

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 62
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 الثاني و الستون : 23 حزيران – جوان / 2023 .

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - سدني** تنشر خلاصات الرسائل الدكتوراه و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجلات 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 المجلات ضمن مجلة دراسات علو الرياضة التابعة للأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاین (على شبكة الأنترنت:)

ISSN (Online) : 2957-7659

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي:)

ISSN (Print) : 2957-7640

موقع المجلة على الأنترنت:

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

دعوة للكتابة

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

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

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

- 1. ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.**
 - 2. إسدلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .**
 - 3. مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.**
 - 4. دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.**
 - 5. المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.**
 - 6. مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.**
- ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت:

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

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .

الفهرس

صفحة	أ.م.د. مراد أحمد ياس	التعلم المعجل ما بين المدخلات والمخرجات	-1-
01			
صفحة	Abdulgawad.	A Comparative Study of North African Zone	-2-
06	H.A.busadra	Football Federations. A Case Study of Libya Football Federation	
صفحة	أ.م.د. واث محمد عبد الله	التحكيم .. و هاجس كل موسم !	-3-
15			
صفحة	د. أحمد عناد جرجيس الصوفي	الإستقرار المالي للمنظمات الرياضية	-4-
17			
صفحة	د. محمد علي فياض الداودي	هل الطيور على أشكالها تقع .. و هل تستمر بالطيران معا تأثيرات اختيار المنظمات الرياضية لأعضائها	-5-
20			
صفحة	د. وليد الكبيسي	ماهي الدورات المتوسطة لكتل التدريب المرحلي	-6-
22			
صفحة	م.د. طه غافل عبد الله حسين الطائي	الصدمة النفسية للإصابات الرياضية لذوي الهمم	-7-
25			
صفحة	م.م. مخلد نعمه هارون الجبوري	التوجيه النفسي للحكام كرة اليد	-8-
29			
صفحة	م.م. زهراء راضي جبار	الرياضية المنشطات ظاهرة	-9-
36			
صفحة	سعيد كاظم راشد	وسائل العملية التربوية والتعليمية	-10-
38			
صفحة	الباحث: عبد الواحد بندر حنون إشراف: أ.د. ماجد علي موسى	مستخلص أطروحة دكتوراه تأثير التوقف عن التدريب والعودة على متطلبات الاداء الخاص وبعض المتغيرات الوظيفية و البيوكيميائية بركض 400 م	-11-
48			

صفحة	/	إعلانات هامة	-12-
52			

صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-13-
63			

التعلم المعجل ما بين المدخلات والمخرجات

أ.م.د. مراد أحمد ياس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك

التعلم المعجل : (مفهومه – نشأته – مزاياه - المبادئ التي يقوم عليها – مراحل نجاحه - دور كلاً من المعلم والمتعلم)

مفهوم التعلم المعجل:

إن التعلم المعجل هو تعلم طبيعي، فهو يؤكد على أن التعلم هو قضية إنغماس الدماغ والجسم بكامله، إي إنغماس المتعلم كاملاً ، ولتحقيق ذلك فهو يزود بخبرات تعلم نشطة، ممتعة، تعاونية، مغذية ومرحة ، وهو يسعى لتقديم بيئة تعلم غنية التنوع تناسب كل أنماط التعلم، ويقاد التعلم المعجل بشيء واحد وهو النتائج ، ولهذا فهو مفتوح ومتطور بشكل مستمر، إن مصممي ومدربي التعلم المعجل يبحثون باستمرار عن أفضل الطرق لجعل التعلم أسرع، أكثر مرحاً، أكثر فعالية، أكثر إنغماساً لكل المتعلمين..

تعريف للتعلم المعجل:

عرفه (دايف ماير 2008) بأنه " تعلم طبيعي يحاكي الفطرة البشرية ويعطيها المكان الأول في الأبداع. "

التعريف الإجرائي في ضوء ما سبق بأنه " عبارة عن استخدام ابسط الطرق والاساليب ليتعلم بها المتعلم للنشاطات المتنوعة باقل جهد وتحقيق افضل النتائج.

نشأة التعلم المعجل:

حيث بدأ التعلم المعجل بالفعل في أوائل الستينات من القرن العشرين 1960 م عندما قام عالم النفس البلغاري (جورجي لوزانوف) بتطوير النظرية الإيحائية التي تُعنى بدمج العديد من التقنيات المصممة لجمع قدرات الفص الأيمن والأيسر من المخ لتعمل سوياً لتساعد الأفراد على التعلم بشكل أفضل وأسرع) وأشار إلى أنه تمكن من الوصول إلى ان ما في عمق العقل لا يصل إليه الإدراك والوعي البسيط، وسمى هذه الفكرة " باحتياط الدماغ المخفي وتعتمد هذه الطريقة على استخدام الموسيقى مع المرضى النفسيين مع تقديم أفكار إيجابية عن شفائهم ، و

لقد نجحت هذه الإجراءات البسيطة في حدوث تقدم ملحوظ لكثير منهم، الأمر الذي دفع لتطبيق ذلك في التعليم
قام بإجراء بحث حول تأثير الموسيقى والأفكار الإيجابية على التعلم مستخدماً تعلم لغة أجنبية.

وقد وجد أن استخدام مزيج من الموسيقى والأفكار الإيجابية والألعاب قد سرع عملية التعلم إلى درجة كبيرة وقد أثارت نتائج هذا البحث الكثير من محترفي التعليم خارج المدارس.

مزايا التعلم المعجل:

يمكن تلخيصها في الآتي:

1. التوافق مع الانفجار المعرفي ، والإنطلاقة التكنولوجية ، وثورة الاتصال في التعامل مع المعرفة.
2. يقدم أسلوباً جديداً لاستثمار العقل البشري وجميع ال حواس في التعلم من خلال التطبيقات العملية والتمارين لتحقيق أفضل النتائج.
3. القدرة على إشراك عقل وجسم وحواس المشاركين في عمليات التعلم المختلفة.
4. تهيئة مناخ تعليمي صحي ومناسب لسرعة اكتساب المعرفة.
5. التحسين والتطوير الدائم لتسريع عملية التعلم في مجالات التعليم لملاحقة التطورات المعرفية الحديثة.
6. تهيئة الظروف لفتح آفاق واسعة من التصور والتخيل والإبداع في مجالات التعليم المختلفة.
7. يراعي الفروق الفردية بين الطلاب ، ويقدم خيارات ذات معنى تناسب احتياجات الطلاب المختلفة وأساليب تعلمه وذكائه إضافة إلى أنه يحقق التعلم النشط لأنه يعتمد على تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة متفاعلة ومتعاونة أثناء ممارستهم الأنشطة المختلفة.
8. تحسين مهارات التفكير.
9. تصميم البرامج بشكل أسرع
10. تعلم أي شيء بسهولة كبيرة.
11. التعامل والتأقلم مع التغيير. .
12. تقليل وقت وكلفة التدريب مع زيادة الفاعلية والإنتاجية

المبادئ الأساسية للتعلم المعجل:

تمثل المبادئ الأساسية للتعلم المعجل الطرق الرئيسية لترجمة أبحاث الدماغ إلى واقع عملي في حجرة الصف، وفي هذا الصدد نذكر أهم المبادئ الأساسية لهذا الأسلوب كما يلي:

1. لابد أن ينسجم التعلم مع الطريقة التي يعمل بها الدماغ : فالدماغ ليس معالجاً خطياً، بل هو معالج متعدد المسارات، ويزداد تطوراً كلما كبر التحدي لفعل أشياء أكثر دفعة واحدة، والتعلم الناجح هو الذي يدخل الطلاب في عملية التعلم باختلاف انماطهم عبر الحواس.

2. التعاون يساعد على التعلم : يتعلم الطلاب بشكل افضل في بيئة تعاونية ، فالتعلم من الأقران أكثر جدوى من التعلم بأي وسيلة أخرى، والتعاون يسرع التعلم، في حين أن التنافس يبطئه.

3. التعلم ضمن السياق : يتعلم الطلاب بشكل أكثر فعالية في بيئة العالم الحقيقي وحين ممارسة المادة عملياً، مع وجود تغذية راجعة، في حين أن المواد التي يتم عزلها عن سياقها الحقيقي غالباً ما تكون سريعة التبخر من الدماغ.

4. يتحسن التعلم عندما يقدم بطرق متنوعة : لكل فرد أسلوبه المميز في استقبال المعلومات ومعالجتها، ولكي يستفيد الطالب أكبر استفادة ممكنة من التعلم لابد أن تقدم له مائدة متنوعة الأطباق غنية بخيارات متعددة للتعلم.

5. يطبق التعلم الناجح مبادئ الذاكرة : للدماغ قدرة أكبر على معالجة الصور من معالجة الكلمات فالصور وخاصة الملونة منها أسهل للتذكر من الكلمات ، والطالب يتذكر المختلف والمميز بسهولة، ويتذكر الأشياء المترابطة والموجودة بمجموعات، وينسى العادي والممل بسرعة.

6. المشاركة الفعالة من قبل الطلاب : التعلم هو عملية بناء المعرفة من قبل الطالب نفسه وليس استهلاكاً لها فالطالب يتعلم بشكل أكثر فعالية عندما يشترك في العملية التعليمية بشكل حقيقي ويحمل مسؤولية تعلمه لذلك يركز التعلم المعجل على النشاطات وليس على المحاضرات والعروض ويعتمد التعلم على كامل الجسم والعقل ويشغل الطالب عقلياً وعاطفياً وجسدياً.

7. البيئة الإيجابية : يتم التعلم بشكل أفضل في بيئة مريحة ومحفزة تساعد على الشعور بالأمان وتوحي بتوقعات إيجابية للنجاح وتعد المتعة من المتطلبات

الأولى للتعلم الناجح حيث شعور الطالب بمشاعر إيجابية يسرع من التعلم،
في حين أن المشاعر السلبية تثبطه
مكونات التعلم المعجل: الشكل يوضح ذلك:



مراحل التعلم المعجل :

1. **مرحلة التحضير :** مرحلة اجتذاب الاهتمام.
2. **مرحلة العرض :** مرحلة التقديم الأولى للمعرفة الجديدة ، أو المهارة التي يتم تعليمها ، فهي مرحلة المواجهة الأولى بين المتعلم ومادة التعلم.
3. **مرحلة التمرين :** مرحلة تكامل المعرفة الجديدة أو المهارة الجديدة.
4. **مرحلة الأداء :** مرحلة تطبيق ما تعلمه المتعلم على حالات من الحياة الحقيقية

5. **أدوار المعلم في التعلم المعجل:**

- لكي يحقق التعلم المعجل أهدافه ، لابد من قيام المعلم بمجموعة من الأدوار، وهي كما يلي:
1. **بناء علاقة جيدة مع الطلاب من خلال الاهتمام بهم ومعرفة أسمائهم واحترامهم وتشجيعهم.**

2. أن تكون توقعاته نحو الطلاب إيجابية كما عليه استخدام تقنيات واستراتيجيات تدريس متنوعة.

3. جعل الطلاب أكثر ارتياحاً في الحصة.

4. المراجعة لما تم تعلمه في الحصة السابقة إما بشكل فردي أو جماعي، مع الاهتمام بتوقعات الطلاب عن الحصة الجديدة.

5. عمل فترة راحة قصيرة في الحصة يقوم الطلاب فيها بعمل معين لكسر الروتين مثل الوقوف ثم الجلوس أو أخذ نفس عميق أو إعطاء لغز معين أو حكمة معينة.

6. غلق الحصة من خلال المراجعة لما تم تعلمه باستخدام تقنيات مختلفة تراعي أنماط تعلم الطلاب المختلفة السمعي، البصري، الحركي، الفكري كتوظيف الألغاز أو عمل لعبة معينة.

أدوار المتعلم في التعلم المعجل:

1. يكون متجهزاً نفسياً.

2. يجمع المعلومات.

3. يستكشف الموضوع.

4. يحفظ النقاط الرئيسية.

5. يختبر مدى معرفته.

6. يمارس ويقيم ما تعلمه .

A Comparative Study of North African Zone Football Federations: A Case Study of Libya Football Federation

Abdulgawad. H.A.busadra

Asia metropolitan University, Malaysia

COACHJAWAD239@GMAIL.COM



Abstract:

Football is a popular sport in North Africa, and the performance of football federations in the region plays a significant role in shaping the region's identity and culture. This study aims to compare the Libya Football Federation's performance and rankings with other North African Zone football federations, including Algeria, Egypt, Morocco, and Tunisia. The research question is: How does the Libya Football Federation's performance and rankings compare with other North African Zone football federations, including Algeria, Egypt, Morocco, and Tunisia? The study will use a quantitative research method and analyze FIFA World Cup performance, African Nations Championship records, and FIFA Rankings. The literature review will provide an overview of the existing literature on North African Zone football federations and identify the factors that contribute to the success of football federations. The research will provide insights into how the Libya Football Federation can improve its performance and rankings and contribute to the development of football in North Africa.

Introduction.

Football is one of the most popular sports in the world, and it plays an essential role in shaping national and regional identities. In North Africa, football is a significant cultural force, and the performance of football federations in the region is closely watched and debated. The North African Zone, which includes Algeria, Egypt, Libya, Morocco, and Tunisia, has a rich football history and has produced some of the world's top football players.

The Libya Football Federation (LFF) was founded in 1962 and is a member of the Confederation of African Football (CAF) and the Union of North African Football Federations (UNAF). The LFF is responsible for overseeing football development in Libya, including organizing leagues, competitions, and national teams. However, the LFF has struggled to achieve success on the international stage, and its FIFA Rankings have been consistently low.

In contrast, other North African Zone football federations have enjoyed considerable success. Morocco, for example, is ranked 11th by FIFA, and Tunisia is ranked 28th. Algeria and Egypt are also in the top 35. These football federations have achieved success in regional and international competitions, including the FIFA World Cup and the African Cup of Nations. The success of these football federations is due to several factors, including investment in infrastructure, training programs, coaching staff, and partnerships with international federations and clubs.

The aim of this research proposal is to compare the Libya Football Federation's performance and rankings with other North African Zone football federations, including Algeria, Egypt, Morocco, and Tunisia. The research question is: How does the Libya Football Federation's performance and rankings compare with other North

African Zone football federations, including Algeria, Egypt, Morocco, and Tunisia?

The study will use a quantitative research method to analyze FIFA World Cup performance, African Nations Championship records, and FIFA Rankings. The FIFA World Cup is the most prestigious international football competition, and its winners are considered the best football teams in the world. The African Nations Championship is a regional competition for African national teams, and it provides an opportunity for teams to compete against each other and improve their rankings.

The study will also examine the history and development of North African Zone football federations, including their founding dates and affiliations with international and regional federations. The LFF was founded in 1962, while the other North African Zone football federations have a longer history. Algeria was founded in 1963, Egypt in 1923, Morocco in 1955, and Tunisia in 1957. The North African Zone football federations are members of FIFA, CAF, and UNAF, and they have affiliations with other regional federations, such as the Union of Arab Football Associations (UFAA).

Review of Literature:

The performance and success of football federations in the North African Zone have been the subject of several studies. This section of the research proposal will review the existing literature on the factors that contribute to the success of football federations and the challenges they face.

Investment in football infrastructure, training programs, and coaching staff is considered one of the critical factors that contribute to the success of football federations. A study by Nordin and Ahmad (2018) found that investing in infrastructure and training programs

is essential for football development in Africa. The study found that countries that invest in football infrastructure, such as stadiums and training facilities, and training programs, such as youth development programs and coaching clinics, are more likely to succeed in football.

Partnerships with international federations and clubs are another critical factor in the success of football federations. A study by Gouttefarde and Tobelem (2017) found that partnerships with European football clubs can provide opportunities for African players to develop their skills and gain international exposure. The study found that African players who play for European clubs are more likely to succeed in international competitions, such as the FIFA World Cup and the African Cup of Nations.

Security concerns and political instability are significant challenges that football federations in the North African Zone face. A study by Mazouz (2020) found that security concerns and political instability affect the ability of football federations to organize international matches and tournaments. The study found that political instability and security concerns have affected the development of football in Libya, and the Libya Football Federation has struggled to organize international matches due to these challenges.

Sanctions from FIFA are another significant challenge that football federations in the North African Zone face. A study by Adi and Gray (2019) found that sanctions from FIFA can have a significant impact on the ability of football federations to participate in international competitions. The study found that sanctions can limit the ability of football federations to develop their players and improve their FIFA Rankings.

Methodology:

This study used a quantitative research method, and the data were collected from official sources, including FIFA, CAF, and UNAF websites. The study focused on three main variables: FIFA World Cup performance, African Nations Championship records, and FIFA Rankings. The FIFA World Cup performance variable was measured by the number of times a team has qualified for the FIFA World Cup and the number of matches won in the tournament. The African Nations Championship variable was measured by the number of times a team has won the African Nations Championship and the number of times a team has reached the tournament's final. Finally, the FIFA Rankings variable was measured by the current FIFA ranking of each North African Zone football federation.

Results:

Country	FIFA	CAF	UNAF	Founded	FIFA affiliation	CAF affiliation	UAFA affiliation	UNAF affiliation
Morocco	11	1	1	1955	1960	1959	1976	2005
Tunisia	28	3	2	1957	1960	1960	1976	2005
Algeria	33	4	4	1962	1963	1964	1974	2005
Egypt	35	5	3	1921	1923	1957	1974	2005
Libya	122	32	5	1962	1964	1965	1974	2005

The results of the study showed that the Libya Football Federation lags behind the other North African Zone football federations in terms of performance and FIFA Rankings. In terms of FIFA World Cup performance, Morocco, Tunisia, and Algeria have qualified for the tournament several times, while Egypt has won the African Cup of Nations seven times, including three consecutive championships between 2006 and 2010. Libya, on the other hand, has never qualified for the FIFA World Cup and has not won the

African Cup of Nations. In terms of FIFA Rankings, Morocco is the highest-ranked North African Zone football federation, followed by Tunisia, Algeria, Egypt, and Libya.

Discussion:

The findings of this research proposal suggest that the Libya Football Federation (LFF) lags behind other North African Zone football federations in terms of performance and FIFA Rankings. The LFF's FIFA Ranking is 122, significantly lower than the other North African Zone football federations, including Morocco (11), Tunisia (28), Algeria (33), and Egypt (35). The LFF has also struggled to qualify for the FIFA World Cup and has not won the African Cup of Nations.

One possible explanation for the LFF's poor performance and rankings is the lack of investment in football infrastructure, training programs, and coaching staff. The LFF faces several challenges, including political instability, security concerns, and economic constraints, which have limited its ability to invest in football development. The LFF has also faced sanctions from FIFA, which have affected its ability to participate in international competitions.

In contrast, other North African Zone football federations have invested heavily in football development and have established partnerships with international federations and clubs. For example, Morocco has developed a comprehensive football development program that includes investment in infrastructure, training programs, and coaching staff. Morocco has also established partnerships with European football clubs, which have provided opportunities for Moroccan players to develop their skills and gain international exposure.

Another possible explanation for the LFF's poor performance and rankings is the lack of competitive matches. The LFF has faced challenges in organizing international matches due to security concerns and political instability. The LFF has also faced sanctions from FIFA, which have limited its ability to participate in international competitions. The lack of competitive matches has affected the LFF's ability to improve its FIFA Ranking and develop its players.

To improve its performance and rankings, the LFF needs to address several key challenges. First, the LFF needs to invest in football infrastructure, training programs, and coaching staff. The LFF can learn from other North African Zone football federations, such as Morocco, which have developed successful football development programs. Second, the LFF needs to establish partnerships with international federations and clubs. These partnerships can provide opportunities for Libyan players to develop their skills and gain international exposure.

Third, the LFF needs to address security concerns and political instability. The LFF can work with the Libyan government and international organizations to ensure the safety of players, officials, and spectators. Fourth, the LFF needs to address the issue of sanctions from FIFA. The LFF can work with FIFA to address any issues and ensure that it can participate in international competitions.

Conclusion:

In conclusion, this research paper has compared the Libya Football Federation's performance and rankings with other North African Zone football federations, including Algeria, Egypt, Morocco, and Tunisia. The study used a quantitative research method, and the results showed that Libya lags behind the other North African Zone

football federations in terms of performance and FIFA Rankings. The research has managerial implications for the Libya Football Federation to improve its performance and rankings. The federation needs to invest more resources in developing football infrastructure, training programs, and coaching staff to improve its players' skills and performance. Additionally, the federation should focus on establishing partnerships with international football federations and clubs to provide its players with more opportunities to develop their skills and compete at the highest level.

References:

- CAVPO. (2022, November). FIFA World Rankings – North African UNAF. Retrieved from <http://www.cavpo.com/2022/11/FIFA.World.Rankings.North.African.UNAF.html>
- Kickalgor. (n.d.). North Africa. Retrieved from <https://www.kickalgor.com/africa-caf/north-africa/>
- Pan Africa Football. (n.d.). UNAF North Africa. Retrieved from <https://panafricafootball.com/unaf-north-africa/>
- Union of North African Football. (2021, September 7). In Wikipedia. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Union_of_North_African_Football
- Adi, A., & Gray, N. (2019). FIFA's governance crisis and the global politics of football. Palgrave Macmillan.
- Gouttefarde, L., & Tobelem, J.-M. (2017). African football players' mobility to Europe: An overview. *Journal of African Cultural Studies*, 29(3), 337-352.
- Libya Football Federation. (n.d.). History. Retrieved from <http://www.lff.org.ly/en/Content.aspx?categoryId=50>

- Mazouz, S. (2020). Football in North Africa: Between passion and politics. Routledge.
- Nordin, A., & Ahmad, A. (2018). Football development in Africa: A review. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 393–398.
- The FIFA/Coca-Cola World Ranking. (n.d.). Men's Ranking. Retrieved from <https://www.fifa.com/fifa-world-ranking/men-ranking/>

التحكيم.. و هاجس كل موسم !

أ.م.د واثق محمد عبد الله

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

wathik.mohammed@qu.edu.iq

الحكم في الرياضة ليس ملاكاً او معصوماً من الخطأ. بل هو بشر معرض لأن يرتكب الاخطاء، تماماً مثلما يرتكبها اللاعبون في المباراة.

وعندما يُخطئ الحكم في اعطاء القرار الصحيح المتعلق بحالة معينة تحصل اثناء المباراة، نجد الاعتراضات وقد انهالت عليه من كل جانب ابتداءً من اللاعبين المنتفضين، ومروراً بالجمهور، ولا ينتهي الاعتراض في الصحافة عندما نتناول الخطأ في اليوم التالي وكل هذا يجب ان الا يشكل عصا غليظة في عجلة التحكيم فليس عيباً ان يخطئ الحكم ولكن العيب في عدم قدرته على تجاوز اخطائه وتصحيح مسيرته.

ولا بأس ابدأ في ان يختلف الحكام في طريقة تنفيذ بند من بنود القانون، ولكن لا يجوز لهم مطلقاً التصرف حسب اجتهاداتهم ازاء ما هو منصوص عليه في القانون الدولي للعبة التي يديرون مبارياتها.

ولهذا فنحن ننصح دائماً بضرورة قراءة القانون قبل الانهماك في ادارة المباريات بالإضافة الى مناقشة الامور السلبية التي تحصل في المباريات فيما بعد.

ولو ادرك كل مشغل في ميدان التحكيم اهمية الاستنجاا بالقانون في كل يوم اعرف بعد ذلك – ما يشكله هذا الاستنجاا من اهمية في تلافي الكثير جداً من الاخطاء.

كل هذه الخواطر تثار ونحن نبدأ موسماً كروياً جديداً. موسماً نتمنى ان يكون حافلاً بالظواهر الايجابية التي تبعث في كرتنا دم الحيوية المتدفق بدلاً من ان تكون القرارات التحكيمية الخاطئة سبباً في عرقلة هذا الدم من الامتداد في كل اوصال اللعبة.

واذا كنا دائماً نشيد بمقدرة الكثير من حكام الكرة في ايصال المباريات الى بر الامان، فان ذلك نابع من تحسنا لما يعتمل في انفس اهل الصافرة من رغبة في ان يكونوا مخلصين للمهنة المتعبة التي اختاروها.

لذا كنا دائماً ندل على الاخطاء ونتوقف عندها ونضع البدائل الصحيحة لها، فان رائدنا الدائم هو تفادي الوقوع في مثل هذه الاخطاء في المرة القادمة. ونحن نتمنى من القلب ان يوفق كل حكام الكرة في كل المباريات التي يتصدون لقيادتنا. لأن هذا التوفيق يفرح الجميع ولا يضير احداً.

الإستقرار المالي للمنظمات الرياضية

د. أحمد عناد جرجيس الصوفي

تخصص ادارة وتنظيم

مدير مدرسة في وزارة التربية / تربية محافظة نينوى

Ahmad.enad.1987@gmail.com

الاستقرار لغة هو الثبات والسكون , ويمكن تعريفه كذلك بأنه المحافظة على الوضع القائم بغض النظر عن كونه مثاليا او غير مثالي بغية تهيئة الظروف المناسبة لتحسين ذلك الوضع , وكذلك يعني الاستقرار التمهد من اجل استعادة التوازن .

يعتبر الاستقرار المالي من أهم المواضيع التي اصبحت في الوقت الراهن تسعى المنظمات الرياضية الى تحقيقها والحفاظ عليها وذلك بالاعتماد على الطرق السليمة والصحيحة في اداء مهامها .

ويعبر الاستقرار المالي **Financial Stability** عن كفاءة وحسن اداء النظام المالي والذي ينفذ بكفاءة الوظائف الاقتصادية الرئيسية للمنظمة الرياضية , مثل (تخصيص الموارد وتوزيع المخاطر وتسوية المدفوعات للمنظمة) , والعمل على استيعاب الصدمات المفاجئة للنظام المالي والتي تسببها الازمات المالية . فيما يعد غياب الازمات المالية للمنظمة الرياضية في النظام المالي استقرارا ماليا , مما يعني أن النظام المالي قادرا على مواجهة الصدمات التي تواجه المنظمات والاسواق المالية الرياضية .

ويمكن اعتبار النظام المالي مستقرا داخل المنظمة الرياضية اذا ما اتسم بالإمكانات التالية :

1. تسيير كفاءة توزيع الموارد الاقتصادية , حسب المناطق الجغرافية ومع مرور الوقت , الى جانب العمليات المالية والاقتصادية الاخرى (كالادخار والاستثمار و الاقتراض و الاقتراض و خلق السيولة وتوزيعها وتحديد اسعار الاصول و اخيرا تراكم الثروة ونمو الناتج لجميع الهيكلية العامة للمنظمة الرياضية) .

2. تقييم المخاطر المالية وتسعيورها وتحديدتها واداراتها .

3. استمرار القدرة على اداء هذه الوظائف الاساسية للمنظمة الرياضية حتى مع التعرض للصدمات الخارجية او في حال تراكم الاختلالات .

وللاستقرار المالي عدة خصائص منها :

ولتحقيق الاستقرار المالي هناك شروط يجب توافرها لضمان تحقيق الاستقرار المالي داخل المنظمات الرياضية :

1. الاستقرار المالي هو شرط حيوي للنمو الاقتصادي للمنظمة , حيث تستقر معظم المعاملات في الاقتصاد الحقيقي من خلال النظام المالي , على سبيل المثال قد تكون المصارف تعزف عن تمويل مشاريع مربحة للمنظمة الرياضية , اسعار الموجودات قد تنحرف بشكل مفرط عن القيم الحقيقية التي تقوم عليها , او قد تتم تسوية المدفوعات في الوقت المناسب في الحالات القصوى مما قد يؤدي عدم الاستقرار المالي لحدوث التضخم , او انهيار سوق الأسهم مما يؤثر سلبا على عمل هذه المنظمات .

2. أن يكون النظام المالي قادرا على تحمل الصدمات دون أن يفسح المجال للعمليات التراكمية التي تعوق تخصص المدخرات لفرص الاستثمار ومعالجة المدفوعات في الاقتصاد للمنظمة الرياضية , وتثير هذه الشروط مسألة تعريف النظام المالي , التي يتكون من جميع الوسطاء الماليين , والاسواق المنظمة وغير المنظمة , والمدفوعات والتسوية بين الدوائر والبنى التحتية

التقنية التي تدعم النشاط المالي , والاحكام القانونية والتنظيمية , والوكالات
الأشرافية . يعطي هذا الشرط صورة كاملة عن الطرق التي يتم فيها توجيه
المدخرات نحو فرص الاستثمار , ونشر المعلومات ومعالجتها , ويشترك
الخطر بين الوكلاء الاقتصاديين , ويتم تسهيل المدفوعات عبر الاقتصاد .

3. الاستقرار المالي هو ذات الصلة لتمويل ينطوي في الاساس على عدم الثقة ,
أي الديناميكية او الحركية بين الفترات الزمنية ويتكون من العديد من
العناصر المترابطة والتطورية (البنه التحتية , والمنظمات و المؤسسات
والاسواق الرياضية) .

ومحددات الاستقرار المالي للمنظمة الرياضية تتمثل في مؤشرات الحيطة
الكلية وهي مؤشرات تدل على مدى سلامة واستقرار النظام المالي داخل
المنظمة , وتساعد البلدان على تقييم مدى قابلية أنظمتها المصرفية والمالية
للتأثر بالأزمات المالية , واهميتها في السماح برصد النظام المالي , وان يكون
التقييم مبنيا على مقاييس كمية موضوعية تساعد على الإفصاح عن المعلومات
المالية عن للأسواق المالية . وتشمل مؤشرات الحيطة الكلية على جانبين
رئيسيين هما :

- 1.** مؤشرات الحيطة الجزئية المجمعلة لتقييم سلامة المنظمات الرياضية
ومؤسسات القطاع المالي بشكل منفرد .
- 2.** مؤشرات المتغيرات الكلية المرتبطة بسلامة النظام المالي ككل .

هل الطيور على أشكالها تقع .. و هل تستمر بالطيران معاً

تأثيرات إختيار المنظمات الرياضية لأعضائها

الدكتور محمد علي فياض الداودي

وزارة التربية في إقليم كردستان-العراق



الانجذاب نحو العمل في المجال الرياضي بصورة عامة وفي المنظمات الرياضية على وجه الخصوص أمر يتطلع له جميع المهتمين بهذا المجال، هذا الانجذاب الذي قد يكون مبنياً على أسس مُرادها تحقيق الأحلام التي زُرعت في مخيلات الأفراد الراغبين بالانضمام إليها معنويةً كانت أم مادية، الأمر الذي يهمننا كمختصين في مجال إدارة المنظمات الرياضية هو ما ستجنيه المنظمة من فوائد جرّاء اختيار هؤلاء الأفراد، وقدرتها على ضمان استمرارية هؤلاء الأفراد في العمل داخلها ومدى تجانسهم مع سياستها وأنظمتها، من خلال التعرّف على أهدافهم الشخصية وإمكانية بلورتها في بودق واحد مع الأهداف العامة للمنظمة من جهة والأهداف الشخصية لأقرانهم من جهة أخرى، هذا الخليط من التطلعات للمنظمة والأفراد سترسم بالتأكيد خارطة الطريق لنجاحهم ونجاحها في المستقبل، والمرتكز على التقييم المستقبلي لأنشطتها ومخرجاتها التنظيمية.

من هنا لا بدّ أن تكون عملية استهداف المنظمات للأفراد استباقية ومبنية على أسس تخدم أهدافها، والآتجأ إلى الانتظار والاعتماد على التعيين أو التكليف للحصول على خدماتهم، وعليه لا بدّ للمنظمات الرياضية أن تبادر في

استقطاب الأشخاص المناسبين لخصائصها التنظيمية عبر استراتيجيات جذب واختيار مبنية على مجموعة من المقومات الواجب توافرها في المتقدمين للعمل فيها، مما ينأى بهم عن الوصول إلى حالة الانهك والتآكل المستقبلي وبالتالي الوصول إلى حالة الندم، ومما لاشكّ فيه فإن السمات الشخصية للمتقدمين للعمل في المنظمة الرياضية ومدى ملاءمتها لمنظومة العمل فيها لابد أن تأخذ حيزاً كافياً من الاهتمام، مع الحرص على منحهم الدور الذي يتناسب مع سلوكياتهم الشخصية وقدراتهم المعرفية والمهارية لضمان الاحتفاظ بالمبدعين منهم في المستقبل، مع مراعاة منحهم الفرصة للحكم على مدى توافق سماتهم الشخصية مع سمات المنظمة عبر برامج التعايش الاجتماعي والوظيفي داخلها وعلى الرغم من أن عملية اختيار الأعضاء تعدّ أمراً غاية في الأهمية داخل المنظمة ولكن لا يخفى علينا بأن الموائمة الفكرية والاجتماعية لها التأثير الأكبر في حالات التكيف الفردي والتنظيمي.

ولكي تطير الطيور مع أشكالها وتستمر في الطيران والارتفاع إلى أعلى طبقات سماء النجاح المهني والتنظيمي، لابد من إبراز الدور الحاسم الذي تؤديه عمليات الجذب، والاختيار، والرفض للموارد البشرية في المنظمات الرياضية في توفير التجانس داخل هيكلها التنظيمي بمرور الوقت، بهدف الوصول الإبداع والابتكار والتطور الرياضي، وبذلك أصبح لزاماً على المنظمات الرياضية إعادة النظر في أساليب التوظيف والاستقطاب لأعضائها لضمان امتلاك رأس المال البشري القائم على الشخصية المتجانسة والتنافسية الطامحة لتحقيق النجاح الشخصي والتنظيمي.

ماهي الدورات المتوسطة لكتل التدريب المرحلي

د. وليد الكبيسي

waleed68777@gmail.com



يتوقف بناء الدورات المتوسطة خلال التدريب المرحلي على الخصائص الرئيسية من حيث نوع القدرات المستهدفة، سوى كانت تلك القدرات (بدنية أو حركية مهارية)، مع مراعاة طريقة أو سائل التدريب في بناء مكونات الحمل التدريبي، وفقاً لخصوصية النشاط، فضلاً عن متابعة تطور تلك القدرات واثر التدريب المتبقي لكل مرحلة من تلك المراحل، ويمكن أن يتم تقسيم الدورات المتوسطة بناءً على الهدف منها وكما يلي:

1. الدورة المتوسطة التراكمية:

أن الهدف الرئيس من الدورة التراكمية هو تطوير القدرات الاساسية من خلال بناء قاعدة أساسية رصينة للأجهزة الجسم الحيوية.. والتي تحدث كاستجابات في البداية لتلك الأجهزة ومن ثم تراكم التدريب بما يعرف بأثر التدريب المتبقي، لكل دورة الى أن تصل تلك الأجهزة الى حالة التكيف الأولي ، والتي يتم من خلال تدريب على القدرات الاساسية كالتحمل العام، والقوة العضلية، وانماط عامة للمهارات الحركية، مع الأخذ بنظر الاعتبار أن تكون الشدة في هذه المرحلة بالانخفاض مع حجم حمل عالي، وتكون مدة دورة التراكم من 2-6 أسابيع مع المحافظة خلال هذه الدورة على استعادة الحالة الطبيعية، والغرض من ذلك توفير التكيف المورفولوجي مع رصد مستوى تلك

القدرات الاساسية المستهدف تطويرها للمحافظة على أثر التدريب المتبقي والذي يستمر لفترة طويلة.

2. دورة التحول المتوسطة:

تعتبر هذه الدورة هي ترجمة للدورة التراكم من خلال التقدم بالتكيفات للمهارات العامة التي أكتسبها الرياضي خلال تلك الدورة والانتقال الى المهارات الخاصة، ويتم ذلك من خلال التركيز على نشاط التخصصي من خلال الجمع بين القدرات الهوائية والقدرات اللاهوائية أو الحمل اللاهوائي أو التحمل العضلي الخاص أو الأداء المهارى، إذ أن القاعدة الفسيولوجية هو بناء قدرات هوائية كأساس لبناء القدرات اللاهوائية، وهذا ما يوفر قاعدة للأجهزة الحيوية لتحمل الجهد البدني، مع الأخذ بنظر الاعتبار تحديد الاهداف الرئيسية المستهدفة من خلال الاهتمام بطرائق أو أساليب التدريب الملائمة لكل نشاط، من خلال التركيز على النشاط التنافسي، ويمتاز حمل التدريب في هذه المرحلة بارتفاع شدة الحمل التدريبي مع انخفاض في الحجم، والمدة الزمنية لدورة التحول من 2-4 أسابيع مع الاستفادة من أثر التدريب المتبقي للتدريب التراكمي من دورة المتوسطة الأولى، مع تأكيد على المدرب على لا تكون الراحة المعطاة راحة كاملة اي (عودة الرياضي للحالة الطبيعية) من أجل حدوث تراكم للتعب الطبيعي كاستجابة للتدريب والمحافظة على أثر التدريب المتبقي لمدة طويلة.

3. دورة الإنجاز المتوسطة:

كتلة دورة الإنجاز هي الكتلة الأخيرة لمرحلة ما قبل المنافسة، وتتماز هذه الكتلة بانخفاض شدة الحمل التدريبي، ولغرض من ذلك تحقيق الاستشفاء(الاسترداد) الى أقصى درجة من أجل استعادة الرياضي للوصول الى أقصى قمة من الأداء أثناء المنافسة، وفي مرحلة المنافسة يزداد شدة الحمل ويقل حجم التدريب، وتكون ظروف التدريب في دورة ما قبل المنافسة مشابهة الى

خصائص المنافسة للنشاط الممارس (المحاكاة) للحصول على أفضل أداء
وحسب نوع الفعالية ، مع التأكيد على يكون الحجم (منخفض أو متوسط) قبل
المنافسة من أجل استعادة الحالة الطبيعية قبل المنافسة المقبلة، ومدة دورة
الإنجاز 8-15 يوم. مع رصد حالة الرياضي تجنباً لزيادة الإجهاد الانفعالي...
و من الجدير بالذكر بأن نموذج كتل التدريب المرحلي لتصميم الدورة
السنوية الكبرى يتكون من 5-6 مراحل تدريبية، وتتكون كل مرحلة تدريبية من
3 دورات متوسطة، بحيث تنتهي كل مرحلة تدريبية بمنافسة، لضمان الحصول
على أفضل أداء للرياضي في لحظة معينة (المنافسة).

الصدمة النفسية للإصابات الرياضية لذوي الهمم

م.د. طه غافل عبد الله حسين الطائي

العراق – جامعة تكريت – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

009647707960156

Taha.sport@tu.edu.iq



ذوو الهمم و الإرادة :

هو مصطلح يُطلق على الأشخاص الذين يحتاجون إلى بذل قدر كبير من الطاقة و الهمة ، للتأقلم مع ظروف الحياة العادية و ممارسة حياتهم بشكل طبيعي مثل الرياضيين الاسوياء ، و اجتياز العقبات التي نشأت نتيجة اختلافاتهم الجسدية ، أو هم من يُطلق عليهم أيضاً (ذوي الاحتياجات الخاصة).

مفهوم الاصابة :

الاصابة حالة شائعة لدى ممارسة التدريب البدني ويصاب بها اللاعبون على مختلف درجاتهم او العابهم الفردية والجماعية وكلمة اتية من الكلمة اليونانية بالأصل والتي يقابلها في قاموس اللغة العربية تلف او عطب او جرح. اما من الجانب النفسي للإصابة من وجهة نظر فرويد واتباعه فإنها صعوبات وصددمات ذات تأثير مخيف وغالبا ما تكون مصحوبة بخبرات مؤلمة بحيث تختلف اثارها على شخصية المصاب.



الصدمة النفسية :

هي جرح نفسي يحصل جراء وضع مؤلم و شاق و مخيف يولد نوعا من الرعب و يسبب هزة عنيفة و يترك اثرا في شخصية الرياضي .
و جاءت التكنولوجيا الحديثة و علوم التأهيل مثلا لعلاج الوظيفي و العلوم الطبية لكي تقدم حلاً رائعاً للكثير من الأشخاص ذوي الهمم من الرياضيين بحيث تمكنهم من استخدام كم كبير من الأجهزة و الأدوات كانت في السابق حكراً على الأشخاص غير المعاقين ، و تسهل عليهم أمور حياتهم اليومية .
و من هذه الأجهزة أو الأدوات مصمم فقط للأشخاص ذوي الهمم و البعض الآخر عبارة عن أجهزة و أدوات عادية تم تكييفها و إجراء تعديلات عليها لكي تمكن الأشخاص ذوي الهمم من استخدامها .
و هناك أجهزة قام ذوو الهمم بأنفسهم بتطويرها أو ابتكارها لكي تناسب استخدامهم

ابتداء من عام 2000 و مع تطور الأجهزة بدأ الكثير من الأشخاص ذوي الهمم من استخدام هذه الاجهزة لكي تساعدهم على اداء حياتهم اليومية و الاندماج مع العالم الخارجي و مشاركة الاسوياء في كل امور الحياة و منها الحياة الرياضية .

و تبين البحوث التي أجريت أن مستويات القلق ، التوتر ، و الاكتئاب هي مرتفعة بعد الإصابات الرياضية ، و ان الفرد منهم يتحمل الكثير من الضغط

الذي ينطوي على الفوز باعتباره أهم جانب في المباراة ، و لابد من تحقيقه إذا لم يتم الفوز في المباراة.

انواع الصدمة النفسية :

1. الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة مباشرة.
2. الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث اصابة.

3. الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث اصابة.

اعراض الصدمة النفسية:

1. الرفض و عدم الثقة.
2. العدوانية.
3. مشاكل في النوم بعد التعرض لحادثة الصدمة.
4. القلق.
5. الخوف.

ظواهر الصدمة النفسية :

- أعراض الصدمة النفسية هي الظهور المفاجئ للأعراض الآتية :
1. ظهور حالات الخوف و التردد في سلوك الرياضي.
 2. ظهور اخطاء مهارية و خطئية عديدة .
 3. فقدان الرغبة بالتدريب و المنافسة .
 4. تظهر الكراهية بشكل عالي لبعض التمرينات أو بعض الأجهزة أو بعض الاشخاص المسببة للاصابة.
 5. ضعف القابلية على تركيز الانتباه .
 6. نفاذ الصبر بسرعة .

إسعاف المتأثرين بالصدمة النفسية :

1. نقل الشخص المصاب من مناطق التوتر و مكان حدوث الإصابة الى مكان اكثر امانا .
2. سماع الرياضي و اعطائه الوقت الكافي ليتحدث عن الإصابة و بالطريقة التي تناسبه .
3. افساح المجال للرياضي المصاب بالصدمة النفسية للتعبير عن مشاعره اثناء الإصابة و ما بعدها .
4. توفير جو ملائم من الامان .
5. استخدام التدريب العقلي و الاسترخاء للوصول بالرياضي الى جو مناسب من الراحة و تجاوز الازمة النفسية التي سببت الصدمة.
6. الدخول في مناقشة سليمة مع الرياضي المصاب عن كيفية تجنب الإصابة بالصدمة النفسية و ما هي اجراءاته الكفيلة لعدم تكرارها لاحقا .
7. العمل على دمج الشخص المصاب في أعمال و أنشطة جماعية تساعد في عملية التفريغ الانفعالي .

التوجيه النفسي للحكام كرة اليد

م.م مخلد نعمة هارون الجبوري

المديرية العامة للتربية النجف الأشرف

mokaledh@gmail.com

المقدمة :

يعد الحكم أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، فاللاعب والمدرّب والإداري والحكم عناصر أساسية تساهم في النهوض بالرياضة لتحقيق أهدافها في المجتمع والحكم شخصية تربوية تتحمل مسؤولية عملية التحكيم في الأنشطة الرياضية، ويرتبط عمل الحكم خلال المنافسات أو اللقاءات الرياضية بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها وقد تؤدي في النهاية إلى الإنهاك الذهني والبدني للحكم؛ الأمر الذي قد يؤثر على مستوى قدراته البدنية والفسولوجية وعلى حالته النفسية بشكل عام وعلى مستوى أدائه في التحكم وقدرته على اتخاذ القرارات. ومن الملاحظ في المواقف الرياضية المتعددة قد يواجه الحكام بعض المشكلات مع الجمهور أو اللاعبين أو الجهاز الفني أو الإداري أو عوامل وضغوط أخرى؛ مما قد يؤثر عليه بصورة سلبية؛ حيث يضعف من ثقته بنفسه وينمى فيه مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين كما قد يشعر الحكم بأنه غير كفاء في عمله وقد ينتابه الصراع الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزال مهنة التحكيم. وتعد المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية والمتغيرة، وهي بمثابة موقف اختباري تقويمي لقدرات الرياضي تحمل في طياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على الأداء الرياضي.

معادلة القدرات الكامنة للحكم:

لقد وضع عمرو بدران في مجال تقويم الشخصية الرياضية معادلة القدرات الكامنة للحكم سنة 2006م، وتستخدم هذه الدراسة لكي يمكن من خلالها أن نحدد الحكم الفعال، وذلك من خلال السمات التالية:

المظهر: من الضروري أن يهتم الحكم بمظهره؛ حيث إن أول ما نراه من الآخرين قبل معرفتهم هو مظهرهم، وبالقطع هذا المظهر له تأثير إيجابي أو سلبي في نفوس أعضاء المنظومة الرياضية.

التأهيل العلمي: لم يعد التحكيم الرياضي نظريات وآراء فردية كما كانت في الماضي، وإنما التحكيم الرياضي اليوم فرع من الأهمية بمكان في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. ولذا، فإن الحكم الذي لا يمتلك علمًا لن يحقق أدنى نجاح، وذلك لأن العلم تغلغل اليوم إلى كل مناحي الحياة، ولا يعقل أن يكون حكم أميًا في مجال عمله..

الضمير: الحكم إنسان يدرك أن عليه مسئولية، ولا بد أن يبذل كل جهده لكي يؤديها على أكمل وجه حتى لا يتعرض للعتاب النفسي واللوم الداخلي.

العدل: يتضمن العدل النزاهة في مواقف اللعب بدون تحيز، والحكم يقوم أساسًا بالقضاء نحو اللاعبين والقواعد التي تحكم المشاركة

اتخاذ القرار: قدرة الحكم على اختيار البديل الأمثل من بين عدة بدائل متاحة في موقف معين دون التأثر بأحكام الآخرين

الصدق: يتضمن السلوك الواضح والتربية والأمانة في قول الحق، والتكلم بصراحة في قوة وحماس، والحكم الذي يمتلك هذه الخصائص دائمًا ما يمتلك شيئًا يعطيه.

الشجاعة: قدرة الحكم في التغلب على الخوف والتوجيه الواعي لسلوكه في المواقف التي تتصف بخطورتها

المسئولية: وتتضمن مسؤولية الحكم عن أفعاله، أي تحمل نتائج ما يتخذه من قرارات سواءً كانت هذه النتائج إيجابية أو سلبية بدون أن يلقي اللوم على الآخرين، فالحكم هو المسئول عن نتيجة المباراة.

الطلاقة اللفظية: يجب أن يتمتع الحكم بالطلاقة اللفظية والقدرة على توصيل أفكاره والثقة في النفس أثناء الكلام وتنويع نغمة الصوت حسب طبيعة الموقف والقدرة على التأثير في الآخرين بأسلوبه.

التركيز: قدرة الحكم على الاحتفاظ بالانتباه على أدائه الفني أثناء المنافسة الرياضية.

الثقة بالنفس: سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الإنسان لصورة نفسه أو ذاته أو تصور عن نفسه، وخصائص الثقة بالنفس لدى الحكم يمكن أن تظهر في السلوك الذي يتميز بـ: **السعادة - الواقعية - الصلابة - الحذر - اليقظة -**

الحيوية - الطاقة - الخلو من الخوف - القلق - الأمان - الطمأنينة.

الثقة والغرور لدى الحكم: حيث إن الكثيرين يخلطون بين الثقة والغرور، فأليك هذا الجدول الذي يبين بعض الصفات الكاشفة للتمييز بين الحكم الواثق والحكم المغرور، مع مراعاة أن أول من يجب أن تطبق عليه نفسك.

الحكم الواثق	الحكم المغرور
متواضع	متكبر
يعيش بشخصية هادئة ومرتنة	مضطرب
متماسك	متناقض
يعترف بالفضل لأهله	يتنكر للآخرين
يتريث ويأمل	يستعجل النتائج
يتقبل الآراء السديدة	يكره النقد
يحب أن ينفع الآخرين	تتعارض مصلحته مع مصالح الآخرين
يفرح بتفوق الآخرين ونجاحهم	يحقد إذا فاز أو نجح أحد
يعيش فرحاً مطمئناً داخل نفسه	يشعر بالشقاء والتعاسة في داخل نفسه
يفتدي بالسباقين وقيس نفسه بما يحققه من	يقيس نفسه في ضوء الفاشلين

عمل	يؤنب نفسه تأنببأ إجاببأ بقود إلى التعديل والتقدم
يؤنب نفسه تأنببأ سلبيبأ بقود إلى التقاعس	مندفع ومتهور في أكثر تصرفاته
واقعي لا يعطى الشيء أكبر من حقه أو حجمه	يعتبر المشكلة الصغيرة كبيرة والعكس
مرن، ومتأنبي	متصلب، ومتعجل
اهتماماته عميقة	اهتماماته سطحية
يزرع حبه في قلوب الآخرين	يستجدى الآخرين لكي يحبوه
قوى الرقابة الذاتية	ضعيف الرقابة الذاتية
التناسب بين العقل والرغبة والإرادة	التناقض بين العقل والرغبة والإرادة

الحكم والإدارة الرياضية: و يقصد بها تحديداً الإدارة في الاتحادات الرياضية، لأنها هي التي تقود الحركة الرياضية؛ فغالباً لا تتدخل الدول في شئون الاتحادات الرياضية، فهي تترك للاتحادات حرية التصرف كهيئة لها اختصاصاتها، فإذا كان هؤلاء الناس غير مؤهلين لقيادة حركة رياضية تنشأ مثل هذه المشكلات، وهذا باختصار شديد أسباب المشكلة.

الحكم والإعلام الرياضي: فقبل أي لقاء رياضي نفاجاً أنه يوجد شحناً إعلامياً للجمهور وللاعبين، وكأننا في مواجهة معركة حربية، وتكون أعصابنا هادئة عندما نلتقي مع فرق أجنبية، ونلعب بدون أية مشكلات، بينما يتم هذا الشحن، وهذه المشكلات عندما نتقابل كفرق عربية مع بعض، لدرجة أنه من الضروري حذف كلمة هزيمة من قاموس الإعلام الرياضي، فلقد اعتبرنا أننا داخل لقاء رياضي:

الحكم والتعصب: التعصب ظاهرة اجتماعية لها بواعثها النفسية، وهي تنشأ أولاً وقبل كل شيء من بواعث نفسية لا علاقة لها في الأصل بالعقيدة الدينية. وتفسر اتجاهات التعصب على النحو التالي: إن العدوان طاقة انفعالية لا بد لها

من منفس، ويتخذ لذلك موضوعًا معينًا تفرغ فيه الشحنة الزائدة، وإذا لم يتمكن العدوان من أن يصل إلى مصدر، فإنه يلتمس مصدرًا آخر يصبح كبش الفداء. ومثال على ذلك الحكم الذي يوجه له الجمهور التوبيخ والإهانة، ثم لا يستطيع أن يرد على الجمهور، فإنه عندما يعود لمنزله يصب غضبه على زوجته وأبنائه. ويحتمل أن يتحول العدوان لدى الإنسان من موضوع إلى موضوع آخر، أو يستبدل هدفًا لغرض التفريغ والتخلص من الشحنات المكبوتة، وإذا ما منع هذا التحول أو الاستبدال، ارتد نحو الذات، وبذلك تفتك النفس بنفسها.

الحكم واتخاذ القرار : تعد عملية اتخاذ القرار أساسية ومهمة في حياة المجتمعات، فكل وظيفة من الوظائف السياسية والقانونية والتربوية ... وغيرها من الوظائف الأخرى تنظم من خلال القرارات التي تتخذها القادة في هذه المجتمعات، لذلك يؤثر القرار المتخذ على حياة الفرد والجماعة، وتعد الحياة سلسلة من القرارات التي يتخذها القائد كي يتكيف مع البيئة والمواقف التي يمر بها، ويلعب العامل النفسي والمواقف التي يمر بها الفرد دورًا كبيرًا في عملية اتخاذ القرارات.

وتعد عملية اتخاذ القرارات المحك الرئيسي لقياس مهارة القائد الإداري لأنها جوهر قيادته ودليل حكمته.

ويشير كلاً من كمال درويش، وسهير المهندس (1993م)، إلى أن عملية اتخاذ القرار تعد المحك الرئيس لقياس مهارة القائد لأنها جوهر قيادته ودليل حكمته في اتخاذ القرارات الحكيمة التي يصدرها، كما أنها تساعد في تقرير مستقبل الهيئة التابع لها سواءً نجاحًا أو خلاً أو انحرافًا، فهي من أدق وأصعب العمليات الإدارية على الإطلاق. ولعملية التحكيم الأثر الكبير في الارتقاء بمستوى اللعب؛ حيث يشير صبحي نصير (1997م)، أن الحكم هو

الرجل الرياضي الذي يدير المباراة، ويعمل على حماية اللاعبين، وكذلك عليه التصرف في الحالات التي لم ينص عليها القانون، كما أنه يمنح السلطة التامة والسيطرة الكاملة وأحكامه نهائية، ولذلك يجب أن تتوفر لديه الثقة في نفسه وفي قدرته على اتخاذ القرارات وقدرته على الحكم والتحكيم معتمداً على نفسه في أكثر الحالات التي يكون هو قاضيها الأوحد.

ويرى محمد حسن علاوي (1998م)، أن حياة الإنسان كلها عملية اتخاذ قرارات لأن عدم قدرة الفرد على الاختيار بين بعض البدائل تؤدي إلى نشأة الصراع النفسي وهي مرحلة يعيشها الإنسان في حالة عدم قدرته على المفاضلة والاختيار بين مختلف دوافعه وأهدافه سواءً



كانت هذه الدوافع إيجابية أو سلبية

إرشادات للحكم الرياضي المصاب:

فيما يلي بعض الإرشادات التي يجب على الحكم إتباعها، وهي:

- تجنب التهويل من حجم الإصابة.
- وضع أهداف محددة لنفسه، والسعي لتحقيقها.
- استخدام تدريبات التصور العقلي، والتي تساعد في سرعة الشفاء والتأهيل.
- استخدام تدريبات الاسترخاء لما لها من تأثير إيجابي في خفض مستوى القلق لديه.
- الاشتراك في الأنشطة الترويحية للتخلص من الضغوط النفسية وأخذ قسط وافر من الراحة.
- التعرف على مراحل علاجه وتأهيله؛ الأمر الذي يساهم في زيادة دافعيته نحو التعاون مع الجهاز الطبي الرياضي من أجل استعادة الشفاء.

➤ تجنب الحديث السلبي مع الذات، والاهتمام بالحديث الإيجابي مع الذات حتى يمكن مواجهة الآثار السلبية للإصابة الرياضية.

المصادر :

1. إبراهيم عبد ربه خليفة: ضغوط المنافسة والرعاية النفسية للرياضيين، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، 12 أبريل 2007م.

2. Andersen and Lars :Rule Violations as a Cause of Injuries in Male Norwegian Professional Football:Are the Referees Doing

3. السيد عبد المنعم محمد: عوامل الضغط النفس وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية: دراسة تحليلية مقارنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 2001م.

ظاهرة المنشطات الرياضية

م.م زهراء راضي جبار

وزارة التربية - مديرية تربية ميسان

لقد انتشر في الآونة الأخيرة استخدام المنشطات بين الرياضيين على نطاق واسع حيث ان المنشطات الرياضية على عمومها هي هرمونات ومواد تنتج في الجسم طبيعيا وتقوم بتحفيز بناء أنسجته وتطورها، ولكن يقوم متعاطوها بتزويد أجسامهم بها من مصدر خارجي، عبر الحقن مثلا، وبتركيز مرتفع جدا ظانين انهم بذلك يحفزون بناء عضلاتهم، و يمكن تعريف المنشطات حسب الإتحاد الدولي للطب الرياضي حيث يعتبرها مختلف الوسائل الصناعية المستخدمة لرفع الكفاءة البدنية و النفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي، و المنشطات ليست مجموعة من العقاقير فحسب كما هو شائع بل ثمة وسائل أخرى محظورة تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي مثل نقل الدم، وتدخل تحت مسمى المنشطات أيضا العقاقير المهدئة، التي تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي بشكل كبير في بعض الرياضات مثل الرماية والقوس والسهم، وتستخدم للتقليل من الشعور بالألم كما في رياضة الملاكمة والمصارعة، وتدخل هذه العقاقير ضمن المنشطات باعتبارها وسيلة صناعية لرفع مستوى الأداء الرياضي ، لقد اثبت أن استخدام المنشطات يؤدي إلى التأثير الإيجابي وبالتالي على المستوى الرياضي للاعب إذا ما تم هذا الاستخدام إلى جانب العملية التدريبية، ولكن هذا الاستخدام يحتوي إلى جانب التأثير الإيجابي على النواحي البدنية والوظيفية على تأثير آخر سلبي مصاحب اعراض جانبية يؤثر بصورة سلبية على صحة الفرد الرياضي المتعاطي بصورة عامة، فقد تظن للوهلة الأولى أن تعاطي المنشطات مقتصر على الذكور، ولكن

الإناث الرياضيات قد يتعاطينها أيضاً، ولذلك فإن مخاطر المنشطات تضم ثلاث مجموعات، الأولى تشمل الذكور والإناث، والثانية تقتصر على الذكور، والثالثة تقتصر على الإناث. ومع أن بعض المنشطات قد تزيد حجم العضلات وقوتها إلا أن ثمن ذلك يكون غالياً حيث إن بعض العلماء يعتقدون إن استخدامها على المدى الطويل قد يعرض الرياضي للإصابة بالنوبات القلبية والسرطان والعقم في المستقبل حيث أن استخدام المنشطات يصل باللاعب إلى مرحلة من الإجهاد النفسي الفسيولوجي، واللاعب الذي يتناولها ويعتاد عليها نجده كل مرة يأخذ نسبة أكبر حتى يصل إلى درجة التسمم .

وسائل العملية التربوية والتعليمية

سعيد كاظم راشد

جامعة بابل / كلية العلوم

Sydalmmwr47@gamil.com

أولاً: المعلم:

إن المعلم هو الخبير الذي وظفه المجتمع لتحقيق أغراضه التربوية فهو من جهة القيم الأمين على تراثه الثقافي، ومن جهة أخرى العامل الأكبر على تجديد هذا التراث وتعزيزه، وقد قال المربي الكبير عبد العزيز السيد: (إن المعلم هو العمود الفقري للتعليم، وبمقدار صلاح المعلم يكون صلاح التعليم، فالمباني الجيدة والمناهج المدروسة والمعدات الكافية تكون قليلة الجدوى إذا لم تتوفر المعلم الصالح. بل إن وجود هذا المعلم يعوض في كثير من الأحيان ما قد يكون موجوداً من النقص في هذه النواحي). أما أهميته في العملية التعليمية التعليمية فهي: إدارته للتعلم الصفي، موجه للتعلم، علاقاته بالمجتمع المدرسي.

الإعداد العلمي الحالي للمعلمين: لم يكن هناك معاهد ومدارس تعد المعلمين للمراحل الدنيا الابتدائية والثانوية في العصور القديمة والوسطى، أما الجامعات التي نشأت في أواخر العصور الوسطى في أوروبا، فقد كانت تعد المعلمين الذين يقومون بتدريس الفروع الراقية من العلم. وبعد ذلك تطور إعداد المعلمين كثيراً حتى وصل ما عليه اليوم. ففي كليات المعلمين أقسام التربية الملحقة بالجامعات اليوم يتم إعداد المعلمين للمراحل الدنيا الابتدائية والثانوية بالطريقة التالية:-

1. علم الصحة والتربية البدنية.
2. التفكير السليم والقدرة على التعبير باللغة القومية.

3. تزويد الطلبة المعلمون بمواد خاصة.

4. دراسة نفسية الأطفال.

5. الدراسة الاجتماعية.

ويجب أن يكون للمعلم خصائص عديدة ومميزة (الجسمية والعقلية والخلقية).

وكذلك يجب اتخاذ وسائل عديدة لتأمين المعلمين الصالحين ومنها: -

1. حسن اختيار الطلاب لمعاهدة إعداد المعلمين.

2. حسن اختيار الأساتذة لمعاهد إعداد المعلمين.

3. بث الطمأنينة في نفوس المعلمين.

4. إحلال المعلمين منزلة اجتماعية رفيعة.

الفنون التربوية التي يتبعها المعلم مع طلابه:

1. تحديد الأهداف التعليمية.

2. التأكد من توافر الاستعداد التعليمي.

3. تنويع طرق التدريس.

4. تنويع أساليب التقويم " المقابلة - الاستبيان و- السيرة الذاتية - قوائم

الترتيب - اختبارات الذكاء والشخصية " .

5. التعزيز الايجابي والسلبي.

6. التغذية الراجعة " المعلومة المختبرة " .

7. استغلال خبرات التلاميذ.

8. تأكيد وحدة المعرفة.

9. مراعاة الفروق الفردية.

خطوات التدريس الناجح للمعلم:

لإخراج درس ناجح يجب على المعلم أن يعرف الأمور الآتية:

1. اعرف عملية التدريس: إن أي مهنة لا يمكن أن اتقانها إلا بعد الإلمام بأصولها ومبادئها. وللتدريس - الذي هو عملية التعليم والتعلم - أصول وقواعد، منها ما يخص المعلم ومنها ما يخص المتعلم ومنها ما يخص المادة ومنها ما يخص أسلوب التعلم ووسائله. وهذا ما يدور حوله غالباً علم النفس التربوي. وإمام المعلم بالطريقة التي يتم بها التعلم، والأشياء التي تؤثر فيه سلباً أو إيجاباً، يساعده على اختيار الطريقة الصحيحة في التدريس التي تناسبه وتناسب طلابه ومادته. ويساعده على تلافي كثير من الأخطاء التي يقع فيها كثير من المعلمين.

2. اعرف أهداف التدريس (الأهداف العامة / الأهداف الخاصة / الأهداف السلوكية).

للأهداف في أي عمل أهمية كبيرة تتلخص في الآتي:

- 1. توجيه الأنشطة ذات العلاقة في اتجاه واحد، وتمنع التشتت والانحراف.**
- 2. إيجاد الدافع للإنجاز، وإبقاؤه فاعلاً.**
- 3. تقويم العمل لمعرفة مدى النجاح والفشل.**

3. اعرف طلابك (مستواهم / خصائصهم العمرية / أفكارهم): عندما يواجه المدرس طلابه لأول مرة فإنه يشعر انه يواجه عالماً مجهولاً لديه إلى حد بعيد. لكنه في الغالب عبارة عن فئة متجانسة بشكل عام من حيث العمر والخصائص النفسية والعاطفية. لذا فإن معرفته المسبقة بالخصائص العامة لتلك الفئة يفيد في وضع القواعد للتعامل معها. وتفسير كثير من تصرفاتهم بل وأحياناً يستطيع أن يتوقع - إلى حد كبير - ما يمكن أن يصدر من سلوك أو يحدث من مشكلات تعليمية، كذلك معرفة مستوى الطلاب الاجتماعي وخلفيتهم الثقافية ونوعية أفكارهم يفيد في أسلوب طرح الأفكار وعرض الدرس، واختيار الأمثلة.

4. **اعدّ دروسك جيدا:** الإعداد الجيد للدرس هو المخطط الي يتوصل به المدرس إلى أهدافه من الدرس وبالتالي إلى درس ناجح.

خطوات الإعداد:-

➤ **تحديد الأهداف:** على المعلم أن يحدد أهداف الدرس بدقة ووضوح، ويصغها صياغة صحيحة.

➤ **الإعداد الذهني:** وهي رسم الخطة لتحقيق تلك الأهداف.

➤ **الإعداد الكتابي:** وهو تسجيل لطريقة سير الدرس شكل خطوات واضحة ومحددة، مع مراعاة في كل خطوة عامل الوقت وارتباطها بأهداف الدرس.

➤ **إعداد متطلبات الدرس:** حيث ينبغي على المدرس الاهتمام بتحضير الوسائل التعليمية المعينة والتأكد من صلاحيتها وإمكانية استخدامها في المكان الذي ستستخدم فيه. وينبغي ألا يؤجل إعداد الوسيلة إلى بداية الدرس حيث أن هذا يضع الكثير من الوقت، وقد لا تكون الوسيلة المرادة متوفرة أو صالحة للاستعمال.

➤ **التنبؤ بصعوبات التعلم:** حيث أن المدرس الناجح هو الذي يستطيع أن يتنبأ بعناصر الدرس التي ستكون صعبة على الطلاب، فيحسب لها الحساب أثناء إعداد الدرس فيكون مستعدا لها فلا تفسد عليه تخطيطه لدرسه.

➤ **التدريب على التدريس:** بعض الدروس - أو بعض الخطوات فيها - وخاصة التي تقدم لأول مرة قد تحتاج إلى شيء من التدريب، فلا بأس أن يقوم المدرس بالتدرب عليها ليضمن أن يقدمها بصورة مرضية أمام الطلاب.

5. **استخدم طريقة التدريس المناسبة:** للتدريس عدة طرق، وليس هناك طريقة من هذه الطرق صالحة لكل الأحوال بل هناك عدة عوامل تحدد متى تكون طريقة ما أكثر مناسبة من غيرها، وعلى المدرس ان يقوم بتحديد ما يناسبه من هذه الطرق في ضوء المعايير التالية:

➤ الدرس المراد شرحه.

➤ نوعية الطلاب.

➤ شخصية المعلم وقدراته

6. كن مبدعاً وابتعد عن الروتين: إن التزام المدرس بطريقة واحدة في جميع

الدروس، يجعل الدرس عبارة عن عمل رتيب ممل، لذا عليه ان يحاول دائما أن يتعامل مع كل درس بشكل مستقل من حيث الطريقة والأسلوب، ويكون مبدعاً في تنويع أساليب العرض. فعليه ان يختار لكل درس بدايته المشوقة، فمرة بالسؤال ومرة بالقصة ومرة بعرض الوسيلة التعليمية ومرة بنشاط طلابي. فكلما كانت البداية غير متوقعة كلما استطعت أن تشد انتباه الطلاب أكثر، كذلك يحاول - ما أمكن - أن يكون لكل درس وضعاً مختلفاً في تنظيم جلوس الطلاب، فمرة على شكل صفوف، وأخرى على شكل دائرة، وثالثة على شكل مجموعات صغيرة.. وهكذا.

7. اجعل درسك ممتعاً: على المعلم أن يتوقف ويراجع طريقته في التدريس إذا

رأى أنها سبب في إملال الطلاب، فالهدف ليس إكمال الدرس، بل الهدف هو إفادة الطلاب، فيقوم باستخدام الأسلوب القصصي عند الحاجة، فالنفوس مولعة بمتابعة القصة، ويسمح بشيء من الدعابة، فالدعابة تروح عن النفس وتطرد الملل، كذلك يحاول دائما - ما أمكن - أن يقوم الطلاب بالنشاط أنفسهم، لا أن يشاهدوا من يقوم بالعمل، كذلك على المدرس ان يرغب الطلاب في عمل ما يريده منهم ويجعل الأفكار تأتي منهم! فمثلاً بدلاً من أن يقول ذكروا الدرس السابق وسأعطيكم درجات في الواجب أو المشاركة، يقول لهم: "ماذا تحبون أن تفعلوا حتى أعطيكم درجات أكثر في المشاركة؟!.. ما رأيكم في مذاكرة الدرس السابق؟!"

8. استثر دافعية الطلاب: من الصعب جدا - إن لم يكن مستحيلا - أن يتعلم طالبا ليس لديه دافعية للتعلم. لذا على المدرس ان يبدأ بتنمية دافعية الطلاب واستثارتها للتعلم والمشاركة في أنشطة الفصل، مستخدما كافة ما يراه مناسباً من الأساليب التي منها: ربط الطلاب بأهداف عليا وسامية، استخدام التشجيع والحفز، تحديد أهدافا ممكنة ومتحدية، اشعال التنافس الشريف، المكافأة.

9. التعامل مع الطلبة بشكل شفاف وموضوعية وتجنب العنف معهم: ان دور المدرس هو ان يعلم لا ان يعاقب من لا يتعلم! فعليه ان يتذكر أنه ليس كل عجز في التعلم يرجع سببه إلى الطالب. وان يكون صبورا وان يلفظ ببطني التعلم والمهملين ويثق أن المهمل إذا رأى أن إهماله يزيد من تركيز المعلم عليه وتلففه به فسيكف عن سلوكه هذا. وغالبا ما يكون سبب الإهمال البطء في التعلم وغفلة المعلم عن ذلك، وأثبتت البحوث التجريبية أن نظرة المدرس لطلابه ذات أثر كبير على تحصيلهم وتقبلهم. فإذا كان المدرس ينظر إلى طلابه على أنهم أذكاء وقادرون على التعلم وجادون - ويحسون هم بذلك - فسيؤثر هذا إيجابيا عليهم، أما إذا كان المدرس ينظر إليهم على أنهم كسالى ولا يفهمون شيئا فسيكونون كذلك. لذا على المدرس أن يكون متفائلاً، وأن يظهر تقديره لاستجابات الطلاب ومشاركاتهم وأن يعلمهم الطموح ويثير حماسهم.

10. حافظ على نموك العلمي والتربوي والمهني: على المدرس أن يحرص دائماً على الاستمرار في نموه العلمي والتربوي، فإنه لا شيء من هذه الدنيا في ثبات فكل مالا ينمو فهو يذبل! لذا على المدرس تنمية نفسه بالقراءات الموجهة واللقاءات التربوية والدورات التدريبية.

11. استخدم وسائلك التعليمية بفعالية: للوسائل التعليمية أثر كبير في التعلم، فهي:

- توفر على المعلم الكثير من الكلام النظري.
 - تجذب انتباه الطلاب.
 - تكسر رتابة الشرح والإلقاء.
 - تثبت المعلومة.
 - توضح الفكرة بشكل أكبر من الكلام المجرد.
- فعلى المعلم استخدام الوسائل المتوفرة - سابقة الصنع - أو يقوم بإعدادها بنفسه أو يكلف الطلاب بذلك، وان يتأكد أن الوسيلة واضحة وأن الهدف الذي يريده منها ظاهر للطلاب، فكلما كانت الوسيلة سهلة وبعيدة عن التعقيد فذلك أفضل، وأن يجعل الوسيلة شيقة وجذابة، ويكون مبدعا فيها مبتعداً عن التقليد، ويكون حذراً من الوسائل الخطرة، ويتأكد أن مكان الدرس مهياً لاستخدام الوسيلة، مثلاً: وجود مسمار أو شريط لاصق لتعليق اللوحة، مصدر كهرباء، فصل مظلم... إلخ، وألا تستخدم وسيلة لا يعرف طريقة تشغيلها، فهذا قد يسبب شيئا من الآتي:

- إفساد الجهاز، وقد يتضرر الطلاب أو المعلم بذلك.
- إضاعة الوقت في البحث عن الطريقة الصحيحة لتشغيله.
- الارتباك والإحراج الذي يقع فيه المدرس أمام طلابه نتيجة لعجزه عن تشغيل الجهاز.

12. "لا تغضب..!" غضب المعلم في الفصل على طلابه من أكثر الأشياء التي تجعله متوتر الأعصاب ومن ثم يفقد السيطرة على فصله، وتجعل الفصل في جو من الخوف والرهبة. وقد يقود الغضب المعلم إلى تصرفات تكون عواقبها وخيمة. والفصل ذو المدرس الغاضب بيئة مناسبة لمشاكل الطلاب.

كيف تتجنب الغضب؟

➤ تعرف على خصائص السلوك العامة للمرحلة التي تدرسها.

➤ توقع السلوك.

➤ لا تهول الأمر!

➤ إياك والظلم...!

13. يسروا ولا تعسروا: من المعلمين من يرى أن نجاحه في التعليم يقاس

بمدى تشديده على طلابه وتشدده معهم، وهذا غير صحيح، فالتيسير مطلب

شرعي وتربوي، والمدرس الناجح هو الذي يأخذ بأيدي طلابه ويصعد بهم

شيئا فشيئا بالحفز والترغيب وشيء من الترهيب، أما التشديد والتعنت فكل

يחסنه! والنفوس دائما تميل إلى من يسهل عليها الأمور.

14. حافظ على وقت الدرس: الوقت هو الدرس، فبدون الوقت لا يستطيع

المدرس أن يقدم درسا. لذا فعليه الحفاظ على وقت الدرس وجعل كل دقيقة

فيه تخدم الأهداف التربوية.

15. لا تسأل هذا السؤال: هناك سؤال يكاد لا يكون له أي فائدة، ومع ذلك

يسأله كثير من المدرسين، ويعتمدون على إجابته. ذلك السؤال هو: "هل

فهمت؟" فالمعلم عندما يسأل هذا السؤال فالمرجح أن الإجابة ستكون:

"نعم!" لأن غالب من يجيب على هذا السؤال هم الطلبة المتميزون، وأيضا

لأن من لم يفهم يستحي - غالبا - أن يجيب بـ "لا"، لأنه أولا يعرف أن

الإجابة التي يتوقعها المدرس هي: "نعم"، وثانيا لأن إجابته بالنفي تظهره

أنه أقل قدرة من زملائه. ثم إن الطالب قد يظن أنه فهم وهو لم يفهم! فلذلك

كان هذا السؤال ليس له أي فائدة، بل قد يكون خادعا.

والواجب على المعلم أن يتوصل إلى إجابة هذا السؤال دون أن يطرحه وذلك عن طريق التطبيقات التي يقيس بها مدى فهم الطلاب واستيعابهم الفعلي للمادة.

16. استعن بالله وابدأ.. فإن رحلة النجاح الطويلة تبدأ بخطوة واحدة، إن من يجلس ويتصور ما يجب عليه أن يفعله ليكون ناجحاً، ويكتفي بذلك لا يمكن أن ينجح أبداً، لكن من يبدأ العمل ويخطو الخطوة الأولى، ولو كانت صغيرة، فإنه قد وضع قدمه على الطريق.. ومن سار على الدرب وصل. فتسعة أعشار العبقرية إنما هي في بذل الجهد.

بشكل عام، ليكون الدرس ناجحاً على المعلم أن:

1. يهيئ الطلاب للدرس الجديد بتحديد أهدافه لهم وبيان أهميته.
 2. يتأكد من معرفة الطلاب لمقدمات الدرس ومتطلباته السابقة، ولو عمل لها مراجعة سريعة لكان أفضل.
 3. يقدم الدرس الجديد.
 4. يلقي الأسئلة على الطلاب ويناقشهم لمعرفة مدى فهمهم.
 5. يعطي الطلاب الفرصة للممارسة والتطبيق.
 6. يقيم الطلاب ويعطي لهم تغذية راجعة فورية عما حققوه.
- (أهداف واضحة ومحددة + طريقة صحيحة = درس ناجح.)

المصادر:

- محمود الربيعي حذيفة الحربي: اسس وفلسفة التعلم والتعليم , دار الصادق للطباعة والنشر, 2019 .
- ممدوح عبد المنعم الكناني واحمد مبارك الكندري (1992) سيكولوجية التعلم وانماط التعليم وتطبيقاتها النفسية والتربوية، الكويت، دار الفلاح للنشر.

➤ مكارم حلمي، ومحمد سعد (1999)، مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

➤ المعمري، سيف بن ناصر (2004) ورشة عمل مقدمة الى ورشة عمل المواطنة في المنهج المدرسي، وزارة التربية والتعليم، مسقط.

ملخصات أطروحات دكتوراه و الماجستير

مستخلص أطروحة دكتوراه

تأثير التوقف عن التدريب والعودة على متطلبات الاداء الخاص

وبعض المتغيرات الوظيفية و البيوكيميائية بركض 400 م .

الباحث: عبد الواحد بندر حنون

أشرف: أ. د ماجد علي موسى

جامعة البصرة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(1443هـ - 2022 م)

احتوت هذه الاطروحة على خمسة فصول حيث تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث حيث تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على اعطاء القيم الموضوعية التي تتعلق بمتطلبات الاداء الخاص والوظيفية والبيوكيميائية قيد الدراسة نتيجة التوقف عن اداء التدريبات التخصصية لظروف مختلفة .

أما مشكلة البحث فتمثلت بإيجاد الاجابة على بعض الاسئلة :

1. ماذا يحدث لمتطلبات الاداء الخاص بركض 400م حرة نتيجة التوقف عن

اداء التدريبات التخصصية لفترة معينة ؟

2. ماهي اول المتطلبات عودة للمستوى السابق بعد العودة للتدريب ؟

3. ماذا يحدث لبعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية اثناء التوقف عن اداء

التدريبات التخصصية والعودة ؟

وهدف الدراسة الى :

1. التعرف على التسلسل الزمني لهبوط مستوى متطلبات الاداء الخاص الى ادنى مستوى اثناء فترة التوقف عن التدريبات التخصصية .
 2. التعرف على التسلسل الزمني لعودة متطلبات الاداء الخاص للمستوى قبل التوقف جراء العودة للتدريب.
 3. التعرف على تأثير التوقف عن اداء التدريبات التخصصية والعودة على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية .
- وقد افترض الباحث :**

1. ان هنالك اختلافاً في زمن فقدان متطلبات الاداء الخاص نتيجة التوقف عن اداء التدريبات التخصصية في التدريب .
2. ان هنالك اختلافاً في زمن العودة لمتطلبات التدريب الخاصة الى مستوياتها قبل التوقف.
3. تتأثر المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية جراء التوقف عن اداء التدريبات التخصصية والعودة لممارسة التدريب .

✚ وشملت مجالات البحث المجال البشري عدائي نادي القرنة الرياضي لفعالية ركض 400م المشاركين في بطولة الاندية للموسم (2020- 2021) , أما المجال المكاني فكان مضمار العاب القوى في نادي القرنة الرياضي.

✚ اما الفصل الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية التي كان لها علاقة بموضوع البحث .

✚ اما الفصل الثالث فقد احتوى على منهجية البحث حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة ، كما احتوى على عينة البحث ووسائل جمع المعلومات والاختبارات والقياسات التي استخدمها الباحث فيها الاختبارات التتبعية لمعرفة مستوى الهبوط في جميع المتغيرات لمرحلة التوقف وتم اعادتها بعد تطبيق البرنامج التدريبي في مرحلة العودة (فترة

الاعداد العام , والخاص , والمنافسات) للتعرف على مستوى التطور في الاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية والبيوكيميائية.

✚ اما الفصل الرابع فقد شمل عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البدنية والوظيفية والبيوكيميائية وتم معالجتها احصائياً لبيان تأثير التوقف عليها ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي لمعرفة مستوى التطور في فترة العودة .

✚ اما الفصل الخامس فشمّل على الاستنتاجات والتوصيات

من خلال النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات وعلى مرحلتين :

✚ **أولاً : مرحلة الانقطاع :**

1. ان اول الصفات البدنية التي تراجعت بعد اسبوعين من التوقف كانت السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

2. ان اول المتغيرات الوظيفية التي تراجعت بعد اسبوعين من التوقف هو زمن الضربة القلبية .

3. بعد أربعة اسابيع من التوقف تراجع مستوى تركيز المتغيرات البيوكيميائية (انزيم LDH, و انزيم CPK) بالدم .

✚ **ثانياً : مرحلة العودة للتدريب :**

1. ان اول الصفات البدنية التي عادت ومنذ المرحلة الاولى شهر من التدريب هي السرعة والقوة السريعة .

2. بالنسبة لزمن الدورة القلبية اقصى تطور له كان بعد ثلاثة اشهر من العودة الى التدريب .

3. زمن كتم النفس سجل افضل تطور له بعد شهر من العودة للتدريب .

4. حجم الشهيق القسري سجل افضل تطور له بعد شهر من العودة للتدريب .

5. انزيم (cpk) كان اكثر تأثر بعد شهر من العودة للتدريب .

في ضوء ما توصل اليه الباحث من توصيات يوصي بما يأتي:-

1. يجب الاهتمام بالصفات البدنية عند وضع البرامج التدريبية وحسب نسب الهبوط لكل صفة .
2. التدرج بالأحمال التدريبية بعد التوقف وعدم اعطاء اللاعبين احمالاً تدريبية عالية ومكثفة في الموسم التدريبي وخاصة عندما يكون موعد البطولة قريباً لان هذا يؤدي الى زيادة مخاطر الاصابة والوصول الى مرحلة التدريب الزائد .
3. بعد العودة من التوقف على المدربين الانتباه الى اعداد برامج تدريبية تتسجم مع ما فقده اللاعب من قدرات بدنية وتحديد نسب التراجع في كل صفة لاستثمار الوقت بشكل افضل .
4. ضرورة اجراء الاختبارات و القياسات و بشكل دوري للاطمئنان على سير العملية التدريبية بالاتجاه الايجابي.

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

صناعة البطل في المجال الرياضي

كيف نجعل الاستحيل ممكناً

د. ريسان خريبط
د. محمد عثمان



موسوعة
التدريب الرياضي
الدورة للرياضات

التدريب الرياضي الدوري وتأسيس تدريب القوة

Periodization Training and Foundation Strength Training

دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن



مركز الكتاب للنشر

المصيرب الرياضي الدوري
وتأسيس تدريب القوة



د/زكى محمد



د/ريسان خريبط

هذا الكتاب

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.

فالיום 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 والتركيب الخاص بالتدريب الدوري نادراً ما تم الإشارة إليه، وذلك ببساطة، إلى 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 التدريبي الدوري للقوة العضلية والتحمل العقلي 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 العقلي 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.

دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



9 789772 947461

مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السقريات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: 011-2271427 / 011-2271490
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسوعة
التدريب الرياضي
الدورة للرياضات

التدريب الدوري وتصميم برنامج التدريب الرياضي Periodization & program Design



دكتور
زكى محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب العلمي

التدريب الدوري
ريسان خريبط مجيد

دكتور
ريسان خريبط مجيد

مركز الكتاب العلمي



د/زكى محمد



د/ريسان خريبط

هذا الكتاب

يوضح لنا الواقع والمأموس 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 ومباعدة 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 المصغرى. 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 نتجده يتضمن خطة الدورة المصغرى على المدى القصير، والذي تتضمن عدة نقاط منها مراجعة الاحتياجات وكيفية استخدام الأدوات، وشكل ووضع الجسم الملائم، ونمذجة وبرمجة تأثيرات التدريب والتخطيط الخاص بالأكل. ثم الفصل الثالث، الذي جاء تحت عنوان خطة التدريب السنوية، والتدريب الدوري الخاص بالقوة والتكيف والشكل الخاص بالتحويل، وكذلك الشكل الخاص بالتنافس والتنوع في التدريب الدوري، وأخيراً الفصل الرابع تحت عنوان التدريب الدوري والزمن وكذلك معلومات عن تأثير التدريب الدوري على منحنى القوى.



مركز الكتاب العلمي
شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السقريات - مدينة نصر - القاهرة
تلفون: 024242105 / 024242104
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسومة
التدريب الرياضي
الدوري للرياضة

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 حسن



دكتور ريسان خريبط مجيد

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 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 بصدد (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 الأثقل، والفصل الخامس جاء تحت عنوان المظاهر أو الأشكال (5)، (6) الخاصة بكل من التنافس والانتقال، وختمنا بالفصل السادس تحت اسم التعب والألم العضلي واستعادة الشفاء وكذلك بعض المعلومات والمعارف الفسيولوجية الخاصة بالاستنزاف أو الإنهاك مع الإشارة إلى بعض الأدوات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل في حالة التدريب الزائد، مع الإشارة إلى تقنيات استعادة الشفاء.



9 789772 947454

مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد

حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: 01117414 / 01117414

Email: Markazekitab@hotmail.com



قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة
بين جهاز المناعة والأداء البدني

قراءة في الدراسات النظرية والميدانية
المتعلقة بالأداء بالمستوى البدني والرياضي



دكتوراً ريسان خريبط
دكتوراً محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

مركز الكتاب للنشر

عن المؤلفين



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

تم اختيار هذه التسمية كونها تشكّر المركز الأساسية في إعداد التدرين والعلمين في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. مجال موضوع الكتاب دراسة وتحليل وتأمل في قضايا الاسترداد والتجديد في صفات الأعداد البدني للاعبين والباحثين والقياسات والتشخيصات والرياضية يختلف الرياضات التخصصية. يتضمن هذا الكتاب استعراض وشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام الوظيفية غير الاعادية للفرقة. ومن ثم صفات التجديد (الكفاءة) التكلفة من شحوظة الأعداد التدرينية. يقدم هذا الكتاب تصديراً، الفاعل من الباحث شرح والتحليل لتختلف الصفات الجسم فسيولوجية التكلفة عن شحوظة الأعداد التدرينية (المنفعة) والتمضية... كما يوضح الصور الرئيسي لمصطلح التسبب الذي يمثل شرط أساسي لحدوث هذه الصفات (الارتداد للتوتر). يتناول أيضاً هذا الكتاب لمصطلح الارتداد المستعجلة والتفوية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من التدرين الشرقية والغربية. واستند هذا الكتاب في اختيار القضايا المطروقة التي تتلخص الدراسات العلمية الحديثة في المجال. والتي تضمنت عدد كبير قليل من المراجع العربية والأجنبية والأمريكية.



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

موسوعة المواهب وصناعة البطول في المجال الرياضي

الجزء الأول النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم



ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والأكاديمية:

- المكافئ روس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1991
- الماجستير، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1992
- الدكتوراه، جامعة موسكو لعلوم الرياضة 1997
- فوق الدكتوراه، معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1996 - 1995
- حاصل على درجة (لقب) الأستاذية عام 1991

التشادات العلمية:

- له عشرت الكتب العلمية بين المؤلفين والترجمة.
- له عشرت البحوث العلمية المنشورة في الجول الوطن العربي وخارجه.
- أشرف على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في ثلاث من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التخصصات:

- 1997 - 1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1998 - 1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- 1999 - 2000: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2000 - 2000: رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
- 2001 - 2001: رئيس اللجنة العلمي العربي لعلوم الرياضة.
- 2002 - 2002: نائب رئيس جمعية الأقاليميين العربيين في استراليا ونيوزلندا.
- 2003 - 2003: نائب المدير الفني في اللجنة العامة للشباب والرياضة.
- 2004 - 2004: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس وعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



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

موسوعة التواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز 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 موسك العلوم الرياضية 1999
- الدكتور، جامعة موسك العلوم الرياضية 1997 PhD
- دكتور الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك العلوم الرياضية وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيس 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 وخارج.
- اشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التخصصات الرياضية:

- 1997 - 1994 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996 - 1994 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1996 - 2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002 - رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.
- 2003 - رئيس للجمعية العلمية العربية لعلوم الرياضة.
- 2004 - نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2003 - 2004 مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004 - 2000 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الأكتاف للنشر

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 موسك العلوم الرياضية 1999
- الدكتور، جامعة موسك العلوم الرياضية 1997 PhD
- دكتور الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك العلوم الرياضية وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيس 1998 - 1997
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

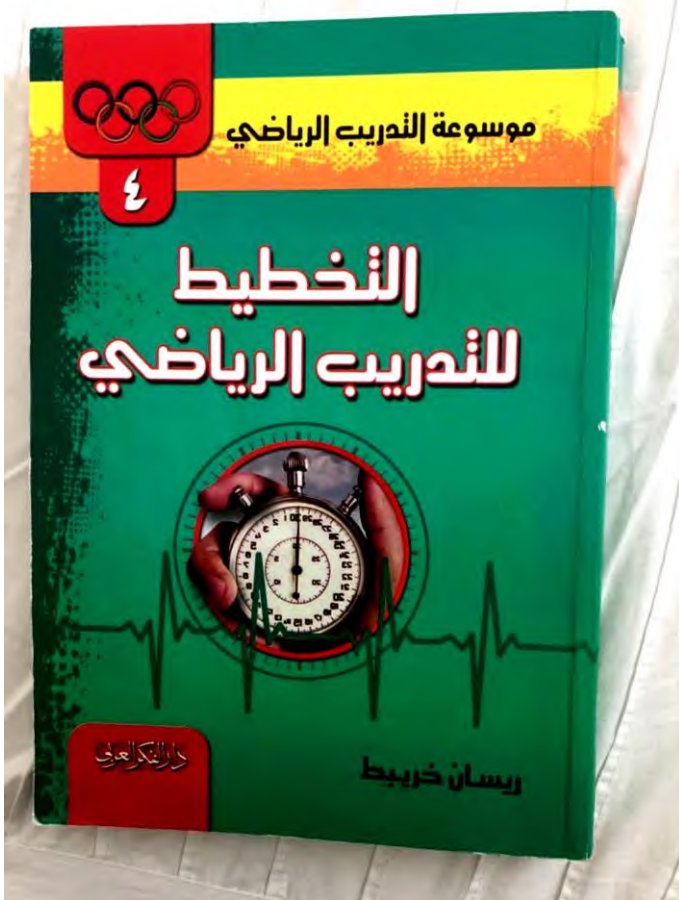
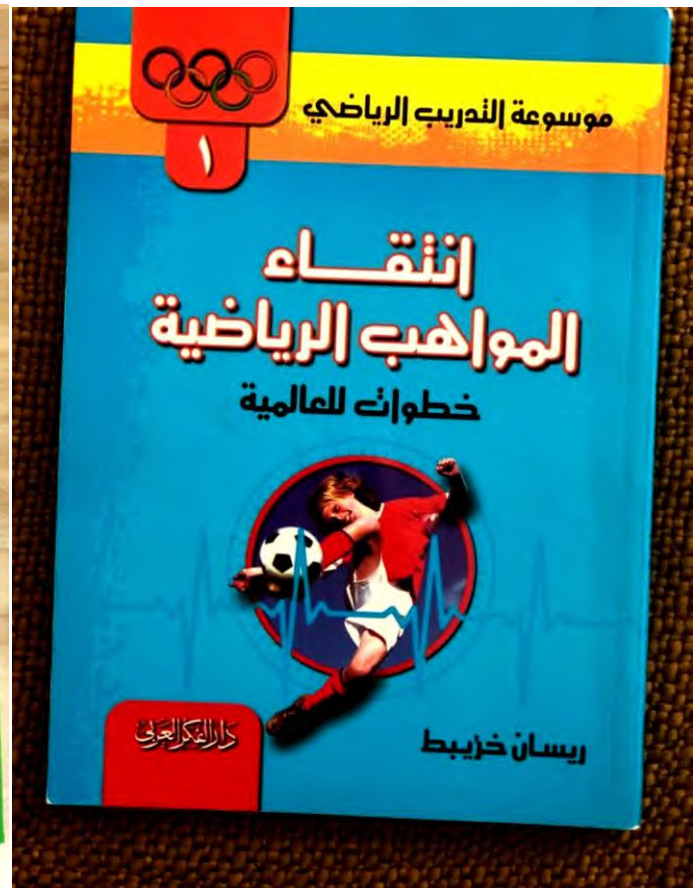
- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارج.
- اشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في مئات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

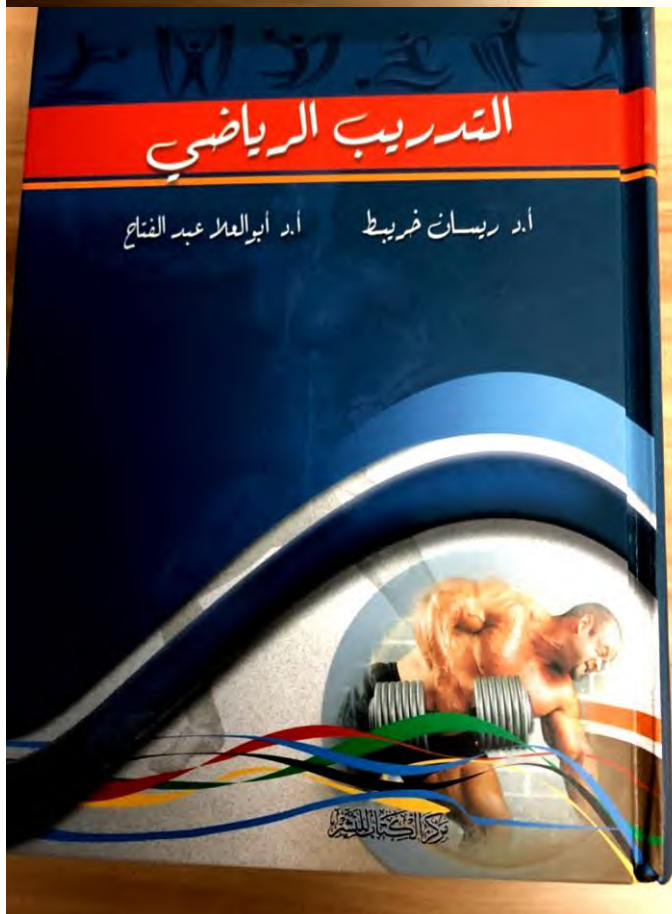
التخصصات الرياضية:

- 1997 - 1994 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996 - 1994 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1996 - 2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002 - رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.
- 2003 - رئيس للجمعية العلمية العربية لعلوم الرياضة.
- 2004 - نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2003 - 2004 مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004 - 2000 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الأكتاف للنشر







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الثاني و الستون 62

حزيران - جوان 2023

و من الله التوفيق

2023

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .