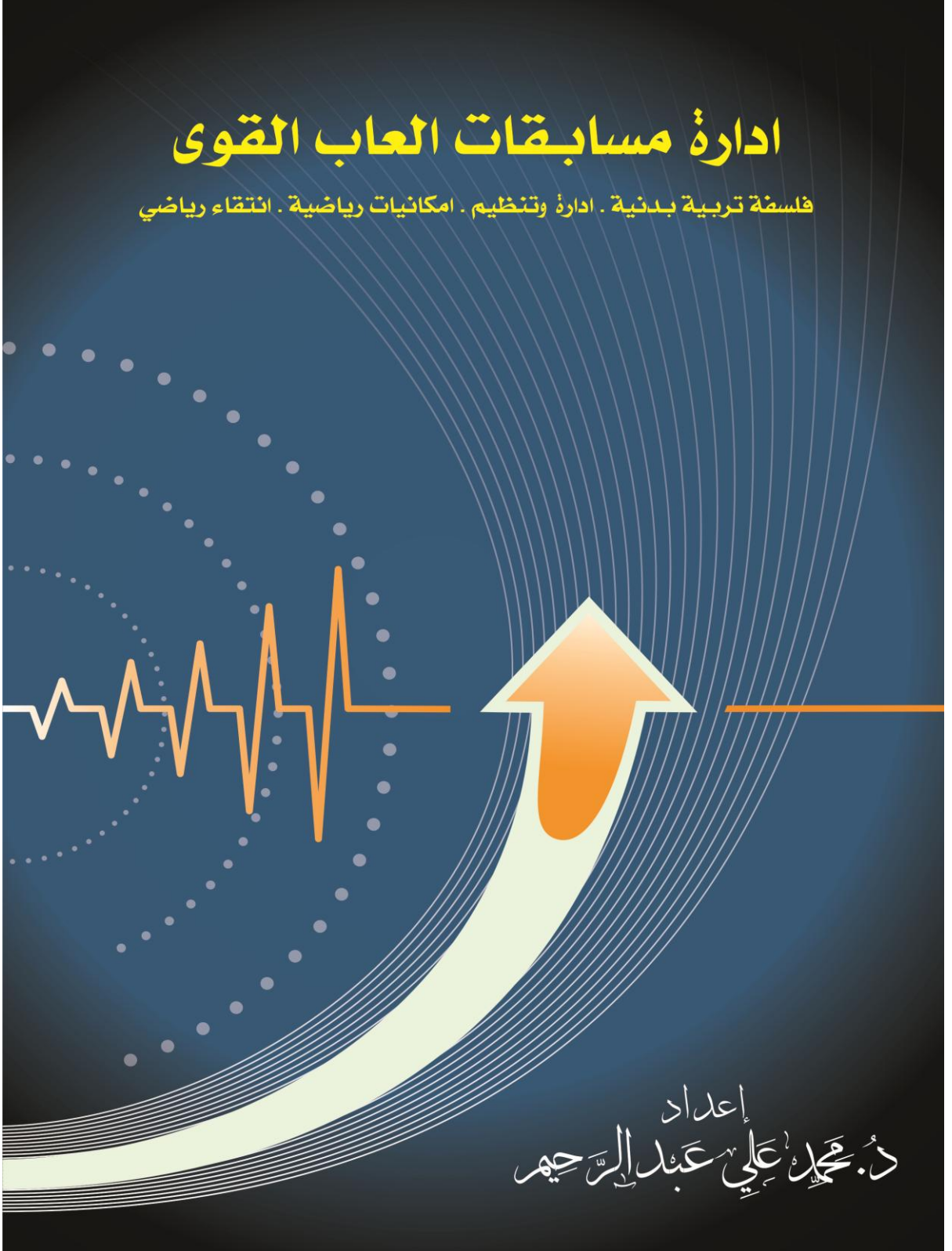


ادارة مسابقات العاب القوى

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



إعداد
د. محمد علي عبد الرزق

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 الأبنائي..... ميار... ومرح... علي

إلى..... أخوتي جميعاً

إلى..... كل زملائي وطلاب 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 وأيضا تعد من الضروريات والمستلزمات الأساسية لتطوير شخصية الفرد وزيادة ثقته بنفسه كذلك فوائد ممارسة هذه الألعاب متعدد الجوانب فهي تساعد على التعامل الصحي والانشراح 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 وتعطي 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 ولى التوفيق

المؤلف

إدارة مسابقات ألعاب القوى (الفهرس)

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 العاب القوى (الفهرس)

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

إدارة مسابقات ألعاب القوى (الفهرس)

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

إدارة مسابقات العاب القوى (الفهرس)

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

الموضوع	الصفحة
---------	--------

الباب الرابع 131 - 161

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

الباب الخامس 162 - 182

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

إدارة مسابقات ألعاب القوى (الفهرس)

الصفحة	الموضوع
168	أهمية الأدوات
168	أنواع الأدوات
168	الأدوات الأساسية اللازمة في تنفيذ النشاط الرياضي
169	الأدوات البديلة
169	الأدوات المساعدة
170	الشروط الواجب توفرها في الأداة
170	المنشآت الرياضية
170	مكونات المنشأة الرياضية
173	أسس تخطيط المنشأة الرياضية
175	مبادئ اختيار الأماكن الرياضية
178	الميزانية المحددة للأنشطة الرياضية
179	استخدام الأدوات الرياضية والأدوات البديلة
الباب السادس 183 - 238	
185	الانتقاء الرياضي
186	أهمية الانتقاء في مجال الرياضي
187	الأسس العلمية لعملية الانتقاء
187	المحددات العلمية لعملية الانتقاء في مجال الرياضي
187	1- الخصائص البيولوجية للانتقاء
199	2- الخصائص النفسية لعمليات الانتقاء
201	3- الاستعدادات الخاصة
201	الانتقاء وظاهرة الفروق الفردية
204	قابلية الأطفال للتدريب بعد الانتقاء
205	الحركات الأساسية للأطفال
205	أسس بناء التدريب لدى الأطفال
205	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
206	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها
209	تتمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

إدارة مسابقات العاب القوى (الفهرس)

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