مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies

موقع المجلة على الأنترنات:
https://josss.ejsst.com/

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

العدد 64
2023

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

- أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو	جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة
- أ.د. سماح كمال محمد - عضو	جامعة حلوان كلية التربية الرياضية
- أ.د. علاء خلف حيدر -عضو	جامعة ديالي كلية التربية البدنية
- أ.د. وسام صلاح عبد الحسين- عضو	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
- أ.د. محمد يحي غيدة- عضو	جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية
- أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي-عضو	جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
- أ.م.د. شيلان حسين محمد- عضو	جامعة السليمانية كلية التربية البدنية
- أ.م.د. فاضل باقر مطشر- عضو	جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
- أ. ليلي مهدي عبد الكريم- عضو	مسقط العالمية

مجلة دراسات

العدد الرابع و الستون : 17 أكتوبر – تشرين الأول / 2023 .

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

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

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

Mm70hh@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاين (على شبكة الأنترنات:)

ISSN (Online) : 2957-7659

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي:)

ISSN (Print) : 2957-7640

موقع المجلة على الأنترنات:

https://josss.ejsst.com/

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 الاصيلة المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بعلوم الرياضة .

و لهذا 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 دارساتهم 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 الأنترنات:

https://josss.ejsst.com/

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .

الفهرس

-1-	دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية على المانع المائي وعلاقتها بالانجاز في ركض (3000 م) موانع	أ.د. محمد حسين حميدي أ.م.د. اقبال عمارة لفته	صفحة 01
-2-	دور درس التربية الرياضية لإندماج الطلبة مع محيطهم	م.د. أحمد مجيد عبود	صفحة 36
-3-	مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) في علم التدريب الرياضي	سفاري سفيان	صفحة 38
-4-	الرياضي ومصادر الغذاء للطاقة	أ.م.د. عدي محمود زهمر	صفحة 44
-5-	تمرينات الكروس فت	م.م. فاضل طارق أمين عبد الكريم الزبيدي	صفحة 46
-6-	دور التعليم الالكتروني في الجامعات و أهميتة	م.م. محمد حسن فرهود	صفحة 50
-7-	التفكير الحاذق وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة	أ.م.د. نورس كريم عبيد الزبيدي أ.د. علي خضير الموسوي	صفحة 52
-8-	ملخص رسالة ماجستير تأثير وحدات تعليميه وفق جهاز مصمم لمرحلة الدوران في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية و تحسين المراحل الفنية لرمي المطرقة للطلاب	الباحث : زهراء جابر زغير إشراف: أ.د. غفار سعد عيسى	صفحة 68
-9-	إعلانات هامة	/	صفحة 70
-10-	جديد مكتبة الكتب	/	صفحة 71

دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية على المانع المائي وعلاقتها بالانجاز في ركض (3000 م) موانع

أ.د محمد حسين حميدي
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د اقبال عمارة لفته
كلية التربوية المفتوحة / قسم التربية البدنية

لقد تطرق الباحثان في المقدمة الى ان الوصول إلى انجازات الرياضية والعالمية والفوز بالبطولات المتحققة عن طريق التطور التقني والعملي في المجال الرياضي أن التطور السريع الذي حدث في فعاليات ألعاب القوى وعلى وجه الخصوص فعالية ركض (3000)م موانع في العالم كان نتيجة تضافر جهود العلماء والباحثين وذوي الاختصاصات المختلفة في مجالات الرياضية كافة ومنها مجال (البايوميكانيك) الذي شهد تطور من الناحية النظرية والعلمية المرتبطة بحركة الجسم بإستخدام التقنيات الحديثة ومما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية بإيجاد أفضل السبل والواجب إتباعها لخدمة الأداء الحركيأن الانجاز الرقمي في مسابقة ركض (3000)م موانع يتعلق بشكل كبير بفن اجتياز الموانع ومن ضمنها المانع المائي الذي يعطي سببا لتأخير الانجاز الرقمي في العراق وقد هدفة الدراسة الى :

- التعرف على علاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في الدورات الثلاث.
- التعرف على فروق بعض المتغيرات الكينماتيكية في الدورات الثلاث.

- تحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية لعدائي (3000)م موانع والتي تؤثر في انجاز المانع المائي .

وقد افترض الباحثان الى ان :

- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق .
- -توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها بالبعض لأخر في بعض دورات السباق.

اما عينة البحث :

فقد استخدم الباحثان عينة قوامها (5) عدائين من المشاركين في بطولة العراق 2015إذا تم تصوير فن اجتياز المانع باستخدام كامرة فديوية ثم تحليل النتائج بالحاسوب لدارسة بعض المتغيرات التي توصل إليها الباحثج- المسافة الكلية .

وقد تم عرض ومناقشة النتائج في الباب الرابع وتضمن الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات فقد استنتج الباحث مجموعة من النتائج وكانت على النحو التالي:

- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق
- توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها بالبعض لاخر في بعض دورات السباق.وقد اوصى الباحث
- عند قيام المدربين بعملية التدريب يجب عليهم التأكيد على النواحي التي تخدم مستوى الانجاز في فعالية ركض (3000)م موانع.

- على المدربين استخدام التصوير الفديوي في الاختبارات الميدانية للعدائين من أجل الوقوف مكامن الضعف من خلال تحليل الفلم الفديوي والتأكيد على المتغيرات المتعلقة بالنواحي الفنية التي تخدم الانجاز.

Elkinmetekih some variables and their relationship to achievement in the running (3000 m) contraindications

Prof. Mohammed Hussein Hamidi
Maysan University / Faculty of Physical Education and Sports Science
Associate Dr. Iqbal Amara Lafta
Open Educational College / Physical Education Department

Summary :

I've touched a researcher in the foreground that access to sport and the global achievements and win trophies achieved through technical and practical development in the field of sports that the rapid development that has occurred in the events of athletics and in particular the effectiveness ran 3,000 meters steeplechase in the world was the result of a combination of scientists and researchers efforts and with different specialties in all sports fields, including the field (Albayumkanak), which has seen the evolution theory and scientific associated with the movement of the body Ba use of modern technologies and thus inconsistent with the nature of the mechanical work of the effectiveness of finding the best ways and to be followed to serve the motor performance that digital achievement in a competition run (3000 m) Contraindications respect greatly the art of passing the barriers, including water inhibitor that gives a reason to delay the digital achievement in Iraq has objective to study:

- Understand the relationship between some of the variables Elkinmetekih in three sessions.
- Identify some Elkinmetekih variables in three sessions differences.
- Identify the most important variables for hostile Elkinmetekih (3000 m) inhibitors, which affect the completion of the water inhibitor.

The researcher assumed that:

- There are significant differences in some Elkinmetekih variables to pass the water inhibitor for some race courses.
- No significant correlation between some variables Elkinmetekih relationship to pass the water inhibitor to each other for the last race in some of the sessions. The research sample

Researcher has used a sample of (5) runners of the participants in the championship in 2015 if Iraq was filmed using the art of passing the inhibitor such as his command Vdioah then analyze the results of computer to study some of the variables that reached Albagesj- total distance.

The presentation and discussion of the results in Part IV and Part V ensure that the conclusions and recommendations researcher has concluded a set of results were as follows:

- There are significant differences in some Elkinmetekih variables to pass the water inhibitor for some race courses
- No significant correlation between some variables Elkinmetekih relationship to pass the water inhibitor to each other in some of the last race courses. The researcher recommended

- When the coaches training process must emphasize the aspects that serve the level of achievement in effectively ran the 3000 m steeplechase.
- Coaches use imaging Alfdaoa in field tests for runners in order to identify weaknesses through the film Alfdaoa analysis and the emphasis on variables related to the technical aspects that serve the achievement

المقدمة واهمية البحث:

كان الفرد وما يزال الوحدة الأساسية التي تعتمد عليها المجتمعات في مسيرتها نحو التقدم والازدهار, وتؤدي التربية الرياضية دورا مهما في عملية تنمية الفرد والمجتمع وذلك عن طريق توجيه قدرات الفرد في الإفادة من طاقته إلىأقصى حد ممكن وفي حدود إمكانياتهالطبيعية أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب من اللاعبأعداد متكاملا للنواحي البدنية والفنية والنفسية والخططية والعقلية والتربوية.

وقد توصل الكثير من دول العالم إلى انسب الطرائق العملية المستخدمة في عملية التدريب من اجل الوصول إلىانجازات الرياضية والعالمية والفوز بالبطولات المتحققة عن طريق التطور التقني والعملي في المجال الرياضي أن التطور السريع الذي حدث في فعالياتألعاب القوى وعلى وجه الخصوص فعالية ركض (3000)م موانع في العالم كان نتيجة تضافر جهود العلماء والباحثين وذوي الاختصاصات المختلفة في مجالات الرياضية كافة ومنها مجال (البايوميكانيك) الذي شهد تطور من الناحية النظرية والعلمية المرتبطة بحركة الجسم با استخدام التقنيات الحديثة ومما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية بإيجادأفضل السبل والواجب إتباعها لخدمة الأداءالحركي . تعد الدراسات والبحوث التحليلية وأدوات البحث المختبرية كافة من أحدث الوسائل التقنية لدراسة دقائق أجزاء الحركة واكتشاف الأخطاء ومحاولة تجاوزها وبما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية وذلك بإيجاد المسار الحركي الصحيح للفعالية ويضع الحلول المناسبة التي تمكن العداء من استثمارقوة التي يستخدمها في وقت زمني جيد لخدمة الأداء إذا أشارت بعض الدراسات أن تطبيق القوانين الميكانيكية يختلف باختلاف خصائص

الجسم الذي تطبق عليه الوسط الذي فيه ولتي تهدف الـى دراسة الحركة التي يقوم بها الإنسان تحت مختلف الظروف .

وتمكن أهمية البحث فـــي معرفة مدى تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المـائي فـــي الانجاز الرياضي من خلال الوقوف على الأخطاء التـــي قد تعترض طريق تقدم مستوى الانجاز ساعين للعمل على حلها والوصول إلـى مستوى أفضل فـــي فعالية ركض (3000)م موانـــع وهذا مايصبو أليه الباحثان من خلال دراسته هذه.

مشكلة البحث :

أن مواكبة التطور السريع في انجاز فعاليات القـــوى بشكل عام وفعالية ركض (3000)م مـوانع بشكل خاص ونظرا لما يتمتع بـه الباحثون من خبرة فـــي مجال الرياضي لاحظ أن هناك ضعفا كبير فـــي عدد مرات التدريب على اجتياز المانع المائي لدى العدائين العراقيين وانعكس بدوره علـــــى مستوى الانجاز الرقمي لهذه الفعالية إذ أن زيادة زمن اجتياز المائع المائي يؤدي بدوره إلى زيادة زمـــن أداء السباق مما ينعكس بدوره على مستوى الانجاز بشكل عام إذا يجتاز العداء المانع المائي لمرة واحدة فـــي حين تكرر لموانع الأخرى في كل دورة أربع مرات ويختلف تكنيك اجتياز هـــذا المانع بالاستناد عليه ممـــا يتطلب تسخير بعض القوانين الميكانيكية وبالشكل الذي يتوافق مـــع مراحل الاجتياز الأخرى وهـــي مشكلة لايمكن تقويمها الاباستخدام بعض التقنيات التي توضح أجزاء الحركة بدقة وهذا ما اعتمده الباحث فـــي تحليل نتائجه إذ يمكن دراسته هذه المشكلة واستحصال بعض المتغيرات من خلال بعض دورات السباق .

اهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المـــــانع المائي لبعض دورات السباق.
2. التعرف على فروق بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق.
3. تحديد اهم المتغيرات الكينماتيكية لعدائي (3000)م موانع التي تؤثر في اجتيازالمانع المائي .

فرضا البحث :

1. توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق .
2. توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها بالبعض لاخرفي بعض دورات السباق.

مجالات البحث:

المجال البشري : عدائو ركض (3000)م موانع المشاركين في بطولة اندية العراق الألعاب القوى للعام 2015.

- المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي – بغداد
- المجال الزماني : المدة الواقعة بين 2000/3/1 ولغاية 2000/7/1 .

منهج البحث:

لفقد فرضت طبيعة المشكلة على الباحثان اعتماد منهج البحث الوصفي – الدراسة المسحيه الملاءمه هذه الدراسة.

مجتمع عينة البحث:

مجتمع البحث هم العداءين الذين شاركوا في ركض (3000) م في بطولة اندية العراق2016 والمقامة في بغداد للفترمن 2016/3/5وتم اختيارهم بالطريقة العمديه ، وبلغ عددهم (خمسة) وهم افضل عداءين من مجموع

(عشرة) عداءين شاركوا في البطولة ، حيث شكلوا نسبة (50%) من المجتمع الأصل اذ تم أبعاد العدائين الخمسة لأسباب تتعلق بضعف الانجاز الرقمي

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1. الة تصوير فيديو نوع ((Kohica)) .
2. حاسوب الي نوع (hp) .
3. مقياس رسم بطول (91)سم يمثل ارتفاع المانع.
4. ساعه توقيت يدويه(Kasio) .

لمتغيرات الكينماتيكيه المعتمدة في البحث:

1. متغيرات المسافه وهي :
   - أ- المسافه قبل المانع.
   - ب-المسافه بعد المانع.
   - ج-المسافه الكليه
2. متغيرات الزوايا وهي:
   - أ- زاويه الهبوط .
   - ب-زاوية النهوض .
   - ج-زاوية الطيران
3. متغيرات الازمنه وهي :
   - أ- زمن المسافه قبل المانع .
   - ب- زمن الاستناد على المانع .
   - ج-زمن المسافه بعد المانع .

التجربة الاستطلاعيه:

قام الباحثان اجراء تجربه استطلاعيه بتاريخ 2016/3/3 على احد العدائين من خارج عينة البحث من اجل التوصل الى ما يأتي :

1. للتأكد من سلامة عمل الاجهزة المستخدمه .
2. للتاكد من مسافة ابتعاد وارتفاع جهاز التصوير الفيديو.
3. التأكد من تطبيق افراد العينه للاختبار الذي يتم اجراءه .
4. تحديد الادوات والأجهزة المطلوبة وتهيئة الكادر المساعد قبل البدء بتنفيذ التجربه الرئيسية .

التجربه الرئيسية :

اجريت بتاريخ 2016/3/5 على عينة البحث المشاركين في بطولة اندية العراق وعلى ملعب الجادرية وذالك بنصب آله تصوير فديوي على بعد 6 م من المانع المائي على الجهة اليمنى، وبارتفاع 1.70 واستغرقت التجربة 30 دقيقه، وتم كذلك تسجيل انجاز كل عداء.

- **المسافة قبل المانع :** وهي المسافه الافقيه التي تقاس من مشط رجل الارتقاء في أول تماس مع الارض قبل المانع الى مركز المانع المائي .
- زاوية الهبوط وهي الزاوية المحصورة بين الخط المائل الممتد من رجل الارتفاع الى نقطة الورك مع الخط الأفقي(الأرض)من الاتجاه الخلفي في وضع الاستناد الأمامي .
- **زاوية النهوض:** وهي الزاوية المحصورة بين الخط المائل الممتد من رجل الارتقاء الى نقطة الورك مع الخط في الاتجاه الأمامي للعداء في وضع الاستناد الخلفي
- **زاوية الطيران :** هي الزاويه المحصور بين الخط المائل الممتد من نقطه ورك العداء في الصورة الأولى (ترك الأرض) الى نفطة وركه في الصورة اللاحقة مع الخط الأفقي .
- **زمن المسافه قبل المانع :** وهو الزمن المستغرق من لحظة تماس رجل الارتفاع الأرض قبل المانع حتى أول تماس المانع

- **زمن الاستناد على المانع :** وهو الزمن المستغرق من لحظة تماس الرجل الحرة للمانع وحتى لحظة ترك المانع بعد الاستناد عليه .
- **المسافة بعد المانع :** وهي المسافة الأفقية التي تقاس من مركز المانع المائي الى مش رجل الهبوط (الاستناد الأمامي) .
- **زمن المسافه بعد المانع :** وتعني الزمن المستغرق من لحظة تماس الرجل الحرة للمانع وحتى تحقيق أول تماس مع الأرض بعد المانع .
- **المسافة الكلية :**وهي المسافة المقاسة من لحظة أول ترك قبل المانع الى لحظة اول مس بعد المانع.

8-3 المعالجات الاحصائيه:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SBSS

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. تحليل التباين (ف) .
4. قيمة شيفيه.

عرض النتائج ومناقشتها:

المسافة قبل المانع:

يبين الجدول (1) ان هناك فرقآ في معدلات المسافة للدورات الثلاث ،اذ يبلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (1,43±0,067)م ،أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة (1,13±0,22)م ،وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة (1,30±0,031)م ،ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية وللدورات الثلاث وجد ان الوسط الحسابي للدورة السابعة هو أقل الاوساط.

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمسافة قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري
الثانية	1,43	0,067
الخامسة	1,31	0,22
السابعة	1,30	0,031

ولكي يتأكد الباحث من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في المسافة قبل المانع فقد استخدم قانون (F) كما مبين في الجدول (2) ، اذ نلاحظ ان القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) مما يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث .

جدول (2) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لايجاد فروقات المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)
بين الدورات	0,076	2	0,038	19
داخل الدورات	0,023	12	0,002	

*-قيمة (F) الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وتحت مستوى دلالة (0,01) هي (6,93)1

وعند مقارنة فرق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما في الجدول (3) لكل دورتين على حدة ، وجد ان الفروق بين الدورة الثانية والدورة الخامسة اكبر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفروق بين الدورتين هو فرق معنوي، كذلك تبين ان الفرق بين الدورة الثانية والسابعة كان اكبر من قيمة (شيفيه) وهدا يعني أيضا" ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ،كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة اصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (3) يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية للمسافة قبل المانع بين الدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية	قيمة شيفيه
الثانية-الخامسة	0,12	0,10
الثانية-السابعة	0,13	
الخامسة-السابعة	0,01	

عرض نتائج المسافة بعد المانع:

يتبين من الجدول (4) ان هناك فرقا" في معدلات المسافة للدورات الثلاث ،أذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (3,52±0,008)م أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة (3,53±0,011)م وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة (3,53±0,008)م ، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للدورات الثلاث وجد ان الوسط الحسابي للدورة السابعة هو اقل الاوساط.

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمسافة بعد المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري
الثانية	3,52	0,008
الخامسة	3,53	0,011
السابعة	3,53	0,008

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في المسافة بعد المانع فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) كما مبين في الجدول (5) ، اذ نلاحظ ان القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) مما يعني ان الفرق بين الدورات الثلاث هو فرق عشوائي.

جدول (5) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لايجاد فروقات المسافة بعد المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,0012	2	0,0006	6
داخل الدورات	0,0011	12	0,0001	

عرض نتائج المسافة الكلية:

يتبين من الجدول (6) ان هناك فرقا" في معدلات المسافة للدورات الثلاث اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (4,97±0,071)م ، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو (4,82±0,030)م وقد بلف الوسط الحسابي للدورة السابعة (4,83±0,030)م ، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للدورات الثلاث وجد ان الوسط الحسابي للدورة الخامسة هو اقل الاوساط .

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمسافة الكلية وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري
الثانية	4,97	0,071
الخامسة	4,82	0,030
السابعة	4,83	0,030

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث للمسافة الكلية فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) وكما مبين في الجدول (7) ، أذ تبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث

جدول (7) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لايجاد فروقات المسافة الكلية وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,109	2	0,054	27
داخل الدورات	0,027	12	0,002	

وعند مقارنة فرق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما مبين في الجدول (8) لكل دورتين على حدة ، وجد الباحث ان قيمة الفرق بين الدورة الثانية والدورة الخامسة اكبر من قيمة (شيفه) ، مما يعني ان الفرق بينهما هو فرق معنوي ، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الثانية والسابعة اكبر من قيمة (شيفيه) وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ايضا" ، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة أصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (8) يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية للمسافة الكلية وللدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية (متر)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	0,11	0,10
الثانية-السابعة	0,12	
الخامسة-السابعة	0,01	

زمن المسافة قبل المانع:

يتبين من الجدول (9) أن هناك فرقا" في معدلات المسافة للدورات الثلاث ، أذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (0,41±0,011)ثا ، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فقد بلغ (0,44±0,008)ثا ،وللدورة السابعة (0,24±0,016)ثا ، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية وللدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط.

جدول (9) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (ثانية)	الانحراف المعياري
الدورة الثانية	0,41	0,011
الدورة الخامسة	0,44	0,008
الدورة السابعة	0,42	0,016

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زمن المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث ، فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) ، كما مبين في الجدول (12) ، وتبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث.

جدول (10) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لأيجاد فروقات زمن المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,003	2	0,0018	18
داخل الدورات	0,001	12	0,0001	

عند مقارنة فرق الأوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما مبين في الجدول (10) ولكل دورتين على حدة ، وجد أن قيمة الفرق بين الدورتين الثانية والخامسة أكبر من قيمة (شيفيه) ، مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ، كذلك تبين ان الفرق بين الدورتين الثانية والسابعة أصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي ، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة مساويا" الى قيمة (شيفيه) وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي.

جدول (10) يبين قيمة (شيفيه) لفرق الأوساط الحسابية لزمن المسافة قبل المانع

الدورات	فرق الأوساط (دقيقة)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	0,03	0,02
الثانية-السابعة	0,01	
الخامسة-السابعة	0,02	

عرض نتائج زمن الاستناد على المانع:

يتبين من الجدول (11) أن هناك فرقا" في معدلات زمن الاستناد الأمامي على المانع للدورات ، أذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (0,33±0,01)ثا ، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو (0,024±0,01)ثا وقد بلغ الوسط للدورة السابعة (0,23±0,02)ثا ، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث نجد ان الوسط الحسابي للدورة الخامسة هو أكبر الاوساط.

جدول (11) يبين الوسط الحسابي والأنحراف المعياري لزمن الاستناد على المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (ثا)	الانحراف المعياري
الثانية	0,23	0,01
الخامسة	0,24	0,01
السابعة	0,23	0,02

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زمن الاستناد على المانع فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) كما مبين في الجدول (12) حيث تبين ان القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) وهذا يعني ان الفرق عشوائي بين الدورات الثلاث.

جدول (12) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لأيجاد فروقات زمن الاستناد على المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,002	2	0,001	2,5
داخل الدورات	0,005	12	0,004	

عرض نتائج زمن المسافة بعد المانع:

يتبين من الجدول (13) ان هناك فرقا" في معدلات المسافة للدورات الثلاث ، أذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (0,53±0,008)ثا ، اما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو (0,52±0,004)ثا ، وقد بلغ الوسط الحيابي للدورة السابعة (0,52±0,008)ثا ، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اكبر الاوساط.

جدول (13) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن المسافة بعد المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (ثا)	الانحراف المعياري
الثانية	0,53	0,008
الخامسة	0,52	0,004
السابعة	0,52	0,008

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زمن المسافة بعد المانع فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) وكما مبين في الجدول (14) ، وتبين ان القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) ، وهذا يعني ان الفرق بين الدورات هو فرق عشوائي.

جدول (14) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لايجاد فروقات زمن المسافة بعد المانع

مصدر التباين	مجموع لمربعات	درجات الحرية	متوسط لمربعات	قيمة F
بين الدورات	0,0010	2	0,0005	5
داخل لدورات	0,0007	12	0,0001	

زاوية الهبوط قبل المانع:

يتبين من الجدول (15) ان هناك فرقا" في معدلات زاوية الهبوط قبل المانع وللدورات الثلاث ، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (80,4±2,073) درجة ، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو (80,6±1,516) درجة، وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة (81,2±1,516) درجة ، ومن خلال الوساط الحسابية وللدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط.

جدول (15) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية الهبوط قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (درجة)	الانحراف المعياري
الثانية	80,4	2,073
الخامسة	80,6	1,516
السابعة	81,2	1,643

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زاوية الهبوط قبل المانع ، فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) كما مبين في الجدول (16) ، وتبين ان القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) ، وهذا يعني وجود فرق عشوائي بين الدورات الثلاث.

جدول (16) يبين استخدام قانون تحليل التباين لايجاد فروقات زاوية الهبوط قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	38,93	2	19,46	6,277
داخل الدورات	37,2	12	3,1	

عرض نتائج زاوية الهبوط قبل المانع:

يتبين من الجدول (17) ان هناك فرقا" في قيم الزوايا للدورات الثلاث ، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (69±2,915) درجة ، اما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو (74,2±0,836) درجة، وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة (74,6±1,673) درجة ، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط.

جدول (17) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية النهوض قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (درجة)	الانحراف المعياري
الثانية	69	2,915
الخامسة	74,2	0,036
السابعة	24,6	1,673

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زاوية النهوض قبل المانع ، استخدم قانون تحليل التباين (F) ، كما مبين في الجدول (18) وتبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث.

جدول (18) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لايجاد فروقات زاوية النهوض قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	145	2	72,5	18,12
داخل الدورات	48	12	4	

وعند مقارنة فروق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما مبين في الجدول (19) ، لكل دورتين على حدة ، وجد الباحث ان الفرق بين الدورة الثانية والخامسة أكبر من قيمة (شيفيه) ، وهذا يعني ان الفرق بين الدولرتين هو فرق معنوي ، كذلك كان الفرق بين الدورة الثانية والسابعة أكبر من قيمة (شيفيه) ، وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ايضا" ، أما الفرق بين الدورة الخامسة والدورة السابعة فقد تبين انه اصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (19) يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية لزاوية النهوض قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية (درجة)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	5,2	4,63
الثانية-السابعة	5,6	
الخامسة-السابعة	0,4	

عرض نتائج زاوية الطيران قبل المانع:

يتبين من الجدول (20) ان هناك فرقا" في قيم زاوية الطيران وللدورات الثلاث ، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (1,30±19,5) درجة ، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فقد بلغ (0,03±22,2) درجة ، فيما بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة (1,51±22,6) درجة ، ومن خلال ملاحظة

الاوساط الحسابية للدورات الثلاث نجد ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط.

جدول (20) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية الطيران قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (درجة)	الانحراف المعياري
الثانية	19,2	1,30
الخامسة	22,2	0,03
السابعة	22,6	1,51

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زاوية الطيران قبل المانع ، فقد استخدم الباحث قانون تحليل التباين (F) وكما مبين غي الجدول (21) ، وتبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وعند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث .

جدول (21) يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لايجاد فروقات زاوية الطيران قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	53,33	2	26,66	17,08
داخل الدورات	18,8	12	1,56	

وعند مقارنة فرق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) ، وكما مبين في الجدول (22) لكل دورتين على حدة ، وجد الباحث ان قيمة الفروق بين الدورة الثانية والخامسة أكبر من قيمة (شيفيه) ، مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ، كذلك تبين ان الفرق بين الدورة الثانية والسابعة كان أكبر من

قيمة (شيفيه) وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ايضا" ، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة أصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (22) يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية لزاوية الطيران قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية (درجة)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	3,0	2,90
الثانية-السابعة	3,4	
الخامسة-السابعة	0,4	

عرض نتائج علاقة الأرتباط بين المتغيرات:

يتبين من الجدول (23)ظهور عدد (ستة) ارتباطات معنوية في الدورة الثانية منها ارتباط واحد موجب وخمسة ارتباطات سالب ، وأن أقوى علاقة ارتباط ظهرت بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية ، كما تبين من الجدول (24) ظهور ثلاثة ارتباطات معنوية في الدورة الخامسة وجميعها موجبة ، وأن أقوى علاقة ارتباط قد ظهرت أيضا" بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية.

جدول (23) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الدورة الثانية

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
المسافة قبل المانع	1	0,134	0,993*	0,850	0,312	-0,356	0,252	-0,947*	-0,943*
المسافة بعد المانع		1	0,006	0,159	0,007	-0,295	0,643	-0,417	0,005
لمسافة الكلية			1	0,860	0,278	-0,395	0,139	-0,931*	-0,957*
زمن المسافة قبل المانع				1	0,629	-0,157	0,195	-0,827	-0,943*
زمن الاستناد									

على المانع					1	0,643	0,519	-0,307	-0,504
زمن المسافة بعد المانع						1	0,375	-0,410	0,081
زاوية الهبوط قبل المانع							1	-0,414	-0,129
زاوية النهوض قبل المانع								1	0,855
زاوية الطيران قبل المانع									1

*معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 أمام درجة حرية (3) قيمة (ر) الجدولية (0,87) [1]

جدول (24) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الدورة الخامسة

المتغيرات		2	3	4	5	6	7	8	9
المسافة قبل المانع	1	0,895*	*0,957	0,534	0,349	-0,251	-0,590	-0,802	-0,134
المسافة بعد المانع		1	-0,003	0,892*	0,869	-0,299	0,003	-0,419	0,105
المسافة الكلية			1	0,316	0,119	-0,332	-0,673	-0,671	-0,177
زمن المسافة قبل المانع				1	0,963*	-0,134	-0,316	-0,786	0,286
زمن الاستناد على المانع					1	0,006	-0,291	-0,746	0,497
زمن المسافة بعد المانع						1	0,148	0,134	0,534
زاوية الهبوط قبل المانع							1	0,670	-0,512
زاوية النهوض قبل المانع								1	0,429
زاوية الطيران قبل المانع									1

*معنوية عند خطأ ≤ 0,05 أمام درجة حرية (3).

1 وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد : مصدر سبق ذكره ،1999 ، ص435 .

جدول (25) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الدورة السابعة

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
المسافة قبل المانع	1	0,193	* 0,963	0,642 -	0,524 -	0,545 -	0,346 -	0,906* -	0,963*
المسافة بعد المانع		1	0,007	-0,49	0,302 -	0,133 -	0,003	0,007	0,079
المسافة الكلية			1	0,764 -	0,617 -	0,590 -	0,362 -	0,967* -	-0,958*
زمن المسافة قبل المانع				1	* 0,898	0,614	0,352	0,764	0,242
زمن الاستناد على المانع					1	0,851	0,688	0,579	0,411
زمن المسافة بعد المانع						1	* 0,952	0,468	0,516
زاوية الهبوط قبل المانع							1	0,218	0,341
زاوية النهوض قبل المانع								1	0,906
زاوية الطيران قبل المانع									1

*معنوية عند نسبة خطأ ≤ 0,05 أمام درجة حرية (3) .

كما يتبين من الجدول (28) ظهور ثمانية ارتباطات معنوية في الدورة الثالثة منها ارتباطان معنويان موجبان والارتباطات الستة الباقية كانت سالبة ، وان أقوى ارتباط ظهر بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية.

عرض نتائج علاقة ارتباط المتغيرات بالانجاز:

يتبين من الجدول (26) ظهور خمسة ارتباطات معنوية ، منها ثلاثة ارتباطات موجبة والارتباطان المتبقيان كانا سالبين ، وان جميع الارتباطات في الدورة الثانية مع الانجاز كانت غير دالة ، أما الدورة الخامسة فقد ظهر ارتباط معنوي واحد مع الانجاز والذي تمثل بزمن المسافة بعد المانع ، وفيما خص الدورة السابعة فقد أظهرت بعض المتغيرات ارتباطا" معنويا" مع الانجاز والتي تمثلت ب(المسافة قبل المانع ، زاوية الطيران قبل المانع ، زاوية النهوض قبل المانع والمسافة الكلية) .

جدول (26) يبين ارتباط المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بالانجاز الرقمي

المتغيرات	الدورات	الانجاز
المسافة قبل المانع	2	-0,62
	5	-0,00
	7	-0,98
المسافة بعد المانع	2	-0,17
	5	-0,00
	7	0,33
المسافة الكلية	2	-0,70
	5	-0,22
	7	-0,91
زمن المسافة قبل المانع	2	-0,61
	5	0,14
	7	0,53
زمن الاستناد على المانع	2	0,14
	5	0,33

	7	0,42
زمن المسافة بعد المانع	2	0,70
	5	0,95
	7	0,48
زاوية الهبوط قبل المانع	2	0,55
	5	-0,00
	7	0,31
زاوية النهوض قبل المانع	2	0,52
	5	0,37
	7	0,93
زاوية الطيران قبل المانع	2	0,66
	5	0,66
	7	0,94

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج مرحلة قبل المانع:

تبين مما سبق ذكره وجود فرق معنوي في المسافة قبل المانع اذ يقترب العداء من المانع كلما تقدم في الدورات ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ارتفاع الجهد لدى العدائين من دورة الى اخرى ، مما يضطر العداء ان يقترب من المانع لتفادي ارتفاعه . وبالتالي سوف يؤثر سلبيا" في ادائه وذلك لأن العداء كلما اقترب من المانع سوف تقل سرعته وذلك لصعوبة تحويل السرعة الافقية الى سرعة عمودية ، ومن الناحية الميكانيكية (كلما اقترب العداء من المانع كلما زادت زاوية الطيران لتفادي ارتفاع المانع).

هذا يتفق مع ما ذكره ريسان خريبط [1] ، وعليه وجد الباحث ان هنالك تزامنا" متفق مع ما جاء في المصدر ، اذ تبين زيادة رقمية في قيمة هذه الزاوية في الدورتين الخامسة والسابعة وبفرق معنوي مقارنة بالدورة الثانية .

وتأتي أهمية هذه الزاوية من حيث تحديدها وتأثيرها بالمسافة الافقية بين رجل الاستناد ومركز المانع المائي .

وعند ملاحظة المتغيرات المتزامنة لكل من المسافة قبل المانع وزاوية الطيران فأن زمن المسافة قبل المانع والذي يستغرقه العداء يتأثر بذلك ، وقد ظهر في زيادة الزمن في الدورتين الخامسة والسابعة وبمقدار يتراوح بين (0,44) د الى (1,42) د[2].

ويعزو الباحثان سبب هذه الزيادة في الدورتين الى مرحلة الاستناد الخلفي ، اذ يضطر العداء الى تحويل مسار الجسم الى الاتجاه العمودي أكثر من الاتجاه الافقي مما تتأثر زاوية النهوض بذلك

ويذكر سمير مسلط الهاشمي ان ، معادلة الزمن المقذوفات تتأثر بالزيادة في كل من (ضعف السرعة وجيب الزاوية)[3] .

وبما ان العداء يقترب من المانع فعند ثبوت السرعة فأن أي متغير يطرأ على زاوية النهوض سيؤدي الى زيادة في زمن المسافة قبل المانع ولزاويتي النهوض والطيران.

وعند مقارنة مدى ارتباط المتغيرات الأربعة في الدورات الثلاث وجد الباحث ان هناك ارتباطا" دالا" وبشكل معنوي في كل من المسافة قبل المانع ولزاوية النهوض والطيران والتي كانت على النحو التالي (0,963 ، 0,906)

---

1 ريسان خريبط ، نجاح مهدي شلش : مصدر سبق ذكره ، 1992 ، ص159 .

2 قاسم حسن حسين : الأسس النظرية والعملية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان للمرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية ،مطبعة التعليم العالي ،1987 ،ص194 .

3 سمير مسلط المالكي ، مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص196 .

وفي الدورة السابعة ، مما يعني وجود تزامن في تغير المسافة قبل المانع وبشكل عكسي مع كل من زاويتي النهوض والطيران ، أي كلما قلت المسافة قبل المانع زادت زاويتي النهوض والطيران ، وبذلك ستتطابق الناحية الميكانيكية مع المجال الاحصائي . في حين ان ذلك لم يحدث في الدورتين الثانية و الخامسة رغم ارتقاء علاقة كل من زاويتي النهوض و الطيران للمسافة قبل المانع في الدورة الثانية الى المعنوية بمستوى دلالة (0,05) .

وتبين للباحثان ان العداء يعتمد في الدورتين الثانية والسابعة على خطة زيادة السرعة وجاء هذا متفقا" مع ما ذكر ريسان خريبط[1] .

وقد تبين ان السبب في عدم ظهور علاقات معنوية بين هذه المتغيرات يرجع الى عدم اعتماد العدائين على تطبيق النواحي الميكانيكية الصحيحة في اجتياز المانع المائي .

وعند مناقشة علاقة زمن المسافة قبل المانع وجد الباحث تغيرا" ليس في صالح عينة البحث فلم تظهر أية علاقات معنوية مع المتغيرات الثلاث (المسافة قبل المانع ، زاوية النهوض ، زاوية الطيران) بأستثناء الدورة الثانية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى وجود متغيرات اخرى لم تدرس في هذه الرسالة.

الاستناد على المانعتبين فيما سبق عرضه من نتائج زمن الاستناد على المانع ، عدم وجود فروق معنوية في الدورات الثلاث.

ويرى الباحثان ان ذلك سيؤدي الى ظهور فروقات فردية بين العدائين في المسافة بعد المانع المائي وبالتالي تؤثر على المسافة الكلية

وعند ملاحظة الارتباطات بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية نجد ان جميعها معنوية وللدورات الثلاثأما فيما يخص عدم ظهور علاقة معنوية

1 ريسان خريبط ، مصدر سبق ذكره ،1989 ، ص76.

للمسافة الكلية بزاويتي النهوض والطيران في الدورة الخامسة فأن الباحث لم يجد تفسيرا" ميكانيكيا"تسند عدم ظهور هذه العلاقة.

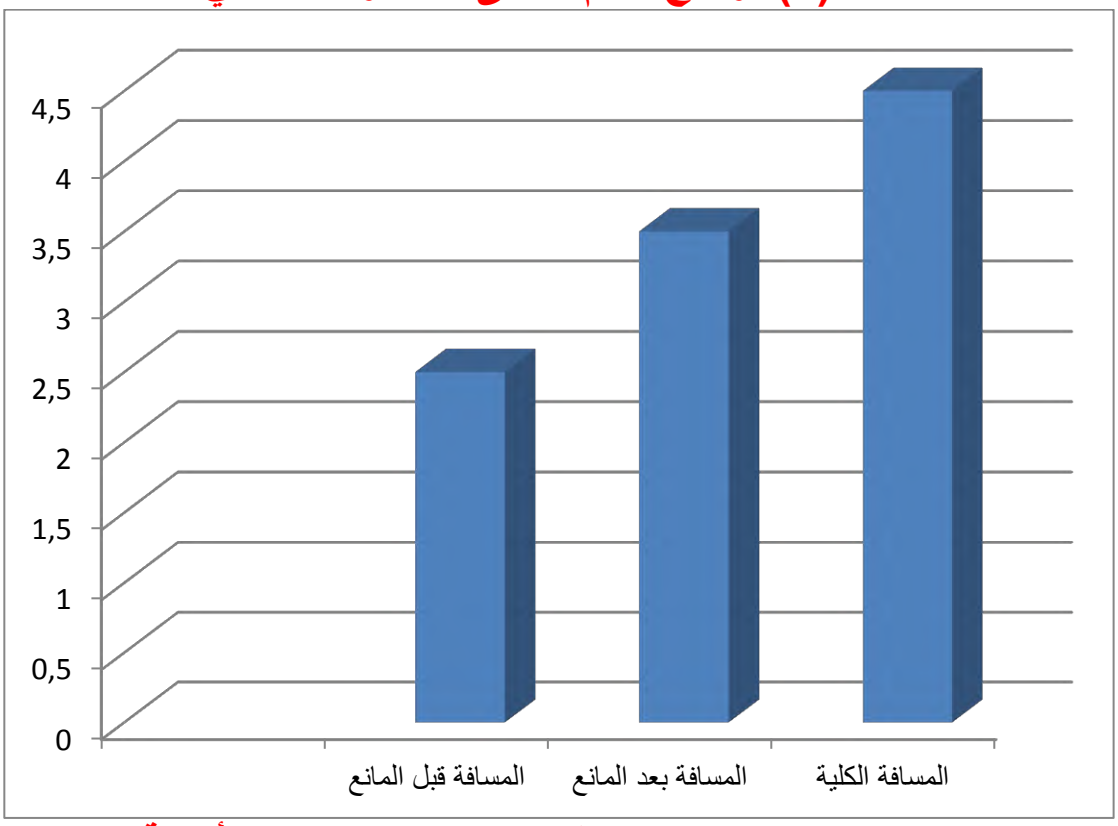
مناقشة نتائج ارتباط المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي مع الانجاز الرقمي

تبين مما سبق ذكره ان كل من المسافة قبل المانع والمسافة الكلية لزاويتي النهوض والطيران قبل المانع كانت معنوية في الدورات الثلاث ، وكانت مرتبطة فيما بينها في الدورتين الثانية والسابعة . ولقد ارتبطت تلك المتغيرات بالانجاز في الدورة السابعة.

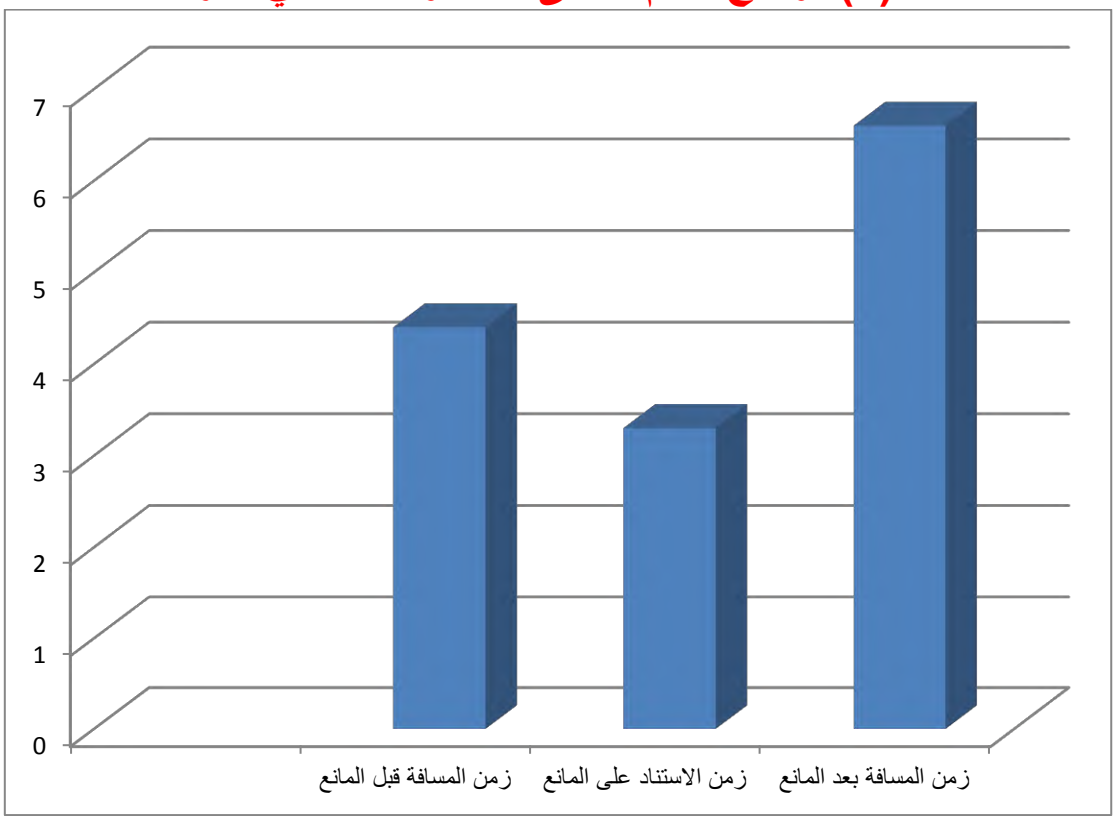
ويعزو الباحثانن سبب ذلك الى الجهد الواقع على العدائين وتزامن ذلك مع ضعف المستوى اذ يزداد الزمن الكلي لاجتياز المانع مما أظهر ارتباطا" عاليا" في الدورة السابعة وهذا ما يبرر عدم ظهور هذه الارتباطات في الدورتين الثانية والخامسة.

ويظهر من خلال عرض القيم المثلى للمستويات العالمية وكما مبينة في الاشكال (1،2،3) ومن خلال ما تم استحصاله من التصوير الفديوي لعينة البحث والمبينة في الاشكال (5 ، 4 ، 6) نلاحظ ان هناك تقاربا" في بعض المتغيرات وتفاوتا" في بعضها الاخر.

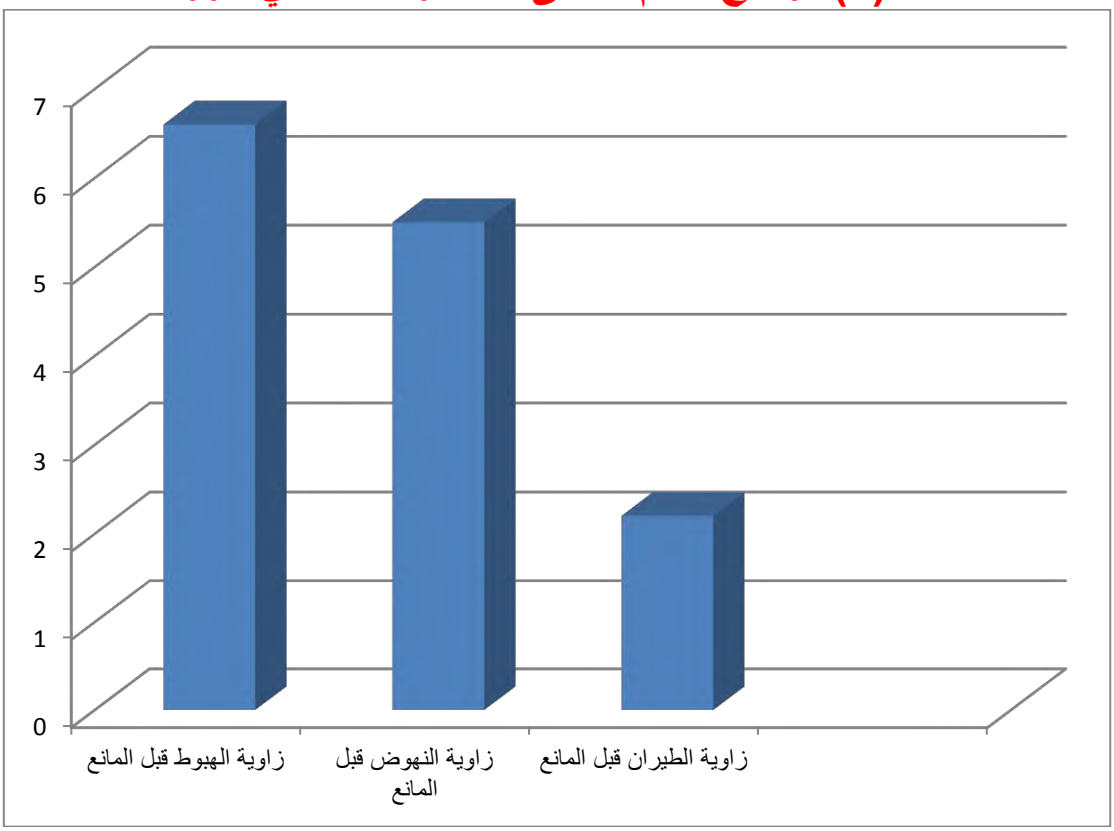
شكل (1) يوضح القيم المثلى للمستوى العالمي



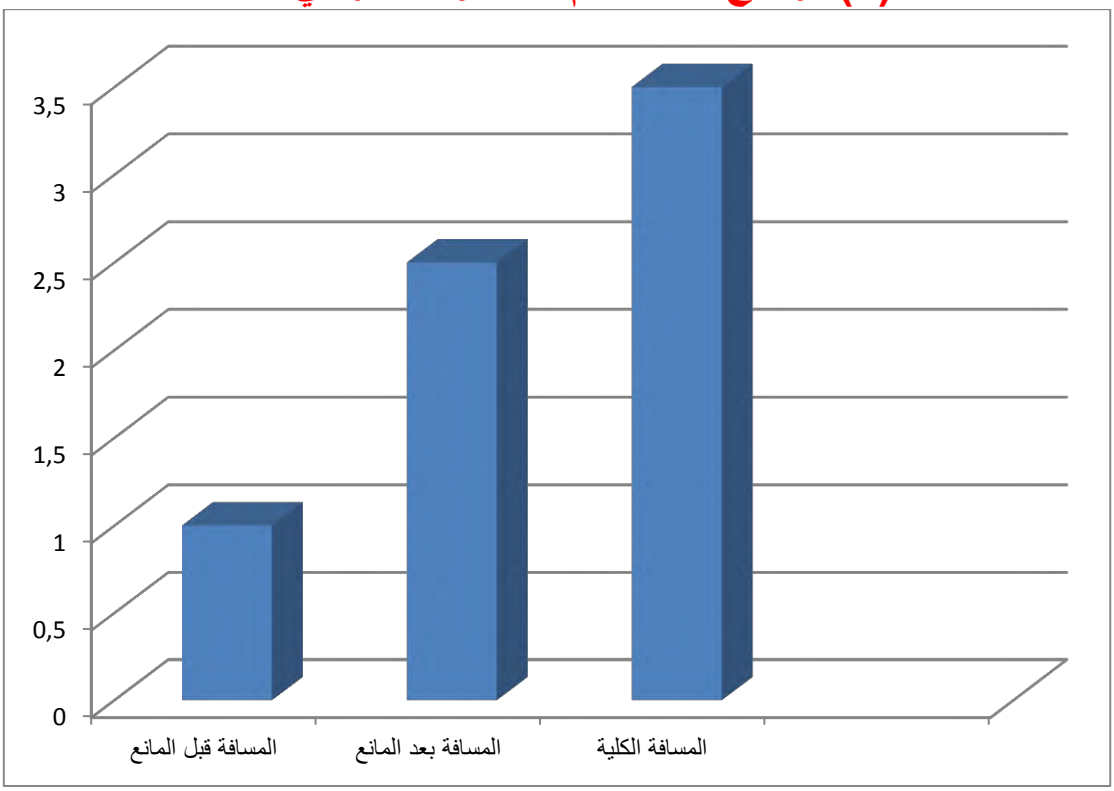
شكل (2) يوضح القيم المثلى للمستوى العالمي للأزمنة



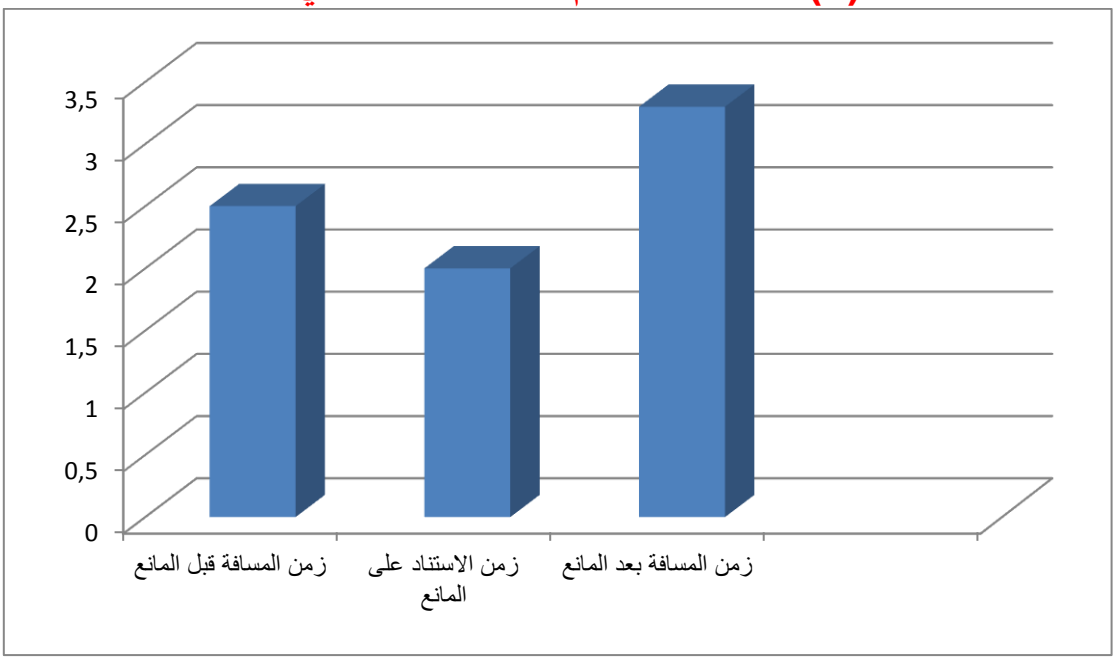
شكل (3) يوضح القيم المثلى للمستوى العالمي للزوايا



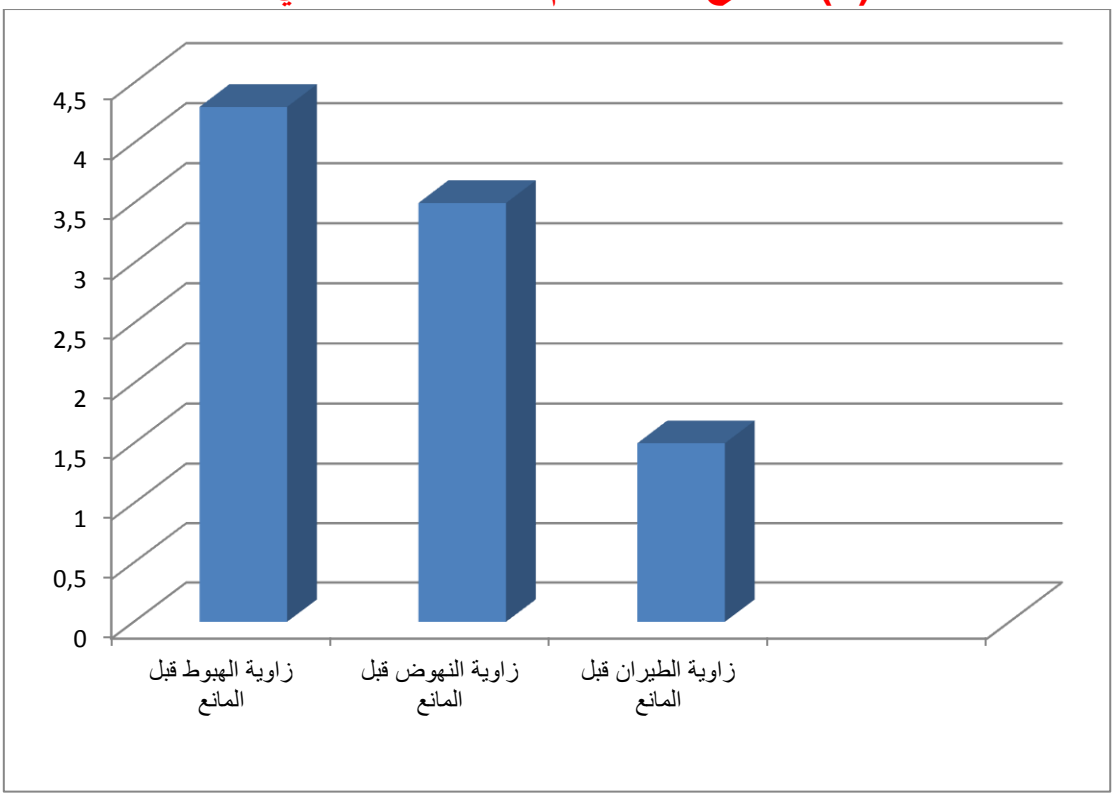
شكل (4) يوضح أفضل قيم المستوى العراقي للمسافات



شكل (5) يبين افضل قيم المستوى العراقي للأزمنة



شكل (6) يوضح أفضل قيم المستوى العراقي للزوايا



الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء نتائج التجربة الميدانية التي أجراها الباحث على عينة البحث عن طريق التصوير الفديوي توصل الى الاستنتاجات الاتية:-

- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي
- توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها بالبعض لاخر في بعض دورات السباق.
- التوصيات
- على ضوء الدراسة التي قام بها الباحثون وما اسفرت عنه نتائج التحليل الفديوي ، تم وضع بعض التوصيات التي يأمل الباحث الاستفادة منها قدر الامكان في سبيل الوصول بفعالية ركض (3000)م موانع المستوى المطلوب من حيث الانجاز بغية تحقيق المستوى الافضل وهي كالاتي :
- عند قيام المدربين بعملية التدريب يجب عليهم التأكيد على النواحي التي تخدم مستوى الانجاز في فعالية ركض (3000)م موانع.
- على المدربين استخدام التصوير الفديوي في الاختبارات الميدانية للعدائين من أجل الوقوف مكامن الضعف من خلال تحليل الفلم الفديوي والتأكيد على المتغيرات المتعلقة بالنواحي الفنية التي تخدم الانجاز.
- توفير الأجهزة والمختبرات العلمية المتخصصة في الاتحاد المركزي لالعاب القوى وذلك ليساعد المدربين في أعطاء الصورة الواضحة والمعلومات الدقيقة عن المسارات التي لا يمكن قياسها او تقديرها بصريا" في بعض الفعاليات.
- ضرورة الاكثار من أجراء البطولات داخل القطر والمشاركة في البطولات الخارجية لزيادة الاحتكاك بعدائي الدول المتقدمة في ميدان ألعاب القوى.
- ضرورة الاكثار من الدورات التدريبية والتأكيد من خلال هذه الدورات على توضيح المتغيرات الكينماتيكية وعلى أهميتها في فعاليات ألعاب القوى وذلك من خلال الشرح وعرض بعض الصور التوضيحية وكذلك الافلام التوضيحية.

دور درس التربية الرياضية لإندماج الطلبة مع محيطهم

م.د أحمد مجيد عبود

Dr Ahmed Majeed Aboud

وزارة الرياضة والشباب

المركز الوطني لرعاية المواهب الرياضية . بابل

يشهد العالم اليوم تطورا كبيرا في مجالات الحياة واكثر ما يلاحظ من هذا التطور هو التقدم العلمي الهائل مما انعكس على حركة الحياة بشكل عام ومنها التربية العامة التي تهدف الى بناء الإنسان بشكل متوازن مع هذا التطور التقني ، مما اثر بشكل كبير على حركة التعلم ، بحيث أدى إلى تغير كثير في المفاهيم والمعارف والقيم بما يتناسب مع حركة التغير هذه والتربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تأثرت أيضا بهذا التطور بعد أن كان درس التربية الرياضية عبارة عن حركات يؤديها الطلبة بدون هدف ، أما في الوقت الحاضر اصبح اختيار الحركة طبقا لهدف تسعى المدرسة إلى بنائه من اجل مواكبة هذا التطور ، وعليه بدأ الاهتمام بالدور التربوي والنفسي يأخذ دورا فاعلاً بجانب البدني في العملية التعليمية.

ويعتبر الطالب محور الاهتمام في العملية التعليمية من خلال الأعداد الجيد لمربي التربية الرياضية ووضع البرامج التعليمية المناسبة مع إمكانياتهم وقدراتهم ، فضلا عن الأعداد على التنظيم لتحقيق افضل ماهو مناسب لتطوير مستوى الأداء.

اذ يسعى المربون في المجال الرياضي إلى معرفة شئ عن اتجاهات الطلبة الذين يتعاملون معهم للتأثير على صفاتهم ، اذ ان طبيعة الاتجاهات التي يحملها الطلبة نحو المدرسة تتوقف على نوع المعاملة التي يتلقاها من خلال درس التربية الرياضية ، وان اقبال الطلبة نحو الدرس او نفورهم يتحدد على ضوء إشباع غاياتهم الأساسية ،وعلى العكس ان نمو الاتجاه السلبي نحو المدرسة يرجع جزئيا إلى عوامل ذاتية .

ويحتاج المدربون لقياس الاتجاهات وتكون أعمالهم ناجحة عندما يكون لديهم شعور جيد من الإحساس بالمجتمع .

وتختلف الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية بشكل عام بين طالب وأخر وحتى داخل الصف ،ويجب التعرف على هذه الاتجاهات المختلفة في بداية العام الدراسي حتى يتمكن المربي من معرفة كيفية تقبل الطلبة لدروس التربية الرياضية اذ أن الاتجاهات الإيجابية تساعد في نمو النشاط الرياضي وتلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لانها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

وهنا يظهر التأثير الكبير الذي يشغله درس التربية الرياضية في بناء هيكل الطلبة الناشيئين، لان الاهتمام به والتعمق في الدرس واساليبه للوصول ًالى افضل الاساليب لاجتذاب الطلبة لممارسة كل انواع الرياضة والبحث عن انسب اسلوب للخروج عن الطرق الروتينية المستخدمة في اغلب المدارس في القطر وذلك لجعل درس الرياضة اداة فعل لجعل الطالب ينسجم مع محيطه من خلال تعلمه المشاركة الفردية والجماعية في الدرس .

مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload)

في علم التدريب الرياضي

سفاري سفيان

sefianeseffari@gmail.com

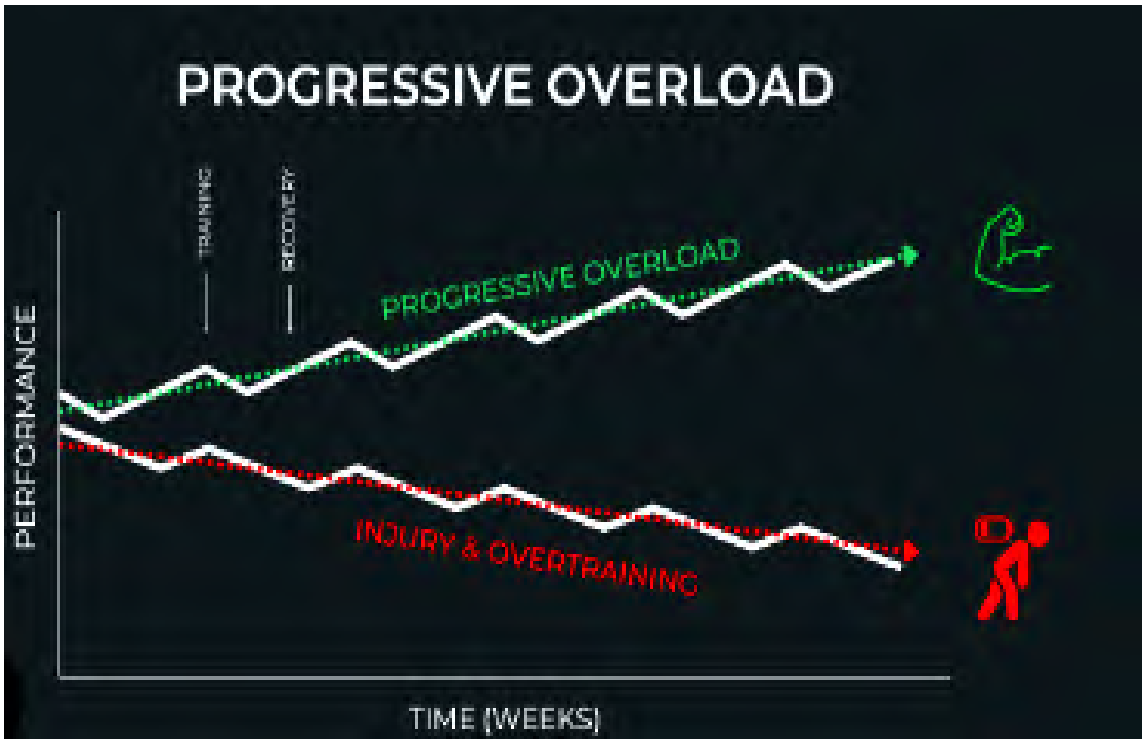
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية STAPS

المسيلة الجزائر

من مبادئ علم التدريب الرياضي المهمة هو مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) هو مفهوم طوره طبيب الجيش الأمريكي (توماس ديلورمي) في الأربعينيات من القرن العشرين أثناء عمله في المستشفيات لإعادة تأهيل الجنود جسديًا من إصاباتهم التي لحقت بهم خلال الحرب العالمية الثانية ، و لقد كان هذا المفهوم مبدأً في تدريبات المقاومة أدى رياضي رفع الأثقال و كمال الأجسام ، و كان يطلق كمصطلح للتدريب على المقاومة المتزايدة حيث أن هذا المبدأ في علاج الجنود الأمريكيين من طرف الطبيب (توماس ديلورمي) اقترحته عليه زوجته خلال محادثة على طاولة عشاء (اتصال شخصي مع الدكتور تيري تود، جامعة تكساس) ، حيث يؤكد هذا المبدأ على الحاجة إلى وضع متطلبات أكبر على الجسم أثناء التدريبات المتعاقبة و متكررة مع مرور الوقت إذا أردنا تحقيق التحسين (ديلورمي وواتكينز :1948).

إحدى النتائج الطبيعية المهمة لمبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload)هي الحاجة إلى التنوع في عملية التدريب

الرياضي، مما يوفر فترات من الراحة المخطط لها والتنوع في شدة التمرين ، و بالتالي يشير الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) إلى الزيادة التدريجية في ضغط التدريب المسلط على الجسم أثناء أي برنامج تدريب بدني بما في ذلك تدريب المقاومة (بالأثقال) ، و بمجرد أن يتكيف الرياضي مع متطلبات برنامجه التدريبي محدد ، إذا لم يقم الرياضي بتعديل بعض عناصر البرنامج لجعل التدريب أكثر صعوبة في الأداء فلن يحدث التكيف المستمر لجسمه و زيادة في مستويات اللياقة البدنية لديه، مثل الزيادات المستمرة في مستويات القوة العضلية ، و الطريقة الأكثر شيوعًا لتطبيق الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) في برنامج تدريب المقاومة (الأثقال) هي زيادة المقاومة المستخدمة في أداء عدد محدد من التكرارات لكل مجموعة من التمارين ، و بمجرد حدوث تضخم العضلات يتم تجنيد كتلة عضلية (وحدات حركية) أقل للتمرين بإستخدام نفس الوزن المطلق مقارنة بما كان عليه قبل حدوث التضخم (بلوتز وآخرون: 1994) ، وهذا يشير إلى أنه من أجل توظيف نفس النسبة من الكتلة العضلية (و الوحدات الحركية) يجب زيادة المقاومة المستخدمة عند أداء عدد محدد من التكرارات ، و بالتالي يجب تطبيق الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) لتوظيف الحد الأقصى من الألياف العضلية إذا كان سيتم إستخدام الحد الأقصى من كتلة العضلات (و وحدات الحركية) عند أداء التمرين ، و إذا لم يتم تطبيق الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload)لن يتم تجنيد جميع ألياف العضلية (و وحدات الحركية) مما يؤدي إلى الحد الأدنى من التكيفات الفسيولوجية في تلك الألياف و الوحدات الحركية ، و إذا كانت التكيفات الفسيولوجية في حدها الأدنى فإن مكاسب القوة العضلية و تضخم العضلات ستكون أيضًا في حدها الأدنى (خاصة عند رياضي كمال الأجسام).



على الرغم من أن الطريقة الأكثر شيوعًا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) هي زيادة المقاومة المستخدمة في أداء عدد محدد من التكرارات إلا أن هناك طرقًا أخرى يمكن من خلالها تطبيق مبدأ الحمل الزائد التدريجي مثل ما يلي:

- زيادة عدد التكرارات التي يتم إجراؤها بإستخدام مقاومة محددة (ثابة).
- زيادة السرعة التي يتم بها تنفيذ الجزء الخاص من تمرين المركز من التكرار إذا كان هدف التدريب هو زيادة القوة القصوى وزيادة السرعة يمكن تحقيقها بطريقة آمنة.
- تقصير فترات الراحة بين المجاميع "سيتات" والتمارين بحيث يتم تنفيذ المزيد من الحمولة الإجمالية في نفس إجمالي زمن التدريب ، و قد يكون هذا مهمًا بشكل خاص إذا كان هدف التدريب هو زيادة القدرة على التحمل العضلي الموضعي.

- إطالة فترات الراحة بين المجاميع "سيتات" والتمارين وزيادة المقاومة (الأثقال) المستخدمة. بسبب فترات الراحة الأطول يحدث المزيد من الإستشفاء مما يسمح بإستخدام مقاومة أثقل ، وقد يكون هذا مهمًا إذا كان هدف التدريب هو زيادة القوة العضلية القصوى و تحمل القوة العضلية ضد المقاومة الشديدة (أثقال و أحمال حديدية عالية).
- زيادة حجم التدريب من خلال زيادة عدد المجاميع "سيتات" أو عدد التكرارات لكل مجموعة ضمن الحدود المعقولة (والتي تتناسب مع العمر السني و العمر البيولوجي لرياضي).
- إستخدم أي مجموعة من الأساليب المذكورة سابقًا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد التدريجي.(Progressive Overload) .

يبدو أن مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) هو عنصر ضروري في برنامج تدريب تخصصات رياضات المقاومة و الحمل بالقوة و كمال الأجسام إذا كان من المرغوب فيه هو إستمرار المكاسب و المستويات المحققة في القدرة البدنية القوة العضلية و التضخم العضلي و التحمل العضلي الموضعي و التكيفات الفسيولوجية الأخرى ، و يوصى بإستخدام تغييرات صغيرة في حجم البرنامج التدريبي و شدته (تصل إلى حدود نسبة 5%) عند تطبيق مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload)) عن الكلية الأمريكية للطب الرياضي: 2002).

ومع ذلك فقد تم إستخدام العديد من خبراء علم التدريب الرياضي تغييرات أكبر في حجم التدريب وشدته بنجاح في البرامج المصممة للرياضيين المتقدمين (رياضي النخبة و رياضي المستوى العالي) ، و لذلك فإن الحد الأقصى لمقدار التغيير في حجم التدريب و شدته عند تطبيق مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload)) يحتاج إلى مزيد من الدراسة من طرف الباحثين

و الدارسين في المجال الأكاديمي ، بغض النظر عن كيفية تطبيق مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) يجب إجراء مراقبة دقيقة لتحمل أجسام المتدربين و الرياضيين لضغوط التدريب المتزايدة لضمان أن يؤدي مبدأ الحمل الزائد التدريجي (Progressive Overload) إلى إستمرار مكاسب ملحوظة في مستويات اللياقة البدنية دون ضرر و خطر على أجسامهم.

لذلك فإن سوء في إستخدام الفترة (المراحل التدريبية) غير الخطية (الغير الثابة بتزايد مستمر أو تناقس مستمر بشكل دالة خطية) هي أن التغييرات في حجم التدريب و شدته بين مختلف الوحدات و الجلسات التدريبية يمكن أن تكون كبيرة جدًا.

ومع ذلك فإن سياق الزيادة في الحجم والشدة التدريبية يتعلق بالتدريبات الخاصة ، و ينطبق هذا المفهوم على أي مفهوم للحمل الزائد التدريجي تم وصفه مسبقًا.

يمكن أن تحدث تغييرات أكثر دراماتيكية في الحجم والشدة التدريبية لدى الرياضيين المبتدئين بمرور الوقت حيث يتحسنون بسرعة في العديد من ميزات التدريب بسبب حالتهم غير المدربة وإمكاناتهم الكبيرة لتحقيق مكاسب جديدة بشكل سريع ، على العكس من ذلك فإن الرياضيين المتقدمين و ذوي المستوى العالي (أولئك الذين لديهم سنوات عديدة من الخبرة في تدريب و المشاركة التنافسية) قد إستخدموا بالفعل نسبة عالية من إمكاناتهم التكيفية الوظيفية الفسيولوجية، و في الرياضيين ذوي التدريب العالي على المقاومة (رفع الأثقال و الأوزان المختلفة) تتطلب التحديات في وصف التمارين لتحسين المتغيرات القابلة للتدريب مزيدًا من المعرفة والإهتمام بتفاصيل هذه التمارين المنجزة و مخصصة لديهم ، و بالتالي فإن جودة التمرين لها الأهمية الكبرى و منه فإن نموذج التدريب غير الخطي (المستمر المتزايدة بشكل دالة خطية أو

متناقص) المرن (ذا تغيرات مستمرة بين تناوب الزيادة و نقصان) حيث إجراء الإختبار قبل الجلسة أو الوحدة التدريبية يحدد جزئيًا القرار بشأن نوع الجلسة أو الوحدة التدريبية التي سيتم تنفيذها في يوم معين ، و يصبح أمرًا بالغ الأهمية لتحسين تعديلات عملية تدريب هؤلاء الرياضيين.

الرياضي ومصادر الغذاء للطاقة

أ.م.د عدي محمود زهمر

m.bayitay@tu.edu.iq

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

من المعلوم أن مصادر الطاقة ثلاث عناصر تحتوي عليها الأطعمة والمشروبات لديها القدرة على انتاج الطاقة وهي:

1. الكربوهيدرات.
2. البروتينات.
3. الدهون.

فعندما تتناول وجبة من الطعام أو تحصل على مشروب فإن هذهِ العناصر يتم تكسيرها في الجهاز الهضمي إلى مكوناتها المتعددة التي تمثل مادة البناء بعد ذلك يتم امتصاص هذهِ المكونات في مجرى الدم ويتم تقسيم الكربوهيدرات إلى وحدات سكرية صغيرة ومنفصلة هي الجلوكوز (الوحدة الأكثر شهرة) والفلكتوز والجالاكوز من ناحية أخرى ويتم تقسيم الدهون إلى الأحماض الدهنية، وتقسيم البروتينات إلى الأحماض الأمينية وكل هذهِ يحتاجها الرياضي أثناء ممارسة الرياضة (الجهد) وتكون حسب حاجة الجسم والجهد المبذول من قبل الرياضي وفترة دوام الجهد اثناء الأداء وذلك لإنتاج الطاقة للرياضي وتختلف طاقة النشاط البدني من شخص إلى أخر باختلاف درجة نشاط الفرد فكلما زادت درجة النشاط زاد مصروف الطاقة للجسم، فالكربوهيدرات هي

أسرع المواد في انتاج الطاقة وتزويد الجسم بالطاقة ومن ثم البروتينات ومن ثم الدهون والتي تعتبر أكبر مصدر يزود الجسم بالطاقة، حيث توجد اربع سعرات حرارية في كل غراك من الكربوهيدرات والبروتينات وتوجد 9 سعرات حرارية في الدهون لكل غرام.

حيث توجد الكربوهيدرات في الفواكه والخبز والبطاطس وغيرها، أما البروتينات فتوجد في اللحوم والمكسرات والأسماك أما الدهون فتوجد في الزيوت والبذور والمكسرات ودهون الحيوانات.

وكل هذهِ العناصر هي مهمة للرياضي للحصول على طاقة كافية لإداء الجهد البدني أثناء ممارسة الرياضة.

تمرينات الكروس فت

م.م فاضل طارق أمين عبد الكريم الزبيدي
Email: fadl72639@gmail.com
Mobile: 07704339497
علم التدريب الرياضي - كرة السلة
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وهي عبارة عن تمرينات متنوعة تعمل على تطوير القدرات البدنية للاعبين وان هذا التطور البدني يساعد اللاعبين على تحمل المجهود البدني الناتج من التدريب أو المباراة مما يؤدي الى تحقيق أفضل أداء بدني وحركي في أقل زمن ممكن .

وتعتبر الكروس فت نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية ويستعمل فيه تدريبات الاثقال وتدريبات القدرة وتدريبات الجمناستك ويعد نظاما تدريبا جديدا يعمل على خلط هذه العناصر معا وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والانجاز وتحقيق افضل النتائج بأقل وقت وجهد ممكن .

وكذلك هي تمرينات تكيف قدرة الفرد على التدريب لتحقيق التطور البدني والوظيفي عن طريق تطوير التحمل والقدرة و السرعة والرشاقة والدقة والتوازن و هو استمرار متنوع بالحركات في أقصى شدة مع تحقيق الانجازات الرياضية.

وايضا هي برنامج تدريبي صمم ليمنح تنوعا في البرنامج التدريبي و يعطي تحسن في التحمل الأوكسجيني واللاأوكسجيني وقوة تحمل العضلة

والمرونة والرشاقة مما يؤدي الى تحسن الأداء في النشاط الرياضي التخصصي.

فوائد تمرينات الكروس فت :

- تساعد على فقدان الدهون الجسم .
- اثبتت علميا بأنها تحسن وتطور مستويات اللياقة البدنية والحركية .
- تزيد من القدرة العضلية وبناء الجسم وزيادة تحمل القوة والسرعة .
- تأثيراتها ايجابية على الصحة العامة وبشكل فعال .
- بناء وتقوية العلاقات الاجتماعية عن طريق ممارسة هذا النشاط مع الزملاء .
- التقليل من مخاطر الاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

مخاطر تمرينات الكروس فت :

- يجب أن تمارس مع الناشئين والشباب والمتقدمين بشكل صحيح وحذر، بشكل تصاعدي الأسلوب وبالتدريج .
- يحتاج إلى مدربين لهم خبره عند وضع المناهج التدريبية حتى لا يؤدي إلى نتائج سلبية تؤدي الى اصابة الرياضي .
- إن استخدامها بشدة عالية وباستمرار بغير حذر يؤدي الى انهيار الانسجة العضلية.

إيجابيات تمرينات الكروس فت :

- التنوع في التمارين يثير اهتمام اللاعبين ويبعدهم عن الملل من الروتين التدريبي ويجعلهم ينفذون العديد من التمارين في وقت بسيط.
- شعور اللاعبين بامتلاكهم لطاقة وقوة لا حدود لها وان بإمكانهم ممارسة العديد من التمارين الرياضية المختلفة في وقت واحد.

- تفيد رياضة رفع الأثقال من خلال رفع الأوزان بشكل سليم وكذلك الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية عالية (السرعة ، القوة ، التحمل).

سلبيات تمرينات الكروس فت :

- تحقق تلك التمرينات معدلات اصابة عالية في حال استخدامها بصورة غير صحيحة.
- قيام المبتدئين بتنفيذها قبل اكتمال عضلاتهم مما يؤدي الى التمزق العضلي .
- قيام البالغين بممارسة تلك التمرينات مع بداية التدريبات الرياضية مباشرة مما يؤدي الى الإصابات الرياضية .

انواع تمرينات الكروس فت :

- تمرين ميديسين بول كلين .
- تمرين ثرستر.
- تمرين بل اب .
- تمرين مصل اب .
- تمرين Barbell Deadlift.
- تمرين Kettlebell .
- تمرين Box Jumps.
- تمرينات حبال المقاومة .
- تمرينات الكرة اوزان مختلفة .
- تمارين الكتفين fitbell .
- تمارين القرفصاء مع القفز في الهواء.

- تمرين قلب الاطار turn of frame.
- تمرين الطرق على الاطار Roads on the tire.
- تمارين كيس الملاكمة .
- تمرين التسلق على حبال المقاومة .
- تمرين سكوات الهواء .

دور التعليم الالكتروني في الجامعات و أهميتة

م.م محمد حسن فرهود

جامعة المثنى / قسم النشاطات الطلابية

شهد القرن الحالي انتشار واسع للتعليم من خلال ادخال الوسائل الالكترونية الحديثة التي الغيت بموجبها حواجز الزمان والمكان .ولما كان مفهوم التعلم عن بعد عبارة عن نظام تعليمي يسعى الى تحقيق اهداف تعليمية من خلال الفصل بين المتعلم من حهة والتدريسي لامؤسسة التعليمية من جهة اخرى واعتناد المتعلم على نفسة في عملية التعلم باستخدام المواد التعليمية القائمة على التعلم الذاتي بتوظيف فاعل للتقنيات التربوية المتاحة , فأن تطور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات عملت جسراً من التواصل بين التدريسي والطلبة .

فالغرض الاساسي من استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعلم عن بعد يكمن في الادوات اللازمة لمعالجة التي تساعد المتعلمين في تعلمهم الذاتي دون ترك المواقع التي يقيمون فيها , والن نظام التعلم عن بعد يقوم على خاصية الفصل المكاني بين التدريسي والمتعلم بحيث تنقل المعلومات للمتعلم بدلا من احضاره الى مصادرها من االجل ذلك كله فقد برزت تلك العلاقة الوثيقة بين تكنولوجيا المعلومات من جهة والتعلم عن بعد من جهة اخرى .

واذا كانت اهم مزايا وحسنات التعليم التقليدي انه يسمح بعملية التفاعل وجها لوجه بين التدريسي والطالب فقد اصبح هناك توازن بين تلك الحسنات في

التعليم التقليدي والتعلم عن بعد من خلال اجتماع البيانات الصوت والصورة في وسائط تفاعلية ذات اتجاهين تسمح بتفاغل الدارس مع المصدر التعليمي مما ساعد على تغلب على المسافات الواسعة والمواقع الجغرافية المتباعدة والتعلم وجها لوجه بغض النظر عن الاماكن التي يتواجد فيها الطلبة وكانه موجود داخل الحرم الجامعي والتي بدورها عملت على تحطيم الحدود والفروق بين الجامعات

وفي ضوء هذه التطورات التي تواكبها العملية التعليمية اصبح للتدريسي دور جديد يختلف عن دوره في نظام التعليم التقليدي ولعل اهم ما يميز هذا الدور الجديد للتدريسي هو تصميمه للعملية التعليمية واستخدامه للوسائل التكنولوجيا في التدريس ومساعدة الطلبة على استخدامها بأنفسهم وادماجهم في العملية التعليمية وتشجيعهم علة الخلق والابتكار .

التفكير الحاذق وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د نورس كريم عبيد الزبيدي
أ.د علي خضير الموسوي
nawras@uoqasim.edu.iq

الملخص:

والتفكير في الحياة اليومية العادية هو تفكير نمطي عادة لا يؤدي إلى نمو يذكر في خبراتنا ومعلوماتنا ، في حين أن التفكير الحاذق (الماهر) يؤدي بنا إلى نمو بخبراتنا ومعارفنا، إذ يتمخض عنه فهم عميق لظواهر حياتنا وتوصلنا لاستنتاجات واستدلالات جديدة من اجل هذا نسعى إلى تعليم هذا النوع من التفكير.

أن المتعلمين يختلفون في قدراتهم على التعلم وفي أساليب تعلمهم ودافعيتهم نحوه لذا ينبغي أن ينظر إلى المتعلمين بوصفهم إفراد لهم تفضيلات متباينة .

لهذا بدأ الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين الطلبة اعتمادا على ما يسمى بالتفضيل المعرفي ويقصد بها الوان الأداء المفضلة لدى الفرد لتنظيم ما يراه وما يدركه من حوله .

ومن الخصائص الاساسية التي يتميز بها الإنسان قدرته على تحسس المشكلات واكتشاف القضايا ليجد لها حلاً يرتاح إليه ويستفيد منه ، وحل المشكلات هو ثمره التفكير الذي وهبه الله سبحانه وتعالى للإنسان وفضله على سائر الكائنات .

Summary:

Thinking in ordinary daily life is stereotypical thinking that usually does not lead to significant growth in our experiences and information, while clever (skillful) thinking leads us to growth in our experiences and knowledge, as it results in a deep understanding of the phenomena of our lives and we reach new conclusions and inferences. For this we seek to teach This kind of thinking

Learners differ in their ability to learn, their learning styles, and their motivation towards it, so learners should be seen as individuals with different preferences.

That is why attention began to take into account the individual differences between students, depending on what is called cognitive preference, and it means the preferred colors of performance for the individual to organize what he sees and what he perceives around him.

مشكلة البحث :

يبدو ان تعليم التفكير حاجة ملحة اكثر من أي وقت مضى, لان العالم اصبح اكثر تعقيدا نتيجة التحديات التي تفرضها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في شتى مناحي حياة الانسان. اذ أن النجاح في مواجهه هذه التحديات لا يعتمد على الكم المعرفي بقدر ما يعتمد على كيفية استعمال المعرفة وتطبيقها. (جروان,1999: 12).

أن تعليم الطالب التفكير الحاذق يعطيه احساسا بالسيطره الواعية على التفكير مما ينعكس على تحسين مستوى ادائة وثقته بنفسه . ويؤدي التفكير الحاذق دورا بارزا ومؤثرا لدى الفرد في اداء التكيفات والفعاليات التي لايمكن بدونه اداؤها على نحو فعال، والتفكير من ارفع مستويات التنظيم المعرفي، لانه يقوم على الادراك واستعماله يتطلب من الفرد نشاطا عقليا يكون اكثر تعقيدا وصعوبة من النشاط الذي تتطلبه المستويات الاخرى (الزيود ،1999: 117) .

وتعتمد مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن عدة تساؤلات ،اذ يشير العساف (1989)إلى ان احساس الباحث بالمشكله تتكون لديه قناعه ثابته بان هناك مشكلة تحتاج إلى حل اوتساؤل يحتاج إلى الاجابة . ومثل هذه القناعة عادة ما توجد عند الباحث نتيجه القراءة أو السماع أو المشاهدة (العساف,1998 :23)

والتساؤلات التي يطرحها البحث الحالي هي :

هل هناك تفكير حاذق عند طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :

لقد كان للفلاسفه والعلماء العرب نصيب كبير في توجيه العقول الى اهمية الملاحظة الحسية الدقيقة للتفكير السليم ، ومزايا توظيف المنطق والاستدلال ، اذ توصلوا الى كثير من الاكتشافات العلمية التي تعد سبقا لما وصل اليه الغربيون من تقدم في مجال الكشف العلمي وفي مقدمة هؤلاء (الحسن بن الهيثم) الذي عرف الطريقة العلمية وسار عليها قبل ان يفعل ذلك (فرانسس بيكون) . اما (الفارابي) فيقول عن الربط بين النفس البشريه والتفكير " بانه ميل الفرد الى بعض ما عقله فان كان عن رؤيه (تفكير) فهو الاختيار وهو

خاص بالانسان " (النافع واخرون ,1975 :17) اما (ابن سينا) فيرى ان العقل اعلى قوى النفس والمهيمن على التفكير والسلوك، وعند التفكير يتنقل الإنسان المفكر من حد الى حد (من تعريف الى تعريف) ومن قياس الى قياس ومن رأي الى رأي قبل ان يطمئن الى حكم في امر من الامور (عفيفي ، 1977 :292) .

وللتفكير عدة مزايا من حيث كونه نشاط يستعمل الرموز ، فهو يعينه ويساعده على التنبؤ بالمستقبل وان يتبصر في عواقب إعماله اذ بفضله استطاع الإنسان ان يتعلم من خبرات الآخرين فمن هم في غير زمانه ومكانه . ولقد وفر التفكير على الإنسان الكثير من الوقت والجهد وعصمه من الكثير من مشكلاته في ذهنه وهو راقد في فراشه دون ان يكلف نفسه عناء معالجتها في العالم الخارجي الواقعي او اختبارا فعليا (ابو حويج ،2002 :13).

إن امتلاك التفكير الحاذق او الماهر لابد له من التعليم المدروس والقيادة الموجهه والتدريب المستمر حتى يتمكن المرء من تطور قدرته في هذا المجال الى اقصى حد ممكن . ، أي انجاز تكنيكي مليء بالبراعة (Beyer, 1987:2) .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على

1. التفكير الحاذق لدى طلبه الجامعة .
2. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة بين التفكير الحاذق والتحصيل لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على التعرف على العلاقة بين التفكير الحاذق والتحصيل لدى طلبة جامعة القاسم الخضراء للعام الدراسي 2021-2022.

تحديد المصطلحات :

أولاً: التفكير الحاذق (الذكي)Smart thinking :

- عرفه كروملي (Cromely 1999)

" هو الشخص الماهر أو الخبير في مجال معين دون غيره، والذي يفكر أفضل في مجالات متشابهة منها وفي غير المتشابهة ".(الصفار ،2008 ، ص19)

عرفه ماثيو (Matthew 2004):

هو الفهم المرتبط باستخدام وتقديم المعرفة وايصالها إلى الاخرين حالما تفهم بان المعرفة تحتوي على عدد لايحصى من الروابط بين اجزاء المعلومات عندها تكون قادرا على تحديد شكل المعرفة التي تريد استعمالها. (Matthew 2004: 5)

التعريف الاجرائي:

هو استجابة سلوكية غير محددة تظهر على الفرد ويمكن الاستدلال عليها من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من طريق اجابته عن فقرات المقياس التفكير الحاذق الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض .

الفصل الثاني :

أولا: التفكير الحاذق:

ان التفكير هو في الأساس يتمحور حول امتلاكنا الية عمل طبيعية في حسنا الباطن التي تعمل على توجيهنا نحو انجاز أعمالنا وتحقيق أهدافنا اذا ما تركت تعمل بشكل طبيعي فأنها قد تقودنا إلى أهداف سلبية. اذاً يجب أن نتعلم كيف نوجه عقلنا الباطن للحصول على الأهداف المرجوة والمفيدة وان نتجنب توجيه قوتنا الكامنة نحو أحداث المشاكل والفشل والمصاعب .(Redruk,2004 :4) ان تفكير الحياة اليومية العادية هو تفكير نمطي عاده لا يؤدي بنا إلى نمو يذكر من خبراتنا ومعلوماتنا في حين أن التفكير الحاذق يؤدي بنا إلى نمو في خبراتنا ومعارفنا اذ يتمخض عنه فهم عميق لظواهر حياتنا وتوصلنا لاستنتاجات واستدلالات جديدة وإصدارنا لقرارات حكيمة ولتقييمات سديدة وإنتاج أفكار جديدة ومن اجل هذا نسعى إلى تعلم التفكير الحاذق. (زيتون 2003: 85) .

التفكير الحاذق لا ينموا تلقائيا وهو ليس نتاجا عرضيا للخبرة ولا نتاجا اوتماتيكيا ، فالتفكير الحاذق يتطلب تعليما منظما هادفا وتدريب وتمرين مستمر.

فالكفاءة في التفكير ليست مجرد قدرة طبيعية ترافق النمو الطبيعي للفرد بالضرورة، وان المعرفة ليست في حد ذاتها بديلا عن المعرفة بعمليات التفكير والكفاءة والخبرة في التفكير، كما يقول ستيرنبرغ "أن المعارف مهمة بالطبع ولكنها غالبا ما تصبح قديمة اما مهارات التفكير فتبقى جديدة ابدا. وهي تمكننا من اكتساب المعرفة واستدلالها وبغض النظر عن المكان والزمان أو أنواع المعرفة التي تستعمل مهارات التفكير في التعامل معها " لاشك أن المعرفة في مجال ما تشكل قاعدة أساسية للتفكير في هذا المجال. وان انجح الأشخاص في التفكير في موضوع ما هم أكثر الأشخاص دراية ومعرفة به ولكن المعرفة وحدها لا تكفي، ولابد أن تقترن بمعرفة لعمليات التفكير وكفاية فيها حتى يكون في الموضوع حاذقا ومنتجا (جروان 1999: 14) .

ويشير (الن Allen,2004) الى أن التفكير الحاذق هو الفهم المرتبط باستعمال وتقديم المعرفة وايصالها إلى الاخرين. طالما تفهم أن المعرفة تحتوى على عدد لا يحصى من الروابط بين اجزاء معلوماتية صغيرة عندها ستكون قادرا على تحديد شكل المعرفة التي تريد استعمالها لنفسك وان العلاقات والروابط بين الأفكار والأحداث والأعمال تصبح ذات معنى فقط في سياقها (كيف، اين، متى، ولماذا) ترتبط مع الأفكار والإحداث والإعمال الأخرى (Allen,2004: 2).

ويبين زيتون أن التفكير الحاذق هو الذي تمثله كل من عمليات التفكير الوسيطية (المقارنة والتخيل، والاستدلال... الخ) وعمليات التفكير العليا (حل المشكلات،و اتخاذ القرار، وماوراء المعرفة... الخ) وليس التفكير الحاذق الذي يمثل عمليات التفكير الدنيا (التذكر، واعادة الصياغة) (زيتون، 2003: 86) .

ويشير (كوستا)الى أن الحذاقة والمهارة يتم تعلمها في وقت مبكر جدا من حياة الفرد اذ تساعد في اداره الانشطة الروتينية (Routine) والانشطة المعقدة (Complex Activites) و أن تعلمها يحتاج في البداية إلى مجموعة من العمليات المعرفية بدءا من عملية الانتباه (Attention) والمعرفة (Knowledge) والتكرار (Repetition) أو الممارسة (practice) . والحذاقة والمهارة هي نمط غير واع في اغلب الاحيان في السلوك المكتسب من خلال عملية التكرار. وبالتالي فانها تؤسس في العقل (Mentality) ويرى

بيركنز أن الحذاقه هي نمط من الاداءات أوالسلوك الذكي للفرد تقوده إلى افعال انتاجية (كوستا وكاليك، 2005: 68). يدعو التفكير الحاذق إلى الالتزام بتنمية عدد من الاستراتيجيات الذهنية ، وبما أن الحذاقة أو المهارة هي شيء ثابت ومتكرر يعتمد عليه الفرد. اذ أن التفكير الحاذق يستند إلى وجود ثوابت تربوية ينبغي التاكيد على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم (نوفل والريماوي، 2008: 66) .

ان المفكر الحاذق يحتاج أن يفصل تفكيره عن ذاته وذلك عندما يستطيع ملاحظة العلاقة بين تفكيره بالحدث وملاحظة مواقع الخطأ فيه. ويرى ديبونو (Debono) أن الذات هي الوسيط لنشاط التفكير وان المفكر الحاذق يحتاج إلى أخراج تفكيره من الأنا حتى يستطيع أن يلاحظ تفكيره واقعيا ويلاحظ أخطاؤه ، وهذا ضروري للمتميزين والذين يمكن أن يقعوا في أخطاء التفكير المتسرع ، والإجابة المنطقية السريعة والاستنتاجات السهلة في الوصول إلى النتائج ، وهناك مشكلة الوقوع في أخطاء التعصب للأنا والاعتقاد دوما انه على صواب (السرور، 2005: 137)

ولقد شبه هوريسمان (Horesman) السلوك الحاذق بالحبل الذي تنسج خيوطه في كل يوم حتى يصبح سميك ويصعب قطعه وبالتالي فان التفكير الحاذق هو عملية تطورية ذات تتابع يؤمل في النهاية أن تقود إلى انتاج الافكار وحل المشكلات، والتفكير الحاذق يتضمن ميول واتجاهات وقيما اذاً فهي تقود الفرد إلى أنماط من تفضيلات مختلفة ولذا فالفرد انتقائي في تصرفاته بناءا على ميوله واتجاهاته (Costa & Kalick, 2000:12)

ويمكن القول أن التفكير الحاذق يهدف إلى تحقيق مجموعة من النتاجات لدى الافراد ممثلة في :-

1. القيمة (Value):

وتشير إلى اختيار نمط من انماط السلوك العقلاني الذكي الانتاجي بدلا من انماط اخرى اقل انتاجا.

2. الميول (Inclination) :

هو الشعور بالرغبة أو النزعة نحو استعمال نمط من انماط السلوك العقلي الذكي. أي ميل الافراد في التفكير بعناية بشأن المشكلات التي يواجهونها في الحياة ويتخذون القرارات السريعة أو تلقائية في بعض الاوقات ويستعملون ستراتيجيات التفكير الجيد.

3. الحساسية (Sensitivity) :

التوجه نحو ادراك وجود الفرص الملائمة لاستعمال انماط سلوكية افضل من غيرها أي ملاحظة الفرد متى يكون هناك نوعاً معينا من التفكير يتناسب مع مهمة معينة.

4. القدرة (Capacity) :

ان القيمة والميول والحساسية لا تساعد أي فرد اذا لم تكن لديه القدرة على القيام بانواع التفكير التي تتطلبها المشكلات، أي امتلاك المهارات والقدرات الاساسية لتنفيذ السلوك الذكي في مواقف معينة.

5. الالتزام (Commitment) :

مواصلة السعي للتأمل في اداء نمط السلوك العقلي وتحسين مستوى هذا الاداء باستمرار. ويعني الالتزام بالتفكير العميق والرصين وحرص الفرد على تعلم المهارات والمعارف الجديدة باستمرار.

6. السياسة (Policy):

هي ادماج الانماط العقلانية في جميع الاعمال والقرارات والممارسات وترقية مستواها واعتبار ذلك سياسة عامة لا ينبغي القفز عنها (نوفل والريماوي، 2008: 83) .

ويشير رودرك(Redruk,2004) اذا اردنا أن نعيش بسعادة علينا أن نفكر بصورة صحيحة ومن اجل تطوير اساليب التفكير الملائم والصحيح ،نحتاج إلى ان نتعلم كيف نربط بين ما نعتقده معقولا، وما نشير به داخليا ونحاول الافاده من مشاعرنا الباطنية. إذ أن السعادة والنجاح مرتبطان بقوة مع التفكير الحاذق اكثر من ارتباطهما بالتفكير الذكي. أن الاختلاف يصبح واضحا عندما تنظر إلى معنى كلمة حاذق مقارنة مع معنى كلمة ذكي ، أن تكون ذكيا معناها أن تكون لديك القابلية على أن تفهم وان تستفيد من التجربة، وهو امر ضروري بالنسبة

للتعلم السريع والمعقد. اما أن تكون حاذقا يعني يقظة العقل المبنية على اساس عمل حسابي وعلى الحيلة والدهاء ، والشخص الذكي قد يتعلم مهمات معقدة بسرعة وفاعلية لكن هذه القدرة سوف تكون عديمة الفائدة إذا لم يكن استعمالها بشكل محسوب من اجل الحصول على الفوائد. ان عبقري الرياضيات سوف يبرع في الامور الحسابية ولكنه قد يصارع كثيراً لكسب قلب امرأة جميلة ورجل اقل ذكاء يمتلك بعض الفطنة والحذاقة والتفكير العملي سيجيد عمل هذا الامر بشكل افضل وايسر. يلاحظ أن الذكاء لا يلعب دوراً رئيساً في نجاحات الحياة أو الرضا الشخصي لكن الخبرة والتفكير الحاذق الماهر يلعبان الدور. (Redruk,2004 :5)

ولقد فرق تيرمان (Terman) بين التفكير الحاذق وبين الأذكياء المتفوقين عقليا. فالمتفوقون عقليا يختلفون عن الحاذقون في كم أو درجة الخاصية السلوكية وربما في نمط أو نوع الاستجابة وفيما يلي عدد من الخصائص النوعية التي تميز بين هاتين الفئتين الجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) التمييز بين تفكير المتفوقين عقليا والمفكرون الحاذقون

	تفكير الحاذقين		تفكير المتفوقون عقليا (الموهوبون)
1	يعرف الإجابات	1	يسأل الاسئلة
2	مهتم أو مستثار	2	جاد، ونشط دائما
3	يبدي اهتماما أو انتباها	3	يبدو مستغرقا بدنيا أو ذهنيا
4	يبذل غاية الجهد	4	يمارس الالعاب ويحقق الدرجات العالية في الاختبارات
5	يجيب عن الاسئلة	5	يحول الاجابات إلى اسئلة
6	مستمتع بمصاحبة اقرانه	6	يفضل الوحدة
7	ذو ذاكرة جيدة ونشيطة	7	يجيد التخمين، أو الحدس، والاستبصار
8	يتعلم بسهولة	8	يبدو ضجراً لمعرفته الاجابات أو الحلول
9	ينهي أي موضوع جيدا	9	يبدي شعورا عميقا. ويشارك في الرأي.

10	راضي عن نفسه	10	ناقد جدا للذات
11	يتقبل ذاته	11	ينتزع نحو الكمال أو المثالية

(حسين، 2003: 228)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج البحث والإجراءات التي اتبعت ,والكفيلة بتحقيق أهدافه بدءا من تحديد مجتمع البحث واختيار العينة واختيار الأدوات والمعالجات الاحصائية المستعملة في تحليل البيانات وعلى النحو الأتي :-

اولاً /منهجية البحث:

يتطلب تحقيق أهداف هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها , فهو يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفا دقيقا (ملحم ،324:2000) وان دراسة اية ظاهره او مشكلة تتطلب وقبل كل شيء وصفاً وتحديداً كمياً او كيفياً (داود ،163:1990) ويستهدف البحث الحالي معرفة العلاقة بين المتغيرات (التفكير الحاذق وعلاقته بالتحصيل لدى طلبة الجامعة) وهي احد انواع دراسات المنهج الوصفي(الارتباطي) .ان البحث الارتباطي البسيط يؤكد على إيجاد العلاقة بين متغيرين اي ان هناك ارتباطاً بين المتغير الاول وبين المتغير الثاني ، فان قيم احد المتغيران اذا تغيرت في اتجاه معين مالت قيم المتغير الاخر الى التغير في نفس الاتجاه ،ومن ثم يكون الارتباط في هذه الحالة ارتباطاً طردياً، اما اذا تغيرت في الاتجاه المعاكس فسيكون الارتباط عكسياً.

ثانياً /مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الإحصائي من (1200) طالباً وطالبه موزعين لجامعة القاسم الخضراء (854) طالباً، وعدد الطلبة من الإناث التخصص العلمي (646) طالبه ، (2) يوضح ذلك .

الجدول رقم (2) مجتمع البحث موزع حسب كليات التربية والجنس والتخصص

الجامعه	الجنس		المجموع
	ذكور	اناث	
القاسم الخضراء	854	646	1200

ثالثاً / عينة البحث الاساسية :

تم اختيار عينة البحث من المجتمع الاحصائي للبحث ,وقد اختيرت العينة بالأسلوب الطبقي العشوائي وبنسبة (10%) من المجتمع الإحصائي وقد بلغت عينة الطلبة (150) طالباً وطالبة وبواقع (80) طالباً و(70) طالبه وللتخصصين (العلمي والانساني) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) عينة البحث موزعه على كليات التربية حسب الجنس والتخصص

الجامعة	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
جامعة القاسم	70	80	150

رابعاً : ادوات البحث :

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ,فقد اقتضى ذلك إلى تبني مقياس (التفكير الحاذق)) تتوافر فيه جميع الخصائص السيكومتريه من صدق وثبات وموضوعية ، وفيما يأتي عرض لإجراءات إعداد الأدوات :

أولاً : مقياس التفكير الحاذق:

نظراً لعدم توفر, مقياس التفكير الحاذق لغرض تحقيق اهداف البحث في البيئه العراقية والعربية والاجنبية على حد علم الباحثه ، لذلك قامت الباحثة ببناء مقياس للتفكير الحاذق متبعه الخطوات الاتيه :

د- صلاحية فقرات المقياس :

بعد أن تم وضع فقرات مقياس التفكير الحاذق بالصيغة الاوليه وتحديد بدائل الاجابه وطريقة تصحيحها ، والدرجة الموضوعة لكل بديل ، قامت الباحثة بتوزيع الفقرات على الإحدى عشر مكون مع تعريف لكل مكون , ثم عرض هذه الفقرات على (10) خبيرا من المتخصصين بالعلوم التربوية و النفسية وقد

طلبت الباحثة من الخبراء فحص الفقرات منطقيا وتقدير صلاحيتها في قياس ما أعدت لقياسه كما تبدو ظاهرياً من حيث ملائمتها ومدى مناسبتها لمستوى طلبه الجامعة وهل صياغتها جيده ام تحتاج إلى تعديل .

وفي ضوء اراء الخبراء وملاحظاتهم ، قام الباحثان بتعديل صياغة بعض الفقرات ، ولتحليل اراء الخبراء على فقرات المقياس فقد تم استعمال مربع كاي لعينه واحده (الصوفي, 1985: 46) وعدت كل فقره صالحه عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة داله عند مستوى (0.01) وهي توازي نسبة (80 %) من عدد الخبراء ، ونتيجة لهذا الأجراء لم تستبعد أي من الفقرات وكانت درجه الحريه (1).

- مربع كاي الجدوليه عند مستوى 0.01 كان (6.615)درجه
- مربع كاي الجدوليه عند مستوى0.001 كان(10.83) درجه
- مربع كاي الجدوليه عند مستوى 0.05 كان (3.84) درجه

هـ- اعداد تعليمات المقياس وورقه الاجابة:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يرشد المستجيب إلى كيفية الاجابة، لذا حرصت الباحثين في إعدادها التعليمات أن تكون واضحة ، وسهله الفهم ومناسبة لمستوى المفحوصين ، والتي تضمنت فيه كيفية الاجابة عن فقراته ، وحث المجيب على الاجابه على جميع الفقرات بدقة وأمانة .وقد اخفت الباحثة الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الاجابة ، اذا يشير كرونباخ(Grenache) الى ان التسمية الصريحة للمقياس قد تجعل المجيب يزيف اجابته (Grenache, 1970: 40) او يستجيب الطلبة بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعيا (الزوبعي ,1981: 70) وطلب من المبحوثين عدم ذكر أسمائهم للتغلب على عامل الميل للاستحسان وعدم الحرج. كما تضمنت تعليمات المقياس كيفيه استعمال ورقة الاجابة و مثال يوضح ذلك. وقد أعدت الباحثة ورقه للاجابه تتضمن أرقام الفقرات وعدد البدائل (5) ,وايضاً على المعلومات الخاصة لكل مجيب.

و- التجربة الاستطلاعية:

بهدف التحقق من مدى وضوح فقرات المقياس ، والكشف عن الفقرات الغامضة بهدف اعادة صياغتها ، والصعوبات التي تواجه عملية التطبيق والوقت الذي يستغرقه تطبيق المقياس والتعرف على طريقة الاجابة على ورقة الاجابة المنفصلة ، قد تم بتطبيق المقياس ، وقد طبق المقياس على عينه عشوائية سحبت من مجتمع البحث مكونه من (20) طالباً وطالبه من جامعة القاسم الخضراء ومن بواقع (25) طالبا(35) طالبه. الجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس والتخصص

الذكور	الاناث	المجموع
10	10	20

وقد طلب من الطلبة قراءه التعليمات والفقرات والاستفسار عن إي غموض يواجههم وإبداء ملاحظاتهم على غموض الفقرات والبدائل. كما تم الأخذ بملاحظات الطلبة حول الكلمات غير المفهومة واستبدلت بكلمات واضحة دون الإخلال بمعنى الفقرات ومحتواها وكانت طريقة الاجابة على ورقة الاجابة واضحة وملائمة . وقد قامت الباحثة بحساب متوسط الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياس مده زمنيه تتراوح بين (15– 25) دقيقه أي بمعدل (20) دقيقه .

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث، على وفق ألاهداف التي عرضها في الفصل الأول، ومناقشة تلك النتائج في ضوء دراسات سابقة ، وتفسيرها في ضوء الخلفية النظرية ، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول / التعرف على مستوى التفكير الحاذق لدى طلبه الجامعه:

لمعرفة مستوى التفكير الحاذق لدى طلبة الجامعة ، فقد اظهر تحليل إجابات الطلبة باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، ان الانحراف المعياري للطلبة قد بلغت قيمته (21.1779) والمتوسط الحسابي قيمته (215.264) وهو اعلى من المتوسط النظري الذي قيمته (180) وعند حساب مستوى

الدلالة ، اتضح أن الفرق كان ذا دلالة احصائية عند مستوى (0.05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (33.510) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) وبدرجة حرية (404) ، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينة واحده للتفكير الحاذق لدى طلبة الجامعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
21.1779	215.264	180	33.510	1.96	0.05	404

وتؤشر هذه النتيجة أن التفكير الحاذق وبشكل عام (جيد) قياساً بالمتوسط النظري للمقياس .

وهذا يعطي مؤشراً ايجابياً ، وترى الباحثة آن ما يمر به مجتمعنا من ازمات ومشاكل بكل الانواع حفز شبابنا على التفكير الحاذق وحل مشكلاتهم للوصول إلى حاله متوازنه قدر الإمكان وهذه جاءت نتيجة ما اكتسبوه من خبره لاجتياز الازمات. حيث يبين جروان 1999 ان التفكير الحاذق لا ينموا تلقائيا وهو ليس نتاجا عرضيا للخبرة ولا نتاجا اوتوماتيكا ، فالتفكير الحاذق يتطلب تعليماً منظماً هادفاً وتدريب وتمرين مستمر. (جروان 1999: 14).

ثانيا: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة بين التفكير الحاذق والتحصيل لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل البيانات احصائيا ، تم استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين لاختبار معنوية هذه الفروق, تم تحويل هذه القيم الى قيم معيارية عن طريق الرجوع الى جدول القيم المعيارية لمعاملات الارتباط ولمعرفة الفروق في هذه العلاقات استخدم الاختبار(ت) لعينتين مستقلتين الخاص باختبار الفرق بين معاملات ارتباط بيرسون وقد بلغت القيمة التفكير الحاذق وفق متغير االتحصيل (0,250) وعند مقارنة تلك القيم بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الحاذق على وفق متغير التحصيل عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) دلالة الفروق في التفكير الحاذق لدى طلبة الجامعة وفق متغيرالتحصيل

المقارنة	العينة	العدد	وسط حسابي	انحراف	t-test		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكور	70	96	3,21	0,250	1,96	غير دالة
	اناث	380	92	2,87			

يتضح من الجدول (2) انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التفكير الحاذق وفق متغير التحصيل.

التوصيات :

قي ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة الاتي :-

1. الاهتمام بتحديث المناهج وتضمينها ببرامج لتنميه التفكير الحاذق ولاسيما المراحل الاوليه في التعليم .و التفكير الحاذق يأتي نتيجة التدريب والخبره, لذا يفضل التدريب عليه في بداية عمر الانسان.

المقترحات :

استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الاتي :

1. أجراء دراسات مماثلة على شرائح اجتماعية أخرى (كطلبة المرحلة إلاعدادية). لأجراء المقارنة بينها وبين الدراسة الحالية .
2. أجراء دراسة لقياس العلاقات الارتباطيه بين التفكير الحاذق بمتغيرات اخرى لم يتناولها البحث الحالي مثل (العمر، والتحصيل الدراسي، والريف والمدينة، وتخصصات مهنيه).

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي.

1. ان عينة البحث يمتلكون تفكيراً حاذقاً وبدرجة جيد .

المصادر :

- احمد، محمد عبد الخالق (2000)استخبارات الشخصيه ،ط3 ،دار المعرفه القاهره .
- الازيرجاوي، فاضل محسن. (1991). اسس علم النفس التربوي، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، الموصل.
- جروان، فتحي. عبد الرحمن ،(1999). تعلم التفكير مفاهيم وتطبيقات، ط1 دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- ـــــــــــــ ، فتحي عبد الرحمن. (2005). تعلم التفكير، دار الكتب الجامعي، عمان ، الاردن ، ط1.
- الحارثي، ابراهيم احمد مسلم. (1999). تعليم التفكير، الرياض (بلا مطبعة)
- حسين ، محمد(2003) ، تربويات المخ البشري ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان الاردن.
- حلمي ،عبد القادر (1985)، مدخل الى الاحصاء ، بيروت ، منشورات ديوا في المطبوعات الجامعية .
- الصفار ، رفاه محمد ، 2008، التفكير الحاذق وعلاقته بالتفضيل المعرفي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية / ابن الهيثم ، جامعة بغداد .

ملخصات أطروحات دكتوراه و الماجستير

مستخلص رسالة ماجستير

تأثير وحدات تعليميه وفق جهاز مصمم لمرحلة الدوران في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية و تحسين المراحل الفنية لرمي المطرقة للطلاب

الباحثة : زهراء جابر زغير

المشرف: أ. د غفار سعد عيسى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1444 هـ 2023 م

تكمن مشكلة البحث من خلال المتابعة الميدانية للباحثة وكونها طالبة دراسات عليا لاحظت الباحثة أن بعض طلبة المرحلة الثالثه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط يواجهون صعوبة في تعلم مرحلة الدوران والمراحل الفنية لرمي المطرقة, هذا الامر دفع الباحثة الى الخوض في غمار هذه المشكلة ومحاولة حلها من خلال تصميم جهاز كما تهدف الدراسة الى إعداد تمرينات وفق الجهاز المصمم لمساعدة الطلاب في تعلم مرحلة الدوران وتحسين قيم المتغيرات البايوكينماتيكية في فعالية رمي المطرقة ،وكما هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير التمرينات المستخدمة وفق الجهاز المصمم في تحسين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ،كما فرضت الباحثة ان هناك فروض

ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تحسين مرحلة الدوران وتحسين قيم المتغيرات البايوكينماتيكية في فعالية رمي المطرقة للطلاب كما استنتجت الباحثة ان تصميم وتصنيع الجهاز لقياس مقادير السرعه مشابهة لدائرة الرمي يعطي نتائج دقيقة عن مقادير السرعه المبذولة من قبل عينة البحث وهو مايوفر الجهد والوقت للمدربين مع امكانية اعطاء تغذية راجعة بيوميكانيكية لها اثر واضح في تحسين اداء الطلاب وان التمرينات المعدة وفق مبدا العزم كان لها اثر كبير في رفع مستوى السرعة الذي ساعد على تطوير النواحي السرعه والذي يساعد على تطوير النواحي البدنية الخاصة في فعالية رمي المطرقة اوصت الباحثة باستخدام التمرينات المعدمة من قبلها على عينة اخرى من فئات اخرى ،امكانية استخدام جهاز قياسمقادير السرعه اثناء الاداء ضمن تطبيقات المدربين ولجميع الاعمار والمستويات للطلاب في فعالية رمي المطرقة ، كما اوصت الباحثة باستخدام المنصة لقياس مقادير القوة المبذولة في فعاليات رمي اخرى مثل فعالية رمي القرص ودفع الثقل من الدوران او الزحف.

إعلانات هامة

المجمع العلمي لعلوم الرياضة

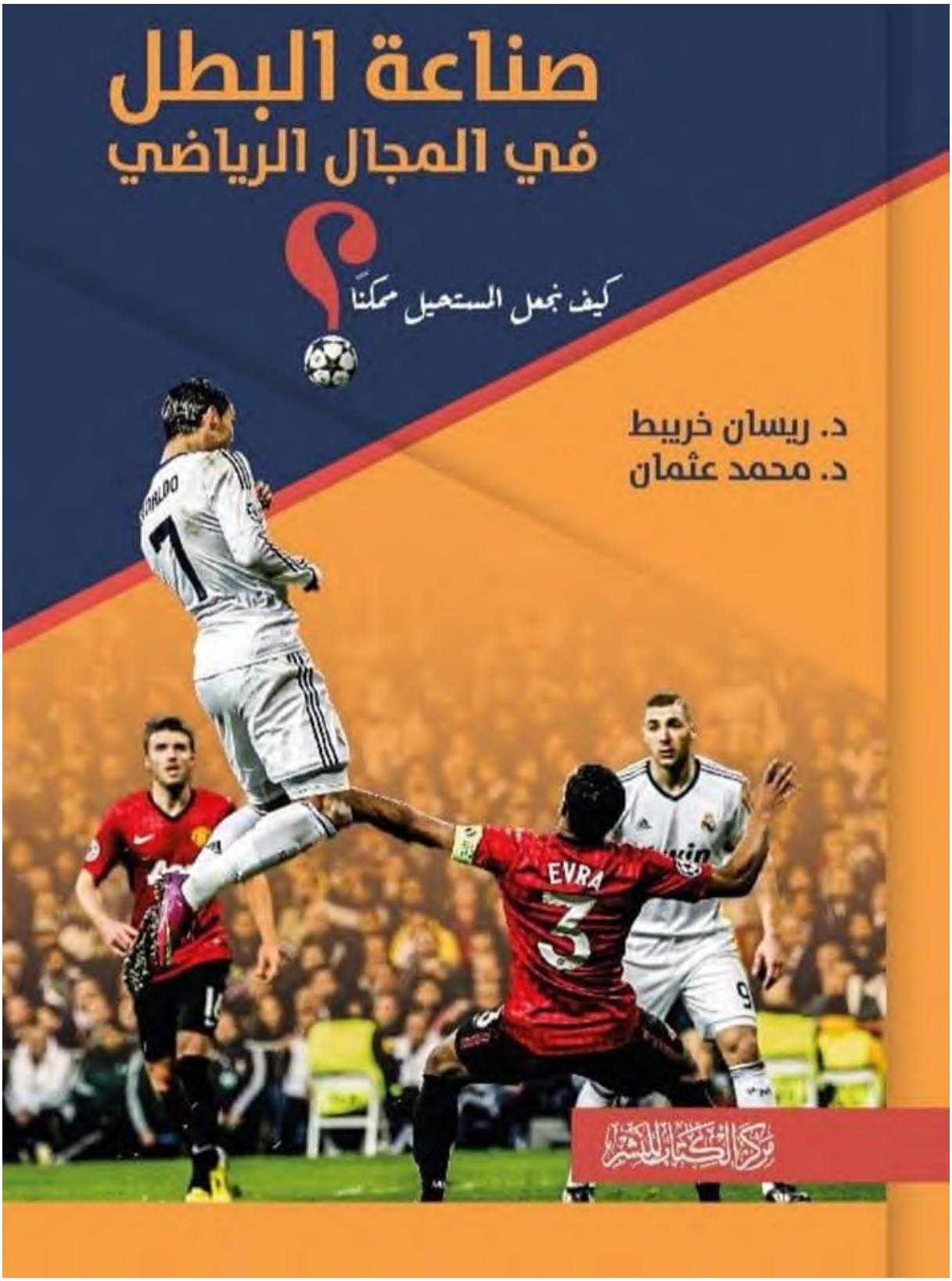
انتهى الدكتور ريسان خريبط من كتابة موسوعة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة بعدد (خمس وعشرون جزء) لعدد من دول العالم المتقدم،مثل امريكا، روسيا ،الصين ،المانيا ،بريطانيا ، استراليا ،فرنسا ، وعدد اخر من دول العالم المتقدم في الرياضة . حيث ضمت الموسوعة العديد من ملخصات الابحاث ورسائل الماجستير واطاريح الدكتوراة (التي لاتزيد عن عشر صفحات ولاتقل عن خمس صفحات) ، بأستثناء الابحاث الرياضية في الوطن العربي لم يتناولها الكاتب في هذة 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 هذة الموسوعة هي هدية علمية لطلاب الماجستير والدكتوراة وطلاب الدراسات الاولية وكذلك الباحثين في علوم الرياضة لدعم ابحاثهم العلمية بالافكار العلمية المتقدمة وكذلك دعم ابحاثهم في الدراسات المشابهة والسابقة ، وممكن الدراسات المقارنة ، وكذلك الاطلاع على العناوين للحصول على الافكار وتطبيقها في البيئة العربية . وبعد الانتهاء من طباعة الموسوعة سيتم الاعلان عن دار النشر التي سوف تقوم بطباعة الموسوعة مع ذكر عنوان دار النشر ورقم الهاتف والبريد الالكتروني والبلد التي تقع فيه دار النشر .

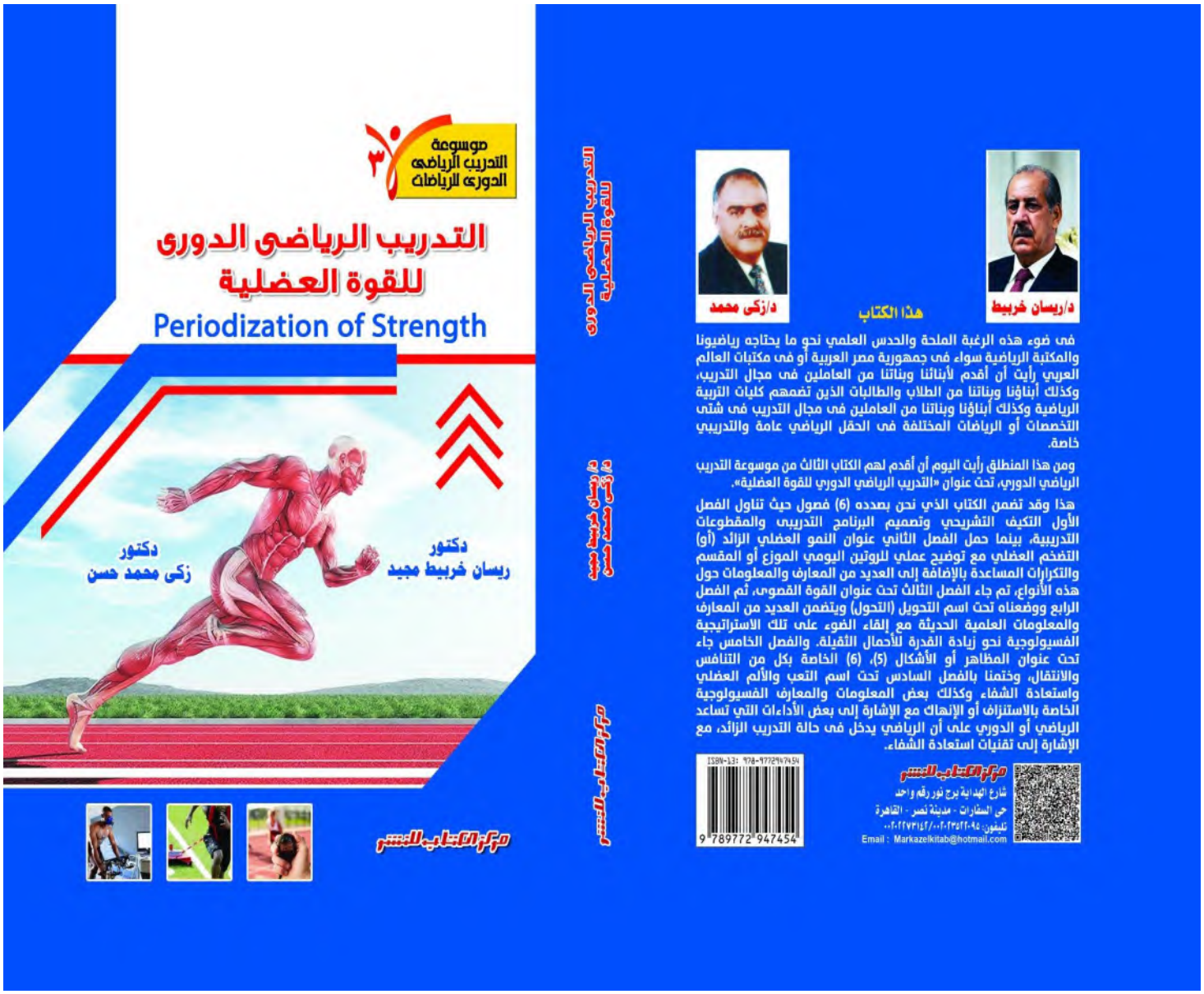
02

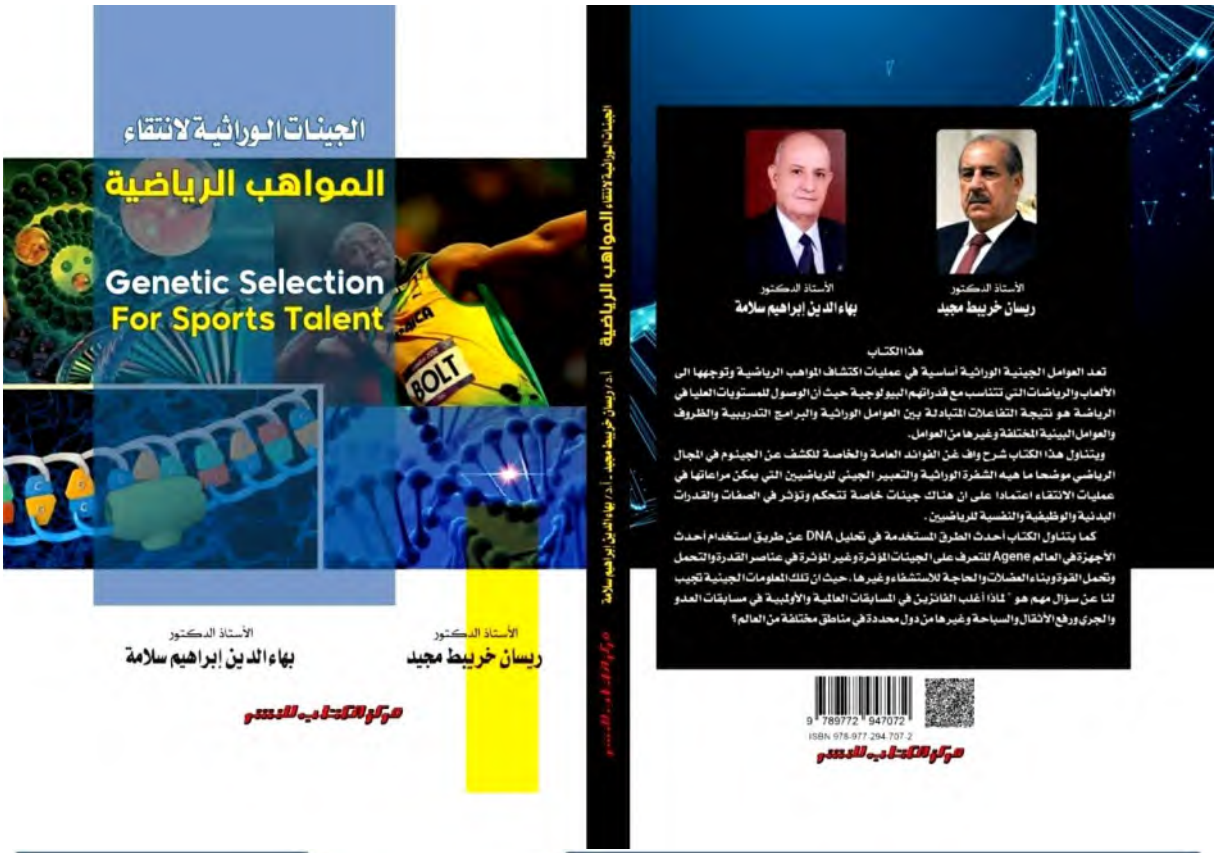
جديد مكتبة الكتب

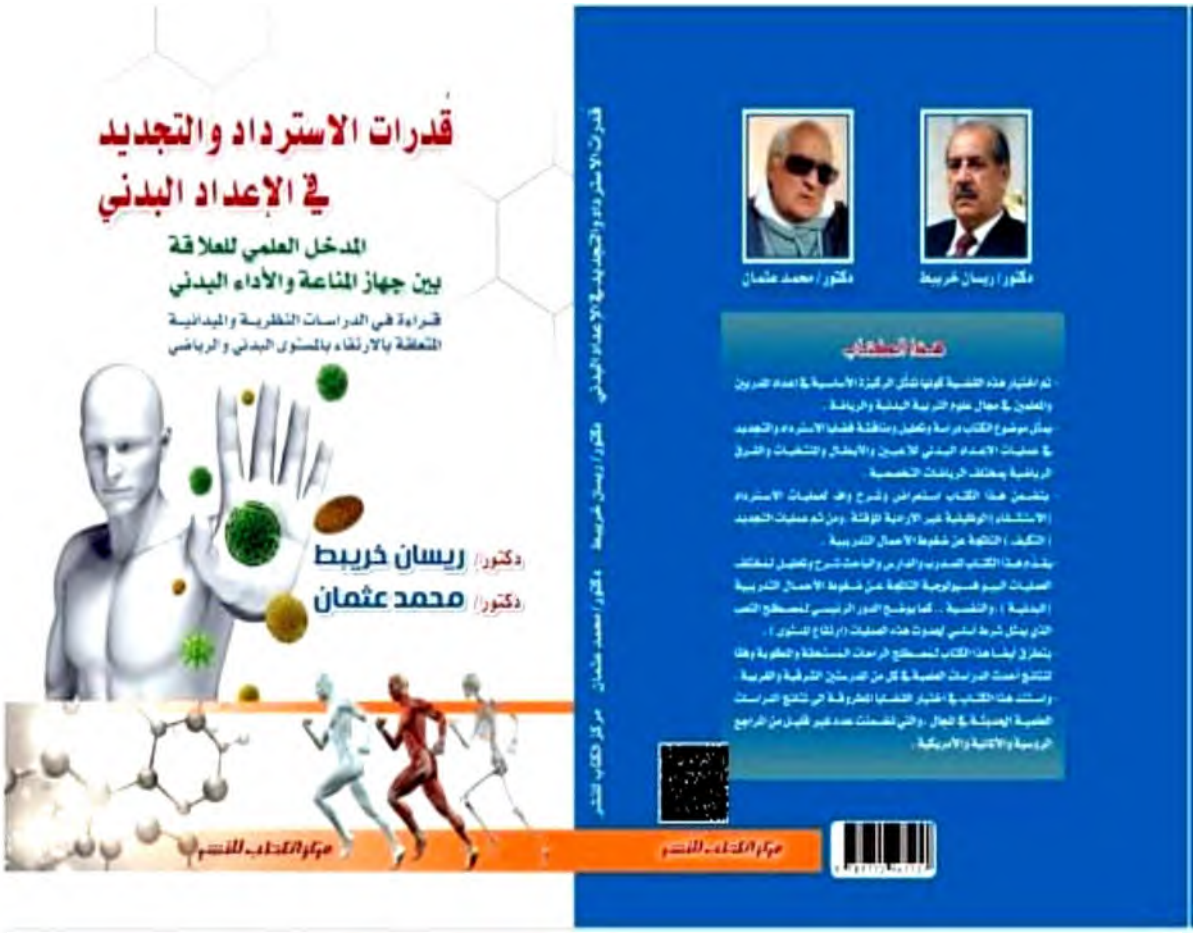


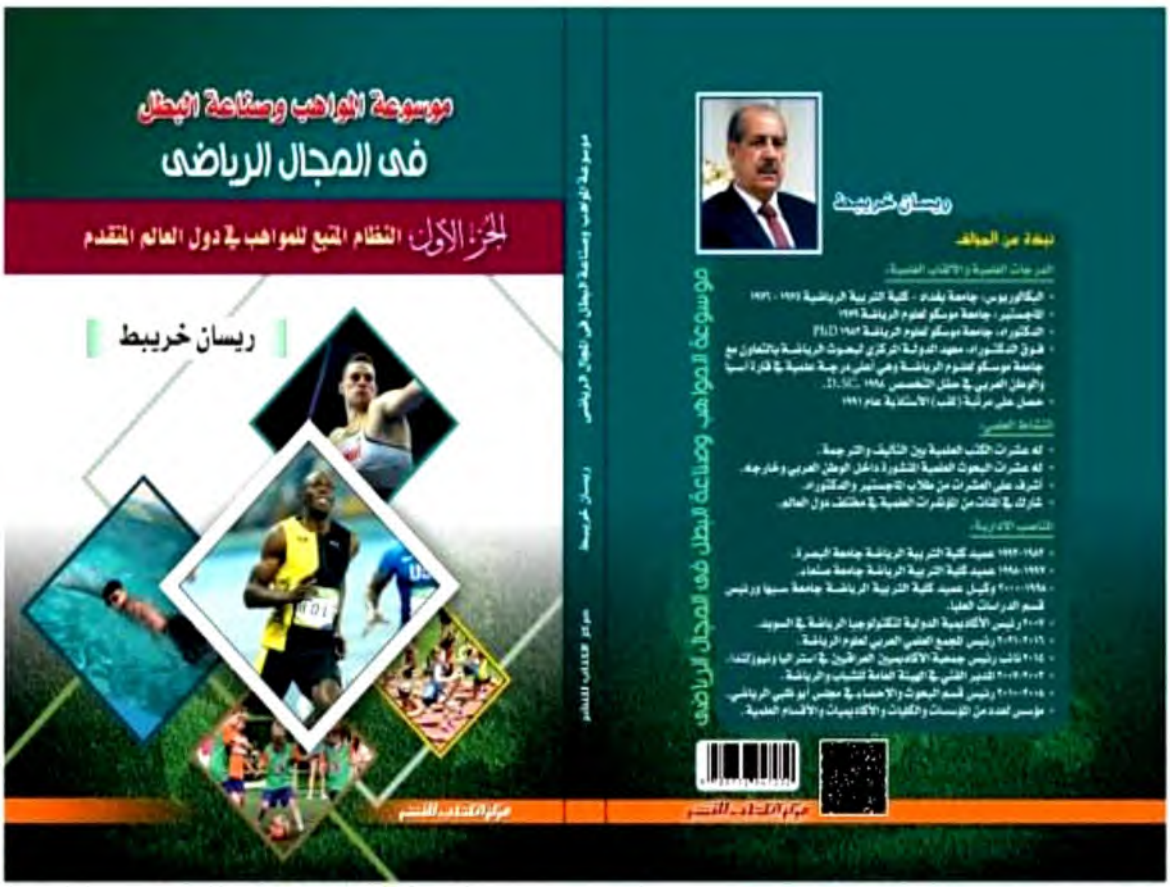
موسوعة
التدريب الرياضى
الدورى للرياضات
١
التدريب الرياضى الدورى
وتأسيس تدريب القوة
Periodization Training and Foundation Strength Training
دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن
مركز الكتاب للنشر
التدريب الرياضى الدورى
وتأسيس تدريب القوة
د/ ريسان خريبط مجيد
د/ زكى محمد حسن
مركز الكتاب للنشر
د/ريسان خريبط
د/زكى محمد
هذا الكتاب
وبعد أن قدمنا للمكتبة الرياضية المصرية العديد من أساليب التدريب، كان لزامًا علينا أن نقدم الجديد من هذه الطرق والأساليب التدريبية الجديدة، والتي تعين العاملين فى مجال التدريب على اقتحام مجال التدريب بكل ثقة واعتزاز للخطو نحو المزيد والأفضل.
فاليوم نقدم أحدث ما كُتب فى 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 نادرًا ما تتم 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 فى العلم الخاص بأسس خطط تنظيم التدريب الدوري للقوة والتكيف، البناء التدريب الدوري للقوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة فى 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 الـ (5)، ثم الفصل الثاني بعنوان «استجابة العضلة لتدريب القوة» بالإضافة إلى العديد من النقاط مثل تدريب القوة والتكيف العضلي والتشريحي، والنمو العضلي الزائد، ثم الفصل الثالث بعنوان «القوة وأنظمة الطاقة» والتعاون بين الخصائص الفسيولوجية الخاصة بأنظمة الطاقة عن طريق المناطق الـ (6)، ثم الفصل الرابع بعنوان «الأساسيات الخاصة بتدريب القوة» مع العديد من المعارف والمعلومات التي تخص القواعد الـ (6) الخاصة بتدريب القوة وذلك كله طبقًا لآراء العديد من العلماء والمتخصصين.
ISBN-13: 978-9772947461
9 789772 947461
مركز الكتاب للنشر
شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٠٠٢٠٢٢٧٣١٤٢/٠٠٢٠٢٣٥٢٢٠٩٥
Email : Markazelkitab@hotmail.com

موسوعة
التدريب الرياضى
الدورى للرياضات
٢
التدريب الدورى
وتصميم برنامج التدريب الرياضى
Periodization & program Design
دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن
مركز الكتاب للنشر
التدريب الدورى
وتصميم برنامج التدريب الرياضى
د/ ريسان خريبط مجيد
د/ زكى محمد حسن
مركز الكتاب للنشر
د/ريسان خريبط
د/زكى محمد
هذا الكتاب
يوضح لنا الواقع والملموس لدينا جميعًا أن هناك مجهودات علمية رائعة من قبل المتخصصين الأكاديميين فى المجال الرياضي حول ما يخص ابتكار وتصميم البرامج التدريبية بشتى أنواعها، والتي من خلالها يحاولون ملاحقة هذا التطور الهائل فى أسس وقواعد تطوير البرامج الرياضية واستغلالها حق استغلال، وإيمانًا منا بضرورة المادة وصياغة تحسين وتطوير تلك القدرات البدنية والإنسانية للشخصية الرياضية بأبعادها المختلفة وتطويرها لتحقيق الهدف المنشود، يتطلب ذلك ضرورة الربط بين التنظير الحديث لمعظم الأساليب التدريبية وتطويعها من خلال تطبيقاتها تطبيقًا واقعيًا، بما يتفق وهذا التنظير.
لذا نقدم اليوم الكتاب الثاني من موسوعة التدريب الرياضي الدوري، والذى حمل عنوان «التدريب الدوري وتصميم برنامج التدريب الرياضي»، والذى يتضمن العديد من المعارف والمعلومات الخاصة بالمعالجات البارعة لمتغيرات التدريبات وخطة الدورة الصغرى. وكذا خطة التدريب السنوية ونماذج الحمل فى التدريب الدوري العملي المنظم وذلك من خلال أربعة (4) فصول رئيسية حيث حمل عنوان الفصل الأول المعالجات البارعة الخاصة بمتغيرات التدريب والمتمثلة فى حجم التدريب، حمل التدريب والاحتياجات الخاصة بالرياضة والشكل الخاص بالتدريب، وفى الفصل الثاني سوف نجده يتضمن خطة الدورة الصغرى 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 فى التدريب الدوري، وأخيرًا الفصل الرابع تحت عنوان التدريب الدوري والزمن وكذلك معلومات عن تأثير التدريب الدوري على منحنى القوى.
ISBN-13: 978-9772947478
9 789772 947478
مركز الكتاب للنشر
شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٠٠٢٠٢٢٧٣١٤٢/٠٠٢٠٢٢٧٣١٤٥
Email : Markazelkitab@hotmail.com


موسوعة التدريب الرياضى الدورى للرياضات
٣
التدريب الرياضى الدورى للقوة العضلية
Periodization of Strength
دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن
مركز الكتاب للنشر
التدريب الرياضى الدورى للقوة العضلية
د/ريسان خريبط مجيد
د/زكى محمد حسن
مركز الكتاب للنشر
د/ريسان خريبط
د/زكى محمد
هذا الكتاب
فى ضوء هذه الرغبة الملحة والحدس العلمي نحو ما يحتاجه رياضيونا والمكتبة الرياضية سواء فى جمهورية مصر العربية أو فى مكتبات العالم العربي رأيت أن أقدم لأبنائنا وبناتنا من العاملين فى مجال التدريب، وكذلك أبناؤنا وبناتنا من الطلاب والطالبات الذين تضمهم كليات التربية الرياضية وكذلك أبناؤنا وبناتنا من العاملين فى مجال التدريب فى شتى التخصصات أو الرياضات المختلفة فى الحقل الرياضي عامة والتدريبي خاصة.
ومن هذا المنطلق رأيت اليوم أن أقدم لهم الكتاب الثالث من موسوعة التدريب الرياضي الدوري، تحت عنوان «التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية».
هذا وقد تضمن الكتاب الذي نحن بصدده (6) فصول حيث تناول الفصل الأول التكيف التشريحي وتصميم البرنامج التدريبى 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 للأحمال الثقيلة. والفصل الخامس جاء تحت عنوان المظاهر أو الأشكال (5)، (6) الخاصة بكل من التنافس والانتقال، وختمنا بالفصل السادس تحت اسم التعب والألم العضلي واستعادة الشفاء وكذلك بعض المعلومات والمعارف الفسيولوجية الخاصة بالاستنزاف أو الإنهاك مع الإشارة إلى بعض الأداءات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل فى حالة التدريب الزائد، مع الإشارة إلى تقنيات استعادة الشفاء.
ISBN-13: 978-9772947454
9 789772 947454
مركز الكتاب للنشر
شارع الهداية برج نور رقم واحد
حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٠٠٢٠٢٢٧٣١٤٢/٠٠٢٠٢٢٦٣٥٢٠٩٤
Email : Markazelkitab@hotmail.com


الجينات الوراثية لانتقاء
المواهب الرياضية
Genetic Selection
For Sports Talent
BOLT
الأستاذ الدكتور
ريسان خريبط مجيد
الأستاذ الدكتور
بهاء الدين إبراهيم سلامة
مركز الكتاب الحديث
الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية
أ.د/ ريسان خريبط مجيد - أ.د/ بهاء الدين إبراهيم سلامة
مركز الكتاب الحديث
الأستاذ الدكتور
ريسان خريبط مجيد
الأستاذ الدكتور
بهاء الدين إبراهيم سلامة
هذا الكتاب
تعد العوامل الجينية الوراثية أساسية في عمليات اكتشاف المواهب الرياضية وتوجيهها الى الألعاب والرياضات التي تتناسب مع قدراتهم البيولوجية حيث ان الوصول للمستويات العليا في الرياضة هو نتيجة التفاعلات المتبادلة بين العوامل الوراثية والبرامج التدريبية والظروف والعوامل البيئية المختلفة وغيرها من العوامل.
ويتناول هذا الكتاب شرح وافٍ عن الفوائد العامة والخاصة للكشف عن الجينوم في المجال الرياضي موضحا ما هيه الشفرة الوراثية والتعبير الجيني للرياضيين التي يمكن مراعاتها في عمليات الانتقاء اعتمادا على ان هناك جينات خاصة تتحكم وتؤثر في الصفات والقدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضيين.
كما يتناول الكتاب احدث الطرق المستخدمة في تحليل DNA عن طريق استخدام احدث الأجهزة في العالم Agene للتعرف على الجينات المؤثرة وغير المؤثرة في عناصر القدرة والتحمل وتحمل القوة وبناء العضلات والحاجة للاستشفاء وغيرها. حيث ان تلك المعلومات الجينية تجيب لنا عن سؤال مهم هو " لماذا أغلب الفائزين في المسابقات العالمية والأولمبية في مسابقات العدو والجري ورفع الأثقال والسباحة وغيرها من دول محددة في مناطق مختلفة من العالم؟
ISBN 978-977-294-707-2
مركز الكتاب الحديث
دكتور/ ريسان خريبط
دكتور/ محمد عثمان
الإعداد البدني
وتقنين الأحمال التدريبية
دكتور/ ريسان خريبط
دكتور/ محمد عثمان
الإعداد البدني
وتقنين الأحمال التدريبية

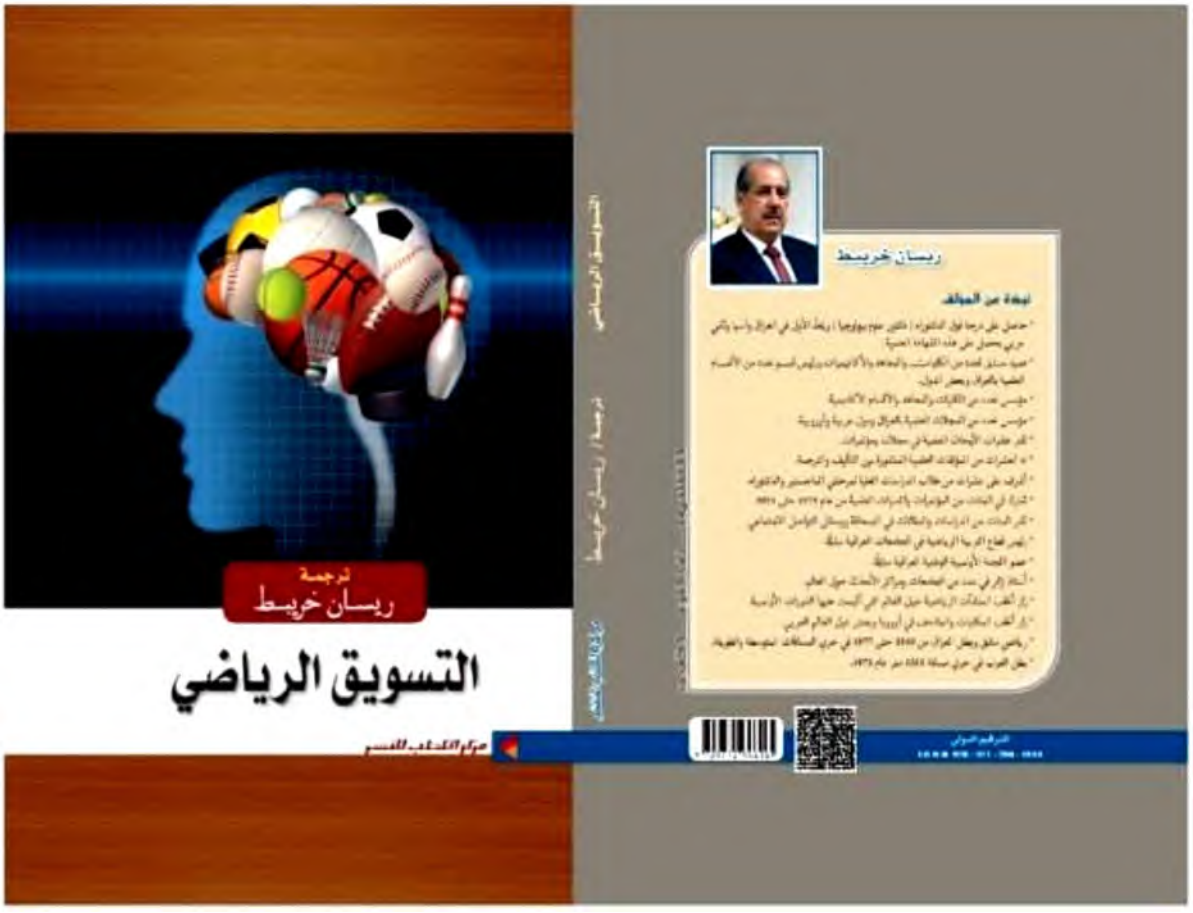

قدرات الاسترداد والتجديد
في الإعداد البدني
المدخل العلمي للعلاقة
بين جهاز المناعة والأداء البدني
قراءة في الدراسات النظرية والميدانية
المتعلقة بالارتقاء بالمستوى البدني و الرياضي
دكتور/ ريسان خريبط
دكتور/ محمد عثمان
مركز الكتاب للنشر
دكتور/ ريسان خريبط
دكتور/ محمد عثمان
مركز الكتاب للنشر


موسوعة المواهب وصناعة البطل
فى المجال الرياضى
الجزء الأول النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم
ريسان خريبط
مركز الكتاب للنشر
ريسان خريبط
مركز الكتاب للنشر

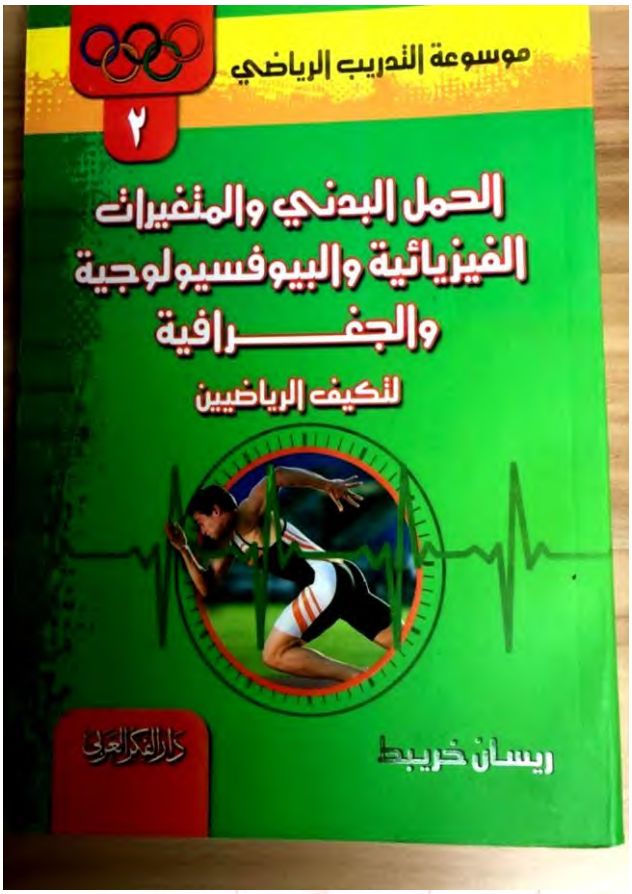
موسوعة المواهب وصناعة البطل
فى المجال الرياضى
الجزء الثانى فعاليات ألعاب القوى
ريسان خريبط
ريسان خريبط
نبذة عن المؤلف
موسوعة المواهب وصناعة البطل فى المجال الرياضى
مركز الكتاب الأكاديمى

موسوعة المواهب وصناعة البطل
فى المجال الرياضى
الجزء الثالث الألعاب الرياضية
ريسان خريبط
ريسان خريبط
نبذة عن المؤلف
موسوعة المواهب وصناعة البطل فى المجال الرياضى
مركز الكتاب الأكاديمى

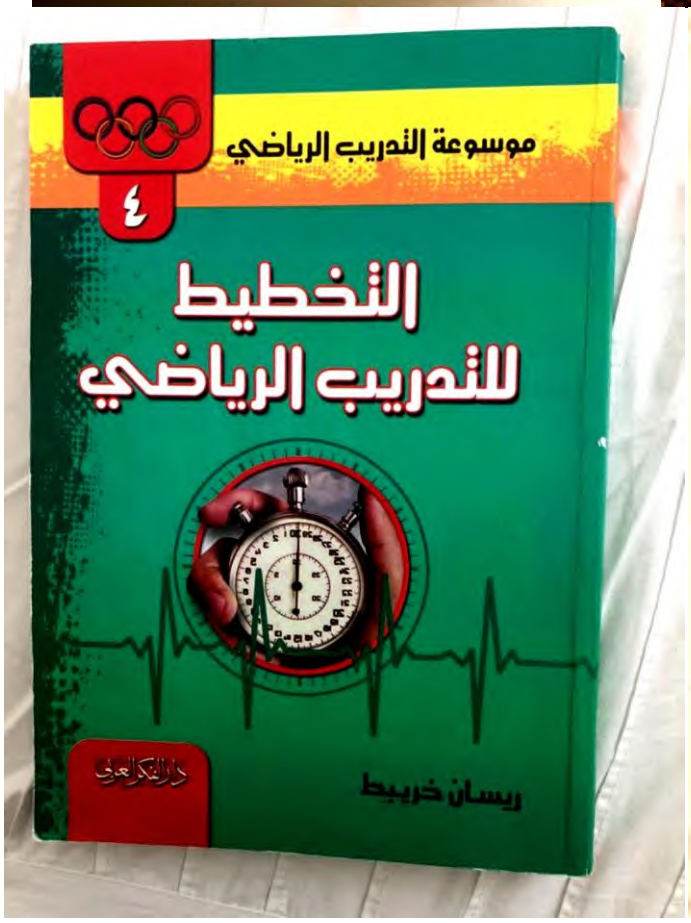
أحمال التدريب
والاستشفاء الرياضي
أستاذ دكتور
ريسان خريبط
أستاذ دكتور
محمد محمود عبدالظاهر
مركز الكتاب للنشر
أحمال التدريب والاستشفاء الرياضي
أ.د ريسان خريبط
أ.د محمد محمود عبدالظاهر
مركز الكتاب للنشر
أ.د ريسان خريبط
الدرجات العلمية والألقاب العلمية:
1974 البكالوريوس جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية.
1976 الماجستير جامعة موسكو لعلوم الرياضة.
1980-1981 الدكتوراه جامعة موسكو لعلوم الرياضة.
1998 DSC فوق الدكتوراه معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعة موسكو لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص.
حصل على مرتبة الشرف الأستاذية عام 1991
النشاط العلمي
له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
أشرف على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
شارك في العشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.
المناصب الإدارية
1983-1985 عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
1996-1997 عميد كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء.
1998-2000 وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
2007 رئيس الاتحاديين الدولي لتكنولوجيا الرياضة في الجيود.
2011-2016 رئيس المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة.
2015 نائب رئيس جمعية الأكاديميين العراقيين في استراليا وفيزولندا.
2007-2008 المدير الفني في الهيئة العامة للشباب والرياضة.
2008-2010 رئيس قسم البحوث والأجهزة في مجلس ابو ظبي الرياضي.
مؤسس لعدة من المؤسسات العلمية والمجلات العلمية.
أ.د محمد عبدالظاهر
التدرج الوظيفي
1992/6/29 بكالوريوس التربية الرياضية جامعة حلوان بتقدير ممتاز
1992/9/2 معيد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان - القاهرة
1996/10/5 مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان - القاهرة
2000-2002 عضو بعثة الإشراف المشترك بجمهورية ألمانيا الإتحادية لنيل درجة الدكتوراه
2002 دكتوراه في فسيولوجيا الرياضة طبقا لنظام الإشراف المشترك بين جامعة حلوان مصر جمهورية ألمانيا الإتحادية.
2002-2008 أستاذ مساعد دكتور - تخصص فسيولوجيا الرياضة جامعة حلوان.
2009-2016 أستاذ فسيولوجيا الرياضة جامعة حلوان.
2016-2018 رئيس شعبة فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية جامعة حلوان
الخبرات العلمية
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة لتخطيط الأحمال التدريبية بوزارة الشباب والرياضة.
محاضر الإعداد البدني فسيولوجيا الرياضة لتخطيط الأحمال التدريبية بالنجم الأولمبية المصرية.
الأطقميين الأولمبية لقادة الرياضيين
الإصدارات العلمية
الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (خطوات نحو النجاح)
فسيولوجيا لعب والاستشفاء الرياضي.
التخطيط الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التناسبي
فسيولوجيا النمو والتعلم الحركي
التدريب الصحي وأعراض فقد الحركة
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 فول الدكتوراه (علوم بيولوجيا) ويعد الأول في العراق والذي يأتي حربي يحصل على هذه الشهادة العلمية
عضو مجلس لعدة من الكليات والمعاهد والأكاديميات ورئيس لعدد من الأقسام العلمية بالعراق وبعض الدول.
مؤسس لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام الأكاديمية
مؤسس لعدد من المجلات العلمية العراقية والعربية
نشر عشرات الأبحاث العلمية في مجلات ومؤتمرات
+ 6 اعتمادات من المؤلفات العلمية المتنوعة بين التأليف والترجمة
أشرف على عشرات من طلاب الدراسات العليا لمرحلتي الماجستير والدكتوراه
شارك في العشرات من البرامجات والدورات العلمية من عام 1974 حتى 2014
أكثر البلدان من الدراسات والمشاركات في المحافل بريستال الرياضي الاقتصادي
يعتبر قطاع التربية الرياضية في القطاعات العراقية بشكل
عضو الهيئة الأكاديمية الوطنية العراقية سابقاً
أستاذ زائر في عدد من الجامعات ومراكز الأبحاث حول العالم
زار أغلب المدارس الرياضية حول العالم التي كانت لها الدورات الأولمبية
زار أغلب الملاعب والصالات في أوروبا وبعض دول العالم العربي
رياضي سابق ومقاتل العراق من 1968 حتى 1977 في حربي الستينات المجيدة والعاشر
بطل العراق في حربي ستينات 1968 عام 1975
الترقيم الدولي

موسوعة التدريب الرياضي
١
انتقاء المواهب الرياضية
خطوات للعالمية
ريسان خريبط
دار الفكر العربي

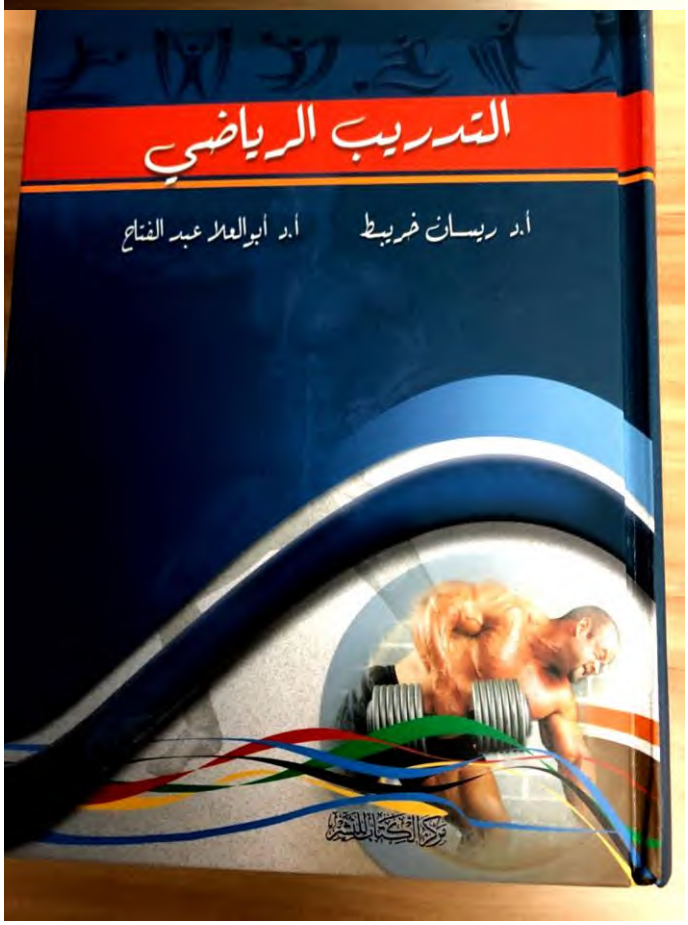

موسوعة التدريب الرياضي
٢
الحمل البدني والمتغيرات الفيزيائية والبيوفسيولوجية والجغرافية
لتكيف الرياضيين
ريسان خريبط
دار الفكر العربي

موسوعة التدريب الرياضي
٣
اللياقة البدنية
ريسان خريبط
دار الفكر العربي


موسوعة التدريب الرياضي
٤
التخطيط للتدريب الرياضي
ريسان خريبط
دار الفكر العربي

موسوعة التدريب الرياضي
٦
المتغيرات البيوفسيولوجية
والبيوكيميائية للتعب
والاستشفاء للرياضيين
ريسان خريبط
دار الفكر العربي

موسوعة التدريب الرياضي
٥
تطبيقات
بيوكيمياء التدريب الرياضي
ريسان خريبط
دار الفكر العربي


التدريب الرياضي
أ.د ريسان خريبط
أ.د أبو العلا عبد الفتاح

موضوعات مختارة
في علوم الرياضة
الأستاذ الدكتور
ريسان خريبط
دار الفكر العربي

المجموعة المختارة
فى التدريب وفسيولوچيا الرياضة
ريسان خريبط
مركز الكتاب للنشر

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد الرابع و الستون 64

أكتوبر- تشرين الأول 2023

و من الله التوفيق

2023

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .