

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 59

2023

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

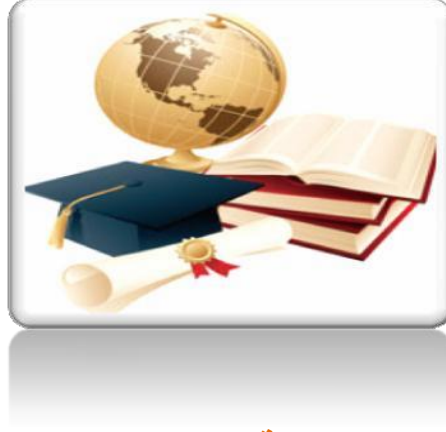
✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - أ.م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





مجلة دراسات

العدد التاسع والخمسون : 01 كانون الثاني – جانفي / 2023 .

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

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

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

جميع المراسلات باسم : رئيس التحرير .

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

Mm70hh@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاین (على شبكة الأنترنت:)

ISSN (Online) : 2957-7659

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي:)

ISSN (Print) : 2957-7640

موقع المجلة على الأنترنت:

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

دعوة للكتابة

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

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

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

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

2. إسدلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .

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

4. دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.

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

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

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت:

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

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .

الفهرس

صفحة 01	ريسان خريبط	ملاحظات عن الأداء البدني للمنتخبات المشاركة في كأس العالم قطر 2022 الحلقة الثانية	-1-
صفحة 08	أ.د. رشا محمد اشرف شرف	السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات (نماذج لبعض الدراسات المرتبطة)	-2-
صفحة 12	أ.م.د. أحمد حسن صابر الكعبي	التصور العقلي في تطوير الاداء المهاري بالكرة الطائرة	-3-
صفحة 15	سفاري سفيان	مقدمة في التعلم الحركي و رفع مستويات اللياقة البدنية لدى الاطفال و الرياضيين الناشئين	-4-
صفحة 20	م.د. سكه عبدالرزاق طارش	البايوميكانيك في المجال الرياضي	-5-
صفحة 24	د. عبد الله المنصوري	تمزق أربطة مفصل الركبة	-6-
صفحة 27	م.د. موسى عدنان موسى العاني	استراتيجية الجدول الذاتي (K.W.L) ماذا أعرف...؟ ماذا أريد أن أتعلم...؟ ماذا تعلمت...؟	-7-
صفحة 32	الأستاذ علاء عبد الغفور عسكر	استراتيجية البطاقات المروحية وأهميتها في العملية التعليمية والتربوية	-8-
صفحة 37	م.د. تحسين حسني تحسين	الرياضة والصحة النفسية	-9-
صفحة 39	م.د. حسن حيدر داود	الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية	-10-
صفحة 41	د. محمود عبد الجليل عبد الزهرة	نظريات وطرائق التدريب الرياضي	-11-

صفحة 44	م. بان جهاد عمران	دورة التغذية في الاداء الرياضي	-12-
صفحة 47	م.م. سحر ماهود محمد	الرياضة للجميع	-13-
صفحة 50	/	إعلانات هامة	-14-
صفحة 51	/	جديد مكتبة الكتب	-15-

ملاحظات عن الأداء البدني للمنتخبات المشاركة

في كأس العالم قطر 2022

الحلقة الثانية

ريسان خريط

academyrissan@live.com



من خلال متابعتي للمنتخبات المشاركة في كأس العالم قطر 2022 جذب

إنتباهي أداء المنتخب المغربي في جميع نجومه، ليس في أدائه المهاري



والخططي، وانما في أدائه البدني

(اللياقة البدنية)، وذلك من خلال

تواجده بكثافة عديدة في ملعب

المنافس حيث يتواجد في الكثير من

الأحيان بحدود ثمان لاعبين من

المنتخب المغربي في ملعب

المنافس، أثناء الهجمات المرتدة من

قبل المنافس ينسحب جميع اللاعبين الثمان الذين كانوا متواجدين في ملعب

المنافس الى ملعبهم للدفاع عنه، وهذا الأداء استمر به المنتخب المغربي طيلة

مباراته السابقة.

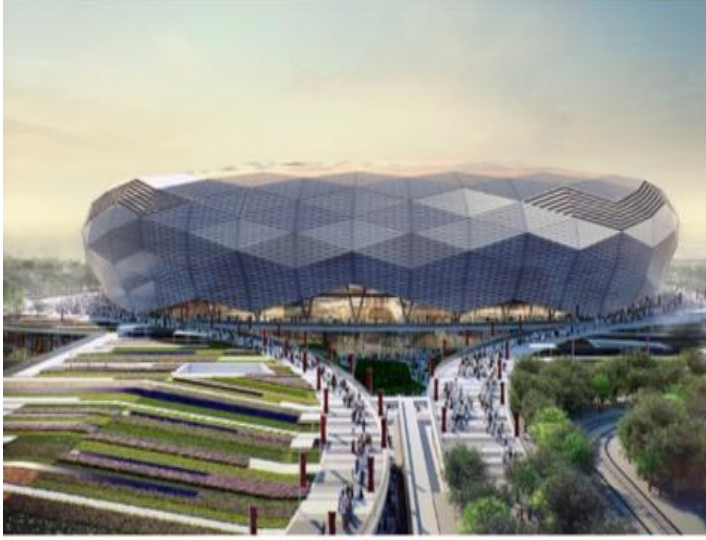
التي أجراها مع فرق كرواتيا وبلجيكا وأسبانيا وعندها استطاع المنتخب

المغربي ان يقطع مسافة مايقارب **111.700 كم** وحسب علمي ان هذه المسافة

تعتبر من الفرق الأعلى في البطولة لغاية مباراة المنتخب المغربي مع منتخب

اسبانيا، اي كل لاعب قطع خلال المباراة ما يعادل **11.170 كم** كمعدل وسط

لجميع لاعبي المنتخب المغربي بإثتثناء حارس المرمي، وهذا يؤشر ميزة الاداء



البدني (اللياقة البدنية) للمنتخب

المغربي والذي لعب دوراً كبيراً

في الضغط على الفرق المنافسة

واحداث ثغرات ضعف كثيرة

استغلها المنتخب المغربي

لصالحة في أغلب مبارياته وهذا

يعود للكثافة العديدة للمنتخب

المغربي في ملعب المنافس من

جهة وأيضاً في ملعبه للدفاع، أشير هنا الى ان المنتخب المغربي هو يعتبر من

الفرق الأفضل مهارياً و خططياً لكنني أشير الى المسافات التي قطعها المنتخب

المغربي، ولكن قطع المسافات الاطول في المباراة الواحدة لأي منتخب لا يضمن

بالضرورة نتيجة بالفوز في تلك المباراة، أي بمعنى لا يمكن ربط المسافات

المقطوعة للجهد المبذول في المباراة وبين النتيجة.



لأن كرة القدم لها

متطلباتها المهارية و الخططية

والنفسية والتنظيمية، لكن قطع

المسافات الأطول في المباراة

لأي فريق هو حالة إيجابية

بحيث يشكل كثافة عديدة لفريق

ضد الفريق المنافس، وخاصة

إذا كان لهذا الفريق أداء مهاري وخططي عالٍ بالتأكيد ستكون النتائج إيجابية

بدون شك، إذ يتم حساب المسافات التي يقطعها اللاعب وكذلك سرعة الكرة التي يتم تسديدها عن طريق تقنية خاصة، وتعتمد تلك التقنية علي تقييم أرضية الملعب إلى أجزاء تغطيها **12 كاميرا** حول الملعب وتقوم كل كاميرا بتصوير منطقتها الخاصة وترسل كل تلك الكاميرات تقنية فيلمية الى ثلاث أجهزة حاسوب مزودة بتقنية تعمل علي استخلاص مسارات الكرة واللاعب وان دقة هذه التقنية تصل الي **100%**، أي أن نسبة الخطأ صفر من المئة، وهذه التقنية التي تطبق الآن في كأس العالم في **قطر 2022**.

بناء علي ما تقدم فإن الهدف في كتابة هذا المقال هو توضيح جانب مهم في تدريب كرة القدم وأعني هنا المدرب، ان أغلب المدربين يضعون في برامجهم التدريبية، حصصاً لتطوير اللياقة البدنية، لكن أغلب الحصص التدريبية للياقة البدنية تكون حصصاً مركبة (مزدوجة)، مع الأداء المهاري



والخططي وهذا جانب جداً مهم، لكن هناك حصص تدريبية في اللياقة البدنية ينبغي أن تكون وحدات تدريبية منفصلة (منفردة)، خاصة في اللياقة البدنية وبشكل أدق اعطاء وحدات تدريبية منفردة لكل صفة على انفراد ويخصص لها وقت

كافٍ من التدريب، حيث أن أغلب المدربين لا يعطون الاهتمام الكافي للياقة البدنية بقدر إهتمامهم بالأداء الخططي والمهاري، لأن المدرب الرئيسي له عدد من المساعدين منهم المتخصص باللياقة البدنية، ولكن المدرب الرئيسي يهتم

بالدرجة الاولى بالأداء الخططي والمهاري وهذا أمر مطلوب جداً لكن أيضاً، ينبغي علي جميع المدربين الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية بمستوى لا يقل عن الاهتمام بالأداء الخططي والمهاري، لأن كيف يستطيع الفريق الذي يملك المهارات وتنفيذ الخطط بلياقة بدنية مستواها محدود لأن هذا النوع يسبب أخطاء كثيرة في المباراة منها أغلب المناولات بين اللاعبين يتم قطعها من قبل الفريق المنافس إذا ما تكون تلك المناولات بسرعة عالية جداً هذا من جهة،



ومن جهة أخرى إن فقدان الفريق صفة التحمل، أي ضعف في هذه الصفة وخاصة في الوقت الأخير من المباراة أو في الأشواط الإضافية، تجعل الفريق لا يستطيع المجاراة مع الفريق المنافس وتواجهه ضعيف جداً في ملعبه وملعب المنافس مما يسهل للفريق المنافس الاختراق بسهولة.

وهناك موضوع مهم في هذا الجانب وهو أن مدرب اللياقة البدنية، يخضع برنامجه لإرادة المدرب الرئيسي، لأن المدرب الرئيسي يفرض علي مدرب اللياقة البدنية في تنفيذ برنامج اللياقة البدنية إرادته وبوقت قصير وبوحدات أغلبها مركبة مع الكرة ولو أن هذا مطلوب جداً لكن علي المدرب الرئيسي الاهتمام الأمثل في اللياقة البدنية وعليه اعطاء الحرية لمدرّب اللياقة البدنية بتنفيذ برنامجه وأخذ وقته الكافي للتدريب.

➤ انتظام واستمرارية عمليات التكيف على مدار الأسابيع والشهور والسنة



التدريبية (وهذا لا يستطيع
مدرب اللياقة البدنية تنفيذه
للاعتبارات السابقة التي مر
ذكرها.

➤ التقسيم الزمني والفني للسنة
التدريبية، وتكراره في خطة
التدريب طويلة المدى بصورة

سنوية مع إجراء تغييرات في الحجم والشدة والراحة (وهذا لا يحدث نتيجة
عدم استقرار الكادر التدريبي).

➤ أن تكون هناك فرص للتقييم والمقارنة وبين ما هو واقع وبين المفروض أن
يكون ضمن الهدف المخطط له وعلى فترات مختلفة ومتعددة من السنة
التدريبية أيضاً لا يحدث لعدم إعطاء الأهمية لهذا التقييم واستمراريته إلى
نهاية السنة.

➤ ويجب الإشارة هنا إلى أن الوحدات التدريبية المنفردة في التحمل وتحمل
السرعة، وكذلك في السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتوافق والدقة
تؤدي لا يقل عن ثلاث مرات في الأسبوع وكل صفة يخصص لها الوقت
الكافي وتكون منفردة ولا تدمج معها أي صفة باستثناء دمج صفة التحمل
مع الصفة المركبة تحمل السرعة، وكذلك يمكن أن تؤدي تدريبات السرعة
أولاً وبعد الانتهاء يمكن التدريب على التحمل، ويمكن أن تدمج بعض
الصفات البدنية مثل المرونة والرشاقة وغيرها أثناء الوحدة التدريبية .

وأشير هنا أنه لا يمكن للاعب أن يؤدي مهارة عالية وتنفيذ الخطة بأدق ما يمكن وبسرعة عالية جدًا بدون أداء بدني عال جدًا لأن هناك تناسباً طردياً بين الأداء المهاري والخططي وبين الأداء البدني اللياقة البدنية)، إذ كلما كان الأداء البدني عاليًا جدًا كان الأداء المهاري والخططي عاليًا جدًا أيضًا والعكس هو الصحيح، لذلك لا تستطيع المنتخبات الوصول إلى أداء مهاري عال وتحقيق نتائج جيدة بدون أداء بدني عال.

وأشير هنا إلى موضوع هام وهو أن المدربين الرئيسيين الذين يشرفون على تدريب المنتخبات يستعينون بفريق عمل ومن ضمن فريق العمل يوجد مدرب واحد متخصص باللياقة البدنية، وباعتقادي أن المدرب الواحد باللياقة البدنية لا يكفي لتدريب صفات بدنية مختلفة جدًا من حيث العمليات البدنية والفلسجية والكيميائية، وكذلك من حيث الاختلافات الكبيرة في التوقيتات الزمنية لمكونات الحمل بين صفة وأخرى، وهذا يتطلب إعادة النظر في اختيار مدربين أكثر من مدرب واحد لتدريب المنتخبات بتخصص اللياقة البدنية لأن مدرب التحمل يختلف عن مدرب السرعة وعن مدرب القوة وعن مدرب المرونة والرشاقة والدقة والتوافق لذلك أنصح بتعدد المدربين الخاصين باللياقة البدنية الذين يقومون بتدريب المنتخبات الوطنية ويمكن أن أخص كل ما ورد ذكره بالآتي:

➡ **أولاً:** الاهتمام الكبير في موضوع اللياقة البدنية بنسبة أكثر من الأداء المهاري والخططي (التكنيك والتكتيك) في التدريب السنوي في كرة القدم لأن الأداء البدني العالي يجعل الفريق يمتاز بلياقة عالية جدًا يستطيع من خلالها التواجد في كل مساحات اللعب وتشكيل كثافة عديدة يستطيع الضغط الكبير على المنافس وبالتالي يسهل اختراقه.

➡ **ثانياً:** إعطاء مهمة تدريب اللياقة البدنية إلى أكثر من مدرب.

ثالثاً: إعطاء وحدات لعناصر اللياقة البدنية بشكل منفرد ويخصص لها الوقت الكافي ويكون تدريب وحدات اللياقة البدنية المنفردة في ملعب ألعاب القوى، وينصح أن يشرف على تدريب التحمل وتحمل السرعة وكذلك السرعة مدربون متخصصون بألعاب القوى لأنهم الأقرب لهذه المهمة.

رابعاً: على المدربين المشرفين على المنتخبات الوطنية المدرب الرئيسي) أن لا يتدخل لا من بعيد ولا من قريب في برنامج اللياقة البدنية الذي يشرف عليه مختصون بصفة محددة (تخصص دقيق) من الصفات البدنية والتي يجهل تدريبها أغلب المدربين الرئيسيين للمنتخبات الوطنية.

خامساً: على مدربي اللياقة البدنية أن يضعوا برنامجاً تدريبياً سنوياً، وقبل البدء بتنفيذه يجب عرضه على أساتذة متخصصين بالتدريب الرياضي لإعطاء آرائهم وخاصة في مواضيع مكونات الحمل والتداخل فيما بينها واستخدام طرق التدريب وتأثير كل طريقة على الطرق الأخرى، وكذلك اختلاف هذه الطرق من خلال عوامل معينة مثل الحجم والشدة والراحة وتقنين هذه المكونات وطول فتراتها وكذلك توقيتها ونوعيتها، وتقسيم السنة التدريبية إلى فترات ودورات.

السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

(نماذج لبعض الدراسات المرتبطة)

أ.د. رشا محمد اشرف شرف

أستاذ علم النفس الرياضي – جامعه حلوان

مدير تحرير مجلة عالم الرياضة

R_asha_ashraf2004@yahoo.com

السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية

لدى طلاب جامعة تبوك

قامت سمية أحمد الجمال بدراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (258) طالبا وطالبة بكلتي التربية والآداب والعلوم بجامعة تبوك منهم (100) طالبا و (158) طالبة طبق عليهم مقياس السعادة النفسية ، ومقياس الإتجاه نحو الدراسة الجامعية ، وباستخدام معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين وتحليل الانحدار- أظهرت اهم النتائج ما يلي:

1. وجود علاقات ارتباطيه متباينة النوع (موجبة – سالبة) بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي.

2. وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب

في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والإتجاه نحو الدراسة الجامعية .

3. وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية .

4. عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب ذوي التخصصات العلمية والطلاب ذوي التخصصات الأدبية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية

5. يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية والإتجاه نحو الدراسة الجامعية مع اختلاف نسب إسهام هذه العوامل.

تطوير قائمة أكسفورد للسعادة : دراسة سيكومترية في نظرية الإستجابة للمفردة

قام حمدي يونس أبو جراد بدراسة بهدف تطوير مقياس السعادة النفسية باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة ، تم التطبيق على عينة من الطلاب قوامها (187) طالبة وطالب جامعه القدس المفتوحة للدراسات الاجتماعية ، وتم تدريج مفردات القائمة تبعا لمعالم المفردات وذلك بعد حذف الافراد والمفردات غير ملائمة لعملية التدريج ، حيث تم حذف مفردة واحدة فقط من مفردات المقياس الأصلي، وتبين من خلال التدريج أن هناك فجوات على متصل السمة وعلية تم اضافة (12) مفردة للقائمة ثم اعيد تطبيق القائمة مرة اخرى على عينة (260) طالبة وطالب وتم معايرة مفردات المقياس بصورته الجديدة - وظهرت اهم النتائج ما يلي :

1. عدو وجود فجوات على متصل السمة

2. بلغ عدد مفردات المقياس بصورته النهائية (38) مفردة

3. تم التحقق من صدق وثبات القائمة وقد بلغ معامل الثبات (0.95)

السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة

قامت ندى صباح بدراسة بهدف التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة ، ايجاد دلالة الفروق في السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري النوع (ذكور , اناث) والتخصص (علمي , انساني) . ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة باستخدام مقياس السعادة النفسية لـ Ahauer Springe,2006 والمعرب من قبل د. السيد ابو هاشم وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (200) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة .

اظهرت اهم النتائج مايلي :

1. يتمتع طلبة الجامعة المستنصرية بالسعادة النفسية .
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري النوع والتخصص .

السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قنوة.

قامت جواهر محمد الزهراني بدراسة بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قنوة، وبيان درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قنوة، أتبعَت الدارسة المنهج الوصفي في صورته الارتباطية، وتم اختيار عينة الدارسة بالطريقة العشوائية بموجب (207) من طالبات كلية

العلوم والآداب بمحافظة قلوة، تم تطبيق مقياس السعادة النفسية إعداد روز ماري (2006) وتعريب سامية أحمد جمال، ومقياس التوافق الدراسي والمعد من قبل الزيدى (1964) - أظهرت اهم النتائج ما يلي :

1. المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب مرتفع وقد بلغ (86.03) بوزن نسبي (77%)
2. المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب مرتفع وقد بلغ (132.02) بوزن نسبي (82.6%)
3. يوجد معامل ارتباط موجب بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى البات كلية العلوم والآداب.
4. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات وفقا (للتخصص ، المستوى الدراسي ، المعدل التراكمي) فى درجة السعادة النفسية.
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات وفقا (للتخصص ، المستوى الدراسي ، المعدل التراكمي) فى درجة التوافق الدراسي.

التصور العقلي في تطوير الاداء المهاري بالكرة الطائرة

أ.م.د. أحمد حسن صابر الكعبي

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة



ان تطوير المستوى المهاري للاعب لا يمكن ان يتم الا من خلال الاعداد البدني والعقلي الجيد ، لذا فقد ازداد اهتمام المدربين بالاعداد العقلي نظرا لأهميته في الارتقاء بعملية تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، لان امتلاك اللاعب لياقة بدنية وبنية جسمية جيدة يجب ان يرافقه وجود موجه لهذه الامكانيات البدنية في عملية الاداء المهاري ، وهذا الدور يقوم به العقل الذي يستخدمه اللاعب بصورة صحيحة في تحقيق الاداء المطلوب ، والذي يتوقف على مدى استفادة اللاعب من قدراته العقلية وتوظيفها بشكل سليم على نحو لا يقل اهمية عن قدراتهم البدنية لتحقيق افضل اداء رياضي ، لكونها تساعدهم في تعبئة قدراتهم وطاقتهم بشكل ينسجم مع الاداء المهاري لدى لاعب الكرة الطائرة . اذ يعد التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تنعكس على مستوى التدريب العقلي للاعب في فترة الاعداد من اجل تنمية مهاراته الفنية على الاداء بشكل جيد ، حيث يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني ، لذلك نجد ان اغلب اللاعبين الذين يمتلك المعلومات الكافية عن المراحل الفنية للعبة يستطيعون تنفيذ

المهارة بواسطة التصور العقلي بالمقارنة مع استجاباتهم اثناء الاداء ومن ثم تصحيح الاستجابات غير الصحيحة . ان اهمية التصور العقلي تكمن في مساعدة اللاعب على استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت فكره اثناء اداء الاستجابات الصحيحة وبذلك سيركز بصورة افضل على ادائها ، هذا بالإضافة الى زيادة الثقة بالنفس والدافعية مما يساعد في بناء انماط تعليمية جديدة تحقق مستوى عال من الاداء المهاري للاعب . لذلك نجد ان استخدام التصور العقلي في الاداء المهاري بالكرة الطائرة سوف يساعد اللاعب على الاداء الصحيح للمهارة نتيجة تصور نقاط الضعف والقوة وبالتالي تطوير طريقة الاداء خلال تنفيذ المهارات الحركية نتيجة لهذا التصور وتركيز الانتباه عليها من خلال الاحساس بالأداء الامثل . التصور العقلي يعرفه (وجيه محجوب 2000) فيقول " هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماع لتكون اساساً لتأدية الحركة " . لذلك يجب على اللاعب استحضار التفاصيل عن الكاملة عن الاداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور ومحاولة تصحيحها , وذلك بالإحساس والشعور بأخطاء الاداء وتصور الاداء الصحيح واعادة تكراره لحين القيام بالأداء الفعلي للمهارة , والتركيز على خبرات النجاح لكونه يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة , ويجب ان لا يتوقف التصور العقلي على الاداء فقط وانما على نتيجته ، وبهذا يتم الارتقاء بمستوى الاداء وسرعته التي يجب ان تكون بنفس سرعة التصور الفعلية .

ان عملية التصور العقلي تتم من خلال التصور العقلي الخارجي والذي يعتمد على استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب متميز وبالتالي يتم استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء لإيجاد العلاقات وتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة وتقوم حاسة البصر بالدور الاساس عند استخدام التصور العقلي

الخارجي . اما عملية التصور العقلي الداخلي فهي استحضار صور ذهنية لأداء مهارات او احداث معينة سبق له ان تعلمها وتم اكتسابها او مشاهدتها , فهي نابعة من داخل اللاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية بل انتقاءه ما يريد عن تنفيذ المهارة لهذا نلاحظ بان الاحساس الحركي يسهم بفاعلية اكثر من الحواس الاخرى.

ان عملية التدريب على التصور العقلي يجب ان يتم الاعداد لها من قبل المدرب وفق خطة تكون مصدرا للاستمتاع والاستفادة لتحقيق النجاح لها , لهذا يفضل يتم اداء وضع مجموعة من التمارين التي تساعد على الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بشكل افضل وبكفاءة عالية نتيجة الممارسة والتكرار بصور منتظمة , لكي يستطيع اللاعب ان يمارس عملية التصور العقلي في اي زمان ومكان وقدرته على الاحتفاظ بالهدوء والانسجام وعدم تشتيت انتباهه , لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المطلوبة منه على افضل صورة , لذلك يجب على اللاعب ان يستخدم الحواس بشكل صحيح من خلال التعرف على الحاسة الاكثر ارتباطا بالأداء المهاري , من اجل تحديد المفيد لتحليل الاداء الى مراحل واهداف نوعية واستحضار الصور الفعلية عن المهارة التي تجيب عن التساؤلات التي تدور في ذهنه . (موقعه، حركته، القوة المطلوبة للأداء، منافسه وغيرها). ومما تقدم فان للتصور العقلي دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى لاعبين الكرة الطائرة.

مقدمة في التعلم الحركي و رفع مستويات اللياقة البدنية لدى الاطفال و الرياضيين الناشئين

سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية STAPS

جامعة المسيلة

sefianeseffari@gmail.com



المقدمة:

يحتل مجال تدريب تطوير القدرات و القابليات الحركية مكاناً مهماً في العملية التدريبية او التدريسية للرياضيين الناشئين ولأطفال المدارس النظامية ، وقد إزداد دور هذا الإهتمام في عملية التدريب البدني لرياضيين بشكل ملحوظ في المدارس الغربية خاصة منها مدراس تحضير رياضي النخبة و هذا بعد إدخال ثقافة رفع مستويات اللياقة البدنية و الحركية الجديدة لكل من المدرسة الشرقية و المدرسة الغربية و حتى أن هذا الإهتمام قد حول الى البرنامج التدريسية النظامية الجديدة في بلدان المدرستين.

تظهر الممارسة البحثية و الدراسية للعديد من الباحثين و الدارسين من المدرسة الشرقية أن العديد من رياضي النوادي الرياضية و تلاميذ المدارس لا يستطيعون تلبية المعايير الحركية المثالية مع وجوب تحقيق نتائج عالية في إختبارات العدوا و الجري و القفز و الرمي ، هذا ليس بسبب إعاقتهم بل بسبب تكتيك الحركة حيث أنه فيها ضعف كبير من ناحية الأداء ، ولكن بشكل أساسي

هو بسبب عدم كفاية تطوير القدرات البدنية و القابليات الحركية الرئيسية لديهم: (القوة العضلية والسرعة و التحمل والرشاقة والمرونة).

يتم تحديد إتجاه العمل في مجال تطوير القدرات و القابليات الحركية لدى أطفال المدارس النظامية و رياضي الناشئين في مختلف النوادي الرياضي و الهاوية من خلال برنامج التدريبية الموضوعة من طرف خبراء التربية الحركية و القدرات البدنية ، و من المهم جدًا عند القيام بهذا العمل ألا يغيب عن فكرنا الفترات العمرية لهؤلاء الأطفال و الرياضيين الناشئين و خاصة تلك المواتية لتطوير بعض القدرات الحركية.

بناءً على مواد بحث و دراسات شاملة و متخصصة خاصة من المدرسة الشرقية ، نوصي بمراعاة طبيعة التطور الفردي للطفل ورياضي الناشئ ، وعلى وجه الخصوص فترات النمو المتسارع لهذه القدرات الحركية ، نظرًا لأنه خلال هذه الفترات فإن التدريب الذي يهدف إلى تطوير جودة الأداء الحركي بسيط أو آخر مركب يعطي تأثير تربوي أكثر وضوحًا لدى هؤلاء الصغار.

و ستسمح المعرفة الثاقبة و الجيدة بأنماط التطوير و التكوين و التحسين الهادف من العملية التدريبية للجوانب المختلفة لفسولوجية الاداء الحركي للأطفال و المراهقين و التي تكون جد مهمة للمدرب و المشرف و المدرس على العملية التدريبية بتخطيط المواد التدريبية بشكل أكثر فاعلية لتطوير القدرات الحركية و تنظيم العملية بشكل أكثر نجاحًا، و تنفيذها بشكل منهجي و بشكل صحيح لتطوير هذه القدرات الحركية و البدنية في مختلف المراحل و الفترات التدريب و التدريس.

يشمل العمل المنهجي في مجال تطوير القدرات الحركية عددًا من المراحل المتعاقبة التي يجب معرفتها بشكل دقيق و احترامها بعدم التغافل عنها او بتنمية و تطويرها بشكل اعتباطي غير مدروس .

بادئ ذي بدء من الضروري تحديد مهام هذا العمل التدريبي بشكل صحيح سواء مع رياضيين الناشئين في النوادي الرياضي أو طلاب في المدارس النظامية من مختلف الأعمار والجنس ، ثم تقييم المستوى الفردي لديهم من ناحية اللياقة البدنية ، حيث سوف يسمح مثل هذا التقييم بالتخطيط الصحيح للعمل لتحسين القدرات الحركية ، مع مراعاة السمات الفردية لتطوير الوظيفي الحركي ، و هناك الكثير من الجداول المعيارية التي وضعها خبراء التنمية الحركية و التقنية من المدرسة الشرقية للمشرف و المدرب و المدرس بتقييم أكثر موضوعية للمستوى الفردي لتطور هذه القدرات الحركية.

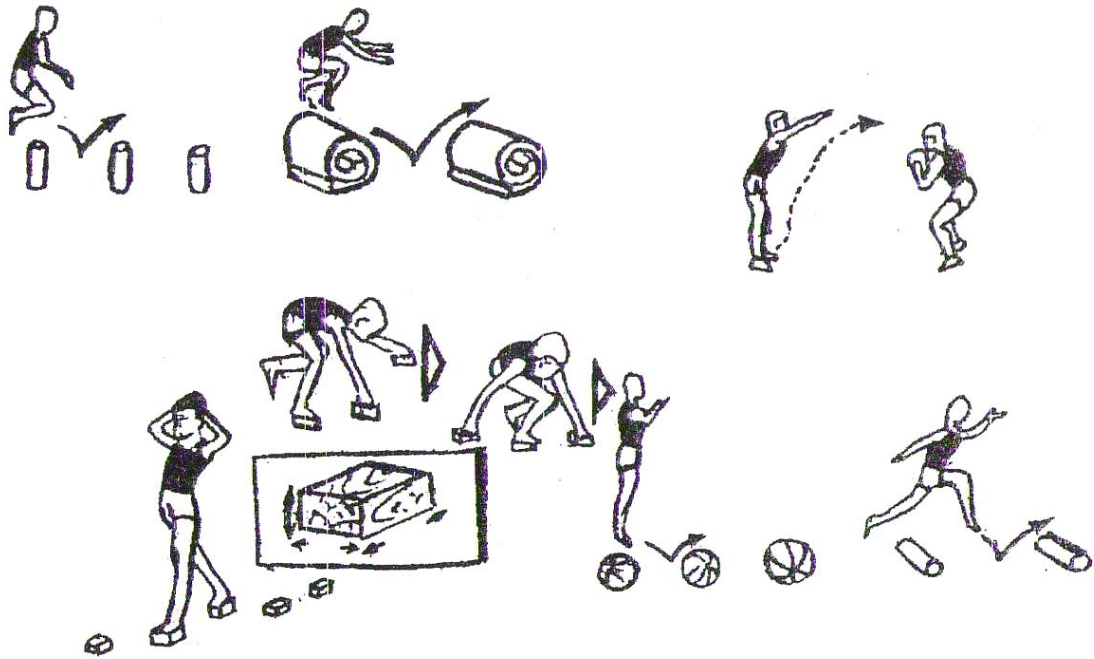
بعد تقييم مستويات اللياقة البدنية لهؤلاء الرياضيين و الطلاب المدارس النظامية ، يشرع المشرف على العملية التدريبية و التعليمية في إعداد وثائق التخطيط الرئيسية ، حيث توضح الخطط النموذجية المقترحة للعمل التدريبي تقنية التخطيط الواقعي لتطوير القدرات الحركية في إطار عملية شاملة للعملية التدريبية لرياضيين الناشئين و لأطفال المدارس النظامية.

مهما كانت الخطة التدريبية أو التعليمية جيدة فإن نجاح تنفيذها يعتمد على جودة وفعالية المنهجية المختارة وطرق تنظيم العملية التدريبية و التعليمية. ستسمح المنهجية الصحيحة لتطوير القدرات الحركية للمدرب و المشرف و المدرس بتحديد مكان طورها في الوحدة التدريبية و التدريسية ، و يُنصح باستخدام الأشكال التنظيمية و التدريبية المعروفة حالياً للتدريب البدني لهؤلاء الناشئين و الطلاب ، مع ان تكون هناك دقة و دراية حول زيادة الحمل التدريبي في التمارين و بالتالي تحقيق أفضل تنمية لقدرة القوة العضلية و السرعة و

التحمل والرشاقة والمرونة و القوة المميزة بالسرعة وغيرها من القدرات لدى هؤلاء الناشئين و الأطفال في سن المدرسة.

ونقترح على المدربين و المشرفين و مدرسي التربية الحركية و اللياقة البدنية للرياضيين الشباب و الاطفال هذه المجموعة من التمارين الإعدادية البنائية الخاصة.

ملاحظة : يمكن تبديل ترتيب التمارين و هذا حسب الأهداف و الاحتياجات الحركية و البدنية التي يراها المدرب ، وليس شرط تنفيذ كل هذه التمارين في جلسة او وحدة تدريبية واحدة بل يختار منها المدرب لما يراه مهم ، فقط تنفذ كل هذه التمارين في وحدة تدريبية واحدة لرياضيين الشباب من عمر 14 الى 17 سنة .



➤ **التمرين الاول :** الوثب فوق شواخص بلاستيكية ارتفاعها 30 سنتمتر بمعدل 08 تكرارات في 04 سيتات (مجاميع).

➤ **التمرين الثاني :** القفز فوق مسبطة ملتوية عدد 02 بمعدل 06 تكرارات في 03 سيتات (مجاميع).



➤ **التمرين الثالث :** من وضع الوقوف مواجهة لزميل حمل كرة طبية زنة 0.5 كلغ و محاولة رميها الى الزميل من أسفل القدمين الى الصدر بمعدل 08 تكرارات في 04 سيتات (مجاميع).

➤ **التمرين الرابع :** الوقوف فوق مكعبات صغيرة ثم محاولة المشي الى الامام مع تبديل وضع المكعبات بشكل سريع لمسافة 10 أمتار ذهاباً و رجوعاً الى خط البداية (يمكن اجراء منافسة بين عناصر المجموعة المتدربة) بمعدل 02 تكرارات في 03 سيتات (مجاميع).

➤ **التمرين الخامس :** من وضع الوقوف فوق مكعبات صغيرة محاول المشي فوقها و الجسم في كامل إمتداده مع رفع الذراعين خلف الرأس بمعدل 08 تكرارات في 04 سيتات (مجاميع).

➤ **التمرين السادس :** من وضوع الوقوف الإعتيادي محاولة الوثب فوق ثلاث كرات سويدية 04 تكرارات في 03 سيتات (مجاميع).

➤ **التمرين السابع :** من وضوع الوقوف الإعتيادي محاولة القفز فوق أكياس رملية صغيرة عدد 04 و بأداء سريع 02 تكرارات في 03 سيتات (مجاميع).

البايوميكانيك في المجال الرياضي

م.د. سكه عبدالرزاق طارش

كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية/جامعة بغداد/شعبة النشاطات الطلابية

sukna.abdalrazzak@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

شهد العصر الحديث الكثير من التطور العلمي في شتى المجالات حيث أنه من أهم الأسس التي تعتمد عليها المجتمعات المتقدمة , وقد انعكس هذا التطور على المجال الرياضي مما أدى الى زيادة التنافس لتحقيق السبق في هذا المجال ولحل العديد من المشكلات المختلفة .

وأصبح علم البايوميكانيك في الوقت الحاضر من العلوم المهمة في التربية البدنية والرياضية لاستعمالاته الواسعة في مختلف المجالات بل أصبح العلم لكل العمليات التعليمية والتدريبية ولا يمكن الاستغناء عنه وعلى أساسه يجري تفسير مجريات تلك العمليات كافة .

أن التطور الحاصل في علم التدريب الرياضي وخاصة في رياضة كرة اليد دفع المدربين والمختصين بالاعتماد على احدث الاساليب التدريبية والاجهزة التقنية في تتبع سير الأداء المهاري كونه يمثل جانباً مهماً في عملية تقويم الأداء وتعيين المستوى مما ساعد المختصين الى التعرف على مدى نجاح برامجهم وتحديد مكائن الضعف في الاداء والعمل على تجاوزها.

كما إن الوصول إلى الأداء الأمثل من خلال الاهتمام بالتكنيك ودراسة مسببات الأداء جعل المتهمين يدرسون الحركة من حيث شكلها العام (الخارجي) مكانها وزمانها وانسيابيتها (الكينماتيكي - الوصفي) وكذلك القوى المسببة للحركة (الكينتيكي) بمقارنتها مع أداء آخر .

والبايوميكانيك بمفهومه الحديث علم له قواعده وأساسه التطبيقية الخاصة به و يستخدم في دراسة الحركات الرياضية المختلفة سواء أكانت هذه في الألعاب الفردية أو الفرقية , فضلاً عن تداخل هذا العلم مع العلوم الأخرى كالتدريب الرياضي , والفسلجة الرياضية وعلم النفس الرياضي , والعلوم التطبيقية الأخرى , إذ إن النتائج الميكانيكية الخاصة بالأداء الحركي سواء كانت أرقام كمية أو تقديرية تعد من الضرورات المهمة التي تعالج المشاكل الخاصة بالأداء الحركي وتطبيق المهارات الرياضية المختلفة والتي تمهد الطريق لبناء الحلول العلمية التي تهتم بوضع البرامج التدريبية أو التعليمية بالاعتماد على ما يتم من خلال التحليل الحركي والقيم البايوميكانيكية والتي تستخلص من خلال الملاحظة العلمية ونتائج استخدام القوانين الميكانيكية .

لذلك فمن خلاله يتم التحليل البايوميكانيكي للحركات وتوضيح التكنيك الرياضي وتحسينه , وكذلك بحث قوانين وشروط الحركات الرياضية واختيار أفضل تكنيك للفعالية , وبناء على ذلك فإن هذا العلم يسعى إلى دراسة المنحنى الخاص للمسار الحركي للحركة الرياضية سعياً وراء تحسين التكنيك الرياضي وذلك من أجل تصحيحه وتطويره وفقاً لدقة متطلبات الحركة .

التقييم البايوميكانيكي:

إن تحسين الأداء الحركي أصبح هدف يساهم في توسيع ونشر المناقشات العملية الغرض منه تطور الحركات ونشر طرق جديدة للأداء الحركي لحل مشاكل الرياضي والتي يجب أن تعتمد على المعلومات ذات الصلة بقابلية الإنسان وكفاءته .

ويتصف جهاز الحركة في جسم الإنسان بخصائص ميكانيكية عديدة وعند تطبيق القواعد الميكانيكية على حركة الجسم لابد من مراعاة هذه الخصائص ودراسة كل الظروف والمتغيرات البايوميكانيكية وهذا يعني أنه لابد من تحقيق

خصائص الأداء الفني المثالي لأي مهارة أو حركة رياضية وان يعكس الاستخدام المناسب للقواعد الميكانيكية في ضوء الاستعداد والخواص الميكانيكية الموجودة في عمل الجهاز الحركي للإنسان .

ويعد الوصول إلى مستويات العليا من الأمور المهمة التي تتطلب معرفة أهم المتغيرات الميكانيكية التي تساهم في إتقان المهارة فضلاً عن أداء المهارة بجهد اقتصادي ويتطلب الوصول للمستوى العالي معرفة التفاصيل الدقيقة للحركة ومعرفة مسبباتها والشكل الذي تتميز به لذا يعد التحليل وسيلة منطقية التي تجري بمقتضاها تناول الظاهرة

إن دراسة الحركة من وجهة النظر البيوميكانيكية أسهمت في حدوث التقدم الملموس في الإنجاز الرياضي من خلال إيجاد الحلول الحركية الناتجة عن الاستغلال الجيد لقوى اللاعب الذاتية وما يرتبط بذلك من قوى خارجية تؤثر بشكل مباشر في الحركة ولهذا فإذا التحليل الميكانيكي يعد من أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه.

ومن أهم المتطلبات الأساسية للعمل التدريبي هو إجراء تحليل وتقويم الأداء للألعاب الفردية والجماعية لتشخيص ومعالجة الأخطاء التي تحدث في حالات وظروف اللعب المتنوعة والتعقيدات التي ترافق الأداء نفسه والتي تظهر في أثناء الأداء الفعلي للمنافسات إن الصورة الحقيقية لأداء اللاعبين تكون خلال المنافسات وذلك لأن اللاعب خلال التمرين لا تظهر قابليته الحقيقية للأداء الجدي المتميز بسبب عدم شعوره بالظروف القاسية والحرارة للمنافسة.

التحليل الميكانيكي :

لقد شهد مجال التكنولوجيا تطور واضحاً وخاصتاً في ما يتعلق بالتحليل البيوميكانيكي لحركة الإنسان عموماً وللرياضي خصوصاً , حيث تم استخدام التقنيات المتطورة التي ساعدت في الحصول على المعلومات الدقيقة وكذلك

التوصل الى اكتشافات جديدة , وعلى سبيل المثال للحصر اجهزة حاسوب رقمية والآت تصوير رقمية والآت تصوير تتميز بسرعات عالية وكذلك برمجة الصور ذات مواصفات عالية .

ويشير صريح عبد الكريم " ان العوامل الأساسية المساعدة للأداء الحركي والانجاز الرياضي يمكن أن تستخدم بمساعدة الأجهزة العلمية الحديثة للاستعانة بها على وصف الحركة وتحليلها تحليلاً دقيقاً والكشف عن جميع العوامل التي تدخل في التحليل الحركي لجسم الإنسان".

ان علم البايوميكانيك يختص بتحليل الحركات الرياضية بالإضافة الى دراسة المنحنى الخاص للمسار الحركي الرياضي ساعياً بذلك الى تحسين وتطوير التكنيك . وهذا ما أشار اليه قاسم حسين وايمان شاكر انه " ان التحليل الميكانيكي يدرس العناصر المكونة للحركة فضلاً عن دراسة الحركة كوحدة متكاملة , اذ ان فعالية أداء الرياضيين تتعلق بدرجة اكتمال التكنيك المستخدم , فدراسة الخصائص الكينماتيكية تسمح بالحكم على مستوى اتقان الأداء"

كذلك افضل وسائل التحليل الحركي هي تلك التي تستخدم التحليل باستخدام التصوير المركب والذي يتم من خلاله دراسة المتغيرات البايوميكانية ومسار الحركات الرياضية ثم بعد ذلك يتم تطبيق العلوم الرياضية والفيزيائية لتزويدنا بالنتائج المطلوبة وكذلك تعمل على مدنا بالمنحنيات المراد دراستها .

تمزق أربطة مفصل الركبة

الدكتور عبد الله المنصوري

تخصص تحضير بدني

أستاذ محاضر في جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي - الجزائر.



أربطة مفصل الركبة:

تحاط الركبة بأربعة أربطة تقوم بدعم حركة الركبة وتخفيف الحمل على المفصل حيث أن الرباط الصليبي الأمامي والرباط الصليبي الخلفي يعملان معاً لاستقامة ومنع انزلاق الركبة الى الأمام أو الخلف بينما يعملان الرباط الجانبي الأنسي والرباط الجانبي الوحشي على دعم المفصل أثناء الحركة ومنع انزلاقه الى الجانب الأيمن أو الأيسر، ويعتبر الرباط الصليبي الأمامي الرابط بين عظم الفخذ والقصبة حيث أن تمزق أربطة الركبة الأمامية من أكثر الأنواع شيوعاً وذلك لأن حدوثها يكون أثناء الحركة وممارسة الرياضة التي تتضمن التواء واستدارة في الركبة ككرة القدم، كرة السلة والقفز إضافة الى الوقوف المفاجئ أثناء حركة الركبة لذلك يجب على المريض علاج تمزق أربطة الركبة تجنباً لأي مضاعفات أخرى.

العوامل التي تزيد من احتمالية تمزق أربطة الركبة:

- 1- ضعف العضلات المحيطة بالركبة.
- 2- ضعف عضلات الفخذ الخلفية والتي بدورها تحمي أربطة الركبة وتعتبر التغييرات الهرمونية من أحد الأسباب التي تؤثر في مرونة العضلات وبالأخص عضلات الأرجل الخلفية، مما يؤدي الى زيادة الضغط على مفصل الركبة.

3- الوزن الزائد و ممارسة حركات رياضية غير صحيحة منها ثبوت القدم مع حركة مستمرة لمفصل الركبة.

4- ارتداء الأحذية الغير مناسبة من العوامل الأخرى التي تؤدي الى تمزق أربطة الركبة.

أعراض تحدث عند تمزق أربطة الركبة:

يتم تشخيص تمزق أربطة الركبة عن طريق صورة الرنين المغناطيسي وفي حال لم يتم معالجتها يمكن أن تتفاقم الى التهاب وخشونة في مفصل الركبة حيث أن أعراض تمزق أربطة الركبة تبدأ لحظة حدوث التمزق ومن هذه الأعراض:

■ آلام شديدة في الركبة .

■ إحممرار وانتفاخ في المنطقة المصابة بعد 24 ساعة من حدوث التمزق .

■ الإحساس بارتخاء مفصل الركبة.

■ صوت طقطقة في الركبة لحظة حدوث التمزق.

علاج تمزق أربطة الركبة :

الهدف من علاج تمزق أربطة الركبة هو إعادة عمل المفصل كما كان قبل وقوع الإصابة و قد تحتاج الحالات المتقدمة الى عملية جراحية و مدة تعافي من ست الى تسعة أشهر بينما في الحالات الخفيفة والمتوسطة يجب اتباع الطرق الآتية:

1- وضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة 20 دقيقة كل ثلاث ساعات لتخفيف الآلام وتورم المنطقة.

2- ربط الركبة ب ضمادة طبية لتقييد حركة المفصل والتخفيف من التورم.

3- رفع الركبة عند الجلوس أو الاستلقاء وذلك لإعادة جريان الدم في الركبة وأخذ قسط من الراحة.

4- أخذ الأدوية المضادة للالتهاب الغير ستيرويدية التي تستخدم في علاج تمزق أربطة الركبة وآلام المفاصل وذلك لتخفيف الألم والتورم .

5- العلاج الفيزيائي من قبل أخصائيين.

6- في الحالات المتقدمة يمكن أن يتم علاج تمزق أربطة الركبة عن طريق إجراء عملية جراحية .

الوقاية من تمزق أربطة الركبة :

يمكن الوقاية من تمزق أربطة الركبة عن طريق ممارسة الرياضة الهوائية بشكل صحيح يضمن سلامة مفصل الركبة و تقوية العضلات المحيطة فيه لتخفيف الضغط الزائد عليه وذلك باتباع الطرق التالية:

✚ ممارسة التمارين التي تقوي عضلات الفخذ الخلفية و ذلك بوجود مدرب يضمن قيامها بشكل آمن و صحيح .

✚ ممارسة التمارين التي تقوي عضلات الحوض والأرداف بالإضافة الى عضلات البطن .

✚ التأكد من أداء التمارين الرياضية بشكل صحيح والانتباه عند تغير في وضعية وحركة مفصل الركبة لتجنب الإصابات المفاجئة .

✚ ارتداء الأحذية المناسبة للرياضة تجنباً للإصابات.

✚ الالتزام ب تمارين إحماء و إطالة عضلات الجسم قبل بدء التمارين الرياضية.



استراتيجية الجدول الذاتي (K.W.L) ماذا أعرف... ؟

ماذا أريد أن أتعلم ... ؟ ماذا تعلمت ... ؟



م.د. موسى عدنان موسى العاني

المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء عنه

وهي إحدى استراتيجيات ما وراء المعرفة فهي تجعل الطالب محور العملية التعليمية في مواقف التعليم وتؤكد على ضرورة تنشئته الذهنية وتطوير تفكيره بتوفير البيئة التعليمية التي تساعده على التفكير، وتعرف هذه الاستراتيجية بأنها مجموعة من الخطوات والإجراءات المرتبة والمخططة التي تسهم في تنظيم التفكير وتلخيصه بثلاث أعمدة تتطلب الإجابة عن ثلاثة أسئلة حول معرفة المتعلم عن الموضوع وما الذي سوف يتعلمه وماذا تعلم عن الموضوع المراد تعلمه مما يؤدي إلى ترتيب الأفكار وتقنين جهود المتعلم في الدراسة والبحث.

وإنَّ هذه الاستراتيجية تتكون من ثلاث مراحل هي (K-W-L) إذ يمثل كل حرف منها الحرف الأول من الكلمة التي تدل على الفعالية التي تمارس في عملية التفكير ومراحل المعرفة الأساس، وهي على النحو الآتي :

➤ **المرحلة الأولى K :** ويرمز لكلمة (Know)

في عبارة : What I know about the subject... ؟

وتعني ماذا أعرف عن الموضوع ؟

(المعرفة السابقة).

➤ **المرحلة الثانية W** : ويرمز لكلمة (Want)

في عبارة: ؟ What I want to know about the Subject....

وتعني ماذا أريد أن أعرف عن الموضوع ... ؟

(المعرفة المقصودة).

➤ **المرحلة الثالثة L** : ويرمز لكلمة (Learned)

في عبارة: ؟ What I learned about the subject

وتعني ماذا تعلمت من الموضوع ... ؟

(المعرفة المكتسبة) .

مميزات استراتيجية الجدول الذاتي :

1. تساهم في تعلم المعرفة التقريرية بأنواعها المختلفة كالمعنى البنائي وتنظيم المعلومات وتخزينها.
2. تنشيط المعرفة السابقة المخزونة في الذاكرة طويلة المدى
3. زيادة مهارة التساؤل والاستجواب الذاتي والتي من خلالها يمكن تنشيط عمليات المراقبة.
4. تدوير المعلومات ، واعداد تنظيم البنية المعرفية والوصلات والتشابكات العصبية للربط بين المعلومة القديمة والحديثة بما يحقق ترابط وتماسك الإطار المعرفي للفرد.

5. تساهم في تكوين فرص للإبتكار والتفكير المتجدد والجانبى ، حيث يعتمد هذا النوع من التفكير على تنشيط المعرفة السابقة ومحاولة إعادة صياغتها في شكل جديد.

أدوار المعلم في استراتيجية الجدول الذاتي:

يعتبر المعلم في هذه الاستراتيجية هو :

✚ المخطط لأهداف الدرس وفق الدروس المختارة التي تساعد في تحقيق ذلك.

✚ الكاشف عن معارف الطلاب السابقة كأساس للتعليم الجديد.

✚ الضابط الذي يضبط الظروف الصفية وإدارة مجموعات النقاش.

✚ الموجه والمنظم لمعرفة الطلاب ضمن مخطط تنظيمي فاعل.

✚ المحاور والمولد للأسئلة التي تعمل على إثارة تفكير الطلاب.

✚ المقوم لأداء الطلاب ومدى تحقيقهم للتعلم المنشود.

دور المتعلم في استراتيجية الجدول الذاتي:

1. يقرأ أو يشاهد أو يستمع للموضوع ، ويستوعب الأفكار المطروحة منه.

2. يطرح الأسئلة التي تلبي حاجاته المعرفية المبنية على معرفته السابق.

3. يمارس التفكير المستقل في القضايا والأفكار التي يدور حولها الموضوع.

4. يصنف الأفكار الواردة في الموضوع إلى محاور أساسية وفرعية.

5. يتدرب على ممارسة التفكير التعاوني مع أفراد مجموعته

6. يناقش ويحاور في الصف .

7. يصوب ما رسخ في بنائه المعرفي السابق من معلومات وحقائق خاطئة.

خطوات استراتيجية الجدول الذاتي :

1. يقوم المعلم برسم الجدول الذاتي (K.W.L) على السبورة مذكراً الطلاب بهذه الاستراتيجية ، ثم يقوم الطلاب بكتابة المعلومات التي يعرفونها مسبقاً ، والمعلومات الجديدة التي يريدون معرفتها قبل دراسة الموضوع ثم يكملون الجدول بالمعلومات والمعارف الجديدة التي تعلموها بعد دراسة الموضوع .
2. يجعل المعلم طلابه وحدة واحدة في صفهم الدراسي أو يقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة يوزون معرفتهم السابقة عن الموضوع ، ثم يقوم المعلم بكتابة كل فكرة في جدول أو يجعل الطلاب هم الذين يقومون بكتابتها .
3. يطلب المعلم من الطلاب أن يطرحوا أسئلة يريدون أن يجيبوا عنها في أثناء دراستهم للموضوع الدراسي ، ويقوم بتسجيل هذه الأسئلة في الجدول
4. يطلب المعلم من الطلاب ، قراءة موضوع الدرس ، ويدونوا ملاحظاتهم عن المعارف والخبرات التي تعلموها ، مؤكداً على المعلومات الجديدة التي ترتبط بالسؤال : ماذا أريد أن أعرف ؟
5. يطلب المعلم من الطلاب كلهم ، أو بعضهم التطوع لكتابة المعارف والخبرات التي تعلموها من خلال الموضوع الدراسي لتكملة الجدول مناقشاً معهم هذه المعلومات الجديدة ، ملاحظاً أية أسئلة لم تتم الإجابة عنها.

ماذا تعلمت عن الموضوع (L)	ماذا أريد أن أتعلم عن الموضوع (W)	ماذا أعرف عن الموضوع (K)
<p>- بعد تطبيق مهارتي المهارة او المهارات المراد تعلمها وتكرارها، يحاول المدرس توجيه الأسئلة حول ماذا تعلمت عن المهارة او المهارات المراد تعلمها ؟</p> <p>أذ يقوم الطالب بالإجابة عن السؤال وبعد الاطلاع عليها من قبل المدرس من خلال قراءتها من قبلهم، يقوم بإعادة الحركات التي تم أدائها من قبل الطلاب وتصحيح الأخطاء.</p> <p>وتساعد هذه الخطوة في صقل الأفكار حول كتابة وقراءة المعلومات وتساعد على زيادة التفكير في كيفية الأداء وماهي الأخطاء التي ارتكبها الطلاب.</p>	<p>_ دور مدرس المادة بعد الاطلاع على المعلومات التي يمتلكها الطلاب عن المهارة المراد تعلمها. ويقوم بتوجيه الأسئلة على طلابه مثلاً : ماذا تريد أن تعرف عن المهارة المراد تعلمها</p> <p>_ دور الطالب يكون بتثبيت الإجابة عن السؤال وتحديد خطة العمل حول ماذا يريد أن يتعلم عن المهارة المراد تعلمها _ يقوم المدرس بشرح وعرض الحركة باستخدام عرض بوربوينت وأنموذج للاعب لأداء المهارة المراد تعلمها وتصحيح الأخطاء التي يرتكبها الطلاب خلال الاداء.</p>	<p>ماذا تعرف عن المهارة او المهارات المراد تعلمها ؟</p> <p>يدون الطالب المعلومات والخبرات الذاتية التي يمتلكها، وبعد ذلك قراءة الطلاب لما تم تدوينه من معلومات عن المهارة المراد تعلمها.</p> <p>مناقشة الموضوع لتوضيح المعلومات المتوفرة وتحديد المعلومات الذاتية للطلاب.</p>

استراتيجية البطاقات المروحية وأهميتها في العملية

التعليمية والتربوية

الأستاذ علاء عبد الغفور عسكر

مسؤول الإشراف التربوي / قسم تربوية قضاء عنه



استراتيجية البطاقات المروحية وأهميتها في العملية التعليمية والتربوية:

هي استراتيجية من استراتيجيات التعلم النشط , والتي تعتمد على تقييم مستوى فهم التلاميذ للدرس, وذلك بوضع مجموعة من الاسئلة في بطاقات يتم عرضها بشكل المروحة.

تقوم فكرة الإستراتيجية على إشغال التلاميذ الأربعة في كل مجموعة، حيث يقوم المعلم بإعداد أسئلة تتعلق بموضوع الدرس أو الدروس السابقة ويرتبها على شكل مروحة صينية، والتلميذ الأول يحمل الأسئلة على شكل المروحة والتلميذ الثاني يسأل الأسئلة والثالث يجيب والرابع يقيم الإجابة.

وتهدف الإستراتيجية إلى تعزيز روح التعاون بين التلاميذ وكسر الروتين اليومي المعتاد في إعطاء الدروس وحصص المراجعة، كما وتتميز الإستراتيجية انه يمكن تطبيقها في نهاية الحصة الدراسية أو في حصص المراجعة، تحتاج هذه الإستراتيجية أثناء التنفيذ إلى بطاقات طويلة الشكل يرتبها التلاميذ على شكل مروحة صينية بحيث يكتب في كل بطاقة سؤال.

مزايا تطبيق استراتيجية البطاقات المروحية:

- ✚ تتميز بسهولة وبساطتها وهي مناسبة لمختلف الدروس.
- ✚ جعل التلميذ محور العملية التعليمية والمعلم مشرف وميسر.
- ✚ مساعدة التلاميذ الخجولين في التغلب على الشعور بالخجل من الوقوف وإعطاء رأيهم، حيث تركز هذه الإستراتيجية على تقوية شخصية التلميذ وزيادة ثقته بنفسه وبقدراته.
- ✚ زيادة قدرة المعلم على تقييم التلميذ وبالتالي يستطيع معرفة ما يحتاجه كل طالب من الطلاب لكي يصبح ناجحاً.
- ✚ مساعدة التلاميذ على فهم الإجابات وذلك لأنهم تقريباً ضمن نفس مستوى التفكير.
- ✚ تنمية مهارات التواصل والمناقشة بين التلاميذ وتزويدهم بالتوجيهات الضرورية للتعليم.
- ✚ تساعد على إزالة الحواجز بين التلاميذ والمعلم، وكسر حاجز الخوف والرهبة من المناقشة امام بقية التلاميذ، كما وتساعدهم على التخلص من التوتر والقلق.

خطوات تطبيق استراتيجية البطاقات المروحية:

- **الخطوة الأولى:** يصمم المعلم بطاقات أسئلة عن الدروس السابقة أو الدرس الحالي او يكلف التلاميذ بإعدادها في وقت سابق.
- **الخطوة الثانية:** يقوم المعلم بتقسيم التلاميذ إلى مجاميع صغيرة أربعة تلاميذ في كل مجموعة.
- **الخطوة الثالثة:** يقسم التلاميذ وفق الآتي:

✓ **التلميذ الأول** يجعل البطاقات على شكل مروحة ويطلب من التلميذ الثاني سحب البطاقة.

✓ **التلميذ الثاني** يقرأ بصوت مرتفع السؤال على التلميذ الثالث ويقول له أمامك خمس ثواني للتفكير.

✓ **التلميذ الثالث:** يجيب عن السؤال.

✓ **التلميذ الرابع:** يقيم الإجابة إن كانت صحيحة و يثني على زميله ويشجعه، وإن كانت خاطئة يدربه على الإجابة الصحيحة.

➤ **الخطوة الرابعة:** في حال كان السؤال يحتمل أكثر من إجابة فإن التلميذ

الرابع يناقش التلميذ الثالث حول الأفكار الواردة وكذلك يضيف أفكاراً جديدة.

➤ **الخطوة الخامسة:** تكرر المهمة بين التلاميذ في البطاقات الأخرى.



التغلب على خجل التلميذ أثناء تنفيذ الإستراتيجيات التعليمية:

بالتأكيد لا يخلو فصل دراسي من وجود تلميذ خجول ، وقد ينسحب ذلك التلميذ من القيام بالمشاركة في معظم أنشطة الفصل التعليمية حتى والترفيهية منها ، ولكن يجب على المعلم أن لا يسخر من التلميذ الخجول ولا يدع أحد من تلاميذ الفصل أن يستهزأ به ويانسحابه.

بل على المعلم أن يدرك أن التلميذ الخجول يحتاج إلى معاملة خاصة جدًا لفهم نفسيته ، كما يجب أن يدرك المعلم أن التلميذ الخجول ليس بتلميذ فاشل أو جاهل أو ضعيف القدرات التحصيلية ، بل ربما يمتلك ذلك الطفل مهارات وعبقرية ليس لها مثل ، أو ربما يكون على قدر كبير من التفوق والذكاء ، لكن أقل مشاركة لضعف مهاراته الإجتماعية ولوجود مشكلة الخجل.

ويجب أن يسعى المعلم بالتعاون مع زملائه في الفصل وعائلة ذلك التلميذ لتشجيعه على التغلب على مشكلة الخجل حتى تختفي تمامًا لنلا تزداد عواقبها في المستقبل وتؤثر سلبًا على نواحي متعددة من حياة التلميذ.

وقد يكون سبب مشكلة الخجل لدى الطفل هو الأهل ، فعندما يُغلق الأهل على التلميذ أو الطفل ويمنعوه من الاحتكاك بالآخرين منذ صغره ، فذلك يولد لدى الطفل خوف إجتماعي وخجل وعدم الرغبة في الاندماج مع الآخرين.

أو ربما لعدم تعزيز ثقة الطفل بنفسه منذ صغره ، فيخشى الاندماج مع الآخرين باستمرار لأنه يتوقع دائمًا النقد والتوبيخ منهم له ، أو ربما لإهمال الأهل تعزيز إفصاح الطفل عن رأيه الخاص به وكتبته باستمرار .

وهنا يأتي كلاً من دور الأهل والمعلم للتغلب على تلك المشكلة ، حيث يجعل على المعلم دمج التلميذ في الكثير من الأنشطة التي تعطي له مساحة من المشاركة دون التركيز عليه ، وليكن مثلاً مشاركة التلاميذ بترتيب الجلوس ، مما يشعر الطفل أنه سيكون مشاركاً في النشاط دون التركيز عليه.

كما يجب على المعلم أن يكون مرناً ولا يسرع في إحراج الطفل ، ويحاول مراراً وتكراراً حتى يتخلى الطالب تدريجياً عن خجله ، ومن المهم أن يتبع المعلم أسلوب التشجيع المستمر وذلك يساعد في إزالة الحواجز بين التلميذ والمعلم.



ويمكن أن يبدأ المعلم بطرح أسئلة تزيد من ثقة التلميذ بنفسه ، وذلك عن طريق طرح سؤالاً سهلاً أو طرح سؤال يكون المعلم على يقين أن الطفل يعرف إجابته ، ثم يبدأ المعلم بتقديم المدح والثناء للتلميذ ويدع تلاميذ الفصل يصفقون له.

كما يمكن منح أدوار قيادية للتلميذ الخجول لتعزيز إدلاء رأيه وتعزيز ثقته بنفسه، مثل المشاركة في الأنشطة المدرسية وفي تنظيم الفصل وتوزيع الكراسات والأوراق ، فرغم كونها مهام بسيطة لكن لها أثر كبير في نفسية التلميذ.

كما أنه كلما زادت درجة التقرب بين المعلم والتلميذ الخجول ، كلما أصبح من السهل على التلميذ التخلي عن تلك المشكلة بسهولة وكسر حواجز الخوف والخجل بسهولة.

الرياضة والصحة النفسية



م.د. تحسين حسني تحسين

رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية

طرائق تدريس / العاب مضرب

في الوقت الحاضر ونتيجة التطور التكنولوجي وضعف العلاقات الاجتماعية وانشغال الافراد بمصاعب الحياة الروتينية والتي صعبت للأفراد ممارسة الرياضة ولو بأبسط اشكالها وقد ضاع وهمش دور الرياضة وسط زحام الحياة وغاب دورها وتأثيرها عن العديد من الافراد لما لها من انعكاسات ايجابية على الصحة والنفس والتعامل مع الاخرين والتعامل مع المشاكل بأقل حدية واكثر ايجابية ومواجهة المجتمع بروح متفائلة لما تعطيه الرياضة للنفس والروح من الصبر والهدوء كما ان الرياضة وسيلة ترفيهية تساعد على كسر الملل والروتين وتبديد الطاقة المكبوتة وتساعد على التجدد والتغيير الايجابي الذي يزيد من الابداع والقدرة على التفكير والتطور في مجالات الحياة مما يزيد من الحيوية والتفكير في ايجاد بدائل لكل مستعصيات الحياة كما ان مزاولة الرياضة باستمرار يحسن شكل الجسد مما ينعكس على زيادة ثقة الفرد بنفسه وبالتالي بتعامله مع المجتمع مما يزيد من مداركه وتوسع افاق تفكيره للوصول الى افضل النتائج في ايجاد حلول لمشاكله الشخصية والاجتماعية كما ان الرياضة تضيف جو من التفاؤل والسعادة على النفس فيكون الفرد ملهم لمن حوله بالتفاؤل ونشر الحب والسعادة في محيط مجتمعه مما يحسن من نفسة الفرد



والمجتمع ويعمق العلاقات الانسانية من هذا المنطلق يجب حث الاخرين الى
ممارسة الرياضة وان كانت حركات بسيطة تتطور وتحسن بالممارسة لصحة
البدن والروح والنفس والمجتمع.

الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية

م.د. حسن حيدر داود

علم التدريب الرياضي – الكرة الطائرة

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تشمل متطلبات لعبة الكرة الطائرة بالقدرات البدنية وهي عبارة عن صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب الفرد في الحياة، فضلا عن ذلك فهي أيضاً صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر وهذه الصفات البدنية يمكن أن تتطور من خلال الاستمرار في عملية التدريب والممارسة.

كما تعد المتطلبات البدنية الخاصة إحدى أهم الجوانب الضرورية لإتقان المهارات الحركية للوصول إلى الأداء الفني المطلوب ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات الحركية للاعب، فالإعداد للجانب البدني الخاص يساعد على تطوير القدرات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعب التعويد جسمه بالتكيف على الجهد البدني العالي وظروف اللعب.

وإن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها عند اللاعب وبمستوى عال، فطبيعة الأداء المهاري يتطلب فيه التحكم الدقيق في جميع حركاته، الاستعداد والركضة التقريبية والقفز والضرب وتغيير الاتجاه والقوة واستعمالها بمقادير مختلفة ومتباينة، ويوجد الكثير من المتطلبات التي يحتاجها اللاعب في أداء المهارات والواجبات الحركية المختلفة، وإن كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لها جواب الخاصة من القدرات البدنية ولتطوير هذه

القدرات قواعد مهمة في تحسين الأداء، فكلما تحسنت القدرات الخاصة أصبح الأداء المهاري بمستوى عالي، وهذا ما تم تأكيده في أن المهارة الحركية لا تتحقق إلا بوجود القدرات البدنية الخاصة وتمكن اللاعب من القيام بالأداء الحركي للمهارة بأفضل صورة ممكنة، وإن الضعف في القدرات البدنية لدى اللاعب يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري والخطي ومستوى اللعب.

وإن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومنظمتها الندية المختلفة (العامة والخاصة) هي علاقة وثيقة ومؤثرة عند إعداد اللاعبين، إذ لا يكون هناك انفصال بين الإعداد المهاري والبدني بل على العكس يجب أن يتم تطوير المتطلبات البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارات الأساسية، فذلك يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين، فالمتطلب البدني يعد أحد أركان التدريب الذي يتم الاعتماد عليه في تطوير اللاعب وهو الأساسي المهم الذي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية.

ومن هذا المنطلق يوجد ترابط بين المتطلبات البدنية العامة والخاصة باللعبة الرياضية التخصصية، لأن أداء المهارات الأساسية يؤثر بشكل مباشر في الأداء البدني لكل مهارة والتي يتم تطويرها من خلال التدريب في فترة الإعداد الخاص، وهناك متطلبات بدنية خاصة يجب أن تتوافر لدى لاعب الكرة الطائرة، إذ يتفق العديد من العلماء والباحثين في مجال الكرة الطائرة والتدريب أن المتطلبات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة هي:

1. القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية).
2. السرعة (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل).
3. التحمل (تحمل الأداء، تحمل القوة).

نظريات وطرائق التدريب الرياضي



دكتور محمود عبد الجليل عبد الزهرة

دكتوراه طرائق تدريس كرة قدم

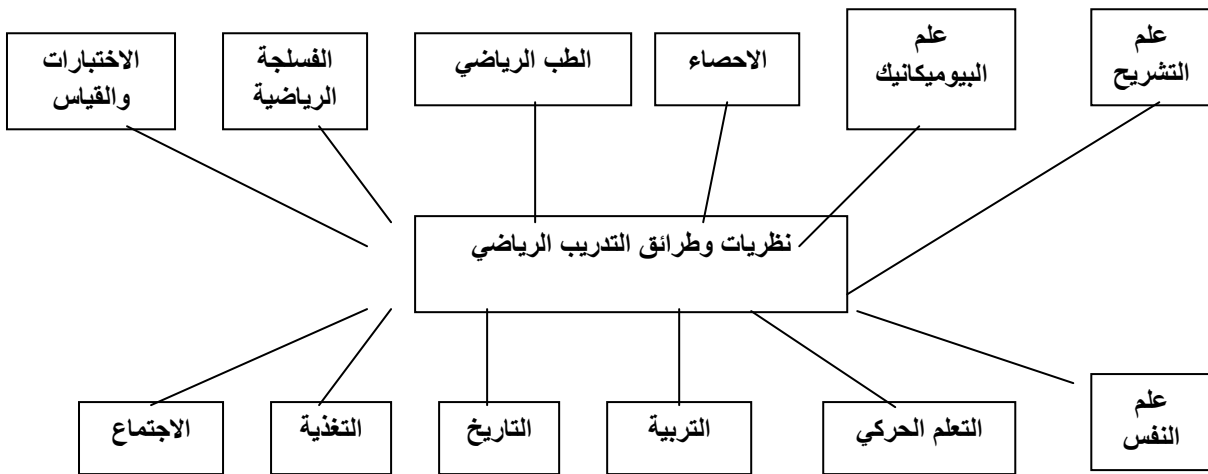
المقدمة:

التدريب الرياضي : what is sport training

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو اعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم الى اعلى مستويات ممكنة .

ويعرف (هارا) التدريب الرياضي بأنه (اعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالي فالاعلى) .

ويعرفه ماتيفيف (اعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكتيكياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً ، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب) .



يبين هذا الشكل العلوم المساعدة التي تغذي نظريات وطرائق التدريب الرياضي بالمعلومات الضرورية

إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً ، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به .

أهداف التدريب الرياضي :

من اجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي :

- 1- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل) .
- 2- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- 3- تحسين واتقان الاداء الخططي اللازم للمنافسة .
- 4- الاتقان النوعي للاداء الفني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- 5- تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- 6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .



- 7- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .
- 8- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية .
- 9- اغناء الرياضي بالامور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي
والنفسية الخطئية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات
الاجتماعية مع اعضاء الفريق .

دورة التغذية في الاداء الرياضي

م. بان جهاد عمران

جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة /ابن الهيثم

يمكن تعريف التغذية بأنها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته وما يقوم به من نمو وتجديد أنسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو نشاط جسماني والطعام ليس مهما فقط لبناء الجسم ولكنه اساسي للوقاية وحفظ الجسم في حالة جيدة ولا عطاء القوة والاحتمال العضلي والعقلي.

أن البرنامج الغذائي للرياضي لا تقل اهمية عن برامج التدريب لا بل في مرحلة معينة تكون أهم من برامج التدريب وخاصة في بعض الانشطة الرياضية التي تخضع لاوزان محددة مثل الملاكمة والمصارعة أن والمواد اللازمة لعمليات البناء والتجديد تشتمل على البروتينات والدهون والمواد غير العضوية ومن الجدير بالذكر انه ليس هناك وجبة واحدة متكاملة تغطي جميع احتياجات الفرد اليومية ولكن من خلال الاهتمام بعناصر الوجبات الثلاثة وتوزيع العناصر السابقة عليها يصبح التوازن موجود في الغذاء اليومي لان الزيادة الكبيرة في عنصر واحد على حساب باقي العناصر قد تؤدي الى اضرار ومشاكل صحية عديدة مثل السمنة او سوء التغذية.

أن الغذاء المتكامل هو الذي يحتوي على العناصر المكون لبرتوبلازم الخلية وهي الاوكسجين والكاربون والهيدروجين والنيتروجين والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم واليود والكبريت وغيرها.

أن نوعية الغذاء الذي يتناوله اللاعب اثناء التمرين اليومي وقبل المنافسة مباشرة له تأثير سيكولوجيا مفيد يفوق تأثيره الفسيولوجي ويظهر ذلك واضحا عن انتقاء بعض أنواع اللحوم الغالية الثمن او بعض الاطعمة التي ترمز للقوة مثل تناول الكبد او القلب ونوع الطعام وطريقة تحضيره لها تأثير خاص على الحالة المعنوية للبطل الرياضي وتؤثر في نفسيته تأثيراً كبيراً، وينبغي الاهتمام بالوجبة التي تسبق المنافسة الرياضية بحيث يتناول وجبة من نوع خاص قبل المباراة بوقت كاف لا يقل عن 3-4 ساعات على ان تكون سهلة الهضم والتمثيل، اثبتت التجارب العلمية أن اعطاء خمس وجبات تزيد من قوة الاداء الرياضي بدرجة اكثر من اعطاء ثلاث وجبات فقط، كما ثبت أن عدم تناول افطار مناسب يؤدي الى اضعاف القدرة الادائية وقد يؤدي الى نوع من الدوخة والغثيان لذلك يمكن القول في هذا المجال أنه يتناول الشخص الرياضي ثلاث وجبات منتظمة يوميا أو خمس وجبات خفيفة.

الغذاء الكامل:

أن الوجبات الكاملة يجب ان تقدر من وجهة النظر العلمية والعملية والاقتصادية وكما اقر العلماء ان الوجبة ينبغي ان تحتوي على كمية مناسبة من البروتين والطاقة وعدة مليغرامات من مختلف المواد غير العضوية والفيتامينات أما الكمية فتعتمد على السن والجنس ونوع النشاط للفرد.

وهناك طريقتان للحصول على وجبة كاملة وهي:

الطريقة الاولى: تناول الوجبات العادية المقدمة وتقييمها بمقارنتها بالجدول الصحي العلمي تم محاولة تغيير وتعديل اللازم بالزيادة أو النقصان حتى التوصل الى القيمة المطلوبة.

الطريقة الثانية: وهي علمية ويحدد فيها اصناف ومقادير الاطعمة التي ينبغي التقيد بها وبالحالتين يمكن تقسيم الاطعمة كالتالي:



1. اطعمة الطاقة وتشمل الدهون والزيوت والزبد والجبن والدقيق والخبز والكيك والكعك والتورته والبسكويت والسكر والعسل والمربى والفواكه والبطاطا والبطاطس.
2. **الاطعمة البروتينية:** وتشمل اللحوم الحمراء والبيضاء والاسماك والبيض والبقوليات.
3. الاطعمة المحتوية على المواد غير العضوية وهي الكالسيوم والحديد واليود والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم.
4. الاطعمة المحتوية على الفيتامينات.

الرياضة للجميع

م.م. سحر ماهود محمد

رئاسة قسم النشاطات الطلابية

الاختصاص الدقيق / تأريخ لبنان الحديث

في منتصف القرن العشرين بدأ استخدام مصطلح الرياضة للجميع وعلى أثرها أكد المجلس الاوربي عام 1966 بتبني وثيقة سمث هذه الوثيقة أكدت ان الرياضة لم تعد حكراً على الرياضيين ذوي الانجازات العالية إنما الرياضة هي من الحاجات الاساسية المهمة للانسان العصري.

في عام 1978 اصدرت منظمة اليونسكو وثيقة دولية سميت (الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية) ، تم التأكيد على ضرورة دعم مفهوم الرياضة للجميع وحث جميع المنظمات الدولية على اتاحة الفرصة لجميع افراد المجتمع بممارسة الانشطة الرياضية بجميع المراحل العمرية وكلا الجنسين.

الاهداف :

1. الرياضة وسيلة مهمة لاكتشاف المواهب والعمل على صقلها وتنميتها وتطويرها.
2. الرياضة هي احدى مكملات العملية التربوية لدى طلبة المدارس والمعاهد والكليات.
3. الرياضة احدى وسائل تطوير صحة جسم الانسان ومكافحة الامراض.
4. الرياضة وسيلة لتعزيز العلاقات الاجتماعية وبناء صداقات ايجابية.

5. من خلال الرياضة يتم محاربة الضغوط النفسية التي تسببها الحياة العصرية.
6. الرياضة احدى وسائل تنشيط الذهن وتنمية التفكير.

المبادئ :

1. تشمل مختلف الفئات العمرية لكلا الجنسين والفئات وللشخص السليم والمعاق على حد سواء.
2. تمارس بجو من السعادة وتساهم في تنمية اللياقة البدنية والصحية غير مقيدة بقوانين محترف ليسهل تطبيقها بأقل مساحة ممكنة وأقل تجهيزات وبدون مدرب محترف وبصورة منفردة او جماعية.

البرامج :

1. الرياضة المدرسية.
2. الرياضة الجامعية.
3. رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.
4. رياضة المؤسسات والنوادي والوزارات وغيرها.
5. رياضة الموظفين اثناء الدوام الرسمي.
6. رياضة كبار السن ورياضة الفلاحين.
ومن وسائل نشر الرياضة للجميع هي توعية الجماهير من خلال وسائل الاعلام ويشكل اتحاد بأسمها لكي يتبنى مبادئ نشرها وتنظيمها.
كذلك اجبار المؤسسات الرسمية على تخصيص وقت معين لممارسة الانشطة المحببة اثناء الدوام الرسمي مع تخصيص مكافآت للفائزين والمتفوقين في السباقات وبمختلف الاعمار.

هناك صعوبات تواجه انتشار الرياضة ومنها نقص الفرق المدربة والتجهيزات والمنشآت الخاصة لممارستها مع قلة الوعي العام عن أهمية ممارسة الأنشطة بمختلف الأعمار ومن كلا الجنسين وتأثيرها على تطور صحة جسم الإنسان إذ إن غياب التشريعات القانونية التي تجبر المؤسسات على إنجاز متطلباتها أدت إلى ركودها.

لكن الكثير من المؤسسات الرسمية فسحت المجال أمام جميع الفئات العمرية وخاصة بعد الدوام الرسمي لممارسة كافة الأنشطة الترويحية إذ فتحت أبوابها عملياً ونظرياً ونظمت دورات مختلفة وبإشراف فرق مختصة. إن هذه النشاطات أصبحت مستمرة دون انقطاع وعلى مدار العام خدمة لإبناء الشعب ولراحتهم وللمساهمة في تحسين لياقتهم وصحتهم.



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 اقتحام مجال التدريب بكل ثقة واعتزاز للخطو نحو المزيد والأفضل.

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

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

د/ريسان 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



تصميم برنامج التدريب الرياضي

د. زكي مصطفى حسين

مركز الأبحاث العلمي



دكتور
زكي محمد حسن

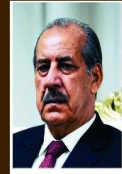
دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الأبحاث العلمي



د. زكي 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 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.



9 789772 947478

مركز الأبحاث العلمي

شارع الهداية بروج 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
زكي محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



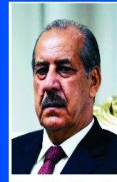
مركز الكتاب للنشر

التدريب الرياضي الدوري
للقوة العضلية



د/زكي محمد

هذا الكتاب



د/ريسان خريبط

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

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

هذا وقد تضمن الكتاب الذي نحن 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 الاستراتيجية الفسيولوجية نحو زيادة القدرة لأحمال 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 الأدوات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل في حالة التدريب الزائد، مع الإشارة إلى تقنيات استعادة الشفاء.



مركز الكتاب للنشر
شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السطرات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: 011174147 / 011174148 (Email: Markazekitab@hotmail.com)



مركز الكتاب للنشر

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



دكتور / محمد عثمان



دكتوراً / ريسان خريبط

نبذة عن المؤلفين

تم اختيار هذه الشخصية كونهما تشكّلان 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 للاعبين واللاعبات والنتائج والنتائج الرياضية. يختلف المؤلفان الرياضات التخصصية. يتضمّن هذا الكتاب استعراض وتشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام الوظيفية غير الاعادية للفرقة. ومن ثم صفات التجديد (الكثافة) الكثافة عن سقوط الاعمال التدريبية. يقدم هذا الكتاب تصديراً من الفهم والباحث تشرح وتحليل لتختلف الصفات الجسم فسيولوجية التنبيه عن سقوط الاعمال التدريبية (الطاقة) والتنشيط... كما يوضح الدور الرئيسي لمستوى التنشيط الذي يمثل شرطاً أساسياً لحدوث هذه الصفات (الارتقاء للشعور). يتناول أيضاً هذا الكتاب مستعرضاً لمراتب المستويات النظرية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من التدريبات الشرقية والغربية. واستند هذا الكتاب في اختيار القضايا المطروقة إلى نتائج 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



دكتوراً / ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

المرجات 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
- الدكتور / ريسان خريبط - كلية التربية الرياضية 2022 - 2023

التشجيع العلمي:
- له عشرات الكتب العلمية بين المؤلفين والشركاء.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة في مجلات الوطن العربي وخارجه.
- شارك في العديد من مؤتمرات والندوات واللقاءات العلمية في مختلف دول العالم.

المناصب الأكاديمية:
- 1993 - 1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
- 1994 - 1995: عميد كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
- 1995 - 1996: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
- 1996 - 1997: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 1997 - 1998: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 1998 - 1999: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 1999 - 2000: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2000 - 2001: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2001 - 2002: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2002 - 2003: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2003 - 2004: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2004 - 2005: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2005 - 2006: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2006 - 2007: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2007 - 2008: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2008 - 2009: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2009 - 2010: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2010 - 2011: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2011 - 2012: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2012 - 2013: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2013 - 2014: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2014 - 2015: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2015 - 2016: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2016 - 2017: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2017 - 2018: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2018 - 2019: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2019 - 2020: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2020 - 2021: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2021 - 2022: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.
- 2022 - 2023: مدير إدارة التدريب الرياضي بوزارة التربية والتعليم.






مركز الكتاب للنشر

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

موسوعة التواهب وصناعة البطل
في المجال الرياضي
الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط

مركز الأكتاف للنشر

موسوعة التواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

ريسان خريبط

مركز الأكتاف للنشر

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 PhD
- 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 - 1997.
- 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.
- أشرف على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف الإبداعية:

- 1997-1996: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996-1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلفور.
- 1996-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2004: رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2013-2011: رئيس للجمعية العلمية العربي لعلوم الرياضة.
- 2015: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في أستراليا ونيوزلندا.
- 2004-2002: مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2000: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.

موسوعة التواهب وصناعة البطل
في المجال الرياضي
الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط

مركز الأكتاف للنشر

موسوعة التواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

ريسان خريبط

مركز الأكتاف للنشر

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 PhD
- 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 - 1997.
- 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.
- أشرف على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف الإبداعية:

- 1997-1996: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996-1994: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلفور.
- 1996-2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2004: رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2013-2011: رئيس للجمعية العلمية العربي لعلوم الرياضة.
- 2015: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في أستراليا ونيوزلندا.
- 2004-2002: مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2000: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.

أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أستاذ دكتور
معيد محمود عبد الظاهر

أستاذ دكتور
ريسان خريبط

مركز الكتاب العربي للدراسات

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



أ. د. معيد محمود عبد الظاهر

الدكتور الوطني
1932/6/19 مكالوريوس التربية الرياضية - جامعة حلوان بتقدير ممتاز
1992/9/2 معيد بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - القاهرة
1996/10/5 مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - القاهرة
2002-2003 عضو بعثة الإشراف المشترك بجمهورية ألمانيا الإتحادية لتبيل درجة الدكتوراه
2002 عضو في هيئتي الاختصاص طبعا لقطاع الإشراف المشترك بين جامعة حلوان - مصر - جمهورية ألمانيا الإتحادية
2008-2009 أستاذ مساعد دكتور - تخصص فيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2009-2016 أستاذ فيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2016-2018 رئيس شعبة فيولوجيا الرياضة - قسم علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان
الخبرات العلمية:
محاضر الإعداد البدني فيولوجيا الرياضة - تخطيط الأحكام التدريبية بوزارة الشباب والرياضة
محاضر الإعداد البدني فيولوجيا الرياضة - تخطيط الأحكام التدريبية بالجمعية الأولمبية المصرية - الأقسام العلمية للقيادة الرياضية
الإعدادات العلمية:
الأسس فيولوجية لتخطيط أعمال التدريب
أخطوات نحو النجاح
فيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي
التخطيط الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي
فيولوجيا النمو والتعلم الحرص
التدريب الصحي ومراسم فقه الحركات



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 لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو العلوم الرياضي وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في مثل التخصص
حصل على مرتبة أستاذ الاستاذية عام 1991
النشاط العلمي:
له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
أشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه
شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم
المناسبات الدولية:
1983-1985 عميد كلية التربية الرياضية - جامعة مصر
1987-1989 عميد كلية التربية الرياضية - جامعة مصر
1988-2000 وعضو في هيئة التدريس التربية الرياضية - جامعة مصر 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 أبوظبي الرياضي
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات العلمية



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي للدراسات



التسويق الرياضي

مركز الكتاب العربي للدراسات



ريسان خريبط

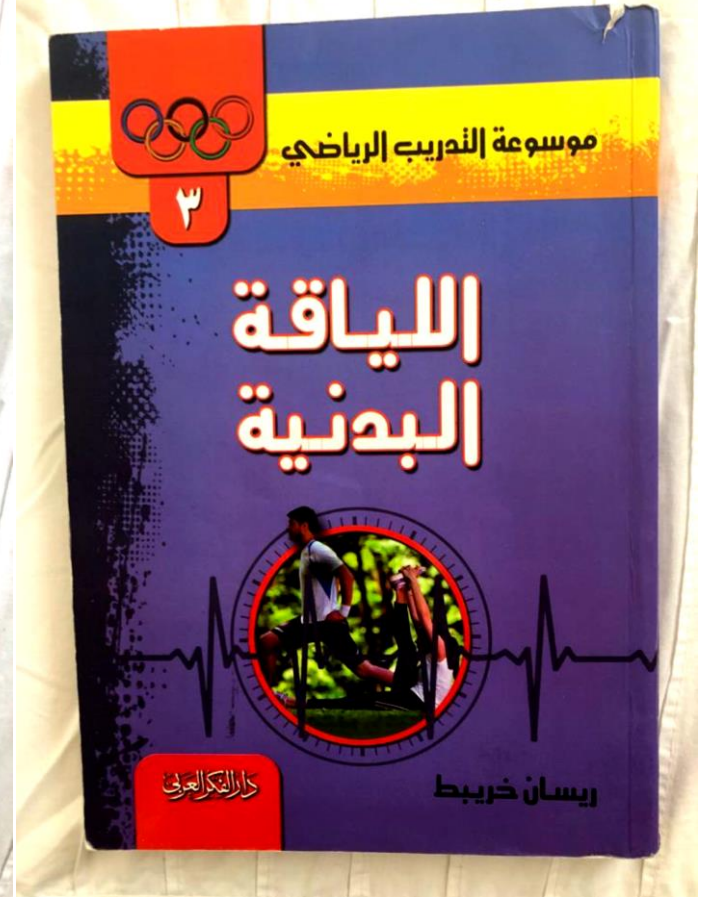
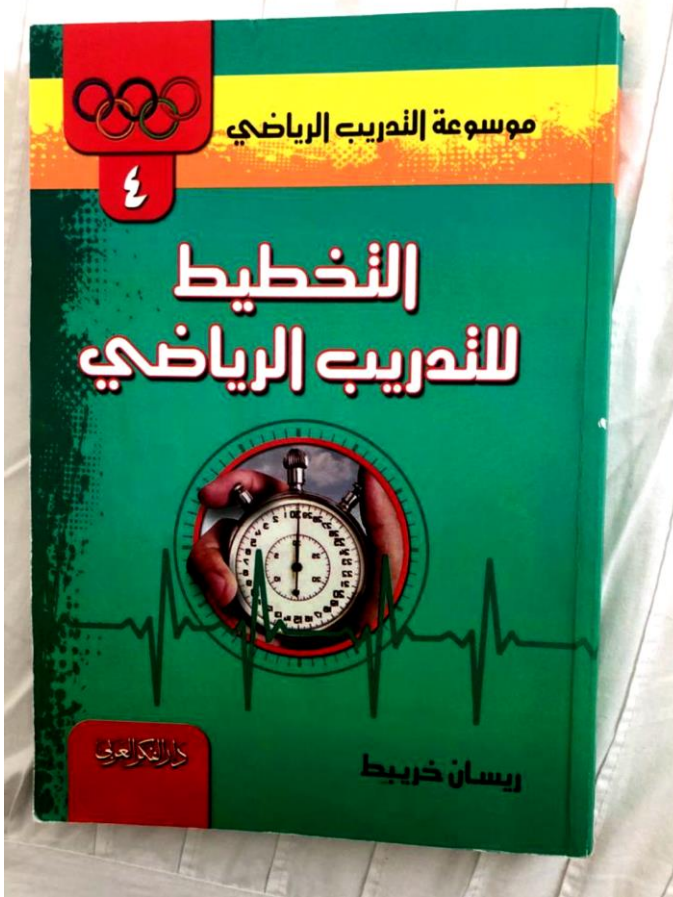
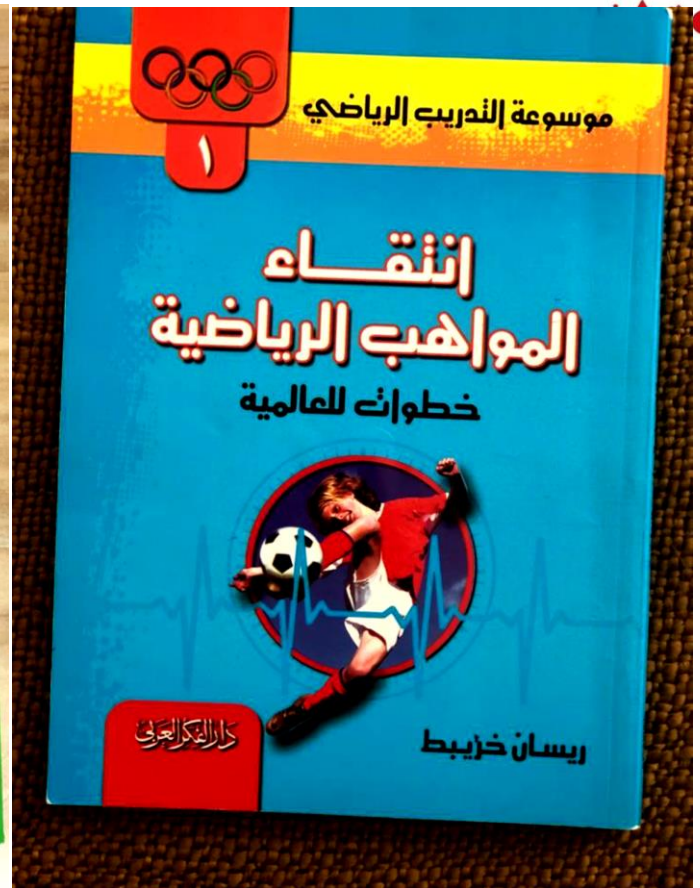
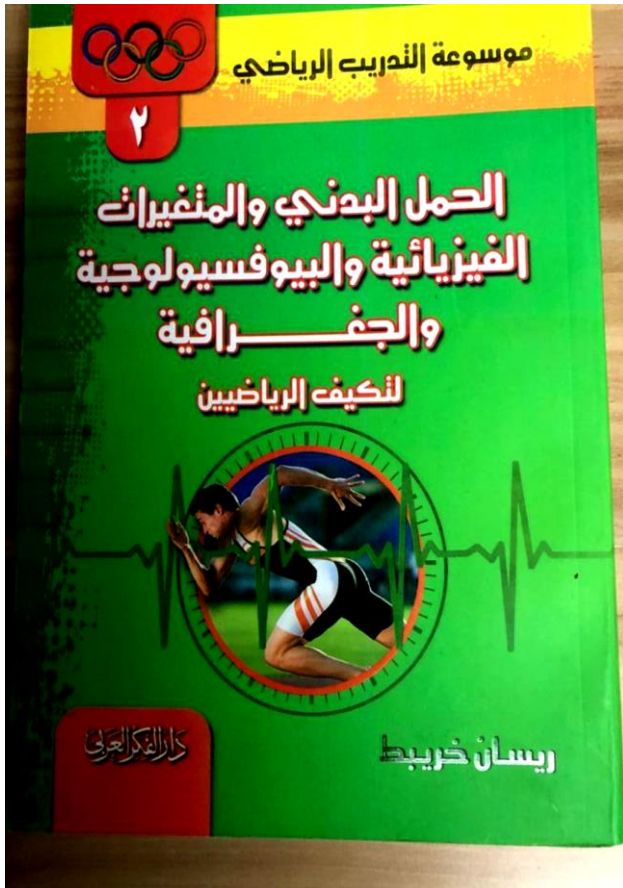
نبذة عن المؤلف

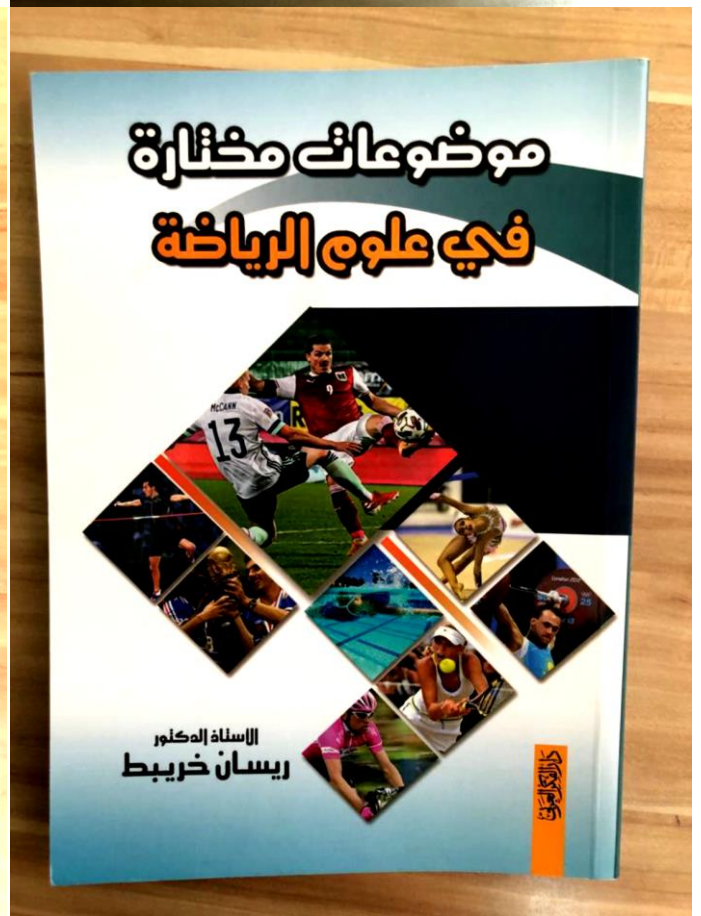
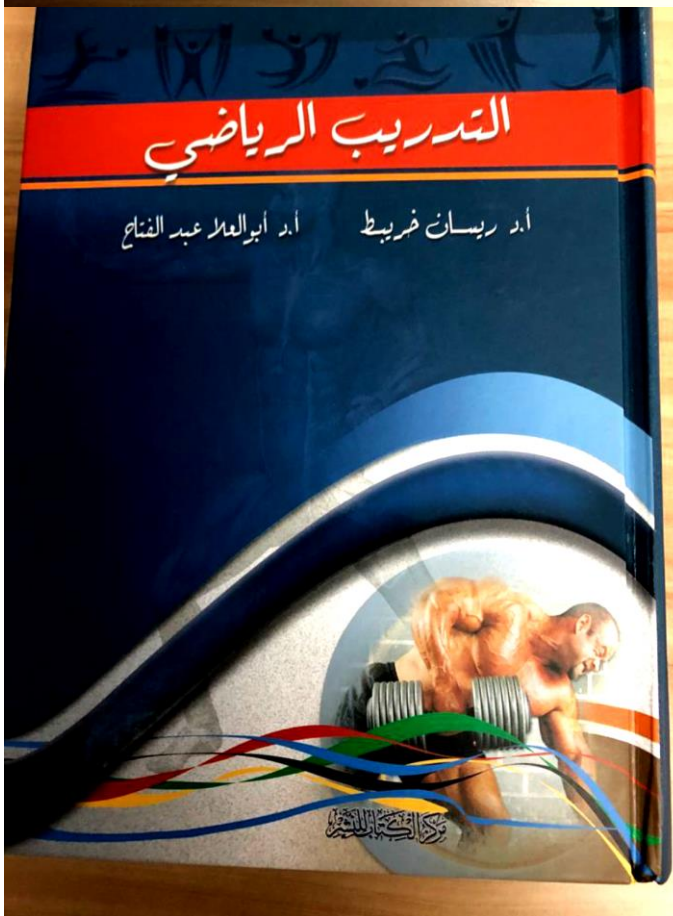
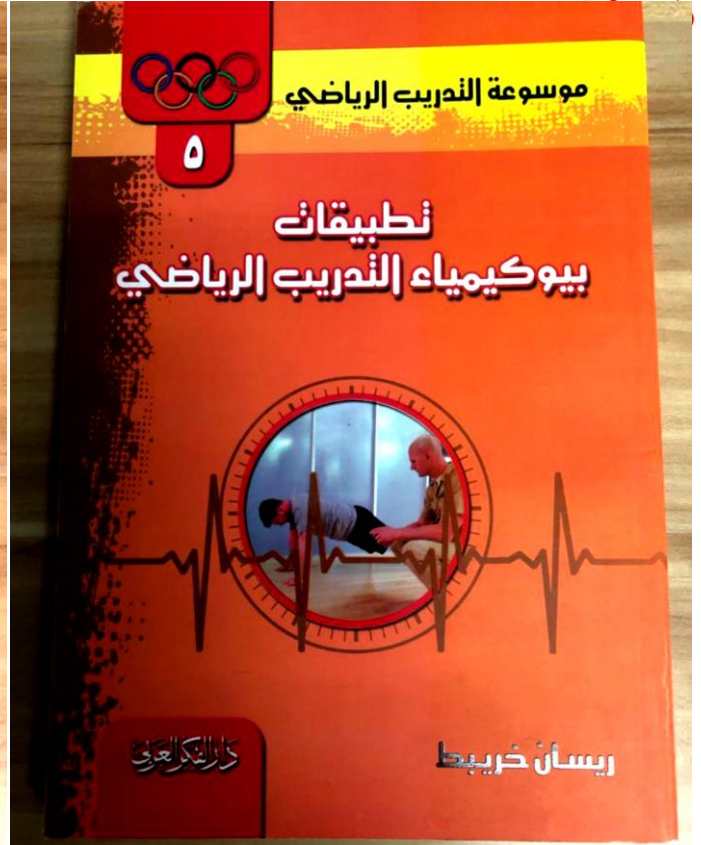
حاصل على درجة دكتور الفنون (تخصص فيولوجيا) وأيضاً أستاذ في العراق وأسيا والتي جري حصول على هذه الألقاب العلمية
عضو هيئة من الكوادر والباحثين والأكاديميات رئيس قسمه من الأقسام العلمية بالبحر الأحمر والبحر الأحمر
مؤسس لعدد من الأبحاث والدراسات والأقسام الأكاديمية
مؤسس لعدد من الأبحاث العلمية المحلية والوطنية
كثير من الأبحاث العلمية في مجالات بوليفاريا
له عشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين التأليف والترجمة
أشرف على عشرات من طلاب الدراسات العليا لبرامج الماجستير والدكتوراه
شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية من عام 1978 حتى 2011
كثير من البحوث من الإشراف والمشاركة في المجلات العلمية المتخصصة
أشرف على عدد من الأبحاث في التخصصات العلمية المختلفة
عضو هيئة الأقسام العلمية العربية المختلفة
أستاذ زائر في عدد من الجامعات بوزارة التعليم العالي
أشرف على العديد من الأبحاث العلمية حول العالم التي أتمتها فيها البحوث الأساسية
أشرف على العديد من الأبحاث والدراسات في أوروبا وعدد من الدول العربية
رئيس سابق وعضو لعدد من الهيئات من 1977 حتى 2003 في جري المسابقات المتخصصة والعامة
مثل الحرب في جري سنة 2003 بعد عام 1975



ISBN 978-977-294-712-6

مركز الكتاب العربي للدراسات









مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد التاسع و الخمسون 59

كانون الثاني - جانفي 2023

و من الله التوفيق

2023

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .