

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





مجلة المقالة العلمية

تصدر عن 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 :-



009647711030133
009647703200542



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



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



<http://arabacademics.org>

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري

د. خالد اسود لايع
نائب رئيس التحرير

أ.د/ رحيم حلو
رئيس التحرير

أ.د. وسام الشبخلي
المشرف العام

د. حيد راضي
عضواً

د. محمد عاصم غاوي
مقرر المجلة

د. بهجت ابو طامع
عضواً

د. فراس عجيل
عضواً

د. نور حاتم
عضواً

د. سلام الكرعوي
عضواً

د. وسام صلاح
عضواً

د. خالد بعوش
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل
عضواً

د. عماد طعمت راضي
عضواً

د. موسى عدنان
عضواً

د. صالح جويدي هليل
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً

د. سلام حنفوش شيد
عضواً

د. بيداء طارق عبد الواحد
عضواً

د. سنا ربا جيا محمود
عضواً

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسنين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداد

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتور/ امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/ احمد بوسكره

العراق

الدكتور/ كريم الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الأمارات

الدكتور/ احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/ بوبكر بن عبد الكريم



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د/ محمد عاصم غازي
دور التغيرات الجيني في التربية البدنية وكيفية الكشف عن الجين بتفاعل بلورة PCR المتسلسل	د.د أحلام نجم عبد الله الموسوي
الرياضة والرياضيات	د.د. احمد الجابري.
هرمون السعادة والرياضة	د.د وفاء فائق حمودي
تصنيف الإعاقة العقلية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة	د.د محمد قيس مبد
السيار العلاجي	د.د. إشراق غالب التميمي
ظواهر غريبة في ملاعب كرة القدم العراقية	د.د ريتة الألعاب مريم الموسوي
المنهج الوصفي والمنهج التجريبي	د.د نورحاتم الحداد
إدارة الوقت واستثماره	لقاء علي الندوي
التلوث البيئي وصحة الرياضي	د.د. نورصباح أكرم
التوتر وأثاره عند اللاعبين في الجانب الرياضي	د.د اسعد علي سفيح





كلمة العدد

د/محمد عاصم محمد غازي
 دكتوراه في المناهج وطرق
 تدريس التربية الرياضية
 كلية التربية الرياضية جامعة
 الإسكندرية

يسعدني ويشرفني أن أقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولي لعلوم الرياضة ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . ولعلها تعبر عن مدى تقديري لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية ، وثقافية تعبر عن الافكار العلمية التي تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين في المجالات الرياضية المتمثلة في التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية ومجال المناهج وطرق التدريس . ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة في تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية وتقييمها مما يساهم في تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل المجتمع ، وتوظيف المستحدث من التكنولوجيا في مجال التربية البدنية والرياضة . وتستطيع هذه المجلة العلمية تقديم خدمات للمجتمع المصري والعربي بمقالات تعمل على نشر الوعي الرياضي والثقافي ، وتطوير اتجاهات أفراد المجتمع نحو ممارسة الرياضة من أجل اللياقة البدنية والصحة لجميع الاعمار . مع خالص دعواتي لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات بدوام التوفيق والسداد في أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولي التوفيق ***

د/محمد عاصم محمد غازي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: info@arabacademics.org





دور التغيرات الجينية في التربية البدنية وكيفية الكشف عن الجين بتفاعل بلمرة PCR المتسلسل

المقالة (١)

مد أحلام نجم عبد الله الموسوي
الجامعة الإسلامية في النجف الشرف كلية التربية

أن تقنية الأنظمة الحية تعتبر مؤشراً جيداً على تطور جميع المجالات العلمية وهذا ما ساهم في حل مشاكل عديدة في المجال الرياضي والذي بدوره الأكثر تأثيراً في تقدم العلوم الحيوية كما وأن الدراسات العديدة التي أخذت على عاتقها محاولة فك شفرة تركيب الجين البشري ساعدت في دفع العلوم للتعرف على العديد من الجينات التي لها دوراً في الأداء الرياضي وهذا الأمر بدوره فتح للباحثين أفقاً لمعرفة مدى تأثير هذه الجينات على مستوى الإنجاز الرياضي ومعرفة الفروق بينهم على وفقاً للجينات إذ يختلف البشر عامة والرياضيين خاصة فيما بينهم طبقاً للشفرة الجينية أو البصمة الوراثية لكل واحد منهم حيث تختلف من شخص لآخر وحسب عمل الجين الذي يظهر الفروق الفردية بين الأفراد فالجينات هي مسؤولة عن الصفات الموروثة داخل الخلية بما أن الخلية هي الوحدة الأساسية في بنا جسم الإنسان وما تحمله معظم الخلايا من النواة التي تحمل كروموسومات الجينية التي تنقل الصفات بين الأجيال، وقد تمكن العلماء اكتشاف أحد الجينات التي لها دور رئيسياً في تحديد مختلف الصفات والخصائص التي تفرق بين الأفراد الرياضي وغير الرياضي واستخدامه في عملية الانتقاء وهو جين ACE (Angiotensin I Converting enzyme) ويعتبر جين الأداء الرياضي في أغلب ما يظهر في عمله هو علاقته بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذي بدوره يعد أفضل مؤشر فسيولوجي للإمكانية الوظيفية لدى الفرد ويستدل من خلاله على مستوى أقصى إمكانية هوائية إذ يمثل قدرة للجسم في نقل الأوكسجين واستخلافه للعضلات. ويعتبر عامل محدد للتفوق الرياضي في الكثير من الألعاب الرياضية من جانب



آخر فإن العتبة اللاكتيكية التي تعني تراكم اللاكتيك أكثر من التخلص منه والذي بدوره يعد العامل الحاسم لمستوى الأداء إذ بتأخيرها تعطي زمن أكبر للأداء بما يتطلب من تأخير تراكم حامض اللاكتيك الذي يساعد على الأداء المتواصل لفترة أطول مع المحافظة على سرعة الأداء قبل الوصول إلى نقطة الانكسار لذا فإن تأخير الوصول للعتبة اللاكتيكية يعد مؤشراً جيداً. وللكشف عن الجين يكون من خلال خطوات PCR: ١- سحب الدم: وحضار البرايمرات الخاصة بالجين ACE ١ND.

٢- استخلاص الحامض النووي.

ranin-angiotensin-aldosterone system	Sequence
F	CTGGAGACCACTCCCATCCTTCT
R	GATGTGGCCATCACATTCGTCAGAT
ACE gene	

٣- فحص الحامض النووي المستخلص من خلال إجراء تقنية PCR وذلك لتحري عن جين ACE gene في نماذج الدم .

٤- الترحيل الكهربائي للهلام واستخدام مصدر الأشعة فوق البنفسجية U.V light source لتحديد ناتج مع وحدة القياس.



٥- تعيين التغيرات الجينية من خلال تحديد أشكال الجين .

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 7 ~

Email: info@arabacademics.org



الرياضة والرياضيات

د. د. احمد الجابري جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الصرفة
قسم الرياضيات

نحن أمام نشاطين تربطهما علاقة وثيقة بالإنسان دون غيره، فالطموح المتمثل بينهما يعرض العلاقة بين العقل والعقلانية، فإذا قلنا إن الرياضة نشاط ممول للأبدان، وساحة عالمية وثقافة شعبية، فذلك من الانتماء للعقل، والعمل والاستعداد لها يعتبر فحوى منطقية، بينما الرياضيات بوابة العلوم وانتماء عددي للماضي، ونشاط للأذهان ومسألة فرضية أشهرها فرضية "يمان" عالم الرياضيات الألماني، فالحياة بها مسائل كثيرة تتطلب حلولاً جذرية، باستثناء الرياضيات معظم نتائجها بين الصواب والخطأ، ومتعددة الحدود أو كثيرة الحدود، كما استعصى الباقي منها، لأنها رهينة الحدس، والمعادلة والتخمين والنظرية، والفرضية، فالاهتمام بالعلاقات الداخلية للمادة والاعتراف بها كنتيجة نهائية قيد محاولات كثيرة، ولن تنتهي، أمام الافتراض فهي نقطة انطلاق لكل العلوم، وانتظام في كل الاتجاهات إذا ما اعترضها أي مضاجات ومصادفات، ولكن لو جعلنا الفرضية في مسائل رياضية، قد تكون المتغيرات متعددة والمعايير متكافئة، أو غير متكافئة فالرياضيات نشاط للأذهان، والتعريف به هو الذي يرفع المعنى إلى الصدارة ويتفوق على القيمة والنمو والتوزيع والنتائج، وعلماء الرياضيات المسلمين وغير المسلمين أثروا المنظومة العلمية وساهموا بشكل كبير في مسار علمي رفيع المستوى، وتألأت تلك الأسماء على مر القرون وبقيت شاهداً على العصور كالخوارزمي وابن الهيثم والطوسي، وعمر الخيام، وفيتاغورس وإقليدس وغيرهم من عظماء التاريخ.

فمن المؤكد أن الضرورة الاجتماعية تفرض تقسيم العمل، وتستخلص فائض القيمة، من نتائجه، فمن اشتغل بالتعليم وتخصص في مادة علمية أو أدبية، عليه مراعاة تطبيق الحقائق على النوع الذي تخصص فيه، وحصل بمقتضاه على مؤهل علمي يقدمه للسلك التعليمي باقتدار، وليس فقط ليمارس عملاً بإفادة مادية للعيش والتكسب، لكي تصلح عجلة العلم ولا تظل ضمن طرف مقرر على المجموعة. يعتبر الرياضيات العلم الوحيد الذي يتم استخدامه في العديد من التطبيقات في العلوم المختلفة، واحدى هذه التطبيقات هي كرة القدم.

الرياضيات وكرة القدم من متا لا يعلم أنّ كرة القدم عبارة عن رياضة تنافسية بين فريقين، كل فريق مؤلف من أحد عشر لاعباً، وكرة مستديرة يُسمح لهم بتبادلها باستخدام الأجل فقط، ويُمنع مسّها باليد إلا من قبل حارس المرمى. إنها رياضة جميلة تعتمد على قوة الإمكانات والعمل الجماعي واستراتيجيات في اللعب، مما جعلها محط اهتمام العديد من الأشخاص حول العالم. كرة القدم والرياضيات "هو كتاب لديفيد سومبتر الأستاذ في الرياضيات التطبيقية في جامعة أوبسالا - السويد، ومدرب أحد فرق الأطفال لكرة القدم، يقول في كتابه أنه يمكن استخدام العمليات الحسابية في شرح مفاهيم كرة القدم، والعكس صحيح. وقال: "اللاعبون يستخدمون الرياضيات دون أن يدركوا ذلك، فمثلاً في برشلونة لديهم نظام لعب حسابي فعال، فهم يشكلون مثلثات ودوائر تملأ جوانب الملعب بتناسق،



ميسي وراكيتيتش والفيش يشكلون مثلثاً في جهة اليمين، ونميا روانيستا والبا في يسار الملعب، ويقومون بتدوير الكرة من خلال هذين المثلثين ويتواصلون فيما بينهم من خلال مثلث أكبر بوجود بوسكيتس خلفهم.

قد تظنون أنه لا علاقة للرياضيات بكرة القدم، إلا أن كل جانب من جوانب رياضة كرة القدم تقريباً والعديد من الرياضات الأخرى تستخدم الرياضيات. على سبيل المثال، فإن علم الهندسة دور رئيسي في كرة القدم؛ حيث أنها تتضمن دراسة الأشكال، القياسات والمساحات.

الملعب: عند بناء ملعب لكرة القدم فإن للتناظر دورها هنا، حيث يجب أن يكون نصف الملعب يطابق النصف الآخر بمقاييسه. والملعب المتناظر يؤمن عدالة في اللعب لجميع اللاعبين. ويجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل، ذا بعدين مختلفين بالطول (أحدهما أكبر من الآخر)، يقاسان باليارد أو المتر. يحدد داخل الملعب تقسيمات خاصة بهذه الرياضة نستدل عليها بأشكال هندسية أخرى كقوس الزاوية، منطقة الجزاء، خط التماس، منطقة المرمى، خط منتصف الملعب، دائرة مركزية وعلامة الجزاء. وبهذا فإن كرة القدم تتضمن بشكل أكيد الكثير من الأشكال والقياسات.

الكرة: يجب أن يكون شكل الكرة كروياً بحيث تكون حوافها ملساء، مما يسبب دورانها لمسافات أطول. فلنتخيل أن كرتنا مكعبة الشكل، إن ارتطمت زاوية المكعب بالأرض؛ ستتباطأ القوة ولن يتقدم المكعب لمسافة أبعد. تتشكل كرة القدم الرسمية من تجمع ٣٢ رقعة، ٢٠ منها سداسية الأضلاع و١٢ خماسية الأضلاع. تكمن أهمية الرقع سداسية وخماسية الأضلاع بأنها تتلاءم مع بعضها مكونة شكلاً كروياً. ونلاحظ تساوي أطوال أضلاع هذه الرقع. كما يكون محيط كرة القدم الرسمية بحدود ٢٧-٢٨ بوصة (إنش). اللعبة: معرفة الزوايا والقياسات ستساعد لاعبي الكرة سواء كانوا بموقع دفاع أو هجوم. إن كان اللاعبون يجيدون تحديد الزوايا، فسيفسحون ذلك من عدد التمريرات الناجحة بينهم. وإن كان اللاعب بحالة هجوم؛ سيستخدم زوايا عرض للتمرير بدلاً من توجيه الكرة بشكل مستقيم. تمرير الكرة بزوايا عريضة سيقصص احتمالات إعاقة الكرة من قبل الفريق الخصم. رغم أنه ليس ضرورياً أن يكون لاعبو كرة القدم بارعين في الهندسة، إلا أن دراسة العلاقة بين الهندسة ورياضة كرة القدم قد يقلل من عدد المحاولات الخاطئة. كما يجب على حارس المرمى أن يكون على علم كافٍ بالزوايا، حيث يعتمد حارس المرمى على معلوماته عن الزوايا لمعرفة أين يجب أن يقف عند دفاعه عن مرماه ضد الأهداف، والاحتمالات تساعده في إنقاذ ضربة جزاء.

قد تجد أنه من الأفضل أن تقف إلى الخلف قليلاً، أو أن تتقدم إلى الأمام قليلاً، أو تجد أنه من الأفضل أن تتقدم نحو اليمين أو إلى اليسار. كل ذلك متعلق بالزوايا وتغطية منطقتها بالكامل. يجب أن يكون لاعبو كرة القدم قادرين على تحليل موقعهم بصرياً ومعرفة ما هي الخطوات الضرورية لرسم المسار الذي يحقق الهدف. فكلما زادت خبراتهم في تحليل مواقعهم، كلما زادت سرعتهم في تحقيق الأهداف. على سبيل المثال، اكتساب معرفة حول





هرمون السعادة والرياضة

مدد وفاء فائق حمودي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المقالة (٣)

تفرز أجسامنا بشكل طبيعي هرمونا مسؤولا عن زيادة الفرح والتخلص من الألم، ويعرف بهرمون الأندورفين. وهو عبارة عن مادة كيميائية تعمل بمثابة مسكن طبيعي، كما أنه هو المسؤول عن الشعور بالبهجة والفرح، لذا يطلق عليه هرمون السعادة. وعندما ينطلق الأندورفين في أجسامنا يبدأ بتوفير جرعات تقلل من الألم الجسدي وتزيد من حب الشخص للحياة. فإذا كنت تبحث عن السعادة فابحث عن ما يعزز ويثير إفراز هذا الهرمون، حيث توجد العديد من الطرق لذلك ومن أنجحها ممارسة النشاط الرياضي بانتظام واعتدال.

تؤثر ممارسة الرياضة والحركة على مستوى هرمون الأندورفين في الجسم حيث يشعر الفرد بذلك عند انتهائه من ممارسة النشاط الرياضي، مثل الركض والسباحة واستعمال الدراجة الهوائية وغيرها من أنواع الإلتناء. ويعود شعورنا عندئذ بالارتياح والاستجمام إلى أن الجسم يتخلص من الإجهاد النفسي والعضلي ويعمل على توازن مستويات الهرمونات في الجسم، ويزيد إفراز الأندورفين. فتشعر بالراحة والهدوء، ويستطيع الإنسان مقاومة إجهاد جديد. كل هذه التأثيرات الإيجابية على الجسم تجعل من الرياضة والحركة من الأشياء المحبذة لحياتنا لكن بدون إجهاد أو إرهاق، وفي هذا الصدد أفادت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الرياضة تزيد من إفراز المخ لهرمونات السعادة مثل الدوبامين والأندورفين بعد ١٠ دقائق فقط من ممارسة التمرينات وترفع من الروح المعنوية كثيرا، وتؤدي إلى الشعور بفرق واضح في حالتك المزاجية وأفضل النتائج تظهر بعد ٢٠ دقيقة.

ووفق دراسة أخرى بجامعة دووك بكاليفورنيا الشمالية فإنه يجب ممارسة الرياضة بانتظام، فبعد إجراء أبحاث حول بعض الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب تبين أن ٦٠% من الذين مارسوا الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعيا تغلبوا على الإكتئاب بدون تعاطي أي عقاقير، وتحسنت حالتهم النفسية أفضل من الأشخاص الذين تعاطوا عقاقير مضادة للإكتئاب، بالإضافة إلى ذلك هناك طرق أخرى لرفع مستوى هرمون السعادة في الجسم :

- ١- النوم الكافي خلال الليل.
- ٢- تناول الشكولاته الصحية.
- ٣- التنوع في الأطعمة الصحية وأهمها الأسماك .
- ٤- التركيز على الخضروات .
- ٥- تناول الفواكه بشكل مستمر مثل الكرز والموز والماناس .
- ٦- تجنب الأطعمة المعلبة والمصنعة .
- ٧- التوقف عن التدخين .
- ٨- الاعتدال في تناول المشروبات الكافيين.
- ٩- تجنب الوزن الزائد او السمنة.
- ١٠- تناول الماء بصورة مستمرة وتجنب المشروبات الضارة.





تصنيف الإعاقة العقلية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة

المقالة (٤)

د. محمد قيس مبد ر / تد رسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

تتنوع التصنيفات للإعاقة العقلية تنوعاً كبيراً نظراً للاختلاف الكبير في المستويات الخاصة بالمعاقين عقلياً ومنها مستوى في القدرات العقلية والقدرات النفسية والقدرات الاجتماعية ، كما تختلف طبقاً للتصنيف الذي صنف على أساسه ، ومن هذه التصنيفات ما يلي: أولاً - التصنيف الطبي : ويقوم على إحدى المحركات التالية وسوف نستعرضها بشيء من الإيجازاً - مصدر الإصابات - ب- درجة الإصابة - ج- توقيت حدوث الإصابة - د- المظهر الإكلينيكي. ويمكن توضيح هذه المحركات في هذا العرض الموجز فيما يلي:

أ- التصنيف حسب مصدر الإعاقة : قسم توريد جولد (GouL) (1952) حالات التخلف العقلي إلى : - ضعف عقلي أولى - ضعف عقلي يرجع إلى حدوث أخطاء في الجينات - ضعف عقلي يرجع إلى عوامل بيئية "أثناء الحمل أو أثناء الولادة نفسها - من هذه التصنيفات التصنيف الذي اقترحه كل من ستراوس Strauss و ليتنين Lehtinen وفيه تمييز بين الإعاقة العقلية الناشئة عن عوامل داخلية وتكون ناتجة عن انتقال صفات نفسية عضوية خاطئة أو غير تامة النمو. والإعاقة العقلية الناشئة عن عوامل خارجية وتكون ناتجة عن التغيرات المرضية التي تحدث للفرد مثل الإصابة التي تحدث تلقاً في المخ

ب- التصنيف حسب درجة الإصابة : اقترح كانر التصنيف التالي: - تخلف عقلي مطلق (Absolute) - تخلف عقلي نسبي (relative) - تخلف عقلي ظاهر (Appearance) ويذكر ليفورت Lefort (2006) أن الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي حددت أربعة فئات طبقاً لشدة الإعاقة البسيطة Mild ، الإعاقة الحادة Profound وذلك على النحو التالي :

أ- الإعاقة البسيطة : Mild هي تشير إلى الأفراد الذين يتعلمون ببطء في المدارس ويستطيعون إنجاز المهارات الأكاديمية حتى المستوى السادس تقريبا وقد رآتهم المهنية والاجتماعية تسمح لهم بالعمل والحياة باستقلالية مع قدر بسيط من المساعدة والمتابعة.

ب- الإعاقة المتوسطة : Moderate هي تشير إلى الأفراد الذين ينخفض مستوى مهاراتهم الأكاديمية إلى الصف الثاني على الأكثر وهم قابلون للتدريب على المهارات الحياتية والتكيف الاجتماعي ويحتاجون لإشراف كامل في أعمالهم.

ج- الإعاقة الشديدة : Severe هي تشير إلى الأفراد الذين لديهم قدرات تواصلية محدودة ويفهمون المعلومات الأساسية فقط فيما يتعلق بالحروف الأبجدية ، وهم لديهم درجات من العجز البدني مثل صعوبة الحركة أو اضطرابات النطق والكلام ، وتعتمد البرامج التربوية لديهم على اكسابهم المهارات الحياتية والتواصل ، ويحتاجون إلى الإشراف والمتابعة الكاملة في أعمالهم .

د- الإعاقة الحادة : Profound وهي تشير إلى الأفراد الذين يتسمون بدرجة ملحوظة من العجز وفي حاجة مستمرة للتدريب والمساعدة والمتابعة والرعاية المركزة في حالتهم وجود نسب عجز متفاوتة مثل صعوبة الرؤية أو السمع أو الحركة ، ومن ثم يلزمهم مجموعة من المؤهلين لرعايتهم. (Lefor، ٢٠٠٦، ١١). أن الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي قدمت تصنيفاً لشرائح ومستويات الإعاقة العقلية حيث تقع فئات المعاقين عقلياً بمستوياتهم المختلفة ابتداءً من معامل ذكاء أقل من (٢٠ - ٢٥) كحد أدنى إلى (٦٨ - ٧٠) كحد أقصى وذلك على مقاييس الذكاء المقننة التصنيف حسب توقيت الإصابة:

يقترح يانيت Yannet تقسيماً ثلاثياً لحالات التخلف العقلي بسبب توقيت حدوث الإصابة إلى فئات

- ١- تخلف عقلي يحدث في مرحلة قبل الولادة : تعرض الجنين للإختناق .
- ٢- تخلف عقلي يحدث أثناء الولادة : يتمثل في حالات إصابات تعرض لها الجنين كالاختناق أو إصابة الدماغ من جراء استخدام أجهزة الولادة (الشفط) .
- ٣- تخلف عقلي يحدث بعد الولادة: كتعرض الفرد لبعض الأمراض كالتهابات السحايا ، وصابات المخ نتيجة التسمم بالرصاص .

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 11 ~

Email: info@arabacademics.org



الصيام العلاجي

بقلم ا.م.د. إشراق غالب التميمي

يعد الصيام وسيلة من وسائل الحد من السمنة والوزن الزائد باعتبار ان السمنة باتت من مشكلات العصر الصحية الكبرى اذ ترتبط بالكثير من الامراض وفقا لمنظمة الصحة العالمية فان نسبة السمنة حسب الابحاث والداسات الاخيرة تقول ان هنالك نحو مليا رين شخص بالغ حول العالم يصنفون من ضمن البدانة.

وفي تقرير اجري على بعض المواقع الالمانية أكد فيه على ضرورة تطهير الجهاز الهضمي والحصول على طاقة جديدة والشحن العالي للتخلص من السمنة لذا ينصح اغلب الاطباء باتباع الصيام العلاجي. الذي يتألف من ثلاث مراحل ويركز على شرب السوائل والامتناع عن تناول المأكولات الدسمة. فالمرحلة الاولى هي مرحلة التفريغ وتستمر لمدة ٨ ايام الاساس فيها يعتمد على تناول الخضار والفواكه والا رز فقط ولذا لك ليتخلص الجسم من بقايا الطعام والشراب المخزن به اما المرحلة الثانية تستمر لمدة ٥ ايام يقتصر الغذاء فية على تناول السوائل فقط لا غير اما المرحلة الثالثة يتم تناول الاطعمة العادية وبشكل تدريجي ومتسلسل لكن يبقى للصيام الاسلامي نكهة وطعم خاص فهو الاقرب والافضل للتطبيق العملي لكونه يمنح الجسم فرصة لصيانة الجهاز الهضمي عن طريق الامتناع الكامل عن الطعام والشراب لساعات طويلة وهو بذلك يتفوق على العام الالمانى وذلك لسهولته ضبطه في الحياة اليومية. وهذا ما جاء به القران الكريم قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (كل عمل بن ادم لت الا الصيام فانه لي وانا اجزيه) ومن اهم طرق الصيام الاسلامي باستثناء شهر رمضان . هو الصيام ليومين من كل اسبوع او ٣ ايام من كل شهر او الصيام بين يوم ويوم اخر مع الامتناع عن المأكولات الدسمة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والاعتماد فقط على الفواكه والخضار والحبوب واللحوم وهذا ما اكد عليه البرفسور الامريكى (مارك ما تسون) اذ اشار من خلال داسات قام بها على اهمية الصيام لمرتين او ثلاث خلال الاسبوع لتنشيط الجسم والدماغ وتحسين الذاكرة والوقاية من مرض العصر (الزهايمر)

حيث يعتبر العلماء اليوم الصور ظاهرة حيوية فطرية لاتستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها. وأي انسان إذا لم يصم فإنه معرض للإصابة بالأمراض المختلفة، وأن كإنسان يحتاج إلى الصور، يقول ماكفاد ومن علماء الصحة الأمريكيين (إن للإنسان يحتاج إلى الصور إن لم يكن مريضاً لأنسمو الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه فإذا صامخ فوزنه وتحللت هذه السموم منجسم هو ذهبت عنه حتى يصفو صفاء تاماً ويسترد وزنه ويجدد خلايا هضيمة لاتزيد عن ٢٠ يوماً بعد الإفطار . لكنه يحسب نشاط وقوة لا عهد له بهما منقبل





ظواهر غريبة في ملاعب كرة القدم العراقية

مدربة الألعاب مريم الموسوي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تمت ظواهر أخلاقية وسلوكية سيئة وغريبة استفحلت في ملاعب كرة القدم العراقية، أخذت تتسرخ وتتحوّل إلى جزء من شخصية اللاعب العراقي، وكذلك الجمهور ولا سيما جماهير الفرق العراقية الكبيرة... عبر إطلاقهم الكلمات البذيئة والتراشق بالشتائم الرخيصة ومن دون أي حجل أو وجل، وعلى الرغم من أن المباراة تنقل لدول العالم مباشرة، ترى أية إشارة سيئة وقبيحة ننقلها عنا إلى العالم.

ومن هذه الممارسات للاعب العراقي، ما نشاهده وبشكل ممل ومقرف في كل مباراة في الدوري العراقي وبمختلف الدرجات، هو الاعتراض الفج والساذج في أن على أية صافرة (فاول) يطلقها الحكم، حتى لو كان اللاعب قد استعمل كلتي يديه في مسك الخصم وركله وإيقافه لهجمة واحدة، ولا يكتفي هذا اللاعب المتهور وغير المنضبط بالصراخ بوجه الحكم، بل يستعمل يده، مدعوماً بتأييد عشائري من قبل لاعبي فريقه وهؤلاء مبرمجين على الاعتراض حتى لو كانوا لم يروا الحالة إن كانت تستحق الصافرة أم لا! وهذه الظاهرة لم تعالج على الرغم من الكتابة المستمرة بشأنها في الصحافة والحديث عنها في برامج الرياضة عبر القنوات الفضائية التي تظهر الحالة السيئة وتنتقدها، لكن من دون معالجة انضباطية رادعة من قبل اتحاد كرة القدم العراقي. علماً أن الحكم العراقي هو لا يقل مستوى عن الحكم في دول العالم المتقدمة رياضياً، ونسبة الأخطاء عنده هي ضمن النسب العالمية، ولكن الفارق هو أن الحكم في الدول الأخرى يحظى بالدعم من قبل الاتحاد والقوانين المرعية في بلاده فهو يعمل بحرية وله سلطة مطلقة في الساحة يمثل لها اللاعبون... في حين الحكم العراقي لا يحظى بأي دعم مهم وواضح ويعتمد على شجاعته في قيادته للمباريات ولو أن هناك حكام يتعرضون لقاذورات لفظية من قبل بعض اللاعبين ويغض الطرف عنها خشية انفلات المباراة منه، أو هناك من يؤلب الجمهور ويشحنه بالتعرض للحكم بسبيل من الشتائم.... مما يربك أداء الحكم.

ولو رجعنا للمستينيات من القرن الماضي وبداية السبعينيات كن نسمع أشياء وعلامات مضيئة عن الجمهور العراقي، إذ إن الجمهور العراقي كان يستقبل الفرق الأجنبية الزائرة سواء في المباريات الودية أو الرسمية بالتصفيق ويحييه بأدب، وغداً ما تعرض لاعب خصم لإصابة يستقبله الجمهور بالتصفيق الحار... أما بشأن اللاعبين فكانوا قمت بالسلوك المنضبط والاحترام للحكم وإذا أودنا الإشارة لبعضهم، وكما نقرأ عنهم ونسمع، إن اللاعب فلاح حسن من النادي أن يحصل على كارت أصفر أو يتشاجر مع لاعبي الخصم وكذلك هو الحال بالنسبة لكثير من لاعبي حرس وحسين سعيد والقائمة تطول...

ولمعالجة هاتين الظاهرتين سلوك اللاعبين والجمهور، نرى من الضرورة بمكان أن لا يقف الاتحاد مكتوف الأيدي إزاء هذه الظاهرة التي تمارس بشكل يومي وفي جميع ملاعبنا، وكذلك ندعو وسائل الإعلام كافة الاضطلاع بمسؤولياتها ومتابعة الأمر حتى نعالج هذه الظاهرة غير المقبولة.

أما بشأن الجمهور من الضروري أن تعقد الاجتماعات بين الهيئة الإدارية للنادي وقادة الروابط والخروج بتوصيات لتشذيب الجمهور من هذه الشوائب وعكس حالة حضارية عن الشعب العراقي. كذلك تشجع الأندية للطلب من الروابط المختلفة للأندية للاجتماع بينها والاتفاق على ضوابط تلتزم بها الروابط للتمسك بالخلق الرياضي والتعبير عن الروح الحضارية للعراقيين.





المنهج الوصفي والمنهج التجريبي

ا.م.د. نورحاتم الحداد

اختصاص قياس وتقويم_مبارزة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

المقالة (٧)

تعريف المنهج الوصفي

يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد عبر فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية تتسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. وهناك من يعرفه بأنه "طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها".

ويتم المنهج الوصفي بالواقعي لأنه يدرس الظاهرة كما هي في الواقع ويستخدم مختلف الأساليب المناسبة من كمية وكيفية للتعبير عن الظاهرة وتفسيرها من أجل التوصل إلى فهم وتحليل الظاهرة المبحوثة. فالتعبير الكمي يعطينا وصفا رقميا يوضح فيه مقدار الظاهرة أو حجمها ووجه ارتباطها بالظواهر الأخرى، أما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها.

خطوات المنهج الوصفي

- ١- الإحساس بالمشكلة وجمع البيانات والمعلومات التي تساعد على تحديدها.
- ٢- تحديد المشكلة المراد دراستها ويفضل أن يتم صياغتها في شكل سؤال.
- ٣- صياغة فروض الدراسة والتي يمكن أن تجيب عن سؤال البحث بصورة مؤقتة ومن ثم يبدأ الباحث بجمع المعلومات عنها إلى أن يتم إثباتها أو دحضها.
- ٤- اختيار العينات التي ستجرى عليها الدراسة وتحديد حجمها ونوعها.
- ٥- اختيار أدوات جمع البيانات والمعلومات المناسبة كالمقابلات والاستبيان والملاحظة والقياس بجمع المعلومات المطلوبة بطريقة منظمة.
- ٦- يقوم الباحث بكتابة النتائج وتفسيرها ويختبر الفروض ويقدم عدد من التوصيات.

التصنيفات المستخدمة للبحوث الوصفية ما يلي:

أولاً: الدراسات المسحية

يعتبر أسلوب المسح من المناهج الرئيسية المستخدمة في إعداد البحوث الوصفية. وتتم الدراسات المسحية من خلال جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة المبحوثة كما هي في الواقع، من أجل التعرف على طبيعتها وواقع هذه الظاهرة ومعرفة جوانب القوة والضعف فيها، من أجل التوصل إلى تصور قد يقود إلى إحداث تغيير جزئي أو جذري على الظاهرة

ثانياً: دراسات الروابط والعلاقات المتبادلة

إذا كانت الدراسات المسحية تكتفي بجمع البيانات عن الظواهر التي يتم دراستها من أجل وصفها وتفسيرها، فإن دراسات الروابط والعلاقات المتبادلة لا تكتفي بذلك فقط بل تذهب إلى أعماق من ذلك من خلال دراسة العلاقات بين الظواهر، وتحليلها بهدف معرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر، والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى. وتنقسم دراسات العلاقات والروابط المتبادلة بين الظواهر إلى:

١- الدراسات العلمية المقارنة

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 14 ~

Email: info@arabacademics.org

ذا كانت معظم الأساليب الوصفية تركز على جمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة ثم تفسرها، فإن أسلوب الدراسات العلمية المقارنة يتعدى ذلك إلى البحث الجاد عن أسباب حدوث الظاهرة من خلال إجراء المقارنات بين الظواهر لاكتشاف أسباب حدوث الظاهرة والعوامل التي صاحبت الحدوث. وتوضح الحاجة إلى الدراسات العلمية المقارنة من خلال التالي:

- ١- هناك الكثير من الظواهر الإنسانية والاجتماعية لا يمكن إخضاعها للتجريب ولا يناسبها إلا الأسلوب المقارن.
 - ٢- استخدام هذا الأسلوب أسهل وأبسط وأقل تكلفاً من المنهج التجريبي.
 - ٣- لا يلزم الباحث التدخل لإحداث تغيير على الظاهرة مما يجعل النتائج أكثر دقة وواقعية.
- ٢) الدراسات الارتباطية

يهتم هذا النوع من الدراسات بالكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغيرين أو أكثر، من أجل التأكد من مدى وجود هذا الارتباط وما هي قوة هذا الارتباط. ولا يمكن أن تقاس هذه العلاقة بالعين المجردة بل لا بد من استخدام الطرق الإحصائية المناسبة لذلك. وتتراوح درجة ارتباط بين $+1$ ، -1 ، وكلما اقتربت النتيجة من الرقم (١) بالسلب أو الإيجاب دل على وجود علاقة قوية بين المتغيرات. وتكون العلاقة عكسية في حالة الإشارة السالبة للاختبار، وطردية في حالة الإشارة الموجبة.

٢: المنهج التجريبي

يقوم المنهج التجريبي على تثبيت جميع المتغيرات التي تؤثر في مشكلة البحث باستثناء متغير واحد محدد تجري دراسة أثره في هذه الظروف الجديدة. وهذا التغيير والضبط في ظروف الواقع يسمى بالتجريب. ويتميز المنهج التجريبي عن غيره من باقي المناهج في أن الباحث يتدخل في الظاهرة المدروسة ويؤثر ويتحكم في المتغيرات من أجل قياس أثرها الدقيق على المشكلة. ويعتبر المنهج التجريبي الأسلوب الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية الحديثة بالشكل الصحيح. وتعتبر التجربة هي أحد الطرق التي يمكن أن تستخدم في المشاهدة العلمية للظواهر والتي يمكن للباحث بواسطتها جمع البيانات عن تلك الظواهر لفهم سلوكها والتنبؤ بها. وتعتبر التجربة من أنسب الأساليب لاختبار فرض نظرية يكون الباحث قد صاغها من مشاهداته. ويعتبر القيام بالتجارب على الظواهر في معظمها تفسيري أكثر منه وصفي للظواهر المبحوثة.

مرتكزات المنهج التجريبي:

يمكن تحديد مرتكزات المنهج التجريبي في خمس عناصر وهي كالتالي :

- ١- العامل التجريبي أو المستقل وهو العامل الذي يتم قياس أثره على المتغير التابع (مشكلة الدراسة) ومتابعة نتائج تغيره.
 - ٢- العامل التابع أو مشكلة الدراسة، وهو العامل الذي يعتمد على ويتأثر بالمتغير المستقل.
 - ٣- المتغيرات المتداخلة، وهي المتغيرات المستقلة الأخرى التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع أثناء التجربة وليس المتغير التجريبي، لذا يفترض أن يتم ضبط هذه المتغيرات أثناء القيام بالتجربة.
 - ٤- الضبط والتحكم: وتعني تثبيت كافة الآثار الجانبية للمتغيرات المتداخلة من خلال الخطوات التالية:
- أ- عزل المتغيرات



- 5- التحكم في مقدار التغيير في العامل التجريبي
- 6- مجموعات الدراسة: وتعرف على أنها المجموعات المكونة للظاهرة موضع الدراسة. وهناك عدة طرق لاستخدام نظام المجموعات:
- طريقة المجموعة الواحدة:
- ترتكز هذه الطريقة على تجريب تأثير عامل تجريبي واحد على أداء المجموعة موضع الاهتمام. وعادة يكون اختبار سابق واختبار لاحق لمجموعة الدراسة ويتم إجراء المقارنة بين النتائج من أجل التعرف على أثر المتغير التجريبي على مجموعة الدراسة،

- طريقة المجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية:
- حسب هذه الطريقة يقوم الباحث بإجراء الدراسة على مجموعتين متجانستين، فيقوم بتعريض إحدى المجموعات للعامل التجريبي وتسمى بالمجموعة التجريبية، وتجنب تعريض المجموعة الأخرى (المجموعة الضابطة) للعامل التجريبي، بعدها يتم القياس والمقارنة بين المجموعتين بهدف قياس مدى تأثير العامل التجريبي على ظاهرة البحث.

- طريقة التجربة على عدة مجموعات:
- وتسمى كذلك بطريقة تدوير المجموعات أو الطرق التبادلية، ويتطلب استخدام هذه الطريقة وجود مجموعتين أو أكثر متشابهة فيما بينها ما أمكن، وكل مجموعة سوف تكون في مرحلة من المراحل وذلك بالتناوب مجموعة تجريبية وفي مرحلة أخرى مجموعة ضابطة. وتدمج نتائج مرحلتها الدراسة مما يجعل النتائج وكأنها مشتقة من كامل العدد وليس من نصفه. فالمرحلة الأولى من التجربة شبيهة بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، أما المرحلة الثانية فيتبادل الأدوار بين المجموعتين، أما المرحلة الأخيرة فهي المرحلة الإحصائية والتي يتم فيها جمع النتائج وحساب أثر العامل التجريبي على المتغير المستقل.

خطوات المنهج التجريبي:

يمكن بيان خطوات المنهج التجريبي في إعداد البحوث كما يلي :

- 1- صياغة مشكلة البحث وتحديد أبعادها.
- 2- صياغة فروض الدراسة وعلاقتها المختلفة.
- 3- تحديد وسائل وأدوات القياس المناسبة التي يمكن أن تساعد على قياس نتائج التجربة والتأكد من صحتها.
- 4- إجراء الاختبارات الأولية بهدف تحديد مواطن الضعف في الفرضيات المصاغة.
- 5- تحديد مكان وموعد وزمان إجراء التجربة.
- 6- التأكد من دقة النتائج من خلال تصميم اختبار دلالة لتحديد مدى هذه الثقة.
- 7- إعداد الصميم التجريبي الذي يبين العلاقات بين المتغيرات المراد استخدامها،
- 8- تحديد العوامل المستقلة المنوي إخضاعها للتجربة.





إدارة الوقت واستثماره

لقاء علي الندوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

ماهية إدارة الوقت

عرف بنيامين فرانكلين الوقت بأنه " المادة التي صنعت منها الحياة والنشاط الفردي يعكس حقا الشخصية" لذا كل فرد مدعو لأن يسيطر على حياته؛ بأن يدير وقته بفاعلية، فالحياة المنتظمة تتيح الوقت للقيام بكل شيء بالتخطيط والمتابعة، بدون أن تصرف وقتك في الندم أو التفكير والعيش مع الماضي، ولا في شرح أسباب عدم القيام بعمل كان ينبغي القيام به، فالوقت مورد فريد لا يمكن ادخاره بل استخدامه بحكمة وإليك أهم المسلمات لتحسين إدارة الوقت

• تحديد الغايات الشخصية أمر ضروري للقيام بإدارة مناسبة للوقت.

• ينبغي تصنيف وتقييم الأولويات.

• التأجيل يعتبر أكبر عقبة تقف في طريق إدارة الوقت.

ويقصد بجداول الوقت أو (برمجة الوقت): توزيع الساعات المتاحة لدى المتعلم على الأنشطة المختلفة على يوم أو أسبوع أو شهر... بصورة تمكنه من إدارة وقته والسيطرة عليه بهدف الاستفادة منه ومما يؤكد على أهمية جدولة الوقت حاجة الطالب إلى وقت أكثر لإنجاز الدروس، والقيام بالأنشطة المختلفة

كيفية استثمار الوقت

يعتبر استثمار الوقت فضيلة من أرجى الفضائل وذلك لا ريب في الوقت بالأبعاد التالية:

١- البعد الإيماني-٢- البعد الاجتماعي-٣- البعد الاقتصادي-٤- البعد الجهادي-٥- البعد المعنوي

أهمية برمجة واستثمار الوقت عند الدارس

في ضوء ما سبق هل نحن بحاجة إلى برمجة الوقت عند الدارس؟:

برغم ما يتعلمه الطلبة في المراحل الدراسية من خبرات تهيئهم للدراسة الجامعية إلا أن معظم الطلبة لا يمتلكون مهارة برمجة الوقت وتصبح المشكلة أكثر تعقيدا عند دراستهم للرياضيات والعلوم التطبيقية واللغات.

لذا يصبح الطالب بحاجة إلى تنمية مهاراته التنظيمية والتي تسعفه في عملية استثمار وقته في التحصيل

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 17 ~

Email: info@arabacademics.org



الدرسي ومن هذه المهامات ما يلي:

• مهارة تخطيط الوقت وإدارته.

• مهارة عمل جدول دراسي مناسب.

• استغلال الوقت واستثماره.

وقديما قيل أن الإنسان يستطيع أن يتعلم عندما يستغل وقته بحكمة، لأن الوقت الذي نعيشه هو الحياة، إذ ترشيد استغلاله تحسين نمط الحياة، بدون تدخل أو طغيان، كأن ينحصر تفكير الطالب في اللعب وهو يلعب، وفي الدراسة وهو يدرس، وفي نفس السياق تتأكد مدى أهمية استثمار الوقت في التحصيل الدراسي للطالب الجامعي باعتباره متفردا للدراسة يطمح للتفوق والنجاح وفي مقابل ذلك يعتبر أي نوع من تدني مستوى التحصيل الدراسي منشأه عدم استشعار الطالب لقيمة الوقت فالوقت هو الحياة ولا شيء أعلى من الحياة وهذا

أهمية أن يضع الطالب لنفسه جدولاً دراسياً

قد يتبادر إلى الذهن أن وضع الطالب جدولاً نوع من الاستنزاف للوقت والجهد إلا أن التصور الأكثر واقعية أن الفائدة عائدة على الطالب بشكل كبير جداً لأن الجدول للطالب يعني مايلي:

• ترشيد الوقت وإنفاذه فيما يفيد.

• إنقاذ الطالب من التردد والحيرة بشأن ما يقوم به من عمل دراسي.

• تمكين الطالب من ممارسة أي نشاط في الوقت المناسب.

• توفير الوقت ومن ثم إمكانية استخدامه في نشاط آخر مفيد.

• إضافة إلى شعورك بالطمأنينة على سير الدراسة من خلال توزيع المساق على جلسات متباعدة

مما يزيد من التحصيل الدراسي.

• تحديد أوقات أكثر مناسبة لبعض الموضوعات الدراسية.

آلية إعداد جدول دراسي أسبوعي مناسب.

في ضوء حصر ساعات اليوم والليلة ووقت شغلك وفراغك يمكنك وضع الجدول الدراسي المناسب وذلك على النحو التالي:

ت	عدد الساعات	ساعات الدراسة الخاصة	عدد الساعات
ساعات النوم	(8 ساعات).	جلسات دراسية خاصة	4 ساعات
ساعات الدراسة في الجامعة	(6 ساعات).	مختبرات الحاسوب	ساعة
صلاة والتزامات أسرية واجتماعية	ساعتان	المكتبة	1\2 ساعة
استراحة واستجمام	ساعة	حلقات بحث	1\2 ساعة
ساعات الدراسة الخاصة	(7 ساعات)	ندوات عامة- وورش عمل.	ساعة
المجموع الكلي للساعات	(24 ساعة).	المجموع الكلي لساعات	(7 ساعات)



التلوث البيئي وصحة الرياضي

د.م. نورصباح أكرم

أختصاص معالجة وتنقية المياه

كلية الهندسة قسم الهندسة الكيماوية الجامعة المثني

التلوث البيئي وصحة الرياضي

التلوث البيئي تأثير على الرياضيين ؟ وهل هذا التأثير يكون اشد اثناء ممارسته النشاط البدني منه في وقت الراحة؟، الثاني هو مخاطر تلوث الهواء على ممارسي النشاط البدني والثالث هو ثقب الاوزون وعلاقته بممارسي النشاط البدني.

ان الاسباب الرئيسية التي تسبب التلوث عديدة ومن اهمها هو المعامل والمصانع Industry وتحتل نسبة ٥٢% ووسائل النقل ٢٧% Transportation. يعتبر ثاني اوكسيد الكبريت (SO₂) ، اول اوكسيد الكربون (CO)، اوكسيد النتروجين (Nitrogen oxides) وغاز الاوزون (O₃) من اكثر الملوثات التي تتواجد بالهواء.

ارتفاع نسبة اول اوكسيد الكبريت في الهواء يؤدي الى تقلصات بالشعب الهوائية داخل الرئتين مما يؤدي الى صعوبة بالتنفس وخاصة اثناء الجو الرطب. اما بالنسبة لغاز اول اوكسيد الكربون اشبتت الفحوصات العملية ان له القابلية على الاتحاد مع الهيموكلوبين ٢٠٠ مرة اكثر من قابلية اتحاد الاوكسجين لذلك عند استنشاق غاز اول اوكسيد الكربون يؤدي الى تشبع في الرئتين مكونا مركب يدعى كاربوامينوهيموكلوبين (Carboaminohemoglobin) هذا المركب ممكن ان يؤدي الى الوفاة بسبب عدم وصول كمية كافية من الاوكسجين بالدم. يعتقد بان الشخص الذي يمارس النشاط البدني متوسط الشدة لمدة ٣٠ دقيقة بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات يستنشق كمية من اول اوكسيد الكربون تعادل تدخين نصف علبة من السجائر.

لقد اثبتت الدراسات ان الشخص الذي يمارس نشاط بدني متوسط الشدة او اقل يتنفس اكثر من وضع الراحة بحوالي ٢٠ مرة لذلك سوف ياخذ كمية اكبر من الهواء الملوث اي يكون تأثير التلوث عليه اكبر من غير الممارسين النشاط البدني وكذلك ان الشخص عند ممارسته نشاط متوسط الشدة يكون دخول الهواء عن طريق الفم اكبر من الكمية التي تدخل عن طريق الانف وبهذا يكون دخول الهواء مباشرة الى الرئتين دون المرور بالشعيرات الموجودة في الانف التي تعمل كفلتر لتنقية الهواء.

ان زيادة الملوثات في الجو يؤدي الى تحطيم في طبقة الاوزون مؤديا الى وصول اشعة الشمس الى سطح الارض اكثر من الطبيعي اي يعني وصول اشعة فوق البنفسجية Ultra Violet اكثر الى سطح الارض وبالنسبة عند تعرض الانسان الى هذه الاشعة يزداد احتمال حدوث الاصابة بسرطان الجلد. لذلك يكون الشخص الذي يمارس النشاط البدني باستمرار في الاماكن المكشوفة يكون معرض باصابة سرطان الجلد حتى لو كان الجو غائما لان الاشعة فوق البنفسجية ممكن ان تخترق الغيوم.

نصائحنا لكل من يرغب ان يؤدي النشاط البدني في الاماكن المفتوحة ان يختار وقت مناسب لممارسة نشاطه وهو تجنب ممارسة النشاط بين الساعة العاشرة صباحا الى الثالثة عصرا، وكذلك تجنب ممارسة النشاط البدني بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات او القريية من المصانع.





التوتر وأثاره عند اللاعبين في الجانب الرياضي

ا.د. اسعد علي سفيح

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (١٠)

يحمل مفهوم التوتر ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين. الأول كونه حالة ذهنية والأخرى كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصا ما يشكو من التوتر الذي يكون منسجما مع الخوف والقلق الذي يمر به في حين يصرح آخر عن رغبته إلى الراحة والاسترخاء لأنه متوتر. ويعني الأول إنه متوتر ذهنيا في حين يعني الثاني إنه متوتر عضليا. حيث إن الحقائق تشير إلى إن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير. فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضا كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي. كما يعتبر حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تآهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغيّة التصدي لعامل يتهدهده في وضعيه حقيقة أو تخيليه تصحب اللاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية. لهذا فالتوتر موجود حتما عند كل لاعب يريد هدفا غالبا لديه ولكن إن لهذا التوتر مستويات فعند أدائها يكون اللاعبون بصورة عامة إيجابيون في أداءهم لأنه سيكون بمثابة دافع لديهم للظهور بشكل جيد والتغلب على تلك الصعوبات التي تهددهم . ولكن عند المستويات التي تؤشر بأنها أعلى من المستوى الضعيف هنا ستكون العلاقة عكسية بين التوتر والأداء. حيث كلما ارتفعت درجات التوتر لدى اللاعبين كلما انخفض مستوى الأداء وذلك لتأثيره السلبي على أدائهم بسبب ما يسببه من اضطرابات نفسية مؤثره أو اضطرابات فسلجية واضحة. إذ أن اللاعب عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المنافسة أمام جمهور كبير وفي ملعب مميز مثلا. فإنه يشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات. وأثار هذا التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات متوترة مما يجعل بشرة الفرد غير صافية وتزيد من عمرة الحقيقي. كما يمكن يؤثر التوتر عند اللاعبين إلى ضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتت اللاعب وظهور أفكار سلبية يصعب السيطرة عليها. فضلا عن اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة اللاعب على مواجهة مواقف المنافسة بكفاءة. لهذا يوصي اللاعبين للتخلص من التوتر ومواجهته في مختلف الألعاب الرياضية إلى الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ. واستخدام التدليك. وقد يتم استخدام آليات أخرى لمواجهة وتقليل حالات التوتر مثل التنويم المغناطيسي واليوجا. والتدريب الذاتي. والتصور البصري والاسترخاء العضلي والتغذية الراجعة الحيوية وغيرها من طرق المعالجة والتصحيح الذهني والفلسجي عند اللاعبين.

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 20 ~

Email: info@arabacademics.org