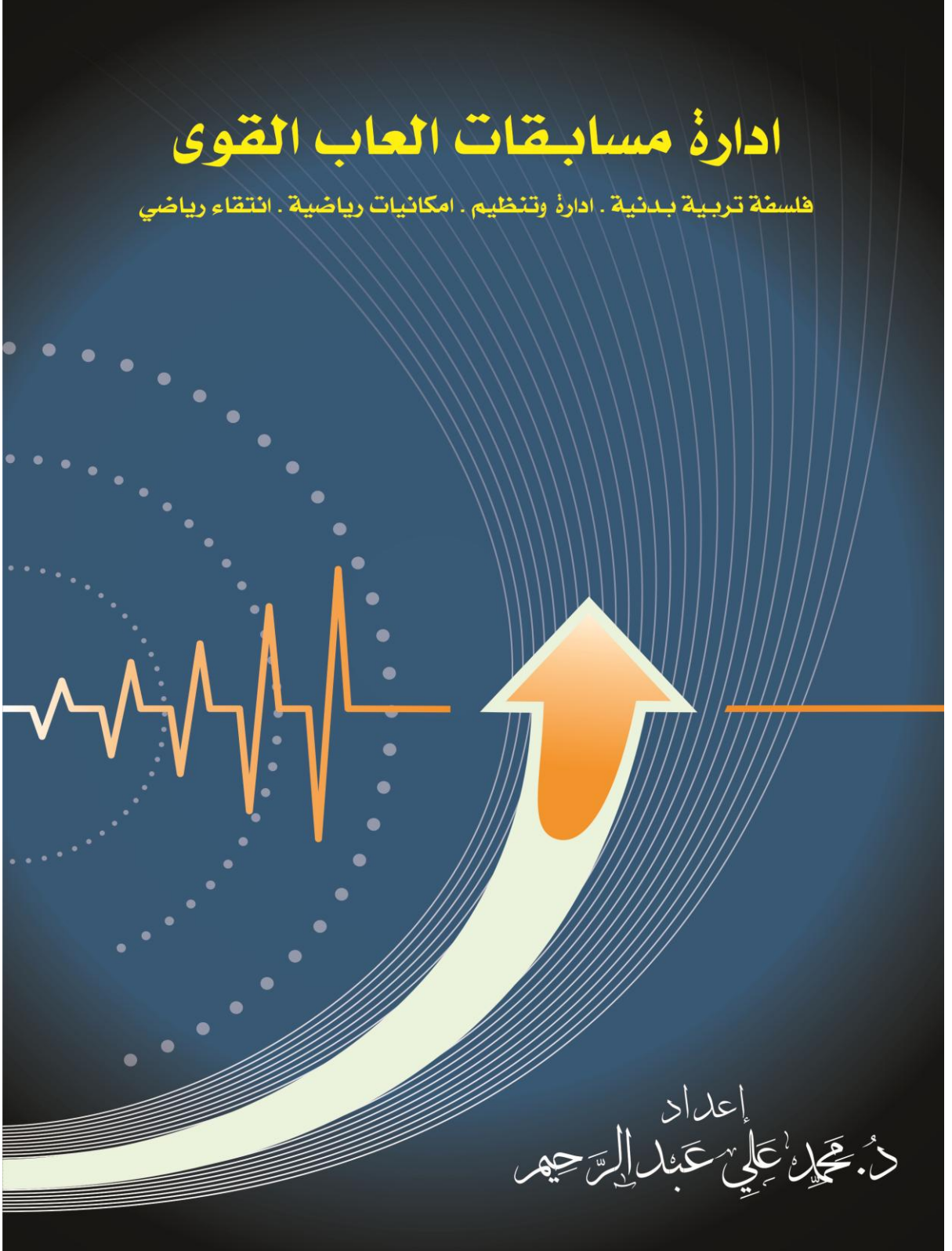


ادارة مسابقات العاب القوى

فلسفة تربية بدنية . ادارة وتنظيم . امكانيات رياضية . انتقاء رياضي



إدارة مسابقات ألعاب القوى

فلسفة تربية بدنية-إدارة و تنظيم - إمكانيات رياضية- انتقاء رياضي

إعداد

أ.ك.د. محمد علي عبد الرحيم

عضو هيئة تدريس بقسم التدريب والإدارة الرياضية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.جامعة طرابلس

2014

بسم الله الرحمن الرحيم

(الرحمن علم القرآن خلق الإنسان علمه البيان)

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى.....روح أبي الطاهرة.... وروح أمي الزكية

إلى.....زوجتي العزيزة سندي في الحياة

إلى أبنائي.....ميّار... و مرح... علي

إلى.....أخوتي جميعاً

إلى.....كل زملائي ولطلاب العلم

إلى.....المهتمون بالمجال الرياضي والفلسفي والتنظيمي

المقدمة :-

يتميز هذا العصر الذي نعيشه بتقدم علمي يكاد يكون ثورة في جميع المجالات التي تتصف بالحركة السريعة الطليقة في تطوره وما يطرأ عليها من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أهدافها وأسلوبها وإنتاجها كما تؤثر في العناصر التي تتفاعل فيها وتلزمها أن تتكيف بكل وضع او فكرة مقبولة.

وبما أن قيمة الفرد تتحدد بقدر العطاء الذي يقدمه للمجتمع الذي يعيش فيه ،ان المجتمع الذي يمتلك مقدراته بين يديه عاملا على الاستفادة من ثرواته الطبيعية في أرضه ، فتطوير أداء أجهزة الجسم من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الحركية حفاظا على صحته وحيويته وبالتالي يحقق ذاته ويفرض سيادته فوق أرضه قادرا على الإبداع والتألق في الأداء والإتقان وفي هذه الفترة أصبحت التربية البدنية بوجه عام فرصتها كبيرة فعن طريق برامجها المنظمة يستطيع الفرد أن يصبح أكثر كفاءة بدنية تعمل بشكل مباشر لواجباته الشاقة المطلوبة منه والقيام بها.

المؤلف

مسابقات الميدان والمضمار

أن مسابقات الميدان والمضمار باختلاف مسابقاتها تعد من الرياضات الأساسية التي تكسب الشباب لياقة بدنية عالية من قوة وسرعة وجلد وتعد هذه أحد الأركان الأساسية في عملية تهيئة المتسابق للمشاركة في المسابقات التي من خلالها يمكن تحقيق كثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفوس وسلوك اللاعبين وأيضاً تعد من الضروريات والمستلزمات الأساسية لتطوير شخصية الفرد وزيادة ثقته بنفسه كذلك فوائد ممارسة هذه الألعاب متعدد الجوانب فهي تساعد على التعامل الصحي والانسراح النفسي وتذوق الفن بالإضافة أنها تبعت على الفرحة والسرور والتفتح وان كل هذه الفوائد وغيرها يمكن الوصول إليها باعتماد التنظيم والتخطيط وأتباع الأساليب العلمية في الأعداد والتدريب في ليبيا بضرورة ممارسة الطرق العلمية في التدريب التي تطور حياة الفرد وتوجيه سلوكه نحو العمل والإنتاج الهادف والغد الأفضل .

لقد أكدت التجارب والبحوث أن ممارسة الأساليب العلمية الحديثة تساعد على التوصيل الى نتائج دقيقة وتحقق الأهداف المرجوة وبوقت قصير وتعطى مردودات إيجابية وسريعة وهذا ما حفزني الى أعداد وتأليف هذا الكتاب المنهجي الذي يحتوى على المبادي والأسس العلمية لبرامج التنظيم والتعليم والانتقاء كمرجع لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الجامعية والدراسات العليا كذلك العاملون في مجال الإدارة والتدريب الرياضي والانتقاء بالألعاب الفردية والجماعية من مدربين او إداريين او حكام

والله ولي التوفيق

المؤلف

الموضوع	محتويات الكتاب	الصفحة
الإهداء.....		
المقدمة.....		
الباب الأول 2 - 43		
الفلسفة.....		2
خصائص الفكر الفلسفي الحديث.....		5
مميزات الفلسفة الحديثة.....		6
اتجاهات الفلسفة الحديثة.....		6
ماهية الفلسفة.....		7
البدائل عن الفلسفة.....		8
الحاجة الى أن يكون لنا فلسفة.....		10
فلسفة التنظيم.....		12
فلسفة التنظيم والإدارة.....		21
فلسفة التربية والتربية البدنية والرياضة.....		22
الأهداف الفلسفية العامة.....		33
فلسفة التدريب الرياضي.....		36
ادوار المدرب الرياضي.....		36
تطوير فلسفة التدريب.....		37
مفهوم العولمة ونشأتها.....		38
الفرق بين العولمة والعالمية.....		40
فلسفة العولمة الرياضية.....		42
الباب الثاني 44 - 107		
التنظيم والإدارة.....		45
ماهية الإدارة.....		47
ما الهدف من تعلم الإدارة.....		47
الأصول العامة للإدارة عن هنري فايول.....		48
عناصر الإدارة.....		50

إدارة مسابقات ألعاب القوى (الفهرس)

الموضوع	الصفحة
*أولاً: التخطيط	50
أنواع التخطيط	52
مميزات التخطيط	53
أهمية التخطيط	54
مراحل التخطيط	54
مفهوم الخطة	57
مواصفات الخطة الجيدة	57
أساليب التخطيط	58
*ثانياً: التنظيم	60
مفهوم التنظيم	61
أنشطة التنظيم	63
الخطوات الخمسة في عملية التنظيم	64
أنواع التنظيم	65
مراحل التخطيط	65
أشكال التنظيم	66
فوائد التنظيم	66
النظريات المتعلقة بالتنظيم	67
نظرية النظم	67
الوسائل المستخدمة في التنظيم للمعلمين والمتعلمين	68
التنظيم الناجح والمبادئ الإدارية الحديثة	70
معوقات التنظيم	71
التنظيم والإدارة في مجال الرياضة	72
أهمية التنظيم والإدارة في التربية البدنية	73
طبيعة الإدارة في التربية البدنية	73
التنظيم والإدارة كممارسة او نشاط	74
تنظيم وإدارة الدورات الرياضية	75
أهداف الدورات الرياضية	75

إدارة مسابقات ألعاب القوى (الفهرس)

الموضوع	الصفحة
خطوات تنظيم وإدارة الدورات الرياضية.....	76
*ثالثا: التقويم	80
التقويم والقياس.....	80
أنواع التقويم	81
-التقويم الموضوعي	81
-التقويم الذاتي	82
التطور المنهجي في التقويم الحديث	82
تطور منهج البحث وطرقه.....	82
تطور أدوات التقويم	84
*رابعا: التوجيه	85
ماهية التوجيه.....	88
مبادئ التوجيه	88
الأبعاد الرئيسية لعملية التوجيه	89
أغراض التوجيه وأهدافه.	89
التوجيه في مجال الرياضي.....	89
*خامسا: الرقابة	90
الخطوات الأساسية لعملية الرقابة.....	91
خصائص نظام المراقبة الجيد.....	92
التوظيف.....	93
مهام التوظيف.....	94
مفهوم الجودة الشاملة.....	95
جوهر الجودة في التربية والتعليم.....	96
فوائد تطبيق الجودة الشاملة.....	98
الجودة الشاملة والتدريس النشط الفعال.....	98
المزايا التي تتحقق من تطبيق مفهوم الجودة الشاملة في التدريس.....	99
دور المؤسسة التعليمية في تعزيز الجودة في التدريس.....	100
متطلبات تطبيق نظام الجودة الشاملة في المؤسسة التعليمية.....	101
عناصر تحقيق الجودة الشاملة.....	101
مؤشرات غياب الجودة الشاملة في مؤسسات التربية والتعليم.....	102

إدارة مسابقات ألعاب القوى (الفهرس)

الموضوع	الصفحة
مبادئ الجودة الشاملة.....	102
المعوقات العامة لتطبيق إدارة الجودة الشاملة.....	105
الجودة والرياضة.....	105
الباب الثالث 108 – 130	
مسابقات الميدان والمضمار	110
نبذة تاريخية.....	110
ماهية (العباب القوى) الميدان والمضمار	111
أهمية مسابقات الميدان والمضمار	112
أهداف ومميزات مسابقات الميدان والمضمار	113
تقسيم (العباب القوى) مسابقات الميدان والمضمار	114
المبادئ الأساسية لمسابقات العدو والجري والمشي.....	118
الخصائص الميكانيكية لمسابقات الجري والعدو والمشي الرياضي.....	118
المبادئ الأساسية لمسابقات الوثب والقفز.....	119
الخصائص الميكانيكية لمسابقات الوثب والقفز.....	119
المبادئ الأساسية لمسابقات الرمي والدفع.....	120
الخصائص الميكانيكية لمسابقات الرمي والدفع.....	121
المسابقات المركبة	122
تعريف المسابقات المركبة.....	122
أنواع المسابقات المركبة.....	122
مواصفات متسابقين ومتسابقات المسابقات المركبة.....	123
قواعد المسابقات المركبة.....	123
هندسة وتصميم الميدان والمضمار	124
أنواع المضامير	125
تصميم ميدان ومضمار	126
طريقة رسم المضمار	127
كيفية استخراج فروق الحارات.....	128
أماكن بدايات السباقات بمضمار العباب القوى.....	130
ماذا تعنى لك ال1.22م وكذلك ال5سم فى سباقات العباب القوى.....	130

الموضوع	الصفحة
---------	--------

الباب الرابع 131 - 161

تنظيم وإدارة الدورات الرياضية	133
المؤسسة الرياضية.....	134
المنظمات الرياضية المركزية.....	135
منظمات الاحتراف.....	135
الأهداف والإغراض فى المنظمة الرياضية.....	136
وظائف الإدارة الرياضية.....	137
أهداف الدورات الرياضية.....	138
خطوات إدارة وتنظيم الدورات الرياضية	138
تنظيم المسابقات والحفلات الخاصة بالميدان والمضمار	142
الأسس والمبادئ المتبعة لوضع برنامج حفل لمسابقات الميدان والمضمار	143
النقاط الواجب إتباعها عند إقامة بطولة ميدان ومضمار.....	145
اختصاصات اللجان المشكلة	146
اختصاصات أداري البطولة	147
اختصاصات هيئة الاحتكام	148
سباقات الطريق واختراق الضاحية	156
اللوائح والقوانين الخاصة بمتسابق اختراق الضاحية	156
احتساب النقاط للفرق والفردى فى سباقات اختراق الضاحية	157
الإداريون الرسميون لسباق اختراق الضاحية	158
الخطوات الواجب إتباعها عند إقامة بطولة اختراق الضاحية	158
عمل اللجان الخاصة	159

الباب الخامس 162 - 182

الإمكانيات فى المجال الرياضي	164
أهمية الإمكانيات	164
أنواع الإمكانيات	165
المبادئ العامة لتخطيط الإمكانيات الرياضية	165
الاعتبارات الواجبة عند تخطيط الإمكانيات الرياضية	167
الأدوات الرياضية	168

إدارة مسابقات العاب القوى (الفهرس)

الموضوع	الصفحة
أهمية الأدوات	168
أنواع الأدوات.....	168
الأدوات الأساسية اللازمة فى تنفيذ النشاط الرياضي.....	168
الأدوات البديلة.....	169
الأدوات المساعدة.....	169
الشروط الواجب توفرها فى الأداة.....	170
المنشآت الرياضية.....	170
مكونات المنشأة الرياضية.....	170
أسس تخطيط المنشأة الرياضية.....	173
مبادئ اختيار الأماكن الرياضية.....	175
الميزانية المحددة للأنشطة الرياضية.....	178
استخدام الأدوات الرياضية والأدوات البديلة.....	179

الباب السادس 183 – 238

الانتقاء الرياضي	185
أهمية الانتقاء فى مجال الرياضي	186
الأسس العلمية لعملية الانتقاء	187
المحددات العلمية لعملية الانتقاء فى مجال الرياضي	187
1-الخصائص البيولوجية للانتقاء.....	187
2-الخصائص النفسية لعمليات الانتقاء.....	199
3-الاستعدادات الخاصة.....	201
الانتقاء وظاهرة الفروق الفردية.....	201
قابلية الأطفال للتدريب بعد الانتقاء.....	204
الحركات الأساسية للأطفال.....	205
أسس بناء التدريب لدى الأطفال.....	205
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....	205
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها.....	206
تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....	209

إدارة مسابقات العاب القوى (الفهرس)

الموضوع	الصفحة
1 - تنمية اللياقة القلبية التنفسية	210
أ) نوعية النشاط البدني.....	210
ب) شدة الممارسة:.....	210
ج) مدة الممارسة وتكرارها.....	212
2- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية.....	212
توصيات حول تدريبات القوة العضلية للأطفال والناشئين.....	213
3- خفض نسبة الشحوم في الجسم.....	214
توجيهات تطبيقية للمربي الرياضي " المعلم - المدرب "	215
مراحل الانتقاء	216
1-الانتقاء الأولي الجماعي.....	216
2-الانتقاء الخاص التنبؤي.....	218
3-الانتقاء التأهيلي التشخيصي.....	219
اختبارات توجيهية لانتقاء في الأنشطة الرياضية	219
مواصفات لاعبي بعض الألعاب الجماعية.....	222
جداول لتحديد ديناميكية نمو العناصر البدنية	229
جداول الأعمار المناسبة للبدء في ممارسة الأنشطة الرياضية.....	232
جداول معيارية تقييميه لبعض الألعاب الفردية والجماعية في الخصائص الانثروبومترية والبدنية.....	236
المراجع العربية الأجنبية.....	239