

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



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

العدد 63
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 الثالث و الستون : 01 أغسطس – أوت / 2023 .

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

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

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

جميع المراسلات باسم : **رئيس التحرير .**

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

Mm70hh@gmail.com

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.د. ناهدة عبد زيد الدليمي	مفاهيم الحركة الرياضية	-1-
01			
صفحة	أ.د. جبار رحيمة الكعبي	تأثير تناول مضادات الاكسدة في تطوير مستوى الانجاز لجميع الالعب الرياضية	-2-
09			
صفحة	أ.م.د. خالد عودة كشيخ	المال والفساد في المجال الرياضي	-3-
16			
صفحة	م.د. أحمد مجيد عبود	القلق وعلاقتة بالانجاز الرياضي	-4-
19			
صفحة	أ.م.د. واثق محمد عبد الله	التقنيات الحديثة في قانون اللعبة	-5-
21			
صفحة	م.د. أحمد مجيد عبود أ.م.د. حازم علي غازي	استثمار الوقت لدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة	-6-
23			
صفحة	د. نوفل صالح داخل	الإصابات الرياضية الشائعة لدى الشباب	-7-
25			
صفحة	م.م. محمد حسن فرهود	المدارس الكروية ودورها في اكتشاف المواهب	-8-
27			
صفحة	م.م. غصون حسون محمد	الضغوط النفسية ودورها في تحقيق الانجازات الرياضية	-9-
29			
صفحة	الباحثة : زاغزي أميرة	دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد	-10-
34			
صفحة	الباحث: حسين محسن سعدون إشراف: أ.د. لقمان عمران شنين أ.د. سعيد حسين حسن	مستخلص أطروحة دكتوراه تأثير استراتيجيات مكارثي في تعليم الأداء الفني والاتجاز والتحصيل المعرفي بفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب	-11-
56			

صفحة	الباحث : سفاري سفيان	ملخص رسالة ماجستير تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الدائري Circuit training على القدرة الهوائية القصوى (PMA) لدى لاعبي كرة القدم	-12-
59			
صفحة	/	إعلانات هامة	-13-
68			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-14-
69			



مفاهيم الحركة الرياضية

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يُقصد بعلم الحركة بأنه العلم الذي يوضح لنا ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمفيدة ويسخر المفيد منها ويغير الحركات العشوائية الى حركات مفيدة من خلال الربط بين الحركات والاستفادة من القوانين الفيزيائية المختلفة في تفسير الحركات بالإضافة الى الاستفادة من العديد في العلوم مثل: علم التشريح وعلم النفس وغيرها من العلوم لتفسير الحركات لذا يجب معرفة شكل الحركات وصفاتها وكيفية تطور الأشكال الأساسية للحركات وعلاقة بعضها ببعض الآخر، فضلاً عن أنه أحد العلوم التي تهتم بدراسة الحركات الرياضية من خلال ايجاد صيغ العلاقة المتبادلة مع العلوم التطبيقية والنفسية التي تعمل بتكامل مع علوم الحركة لإيجاد الحلول لمشاكل الحركات الرياضية والتقدم بها، ويقوم أيضاً بدراسة الاداء الحركي للإنسان بفرض الوصول بالأداء إلى أعلى مستوى تسمح به إمكانيات الإنسان وطاقاته، ولدراسة علم الحركة أغراض عدة وهي:-

1. تنظيم وترتيب وتنسيق العلوم الأخرى (تشريح، فسيولوجيا) لمعرفة العلاقة بينها، من أجل وضع الحلول للمشاكل والصعوبات التي يقابلها المدرس أو المدرب أثناء تعليمه لحركات الأنشطة الرياضية المختلفة.

2. تحليل الأنشطة الرياضية من الجانب الوظيفي والشكلي وذلك لإمكان تحليل الحركات من أجل تبسيطها.
 3. إيجاد الإحساس بالحركة (الاتزان، الرشاقة) لمساعدة اللاعب أو الرياضي على الشعور بالحركة من أجل سهولة التعلم والأداء.
 4. الاستعمال السليم العلمي للمجموعات العضلية العاملة والمقابلة من أجل الاحتفاظ بالقوام الجيد والشعور والاقتران به.
 5. المساعدة في التعرف على انحرافات القوام (نتيجة فقد أو مرض) وذلك لمساعدة هؤلاء الأفراد على ممارسة حياتهم العادية على أسس سليمة.
 6. إعداد اللاعبين الذين يتوفر لديهم الاستعداد للوصول إلى مستوى البطولة أو الإنجاز عن طريق تطبيق القوانين والمبادئ التشريحية والميكانيكية والفسولوجية واستمرار التدريب عليها.
 7. يوفر القدرة على تقويم الحركة الرياضية من حيث تأثيرها في التكوين البدني.
 8. مساعدة اللاعبين على تفهم الحركة الرياضية لأدائها بأسلوب صحيح الأمر الذي يجنبهم التعرض للإصابات الرياضية.
 9. يعد علم الحركة واحداً من العلوم الأساسية التي يجب أن يدرسها المدرب الشخصي لأهميتها كجزء مهم ضمن خبراته التدريبية.
- أما مفهوم الحركة فيعني النشاط وهي الشكل الأساس للحياة وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أم خارجياً، وتختلف معظم حركات الانسان وتتنوع في اشكالها وخصائصها او انواعها وطرق ادائها واغراضها، وهي انتقال الجسم أو دورانه في المكان لقطع مسافة معينة في زمن معين، في حين يقصد بالحركة الرياضية أنها مجموعة من التمارين تهدف إلى تحقيق مستوى مهاري على وفق تكنيك معين وتختلف هذه الحركات طبقاً لنوع المهارة

المراد أدائها، وهي أيضاً حركات مقننة ذات واجب حركي محدد كأن يكون سرعة الأداء أو التوافق الحركي أو التحمل أو غيرها من الواجبات طبقاً لنوع اللعبة، كما تعني انتقال أو دوران أجزاء الجسم في المكان لقطع مسافات مختلفة في أزمنة مختلفة لتحقيق هدف معين للحركة، ويجب أن يكون للحركة مستوى معين بمعنى أنها تتقيد بطريقة أداء خاصة.

وللحركة الرياضية خصائص عدة هي:-

1. لها هدف محدد.
2. تتميز بطريقة أداء خاصة.
3. تتحرك جميع أجزاء الجسم المختلفة متعاونة لتحقيق هذا الهدف.

وتوجد خصائص أخرى للحركة الرياضية وهي:-

1. حركة الكفاءة:- هي الحركة التي لا يضيع فيها جهد، مثلاً في سباحة الفراشة فإن السباح ذو المستوى الأعلى لا يقوم بأي شيء غير ضروري وركل في أثناء المنافسة.
2. حركة محددة مسبقاً:- هي الحركة التي يعرف المؤدي ما يفعله وما يحاول تحقيقه، مثل: عندما يقوم لاعب الريشة الطائرة الجيد بلعب إرسالاً متخفياً في الزاوية حتى يتغلب على اللاعب المنافس.
3. حركة منسقة:- هي الحركة التي تكون فيها جميع أجزاء أو الإجراءات الفرعية لها مرتبطة ببعضها البعض بسلاسة، مثل: أن تكون حركات الوثب الثلاثي والخطوة والقفز في المكان المناسب في الوقت المناسب.
4. حركة بطلاقة:- هي الحركة التي يجب أن تؤدي بتدفق وسلاسة، مثل: أداء حركات متنوعة على جهاز الترامبولين.
5. الحركة الجمالية:- هي الحركة التي تبدو حركة جيدة مثل حركة التزلج الفني على الجليد.

6. حركة التقنية الجيدة:- هي الحركة التي تؤدي بتقنية صحيحة عند تنفيذ المهارة، كما هو الحال مناولة الكرة للاعب الجيد بتقنية جيدة لزميله في الفريق أثناء مباراة لعبة الهوكي.

وتكمن أهمية الحركة الرياضية في الآتي:-

1. تساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية مع التقدم العلمي والتكنولوجي في وسائل التدريب.
 2. تحقيق مستوى مهاري على وفق أداء فني (تكنيك معين) وتختلف الحركات طبقاً لنوع المهارة المراد أدائها.
 3. لا يمكن اتقان الحركات الرياضية وأدائها بشكل صحيح إلا بعد اتقان اللاعب أو الرياضي للحركات الأساسية.
 4. أصبحت الحركة جزءاً أساسياً مكملاً لدور العملية التربوية من خلال دروس التربية الرياضية.
 5. علم الحركة يهتم بدراسة الحركات الرياضية من خلال إيجاد صيغة العلاقة المتبادلة مع العلوم التطبيقية والنفسية التي تعمل بتكامل مع علوم الحركة.
- وتوجد مجموعة من العوامل التي تؤثر في الحركة الرياضية وهي:-**

1. **العوامل الوراثية:-** الوراثة هي مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات التي تحمل (23) زوج من الكروموسومات، وتحتوي هذه الكروموسومات على الصفات الوراثية، فنجد أن البعض يرث بعض الأمراض الوراثية والآخر يرث صفات بدنية وجسمية تكسب اللاعب أو الرياضي سماته الشخصية التي لا يمكن للعوامل البيئية تغييرها.
2. **العوامل الفسيولوجية:-** تؤثر سلامة الأجهزة الوظيفية مثل: الجهاز العصبي والعضلي والعظمي والجهاز الدوري التنفسي تأثيراً كبيراً على مستوى أداء الحركات الرياضية.

3. العوامل النفسية:- تؤدي الحالات النفسية للاعب أو الرياضي دور مهم في دقة أداء الحركات الرياضية، لأن أغلب الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب أو الرياضي تؤثر في حركته، لذا أصبح الاعداد النفسي للاعب أو الرياضي جزء اساسي ومكمل لعملية الأداء البدني والمهاري لاسيما في المستويات العليا، إذ كلما تمكن اللاعب أو الرياضي من السيطرة على حالات القلق والخوف التي تظهر عليه ، كلما تمكن من السيطرة على أدائه للحركات الرياضية بشكل جيد ومميز.

4. العوامل البيئية والاجتماعية:- تتأثر الحركة الرياضية بالبيئة أو المحيط الذي يعيش فيه اللاعب أو الرياضي، فتوجد حركات رياضية لا يمكن أدائها في البيئة الحارة بينما هناك حركات لا يمكن أدائها إلا في البيئة الباردة، فضلاً عن أن هناك حركات يكون أدائها موسمياً حتى في البيئة الواحدة، وكما ترتبط الحركات الرياضية بتقدم الشعوب.

5. المرض:- تتأثر الحركة بشكل وبآخر بالأمراض التي قد يصاب بها اللاعب أو الرياضي والتي تؤثر بشكل سلبي في أدائه للحركة الرياضية، وتوجد أمراض مزمنة قد تمنع اللاعب أو الرياضي من ممارسة الحركة الرياضية بأشكال عدة أو تحد من حركته بشكل ضيق.

وللحركة تقسيمات عدة وهي:-

أولاً:- على وفق الأسس الفسيولوجية هما:-

1. الحركات الإرادية:- هي تلك الأنواع من الحركات التي يقوم بها الإنسان وفقاً لإرادته الشخصية، ويمكن التحكم فيها مثل المهارات الحركية في مجال النشاط الرياضي الفردي أو الجماعي.

2. الحركات اللاإرادية:- هي التي يقوم بها الفرد نتيجة لمؤثرات لا تخضع لأرادته مثل حركات المعدة والقلب

ثانياً:- على وفق الأسس المرتبطة بمراحل الحركة هي:-

1. الحركة الوحيدة:- هي الحركة التي تؤدي لمرة واحدة فقط فهي حركة متكاملة ولها هدف واضح، ولها بداية وأساس ونهاية ولها ثلاث مراحل يمكن مشاهدتها وهم (الجزء التمهيدي، الرئيسي، النهائي)، ومن أمثلتها: حركات الجمباز على الأجهزة (الحصان)، حركات الغطس، رمي الرمح، الوثب العالي، التصويب في كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة، الوثب الطويل).

2. الحركة المتكررة:- هي تلك الحركات التي تكرر نفسها بنفس الأسلوب وقد تسمى الحركات ثنائية المراحل وتتكون من مرحلتين:-

أ. المرحلة الأساسية:- هي التي يتم فيها إنجاز الهدف الحركي الأساسي كما في الحركات الوحيدة.

ب. المرحلة المزدوجة:- قد تسمى المرحلة الختامية التحضيرية مثل (السباحة، الجري، المشي، الدراجات).

3. الحركة المركبة:- هي تلك الحركات التي تجمع بين عدة حركات من نوع (الحركات الوحيدة والمتكررة) وقد تسمى بالجملة الحركية كما هو موجود في جهاز الحركات الأرضية في الجمباز.

ثالثاً:- تقسيم الحركات على وفق الأسس الميكانيكية:-

1. على وفق المسار الزمني تقسم على:-

أ. الحركة المنتظمة:- هي تلك الحركات التي تسير بسرعة ثابتة وهذا النوع غير وارد في الأنشطة الرياضية.

ب. الحركة غير المنتظمة:- هي تلك الحركات التي يقطع الجسم فيها مسافات غير متساوية في وحدات زمنية متساوية.

2. على وفق المسار الهندسي للحركة وتقسم على:-

أ. الحركات الانتقالية المستقيمة:- فيها تقطع نقاط الجسم خطوات متوازية مع بعضها تكون الحركة في خط مستقيم، الانزلاق على الجليد.

ب. الحركات الانتقالية المنحنية:- هي الحركات التي تتم في خط منحنى أثناء انتقال الجسم، ويكون محور دورانها خارج الجسم مثل حركة رجل المظلات بالنسبة للجدع.

ج. الحركات الدائرية أو الزاوية:- هي ترسم أي نقطة من الجسم قوس أو دائرة حول محور دوران قد يكون داخل الجسم أو خارجه مثل المرجحة على العقلة أو المتوازيين وأيضاً رمي الرمح، تطويح المطرقة، دفع الجلة.

د. الحركات العامة:- تضم خصائص الحركة الدائرية والمستقيمة، إذ تؤدي المهارة في خط مستقيم بينما يدور الجسم في نفس الوقت حول محوره في نفس الاتجاه مثل حركات الغطس والمبارزة.

رابعاً:- تقسم الحركات على تقسيم الحركات على وفق الهدف:

1. الحركة الإيجابية:- هي الحركة التي تكون باتجاه الهدف المطلوب.

2. الحركة السلبية:- هي الحركة التي تكون اتجاهها ليس نحو الهدف المطلوب، وجميع الحركات البدائية تكون حركات سلبية .

كيفية قياس الحركة:- تقاس الحركة من خلال ثلاثة عوامل وهي:-

1. الزمن:- هو الوقت المستغرق بين النقطتين.

2. المجال:- هو المركز المحصور بين نقطة وأخرى .

3. الديناميكية:- هي القوة المحركة للجسم، فالقوة هي الأساس التي تحكم الحركة.

أنواع الحركات الرياضية:-

توجد أنواع عدة للحركة الرياضية بحسب مفصل الجسم وهي:-

1. **انثناء المفصل:-** تحدث هذه الحركة عندما تقل زاوية المفصل. على سبيل المثال، ينثني مفصل المرفق عند أداء تمرين العضلة ذات الرأسين.
2. **مد المفصل:-** تحدث هذه الحركة عندما تزداد زاوية المفصل، مثل مد الذراع عند من مفصل المرفق في الرماية
3. **حركة التباعد:-** تعني هذه الحركة الابتعاد عن خط الوسط من الجسم، وتحدث تحدث هذه الحركة في مفاصل الورك والكتف في أثناء القفز.
4. **حركة التقريب:-** تعني هذه الحركة الاقتراب نحو خط الوسط من الجسم، وتحدث تحدث هذه الحركة في الورك والكتف، ويعيد الذراعين والساقين إلى موضعهما الأصلي.
5. **حركة المحيط:-** هي الحركة التي يتحرك فيها الطرف في دائرة، وتحدث هذه الحركة في مفصل الكتف في أثناء أداء التنس فوق الإبط.
6. **حركة الدوران:-** هي الحركة التي يتحرك فيها الطرف في حركة دائرية حول مفصل ثابت باتجاه خط الوسط من الجسم أو بعيدًا عنه، وتحدث هذه الحركة في مفصل الورك مثل: في التسديد في لعبة الجولف.
7. **ثني الأخمص:-** توجيه أصابع القدم، تحدث هذه الحركة فقط عند مفصل الكاحل مثل: توجيه أصابع القدمين في رقص الباليه.
8. **حركة عطف ظهر القدمين:-** تتحرك القدمين نحو الساقين كما لو كنت تشد أصابع القدمين لأعلى وتحدث، هذه الحركة في مفصل الكاحل فقط.

تأثير تناول مضادات الاكسدة في تطوير مستوى الانجاز

لجميع الالعب الرياضية

أ.د. جبار رحيمة الكعبي



على الرغم من اهتمام المدربين بالعملية التدريبية وعلى الرغم من اللاعبين يتدربون بشكل منتظم يحدث في كثير من الاحيان هبوط في مستوى الاداء للاعبين ويشعروا بالتعب والاجهاد وانخفاض القدرة على تنفيذ التدريبات وقد لا يعرف المدرب لماذا لاعبيه لا يتطور مستواهم وعلية سأتطرق في مقالتي هذه الى اهم الأسباب التي تؤدي الى مثل هذه الحالات . والمقالة بعنوان ماذا تعني الاكسدة ومضاداتها وما هي تأثيراتها على مستوى الأداء الرياضي للاعبين بمختلف الألعاب الرياضية

عند تناول الرياضي وجبة غذائية فان المواد الغذائية بحاجة الى كمية من الأوكسجين لأحتراقها او لأكسدتها حتى تتم عملية التمثيل الغذائي فيستفاد الرياضي من هذه المواد الغذائية لبناء ولتعويض ما تم صرفه من الطاقة اثناء التدريب الرياضي وبعده ، وينتج عن مشاركة الأوكسجين في هذه العملية هروب بعض جزيئات الأوكسجين تصل الى حوالي 10% من كمية الأوكسجين المستهلك لعملية التمثيل الغذائي وتسمى هذه شوارد الأوكسجين الحرة Free Radicals) وهي تعمل على تدمير الخلايا العظمية والعصبية للرياضي ، وكذلك تحدث هذه الحالة اثناء التدريبات الرياضية نتيجة الاستهلاك الكبير

للاوكسجين فيتم هروب جزيئات الأوكسجين باعداد كبيرة فتولد شوارد الأوكسجين الحرة تقدر بحوالي (20) مرة اكثر من وقت الراحة ونتيجة لهذه الأعداد الكثيرة من الشوارد الأوكسجينية الحرة فأنها تشكل خطورة على خلايا وانسجة الرياضي فكلما زاد عددها زادت قدرتها على أختراق غشاء الخلية وتحدث ضررا كبيرا في الخلية ، والتحليل العلمي لذلك هو ان جزيئة الأوكسجين الشارد قد فقدت أحد ألكتروناتها أي أصبحت احادي الألكترون أو وحيدة التكافؤ وهذه الحالة تجعل جزيئة الأوكسجين الشاردة ذات فعالية عالية ونشطة وظيفية وتظل تبحث بشكل جنوني عن الكترونها المفقود فتدمر كل شي في الخلية حتى تجدة فتستقر وتهدأ وهي بمثابة الأم التي فقدت طفلها فلا تستقر الى أن تجدة فتظل شوارد الأوكسجين تتحرك في جميع الاتجاهات فتصطدم بجدار الخلية أكثر من عشرة الآف مرة فتكسر الحاجز الواقي الذي يحيط بالخلية ومنها غشاء الخلية فتظل الخلية غير مسيطرة على دخول وخروج المواد فتفقد الخلية وظائفها الطبيعية ، كما ان الأوكسجين الشارد يضرب الحامض النووي DNA في نواة الخلية وهو المسيطر بشكل مباشر على جميع فعاليات مكونات الخلية ، كما يضرب المايتوكوندريا وهي التي يتم فيها أنتاج الطاقة فتتلف الخلية وتموت فتنتقل شوارد الأوكسجين الحر الى خلايا أخرى بحثا عن الألكترون المفقود وهكذا تدمر شوارد الأوكسجين الحرة الخلايا الواحدة بعد الأخرى الى ان تجد الكترونها المفقود فتصبح فيها الكترونين فتهدأ وتستقر .

والسؤال هو كيف نتخلص منها أو كيف يمكن ان تهدأ شوارد الأوكسجين الحرة حتى لاتتلف خلايا جسم الأخرى وخاصة في التدريبات التي تتطلب كمية كبيرة من الأوكسجين الجواب لايمكن للشوارد الأوكسجينية أن تهدأ وتستقر الا عن طريق توفر مضادات الأكسدة في الخلية .

ماذا تعني مضادات الأكسدة (Antioxidants) :

مضادات الأكسدة هي خط الدفاع الأول و النظام الدفاعي الذي يحمي خلايا الجسم من هجوم جزيئات الأوكسجين الشاردة ووظيفة مضادات الكسدة هي إضافة كم هائل من الألكترونات الى الأوعية الدموية لتعطيها الى الشوراد الأوكسجينية الحرة أحادية التكافؤ والتي تبحث عن الألكترون المفقود فتختزل أي تكتسب الألكترون المفقود الذي وفرة مضادات الأكسدة فتصبح ثنائية التكافؤ فتستقر وتهدأ ولا تدمر الخلايا وبذلك فأن مضادات الأكسدة تعمل على تحقيق التوازن في الخلية وتحافظ على الخلية من التلف.

ويمكن للرياضي الحصول على مضادات الاكسدة من مصدرين رئيسيين هما :

أولا : مضادات الأكسدة الغذائية (الفيتامينات) :

ونحصل عليها من الفيتامينات ومن أهمها :

فيتامين C : وتشمل الحمضيات ، الفواكة ، الخضروات ، البطاطا ، المشمش ، الفراولة ، الجوافة ، الفلفل الأخضر ، القرنيبط . وفيتامين C يسرع من فترة أستعادة الأستشفاء ، ويسهل أمتصاص المواد الغذائية ، ويسرع من التئام الجروح.

فيتامين E : يعتبر هذا الفيتامين من اهم مصادر مضادات الأكسدة وتعتبر الزيوت من المصادر الغنية بفيتامين E منها (زيت جنين القمح ، زيت الذرة ، زيت الزيتون ، زيت الفستق ، زيت بذر القطن) ويوجد هذا الفيتامين بكميات أقل في الفواكهة بأنواعها، الخضروات ، البقوليات المكسرات ، الكبد ، الكلاوي ، البيض ، الحليب . وفيتامين E يخزن في القلب والكبد والعضلات ، ويحمي الجسم من امراض السرطان ويزيد نشاط الجسم ، يقوي الذاكرة ويقلل من

الضمور العضلي ونقصه يسبب ضعف العضلات وضمورها ولة قدرة كبيرة على الحد من توالد الشوارد الحرة المدمرة للأنسجة العضلية.

البيتاكاروتين : هي مادة توجد في النبات وخاصة في الفواكهة البرتقالية والخضروات ومن اهمها الجزر ،الجسم يقوم بتحويلها الى فيتامين A وهي من المصادر الهامة لمضادات الأكسدة ومنتشرة لجهاز المناعة وتسرع من عمليات أستعادة الأستشفاء وتحسن من نشاط مكونات الخلية .

الأملاح المعدنية : وهي من المواد المضادة للأكسدة ومنها النحاس ، الزنك ، المغنسيوم ، المنغنيز وهي مادة تنشط أنزيم السوبر اكسيد ديسموتيز والذي يعتبر من أهم الأنزيمات المضاد للأكسدة ، السلينيوم وهذه المادة تنشط الأنزيمات المضادة للأكسدة وهو موجود في الحبوب والجوز والعسل والماكولات البحرية ، ويمكن تناولها عن طريق المكملات الغذائية .

ثانيا : مضادات الأكسدة الأنزيمية :

وهي نظام خلوي انزيمي مضاد لشوارد الأوكسجين الحرة بداخل الخلية ومنها أنزيم الجلوتاثيون (GSH) والكالتيز (CAT) والسوبر أوكسيد ديسوتيز وهذه الأنزيمات لها دور فعال داخل الخلايا في وقاية الخلية من التأثير المدمر لجذور الأوكسجين الشارد

ماهي الأضرار التي تحدثها الشوارد الحرة على مستوى الأداء الرياضي:

تحدث الشوارد الحرة أضرار كثيرة وتدمير كبير في خلايا وانسجة الرياضي وخاصة إذا كان الرياضي لايملك كمية كبيرة من مضادات الأكسدة في الخلية وهذا يعني حدوث حالة تسمى الأجهاد التأكسدي والذي يعني أن وسائل الدفاع المتوفرة في الخلية من الأنزيمات المضادة للتأكسد ومن المواد الغذائية المضاد للأكسدة غير قادرة على مواجهة العوامل المؤكسدة وهي الشوارد الحرة

والتي يمكن تمثيلها كالأرهابي الذي يحاول أن يدمر المنطقة مهما كلف الأمر وهذا ما نشاهده عند تقسيم التفاحة الى عدة اقسام ونتركها في الغرفة فان شوارد الأوكسجين الحرة الموجود في هواء الغرفة تتفاعل معها وبعد مدة قليلة من الزمن تؤكسدها فتصبح اجزاء التفاح بلون بني وكذلك الموز والحديد المتروك في الهواء حيث يتعرض للأكسدة ويتأكسد ويصداً .. ومضادات الأكسدة هي بمثابة ضابط الامن الذي يريد أن يوفر الأمن في المنطقة ويطرده الأرهابين وما يحدثونه من أضرار في المنطقة ويحاول إصلاح الأضرار التي حدثت بفعلهم تكمن خطورة الاكسدة في أنها اذا أكسدت الخلايا العصبية فانها تحدث مرض الزهايمر وأذا أكسدت الخلايا العضلية فانها تحدث مرض الشلل الرعاشي (باركنسون) وأذا أكسدت الدهون فتترسب هذه الدهون على جدران الشرايين فتصبح الشرايين صلبة ن كما تحدث الشوارد الأوكسجينية الحرة الأورام الخبيثة والتهاب الكبد ومرض السكر وقرحة المعدة أما اذا أكسدت الشوارد الحرة خلايا الكولاجين فتحدث التجاعيد والالتهابات الجلدية وتقل مرونة المفاصل والغضاريف وتصبح صلبة متيبسة ، وكثرة الشوارد الحرة عند الرياضي تؤدي الى سرعة الشعور بالتعب أثناء تنفيذ التدريبات الرياضية كما انها تبطئ من عمليات أستعادة الأستشفاء أي انها تؤدي الى فشل عمليات التكيف كما أن الرياضي يشعر بالمل في العضلات بعد تنفيذ التدريبات الرياضية ويستمر هذا الألم لعدة أيام ويمكن ان تحدث عند الرياضي الأجهاد البدني وهبوط المستوى الرياضي بشكل تدريجي وخاصة في حالة عدم تناول الرياضي مضادات الأكسدة خلال وجباته الغذائية أو من خلال تناولها كمكملات غذائية مصنعة والنتيجة فان الشوارد الحرة تقوم بتدمير خلايا جسم الرياضي فيهبط مستوى الاداء الفني للرياضي.

ماهي العوامل الاخرى التي تساعد على تكوين الشوارد الحرة في التدريب الرياضي :

بالإضافة الى التدريبات الرياضية التي تساعد على تكوين الشوارد الحرة بدرجة أكبر منها في حالات الراحة نتيجة لأستهلاك الكبير للأوكسجين فأن هناك عوامل أخرى تساعد على تكوين الشوارد الحرة منها :

➤ التدريبات الرياضية في أماكن لا تتوفر فيها الشروط الصحية وخاصة في المناطق القريبة من المدن الصناعية كمصانع الكيماويات ومبيدات الحشرات حيث يتلوث الهواء بأدخنة ومخلفات المصانع ومنها الزئبق والرصاص والكاديوم وكذلك عوادم السيارات فأن استنشاق الهواء الملوث يزيد من تولد شوارد الأوكسجين الحر وعلية يتطلب توفر الشروط الصحية لأماكن التدريب

➤ تزيد فاعلية الشوارد الحرة وعددها وتأثيراتها السلبية إذا كان الرياضي أصلاً لديه نقص في مضادات الأكسدة في جسمه وهذا يسبب تلف كبير في الخلايا ويبقى الرياضي يتدرب ولا يتطور مستواة الرياضي وهو لايعرف لماذا لايتطور مستواة رغم ان أستمراريته بالتدريب ، بل في كثير من الأحيان يصاب بحالة الأجهاد.

➤ عند التدريب في المرتفعات ونتيجة لنقص الأوكسجين يحدث زيادة في اكسدة الدهون والبروتينات وهذه الحالة تقلل من نشاط وفاعلية الجهاز الانزيمي المضاد للأكسدة داخل الخلايا فيزيد من نشاط شوارد الأوكسجين الحر . وان سبب الغثيان والدوار الذي يصيب الرياضي في المرتفعات هو نقص مضادات الأكسدة لديه وزيادة شوارد الأوكسجين الحر وعلية يجب تناول مضادات الأكسدة في المرتفعات لتلافي الضرر الذي يحدث للرياضي.

لذلك يجب الوقاية من خطر الشوارد وما تحدثه من اكسدة في خلايا الجسم عن طريق منع تكوينها وأيقاف تأثيرها بتثبيط نشاطها الفعال المدمر لخلايا وأنسجة الجسم

الأجراءات التي يجب اتخاذها لتقليل انتاج أو تكوين الشوارد الحرة ومنها: -

- تناول مضادات الأكسدة عن طريق الغذاء الأكثر من تناول الفواكة والخضر وعن طريق المكملات الغذائية.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم وبأحمال تدريبية مناسبة لقدرات الرياضي .
- منح راحة كافية بعد الجهد البدني .
- تقليل من الوجبات الغذائية الدهنية .
- الابتعاد عن التدخين وما يسببه من اضرار في الجهاز المناعي بالجسم .
- عدم التعرض للهواء الملوث أو تنفيذ تدريبات في أجواء غير صحية.
- التعرض لاشعة الشمس لفترات طويلة .

وانطلاقاً من أهمية ان يدرك المدرب والرياضي خطورة الشوارد الأوكسجينية الحرة وما تحدثه من اضرار كبير في خلايا جسم الرياضي وتأثيرها السلبي على مستوى الأداء الفني للرياضي ، لذا يجب على الرياضي أن يتناول المواد الغذائية والمكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات الأكسدة التي ذكرناها بالمقالة حتى يتلافى أضرارها وتدميرها للخلايا العضلية والعصبية والخلايا الأخرى وبالتالي يتحسن مستواه ويحقق مايطمح اليه الرياضي والمدرب .

المال والفساد في المجال الرياضي

أ.م.د. خالد عودة كشيخ

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

Kh.al.jabry@mu.edu.iq



الرياضة أصبحت أحد المجالات الأكثر جاذبية لرؤوس الأموال واهتمام القوى الاقتصادية، حيث تحولت من مجرد نشاط يمارسه الهواة ويستمتع به المتفرجين إلى صناعة تقوم على أسس علمية متخصصة في الترويج الإعلامي والاحتراف الرياضي الذي يدر مئات المليارات من الدولارات على الأندية المحترفة، بل انه كأسلوب يمثل قوة دفع لتطوير مهارات اللاعبين وتحسين وضعية الأندية واللاعبين.

الرياضة تعد صناعة مربحة ومصدر دخل في كثير من دول العالم ونشير لما ذكرته إحصائية لمكتب التحليلات الاقتصادية الأمريكية أن الدخل السنوي لقطاع الرياضة مقارنة بالقطاعات الأخرى يبلغ 212.5 مليار دولار أمريكي أي ضعف قطاع السيارات، وأكبر حجماً من قطاع المرافق العامة والزراعة، وسبعة أضعاف قطاع السينما والإنتاج السينمائي.

أن للرياضة تأثيراً اقتصادياً ضخماً على الدول، وفي الحالات القصوى يمكنها أن تشكل 2.5 إلى 3.5 من إجمالي الناتج المحلي لبعض الدول المتقدمة رياضياً وهذا انعكس سلباً على ما تعانيه الرياضة في ابرام العقود ونتائج بعض الفرق والمراهنات التي أدت الى ظهور ما يسمى الفساد الرياضي .

تتعدد الأسباب الكامنة وراء بروز ظاهرة الفساد وتفشيها في المجتمعات بالرغم من وجود شبه إجماع على كون هذه الظاهرة سلوك إنساني سلبي تحركه المصلحة الذاتية، هناك توجهات متنوعة في تعريف الفساد فهناك من يعرفه بأنه :

هو خروج عن القانون والنظام (عدم الالتزام بهما) أو استغلال غيابهما من أجل تحقيق مصالح سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية للفرد أو لجماعة معينة، فهو سلوك يخالف الواجبات الرسمية للمنصب العام تطلعا إلى تحقيق مكاسب خاصة مادية أو معنوية. وهناك اتفاق دولي على تعريف الفساد كما حددته "منظمة الشفافية الدولية" بأنه " كل عمل يتضمن سوء استخدام المنصب العام لتحقيق مصلحة خاصة ذاتية لنفسه أو جماعته ".

وبشكل عام وبالنتيجة فإن الفساد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالمصلحة العامة يعرف قاموس أكسفورد الفساد بأنه: "سلوك غير صادق أو مخادع من قبل أولئك الموجودين في السلطة، وعادة ما ينطوي على الرشوة". أصل كلمة الفساد في اللغة الإنجليزية "corruption" من الكلمة اللاتينية "corruptus"

الصورة الجميلة التي تصلنا عن الرياضة والسباقات لا تعكس الحقيقة كلها فهناك عوالم سفلية حيث تُحاك المؤامرات ويتم التلاعب بالنتائج وتزوير الوثائق الصورة الجميلة الحاملة للرياضة أصبحت تحيط بها الخدوش والتصدعات من جراء الممارسة الخاطئة والمحسوبة و بفعل إدارات الأفراد الخاطئة التي تفرز الكثير من الممارسات السالبة، فأصبحت عبارة عن سلعة تباع و تشتري و مجالا للكسب والشهرة والفساد.

التلاعب في نتائج المباريات هو أحد أبرز مظاهر الفساد التي عانت منها الرياضة خبل العديد من السنوات. السبب الأول للتلاعب يعود إلى الرهان على المباريات. ومع تطور التكنولوجيا، باتت كمية الأموال أكبر والفساد أكبر. وفقاً لتقرير نشره موقع بي بي سي، تقدر قيمة المراهنات في دول آسيا بمليارات الدولارات. ويقدر التقرير وجود 30 إلى 40 سمسار يسافرون العالم وينظمون المباريات، ويشكلون التحالفات والعلاقات مع اللاعبين، الحكام والشخصيات الرسمية الفاسدة. ويعمل السماسرة في كل من آسيا، أمريكا اللاتينية، شمال أمريكا، وأوروبا. وقد استشرى الفساد في العديد من البطولات في دول أوروبية، مثل بلغاريا، بولندا، وهنغاريا، كما ارتبطت كل من تركيا، اليونان وإيطاليا بقضايا فساد ضخمة في هذا الإطار، بالإضافة إلى ألمانيا، بلجيكا، سويسرا، النمسا وفنلندا على مستوى أقل. للحد من تفشي ظاهرة الفساد، يجب على أفراد المجتمع محاربتة بشتى السبل والأشكال عن طريق الالتزام الديني والأخلاقي والوطني والإنساني وسنّ الأنظمة والتشريعات الشفافة في الأنظمة المضادة للفساد وتوضيحها من خلال إنزال أقصى العقوبات على مخالفيها وكذلك التوعية المجتمعية لهذه الظاهرة الخطيرة، ومدى تأثيرها على المجتمع والأفراد.

القلق وعلاقتها بالانجاز الرياضي

م.د. أحمد مجيد عبود

Dr Ahmed Majeed Aboud

وزارة الرياضة والشباب

المركز الوطني لرعاية المواهب الرياضية / بابل

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الاصعدة إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الاساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي ، اذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي ، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً ،

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما .

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة

ولهذا يعد القلق من اهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي ، اذ يمثل احد الابعاد الاساسية للخبرات الانفعالية للرياضي وعليه ينظر الى القلق على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الانسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة .

وفي ضوء ماتقدم يعد القلق واحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء الحركي الرياضي لذلك اصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تقيسه في المواقف الخاصة (كمواقف المنافسة الرياضية على سبيل المثال) من الامور المهمة بدلاً من استخدام المقاييس التي تقيسه في مواقف الحياة العامة ، ويعد القلق في النشاط الرياضي من المشكلات النفسية التي تواجه الرياضي حيث الاضطراب الفكري والنفسي الذي يؤدي الى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلاً عن الاستثارة العصبية غير المثالية فياتي الاداء خاطئاً .



التقنيات الحديثة في قانون اللعبة

أ.م.د. واثق محمد عبد الله

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

wathik.mohammed@qu.edu.iq

ولأن الحكام بشر (وبالتالي يرتكبون أخطاء)، فتثير بعض قراراتهم الجدل والنقاش، ويعتبر بعض الناس هذا النقاش جزءاً من المتعة والتشويق، ولكن وفي جميع الحالات وسواء أكانت القرارات صائبة أم خاطئة، فإن (روح) اللعب تستدعي الاحترام الدائم لقرارات الحكام، وتحلي أصحاب السلطة خاصة المدربين وقائدي الفريقين بالمسؤولية الواضحة تجاه اللعبة، وذلك بالمساهمة في احترام حكام المباراة وقراراتهم).

مما لا شك فيه ان اعتماد التقنية في قوانين كرة القدم بدءاً بتقنية خط المرمى سنة 2012 مروراً بتقنية حكم الفيديو المساعد 2016 و أخيراً و ليس أخيراً تقنية التسلسل شبه الآلي ، لم تكن عفوية او اجتهاد شخصي ، بل اعتمدت على حقائق منطقية و دراسات علمية و ابحاث و تحليل نتائج خلاصتها بأختصار : مع تطور كرة القدم (يطلق عليها حالياً كرة القدم الحديثة) بكافة جوانبها و خصوصاً المستوى التكتيكي العالي و السرعة العالية نتج عنها حالات تحكيمية تفوق القدرة البشرية.

و يضاف الى ذلك، كل اكتشاف او تقنية جديدة في اي مجال في الحياة تكون فيها ملاحظات و عدم دقة في بداياتها و مع الاستخدام و التطبيق العملي

يمكن تشخيص هذه الملاحظات و العمل على تفاديها او التقليل منها على اقل تقدير.

موقف التسلل ، و على الرغم من كونه قرار حقيقي و ليس قرار تقديري، الا انه في بعض الحالات يكون من اصعب القرارات ان لم يكن اكثرها صعوبة، و لذلك اعتمد الفيفا في بطولاته الاخيره و اهمها كأس العالم 2022 في قطر على تقنية التسلل شبه الالي و التي تستند على 29 نقطة في جسم اللاعب و 12 كامرة عالية الدقة مخصصة لهذا الجانب و كرة تحتوى على رقاقة تحسس لتحديد اول لحظة للمس الكرة و الهدف من ذلك هو الوصول الى قرارات سريعة و عالية الدقة في تحديد موقف التسلل.

و تعريف موقف التسلل في قانون كرة القدم من الناحية النظرية .. سهل و واضح .. و الاذرع - الايدي غير مشمولة بالتعريف .. و هنا علينا الرجوع الى تعريف الذراع - اليد في قانون كرة القدم و حسب ما مبين في الصورة ادناه. و عليه .. الجدل .. و خصوصا في التسلل و لمس الكرة باليد .. ممكن ان يقل بدرجة كبيرة مع التقنيات الحديثة ، لكنه - و حسب رأيي الشخصي البسيط و المتواضع - لن ينتهي 100%.

هذه التقنيات خضعت لدراسات و ابحاث حتى تم الاعتماد عليها

استثمار الوقت لدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. أحمد مجيد عبود

أ.م.د. حازم علي غازي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

Hazem.ghazee@qu.edu.iq



يحتاج مدرس التربية الرياضية ان يجعل طلابه متفاعلين مع مفردات الوحدة التعليمية وعدم شعورهم بالملل الذي قد يؤدي الى ابتعاد الطالب عن اداء المهارات الحركية والنشاطات الرياضية , فالتعلم لا يحدث مالم يشترك الطالب اشتراكاً ايجابياً في خبرة التعلم. في درس التربية الرياضية تحدث سلوكيات عديدة للطالب مثل استقبال المعلومات واعطاء المعلومات وتغيير الموقع واداء النشاط الحركي , إضافة الى الجوانب التنظيمية والراحة وأشياء اخرى , وعليه صممت انظمة الملاحظة الخاصة لقياس الوقت الذي يقضيه الطالب في اداء النشاط الحركي بصورة فعالة اثناء الدرس وهو ما يسمى وقت (التعلم الفعلي في درس التربية الرياضية) وهو الوقت الذي ينشغل فيه الطلبة في اداء نشاط حركي او استقبال معلومات واعطاء معلومات تخص الاداء بمستوى ملائم من النجاح . وقد جرت دراسات عديدة في مجال استثمار وقت درس التربية الرياضية بشكل فعال منها دراسة وقد توصلت هذه الدراسات الى وجود تباين في نسب الوقت المستثمر بأقسام الدرس وفق مساراته المختلفة اضافة الى ظهور تباين في نسب النشاط المباشر الى غير المباشر , وان نسبة وقت النشاط الحركي الى الوقت غير المستغل كانت جيدة في حالة استخدام

طرائق واساليب تدريس ملائمة لنوع الانشطة والمهارات من قبل المدرس اثناء
الدرس.

ان معرفة المدرس لمقدار الوقت المستثمر الذي يكون فيه الطالب منشغلاً
بأداء النشاط المطلوب , وبنسب ملائمة من النجاح له أهمية كبيرة فهو يساعد
المدرس على تحليل واكتشاف نقاط القوة والضعف في المنهج الذي وضعه , أو
في الوحدة التعليمية المطبقة من قبله , فقد تكون فترات الانتظار للطالب طويلة
قياساً بمقدار ادائه النشاط الحركي , او قد يمارس الطالب بعض السلوكيات التي
تمت بصلة الى موضوع الدرس لذا يجدر بالمدرس الكفوء تغطية هذه الهفوات
عن طريق استخدام الاسلوب التدريسي المناسب واختيار التشكيلات الملائمة
والعمل بما يتوفر من الاجهزة والادوات في تطبيق النشاط , وبصورة طبيعية
ليس كل وقت الانشغال بالدرس يقود الى التعلم فالطلاب من المحتمل ان
ينشغلوا باللعب ولكن ليس بالطريقة التي تطورهم فمشاركتهم بالفعاليات
الرياضية الصعبة تؤدي الى تعلم قليل , وقد يكون الاداء المهاري سهل وهذا
ايضاً لا يؤدي الى تحسنهم وتطويرهم وبهذا يجب ان يكون الواجب المطلوب
مناسباً لقدرات الطلاب.

الإصابات الرياضية الشائعة لدى الشباب

د. نوفل صالح داخل

Dr Nawfal S. Dakhil

جامعة الفرات الأوسط التقنية / المعهد التقني الديوانية

nawfal.dakhil@atu.edu.iq



تساعد الرياضة الشباب في الحفاظ على لياقة أجسامهم والشعور بالرضا عن أنفسه ويمكنهم الاستمتاع بالإثارة للأحداث الرياضية أثناء تطوير مهارات جديدة وللحفاظ على الرياضة آمنة وممتعة للشباب ، هناك بعض النصائح للمساعدة في منع الإصابات الشائعة بين الرياضيين الشباب.

وتشمل الإصابات الرياضية الأكثر شيوعًا بين الشباب ما يلي:

- الالتواءات (إصابات الأربطة)
- إصابات في العضلات
- كسور الإجهاد (إصابة العظام) التي تحدث عندما يتم وضع إجهاد غير طبيعي على الأوتار والمفاصل والعظام والعضلات.

ومن أجل التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى الشباب ننصح الرياضيين الشباب بممارسة مجموعة متنوعة من الرياضات المناسبة ، أن جميع الألعاب الرياضية معرضة لخطر الإصابة بشكل عام ، كلما زاد الاتصال في الرياضة ، زاد خطر الإصابة بصدمة ومع ذلك ، فإن معظم الإصابات للرياضيين الشباب ناتجة عن ممارستهم للرياضة ، بجهد بدني عالي دون الالتزام بتعليمات الاحماء الصحيحة مع أجهاد العضلات والعظام وتجنب التخصص في رياضة

واحدة ، ويمكن للوالدين لعب دور كبير في المساعدة على منع الإصابات الشائعة من خلال تشجيع أولادهم على ممارسة الرياضة المناسبة لأعمارهم وتطويرهم وقدراتهم البدنية.

المزيد من النصائح لتقليل مخاطر الإصابات الرياضية للشباب:

- التمتع بأجازات بين الحين والآخر من التدريب على رياضة معينة هذا يسمح للجسم بالتعافي.
- ارتداء المعدات المناسبة يجب أن يرتدي اللاعبون معدات واقية مناسبة وملئمة بشكل صحيح مثل الوسادات (الرقبة والكتف والكوع والصدر والركبة والساق) والخوذات وأبواق الفم وحراس الوجه والأكواب الواقية والنظارات ومع ذلك ، لا ينبغي للرياضيين الشباب أن يفترضوا أن الملابس الواقية ستمنع جميع الإصابات أثناء أداء أنشطة خطيرة.
- تقوية العضلات من خلال أداء تمارين خاصة لكل عضلة .
- زيادة المرونة يمكن أن تؤدي تمارين الإطالة بعد الألعاب أو التدريب إلى زيادة المرونة .
- أوقف النشاط إذا كان يؤلمك لا تلعب أو تمارس أثناء الألم.
- خذ فترات راحة يمكن أن تقلل فترات الراحة أثناء التدريب والألعاب من الإصابات.
- اشرب الكثير من السوائل قبل وأثناء وبعد التمرين أو اللعب لتجنب الجفاف .

المدارس الكروية ودورها في اكتشاف المواهب



م.م. محمد حسن فرهود

جامعة المنى / قسم النشاطات الطلابية

شهد العالم في السنوات الاخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة ،
والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف
المستويات ومعظم الالعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة من تأثير
بالحركة الرياضية بشكل عام وصولاً الى المستويات العليا ومن بين هذه
الالعاب لعبة كرة القدم .

اذ تعد كرة القدم من الالعاب الفرعية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما
تحمله من اثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً
وخططياً مما جعل المعنيون يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة . اذ تتطلب
اتقان عالي للمهارات الاساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع اعضاء
الفريق الواحد من جهة اخرى . وبما ان التقدم قد شمل معظم الفعاليات والالعاب
الرياضية فان كرة القدم لانها اللعبة الاولى لاغلب شعوب العالم كونها تمتلك
رصيداً من الاهتمام والشعبية لمختلف المراحل السنية , اذ تطورت في جوانبها
الخططية والمهارية والتي تكون مبنية على أسس علمية مبتكرة وحديثة .

ولكي ترتقي الدول في مجال كرة القدم كان أهتمامها منصباً على أعداد
قاعدة قوية من ممارسي اللعبة وبأعمار مبكرة مبتدئين من الرياضة المدرسية
بوصفها الرافد الرئيس في تزويد الاندية والمنتخبات الوطنية وصولاً بهم الى

المستويات العليا ، معتمدين على تعليم وتطوير المهارات الاساسية بأستخدام افضل الطرائق والاساليب الحديثة ، ولكي يتم تحقيق المهام العصرية للتربية الرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريبي التقليدي والمعلومات القديمة المكررة من مصدر الى اخر، فالمدارس المستقبلية والتي يطلق عليها المدارس الكروية للتربية الرياضية تنادي بتحديث وتطوير المناهج ومحتواها وأساليب تدريبها.

فالوحدة التدريبية التي تحتوي على عدد من التمارين لابد أن تضع برنامجاً علمياً لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرائق تنفيذها وتكرارها واوقات العمل والراحة فيها، لكي يمارسها اللاعب بدافعية ونشاط اكثر مما هو عليه، وأن لا يتم أستخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل في نفوس اللاعبين . إذ أن الاسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة الى التنوع في الاساليب والطرائق التعليمية والتدريبية.

الضغوط النفسية ودورها في تحقيق الانجازات الرياضية

م.م. غصون حسون محمد

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفهوم الضغوط النفسية:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الانسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات.

لغة: يرجع سميث عام 1993 المعنى الانشقاقي الى الاصل اللاتيني فكلمة ضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية (structus).

وتعني الصرامة , وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر واثارة الضيق , ويعني هذا ان الضغط يشير الى مشاعر الضيق والقلق الداخلية او القمع والاضطهاد , والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم او الحد من الحرية.

اصطلاحا: في معجم علم النفس الضغط النفسي هو كلمة انكليزية استعملت منذ 1936 بعد اعمال (seley) لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل او ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر , كل العوامل التي يمكن ان تفسد هذه التوازن سواء كانت فيزيائية (صدمة برد) او كيميائية (سم) او نفسية (الانفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت تعريف canon عام 1932 اولى المساهمات التي قدمت مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه canon لاستجابة الكر والفر اذ بين انه تدرك

الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث استجابات فهذه الاستجابات الفيزيولوجية تعمل على هيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد او الهروب وبذلك فهي تدعى استجابة الكر والفر .

كذلك يمكن تقسيم الضغوط الى ضغوط سلبية وايجابية :

✓ الضغط السلبي :

قد يكون للتفكير المفرط والممتد وغير الفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحانية , واذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل فانها تستطيع ان تطلق تشكيلة من الاعراض ويقدر ان الضغط هو عامل مساعد مع احداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصدمات والاضطرابات الجلدية والارق ولكنه يمثل دور مهما في الاسباب الرئيسية للموت في العالم العربي.

✓ الضغط الايجابي :

قد يكون للضغط تأثير ايجابي كذلك لانه اساسي في الحث على التحريض والادراك موفرا الاثارة التي يمس اليها الاضطرار الى الكفاح على قدم المساواة او الى نجاح حيال الحالات المتحدية , فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة.

✚ الانجاز الرياضي في المستويات العاليه:

ان تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالاضافة الى الجانب الصحي ومن الجانب الاخر فلا بد ان تكون هناك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية وبالاضافة الى ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب واوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام

الحياة اليومية للاعبين كل هذه الامور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

✚ مفاهيم الانجاز الرياضي:

الانجاز الرياضي هو افضل مستوى يحققه اللاعب والذي يعكس مدى استعدادته المختلفة (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والجسمية والعقلية).

الانجاز الرياضي : الوصول الى الحد الاقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب لذلك فإن تدريب رياضة الانجاز العالي لا بد من ان يوجه الرياضي الى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول الى حالة الاستعداد التام والثبات وهذا ما نلاحظه في هذا المستوى العالي.

اما العوامل والشروط التي تساعد في الوصول الى المستويات العالية (الانجاز الرياضي).

- التدريب الذي يستند على يستند على المعارف والخبرات العلمية.
- الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الارادة القوية.
- وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول الى تحقيق الهدف.
- الانشداد في توصل النشاط الرياضي ذي المستوى العالي.
- اضافة الى ماتم ذكره هناك عوامل وشروط اخرى يجب توفرها.

✚ الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنيه والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء بدنية او النفسية او الاجتماعية , ويلاحظ في المجال

الرياضي ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرا لتنوع المطالب التي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي وكذلك خوفه من الاصابة او الفشل والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغي ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعب فيقصد بالضغوط في المجال الرياضي " هي تلك الضغوط التي ترتبط بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين كل من اللاعب والمدرب والاداري الرياضي و جماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الاعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد او دكتاتورية او عدم التقدير الكافي او عدم التحفيز او التشجيع او محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالة فيها , كما تقع الفرق الرياضية غالبا تحت وطاة الضغوط النفسية وخاصة من خلال فترة المنافسات وربما يعود ذلك الى اسباب كثيرة منها (أنية) او متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات اخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لاعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها الى انخفاض مستوى الاداء في المنافسات الرياضية , وتتباين الضغوط النفسية تبعا للاسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الاعداد النفسي الفردي والجماعي للفريق ومدى خبرته الشخصية في هذا المجال وكذلك تعتمد على القدرات المعرفية والادراكية والتقويمية في تشخيص مواطن الخلل وتحديد الظروف المحتملة والمساهمة في عملية الاصابة بالضغط النفسي , وتقع على المدرب مسؤولية اضافية في اختيار الاساليب الاكثر ملائمة للتعامل مع الضغوط وخاصة عند تخطيط التدريب مرورا بالتداخل مع جزئيات الوحدة التدريبية الواحدة ضمن البرنامج التدريبي , ويرى كروول وكندر سجم نقلا عن اسامة

كامل راتب ان المدربين هم اكثر عرضه لحدوث الاحتراق والذي يعتبر النتيجة النهائية للضغوط النفسية.

ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الاساسي بما سوف يحدث او ما يحدث في الماضي ويعدة عن الحاضر , فالتفكير حول ماسوف يحدث اذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربه جزاء قبل الاداء يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لاداء هذه الضربة بطريقة صحيحة , وهذا عبء اضافي يؤدي الى مزيد من التثنت بدلا من التركيز , ومن المعروف ان الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ولكن الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك , حيث انها داخلية في العقل وليس خارجية.

اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

- خصومات او صراعات في النادي والانتقال الى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.
- ظروف ادت الى تغيير عادات اللاعب في التدريب او المنافسة طبقا لتغيير المدرب.
- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحية.
- القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
- المغالاة في التدريب او المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
- التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الاحيان الى الفشل.
- تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب تتمثل الرعونة في الأداء.
- التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على اداء اللاعبين سواء كان ايجابا او سلبا.

دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير مهارات التواصل
اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد
Stady of the psychometric proprties of the assessment
scal for verbal &non verbal communication skills
&motor skills of an autistic child

الباحث : زاغزي أميرة

Zaghzi Amira

جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية و الرياضية / مخبر علوم و ممارسات
الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية

Zaghzi.amira@univ-alger3.dz

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد للقيام بقياس هذه المهارات قبل و بعد تطبيق مختلف البرامج العلاجية و الترويحية الرياضية و بهدف إبراز أهمية هذه الأنشطة في تطوير مختلف مهارات هذه الفئة ، بعد القيام بدراسة استطلاعية و الاطلاع على عدة مقاييس منها CARS.T إضافة إلى مقياس فايلاندر للسلوك التكيفي و الاطلاع على عدة دراسات سابقة تم بناء المقياس وفق 3 أبعاد تشمل مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد ، تم عرض الاستمارة الأولية

للمقياس في صيغته الأولية على 30 محكم مكونين من أخصائيين نفسانيين ، طبيب أطفال ، أساتذة جامعيين و ذلك لحساب الصدق البنائي(الاتساق الداخلي) باستعمال معامل بيرسون ، ثم تم تطبيق و إعادة تطبيق المقياس على عينة قدرها 3 أطفال توحد بهدف قياس الثبات باستعمال معامل ألفا كرومباخ. توصلت الدراسة إلى أن المقياس يتمتع باتساق جميع عباراته مع الأبعاد التي تنتمي إليها أي يقيس ما وضع لقياسه و بمستوى مرتفع من الثبات.

الكلمات المفتاحية : خصائص سيكومترية ، التوحد ، مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و حركية.

Abstract :

The study aimed to verify the psychometric properties of the measure of estimating verbal and non-verbal communication skills and motor skills of an autistic child, to measure these skills before and after applying various therapeutic and recreational sports programs, and with the aim of highlighting the importance of these activities in developing the various skills of this category, after doing In an exploratory study and looking at several scales, including CARS.T, in addition to the Weiland Scale of Adaptive Behavior, and looking at several previous studies, the scale was built according to 3 dimensions, including verbal and non-verbal communication skills, and motor skills of an autistic child , The initial form of the scale in its initial form was presented to 30 arbitrators consisting of psychologists, pediatricians, university professors, in order to calculate the structural validity (internal consistency) using the Pearson coefficient, then the scale was applied and re-applied on a sample of 3 autistic children with the aim of measuring stability By using Crombach's alpha coefficient, the study concluded that the scale enjoys the consistency of all its expressions with the dimensions to which they belong, that is, it measures what was set to be measured, and with a high level of stability.

Keywords: Psychometric characteristics, autism, verbal and non-verbal communication skills, and motor skills.

مقدمة :

إن اضطراب التوحد مازال يتخلله الكثير من الغموض و عدم الوعي به بالرغم من أن طفل التوحد يعد من ذوي الاحتياجات الخاصة التي يجب الاهتمام بها أكثر، فهو اضطراب نمائي غير نادر بل يمثل نسبة معتبرة لا يمكن تجاهلها ، حيث يحتاج تشخيصه إلى أدوات تتماشى مع البرامج العلاجية الفعالة و تصنيفه الجديد الموضح في الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية و من بين أدوات التشخيص مقياس تقدر التوحد الطفولي المعدل (CARS.T) ، و الذي ظهر منذ ما يقارب أربعون عاما و هو من إعداد ايريك شوبلر و زملائه ، صمم هذا المقياس بهدف التعرف على الأطفال المصابين بالتوحد و التفريق بينهم و بين درجات التوحد المختلفة من بسيطة و متوسطة و شديدة ، و ذلك ليسهل اختيار العينة في حالة اجراء دراسة تطبيقية أو لبناء مقاييس تقديرية لقياس المهارات المستهدف تطويرها عند هذه الفئة الخاصة .

إشكالية الدراسة :

يعتبر اضطراب طيف التوحد من الاضطرابات النمائية التي تظهر في السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل حيث تشير التقديرية إلى معاناة طفل واحد من بين 160 طفل في العالم من اضطراب طيف التوحد وفقا للدراسات الوبائية التي أجريت على مدى الخمسين سنة الأخيرة و يبدو أن معدل انتشار اضطراب طيف التوحد يزداد حول العالم ، أما في الجزائر و حسب ولد طالب (2012) فهناك 1 من 150 طفل مصاب باضطراب طيف التوحد كما أشار إلى أن هذه النسبة في تزايد مستمر في ظل عدم وجود المراكز المختصة في التكفل بهذه الفئة بالجزائر خاصة المراهقين . (الهوري شريف و بلميهوب كلثوم، 2020، ص 277)

أمام هذه الوقائع و الاحصائيات التي تشير الى تزايد نسبة المصابين ظهرت العديد من البرامج العلاجية و كذا المقاييس التشخيصية في ظل ضعف نوعية التكفل بالأطفال المصابين بالجزائر ما جعلنا نفكر في دراسة أهم الأدوات التشخيصية في ظل ضعف نوعية التكفل بالأطفال المصابين في الجزائر تم بناء أداة تشخيصية وفق مقاييس و دراسات سابقة تم الاعتماد على دراسة

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير التوحد الطفولي للطالبين الهواري شريف و بلميهوبي كلتوم من جامعة الجزائر -2- أبو القاسم سعد الله سنة 2020 هدفت الدراسة الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير التوحد الطفولي في البيئة الجزائرية حيث قاما بدراسة استكشافية بهدف التعرف على اضطراب طيف التوحد وعناصره و ذلك بتحديد العلاقة و درجة الارتباط بينهما بعدها قام الباحثان بالتحليل العاملي التوكيدي لمقياس تقدير التوحد الطفولي في نسخته المترجمة الى العربية من طرف باء الدين حلال ، بهدف تحديد العناصر و قوة العلاقة بينهما و تأثيرها على اضطراب طيف التوحد هذه المرحلة تم تقسيمها الى خطوتين مدى ملائمة الترجمة العربية على البيئة الجزائرية و دراسة الصدق و الثبات منها معامل تشبع الفقرات و بعض مؤشرات الصدق البنائي على عينة مكونة من 34 طفل توصلت الدراسة الى أن المقياس يتمتع بالصدق في التمثيلات البيانية و كذلك بمستوى مرتفع من الثبات و ذلك استنادا لعدة مؤشرات مستخرجة من برنامج spss و كذلك برنامج AMOS تعمل كلها على صدق و ثبات المقياس .

إضافة الى مقياس فايلاند للسلوك التكيفي من اعداد سارا سبارو ، دافيد بالا و دومينيك شيكشي ، صورة معدلة و منقحة لمقياس فايلاند للنضج الاجتماعي تأليف ادجار دول ، حيث تم تعريب و تقنين الصورة المسحية للمقياس للمقياس من طرف الدكتور بن ناصر العتيبي قسم التربية الخاصة كلية التربية جامعة الملك سعود سنة 2004 لتطبيق المقياس و تحديد مستوى أداء التلاميذ أو الأطفال في صورته السعودية ، قام الباحث باستخراج الدرجات التائية المقابلة للدرجة الخام التي حصل عليها المفحوصون في عينة التقنين في كل من الابعاد التالية : مهارات التواصل (اللغة الاستقبالية ، اللغة التعبيرية ، القراءة و الكتابة) ، مهارات الحياة اليومية (المهارات الذاتية ، الانشطة المنزلية و المهارات المجتمعية) ، مهارات التنشئة الاجتماعية (العلاقات الشخصية المتبادلة ، وقت الراحة و الترفيه و المسايرة) ، المهارات الحركية (العضلات الكبيرة و العضلات الدقيقة) إضافة الى السلوك غير التكيفي ، حيث تختلف تقديرات السلوك بحسب استجابة الفرد اذ تتمثل الدرجة 2 و تعني قيام الفرد بأداء السلوك ، و الدرجة 1 تعني أداء السلوك في بعض الأحيان و درجة

0 تشير الى عدم قدرة الفرد على اداء السلوك .(بندر بن ناصرالعتيبي، 2004،
ص14)

تبرز مشكلة البعث الحالي في قلة المقاييس النفسية التشخيصية لمختلف
خصائص و مهارات طفل التوحد بطريقة موضوعية معدة أو مقتنة على البيئة
الجزائرية بصفة عامة و عليه يمكن صياغة الاشكالية في التساؤل التالي : هل
يتمتع مقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات
الحركية لدى طفل التوحد بالخصائص السيكومترية للقياس الجيد ؟

فرضية الدراسة :

يتمتع مقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات
الحركية لدى طفل التوحد بخصائص سيكومترية تتفق مع الخصائص
السيكومترية للقياس الجيد.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق هدفين أساسيين هما :

دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و
غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد في البيئة الجزائرية .

توفير أداة تشخيصية تتمتع بدرجة مقبولة من الصلاحية يمكن استخدامها
لتشخيص المهارات المختلفة و درجة التوحد في الدراسات العلمية عامة و
أطروحة دكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي تروحي تحت عنوان ، فعالية
الألعاب الترويحية في العلاج النفسي حركي لدى طفل التوحد القابل للتطور .

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في سعيها في إثراء الدراسات و البحوث في
مجال طيف التوحد من حيث التشخيص و قياس القدرات المهارية له.

مصطلحات الدراسة :

وردت في هذه الدراسة العديد من المفاهيم التي تحتاج إلى توضيح و هي :

الخصائص السيكومترية :

يعرف الصدق بأنه يحدد قيمة الاختبار و صلاحيته في قياس ما وضع لقياسه ، أما الثبات فيقصد به النسبة بين التباين المشاهد و التباين الكلي (طارش الشمري، 2001، ص83).

التواصل اللفظي :

عملية نقل أو توصيل أو تبادل الأفكار و المعلومات أو المشاعر بالكلام ، الكتابة بين المرسل و المستقبل حيث يركز التواصل اللفظي على وضوح الصوت ، التكرار و التشجيع و التجاوب .

التواصل غير اللفظي :

عملية نقل متبادلة متمثلة في لغة الجسد كل من التواصل البصري ، تعابير الوجه ، نبرة الصوت ، الوقفة ، الإيماءات ، الانفتاح ، الانغلاق ، نسخ الوضعية ...

المهارات الحركية الأساسية:

تشير المهارات الحركية الأساسية إلى القدرات التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بدقة و إتقان و ادني حد من الأفعال الزائدة و بأقل قدر من الطاقة و تتضمن حركات الجسم الكبيرة مثل المشي و الجري و الوثب كما تشمل هذه المهارات أيضا القبض على الأشياء و التحكم فيها مثل : الدفع ، الرمي ، الضرب ، الركل ، اللقف و المسك. (محمد عاطف المتولي، 2010، ص 13)

طفل التوحد:

الطفل الذي تم تشخيصه بأنه مصاب بالتوحد وفق معايير التوحد في الدليل التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات (DSM-IV) و تم تحديد شدة التوحد لديه

باستخدام مقياس تقدير التوحد الطفولي (CARS) إعداد شوبلر سنة 1983.
(منى رأفت محمد عبد المنعم، 2016، ص 138).

مقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد :

هو أداة لتشخيص المهارات التواصلية بنوعها اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لطفل التوحد ، يمكن الاعتماد عليه في قياس المهارات قبل تطبيق أي برنامج تعليمي ، تروحي أو علاجي ، كما يمكن تطبيقه على أطفال أقل من 10 سنوات و أكبر من 6 سنوات ، حيث يمكن جمع المعلومات من طرف أفراد عائلة الطفل بمساعدة من الأخصائية النفسية الخاصة بهم و كذا ملاحظة سلوك الطفل إذا تطلب الأمر . يتكون من 3 أبعاد (مهارات لفظية ، مهارات غير اللفظية و المهارات الحركية) كل بعد يحتوي على أبعاد فرعية مجموعها 16 بعد فرعي ، تتكون من 91 عبارة يتم تنقيط كل عبارة من 2 إلى 6 (مهارة مكتسبة 6-مهارة شبه مكتسبة 4-مهارة غير مكتسبة 2) ، كما يركز هذا المقياس على المهارات و السلوكيات المكتسبة القابلة للتطور و من أهم ما يميز هذا المقياس ما يلي :

يتضمن المقياس عبارات مستمدة من معايير تشخيصية مختلفة مثل مقياس تقدير التوحد الطفولي المكيف على البيئة الجزائرية و مقياس فايلاند للسلوك التكيفي.

إمكانية استعماله على عينة أطفال بين 6-10 سنوات .

يشمل أحكام موضوعية معتمدة على ملاحظة السلوكيات بدلا من الأحكام النظرية الغير موضوعية.

تدقيق كل بعد من أبعاد المقياس و وصف السلوكيات و المهارات المستهدفة بالملاحظة و كيفية وضع التقديرات على شكل أعداد تمثل مدى اكتساب المهارة .

اختلاف المواقف التي صيغت على شكل عبارات .

و منه يعتبر المقياس أداة تحول المهارات الى قيم كمية تمكننا من معرفة درجة اكتساب المهارات المختلفة لدى طفل التوحد من أجل قياس هذه المهارات قبل و بعد تطبيق مختلف البرامج التدريبية العلاجية أو التعليمية .

الدراسة السابقة و المشابهة :

الدراسة 1 : عيدروس عبد الله الباري (2016)

عنوان الدراسة : فعالية برنامج تدريبي في التدخل المبكر قائم على السلوك اللفظي في تنمية مهارات التواصل لدى أطفال ذوي التوحد في المملكة العربية السعودية .

هدف الدراسة : التعرف على مدى : فعالية برنامج تدريبي في التدخل المبكر قائم على السلوك اللفظي في تنمية مهارات التواصل لدى أطفال ذوي التوحد في المملكة العربية السعودية .

عينة الدراسة : 12 طفل من ذوي اضطراب طيف التوحد .

أدوات الدراسة : مقياس تقدير المعلم للانتباه المشترك لدى الطفل التوحد + مقياس مترجم لتقييم لسلوك اللفظي + برنامج رؤى للطفل التوحد القائم على نظرية السلوك اللفظي .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات رتب درجات أطفال العينة بين القياس القبلي و البعدي على مقياس تقدير المعلم للانتباه المشترك للطفل التوحد و مقياس تقييم السلوك اللفظي تعود لصالح القياس البعدي .

الدراسة 2 : جابر السيد (2018)

عنوان الدراسة : أثر التدريب على التواصل غير اللفظي في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال التوحديين .

هدف الدراسة : الكشف عن أثر التدريب على التواصل غير اللفظي في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال التوحديين .

عينة الدراسة : 20 طفل توحّد تتراوح أعمارهم ما بين (5-10) سنوات .

أدوات الدراسة : قائمة تقدير مهارات التواصل غير اللفظي لأطفال التوحّد + مقياس التفاعل الاجتماعي لأطفال التوحّد + البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارات التواصل غير اللفظي و تحسين التفاعل الاجتماعي لدى أطفال التوحّد الذي تم إعداده من طرف الباحث .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التواصل غير اللفظي لصالح التطبيق البعدي ، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التفاعل الاجتماعي .

الدراسة 3 : مرين عفاف و حماريد حياة (2021)

عنوان الدراسة : فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الحركية لدى طفل التوحّد .

هدف الدراسة : معرفة مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على اللعب في تنمية بعض المهارات الحركية لدى طفل التوحّد .

عينة الدراسة : 20 طفل توحّد بولاية مستغانم .

أدوات الدراسة : اختبار المهارات الحركية + البرنامج القائم على الأنشطة الحركية الرياضية .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج .

التعليق على الدراسة السابقة و المشابهة :

يتضح من خلال الدراسات السابقة اهتمام الباحثين بموضوع اضطراب طيف التوحد حيث قام العديد منهم باقتراح عدد من البرامج التدريبية لتنمية مهارات الطفل كمهارة التواصل اللفظي و غير اللفظي، المهارات الاجتماعية و المهارات الحركية إضافة إلى المهارات الاستقلالية الذاتية .

و قد استخدمت معظم هذه الدراسات المنهج التجريبي بسبب خصوصية عينة البحث التي قام البعض منهم بتوزيعها إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية و منهم من قام باختبار و تقييم المهارات أو القدرات المراد تحسينها و تطويرها قبل و بعد تطبيق برامج مختلفة الأهداف و المقارنة بين النتائج المتحصل عليها .

توصلت أغلب هذه الدراسات إلى إثبات فعالية البرامج التدريبية في تحسين نتائج مختلف المهارات المراد تنميتها عند الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد .

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية إعداد مقاييس و اختبارات مقننة لقياس مهارات و قدرات طفل التوحد قبل و بعد تطبيق برامج هادفة بجميع أنواعها تعليمية ، علاجية ، ترفيهية أو تدريبية .

حدود الدراسة:

الإطار الزمني : ابتداء من ديسمبر 2019 - أبريل 2020

الإطار المكاني : على مستوى عيادة طبية مختصة في طب الأطفال و الأرطوفونية و **العلاج النفسي :** عيادة ليليا لطب الأطفال دكتور النوي وليد و الأخصائية قاسيمي يسرى على مستوى بلدية الرغاية الجزائر العاصمة.

الجانب التطبيقي :

المنهج المتبع في الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداما في ميدان علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية ، بالإضافة إلى ملائمة لنوع الدراسة التي نقوم بها هو يمدنا بمعلومات ، بيانات دقيقة عن مشكلة موضوع الدراسة لتحليلها و تفسيرها و الوقوف على دلالتها و تعميم نتائجها .

مجتمع و عينة الدراسة:

تم تحديد أطفال التوحد بالجزائر مجتمعا للدراسة تم اختيار 28 طفل (ذكور و إناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تتراوح أعمارهم ما بين 6-10 سنوات

أداة الدراسة و خصائصها السيكومترية :

لإجراء الدراسة السيكومترية لمقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد ، تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل النتائج و التعرف على الصدق و الثبات ، تتمثل في صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي) باستعمال الأداة الإحصائية معامل بيرسون ، أما الثبات باستعمال الاختبار و إعادة الاختبار (Test Re-Test) باستعمال الأداة الإحصائية ألفا كروم باخ .

الصدق:

صدق الاتساق الداخلي الذي يعتبر مدى اتساق جميع فقرات أو عبارات المقياس مع المحور أو البعد الذي تنتمي إليه أي أن العبارة تقيس ما وضعت لقياسه و لا تقيس شيئا آخر بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات البعد و الدرجة الكلية له الذي تنتمي إليه هذه الفقرة ، تستمد هذه الدرجات من مقياس ليكرت الموجه للمحكمين و الخبراء حسب مفتاح مخصص لذلك .

حساب الصدق البنائي (الاتساق الداخلي) :

الغرض منه شرط أن لا يتعدى عدد العينة المتمثلة في المحكمين و الخبراء 30 محكم ، ما مدى دلالة كل عبارة من المقياس بالنسبة للبعد الذي تنتمي إليه (هل لها علاقة ارتباطيه بالمقياس أم لا) نستعمل معامل الارتباط بيرسون حيث يتم حساب العلاقة الارتباطية الثنائية بين كل عبارة و بعد أو المقياس ككل.

طريقة تطبيق الصدق البنائي (الاتساق الداخلي):

تحميل و تثبيت برنامج SPSS.

ننقر على Transform ثم Variable Compte ثم Target Variable (نسمي البعد أو المحور) ثم Fonction group ثم Statistical Functions & speal variable ثم Sum ثم نحذف القوسين ثم نضغط على العبارة الأولى ثم فراغ ثم نكتب TO ثم فراغ ثم نضغط على العبارة الأخيرة ثم نغلق القوس ثم نضغط على OK و منه تظهر النتائج في الجدول .

خطوات بناء المقياس :

بناء استمارة أولية للمقياس مكونة من 100 عبارة موجهة إلى 20 محكم لاختيار 5 بدائل لمقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة 5، موافق 4 ، محايد 3 ، غير موافق 2 ، غير موافق إطلاقاً 1) تشمل 3 أبعاد أساسية مهارات التواصل اللفظي ، مهارات التواصل غير اللفظي ، المهارات الحركية .

تفريغ النتائج على جدار الSPSS.

حساب العلاقة الارتباطية بين الفقرات و الدرجة الكلية (معامل بيرسون)

ننقر على Analyse ثم Corrélation (معامل الارتباط) ثم Bivariée (ثنائي) ثم Best ثم نرسل الدرجة الكلية ثم نرسل باقي العبارات ثم نضغط على Pearson ثم Two Tabel ثم OK.

قراءة النتائج : نتائج الدرجة الكلية :

➤ معامل بيرسون Pearson 100%

➤ درجة الحرية * / 0.05 / 0.001** Sig

➤ عدد العينة N

نقارنها بنتائج كل عبارة و منه كلما كان نسبة معامل بيرسون مرتفعة و Sig (درجة الحرية) أقل من * / 0.05 / 0.001** له دلالة إحصائية أي توجد علاقة ارتباطية بين العبارة و بعد المقياس ، و عندما تفوق درجة الحرية * / 0.05 / 0.001** تلغى الفقرة أو العبارة و عندما يكون معامل بيرسون سالبا يعني أن العبارة تقيس عكس ما وضعت لقياسه .

النتائج المتحصل عليها :

البعد الأول : مهارات التواصل اللفظي

العبارة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية
01	-0.20	0.39	16	0.05	0.02
02	0.67	0.001	17	0.66	0.001
03	0.54	0.01	18	0.49	0.02
04	0.73	0.001	19	0.48	0.03
05	0.49	0.02	20	0.53	0.01
06	0.53	0.01	21	0.70	0.001
07	0.48	0.03	22	0.53	0.01
08	0.73	0.001	23	0.70	0.001
09	0.35	0.12	24	0.49	0.02
10	0.68	0.001	25	0.46	0.04
11	0.48	0.03	26	0.54	0.01
12	0.53	0.01	27	0.53	0.01
13	0.26	0.26	28	0.67	0.001
14	0.70	0.001	29	0.53	0.01
15	0.05	0.81			

**النتائج : تحذف العبارات الملونة بالأحمر
البعد الثاني : مهارات التواصل غير اللفظي**

العبارة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية
01	0.27	0.24	18	0.67	0.001
02	0.68	0.001	19	0.73	0.001
03	0.49	0.02	20	0.50	0.02
04	0.53	0.01	21	0.66	0.001
05	0.54	0.01	22	0.49	0.02
06	0.49	0.02	23	0.53	0.01
07	0.33	0.14	24	0.68	0.001
08	0.54	0.01	25	0.54	0.01
09	0.52	0.01	26	0.70	0.001
10	0.54	0.01	27	0.67	0.001
11	0.49	0.02	28	0.48	0.03
12	0.48	0.03	29	0.51	0.01
13	0.54	0.01	30	0.45	0.04
14	0.45	0.04	31	0.53	0.01
15	0.51	0.01	32	0.67	0.001
16	0.46	0.04	33	0.46	0.04
17	0.47	0.04			

**النتائج : تحذف العبارات الملونة بالأحمر
البعد الثالث : المهارات الحركية**

العبارة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية
01	0.52	0.01	20	0.47	0.04
02	0.54	0.01	21	0.46	0.04
03	0.33	0.14	22	0.51	0.01
04	0.49	0.02	23	0.45	0.04
05	0.54	0.01	24	0.54	0.01
06	0.50	0.02	25	0.48	0.03
07	0.66	0.01	26	0.49	0.02

0.01	0.54	27	0.02	0.49	08
0.01	0.52	28	0.03	0.48	09
0.24	0.27	29	0.01	0.53	10
0.001	0.68	30	0.001	0.70	11
0.001	0.67	31	0.02	0.49	12
0.01	0.53	32	0.04	0.46	13
0.001	0.73	33	0.24	0.27	14
0.02	0.49	34	0.14	0.33	15
0.03	0.48	35	0.01	0.54	16
0.001	0.68	36	0.01	0.52	17
0.001	0.70	37	0.02	0.49	18
0.03	0.48	38	0.001	0.68	19

**النتائج : تحذف العبارات الملونة بالأحمر
الثبات :**

للتحقق من ثبات مقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و التواصل غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد تم استخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار Test Re-Test على عينة قدرها 28 طفل توحد ، بعد تفريغ النتائج و استعمال الأداة الاحصائية الفا كرومباخ تحصلنا على معامل ثبات بقيمة 0.83 و هي قيمة مقبولة.

1- الاستنتاجات :

استنادا لعدة مؤشرات مستخرجة من برنامج spss للدلالة على صدق و ثبات المقياس يمكن الحكم على مقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات الحركية لدى طفل التوحد بالصدق و الثبات بثقة اكبر و على ضوء كل النتائج السابقة يمكن القول بان المقياس محل الدراسة يتمتع بقدر كبير من الصدق في تمثيل البيانات و كذلك بمستوى مرتفع من الثبات بحيث يمكن الرجوع اليه لتقدير كل من اكتساب مهارات التواصل اللفظي (التقليد ، الاستجابة اللفظية ، التعبير عن الصور ، التواصل عن طريق الكلام ، التعبير عن الاحتياجات و القراءة) و مهارات التواصل غير اللفظي (الفهم ، الاستجابة السمعية ، التواصل البصري ، تعابير الوجه ، الإشارة ، التواصل الاجتماعي من تعاون ، خجل ، المشاركة و اللعب) و المهارات الحركية استعمال العضلات الكبيرة و استعمال العضلات الدقيقة) لدى طفل التوحد .

2- الاقتراحات و التوصيات :

- المزيد من التقصي و تطبيق المقياس على عينة أكبر .
- استعماله و نشره على أوسع نطاق لارتباطه بالمساهمة في نجاح البرامج العلاجية و جعلها أكثر فعالية في ما يخص علاج طفل التوحد .

3- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. الهواري شريف و بلميهوب كلثوم. (2020). دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير التوحد الطفولي . مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 276-290.

2. بندر بن ناصر العتيبي .(2004). مقياس فاينلاند للسلوك التكيفي .السعودية : جامعة الملك سعود.

3. طارش الشمري. (2001). مقياس تقدير التوحد الطفولي . ندوة علمية التشخيص الطبي و التقييم النفسي و التربوي لذوي الاحتياجات الخاصة . المملكة العربية السعودية: جامعة الخليج العربي .

4. المنعم ,م . ر . (2016). فعالية برنامج تدريبي باستخدام اللعب لتنمية المهارات الحركية الأساسية و المهارات الاجتماعية و أثره في خفض مستوى القلق لدى الطفل التوحد .رسالة ماجستير .كلية التربية قسم الصحة النفسية ,مصر :جامعة المنصورة .

5. محمد عاطف المتولي. (2010). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على بعض المهارات الحركية الأساسية لرياض الأطفال. رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية، مصر: جامعة المنصورة.

مقياس تقدير مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي و المهارات

الحركية لدى طفل التوحد

زاغزي أميرة

(النسخة الأولى، 2020)

اسم المختصة النفسية : **قاسيمي يسرى**
اسم الطفل :
السن :
اسم ولي الطفل :
الجنس :
التاريخ :

كيفية التقييم و التسجيل :

يتم وضع الرقم المناسب في الخانة التي تمثل مدى تقدير اكتساب المهارة
6 = مهارة جد مكتسبة
4 = مهارة شبه مكتسبة
2 = مهارة غير مكتسبة

التعليمة :

بعد قراءة العبارة بدقة ضع الرقم المناسب في المربع الذي يصف مدى اكتساب
الطفل للمهارة .

البعد الأول : مهارة التواصل اللفظي

الأبعاد الفرعية	الرقم	العبارات	مهارة جد مكتسبة	مهارة شبه مكتسبة	مهارة غير مكتسبة
التقليد	1	يستطيع الطفل إعادة الكلمات التي يسمعها.	6	4	2
	2	يستطيع الطفل إعادة جمل مكونة من 3 كلمات بعد الاستماع إليها .			
استجابة لفظية	3	يستجيب بنعم في حالة سماعه اسمه .			
	4	يجيب على الأسئلة التي تطرح عليه .			
التعبير عن الصور	5	يصف ما يراه في صور مختلفة مع استعمال الأفعال (الألوان ، أطفال يلعبون ، طفل يلبس، أم تضع الأكل)			

			6	يعبر عن اتجاه الأماكن التي يريد الذهاب إليها بتكوين جملة من كلمتين فما فوق .	
			7	يستعمل أسماء الأقارب ، الأصدقاء ، الزملاء .	التواصل عن طريق الكلام
			8	يستخدم عبارات تتضمن أسماء و أفعال.	
			9	ينطق 5 كلمات مألوفة على الأقل .	
			10	ينطق رسالة لفظية بسيطة للآخرين.	
			11	يستعمل جملتين متتاليتين .	
			12	يتكلم بطلاقة مدة دقيقة .	
			13	يسأل أسئلة تبدأ بماذا ، أين ، من ، لماذا ، متى .	
			14	يستعمل كلمة خلف ، أمام بين شيئين .	
			15	يذكر اسم الأشياء المشار إليها.	
			16	يذكر تاريخ ميلاده عندما يسأل .	
			17	يعبر عن حاجته لدخول المرحاض .	التعبير عن احتياجاته
			18	يعبر أنه يشعر بالجوع أو العطش .	
			19	يعبر أنه يشعر بألم في جسمه.	
			20	يعبر بأنه يريد الخروج من المكان .	
			21	يعبر أنه فرح أو حزين .	
			22	يستطيع قراءة الحروف الأبجدية .	القراءة
			23	يستطيع قراءة عنوان كتابه المدرسي.	
			24	يستطيع قراءة الأرقام.	
			25	يستطيع قراءة جملة من 3 كلمات .	
			26	يستطيع قراءة عبارة مكتوبة في مكان عمومي.	

التصنيف :

- 52 مهارة التواصل اللفظي غير مكتسبة .
- 53 إلى 104 مهارة التواصل اللفظي شبه مكتسبة .
- 105 إلى 156 مهارة التواصل اللفظي مكتسبة .

البعد الثاني : مهارة التواصل غير اللفظي

الأبعاد الفرعية	الرقم	العبارات	مهارة جد مكتسبة 6	مهارة شبه مكتسبة 4	مهارة غير مكتسبة 2
الفهم	1	يحرك عينيه ورأسه نحو الصوت .			
	2	يتصرف بشكل يدل على فهمه لما تعنيه كلمة لا تفعل.			
	3	ينفذ التعليمات التي تطلب منه (تعال ، خذ ، أعطيني)			
	4	يجيب عن الأسئلة بتحريك الرأس (نعم ، لا).			
	5	الاستجابة للتعليمات البسيطة والمعقدة .			
	6	يصغي بانتباه للمتكلم.			
الاستجابة السمعية	7	يستمتع إلى قصة لمدة خمس دقائق على الأقل .			
	8	يتابع حديثا عاما في المدرسة أو خارجها .			
التوافق البصري	9	ينظر إلى المتكلم إذا سمع اسمه .			
	10	ينظر إلى اللون أو الشكل المشار إليه .			
	11	ينظر إلى زملائه عندما يلعب معهم .			
الإشارة	12	تظهر تعابير الفرح والحزن على وجهه.			
	13	تظهر علامات الألم في بطنه بإمساكه لها واصفرار الوجه.			
	14	يظهر على وجهه علامات الانزعاج التكشير ، البكاء و الصراخ.			
	15	يستطيع تحديد إشارة السهم اليمين أو اليسار (اختياري).			
	16	يستطيع تحديد أشياء خلفه أو أمامه بيده .			
التعاون	17	يستطيع تحديد مكان أشياء فوق أو تحت أهمه .			
	18	إذا رأى شخص يحمل أشياء يساعده دون أن يطلب منه .			
	19	يحمل صحنه مع إتمامه لطعامه دون أن يطلب منه .			
	20	يعيد الألعاب المستعارة بعد إتمامه اللعب .			
الخجل	21	يظهر عليه احمرار في الوجه في حالة مدحه .			
	22	يختبئ وراء الأشخاص أو الأشياء عند مقابلته لشخص			

			يغطي وجهه بكفيه إذا تحدث إليه شخص غريب .	23	المشاركة
			يستخدم الآداب المناسبة للمائدة دون حاجة إلى إخباره.	24	
			يشارك طعامه مع زميله أو أخيه.	25	
			يشارك ألعابه مع أصدقائه.	26	اللعب
			يمارس ألعاب الورق التي تحتاج إلى تركيز دون كلام	27	
			يشارك في الألعاب الإهامية (استخدام العصا كسيف)	28	
			يتبع قوانين الألعاب البسيطة دون أن يطلب منه .	29	
			يشجع فريقه أو أصدقاءه أثناء اللعب .	30	
			يشارك الأنشطة الرياضية خارج المدرسة.	31	

التصنيف :

52 مهارة التواصل غير اللفظي غير مكتسبة .

53 إلى 123 مهارة التواصل غير اللفظي شبه مكتسبة .

124 إلى 186 مهارة التواصل غير اللفظي مكتسبة .

البعد الثالث : المهارات الحركية

الأبعاد الفرعية	الرقم	العبارات	مهارة جد مكتسبة	مهارة شبه مكتسبة	مهارة غير مكتسبة
استعمال العضلات	01	يجلس لمدة دقيقة على الأقل.	6	4	2
	02	يرفع نفسه من وضعية الجلوس دون مساعدة.			
	03	يستلقي على بطنه دون مساعدة.			
	04	يزحف على الأرض على يديه وركبتيه دون أن تلمس معدته الأرض .			
	05	يدحرج الكرة عندما يكون جالسا.			
	06	يمشي بصعوبة .			
	07	يقفز داخل و خارج السرير .			
	08	يتسلق طاولته.			
	09	يصعد السلالم بأطرافه الأربعة .			
	10	يصعد السلالم واضعا كلتا رجليه .			

			ينزل السلالم بكلتا رجليه.	11	الكبيرة
			يجري بسهولة مع تغيير السرعة والاتجاه .	12	
			يقفز فوق شيء منخفض.	13	
			يحرك الدراجة أو اللعبة بثلاث عجلات .	14	
			يثب برجل واحدة مرة على الأقل وهو ممسك بشيء أو بشخص.	15	
			ينزل السلالم بتبديل الأرجل دون مساعدة .	16	
			يتسلق جهاز لعب مرتفع .	17	
			يثب إلى الأمام على رجل واحدة محافظا على التوازن	18	
			يمسك بكرة ترسل إليه حتى وإن تحرك لمسكها .	19	
			يركب الدراجة بعجلتين دون أن يسقط.	20	
			يلتقط شيء صغير بيديه بأي طريقة.	21	
			ينقل شئ من يد إلى أخرى.	22	
			يلتقط مفتاح باهمه والأصابع الأخرى	23	
			يفتح الباب من المقبض الذي يحتاج إلى دفع .	24	
			يشخبط بالقلم على سطح مناسب للكتابة .	25	
			يستطيع فتح أو قفل الأدوات التي تحتاج إلى لف .	26	
			يبني شكل ثلاثي الأبعاد باستخدام خمس مجسمات على الأقل .	27	
			يفتح ويقفل المقص بيد واحدة فقط .	28	
			يقطع ورقة بالعرض بواسطة مقص .	29	
			يرسم شكل مخطط بنقاط .	30	
			يلون رسم بسيط دون تخرج الألوان.	31	
			يستخدم المقص في قص خط مرسوم على ورقة .	32	
			يفتح قفل الباب بالمفتاح .	33	
			يأكل وحيدا حاملا شوكة أو ملعقة .	34	

التصنيف :

- 68 المهارة الحركية غير مكتسبة .
- 68 إلى 137 المهارة الحركية شبه مكتسبة .
- 138 إلى 172 المهارة الحركية مكتسبة .

ملخصات أطروحات دكتوراه و الماجستير

مستخلص أطروحة دكتوراه

تأثير إستراتيجية مكارثي في تعليم الأداء الفني والانجاز والتحصيل المعرفي بفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب

الباحث : حسين محسن سعدون



المشرف الثاني

أ.د. سعيد حسين حسن

2023 م

المشرف الأول

أ.د. لقمان عمران شنين

1444 هـ

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول:

الفصل الأول التعريف بالبحث احتوى هذا الفصل على المقدمة وأهمية البحث التي تضمنت بان استراتيجية مكارثي من الاستراتيجيات التي تؤكد على أنماط التعليم المختلفة فضلاً عن توظيف جانبي الدماغ، وخاصة أنها ذات أربعة أنماط بثمانية خطوات وكل خطوة تعالج وظائف الدماغ بنصفه الأيمن والأيسر، وكذلك يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة بإضافة علمية في مجال التربية البدنية للبحوث والدراسات التي تناولت إستراتيجية مكارثي في العلوم والمعارف الأخرى، فضلاً عن تعريف العاملون في مجال التعليم بتطبيق إجراءات إستراتيجية مكارثي، وإما مشكلة البحث إذ تواجه الطلاب صعوبات في

إتقان مراحل اغلب فعاليات العاب القوى ومنها فعالية الوثبة الثلاثية، الأمر الذي جعلهم لا يرتقون إلى المستوى المطلوب للأداء الفني مما ولد فجوة كبيرة بين احتياجات الطلاب التربوية وبين قدرات بعض التدريسيين المهنية لمواكبة التغيرات التي تطرأ على ميدان العلم والمعرفة وهنا تتطلب الحاجة إلى زيادة توظيف الوسائل والاستراتيجيات الحديثة التي تنمي مهارات التفكير وتركز على تنمية استخدام جانبي الدماغ لدى المتعلم، للسعي نحو تطوير مهارات الطلاب على التفكير والبحث والنقد والإصغاء والانضباط إلى الحد الأقصى الممكن. وهدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تعليمية باستخدام إستراتيجية مكارثي في تعليم الأداء الفني للوثبة الثلاثية، وبناء اختبار التحصيل المعرفي بفعالية الوثبة الثلاثية وبعض فقرات قانون الفعالية للطلاب، والتعرف على تأثير إستراتيجية مكارثي في التحصيل المعرفي وتعليم الأداء الفني وتحسين الانجاز بفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغت عينة البحث 160 طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان وجامعة البصرة للعام الدراسي 2022-2023 بطريقة عشوائية عن طريق القرعة بواقع (20) طالباً مجموعة تجريبية و(20) طالباً مجموعة ضابطة وتم استبعاد (20) طالباً إحصائياً مثلوا التجربة الاستطلاعية، وتم اختيار (100) طالباً كعينة بناء للاختبار المعرفي من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة وبذلك شكلت العينة نسبة مئوية قدرها (85.10%) من مجتمع البحث والبالغ (188) طالباً، وقد أشتمل المنهج التعليمي على (8) وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وتم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة من الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج، وقام الباحث بعرض

وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها, وكانت الاستنتاجات كثيرة أهمها إذ أسهم البرنامج التعليمي باستراتيجية مكارثي في تعليم مراحل الوثبة الثلاثية وتفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة, لوسائل العرض التعليمية (البوسترات و الصور) أثراً فاعلاً في تعليم المراحل الفنية للوثبة الثلاثية وكان ذلك واضحاً لدى طلاب المجموعة التجريبية الذين تفوقوا على طلاب المجموعة الضابطة, وأوصى الباحث انه من الضروري استخدام إستراتيجية مكارثي في تعليم الوثبة الثلاثية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها لها الأثر الجيد في تعليم أداء المراحل الفنية للوثبة الثلاثية المستخدمة في البحث, والتأكيد على استخدام الوسائل الحديثة في عرض النماذج عن تعليم المهارات الرياضية.

ملخص رسالة ماجستير

تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الدائري

Circuit training على القدرة الهوائية القصوى (PMA)

لدى لاعبي كرة القدم

الباحث : سفاري سفيان

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية STAPS

جامعة المسيلة الجزائر.

sefianeseffari@gmail.com



الإشكالية :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية و الرياضية حيث له من الأساليب و الطرق و الأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى ، و هو في نفس الوقت يستخدم عدداً كبيراً من العلوم المساهمة فيه مثل البيولوجي و الفسيولوجي و الميكانيكا الحيوية و التغذية و علم النفس آخ (حسنين ، كسرى ، 1998 ، ص 08) ، و الحقيقة تستدعي من العاملين و المدربين في الحقل الرياضي - خصوصاً من يتصدى منهم لمهمة إعداد و بناء و تدريب الناشئين أن يكونوا ملمين بالمعلومات و المعارف المتعلقة بجسم الإنسان : أجهزته و عملها - هذا من وجهة - و خصائص المتعلقة بالناشئين ، وهم قاعدة البناء الرياضي و احتياطيته لبروز أبطال المستقبل - من جهة أخرى (خريط ، 1998 ، ص 11) ، و التدريب الرياضي

عبارة عن الشكل الأساسي لتحضير الرياضي ، و هو عبارة عن التحضير الذي يحصل بمساعدة معرفة طرق التمرين المنظم نسبة الى أسس توجيه التنظيم التربوي لتطوير الرياضي (التكامل الرياضي) (البشتاوي ، الخواجا ، 2005 ، ص 26) ، و تأتي مكانة علم التدريب الرياضي في الوسط الرياضي أهمية كبرى من واقع كون الحمل البدني يمثل الوسيلة الرئيسية للإرتقاء بالمستوى البدني و الرياضي و بالتحديد فيما يتعلق بتطوير الصفات البدنية و زيادة فعاليتها في إطار الأداء الرياضي المتكامل كذلك من واقع المكانة الإستراتيجية لأهمية تقنين الأحمال التدريبية بالدقة و الموضوعية اللازمتين لكل فرد على حدى وفق إمكانياته و قدراته و خصائص السعة التكيفية لديه (عثمان ، 2000 ، ص 19) ، و قد أدى تزايد البحث العملي الى معرفة مشكلات تحضير الإنجاز البدني و التنبؤ به في المراحل الحالية و القادمة مما يتطلب السعى في البحث لإيجاد العلاقة و الإرتباط بين نشاط تركيب الرياضي و المستلزمات الخاصة و مما يتطلبه أيضاً تطوير المستوى (قاسم حسن ، المهشيش ، 1999 ، ص 16) ، و من التخصصات الرياضية التي أهتم بها علم التدريب الرياضي و التي لها شعبية كبيرة بين الوسائط الجماهيرية هي رياضة كرة القدم ، حيث تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم و التي إحتلت مراكز متقدمة بين الرياضات و زاد الإقبال عليها من كافة الأعمار و من كلا الجنسين ، فتطورها و شعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة و تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح و الفسيولوجيا و علم النفس و الاجتماع ، و علوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين ، و التركيز على إعدادهم إعداداً جيداً خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام و الخاص فتطورت طرق تدريبها تطوراً سريعاً من الناحية البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية ، ولا يتم هذا إلا بإيجاد

الطرق العلمية الصحيحة و الوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين و الإعداد، من هذه الطرق و الاساليب التدريبية المشهورة و المعروفة هي طريقة التدريب الدائري (Circuit training) و هي طريقة التدريب التي سوف يعتمد عليها الباحث في بحثه هذا .

و حسب كل من (Tournier et Retchocker, 1990) يفرض اللعب في كرة القدم عدد متنوع من أنواع الجري المتغير، الذي يختلف من حيث المدة و الشدة، فالملاحظ من خلال مقابلة في كرة القدم، ينجز اللاعب مسافات جري بوتيرة متوسطة من 2 إلى 3 دقيقة، و جري بوتيرة فوق المتوسط من 40 إلى 50 ثانية و جري سريع لمسافات قصيرة من 3 إلى 6 ثوان وذلك تبعاً لمناصب اللعب و وضعيات المواجهة، كما يتوجب على اللاعب أن يكون قادراً على إعادة بذل الجهود التي تتميز بشدة قصوى حسب الظروف اللحظية للعبة كرة القدم (Louis Mbagnick SECK, 2008, P 01) ، و أن تحليل متطلبات نشاط كرة القدم أثناء المقابلة يظهر أن اللاعب يقطع مسافة كلية ما بين مسافة (من 10425 حتى 11780 متر) و هذا وفقاً لمراكز اللعب، و بمعدل نبض قلبي ما بين 80% و 90 % من النبض القلبي الأقصى (Fréquence cardiaque maximal) (Dellal , 2006 , P 03) ، و يقوم اللاعبون ما بين 18 إلى 31 عدوا سريع (Sprints) في المقابلة الواحدة بمسافة تقدر حوالي (من 605 الى 997 متر) بشدة عالية أكبر من (19.8 km/h) من السرعة الهوائية القصوى (VMA) للاعبين (Dellal , 2006 , P 06) ، و إضافة إلى وجود تسارع (Accélérer la vitesse) في اللعب و استخدام الضغط في الهجوم المضاد و تغيير الإتجاه و القيام بقفزات إنفجارية (Sauts Explosifs) و أزمنة الإسترجاع قصيرة.... الخ ، من خلال هذه المعطيات أصبح للتدريب الدائري لدى

لاعبي كرة القدم أهمية جد بليغة حيث أنه تتحد بينه و بين الأداء لاعبي كرة القدم في المنافسة أوجب تشابه بين تبادل مختلف هذه الأدعاءات البدنية و الحركية أثناء مقابلات كرة القدم ، و حسب (G.COMITTI , 1994) فإن التطوير الحاصل في كرة القدم و المستوى العالي أثر بشكل كبير على تطوير الطرق التدريبية خاصة في الإعداد البدني ، فإطلاقاً من التدريب المستمر مروراً بالتدريب الدائري و التكراري و وصولاً الى طريقة التدريب عن طريق الألعاب و منافسة .

حيث أن لاعبي كرة القدم الحاليين يقطعون مسافة 9 الى 15 كيلومتر و ذلك حسب المنصب و نمط اللعب – حيث يقول (DI SALVA et AL , 2007) أن هذه المسافات المقطوعة تكون بشدة عالية حوالي 80-90 % من النبض القلبي الأقصى – و حسب (STOLEN et All , 2005) تكون بالتناوب مع سرعات خفيفة كالمشي ، التحرك للخلف مقسمة عشوائياً خلال المباراة ، و لاحظ (THOMAS ROILLY , 1976) و (BANGSBO et All , 1991) وجود 1000 الى 1200 حركة مختلفة ذات تغيرات سريعة في الإتجاهات و السرعات ، و أحصى كل من (CAZORLA and AL , 1992) و (COMITTI , 2002) وجود حركات ذات شدة عالية بدنية و تقنية مدتها من ثانية الى 4 ثواني بين 100 الى 120 حركة خلال المباراة ، و تعد القدرات الهوائية للاعب كرة القدم العامل المحدد للياقته البدنية و الفسيولوجية و التي تعبر على كفاءة اللاعب العالية و قدرته على مقاومة التعب، ولهذا ركز كثير من الباحثون على دراسة مؤشرات القدرات الهوائية للاعب كرة القدم المتمثلة في السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) و القدرة الهوائية القصوى (PMA) و التي تعد من المؤشرات الهامة و المؤثرة في كرة

القدم الحديثة و التي بصدد دراستها في بحثنا هذا ، بحيث تشير أدبيات التدريب و التحضير البدني في كرة القدم على أهمية القدرة الهوائية القصوى (PMA) و سرعة الهوائية القصوى (VMA) و الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) كمؤشرات هامة في تقويم القدرات الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم ، حيث القدرة الهوائية القصوى (PMA) هي أقصى كمية من الأكسجين يمكن أن يستخدمها الرياضي (اللاعب) لكل وحدة زمنية (عادةً تكون في الدقيقة) أثناء التمرين العضلي المكثف (ذو الشدة العالية) الذي يستمر من مدة ثلاث دقائق أو أكثر و التي تتوافق مع حد الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) (GEORGES CAZORLA , 2014 , P 02) .

أهمية و أهداف البحث :

تتم أهمية الدراسة التي بصدد البحث فيها الى معرفة خصائص و أهمية القدرة الهوائية القصوى التي تتميز بها عن الصفات البدنية الأخرى التي تخص لاعبي كرة القدم و مع معرفة طرق و اساليب تنميتها و التي تتميز بأداء ذو شدة عالية و لفترات زمنية قصيرة و متكررة و التي لها علاقة مباشرة مع (VO2max) و (VMA) حيث تعتبر عن السرعة الهوائية القصوى التي عندها نحصل على أقصى إستهلاك للأكسجين (VO2max) و هي الإستطاعة القصوى للأيض الهوائي . (JENA , 2004 , P 04)

و للقدرة الهوائية القصوى أهمية لأنها تسمح بالحفاظ لأطول مدة ممكنة و لأعلى مستوى ممكن (حوالي 85 % من السرعة الهوائية القصوى VAM) على سرعة أداء اللعب خلال مباراة كرة القدم ، و هي تساعد على الإسترجاع بين المجهودات ذات شدة عالية (تكرار أداء الجري السريع). (JEAN-

(PIERRE et AL , 2008 , P 501

و من أساليب و طرق تنميتها التدريب الدائري و الذي يتميز بإمكانية تكيف أي صفة بدنية معه حيث تكمن أهمية تنمية القدرة الهوائية القصوى بالتدريب الدائري على أن هذا الأخير عبارة عن أسلوب موضوعي لتقويم و تتبع تطور حالة لاعبين وسرعة تقدمهم في هذه الصفة البدنية .

الكلمات المفتاحية :

الوحدات التدريبية ، التدريب الدائري ، القدرة الهوائية القصوى (PMA) ، كرة القدم ، فئة الأواسط U19 .

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية :

➤ الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري لها تأثير في تنمية القدرة الهوائية القصوى (PMA) لدى لاعبي كرة القدم فئة U19 .

الفرضيات الفرعية :

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لإختبار القدرة الهوائية القصوى PMA على حساب القياس القبلي للمجموعة التجريبية .

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لإختبار القدرة الهوائية القصوى PMA على حساب القياس القبلي للمجموعة الضابطة .

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية على حساب القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبي كرة القدم لفريق مولودية شباب العلمة MCEE لفئة

U19 سطيف الجزائر.

المجال الزمني: 2023/04/24 – 2023/02/05.

المجال المكاني: ملعب حارش عمار العلمة ولاية سطيف الجزائر .

منهج البحث:

وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ففي هذا الاسلوب يتم استخدام اكثر من مجموعة بشرط تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في جميع المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على المتغير التابع في التجربة.

مجتمع و عينة الدراسة :

مجتمع البحث الأصلي :

لاعبي U19 لفرق القسم الوطني الأول و الثاني للمحترف الجزائري للفئات

الشبابية تتمثل في (11 فريق) بمجموع (275 لاعباً).

عينة البحث :

متمثلة في 20 لاعباً لفريق مولودية شباب العلمة MCEE فئة U19.

أدوات جمع البيانات:

➤ إختبار قياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) -45 TSET GACON (15).

➤ إستعمال و الإستعانة بمعادلة (Hawley) : و هذا لقياس القدرة الهوائية القصوى (PMA). (Arnaud Delafontaine et al , 2022 , P 55) المعادلة كالتالي :

$$PMA = [(VO2 \text{ max} \times \text{Poids} / 1000) - 0.435] / 0.01141$$

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث و عرض نتائجه و مناقشتها يفترض على مدربي كرة القدم بالعموم و المحضرين البدنيين بالخصوص إتباع ما يلي :

➤ إقتراح إستخدام طريقة التدريب الدائري (Circuit training) لتنمية و تطوير القدرة الهوائية القصوى (PMA) لدى لاعبي كرة القدم خاصة للفئات الشبانية و منها فئة (U19).

➤ إقتراح إستخدام طريقة التدريب الدائري Circuit training مع التدريب المتقطع (Intermittentes) لتحسين القدرة الهوائية القصوى (PMA) لدى لاعبي كرة القدم خاصة للأصناف الشبانية .

➤ ينبغي إدماج التمارين البدنية بالكرة عند تنمية و تطوير القدرة الهوائية القصوى (PMA) في التدريبات و هذا لإرتباطها الوثيق بالحركات الأساسية التي يستخدمها لاعبو كرة القدم في المنافسات الرسمية .

➤ إقتراح تجريب و توظيف الوحدات التدريبية المقترحة من طرف الباحث في دراسات مستقبلية مشابهة و مرتبطة ببحثه .

- إقتراح إستخدام و توظيف مبدأ الفروق الفردية من طرف المدربين و المحضرين البدنيين في تدريبات تنمية القدرة الهوائية القصوى (PMA) و هذا يجعل العمل بالمجموعات (كل مجموعة من لاعبين تكون متقاربة في مستوى قدراتها البدنية و خاصة منها القدرة الهوائية القصوى " PMA " وهذا بدلالة السرعة الهوائية القصوى "VMA") .
- ينبغي إعطاء أهمية بالغة لعنصر القدرة الهوائية القصوى (PMA) لأنها تعتبر من المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة .
- كما أن بهذا البحث قد فتح الباحث مجال يرجوا أن يكون خصب لبحوث و دراسات أخرى للبحث في تأثير التدريب الدائري مع نوع آخر من أنواع التدريب لتنمية مختلف الصفات البدنية المهمة للاعبي كرة القدم الحديثة ، و أيضاً لإجراء بحوث و دراسات لتأثير التدريب الدائري مع نوع آخر من أنواع التدريب لتنمية مختلف الصفات البدنية في تخصصات رياضية أخرى سواء كانت فردية أو جماعية.

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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 قمنا 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 طيفاً 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 الباردة 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 الباردة الخاصة بمتغيرات التدريب والمتمثلة في حجم التدريب، حمل التدريب والاحتياجات الخاصة بالرياضة والشكل الخاص بالتدريب، وفي الفصل الثاني سوف نوجهه 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 السهارات - مدينة نصر - القاهرة
تلفون: 024242405 / 024242412
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسومة
التدريب الرياضي
الدوري للرياضة

التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية Periodization of Strength



دكتور
زكى محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب للنشر

التدريب الرياضي الدوري
للقوة العضلية

دكتور ريسان خريبط مجيد
دكتور زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



دكتور زكى محمد حسن



دكتور ريسان خريبط مجيد

هذا الكتاب

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 بصدده (6) فصول حيث تناول الفصل الأول التكيف التشريحي وتصميم البرنامج التدريبي والمقطوعات التدريبية، بينما حمل الفصل الثاني عنوان النمو العضلي الزائد (أو التضخم العضلي مع توضيح عملي للروتين اليومي الموزع أو المقسم والتكرارات المساعدة بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات حول هذه الأنواع، ثم جاء الفصل الثالث تحت عنوان القوة القصوى، ثم الفصل الرابع ووضعناه تحت اسم التحويل (التحول) ويتضمن العديد من المعارف والمعلومات العلمية الحديثة مع إلقاء الضوء على تلك 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 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

عن المؤلفين



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

تم اختيار هذه التسمية كونها تشكّل الركيزة الأساسية في إعداد التدرين والعلمين في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. مجال موضوع الكتاب دراسة وتحليل و مناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في عمليات الإعداد البدني للاعبين والباحثين والقيادات والقيادات الرياضية يختلف الرياضات التخصصية. يتضمن هذا الكتاب استعراض وشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام الوظيفية غير الاعادية للفرقة. ومن ثم عمليات التجديد (الكفاءة) التكلفة من شحوظة الاعمال التدريبية. يقدم هذا الكتاب تصديراً وادرا من الباحث شرح وتفسير لتختلف العمليات البيولوجية التكلفة عن شحوظة الاعمال التدريبية (المناعة) والتسمية... كما يوضح الصور الرئيسية لمصطلح التسبب الذي يمثل شرط أساسي لحدوث هذه العمليات (الارتقاء للمستوى). يتناول أيضا هذا الكتاب لمصطلح الارتباط المستقلة والتفوية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من التدريبات الشرقية والغربية. واستند هذا الكتاب في اختيار القضايا المطروقة التي تتلخص التدريبات العلمية الحديثة في المجال. والتي تضمنت عدد كبير قليل من المراجع العلمية والأجنبية والأمريكية.



قدرات الاسترداد والتجديد في الإعداد 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

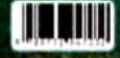
مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والأكاديمية العلمية:
 - البكالوريوس - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1993 - 1991
 - الماجستير - جامعة موسك علوم الرياضة 1993
 - الدكتوراه - جامعة موسك علوم الرياضة 1997
 - فون الدكتوراه - معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسك علوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1996 - 1995
 - حصل على درجة (لقب) الأستاذية عام 1991
 التسمية العلمية:
 - له عشرات الكتب العلمية بين المؤلفين والمترجمين.
 - له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
 - شارك على العشرات من مؤتمرات الماجستير والدكتوراه.
 - شارك في ثلاثين مؤتمرات علمية في مختلف دول العالم.
 المناصب الأكاديمية:
 - 1997 - 1994 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
 - 1998 - 1995 - عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
 - 1999 - 1996 - وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
 - 2000 - 1999 - رئيس الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد.
 - 2013 - 2011 - رئيس الجمعية العلمية العربية لعلوم الرياضة.
 - 2016 - 2014 - نائب رئيس جمعية الأقاليميين العربيين في قطر والكويت.
 - 2017 - 2014 - نائب المدير الفني في اللجنة العامة للشباب والرياضة.
 - 2018 - 2016 - 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 1997-2010
- دكتور الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيس 1998-2001.
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

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

التخصصات الرياضية:

- 1993-1994 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002-2003 رئيس اللجنة العلمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.
- 2003-2004 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في العلوم الرياضية.
- 2004-2005 مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2008 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقافش 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 1997-2010
- دكتور الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حفل التخصيس 1998-2001.
- حصل على مرتبة لقب الأستاذية عام 1991

النشاط العلمي:

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

التخصصات الرياضية:

- 1993-1994 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1996-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2002-2003 رئيس اللجنة العلمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.
- 2003-2004 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في العلوم الرياضية.
- 2004-2005 مدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
- 2004-2008 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقافش الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الأكتاف للنشر

أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أستاذ دكتور
ريسان خريبط

أستاذ دكتور
محمد محمود عبد الظاهر

مركز الكتاب للنشر

أ. د. ريسان خريبط
أ. د. محمد محمود عبد الظاهر
مركز الكتاب للنشر



أ. د. محمد عبد الظاهر

الدخول الوظيفي
1982/0/29 مكالوريوس التربية الرياضية - جامعة حلوان بتقدير ممتاز
1982/9/2 م.ع.د. محمد بكليته التربية الرياضية - جامعة حلوان - القاهرة
1996/10/5 مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - القاهرة
2002/2003 عضو هيئة التدريس المشارك بجمهورية ألمانيا الاتحادية لتبيل درجة الدكتوراه
2002 عضو هيئة التدريس في قسم فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان - جمهورية مصر
2004/2008 أستاذ مساعد - تخصص فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2009/2016 أستاذ فسيولوجيا الرياضة - جامعة حلوان
2016/2018 رئيس شعبة فسيولوجيا الرياضة - قسم علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان
الخبرات العلمية:
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة - لخطيط الأحمال التدريبية - وزارة الشباب والرياضة
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة - لخطيط الأحمال التدريبية - للجهاز الأولمبي - المعسرين - الأثليتين - الأندية الفعالة الرياضية
الإصدارات العلمية:
الأسس الفسيولوجية لخطيط أعمال التدريب - إخطاف نمو النحاح
فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي
الخطيط الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي
فسيولوجيا النوم والتعلم الحرطلي
التدريب الصحي ومراسم قدر الحفظ



أ. د. ريسان خريبط

الدخول الوظيفي والالتحاق بالخدمة
1975/1976 مكالوريوس جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية
1979/1981 الماجستير جامعة موسكو العلوم الرياضية
1982/1983 الدكتوراه جامعة موسكو العلوم الرياضية
1983/1988 د.س.ك. فوق الدكتوراه معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن العربي في حق التخصص
حصل على مرتبة أستاذ في عام 1991
النشاط العلمي:
له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والترجم.
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه
التعرف على المترجم من طلال الماجستير والدكتوراه
شارك في العديد من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم
المناسبات الدولية:
1981-1983 م.ع.د. محمد بكليته التربية الرياضية - جامعة مصر
1989-1997 م.ع.د. محمد بكليته التربية الرياضية - جامعة مصر
2003-1998 م.ع.د. محمد بكليته التربية الرياضية - جامعة مصر ورئيس قسم الدراسات العليا
2007 رئيس الأقسام العلمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد
2015-2016 رئيس المجتمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
2015 نائب رئيس جمعية الأثليتين العربيين في استراليا ونيوزلندا
2002-2003 المدير الفني في الهيئة العامة للسياحة والرياضة
2010-2008 رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف الرياض
مؤسس كعدة من المؤسسات العلمية والمجلات العلمية



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

مركز الكتاب للنشر



ترجمة ريسان خريبط التسويق الرياضي

مركز الكتاب للنشر

التسويق الرياضي
ترجمة: ريسان خريبط
مركز الكتاب للنشر



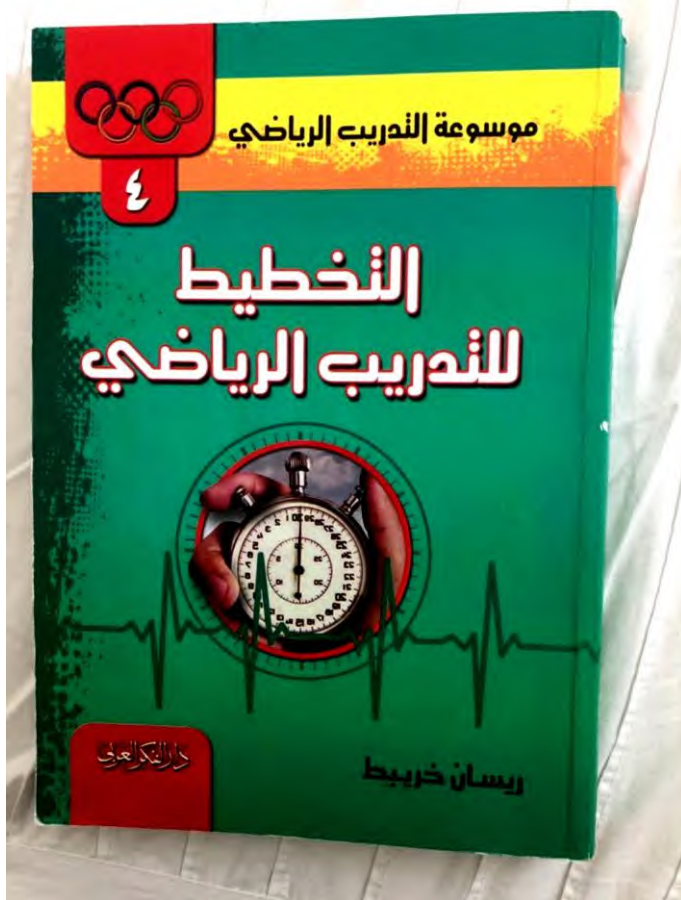
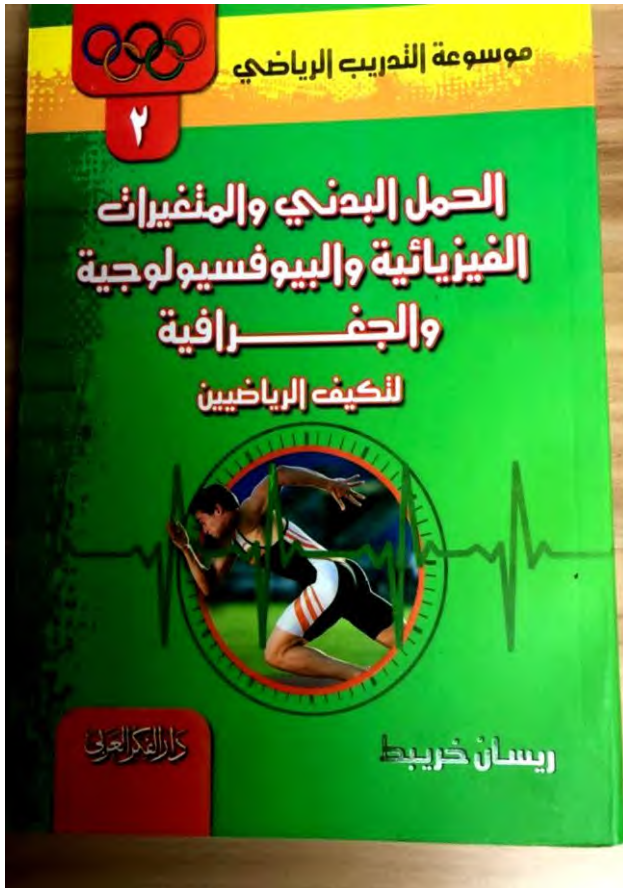
ريسان خريبط

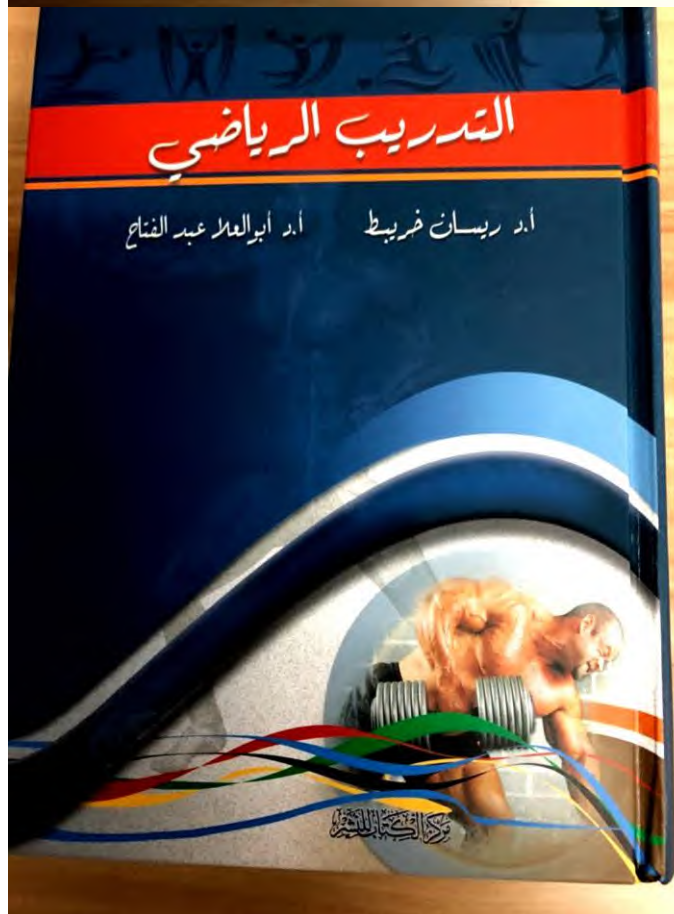
نبذة عن المؤلف:
- حاصل على درجة دكتور الفنون (مقطع) فسيولوجيا الرياضة في العراق وأسيا والتي جرت حصول على هذه الألقاب العلمية
- عضو هيئة التدريس في الكويت والجامعة والأكاديميات رئيس قسمه من الأسم العلمية بالحراك ويعمل أستاذ
- رئيس لعدد من الأقسام والمراكز والأقسام الأكاديمية
- مؤسس عدد من المنظمات العلمية كالعراق بين عربية وأجنبية
- مقر طرقات الأبحاث العلمية في مجالات بوليفات
- له عشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين المؤلف والترجمة
- الترف على عشرات من طلال أبحاثه العلمية لمرحلي الماجستير والدكتوراه
- شارك في العديد من المؤتمرات بالدراسات العلمية من عام 1978 حتى 2011
- نشر العديد من الدراسات والبحوث في المجلات العلمية في المملكة العربية السعودية
- نشر كتابه الأول في الرياضيات في المنظمات العربية سنة
- عضو اللجنة الأسيوية لعلوم الرياضة سنة
- أستاذ زائر في عدد من الجامعات بوزارة الأبحاث حول العالم
- شارك في العديد من الأبحاث العلمية حول العالم التي أقيمت فيها المؤتمرات الأسيوية
- إلى لقاء المؤتمرات والندوات في أوروبا ويصدر أكثر من 1000
- رئيس لعدد من مجلات العلوم من 1990 حتى 1995 في حرم الجامعات المصرية والعراقية
- عمل كمدرب في حرم جامعة حلوان من 1975 حتى عام 1979



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

مركز الكتاب للنشر







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الثالث و الستون 63

أغسطس - أوت 2023

و من الله التوفيق

2023

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .