

## ندوة " نحو دور أفضل للتربية البدنية والرياضة في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية "

٢٤-٢٦ فبراير ٢٠٠٣م

مسقط - سلطنة عمان

عقدت كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في مسقط ندوة (نحو دور أفضل للتربية البدنية والرياضة في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية) في الفترة من ٢٤-٢٦ فبراير ٢٠٠٣م، حضرها عدد من الباحثين والمهتمين في مجال الرياضة.

### أهداف الندوة :-

- (١) تحديد الدور الذي يمكن أن تقوم به التربية البدنية والرياضة في مجالات الحياة المتعددة وتوظيفها في المجتمعات الخليجية.
- (٢) تبادل الخبرات والرأي ومناقشة المشاريع البحثية بين الباحثين والمتخصصين في مجالات التربية البدنية والرياضة في دول مجلس التعاون الخليجي .
- (٣) تشجيع اتجاهات التطوير والتحديث في أبحاث التربية البدنية والرياضة في دول مجلس التعاون الخليجي .

### محاوِر الندوة :-

- (١) الأبعاد الاجتماعية والنفسية للتربية البدنية والرياضة .
- (٢) الاتجاهات المعاصرة في مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضة
- (٣) الواقع والطموح لإعداد الأبطال العرب في المنافسات العالمية.
- (٤) التأهيل الطبي الرياضي وقياسات الأداء والجهود البدني في منظومة إعداد البطل الرياضي .

- (٥) الإدارة الرياضية والخصخصة في إطار عولمة الرياضة .
- (٦) التربية البدنية والرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة .
- (٧) الإعلام والتسويق الرياضي وموقعه في منظومة الرياضة العالمية .
- (٨) دور التقنيات الحديثة في تطوير التربية البدنية والرياضة .
- (٩) التشعب المهني في التربية البدنية والرياضة كمخرجات مواكبة لعولمة الرياضة .

### أوراق الندوة :-

ولقد تم عرض ورقتين رئيسيتين وأوراق عمل أخرى في الندوة وهي كالآتي:

**الورقة الرئيسية الأولى : طبيعة التغيير بإدارة الهيئات والمنظمات الرياضية الدولية والإشراف عليها .**

ناقشت الورقة طبيعة التحول والتغيير الذي طرأ على الإدارة والإشراف في المنظمات والهيئات الرياضية الدولية والذي كان له تأثير على طبيعة الإدارة للهيئات والاتحادات الرياضية المحلية والوطنية . ويتمثل هذا التحول في تغيير مفهوم الإدارة من أسلوب يتركز على السلطة المركزية والتحكم الإداري إلى نظام إداري تعاوني تبادلي شمولي .

كما تطرقت الورقة الأولى إلى ثلاثة اتجاهات متداخلة ومرتبطة لتوضيح هذا التغيير في المفهوم الإداري وتطبيقاته المختلفة ، وهي :

١ . الإشراف والتوجيه الشمولي :

ويقصد من هذا المفهوم التغيير من النموذج الإداري التقليدي الذي يتصف بالتسلسل الإداري ، السلطة السليمة للإدارة ، التحكم والسيطرة المركزية إلى مفهوم إداري يتصف بالتوجيه والإشراف المبني على المنافسة ، التعاون ، التكيف المتبادل ، مراعاة المصالح المتبادلة بين الهيئات والمنظمات المشتركة في النشاط الرياضي.

### ٢. الإشراف والتوجيه التنظيمي :

حيث تعتبر الرياضة خدمة اجتماعية وليست مشروع اقتصادي فحسب . الملكية فيها ليست مقتصرة على أصحاب الهيئات الرياضية واللاعبين بل يتعدى كونها حق وكسب للجماهير وبقية أفراد المجتمع ، لذلك فإن عملية الإشراف والتوجيه يجب أن تتصف بالشمولية.

### ٣. الإشراف والتوجيه السياسي :

الإشراف والتوجيه السياسي مرتبط بمدى تحقيق الأهداف المرجوة والمرغوبة وفقاً لاستراتيجية من القوانين والقواعد الإجرائية وكذلك عن طريق الإقناع والترغيب بدلاً من الانخراط المباشر في تطبيق وإجراء التغييرات الإدارية . إن المنظمات والهيئات الرياضية الدولية تقوم عملها الإداري من خلال الملاحظ والمتابعة لسياسات الرياضة الدولية دون السعي إلى التحكم والسيطرة على النظام الرياضي ، تقوم عملية الاداري من خلال الملاحظه والمتابعه لسياسات الرياضة الدولية دون السعي إلى التحكم والسيطرة على النظام الرياضي فالهدف العام هو ملاحظة أن الأهداف يتم تحقيقها دون أية تجاوزات قانونية أو اقتصادية وأن

الأهداف تلبي مطالب المجتمع المدني . فقوانين انتقال اللاعبين بين الدول ، وشروط وقواعد التغطية الإعلامية للقنوات الفضائية والأرضية ، وقوانين تنظيم واستضافة المسابقات والمحافل الدولية ، يتم التنسيق لها بالاشتراك مع منظمة الوحدة الأوروبية وكذلك السلطات المحلية للدول .

كما أشارت الورقة إلى السياسات الوطنية في المملكة المتحدة في المجال الرياضي بشكل عام والتربية البدنية بشكل خاص .

**الورقة الرئيسية الثانية : فعالية التدريب للأطفال باستخدام المفاهيم البيوميكانيكية .**

تحدثت الورقة الثانية عن طبيعة حركات الإنسان والتي تعد حركات لا إرادية انعكاسية بالنسبة للطفل حتى سن السنتين والنصف إلى أن يبلغ وينضج ويكون سيداً للحركة يقودها ويقود نفسه من خلالها . كما تبين الورقة أن القدرة على الحركة مظهر هام من طبيعة تطور الإنسان الفطري . ولكي يضمن الإنسان سلوكاً حركياً سليماً لا بد من وجود المحكات السلوكية التي تتضمن قياساً للثبات والفعالية لتحقيق الهدف الحركي ، فعندما يقال أن الإنجاز على درجة عالية من المهارة فهذا يعني أنه تحقق بدرجة عالية من الثبات مع أقل جهد ممكن وبذلك ينظر للتوافق بأنه تحقق عندما يصبح الفرد ماهراً في توظيف أمثل علاقة بين المتغيرات لأداء الحركة .

كما أوضحت الورقة أن البيوميكانيكيين يهتمون بفعالية الحركة أكثر من اهتمامهم بالاقتصاد في الجهد لدى إنجازها ، وذلك عن

طريق تحديد أفضل الحركات وأنسبها للأفراد لتحقيق الأداء الحركي الناجح للمهارة .

كما أوضحت الورقة أنه يمكن تصنيف الحركة إلى شكلين :  
الأول : محدد جينياً (موروث بيولوجياً) ويتمثل في الحركات الانعكاسية غير المتعلمة مثل الرمش ، الحبو، المشي .

الثاني : هو ما اكتسب من الحياة نفسها أثناء التطور البيولوجي (المتعلم ) مثلما يتطلب العمل التحكم ببعض المتغيرات كقيادة السيارة أو العمل على الآلة الكاتبة ، إن هذه الحركات غالباً ما تسمى بالمهارات والتي تتطلب زمناً طويلاً من العمل المكرر لتصبح الحركة أقل عرضة للتغيير بل أثبت بالأداء وأعلى بالكفاءة والفعالية .

كما ألفت الورقة الضوء على بعض المتغيرات البيوميكانيكية التي تسهم في تحسين العملية التعليمية ( التدريبية ) لدى التلاميذ بحيث تكون الحركة فاعلة ومؤثرة ومقتصرة بالجهد مبعدين خطر الوقوع في الإصابة .

كما تم استعراض أوراق العمل والأبحاث المشاركة في الندوة على النحو التالي:  
ورقة العمل الاولى: بعنوان البعد الأخلاقي لممارسة الرياضة.

تناولت الورقة البعد الأخلاقي للرياضة ، حيث كشفت عن الضوابط الأخلاقية لممارسة الرياضة ومتابعتها ، فهناك أخلاق المنتصر الفائز الحاصل على جوائز التقدير والتشجيع ، وهناك أخلاق المهزوم الذي يسعى إلى تحقيق النصر ولم يحصل عليه ، وسلوكيات المشجعين للأنشطة الرياضيه ، وإعداد الرياضي الناجح نفسياً وخلقياً وبدنياً، إعداد المجتمع الرياضي القائم على البر والتعاون بين الأفراد والجماعات ، وسلوكيات البطل الرياضي في المجتمع وعلاقاته الإنسانية القائمة

على الصفات الحميدة والقيم النبيلة ليكون أسوة بين المتطلعين إلى ممارسة هذا النشاط الرياضي ، هذا بالإضافة إلى تقديم عدد من الأمثلة والنتائج للسلوكيات واخلاقيات الرياضة والرياضيين سواء في جانب الصلاح لتكون قدوة لغيرهم أو في جانب الفساد لتكون عبرة لمن بعدهم .

#### ورقه العمل الثانية: بعنوان أحكام الرماية في الاسلام.

حيث تم استعراض مفهوم الرماية واصطلاحها وأهميتها ، وحكمها الشرعي وأنواعها ، وبيان شروط المسابقة بالرماية عند فقهاء المسلمين ، وهل يجوز أخذ العوض او مايعرف بالرهان ، وطريقة المسابقة الحديثة بالرماية.

#### ورقه العمل الثالثة: بعنوان البعد الاجتماعي للتربية البدنية والترويح.

تحدثت الورقة عن الرياضة كبعد اجتماعي حيث يوجه الاهتمام إلى الأندية والاتحادات والتنظيمات والرياضة المدرسية وغيرها كما تم تناول الرياضة وتأثيرها على التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالتنظيم الطبقي والرياضة ودورها في علاج الانحراف الاجتماعي ودورها في التكامل الاجتماعي ، حيث أنها تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء و تخدم الرياضة الأماني والمثل العليا والقيم والرموز الخاصة بالمجتمع .

#### ورقه العمل الرابعة: بعنوان دوافع تعاطي المنشطات لدى لاعبي بناء الأجسام في بعض الدول العربية.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الدوافع الرئيسية لدى عينه من لاعبي بناء الأجسام تجاه تعاطي المنشطات ، وقد اختيرت عينه الدراسة من = ٦٠ لاعبا من لاعبي بناء الأجسام بالطريقة العمدية الذين شاركوا في بطولة الشرق الأوسط التي أقيمت في الأردن خلال عام ١٩٩٩ م ، وكذلك اللاعبين الذين شاركوا في

دورة التحكيم التي أقيمت في دبي في نفس العام. ولقد تم تطبيق استبانته كأداة لجميع البيانات بعد التأكد من صدقها وثباتها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوي دوافع تعاطي المنشطات على المجالات الكلية يعبر عن دافعيه بدرجه كبيرة حيث بلغ متوسط النسبة المئوية ( ٧٢,٠٢ % )، كما أن ترتيب دوافع لاعبي بناء الأجسام تجاه تعاطي المنشطات تركزت بالتوالي على الدوافع الاجتماعية ، والشهرة والمشاركات الخارجية ، والنفسية ، والمدرّب / الاتحاد ، والصحية وأخيراً الاقتصادية حيث تراوحت النسبة ما بين ( ٨٥,٣٣ % ) إلى ( ٥٩,٢٧ % ) .

وقد أوضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير المستوي التعليمي لصالح المستوي الدولي والعربي والمستوي المحلي .

ورقه العمل الخامسة: بعنوان طبيعة الإصابات الرياضية بالمجتمع القطري.

هدف البحث إلى التعرف على أكثر الإصابات انتشارا بين الأنشطة الرياضية بالمجتمع المدني الرياضي القطري سواء الأنشطة الفردية أو الجماعية ، من خلال حصر هذه الإصابات طوال الأعوام الثلاث الماضية بالرجوع إلى مركز الطب الرياضي بإستاد خليفة الأولمبي ، ومركز العلاج الطبيعي التابع لمؤسسة حمد الطبية ، وبعض المراكز الصحية بالعاصمة الدوحة ، فضلا عن المقابلات الشخصية للاعبي المنتخبات الوطنية وإستخدام إستمارة جمع بيانات لهذا الغرض ، ولقد شملت الدراسة ١٢٥٣ حالة إصابة من مختلف المستويات البطولية والعمرية . كما هدفت الدراسة أيضا إلى الوقوف على موضع حدوث الإصابات لأجراء الجسم المختلفه لكل نشاط رياضي على حدة ، حتى يتاح للمدربين إمكانية توقع هذه الإصابات من خلال التعرف على طبيعتها ( تعددها ، وموضع حدوثها ) وصولا

للتنبؤ بها والأخذ بأسباب الوقاية منها ، ولقد أنتهت الدراسة إلى توصيات من شأنها التحذير المبكر من هذه الإصابات والأخذ بأسباب توخي الحذر والعمل على تلافيها. ورقه العمل السادسة: بعنوان دراسة مقارنة لتأثير برنامج تمرينات هوائية عالية التصادم وآخر لتمرينات هوائية منخفضة التصادم على مستوى اللياقة البدنية.

هدفت الدراسة إلى المقارنه بين تأثير برنامج للتمرينات الهوائية بالموسيقي منخفضة التصادم وآخر لتمرينات عالية التصادم على رفع مستوى اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الجامعيه . ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينه عشوائية من بين طالبات التربية البدنية بجامعة قطر والتي توفر فيها مجتمع العينه . وقد بلغ قوام العينه ٢٨ طالبة تتراوح أعمارهن بين ١٨ إلى ٢٠ عاما ، تم تقسيمها إلى مجموعتين :

الأولى تمارس تمرينات هوائيه بالموسيقي عاليه التصادم .  
والثانيه تمارس تمرينات هوائية بالموسيقي منخفضة التصادم .

وباستخدام اختبار التباين الثنائي للقياسات المتكررة للمقارنه بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين ، اتضح تحسن مستوى عناصر اللياقه البدنيه المقاسه لدى طالبات المجموعتين بعد البرنامج التدريبي ، مع عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين ، مما يشير إلى أن التمرينات الهوائية بالموسيقي منخفضة التصادم باستخدام الدرج لها نفس التأثير الذي تحدثه التمرينات عالية التصادم من رفع مستوى اللياقه البدنيه لدى الطالبات في تلك المرحلة السنيه ، الأمر الذي يدعو إلى التوصيه باستخدام التمرينات الهوائية بالموسيقي منخفضة التصادم كوسيله فعالة وآمنه في الوقت ذاته لتنمية عناصر اللياقه البدنيه الرياضيه المرتبطه بالصحه لدى الطالبات في سن المراهقه .



ورقه العمل السابعة: بعنوان دور التقنيات الحديثة في تطوير الأداء الرياضي.

تناول هذا البحث عرضا تفصيليا لطرق جديدة لأستقصاء العوامل الكينماتيكية والتكنيكية ذات العلاقة بالفعاليات الرياضية تم تطويرها في جامعة اليرموك وهذه الطرق هي :

١- طريقة قياس القدرة الانفجارية للرجلين خلال عملية الوثب العالي من حالة

الثبات .

٢- طريقة ارتداد الكرة عن سطوح مختلفه في ملاعب كرة القدم .

٣- طريقه قياس تحديد مكان القدم خلال أداء الجملة الحركية في الرقص

الإيقاعي .

وتعتمد هذه الطرق على بناء منظومة مكونة من أجهزة تعمل كوحدة متكاملة لتجميع البيانات ثم معالجتها ليصار من خلالها تقويم الأداء .

ورقه العمل الثامنة: بعنوان فاعلية استخدام اسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس لدي الطلاب المعلمين بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس الفعال لدي الطلاب المعلمين بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين كما هدفت الدراسة إلى مقارنة فعالية كل من أسلوب التدريس المصغر والأسلوب التقليدي في إكساب هؤلاء الطلاب المعلمين لكفايات التدريس الفعال ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث بتصميم استمارة ملاحظة مكونة من ( ٢٠ ) سلوكا تدريسيا موزعه على ( ٥ ) كفايات تدريسية رئيسة وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها وتكونت عينه الدراسة من ( ٢٤ ) طالبا من طلبة مقرر التربية العملية في المرحلة الأبتدائية بقسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة البحرين ،

تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها اثني عشر ، وقد تم تدريب المجموعه الضابطة من خلال الأسلوب التقليدي ، ومن ابرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعه التجريبية في مستوي كفايات تنظيم الفصل ، العرض والتقديم ، التغذية الراجعة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي كفايات التخطيط .
- أن أسلوب التدريس المصغر اكثر فعالية من تنمية بعض كفايات تدريس التربية الرياضيه عن الأسلوب التقليدي .

#### ورقه العمل التاسعة: التقنيات الحديثة في انتقاء وإعداد البطل الرياضي.

تتحدث الورقة عن التقنيات الحديثه واستخدامها في عملية الانتقاء والاستكشاف المبكر للمواهب والديناميكية المستمرة لإبراز أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثه أو مكتسبة التي تمثل العوامل الافتراضيه للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي .

كذلك يتضمن الانتقاء الصقل والتقنية والتنشيت عبر مراحل متتالية بالصقل والتدريب المتقن وصولا إلى بناء بطل ذي مستوي عال في النشاط الرياضي المعين .

## ورقه العمل العاشرة: بعنوان معلم التربية الرياضية وتحديات القرن الحادي والعشرين :

تناولت الورقة عرضا لكفايات مقترحه لمعلم التربية الرياضية في القرن الحادي

والعشرين ، ومعتمدة على برامج إعداد المعلمين وفق ثلاثة محاور هي :

١- إعداد معلم التربية الرياضية قبل خدمه ، وتم استعراض أنماط المعلمين وفق تخصصات يحتاجها العصر الحديث ، وتقديم أمثلة من واقع الجامعات السابقة في هذا المجال، مع تقديم خطة مقترحه لإعداد معلم التربية الرياضية قبل خدمه ، مبنية على الواقع الملموس ، متأثرة بالتوجهات العالمية لمسايرتها ، مع عدم المساس بالثوابت .

٢- إعداد معلم التربية الرياضية في أثناء خدمه ، مع استعراض بعض التحديات التي تواجهه في الحياة العملية في ظل العولمة ، واقتراح الحلول لمواجهتها .

٣- إعداد معلم التربية الرياضية في ظروف خاصة تفرضها طبيعة المهنة ، والمجتمع .

## ورقة العمل الحادية عشرة: بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة.

توضح الورقة أن ممارسة الرياضة للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج ، ويمكن أن تكون على هيئة تمارين علاجية تأهيلية وكأحد المكونات الهامه للعلاج الطبيعي ، وبالتالي تسهم بدرجة كبيرة في إستعادة اللياقة البدنية للمعاق مثل استعادة القوة العضلية ، والتوافق العضلي العصبي ، والتحمل ، السرعة، المرونة ، وبالتالي استعادة كفاءة ولياقتة العامة في الحياة كما تسهم تلك

الرياضة والتدريبات في العديد من الأغراض منها النمو العقلي والنمو الاجتماعي والنمو النفسي .

ورقة العمل الثانية عشرة: بعنوان القياس والتقويم في الرياضة المدرسية بسلطنة عمان.

أوضحت الورقة أن عمليات القياس والتقويم في الرياضة المدرسية مهمة إلى الدرجة التي تسمح بها نتائجها ، وهي تستخدم من أجل اتخاذ قرارات أفضل نحو تطوير الرياضة المدرسية ، وتحقيق العدالة الاختيارية فيها. وفي غضون تصميم وبناء وتطوير مناهج مادة الرياضة المدرسية ( التربية الرياضية ) كأحد فعاليات تطوير التعليم ، وتبني نظام التعليم الأساسي ، وفي إطار تطوير الامتحانات ، فقد تم إعداد مشروع قياس وتقويم مادة التربية الرياضية على نحو التالي :

- تحليل ومراجعة مناهج التربية الحركية للصفوف الثلاثة الأولى ، ومناهج التربية الرياضية المدرسية للصفوف من الرابع وحتى نهاية الحلقة الثانية بهدف التعرف على الحركات والمهارات والمعارف التي يكتسبها الطلاب في كل صف دراسي .
- تصميم وبناء عدد من المسابقات الحركية التي تقيس مستوى الأداء لعدد من الحركات الأساسية المقررة لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي .
- تقنين مجموعه من الاختبارات مهارية الخاصة بكل وحدة من وحدات المقررات الدراسية للصفوف من الرابع وحتى نهاية الحلقة الثانية .

- تصميم وبناء مجموعه من الاختبارات المعرفية التي تعتمد على الصور للكشف عن مستوى المعرفة والفهم لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الاولى من الحلقة الاولى من مرحلة التعليم الاساسي .
- تصميم وبناء مجموعه من الاختبارات المعرفية للصفوف من الرابع وحتى نهاية الحلقة الثانية .
- إعداد مواد تدريسية خاصة بالدورات التدريبية للموجهين وأعضاء فريق التدريب حول أساليب القياس والتقويم .
- إعداد وثائق إرشادية للموجهين والمعلمين .

ورقه العمل الثالثة عشرة: بعنوان الاستخدام الفعال للتغذية المرتدة في مجال تعليم المهارات الحركية.

وتلقي هذه الورقة الضوء على طبيعة التغذية المرتدة وانواعها وترصد أهم الوظائف التي تقوم بها من حيث أنها تعزز المتعلم وتزيد من دافعيته بالإضافة إلى تزويده بالمعلومات التي يحتاجها لإنجاز المهام الحركية . وتخلص الورقة إلى استعراض اهم الوسائل للوصول إلى أمثل استخدام للتغذية المرتدة في دروس التربية البدنية وميادين التدريب الرياضي .

ورقه العمل الرابعة عشرة: بعنوان واقع تسويق رياضة المرأة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت.

والدراسة الحالية تهدف الدراسة إلى التعرف على واقع تسويق رياضة المرأة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت. وقد تم إعداد استبيان وحساب صدقه بعرضه على الخبراء للتأكد من مناسبة التعرف على واقع تسويق رياضة المرأة .

وتم تطبيق الاستبيان على عينه شملت العاملين بالهيئة العامه للتعليم التطبيقي والتدريب ، والعاملين بالشئون الرياضيه بكلية التربية الأساسية وبعض المراكز التابعه للهيئة العامه للتعليم التطبيقي والتدريب .  
وقد أسفرت النتائج عن وجود قصور واضح في تسويق رياضة المرأة بدولة الكويت ، وقد أوصت الدراسة بضرورة وضع استراتيجيه لتسويق رياضة المرأة بما يسهم في الإرتقاء بالحالة البدنية والصحية للمرأة بصفتها الدعامة الأساسية لبناء الأسرة في المجتمع الكويتي .

#### ورقه العمل الخامسة عشرة: بعنوان الرياضة والمرأة.

اوضحت الورقة أن الرياضة تلعب دوراً هاماً في حياة المرأة لما لها من تأثيرات على نواحي كثيرة تخص المرأة دون الرجل ، فهي خير وسيلة من أجل الحصول على اللياقة البدنية والصحة العامة وتجديد الطاقة وتغيير روتين الحياة .

ولقد تناولت الورقة الموضوعات الرئيسية التالية :

- ❖ وجوب ممارسة المرأة للرياضة
- ❖ تأثير الرياضة على الدورة الشهرية .
- ❖ تأثير الرياضة على الحمل والولادة .
- ❖ تأثير الرياضة على وزن الجسم .
- ❖ تأثير الرياضة على الحالة الصحية العامة .

#### ورقه العمل السادسة عشرة: بعنوان حول الصحة واللياقة.

أوضحت الورقة مايلي:

- ١- أن التمرينات الرياضية واكتساب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي احد وسائل العلاج الرئيسية في الوقاية والعلاج من الامراض التالية :

- ضغط الدم .
  - السكري.
  - السمنة.
  - هشاشة وترقق العظام.
  - مرض تصلب الشرايين المغذية للقلب والعوامل المؤدية إليها Risk Factors.
  - التوتر العصبي والقلق والأكتئاب .
  - آلام أسفل الظهر الناتجة عن ميل الحوض للأمام وتقع أسفل الظهر Lordosis.
  - التشوهات القوامية الوظيفية.
  - الإعاقات الحركية والفئات الخاصة.
- ٢- التمرينات الرياضية أحد أفضل وسائل تأخير أعراض الشيخوخة الوظيفية مثل هبوط لياقة الجهاز الدوري التنفسي ولياقة الجهاز الحركي وضعف العظام والعضلات .
- ٣- التمرينات الرياضية أحد وسائل علاج الإصابات الرياضية وإعادة لياقة العضو المصاب .
- ٤- التمرينات الرياضية أحد الوسائل علاج وتأهيل مرضي القلب الذين خضعوا لعمليات جراحية أو تعرضوا للسكتة الدماغية Stroke.
- ماسبق ذكره هو أهم أدوار التمرينات واللياقة البدنية في المجال الطبي والتي لاخلاف بين خبراء الصحة عليها .

ورقه العمل السابعة عشرة: بعنوان مكون الجسم ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لحاملي المرض والمصابين بالأنيميا المنجلية.

قدمت الورقة مقترحاً لدراسة يمكن تبينها بين أقسام التربية والرياضية يدور حول التعرف على تأثير الأنيميا المنجلية كإصابة ومرض وراثي على مكون الجسم ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثير ذلك على طبيعة استجابة تلاميذ المراحل التعليمية المختلفة للأنشطة الرياضية المقدمه لهم سواء الصفية منها او اللاصفية .

ورقه العمل الثامنة عشرة: بعنوان المنظور القانوني والجنايي في الرياضة.

- تعرضت الورقة إلى كل من " المصطلحات القانونية \_ تعريف القانون
- وظيفة القانون عامة والتربية البدنية خاصة - القاعدة القانونية وخصائصها
- القانون والعلوم الأخرى - فروع القانون .
- والمصادر الأصلية والفرعية في القانون - المصادر الاحتياطية للقاعدة
- القانونية العرف " تعريفية - أركانه - عيوبه ومميزاته " ومبادئ الشريعة الإسلامية.
- والقانون الطبيعي وقواعد العدالة والمسئولية الجنائية " تعريف - القصد
- الجنائي - الخطأ غير العمدي - تعريف الخطأ - صور الخطأ - معيار الخطأ -
- درجة الخطأ - الأخطاء في ممارسة الأنشطة الرياضية - في السلوك - الإدارة
- والأدوات والأجهزه والمنشآت الرياضية وأحصائيات الإصابات الرياضية - تقسيم
- الإصابات وأسباب الوفاه في المنافسات الرياضية - أمثلة لحوادث في المنافسات
- الرياضية وأسباب الإعفاء من المسئولية عامة والمنافسات الرياضية خاصة .
- ولقد تم التقدم بعدد من التوصيات في نهاية الندوة بناء على مدار من
- مناقشات .