

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الاللكترونية 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](tel:009647711030133)
[009647703200542](tel: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 و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري



د. خالد اسود لاويخ
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رحيم حلو
رئيس التحرير



أ.د وسام الشخيلي
المشرف العام



د. حيدر الفضلي
عضواً



د. محمد عاصم غازي
مقرر المجلة



د/بهجت ابو طامع
عضواً



د. فراس عجيل
عضواً



د. نور حاتم
عضواً



د. سلام الكراوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمتا راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د. بشار عبد التظيف هاتف
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد
عضواً



د. دبداء طارق عبد الواحد
عضواً



د. سناريا جبار محمود
عضواً

هيئة تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٣ ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات و الابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداود

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتورة /امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/احمد بوسكره

العراق

الدكتورة / كريمة الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٤ ~

Email: info@arabacademics.org



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.د. رحيم حلو علي / جامعة ميسان / العراق
الوسائط الفائقة في التدريس	م.د. رنا محمد مطير الجبوري
الإصابات التي لا تشمل الجهاز العضلي والعظمي	م.د. موسى عدنان موسى العاني
الحركة الكشفية	إ.واثق هودود عبيد
خفض التوتر عن طريق ممارسة الرياضة	م.د. نوال مهدي الطيار
تاريخ نشوء لعبة تنس الارضي	د.احمد خطار سعد
أهمية الرياضة في ظل جائحة كورونا كوفيد ١٩	م.د. ساهرة فليح محمد
رياضة الكروس فت CrossFit	م.م. دعاء حسين علي
التخطيط في الكرة الطائرة	د. محمد فاروق عبد الغفور
التعبئة الجسدية	م. م. احمد فخري يوسف جابر
الوسائل المساعدة وأهميتها في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م. آية هيثم خزل



كلمة العدد



أ.د رحيم حلو علي

استاذ دكتور بقسم علم النفس

الرياضي بكلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

بجامعة ميسان

كثيرة هي المواقع التي تختص بالأنشطة الرياضية لما تشهده من كسب جماهيري متنوع وفاعل ، فالإعلام الرياضي بكل مكوناته ومشاريعه يسهم في نمو الكثير من اقتصاديات الدول بوصفه جزءاً من الترويج الدعاوي، وعند التصفح لهذه المواقع بغض النظر عما هو منشور لابد لنا اتباع خطط منهجية في القراءة والتعلم الصحيح لبناء جيل متطور قادر على استيعاب ما يدور من تقنيات الميديا التي تعد من أخطر واسرع خطوط الاتصال المؤثرة في عالمنا اليوم ان المتتبع الحاذق يجد في سلتنا المتنوعة وخاصة في مجلتنا التي تعد منعطفاً رياضياً أكاديمياً مختصاً فضلاً عن ذلك فهي منبر اعلامي مهم يسلط الضوء على طبيعت الأنشطة في العالم العربي لنقلها الى القارئ العالمي ليطلع عليها بشكل دقيق على جميع انواع هذه الأنشطة كما ان اهمية هذ المجلة تكمن في كونها من المجلات العلمية الرصينة مما يؤكد على سعة الافق المعرفي والعلمي للقائمين عليها واكاد اجزم ان الرؤى التي يسكبها العاملون في هذه المجلة هي تنحو منحى علمي ومعرفي كبيرين تكاد تنافس اهم المجلات

العالمية وذلك لما نشهده من تنافس حر شريف في تسابق كتابها في صياغة مقالاتهم وبحوثهم العلمية التي تنطلق في بوارج افكارهم وتجاربهم التي صقلها عامل الزمن ، ومن هنا لا بد لنا من الاشادة بالجهد المبذول من قبل مفكري ومؤسسي هذه المجلة لتتبع ما يحدث في الساحة الرياضية عربياً وعالمياً وصياغتها بأحرف من نور لتضيء ابجديات عالم الرياضة وتطورها الذي يسابق الزمن كعجلة اخرى من عجلات التقدم فليس من السهل ان تقدم مشروعا متكاملا بكل عناصره بل من الصعب ديمومة هذا المشروع والحفاظ على منجزاته التي ستكون يوما ما مبحثا تقويما لمادة ما او دراسة في تخصص رياضي بلا شك ان هذا المنجز سيكون متحفا رياضيا خالدا وبوابتا لمنهجيات متنوعة ستلقي بظلالها الوارفة على باحة العلم والمعرفة المفتوحة في شتى الدراسات الأكاديمية المتطورة وهي دعوة مفتوحة للزملاء الاساتذة الاكاديميين ومختصي عالم الرياضة لفتح قرائنهم المنهجية لكتابات البحث والمقال والدراسة التي تصب في عالم الرياضة ورعاية المواهب الرياضية التي تعد عمادا للمستقبل والكشف عن عوامل ومهنيات الميديا والتكنولوجيا المتطورة وصلها وصهرها لبناء جيل وطاقات صحيحة تنتظر منا المزيد .

أ.د رحيم حلو علي /رئيس تحرير المجلة



الوسائط الفائقة في التدريس



المقال
رقم (١)

الوسائط الفائقة في
التدريس

م. د. رنا محمد مطر الجبوري
وزارة التربية / مديرية تربية
واسط

شهد العالم تطوراً تكنولوجياً واسعاً ولم تكن التربية والتعليم بمنأى عن هذا التطور حيث استخدمه التربويون في تحسين عمليات التعلم والتعليم، وتحسين جودة المخرجات التعليمية من خلال استخدام الوسائط التكنولوجية بشتى أنواعها، وبما يتناسب مع تحقيق الأهداف التعليمية.

يُعد اعتماد أي نظام تعليمي على تكنولوجيا التعليم ضرورة من الضرورات لضمان نجاح تلك النظم وجزءاً لا يتجزأ في بنية منظومتها، ويحاول الكثير من التربويين الاستفادة مما تقدمه التكنولوجيا من إمكانيات عريضة ومتعددة بهدف تطوير عمليتي التعليم والتعلم ورفع كفاءة الأداء.

وتعد الوسائط الفائقة (Hypermedia) ظاهرة تقنية جديدة في مجال التعليم والتعلم توفر للمتعلم الاندماج التدريجي مع مدخلات الوسائط التعليمية من خلال الحاسبات الآلية، كما أنها تزود المتعلم بمناخ تربوي تعليمي تتوفر فيه الوسائط

التعليمية المتعددة في وحدة متكاملة لأشكال المعلومات والبيانات المستقطعة والمنتقاة من مصادر عدة لتكون في نسق نظامي واحد، وحتى نتمكن من تخريج جيل من المعلمين القادرين على توظيف تقنية المعلومات في التعليم، فإنه يجب أن نبدأ من طلاب كلية بتشجيعهم على إنتاج وتصميم وتوظيف الوسائط الفائقة التداخل في التعليم وذلك بتوفير برامج الوسائط الفائقة التداخل الجيدة داخل قاعات الدراسة - تصميم وإنتاج أعضاء هيئة التدريس للوسائط الفائقة التداخل في التعليم، وذلك بمساعدة الطلاب في جميع مراحل التصميم والإنتاج - استخدام أعضاء هيئة التدريس للوسائط عند تدريسهم للطلاب، تشجيع الإدارة التعليمية لأعضاء هيئة التدريس على المبادأة، ودفع طلابهم وتشجيعهم لاستخدامها، علماً بأنه ليس من الضرورة أن تكون كل محاولات إنتاج وتوظيف الوسائط أكثر نجاحاً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

Email: info@arabacademics.org



من الأنشطة التعليمية الأخرى ، بل يكفي أن تحقق أهدافها التعليمية، وأن تساعد على تحفيز الطلاب ودفعهم للتعلم أكثر توفير أجهزة وأدوات إنتاج الوسائط فائقة التداخل بمعامل الحاسوب وكذلك توفير برامج التأليف اللازمة لتصميم وإنتاج الوسائط فائقة التداخل تدريب أخصائي تقنية التعليم والفنيين بمعامل الحاسوب ومركز تقنية التعليم على مستحدثات تصميم وإنتاج الوسائط فائقة التداخل تشجيع الطلاب على تصميم وإنتاج الوسائط فائقة التداخل واستخدامها في فترة التدريب الميداني مع الطلاب وتخصيص جزء من الدرجة لتقييم الطالب .

نظراً للخصائص والمميزات الواسعة التي تتميز بها الوسائط الفائقة، فإنه يمكن استخدامها في المجال التربوي والتعليمي بما يسهم في خدمة هذا المجال، ومن استخداماتها.. تنظيم المواد التعليمية لشرح وتفسير الدروس التعلم التفاعلي وتطوير أداء الطالب تدعو الاتجاهات الحديثة في التعليم إلى أن يكون للمتعلم دور فعال ونشط في تعلمه، ويمكن للوسائط الفائقة أن تعطي دوراً نشطاً وفعالاً للمتعلم نظراً لمرونتها في التعامل معه، والسير فيها بأي شكل يتناسب مع طريقة تفكيره، مما يعمل على تطوير أداء التلميذ إلى الأفضل، تنمية تفكير التلاميذ بإعداد المعلم والمتعلم يعد استخدام الوسائط الفائقة من الأساليب الحديثة في التعليم، لذلك فإن استخدامها في إعداد المعلم والمتعلم يجعل المعلم قادراً على استخدامها أثناء الخدمة لتحسين أدائه التدريسي، كما أن جميع الدراسات التي تستخدم الوسائط الفائقة في التعليم تعد المتعلم لاستخدام الوسائط الفائقة في التعلم، ويمكن استخدام الوسائط الفائقة لتدريب المتعلمين على حل المسائل الرياضية، تنمية اتجاهات المتعلمين عند استخدام أساليب جديدة في التعليم

تسهل أنظمة الوسائط الفائقة في تحقيق العديد من أهداف التعلم، ومن ثم يمكن أن تساهم في تكوين هذه القيم التربوية اكتساب المعارف والمفاهيم التي يتطلب استيعابها قدرة على التفكير المجرد مما تحويه من توازن بين ما يقدمه البرنامج، وتنمية بعض المهارات لدى المتعلم وتحسين اتجاهاته نحو استخدامه لأنظمة الحاسوب في المواقف التعليمية وتوجيه المتعلم وتحفزه نحو التعلم الفردي ليكون له دوره الفعال وتيسير عملية التعلم السمعي ومساعدة المتعلم على فهم الهيكل البنائي لأنواع المعارف وتساعد المتعلم على الخوض في تصميم وتطوير المقررات التعليمية ويعد استخدام الوسائط الفائقة ذا فعالية كبيرة في ربط خطط التلاميذ العلمية وتحقيق الأهداف التعليمية .



الإصابات التي لا تشمل الجهاز العضلي والعظمي

إصابات العين

تتميز العين ببعض المميزات التشريحية التي تمنعها من الإصابة بصورة سهلة وهي :

❖ كونها مفتوحة في اتجاه أمامي فقط .

❖ يوجد تحت كرة العين نسيج دهني إسفنجي يعمل على امتصاص الصدمات .

❖ حركة الرأس بسرعة .

❖ حركة العين بسرعة .

❖ حركة الجفن بسرعة .

أولاً / كدمة العين :

تحدث نتيجة ضربة مباشرة على العين مما يؤدي إلى حدوث نزف حول محجر العين ، ولكون الجلد حول العين رقيق وسهل الحركة فيبدأ بالتورم بشكل سريع وكذلك يتلون باللون الأحمر عند بدء الإصابة بعدها يتحول إلى اللون الأسود بعد ساعات وهذا ما يسمى (BLACK EYE) ونادراً ما تصاب العين بجذاتها ولكن قد يحدث تهيج في غشاء العين الأمامي مما يؤدي إلى إحمراره وزيادة كمية الدم المفروزة من تلك العين مع وجود حساسية للضوء .

العلاج :

- (١) إراحة أو إخراج اللاعب من الملعب .
- (٢) وضع كمادات ماء بارد على المنطقة المصابة .
- (٣) استخدام بعض القطرات المعقمة لمنع إلتهاب الأغشية .
- (٤) لبس النظارات السوداء لمنع دخول أشعة ضياء الشمس إلى العين .
- (٥) بعد مرور يومين إلى ثلاثة أيام يخف التورم والتلون وترجع العين إلى حالتها الطبيعية .

ثانياً / دخول جسم غريب إلى العين

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

Email: info@arabacademics.org



www.arabacademics.org

المقال
رقم (٢)

الإصابات التي لا
تشمل الجهاز العضلي
والعظمي

د. موسى عدنان موسى
العاني
إختصاص طرائق تدريس
الكرة الطائرة
المديريّة العامّة لتربيّة
الانبار / قسم تربيّة قضاء
عنه

ويكون في أحد المواضع الثلاثة :

١- الجفن العلوي . ٢- غشاء العين الأمامي . ٣- الجفن السفلي .

ويقصد بالجسم الغريب حبة الرمل أو قطعة معدنية طائرة أو أي جسم غريب آخر.

الأعراض والعلامات :

❖ زيادة إفراز الدمع .

❖ الشعور بحرقته في منطقة الجسم الغريب والرغبة بفرك المنطقة .

❖ إحمرار منطقة الجسم الغريب .

❖ إذا كان الجسم الغريب واقفاً أمام البؤبؤ فسوف يحدث تشوه في الرؤية وقد يرى الأشياء مزدوجة أو يضطر إلى

النظر إلى أحد الإتجاهات لرؤية شخص أمامه مباشرة .

العلاج :

إذا كان الجسم الغريب في الجفن العلوي لدينا ثلاث حالات لإخراج الجسم :

١ . زحلقته الجفن العلوي على الجفن السفلي أي نسحب الجفن العلوي إلى الأسفل وإلى الأمام ثم نضغط عليه ليلاصق

الجفن السفلي وتركه للرجوع إلى مكانه الأصلي مما يؤدي إلى مسح الجفن من الداخل وإخراج الجسم الغريب .

٢ . استخدام عود من الثقاب ووضعها بصورة فنية أعلى الجفن ثم ينقلب الجفن ومن ثم نقوم بإستخراج الجسم

الغريب بوساطة قطعة من الشاش أو القطن المبلل . وإذا كان الجسم واقفاً أمام العين فنستخدم الجفن (مثل

كاست) أي تملأ بماء معقم معتدل البرودة ثم نقوم بغمر العين داخل الجفن .

٣ . إذا كان الجسم الغريب في الجفن السفلي فنقوم بسحب الجفن إلى الأسفل ثم نستخدم قطعة من الشاش أو القطن

لإستخراج الجسم .

وفي الحالات الثلاث وبعد إستخراج الجسم الغريب نقوم بإستخدام قطرات معقمة ومرطبة للعين لأن المصاب قد

يشعر بحرقته شديدة وكأنه لم يحدث تغيير في حالته (كأن الجسم الغريب باق) .

إصابات الأنف :

النزف : ويقصد به نزف الأنف ويحدث عادة من جدار الأنف (حاجز الأنف) لوجود وريد كبير نسبياً وسطحي يتأثر

بسرعة نتيجة عوامل عديدة منها ما يلي : ارتفاع حرارة الجو ، ارتفاع حرارة الجسم ، ارتفاع ضغط الدم ، اللعب بفتحات

الأنف وصدمة مباشرة إلى الأنف .

ويكون النزف على نوعين :



١- نزع على شكل قطرات .

٢- نزع على شكل مستمر وقوي.

إذ يختلف العلاج في كلتا الحالتين .

إذا كان النزف بسيطاً أو قطرات العلاج فيتم إجراء الآتي :

١- إرجاع الرأس إلى الخلف مثل الإستلقاء على السرير .

٢- الضغط على المنطقة بالإصبع أولاً ثم وضع قطعة من القطن مبللة بدهن يستخدم لعلاج العين ثم تترك (الفتيلة) لمدة ٢٤ ساعة بعدها يمكن إزالتها بسهولة ويتوقف النزف .

أما إذا كان النزف شديداً فالعلاج يكون كما يأتي :

حني الرأس إلى الأمام للتخلص من الإختناق ودخول الدم إلى العنجرة ثم نضغط على منطقة النزف باليد لحين الحصول على قطن مبللة بمادة الإدينالين الذي يؤدي إلى تقلص شديد في الأوعية الدموية في المنطقة، وتبقى الفتيلة لمدة ٢٤ ساعة ثم نعمل على رفعها فإذا حدث واستمر النزف نعمل على كي المنطقة والغاية منه حرق الوريد بواسطة الكهرياء مما يعمل على تخثر الدم وكذلك إنسداد الوريد بالكامل.

كسور الأنف :

تحدث نتيجة الضربة المباشرة على الأنف وبقوة مما يؤدي إلى كسر أحد العظمين أو الإثنين معاً.

الأعراض :

بعد الضربة المباشرة يحدث نزف شديد في فتحة الأنف مع تورم في فتحة الأنف وتشوه الأنف ثم تلون المنطقة باللون الأحمر ثم باللون الأزرق ويشعر المصاب بانسداد فتحتي الأنف نتيجة بروز العظام والأنسجة وتورمها داخل فتحتي الأنف وعند فحص الأنف ومحاولة تحريك العظمين نشعر بوجود صوت العظام المكسورة.

العلاج : يتكون العلاج من قسمين :

الإسعاف الأولي ويشمل إيقاف النزف وإخراج اللاعب من الملعب مع وضع كمادات باردة على الجبهة والأنف ثم إرسال المصاب إلى المستشفى للعلاج وفي المستشفى تؤخذ أشعة شعاعية للمنطقة للتأكد من وجود الكسر . إذ يتم إرجاع الكسر بعد التشخيص بوساطة الفورسيبس (FOR CEPS).

إصابات البطن

(١) إصابات الفتق/ يتكون الجهاز الهضمي من الأنابيب الهاضمة ومن جدار البطن الذي يتكون من سبعة طبقات وهي : ثلاث طبقات عضلية وبعدها طبقة دهنية مع أنسجة رابطة ثم طبقتين غشائيتين وأخيراً غشاء بريتون، وعند حدوث أي ضعف في جدار البطن نتيجة الضغط الزائد كما في عملية حمل الأثقال أو القفز من مكان مرتفع عندئذ



تندفع الأحشاء الداخلية خلال منطقة الضعف دافعة أمامها غشاء البريتون فقط وتخرج إلى الخارج دافعة الجلد أمامها وتخرج عن طريق ممرات الأوعية الدموية. وعلى ذلك يمكن تصنيف الفتق إلى صنفين أساسيين:

(١) الفتق المباشر: هو الذي يدفع جدار البطن أمامه مباشرة.

(٢) الفتق غير المباشر: هو الذي يخرج من فتحات الأوعية الدموية والأعصاب.

العلاج / إجراء عملية ترميم لمنطقة خروج الأحشاء سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة.

إصابات الطحال والكبد

وتحدث نتيجة ضربة مباشرة أو غير مباشرة.

الأعراض والعلامات / ألم شديد في منطقة الإصابة تبدأ بعدها البطن بالانتفاخ نتيجة النزف الداخلي وتظهر علامات النزف الداخلي مثل إصفرار وشحوب الوجه ، سرعة وصعوبة التنفس ، انخفاض ضغط الدم ، سرعة النبض وعدم التركيز والإغماء.

العلاج / في حالة الطحال يستأصل أما في حالة الكبد يستأصل الجزء المتشم ويخيط الباقي طبقة الأغشية فوق منطقة الجرح أما بالنسبة للكلى فتخيط.

إصابات الفم

تعد من الإصابات الشائعة عند الرياضيين ويحدث نتيجة ضربة قوية مباشرة على الفك مما قد يحدث نزف في الأنسجة الرخوة للفم .

إسعافه/

(١) ميل المصاب جانب الإصابة .

(٢) التخلص من النزف الدموي المتجمع بالفم ببيصقه.

(٣) تضميد مكان الإصابة .

(٤) لا يجوز تناول المشروبات الساخنة عند الإصابة.



خفض التوتر عن طريق ممارسة الرياضة



المقال
رقم (٢)

خفض التوتر عن
طريق ممارسة
الرياضة

أ.م.د نوال مهدي الطيار/
مديرة شعبتي الإرشاد
والتوجيه التربوي في رئاسة
الجامعة المستنصرية

من اجل خفض القلق والتوتر هي تنشيط عضلات جسمنا لكي نشعر بالنشاط والحيوية ، وللنشاط البدني الكثير من الاثار الحميدة على اجسامنا وصحتنا ، لذا تؤدي ممارسة التمارين الرياضية الى تحسين الحالة النفسية والمزاجية للانسان والحد من التوتر والشعور بالقلق ، عندما يشعر الانسان بالخوف والقلق فان الجهاز العصبي لدى الانسان يخضع للتغيير الذي يؤثر تأثيراً مباشراً على الوظائف المختلفة في الجسم ، من بين أمور اخرى يحدث تقلص في العضلات وان من احدى الطرق لتخفيف هذا التوتر النفسي هو ان هذه العملية تحدث في اتجاه معاكس وهو تفعيل عضلات الجسم والتأثير بذلك على الجهاز العصبي ومن خلال توحيد العضلات

نتحرر من التوتر، لذا يقوم النشاط البدني بمنحنا نتائج سريعة ومذهلة وموثوق بها لتخفيض التوتر وتحسين الحالة المزاجية والنفسية للإنسان ، ويعتبر كل نوع من الحركات مسهم في تفعيل جهاز الهيكل العظمي والعضلات وان خفض التوتر يساعد على منع الشعور بالتعب وتصلب الجسم الناجم عن التوتر والقلق عن طريق القيام بالتمارين الرياضية البسيطة التي بدورها تؤدي الى شعور لطيف ومرح ، لذلك نوصي بتخصيص بضع الدقائق يومياً للتخلص من توتر الجسم. وكل ما نحتاج اليه هو التركيز على انفسنا والعمل على تحرير كل جزء من اجسامنا من الضغط والتوتر

شيئافشيئاً،

ويسبب حياة الانسان اليومية التي تكون مليئة بلحظات التوتر والقلق والتي بدورها تؤدي الى توتر الجسم وبسبب تراكمات هذه التوترات المستمرة يؤدي الى الاصابة بالألم البدني وحتى اسوء من ذلك ، لان القلق والضغط النفسي من الاسباب الاساسية للعديد من الامراض المختلفة من المهم جداً العثور على وسيلة للتخلص من توتر الجسم المتراكم ، وهذا لا يكون الا عن طريق ممارسة الرياضة



رياضة الكروس فت CrossFit

انتشرت مؤخراً رياضة الكروس فيت CrossFit وحرصت العديد من السيدات على ممارستها بشكل مستمر.

حرص عدد كبير من الصالات الرياضية بضمها لقاموس **التمارين الرياضية** الهامة التي أصبح يمارسها الكثيرون ، كما ينصح المدربين المختصين بممارسة رياضة الكروس فيت CrossFit وذلك لما فيها من فوائد عديدة ومميزات اذ تختلف عن أي رياضة أخرى. مخترعة رياضة الكروس فيت هي جريج جلاسمان Greg Glassman لاعبة الجمباز الأمريكية وصديقتها لورين جيناي Lauren Jenai عام ٢٠٠٠. يرجع اسم كروس فيت CrossFit لشركة رياضية تأسست عام ١٩٩٦ ومع ذلك انتشرت هذه الرياضة انتشاراً واسعاً في عام ٢٠٠٧. بدأ الكثيرون في ممارستها بشكل يومي.

كيف يمكن ممارسة رياضة الكروس فيت CrossFit ؟

تبدأ أولاً بتمارين الإحماء ثم ينتقل المدرب لأبرز **التمارين** مثل **تمارين البطن**، **تمارين الجري**، **تمارين العقلية**، **تدريبات رفع الأثقال**، **تدريبات الأيروبيكس**، **تمارين الجمباز**، **تمارين التجديف**، **تمارين السويدي** وهذا بالإضافة لتمارين الـ Kettle Bell من الممكن أن تمارس تمارين الكروس فيت بدون الاعتماد على الأجهزة الرياضية ولكن حسب الحالة الصحية المناسبة لكل شخص وحسب رأي المدرب المتخصص. يمكن للشخص ممارسة تمارينه بمفرده او مع زملائه بشكل جماعي ويفضل بشكل جماعي لكي لتعزيز روح المنافسة بينهم. اذ تتم ممارسة رياضة الكروس فيت من خلال عدة خطوات بدايتها هو أن يقوم المدرب بمساعدة الشخص في اختيار التمارين الرياضية التي سوف يمارسها خلال جلستة التدريب اذ يمكن للشخص ان يختار ما بين خمسة تمارين أو ثلاثة فقط.

يقوم بممارسة هذه التمارين بالترتيب دون توقف او راحة طوال جلستة التدريب المحددة وعندما يصل الشخص لأعلى المستويات في جلسات التدريب ينتقل إلى المستويات المتقدمة أي يمارس المدرب ما يعرف بالأربع أوقات. هذا يعني أن يقوم الشخص بإختيار أربعة تمارين ليقوم بممارستها لعدد معين ولفترة محددة مثل ممارسة تمارين البطن خمس مرات ثم بعد ذلك تمارين نط الحبل خمس مرات ومن بعدها ممارسة تمرين الركض أو الجري لمدة عشر دقائق ثم تمارين الجمباز لعشر دقائق وهكذا.

- فوائد ممارسة رياضة الكروس فيت CrossFit

من أهم مزايا الكروس فيت هو دورها الفعال والقوي لإنقاص الوزن المكتسب وحرق الدهون المتراكمة كما تقوي اللياقة البدنية وتجعل الجسم أكثر رشاقة ومرونة وتساعد في بناء العضلات وتقوية العظام. تحفز أيضاً الجسم وتمنحه القوة والنشاط والحيوية بشكل كبير هذا بالإضافة لتحسين عملية التنفس وتوازن معدلات عمليات الشهيق والزفير. تكوّن الكتلات العضلية وتعمل على حماية الجسم من الإصابة بالأمراض الخطيرة بجانب أنها تقوم بمحاربة الملل والروتين أثناء ممارستها وذلك لأنها تتكون من العديد من التمارين المتنوعة التي تمارس في

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٤ ~

Email: info@arabacademics.org



المقال
رقم (٤)

رياضة الكروس فت
CrossFit

م.م دعاء حسين علي
التخصص: رماية/فلسفة
تدريب
مكان العمل: جامعة بغداد
/كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة للبنات

التعبئة الجسدية



المقال
رقم (٥)

التعبئة الجسدية

د. م. احمد فخري يوسف
جابر وزارة التربية مديرية
تربية بابل

انه التعبئة الجسدية صفة مميزة من مهام درس التربية الرياضية لكونها تركيبة أساسية من أجل تحسين العناصر المتنوعة في العمل البدني ووسيلة طبيعية ونشاط عقلي وبدني بدوره يعمل على رفع مستوى إنجازه وتأديته مهامه المختلفة في الحياة بشكل جيد.

• أهم عناصر التعبئة الجسدية هي :-

اولا :- الحجم :- هو المؤثر الكمي الذي يعبر عن كمية العمل الذي يتم خلال الدرس أو في قسم من أقسامه

ثانيا: - الشدة: - هي إعطاء فكرة عن كمية العمل في وحدة زمنية

إن النشاط الحركي للطالب في درس التربية البدنية له جوانب عاطفية لأن القيام في المهام الحركية المتنوعة ومساعدته الوسائل والطرق المختلفة أثناء ظروف متغيرة دائما يؤدي الى حالات عاطفية ايجابية جديدة فعند تغير نوع قوة المؤثرات والظرف الذي يجري فيها النشاط الحركي لا يظهر تعب اثناء التعبئة لممارسي هذا النشاط اضافة الى انه تم تمديد وقت التعبئة لا يسمح ظهور تعب عالي جدا.

إن التعبئة الجسدية في درس التربية الرياضية تحصل نتيجة استخدام التمارين البدنية التي تحتوي على مميزات زمانية ومكانية وإن المحتوى التعليمي لمستوى المدارس المختلفة يساعد المعلم على اختيار الوسائل الخاصة وتحديد كميات معينة حسب المهمة المطلوبة.

إن الطريقة المناسبة لقياس التعبئة الجسدية خلال وقت الدرس يتم عن طريق قياس النبض للطالب خلال أقسام الدرس ويرى الباحث أن التعبئة الجسدية هي عبارة عن درجة التأثير في القيام بالمهام المختلفة من خلال التمارين البدنية والأنشطة الحركية للطلبة

في درس التربية الرياضية يتم استخدام تمارين رياضية ذات مميزات فيزيولوجية مختلفة التمارين ذات الشدة العالية تتميز في شدة كثافة العمل على امتداد (٢٠ - ٣٠ ثا) مما يؤدي إلى رفع نبضات دقات القلب الى (١٨٠ - ٢٠٠) ضربة في الدقيقة اما التمارين ذات الشدة عن الحد الاقصى فهي تستمر لوقت اطول والوقت التي تحتاجه من اجل استعادة النبض لمستواه الطبيعي له علاقة في مستوى تدريب الطلبة وقوه عضلاتهم أن قيمة تعبئة الجسدية من خلال الدرس لها علاقة مع القدرات الفردية للطلاب وسنه وجنسه ودرجة الاستعداد والنمو البدني والحالة الصحية لديه.



ان مهام درس التربية الرياضية التي يمكن تحقيقها بمساعدة الوسائل والطرق المختلفة لها تأثير على الحجم و الفترات الزمنية للأنشطة الحركية فعندما يكون الدرس الاستكشاف فإن وقت النشاط الحركي يقل نظرا لوجود حاجة إلى الشرح والعرض واستخدام وسائل مختلفة من أجل التوضيح أثناء الدروس التي تؤدي الى تحسين الإمكانيات للطلب فأنها تحتاج الى وقت اطول من أجل تطبيق التمارين وخاصة للكبار لهذا تكون هناك تعبئة جسدية اكبر والتي يمكن الحصول عليها عن طريق تمارين أفضل وأكثر ملاءمة وكثافة من التمارين التي يقوم بها.

اين تعديل التعبئة الجسدية للطلبة شرط مهمة على المعلم القيام به عمليا وخاصة عندما يكون لديه هدف للحصول على معلومات عن كمية التعبئة في أوقات معينة في الدرس ويتم التعديل في ثلاث اتجاهات.

١. ان تقل قيمته اذا كانت عالية جدا

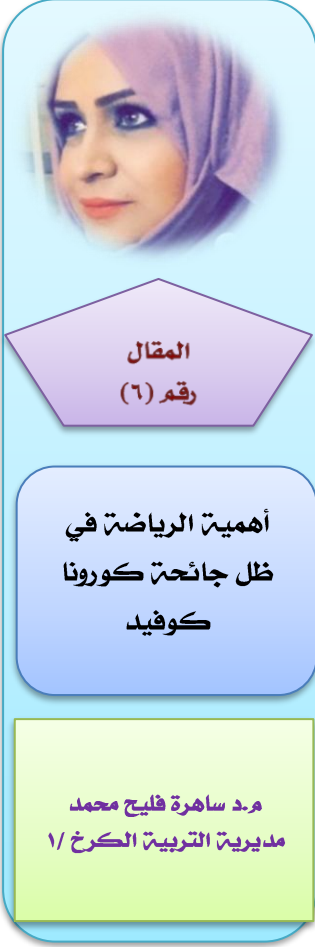
٢. أن يحافظ عليه إذا كان بمستوى إمكانيات الطلبة

٣. ان يرفض او يغير إذا كان دون المستوى المطلوب

ان طرق الحصول على معلومات آنية عن التعبئة الجسدية في الدرس تكون مختلفة فمن الممكن أن يقوم المدرس عن طريق المشاهدة للظواهر الخارجية للطلبة تقدير التعبئة الجسدية ولو بشكل تقريبي مثل احمرار الوجه والتعرق وسرعة التنفس وانخفاض مستوى النشاط لدى التلاميذ وعدم الرغبة للقيام في انشطه جديده نتيجة التعب ، اضافة الى ضعف الاهتمام بعمل الحركة بشكل جيد هناك طريقة أخرى لقياس التعبئة الجسدية بشكل فردي من قبل المدرس وهي بواسطة قياس النبض لدى بعض الطلبة لمدة (١٠) ثواني في نهاية وقت مناسب في الدرس بإشارة من المعلم في لحظة يحددها على ان يقوم الطالب فحص نبض هم بسرعة بدقه والحصول على معلومات من قبل المعلم يتم عن طريق تقديم الاسئلة إلى عدد من الطلبة ان هذه العملية تستمر لمدة (٢٠ - ٢٥) ثانية فقط وهذه تعطي المعلم إمكانية تقييم التعبئة الجسدية تقريبا وأن تتخذ الإجراءات لتعديلها في الدقائق اللاحقة في الدروس على ان يؤخذ بنظر الاعتبار وضع الطالب الحالي قبل كل شيء.



أهمية الرياضة في ظل جائحة كورونا كوفيد



المقال
رقم (٦)

أهمية الرياضة في
ظل جائحة كورونا
كوفيد

م.د ساهرة فليح محمد
مديرة التربية الكرخ /١

يشهد العالم بشكل عام والرياضة بشكل خاص تحولات كثيرة في مختلف الجوانب حيث اجبر الكثير من الرياضيين الى وضع أنفسهم مجبرين في البقاء داخل منازلهم نتيجة لتوقف الأنشطة الرياضية حول العالم جراء «جائحة كورونا» وتشي فيروس «كوفيد-١٩».

حيث ان هذا الوضع أصبح واقعاً جديداً، تحول فيه الكثير من الرياضيون من الملاعب والمساحات إلى العالم الذكي الافتراضي، حيث يمارسون فيه الرياضة داخل الغرف والمساحات المحدودة في منازلهم، متخذين من وسائل التواصل الاجتماعي والآنترنت وسيلة لاستعراض نشاطهم.

وقد أدى هذا التباعد الجباري على الرياضيين، على التعمق أكثر فاكثري «العالم الذكي الإلكتروني» لكونه الوسيلة الوحيدة المتاحة حالياً للتواصل بين اللاعب ومدربه أو مع زميله أو حتى مع جمهوره، وبالقدر نفسه، وفرض على كل منظومة الرياضة في العالم، التعامل من خلف الشاشات عبر التكنولوجيا الذكية، التي أضحت بين يوم وليلة، الحاضنة الأساسية للرياضيين في زمن «الكورونا» والحجر الصحي، لما توفره من بدائل مناسبة ل«عالم الواقع» بكل فعالياته من نشاط رياضي أو اجتماعات أو تواصل. ومن أهم الأنشطة التي يقوم بها الرياضي عبر العالم الذكي

تمارين عبر الإنترنت

ابتكار

- في ما يلي بعض الإرشادات إذا كنتم تبحثون عن طريقة فعالة لممارسة التمارين الرياضية في المنزل:
١. الالتزام بممارسة التمارين الخفيفة إلى معتدلة (٢٠-٤٥ دقيقة) ، حتى ثلاث مرات في الأسبوع.
 ٢. تجنب الاتصال الجسدي أثناء التمرين، مثل ممارسة الرياضات الجماعية، التي من المحتمل أن تعرضك للإلتقاط العدوى
 ٣. غسل وتعقيم المعدات قبل وبعد الاستخدام.
 ٤. إذا كنت تستخدم صالة رياضية ، ابحث عن صالة رياضية جيدة التهوية ومارس الرياضة بعيداً عن الآخرين
 ٥. تابع بعض الصفحات الرياضية أو بعض مشاهير الرياضة على وسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي قد يحفزك على القيام بالتمارين أو يعطيك أفكار تمارين جديدة للقيام بها بدورك
 ٦. تنزيل موسيقى حماسية، مما يجعلك محفزاً أكثر على الحركة
 ٧. تناول طعام صحي ولا تملئ وقت الفراغ لديك بالوجبات الخفيفة المضرة كالشيبس والمكسرات والبسكويت والحلويات...
 ٨. اشرب كمية كافية من المياه وخاصة عند قيامك بمجهود جسدي كبير

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٧ ~

Email: info@arabacademics.org



الحركة الكشفية

المقال
رقم (٧)

الحركة الكشفية

الاسم: واثق هود عبيد
عنوان العمل
المديريّة العامّة للتربية في
محافظة بابل

م / (الحركة الكشفية وفنونها) هي حركة شبابية ترويحية تطوعية غير سياسية عالمية، هدفها تنمية الشباب بدنياً وثقافياً. أسسها ووضع قواعدها اللورد بادن باول عام ١٩٠٧. تستخدم الحركة برنامج تعليمي يعتمد على النشاطات العملية في الهواء الطلق، من ذلك إقامة المخيمات، فنّ عمل الأخشاب، الألعاب المائيّة، السفر على الأقدام، التجوال، والألعاب الرياضية. خاصية الحركة المعترف بها هي زيّ سكاوت الرسمي، بهدف إخفاء كلّ اختلافات المقام الاجتماعي وتحقيق المساواة، مع وشاح الرقبة وقبعة الحملّة أو ملابس الريّيس. تتضمّن الشارة الموحّدة المتميّزة شعار الكشاف، بالإضافة إلى شارات الاستحقاق والرقع الأخرى.

تعريف الفنون الكشفية : كل عمل يميز الحركة عن سواها ويكون علي درجة عالية من الاتقان في تلبية احتياجات الفرد والجماعة في المجتمع ، ويجب ان يستجيبوا للعمل لحاجات الافراد حتي نكون قد حققنا اكثر من غرض مثل زوايا الطلايغ فعندما نرجع نجد مكان لكل حاجاتنا ومعداتنا . ومن اهم شروطها هو تلبية حاجت الافراد والجماعة وتنفيذ بدرجة عالية من الاتقان حتى تلقي عليها صفة المهارة. صفات العمل الفني او المهارة :

١_ ان تستجيب لحاجات الافراد فان تكون توّدي الي حاجت الافراد اي تلبّي حاجت نفسية للافراد او جسمية او روحية .
٢_ توّدي بدرجة اتقان عالية كيربط الحبال يجب ان يكون متقن حتي يكون شكلها جميل .
٣_ ان هذا الفن يعكس الذوق الجمالي .

٤_ اعمال الريادة يمكن فكها باسرع وقت وباقل جهد فاذا خسرت هذه المواد كالحبال المربوطة بطريقة غير صحيحة فلا بد من المحافظة علي المواد المستخدمة للاستفادة منها في مواقع اخرى .

٥_ الفن الكشفي السلبي هو الذي يتيح مشاركة اكبر عدد من اعضاء الفرقة .

٦_ ان توّدي الفنون الكشفية بواسطة الاشخاص الذين يتقنونها بمهارة ويعكس ضوء جماعي ويعكس حس اجتماعي للذين ادوه . * هناك ٦ مجالات اساسية حصدها التربية الكشفية

_ مجال التربية الكشفية _ مجال التربية الدينية _ المجال القومي _ المجال الصحي _ المجال الاجتماعي

_ المجال العقلي الهدف من استعمال هذه الفنون هي تعويد الكشاف علي عدة اشياء :-

١_ اختيار المكان الجيد حتي يظهر الصوت بطريقة مسموعة للجميع _ الوقفة الصحيحة _ صحة الاداء _ وجمال الصوت _ تعويد الكشاف علي حسن استخدام المواد الموجودة .

٢_ تعويد الكشاف علي اكتساب روح التعاون وروح المشاركة .

٤_ تعويد الكشاف علي التجربة والمحاولة والاصرار علي النجاح .

٥_ تعويد الكشاف علي الصبر ليحصل علي ربطة جيدة مثلا في الحبيكات .

٦_ ترتقي بمهارة الكشافين واكتساب صفة (وضع الفن المناسب في المكان المناسب) .

٧_ ترتقي بدرجة المهارة العملية لدي الافراد .

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





المقال
رقم (٨)

الوسائل المساعدة
وأهميتها في مجال
التربية البدنية
وعلوم الرياضة

د.م. آية هيثم خزعل / تعلم
حركي - كرة سلة
الجامعة المستنصرية /
كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

الوسائل المساعدة وأهميتها في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة

أن مفهوم الوسائل المساعدة قديماً بانها عمل خارجي ودخيل على العملية التعليمية والتعلم وحيث ان الوسائل المساعدة موجودة منذ القدم ولكن الانسان كان يستعملها من دون برمجة أو معرفة كافية، ثم تطورت بتطور الانسان نفسه وظهرت الحاجة لها في مجال التعلم للمدرس او المدرب لغرض انجاح العملية التعلم والتعليم.

وعرفت الوسائل المساعدة بانها مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تساعد المتعلم على الادراك وفهم محتوى المادة التعليمية وتعليمها واجادتها في أقل وقت وجهد ممكن.

حيث تعمل هذه الوسائل على مساعدة المتعلم من حيث تطبيق الفعاليات أو المهارات التعليمية العملية والنظرية وتعمل أيضا على نقل المعرفة وتثبيت الادراك الحسي وزيادة خبرات المتعلمين وتنمية مهاراتهم من خلال خلق جو مشوق ورغبة أكيدة نحو التعلم لتعطي مردودا إيجابيا للعملية التعليمية. وتوجد أنواع للوسائل المساعدة وهي:

١- الوسائل البصرية: يعتبر عنصر البصر أساسي في استلام المثيرات وتمثل كثير من الوسائل العرض المختلفة وهي (الصور، الفيديوهات، الرسوم، النماذج الخاص بالأداء ...) وغيرها.

٢- الوسائل السمعية: يعتبر عنصر مهم في تعين المثيرات المختلفة والتي تتطلب الاستجابة السريعة لها ومنها (سماع فيديو، توضيح أداء المهارة، عرض نموذج على برنامج بوربوينت) وغيرها.

٣- الوسائل سمعية بصرية: تعتمد على حاستي البصر والسمع معا لتوفير المثيرات المطلوب الاستجابة لها ومنها (أجهزة العرض الناطقة، جهاز صور المتحركة، فيديوات وتحليلات صوتية) وغيرها من الوسائل المساعدة.

وظهرت أهميتها بالنسبة للأكاديميين والمدربين سواء كانت سمعية أو بصرية، لأنها تسهل عملية نقل المادة للمتعلم وتزوده بالخبرة والمعرفة وبالتالي تؤدي الى تسريع التعلم للأداء وتطور الحركي للمهارة المراد تعليمها. وملخص هذا الامر أن الوسائل المساعدة تقوم بتسهيل عملية التعلم لدى المتعلم في اختصار الوقت والجهد ودقة التنفيذ والمساعدة على تركيز الادراك السليم للأداء المهارة، تسهم في تعزيز الثقة المتعلم بنفسه وعدم ظهور التعب بسرعه عليه وتزود روح المنافسة والتشويق بينهم وإدخال المرح والسرور لدى المتعلمين.



تاريخ نشوء لعبة تنس الارضي

المقال
رقم (٩)تاريخ نشوء لعبة تنس
الارضيدكتور احمد خطارسعد
دكتوراه طرائق تدريس
العاب مضرب
وزارة التربية - مديرية
العامّة لتربية كربلاء

يعتقد معظم المؤرخون أن لعبه التنس نشأت في فرنسا في القرن الثاني عشر وكانت في ذلك الوقت تلعب عن طريق رميها باليد دون استخدام المضرب حتى ان اتى القرن السادس عشر التي دخلت به المضارب في هذا القرن وبدأت اللعب تسمى كرة المضرب وكانت شعبيتها الاعظم في فرنسا وانكلترا على الرغم أن كانت هذه اللعبة محليه فقط وكان ل هنري الثامن من المحبين ل هذه اللعبة حيث تكاتف هو وزميله بييريرا مع اثنين من الاطباء المحليين وأسسوا نادي تنس الذي يعتبر الأول في العالم في منتجع ينجمتون في عام ١٨٤٤.

وفي عام ١٨٨١ نظمت بطوله أمريكا المفتوحة وتم وضع السيدات في نفس البطولة في عام ١٨٨٧ وأفتتحت بطوله أستراليا المفتوحة أيضاً في عام ١٩٠٥ وكانت أول بطوله في التنس في عام ١٨٧٧ وهي بطوله ومبيلدون وكانت تقام على اراضي ترابيه وعلى أراضي صلبه وقد بدأت بطوله كأس ديفيس للمنتخبات من عام ١٩٦٣ للرجال والسيدات. النظام الشامل الصادر في عام ١٩٢٤ من قبل الاتحاد الدولي للتنس ظل مستقراً بشكل

ملحوظ في السنوات الثمانين التي تلت ذلك، وكان هناك تغيير واحد رئيسي هو

إضافة نظام الشوط الفاصل الذي صممه جيمس فان ألن، وفي تلك السنّة نفسها

انسحبت لعبة كرة المضرب من دورة الألعاب الاولمبية عام ١٩٢٤ ولكنها عادت بعد ٦٠

عاما على ان يكون اللاعبين تحت ال ٢١ عاماً في عام ١٩٨٤، وكان الفضل لعودة كرة

المضرب للجهود التي بذلها رئيس الاتحاد الدولي للتنس فيليب شاتيرير، والأمين العام

للاتحاد الدولي للتنس ديفيد غراي ونائب رئيس الاتحاد الدولي للتنس بابلو ليونز، ودعم كبير من رئيس اللجنة

الاولمبية الدولية وقتها خوان انطونيو سامارانش ، وكان للنجاح الساحق لهذا الحدث آثار كبيرة، ف قررت اللجنة

الاولمبية الدولية إعادة التنس كرياضة رسمية في سيول في عام ١٩٨٨. كأس ديفيس وهي المسابقة سنوية بين

الفرق الوطنية للرجال، تقررت في العام ١٩٠٠، والمنافسة مماثلة للفرق الوطنية النسائية كانت في بطولته Fed

Cup، والتي أسسها الاتحاد الدولي للتنس في عام ١٩٦٣ للاحتفال بالذكرى ال ٥٠ ل تأسيس الاتحاد الدولي ل التنس

. في عام ١٩٢٦، أنشأ أول جولته كرة المضرب للمحترفين مع مجموعة من لاعبي التنس الأميركيين والفرنسيين الذي

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢٠ ~

Email: info@arabacademics.org

لعبوا مباريات أستعراضية ل أمتاع الجماهير، ومن أبرز هؤلاء اللاعبين وقتها كان الأمريكي فيني ريتشاردز والفرنسية سوزان لينغلين، التي تحولت للاعبة محترفة لكنها لم تستطع المنافسة في بطولات الهواة الرئيسية. وفي عام ١٩٦٨، الضغوط التجارية والشائعات بشأن بعض الهواة الذين اخذوا المال من تحت الطاولة أدت إلى التخلي عن هذا التمييز، وبذلك بدأ عهد البطولات المفتوحة، والتي يمكن ان ينافس بها جميع اللاعبين في جميع البطولات، وكان كبار اللاعبين بإمكانهم كسب عيشهم من التنس، مع بداية عهد البطولات المفتوحة إنشئت دائرة التنس المهنية الدولية وأيضاً العائدات الكبيرة من بيع حقوق البث التلفزيوني، بذلك شعبية التنس أنتشرت في جميع انحاء العالم، وأعتبرت هذه الرياضة من ذوي الطبقة العلوية والمتوسطة. في عام ١٩٥٤، أسس فان ألن رئيس الاتحاد الدولي للتنس قاعة للمشاهير وأيضاً أنشئ متحف غير قابل للربح المأدي في نيويورك - رود ايلاند وبناء يحتوي على مجموعة كبيرة من تذكارات التنس، فضلا عن قاعة للشهرة وتكريم أعضاء بارزين من لاعبي التنس في جميع أنحاء العالم، واستضافت كل عام بطولته في أرضية عشبية وحفلاً لتكريم اللاعبين الجدد الذين دخلوا قاعة المشاهير.

في عام ٢٠٠٤ نفذ الاتحاد الدولي للتنس خطة التصنيف الجديد لتشجيع المزيد من المشاركات في منافسات الزوجي، من خلال الجمع بين اثنين من التصنيف العالمي في الفردي والزوجي في فريق واحد، بطولات الشباب لا يوجد فيها جوائز مالية، إلا في دورات الفراند التي تعتبر البطولات الأهم والأكثر انتظاراً للشباب، الشباب بإمكانهم الاستفادة من الربح المادي في التنس في المستقبل، أو في بطولات التشانجر، حيث يتم تقسيم البطولات تصل إلى مختلف المستويات مع إمكانية كسب نقاط عديدة في التصنيف العالمي، والحصول على درجة الامتياز A. اللاعبين الشبان الطموحين بإمكانهم المشاركة مع منخبات بلأدهم عبر بطولات Junior Fed Cup and Davis Cup، لان النجاح في التنس يأتي مع البدء بممارسة اللعبة من سن مبكرة، لتسهيل عملية تعود صفار السن على اللعبة، تقريبا كل الدول قد وضعت منظومات التنمية المبتدئين، الشباب يطورون من أدأهم من خلال مجموعة من البطولات على جميع الارضيات، ل أستيعاب جميع المعايير المختلفة ل اللعبة، وبإمكان الموهوبين الصفار أيضا الحصول على الرعاية من الهيئات أو مؤسسات القطاع الخاص.





المقال
رقم (١٠)

التخطيط في الكرة
الطائرة

بقلم دكتور محمد فاروق
عبد الفزور
دكتوراه تدريب كرة طائرة
جامعة الاسكندرية
جمهورية مصر العربية

التخطيط في الكرة الطائرة

التخطيط بصورة عامة هو "عملية ذهنية بغرض الاستعداد أو العمل ما بطريقتا منظمته بمعنى التفكير قبل العمل، فهو ليس غاية حد ذاته ولكنه وسيلة لتحقيق هدف محدد"

ويعرف التخطيط بأنه "عملية إستراتيجية تعتمد علي الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية وامكانيات مادية والتي تمكن من تحقيق الهدف"

تعريف التخطيط الرياضي بأنه "عملية ذهنية لتقرير مقدا الإجراءات الضرورية لوضع خطة تدريب طويلة وقصيرة المدى لرفع مستوي الحالة التدريبية للفرد للوصول به إلي المستويات الرياضية العالية"، فهو عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشغيل حمل التدريب ومستوي اللاعبين دوراً رئيسياً علي مواسم السنة التدريبية كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني علي الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف ، حيث أنه تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة المراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية، والتي يجب أن يحققها الرياضيون .

التخطيط عملية شاقمة ممتدة زمنياً وعملياً في المستقبل، وتتضمن تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

التخطيط = تنبؤ + خطة

هي "تحديد للمطلوب تحقيقه من مستويات رياضية وتحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافة طرق الإعداد والامكانيات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الأهداف موزعة علي مدة معينة.

يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطور مستوي الاداء للاعب او الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة ؛ ان هناك هدف او اكثر يضعها المدرب ويسعى للوصول اليها بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف . فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي

يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول الى احسن مستوى من الاداء اثناء المباريات.

وفي الكرة الطائرة يلعب التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادئ العلمية دورا هاما واساسيا للوصول باللاعب الى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد (العام ،والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على احسن النتائج.

فأداء اللاعب الكرة الطائرة لايتوقف فقط على حالتها البدنية من حيث القوة ،القدرة ، السرعة، التحمل ، بل يعتمد ايضا على قدرته في اداء المهارات الاساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ، بالاضافة الى الخطط او طرق اللعب ، وايضا الناحية الترويوية والنفسية كالعزيمة ، وقوة الارادة ، والكفاح .



فعند التخطيط لعملية التدريب تنقسم السنة الى عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للاهداف والواحدت التي تسعى الى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها . فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق الى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الاعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج.

حديث أن الوصول للمستويات العالية ليس وليد الصدفة بل تعتمد على التدريب المستمر ولا بد ان يتدرج هذا الاستمرار في خطة طويلة المدى لتحقيق الهدف الموضوع ما بين ١٠ - ١٢ سنة تقريبا اذ تبدأ مع بداية اشتراك الرياضي الصغير في نشاطه المختار ويتم تخطيط العملية التدريبية على فترات زمنية محددة وهي التخطيط طويل المدى (متعدد السنوات) والتخطيط السنوي (للحاضر) والتخطيط العاجل (الفوري) (الوحدة التدريبية) .

وعملية الاعداد للحالة التدريبية للفرد للوصول الى أعلى المستويات الرياضية في التخطيط طويل المدى وهي البناء المتكامل لاعداد الناشء يتم تقسيم وتتابع يحقق تلك الوحدات على التخطيط للفترة ثم المرحلة واخيرا الوحدة التدريبية التي يختار الجرعات التدريبية المثالية التي تحتوى على الاحمال التدريبية بانواعها حسب الغرض المراد تحقيقه التي يبدأ في التنفيذ للعملية التدريبية.

ومن ذلك فان التخطيط للتدريب الرياضي يبدأ من التخطيط طويل المدى حتى تخطيط الوحدة التدريبية . اما التنفيذ للعملية التدريبية من الوحدة التدريبية للوصول الى تحقيق هدف وواجبات التخطيط طويل المدى . وتعتبر خطة التدريب طويل المدى هي الاساس لاعداد الناشء بوضع الاهداف وتتابع خطوات التنفيذ ويجب عدم محاولة تحقيقها كلها خلال شهور قليلة اذ يجب على المدرب مراعاة تجنب الوصول السريع بالناشء الصغير الى مستويات كبيرة .

