

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



موقع المجلة على الأنترنت:  
<https://joss.ejssst.com/>

العدد 56  
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

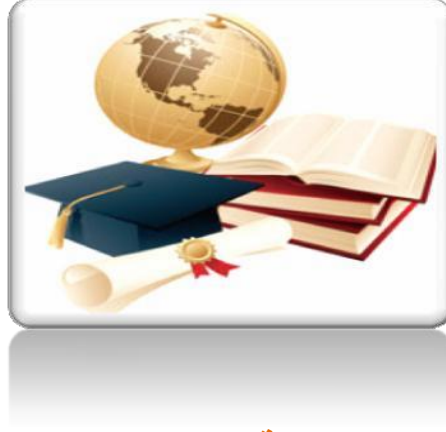
✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





## مجلة دراسات

**العدد السادس و الخمسون : 01 تشرين الأول – أكتوبر / 2022 .**

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - سدني** 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](mailto: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](mailto: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	ريسان خريبط مجيد	المواهب وصناعة البطل في كرة القدم	-1-
01		الحلقة الأولى	
صفحة	أ.د. محمد حسين حميدي	الهيپوكس	-2-
09			
صفحة	أ.د. علاء خلف حيدر	التدريب العرضي	-3-
13			
صفحة	م. د. ضياء رحمن جاسم الجبوري	المخدرات و اثرها على الطلاب	-4-
21			
صفحة	م.د. سعاده حسنين عبد المنعم	أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي	-5-
24		في تعليم الحركات الايقاعية	
صفحة	م. د. سوسن جدوع النعيمي	تصنيف القياس الجسمي	-6-
27		في المنافسات الكرة الطائرة	
صفحة	د وليد الكبيسي	مفهوم الفورمة الرياضية	-7-
29			
صفحة	أ.م. سمر خالد ناظم	الرياضي والتدخين	-8-
38		(الطريق الى الهاوية)	
صفحة	أ.م. يحي مصطفى صفاء محمد	القياس النفسي في المجال الرياضي	-9-
46	السهروردي	(بناء وتقنين المقاييس النفسية)	
صفحة	م. أحمد مالك حمود	التدريب البصري في كرة اليد	-10-
55			

صفحة	أ.م. حسين محسن سعدون	طرق استلام وتسليم عصا ( 4 × 100 متر تتابع )	-11-
62			
صفحة	م.م احمد فاضل علي رضا الشبكي	الاستشفاء بالأعشاب الطبية	-12-
69			
صفحة	الباحث:	مستخلص أطروحة دكتوراه	-13-
72	احمد حنون خنجر المشرف: أ.د حسين مردان	علاقة مؤشرات النشاط الكهربائي لاهم العضلات العامله ببعض المتغيرات البايوكيميائيه وانجاز فعالية رمي الرمح	
صفحة	أ.د محمد يحيى غيدة	برنامج مقترح لتنمية مهارة المد الزائد لدى لاعبي	-14-
75	د إسلام أحمد الوكيل	القوس والسهم بأستخدام الدمج بين تدريبات كتاب المدربين المستوى الأول وبعض المهارات النفسية الاساسية	
صفحة	المجمع العلمي العربي	المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا	-15-
81	لعلوم الرياضة	علوم الرياضة	
صفحة	/	إعلانات هامة	-16-
94			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-17-
95			

# المواهب وصناعة البطل في كرة القدم

## الحلقة الأولى

ريسان خريبط مجيد

[academyrissan@live.com](mailto:academyrissan@live.com)



### العوامل التي تحدد النتائج العالية لنشاط لاعب كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة

كرة القدم من الرياضات التي تحتاج إلى متطلبات كثيرة في مجال تطور القدرات الحركية، وخصائص نشاط اللعب في كرة القدم يتطلب من كل لاعب مستوى عالٍ من الثبات أمام المؤثرات الأخرى كونه يقع تحت ضغط نفسي دائم خلال المباراة، وهذا مرتبط بأهمية المباراة ونتيجتها خلال اللعب، ورد فعل الجمهور، وأيضًا بالأخطاء الفردية الخاصة وعدم التوفيق.

النشاط الحركي المختلف في كرة القدم يتطلب استخدام قدرات حركية شاملة، كما في الجدول رقم 1.

### الجدول رقم (1)

العوامل (القدرات والمؤثرات) التي تحدد الفعالية العالية لنشاط لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة

تحديد القدرات والمؤثرات	أشكال النشاط الحركي عند لاعبي كرة القدم
القدرات التوافقية: القدرة على توحيد معايير الحركة، التوازن (الثابت والحركي)، القدرة على ارتخاء العضلات، القدرة على التقدير والتوقع ضمن المساحات. قدرات السرعة: سرعة رد الفعل المركب على مواد متحركة، سرعة الحركة المتكررة، تكرار الحركة. قدرات القوة: القوة المميزة بالسرعة، قوة الانطلاق.	بدون كرة التحرك: المشي، بخطوات متقاطعة وجانبية، الوثب إلى الأمام، والأعلى، الجري مع تغيير الاتجاه والسرعة، التسارع من المكان لمسافات 10 – 20 م جري سريع لمسافة 30 – 70 م

<p>السرعة العالية تحت متابعة نظرية قليلة. سرعة الحركة الواحدة ورد الفعل الاختياري (الانتقائي). سرعة نقل الانتباه من مادة إلى أخرى. القدرة على التحمل: التحمل الخاص.</p>	<p>مع الكرة الجري بالكرة وحركات الخداع</p>
<p>القدرات التوافقية: القدرة على تباين معايير الحركة، القدرة على التوافق الحركي قدرات القوة: القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) الثبات النفسي</p>	<p>ركل الكرة بالقدم</p>
<p>القدرات النفسية تقدير مساحة وزمن خصائص سير الكرة، دقة تباين الجهد قدرات القوة: القوة المميزة بالسرعة. القدرات التوافقية: القدرات على تباين المساحات والزمن في معايير الحركة.</p>	<p>ضرب الكرة بالرأس</p>
<p>قدرات السرعة: رد الفعل المركب عند اختيار الحركة، سرعة الحركة الواحدة القدرات التوافقية: القدرة على التوقع (التقدير) ضمن المساحات، القدرة على التوافق الحركي القدرة على التحمل: تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، التحمل التوافقي. مؤشرات قياسية: طول الجسم وزن الجسم</p>	<p>تخليص الكرة من الخصم</p>
<p>القدرات التوافقية: القدرة على التوافق الحركي قدرات السرعة: سرعة الحركة الواحدة، رد الفعل المعقد على مادة متحركة (الكرة) واستباق الأحداث أو التنبؤ قدرات القوة: القوة الانفجارية، قوة الانطلاق، القدرة على مرونة المفاصل</p>	<p>مسك الكرة بالذراعين من قبل حارس المرمى</p>
<p>القدرات الفكرية: التفكير. القدرات الإرادية. القدرة على الإبداع القدرات التوافقية: السرعة خلال الحركات الهجومية، رد الفعل خلال استباق الأحداث.</p>	<p>التفاعل التكتيكي المتبادل في الهجوم والدفاع</p>

## خصائص نماذج اللاعبين المؤهلين

**العمر:** بداية تدريب اللاعبين المؤهلين في كرة القدم تتم في أعمار 12 – 14 سنة.

مدة العمر الذي يتم به التدريب التخصصي (للاعبين الواعدين والموهوبين) 14 - 16 سنة.

تحقيق النتائج العالية (18-20) سنة.

في العمل التطبيقي تقترح المدارس الرياضية للأطفال والناشئين انتقاء لاعبي الكرة في أعمار 10 – 11 سنة.

استمرار الإتقان الرياضي من البداية حتى تحقيق فئة سيد الرياضة – في المتوسط 7.6 سنوات ، ومدة تحقيق النتائج العالية تستمر 14.4 سنة.

**الخصائص المورفولوجية:** نتائج الأبحاث القياسية تدل على أن متوسط طول جسم لاعب الكرة يساوي 176 سم (الاحتمال بين 167 – 186) سم، وزن الجسم 76 كغ (الاحتمال بين 67 – 86) كغ، وزن الكتلة الدهنية تشكل 9.5 % (الاحتمال بين 8 – 13 %). كما أن الخصائص المورفولوجية للاعبي كرة القدم تختلف بناء على مركز اللعب كما في الجدول رقم 2.

### الجدول رقم (2) الخصائص المورفولوجية عند اللاعبين الرجال المؤهلين في كرة القدم

الكتلة الدهنية	الكتلة العضلية	وزن الجسم	طول الجسم	التخصص الرياضي للاعبي كرة القدم
10.4	51.4	78.9	180.3	حارس المرمى
10.3	50.56	72.5	173.3	المهاجم
10.2	50.2	71.7	173.6	خط الوسط
10.2	50.9	74.1	176.4	المدافع

التركيبية المورفولوجية للنظام العضلي عند لاعبي كرة القدم في مراكز مختلفة نفس البناء المورفولوجي. ، يجب أن يكون المهاجمون والمدافعون سريعين (هذا يعني أن الأنسجة البيضاء أكثر عندهم من الأنسجة الحمراء البطيئة). خلال المباراة ، لا يجرون كثيراً لكن يجب التمتع بصفات السرعة

خلال قطع الكرة أو تخليص الكرة من الخصم. بالنسبة إلى لاعبي خط الوسط يجب أن يجيدوا الجري لمسافات متوسطة (نسبة الأنسجة العضلية الحمراء أكثر) وعندهم الحدود اللاهوائية عالية (اللاعبون المحترفون في كرة القدم يصلون إلى الحدود اللاهوائية بسرعة حوالي 3.8 – 4.2 م / ث، يكون تركيز الحمض اللبني 4 مم/ لتر).

**القدرات الحركية:** أفضل لاعبي الكرة في العالم لديهم الخصائص النموذجية للقدرات الحركية، التي يتم تحديدها من خلال الاختبارات التجريبية: الوثب للأعلى من الثبات 56 سم (لاعبي كرة القدم الإنكليز)، و49 سم للاعبي كرة القدم الروس، الوثبة الخماسية من قدم على الأخرى 12.8 م (بين 12.2 – 13.8 م) – للاعبي الاتحاد الروسي، العدو 30 م من الانطلاقة المرتفعة – 4.1 (لاعبي الكرة الإنكليز 4.1 ث) -، جري 12 دقيقة اختبار كوبر مسافة بين 3 – 3.6 كم.

### الجدول رقم (3)

#### الخصائص النموذجية للجاهزية البدنية عند لاعبي الكرة عالي المستوى

مراحل التدريب			الاختبارات	المؤشرات والقدرات الحركية
التنافسية	التحضيرية			
	نهاية	بداية		
1.73	1.75	1.77	عدو 10 م / ث	سرعة الانطلاق
6.4	6.4	6.6	عدو 50 م / ث	السرعة الانتقالية
60	58	53	الوثب للأعلى من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
62.7	62.9	63.4	الجري المكوكي 50x7م	تحمل السرعة

بناء على مراكز اللاعبين فإن تقييم التحمل العام عند لاعبي الكرة في الفرق المحترفة يمكن أن تنفذ بناء على بيانات الجدول رقم 4 .

#### الجدول رقم (4)

#### معايير تقييم لاعبي الكرة في الفرق المحترفة

التقييم			مركز اللاعب	الاختبارات	القدرات الحركية
مقبول	جيد	ممتاز			
م 3250	م 3300	م 3350	حارس مرمى	اختبار جري 12 دقيقة (كوبر)	التحمل العام
م 3450	م 3500	م 3600	لاعب وسط		
م 3350	م 3450	م 3500	دفاع وهجوم		

الإمكانات الوظيفية: كما نعرف فإن القدرات الهوائية عند لاعبي الكرة يتم تحديدها من خلال حساب الاستهلاك الأقصى للأوكسجين. كما في الجدول رقم 5.

#### الجدول رقم (5)

#### مؤشر الاستهلاك الأقصى للأوكسجين عند لاعبي كرة القدم المحترفين

مركز اللاعب		
هجوم	وسط	مدافع
4.0±51.4	8.9±55.6	4.9±56.8
4.7±56.6	6.2±51.9	4.2±48.8
4.0±64.0	4.7±67.8	4.4±65.1

أعلى البيانات نجدها عند لاعبي خط الوسط.

#### نماذج النشاط التنافسي للفرق والنشاط الفردي في كرة القدم

من خلال متابعة اللاعبين الواعدين للمستقبل خلال المراحل النهائية من الانتقاء الرياضي (عند تكوين الفرق بمستويات مختلفة)، من الحكمة الاعتماد ليس فقط على الخصائص الفردية للنشاط التنافسي، كذلك على نماذج نشاط الفريق.

تعتمد المعايير المعلوماتية للنشاط التنافسي في كرة القدم على مؤشرات الكمية، التنوع، دقة النشاط الفني - الخططي عند اللاعبين. ويتم تقييم عدد التمريرات خلال النشاط الفني - الخططي، الكرات المشتركة، قطع الكرات أو تخليص الكرة، التسديد على المرمى، تكوين حالة هدف أو فرصة تسجيل هدف، الفرق المتطورة واللاعبين بشكل منفصل.

يتم تحديد النشاط التنافسي لفرق عالمية أو منتخبات بحد ذاتها كما في الجدول رقم 6، يمكن تحليل مجموع الأنشطة الفنية - الخططية المنفذة كذلك نسبة الأخطاء.

### الجدول رقم (6)

مؤشرات النشاط التنافسي (المؤشرات المطلقة والنسبية للنشاط الفني - الخططي) عند أفضل فرق العالم

حد أعلى		حد أدنى		النشاط الفني - الخططي
%	العدد	%	العدد	
100	738	100	610	مجموع النشاط الفني - الخططي
75.8	560	73.7	450	التمريرات
62.1	348	51.1	230	القصيرة:
24.3	136	20	90	إلى الأمام
27.1	152	20	90	في عرض الملعب
10.7	60	11.1	50	إلى الخلف
27.5	154	33.3	150	المتوسطة:
13.9	78	17.8	80	إلى الأمام
11.8	66	11.1	50	في عرض الملعب
1.8	36	4.4	20	إلى الخلف
6.4	36	10	45	تمريرة طويلة:
4.3	24	7.8	35	إلى الأمام
1.9	11	1.8	8	في عرض الملعب
0.2	1	0.4	2	إلى الخلف
4.0	21	5.6	25	بالرأس
18.8	30	24.1	35	تخليص الكرة
50.0	80	51.7	75	قطع الكرة
31.2	50	24.1	35	المحاورة

				ضرب الكرة:
2.2	16	2.0	12	بالقدمين
0.3	2	0.5	3	بالرأس

51.1 % من إجمالي التمريرات المنفذة من قبل فرق المقدمة في العالم تعتمد على التمريرات القصيرة إلى الأمام وفي عرض الملعب وإلى الخلف. ومن الواضح أن تكتيك اللعب الذي يعتمد على هذا النوع من التمريرات يعتبر أكثر فاعلية. ويمكن أن نلاحظ عند بطل العالم عام 1994 (المنتخب البرازيلي) كان هذا المؤشر حوالي 62.1 % للتمريرات القصيرة، 27.5 % تمريرات متوسطة، 6.4 % تمريرات طويلة.

الإثبات المقنع في استخدام التمريرات القصيرة هو حساب نسبة الأخطاء عند المنتخب البرازيلي 3.4 % فقط مع استخدام التمريرات القصيرة، بينما أخطاء التمريرات المتوسطة والطويلة كانت 22 % و62.2 %.

خصائص نماذج النشاط التنافسي عند أفضل لاعبي كرة القدم في العالم مذكورة في الجدول رقم 8.

### الجدول رقم (8)

#### خصائص نماذج النشاط التنافسي للاعبي كرة القدم عالية المستوى

الزيادة الإحصائية			النشاط الفني - الخططي
معدل الاختلاف %	S±	M	
19	140	729	مجموع النشاط الفني-الخططي
23	126	558	التمريرات
16	57	349	القصيرة:
29	40	137	إلى الأمام
23	35	152	في عرض الملعب
43	26	60	إلى الخلف
83	83	155	المتوسطة:
27	21	78	إلى الأمام
58	39	67	في عرض الملعب
70	7	10	إلى الخلف
31	11	33	تمريرة طويلة:

22	4	20	إلى الأمام
91	10	11	في عرض الملعب
17	2	2	إلى الخلف
55	11	21	بالرأس
17	27	156	تخليص الكرة
38	11	29	قطع الكرة
37	29	78	المحاورة
22	11	49	ضرب الكرة:
46	6	13	بالقدمين
50	1	2	بالرأس

بناء على مركز لاعب الكرة نلاحظ أن خصائص نماذج النشاط التنافسي يختلف حسب خصائص نماذج النشاط الفني - الخططي عند أفضل لاعبي كرة القدم (مدافعين، لاعبي وسط وهجوم).



## الهيپوكس

أ.د. محمد حسين حميدي

جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

" هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم إلى نقص الأوكسجين (نقص محتوى الأوكسجين في الدم). ويحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال في الأماكن التي تعلوا على سطح البحر أو الصعود إلى المرتفعات "(1) حيث انخفاض الضغط الجوي للأوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الأوكسجين التي يستنشقه اللاعب أثناء النشاط البدني مما يؤدي إلى حدوث انخفاض في الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم الشرياني ومن ثم نقص الأوكسجين في خلايا وأنسجة الجسم . أي تعرض الجسم إلى زيادة في الأوكسجين وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء في الاستمرار في النشاط والهبوط مستوى الانجاز وأداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم لنقص الأوكسجين . وهو ما يطلق عليه تدريب الهيپوكس . من خلال تدريب كتم النفس أو التحكم في التنفس ( تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء ) .

### اسباب الهيپوكسك:

نقص الأوكسجين الناتج عن انخفاض توتره.

وفي هذا النوع يقل توتر الأوكسجين في الشعيرات الدموية اقل مستوى العادي نتيجة انخفاض سرعة انتشار الأوكسجين في الدم إلى الأنسجة مما

يظهر علامات نقص الأوكسجين ولكنها سرعان ما تظهر في حالة أداء النشاط البدني وتظهر هذه الحالة لعدة أسباب منها :

✚ المرتفعات .

✚ استنشاق هواء يحتوي على نسبة أوكسجين اقل .

✚ التنفس السطحي السريع .

✚ الأمراض الرئوية .

**فقر الدم :**

يرتبط هذا النوع بعدم قدرة الهيموكلوبين على حمل الأوكسجين ويحدث ذلك في جميع أنواع فقر الدم وسوء التهوية .

**نقص الأوكسجين :**

ويحدث ذلك نتيجة نقص جريان الدم في الأنسجة .

**نقص الأوكسجين نتيجة التسمم :**

ويحدث نتيجة تسمم الأكسدة في الأنسجة مما يؤدي إلى عدم قدرة الأنسجة على استهلاك الأوكسجين .

**قواعد تدريب الهيبوكس :**

✚ يتراوح حجم التدريب بنقص الأوكسجين من 25- 50 من حجم وحدة

التدريب والتي تتراوح مدتها من ساعة تقريبا

✚ لايسمح باستخدامه لفترة طويلة لعدم حدوث الإغماء أو الغثيان وهما

ظاهرتان محتمل حدوثهما

✚ التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي يستمر لمدة ثلاثين دقيقة.

✚ تحديد السرعة أو الشدة المستخدمة حيث يجب مراعاة تقليل التكرار من استخدام تدريب السرعة

✚ التدريب ببطئ ثم التدرج يكون ببطئ وقليل جدا .

**فوائد تدريب الهيبوكس :**

➤ **الاقتصاد في توزيع الدم داخل العضلة** مما يزيد من فعالية الدم في الوردية إلى العضلة .

➤ **زيادة الكفاءة في إنتاج AIP هوائية** من خلال زيادة عدد الميتوكوندريا وكذلك كمية مخزون الكلايوجين في العضلات مع زيادة الإنزيمات المساعدة في إنتاج AIP خلال حامض اللاكتيك وهذا بدوره يساعد على تحسين الأداء في المسافات التي تزيد عن (100م) وكذلك المسافات الأطول والتي تزيد عن (400م) غير أن استخدام طريقة التدريب مع تقليل الأوكسجين يتطلب الحذر من خلال مراعاة بعض الشروط والتي يمكن ذكرها في ما يلي:

✚ إذا حدث شعور بالصداع نتيجة التدريب واستمرار ذلك أكثر من نصف ساعة فيقل استخدام نقص الأوكسجين في التدريب ويراعي دائما مبدأ التدرج في زيادة الحمل .

✚ لاستخدام أكثر من (25-50%) من الحجم الكلي لجرعة التدريب عن استخدام التدريبات بنقص الأوكسجين .

✚ تستخدم تدريبات نقص الأوكسجين مع تحديد السرعة بحيث يؤدي عدد قليل جدا من التكرارات السريعات باستخدام هذه الطريقة .

✚ لا يجب استخدام نقص الأوكسجين خلال السباقات على استجدام كل لاعب للأسلوب الذي تعود عليه في تنظيم عملية التنفس .

يراعى أن يؤدي التدريب بنقص الأوكسجين إلى التأثير على الأداء النفسي بحيث يقصر مسار الشدة في السباحة مثلا .

لا يسمح باستخدام نقص الأوكسجين بدرجة كبيرة حتى لا يحدث الإغماء ويلزم الحذر .



## التدريب العرضي

أ.د. علاء خلف حيدر

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### التدريب العرضي:

#### مفهومه:

يعني مصطلح التدريب العرضي أشياء مختلفة وفقا لاختلاف الأشخاص، فهو بالنسبة للبعض التأثير الذي يحدثه تدريب جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر.

التدريب العرضي أنه: "استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب" وذلك لمساعدته في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية، فرياضي الركض على سبيل المثال، غالبا ما يستخدم نشاط ركوب الدرجات خلال توقف التدريب لتحقيق الاحتفاظ وتحسين القوة والتحمل للعضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية. ، وبعبارة بسيطة فإن التدريب العرضي يعد طريقة تدريبية فائقة الفاعلية، تساعد الرياضي في الوصول إلى العتبة التنافسية اللازمة لرياضته الأساسية، مع تجنب التدريب الزائد ونفاذ الطاقة (الاحتراق) ، وهما اثنان من العواقب السلبية للتدريب. ويعني أيضا استخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية والمهارية، كما يمكن استخدام التدريبات العرضية في المراحل الانتقالية.

## أهمية التدريب العرضي:

لقد استخدم عدد كبير من الرياضيين الأولمبيين والمحترفين والهواة على مر السنين التدريب العرضي لتدعيم وتحسين أدائهم. واليوم يقوم عدد كبير من اللاعبين في مختلف الرياضات، من الكرة الطائرة، وكرة السلة، وحتى المصارعة، بعمل المواعمة الخاصة بهم من خلال أنشطة مثل الجري وقفز الحبل. كما يستخدم الرياضيون في كل الرياضات تقريبا تدريبات الأثقال أو المقاومات المتغيرة لتحسين أدائهم. فبرامج التدريب العرضي ولاسيما في المرحلة الانتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين على التثبيت والاحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائي. فقد تطور التدريب العرضي ليصبح طريقة تدريبية ذات نتائج مذهلة تمكن الرياضيين من التنافس في مسابقتهم. وأحد التطورات التي أدت إلى زيادة أهمية التدريب العرضي، هي ظاهرة الرياضيين الأساتذة العالميين الذين تجاوزوا العمر التدريبي. وعلى الرغم من أنه دائما كنا نشاهد عددا قليلا منهم ملتزمين بالتدريب والمنافسة بعد تجاوزهم سن الثلاثين من العمر، بل أن بعضهم يتنافس وهو في سن الثمانينات من عمره، إلا أن تدريب هؤلاء الرياضيين يتصاعد بشكل ملحوظ. وعلى الرغم من أن الرياضيين الأكبر سنا يمكنهم غالبا تحمل حجم تدريب أكبر إلا أنهم يحتاجون إلى مدة أطول إلى الرجوع للحالة الطبيعية من التدريبات أو المسابقات العنيفة. لذلك تحول الكثير من الأساتذة على المستوى العام إلى التدريب العرضي حتى يتمكنوا من التدريب خلال فترات الاستشفاء من المنافسات الحادة. فمثلا العداءون كانوا فيما سبق يجرون لسبعة أيام في الأسبوع، قد تحولوا حاليا إلى الجري أربعة أيام في الأسبوع فقط، مع استكمال باقي التدريب (الأيام الثلاثة الباقية) باستخدام الدراجات، أو السباحة، أو العدو في الماء. فذلك يسمح لعضلات الرجلين بالتدريب مع خفض الأثر الإجهادي

للقوى الصادمة المصاحبة للجري اليومي . وقد قام الكثير من هؤلاء الرياضيين بتطوير وتحسين أدائهم من خلال تقليل الجري وزيادة التدريب العرضي.

والسبب الآخر في زيادة أهمية التدريب العرضي هو زيادة أعداد الرياضيين الممارسين للرياضة بشكل عارض. وقد كانت مجالات التمرينات الهوائية (الأيروبكس)، مثل الرقص المشي هي الأكثر في تحقيق التزايد في أعداد الممارسين، كما اتجه الكثير من الأفراد من سابقى الإصابة والأمراض إلى الأندية الرياضية للاستمتاع بمزايا اللياقة البدنية .

### **فوائد التدريب العرضي:**

يحدث التدريب العرضي تأثيرا وتطورات ايجابية في التحمل الاوكسجيني واللااوكسجيني للرياضي ، فضلا عما يضيفه من تنمية في القوة العضلية والحفاظ على المستوى العام ، والتحمل والمرونة والرشاقة ، وجميعها عوامل تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته التخصصية. وتكمن فائدة التدريب العرضي في :-

➤ **التحمل الأوكسجيني :** تعد أنشطة التدريب العرضي مثل سباحة المسافات

الطويلة، ركوب الدراجات لمسافات طويلة ،أنشطة ذات تأثير في زيادة قدرة الجهاز الدوري والتنفسي بإمداد العضلات أثناء عملها بالأوكسجين اللازم.

➤ **التحمل اللااوكسجيني :** بالنسبة لرياضات السرعة ،العدو والقدرة ، حيث

نحتاج لتدفقات قصيرة وقوية من الطاقة العالية (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .....الخ) أقصى أداء ممكن، فأن التحمل اللااوكسجيني (التحمل المعتمد على الطاقة لعمل أقصى نشاط من دون الحاجة لوجود الأوكسجين).

➤ **القوة العضلية :** تعد القوة والقدرة العضلية من المكونات الأساسية التي تعتمد عليها أغلبية الأنشطة الرياضية ولاسيما تلك التي تعتمد على الحركات السريعة الانفجارية.

➤ **التحمل العضلي:** يتطلب التحمل العضلي انقباضات عضلية متكررة ضد مقاومة ما لمدة زمنية ممتدة (طويلة ) نسبيا، وهذا النوع من الحركات التكرارية شائع في بعض الرياضات مثل التجديف، المصارعة ، والسباحة، وأن زيادة القوة تصاحب غالبا بزيادة التحمل، كما أن زيادة القوة ستؤدي كذلك إلى القدرة على زيادة عدد تكرار أداء المهارات.

➤ **المرونة :** تتطلب جميع الأنشطة الرياضية تقريبا درجة من المرونة العالية ، ويمكن لأنشطة التدريب العرضي التي تتطلب قدرا كبيرا (مدى حركي واسع ) من حركة المفاصل أو برامج إطالة خاصة، مثل الباليه، الجمباز واليوكا في تحسن المرونة. كذلك فإن تمارين المرونة لها إمكانية خفض الآلام والأوجاع والالتهابات المصاحبة لإجهاد المفاصل أثناء أداء الحركات والأنشطة الصعبة.

➤ **تمرينات الإحماء والتهدة :** تساعد تمرينات الإحماء والتهدة على تحقيق أقصى استفادة من كل مدة تدريبية عن طريق تجهيز الجسم وإعداده لاستقبال النشاط العنيف، كما أن تلك التمرينات تدعم القدرة على الاستشفاء (الرجوع للحالة الطبيعية) من التدريبات طويلة المدى والعنيفة عن طريق أبطاء وخفض معدل ضربات القلب تدريجيا

➤ **الوقاية من الإصابات :** يؤدي تحسين القوة العضلية إلى زيادة الوقاية من الإصابات، ولاسيما الإصابات المتعلقة بالاستخدام الزائد لحمل التدريب، ويعمل التدريب العرضي على استخدام المجموعات العضلية الأخرى غير المستخدمة في الرياضة التخصصية ، أو استخدام المجموعات العضلية الأساسية في الرياضة التخصصية، ولكن بطرق وأساليب مختلفة، فيسمح

باستخدام مناطق جديدة (كثيرة) تعمل على توزيع ضغط التدريب, مما يقلل أو يخفض الإجهاد والضغط الواقع على المجموعات العضلية، الأوتار، الأربطة والعظام مما يساعد على منع إصابة والتهاب وتلف العضلات .

➤ **التأهيل مابعد الإصابة :** تسمح أنشطة التدريب العرضي للرياضي بالتدريب وعدم إيقاف التدريب في حالة عدم قدرته (يجبر على التوقف ) على الاشتراك في رياضته الأساسية بسبب الإصابة. كما يساعد التدريب العرضي في تأهيل ما بعد الإصابة عند الالتزام بعدم تحريك أطراف او مفاصل معينة نتيجة لإصابتها، إذ إن تمارين القوة والمرونة الخاصة بالتدريب العرضي يمكن أن تركز على أجزاء أخرى من الجسم وسيما الإطراف العكسية, للمساعدة والحفاظ على قوة العضلة والمدى الحركي، إذ أن تدريب القوة من خلال المدى الكامل للحركة مطلوب بشدة لضرورة تحقيق مستويات من القوة لكل مرحلة من مراحل التأهيل والعودة سريعا إلى النشاط الأساسي.

➤ **إجازة العقل:** التدريب العرضي باستخدام رياضات أو أنشطة أخرى يمد العقل باستراحة أو عظة أو إجازة دون إيقاف التدريب أو فقدان مستوى اللياقة, فيمكن أن يكون ذا تأثير كبير لكسر الملل أو الرتابة ، ويمكن أن يكون أيضا ذلك شديد الفاعلية أثناء الوصول إلى العتبات التدريبية (الهضبة)، كذلك فإن التنوع في التدريب يضيف مزايا جديدة، يعمل على تحسين الأداء مما يزيد من الدافعية .

➤ **امتداد التدريب :** يسمح التدريب العرضي بأداء واجبات وأعمال إضافية بجانب متطلبات الرياضة الأساسية من دون الدخول في مشاكل التدريب الزائد أو الإصابة.

**مثلا:** عداء المسافات الطويلة يركض أسبوعيا من (35 إلى 40 ميلا) بكفاءة تامة ومن دون إصابة، وعند محاولة زيادة عدد الأميال إلى (45 ميل ) أسبوعيا

، يصبح عرضة للإصابة الناتجة عن الاستخدام الزائد. وفي هذه الحالة يمكن  
لبرنامج التدريب العرضي أن يساعده بعدة طرق منها:  
✚ يمكن لتدريب القوة أن يقوي المناطق المعرضة للإصابة والسماح لها بزيادة  
تحمل الجهد والضغط التدريبي المضاف .  
✚ يمكن لأنشطة مثل الدراجات أو السباحة أن تزيد من مثيرات تدريب التحمل  
مع أقل قدر ممكن من الإجهاد والضغط للمناطق المصابة .  
✚ يمكن إجراء الإحماء والتهدئة بممارسة بعض الأنشطة مثل كرة القدم، كرة  
السلة، الدراجات من دون ضغط أو أجهاد، فهي أداة جيدة لتحسين الأعداد  
والتدريب أو الرجوع إلى الحالة الطبيعية.  
✚ مع تزايد الأبحاث والتجارب العلمية التي حصلت على نتائج عالية وإيجابية،  
فقد تطور التدريب العرضي ليصبح طريقة تدريبية معقدة ذات نتائج مذهلة  
تمكن الرياضيين من التنافس في مسابقاتهم فائقة القوة. وقد أوضحت  
البحوث التي أجريت في مجال التدريب العرضي، أن الرياضيين يمكنهم  
القيام بالكثير من التمرينات ذات الأحمال العالية تفوق بكثير ما يمكن  
للكثيرين تصوره.

#### المصادر:

- Chronic effects of whole-body vibration on jumping performance and body balance using different frequencies and amplitudes with identical acceleration load Authors: Chen, .H. Journal: Journal of Science and Medicine in Sport ISSN: 14402440 Year: 2014-  
Maximal rate of increase in heart rate during the rest-exercise

transition tracks reductions in exercise performance when training load is increased .Authors: Journal. Journal of Science and Medicine in Sport ISSN: 14402440 Year: 2014.

- Effects of exercise in a islet-transplanted half-marathon runner: outcome on diabetes management, training and metabolic profile Authors: Delmont, V. Cedilla, . Piedmont Torre, A. Et.al. Journal. Sport Sciences for Health ISSN: 18247490 Year: 2014.
- Influence of strength training variables on strength gains in adults over 55 years-old: A meta-analysis of dose-response relationships Authors : Silva, N.L. Oliveira, R.B. Fleck, S.J. Journal. Journal of Science and Medicine in Sport ISSN: 14402440 Year: 2014.
- Morning based strength training improves afternoon physical performance in rugby union players. Authors: Cook, C.J. Kilduff, L.P. Crusher Beaten Journal. Journal of Science and Medicine in Sport ISSN: 14402440 Year: 2014.
- Peak center for human perform mince specialists integrating science with exercise . 2006 .
- Sensory motor training improves coordination, agility and balance in soccer athletes - Blind randomized clinical

trial .Authors: Helene, L.R. --- Alexander ad Silva, R. --- Shitake --  
- Alves Marajo, C.G. Et.al. Journal: Physical Therapy in Sport ISSN:



## المخدرات واثرها على الطلاب

م. د. ضياء رحمن جاسم الجبوري

المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

[dr.dhiala99@gmail.com](mailto:dr.dhiala99@gmail.com)

من اجل فهم مشكلة تعاطي المخدرات لا بد من معرفة الاسباب والدوافع وراء تعاطي هذه السموم من قبل الشباب , ان وجهة النظر المتعلقة بهذه المشكلة يجب ان تأخذ جانب الشمولية في النظرة لهذه المشكلة , ان ما يتعرض له الشباب من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية , تجعلهم اكثر عرضة للوقوع في هذا الواقع ضنا منهم انه سوف ينسيهم ما هم فيه من مشاكل ومحاولة الهروب من الواقع وضغوط الحياة. وهناك الكثير من الاسباب لا للحصر منها التفكك الاسري كذلك الرفقة السيئة مع بعض الاشخاص الذين لديهم تاريخ حافل مع هذه الامور, وشعور باللذة والسرور التي يشعر بها المتعاطي مع العلم انها تكون وهمية وقتية وزائلة بزوال المؤثر, و انخفاض مستوى الالتزام الاخلاقي والديني , كذلك التعاطي الخجول لوسائل الاعلام مع هذه الظاهرة . كل هذه الاسباب واكثر هي ما يدفع الشاب الى الخوض في عالم الادمان .



وقد تستخدم المخدرات في بعض الاحيان في مجالات اخرى من قبل بعض الافراد حسب اعتقادهم لتحفيزهم مثلاً الحصول على لياقة بدنية جيدة وتحمل التعب والارهاق . ومن الممكن ان يستخدمها الشباب لبيان انهم مميزون او للخروج على المألوف من عادات وتقاليد المجتمع السائدة كنوع من التغيير في العادات ولبيان ان الشخص مختلف عم الباقين . او بدافع الفضول على تجربة ما يمنع عنه الشاب من باب كل ممنوع مرغوب وبالتالي الوقوع في شبكة الادمان.

وفي بعض الاحيان فإن الطلاب الذين يعانون من أداء دراسي ضعيف، يكونون على استعداد أكبر لتعاطي المخدرات من الأشخاص اللذين يكون أدائهم الدراسي عالي ، وقد يعود ذلك إلى عدة عوامل قد ترجع إلى الشاب أو ترجع إلى المدرسة ، وقد يكون سوء معاملة بعض المدرسين ايضاً سبباً من اسباب الادمان لدى الطلاب لخفض التوتر والقلق ، وتصبح المدرسة في هذه الحالة أقل جاذبية لبعض الطلاب، الذين يجدون في الهروب من المدرسة أكثر إمتاعاً لتحقيق رغباتهم، فيهربون من المدرسة إلى المناطق الموبوءة بالمخدرات ، مما يسهل تعاطيهم مع الانحراف خاصةً إذا اجتمعوا مع أصدقاء سيئين داخل المدرسة وخارجها.



ومن اجل معالجة هذه الظاهره يجب ان تكون هنالك جملة من الامور  
الواجب العمل عليها لغرض حفظ ابناءنا من هذه الظاهره التي غزت الشارع  
العراقي , ومن هذا الامور اقامة دورات تثقيفية عن مخاطر المخدرات والادمان  
, التعاون بين الدوائر المعنية بمكافحة المخدرات والمؤسسات التربوية , توعية  
الاسر واولياء الامور على مخاطر هذه الظاهر والامور التي تجر ابناءهم اليها ,  
ايجاد مؤسسات صحية تعنى باعادة تأهيل المدمنين على المخدرات , اعداد  
كوادر صحية وطبية متخصصة بهذا المجال .

# أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي في تعليم الحركات الإيقاعية

م.د. سعاد حسنين عبد المنعم

كلية الكوت الجامعة

[saadah.hassani@alkutcollege.edu.iq](mailto:saadah.hassani@alkutcollege.edu.iq)

الجمناستك الإيقاعي الرياضي هو نشاط حركي يعمل على حركة الجسم وأجزائه بوزن حركي ومصاحبة ذلك بالموسيقى ، وهذا يؤدي إلى انسجام بين أجزاء وأقسام الحركة ، إذ يمتاز هذا النشاط بالطابع الجمالي وبالتعبير الفني للحركات ، ويكتسب الفرد التذوق الموسيقي وجزءاً من الثقافة لكونه اللغة الثانية التي تعبر عن المشاعر والعواطف وتنمي لدى اللاعب الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والإحساس بالحركة وديناميكيته، كما أن ارتباط أداء المهارات الفنية بالموسيقى يظهر من خلال الإيقاعات الموزونة والمنسجمة التي يساعد فيها الإيقاع الموسيقي ، ومن هنا جاءت أهمية مصاحبة الموسيقى عند الأداء الحركي للتمرينات الإيقاعية الفنية الذي يؤدي فيه الإيقاع دوراً ايجابياً.

إن الإيقاع أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وتسهيل شرحها، أي عند تعلم حركة جديدة نجد أن معرفة وتعلم إيقاعها له دور رئيس في تعلمها والمهم هو نقل إيقاع الحركة وربطها بالموسيقى ، حيث ظهرت أهمية الإيقاع الموسيقي في الأداء المهاري. بشرط ان تظهر المصاحبة في التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة له دور كبير في دقة وضبط الأداء في الحركة، ويساعد الطالبة او اللاعب على القيام بالحركات والإحساس بكل حركة. ويعتبر

الإيقاع الموسيقي أحد الوسائل الأساسية في درس الجمناستك الإيقاعي وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي او الموسيقي التوازن ويتم تغيير وضع الجسم ما بين الثني والمد والتكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء، كما أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية الجمالية، فهو يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاقتها، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة، وللموسيقى خصوصية جمالية حيث يتم ممارستها من قبل الإناث بزيادة الإحساس بالجمال والتذوق السليم والشعور الرقيق وذلك لمصاحبة الموسيقى جميع تمارينه. وتحتاج الحركات الإيقاعية إلى توافق عضلي عصبي، وتحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات والإحساس بالتوقيت وذلك لابد من زيادة الاهتمام بالإيقاع الموسيقي للحصول على حركات انسيابية رشيقة وجميلة لأن مجرد الإحساس بالإيقاع يعطي اللاعب راحة النفس ويحرر الجهاز العصبي من التوتر ويزيد من مقدرة اللاعب للوصول إلى الهدف بطريقة سريعة وبأسلوب سلس يساعد على تأخير ظهور التعب.

### || أهمية الموسيقى:

تعد المصاحبة الموسيقية من اهم الاسس للحركات الإيقاعية وهي شرط اجباري لأداء الحركات الفنية الفردية والجماعية المصاحبة للموسيقى امر مهم لتدريب المهارات الحركية حيث تساعد اعطاء اللاعب على الاحساس المطلوب ويتطلب العمل بالموسيقى على الشعور بالإيقاع الذي يعد عاملا اساسيا لإتقان المهارات الحركية , ويمكن انجاز الاهمية الموسيقية في الحركات الإيقاعية كالآتي :-

1. لها تأثير انفعالي محبب الى النفس اذ تعمل حافزا ودافعا نحو تكرار الحركة

2. وسيلة للتحرر من التوتر العصبي .
3. تساعد على انسياب الحركة .
4. تحسين القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعب الى مستوى جيد في اداء الحركة واتقانها .
5. تساعد على تنمية التوازن والتحكم في اجزاء الجسم مما ينمي الاحساس الحركي.
6. يؤخر ظهور التعب .
7. يمنح المؤدية فرصة للتعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة .

#### انواع الموسيقى :

1. الموسيقى الجاهزة.
2. الموسيقى الموضوعية من اجل الحركة.
3. الموسيقى الارتجالية (البيانو).



# تصنيف القياس الجسمي في المنافسات الكرة الطائرة

م. د. سوسن جدوع النعيمي

اختبارات والقياس / الكرة الطائرة

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القياسات الجسمية تلعب دورا مهما في عملية الانتقاء اللاعب ولكل الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة التي تتميز باختيار اللاعبين طوال القامة وهو احد القياسات الجسمية المهمة فيها والسبب يعود لمتطلبات الجانب المهاري و قانون اللعبة والمتمثل بوجود الشبكة التي تقسم ارض الملعب الى نصفين لغرض فصل المتنافسين عن بعض ويختلف قياس ارتفاع الشبكة للرجال عن النساء مما يجعل لعامل الطول دورا فيها ففي عام 2002 قام الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بتقسيم جديد للاعبين الكرة الطائرة على اساس الطول من حيث تصنيف المنافسات الكرة الطائرة فمثلا منافسة الكرة الطائرة للنساء اللواتي طولهن فقط تحت مستوى 1.75م وكذلك صنف منافسة للرجال الذين اطوالهم فقط تحت مستوى 1.85م ويرجع سبب الابتكار الاتحاد الدولي للكرة الطائرة لهذا التصنيف لظهور العديد من الدراسات التي توضح بان 94% من العالم تتراوح اطوالهم اقل من 1,75 للنساء و 1,85 وللرجال لذا وبهذا التصنيف على اساس الطول سوف يسمح للكثير امن اللاعبين الكرة الطائرة في العالم والذين يكون مستوى طولهم معين بمنحهم فرصة اللعب بعدما سيطروا لاعبوا طوال القامة على اللعبة وفضلا عن مثل هذا التصنيف سوف يتيح المجال لكثير من الرياضيين والغير رياضيين للمشاركة بلعب الكرة الطائرة ولاجل ان يصبح انتشارها اكثر بين الجماهير وهو الهدف

الاساسي الذي يطمح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة له ومن الملاحظ لهذا التنصيف للمنافسة وفقا لقياس الجسمي للطول والذي أقره الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ينتظر التطبيق من قبل الاتحادات لكل بلد ومن اعتمادا ضمن المنافسات وبطولات المحلية لاجل تحقيق الغاية الذي من اجلها يسعى الاتحاد الدولي في نشر هذه اللعبة بين مجتمعات في العالم .



## مفهوم الفورمة الرياضية

د. وليد الكبيسي

[waleed77768@gmail.com](mailto:waleed77768@gmail.com)

**الفورمة الرياضية :** تعني الحالة التدريبية المثلى للاعب . وهي أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي والذي أقترن ( بكفاءة الاجهزة فسيولوجيا) والتي يمكن الوصول اليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي ، وحتى دخوله الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .  
وبذلك يمكن تعريف الفورمة الرياضية بأنها :

➤ هي حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات .

➤ أنها حالة من الاستعداد المتميز لأداء أعلى مستوى من التطور الرياضي . ومصطلح ( فورمة رياضية ) هو المصطلح الشائع استخدامه في وسط التدريب الرياضي عامة ، فلاعبي كرة اليد والسلة والقدم .. كألعاب جماعية يبدأون موسم المنافسات والذي مثله بداية الدوري العام لتلك الألعاب ، إذ يمثل هذا الموسم مرحلة طويلة من التنافس بالنسبة للاعبين ، الأمر الذي يدعو المدرب إعداد فرقته إعداداً خاصاً وشاملاً ، إذ يؤهله للاستعداد لدخول كل مباراة ، وهو في أعلى حالة تدريبية ، أي في أعلى فورمة رياضية يمكن الوصول إليها.

إن وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية المثلى ، أي ( الفورمة الرياضية ) يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات ، ( من الخطأ وصول الرياضي لمرحلة الفوروما في اي فترة اخرى غير فترة المنافسة لان الغاية المنشودة للتدريب) وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً بأعلى مستوى ممكن . وإذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج ( الفورمة الرياضية ) ولا يسمح له بالاشتراك في المنافسات حتى تكتمل فورمته الرياضية لما لذلك من آثار جانبية سيئة في اللاعب.

وهذا يعني ان يضع المدرب خطة لإمكانية دخول اللاعبين المشاركين في كل مباراة إلى الفورمة الرياضية العليا ، وهذا لا يتأتى بإعداد كل اللاعبين المسجلين في الدوري مرة واحدة ، وعلى ذلك يجب ان يقتصر الاعداد على اللاعبين المشاركين في كل مباراة سواء كانوا أساسيين أو احتياط وهنا نقف لنتساءل التساؤلات الآتية :

1. لماذا لا يعد كل الاعبين ويدخلون الفورمة الرياضية في كل مباراة ؟
  2. ما هي المدة الممكنة التي مكن أن يحافظ بها اللاعب على فورمته الرياضية ؟
  3. ما هي الأضرار الناتجة عن تجهيز اللعب ودخوله الفورمة الرياضية لفترة طويلة ؟
  4. ما هي العلاقات المميزة للاعب الذي دخل الفورمة الرياضية ؟
- وللإجابة عن تلك التساؤلات يمكن إيجازها في ان اللاعب بعد اكمال لياقته بدنياً ومهارياً ونفسياً ، من الصعب الاستمرار بتلك الدرجة من اللياقة لفترة طويلة ، أي المحافظة على فورمته الرياضية ، وبذلك يحاول المدرب ذو الخبرة الجيدة ان يلعب بمكونات حمل التدريب في اتجاه شدة المثير وتقليل حجم الحمل ، كلما قرب ميعاد المنافسة الجديدة ، وهذا أمر صعب بالنسبة للمدرب المبتدئ

ذبي الخبرة المحدودة ، فاللاعب الذي وصل فورته الرياضية لا يستطيع الحفاظ عليها لفترة طويلة ، حيث يتوقف طول تلك الفترة على المستوى الذي وصل إليه اللاعب من ناحية وعمره البيولوجي ونمطه الجسمي من ناحية أخرى .  
ان طول تلك الفترة يتوقف على حدود إمكانيات اللاعب وبذلك فاللاعبون مختلفون في الحفاظ على طول تلك الفترة ، إذ يمكن للمدرب أن يلعب بمكونات حمل التدريب لراحة اللاعب راحة إيجابية استعداداً لتحميله حملاً بدنياً يتناسب مع حجم المنافسة الجديدة.

### يتميز اللاعب الذي وصل إلى الفورمة الرياضية بما يلي :

✚ تحسن ونضج في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب.

✚ اداء مهاري اقتصادي متميز والذي يمكن ملاحظته من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسحاب الحركي.

✚ اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق تصرفات اللاعب.

ان كل تلك المميزات يمكن للمدرب الواعي معرفتها وملاحظتها وقياسها ما امكن بالنسبة للاعبه ، حتى لا يسمح لأي لاعب ما لم يكن في الفورمة بالاشتراك في المنافسة ، لما لذلك من عواقب وخيمة بدنياً ونفسياً على اللاعب ، فكثير من اللاعبين والذين لم يكتمل إعدادهم البدني والمهاري ، وعندما يشتركون في المنافسة قد يصابون بتمزقات بسبب عدم لياقتهم للمنافسة ، فضلا عن اعدادهم النفسي لما له من تأثير إيجابي على المستوى. والاعداد النفسي يبدأ بتأقلم اللاعب على المنافسات من حيث العدد والمستوى ، فكلما شارك اللاعب في منافسات عدة تأقلم على المشاركة ، هذا من حيث عدد المنافسات ، أما من حيث المستوى فمشاركة اللاعب مع منافسين مختلفي المستويات يكسر

عنده عامل الخوف يوم اللقاء في المنافسات الرسمية ، وكثير من اللاعبين المؤهلين بدنياً ومهارياً خسروا مراكز متقدمة وميداليات اولمبية بسبب عدم اكتمال إعدادهم النفسي للمنافسة . وإلى جانب ذلك تؤدي قوة إرادة اللاعب دوراً فعالاً في اكتمال الجانب النفسي للفورمة الرياضية والذي يتمثل في التصميم والتهيئة وإمكانية التركيز عند الاشتراك في المنافسة بأعلى مستوى ممكن.

أذ إن اكتساب الفورمة الرياضية لا يمكن اكتسابها بين عشية وضحاها ، حيث تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب حتى وصول اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية ، أما في الظروف العادية فتبدأ للإعداد للفورمة الرياضية مع بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد العام مروراً بفترة الإعداد الخاص ، وما قبل المسابقات وحتى بداية موسم المسابقات وهي الفترة الحاسمة للوصول للفورمة الرياضية وبذلك يعتبر موسم المسابقات موسم اكتساب الفورمة الرياضية والذي يبدأ بعده 8 أشهر من بداية الموسم التدريبي ، ذلك للألعاب الفردية ، حيث تختلف تلك الفترة من مسابقة لأخرى .

فالألعاب والمسابقات التي تعتمد على عنصر السرعة يمكن أن يكون فترة إعدادها أقل لدخول اللاعب إلى فورمة ، حيث يمكن إعداده بدورة حمل نصف سنوية.

أما أنشطة التحمل فتحتاج إلى فترة إعداد أطول ، ومن ثم تحتاج إلى فترة أطول في التدريب ، ولذلك يلجأ المدربون لدورة الحمل السنوية ، كما في سباق المسافات الطويلة أو في المسافات الطويلة أو الماراثون .

وعلى ذلك يمكن تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة وهي كما يلي :

**1.** مرحلة إعداد ونمو المستوى .

2. مرحلة النضج والحفاظ على المستوى .

3. مرحلة هبوط المستوى .

**أولاً :** مرحلة إعداد ونمو الفورمة الرياضية :- وتتضمن هذه المرحلة

خطوتين وهما :

1. خلق وتنمية أسس الفورمة الرياضية .

2. البناء المباشر للفورمة الرياضية .

1. خلق وتنمية أسس الفورمة الرياضية : تتم في هذه الخطوة بتجميع الأسس

المبنية عليها الفورمة الرياضية فيما بعد ، والهدف الرئيسي في هذه

المرحلة:

1. دفع المستوى العام للقدرات الوظيفية . اي قدرة الاجهزة على اداء وظائفها

على أتم وجه.

2. تنمية متعددة الجوانب للصفات الفسيولوجية والنفسية لدى الرياضي . اي

مدى ارتباط الاعداد النفسي وانعكاسه على الصفات الفسيولوجية. وها الجزء

يتعلق بفعالية الجهاز الهرموني والجهاز العصبي.. ومدى تناغم العمل بينهما

لاسيما وجود اختلاف في سرعة الايصال لكل منهما.

3. تكوين المهارات والقدرات الحركية المختلفة وكذا الفنية والخطية المناسبة

لنوع النشاط الرياضي الممارس، وتعتبر هذه الخطوة غاية في الأهمية إذ

تعتبر أساساً للفورمة الرياضية القادمة تبعاً لذلك مستوى الإنجاز القادم .

2. البناء المباشر للفورمة الرياضية : هي الخطوة التي يتم فيها البناء المباشر

للفورمة الرياضية إذا تأخذ عملية التغيرات طابع التركيز والتخصص وتهدف

هذه التغيرات التي تحدث في الأعضاء الداخلية للرياضي إلى زيادة التحسن

للنواحي الفنية والخطية ، وكذلك النواحي الذهنية والنواحي النفسية ،

ويلاحظ ضرورة اهتمام المدرب بتثبيت الصفات الإرادية للاعبين ويتم أيضاً

في هذه المرحلة تجميع وربط العناصر الفردية التي تعتبر أساساً للاستعداد لأداء الجهد في نظام كامل متحد أي تنشأ الفورمة الرياضية .

وليس من الضرورة أن تتكون عناصر الفورمة الرياضية المختلفة في آن واحد فقد يصل النمو الجسمي إلى درجة عالية بينما لا تصل الناحية الفنية إلى درجة عالية أو إلى نفس الدرجة وعند الوصول إلى الفورمة الرياضية قد يحدث خلل في المستوى نتيجة لبعض الظروف الغير مواتية مثل :

1. طريقة التدريب الخاطئة .

2. طريقة المعيشة .

3. أسباب أخرى .

**ثانياً :** مرحلة الثبات للفورمة الرياضية : تتميز بإعداد الرياضي لتحقيق إنجازات عالية تتفق مع ما وصل إليه من أعداد مسبقة ، والثبات النسبي للفورمة الرياضية ويجب أن يفهم هذا الثبات على أنه يحد من النمو الخاص بها حيث أن الفورمة التي تم امتلاكها حتى بداية مرحلة المسابقات تتعرض إلى تغيرات حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المسابقات ذات الأهمية الكبرى.

**ثالثاً :** مرحلة العقدان الزمني للفورمة الرياضية : وفي هذه المرحلة يفقد اللاعب الفورمة الرياضية نسبياً وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود البدني خلال فترة الإعداد والمنافسات ، وفي هذه المرحلة تهدف إلى الراحة النشطة ، فهي تخلق أساساً معيناً لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ، وبناءً على ما سبق يمكن تحقيق مستوى رياضي أفضل .

✚ **مكونات الفورمة الرياضية :** الحالة التدريبية العالية تعبير يدل على مدى كفاءة عمل الجسم وتطوير وتحسين مقدرة الفرد ليضع قواه في التدريب والمنافسة الرياضية ويذكر المتخصصين بأن الحالة التدريبية تتكون من :

- 1- الحالة البدنية.
- 2- الحالة البدنية.
- 3- الحالة الخطئية .
- 4- الحالة الفكرية.
- 5- الحالة النفسية .

ويذكر (البعض) أن الفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاصة بها وهي :

(بدني - مهاري - خطئي - نفسي - تكاملي - نظري) وبالتالي فإن الفورمة الرياضية عبارة عن ارتباطات عضوية بين اجهزة وقدرات تعمل كوحدة متكاملة من كافة جوانب لخدمة لأداء المثالي لدى الرياضي معتمدة على اسس (بدنية - تكتيكية - تكتيكية - فسيولوجية) ، وأهم المعايير العامة للفورمة هي النتائج التي يحققها الرياضي في المنافسات أو في اختبارات المتابعة .

✚ **ومن العوامل التي تتوقف عليها الفورمة الرياضية :**

- المستوى الرياضي التدريبي الذي بدأ منه التدريب .
- الخصائص الفردية للرياضي .
- عمر الرياضي .
- خصائص تنوع النشاط الرياضي الممارس ، هذا بالإضافة إلى عوامل أخرى وللتعرف على الزمن الكلي الذي تستغرقه الدورة الكلية للوصول إلى

الفورمة الرياضية قام بعض الباحثين الروين (ما تتييف وآخرون) بتحديد الفترات الزمنية بين أحسن الفترات والمستويات التي حققها الرياضي من ذو المستوى العالي أثناء الفترات الزمنية لحياته الرياضية وقاموا بذلك باحتساب مدى للنمو في المستوى والفترة الزمنية اللازمة لذلك بالنسبة للمستويات الرياضية في الاتحاد السوفيتي (السنوية والنصف سنوية) التي حققها الرياضي في مدة لا تقل عن عامين إلى 3 أعوام ثم يلي ذلك تحديد أحسن مستويين أمكن تحقيقهم في عامين متتاليين ، ولقد تبين أنها تبلغ من واحد ونصف شهر إلى اثني عشرة شهراً تقريباً وبلغ مستوى متوسط النمو من 0.3 : 3.5 % تقريباً قياساً على النتائج السابقة لتصبح ديناميكيات الحمل الخاصة بأحسن المستويات الرياضية في العالم وجود دورة سنوية ، ويعتبر ذلك حجة جوهرية على أن الفورمة الرياضية تنمو على هيئة دورة سنوية . بلغت الفترات الزمنية في غالبية الحالات التي تمت دراستها (عاماً كاملاً) تقريباً ... (زاد مجموعها على 60 %) لوحظ أن أقصى تقدم مطلق في المستوى حدث في الحالات التي بلغت فيها الفترة الزمنية المبينة سنة كاملة .

بالنسبة للرياضات التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة وجد عدد محدود من الحالات بلغت فيها الفترات النسبية نصف سنة (مثل رفع الأثقال 16 %) . في بعض الرياضات مثل جري المسافات المتوسطة والطويلة وسباحة المسافات الطويلة وجد أنه من النادر وصول الرياضي إلى أقصى مستوى له قبل 5 - 7 أشهر وبعد بلوغه أعلى مستوى له في السنة السابقة . تجديد الفورمة الرياضية في بعض الرياضات تتم في فترة تمتد لعام كامل وتتمثل في الدورات السنوية ، والبعض يتم في نصف عام كلما في الدورات

النصف سنوية (التقسيم المزدوج) هذا ويختلف استخدام هذه الدورات من رياضة لأخرى تبعاً للعناصر المحددة لنوع النشاط التخصصي.

# الرياضي والتدخين ( الطريق الى الهاوية )

أ.م سمر خالد ناظم

شعبة الأنشطة الطلابية / كلية التربية الجامعة المستنصرية

## مقدمة:

ليس من عصر كثرت فيه التجارب كعصرنا هذا وكأن الإنسان قد أصيب بهوس التجارب وعدواها في كل ما يمت إلى حياته بصلة. وقد تكون هذه التجارب مجرد واجهه أو مدخل شرعي لممارسة كافة الرغبات والأهواء على اختلاف أنواعها وشدوذها حتى تتحول تلك التجارب أخيرا إلى عادة مستحكمة ظالمة تقود الإنسان حسب هواها ورغباتها. وأكثر ما ينطبق ذلك على عادة التدخين التي تحكمت بعقول الناس على اختلاف ملهم وعلمه ومشاربهم.

وتعتبر الرياضة ممارسة وإشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولا للبطولات والتفوق من خلال أهدافها السامية والنبيلة .. والتي تعني بالدرجة الأولى بالصحة البدنية والروحية من خلال ممارستها وذلك باتباعهم للقيم السامية للعب الشريف والنظيف ،،و الاهتمام بجانب الاداء والانجاز و السلامة وكل مايؤثر سلبا على هذا الجانب المهم والحضاري في الرياضة ما هو الا حفاظا على أهمية وحدة الرياضة والرياضيين وحفاظا على حقوق المشاركين بها على اختلاف مستوياتهم ، وهذا هو الهدف الأهم.

التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت بالإنسان العلل والأمراض وتعتبر إحدى المشكلات المجتمعية التي تكتسب قدرا كبيرا من الخطورة وتستدعي جانبا كبيرا من الاهتمام سواء على المستوى العالمي الدولي أو على المستوى المحلي .

إنها بمثابة عاصفة مدمرة أو سموم، بل هي طاعون ينتشر بين كل الناس بجميع طبقاتهم (أبطال الرياضة، نجوم السينما والغناء، وكتاب مبدعون). فالتدخين إذن يغزو كل الأوساط ولا يعرف لها كبيراً أو صغيراً، إنها أخطبوط يمد رجليه نحو كل الناس وعلى كل المستويات.

ويدرك القائمون على شؤون الرياضة في جميع أنحاء العالم تعارض التبغ (التدخين) مع ما يمثلونه من قيم وما يتمتعون به من صحة. ويشعر اللاعبون الرياضيون بالفخر بما لديهم من قوة ومهارات وتفان، وأيضاً من مقدرتهم على الظهور بصورة إيجابية أمام جميع المجتمعات كقدوة يحتذى بها وهم جميعاً يرغبون في وضع حد لتلاعب القائمين على شركات التبغ في المجال الرياضي والتدخين عادته غير صحيه وهو مرض من امراض العصر لما لهذه العاده من اضرارفالانسان الرياضي النشيط لايدخن بل انه لايطيق رائحة السجائر.

و تعتبر مرحلة المراهقة فيها الكثير من تقليد الرجال وهي منعطف نحو مرحلة الرجولة التي يصبو لها الطالب المراهق ويتمنى أن يصلها، فيميل إلى التدخين بصفته سلوك يقوم به الرجال المستقلين والقادرين، والاعتقادات الشخصية لدى الطلاب عن التدخين بأنه مفيد أو انه يرفع من شأن المدخن عند الآخرين أو انه مفيد لمواجهة الظروف الصعبة يزيد من نسبة المدخنين، إضافة إلى الدافع نحو المغامرة والاستكشاف وخوض التجارب، فالطالب يريد أن يجرب بغض النظر عن النتائج وبغض النظر عن قناعاته بمساوئ التدخين، ويلفت نظره أي شيء جديد من حوله.

إضافة إلى أن كل ممنوع مرغوب فيميل إلى استكشاف هذا الممنوع وتجريبه، خاصة أن هناك جزء ممن حوله يدخنون ويغرونه بالتدخين، فيقع أمام خيارين إما أن يثبت لهم أنه رجل وقادر على التدخين أو الابتعاد عن التدخين وينظرون له أنه خائف أو جبان أو لا يتمتع بسمات الرجولة.

وتلعب الدعايات الإعلامية سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة حيث اثبتت الدراسات اهميتها في رفع مستوى الدافع لدى الطلاب للتدخين، والمشكلات الأسرية قد تكون أحد الأسباب لممارسة عادة التدخن لدى الطلاب الذين يعانون عدم الاستقرار الأسري مما يدفعهم لممارسة التدخين ظناً منهم بجذواه للتخفيف من الضغوط النفسية، وتوفر الدخان في اغلب المحلات التجارية سواء كان ذلك بالجملة أو التجزئة التي تعين الطالب على الحصول عليها بثمن قليل .

ومن أسباب التدخين أيضاً عند الطلاب هو الميل لإثبات الذات، عدا عن ان التدخين سلوك مرتبط بسلوكيات أخرى، أو قد يجر تلقائياً إليها كونه سلوك يعتبره الطالب نوعاً من التحدي للأسرة التي تمثل المدرسة أو البيت، وعلى الأغلب يكون قد اكتسبه من رفاق السوء الذين قد يجرونه إلى سلوكيات لا أخلاقية أخرى مثلما جروه إلى هذا السلوك السيء الذي يعتبر مفتاحاً لسلوكيات أخرى غير مقبولة اجتماعياً.

إضافة إلى البحث عن بدائل مثمرة وإيجابية للطلاب تفيدهم في وقت فراغهم بدلاً من اللجوء للتدخين كوسيلة للهروب من المشكلات أو لإشباع الدافع نحو المغامرة أو التجريب، وذلك عبر الأنشطة الرياضية والصحية والفنية والاجتماعية المثمرة ولعل من بين سلوكيات الخطر التي أصبحت منتشرة في العالم بأسره و لا سيما في دول العالم الثالث نذكر: سلوك التدخين حيث أن نتائج هذه السلوكيات أصبحت مبهرة بالكم الهائل من الأضرار والإعاقات التي تنجم عنها سواء على سلوك التدخين .

### **التدخين تعريفه:**

هو سلوك مكتسب خلال أسابيع أو عدة أشهر منذ بدأ تدخين أول سيجارة، يتعزز للنيكوتين الذي يلعب دور Neuropharmacologique بسبب

الخصائص العصبية الدوائية محفز سلبي أو ايجابي لهذا السلوك. و عليه فإن  
التبعية للتدخين تمتاز بالاتي:

**1. (تبعية نفسية):** الإحساس بالذة، الاسترخاء، ارحة، عدم الشعور بالألم،  
مضاد للإجهاد و التي تعبر عن المحفزات الايجابية لهذا السلوك،  
(Anxiolytique) مضاد للقلق، stress حيث أن المدخن يبحث عن تجديد  
تلك الأحاسيس و الذكريات الايجابية التي تكون قد خزنت في الدماغ.

**2. تبعية جسمية:** و هي المرحلة الأخيرة، أين يصبح المدخن لا يبحث عن  
الأحاسيس الايجابية التي يحصل عليها ج اراء تدخينه للسجائر. فالمدخن  
يصبح في هذه المرحلة همه الوحيد هو التخلص من الألم الذي ينجم عن تركه  
للسجائر، و هنا تظهر متلازمة فطام التدخين.

### العوامل النفسية لسلوك التدخين:

يلعب سلوك التدخين كسلوك خطير أكثر منه كمسبب لحدوث المرض، كما  
أن سلوك التدخين يكون غالبا ناتج عن عوامل نفسية و ثقافية و اجتماعية، و لعل  
أهم هذه العوامل التي تظهر عند المدخن هي العوامل النفسية التي غالبا ما تكون  
مرتبطة بدافعيته و معتقداته حول مدى خطورة مثل هذا السلوك على صحته، و  
من أهم هذه العوامل النفسية:

**أ.** الاستعمال الشفوي للسجائر ا رجع إلى المرحلة الفمية البدائية في حياة  
الإنسان، أين تكون اهتماماته مركزة على الشفط

**ب.** ظهور الاتجاه في حركات متكررة تعيق إرادة الفرد عن القيام بغيرها.

**ج.** السجارة تعطي للفرد نظرة مختلفة عن الذات، (حيث تعطي للفرد انطباعا  
بأنه منتمي إلى العالم الحالي) المتطور، و المتحضر.

د. المدخن يثبت وجوده لنفسه، خاصة عن الخجل، أي يشعر انه تغلب على هذا الخجل من خلال هذا السلوك.

ه. الرغبة الشديدة في التدخين، تعطي انطباعا للمدخن بأنه يمكنه الهروب من الهموم.

### آثار التدخين على الصحة:

يتسبب التدخين في الكثير والكثير من الآثار السيئة على الصحة، ولهذا فإن العديد من الدراسات اتجهت نحو الكشف عن هذه المضار التي يحدثها سواء على المدى القريب أو على المدى البعيد. وفي كل مرة تزداد قائمة الأمراض الناجمة عنه بشكل مروع. فنحن نعلم الآن أن سلوك استهلاك التدخين يؤدي إلى إعتام عدسة العين اللوكيميا الحادة، و كل هذا مضاف إلى الأمراض المعروفة و Ia .  
périodontie، بسرطان المعدة، سرطان البنكرياس الناتجة عنه، و التي من بينها: سرطانات الرئة، و سرطان المريء، سرطان وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب، l'insuffisance respiratoire الفم و الحنجرة، عسر التنفس الهوائية المزمن، والسكتة الدماغية والنوبات القلبية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن التدخين يحدث ضرا كبيرا بالجهاز التناسلي للمرأة المدخنة، فهو يعتبر عامل مساعد على الإجهاد، و الولادة المبكرة، و انخفاض الوزن عند الولادة، وملازمة الوفاة المفاجئة للأطفال وأمراض الأطفال مثل اضطراب ونقص الانتباه مع فرط النشاط الحركي. كما أن إحدى الدراسات الأمريكية أثبتت علاقته مع إصابة المرأة بسرطان الرحم و سرطان عنق الرحم. و في دراسة أخرى أجريت بالهند أثبتت أن لسلوك التدخين علاقة كبيرة بحدوث

الوفيات، حيث نصف الأفراد الذين يموتون بداء السل يكون السبب الرئيسي فيها هو التدخين.

### التدخين والرياضة:

مما لا شك فيه إن للتدخين أثرا سيئا على الجهاز العصبي وجهاز الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي والهضمي والبولي والتناسلي ولهذا يفقد الرياضي المدخن ومميزاته الأساسية كالسرعة والصلابة والمهارة كما تقل لياقته البدنية كثيرا.

ويؤثر التدخين على كمية الأكسجين التي يحتاج إليها جسم الرياضي لتقوم بعملية الاحتراق والتمثيل حتى تتناسب مع المجهود العضلي الذي يقوم به الرياضي مما يحد من قدراته وكفاءته. كما يؤثر النيكوتين بشكل سيئ على بصر الرياضي وعلى سمعه وعلى بقيه الحواس لديه.

ولذلك يجب محاربة التدخين بين الرياضيين الذين يتحتم عليهم تحمل أكبر الجهود من أجل الحصول على نتائج أعلى في طريقهم لكسر ما لم يكسر من أرقام قياسية.

### اثر التدخين على الرياضيين:

من المعروف أن التبغ يتسبب في الوفيات، فهو يقتل نصف من يستخدمونه لمدة طويلة. أما ما هو غير معروف جيدا، فهو ما يمكن أن يحدثه التدخين من تأثير على مقدرة الناس في الاستمتاع بحياتهم اليومية على أقصى حد-ولاسيما عندما يستدعي الأمر اشتراكهم في إحدى الرياضات أو أي شكل من أشكال النشاط البدني. وبالإضافة إلى ما لاستخدام التبغ من تأثيرات طويلة الأمد على الصحة، فإن له تأثيرات أخرى قصيرة الأمد ولاسيما تلك التي تؤثر على وظيفة الرئتين بل وحتى على قوة العضلات وأنماط النوم. ولقد أثبتت العديد من

الدراسات أن المدخنين أقل قدرة من غير المدخنين على الاشتراك في الرياضة على كافة المستويات، بدءاً من المجموعات الدولية وحتى رياضة الهواة.

أوضحت الدراسات أن التمرينات القصيرة المدى تتأثر أيضاً بالتدخين . فاحتمال عدم استكمال المدخنين المنتظمين لتمرين اختبار الجهد لقياس كفاءة القلب، يزيد عن احتمال عدم استكمال غير المدخنين لنفس الاختبار بمقدار الضعف، وذلك بسبب ما يظهر على المدخنين من أعراض الإنهاك والتعب وضيق النفس وآلام الساقين. ويتعلق هذا كله بصورة مباشرة بطول المدة الزمنية للتدخين وعدد ما يتم تدخينه من السجائر.

ولا يقتصر تأثير التدخين القصير الأمد على اللياقة بل أن له عواقب طويلة الأمد تؤثر في الأداء البدني. وفي دراسة أجريت في النرويج على 1.393 رجل في منتصف العمر، وتم فيها دراسة العلاقة بين التدخين وانخفاض اللياقة البدنية على مدار سبع سنوات، ثبت أن الانخفاض في اللياقة البدنية وفي وظائف الرئتين كان أكبر بين المدخنين عنه بين غير المدخنين، ولم يتمكن من تفسير هذا بالاعتماد على الاختلافات العمرية أو اختلاف الأنشطة البدنية.

### **أضرار التدخين على اللاعبين الرياضيين:**

أضرار التدخين وأثره على أحلام اللاعبين الرياضيين لأنه يحدث اضطراباً في عملية التنفس كما أنه يضعف من القدرة على التحمل ويستنفذ الطاقة والنشاط بالإضافة إلى أنه يضاعف من احتمال الإصابة لعدة أمراض في القلب والإصابة بالسرطان وانه يعجل بالشيخوخة ويقصر من عمر اللاعب و يعجل باعتزاله للرياضة وهو في سن مبكر .

و من المعروف ان مادة النيكوتين الموجودة فى التبغ تزيد من افراز هرمون الابرينالين الذى يتسبب فى زيادة معدل ضربات القلب وضيق الاوعيه الدمويه, و مما يؤسف ان مادة النيكوتين هى التى يعتقد المدخن انها مصدر اللذة فى السجارة.

اما بالنسبه للاخطار التى يسببها التدخين للاعب الرياضى :

1. اضعاف القدرة والاستعداد لممارسة التمرينات الرياضية .

2. ارتفاع ضغط الدم المتزايد وتصلب الشرايين .

3. تقليل نسبه فيتامين C . فى الدم .

له تأثير كبير على الجهاز الهضمى و من امراضه ( قرحة المعدة - الاثنى عشر - تقلصات القولون - فقد الشهيه المستمر.

# القياس النفسي في المجال الرياضي

## ( بناء وتقنين المقاييس النفسية )

أ.م. يحي مصطفى صفاء محمد السهروردي

شعبة الأنشطة الطلابية / كلية التربية / الجامعة المستنصرية

شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي، ولم يكن هناك بديل في الفترات الأولى من البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ومن أكبر المعوقات التي تواجه تطور حركة القياس الموضوعية، هو إن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح، ولكن المشكلة في الفوز انه يعتمد على العديد من العوامل منها قدرات اللاعبين البدنية، المهارية، خطط اللعب، مستوى المنافسة، الظروف المحيطة بالمنافسة، الجمهور، ويقدم لنا المجال الرياضي الدليل على انه ليس دائما الأداء الجيد هو المعيار الذي يحقق الفوز. واحد هذه الصعوبات التي تواجه عملية القياس النفسي في المجال الرياضي هو إن المدربين وحتى الناجحين منهم ليسوا على دراية كافية بجميع الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك فان مجالات علم النفس للرياضيين، وما تضمنه من سمات متعددة (إذ توصل البورت الملقب بعميد سيكولوجية السمات في عام 1937 إلى إن الشخصية الانسانية تتكون تقريبا من 4541 سمة)، كما إن حالات اللعب التي يمر بها اللاعب متعددة وكثيرة ويصعب قياسها.

ومع هذه الصعوبات استمرت الجهود نحو المزيد من الموضوعية في القياس النفسي في المجال الرياضي، إذ استخدمت طرق وأساليب متعددة لبناء وإعداد الاختبارات النفسية الموضوعية المتخصصة في المجال الرياضي.

### **وتتلخص عملية إجراءات البناء بما يلي :**

**أ.** وتبدأ إجراءات عملية البناء في مشكلة البحث المتعلقة بالسمة أو الحالة ومن ثم تحديد تعريف نظري للسمة المختارة على ضوء تحديد النظرية، حيث أن هذا التحديد للنظرية والعالم النفسي الذي وضعها سيساعد في فهم مجالات هذه السمة.

**ب.** يجب الاختيار الدقيق للمجالات المرتبطة بالمشكلة (السمة أو الحالة)، وتحدد هذه المجالات على ضوء الدراسات السابقة والمقاييس النفسية السابقة بالإضافة إلى النظرية، وبعد تحديد المجالات يوضع تعريف لكل مجال على حدة لمعرفة كل مجال بدقة، ومن ثم تعرض على مجموعة من الخبراء لبيان صحة التعريف النظري للسمة أو السمات المتعددة أو الحالة وكذلك لبيان صحة عدد المجالات ومدى ارتباطها بالسمة وكذلك صحة كل تعريف للإبعاد المختارة.

**ج.** في الخطوة الأخرى نبدأ بإعداد الصيغة الأولية للمقياس والتي تتضمن عدة إجراءات هي:-

### **1) إعداد فقرات المقياس:-**

لغرض إعداد فقرات المقياس يجب الاطلاع على الدراسات السابقة للسمة المختارة (مشكلة البحث) وكذلك الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة ومن ثم إجراء استبيان استطلاعي على عينة مختارة يطلب منهم كتابة فقرات لكل مجال من المجالات بعد إعطائهم سؤال كعبارة ايجابية وكعبارة سلبية لكل مجال.

## 2) تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:-

يتم اختيار إحدى الطرق المعروفة سواء طريقة ثرستون أو طريقة لبكرت في صياغة فقرات المقياس، والأفضل طريقة لبكرت لأنها تعطي معلومات اشمل عن المفحوص لأنها تشمل الجانبين الايجابي والسلبي والأفضل يجب إن تكون العبارة بصيغة المتكلم وتقبل تفسير واحد فقط، وان لا تكون العبارة سهلة جدا أو صعبة جدا.

## 3) صياغة فقرات المقياس:

بعد تفريغ استمارات التجربة الاستطلاعية والدراسات والمقاييس السابقة ومراعاة القواعد المتبعة في الصياغة للفقرات، وتتم صياغة الفقرات لكل مجال من المجالات والأفضل إن تحدد العبارات الايجابية أو السلبية في هذه الخطوة، كما يتم تحديد بدائل الإجابة أيضا.

## 4) صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي):

بعد إن تكتمل صياغة مجالات وفقرات المقياس تعرض بصيغتها الأولية على الخبراء، لإقرار صلاحيتها وإبداء ملاحظاتهم بحذف قسم من الفقرات وتعديل أخرى وتجزئة قسم منها، ثم تأخذ نسبة اتفاق لأراء الخبراء، ونستطيع أخذ نسبة اتفاق (5. %) فما فوق، وبعد إجراء التعديلات على الفقرات، نستبقي الفقرات المميزة على ضوء أراء الخبراء لإقرار صلاحيتها النهائية.

## 5) إعداد تعليمات المقياس:

من اجل إن تكتمل صورة المقياس ومن اجل تطبيقها على المفحوصين، يتم إعداد تعليمات المقياس، والأفضل عدم ذكر اسم المقياس، وعدم ذكر اسم المفحوص، وطمأنة المفحوص بأن الاجابة ستحظى بسرية تامة، وان تذكر كيفية إجراء القياس .

## د. إجراء التجارب الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من إعداد تعليمات المقياس يتم إجراء التجربة الاستطلاعية أو عدة تجارب استطلاعية على عينة مختارة ونستطيع إن نختارها من مجتمع البحث، ونستفيد من التجربة الاستطلاعية أو نرجعها، وإن الأهداف من التجربة الاستطلاعية هي حسب ما يبغيه الباحث منها مثلا :

➤ معرفة وضوح التعليمات ووضوح الفقرات.

➤ معرفة الوقت المستغرق.

➤ مناسبة مقياس التقدير التي تواجه عملية التطبيق.

➤ معرفة كفاءة الكادر المساعد.

## ه. التجربة الأساسية للمقياس :

إن الهدف من التجربة الأساسية للمقياس هو إجراء عملية التحليل الإحصائي للفقرات وذلك لاختيار الفقرات الصالحة وإبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا إلى قوتها التمييزية، تمهيدا لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية له، وتتم هنا الإجراءات الآتية:

### 1) العينة:

يتم هنا اختيار العينة بإحدى الطرق المعروفة إما بالعشوائية أو العمدية أو اختيار مجتمع البحث بأكمله، على شرط إن يكون عدد العينة كبيرا حتى نحصل على نتائج صادقة، إذ إن بالبحوث التجريبية يجب إن تكون العينات كبيرة.

### 2) تطبيق المقياس وتصحيحه:

بعد الانتهاء من تطبيق المقياس، يتم تصحيح إجابات المفحوصين على ضوء المفتاح الذي يعطى لمقياس التقدير (بدائل الإجابة).

### 3) التحليل الإحصائي لل فقرات ( الخصائص السيكومترية ل فقرات المقياس):

إن الكشف عن كفاءة وقدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله يتم من خلال تحليل فقراته، الذي هو تحليل إحصائي لوحدات الاختبار بغرض معرفة خصائصها وإجراء حذف أو تعديل الفقرات حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق مناسب للمقياس.

ومن أساليب تحليل الفقرات هي :

#### 1. المجموعات المتطرفة :

تعد القوة التمييزية لل فقرات إحدى الخصائص السيكومترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها، لأنها تميز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في السمة المقاسة عن الذين يحصلون على درجات منخفضة.

وللعمل بالمجموعات المتطرفة نبدأ بترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى للأدنى ثم نختار النسبة المئوية (كيلي) يؤكد إن نسبة 27 % إذا كان عدد العينة فوق 400 فرد هي الأفضل، أما إذا كان عدد العينة أقل فيؤكد كيورتن بأننا نستطيع التحرك بين 25-33 %).

#### 2. معامل الاتساق الداخلي :

إن معامل الاتساق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا يقيس قوة كل فقرة، ولكن الاتساق الداخلي يقيس التجانس لل فقرات، ومعامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .

## و- المعاملات العلمية للمقياس (الخصائص السيكومترية للمقياس):

من القضايا التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام توفير دلالات مقبولة لصدق وثبات هذه الأدوات التي تولي الاهتمام بالدرجة الأولى من قبل مطوري هذه الأدوات وان الصدق أهم من الثبات، فالاختبار الصادق اختبار ثابت في قياساته في المرات المختلفة، لكن الاختبار الثابت ليس بالضرورة اختبارا صادقا.

### 1- صدق المقياس :

إن الصدق يكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي اعد من أجله، وقد حددت رابطة النفسانيين الأمريكيين في عام 1985 ثلاثة أنواع للصدق هي صدق المحتوى، صدق البناء، الصدق المرتبط بمحك.

**صدق المحتوى :** هو قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي المختلفة للظاهرة المراد قياسها ويقسم إلى نوعين :

**الصدق الظاهري :** يركز الصدق الظاهري على محتوى الأسئلة أو الفقرات.  
**الصدق العيني :** يركز هذا الصدق على عدد الأسئلة أو الفقرات وكلما كانت هذه الفقرات كثيرة كان الصدق أعلى.

ونستطيع الحصول على هذا النوع من الصدق عند عرض المقياس على مجموعة من الخبراء.

**صدق البناء:** هو من أكثر أنواع الصدق تعقيدا لأنه يعتمد على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبيا ومن أنواعه المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي والصدق العاملي، والأخير أدق أنواع لصدق البناء والذي يمكن التوصل إليه باستخدام التحليل العاملي، الذي يهدف إلى دراسة الظواهر المعقدة لاستخلاص العوامل التي أثرت فيها من خلال تحليل معاملات الارتباط بين متغيرات الظاهرة. ويتم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج باعتبارها أكثر الطرق شيوعا بسبب دقة نتائجها، وهنا يتم بلورة عدة عوامل وتسمى بالعوامل المباشرة، وهنا لا يمكن تفسيرها إلا بعد تدويرها، والتدوير هو عملية قائمة على أسس رياضية تهدف إلى تحقيق تركيب بسيط لمصفوفة النموذج بحيث ترفع قيمة التشتتات الكبيرة وتقلل من قيمة التشتتات الصغيرة، وللتدوير طريقتين الأولى طريقة التدوير المتعامد (الفاريماكس لكايزر) والتدوير المائل (الكواريتماكس)، وبعد استخراج العوامل يستخدم الباحث الاختبار إذا زاد تشبعه (3..- 5..)

**صدق المحك:** يشير إلى العلاقة بين نتائج ذلك الاختبار والنتائج من قياس آخر ممثل لمحك محدد. وهناك نوعين الأول هو المحك الخارجي ويقسم إلى الصدق التلازمي والصدق التنبؤي. والنوع الثاني هو المحك الداخلي وهو يقيس العلاقة بين كل اختبار والاختبارات الأخرى.

## 2- ثبات المقياس :

يشير ثبات الاختبار إلى اتفاق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة، أي إن درجات الاختبار لا تتأثر بتغير العوامل أو الظروف الخارجية. وهناك عدة طرق للثبات منها إعادة الاختبار، التجزئة النصفية، الصور المتكافئة، كيودر ريشاردسون، ألفا كرونباخ، ومعادلة هويت لتحليل التباين.

## 1- أخطأ المعياري للمقياس:

يعد أخطأ المعياري مؤشرا من مؤشرات دقة المقياس، ويستخدم في تفسير نتائج القياس، لأنه يوضح مدى اقتراب درجة الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية، وان أخطأ المعياري هو انحراف معياري متوقع لنتيجة أي شخص يختبر، وكل مقياس توجد فيه بعض الأخطاء التي تعود إلى أسباب متعددة منها ظروف التطبيق، خطأ في الأداة، أو حالة المستجيب، وعليه فالخطأ المعياري هو تقدير كمي لهذه الأخطاء، والذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات (العلاقة عكسية بين الثبات والخطأ المعياري فكلما زاد الثبات قل الخطأ المعياري والعكس صحيح).

## ويستخرج الخطأ المعياري وفق المعادلة الآتية:

أخطأ المعياري = الانحراف المعياري  $\sqrt{-1}$  معامل الثبات  
فمثلا إذا كان الخطأ المعياري 2.86 وكانت درجة اللاعب على المقياس 72 فإن الدرجة الحقيقية تتراوح من (69.14 – 74.86).

## التقنين :

هو رسم خطة شاملة وواضحة ومحددة لجميع خطوات الاختبار وإجراءاته وطريقة تطبيقه وتفسير درجاته وتحديد السلوك المطلوب من الفرد والشروط المحيطة به، في أثناء تطبيق الاختبار بالإضافة إلى وجود معايير لتفسير الدرجات.

## والباحثون يستخدمون الاختبارات المقننة للأسباب الآتية:

1. توفر عليهم بذل الجهد والوقت لوضع اختبارات قد تحقق أو لا تحقق الهدف الذي يسعون إليه.

2. تمكنهم من إجراء مقارنة بين أداء الأفراد عندهم مع أفراد آخرين طبق عليهم الاختبار نفسه.

### خطوات التقنين :

1. تحديد عينة التقنين.
2. تطبيق المقياس.
3. تصحيح المقياس.
4. استخراج القوة التمييزية لل فقرات.
5. المعاملات العلمية للمقياس وهي :
  - أ. الصدق.
  - ب. الثبات.
  - ج. الموضوعية.
6. الخطأ المعياري للمقياس.
7. اشتقاق المعايير للمقياس.



## التدريب البصري في كرة اليد

م. أحمد مالك حمود

العراق . كلية الحلة الجامعة الاهلية

ان للتدريب البصري اهمية فائقة في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة كرة اليد بصورة خاصة ، وخاصة في تعلم الحركات واتقانها وفي التعليم والتدريب بصورة عامة .

ان التدريب البصري احد فروع الاوبتومتري ( قياسات النظر ) وهو فرع يهتم بالنظر والادراك وتقييم وتحسين مستوى الاداء البصري بالاضافة الى تحديد الادوات البصرية الاكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي " (1) .

" ان نجاح اللاعب في عملية الاستدلال وتحليل المواقف في اثناء المباراة يحدده سرعة ودقة استيعابه لكل المدخلات ( Input ) بقدر الامكان وبناء على ذلك فان القدرة على رؤية الملعب والمواقف ترتبط بنمو خاصية الادراك الحسي البصري على وجه التحديد ، ثم خاصية الانتباه ولكي يستطيع اللاعب استيعاب هذه المدخلات ، لا بد ان يكون لديه اولاً مدى واسع من الرؤية ( حجم الرؤية ) وثانياً الادراك المكاني ثم عمق الرؤية في ملاحظة الاهداف ، ليس فقط من الناحية التشريحية وانما ايضاً من الناحية الوظيفية للعدسة التي تنقل الصورة

---

(1) Brian Ayiel ( 2004 ) : Sports Vision Training : Anexpert guide to improving performance by training the eyes, Human perception and Human Performance , 8 , 127 .

كاملة على شبكية العين وتوجه اهمية كبيرة لمركز الابصار الموجودة في القشرة المخية ، والذي توجد فيه المحلل البصري الذي يتأثر بأقل شوشره فيه ، والتي تؤدي الى تحديد المدى البصري وعمقه "(1) .

" ويمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين اساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين ( Hard ware ) والتأثيرات الخارجية للعين ( Seft ware ) والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الابصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها . وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الاستجماتزم وقصر النظر وطول النظر والحوول وعيوب الابصار عموماً واحياناً تحتاج هذه البرامج الى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها ما زالت محل نقاش وجدل دائمين ، اما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالاداء النوعي في الحياة العامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بانواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون اكثر من المتوقع "(2) .

ويذكر " ان القدرات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي تبلغ (20) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل البصرية والدقة البصرية بانواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتتبع البصري وغيرها ، وان 80 % من المساهمة الادراكية تعتبر بصرية وان الدراسات الحالية تشير

(1) عبد الستار جبار الضمد . مصدر سبق ذكره ، ص 37 .

(2) h. ttp : // www . avca . org / home court , htm .

الى ان 30% من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية او الرؤية الصحيحة " (1) .

ومن هذه القدرات البصرية ما يأتي(2):-

➤ **الدقة البصرية Visual Acuity** : حيث ان جميع القدرات البصرية تتوقف

على نظر جيد ، وعلى لاعبي كرة اليد محاولة الوصول للنظر المثالي 20 / 20 باستخدام او بدون استخدام عدسات لاصقة او نظارات طبية .

➤ **توجيه العين Eyealignment** : وذلك بتوجيه كلتا العينين بطريقة تسمح

بمراقبة الكرة ، فالتوجيه الخاطئ للعينين يؤثر في تقدير موقع الكرة ، ويمكن ان يسبب اخطاء في المناولة والتسلم والتهديف .

➤ **ادراك العمق Depth perception** : وهذه المهارة تتطلب استعمال كلتا

العينين بكفاءة لأنها تمكن اللاعب من ادراك الكرة بشكل صحيح وهي في الفضاء بالإضافة الى ادراك جميع اللاعبين الاخرين .

➤ **مرونة العين Eye Flexibility** : ويقصد بها تغيير حركة العين من

المستوى القريب الى المستوى البعيد والعكس بنفس السرعة والدقة .

➤ **التحقق البصري Visual Recognition** : ويستخدم لاعب كرة اليد هذه

المهارة في معالجة المعلومات البصرية لتحديد الزوايا وسرعة الكرة ، وموقع اللاعبين داخل الملعب وحدود الملعب وتقدير مسافة الى الهدف .

(1) Brian Ariel ( 2004 ) : op . cit , p . 136 .

(2) Barry Seiller ( 2004 ) : Positive Effects of a Visual Skills Development Program , Optometry & Vision Science . 79 (5): 280 .

➤ **الذاكرة البصرية Visual Memory** : وهي قدرة اللاعب على تطبيق

استراتيجية اللعبة اعتماداً على المعلومات البصرية ، ويطلق عليها الخبرة البصرية السابقة .

➤ **التتبع البصري Visual Tracking** : وهي استخدام حركة العين لعمل

مسح للملعب مع متابعة الكرة في اثناء طيرانها .

➤ **توافق اليد والعين والجسم Hand - eye - body coordination** :

فالعين تقود الجسم اللداء ، فاللاعب يؤدي كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية .

✚ **القدرات البصرية للاعبي كرة اليد :-**

ان الادراك البصري للبيئة المحيطة بنا عملية يتم بها شعورنا وذلك عن طريق الموجات الضوئية ، وفيما يأتي اهم القدرات البصرية الضرورية للاعبين وحسب اهميتها واستخدامها في مواقف اللعب :-

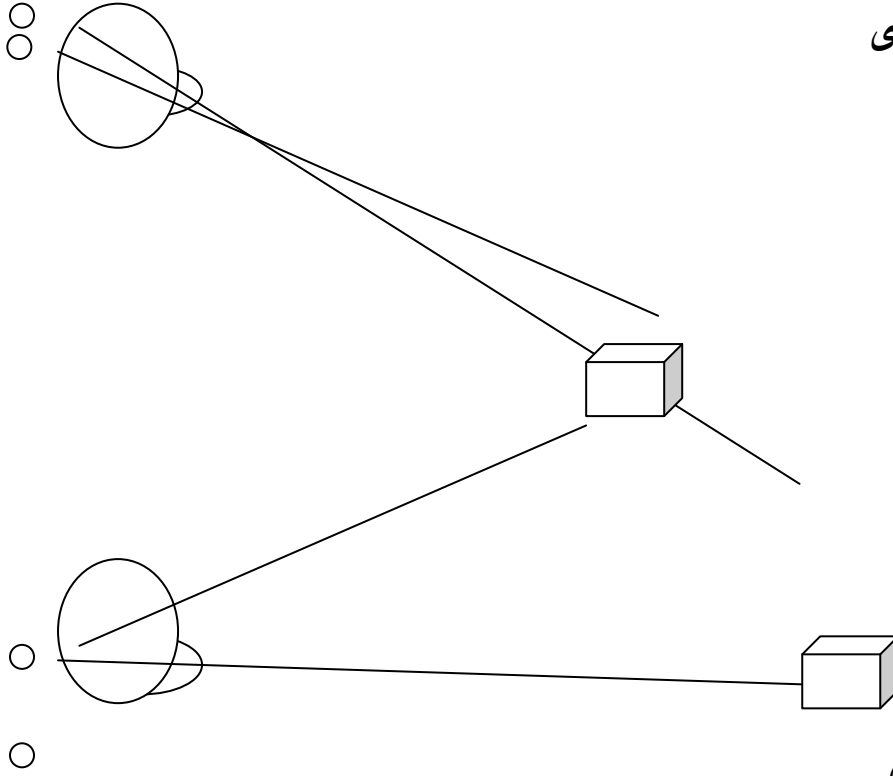
✚ **ادراك عمق الرؤية للاعبي كرة اليد :-**

يحتاج لاعب كرة اليد لنظر جيد لتحديد مكان اللعب واتجاهه والكرة والزملاء والمنافسين ، وان عليه امتلاك القدرة على تحديد المسافات بدقة بينه وبين هذه المتغيرات ، والادراك الحسي للمسافة يعرف ما يسمى بعمق الرؤية .

يتم ادراك عمق الرؤية على النحو الاتي : لما كانت العينان متباعديتين وكان الابصار بالعينين معاً يستلزم تلاقي نظر العينين على الحدث ، حيث تنتقل صورتنا المرئي من شبكتي العينين الى المخ ، حيث تندمجان وتكونان صورة

واحدة للرأى او المشاهد ومثال ذلك عند مشاهدة مكعب امامكم ( انظر الشكل  
(1)) (1).

مقطع العين اليسرى



مقطع العين اليمنى

**الشكل (1)**

**يوضح كيف ترى العينان المكعب**

فلاعبو كرة اليد المتميزون الذين يمتلكون مهارة الاستحواذ والتحكم بالكرة والدقة بالتهديف ، تكون لديهم قدرة كبيرة في حساب عمق الرؤية واللاعبين الذين يمتلكون مهارات غير كافية ، يكون لديهم قصور في الدقة البصرية وفي تحديد عمق الرؤية .

(1) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ، التطور الحركي للطفل ، ط2 : ( الرياض ر ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1996 ) ، ص 142 .

لذا يجب على المدربين والمختصين تنمية وتطوير الادراك الحسي الخاص بعمق الرؤية لدى اللاعبين في اثناء التدريب ، فكلما كانت هذه القدرة متطورة ، وكانت القدرة على التصرف في المواقف المختلفة للعب اكبر وافضل .

### ادراك مجال الرؤية :-

يعرف مجال الرؤية بأنه " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين " (1).

يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكرة اليد نمواً كبيراً في مجال الرؤية ، فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بالتهديف فان عليه ان يرى الكرة والهدف التي يصوب نحوه ، ثم مراقبة اللاعبين من زملاء ومنافسين .

يتم قياس مجال الرؤية عن طريق قياس مجال الرؤية لكل عين ، وهي قيام الشخص بغلق عين واحدة ويركز العين الاخرى على المؤشر مباشرة امام العين ثم يتم تحريك المؤشر على طول خط التصنيف ، ويشير الاشخاص عند استطاعتهم رؤية المؤشر وحتى عند عدم استطاعتهم رؤيته ، ويتم تكرار ذلك لكل خط تصنيف ويتم عمل الجداول لاطهار المناطق التي تبلغ فيها الاشخاص رؤيتهم للمؤشر والمناطق التي لا يستطيعون فيها . (2)

" ان الرؤية المحيطة الطبيعية هي حوالي ( 170 ) درجة للعينين ولكن الرؤية العمودية هي تقريباً ( 74 ) درجة فوق الخط الوسطي ( 65 ) درجة تحت الخط الوسطي واعتيادياً فان حقول الرؤية المحيطة هي اوسع للون الابيض من اي لون اخر ومن ثم الازرق ويليه الاحمر واوفر الحقول قد تم

(1) وجيه محجوب . فسيولوجيا التعلم ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ) ، ص191 .

(2) وجيه محجوب . نفس المصدر السابق ، ص191 .

قياسها هي الاخضر ان تحديد الحركة هي اكثر حساسية في الاجزاء المحيطة من المجال البصري مما في الاجزاء المركزية " (1) .

والنمو غير الكافي للرؤية الجانبية يؤدي ان يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات ويتخذ القرارات الخطئية ويتصرف في ضوء موقف او مواقف اللعب التي امامه فقط ، وبذلك فان مجال حركته يصبح في حدود ضيقة ونشاط خطئي محدود .

فهي تعد مهمة اللاعب عند تحريك يده الممسكة بالكرة او عينه بسرعة عند القيام بالتهديف او المناولة للزميل ، وسرعة تحريك ضرورية للاعب كرة اليد من اجل متابعة وضعية الهدف واللاعبين سواء كانوا الزملاء او المنافسين ، فكلما نفذ اللاعب ذلك بسرعة كانت فرصته اكبر للتصرف طبقاً للمواقف والظروف المتغيره في الملعب .

---

(1) وجيه محجوب . نفس المصدر السابق ، ص 192 .

## طرق استلام وتسليم عصا ( 4×100 متر تتابع )



أم. حسين محسن سعدون  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ميسان

### طرق استلام العصا:

#### طريقة تسليم العصا من الأعلى إلى الأسفل:

تمد يد اللاعب المستلم للعصا للخلف في وضع أفقي وتكون راحة اليد للأعلى ويضع اللاعب المسلم العصا في راحة يد زميلة المستلم للعصا وتكون المسافة بين اللاعبين متر واحد أو أكثر كما في الشكل (1)



شكل (1) طريقة تسليم العصا من الأعلى للأسفل

#### طريقة تسليم العصا من الأسفل إلى الأعلى:

يمد اللاعب المستلم يده للخلف وتكون في مستوى الحوض ويقوم اللاعب المسلم للعصا برفعها ووضعها بين الإبهام والسبابة لزميلة المستلم وتكون المسافة بينهما متر واحد على الأقل كما في الشكل (2)



شكل (2) طريقة تسليم العصا من أسفل

### تكنيك العداء القادم بالعصا :

للعداء القادم بالعصا أن يحملها من نهايتها بكامل أصابع اليد ملفوفة حولها وأن يتجنب حملها بإصبعين قد تتعرض للسقوط أثناء العدو السريع , ثم يحاول العدو بالجانب الصحيح للممر أي للداخل إذا حملها باليد اليمنى , وللخارج إذا حملها باليد اليسرى , ثم عليه أن يطلق الإشارة أو الصوت بالوقت المناسب للزميل ولا يسبق زميله بمد ذراعه ليسلمها , ثم عليه أن يبقى داخل الممر بعد تسليمها لكي لا يسبب عرقلة للفرق الأخرى مما قد يستبعد فريقه من السباق.



شكل (3) طريقة استلام العصا

## تكنيك العداء المستلم للعصا:

للعداء المستلم أن يقف إلى الجانب الصحيح من ممره الخاص بالفريق وعلى مسافة 10م قبل بداية منطقة التبديل , حيث يحدد ذلك بخط قصير فوق الممر الخاص , أي يقف للخارج إذا كان استلامه باليسار أو بالتبديل الداخلي , وللداخل إذا كان استلامه باليمين أي التبديل الخارجي , عليه قبل ذلك وضع علامة انطلاقه الخاصة ( سوف نتطرق لها لاحقاً ) , وعليه أن يأخذ وضع الانطلاق العالي مع لف الرأس والنظر نحو العلامة المحددة من جهة نفس اليد التي يستلم بها , ثم عليه توقيت الانطلاق بصورة عالية إي عليه أن يحاول الميلان تدريجياً كلما اقترب الزميل من العلامة , ثم الانطلاق بقوة وسرعة حال وصوله للعلامة مع المحافظة على بقاءه قريباً من الجانب المخصص لوجوده بالممر , ثم عليه التعجيل ومن ثم إرجاع ذراعه لدى سماعه الإشارة الخاصة من الزميل وبشكل جيد وحسب طريقة الاستلام التي تدرب عليها وأتقنها , ثم استلام العصا واسترجاع الجزء المفقود منها وبالسرعة الممكنة.

### 1. الطريقة البصرية :

وفيها يقف اللاعب المستلم نظراً للخلف في انتظار وصول زميله إلى الجهة التي يستلم منها العصا وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق حيث يتمكن المتسابق من تحديد لحظة الانطلاق وذلك بوصول زميله إلى نقطة محددة . كما أنها أكثر أماناً أثناء استلام العصا وإن كانت هذه الطريقة لا تساعد المتسابق في اكتساب سرعة الانطلاق القوية والتي هو في أمس الحاجة إليها.



شكل (4) الطريقة البصرية

## 2. الطريقة اللابصريه :

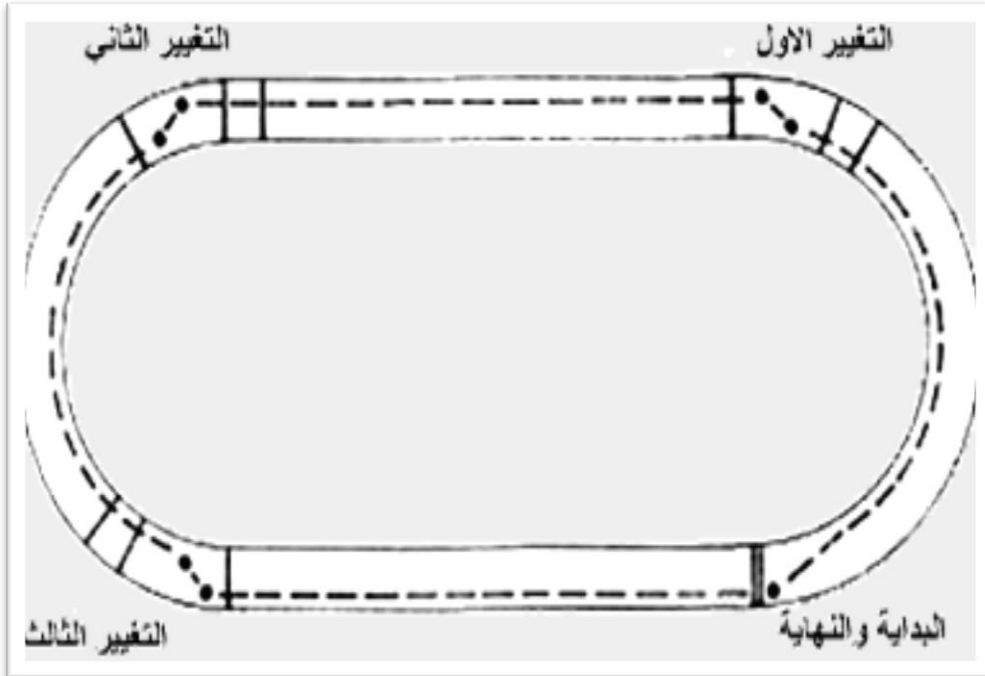
وفي هذه الطريقة يتم استلام العصا دون النظر للخلف حيث يأتي المتسابق من الخلف من الجهة التي سيسلم بها العصا لزميله بناءً على إشارة صوتية يتم عن طريقها تحرك المستلم وبسرعة مع مد يده للخلف ليستلم العصا دون النظر للخلف مع الإشارة الصوتية ويتم التسليم والتسلم بدقة متناهية حتى لا يؤثر ذلك في سرعة اللاعبين.



شكل (5) الطريق اللابصريه

## مناطق تبديل العصا:

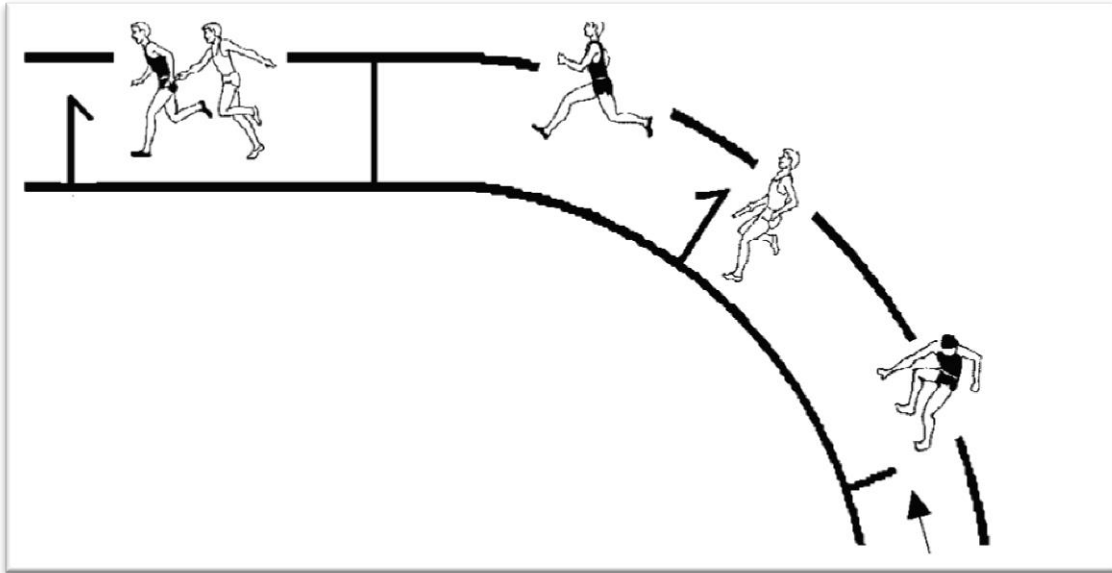
توجد 3 مناطق لتبديل العصا في سباق التتابع 100×4م , الأولى في نهاية المنحنى الأول للمضمار, والثانية في نهاية المستقيم الأول وبداية المنحنى الثاني للمضمار , والثالثة في نهاية المنحنى الثاني وبداية المستقيم الثاني للمضمار. وتبلغ مناطق التبديل 30م فيها تستخدم لإنطلاق وتعجيل العداء المستلم للعصا. ومناطق التبديل هذه تحدد على الممرات بخطين معكوفين للداخل وغالباً ما ترسم باللون الأصفر بينما جميع الخطوط الأخرى باللون الأبيض . حيث يرسم خط بداية المنطقة على بعد 90م من خط بداية السباق لذلك الممر , أما خط نهاية المنطقة فيرسم على بعد 110م من خط بداية السباق لذلك الممر . أما خط وقوف المستلم فهو خط قصير بلون آخر يبعد عن خط بداية السباق 80م لذلك الممر.



شكل (6) يوضح عملية التسليم والتسلم المختلط

## ضبط علامة انطلاق المستلم:

من واجب العداء المستلم للعصا أن يضع علامة خاصة به على أرض الممر الخاص , فإذا كان استلامه باليد اليمنى أي بالتبديل الخارجي , عليه أن يضع تلك العلامة على الخط الخارجي للممر لسهولة مشاهدتها عندما ينظر خلفاً من الجهة اليمنى قبل الانطلاق . أما إذا كان استلامه باليد اليسرى فعليه أن يضع علامته على خط الممر الداخلي خلفاً لأجل مشاهدتها بسهولة . أما ضبط بعد هذه العلامة فسوف يتم بعد عدة محاولات من التدريب بين القادم بالعصا والمستلم , أي عليهم تجربة عملية التبديل فإذا ما نجحوا في تبديل العصا بعد الإنطلاق ووصول القادم بالعصا من زميله وتسليمه لها في الأمتار الخمسة الأخيرة من منطقة التبديل , يتم اعتماد هذه العلامة لذلك المستلم . وهناك طرق حسابية لضبط تلك العلامة بدقة كبيرة وإستخراجها من جدول خاص . إلا أن التدريب والتجربة المستمرة تساعد على ضبط تلك العلامات جيداً أيضاً.



شكل (7) منطقة التسلم والتسليم

## توزيع العدائين على مراحل السباق :

يعتبر هذا الموضوع تكتيك أو خطة الفريق للسباق , بحيث يوزع العدائين الأربعة على مراحل السباق وفق معايير أو اعتبارات معينة يجب على المدربين معرفتها جيداً . على المدربين معرفة مسافات مراحل السباق والتصرف بموجبها , فهي ليس مسافات متساوية أي أن العدائين سوف لايقطعون مسافة 100م فقط في كل مرحلة , العداء الأول يقطع مسافة 110م , بينما الثاني يقطع مسافة 130م , ويقطع الثالث مسافة 130م أيضاً , بينما يقطع الرابع مسافة 120م للنهية وبهذا يجب أن نعرف إمكانات أعضاء الفريق وتوزيعهم على المراحل الأربعة . عداء المرحلة الأولى يجب أن يكون جيداً في بداية السباق ثم قصار القامة الذين يجيدون العدو في المنحنى , أما عدائي المرحلتين الثانية والثالثة فيجب أن يكونوا من عدائي مسافة 200م أفضل من عدائي سباق 100م فقط , وذلك لأنهم سوف يقطعون أطول جزء من مسافة السباق أي يقطعون  $130م \times 2 = 260م$  , أما العداء الخير فهو أفضل العدائين الذين يتميزون بالروح القتالية بالمرحلة الأخيرة من السباق .

## الاستشفاء بالأعشاب الطبية

م.م. احمد فاضل علي رضا الشبكي

وزاره التربية والتعليم العراقية

مديره تربيته الموصل

الاستشفاء يعني استعادة تجديد مؤشرات الحالة (الفسولوجية) والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها لتأثير نشاط معين. ان استخدام الاعشاب الطبية لزيادة كفاية الاداء البدني أمرا " قديم جدا " اذ تشير الدراسات والبحوث التاريخية والآثار التي عثر عليها الى استخدامها الواسع من قبل الملوك والقادة ورجال الدين والجيوش في العصور المصرية القديمة ( الفراعنة ) والرومان والاعريق والبابليين والاشوريين والصينيين والهنود وغيرهم لزيادة القوة والقدرة على التحمل والمحافظة على صحة وسلامة الجسم فقد ذكر ان حمام الملك " نبوخذ نصر " في قصور بابل كانت تخلط مياهه بزيت الريحان والورد والقداح وطلع النخيل اذ تساعد هذه الزيوت على الارتخاء العضلي والتخلص من السموم المتراكمة في مسامات الجلد ويستعمل التدليك في زيوتها لتنشيط الدورة الدموية لدفع السموم داخل الجسم الى الكلى والرئتين للتخلص منها وطرحها خارج الجسم . وكذلك يلاحظ في الوقت الحاضر الزيادة الكبيرة في البحوث العلمية لاستخدام الاعشاب الطبية في المجالات المختلفة ومنها الرياضي ووفرة منتجاتها في الاسواق لغرض التشجيع على استخدامها بدلا" من العقاقير الطبية والمنشطات الممنوعة والتي لها الكثير من الآثار الجانبية السلبية على صحة الرياضي وسلامته والجوانب

الاخلاقية والتربوية له ومن الاعشاب الطبية المستخدمة في هذا المجال والتي تمتاز بوفرتها في الاسواق المحلية ورخص ثمنها وسهولة استخدامها هي :

**الجت :** أن هذا النبات يعمل على تنشيط افرازات الغدة النخامية لاحتوائه على الانزيمات المنشطة لكافة فعاليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي في الانسجة المختلفة وهو غني بمادة الكالسيوم والفسفور فضلا الى احتوائه على كمية كبيرة من فيتامين (D) و (C) كذلك ثمانية انزيمات محفزة للنشاط العام والهضمي خاصة ومن استعمالاته منشط للكلية وفتح للشهية ومنظم لحركة الامعاء وتفريغها المنتظم وعلاج آلام المفاصل والظهر . كذلك يزيل الجت والسموم وتأثيراتها من الجسم ويعادل الاحماض ويحتوي على جميع المعادن والفيتامينات المعروفة عند الانسان لذا يطلق عليه (ابو الغذاء) ويساعد على معالجة فقر الدم والتهاب المفاصل والتشنج العضلي وزيادة نشاط الكلية والكبد ومحفز للشهية ومغذي عام وغيرها من الفوائد.

**الهندباء :** يعد نبات الهندباء هاضما " جيدا" اذ يساعد الكبد على هضم المشروبات والمأكولات ويعمل على تخلصه من الفضلات والسموم وكعلاج لفقر الدم والكلية والروماتيزم.

كما انها غنية بالصوديوم العضوي وفيتامين (A) ويعمل على تنشيط وتقوية الجسم عموما" وينفع في معالجة فقر الدم ونقص السكر ويساعد الكبد في عمله وتصفية الدم وزيادة القدرة على التحمل وازالة التعب ومحفز للشهية. وذكر ايضا" بأنه يساعد على الهضم ومقوي عام وملطف للاغشية المخاطية وطارد للغازات. وقيل ان دواعي استعماله للشكوى من عسر الهضم والكبد والمرارة وفقدان الشهية .

**لارقطيون :** يعد نبات الارقطيون أحسن منظف لانسجة الجسم من السموم المترسبة فيها وكذلك منظفاً لجهاز الهضم وكثير من الامراض الجلدية وأنه من أفضل الاطعمة المطهرة والمنظفة ويخلص الدم بسرعة من الملوثات والسموم والمواد القذرة ويساعد الكبد في عمله. ويستعمل خلال الالتهابات الصحية ( المرض والالام ) والشكوى من الجهاز الهضمي ويعمل على تطهير الدم وتخليص الجسم من السموم بالتعرق والادرار.

**الجنسنغ :** يستعمل الجنسنغ كمقوي عام وزيادة الشعور بالنشاط وازالة الخمول والتعب ويزيد من قابلية العمل والتركيز ويسرع في استعادة الشفاء ( النقاهاة ) وهو من الاعشاب التي تعمل على تحسين اللياقة البدنية للفرد مع لقاح النحل .

**لقاح النحل :** ينصح اخصائيو التغذية بتناول لقاح النحل بوصفه الطعام الاكمل على وجه الارض لاحتوائه على الحامض النووي (R.N.A) و(D.N.A) وأنه يعمل على توليد الطاقة واطالة العمر والوقاية والعلاج من الحساسية والربو.

# ملخصات الرسائل و أطروحات

مستخلص أطروحة دكتوراه

**علاقة مؤشرات النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة  
ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية وانجاز فعالية رمي**

## الرمح

الباحث : احمد حنون خنجر

المشرف: أ.د حسين مردان

الاطروحة احتوت على مقدمة البحث وأهميته والمتضمنة في أهمية استخدام القياسات والاختبارات في عملية تقييم لاعبي فعالية رمي الرمح القوى بالإضافة إلى تحديد مشكلة البحث والمتجسدة في ضعف معرفة معظم المدربين حول مساهمة كل من متغيرات النشاط الكهربائي العضلي والمتغيرات البايوكينماتيكية في عملية اداء وانجاز فعالية رمي الرمح .

### 3-1 أهداف البحث :-

- التعرف على مؤشرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة في الاداء الحركي لفعالية رمي الرمح.
- التعرف على العلاقة بين مؤشرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة مع اهم المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز في فعالية رمي الرمح.

➤ التعرف على العلاقة بين اهم المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز في فعالية رمي الرمح.

وكذلك شمل هذا الباب على فروض البحث :

#### **4-1 فروض البحث :-**

➤ يختلف تبادل العمل بين العضلات العاملة والمضادة في بعض مراحل اداء فعالية رمي الرمح ويستقر في مراحل اخرى.

➤ توجد علاقة معنوية بين بعض مؤشرات النشاط الكهربائي واهم المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز في فعالية رمي الرمح.

واشتمل البحث على مجالات البحث :

#### **4-1 مجالات البحث :-**

**1-4-1 المجال البشري :** لاعبي رمي الرمح الشباب بألعاب القوى للمنطقة الجنوبية.

**2-4-1 المجال الزمني :** 2013/2/16 ولغاية 2014/7/25 .

**3-4-1 المجال المكاني :** ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسيه .

وتضمنت الرسالة في الباب الثاني شرحاً وافياً عن متغيرات الدراسة وكذلك شمل هذا الباب الدراسات المشابهة.

وكذلك تم تحديد منهج البحث المستخدم ، إذ استخدم الباحث المنهج

الوصفي بأسلوبيه المسحي والعلاقات الارتباطية على عينة البحث والبالغ

عددهم (3) لاعبين من لاعبي المنطقة الجنوبية برمي الرمح للشباب بالإضافة

إلى توصيف للأدوات والأجهزة المستخدمة مع تحديد أهم مؤشرات النشاط

الكهربائي والمتغيرات البايوكينماتيكيه فضلاً عن التجربة الاستطلاعية

والرئيسية والمعالجات الإحصائية الملانمة للبحث .

وكذلك تم عرض نتائج مؤشرات النشاط الكهربائي والمتغيرات  
البايوكينماتيكية من حيث أقل قيمة وأعلى قيمة والأوساط الحسابية والانحراف  
المعياري ومعامل الالتواء بالإضافة إلى تحليل نتائج هذه المتغيرات ومناقشتها .  
بالإضافة إلى توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات التي حققت أهداف  
البحث ، وانتهى بمجموعة من التوصيات لهذا البحث .

# برنامج مقترح لتنمية مهارة المد الزائد لدى لاعبي القوس والسهم باستخدام الدمج بين تدريبات كتاب المدربين المستوى الأول وبعض المهارات النفسية الاساسية.

أ.د. محمد يحيى غيدة

جامعة المنصورة – مصر

د. إسلام أحمد الوكيل

مدرب المنتخب الوطني المصري للقوس والسهم

## مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة القوس والسهم من الرياضات القديمة التي إرتبطت بتاريخ الإنسان، وهى رياضة أمينة حيث أن الحظ ليس عامل مؤثر فى الفوز والخسارة، ولكى يتمكن اللاعب من تحقيق مستوى متقدم يجب أن يمتاز بالثبات فى الأداء، ولتحقيق ذلك يحتاج إلى أولاً: مهارات أساسية جيدة، وثانياً: الإعداد العقلى الجيد، وتنقسم رياضة القوس والسهم إلى مجموعة من المهارات الفنية وتعد مهارة المد الزائد هى أهم هذه المهارات من حيث التأثير على النتيجة بالرغم من قصر الفترة الزمنية حيث يجب اللاتستغرق أكثر من ثانيتين وإلا أثر ذلك بالسلب على نتيجة الرمية، حيث أن اللاعب يكون قد وصل إلى قمة التوتر العضلى والتركيز العقلى أثناء الأداء، كما أنها أحر عمل إرادى يقوم به اللاعب وما يتبعها بعد ذلك من التحرر والمتابعة يكون رد فعل تلقائى، لاحظ الباحثان طول الفترة التى يستغرقها كثير من اللاعبين أثناء المد الزائد والتى قد تصل إلى (14) ثانية عند بعض اللاعبين، عدم ثبات الفترة التى يستغرقها اللاعب فى

المد الزائد من رمية لرمية، عدم اهتمام المدربين بتدريب اللاعبين على مرحلة المد الزائد وأقتصارها على أنها أداء لضرب الرنان وذلك عن طريق قيام اللاعب بالمزيد من سحب الوتر للخلف وهو ما أطلق عليه الباحثان السحب الثاني وهو ما يعد خطأ فني يقع فيه اللاعب نتيجة أخطاء في العملية التدريبية وقيام بعض المدربين بعمل تدريبات فنية لتصحيح شكل التحرر وقيام بعضهم بتوجيه اللاعبين أثناء المنافسة بتصحيح التحرر أو المبالغة في المد الثاني حتى يتمكن اللاعب من ضرب الرنان، قيام بعض اللاعبين بالوقوف الكامل طول الفترة التي يستغرقها اللاعبون في مرحلة المد الزائد وهو ما يعنى فصل حركة الشد الكامل عن المد الزائد وعدم ثباتها بالنسبة للاعب الواحد، وهو ما يفقده الإتساق في الحركة والدقة في التصويب، إعتداد كثير من المدربين إستخدام الحبل المطاط كوسيلة أساسية لتعليم وتدريب وتصحيح الأخطاء في القوس والسهم كوسيلة لمحاكاة مهارة الرمي بالقوس والسهم وهو ما يجعل اللاعب يقف تماما للقيام بالرسو ثم القيام بالتحرر إرادياً وليس كرد فعل تلقائي وعدم القيام بالمد الزائد.

زيادة الإهتمام بالوصف الفني للأداء وطرق التعليم المختلفة مع إغفال الجانب العقلي بالرغم من تأكيد الخبراء في مجال علم النفس الرياضي على أهمية تدريب المهارات النفسية الأساسية في المراحل المبكرة من العملية التدريبية في تدريب المبتدئين، حتى في كتاب المستوى الأول للإتحاد الدولي للقوس والسهم قد أغفل تدريب المهارات النفسية الأساسية وإغفال وضع التدريبات الفنية في إطار برنامج تدريبي منظم، حيث يكون التدريب الفني هو رد فعل لأداء اللاعب أي أن المدرب يلاحظ خطأ فني فيقوم بتصحيح هذا الخطأ عن طريق تقليد الأداء الصحيح وهو ما يوجه إنتباه اللاعب نحو أحد المتغيرات الفنية، ويرى الباحثان أن هذا الأسلوب يعرقل تطوير مستوى أداء اللاعب في المستقبل حيث أنه يجعل الأداء غير قابل للتكرار. هو ما دعى الباحثان إلى

وضع برنامج تطبيقي لتدريب المهارات الفنية الأساسية فى القوس والسهم اعتماداً على كتاب المدربى المستوى الأول للقوس والسهم والمهارات العقلية الأساسية ودراسة تأثير ذلك على مستوى الأداء الفنى للاعبين.

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم مهارة المد الزائد للاعبى القوس والسهم المبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة فى كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية، وذلك من خلال:

**1-** التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم مهارة المد الزائد للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة فى كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية على طريقة أداء اللاعبين لمهارة المد الزائد.

**2-** التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم مهارة المد الزائد للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة فى كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية على ثبات زمن الأداء لمهارة المد الزائد.

### فروض البحث:

**1-** توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لتطور مستوى الأداء مهارة المد الزائد لأفراد عينة البحث فى اتجاه القياس البعدى.

**2-** توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى تطوير ثبات زمن الأداء فى مهارة المد الزائد لدى عينة البحث فى اتجاه القياس البعدى.

**3- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى تطوير مستوى المهارت العقلية الأساسية لدى عينة البحث فى اتجاه القياس البعدي.**

### **خطة وإجراءات البحث:**

**منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لتصميم مجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

**مجتمع البحث:** لاعبي القوس والسهم المبتدئين فى المرحلة السنوية أكبر من 15 سنة فى نادى بلاك بول بجمهورية مصر العربية خلال الموسم التدريبي 2021/2022.

**عينة البحث:** عينة عمدية قوامها إثنى عشر لاعب ولاعبة، من لاعبي القوس والسهم بنادى "بلاك بول" خلال الموسم التدريبي 2021/2022 والذين مر على بداية اشتراكهم فى النشاط أكثر من 4شهور، وقد تم حساب التجانس بين أفراد المجموعة، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية: الإحصاء الوصفي، دلالة الفروق ت، نسبة التحسن.

### **أدوات جمع البيانات:**

تم تحديد الأدوات التى تتناسب طبيعة الدراسة وذلك من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وتم تقسيم الأدوات إلى:

### **أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية:**

**1- العمر الزمني:** من خلال تاريخ الميلاد (لأقرب سنه).

### **أدوات خاصة بأجراء تجربة البحث:**

**1- البرنامج التدريبي المستخدم فى التجربة.**

**2- بطاقة مستويات التوتر.**

**3- اختبار التصور العقلي فى المجال الرياضى.**

4- اختبار الشبكة لتركيز الإنتباه.

5- مستوى الأداء: من خلال بطاقة التحصيل المهاري .

6- جهاز آى باد محمل عليه برنامج دارت فيش للتحليل الحركى.

7- ساعة ايقاف.

### البرنامج الزمنى:

يستغرق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، مدة الوحدة

التدريبية (90) دقيقة.

### محاور البرنامج:

1- التعامل السليم مع القوس وأجزاء القوس والسهم.

2- الإعداد البدنى لتهيئة الرامى للوصول لوضع الجسم السليم أثناء الرمى.

3- تدريب المهارات الأساسية فى القوس والسهم.

4- تدريب المهارات العقلية الأساسية.

5- الدمج بين المهارات العقلية والمهارات الفنية.

6- التدريب على استخدام المهارات العقلية أثناء الرمى للقيام بالمد الزائد.

ومن أهم الاستخلاصات التى توصل اليها الباحثان من خلال هذه الدراسة ما

يلى:

1- تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى أداء

الناشئين لمهارة المد الزائد فى القوس والسهم.

2- تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى زمن

أداء الناشئين لمهارة المد الزائد فى القوس والسهم.

3- الدمج بين تدريب المهارات العقلية والفنية يمكن أن يودى إلى ظهور طرق

فنية وتدريبية جديدة تؤدى إلى تطور مستوى الاداء وتقليل زمن التعليم

والتدريب للمهارت الفنية الاساسية.

**4- تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابي فى تطوير مستوى الناشئين فى المهارات العقلية الأساسية.**

**التوصيات:** يتوجه الباحثان بهذه التوصيات إلى الاتحاد الدولى للقوس والسهم وجميع الإتحادات والجهات المسئولة عن نشر والإرتقاء بمستوى رياضة القوس والسهم:

**1- الدمج بين تدريب المهارات الفنية والعقلية فى تدريب الناشئين فى القوس والسهم.**

**2- تطبيق تدريبات المهارات العقلية الأساسية مع المبتدئين فى القوس والسهم.**

**3- إجراء المزيد من الأبحاث الأخرى عن تأثير الدمج بين تدريب المهارات النفسية والفنية على المبتدئين.**

**4- استخدام طريقة الدمج بين المهارات العقلية والفنية فى تعليم وتنفيذ مهارة المد الزائد فى القوس والسهم.**



# 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 والانتروبومترية 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

## ❖ ضيوف الشرف:



رئيس جامعة عمان الاهلية

1- أ.د. ساري حمدان



رئيس جامعة واسط

2- أ.د. مازن حسن حاسم الحسني



رئيس جامعة الحمدانية

3- أ.د. عقيل يحيى هاشم الاعرجي



الجامعة التكنولوجية

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](http://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	حضورى
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	حضورى

## المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة



أسسه 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](http://www.ejsst.com)

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



المركز الثقافي والاجتماعي لجامعة دهوك . موقع المؤتمر

أهلا وسهلا بكم

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 خربيط مجيد

دكتور  
زكى محمد حسن



مركز الكتاب للنشر

التدريب الرياضي الدوري  
وتأسيس تدريب القوة



د/زكى محمد

هذا الكتاب



د/ريسان خربيط

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 بأساس 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 خربيط مجيد  
د/زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد  
حي الساعات - مدينة نصر - القاهرة  
تلفون: 011-2322109 / 011-2322108  
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

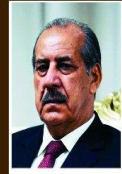
تصميم برنامج التدريب الرياضي

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 الباردة 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 الباردة 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 ووقع 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 والزمن وكذلك معلومات عن تأثير التدريب الدوري على منحنى القوى.



مركز الأبحاث العلمي

شارع الهداية لبرج نور رقم واحد  
حي السهارات - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: 01112222222 / 01112222222  
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسومة  
التدريب الرياضي  
الدوري للرياضات

## التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية Periodization of Strength



دكتور  
زكى محمد حسن

دكتور  
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب للنشر

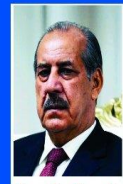
التدريب الرياضي الدوري  
للقوة العضلية

دكتور ريسان خريبط مجيد  
دكتور زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



دكتور زكى محمد حسن



دكتور ريسان خريبط مجيد

هذا الكتاب

فى ضوء هذه الرغبة الملحة والحسد العلمي نحو ما يحتاجه رياضيونا والمكتبة الرياضية سواء فى جمهورية مصر العربية أو فى مكتبات العالم العربي رأيت أن أقدم لأبنائنا وبناتنا من العاملين فى مجال التدريب، وكذلك أبنائنا وبناتنا من الطلاب والطالبات الذين تضمهم كليات التربية الرياضية وكذلك أبنائنا وبناتنا من العاملين فى مجال التدريب فى شتى التخصصات أو الرياضات المختلفة فى 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 بصده (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، تم جاء الفصل الثالث تحت عنوان القوة القصوى، تم الفصل الرابع ووضعناه تحت اسم التحويل (التحول) ويتضمن العديد من المعارف والمعلومات العلمية الحديثة مع إلقاء الضوء على تلك الاستراتيجية الفسيولوجية نحو زيادة القدرة لأحمال الأثقل. 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 الأدوات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل فى 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: 011174147 / 011174148

Email: Markazekitab@hotmail.com





# قدرات الاسترداد والتجديد في الإعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة  
بين جهاز المناعة والاداء البدني

قراءة في الدراسات النظرية والميدانية  
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني والرياضي



دكتوراً / ريسان خريبط  
دكتوراً / محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

مركز الكتاب للنشر



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



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

### نبذة عن المؤلفين

تم اختيار هذه الشخصية كونهما تشكلان الركيزة الأساسية في إعداد التدريبات والمعلمين في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. يمثل موضوع الكتاب دراسة وتحليل و مناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في صفات الأعداد البدني للاعبين واللاعبات والتأهيلات والتأهيلات الرياضية بصفتها الرياضات التخصصية. يتضمن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام الوظيفية عبر الأربعة فترات. ومن ثم صفات التجديد (الكثافة) الكثافة عن شقوق الأفعال التدريبية. يقدم هذا الكتاب تصديراً من الفهم والباحث تشرح وتحليل لتخطت الصفات الجسم فسيولوجية التنبيه عن شقوق الأفعال التدريبية (العضوية) والتنفسية... كما يوضح الدور الرئيسي لمصنوع التسبب الذي يمثل شرطاً أساسياً لحدوث هذه الصفات (الارتقاء للشعور). يتناول أيضاً هذا الكتاب لمصنوع التمرينات المستهدفة والمنظمة وهذا لتتبع أحدث التمرينات التخصصية في كل من التدريبات الشرقية والغربية. واستند هذا الكتاب في اختياره على المبررة التي تتلخص في الدراسات العلمية الحديثة في المجال، والتي تضمنت عدد كبير قبل من المراجع الروسية والألمانية والأمريكية.



# موسوعة المواهب وصناعة البطول في المجال الرياضي

الجزء الأول النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم



ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

### نبذة عن المؤلف

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



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

## موسوعة المواهب وصناعة البطل

### في المجال الرياضي

#### الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للعلوم

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1991
- الدكتور، جامعة موسكو علوم الرياضة 1999
- الدكتور، جامعة موسكو علوم الرياضة 1997-2010
- دكتور الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1998-2010.
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

المنشآت العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- أشرف على عشرات من طلاب الدكتور والتدريس.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف الإبداعية:

- 1997-1996: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1997-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1998-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2000: رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2001: رئيس لجمعية الفعاليات العربية لعلوم الرياضة.
- 2002: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2003: مدير الفعاليات العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2010: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الأبحاث للعلوم

## موسوعة المواهب وصناعة البطل

### في المجال الرياضي

#### الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الأبحاث للعلوم

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1991
- الدكتور، جامعة موسكو علوم الرياضة 1999
- الدكتور، جامعة موسكو علوم الرياضة 1997-2010
- دكتور الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1998-2010.
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

المنشآت العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- أشرف على عشرات من طلاب الدكتور والتدريس.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف الإبداعية:

- 1997-1996: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1997-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1998-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2000: رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2001: رئيس لجمعية الفعاليات العربية لعلوم الرياضة.
- 2002: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2003: مدير الفعاليات العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2010: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الأبحاث للعلوم

# أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي



أستاذ دكتور  
معيد محمود عبد الظاهر

أستاذ دكتور  
ريسان خريبط

مركز الكتاب العربي للنشر

أ. د. ريسان خريبط  
أ. د. معيد محمود عبد الظاهر



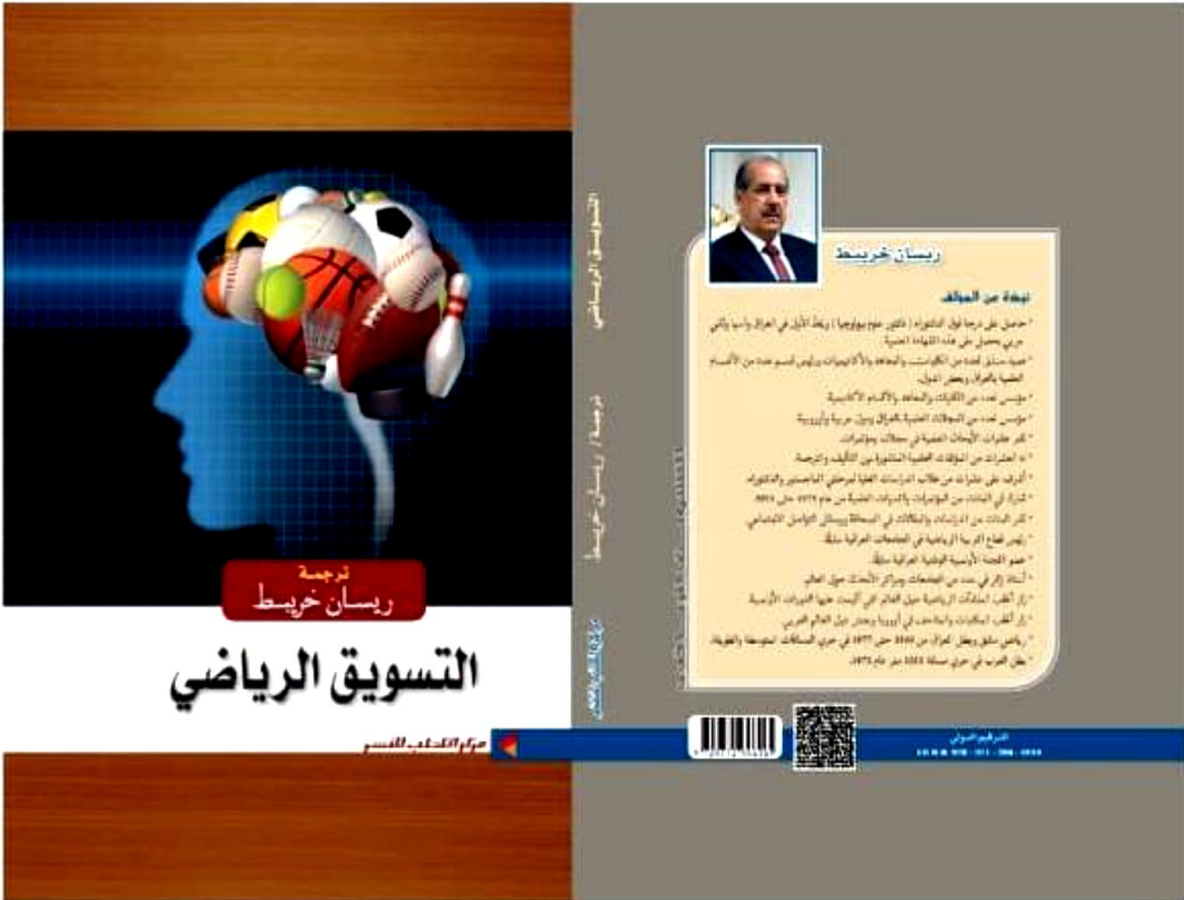
أ. د. ريسان خريبط

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:  
1975/1976 البكالوريوس جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية  
1979 الماجستير جامعة موسكو العلوم الرياضية  
1982 PhD الدكتوراه جامعة موسكو العلوم الرياضية  
1988 D.Sc. فوق الدكتوراه معهد العلوم الرياضي  
بحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو العلوم  
الرياضية وهي أعلى درجة علمية في كرة آسيا والوطن  
العربي في مثل التخصص.  
حصل على مرتبة أستاذ الاستاذية عام 1991.  
النشاط العلمي:  
له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والترجم.  
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن  
العربي وخارجه.  
له أكثر من 6000 مشاركة في مؤتمرات والندوات.  
شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف  
دول العالم.  
المناسبات الإذاعية:  
1983-1985 عميد كلية التربية الرياضية جامعة  
السرية.  
1989-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة  
صعده.  
1998-2000 وعضو عميد كلية التربية الرياضية  
جامعة صعده ورئيس قسم الدراسات العليا.  
2007 رئيس الأقسام العلمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة  
في السويد.  
2016-2021 رئيس المجتمع العلمي العربي للعلوم  
الرياضية.  
2015 نائب رئيس جمعية الأقطابيين العربيين في  
استراليا ونيوزلندا.  
2003-2007 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب  
والرياضة.  
2008-2010 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس  
إرشاد الرياضة.  
مؤسس لعده من المؤسسات العلمية والمجلات  
العلمية.



9 789772 947126  
ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي للنشر



ترجمة  
ريسان خريبط

التسويق الرياضي

مركز الكتاب العربي للنشر



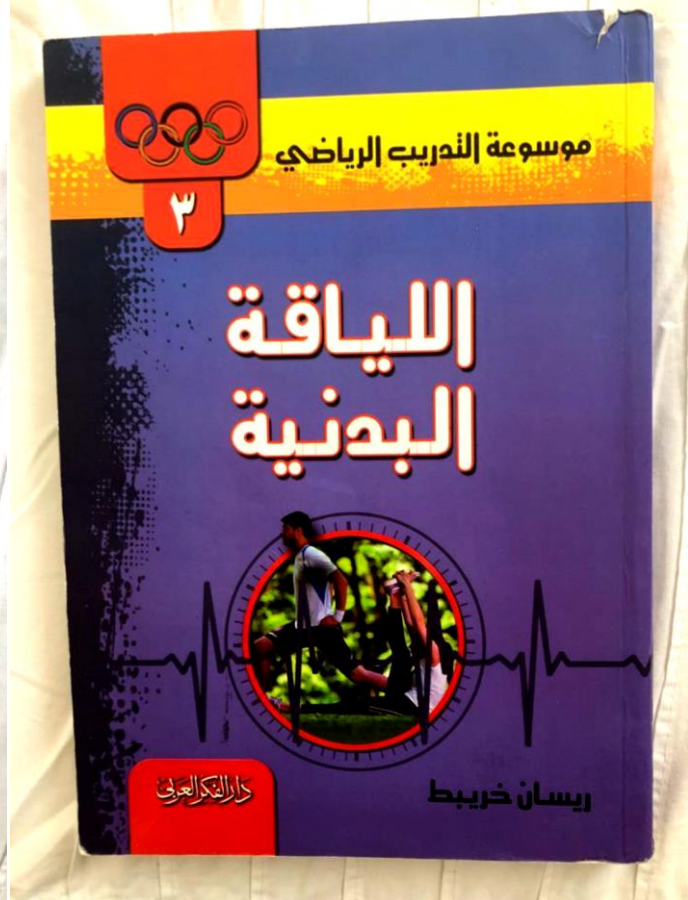
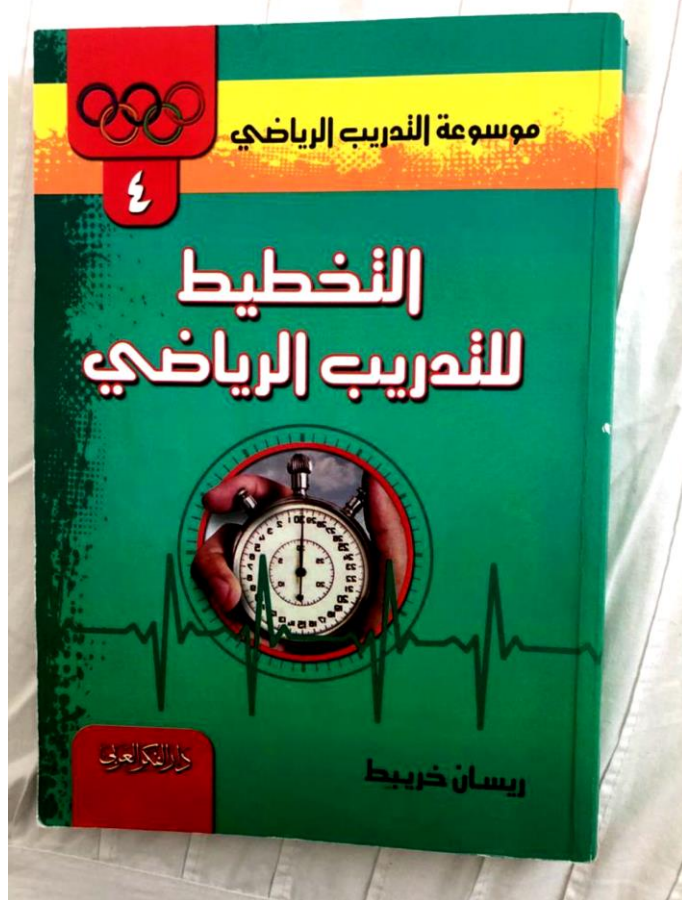
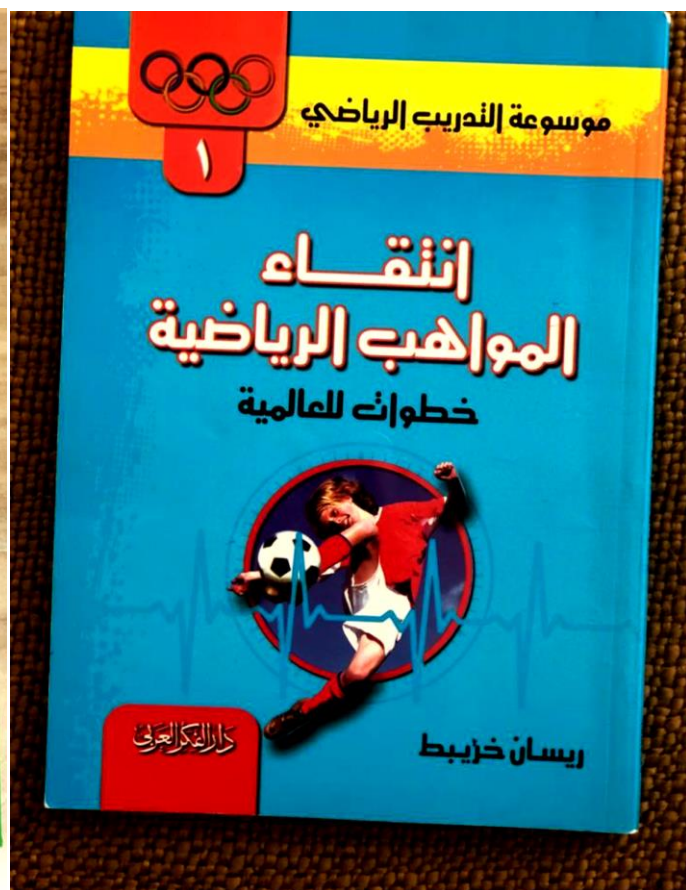
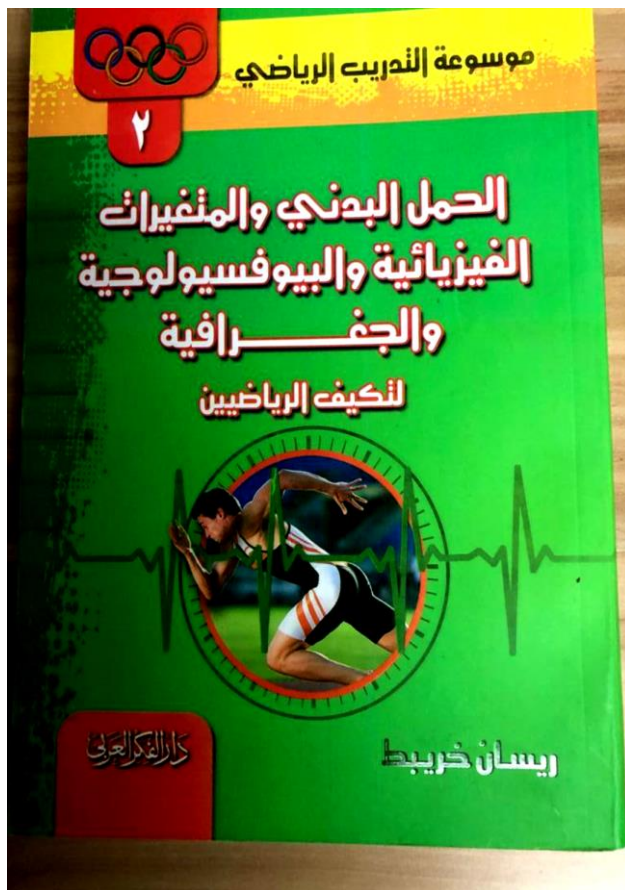
ريسان خريبط

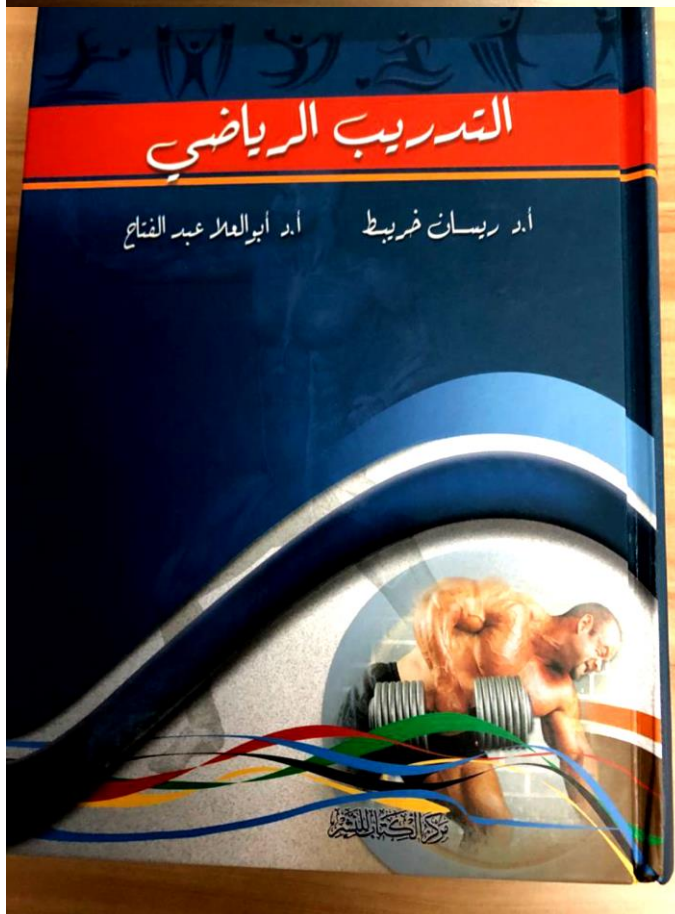
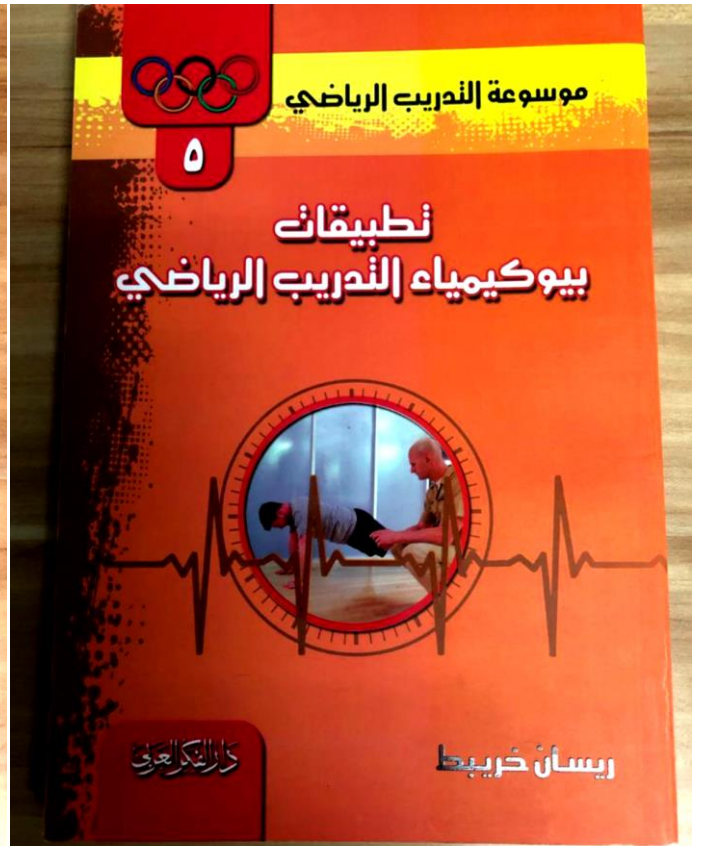
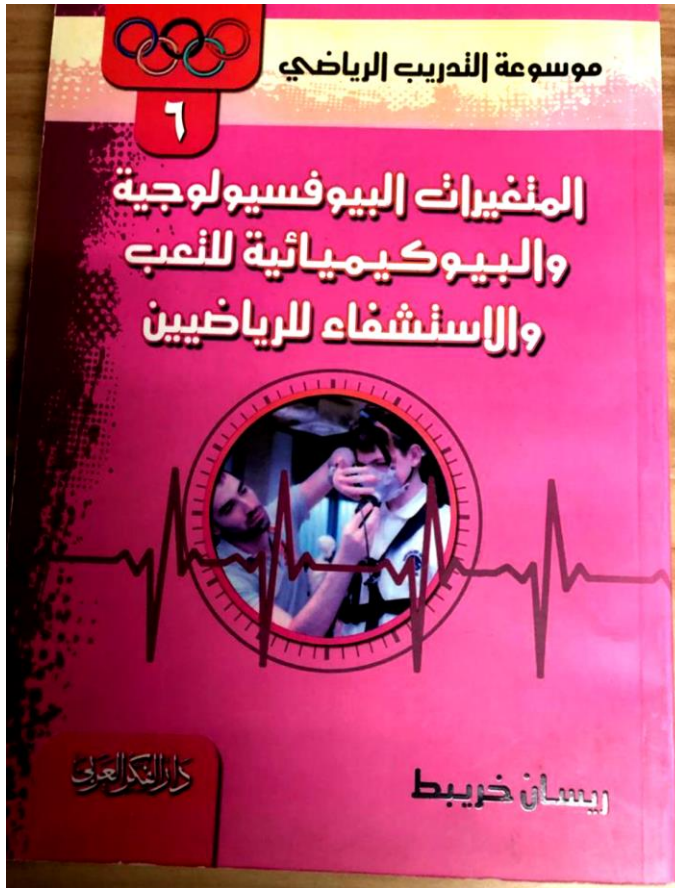
## نبذة عن المؤلف

حاصل على درجة فوق الدكتوراه (مؤلف) علوم بيولوجيا (إيطاليا) وأسيا والتي  
جرت حصول على هذه الألقاب العلمية:  
عميد سابقاً لعده من الكورسات والندوات والأتمرات رئيس قسمه من الأقسام  
العلمية بالبحر، وعضو الدول.  
مؤسس لعده من الأبحاث والمؤتمرات والأكاديم الأكاديمية  
مؤسس لعده من الأبحاث العلمية للبحر، بحرية وأوروبية  
كثير مؤتمرات الأبحاث العلمية في مجالات وبحرنا.  
له عشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين المؤلف والترجمة  
أعرف على عشرات من حالات الدراسات العليا لمرحلي الماجستير والدكتوراه  
شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية من عام 1978 حتى 2014  
كثير المؤتمرات من الأبحاث والمؤتمرات في المملكة ريسان خريبط الخريبط  
أكثر قطاع الكرة الرياضية في المنظمات العربية مثلاً.  
عضو اللجنة الأسيوية الوطنية العربية مثلاً.  
استاذ زائر في عده من الجامعات وجزائر الأبحاث حول العالم  
أكثر الكتب المنشورة الرياضية حول العالم التي ألفتها عليه المؤتمرات الأسيوية  
أكثر الكتب المنشورة والندوات في أوروبا وعضو من العالم العربي  
" رئيس سابق وعضو لمرأة من 1999 حتى 1977 في حربي المنظمات المنسقة والخطوة  
مثل الحرب في حربي سنة 1988 بعد عام 1975.



التسويق الرياضي  
ISBN 978-977-294-712-6







مجلة دراسات علوم الرياضة  
العدد السادس والخمسون 56

تشرين الأول - أكتوبر 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .