

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



العدد 41
2021

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

هيئة تحرير مجلة دراسات

✚ - الأكاديمي / ريسان خريبط
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

✚ - أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

✚ - أ.د. ماجد عزيز لفتة - نائب الرئيس

✚ - أ.د. محمد صبيح حسن - مدير التحرير

جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية

جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة السليمانية كلية التربية البدنية

جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

مسقط العالمية

✚ - أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو

✚ - أ.د. سماح كمال محمد - عضو

✚ - أ.د. علاء خلف حيدر - عضو

✚ - أ.د. وسام صلاح عبد الحسين - عضو

✚ - أ.د. محمد يحي غيدة - عضو

✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





مجلة دراسات

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة** تنشر خلاصات رسائل الدكتوراه

و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجالات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

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

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

جميع المراسلات باسم : **رئيس التحرير** .

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجالات ضمن مجلة دراسات علوم الرياضة التابعة للمجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

دعوة للكتابة

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

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

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

1-ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.

2- إستلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .

3- مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.

4- دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.

5- المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.

6- مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

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

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات

الفهرس

صفحة 01	أ.د محمد حسين حميدي	خرائط المفاهيم والعوامل المؤثرة فيها	-1-
صفحة 03	أ.د عماد فرج	الوراثة الجزيئية الطفرة Mutation	-2-
صفحة 06	أ.م.د علي حسن فليح	الفلسفة التي تقوم عليها عملية التأهيل	-3-
صفحة 08	أ.سفاري سفيان	خصائص نظام التدريب والتدريب التنافسي	-4-
صفحة 12	م.د محمد عبد الرضا حسان	تمكين النساء من ممارسة الرياضة	-5-
صفحة 14	أ.م.د ناطق عبد الرحمن وريثة اللامي أ.د ابتسام حيدر بكتاش	الاعلام الرياضي ودوره في نشر الثقافة الرياضية	-6-
صفحة 17	م.م. اكرام يوسف عناد	مكونات اللياقة البدنية	-7-
صفحة 21	وائل يحيى أحمد طة	الإجراءات الضرورية خلال تخطيط وتنفيذ برامج الإعداد في كرة القدم	-8-
صفحة 31	م.د.حسين صالح نجم المرعبي	الخريطة الذهنية	-9-
صفحة 33	الباحثة غيداء محمد حسون أشراف أ.د هدى شهاب جاري	المهارات الناعمة ودورها في المعرفة الإدارية لأعضاء الاتحادات المركزية واللجان الفرعية في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية	-10-
صفحة 35	الباحث: إسلام محمد محمد محمد المرساوي إشراف: أ.د.محمد يحيى غيدة د. تامر صابر محمد صابر	الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح	-11-
صفحة 44	الباحثة: هدير فلاح عبد الصاحب المشرفة: أ. د فاطمة عبد مالح	تدريبات السرعة الذهنية باستعمال أدوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لأداء متنوعات الهجوم بسلاح الشيش	-12-

صفحة			-13-
46	م.م زهراء خالد عبد الواحد	تأثير إستراتيجية المتمايز بمصاحبة وسائط متعددة في تنمية بعض القدرات الحركية في تعليم مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي	
صفحة			-14-
49	م.م سرى ستار جبار	دراسة تحليلية لمشكلات التنظيم والرقابة والتفوييم في المخيمات الكشفية من وجهة نظر العاملين في الشعب الكشفية للمنطقتين الوسطى والجنوبية	
صفحة			-15-
51	م.م محمد كاظم عاشور	دراسة مقارنة لبعض مؤشرات التوازن الحراري الهرمونية والفسولوجية بين المصارعين وغير الرياضيين محافظة ميسان	
صفحة			-16-
53	الباحثة: م.م دعاء زهير تركي المشرف: أ.م.د غفار سعد عيسى	الصراع الإداري وعلاقته بالكفاءة الإدارية لدى العاملين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق	
صفحة			-17-
57	/	جديد المكتبة العربية	
صفحة			-18-
59	/	جديد مكتبة الكتب	

خرائط المفاهيم والعوامل المؤثرة فيها



أ.د محمد حسين حميدي

جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohmeed@uomisan.edu.iq

وهي مخططات مفاهيمية يتم فيها تحديد المفاهيم في موضوع ما أو وحده دراسية أو مقرر دراسي وتنظيمها بصورة توضح العلاقة بين هذه المفاهيم فيما بينها وحسب مستويات كل مفهوم وبالتدرج .
ويشار الى خرائط المفاهيم بأنها "عبارة عن رسوم تخطيطية ثنائية البعد تترتب فيها "خرائط المفاهيم" مفاهيم المادة الدراسية في صورة هرمية بحيث تتدرج من المفاهيم الأكثر شمولية والأقل خصوصية في قمة الهرم إلى المفاهيم الأقل شمولية والأكثر خصوصية في قاعدة الهرم , وتحاط هذه المفاهيم بأطر ترتبط ببعضها بأسهم مكتوب عليها نوع العلاقة" .
وتعد من الاستراتيجيات الحديثة في مجال طرائق التدريس إذ تساعد المعلم على سهولة شرح المادة التعليمية وتجعل الطالب أكثر جاذبية للمادة التي يدرسها.

العوامل المؤثرة في تعلم المفاهيم:(1)(2)

يعد تعلم المفاهيم عملية عقلية يقوم بها الفرد بنفسه ومن هنا نتوقع أن تتأثر هذه العملية بكل العوامل التي تجعل المتعلم فردا متميزا عن الأفراد الآخرين لما لهذه العوامل من أهمية في ربط عملية تعلم المفاهيم بكيفية توجيه التدريس من اجل تكوينها . ومن هذه العوامل :

1- عدد الأمثلة : وجد أن تقديم عدد كاف من الأمثلة في تأكيد العرض الجيد للمفهوم المراد تعلمه أمر مهم في تعلم المفهوم . لأنها تساعد على توضيح

(1) فتحي الديب؛ الاتجاه المعاصر في تدريس العلوم ،ط2، دار القلم، الكويت، 1978،ص99-108.

(2) عبد المجيد نشواتي؛ علم النفس التربوي،ط2، دار الفرقان، عمان، 1985،ص242-245.

معظم الصفات المشتركة وحتى يمكن التمييز بين الصفات ذات العلاقة بالمفهوم

2 - الأمثلة الايجابية والأمثلة السلبية : أن قدرة التلميذ على تمييز الأمثلة الايجابية التي تنطبق على المفهوم والأمثلة السلبية التي لا تنطبق على المفهوم دليل على تعلم المفهوم . فالمعلم الذي لا يتمكن من توفير الأمثلة السلبية يكفي بتقديم الايجابية على المفهوم والإكثار منها .

3- الخبرات السابقة للمتعلم : يتأثر تعلم المفهوم بمعلومات التلميذ ومفاهيمه السابقة حيث أن بناء المفاهيم يقوم على أساس تتابع الخبرات واستمرار إعادة تنظيمها في ضوء الخبرات الجديدة .

4- الفروق الفردية بين المتعلمين : يختلف التلاميذ بعضهم عن البعض الآخر من حيث مستوى فهمهم للمفاهيم المختلفة بسبب الفروق الفردية الموجودة بينهم لذلك على المعلمين أن يقدموا خبرات متعددة المستويات حتى يبدأ كل تلميذ من النقطة التي يجدها مناسبة لاستمرار نمو مفاهيمه .

5- القراءة العلمية : تعتبر القراءة الواعية من العوامل التي لها تأثير ايجابي في تعلم المفاهيم والمفاهيم بدورها وسيلة تساعد المتعلم على متابعة نموه المعرفي .

6- نمو المفاهيم : أن تعلم المفاهيم المادية أسهل من تعلم المفاهيم المجردة وكلما كانت المفاهيم مادية أو محسوسة تطلب الأمر من المعلم عند إذ أن يوجه التلاميذ ويساعدهم في الوصول الى تكوين وتعلم المفاهيم .

7- التغذية الراجعة : يقصد بمفهوم التغذية الراجعة التعزيز أو الإثابة عند صدور الاستجابات الصحيحة من التلاميذ . ولا يكفي المعلم بتزويد التلاميذ بالإجابات فلا بد أن يبرر سبب كون المثال مثالا على المفهوم واللامثال لا ينطبق على المفهوم .

الوراثة الجزيئية الطفرة Mutation

أ.د عماد فرج

جامعة البصرة

تعرف الطفرة في علم الوراثة بالتغير المفاجئ في المادة الوراثية (القواعد النروجينية)، هذا التغير يمر من خلال الخلايا الجنسية الى الابناء. الطفرة تعني أي خطأ في نسخ الجينات عند قيام الخلية بإعادة استنساخ نفسها و بصيغة أخرى هي أن كل خلية حية في الجسم يوجد فيها نفس عدد الجينات الموجودة في بقية الخلايا . فهل يعني أن وجود جين معطوب في جميع خلايا الجسم يؤدي إلى إصابة جميع أعضاء الجسم بالمرض؟ الجواب لا ليس بالضرورة. لأن الخلية التي لا تحتاج للبروتين الذي ينتجه هذا الجين لا تتأثر إطلاقاً بوجود هذه الطفرة لأنها ببساطة لا تحتاج هذا البروتين.

أسباب الطفرات:

هناك عدة أسباب لنشوء الطفرات، أهمها خطأ بسبب النقل من النواة إلى mRNA أو من الناقل إلى البلازما. كما يمكن أن ينشئ الخطأ في عملية انقسام الخلية بسبب التأثير بالمواد الكيماوية أو الإشعاعية أو بسبب فيروس. في الكائنات المتعددة الخلايا يمكن للطفرة أن تحدث عند استنساخ احد الخلايا المتعددة، مما يعني أن كثرة الخلايا تزيد من فرصة الإصابة بالطفرة. الأمر الذي من الممكن أن يؤثر على احد الوظائف للكائن، ليؤدي إلى المرض أو الموت أو أفضلية أو لا شئ على الإطلاق.

انواع الطفرات:

أولاً- الطفرات التي تحدث على مستوى DNA ، وهي تغيير زوج من النيوكليوتيدات او تبديل موضعها على الشريط و تسمى هذه الحالة بالطفرات المورثة او النقطية Point mutations

ثانياً- الطفرات على مستوى الكروموسومات فتسمى بالطفرات الكروموسومية chromosomal mutations قد يسبب هذه الطفرات تغيير في عدد الكروموسومات أو تغييراً في جزء من كروموسوم واحد لدى الكائن الحي. يمكن تقسيم الطفرات التي تطرأ في DNA بحسب نوع الضرر الذي تحدثه في الحامض النووي:

أولاً - الطفرة بالتبديل: (Missense or Substitution mutation)

تتم هذه الطفرات بتبديل نيوكليوتيد معين من الشريط مما يؤدي إلى تغيير نيوكليوتيد- mRNA المنسوخ عنه. وهذا قد يؤدي إلى تغيير حامض أميني واحد من الأحماض الأمينية الناتجة عن عملية تجميعها قبل تشكيل البروتين مما يغير خصائص هذا البروتين.

ثانياً- الطفرة بالحذف أو الإضافة frame shift mutation:

تتم هذه الطفرة بحذف نيوكليوتيد من DNA - أو إضافته مما يؤدي إلى تغيير الأحماض الأمينية من النيوكليوتيد المحذوف أو المضاف و حتى نهاية الشريط المنسوخ. وضرر هذا النوع من الطفرات يكمن في أنها تحدث تغييراً مستمراً في شفرة ال-RNA المنسوخ. كما نعلم أن شفرة-RNA يتم تقسيمها على شكل ثلاثيات كل ثلاثية معنية بحامض أميني محدد فعند إضافة أو حذف نيوكليوتيد ستجرف جميعها كي تعطي بروتين مختلف كلياً.

ثالثاً - الطفرة النقطية: Point mutation

كل جين يصنع بروتين مختلفاً عن البروتين الذي يصنعه الجين الآخر، لذلك على الخلية قراءة ما بداخل الجين لكي تصنع البروتين المناسب. إن خطوات تحضير البروتين من الجين مكتوبة بلغة خاصة بها تسمى الشفرة الوراثية وحروف هذه اللغة عبارة عن أجزاء كيميائية صغيرة مترابطة جنباً إلى جنب كما هي الحال في حروف اللغة العربية كمثال. وتسمى هذه الجزئيات المترابطة بالأحماض الأمينية. و تختلف أنواع البروتينات عن بعضها البعض باختلاف ترتيب هذه الأحماض الأمينية. لذلك فإن أي خلل يحصل في هذا الترتيب يؤدي لخلل في تكوين البروتين. ويسمى هذا الخلل بالطفرة. لذلك فإن تعريف الطفرة الوراثية هو حدوث خلل في ترتيب الأحماض الأمينية في الجين (أي خلل في ترتيب القواعد النروجينية). وقد تحدث الطفرة في داخل خلية واحدة من الجسم وقد تكون في جميع الخلايا. لذلك فمن الممكن أن نرث طفرة من والدينا، كما أنه من الممكن أن تحدث لنا طفرات جديدة في خلايانا ولم تكن موجودة عند والدينا لأنها ببساطة حدثت بعد أن بدأ خلقنا. لذا فالطفرات قد تكون موروثة (من أحد الوالدين) أو غير موروثة.

قد يكون كائن ما لديه عدد من الطفرات في بعض الجينات ولكن لم تسبب له مشاكل صحية. فليس كل الطفرات مؤذية، وإلا لأصبنا بالأمراض منذ أن ولدنا أمهاتنا. إذن قد تكون الطفرة مؤذية أو غير مؤذية.

و هذه الجملة مثال للتوضيح:

لدينا الجملة : THEBIGCATATETHERAT

بعد تقسيمها لثلاثيات تصبح كالتالي THE BIG CAT ATE THE RAT

عند حذف حرف تصبح الجملة THBIGCATATETHERAT

بعد تقسيمها لثلاثيات تصبح كالتالي **THB IGC ATA TET HER AT**. هكذا نرى أن حذف حرف واحد اثر على تشكيل باقي الكلمات و هذا ما يحدث في الشريط عند حذف أو إضافة نيوكليوتيد.

الفلسفة التي تقوم عليها عملية التأهيل

أ.م.د. علي حسن فليح

جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تدريب معاقين



إن حياة الإنسان ناهي إلا سلسلة متواصلة من التفاعلات المستمرة بين شخصيته وشخصية البيئة التي يعيش فيها ويستهدف هذا التفاعل المستمر إيجاد نوع من التوافق والتوازن بين حالة ذلك الإنسان البدنية والنفسية والاجتماعية، وبين ما تتسم به ظروف البيئة من صفات تؤثر في صحته النفسية وتعاملاته مع الآخرين ويؤدي هذا التفاعل في أغلب الحالات إلى أقصى ما يرتضيه الإنسان لنفسه من الرفاهية الممكنة.

وقد يحدث أن يختل ذلك التوافق أو التوازن لدى الإنسان-وهذا أمر طبيعي- ولو تم هذا بالفعل، فإن الإنسان يحاول بأقصى جهده تحسين ذلك التوافق ومواصلته مع البيئة على ضوء ما تعلمه في الحياة من خبرات، وعلى ضوء ما تعلمه من الآخرين من تجارب في أي مكان في العالم الذي يعيش فيه سواء داخل أسرته أو في محيط عمله أو أي مكان آخر، لذا يمكن القول بأن الإنسان في حالة توافق أو تعلم مستمر بهدف تسهيل هذا التوافق وإيجاده أو تعديله ودعمه ولكن الملاحظ في بعض الحالات والمواقف أن يكون هذا الخلل في التوافق أكبر من أن يتحملة الإنسان بمفرده، لذا يكون هذا الإنسان بحاجة لمن يساعده على إعادة ذلك التكيف أو التوافق سواء من خلال الخدمات التي تكون في توجيه الفرد وتطوير صفاته العقلية والبدنية والسلوكية والاجتماعية، أو من خلال تعديل البيئة التي يعيش فيها المعوق بحيث تتلاءم مع صفات شخصيته.

وعلى هذا فإن مفهوم التأهيل يستلزم تقديم كافة أنواع الخدمات التي يمكن تقديمها لتأهيل المعوقين، ليس لهم فقط بل وأسره أيضاً. للوصول بهم إلى أعلى مستويات التأهيل والتكيف.

وتعقب ماجدة السيد أن فلسفة تأهيل المعوقين تقوم على أساس أن الاهتمام الأساسي يتركز على الإنسان لأنه الشخص المستهدف في عملية

التأهيل ولايستطيع العيش في معزل عن بقية الأفراد الآخرين حيث أنه يعيش في مجتمع إنساني وبشري قد يتأثر به أو يؤثر فيه كشخص عضو في هذا المجتمع.

وتعتبر عملية التأهيل مسئولية اجتماعية عامة تتطلب التخطيط والعمل والدعم الاجتماعي على كافة المستويات، وكذلك فإن فلسفة التأهيل تؤكد على دور الانتقال بالمعاق من قبول فكرة الاعتماد على الآخرين إلى ضرورة الاعتماد على الذات وذلك عن طريق الاستقلال الذاتي والكفاية الشخصية والاجتماعية والمهنية واستعادة الشخص المعوق لأقصى درجة من درجات القدرة الجسمية أو العقلية أو الحسية المتبقية لديه.

هذا بالإضافة إلى تقبل المعوق اجتماعياً والعمل على توفير أكبر قدر ممكن من فرص العمل له في البيئة الاجتماعية كحق من حقوق إنسانيته.

كما أن فلسفة التأهيل تقوم أيضاً على أساس تقبل المعوق واحترام حقوقه المشروعة في النواحي السياسية والاجتماعية والإنسانية والمدنية وذلك بغض النظر عن طبيعة إعاقة أو جنسه أو لونه أو دينه الخ.

وبناء عليه فإن عملية التأهيل تعتبر شكل من أشكال الضمان الاجتماعي للمعوق وحماية لاستقلاله مما يساعده على التكيف من جديد بالرغم من إعاقة التي يعاني منها.

خصائص نظام التدريب والتدريب التنافسي

أسفاري سفيان

sefianeseffari@gmail.com

أهم مكونات نظام التدريب الرياضي و التدريب التنافسي هي:

(1) نظام الإختيار والتوجيه الرياضي.

(2) نظام المنافسة.

(3) نظام التدريب الرياضي.

(4) نظام العوامل التي تزيد من فعالية التدريب والنشاط التنافسي:

(أ) التدريب.

(ب) الدعم العلمي والمنهجي والمعلوماتي .

(ج) الدعم الطبي والبيولوجي.

(د) الدعم المادي والتقني.

(هـ) التمويل.

(و) العوامل التنظيمية والإدارية.

(ز) العوامل البيئية.

كل مكون من مكونات نظام التدريب الرياضي له غرض وظيفي خاص به وفي نفس الوقت يخضع للقوانين العامة لهيكله وعمله وتطوره.

تنظيم نظام التدريب الرياضي و كفاءة أداء نظام المنافسة، أي تحقيق النتائج الرياضية المخطط لها في بدايات سنية معينة وفي الوقت المناسب يتم ضمانه من خلال نظام التدريب الفعال.

عملية التدريب (The training process) هي أساس التدريب الرياضي (Athletic training) و تحدد طبيعة ومحتوى جميع الأنشطة الحركية ، وكذلك تدابير الدعم المالي والمادي والتقني والإعلامي والعلمي والطبي وإعادة التأهيل.

في عملية التدريب ، يحسن الرياضي إستعداده البدني والفني والتكتيكي والعقلي ، والمتطلبات الأساسية الناجحة لتحقيق المستوى العالي هي عبارة عن تنشئة الشخص و رفع مستوى قدراته الفكرية.

يأتي مصطلح " التدريب " من كلمة " Training " بالإنجليزية أي تمرين ، و لفترة طويلة تم وضع هذا المعنى أيضًا في مفهوم "التدريب الرياضي" ، وفهم هذا المصطلح يعني الأداء المتكرر للتمرين الرياضي من أجل تحقيق أعلى نتيجة.

تدريجياً توسع محتوى مفهوم "التدريب الرياضي" وأصبح يُفهم الآن على أنه عملية تربوية مخطط لها ، بما في ذلك تدريب رياضي على الأساليب الرياضية والتكتيكات وتنمية قدراته البدنية.

1- أهداف و غايات التدريب الرياضي :

الغرض من التدريب الرياضي هو التحضير للمنافسة الرياضية بهدف تحقيق أعلى مستوى ممكن من الجاهزية لرياضي معين ، بسبب خصوصيات النشاط التنافسي وضمان تحقيق النتائج الرياضية المخطط لها.

يتضمن محتوى التدريب الرياضي جوانب مختلفة من تدريب الرياضي: النظرية والتقنية والبدنية والتكتيكية والعقلية ، و في عملية التدريب وخاصة في النشاط التنافسي لا يظهر أي من هذه الجوانب في عزلة ، حيث يتم دمجها في مجمع معقد يهدف إلى تحقيق أعلى أداء رياضي.

في عملية التدريب الرياضي يتم حل المهام الرئيسية التالية:

- 1. إتقان تقنيات وتكتيكات إنضباط التخصص الرياضي المختار .**
- 2. تحسين مختلف القدرات الحركية وزيادة قدرات الأنظمة الوظيفية للجسم،** مما يضمن النجاح في التمرين التنافسي وتحقيق النتائج المخطط لها .
- 3. تعليم الصفات الأخلاقية و أخلاق مشروطة اللازمة.**
- 4. ضمان المستوى المطلوب من الإستعداد العقلي الخاص .**
- 5. إكتساب المعرفة النظرية والخبرة العملية اللازمة للتدريب الناجح والنشاط التنافسي.**

و يتم التعبير عن النتائج المعقدة لحل مشاكل التدريب الرياضي بمفاهيم التالية : "اللياقة البدنية " - "الإستعداد الرياضي " - "الشكل - إنموذج- الرياضي".

تتميز اللياقة البدنية بدرجة التكيف الوظيفي للجسم مع الأحمال التدريبية المقدمة ، والتي تنشأ نتيجة التدريبات البدنية المنتظمة وتساهم في زيادة قدرة الشخص على العمل، يركز التدريب دائماً على نوع معين من التخصص للرياضي في الإجراءات الحركية ويتم التعبير عنه بالمستوى المتزايد من القدرات الوظيفية لجسمه ، وقدرة العمل الخاص والعام ، في درجة الكمال التي تحققت من المهارات والقدرات الرياضية.

ينقسم تدريب الرياضي كقاعدة عامة إلى عام وخاص ، من خلاله يتم إكتساب اللياقة الخاصة نتيجة لأداء نوع معين من النشاط العضلي في الرياضة المختارة ، تتشكل اللياقة العامة في المقام الأول تحت تأثير تمارين ذات طبيعة تنموية عامة ، والتي تزيد من القدرات الوظيفية لأعضاء وأنظمة جسم الرياضي وتقوي صحته.

تنمو و تتطور مستويات اللياقة البدنية نتيجة آليات معقدة منها : (درجة تطور القدرات البدنية) ، التدريب الفني (مستوى تنمية المهارات الحركية) ، التدريب التكتيكي (درجة تطور التفكير التكتيكي) ، التدريب العقلي (مستوى تحسين الصفات الأخلاقية والإرادية)، ويمكن أن ينطبق التأهب أيضاً على كل نوع من أنواع التدريب المدرجة أعلاه (اللياقة البدنية والتقنية والعقلية).

يعتمد كل جانب من جوانب التأهب الرياضي على درجة الكمال كل جانب من جوانب مكونات هذا التأهب المذكورة أعلاه ويتم تحديده بواسطةهم ، وبالتالي يؤثر على مستواهم، على سبيل المثال يعتمد التحسين الفني للرياضي على مستوى تطور القدرات البدنية و الحركية المختلفة - القوة والسرعة والمرونة وقدرات التنسيق الحركي ، و يرتبط مستوى إظهار القدرات الحركية على سبيل المثال : التحمل (Endurance) إرتباطاً وثيقاً بكفاءة التقنية (Technique efficiency) ومستوى المقاومة العقلية للتغلب على التعب (fatigue) ، والقدرة على تنفيذ مخطط تكتيكي عقلائي للصراع التنافسي في الظروف الصعبة، نلاحظ أيضاً أن الإستعداد التكتيكي لا يرتبط فقط بقدرة الرياضي على إدراك المعلومات ومعالجتها بسرعة ، بل يتعدى الى القدرة على وضع خطة تكتيكية عقلائية وإيجاد طرق فعالة لحل المشكلات الحركية اعتماداً

على الوضع الحالي الذي يواجه الرياضي ، ولكن يكون هذا الأمر أيضاً مع المستوى من المهارة الفنية ، والإستعداد البدني ، والشجاعة ، والحسم ، والتصميم ، وما إلى ذلك من قدرات الشجاعة وإصرار و العزيمة .

إنموذج الرياضي هو أعلى درجات إستعداد الرياضي ، ويتميز بقدرته على تنفيذ مختلف جوانب الإستعداد في نفس الوقت في النشاط التنافسي (رياضي - فني ، بدني ، تكتيكي ، عقلي ، نظري ، متكامل).

ومن هنا فإن مفهوم "التدريب الرياضي" على التوالي هو عملية منظمة هادفة من الناحية التربوية للإعداد المعقد للرياضي من أجل التنفيذ المتزامن الفعال للمستوى المطلوب من اللياقة البدنية الفنية والتكتيكية والعقلية والنظرية واللياقة المتكاملة في النشاط التنافسي.

2- وسائل التدريب الرياضي:

تعتبر التمارين البدنية الوسيلة الرئيسية المحددة للتدريب الرياضي في الألعاب الرياضية التي تتميز بالنشاط البدني النشط ، تكوين هذه التمارين بدرجة أو بأخرى الرياضي متخصص فيما يتعلق بخصائص الإنضباط الرياضي لتخصص الرياضي الممارس من طرفه، الذي تم إختياره كموضوع هادف لتحسين الإنجازات الرياضة.

يمكن تقسيم وسائل التدريب الرياضي عموماً إلى ثلاث مجموعات من التمارين:

- تمارين تنافسية مختارة.
- تمارين تحضيرية إعدادية خاصة.
- تمارين تحضيرية إعدادية عامة.

التدريبات التنافسية المختارة هي حركات رياضية متكاملة (أو مجموعة من الحركات الحركية) وهي وسيلة للتنافس ويتم إجراؤها إن أمكن وفقاً لقواعد المسابقات في النوع التخصص الرياضي المختار.

و نسبة التمارين التنافسية المختارة في معظم الرياضات عالية جداً ، بإستثناء الألعاب الرياضية صغيرة ، لأنها تفرض متطلبات أدائية عالية جداً على جسم الرياضي.

تمكين النساء من ممارسة الرياضة

م.د محمد عبد الرضا حسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان



منذ نشوء الانسان وحياته البدائية ذهب الى ايجاد طرق للتسلية والترفيه ، وغالب تلك الالعاب هي العاب رياضية فيها جهد بدني وتحتاج الى قوة عضلية للاستمرار في التنافس والفوز ،وقد اثبتت الاثار المكتشفة في اغلب الحضارات التاريخية منها الاشورية والبابلية والاعريقية وحضارة الفراعنة دلائل على وجود الرياضة وحتى ظهور بعض الادوات الرياضية من خلال النقوش على الجدران في دور العبادة التي كانت تتبنى تلك المنافسات لخلق نوع من الرضا والقبول لدى هذا الملك او الحاكم في تلك الفترة،نعلم جيدا ان تلك الالعاب كانت تقتصر للرجال فقط لما فيها من اعباء وجهد كبير لايسطيع النساء او الفتيات تحمل شدة تلك المنافسات والاحمال البدنية الكبيرة، وقد ذكر في آيات قرآنية واحاديث نبوية تحث على ممارسة الرياضة قال الله تعالى في محكم كتابة الكريم (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ورباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم)، هنا القوة التي اشار اليها الله عز وجل هي احد عناصر اللياقة البدنية والتي يوصي بتطويرها من خلال الاستعداد وهنا توجيه مباشر للممارسة الرياضة ،وقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:

((**احرص على ما ينفعك، واستعن بالله و لا تعجز**))،وهنا تأكيد اخر الى الابتعاد عن العجز هو بيان للابتعاد عن للكسل والخول بممارسة نشاط بدني، وزاد الاهتمام اكثر بالسنوات اللاحقة وعلى مستوى دول كانت تضع الدين عائق في ممارسة الأنثى للرياضة من باب التحريم بل الابدع من ذلك ذهبت باتجاه التجريم ، ومع تطور الذي حصل على الرياضة بصورة عامة في مختلف بقاع الارض لم تقتصر الرياضة على الرجال فقط وانما خصصت منافسات للنساء بما يتلائم مع طبيعة هذا الجنس، الا ان الواقع المفروض على تمكين المرأة من مزاولة النشاط البدني الاحترافي يعيق طموحهم من تحقيق الانجاز والوصول الى المستويات العليا، نعم السياسة الرياضية في العراق اعطت المجال والتي فرت سبل نجاح مشاركة النساء في الالعاب المختلفة ، لكن البيئة

المحيطة وخصوصا الاعراف والتقاليد منعتهم من التفكير في الاحتراف الرياضي بمضمونة العام اي مزاوله الرياضة ، حقيقة هناك عدة اسباب وطروحات لاتعطي المساحة الكافية للمراة من مزالة النشاط ، اولها الافتقار لثقافة التشجيع الحضاري بين مؤيد وعارض حيث تجد هناك جمهور يتنمر على الرياضيين من الرجال واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتنمر والاساءة فكيف يكون هنالك حافز او دافع للنساء التي من اهم واولوياتهن كسر حاجز الخجل في الظهور للعلن في ممارسة اي نشاط بدني.

نعم هناك رياضة نسوية لكن لا يوجد داعم حقيقي لبقية الاقران في مزاوله الرياضة ، بعد الانفتاح الذي حصل بعد تغيير النظام اصبحت هناك حرية نوع ماء لجميع النساء من ممارسة الرياضة في مراكز مخصصة للنساء وتحت اشراف كوادرنسوية ، ولكن هذا لايعني من ممارستها والوصول الى مرحلة المنافسات حتى على مستوى الالعب الفردية او الجماعية ، حقيقة لابد الاشارة الى الدور الكبير لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في تأهيل الكوادرنسوية وكذلك اكتشاف المواهب الرياضية من خلالهم الا ان اغلبهم ينصدم باعتراض الاهل من ممارسة البنات لنشاط خارج اسوار الجامعة ، نحتاج لوضع استراتيجيات طويلة الامد في فتح ابواب ومنافذ تظهر المواهب النسوية من خلالها في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة تصحيح المفاهيم الخاطئة في منعهم من ممارسة نشاط يحتاجه الجسم بشكل شخصي ايضا؟

الإعلام الرياضي ودوره في نشر الثقافة الرياضية



أ.م.د ناطق عبد الرحمن وريثة اللامي
جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د ابتسام حيدر بكتاش
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الثقافة هي الأرضية التي يتعدى عليها المجتمع ، والتي تنمو عليها العلاقات الاجتماعية ، وهي العصا التي تشكل المجتمع الرياضي ، وتعمل على صياغة قيمه ومعاييره ، كما أن ثقافة أي مجتمع تكون جزء مهم من تراثه وتتوارثه الأجيال المتعاقبة ، حيث تتفاعل تلك الثقافة مع جميع قيم ومتغيرات الأخرى الموجودة في المجتمع من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ، وتشمل الثقافة على الاتجاهات والقيم والعادات والتقاليد والمفاهيم والعقائد والعناصر المادية الذي يتوارثها الأفراد الرياضيين على مر الأجيال ، حيث يمكن تحليل الثقافة إلى عناصر مادية وغير مادية ، فعلى سبيل المثال فإن العناصر المادية في مجال الرياضة تشمل الملاعب ، الأجهزة وجميع العناصر الثانية التي تخدم الأفراد الرياضيين للممارسة الرياضة ، كما أنها تشمل العناصر غير المادية مثل المعتقدات والقيم والاتجاهات الاجتماعية ، كما تتيح عملية التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة الفرصة للممارسين ، لاكتساب العديد من القيم والأخلاق الرياضية ، وتغيير بعض القيم الثانية للأحسن ، مثل قيم التعاون والأمانة والنظام والطاعة والشرف والصدق والانتماء ، حيث أنها كلها قيم تكتسب من

خلال ممارسة الأفراد للرياضة ، حيث تختلف الأهمية النسبية لكل قيمة من هذه القيم من مجتمع لآخر في ضوء اختلاف الثقافات في هذه المجتمعات ، واختلاف المعايير الاجتماعية التي تسود في تلك المجتمعات.

تعتبر التربية البدنية والرياضية من الممارسات المحببة إلى نفوس الناس جميعاً على اختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية لكونها تساهم في إيجاد إنسان لائق من الناحية الانفعالية والوجدانية ويتسم بروح الإيثار والتعاون والتضحية مما لا شك فيه أن روتين الحياة اليومية وضغوط العمل وكثرة المشاغل والمتطلبات عوامل ساهمت في التأثير على ممارسة الرياضة ، والاستفادة من منافعها بتخفيف أكبر قدر ممكن من الأمراض الجسدية والنفسية والانفعالية. وتعتبر الرياضة من أهم الأنشطة التي يمارسها الإنسان وهي بالإضافة لفوائدها الكثيرة على جسم الإنسان فإنها تساهم في تنشيط الدورة الدموية وتحفيز عملية حرق الدهون والسعرات الحرارية والتخلص من الوزن الزائد وتقليل الكوليسترول والدهون الثلاثية ومنح مفاصل الجسم الليونة وزيادة قوة العضلات وقوة وكثافة العظام كما تساهم الرياضة في تحسين المزاج العام والتخلص من الطاقة السلبية وتحسين الحالة النفسية .

وتعدّ المدرسة أحد أهم المؤسسات التربوية التي تساهم في تنشئة وتحفيز الأفراد للممارسة ، وتزويده بالمعلومات والمهارات والثقافة الرياضية اللازمة لإعداده لأن يكون مواطناً صالحاً، وقوي صحياً وبدنياً، كما يُعدّ درس التربية الرياضية أحد أوجه النشاط التربوي الذي يمدّ الفرد الرياضي بالعديد من القيم والاتجاهات الإيجابية والمهارات التي تعدّه إعداداً سليماً صحياً متوازناً يمكنه من مواجهة متطلبات وصعوبات الحياة ، فالأفراد يتعلمون مهارات الدرس في مجموعات مما يبث فيهم روح التعاون ، حيث يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات المتعلمة في شكل مباريات تنافسية بينهم ، مما يُنمي عندهم روح الانتماء والمنافسة الشريفة ، وتحفيز طلابهم على ارتداء الملابس الرياضية ، وفي مجال التدريب يستطيع المدرب إكساب اللاعبين العديد من القيم خلال ممارسة الرياضة ، فعلى سبيل المثال قيام المدرب بالتأكيد على أهمية الالتزام بمواعيد التدريب ، والقيام بمحاسبة أي لاعب يتأخر عن تلك المواعيد مهما كان مركزه وموقعه بالنسبة للفريق ، وكذلك قيام المدرب بتفهم اللاعبين بأهمية اللعب

النظيف والبعد عن أي سلوكيات منافية للأخلاق الرياضية من أجل تحقيق الفوز.

واللاعب هو إنسان له شخصيته الاعتبارية قابل للتطور الفكري والروحي ، حتى يستطيع أن يقدم العطاء المطلوب منه في كل مرحلة من مراحل حياته الرياضية ، ومهمة التثقيف الرياضي تقع على كثير من الجهات بجانب اللاعبين أنفسهم ، هناك إدارات الأندية والمنتخبات والإعلام الرياضي والحكام والمدربون والمشجعون ، بل نستطيع أن نقول قطاعات المجتمع كافة ، لكني هنا سأركز على الإعلام الرياضي ؛ لأن الإعلام الرياضي هو مرآة وله القدرة على مخاطبة جميع القطاعات ورفع مستوى الثقافة الرياضية وزيادة الوعي والتعريف بأهمية الثقافة الرياضية ، كما له القدرة الفائقة في التعريف بما يدور من أحداث وتطورات في هذا المجال ، والإعلام الرياضي يمكن أن يكون له تأثير مباشر وفعال في تغيير السلوك الرياضي وتطويعه ، حيث يتلاءم مع العادات والتقاليد الرياضية السليمة.. ونشر الثقافة الرياضية ، فالإعلام الرياضي يستجيب إلى البيئة التي يعمل فيها لسبب التفاعل القائم بينه وبين المجتمع ، فهو لا يتعارض من خلال ما يقدمه من رسائل إعلامية رياضية مع القيم والعادات والتقاليد السائدة في هذا المجتمع ، ويقوم بعملية نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية.

أخيراً الأكثر تحضراً هم الأكثر ممارسة للرياضة ، فلنجدد نشاطنا بممارسة الألعاب الرياضية ، لأنها دليل على رقي الشعوب، وهي صخرة تتحطم عليها جميع الشهوات ، وبها تسقط أوراق الخلافات ، وبها تتقارب القلوب متى ما تمتع من يمارسها ويشرف عليها بقدر من تلك الثقافة الرياضية.

مكونات اللياقة البدنية

م.م. اكرام يوسف عناد

جامعة بابل-قسم النشاطات الطلابية

ikrimaalrubie@gmail.com



مكونات اللياقة البدنية:-

كان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية ، و مازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين و هما :

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني و اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة)

و المبدأ الآخر عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (و هي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة – السرعة و الرشاقة و التوافق و التوازن و الدقة ...) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الألعاب الرياضية المختلفة ، و للمحافظة على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة كما في التصنيف السابق .

وتعتبر هذه المكونات هي محتوى لكل صفات اللياقة البدنية وهي الأساس في كل الأنشطة المختلفة وحجر الزاوية التي تبنى عليها جميع الرياضات والألعاب المختلفة في مجال التربية البدنية عامة.

عناصر اللياقة البدنية وتحسين الحالة الوظيفية :-

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمس مكونات أساسية وهي:

1. القوة.
2. التحمل.
3. السرعة.
4. المرونة.
5. الرشاقة.

غالبا ما تتضمن الفعاليات والحركات البدنية عناصر من القوة، السرعة، التحمل، المدى الحركي، تمرينات التغلب على المقاومة تمثل تمرينات القوة وتمرينات السرعة تتضمن حركات تتصف بالسرعة القصوى والتردد العالي، تمرينات قطع المسافات الطويلة أو التي تستمر لمدة طويلة وتتضمن تكرارات كثيرة تمثل تمرينات التحمل، الأداء بأقصى مدى حركي يكون نتيجة للمرونة البدنية في أداء الحركات. اما التمرينات التي تحتوي أداء حركات معقدة تعرف بتمرينات التوافق الحركية ويتطلب الانجاز الرياضي العالي على الاقل اثنتين من هذه الصفات البدنية، حيث ان العلاقة بين القوة والسرعة والتحمل تولد وتنتج عناصر بدنية اخرى تشترك في معظم الفعاليات الرياضية ، والتي منها:

اولا/ القدرة الانفجارية :

تعد القدرة الانفجارية واحد من القدرات البدنية التي يحتاجها معظم اللاعبين فهي مزيج من القوة والسرعة والتي تتطلب من اللاعب القدرة على مزجها خدمة لمهارة حركية معينة .وهي تعني بذل اقصى قوة باقل زمن ولمرة واحدة فقط، فقد عرفها (بسطويسي احمد) بانها " اعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة او مجموعة عضلية لمرة واحد " . وتظهر اهميتها من خلال قيام اللاعب بالاتي :

1. حركات الدفاع الانفجارية السريعة .
2. الانطلاق للحصول على كرة مشتركة .
3. فعاليات القفز .

ثانيا / القوة المميزة بالسرعة :

وهي ايضا نتاج اشتراك صفتي القوة والسرعة كالقوة الانفجارية لكنها تختلف عنها بان القوة الانفجارية تعني بذل اقصى قوة باقل زمن ولمرة واحدة، اما القوة المميزة بالسرعة فتعني القدرة التي تمكن اللاعب من اداء حركات متكررة كالركض السريع والمناولات المستمرة وغيرها .

ثالثا / تحمل السرعة :

وهي صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة، حيث يعرفها مفتي ابراهيم بانها " القدرة على تكرار اداء حركات متماثلة وغير متماثلة لأوقات طويلة نسبيا "

رابعا/ الرشاقة :

وهي " إحدى القدرات الحركية التي تلعب دوراً كبيراً في تعلم الألعاب والفعاليات الرياضية، وتساهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب فن الأداء الحركي وإتقانه فكلما زادت رشاقة الرياضي تحسن مستوى أدائه "

وقد وردت تعريف عديدة للرشاقة وهي تعد من مكونات القدرات الحركية المهمة وقد ذكر (Winnickp1985) إن الرشاقة "تعني القدرة على تغيير اتجاه حركة الجسم أو أي جزء من أجزائه بسرعة وهي تشتمل على جوانب القوة المميزة بالسرعة والسرعة والتناسق والتوافق وعليه فهي تظهر كعمل أو واجب مختص أو محدد".

وعندما تندمج الرشاقة مع المرونة البدنية تكون النتيجة (القابلية الحركية) Mobility والتي تمثل القدرة على تغطية منطقة اللعب بسرعة وبتوقيت جيد و توافق عال.

والشكل التالي يوضح القدرات الحيوية الحركية السائدة والقدرات الحيوية الحركية المرتبطة بها :

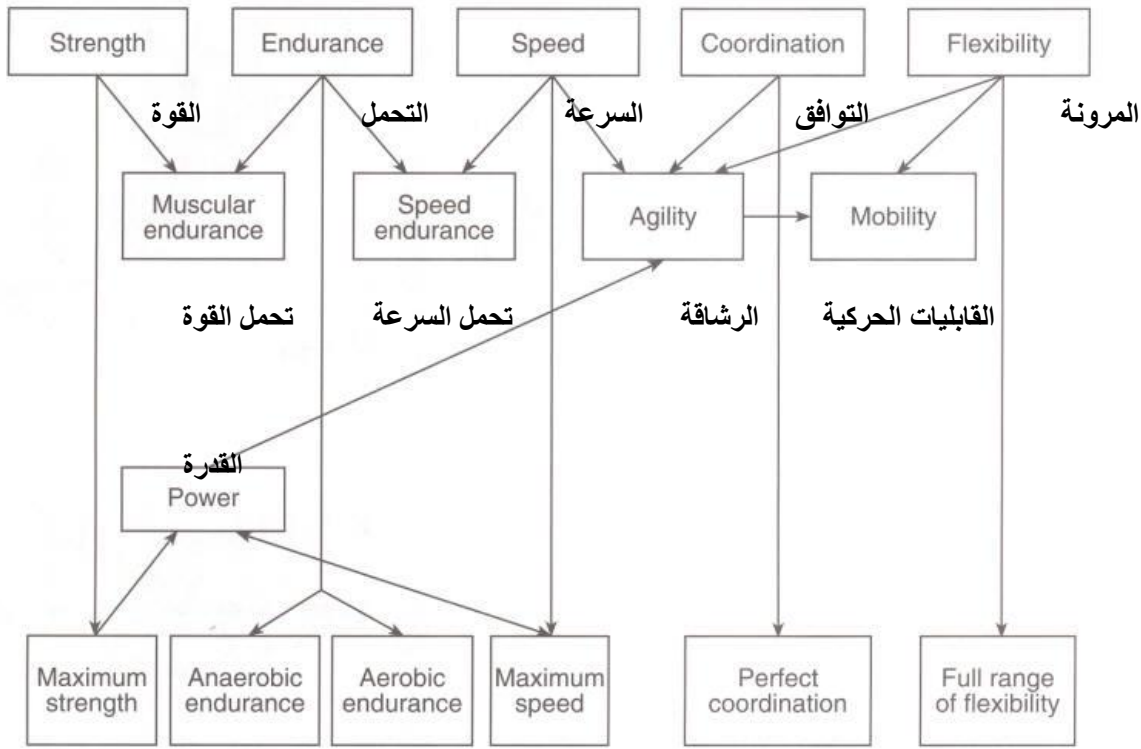


Figure 1.1 Interdependence among the biomotor abilities.

شكل رقم (2)

هناك علاقة ذات أهمية منهجية عالية موجودة بين القوة و السرعة و التحمل، حيث يتم بناء قاعدة صلبة للتدريب التخصصي خلال السنوات الأولى من التدريب، و هذه المرحلة الرياضية الخاصة تشكل متطلب ضروري لكل الرياضيين ذوي المستوى العالي من رياضي النخبة اللذين يتبعون تدريب منتظم ودقيق، و نتيجة للتمرينات الخاصة التي تحدث عمليات التكيف وفقا للتخصص الرياضي و بالتالي فان العلاقة بين القوة و السرعة و التحمل تعتمد على خصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية و حاجات الرياضي.

و يوضح الشكل (3) ثلاثة امثلة تكون فيها القوة F و السرعة S و التحمل E هي القدرات المهيمنة او السائدة , وفي كل حالة عندما تكون إحدى القدرات الحيوية الحركية مهيمنة او سائدة فان القدرتين الأخرتين لا تشترك بنفس المدى ولكن بنسبة مشاركة تختلف باختلاف متطلبات اللعبة والفعالية .

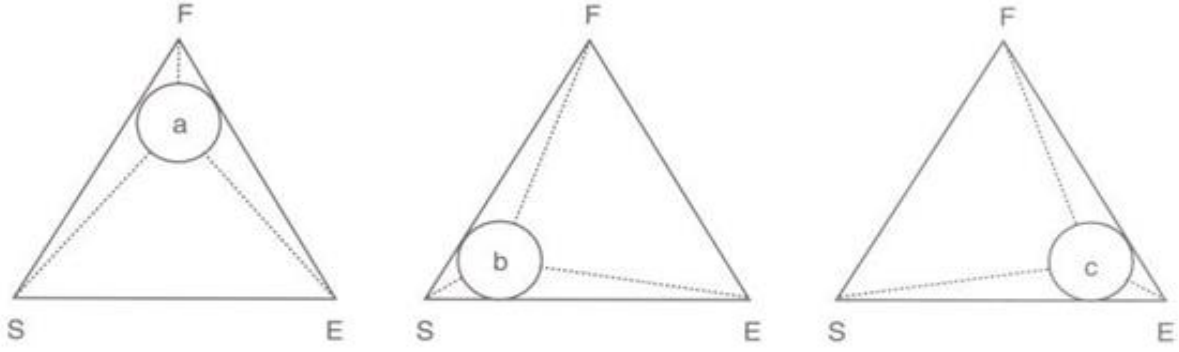


Figure 1.2 Relationships among the main biomotor abilities, where strength (a), speed (b), and endurance (c) are dominant.

شكل رقم (3)

ويكون المزج بين هذه القابليات وفقا لما تتطلبه الفعالية الرياضية وخصوصيتها وما يحتاجه الرياضي للوصول الى الاداء الامثل

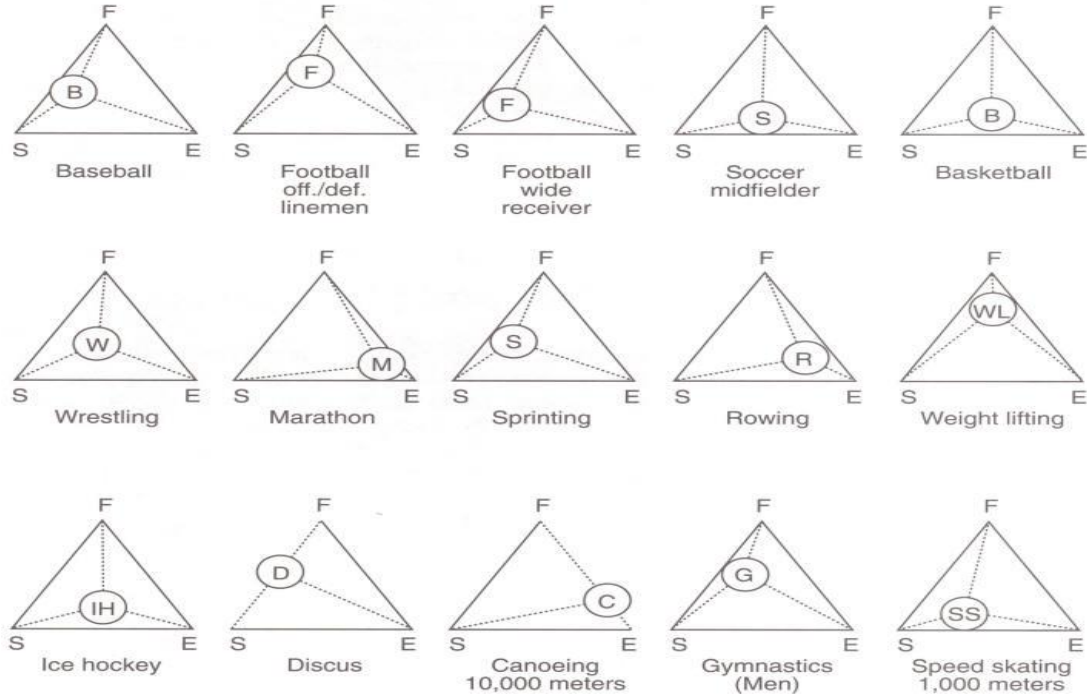


Figure 1.3 Dominant composition among the biomotor abilities for various sports.

شكل رقم (4)

يوضح بعض الالعاب الرياضية ونسب توزيع عناصر اللياقة البدنية فيها

الإجراءات الضرورية خلال تخطيط وتنفيذ برامج الإعداد فى كرة القدم



وائل يحيى أحمد طة
باحث دكتوراة
مدرب ومشرف حراس مرمى
موجة تربية رياضية
محاضر- مصر

وتتضمن هذه الإجراءات الآتى:

• الإجراءات الضرورية فى كل مرحلة من مراحل عمل مدرب كرة القدم مع الفريق.

• الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبى خلال مراحل عمل المدرب مع الفريق .

وأيضاً من الأهمية التعرف على نقاط هامة فى البرنامج التدريبى وهى:

➤ الأسس العلمية التى يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبى .

➤ مبادئ بناء البرنامج التدريبى .

➤ الإجراءات المستمرة طوال فترة البرنامج.

الإجراءات الضرورية فى كل مرحلة من مراحل عمل المدرب مع الفريق :

1- الإستكشاف خلال مرحلة بدء العمل مع الفريق :

➤ بعد قبول المدرب مهمة قيادة الفريق عليه العمل سريعاً لإستكشاف مستوى قدراته .

➤ جانب كبير من الإستكشاف يتم خلال الأسبوع الأول والثانى من البرنامج التدريبى.

➤ إن قيام المدرب بالإستكشاف العلمى المنظم يسهم فى إنجازة سريعاً

- وكثيراً ما تكون هناك ضرورة لأن يضع المدرب برنامجاً تدريبياً لأسبوع أو اثنين يعتبر تمهيداً لفترة الإعداد يستطع من خلاله المدرب استكشاف الفريق .
- ويراعى أن تكون مكونات حمل التدريب فى هذا الأسبوع تماثل أحمال التدريب فى بداية فترة الإعداد .
- وبرنامج التدريب فى فترة الإستكشاف يجب أن يكون مرناً قدر الإمكان قابلاً للتعديل .
- كما يجب أن يتضمن الاختبارات الطبية والدراسة الإجتماعية للاعبين .
- العمل على حل بعض المشكلات التى تعترض طريق تقدم مستواياتهم .
- استكشاف اللوائح الخاصة بالفريق تمهيداً لتعديلها إن أمكن ذلك .
- وتعتبر عملية التسجيل المستمرة من جانب المدرب من أهم واجباته فى هذه الفترة .

أ- أهم عناصر الاستكشاف التى تسهم فى تخطيط برنامج التدريب:

مستوى اللياقة البدنية للاعبين :

- وهى تسهم فى تقنين الأحمال التدريبية المناسبة لعناصر اللياقة البدنية .
- إذ أن تحديد مستوى اللياقة البدنية يمكن المدرب من التعرف على مواطن الضعف والقوة فى كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية فيضع الأحمال التدريبية الخاصة بهم .

مستوى مهارات اللاعبين :

- إذ يستطيع المدرب أن يضع للاعبية فى البرنامج محتوى يتناسب مع مستوى مهاراتهم .
- ومستوى المهارات لدى اللاعبين يحدد بدرجة كبيرة الخطط التى يمكن أن تدرج فى البرنامج التدريبى .
- فكلما ارتفع مستوى الأداء المهارى للاعبين كلما أمكن الإرتقاء بالمستوى الخططى لهم .
- إضافة إلى ذلك كلما زاد المستوى المهارى لدى اللاعبين كلما توافرت إمكانية شغلهم لأكثر من مركز بدرجة كفاءة عالية .

مستوى إجابة اللاعبين لخطط اللعب :

- التعرف على مستوى إجابة اللاعبين لخطط اللعب يحدد للمدرب من أين يبدأ تخطيط هذا الجانب في البرنامج التدريبي .
- ويجعل المدرب ينطلق من نقطة صحيحة وواقعية في تخطيطه لتعليم وتطبيق خطط اللعب .

مستوى إجابة اللاعبين لمراكز اللعب :

- يستطيع المدرب تحديد مستوى إجابة اللاعبين لمراكز اللعب بتحديد نقاط الضعف والقوة في كل مركز وتحديد الواجبات الهجومية والدفاعية التي لا يجسدها أو لا يؤديها كل لاعب في مركزه ومن ثم يخطط لتطويرها في البرنامج التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية.

طريقة اللعب التي يستخدمها الفريق ومستوى إجادتها :

- إن التعرف على طريقة اللعب ومستوى إجادتها يمكن المدرب من تقييم مدى ملائمتها للفريق في ظل إمكانية لاعبيه البدنية والمهارية و الخطئية , وقد يؤدي ذلك إلى أن يقرر المدرب تعليم الفريق طريقة أخرى بديلة أو قد يرى تطوير الطريقة الأصلية .

الحالة الصحية للاعبين :

- يجب أن تكون هناك قاعدة صحية جيدة لدى اللاعبين كي تتحمل أجسامهم الأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي ويتم ذلك من خلال الأطباء المختصين.

مشكلات اللاعبين النفسية :

- تسبب عدم استقرار نفسى لديهم وهذا يؤدي إلى التقليل من كفاءة أدائهم بصورة مباشرة , لذا التعرف على مشكلات اللاعبين والعمل على حلها أمراً في صلب تخطيط البرنامج التدريبي .

السمات الشخصية للاعبين :

- ✓ التعرف على السمات الشخصية للاعبين ودوافعهم يمكن استغلالها إيجابياً والعمل على تعديل ما قد يكون سلبياً .
- ✓ فالتعرف على السمات الشخصية يمكن المدرب من تخطيط البرامج النفسية المساندة لبرنامج إعداد اللاعبين بشكل عام .

✓ فمثلاً التعرف على السمات الإرادية لديهم مثل الكفاح والجرأة والثقة بالنفس وعدم التردد والمبادأة والتصميم.

✓ كما أن التعرف على مقدرة اللاعبين على التركيز الذهني كلها جوانب لا غنى عنها في تخطيط البرنامج التدريبي .

مستوى الفرق المنافسة الأخرى :

ليس من الحكمة أن يخطط المدرب برنامجة التدريب في معزل عن مستويات الفرق الأخرى .

إذ أن هذه المستويات تجعله يخطط برنامجة كي يتناسب مع مستويات منافسيهم , فهو يخطط للمباريات طبقاً لنقاط قوتها وضعفها .

مستوى الفريق في الموسم السابق :

مستوى الفريق في الموسم السابق أحد عناصر تحديد أهداف الفريق بصورة واقعية.

الإمكانات المتاحة للفريق :

تشمل الإمكانيات كلاً من الموارد المالية والأدوات والأجهزة والملاعب والصالات والأجهزة الفنية واللوائح والمساعدين وغيرها.

فلا بد من الواقعية للمدرب في معرفته للإمكانات المتاحة لديه والعمل عليها.

ب - مصادر معلومات الاستكشاف وكيفية تنفيذها :

سجلات التدريب السابقة للاعبين :

من أهم مصادر الاستكشاف التي يعتمد عليها المدرب في تخطيط البرامج التدريبية.

فمن المفروض أن يكون برنامج التدريب للعام السابق موجوداً لدى الجهاز الفني مفصلاً في سجل الفريق وهو يتضمن البرنامج وتقوية (وحدات التدريب والمباريات) وكذلك مستويات اللاعبين وكل ما يتعلق بخطة التدريب السنوية ويستطيع المدرب بدراسة لهذه السجلات أن يحلل مستوى الفريق تحليلاً دقيقاً يفيد إلى حد كبير في بناء برنامجة للموسم الحالي .

ومن السجلات والإستمارات التي يمكن أن يستعين بها المدرب مايلي :

✚ استمارة تقويم عناصر اللياقة البدنية .

✚ استمارة تقويم مهارات اللاعبين .

- ✚ استمارة تقويم خطط اللعب .
- ✚ استمارة تقويم مراكز اللاعبين .
- ✚ استمارة تقويم طريقة اللعب .
- ✚ استمارة تقويم الحالة الصحية للاعب (الكشف الطبى) .
- ✚ استمارة تقويم الحالة النفسية .
- ✚ استمارة تقويم إصابة اللاعبين .
- ✚ استمارة تقويم الحالة الإجتماعية .
- ✚ استمارة الإمكانيات المتاحة للفريق .

تحليل أداء اللاعبين خلال أداء عدة مباريات داخل الفريق (تقسيمات):

ويستخدم التحليل هنا للاعبين ومجموعات اللعب ومراكز ككل مع مراعاة تبادل الجوانب التالية:

- كل لاعب فى مركزه الأسمى.
- مراكز اللعب المتجانسة .
- تبادل اللاعبين المتشابهين فى المراكز مع بعضهم البعض .
- أن تتم المباريات (التقسيمات) دون تدخل أو توجيه من المدرب.
- أن يكون وقت المباراة (التقسيمة) كافياً .

2- الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل الأولى مع الفريق :

هناك العديد من السمات التى يجب مراعاتها فى البرنامج التدريبي خلال هذه المرحلة كما يلى :

- تحسين أهداف البرنامج التدريبي من خلال الأسلوب العلمى .
- التحضير المسبق للبرنامج وأجزاء مكتوباً بأدق التفاصيل .
- تدوين الملاحظات على كل جزئية من وحدة التدريب .
- إعداد الملعب والأدوات المستخدمة فى وحدة التدريب .

- إعداد صالة المحاضرات وأجهزة العرض عند إلقاء المحاضرات لتقويم الأداء .
- التحديد الدقيق للمساحات والأزمنة وألوان القمصان خلال وحدة التدريب .
- بث روح احترام النظام وقانون اللعبة والروح الرياضية .
- بث العادات الصحية السليمة لدى اللاعبين .
- تحلى المدرب بالصبر والهدوء .
- العناية ببث روح المرح في نهاية الوحدة التدريبية .
- الاجتهاد في إقناع اللاعبين بأهمية العناية بالأداء .
- إشباع دوافع اللاعبين قدر الإمكان .
- إقناع اللاعبين بمستويات كل منهم بواقعية .
- العناية بالمقابلات الفردية والجماعية مع بعض اللاعبين قبل وبعد التدريب .
- التقويم الدورى للبرنامج التدريبي سواء كان ذلك من خلال التحليل العلمى للأداء أو الاختبارات والمقاييس أو التقرير الذاتى للاعب .
- العناية بالإعداد الذهني والنفسي للاعبين .
- التفاعل إجتماعياً بالدرجة المناسبة مع اللاعبين والجهاز الفنى .

الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل المتقدمة مع الفريق:

من السمات العامة التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي خلال هذه المرحلة:

- بذل الجهد لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي من خلال الأسلوب العلمى.
- الإستمرار فى العناية بالتسجيل لكل مايتعلق بالفريق فى كافة الجوانب والعمل على إجراء التحليل المناسب لكل منها والخروج بنتائج محددة للإستعانة بها فى إحداث المرونة اللازمة للبرنامج واستمرار التخطيط لة من منطلقات صحيحة .

- العناية بالجوانب النفسية للاعبين .
- العناية بالجوانب الإجتماعية للاعبين .
- التقويم الدورى للبرنامج التدريبى .
- تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية.
- العناية بالتدريب الفردى .
- بث روح الثبات عند الإحتكاك مع المنافس .
- تكامل الأداء الدفاعى والهجومى .
- الوصول إلى المقدرة على تنفيذ التركيز ذهنى لفترات طويلة فى التدريب والمباراة .
- الإلتزام بخطط اللعب وطريقة اللعب لأطول فترة ممكنة وتنفيذ مهمات المراكز .
- استغلال قدرات اللاعبين وإحلالهم لأكثر من مركز .
- بث روح سعى اللاعب ذاتياً نحو تعويض النقص البدنى والمهارى والخطئى.
- بث روح السيطرة على توتر الأعصاب وعدم التهور .
- تعويد اللاعبين على أسلوب تحليل الأداء والتقويم الذاتى .

الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبى خلال مرحلة العمل الخلاق مع الفريق:
من السمات العامة التى يجب مراعاتها فى البرنامج التدريبى خلال هذه المرحلة:

- الإستمرار فى الإجتهد فى تحقيق أهداف البرنامج التدريبى من خلال الأسلوب العلمى .
- الرجوع إلى كل ما تم تسجيله واستنتاجه من علاقات فى مستويات أداء اللاعبين والفريق بهدف التوصل إلى أفضل الأساليب لتطوير الأداء .
- تعديل الخطة طويلة المدى للفريق طبقاً لما تم استنتاجه من علاقات.
- تطوير اللوائح الإدارية بما يكفل سير البرنامج التدريبى بأفضل فاعلية .

من الناحية الفنية فعلى المدرب مراعاة مايلي :

- العمل على ضم عناصر جديدة ذات كفاءة للفريق الأول سواء كان ذلك من المراحل السنوية الأقل أو من الفرق الأخرى أو باختيار لاعبين جدد .
- إعداد البديل المناسب لكل مركز من مراكز اللعب .
- الإهتمام بالصف الثانى للفريق .
- تطوير واجبات المراكز بإضافة واجبات أخرى تتناسب مع إمكانيات اللاعبين .
- تطوير الأداء الخططى .
- تطوير طريقة اللعب .
- زيادة الإحتكاك بالفرق الأعلى مستوى .
- البحث فى إمكانيات اللاعبين الفنية لإستخدام طرق لعب متطورة .
- استخدام طرق تدريب أكثر تقدماً توفراً أعداداً أفضل للاعبين والفريق .

الأسس العلمية التى يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبى:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذة.
- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- ملائمة البرنامج التدريبى للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .
- تنظيم وتنويع وإستمرارية التدريب .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبى وصلاحيته للتطبيق العملى .
- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيهية للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية .

- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- التكيف .

مبادئ بناء البرنامج التدريبي:

1. يجب أن يقوم ببناء وتصميم البرنامج التدريبي من لدية الخبرة والإختصاص.
2. يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج .
3. أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة فى التغيير والتعديل والتنويع والإضافة.
4. الأخذ بنظرالإعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي .
5. تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون فى البرنامج .
6. السعى إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها .
7. تطبيق البرنامج وفق ماهو متوافر وماهو متاح من إمكانيات .
8. وضع وتحديد الخطوات « التعليمات» التى يسير عليها العمل فى البرنامج .

مايراعى عند بناء البرنامج التدريبي:

1. ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين فى البرنامج .
2. الإهتمام بالإحماء قبل بدء أى تمرين .
3. مراعاة التدرج فى حمل التدريب .
4. مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .
5. تطبيق مبدأ الإستمرارية فى التدريب .
6. تجنب الإسراع غير المدروس فى عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب .
7. مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى تعليم البراعم للمهارات ذات الصعوبة .

الإجراءات المستمرة طوال فترة البرنامج:

1- التسجيل :

يعنى التسجيل :

تدوين كل مايتعلق باللاعبين والفريق من أداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة .

وهو إجراء يجب أن يكون مستمراً منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب الفريق وحتى إنتهاء مهمة عملة معه. إذ أن التسجيل العلمى لكافة الأنشطة فى البرنامج تساعد فى التخطيط العلمى للبرنامج وتسهم فى استرجاع المعلومات لإستخدامها وتعتبر مصدراً هاماً لها وتعمل على تطوير البرامج وتقديمها. كما تسهم أيضاً فى الإرتقاء بمستوى المدرب ذاته .

2- التقويم :

ويتم من خلال الاختبارات والمقاييس فى كرة القدم .

الخريطة الذهنية

م.د.حسين صالح نجم المرعبي

جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قياس وتقويم - كرة قدم الصالات

Hussein.s9999@gmail.com



الخريطة الذهنية هي أداة تساعد على التفكير والتعلم وقد ظهر هذا المصطلح mental map لأول مرة عن طريق " توني بوزان " في نهاية الستينات . وهي تشبه الخلية العصبية ومن الواضح ان الخلية العصبية لها نقطة مركزية واذرع متفرعة منها ومن كل ذراع تتفرع اذرع اصغر وادق ان فهمنا للخلية العصبية يجعلنا نفهم دماغنا بشكل اكبر وربما لهذا السبب تكون الخطط الذهنية اقرب في شكلها الى الخلايا العصبية . الخريطة الذهنية تعتمد نفس الطريقة المتسلسلة , حيث تبدأ من نقطة مركزية محددة ثم تسمح بالأفكار بالتدفق ان منح عقلك الحرية المطلقة يحفزها لفتح الأبواب المغلقة والقاء الكثير من الضوء على الزوايا المظلمة التي قد تبدو غير منطقية بالنسبة لك .

تعريف توني بوزان الإنكليزي للخريطة الذهنية وهو مبتكرها .. Tony Buzan

هي تقنية رسومية قوية تزودك بمفاتيح تساعدك على استخدام طاقة عقلك بتسخير اغلب مهارات العقل ب كلمة ، صورة ، عدد ، منطق ، الوان ، إيقاع ، في كل مرة وأسلوب قوي يعطيك الحرية المطلقة في استخدام طاقات عقلك . لذي نرى بأن الخريطة الذهنية هي وسيلة تعبيرية عن الافكار والمخططات بدلا من الاقتصار على الكلمات فقط حيث يتم استخدام الفروع والصور والالوان في التعبير عن الفكرة كذلك هي أداة تساعد على التفكير والتعلم وهي عبارة عن مجموعة احساسيس ورغبات ومشاعر مرتبطة فيما بينها لتكون مجموعة أفكار في الدماغ ، وهنا يتدخل الدماغ في تفسير وترتيب هذه الأوامر والمثيرات في خريطة ذهنية).

استخدامات الخريطة الذهنية:-

يمكن للكبار والصغار والرجال والنساء والطلبة والمعلمين على حد سواء استخدامها فالكل يحتاج اليها ، **واليكم بعض استخداماتها:-**

لتحسين الذاكرة , في الدراسة , في الخطابة , لأرقام الهواتف , للتخطيط , كتابة المقالات او البحوث , طلبات المنزل , للترتيب , للمخازن , للألعاب , للدورات , لوضع القوانين لأبنائك قوانين البيت , لاتخاذ القرارات , للتعبير عن المشاعر , لتلخيص الكتب , لوحة الشرف للمدارس , للمدرسين للشرح , لبناء المشاريع

فوائد الخريطة الذهنية:-

للخريطة الذهنية فوائد كثيرة من خلال استخدام المتعلم لها وتوظيفها في شتى مجالات الحياة ، فعند استخدام الخريطة الذهنية في الدراسة فان اغلب الفائدة ستصب في الجانب الدراسي ، فهي تعمل على مراعاة الفروق الفردية وتنمية مهارات التفكير وتحفز على الابداع وتنشيط الذهن:

- تعطيك صورة شاملة عن الموضوع الذي تريد دراسته او التحدث عنها بحيث انك سترى الموضوع بصورة اكثر عشوائية يعني كل شيء في ورقة واحدة .
- تعطيك صورة واضحة عن موقعك الان .. اين وصلت ..ماذا تريد (هدفك)؟
من اين ستبدأ .. ماهي العوائق؟؟
- تجعلك تضع اكبر قدر ممكن من المعلومات في ورقة واحدة بشكل مركز ومختصر يغنيك عن رزم الورق.
- تمكنك من وضع كل ما يدور في ذهنك وكل افكارك عن الموضوع في ورقة واحدة.
- تجعل قراراتك اكثر صوابا .. فعندما تضع المشكلة في ورقة واحدة فانك تنظر اليها نظرة شاملة لكافة جوانبها .. كل الامانات .. كل العوائق .. كل الحلول المقترحة .. افضل حل .
- عندما تبدأ في الرسم وتضع كافة جوانبه في الخريطة فستفاجأ بكمية الأفكار التي تنهمر عليك لأنك تتعامل مع عقلك بطريقة مشابهة لطريقة عمله.

ملخص الأطروحة

المهارات الناعمة ودورها في المعرفة الإدارية لأعضاء الاتحادات المركزية واللجان الفرعية في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية

الباحثة

غيداء محمد حسون

أشراف

أ.د هدى شهاب جاري

وتلخصت مشكلة البحث ما هو دور المهارات الناعمة في المعرفة الإدارية لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية . وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس المهارات الناعمة ، وإعداد مقياس المعرفة الإدارية لأعضاء اتحادات المركزية واللجان الفرعية في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية ، التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات الناعمة والمعرفة الإدارية لديهم والتعرف على نسبة مساهمة المهارات الناعمة بالمعرفة الإدارية لديهم، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من أعضاء الهيئات الإدارية في اتحادات اللجنة البارالمبية العراقية والمتضمنة (13) اتحاد مركزي واللجان الفرعية والبالغ عددهم (143) عضواً ، تم اختيارهم عمدياً بنسبة (100%) من مجتمعهم الأصل بالطريقة العمدية ومن ثم تقسيمهم الى ثلاث عينات باعتماد الأساليب العلمية لتكون البناء والأسس العلمية للمقياسين منهم (71) فرد والاستطلاعية منهم (5) أفراد والتطبيق (67) فرد ، وعمدت الباحثة الى بناء مقياس المهارات الناعمة وإعداد مقياس المعرفة الإدارية على وفق محددات القياس والتقويم بالإدارة الرياضية بإجراءات منهجية متسلسلة ، ومن ثم تطبيقها على عينة التطبيق إذ استمر مسح أفراد هذه العينة لمدة شهرين متتاليين ، ومن ثم جمعت بيانات المقياسين لكل فرد من أفراد عينة التطبيق ومعالجتها إحصائياً باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V26) ، واستنتجت الباحثة أن المهارات الناعمة بحاجة إلى دعم لتنميتها وتحسينها لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارالمبية الوطنية العراقية لما تعود به ما مردودات إيجابية

إليهم ، ويمتلكون مهارة التفكير الإبداعي أكثر من باقي المهارات الناعمة ، ويحتاجون إلى مهارة إدارة الوقت بصورة أكبر من بقية المهارات الناعمة التي شهدت ضعفاً واضحاً أيضاً ، ولديهم من المعرفة الإدارية ما يمكنهم من إدارة تشكيلاتهم الإدارية الرياضية، كما يحتاجون إلى الإلمام بالمعرفة بالتنسيق لتوازي أنواع معرفتهم الإدارية المقبولة ، وترتبط وتسهم وتؤثر المهارات الناعمة بالمعرفة الإدارية لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية ، ومن الممكن التنبؤ بالمعرفة الإدارية بدلالة المهارات الناعمة لديهم ، لتوصي الباحثة بأنه لا بد من تعميم نتائج هذه الدراسة للاستفادة منها في كيفية الارتقاء بالمستوى الإداري للتشكيلات الرياضية للهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية، ومن الضروري العمل على تحسين المهارات الناعمة لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية، ومن الضروري ترسيخ ثقافة إدارة الوقت وتمكين أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية من أدارتها بمهارة عالية ، ومن الضروري دعم المعرفة بالتنسيق وتمكين أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية من الإلمام بها بما يخدم عملهم ، ولا بد من اهتمام وزارة الشباب والرياضة واللجنة البارلمبية الوطنية العراقية باعتماد برامج التطوير الإداري لأعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية ، ومن الضروري العمل على تشجيع دعم المعرفة الإدارية لدى أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية واللجان الفرعية للجنة البارلمبية الوطنية العراقية ، ولا بد من الاهتمام بالجهود التنسيقية بين اللجنة البارلمبية الوطنية العراقية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي لتقديم الخدمات العلمية الهادفة من لدن المتخصصين بالإدارة الرياضية لتطوير العمل الإداري في تشكيلات هذه اللجنة جميعها .

ملخص رسالة

الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها

بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح

الباحث

إسلام محمد محمد محمد المرساوى
معيد بقسم علوم الحركة الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة
إشراف



دكتور تامر صابر محمد صابر
مدرس بقسم علوم الحركة
الرياضية

أستاذ دكتور محمد يحيى غيدة
أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس
قسم علوم الحركة الرياضية

كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

مستخلص البحث

دراسة الحركة الرياضية من الناحية الميكانيكية تعد العامل الرئيسي فى الفهم الدقيق لتفاصيل الاداء الحركي مما يساعد فى إكتشاف الأخطاء ومسبباتها والعمل على تصحيحها .

لذا تهدف الدراسة الى التعرف على الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح، وتم ذلك من خلال إستخدام المنهج الوصفي بإستخدام التحليل البيوميكانيكي ثلاثي الأبعاد على عينه عمديه قوامها (3) لاعبين من لاعبي رمى الرمح المسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى وذوى المستوى الرقمي المميز فى مسابقة رمى الرمح بواقع (6) محاولات لكل لاعب وتم إختيار افضل (3) محاولات لكل لاعب لتصبح إجمالى عدد المحاولات التى تم تحليلها (9) محاولات.

وكانت أهم النتائج: وجود علاقة إرتباط طردية بين المستوى الرقوى وكل من (سرعة الدخول بالحوض وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص وزاوية الدخول بالحوض)، ووجود علاقة إرتباط طردية بين كمية حركة الجذع وسرعة مركز ثقل الجسم وكل من (سرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص)، كما أن الزاوية المثلى للدخول بالحوض فى مسابقة رمى الرمح لعينة البحث تتراوح ما بين (26.5:24.5)°.

وكانت أهم التوصيات:

1. ضرورة مراعاة حركة الدخول بالحوض بزاوية تتراوح ما بين (26.5:24.5)° أثناء تدريبات مرحلة التخلص مع إعطاء التغذية الراجعة الفورية للوصول لأقرب ما يكون من الأداء الفني المثالي.
2. وضع تدريبات خاصة لتحسين حركة الدخول بالحوض خلال مرحلة التخلص.
3. تصميم بعض الوسائل التدريبية التى تساهم فى تحسين حركة الدخول بالحوض وزوايا وسرعات مفاصل الرجل الأمامية (الرجل اليسرى) وزوايا وسرعات مفاصل الذراع الرامية.

- مقدمة ومشكلة البحث:

التطور السريع والمتزايد الذي تشهده مستويات الإنجاز فى معظم مسابقات الميدان والمضمار، لم يكن وليد الصدفة ولم يحدث من فراغ، لكنه جاء نتيجة لمجهودات كبيرة قام بها الأخصائيون والباحثون فى علوم الرياضة متبعين فى ذلك الأسلوب العلمي ومستخدمين أحدث ما توصلت اليه التكنولوجيا وعلومها من أجهزة وتقنيات لدراسة دقائق أجزاء الحركة ومسبباتها لإستثمار القوى الذاتية للرياضي فى التغلب على المقاومات المؤثرة فى الإنجاز.

و يذكر ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (2019م) أنه من المهم أن نؤكد على أهمية التدخل بالدراسة الدقيقة للأداء الحركي، حيث ساعد ذلك كثيرا على التعرف على الحلول المناسبة للعديد من المشكلات الحركية المرتبطة بالأداء، كما أن المبادئ والأساسيات البيوميكانيكية التى يتم تطبيقها فى العديد من

المجالات ساعدت كثيراً في المحافظة على صحة الرياضي, وحسنت كثيراً من أدائه. (12 : 32-33)1.

و يذكر بيتر طومسون Peter J L Thompson (2009) أن استثمار الأسس والمبادئ الميكانيكية المهمة لفعالية رمي الرمح لعملية الرمي من خلال نقل كل ما اكتسبه اللاعب من حركة وكل ما بذل من جهد عضلي قبل التخلص من الرمح وخلال التخلص من الرمح وكلا المرحلتين تتحكم بها أجزاء جسم اللاعب من خلال الوضع الميكانيكي الصحيح والزوايا والإرتفاعات والأبعاد لهذه الأجزاء لتحقيق الواجب الحركي. (33:159)2.

ويشير خالد وحيد إبراهيم (2012م) إلى أن مسابقة رمي الرمح تعتبر من المسابقات التي تتطلب من المتسابق إستغلال قوى أجزاء الجسم المختلفة وتوافق حركاته طبقاً للأسس والقوانين الكينماتيكية المتعلقة بطبيعة أنظمة حركة الجسم البشري، ويتطلب الوصول إلى الأداء الفني المثالي في مسابقة رمي الرمح من المتسابق أن ينجح في الربط بين سرعة الاقتراب ووضع الرمي لكي يتم إكساب الرمح أفضل سرعة إنطلاق ممكنة وذلك لتحقيق أفضل الإنجازات الرقمية. (8 : 347)3

ويذكر فراج عبد الحميد توفيق (2000م) إن مسابقة رمي الرمح من المسابقات التي تعتمد على التوافق الحركي الكبير الذي يظهر في الشد المتقابل بين حزام الكتفين وحزام الحوض وخاصة في خطوة التحفيز والأعداد لوضع الرمي التي تتميز بها الخطوة ما قبل الأخيرة والانتقال منها إلى الخطوة الأخيرة التي هي أساس وضع الرمي لفعالية رمي الرمح. (15 : 95)4.

1طلحة حسام الدين واخرون (2018 م): بيوميكانيكا الجهاز الحركي تطبيقات معملية , الطبعة الاولى, مركز الكتاب الحديث ,القاهرة .

2 Peter J L Thompson (2009): IAAF, Entrance of the training, Regional Development Center, Cairo

3 خالد وحيد إبراهيم (2012م): تأثير تدريبات للتوازن الحركي على زمن فقد الإتزان والانحرافات الجانبية أثناء خطوات الإرسال وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة التخلص في مسابقة رمي الرمح, إنتاج علمي, المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة العدد الثامن عشر, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة.

4 فراج عبد الحميد توفيق (2000م): تعليم سباقات ألعاب القوى, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.

ودراسة الحركة الرياضية من الناحية الميكانيكية تعد العامل الرئيسي في الفهم الدقيق لتفاصيل الأداء الحركي مما يساعد في إكتشاف الأخطاء ومسبباتها والعمل على تصحيحها .

كما يوضح كامبوس وآخرون Campos, et.al (2004م) أن سرعة التخلص تعرف بأنها المتغير الأكثر ارتباطا بمسافة الرمي، فالسرعة الخطية للرمح لحظة التخلص تعتمد على مقدار ونوع التحول الذي يحدث في القدرة من جسم المتسابق للطرف العلوي ثم الرمح (سرعة الحوض – سرعة الكتف – سرعة المرفق). (51:20،55).1.

و يضيف هوين سيك ويونغ تاي Woen-Sik · Young-Tae (2011) أن وضع الجذع في لحظة التخلص له أهمية ودور كبير في تحديد ارتفاع وسرعة التخلص، ويجب على المتسابق عدم الاعتماد على الطرف العلوي فقط لتحقيق سرعة انطلاق عالية. (37: 122-125).2.

ويذكر زكي درويش وعادل عبد الحافظ (1994م) أنه بعد هبوط الرجل اليسرى للأمام تدفع الرجل اليمنى الأرض بقوة في اتجاه الرمي. وبذلك يدفع الحوض ليدور بقوة للأمام ويصل الجذع بعد ذلك لأقصى تقوس للخلف مثل حرف (C). ويسبقها حركة مرجحة الذراع الأيسر التي تعمل على إطالة عضلات الصدر عكس اتجاه الرمي. ونتيجة لذلك يحدث إيقاف للجانب الأيسر وبناء عليه يتحرك الجانب الأيمن للخلف ليكتسب مسافة عجلة ومعه الكتف ومن أهم الأهداف الواجب تحقيقها هو إطالة امتداد الذراع الأيمن للخلف ويجب أن يتأخر دخول الذراع الرامية في عملية الرمي باعتباره أقل العضلات (في الأطراف) قوة. حتى تنتهي العضلات القوية الكبيرة للرجلين والجذع لبذل أقصى جذب لها للأمام. (199:10).3.

وتكمن مشكلة البحث من خلال الملاحظات الميدانية التي قام بها الباحث لوضع وجود اختلاف بين الأداء الفني لمتسابقى رمى الرمح من حيث أداء حركة الدخول بالحوض أثناء الوصول لوضع التخلص مما يؤثر على الأداء الفني وأيضا المستوى الرقوى حيث تعتبر حركة الحوض حركة الوصل بين الطرف السفلى والطرف العلوي ولها أهميتها من حيث النقل الحركي حيث ظهر جليا تأخر الدخول بالحوض او عدم اكتمال الحركة مما أثر على النقل الحركي

1 Campos,J, Brizuela,G, Ramón,V (2004): Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF World Championships in Athletics , new studies athletics , no.2.

2 Woen-Sik Chae· Young-Tae Lim (2011): Biomechanics Research Project Report in the IAAF World Championships, Daegu

3 زكى محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ (1994م) : موسوعة ألعاب القوى –الرمي – المسابقات المركبة ، دار المعارف ،الإسكندرية.

للطرف العلوى وبالتالي الى الرمح مما أثر على مسافه الرمي لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التعرف على الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح، وذلك من منطلق أن دراسة النواحي الميكانيكية هي الأساس المنطقي السليم لبناء طريقه الأداء وتقويمها.

- أهمية البحث :

يرى الباحث ان أهمية هذا البحث ترجع الى محاولة التعرف على الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح وذلك من خلال معرفة طبيعة العلاقة بين الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض خلال مرحلة التخلص فى الرمح والمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح وذلك من منطلق ان دراسة النواحي الميكانيكية هي الأساس المنطقي السليم لبناء طريقه الأداء وتقويمها بطريقه موضوعية وتحديد مواضع الأخطاء وتحديد اهدافها ومتابعة تصحيح مسارها، كما انها ايضا تمكن المعلم والمدرّب من تفهم تفاصيل الأداء الأمثل الأمر الذى يساعده على ايجاد تدريبات مشابهة للأداء مما يسهل من عملية التعليم والتدريب .

وفى حدود علم الباحث وكذا من خلال المسح المرجعي للدراسات والأبحاث العلمية والإطلاع على شبكه المعلومات الدولية فقد تعد مثل هذه الدراسة فى حدود علم الباحث من اولى الدراسات العلمية التي تناولت الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح .

- هدف البحث :

تهدف الدراسة الى " التعرف على الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح" والذى يمكن تحقيقه من خلال مجموعه الأغراض الفرعيه التالية :

- 1- التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح.
- 2- التعرف على العلاقة بين الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض والمستوى الرقمي خلال مرحلة التخلص لمتسابقى رمى الرمح .
- 3- التعرف على الزاوية المثلى للدخول بالحوض.

- تساؤلات البحث :

1. ما العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح؟
2. ما العلاقة بين الخصائص البيوميكانيكية لحركة الدخول بالحوض والمستوى الرقوى خلال مرحلة التخلص لمتسابقى رمى الرمح ؟
3. ما الزاوية المثلى للدخول بالحوض؟

- منهج البحث:

تم إستخدام المنهج الوصفى القائم على التحليل البيوميكانيكى ثلاثى الأبعاد فى إجراء عملية التصوير لملائمة لطبيعة البحث.

- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى رمى الرمح المسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى وذوى المستوى الرقوى المميز فى مسابقة رمى الرمح وبلغ عدد العينة (3) لاعبين، وتم تصوير ثلاث محاولات لكل لاعب لتبلغ اجمالى المحاولات تسعة محاولات، تم إستخدامها فى التحليل .

- أدوات وأجهزة جمع البيانات:

1- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى التصوير وإجراءات التصوير :

- عدد 5 كاميرا فيديو فائقة السرعة للتصوير من نوع "go pro hero 5".
- عدد 5 حامل كاميرا ثلاثى.
- علامات فسفورية لاصقة لوضعها على النقاط التشريحية للاعبين.
- عدد (1) مكعب معايرة 1م1م2م متر مفرغ .
- شريط قياس 100م لقياس مسافة الرمى وتحديد أبعاد التصوير.
- عدد 9 رمح رجالى يزن 800 جرام.
- جهاز لاب توب.

3- أجهزة وأدوات التحليل الحركى:

- جهاز حاسب آلى.
- جهاز الطابعة Printer.

• برنامج التحليل الحركي Simi motion.

- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون

- الإستنتاجات:

في حدود عينة البحث وطبقا للإجراءات المستخدمة في البحث، وإستنادا الى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

1. وجود علاقة إرتباط طردية بين المستوى الرقمي وكل من (سرعة الدخول بالحوض وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص وزاوية الدخول بالحوض).
2. وجود علاقة إرتباط طردية بين زاوية الكتف للذراع الرامية وكل من (المستوى الرقمي وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص وزاوية الدخول بالحوض وسرعة الدخول بالحوض).
3. وجود علاقة إرتباط طردية بين السرعة الزاوية لكتف الذراع الرامية وكل من (المستوى الرقمي وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص).
4. وجود علاقة إرتباط طردية بين العجلة الزاوية لكتف الذراع الرامية وكل من (المستوى الرقمي وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص).
5. وجود علاقة إرتباط طردية بين زاوية المرفق والسرعة الزاوية للمرفق والعجلة الزاوية للمرفق للذراع الرامية وكل من (المستوى الرقمي وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص وسرعة الدخول بالحوض).
6. وجود علاقة إرتباط طردية بين السرعة الزاوية لرسغ اليد والعجلة الزاوية لرسغ اليد للذراع الرامية وكل من (زاوية التخلص وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص).

7. وجود علاقة إرتباط طردية بين زاوية الركبة للرجل الأمامية وكل من (المستوى الرقوى وسرعة التخلص و زاوية الدخول بالحوض وسرعة الدخول بالحوض).
8. وجود علاقة إرتباط طردية بين السرعة الزاوية لركبة الرجل الأمامية وكل من (المستوى الرقوى وسرعة التخلص و سرعة الدخول بالحوض).
9. وجود علاقة إرتباط طردية بين العجلة الزاوية لركبة الرجل الأمامية وكل من (سرعة التخلص و سرعة الدخول بالحوض).
10. وجود علاقة إرتباط طردية بين زاوية الدخول بالحوض وكل من (المستوى الرقوى وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص).
11. وجود علاقة إرتباط طردية بين سرعة الدخول بالحوض وكل من (المستوى الرقوى وسرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص).
12. وجود علاقة إرتباط طردية بين كمية حركة الجذع وسرعة مركز ثقل الجسم وكل من (سرعة التخلص وإرتفاع نقطة التخلص).
13. الزاوية المثلى للدخول بالحوض فى مسابقى رمى الرمح وفقا لعينة البحث تتراوح ما بين (26.5:24.5)°.

- التوصيات:

- 1- ضرورة مراعاة حركة الدخول بالحوض بزاوية تتراوح ما بين (26.5:24.5)° أثناء تدريبات مرحلة التخلص مع إعطاء التغذية الراجعة الفورية للوصول لأقرب ما يكون من الأداء الفني المثالى.
- 2- وضع تدريبات خاصة لتحسين حركة الدخول بالحوض خلال مرحلة التخلص.
- 3- وضع تدريبات خاصة لتحسين زوايا وسرعات مفاصل الذراع الرامية التي تساهم فى تحسين كل من (سرعة التخلص و زاوية الدخول بالحوض وسرعة الدخول بالحوض) ومن ثم المستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح.
- 4- وضع تدريبات خاصة لتحسين زوايا وسرعات مفاصل الرجل الأمامية (الرجل اليسرى) التي تساهم فى تحسين كل من (سرعة التخلص وزاوية

الدخول بالحوض وسرعة الدخول بالحوض) ومن ثم المستوى الرقعى
لمتسابقى رمى الرمح.

5- تصميم بعض الوسائل التدريبية التي تساهم فى تحسين حركة الدخول
بالحوض وزوايا وسرعات مفاصل الرجل الأمامية (الرجل اليسرى) وزوايا
وسرعات مفاصل الذراع الرامية.

ملخص رسالة

تدريبات السرعة الذهنية باستعمال أدوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لأداء متنوعات الهجوم بسلاح الشيش

الباحثة

هدير فلاح عبد الصاحب

المشرفة

أ. د فاطمة عبد مالح



إن رياضة المبارزة تتطلب قدرات حركية خاصة ومهارية في معظم حركاتها ولاسيما حركات الرد ومتنوعات الهجوم ,خصوصا في اثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللمسات على الهدف القانوني ,لذا تحتاج الى تدريبات تعمل على تقصير الفترة الزمنية لاستقبال المثير وتفسيره وتحليله واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ الواجب الحركي ضد تحركات المنافس أو هجماته ، وبذلك فإننا نتحدث عن ثلاثة عناصر مهمة وهي التوقع والتمييز ورد فعل أو ما يسمى بالسرعة الذهنية.

لذا هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات بالسرعة الذهنية (التمييز والتوقع ورد الفعل)باستعمال ادوات مساعدة في سلاح الشيش ، ومن ثم معرفة تأثير تلك التدريبات في تطوير بعض القدرات الحركية لأداء متنوعات الهجوم في سلاح الشيش.

وقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم (مجموعة تجريبية +مجموعة ضابطة (ذو الاختبار القبلي والبعدي لحل مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث الرئيسة من الراغبات بممارسة وتدريب رياضة المبارزة من طالبات المرحلة الرابعة والبالغ عددهن (17) طالبة، لغرض البحث العملي .

وبعد اعداد تدريبات السرعة الذهنية وإجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق تلك التدريبات لمدة شهرين ونصف، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية، وبعد جمع النتائج تم معالجتها إحصائياً .

وتوصلت الباحثة في الاستنتاجات الى إن تدريبات السرعة الذهنية باستعمال أدوات مساعدة طورت القدرات الحركية ومتنوعات الهجوم لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

لذا توصي الباحثة في استثمار تدريبات السرعة الذهنية باستعمال أدوات مساعدة التي أعدتها الباحثة في تطوير القدرات الحركية والبدنية الأخرى في رياضة المبارزة , والعمل على إيجاد اختبارات للسرعة الذهنية في رياضة المبارزة ومن ثم العمل على تطويرها في تدريبات خاصة.

تأثير إستراتيجية المتمايز بمصاحبة وسائط متعددة في تنمية بعض القدرات الحركية في تعليم مهارات الشاخص بالجناستك الإيقاعي

محافظة ميسان

م.م زهراء خالد عبد الواحد

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



احتوى الفصل الأول على مقدمة البحث وأهميته حيث تطرقت الباحثة إلى لغة العصر الحديث التي فرضت مطلباً حيوياً في عملية التعليم والتعلم إلا وهو استخدام استراتيجيات التدريس وبعد ظهور إستراتيجيات تدريسية متنوعة وحديثة حداً بالباحثين التربويين إلى دراستها وتجريبها للكشف عن أهميتها وأثرها في العملية التعليمية ، وتكمن أهمية الدراسة في استخدام وحدات تعليمية بإستراتيجية التعليم المتمايز والتي تصنف المتعلمين حسب مستوياتهم وقدراتهم مع تنوع أساليب التعلم في الوحدات التعليمية مع استخدام وسائط متعددة من اجل تنمية قدراتهم الحركية وإيصالهم إلى مستوى أداء مهاري متساوي جميعهن ، وتبلورت مشكلة البحث في الضعف الكبير الحاصل في أداء الطالبات وفي صعوبة تعلمهن لمهارات الجناستك الإيقاعي وعدم قدرتهن على استيعاب بعض المعلومات لمادة الجناستك الإيقاعي ، وهدفت الدراسة إلى إعداد منهج تعليمي باستخدام إستراتيجية التعليم المتمايز والتعرف على تأثير المنهج تعليمي بإستراتيجية التعليم المتمايز باستخدام وسائط متعددة في تنمية بعض القدرات الحركية ومهارات الشاخص بالجناستك الإيقاعي وأما فروض البحث فكانت وجود تأثير إيجابي لإستراتيجية التعليم المتمايز بمصاحبة الوسائط المتعددة في تعلم بعض مهارات الشاخص في الجناستك الإيقاعي لدى عينة البحث.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه، وكانت عينة البحث طالبات المرحلة الأولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ فرع العلوم التطبيقية وعددهم (12) طالبة للموسم الدراسي 2017 - 2018 وأجري لهم التكافؤ، ثم عمدت الباحثة إلى إجراء الاختبارات القبليّة وبعدها تطبيق المنهج التعليمي على عينة البحث ، ثم قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة ، وتم معالجة النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

ثم قامت الباحثة بعرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للاختبارين القبلي والبعدى في جداول وأشكال توضيحية ثم تحليل النتائج ومناقشتها بالأسلوب العلمي بالاعتماد على المصادر العلمية .

ثم تطرقت الباحثة للاستنتاجات فكانت :

1. إستراتيجية التعليم المتميز تأثيرا ايجابيا لتعلم الطالبات لمهارات الشاخص في الجناستك الإيقاعي .
2. أن استعمال وسائط متعددة في الوحدات التعليمية ساعدت في عملية تعلم وتحسين أداء الطالبات لمهارات الشاخص في الجناستك الإيقاعي .
3. كفاءة الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة وشمولها على تمرينات وتكرارات مختلفة ساعدت على تطوير القدرات الحركية وعلى تعليم مهارات الشاخص في الجناستك الإيقاعي لإفراد العينة .
4. أن تقسيم العينة حسب المستويات كان له الدور الإيجابي في عملية التعلم وأعطى حافز وروح للعينة لتحسين ادائهم من اجل إلحاق بأقرانهم.
5. عمل العينة على شكل مجاميع تتعلم معا كان له الدور الإيجابي في التعاون المثمر بين المتعلمين أنفسهم .

كما أوصت الباحثة في :

1. استخدام إستراتيجية التعليم المتميز في تدريس مهارات الشاخص في الجناستك الإيقاعي كونه أسلوباً ناجحاً ومؤثراً في عملية التعلم .
2. التأكيد على استخدام الوسائط المتعددة في العملية التعليمية وإعطائها أهمية خاصة والوقت الكافي في الوحدة التعليمية أثناء التدريس .

3. إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التعلم المتمايز في مختلف جوانب العملية التعليمية غير تلك التي وردت في الدراسة ، ومعرفة أثرها على مهارات رياضية بألعاب أخرى .
4. ضرورة الاهتمام بتطوير القدرات الحركية للطالبات لما لها من تأثير بالغ في تعليم وتحسن الأداء.
5. زيادة عدد الوحدات التعليمية في المناهج التعليمية لتعلم مهارات الشاخص في الجمناستك الإيقاعي لكونها مهارات صعبة وتحتاج إلى وقت كبير.
6. ضرورة إجراء دراسات إستراتيجية التعليم المتمايز لأنواع أخرا من المهارات لأدوات الجمناستك الإيقاعي .
7. جعل هذه الدراسة نقطة الشروع في عمل جديد لباحثين آخرين في ألعاب أخرى وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة .

دراسة تحليلية لمشكلات التنظيم والرقابة والتقويم في المخيمات الكشفية من وجهة نظر العاملين في الشعب الكشفية للمنطقتين الوسطى والجنوبية



محافظة ميسان

م.م سرى ستار جبار

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اشتملت الدراسة على خمسة فصول حيث اهم ما جاء فيها أهمية الدراسة التي تتمثل في ضرورة إيلاء المشكلات الإدارية الخاصة بالمخيمات الكشفية العناية المركز والتسليط الضوء على اكثرها وأشهرها حدوثا وتدرجاتها ومستوياتها لذا هدفت الدراسة الحالية الى بناء وتقنين مقياس لمشكلات التنظيم والرقابة والتقويم ومعرفة مستوى الابعاد التي تناولتها الدراسة.

كما اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتالف مجتمع البحث من العاملين في الشعب الكشفية في مديريات التربية للمنطقتين الوسطى والجنوبية (بغداد، بابل، واسط، المثنى، القادسية، النجف، كربلاء، ميسان، ذي قار، البصرة) والبالغ عددهم (119) إداريا بواقع (7) اداريين في كل شعبة كشفية، وقد تم اختيار مجتمع البحث كاملا بنسبة 100% لتمثيل نتائج البحث لان طبيعة مشكلة البحث تقتضي جمع المعلومات من كل فرد من افراد المجتمع، وتم اخذ (7) إداريا للتجربة الاستطلاعية، اما التجربة الرئيسية فكان عدد الإداريين (70) اداري يمثلون عينة البناء و(112) اداري يمثلون عينة التقنين تم اشتقاق درجات ومستويات معيارية لهم وتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت اليها الباحثة بالأسلوب العلمي بالاعتماد على المصادر العلمية.

ثم تطرقت الباحثة الى الاستنتاجات فكانت:

1. ان المقياس الحالي اداة للتعرف على مستويات ومشكلات التنظيم والرقابة والتقويم في المخيمات الكشفية من وجهة نظر العاملين بالشعب الكشفية للمنطقتين الوسطى والجنوبية.
2. ارتفاع مستوى مشكلات بعد (التنظيم) في المخيمات الكشفية عن الحد المتوسط مما يدل على ان واقع عملية التنظيم في المخيمات الكشفية تظهر فيه مشكلات مسببة اعاقا وصعوبات في تحقيق الاهداف.
3. اظهرت نتائج الدراسة انخفاض جيد عن الحد المتوسط في مستوى مشكلات بعد (الرقابة والتقويم) مما يدل على حسن سير العملية الادارية في المخيمات الكشفية.

وفي ضوء الاستنتاجات المستخلصة من نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

1. اعتماد مقياس مشكلات التنظيم والرقابة والتقويم في المخيمات؛ لأنه يبين ويوضح واقع مشكلات العملية الادارية في المخيمات ومستواها.
2. زيادة الاهتمام بعملية التنظيم الخاصة بالمخيمات الكشفية والاطلاع والاستعانة بالبرامج العالمية وبما يتناسب مع واقع الحال في كيفية ادارة المخيمات.
3. زيادة التركيز على نقاط القوة في عملية الرقابة والتقويم والعمل بها والاهتمام بنقاط الضعف ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها.
4. ضرورة اجراء دراسات مشابهة لعناصر العملية الادارية الاخرى ومعرفة مشكلاتها التي تصادف عملية ادارة المخيمات الكشفية.

دراسة مقارنة لبعض مؤشرات التوازن الحراري الهرمونية والفسولوجية بين المصارعين وغير

الرياضيين

محافظة ميسان

م.م محمد كاظم عاشور

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تضمنت الدراسة في خمسة فصول وقد جاءت اهمية البحث في تسليط الضوء على اليات التحكم بحراره الجسم الناتجة بفعل المجهودات البدنية لطرح اليات مقترحه لتقنينها لعننا نظيف معلومة يمكن ان تخدم الانجاز الرياضي بشكل عام و رياضه المصارعة بشكل خاص.

اما المشكلة فتبلورت بقله الدراسات التي تعنى باليات التوازن الحراري للمصارعين الشباب وما يترتب على ذلك من نتائج يمكن ان ترتقي بعملية التدريب لذا ارتأى الباحث دراسة تلك الظاهرة حين هدفت الدراسة إلى التعرف على تراكيز درجة الحرارة وتراكيز بعض الهرمونات و المؤشرات الفسيولوجية للتوازن الحراري للمصارعين المصارعين وغير الرياضيين، و المقارنة بين المصارعين الشباب وغير الرياضيين في تراكيز المؤشرات الهرمونية و الفسيولوجية قيد الدراسة.

وعلى ضوء الاهداف افترض الباحث وجود فروق في تراكيز درجات الحرارة واختلاف في تراكيز بعض الهرمونات و المؤشرات الفسيولوجية للتوازن الحراري بين المصارعين وغير الرياضيين، كذلك توجد فروق ذات دلالة معنوية في تراكيز بعض الهرمونات و المؤشرات الفسيولوجية للتوازن الحراري بين المصارعين و غير الرياضيين.

وتطرق الباحث إلى الدراسات النظرية المتمثلة بالمتغيرات الهرمونية الخاصة والهرمونات والتدريب الرياضي والمتغيرات الفسيولوجية الخاصة وحرارة الجسم البشري وتوليد الحرارة في الجسم وفسولوجيا التحكم في الانتقال الحراري والتوازن الحراري والتدريب الرياضي ولعبة المصارعة.

اما إجراءات البحث الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة, وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم من المصارعين الشباب لمنتخب محافظة ميسان بأوزان متقاربة وعددهم (10) لاعبين ، في حين تم اختيار (10) افراد من غير الرياضيين فضلاً عن توصيف للأدوات والأجهزة المستعملة مع إجراء التجارب الاستطلاعية، كذلك تحديد أهم متغيرات الدراسة مع توصيف كامل للفحوصات الخاصة بتلك المتغيرات, فضلاً عن تضمين أهم المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث.

وبعد معالجة النتائج احصائياً والحصول على النتائج النهائية للدراسة تم عرضها وتحليلها ومناقشتها وعلى ضوء النتائج توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات الآتية: -

1- تدرج الانخفاض بمعدلات الحرارة مع تقدم عامل الزمن خلال مدة الراحة لدى افراد عينة البحث وتميزت مجموعة المصارعين في ذلك التدرج مقارنة بمجموعة غير الرياضيين.

2- تميزت مجموعة المصارعين في العودة الى الحالات الطبيعية او شبه الطبيعية في التوازن الحراري مقارنة بغير الرياضيين .

3- ازداد تركيز افراز هرموني (T4) والابنفرين بعد الجهد مباشرة ولم تسجل تلك الزيادة أي تغيراً خلال فحوصات البحث المعتمدة بعد الجهد وقد تميزت مجموعة المصارعين في زيادة تركيز هرمون (T4) في حين سجلت قياسات هرمون الابنفرين لصالح مجموعة غير الرياضيين.

4- ساهم مؤشري معدل ضربات القلب والنواتج القلبي في إعادة التوازن الحراري لدى افراد عينة البحث من خلال اقتران معدلاتهم بالتغيرات الحرارية لافراد عينة البحث وقد سجلت تلك المؤشرات تغيراً ايجابياً لدى افراد مجموعة المصارعين ارتباطاً بدرجة الحرارة مقارنة بغير الرياضيين.

ملخص رسالة

الصراع الإداري وعلاقته بالكفاءة الإدارية لدى العاملين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق

الباحثة

م. م دعاء زهير تركي

المشرف

أ. م. د. غفار سعد عيسى

هدفت الدراسة الى التعرف على ادارة الصراع والكفاءة الادارية والعلاقة بينهما من خلال بناء وتطبيق مقياسين هما لإدارة الصراع والكفاءة الادارية للمراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية، اما مجال البحث فاشتمل على موظفي المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق الموزعة على (14) محافظة عراقية، فيما احتوت الدراسة على عرض بعض الادبيات والمصطلحات الخاصة بالصراع واهميته واثاره واساليب ادارته فضلاً عن الكفاءة الادارية ومكوناتها ومجالاتها واهم المهارات التي يجب توافرها في كفاءة الاداري، اما اجراءات الدراسة فقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة البحث، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياسي ادارة الصراع والكفاءة الادارية وفقاً للخطوات العلمية في بناء المقاييس، إذ احتوى مقياس إدارة الصراع على (49) فقرة توزعت على خمسة مجالات هي (أسلوب حل الوسط بواقع 10 فقرات، وأسلوب التعاون بواقع 11 فقرات، وأسلوب التهذئة بواقع 9 فقرات، وأسلوب القوة بواقع 11 فقرات، أسلوب التجنب بواقع 8 فقرات)، اما فيما يخص مقياس الكفاءة الإدارية فقد ضم (41) فقرة توزعت على أربعة مجالات هي (كفاءة المهارات الإدارية بواقع 12 فقرة، الكفاءة العلمية والفكرية بواقع 9 فقرات، والشخصية القيادية بواقع 9 فقرات، وكفاءة العلاقات الإنسانية والاجتماعية بواقع 11 فقرة، إذ وزعت الباحثة مقياسي الدراسة بعد اجراء التعديلات المقترحة من قبل المختصين والخبراء على عينه البناء البالغ

عددها (62) موظفاً ، وبعد جمع النتائج قامت الباحثة بأتباع كافة الأسس العلمية الخاصة بإجراءات بناء المقاييس ، إذ شملت استعمال التحليل الاحصائي للفقرات عن طريق إيجاد القدرة التمييزية لفقرات مقياسي الدراسة والاتساق الداخلي في قياس الصدق، اما الثبات فتم قياسها عن طريق استعمال التجزئة النصفية لفقرات المقياس ومعامل الفاكرونباخ، وبعد الانتهاء من ذلك اصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه، لتقوم الباحثة بتطبيق مقياسي الدراسة على عينه التطبيق البالغ عددها (75) موظف ، وبعد جمع النتائج المتحصل عليها واجراء المعالجات الاحصائية الخاصة بالمقياسين استنتجت الباحثة ما يأتي :

- ان اسلوب التجنب يعد أكثر الاساليب استعمالاً بإدارة الصراع واسلوب القوة هو الاقل في المراكز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في العراق.
- غالبية الصراعات التي تحدث هي صراعات بسيطة ولا تؤثر على مصلحة واهداف المراكز.
- ان مدراء الأقسام في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق يتمتعون بكفاءة ادارية عالية.
- وجود علاقة طردية بين إدارة الصراع والكفاءة الإدارية، وهذا يدل أن عناصر ومهارات العمل الإداري لها ارتباط بشكل مباشر في أساليب إدارة الصراع.

فيما اوصت الباحثة على:

- ضرورة معرفة اداريي الأقسام الأسباب التي تؤدي الى حدوث صراعات وكيفية التخلص منها.
- ضرورة عقد الندوات والدورات الخاصة في حل المشاكل وتقريب وجهات النظر لكافة الموظفين والاداريين في المركز.
- وجوب المعرفة التامة لأداريي الأقسام والمراكز للأساليب كافة الخاصة بحل الصراع ومعرفة استعماله بما يتلاءم مع حجم الصراع.
- الاستعانة بالخبرات العلمية والشهادات العليا والأكاديمية في إدارة الأقسام والمراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية.

Abstract

The Fact of Conflict's Management and it's Relation to the Administration Efficiency in National Center for Nurturing Sport Talent (NCNST)

Researcher

M.A Doaa Zuhair Turki

Supervisor

Assist. prof. Dr. Ghafar Saad Isaa

This study aimed to make and apply two standards: conflict's management and administration's efficiency in NCNST and discover the relation between them. The rang of this study was the employees of NCNST in 14 Iraqi province. The study also contained some texts and terms of conflict and it's important, effects and its management methods. In addition to administration efficiency and its components, fields and the most important skills which should be exist in the administration efficiency. For the study procedures the researcher used a descriptive method in survey way for it's relevant to the study type, and to get the study aims the researcher configured management conflict and administration efficiency parameters according to scientific steps. The researcher disturbed the

scales of study after amendement it by specialists. The study sample no. (62) employees. After collecting the results the researcher made tge scientific procedures for tge two scales and a statical analysis for clauses . Then the researcher applied the scale on study sample no.(75) employee . After gathering results and completing statical procedures of the scales the researcher concluded the following:

1. The most used method for the confilict management is a avoiding and the force the least one in NCNST in Iraq .
2. Most conflicts occurs are vey simple and don't effect on the center aims and interest
3. The directors of departments in NCNST have a high management talent.
4. There's a direct relationship between management of conflict and administration efficiency and this relation shows that administrative work elements and skills are directly related the method of conflict management .

The Recommendations :

1. the need of cognition of the reason of conflicts by the administrators how to deal with it
2. the need of holding seminars and courses in solving problems and rounding out the views of administrators in centers .
3. The need of full knowledge for all administrators to all procedures of solving conflict and how to use it .

جديد المكتبة العربية لمؤلفات تخصصات علوم الرياضة





موضوعات مختارة في علوم الرياضة



الأستاذ الدكتور
ريسان خريبط

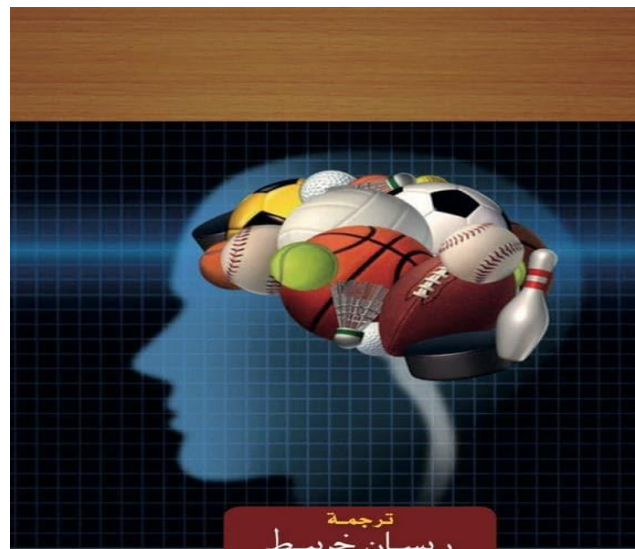
كاراكولوني

المؤلف

• حصل على البكالوريوس - جامعة بغداد ١٩٧٥ - ١٩٧٦.
• حصل على الماجستير - معهد الدولة المركزي للتربية البدنية - موسكو (جامعة موسكو حالياً) ١٩٧٩.
• حصل على الدكتوراه PHD معهد الدولة المركزي للتربية البدنية - موسكو - (جامعة موسكو حالياً) ١٩٨٢.
• فوق الدكتوراه DSC جامعة موسكو بالتعاون مع معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة - موسكو ١٩٩٨ (وهي أعلى شهادة يحصل عليها أول عراقي واسيوي وثاني عربي بعد المرحوم كمال عثمان شليس - مصر).
• عميد سابق لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام والأكاديميات ورئيس لعدد من الأقسام العلمية في العراق وبعض البلدان العربية والأوروبية.
• مؤسس لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام والأكاديميات، وعضو مؤسس لعدد من المجالات العلمية في العراق وبعض البلدان العربية والأوروبية.
• نشر عشرات الأبحاث العلمية.
• له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
• أشرف على عشرات من طلاب الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه).
• شارك في مئات المؤتمرات والندوات العلمية للفترة من عام ١٩٧٩ حتى عام ٢٠٢١.
• نشر المئات من الدراسات والمقالات في الصحافة ووسائل التواصل الاجتماعي.
• رئيس قطاع التربية الرياضية في الجامعات العراقية سابقاً.
• عضو اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية سابقاً.
• أستاذ زائر في عدد من الجامعات ومعاهد الأبحاث في العالم.
• زار أغلب المنشآت الرياضية في العالم ميدانياً التي أقيمت عليها الدورات الأولمبية.
• زار أغلب المكتبات في أوروبا والعالم ميدانياً.
• زار أغلب المتحاف ميدانياً في أوروبا وبعض دول العالم الأخرى وبعض الدول العربية.
• رياضي سابق وعضو العراق للفترة من ١٩٦٩ وحتى عام ١٩٧٧ في جري المسافات المتوسطة والطويلة وعضو العرب في جري ١٥٠٠ م عام ١٩٧٥.

22752794

I.S.B.N.978-977-10-3592-3



ترجمة
ريسان خريبط

التسويق الرياضي

مركز الكتاب للنشر

مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الواحد و الأربعون

أيلول - سبتمبر 2021

و من الله التوفيق

2021

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة