



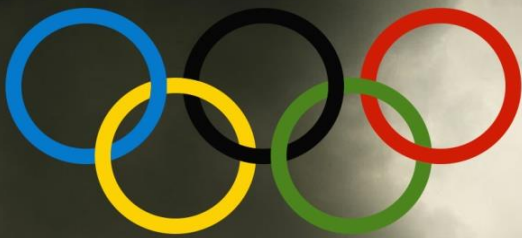
العدد الخامس والخمسون شهر مايو ٢٠٢٢

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Subject Review





## 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  
نتائجهم 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>



هيئة تحرير المجلة



د. علي عواد  
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايبخ  
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



دعماد طعمت راضي  
عضواً



د. موسي عدنان  
عضواً



د صالح جويد هليل  
عضواً



د بشار عبد اللطيف هانتف  
عضواً



دسلام حنتوش رشيد  
عضواً



د. ديبداء طارق عبد الواحد  
عضواً



دسناريا جبار محمود  
عضواً



## اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسنين

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 / كريمه 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

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	عبد الله غازي / مصر
العروض الرياضية	م.د. طيبة هاشم أدهم
فلسفة مدرب كرة السلة	ا.م.د.بشار عبد اللطيف هاتف العبودي
الإعداد البدني في الكرة الطائرة	د / محمد فاروق عبد الغفور
انظمة انتاج الطاقة في الاداء الرياضي	م . د مجيد حميد مجيد
تمارين التاباتا (TABATA)..التمرين الياباني	د. جمال أحمد غالب الوصابي
إصابات عضلات الفخذ الخلفية في كرة القدم	د / عبد الله المنصوري
اساليب التدريس الحديث	ا.د اشراق علي محمود
التعليم المدمج ، مفهومه ، خصائصه	أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور
الجهاز المناعي وطرق تعزيزه	ا.م.د اشراق غالب التميمي
التحليل الفني في مباريات كرة القدم.	م.م عثمان ادھام علي عثمان ادھام علي





## كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن اتقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولى لعلوم الرياضة ورابطت

الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . ولعلها تعبر عن مدى تقديرى

لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية تعبر عن الافكار العلمية التى تجول

بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين فى المجالات

الرياضية المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية

ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقباس المخرجات

المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية وتقويمها مما يساهم

فى تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل

المجتمع ، وتوظيف المستحدث من التكنولوجيا فى مجال التربية البدنية

والرياضة .

وتستطيع هذه المجلة العلمية تقديم خدمات للمجتمع المصرى والعربى

بمقالات

تعمل على نشر الوعى الرياضى والثقافى ، وتطوير اتجاهات أفراد المجتمع

نحو

ممارسة الرياضة من أجل اللياقة البدنية والصحة لجميع الاعداد .

مع خالص دعواتى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات

والابتكارات بدوام التوفيق والسداد فى أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات

هذه المجلة .

والله ولى التوفيق \*\*\*

د عبد الله غازي

دكتوراه الصحة النفسية... (عين شمس)...خبير دولي في التدريب و بناء الهوية الشخصية





### العروض الرياضية

م/ د طيبة هاشم أدهم موظفة في وزارة الشباب والرياضة العراقية  
تخصص إدارة رياضية

المقالة رقم (1)

لا يخفى على الجميع ما تحفل به الرياضة من أهتمام واقبال منقطع النظير ومتابعة قريبة لكل نشاط رياضي باعتبارها حمائم السلام والمحبة والتسامح والتقارب بين الشعوب فتجد دول العالم تحرص على الظفر بأستضافة كبرى البطولات والمحافل الدولية حتى تظهر للعلن تاريخها وتطورها وقوتها وتحشد جميع فئات المجتمع للتطوع في تنظيم هذا الحدث الكبير بالطريقة التي تليق بأسمها فضلاً عن توفير الامكانيات المادية فنجدها تقدمه في برنامج غاية في التنظيم والتنسيق يحوي فقرات رياضية وحركات راقصة فنية وبصور بهية والوان زاهية وهذا ما يطلق عليه العروض الرياضية وسيلت التعبير الاجمل ومراة التحضر والتقدم فهي مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدة للتعبير عن فكرة معينة تصاحبها موسيقى مناسبة ويقوم بها مجموعة من الافراد بهدف عرضها أمام جمهور المشاهدين للتعبير عن مستوى الاداء الرياضي للمشاركين فيها ويتم اعدادها وفقاً للأسس التربوية والحركية والجمالية (الاء عبد الوهاب وضراى موسى ص ٤ ) كما تعتبر مراة تنعكس عليها صورة المجتمع فيما وصل اليه من تقدم في المستوى الثقافي والعلمي والبدني والعقلي ثم المستوى الرياضي كما تمتد أهمية العروض الرياضية الى كونها تكسب ممارسيها مختلف الصفات التربوية الحميدة كالخلق والنظام والطاعة والثقة بالنفس والانتماء للجماعة وانكار الذات والثبات الانفعالي وغيرها من الصفات الحسنة (عنايات محمد فرج وفاتن محمد البطل ص ٢٧٧ ) ويتكون العرض الرياضي من مجموعة فقرات أساسية متداخلة أو منفصلة وهي غالباً ما تعتمد على التشكيلات والاداء الحركي والعمل بأيقاع موحد وكل فقرة تشتمل على مكونات حركية واشكال ذات طابع العمل الجماعي للمشاركين والذي يحتوي على مجموعة من التشكيلات والتي تكون تمرينات بأشكال مختلفة ومهارات حركية خاصة

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 7 ~

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



وتشكيلات بسيطة ومركبة ومهارات اكروباتية وقصص حركية وفلكلور شعبي والسرد التاريخي أو التطور العلمي والتكنولوجي للدولة (محروس محمد قنديل ص ٢٤) كما أن للعروض الرياضية أهمية من جوانب عديدة منها الجانب القومي يُنظر لها بأنها مهمة قومية وطنية يجدر بكل مواطن ومواطنة المشاركة اضافة الى الاجهزة التنفيذية والسياسية والجانب البدني والحركي فالحركات والتمارينات تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي للمشاركين وتحقيق النمو الامل والمتزن وتحسين القوام عن طريق اختيار مختلف التمرينات البنائية التي تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة مع مراعاة الخصائص التشريحية والفسيولوجية والنفسية والصحية وتعلم المشتركين الحركات الاساسية مثل المشي والحجل والوثب والمرجحة والدورانات والتموج سواء بالادوات الصغيرة أو الاجهزة الكبيرة او من دون ادوات اضافة للجانب التربوي اذ تكسب المشاركين العديد من السمات والصفات الخلقية كالنظام والطاعة والولاء للجماعة وانكار الذات ومساعدة الاخرين والشجاعة والتحمل والشعور بالوعي والجانب الجمالي يتمثل بدقة الحركات وتناسقها مع الموسيقى واللوان الملابس بالشكل الذي ينعكس ايجاباً على نفوس المشاهدين واخيراً الجانب العقلي اذ يساعد تعلم المشاركين الحركات وحفظها في سرعة الادراك وحسن التفكير والاستجابة السريعة ومن انواع العروض الرياضية عروض التمرينات بالادوات او بدونها وعروض الجمباز وعروض الرقص والعروض المائية والعروض الرياضية المسائية والعروض الرياضية المسرحية وتؤدي العروض الرياضية على عدة مستويات منها على مستوى المدرسة وعلى مستوى المدينة وعلى المستوى القومي التي تنظمها الاجهزة المركزية في الدولة كما ان الاعداد والتحضير للعروض الرياضية يأخذ ناحيتين الاولى الناحية الادارية وتتضمن الهيكل التنظيمي للعروض من لجان عديدة التصميم والمالية والمشتريات والمواصلات ومدربون ومشاركون ووسائل الاعلام واماكن التدريب والناحية الفنية تتضمن وضع حركات العرض والتكوينات والتشكيلات والموسيقى والملابس والدخول للعرض والانتهاء والخروج

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 8 ~

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







### فلسفة مدرب كرة السلة

ا.م.د. بشار عبد اللطيف هاتف العبودي  
جامعة القاسم الخضراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (٢)

لكي تكون مدرب كرة سلة فعال فعنان اول شيء عليك القيام به هو انشاء فلسفة خاصة وألويات . وقد يبدو وهذا الشيء غير مهم لبعض المدربين ، وع ذلك فأن هذه الخطوة مهمة جداً لأنها تسمح لك بتطبيق التدريب الفعال جداً .

في الحقيقة ان معظم المدربين يقعون في خطأ وهو التركيز على الاشياء الخاطئة او التأكيد على اشياء كثيرة جداً ، وينتهي الامر بهم الى الحصول على نتائج سيئة ، (أنا اعرف كل شيء ولكن يبدو من المهم أنك لايمكن ان تؤكد على كل شيء ) ، سيكون التدريب اكثر فعالية اذا اخترت عدد قليل من الاشياء المهمة والتركيز في المقام الاول على تلك الاشياء ، وعلى سبيل المثال قم بسؤال اي مدرب ناجح في الدوري المحلي او مدرب اجنبي عن عدد الاشياء التي يجب ان تهتم بها ، سوف يقول لك نفس الشيء لان ذلك هو الصح .مدرب كرة السلة لا يحتاج ان يكون لاعب نجم في السابق ، إلا انه ينبغي ان يكون قريباً من اللعبة يحبها متواصل معها ، وانا اعلم ان كثير من المدربين لم يكونوا لاعبين نجومياً او بارزين ونجحوا في مهمة التدريب ومن ناحية اخرى انا اعرف العديد من اللاعبين العظماء ولم يوفقوا في مهمة التدريب ابدأ . والشيء المهم لكي تصبح مدرب كرة سلة يجب عليك وضع خارطة طريق تسمى ( فلسفة ) .

وان فلسفة التدريب تستغرق سنوات لكي تتطور وهي تزيد من خلال تراكم الخبرات المكتسبة ففي بداية التدريب يمكن ان يكون لك فلسفة هزيلة في افضل الاحوال ، فيجب ان تكون ايجابياً وتقوم بدراسة فلسفة المدربين التي اثبتت جدواها فضلاً عن حضور الدورات التدريبية لتوسيع عمالك ، والسؤال هنا ماهي الفلسفة و على اية حال ؟ عندما تبدلون جهد لاضافة الخبرات من خلال كونك كنت لاعباً سابقاً ومراقباً وقراءتك والافكار المتولدة لديك والدورات التدريبية والسمات الشخصية الخاصة بك ، تكون لديك بدايات فلسفة التدريب . وهناك تحذير مهم ان كل ما ذكر لايشكل ضمان للنجاح ، لعلك تسأل لماذا لان طريقة تنفيذ هذه الفلسفة هي بنس القدر من الاهمية لاكتساب الفلسفة .

ايضاً هنا يتبادر الى الذهن انه كيف تقرر مايجب التأكيد عليه ؟ واليك ما عليك القيام به ، اولاً :

اسأل نفسك بعض الاسئلة :

١- ماهي اهداف التدريب الخاص بك ؟

٢- ماهي اهم الامور بالنسبة لك لتعلمها ؟

٣- ماذا كنت تريد حقاً للاعبيك للخروج من هذه التجربة معاك؟

٤- كيف سيتم تحديد فريق او موسم ناجح ؟

٥- ماهي الفئة التي سوف ادربها ؟

وهنا يجب عليك ان تكتب مايتبادر الى الذهن





### الإعداد البدني في الكرة الطائرة

د/ محمد فاروق عبد الغفور دكتوراه تدريب كرة طائرة جامعة الإسكندرية  
جمهورية مصر العربية

المقالة رقم (٣)

يعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول للاعب إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة الكرة الطائرة حتى يصل اللاعب ومن ثم الضيق بالمستوى المطلوب أدائه في المنافسات لتحقيق الفوز بالمباراة

ويقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة ، والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة ، ويزداد أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي، كما أنه يساعد على سرعة التعلم للمهارات الجديدة المركبة والمعقدة.

#### الإعداد البدني العام

يهدف الإعداد البدني العام إلى إكتساب اللاعب الصفات البدنية والحركية ، ويعمل على تحسين كفاءة اللاعب وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل الإعداد البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للكرة الطائرة بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتدريبات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام للاعب الكرة الطائرة

#### الإعداد البدني الخاص

يهدف الأعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية المميزة للكرة الطائرة وحسب تخصص كل لاعب في الملعب ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل

ويجب أن تتوفر الشروط التالية عند اختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة يجب أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة تشكل التمرينات جزءا من المواقف التي تحدث في المباريات تهدف إلى تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها الكرة الطائرة ويكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة. أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

#### النفسي للاعب الكرة الطائرة الاعداد

يعد علم النفس الرياضي من أهم المعلومات التي دخلت في الكرة الطائرة والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب الى

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 10 ~

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



أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النضية الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها اللاعب والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل الملعب في التدريب او المنافسة ..

لاعب الكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته للياقة البدنية فبالرغم من صغر ملعب الكرة الطائرة بالمقارنة مع ملاعب الأنشطة الجماعية الأخرى فإن المتطلبات البدنية للعبة تعتبر متطلبات عالية من اللياقة البدنية للكرة الطائرة بكونها ( كفاءة الجسم في مواجهة المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للعبة

فمثلاً تعتبر سرعة رد الفعل وسرعة الحركة متطلب هام و ضروري للعبة فالكرة سريعة والأداء خاطف

وكذلك التوافق العضلي العصبي يعتبر أحد القدرات البدنية الهامة للعبة فمثلا التوافق بين العين واليد لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وأهمية تنمية هذا المكون لدى اللاعبين وذلك لما تتصف به اللعبة من ضرورة مشاركة اللاعب في الهجوم والدفاع وما يتطلبه ذلك من توافق وسرعة ودقة في الأداء أن القوة البدنية كانت أحد العقبات التي كان لابد من التغلب عليها لتحقيق التقدم لاي فريق ، فهي مكون ضعيف لدى اللاعبين ..

ويعتبر مكون القدرة سواء كانت للوثب أو للضرب من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة ، فهي ضرورية للوثب في الضرب وضرورية أيضا في عملية الضرب نفسه، وكذلك في أداء الإرسال وكذلك التحمل الدوري التنفسي يعتبر متطلب هام خاصة وان المباريات حاليا يصل زمنها إلى ساعتين او اكثر ، مما يتطلب أن يحافظ اللاعب على معدلات أدائه في المباراة

والرشاقة متطلب تتضح قيمته مهما صغر حجم حجم المساحات المسموح فيها بالحركة ، وملعب الكرة الطائرة صغير نسبيا والأمر يتطلب من اللاعب سرعة تغيير أوضاع جسمه سواء على الأرض أو في الهواء داخل حدود المساحات المسموح فيها باللعب ، وهذا يتطلب ببرز أهمية الرشاقة بصفة خاصة.

والدقة أيضاً متطلب هام بل قد يتوقف الفوز عليها ، فهي النهاية المرجوة من الأداء لتحقيق النقاط ، فالأداء القوي السريع إذا قسنا المحصلة النهائية منه إذا انقصر إلى الدقة والمرونة التي يتطلباها الأداء ليصل إلى أقصى مدى له أيضاً متطلب ضروري هام.

وهكذا الأمر مع بقية القدرات البدنية مثل التحكم الحركي والجلد العضلي و تحمل السرعة وتحمل القوة والتركيز والتوازن والتوقيت ودقة النظر أثناء الضرب والارسال وحائط الصد فهي جمعاً قدرات هامة وضرورية للتقدم بالأداء في لعبة الكرة الطائرة.



### اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة

يعتبر التخطيط للياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة المدخل الرئيس والهام في الإرتقاء بمستوى اللاعبين إلى المستويات العليا والوصول بهم إلى قدرات بدنية بعينها في مراحل التدريب المختلفة أن اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب المعد إعداد جيداً ( بدني - مهاري - نفسي ) يكون في حالة جيدة لأداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد ويتأخر ظهور التعب ولا تتأثر كفاءة اللاعب البدنية بكثرة التكرار لأداء المهارات المختلفة ، فمن غير الممكن أداء مهارة حائط الصد من لاعب لا يتوافر لديه القدرة على الوثب العمودي لأقصى ارتفاع ويتوقيت سليم لمحاولة إيقاف هجوم المنافس ، ولا يستطيع لاعبو الدفاع حماية الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد من لاعب لا يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الرجلين.

ويرتبط أداء المهارات الأساسية للعبة باللياقة البدنية ، وعن هذا يقول حمدي عبدالمنعم وأحمد كسري ( خلال فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، و لن يستطيع الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حاله افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط فعلى سبيل المثال لن يستطيع لاعب الكرة الطائرة إتقان مهارة الضرب الساحق في حالة عدم توافر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين التي تساعده على الوثب عالياً لأقصى ما يمكن ، وهكذا نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف إلى المساعدة على تطوير المستوى المهاري الرياضي

وجود علاقة إيجابية بين عنصري القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وبين النجاح في أداء الضرب الساحق ، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة البدنية وبين مستوى الأداء المهاري للتمرير والإرسال والضرب الساحق.

### المكونات البدنية الخاصة بالاعبي الكره الطائرة

التحمل (التحمل الدوري التنفسي التحمل العضلي)  
( القوة العضلية وخاصة ) القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية.  
( السرعة ) السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل.  
- المرونة- الدقة الرشاقة التوافق.





## انظمة انتاج الطاقة في الاداء الرياضي

د. د. محمد حميد مجيد جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (٤)

يعد الغذاء المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة، وهذه الطاقة المتحررة من الغذاء لا تستخدم مباشرة في أداء أي عمل عضلي بل تستخدم في تكوين مركب كيميائي عالي الطاقة هو مركب ATP والذي يخزن في خلال الجسم ولاسيما العضلية منها، والذي بانشطاره تنتج الطاقة وأنها لياقة نظام إنتاج الطاقة وبأنها مقدرة الجسم على الخزن واستخدام الوقود بفاعلية لأحداث الانقباضات العضلية المطلوبة في النوع الخاص من أنواع الرياضة .

ومن المعلوم أن الاتجاه الحديث للتدريب يتجه نحو تنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية من خلال تنمية نظم إنتاج الطاقة ويأتي ذلك من خلال فهم أنظمة إنتاج الطاقة والتي تساعد المدربين على وضع البرامج التدريبية وذلك لاستغلال الطاقة القصوى للاعبين ويأتي ذلك من خلال فهم كيفية عمل العضلات المشتركة في الأداء لأن إنتاج الطاقة ضرورية للانقباض العضلي وكذلك عليهم فهم أنظمة إنتاج الطاقة الخاص بالفعالية وعلى ضوءها توضع البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير تلك الأنظمة وبالتالي تحسين زمن الإنجاز من خلال تحسين إمكانيات الرياضي الهوائية واللاهوائية .

ونظم إنتاج الطاقة هي ثلاثة نظم وهي :

(١) النظام الفوسفاتي اللاهوائي ATP – PC system

(٢) نظام حامض اللاكتيك اللاهوائي ATP-LA-PC system

(٣) النظام الاوكسجيني الهوائي O2 System

١-النظام الفوسفاتي اللاهوائي:

تعد مركب فوسفات الكرياتين (PC)(Creatin phosphate) من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة وهو يوجد في خلايا العضلة مثله مثل (ATP) وعند انشطاره تتحرر كميات كبيرة من الطاقة تعمل هذه الطاقة على استعادة بناء (ATP) المصدر المباشر للطاقة حيث يتم استعادة مول (ATP) مقابل انشطار مول (PC) .



يتميز هذا النظام بسرعة إنتاج الطاقة، وهو يعد أسرع نظام لإنتاج الطاقة عامة، لأنه يعتمد على إعادة بناء (ATP) عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزونة بالعضلة يسمى الفوسفو كرياتين (PC) وتتميز هذه العملية بسرعة إنتاج الطاقة، ويساهم هذا النظام كمصدر أساسي لإنتاج الطاقة في الحركات التي تؤدي بمرور زمنية قصيرة وبسرعة والتي تتكون عادة في (٤-٤٥) ثانية وبذلك تكون نسبة المساهمة كثيرة إذا كانت المدة الزمنية قليلة والعكس صحيح .

#### ٢- نظام حامض اللاكتيك اللاهوائي :

أن إنتاج الطاقة في هذا النظام يكون لا هوائياً أي بدون تدخل الأوكسجين أيضاً وتكون المواد الكربوهيدراتية أساس هذا النظام، إذ تتحول إلى سكر الكلوكوز التي تخزن في الكبد والعضلات على شكل جلايكوجين والتي تعد المصدر الرئيسي للطاقة في هذا النظام والذي يتحول عند الحاجة إلى سكر كلوكوز ومن ثم إلى حامض اللاكتيك والذي يساعد بدوره على إعادة بناء ATP لإنتاج الطاقة اللازمة . أن مدة دوام هذا النظام هي أكثر من النظام الأول والتي تستمر ما بين ٣٠-٦٠ ثانية ولكن سرعة إنتاج الطاقة هي أقل من النظام الفوسفاتي .

#### ٣- النظام الأوكسجيني الهوائي :

أن هذا النظام يختلف عن النظامين السابقين لإنتاج الطاقة من حيث وجود الأوكسجين والذي يعد عاملاً فعالاً ومؤثراً خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة بناء الـ (ATP) والذي تتوفر كميات كبيرة منه في الدم في أثناء التدريب الخفيف والمتوسط والتي تكون قادمة من الرئتين وبعضها يكون مخزوناً في الهيموغلوبين في العضلات .

أن هذا الأوكسجين يعمل على مساعدة التحلل الكامل للكلوكوز والدهون والتي تنتج منه كميات كبيرة من الـ ATP تصل إلى ١٢٩ مول عند أكسدة الدهون والتي تكون كافية لقيام العضلات بعملها لمدة طويلة .





## تمارين التاباتا (TABATA)..التمرين الياباني د. جمال أحمد غالب الوصابي نائب عميد كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة ... الجمهورية اليمنية استاذ المساعد التدريب الرياضي

ماهي تمارين التاباتا؟ ولماذا سميت بهذا الاسم؟ وما هي أشكال تمارين التاباتا؟ وما هو الهدف منها؟ وكم مدته العمل والراحة في هذه الطريقة؟ وكيف يتم تشكيل دورات الحمل الصغرى والمتوسطة في هذا الاسلوب؟ كثير من التساؤلات سوف نجيب عليها باختصار في هذا المقال....تمارين التاباتا هو شكل من أشكال تدريب الهيت (HIIT) او التدريب المتقطع المتغير الشدة، وهو مشتق من عائلة التدريب الفترتي مرتفع الشدة. وتعتبر تمارين التاباتا جديده نوعا ما، حيث ركز الطبيب الياباني ايزومي تاباتا ١٩٩٠م إلى مجموعة تمارين هوائية يستطيع أي شخص القيام بها مع تحديد المدة الزمنية المناسبة التي يستطيع الجسم بها تحمل جهد هذه التمارين وسميت هذه التمارين باسم تاباتا نسبة الى الطبيب الياباني ايزومي تاباتا وهو أسلوب جديد في التمارين يقوي ويعزز من طاقة الفرد عن طريق أداء أي جهد مكثف وعالي الشدة. أكثر تمارين التاباتا انتشارا باستخدام تمارين التاباتا هي السكوات - والضغط البوش اب - ونط الحبل - والجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا- والمعدة مع ظهر ثابت على الارض، أو خليط من كل تلك التمارين.

طريقة التمرين: تمارين التاباتا تعتمد على القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمن قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين، وتعتمد تمارين التاباتا وبشكل أساسي على التوازن والثبات، وتوازن الجسم، وثبات موضع القدمين والأكتاف والرأس والظهر ما سيجعل تمارين التاباتا تتطلب تركيز كبير، كون هذه التمارين الهوائية تعتبر صعبة التنفيذ وتستنزف أقصى حدود الجهد والطاقة مما يجعلها تمارين صعبة مدة التمرين : القيام بتمارين التاباتا يتطلب ٤ دقائق تقسم إلى ٨ مجموعات. وزمن التدريب الفعلي ٢٠ ثانية. -وأخذ استراحة لمدة ١٠ ثوان. ٢٠ ثانية زمن التمرين، ولا يوجد عدد معين لحركات او التكرارات في تمرين في العشرين ثانية وعلى الشخص القيام بحركات التمرين بأقصى جهد وبأكثر عدد ممكن من الحركات ، بل يجب عليك المحاولة أن تقدم أكبر أداء تستطيع فعله خلال ٢٠ ثانية.

10 ثوان استراحة، ٨ مجموعات، ومجموع الوقت الكلي لأداء التمرين ٤ دقائق للهواة ، أما للمحترفين يمكن تكرار المجموعة لتصبح زمن الأداء الكلي ٨ دقائق.

وتشكيل دورات الحمل الصغرى والمتوسطة هي بنفس تشكيل تدريبات الهيت HIIT التمرينية، مع الاختلاف في الزمن ، ويجب على المدرب استخدام النبض كمؤشر للشدة، وغالبية المدربين يستخدمون معادلت (220-العمر) لتحديد أقصى معدل لضربات القلب، لكن هذه الطريقة او المعادلة فيها خطأ ١٠ ضربات بالسالب أو الموجب وبالتالي ليست دقيقة لتحديد الحدود القصوى لضربات قلب اللاعب ، ولذلك لا بد من معرفة الحدود القصوى لضربات القلب بدقة.

ونصح باستخدام معادلة (تاناكا) لتحديد الحد الأقصى لضربات القلب والتي هي ٢٠٨ - (العمر × ٠.٠٧) ، ثم بعد ذلك نتخذ بقية الحسبة بالطريقة المعتادة باستخراج النبض الإحتياطي ونبض الراحة لتحديد شدة الحمل المستهدفة، والتي تتراوح ما بين ٧٥% إلى ٨٩% من أقصى معدل لضربات القلب...الخ وهي أفضل الطرق وادقها لتحديد الحدود القصوى لضربات القلب للاعب.

نتمنى أن نكون قد اضعنا لكم ما يفيد، لا تنسى المشاركة لكي يستفيد كل مهتم بالرياضة والنشاط البدني.





## إصابات عضلات الفخذ الخلفية في كرة القدم

د/ عبدالله المنصوري استاذ محاضر في جامعة العربي بن مهيدي ام  
البواقي / الجزائر تخصص تحضير بدني

المقالة رقم (٦)

ماهي العضلات الوترية (عضلات الفخذ الخلفية)؟

العضلات الوترية هي مجموعة العضلات الخلفية المقابلة للعضلات الرباعية الرؤوس الأمامية، وهي أيضا عضلات كبيرة الحجم وتنقسم العضلات الوترية إلى ثلاث عضلات

- العضلة النصف وترية Le semi-tendineux

- العضلة النصف الغشائية Le semi-membraneux

- العضلة ثنائية الرؤوس الفخذية Le biceps fémoral

ماهي نسب إصابة العضلات الوترية في كرة القدم:

- يعتبر هذا النوع من الإصابات الأكثر شيوعاً في الرياضات الجماعية (الملاعب الكبيرة) مثل كرة القدم.

- يمثل ١٩% من مجمل إصابات لاعب كرة القدم.

- بينما تشير دراسات (Bruce et al) أن نسب الاصابات على مستوى عضلات الفخذ الخلفية تقارب ٣٧% من مجموع باقي الاصابات الرياضية للاعب كرة القدم منها ما يقارب ٧٢% تحدث بسبب الحركات الانفجارية والتسارعات.

- يؤكد (Dadebo et al) بان هذا النوع من الاصابات سجل ما يقارب ١١% من مجمل الاصابات في مرحلة بداية التحضير البدني و ١٢% من مجمل الاصابات في مرحلة المنافسة في البطولة الانجليزية في العشر السنوات الأخير، و ١٣% و ١٦% من مجمل الاصابات في البطولة النرويجية و الأيسلندية تواليا.

- يضيف Gillquist أن البطولات الأوروبية تسجل ما نسبته ١٧% من مجمل الاصابات.

- معدل تكرار إصابات العضلات الوترية للاعب كرة القدم:

- لإصابات أوتار الركبة معدل تكرار مرتفع للغاية؛ ففي كرة القدم الإنجليزية المحترفة، تكررت إصابات أوتار الركبة بين ١٢% و ٤٨% من مجمل اللاعبين المصابين، أي حسب نفس الدراسات فإن معدل تكرار إصابات أوتار الركبة في يبلغ ضعف معدل تكرار الإصابات الأخرى في كرة القدم الإنجليزية المحترفة.

- يتعرض ٢٤% من اللاعبين لإصابة في أوتار الركبة في غضون عام من عودتهم للعب بعد أول إصابات إجهاد في أوتار الركبة بنسبة احتمال تكرار الإصابة تقدر ١٣% خلال الأسبوع الأول من العودة للمنافسة.

- درجات إصابات العضلات الوترية في كرة القدم :

- يجمع المختصون بأن إصابة العضلات الوترية في كرة القدم لها ثلاث درجات :





- الدرجة الأولى: تشوه طفيف مع الحد الأدنى من تمزق الوحدة العضلية الوترية وفقدان طفيف للقوة تلزم اللاعب بالتوقف لمدة  $17 \pm 10$  يوماً.

- الدرجة الثانية: إجهاد شديد تمزق في الوحدة العضلية الوترية وفقدان كبير في القوة مما أدى إلى قيود وظيفية كبيرة تلزم اللاعب بالتوقف لمدة  $22 \pm 11$  يوماً .

- الدرجة الثالثة: رضح مجهري شديد مع تمزق كامل لوحدة الوتر العضلي والمرتبط بإعاقة وظيفية شديدة تلزم اللاعب بالتوقف لمدة  $72 \pm 60$  يوماً.

- مضاعفات إصابات العضلات الوترية :

حسب دراسات Muckle فان الاصابات المتكررة على مستوى العضلات الوترية قد ينتج عنها:

- تشوهات في العمود الفقري والعضلات القطنية.

- ظهور مشاكل في المفصلي الركبتي.

- والتصاق العصب المأبضي الجانبي.

- قوة غير طبيعية في عضلات الفخذ واعتلال الأعصاب.

-خلل وظيفي في العصب الوركي بسبب إصابة التوتر المزمن في أوتار الركبة.

أسباب إصابات العضلات الوترية في كرة القدم :

- الحركات الانفجارية

- مدى تمدد العضلات الأمثل.

-نقص في مرونة العضلات.

- عدم توازن القوة بين العضلات القابضة والباسطة وبين الجهة اليمنى والجهة اليسرى.

- نتيجة الاحماء غير الفعال .

- وإصابة أسفل الظهر.

- وزيادة التوتر العصبي العضلي.

-البنية التشريحية للعضلات.

- السن.

-الإصابة السابقة.

- الزيادة المفاجئة في حجم عدد التسارعات .

طرق الوقاية:

١-تقوية عضلات أوتار الركبة:

يحدث تلف العضلات في أوتار الركبة عموماً عندما تكون القوة الميكانيكية المبدولة أكبر مما يمكن أن تخزنه وحدة وتر العضلات. الهدف من تقوية العضلات هو زيادة قدرة الأنسجة على مقاومة هذه الزيادة المفاجئة في القوة وبالتالي تقليل حدوث الاصابات.



- ٢- استخدام التدريب اللامركزي خاصة بتمرين Nordic Hamstring Curl الذي بينت الدراسات أنه يساهم في تقليل اصابات عضلات الفخذ الخلفية بنسبة ٦٥% إلى ٧٠%.
- ٣- العمل على زيادة طول العضلة ثنائية الرؤوس الفخذية بواسطة تمرين (NHC) الذي قد يعمل على زيادة تتراوح (بين ١٦% و ٣٤% بعد ٥-١٠ أسابيع من تدريب القوة اللامركزي). وفي هذا السياق بينت الدراسات أن اللاعبين الذين لديهم عضلة ثنائية الرؤوس الفخذية بطول (أقل من ١٠.٦ سم) سيكونون أكثر عرضة للإصابة في عضلات الفخذ الخلفية بأربع مرات مقارنةً باللاعبين الذين لديهم حزمة عضلية أطول. ينخفض خطر اصابة العضلات بنسبة ٧٥% لكل ٠.٥ سم زيادة في طول هذه العضلات.
- ٤- ادراج تمارين العدو مرة أو مرتين في الأسبوع حيث ليتم الوصول إلى السرعة القصوى (٩٠%-١٠٠%).
- ٥- الزيادة التدريجية والمدروسة لحمل التدريب والابتعاد عن الزيادة المفاجئة من خلال احترام ACR (0.5-1.6)
- ٦- تطوير كفاءة استقرار عضلات الحوض و العضلة القطنية الكبيرة الذي قد يؤدي تصلبها الى ضعف كفاءة اربطة الركبة ومن ثم زيادة الحمل على العضلات الفخذية الخلفية مما يؤدي الى اصابة هذه الأخيرة.
- ٧- زيادة كفاءة اللياقة البدنية الوظيفية والعضلية لان أي نقص في المستوى يؤدي في النهاية الى تراكم التعب وبعدها مباشرة الى الاصابة على مستوى هذه العضلات.
- ٨- تطوير كفاءة عمل عضلات الازداف الداعم لعمل عضلات الفخذ الخلفية.
- ٩- تحسين جودة الحركات الخاصة باجديات الجري بسرعات و زوايا متنوعة من خلال تمارين الاحماء، التنسيق و غيرها من الحصى التدريبية.





**اساليب التدريس الحديث**  
اد اشراق علي محمود  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (٧)

تعد الأساليب التدريسية إحدى الركائز الأساسية لعملية التدريس الفعال في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث إن التدريس لا يعد مجرد وظيفة بل هو عملية تصميم مشروع متعدد الجوانب له حدود ومرتكزات معلومة ترتبط مباشرة مع خصوصيات تلك الفئة المتعلمة التي يقوم المدرس بتدريسها ولهذا فإن فهم هذه الخصائص والعوامل المؤثرة في عملية التدريس تعد من بين القواعد الأساسية التي يجب على المدرس معرفتها وتفهم مختلف الفقرات التي تتخذ من أجلها القرارات لبناء أساليب التدريس.

وما زالت أساليب التدريس تتفاوت من شخص إلى آخر نظراً لأنه من المعروف أن لكل مدرس أسلوبه يستخدمه ويناسبه في المواقف التعليمية ولكي نزيد من فاعلية التدريس يجب الاهتمام بأساليب التدريس إذ أن الأسلوب هو مجموعة علاقات تنشأ بين المدرس والمتعلم وهذه العلاقات تساعد المدرس على النمو والاكساب المهاري في الأنشطة الرياضية، ويهدف كل أسلوب تدريسي إلى التوصل لأهداف معينة ولا يمكن تفضيل أسلوب على آخر، فكل أسلوب تطبيقاته ومشاركته في تطور قنوات استقلالية الطالب المهارية والنفسية والاجتماعية والمعرفية من خلال العلاقات بين المدرس والطالب ومدى ملائمة الفاعلية أو المهارة لذلك الأسلوب التدريسي وضمن الأماكن المتوفرة في بيئة التعلم أن مجموعة الأساليب التدريسية تعتمد على مفهوم عدم وجود تقيض بين الأساليب فجميعها تهدف إلى تطوير مستوى الطلاب ولكن بأشكال وأنماط مختلفة وعلى ضوء قرارات السلوك التعليمية.

لذلك يعد الأسلوب التدريسي بأنه تصرفات تربوية تعليمية تتخذ قدرات تلائم وتنسجم مع مستوى المتعلم والمرحلة الدراسية والعمرية، ومن الأمور التي تؤخذ بعين الاعتبار في اختيار الأسلوب التعليمي هو مجمل احتياجات الطلاب الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية وتتراوح أساليب التدريس ما بين أساليب مباشرة (التي يكون المدرس هو محورها) وأساليب غير المباشرة (التي يكون الطالب هو محورها) فعندما يكون إكتساب المهارات الأساسية هو الهدف فإن الأساليب المستخدمة هي المباشرة أما أساليب التدريس غير المباشرة فتستخدم عندما يكون الغرض الوصول إلى الإبداع والاستقلالية.





**التعليم المدمج ، مفهومه ، خصائصه**  
أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.  
رئيس اللجنة الوطنية لمناهج التربية الرياضية في العراق.

مقدمة عن التعليم المدمج

لم تعد عمليتا التعليم والتعلم في هذا العصر قائمتين على العناصر التقليدية المتمثلة في كل من المعلم والطالب، وأصبحت المعرفة غير مقتصرة على عملية نقل المعلومات من المعلم إلى الطالب، بل أيضا كيفية تلقي الطالب لهذه المعرفة، ولما كان الموقف التعليمي هو موقف اتصالي تتفاعل فيه كافة عناصر الاتصال المتمثلة في المرسل والمستقبل والرسالة والوسيلة، فإن هذه الرؤية تتطور باستمرار بتطور وسيلة الاتصال بين طرفي الموقف التعليمي (المعلم والمتعلم).

ويفضل التطور في تقنيات الاتصال والمعلومات أخذ التواصل بين المعلم والمتعلم بعدا آخر، سواء كان هذا التواصل متزامنا أو غير متزامن، دون اشتراط لمكان أو زمان، ووسائل متعددة منها النصوص والأصوات والصور المتحركة والثابتة .

ومع انتشار التعليم الإلكتروني وزيادة الإقبال على استخدامها وتوظيفها في العملية التعليمية، أظهرت التجارب العملية والبحوث العلمية نتائج إيجابية تشجع مسؤولي التعليم على تبني نمط التعليم الإلكتروني إلا أن العديد من الدراسات أيضا أظهرت أن التعليم الإلكتروني يعاني من جوانب قصور كثيرة ؛ ونتيجة لذلك ظهرت الحاجة إلى نظام تعليمي جديد يجمع بين مزايا التعليم الإلكتروني ومزايا التعليم التقليدي، وهو ما سمي بالتعلم المدمج بحيث يتشاركان معا في إنجاز العملية التعليمية على أتم وجه.

مفهوم التعليم المدمج

عند التطرق إلى مفهوم التعليم المدمج ( Blended Learning ) يتضح أنه مفهوم قديم؛ إذ إن له جذورا قديمة تشير في معظمها إلى دمج طرق التعليم واستراتيجياته مع الوسائل المتنوعة، ويطلق عليه مسميات عدة مثل: التعلم الخليط (Mixed Learning) ، والتعلم المزيج (Blended Learning) ، والتعلم الهجين (Hybrid Learning) ، والتعلم التكامل (Integrated Learning) ، والتعلم الثنائي (Dual Learning) ويعود سبب تعدد مسمياته إلى اختلاف وجهات النظر حول طبيعة التعليم المدمج ونوعه، إلا أنها تتفق على أن التعليم المدمج مزج وخالط بين التعليم الإلكتروني والتعليم التقليدي، كما أن هذا الدمج يكون من خلال توظيف أدوات التعليم التقليدي وطرقه مع أدوات التعليم الإلكتروني وطرقه وتوظيفه صحيحة وفقا لمتطلبات الموقف التعليمي ومن هنا ظهرت العديد من التعريفات للتعليم المدمج ، ومنها:

- ١- هو نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والإلكتروني بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة.
- ٢- هو تعليم يجمع بين نماذج متصلة وأخرى غير متصلة من التعليم، وغالبا ما تكون النماذج المتصلة Online من خلال الإنترنت، بينما تحدث النماذج غير متصلة في الفصول التقليدية .



٣. هو أحد صيغ التعليم أو التعلم التي يندمج فيها التعليم الإلكتروني مع التعليم الصفي (التقليدي) في إطار واحد، حيث توظف أدوات التعليم الإلكتروني، سواء المعتمدة على الكمبيوتر أو المعتمدة على الشبكات في الدروس، مثل معامل الكمبيوتر والصفوف الذكية، ويلتقي المعلم مع الطالب وجها لوجه معظم الأحيان.

٤. هو التعلم الذي يمزج بين خصائص كل من التعليم الصفي التقليدي والتعلم عبر الإنترنت في نموذج متكامل، يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما .

٥. هو توظيف المستحدثات التكنولوجية في الدمج بين كل من أسلوب التعليم وجها لوجه، والتعليم من بعد؛ لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلماً أو مرشداً مع المتعلمين وجها لوجه، من خلال تلك المستحدثات، والتي لا يشترط أن تكون أدوات إلكترونية محددة، أو ذات جودة محددة، وذلك مع توافر مصادر التعلم المرتبطة بالمحتوى وأنشطة التعلم.

٦. هو توظيف المستحدثات التكنولوجية في الدمج بين الأهداف والمحتوى ومصادر وأنشطة التعلم وطرق توصيل المعلومات من خلال أسلوب التعلم وجها لوجه والتعليم الإلكتروني لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلماً ومرشداً للطلاب من خلال المستحدثات التي لا يشترط أن تكون أدوات إلكترونية محددة.

٧. هو أسلوب لتصميم المقررات التعليمية، يجمع بشكل ذي معنى بين أفضل خصائص التعليم الإلكتروني عبر الإنترنت، وأفضل خصائص التعليم التقليدي وجها لوجه، ويبني من كليهما تجربة تعليمية جديدة أكثر فاعلية للمتعلمين؛ بهدف تحسين تحقيق الأهداف التعليمية.

٨. هو طريقة للتعليم تهدف إلى مساعدة المتعلم على تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة؛ وذلك من خلال الدمج بين أشكال التعليم التقليدية وبين التعليم الإلكتروني بأنماطه، داخل قاعات الدراسة وخارجه .

من التعريفات السابقة يمكننا في النهاية ان نعرف التعليم المدمج كالتالي :

هو طريقة للتعليم تهدف إلى مساعدة المتعلم على تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة، ويسمح بالانتقال من التعليم إلى التعلم، ومن التمرکز حول المعلم إلى التمرکز حول المتعلم، وذلك من خلال الدمج بين أشكال التعليم التقليدية وبين التعليم الإلكتروني بأنماطه داخل قاعات الدراسة وخارجها .

خصائص التعليم المدمج :

ان أهم خصائص التعليم المدمج هي :

١. التحول من أسلوب المحاضرة في التعليم إلى التعليم الذي يتركز على الطالب .
٢. زيادة التفاعل بين الطلاب والمعلمين، والطلاب ، والطلاب والمحتوى، والطلاب والمصادر الخارجية.
٣. زيادة إمكانات الوصول للمعلومات .
٤. التكوين المتكامل وجمع آليات التقييم للطلاب والمعلم .
٥. تحقيق الأفضل من حيث كلفة التطوير والوقت اللازم.





**الجهاز المناعي وطرق تعزيزه**  
ا. م. د اشراق غالب التميمي

المقالة رقم (٩)

مما لا شك فيه ان الجهاز المناعي يعد من اهم اجهزة الجسم المسؤولة عن حماية الجسم من كافة الظواهر والمؤثرات الخارجية كالفايروسات والفطريات والامراض والعدوى وجميع الخلايا الغريبة فهو بمثابة درع حصين يمنع دخول كل جسم غريب ومؤذي للجسم فهو متخصص في الحماية والدفاع على حد سواء ولهذا الدرع الحصين عدة مكونات ومحددات اساسية تنطلق من خلالها للفوص في اعماق هذا الجهاز لذا تركيزنا هنا ينصب في التركيز فقط عن مفهوم الجهاز وطرق تقويته وتعزيزه ...

فهناك ما يسهم وبشكل فعال في تعزيز صحة الفرد ككل من خلال اتباع بعض النصائح والارشادات التي بدورها تأثر وبشكل كبير على الجهاز المناعي كتمارين التمارين الرياضية وبصورة يومية ومنتظمة سواء كان ذلك في المنازل او الجيم (المراكز والقاعات الرياضية المتخصصة ) وتطبيق وافضل الاساليب التدريبية المبتكرة والتي تعزز من صحة الجسم بشكل عام والجهاز المناعي بشكل خاص فالرياضة تسهم بسهولة وصول الاوكسجين لجميع اجزاء الجسم مما يضمن للفرد صحة عالية وقلب سليم وعقل متحرر من جميع ضغوطات الحياة وكفاءة عالية عند ممارسة اي نشاط سواء كان بدني او نشاط عام .

ايضا من اهم طرق التعزيز هو تناول واخذ المكملات الغذائية عالية الجودة للإمداد الجسم بكافة النواقص الغذائية وزيادة فاعليته عند تكليفه باي عمل يقوم به

ولا يفوتنا ذكر الغذاء الصحي وبيان فائدته للجسم كتناول الخضار والفواكه خاصة الخضار الخضراء التي تكون غنية بمادة الكلوروفيل والتي تعزز اجهزة الجسم المختلفة على حد



سواء ..ايضا هنالك مكملات حياتية ضرورية لتعزيز الجهاز المناعي كالخلود الى النوم والراحة واخذ قدر كافي منهما للاستعادة التكاملي العام للجسم بعد يوم طويل وشاق من التعب والعمل وبذل الجهد اما الإقلاع عن التدخين يعدّ التدخين واستخدام التبغ من العوامل التي تضعف المناعة، وتزيد خطر الإصابة بعدد من المشاكل الصحية كالربو، وسرطان الرئة، والنوبة القلبية، والجلطة الدماغية، لذا يُوصى بتجنب استخدام التبغ وأي مادة من شأنها أن تضعف الجهاز المناعي في الجسم. وتوجد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على ترك التدخين، فقد يوصي الطبيب باستخدام رقعة النيكوتين، أو بعض أنواع مضادات الاكتئاب، أو أي من العلاجات الأخرى التي تساهم في تسهيل الإقلاع عن التدخين.

اما القلق والتوتر فهما عاملان اساسيان للعديد من امراض العصر الفتاكة لذا ننصح بتقليل مستويات التوتر أظهرت الدراسات أن التوتر يضعف الجهاز المناعي في الجسم، ويجعله عرضة للإصابة بالعدوى، وقد يعزى ذلك إلى أن الإصابة بالتوتر المزمن تؤثر في قدرة خلايا الدم البيضاء على محاربة العدوى، وهو ما يجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وإلى جانب ذلك يرافق التوتر إفراز هرمون الكورتيزول الذي يعزز حدوث الالتهاب في الجسم، وهو المركب الاولي الذي يزيد من اصابة الجسم ..

التعرض لأشعة الشمس ينتج الجسم فيتامين د بصورة رئيسة عند التعرض لأشعة الشمس، ويعدّ فيتامين د مهماً لجهاز المناعة؛ إذ يساعد على إنتاج الأجسام المضادة، والأجسام المضادة تحارب العدوى والأمراض، لذلك يُوصى بالتعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة مع تجنب وضع واقي الشمس، وأفضل وقت هو ما بين الساعة ١١-٣ ظهراً، ولكن لا توجد توصيات طبية صريحة حول المدة اللازمة للتعرض للشمس لأخذ حاجته من فيتامين د؛ لأنّ تصنيع فيتامين د يعتمد على عدد من العوامل كلون الجلد وحجم الجلد الذي تعرض للشمس.





## التحليل الفني في مباريات كرة القدم

م. م. عثمان ادهام علي علم النفس الرياضي كرة قدم - كلية المعارف الجاه

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (١٠)

نسمع الكثير من الحديث عن التحليل الفني للمباريات، لكننا نادراً ما نجد تحليلاً بالمعنى الفني الدقيق لهذا المصطلح، لأن الكثير ممن يعملون في مهنة التحليل يتعاملون مع المطابقات من جانب وصفي.

يعد موضوع التحليل من أهم الموضوعات الأساسية التي تتدفق في عمل الكادر الفني (التدريبي) لكل فريق من أجل معرفة نقاط القوة والضعف للفريق والفرق التي سيلعب معها بسرعة. حيث أصبحت لعبة كرة القدم أكثر تقنية. لا يمكننا القول أن لدينا أفضل لاعبي. وهذا هو السبب في أننا يجب أن نفوز دائماً. هذا لا يصدق. الفكرة مطابقة للفكرة المضادة، والتكتيكات تقابلها تكتيكات، وأصبح اللعب على الجزئيات بحيث لا يمكن لأحد التنبؤ بنتيجة المباراة، بغض النظر عن مدى اختلاف الفريقين. لذلك فإن التطور في كرة القدم يتطلب إتباع أساليب علمية دقيقة في عملية التحليل والاستكشاف. إذ كلما كانت التكتيكات أكثر تعقيداً، زادت الدقة والبصيرة والخبرة الأوسع التي يحتاجها المحلل، من أجل أن يكون على دراية بهذه التكتيكات والواجبات المعقدة. ثم طرح الحلول المناسبة والتصدي لها. وان التحليل الفني مثله مثل اللاعبين والمدربين، يحتاج إلى موهبة. بل هي مزيج من الموهبة والخبرة والقدرات المكتسبة، بالإضافة إلى التطوير الذاتي بالمعلومات والأدوات التقنية، والتمتع بثقافة الحوار والنقاش الهادف. يتطلب التحليل الفني موهبة ومعرفة ومتابعة جيدة ورؤية فنية عالية للتغطية الميدانية واللاعبين والتفاعلات التي تحدث داخل وخارج الملعب بما في ذلك الجهاز الفني وطريقة أداء الفريقين من الجوانب الفنية والتكتيكية.

ان المدرب الناجح هو الذي يتابع مباريات الفرق الأخرى ويحلل أسلوب اللاعبين ويسجلها في سجله الخاص. يتم ذلك إما عن طريق الملاحظة المباشرة، أي الحضور في المباراة، أو عن طريق تسجيل الفيديو لمباراة الفرق الأخرى. كما أنه من واجب المدرب تحليل لاعبيه ومدى قدراتهم التكتيكية والعقلية أثناء المباراة وكذلك سلوكهم في كل مباراة. حتى يتمكن المدرب من إدارة المباراة بشكل جيد، يجب عليه أيضاً استخدام أدوات التحليل النوعي وتغذية اللاعبين كأفراد أو كفريق بالمعلومات أثناء المباراة وأثناء الاستراحة، وإمكانية إجراء أي تعديل أو تغيير. في خطة وتشكيل اللعب. ان التحليل جزء مهم من لعبة كرة القدم لأنها لعبة متغيرات. وان المدرب في الأصل محلل لأن أساس التدريب يقوم على التحليل وليس العكس هو الصحيح. قد يكون هناك محللون، لكن يصعب على أي منهم أن يكون مدرباً!

مفهوم التحليل الفني في كرة القدم هو (عملية تحليل الأداء الفني والتكتيكي للاعبين أثناء المباريات كدافع مهم للحث على التغيير والتقدم نحو الأفضل).





أوهي (تلك الحركات والمهارات والمواقف التي يمكن أداؤها في الملعب ويمكن أن تكون بالكرة أو بدونها ويتم القيام بها باستخدام الأساليب الفنية بحيث تأخذ طبيعة الحركات البسيطة أو المعقدة ذات الهياكل المتعددة وتأخذ في الاعتبار أداؤها، شروط اللعب وأداء الفريق المنافس).

هناك بعض الأمور التي يجب ملاحظتها من المحلل الفني أثناء تحليل المباريات.

- طريقة لعب الفريق المنافس
- هل يستطيع الفريق تغيير طريقة لعبه في مباراة واحدة؟
- أهم اللاعبين الخطرين في الفريق ومن هم مفاتيح اللعب.
- ما هو الأسلوب الهجومي والدفاعي للفريق المنافس؟
- الخطط التي اتبعتها في تنفيذ الإضرابات الثابتة.
- المستوى البدني والمهاري لكل لاعب.
- قوة وضعف جميع اللاعبين، فمن هو اللاعب المهم الذي يستخدم الرجل اليسرى ومن هو الأفضل في اللعب الفردي أو الأفضل في الضربات الرأسية أو الركلات الحرة.
- ميزات أخرى للاعبين الرئيسيين. لاعبو المنافس الموهوبون، كابتن الفريق، أهداف الفريق، مواصفات حارس المرمى.
- بعض الأمور الأخرى مثل الخصائص الجسدية للاعبين والحالة النفسية.

