

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 58  
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

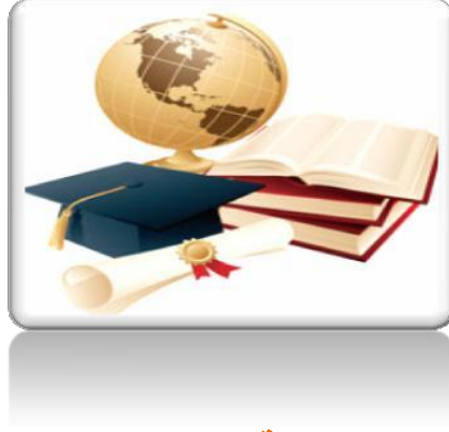
✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





## مجلة دراسات

**العدد الثامن و الخمسون : 01 كانون الأول – ديسمبر / 2022 .**

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - سلني** تنشر خلاصات الرسائل الدكتوراه و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجالات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

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

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

**جميع المراسلات باسم : رئيس التحرير .**

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجالات ضمن مجلة دراسات علو الرياضة التابعة للأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد على البريد الإلكتروني :

**[Mm70hh@gmail.com](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	انبهار العالم بتنظيم قطر كأس العالم 2022	-1-
01		الحلقة الاولى	
صفحة	أ.د. سعد منعم النعيمي الشبخلي	كيفية تقنين الاحمال التدريبية بالمنهج التدريبي	-2-
07			
صفحة	أ.م.د ثامر حماد رجه	التطور التاريخي للحوكمة الإدارية	-3-
15			
صفحة	أ.م.د دنيا صباح علي	الجينات و السلوك العدوانى	-4-
19			
صفحة	م.د محمد مالك سليم	المكانة الذهنية للأندية العراقية في ظل المنافسة العالمية	-5-
23			
صفحة	م.د. مازن هاشم حمود	بيئة التعلم الفعال	-6-
26			
صفحة	د. حسين فرحان الشبخ علي	بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بطرائق التدريس	-7-
31			
صفحة	د. محمود عبد الجليل عبد الزهرة	الرشاقة واهميتها	-8-
35			
صفحة	م.م قائد عبدالله جابر	الاضاءة وتأثيرها على أداء اللاعبين في القاعات المغلقة	-9-
39			
صفحة	م.م فراس حسين فياض	اصابة العضلات (التقلص العضلي , التمزق العضلي)	-10-
41			
صفحة	علي فؤاد الكرم	عمل الأتحادات الرياضية في ضوء متطلبات التنمية المستدامة	-11-
50			

صفحة	Zainab Ibrahim Abdul-	The concept of healthy nutrition	-12-
52	Amir Al-Khuzale	and its benefits	
صفحة	/	إعلانات هامة	-13-
55			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-14-
56			

# انبهار العالم بتنظيم قطر كأس العالم 2022

الحلقة الاولى

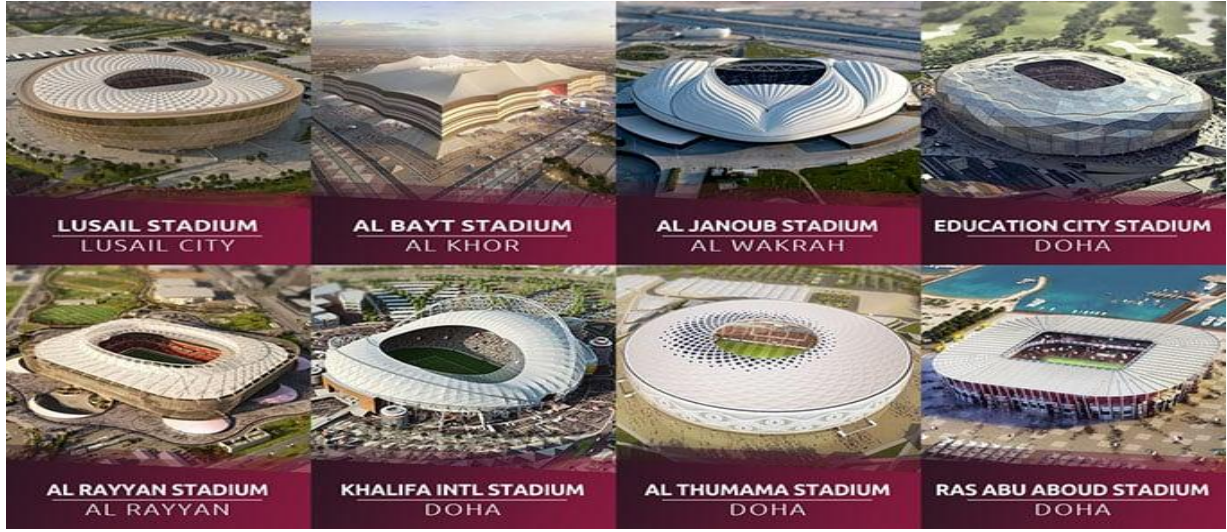
ريسان خريبط

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



الزائر للعاصمة القطرية الدوحة هذه الايام تبهره علامات الترحيب المختلفة والملصقات والمعارض التي تحمل الكثير من المعاني، باللغتين العربية والانجليزية وبعض اللغات الأخرى، تتمنى للزوار والسياح إقامة طيبة وممتعة رياضية في كرة القدم تتناغم مع العادات والتقاليد للضيافة حيث يوجد الألاف من الزوار على معالم العاصمة الدوحة التي تستضيف كأس العالم 2022 وقد تزينت الملاعب والساحات العامة والحدائق بمختلف المظاهر الفلكلورية الخليجية والعربية بأنواعها المختلفة، حيث يسارع القطريين الخطي في تجميل عاصمتهم التي تستقبل المزيد لتقدم أروع بطولة لكأس العالم في قطر، وكذلك المتابعين حول العالم عبر شبكات الانترنت وقنوات التلفزيون وأصبح من المألوف رؤية أعداد كبيرة من الزوار من مختلف أرجاء العالم وهم يلتقطون

الصور التذكارية للملاعب التي زينتها اللجنة المنظمة للبطولة في أبهى زينة بألوان الطيف والليزر المضيئة على مدار الساعة.



العالم أذهل بالتنظيم الرائع وحضور الأعداد الكبيرة من الجمهور العربي لمشاهدة جميع مباريات البطولة بأعداد غفيرة داخل الملاعب وخارجها لمشاهدة وقائع أحداث المباراة وتعج العاصمة الدوحة بأغنى وأشهر اللاعبين في العالم في حدث انتظره الجميع يتابعون النجوم وهم يتبارون من أجل الحصول علي تربع إمبراطورة كرة القدم.

وتركز عدسات الكاميرات على اختطاف الصور وهم يتنقلون بين الجماهير الكثيفة وتقدر ثروة هؤلاء النجوم بمئات ملايين الدولارات وقد حاولت الدوحة كغيرها من المدن التي استضافت كأس العالم 2022 في كرة القدم، لا يمر هذا الحدث مرور الكرام دون الاستفادة الاعلامية الواسعة الانتشار التي يشهدها حدث كأس العالم 2022 فقد وفرت مركزاً صحفياً لهذا العرس العالمي من الاعلاميين والمصورين والذين يبلغ عددهم الآلاف.

وقد إستغلت قطر الاستغلال الأمثل لهذا الحدث لتعكس للعالم التطور والتقدم الذي وصلت إليه لإيصال الصورة لجميع أرجاء المعمورة.

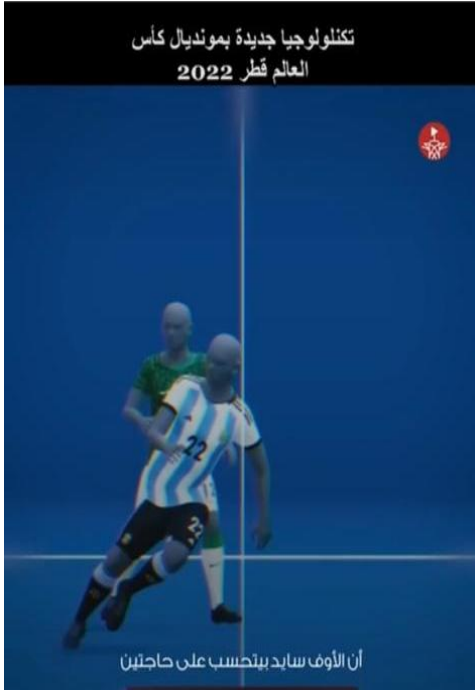


ويشاهد عبر التلفزيون مليارات من المشاهدين والمشجعين من مختلف بلدان العالم وتحقق هذه البطولات أرباحاً بملايين الدولارات من خلال الرعاية وحقوق البث التلفزيوني، وقد أعربت أغلب وسائل الاعلام العالمية عن اعجابها وسعادتها بهذا التنظيم المبهر لهذا الحدث حيث تابع الحدث مليارات البشر من مختلف أرجاء العالم، وقد وصفت الصحافة الحدث بأنه ثمرة جهود مذهلة وبأنه رائع ومثير.



وأظهرت إحتفالات الجماهير في شوارع الدوحة كم هي قطر بلد سياحي بإمتياز، حيث الطقس المشمس وظهور مستويات من الود غير متوقعة بين الناس فضلاً عن الأمن والأمان فضلاً عن التنظيم الرائع والأداء العالي للمنتخبات الآسيوية والأفريقية والعربية زاد من تصنيف البطولة على أنها من أفضل بطولات كأس العالم. ولو نظرت في كل مكان في مدينة الدوحة ستجد قمصان الفرق الرياضية وأعلام الدول

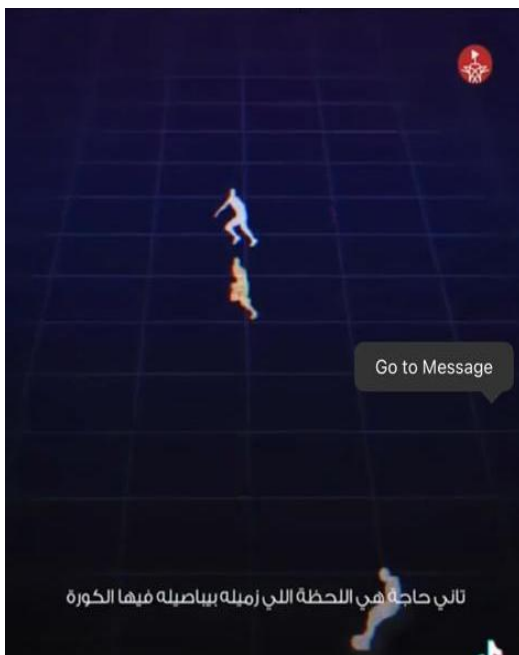
المشاركة والتهافتات التي لا تتقطع في كل مكان وليس في المدرجات تسمعها في المنتزهات ومetro الدوحة والأنفاق والمحال التجارية.



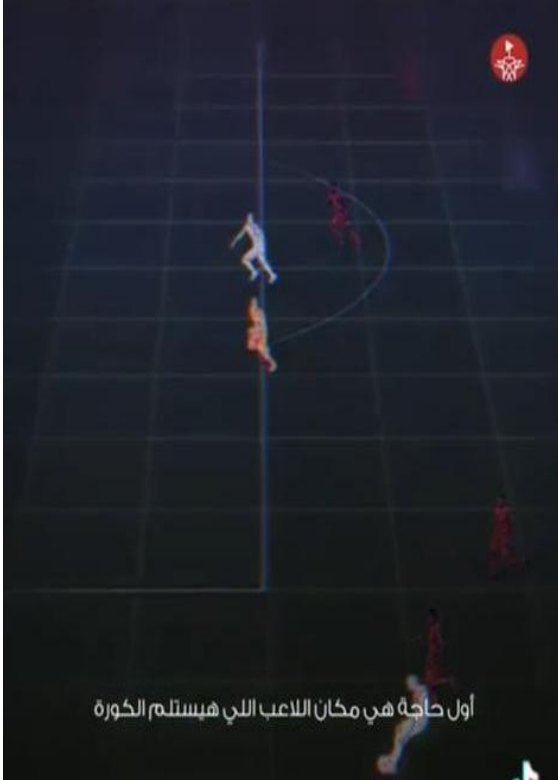
نفذت قطر لأول مرة في تاريخ كرة القدم تكنولوجيا جديدة أبهرت العالم، وهي تطبيق لأول مرة في بطولات كأس العالم على مر التاريخ.

مثلاً في الأسبوع الأول للبطولة ألقى الحكم خمسة أهداف منها ثلاثة أهداف بين السعودية والأرجنتين بسبب تطبيق النظام الجديد لإحتساب (الأوف سايد) ولكي نفهم النظام الجديد كيف يعمل ، فإن هذا النظام

يعتمد علي **12 كاميرا** معلقة في سقف الملعب يراقبوا تحركات اللاعبين علي نحو **29 نقطة** من جسم اللاعب، وان احتساب الأوف سايد الذي يحدد مكان اللاعب الذي يستلم الكرة، وكذلك اللحظة التي يلعب فيها اللاعب الكرة.



والمباراة التي جرت بين السعودية والارجنتين ألغيت فيها ثلاثة أهداف بسبب بعض السنتمرات من خطأ (تجاوز) اللاعب، ومن المستحيل علي الحكم أن يعرف هذا التجاوز بالعين المجردة الا الرجوع الي غرفة VAR لتحديد الخطأ، والكرة فيها نظام IMU لنقل كل البيانات الي غرفة الفار حيث



تنقل 500 مرة في الثانية الواحدة البيانات الي غرفة VAR وأن نسبة الخطأ هو صفر في المئة.

والتكنولوجيا الأخرى هي تحديد مواقع اللاعبين ورصد تحركاتهم عن طريق JNSS و JPS حيث أن هذا النظام يرصد تحركات اللاعبين طوال المباراة ويقيس جهودهم البدنية والمهارية ويحدد النبض على طول زمن المباراة.

ونتيجة لهذه المعطيات يستطيع محلي الفريق معرفة نقاط القوة والضعف عند كل لاعب من اللاعبين ويستطيع المحللين تزويد المدرب بالمعلومات الدقيقة عن كل لاعب لكي يستفاد منها المدرب في المباراة القادمة. وأيضاً استخدمت تكنولوجيا جديدة ولأول مرة وهي تحول الملعب بخدماته الي المشاهدين الذين يشاهدون المباراة من داخل الملعب عبر تقنية AR (الواقع المعزز) وهي عبارة عن تكنولوجيا تدمج الواقع برسومات الفيديو، وعندما ترفع الموبايل وتوجه الكاميرا الي الملعب، تصلك كل البيانات والاحصائيات وتحركات اللاعبين.

🚩 وهذه أيضاً تكنولوجيا مميزة وحديثة لم تحدث في البطولات السابقة لكأس العالم.

وإبتكرت قطر تكنولوجيا جديدة لتبريد الملاعب تعمل بالطاقة الشمسية وصديقة للبيئ

# كيفية تقنين الاحمال التدريبية بالمنهج التدريبي

الاستاذ الدكتور سعد منعم النعيمي الشبخلي

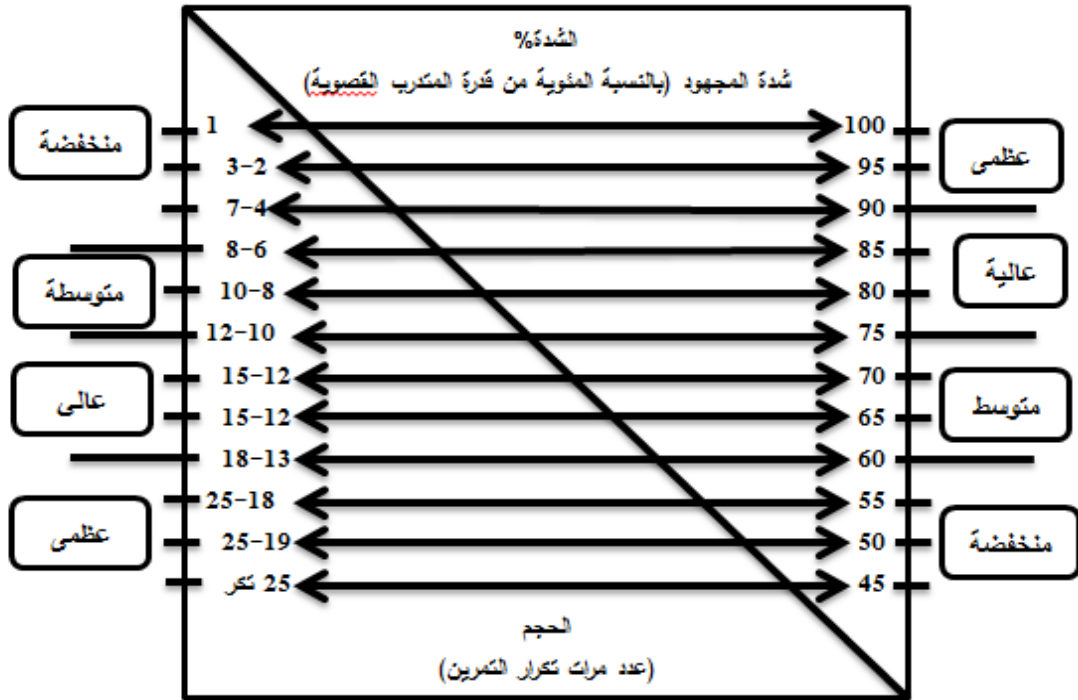
العراق/ جامعة بغداد / كلية العلوم السياسية

saadalsheekhly@yahoo.com

## كيفية تقنين الاحمال التدريبية بالمنهج التدريبي:

لابد من البدء بتقنين الحمل التدريبي من خلال التالي:

1. تحديد عدد ايام التدريب على سبيل المثال (6) ايام.
2. تحديد شدة الحمل التدريبي.
  - الشدة العظمى 100-90%.
  - الشدة العالية 89-75%.
  - الشدة المتوسطة 74-60%.
  - الشدة المنخفضة 59-45%.



الشكل (1) يوضح العلاقة بين شدة المجهود وعدد التكرارات

### -3- تحديد المراحل التدريبية:

أ. مرحلة الاعداد:

➤ عام 6 اسابيع.

➤ خاص 6 اسابيع.

ب. مرحلة ما قبل المنافسة:

➤ 4 اسابيع.

ج. مجموع الاسبوع:

➤ 16 اسبوع.

الجدول (1) يبين المراحل التدريبية وعدد الاسبوع.

الاسبوع	للمراحل التدريبية	ت
6	مرحلة الاعداد العام	1
6	الاعداد الخاص	1
4	مرحلة ما قبل المنافسة	2
-	مرحلة المنافسات	3
-	المرحلة الانتقالية	4
16	المجموع	

### -4- زمن الوحدة التدريبية:

➤  $6 \times 120 = 720$  وحدات = دقيقة.

➤  $6 \times 110 = 660$  وحدات = دقيقة.

➤  $6 \times 100 = 600$  وحدات = دقيقة.

➤  $6 \times 90 = 540$  وحدات = دقيقة.

➤ الرقم الاول زمن الاداء لكل مستوى من الشدة

➤ الرقم الثاني عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع

➤  $4 \times 720 = 2880$  اسابيع = دقيقة.

➤  $4 \times 660 = 2640$  اسابيع = دقيقة.

➤  $4 \times 600 = 2400$  اسابيع = دقيقة.

➤  $4 \times 540 = 2160$  اسابيع = دقيقة.

➤ 10080 دقيقة اجمالي الزمن.

➤ الرقم الاول زمن الاداء لكل مستوى من الشدة.

➤ الرقم الثاني عدد الاسبوع التدريبية.

**الجدول (2) يبين مستوى الحجم (زمن الوحدة وعدد الايام بالاسبوع وعدد الاسبوع وزمن التنفيذ الكلي لكل مستوى من الحجم التدريبي).**

مستوى الحجم	زمن الوحدة × عدد الايام بالاسبوع	زمن التنفيذ بالاسبوع	عدد الاسبوع	زمن التنفيذ بالاسبوع × عدد الاسبوع
الحجم الاقصى	6 × 120	720	4	2880
الحجم العالي	6 × 110	660	4	2640
الحجم المتوسط	6 × 100	600	4	2400
الحجم المنخفض	6 × 90	540	4	2160
المجموع	420	2550	16	10080

**ملاحظة:** يتم تقسيم الزمن الكلي على وفق المرحلة العمرية للمتدرب، والمستوى الحقيقي للمتدرب (البدني، المهاري، الخططي).

➤ 10080 دقيقة اجمالي الزمن الكلي الواجب تنفيذه خلال 16 اسبوعا.

البدني المهاري الخططي  
%40 %30 %30

➤ 4032 دقيقة للجانب البدني

➤ 3024 دقيقة للجانب المهاري

➤ 3024 دقيقة للجانب الخططي.

$$4032 \text{ دقيقة البدني} = \frac{10080 \times 40}{100} =$$

$$3024 \text{ دقيقة المهاري} = \frac{10080 \times 30}{100} =$$

$$3024 \text{ دقيقة الخططي} = \frac{10080 \times 30}{100} =$$

بما ان الاعداد البدني يتم خلال الاعداد البدني العام والخاص وعليه:

- الاعداد العام 60% = 2419 دقيقة
  - اجمالي وقت التدريب البدني 4032 دقيقة:
  - الاعداد خاص 40% = 1612 دقيقة
- كيف تم التوصل الى ما ور اعلاه من خلال الاتي:

$$2419 \text{ دقيقة الاعداد العام} = \frac{4032 \times 60}{100} =$$

$$1612 \text{ دقيقة الاعداد الخاص} = \frac{4032 \times 40}{100} =$$

والتي لابد ان تشتمل على تدريب المطاولة 25%، قوة 20%، السرعة 20%، المرونة 15%، الرشاقة 5%، التوافق 10%، التوازن 5%.

**الاعداد العام 2419 دقيقة وتشتمل:**

- المطاولة 25% = 604 دقيقة
- القوة 20% = 483 دقيقة
- السرعة 20% = 483 دقيقة
- المرونة 15% = 362 دقيقة
- الرشاقة 5% = 121 دقيقة
- التوافق 10% = 242 دقيقة
- التوازن 5% = 121 دقيقة

الاعداد الخاص 1612 دقيقة والتي كانت تمثل 40% من الزمن الاجمالي للمنهج وزمنها البالغ 645 دقيقة وتشتمل:  
تحمل الاداء 30% = 193 دقيقة كيف تم استخراج الزمن من خلال التالي:

$$193 \text{ دقيقة} = \frac{64 \times 30}{100} =$$

تحمل السرعة 30% = 193 دقيقة كيف تم استخراج الزمن من خلال التالي:

$$193 \text{ دقيقة} = \frac{64 \times 30}{100} =$$

القوة المميزة بالسرعة 20% = 129 دقيقة كيف تم استخراج الزمن من خلال التالي:

$$129 \text{ دقيقة} = \frac{64 \times 20}{100} =$$

تحمل القوة 20% = 129 دقيقة كيف تم استخراج الزمن من خلال التالي:

$$129 \text{ دقيقة} = \frac{64 \times 20}{100} =$$

$$258 \text{ دقيقة} = \frac{64 \times 40}{100} =$$

$$194 \text{ دقيقة} = \frac{64 \times 30}{100} =$$

**الجدول (3) يبين النسبة المئوية والوقت المحدد لعناصر التدريب اثناء مراحل التدريب وفتراته.**

الانتقال	المنافسات		الخاص		الاعداد العام		عناصر التدريب
	الوقت بالدقائق	النسبة المئوية	الوقت بالدقائق	النسبة المئوية	الوقت بالدقائق	النسبة المئوية	
تنزل الشدة التدريبية الى شدة مناسبة مع ملاحظة ترك لعب كرة القدم والتركيز على الالعاب الترويحية والسباحة.	75	3	125	5	700	20	المطاولة:
	25	1	25	1	140	4	طويلة
	25	1	25	1	210	6	متوسطة
	25	1	75	3	350	10	قصيرة
	75	3	125	5	700	20	القوة:
	25	1	25	1	105	3	قوة مميزة بالمطاولة
	25	1	50	2	280	8	قوة سريعة
	25	1	25	1	210	6	قوة انفجارية
	-	-	25	1	105	3	قوة قصوى
	75	3	125	5	700	20	السرعة:
	50	2	75	3	350	10	الحركية
	25	1	25	1	210	6	الاستجابة

	-	-	25	1	140	4	المميزة بالمطاولة
	75	3	75	3	350	10	الرشاقة:
	50	2	50	2	175	5	دقة حركية
	25	1	25	1	175	5	توافق
	50	2	50	2	175	5	المرونة:
	25	1	25	1	105	3	ايجابية
	25	1	25	1	70	2	سلبية
	400	16	500	20	525	15	تكنيك:
	1750	70	1500	60	175	5	تاكتيك:
500	2500	%100	2500	%100	3500	%100	المجموع

**الجدول (4) يبين توزيع الاحمال التدريبية ومستوى الشدة على وفق الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية.**

المجموع	الاسابيع												الشدة
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
						*			*				الاقصى
		*	*		*			*		*	*		عالي
	*			*			*					*	متوسط
7440	540	720	720	540	600	720	540	600	720	600	600	540	المجموع (زمن التدريب الاسبوعي)
	%20	%20	%20	%25	%30	%40	%45	%50	%50	%60	%60	%65	نسبة البدني
2986	109	145	145	135	180	288	243	300	360	360	360	351	زمن البدني

	%17	%20	%20	%45	%40	%40	%35	%30	%30	%30	%30	%25	نسبة المهاري
2232	93	144	144	243	240	288	189	180	216	180	180	135	زمن المهاري
	%63	%60	%60	%30	%30	%20	%20	%20	%20	%10	%10	%10	نسبة الخططي
2232	338	431	431	162	180	144	108	120	144	60	54	54	زمن الخططي
	540	720	720	540	600	720	540	600	720	600	600	540	الاجمالي

**الجدول (5) يبين توزيع الاحمال التدريبية لمدة 16 اسبوع**

المجموع	الاسابيع																الشدة	
	1	1	1	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
	6	5	4	3						*			*					العظمى -90 %100
						*	*		*			*		*	*			العالية -75 %89
					*			*			*				*			المتوسط ة -60 %74
																*		المنخفض ة -45 %59
744 0					540	720	720	540	600	720	540	600	720	600	600	540		المجموع (زمن التدريب الاسبوعي (
					20	20	20	25	30	40	45	50	50	60	60	65		نسبة

					%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	البدني
298					109	145	145	135	180	288	243	300	360	360	360	351	زمن البدني
					17	20	20	45	40	40	35	30	30	30	30	25	نسبة المهاري
					%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
223					93	144	144	243	240	288	189	180	216	180	180	135	زمن المهاري
					63	60	60	30	30	20	20	20	20	10	10	10	نسبة الخططي
					%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
223					338	431	431	162	180	144	108	120	144	60	54	54	زمن الخططي
					540	720	720	540	600	720	540	600	720	600	600	540	الاجمالي

# التطور التاريخي للحوكمة الإدارية

أ.م.د ثامر حماد رجه

الاختصاص الدقيق / الإدارة الرياضية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

[Thamer.Hammad@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:Thamer.Hammad@cope.uobaghdad.edu.iq)

عند مراجعة الأدبيات الإدارية والاقتصادية والمصادر ذات العلاقة من الباحثين والمؤلفين الذين تناولوا موضوعة الحوكمة الإدارية ( Corporate Governance) في إدارة المنظمات، تم تطرقهم إلى وجود الحوكمة منذ القدم عبر الممارسات المتداولة لإدارة العمل على مدى القرون الماضية (القرن السادس عشر) للمنظمات والشركات الأهلية لتتجلى في ضمان استمرارية نجاحها في إدارة عملها، وعلى الصعيد الحديث إذ نلاحظ البداية انطلقت من عام (1932)، فكان (Berle;Meansa & ) من الأوائل الذين افضوا اهتمامهم في جانب الإداري من خلال طرق الحوكمة الإدارية للمنظمات المؤسسات بشكل عام، وتسليط الأضواء على التعامل ما بين المديرين ومالكي هذه المنظمات والمؤسسات الإدارية، بما يحدث من خلافات أو ممارسات غير مجدية والتي قد تضر المصالح العامة لها ومخرجاتها المتوخاة منها. مما يعطي إشارة هامة إلى إن المشكلات الإدارية التي تحدث بالعمل بين الأطراف الداخلية تسبب الضعف الإداري وقلة الاستجابة لمقتضيات التطبيق العملي في تسيير عمل الأفراد وضعف النتائج المطلوب. وعلى مدى تعاقب الأحداث والتطورات وزيادة المنافسة تم إعادة النظر في مفهوم الحوكمة لتظهر من جديد في سبعينيات القرن الماضي على يد البورصة الأمريكية (SEC) بتداول الحوكمة لإدارة

الشركات لتكون في مقدمة الأولويات ليظهر أول تسمية لمصطلح (حوكمة الشركات) عام 1976 ، في الصحيفة الرسمية التي تصدر عن الحوكمة الفيدرالية. ليدخل هذا المفهوم في عدة تحديات واختلافات في وجهات النظر بين مؤيد ومعارض لما قد تسببه لبعض المساهمين في تقييد وعرقلة حركة الشركات في إدارة منظومتها وصناعة القرار. وفي بداية (1990) بدأت موضوع الحوكمة في المنظمات المؤسسات يأخذ منحى واسع وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية بشكل خاص عبر وسائل الإعلام وذلك لما بدأ يشكو العديد من جهات العمل الظروف التي تمر بهم، مما فسح المجال إلى هذا التوجه الإداري ورغبة أصحاب المنظمات والمؤسسات في تنشيط العمل والانتقال إلى مرحلة جديدة لتغير الواقع الحالي واستنفار الجهود إلى عملية الإصلاح الإداري من خلال التحليل لمكونات الأسس الإدارية وطرق أدائها والسعي الحثيث في تحقيق الرغبة العامة لضبط الواقع الحالي والانتقال إلى الوضع المستقبلي بزيادة صلاحياتهم في إدارة عمل منظماتهم ومؤسساتهم بشكل مغاير يفرض على المديرين والمرووسين النظر إلى أصحاب هذه المنظمات والمؤسسات بحذر والالتزام بمبادئ العمل. لتصبح الحوكمة الإدارية من الموضوعات المهمة في تسيير الأعمال الإدارية، وبعد البحث والتقصي عن مسببات الأزمات والخسائر في الإنتاج أظهرت لمعطيات البحث الفساد الإداري والتلكؤ في إدارة الأموال. مما زاد الاهتمام في النظر إلى الحوكمة كمنقذ لهذه الأزمات وأصبحت الركيزة الأساس الواجب إتباعها في العمل الاقتصادي وإدارة الخدمات. فضلا عن ذلك قامت العديد من المنظمات والمؤسسات المهمة، التثقيف لهذا المفهوم والتوجيه إلى تطبيق مجيراته. ، فكانت أول مجموعة في هذه الدول تتبنى الإطار الخاص بهذا المفهوم هي لجنة (Cadbury Committee) في عام (1992) التي الفت لوضع الأساس الخاص بعملية التطبيق للحوكمة الإدارية في

بريطانيا. وكذلك منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) التي كانت من الرواد في وضع المبادئ الرئيسية للحوكمة الإدارية في المنظمات والتي أطلق عليها (Principles of Corporate Governance) في عام (1999)، وصندوق المعاشات العامة (Calpers)، ولجنة (Blue Ribbon Committee) في الولايات المتحدة الأمريكية التي صاغت مقترحاتها في عام (1999)، لينشئ بعد ذلك المعهد البرازيلي للحوكمة الإدارية، ومن ثم إنشاء المعهد التركي للحوكمة عما (2002).

إذ جاءت رداً إلى العديد من الأزمات والمشكلات الإدارية في الدول المتقدمة بسبب الظروف المالية التي مرت بها في دول شرق آسيا وأمريكا اللاتينية في عام (1997)، وأزمة شركة (Emmon) في مجال التسويق الكهربائي والغاز الطبيعي في الولايات المتحدة الأمريكية عام (2001)، وكذلك أزمات شركة (Worldcom) الأمريكية للاتصالات عام (2002). ونظراً للتطور الذي حصل في تبني هذا المفهوم الفائدة التي يحققها، انتقل إلى المؤسسات التعليمية في تسعينيات القرن الماضي، كمنهج إداري لحل المشكلات العالقة لبعض المؤسسات التعليمية لتدخل ضمن برمجة الإدارات وطرق التعامل مع المستفيدين الخارجيين والداخليين والعمل بمضمونها وفق ما تحمله من معاني الضبط والتوجيه والقرارات الرشيدة، ودخول عالم المنافسة في جودة الأداء وترصين عمل الجامعات بوصفها صروح التعليم والتطوير وقوة المجتمع للنهوض بالواقع والتصدي للتحديات والتسارع الزمني بالعلوم والإدارة على حد سواء. ليصبح محور من محاور الإدارة الفعالة في صناعة القرارات والالتزام بالأنظمة والقوانين والمعايير التي تحدد طريقة إدارة المؤسسات التعليمية.

وعلى الصعيد الرياضي فقد اهتمت الجهات الرياضية في بعض المؤسسات والهيئات الإدارية بسبب ضعف الإمكانيات الإدارية وسياسة رسم الخطط والتنفيذ غير الدقيق اثر على تحقيق الأهداف مما اظهر الحاجة إلى وجود نظام يضمن للأطراف كافة نوع التعامل المؤسسي ذات طابع يحقق الفائدة لكافة الأطراف وليس على حساب القصور في تفعيل الأنظمة والقوانين النافذة، بل في استثمار الموارد المكتسبة في المجال الرياضي، مما فسح مجال للبحث والتقصي عن آلية عمل مميزة لتطوير المؤسسات الرياضية والتوجه إلى أهمية تطبيق الحوكمة في الاتحادات والأندية الرياضية في العقدين الأخيرين لتكون إحدى بوابات النجاح وتطوير الرياضة بشكل عام.

## الجينات و السلوك العدواني

أ.م.د دنيا صباح علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة المثنى



لقد تأثر مجال علم النفس بشكل كبير بدراسة علم الوراثة وأظهرت عقود من البحث أن العوامل الوراثية والبيئية تلعب دورًا في مجموعة متنوعة من السلوكيات لدى البشر والحيوانات (مثل Grigorenko & Sternberg، 2003). ومع ذلك، فإن الأساس الجيني للعدوان لا يزال غير مفهوم بشكل جيد. العدوان مفهوم متعدد الأبعاد، ولكن يمكن تعريفه بشكل عام على أنه سلوك يسبب الألم أو الأذى للآخر. وتنص نظرية التطور الجيني على أن الفروق الفردية في النمط الظاهري المستمر تنتج عن عمل عدد كبير من الجينات، كل منها يمارس تأثيرًا يعمل مع العوامل البيئية لإنتاج الصفة ويتأثر هذا النوع من السمات بعدة عوامل تجعلها أكثر تعقيدًا وصعوبة في الدراسة من سمة مندلية بسيطة أي بمعنى (جين واحد لنمط ظاهري واحد). لقد أثار عالم من نيوزيلندا جدلاً واسعاً بعد ادعائه بوجود نوع من الجينات يطلق عليه «جين المحارب» لدى أقوام الماوري، وهي أقوام السكان الأصليين في البلاد، وأن الجين هو الذي يفسر سلوكهم العنيف والإجرامي، وربما توارثه، على حد قوله.

وقال الباحث إن رجال الماوري لديهم زيادة واضحة في مركب (monoamine oxidase إنزيم الأوامين المؤكسد) الذي يعرف باصطلاح «جين المحارب» والذي يرتبط بالسلوك العدواني. وقد اكتشف علماء أميركيون

هذا الجين. وانه يظهر لدى 60 في المائة من رجال الماوري مقارنة بـ30 في المائة من الرجال في أوروبا.

### فوائد ومضار التعامل الجيني في المجال الرياضي:

أن اكتشاف خريطة الجينوم البشري للإنسان كما له فوائد كثيرة فأن له وجهاً آخر لو تم أساءة استخدامه وخاصة في المجال الرياضي حيث أصبح الفوز بالميدالية الذهبية الأولمبية وما تحققه للرياضي من مكاسب مادية هدفاً يجعل البعض مستعداً لمواجهة الخطر في سبيل تحقيقه وهناك ثلاثة مجالات يمكن للرياضة أن تتعامل خلالها مع الجينات وهي:

1. العلاج الجيني .

2. الأنتقاء الرياضي.

3. تحسين مستوى الأداء للرياضي الجيني.

### 1. العلاج الجيني:

العلاج الجيني هو مدخل للعلاج أوالتداوي والوقاية من المرض بواسطة تغيير جينات الفرد ويعتبر العلاج الجيني ما زال في طفولته في مرحلة الدراسات والتجربة وهو يستهدف الجسم أو خلايا البويضة أو الحيوان المنوي وقد أستطاع علماء الوراثة أن يخطوا خطوات متقدمة في العلاج الجيني في اتجاه أيلاج جينات مصنعة الى الجسم لتقوم بأنتاج بروتين علاجي يقوم بالحد من أنتشار المرض ويخفف الشعور بالألام وبالرغم من أن هذه الطريقة مازالت تحت التجربة بالنسبة للإنسان غير أنها حققت نجاحاً كبيراً في التجارب على الحيوانات وعند النجاح على الحيوانات يمكن تجربتها على الإنسان بهدف علاج الكثير من الأمراض والأصابات التي تصيب الرياضيين والتي تسبب أعتزال الكثير منهم وهم في قمة مستواهم الرياضي فمن خلال النقل الجيني يمكن علاج أصابة الأربطة والعظام والغضاريف والأنسجة وعلاج الكسور والتي تشكل

حوالي 15% من متسابقى الجري وهناك أمثلة على رياضيين أعتزلوا الرياضة في أعمار صغيرة نتيجة لمثل هذه الأصابات مثل لاعب كرة القدم أجري له أربع عمليات جراحية وكذلك مشهد عداء ال400 متر حينما كان يعرج على مضمار برشلونة عام 1992 والذي أجري له (13) عملية جراحية في ركبته ومفصل القدم كما يؤدي العلاج الجيني الى سرعة الشفاء وعودة الرياضي الى الملعب بأسرع وقت ممكن وهذا هو الجانب الأيجابي للأستفادة من الجينات في المجال الرياضي.

## 2. الأنتقاء الرياضي:

أنه يمكن التنبؤ أو التعرف على الخصائص المميزة للرياضيين منذ البداية من خلال الجينات فقد جرت عدة دراسات لأيجاد الجينات المساعدة على التنبؤ بالمقدرة الرياضية الطبيعية ويستخدمون في ذلك سحب عينات الدم في الرياضيين ذوي المستويات العالية للمساعدة على معرفة الفروق الجينية وقد أكتشف نفس هؤلاء الباحثين أن لاعبي التجديف لديهم شفرة جينية تساعدهم على صحة الجهاز الدوري وهناك دلائل على أنه أبطال العالم في مسابقات التحمل لديهم الأفضلية الجينية في الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين وقابليته للزيادة مع التدريب أمكانية الوصول الى حد أقصى لمعدل القلب .

## 3. تحسين الأداء الجيني:

أن العلاج الجيني أصبح له القوة في الثورة الطبية لعلاج الأمراض وتحسين نوعية الحياة ولكن للأسف هذا التكتيك مثله كغيره يمكن أساءة أستخدامه لتحسين الأداء الرياضي وأن نفس هؤلاء الأشخاص الذين يغشون في الرياضة اليوم سوف يجدون طرق أساءة أستخدام الجينات فالتنشيط الجيني لتحسين الأداء الرياضي ليس فقط عملاً غير أخلاقي ولكنه يطرح مجموعة كبيرة من الأخطار الصحية على الرياضيين وعلى سبيل المثال أن الطرق التي

أستخدمت في دراسات على الحيوانات يمكن استخدامها لعلاج الأصابات الرياضية وفي نفس الوقت لتحسين الأداء الرياضي حيث يقوم العلماء بأيلاج خلايا معينة في خلايا العضلة على أمل مساعدة الأطفال المصابين بالضمور العضلي وبالتالي يمكن استخدام مثل هذا التكتيك مع الرياضيين وبصفة عامة فأن من بين ما يستهدف تحسين الأداء الجيني تطويره هو تنمية صفات القوة العضلية والتحمل وقد بذلت محاولات في هذا المجال أمكن التوصل الى بعض الجينات التي تساعد على تحقيق ذلك بالنسبة للرياضيين ففي عام (2001) حصلت المتسابقة الصينية على المركز الثاني في سباق (400) متر حواجز وبالرغم من أن عمرها (15) سنة، ثم (7) ميداليات ذهبية خلال ثلاث دورات أولمبية وأنهم في ذلك الوقت يستخدمون إعادة حقن الدم لزيادة خلايا الدم الحمراء بهدف زيادة الهيموكلوبين وبالتالي زيادة الأوكسجين والمقدرة على التحمل والمقاومة وكما أن هناك جينات مرشحة لزيادة التحمل الهوائي هناك جينات أخرى مرشحة لزيادة القوة العضلية والسرعة.



الكفيلة بإيجاد صور مكانة إيجابية عنها عند تلك الجماهير وإيجاد رأى عام مناصر لقضاياها ومواقفها ويدعمها في الظروف المختلفة، لذا ومن خلال متابعة ودراسة النشاط التسويقي للأندية العالمية او العربية المتقدمة يتضح أن الاتصالات التسويقية المتكاملة بجميع عناصرها (الإعلان، ترويج (تنشيط) المبيعات، البيع الشخصي، العلاقات العامة، التسويق المباشر) تلعب دوراً مهماً في بناء المكانة الذهنية وإدارتها من خلال دمجها لفرعين هامين هما الاتصال والتسويق الرياضي، فهي تستفيد من نظريات ونماذج التسويق الرياضي من جانب، وتكتيكات الاتصال ونظرياته من جانب آخر.

ونظرا للدور المهم والفعال الذي تؤديه المكانة الذهنية في البيئة التسويقية بوصفها من ضروريات التسويق الرياضي الناجح واستراتيجية مهمة تساعد النادي الرياضي على الاستمرار والبقاء في المنافسة وتحقيق أفضل النتائج. ولتوضيح المصطلحين أعلاه للقراء والمهتمين أضع بين ايديكم هذين التعريفين البسيطين:

➤ **الاتصالات التسويقية المتكاملة:** عرفها كوتلر بأنها (دمج بعناية وتنسيق العديد من قنوات الاتصال للشركة لتقديم رسالة واضحة ومنسقة ومقتعة عن المؤسسة ومنتجاتها).

➤ **المكانة الذهنية:** هي (الطريقة التي عرف بها الزبائن سلع وخدمات المؤسسة وما تحتله من مكانة في ذهنية الزبون نسبة الى سلع وخدمات المؤسسات المنافسة).

**تصنف المكانة الذهنية الى ثلاث اصناف وكما يلي:**

1. **المكانة الذهنية الذاتية:** هي احساس المنظمة بنفسها (ماذا يفكر الموظفون وماذا يشعرون)؟

**2.** المكانة الذهنية المرغوبة (المخطط لها): هي ما ترغب المنظمة في توصيله عن نفسها الى الجمهور.

**3.** المكانة الذهنية المدركة: هي التصورات والأحاسيس والعلاقات والإرادة التي تؤثر على قرارات المستهلك الشرائية.

## بيئة التعلم الفعال

م.د. مازن هاشم حمود

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

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

### البيئة التعليمية الجيدة والفعالة :

يبحث الطلاب اليوم عن بيئة تعليمية لا تكون قديمة أو غير حيوية مثل الفصول الدراسية التقليدية، ولكنها مصممة خصيصاً من أجل القيام على دعم التفكير لديهم، وإنهم يفضلون بيئة التعلم التي تدفع قدرتهم على التعلم من خلال تغيير الاستراتيجيات وممارسات التدريس، وإنهم يريدون أن يكونوا جزءاً من بيئة تعليمية مؤثرة توفر إحساساً بالإنجاز بينما يمكنهم التكيف والتفاعل مع زملائهم الطلاب وكذلك المعلمين.

### يقصد ببيئة التعلم الفعالة :

بأنها هي البيئة التي يشعر فيها الطلاب بالمشاركة والمسؤولية عن تعلمهم مع الشعور بالراحة الكافية للمشاركة الكاملة في الأنشطة الجماعية والفردية، وأن يكون لدى الطلاب دافع أعلى يؤدي إلى نتائج تعليمية أفضل وأكثر واعدة. وكذلك يقصد ببيئة التعلم الفعالة بأنها هي منصة متنوعة حيث يشارك الطلاب ويتفاعلون لتعلم مهارات جديدة، وبينما يمكن للطلاب التعلم في مجموعة من الإعدادات، ويشير المصطلح إلى البديل المفضل والأكثر دقة للفصول الدراسية التقليدية.

## ما هي مكونات بيئة التعلم الفعالة ؟

يعد قيام المعلم التربوي على تطوير بيئة تعليمية جذابة وإيجابية للطلاب، خاصة في دورة معينة، من أحد وأكثر جوانب التدريس إبداعًا، وعادةً ما يكون التركيز إما على بيئات التعلم المادية للمؤسسة التعليمية مثل قاعات المحاضرات أو الفصول الدراسية أو المختبرات أو على تقنيات متعددة ومتنوعة، تُستخدم لتطوير بيئات التعلم عبر الإنترنت، ومع ذلك فإن بيئة التعلم هي تعبير أوسع بكثير من هذه المكونات وتتمثل هذه المكونات من خلال ما يلي:

1. خصائص الطلاب
2. الأنشطة التي تدعم التعلم.
3. ثقافة تبث مباشرة في بيئة التعلم.
4. أهداف عمليات التعلم والتعليم.
5. استراتيجيات التقييم التي تقود وقياس التعلم.

## لماذا تعتبر بيئة لفعالة مهمة ؟

إن بيئة التعلم هي سمة عظيمة من أجل نجاح الطالب، وإنه يوفر أجواء إيجابية للشعور بالدافع والمشاركة، ويشجع إعداد التعلم المثالي على التفاعل مع الطلاب والمعلمين ويؤسس في نهاية المطاف شعورًا بالدعم.

بالإضافة الى ذلك تعمل الاستراتيجيات والطرق التي تشجع الطلاب على الانخراط في السلوك الإيجابي على تحويل ممارسة إدارة بيئة تعليمية فعالة للمعلم إلى بيئة تعليمية مثالية يمكن للمتعلمين من خلالها المشاركة في التعلم والعمل بأفضل ما لديهم من قدرات .يستغرق بناء إدارة فعالة للفصل الدراسي وقتًا ويختلف من مدرس إلى آخر اعتمادًا على شخصيته وأسلوب التدريس المفضل ، والذي يعتمد على ممارستهم في بيئة الفصل الدراسي ، بالإضافة إلى

الموضوع والفئة العمرية حيث توجد أنواع مختلفة من إدارة الفصل الدراسي. مثلما يوجد العديد من الأساليب المختلفة في علم أصول التدريس. نظرًا للتشغيل السلس لإدارة الفصل الدراسي ، من المستحيل ضمان السيطرة الكاملة على فصل المعلم ، ويقوم المعلم بكل هذا لإنشاء بيئة تعليمية فعالة تعتمد على تحقيق الأهداف التعليمية للمعلم والعملية التعليمية.

### ما هي العوامل التي تجعل بيئة التعلم إيجابية ؟

هناك مجموعة من العوامل الرئيسية المتعددة والمتنوعة التي تساهم في إنشاء بيئة تعليمية فعالة وإيجابية للطلاب، وتتمثل هذه العوامل من خلال ما يلي:

#### قيام المعلم التربوي على إنشاء ثقافة تعلم داعمة :

يجب أن يشعر كل فرد في مجتمع التعلم بالترابط، ويجب أن يشعروا أنهم يساهمون في البيئة العامة مع كونهم جزءًا أكبر وأهم من ثقافة التعلم الداعمة. ولهذا يجب على المعلم التربوي القيام على تطوير نظام دعم مناسب أو برنامج إرشاد من شأنه أن يوفر للطلاب المساعدة المطلوبة عند الحاجة.

#### قيام المعلم التربوي على معالجة احتياجات الطلاب :

يمتلك الطلاب أيضًا بعض الاحتياجات النفسية للنظام والأمن والحب والانتماء والكفاءة والقوة الشخصية والجدة والحرية وحتى المتعة، ومن المهم تلبية هذه الاحتياجات في جميع الأوقات ومساعدة الطلاب على التقدم وتعلمهم بموقف إيجابي في أي بيئة تعليمية حيث يستوعب المعلمون هذه الاحتياجات الجوهرية، ويميل الطلاب إلى أن يكونوا أكثر سعادة وأكثر مشاركة وفاعلية.

#### قيام المعلم التربوي على جعل بيئة التعلم بيئة إيجابية :

يستجيب الطلاب للثناء بشكل أفضل من الإجراءات العقابية، حيث أن التقدير هو مفتاح الدافع، وعلى عكس الإذلال وهذا أمر محبط للغاية، ويقدر الطلاب حرية التعبير عن آرائهم وبالمثل فإن آراء أقرانهم تلعب أيضاً دوراً مهماً في تحديد موقف التعلم لديهم.

### ❖ قيام المعلم التربوي على تقديم التغذية الراجعة :

إن التعليقات هي طريقة رائعة للتواصل مع الطلاب وتعيين جهود التعلم في الاتجاه الصحيح، وتعد التعليقات أمراً حيوياً للمتعلمين؛ لأنها تساعد في تتبع تقدمهم وتغيير استراتيجيات التعلم الخاصة بهم وفقاً لذلك.

### ❖ قيام المعلم التربوي على الاحتفال بنجاح الطلاب :

الاحتفال بنجاح الطلاب قد يكون هذا أي شيء من تصفيق إلى مكافأة كبيرة، وعندما يتم التعرف على إنجازات الطلاب ومشاركتها من قبل المدربين مع الطلاب الآخرين، فإن ذلك يخلق إحساساً بالإنجاز ويعزز سلوك التعلم الصحي .

### ❖ قيام المعلم التربوي على تحقيق الأمن والسلامة في بيئة التعلم :

توفر بيئة التعلم الجيدة منصة آمنة للطلاب، وقبل أن تتوقع أن ينجح الطلاب أكاديمياً، يجب أن يشعروا أيضاً بالأمان عقلياً وجسدياً، بينما تتخذ معظم المدارس تدابير السلامة الجسدية، لا تراعي العديد من منصات التعلم السلامة العقلية للطلاب، تتجاوز السلامة في بيئة التعلم الرفاهية الجسدية، من أجل الحفاظ على بيئة تعليمية آمنة، يجب أن يشعر الطلاب بالدعم والترحيب والاحترام.

## قيام المعلم التربوي على توظيف الألعاب والأنشطة التفاعلية في البيئة التعليمية :

أن منصة التعلم هي التي تقوم على إنشاء تفاعلات قوية ويعزز ثقافة التعلم التعاوني، وهذا يعني أنه من الضروري للمعلمين الحفاظ على علاقات إيجابية مع الطلاب مع ضمان الارتباط الإيجابي والسليم بين الطلاب، ويمكن القيام بذلك باستخدام أفضل طريقة لتشجيع الأنشطة الجماعية، ويؤدي إدخال الألعاب والأنشطة غير التنافسية إلى انهيار المجموعات داخل بيئة تعليمية.

### المصدر:

➤ طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها التربوية، وليد أحمد جابر، ط 1425-2005.

➤ استراتيجيات التدريس الحديثة، د إيمان محمد سحتوت، د زينب عباس جعفر .

➤ تحليل المحتوى في المناهج والكتب الدراسية، د ناصر أحمد الخوالدة .

➤ نظريات المناهج التربوية، د علي أحمد مدكور.

# بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بطرائق التدريس

د. حسين فرحان الشيخ علي

المديرية العامة لتربية ميسان- تخصص مناهج وطرائق تدريس



**الخطة:** هي الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للمنهاج او البرنامج والتي على ضوئها يتم تحقيق الاهداف

**الهدف بمنظور عام (Goal)** بمعنى ماالذي سيكون عليه المتعلم بعد ان يستكمل الحصول على خبرة بانتهاء المقررات الدراسية اي تحقيقه على المدى البعيد .  
**الهدف السلوكي او الخاص (Behavior) :** ماالذي سيقوم به المتعلم بعد مروره بخبره تعليمية، بمعنى اي اداء يقوم به يكون قابل للملاحظة والقياس. ويسمى الناتج التعليمي .

**سؤال مافائدة الهدف السلوكي:** كلما صيغت الاهداف التعليمية في صورة سلوكيات انتقل محور التركيز والنشاط من المعلم الى المتعلم وسلوكه.

**السلوك المدخلي:** ويقصد التعلم السابق وهو الذي يكون عليه المتعلمون قبل الشروع في عمليتي التعليم والتعلم

**سؤال** ما الخبرات التي تعطى للمتعلم بعده الانتهاء من خطواته؟

**الجواب:** Feed back

**ما فائدة العرض التوضيحي (نموذج الاداء):**

**الجواب:** هناك مسلمة مفادها ان التعلم يقيم عن طريق الملاحظة او اسلوب النمذجة

**ما المقصود بالتفاعل الصفي؟**

مايسود الصف من مناقشة وحوار وتبادل الآراء

**متى يقوم الطالب بالتفكير؟**

عندما تكون هناك مشكلة

**مهارة التحكم الذاتي:** معناها السيطرة على الذات

**معنى التدريس:** نظام مهني يستند الى ثلاث عمليات تخطيط، تنفيذ، تقويم

**التعليم:** احدى عملياته معرفي ومهاري وقيم واتجاهات .

مثال ذلك اقول قمت بتعليمه مهارة السباحة، وليس بتدريسه السباحة سوى بالجانب النظري، اقول درسته السباحة.

**المعرفة الاجرائية:** تتعلق بالاجابة عن السؤال الذي يبدي ب كيف .

**المعرفة الشرطية:** ترتبط بشروط مثل: متى تستخدم هذه الطريقة.

**التعزيز الايجابي والسلبى:** الايجابي يقوم على العطاء مثل جيد جدا، ممتاز، انت ذكي او بعض الاعيان معززات مادية اعطيه جائزة،

**التعزيز السلبى:** وهو ايضا بصالح الطالب لكن يقوم على رفع مثير ضار او ازالة، **مثال:** اعفي الطالب من الامتحان بناء على اجتهاده.

**سؤال النشاط الذي يقوم به الطالب هل يعد ناتجا تعليميا؟**

**الجواب:** كلا بل يعد اجراء تعليمي.

**سؤال من اين مصادر الهدف؟**

**الجواب:** من المجتمع، المتعلم، طبيعة المعرفة.

ما لفرق بين الهدف والغرض والحصيعة السلوكية ؟

**الجواب:**

**الهدف:** غاية مثلى يحاول الفرد الوصول اليه

**الغرض:** ياتي من تقسيم الهدف الى اغراض مثال ذلك

نستخدمه اثناء التدريس عندما نقسم المادة الدراسية الى وحدات تعليمية نقدمها للطلاب كاطار اوسوال يتم الاجابة عليه.

**الحصيعة السلوكية:** تغيرات يتم تحقيقها في اداء المتعلم.

**هل عملية الاكتساب تعني الزيادة في المعلومات ؟**

**الجواب:** كلا، انما تتضمن معالجة الخبرات والمعارف التي تعرض لها اثناء التفاعل وبذلك فانه يطور فهما واستيعابا .

**فالاكتساب:** تعني عملية فهم واستيعاب.

**ما المقصود بين المفهوم والمبدأ ؟**

**المفهوم:** معلومة تصف كلمة مفردة، مثل كتاب، شجرة، قلم، اي لايزيد عن كلمتين.

**المبدأ :** تصف العلاقة بين المفاهيم

**التلخيص:** تحديد وادماج المعلومات الهامة في النص.

**التنبؤ:** يطور الطلبة افتراض؟ مالذي سيحدث لاحقا.

**ماذا نستفاد من الملاحظة ؟**

**الجواب:** وسيلة لجمع البيانات والمعلومات عن ظاهرة ما

**الاستنتاج:** عملية عقلية تبحث عن تفسير اوسبب للظاهرة .

**الاستقراء:** انتقال التفكير من الجزء الى الكل، عكس الاستنتاج .

ما لفرق بين الملاحظة والاستنتاج:

**الملاحظة:** نتوصل اليها عن طريق الحواس.

**الاستنتاج:** يمكن التوصل اليه من خلال العمليات العقلية .

**المقرر:** جزء من المنهج يأخذ منه المواد التعليمية المنتقاة .

**البرنامج:** تنظيم الانشطة في مجال ما يحتوي على برنامج علاجي لعلاج الضعف.

**الوحدة التعليمية:** جزء من مقرر الدراسي يتناول موضوع معين.

ما لفرق بين المنهج والمقرر والبرنامج والوحدة التعليمية :

➤ **المنهج** مفهوم شامل يعني تلك الخبرات المتنوعة التي تقدم للمتعلم للنمو

في جميع المجالات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية .

➤ **المقرر** جزء من المنهج ويقصد النظام الذي يتفاعل بين المعلم والمادة

الدراسية، والوحدة التعليمية جزء من المقرر، والبرنامج يتميز بانه علاجي

للمواد الدراسية التي يعاني منها الطلاب صعوبة.



## الرشاقة واهميتها

دكتور محمود عبد الجليل عبد الزهرة

دكتوراه طرائق تدريس كرة قدم

### المقدمة:

اختلاف كبير حول تحديد معنى و مفهوم الرشاقة. و يعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة و بالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى . و يتفق ( بيوكر ) مع (ارسون ويوكيم ) في أن الرشاقة تعني :

**اولا: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء :** وهناك الكثير من الأمثلة في أوجه النشاط الرياضي مثل جري الحواجز العالية المنخفضة و المراوغة بالكرة. و تتضمن الرشاقة أيضا عناصر < تغيير الاتجاه > وهي عنصر هام في معظم الرياضات و خاصة في كرة القدم الأمريكية ، كرة السلة ، الهوكي ، كرة القدم ، و السرعة عنصر آخر هام في الأداء الرشيق ، و بالنسبة للرشاقة أيضاً يعتبر الفرد القادر على تغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة و توافق، و انه يمتلك أقصى درجة من اللياقة. وفي بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصري القوة.

ويقتصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على ( قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم ).

ويرى البعض الآخر أن ( الرشاقة ) هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه ، أو بجزء منه ( كاليدين أو القدم أو الرأس مثلا ) .

**ثانياً :** يرى ( لومان ) أن الرشاقة تهم بقدر كبير في سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية.

فالرشاقة تعبير عن مقدرة الفرد على المحاورة و المخادعة بالجسم و المقدرة على التحرك و الانتقال و كذلك المقدرة على تغير الاتجاه أوضاع الجسم كله أو أي جزء من أجزائها المختلفة. و الرشاقة مزيج من عدة عناصر تشمل سرعة رد الفعل و سرعة الحركة و التوافق العضلي العصبي و القدرة و القوة العضلية و المرونة ،ويرى ( بيتر هرتز ) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية:

1. المقدرة على رد الفعل الحركي.
2. المقدرة على التوجيه الحركي.
3. المقدرة على التوازن الحركي.
4. المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
5. المقدرة على الاستعداد الحركي.
6. المقدرة على الربط الحركي.
7. خفة الحركة.

**ثالثاً :** يشير زاتسورسكي أن هناك ثلاثة معايير تحدد الرشاقة هي :

### 1. صعوبة التوافق في الأداء الحركي :

لما كانت الرشاقة مرتبطة بأداء المهارات الأساسية فهي بذلك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية ، فعلى سبيل المثال يتطلب طبيعة أداء حارس المرمى في اليد الدفاع بالذراع و الرجل و الجسم للذود عن مرماه ضد تصويبات المنافسين.

## 2. دقة الأداء :

و يقصد بها دقة الأداء الحركي بمعنى أن تتناسب الحركة ذاتها من حيث الزمان و الفراغ و القوة من الغرض المحدد لها. فعلى سبيل المثال نلاحظ أن تكنيك بعض حراس المرمى في كرة اليد ( دون المستوى العالي ) يتسم بدرجات من صعوبة الأداء و عدم الاقتصاد بالجهد وقد يعزى ذلك إلى إشراكهم لمجموعات عضلية زائدة غير مطلوبة في الأداء الحركي. بينما نلاحظ أن حارس المرمى نوي المستوى العالي يتميز أدائهم بالانسيابية و الاقتصاد بالجهد مع الاحتفاظ بدقة الأداء. حيث أن قدرة الفرد فيما يبذله من جهد يتساوى مع ما هو مطلوب من جهد للأداء الصحيح ، وبهذا يستخدم قياس الاقتصاد في الجهد كأحد المعايير المعبرة عن صفة الرشاقة.

## 3. زمن الاستيعاب أو زمن الأداء :

وهو المعيار الثالث من المعايير الخاصة بالرشاقة ، و يقصد به الزمن الذي استغرق في إتقان الأداء إلى درجة الدقة المطلوبة ، أو اقل زمن ممكن من لحظة تغيير الموقف إلى اللحظة التي يبدأ فيها الفرد بالاستجابة ، و المقصود هنا التوقع.

## اهمية الرشاقة:

من خلال مفهوم الرشاقة والذي يعني بأنها الأداء الصحيح لنوع النشاط الحركي المطلوب. فمن هذا تكون الرشاقة مكوناً هاماً لممارسة كل الأنشطة الرياضية إضافة لكونها من أهم ضرورات الأجهزة العضوية الحركية للإنسان ، والرشاقة بمفهومها هذا تعد من متطلبات الأداء الجيد في جميع الألعاب الرياضية ، ولا يمكن التصور من أن هناك بعض الفعاليات لا تحتاج إلى الرشاقة أو تشكل الرشاقة جزء قليلاً أو أهمية قليلة. لأننا كما بينا و نؤكد مرة أخرى من

أن الرشاقة هي الأداء الصحيح لمكونات اللياقة البدنية أو الحركية أو القدرة الحركية. فهي متداخلة ضمنا مع هذه المكونات ، و عليه نرى بأن الرشاقة هي أفضل أداء لنشاط معين بحيث يتفق مع الأسس التشريحية و الفسلجية و البيوميكانيكية .

فالرشاقة تعني اكتمال الأداء من بدايته إلى نهايته مع مايتفق و متطلبات نوع الأداء بما يؤدي إلى أفضل أداء .

و البعض يقول أن هناك بعض الفعاليات لاتعتمد على الرشاقة بدرجة كبيرة مثل بعض فعاليات العاب القوى و السباحة وهذا غير صحيح ، فالرشاقة هي الأداء الصحيح لجميع الفعاليات ، وعند تحليلنا لفعاليات الركض ، لماذا نقول هذا العداء يركض بشكل جيد و الآخر يركض بشكل غير جيد. لان العداء الأول يركض بأداء صحيح من وجهات النظر الفسلجية و البيوميكانيكية بما يتفق مع متطلبات هذا النوع من الركض. أما الراكض الثاني فانه يركض بشكل جالس أي بزاوية 90 بين الفخذ و الساق أو بدون انسيابية وهذا يدل على عدم اتصافه بالمرونة و التوافق العضلي العصبي و إلى نقص في مستوى عناصر لياقته البدنية و لهذا يكون أداءه رديئا أي رشاقته رديئة. حيث لايمكن تحديد مستوى الرشاقة و أهميتها حسب أنواع الفعاليات بل هي تمثل أفضل أداء حركي لأي نوع من الفعاليات .

# الإضاءة وتأثيرها على أداء اللاعبين في القاعات المغلقة

م.م قائد عبدالله جابر

التخصص: بايوميكانيك – ساحة وميدان

تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة المثنى

ان اللعب في القاعات المغلقة يختلف كثيرا عن اللعب في الساحات المفتوحة, ويجب توفير قدر كاف من الإضاءة والتحكم في انعكاس الضوء على ارضية الملعب والهدف منها ضمان وضوح الرؤية لتمكين اللاعبين بالقيام بواجباتهم المناطة لهم وتقديم مستويات تليق بفرقهم الرياضية وعدم التأثير عليهم اثناء المباراة.

لكن الإضاءة في بعض الاحيان تكون سبب رئيسي وعامل مؤثر على اداء اللاعبين لذلك يجب مراعاة وضع المصابيح وارتفاعها عن مستوى النظر وايضا نوع المصابيح وهذا الامر يعود الى كادر فني مختص في وضع الانارة وماهي الحسابات القانونيه وما هي المسافات والأسس الفنية في وضع الانارة من حيث نوع وارتفاع الانارة داخل القاعات الرياضية المغلقة وفق الشروط الفنية والاخذ بعين الاعتبار مدى الرؤية لدى اللاعبين وان لا تؤثر سلبا على اداءهم .

وكذلك ان من اهم الامور المهمة في القاعات المغلقة والتي تساعد اللاعبين على تقديم افضل ما لديهم هي الإضاءة العالية الجودة التي تساعدهم على ابراز مواهبهم الفنية و الادوار المختلفة المكلفين بها وزيادة التركيز والدقة في

اللعبة كذلك الاضاءة الجيدة تمكن المشاهدين سواء كانوا جمهورا حاضرا او جماهير في المنازل على الاستمتاع بالأحداث في افضل صورة ممكنة ، وكذلك تمكن الحكام من الرويا الدقيقة للحالات الفنية وتمكنهم من تشخيص الأخطاء بصورة واضحة ودقيقة ،لذلك فان اضاءة الملاعب المغلقة تعتبر امرا في غاية الاهمية لما لها من تاثير على أداء اللاعبين والحكام بالدرجة الأساسية وكذلك لها تاثير كبير على المصورين والاعلاميين والمخرجين وكيفية اخراج النقل التلفزيوني بصورة الصحيحة و الواضحة لذا تحتاج الى تقنية خاصة في اختيار المصابيح الملائمة وكذلك قياس شدة ودرجة توزيع اضاءتها في جميع انحاء ارضية الملعب اي ( لكل رياضة درجة شدة اضاءة محددة ) , وكما يجب ان تكون مصادر الاضاءة على ارتفاعات محددة تتناسب مع نوع الرياضة حتى لا تؤثر الانارة الداخلية على مستوى الأداء وتكون من الامور السلبية خلال فترة المباراة .

# اصابة العضلات (التقلص العضلي , التمزق العضلي)

م.م فراس حسين فياض

المديرية العامة لتربية الانبار

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



## التقلص العضلي Spasm :

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



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

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

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

### **الاسباب العامة للتقلص العضلي :**

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



## أعراض التقلص العضلي :

تتطور معظم تشنجات العضلات في عضلات الساق ، وخاصة في ربلة الساق ، إلى جانب الألم الحاد والمفاجئ ، قد تشعر أيضاً أو ترى كتلة صلبة من الأنسجة العضلية تحت جلدك عادة ما تختفي تشنجات العضلات من تلقاء نفسها ونادراً ما تكون خطيرة بما يكفي لتتطلب رعاية طبية ، من المهم ملاحظة أن الفرق بين ألم العضلات وألم الأعصاب هو الألم المزمن ، الألم المزمن مستمر ، وغالباً ما يؤدي النسيج التالف الذي يسبب آلام الأعصاب إلى ألم مزمن ، مما يترك العديد من المرضى يتحملون آثاراً جانبية طويلة الأمد. ومن أهم هذه الاعراض هي :

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

## طرق علاج التقلص العضلي :

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

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

**تمدد وتدليك :** شد العضلة المتشنجة وفركها برفق لمساعدتها على الاسترخاء ، في حالة الإصابة بتشنج عضلي في ربلة الساق ، ضع وزنك على ساقك المتشنجة واثني ركبتك قليلاً ، إذا كنت غير قادر على الوقوف ، اجلس على الأرض أو على كرسي مع تمديد ساقك المصابة.

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

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

**التمزق العضلي strain :**

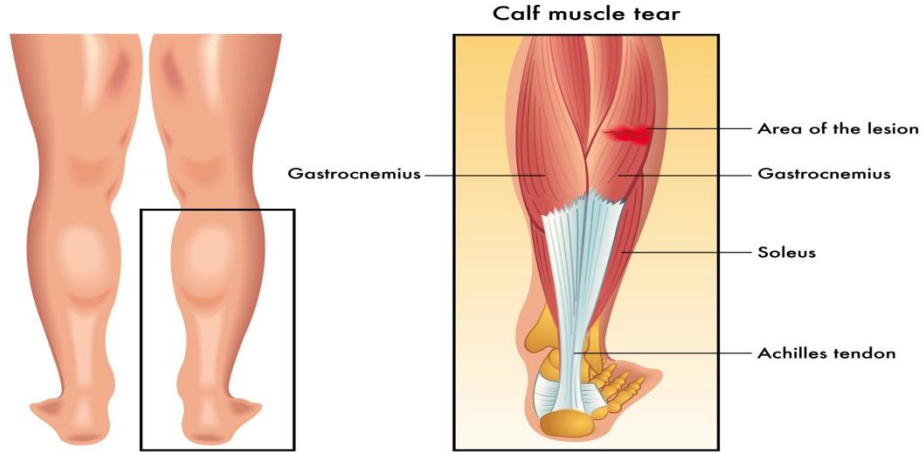
هو شد أو تمزق ألياف العضلات ، وتحدث معظم حالات إجهاد العضلات لسبب من سببين: إما أن العضلة قد تمددت خارج حدودها أو أنها اضطرت إلى الانقباض بشدة ، في الحالات الخفيفة ، يتم شد أو تمزق عدد قليل من ألياف العضلات ، وتبقى العضلات سليمة وقوية ، ومع ذلك ، في الحالات الشديدة ، قد تتمزق العضلات المجهدة وتكون غير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



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

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

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



## انواع التمزق العضلي :

1. **الشديد الزائد** : ويحدث فيه شد اكثر من اللازم لبعض الألياف العضلية قد يؤدي الى تمزق الكيس المغلف للعضلة .
2. **التمزق الجزئي (غير كامل)** : هو تمزق لبعض الألياف والأنسجة العضلية في اي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضله او مكان إندغامها وهذه الاصابة اشد من السابقة .
3. **التمزق الكلي (الكامل)** : ويعتبر هذا النوع أعنف واصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فيه العضله سواء مكان المنشأ او الإندغام وتكون الاصابه واضحة وملموسة .



Grade 1



Grade 2



Grade 3

## أسباب التمزق العضلي :

1. **الإنقباض للعضلات وهي غير مهياًة للإنقباض** .

2. المجهود العضلي الزائد بدرجة اكبر من قدرة العضلات على تحمله .
3. إهمال الاحماء واعدن الاهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود .
4. قصر العضلات تشريحياً وعدم مطايطتها بالدرجة الكافية للحركات التي يؤديها اللاعب .
5. تخطي الحدود الفسيولوجية لمطايطية العضله .
6. عدم تناسق الاتزان بين القوة العضلية العاملة والعضلات المضادة او المثبته للعضلات الاساسية.
7. اشتراك اللاعب في المباريات قبل شفاءه التام من التمزق او الشد السابق .
8. اشراك اللاعب وهو مريض او مصاب ولو اصابه مبدئية او بسيطه مثل الالتهاب العضلي .
9. ضغط او ضربة مفاجئة يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة .

### أعراض التمزق العضلي :

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

## فضلا عن وجود اعراض اخرى مثل :

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



## طرق الوقاية من التمزق العضلي :

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

## طرق علاج التمزق العضلي :

لعلاج تمزق العضلات أرح العضلات المجهدة وضع الثلج في الأيام القليلة الأولى بعد الإصابة ، تساعد الأدوية المضادة للالتهابات أو أسيتامينوفين

(تايلينول) أيضًا في تقليل الألم والتورم ، مع انخفاض الألم ، يمكنك استخدام الحرارة على العضلات ، يمكن أيضًا أن تكون تمارين الإطالة والتمارين الخفيفة لجلب الدم إلى المنطقة المصابة مفيدة ، بشكل عام ، الكمادات الدافئة مفيدة قبل التمرين ، يمكن أن يساعد تبريد المنطقة المصابة بالثلج بعد التمرين .

للتعافي من تمزق العضلات يحتاج وقتًا وصبرًا للمريض ، كلما كان التمزق أسوأ ، كلما طال الشفاء الناتج ، عادة ما يتم إعطاء المرضى المضادات الحيوية ومسكنات الألم ويجب أن يستريحوا للسماح للعضلات بالشفاء ، الكمادات والتورم شائعان ويمكن استخدام الثلج بشكل متقطع خلال الـ 24-48 ساعة الأولى ، كانت الأدوية المضادة للالتهابات تُعطى في السابق ، لكنها لم تعد مفضلة ، لأنها قد تؤخر عملية الشفاء الطبيعية ، ويمكن اللجوء للطبيب في الحالات الآتية :

➤ لديك الكثير من التورم مع إجهاد العضلات.

➤ لا يمكنك تحريك ذراعيك أو ساقيك أو مفاصلك .

➤ لديك تورم يزداد سوءًا مع مرور الوقت .

**العضلات الأكثر عرضة للإصابة بالتمزق العضلي :**

1. عضلة الفخذ الامامية والخلفية للاعب كرة القدم .

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

العدو السريع.

3. مجموعة عضلات الظهر (Bask muscle) .

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

5. عضلاتي المنحرفة المربعة (Trapezes muscle) .

# عمل الأتحادات الرياضية في ضوء متطلبات التنمية

## المستدامة

علي فؤاد الكرم

مدير قسم الأندية الرياضية / وزارة الشباب والرياضة

تخصص الادارة الرياضية



ان التنمية المستدامة تعتبر مجموعة من العمليات التي تؤدي الى تطوير المجتمعات في جميع لمجالات الحياة والتي تلبي احتياجات افراد هذه المجتمعات دون التأثير على قدرة الأجيال القادمة ، ويعد المجال الرياضي من اكثر المجالات ارتباطاً بالبيئة والطبيعة ويعد هذا الارتباط الوثيق دافعاً اساسياً للهيئات والجهات المعنية بالرياضة للعمل على تثقيف وتوعية الرياضيين للحفاظ على الموارد المتاحة لهم واستخدامها وفق الحاجة المطلوبة دون التأثير على الأحتياجات المستقبلية للأجيال اللاحقة لضمان استدامتها ،وقد عرف مفهوم التنمية المستدامة في المجال الرياضي "على انها عملية تطوير ونمو ووصول الى احسن مستوى من الانجازات المتحققة مع المحافظة على موارد ومقدرات الأجيال القادمة"، وكذلك اعتماد المختصين على التخطيط السليم بطرق علمية رصينة ناتجة عن بحوث علمية من اجل مواكبة المتغيرات التي تواجه عالمنا اليوم وبشكل تنموي مستدام في الجانب الرياضي . وان من المعوقات الأساسية التي تواجه الأتحادات الرياضية في تحقيق وانجاز الأهداف المرجوة هي ضعف اعتماد الأسس والمناهج العلمية ومتطلبات التنمية في تحقيق اهدافها المطلوبة وان هذه الأتحادات تفتقر الى رؤية إستراتيجية

مستقبلية تتم من خلالها تحقيق التقدم في الأنجاز لأغلب الالعب الرياضية، وان الأهتمام بمتطلبات التنمية المستدامة اكدت عليها المنظمة الدولية للأمم المتحدة في قرارها الصادر عام 2015 الخاصة بأهداف التنمية المستدامة 2030 والذي ورد فيه ان الرياضة هي احدى ادوات تحقيق التنمية المستدامة وكذلك اللجنة الأولمبية الدولية التي عملت على توعية وحث كافة الجهات المتصلة بالحركة الأولمبية بالمشاكل البيئية والعمل على حل تلك المشاكل والتوعية بأهمية التنمية المستدامة وهي البعد الثالث للحركة الأولمبية ويعتبر واحد من اهم المعايير لتقييم المدن التي تستضيف الألعاب الأولمبية وان العمل المستدام في الاتحادات الرياضية هو عمل تطوير ونمو لتحقيق افضل مستوى من الأنجازات مع المحافظة على الموارد المتاحة لأستغلالها من قبل الأجيال اللاحقة وبما يحقق التوازن في الأبعاد التنموية (الأقتصادية، البيئية، الأتتماعية) وعلى الهيئات الأدارية التابعة للاتحادات الرياضية وضع الأهداف وايجاد الأفكار وتنوع الأساليب الحديثة في معالجة الظواهر السلبية والممارسات غير الصحيحة فنياً وادارياً وتشخيص المعوقات التي تواجههم وازالتها للوصول الى طرق النجاح ومواكبة متغيرات الحياة لدعم العمل الفني والاداري الصحيح للوصول الى التنمية المستدامة .

# The concept of healthy nutrition and its benefits

Zainab Ibrahim Abdul-Amir Al-Khuzale

Master's degree in sports medicine



## Introduction:

### The concept of healthy nutrition:

Healthy nutrition depends on eating a variety of foods containing the nutrients that the body needs to maintain health, feel comfortable, and obtain energy, and these elements include: proteins, carbohydrates, fats, water, vitamins, and minerals, and nutrition is important for all segments of society. Healthy food is an excellent way to maintain body strength and health, when combined with adequate physical activity and maintaining a healthy weight

A healthy diet throughout life also helps reduce the risk of malnutrition in all its forms, and reduce the risk of developing a range of diseases and non-communicable health conditions. It is worth noting that a varied, balanced

and healthy diet varies from person to person; Depending on individual characteristics, such as: age, gender, lifestyle, level of physical activity, cultural level, locally available foods, and dietary habits, in general, the basic principles of a healthy diet are the same. Several benefits for the body, some of which we mention in the following points: Contribute to weight loss Contain healthy foods..

### **Benefits of healthy nutrition:**

Following a healthy diet helps to provide several benefits to the body, some of which we mention in the following points: Contribute to weight loss. Healthy foods contain; such as vegetables, fruits, and legumes; It contains fewer calories compared to most processed foods, and maintaining a healthy diet free of processed foods can contribute to staying within daily calorie limits without the need to monitor them, and dietary fiber is especially important for weight control, and plant foods contain a large amount of fiber. Food that helps regulate the feeling of hunger, by promoting a feeling of satiety for a longer period after meals. [The Three]

According to one study published in Nutrition in 2018, which included 15 obese participants, and lasted for 12 weeks; A diet that encourages increased intake of fiber and

low-fat proteins has helped reduce calorie consumption, lose weight, and improve diet quality.[4] Promote healthy bones and teeth A diet rich in calcium maintains strong bones and teeth, and can help slowing age-related bone loss, since vitamin D helps the body absorb calcium; It is recommended to be exposed to the sun to get vitamin D, in addition to including foods containing vitamin D in the diet, such as: oily fish

and breakfast cereals fortified with vitamin D. [5] Improving digestion Foods rich in fiber are a necessary element to maintain the health of the digestive system, and as mentioned previously; It helps to feel full and reduces the possibility of overeating, so a healthy diet for the digestive system includes eating a large amount of fiber sources, such as: fruits, vegetables, whole grains, and legumes. Improving Mental Health A healthy diet can help keep your brain and cognition healthy. A 2017 review of studies published in Frontiers in behavioral neuroscience indicated that carotenoids, vitamin C, and B vitamins .

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

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

د/ريسان خربيط مجيد  
د/زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد  
حي الساعات - مدينة نصر - القاهرة  
تلفون: 02-2771314 / 02-2771408  
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

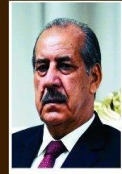
تصميم برنامج التدريب الرياضي

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 البارعة 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 البارعة 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 وواقع 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: 01142222045 / 01142222042  
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسومة  
التدريب الرياضي  
الدوري للرياضات

## التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية Periodization of Strength



دكتور  
زكي محمد حسن

دكتور  
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب للنشر

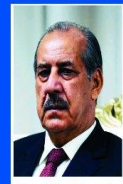
التدريب الرياضي الدوري  
للقوة العضلية

دكتور ريسان خريبط مجيد  
دكتور زكي محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



دكتور زكي محمد



دكتور ريسان خريبط

هذا الكتاب

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

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

هذا وقد تضمن الكتاب الذي نحن 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، ثم جاء الفصل الثالث تحت عنوان القوة القصوى، ثم الفصل الرابع ووضعناه تحت اسم التحويل (التحول) ويتضمن العديد من المعارف والمعلومات العلمية الحديثة مع إلقاء الضوء على تلك الاستراتيجيات الفسيولوجية نحو زيادة القدرة للأحمال الثقيلة، والفصل الخامس جاء تحت عنوان المظاهر أو الأشكال (5)، (6) الخاصة بكل من التنافس والانتقال، وختمنا بالفصل السادس تحت اسم التعب والألم العضلي واستعادة الشفاء وكذلك بعض المعلومات والمعارف الفسيولوجية الخاصة بالاستنزاف أو الإنهاك مع الإشارة إلى بعض الأداءات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل في حالة التدريب الزائد، مع الإشارة إلى تقنيات استعادة الشفاء.

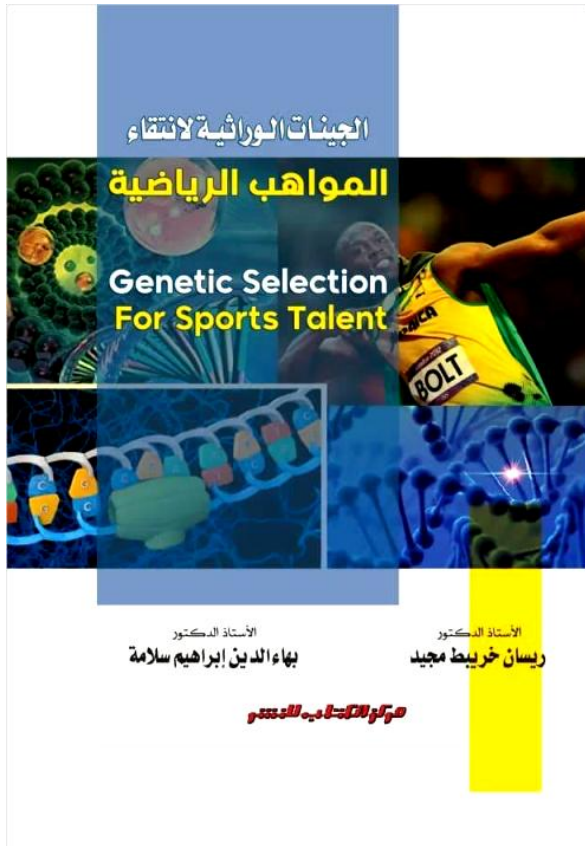


9 789772 947454

مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد  
حي السطرات - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: 011422096 / 011422096  
Email: Markazekitab@hotmail.com





الجيئات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية



وتقنين الأحمال التدريبية



# قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة  
بين جهاز المناعة والأداء البدني

قراءة في الدراسات النظرية والميدانية  
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني والرياضي



دكتوراً / ريسان خريبط  
دكتوراً / محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

مركز الكتاب للنشر



قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد 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 والمعينين في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. يمثل موضوع الكتاب دراسة وتحليل ومناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في صفات الأعداد البدني للأحسين والأبطال والتميز والتميز والتميز الرياضية يمتاز الرياضات التخصصية. يتضمن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام العقلية غير الآلية للذاكرة. ومن ثم صفات التجديد (الكفاءة) الناتجة عن شغور الأعمال التدريبية. يشهد هذا الكتاب تصديراً من الفهم والبحث والتجديد والتجديد للعمليات الحيوية الحيوية الناتجة عن شغور الأعمال التدريبية (العضوية) والنفسية... كما يوضح الدور الرئيسي لمصطلح التساوي الذي يمثل شرط أساسي لحدوث هذه العمليات (الارتقاء للشؤون). يتناول أيضاً هذا الكتاب لمصطلح الرمات المستخدمة في النظرية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من الدراسات الشرقية والغربية. واستند هذا الكتاب في اختيار القضايا المطروقة في نتائج الدراسات العلمية الحديثة في المجال، والتي تضمنت عدد كبير قبل من المراجع الروسية واللاتينية والأمريكية.

# موسوعة المواهب وصناعة البطول في المجال الرياضي

الجزء الأول النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم



ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



دكتوراً / ريسان خريبط

## نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والأكاديمية العلمية:  
 - الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية ١٩٩٥ - ١٩٩٦  
 - الماجستير - جامعة موسكو العلوم الرياضية ١٩٩٩  
 - الدكتور - جامعة موسكو العلوم الرياضية ١٩٩٩  
 - دكتور في العلوم الرياضية، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو العلوم الرياضية وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا  
 - والوطن العربي في حقل التخصص ١٩٩٤ - ٢٠٠٤  
 - حصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام ١٩٩١  
 المشاركة العلمية:  
 - له عشرات الكتب العلمية بين المؤلفين والمترجمين.  
 - له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.  
 - شارك على أكثر من ثلاثين مؤتمرات وندوات علمية في مختلف دول العالم.  
 المناصب الأكاديمية:  
 - ١٩٩٢ - ١٩٩٤: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.  
 - ١٩٩٤ - ١٩٩٦: عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.  
 - ١٩٩٦ - ٢٠٠٠: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وسبقه ورئيس قسم الدراسات العليا.  
 - ٢٠٠٠ - ٢٠٠٢: رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.  
 - ٢٠٠٢ - ٢٠٠٤: رئيس اللجنة العلمية العربي لعلوم الرياضة.  
 - ٢٠٠٤ - ٢٠٠٦: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في سوريا ولبنان.  
 - ٢٠٠٦ - ٢٠٠٨: الرئيس العام للشباب والرياضة.  
 - ٢٠٠٨ - ٢٠١٠: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.  
 - مؤسس وعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

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 الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1993
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PhD
- فوق الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيص 1998 - 2001
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

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

التأليف:

- 1992 - 1993 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996 - 1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلفور.
- 1998 - 2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002 رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2003 رئيس لجمعية الفيس العرس لعلوم الرياضة.
- 2004 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2004 - 2006 مدير الفيس في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2006 - 2008 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1993
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1993
- الدكتور، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997 PhD
- فوق الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيص 1998 - 2001
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

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

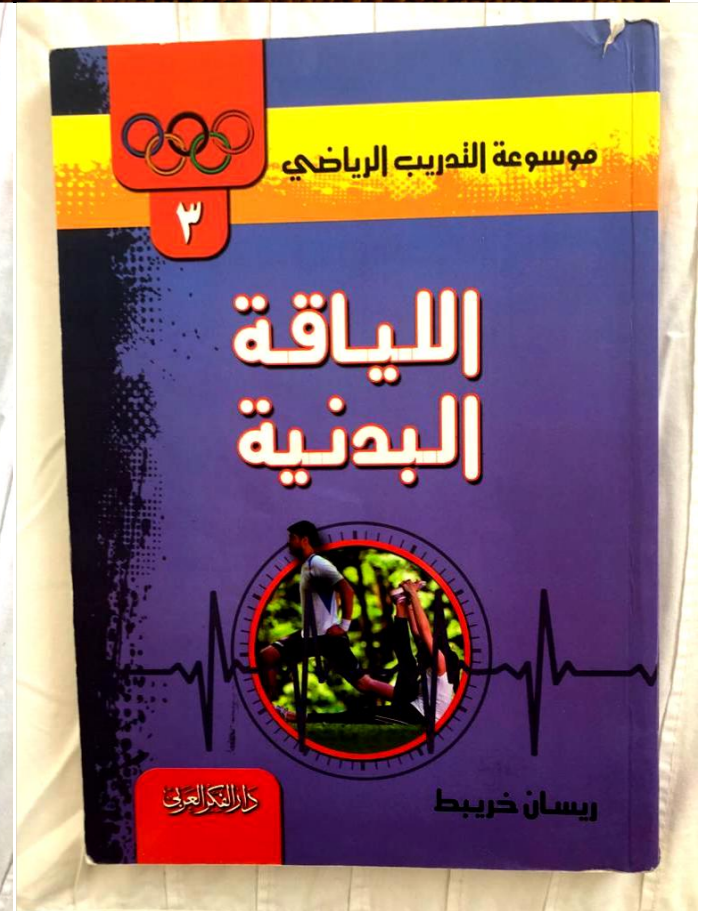
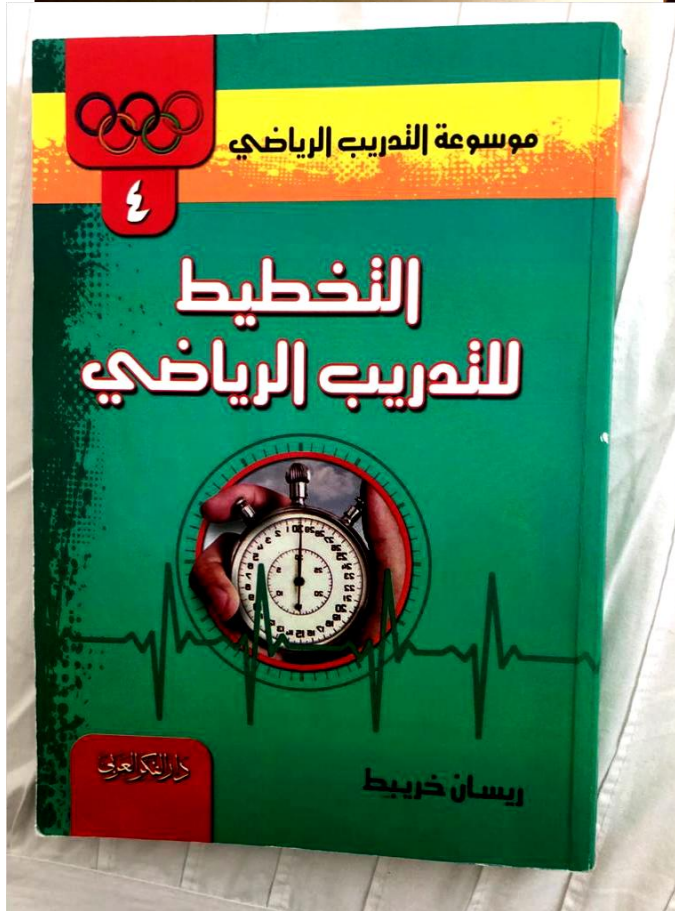
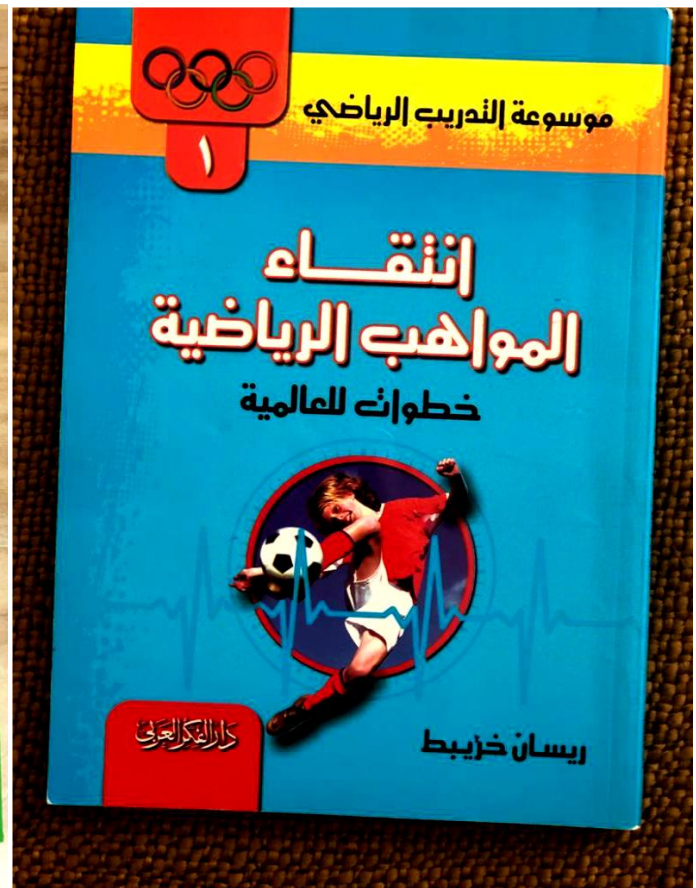
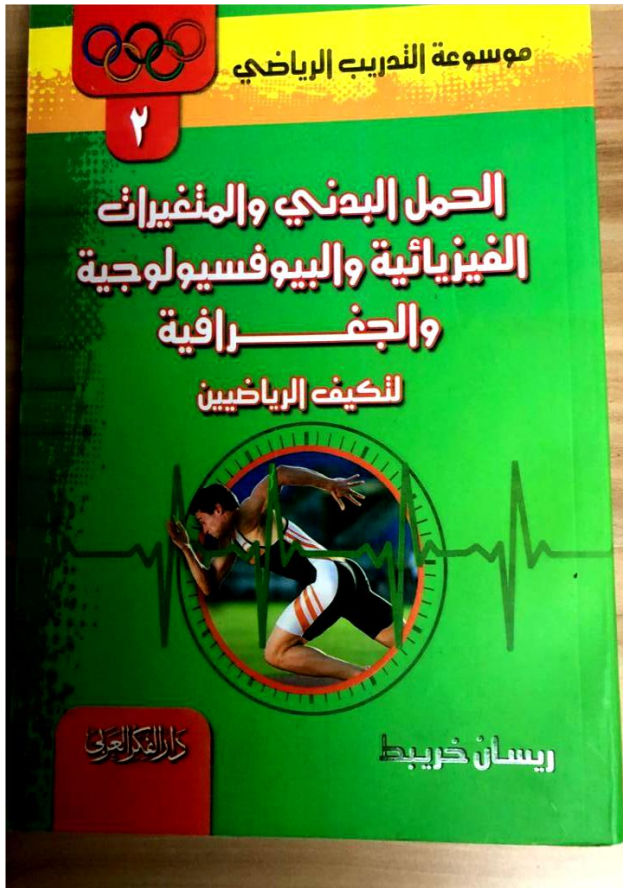
التأليف:

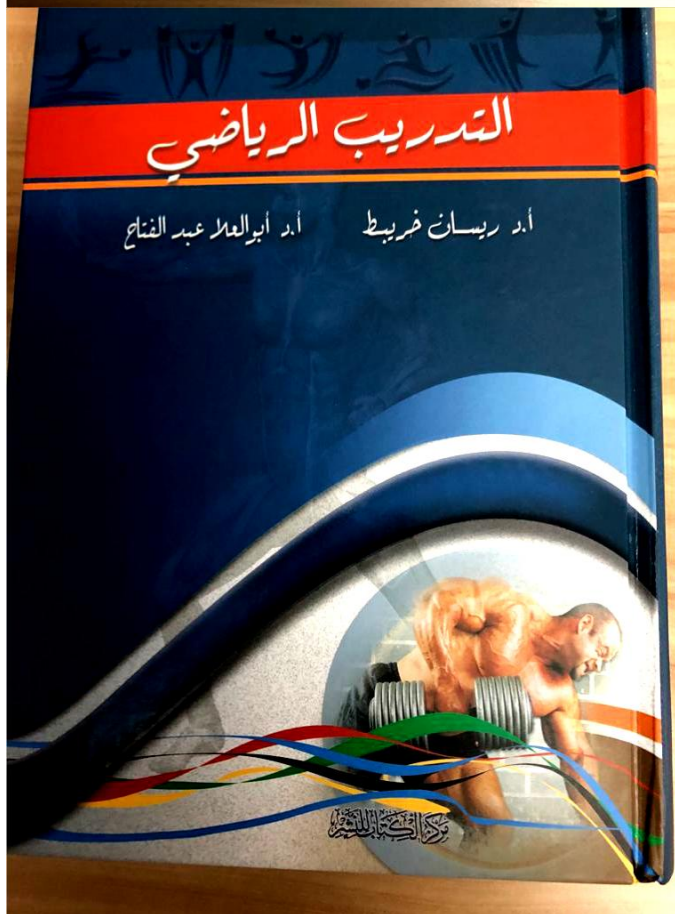
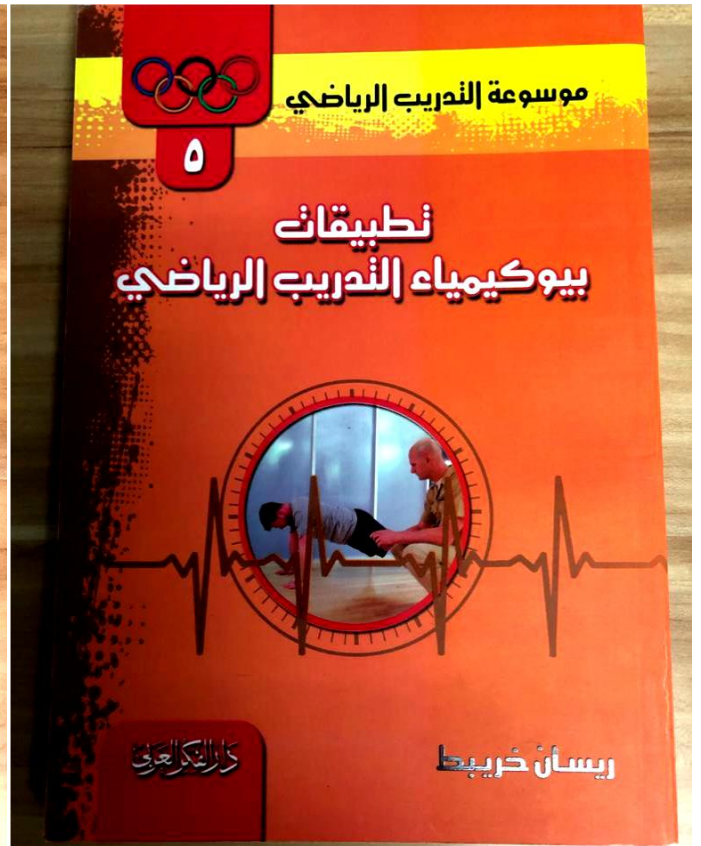
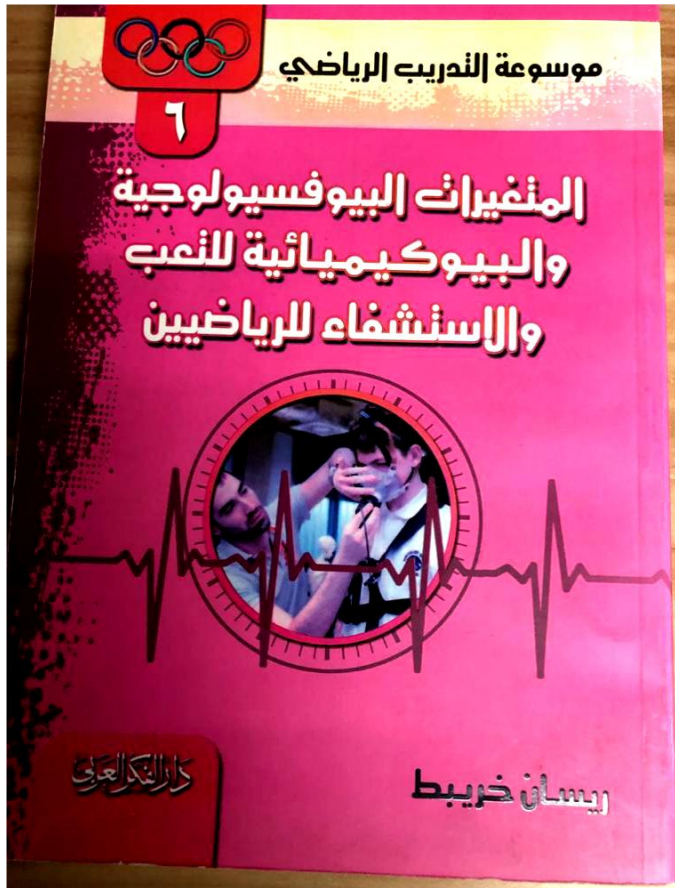
- 1992 - 1993 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996 - 1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلفور.
- 1998 - 2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002 رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2003 رئيس لجمعية الفيس العرس لعلوم الرياضة.
- 2004 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2004 - 2006 مدير الفيس في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2006 - 2008 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر









مجلة دراسات علوم الرياضة  
العدد الثامن و الخمسون 58

كانون الأول - ديسمبر 2022

و من الله التوفيق

2022

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .