العدد الخامس والعشرون مايو ٢٠١٩

مجلة المقالة العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

http://www.arabacademics.org
info@arabacademics.org

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

مجلة المقالة العلمية

تصدرعن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر نتاجاتهم العلمية من المقالات ضمن

مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-

٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢

https://www.facebook.com/groups/160470840310021

Email:info@arabacademics.org
Email : Raheem_hilo@yahoo.com

http://arabacademics.org

أ.د وسام الشيخلي

المشرف العام

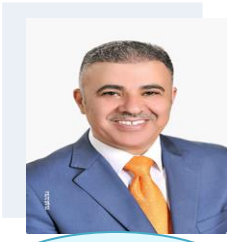
أ.د/ رحيم حلو علي

رئيس التحرير

م. علي عواد البيضان

المشرف الأداري

هيئة تحرير المجلة

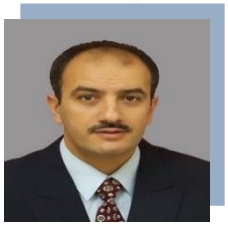


د/ معتصم شطناوي

عضواً

د. محمد عاصم غازى

عضـواً و منسق المجلة



د/بهجت ابو طامع

عضواً

د. فراس عبد الحميد

عضـواً

د. حيد رالفضلي

عضـواً

د.خالد اسود لايخ

عضـواً

د.فراس عجيل يا ور

عضـواً

د.وسام صلاح

عضـواً

د.اسماعيل يوسف

عضـواً

د. نغم صالح

عضـواً

د. د.نور حاتم

عضـواً

د. د.خالد بعوش

عضـواً

د.عثمان عدنان

عضـواً

د.سلام الكرعاوي

عضـواً

اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

أ.د / محمد صبحي حسانين	مصر	أ.د / كمال درويش	مصر
الدكتور/ عبد اللطيف البخاري	السعودية	الدكتور/عبد اليمين بوداود	الجزائر
الدكتور/ صريح الفضلي	العراق	الدكتور/ صادق الحايك	الأردن
الدكتور/ أسامة كامل راتب	مصر	الدكتورة /امال ابراهيم عثمان	السودان
الدكتورة / كريمة الكوبور	العراق	الدكتور/احمد بوسكره	الجزائر
الدكتور/احمد الشريف	الأمارات	الدكتور/ لمياء الديوان	العراق
الدكتور/ جابر يحيي البواب	اليمن	الدكتور/ عبد الرحمن السيار	البحرين
الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم	تونس		

الفهرس

الموضوع	الكاتب
هئية التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.م.د / رضوان مصطفي رضوان أحمد
علاقة الميكانيكا الحيوية بالقياس والتقويم	ا.م.د معتز خليل
الإنـــزيـمـات	م.د حسين على حسين الكوفي
اهمية السرعة لحكام كرة القدم للصالات	م.م محمد رحيم ركان
ارتفاع درجات الحرارة وتأثيرها على النشاط الرياضي.	د. ولاء كامل صبري
بناء الفرق الكشفية	علي عطية عواد الكرعاوي
مشروبات الطاقة وتاثيرها على الرياضين	م.د. هناء كاظم
الاتصال بين المدرب واللاعبين	م.د محمد حاتم العبيدي
الإدراك الحس حركي وآلية حدوثه	م.د موسى عدنان موسى العاني
استراتيجية (فكر- زاوج - شارك) وعلاقتها بالمجال الرياضي	م.د غادة عبود عبد الحسين
الاصابات الرياضية	م.م. ابتهال جاسم رشيد

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 ، وثقافية تعبر عن الافكار العلمية التى تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين فى المجالات الرياضـــية المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية ومجال المناهج وطرق التدريس . ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية 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 الاعمار.مع خالص دعواتى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات بدوام التوفيق والسداد فى أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولى التوفيق ***

أ.م.د/ رضوان مصطفي رضوان أحمد
أستاذ مساعد دكتور بقسم
المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعةالعريش

رئيس قسم المناهج وطرق
التدريس بكلية التربية
الرياضية جامعة العريش

أ.م.د/رضوان مصطفي رضوان أحمد

أستاذ مساعد دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة العريش

علاقة الميكانيكا الحيوية بالقياس والتقويم

اعد معتز خليل – تد ريسي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
/كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

المقالة رقم١

ان للميكانيكا الحيوية اهمية كبيرة في طرق قياس الجهد البدني ولفهم العلاقة يجب المعرفة البسيطة الى ماهية الميكانيكا ومن ثم معرفة وحداتها والتي تكون الاساس في طرق القياس والتقويم للحركات الرياضية من خلال الجهد البني ومن هنا سنتطرق الى معرفة وفهم بشكل موجز عن المدخل لعلم الميكانيكا الحيوية (Biomechanics) الذي يهتم بد راسة الحركة وطبيعة القوانين المؤثرة فيها .

طرق ووسائل القياس والتقويم في الميكانيكا الحيوية :

- **الطريقة الذاتية الوصفية (الملاحظة المباشرة):** تقويم الحركات الرياضية ذاتيا وبشكل سريع وطبقا لقانون اللعبة كما في العاب (الجمناستك والغطس والبالية) تقوم على اساس مجموعة من الخبراء مقسمين على عدة مهام خاصة في كامل الاداء الحركي .
- **طريقة التحليل الحركي باستخدام الاجهزة :** ان الملاحظة المباشرة غير كافية بالحكم على دقائق الاداء الحركي والحصول على معلومات وحقائق علمية دقيقة لبعض الحركات الرياضية التي تتميز بالسرعة الفائقة ، وللحكم على مدى دقة الاداء نستخدم اجهزة ذات معايير دقيقة لتحديد الا خطاء بالا داء والتعرف على المقادير والمتغيرات البايوميكانيكية ويمكن تحليل الحركات الرياضية من خلال استخدام الوسائل التالية :

١. القياس اللحظي بواسطة الخلايا الضوئية (Electronic) .
٢. جها زضبط الزمن (Gronograph) .
٣. التصوير بالأثر الضوئي (Chromo Photography) .
٤. التصوير بالنبضات الضوئية فوتوغرافيا (Ceylon greeters) .
٥. جها زتسجيل السرعة (Speed graphs) .
٦. التصوير السينمائي (Cinematography).
٧. التصوير الدائري (Chromo cyclograph) .
٨. منصة قياس القوة (Force platform) .

تطبيقات واستخدام الكميات الميكانيكية في الاختبا رات والقياس :

تلعب الاختبا رات د ورا في تحديد القد رات البد نية والميكانيكية الجسمية وتعد من العوامل الاساسية في تقييم مستوى اللاعبين خلال مراحل التد ريب المختلفة وذلك من خلال الكشف عن نواحي القوة والضعف في الاداء مما تمكننا من تعد يل البرامج التد ريبية وفقا للمؤشرات

التي تغطيها هذه الاختبارات ، مما يحتم علينا ان نطبق هذه الاختبارات بالشكل الامثل الذي يناسب المؤشر المعطى من قبل الاختبار.

وسيتطلب العمل في مجال الاختبارات والقياس والتعامل مع كميات ميكانيكية يمكن من خلالها الحصول على معلومات دقيقة بشكل فاعل في دراسة تفاصيل الاداء ووضع المعايير التي تحكمها وبالتالي من خلال القياسات والاختبارات نستطيع ان نوجز او نعطي اجوبة بإشكال عديدة للكثير من الاسئلة التي يثيرها المدربون والتي ترتبط مباشرة بزيادة الاداء والانجاز ، اما وحدات قياس الجهد البدني عند تطبيق الاختبار فهي :

- الكتلة (Mass) كمية المادة ووحدة قياسها (كغم) ولكل (١ كغم = ٩،٨ نيوتن).
- القوة (Force) مصطلح ميكانيكي هو الفعل الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم او حالته الحركية ، مثل الدفع او السحب او الشد الذي يقع على الاجسام او الاشياء وينتج عنه فعل ورد فعل من جراء ذلك ووحدة قياسها (نيوتن) .
- الكيلوغرام :وحدة قياس الكتلة ، وقد تستخدم لقياس المقاومة وغفا لحالتين رئيسيتين :

١. عند قياس القوة اللازمة لرفع وزن جسم .
٢. عند قياس القوة اللازمة لتدوير الدرجة الثابتة .

- الشغل : يعني انتاج ازاحة الجسم بسبب قوة معينة وهي ترتبط بمصطلح (الجول – كغم /متر) او (نيوتن / متر) اي انها ترتبط بين وحدتي قياس تتمثل احداهما ، القوة مقدرة (بالكغم او النيوتن) وتمثل الاخرى بالمسافة مقدرة (بالمتر) وغالبا ما يستخدم مصطلح (الجول) للتميز عن الشغل وبخاصة فيما يتعلق بإنتاج الطاقة ، ويستخدم الشغل عندما يكون عمل القوة ضد الجاذبية الارضية لمسافة معينة ويعرف هذا (بالشغل الايجابي)وقانونه (الشغل = القوة xالارتفاع (المسافة).

السرعة =المسافة / الزمن

- القدرة : هي الشغل المنجز خلال فترة زمنية معينة ووحدة قياسه (الواط) (جول /ثانية) او (نيوتن / ثانية) .

القدرة = القوة x الازاحة / الزمن

بما ان السرعة = الازاحة / الزمن

اي ان القدرة = القوة x السرعة

ان تنفيذ جميع الاختبارات والقياسات والأدوات اللازمة لمقياس الصفات البدنية والفسيولوجية والمورفولوجيه ، انما تتطلب العمل بمصطلحات ميكانيكية بحته ينبغي التعامل معها وفهم معناها الحقيقي للتعرف على القيم الحقيقيه التي تستخلص من تلك الاختبارات لغرض تحديد المستويات بواقعها الحقيقي بعد الاخذ بنظر الاعتبار الشروط المصاحبه والمميزة لأداء هذه الاختبارات .

الإنــزيـمـات

وليد حسين علي حسين الكوفي
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

المقالة رقم٢

هي بروتينات متخصصة تنتجها الخلايا لتحفيز التفاعلات المختلفة في الجسم اذ تنشأ من بروتين ذ و تخصص عال، والانزيم جزيء بروتيني يصنع بواسطة الخلايا الحية، واغلب الانزيمات تعمل داخل الخلية المنتجة، لها وتسمى (Intracellular) او انها تعمل خارج الخلايا وتسمى (extracellular) مثل انزيمات الهضم، كما يمكن للانزيمات ان تعمل بصوره مستقله كما في الخميرة، وتبقى معظم الانزيمات في الخلايا التي تنتجها ولكن بعضها تتتكون داخل الخلايا وتعمل بشكل مستقل عنها كما في انزيم اللابيز الذي يفرز من البنكرياس وينتقل الى الامعاء الدقيقة حيث يقوم بتحليل الدهون.يحتوي الجسم على آلاف الانواع من الانزيمات ويؤدي كل نوع وظيفة واحدة محددة، وبد ون الانزيمات لايتمكن الانسان التنفس او الابصا ر او التحرك اوالهضم، كذلك تتم عملية التركيب الضوئي في النباتات بالاعتماد على عمل الانزيمات .

الانزيمات تسرع التفاعلات الكيميائية في الكائنات الحية، وان التفاعلات تحدث ببطء او لاتحدث ابدا بد ونها ، ولايغير الانزيم من التفاعلات الكيميا وية والحيوية في الخلايا ويقتصر عمله في تسريع هذه التفاعلات وتدخل الانزيمات في التفاعلات الخاصة بإنتاج الطاقة فمثلاً إنزيم (ase ATP) يساعد في تحلل الـ(ATP) ويحوله إلى (ADP) وهذا مانلاحظه في النظام الا ول لانتا ج الطاقة بالجسم وكما موضح في المعدا لة الخاصة بهذا النظام.

آلية عمل

الانزيمات:

تنتج الخلايا الحية الانزيمات وتؤدي عملها عن طريق تعديل الجزيئات الاخرى حيث تتحد مع الجزيئات المعدلة لتكوين تركيب جزيئي يحدث فيه التفاعل الكيميائي ثم ينفصل الانزيم بد ون ان يحدث له تغييرا ناتجا عن التفاعل، وتعتمد آلية عمل الانزيمات باتصاله بموقع نشط (ACTIVE)

SITEACTIVE SITE في جزيء المادة الخاضعة (SUBSTARATE) بحيث يكون معقد الانزيم والمادة الخاضعة .

يوجد في جسم الانسان الاف الانزيمات لكل منها ماده خاضعة خاصة تتناسب معها تماما، لذلك فأن الانزيمات تؤدي الى التحفيز، ويمكن لجزيء واحد من انزيم واحد ان يؤدي عمله كاملا مليون مرة في الدقيقة ويحدث التفاعل بوجود الانزيم بسرعة تفوق سرعة حدوثه بدون الانزيم بالالاف المرات اوحتى ملايين المرات.

وظائف الأنزيمات:

١- حفظ توازن الجسم عن طريق التحكم بتفاعلاته الكيميائية.

٢- تعمل الانزيمات في تقليل كمية الطاقه اللازمة لبدء تفاعل كيميائي وهذا يساعد في حمايتها من التعرض الى الحرارة العالية التي تؤدي الى تفكيك بنية البروتين في الجسم.

الخواص العامة للأنزيمات:

١- لا تتغير صفات الانزيمات في التفاعلات التي تساعد فيها .
٢- أن الانزيمات لا تستهلك.
٣- يفقد الانزيم في حالة تعرضه للأشعة فوق البنفسجية .
٤- تؤثر عليها العوامل الفيزيا وية والكيميا وية وتقلل من نشاطها أوقد تزيد منه .
٥- تظهر بعض الانزيمات تخصص مطلق بالنسبة للمادة التي تعمل عليها ولا تتحلل أي مادة اخرى حتى لو كانت هذه المادة ذات جزئيات مشابهة للمادة الاصلية التي يعمل عليها الانزيم .
٦- الأنزيم تخصصي أي انه يتفاعل مع مجاميع معينة من المركبات وفي بعض الاحيان مع مركب منفرد واحد .
٧- تساعد بعض الانزيمات على التحكم بسرعة التفاعل .
٨- تذوب اغلب الانزيمات بسهولة في الماء وبعضها يذوب في مجاميع مخففة متعادلة من ملح الطعام .
٩- تعمل الانزيمات على حفظ طاقة التنشيط في التفاعلات الكيميائية .
١٠- تتأثر بعوامل عدة (الحرارة، الأملاح، المعادن) مما يقلل من عملها الوظيفي.
١١- الانزيمات تتأثر بدرجة (Ph) الدم.

أنواع الإنزيمات:

١- الإنزيمات المحللة : تساعد في استخدام وتحليل المواد الغذائية .
٢- الإنزيمات المؤكسدة : مهمتها أنتاج الطاقة لغرض التقلص العضلي .
٣- الإنزيمات الناقلة : تقوم بنقل ذرة أو مجموعة ذرات أو مجموعات كيميائية.
٤- الإنزيمات المحولة : مثل التحلل اللاهوائي للكاربوهيدرات إلى حامض اللبنيك .
٥- الإنزيمات الرابطة : تقوم بدور التخليق، أي ارتباط جزيئين منفصلين معاً

المقالة رقم٢

اهمية السرعة لحكام كرة القدم للصالات

وسام محمد وحيم وكان
جامعة المثنى – قسم النشاطات الطلابية

السرعة في كرة القدم (صالات) هي مزيج من مركب من مجموع مركبات (نفسي-بدني) مثل الإد راك والتوقع وسرعة الاستجابة واتخاذ القرار، وجميع تلك المركبات تؤثر بشكل واضح ومعنوي في مستوى ا داء الحكام في كرة القدم (صالات). ومن خلال ما سبق أن سرعة حكام كرة القدم الصالات يجب أن تظهر في شكل قد رته على الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة، وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار اثناء المبا ريات فيجب ان يتمكن حكم كرة القدم للصالات من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغير سرعة الجري واتجاهه بما يلاءم حالة اللعب وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء حكام كرة القدم الصالات لا رتباطها بباقي العناصر القد رات البد نية الخاصة حيث تتوفر فيها السرعة بالشكل الكبير ونظرا لصغر مساحة الملعب بما يتطلب رد ود أفعال سريعة وأداء حركات ارتدادية سريعة في اتجاهات مختلفة. و سرعة الأداء الحركة هي المقد رة على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في اقل زمن، وتعتمد السرعة الحركية للرياضي على مقد رة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. ويوضح أن سرعة العد و السريع بد رجة كبيرة على القد رة، لان الجسم عبا رة عن سلسلة مقذ وفات تتغير بواسطة الرجلين وتلعب القد رة د ورا أساسيا في العد و أثناء مرحلة الاحتفاظ بها مما سبق يتضح أن السرعة الحركية تتمثل في مقد رة الحكم أو الفرد الرياضي هو للحاق بالهجمات أو اللاعبين في الملعب في مختلف ظروف المبا راة كما يتطلب من الحكم اختيا ر الحركة المناسبة واتجاهها المناسب طبقا لنوع المثير واتجاهه.

اما سرعة الاستجابة فهي تعد سرعة رد الفعل من القد رات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، ولكن تتفاوت د رجات الحاجة إليه من نشاط لأخر، ففي كرة القدم نجد أن سرعة رد الفعل (الاستجابة) مهمة للحكم حيث أنه يكون مطالب بسرعة الاستجابة لحد وث الخطأ أما أن يكون ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة وكذ لك الأخطاء د اخل منطقة الجزاء من المد افعين ضد المها جمين والعقوبات التأد يبية أما الإنذا ر أو الطرد ضد اللاعب المخطئ وبالتالي الحكم مطالب باحتساب الخطأ د ون تردد في جزء من الثانية. أن سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة" تتمثل في مقد رة الحكم أو الفرد الرياضي بجميع الرياضات على سرعة الاستجابة لأي مثير خا رجي سواء كان المثير هو اللاعبين أو للحاق بالهجمات في مختلف ظروف المبا راة كما يتطلب من الحكم اختيا ر الحركة المناسبة واتجاهها المناسب طبقا لنوع المثير واتجاهه.أن من الأهمية الاهتمام بالسرعة كونها إحدى الصفات البد نية المهمة لحكام كرة القدم حيث يعتمد عليها في الكثير من أوقات المبا راة، وخاصة في كرة القدم الحد يثة لما تتطلب من المواقف اللعب المتغيرة وكثرة تحركات اللاعبين بالكرة أو بد ون الكرة وهذه التغيرات تحتا ج إلى السرعة والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والسرعة المتغيرة.

المقالة رقم٤

ارتفاع د رجات الحرارة وتأثيرها على النشاط الرياضي

د. ولاء كامل صبري جامعة المثنى مركز د راسات البادية وبحيرة ساوة

الحرارة هي طاقة مصد رها الرئيس الشمس ، فمن المعروف ان المناخ بعناصره المختلفة ولاسيما الحرارة يؤثر على النشاطات المختلفة التي يقوم بها الانسان وذلك لا رتباطها المباشر بشعور الانسان بالراحة او الضيق وما يتركه ذلك من انعكاسات على الاعمال التي يقوم بها ، ولعل من هذه النشاطات هي النشاط الرياضي فمثلا ان الامطا ر الغزيرة تحول د ون القيام ببعض الانشطة الرياضية لاسيما اذا كانت فجائية السقوط وتزامنت مع قيام المبا ريات د ولية، كذلك الحال بالنسبة للرياح الشد يدة والعواصف الغبا رية التي تحد من القيام بالنشاطات الرياضية بالشكل الصحيح والتأثير لا يقل بالنسبة لد ور ارتفاع د رجات الحرارة على النشاط الرياضي، فقد تكون المخاطر المنطوية على لعب مبا ريات كرة القد م في د رجات حرارة تتراوح ما بين ٤٠ إلى ٥٠ د رجة مئوية هي التي أدت لأن يكون كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر في شهور الشتاء التي يكون فيها الجو أكثر برود ة. اذ ان الا رتفاع الكبير في د رجات الحرارة له نتائج سلبية كونه يؤثر على صحة الانسان وينجم عن تعرض اللاعبين المباشر لد رجات الحرارة المرتفعة اثناء مما رسة النشاط الرياضي اصابتهم بأمراض واضرابات نفسية جسد ية وعد م شعور الانسان بالراحة ويمكن التعرف على تلك الامراض كالاتي:

أمراض الحرارة (Heat illness): أو الأمراض الناجمة عن الحرارة (heat-related illness) هي مجموعة من الاضطرابات المرضية التي تظهر نتيجة التعرض لد رجات حرارة مرتفعة. وتشمل أمراضًا طفيفة مثل التشنج الحراري والإغماء الحراري، والإجهاد الحراري بالإضافة إلى الحالات الأشد ضراوة المعروفة باسم ضربة الحرارة، وتعرف ضربة الحرارة بأنها ارتفاع في د رجة حرارة الجسم يصل لأكثر من ٤٠،٦ د رجة مئوية (١٠٥ د رجة فهرنهايت) نتيجة تعرض الجسم لد رجة حرارة عالية وضعف القد رة على تنظيم الحرارة. وتختلف ضربة الشمس عن الحمى التي يحدث فيها تزايد فيزيولوجي في نقطة ضبط حرارة الجسم. ومن هذه الامراض هي :

- الضربة الحرارية: وتحدث عند ما تصل د رجة حرارة الجسم لأكثر من ٤٠،٦ د رجة مئوية (١٠٥ د رجة فهرنهايت) نتيجة تعرض الجسم لد رجة حرارة عالية وضعف القد رة على تنظيم الحرارة، وتحصل الضربة الحرارية عندما لا يتم إسعاف الشخص المصاب بالإعياء الحراري، ويتطلب الأمر هنا المراقبة والمعالجة الطبية؛ لأنها حالة إسعافية لذا يجب نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي.

ومن أعراضها: • انعد ام التعرق. • ارتفاع د رجة الحرارة. • وجود هذيان واضطراب في الرؤية. • اختلال في توازن المصاب. • قد يصاب الشخص بالإغماء. • يكون الجلد جافاً وحا راً. • ارتفاع ضربات القلب. • انخفاض في ضغط الد م. • يصبح التنفس عميقاً وسريعاً.ما يجب عمله عند حد وث هذه الحالة: كإسعاف أولي: نقوم بخلع ملابس المصاب وتغطية جسمه بمناشف مبللة مع استخد ام تيا رهوائي، ولكن الإسعاف الأولي لا يكفي فيجب نقل المصاب لأقرب مركز طبي متخصص.

- الإعياء الحراري (الإغماء الحراري): هو عد م قد رة الجها زالد وري وجها زالتحكم الحراري على مجا راة الا رتفاع في د رجة حرارة الجسم نتيجة الجهد البد ني في الجو الحا ر.

- الإجهاد الحراري: يمكن أن يكون تمهيداً لضربة الحرارة، ومن أعراضه التعرق الشديد، سرعة التنفس، وسرعة وضعف النبض.

أعراضه: ارتفاع ضربات القلب، وانخفاض كمية التعرق، وانخفاض كمية اللعاب مع حدوث تعب شديد قد يصاحبه دوخة. ما يجب عمله عند حدوث هذه الحالة: • التوقف عن ممارسة أي نشاط. • نقل المصاب إلى مكان ظليل وبارد. • تبريد الجسم عن طريق شرب السوائل وترطيب الجسم وتوفير تهوية جيدة للمصاب. • في حال عدم زوال الأعراض ينقل المصاب إلى أقرب مركز طبي.

- التشنج الحراري: آلام أو تشنج في العضلات يحدث أثناء ممارسة التمارين الرياضية العنيفة في الطقس الحار وغالباً ما يدل على خلل في حساسية النشاط الكهربائي في الخلايا العضلية بسبب انقباض العضلات دون ارتخاء. ومن أسبابه: فقدان كميات كبيرة من الصوديوم والبوتاسيوم بسبب التعرق الغزير في الجو الحار.

ما يجب عمله عند حدوث هذه الحالة: • عمل إطالة للعضلة المتقلصة وتعويض السوائل المفقودة وتناول تغذية جيدة متوازنة • التدليك

- طفح الحرارة:

تهيج الجلد نتيجة فرط التعرق.

- تكزز الحرارة:

ينتج عادة عن الإجهاد لفترات قصيرة في الطقس الحار وقد يضاف إلى هذه الأعراض أعراض أخرى مثل فرط التهوية ومشكلات التنفس، والاخدرار والنخز وتشنج العضلات.

ان من الطرق المثلى لتعامل الجسم مع حرارة الجو؟ عند ارتفاع درجة حرارة الجو وزيادة حرارة الجسم أثناء ممارسة الرياضة ، يتفاعل جسم الإنسان مع ذلك بضخ كميات أكبر من الدم إلى سطح الجلد ، فإنّ الماء المخزّن في الطبقات الوسطى من الجلد ينتقل إلى سطح الجلد على شكل عَرَق ويتبخّر، ممّا يقلل من حرارة الجسم، وذلك حتى يتم طرد حرارة الجسم الداخلية إلى السطح، وهو ما يؤدي إلى حدوث التعرق. ومع تبخر ذلك العرق، تبدأ حرارة الجسم بالانخفاض مرة أخرى. ويشير العلماء إلى أنه عند نقص الماء في الجسم فإنّ ذلك يؤدّي لزيادة الحرارة، ممّا يقلل من قدرة الجسم على تحمّل الإجهاد الحراري، ومن جهةٍ أخرى فإنّ تناول كميات كافية من الماء خلال التمارين الرياضيّة من الممكن أن يقلل من الإجهاد البدني في حال الإصابة بالإجهاد الحراري وتتراوح درجة حرارة الجسم العادية ما بين ٣٧ إلى ٣٨ درجة مئوية. أما إذا ما ارتفعت لتصل إلى ٣٩ أو ٤٠ درجة، فإن الدماغ يقوم بإرسال إشارات إلى العضلات حتى تبطئ من حركتها؛ وهو ما يجعل المرء يبدأ في الشعور بالإعياء. وعند ارتفاع درجة حرارة الجسم لتتراوح ما بين ٤٠ إلى ٤١ درجة مئوية، يكون من المحتمل أن يصاب الجسم بالإعياء الحراري، وإذا ما ارتفعت الحرارة عن ٤١ درجة، تبدأ وظائف الجسم في التوقف، حيث يبدأ ذلك الارتفاع في درجة الحرارة في التأثير على العمليات الكيميائية داخل الجسم، وتبدأ الخلايا داخل الجسم في التدهور مع خطورة أن يعتري الفشل عددا من أعضاء الجسم، وفي هذه المرحلة، لا يمكن للجسم حتى أن يفرز العرق، إذ يتوقف تدفق الدم إلى الجلد، وهو ما يجعل الإنسان يشعر بالبرودة والرطوبة. ويحتاج الشخص الذي أصيب بضربة الحر والتي قد تحدث في درجات حرارة تزيد على ٤٠ درجة مئوية إلى مساعدة صحية عاجلة. وإذا لم تتم معالجته، فإن فرص نجاته قد تصبح ضعيفة.

المقالة رقم ٥

مشروبات الطاقة وتاثيرها على الرياضين

م.د. هناء كاظم جامعة المثنى / كلية العلوم قسم علوم الحياة

تعرّف مشروبات الطاقة على أنها مشروبات تحتوي على مكوّناتٍ تزيد الأداء العقليّ والطاقة في الجسم، وتحتوي جميع أنواع هذه المشروبات تقريباً على الكافيين، والذي يحفز وظائف الدماغ، ويزيد التركيز واليقظة، وقد أشارت إدارة خدمات الصحة العقلية إلى أنّ العلبة الواحدة تحتوي على كمية تتراوح بين ٨٠-٥٠٠ ملغرام من الكافيين، والذي يدخل إلى مجرى الدم بعد ١٠ دقائق من استهلاكه ، كما تحتوي بعض هذه المشروبات على مواد نباتية أخرى تعرف بتأثيرها المحفز، كالجنسنج (Ginseng)، والغوارانا (Guarana).

مكونات مشروبات الطاقة

هناك العديد من المكونات الموجودة في مشروبات الطاقة بأنواعها المختلفة، ومن أهمّ المكونات في مشروبات الطاقة:

- الكافيين: وهو مادة محفزة تبطل تأثير الكيميائيات التي تحفز النوم، حيث يزيد ضغط الدم و نبضات القلب، ومن الجدير بالذكر أنّ هذه التأثيرات تعدّ آمنة، ولكنّ الجرعات الكبيرة من الكافيين قد تسبب أضراراً جانبية، ومضاعفات شديدة.
- الكلوكوز: حيث إنّ مشروبات الطاقة تحتوي على كمياتٍ مرتفعةٍ من الكربوهيدرات والسكريات التي يستخدمها الجسم لإنتاج الطاقة، ولكنّ استهلاك كمياتٍ كبيرةٍ منها يمكن أن يسبّب ارتفاعاً في مستويات السكر في الدم، والعصبية.
- (Taurine) :وهو حمض أميني يمتلك خصائص مضادة للأكسدة، كما أنه يدخل في العديد من الوظائف الفسيولوجية، ولكن لا يُعرف بعد فيما إذا كان هذا الحمض الأميني يساهم في إنتاج الطاقة.
- الغلوكورونولاكتون (Glucuronolactone) : وهو أحد الكيميائيات التي يشيع إضافتها إلى مشروبات الطاقة، وهو من المغذيات التي يحتاجها الجسم، كما أنّ تناول كميات منه لا يُعدّ ضاراً، ولا يعد نافعاً أيضاً.
- الإفيدرين (Ephedrine) : وهو أحد المواد المحفزة، والذي يُستخدم كمزيل للإحتقان، وفي بعض المشاكل التنفسية والحساسية، وقد وُجد أنه يقلل الشهية ويزيد معدلات الأيض، ممّا يمكن أن يساعد على حرق السعرات الحرارية بشكلٍ أسرع، ولذلك فإنه يُستخدم في مكملات إنقاص الوزن، ولذلك فإنه يُضاف إلى مشروبات الطاقة.
- الكارنيتين (Carnitine) : وهو أحد الأحماض الأمينية الذي استخدم في بعض التجارب لعلاج أمراض العضلات، ولذلك فإنه يُضاف إلى بعض مشروبات الطاقة لتحسين نمو العضلات.

- الكرياتين (Creatine) : ويُضاف هذا المكمّل لتعزيز تأثيرات التمارين الرياضية وزيادة الكتلة العضلية أثناء بناء العضلات، وقد أشارت الدراسات إلى فعاليته لدى الرجال ، كما وُجد أنه آمنٌ لدى الرجال.
- الجنكة (Ginkgo Biloba) : وهو نوعٌ من الأعشاب الذي يُستخدم في العادة للوقاية من الخرف، كما أنه يمتلك خصائص مميعة للدم ، ولكن فعاليته في تحسين الذاكرة ما زال غير موضحاً، ويمكن القول أنه يُعدٌ من المُضافات الآمنة.

الجوانب الإيجابية لتناول المشروبات الرياضية

تهدف مشروبات الطاقة إلى تعويض مصادر الطاقة المستنفذة، وبالتالي لإسراع من عملية الاستشفاء، بحيث يهدف إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي، وفيما يلي الاهمية:

- تعويض السوائل والمنحلات المفقودة في العرق

بناء على النتائج التي توصل إليها، أصبح من المؤكد أن تعويض السوائل أثناء النشاط البدني يمثل ضرورة هامة للمحافظة على الاستقرار الداخلي للجسم، وكذلك مستوى الأداء، حيث تمثل الزيادة في معدل الحرارة الناتجة عن عمليات الأيض(٢٠ سعره حرارية /دقيقة) وضعف القدرة على التخلص منها أكبر تحد لقدرة الجسم في المحافظة على ثبات بيئته الداخلية وشدة التدريب ويتم التخلص من الحرارة الزائدة بواسطة تبخر السوائل المفقودة في العرق(لتر واحد يعادل تخلص الجسم من ٥٨٠ سعره حرارية) ويؤدي عدم تعويضها إلى زيادة درجة حرارة الجسم بمقدار درجة مئوية كل ثلاث دقائق. يرتبط معدل السوائل المفقودة في العرق بكل من شدة وفترة التدريب. يزيد معدل السوائل المفقودة في العرق عن ٢ لتر/ساعة خاصة عند التدريب في الأجواء الحارة، وتكون السوائل المفقودة موزعة بشكل نسبي بين البلازما وسوائل داخل وخارج الخلايا، مما يؤدي إلى انخفاض كل من حجم البلازما وحجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة، وزيادة معدل النبض لمحاولة تعويض الانخفاض الحادث في حجم الضربة، ولكن غالبا ما يكون هذا التعويض غير كاف مما ينتج عنه انخفاض في حجم الدفع القلبي.

- تشجيع تناول السوائل إراديا

أصبح من المؤكد أن مذاق المشروب يحفز الرياضيين على تناول كمية كبيرة من السوائل إراديا خاصة أثناء التدريب أو المنافسات، لذلك يجب أن يؤخذ في الاعتبار التغيرات التي تحدث في(الاستجابات الحسية) تميز درجة التسكر، تذوق الطعم، تركيز المنحلات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

- تزويد العضلات العاملة بمصدر إضافي للطاقة

أظهرت العديد من الدراسات أن تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الكربوهيدرات تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء خلال التدريبات التي تتراوح شدتها من٦٥ -٧٠٪ من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتي تستمر لمدة ٦٠ دقيقة أو أكثر، وفي الظروف المثالية فإن التحسن قد يتراوح مابين ٥ - ٧٪من زمن الأداء، وفي بعض الدراسات قد بلغ التحسن لأكثر من ٣٠ ٪ حيث تؤدي الكربوهيدرات الموجودة في المشروبات الرياضية إلى زيادة امتصاص السوائل بالأمعاء، بالإضافة إلى الدور الأساسي الذي تلعبه في تزويد العضلات بمصدر إضافي للطاقة خاصة عند انخفاض مستوى الجليكوجين بالعضلات العاملة.

أضرار مشروبات الطاقة

يمكن أن تسبب مشروبات الطاقة العديد من الأضرار للجسم، ونذكر من أهمّها:

- أحتمالية التسبب بمشاكل في القلب: عند بعض الأشخاص: فقد أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على البشر إلى أنّ شرب مشروبات الطاقة يمكن أن يرفع ضغط الدم ويزيد نبض القلب، ممّا قد يكون ضاراً لصحة القلب، ويعتقد الباحثون أنّ ذلك يحدث نتيجة الاستهلاك المفرط للكافيين، ويمكن القول إنّ شرب مشروبات الطاقة بكميات معقولة من غير المرجح أن يسبب أي مشاكل في القلب.
- احتواؤه على كميات كبيرة من السكر: قد يسبب استهلاك كمياتٍ كبيرة من السكر ارتفاعاً كبيراً في مستوياته في الدم، وقد وُجد أنّ ارتفاع مستويات السكر في الدم يرتبط بارتفاع مستويات الإجهاد التأكسدي والالتهابات، والتي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة، ولذلك يُنصح الأشخاص المصابون بالسكر بالانتباه إلى كميات السكر في مشروبات الطاقة.
- عدم ملاءمته للأطفال والمراهقين: حيث وُجد أنّ ٣١٪ تقريباً من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٧ سنة يستهلكون مشروبات الطاقة بانتظام على الرغم من أنّ الأكاديمية الأمريكية لطب الاطفال قد أشارت إلى أنّ الأطفال والمراهقين لا يحبذ استهلاكهم لهذه المشروبات، وذلك لأنّ الكافيين الموجود فيها قد يسبب الإدمان، وقد يؤدي إلى ظهور بعض الأضرار الجانبية في القلب والدماغ.

بدائل مشروبات الطاقة

مكن استخدام بعض الطرق والوسائل بدلاً من مشروبات الطاقة لتعزيز الطاقة في الجسم، ونذكر من أهمّها:

- شرب الماء: فمن المهمّ أن يحافظ الشخص على رطوبة جسمه، فذلك يساعد على بقائه نشيطاً، فيُنصح بشرب كأسٍ من الماء عند الاستيقاظ، وخلال الوجبات، وقبل البدء ، وخلال، وبعد الانتهاء التمارين.
- تناول البروتينات والكربوهيدرات: فقد أشارت جمعية القلب الأمريكية أنّ هذه المغذيات تعدّ مصدراً جيداً للطاقة للتمارين الرياضية، حيث إنّ البروتينات تساعد على بناء العضلات، أمّا الكربوهيدرات فإنّها تزود العضلات بالطاقة.
- تناول الفيتامنات: نقص إحدى الفيتامينات والمعادن قد يؤدي للإعياء، فقد تكون هناك حاجةٌ إلى إضافة المكملات منها للحمية الغذائية في تلك الحالة، ويمكن زيادة كميات الفواكه والخضروات، والزبادي والمكسرات المتناولة لزيادة استهلاك الفيتامينات
- المعادن بطريقةٍ طبيعية من الغذاء أيضاً. ويجب أن يحتوي الغذاء على المعادن الهامة مثل الفسفور والمغنسيوم والكالسيوم والحديد والكبريت والبوتاسيوم وعلى فيتامينات مثل فيتامينات B المركب ، B٦ ، B١٢ ، وخميرة البيرة وهناك وصفة للرياضيين تسمى " سائل النصر " وهم يتناولونه قبل ساعات من دخولهم المباريات أو التمارين ويتكون هذا السائل من عصير البرتقال أو الطماطم أو الليمون مع نصف لتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن ٥ ملاعق كبيرة مع بيضة واحدة فيشرب الرياضي من هذا السائل كوباً كل نصف ساعة، وبذلك يزود عضلاته وكبده بمدخر كبير من الجلوكوزيدات يساعد على بذل الجهد الكبير الذي تتطلبه المباراة أو التمرين.
- ممارسة التمارين الرياضية: حيث إنّ ممارسة التمارين تزيد مستويات الإندورفين والسيروتونين في الجسم، ممّا يحسن المزاج، ويزيد مستويات الطاقة.

المقالة رقم٦

بناء الفرق الكشفية

علي عطية عواد الكرعاوي مدرس مساعد تربية بغداد الكرخ الثانية

هي التي تكون قادرة على قيادة النفس وقيادة الآخرين من أجل تحقيق إنجازات متميزة ، وهذا النوع من القيادة يكون له السبق في فهم الوضع الحالي وما يؤثر عليه من مستجدات كما أنها تكون لديها رؤى قادرة على فهم ما سيكون عليه المستقبل ، حيث تنظر إلى المستقبل بطريقة علمية ذكية وتعمل على تطويعه لخدمة الأهداف. فإن لم تستطع هذه القيادة تطويع المستقبل ليتلائم مع خططها ، ابتكرت وأبدعت أساليب متطورة وغيرت من خططها من خلال وضع الخطط البديلة لخلق ظروف أفضل للنجاح . إن هذا النوع من القيادة تكون متبصرة ومتنورة للمستقبل آخذة بعين الاعتبار إنجازاتها في الماضي. فهي كقائد السيارة، ينظر في معظم الوقت إلى الأمام لكنه يلتفت بين الفينة والأخرى في المرآة ليرى ما خلفه. هذه القيادة تكون قادرة وبكل المقاييس على الإبداع الإداري بكل فاعلية والخلق وهي قادرة على إحاطة نفسها بأناس قادرين على مد يد العون والمساعدة لها في أي وقت لإتمام الخطط التي وضعتها. وهؤلاء الناس هم دعامة القيادة الرئيسية وهم الفرق التي تحقق النجاح لها بشكل خاص وللمؤسسة التي يعملون فيها بشكل عام كونها من القيادات الديمقراطية ، حيث يسمو الهدف الأكبر لهذه الفرق على الهدف الخاص لكل فرد من أفراد الفريق. إن وجود الفرق يؤدي إلى طمأنة الأفراد خاصة عندما يخرجوا من نطاق "منطقة الراحة" التي تعودوا على العمل داخلها ، فهم يشعرون بالراحة والطمأنينة ما داموا بداخل هذه المنطقة، ويشعرون بشيء من القلق إذا خرجوا منها. القيادة المتبصر تخرج أفراد الفرق خارج منطقة الراحة ليتدربوا على ظروف وأعمال وأوضاع ليست مألوفة إليهم ، وليتحصنوا بالبصيرة ووسع الأفق والتدريب على العمل بفعالية اكبر مع بعضهم البعض. إن العمل خارج منطقة الراحة يضع الفرق أمام تحدٍ لانفعالاتهم ومقدرتهم الجسدية والعقلية كذلك. إن بعض التمرينات والتحديات التي تمارسها الفرق خارج منطقة الراحة تساعد أفراد الفرق على فهم بعضهم بعضاً وتركز على الكيفية التي يستطيعون بموجبها أن يكونوا أكثر فعالية. وهنا فإن الفرق تسعى إلى استنباط حلول للمهام التي تود إتمامها ، ويتبادل أفراد الفرق الآراء ويضعون القرارات السريعة ويستطيعون التواصل بشكل سريع وفاعل. كما أن هذه التمرينات والتحديات تساعد على تطوير مهارات جديدة لحل المشاكل وكذلك لتطوير المهارات القيادية لدى الأفراد . إن مثل هذه التحديات والتمارين التي تمارسها الفرق خارج منطقة الراحة تساعد المشاركين على إزاحة الحواجز الفاصلة بينهم وتساعد على علاقات أوثق واتصال أمتن بين الأعضاء. ومن هذه التمرينات والتحديات مثلاً السير على الحبال التي يصل ارتفاعها عن الأرض إلى عشرة أمتار . هناك تمرينات وتحديات أخرى تستدعي استعمال أدوات كالخرائط والبوصلة وآلات الرصد حيث يتوجب على الفريق إيجاد نقطة معينة على بعد خمس كيلومترات من موقع انطلاقتهم. على الفرق في هذه النوعية من التمارين أن تضع التخطيط الاستراتيجي لمراحل العمل للوصول إلى الهدف المطلوب.

المقالة رقم٧

الاتصال بين المدرب واللاعبين

م.د محمد حاتم العبيدي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

الاتصال هو العملية التي يتم بها نقل المعلومات والمعاني والأفكار من شخص إلى آخر أو آخرين بصورة تحقق الأهداف المنشودة. وهو أيضا عملية تبادل المعلومات بين اللاعب والمدرب. غالباً ما يعتمد النجاح والنتائج الجيدة على جودة عملية الاتصال.

عملية الاتصال في أبسط صورها هي نقل فكرة أو معلومات ومعان (رسالة) من شخص (مرسِل) إلى شخص (مستقبل) عن طريق معين (قناة اتصال) تختلف باختلاف المواقف.

الاتصال عملية ذات وجهين لتبادل المعلومات بين اللاعب والمدرب، وتساعد على اكتساب الدافعية (التحفيز)، ووضع الأهداف وتعلم المهارات. والنجاح في التدريب يعتمد بدرجة كبيرة على قدرتك على الاتصال الفعال في العديد من المواقف ومع أفراد من جميع المستويات والاعمار. ومهارات الاتصال، مثل كل المهارات، يمكن تعلمها. وكل فرد لديه الطاقة الكامنة لتدريب وتحسين قدرته على الاتصال. والاتصال لا يتضمن فقط عملية أرسال رسائل، بل أيضاً استقبال هذه الرسائل. ويميل المدربون الى اتقان عملية الارسال في مجال الاتصال الأ أنهم في معظم الأحيان لا يهتمون كثيراً بعملية الاستقبال.أن الاتصال ليس ببساطة عملية التحدث والاستماع. ولكنه يتضمن أنواعاً من الاتصال الغير لفظي مثل تعبيرات الوجه، والملابس والمظهر وحركات الجسم. والاتصال اللفظي في الارسال والاستقبال هام، خاصة أذا علمنا ما يزيد عن ٧٠٪ من المعلومات المتبادلة بين شخصين تنقل بصورة غير لفظية.أن كل رسالة يرسلها الفرد تتكون من جزئين، المحتوى والانفعال. ونعني بالمحتوى المعلومات التي تتضمنها الرسالة. أما الانفعال فيقصد به المشاعر التي يحس بها الفرد نحو الرسالة. ويتم أرسال المحتوى عادة بصورة لفظية، أما الانفعال فيت التعبير عنه بصورة غير لفظية. والانفعال يمكن أن يترجم أيضاً ليس فقط بما تقوله ولكن بالطريقة التي تتحدث بها. وطريقة الحديث تتضمن نوعية الكلام مثل مقدار الصوت نبرته وأيقاعه. أن اختيار الطريقة الصحيحة للكلام يعتبر طريقة من بين الطرق التي تسهم في زيادة فعالية الاتصال.في بعض الأحيان نجد أن الاتصال بين الاعب والمدرب غير فعال. وقد يرجع ذلك الى العديد من الأسباب، فقد تكون عملية الاتصال على غير ما يقصده المدرب، فقد تكون الرسالة خاطئة بالنسبة للموقف أو هناك افتقار في المهارات اللفظية وغير اللفظية في إرسال الرسالة، أو قد يكون اللاعب ليس منتبهاً للمدرب، أو قد يخطئ في تفسير الرسالة المرسلة. والاتصال غير الفعال ليس دائماً خطأ المدرب، كما أنه ليس دائماً مشكلة مرتبطة باللاعب. أذ أن مشاكل الاتصال، عادة تقع على الجانبين، اللاعب والمدرب. فاذا استطاع المدرب تنمية وتطوير مهاراته في الاتصال فأنه يستطيع تجنب العديد من هذه المشاكل. وربما ينبغي أن تسال نفسك" كيف أمارس عملية الاتصال معظم الوقت؟"

أن الاتصال الفعال هو أساس التدريب الجيد ، وبدون هذا الاتصال يصعب على المدرب نقل المعلومات للاعبين. يعتمد كلا من تعلم المهارات العقلية وتعلم المهارات البدنية على الشرح، والتدريب والتغذية الرجعية. وتطور مهارات الاتصال الفعال لا تساعد في عملية تعلم المهارات العقلية والمهارات البدنية فقط، بل تساعد المدرب في كل ما يقوم به من أدوار.

تقييم كيفية اتصالاتك

هذا الاستبيان يساعد المدرب في التعرف على كيفية القيام بتوصيل رسالته الى لاعبيه.

أنا كمدرب	ابداً	أحياناً	غالباً
أستخدم الاتصال ذو الاتجاهين	١	٢	٣
أقدر ما يقوله اللاعب	١	٢	٣
أعبر بوضوح عما أقصده.	١	٢	٣
أعرف ماهي الرسائل التي أنقلها.	١	٢	٣
أتكلم فقط عند الحاجة وأرسل الرسائل شاملة المعلومات.	١	٢	٣
أرسل رسائل مترابطة من يوم لآخر.	١	٢	٣
أشجع اللاعب على الاتصال مع المدرب.	١	٢	٣
أراجع لأعرف أذا كانت رسالتي المقصودة قد أستوعبها اللاعبين	١	٢	٣
أستمع جيداً وأفهم رسائل الآخرين .	١	٢	٣
أدرك تأثير أشاراتي واستخدام حركات جسمي في أرسال رسالتي	١	٢	٣
أعمل على التأكد من أن أشاراتي الجسمية «تقول» نفس الشيء الذي تعنيه كلماتي.	١	٢	٣

يمكن تحسين مهارات المدرب في الاتصال وذلك من خلال تقييم الإجابات على الاستبيان السابق أذ ان ذلك يساعد على معرفة المدرب الجوانب التي تحتاج الى تحسين، والاتصال الفعال يتطلب المهارات التالية:

- ✓ جذب انتباه اللاعبين.
- ✓ تعلم كيفية استخدام صوتك.
- ✓ تنمية المهارات غير اللفظية.
- ✓ تنمية مهارات الاستماع.
- ✓ تنمية المصداقية والحفاظ عليها.

المقالة رقم٨

الإد راك الحس حركي وآلية حد وثه

مد موسى عدنان موسى العاني المديرية العامة لتربية الانبا ر

يعد الإد راك الحس حركي ذات أهمية كبيرة جد اً في جميع حركات التوافق للأنشطة الحياتية المختلفة ولذا فإنّه يعدُّ حجر الزاوية في بناء المعرفة الإنسانية التي تساعد وتسهم في استيعاب الفرد واكتسابه العاد ات والقد رات الحركية ولاسيما في النشاطات التي تتطلب د قة في العلاقات المكانية والزمانية والحركية ، معتمد ة في ذ لك على سلامة الجها ز الحسي والعصبي ود رجة نموه وتطوره .

فالإد راك الحس حركي هو " إد راك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأو تا ر والمفاصل وخلاف ذ لك من الخلايا " ، ويعرف أيضاً "هو إد راك العلاقات بين الفراغ وأجزاء جسم الإنسان في أثناء حركة الجسم باستخد ام مستقبلات للإحساس بالحركة وتوجد ضمن النظام الشامل للأوتا ر العضلية والعضلات والأ ربطة ومفاصل الجها ز الحركي".

وتأتي أهمية الإد راك الحس حركي في الأد اء بأن اللاعب لا يمكنه أن يتعلم أو يؤدي من د ون إد راك للمها رة أو الحركة التي يؤديها ؛ لأنّ التعلم وكما يراه (انغبورغ ريتر) يزد اد سرعة وسهولة كلما أد ى الجها ز العصبي وأعضاء الحس وظائفها بشكل جيد وكلما توسعت خبرات اللاعب الحركية ؛ لأنّ مستقبلات الإد راك الحس حركي تكون هي المسؤولة عن تغيير وتشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاهه وعلاقة الأجزاء بعضها بالبعض الآخر.

على وفق ما تقد م فإنّ للإد راك الحس حركي د وراً مُهماً وفاعِلاً في عمليات تعليم واكتساب اللاعبين لمها راتهم الحركية الخاصة بكل لعبة أو نشاط إذ يسهم في إمد اد اللاعب من تقد ير واد راك المكان والزمان والحركة التي تستخد م في الأد اء ؛ لأنّ المها رات الرياضية كافة على هي مها رات إد راكية حسية حركية ذات طبيعة معرفية تعتمد على المعلومات التي تستقبلها الأعضاء الحسية وترجمتها في المخ على صورة أوامر توجه نشاط العضلات المعنية في توقيت ملائم لتنفيذ المها رة.

في ضوء ما تقد م فإنّ الإد راك الحس حركي هو عملية تنظيم المعلومات الد اخلة إلى الد ماغ مع المعلومات المخزونة فيه عن طريق المستقبلات الحسية (الحواس) من أجل تفسيرها وتوضيحها للقيام بالبرنامج الحركي الصحيح .

آلية حد وث الإد راك الحس حركي

تعتمد عملية الإد راك الحس حركي على كل من الجها زين العصبيين الطرفي المتمثل في النظام الحسي للجها ز والجها ز العصبي المركزي المتمثل في المخ ، فالنظام الأول (الحسي) يستقبل

المثيرات الخارجية من البيئة من خلال الألياف العصبية المنتشرة في أجزاء الجسم يقوم بعدها بتحويلها إلى نبضات عصبية ترسل معظمها إلى الدماغ ليقوم بتحديد المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي على وفق الخطوات الآتية

- إستلام المثيرات (الحوافز الحسية) من البيئة عن طريق المستقبلات الحسية (الحواس) المنتشرة في أجزاء الجسم على وفق خصوصية ونوع الإحساس .
- بعد استلام المثير ينتقل عبر المستقبلات الحسية إلى الخلايا العصبية التخصصية لتنقله بدورها إلى الجهاز العصبي المركزي المتمثل بالدماغ بعد تمييز وانتقاء هذه المثيرات .
- يستلم الدماغ هذه المعلومات ثم يبدأ بعمليات التحليل لها على وفق المعلومات المخزونة عن تلك الحركة إذ تتكامل وتخزن في خلايا الدماغ لانتقاء ما هو مناسب للواجب الحركي واعتماد الاستجابة الأنسب .
- بعد اتخاذ القرار واعتماد الاستجابة الأمثل أو الأنسب ترسل إشارات حركية من الدماغ عبر الخلايا العصبية الحركية (المصدرة) لتحديد الاستجابة الحركية الملائمة .
- تنقل هذه الاستجابة إلى مصدر الحركة وهي العضلات والجهاز الحركي للقيام بالأداء وكما في الشكل. على وفق ما تقدم أنّ أيّ أداء حركي لا يمكن أن يحدث إلا من خلال استقبال المعلومات وتصنيفها ومن ثم مقارنتها مع معلومات الفرد المخزونة ثم اتخاذ ما هو مناسب من أداء حركي . وقد تتعرض هذه العملية لتأثيرات عدّة على الرغم من استلام عدة أشخاص نفس الإشارات وتحت نفس الظروف في عملية إيصال المعلومات وعرضها ، لكن مستوى الإدراك لهذه المثيرات يختلف من شخص إلى آخر ويعود سبب هذا الاختلاف والتباين إلى بعض العوامل الشخصية كطريقة الانتباه والإدراك والتحفيز والخبرات السابقة والتطور والنضج .

كما إن الإدراك الحس حركي يمر بثلاث حالات هي:

(١) توقع الإدراك الحس حركي : وهو توقع وصول الإشارة خلال العمليات الميكانيكية أو العمليات الداخلية داخل الجسم.

(٢) تضييق الإدراك الحس حركي : ويعني تضييق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة ارتفاع مستوى استثارة الفرد والذي يعد عاملاً مهماً من معالجة المعلومات وتحت ظروف الاستثارة العالية.

(٣) أثر الإدراك الحس حركي : وهو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية الراجعة من الموقع الصحيح لهدف الأداء الحركي.

المقالة رقم٩

استراتيجية (فكر. زاوج . شارك) وعلاقتها بالمجال الرياضي

م.د غادة عبود عبد الحسين مديرية تربية الرصافة

من الاستراتيجيات الحديثة التي تم استخدامها موخرا في المجال الرياضي والتي اخذت بنظر الاعتبار الجانب التفكيري ومهاراته بالنسبة للمتعلم هي استراتيجية (فكر . زاوج . شارك) ، وهي من ضمن اساليب التعلم التعاوني النشط التي بدا بتطويرها (فرانك ليمان) من جامعة (ماري لاند) والتي اثبتت وجودها قبل اكثر من ٢٠ عاما من الدراسات والبحوث لمجالات وتخصصات مختلفة وهي مجموعة من الاجراءات وأسلوب مناقشة تعليمية تعاونية تفاعلية تسير على وفق ثلاث خطوات متتالية ومتسلسلة ، وتعتمد على تفاعل ومشاركة الطلبة في الأنشطة التعليمية المختلفة ، تهدف لتنشيط وتحسين المعلومات السابقة عند المتعلم ، وتبدأ خطواتها منذ لحظة طرح ألسؤال من قبل المدرس عن المادة التي تم عرضها ، وأدائها ويطلب من الطلبة التفكير على وفق ثلاث مراحل للوصول إلى الحل السليم للسؤال المطروح قبل عرضه على الصف بأكمله .

واظهرت هذه الاستراتيجية ان لها فوائد ومميزات كثيرة للمتعلم من خلال خطواتها التي تجعله يفكر ويتأمل بالاجابة مع نفسه ومن ثم مع زميله ومرة اخرى يشارك تفكيره بالنقاش الصفي مع زملاؤه للوصول الى الاجابة الصحيحة ، مما يؤدي هذا التفكير الى زيادة التفاعل الاجتماعي وينمي علاقات التعاون مع الطلبة ، وينتج عنها التاثير الايجابي في اتجاه الطلبة وتحصيلهم الدراسي ، وتعمل هذه الاستراتيجية على تنمية مهارات التفكير العليا من خلال اتاحة الفرصة لكل متعلم ان يُكون له فكرة معينة خاصة عن اجابة السوال المطروح وتبادل وجهات النظر والاراء المختلفة من قبل الطلبة للتوصل الى الحلول الابداعية المبتكرة ، ومن هنا اخذت هذه الاستراتيجية اسمها من خلال هذه المراحل الثلاث التفكير والمزاوجة والمشاركة ،

وتهدف هذه الاستراتيجية الى صياغة الافكار الفردية وبلورتها للمتعلمين مما تكسبهم الثقة بالنفس فيصبحون اكثر ارتياحا بمشاركة معلوماتهم وخبراتهم واكتساب المُدخلات من خلال طرح واستخدام الاسئلة المختلفة قبل طرحها على الصف باكمله وهذا لايعني بانها تهدف فقط الى

اكساب المتعلم الجانب التحصيلي فقط وانما تهدف الى استثارة كافة طاقاتهم وتنمية امكانياتهم وقدراتهم الذاتية لكي يستطيعوا من خلالها التعامل مع جميع المواقف الحياتية اليومية .

وقد استخدمت هذه الاستراتيجية في الدروس الرياضية موخرا ولاقت نجاحا كبيرا وذلك من خلال الوصول لأفضل ما يُمكن من استجابات حركية بالدروس العملية من خلال تفعيل التفكير الجماعي لكل جزء من اجزاء المهاره المعطاة وكيفية ادائها بصورة فردية أولا وزوجية وبالمشاركة مع الباقين واتقانها ، وهذا مما يسهل عملية التقارب والاندماج والتعاون فيما بين المتعلمين في الدرس وزيادة الرغبة بالاستمرار بذلك التعاون الذي يقلل من العدوانية والسلوكيات غير المرغوبة التي تظهر في بعض الدروس نتيجة التنافس غير البناء فيما بين المتعلمين مما ينعكس إيجاباً في إرضاء الذات بتوافق مرغوب فيه للتعامل مع ألاخرين في الصف وكذلك لتكسبهم القدرة على صياغة الأفكار الابداعية الفردية والمشاركة بها مع الطلبة الأخرين ليكون التعلم اكثر ايجابية واتقان حيث يتعلم الطالب كيف يفكر وكيف يؤدي المهارات العملية مما يزيد من تفعيل دوره وزيادة نشاطه في الدرس من خلال التركيز على البنية المعرفية التي تهتم بتوفير المعلومات الكافية بالإحاطة بمتطلبات أداء المهارة ، ورسوخ المعلومات الذهنية من خلال تبادل الأفكار رأي تفعيل الجانب الفكري والمعرفي في التعلم المهاري، وليس بتقييد المتعلم بأسلوب تعليمي وأداء حركي مُقيد حسب المتبع بالدروس الاعتيادية ، وانما يتطلب من المتعلم عند تطبيقه هذه الاستراتيجية والوصول إلى الإجابة استثارة مجموعة من العمليات العقلية المختلفة لاسترجاع المعلومات المخزونة في الذاكرة حول طريقة الأداء الحركي الصحيح والى إدراك تام لكل جزء من أجزاء المهارة وبكل تفاصيلها وتكرارها ومشاهدتها من قبل زملاؤه مما يؤدي إلى فهم وتعلم المهارة بشكل كامل ،حيث أن فهم الحركة وأدائها ضروري جداً في تعلم المهارات وتطويرها خاصة إذا ربط هذا التصور بالناحية الفكرية الناتجة عن الشرح والتوضيح للمهارة الحركية وهذا مما يخدم ويساعد في تعلم المهارات والالعاب الرياضية المختلفة .

المقالة رقم١٠

الاصابات الرياضية

م.م. ابتهال جاسم وشيد
ماجستير اعلام – صحافة جامعة بغداد

تشتق كلمة اصابة (injury) من الاتينية وتعنى تلف او اعاقة ، فالاصابة هي اي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا او غير مصاحبا بتهتك بلانسجة نتيجة لاي تاثير خارجي سواء كان هذا التاثير (ميكانيكيا او عضويا او كيميائيا) وعادة ما يكون هذا التاثير الخارجي مفاجئا وشديدا، وبالتالي فان الاصابة هي تعطيل لسلامة انسجة واعضاء الجسم وناد را ما تؤدي الحركة المكررة الى حدوث الاصابة،وفي حالة الاصابة تحدث تغييرات تشريحية او فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية .

كما ان للاصابات تقسيمات تبعا لمكان حدوثها وظروفها الملابسة والمسببة لها وهي اصابات انتاجية ، اصابات معيشية، اصابات الطريق المواصلات والحوادث، اصابات حربية،الاصابات الرياضية .

وتعد الاصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبيا بالنسبة للاصابات الاخرى حيث تمثل ٢٪ من مجموع الاصابات المذكوره اعلاه وذلك من حيث الكم والخطورة .

خصائص الاصابات الرياضية .

- تزداد الاصابات في التدريبات والمسابقات على سبيل المثال يبلغ متوسط الاصابات بين ١٠٠٠ شخص ٤،٧ ، بينما ترتفع هذه النسبة اثناء المسابقات الى ٨،٣ ، واثناء التدريب تنخفض الى ٢،١ وتكون اثناء المسابقات التدريبية ٢،١ .

- تزداد نسبة الاصابات الرياضية اثناء التدريبات التي يغيب عنها المدرب او المدرس لاي سبب ما حيث تصل الى اربعة اضعاف عما لو كان المدرب او المدرس موجودا .

- نسبة حدوث الاصابات الرياضية تتوقف الى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية والنفسية وحسن الاعداد ، كلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الاصابات لديه والعكس صحيح .

- تزداد نسبة حدوث الاصابات في الالعاب الجماعية والتي تحتاج الى مجهود حركي عنيف تتطلب الاحتكاك بالخصم كما في الالعاب الملاكمة وكرة القدم والهوكي ، وعنها في الالعاب الفردية ايضا مثل السباحة والتنس وتنس الطاولة .

- عند القيام بحركات تكنيكية عنيفة ومركبة تزداد احتمال حدوث الاصابات بنسبة كبيرة .

- الاصابة لدى السيدات تكون اقل نسبيا عنها لدى الرجال واكثر الاصابات تكون لدى الرياضيين الشباب .

وللاصابات الرياضية انواع منها الكدمات ، التمزقات العضلية ، اصابة الغضاريف ، قطع الاربطة المفصلية ، الالتواء ، الجروح السطحية ، الكسور .

اما درجة الاصابات فتختلف عادة من حيث حدوث او عدم حدوث تلف للاسطح الخارجية للجسم (اصابة مفتوحة ، مقفلة) وكذلك من حيث اتساع (شديدة ، بسيطة) واخيرا من حيث تاثيرها على الجسم (اصابات بسيطة ، متوسطة ، خطيرة) ، ففي حالة الاصابات المقفلة يكون سطح الجلد سليما ، اما الاصابة المفتوحة تحدث تكتهات على سطح الجلد ، وغالبا ما تتعرض الاصابة لتلوث ، اما من حيث الاتساع فالاصابات الشديدة تتميز بتكهتكات كبيرة في الانسجة ويمكن تحديدها بالعين المجردة، فالالم هو العلامة الرئيسية للاصابة ، ففي الاصابات الطفيفة لايظهر الالم الا اثناء التوترات الشديدة او خلال الحركات واسعة المدى ، ولذلك فان الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في التدريبات دون الاحساس باي الم ، وفي الظروف العادية او حتى اثناء تشديد التدريبات غيراته في هذه الحالة لايحدث ألتام للاصابة وبالتالي يمكن ان تطرا تغيرات بحيث تتحول من اصابات بسيطة الى اصابات شديدة .

وتعد الاصابات البسيطة هي تلك الاصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة كما لا تؤدي ايضا الى نقصان في الكفاءة العامة او الكفاءة الرياضية للشخص ويبلغ نسبتها ٩٠٪ ، اما الاصابات المتوسطة فهي التي ينتج عنها تاثيرات على الجسم كما تؤدي الى نقصان في الكفاءة العامة وايضا الكفاءة الرياضية التي يتسبب عنها نقص القدرة على مزاولة النشاط لفترة من الوقت وتبلغ نسبتها ٩٪ ، في حين ينتج عن الاصابات الشديدة تاثيرات حادة على الصحة العامة ويحتاج اسعافها النقل الى المستشفى وتاخذ وقتا كبيرا لعلاجها واحيانا يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاولة النشاط الرياضي

، وقد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام وتبلغ نسبتها ١٪ وتختلف درجات الاصابة باختلاف اللعبة الرياضية ونسبة الرياضيين الذين يحتفظون بلياقتهم بعد الاصابة ويستطيعون الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي اكثر من ٨٠٪.

ومن الاسباب المسببة للاصابة السهر التي قد يؤدي الى الارهاق ، التذخين ، عدم الاستعداد الجيد مثل الاحماء قبل مزاولة الرياضة ، ارضية الملعب ، عدم استخدام الحذاء الجيد ، الحالة الجوية الطقس ، عدم لبس الواقي من الاصابة لكل رياضي نوع خاص ، التغذية الغير جيدة ، الحالة النفسية للرياضي ، الخبرة الرياضية .

اما اسباب حدوث الاصابات الرياضية فهناك عدد من العوامل الخارجية والداخلية تترابط فيما بينها وتكون سببا لحدوث الاصابات واحيانا تكون بعض هذه العوامل سببا لحدوث الاصابات واحيانا تكون شرطا لظهورها وكثيرا ما تؤدي العوامل الخارجية الى تغيرات في الجسم وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها الى حدوث الاصابة .

وتتمثل العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الاصابة بـ(سوء التنظيم وطريقة التدريب ، العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقة ، مخالفة القوانين وشروط الامن ، سوء الاحوال المناخية ، السلوك غير السليم وفقد الروح الرياضية ، عدم الالتزام بالاوامر الطبية .

اما العوامل الداخلية التي تؤدي الى حدوث الاصابة فهناك تغيرات تطرا على حالة الرياضي ليس فقط اثناء عملية التدريب او المنافسة ولكنها ايضا تحت تاثير عوامل داخلية او خارجية سيئة تؤدي بدورها الى الاصابات الرياضية ومن هذه العوامل الداخلية هي (حالات الارهاق والاعياء الشديد ، التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض اجهزة الجسم ، الخصائص الميكانيكية البيولوجية ، عدم الاستعداد البدني للرياضي .