

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





## مجلة المقالة العلمية

تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب  
للتربية البدنية و علوم الرياضة  
دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر  
نتاجاتهم العلمية من المقالات ضمن

## مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-



009647711030133  
009647703200542



<https://www.facebook.com/groups/160470840310021>



Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)  
Email : [Raheem\\_hilo@yahoo.com](mailto:Raheem_hilo@yahoo.com)



<http://arabacademics.org>

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



## هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد  
المشرف الإداري

د. خالد اسود لايع  
نائب رئيس التحرير

أ.د/ رحيم حلو  
رئيس التحرير

أ.د. وسام الشبخلي  
المشرف العام

د. حيدر الفضلي  
عضواً

د. محمد عاصم غاوي  
مقرر المجلة

د. بهجت ابو طامع  
عضواً

د. فراس عجيل  
عضواً

د. نور حاتم  
عضواً

د. سلام الكرعاري  
عضواً

د. وسام صلاح  
عضواً

د. خالد بعوش  
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل  
عضواً

د. عماد طعمت راضي  
عضواً

د. موسى عدنان  
عضواً

د. صالح جويدي هليل  
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف  
عضواً

د. سلام حنوش شيد  
عضواً

د. بيضاء طاق عبد الواحد  
عضواً

د. سنا ريا جيا محمود  
عضواً

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



## اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسائين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداد

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتور/ امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/ احمد بوسكره

العراق

الدكتور/ كريم الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/ احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابريحي البواب

تونس

الدكتور/ بوبكر بن عبد الكريم



## الفهرس

الكاتب	الموضوع
أعضاء المجلة	هيئة التحرير
السادة الأساتذة	اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية
ا.م.د / حسن محمد حسن / مصر	كلمة العدد
بقلم م.د موسى عدنان موسى العاني	أهمية الفسيولوجيا في التدريب الرياضي
م.د ضياء سالم حافظ	تطوير نظم المعلومات التسويقية بالأنديت الرياضية في ضوء إدارة الجودة الشاملة
الأستاذ: ظاهري راجح	التدريب والنشاط الرياضي عند فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.
ا.ناصر باي كريمة	الرياضة والموسيقى من منظور الشريعة الإسلامية
م.د نوفل علي طعمت	التمرينات العلاجية
م.م علي عطيه عواد الكرعوي	لغة الجسد وتأثيرها في التعليم
ا.م.د نورحاتم الحداد	ما هي المشكلات التي تعترض الباحث أثناء قيامه بالتحليل الإحصائي
غضران بشير حمزة البياتي	متلازمة داون والتدخل المبكر
بقلم م.د صباح حسن فرحان	أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي
م.د ابراهيم خليل ابراهيم المحمدي	رماية الاطباق ( رماية الحضرة المزديجة ورماية الابراج





## كلمة العدد

ظهر جليا تضافر جهود العلماء فى كل ما هو جديد وحديث. من الاستفادة من العلوم المختلفة وكيفية تطبيق تلك المستحدثات والمستجدات كلا فى تخصصه. ومع ظهور تطبيقات حديثة مثل النانو تكنولوجي وتم تطبيقها فى المجال الرياضى فى شتى مجالاته تدريب. أجهزة وادوات رياضيه وظهر أيضا أهمية الحجامه بوضوح فى دورة الالعاب الأولمبية السابقة. مع اتجاه حديث يتمثل فى الذكاء الاصطناعى وكيفية تطبيقها فى المجال الرياضى وهو ما زال حقل بكر لنا كرياضيين واكاد يمين متخصصين. فهذه دعوة للربط بين العلوم الرياضيه المختلفه لمحاولة الوصول للانجاز الرياضى التنافسى والتدريبي ومن خلال الاهتمام الواضح بذوى القدرات الخاصة أصبح دور العلماء الرياضيين متمثلا فى كيفية تطبيق المجال النفسى والفسىولوجى والميكانيكى من خلال تطبيقهم مع لاعبين ذوى الهمم لمحاولة استخراج واكتشاف ونقل مهاراتهم الحياتية والتدريبيه للدمج مع الاسوياء وتقارب الفارق بين الجانبين والله ولى التوفيق \*\*\*



اورد / حسن محمد حسن

وكيل كلية التربية الرياضية لشؤون تنمية المجتمع كلية التربية الرياضية جامعة العريش

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)





## أهمية الفسيولوجيا في التدريب الرياضي

بقلم: د. موسى عدنان موسى العاني  
اختصاص طرائق تدريس الكرة الطائرة

المقالة (1)

### أهمية الفسيولوجيا في التدريب الرياضي

تعد الدراسات الفسيولوجية في مجال فسيولوجيا التدريب من الموضوعات الرئيسية للعاملين في حقل التربية الرياضية والتدريب الرياضي والتي من خلالها يمكن التعرف على تأثير طرائق التدريب البدني على الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي نتيجة الاشتراك في التدريب أو المنافسات والتي من خلالها تستطيع تقنين حمل التدريب بما يتلائم وقدرة الفرد الفسيولوجية وذلك للاستفادة من تأثيراته الإيجابية وتجنب التأثيرات السلبية التي ستؤثر حتماً على الحالة الوظيفية مما يؤدي إلى الإحباط في الإنجاز فضلاً عن الحالة الصحية والتي قد تؤدي إلى إصابات مرضية خطيرة إذا ما عرفت واكتشفت بصورة مبكرة . لذا فإن علم فسيولوجيا التدريب الرياضي هو علم يهتم بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء التدريب وعند مزاولته النشاط البدني بهدف استكشاف التأثير المباشر من جهة والتأثير بعيد المدى من جهة أخرى والذي تحدثه التمرينات البدنية أو الحركة بشكل عام على وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة مثل (العضلات، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، جهاز الدوران..... الخ) ، لذا يعد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي واحد من أهم العلوم الأساسية للعاملين في مجال التدريب الرياضي ، فإذا كان علم الفسيولوجي العام يهتم بدراسة كل وظائف الجسم فإن علم فسيولوجيا التدريب يعني (بأنه العلم الذي يعطي وصفاً وتفسيراً للمؤشرات الفسيولوجية الناتجة عن أداء التدريب لمرة واحدة أو تكرار التدريب لعدة مرات بهدف تحسين استجابات أعضاء الجسم).

إن التدريب لمرة واحدة أو مزاولته أية نشاط بدني يؤدي إلى حدوث ردود أفعال للأجهزة الوظيفية نتيجة هذا النشاط ومن ثم يحدث ما يسمى ((بالاستجابة)) وهذا يرتبط بالنقطة الأولى وهي عبارة عن تغيرات مفاجئة مؤقتة تحدث في وظائف أعضاء الجسم نتيجة للجهد البدني الممارس لمرة واحدة وأن هذه التغيرات تخففي وتزول بزوال الجهد ومنها زيادة معدل ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً الانقباضي ، زيادة معدل أو عدد مرات التنفس، أما إذا كانت مزاولته الرياضة أو النشاط البدني والتدريب لعدة مرات فإن هذه التغيرات الفسيولوجية تحدث لدى الأجهزة الوظيفية وتبقى وتستمر بالتطور إلى أن تصبح حالة تكيف لهذه الأجهزة على الحالة الوظيفية الجديدة وهذا ما يطلق عليه في المصطلح الفسيولوجي ((التكيف)) وتشمل تغيرات وظيفية وبنائية مثل ((نقص معدل أو عدد ضربات القلب وقت الراحة، زيادة حجم الضربة، زيادة حجم الناتج القلبي ، قدرة القلب على ضخ أكبر كمية من الدم إلى العضلات العاملة أثناء الجهد مع الاقتصاد في صرف الطاقة)).

### أسباب الاهتمام بالتدريب الفسيولوجي

إن تطور علم فسيولوجيا الرياضة في السنوات الأخيرة لم يكن وليد الصدفة بل كان بفضل التقدم في وسائل القياس المختلفة والمتمثلة بالأجهزة الحديثة التي تقيس مختلف التغيرات الفسيولوجية والكيميائية للجسم في الأداء أو عند الراحة، واهتمت كذلك علوم فسيولوجيا الرياضة بالتعرف على مختلف الاستجابات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم ودرود فعل التدريبات المختلفة على النواحي الفسيولوجية والكيميائية، وخاصة أن وظائف أعضاء جسم الإنسان واستجاباتها دائمة التغير على مدار اليوم الواحد وعلى مدار الأسبوع والشهر، سواء في حالة الراحة أو عند بذل الجهد البدني مما يؤدي إلى التعرف على مختلف تلك الاستجابات بغرض الاستفادة منها.



فمزاولة الرياضة اليومية المنتظمة لها فوائد عديدة منها تنمية وتطوير الجهاز الالوري والجهاز العظلي والعظمي وخفض مكونات الجسم من الالهورن وتخفيف الالورن الزالرد وكذلك هناك فوائد على الناحية النفسية للفرد الرياضي ، ويمكن تلخيص هذه الفوائد بما يلي :

- أولاً: تحسين وظائف وكفاءة الجهاز الالوري والتنفسي وتشمل :
- القدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بطريقة أفضل وبنشاط وحيوية.
  - الزيادة في حجم القلب وورثه مما يؤدي إلى زيادة ضخ الالمر والذي بدوره يقوم بتوصيل الغذاء والأوكسجين إلى العضلات العاملة بطريقة أفضل وأكثر فاعلية.
  - التقليل من لزوجة الالمر (الصفائح الالدموية) وبالتالي التقليل من حدوث الجلطة.
  - الزيادة في معدل الحد الأقصى لالستهلاك الأوكسجين نتيجة تكيف الأعضاء والأجهزة المختلفة في الجسم.
  - انخفاض عدد دقات القلب وضغط الالمر عند الراحة وأثناء شدة الحمل الأقل من الأقصى.

- ثانياً : انخفاض في العوامل المسببة بأمراض القلب والجهاز الالوري وتشمل :
- انخفاض معتدل في ضغط الالمر أثناء الراحة وخاصة عند المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الالمر المزمن.
  - انخفاض احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الالمر والقدرة على خفض الالمر .
  - خفض كمية الالهورن في الجسم بالتالي القضاء على السمنة .

ثالثاً: الفوائد النفسية وتشمل :

- 1- زيادة الثقة بالنفس والإحساس بالرضا والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية .
- 2- انخفاض حالات القلق والكآبة .
- 3- التمتع بالحياة اليومية وزيادة الطاقة للقيام بالأنشطة الترويحية والرياضية.







## تطوير نظم المعلومات التسويقية بالأندية الرياضية في ضوء إدارة الجودة الشاملة

د. ضياء سالم حافظ جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياض تخصص طب رياضي

المقالة (٢)

من المعروف ان القرار الإداري هو من اختيار احسن البدائل المتاحة بعد اجراء دراسة للنتائج المتوقعة لاستخدام كل بديل ، واثرتلك على الأهداف العامة للمنشأة ، ولا يمكن ان يتم هذا الاختبار الا اذا ما توفرت معلومات محددة يحصل عليها صاحب القرار وان تكون هذه المعلومات دقيقة ، ويتضح من ذلك ان عملية اتخاذ القرارات في الإدارة هي نظام متناسق لمدخلاته ومخرجاته فاذا كانت مدخلاته هي مجموعة من المعلومات فان الربط فيما بينهما وتحليلها يمثل العملية التحليلية والتشغيلية ، بينما يعتبر القرار ذاته هو المخرجات المطلوبة من وراء هذه العملية.

وبذلك يمكن تعريف نظام المعلومات التسويقية بانه عملية مستمرة ومنظمة لجمع وتسجيل وتبويب وحفظ وتحليل البيانات الماضية والحالية والمستقبلية المتعلقة بأعمال المنشأة والعناصر المؤثرة بها ، والعمل على استرجاعها للحصول على المعلومات اللازمة لاتخاذ القرارات التسويقية في الوقت المناسب وبالكامل المناسب وبأدق المناسبة ، وبما يتحقق لأهداف المنشأة .

حيث تعد نظم المعلومات التسويقية وما تقدمته من مخرجات الأساس المتين الذي تستند عليه وظيفة التسويق في معرفته حقيقية خصائص واتجاهات السوق والعملاء والمنافسين ، وكذلك متابعتها خصائص واتجاهات واهداف العناصر الأخرى في بيئتها الخارجية ، ولذلك تتوقف فعالية القرارات التي تتخذها المنظمة في مجالات التسويق والبيع على مدى اكتمال ودقة وحدثة ما يتوفر لديها من بيانات ومعلومات عن السوق والعملاء والمنافسين ، ومع اتساع نطاق ومجالات بيئة اعمال المنظمة وتعدد مكوناتها وتداخل العلاقات بينها وزيادة معدل تغيرها وتعقيدها ، وتزايد أهمية المعلومات لأداء وظيفة التسويق ، وتهدف هذه العملية الى توفير البيانات والمعلومات التي تساعد مسؤولي نشاط التسويق للتوصل الى إجابات دقيقة محددة عن جوانب عديدة هامة في أداء وظيفية التسويق .

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 9 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)





### التدريب والنشاط الرياضي عند فئة ذوي الاحتياجات الخاصة. الأستاذ: طاهري رابح - معهد التربية البدنية والرياضية الجزائريين - الجزائر



موضوع ذوي الاحتياجات الخاصة من الموضوعات الحديثة التي شغلت اهتمام علماء النفس والاجتماع والتربية.. الخ، حيث لا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات مهما بلغت درجة تحضره من مظاهر هذه الفئة حيث أن هناك نسب كبيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة في العالم.

إذ تمثل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة شريحة كبيرة في العالم أجمع عامة وفي المجتمع الجزائري خاصة، وهي جزء لا يتجزأ من مكونات المجتمع لها حقوق وعليها واجبات وتعتبر من الفئات الفعالة فيه بكل المجالات لذلك وجب الاهتمام بها وإعطائها الرعاية اللازمة، حيث نلاحظ اتساع دائرة الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة يوميا باعتبارها جزءا من الموارد البشرية التي يمكن توجيهها والاستثمار في قدراتها التي يمكن أن تحقق معالم الصحة النفسية للفرد والمجتمع ككل فإزدياد الدراسات والبحوث المتعلقة بذوي الاحتياجات الخاصة والتي تهتم بمطالبهم وخدماتهم حول العالم ليس من فراغ.

وكأي مجال آخر يُعتبر المجال الرياضي حق من حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة فهي لم تقتصر فقط على الأصحاء بل أصبحت لازمة على المعاقين باعتبارها ضمن مطالب الحياة البيولوجية، فالأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها المعاق تحقق للجسم قدر من النشاط والقوة والصحة، فهي لا تتصل فقط بجسم الإنسان وإنما تشمل حياته العقلية والسلوكية، وعمله وراحته، فالرياضة البدنية ضرورية للمعاق وفي جميع مراحلها وأنواع إعاقته لأنها خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة ومعالجة أمراض العصر، فالرياضة في وقتنا الحاضر أصبحت جزء لا يتجزأ من حياة الشعوب عامة وحياة ذوي الإعاقات خاصة ومن أنواع الإعاقات وتصنيفاتها نجد :

- الإعاقات البدنية: وتكون على شكل عجز في الجهاز الحركي أو البدني تنتج عن طريق الحوادث أو وراثيا.
- الإعاقات الحسية: هي خلل عضوي يحدث للحواس نتيجة أمراض، حوادث... الخ تؤثر على عدم قيام الحواس بوظيفتها على أكمل وجه.
- الإعاقات العقلية: تتعدد الاعاقات العقلية فهي إما خلل في التفكير أو الإحساس.
- الإعاقات المزمنة: وهي التي تجمع بين نوعين أو أكثر من الإعاقات.

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



إذ يعتبر النشاط الرياضي المكيف من الأنشطة التربوية الأكثر انتشارا خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكلمة بتربية ورعاية المعاقين، فالنشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في بث روح التعاون بين الأفراد والتخلص من الطاقة العداونية وعكسه في المنافسات الرياضية التي تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي لأنه يساعد المعاق على إبراز أقصى قدراته ومهاراته، حيث اعتمد العديد من الباحثين على تصميم برامج تدريبية خاصة بالمعاقين كل حسب نوع إعاقته وتصنيفه لمساعدته على تطوير كفاءته الذاتية والتقدير الحسن لذاته والتعايش والوضعية الصحية والجسدية التي يعاني منها، فالأنشطة الرياضية المكيفة تهتم بوضع الألعاب ورياضات مكيفة تتناسب ونوع ودرجة الإعاقة وتختلف أهداف المعاقين حسب ميولاتهم و رغباتهم فمنهم من يتوجه لها على أنها أنشطة مكيفة تروحية علاجية ومنهم من يمارسها على أنها أنشطة رياضية تنافسية حيث أن هناك بطولات محلية وولبية خاصة بفرنسة ذوي الاحتياجات الخاصة.

-نشأة الرياضة عند ذوي الاحتياجات الخاصة :

في سنة ١٩٤٤م تم إنشاء مركز لإعادة التأهيل لفائدة الطيارين الناجين من الحرب الذين تعرضوا لإصابات في النخاع الشوكي من قبل الدكتور Ludwig Guttman في إنجلترا، والذي يعد أبا روحيا لرياضة المعاقين، فقد جعلت نظريته للرياضة عنصرا أساسيا في إعادة تأهيل المرضى المصابين بشلل رباعي أو شلل الأطراف السفلى، حيث قام الدكتور Guttman بتنظيم بطولته بالرمية لبعض المعاقين من الممارسين القدماء وعددهم ١٨ شخصا كانوا يعالجون في مستشفى Stoke Mandeville في إنجلترا وكان تنظيم الدورة يعد حدثا مهما في تلك السنة، حيث اكتسب هذا الحدث أهمية كونه يجمع أشخاصا فقدوا بعض من أجزاء أجسامهم في معارك الحرب العالمية الثانية ممن فقدوا الأمل في الاندماج مع المجتمع، حيث بدأت بوادر الأمل في أنفسهم عندما أصبحوا يتنافسون من أجل الفوز في المسابقات مع تشجيع أصدقائهم وأهاليهم لهم في حديقة المستشفى، ليتم بعدها إنشاء ملعب كبير وخاص لتنظيم البطولات الخاصة بالمعاقين Stoke Mandeville وساعدت هولندا في إنشاء الملعب وكذا تم تأسيس الاتحاد الدولي لألعاب ستوك مانديفيل للمعاقين عام ١٩٤٨ لتضاف ألعاب أخرى في السنوات اللاحقة منها : ألعاب القوى وكرة السلة، السباحة، تنس الطاولة، رفع الأثقال لتتعدد إلى رياضات عديدة واختصاصات أخرى في بطولات عالمية حسب الإعاقة وتصنيفها إلى : ألعاب القوى، كرة السلة على الكراسي المتحركة، الرماية، كرة القدم، ركوب الخيل، المبارزة بالسيف، الجودو، كرة الطائرة، الرياضة الشراعية، السباحة، كرة الطاولة، كرة الجرس، رمي القوس، البولينغ، كرة المضرب الهوكي على ريات التزلج الخ...

شعار رياضة المعاقين. الألعاب البرالمبية.



## الرياضة والموسيقى من منظور الشريعة الإسلامية

ا.ناصر باي كريم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

جامعة البويرة، الجزائر



تؤثر الموسيقى وبشكل إيجابي على نشاط الانسان فتزيد من طاقته المخترنة، وتمده بروح من الحيوية والتجدد، فمن منا لا يحب ممارسة الرياضة على أنغام موسيقية، تزيده اشتعالا وإيجابية، حيث تساعد الموسيقى على الإسترخاء، وتعمل على تنشيط وتحفيز وتيرة الحركة الخاصة به، ومن أهم الفوائد التي تقدمها لنا الموسيقى عند ممارسة اللياقة البدنية ما يلي:

\* التحفيز العقلي: يعد الشعور بالملل من أصعب التحديات التي قد يتعرض لها الأشخاص عند ممارستها للتمارين الرياضية، حيث تصبح شيئا روتينيا، يقوم بها من دون الإحساس بأي متعة، أو فائدة، ولكن دمج الموسيقى مع هذه التمارين، يبقي العقل منشغلا بفرز وتوقيت، الأغاني، وتحليل تسلسل النغمات، والأصوات من أجل فهم وتقدير الموسيقى، عن طريق تحفيز النصف الجبهي من الدماغ، الذي يشارك عادة في عمليات التفكير المتقدم، فينشغل بالتفكير في الموسيقى منذ لحظة سماعها.

\* زيادة المتعة: يمكن زيادة هذا الشعور عن طريق سماع الموسيقى المحببة، أثناء القيام ببعض التمارين الرياضية، فإن فرصة تدفق النشاط للجسم قد تزداد، مما يحسن ويرفع من مستوى المزاج، طوال اليوم، وعند تطبيقه في آخر النهار، فإن ذلك يساعد على سرعة الإسترخاء والراحة، من أعباء يوم مجهود.

\* زيادة كثافة التمرين: للحصول على تدريب جيد يتم اختيار موسيقى ذات إيقاع سريع، لتزيد من وتيرة الحركة، وتحقق المستوى المطلوب من اللياقة، مما يرفع من الطاقة الخاصة بكل شخص، وتدفعه لأداء التمارين، كتمارين العضلات، أو الركض، بحيث يثبت كل شخص قوته، ويزيد من مقاومته.

\* زيادة الحافز: تعتبر الموسيقى من أقوى المحفزات على الإطلاق، بحيث تعمل على زيادة النشاط والتجدد، ففي حال شعور الأشخاص، بالخمول وعدم النشاط، ينصح بالاستماع للموسيقى، التي سوف تحفز الجسم على الفور، وتستميل مزاج العقل، وتدفعه للبدء بالتمارين على الفور.

\* يساعد في الإحماء والتهدئة: يجب البدء بالإحماء قبل القيام بممارسة التمارين، من أجل الحصول على عضلات ممدودة لمنع الإصابات، وتدفق جيد للدم في جميع أنحاء الجسم، لذلك ينصح باختيار مقاطع أغاني، ذات إيقاع بطيء، من أجل تهيئة الجسم، لما بعدها من تمارين شديدة، وعند الإنتهاء من ممارستها، ينبغي القيام بإبطاء وتيرة الإيقاع، لإعطاء الجسم إشارة بأن التمرين قد شرف على نهايته، مما يساعد في تخفيض ضربات القلب تدريجيا، واسترخاء العضلات. (كتاب وزي وزي، فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية

https://weziwezi.com/، 28 مارس 2019)

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 12 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



ورغم هذه الفوائد المتعددة لسماع الموسيقى اثناء اداء التمارين الرياضية نجد تحريم الموسيقى في الشريعة الاسلامية فنحكم الذهاب لقاعة ممارسة الرياضة النسوية تشغل فيها الاغاني، ومن النادر وجود قاعات لا تستعملها: أصواتا لمزامير الموسيقى يجرها لاستماعا لياها.

وبما أن الموسيقى منا لمنكراتنا لتيجب على المسلم أن ينكرها بحسب وسعها وطاقته، فإنه لا يحل الحضور إن لم تستطع الإنكار ورجوت أن يوقفوا الأصوات الموسيقية، ولا حجة لك في حاجة اللعب والرياضة؛ لأن الغاية لا تبرر الوسيلة، ولأن الحاجة التي تنزل منزلة الضرورة هي التي يحتاجها الإنسان حاجة ماسة بحيث يلحقه بفواتها حرج ومشقة، ولم يوجد ما يغني عنها، ومن المعلوم أن الرياضة أنواعها كثيرة، ولا يمكن لأحد أن يدعي عدم وجود وسيلة لها إلا بهذا المكان الذي توجد به الموسيقى.

أدلة التحريم من القرآن الكريم

وقال تعالى: {وَأَسْتَفْزِرُّ مَنْ اسْتَطَعْتَ مِنْهُم بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِم بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَأْرُكَهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعَدَهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا} سورة الإسراء: ٦٤.

وقال الله عز وجل: {وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا} الفرقان: ٧٢.

أدلة التحريم من السنة النبوية الشريفة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف، ولينزلن أقوام إلى جنب علم، يروح عليهم بسارحتهم لهم، يأتيهم لحاجة، فيقولون: ارجع إلينا غدا، فيبيتهم الله، ويضع العلم، ويمسح آخرين قرده وخنازير إلى يوم القيامة» (رواه البخاري تعليقا برقم ٥٥٩٠، ووصله الطبراني والبيهقي، وراجع السلسلة الصحيحة للألباني ٩١).

وعن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «ليكونن في هذه الأمة خسف، وقذف، ومسح، وذلك إذا شربوا الخمر، واتخذوا القينات، وضربوا بالمعازف» (صحيح بمجموع طرقه، السلسلة الصحيحة ٢٢٠٣).

قال صلى الله عليه وسلم: «إن الله حرم على أمتي الخمر، والميسر، والمزمر، والكوبية، والقنين، وزادني صلاة الوتر» (صحيح، صحيح الجامع ١٧٠٨). الكوبية هي الطبل، أما القنين هو الطنبور بالحشيشة (غذاء الألباب).

وفي الأخير يمكن القول ان هناك جدلا واسعا بين العلم والدين بين فوائد الموسيقى عند ممارسة الرياضة خاصة تمارين الفيتنس والايروبك والتي تعتمد على الموسيقى كعامل اساسي وبين تحريم الموسيقى في الدين (الاسلام)، ومنه لا يمكن الخروج بنتيجة واضحة لهذا التناقض والجدل، فحيز دراستنا محدود وهو توضيح الجدل القائم بينهما.





## التمرينات العلاجية

### د. نوفل علي طعمت مديرة تربية بابل

تعتبر التمرينات العلاجية من أهم الوسائل العلاجية المستخدمة في العلاج الطبيعي لعلاج الاصابات الرياضية ، وهي عبارة عن حركات رياضية معينة غرضها وقائي علاجي وذلك لإعادة الجسم الى اقرب ما يكون الى حالته الطبيعية ، فهي تستند الى مبادئ فيسيولوجية وتشريحية وميكانيكية تبعاً لتشخيص الحالة والاختبارات البدنية الفردية ، وتعد التمرينات العلاجية نوع من التمرينات التي تعطي لتحسين الاداء العضلي العام للجسم وتقوية العضلات والعظام والمفاصل والاربطات اذ هي حركات علاجية تقوم على اساس علمي مخطط له توصف تبعاً لحالة المصاب بهدف تحفيزه واستعادة الوظائف الطبيعية للجزء المصاب والمحافظة على وضعه الحالتى وزيادة كفاءته ، ويتفاعل الجسم معها لإعادة تأهيل الجزء المصاب ، وغالباً ما يكون اختيار نوع التمرين وطريقة أدائه تبعاً لهدف العلاج بالإضافة الى تشخيص الحالة ومتطلبات العلاج.

تتمرس التمرينات العلاجية بهدف علاج جزء من الجسم أصيب بأحد الاصابات أو الامراض مما أدى الى ضعف أو عدم الحركة ، وكل مصاب لا بد من وضع برنامج خاص تبعاً لتشخيص حالته ومدى احتياجه للحركات المختلفة من التمرينات ، ويجب ان تؤدي التمرينات العلاجية تحت اشراف أخصائي علاج طبيعي متخصص في علاج الاصابات ، وعند وضع التمرينات العلاجية يجب ان يراعى مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ، كذلك حسب التصنيف لنوع التمرين وعدد مرات التكرار ومراعاة مبدأ زيادة الشد بالتدرج وفترات الراحة وكذلك الهدف المطلوب من التمرين والعضو المصاب (العضلات العاملة) وعنصر اللياقة البدنية المستهدف الى عدم مخالفة ميكانيكية وضع الجسم ضرورة الفحص الاولي وتقييم حالة المصاب بدنياً وفيسيولوجياً مع تحديد درجة الاصابة وميكانيكية حد وثها والعلاج المتبع والاصابات السابقة ، ومناجيبات التمرينات العلاجية يمكن استخدامها لكافة الاعمار ولمختلف أنواع الاصابات والامراض والتشوهات ولكافة أنواع الانسجة الجسمية وفي مختلف المراحل .

وهناك امور يجب مراعاتها عند تنفيذ التمرينات العلاجية وهي يجب التعامل مع المصاب بلطف وعدم اجباره على الأداء مراعاة الحالة النفسية له ، ومحاورة المصاب عند كل ظرف ومراعاة اختيار المكان المناسب والمريح للأداء واختيار التوقيت المناسب عند تنفيذ التمرينات العلاجية والعمل على عدم الوصول بالمصاب للألم أو الاجهاد مراعاة عدم اهمال الجزء السليم ومراعاة اعطاء المصاب مهام حركية تؤدي في المنزل وحده على الحركة باستمرار .

وتهدف التمرينات العلاجية تقوية العضلات العاملة على الجزء المصاب ، والوصول الى المدى الحركي الكامل في المفصل والتخلص من نواتج الاصابة ومخلفاتها من سوائل وزيف استعادة الحركة والتوافق للعضلات في المنطق المصابة ، حتى يمكن حمايتها تماماً وإعادة الشفاء ورفع كفاءة وقدرة العضلات الى مستوى متطلبات الاداء الوظيفية لمنع حدوث تكرار الاصابة والمحافظة على اللياقة البدنية العامة للمصاب عن طريق تمرينات وقائية منذ رجته تصريف الورم ومنع الضغوط والالتهابات والاتصاقات .

وعند تشكيل التمرينات العلاجية يجب أن تتوافر لها ثلاث عناصر رئيسية حتى تكون ذات فاعلية في العلاج وهي .

- تمرينات بنائية اصلاحية : وذلك للعناية بتحسين درجة النغمة العضلية وتنمية القوة والتوازن بين المجموعات العضلية.
- تمرينات المرنة : يجب أن تشمل مرونة المفاصل الكبيرة والصغيرة وتدريبات الاطالة العضلية لمجموعات معينة من العضلات حسب نوع ودرجة الاصابة

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





## لغة الجسد وتأثيرها في التعليم

م.م علي عطيه عواد الكرعاي/تربيتة بغداد الكرخ الثانية  
اختصاص إدارة رياضية

المقالة (٦)

أصبحت لغة الجسد الشغل الشاغل للكثير من المربين في التربية والتعليم والكثير من الاهتمام لعلماء علم النفس التربوي والتعليمي . وكيف تعبر لغة الجسد عن معرفة الكثير عن صاحبها ، وفي المراحل التعليمية وفي غرفة الصف تحديداً سنجد إن للغة جسداً وادراكنا لها أهمية مهمة وفعالته في العملية التربوية والتعليمية ، وهنا علينا إن نذكر ونركز ونتذكر بان :

- ١- نقف بجسمنا مستقيماً ولا نحني ظهرنا .
- ٢- نتفحص التلاميذ بان نجول عيننا عليهم باستمرار.
- ٣- إن تكون نظراتنا وحركاتنا واثقة .
- ٤- أن نظهر لهم دائماً بأننا على علم بما يجري من حولنا من خلال تنبيههم إلى ما نلاحظ عليهم .
- ٥- إن نكون في موقع يرانا فيه جميع التلاميذ .
- ٦- تحديد الشيء المطلوب رؤيته عند ما نشير إلى السبورة اوي وسيلة بصرية .
- ٧- إن نتحرك بين التلاميذ بكل ثقة .
- ٨- تكون أواقنا اللازمه في تناول يدنا حتى لا نجد نفسنا تائهين داخل حقيبتنا نبحث عن ما اعددنا لدسنا بحيث لا نستطيع مراقبته ما يجري في الصف .
- ٩- نكون دائمي الانتباه إلى حركاتنا بان نتجنب العجلة والارتباك .
- ١٠- محاولته الوقوف في مكان يمكننا من التحكم بكامل الصف .
- ١١- إعطاء التوجيهات والتعليمات للتلاميذ بكل ثقة بالنفس .



## ما هي المشكلات التي تعترض الباحث أثناء قيامه بالتحليل الإحصائي

إ.م.د نورحاتم الحداد اختصاص قياس وتقويم -مبارزة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

١- قد تعترض الباحث مجموعة من المشاكل أثناء قيامه بالتحليل الإحصائي، والتي تعود بأساسها لعدم امتلاك الباحث للخبرة والمهارة في المجال التحليل الإحصائي.

٢- يضاف إلى ذلك فإن عدم إلمام الباحث بالجوانب الاقتصادية سيؤدي إلى ظهور عدد من المشكلات في مجال التحليل الإحصائي.٣- وتتعدد المشكلات التي تواجه الباحث أثناء قيامه بالتحليل الإحصائي ومن أبرز هذه المشكلات:

١- مشكلة الحصر الشامل:- ويعد السبب الرئيسي لظهور هذه المشكلة قيام الباحث بدراسة كافة عناصر مجتمع الدراسة دون أن يقوم باستثناء أي شخص منهم.

٢- ويعد المنهج الوصفي هو المنهج المناسب في هذه الحالة، لكن عددا كبيرا من الباحثين في مشكلة الاختيار الخاطئ للمنهج حيث يقومون باختيار المنهج الاستدلالي والذي لا يتناسب مع التحليل الإحصائي الذي يقومون به.ب- الوقوع في الخطأ أثناء اختيار المقياس الإحصائي:

١- ويعد السبب الرئيسي الذي يجعل الباحث يرتكب هذا الخطأ هو عدم اطلاعه الكامل على كافة المقاييس الإحصائية، وعدم معرفته بميزات كل مقياس من هذه المقاييس.

٢- وتعد مشكلة الوقوع في الخطأ أثناء اختيار المقياس الإحصائي من أكبر المشكلات التي تواجه التحليل الإحصائي بشكل عام.ت- مشكلات تتعلق بعينة الدراسة وكيفية اختيارها:

١- وتعد هذه المشكلة من المشكلات التي يقع بها قسم كبير من الباحثين في مجال التحليل الإحصائي، وبخاصة الباحثين المبتدئين.

٢- ولتجنب هذه المشكلة يستطيع الباحث اللجوء إلى الأسلوب العلمي. ويساعد الأسلوب العلمي الباحث على اختيار عدد عينته الدراسة الذي ينسجم مع حجم البحث الذي يقوم به. ومن أبرز فوائد الأسلوب العلمي قدرته على جعل الباحث يتجنب خطأ الوقوع في استخدام المنهج الاستدلالي عوضا عن استخدام المنهج الوصفي.

ث- الاستخدام الغير صحيح لأداة البحث الاستبانة:- وتعد الاستبانة من أهم أدوات البحث العلمي وأبرزها، ومن خلالها يستطيع الباحث القيام بالتحليل الإحصائي.

٢- وتتميز الاستبانة بأنها أكثر أداة يتم استخدامها في البحث العلمي، وذلك نظرا لسهولة استخدامها، وانخفاض تكاليفها، وسرعتها في إظهار النتائج. لكن في حال لم يوفق الباحث في استخدام الاستبانة فإنه سيقع في عدد من الأخطاء التي تؤدي إلى نتائج خاطئة.

٤- وتظهر أخطاء الاستبانة بشكل واضح عندما يقوم الباحث بإخضاعها لمقياس الصدق والثبات، وفي حال اكتشاف الباحث وجود عدد من الأسئلة التي لا تتناسب مع الاختبار الذي يجريه فعليه أن يقوم بتبديلها بحيث تصبح متوافقة مع اختبار، ومن ثم يعيد إخضاعها لمقياس الصدق والثبات.

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 16 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)







**متلازمة داون والتدخل المبكر**  
 د.ممد رب غفران بشير حمزة البياتي  
 جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الاعوام الخمسة الاولى من عمر الطفل دقيقة من ناحية النمو واكتساب المهارات او مايعرف بنمو الطفل من الناحية العلمية، فمعظم الاطفال يمرون بتطور سريع خلال هذه الفترة، ففيها يتم النمو الجسدي والعقلي واللغوي والاجتماعي ومهارات الحياة اليومية، التي يعتمد عليها كل انسان في المستقبل ويكتسب الاطفال هذه المهارات بشكل شبه تلقائي في سن معين يمكن توقعه بالنظر الى جداول تم اعدادها لهذا الامر. الصحة والمرض بشكل عام قد تؤثر سلبا على اكتساب المهارات والنمو لاطفال متلازمة داون نتيجة لخلل ناتج عن زيادة المادة الوراثية لكرموسوم ٢١، له تاثير على الخلايا العصبية بالمخ فتتأخر المهارات الحركية والنطق والنواحي الاجتماعية وغيرها، كما ان الامراض المصاحبة لمتلازمة داون مثل مشاكل القلب الخلقية والغدة الدرقية وكثرة الالتهابات الفيروسية ايضا تاثير على اكتساب المهارات والنمو في مراحل عمرة الاولى، وكل مهارة انتمايئة لها وقت متوقع لاكتسابها والتي تحسب بالاسبوع او بالشهر او بالسنة وان مرحلة النمو مرحلته متواصلت تبدأ من الولادة وتستمر بتسلسل مترابطة لاكتساب سن المهارات. واطفال متلازمة داون يواجهون تاخر في بعض مهارات النمو لذلك ينصح بادراجهم في برامج التدخل المبكر لتعزيزهم وتنشيطهم ومساعدتهم لاكتساب المهارات في اي وقت بعد الولادة فكلما كان الوقت مبكر كان له فائدة اكبر. ويعد التدخل المبكر برنامج تاهيلي (علاج طبيعى - علاج وظيفي- النطق والتخاطب- التعليم الخاص ) يركز على مراحل النمو واكتساب المهارات والتركيز على عدة نواحي حركية اجتماعية تربية نفسية تقدم للاطفال دون سن السادسة او حتى التاسعة لمن لديهم تاخر او قابلية للتاخر في النمو واكتساب المهارات التنموية حيث تنمي الاقسام الرئيسية للنمو، الحركات الكبرى، الحركات الصغرى، اللغة، التفاعل الاجتماعي، مهارات الاحتياجات اليومية. واصبح التدخل المبكر مشروعا تنمويا اثبتت نفسه كبرنامج وطني في كثير من الدول للتخفيف عن الكثير من التأثيرات اللاحقة للاعاقة وانعكاسها السلبى عليه في تاخير النمو فهنا تدخل فائدة التدخل المبكر لاطفال متلازمة داون عن طريق العلاج الطبيعى يتم مساعدة الطفل في تحسين جسمته واستقامته نظرا لوجود ارتخاء في العضلات بلرغم من وجود تفاوت في وقت اكتساب مهارات النمو مقارنة بهؤلاء الاطفال وكما ان هذا العلاج وبقية البرامج التاهيلية تنمي مهارات النمو كافة. ويعزز اكتساب المهارات في وقت مبكر عن طريق التركيز على نقاط القوة للطفل وتعزيز نقاط الضعف في كل النواحي ولتدور وقائي تنموي يتمثل بمساعدة الطفل على اكتساب انماط سلوكية مقبولة في المجتمع والمدى واكتساب مهارة متنوعة للعيش مع صعوبات الحياة اليومية وتطوير مفهوم ايجابي عن ذاته وفهم مشاعر ومشاعر الاخرين وتطوير اتجاهات ايجابية نحو التعلم وكذلك هذا البرنامج يفيد الوالدين عن طريق دعمهم وتشجيعهم وتوفير المعلومات والبرامج تدرب لهم ويددهم على التعامل مع اطفالهم ومع البرنامج وكيفية تشجيع الطفل من خلال اللعب بالعب تهيئية وادوار التمثيل ولا يحتاج الى اللعب غالية وانما ادوات متوفرة في المنزل او للعب الاطفال الاعتيادية، وحضنة التقرب منه والتركيز على النظر في عينه والابتسام في وجهه واعطاء المزيد من المحبة، والتكلم والغناء معه وقراءة الكتب والقصص وترديد الكلمات امامه بشكل مرح وعرض عليه الصور العائلية ودفعه لخوض التجارب الاجتماعية مع الاطفال الاخرين والابتعاد عن التدريس الرسمي والمبالغة في التعليم العلمى البحت قد يتسبب في خسارة اهتمامه بالتعليم والمعرفة حيث ان استعمال الالعب التخييلية والتمثيل العفوي التلقائي اساس قوى لتحبيب الطفل في سنوات عمرة الاولى في التعليم والتدريس

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 17 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)





## أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي

بقلم: د. صباح حسن فرحان

اختصاص التعلم الحركي - الكرة الطائرة

المقالة (9)

تعتبر الوسائل التعليمية من أهم المبادئ الأساسية في إيصال المعلومات إلى المتعلمين ومساعدة العملية التعليمية وإن استخدامها يؤدي إلى وضوح شكل الأداء وتساعد المتعلم على فهم الحركة المراد تعلمها وتقليل الوقت للتعلم. وتندرج تسمية الوسائل التعليمية إلى أسماء متعددة منها: وسائل إيضاح، الوسائل السمعية، الوسائل البصرية، الوسائل التعليمية، وأحدث تسمية لها هي (تكنولوجيا التعليم) التي تعني علم تطبيق المعرفة في الأغراض العلمية وبطريقة منظمة، وإن استخدام الوسائل التعليمية يساعد على فهم الحركات وتربطها مع بعضها وينمي لدى المتعلم كيفية تنظيم أفكاره في المواقف التعليمي أو الحياتية وتساعد أيضاً في كيفية حل مشكلاته بصورة تدريجية وتكسبه مهارات مثل الانتباه وتركيز فكره باتجاه الوسيلة التعليمية وتعرف الوسائل التعليمية بأنها استخدام جملة من الوسائط التعليمية مثل الصوت والصور أو فيلم فيديو بصورة مدمجة متكاملة من أجل تحقيق الفاعلية من عملية التدريس والتعليم المبدول.

وأكدت العديد من الدراسات أهمية الوسائل التعليمية المساعدة في ظل العصر التقني الحديث فأصبحت تعتمد بشكل كبير على أدوات حديثة تستخدم في إعداد برامج ومناهج تعليمية بأساليب حديثة. أن استخدام الوسائل التعليمية يزيد من فاعلية الأسلوب التدريسي فضلاً على أنها تعمل على جذب انتباه المتعلمين وتشويقهم وجعل التعليم أبقى أثراً وكذلك تحفز المتعلمين وتزيد من نشاطهم وتفاعلهم وتجعل الموقف التدريسي (الدرس) أكثر حيوية. وإن استخدام الوسائل البصرية والسمعية خير عون للمتعلم حيث تكمن أهميتها لجميع المراحل العمرية مع اختلاف الطرائق والوسائل على تطوير مقدرة الملاحظة وتحليل المعلومات لدى المتعلمين ومساعدتهم في كسب المعلومات. ومن خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والبحوث والمصادر والدراسات وجد أن للوسائل التعليمية تأثيراً إيجابياً في سرعة تعلم المهارات الأساسية في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية من خلال تبسيط عملية التعلم ومكانية متابعها أجزائها وتسهيل أداء المهارات، فضلاً عن كونها عامل إثارة بين الطلاب، وكذلك استخدامها يقوي الثقة بالنفس والاطمئنان وتعمل على تشويقهم في تعلم المهارة وتعمل على تقليل حاجز الخوف الذي يتولد أثناء تعلم المهارة التي يوجد بها نوع من الصعوبة. أهمية الوسائل التعليمية:

تساعد المتعلمين على الربط بين المعلومات من حيث عرضها في أشكال متعددة من بينها النص الكتابي والرسومات والصور ولقطات الفيديو والمؤثرات الصوتية.

- تراعي مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين إذا يجد كل متعلم ما يناسبه من قدرته تعلم المعاني الصحيحة للعبارات والمفردات الغامضة والمجردة بأقل الأخطاء وأقصر وقت.
- تعمل على ربط الأجزاء ببعضها، والأجزاء بالكل.
- تساعد على نقل المهارات من صاحب المهارة إلى أكبر عدد ممكن من المتعلمين
- تحرر المتعلم من دوره التقليدي أي تجعله مشاركاً بعد أن كان مستمعاً وتنمي لديه روح الاعتماد على
- تساعد المعلم في مواقف الضعف من خلال استخدام الوسيلة المساعدة.
- تنمي شعور المتعلم بأهمية المعلومات والمعارف التي اكتسبها من خلال أكثر من حاسة مما يؤدي إلى
- اجتياز حاجز الخوف الذي قد يسيطر على المتعلم في الحركات الصعبة أو الخطرة.

دور الوسائل التعليمية في عملية التعلم:

- تقليل الجهد واختصار الوقت بين المعلم والمتعلم.
- الوسائل التعليمية تعلم بمزدها كالحالات التعليمية والسينما والتلفزيون والمعارض والمتاحف ولوحات العرض.
- الوسائل التعليمية تساعد على نقل المعرفة وتوضح الجوانب التعليمية
- الوسائل التعليمية تعزز المعلومات وتزيد من تركيز المتعلم وتضاعف استيعابه في الوحدات التعليمية.
- الوسائل التعليمية تقوّم معلومات المتعلم وتساعد في زيادة استيعابه للمادة العلمية.

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 18 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)





## رماية الاطباق ( رماية الحفرة المزدوجة ورماية الابراج

بقلم: مد ابراهيم خليل ابراهيم المحمدي

اختصاص القياس والتقويم / الرماية

المديريّة العامّة لتربيّة الانبار / قسم تربيّة القائم

المقالة (١٠)

هي احد فعاليات رماية الاهداف المتحركة الرئيسية التنافسية وتعتبر من الفعاليات الحديثة حيث اعتمدت في الاولمبياد منذ عام ١٩٩٦ ( حتى عام ٢٠٠٨ كانت للرجال فقط) . ويطلق عليها رماية الحفرة المزدوجة. في كل محاولة يتم اطلاق هدفين في وقت واحد ولكن من زوايا مختلفة ويكون التوزيع بين الاجهزة الثلاثة من خلال برامج تحدد اثناء القرعة ولكل ميدان ، تبلغ سرعة الطبق (٨٠ كم / ساعة ) ( ٥٠ ميلا في الساعة) ، يتم استخدام اجهزة الاطباق ذات التسلسل (٧،٨،٩) الموجودة في محطة رقم (٣) الموجودة تحت سطح الأرض . يتضمن عدد المشاركين في السباق ( ٦ ) رماة خمسة منهم في كل محطة والسادس خلف الرامي رقم ( ١ ) ، وتتكون المسابقة الرسمية من ( ١٥٠ ) طبقاً للرجال في خمس جولات كل جولته ( ٣٠ ) طبقاً ، والسيدات (١٢٠ ) طبقاً في اربع جولات كل جولته ( ٣٠ ) طبقاً ، وتكمن الصعوبة في رماية الحفرة المزدوجة هو ان جميع الرماة يرمون على الاطباق التي تخرج من محطة المنتصف رقم ( ٢ ) إذ لن يكون الرامي في مواجهة الماكينات الا عندما يرمي من المحطة رقم ( ٣ ) فعند الرمي من المحطة رقم (١) ، تكون ماكينة المنتصف اقصى اليمين بينما عند الرمي من محطة ( ٤ ) ، ( ٥ ) تكون ماكينة المنتصف في اقصى اليسار بالنسبة إلى الرامي لذا لا بد ان يبني الرامي وقفته باعتبار ان هناك خطأ مستقيماً وهي بينه وبين علامة دليل المنتصف لماكينات الاطلاق .

رماية الابراج (Skeet Shooting)

تعني كلمة سكييت ( الرماية ) وهي كلمة مأخوذة من لغة الدول الاسكندنافية كونها من الدول المتصدرة في مما رسة هذا النوع من الرمي كما يطلق عليها رماية أطباق الأبراج ، وتعود هذه التسمية نسبة إلى الإطباق المستعملة أهدافاً ، التي تنطلق من أبراج مخصصة لها ، ويعد هذا النوع من الرمي من الأنواع التي تحظى بدرجة عالية من الإقبال الجماهيري في بعض الدول العربية واغلب دول العالم إذ يتم فيها إظهار قدرات الصيد ومهارة التصويب على هدف متحرك ، ومما يزيد متعتها هو ظهور النتائج ووضوحها أمام الرامي والجماهير عندما يقوم الرامي بالتصويب على الهدف المتمثل بطبق مصنوع من مادة الفخار بألوان مختلفة يسهل رؤيتها عند خروجها من الأبراج المخصصة لها .

ويتخذ الرامي في رماية اطباق الابراج نوعين من الاستعداد أثناء الرمي أولهما وضع الاستعداد في مرحلة التهيؤ للرمي ، إذ يكون خمس البندقية عند عظمة الحوض أو فوقها ، ويمسك الرامي بها بكلتا اليدين . أما الوضع الثاني فهو وضع الرمي ويكون خمس البندقية في كتف الرامي ، وعند إصدار إشارة الإطلاق من الرامي يظهر الطبق خلال زمن لا يزيد عن (٢ثا) .

وبذلك فان الرامي يستخدم أداء حركي عند الرمي على طبق مفرد ويزداد الأداء تعقيداً عند الرمي على الهدف المزدوج حين خروج طبقين في اتجاهين متعاكسين .

السلاح والخبرة لرماية الابراج (Skeet Shooting) والحفرة المزدوجة (Double trap)

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 19 ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



- يستخدم في رمي الأبراج (Skeet Shooting) سلاح عيار (١٢) بماسوتين الواحدة فوق الأخرى ذات الزناد الواحد ويبلغ طول الماسورة (٢٨) انج وتكون مزودة بخواتم ذات اقطار مختلفة .
- اما في رمي الحضرة المزدوجة ( Double trap ) فيستخدم سلاح عيار (١٢) بماسوتين الواحدة فوق الأخرى ذات الزناد الواحد ويبلغ طول الماسورة (٣٠-٣٢) انج وتكون مزودة بخواتم ذات اقطار مختلفة .
- تستخدم ذخيرة حسب المواصفات الاتية :
  - وزن الخردق (٢٨) غرام .
  - نمرة (٧.٥ - ٩) .
  - قطر الخردق يتراوح بين (٢ - ٢.٥) ملم .
  - يكون سرعة الخردق عند الاطلاق (٤١٤) متر / ثانية ويقاس من خلال الجهاز .

#### اجهزة اطلاق الاطباق

- يتم اطلاق الاطباق من حضرة تحوي على ثلاث اجهزة اطلاق الاطباق تثبت على ثلاث مسارات وكما يلي :
- الماكينة الاولى (ماكينة رقم ٨) تكون في الوسط بحيث تطلق الطبق بزوايا صفر نحو الامام
  - الماكينة الثانية (ماكينة رقم ٧) تكون على اليسار وتطلق الطبق بزوايا لا تزيد عن ٤٥ درجة نحو اليسار .
  - الماكينة الثالثة (ماكينة رقم ٩) تكون على اليمين وتطلق الطبق بزوايا لا تزيد عن ٤٥ درجة نحو اليمين .
  - تكون سرعة الطبق (٨٠ كم / ساعة) .
  - يقوم منظمين البطولة في كل يوم وقبل بدء الجولات بتجهيز الميدان ومن ضمن هذه الاجراءات ضبط اتجاه الاطباق بواسطة اجهزة مساعدة وكما يلي :
  - تحدد ثلاث مربعات بارتفاع (٣) متر وتكون المسافة بين مربع الوسط وبين مربع الطرف (١.٨٠) متر .

مواصفات الاهداف (اطباق) رمي الحضرة المزدوجة (Double trap) و رمي الأبراج (Skeet Shooting) تستخدم اطباق مصنوعة من مادة خاصة قابلة للكسر عند إصابته ، بشرط أن يتحمل قوة دفع الماكينة له من دون أن يتعرض للكسر قبل الرمي عليه ، إذ يجب أن يسير الطبق مسار منتظم وثابت في الجو ، ويكون شكل الطبق دائري يبلغ قطره (١١٠ مم ± ١ مم) ، أما سمكه فيبلغ (٢٥ مم - ٢٦ مم) ووزنه (١٠٥ جم ± ٥ جم) .

أما لون الطبق فقد يكون كله اسود ، أو ابيض ، أو اصفر ، أو برتقالي ، أو تكون كل قبة طبق مطلية باللون الأبيض ، أو الأصفر ، أو البرتقالي ، أو يتم طلاء حلقة فقط حول القبة باللون الأبيض ، أو الأصفر ، أو البرتقالي ، ويتم تحديد اللون من الاتحاد الدولي للرمي عند وضع برنامج المباريات ، ويرتبط اختيار اللون باتجاه الرمي فيجب أن يكون مميزاً عنها ، أما في السباقات النهائية فيجب استخدام اطباق تتوهج عند الإصابة لاحتوائها على البودرة الملونة ومطابقتها المواصفات نص

