تكمن في التعريف والتدريب والجوانب الفسيولوجية والكيميائية ووفقاً لما يلي:-

أولاً:- التعريف:

القوة السريعة	القوة الانفجارية
أقصى تردد بأقصر زمن تؤدي لعدد من المرات. مثال: الوثبات الثلاثة المتتالية.	أقصى قدرة (القوة X السرعة) بأقصر زمن تؤدي لمرة واحدة مثال: رفعة الخطف في لعبة رفع الأثقال

ثانياً:- من الناحية التدريبية:

القوة السريعة	القوة الانفجارية
وزن الأثقال في التدريب من 50 – 70% من أقصى وزن يستطيع الرياضي أن يرفعه. التكرار من (6 – 10) تكرارات لكل تمرين. التغلب على المقاومة بدرجة تسارع لا تصل إلى أقصى درجة تسارع .	وزن الأثقال في التدريب من 30 – 50% من أقصى وزن يستطيع الرياضي أن يرفعه. التكرار من (1 – 4) تكرارات لكل تمرين . والتغلب على المقاومة بأقصى درجة تسارع.

ثالثاً:- من الناحية الفسيولوجية:

القوة السريعة	القوة الانفجارية
لا يشترك فيها أكبر عدد من الوحدات في نفس الوقت كما لا يحدث تزامن كبير في نشاط الوحدات الحركية في العضلة بل تعمل مجموعة من الوحدات الحركية بعد الأخرى وقد تتزامن معها بفارق قليل جداً من الزمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بمستوى عالي من التوتر.	يشترك فيها أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت أي (تزامن عمل الوحدات الحركية أثناء الأداء) أي الأداء بنفس الوقت وبأقصر زمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة مرتخية قبل الأداء .

رابعاً:- من الناحية الكيميائية:

القوة السريعة	القوة الانفجارية
مصدر الطاقة الرئيس لمثل هذه التدريبات (ATP-PC) + تحلل الجلوكوز لأوكسجيناً وتكون قوة انشطار ATP اقل سرعة في الوحدة الزمنية. ويمكن أن يستمر فترة الأداء إلى (10) ثواني	مصدر الطاقة الرئيس لمثل هذه التدريبات (ATP) وتكون قوة انشطار ATP سريعة جداً في الوحدة الزمنية. وذلك لقصر الفترة الزمنية للأداء والتي لا تتجاوز (3) ثواني .

مفهوم تدريبات القوة الانفجارية:

تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي ، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية.

أ- تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

الشدة:- بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد. وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%) .

الحجم:- التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة:- رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة . أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات .ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

ب- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية إن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر على عينه من مجموعتين متجانستين استخدمنا برنامجين لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فإن تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين .

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها أولاً تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض).

وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله فإن بعد ذلك سيرتد بحركة سريعة وقوية نمو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب.

مثال على تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزية أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي ذلك إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء جولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث فوق الإطالة عن طريق تقلص لاإرادي قوياً نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة فوق الإطالة) هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشراً بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1)م من الصندوق الأول وبارتفاع مثلاً (90)سم، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية.

وعليه يجب التركيز على مثل هكذا تدريبات وذلك لان اللاعبين في الألعاب المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات .

مفهوم تدريبات القوة السريعة:

تعني القوة السريعة القدرة على التغلب على مقاومات تتطلب سرعة عالية من الانقباضات العضلية ، والهدف من تدريبات القوة السريعة هو تطوير المجاميع العضلية التي تعمل بشكل رئيسي في المباريات.

وهناك نوعين من التدريب لتطوير القوة السريعة لعضلات الجسم المختلفة.

أ- تدريب القوة السريعة عن طريق الأثقال:

الشدة:- بالنسبة للوزن المستخدم من (50 – 75%) من أقصى وزن يستطيع أن يؤديه اللاعب للتمرين المحدد.

سرعة الأداء: من 90 – 100% من أسرع أداء للاعب

الحجم:- التكرار من (6 – 10) تكرارات في كل تمرين.

المجاميع: من (3 – 5) مجاميع لكل تمرين .

الراحة:- يكون النبض من (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات و اقل من 110 ض/د بين المجاميع . أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات . ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

ب- تدريب القوة السريعة عن طريق الوثب أو استخدام أجهزة متنوعة:

حيث يستخدم في هذه التدريبات تمارين مختلفة من تمارين الوثب برجل واحدة أو برجلين سواء باستخدام أجهزة متنوعة أو بدونها بحيث تؤدي التمارين وفقاً لما يلي:-

الشدة:- تكون سرعة الأداء من 90 – 100% من أفضل انجاز.

التكرار:- من (6 – 10) تكرارات لكل تمرين.

الراحة:- رجوع النبض إلى من (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات و اقل من 110 ضربة/دقيقة بين المجاميع. أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات . ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع.

لقد أثبتت البحوث الميدانية في مجال التدريب الرياضي إن اللاعبين والفرق الرياضية حققت تطوراً كبيراً في مستوى القوة السريعة وذلك من خلال توظيف العلاقة الجيدة والمترابطة بين القوة القصوى والقوة السريعة عن طريق استخدام تدريبات القوة القصوى لجميع أجزاء الجسم وعن طريق زيادة سرعة الانقباضات العضلية في التدريبات .

حيث أكد علماء التدريب الرياضي على إن هناك علاقة بين القوة السريعة نسبة إلى القوة القصوى حيث أكدوا على انه لبلوغ أعلى قوة سريعة يجب زيادة القوة القصوى ونقصان الزمن في آن واحد أو من خلال مايلي :-

- + زيادة القوة القصوى بثبات الزمن يؤدي إلى زيادة القوة السريعة.
- + زيادة القوة القصوى بتقليل الزمن يؤدي إلى زيادة القوة السريعة.
- + ثبات القوة القصوى وتقليل الزمن يؤدي إلى زيادة القوة السريعة.

$$\frac{\text{القوة القصوى}}{\text{الزمن}} = \text{أي إن القوة السريعة}$$

مثال (1) : إذا كانت القوة القصوى للاعب في تمرين معين (90) كغم والزمن الذي استغرقه في تنفيذه (6) ثواني.

$$\text{القوة السريعة} = \frac{90 \text{ كغم}}{6 \text{ ثواني}} = 15 \text{ كجم هو مقدار القوة السريعة قبل التدريب}$$

فإذا زادت القوة القصوى مع ثبات الزمن الذي يؤدي به التمرين

$$\text{القوة السريعة} = \frac{100 \text{ كغم}}{6 \text{ ثواني}} = 16.6 \text{ كجم أي زيادة في مقدار القوة السريعة}$$

مثال (2) : في حالة زيادة القوة القصوى مع تقليل الزمن

$$\text{القوة السريعة} = \frac{100 \text{ كغم}}{5} = 20 \text{ كجم هو مقدار القوة السريعة}$$

مثال (3) : في حالة ثبات القوة القصوى مع تقليل الزمن.

$$\text{القوة السريعة} = \frac{100 \text{ كغم}}{4} = 25 \text{ كجم هو مقدار القوة السريعة}$$

وعليه فإن أفضل الحالات لتطوير القوة السريعة هو من خلال زيادة القوة القصوى وتقليل زمن الانقباضات العضلية أي زيادة سرعة الانقباض والانقباض أثناء الأداء العضلي مما يؤدي ذلك إلى سرعة تنفيذ الواجب سواء كان بدني أو مهاري أو خططي وبالتالي تحسين مستوى الأداء أثناء المباريات .

المسابقات المركبة للرجال والنساء

أ.م حسين محسن سعدون

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعريف المسابقات المركبة :

هي المسابقات التي يتنافس فيها متسابقين فردين في سلسلة من المسابقات الفردية خلال يوم أو يومين على أن تتحدد النتيجة وفقا للنقاط المحصلة لأفضل أداء لديهم في كل مسابقة من المسابقات على حدة للوصول للمجموع الكلي

تركيب المسابقات المركبة للرجال:

رجال/ شباب تحت 20 سنة – عشاري (10 مسابقات) :

اليوم الأول (عدو100م؛ وثب طويل؛ دفع الثقل؛ الوثب العالي؛ عدو 400م)

اليوم الثاني(110متر حواجز؛ رمي القرص؛ القفز بالزانة؛ رمي الرمح؛ عدو 1500م)

تركيب المسابقات المركبة للنساء:

سيدات/ شبابات تحت 20 سنة / فتيات تحت 18 سنة – سباعي (سبع مسابقات)

اليوم الأول (عدو 100 متر حواجز ؛ الوثب العالي ؛ دفع الثقل (الجلّة) ؛ عدو 200 متر) .

اليوم الثاني (الوثب الطويل ؛ رمي الرمح ؛ سباق ركض 800 متر)

إدارة منافسات المسابقات المركبة:

تطبق القواعد المحددة التالية على منافسات المسابقات المركبة كالاتي :

➤ ينبغي أن يكون هناك فترة فاصلة لا تقل عن 30 دقيقة بين نهاية مسابقة
وبداية المسابقة التالية لكل متسابق على حدة (على أن يتم مراقبتها من حكم
المسابقات المركبة)

➤ بالنسبة للمسابقات التي تقام في يومين متتاليين، ينبغي ألا تقل الفترة
الزمنية بين نهاية آخر مسابقة في اليوم الأول وبداية المسابقة الأولى في
اليوم الثاني عن 10 ساعات

➤ باستثناء المسابقات الأخيرة ينبغي توزيع المتسابقين في التصفيات
والمجموعات وفقاً لأفضل مستوى «أداء في الموسم» في كل مسابقة من
المسابقات

➤ بالنسبة للمسابقات الأخيرة، ينبغي توزيع المتسابقين في السباقات وفقاً
لنتائجهم بعد المسابقات الثانية الأخيرة بحيث تحتوي السباقات الأخيرة على
المتسابقين الأوائل.

➤ يتمتع الحكم (أو المندوب الفني بالنسبة للمسابقات الكبرى) بسلطة إعادة
ترتيب التصفيات والمجموعات، إذا تطلب الأمر ذلك من وجهة نظره.
➤ تحتوي كل تصفية أو مجموعة على (3) متسابقين على الأقل، من المفضل
(5) أو أكثر.

➤ يستخدم نظاماً واحداً فقط للتوقيت خلال كل سباق على حدة .
➤ يجب على المتسابقين أداء محاولة البدء أو أداء محاولة في كل مسابقة على
حدة في الحالات التالية:

- ✓ إذا لم يؤدي المحاولة يعدّ وكأنه ترك المسابقة.
- ✓ نتيجة لذلك لم يدرج في النتيجة/التصنيف النهائي.

✓ على الرغم من ذلك، فالنتائج التي تحققت في المسابقات الفردية الأخرى حتى ذلك الوقت ستكون صحيحة باعتبارها نتائج فردية أي لأغراض الأرقام المسجلة والتصنيفات.

✓ متطلبات محاولة البدء أو أداء محاولة، لا تتطلب من المتسابق جهداً صادقاً أي ببساطة بذل بعض الجهد للمشاركة.

✓ في حالة عدم إجراء أي محاولة بدء ربما لم يشارك المتسابق في أي مسابقة من المسابقات المتبقية في المسابقات المركبة.

✓ على الحكم التأكد من أن أي قرارات اتخذت في هذا الصدد سيتم تبليغها للمتسابقين والإداريين الآخرين.

✓ أي متسابق يقرر الانسحاب من مسابقة من المسابقات المركبة لا بد له أن يبلغ الحكم بقراره.

✚ بشكل عام، تطبق القواعد الطبيعية للمنافسة على كل مسابقة على حدة، تطبق الاختلافات التالية لقواعد الاتحاد الدولي على منافسات المسابقات المركبة:

➤ في الوثب الطويل وكل مسابقة من مسابقات الرمي، يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات فقط.

➤ في فعالية الوثب العالي ترفع العارضة (3سم) بشكل منتظم طوال المنافسة،

وإما فعالية القفز بالزانة، ترفع العارضة (10سم) بشكل منتظم طوال

المنافسة، ونتيجة لذلك ففي الوثب العالي والقفز بالزانة، لا يتمتع المتسابق

الفائز بحق اختيار ارتفاعا بخلاف ذلك الارتفاع الذي توصل إليه بهذه الزيادات

➤ في الوثب العالي والقفز بالزانة، هناك تباين في أزمنة المحاولات عندما

يتبقى متسابق واحد فقط في جميع زمن مسابقات الميدان (30 ثانية) عدا

سباق فعالية الزانة 1 دقيقة, واللاعب الفائز الذي يحاول تحطيم الرقم القياسي العالي يعطي له دقيقة إضافية.

➤ عند استخدام التوقيت اليدوي يأخذ التوقيت الخاص بكل متسابق في كل مسابقة من المسابقات بواسطة ثلاث ميقاتين بشكل منفصل.

➤ في مسابقات المضمار، يسمح فقط ببداية خاطئة واحدة لكل تصفية قبل استبعاد أي متسابق تسبب في أي بداية خاطئة تالية.

📊 تسجيل نتائج المسابقات المركبة يدويا أو عن طريق استخدام برامج الكمبيوتر التي تستطيع الدخول للجداول :

➤ سيخصص لكل متسابق في كل مسابقة من مسابقات المضمار على حده نقاط خاصة بالزمن المحقق وفقا لجداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى, المتسابق الذي تم استبعاده بسبب البدء الخاطئ أو مخالفة أي قاعدة فنية أخرى أو بسبب عدم إنجازه للسباق سيسجل (0) في هذه المسابقة ولكنه قد يستمر في المنافسة.

➤ في كل مسابقة من مسابقات الميدان، تخصص لكل متسابق من المتسابقين نقاطا خاصة بأفضل نتائجه وفقا لجداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى, يسجل المتسابق الذي أخفق في أداء أي محاولة صحيحة نتيجة (0) في هذه المسابقة ولكنه سيستمر في المنافسة.

➤ في حالة عدم تحديد جداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى لنقاط أداء محدد، تستخدم النتيجة الأقل الأقرب,

➤ نتيجة كل مسابقة من المسابقات وإجمالي تقدم كل متسابق من المتسابقين عند هذا الزمن يجب الإعلان عنهما أو بطريقة أخرى يصرح عنها لكل متسابق عقب كل مسابقة.

➤ يأخذ المتسابقون مراكزهم في التصنيف النهائي في منافسات المسابقات المركبة وفقا لإجمالي عدد النقاط على أن يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على أعلى إجمالي.

جدول (1) يبين نموذج لورقة تسجيل النقاط في منافسات المسابقات المركبة للنساء



POS	BIB COMPETITOR		POINTS							
	NAT	YEAR								
1	387	Jessica ENNIS GBR 86	6731 WL	1135 1-1 12.93	1132 1-B 1.92	803 5-B 14.14	1054 1-1 23.25	940 7-B 6.29	735 8-A 43.54	932 1-4 2:12.22
2	451	Jennifer OESER GER 83	6493 PB	1033 6-1 13.62	1016 7-B 1.83	813 4-B 14.29	952 2-3 24.30	981 4-B 6.42	796 1-B 46.70	902 4-4 2:14.34
3	707	Kamila CHUDZIK POL 86	6471 SB	1050 3-1 13.50	903 3-A 1.74	868 3-B 15.10	949 3-3 24.33	1023 1-B 6.55	835 3-A 48.72	843 8-4 2:18.58
4	931	Nataliia DOBRYNSKA UKR 82	6444	1000 3-2 13.85	1016 6-B 1.83	916 1-B 15.82	885 6-3 25.02	978 5-B 6.41	731 10-A 43.29	918 3-4 2:13.22
5	962	Lyudmyla YOSYPENKO UKR 84	6416 PB	1030 3-4 13.64	1054 3-B 1.86	728 5-A 13.01	994 2-1 23.86	912 10-B 6.20	800 6-A 46.87	898 5-4 2:14.64
6	940	Hanna MELNYCHENKO UKR 83	6414	1036 5-1 13.60	1016 4-B 1.83	774 1-A 13.70	970 4-1 24.11	985 3-B 6.43	710 11-A 42.24	923 2-4 2:12.85

المصادر:

- الاتحاد الدولي لألعاب القوى : القانون الدولي وقواعد المنافسة , ترجمة وإعداد صريح عبد الكريم أفضلي, 2011.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى: القانون الدولي وقواعد اللعبه , ترجمة صريح أفضلي, دار الضياء, النجف للطباعة, 2014 .
- محمد حسين حميدي, حسين محسن سعدون: المسابقات المركبة للرجال, ط1 , دار الأطروحة ,بغداد, 2018.
- محمد حسين حميدي, حسين محسن سعدون: المسابقات المركبة للرجال, ط1 , مطبعة التنوير , بغداد , 2018.

القيادة الرياضية

م. رونق ناطق محمد علي

جامعة النهريين- كلية العلوم السياسية

Rawnaq.natiq.m@gmail.com

تعد القيادة الرياضية جزء هاماً من الكفايات المهنية في العملية الإدارية التي يخطط وينظم لها القائد الرياضي، وللقيادة أهمية كبيرة في مدى التأثير بالمرؤسين والأفراد واللاعبين بصورة حكيمة كما يتطلب من القائد أن يكون قدوة للآخرين ويغرس المعتقدات والقيم الإنسانية للتأثير على سلوكهم التي تجعلهم يستجيبون له حتى يكون قادراً " على أخذ زمام المبادرة في قيادتهم والقدرة على استخدام المكافآت والحوافز والتشجيع والترغيب بصورة منطقية لتحقيق أهداف المؤسسة ويتصف القائد المتميز في المؤسسات الرياضية بأنماط سلوكية مميزة ويتدخل بأسلوب فعال وصائب في الوقت المناسب عند اتخاذ القرارات التي تتوقف على شخصية بدرجة كبيرة وأسلوبية في إدارة المؤسسة .

أن الوصول الى المستوى الرياضي المتقدم والمتطور وتحقيق أفضل النتائج يعتمد على متطلبات القيادة الرياضية وكما يلي :

➤ استخدام المعرفة المتخصصة والقدرات المكتسبة عن طريق التعليم والتدريب والخبرة .

➤ الممارسة والبراعة في استخدام الطرق العلمية والعملية والوسائل المساعدة لانجاز العمل

- توجيه الأفراد واللاعبين والأعمال بصورة مثالية .
- القيادة النموذجية للمؤسسة الرياضية وتنوع أنشطتها وتوفير الموارد البشرية الكفؤه .
- بث روح الفريق الواحد والتعاون بما يضمن التماسك في إطار من العلاقات الأنسانية المتبادلة
- الاستفادة من التقنيات الحديثة بطريقة تسمح بتحقيق الأهداف بأقل وقت ممكن وأقل تكلفة لتحقيق متطلبات العمل .
- وضع الخطط وتحديد الأهداف وفق إمكانات وظروف المؤسسة لتنفيذ الواجبات والمهام على أكمل وجه .
- احترام العاملين وأرائهم للارتقاء بالعلاقات الاجتماعية وخلق أجواء رياضية مبنية على أسس العمل الجماعي والاحترام المتبادل والأحاساس بالمسؤولية .
- ويفهم من القيادة الرياضية بأنها العلاقة المتبادلة ما بين فرد واحد يمتلك أكبر قدر من التأثير والنفوذ (القائد) ومجموعة من الأفراد التي يشترك معهم بحيث يكمل أحدهما الآخر والذي يمتلك القدرة على التوجيه والتأثير في سلوك الأفراد واللاعبين وتقديم الدعم والمساندة وتنسيق البرامج بمختلف الطرق والوسائل والأساليب لتحقيق الأهداف المخطط لها وقدرتها على استخدام طاقة الموارد المتاحة والتنسيق المنظم من أجل التوصل الى تطوير مستواهم وقدراتهم الى أقصى درجة ممكنة ويحترمة الجميع ويقدرونة ويستمعون الية وينفذون توجيهاته ويثقون بقدراته بقيادتهم ورعايتهم بالإضافة الى عملة في توجيههم وتحفيزهم .

وللقيادة عدة شروط أساسية عامة تتمثل بما يلي :

- وجود عدد من الأفراد يرتبطون مع بعضهم .
- وجود هدف مشترك فيما بينهم .

➤ لكل فرد من أفراد الجماعة عمل يختلف عن الآخرين .

ترتكز القيادة على معايير شخصية أهمها:

- السمات الشخصية الذاتية للقائد التي يتميز بها دون سواه .
- الخصائص الموضوعية المتعلقة بطبيعة المركز القيادي ومدى تأثيره على الآخرين لتحقيق الأهداف المشتركة الموضوعية .
- مدى أستعداده للعمل مع الجماعة فضلا" عن نقل أفكاره وأرائه بشكل واضح ومناسب للآخرين .
- قدرته على التعامل مع الآخرين والأحاساس بأحتياجاتهم ورغباتهم والوقوف على مشاكلهم والتصدي لها .

أنواع القيادة الرياضية :-

➤ **القائد المهني :** تتمثل بالشخص الذي تم أعداده عن طريق التدريب والدراسات نتيجة تعلمه مجموعة من المعارف والعلوم الأساسية مثل (الإدارة الرياضية , علم التدريب, علم النفس, علم الاجتماع وغيرها من العلوم الأخرى) بحيث يكون قادرا" على التعامل مع المجتمع الرياضي والعمل في الهيئات والمؤسسات الرياضية .

➤ **القائد المتطوع:-** هو الشخص الذي يمتلك الوقت والرغبة والدافعية والمهارة العملية ويتقن نشاطات معينة والاستعداد للعمل التطوعي في الهيئات والمؤسسات الرياضية, وهناك ضرورة ملحة لتواجد هذا النوع من القادة في المجال الرياضي نظرا" لعدم قدرة المؤسسات الرياضية على توظيف العدد الكافي لقيادة الأنشطة المختلفة , علما" أنه يتبع في عملة القائد المهني الذي يحدد مسؤوليات وأختصاص القائد المتطوع .

➤ **القائد الطبيعي :** هو القائد الذي تنتجها الجماعة من بين أعضائها ليتولى القيادة ويكون مسؤولا" عن تنظيم أعمالها وأجتماعاتها وأنشطتها وحلقة

التواصل ما بين القائد المهني والجماعة , كما يسهم في تدريب الأفراد
لتدعيم المؤسسات الرياضية .

يتضح مما تقدم بأن القيادة الرياضية تمثل العملية التي يقوم بها فرد من
ضمن مجموعة رياضية لغرض توجيه سلوك الأفراد واللاعبين وينسق الأنشطة
المرتبطة والتأثير بهم لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق أهداف مشتركة بينهم
وفي ضوء ذلك تكون القيادة هي علاقة تبادلية بينهم .

أما مفهوم القائد الرياضي فهو الفرد الذي يمتلك قدرا كبيرا من النفوذ
والتأثير على الافراد واللاعبين ويتبنى السلوك الديمقراطي بالمقارنة بغيره من
الافراد . ويقوم بالتوجيه في اللحظات المناسبة وعند الضرورة , وأن يكون
عارفاً بأهداف وأتجاهات المؤسسة الرياضية ومنسجم مع السياسية العامة لها
فهو يؤدي دوراً " مزدوجاً" أحد جوانبه يتصل بالأدارة والآخر بالجانب الفني
فكلما ارتقى بالجانب الاداري كلما تزايد الجانب الفني له ويصبح أكثر قدرة على
تحقيق الأهداف.

ملخصات الرسائل و أطروحات

ملخص رسالة ماجستير

نسبة مساهمة التعليم المدمج في تطوير التفكير الإداري

لبعض مهارات الكرة الطائرة

الباحث :

زهراء عبد الحسن حلو

إشراف :

أ.د حسن هادي شروم

جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sp.post.10zahraa@mu.edu.iq

ان اهمية البحث تتمثل في استخدام التعليم المدمج كوسيلة لتطوير التفكير الإداري لبعض مهارات الكرة الطائرة للطالبات وذلك من خلال المزج بين التعليم الإلكتروني والتقليدي في تدريس وتعليم المهارات، وتكمن مشكلة البحث في مدى فاعلية العملية التعليمية باستخدام اسلوب التعليم المدمج في جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ونسبة مساهمته في تطوير التفكير الإداري ومستوى تفاعل الطلبة مع التعليم المدمج من وجهة نظر اعضاء التدريس وضمان متطلبات جودة التعليم المدمج و المعوقات التي تعترض سبل تطبيقه .

لذلك هدفت الدراسة إلى :-

1- التعرف على فاعلية التعليم المدمج في تطوير التفكير الإداري لعينة البحث.

أما - فرضيات البحث فهي :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التعليم المدمج لتطوير التفكير الإدراكي لبعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أما مجالات البحث فكانت كما يأتي:

➤ **المجال البشري :** طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى.

➤ **الزماني المجال:** 25/ 6/ 2022 إلى 19/ 12/ 2021 .

➤ **المجال المكاني :** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى .

وتطرقنا الدراسات النظرية إلى بعض الموضوعات المتعلقة بموضوع البحث مثل مفهوم التعليم المدمج وأهميته , ومفهوم التفكير الإدراكي وعناصره وأنواعه , وتضمن الباب الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى والبالغ عددهن (41) طالبة ولحاجة الباحثة الى عينة بناء وتقنين اختبار التفكير الإدراكي استعانت بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار والبالغ عددهن (76) طالبة وجامعة العين البالغ عددهن (25) طالبة وعولجت البيانات بالإحصائيات التالفة (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري النسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون، اختبارات) وتم تحليل البيانات بنظام التحليل الإحصائي (spss) وتوصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات ساهم التعليم المدمج بشكل فعال في تطوير التفكير الإدراكي للطالبات.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة توصي بالتالي:

- 1.** ادخال التعليم المدمج في تدريس مهارات الكرة الطائرة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من تأثير فعال في رفع مستوى المتعلمين.
- 2.** اجراء دراسات مشابهة وعلى عينات مختلفة باستخدام التفكير الإدراكي .

Blended Education Contribution Ratio To develop Perceptual thinking for some volleyball Skills

The Researcher: Zahraa Abdel Hassan

The supervisor: Prof. Dr.Hassan Hadi Al-Zayadi

ABSTRACT:

The importance of the research is the use of blended learning as a means to develop cognitive thinking for some volleyball skills for female students, through a combination of electronic and traditional learning in teaching and teaching skills, and the research problem lies in the effectiveness of the educational process using the blended learning method at the University of Muthanna - College of Education Physical and sports sciences, and the percentage of its contribution to the development of cognitive thinking and the level of students' interaction with blended education from the point of view of the teaching staff and ensuring the quality requirements of blended education and the obstacles that hinder the ways of its application Therefore, the study aimed to:-

- Recognizing the effectiveness of blended learning in developing the cognitive thinking of the research sample

The research hypotheses :

1. There are statistically significant differences between the experimental and control group in the blended learning of some volleyball skills

2. There are statistically significant differences between the experimental and control groups in the blended education for the development of perceptual thinking for some basic volleyball skills for second-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences. And control groups in the blended education for the development of perceptual thinking for some basic volleyball skills for second-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

The fields of research were as follows:

- The human field / second stage students, College of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Muthanna.
- Time range / 12/19/2021 to 6/25/2022.
- Spatial domain / College of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Muthanna.

Theoretical studies touched on some topics related to the subject of the research, such as the concept of blended education and its importance, concept of perceptual thinking and its elements and The University of Al-Muthanna, which numbered (41) student types. And because the researcher needed a sample to build and standardize the cognitive thinking test, she used the students of the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences – Dhi Qar University, who numbered (76) and Al Ain University, which numbered (25) female students, and the data were treated with the following statistics) Arithmetic mean, standard deviation, percentage, Pearson correlation coefficient, t-test) and the data were

analyzed using the statistical analysis system (spss).The researcher reached the most important conclusions Blended learning effectively contributed to the development of students' cognitive thinking .

In light of the conclusions reached by the researcher recommends the following:

1. Introducing blended education in teaching volleyball skills to the faculties of physical education and sports sciences because of the effective impact in raising the level of learners
2. .Conducting similar studies on different sample using perceptive thinking.

1-المقدمة:

بدأت مؤسسات التعليم بمختلف مستوياتها في كثير من بلدان العالم تراجع سياساتها وتغير في أهدافها من أجل إيجاد بدائل أفضل تتيح فرص أكثر للتعليم بشكل أكثر يسرا واتساعا. ولعل أهم ما تم التوصل إليه لتقديم أفضل صورة وتحقيق أكثر الأهداف للتعليم الحديث هو دعم مختلف مستويات التعليم بأكثر التطورات التكنولوجية من خلال دمج تكنولوجيا الاتصال والمعلومات في العملية التعليمية. فتطبيق التكنولوجيات الحديثة في العملية التعليمية نتج عنه العديد من المفاهيم الجديدة والطرق والأساليب الحديثة في تقديم المادة التعليمية. وجامعة المثني بدورها غير مستثناة من هذا التطور التكنولوجي إذ حاولت بمختلف السبل الاستفادة من التطورات التكنولوجية الحاصلة سواء في الأجهزة والمعدات أو شبكات الإعلام والاتصالات من خلال دمجها في العملية التعليمية من أجل تطوير التعليم والنهوض به ومن أجل تحقيق الجودة في التعليم.

مشكلة البحث :

مشكلة البحث تتحدد في الاجابة على التساؤلات الاتية:

1. ما مدى فاعلية العملية التعليمية باستخدام أسلوب التعليم المدمج

Learning blended في جامعة المثني كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة ؟

2. ما هي نسبة مساهمة التعليم المدمج Learning blended لتطوير التفكير

الادراكي لبعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة جامعة المثني؟

اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1. التعرف على فاعلية التعليم المدمج لتطوير التفكير الادراكي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى.

فروض البحث:

وتتمثل فرضيات الدراسة فيما يلي:

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التعليم المدمج لتطوير التفكير الادراكي لبعض المهارات الاساسية لكرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى .

مجالات البحث :

المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم جامعة المثنى.

المجال الزماني: 202\12\19 الى 2022\6\25.

المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم جامعة المثنى.

تحديد المصطلحات:

1. التعميم المدمج: وهو مصطلح ظهر في الآونة الأخيرة نتيجة الاندماج الحاصل بين تكنولوجيا المعلومات والاتصال والعملية التعليمية. (عبد العاطي حسن البائع و2009 و24)

2. التفكير الإدراكي:- عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوك وبذا يعنى أنها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة انما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الفرد (محمود اسماعيل محمود و2006 و71).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث من طالبات/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/المرحلة الثانية/جامعة المثنى للعام الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهن (41) طالبة ولحاجة الباحثان لعينة بناء وتقنين اختبار التفكير الإدراكي استعانت بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار والبالغ عددهن (76) طالبة وجامعة العين البالغ عددهن (25) طالبة. عينة بناء اختبار التفكير الادراكي (115) طالبة بواقع (76) طالبة من جامعة ذي قار و(25) طالبة من جامعة العين و(14) طالبة من جامعة المثنى، فيما اشتملت العينة الرئيسة للبحث على (34) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى، تم تقسيمهن الى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، المجموعة الضابطة (17) طالبة وتمثل نسبة (41%) من المجتمع البحث الاصلي، هذه المجموعة تنفذ منهج المدرس المتبع، والمجموعة التجريبية (17) طالبة تمثل (41%) من مجتمع البحث، ونفذت المنهج التعليم المدمج. اما عينة التجربة الاستطلاعية (الأولى والثانية) وعددهم (7) طالبات، خارج عينة البحث الرئيسة، وقد بلغت نسبة العينة لمجتمع البحث (82.926%). وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينة البحث.

الجامعات	العدد الكلي	عينة بناء الاختبار الادراكي	العينة الاستطلاعية للبحث	افراد العينة الرئيسية
ذي قار	76	76	—	—
المثنى	41	14	7	34
العين	25	25	—	—
المجموع	142	115	7	34

2-2 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل البحثية: (المراجع والمصادر العربية والشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، منصة كوكل كلاس روم (google class room)، المقابلات الشخصية، استمارة استبيان، صور وافلام توضيحية لمراحل اداء مهارات الكرة الطائرة).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالدراسة:

المراجع والمصادر العربية والشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) .
الاختبارات مهارية . المقابلات الشخصية . صور وافلام توضيحية لمراحل اداء
مهارات الكرة الطائرة . منصة كوكل كلاس روم (class room google)

4-2 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح قياساتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات المبحوثة:

لقياس كفاءه المتغير المستقلّ المعد للبحث الحالي ، يجب ضبط متغيرات البحث التي تم رصدها من قبل الباحثة بالاستعانة بالمصادر والدراسات السابقة وآراء الخبراء لتأثيرها في نتائج الدراسة، وتنظيمها وضبطها لتحقيق من سلامة اجراءات البحث.

وشملت هذه المتغيرات ما يأتي:

اولاً: - المتغير المستقل ويشمل ما يأتي:

- أ. تدريس طالبات المجموعة التجريبية وفق التعليم المدمج .
- ب. تدريس طالبات المجموعة الضابطة على وفق المنهج التعليمي لمادة كرة الطائرة للمرحلة الثانية وبالطريقة المتبعة من قبل المدرس .

ثانياً:- المتغير التابع:

هو المتغير الملاحظ في تطوير طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في:

أ- التفكير الادراكي: تطور تفكير الطالبات وادراك المواد النظرية لبعض معارات الكرة الطائرة .

2-4-2 توصيف مقياس مقياس التفكير الادراكي: مقياس التفكير الادراكي:

استخدمت الباحثة مقياس التفكير الادراكي الذي وضعه سجراو ودينسون (Dennison & Schraw ,1994) والذي يشتمل على بعدين هما: معرفة الادراك وتنظيم الادراك . وقام كيومر (Kumar ,1998) باستخدام المقياس، وأعاد التحليل العاملي له) .

وقد تم تطوير المقياس ليتلاءم مع البيئة الأردنية من قبل (عبيدات، 2009 ،الجراح وعبيدات، 2011 ،) وتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقره.

2-4-2-1 تصحيح المقياس: تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي، المكون من استجابات تتراوح ما بين دائما إلى إطلاقا؛ وقد أعطي خمس درجات لتقدير دائما، وأربع درجات لتقدير غالبا، وثلاث درجات لتقدير أحيانا، ودرجتان لتقدير نادرا، ودرجة واحدة لتقدير إطلاقا. وللحكم على مستوى امتلاك الطلبة للتفكير،

2-5 التجربة الاستطلاعية: بعد تحضير فقرات المقياس والتعليمات الخاصة به واعداد استمارة الاستجابة للمقياس، ومفتاح التصحيح له وللوقوف على مدى وضوح تعليمات وصياغة فقرات المقياس وتحديد الوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة من طالبات المرحلة الثانية البالغ عددهم (7) طالبات في يوم الاثنين الموافق 2022/1/3، وقد تبين ان التعليمات كانت واضحة وان الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات الاختبار كان حوالي (10) دقيقة، وبذلك اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

2-5-5 الاسس العلمية للمقياس (التفكير الادراكي):

2-5-1 صدق المقياس: لأجل التحقق من صدق المقياس قامت الباحثان باستخراج صدق المحتوى الذي يعد اهم انواع الصدق في بناء المقاييس والذي " غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية " (ابو حويج الجراح واخرون، 2002)، وتم ذلك من خلال عرض المقياس وتعريفاته وفقراته ومجالاته بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء والمختصين .

2-5-1-1 تحديد صلاحية فقرات المقياس: تحقق الباحثان من الصدق الظاهري للمقياس وملائمته للبيئة العراقية وذلك بعرضه على شكل استمارة استبانة بصورته الاولية البالغة (30) فقرة، على مجموعة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في التعلم الحركي، والقياس والتقويم، وطرائق التدريس، والكرة الطائرة والبالغ عددهم (10) خبراء ملحق رقم (2) لإبداء آرائهم واقتراحاتهم بخصوص وضوح وصياغة الفقرات ومدى ارتباطها بالبعد والمقياس ككل، وذلك لمعرفة مدى صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله، وكانت ملاحظاتهم بعدم صلاحية بعض الفقرات وتم الأخذ بها جميعا، إذ تم استخدام اختبار (كا2) ومستوى دلالتها معيارا لقبول الفقرة وقد اظهرت النتائج قبول الفقرات التي حققت قيما اكبر من قيمة (كا2) الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، وبذلك اصبح المقياس يتكون من (23) فقرة ملحق رقم (1).

2-5-2 ثبات المقياس: تم إيجاد معاملات الثبات لمقياس التفكير الادراكي باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ طبقت المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (7) طالبات. يوم الاثنين 2022/1/1، وتم إعادة

تطبيق المقياس بعد مرور اسبوعين يوم الاحد الموافق 2022/1/16، ثم قام الباحثان بإيجاد نتائج العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)؛ ولقد ظهرت النتائج بان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، إذ كانت قيمة (0.911) عند مستوى دلالة (0.05).

2-5-3 حساب موضوعية مقياس التفكير الادراكي: نظرا لاعتماد معامل الموضوعية اساسا في الابتعاد عن الآراء الشخصية في عملية التقييم، فان المقياس قد حسم هذا الموضوع من خلال عرض مفتاح تصحيح فقرات المقياس على المختصين والبالغ عددهم (10) في مجالات الاختبارات والقياس وطرائق التدريس والتعلم الحركي لحني (البيان الاتفاق على صلاحية مفتاح التصحيح والذي يعطي تقييماً لكل اجابة بالاعتماد على مجموعة اجابات من الاختيار المتعدد) ولذا فان عملية التقييم كانت عملية موضوعية بعيدة عن الاهواء الشخصية في التقييم وبذلك يتحقق معامل الموضوعية لهذا المقياس

2-6 القياسات القبليّة: قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان في يوم الاثنين الموافق 2022/1/17 في قاعة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثني،

2-7 التجربة الرئيسة للمقياس:

2-7-1 تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام التعليم المدمج: تضمنت الوحدات التعليمية التجريبية في القسم التعليمي البالغ زمنة (25) دقيقة عدة نقاط منها مراعاة النواحي الفنية الخاصة بكل مهاره و شرح كيفية اداء المهارة وشروط الأداء بالشكل الصحيح والتذكير لمراحل اداء المهارات والخطوات التعليمية باستخدام الشرح و ثم تقوم الطالبات بتطبيقها عمليا ضمن النشاط التطبيقي بزمن قدره

(45) دقيقة، وعدة مراحل وخطوات والتركيز على أداء المهارات مع الأخذ بنظر الاعتبار القواعد القانونية لأداء مع تصحيح الخطاء . وفيما يخص الجانب الإلكتروني، قامت الباحثة باستخدام برنامج الكلاس روم (Class Room) وبرنامج التليكرام (Telegram) الذي من خلال هذه البرامج قام الباحثان بشرح المحاضرات الإلكترونية لجوانب مهارات البحث، مع استخدام بعض الفيديوهات والصور التوضيحية التي تحتاجها الطالبة بشكل مهم في أداء المهارات وعرض الحركة اثناء أداء المهارة وتوضيح اقسامها بالحركة البطيئة اثناء عرض المهارة فضلا عن التطبيق عمليا اثناء التعليم الحضوري.

2-8 القياسات البعدية: قام الباحثان بتوزيع الاستبيان على عينة البحث في يوم الخميس الموافق 2022/3/17 وبعد الانتهاء من التجربة قام الباحثان بجمع البيانات الخاصة بالطالبات وتبويبها بجداول تمهيدا لتحليلها احصائيا.

2-10 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات في المواضيع التالية :
(الوسط الحسابي - الوسيط الانحراف المعياري - الخطاء المعياري - معامل الالتواء- ارتباط بيرسون - قانون النسبة المئوية).

3- عرض وتحليل نتائج التفكير الإدراكي ومناقشتها:

3-1 التوصيف الإحصائي لنتائج القياسات القبلية والبعدية في متغير التفكير الإدراكي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (2) يبين التوصيف الإحصائي لنتائج القياس القبلي والبعدي في متغير

التفكير الإدراكي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضابطة	القبلي	17	64.235	14.571	3.534
	البعدي	17	66.941	14.902	3.614
التجريبية	القبلي	17	65.177	14.458	3.507
	البعدي	17	71.706	15.579	3.779

عند دراسة الجدول (2) نلاحظ معدل المجموعة الضابطة في القياس القبلي جاء بمقدار (64%) بينما جاء معدل المجموعة التجريبية بمقدار (65%) وأن قيمة الفرق المتوسط هي (1.000) وهذه القيمة قليلة جدا، وهذا يوشر عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير التفكير الإدراكي في القياس القبلي. بينما جاء معدل المجموعة الضابطة في القياس البعدي بمقدار (66%) بينما جاء معدل المجموعة التجريبية بمقدار (71%) وأن قيمة الفرق المتوسط هي (5.000) وهذه القيمة كبيرة نسبيا، وهذا يوشر وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير التفكير الإدراكي في القياس البعدي. كما يبدو ان قيم الاخطاء المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي جاءت صغيرة مقارنة مع المتوسطات، وهذا يدل على ان العينتين تمثلان المجتمع بشكل دقيق (افضل تمثيل).

2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في متغير التفكير الإدراكي:

جدول (3) يبين قيمة اختبار (t) ومستوى الدلالة لمتغير التفكير الإدراكي في

القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.189	32	0.851	غير معنوي

يبدو أن الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير التفكير

الإدراكي في الاختبار القبلي بناء على درجة الحرية (32) عديم الدلالة عند

$P > 0.05$.

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في القياس القبلي-بعدي في متغير التفكير

الإدراكي للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين قيمة اختبار (t) ومستوى الدلالة لمتغير التفكير الإدراكي في

القياس القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة

الفرق	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
2.70588	6.473	16	0.000	معنوي

يبدو من الجدول (4) ان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة اختبار (t)

جاءت اصغر من (0.05) مما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة: (بعدم

وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير البحث التفكير الإدراكي

للمجموعة الضابطة) وقبول الفرضية البديلة القائلة: (وجود فروق بين

القياسين القبلي والبعدي في متغير البحث التفكير الإدراكي للمجموعة

الضابطة).

4-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في القياس القبلي- بعدي في متغير التفكير الإدراكي للمجموعة التجريبية:

جدول (5) يبين قيمة اختبار (t) ومستوى الدلالة لمتغير التفكير الإدراكي في

القياس القبلي-البعدي للمجموعة التجريبية

الفرق	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
6.52941	8.728	16	0.000	معنوي

يبدو من الجدول (5) ان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة اختبار (t) جاءت اصغر من (0.05) مما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة: (بعدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير البحث التفكير الإدراكي للمجموعة التجريبية) وقبول الفرضية البديلة القائلة: (وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير البحث التفكير الإدراكي للمجموعة التجريبية).

5-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير التفكير الإدراكي:

جدول (6) يبين قيمة اختبار (t) ومستوى الدلالة لمتغير التفكير الإدراكي في

القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
2.213	32	0.034	معنوي

يبدو أن الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير التفكير الإدراكي في الاختبار القبلي بناء على درجة الحرية (32) ذو الدلالة عند $P < 0.05$.

3-6 مناقشة النتائج:

ان التعليم المدمج له اهمية كبيرة في مجارة التعليم الحضوري ولا يمك الاستغناء عنه بسبب التطورات التي يمر بها العالم بصورة اجمع لذا فان جودة التعلم المزيج يعد خيارا استراتيجيا، تفرضه طبيعة الحراك التعليمي المبني على العلم والمعرفة والتطور والبحث العلمي ومتطلبات العصر، وهذا يحتاج الى استراتيجية متكاملة وواضحة، تتظافر فيها كافة الجهود البشرية بروح من التعاون المسؤول، وتهيئة الظروف المادية والفنية والادارية والانشطة التقنية والتقويمية، وإيجاد التشريعات القانونية، والبيئة التنظيمية، التي تكفل لهذا النوع من التعليم كل مقومات النجاح . (الخطيب، 2007، ص 82) كما اكدت العنزي بان طريقة للتعليم باستخدام آليات الاتصال الحديثة من حاسوب وشبكات ووسائطه المتعددة من صوت وصورة، ورسومات، واليات بحث، ومكتبات الكترونية وكذلك بوابات الانترنت سواء كان عن بعد او في الفصل الدراسي، المهم المقصود هو استخدام التقنية بجميع انواعها في اصال المعلومة للمتعلم بأقصر وقت واقل جهد واكبر فائدة (العنزي، 2011، ص 96)

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. ان للتعليم المدمج التأثير الكبير في تعلم وتطور مهارات الكرة الطائرة
2. اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية في تطوير التفكير الإدراكي لطالبات المرحلة الثانية.
3. ساهم التعليم المدمج بشكل فعال في تطوير التفكير الادراكي للطالبات.

في ضوء استنتاجات البحث توصي الباحثان بما يأتي:

1. ادخال التعليم المدمج في تدريس مهارات كرة الطائرة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من تأثير فعال في رفع مستوى المتعلمين .

2. اجراء دراسة اخرى في استخدام التعليم المدمج المستخدم في الدراسة الحالية لتعلم ومهارات اخرى في الكرة الطائرة.

3. اجراء دراسة مشابهة وعلى عينات مختلفة باستخدام مقياس التفكير الادراكي.

المصادر:

➤ العنزي، فاطمة بنت قاسم: التجديد التربوي والتعليم الالكتروني، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، 2011.

➤ أبو حويج وآخرون: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. الطبعة ١، عمان الأردن، دار العلمية الدولية ودار الثقافة.

➤ الخطيب، محمود: مدخل لتطبيق معايير ونظم الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم، بحث مقدم الى المؤتمر العلمي الرابع عشر (الجودة في التعليم العام)، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية 2007،.

➤ عبد العاطي حسن الباتع محمد وأبو خطوة السيد عبد المولى السيد. التعليم الالكتروني الرقمي: النظرية -التصميم -الإنتاج. الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة، 2009.

➤ محمد حسن علاوي . أسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999،مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (168 الجزء الثالث) أبريل لسنة 2016م

➤ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط4 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2003 .

➤ محمود اسماعيل محمد : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة الازهر بغزة،
2006.

الملاحق: ملحق رقم (1) مقياس التفكير الإداري

ت	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	أضع بالاعتبار بدائل عدة لحل المشكلة قبل أن أجيب.					
2	أحاول استخدام استراتيجيات ثبتت فاعليتها في الماضي.					
3	أتمهل عند اتخاذ القرار لكي أمنح نفسي وقتاً كافياً.					
4	أغير استراتيجياتي عندما لست أستطيع فهم الموضوع بشكل جيد					
5	أفكر بما احتاج تعلمه قبل أن أبدأ بمهمة ما.					
6	أسأل نفسي فيما إذا أخذت بالاعتبار جميع البدائل لحل المشكلة.					
7	أتمهل قليلاً عندما أواجه معلومات هامة.					
8	أعرف ما نوع المعلومات المهمة لصنع القرار.					
9	أحاول أن أصوغ المعرفة الجديدة بكلماتي الخاصة					
10	أوجه أسئلة لنفسي عن الطرق الأكثر سهولة لانتهاء المهمة.					
11	أستخدم المعلومات بشكل منظم لتساعدني على حل المشكلة.					
12	أمتلك هدفاً محدداً لكل استراتيجية اس تخدمها.					
13	أستخدم استراتيجيات متنوعة تعتمد على الموقف.					
14	لدي قدرة تحكم جيدة في صنع القرارات.					
15	أتمكن من تنظيم المعلومات بشكل جيد.					
16	أعيد تقييم افتراضاتي عندما يحدث لدي إرباك.					
17	1.أحاول تجزئة العمل إلى مهام صغيرة ليسهل التعامل معها.					
18	أستطيع تحفيز نفسي على التعلم عندما أحتاج ذلك.					
19	اتوقف وأقوم بعملية مراجعة للمعلومات الجديدة عندما تكون غير واضحة.					

					أقيم بشكل جيد مدى فهمي للأشياء.	20
					أسأل نفسي فيما إذا تعلمت ما يجب تعلمه عندما أنهى المهمة.	21
					أستخدم قدراتي العقلية لتعويض نقاط الضعف عندي.	22
					أركز على معنى و أهمية المعلومات الجديدة.	23

ملحق رقم (2) الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة التفكير

ت	الاختصاص	السادة الخبراء	مكان العمل
1	تعلم حركي	إ.د عادل عودة	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	تعلم حركي	أ.د صالح جويد	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	طرائق التدريس	م. د حسين محيبس	جامعة العين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	القياس والتقويم	أ.د محمد مطر	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	علم النفس	أ.د. ناجح كريم السلطاني	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	تعلم حركي	أ.د. سامر يوسف	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	اختبارات واحصاء	أ.د محمد جاسم الياسري	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	طرائق التدريس	أ.د محمود داود سلمان	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	تعلم حركي	أ.د محمد عوفي راضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	طرائق التدريس	أ.م. د عقيل كاظم هادي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص رسالة ماجستير

تدريبات تصحيحية للأداء الميكانيكي لمراكز ثقل بعض اجزاء الجسم واثرها في القدرات البدنية الخاصة للمراحل الفنية وانجاز الوثب الطويل للشباب

الباحثة : براء اسماعيل عجم

المشرف: أ.م.د. مازن نهير لامي

اشتملت الرسالة على خمسة فصول هي :

تضمن الفصل الاول مقدمة البحث واهميته يمكن الاستفادة من علم
البايوميكانيك من خلال تحليل الحركات الرياضية للكشف عن الأخطاء
المصاحبة للأداء الفني ، ونظراً لأهمية مركز ثقل كتلة الجسم وتأثير أجزاء
الجسم عليه ولما له من أهمية في دراسة المتغيرات الكينماتيكية عليه فإن أي
تغيير في موقع ثقل الجسم سوف يؤثر سلباً على الأداء الفني ، الأمر الذي يدفع
الرياضي إلى استخدام القوة بشكل اكبر لكي يحافظ على استمرارية أداء الحركة
، لذا فمن الضروري جداً في حركة الوثب الطويل أن يقع مركز ثقل الجسم في
موقعه الصحيح .

هنا تظهر أهمية البحث من خلال اعداد تدريبات تصحيحية للأداء
الميكانيكي لمراكز ثقل بعض اجزاء الجسم واثرها في القدرات البدنية الخاصة
للمراحل الفنية وانجاز الوثب الطويل للشباب كمحاولة من الباحثة للتعرف على
طريقة الأداء لكل واثب ومميزات كل واثب من الناحية الفنية والبدنية والوقوف
على مكان القوة والضعف لتكون دليلاً بين يد مدربيهم لرفع مستوى الإنجاز.

من خلال ملاحظة الباحثة لأغلب الوحدات التدريبية التي يقوم بها واثبي
اندية محافظة واسط ان يتم التركيز من قبل المدربين على القدرات البدنية
كالقوة والسرعة والربط بين تلك الصفات اثناء الاداء وهي من الامور المهمة
فعلا ، ولكن لم يكن هنالك اهتمام واضح في تشخيص الضعف الحاصل في
عملية النقل الحركي للاجزاء المهمة لجسم اللاعب (الجذع ، الفخذ ، الساق)
اثناء مرحلة الارتقاء والطيران والهبوط وهذا يتوقف على استخدام التحليل
الدقيق من خلال تقنية التصوير وبعض الاجهزة والمعادلات العلمية للوقوف
على تلك الاجزاء الاساسية لتلك المراحل الفنية ، وبالتالي يمكن التوصل الى
نتائج عملية تخدم العملية التدريبية كما ان مثل هذه البحوث يمكن أن تعطي
المدرّب قاعدة بيانات يستطيع من خلالها العمل على رفع مستوى الإنجاز عن
طريق تصحيح الأخطاء خلال مراحل الأداء بما يناسب إمكانية كل واثب.

اما ما يخص اهداف البحث فقد كانت كما يلي :

- 1. التعرف على قيم المسارات الحركية لمراكز ثقل بعض اجزاء الجسم .**
- 2. اعداد تدريبات تصحيحية وفق الاداء الميكانيكي لمركز ثقل بعض اجزاء الجسم وأثرها في القدرات البدنية الخاصة للمراحل الفنية وانجاز الوثب الطويل للشباب.**
- 3. التعرف على اثر التدريبات التصحيحية وفق الاداء الميكانيكي لمركز ثقل بعض اجزاء الجسم وأثرها في القدرات البدنية الخاصة والمراحل الفنية وانجاز الوثب الطويل للشباب.**

بينما الفروض شملت الاتي :

- 1. هناك اختلاف في قيم المسارات الحركية لمركز ثقل بعض اجزاء الجسم لعينة البحث الحالي.**

2. للتدريبات التصحيحية وفق الاداء الميكانيكي لمراكز ثقل بعض اجزاء الجسم
اثر ايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمراحل الفنية وانجاز الوثب
الطويل للشباب.

كذلك كانت مجالات البحث مقسمة الى:

➤ **المجال البشري:** عينة من لاعبي الوثب الطويل للشباب لأندية محافظة
واسط.

➤ **المجال الزمني:** المدة من 2018/12/26 لغاية 2019/6/25.

➤ **المجال المكاني:** ملعب الكوت الاولمبي (الساحة والميدان) في محافظة
واسط.

وتناول الفصل الثاني عدة محاور تتعلق بموضوع الدراسة : التمرينات
التصحيحية , اسباب الاخطاء المرافقة لأداء الحركي , التحليل الحركي
البايوميكانيكي , اهمية التحليل الحركي البايوميكانيكي , مركز الثقل , أهمية
مركز ثقل الجسم لدراسة الحركة الرياضية , فوائد مركز ثقل الجسم , تحديد
مكان مركز ثقل الجسم لكل من (الجذع – الفخذ- الساق) , اهم المتغيرات
البايوميكانيكية للخطوة الاخيرة والارتقاء , القابليات البدنية الخاصة بالبحث ,
السرعة , السرعة القصوى , القوة المميزة بالسرعة , فعالية الوثب الطويل .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملائمته
طبيعة واسلوب مشكلة البحث وقد أشتمل هذا الباب على وصف أدوات البحث
المستخدمة والتي احتوت على مجتمع البحث حيث تم اختياره بالطريقة العمدية
وهم من لاعبي اندية محافظة واسط من فئة الشباب في فعالية الوثب الطويل
والبالغ عددهم (6) واثنين حيث مثلت عينة البحث المجتمع بنسبة 100% .

وكذلك الأدوات والأجهزة المستخدمة إضافة إلى الاختبارات والقياسات التي استخدمت مع توافر شروطها ، كما أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية مع استخدام الوسائل الإحصائية المختلفة لمعالجة النتائج لغرض الوصول إلى الاستنتاجات التي تقررها هذه الدراسة وبالشكل الذي يخدم هذا البحث.

شمل هذا الفصل عرضت النتائج وتحليلها ومناقشتها وحلت عن طريق استخدام الوسائل الإحصائية وتم من خلالها التوصل إلى تحقيق أهداف البحث:

1. أظهرت النتائج أن التمرينات المستخدمة كانت ذو فاعلية في تطوير صفة السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانجاز لدى أفراد عينة البحث .
2. أظهرت النتائج أن التمرينات المستخدمة كانت ذو فاعلية في قيم المتغيرات الميكانيكية للجذع والفخذ والساق لأفراد عينة البحث .

التوصيات:

1. يمكن الاعتماد على التمرينات في تطوير السرعة القصوى لكونها ذات فاعلية جيدة ومؤثرة.
2. يمكن استخدام التمرينات التي استخدمتها الباحثة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
3. يمكن استخدام التمرينات المعدة في تطوير انجاز الوثب الطويل .
4. يمكن استخدام التمرينات المعدة في تطوير المتغيرات الميكانيكية المبحوثة وغيرها.

ملخص رسالة ماجستير

المحددات الانثروبومترية والبدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي مسابقات الرمي بأعمار (14-15) سنة بالعاب القوى

الباحث : أحمد حنون خنجر

المشرف: أ.م. د رحيم رويح

الرسالة احتوت على مقدمة البحث وأهميته والمتضمنة في أهمية استخدام القياسات والاختبارات في عملية انتقاء لاعبي فعاليات الرمي بالعاب القوى بالإضافة إلى تحديد مشكلة البحث والمتجسدة في ضعف معرفة معظم المدربين حول مساهمة كل من القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية في عملية انتقاء لاعبي فعاليات الرمي بالعاب القوى لتلاميذ المدارس المتوسطة .
وفي ضوء ذلك جاءت أهداف البحث كما يأتي :-

أهداف البحث :

1- التعرف على أهم القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية لمسابقات الرمي بأعمار (14 - 15) سنة بالعاب القوى .

2- تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات الانثروبومترية وبعض الصفات البدنية كمؤشر لاختيار لاعبي الرمي بأعمار (14 _ 15) سنة بالعاب القوى

إما مجالات البحث فكانت :-

المجال البشري :- طلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة ميسان

للأعمار 14-15 سنة للعام الدراسي 2009-2010.

المجال المكاني :- المخيم الكشفي وساحات وملاعب المدارس قيد البحث في محافظة ميسان .

المجال الزمني :- 10 / 11 / 2009 لغاية 1 / 8 / 2010.

وتضمنت الرسالة شرحاً وافياً للدراسات المشابهة ووجه التشابه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية وما انفردت به الدراسة الحالية عن الدراسات الأخرى .

وكذلك تم تحديد منهج البحث المستخدم ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والعلاقات الارتباطية على عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (104) طالباً من طلاب المدارس المتوسطة بعمر 14-15 عام ضمن مركز محافظة ميسان والبالغ نسبتها (42،16%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (633) من التلاميذ المنتمين الى (6) مدارس من المدارس الموزعة ضمن مناطق مركز محافظة ميسان بالإضافة إلى توصيف للأدوات والأجهزة المستخدمة مع تحديد أهم مؤشرات القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية المرشحة لانتقاء الناشئين بأعمار 14-15 عام ، فضلاً عن التجربة الاستطلاعية والرئيسية والمعالجات الإحصائية الملائمة للبحث.

وكذلك تم عرض نتائج القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية من حيث القدرة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا والأوساط الحسابية والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء بالإضافة إلى تحليل نتائج القياسات الجسمية والصفات البدنية تحليلاً إحصائياً باستخدام التحليل العائلي ومناقشة نتائج التحليل التي على ضوءها تم وضع الدرجات والمستويات المعيارية المعنية في انتقاء الناشئين بأعمار 14-15 عام .

بالإضافة إلى توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات التي حققت أهداف البحث ، وانتهى بمجموعة من التوصيات لهذا البحث .

ومن أهم الاستنتاجات :-

1. تم التوصل الى اهم المحددات الانثروبومترية والبدنية حيث تم أستخلاص ستة عوامل عاملان للقياسات الانثروبومترية واربعة منها للصفات البدنية ، وتم تسمية هذه العوامل وبالتسلسل من العامل الاول الى العامل السادس بعامل (التركيب الجسمي ، القوة القصوى ، المحيطات ، القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة).
2. تم وضع درجات ومستويات معيارية لانجاز افراد العينة ضمن مؤشرات العوامل المقبولة ، بغية انتقاء المتميزين منهم في ممارسة فعاليات الرمي بالعاب القوى.

التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي :-

1. الاعتماد على المؤشرات المعنوية المساهمة في قبول عوامل القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية مجتمعاً عند الشروع بعملية انتقاء لاعبي الرمي بالعاب القوى باعمار (14 – 15) سنوات ، وذلك للتشبعات العالية لهذه المؤشرات ضمن العوامل المقبولة .
2. يتم انتقاء المتميزين من العينة تبعاً لترتيبهم المئيني ، ابتداءً من الرتبة المئينية الاعلى والبالغة (100) ، ونزولاً .
3. الاهتمام بالموهوبين ورعايتهم منذ الصغر وحسب نوع كل فعالية من قبل المؤسسات الرياضية



المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

The Arab Scientific Society for Sports Sciences

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة

The Eighth International Scientific Conference on

Sports Science Technology

تحت شعار

(صناعة البطل الاولمبي ورعاية الموهوبين رؤية مستقبلية)

Making the Olympic champion and caring for the
talented....a vision for the future

للمدة من 27 - 28 /أكتوبر/ 2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
العراق . دهوك
Arab Academy for Sports Science

❖ محاور المؤتمر

1. من اين تبدأ صناعة البطل الاولمبي؟
2. ٢-المدارس والاكاديميات مصانع لولادة المواهب الرياضية .
3. الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية والفسلجية والبيوكيماوية والنفسية والانثروبومترية مؤشرات لانتقاء وصناعة البطل الاولمبي .
4. الفحوصات الطبية والجينية والتحليل .
5. البيوكيماوية مؤشرات لانتقاء المواهب الرياضية.
6. دور الادارة والتنظيم في صناعة البطل الاولمبي.
7. الرياضة المدرسية ودورها في انتقاء المواهب الرياضية .
8. الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية وصناعة البطل .
9. تجارب العالم المتقدم رياضيا في صناعة البطل الاولمبي .

ملاحظة : ان المحاور أعلاه تنطبق على الاسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة ولكلا الجنسين ولجميع اللاعبين الرياضية



المركز الثقافي والاجتماعي لجامعة دهوك. العراق

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
Arab Academy for Sports Science

	❖ رئيس المؤتمر : أكاديمي دكتور ريسان خريبط	
❖ اللجنة العليا للمؤتمر:		
	رئيس اللجنة	أ.د. محمد نصر الدين رضوان
	نائب رئيس اللجنة	أ.د. عبد اللطيف بخاري
	عضو	أ.د. ناهدة رسن سكر الربيعي
	عضو	أ.د. عبد الزهرة حميدي
	عضو	أ.د. حاجم شاني
	عضو	أ.د. ماجد شندي

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
Arab Academy for Sports Science

❖ ضيوف الشرف:



رئيس جامعة عمان الاهلية

1- أ.د. ساري حمدان



رئيس جامعة واسط

2- أ.د. مازن حسن حاسم الحسيني



رئيس جامعة الحمدانية

3- أ.د. عقيل يحيى هاشم الاعرجي



الجامعة التكنولوجيا

4- أ.د. ماجد الخطيب



❖ اللجنة العملية للمؤتمر

ت	الاسم الثلاثي واللقب	الصفة	صورة	ت	الاسم الثلاثي واللقب	الصفة	صورة
1	أ.د. رافع صالح الكبيسي	رئيس اللجنة		12	أ.د. اوديد اوديشو اسي	عضو	
2	أ.د. ياسين طة محمد علي	نائب رئيس اللجنة		13	أ.د. موفق أسعد الهيتي	عضو	
3	أ.د. عباس فاضل الخزاعي	عضو		14	أ.د. سلمان عكاب الجنابي	عضو	
4	أ.د. لمياء الديوان	عضو		15	أ.د. أحمد حامد أحمد السويدي	عضو	
5	أ.د. عبد الوهاب الجبوري	عضو		16	أ.د. ديار محمد صديق	عضو	
6	أ.د. عادل تركي حسن	عضو		17	أ.د. صباح مهدي كريم	عضو	
7	أ.د. عقيل مسلم عبد الحسين	عضو		18	أ.د. أحمد قاسم محمد	عضو	

	عضو	أ.د. مازن هادي كزار	19		عضو	أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي	8
	عضو	أ.د. محمد حسين حميدي	20		عضو	أ.د. بسام سامي داود صادق	9
	عضو	أ.د. جبار علي جبار	21		عضو	أ.د. آزاد حسن قادر	10
	عضو	أ.د. حاسم عبد الجبار صالح	22		عضو	أ.د. ماجد علي موسى	11



منظر عن مدينة دهوك السياحية

■ اللجنة التحضيرية للمؤتمر:

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	صورة
1	أ.د. مازن عبد الهادي احمد	رئيس اللجنة	
2	أ.د. أحمد عبد الامير حمزة	عضو	
3	أ.م.د. علي محمد جواد الصائغ	عضو	
4	م. أحمد مالك حمود	عضو	



■ لجنة سكرتارية المؤتمر:

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	صورة
1	أ.م.د. سرى جميل حنا	رئيس اللجنة	
2	أ.م.د. بسيم عيسى يونس	عضو	
3	م.د. رشاد عباس فاضل	عضو	
4	م.د. حسين صالح نجم	عضو	
5	م.م. يشار محمد جليل	عضو	
6	م. قحطان عدنان	عضو	

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
Arab Academy for Sports Science

■ اللجنة الاعلامية:

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	صورة
1	أ.د. علي عبد الزهرة الهاشمي	رئيس اللجنة	
2	أ.د. نعمان هادي الخزرجي	عضو	
3	أ. أمجد زين العابدين	عضو	



مدينة دهوك السياحية . اقليم كردستان العراق

المجمع العلمي العربي لعلمون الرياضة
Arab Academy for Sports Science

- ❖ يتضمن المؤتمر مايلي :-
- ❖ منح جوائز علمية لأفضل بحث في كل محور من محاور المؤتمر من المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .
- ❖ ندوة علمية تخصصية عن صناعة البطل الاولمبي .
- ❖ معرض للكتاب العلمي في مجال علوم الرياضة للبيع المباشر .
- ❖ يحصل المشاركون في المؤتمر على المستلزمات التالية :-
- ❖ حقيبة المؤتمر
- ❖ كتيب ملخص بحوث المؤتمر
- ❖ باج تعريفى للباحث مع صورة
- ❖ مدالية المجمع العلمي للتميز والابداع
- ❖ فولدر خاص بصور الباحثين
- ❖ وجبة غداء لجميع المشاركين في المؤتمر
- ❖ وجبات كوفي بريك على مدى جلسات المؤتمر
- ❖ سفرة سياحية للمشاركين في المؤتمر للمناطق السياحية خارج مركز محافظة دهوك
- ❖ شهادة المشاركة باللغة الانكليزية تصدر من مقر المجمع العلمي في مدينة سدني الاسترالية
- ❖ نشر جميع الابحاث المقبولة في المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة التي تحمل معامل تأثير وكذلك تحمل رقم معياري دولي :

ISSN:2409-2908

و ضمن مستوعبات

IMPACT FACTOR:2.0842

موقع المجلة:

www.ejsst.com

❖ رابط التسجيل بالمؤتمر :

<https://forms.gle/Cs5ks6Liavyh7DGH6>

❖ أجور اشتراك المؤتمر 100 \$ دولار امريكي و كمايلي :

ت	نوع المشاركة	المبلغ	الحضور
1	بحث مفرد	\$ 100	حضور
2	بحث مشترك عدد 2	\$ 150	حضور باحث واحد
3	بحث مشترك عدد 2	\$ 200	حضور الباحثين
4	بحث مشترك البعد 3	\$ 200	حضور باحث واحد
5	بحث مشترك العدد 3	\$ 250	حضور باحثين اثنين
6	بحث مشترك العدد 3	\$ 300	حضور ثلاث باحثين
7	المشاركة ببحث بدون حضور	\$ 50	للباحث الواحد
8	المشاركة بدون بحث	\$ 50	حضور

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة



اسسه ريسان خريبط عام 2016 خطى المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة طريقاً واضحاً له في أن يكون صرحاً علمياً عربياً متميزاً، وفي صدارة الجمعيات والروابط والمؤسسات الرياضية العربية، واضعاً نصب أعينه تشجيع الباحثين والاكاديميين العرب في مجال علوم الرياضة على التفوق والتميز ورعايتهم علمياً ، ورفع مستوى الجودة في التعليم والتعلم ، ويضم المجمع العلمي العربي مجلس ادارة يتألف من رئيس لمجلس الادارة والنواب والامناء العلمي والاداري بالإضافة الى اعضاء مجلس الادارة من جميع الدول العربية والمئات من اعضاء المجمع بلقب استاذ من جميع الجامعات العربية ، ويصدر المجمع العلمي العربي عدة مجلات علمية تخصصية منها (المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة المتخصصة في نشر البحوث العلمية الرصينة بعدة لغات ومجلة عالم الرياضة ومجلة دراسات علوم الرياضة ومجلة الاكاديمي وهي مجلات علمية تتخصص في نشر المقالات والدراسات العلمية في مجال علوم الرياضة وقد اقام المجمع العلمي سبعة مؤتمرات علمية عربية ودولية في العراق وتونس ومصر وماليزيا وروسيا ، واليوم يتشرف المجمع العلمي بإقامة مؤتمره الثامن ، ورعى المجمع العلمي العربي العديد من المؤتمرات العلمية في جامعات البصرة وبابل والكوفة وكلية الحلة الجامعة ويصدر المجمع العلمي مجلة علمية دورية ذات تقويم علمي محكم للبحوث المنشورة ، وقام المجمع العلمي العربي خلال مؤتمر جامعه الكوفة في العراق بتكريم كوكبة من العلماء العرب بوسام التميز والابداع العربي بالإضافة الى تكريم الباحثين العرب من فئة الشباب وكما رعى المجمع العلمي المؤتمر العلمي الثالث لعلوم الرياضة في كلية المستقبل الجامعة في نيسان 2019.

❖ شروط كتابة البحث :

- لا يزيد البحث عن 15 ورقة A4 الخط Arial 14.
- لا يحتوي البحث على الباب النظري.
- المصادر في متن البحث وليس هامش ويذكر: (اسم المؤلف , السنة , الصفحة) .
- تدمج المقدمة مع مشكلة البحث مع الاهداف والفروض ولأتذكر المجالات لان تفاصيل العينة موجوده في اجراءات البحث.
- لا يوجد عرض للجداول وانما مناقشتها مباشرة.
- يكتب اسم الباحث وعنوانه والايمل والتلفون في الملخص.
- ملخص باللغة العربية واللغة الانكليزية مترجم في مكتب متخصص ويرفض الملخص المترجم بشكل غير صحيح.

❖ نشر بحوث المؤتمر:

❖ نشر بحوث المؤتمر في المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة التي يصدرها
المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

❖ التصنيف الدولي للمجلة : ISSN:2409-2908

و ضمن مستوعبات IMPACT FACTOR:2.0842

موقع المجلة الرسمي : www.ejsst.com

❖ رابط التسجيل بالمؤتمر : <https://forms.gle/Cs5ks6Liavyh7DGH6>

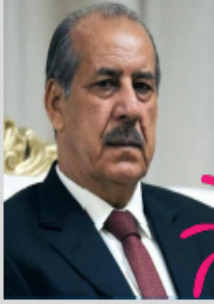


المركز الثقافي والاجتماعي لجامعة دهوك . موقع المؤتمر



المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
Arab Academy for Sports Science

إعلانات هامة



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 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

موسوعة
التدريب الرياضي
الدورة للرياضات

التدريب الرياضي الدوري وتأسيس تدريب القوة

Periodization Training and Foundation Strength Training

دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن



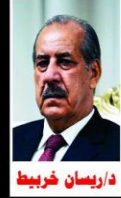
مركز الكتاب للنشر

التدريب الرياضي الدوري
وتأسيس تدريب القوة



د/زكى محمد

هذا الكتاب



د/ريسان خريبط

وبعد أن قدمنا للمكتبة الرياضية المصرية العديد من أساليب التدريب، كان لزاماً علينا أن نقدم الجديد من هذه الطرق والأساليب التدريبية الجديدة، والتي تعين العاملين في مجال التدريب على افتتاح مجال التدريب بكل ثقة واعتزاز للخطو نحو المزيد والأفضل.

فاليوم نقدم أحدث ما كُتب في مجال أساليب التدريب الرياضي ألا وهو أسلوب التدريب الرياضي الدوري العملي المنظم والمعروف باسم Periodization training وذلك من خلال موسوعة علمية متكاملة تحمل نفس الاسم حيث نجدها قد اشتملت على ثلاثة مراجع، منها الكتاب الأول الذي يحمل عنوان «التدريب الدوري الرياضي وتأسيس تدريب القوة» وهنا نود أن نوضح أن هذا التنظيم والترتيب الخاص بالتدريب الدوري نادراً ما تتم الإشارة إليه، وذلك ببساطة، إنه مرجعه أن عدد قليل من المتخصصين الأكاديميين يستوعبون الأهمية الخاصة بهذا الأسلوب.

وقد تضمن الكتاب الأول العديد من المعارف والمعلومات الحديثة والمؤلفة والموثقة في العلم الخاص بأسس خطط تنظيم التدريب الدوري للقوة والتكيف، البناء التدريب الدوري للقوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة في الرياضات المختلفة واستجابة القوة للتدريب الدوري وتدريب القوة وأنظمة الطاقة، وذلك من خلال (4) فصول، حيث جاء الفصل الأول تحت «عنوان القوة والتحمل» شمل العديد من النقاط الحيوية العامة لبرامج تدريب القوة ال (5)، ثم الفصل الثاني بعنوان «استجابة العضلة لتدريب القوة» بالإضافة إلى العديد من النقاط مثل تدريب القوة والتكيف العضلي والتشريحي، والنمو العضلي الزائد، ثم الفصل الثالث بعنوان «القوة وأنظمة الطاقة» والتعاون بين الخصائص الفسيولوجية الخاصة بأنظمة الطاقة عن طريق المناطق ال (6)، ثم الفصل الرابع بعنوان «الأساسيات الخاصة بتدريب القوة» مع العديد من المعارف والمعلومات التي تخص القواعد ال (6) الخاصة بتدريب القوة وذلك كله طبقاً لأراء العديد من العلماء والمتخصصين.

د/ريسان خريبط مجيد
د/زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السخاريات - مدينة نصر - القاهرة
تلفون: 011-2372109 / 011-2372108
Email: Markazkitab@hotmail.com



موسومة
التدريب الرياضي
الدورة للرياضات

التدريب الدوري وتصميم برنامج التدريب الرياضي Periodization & program Design



دكتور
زكى محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الأبحاث العلمي

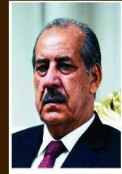
تصميم برنامج التدريب الرياضي

دكتور زكى خريبط مجيد

مركز الأبحاث العلمي



د/زكى محمد



د/ريسان خريبط

هذا الكتاب

يوضح لنا الواقع والملموس لدينا جميعاً أن هناك مجهودات علمية رائعة من قبل المتخصصين الأكاديميين في المجال الرياضي حول ما يخص ابتكار وتصميم البرامج التدريبية بشتى أنواعها، والتي من خلالها يحاولون ملاحقة هذا التطور الهائل في أسس وقواعد تطوير البرامج الرياضية واستغلالها حق استغلال، وإيماناً منا بضرورة المادة وصياغة تحسين وتطوير تلك القدرات البدنية والإنسانية للشخصية الرياضية بأبعادها المختلفة وتطويرها لتحقيق الهدف المنشود، يتطلب ذلك ضرورة الربط بين التنظير الحديث لمعظم الأساليب التدريبية وتطويرها من خلال تطبيقاتها تطبيقاً واقعياً، بما يتفق وهذا التنظير.

لذا نقدم اليوم الكتاب الثاني من موسوعة التدريب الرياضي الدوري، والذي حمل عنوان «التدريب الدوري وتصميم برنامج التدريب الرياضي»، والذي يتضمن العديد من المعارف والمعلومات الخاصة بالمعالجات البارة لمتغيرات التدريبات وخطة الدورة الصغرى. وكذا خطة التدريب السنوية ونماذج الحمل في التدريب الدوري العملي المنظم وذلك من خلال أربعة (4) فصول رئيسية حيث حمل عنوان الفصل الأول المعالجات البارة الخاصة بمتغيرات التدريب والمتمثلة في حجم التدريب، حمل التدريب والاحتياجات الخاصة بالرياضة والشكل الخاص بالتدريب، وفي الفصل الثاني سوف نجد خطة الدورة الصغرى على المدى القصير، والذي تتضمن عدة نقاط منها مراجعة الاحتياجات، وكيفية استخدام الأدوات، وشكل ووضع الجسم الملائم، ونمذجة وبرمجة تأثيرات التدريب والتخطيط الخاص بالأكل. ثم الفصل الثالث، الذي جاء تحت عنوان خطة التدريب السنوية، والتدريب الدوري الخاص بالقوة والتكيف والشكل الخاص بالتحويل، وكذلك الشكل الخاص بالتنافس والتنوع في التدريب الدوري، وأخيراً الفصل الرابع تحت عنوان التدريب الدوري والأرمن وكذلك معلومات عن تأثير التدريب الدوري على منحنى القوى.



مركز الأبحاث العلمي

شارع الهداية بروج نور رقم واحد
حي السهارات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: 011-2422124 / 011-2422125
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسومة
التدريب الرياضي
الدوري للرياضات

التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية Periodization of Strength



دكتور
زكي محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب للنشر

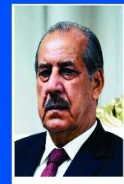
التدريب الرياضي الدوري
للقوة العضلية

دكتور ريسان خريبط مجيد
دكتور زكي محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



دكتور زكي محمد



دكتور ريسان خريبط

هذا الكتاب

في ضوء هذه الرغبة الملحة والحسد العلمي نحو ما يحتاجه رياضيونا والمكتبة الرياضية سواء في جمهورية مصر العربية أو في مكتبات العالم العربي رأيت أن أقدم لأبنائنا وبناتنا من العاملين في مجال التدريب، وكذلك أبنائنا وبناتنا من الطلاب والطالبات الذين تضمهم كليات التربية الرياضية وكذلك أبنائنا وبناتنا من العاملين في مجال التدريب في شتى التخصصات أو الرياضات المختلفة في الحقل الرياضي عامة والتدريبي خاصة.

ومن هذا المنطلق رأيت اليوم أن أقدم لهم الكتاب الثالث من موسوعة التدريب الرياضي الدوري، تحت عنوان «التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية».

هذا وقد تضمن الكتاب الذي نحن بصدده (6) فصول حيث تناول الفصل الأول التكيف التشريحي وتصميم البرنامج التدريبي والمقطوعات التدريبية، بينما حمل الفصل الثاني عنوان النمو العضلي الزائد (أو التضخم العضلي مع توضيح عملي للروتين اليومي الموزع أو المقسم والتكرارات المساعدة بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات حول هذه الأنواع، ثم جاء الفصل الثالث تحت عنوان القوة القصوى، ثم الفصل الرابع ووضعناه تحت اسم التحويل (التحول) ويتضمن العديد من المعارف والمعلومات العلمية الحديثة مع إلقاء الضوء على تلك الاستراتيجيات الفسيولوجية نحو زيادة القدرة للأحمال الثقيلة، والفصل الخامس جاء تحت عنوان المظاهر أو الأشكال (5)، (6) الخاصة بكل من التنافس والانتقال، وختمنا بالفصل السادس تحت اسم التعب والألم العضلي واستعادة الشفاء وكذلك بعض المعلومات والمعارف الفسيولوجية الخاصة بالاستنزاف أو الإنهاك مع الإشارة إلى بعض الأدات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل في حالة التدريب الزائد، مع الإشارة إلى تقنيات استعادة الشفاء.

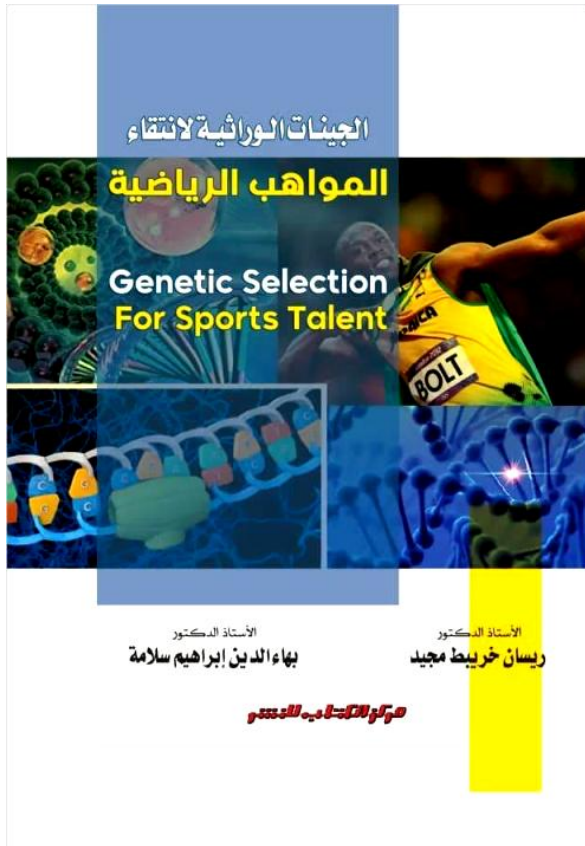


9 789772 947454

مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية بوج نور رقم واحد
حي السطرات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: 01112242096 / 01112242097
Email: Markazekitab@hotmail.com





الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية
Genetic Selection For Sports Talent

الأستاذ الدكتور نيهاء الدين إبراهيم سلامة
الأستاذ الدكتور ريسان خريطة مجيد

مركز الكتاب العربي للنشر

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



الأستاذ الدكتور نيهاء الدين إبراهيم سلامة
الأستاذ الدكتور ريسان خريطة مجيد

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

ISBN 978 977 294 707 2
مركز الكتاب العربي للنشر



الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية

دكتور ريسان خريطة
دكتور محمد عثمان

مركز الكتاب العربي للنشر

الإعداد البدني وتقنين الأحمال التدريبية - الدكتور ريسان خريطة - الدكتور محمد عثمان - مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مركز الكتاب العربي للنشر

مكتور ريسان خريطة
مكتور محمد عثمان

تتضمن الأحمال التدريبية اصطلاحاً عبارة عن الأعباء - اعتقاد عليه العديد من المتخصصين وعلماء التدريب الرياضي - الأثر الذي يخلط طرفه من التعب والضعف والتهلكة يصدره الجسم نتيجة لاجتهاد الجسم لرفع الأحمال البدنية والتقنين البدني والتقنين الأحمال التدريبية ...

المقدمة

يتناول قسم الإعداد البدني إعداد عملية إعداد اللاعب مع مختلف التخصصات التي تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً، خصوصاً في التخصصات التي تتطلب إعداداً بدنياً من الطراز الأول (مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، رفع الأثقال، الجودو، الفنون القتالية، إلخ). ويتناول القسم أيضاً إعداد اللاعبين في مختلف التخصصات التي تتطلب إعداداً بدنياً من الطراز الأول (مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، رفع الأثقال، الجودو، الفنون القتالية، إلخ). ويتناول القسم أيضاً إعداد اللاعبين في مختلف التخصصات التي تتطلب إعداداً بدنياً من الطراز الأول (مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، رفع الأثقال، الجودو، الفنون القتالية، إلخ).



مركز الكتاب العربي للنشر

قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة
بين جهاز المناعة والأداء البدني

قراءة في الدراسات النظرية والميدانية
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني والرياضي



دكتوراً / ريسان خريبط
دكتوراً / محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

مركز الكتاب للنشر

عن المؤلفين



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

تم اختيار هذه القضية كونه تتركز الركيزة الأساسية في إعداد التدريبات والمعين في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. يمثل موضوع الكتاب دراسة وتحليل ومناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في صفات الأعداد البدني للأحسين والأبطال والتميز والتميز والتميز الرياضية يمتاز الرياضات التخصصية. يتضمن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام الحقيقية غير الأربعة الأوقات. ومن ثم صفات التجديد (الكثافة، التكلفة، شدة العمل التدريبية). يشهد هذا الكتاب تصديراً من الفهم والبحث وتشرح وتحليل لمختلف الصفات الحيوية الحيوية التكلفة عن شدة العمل الاستردادية التدريبية (المناسبة... كما يوضح الدور الرئيسي لمصنوع التسا الذي يمثل شرط أساسي لحدوث هذه الصفات (الارتقاء للشعور). يتناول أيضاً هذا الكتاب لمصنوع الرمات المستهدفة والتدريب وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من التدريبات الشرقية والغربية. واستند هذا الكتاب في اختيار القضايا المطروقة في نتائج الدراسات العلمية الحديثة في المجال، والتي تضمنت عدد كبير قسماً من المراجع العلمية والأجنبية والأمريكية.



قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد البدني - دكتوراً / ريسان خريبط - دكتوراً / محمد عثمان - مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطول في المجال الرياضي

الجزء الأول النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم



ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

لغة من المؤلف

موسوعة المواهب وصناعة البطول في المجال الرياضي

المرجعات العلمية والألعاب العلمية:
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1994
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1995
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1996
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1997
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1998
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 1999
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2000
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2001
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2002
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2003
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2004
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2005
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2006
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2007
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2008
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2009
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2010
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2011
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2012
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2013
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2014
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2015
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2016
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2017
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2018
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2019
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2020
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2021
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2022



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

موسوعة التواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة التواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ريسان خريبط مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الدكتور، جامعة موسك لعلوم الرياضة 1993
- الدكتور، جامعة موسك لعلوم الرياضة 1997 PhD
- فوق الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقل 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.
- شارك على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في ثلاث من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف:

- 1992-1993 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلفور.
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002 رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2003 رئيس لجمعية الفيس العرس لعلوم الرياضة.
- 2004 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في أستراليا ونيوزلندا.
- 2004-2005 مدير الفيس في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2005 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

موسوعة التواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة التواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ريسان خريبط مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الدكتور، جامعة موسك لعلوم الرياضة 1993
- الدكتور، جامعة موسك لعلوم الرياضة 1997 PhD
- فوق الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقل 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.
- شارك على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في ثلاث من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف:

- 1992-1993 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلفور.
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002 رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2003 رئيس لجمعية الفيس العرس لعلوم الرياضة.
- 2004 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في أستراليا ونيوزلندا.
- 2004-2005 مدير الفيس في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2005 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أ. د. ريسان خريبط / أ. د. محمد محمود عبد الظاهر

أستاذ دكتور
محمود محمود عبد الظاهر

أستاذ دكتور
ريسان خريبط

مركز الكتاب العربي



أ. د. محمد محمود عبد الظاهر

الدراجة العليوية والألعاب العليوية
1975-1976: الدكتور بولس جامعته بغداد - كلية التربية الرياضية
1979: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1982: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1988: D.S.C. فوق الدكتوراه جامعته الموسكو الرياضي
لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعته موسكو العلوم
الرياضية وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن
العربي في حقل التخصص
حصل على مرتبة أستاذ الاستاذية 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 العديد من المؤتمرات العلمية في مختلف
دول العالم
المناسبات الإثرائية
1983-1991: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
السرية
1997-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
صنعاء
1998-2000: وعضو هيئة التدريس التربية الرياضية
جامعه صنعاء ورئيس قسم الدراسات العليا
2007: رئيس الاكاديمية الوطنية لتكنولوجيا الرياضة
في السويد
2016-2021: رئيس المجتمع العلمي العربي لعلوم
الرياضة
2015: نائب رئيس جمعية الاكاديميين العربيين في
استراليا ونيوزلندا
2003-2007: المدير الفني في الهيئة العامة للشباب
والرياضة
2008-2010: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس
أولمبي الرياضة
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات
العلمية



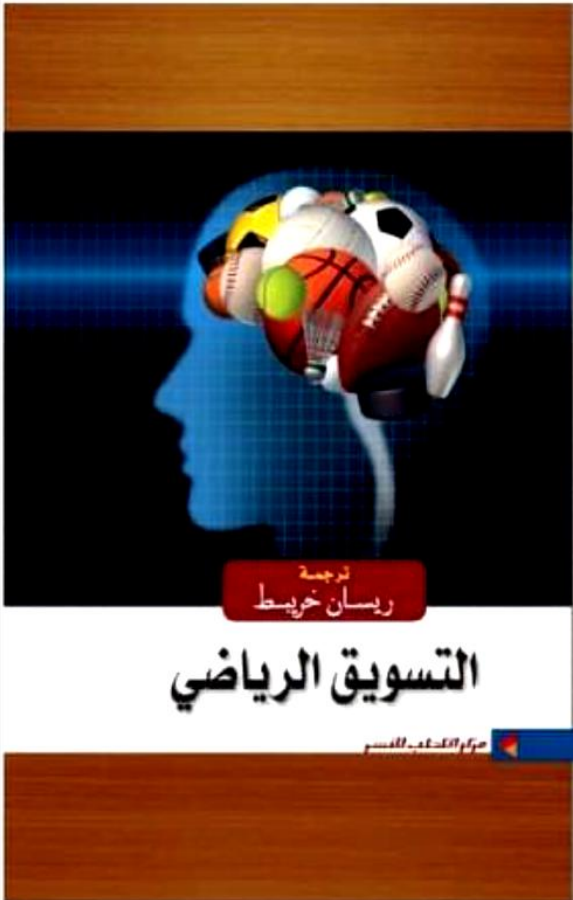
أ. د. ريسان خريبط

الدراجة العليوية والألعاب العليوية
1975-1976: الدكتور بولس جامعته بغداد - كلية التربية الرياضية
1979: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1982: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1988: D.S.C. فوق الدكتوراه جامعته الموسكو الرياضي
لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعته موسكو العلوم
الرياضية وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن
العربي في حقل التخصص
حصل على مرتبة أستاذ الاستاذية 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 العديد من المؤتمرات العلمية في مختلف
دول العالم
المناسبات الإثرائية
1983-1991: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
السرية
1997-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
صنعاء
1998-2000: وعضو هيئة التدريس التربية الرياضية
جامعه صنعاء ورئيس قسم الدراسات العليا
2007: رئيس الاكاديمية الوطنية لتكنولوجيا الرياضة
في السويد
2016-2021: رئيس المجتمع العلمي العربي لعلوم
الرياضة
2015: نائب رئيس جمعية الاكاديميين العربيين في
استراليا ونيوزلندا
2003-2007: المدير الفني في الهيئة العامة للشباب
والرياضة
2008-2010: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس
أولمبي الرياضة
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات
العلمية



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي



ترجمة
ريسان خريبط

التسويق الرياضي

مركز الكتاب العربي



ريسان خريبط

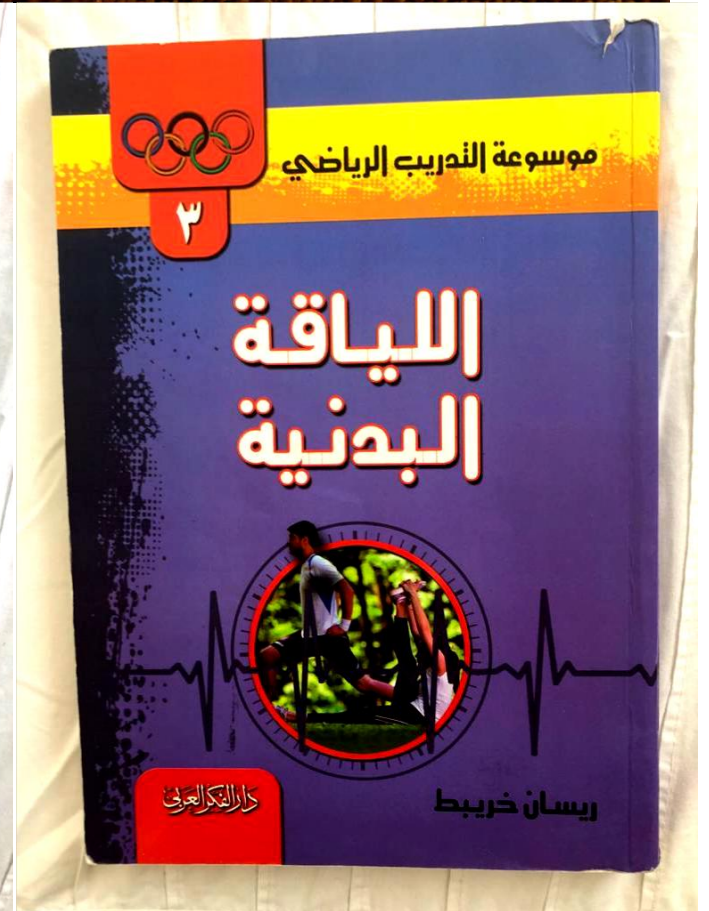
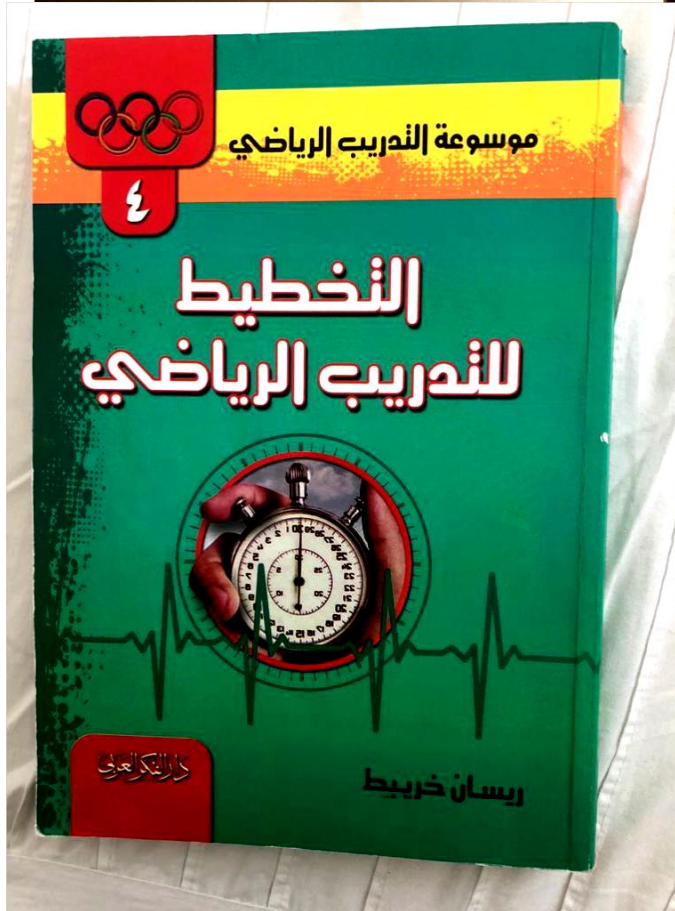
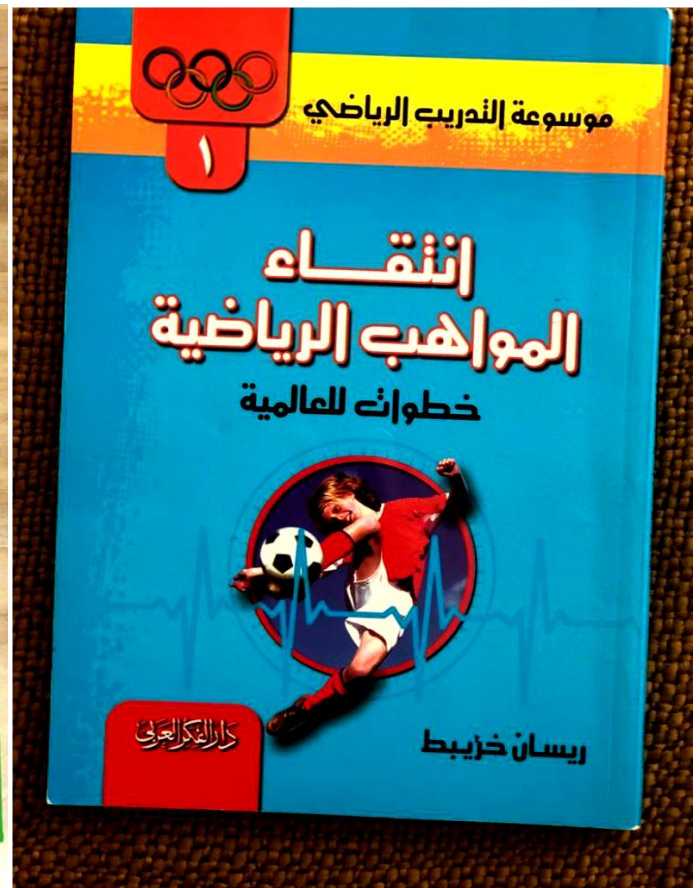
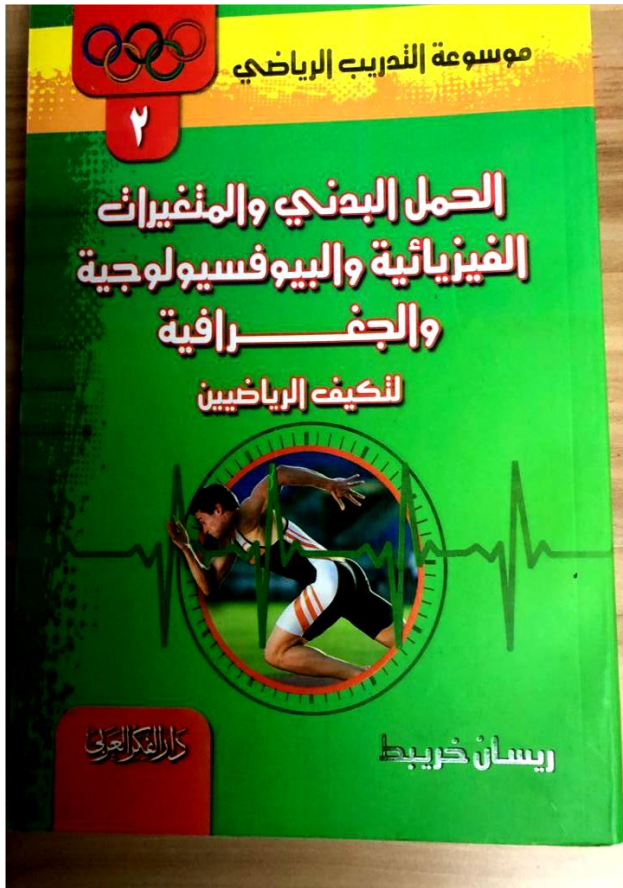
نبذة عن المؤلف

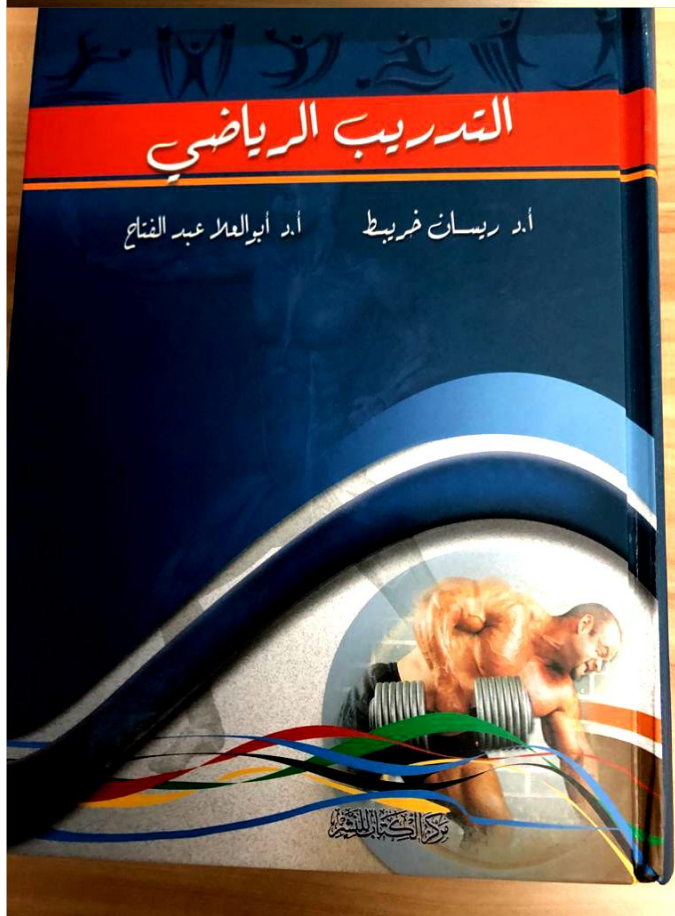
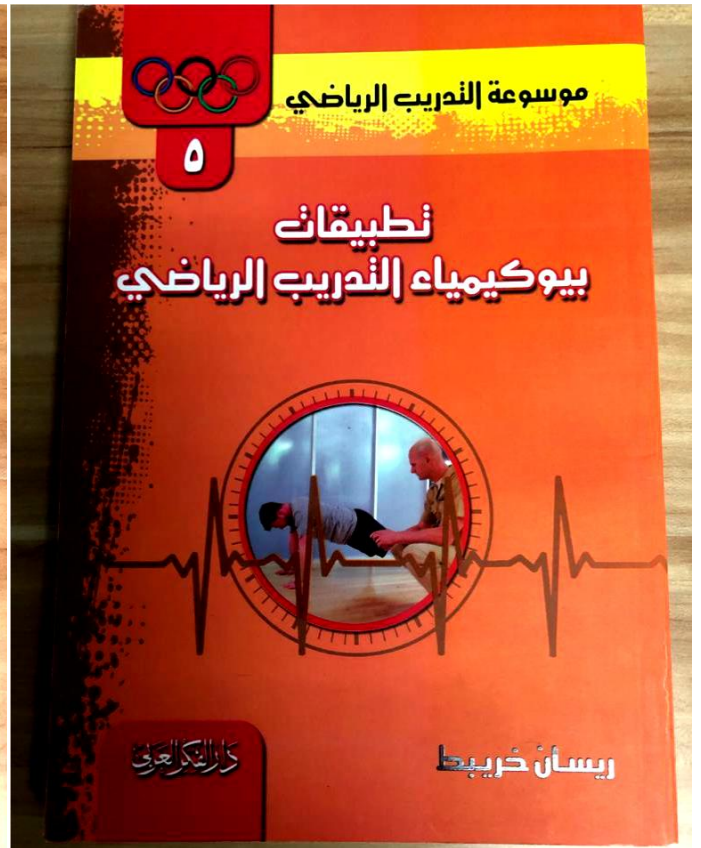
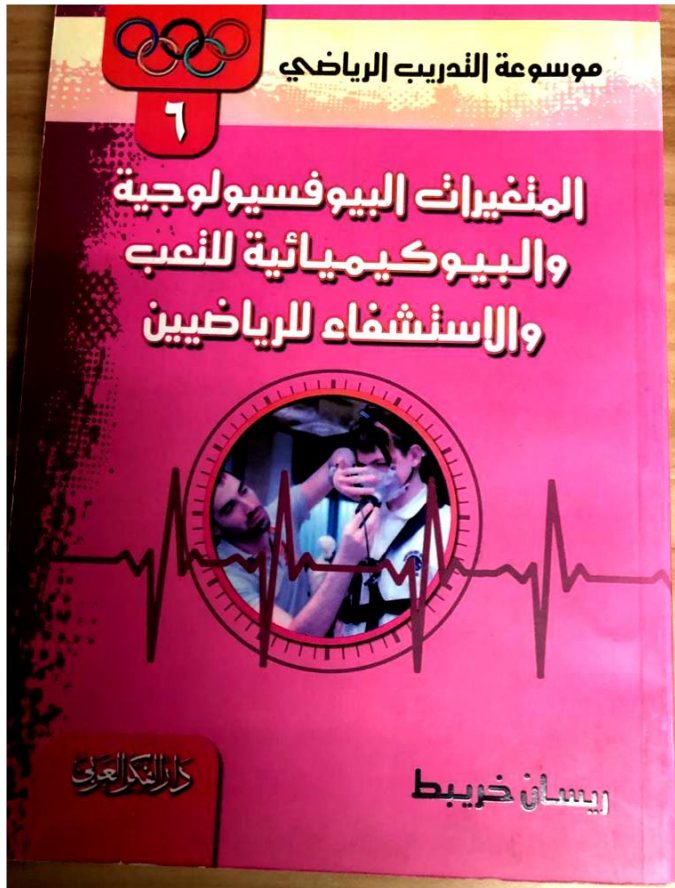
حاصل على درجة دكتور الفنون (تأليف علوم بيولوجيا) ولغة الأولى في العراق وأسيا والتي
جرت حصول على هذه الألقاب العلمية
عميد سابقاً لعدد من الكليات والمدارس والأكاديميات رئيس قسم عدة من الأقسام
العلمية بالبحر، وعضو المجلس
مؤسس لعدد من الكليات والمدارس والأكاديميات الأكاديمية
مؤسس لعدد من المجلات العلمية المحلية والوطنية
كفر عتبات الأحكام العلمية في مجالات بيولوجيا
له عشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين التأليف والترجمة
اشرف على عشرات من طلاب الدراسات العليا لبرحلي الماجستير والدكتوراه
شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية من عام 1978 حتى 2011
كفر العديد من الأبحاث والكتابات في المجلات والرسائل العلمية
لعدد طوع الردة الرياضية في المنشورات العربية مثلاً
عميد اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية مثلاً
استاذ زار في عدد من الجامعات ببحرنا الأممتك مثل اعلى
زار لعدد من الجامعات الرياضية مثل العالم التي كمنت فيها البحوث الأولية
أولمبي استاذات والباحث في أوروبا وعضو مجلس العالم العربي
رياضي سابق وعضو لعدد من الفرق من 1977 حتى 1999 في حربي المسابقات المتوسطة والعليا
مثل الحرب في حربي سنة 1988 بعد عام 1975



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الخامس و الخمسون 55

أيلول - سبتمبر 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .