



العدد (٥٧) شهر يوليو ٢٠٢٢

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



Subject Review



<http://www.arabacademics.org>  
[info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة  
Arab academics of Physical Education and Sports Science Association



## 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>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

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



## هيئة تحرير المجلة



د. علي عواد  
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايعخ  
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رحيم حلو  
رئيس التحرير



أ.د وسام الشبخلي  
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 طعمتا راضي  
عضواً



د.موسي عدنان  
عضواً



دصالح جويد هليل  
عضواً



د بشار عبد اللطيف هاتف  
عضواً



دسلام حنتوش رشيد  
عضواً



د.بيداء طارق عبد الواحد  
عضواً



دسناريا جيار محمود  
عضواً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

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



## اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسانين

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/ جابريحيي 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
التفاعل الاجتماعي في الألعاب الفرقتية	م.م عقيل بهجت عباس
ظاهرة شغب الملاعب العراقية ... من أين، وطرق علاجها	أ.د. عمار عباس عطية
نواتج التعلم	أ.م.د اياد علي حسين سعيد الكواز
الثقافة الرياضية ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي	أ.م.د سهام حمود صابط
القائد الكشفي وهالته التغيير	القائد الكشفي / مالك سويد محمد
اختبار اللياقة البدنية الدولي (shuttle Run Test)	د. رعد حسن ابراهيم العزاوي
تأريخ التربية البنية للفئات ذوي الاحتياجات الخاصة	م.م سحر ماهود محمد
السلوب التدريب الباليستيك	م.م إيهاب محمد فرحان
الفورما الرياضية	م.م فاضل طارق أمين عبد الكريم الزبيدي
التعلم المدمج : مستوياته ، طرق توظيفه وعوامل نجاحه	أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور





## كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن اتقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولى لعلوم الرياضة ورابطة 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 الرياضيه المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضيه ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضيه 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 لارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولى التوفيق \*\*\*

د عبد الله غازي

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



د عبد الله غازي

دكتوراه الصحة النفسية

... (عين شمس) ...خبير

دولي في التدريب و بناء

الهوية الشخصية





## التفاعل الاجتماعي في الألعاب الفرقية

م.م عقيل بهجت عباس / علم النفس الاجتماعي  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (1)

يعد علم الاجتماع الرياضي فرعاً من فروع علم الاجتماع العام فهو يدرس بشكل ادق الظواهر الرياضية حيث يكون هنالك تفاعل بين لاعب واخر او لاعب وفريق وكذلك فريق مع فريق اخر، وتكون هذه التفاعلات عن طريق الاتصال المباشر وغير مباشر . فالجماعة هي الوحدة الدراسية في علم الاجتماع بينما علم النفس الاجتماعي يهتم بالفرد وكيف يتفاعل مع الافراد الاخرين والجماعة فمجال علم النفس الاجتماعي اكثر تحديداً من مجال علم الاجتماع حيث يدرس العوامل النفسية التي يتضمنها تكوين الجماعات الرياضية كالفرق الرياضية

يمكن ان نعتبر درس التربية الرياضية نموذجاً في المجتمع المحلي المصغر للتفاعل الاجتماعي لأنه يتضمن العناصر والمقدمات المكونة للتفاعل الاجتماعي هي (ناس -مكان-تفاعل) فالمحاضرات العملية للعبتي كرة القدم و الكرة الطائرة تتميز بالتفاعلات الاجتماعية المستمرة لما تتمتع بها من خصائص فنية تحتم على الطلبة التواصل المباشر مع زملائهم لتشكيل جماعات تعليمية او تدريبية كل حسب التخصص المطلوب و لكافة اقسام الدرس من القسم التحضيري و القسم الرئيسي و الختامي حيث يحتاج الطلبة الى التكيف والاتصال والتنافس داخل الصف.

### دور التفاعل الاجتماعي في القياسات الانثروبومترية

يعد شكل الجسد في مختلف الاختصاصات هو موضوعاً علمياً لفهم الإنسان و كينونته من خلال التركيز على مفهوم الذات والجماعة، والوقوف على المؤثرات في شخصيته سواء البيئية الطبيعية منها أم الاجتماعية، فبفضله نحن معينون، معترف بنا، ومحددون بانتماء اجتماعي، بجنس، بسن، بلون الجلد، وغيرها .

في المجال الرياضي هنالك العديد من التفاعلات الاجتماعية الإيجابية تنطوي تحت تأثير البنية الجسمانية و الحالة البدنية على وفق لعبة معينة كلعبة كرة القدم و الكرة الطائرة فتجد من هم يميلون في الاتصال المستمر والتعاون الدائم داخل الدرس و خارجه لكونهم لاعبين او ممارسين للعبة معينة اذ يزداد التفاعل بينهم بشكل ملحوظ ما يجعل باقي الزملاء الى الانخراط في مثل هذه الجماعات و تكوين علاقات اجتماعية لتقليل الفوارق المهارية و البدنية بينهم بدافع التفوق والنجاح.

اذ يقيم الجسم حدود الذات بين الخارج والداخل بشكل حي من خلال تمييزه عن الآخرين، ويربطه بهم، بحسب العلامات المستعملة إن الجسد هو الهوية للإنسان ،و يمثل الذات في العناية بالصحة

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)



والمرض، يعدّ الجسد مادة لا تنضب للممارسات الاجتماعية، إذ من المستحيل الحديث عن الإنسان من دون أن نفترض بشكل أو بآخر بأن الأمر يتعلق بإنسان هناك مستويات متنوعة للتفاعل الاجتماعي منها

١-التفاعل بين فرد و آخر؛ هو نوع التفاعل القائم بين الأفراد و هو أكثر أنواع التفاعل النفسي والاجتماعي شيوعاً ، فالتفاعل القائم ما بين الأب والابن ، والزوج والزوجة ، الرئيس والمرؤوس. وبيئة التفاعل في هذه الحالة الأفراد الذين يأخذون سلوك الآخرين في الحسبان ومن ثم يؤثر عليهم وعلى الآخرين كما يحدث ذلك في الألعاب الرياضية بوجود تفاعل بين لاعب وفريقه حيث يؤثر كثيرا ذلك بنتائج الفريق عندما يكون اللاعب متباين في الأداء او في قيمة نشاطه التفاعلي .فالفريق هو وحدة متكاملة من التفاعلات المباشرة بين اللاعبين

٢-التفاعل بين الجماعات : إن التفاعل القائم بين القائد وأتباعه أو المدرب ولاعبيه ، فالمدرب في مثل هذه الحالة يؤثر في لاعبيه كمجموعة وفي نفس الوقت يتأثر بمدى اهتمامهم وروحهم المعنوية والثقة المتبادلة بينهم ، ومن ناحية أخرى نجد أن الشخص المتفاعل مع مجموعة معينة من الأشخاص في مرات متكررة ينجم عنه وجود نوع من التوقعات السلوكية من جانب الجماعة أي سلوك معين متعارف عليه اما التفاعل الذي يحدث بين مجموعتين فإنه يؤثر في سلوكيات بعضهم البعض نتيجة الاحتكاك او الاتصال (contact) المباشر اوغير مباشر كما يحدث في التنافس اثناء المباريات في الألعاب الفرقية

٣-التفاعل بين الأفراد والثقافة : المقصود بالثقافة في هذه الحالة العادات والتقاليد وطرائق التفكير والأفعال والصلات البيئية السائدة بين أفراد المجتمع ويتبع التفاعل بين الفرد والثقافة منطقياً اتصال الفرد بالجماعة إذ إن الثقافة مماثلة إلى حد كبير للتوقعات السلوكية الشائعة لدى الجماعة.

٤-التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية: هي مظاهر لعمليات التفاعل الاجتماعي ، فعندما يلتقي فردان ويؤثر أحدهما في الآخر ويتأثر به يسمى التغيير الذي يحدث نتيجة لتبادل التأثير والتأثر بالتفاعل ، وعندما تتكرر عمليات التأثير والتأثر ويستقران ، يطلق على الصلة التي تجمع بين الفردين العلاقات المتبادلة وكلما ازدادت العلاقات الاجتماعية المنتشرة داخل الجماعة ازداد اتصال الأفراد مع بعضهم البعض وازدادت ديناميكية التفاعل الاجتماعي ولهذا يدل مجموع العلاقات على مدى التفاعل الاجتماعي . ومن امثلة ذلك هو عند انتقال لاعب الى فريق جديد فإنه يحتاج الى مدة من الزمن للاستقرار النفسي أولاً والى الاستقرار الاجتماعي التفاعلي بين افراد الفريق للاندماج مع الجماعة .

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)







**ظاهرة شغب الملاعب العراقية ... من أين، وطرق علاجها**  
أ.د. عمار عباس عطية

المقالة رقم (٢)

بات الشغب الرياضي ظاهرة مجتمعية قائمة تزايدت خلال السنوات الأخيرة، ولها مسبباتها الكثيرة التي تختلف من مباراة لأخرى، إذ يمكن أن نسميه السلوك الذي يقوم به الشخص في الماهب سواء كان لاعبا، أو مديرا، أو إداريا، أو مشجعا، ويكون أثناء المباراة



أو قبلها، أو بعدها، فهو بكل الأحوال سلوك شاذ يخدش الصفات التي يجب أن يتمتع بها الوسط الرياضي بكل مكوناته. وكثرة هذه الحالات قد تعطي صيغة المجتمع للفريق، أو النادي، أو البلد، حيث تمارس حالات الشغب عن طريق سلوك، أو شعارات، أو ألقاب لا تمت للرياضة بصلة، إضافة للخسارة المادية والبشرية التي قد تحصل سواء بالمنشآت، أو التجهيزات، أو الأرواح في المباراة أو بعدها من خلال إطلاق العيارات النارية، أو الاحتفالات بالفوز التي

تطلق حالات التصعيد بين المشجعين. كلها لها مردود سلبي على المجتمع بكامله من النواحي الاجتماعية، والتربوية، والثقافية، والاقتصادية، والسياسية، والأمنية فيجب التعامل معها كلا على حدة لأنها تختلف باختلاف الظروف، وفي مرحلة أخرى من منطقتنا إلى أخرى وحسب نوع المباراة. فهي تبدأ بسيطة وتصل إلى مرحلة الفوضى والعنف بسبب فوز أو خسارة الفريق فلا بد من السيطرة عليها في بداية الأمر وخصوصا أن بلدنا العزيز يمر بأزمة أمنية كبيرة قد تستغل وخصوصا في ملاعب كرة القدم أكثر من الفعاليات الأخرى كونها لعبة شعبية تثير المشاعر بسرعة كبيرة، ويكون المشجعين قريبين من البعض، وكذلك قريبهم من المباراة في الملعب ومراقبتهم للمسؤولين عن المباراة سواء أن يكون حكما، أو لاعبا، أو إداريا، أو مديرا، أو شخص له قاعدة جماهيرية موجود، فلا بد من معرفة الأمور التي تسبب بحدوث هذه الظاهرة، ويمكن حصرها على حد علمنا وخبرتنا في هذا المجال بما يلي:

المشجعين في الملاعب وطريقة تشجيعهم التي -تثير الأزمات من خلال الهتافات أو رمي الأشياء أو تم الألقاب أو النزول إلى الملعب، وهم في الغالب الأشخاص المتكررين بالحضور إلى الملاعب وقد يكون أغلبهم من متناولي الكحول، أو المخدرات اللاعبين بشكل عام سواء كانوا في المباراة أو من الاحتياط من خلال قيامهم ببعض الإشارات



ورفضهم قرارات الحكم بصورة متكررة وعدم انضباطهم  
والترامهم بالقواعدم والحكام، وهنا يأتي من خلال اعطاء  
قرارات خاطئة، أو عقوبات لا تستحق المخالفة، مثلا  
استخدام الانذار أو الطرد، أو عدم التعامل مع المواقف  
بطريقة مهنية، أو تكرار الحكام النفس الفريق من خلال  
الاتحاد المسؤول عندلك. والإداريين في الأندية الذين



يسعون إلى خلط الأوراق في حالة فشل الفريق في إدارته  
أومن خلال التصريحات الإعلامية..

• المدرب الذي يستخدم بعض الحركات والألفاظ  
بشكل متكرر من خلال قرارات الحكم فهي  
تؤدي إلى إثارة اللاعب والجمهور أو تؤدي إلى طرده. ورج

لأمن المسؤولين عن حماية الملاعب، وعدم سيطرتهم المبكرة على مواقف وحالات الشغب،



وعدم استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة،  
والسماح

لبعض المشجعين الذين يتناولون الكحول  
والمخدرات بالدخول،  
أو عدم السيطرة على مداخل ومخارج الملاعب. •  
تدخل

مسؤولي الأندية في حالة وجود حالات، أو قرارات،  
أو الاحتكاك بين بعض اللاعبين أو المدربين مع  
الفريق الآخر مما يثير حالة الشغب. • تسييس  
الرياضة، الذي حصل هذه الأيام، والقاء اللوم على  
الجهات الحكومية، أو شبه الحكومية، كذلك  
رؤساء وأعضاء الأندية والاتحادات.

هناك أسباب تتعلق بالمنشآت الرياضية : وحالتها من حيث صلاحيتها، وبنائها، كذلك عدم الالتزام  
بشروط التصاميم الهندسية والمساحات المسموحة والمدرجات وعدم الاهتمام بتوفير وسائل الراحة  
للمشجعين، وعدم وجود أبواب كثيرة للدخول أو الخروج، وعدم وجود الطاقة الاستيعابية. دور الإعلام  
من خلال شجب هذه الحالات وتسليط الضوء بشكل مستمر لتوعية المشجعين والخروج بوسط جماهيري  
محترم. ضرورة وضع تشريعات قانونية كي تطبق على مفتعلي الشغب لتكون حالة ردع لحدوث مثل هذه  
الحالات.





### نواتج التعلم

ا.م.د اياد علي حسين سعيد الكواز  
جامعة بغداد/كلية الادارة والاقتصاد/شعبة النشاطات الطلابية

المقالة رقم (٣)

نواتج التعلم هي كل ما يكتسبه المتعلم من معارف ومهارات واتجاهات وقيم نتيجة مروره بخبره تربوية معينه خلال دراسته لمنهج معين

نواتج التعلم التغير المقاس في مستوى تعلم الطالب وصفه لما تم اكتسابه للمتعلم المعارف ومهارات وقيم ومن خلال ممارسه الأنشطة الصفية واللا صفيه باستخدام مصادر المعرفة المختلفة

اهميه نواتج التعلم اولا للمعلم اهميه نواتج التعلم بالنسبة الى المعلم تنظيم اعماله بما ييسر اكتساب طلابه لنواتج التعلم المقصود بعيدا عن العشوائية والتركيز على الاولويات المهمة بما يتناسب

واحتياجات الطالب واختيار محتوى المقرر الدراسي واستخدام استراتيجيات التعلم والتعليم التي تمكن الطالب من اكتساب نواتج التعلم المقصودة وتحديد الأنشطة التعليمية التي تحقق الاهداف المشهودة

واختيار اساليب التقويم الموضوعية والملائمة للتحقق من مدى اكتساب الطالب لنواتج التعلم المقصودة وزيادة فرص اتصال المعلم لزملائه ومناقشه نواتج التعلم المستهدف كتابها لطالب الكلية بما يحقق

رؤيتها ورسالتها في التنمية المهنية المستدامة في ضوء نتائج التعلم لدى الطالب

ثانيا للمتعلم اهميه نواتج التعلم بالنسبة الى المتعلم

(١) تحقيق تعلم افضل حيث تكون جميع جهود القيادة وهيئه التدريس في المؤسسة الى اكتساب

الطالب نواتج التعلم المقصود

(٢) التعلم الذاتي في ضوء اهداف واضحه ومحدده الطالب يتخير الأنشطة والمهام واستعداداته

لتحقيق هذه الاهداف

(٣) التعاون النشط بين الطالب والمعلم في اطار اكتساب النواتج المقصودة

(٤) التقويم المستمر وتطوير الاداء اولا بأول وقواعد واضحه ومحدده للأداء والمستويات العليا

للتفكير في سبيل انجاز المهام المرجوة

(٥) زيادة فرص النجاح لاكتساب نواتج التعلم المنشدة

ثالثا للمؤسسة التعليمية التعلم

بالنسبة الى المؤسسة التعليمية

ضمان الى تحقيق رؤيه المؤسسة ورسالتها في ضوء نتائج تعلم الطالب

توفير قواعد واضحه للمحاسبية يمكن تطبيقها على جميع الاطراف المعينة تحديد نقاط القوة

وتدعيمها وتحديد نقاط الضعف وعلاجها في اطار العمل على تحقيق رؤيه المؤسسة ورسالتها تكافؤ

الفارق بين فرص والمؤسسات المتناظر كيفية تحديد نواتج التعلم يمكن تحديد نواتج التعلم من خلال

اولا تحديد اهداف المادة الدراسية

ثانيا تحديد الاهداف التي يرغب المعلم والمدرس في تحقيقها

ثالثا تحديد المفاهيم والمهارات والاتجاهات التي يجب ان يكتسبها المتعلم مواصفات نتائج التعلم

الجيد يمكن قياسه يمكن تحقيقه واقعي له



**الثقافة الرياضية ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي**

أ.م.د. سهام حمود صابط / وزارة التربية / المديرية العامة لتربية البصرة  
قسم الإشراف التربوي الاختصاصي / الإدارة الرياضية

المقالة رقم (٤)

أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغيرات النفسية والاجتماعية السريعة المتقدمة ، وتعد الثقافة الرياضية جزءا مهما من هذا التقدم ، ومظهر من مظاهر المجتمع ، لذا يعد الاهتمام بالثقافة الرياضية من مؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الوعي الثقافي والاجتماعي والتربوي ، وبهذا تعد الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي من وسائل الاتصال الجماهيرية الفعالة لثقافة الرياضة ، التي أصبح لها دور كبير وواضح في انتشارها ، ومن اقرب الوسائل الفعالة للمجتمع ، كما إن لها الأثر الواضح على الجانب الثقافي والاجتماعي والتربوي والصحي لفرد ، والتي تعمل على توجيه وتوحيد عواطف الأفراد ومشاعرهم ، من خلال المحافل الرياضية سواء كانت اولمبية أو اقليمية أو الدولية .

وتعد الثقافة الرياضية مجموعة من القيم المعرفية والعادات الاجتماعية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية ، التي تهدف في خلق الأفضل من السلوكيات والأفكار الثقافية والاجتماعية والتربوية والصحية ، التي يستند أليها نشاط الفرد في المجالات والمجتمعات المختلفة ، لذا يتطلب من الفرد الرياضي ممارسة أو مشاهدا ، أن يفهم ويستوعب قدرًا ملائما من الثقافة الرياضية ، ولها دور مؤثر وفعال في نشر وترسيخ مبادئ الروح الرياضية ، بين اللاعبين وكذلك نشر الوعي وحجب السلوك غير مرغوب به من جهة أخرى .

والثقافة الرياضية تعد من المفاهيم الحديثة ، بحيث لا تقتصر على المفهوم البدني فقط ، بل لتشمل المفاهيم النفسية والاجتماعية والأخلاقية والجمالية والترويحوية ، ووسيلة مهمة من وسائل

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 12 ~

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



تعميق صلة الفرد بوطنه ، وهذا لا يجري بشكل عفوي وإنما بشكل مبرمج سواء في المدارس أو الجامعات أو عن طريق التلفزيون والصحف والراديو والسينما أو المهرجانات المختلفة ، والهدف منها هو تربية الفرد ثقافياً .

وبهذا فان الثقافة الرياضية هي الزيادة الزاخرافية للخبرة الفرد ، من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة ، والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة المحيطة ، التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءاً منها.

وتهدف الثقافة الرياضية إلى الدور المتميز في نشر الوعي الثقافي الرياضي ، بين البيئات و المجتمعات المختلفة ، ولها الأثر التربوي في جميع أفراد المجتمع ، صغاراً وكباراً ، ذكوراً وإناثاً ، وتربية الفرد جسدياً ، ونفسياً ، وسلوكياً ، وفكرياً ، وتكسبه المهارات المفيدة للحياة العملية ، وتتخصص بان لها الأثر في تشكيل شخصية الفرد والجماعة ، عن طريق المواقف الثقافية العديدة ، ومن خلال التفاعلات الاجتماعية المستمرة ، وتزوده بنظرة مطابقتة للحياة الاجتماعية ، وتبرز أهمية الثقافة الرياضية في تنشيط الإطار المعرفي ، وإثارة الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة ، وتأسيس المعرفة النظرية للرياضة والترويج ، وتأسيس بنية معرفية للنظام الأكاديمي ، وزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني ، على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية ، وتشكيل وبناء اهتمامات واتجاهات ترويحوية ورياضية مؤسسة على قواعد معرفية صحيحة ، وتتضمن الثقافة الرياضية المجال المعرفة الرياضية ، التي تمثل مجموع كل المعلومات الرياضية التي لدى الفرد ، وتشمل معرفة قواعد وقوانين وخطط الألعاب التي تخص المجال الرياضي ، والمجال الاجتماعي والذي يتمثل بتنشئة الأفراد وتثقيفهم رياضياً ، وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعياً ورياضياً ، فضلاً عن تلقيهم المعارف والعقائد الرياضية ، التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة ، والمجال التربوي الذي يتمثل بإعداد الفرد وتقويم سلوكه جسدياً ونفسياً وأخلاقياً واجتماعياً وفنياً ، واكتسابه الخصائص والسمات البيولوجية والأخلاقية والاجتماعية والفنية والعلمية والاقتصادية عن طريق الرياضة ، والمجال الصحي الذي يتمثل بقدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به وإشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة من الاتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعره بالصحة والسلامة الجسمية



**القائد الكشفي وهالة التغيير**

القائد الكشفي | مالك سويد محمد رئيس لجنة التنمية والتطوير في جمعية الهداية الكشفية | بكالوريوس تربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة  
حاصل علم الشارة الخشبية برتبة ( قائد وحدة )

المقالة رقم (٥)

لاشك إن الدور الذي يقوم به القادة في الحركة الكشفية دوراً كبيراً وعظيماً ومهماً ، ويتجلى ذلك كله من الدور الحساس في كونهم احد العمودين الأساسيين بعد الطريقة الكشفية ( المنهج الكشفي ) ، والتي يرتفع عليهما سقف الحركة ، وهم الاداة المباشرة التي من خلالها يتم نقل الخبرات والمهارات والتقنيات التي يتضمنها المنهج الكشفي للأفراد المنخرطين في الحركة ، لذا إن ضرورة كون " القائد " ملماً بكل جوانب القيادة وصفاتها ومميزاتها أمراً لا مناص منه ليس فقط من أجل الاسهام في تنمية النشئ تنمية صحيحة فقط ، بل من أجل أن لا يكون دور القائد سلبياً ومؤثراً عكسياً في عملية البناء التربوي والبدني!! في عملية نقل المهارات والخبرات والتجارب وهنا تقع المسؤولية الكبرى على قادة القادة ومفوضي الحركات الكشفية الوطنية والمسؤولين عن الجمعيات الكشفية المختلفة في " اختيار الأصل دائماً لقيادة الفرق" ، و أيضاً الاستمرار بإشباع حاجات القادة من تطويرمعلوماتي ودعم مادي ومعنوي والتشجيع المستمر، والعمل على الاستمرار بدعم وتطويرالقادة الشباب ممن يحملون بذرة القيادة في طيات شخصياتهم وبروزهذه السمة في ملامح تعاملهم بصورة موازية من أجل ضمان الاستمرار بإنتاج القادة واحتضانهم ووضع الخطط الكفيلة في توسيع القاعدة الكشفية ، ويعد أن يؤدي المسؤولين هذا الدور بكل أمانة ومهنية وبدون تأثيرات ومحسوبيات يتم الانتقال للحلقة الثانية وهي نواة مقالنا اي (( قادة الفرق ))، بعد اختيارالأصل منهم وبعد توفيرالدعم القانوني والمعنوي واللوجستي والمعلوماتي والمادي لهم صار الطريق معبداً لهم الان من أجل إثبات إمكاناتهم وكونهم القادة الملهمين والمؤثرين حقاً وإيجاباً بمن ينضوي تحت رايات طلائعهم عندما يكونوا بذلك القرب منهم فهم الان القدوة ومصدر الالهام والقلم الذي سيكتب في بياض شخصياتهم (أي الافراد المنضوين تحت قيادتهم ) ملامحها وسماتها ، وهنا تكمن حساسية الوضع ودقة المهمة بان يكون القائد ممن يجيد ما يكتب وما يرسخه في اذهان افراد فرقته من صفات دينية وتربوية وخلقية واجتماعية بالاطر الكشفية المعززة بالتقنيات التكنولوجية الحديثة والتي تكون بشكل محاضرات ومخيمات ورحلات استكشافية وتطبيقات والالعاب وأنشطة أخرى مختلفة ، حيث يأتي دور الجسم في تأثير هالة القائد المناط به مهام القيادة ، بكونه قدوة لأعضاء فرقته والذين سيتاثرون به بشكل مباشر او غير مباشر باللاوعي حيث " يقلدون " القائد في الحركة والملبس والتصرف وحتى طريقة الكلام لذا وجب أن يكون التأثير ايجابياً قطعاً لاسلبي ويتم ذلك كما ذكرنا أنفاً بأختيارالأصل من أجل ضمان النتائج الافضل ، حيث اننا نريد ضمان نشئ جديد بسمات دينية ووجدانية واجتماعية وتربوية متميزة ، لا ان نستنسخ أولئك القادة الذين لايجيدون هذا الدور والذين وصلوا لمنصات القيادة بتدخلات وتأثيرات ومحسوبيات هي ابعد ما يكون عن الشرف وصون الامانة وخارج الأطركشفية وقانونها ، لذا عزيزي القائد اذا ما صرت يوماً في صدر القيادة إعلم إنك صرت الان ملهماً لمجموعة من الافراد عديمي اوقليلي الخبرة وهم أمانتنا الان بين يديك وصاروا يرونك أنت مصدر كل تعاليمهم كل حركة منك وكل كلمت وكل تصرف هي تصريح منك بصورة مباشرة او غير مباشرة بأنها هي الطريقة المثلى للتعامل والذي ستنطبع في ذاكرة النشئ والتي ستنعكس في مخرجات شخصياتهم حتماً ، فأجعل كل تصرف منك مدروساً ومقتناً ، كي تنال درجات الثبل في مهمتك السامية تلك . .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 14 ~

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



اختبار اللياقة البدنية الدولي (shuttle Run Test)

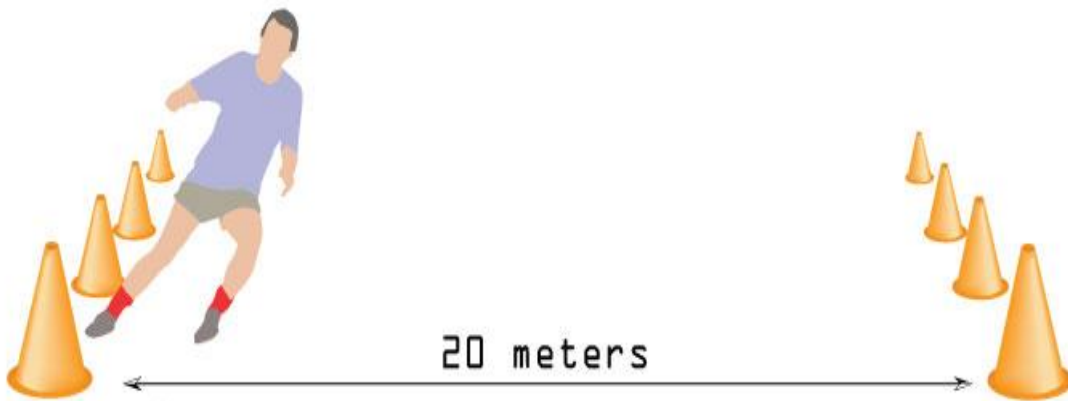
المقالة رقم (٦)

د. رغده حسن ابراهيم العزاوي

اختبار اللياقة البدنية الدولي او اختبار اللياقة متعدد المستويات ( The multistage fitness test ) ، اختبار الركض المرقد لمسافة (٢٠) متر ( 20 meter shuttle Run test ) ، اختبار الاشارة الصوتية ( نسبة الى الصوت الذي يصدر من التسجيل الصوتي الخاص بالاختبار (Beep or Bleep test) ، كلها تسميات تطلق على اختبار واحد يهدف الى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ( التحمل الهوائي ) بل وقد يتعدى ذلك الى قياس بعض الصفات البدنية الاخرى .

وهو الاختبار المعتمد دوليا لقياس اللياقة البدنية لحكام بعض الالعاب الرياضية كـ ( كرة السلة ، كرة اليد ) ، ولكن ممكن استخدامه للعديد من الفئات الاخرى بالنظر الى الهدف منه .

يكون الاختبار بين خطين المسافة بينهما ٢٠ متراً ويكون بطريقة الركض ذهابا وايابا وتتم السيطرة على سرعة الركض عن طريق الاشارة الصوتية ، وتزداد سرعة الركض بعد مرور كل دقيقة ( مستوى ) وذلك من خلال الاشارة الصوتية التي تتحكم بالسرعة إذ بعد كل دقيقة تزيد السرعة حوالي (٠.٥)



© topendsports.com

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 15 ~

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



كيلو متر بالساعة ، على المختبر الوقوف على خط الانطلاق وعند سماع الاشارة الصوتية ينطلق الى الخط الثاني وعند وصول المختبر للخط الثاني عليه مس الخط بإحدى قدميه والرجوع الى خط البداية وهكذا باقي الترددات وفي حالة وصول المختبر قبل الاشارة الصوتية عليه الانتظار لحين سماع الاشارة الصوتية واذا لم يصل الى الخط الثاني وانطلقت الاشارة الصوتية عليه الاستمرار وزيادة السرعة والوصول الى الخط الثاني مع الاشارة الصوتية الثانية ، ينتهي الاختبار عند توقف المختبر وعدم اكماله الاختبار وكذلك اذا تأخر عن الوصول الى الخط بعد الاشارة الصوتية مرتين متتاليتين ، ويمكن استخدام الاختبار لأكثر من مختبر واحد في الوقت نفسه وذلك بترك مسافة بين مختبر واخر لا تقل عن نصف متر ويجب ان يكون صوت الاشارة الصوتية واضحاً وعالياً لكي يتمكن المختبرون من سماعها ، والاختبار يستخدم للرجال مع امكانية استخدامه للنساء ايضا .

يتكون الاختبار من (٢١) مستوى ولكل مستوى عدد من الترددات ، يقوم المسجل بوضع دائرة على المستوى والتردد الذي يصل اليه المختبر في استمارة التسجيل الخاصة بالاختبار وتكتب الدرجة كالآتي : ( ٩.٧ ) في حالة وصول المختبر الى المستوى التاسع في التردد السادس في حالة مصممه الى المستوى العاشر التردد الرابع فتكتب بالشكل التالي ( ١٠.٤ ) وحسب اتجاه الجسم المصمم للاختبار يحدد المستوى الذي يمثل معيار النجاح او الفشل في الاختبار . فمثلا تعتمد الدرجة ( ١٠.٣ ) اي ( ٨٦ ) تردد كدرجة اجتياز الاختبار لحكام كرة السلة ، وتعتمد الدرجة ( ٩.٠ ) اي ( ٧٢ ) تردد كدرجة اجتياز الاختبار لحكام كرة اليد في الاتحادات العراقية لهذه الالعاب .

الاختبار له استمارة تسجيل خاصة به إضافة الى عدة ادوات تتمثل بـ ( شواخص لتحديد المسافة ، شريط قياس ، التسجيل الصوتي الخاص بالاختبار ، مشغل اقرص او سماعة ) .







**تأريخ التربية البدنية للفئات ذوي الاحتياجات الخاصة**  
م.م. سحر ماهود محمد رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية  
الاختصاص الدقيق : تأريخ لبنان الحديث

المقالة رقم (٧)

البشر ليسوا سواء في كل شيء فمنهم من زاده الله بسطة في الجسم أو العلم ومنهم من حرم من بعض حواسه منذ مولده أو فقدانها في حادث أو مرض وهم مايسمون بالأشخاص المعاقين، كما ان الاعاقة توهن من قدرة صاحبها وتجعله في أمس الحاجة الى عون خارجي، اذ ان القصور البدني يحدث تغييراً كبيراً في حياة الفرد النفسية ، ومن اوضح التغييرات عدم الشعور بالامان في الكثير من المواقف ، فالمصاب بالاعاقة يعاني الحرمان من مزايا استخدام مرافق الحياة اليومية التي أنشأت اساساً لذوي البدن السليم كوسائل المواصلات ، وأدوات العمل وغيرها ، كما ان المجتمع يسبب للمعوق القلق والاضطراب بسبب ردود افعال الناس المتناقضة نحوه.

لهذا كان المعاقون في الماضي يلجأون الى العزلة والانطواء ، وما يحدث ذلك من تاثيرات سلبية على سلوكياتهم ، فالاحساس بالعجز يتزايد ويتفاقم ويتضاعف ، وبالتالي كانت نظرته الى الحياة نظرة ضيقة محصورة باليأس والقنوط والكابته ، الا ان البعض استطاع ان يقضي على هذه النظرة ، ويحطم اسوار اليأس والعزلة وقيود الخوف والرهبته ، ويتبوا مكان الصدارة على صفحات تاريخ الانسانية ، وينتزع نظرات الاعجاب والتقدير من الجميع ، ولم تعد العاهته كما كانت مصدر خجل لصاحبها ، ويتوارى معها المعوق عن الانظار.

ولم يكن الاهتمام الذي أبداه العالم حديثا بالإعاقته بدافع الشفقة عليهم ، بل إستفاقة من سبات عميق وتصحيح الأخطاء المرتكبة في حق الأشخاص المعاقين، ولقد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الإيجابية للممارسة الرياضية كعلاج للمرضى وللأشخاص المعاقين ، إذ أن حركة الجسم ذات تأثير فعال في تخفيف الآلام، وقد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية في الاهتمام بالأشخاص المعاقين عندما أصيب ملايين من الأفراد بإعاقات مختلفة، وأصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الأفراد حتى تتلقاه قدراتهم مع درجة إعاقته، ولقد اتجه الاهتمام نحو إدخال البرامج والنظريات التعليمية الحديثة إلى الملاعب وصالات الألعاب بالنسبة للشخص المعاق كجزء مكمل للعلاج الطبي .

في عام (١٩٢٤) تم تأسيس المنافسة الدولية الأولى لرياضة الصم والمعروفة باسم دورة الألعاب الصم ، وقد نظمت هذه الألعاب سابقاً من قبل (اللجنة الدولية لرياضة الصم، والآن اللجنة الدولية للألعاب الرياضية للصم) .

منذ عام (١٩٨٨) ادرجت اللجنة الأولمبية العاب رياضة المعاقين (البارالمبية) التي تجري الآن في نفس الموقع وبعض الألعاب العادية الرياضة لاتعرف الإعاقة إنها تعرف سوى الحواجز لذلك هي خطوة كبيرة للاعتراف برياضة المعاقين والرياضيين المعاقين لما بذلوه من جهود وقدموا من تضحيات.

اما رياضة المعاقين حركياً كانت دائماً تستخدم على كرسي متحرك في الهدف العلاجي لتأهيل المعوقين ، وأحد رواد هذا الأسلوب هو جراح الأعصاب يدعى (لودفيج جوتمان) مدير مستشفى (ستوكماند فيلقر) في لندن الذي عالج قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية لتعزيز إعادة تأهيلهم ، ونظمت الألعاب الرياضية كرة السلة بكرسي متحرك وكرة الشبكة بكرسي متحرك من عام (١٩٥٥) والرمائية وغيرها .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 17 ~

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

اذ لم تقف الإعاقات البدنية في الوقت الراهن عائقاً أما ممارستهم المعوقين لهواياتهم الرياضية، بل أن الكثير منهم احتراف الرياضة وأحرز ميداليات في سباقات محلية وعالمية كما تساعد الرياضة المعوقين على اكتساب المعوق الثقة بنفسه ، وتقوي لديه مقومات الإرادة والعزيمة ، كما تشكل هدفاً يستطيع من خلالها تجاوز المصاعب وتحدي الضغوط والإرتقاء إلى أفضل المستويات وتحقيق نتائج وإنجازات مهمة.

لقد سعت الكثير من منظمات رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة بشتى الطرق للعمل على دمج هذه الفئة في المجتمع بشكل تلقائي ، حتى لا يشعرون بانهم منبوذون من المجتمع الذي عليه دور كبير ايضاً في قبولهم وأشعارهم بانهم جزء منتج من اجزاء المجتمع ، وانهم ليسوا عالة او عديمي الفائدة ، وذلك لان قضية الاعاقة اصبحت الان تمثل واحدة من اهم القضايا الاجتماعية ذات الابعاد العديدة ، واصبحت ايضاً محط اهتمام المجتمعات المختلفة وعنايتها ، لهذا بدوا الاهتمام باظهار المواهب الرياضية للمعاقين باعتبارها تمثل اهم جانب لاثبات القدرات الكامنة لديهم ، ولا حساسهم بانهم لا يشكلون عبئاً ثقيلاً على المجتمع ، ولزيادة ثقفتهم بانفسهم.

لقد اولت الدول العربية والغربية اهمية خاصة للأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة، تبعاً للظروف المادية لكل دولة ، لما تشكله هذه الفئة من ثروة يمكن استثمارها للمساهمة في تنمية المجتمع . وقد ادى ذلك الاهتمام الى اشتراك المعاقين من مختلف الاعمار في انواع عديدة من الالعاب الرياضية وتكييف تلك الالعاب لمواءمة نوع الاعاقة ، وما يستلزمه ذلك من تشريعات وقواعد تناسب كل حالة ، وقد اقيمت دورات خاصة ومباريات محلية ودولية للمعاقين في مختلف دول العالم.

ففي العقود الماضية كان التعامل مع تلك الفئات يتسم بالقسوة والشدة عند بعض المجتمعات، فنحن نجد في الادب التربوي منذ عهد افلاطون ان هذه الفئات من البشر كان يتم التخلص منهم بطرق كثيرة منها ما كان يتصف بالوحشية، وكانت التربية الرومانية واليونانية تعمل على التخلص من هذه الفئات من البشر وتعتبرها فئات تشكل عبئاً ثقيلاً على المجتمع، لذا كان يتم التخلص منهم بواسطة القتل او بابشع من ذلك، فكان في اسبارطة يتم التخلص من هم عن طريق رمي هم من اعالي الجبال كفريسة للحيوانات المفترسة او الطيور الجارحة، علاوة على ذلك، فقد كان يربط بعض هذه الفئات بالسلاسل لاعتقادهم بان الشياطين يسيطرون عليهم، وفوق ذلك، كانوا يعاملون معاملة سيئة جداً وذلك بوضعهم في ملاجئ مظلمة مع ضربهم ضرباً مبرحاً لاعتقاد الناس ان هذه الطريقة سوف تساعدهم في التحسن بسرعة صحياً.

ومع ظهور الديانات السماوية والتي طالبت بمعاملة هؤلاء معاملة انسانية تحترم خصائص هذه الفئات وتحض على معاملتهم معاملة حسنة واكدت على عدم الاساءة لهم خاصة ديننا الحنيف الذي جاء بمبادئ المساواة بين الناس، وانه لا فرق بين انسان واخر ولا فضل الا بالتقوى وان الانسان لا يطلب منه اي شيء لا يستطيع القيام به.





### السلوب التدريب الباليستيك

م.م. إيهاب محمد فرحان

مكان العمل : رئاسة جامعة بغداد - قسم النشاطات الطلابية  
التخصص الدقيق : فسلجة التدريب الرياضي - كرة القدم

المقالة رقم (٨)

يعد علم التدريب الرياضي احد اهم علوم الرياضة والذي يحتوي على العديد من أساليب التدريب التي تهدف الى تطوير ورفع مستوى الأداء الرياضي وصولاً الى الأداء الأمثل وفي كافة الفعاليات الرياضية من اجل تحقيق الإنجاز ، ان هذا التعدد والتنوع في أساليب التدريب جاء نتيجة لاختلاف طرق استخدامها وتأثيراتها على الفرد الرياضي ، ومن هذه الأساليب التي شهدت اهتمام في الأونة الأخيرة هو أسلوب التدريب الباليستيك الذي يعد احد أنواع التدريب العالي الشدة (High Intensity Training) (HIT) ويطلق عليه أيضاً بتدريب المقاومة الباليستية (Ballisti Resistance Training) .

هو شكل من تدريبات القدرة العضلية حيث يرفع الرياضي المقاومة او الثقل ويكسبه تعجيل ثم يطلقه في الهواء بدلاً من أن يبطنه او يخفض سرعته كما في الاشكال الأخرى من تدريبات الاثقال ، او هو أسلوب من أساليب تدريب القوة الانفجارية او القدرة العضلية حيث يرفع الرياضي وزن معين خفيف او متوسط (٣٠ - ٥٠ %) من المثقلات مثل (جاكيت الاثقال، كيت الاثقال ، الحبال المطاطية ، الكرات الطبية) واداء التمرينات المهارية الخاصة بسرعة وقوة عالية لتحويل حركة الجسم مع الأداة الى مقذوف والوصول به الى ابعد و اعلى مسافة عامودية او افقية ممكنة.

إن مصطلح كلمة باليستيك (Ballistic) هي في الأصل كلمة اغريقية والتي تعني بالرمي) وتشير كلمة (باليستيك) الى تعجيل الثقل وإطلاقه في فضاء حر، و اذا اردنا ان نذكر مثلاً من التمرينات الرياضية الباليستية القفز من وضع القرفصاء مع مقاومة معينة وهي حركة مؤداة بواسطة العضلات لكنها تستمر بوساطة كمية الحركة ، وان التدريب الباليستي يجبر جسم الرياضي على تحشيد الألياف العضلية السريعة وتحفيزها وان هذه الخاصية مهمة جداً لأن الألياف العضلية السريعة تمتلك إمكانية كبيرة وعالية على النمو والتطور في تدريبات القوة خصوصاً ان الاوزان المقاومة المستخدمة بالتمرينات هي (٣٠-٥٠%) من الحد القصوى للوزن الذي يمكن ان يرفعه الرياضي لمرة واحدة والتي تعتبر من الاوزان الخفيفة او المتوسطة والتي يتسم بها التدريب بسرعة عالية حيث يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات صفتي القوة والسرعة في وقت وعمل واحد مما يؤدي الى إنتاج قدرة وهي القوة الانفجارية ، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للرياضيين كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي الى سرعة أداء الرياضي الى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة وبالتالي في التدريبات الباليستية تتدرب العضلة على العمل على الانقباض بأقصى سرعة ممكنة من خلال دفع الألياف العضلية على سرعة الانقباض والتي تعطي اكثر فائدة

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 19 ~

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



لاداء الرياضي في الحركات الرياضية المتفجرة عكس التدريب بالاثقال الذي يركز على حجم العضلة .

ان تدريبات الحركة الباليستية تمر بثلاثة مراحل

١- المرحلة الاولى : للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (Concentric) و هي بداية الحركة.

٢- المرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على ( كمية الحركة ) المتولدة في المرحلة الاولى .

٣- المرحلة الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة ( Deceleration ) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل ( Eccentric ) .

عند استخدام أسلوب او تدريبات الباليستية توجد عدة أسس او شروط يجب اتباعها عند استخدامه ومن اهم هذه الأسس هو شدة التمارين التي يجب ان تقاس (٦-٨) تكرارات او (٢٠-٣٠) ثانية عمل تؤخذ مدة راحة لا تقل عن (٢-٣) دقيقة بين المجموعات الباليستية لضمان الاستشفاء بعد كل مجموعة هي التي يمكن ان تنتج أفضل النتائج ، إضافة الى سرعة حركة الأداء لأقصى ما يمكن و استخدام مبدأ التحفيز العضلي العالي و التوافق الجهاز العصبي العضلي و لا ننسى خصوصية التدريب التي يجب ان تتناسب مع طبيعة النشاط الممارس.

اما من شروط استخدام التدريبات الباليستية فمن أهمها هو ضمان السلامة للفرد الرياضي اثناء تطبيق التمرينات الباليستية و يجب أن ينفذ كل تكرار كأنه محاولة تكرار انفجاري قصوي بسبب كون هذا التدريب انفجارياً فالرياضي سيتعب بسرعة ، لذا يجب أن ينفذ في بداية قسم الرئيس من الوحدة التدريبية و ليس نهايتها و لا يستخدم هذا الأسلوب من التدريب في كل يوم بل يجب أن يكون بين يوم و آخر كما انه ليس تدريباً لحد نفاذ الجهد لذا يفضل استخدامه (٣-٥) تكرارات فقط في كل مجموعة حتى لو شعر الرياضي بأنه يمكنه الاستمرار اكثر بالتدريب.

بما أن التدريب الباليستي يعد تدريب لتطوير وتحسين القدرة العضلية والقوة الانفجارية لذلك يفضل استخدامه في فترة الإعداد الخاص من الخطم السنوية ، من اجل تطوير القدرات الخاصة بالنشاط الممارس بواسطة استخدام هذا الأسلوب مثل السرعة الحركية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وهي قدرات مرتبطة مع بعضها ، لذلك يبدأ متأخر نسبياً من مرحلة الإعداد الخاص والتي تتطلب من الرياضي الوصول الى أعلى مستوى من القدرة العضلية المتفجرة والسرعة ، حيث يبدأ التدريب بإعداد خاص بمقاومات خفيفة نسبياً وذلك لتقوية الأوتار والأربطة والعضلات و يجب أن يكون اختيار التمارين الباليستية الصحيحة للحصول على نتائج ايجابية وهذا هو التحدي الذي يواجه المدرب عند إعطاء منهج تدريبي.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 20 ~

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



**الفورما الرياضية**

م.م فاضل طارق أمين عبد الكريم الزبيدي

(علم التدريب الرياضي - كرة السلة) الجامعة المستنصرية / كلية

المقالة رقم (9)

تعني الفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثلى للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية ، وهي تعبير عن ارتفاع مستوى حالة التدريبية ، وهي حالة الاستعداد الأمثل للجسم وارتفاع الإمكانات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكلوجية لمواجهة متطلبات الوظيفة العالية خلال المنافسة ، مع الاحتفاظ بمستوى عالي من الأداء الوظيفي الحركي والأعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب ، و الفورمة الرياضية ( القمّة ) وهي الحالة المثلى للاستعداد الرياضي للوصول الى أفضل النتائج خلال الدورة التدريبية الكبرى ( الموسم التدريبي ) وتتميز بمجموعة من العلامات الفسيولوجية والطبية والنفسية المتكاملة وهي تعد في حد ذاتها الاتجاه المتناسق بين جوانب الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي وعندما تصبح الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي{ هنا نستطيع ان نقول ان الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية ، وان ( هدف التدريب هو الوصول الرياضي إلى الأداء المثالي وخاصة أثناء المباريات ) ولكي يستطيع الرياضي ان يحقق ذلك لابد ان تكون الحالة التدريبية حسنة وجيدة أي أن الحالة التدريبية تعني حالة ( الاستعداد المثالي لرياضي مطلوب بمستوى الممتاز ) ويمكن أن نقول هي الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي ، وعندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية ، كما أن مصطلح الحالة المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلى آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه.هي تكامل حالات التدريب البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة ، وأيضا هي حالة التدريب المثلي التي تمكن اللاعب من الاشتراك في المنافسة بنجاح .

ويمكن القول بأن الفورمة الرياضية تتوقف على ما يأتي :-

1. المستوى الرياضي التدريبي الذي بدأ منه الرياضي عن التدريب .
2. الخصائص الفردية للرياضي .
3. عمر الرياضي .
4. خصائص تنوع النشاط الرياضي الممارس .

العلاقة بين الفورمة الرياضية ومراحل التدريب الرياضي

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 21 ~

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



ولا تنشأ مراحل التدريب الرياضي لعدم تمكن الرياضي من ان يكون دائما في الفورمة الرياضية ولكن لان التغييرات التي تحدث من حين لأخر في تكون محتوياتها للتدريب شرط ضروري لنمو الرياضي اذا ترتبط كل مرحلة من هذه المراحل بمحتوى واجب معين لعملية التدريب الرياضي ، وفي مايلي:-

١- مراحل الأعداد العام :-

يتم خلق أسس بناء الفورمة الرياضية من خلال الأعداد البدني ويتم بزيادة حجم الحمل.

٢- مرحلة المنافسات:-

أي مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية يتم الإقلال في كل من حجم وشدة التدريب وتستخدم وسائل التنمية العامة ولكن من خلال الراحة الايجابية ، وبذلك لا يمكن بناء تنظيم عملية التدريب الرياضي دون وجود روابط بينهما وبين قواعد واسس خاصة بالنمو والحفاظ والهدم المؤقت للفورمة الرياضية ومن خلال ذلك يتضح وجود علاقة ضرورية متبادلة بين مراحل نمو الفورمة الرياضية و مراحل التدريب الرياضي وبالتالي فعدم مراعاة هذه العلاقة يؤدي الى الإخلال بمسار النمو الرياضي .فمراحل نمو الفورمة الرياضي هي:- عبارة عن أشكال متعاقبة للعمليات و التغييرات الحيوية والكيميائية وكذلك القياسات و الأبعاد و الأطوال (المورفولوجية) الحادثة في الأجهزة الجسم تحت تأثير التدريب الرياضي بصورة خاصة.ومراحل التدريب خلال الموسم الرياضي :- عن أشكال متعاقب لتوجيه نمو الفورمة الرياضية ، ومع ذلك فان القوانين الحيوية الخاصة بنمو الفورمة الأسس الخاص بتوجيه عملية التدريب الى مراحل بجانب الأسس الخاصة بتوجيه عملية التدريب.

٣- المرحلة الانتقالية :-

يجب ان يستخدم التدريبات العرضية للحفاظ على مستوى الفورمة الرياضية بشكل نسبي دون الهبوط والهدم المؤقت للرياضي لان التدريب العضلي في العمل باستخدام رياضة او النشاط او التكنيك تدريبي أخر غير النشاط او الرياضة التخصصية لدى الرياضي وذلك للمساعدة والاحتفاظ على تحسين الأداء للنشاط المستخدم وفق نسبة معينة لكل قدرات من القدرات البدنية ، فضلا عن كسر رقابة برنامج تدريبي منتظم و استقبال المثيرات للدورة التدريبية السنوية الجديدة.





### التعلم المدمج : مستوياته ، طرق توظيفه وعوامل نجاحه

أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.  
رئيس اللجنة الوطنية لمناهج التربية الرياضية في العراق.

المقالة رقم (١٠)

التعلم المدمج : مستوياته ، طرق توظيفه وعوامل نجاحه

مستويات التعلم المدمج هي :

1. المستوى المركب (Component) يربط بين أدوات توصيل المعلومات وبين محتوى التعلم .  
من أمثلة التعلم المدمج في ضوء هذا المستوى :  
- نموذج ثنائي المكون: يقوم على التعلم باستخدام مصادر وأدوات التعلم الإلكتروني، ويليه التعلم في حجرة الدراسة باستخدام المحاضرة .  
- نموذج ثلاثي المكون: يقوم على تشخيص تعلم الطلاب باستخدام التغذية الراجعة ثم تصحيح التعلم باستخدام الطرق والأساليب التقليدية في التعليم، واستخدام التعلم الإلكتروني لإثراء وتعزيز التعلم .

2. المستوى المتكامل (Integrated) يتم فيه التكامل بين العناصر المختلفة للتعلم الإلكتروني القائم على الإنترنت .

من أمثلة التعلم المدمج في ضوء هذا المستوى :

- الدمج المتكامل بين ثلاثة مكونات، هي: مصادر المعلومات المتاحة عبر شبكة الإنترنت، ومجموعات المناقشة المتصلة عبر الإنترنت، والتقويم المباشر عبر الإنترنت .

3. المستوى التشاركي (Collaborative) يقوم على الدمج بين المعلم (كموجه)، سواء كان معلماً تقليدياً، أو معلماً إلكترونياً عبر الإنترنت، وبين مجموعات التعلم التعاونية داخل حجرة الدراسة التقليدية، أو مجموعات التعلم التشاركية عبر الإنترنت .  
ومن أمثلة التعلم المدمج في ضوء هذا المستوى :

- الدمج بين الدور التقليدي للمعلم والمتعلمين، وبين المعلم الإلكتروني عبر الإنترنت .
- الدمج بين الدور التقليدي للمعلم والمتعلمين التقليديين داخل حجرة الدراسة، وبين مجموعات التعلم التشاركية عبر الإنترنت .
- الدمج بين المعلم الإلكتروني، والمتعلمين التقليديين بالتعلم الفردي، أو بين المعلم الإلكتروني ومجموعات التعلم التشاركية عبر الإنترنت.



٤. مستوى الامتداد والانتشار: (Expansive) وفيه يتم الدمج بين التعليم التقليدي داخل حجرة الدراسة التقليدية، وبين مصادر التعلم الإلكترونية غير المتصلة، التي يمكن للمتعلمين طباعتها. مثل: البريد الإلكتروني، والكتب والوثائق الإلكترونية، والتعلم باستخدام البرامج والبرمجيات المحوسبة، والوسائط الإلكترونية بما فيها المواقع المتاحة على الويب، والتعلم باستخدام التليفون المحمول.

#### طرق توظيف التعلم المدمج

يتم توظيف التعلم المدمج في العملية التعليمية كالتالي :

١- الطريقة الأولى: تتأسس على أن يتم فيها تعليم درس معين أو أكثر في المقرر الدراسي من خلال أساليب التعليم الصفي المعتادة، وتعليم درس آخر أو أكثر بأدوات التعليم الإلكتروني، ويتم تقييم الطلاب ختامية بأي من وسائل التقييم العادية أو الإلكترونية .

٢- الطريقة الثانية: تتأسس على أن يتشارك فيها التعليم الصفي والتعليم الإلكتروني تبادلية في تعليم الدرس الواحد، إلا أن البداية تكون للتعليم الصفي أولاً، يليه التعليم الإلكتروني، ويتم تقييم الطلاب ختامية بأي من وسائل التقييم العادية أو الإلكترونية .

٣- الطريقة الثالثة: تتأسس على أن يتشارك فيها التعليم الصفي والتعليم الإلكتروني تبادلية في تعليم الدرس الواحد، غير أن بداية التعليم تتم بأسلوب التعليم الإلكتروني، ويعقبه التعليم الصفي، ويتم تقييم الطلاب ختامية بأي من وسائل التقييم العادية أو الإلكترونية .

٤- الطريقة الرابعة: تتأسس على أن يتشارك فيها التعليم الصفي والتعليم الإلكتروني تبادلية في تعليم الدرس الواحد، بحيث يتم التناوب بين أسلوب التعليم الإلكتروني، والتعليم الصفي أكثر من مرة للدرس الواحد، ويتم تقييم الطلاب ختامة بأي من وسائل التقييم العادية أو الإلكترونية. ونظراً لأن التعلم المدمج يتيح فرصة عديدة لاختيار الطريقة المناسبة لتطبيق التعلم المدمج، فإن الباحثة اختارت الطريقة الرابعة لإجراء البحث لاقتناعها التام بملاءمة هذه الطريقة لطبيعة مادة النحو، وما تحويه من مهارات، وتماشيها وخصائص الطالبات المعرفية واحتياجاتهن وميولهن في هذه المرحلة، والخطوة الزمنية المعتمدة لتنفيذ الدروس.

#### عوامل نجاح التعلم المدمج:

هناك العديد من العوامل المساعدة على نجاح التعليم المدمج، منها :

١. التواصل والإرشاد : ويشمل التواصل بين المتعلم والمعلم، بحيث يرشد المعلم الطالب إلى وقت التعلم، والخطوات التي ينبغي اتباعها من أجل التعلم، والبرامج التي يستخدمها لذلك .

٢. العمل التعاوني على شكل فريق: لا بد من الاقتناع بأن هذا النوع من التعلم يحتاج إلى التفاعل من كلا الجانبين ( المعلم والمتعلم)، والعمل على هيئة فريق، وتحديد الأدوار التي يقوم بها كل فرد .





٣. تشجيع العمل المبدع : تسمح الوسائط المتعددة المتاحة للطلبة بالتعلم الذاتي، من خلال قراءة مطبوعة، والتعلم في مجموعات، ومن خلال مشاركة الزملاء في أماكن أخرى، وبذلك تشجع الوسائط الطلاب على الإبداع والعمل الخلاق.

٤. المرونة : يتضمن التعلم المدمج اختيارات متعددة ومرنة تناسب كافة الطلبة باختلاف مستوياتهم وقدراتهم، من خلال الحصول على المعلومات ، والإجابة عن التساؤلات والاستفسارات بغض النظر عن التعلم السابق لدى الطلبة .

٥. الاتصال : يحتاج التعليم المدمج وضوح الاختيارات المتاحة عبر الخط للموضوع الواحد، وسرعة الاتصال واتاحته طوال الوقت بين المتعلمين والمعلمين، كي يمكن إرشاد الطلبة وتوجيههم في كل الظروف، وتشجيع الاتصال الشبكي بين الطلاب بعضهم ببعض التبادل الخبرات وحل المشكلات والمشاركة في البرمجيات

