

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



العدد 42  
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](mailto:Mm70hh@gmail.com)

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

<http://joss.ejst.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](mailto: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	أ.د. وديع ياسين التكريتي	الرياضة البدنية في السنة النبوية الشريفة	-1-
01	عضو المجمع العربي لعلوم الرياضة	الجزء الأول	
صفحة	أ.د. صالح شافي العاندي	المشكلة والأزمة في نظم الحكومات	-2-
17	عضو المجمع العربي لعلوم الرياضة	مفاهيم حديثة في علم الإدارة	
صفحة		المدرّب الرياضي	-3-
21	أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي	سماته - صفاته - خصائصه - واجبات	
صفحة	أ.د. محمود داود الربيعي	أسس التربية البدنية وعلوم الرياضة	-4-
27			
صفحة	أ.د. عبد الكاظم جليل المنصوري	منظومات القياس النفسي والعقلي في الرياضة	-5-
30			
صفحة	د. علي حميد جبيل وحيد البديري	التمارين الرياضية وأهميتها في الإزمة الوبائية	-6-
33			
صفحة	الدكتور الإختصاص	الحالة النفسية وامراض الجهاز العصب	-7-
45	عباس كنبار كوسر		
صفحة	م.د. بشار بنوان حسن الزاملي	علم النفس وعلاقته بالإصابات الرياضية	-8-
47			
صفحة	سهيلة صالح مهدي	خبرات بعض الدول العربية في تطوير	-9-
51		أنشطة التربية البدنية	
صفحة	باحث دكتوراة	المدرّب الناجح وأسس حل مشكلات الفريق	-10-
55	وائل يحيى أحمد طة		
صفحة	الباحث:	تأثير خطتين تدريبيتين مختلفتين من حيث التقسيم	-11-
62	نوفل عبد الحسين كامل	الزمني للدائرة التدريبية الصغيرة وفق متطلبات	
	المشرف:	التدريب على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية	
	أ.د. ماجد علي موسى	و انجاز عدو 400 متر	

صفحة 65	م.م ميس عبدعلي جاسم	تأثير وحدات تعليمية باستراتيجية حل المشكلات المصاحبة للحقيبة التعليمية في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات في الجمناستك الايقاعي محافظة ميسان.	-12-
صفحة 67	الباحث : سناء خالد خزعل المشرف : أ.د علاء خلف حيدر	إستخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800 متر للشباب	-13-
صفحة 69	/	جديد المكتبة العربية	-14-
صفحة 71	/	جديد مكتبة الكتب	-15-

# الرياضة البدنية في السنة النبوية الشريفة

أ. د. وديع ياسين التكريتي

عضو المجمع العربي لعلوم الرياضة

الجزء الأول



**مواصفات الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) :**

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم صاحب قوام جميل متين البنية قوي التركيب، وكان بنيانه الجسمي مثار إعجاب من حوله من الصحابة، ولا عجب فهو الأسوة الحسنة، الذي أرسله العلي القدير هادياً لنا في كل أمر من أمور الدنيا والآخرة.

فكتب (القاضي عياض) في كتابه (الشفاء) يصف رسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه كان عظيم القدر، عظيم المنكبين، ضخم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ريعه القد، ليس بالطويل البائن، ولا بالقصير المتردد.

ووصفه سيدنا **علي بن أبي طالب** رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (البائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدل القامة)، ولم يكن بالجق القطط، ولا بالسبط، كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمظهم (الفاحش السمنة)، ولا بالمكلثم (كثير اللحم)، وإذا مشى ينكفي تكفياً كأنما يحط من صعب (يميل في المشي إلى الأمام).

ذكر **أبو هريرة** رضي الله عنه وفي وصف مشية رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال:

«ما رأيت أحداً أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم، كأنما الأرض تطوى له، إنا نجهد أنفسنا وهو غير مكترث».

كما قال **علي كرم الله وجهه** كذلك في مشي النبي صلى الله عليه وسلم، إذا مشى تقلع (التقلع هو الارتفاع عن الأرض) كحال المنحط من الصبب وهي مشية أولي العزم والهمة والشجاعة، وهي أعدل المشيات وأروحها للأعضاء،

وأبعدها من مشية الهوج لأن بها وقاراً من غير تكبر ولا تماوت لأنه صلى الله عليه وسلم كان كأنما ينحط من صلب وكأنما الأرض تطوى له.

وحين أعتمر الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه بعد صلح (الحديبية) بعام، كان قد رآهم كفار قريش يطوفون بالكعبة، فقالوا (مستهزئين) بالمسلمين: سيطوفون اليوم بالكعبة قوم نهكتهم حمى يثرب (المدينة)، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم:

« رحم الله امرئ أراه من نفسه قوة، واضطبع بردائه (أي أدخل الرداء من تحت إبطه الأيمن، بحيث يبدي منكبه وعضده الأيمن) وكشف الرسول عن عضده الأيمن وقد فعل مثله شباب المسلمين في طوافهم حول الكعبة، ليرهبوا الكفار والمشركين بأجسامهم القوية وعضلاتهم المفتولة، والمعروف أن العضد الأيمن هو الأقوى في غالب الأحوال لدى الإنسان لأنه أكثر استخداماً من العضد الأيسر، ولعل هذا يفسر كشف العضد الأيمن، كما أن التيمن كان من شيم الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم.

ولقد أورد الشيخ محمد الغزالي ثلاث وقائع تدل على قوة النبي محمد صلى الله عليه وسلم:

➤ ذهب من مكة إلى الطائف ماشياً على قدميه، ولم يكن الطريق ممهداً كما هو الآن، بل وعراً، ومعروف عنه أنه يقع في منطقة كلها جبال وهضاب ومعنى ذلك أن الرسول صلى الله عليه وسلم، قد تسلق هذه الجبال في مسيرته تلك.

➤ مشى الرسول صلى الله عليه وسلم هو وأصحابه (علي بن أبي طالب، وعبد الله بن رواحة) رضي الله عنهم أجمعين، ولم تكن هناك أي وسيلة نقل، فكانوا يتبادلون السير والركوب نظراً لوجود راحلة واحدة فقط، فكان اثنان يمشيان والآخر يركب، وقد خجلا الاثنان فكيف يركبان ويدعان النبي صلى الله عليه وسلم يمشي، فرفض النبي صلى الله عليه وسلم رفضاً باتاً بأن يستمر في الركوب، وقال إنكما لستم بأقدر مني على المشي ولا أنا بأغنى منكما على الأجر... ومشى المسافة المقررة.

➤ وفي غزوة الخندق كان يحفر الرسول صلى الله عليه وسلم مع أصحابه، وعندما اعترضتهم صخرة ضخمة إذا عجزوا عن ضربها وتفتيتها، لجأوا إلى الرسول صلى الله عليه وسلم، فجاء إليها وضربها بمعوله ففتتها.

**الرياضة وسنة الرسول صلى الله عليه وسلم :**

حفلت سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم وسيرته العطرة الشريفة بالمواقف والوقائع والأحداث والأقوال التي تشهد بمكانة الرياضة والنشاط

البدني في الإسلام. فلقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قوياً يحب القوة ولا عجب، فالإسلام دين قوة وغلبة فضلاً عن كونه شريعة ودستور حياة.

يقول الشيخ **إبراهيم البرك** أن هذا الدين العظيم بقرآنه الكريم وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، لم يترك أمراً من أمور الدين والدنيا إلا ونبهنا إلى أوجه الخير فيه لنتبعها، كما نبهنا إلى أوجه الضر فيه لنتجنبها، ومن ضمن ذلك الرياضة.

ويذكر الشيخ **ناصر الشتري** أن كتب **السنة والحديث** قد امتلأت بالحث على الفروسية، والتوصية بها. وأنه صلى الله عليه وسلم كان يحضر المنافسات وكان يكافئ المتفوقين فيها، وكان يسمح للآخرين بمكافأة المتبارين بصورة خاصة تشجيعاً واستحباباً.

ولقد أجمع الفقهاء العلماء من السلف الصالح على أن ما صح من أقوال، وأفعال الرسول صلى الله عليه وسلم مما نقله التقاة عبر القرون إنما هو من السنة الشرعية الشريفة. يقول الله في كتابه العزيز:

**(وأطيعوا الله وأطيعوا الرسول واحذروا فإن توليتم فاعلموا أنما على رسولنا البلاغ المبين)**

**[المائدة - 92].**

ولقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحض المسلمين على ممارستها والتمسك بها، وكان صلى الله عليه وسلم يلعب الأطفال ويتبسط معهم ويلطفهم، ولأهمية السنة المطهرة في توضيح مكانة الرياضة في الإسلام

**يمكن أن تصنف السنة العطرة في ضوء علاقتها بالرياضة على النحو الآتي :**

**( امين انور الخولي، 2001، 256-262 )**

**أولاً: أحاديث الرسول وتوجيهاته بشأن الرياضة:**

اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم أشد الاهتمام ببحث المسلمين على ممارسة الرياضة وبخاصة تلك أنشطة ذات القيمة العالية في إكساب جسم الإنسان اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح المباح.

ومن **السنن النبوية** ما حث البشر والمؤمنين خاصة على القوى الجسدية، فالقوى مطلوبة حتى يتمكن الإنسان من تأدية عمله فلن يكون قادر على العمل من يفتقر إلى القوة التي تمكنه من أدائه، لهذا أمرنا الرسول الكريم **(صلى الله عليه واله وسلم)** بأن نكون اقوياء.

وفي صحيح مسلم عن عقبة قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: « وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي، وكررها ثلاث مرات »،

عن سعد ابن ابي وقاس قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): عليكم بالرمي فإنه خير لعبكم . (صحيح الجامع الصغير للسيوطي ... صححه الالباني.)

وهكذا فسر لنا الرسول المقصود بالقوة سواء في حديثه: (المؤمن القوي خير وأحب الي الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وان اصابك شيء فلا تقل لو اني فعلت كذا وكذا ولكن قل (قدر الله وما شاء فعل ) فإن ( لو ) تفتح عمل الشيطان ). (رواه مسلم في صحيحه).

وكان هذا تأكيدا لما جاء بالآية الكريمة :

بسم الله الرحمن الرحيم

[وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ  
وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
يُوفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ]

(الأنفال 60) صدق الله العظيم

وعن موافقة الرسول على اللعب روت عائشة زوج النبي(صلى الله عليه واله وسلم):

كان الحبش يلعبون بحرابهم فسترتني رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا أنظر، فما زلت أنظر حتى كنت أنا أنصرف. (رواه البخاري)

هذه ألوان من اللهو، وأنواع من الرياضة كانت معروفة عندهم، شرعها النبي (صلى الله عليه وسلم) للمسلمين، لمزاوتها أو للفرجة، ترفيها عنهم، وترويحاً لهم، وهي في الوقت نفسه تهيء نفوسهم للإقبال على العبادات والواجبات الأخرى، أكثر نشاطاً وأشد عزيمة .

من هنا نريد أن نقول: إن الإسلام يقر ويحض على الرياضة الهادفة النظيفة، التي تتخذ وسيلة لا غاية، وتلتمس طريقاً إلى إيجاد الإنسان الفاضل المتميز بجسمه القوي، وخلقه النقي، وعقله الذكي، فمن حقنا أن نتمتع بالرياضة، إذا كانت وسيلة لا غاية، واستمتاعاً لا تعصباً.

وذكر **ابن القيم** أن شيل الأثقال عمل مباح كالصراع (**المصارعة**)،  
ومسابقة الأقدام (**الجرى**)، فقد مر الرسول صلى الله عليه وسلم يقوم يربعون  
حجراً ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ذلك.  
وهكذا أقر الرسول هذا التباري الشريف في (**الربع**) وهي رياضة قديمة  
ولم ينكرها فهي تنمي القوة وبعض صفات اللياقة البدنية.  
في رياضة الرمي قال رسول (**الله صلى الله عليه واله وسلم**): "**عليكم  
بالرمي فإنه خير لعبكم**"

**وفي مجمع الزوائد عن عبد الله بن عمر:**

" أن النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وراهن" (رواة الحديث  
ثقات).

وخلال الفترة من (570-632) ميلادية وهي الفترة التي عاشها الرسول  
محمد (صلى الله عليه وسلم) أكد على اهتمام القوم بتنمية الحصان، لا من أجل  
غرض نفعي فحسب، بل من أجل إعلاء كلمة الله. واستخدم الرسول (صلى الله  
عليه وسلم) جميع ما أوتي من قدرة، لتشجيع المسلمين وحثهم على ترويض  
الخيال وتربيتها وضرب بنفسه خير مثل، فقد أحب الجياد واقتنى منها - فيما  
يقال - عشرين جواداً من أفضل نوع، ويتفق المؤرخون على خمسة من أسماء  
الجياد التي حظيت برعاية الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) وهي:  
لزاز. لحاف. المرتجز. السكب. اليعسوب. وكان سيدنا محمد (صلى الله عليه  
**وسلم**) يظهر حبه لهذه الجياد جميعاً بلا تمييز، ويفرق عليها عطفه، فكان يقدم  
لها الشعر بیده. (ابن الكلبي , 1946 , 19-20)

وكان رسول الله محمد (صلى الله عليه وسلم) يبلغ وصاياه الكريمة  
للمسلمين وراح يخاطب روح التنافس التي اشتهر بها العرب وروح الكسب  
الكامنة في طبيعة البشر، حتى تكثر الخيل الطيبة. فلقد نظم مباريات لسباق  
الخيال التي اشتهرت فيها جياده، وأجاز في ذلك الرهان المحرم في سائر  
الأغراض الأخرى تحريم الميسر، ووضع جوائز للفائزين. ولقد راهن رسول الله  
(صلى الله عليه وسلم) على فرس له يقال لها (**سحبة**) فجاءت سابقة. فهش  
لذلك وأعجبه. كما سابق الرسول (صلى الله عليه وسلم) بين الخيل المضمرة  
فأرسلها من الحفيا إلى ثنية الوداع (وهما مكانان بالمدينة المنورة بينهما  
مسافة ستة أميال أو سبعة). وسابق أيضاً بين الخيل غير المضمرة، فأرسلها  
من ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق، والمسافة بينهما ميل أو نحوه، وسابق  
بينهما على حلل أتته من اليمن فأعطى السابق ثلاث حلل، والمصلى حليتين\*،

والثالث حلة، والرابع ديناراً، والخامس درهماً والسادس قسبة قال له : بارك الله فيك وفي كلكم وفي السابق، والقسطل (أي الذي يجيء آخراً). (ابن القيم الجوزية ص3) لقد كرم نبينا الكريم (صلى الله عليه وسلم) الخيل ومسح وجهها بردائه. وعن يحيى بن سعيد أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) شوهد وهو يمسح وجه فرسه بردائه فسأل عن ذلك فقال أني عوتبت الليلة في الخيل ومن أهم ما قاله رسول الله محمد (صلى الله عليه وسلم) في الخيل. وارتبطوا الخيل وامسحوا بنواصيها وأكفأها وقلدوها ولا تقلدوها الأوتار وعليكم بكل كميت أعز محجل أو أشقر أعز محجل أو أدهم أعز محجل.

➤ علموا أبناءكم الرماية والسباحة وركوب الخيل.

➤ ما من امرئ مسلم ينتقي لفرسه شعيراً ثم يعلقه عليه، إلا كتب الله له بكل حبة حسنة.

➤ ليس على المسلم في فرسه ولا في عبده صدقة.

➤ الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة، الأجر والمغرم.

➤ من ارتبط فرساً في سبيل الله، كان له مثل اجر الصائم القائم والباسط يده بالصدقة ما دام ينفق على فرسه.

➤ من هم أن يرتبط فرساً في سبيل الله بنية صادقة أعطي أجر شهيد.

➤ سأل رجل النبي (صلى الله عليه وسلم) : أي المال خير؟

قال: سكة مأبورة، ومهرة مأمورة.

➤ كل لهو المؤمن باطل إلا في ثلاث؟

تأديبه فرسه، ورميه عن كبد قوسه، وملاعبته امرأته فإنه حق.

➤ إن الفارس يفضل عن الرجل بشيء مخصوص وليس ذلك إلا للفارس. (ابن الكلبي , 1946 , 7 )

ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه سابق بين الخيل وهذا دليل على الترغيب برياضة الفروسية

وهذا يدل على أن الرسول صلى الله عليه وسلم لم يكن موقفه من السباق مجرد السماح به، وإنما الحض عليه، بل وتكريمه للفائز.

كما اهتم رسولنا الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) بسباق النوق فعن انس رضي الله عنه كان للنبي (صلى الله عليه وسلم) ناقة تسمى العضباء لا تسبق قال حميد او لا تكاد تسبق فقال اعرابي على قعود فسبقها فشق ذلك على المسلمين حتي عرف النبي صلى الله عليه وسلم فقال حق على الله ان لا يرتفع شيء من الدنيا الا وضعه. أشار إلى ناقتة الأولى دائماً فلم تربح السباق، هذا

من أدبه، ومن حكمته، ومن هديه، هداً بهذا الكلام ثائرة المتحمسين له. (رواه البخاري).

وذكر أبو هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: « لا سبق إلا في خف، أو حافر، أو نصل » ( ورد في الجامع الصغير للسيوطي).

وقد فسره ابن القيم على معنيين، الأول أنه لا تعطي تعني الجعل (المكافأة) إلا عن هذه المسابقات الثلاث، أو أنه لا يجوز المسابقة على غيرها بعوض (برهان) ويميل ابن القيم إلى المعنى الثاني.

وفي سنن أبي داود عن ابن عمر " أن النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وفضل القرع في الغاية".

وفسر ابن القيم القرع على أنها جمع قارح، وهو الجواد الذي دخل عامة الخامس.

وجاء في البخاري عن أنس بن مالك أنه كان للنبي صلى الله عليه وسلم ناقة تسمى الغضباء وكانت لا تسبق، فسبقها أعرابي، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: « حق على الله أن لا يرتفع شيء من الدنيا إلا وضعه ».

وقد حض رسول الله صلى الله عليه وسلم على الرمي بالقوس والسهم وأكد على تعلمها أشد التأكيد، وقد قال ابن القيم عنها أنها أجل هذه الأنواع على الإطلاق وأفضلها، يقصد أفضل أنواع الرياضة. (وديع ياسين التكريتي، 2012،

( 20-19 )

اهتم النبي محمد ( صلى الله عليه وسلم ) في الفرس والفروسية فان من اقواله الشريفة:

وكان هذا الاهتمام مبني على ما ورد في القرآن الكريم من آيات بينات اذ قال تعالى في الخيل :

((والعاديات ضبحاً \* فالموريات قدحاً \* فالمغيرات صباحاً \* فآثرن به نقعاً \* فوسطن به جمعاً))

سورة العاديات الآية (1-5)

((وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم))

سورة الانفال الآية (60)

((والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة ويخلق ما لا تعلمون))

سورة النحل الآية (8)

((زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة

والخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الدنيا والله عنده حسن المآب))

سورة آل عمران الآية (14)

✚ ((واستفزز من استطعت منهم بصوتك واجلب عليهم بخيلك ورجالك وشاركهم في الأموال والأولاد))

### سورة الاسراء الآية (64)

✚ ((إذا عرض عليه بالعشي والصفاءات الجياد))

### سورة ص الآية (31)

واهتم الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) بالرماية وشجع على ممارستها وربط بينها وبين الجهاد.

وفي صحيح مسلم من حديث **عقبة بن عامر** أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « **من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا** » أو « **فقد عصاني** ».

وفي لفظ آخر عن **الطبراني** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **من تعلم الرمي فنسيه كان نعمة أنعمها الله عليه فتركه** ».

ولقد رغب رسول الله صلى الله عليه وسلم في الرماية بالقوس وحث المسلمين على التمسك بهذه الرياضة النبيلة، وفضلها عن ما سواها من سائر ألوان الرياضة بما في ذلك ركوب الخيل

لقد حض رسول الله صلى الله عليه وسلم على الرمي بالقوس والسهم وأكد على تعلمها أشد التأكيد

وعن **جابر** أنه قال: شكنا ناس إلى الرسول صلى الله عليه وسلم من التعب، فدعا لهم، وقال: « **عليكم بالنسلان** » أي الإسراع في المشي، فانتسلنا، فوجدناه أخف علينا.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو إلا أربع خصال: مشى الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلمه السباحة** » والمشى بين الغرضين يقصد به التحرك ما بين هدفي الرمي بالقوس وتأديب الفرس بمعنى تدريبه وتعليمه.

وفي هذا الحديث يشير الرسول صلى الله عليه وسلم إلى اللهو (الترويح) الحلال الذي يؤجر عليه المسلم.

وقد فسر **ابن القيم** هذا الحديث بأنه لو لم يكن في النضال إلا أنه يزيل الهم، ويدفع الغم عن القلب لكان ذلك كافياً في فضه، وقد جرب ذلك أهله.

وفي ذلك إشارة واضحة للقيم الترويحية للرياضة، والتي يتصور البعض أنها، أي الرياضة، إنما جعلت للمنافسة فقط.

وفي رواية للطبراني عن صالح بن كيسان عن عقبة بن عامر: قال الرسول صلى الله عليه وسلم: « الأرض ستفتح عليكم وتكفون المؤنة فلا يعجز أحدكم أن يلهو بأسهمه».

هذا الحديث يؤكد نفس المعنى في الحديث السابق في أهمية مزاولة الرياضة على سبيل الترويح، فممارس الرمي في عهد الرسول، وما تلاه من عصور كمن رمى عصفورين أو أكثر بحجر واحد فهو ترويح، ولياقة ومهارة، وفي نفس الوقت تدريب على أعمال الجهاد، وهو أحد الأهداف الكبرى للدولة الإسلامية، وهكذا جمع الرسول بين أكثر من قيمة في نشاط واحد له بعد ترويح (مباشر) وله بعد جهادي غير مباشر أو بعيد المدى وهذه المعالجة تفيد في صياغة الأهداف التربوية للأطفال والشباب بحيث يجب أن تنال منا وقفه، باعتبارها أسلوباً تربوياً ذكياً في صياغة المرامي وصبغها باللعب والترويح. وورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« علموا أبنائكم السباحة والرماية، ونعم لهُو المؤمنة في بيتها المغزل، وإذا دعاك أبواك فأجب أمك».

ولا يوجد أي شك الآن في أن أجمل وأبهج ألوان الرياضة الترويحية هي الرياضيات المائية، فهي أعلى الأنشطة الترويحية قيمة وفائدة فضلاً عما يصاحبها من مشاعر ممتعة وما يعقبها من إزالة التوتر والهموم.

وفي اهتمامه بالسباحة وتأكيده على ممارستها روى أن النبي صلى الله عليه وسلم سبح وهو صغير عندما زارت به أمه أخواله في المدينة ، فإنه عليه الصلاة والسلام لما هاجر ونظر إلى دار التابعة حيث دفن أبوه قال : **ها هنا نزلت بي أمي وأحسنتم العوم في بئر بني عدى بن النجار** ، واستدل به **السيوطي** على أن النبي عامٍ وذكر أنه روى **أبو القاسم البغوي** وغيره **عن ابن عباس** أن النبي صلى الله عليه وسلم سبح هو وأصحابه في غدير، **فقال ليسبح كل رجل إلى صاحبه** ، فسبح صلى الله عليه وسلم إلى أبي بكر حتى عانقه ، وقال : أنا وصاحبي **(الزرقاني على المواهب الدينية ج 1 ص 164)** .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما تشهد الملائكة من لهوكم إلا **الرهان والنصال** » ( **الجامع الصغير للسيوطي**).

والرهان هو المسابقة بين الخيل، والنصال هو الرمي بالقوس والسهم. ولقد كان سباق الخيل ومشاهدته الممتعة من الأمور التي تثير المشاعر البهجة وتضفي السرور.

**أبو لبيد لمأزة بن زبار** قال أرسلت الخيل زمن **الحجاج** فقلنا لو أتينا الرهان قال فأتيناه ثم قلنا لو أتينا إلى **أنس بن مالك** فسألناه هل كنتم تراهنون على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم قال فأتيناه فسألناه فقال " **نعم لقد راهن على فرس له يقال له سبحة فسبق الناس فهش لذلك وأعجبه**" ورد في **مسند أحمد** وفي **مجمع الزوائد** برواية أخرى.

وورد في الصحيحين: عن **عائشة** قالت: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم وعندي جاريتان، تغنيان بغناء بعات: فاضطجع على الفراش وحول وجهه، ودخل **أبو بكر** فانتهزني، وقال: مزمارة الشيطان عند النبي صلى الله عليه وسلم، فأقبل عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: **(دعهما)**. فلما غفل غمزتهما فخرجتا.

وكان يوم عيد، يلعب السودان بالدرق والحراب، فإما سألت النبي صلى الله عليه وسلم، وإما قال: **(تشتهين تنظرين)**. فقلت: نعم، فأقامني وراءه، خدي على خده، وهو يقول: **(دونكم يا بني أرفدة)**. حتى إذا مللت، قال: **(حسبك)**. قلت: نعم، قال: **(فأذهبي)**.

وقد اهتم رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أن استقر في المدينة بتدريب أبناء المسلمين على إجادة استخدام السيوف للدفاع عن دين الحق، واللعب بالرمح من اللهو المباح إذ سمح النبي صلى الله عليه وسلم للأحباش أن يلعبوا بحرابهم في مسجده صلى الله عليه وسلم. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: " بينما الحبشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بحرابهم دخل عمر فأهوى بالحصى فحصبهم بها فقال النبي صلى الله عليه وسلم: **دعهم يا عمر**" **رواه البخاري** وقد صح في رواية أخرى أن النبي صلى الله عليه وسلم قد سمح للسيدة عائشة رضي الله عنهما أن تنظر إلى لعبهم وهي مختبئة خلفه **(صلى الله عليه وسلم)**.

واكد الرسول الكريم على ممارسة الرياضة من أجل نعمة الصحة والعافية. **فَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): ((نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ؛ الصَّحَّةُ، وَالْفَرَاعُ))** وثبت عنه **(صلى الله عليه وسلم)**. قوله: **((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا))**.

**ثانياً: ربط الرسول بين ممارسة الرياضة والجهاد وثوابهما:**

ربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين بعض المناشط الرياضية وبين الجهاد لإدراكه أهمية الإعداد البدني والمهاري في المعارك الإسلامية التي تخاض بقصد الجهاد في سبيل الله، فقد أكد أشد التأكيد على تلك الرياضات التي

تخدم أهداف الجهاد ومقوماته كالرمي بالقوس والنبل، وركوب الخيل، وأوضح ثواب ذلك للمسلم، بل أوضح كذلك عقاب من يترك هذه الرياضات وما تتول إليه أحواله إن فعل ورسول الله صلى الله عليه وسلم لا ينطبق عن الهوى.

ولم يجمع النبي (صلى الله عليه وسلم). أبويه إلا لسعد بن أبي وقاص؛ لرمايته في الجهاد.. قال علي بن أبي طالب (رضي الله عنه): مَا رَأَيْتُ النَّبِيَّ (صلى الله عليه وسلم) يُفَدِّي رَجُلًا بَعْدَ سَعْدٍ، سَمِعْتُهُ يَقُولُ: ((ارْمِ فِدَاكَ أَبِي وَأُمِّي)).

وجعل النبي (صلى الله عليه وسلم). اللعب بالسهم من نوع اللهو الذي يُؤجر عليه الإنسان، فعن عطاء بن أبي رباح قال: رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمير الأنصاريين يرميان، فملاً أحدهما، فجلس، فقال الآخر: كسلت! سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم). يقول: ((كلُّ شيءٍ ليس من ذكر الله فهو لغو ولهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعليم السباحة)).

وحذر النبي (صلى الله عليه وسلم) من ترك هذه الرياضة بعد تعلمها وممارستها، فعن عبد الرحمن بن شماسة أن فقيماً اللخمي قال لعقبة بن عامر: تَخْتَلِفُ بَيْنَ هَذَيْنِ الْغَرَضَيْنِ وَأَنْتَ كَبِيرٌ يَشُقُّ عَلَيْكَ؟ قَالَ عُقْبَةُ: لَوْلَا كَلَامٌ سَمِعْتُهُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ لَمْ أَعَانِيهِ. قَالَ الْحَارِثُ: فَقُلْتُ لِابْنِ شَمَاسَةَ: وَمَا ذَلِكَ؟ قَالَ: إِنَّهُ قَالَ: ((مَنْ عَلِمَ الرَّمِيَّ ثُمَّ تَرَكَهُ فَلَيْسَ مِنَّا - أَوْ قَدْ عَصَى -)).

قال ابن القيم رحمه الله: "المناضلة على ضربين: مناضلة على الإصابة، ومناضلة على بعد المسافة" والمناضلة على الإصابة قسمان:

مناضلة على رمي الهدف الشاخص، ومناضلة على الرمي بين الغرضين. وقد كان للنبي (صلى الله عليه وسلم). خمسٌ قسيٍّ يرمى بها: البيضاء، والصفراء، والزوراء، والروحاء، والكتوم.

وبذلك ربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين الرياضة وأهداف الدولة، ولم نعرف في تاريخ المجتمعات البشرية عبر العصور المختلفة أن التربية البدنية والرياضية قد نجحت وازدهرت بمعزل عن أهداف مجتمعها، وهكذا نجحت الرياضة في عصر الرسول ونالت هذه المكانة المرموقة بين سائر النظم الاجتماعية وأنماط الثقافة في الدول الإسلامية الأولى.

وجاء في السنن عن عقبة بن عامر، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة أنفار الجنة، صانعه المحتسب في عمله الخير،

والرامي به، والممدد به»، وفي لفظ آخر: «، فأرموا واركبوا، وأن ترموا أحب من أن تركبوا، كل لهو باطل، ليس من اللهو محمود إلا ثلاثة: تأديب الرجل لفرسه، وملاعبته أهله، ورميه بقوسه ونبله، إنهن من الحق ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة فإنها نعمة تركها، (أو قال: كفرها)».

ولقد صح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «من رمى بسهم في سبيل الله فهو عدل محرر». ولقد بلغ من تكريم الرسول صلى الله عليه وسلم للرمي وتفضيله على سائر الرياضات أن أسقط الكفارة في إيمان الرماة (الحلف والقسم).

وجاء في (سنن ابن ماجة عن علي بن أبي طالب)، قال: كانت بيد رسول الله صلى الله عليه وسلم قوس عربية فرأى رجلاً بيده قوس فارسية فقال: ما هذه؟ ألقها وعليكم بهذه وأشباهها ورماح القنا، فإنهما يزيد الله بهما في الدين، ويمكن لكم في البلاد.

ولقد سبق رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الخيل ودعا إلى ركوبها والتمرس عليها وطالب بتعهدا ورعايتها، فهي سلاح المسلم في الجهاد ومركبته التي يكر وبفر ويناور ويحاور بها. وذكر (أبو داود) في الجهاد (والنسائي) في الخيل، من حديث أبي وهب الجشمي قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة، وأهلها معانون عليها. فامسحوا بنواصيها، وادعوا لها بالبركة، وقلدوها، ولا تقلدوها الأوتار». وجاء في البخاري، وأحمد، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من احتبس فرساً في سبيل الله، إيماناً بالله، وتصديقاً بوعده، فإن شبعه وريه وروثه وبوله في ميزانه يوم القيامة».

ثالثاً: وقائع ممارسة الرسول صلى الله عليه وسلم للرياضة بنفسه:

قال تعالى (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة) لم يكن موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الرياضة مجرد الحث والترغيب في دفع المسلمين على ممارستها، ولم يكتف بتوضيح أدوارها في الجهاد في سبيل الله وثواب ذلك عند الله عز وجل، وإنما أعطانا القدوة والمثل في ذلك فقد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه مارس الرياضة بنفسه في وقائع عديدة ثابتة في سنته المطهرة. وقد جاء في صحيح البخاري عن سلمة بن الأكوع قال: مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون بالسوق، فقال: «ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان». قال: فأمسك أحد الفريقين

بأيديهم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما لكم لا ترمون؟ » قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟، فقال: « ارموا وأنا معكم كلكم ».

وإذا كان الشرع الحنيف قد رغب في ممارسة الرمي، فإنه في الوقت ذاته قد منع ممارسته على حيوانات حية تتخذ هدفاً للتدريب لقوله النبي صلى الله عليه وسلم: " لا تتخذوا شيئاً فيه الروح غرضاً " (رواه مسلم .) ولا يخفى ما في هذا الهدى النبوي العظيم من رفق بالحيوان قبل أن ينادي به أديعاءه في الغرب بأكثر من عشرة قرون.

وذكر السيوطي في رسالته (المسارعة إلى المصارعة) ما أخرجه البيهقي في (الدلائل) ما ذكره ركانة بن عبد يزيد - وكان أشد الناس، قال: كنت أنا والنبي صلى الله عليه وسلم في غنيمة لأبي طالب نرعاها في أول ما رأى إذ قال لي ذات يوم، « هل لك أن تصارعني؟ »، قلت له أنت؟، قال: « أنا »، فقلت على ماذا؟ قال: « على شاة من الغنم » فصارعته فصرعني، فأخذ مني شاة، ثم « هل لك في الثانية »، قلت: نعم، فصارعته فصرعني، وأخذ مني شاة، فجعلت أتلفت هل يراني إنسان، فقال مالك، قلت لا يراني بعض الرعاة فيجترئون علي، وأنا في قوى من أشهدهم، قال: هل لك في الصراع الثالثة ولك شاة "، قلت: نعم، فصارعته فصرعني، فأخذ شاة، فقعدت كنيباً حزيناً، فقال: " مالك " ؟ قلت: إني راجع إلى عبد يزيد وقد أعطيت ثلاثاً من نعاجه، والثاني أني كنت أظن أني أشد قريش، فقال: " هل لك في الرابعة "، فقلت لا بعد ثلاث، فقال أما قولك في الغنم فإني أردتها عليك "، فردها علي، فلم يلبث أن ظهر أمره، فأتيته فأسلمت، فكان مما هداني الله أني علمت أنه لم يصرعني يومئذ بقوته، ولم يصرعني يومئذ إلا بقوة غيره ".

ويتضح لنا جلياً في سياق الحديث الشريف، أن الرسول صلى الله عليه وسلم قد التزم بأخلاق المسلم عند انتصاره فرد إليه غنمه في سماحة وعن طيب خاطر وهو ما يطلقون عليه في الرياضة المعاصرة (الروح الرياضية)، أو اللعب النظيف.

وفي مسند الإمام أحمد وسنن أبي داود ، من حديث عائشة قالت: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقتني اللحم سابقني فسبقني قال: « هذه بتلك » . وفي رواية أخرى، أنهم كانوا في سفر فقال النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه تقدموا فتقدموا، ثم قال لعائشة. سابقيني فسابقها فسبقته، ثم سافرت معه أخرى فقال لأصحابه: « تقدموا » ثم قال سابقيني فسبقته - ثم سابقني وسبقني - فقال: " هذه بتلك " .

ومن المهم أن نعود إلى هذا الحديث الشريف فندرسه دراسة وافية في ضوء عدة اعتبارات إسلامية هامة تتمثل في:

➤ مخاطبة الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه بأن « **يتقدموا** » قبل أن يساق عائشة في المرتين، فمن الواضح أن هناك حكمة في ذلك، فلا يشاهدها الرجال وهي تجري، إذا فهناك آداب شرعية يجب أن تراعى في رياضة المرأة المسلمة، فكلنا نعلم ما يكون عليه جسم المرأة من حال أثناء الجري.

➤ إن الرسول لم يحرم المرأة من حقها في الرياضة والترويح ما دامت في إطار الشرع الحنيف.

➤ أن ما يعمد إليه بعض المتزمتين من منع تام لرياضة المرأة حتى ولو كانت في الإطار الشرعي، لا يمكن تفسيره إلا أنها مخالفة للسنة النبوية الشريفة، فضلاً عن إضعاف صحة ولياقة (أمهات المسلمين) وإصابتهم بأمراض قلة الحركة والسمنة وإرهاق القلب، الأمر الذي يثمر لنا خلقاً ضعيفاً وأجيالاً وهنة غير صحيحة.

قال **ابن إسحاق** في المغازي: حدثني **عاصم بن عمر بن قتادة** أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رمى بقوسه يوم أحد حتى أندقت سيتها فأخذها قتادة بن النعمان فكانت عنده.

وذكر **ابن القيم** أن الرسول صلى الله عليه وسلم أبصر ترقوة أبي بن خلف من فرجة في سابعة الدرع والبيضة فطعنه بحبته فوقع أبي عن فرسه وكسر له ضلع وكان ذلك يوم أحد.

**رابعاً: اهتمامه صلى الله عليه وسلم بتربية الأطفال ولعبهم:**

وقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم على أن نعامل الأطفال باللطف واللين ونربيهم من خلال اللعب والنشاط وأن نتبسط فنعاملهم على قدر عقولهم ومن أقواله: « **من كان له صبي فليتصابى له** ». فقد كان صلى الله عليه وسلم رقيق المعاملة للأطفال، وكثيراً ما كان يدعوهم للعب بين يديه.

وأخرج **أبو يعلى** عن **عمر بن الخطاب** رضي الله عنه: رأيت الحسن والحسين على عاتقي النبي صلى الله عليه وسلم، قلت: نعم الفرس تحتكما، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « **ونعم الفارسان هما** ».

وفي رواية **الطبراني** عن **جابر** قال: " دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم وهو يمشي على أربعة (أي على يديه ورجليه) وعلى ظهره الحسن والحسين، وهو يقول: **نعم الجمل جملكما، ونعم العدلان أنتما** ".

ومن الطريف أن كثيراً من الآباء المسلمين المحدثين يمارسون نفس هذه اللعبة مع أبنائهم بتلقائية شديدة دون أن يعرفوا أنها سنة عن سيد الخلق أجمعين.

وربما جاء الحسن إلى المسجد فالتزم ظهر النبي صلى الله عليه وسلم وهو ساجد، فيطيل سجوده من أجله ثم يقول لأصحابه بعد الصلاة: « **إن ابني ارتحلني، وإني خشيت أن أعجله** ». كما كان الرسول صلى الله عليه وسلم يفرح بين رجليه حتى يمر الحسن أو الحسين من بينهما وهو قائم يصلي.

**وعن أبي داود والنسائي عن أنس قال:**

قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة ولهم يومان يلعبون فيهما، فقال: ما هذان اليومان؟ فقالوا: كنا نلعب فيهما في الجاهلية. فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: « **إن الله أبدلكم بهما خيراً منهما، يوم الأضحى ويوم الفطر** ».

وذكر **ابن سعد في (الطبقات)**: لما خرج النبي صلى الله عليه وسلم إلى أحد وعرض أصحابه فرد من استصغر، رد سمرة بن جندب، وأجاز رافع بن خديج، فقال سمرة لربيعة مري بن سنان: " يا أبت، أجاز الرسول صلى الله عليه وسلم رافع خديج وردني، وأنا أصرع رافع بن خديج، فقال مري بن سنان: " يا رسول الله: رددت ابني وأجزت رافع بن خديج وابني يصرعه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم لرافع وسمرة: " تصارعا "، فصرع سمرة رافعاً، فأجازه رسول الله صلى الله عليه وسلم في أحد فشدها مع المسلمين.

ولم يكن موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الرياضة مجرد الحث والترغيب في دفع المسلمين على ممارستها، ولم يكتف بتوضيح أدوارها في الجهاد في سبيل الله وثواب ذلك عند الله عز وجل، وإنما أعطانا القدوة والمثل في ذلك فقد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه مارس الرياضة بنفسه في وقائع عديدة ثابتة في سنته المطهرة.

**الخلاصة:**

حفلت السنة النبوية الشريفة بالعديد من المبادئ الرياضية التي ربطت بين الرياضة والجهاد في سبيل الله، والرياضة وأهداف الدولة، وتقوية البدن، والممارسة النظيفة الهادفة والترويح عن النفس، وبالروح الرياضية لتقبل الخسارة، و تحريم الرهان واجازة التسابق للرجال وللنساء على وفق الضوابط الشرعية وإظهار قوة العضلات للأعداء وسيلة لإرهابهم.

ومن الرياضات التي مارسها الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) المصارعة والسباحة ومسابقة الاقدام والفروسية والرماية بأنواعها.

وقد شجع الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) على ممارسة اللعب بالسيوف والرمي بالقوس للدقة والمسافة البعيدة ورمي الرماح والمصارعة والفروسية ورفع الاثقال والسباحة .

### التوصيات:

1. ادخال موضوع الرياضة في السنة النبوية الشريفة ضمن مفردات مادة فلسفة التربية الرياضية.

2. اعادة مواد الفروسية والرمي بالسهم الى جانب السباحة والمبارزة التي اكد رسولنا الكريم على ممارستها الى مناهج كليات التربية الرياضية وتأمين مستلزمات تدريسها وممارستها.

### المصادر:

- ✓ القرآن الكريم.
- ✓ البخاري ،محمد بن إسماعيل ،الجامع الصغير المختصر ،مراجعة الدكتور مصطفى ديب البغا ، دار ابن كثير .
- ✓ -ابن الكلبي، أنساب الخيل في الجاهلية والإسلام وأخبارها، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة 1946 ،ص 12 .
- ✓ امين انور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضة(المدخل-التاريخ-الفلسفة)، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2001 ، 256-262).
- ✓ (الزرقاني: على المواهب اللدنية ج ا ص 164) .
- ✓ وديع ياسين التكريتي، رياضة الفروسية الحديثة وتربية الجواد , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية ،2012،ص 19-20.
- ✓ شمس الدين أبي عبد الله محمد ابن أبي بكر ابن أيوب الزرعي المعروف بابن القيم إمام الجوزية: الفروسية، دار الكتب العلمية بيروت، متوفي عام 751 هجرية ،ص 3.
- ✓ سنن ابن ماجة .
- ✓ سنن الترمذي .
- ✓ السيوطي .
- ✓ الشيخ محمد الغزالي .
- ✓ بيروت ،1987.
- ✓ صحيح مسلم .
- ✓ القاضي عياض :الشفاء .
- ✓ مسند الإمام أحمد .



## المشكلة والأزمة في نظم الحكومات

### مفاهيم حديثة في علم الإدارة

أ.د. صالح شافي العائدي

عضو المجمع العربي لعلوم الرياضة

تعد المشكلة والأزمة من أهم أصول وقواعد الإدارة على مختلف أنواعها ومستوياتها ووظائفها وأعمالها ، ولهذا تعتقد الإدارة لولا هذان المصطلحان لما كان لها سبب الوجود ، لأنهما حددا عناصر الإدارة الثلاثة وهي:

**أولاً : الإنسان .**

**ثانياً : الأهداف .**

**ثالثاً : الإمكانيات المتاحة .**

ومن هذه العناصر تأكد للإدارة قاعدتين ثابتتين لا يمكن فهم الإدارة بدونهما وهما:

**1. أينما كان الإنسان كانت الإدارة**

**2. أينما وجد الخلل فهو خلل الإدارة**

ومن هاتين القاعدتين يتبين أن للإدارة أنواع كثيرة ومن أهمها :

الإدارة الخاصة وهي إدارة الفرد لشؤونه الشخصية الخاصة به والإدارة العامة وهي إدارة شؤون الأفراد التابعين له ولمعرفة أهمية المشكلة والأزمة في إدارة نظم الحكم ، يجب معرفة ماهية كل منهما:

**أولاً - المشكلة في الإدارة،** وقبل أن نتعرف على ماهية المشكلة لابد لنا أن نعرف الإدارة وهي ( تخطيط وتنظيم وتنسيق جهود الفرد والأفراد للحصول على أقصى وأعلى النتائج الممكنة لتحقيق الأهداف المطلوبه للفرد والجماعة بما يحقق رضى الجميع). ومن هذا التعريف نعرف المشكلة بأنها ( كل انحراف أو عاقبة أو أساءه أو خلل أو أفساد لأي عمل من أعمال الإدارة أعلاه).

ومن هذا المفهوم للمشكلة أيّاً كان نوعها أو مستواها أو حجمها أو تأثيرها أو مصدرها أنطلق مبدئاً ثابتاً لأدارة نظام الحكم وهو ( أن المشكلة وُجدت لِتُحل).

وهذا المبدأ يؤكد بالوجوب حل المشكلة فوراً حال ظهورها ولا يجوز تأخير حلها مطلقاً، لأن تأخير حلها يكون صعباً عند حدوث مشكله أخرى، وهكذا يكون حل المشكله الثانيه أصعب وتكون الصعوبه اكبر في حل المشكله الثالثه والرابعه والخامسه وهكذا.

والمبدأ الإداري يؤكد أن المشكله او المشكلات الغير محلولة هي تمهيد لحدوث أزمة اداريه ، وهكذا فعلا بعد أن تصل المشكلات الغير المحلولة إلى مستوى وحال لا يمكن حلها ، عندها تظهر حالة الأزمة.

**ثانياً -** الأزمة في الادارة، وهذه تقسم الى جزأين ، الجزء الأول الأزمة التي ليس سببها الإنسان كما هو الحال في الكوارث والحوادث والاحداث كالزلازل والفيضانات والسيول والعواصف والاعاصير والطواعين والأوبئة على أنواعها ، وهذه تحتاج الى تشكيل لجان لمواجهتها بتقديم المساعدات والمعونات واعادة ما تدمر بسببها وكل ما تتطلبه الأزمة من أعمال.

أما الجزء الثاني فهي الأزمة التي يسببها الإنسان الذي بيده ادارة نظام الحكم ، وهذه الأزمة هي المقصوده هنا في إدارة الحكم والنتيجة من المشاكل الإدارية والتي توضحت لنا من مفهوم المشكله في الإدارة، وتعني الازمة هنا هي ( مجموع المشاكل الكثيره والمكدسه التي لم يتم حلها في أوقات ظهورها الأمر الذي أدى إلى صعوبة حلها جميعا وحتى حل بعضها يؤدي إلى انهيار النظام بأكمله ). ومثلها كمثل مريض يعاني من عدة أمراض لم تعالج وأدت إلى أزمة صحية يصعب علاج إحدى حالاتها المرضية لأنها تتأثر بالأمراض الأخرى فيبقى المريض بانتظار الاجل.

وقد تأكد ان كل العلوم أما تنطوي مع الإدارة كعلم النفس والعلوم التربوية والارشادية والطب النفسي وغيرها أو تمارس وظائف وأعمال الادارة وهي التخطيط والتنظيم والاشراف والتقييم والتنسيق والاتصال والعلاقات والتوجيه والمتابعة والمراقبة والقرار.

ومن كل هذا تأكد للادارة أن أي تنظيم بشري وهو يعني مشاركة شخصين أو أكثر في أداء وظائف الإدارة وأعمالها أعلاه ، مثل رجل وزوجته يكونان عائله ويشتركان سوياً في أداء وظائف وأعمال الادارة للأسره وتسمى في علم الاداره أصغر تنظيم بشري، والعائلة ممكن ان تكون ثلاثه وأكثر في حالة وجود الأبناء والوالدان والإخوان الخ...

فالمدرسه تنظيم وكذلك الكليه والجامعه والنوادي الاجتماعيه والرياضية وأي دائرة ومؤسسة وهيئة وغيرها، والمحافظه والدولة والأقاليم على مستوى دول وتنظيم دول القارات وكذلك أي تنظيم دولي كمنظمة الأمم المتحدة وغيرها فكل هذه التنظيمات إذا ما وصل نظام الحكم فيها إلى حالة أزمة حكم يجب تغيير هذا النظام وأشخاصه جميعا.

فالإسرة تتفكك في حالة الأزمة في نظامها الأسري وكذلك الحال لأي دائرة أو مؤسسه أو هيئة وغيرها يتم عزل مسؤوليها وأدارييها وتنصيب غيرهم.

ومن كل هذا تأكد للإدارة أن أي تنظيم بشري صغيرا كان أم كبيرا مؤسسة أو دولة يمر نظام حكمه بأزمة لا بد من تغيير نظامه وأفراده جميعا، لأنه من غير المعقول إعادة نظام حكم في حالة أزمة أو السماح له بالاستمرار وهو كالمريض على فراش الموت.

ويذكر علم الإدارة منذ الخليقه لا يوجد نظام مر بأزمة حكم بسبب فساد أفراده إلا وأنتهى من الوجود ، وخير دليل على ذلك أن كل الحضارات التي سادت ثم بادت وانتهت تماما كان بسبب أزمة نظم الحكم فيها وهو فساد حكامها وأتباعهم.

" ولهذا في علم الإدارة الحديث يُعد من العيب أن تُشكّل غرف أو لجان لمعالجة أزمة نظام حكم لأنه لا يمكن إصلاحه، لأن نظام الحكم هذا هو غير قادر على حل مشكله أو بعض المشكلات ولأن عجزه جعله يترك المشاكل تتكدس وتزداد تعقيداً وتصير أزمة حكم ، فكيف يمكن حل أزمة الحكم هذه والتي تجذرت ونخرت نظام الحكم وجميع مؤسساته وأصبحت عميقة، ولا يمكن إصلاحها إلا بقطع جذورها بالكامل وذلك بتغيير النظام وحكومته".

كما تؤكد ذلك معاجم اللغة العربية ان الانسان لا يمكنه التعايش مع أزمة نظام الحكم أو العيش معها. وكما يؤكد معجم المعاني الجامع-عربي عربي وغيره أيضا، ان الأزمة الإدارية لأي حكومة هي مرحلة انتقالية لأستقالة الحكومة وتأييف حكومة جديدة.

فعلم الإدارة الذي نهض بعلم الاتصالات والنظم المعلوماتية السريعة والتي ترتقي بكل متطلبات حياة الإنسان المعرفية والعلمية والتواصل الجمعي بإقامة المؤتمرات و الندوات العلمية في كل المجالات عبر شبكات التواصل الاجتماعي المختلفه ، هكذا حال لا يناسب نظم الحكم في حالة أزمة وتعاني شعوبها الامرّين شغف الحياة وشغف الحرية.

ويرى علم الإدارة الحديث لأجل التخلص من هذه الازمات، الى تغيير النظام والحكومة بالكامل ، بسبب أن أي نظام حكم لا بد وأن توجد فيه مثالب أو قصور وأخطاء بسبب التطور الحاصل والسريع في العلوم والمعارف وتكنولوجيا الاتصالات ، وكما يرى أن أي حكومة في أي دولة لا بد وأن يوجد فيها مفسدون أو من لديه استعداداً للفساد، لأن الفساد لا يختفي من البشر ولأن البشر ليسوا سواء ، عليه يرى علم الإدارة أن كلما طالت مدة بقاء النظام والحكومة يسمح بظهور الفساد الذي يؤدي إلى أزمة حكم. والعكس صحيح فكلما قصرت مدة النظام والحكومة يمنع ذلك من وجود الفساد والأزمة في الحكم ، وهذا هو الحل الناجع الذي يُحسّن النظام وأداء الحكومة ويحضى برضى الشعب.

ف نجد ذلك في البلدان التي تمارس الديمقراطية نراها باستمرار تراجع نظام حكمها وتغير الحكومة في كل دورة ، ونجد شعوبها تمارس المراقبة عليها وتطالب بعزلها في حال ظهور الفساد فيها ولو بأقل من مدة دورتها.

إن كل معاناة الناس والشعوب هي بسبب أزمات نظم حكوماتها ، وبقاء هذه النظم والحكومات وبدون تغيير تحكم شعوبها لأن إصلاحها غير ممكن كما تبين لنا اعلاه إلا بتغييرها جملةً وتفصيلاً . وتستمر هذه النظم وحكوماتها بحكم شعوبها بالسوط والسلاح في ظل القهر والظلم والفقر والجهل والتخلف الذي يتفشى بعنوان الفساد الذي يطال كل مجالات الحياة وكل مؤسسات الدولة والمجتمع ويطال حتى الدين والعقائد، وهذا كله أمام مرئى كل المنظمات الدولية والحقوقية التي فقط تندد بظلم هذه الحكومات لشعوبها.

والله المستعان إن الله تعالى يقول :

{ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ }.

الرعد 11.



## المدرّب الرياضي

### سماته - صفاته - خصائصه - واجبات

أ.د. ناهدة عبد زيد الداليمي

أستاذ علوم الحركة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل / العراق.

تعد مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تحتاجه من تركيز و خبرة عالية و إمكانيات كبيرة و كفاءة مهنية فردية و التي يجب ان تتوافر لدى من اختار هذه المهنة ، إذ على كل مدرب رياضي أن يكون على مستوى علمي و قدرة عالية على فهم عالم التدريب الحديث ، و الذي بدوره يحتاج إمكانيات كبيرة و ذكاء في تحليل المواقف الصعبة لاسيما مع الفئات العمرية الصغيرة.

والمدرّب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية اللاعبين وتدريبهم وتؤثر في مستوى أدائهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعبين تطويراً شاملاً ومنتزناً، لذلك يجب أن يكون المدرّب مثلاً يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، و يؤدي المدرّب الرياضي دوراً مهماً و أساسياً في العملية التدريبية و تقع على عاتقه المسؤولية الأكبر في التخطيط و التنفيذ و التقويم لتفاصيل العملية التدريبية و تطوير مستوى اللاعبين في كافة الجوانب التي يشرف عليها، لذا يجب عليه الإلمام بمجموعة من المعارف و اكتساب الخبرات الميدانية ليوّظفها باستعمال موهبته في صنع الإنجاز الرياضي و المستويات العليا.

كما ويُعدّ المدرّب حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، التي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، لذا تُعدّ عملية إعداد مهنة التدريب من أهم الجوانب الرئيسة للارتقاء والتقدم بعملية التدريب، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذو الخبرات العلمية والعملية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة، الأمر الذي يتوجب عليه الإلمام بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها في أثناء عمله في مهنة

التدريب من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، ولاسيما في أداء عمله وواجباته التربوية والتدريبية والمهنية، إذ تتطلب المناهج التدريبية وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب وهذا لا يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادراً على فهم المشاكل التي تتضمنها العملية التدريبية واكتسابه الخصائص المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة.

### **تعريفات المدرب الرياضي:- وردت تعريفات عدة للمدرب الرياضي منها:-**

- هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية للعملية التدريبية وتوجيه اللاعبين في أثناء المنافسات.
- هو المحرك الرئيس للعملية التدريبية وقيادة المباريات.
- هو شخصية تربوية تؤثر تأثيراً مباشراً في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.
- هو العمود الفقري للعملية التدريبية فهو الذي يوجه القوى الطبيعية للاعبين التوجيه الصحيح ويحاول أن يخطط وينفذ المناهج التدريبية.

### **خصائص المدرب:- توجد خصائص عدة للمدرب الرياضي منها:-**

1. أن يكون مؤمناً محباً لعمله معتنياً بقيمته في تدعيم وتربية اللاعبين وتدريبهم للوصول بهم إلى المستويات العليا.
2. أن يكون معداً مهنيّاً حتى يستطيع التقدم بالعملية التدريبية باستمرار.
3. أن يتميز المدرب بالخبرة في اكتشاف المواهب.
4. أن يكون ذكياً، ويتمتع بمستوى عالٍ من الإمكانيات والقدرات العقلية.
5. أن يبني علاقة على الحب المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الجهاز التدريبي الذي يعمل معها (الفني، والإداري، والطبي، والحكام، والجمهور) فضلاً عن احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافسي النظيف والشريف.

### **صفات المدرب الرياضي:- من الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب الرياضي هي:-**

1. أن يكون حسن المظهر والتصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
2. أن يتمتع بالثقافة والمعلومات التدريبية في اللعبة أو الفعالية التخصصية، وقدرته على تطبيقها.

3. التمسك بمعايير الأخلاق والأمانة، والشرف، والعدل، والمثابرة، والولاء، والمسؤولية، والصدق.

4. التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، والثبات الانفعالي، والانبساطية، والصلابة العقلية، والتحكم الذاتي.

5. يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدى به، محبا لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت كافي لعمله التدريبي.

**الصفات الشخصية التي يتميز بها المدرب الرياضي الناجح:- هناك صفات شخصية يتميز بها المدرب الرياضي الناجح منها:-**

1. **الإنجاز:-** يعني قدرة المدرب الرياضي على إنجاز شيء صعب، والتغلب على الصعوبات التي تواجهه، فضلاً عن التفوق على الذات، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم.

2. **التأمل الذاتي:-** يعني قدرة المدرب على تحليل دوافعه ومشاعره، فضلاً عن تحليله لسلوك الآخرين ودوافعهم.

3. **السيطرة:-** تعني قدرة المدرب على التأثير في سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيحاء أو بالإغراء أو بالإقناع أو بالأمر، فضلاً عن الدفاع عن وجهة نظره.

**السمات الشخصية للمدرب الرياضي:- من أهم السمات الشخصية للمدرب الرياضي هي:-**

1. الشخصية الواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل التدريبي.

2. الشخصية الإبداعية.

3. الشخصية التي تتميز بالذكاء.

4. الشخصية الانبساطية.

5. القدرة على السيطرة.

6. القدرة على الرقابة.

7. الشخصية المتزنة انفعالياً.

**المميزات الأخلاقية لشخصية المدرب الرياضي:- من أهم المميزات الأخلاقية لشخصية المدرب الرياضي هي:-**

1. **الثقة بالنفس:-** الثقة بالنفس سمة تشتق من أحكام أو تقديرات المدرب الرياضي لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه، والثقة بالنفس لدى المدرب الرياضي يمكن أن تظهر في السلوك الذي يتميز به.
2. **الشجاعة:-** تقتضي الشجاعة المشي باتجاه العملية التدريبية مع الجرأة المفعمة بالحيوية والثقة بالنفس.
3. **الأمانة:-** هي الحقيقة ولا بد أن تحترم كتعبير واضح للواقع الذي يثبت صحته والأمانة تقابل الخداع والتزييف وتتضمن الحقيقة في العمل والمحافظة على الوعود ومقاومة الكذب والخداع.
4. **الشرف:-** للشرف تأثير مطلوب، والمدرب الرياضي يصبح شريفاً عندما يحافظ على كلمته أو وعده ويكون واضحاً في أداء واجبه المحدد في التعامل بشرف مع اللاعبين.
5. **العدل:-** يضمن العدل النزاهة في مواقف اللعب من دون تحيز والمدرب الرياضي يقوم أساساً بالقضاء نحو اللاعبين والقواعد التي تحكم المشاركة.
6. **الإخلاص:-** وهو من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى المدرب الرياضي التي تتطلب منه أن يمنح أقصى ما يمكنه وأن يكون لديه الولاء للمؤسسة والإدارة التي يعمل فيها.
7. **المثابرة:-** هي القدرة على المطاولة ببطية وثبات والتقدم نحو الهدف المحدد وتتضمن بعض التقدم مع عدم الاستخفاف بالصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي.
8. **المسؤولية:-** تتضمن مسؤولية المدرب الرياضي أولاً وأخيراً عن أفعاله أي تحمله نتائج ما يتخذه من قرارات، فالمدرب الرياضي هو المسؤول الأول والأخير عن نتائج لاعبي فريقه وعن تصرفاتهم في أثناء التدريب أو المنافسات.

**المعوقات التي تواجه المدرب الرياضي:- من أهم المعوقات التي تواجه المدرب الرياضي في عمله التدريبي هي:-**

1. ميزانية مالية شخصية محدودة.
2. حاجة التأمين المعيشي طويل المدى.
3. مشكلات ناتجة عن الضغوط العائلية.
4. معوقات في التعامل مع سياسات الأندية والاتحادات.
5. عدد محدود من اللاعبين الموهبين.

6. الاهتمامات الضعيفة من اللاعبين.

7. الامكانيات محدودة.

8. تعضيد ضعيف من قبل الآخرين.

**واجبات المدرب الرياضي:-** تتميز العملية التدريبية بوضوح الدور القيادي للمدرب الرياضي، إذ يقع عليه العديد من الواجبات التعليمية والتربوية التي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، فهو المحرك الرئيس للعملية التدريبية، فلا يقتصر عمله على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين فقط، بل يرتبط بالكثير من الالتزامات الأخرى التي تعدت دائرة التعليم لمهارات اللعبة إلى دائرة التربية فهو المثل والقوة الذي يحتذى به لاعبيه، فضلاً عن أن ضمان وصول اللاعبين إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات يلقي على المدرب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات عدة سواء كان ذلك في العملية التدريبية أم في قيادته للمباريات ومن أهم هذه الواجبات هي:-

**أولاً:- الواجبات التعليمية:-** هي جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات اللاعبين ومهاراتهم ومعلوماتهم ومعارفهم ومن أهم هذه الواجبات هي:-

1. التنمية الشاملة المتزنة القدرات البدنية الأساسية، مثل: القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من القدرات البدنية والحركية الأساسية.

2. التنمية الخاصة القدرات البدنية والحركية الضرورية لنوع المهارة التي يتخصص فيه اللاعبين.

3. تعليم المهارات الحركية الأساسية التخصصية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

**ثانياً:- الواجبات التربوية النفسية:-** تتضمن كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التروية والنفسية المهمة للاعبين، ومن أهم هذه الجوانب هي:-

1. تربية اللاعبين على حب اللعبة، والعمل على أن تكون هذه اللعبة ذات المستوى العالي من الحاجات الأساسية للاعبين.

2. تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول اللاعبين والارتقاء بها بشكل يستهدف أساساً الارتقاء بمستوى اللاعبين ومستوى الفريق.

3. اكساب اللاعبين السمات الخلقية الحميدة وتنميتها، مثل: الخلق الرياضي والروح الرياضية واللعب النظيف وغيرها من السمات.

**ثالثاً:- واجبات الإعداد البدني:-** وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعبين من دون قدرات بدنية لا يتمكنوا من أداء المهارات بإتقان، وهذا ما يؤثر بشكل نسبي على مستوى تنفيذهم للجانب الخططي في اللعب.

**رابعاً:- واجبات الإعداد المهاري:-** وهو العمل على أن يصل اللاعبون إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى إتقان اللاعبين المهارة بشكل كامل.

**خامساً:- واجبات الإعداد الخططي:-** ويقصد به تعلم اللاعبين وإتقانهم لتفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استعمالها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد اللعبة،

**سادساً:- واجبات الإعداد النفسي:-** يعد من العوامل النفسية المؤثرة على حالة اللاعب، إذ أصبح الإعداد النفسي للاعب مطلباً أساسياً مهماً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي.

**سابعاً:- واجبات الإعداد الذهني:-** هو كل ما يقوم به المدرب الرياضي من إجراءات لإكساب لاعبيه مجموعة من القدرات التي تمكنهم من أداء الواجبات التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس تأثيرها على تحقيق أفضل المستويات سواء كان ذلك في أثناء المباريات أم في المنافسات.

# أسس التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الدكتور محمود داود الربيعي

كلية المستقبل الجامعة – بابل – العراق .



إن التطورات العلمية الحديثة التي بدأت تؤثر بشكل مباشر في التربية البدنية وعلوم الرياضة دفعت جميع دول العالم للعمل على تطوير أهدافها وأغراضها واستراتيجياتها بما يتلاءم مع هذه التطورات، إذ بدأت بتغيير مبادئها وأسسها وفلسفاتها من خلال الكشف عن اتجاهات حديثة تتصل بطبيعة الفرد ونموه، إضافة إلى إيلائها مسؤولية مساعدة المدرسين والطلبة واللاعبين والمدربين والإداريين والمتخصصين على متابعة بكل ما هو جديد ومفيد في عملهم والاهتمام بتشجيعهم على الإقبال عليه، وعلى أمور حياتهم بأساليب أكثر إبداعاً وتوجيه الجهود إلى أهمية تتبع البيئة والإبداع والقيادة وبناء الثقة وإتخاذ القرارات لجعل العاملين في هذا المجال الحيوي والمهم فاعلين ويصبح دورهم هو تطوير الأجواء بهدف تنمية الإنسان وفق المعايير السليمة.

إن المعلومات والخبرات والإنجازات التي تقدمها التربية البدنية وعلوم الرياضة سوف تؤدي إلى حياة سعيدة كريمة، فيما لو قدمت للأفراد، لكونها ذات قيمة في حياتهم، كما يحيونها يومياً، فالنشاطات البدنية والرياضية المتنوعة و القيمة تمكن الفرد من أن يحيا حياة ذات غرض أسمى، وتكون في نفس الوقت شائقة متدفقة، لأن التربية البدنية والرياضة في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري، لتعززه وترعاه وتعمل على الارتقاء به. في الوقت الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات وتشجع روح الابتكار والإبداع وتغرس الاتجاهات السليمة من حب وطاعة واحترام عند الفرد حتى يصبح مواطناً صالحاً.

لذا وجب على جميع العاملين في التربية البدنية وعلوم الرياضة أن يضعوا المسؤولية الأولى في مراعاة أفراد المجتمع من متطلبات وإحتياجات طبيعة ومكتسبة للحياة الأولى مهدين بذلك بتعاونهم مع المؤسسات التربوية والرياضية وغيرها في المراحل المقبلة لمباشرة أوجه النقص ومعالجتها

وتكيفها وتطويرها من جميع الوجوه. سواء كانت عقلية أم جسمية , نفسية ,  
فسيولوجية أو سلوك أنساني معدل حتى نصل في النهاية بالفرد الى مستوى  
الكمال.

وتحظى الأهداف والأغراض للتربية البدنية وعلوم الرياضة بالتقدير دون  
شك إذا عرف الفرد في أي اتجاه يجب أن توجه الخبرات والمهام في المحافظة  
على نموه وتطوير قدراته، وعلى طموحه ، وأن تعزز ذلك كله وترعاه وتعمل  
على الارتقاء به، ليصبح في متناول الأجيال المقبلة عن طريق استعمال  
المستجدات المفيدة من نشاطات بدنية ورياضية.

تعد التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء متمم من التربية العامة , وتساهم  
مساهمة فعالة في تحقيق اهدافها واتجاهاتها التي تتماشى مع اتجاهات التربية  
الحديثة من حيث اهتمامها بالناحية التطبيقية وملائمة مادتها لدوافع ورغبات  
الفرد وتؤثر في سلوكه بطريقة غير مباشرة , ولها صلة وثيقة بحياته  
بالمجتمع , لكونها تهدف الى تقويم الفرد عقليا ونفسيا وبدنيا عن طريق البدن  
او بواسطة الفعاليات الرياضية , فهي ليست غاية في حد ذاتها , بل وسيلة الى  
غايات اخرى , فتعلم المهارة في لعبة من الألعاب او حركة من الحركات لايعني  
الانتهاء منها , بل يمكن الاستفادة منها في اشغال اوقات الفراغ في المستقبل او  
كوسيلة للمشاركة مع أفراد آخرين في مزاولة هذه اللعبة.

وبما أن التربية البدنية وعلوم الرياضة كظاهرة اجتماعية متكاملة مرتبطة  
بشكل رئيسي مع تربية الشباب , لذا فهي جزء من البرنامج العام للعملية  
التربوية نحو بناء المجتمع, من خلال تطور العلاقات الانتاجية وتحسين ظروف  
العمل المادي لحياة الأفراد و رفع مستوى الانتاج, و الحفاظ على الصحة  
العامة , واستغلال اوقات الفراغ والاستفادة منها في اكتساب الصفات البدنية  
والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية لأجل تكوين حياة سعيدة واعداد  
المواطن ليكون صالحا في مجتمعه.

وانطلاقاً من هذا المبدأ وجب على جميع العاملين في هذا المجال الحيوي  
ان يضعوا مفردات برامجهم التعليمية والتدريبية على وفق المقاييس  
الموضوعية بشكل علمي ودقيق في معالجة وتحسين متطلبات التربية البدنية  
وعلوم الرياضة , باستعمال وسائل وأساليب حديثة تمكنهم من تفهم أوضاع  
جديدة تتلاءم مع ظروف ومتطلبات عملهم. ومساعدة الطلبة والمدرسين  
والمختصين والاداريين والمشرفين والمدربين واللاعبين على فهم مايجري في

المدارس والجامعات والاندية والاتحادات الرياضية وتزويدهم بمعلومات اساسية وأفكار يستطيعون من خلالها متابعة تنميتهم خلال حياتهم المهنية ويوضح لهم بأن التربية البدنية وعلوم الرياضة تستند الى رصيد من البحوث العلمية مما يساعدهم على صياغة اسئلة بحثية خاصة بهم ,تمكنهم من تنمية تصوراتهم العقلية او مفاهيمهم بعد دراستهم لمادتهم , وتزويدهم بتوجيهات عملية تفيدهم في ممارستهم لمهامهم من خلال نقل مواقفهم وتعليم واكساب المعلومات والخبرات والمهارات الى الرياضيين لمساعدتهم على التعلم والنمو المتكامل وتحقيق الانجازات كل وفق ظروفه واستعداداته وقدراته وميوله .

نأمل أن يكون هذا محققاً لما نرجو له وأملنا في الوقوف أمام ذلك التطور المتسارع في هذا العالم المتغير، ومحاولة اللحاق بإبداعات العقل الإنساني، ومواكبة المستجدات في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ومن الله التوفيق.

# منظومات القياس النفسي والعقلي في الرياضة

أ.د عبد الكاظم جليل المنصوري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة.



لم يعد القياس النفسي في المجال الرياضي يقتصر على استخدام المقاييس النفسية الجاهزة او بناء المقاييس النفسية التي تتم الاجابة على فقراتها باستخدام الورقة والقلم ،بل اتجه الى الاعتماد على طرق اكثر دقة في القياس العقلي والنفسي تتمثل في المنظومات التي يتم فيها برمجة الاختبارات النفسية والعقلية على الحاسوب ، وهي ليست جديدة في مجال القياس النفسي بقدر حداثة الاستفادة منها في مجال التربية الرياضية ، ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الاختبارات والمقاييس النفسية من خلال توظيف أحدث ما توصلت إليها تقنيات المنظومات. إذ ان استعمال الحاسوب يوفر لنا أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، ويوفر لنا أيضاً تقييماً لنتائج الاختبار خالٍ من الأخطاء، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية. كما ان استخدام المنظومات النفسية بطرق تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقدة والمعقدة بسيطاً ومريحاً وذلك عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التقنية في برمجة المنظومات.

وتعد منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي إحدى المنظومات التي تنتجها شركة شوفريد **schuhfried gmbh** النمساوية الأصل المعدة على الحاسوب، إحدى أهم منظومات المختبر النفسي المعاصر ويرمز لها ( VTS ) Vienna test system وتعد أيضاً إحدى المنظومات العالمية الرائدة في مجال الفحص والتقييم والتشخيص الطبي النفسي المدعّم بالحواسيب ( **computerized psychological assessment** ) ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الفحوصات والاختبارات والمقاييس عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة. إذ يعطينا استعمال الحاسوب هنا يوفر لنا أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، ويوفر لنا أيضاً تقييماً لنتائج الاختبار خالٍ من الأخطاء، كما يمكنه قياس قيم لا

يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية. وتقيس هذه المنظومة متغيرات نفسية وعقلية مثل ادراك المحيط ، الانتباه المتواصل، السرعة الادراكية ،والاجهاد الذهني وغيرها الكثير.

اما منظومة الكوجني بلص ( **cogni plus**) فهي احد المنظومات التدريبية التي تستخدم في المجال النفسي بهدف تطوير القدرات العقلية والسمات النفسية كل حسب طبيعتها ،يعد محتوى الكوجني بلص المعد على الحاسوب المنتج من شركة شوفايد النمساوية احد اهم اجهزة المختبر النفسي كما يعد احد المنظومات العالمية المهمة في مجال الفحص والتدريب والتأهيل للقدرات المعرفية المدعمة بالحواسيب تم تطويره بأحدث تكنولوجيا الحاسوب المتوفرة للمساعدة في تدريب وتأهيل وظائف ادراكية ومعرفية عديدة بصورة فعالة وباستعمال تكنولوجيا الوسائط المتعددة هو ايضا عبارة عن حزمة برمجية تعتمد على معلومات واسس علمية رصينة كما تساعد برامج التدريب القريبة من الواقع في تطبيق النجاحات المختلفة التي تم تحقيقها في الحياة اليومية كما يمكن ربطه مع منظومة اختبارات فينا بسهولة وذلك لإنشاء رابط علمي في ما بين التشخيص والتقييم والعلاج ،اما منظومة الريهاكوم ( **rehaicom** **congitive moduels** ) بمعنى وحدات التأهيل المعرفي وتعرف بالمنظومة الشاملة لكونها تجمع بين الاشخاص الاصحاء ومنهم الرياضيين والمرضى وذوي الاحتياجات الخاصة في مجال التشخيص والتدريب المحوسب ويتمثل عملها في التشخيص الاولي من خلال اختبارات نوعية للعمليات المعرفية وتحديد البرامج التدريبية الملائمة لعلاجها وزيادة فعاليتها وتتميز بدرجة عالية من الدقة والموضوعية بعيدا عن التحيز والتداخل ، وتقيس هذه المنظومة القدرات الإدراكية، التآزر الحركي - البصري ،المسح البصري ، مجال الرؤيا وادراك المحيط وغيرها ومن ثم يمكن استخدام البرامج التدريبية الموجودة في منظومة الريهاكوم لتطوير حالات الضعف في المتغيرات التي يتم قياسها من خلال المنظومة وفقا للنتائج التي تظهر بعد القياس.وتعد المنظومات الخاصة بتقنية البيوفيدباك ( **biofeedback** ) إحدى المنظومات الخبيرة المتخصصة بالفحص و التشخيص و العلاج النفسي، و العصبي، و النفسي العصبي، و العضلي و الفسيولوجي، فضلا عن استعمالها في مجال التأهيل و التدريب المعرفي، هي من أحدث الاكتشافات التي حصلت في مجال الحاسوب و تكنولوجيا العلاج المعتمد على تقنية الطب المكمل و البديل. و يمكن عن طريق هذه المنظومة الخبيرة علاج مختلف الأمراض العصبية و النفسية و الجسمية،

و العضوية ذات المنشأ النفسي (**السايكوسوماتي**) النفس الجسمي و الاضطرابات المصاحبة لما بعد الحروب و الكوارث، و تأهيل المعاقين، و علاج الإدمان، و التعلم على مختلف عمليات التنفس الصحيح، و الاسترخاء، و تخفيف حدة التوتر و الغضب التي يستفاد منها في المجال الرياضي، وبذا فان لهذه المنظومات اهمية كبيرة في تحقيق اعلى درجات الدقة والموضوعية للاختبارات النفسية والعقلية من خلال توظيف امكانيات الحاسوب في مجال القياس النفسي والعقلي عموما او في المجال الرياضي مما يعطي مؤشرا واضحا على امكانية الاستفادة الكبيرة من استخدام المنظومات النفسية في البحوث العلمية في مجال الرياضة.

# التمارين الرياضية واهميتها في الازمة الوبائية

د. علي حميد جبيل وحيد البديري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

[alihameed@uowasit.ued.iq](mailto:alihameed@uowasit.ued.iq)



## المقدمة واهمية البحث:

اهتم الانسان منذ القدم بالحركة وممارسة نشاطه اليومي من خلال الجري او الصيد او الزراعة او من خلال الرمي واستخدام الوسائل سواء في العمل او في الدفاع. ويعتبر الرائد في هذا المجال الفلاسفة اليونانيين حيث نظر اليونانيين الى ان نشأة الحركة من خلال النظر الى حركة الكائنات الحية ونموها والتفكير في وجود قوة باطنة هي التي تحركها.

ومن ابرز علماء فلاسفة اليونان افلاطون الذي يشير الى الحركة وفق مفهومه: لا يمكن ان تتم الحركة الا في مكان ما وفي زمان ما وبدونها لا يمكن ان تفعل الحركة.

ويعد الفيلسوف اليوناني ارسطو طاليس 322 ق.م هو رائد علم الحركة في العالم الذي ربط علم الحركة بالطبيعة والطبيعة هي التي تشكل الحيوانات والاجزاء المختلفة المكونة لأجسامها حيث قام بدراسة الدوافع واثرها على حركه الانسان كما تكلم عن مركز ثقل الجسم وعلاقته بالحركات المختلفة كما قام بتحليل حركات الجري (حركة الذراعين التبادلية مع الرجلين (1))

ثم جاء إسحاق نيوتن 1727 والذي وضع قوانين نيوتن للحركة التي تأسس عليها علم حركة الاجسام ، ومن اشهر المدارس في مجال دراسة علم الحركة تمثل بالمدرستين الشرقية الالمانية ويعتبر الرائد لهذه المدرسة (ماينل) 1977 ، واما المدرسة الغربية حيث يعتبر الرائد لهذه المدرسة العالم الامريكي (جاليهيو) 1982 ، اما في المحيط العربي فيعتبر الدكتور (زكي الحبشي) (2) رائد

1- سائر بصمه جي ، تطور علم الحركة عند العلماء العرب بين القرنين الثالث والسادس للهجرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلب ، 2013.

2- مازن عبد الهادي، مازن هادي كزار. : قراءات متقدمة في التعلم والتفكير ، دار الكف العلمية، 2015.

تدريس علم الحركة في الوطن العربي في خمسينات القرن الماضي واما محليا فهناك الكثير من القامات العلمية والتي يشار لها بالبنان ومنهم الدكتور وجيه محجوب والدكتور يعرب خيون والقائمة تطول .

ومن هنا فان للأهمية الكبيرة التي تشكلها الحركة من خلال التمارين الرياضية وتأثير ذلك على الممارسين لها سواء كانت كمنشآت يومية او من خلال البرامج المعدة لأعداد اشبال او شباب او متقدمين للمشاركات في نشاطات او بطولات محلية او عربية او عالمية كل ذلك جعل الكثير من المؤسسات تعمل على اعداد الدراسات والخطط للعمل وفق برامج قصيرة او طويلة المدى للحصول على النتائج المرجوة .

واليوم ونحن نعيش في ظل هذه الازمة الوبائية والتي جعلت الكثير منا لاسيما العاملين في المجال الاكاديمي ومن خلال الجلوس الطويل في اعداد المحاضرات او التواصل مع الطلبة او المشاركات في الورش او التواصل مع ملتقيات علمية او ثقافية جعلتنا ان نضع في الاولويات اعداد التمارين المناسبة والتي يمكن ادائها في المنزل بعد اداء الواجبات وبالتالي يمكن ان تساهم هذه التمارين في رفع مستوى الاداء مع توفير سبل الحماية من خلال تطوير الاجهزة الوظيفية وبناء مناعة بمستوى عال.

### التمارين الرياضية:

تعرف أنها أي نشاط بدني يقوم به الفرد للمحافظة على لياقة وصحة جسده بشكل عام، وهناك العديد من الأسباب التي تدعو لممارسة الرياضة منها: تقوية عضلات القلب والأوعية الدموية، وتعزيز اللياقة البدنية، وفقدان الوزن والمحافظة عليه، أو لمجرد الاستمتاع فقط. وعليه فان المحافظة على اللياقة البدنية للفرد في ظل الوضع الراهن ومن اجل مواجهة تحديات الحياة واستعداد الفرد لذلك فان كل فرد من افراد المجتمع يجب ان يكون على مستوى معين من اللياقة البدنية تؤهله للقيام بالأعباء البدنية التي تتطلبها ظروف الحياة اليومية فضلا عن الاعمال الاضافية او النشاطات الترويحية ، فالشخص الذي يعمل في وظيفة ادارية يحتاج الى قدرة من اللياقة تمكنه من اداء وظيفته بنجاح ومن هنا ان نفرق بين اللياقة البدنية بهدف المحافظة على الصحة واللياقة البدنية بهدف تحسين الاداء الرياضي التنافسي .

فاللياقة البدنية والمحافظة عليها من خلال التمارين الرياضية والتي تهدف الى الجانب الصحي تعني ممارسة هذه التمارين بهدف الوقاية والتأهيل،

حيث ان النشاط البدني المنتظم يعمل على الوقاية من السمنة والمحافظة على صحة القوام والوقاية من امراض القلب والسكر والام المفاصل وخاصة مفاصل الرقبة واسفل الظهر وقد اهتمت المجتمعات المتطورة في هذا الجانب كثيرا ووفرت الامكانيات لتحقيق ذلك.

### الرياضة المنزلية:

ممارسة الرياضة المنزلية في البيت تعتبر واحدة من اكثر الامور التي يوصي بها الاطباء في جميع انحاء العالم ، لما لها من آثار ايجابية صحية ونفسية ، فهي تساعد الجسم على القيام بوظائفه وعملياته الحيوية المختلفة من خلال تنشيط الدورة الدموية وايضا لها فوائد متعلقة بالتخلص من الوزن الزائد والحصول على جسم صحي ورياضي ولاننسى الفوائد النفسية التي تتمثل بازالة التوتر والقلق فضلا عن بناء جسم يمتلك الوقاية من الامراض حيث ينتج عن النشاط البدني المنتظم مجموعة من الفوائد الصحية منها ، تنشيط صحة الدماغ والصحة النفسية وتحسين المزاج النفسي ، وتقليل مستوى القلق، وخفض احتمالات الإصابة بالاكنتاب، وتقوية القدرة العضلية، وتعزيز حفظ التوازن حال ممارسة أعمال بدنية تتطلب التحمل، ومساعدة الأشخاص على النوم بشكل أفضل، والشعور بالتحسن الصحي، ورفع قدرة اداء المهام اليومية وجعلها اكثر سهولة.

ان ممارسة أي نشاط رياضي يعتمد على نوعين مهمين هما: نوع النشاط والغذاء حيث لا بد من ايجاد حالة توازن بين الاثنين ضمن برنامج علمي معد لممارسة النشاط الرياضي او الحركات الرياضية وكذلك الغذاء ضمن الوجبات . وان أي حركة جسدية ينتج عنها انقباض وارتخاء عضلات الجسم تسمى نشاط بدني والذي ينتج عن كمية حرق الطاقة فوق مستوى الاستهلاك ، وكل تمرين رياضي يمثل شكل من اشكال النشاط البدني والذي يتم تنفيذه وفق برنامج حركي معد يضمن الترتيب والتكرار من اجل تحسين الوضع الصحي وكذلك المحافظة على اللياقة البدنية، وعند وضع أي برنامج رياضي منزلي ان نحافظ على تنفيذ توقيتات البرنامج لكي نحصل على النتائج المتوخاة منه مع مراعاة ان يتضمن البرنامج الرياضي المنزلي:

● **تمارين تقوية العضلات:** ولأن تأثيرات نشاط تقوية العضلات تقتصر على العضلات التي تقوم بالعمل، فإنه من المهم عمل جميع المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم، مثل الساقين والوركين والظهر والبطن

والصدر والكتفين والذراعين. والمنصوح به ما بين 8 و10 مرات من التمارين التي تُستخدم فيها مجموعات العضلات الكبيرة بالجسم. وتتم ممارستها في يومين أسبوعياً على أقل تقدير.

● **تمارين تقوية العظام:** وهذا النوع من النشاط يُنتج قوة تضغط على عظام الجسم لتعزيز نمو العظام وقوتها. ويتم إنتاج هذه القوة عادةً بالتأثير على الأرض. وتشمل الأمثلة على نشاط تقوية العظام: الجري والمشي السريع وتمارين رفع الأثقال، ولذا فإنها محصلة التمارين الهوائية مع تمارين تقوية العضلات.

● **تمارين التوازن:** يمكن لهذه الأنواع من الأنشطة تحسين القدرة على مقاومة القوى داخل الجسم أو خارجه والتي تسبب السقوط حينما يكون الشخص ثابتاً أو يتحرك. ويعد المشي للخلف أو الوقوف على رجل واحدة أمثلة على أنشطة التوازن. وكذلك فإن تقوية عضلات الظهر والبطن والساقين تحسن التوازن.

● **تمارين المرونة:** وتعزز هذه الأنواع من الأنشطة قدرة المفاصل على التحرك عبر النطاق الكامل للحركة. وتمارين الإطالة العضلية فعالة في زيادة المرونة، وبالتالي يمكن أن تسمح للأشخاص بممارسة الأنشطة التي تتطلب مرونة أكبر بسهولة أكبر، وهذه التمارين يُمكن ممارستها قبل وبعد إجراء حصة التمارين اليومية. والمطلوب هو إجراء تمارين المرونة والتمدد للعضلات برفق ودون التسبب بالشعور بالألم في العضلات، وإبقاء تلك الوضعية لثلاثين ثانية ثم إعطاء العضلة راحة.

### نصائح عند القيام بالتمارين في المنزل:

➤ يجب القيام بالإحماء قبل البدء بالتمارين لتحسين الأداء لتجنب الإصابات مثل تمزق العضلة، وتليين المفاصل لجعل قدرتها على تحمل ضغط التمارين يزيد، و لحماية العضلات من حدوث التشنج العضلي أو الشد أو التمزق عند القيام بالتمارين الرياضي بشكل مفاجئ، ولمنع حدوث ذلك يجب القيام بالتدريج في أداء التمارين الرياضية لمنع حدوث إصابة بالإرهاق، والتعب قبل ممارسة التمرين الرئيسي.

- يجب شرب الماء بكثرة، ويكون على دفعات لكي يجعل الجسم رطب، وكله طاقة.
- يفضل أن يكون مكان التمرين واسع، وبعيد عن أي عوائق مثل الأثاث، وغيرها لتجنب حدوث الإصابات أو عرقلة التمرين.
- ممارسة الرياضة شيء مهم يجب القيام به الجميع، ولكن يجب أن يكون طريقة ممارسة الرياضة تكون صحيحة، ولهذا يجب القيام بتهيئة الجسم قبل القيام بالتمارين الرياضية.
- يعتبر الاهتمام بالنظام الغذائي مهم لجعل طريقة ممارسة الرياضة صحيحة، وذلك لأن مصدر الطاقة الأساسي للجسم هو الغذاء، ويجب أن يتم تناول الطعام قبل القيام بالتمارين الرياضية بحوالي ساعتين.
- . ويجب تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل مشتقات الحليب، والفواكه، ويجب يتعد الإنسان الذي يمارس الرياضة عن الأطعمة التي بها نسبة عالية من الدهون التي لا يتم هضمها بشكل سريع أثناء ممارسة الرياضة.
- ارتداء الملابس المناسبة عند أداء التمارين المنزلية مما يسهل القيام بالحركات المناسبة.
- يفضل بعد ممارسة الرياضة بحوالي نصف ساعة تناول وجبة خفيفة، وتناول المشروبات الساخنة فقط لتعويض ما تم فقده أثناء النشاط البدني.

### التمارين حسب المجموعات العضلية: (عضلات الرجلين)



**التمرين الأول:** تمرين عضلات الارجل (squat، دبني) والتي يمكن ممارستها بأوزان او بدون اوزان من خلال تكرار التمرين عدة مرات حتى الشعور بالتعب على ان لا نصل لمرحلة الاجهاد او التشنج او الاصابة.

**التمرين الثاني:** قفز القرفصاء ايضا (squat، دبني مع القفز) لعضلات الرجلين وبنفس وضع الجسم والذراعين للتمرين السابق والبدء بالعمل من القفز.





**التمرين الثالث :** (الطعن ، Ings) الاندفاع للأمام مع الثني بالرجلين وبالتعاقب.



**التمرين الرابع:** (الطعن المترادف) الاندفاع للأمام مع الثني للرجلين بالتعاقب مع حركة الذراعين بالتعاقب ايضا على ان يحصل الثني للرجلين.



**التمرين الخامس:** الدفع برجل واحدة ويتم من خلال الاستلقاء على الظهر مع جعل رجل واحد ارتكاز على الارض والدفع بالرجل الحرة



للأعلى وباشترك عضلات اسفل الظهر.



**التمرين السادس:** الدفع بكلتا القدمين سوية للأعلى والوقوف على رؤوس الاصابع.

**التمرين السابع:** من خلال وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان جانبا يبدأ برفع الرجلين من الاسفل للأعلى عاليا وبالتعاقب.

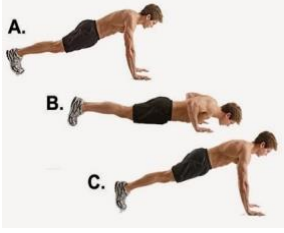


**التمرين الثامن:** بعد اخذ وضع الاستناد الامامي يبدأ بعملية سحب القدمين باتجاه الصدر وبالتعاقب.

**التمرين التاسع:** نفس التمرين السابق ولكن تتم حركة السحب للرجلين على شكل الهرولة وبالتعاقب.



## مجموعة عضلات الصدر:



**التمرين العاشر:** الاستناد الامامي والضغط عدة مرات مع الثني بالذراعين عند النزول والمد الكامل لهما عند الصعود.



**التمرين الحادي عشر:** الاستناد الامامي على الذراعين مع بدء التمرين يتم الثني للذراعين مع الارتكاز على قدم واحدة وسحب القدم الاخرى باتجاه البطن حيث تشترك.



**التمرين الثاني عشر:** الاستناد الامامي على منصة مرتفعة مع بقاء القدمين باستقامة على الارض لعمل الاستناد الامامي المرتفع.

## عضلات الصدر والكتفين والذراعين:



**التمرين الثالث عشر:** من وضع الاستناد الامامي ولكن يكون الكفان بعضهما مع البعض ويبدأ بالضغط.



**التمرين الرابع عشر:** من وضع الاستناد الامامي مع وضع الرجلين على منصة بارتفاع مناسب ويبدأ الضغط للذراعين مع ثبات الرجلين.

**التمرين الخامس عشر:** من وضع التعلق على مسند بارتفاع الجسم ونبدأ بالضغط اعلى واسفل .



## مجموعة تمارين الظهر:



**التمرين السادس عشر:** تمرين اسفل الظهر من خلال الاستلقاء على البطن ومد الذراعين جانبا والعمل على رقع الرجلين ومقدمة الجسم للأعلى .

**التمرين السابع عشر:** يتم الاستلقاء على البطن مع مد الرجلين واسنادهما على رؤوس الاصابع الذراعين ممدودة للأمام والبدء بعملية رفع الجزء الامامي من الجسم مع ضغط الذراعين جانبا اثناء الرفع مع ثبات الرجلين.



**التمرين الثامن عشر:** من وضع لاستلقاء على البطن يبدأ برفع الرجلين والذراعين سوية.



**مجموعة عضلات الكتفين والذراعين:**

**التمرين التاسع عشر:** من وضع الوقوف باستخدام الاوزان سواء الثابت او المتحرك حيث يتم الرفع للذراعين جانبا وخفضهما سوية ويكرر التمرين حتى الشعور بالتعب.



**التمرين العشرون:** نفس التمرين السابق ويتم برفع الذراعين اماما عاليا امام مستوى الصدر مع الوزن ثم خفضهما.



**التمرين الحادي والعشرون:** نفس التمرين السابق ولكن هنا يتم رفع الذراعين اماما عاليا مع ثني الذراعين اثناء الرفع وضمهما للصدر.



**التمرين الثاني والعشرون:** من وضع الوقوف يبدأ عملية السحب للمساعد فقط مع ثني الذراعين سوية من المرفق.





**التمرين الثالث والعشرون:** (المطرقة مترادف) نفس التمرين السابق ولكن عمل الذراعين يتم بالتعاقب اليمين ثم اليسار مع الاوزان .



**التمرين الرابع والعشرون:** تمرين الملائمة لتنمية وتطوير عضلات الكتف والزند والصدر والظهر والخصر مع حركة الرجلين اثناء الاداء.

### مجموعة عضلات البطن :



التمرين الخامس والعشرون: من وضع الاستلقاء على الظهر يبدأ الضغط سوية برفع الذراعين والرجلين سوية حتى نحاول لمس الرجلين.



**التمرين السادس والعشرون:** من وضع الاستلقاء على الظهر حيث يتم مسك الكرة باليدين ثم يبدأ برفع الذراعين مع الكرة والرجلين سوية.



**التمرين السابع والعشرون:** رفع الكرة باليدين عاليا امام الصدر مع رفع الرجلين والضغط مع محاولة ان تمس الرجلين الكرة.



**التمرين الثامن والعشرون :** من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعين ممدودة عاليا امام الصدر يبدأ سحب الرجلين اليمن وعمل (دراجه) ثم يبدل الى رجل اليسار.



**التمرين التاسع والعشرون:** تمرين السحب لعجلة دائرية مع ثبات الرجلين ويبدأ بالمد والسحب



**التمرين الثلاثون:** تمرين الدراجة ولكن الذراعين خلف الراس متشابكة ويبدأ بحركة الرجلين بالتعاقب مع حركة ميلان الجذع يمين ويسار.

### الخلاصة والنتائج:

حث القرآن الكريم على الحركة والنشاط لكونه يعتبر جانب مهم يمثل عطاء الانسان على المستوى العبادي او على مستوى العطاء في مجالات الحياة المختلفة وقد اشارت العديد من الآيات لهذا المعنى كما ورد في قوله تعالى:

**فَاسْعُوا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ. (9 الجمعة)**

**وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ**

**(133 ال عمران).**

**سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ**

**(21 الحديد)**

هذا وقد اعتبرت منظمة الصحة العالمية أن الخمول هو رابع عوامل الخطر الرئيسية للوفيات العالمية، كما يُعتبر سبباً رئيساً لحوالي 21-25% من حالات سرطان القولون والثدي، و27% من حالات مرض السكري، وحوالي 30% من حالات مرض القلب التاجي. فهناك فوائد جمة للتمارين الرياضية لا يمكن تجاهلها؛ فهي تعود بالنفع على الجميع مهما اختلفت أعمارهم أو أجناسهم أو حتى قدراتهم البدنية، وفيما يأتي نذكر بعضاً من فوائدها:

**• صحة العظام والعضلات:** تساعد التمارين الرياضية على بناء العضلات؛ وذلك لقدرتها على تحفيز إفراز الهرمونات التي تساعد العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية الأمر الذي يساهم في نمو العضلات وتقليل

الخسائر العضلية الناتجة عن التقدم في العمر، إضافة إلى أنها تساعد على زيادة كثافة العظام في مراحل الطفولة، والوقاية من هشاشة العظام في مراحل عمرية لاحقة.

• **خسارة الوزن:** تعد ممارسة التمارين الرياضية أمراً مهماً جداً لخسارة الوزن بالطريقة الصحيحة، حيث تعمل ممارسة الرياضة على زيادة معدل سرعة عمليات الأيض في الجسم؛ الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة حرق السعرات الحرارية بشكل يومي، والحفاظ على الكتلة العضلية، وخسارة الوزن في الوقت ذاته.

• **الوقاية من الأمراض المزمنة:** تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وزيادة حساسية الجسم للأنسولين، كما تساعد على خفض ضغط الدم، وتقليل مستويات الدهون في الدم، وتشير إحدى الدراسات إلى أنّ ممارسة المصابين بأمراض القلب التاجية للرياضة أمر مهم في إعادة التأهيل القلبي لهم.

كما تساعد الرياضة على الوقاية الثانوية والتحسين المستمر عند المرضى المتعاشين مع المرض، وفي المقابل فإنّ عدم ممارسة الرياضة لفترات قصيرة يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة البطن بشكل كبير؛ وبالتالي ارتفاع خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والموت المبكر.

• **الذاكرة وصحة الدماغ:** تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تحسين وظائف الدماغ، وحماية الذاكرة، بالإضافة إلى تحسين مهارات التفكير، وذلك من خلال:

➤ زيادة معدل ضربات القلب؛ وبالتالي زيادة تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ.

➤ تحفيز إنتاج هرمونات معينة تساعد على تعزيز نمو خلايا الدماغ.

➤ الوقاية من الأمراض المزمنة التي تؤثر في وظائف الدماغ.

• الحد من التغيرات الحاصلة في الدماغ؛ نتيجة الإصابة بمرض الزهايمر.

• **النوم والاسترخاء:** إنّ ممارسة الرياضة بانتظام بغض النظر عن نوعيتها؛ سواء كانت تمارين هوائية أو تمارين مقاومة أو مزيجاً منهما، ستساعد

على النوم بشكل أفضل، إضافة لكونها تساعد على الشعور بالنشاط خلال النهار.

• **صحة البشرة:** تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على زيادة معدل تدفق الدم، وزيادة إنتاج الجسم لمضادات الأكسدة الطبيعية؛ التي تحمي خلايا البشرة من آثار التقدم في السن.

• **الشعور بالسعادة:** تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تحسين المزاج، والحد من مشاعر القلق والاكتئاب.

### المصادر :

- 1- القران الكريم.
- 2- سائر بصمه جي ، تطور علم الحركة عند العلماء العرب بين القرنين الثالث والسادس للهجرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلب ، 2013.
- 3- مازن عبد الهادي، مازن هادي كزار. : قراءات متقدمة في التعلم والتفكير ، دار الكف العلمية، 2015.
- 4- شبكة الانترنت Google.

# الحالة النفسية وامراض الجهاز العصب

الدكتور الإختصاص عباس كنبار كوسر

مستشفى الصدر التعليمي / ميسان / كلية الطب جامعة ميسان

إختصاص طب الجملة العصبية

ان الامور التي مرت على شعبنا العراقي الصابر من مختلف الحروب والظلم مما ادى الى ظهور مشاكل متعددة من الجانب النفسي والجسدي وادى الى ظهور اعراض ومضاعفات قبل اوانها وحدث وفيات وفقدان للأرواح في مختلف الاعمار ولكي الجنسين.

يتعرّض الكثير من الأشخاص لمشكلات تتعلق بالصحة العقلية من وقت لآخر. ولكن يصبح القلق المتعلق بالصحة العقلية مرضاً نفسياً عندما تسبب العلامات والأعراض المستمرة إجهاداً متكرراً، وتؤثر على قدرتك على العمل.

يمكن أن يجعلك المرض النفسي بائساً، ويمكن أن يسبب مشكلات في حياتك اليومية، مثل المدرسة أو العمل، أو في علاقاتك بالأشخاص الآخرين. في معظم الحالات، يمكن التعامل مع الأعراض من خلال مجموعة من الأدوية والعلاج بالكلام (العلاج النفسي).

ويوضح العالم الفذ ابو عبدالله ابن سينا ان الحالة النفسية تقوم على العديد من الأفعال الوجدانية، وعمليات الإدراك؛ حيث إنّ الإنسان يمتلك أشياء كثيرة تجعله مختلفاً عن الحيوان، فالإنسان يتعجب من بعض الأشياء، ويبكي، ويضحك لأجل أشياء أخرى، كما أنّه يمتلك العديد من الخواص كالكلام، والقدرة على استعمال العديد من الرموز، والإشارات، وقدرته على فهم المعاني كاستنباط المعارف، وتحليل المعلومات للحصول على المجاهيل، وفسر مجموعة الأعمال، والأفعال التي تُصدر هي نابعة من الإنسان، وليس من جسمه أو بدنه، وهي مجموعة من القوة المستقلة التي توجد في موطن النفس.

## الحالة النفسية والجلطة الدماغية:

اغلب الحالات التي تدخل المستشفيات من الجلطة الدماغية نتيجة صدمة نفسية خاصة الجلطة النازفة لارتفاع مفرط في ضغط الدم ومثال على ذلك كثير من مرضانا في مدينة الطب مع الاستاذ البروفسور الدكتور اكرم المهداوي

المحترم في ردهات الباطنية العصبية كانوا يعانون من صدمات نفسية واخبار مفاجعه كاستشهاد ابنائهم وعمليات التفجير الارهابية مما ادى الى زيادة الحالات الطبية نتيجة الجلطة الدماغية.

### ازدياد حالات الصرع نتيجة الحالة النفسية:

الصرع العصبي وما لديه من مشاكل جسدية ونفسية حيث وجد اغلب المضاعفات والصرع المتكرر نتيجة عدم اخذ العلاج بصورة منتظمة وغالبا كان نتيجة الفقر وضعف الحالة الاقتصادية للمرضى ناهيك عن الحالة النفسية السيئة وعدم دعم المريض نفسيا ومجتمعيا.

### مرض التصلب اللوحي المتعدد لدى الشباب والحالة النفسية:

مرض تصلب الاعصاب المنتشر والحالة النفسية احدهما يؤثر على الاخر بصورة تفاقمية حيث لوحظ ظهور الاعراض مبكرا وقبل اوانه نتيجة صعوبة ومشاكل نفسية واجتماعية وجل ما يكون التأثير بعد اكتشاف المرض خاصة للشباب والشابات بصورة خاصة وازدياد الانتكاسات المرضية.

### التوصيات:

1. عمل دراسات مكثفة للحالات المشابهة في جميع مجالات الصحة النفسية.
2. توثيق وارشفة المضاعفات النفسية التي حدثت للشعب العراق مع تعويضات نفسية ومادية.
3. رفد المستشفيات بمراكز ولجان علم النفس.
4. فتح استشارات خاصة للتعامل مع جميع الامراض نفسيا ومجتمعيا.
5. عمل برامج وندوات تلفزيونية واعلانية للتعامل مع الامراض العصبية اجتماعيا وصحيا.

# علم النفس وعلاقته بالإصابات الرياضية

م.د. بشار بنوان حسن الزامل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط .

[Basharhasan@uowasit.edu.iq](mailto:Basharhasan@uowasit.edu.iq)



تعد الإصابات الرياضية حدثاً مؤلماً في حياة الرياضيين ومن الملاحظ ان اللاعبين المصابين غالباً ما تعثرهم نوبات نفسية تهدد مستقبلهم الرياضي وحياتهم الشخصية بشكل عام. ويعتمد تأثير الإصابة الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة درجة الإصابة وأهمية الرياضة في حياة الرياضي ودرجة رد فعل الرياضي ونوع الفعالية التي يزاولها.

ان التعافي أو الشفاء من الاصابات بخطوات تدريجية يعتمد على شدة او خطورة الاصابة وموقعها في الجسم وعمليات التأهيل المعتمدة ، واذا اردنا لعملية اعادة التأهيل ان تكون ناجحة بشكل جيد, فان الشيء الاساسي أو الجوهرى لأي شخص يقوم بمعالجة الاصابة أن يكون لديه المعلومات الشاملة والكاملة لطرائق معالجة المصاب وصولاً الى الاستشفاء التام لمختلف الانسجة ، كما يجب على اخصائي التأهيل ان يكون ملماً بالجانب النفسي الذي يُعد احد الضروريات الحتمية في اعادة التأهيل وبدونه يستحيل إحراز النجاحات المؤلمة في هذه العملية ، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضي أهمية متزايدة لأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً ، ولذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداع صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

قد تشكل الإصابة حاجزاً جسمىً ونفسياً إذ تصبح عقبة للوصول الى المستويات العليا و تحقيق انجاز أفضل ، ولذلك يسعى القائمون على عمليات التأهيل الى ايجاد طرق جديدة ومؤثرة من اجل الارتقاء بقدرات اللاعبين البدنية والنفسية ومحاولة اعادة اللاعبين المصابين الى مزاولة النشاط البدني بأسرع وقت ممكن وذلك بمعالجة الاصابة من كافة الجوانب ومنها الجانب النفسي الذي

يؤثر بشكل فاعل على تعافي اللاعب المصاب او بقاءه اسيراً لإصابته لفترات طويلة مما تولد المزيد من المشاكل الصحية والنفسية التي نحن في غنى عنها.

إن اللاعب لا يحتاج فقط إلي العلاج والتأهيل الطبي والبدني، بل يحتاج أيضاً إلي التأهيل النفسي حتى يتعدى حاجز الخوف من مخاطر الإصابة الرياضية، وحتى يستطيع اللاعب العودة إلي مستواه الحقيقي السابق قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الامكان، ومن الجدير بالذكر ان عملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب.

وتختلف التأثيرات النفسية على اللاعب المصاب تبعاً لنوع الإصابة وشدة خطورتها، وتزداد الآثار النفسية السلبية كلما زادت خطورة الإصابة، كما أن نظرة اللاعب لمدى تهديد الإصابة لذاته وتأثيرها على مستواه الرياضي وفترة انقطاعه عن التدريب والمنافسة ، وعلى المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف على ردود الأفعال النفسية للاعب تجاه الإصابة، حيث أن هناك فروق فردية بين اللاعبين المصابين في هذا الأمر ، وتدل الدراسات العلمية الحديثة على ان التأثير السيكولوجي للإصابة سيختلف باختلاف اللاعبين وباختلاف الاشتراك في الرياضة والتدريبات وان الاشخاص الاكثر مشاركة والاكثر ثقلاً في فرقهم يعانون تأثيراً سيكولوجياً اكثر سوءاً نتيجة الاصابة ، ونتيجة حاجتهم الملحة لاسترداد مستواهم العالي بديناً وفتياً ، لذا اصبح من المتوقع ان يكون لدى هؤلاء احساس سلبي في استرداد كامل قدراتهم البدنية والفنية والنفسية ، ومن هنا جاء الدور الحيوي والمهم لإخصائي التأهيل للعمل على رفع الجانب النفسي والمعنوي للرياضي لغرض التسريع بعملية الشفاء والمساهمة الايجابية في العودة المبكرة لمزاولة النشاط الرياضي.

ويمكننا هنا وضع تعريف للإصابة النفسية في الرياضة بانها عبارة عن صدمة نفسيه لخبرة فشل أو حادث معين مرتبط بالأنشطة الرياضية، وتحدث تأثيرات نفسيه سلبية (تغيير الحالة الانفعالية، ضعف الدافعية، هبوط المستوي الرياضي، أو اعتزال الرياضة).

ونتيجة للإصابة يعاني اللاعب من خوف معين يسبب حالة من حالات التوتر تدفع اللاعب إلي الحذر من إصابته لدرجة إفتقاده الجرأة والشجاعة في التنافس والاحتكاك الرياضي .

### **المراحل النفسية التي يمر بها اللاعب المصاب:**

عملية التأهيل النفسي للاعب المصاب (بعد الإصابة) من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية، وهي تهدف إلي عودة اللاعب إلي التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوي البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الامكان، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب.

يرى (هاردي , كريس) ان الرياضيين يمرون بعد إصاباتهم غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:-

**1. مرحلة الصدمة:** وفيها يشعر اللاعب بصدمة نفسية، ويحاول في هذه المرحلة أن يُظهر للآخرين أن إصابته غير هامة .

**2. مرحلة الغضب:** شعور اللاعب بالغضب وعدم الرضا عما حدث ، ويقوم ببعض التصرفات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.

**3. مرحلة الحديث الذاتي او المساومة :** حيث يحاول اللاعب المصاب السيطرة علي أفكاره، ويحاول استخدام تعليل عقلي لتجنب حقيقة الإصابة، وأن يؤكد لمدربه أن إصابته لن تؤثر علي أداءه، وأنه سيبذل كل جهده وأقصى طاقاته بعد الشفاء من الإصابة وأنه سيعود لمستواه الجيد قبل إصابته.

**4. مرحلة القلق والتوتر:** وفيها يدرك اللاعب أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في التدريب والمنافسة، ويشعر بالقلق والتوتر لعدم وضوح رؤية مستقبله الرياضي، ومتي سيعود إلي المشاركة الرياضية؟ ومتي سيتم الشفاء من الإصابة؟.

**5. مرحلة القبول والتأهيل:** وفيها يتقبل اللاعب الإصابة بما لها وما عليها، ويبدأ مرحلة قبول العلاج، والاعتماد على نفسه في مواجهة الآثار النفسية السلبية ويتعاون مع المدرب والأخصائي النفسي والطبي لتأهيل

نفسه تجاه تحمل الإصابة و يحتاج إلى الرعاية النفسية، والتأهيل النفسي حتى يعود اللاعب إلى سابق مستواه البدني والفني والخططي.

وبالإضافة إلى المراحل السابقة التي يمر بها الرياضي المصاب نجد أن هناك تأثيرات سلبية نفسياً للإصابة الرياضية , وما يصاحبها من وسائل علاج وإعادة تأهيل قد تكون صعبة للغاية لأغلب الرياضيين المصابين ، خاصة من يحتاج علاجهم إلى الاعتماد على النفس و تقدير للذات والكفاءة الشخصية في الأداء , فان عملية الإصابة الرياضية يمكن أن تؤدي إلى ضرر كبير بالناحية الانفعالية.

ولذلك تستخدم المناهج النفسية بجانب العلاج الطبيعي لتسهيل عملية الشفاء من الإصابة الرياضية , ويهتم العاملون في مجال التأهيل النفسي للرياضيين بالعمل على فهم التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية حتى يتم التخطيط للعلاج في ضوء التأثيرات النفسية والبدنية للإصابة .

# خبرات بعض الدول العربية في تطوير أنشطة التربية البدنية



سهيلة صالح مهدي  
كلية التربية الأساسية بالكويت

في الدول العربية، ثمة تجارب للنهوض بأنشطة التربية البدنية والرياضية في المدارس، والسعي إلى اكتشاف ودعم المواهب الناشئة منذ وقت مبكر، بالتعاون مع وزارات التربية والتعليم ووزارات الرياضة وكذلك مع الأندية الرياضية، وفيما يلي أمثلة علي ذلك لبعض الدول العربية:

## أولاً: تجربة مصر:

توضح وثيقة منهج التربية الرياضية المعدة من قبل مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية بمصر في ضوء الأهداف التي رسمتها سياسة التعليم وحددت الغاية منها في تزويد الطلاب بالقيم التربوية وإكسابهم المعارف والمهارات المختلفة وتنمية الإتجاهات السلوكية البناءة ، وتهيئة الطلاب ليكونوا مواطنين نافعين في بناء مجتمعهم ومصرهم الحبيبة ، أن الهدف من تدريس مادة التربية الرياضية هو تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وبخاصة ما يرتبط منها بصحة الطلاب والمحافظة عليها ، وتكوير مهاراتهم الحركية والرياضية بما يغزز مشاركتهم في الأنشطة الرياضية طوال مراحل حياتهم ، هذا بالإضافة إلي تنمية الإتجاهات الإيجابية والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي ، وتعتبر هذه الأهداف هي الركائز الأساسية في تدعيم قدرات الأفراد بدنياً ونفسياً وعقلياً(1).

وقد إشتملت تجربة مصر في تطوير أنشطة التربية البدنية علي ما يلي :

## أولاً : فلسفة منهج التربية الرياضية :

(1) هدي حسن أحمد شوقي ، نجلاء عبد الحميد محمد المهدي (2016م) : الوثيقة النوعية لمادة التربية الرياضية ، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية ، مصر ، ص1.

إن فلسفة التربية الرياضية تظهر بوضوح من خلال الخبرات ، والمعارف والمهارات والقيم، التي ينظمها منهج التربية الرياضية ويضعها في إطار تربوي متوافق مع التوجهات الفلسفية للمجتمع سواء تربوية أو إجتماعية أو رياضية ، حيث تشكل هذه التوجهات الإطار التربوي السمتهدف وهو بمثابة القوي الموجهة لكافة الأنشطة مهما تعددت ، وتعد أساساً لبناء الشخصية المصرية المتكاملة القادرة علي مواجهة تحديات المستقبل وإعداد جيل من المواطنين الأصحاء .

### ثانياً : أسس بناء المنهج :

تعتمد عملية بناء المنهج وتنظيمه علي جملة أسس بعضها يتعلق بالتطورات العلمية وتكنولوجيا الإتصالات بصورة عامة وتكنولوجيا التعليم بصورة خاصة ، والبعض الآخر يتعلق بفلسفة المجتمع وحاجات أفرادهم وإتجاهاتهم .

1. الخبرة .
2. المجتمع.
3. الطالب .
4. البيئة .
5. التخطيط العلمي السليم لعملية التطوير .
6. الدراسات الشاملة للمجتمع والبيئة .
7. الإتجاهات العالمية في تطوير المناهج والتجريب قبل التعميم .
8. الشمولية في عملية التطوير والإستمرار فيه .

### ثالثاً : دواعي تطوير المنهج :

وضعت المناهج الحالية قبل فترة من الزمن وكانت مناسبة للظروف الإجتماعية حينذاك ، وقد أدت دوراً بارزاً في خدمة المجتمع طيلة تلك الفترة ، ولكن التطور السريع الذي حدث في المجتمع المعاصر من حيث المستوي الثقافي والإقتصادي والتقني ، كل ذلك كان يستدعي تغييراً تربوياً وموازياً ، وهناك أوجه أخرى للتطور تتمثل في الإنفصال شبه التام بين متطلبات وإحتياجات سوق العمل ، يضاف إلي ما سبق :

- 1- حاجتنا إلي تطوير مناهج التربية الرياضية نظراً لأهميتها حاضراً ومستقبلاً .

- 2- طبيعة هذه المادة ومبادئها التربوية وإرتباط محتوياتها بالعلوم الأخرى .
- 3- إحتياجات الطلاب إلى ممارسات رياضية وأنشطة حركية تشبع رغباتهم وفقاً لمراحل نموهم .
- 4- توزيع مدروس لمحتويات المناهج المختلفة في ضوء متغيرات السن والجنس .
- 5- إعداد جيل من الشباب يتمتع بصحة جيدة متوازنة .
- 6- إعداد جيل من الشباب متعاون ومتفاعل مع غيره .
- 7- استثمار أوقات الفراغ فيما يعود بالنفع والبعد عن الانحراف .
- 8- نشر الثقافة عن طريق المحتويات التدريسية والإعلامية لأنها أصبحت لغة العالم المتحضر . (1)

#### رابعاً : الإتجاهات الحديثة في تطوير المنهج :

هناك بعض العوامل التي دعت إلى ضرورة التطوير تتمثل في :

- 1- الإستفادة من التربية الرياضية في بناء شخصية إجتماعية متزنة لها القدرة علي التعامل مع الأنماط والدرجات المختلفة .
- 2- تفعيل دور التربية الرياضية لخدمة المجتمع والبيئة فالتربية الرياضية دور رئيسي في خدمة المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها .
- 3- التكامل بين التربية الرياضية والمواد الدراسية الأخرى .

#### خامساً : الهدف العام للتربية الرياضية:

تستهدف التربية الرياضية الإرتقاء بمستوي الأداء الحركي للطلاب من خلال أنشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن للطلاب من جميع الجوانب وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقاً لميوله وإستعداداته وقدراته وتشجيعه علي الإستمرار في ممارسة الأنشطة في الوقت الحر .

#### سادساً : نواتج التعلم المتوقعة :

يسعي منهج التربية الرياضية إلى إكساب الطلاب مجموعة من المعارف والمهارات والسلوكيات التي يمكن الإستفادة منها في حياتهم العملية مثل :

(1) هدي حسن أحمد شوقي ، نجلاء عبد الحميد محمد المهدي (2016م) : الوثيقة النوعية لمادة التربية الرياضية ، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية ، مصر ، ص2.

- 1- يكتسب مهارات حركية من خلال ممارسة التمرينات والحركات الإيقاعية والألعاب والأنشطة المتنوعة ، مما يؤدي إلى التوازن والثبات والتوافق في اللياقة البدنية.
- 2- يؤدي مجموعة من المهارات الحركية والرياضية بكفاءة .
- 3- يتمتع باللياقة البدنية وبالتالي صحة جسدية متوازنة .
- 4- يتميز بالصحة النفسية والعقلية . (1)

---

(1) هدي حسن أحمد شوقي ، نجلاء عبد الحميد محمد المهدي (2016م) : الوثيقة النوعية لمادة التربية الرياضية ، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية ، مصر ، ص10.

# المدرّب الناجح وأسس حل مشكلات الفريق

وائل يحيى أحمد طة

باحث دكتوراة

مدرّب ومشرف حراس مرمى - موجة تربية رياضية

محاضر- مصر.



## أولاً : المدرّب الناجح دارس أسس التعرف على المشكلة:

✚ مجال التدريب الرياضى كثيراً ما يحدث به المشكلات يكون المدرّب طرفاً فيها , لذا فكثيراً ما يجد نفسه فى موقف حرج, ويصبح فى أشد الحاجة لدليل يرشده إلى الطريق السليم الذى يخرجة من تلك المشكلة.

✚ ليس من العيب أن يجد المدرّب نفسه قد وقع فى مشكلة ما ولكن شريطة أن لا يكون قد وقع فى تلك المشكلة من قبل.

✚ لذا فالمدرّب الناجح يعمل على الإستفادة من المشكلات السابق الوقوع فيها, ويكون حريصاً على تطوير نظاماً شخصياً لإنذاره من إقتراب المشكلة, وهو يتبع الأسس والطرق العملية لإتخاذ القرارات السريعة الفعالة لمواجهة تلك المشكلات , إنطلاقاً من خبراته السابقة وعلمة بأسس حلها.

✚ المدرّب الناجح دائماً ما يكون لديه مقدرة فطرية لإستيعاب معلومات كثيرة فى ذاكرته, كما أنه دائم التسجيل لنوعية المشكلات التى قابلها والأساليب التى اتبعت فى حلها , ولديه المقدرة على إستيعاب المزيد منها لإستخدامها فى الحال إذا ما واجهة المشكلة.

✚ المدرّب الناجح يضع فى إعتبارة القول المأثور: "أن النجاح والثقة يكمنان فى الظهور بارداً فى مواقف المشكلات".

✚ وهو متأكداً من أن إزالة العوائق هى أهم خطوات التقدم وإكتساب الخبرات فى مجال تلافى المشكلات وكذلك حلها إذا ما واجهها.

المدرّب الناجح يعلم أن النجاح يعمل على محو المشكلات القديمة, ويؤهل للتعامل مع المشكلات المستقبلية بالإضافة إلى التعامل معها من خلال خبرات سابقة ناجحة.

**ثانياً: المدرّب الناجح يطبق أسس مواجهة المشكلة ويبتعد عن تأجيلها:**

أي مدرّب يواجه العديد من المشكلات نذكر منها مايلي :

➤ مشكلات ناتجة عن التدريب .

➤ مشكلات ناتجة عن التعامل مع الرؤساء بالنادي.

➤ مشكلات ناتجة عن التعامل مع اللاعبين.

لكن المدرّب الناجح يبدو هادئاً دائماً بالرغم من تعدد المشكلات التي قد يواجهها وهو يعمل على حلها من خلال نظاماً خاصاً يطوره باستمرار, ولايستسلم لها.

➤ إن مجال التدريب مليء بالمتناقضات مثلها مثل الحياة, والمتناقضات قد تجمع الأفضل مع الأسوء والمشكلات مع الحلول, ولكن الله سبحانه وتعالى جلت قدرته بقول ( فإن مع العسر يسراً (5) إن مع العسر يسراً) ( الشرح :6,5).

➤ المدرّب الناجح متأكداً دوماً من أن تجنب المشكلة والخوف من مواجهتها لن يخفف من أثارها, لذا فهو دوماً يعمل على حلها بكل ما أوتى من تفكير مبدع وإبتكار, وهو دائماً مايبداً بالمشكلة قبل أن تبدأ هي بة.

**ثالثاً : أسس يطبقها المدرّب الناجح قبل الشروع في حل المشكلة:**

**1- المدرّب الناجح يجعل الأعمال تسير طبقاً لما هو مخطط لها خلال فترة مواجهة المشكلة.**

➤ المدرّب الناجح يتعامل دوماً من منطلق أن العاملين معة من المدرّبين والإداريين واللاعبين ليسوا أعداءة أو أعداء النادي , فلا يفرض رؤية عليهم ولايمارس معهم أسلوب الإستبداد , بل يتنازل قليلاً ويحاول أن يصل معهم إلى الأسلوب الأفضل لإنجاز أعماله وتحقيق أهدافه وأهداف الفريق وأهدافهم.

➤ **عما تشتد المشكلة وتتعد فإن المدرب الناجح يتذكر أن ذلك ناتج عن عدم حل المشكلة مبكراً.**

## **2- المدرب الناجح متأكد من أن مواجهة وحل المشكلات يكسبه مزيداً من القوة**

➤ **المدرب الناجح ينطلق في حل المشكلة من منطلق أن مواجهة المشكلة بشجاعة يطور قدرته على حل المشكلات في المستقبل , وهو يعلم أن ذلك لايعنى تشجيع ظهور المشكلات.**

➤ **وهو متأكداً من أنه بقدر ماتسببه المشكلات من إضطرابات بقدر ما تضيف عليه المزيد من القوة والطاقة, وترفع مستوى قدرته على مواجهة مشكلات أخرى.**

## **3- المدرب الناجح يستعد عقلياً لحل المشكلة ويخصص الوقت المناسب لذلك**

➤ **المدرب الناجح لديه الدافع لحسم المشكلة ويعقد العزم أولاً على الحل.**

➤ **يخصص الوقت المناسب الكافي للتعامل مع المشكلة بحيث يتفرغ تماماً للتعامل معها في هذا الوقت, دون التفكير في موضوعات أخرى.**

➤ **كذلك يفكر في حدود المنطق, ولاينتقل من خطوة لأخرى إلا بعد أن يكون قد درسها تماماً , فالعمل بنظام في مواجهة المشكلات يجنبه العودة للخطوات التي بدأ منها.**

➤ **لايتسرع في اتخاذ الخطوات الحرجة في حل المشكلة ,فهو يعلم أن ذلك يجعل خطوات الحل متخبطة.**

## **رابعاً : المدرب الناجح يتبع الخطوات التالية في حل المشكلات**

المدرب الناجح دائماً ما يتذكر بأن " مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة" وهو يتبع الخطوات السليمة لحل المشكلات كما يلي :

**الخطوة الأولى :** المدرب الناجح يحدد المشكلة بكل دقة وهو يتبع مايلي:

➤ **يحدد المشكلة الرئيسية.**

➤ **يميز بين بعض النقاط التي تسبب مجرد بعض القلق وبين المشكلة الحقيقية والرئيسية.**

- يفصل المشكلة عن المشكلات الأخرى المتشابكة معها .
- يكون فكرة عامة عن المشكلة من زوايا مختلفة.
- لا ينظر للمشكلة من زاوية واحدة والتي تكون غالباً هي وجهة نظرة , وهو متأكداً من أن اللاعبين أو الرؤساء أو إدارة النادي ينظرون إليها من زوايا مختلفة أخرى.
- يفصل ويحل المشكلة من خلال كتابتها في نقاط واضحة.
- يفصل المعلومات التي ليس لها علاقة بالموضوع عن المعلومات الهامة المتعلقة بالمشكلة.

### **الخطوة الثانية : المدرب الناجح يجمع المعلومات الخاصة بموضوعات المشكلة:**

- يجمع المعلومات المسموعة والمكتوبة والمرئية التي سوف تساعد في حل المشكلة.
- يأخذ مشورة من واجهوا نفس المشكلة من قبل أو مشكلة مشابهة.
- يراجع ملف حل المشكلات الذي لديه.

### **الخطوة الثالثة : المدرب الناجح يضع قائمة بالحلول الممكنة**

- يذكر كافة الحلول الممكنة دون إهمال أي حل.
- يتذكر أن عليّة النظر من خلال أطروحات متعددة , وأن الصورة لم تكتمل إلا من خلال النظر إلى جميع الأفكار.
- متأكد تماماً من أن البحث عن حل هو أصعب خطوات مواجهة للمشكلة.
- متفائلاً من أن عند إشتداد المشكلة فإنفراجها يكون متوقفاً.
- يستخدم عدة أساليب للبحث عن تصورات جديدة متعددة لحل المشكلات منها على سبيل المثال أسلوب " العصف الذهني " .

### **المدرب الناجح و العصف الذهني :**

ما هو أسلوب العصف الذهني..؟

هو " أسلوب جيد لتوليد أكبر عدد من الأفكار والحلول فى وقت قصير" .

المدرّب الناجح يتبع قواعد إستخدام أسلوب العصف الذهني فى حل المشكلات وهى كما يلى:

➤ يسجل كل فكرة تآتى فى ذهنة, حتى لو كانت بعيدة عن كافة الأفكار المعهودة.

➤ لا يقيم الأفكار المطروحة , حيث يرجىء ذلك إلى ما بعد جلسة توليد الأفكار.

➤ لا يمانع من تكرار تسجيل الأفكار, بل يضمنها القائمة , لأنه متأكد من أن كم الأفكار والحلول هو المهم وليس نوعها فى هذه الخطوة.

➤ يعرف أن عليه أن يتوقف إذا ما تم كسر أى قاعدة من القواعد المشار إليها سابقاً.

➤ بعد إكمال جلسة العصف الذهني يقضى عدة دقائق فى إختيار أفضل ثلاثة حلول من القائمة التى تم وضعها أثناء الجلسة, وهو يعلم أن عليه أن يكون مجدداً.

#### الخطوة الرابعة : المدرّب الناجح يبحث عن إجابات للأسئلة :

✚ يسعى المدرّب الناجح للبحث عن إجابة للأسئلة والتى تدور حول الحلول الممكنة وهى كما يلى:

✓ هل هذا الحل ممكن ؟

✓ هل من الممكن تنفيذ هذا الحل من الوجهة العملية؟

✓ هل يمكن أن يخلق هذا الحل مشكلة جديدة؟

✓ كيف يكون بالإمكان التعامل مع المشكلات الجديدة الناتجة عن إستخدام كل حل من الحلول المقترحة؟

#### الخطوة الخامسة: المدرّب الناجح يفاضل بين الحلول لإختيار أفضلها

➤ يبدأ المدرّب الناجح فى المفاضلة جيداً بين الحلول لإختيار أفضلها.

➤ هو يعلم أن أفضل الحلول التي تم التوصل إليها قد تبدو غريبة بالنسبة لمن هم خارج نطاق المشكلة, ولكن على المدرب تذكر أنه كلما كان هناك إبتكار وإبداع في الحل كلما قلت ضمانات النجاح.

➤ المدرب الناجح لايجعل المخاطر تخيفة وتزج بة في دائرة صعوبة حل المشكلة.

### الخطوة السادسة : المدرب الناجح يبدأ في تنفيذ الحل المختار

➤ يبدأ المدرب الناجح في وضع قائمة بالخطوات التنفيذية الرئيسية التي ينوى إتخاذها.

➤ يوصف الخطوات التنفيذية التي وضعها في ضوء توقعه لحدوثها مراعيًا الإجابة على الأسئلة التالية:

✓ ما هي الصلاحيات المطلوبة لتنفيذ خطوات الحل ؟

✓ من هم اللاعبون أو المسئولون ذوى الأهمية الخاصة (المفاتيح) في المجموعة المشاركة في المشكلة الذين يمكن إشراكهم والحصول على معاونتهم؟

✓ ما هي العقبات الرئيسية المطلوب التغلب عليها ؟

✓ ما هي الخطوة الأولى المطلوب إتخاذها في الفترة القصيرة القادمة؟

➤ المدرب الناجح يبدأ فوراً في تنفيذ خطوات حل المشكلة, ولايجعل الحذر الزائد يسيطر عليه خوفاً من الفشل.

➤ المدرب الناجح يضع في إعتبارة أن الجرعة المخففة من الدواء للمريض سوف تكون عديمة أو قليلة الأثر, بينما الجرعة المركزة من الدواء تأتي بالنتيجة المرجوة.

### الخطوة السابعة : المدرب الناجح يلجأ دوماً لتقييم حل المشكلة الذى اختاره

المدرب الناجح دوماً يقيم الحل المختار ونتائجه بعد البدء في خطوات الحل, وينفذ ذلك من خلال الاجابة على الأسئلة التالية:

➤ ما هي المتغيرات التي طرأت على الموقف في المشكلة؟

- ما هو الأسلوب الذى سوف يتم إستخدامة كنظام للتغذية الراجعة؟
- ماهى محكات تقنين مقياس التعرف على مؤشرات التغيير فى عناصر المشكلة؟
- ماهى الأبعاد الأخرى التى يمكن أن تحسن ردود الأفعال فى المشكلة؟

## ملخص رسالة ماجستير

# تأثير خطتين تدريبيتين مختلفتين من حيث التقسيم الزمني للدائرة التدريبية الصغيرة وفق متطلبات التدريب على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية و انجاز عدو 400

متر

الباحث

نوفل عبد الحسين كامل

المشرف

أ.د. ماجد علي موسى

1440هـ 2019 م



احتوت هذه الرسالة على خمسة فصول حيث تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث حيث تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على الدائرة التدريبية الصغيرة , من حيث تلبيتها لمتطلبات التدريب على وفق التخصص مقارنة بالدائرة التدريبية الاسبوعية في فعالية عدو 400متر . اما مشكلة البحث فتمثلت بالركود والثبات في المستوى الرقمي لعدائي 400متر مقارنة بالمستوى العالمي الذي جاء نتيجة لضعف الاهتمام بالتخطيط السليم للدائرة التدريبية الصغيرة كونها لا تلبى في تصميمها التقليدي وتقسيمها الزمني جميع متطلبات التدريب التي يحتاجها عداء 400 متر.

وقد هدفت الرسالة الى التعرف على متطلبات التدريب لتحقيق الانجاز بعدو 400متر للرجال . بالإضافة الى اعداد برنامج تدريبي على وفق متطلبات التدريب ومستوى العينة للدائرة التدريبية الصغيرة ولكلا التقسيمين الزمنيين . وكانت فروض الدراسة هي وجود تطور في اداء عينة البحث بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي , استخدام البرنامجين التدريبيين المقترحين باستخدام المتطلبات المناسبة اثر وبشكل مباشر في تطوير مستوى عينة البحث البدني والبيو كيميائي , ان التخطيط الزمني المفتوح هو اكثر تأثيراً على المستوى البدني والوظيفي بدلالة متغيرات البحث والانجاز.

اما مجالات البحث فكانت المجال البشري عدائي نادي القرنة لفئة الرجال  
اما المجال الزماني الفترة من 2018/11/1 الى 2019/5/17 المجال المكاني  
مضمار ملعب نادي القرنة , مضمار ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
/جامعة البصرة , قاعة ائقال نادي القرنة , مختبر الشرق الاوسط للتحليلات  
المختبرية . اما الفصل الثاني فقد تطرق الباحث فيه الى عدة محاور ذات صلة  
بموضوع البحث من دراسات نظرية اذ استعان الباحث بمصادر متعددة عربية  
منها واجنبية والتي تخص مجال علم التدريب الرياضي بألعاب القوى بصورة  
رئيسة.

واما الفصل الثالث فقد تطرق الباحث فيه الى استخدام المنهج التجريبي  
لملاءمته لطبيعة المشكلة , كما احتوى على عينة البحث التي اختيرت بالطريقة  
العمدية وهم عداؤو نادي القرنة وعددهم (6) عدائين وقد قسم الباحث عينة  
البحث الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (3) عدائين لكل مجموعة وتم تطبيق  
مفردات المنهج التدريبي على مجموعتي البحث , وتطرق الباحث الى وسائل  
جمع المعلومات والاختبارات والقياسات التي اجراها الباحث على مجموعتي  
البحث , ثم تمت معالجات البيانات احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية  
(spss).

اما الفصل الرابع فقد اشتمل على عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية  
وتحليلها ومناقشتها والتي توصل اليها الباحث وبيان الفروق في الاختبارات  
البدنية والبيوكيميائية والانجاز, حيث وجد الباحث ان هناك فروقاً معنوية في  
مستوى عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين  
وللتقسيمين الزمنيين المختلفين , وكانت النتائج ايجابية لصالح المجموعة  
التجريبية الثانية.

اما الفصل الخامس فقد احتوى على اهم الاستنتاجات والتوصيات ومن اهم  
الاستنتاجات ان الخطتين التدربيتين كان لهما الاثر الايجابي في تطوير جميع  
متغيرات البحث البدنية والبيوكيميائية والانجاز من خلال جميع الاختبارات  
البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين . ان اسلوب المجموعة الثانية كان اكثر  
تأثيراً على مستوى الانجاز ومتغيرات البحث البدنية والبيوكيميائية .

ومن خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فإنه يوصي باستخدام  
الاسلوبين التدربيين على وفق متطلبات التدريب لما احدثته من تطور , والتأكيد  
على الاسلوب الثاني ذي التقسيم الزمني المفتوح لما حققه من نتائج جيدة على  
مستوى الانجاز والمتغيرات البدنية والوظيفية. اعتماد الاختبارات البدنية

والكيميائية المستخدمة في البحث كدليل على مستوى التكيف وتطور العدائين. تطبيق برامج تدريبية مماثلة على وفق متطلبات التدريب المناسبة على فعاليات رياضية اخرى.

## ملخص رسالة ماجستير

# تأثير وحدات تعليمية باستراتيجية حل المشكلات المصاحبة للحقيبة التعليمية في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات في الجمناستك الايقاعي / محافظة ميسان.

م.م ميس عبدعلي جاسم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / 2021 .

تبلورت أهمية الدراسة من خلال تطبيق استراتيجية فاعلة ومؤثرة وتراعي الفروق الفردية بين المتعلمين هي استراتيجية حل المشكلات التي تمتاز بابتكار طرق جديدة لحل اي مشكلة والتفكير بكافة تفاصيلها والنظر اليها بمنظور جديد وقد صاحبت هذه الاستراتيجية اسلوب من اساليب التعلم الذاتي وهو الحقيبة التعليمية التي تشتمل على عدة بدائل تعرض على الطالبات الهدف منها المساعدة في عملية التعلم للوصول الى الهدف بأسرع وقت وبأقل جهد. وقد هدفت الدراسة الى اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية حل المشكلات مصاحبة للحقيبة التعليمية لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي والتعرف على مدى فاعلية هذه الوحدات.

وقد تطرقت الباحثة في الفصل الثاني الى استراتيجية حل المشكلات واهدافها ومميزاتها وشروط استعمالها بالإضافة الى الحقيبة التعليمية وفوائدها وخصائصها وكذلك الجمناستك الايقاعي واهم أهدافه.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه، وكانت عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ فرع العلوم التطبيقية وعددهم (12) طالبة للموسم الدراسي 2016 - 2017 أجري لهم التجانس والتكافؤ، ثم عمدت الباحثة إلى إجراء الاختبارات القبليّة وبعدها تطبيق الوحدات التعليمية على عينة البحث لمدة (8) أسابيع بواقع وحدة واحدة في الاسبوع، ثم قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعديّة

تحت الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة، وتم إجراء اختبار الاحتفاظ بعد (14) يوم وبالظروف ذاتها لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي المحتفظ في الذاكرة والاداء فضلا عن استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة لتبويب البيانات التي تم الحصول عليها. وعمدت الباحثة الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها إحصائيا

اما اهم الاستنتاجات فكانت فاعلية الحقيبة التعليمية المعدة من قبل الباحثة في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي، كما حققت المجموعة التجريبية نسب جيدة في الاحتفاظ بالمهارات التي تم تعلمها خلال المنهاج التعليمي، وإنّ المنهاج المعد باستراتيجية حل المشكلات له تأثير واضح في تنمية القدرة على التفكير واتخاذ القرار.

اما التوصيات فقد اكدت على ضرورة استعمال هذه الاستراتيجية المصاحبة للحقائب التعليمية كونه يعطي الفرصة للمتعلّقات أو اللاعبين في التفكير الإبداعي. واستعمال هذا المنهج في الألعاب الرياضية الأخرى.

## ملخص رسالة ماجستير

# إستخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800 متر للشباب

الباحث : سناء خالد خزعل

بإشراف : أ.د علاء خلف حيدر

### اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

تضمن الباب الأول: المقدمة، وأهمية البحث، ومشكلة البحث التي تكمن في وصول حجم الحمل الى درجة كبيرة يمكن اعتبارها الحد الاقصى الذي لا يمكن تخطية, مما دفع الباحثة لاستخدام أسلوب البحث العلمي لمعرفة تأثير استخدام الوسائل الاستشفائية للإسراع في التخلص من نواتج الانشطة الرياضية ,وعلى هذا الأساس فان هذه العملية قد تشكل واحد من الحلول العلمية التي قد تساهم في تطوير الانجاز الرياضي من خلال الاهتمام وبشكل كبير بمرحلة الاستشفاء.

### وكانت اهداف البحث كالاتي:

1. التعرف على تأثير استخدام الاوكسجين النقي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري التنفسي .
2. التعرف على تأثير استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفاء على انجاز ركض 800م.

### أما مجالات البحث فقد كانت:

**المجال البشري:** عينة من لاعبي نادي ديالى للساحة وميدان فئة للشباب وعدد هم (5) لاعبين.

**المجال المكاني:** ملعب نادي ديالى ،مضمار الساحة والميدان، مختبر الفلسفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

**المجال الزماني :** للمدة من 2020/11/6 ولغاية 2021/3/18.

وكان الباب الثاني قد احتوى على المواد النظرية إذ تم التطرق إلى أهم المواضيع التي تخدم البحث بصورة مباشرة، وكذلك تم التطرق إلى أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث .

وأشتمل الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، أما مجتمع البحث فقد تمثل في لاعبي نادي ديالى للساحة وميدان فئة الشباب من العدائين الممارسين للاركاض المتوسطة بانتظام والبالغ عددهم (5) لاعبين وكان اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت العينة مجموعة واحدة تخضع للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية، إذ تم اجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات الوظيفية والبدنية، وبعدها استخدام الاوكسجين النقي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في جزء الاعداد البدني الخاص بين التكرارات، وتم تنفيذ المنهج الاستشفائي بواقع (2) وحدة في الاسبوع و(8) وحدات استشفائية بالشهر و(24) وحدة استشفائية خلال (3) شهور، وبعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية.

أما الباب الرابع فقد احتوى على عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وتحليلها ومناقشتها للاختبارين القبلي والبعدى من خلال الاختبارات الوظيفية والبدنية قيد البحث.

### **أما الباب الخامس فقد أستنتج الباحث :**

**1- أحدث البرنامج التدريبي الاستشفائي الذي ينفذ على المجموعة التجريبية التي استخدمت الاوكسجين النقي تطوراً في إنجاز المستوى الرقمي لركض (800) متر.**

### **اما اهم التوصيات :**

**1- يمكن للمدربين في العاب القوى استخدام طريقة استخدام الاوكسجين النقي لتطوير التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) من خلال عمل اكبر عدد من التكرارات والتلب على مقاومة معتدلة لأطول فترة ممكنة او اداء الحركات السريعة لأطول فترة ممكنة.**

# جديد المكتبة العربية لمؤلفات تخصصات علوم الرياضة





## موضوعات مختارة في علوم الرياضة



الأستاذ الدكتور  
ريسان خريبط

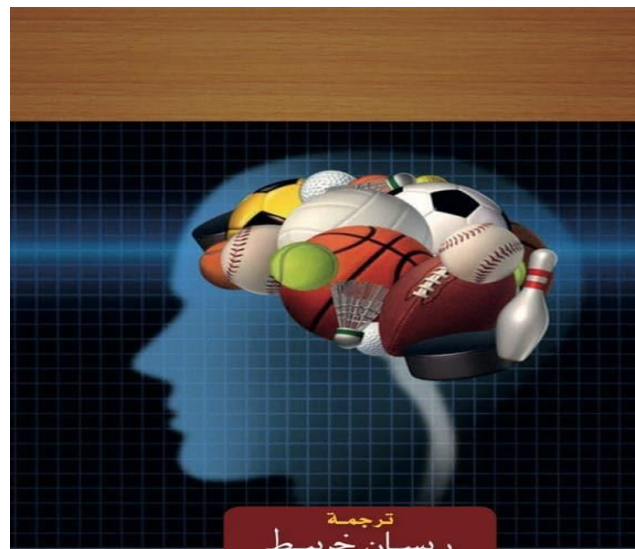
كاراكولتوي

### 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 واسبوي 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، وكذلك 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 ومعسكر الأبحاث في العالم.
- زار أغلب المنشآت الرياضية في العالم ميدانياً التي أقيمت عليها الدورات الأولمبية.
- زار أغلب المكتبات في أوروبا والعالم ميدانياً.
- زار أغلب المنحاف ميدانياً في أوروبا وبعض دول العالم الأخرى وبعض الدول العربية.
- رياضي سابق ويطل العراق للفترة من ١٩٦٩ وحتى عام ١٩٧٧ في جري المسافات المتوسطة والطويلة ويطل 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 الثاني و الأربعون

تشرين الأول - أكتوبر 2021

و من الله التوفيق

2021

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة