

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 وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايخ
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 طعمت راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د. بشار عبد النظيف هاتف
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد
عضواً



د. بدياء طارق عبد الواحد
عضواً



د. سناريا جبار محمود
عضواً

هيئة تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

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 الكويزور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.م.د نورحاتم الحداد/ العراق
الجدور الحرة	م.د فاطمة حميد كزار
فسيولوجيا المرأة والرياضة	م.م. أنوار عبد الهادي حمود الحميد اوي
استراتيجية التعليم والتعلم	م.د حسين نورعباس
التصرف المثالي للمدربين اتجاه الحكام في بطولات المباراة	أ.د عبد الهادي حميد مهدي التميمي
الصراع النفسي في المجال الرياضي	م.م خالد مرتضى شاهين التميمي
قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي	م. م سحر محمد سلمان
العادات الخاطئة اثناء ممارسة الانشطة البدنية داخل الصالات الرياضية في ظل الظروف انتشار جائحة كورونا	م.م حسام جمعة الربيعي
دور الرياضة في ضل جائحة كورونا (covid_19)	م.م شهد هيثم شيت
تصميم التدريس	م.د. سعد عامر اسماعيل
قواعد تنظيم البرامج التدريبيّة في المدارس التخصصية الرياضية	م.د. أمير سلمان مهدي



كلمة العدد



ا.م.د نورحاتم الحداد
جامعة بغداد / كلية
التربية البدنية وعلوم
الرياضة للبنات

تتشرف هيئة التحرير للعام الجديد ٢٠٢١ بإصدار العدد ٤٠ من مجلتنا ،
ولقد كان للصدى الطيب الذي تركه الاعداد

السابقة الأثر الأكبر والحافز في أن نكون أشد حرصاً على إصدار عددنا هذا
وبهمة فريق العمل في المجلة - ونتاجات الأساتذة الكرام، أن نخرج بالمجلة من
طابعها الروتيني إلى طابع أكثر جدية، وأعمق فكراً، يليق بمجلة ثقافية
شهرية.. فكان التغيير في الشكل، وفي المضمون واستقطاب مقالات الباحثين

من انحاء العالم ، لا شك أن هذه الخطوة تفرض علينا مزيداً من المسؤولية،

والالتزام، أمام قراننا وكتابنا. وهو الأمر الذي يزيدنا إصراراً وحرصاً على
المضي قدماً.

فجاء العدد حافلاً بمقالات خضعت للتقويم وأن هذا الجهد لم يكن ليرى

النور لولا حرص أعضاء هيئة التحرير وعملهم الدؤوب على إنجازه ووضعه بين

أيادي الباحثين

نسأل الله تعالى أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن ييسر لنا الاستمرار في

عملنا هذا ، فهو الموفق وهو المعين.

ا.م.د نور حاتم الحداد
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات





الجدور الحرة

م.د فاطمة حميد كزار /جامعة بغداد كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضية

المقالة رقم (١)

عند الحديث عن الجذور الحرة والتي هي ذرات او جزيئات كيميائية نشطة تعمل على التأثير في مكونات الخلية مثل غشائها او بروتيناتها وكذا الاحماض النووية (DNA) وان تواجد هكذا نشاط في الخلية يسبب لها اجهاد يدعى (الاجهاد التاكسدي) والذي يؤثر في التركيب الطبيعي للخلية ومكوناتها فيضرب الاداء الوظيفي الطبيعي للخلية وتكون النتيجة النهائية لهذا اصابة الفرد بعدد من الامراض مثل امراض القلب او السرطان او الخرف المبكر او الزهايمر او السكري وغيرها .

تلحق الجذور الحرة الضرر بالرياضيين وخاصة في حالات التدريب العالي او المتوسط الشدة والحجم الكبير ولمدة طويلة وفي كل الاحوال فان عمليات التدريب الرياضي يجب ان تستند الى التقويم الفسيولوجي المستمر وفي الحدود الامنة وان لا تعرض الرياضي الى تلف خلاياه نتيجة الاكسدة فكل خلية من خلايا الجسم تحتاج الى الاوكسجين الذي يتفاعل مع جزيئات الطعام المهضوم وينتج في الاخر ثاني اوكسيد الكاربون والماء والطاقة وخلال هذا التفاعل تخرج بعض الجزيئات الحرة وهي الكترولونات مضرة سائلة الشحنة تبدأ بالبحث عن ذرات معاكسة لها بالشحنة لتحدد معها وان لم تجد هذا الاتحاد فسوف تدمر خلايا الجسم ان كل خلية من خلايا جسم الانسان الذي يتكون من نحو تريليون خلية تعاني من حوالي (١٠٠٠٠) هجمة من الجذور الحرة في اليوم الواحد الذي يسبب الضرر والنقص بالمناعة (والتي قد تقلل من العمر الرياضي) مثل الارتفاع بضغط الدم الاوكسجيني والذي يعد احد الامراض الخطرة على حياة الانسان لانها تسبب تلف في بعض الانسجة فضلا عن انها تسبب قلة ورود الدم المؤكسد الى الانسجة وبالتالي موتها هذا ويجب على المدرب ان يكون ملما بطرائق التدريب الصحيح والبرامج التغذوية والتي تساعد الرياضي بالتخلص من الجذور الحرة وتبرز في مقدمة التغذية مضادات الاكسدة التي تمد الرياضي بالسوائل والطاقة .انواع الجذور الحرة

١. الجذور الاوكسجينية الحرة : تسبب الجذور الحرة الاوكسجين تاثير ضار في الخلية خاصة الدهون في الغشاء الخلوي والبروتينات التركيبية والانزيمات والاحماض النووية وعيوب الاخير (الاحماض النووية) انها تؤدي الى طفرات ينتج عنها موت الخلايا او امراض المناعة بسبب تفاعلات الجذور الحرة الاوكسجينية

٢. الجذور النيتروجينية الحرة : هي عبارة عن جذور حرة اساسية ولكنها تتاخر من حيث التكوين فهي تنتج بصيغة متناسب طرديا مع درجة التلف العضلي ومنها ١. اكسيد النترريك ٢. بيروكسي النترتيت.

٣. الجذور السموه الحرة : تتميز الدهون بانها اعلى المستويات اخنزالا من بين عناصر الجسم وبالتالي فهي عرضة اكثر من غيرها للتأكسد بشقوق الاوكسجين والنيتروجين خاصة الدهون الغير مشبعة .



٤. جذور السموم الحرة : مثل ١. دخان السكائر ٢. استنشاق الهواء ذو تركيز اكسجين الاعلى من الطبيعي
 3. السموم والادوية المؤكسدة ٤. الاشعة فوق البنفسجية للشمس ومن المصادر الصناعية ٥. ضربات
 الشمس والصدمات الحرارية ٦. الحروق والاحتراق ونواتج الاكسدة الفوقية للمواد الغذائية اثناء الطهي
 . تكوين الجذور الحرة اثناء التدريب

تتكون الجذور والاكسجينية الحرة في اثناء الاداء البدني من تفاعلات الاكسدة في السلسلة التنفسية ،
 اذ تمثل هذه الجذور من (٤-٥) % من الاوكسجين اثناء التنفس ، علاوة على ذلك فان التدريب البدني
 ينتج عن جذور حرة بوسائل اخرى منها تراكم حامض اللاكتيك الذي يحول الجذور والضعيفة نسبيا
 مثل سوبر اوكسيد الى جذور اخرى مثل جذر هيدروكسيد كما ينتج التفاعل الالتهابي المصاحب
 لتلف العضلات . كما ان التغيرات التي تحدث في ديناميكية الدم بعد انتهاء النشاط البدني واندفاع
 الدم بسرعة للأعضاء التي جاء منها (اعادة الارتواء) تؤدي تلك العملية الى تكوين الجذور الحرة
 الاكثر خطورة ، تعد ممارسة الجهد البدني ذات فائدة كبيرة للفرد بصورة عامة وللرياضي بصورة خاصة
 من خلال الانتظام في التدريب على العكس من الجهد البدني العشوائي سواء في عمليات الاستجابة او
 التكيف في انواع الجهد البدني الممارس الاوكسجيني ، بالرغم من التأثيرات الايجابية للانشطة
 الرياضية الا ان هنالك احتمالية وجود اثار سلبية للانشطة البدنية المكثفة والعنيفة من خلال
 عمليات الايض المصاحبة لهذه الانشطة مؤدية الى تكوين ما يسمى بالجذور الحرة مما يؤدي الى تدمير
 الخلايا والانسجة هذا فيما يخص الممارسين للانشطة البدنية بصورة عشوائية او بصورة غير مقننة
 فيكون الضرر اكبر بكثير اذ يمكن ان تؤدي الى زيادة الضرر الناجم عن الجذور الحرة وبكميات
 تتغلب على دفاعات الجسم لهذا السبب فان الاشخاص الغير ممارسين الذين يحاولوا ان يتدربوا بصورة
 متقطعة مرة واحدة في الاسبوع او خلال فترات متقطعة التدريب والشديدة ولمدة طويلة يتسببون بالضرر
 في اجسامهم اكثر من الفائدة ، هذا من جه ومن جهة اخرى هنالك الكثير من الممارسين يهملون او لا
 يعطون أهمية كافية لعملية الاحماء والتي قد نجد بعض الشئ مما ذكر من اضرار في بداية الجرعة
 التدريبية ، فمن الناحية الكيميائية تعمل عملية الاحماء على توزيع الدم بشكل تدريجي ايضا مما
 يعطي فرصة لمضادات الاكسدة ان تقوم هذه الزيادة وتمنع اضرارها ، كما ان فترات الراحة البنية بين
 التكرارات والمجاميع وتمارين الاسترخاء بعد نهاية الجرعة التدريبية يجب ان تقنن بشكل علمي
 مدروس وصحيح اذ ان تراكم حامض اللاكتيك بالعضلات يزيد من فرصة توليد الجذور الحرة .

العوامل المساعدة على زيادة الجذور الحرة اثناء التدريب

١. تتعرض بعض الانسجة العضلية اثناء التدريبات العنيفة الى بعض التمزقات ما يتسبب في الالتهابات
 ، وهذا يجذب خلايا المناعة النتروفيل وغيرها من مواد المناعة الى مكان الاصابة ، والكثير من هذه
 المواد المناعية يطلق ذرات اوكسجين الشاردة كنوع من اليات قتل البكتريا او غيرها من الاجسام
 الغريبة الغازية للخلية ٢. يحتاج الجسم الى التخلص من مخلفات التلف الخلوي ، لذلك تتجمع في مكان
 الاصابة بروتينات وانزيمات هاضمة ٣. توجد بعض الدلائل على ان الانسجة التي تحرم من سريان الدم
 مؤقتا يمكن ان تتعرض لزيادة نشاط بعض التفاعلات التي تؤدي الى زيادة انتاج الذرات الشاردة .





فسيولوجيا المرأة والرياضة

م.م. أنوار عبد الهادي حمود الحميدأوي جامعة القادسية / كلية الصيدلة /
شعبة النشاطات الطلابية

المقالة رقم (٢)

هناك اختلافًا ظاهرًا بين المرأة والرجل من ناحية التكوين الجسمي والفسيولوجي والنفسي ويظهر هذا الاختلاف بوضوح بعد مرحلة البلوغ ولهذا يجب عدم موازنة أداء الرجل بأداء المرأة ، فنمو الفتاة يكون أسرع من الفتى وهذا يعود إلى التغييرات الداخلية الهرمونية التي تؤثر في سرعة النمو ، حيث يبدأ تأثير هذه التغييرات الهرمونية على النمو في سن ١٠-١٢ سنة ، أما قبل هذا العمر فيكون الانجاز الرياضي لدى الإناث والذكور متساوي تقريبًا في عناصر اللياقة البدنية مثل مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي ، والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة... الخ . (عمار عبد الرحمن قبع - ١٩٩٩) يبدأ التفاوت في اللياقة البدنية ولصالح الذكور في سن (١٦-١٩) سنة وبشكل أسرع من الإناث ، وتصل الإناث إلى قمة لياقتها البدنية في سن البلوغ وهذا لا يبقى طويلًا ، ولكن استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية يرفع من مستوى اللياقة البدنية عند المرأة لفترة أطول حيث لا توجد فوارق في الاستجابة للنشاط الرياضي بين المرأة والرجل وهما على حد سواء ، ولكن هناك فوارق في تكوين الجسم وليس في ميكانيكية العمل ، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الفروقات في تحقيق الأرقام القياسية بين الرجل والمرأة في مختلف الأنشطة الرياضية والتي تختلف فيها المتطلبات في القدرات البدنية والوظيفية ، لذا يجب أن تراعى خصائص المرأة عند التدريب والمشاركة في المنافسات المختلفة ، حيث تتفوق النساء في الألعاب التي تناسب التكوين الجسماني ، والتي تعتمد على التوازن والتناسق الحركي بالدرجة الأساسية مثل الجمناستك وتختلف المرأة عن الرجل في الألعاب التي تحتاج إلى قوة كبيرة مثل رفع الأثقال ، ولكن عن طريق التمرين المستمر بما يتناسب وخصائص جسمها التكوينية الفسيولوجية يمكن أن يساعد في الوصول إلى إنجازات عالية ومتقدمة في الألعاب التي تتطلب القوة ، وتظهر الفروقات التكوينية والفسيولوجية بين المرأة والرجل في النواحي الآتية:

أولاً - تركيب الجسم (حجم الجسم والساعات والأعراض والأطوال) .

ثانياً - نمو القدرات الحركية (القوة العضلية والعمل العضلي) .

ثالثاً - عمل الأعضاء والأجهزة الجسمية وتكيفها للجهد العضلي .

عند دخول مجالات التنمية البدنية والتكامل الرياضي لابد من الاهتمام بهذه الاختلافات وخاصة فيما يتعلق بالوظائف الانثوية (الامومة والحمل) ويجب الحذر عند أداء الحركات المضاجئة والقفز وخاصة عندما تكون المرأة غير مهيأة للأداء حتى لا تسبب آية حركة غير طبيعية للرحم. (سميرة خليل - ٢٠٠٧)

وعلى أي حال هناك عدة أمور لها علاقة بالرياضة للنساء وهي :- (رافع صالح فتحي ، حسين علي العلي - ٢٠٠٨)

١ - عدم انتظام تناول الطعام وعدم انتظام نسبة المعادن في العظم الدورة الشهرية

الحمل

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 9 ~

Email: info@arabacademics.org





استراتيجية التعليم والتعلم

م.د حسين نورعباس جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (٣)

تعريف الاستراتيجية :-

أصلها اللغوي هو الكلمة اليونانية استراتيجية جيسوس، ومعناها فن القيادة واختيار الأهداف. تم استعمال هذا المصطلح لأول مرة في الميدان العسكري، وتعني استخدام الإمكانيات والمواد والوسائل المتوفرة على أتم وجه لتحقيق الأهداف المنشودة. ثم انتقل استخدام هذا المصطلح ليشمل مجالات عدة منها مجال التدريس والتعليم

يقصد بالاستراتيجية التعليمية هي، كل ما يتعلق بطريقه توصيل المادة العلمية للطلاب وبأبسط صورها من قبل المعلم لتحقيق هدف موضوع مسبقا، وتشمل أيضا كل الوسائل التي يتخذها المعلم لضبط الصف وكيفية إدارته هذا وبالإضافة إلى الجو العام الذي يعيشه الطالب الذي يساهم بعملية تربيته للأفكار والمفاهيم المطلوبة. وتشتمل الوسائل، أو الطرائق أو الأساليب التي يستخدمها المعلم.

وتتضمن أيضا قدرات المعلم على توزيع الوقت بالشكل السليم لتوصيل المادة، والانتقال بين الفعاليات بشكل انسيابي، ومحفز للطلاب وتعمل الاستراتيجية على إثارة دوافع المتعلم لاستقبال المعلومات، وتؤدي إلى توجيهه نحو التغيير السلوكي للمواقف التعليمية المطلوبة. وتشمل الاستراتيجيات

وجدير بالذكر ان المزج الذي يعمل به المعلم ما بين الاستراتيجية والوسائل التعليمية إذ أن الوسيلة التعليمية وسيلة الإيضاح، هي الوسيلة، التي من خلالها، يقدم المعلم المفاهيم التعليمية بأبسط صورها، لجعل فهمها أسهل. وتعرف أيضا على أنها " كافة الوسائل التي يمكن الاستفادة منها في المساعدة على تحقيق الأهداف التربوية المنشودة من عملية التعلم، سواء أكانت هذه الوسائل تكنولوجية كالأفلام، أو بسيطة كالسبورة أو بيئية كالأثار والمواقع الطبيعية"

انواع استراتيجيات التعليم والتعلم

استراتيجية التعليم التعاوني

هي إستراتيجية يعمل فيها الطلاب على شكل مجموعات صغيرة في تفاعل إيجابي متبادل يشعر فيها كل فرد أنه مسئول عن تعلمه وتعلم الآخرين بغية تحقيق أهداف مشتركة.

استراتيجية التعليم الالكتروني

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



تهدف هذه الاستراتيجية إلى إيجاد بيئة تفاعلية غنية بالتطبيقات تجمع كل الأشكال الإلكترونية للتعليم والتعلم حيث تعتمد على تطبيقات الحاسبات الإلكترونية وشبكات الاتصال والوسائط المتعددة في نقل المهارات والمعارف

استراتيجية العصف الذهني

هي تشجع التفكير الإبداعي وتطلق الطاقات الكامنة عند المتعلمين في جو من الحرية والأمان يسمح بظهور كل الآراء والأفكار حيث يكون المتعلم في قمة التفاعل في الموقف التعليمي، حيث يقوم المعلم بعرض المشكلة ويقوم الطلاب بعرض أفكارهم ومقترحاتهم المتعلقة بحل المشكلة وبعد ذلك يقوم المعلم بتجميع هذه الأفكار ومناقشتها مع الطلاب ثم تحديد الأنسب منها

استراتيجية التعلم الذاتي

تعتمد هذه استراتيجية على قيام الطالب بتحصيل المعارف والمهارات معتمداً على قدراته الذاتية من المصادر التعليمية المختلفة مما يحقق تنمية شخصيته والقدرة على مواصلة التعليم بنفسه

استراتيجية التعلم التجريبي

تعتمد هذه استراتيجية على البرامج التعليمية المختلفة من خلال قيام الطلاب بعمل تجارب عملية لتطبيق المعارف المكتسبة في بعض المقررات الدراسية بما يؤدي إلى ترسيخ المفاهيم لدى الطلاب

استراتيجية التعليم الغير مباشر

تعتمد استراتيجية التعليم الغير مباشر من خلال قيام الطلاب بحل مجموعة من التمارين التطبيقية على المعارف التي تم تدريسها بالمقررات الدراسية ويقوم المعلم بمتابعة الطلاب وتقديم المساعدة لهم في حل تلك المشكلات، مما يعزز قدرة الطلاب على حل المشكلات التي تواجههم في الحياة العملية.

- محمود داوود الربيعي، طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، ط ١، عمان، جدارا للكتاب العالمي ٢٠٠٦.
- محمود داوود الربيعي، استراتيجيات التعلم التعاوني، ط ١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ٢٠٠٨.
- شبكة الانترنت





التصرف المثالي للمدربين اتجاه الحكام في بطولات المباراة
أ.د عبد الهادي حميد مهدي التميمي جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

المقالة رقم (٤)

بطولات المباراة مستمرة على طول العام وهنا يكون للمدربين دور مهم وفعال من بدايات البطولة الى الانتهاء والصعود الى منصات التتويج، تحدث أمور عديدة قبل واثناء وفي نهاية مباريات اللاعبين سواء كانت في التصنيفات التمهيدية او دور الاستبعاد المباشر وعليه ننصح المدربين عدم الدخول في أي نوع من أنواع الجدل مع الحكم لأنه يحصل على معدل فشل ١٠٠٪، وهنا ننصح المدربين بالتفكير في اختيار افضل الطرق للتعامل مع حكام المباراة بدلاً من مواجهتهم في المنافسات، عدم جعل الحكم في موقف دفاعي لأنهم نادراً ما يقومون بتغيير قراراتهم باحتساب اللمسة بعد الدخول معهم في مشادة كلامية لأي سبب كان، يتفهم العديد من المدربين هذا الامر ومع ذلك في خضم المباراة ما زالوا يختارون أن يكونوا عدوانيين بشكل غير ضروري عندما يعتقدون أنه من خلال الكلام الغليظ والنبرة الخشنة او الصراخ او الوجه العبوس وهذا كله سلوكيات خاطئة قد تزيد من سوء وضع المدرب واللاعب. قد يعتقد بعض المدربين أن الجدل مع الحكم يمكن أن يكون مناورة ذكية لأنه يضغط على الحكم من اجل الحكم باللمسة لصالح لاعبه حتى وان كانت للمقابل، لا أستطيع أن أقول إن هذا لا يحدث، ومع ذلك، فهي ليست استراتيجية مستدامة، ويمكن أن تأتي بنتائج عكسية بسهولة. من المهم أن يتذكر المدرب ان لاعبه هو الذي يبذل قلبه وروحه عند المنافسة ويعكس ذلك وفي النهاية سيعانون من العواقب إذا دفع مدربيهم الحكم بعيداً عن الواقع المطلوب. المدرب الذكي يطرح أسئلة بناءة وذكية على الحكم لجعله في صفه، لذا يجب العمل مع الحكم، عند الاقتراب من الحكم من المرجح أن يؤدي هذا الى تبادل المناقشة الودية والعقلانية وستكون النتيجة بناءة للغاية (مالم تكون هناك إعادة تشغيل فيديو) لاستعادة القرار في اللمسة واحتساب النقطة وهذا كله بفضل طرح الأسئلة الصحيحة. من نقاط القوة التي يكتسبها المدرب هي بساطة الأسئلة المطروحة على الحكم ومنها من بدأ الهجوم أولاً، من عمل ضرب النصل، ساعدني في فهم كيف عمل المنافس هجومه، عند طرح لما سبق بالإضافة الى التحكم في نبرة الصوت والتوقف لسماع الإجابة وبعد الانتهاء، أومئ برأسك للإشارة إلى أنك تفهم، حتى لو كنت لا توافق. الاعتراف بأنك تفهم هو إظهار للدعم ويمكن أن يساعد في تطوير العلاقة مع الحكم وبشكل إيجابي كذلك ان يعرف جيداً مزاج الحكم لأنهم كالأعبين لديهم شخصيات مختلفة بالإضافة الى انهم يستحقون الاحترام الكبير لأنهم يعملون أيام البطولة كلها قد تستمر لسبعة أيام أو أكثر ويتعرضون للكثير من المواقف هنا على المدربين ان ينتبهوا لوقت طرح السؤال لأنه قد يجلب المضرة وليس المنفعة. دائماً اللاعبين في مراقبة مستمرة لمدريهم وهم خير من يترجمه سواء أخلاقياً او مهارياً وعليه ان يتحلى دائماً بالأخلاق الحميدة والانضباط العالي لان ضغوط المنافسة تبرز الجوانب غير المرغوب فيها من الشخصيات لذا يجب المحافظة على الوضع كنموذج إيجابي في أعين الأباء واللاعبين والحكام.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 12 ~

Email: info@arabacademics.org



قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي

م . سحر محمد سلمان / مكان العمل / وزارة التربية / المديرية العامة لتربية

بغداد / الكرخ

المقالة رقم (٥)

يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية والبدنية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب من حيث علاقته التفاعلية مع أحداث البيئة سواء في التدريب او المنافسات. وتعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة، فقد اهتم المهتمون بها من أصحاب الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها وتمتعها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارسيها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية وغيرها)، إذ أن لكل واحدة من هذه الجوانب طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب، ويعتبر التحمل النفسي للاعبين وخاصة الفئات العمرية مهمة وحساسة في حياة اللاعبين، حيث أن إعداد اللاعبين بشكل جيد في المراحل الأولى سيجعلهم في وضع جيد لممارسة اللعبة بأفضل شكل في المستويات العليا. واللياقة البدنية أثر مهم وأساسي في تطور مستوى اللاعبين والارتقاء بهم، كونها تعد الركيزة الأساسية في رفع كفاية الأداء المهاري والخططي عند لاعبي كرة القدم وهذا كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على اللياقة البدنية ومن غير الممكن للعب بمستوى عال بدون لياقة ممتازة. فاللاعبين الذين يتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الانجازات الرياضية اثناء التدريب او المنافسات ويتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الانجازات الرياضية هم اللاعبون الذين تكون لديهم قوة تحمل نفسي ايجابي على عكس اللاعبين الذين لا يستطيعون مواجهة هذه الضغوط مما يؤدي بهم الى الاحباط والفشل في تحقيق الانجازات الرياضية لأن قوة التحمل لديهم تكون سلبية، أي ان المواقف التي تكون بمثابة تحدي للاعب ما، ربما تكون غير مهدد للاعب اخر وحسب الظروف الفردية ان الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له اهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي الى ابراز ظواهر نفسية للتحمل، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع اذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة، كما يؤدي الى اضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الادراك.

درجات التحمل النفسي لدى الرياضي :

ان درجة التحمل النفسي لدى الرياضي تنجم عن ما يأتي :

- الظروف الخارجية : التي تؤثر في نشاطه الرياضي في التدريب والمباراة .

- درجة تكوين وتركيب ظروفه الداخلية: أي استقرار نظامه النفسي والبدني ازاء الجهد والتحمل، التي يصادف الرياضي اسوة بجميع التهيجات الخارجية التي تمر عبر نظام ظروفه الداخلية (الصفات الشخصية والمواقف والدوافع والمتطلبات والاجهادات وغيرها) .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 13 ~

Email: info@arabacademics.org





الصراع النفسي في المجال الرياضي

م.م خالد مرتضى شاهين التميمي علم نفس رياضي مديرة تربيته محافظة البصرة

المقالة رقم (٦)

أن الحياة التي يعيشها الانسان في الوقت الحالي معقدة ومتشابكة لها مؤثرات داخلية وخارجية على كيانه النفسي فلا بد إذن لهذا الانسان أن يسعى ويتفاعل ديناميكياً كي يتواصل لديه الماضي بالحاضر رغم ما يعانيه من مشكلات في حاضرة وهو يتطلع الى المستقبل الذي ينشده ولا بد في مثل تلك الحالة من قوة تدفع الفرد وتوجه سلوكه الحركي والذهني باتجاه إشباع حاجته أو تحقيق غاياته من أجل استمرار حياته. تناولت البحوث السيكولوجية مشكلات الصراع النفسي أو صراع الدوافع وكيفية نشأته والاثار المترتبة عليه بالدراسة والتحليل. ويرجع الفضل الى (هل Hull) و (براون Brown) وغيرهما في إيضاح العديد من جوانب الصراع النفسي. كما اهتم علم النفس المرضى بالاضطرابات النفسية في شخصية الفرد الناجمة عن الصراع النفسي. وقد تناول علم النفس الرياضي هذه البحوث المختلفة وحاول الاستفادة منها قدر المستطاع، كما تم اجراء المزيد من البحوث والتجارب لاستجلاء غوامض هذه الظاهرة في المجال الرياضي وخاصة بالنسبة للاعبين الرياضيين، ويقصد بمصطلح ((الصراع Conflict)) في علم النفس ((الصراع الداخلي Intrapersonal)) أي داخل الشخص نفسه _ أو ((داخل النفس Intrapsychic)) من ميول أو رغبات أو أهداف أو دوافع متعارضة يحاول كل منها دفع الشخص الى سلوك مغاير للآخر. وفي المجال الرياضي نجد أن اللاعب الرياضي قد يواجه بعض العقبات التي تحول دون إشباع حاجاته المختلفة، كما نجد عدم قدرته على المفاضلة أو الاختيار بين بعض الميول أو الرغبات أو الأهداف أو الدوافع التي تعرض اللاعب الرياضي للوقوع بين برائن الصراع النفسي الذي يؤثر بصورة واضحة على تكيف اللاعب الرياضي وتفاعله السوي مع البيئة ومع نفسه وبالتالي حدوث تأثير مباشر في سلوكه وفي مستوياته وقدراته ان لاعب كرة القدم في الوقت الحاضر عادة ما يقع في مسيرته الكروية بين الكثير من المشاكل والتناقضات نتيجة الصراع الداخلي بين دوافعه المتصارعة والتي تحدث بسبب اشباع احدهما على حساب الأخرى بحسب رغبة الانسان (اللاعب) الى ذلك الاشباع كـرغبة اللاعب بالانتماء الى فريق دون فريق اخر او اللعب في مركز دون اخر وغيره من العوامل الضرورية والمهمة التي تساعد اللاعب على زيادة طرائق الكفاح من اجل تحقيق الأهداف الخاصة به فغالباً ما يقع اللاعب بين دافعين او اكثر تتطلب منه تحقيق احد الدافعين لأسباب تتعلق به او بالفريق الذي ينتمي اليه ، ونتيجة لذلك تحدث عملية الصراع او التزاحم بين الدوافع بحيث يعدها اللاعب أولويات يجب تحقيقها وتفضيلها على غيرها. إن المتغيرات الظرفية التي يمر بها الرياضي في الأندية العراقية تجعل منه ضحية لصراعات الدوافع النفسية التي تجول في داخله من ترك وتثبيت لتلك الدوافع وهذا دون أدنى شك سيجعل منه شخصية تحتاج الى ترتيب أولوياتها حتى يحدث حالة من التوازن بين تلك الدوافع المتصارعة في داخل كيانه النفسي.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 14 ~

Email: info@arabacademics.org





العادات الخاطئة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية داخل الصالات الرياضية في ظل الظروف انتشار جائحة كورونا

المقالة رقم (٧)

م.م. حسام الربيعي الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بسبب الظروف الصحية التي يمر بها العالم نتيجة انتشار غير مسبوق لفيروس كورونا المستجد ذو التركيب الوراثي المطور الذي لم يتعرف عليه خبراء و علماء الطب البشري و العلوم الصحية الأخرى في العالم و عدم توفر دراسات حديثة و تجارب علمية تساعد في إيجاد حلول دائمة لعلاج هذا الفيروس مما دفع المختصين اعتماد الحلول المؤقتة التي استتبعتها من الدول التي ظهرت فيها الاصابات بشكل مبكر و من تلك الحلول هو ارتداء الكمامة الطبية الجراحية ذات ثلاث طبقات و هي افضل الحلول المؤقتة التي اوصت بها منظمة الصحة العالمية و التي اوصت كذلك في تطبيق التباعد الاجتماعي و بعد العودة الجزئية للحياة مع انتشار العدوى بهذا الفيروس ظهرت عادات و ممارسات خاطئة تتناقض مع النمط المعتاد في ممارسة الحياة اليومية و من تلك الممارسات الخاطئة لبس الكمامة الجراحية ذات الثلاث طبقات في صالات التدريب البدني (GUM) و هنا يجب ان اوضح بعض الحقائق العلمية التي لا تؤيد لبس الكمامة اثناء التدريب حيث اجمع المختصين في مجال علم فسلجه اللياقة البدنية و تدرسيها على اهمية الاوكسجين المستنشق من الخارج و الداخل للجسم و الذي تبرز اهمية من خلال تحرير الطاقة من مركب الطاقة ثلاثي ادنوسين الفوسفات (ATP) المتواجد داخل المايتوكونديريا للخلية العضلية و تتحول تلك الطاقة من صورتها الكيميائية الى حرارية و التي تحفز التراكيب العضلية لرؤوس المايوسين و خيوط الاكتين التي تعمل على تكوين الصورة الميكانيكية و التي تسمى التقلص العضلي و التي تظهر بشكل حركة الجزء المعني من الجسم من خلال تقلص العضلة المسؤولة عن تحريك هذا الجزء و هنا نستنتج ان الاوكسجين عنصر مهم جداً لذلك يجب اعطاء الجسد القدر الكافي من مركب الاوكسجين عند مزاولته الانشطة البدنية ، هنا يأتي دور تسليط الضوء على ميكانيكية عمل الكمامة الطبية و التي نوضحها بشكل مبسط على انها سطح عازل للقطيرات التنفسية من الجهتين و تمنعها من الدخول و الخروج لذلك اعتمدت كأحد الحلول المؤقتة الوقائية لكن يبدئ ضررها عند ارتدائها اثناء ممارسة الانشطة البدنية داخل صالات التدريب البدني (GUM) او المساحات المفتوحة كونها تحد من عملية تبادل الاوكسجين و طرح ثنائي اوكسيد الكاربون بشكل رئيسي و مباشر مع البيئة الخارجية مما يسبب اعادة استنشاق ثنائي اوكسيد الكاربون مرة اخرى بسبب عدم خروج هواء الزفير المحمل به و عدم استنشاق الاوكسجين بشكل مباشر حيث ينخفض معدل الاوكسجين داخل الرئة بالمقارنة الى ارتفاع مستوى ثنائي اوكسيد الكاربون الذي يؤثر على ارتفاع مستوى الحموضة (PH) المؤثر على توقف العمل العضلي بشكل مفاجئ في عمل تلك العضلات فضلاً عن ضعف التهوية للحويصلات الرئوية التي تسبب الامراض التنفسية وهذا ما اكدت عليه احدى المقالات العلمية المنشورة في شبكة الباحثون السوريون و التي تضمنت (ان ارتداء الاقنعة يعمل على تقليل كمية الهواء الذي يستنشق الفرد و اجباره على اعادة استنشاق ثاني اوكسيد الكاربون المطروح من خلال عملية الزفير مما يجعل التمرين اكثر صعوبة) و في الختام ننصح الشباب على ممارسة الانشطة البدنية خلال فترة انتشار الفيروس في الهواء الطلق و الابتعاد عن التجمعات

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 15 ~

Email: info@arabacademics.org





دور الرياضة في ضل جائحة كورونا (covid_19)

م.م شهد هيثم شيت جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المقالة رقم (٨)

مما لا شك فيه ان ممارسة الرياضة تعتبر من الامور المهمة التي يحتاجها الانسان، لأنها تساهم وبشكل فعال في القضاء على السمنة والتخلص من تراكم الدهون والوقاية من بعض الامراض وغيرها، وبالتالي يتبادر الى الازهان السؤال التالي هل لمزاولة الرياضة دور في الوقاية والتقليل من خطر covid_19؟

يعد فايروس covid_19 من الفيروسات المكتشفة حديثا ويصيب مختلف الفئات العمرية ومن اعراضه صعوبة في التنفس والحمى والارهاق والسعال وغيرها، وتختلف شدة هذه الاعراض من فرد الى اخر حيث تزداد عند كبار السن والافراد اللذين لديهم مشاكل في التنفس، وقد يحدث ان يصاب البعض بالفايروس دون ان تظهر عليه الاعراض المذكورة بشكل واضح. ولا تتوقف الوقاية على تعقيم اليدين او ارتداء الكمادات والمحافظة على التباعد، انما للرياضة دور مهم في المحافظة على الجهاز التنفسي حيث تشير النتائج الذي توصل اليها احد الباحثين في المجال الرياضي الى ان ممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة وهي السبب الرئيسي للوفاة بين المرضى المصابين بفايروس COVID-19 حيث أظهرت مراجعة من قبل الدكتور Zhen Yan الحاصلة على درجة الدكتوراه في كلية الطب من خلال نتائج البحوث الطبية إمكانية أن تمنع التمارين الرياضية أو على الأقل تقلل من شدة متلازمة الضائقة التنفسية الحادة والتي تؤثر على ما بين ٢٪ و ١٧٪ من جميع المرضى الذين يعانون من متلازمة الضائقة التنفسية الحادة. ويعمل الدكتور Zhen Yan مدير مركز أبحاث العضلات الهيكلية في مركز (Robert M. Berne) لأبحاث القلب والأوعية الدموية التابع لـ UVA، حاليا على مراجعة مفصلة لعدد كبير من البحوث الطبية بما في ذلك أبحاثه الخاصة حيث يبحث في أحد مضادات الأكسدة المعروفة باسم "ديسموتاز الفائق خارج الخلية (EcSOD)" هذا المضاد للأوكسدة القوي يطارد الجذور الحرة الضارة، ويحمي أنسجتنا ويساعد على الوقاية من الأمراض.

ويعد هذا الإنزيم الوحيد المضاد للأوكسدة الذي يتم إفرازه في الدم والذي يصل إلى الأعضاء الحيوية الأخرى ويرتبط بالخلايا البطانية والخلايا الأخرى من خلال بنية ربط فريدة للإنزيم. هذا يجعل EcSOD مختلفا عن أي حبوب مكملات مضادة للأوكسدة أو طعام غني بمضادات الأكسدة التي قد نستهلكها عن طريق الضم، بمجرد امتصاصها في الدم، لا تستهدف عضواً معيناً لتوفير الحماية، بينما تلتصق EcSOD بأعضاء معينة في العضلات الهيكلية عن طريق التدريب على التمارين الهوائية، شعرت بالإنهاج لإجراء تجربة اختبرت فيها ما إذا كان مجرد زيادة كمية هذا الإنزيم من خلال الهندسة الوراثية، بدلاً من الطبيعي من خلال التمرين، سيوفر الحماية من أمراض مختلفة. حيث تصنع عضلاتنا مضاد الأكسدة EcSOD بشكل طبيعي، وتفرضها في الدورة الدموية للسماح بالارتباط بالأعضاء الحيوية الأخرى، ولكن يتم تعزيز إنتاجها عن طريق تمارين القلب والأوعية الدموية.





تصميم التدريس

المقالة رقم (٩)

م.د. سعد عامر اسماعيل طرائق تدريس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة
المستنصرية

تعني عملية التصميم التدريس ترجمه مبادئ التعلم والتدريس الى خطط ونشاطاته ومواد

التدريس وعمل مصمم التدريس يشبه الى حد كبير عمل المهندس فكلاهما يقوم بتخطيط لا عمالهما اعتمادا على مبادئ ثابت نجاحها وصدقها في الماضي غير ان المهندس يعتمد على مبادئ فيزيائية اما مصمم التدريس يعتمد على مبادئ التعلم والتدريس كما ان كليهما يحاول تصميم اشياء وظيفيه تكون محطه لجذب انظار المستهلك ناهيك عن ان كلا منها يضع معايير واجراءات لحل المشاكل التي تعترضها اثناء التصميم ومصمم التدريس لا يبدأ في الانتاج حتى ينتهي من اعداد الخطط وحدود تنفيذها ويعد التخطيط النظامي ذا اهميه خاصه اذا كانت وسيله التعلم غير تلك المتعلقة بمواقف التعلم والتعليم مثل التدريب في الشركات والمؤسسات والمعلم والمدرّب ذو الكفاية هو من يمتلك القدرة على ضبط التدريس والتدريب ليناسب حاجات المشاركين من المعلمين والمدربين .

ومن المعلوم ان كلمه (تصميم) مشتقه من الفعل (صمم) اي عزم ومضى على امره بعد تمحص دقيق الأمور من جميع جوانبها وتوقع النتائج بأنواعها المختلفه ودرجات متفاوتة من تحقيق الاهداف المنشودة ورسم خرائطه ذهنيه متكامله ترشد الفرد الى تكييفه التنفيذ والسير قدما بخطوات ثابتة فيها مرونة نحو الهدف وتوحي بتحمل المسؤولية وعواقب الامور اما مفهوم التصميم اصطلاحا يعني هندسه للشئ بطريقه ما على وفق محاكات معينه او عمليه هندسيه لموقف ما والتصميم التعليمي عمليه منطقيه تتناول الاجراءات اللازمه لتنظيم التعليم وتطويره وتنفيذه وتقديمه بما يتفق والخصائص الإدراكية للمتعلم وتصميم هو عمليه تخطيط منهجيه تسبق تنفيذ الخطه .





قواعد تنظيم البرامج التدريبية في المدارس التخصصية الرياضية م.د. أميم سلمان مهدي مديرة تربية الكرخ الأولى

المقالة رقم
(١٠)

ان التخطيط والتنظيم من الامور الأساسية في البرامج التدريبية وخاصة في المدارس الرياضية التخصصية واصبح التخطيط وسيلته ضرورية لتطوير الحالة التدريبية للاعبين بطريقه منتظمة تؤدي الى ارتفاع مستوى اللاعبين في مختلف المراحل العمرية ووصولهم الى اعلى مستوى خلال السنوات التالية ، ولضمان وصول اللاعبين في مجال التدريب الرياضي الى المستويات العليا فان ذلك يتم من خلال تحكم المدربين بالوقت وخاصة يجب ان يكون الوقت الطويل ، لذا نجد من الأهمية وضع برامج تدريبية طويلة الامد يتم فيها تحديد الاهداف والواجبات ويكون تدرجها من اهداف وواجبات فرعية الى اهداف اكبر يتم من خلالها تحقيق الهدف النهائي للخطة الموضوعية العامة .

ان تنظيم البرنامج التدريبي في المدارس التخصصية الرياضية لايد من استخدام الاسس العلمية والمعلومات الحديثة في نظريات التدريب الرياضي وطرق التدريب وان تتصف هذه البرامج بالمرونة والوضوح نظرا الى عدم التحكم في جميع الاوامر المحيطة عند التنفيذ وان ترتبط عملية التنظيم بالتقسيم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف والقوة ومدى التقدم في الحالة التدريبية.

من اهم الاسس التنظيمية في البرامج التدريبية للمدارس الرياضية مراعاة التوزيع في الواجبات الرئيسية وترابطها وتناسقها ، اذ يتم توزيع هذه الوحدات او الواجبات والمتطلبات على شكل فترات او حسب متطلبات كل مرحلة عمرية او تدريبية والتي تمثل دورة زمنية مغلقة يتم من خلالها المنافسات في اوقات معينة ومحددة ، كما ان تنظيم هذه البرامج يؤدي الى ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا للأهداف الموضوعية واغراض الخطة التي تهدف اليها كل مرحلة من مراحل التدريب السنوية ، ولضمان نجاح البرامج التدريبية في المدارس الرياضية التخصصية يجب ان يراعى ما يأتي:

- ١- ان يؤدي البرنامج التدريبي الى تنمية الدوافع والغايات لدى اللاعبين المبتدئين خلال العملية التعليمية والتدريبية وان يقتنع كل ناشئ بان ذلك سوف يصل به الى درجة عالية من الاداء.
- ٢- يجب ان يتسم البرنامج بالمرونة وقابلية التعديل تبعا للظروف الطارئة التي تواجه المدرب وفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة .
- ٣- يجب ان يتضمن البرنامج التدريبي على تمارين والعب تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من اقبالهم على الاداء وتبعد عنهم الملل ، أي يجب الخلط بين البرامج المشوقة والترفيهية والبرنامج الجدية التي تتطلب التصميم و العطاء.
- ٤- يجب ان يراعى عند تنظيم البرنامج التدريبي الاعداد المتكامل لكافة المراحل العمرية ، ويتضمن الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- ٥- يجب ان يتلاءم البرنامج التدريبي مع الامكانيات والادوات والملاعب المتاحة في كل مدرسة رياضية .
- ٦- يجب ان لا تقل عدد الوحدات التدريبية عن اربع وحدات في الاسبوع .
- ٧- يجب زيادة عدد الالعاب الصغيرة في محتوى البرنامج التدريبي .
- ٨- يجب ان يتم الاهتمام في المهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب اللاعبين المبتدئين والتركيز عليها قبل البدء في تعلم المهارات الأساسية .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 18 ~

Email: info@arabacademics.org

