



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 خويلة	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: الثامن والستون تاريخ النشر : ١٠ / أب / ٢٠٢٤

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد الثامن والستون : اغسطس ١٠ / أب / ٢٠٢٤

مجلة دورية تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - تنشر المقالات العلمية و خلاصات 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 نوجه 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

الرقم المعياري الدولي أون لاين 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: الثامن والستون تاريخ النشر : ١٠ / أب / 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

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 .



مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد: الثامن والستون تاريخ النشر: ١٠ / أب / ٢٠٢٤

فهرست العدد

الصفحة	اسم الباحث	العنوان	ت
٦	ا.م.د حيدر عبدعلي حمزة	الحجامة ورياضة المستويات العليا	1
٨	م.د حسين فايق عزيز	الوسائل التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي	2
١٠	م.د اسراء فاضل حسن	كرة اليد وابعادها التربوية	3
١٢	م.د.علي حسن العبيدي	التاهيل والتاهيل الرياضي	4
١٩	سجى رحيم رشيد عاشور	التدريب الكهربائي والنشاط العضلي	5
٢٣	الدكتور قاسم محمد صالح	ظاهرة الإشراف السلبي لمشرفي التربية الرياضية: تحليل آثارها وتداعياتها على العملية التعليمية وأداء المدرسين مع اقتراح سبل التصدي والتحسين	6
٢٨	م.م غفران قاسم عبد الواحد	تدريب السرعة للاعبي الريشة الطائرة:	7
٣٣	أحمد محمد عبدالله صاحب	القوة المميزة بالسرعة	8
٣٥	م.م. ليث بشير جابر ا.د. خالد اسود لايخ	التنبؤ بالأداء الإبداعي بدلالة المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي في محافظات الوسط والجنوب	9
٣٩	ميثم جهاد فهد أ. د . خالد اسود لايخ	سلوك المواطنة التنظيمية بدلالة العدالة التنظيمية والانتماء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية	10



الحجامة ورياضة المستويات العليا

ا.م.د. حيدر عبدعلي حمزة

جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Haider.a.ali@uokerbala.edu.iq

المقدمة

الحجامة هي سنة نبوية متعارف عليها عند جميع المسلمين واصبحت في الوقت الحاضر ثقافة للرياضيين عامة عند اغلب ابطال العالم وخاصة لوحظت في اولمبياد ريو دي جانيرو حيث استخدمها الرياضيين لزيادة التروية الدموية للعضلات العاملة وبالتالي زيادة التغذية للعضلات وتخفيف الالم كما ان الطب البديل في دول شرق اسيا والصين استخدموا الحجامة منذ ازمان طويلة وترجع فوائد الحجامة الى دورها الهام في تفعيل وظائف مختلف أعضاء الجسم وتقيها من الأمراض، فتخرج التالف والهرم من الكريات والشوائب فتزيد التروية الدموية لكل الأنسجة والأعضاء مما يخفف عن الكبد عبئاً كبيراً فينشيط لتأدية وظائفه بوتيرة عالية، كما أن هناك أبحاث ودراسات عن الحجامة توصلت وتحققت من نتائج جيدة عند الأطفال المصابين بالشلل الدماغي، وأيضاً التجارب والنجاحات المبشرة في علاج الأمراض المتعلقة بضعف المناعة في البدن من خلال انتاج خلايا جديدة عن طريق نخاع العظم . كما ان الحجامة الرطبة هي شكل من اشكال الطب التقليدي لعلاج آلام الرأس والرقبة والكتفين والظهر، كما أفادت في معالجة ارتفاع الضغط الدموي ويستحسن إجراؤها بعد مساج للمنطقة أو بعد حمام ساونا ساخن لغرض تنشيط حركة الدم قبل الحجامة.

وقد تستخدم الحجامة الجافة مع زيت الزيتون في علاج التشنجات العضلية للرياضيين من خلال تحسين الدورة الدموية في العضلات والتخلص من تراكمات التعب وحامض اللاكتيك حيث استخدمها السباحون ذات المستويات العليا لتنشيط العضلات الاكثر مشاركة في الاداء كعضلات الاكتاف والظهر وقد اثبتت التجارب ان للحجامة دور كبير في تخفيف الالم من خلال تخدير نهايات الاعصاب القريبة من الجلد ومن خلال الاشعار الوارد للدماغ عبر الاعصاب الحسية وكما تساعد في تعزيز اصلاح الخلايا البطانية للشعيرات الدموية وتسريع تكوين الاوعية الدموية في مكان الحجامة. كما انها تزيد من قابلية كريات الدم البيضاء على إنتاج الأنترفيرون بمعدل كبير بعد الحجامة مقارنة لها بقدرتها على إنتاجه عند الأشخاص غير المحجومين، ومادة الأنترفيرون هذه هي مادة بروتينية

تصنعها الكريات البيضاء ، لها مفعول قوي ضد الفيروسات التي يمكن أن تغزو الجسم، وبالتالي فإن زيادة الأنترفيرون تعني زيادة مناعة الجسم ضد الامراض المعدية وهذا ناتج عن التنشيط لنخاع العظم المنتج للكريات البيضاء وكذلك اطلاق الخزين من كريات الدم الحمراء المخزونة في الطحال.

كما لوحظ اعتدال الشوارد الحرة في الدم وانخفاض مستوى الكولسترول وهذا بدوره مهم جدا لرياضيي المستويات العلمية وخاصة بما يتعلق بالشوارد الحرة الناتجة عن شدد التدريب العالية. كما تعمل الحجامة على تهدئة الجهاز العصبي السمبثاوي حيث تقلل إفراز ونشاط الإنزيم المسؤول عن انقباض الأوعية الدموية والذي يعرف باسم الانجيوتنسين وهذا يقلل الضغط في الأوعية الدموية من خلال زيادة مرونتها الى حد معقول مما يساعد على تدفق كميات كبيرة من الدم للعضلات العاملة. تضبط كمية هرمون الألدوستيرون، حيث تنشط المستقبلات الحسية الخاصة بانبساط وانقباض الأوعية الدموية في الجسم وهذا مهم للانقباض والانبساط العضلي .

المصادر

- مؤيد عبدعلي الطائي. اسس الفسلجة الرياضية. دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشراف. ٢٠١٣.
- مؤيد عبدعلي الطائي. الهرمونات في المجال الرياضي. ط١. دار صفاء للنشر والتوزيع . عمان: ٢٠٢٠.
- مؤيد عمران الغزالي. الكيمياء الحياتية الدهون. الدار المنهجية للنشر والتوزيع. عمان: ٢٠١٥.
- نورة عبدالله محمد الغملاس. الحجامة في الطب النبوي واثارها وضوابطها. مجلة الدراسات العربية. جامعة المنيا. ٢٠١٩.

الوسائل التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي

م.د حسين فايق عزيز

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة واسط

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.

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.

المصادر

- ناهد عبد زيد: اساسيات التعلم الحركي .ط١، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ٢٠١٦
- يعرب خيون عبد الحسين، تقويم الوسائل المساعدة في التدريب على اجهزة الجمباز، مجلة دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، عدد خاص ٢، ١٩٩٤،

كرة اليد وابعادها التربوية

م.د اسراء فاضل حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط:

esraaf.hassan603@uowasit.edu.iq

المقدمة

تعد كرة اليد مجالاً تربوياً خصباً فهي تُكسب الطلاب الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة ، حيث يرجع ذلك إلى ماتتضمنه 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

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 سنية 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 بالسلمات 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

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.

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 ممارسيها 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.

المصادر

- الاتحاد المصري لكرة اليد: القانون الدولي لكرة اليد، يوليو ، حقوق الطبع محفوظة للاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة ، ٢٠١٦
- (كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ،الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١)
- المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية ، المكتبة المصرية للطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٤. عبد الفتاح عبدالله محمد :
- منير جرجس ابراهيم :كرة اليد للجميع ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، ٢٠٠٤
- <http://mawdoo3.com>.



التأهيل والتأهيل الرياضي

م.د. علي حسن العبيدي

جامعة الفرات الاوسط التقنية

كلية التقنيات الصحية والطبية /كوفة

ali.alobeidi@atu.edu.iq

المقدمة

التأهيل :- هو عملية إستعادة اللياقة والقدرة على الأداء والكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية **Rehabilitare** بمعنى جعل الشيء لائقاً "To make fit" والمقصود في كل ذلك أن نجعل الفرد لائقاً بدنياً مع إستعادة قدراته وامكانياته التي كانت قبل الإصابة وهي العملية الأكثر صعوبة.

وهو إعادة كل من الوظيفية والشكل الطبيعي للنسيج المصاب إلى ما كان عليه قبل الإصابة ويكون ذلك باشتراك علوم عديدة في إعداد برنامج تأهيلي مدروس تستخدم فيه أفضل الوسائل التأهيلية .

وأن التأهيل :- هو عملية تثقيفية وحل لمشكلة تهدف لتقليل العجز والإعتلال البدني الناتج عن الإصابة لدى شخص ما ، مع وجود هذا العجز في صورة محدودة تكافئ الموارد المتاحة لخلفية الإصابة.

أما التأهيل الرياضي :- فتعرفه سميرة خليل بأنه " عملية إستخدام الوسائل العلاجية المختلفة في إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة". ويشير أسامة رياض إلى أن إستعمال التأهيل الرياضي بعد حدوث الإصابة أهمية كبيرة في تأهيل الإصابات الرياضية وهو الذي يحدد عودة اللاعب إلى الملعب و التنافس مع باقي زملائه الرياضيين في الفريق، و أن أي إهمال في عملية التأهيل يؤدي إلى تكرار حدوث الإصابة .

اهداف التأهيل الرياضي :

إن نجاح برامج التأهيل يرتبط بتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله لضمان شفاء المصاب تماماً وتمتعته بقدرة على أداء متطلبات النشاط الممارس بصورة طبيعية والأهداف هي .

١ . إستعادة القدرة على الشعور باللمس للعضو المصاب .

٢ . إستعادة الذاكرة الحركية للعضو المصاب .

٣ . إستعادة سرعة رد الفعل الإنقباضي الإرادي للعضو المصاب .

٤ . إستعادة سرعة رد الفعل الإرثائي الإرادي للعضو المصاب .

٥ . إستعادة التوافق العصبي العضلي للعضو المصاب .

٦ . إستعادة القوة العضلية للعضو المصاب .

مبادئ برنامج التأهيل :

إن من أهم المبادئ التي يمكن أن يقوم عليها البرنامج التأهيلي الآتي :

١- التأهيل عملية فردية ولذلك لا بد من ان تُراعى الخصوصية لكل مصاب على وفق ما يتمتع به من

إمكانات

٢- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي ليتمكن من تحقيق الأهداف الموضوعة.

٣- مراعاة الخصوصية بالتركيز على العضلات العاملة على منطقة الإصابة.

٤- مراعاة أن تتماشى التمرينات التأهيلية مع الإمكانيات المتاحة سواءً مادية أو بشرية.

٥- مراعاة التدرج عند أداء التمرينات التأهيلية من السهل إلى الصعب ، ومن وضع الجلوس إلى وضع الوقوف ، ومن البسيط إلى المركب فضلاً عن زيادة التكرارات وزمن أداء التمرين بشكل متدرج.

٦- مراعاة مبدأ التنوع في إعطاء التمرينات وطرائق التعليم ومكونات التدريب بما يحقق مبدأ الفروق الفردية.

٧- مراعاة عامل التشويق والحماس بإدخال أدوات مختلفة وأجهزة مشوقة والتنوع في التمرينات حتى لا يشعر المصاب بالملل.

٨- لابد من تطبيق البرنامج على الطرفين السليم والمصاب ومحاولة تطوير الحالة بالكامل بنائياً ووظيفياً.

التمرينات التأهيلية :

تعد احد وسائل العلاج الطبيعي الهامة ، ويعني الاستخدام العلمي لحركات الجسم وشتى الوسائل المختلفة المبنية على اسس علم التشريح والفسولوجيا والتربية النفسية لأغراض وقائية وعلاجية بهدف المحافظة على العمل الوظيفي وإعادة تأهيل النسيج قبل وبعد وفي اثناء الإصابة لذا فإن العلاج الحركي يعتمد وسيلة هي الأكثر فاعلية بين وسائل القوى الطبيعية إلا وهي الحركة من أجل الوقاية والتأهيل عند الإصابة والمرض والإعاقة.

ويعد التأهيل الحركي من أكثر وسائل العلاج الطبيعي فعالية إذا ما استخدم بشكل منظم ودقيق ويتوافق مع الخلل الوظيفي للجسم ، إذ يعتمد التأهيل الحركي التوافقات النسيجية لأجهزه الجسم كاهه ويعتمد على مفاهيم الحركة وقوانينها في بناء الأنظمة العلاجية لإستعادة وتجديد الوظائف الحركية والوصول إلى حالة ما قبل الإصابة أو المرض وتحديد مضاعفات الإعاقة ، ومن ايجابيات التأهيل الحركي يمكن إستخدامه لكافة الأعمار ولمختلف أنواع الإصابات والأمراض والتشوهات ولكافة أنواع الأنسجة الجسمية وفي مختلف المراحل .

والغرض من التمرينات التأهيلية إرجاع الجزء المصاب إلى حالته الطبيعية كلما أمكن وتقليل مدة البعد عن الملاعب والعودة به بأعلى مستوى صحي ممكن والتمرينات التأهيلية تستند إلى مبادئ

فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية تبعاً لتشخيص الحالة والإختبار البدني لكل فرد على حده ، وهي تتضمن تمارين تمهيدية : قوة - تحمل - سرعة - مرونة - رشاقة - توافق عصبي عضلي - إتران - تحمل تنفسي والتدريب الحس الحركي.

وتعرف التمارين التأهيلية: بأنها أداء للجهد البدني لتحسين الصحة أو تعديل الإنحراف ، وفي مرضى الإعتلال العضلي يجب أن تبقى التمارين في المستوى الأقل من الأقصى ، إذ أن تأثير تمارين التقوية في مصاب الإعتلال العضلي ، وعند ممارسة التمارين ، يمكن المحافظة على مزاوله الرياضة ولكن مع تجنب الانثناء الثابت كما في إمساك مقود الدراجة .

وتعد التمارين السلبية منها والإيجابية إحدى وسائل التأهيل الحركي وهي من أهم خطوات الوسائل ، وللتمارين البدنية دوراً هاماً في المحافظة على صحة ولياقة الفرد المصاب ذلك للحد من مضاعفات الأجهزة الحيوية بالجسم (الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي والعظمى) وما يحدثه ذلك في الحالة النفسية للمصاب .

ولا يلزم أن تكون التمارين المختارة مؤلمة أو غير سارة ولكن يجب أن تكون تمارين منظمة حتى يتسنى له أن يبنى ثمارها وتحقيق الهدف منها وهو إعادة تأهيل أجهزة الجسم المختلفة ، كالجهاز العضلي بتدريب العضلات السليمة ما فوق مستوى الإصابة كذلك تأهيل الجهاز العصبي لتنمية مسارات حسية وعصبية جيدة ، فضلاً عن إعادة تأهيل القلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي ، ومن شأن ذلك كله إعادة تأهيل الأجزاء ذات العيوب القوامية والأجزاء المتحركة في الجسم من خلال تأهيل الوظائف الحركية وتطويرها كعوامل مساعدة حركياً وبدنياً لتحسين المهارات الحركية

ويصف (McMahon , Patrick J ٢٠٠٧) التمارين التأهيلية بأنها تلك الحركات المؤداة لإستعادة أقصى قدر وظيفي ممكن في أقصر مدة ، فالتمارين التأهيلية نوع من التمارين تعطى لتحسين الأداء العضلي العام للجسم وتقوية العضلات والعظام والمفاصل والأربطة وللوصول إلى مستوى بدني

عالي ، ويجب على إختصاص التأهيل (علاج طبيعي ، تربية رياضية ، مساعدين تمريض) قبل البدء في برنامج التمرينات التأهيلية أن يأخذ الحذر، وأن يضع في إعتباره نواهي إستعمال التمرينات بوصفها لطبيعة الإصابة وشدتها ، كذلك يتم تخصيص كثافة التمرينات ودوامها وشدتها بحسب شدة الإلتهاب ، مرحلة الشفاء ، وحالة التقدم للمصاب ، كما يجب مراعاة التقدم والتطور في البرنامج .

أهداف التمرينات التأهيلية وبرامج التأهيل :

١. تقليل التشنجات والتقلصات العضلية .
٢. تقوية للعضلات العاملة على الطرف المصاب .
٣. تحسين المدى الحركي للمفصل.
٤. الحصول على التوازن بين المجموعات العضلية .
٥. العمل على تقليل تيبس المفاصل المصابة وزيادة مرونتها للمدى الطبيعي.
٦. القضاء على فترة الراحة السلبية لعدم محاولة إنقطاع المصاب عن الأداء اليومي لفترات طويلة أثناء مراحل التأهيل المختلفة بحيث تبدأ برامج التأهيل في أقرب مرحلة مبكرة من العلاج وتسير معه جنباً إلى جنب لمنع حدوث أي تلف أو ضعف أو ضمور للعضلات أو تصلب للمفاصل وللمحافظة على كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم ودرجة النغمة العضلية وتحسين الحالة العامة للدورة الدموية.
٧. تعويض المصاب عما فقده من عناصر اللياقة طوال فترة الإصابة وخاصة وان الشفاء الوظيفي للإصابة يتم قبل الشفاء التشريحي حتى نتجنب حدوث التأثيرات السلبية نتيجة الانقطاع عن التدريب وخاصة إذا كانت فترة التأهيل طويلة .

٨. مساعدة المصاب في تنمية وتطوير المرونة العضلية والمفصلية في الأجزاء المصابة

وزيادة القدرة على التحكم في القوة العضلية والأداء الحركي لها.

٩. مساعدة المصاب للوصول إلى إمكاناته البدنية والنفسية القريبة من الطبيعية في فترة

زمنية بسيطة لممارسة جميع متطلبات الأداء الحركي حسب نوع رياضته للاشتراك في

التدريب مع الفريق.

المصادر

- أسامة رياض ، إمام حسن محمد أنجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للبشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- سميرة محمد خليل: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، ناس للطباعة، القاهرة ، ٢٠٠٨ .
- عباس حسين عبيد : الطب الرياضي واصابات الرياضيين ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، ٢٠١٣ .
- عبد الباسط صديق: تأثير برنامج تمارين علاجية مائية على كفاءة عضلات الطرف السفلي لمرضى دوالي الساقين الاولية ، نظريات وتطبيقات في التربية الرياضية، مجلة كلية التربية الرياضية بنين ، العدد الثامن والثلاثون، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- محمد قدرى بكرى وسهام السيد الغمري : الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ، دار المنار للطباعة ، القاهرة ، ٢٠١٣ .
- محمود حمدي أحمد : الاستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ٢٠٠٨ .
- هشام جمعة الكرساوي : برنامج تأهيلي مقترح داخل وخارج الماء لعلاج التهاب عظام اسفل الحوض لدى بعض الرياضيين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩ .
- Altinok & tayfun : "son graphic evaluation of the carpal tunnel after provocative exercises "Department of Radiology, Inonu university, faculty of medicine,turgut ozal medical center Oct, Malatya turkey, 2004 ,
- McMahan, Patrick J : Current Diagnosis & Treatment in Sports Medicine, 1 st Edition, McGraw- Hill, 2007 ,
- Michael E. Selzer , Fred : "Textbook of Neural Repair and Rehabilitation , cambridge university press, 2006,



التدريب الكهربائي والنشاط العضلي

سجى رحيم رشيد عاشور

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sajarahem7@gmail.com

المقدمة

التحفيز الكهربائي للعضلة يعني من الناحية الفنية التقلص العضلي بوساطة اعطاء موجات كهربائية إلى العضلة. وهذه الموجات الكهربائية تتولد عن طريق جهاز إلكتروني خاص وتوزع هذه الموجات من خلال نهايات الأسلاك الإلكترونية إلى سطح الجلد مباشرةً فوق العضلات التي سوف تحفز وبشكل عام تكون الإلكترونيات 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 التقلص.

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

ظهر هذا النوع من التدريب وفق التقنية الكهربائي في ألمانيا عام ٢٠٠٧ حيث تم اللجوء إلى تقنية التحفيز الكهربائي لعدة أسباب من أهمها تطوير العضلات الصغيرة جداً والتي لا يمكن تطويرها بالتدريب الاعتيادي يتم اللجوء إلى 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 وايضا 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 فإن 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 .



**ظاهرة الإشراف السلبي لمشرفي التربية الرياضية:
تحليل آثارها وتداعياتها على العملية التعليمية وأداء
المدرسين مع اقتراح سُبُل التصدي والتحسين**

**بقلم الدكتور قاسم محمد صالح
المديرية العامة لتربية بابل**

المقدمة

الإشراف الإيجابي ينمي القدرات، بينما الإشراف المسيء يقيد الإبداع، حكمة تربية يمكن اعتمادها كنقطة انطلاق للخوض في حيثيات الإشراف التربوي، ففي السياق العام يمكن وصف الإشراف التربوي على أنه عنصر حيوي وركيزة أساسية لتطوير بيئة التعليم في مختلف المؤسسات التربوية، فهو بلا شكّ عامل ذو تأثير لا يخفى في التطوير المهني لعناصر العملية التعليمية من مديريين ومدرسين، هذا بالتأكيد إذا ما أدرنا المفهوم الحقيقي له والذي يتمثل في تقديم الدعم والإرشاد والتوجيه عبر أساليب قيادية إيجابية تهدف إلى تحقيق الأهداف الشخصية والمؤسسية لأفرادها وبكفاءة، وهذا لن يحصل ما لم يضطلع هذا الكيان الإرشادي بدوره الحقيقي في بناء بيئة عمل إيجابية تشجع على التعلم والنمو المستمر.

ذات يوم وأنا أتصفح جروبات الفيسبوك كحالة معتادة لأغلب الناس، صادفتني مقابلة ضمن لقاء لإحدى الشبكات التلفزيونية أو الإعلامية، المهم في الأمر ما ذكرته السيدة التي يُجرى معها اللقاء، والتي تبين أنها إحدى أفراد الملاكات التعليمية، فقد قالت جملة صعقتني في بادئ الأمر (أبعدو المشرف عن المدارس)، استوقفني هذا الطلب وأخذت أفكر فيه لوهلة، ما الذي يجري في أروقة الإشراف التربوي، وما الذي يقوم به هؤلاء المشرفين من تصرفات أودت بها إلى أن تقول ما قالته، وما هي الأسباب التي دعت هذه التربية إلى مثل هذا الطلب، وما هي التداعيات التي خلفها المشرفون التربويون في المدارس ليصلوا بها إلى هذا أن تطلب مثل هذا الطلب، من هنا تولدت لدي فكرة أن أخوض في كتابة هذه المقالة من خلال البحث في السلبيات أو التصرفات المسيئة التي قد تبدر عن المشرفين التربويين، ومحاولة إيجاد أفضل السبل التربوية لتجاوزها وتعديلها، وبالتالي تحسين عمل هؤلاء المشرفين.

بادئ ذي بدء لابدّ من الإقرار بان ظاهرة الإشراف التربوي السلبي (المسيء) تعدّ إحدى الظواهر التي ينبغي اكتشاف مسبباتها، والعمل على معالجتها في بيئة العمل التربوي، بهدف تقليل أثرها السلبي على عمل المدارس والأداء الفردي للمدرسين، ويمكن أن نوجز مفهوم الإشراف المسيء على أنه نمط من أنماط الإشراف الذي يتسم بالسلبية وعدم الدعم، مما ينعكس سلباً على مستوى الإنتاجية والرفاهية في بيئة التعليم بشكل عام، وهنا يذكر (Tepper et al., 2017) بأن مفهوم الإشراف المسيء للمشرفين التربويين يشير إلى سلوك المشرف التربوي الذي يتسم بالعدوانية، والتنمر، وعدم الاحترام تجاه المعلمين أو الطلاب في البيئة التعليمية، يمكن أن يشمل الإشراف المسيء في السياق التربوي استخدام اللغة الجارحة، والتهديدات، وعدم تقدير الجهود، وعدم توفير الدعم اللازم للمعلمين والطلاب، وتأثير الإشراف المسيء للمشرفين التربويين يمكن أن يكون كارثياً على البيئة التعليمية بشكل عام. (Tepper et al., 2017, p. 131) وعند الانتقال من الظاهرة الإشرافية بشكلها العام إلى الخصوصية في مجال التربية الرياضية، فلا بدّ من الإشارة إلى إن الإشراف المسيء في مجال تدريس التربية الرياضية يعدّ قضية مثيرة للقلق، ويمكن أن يكون لها تداعيات عميقة على رفاهية المدرسين وتطويرهم المهني، فظهور ديناميكيات القوة والسيطرة الإشرافية في البيئات التعليمية على شكل سلوكيات استبدادية قد تضر بالصحة النفسية والعاطفية لهؤلاء المدرسين، وتشمل الجوانب غير الصحية التي قد يظهرها مشرفي الاختصاص التربوي الرياضي تجاه مدرسي التربية الرياضية النقص في الدعم والتوجيه الإيجابي لهم، مما قد ينتج عنه تجاهل هؤلاء المدرسين لأدوار المشرفين ودفعهم إلى العزلة وضعف الإحساس بالتقدير، ومن الجوانب الأخرى وجود نقص في التقييم البناء الذي يقدمه المشرفون لمدرسي التربية الرياضية، أو بكون هذا التقييم غير دقيق، والتركيز على السلبيات فقط دون إظهار إيجابيتهم في العمل، والجانب الأخير هو التفضيلات غير العادلة أو عدم الشفافية في عمليات اتخاذ القرارات المرتبطة بعمل مدرسي التربية الرياضية، والتي يمكن أن تؤدي إلى صعوبات في العمل الإشرافي لديهم، وضعف التواصل الإيجابي مع هؤلاء المدرسين.

تخيل أنك مدرس تربية رياضية، وأنت تتعرض للتقليل من شأنك، وتقويضك باستمرار أثناء محاولتك تدريس مادتك التعليمية، إن هذا الفعل أشبه بمحاولتك السير في أرض مليئة بالأعغام، وبالتأكيد إنّه أمر مرهق وخطير على صحتك العقلية، فعندما يتحول الإشراف التربوي إلى مشهد من مباراة رياضية سيئة الصيت، تنتشر فيها التدخلات غير العادلة، واستعراض القوة بشكل ملفت للانتباه، فإن ذلك سيؤي

بدون أدنى شكّ إلى شعور مدرسي التربية الرياضية بالإحباط والقلق، والتشكيك في مهنتهم، وسحق شغفهم بالتدريس تحت وطأة المطالب غير المعقولة والتدقيق المستمر من قبل المشرفين.

بناءً على ذلك يمكن أن يظهر تأثير الإشراف المسيئ على مدرسي التربية الرياضية بأوجه متعددة، إذ أنه يمكن أن يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق والإرهاق لدى مدرسي التربية الرياضية، مما قد يؤدي إلى خلق بيئة عمل سامة تثير النعرات الطائفية التربوية بين المدرسين وإداراتهم من جهة، وبين المدرسين وهؤلاء المشرفين من جهة أخرى، مما يؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية والتحفيز لدى مدرسي التربية الرياضية، إذ يشير (Graham et al., 2022) إلى أن الإشراف السلبي يمكن أن يتسبب في آثار سلبية عديدة على الموظفين، يشمل ذلك الشعور بفقدان السيطرة على النفس، وصعوبات في التحكم بأنفسهم، ويمكن أن يواجهوا ضغطاً عاطفياً ومشاعر من الغضب والخوف، كما يمكن أن يؤدي الإشراف السلبي أيضاً إلى شعور الموظفين بالشك والخوف والصمت الدفاعي، فضلاً عن تسببه في انخفاض تقدير الذات والكفاءة المهنية لدى الموظفين. (Graham et al., 2022, p. 7)، فضلاً عن تأثيره سلباً على جودة التدريس والعلاقات بين الطالب والمدرس، مما يؤثر في النهاية على التجربة التعليمية الشاملة للطلاب، كما يمكن أن تمتد آثار الإشراف المسيئ على مدرسي التربية الرياضية إلى ما هو أبعد من ذلك إذ أنها قد تتضمن تقليل رضا مدرسي التربية الرياضية بوظيفتهم، فضلاً عن تقليل رغبتهم في التطور المهني، ناهيك عن آثارها المتوقعة على الصحة النفسية والعاطفية للمدرسين، وبالتالي تأثيرها المتوقع على أداء هؤلاء المدرسين مهنيًا وعلى مستوى إنتاجيتهم التعليمية

وهنا فإننا نشعر بأنه قد حان الوقت لقلب السيناريو على هذا النهج الإشرافي السام، قد يكون التعامل مع المشرف المسيء تجربة صعبة وملينة بالتحديات لمدرسي التربية الرياضية، لذا لا بدّ لهم أن يكونوا ذوي حكمة وصبر، ومحاولة منهم للتصدي للإشراف المسيء لا بدّ لمدرسي التربية الرياضية التحلي ببعض الصفات، إذ إنه من المهم لمدرسي التربية الرياضية أن يحافظوا على الاحترافية في تعاملاتهم مع المشرف المسيء، كما يمكن لهم طلب الدعم من زملائهم المدرسين، ومن المستشارين أو المتخصصين في المجال التربوي لمواجهة التحديات الناشئة عن الإشراف السلبي، وبالإشارة إلى (Wang et al., 2023) فإن اتباع المدرسين لاستراتيجيات محددة في تنظيم العواطف تؤدي دوراً إيجابياً في زيادة رضا المعلمين بالوظيفة، إذ تعمل القدرة على تنظيم الذات كوسيط بين الإشراف السلبي ورضا المعلمين بالوظيفة، وأن تحسين قدرة المعلمين على تنظيم عواطفهم قد يساعد في

التخفيف من التأثير السلبي للإشراف السلبي على رضاهم بالوظيفة وبالتالي زيادة رضاهم العام. (Wang et al., 2023, p. 19)، كما وأنه من الأهمية بمكان أن يوثق مدرسو التربية الرياضية حالات للإشراف المسيء، والإبلاغ عنها وفقاً لسياسات وزارة التربية ومديرياتها، ويمكن أن يكون جمع الأدلة حول الحالات الإشرافية السيئة، والاحتفاظ بسجل للحوادث أمراً حاسماً في معالجة المشكلة، والأهم من هذا كله هو التركيز على توفير تجربة تعليمية إيجابية لطلابهم، والبقاء ملتزمين بأهدافهم التعليمية مهما كانت الضغوطات عليهم لأنه المتنفس الوحيد لهم في وجه مثل هذه الخروقات.

ها أنا وقد انتقلت في هذه المقالة بين دروب الإشراف المسيء من حيث أشكاله وتداعياته على مدرسي التربية الرياضية، لذا أرغب في أن أختم جولتي النقدية بالدخول لطريق يتضمن في جنباته مجموعة نصائح لمشرفي التربية الرياضية من أجل تحسين سلوكياتهم الإشرافية، كلنا يعلم بأن بداية شفاء أي حالة مرضية هو تقبل العلاج، وبداية العلاج الإشرافي تكمن في أن يقبل المشرفين المسيئين بإساءتهم، وأن يبدؤوا بالاعتراف بالمشكلة، وقبول السعي للتحسين، وذلك لن يتم إلا من خلال التواصل الفعال مع المدرسين، والاستماع لهم، والتعلم من تجاربهم السيئة، فضلاً عن ضرورة الاستفادة من البرامج التدريبية وورش العمل المخصصة لتطوير مهارات الإشراف التربوي الإيجابي، وأن يتخذوا مسلك التحفيز للمدرسين بهدف بناء جو من الثقة والتعاون حول العمل الإشرافي، كما ولا بدّ لهم من الاستجابة للملاحظات والانتقادات المقدمة لهم بشكل بناء، والاستفادة منها في تحسين سلوكياتهم الإشرافية، مع الالتزام بتنفيذ آليات التغيير والتطوير المستمر في مجال عملهم كمشرفين تربويين، فمن خلال تبني هذه الخطوات يمكن لهم تحقيق تقدم ملحوظ في تحسين الدور الإشرافي والبيئة التعليمية بشكل عام، ويشير (Bhattacharjee & Sarkar, 2024) أنه لمواجهة ظاهرة الإشراف المسيء يمكن اتباع عدة إجراءات وتوجيهات تهدف إلى تعزيز بيئة عمل إيجابية وصحية، أولاً لا بدّ من توفير برامج تدريبية للمشرفين تعزز الوعي بأساليب الإشراف الإيجابية، وتعزز مهارات التواصل والقيادة الإيجابية لديهم، كما ينبغي تعزيز ثقافة المؤسسة التي تعتمد على الاحترام والشفافية والعدالة، وتعزيز الرصد والإبلاغ الداخلي عن حالات الإشراف المسيء بطرق آمنة وسريّة، فضلاً عن ذلك ينبغي وضع سياسات وإجراءات صارمة داخل المؤسسة تحظر وتعاقب على الإشراف المسيء، مع توفير آليات للتحقق والتدقيق لضمان الامتثال، وكذلك أهمية تقديم الدعم والمساندة للمدرسين الذين يتعرضون للإشراف المسيء، بما في ذلك توفير خدمات الدعم النفسي والاستشارة، وفي حالات الإشراف المسيء

الخطيرة أو المتكررة، يجب إجراء تحقیقات دقيقة واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة ضد المشرفین المسئین. (Bhattacharjee & Sarkar, 2024, p. 13)

في ختام هذه المقالة يتبين لنا أن ظاهرة الإشراف السلبي تمثل تحديًا كبيرًا في مجال تدريس التربية الرياضية، إذ إن تداعياتها التعليمية والنفسية تترك أثرًا سلبيًا على أداء المدرسين وجودة العملية التعليمية، ومن خلال التحليل العميق لهذه الآثار ظهر لنا بأن العمل على تصحيح وتحسين سلوكيات الإشراف هو أمر حيوي لتحقيق بيئة تعليمية صحية وفعالة، وأن سبل التصدي والتحسين تكمن في تبني الاتجاهات الإيجابية وتعزيز ثقافة الاحترام والتعاون بين المشرفين والمدرسين، بجانب الاعتماد على برامج تطويرية تهدف إلى تنمية مهارات الإشراف والتواصل الفعال، كما يتوجب على الجهات الإدارية في المؤسسات التربوية العمل على توفير بيئة عمل داعمة ومحفزة تعزز الأداء المتميز والابتكار في مجال تدريس التربية الرياضية، من هنا فإنه ومن خلال التعاون والجهد المشترك يمكن تحويل تحديات الإشراف السلبي إلى فرص للتطوير والتحسين المستمر، والوصول إلى حالة الإشراف الإيجابي الذي ينمي القدرات، والابتعاد عن حالة الإشراف المسيء الذي يقيد الإبداع، وهو ما سيعزز من مستوى التعليم الرياضي، ورفع كفاءة العملية التعليمية بأكملها، وتحقيق أهداف التربية الرياضية بكفاءة وفعالية.

المصادر

- Bhattacharjee, A., & Sarkar, A. (2024). Abusive supervision: a systematic literature review. In *Management Review Quarterly* (Vol. 74, Issue 1). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s11301-022-00291-8>
- Graham, K. A., Yoo, G., & Kristal, E. K. (2022). The Psychology of Abusive Supervision. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, February. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.816>
- Tepper, B. J., Simon, L., & Park, H. M. (2017). Abusive Supervision. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(April), 123–152. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062539>
- Wang, X. B., Huang, Z., Xu, X. S., Zhang, Y. F., & Yue, Y. (2023). Abusive Supervision and Teachers' Job Vocational Schools: The Mediating Effect of Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Educational Organization and Leadership*, 30(2), 19–37. <https://doi.org/10.18848/2329-1656/CGP/v30i02/19-37>



تدريب السرعة للاعبي الريشة الطائرة:

م.م غفران قاسم عبد الواحد

المديرة 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 دائماً ، إذ أن اللاعب الذي يتميز بالأداء السريع إلى جانب الاداء المهاري الجيد يكون له السبق دائماً 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 ، **وللعمل**

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 (التكريري 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 .

٦. عبدالحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي (١٩٩٧) : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر ، القاهرة .
٧. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٢) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، مصر .
٨. عبدالفتاح ، أبو العلا وسيد ، أحمد نصرالدين (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. عثمان ، محمد (١٩٩٠) : موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
١٠. عباس ، عبدالكريم فاضل (٢٠٠٠) : تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
١١. علي ، عادل عبدالصير (١٩٩٩) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

12. Clark, A. H. (1967): Application of Measurement to Health and Physical Education, New York, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.



القوة المميزة بالسرعة

أحمد محمد عبدالله صاحب

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

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 اللياف 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 فأنا 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.

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

الباحث
م.م. ليث بشير جابر

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 تطرأ 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 فضلا 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

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.