



المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة  
Arab Academy for Sports Science

## مجلة دراسات علوم الرياضة Journal of Sports Science Studies

مجلة علمية متخصصة بعلوم الرياضة يصدرها المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة  
A scientific journal specialized in sports sciences issued by the  
Arab Scientific Academy for Sports Sciences

## هيئة تحرير مجلة دراسات علوم الرياضة

الاكاديمي ريسان خريبط  
مؤسسها ورئيس مجلس الادارة

أ.د. محمد حسين حميدي / رئيس التحرير

أ.د. ماجد عزيز لفته / نائب الرئيس

أ.د. محمد صبيح حسن / مدير التحرير

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

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد: السابع والستون تاريخ النشر : ٢٥ / نيسان / ٢٠٢٤

# مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد السابع والستون : ٢٥ نيسان / أبريل / ٢٠٢٤

مجلة دورية تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - تنشر المقالات العلمية وخلاصات رسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه للطلبة العرب في علوم الرياضة

والهدف من اصدار المجلة هو التعرف على كل ما هو جديد في علوم الرياضة من خلال المقالات العلمية الرصينة ذات المواضيع الحديثة بالإضافة الى التعرف على رسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه التي تصدرها المؤسسات العلمية الرياضية في الوطن العربي وكليات واقسام التربية الرياضية في الوطن العربي من الاستفادة منها من خلال الفكرة والمنهج والبحث العلمي والمعالجات الاحصائية والدراسات السابقة التي يمكن ان تساهم في نشر الثقافة الرياضية من خلال اطلاع الباحثين على كل ما هو جديد من هذه الرسائل والاطاريح على مستوى الوطن العربي .  
بالإضافة الى التعرف على الحداثة والمنهجية الجديدة لهذه الرسائل والاطاريح واستنتاجاتها والمشاكل التي عالجتها والمقالات العلمية التي تقدم العون لطلبة الدراسات العليا

وهنا نوجة الدعوة الى جميع الباحثين والاساتذة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك طلبة الدراسات العليا الدبلوم والماجستير والدكتوراه والرياضيين والعاملين في المؤسسات الرياضية لنشر خلاصات رسائلهم واطاريحهم ومقالاتهم العلمية في مجلة دراسات عالم الرياضة من خلال مراسلة رئيس التحرير على الايميل التالي :-

[Mm70hh@gmail.com](mailto:Mm70hh@gmail.com)

الرقم المعياري الدولي أون لاین على شبكة الأنترنت ISSN (Online) : 2759-9557

الرقم المعياري الدولي برنت ( الورقي ) : ISSN (Print) : 2759-9567

موقع المجلة على الأنترنت : [/https://joss.ejst.com](https://joss.ejst.com)

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد: السابع والستون تاريخ النشر : ٢٥ / نيسان / ٢٠٢٤

## دعوة للكتابة

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

و لهذا فالمجلة مفتوحة لكل الباحثين العرب و غيرهم .... اذ 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 في ما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها وبتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسائل المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين والاساتذة للاتصال بالمجلة وارسال دراساتهم ومقالاتهم قصد النشر وهذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذه المجالات العلمية والمعلنة عنها في قواعد النشر ، وسوف نستقبل المواضيع العلمية حسب التعليمات التالية :-

١. ملخصات عن الرسائل والاطاريح لاتزيد عن ١٥ صفحة بدون دراسات نظرية .
٢. استلال مواضيع علمية من رسائل الماجستير والدكتوراه بما لايزيد عن ١٥ صفحة.
٣. مقالات علمية هادفة وذات مواضيع حديثة لاتزيد عن ١٥ صفحة .
٤. دراسات علمية رصينة عن كل ما هو جديد في علوم الرياضة لاتزيد عن ١٥ صفحة .
٥. المحاضرات العلمية التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية الحديثة في علوم الرياضة لاتزيد المحاضرة عن ١٥ صفحة .
٦. مشاريع بحية تهدف الى تطوير واقع العمل الرياضي والمؤسسات الرياضية في الوطن العربي بما لايزيد عن ٢٠ صفحة

**ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:-**

[Mm70hh@gmail.com](mailto:Mm70hh@gmail.com)

**موقع المجلة على شبكة الأنترنت:**

[/https://joss.ejst.com](https://joss.ejst.com)

و تقبلوا منا فائق الاحترام

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .



## فهرست العدد

ت	العنوان	اسم الباحث	الصفحة
1	الفيفا واللجنة الاولمبية الدولية وازدواجية المعايير الاخلاقية والقانونية تجاهة القضية الفلسطينية	أ.م.د.فاضل باقر مطشر أ.م.د. هند علي محمد	٦
2	الانشطة الرياضية الملائمة للأطفال والمراهقين	م. د . علاء هادي علي القرشي	١١
3	الوسائل التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي	م.د حسين فايق عزيز	١٤
4	كرة اليد وابعادها التربوية	م.د. اسراء فاضل حسن	١٦
5	مع القوة تأتي المسؤولية..... هل يمكن للاتحادات الرياضية العراقية أن تخلق إدارات بعيدة النظر	م.د. أسامه محمد صالح	١٨
6	تدريب السرعة للاعبي الريشة الطائرة	م.م. غفران قاسم عبد الواحد	٢١
7	القوة المميزة بالسرعة	م.م. أحمد محمد عبدالله صاحب	٢٥
8	الرياضة وتأثيرها على الصحة	م. م. وسام مهدي صالح	٢٨
9	التدريب الكهربائي والنشاط العضلي	م.م. سجي رحيم رشيد عاشور	٣٢
10	اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة	د.عبير محمد نوري علي	٣٦
11	التنبؤ بالأداء الإبداعي بدلالة المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسى في محافظات الوسط والجنوب	م.م. ليث بشير جابر أ.د. خالد أسود لايخ	٤٠
12	سلوك المواطنة التنظيمية بدلالة العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسى للمنطقتين الوسطى والجنوبية	ميثم جهاد فهد أ. د . خالد اسود لايخ	٤٣

## الفيفا واللجنة الاولمبية الدولية وازدواجية المعايير الاخلاقية والقانونية تجاهة القضية الفلسطينية

أ.م.د.فاضل باقر مطشر      أ.م.د. هند علي محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

كلية القانون – جامعة ميسان

واحدة من اهم الرسائل التي تنقلها الرياضة هو تنمية العدل والمساواة والمحبة ومحاربة التمييز العنصري سواء داخل دولة محددة او بين الدول والمجتمعات. وقد اكد كوبيرتان مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٨٩٤ على ان الاشتراك في المنافسة هو شرف عظيم اهم من الفوز، والنضال بشرف لتحقيق النتائج اهم من الفوز.

وتراكم الخبرات المتولدة من توالي الدورات الاولمبية ساهمت في تشريع العديد من القوانين التي ارتقت بالأداء الفرقي والفردي. من القوانين المشرعة من قبل اللجنة الاولمبية الدولية هو القانون الذي ينص على ان لكل فرد الحق بالوصول الى المؤسسات الرياضية وممارسة الرياضة دون اكرام او تمييز عنصري او عرقي. ومن جهة اخرى اكدت اللجنة الاولمبية والاتحاد الدولي لكرة القدم على الزام الاتحادات الدولية استخدام المؤسسات الرياضية للترويج والتدريب والابتعاد عن الممارسات العنصرية والعدائية داخل تلك المؤسسات. وبخلاف ذلك فان هناك عقوبات تفرض على الاتحادات المخالفة.

وتحت هذا البند القانوني تم معاقبه اتحاد الجنوب الافريقي الذي كان يمارس سياسة الفصل العنصري ولذلك لم تسمح له بالاشتراك في المنافسات الدولية والاقليمية للفرق و للرياضيين كافراد. كما كان موقف اللجنة الاولمبية الدولية واتحاد كرة القدم الدولي الفيفا دور حاسم تجاه الاحتلال الروسي لاورانيا. فقد حرمت قوانين الفيفا الفرق الرياضية الوطنية والرياضيين الروس والبلاروس من الاشتراك في بطولة العالم لكره القدم والتي اقيمت في قطر.

وهذا ما طبقته ايضا اللجنة الاولمبية الدولية تجاه الرياضيين والفرق الرياضية الروسية والبلاروسية في دورة العاب البارلمبية التي اقيمت في بكين في عام ٢٠٢٢ ، وقد سمحت لبعض اللاعبين من تلك الدول بالمشاركة تحت علم محايد ليس له علاقة باعلام اي من بلدي روسيا وبالاروسيا. كما انها اشارت الى ان اي رياضي عمل كجندي من كلا البلدين في العمليات القتالية بالعدوان على اوكرانيا لن يسمح له بالمشاركة في الانشطة الرياضية مستقبلا. وقد بررت ذلك بان اشتراك الرياضيين في اعمال

عسكرية عدوانية يعد منافيا للاخلاق الانسانية بشكل عام وللقيم الرياضية التي ترعاها بشكل خاص ،والتي تؤكد على السلام والمساواة وقد رفضت اللجنة الاولمبية الدولية بقوة قيام اللجنة الاولمبية الروسية بضم المنشآت الرياضية الاوكرانية في المقاطعات المحتلة الى مثيلاتها الروسية بالرغم من الحفاظ على هويتها الرياضية من قبل اللجان الاولمبية الروسية ،وعد ذلك انتهاك صارخ للمواثيق الاولمبية. حيث عدت اللجنة الاولمبية الدولية ذلك انتهاك واضح للمواثيق الاولمبية والانسانية.

ولكن لو نظرنا بدءا من انتهاك الابنية والمؤسسات الرياضية التي تحصل في غزة في حربها عام ٢٠٢٣ من قبل الكيان الصهيوني الغاصب ، حيث قصفت وهدمت ٧٠% من البنى التحتية والتي كان بضمنها العديد من المؤسسات والابنية الرياضية ، وقد قامت باستخدام ملعب اليرموك والذي هو تحت ادارة اللجنة الاولمبية الفلسطينية الى معتقل يظهر فيه المعتقلين مجردين من ملابسهم ومعصوبين العينين ومحاطين بالجنود والشاحنات التي تحمل معدات القتل . كما استخدمت نفس الملعب ومنشآت رياضية اخرى كمعتقلات لتعذيب الفلسطينيين رجالا ونساء واطفالا.



الصورة تبين الفلسطينيين المدنيين مجردين من ملابسهم ومحتجزين في ملعب اليرموك

الصورة مأخوذة من الصفحة الرسمية للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

وهنا نشاهد جريمتين قد وقعت، الاولى هو الحاق الضرر بالمنشآت الرياضية والثانية هو استخدامها بطريقة غير اخلاقية وانسانية للملاعب الرياضية والتي اعدت اصلا للترفيه وممارسة الرياضة، ولم تبدي اللجنة الاولمبية الدولية او الفيفا اي تحرك تجاه هذا الخرق وتجنبت اصدار اي بيان بالرغم من ان الاتحاد الاردني قدم شكوى رسمية بصدد هذا الجانب.

كما سبق ذلك سماح الفيفا للكيان المحتل اجراء مبارياته على ارض فلسطين بالرغم من الشكوى المقدمة من قبل الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ، من ان الكيان الغاصب هو كيان محتل سارق للارض الفلسطينية وقدمت مع طلبها العديد من البيانات الرسمية التي تثبت القرارات الدولية والجمعيات الرسمية وغير الرسمية التي تثبت جريمة الكيان المحتل ولكن تلك المنظمات الرياضية الدولية لم تبدي اي رفض او تحرك تجاه ذلك.

وفي حرب عام ٢٠٢٣ استشهد العديد من الرياضيين، الحكام والاداريين وذوي المهن الرياضية من تقنيين وفنيين ومن ابرزهم مدرب منتخب فلسطين الوطني لكرة القدم (هاني أبو العبد) الذي استشهد في هذه الحرب. كما ان المؤسسات الرياضية الدولية لم تعلن منع رياضيي الكيان الغاصب المنخرطين في الجيش والعمليات القتالية من الاشتراك في المنافسات الدولية كما فعلت مع الروس.

وقد مارست القوات اليهودية اشد انواع التمييز العنصري ضد الفلسطيني وفي كثير من الاحداث قامت بمنع الرياضيين الفلسطيني من الوصول الى الملاعب الرياضية ، وعرقلة برامجهم التدريبية اضافة الى عرقلة سفرهم للاشتراك في البطولات الرسمية. وتحت انظار اللجنة الدولية الاولمبية والفيفا. ولم نسمع على اقل تقدير قرار ادانة يصدر بحق الرياضة والرياضيين في الكيان الغاشم.

وعلى العكس من ذلك وجهت الرياضيين والمشجعين الى ان اظهر الدعم للشعب الفلسطيني ورفع شعارات ضد الكيان الغاصب وحربة والتي اديننت من المحكمة الدولية مؤخرا وعدتها جرائم حرب وابادة جماعية يعد خرق قانوني وسوف يتم المحاسبة عليه. والاتحادات العربية على ما يبدو متضامنا مع تلك القرارات عد الاتحاد الاردني لكرة القدم الذي قدم احتجاجا لانتهاك هوية ملعب اليرموك لكرة القدم.

من جهة التمييز العنصري فان الرياضيين والهيئات الرياضية في جنوب افريقيا كانت معزولة ومحضورة من الاشتراك في اي منافسة رياضية بسبب سياسة الفصل العنصري الذي تتبناه حكومة جنوب افريقيا. والكيان الغاصب صدر بحقة قرار ادانة من المحكمة الدولية يدينه باستخدام التمييز العنصري. كما اكدت منظمة (Amnesty International) وهي منظمة بريطانية مهتمة بحقوق الانسان ، ان الكيان الغاصب يمارس اقصى انواع الانتهاك والتمييز الاعنصري تجاه الشعب الفلسطيني ولم يصدر من الفيفا او اللجنة الاولمبية الدولية اي قرار يعلق فيه اشتراك رياضيي الكيان الصهيوني بالمنافسة الدولية الرسمية اسوة باتحاد جنوب افريقيا.

وقامت اتحادات كرة القدم في غرب اسيا ( West Asian Football Federation ) بالتوقيع على طلب مقدم للفيفا يطلب منها بتعليق عضوية وطرده الفرق والافراد الرياضيين الذين ينتمون لحكومات

تنتهج سياسة التمييز العنصري كما حدث تجاه جنوب افريقيا. وكذلك حرمان الاشخاص الذين يشتركون في اعمال ابادة جماعية من الاشتراك في الانشطة الرياضية الرسمية، فليس هناك مكان في الرياضة لمرتكبي هذه الاعمال الغير انسانية واخلاقية. وطالب نفس الاتحاد بضرورة حرمان الكيان الصهيوني من المشاركة في الالعاب الاولمبية بسبب ممارسة الابدان الجماعية والتمييز العنصري ضد اصحاب البلد الحقيقيين.

وقد صرح (Sergey Lavrov) وزير خارجية الروسي ان هناك ازدواجية في معايير اللجنة الولىبية الدولية والفيفا في التعاطي مع ملفي اكورنيا- روسيا والكيان الغاصب في فلسطين. واكد ان هذه معايير مزدوجة تدل على انحدار خلقي في الهيئة الرياضية و التي تدعي انها ترعى الاهداف النبيلة والقيم الخلقية العليا.

كما اكدت (Katarina Pijetlovic) استاذة القانون في جامعة ( Catolica Global School of Law in Lisbon) ان اللجنة الولىبية الدولية و الفيفا تعاملت بشكل سريع وحاسم مع تداعيات الحرب الروسية على اوكرانيا ،وارتكزت حججها على مبادئ السلام والقيم الانسانية والاخلاقية وصدرت عقوبات بحق الرياضيين والمؤسسات الرياضية هناك. في حين الكيان الصهيوني دمر ٣٠٠ مؤسسة رياضية فلسطينية ، كما مارست سياسات عنصرية وانتهاك القانون الدولي باستخدام التمييز العرقي والمذابح الجماعية ولم يصدر اي بيان رسمي من الفيفا او اللجنة الدولية تجاه الكيان المجرم ،على الرغم من الدعوات الرسمية الموجه والمطالبة بحضر مشاركة الكيان المجرم في المنافسات الرياضية وفقا لما ذكرته في مؤتمر دعم الرياضة الفلسطينية في فلسطين وافغانستان.

وما تقدم يبين ازدواجية المعايير الاخلاقية والقانونية مع الدول التي تمارس من قبل لجان دولية يفترض ان تكون مراعية للقيم العليا تماشيا مع القوانين الدولية. ومن منطلق الدين العروبة ندعو الهيئات الرياضية العراقية الى رفع دعاوى قضائية ،اسوة بجنوب افريقيا والتي اجبرت محكمة العدل الدولية على تجريم الكيان الغاصب للارض العربية، الى المحاكم الرياضية المختصة وجمع الحجج

لحضر مشاركة هذا الكيان في جميع المنافسات فلغة الاحتجاج والتنديد لم تعد نافعة. فالسكوت او التهاون من المؤسسات الرياضية العراقية يعد موثرا غير جيد تجاه تاريخ العراق ومؤسساته.

### المصادر

- Kairm zidan. (2024). Sporting bodies called out for lack of action on Palestine and Afghan. Play the game. women. Retrived from. <https://www.playthegame.org/news/sporting-bodies-called-out-for-lack-of-action-on-palestine-and-afghan-women/>
- Kairm zidan.(2024). The case for sports sanctions against Israel. Retrived from. <https://www.theguardian.com/sport/2024/jan/18/the-case-for-sports-sanctions-against-israel>
- [Stephen Wade](#).(2023). Russian, Belarusian athletes banned from Beijing Paralympics in stunning reversa. Paralympics.retrieved fro, <https://www.cbc.ca/sports/paralympics/ipc-backtracks-bans-russia-belarus-from-beijing-1.6371077>
- KARIM ZIDAN.(2014). Israeli troops turn Gaza football stadium into mass detention camp. Sports Politika, retrieved from. <https://www.sportspolitika.news/p/israeli-troops-gaza-football-prison-camp-politic>
- Human right watch.(2016). Fifa sponsoring games on seize land. Retrieved from. <https://www.hrw.org/news/2016/09/25/israel/palestine-fifa-sponsoring-games-seized-land>
- الاتحاد الاردني لكرة القدم. (٢٠٢٣). بيان صادر عن الاتحاد الأردني لكرة القدم. الموقع الرسمي لاتحاد كرة الاقدم الاردني. رابط المقال
- الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم (٢٠٢٤). الاحتلال يدمر ملعب اليرموك ويحوله لمركز اعتقال. الصفحة <https://www.pfa.ps/albums-archive/4075.html> الرسمية للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.



## الانشطة الرياضية الملائمة للأطفال والمرهقين

م. د. علاء هادي علي القرشي  
وزارة التربية / مديرية تربية واسط  
[alaa.let.33@gmail.com](mailto:alaa.let.33@gmail.com)

**الرياضة** هي نشاط أساسي، يجب أن يتواجد في الروتين اليومي للأطفال والمرهقين ، فهي طريقة للحفاظ على الصحة العامة للجسم ، فالرياضة واللعب لا ينتهي الكلام عنهم ، فالمدامومة على اللعب والرياضة تساعد الطفل والمرهق على إدراك العالم الخارجي من حولهم ، ومع تقدم عمر الطفل يتمكن من تنمية مهاراته وذلك من خلال ممارسته لألعاب أو رياضة معينة، ويلاحظ أن الألعاب التي يقوم فيها الطفل بالاستكشاف والتجميع وغيرها من أشكال اللعب الذي يميز مرحلة الطفولة المتأخرة تثري حياة الطفل العقلية بمعارف كثيرة عن العالم الذي يحيط به ، و لا بدّ أنّ هناك بعض التحديات التي يواجهها الطفل أثناء لعبه ، وبتوجيه بسيط من والديه او مدربه سيدفعه ذلك إلى خلق حل مبتكر، ومع ممارسة ذلك الأمر ستتضاعف قدرته على الإبداع وإيجاد الحلول السريعة المناسبة لتلك التحديات وما شابها على أرض الواقع.

اذ يلعب الآباء دورًا أساسيًا في اختيار الألعاب الرياضية للأطفال في الواقع، ويقوم الآباء بتشكيل شخصية أطفالهم من خلال ممارسة الرياضات المختلفة، كما أنه يتم تنمية ونمو شخصية الأطفال بهذه الرياضات، لذلك يجب توخي الحذر الشديد في اختيار الرياضات المختلفة للأطفال ويجب تعزيز الوعي في مجال الرياضة لديهم ،

فالرياضة هي من الوسائل الفعالة للحفاظ على صحة الطفل والمرهق البدنية والنفسية، وتعودهم منذ الصغر على ممارسة الرياضة يجعلهم يتمتعون بصحة أفضل، والشعور بالنشاط، كما أن الرياضة تتيح لديهم الفرصة لتحسين مهاراتهم وتطوير سمات شخصيتهم .

## كيفية اختيار الأنشطة الرياضية الملائمة للاطفال والمرهقين

١ - الأنشطة الرياضية الملائمة للأطفال في عمر أقل من ٥ سنوات

يمكن للأطفال الصغار دون الـ ٥ سنوات ممارسة أنشطة رياضية مثل كرة القدم، وكرة السلة، السباحة، وعادة ما يحب أغلب الأطفال رياضة السباحة، ويكون لديهم قابلية عالية لتعلم العوم، والتحكم في النفس.

## ٢- الأنشطة الرياضية المناسبة للأطفال بعمر ٦-٨ سنوات

تتطور المهارات الحركية للطفل بصورة أكبر في عمر ٦ سنوات، فيتمكن من تمرير كرة القدم، أو رمي كرة السلة، كما يتمكن من أداء تمارين الجمباز، وتعلم قيادة الدراجة.

## ٣- الأنشطة الرياضية المناسبة للأطفال بعمر ٩-١١ سنة

في هذه المرحلة تتطور مهارات الطفل الحركية بصورة أكبر عن المرحلتين السابقتين، فيصبح قادرًا على رمي كرة البيسبول، كما يمكنه المشاركة في سباقات الجري.

## ٤- الأنشطة الرياضية المناسبة للأطفال والمراهقين بعمر ١٢-١٤ سنة

هنا يكون الطفل قد وصل لمرحلة المراهقة، وقد يتمرد قليلاً، ويحب أن يختار هو هوايته بنفسه، فيميل الأطفال إلى ممارسة تمارين القوة، أو بناء العضلات، لكن يجب على الوالدين الحذر من حمل الأطفال للأوزان الثقيلة في هذه المرحلة.

## ٥- الأنشطة الرياضية المناسبة للأطفال والمراهقين بعمر ١٥ سنة فيما فوق

في هذه المرحلة يمكن للطفل حمل الأوزان الثقيلة، تحت إشراف مدرب متخصص، حيث أن حمل الأوزان الثقيلة بطريقة خاطئة يمكن أن يسبب كسور وإصابات في الظهر أو الكتف أو الرقبة.

## ما هي الرياضات المناسبة لأطفالنا؟

لاختيار رياضة الطفل، عليك أن تأخذ في الاعتبار المعايير وأحد المعايير هو اهتمام الطفل ورغبته، في الواقع، يجب أخذ رغبة الطفل في ممارسة رياضة معينة بعين الاعتبار وفي الواقع فإن الحماس هو المعيار الأفضل لاختيار الرياضة عند الأطفال والمشاكل الشخصية هي معيار مهم آخر لاختيار الرياضة، ويعد انعدام الثقة بالنفس إحدى هذه المشاكل لدى الأطفال وتوجد عوامل مختلفة تسبب الإحباط عند الأطفال منها الخجل كونه مشكلة شخصية أخرى لدى الأطفال اذ يجب على الآباء

تحديد أوجه القصور في طفلهم بعد ذلك، تتم إزالة هذه العناصر بالكامل من قبل الأطفال وعادة، بالنسبة للأطفال الخجولين، تساعد الرياضات الجماعية مثل كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وغيرها.

وفي النهاية يجب أن يكون الوالدين قدوة لأبنائهم، إذ يتوجب عليهم تشجيع أطفالهم على ممارسة الرياضة، ومشاركتهم في اختيار رياضتهم المفضلة، مما يساعد في اكتسابهم مهارات متعددة، والانخراط ضمن مجموعة من الأطفال، مما يساهم في تنمية مهارات التواصل لديهم.

## الوسائل التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي

م.د حسين فايق عزيز

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة واسط

[hussiensports8@gmail.com](mailto:hussiensports8@gmail.com)

### المقدمة

استخدمت الكثير من الوسائل التعليمية في مجال تعلم الحركات والمهارات الرياضية، منها ما استخدم كوسائل تعليمية بحتة تهدف الى اكتساب وتعلم المهارات المختلفة في الالعاب الرياضية، ومنها ما استخدم كوسائل أمان تساعد المتعلمين على أداء الحركات الصعبة والخطيرة.

ففي الجانب الاول اسهمت الوسائل التعليمية في تقديم المساعدة الحاسمة للكثير من الطلبة في تعلم المهارات للفعاليات الرياضية في الدروس العملية المختلفة من خلال تصنيع اجهزة مساعدة في التعلم، اثبتت جدواها من خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد تطبيق برامج تعليمية وتدريبية مختلفة. (يعرب خيون ، مجلة دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، عدد خاص ٢، ١٩٩٤)

شملت هذه البرامج التعليمية التي استخدمت الوسائل التعليمية فئات اجتماعية مختلفة ولكلا الجنسين وبمختلف الفعاليات الرياضية، وقدمت من خلال تطبيقاتها فوائد جمة للمجتمع الذي طبقت عليه، واسهمت في ايجاد مجموعة من الوسائل التعليمية المقترحة كالأجهزة والادوات المصنعة محلياً، فضلاً عن البرامج التجريبية المطبقة والتي اسهمت هي الاخرى بتقديم الكثير من النصح والفائدة لمستخدميها.

ونرى ان مثل هذه البرامج او الاجهزة لا تلغي دور المدرس في العملية التعليمية ولا تكون بديلاً عنه، وانما تعمل على خلق حالة من الامتزاج بين ما هو مستجد في الدروس العملية يمنح الطالب فرصة اضافية لتعلم المهارات وتدفعه الى التدريب والتكرار من خلال خلق الرغبة لديه كونها شيء جديد يطبق في المحاضرات العملية يختلف عن الاسلوب التقليدي السائد.

ان دور المدرس في عملية التعلم مهم وحاسم بما يقدمه من تغذية راجعة للمتعلمين، وقد ظهرت اتجاهات حديثة استخدمت مصطلح النظام التعليمي في دروس التربية الرياضية، وهو عملية استخدام مجموعة من الوسائل التعليمية المركبة او المختلطة لمرحلة معينة، وتكون الخطة التعليمية مرتبة ومبرمجة للطالب لا يعتمد في تنفيذها على المدرسة وانما تعتمد عليه ذاتياً، وفي هذه العملية يتناقص دور المدرس بالاشتراك الفعلي في الوحدات التعليمية ليصل الى الصفر في حالة استخدام (النظام التعليمي). كما نجد ان هذا الرأي قد يشوبه بعض النقص وذلك للأيمان الكامل بدور المدرس في الوحدات التعليمية، ولكن قد يتباين دوره من مرحلة الى اخرى، ومن مهارة الى مهارة حسب صعوبتها وتعقيدها، كذلك فان نوعية البرامج التعليمية المقترحة واستخدام الاداة او الوسيلة التعليمية يفرض على المدرس دوراً معيناً يختلف حسب ما يتطلب من تنفيذ هذا البرنامج.

(ناهد عبد زيد، ٢٠١٦، ١٢)

## كرة اليد وابعادها التربوية

م.د اسراء فاضل حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

[esraaf.hassan603@uowasit.edu.iq](mailto:esraaf.hassan603@uowasit.edu.iq)

### المقدمة

تعد كرة اليد مجالاً تربوياً خصباً فهي تُكسب الطلاب الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة ، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها ابعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والانتماء تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم كما تعد تأكيدا عمليا للعلاقات الاجتماعية والانسانية مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال الى البيئة التي يعيشون فيها كما تنمي القدرات العقلية اذ أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعياً وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة

(كمال عبد الحميد اسماعيل ،محمد صبحي حسانين ،٢٠٠١)

وكرة اليد تتميز بالبساطة كما لها أبعاد تربوية وحركية لا يمكن تجاهلها فهي من الألعاب المحببة إلى النفس بالنسبة للشباب والأطفال من الجنسين، كما لها الفضل في تكوين العلاقات الأخلاقية الحسنة وتحسين الصفات النفسية لدى الناشئ مما يسهل على المربي الرياضي مهمة العثور على الإسلوب المناسب والإجراءات التربوية اللازمة لتوجيه الناشئ والعمل معهم .

كما أنها تتكون من المهارات الحركية والتي تكون مبنية على الحركات الاساسية لذا فإن الناشئ الممارس لكرة اليد سواء ذكراً أو أنثى في أي مرحلة سنوية لابد أن تكون لديه القاعدة الأساسية للحركة وهي المهارات الحركية الأساسية أي أنه قادر في مظهره الحركي على أداء بعض المتطلبات لممارسة رياضة كرة اليد ومنها المهارات الحركية.

تعد كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً واقبالاً شديداً، فرغم عمرها القصير نسبياً اذا قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز في مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول كما إنها تعتبر منهجاً تربوياً متكاملأ، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للطلاب فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها

انعكاس مباشر على التكوين التربوي للطلاب، وتمارس لعبة كرة اليد على ملعب مستطيل الشكل، حيث تتم بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين أساسيين وستة لاعبين احتياطيين كحد أقصى، وتتكون المباراة من شوطين زمن كل شوط (٣٠ق) وبينهما فترة راحة (١٥ق)، وتتصف كرة اليد بالسرعة في الأداء والتنفيذ، حيث إنها تحتاج إلى لياقة بدنية عالية من قدرة و مرونة ورشاقة وسرعة وتناسق بدني، ولها قوانين وقواعد ثابتة (عبد الفتاح عبدالله محمد، ٢٠٠٤)

وتتسم بالملاحظة المستمرة، والتركيز والاستعداد الدائم والتصرف في كل المواقف والتي تمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد، بالإضافة الى الاشتراك في المواقف المتغيرة دائماً، والطموح من أجل تحقيق الفوز، والعمل على رفع مستوى الأداء بمثابة مجال حيوي للغاية. (منير جرجس ابراهيم، ٢٠٠٤)

وأن كرة اليد تجذب الشباب من الجنسين لما تتميز به من سهولة مهاراتها وسرعة وقوة وجدية الأداء الى جانب إمكانية تسجيل عدد كبير من الأهداف مما يشجعهم على ممارستها ، كما تكسب ممارستها اللياقة البدنية والعادات الخلقية والتربوية السليمة وتفرض طبيعة ممارستها ضرورة توافر السرعة الانتقالية لسرعة الانتقال من مكان الى اخر والرشاقة في المراوغة والخداع سواء بالكرة أو بدون كرة للهروب من المدافع والدقة في التمير والتصويب. (للاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة ، ٢٠١٦)



مع القوة تأتي المسؤولية..... هل يمكن للاتحادات الرياضية العراقية أن تخلق إدارات بعيدة النظر

الدكتور أسامة محمد صالح

المديرة العامة للتربية في محافظة بابل

### المقدمة

دعونا نبدأ مقالنا بسؤال المليون دولار: هل تستطيع الاتحادات الرياضية في العراق أن تتقدم وتشكل إدارات بعيدة النظر، إدارات من شأنها أن تتركنا جميعاً في حالة من الرهبة والتعجب؟

للإجابة عن هذا السؤال لابد لنا في بداية الأمر أن نتخيل موقفاً لا تتعامل فيه الاتحادات الرياضية مع تحديات الحاضر فحسب، إنما تنظر أيضاً إلى المستقبل بعيونٍ ومآضة، فكلنا نعلم أن الاتحادات الرياضية تحنلّ مكانة بارزة في المشهد الرياضي العراقي، ويمكن وصفها ككيانات ذات قوة، فضلاً عن كونها منصات للفخر الوطني، إذا ما جلبت فرقها الوطنية والمحلية نتائج ذات قيمة رياضياً، ولكي يمتاز عمل هذه الاتحادات بالنجاح والنمو المستدام فمن الضروري لها ان تنشئ إدارات بعيدة النظر، إدارات تتسم بالشفافية والمساءلة والتطلع إلى المستقبل، عبر بناء هيكل إدارة قوي، وتعزيز الشمولية والتنوع، والاستثمار في تنمية المواهب، وتعزيز الإدارة المالية، وإعطاء الأولوية للبنية التحتية والمرافق، والتعاون مع الهيئات الدولية، من خلال ما تقدّم يمكن للاتحادات الرياضية العراقية أن تمهد الطريق لعالم واعد ومزدهر، تقوده عقول مدبّرة ومسلّحة بذكاء استراتيجي ويلمسة ساحرة.

في عالم الرياضة فإن السلطة والمسؤولية يسيران جنباً إلى جنب، وهذا الأمر ينطبق بالتأكيد على الاتحادات الرياضية العراقية، والتي تؤدي دوراً حاسماً في تشكيل مستقبل

الألعاب الرياضية في العراق، وعند ركن الأحلام السابقة جانباً والحديث عن واقع الرياضة العراقية فلا بدّ لنا من تقييم الوضع الحالي لها، من حيث تحديد التحديات التي تعترض سبيلها، وأبرزها افتقارها إلى الشفافية والمساءلة في عملها، الأمر الذي قد يعيق القدرة على بناء الثقة والمصداقية بين أصحاب المصلحة، بما في ذلك اللاعبين والمشجعين والجهات الراعية، فمن خلال تعزيز الشفافية ومحاسبة النفس، يستطيع الاتحاد الرياضي أن يبث الثقة ويعزز بيئة أكثر شمولاً وتعاوناً، بيئة تصدر عنها أصوات ووجهات نظر متنوعة على طاولة صنع القرار لضمان مراعاة مصالح جميع المستفيدين، فضلاً عن الاستفادة من مجموعة أوسع من المواهب والأفكار، مما يفيد في نهاية المطاف نمو الرياضة في العراق، وإذا ما جئنا إلى الوضع المالي لهذه الإدارات فإن أبرز ما يواجهنا هو سوء الإدارة المالية والذي يعدّ قضية ملحة أخرى تحتاج إلى اهتمام عاجل، إذ أن افتقار هذه الاتحادات إلى التخطيط والرقابة المالية المناسبة، يجعلها تواجه صعوبة في الوفاء بالتزاماتها، وقدرتها على الاستثمار في الموارد الأساسية، لذا فإنه ومن خلال تطبيق ممارسات الإدارة المالية السليمة، تستطيع الاتحادات أن يضمن النمو المستدام والاستقرار.

مع القوة تأتي المسؤولية، ففي بلد مثل العراق الذي لا يزال يتعافى من سنوات الصراع وعدم الاستقرار، تصبح هذه المسؤولية أكثر أهمية، فعلى الرغم من تمتع الاتحادات الرياضية العراقية بقوة وتأثير هائلين في تشكيل مستقبل الرياضة في البلاد، إلا إن ممارساتهم الإدارية الحالية تقتقر إلى حد كبير لبعدها النظر، ومن الضروري أن ترتفع هذه الاتحادات فوق المكاسب قصيرة الأجل، وأن تتصور مستقبلاً يعطي الأولوية للتنمية المستدامة، وتطوير المواهب، والحصول على الاعتراف الدولي، عبر العمل على إنشاء أنظمة حوكمة شفافة تعمل على الحد من الفساد والمحسوبية، وتعزيز بيئة شاملة تدعم الرياضيين من جميع الخلفيات، فضلاً عن الاستثمار في البنية التحتية وتحديثها، واتباع

أساليب التدريب المبتكرة، وتسخير إمكانيات التكنولوجيا المتطورة، عبر اعتماد نهج بعيد النظر في الإدارة، بما يمكنها من تجاوز تحدياتها الحالية، وقيادة البلد نحو المجد الرياضي على المستويين الإقليمي والعالمي.

وقت العمل هو الآن؛ لقد حان الوقت لكي يغير العراق مشهده الرياضي بشكل كبير، لكن دعونا لا نتقدم على أنفسنا وواقعنا، إذ إن إنشاء مثل هذه الإدارة يتطلب أكثر من مجرد رشة من السحر، إنه يتطلب مزيجاً دقيقاً من القيادة والابتكار والفهم العميق للعمل الرياضي، كما إنه يتطلب أفراداً يمكنهم رؤية ما وراء حدود الحاضر، أفراد يمكنهم توقع التقلبات والمنعطفات التي تنتظرهم، ويمكنهم التكيف والتطور مع المشهد الرياضي المتغير باستمرار.

لذا اعزائي الاتحادات الرياضية العراقية الكرة في ملعبكم، **هل سترتقون بواقعكم إلى مستوى التطلعات، وتثبتون أنكم لستم مجرد جمعيات رياضية عادية؟** هل يمكنكم استحضار الذكاء والسحر والجرأة لإنشاء إدارات من شأنها أن تجعل عشاق الرياضة في العراق والمنطقة والعالم يجلسون وينتبهون لإنجازاتهم؟، الجميع يراقب لذا حان الوقت لنُظهرو لهم ما صنُعمت منه، دعو رؤياكم ترتفع، واستراتيجياتكم تُبهر، وإدارتكم تُصبح مادة للأساطير.



## تدريب السرعة للاعبى الريشة الطائرة

م.م غفران قاسم عبد الواحد  
المديرية العامة لتربية بابل

### المقدمة

تعدّ السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز المهمة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، فهي تؤدي دوراً مهماً في معظم الأنشطة الرياضية وبخاصة تلك التي يتطلب فيها قطع مسافات محددة في أقل زمن أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة (علي، ١٩٩٩ ، ١٠٤) والسرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر في نتيجة المنافسة في الكثير من المواقف الهجومية او الدفاعية فهي تعدّ الحد الفاصل في حسم النقاط او الحفاظ على النتيجة عند الهجوم كما أن السرعة إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى ( إبراهيم، ١٩٩٩ ، ١٠٦) وتعرف السرعة أنها " القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (علاوي، ١٩٩٢ ، ١٥١) وهي " قابلية اللاعب على تنفيذ الضربات الهجومية (الضرب الساحق والضربات الموجهة ) بأقل وقت ممكن وهي القدرة على الأداء السريع لضربات متتالية في مدة زمنية قصيرة وباتجاه واحد

ويعرفها الخطيب والخياط (٢٠٠٠) أنها "القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة والكبيرة في زمن قصير تحت تسليط قوة عضلية". (الخطيب والخياط ، ٢٠٠٠ ، ٣٠)

إن طبيعة لعبة الريشة الطائرة ولتي تتم بين متنافسين اثنين او اربعة متنافسين في مباراة الزوجي يتبادلان أداء المهارات الهجومية و الدفاعية الخاصة باللعبة في محاولة لان يكسب أحدهما النقطة بإحدى المهارات الهجومية الخاصة بأداء سريع يتغلب فيه على سرعة أداء منافسه في رد المهارة اذ يرى بعض المدربين أن الأسرع هو الأفضل وهو الأسبق في تسجيل النقاط دائما ، إذ أن اللاعب الذي يتميز بالأداء السريع إلى جانب الاداء المهاري الجيد يكون له السبق دائما في التسجيل النقاط وفرصة الفوز بالمباراة

مما تقدم تتضح أهمية السرعة لدى لاعبي الريشة الطائرة كونها عامل أساس يجب أن يتميز به لاعب الريشة ، ويحتاج لاعب الريشة الطائرة إلى السرعة بجميع أشكالها (عبد الفتاح وسيد، ٢٠٠٣، ١٦٥)

**وتتفق معظم المصادر العلمية على أن للسرعة ثلاثة أشكال وهي:**

■ السرعة الانتقال

■ السرعة الحركية

■ سرعة الاستجابة

**وتعرف سرعة الانتقال** بأنها " التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن " (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧، ٨٧) أو " محاولة الانتقال والتحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة "

**وينصح عند تدريب السرعة الانتقالية للاعب الريشة الطائرة بالاتي:**

- يجب أن تؤدي تمارين السرعة بعد الإحماء مباشرة إذ ينبغي استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج من التدريب.
- التدرج باستخدام السرعة تحت القصوى إلى أن تصل إلى السرعة القصوى مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث تقلص عضلي ، ويجب أن يتسم الأداء بالانسيابية والاسترخاء.
- إعطاء فترة كافية من الراحة لاستعادة الشفاء بين تكرار وآخر أو مجموعة وأخرى
- التدرج بشدة وحجم المنهاج التدريبي في تطوير السرعة.
- لا بد أن يكون شكل التمارين المستخدمة مشابهاً للمهارة الفنية التخصصية عند الأداء.
- عدم إعطاء تدريبات السرعة بعد تدريبات القوة مباشرة ويفضل أن تسبقها عملية تمطيه جيدة للعضلات . (التكريتي والحجار ، ١٩٨٦ ، ١١١) (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥١)
- **أما السرعة الحركية** فهي " أداء حركة ذات هدف محدد ولمرة واحدة أو لمرات متتالية في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة" (علاوي ورضوان، ١٩٨٢، ٢٣٢) ويعرفها (هارة) أنها " سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة (مثل أداء حركة واحدة خطوة واحدة للامام لعمل مهارة (NET PLAY) أو سرعة أداء الذراع لصد ضربة ساحقة من المنافس) أو الحركات المركبة" (حسين ، ١٩٨٥ ، ٨٩) .

ان السرعة الحركية بالريشة الطائرة ترتبط بنوع من المقاومة الخارجية التي قد تكون على وزن المضرب أو وزن الجسم كله وفي هذه الحالة ترتبط السرعة الحركية بمستوى قوة اللاعب ، وللمعمل

### على تنمية السرعة الحركية ينصح بما يأتي:

- استخدام التدريب التكراري بحيث يؤدي اللاعب تمرينات ذات مقاومة أقل وسرعة عالية وتكون التمرينات بالشكل الطبيعي للمهارة نفسه .
- استخدام أدوات أكثر وزناً ولكن يجب أن لا تزيد بحيث تؤثر على السرعة الحركية.
- أن تكون السرعة في أثناء التدريب قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج إلى الأداء بالسرعة القصوى.
- يكون التدريب على الأداء باستخدام سرعات متغيرة .
- رفع مستوى القوة العضلية الثابتة .
- رفع مستوى القوة العضلية المتحركة (عبد الفتاح ونصر الدين، ٢٠٠٣، ١٨٩ - ١٩١)

**أما سرعة الاستجابة فتعرف** بأنها "قدرة الفرد على الاستجابة لمثير معين في أسرع زمن ممكن" وهي تتكون من زمن رد الفعل مضافاً إليه السرعة الحركية (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٥٥) ويقصد بزمن رد الفعل (Reaction time) الزمن الذي ينقضي بين بدء ظهور مثير ما وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير (عبد الفتاح ونصر الدين، ٢٠٠٣، ١٦٦)

### أن زمن رد الفعل ينقسم داخليا على خمسة مراحل وهي:

- وصول المثير (الريشة) إلى اللاعب المستقبل.
  - انتقال المثير (مسار الريشة) إلى الجهاز العصبي المركزي .
  - وصول المثير (فكرة عن كيفية رد الريشة القادمة ) إلى الشبكة العصبية وبناء الأمر أو الإشارة المطلوبة .
  - وصول الإشارة من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات .
  - إثارة العضلة و حدوث النشاط الميكانيكي (رد او ضرب الريشة). (عثمان، ١٩٩٠، ١٢٣)
- كما وتباین سرعة الاستجابة من لاعب لآخر باختلاف العوامل الوراثية والخبرات السابقة ونظراً لكون لعبة الريشة الطائرة تتطلب رد فعل عال وسريع جدا ومن النوع المركب لأن حركاتها غير معروفة للمنافس ، فيجب أن يتم الرد على المثيرات وقد تكون استجابة واحدة أو متعددة وهي أصعب أنواع رد الفعل (عباس، ٢٠٠٠، ٢١).

مما تقدم تتضح أهمية سرعة الاستجابة للاعب الريشة الطائرة وذلك لأن مثيراً معيناً ربما يقتضي استجابات متعددة بالوقت نفسه وهو ما تفرضه خصوصية اللعبة من تعدد وتنوع الضربات الهجومية والدفاعية والضربات الساحقة والموجهة وضربات الشبكة بغية الحصول على النقاط والفوز بالمباراة ،

**وهناك نقاط يجب مراعاتها عند تنمية رد الفعل، وهي:**

- دقة الإدراك البصري والسمعي.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وسرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

**وهناك نوعان من رد الفعل:**

- **رد الفعل البسيط:** وهو عبارة عن رد فعل معروف من قبل الفرد مسبقاً لنوع الحافز المتوقع ويكون مستعداً لرد الفعل (مثل رد الفعل لاستقبال الارسال بالريشة).
  - **رد الفعل المركب:** وهو عبارة عن رد فعل غير معروف من قبل الفرد كما أن الحافز غير معروف. (مثل صد الريشة لضربة ساحق) (حسين والغنبي ، ١٩٨٨ ، ١٣٢ - ١٣٣)
- إن مهارات الريشة الطائرة بصفة عامة يجب أن تتميز بالمدى الحركي الصغير والدقيق في الأداء ، لهذا تبرز الأهمية الكبرى للسرعة وضرورتها في تطبيق وأداء المهارات الهجومية والدفاعية على السواء ، وفي ضوء ما تقدم نستطيع القول أن صفة السرعة بكل أشكالها تعد صفة أساسية للاعب الريشة الطائرة وهي الصفة المؤثرة في كسب أغلب المنافسات

### المصادر

١. إبراهيم ، مروان عبدالحميد (١٩٩٩) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
٢. لخطيب ، منذر هاشم و الخياط ، علي (٢٠٠٠) : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط ١ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .
٣. التكريتي ، وديع ياسين والحجار ، ياسين طه (١٩٨٦) : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٤. حسين ، قاسم حسن (١٩٩٨) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
٥. عبدالفتاح ، أبو العلا أحمد وسيد ، أحمد نصرالدين (٢٠٠٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .



## القوة المميزة بالسرعة

أحمد محمد عبدالله صاحب

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ahmedbolt20@gmail.com](mailto:ahmedbolt20@gmail.com)

## القوة المميزة بالسرعة

تُعد هذه الصفة من العناصر المركبة المهمة بين القوة العضلية والسرعة الحركية ذات التأثير الفعال في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية الفردية والجماعية ، إذا تعد أحد أوجه القوة العضلية المرتبطة بالسرعة والتي تلعب الدور البارز في تحديد مستوى الأنجاز في الاركاض السريعة كونها عاملاً رئيسياً لضمان تنمية صفة السرعة، وهاذ ما اكده عادل عبد البصير بأنها "ضرورية وتلعب دور هام كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية ومنها الركض .

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة باقل وقت ممكن ، ويعرفها قاسم المندلاوي عن هارة بأنها "قدرة الرياضي.

وترف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي وان من شروطها الحفاظ على مستوى قوة الانقباض العضلي وسرعتها، وان قدرتها هي عبارة عن قابلية تحصل بسبب انقباض الليف العضلية السريعة بمقاومة متوسطة نسحركها بسرعة عالية . وان زيادة المقطع العرضي للألياف العضلية السريعة يعني حصول زيادة في سرعة الانقباض لخيوط الاكثين والمنايوسين .

وأن مما تقدم لنا تبين ان القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن اطلاق قوة عضلية معينة يتم توظيفها لأداء المهارات الحركية وان هذه القوة لا تكون ذات قيمة ما لم تصاحب بسرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة او الفعالية وإذا ما تحقق ذلك فأننا نحصل على اعلى فاعلية في الأداء وأن القدرة العضلية تؤدي دوراً مهماً في تحديد

مستوى الاداء في الكثير من المنافسات الرياضية، لذلك فقد اهتم العديد من المدربين بتنمية هذه الصفة البدنية المهمة.

### علاقة الترابط بين القوة والسرعة :

ان الربط بين عنصري القوة والسرعة احد متطلبات الأداء الرياضي فلو لا قوة الرياضي لا يمكن ان يكون سريعاً، وتعتمد "السرعة بصورة كاملة نسبياً على القوة إذ ان السرعة هي حركة نتيجة القوة مع ارتباطها بالزمن وكذلك كتلة الجسم ، ومن اجل تطوير السرعة يجب تطوير القوة، وان نتائج التجارب العلمية والعملية تشير الى "وجود علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري القوة والسرعة فلا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ان لم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء ' فقد اشارة محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين نقلاً عن باور " أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الحركي الرياضي في المستويات العليا، إذ أن هذا العامل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين اذ انهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لاحداث الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل .

وقد ذكر (دينتمان) إلى ان " تنمية القوة للعضلات العاملة في الركض السريع تزيد من سرعة الركض بدرجة كبيرة ، فكلما كانت العضلة قوية إزدادت السرعة ومن الطبيعي " أن هاتين الصفتين مرتبطتان مع بعضهما البعض فلكي يحسن المدرب من سرعة اللاعب يجب ان يعطي تمارين لمجموعة العضلات التي تعمل في الجرب والوثب بشكل مركز .

وقد اشارت (Stamper ; 1983) (إن تنمية في عضلات الرجلين تؤدي الى سرعة اثناء الركض) ، كما وذكر (Dintiman 1984) إن القدرة لدفع الجسم ساكن إلى الامام بسرعة يتطلب الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية لدرجة كبيرة فالعداء الذي تنقصه القوة الانفجارية يكون غير قادر على ركض ٣٠ متر بسرعة قصوى) ، وهذا ما يتطلبه عداء ١٠٠ متر في مرحلة البداية إلى حين وصول الجسم إلى الوضع الأفقي في الركض.

## العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة :

١. يعتبر التوافق داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة.
٢. أما بالنسبة للمقطع العرضي للألياف أو التضخم العضلي فيرتبط بالقوة المميزة بالسرعة تبعاً لنوع النشاط الرياضي.



## الرياضة وتأثيرها على الصحة

م. م. وسام مهدي صالح

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[wesam.mahdi@tu.edu.iq](mailto:wesam.mahdi@tu.edu.iq)

### مقدمة :

لقد طرأ تطور وتغيير كبير في السنوات الأخيرة على طريقة أداء التمرينات الرياضية وكيفية مزاوله أنواع الفعاليات الرياضية من قبل الرياضيين ولكلا الجنسين ( ذكور وإناث ) ، وذلك لما لها من أهمية واضحة على الصحة للإنسان بشكل عام وللرياضيين الممارسين للألعاب الرياضية المختلفة على وجه الخصوص ، فممارسة الرياضة تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية بكافة أنواعها ( القوة ، السرعة ، المطاولة ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة ... الخ ) ، فأنها تساعد الشخص السليم في الحفاظ على صحته ، إذ تعمل على الوقاية من الأمراض وكعلاج لبعض منها وبالأخص أمراض العصر والأمراض المزمنة ومنها ضغط الدم والسكري والسمنة وتصلب الشرايين وكذلك السكتة الدماغية والسكتة القلبية ، فضلاً عن حصول الرياضي على الجسم الرشيق والعضلي السليم ، ومن الممكن أن نلاحظ ذلك عن طريق إجراء مقارنة بين مجموعتين من الأشخاص ، فمثلاً المجموعة الأولى تعتمد في غذائها على الأغذية غير الصحية ولا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة ، أما المجموعة الثانية فيتم تغذيتها صحياً وتستخدم التمرينات الرياضية وتمارس أنواع الرياضة بشكل عام ، فعند المقارنة بين هاتين المجموعتين من حيث بعض الأمور الصحية والبدنية كضربات القلب وقوة العضلات للجسم وكذلك القدرة على بذل الجهد البدني ووزن كل شخص من الأشخاص من المجموعتين ، فضلاً عن الكمية المستهلكة للأوكسجين ومدى تطور عناصر اللياقة البدنية فأنا سوف نلاحظ هناك فروق كبيرة وواضحة لصالح المجموعة الثانية التي تعتمد على أداء الأنشطة الرياضية وتعتمد على ممارسة التمرينات الرياضية المختلفة وتستخدم التغذية الصحية في الوجبات ، وذلك لأنها تكون ملتزمة بالعمل الرياضي مع تناول الأغذية المناسبة والتي تغذي خلايا الجسم كافة وتعطيه الطاقة اللازمة من أجل أداء الأعمال اليومية وأداء النشاط البدني المطلوب.

ومن ذلك فأنا نرى أن أغلب الدول في وقتنا الحالي يمارس عدد كبير من مواطنيها الأنشطة الرياضية التي تناسب أعمارهم وذلك للحفاظ على الصحة والوزن والعلاج من بعض الأمراض والوقاية من الإصابة بها ، فأغلب الدول نرى فيها العديد من المناطق المخصصة لممارسة الرياضة ونلاحظ فيها كبار السن من الرجال والنساء يمارسون الرياضة الصباحية من أجل الحفاظ على أجسادهم وصحتهم.

لذلك ينبغي على أي إنسان أن يلتزم ببعض الأمور الصحية منها ممارسة النشاط الرياضي المناسب وكذلك شرب كميات كافية من الماء ، بالإضافة إلى تناول الأغذية الصحية المناسبة وكذلك الابتعاد عن الملوثات البيئية والضوضاء واستنشاق الهواء النقي والصحي ، فممارسة الرياضة تساعد على تنشيط كافة أعضاء الجسم وتزيد من الطاقة الإيجابية ، ولذلك فأغلب الأطباء يوصون بممارسة التمرينات الرياضية.

وتلعب الرياضة دوراً كبيراً جداً للتقارب بين الشعوب المختلفة حول العالم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ككرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وفعاليات الساحة والميدان المختلفة ، فهي تقرب بين اللاعبين الرياضيين والمشجعين باختلاف دياناتهم وجنسياتهم وألوان بشرتهم ، فنلاحظ كل فريق من الفرق العالمية لديه لاعبين من دول مختلفة ، ولا تقتصر على ذلك فقط بل تعمل كمردود مادي واقتصادي مهم جداً هذا إلى جانب فوائد أخرى.

### تأثير ممارسة النشاط الرياضي على الصحة :

هناك العديد من الآثار الإيجابية التي تتركها ممارسة الرياضة على الصحة ومنها الآتي:

١- إن ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط وتحسين القدرات الذهنية المختلفة كالتركيز والتفكير والتقليل من مستويات القلق وذلك يحدث عن طريق وصول كميات كبيرة من الدم إلى المخ عن طريق القلب والأوردة والشرايين ، والمخ في هذه الحالة يقوم بإفراز بعض المواد الكيميائية التي تساعد الرياضي على الشعور بالسعادة والراحة وكما قيل ( العقل السليم في الجسم السليم ).

٢- يجب على الإنسان ممارسة النشاط الرياضي بصورة عامة وذلك لأنها تساعد على نضارة البشرة وصحتها ، إذ تساعد الجسم على زيادة تدفق الدم إلى كافة أنحاء الجسم وكذلك تعمل على خروج المواد غير المفيدة والسامة وطردها خارج الجسم عن طريق عملية التعرق ، وهذه العملية تساعد على شد البشرة والحفاظ عليها وزيادة نظارتها.

٣- تساعد ممارسة الانشطة الرياضية بكافة أنواعها للحفاظ على وزن الجسم للرياضي أو غير الرياضي ، وكذلك تساعد على التخلص من الوزن الزائد للإنسان الذي يعاني من الزيادة في الوزن ، وبذلك فأنها تساعد على إظهار جسم الإنسان بمظهر جميل ، ويتم ذلك عن طريق اختيار نوع الرياضة المناسبة ، فأنواع الرياضة منها ملائم لصغار السن وبعض الأنواع تتناسب مع الكبار في السن ، وأنواع أخرى ملائمة للإنسان المصاب بالمرض كالأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم أو المفاصل أو العظام.

٤- إن ممارسة الرياضة لها فائدة كبيرة من أجل تحسين وتطوير الصحة النفسية وزيادة التحمل والصبر ، والتمرنات الرياضية بأنواعها تحتاج إلى الشجاعة والإقدام من أجل زيادة الثقة بالنفس وكذلك الشعور بالراحة النفسية نتيجة شعور الممارس للرياضة بالصحة ، إذ يذكر العديد من الأطباء المختصين بالصحة النفسية أن الرياضة وممارستها تؤدي إلى إزالة الكآبة والغم عن طريق تحسين المزاج والتخلص من التراكبات النفسية وتعمل على استرخاء العضلات والنوم العميق بسبب التعب الذي يصيب الرياضي بعد العمل العضلي الذي يمارسه وكذلك التخلص من الأرق.

### أهمية ممارسة الرياضة على الصحة والوقاية من الأمراض :

تلعب الرياضة أهمية ودوراً كبيراً ولها فوائد عديدة للإنسان سواء للإنسان الرياضي أو غير الرياضي ، كونها تساعد الفرد للحفاظ على صحته والتقليل من مخاطر الأمراض بشكل عام والأمراض على وجه الخصوص ومن أهمها ما يأتي :

#### ١- ضغط الدم :

إن ارتفاع ضغط الدم يعد من المشاكل الصحية التي تصيب الإنسان بصورة عامة وبالأخص كبار السن ، وللرياضة وممارستها تأثير واضح وإيجابي على ضغط الدم ، إذ يساعد على انخفاضه وعلى الأغلب إذا كان الارتفاع طفيفاً ، فتعمل الأنشطة الرياضية كعامل مساعد إذا كان المريض يستخدم العلاج ، ونلاحظ أن الانخفاض يحدث في حالة الراحة والاسترخاء بعد أداء النشاط البدني ، ومن أهم الرياضات التي تناسب المرضى هي ( ركوب الدراجات الهوائية ، السباحة ، المشي ، الهرولة ) ، فهذه التمرينات الهوائية تساعد على خفض مستويات ضغط الدم عند ممارستها لدقائق تقدر ما بين ( ٢٠ - ٣٠ دقيقة ).

## ٢- مرض السكري :

إن الإنسان الذي يقوم بممارسة التمرينات الرياضية تزداد لديه فعالية إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس ، وهذا يساعده في الحفاظ على وزنه الطبيعي ، فضلاً عن احتراق السكريات والكلوكوز والتخلص من المتركمة في جسمه.

## ٣- هشاشة العظام :

إن ممارسة الرياضة من قبل الإنسان بصورة منتظمة تساعده على زيادة الكتلة العضلية وزيادة قوة العظام ، فالعديد من الدراسات والبحوث تشير إلى أن الأنشطة الرياضية عند ممارستها من قبل الرجال والنساء ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل يساعد على زيادة قوة العظام والتقليل من الإصابة بهشاشة العظام.

## ٤- الأورام الخبيثة :

يذكر العلماء والمختصين في دراسات وبحوث تم إجراؤها سابقاً أن الخمول وقلة ممارسة الرياضة تؤدي إلى زيادة التعرض للإصابة بالأورام الخبيثة كسرطان القولون وكذلك سرطان الثدي.

## ٥- أمراض القلب وتأهيل المرضى :

يعد الخمول وعدم ممارسة النشاط الرياضي وقلة الحركة من أبرز العوامل التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب والشرايين وخصوصاً كبار السن ، فازدياد الإصابة بهذه الأمراض تحدث إضافة لما تم ذكره سابقاً نتيجة التدخين وارتفاع الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم ، إلا أن الإنسان الذي يمارس التمرينات الهوائية كالمشي لمدة نصف ساعة أو المشي لمسافة ( ٣ - ٤ ) كيلو متر تعتبر من الأمور الضرورية للوقاية من الإصابة بالمرض.

أما تأهيل مرضى القلب فيتم عن طريق وضع برنامج تدريبي مناسب لهم ، ويتم تطبيق التمرينات بصورة منتظمة ، وهذا يؤثر بصورة طبيعية على تقويته لعضلة القلب وانتظام ضربات القلب وهذا ما نلاحظه لدى الرياضي إذ تقل عدد ضربات القلب عن المعدل الطبيعي بسبب زيادة حجم التجويف القلبي ، وكذلك توزيع الدم لكافة أنحاء الجسم بشكل جيد.



## التدريب الكهربائي والنشاط العضلي

سجى رحيم رشيد عاشور

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[sajarahem7@gmail.com](mailto:sajarahem7@gmail.com)

### المقدمة

التحفيز الكهربائي للعضلة يعني من الناحية الفنية النقل العضلي بواسطة اعطاء موجات كهربائية إلى العضلة. وهذه الموجات الكهربائية تتولد عن طريق جهاز الكتروني خاص وتوزع هذه الموجات من خلال نهايات الاسلاك الاكترودات إلى سطح الجلد مباشرةً فوق العضلات التي سوف تحفز وبشكل عام تكون الاكترودات مبطنة بمادة لاصقة حتى تلتصق على الجلد وتسهل وصول الموجات إلى العضلة المحفزة. وهذه الموجات تشبه الفعل الكامن للموجات القادمة من الجهاز العصبي المركزي لتحفيز العضلة على النقل

لذا فان **التدريب الكهربائي** وفق استخدام تقنية جهاز التحفيز الكهربائي E.M.S من خلال ومضات كهربائية على مقطع الليفة العضلية يؤدي الى تحفيز وتطوير جميع العضلات الكبيرة والصغيرة وهذا يعزز من تطور القوة العضلية.

ظهر هذا النوع من التدريب وفق التقنية الكهربائي في المانيا عام ٢٠٠٧ حيث تم اللجوء الى تقنية التحفيز الكهربائي لعدة اسباب من اهمها تطوير العضلات الصغيرة

جداً والتي لا يمكن تطويرها بالتدريب الاعتيادي يتم اللجوء الى تدريبها وتطويرها بطريقة التدريب الكهربائي ولمدة زمنية قصيرة جداً، ايضاً من اهم الاسباب لاستخدام هذه الطريقة هو عدم الالتزام بالتدريب الاعتيادي بسبب اشغالهم.

تسهم تقنية التحفيز الكهربائي ليس في مجال التريب فقط وانما دخل جانب التحفيز الكهربائي في مجال الوقائي من ناحية العلاج الطبيعي بعد الاستشفاء من الاصابة وايضاً يدخل في جانب التأهيل للحد من تفاقم الاصابه وتقليل الالم .

### **النشاط الكهربائي من الناحية الفنية**

يعني عندما تتقلص العضلات بسبب حركة معينة يقوم به الفرد تنتج موجات وتنتقل عن طريق الكترود يلتصق على منشأ ومدغم العضلة الالكترود يحتوي على مادة جلاتينية تقوم بتحويل تقلص العضلي الى موجات هرمية الشكل والالكترود يرتبط باسلاك ومرتبطة بجهاز حاسوب خاص ببرنامج النشاط العضلي .

### **مصدر الإشارات الكهربائية العضلية :**

أن منشأ الكهربائية العضلية هو الألياف العضلية نفسها ، حيث تمتلك هذه الألياف جهد راحة في غشائها يطلق عليه ( M.R.P. ) Muscle Resting Potential ، وتظهر الألياف العضلية جهد حركة أثناء النشاط الحركي يطلق عليه ( M.A.P. ) Muscle Action Potential ، ولا يعد الجهد الحركي نشاطاً موضعياً ثابتاً بل يتحرك على طول الليف العضلي حتى يصل إلى نهايته ويختفي ، وخلال حركته يخلق حقلاً كهربائياً مغناطيسياً يطلق عليه Electromagnetic Field حول الليف العضلي يمكن تسجيله بواسطة أجهزة كهربائية كالجلفانوميتر والمخطط

الكهربائي للعضلة EMG ، ويطلق على هذه العملية بالتخطيط الكهربائي للعضلة Electromyography .

### علاقة تحسين القوة والتدريب الكهربائي للعضلة :

مما تقدم أظهرت لنا أهمية تقنية التحفيز العضلي في مقارنة نشاط العضلات المنقبضة للفراد ، حيث يسجل الجهاز قيم أكبر قوة لنشاط العضلة نتيجة إثارة وحدات حركية أكثر عند الإنقباض الإرادي الأيزومتري للعضلة الهيكلية العاملة ولكن من الناحية الأخرى فأن عملية الإعداد والتدريب لتقوية العضلات سوف تقود إلى إختزال في تسجيلات نشاط العضلة الكهربائي المطلوب لأجل الوصول إلى مستوى معين من النقل العضلي يث أشار بعض الباحثين أمثال ستوبوي وفريدابولد (Stoboy&Friedebold:1968) إلى أن تدريب العضلة يمكن أن يقود إلى تقليل دور الإنتقضة التزامنية للوحدات الحركية في إنتاج العضلة للقوة أي إقتصاد في الإثارة الحركية للوحدات المنتقضة ( Synchronized Motor Unit Twitch ) .

### العلاقة بين النشاط الكهربائي والإنقباض العضلي

الوحدات الحركية يتم تنشيطها بواسطة مسارات عصبية مختلفة وهذا يشمل الإشارات الصادرة من القشرة المخية وتأثيرات الإثارة والكف من المصادر الإنعكاسية المختلفة ، ولهذا السبب يجب عدم الإفتراض بأن الجهد الحركي للوحدة الحركية الذي يسبق الإنقباض العضلي هو ناتج التنشيط الإرادي وحده وأن هذا الجهد للوحدة الحركية

والذي يتجميع على شكل موجات من جميع الجهود الفردية المرتبطة بتلك الوحدة الحركية ويمكن إلتقاطها وتسجيلها بواسطة جهاز التخطيط الكهربائي للعضلة .

### الخلاصة

تقنية التدريب بواسطة جهاز التحفيز الكهربائي للعضلات من خلال ومضات كهربائية على مقطع الليفة العضلية وهذا يؤدي الى تنشيط وتطوير جميع العضلات الكبيرة والصغيرة وهذا يعزز من تطور القوة العضلية.

### المصادر والمراجع

- Stoboy,H.,Friedbold,G.(1968): Changes in Muscle function in atrophied Muscles du to Isometric training . Bull. N. y. Acad. Med. 44 .
- Friedbold,G.et.al.(1957): Das Verhalten der Elektrischen Aktivitat Wahrend der dauer einer maximalen Isometrischen Kontraktion des Skeletmuskels . Berlin- Med .
- Hakkinen,K. et. al. (1988): Neuromuscular and Hormonal responses in Elite Athletes to two successive strengthtraining sessions in one day . Eur. J. Appli. Physiology 57: 133-139 .

## اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة

د.عبير محمد نوري علي  
تربيته بابل / الاشراف الاختصاصي  
[asd197316@yahoo.com](mailto:asd197316@yahoo.com)

### المقدمة

ان التعلم في هذا الاسلوب عبارة عن خطة تعليمية يتم فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة متجانسة التحصيل يتم فيها مبدأ العمل الجماعي وباسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ الصفات الاساسية للشخصية الاشتراكية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس والطالب وينمي روح الابداع لديهم والادراك السريع من قبل الطلاب للمعلومات المطروحة للدرس وبذلك تكون الفائدة أعظم مع اختصار واضح للوقت . (صالح ، ٢٠٠٠ ، ١٨٣)

وحتى يكون تعلم اسلوب الجماعات الصغيرة فعالاً فلا بد ان يكون تشكيل الجماعة يمثل تجانساً معقولاً في الفرص التي يضم حولها افراد الجماعة ، فعندما يتم التعلم في جماعات متجانسة يجب ان تتشكل كل مجموعة صغيرة من افراد متشابهين من ناحية احتياجات التعلم حتى يتيسر للمدرس معالجة الموقف ، فالتجانس لابد ان يكون في المجال البدني او المهاري (لطي ، ١٩٧٢ ، ٣٨٤-٣٨٥) ويضيف (ابو علام وشريف ، ١٩٨٣) ان التعلم بالاسلوب المتجانس يزيد من رغبة الطالب نحو التعلم وتشجع على التعاون فيما بينهم وكذلك الى ظهور القيادات بين الطلاب (ابوعلام ، وشريف، ١٩٨٣ ، ١٤٣) .

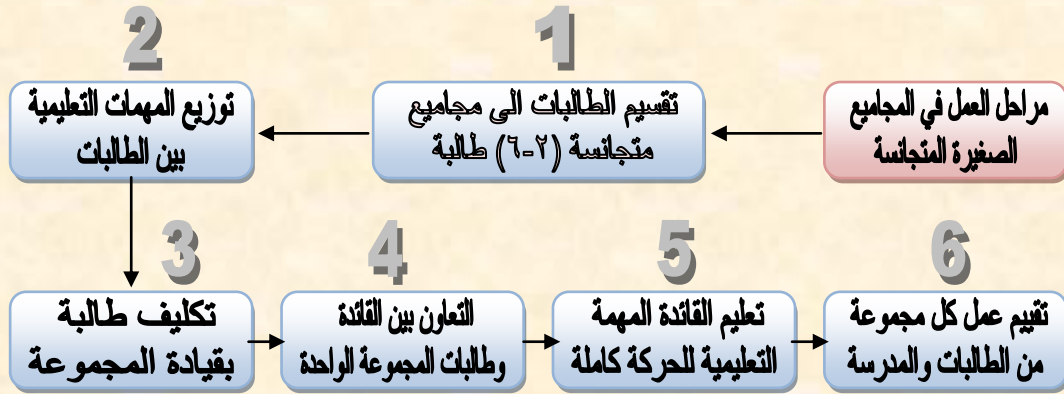
ويرى مؤيدوا هذا الاسلوب في تقسيم الطالبات الى مجموعات متجانسة التحصيل ، ان اتقان المهارات لدى المتعلم هو الهدف الاساسي لدى المجموعة وتكون الجهود المبذولة لبلوغ هذا الانجاز الفردي تنافسية في الغالب، واذا ما تم تعلم أي من المهارات الاجتماعية في المجموعات سوية التحصيل، تكون عرضياً أي من خلال التجربة والخطأ(الحيلة، ٣٤٢، ١٩٩٩).

لهذا فان اهمية تقسيم الطالبات الى مجموعات متجانسة ، تسهل مهمة المدرسة في تعاملها مع طالبات مقاربات في القابليات ، وتمكنها من تهيئة الخبرات والنشاطات لكل مجموعة ، وان وجود الطالبة في مجموعة صغيرة قريبة من مستواها تجعلها اكثر حماساً ونشاطاً في التعلم وتشعر ان هناك انسجاماً داخلياً يشدها الى التنافس مع اقرانها .

## مميزات أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة :

١. زيادة تقبل التلاميذ للمستويات التي تهمهم .
٢. سهولة وحسن ادارة الصف .
٣. ضمان ايجاد جماعات متجانسة .
٤. الارتفاع بالروح المعنوية بين التلاميذ .
٥. تركيز عناية اكثر على الفروق الفردية .
٦. استخدام للامكانيات بصورة افضل.
٧. تنظيم اكثر فعالية وملائمة للمنافسات الداخلية.

(لطي، ١٩٧٢، ٣٨٦)



والشكل (٢)

يوضح مراحل العمل في الهيكل التنظيمي للمجاميع الصغيرة المتجانسة

## اسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة:

ان اسلوب التدريس عن طريق المجاميع الصغيرة الغير متجانسة التحصيل الذي يجعل الطالبة محوراً لعمليتي التعليم والتعلم ، ويزيد دافعية الطالبات للتعلم . كما ان التعلم بهذا الاسلوب يوفر وسطاً تعليمياً ايجابياً لدى الطالبات من خلال تعاونهن ومشاركتهن في انجاز مهماتهن التعليمية المطلوبة منهن . إذ ان تقسيم الصف الى مجموعات يتكون أعضاؤها من (٢-٦) اعضاء ولكل مجموعة قائدة مسؤولة على تنفيذ المهارات الاجتماعية كالتعاون والنظام وطالبة أخرى مسؤولة عن قدرتها في تعليم

مهارة تعليمية لأعضاء مجموعتها ، يعطي هذا نسبة عالية من الاستقلالية لدى الطالبة لأنها تقوم بعمل جزء خاص من الموضوع المخصص للدراسة ، ويتضمن درجة عالية من الاعتماد المتبادل (Slavin,1980, 321)

### مميزات اسلوب المجاميع الصغيرة غير المتجانسة:

حدد (dual,1989) عدة عوامل تساعد في نجاح تعلم المجموعات الصغيرة :

١. شعور الطالب تجاه مجموعته الذي يعمل معه بالألفة .
٢. الشعور بالآخرين ومراعاتهم حول تطبيق المهمة التعليمية المكلفة بها .
٣. ضرورة العمل بوفاق وجدية معهم وخصوصاً ان كل فرد من المجموعة له دور في عمل المجموعة
٤. وضوح اهداف التعلم لطلاب المجموعة الواحدة .
٥. توزيع المهمات والواجبات وكذلك تنظيم مكان وموقع عمل المجموعات

(Pual, 1989, 20)



الشكل (٣)

يوضح مراحل العمل في الهيكل التنظيمي للمجاميع الصغيرة غير المتجانسة

### ركائز التعلم بالمجموعات الصغيرة

هناك عدد من الركائز الاساسية التي تستند عليها تعليم اسلوب المجاميع الصغيرة وهي :

١. **التعاقد الايجابي** : وذلك عن طريق تحديد الاهداف المشتركة ودور كل فرد في تحقيق ذلك والمشاركة في استخدام المواد والمعلومات .

٢. **التفاعل المباشر بين الطلاب** : من خلال تفاعل الطلاب مباشرة مع بعضهم البعض وخاصة عن طريق الحوار ، كما يتطلب ذلك من المدرس متابعة الطلاب وتوفير التغذية الراجعة لهم .

٣. **المحاسبة الفردية** : وهي ان يفهم كل طالب في المجموعة المهمة التعليمية ويساهم فعلياً في انجازها

٤. **مهارات التعامل (المهارات الاجتماعية)** : تكتسب المهارات الاجتماعية بنموذج المجاميع الصغيرة المتجانسة بشكل عرضي أما الغير متجانسة فيتم اكتساب المهارة الاجتماعية عن طريق التعامل مع الآخرين .

٥. **المعالجة الجماعية** : يحتاج الطلبة الى تقويم تقدمهم في انجاز المهمة المطلوبة والتي تتضمن تقويم الطلبة بأنفسهم وتفاعلهم أثناء العمل الجماعي كما يتطلب ذلك من المدرس متابعة عمل المجموعة (خطاب ، ١٩٨٩ ، ٧-٩) (مطر، ١٩٩٢، ٢٠٠٠)

### **دور المدرس في تعلم المجموعات الصغيرة :**

يتعدى دور المدرس تنظيم مواقف التعلم للطلاب وذلك من خلال :

١. التحديد الواضح لأهداف الدرس .
  ٢. اتخاذ قرارات بشأن توزيع الطلاب في مجموعات تعليمية قبل ان يتم تعليم الدرس.
  ٣. الشرح الواضح للمهمة والبنية الهدفية المطلوبة من الطلاب .
  ٤. مراقبة فاعلية كل مجموعة والتدخل لتقديم المساعدة في المهمة المنوطة .
  ٥. تقويم تحصيل الطلاب ومساعدتهم في ان يناقشوا معاً درجة الجودة لتعاونهم مع بعضهم.
- (خطاب ، ١٩٨٩ ، ١٤)

## مستخلص الاطروحة بالعربية

التنبؤ بالأداء الإبداعي بدلالة المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي في محافظات الوسط والجنوب

بإشراف

أ.د. خالد أسود لاخ

٢٠٢٣ م

الباحث

م.م. ليث بشير جابر

١٤٤٥ هـ

### اشتملت الدراسة على خمسة أبواب:

شمل الباب الأول مقدمة البحث وأهميته فكانت **أهمية البحث** : بانها تساهم في التركيز على موضوع مهم لم يأخذ حقه من الباحثين سابقاً، فهو يوضح العلاقة بين المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي وتنبؤهما بالأداء الإبداعي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي في محافظات الوسط والجنوب، وتساهم هذه الدراسة في إثراء المعلومات وكذلك تقدم نقاشاً فكرياً وعلمياً لموضوع حديث وتساهم في رفد المكتبة الرياضية العراقية بمواضيع للمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي والتأطير النظري لهما في مجال الإدارة الرياضية بما يساعد المؤسسات الرياضية والباحثين على الإفادة منها.

**أما مشكلة البحث** : ان المشرف الفني الكفوء يتميز بصفات وسمات متعددة تجعل منه ناجح في تحقيق الهدف المطلوب، وخلال فترة الإعداد والتحضير للمنافسات والمهرجانات التي يقيمها قسم النشاط الرياضي والمدرسي تطراً هناك تغيرات ومواقف عديدة وغير متوقعة، وهنا يتطلب من المشرف الفني الإبداع في الأداء ورد الفعل السريع وإيجاد الحلول الصحيحة، إذ نجد بعض المشرفين الفنيين لديهم القدرة في مواجهة مثل هكذا ظروف والبعض منهم يخفق في مواجهتها، وهذا قد يكون ناتج عن مقدار ما يمتلكه المشرف الفني من خبرة ومن تواصل جيد مع الزملاء وفكر متجدد وحساسية للمشكلات وتهيئة البدائل قبل وقوعها وشغف للمهنة فضلاً عن قدرته على إيجاد واختيار حل من

بين عدة حلول في الوقت المناسب، ومن خلال خبرة الباحث وتفاعله مع قسم النشاط الرياضي والمدرسي كونه مدرس تربية رياضية في المديرية العامة لتربية القادسية ارتأى تسليط الضوء على عدد من المتغيرات، ألا وهي (الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي) لدراسة هذه المتغيرات ومعرفة مقدار ما يمتلكه المشرفون الفنيون، ومن خلال ذلك تكون لدى الباحث تساؤل عن مشكلة الدراسة وهو:

### • هل يمكن التنبؤ بالأداء الإبداعي بدلالة المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي

#### لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي؟

**وقد هدف البحث** إلى بناء وتطبيق مقاييس (الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي) لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي ومعرفة الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين ومعرفة علاقة الأداء الإبداعي بكل من المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي ومعرفة نسبة مساهمة الأداء الإبداعي بكل من المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي والتنبؤ بالأداء الإبداعي لدى المشرفين الفنيين من خلال المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي.

**وفي الباب الثاني** تم التطرق إلى المتغيرات التي لها علاقة بالأطروحة وهي ( الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي ).

**أما الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية في حل مشكلة البحث أما مجتمع البحث فقد تم تحديده بالمشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي في محافظات الوسط والجنوب والبالغ عددهم (١٩١) مشرف وتم اختيارهم بالكامل.

**أما الباب الرابع** الذي شمل **عرض وتحليل ومناقشة للنتائج** فقد قام الباحث بعرض النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها ومناقشتها.

**أما الباب الخامس** الذي شمل **الاستنتاجات والتوصيات** فكانت **الاستنتاجات** هي صلاحية مقاييس الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي التي قام الباحث ببنائها في قياس الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي في محافظات الوسط والجنوب وأن مستوى

ممارسات الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي عموماً لدى المشرفين الفنيين كان مقبولاً وإمكانية التنبؤ بالأداء الإبداعي بدلالة المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي ووجود علاقة ارتباط معنوية بين المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي كمتغيرات مستقلة حيث كلما ارتفع مستوى هذه المتغيرات ارتفع تبعاً لها مستوى الأداء الإبداعي كمتغير تابع.

**أما التوصيات** هي الاستفادة من مقاييس الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي التي قام الباحث بنائها في قياس الأداء الإبداعي والمهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي وأوصى الباحث باعتماد مقاييس البحث معيار في اختيار المشرفين الفنيين في أقسام النشاط الرياضي والمدرسي وتعميم نتائج الدراسة الحالية على المشرفين الفنيين في قسم النشاط الرياضي والمدرسي في عموم محافظات العراق.

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

(سلوك المواطنة التنظيمية بدلالة العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي لدى المشرفين  
الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية)

الباحث

المشرف

ميثم جهاد فهد

أ. د . خالد اسود لاخ

١٤٤٣هـ

٢٠٢٢م

تضمنت الرسالة مقدمة البحث وأهميته إذ جاءت **أهمية البحث** في معرفة درجة سلوك المواطنة التنظيمية بدلالة العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي للمشرف الفني في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية ، إذ هدفت الدراسة إلى بناء مقياسي سلوك المواطنة التنظيمية و العدالة التنظيمية للمشرف الفني في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية، مع إعداد مقياس الانتماء الوظيفي للمشرفيين الفنيين ، فضلا عن التعرف على طبيعة سلوك المواطنة التنظيمية و العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين، **كذلك هدفت الدراسة** إلى إيجاد العلاقة بين سلوك المواطنة التنظيمية و العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي للمشرفين الفنيين ، مع استنباط معادلة تنبؤية للتكهن بسلوك المواطنة التنظيمية بدلالة العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي. وكانت أهداف البحث معرفة واقع سلوك المواطنة التنظيمية و العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي لدى المشرفيين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في المنطقتين الوسطى والجنوبية ، معرفة العلاقات الارتباطية بين سلوك المواطنة التنظيمية و العدالة التنظيمية من جهة وسلوك المواطنة التنظيمية والانتماء الوظيفي من جهة اخرى لدى المشرفيين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في المنطقتين الوسطى والجنوبية .

واستخدم الباحث **المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية**، لملاءمتها طبيعة الدراسة ، واشتملت عينة البحث على (١١٥) مشرفاً فنياً في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، ومن اجل تحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسي سلوك المواطنة التنظيمية و العدالة التنظيمية، مع إعداد مقياس الانتماء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي

والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية باتباع خطوات وإجراءات بناء المقاييس ومعالجة بياناتها عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، فضلا عن التنبؤ بسلوك المواطنة التنظيمية بدلالة العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي وخرج البحث بمجموعة من **الاستنتاجات** منها ، تمتع المشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية بـ (سلوك المواطنة التنظيمية، الانتماء الوظيفي)، يتمتع مسؤولو اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في المنطقتين الوسطى والجنوبية بـ (العدالة التنظيمية) من خلال الآراء الايجابية للمشرفين الفنيين في تلك الاقسام **ومن التوصيات** التي نروم الأخذ بها زيادة الاهتمام بإعداد وتنظيم برامج ودورات تدريبية متخصصة وعقد ندوات وحلقات نقاشية في مجال (سلوك المواطنة التنظيمية) من أجل تعزيز القيم التطوعية لدى المشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي، العمل على تعزيز مبدأ (العدالة التنظيمية) من خلال تعزيز التوجه الديمقراطي في ادارة اقسام النشاط الرياضي والمدرسي، من خلال تفعيل دور المشرفين الفنيين والمشاركة في اتخاذ القرارات.

ملاحظة : جميع المقالات المنشورة تعبر عن وجهه نظر السادة الباحثين الاعزاء