



برنامج النشاط البدني

و الرياضي الصيفي

تثقيفي ، توعوعي ، وقائي

ضمن فعاليات الفصل الدراسي الصيفي 1441 هـ

العدد الرابع

في العدد السابق

تم التعرف على كيفية (الوقاية من الاصابات الرياضية)

المحور الرابع

• التطبيقات الحديثة في المجال الرياضي

لا شك أن ممارسة الرياضة تعتبر شيء ضروري جدا لأجسادنا وصحتنا، كما أن المحاولات المستمرة للتمتع بصحة جيدة عن طريق إتباع الحميات الغذائية لن يكتمل أبدا إلا بأداء بعض التمارين الرياضية التي تساعدنا في الحصول على جسم رشيق وصحة أفضل .

حيث يعتبر التطور السريع الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي من خلال التحطيم المستمر للأرقام العالمية والأولمبية انعكاسا للتقدم التكنولوجي في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى ، فأى تطور في أي فرع من فروع العلم قد يساهم بوسيلة أو بأخرى في تطوير ممارسة الرياضة للناس بصفة عامة أو للمحترفين على وجه الخصوص .

فلقد جاء هذا التطور السريع في ممارسة الرياضة نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية الحديثة في شتى مجالات المعرفة بطريقة تطبيقية في المجال الرياضي مما أسهم في تطوير البحوث والدراسات في المجالات الرياضية وأدى إلى تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب للارتفاع بمستوى الإنجاز الرياضي .

حيث نجد التطبيقات التكنولوجية في التحليل الحركي ترجمة حقيقية لما أفادت به العلوم المرتبطة بالرياضة من التطورات التكنولوجية سواء كانت في الأجهزة والأدوات و طرق البحث و الاستفادة من النظريات و القوانين و العلوم المرتبطة بنشاط الجسم البشري لتوفير القدرة الكافية لتحقيق أفضل طرق تعليمية و تدريبية و قياسية لدي القائمين بهذه العملية . يمكن تصنيف هذه التطبيقات الحديثة الى ثلاثة أنواع أساسية:

- التطبيقات الحديثة في مجال التدريب الرياضي .
- التطبيقات الحديثة في مجال القياس الرياضي .
- التطبيقات الحديثة في مجال التحكيم الرياضي.

التطبيقات الحديثة في مجال التدريب الرياضي

توجد العديد من التطبيقات الرياضية التي يمكن استخدامها على الهواتف الذكية أو الحواسيب ، وتكمن مهمتها الأساسية في التحفيز على ممارسة الرياضة والمساعدة في التدريبات والحفاظ على الوزن.

وتقدم هذه التطبيقات برامج وتمارين رياضية، تجعلك قادرا على ممارسة الرياضة بشكل صحي ومرح ، دون مساعدة المدربين أو الذهاب إلى الصالات الرياضية ، وقد قام بإعداد تلك التطبيقات مدربون رياضيون متميزين بالتعاون مع تقنيين متخصصين في مجال التكنولوجيا لكي يحظى كل برنامج أو تطبيق بعدد لا نهائي من البرامج الرياضية المشمولة بالتمارين و شدة التمارين و كثير من المميزات السهل التفاعل معها من خلال الممارس الرياضي ونجد من أمثلة تلك البرامج أو التطبيقات :-

○ التطبيقات الالكترونية لاحتساب الخطوات والسعرات الحرارية والمسافات



أحد التطبيقات الالكترونية على هاتفك الجوال التي لاغنى عنها للرياضيين وأى شخص عادى يهتم بصحة ورشاقة جسمه ، هو تطبيق يقوم بعد الخطوات أثناء ممارسة رياضة المشى أو الجرى أو أثناء المشى بصفة عامة ويتميز بواجهة بسيطة وجميلة ورسم بيانى يمكنك من معرفة إحصائيات أى يوم بسهولة .

التطبيق يمكنك من معرفة عدد الخطوات التي قمت بها حيث يحتوى التطبيق على عداد للخطوات والمسافة التي قطعتها خلال كل فترة وخلال اليوم كله أو الأسبوع أو الشهر بالإضافة إلى معرفة الزمن الذى استغرقتة .



كما يمكنك التطبيق من معرفة عدد السرعات الحرارية التي قام جسمك بحرقها خلال كل مدة وخلال اليوم وبالتالي المحافظة على وزنك وصحتك ورشاقة جسمك .

طريقة إستخدام التطبيقات

- عند البدء فى المشى قم بفتح التطبيق وأضغط على كلمة start
- يمكنك حمل جهازك الأندرويد أو ios فى يدك أو وضعه فى حقيبتك أو جيبك وسيستمر التطبيق فى عد خطواتك .
- يمكنك مراجعة النتائج والإحصائيات فى نهاية اليوم او فى نهاية كل فترة من المشي أو جرى .
- يمكنك مراجعة إحصائيات الأيام السابقة عن طريق الرسم البيانى .
- للحصول على بيانات دقيقة يرجى إدخال معلوماتك عن سنك وعمرك وطولك ووزنك بدقة .

مميزات التطبيقات

- اغلب التطبيقات مجانية تعمل على الهواتف الذكية.
- تطبيق يقوم بعد الخطوات والمسافة التي قطعها بدقة .
- التطبيق يقوم بحساب متوسط سرعتك في كل مرة .
- يستطيع التطبيق حساب عدد السرعات الحرارية التي قام جسدك بحرقها في كل مرة .
- لا تحتاج إلى حمل الجهاز في يدك للعمل يمكنك وضعه في جيبك أو حقيبتك .
- رسم بياني لمراجعة الإحصائيات السابقة .



يعتبر تطبيق **runtastic** من التطبيقات الرياضية الأكثر شعبية على الإنترنت ، ويقوم هذا التطبيق بقياس السرعة والمسافة ونسبة السرعات الحرارية ، التي يتم حرقها أثناء الجري ، ثم يقوم بتسجيل هذه البيانات وتقديمها على شكل إحصاءات ، يمكن أيضا تبادلها مع الأصدقاء.

والهدف من ذلك هو مراقبة التطور في اللياقة البدنية وتعزيز التنافسية مع الأصدقاء والاستمرار في ممارسة الرياضة .



تطبيق Fatburner Coach

يقدم برنامجاً رياضياً لمدة 12 أسبوعاً يتألف من تمارين رياضية مختلفة، تهدف إلى تقوية العضلات ورفع مستوى التحمل عند الرياضيين، بالإضافة إلى تخفيف الوزن .



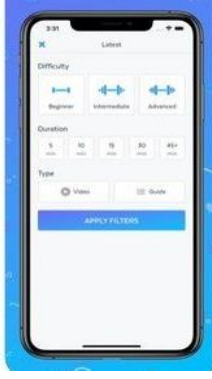
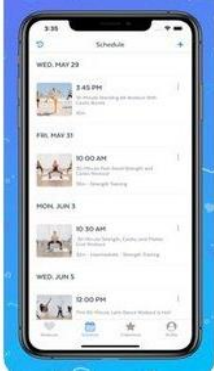
تطبيق MyFitnessPal

يقوم بتتبع نسبة المأكولات اليومية وقياس السعرات الحرارية والبروتينات وباقي المعطيات المتعلقة بالتغذية .



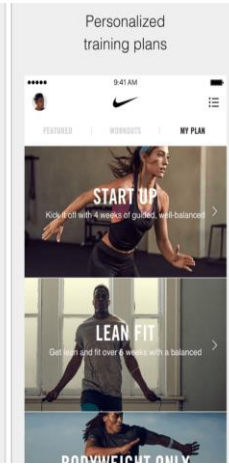
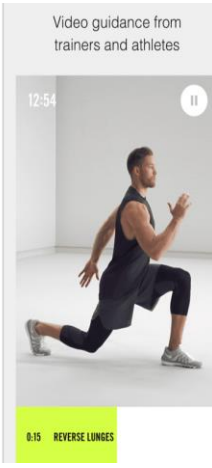
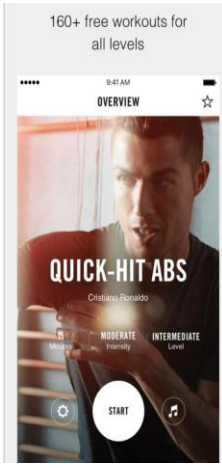
TU
جامعة الطائف
TAIF UNIVERSITY

نعود بحذر



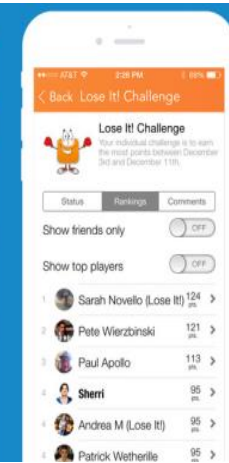
تطبيق workout Trainer

هو عبارة عن تطبيق لتقوية العضلات ورفع مستوى التحمل عند الرياضيين، بالإضافة إلى تخفيف الوزن، حيث يقدم أكثر من 1000 تمرين رياضي ، ويتم شرح التمارين في أشرطة فيديو قصيرة .



تطبيق Club Nike Training

يقدم برامج رياضية مختلفة وتمارين رياضية متنوعة. ومن أجل تحفيز الممارسين على الاستمرار يقوم البرنامج بتقديم تمارين رياضية مشتركة مع أبطال عالميين .



تطبيق Calorie Counter

بين أبرز تطبيقات حرق السعرات الحرارية ، وبعد إدخال الطول والوزن والعمر، يحدد التطبيق كيفية المحافظة على النظام الغذائي المناسب للوزن والعمر. هذا التطبيق مفيد جداً للحفاظ

على الرشاقة، لأنه يحافظ على النظام الغذائي بالتسجيل المستمر لكل الأغذية التي يتم تناولها .

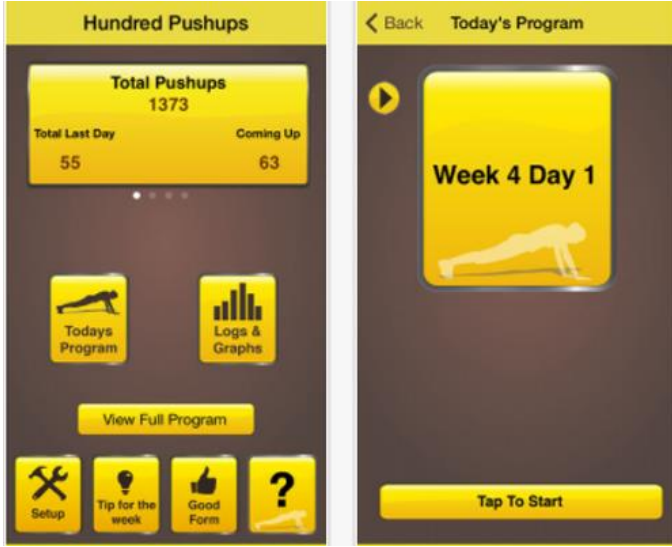


#جامعة_بلاد_أسوار

رؤية
2030
المتخطة الوطنية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



TU.EDU.SA
Taif_University | TaifUniv | TaifUniversity



تطبيق Hundred Push Ups

لكمال الأجسام يساعد على الحصول على لياقة بدنية عالية عبر برامج معدة من تمارين الضغط والبطن وبعض التمارين الأخرى، دون الحاجة لصالات اللياقة البدنية .

• التطبيقات الحديثة في مجال القياس الرياضي

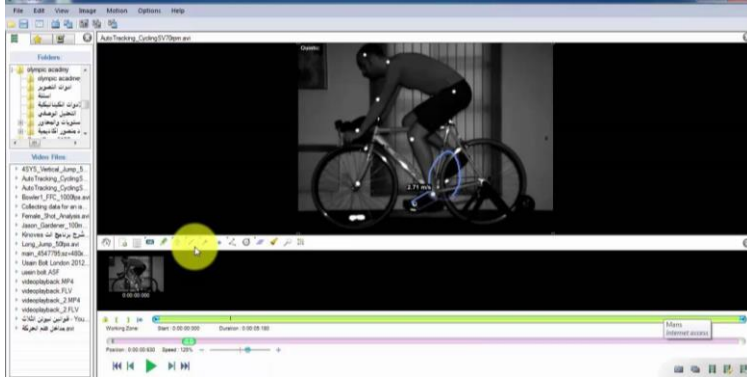
يعرف التقويم على أنه العملية التي يجريها المدرب الرياضي للممارس الرياضي أو الممارس لنفسه كل حسب مجال ادائه بقصد معرفة مقدار الاستفادة من تلك البرامج التدريبية ومدى تأثير ذلك على مستوى اللياقة البدنية أو اكتسابهم المهارات الحركية المتعددة أو العادات الصحية السليمة ، فضلاً عن التعرف على مدى تقدم أو تأخر مستوى الممارس للنشاط البدني أو اللاعب.

حيث يتم خلال عملية التقويم العلمي الصحيح تحديد مواطن الضعف لتجاوزها و تعزيز مواطن القوة.

ويتم ذلك باستخدام التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات العلمية في تقييم العملية التدريبية للممارس الرياضي أو اللاعب لمعرفة ما يحتاجه الممارس من تعديل أو الاستمرار في البرنامج التدريبي بناءً على

المعلومات الواردة من تطبيقات تقويم عملية التدريب ومن أبرز تلك التطبيقات للقياس في المجال الرياضي:

○ برنامج التحليل البيوميكانيك (Kinovea)



ان مفهوم التحليل الحركي يتكون من كلمتين الاولى " التحليل " والثانية " الحركي " والتحليل عامة هو عملية ارجاع وتجزئة للحركة الرياضية

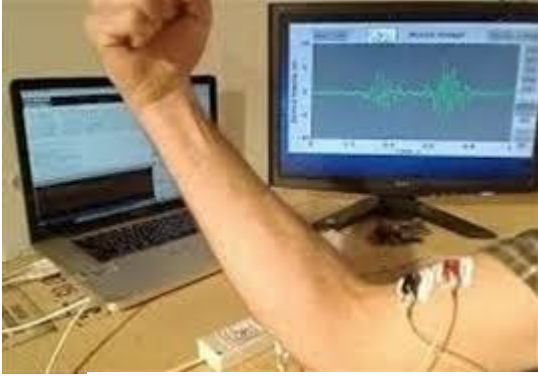
المدروسة الى عناصرها او اجزائها الاولى المكونة لها لتسهيل دراستها وتعميق فهمها بما ينعكس ايجابيا على الالمام بها وإدراكها في صورتها الكلية وإصلاحها فيما بعد ان كان يشوبها قليل أو كثير من الانحراف أو التشوه في الحركة .

اما كلمة " الحركي " اى الخاص بالحركة والتي يمكن تعريفها بأنها " انتقال او دوران الجسم او احد اجزائه من مكان لآخر في زمن معين نتيجة قوى معينه بغرض او بدون غرض " وعند تطبيق مفهوم التحليل على مفهوم الحركة السابق يكتمل المفهوم العام لدراسة الحركة عبر تحليلها بشكل أو بآخر وبما يتناسب مع المهارات الرياضية المحللة .

وهنا جاء دور برنامج التحليل الحركي الأشهر كينوفيا والذي يعمل على تحليل حركة المهارة المؤداة من الممارس الرياضي أو اللاعب

المحترف لبيان مدى صحة أداء المهارة عبر تحليلها الحركي ومقارنتها بالأداء النموذجي في الأداء الحركي وبيان مدى التشوه أو الانحراف في الأداء الحركي للاعب وإصلاحه من خلال عملية التدريب الرياضي .

○ جهاز تسجيل النشاط الكهربائي للعضلة (EMG)



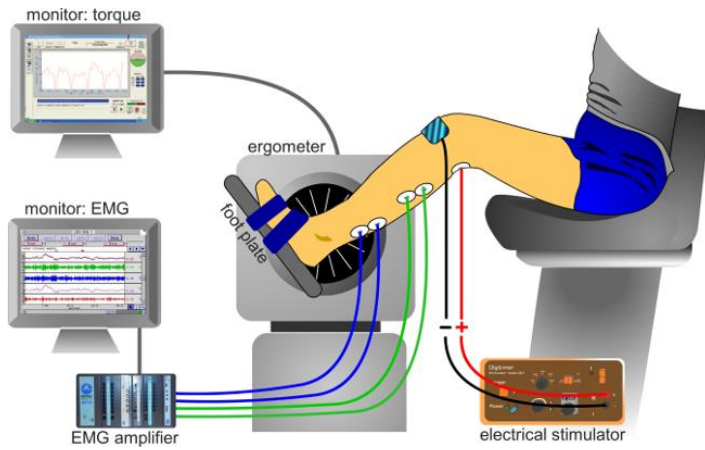
يستخدم جهاز الالكترومايغروفي الذي يرمز له اختصاراً (EMG) لدراسة النشاط للعضلة، هذا الجهاز له القدرة على كشف إشارة الـ(EMG) وتسجيل وتخزينها، وهي عبارة عن إشارة بيولوجية تمثل التيارات

الكهربائية المتولدة داخل العضلة خلال انقباضها، ويعمل على قياس مدى فاعلية تلك العضلات بتحليل شدة ذلك الجهد الكهربائي وذلك عن طريق استخدام تخطيط الكهربائي للعضلات(EMG).

إذ تنتج العضلة عند الراحة نشاطاً كهربائياً منخفضاً جداً (يعرف بنغمة العضلة)، وعندما تنشط العضلة تنتج إشارات كهربائية يمكن تسجيلها، ومن هذه الإشارة يمكننا تحديد فترة ذلك النشاط، وهناك علاقة بين الزيادة في إشارة الـ(EMG) مع الزيادة في تقلص العضلة.

إنَّ إشارة EMG توفر المعلومات التي تتعلق فيما إذا كانت العضلة في حالة نشاط أم لا، طول مدة هذا النشاط، وفترة الراحة لهذه العضلات، وهناك مدة زمنية صغيرة بين ظهور النشاط الكهربائي داخل العضلة وظهور حركة احد أجزاء الجسم، إذ يستمر زمن هذه المدة نحو 30 جزءاً من الثانية (ms30)،

وهي غير معنوية عندما يتعلق الأمر بالتحليل الفكري لنشاط العضلات، وإنَّ سبب هذه المدة الزمنية هو التغيرات الكيميائية التي تحدث قبل أن تتمكن العضلة من التقلص فضلا عن حاجة العضلة إلى "إزالة الرخاوة" قبل ظهور حركة المفصل أو جزء من الجسم.



توجد تطبيقات عملية عدة يستخدم فيها جهاز الـ (EMG) إذ يستخدم في الطب التشخيصي، مثل اضطرابات الجهاز العصبي والجهاز العضلي، كذلك لتشخيص الخلل في المشي،

ويستخدمه المعالج الطبيعي لإعطاء تغذية راجعة حيوية وتخمين الجهد العضلي، هناك أيضا استخدامات أخرى تشمل البيوميكانيك، مثل السيطرة الحركية و فسيولوجيا الأعصاب و اضطرابات الحركة والسيطرة على القوام والعلاج البدني.

وعرف التخطيط الكهربائي للعضلة (EMG) " بأنه تسجيل ودراسة النشاط الكهربائي الداخلي والتلقائي والإرادي للعضلة ، فهو اختبار لسلامة الجهاز الحركي الذي يتألف من الأعصاب الحركية العليا والسفلى والاتصالات العصبية العضلية والعضلات ".

ولإشارة ال EMG ثلاثة تطبيقات في مجالات الحركة وهي :

- استخدام إشارة EMG مؤشراً لبدء/نهاية نشاط العضلة.

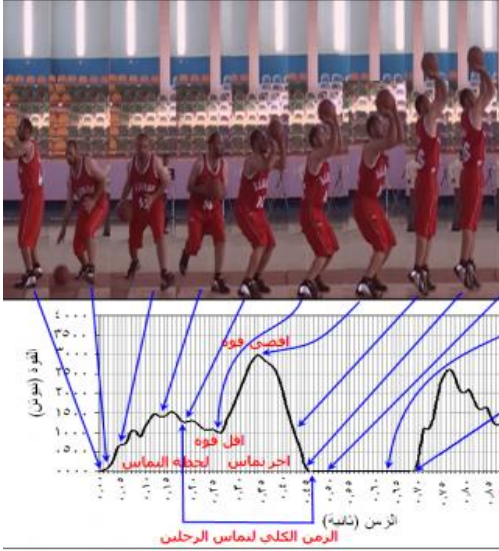
- علاقة إشارة EMG بالقوة التي تنتجها العضلة.

- استخدام إشارة EMG دليلاً للتعب الذي يظهر على العضلة.

وهنا يمكن استنتاج أن رسم العضلات الكهربائي هو نتيجة لتطابق نشاط جهازين أساسين أحدهما المصدر البيولوجي لذبذبات فروق الجهد الكهربائي، وهو في هذه الحالة العضلة، والآخر هي الأجهزة المستخدمة لتسجيل النشاط الكهربائي وبينما يرتبط الجزء الأول بالعضلة والظاهرة الكهربائية وغيرها، فإن الجانب الآخر يرتبط بنوعية تسجيل النشاط الكهربائي مثل نوع الالكتروود (فردى أو زوجي، سطحي أو داخلي) كذلك نظام تكبير الذبذبات.

تتضمن تقنية جهاز (EMG) استخدام محولات تعرف بالأقطاب الكهربائية (Elect/ Roods) التي تحدد مستوى الفعالية الكهربائية للعضلات ، وهذه الأقطاب إما على شكل أقراص صغيرة مصنوعة من مواد موصلة توضع على سطح الجلد فوق العضلة لالتقاط الفعالية الكهربائية للعضلة أو أقطاب سلكية رقيقة (Wire Fine Electrodes) ، تكون على شكل إبرة يتم وخزها مباشرة في العضلة وهي أكثر تحديداً ودقة في التقاط الفعالية الكهربائية للعضلة وبعد الحصول على الفعالية الكهربائية من الأقطاب يتم إدخالها في الكومبيوتر لغرض التكبير وتحليل المخططات وحساب النتائج.

○ منصات قياس القوة (FORCE PLATEFORM)



هي ميزان كهربائي الكتروني حساس له القابلية على قياس القوة العمودية (Fy) والافقية (Fx) والعميقة (Fz) فضلا عن المحصلة (FR) وتستجيب المنصة لمقدار التغير في تعجيل الجسم المتصل معها وفقا لقانون نيوتن الثالث (لكل فعل رد فعل يساويه في المقدار ويعاكسه في الاتجاه) ويستند عمل المنصة في قياسها

لمقادير القوة على قانون نيوتن الثاني (القوة = الكتلة × التعجيل) وتظهر النتائج في محورين احدهما افقي ويتمثل في الزمن والاخر عمودي يتمثل بالقوة في وحدة النيوتن.

الغرض من استخدام منصات قياس القوة

- 1- تسجيل القوة في وحدة الزمن لتقنين القوة المستخدمة في الاداء الرياضي .
- 2- تحديد حدوث الاصابات الرياضية في المشي والركض .
- 3- اعطاء تغذية بايوميكانيكية راجعة .
- 4- وضع النماذج الكيناتيكية والمقارنة .

○ مجسات القدم (foot plates)

رغم أن التكنولوجيا تتحسن ، فمن الصعب الحصول على قياس دقيق لنسبة الدهون في الجسم باستخدام معظم أجهزة تحليل نسبة الدهون الموجودة في الأسواق.



تتوفر أنواع متنوعة من أجهزة تحليل نسبة الدهون في الجسم والتي تُسمى أيضًا عدادات المقاومة للجمهور العام أو مجسات القدم .

ومع ذلك ، يمكن أن

تختلف النتائج من أجهزة تحليل نسبة الدهون في الجسم المحمولة اعتمادًا على العديد من العوامل ، بما في ذلك جودة الجهاز ومدى رطوبة جسم عندما يتم القياس.

إذا كنت قلقًا بشأن نسبة الدهون في جسمك ، أسأل طبيبك عن استخدام تقنيات قياس أكثر دقة.

استنادًا إلى الظروف ، قد تتضمن الخيارات ما يلي:

• مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث. هذا هو اختبار

الأشعة السينية المتخصص الذي يقدم معلومات مفصلة حول النسبة بين الدهون والعضلات والعظام في أجزاء معينة من الجسم.

• **تخطيط التحجم بإزاحة الهواء.** مع هذه التقنية، يتم وضعك في غرفة على شكل بيضة محوسبة (جهاز Bod Pod، وغيره). يقيس الجهاز وزنك وحجمك لتحديد كثافة جسمك، ثم يستخدم هذه الأرقام لحساب النسبة المئوية للدهون في الجسم.

• **قياس الوزن تحت الماء.** تُعرف أيضًا بـ **hydrodensitometry** (تقنية قياس الكثافة بالوزن تحت الماء)، وتنطوي هذه الطريقة على الجلوس على كرسي خاص مغمور تحت الماء. ثم يتم استخدام الوزن أو كثافة الجسم تحت الماء لحساب النسبة المئوية للدهون في الجسم.

كما يمكن تقدير دهون الجسم باستخدام طرق التصوير المقطعي المستعرض ، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) ، والتصوير المقطعي المحوسب (CT) .

ويمكن أن توفر هذه الفحوص قياسات دقيقة لتكوين الجسم ، ولا سيما لقياس الدهون داخل البطن. ومع ذلك ، فهي مكلفة ، وعادةً لا يشار إليها فقط لقياس الدهون في الجسم. ويمكن استخدام اختبارات التصوير ، مثل الموجات فوق الصوتية ، لقياس تكوين الجسم.

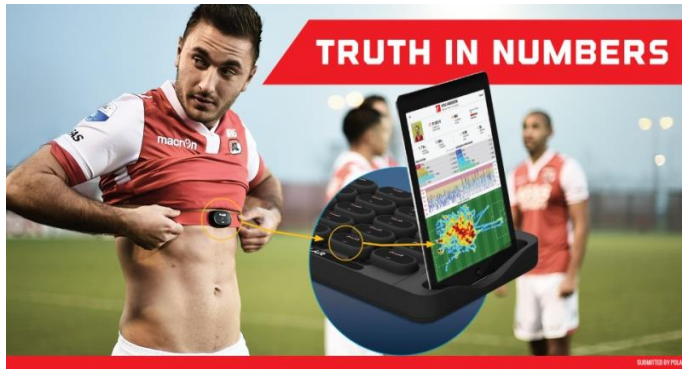
○ أجهزة قياس معدل ضربات القلب والطاقة الحرارية

يتصف جهاز قياس النبضات والطاقة الحرارية في جسم اللاعب



بخصائص ميكانيكية عديدة حيث يجمع بين قياس النبض وقياس السرعات المرتبط بنظام GPS كما يتميز الجهاز بقياس مباشر لنبض اللاعبين و تحليله وعمل المقارنات بين

اللاعبين وإصدار تقارير فردية وجماعية عبر اللوح الذكي خلال التمرين أو المباراة ، ويمتلك الجهاز القدرة على حساب أداء 60 لاعب في نفس الوقت ومن الممكن استخدامه طوال الحصة التدريبية أو حتى في المباريات الودية وأن الجهاز خفيف وآمن حيث لا يزن سوى 30 غرام .



ويعتبر الوصول إلى مستويات عليا من الأمور المهمة التي تتطلب معرفة أهم المتغيرات الميكانيكية التي تساهم

في إتقان المهارة فضلاً عن أداء المهارة بجهد اقتصادي ويتطلب الوصول للمستوى العالي معرفة التفاصيل الدقيقة للحركة ومعرفة مسبباتها والشكل الذي تتميز به .

لذا يعد التحليل عن طريق اجهزة تحليل نبضات القلب و مدى قدرة أداء اللاعبين في الجري لمسافات متفاوتة بسرعات متفاوتة وسيلة

منطقية يجري بمقتضاها تناول نقاط القوة والضعف من خلال الأجهزة الفنية والعمل على دعم الاولى ومعالجة الثانية في الحصة التدريبية .

ان دراسة الحركة من وجهة النظر البيوميكانيكية باستخدام



الأجهزة الحديثة والتي أسهمت في حدوث التقدم الملموس في الإنجاز الرياضي من خلال إيجاد الحلول الحركية الناتجة عن الاستغلال الجيد لقوى اللاعب الذاتية وما يرتبط بذلك من قوى خارجية تؤثر وبشكل مباشر في الحركة " .

ولهذا فان "التحليل الحركي يعد من أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه " .

جهاز POLAR TEAM PRO

ومن أهم المتطلبات الأساسية للعمل التدريبي هو إجراء تحليل وتقويم الأداء الفردي والجماعي لتشخيص ومعالجة الأخطاء التي تحدث نتيجة تعدد حالات وظروف اللعب المتنوعة والتعقيدات التي ترافق الأداء نفسه والتي تظهر في أثناء الأداء الفعلي للمنافسات "أن الصورة الحقيقية لأداء اللاعبين تكون خلال المنافسات، وذلك لان اللاعب خلال التمرين لا تظهر قابليته الحقيقية للأداء الجدي المتميز بسبب عدم شعوره بالظروف القاسية والحرية للمنافسة.

وفي الوقت الحاضر استخدمت الأجهزة العلمية الحديثة للمساعدة على وصف الحركة وتحليلها تحليلاً دقيقاً والكشف عن جميع العوامل التي تدخل في ذلك التحليل .

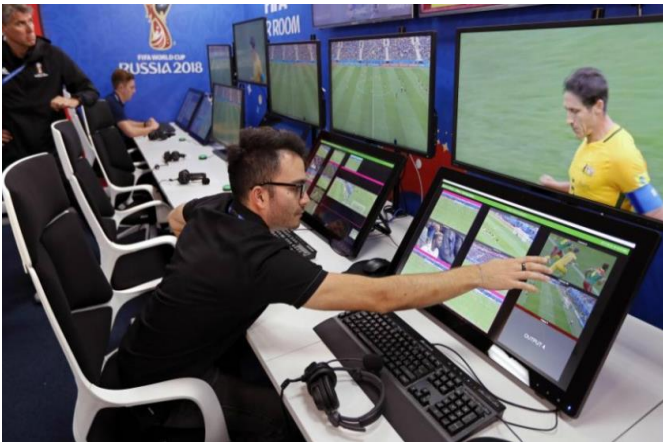
ويعد جهاز POLAR TEAM PRO من أرقى وأحدث تلك الأجهزة في القياس على جانب والتحليل الحركي وتحليل الأداء بناء على مرحلة القياس الأولية ومن ثم قيام المدرب بتعديل الأداء داخل الحصص التدريبية أو المباريات الودية ان كان التغيير خططي .

• التطبيقات الحديثة في مجال التحكيم الرياضي

○ التحكيم باستخدام تقنية الفيديو في كرة القدم

VAR

تقنيّة الفار أو تقنيّة التحكيم بالفيديو كما يُشار لها أحياناً باسم حكم الفيديو المساعد هي تقنيّة استُحدثت مؤخراً في



عالم كرة القدم حيثُ تقوم على مراجعة القرارات التي يتخذها حكم

المباراة باستخدام لقطات فيديو وسقّاعة رأس للتواصل مع الحكم المُساعد عند الضرورة .

بعد تجربة واسعة النطاق في عدد من المسابقات الكروية الكبرى؛ أضيفت تقنية الفار رسميًا إلى قوانين لعبة كرة القدم من قبل مجلس الاتحاد الدولي في عام 2018 .

بشكلٍ عام؛ تسعى تقنية الفار إلى توفير وسيلة «لتصحيح الأخطاء التحكيمية الواضحة» و«الحالات الضرورية التي تستوجب قرارًا دقيقًا».

لا تتدخل تقنية الفار بكل أطوار المباراة بل يُمكن للحكم اللجوء لها في أربع حالات فقط وهي كالتالي:

هدف/عدم وجود هدف :

يُمكن لحكم الساحة العودة لتقنية الفار عند تسجيل أحد الفريقين لهدفٍ حيثُ يتحقق من صحته وما إذا كان أحد اللاعبين قد ارتكب مخالفةً – على غرار لمس الكرة باليد أو الاعتداء على لاعبٍ آخر وهكذا .

ركلات الجزاء :

يُمكن لحكم المباراة أيضًا العودة إلى تقنية الفار في حال ما أعاق مدافع الفريق مهاجم الفريق الخصم أو حتى في الحالة التي يدعي فيها هذا الأخير عرقلة وهكذا. بشكلٍ عام؛ فإن الحكم يعود لتقنية حينما يكون هناك شك في وجود ضربة جزاء لكنه لا يعلن عنها دومًا بل قد يُنذر في أحيان أخرى المهاجم بدعوى «التمثيل».

البطاقة الحمراء :

يُمكن لحكم المباراة العودة لتقنية الفار أيضًا للتأكد من تصرف أو سلوك لاعبٍ مُعيّن وما إذا كان يستحق الطرد المباشر أم لا. في مثل هذه الحالات ؛ عادةً ما يعود الحكم عند منع لاعبٍ ما لتسجيل هدف

بطريقة غير شرعية أو حينما يتدخل بشكلٍ عنيف وفي حالات العض والبصق وحتى عند استخدام إيماءات مسيئة أو مهينة وهكذا .

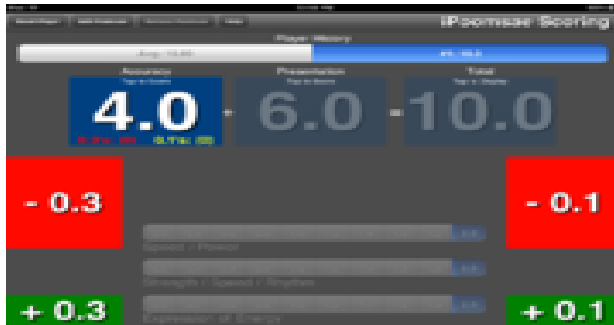
تحديد المُنذَر :

قد يعودُ الحكم للتقنيّة للتأكد من هوية اللاعب الذي يستوجبُ الحصول على بطاقة سواءً كانت صفراء أم حمراء .

○ التحكيم الالكتروني بنظام الحساسات في لعبة التايكوندو



قوانين رياضة التايكوندو وضعت بطريقة تشمل ما يمكن مصادفته في أي بطولة من بطولات التايكوندو . وعلى اللاعبين ان يلموا بقواعد



التايكوندو وسوف نحاول هنا أن نعطي فكرة موجزة وسريعة عن أهم القوانين التي يجب على اللاعبين معرفتها ، فيما يمكنكم أيضاً إنزال الملف النصي بتنسيق

وورد والذي يحتوي على كافة القوانين الخاصة بالحكام واللاعبين والتي حصلنا عليها من المنظمة العالمية للتايكوندو لكي يستفيد منها المهتمين .

ويتم احتساب النقاط عن طريق أجهزة تسجيل النقاط ما يسمى بـ REMOTE ويكون هذا الجهاز في ايدي الحكام حيث يقوم ببث الإشارات اللاسلكية لنظام احتساب النقاط المعروض على شاشات يشاهدها



اللاعبين والمدربين بل والجمهور ايضاً ويكون الواقيات التي يلبسها اللاعب موصلة بحساسات تقوم بتنبيه الحكام عند وصول تلامس بين ايدي اللاعب او رجله و صدر وراس المنافس أثناء المباريات ويتم احتساب نقاط الفوز :

- الفوز بالنقاط
- الفوز بالضربة القاضية
- الفوز لخصم النقاط على المنافس
- الفوز لإصابة المنافس وعدم استطاعته مواصلة اللعب
- الفوز لعدم كفاءة المنافس

• الخلاصة

وصفة النشاط البدني المناسبة تعتمد على عدة عوامل منها الحالة الصحية للفرد ، ومستوى اللياقة البدنية ، العمر ونوع الجنس (ذكر أو أنثى).

لذا أصبح من المهم تحديد لكل فرد برامج متنوعة تناسب قدراته وإمكانياته التي تجعل من ممارسة النشاط البدني أسلوب آمن وممتع للفرد وذلك من خلال أعداد أسبوعية لبرنامج النشاط البدني والرياضي الصيفي تطرقنا فيها لعدة محاور تهدف جميعها إلى تقديم معلومات تحفز كافة منسوبي جامعة الطائف بدون استثناء على الاستمرار أو البدء في ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية تزيد من نسبة الممارسين للنشاط البدني والرياضي في مجتمع الجامعة ونصل بإذن الله لتحقيق رؤية المملكة 2030 في هذا المجال.

حيث عملت عمادة شؤون الطلاب ممثلة في وكالة الشؤون الرياضية منذ تأسيسها على رسم خطة عمل بناءً لما كانت عليه الجامعة في شأن النشاط البدني والرياضي آنذاك و ما تصبو إليه مستقبلاً في ذات الشأن لتساهم في تحقيق رؤية المملكة 2030 في زيادة قاعدة الممارسين للنشاط البدني حسب المخطط التالي:



مخطط يوضح الأنشطة الرياضية الممارسة في مجتمع جامعة الطائف



مخطط يوضح تزايد نسبة ممارسة الرياضة والنشاط البدني في



مجتمع جامعة الطائف

مخطط يوضح تنفيذ رؤية المملكة 2030 في مجال الرياضة والنشاط

البدني لمجتمع جامعة الطائف