

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 :-



٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢



<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 وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

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. حيدر الفضلي
عضواً

د. محمد عاصم غاوي
مقرر المجلة

د. بهجت ابو طامع
عضواً

د. فراس عجيل
عضواً

د. نور حاتم
عضواً

د. سلام الكرعاني
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 حنوش شيد
عضواً

د. بيداء طاق عبد الواحد
عضواً

د. سنا ريا جيا محمود
عضواً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٣ ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسائين

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

الإمارات

الدكتور/ احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابريحي البواب

تونس

الدكتور/ بوبكر بن عبد الكريم



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هئية التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د / حسان بيتروبيطار
الأسس العلمية - الثقل العلمي في الاختبارات	م.د حسين علي حسن الطائي
التسويق الالكتروني لتذاكر مباريات كرة القدم	م.د بهاء حيد رفليح
التغذية أثناء الأداء في كرة المضرب	أ.د ندى نبهان اسماعيل
التأهيل الرياضي	م.د بشار بنوان حسن الزاملي
التجميل بـ"حقن البلازما" .. الطريقة والفوائد والآثار الجانبية	لقاء علي الندوي
ما هي الفائدة من تدريبات (الهيبوكسيا)	م. م. انوار عبد الهادي الحميد اوي
التمرين واهميته في التعلم المهاري والتدريب	م. منتظر حسين سابق
تطبيق مبادئ علم الميكانيكا الحيوية في المصانع وأماكن العمل	ا.م.د معتز خليل
ما هو هورمون الكورتيزول	م.م محمود رشيد سعيد
التغذية الراجعة الخارجية ومراحل التعلم	م. د أحمد حسن صابر





كلمة العدد



حسان بيترو بيطار

دكتوراه في الألعاب القتالية بريطانيا لندن
 دبلوم في علم النفس بروكسل بلجيكا
 دبلوم في الطب البديل استنبول تركيا
 رئيس الإتحاد الدولي للمدربين
 رئيس المنظمة الدولية للعدل والسلام

يقول المثل

عندما تقرر أن تبدأ الرحلة فسيظهر لك الطريق..

وأنا أقول اختر الطريق قبل أن تقرر الرحلة..

ولأن رحلة العلم والإبتكار بدأت منذ بداية

الإنسانية ولن تنتهي إلا معها، فوجود مراكب

تسهل وتساعد في الوصول إلى هدف يعود ويرتقي

بالإنسان إلى القمة كمجلكم الموقر، يسهل

لمن أعطاه الله المقدره في الإرتقاء بعلمه ليصل

إلى إبتكار يعود على المجتمع بالنفع والتقدم.

وفي مجالنا الرياضي الذي ترافقه الكثير من

التحديات عادلت كانت أمر ظالمه مانسعى إليه منذ سنوات طويله هو أن يأخذ الجميع حقه وأن نرتقي

بالرياضيين بالعلم والتكنولوجيا والمعرفة المتمثلة بالإختصاص الرياضي إلى أفضل المستويات.. وهذا

ما رأيناه في مبادئكم وعملكم حتى الآن مما يزيد في إصرارنا أن هناك من هم بجانبنا نتقدم معاً لتأهيل

جيل رياضي مؤهل بالعلم والمعرفة.. نحبي هذه المبادره العلميه التي تضم في عائلتها الجامعيين والباحثين

والمبتكرين في كل المجالات الرياضييه

د حسان بيترو بيطار

رئيس الإتحاد الدولي للمدربين رئيس المنظمة الدولية للعدل والسلام .

والله ولي التوفيق ***

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: info@arabacademics.org





الأسس العلمية - الثقل العلمي في الإختبارات

Scientific foundations - Scientific weight in testing

د حسين علي حسن الطائي | إختبار وقياس كرة قدم | وزارة التربية -
مديرية تربية بغداد

المقالة (١)

لطالما تشعبت الآراء حول أهمية الأسس العلمية للإختبار من جهة ومضراتها من جهة أخرى. فقد ذهب عدد كبير من الباحثين للمناداة بعدم ضرورة تطبيق الأسس العلمية على الإختبارات المُجرّبة سابقاً إضافةً إلى ذهاب مجموعةٍ أخرى لتطبيق الأسس العلمية للإختبار دون تضمينها عنصري الثقل العلمي للإختبار عند تصميمهم وتطبيقهم لإختبار جديد كلياً. عبر جملة البحوث، الدراسات والقراءات يظهر جلياً إن تطبيق أي إختبار موجود فعلاً، أي مُجرّب سابقاً ويراد تطبيقه مرة أخرى سواء أكان ذلك بعد فترة من الزمن لإكتشاف التغيير أو يُطبق بتغيير جزئي فيه كأن يكون زمن الأداء، درجته، الظروف المحيطة أو أعمار مؤديه ... الخ. فمهما كان نوع الإختبار ونوع التغيير يجب أن يُطبق بعد أن تجرى عليه الأسس العلمية للإختبار وهنا نبين إنها ستتضمن (الصدق - الثبات - الموضوعية) فقط. ذلك لأن ظروف الإختبار الكثيرة النفسية، البدنية، المهاجرة، البيئية وغيرها الكثير حتماً ستتغير وبتفاوتات مما حتم إجراء أسس الإختبار العلمية للوقوف على إستمرارية إمكانية تطبيق الإختبار السابق وعدم التعديل عليه من أجل الوصول لنتائج تعكس فاعلية الأداء في ذلك الإختبار.

أما في حين كون الإختبار جديد كلياً ومُصمم من قبل الباحث ويراد تطبيقه لأول مرة عندها ستزيد على المضرات الثلاث أعلاه مضرتي (القدرة التمييزية - معامل السهولة والصعوبة {التجانس أو التوزيع الإعتدالي}) عندها ينتج ما يُعرف

بثقل الإختبار العلمي والذي بوساطته يمكن إعطاء قيمة ودلالة حقيقية عن إمكانية الإختبار في قياس الظاهرة التي وضع من أجلها بعد أن دل الإختبار على إنه قادر على التمييز بين المستويات المختلفة بالتالي الإختبار قادر على إعطاء درجات تعبر عن مستوى عينة الإختبار ذات المستويات العليا كذلك الدنيا إضافةً إلى مراعاة الإختبار لجميع مستويات المختبرين من حيث السهولة والصعوبة، إذ يجب أن يتصف الإختبار بالإعتدالية وملائمته للعينة المطبق عليهم الإختبار فيجب أن لا يكون صعباً جداً ولا سهلاً جداً إذ يجب أن تتوزع نتائجه في المنتصف وهذا ما يُعرف اصطلاحاً بالتوزيع الإعتدالي.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

Email: info@arabacademics.org





المقالة (٢)

التسويق الالكتروني لتذاكر مباريات كرة القدم

مد بهاء حيد رفلح \ جامعة القادسيّة \ مدير قسم النشاطات الطلابية

لا بد أن نعلم أن العالم يمر في تطور ونمو متواصل من خلال البحوث المتواصلة المستمرة في مراكز البحوث والجامعات المتطورة وإن أحد أسباب هذا التطور الحاصل في العالم هو التسويق الرياضي الالكتروني وأنه يعتبر محور مهم في بيع تذاكر مباريات كرة القدم الكترونياً ، فلبيع بهذه الطريقة المتطورة فوائد كثيرة ومردود مالي ممتاز من خلال الحصول على جمهور غفير وأيضاً على انسيابية الدخول الى الملاعب وبدون أي مشاكل بتحديد بوابت الدخول الى المدرجات إذ يوجد في التذكرة رقم المقعد الموجود في المدرجات ، فيذهب المتفرج بانسيابية عالية وبدون أي تعثر، وأيضاً القضاء على السوق السوداء من خلال نافذة البيع الالكتروني بمطابقة اسم قاطع التذكرة الموجود في التذكرة مع بطاقته الشخصية عند الدخول الى الملعب وأيضاً ان هذه العملية سوف تسهل على الجمهور مشاهدة جدول المباريات والعلم بتاريخ المباريات ووقتها والملعب الذي ستقوم عليه المباراة، ومن خلاله ستسهل على الجمهور تحديد المباراة التي من الممكن أن يشاهدها في الملعب سواء أكان مشجعاً لأحد الأندية أم لديه الرغبة في مشاهدة مباريات قيمة أيضاً .

لذلك نرى أنه لا بد أن يطبق الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم أو وزارة الشباب والرياضة هذه الخطوة كون اغلب الملاعب التي يقام عليها الدوري العراقي تابعة له وفي الأيام القادمة سيشهد العراق بطولت غرب آسيا لكرة القدم والتي يحضرها جمهور غفير من عموم العراق وخارجه، وعلى سبيل الفرض لو أراد جماهير محافظة البصرة الذهاب الى أربيل لمشاهدة مباراة واحدة من الممكن الحجز من البصرة وتأمين مقعده في الملعب قبل السفر إلى أربيل دون المجازفة في الذهاب الى أربيل بلا تذكرة مسبقاً، ولاننسى انه بالإمكان حجز تذاكر جمهور الفرق الأخرى التي تأتي إلى العراق من خلال هذا البرنامج وهم في بلدانهم من خلال الشراء عن طريق الفيزا كارد أو الماستر كارد ، وتسهيل عملية حجز التذكرة للجماهير الأخرى، ولذلك لا بد لوزارة الشباب والرياضة الحصول على شركة ترعى بيع تذاكر مباريات الدوري أو المباريات الدولية التي تقام في العراق سواء كانت رسمية أو ودية. ولحظنا كم هو جميل بيع التذاكر في جمهورية مصر العربية أثناء بطولت أمر أفريقيا وارتياح الجمهور من خلال تصريحاتهم عبر الاعلام الرياضي وكيفية حصولهم على تذكرة المباراة بكل انسيابية وراحة وأيضاً ارتياح من الطرف الآخر المتمثل بإدارة الملعب وأمن الملعب والقائمين جميعاً على الاشراف على الملعب لذلك اطلب من وزارة الشباب مرة أخرى الأخذ بعين الاعتبار هذا الموضوع.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٨ ~

Email: info@arabacademics.org



التغذية أثناء الأداء في كرة المضرب

Nutrition during performance in tennis

أد ندى نبهان اسماعيل / Prof. Dr. Nada Nabhan Ismail – جامعة بغداد /
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (٣)

إن مباريات كرة المضرب واحدة من أكثر المباريات إجهاداً كونها تستمر لوقت طويل نسبياً وفترات راحة غير كافية والتي تتطلب من اللاعب كفاءة عالية واستمرار في بذل المجهود العالي في مواصلة اللعب من أجل مواكبة ظروف المباراة. ولعل السؤال الذي يتبادر للذهن هو كيفية إمكانية الجسم بتزويد اللاعب بالطاقة اللازمة لإكمال المباراة بنفس الرذم. وللمختصين والمتابعين فقد تبدو مزودات الطاقة من المشروبات والمأكولات التي يتناولها اللاعب أثناء المباراة ما لوفت لكن كيف تقنن وعلى أي أساس تستخدم.

خلال المباراة، يستخدم لاعبو التنس الكثير من الطاقة مما يؤدي إلى استنزاف دوايب الكلايوكوجين. عليه يجب أن يكون النظام الغذائي للاعبين أثناء المباراة قادراً على تجديد الكلايوكوجين المستنفذ. طوال فترة المباراة، يحتاج اللاعبون إلى تناول الطعام والشراب كما لو كانت مهمتهم إنهاء يريدون إكتساب ٦٠-٣٠ جراماً من الكربوهيدرات في الساعة أثناء النشاط وحوالي ٥٠٠-٨٠٠ جرام من السوائل في الساعة أي بمعدل ٤-٦ جرعة من الماء عند كل تغيير الوجبة الخفيفة والسهلة الهضم المثالية أثناء المباراة عبارة عن بضع حبات من التمر، موزة أو لوح من الفاكهة المجففة، والتي تحافظ على مستويات السكر في الدم ثابتة وتوفر دفعة سريعة للطاقة في منتصف المباراة مما يسهم في تحسين الأداء وتأخير ظهور التعب.

يجب على اللاعبين أيضاً ألا ينتظروا العطش حتى يشربوا الماء، إذ إن العطش ليس مؤشراً موثقاً على الترطيب. ففي كثير من الأحيان، لا يشعر الرياضيون بالعطش عندما يقوم الأديناين بالإقضاع في أجسامهم، لذلك من المهم شرب الماء كل ١٥ دقيقة وبنسبة تتراوح بين (١٤٠-٢٨٠ مللتر) لتجديد الماء والشوارد المفقودة أثناء التعرق. وكبديل جيد للمشروبات الرياضية المملوءة بالسكر والتي تعمل على تزويد الجسم بطاقة عالية سرعان ما تستهلك لتترك الجسم خال منها. لذلك يفضل ماء جوز الهند المملوء بالبوتاسيوم والطاقة.

بقي أن نشير إلى وجوب عمل اللاعب مع اختصاصي تغذية رياضي معتمد عن كشب لإيجاد إستراتيجيات التغذية المناسبة لذلك الرياضي والتي قد تتشابه في الأطر والمبادئ العامة مع أقرانه ولكنها تختلف ضمناً بطبيعتها الحال وهذا ما يلزم تجربتها أثناء التدريب والمباريات للعثور على الأطعمة التي تناسب كل لاعب بشكل أفضل.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

Email: info@arabacademics.org





المقالة (٤)

التأهيل الرياضي

مدد بشار بنون حسن الزامل
جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دوماً ما يصادفنا السؤال التقليدي التالي ما هو التأهيل الرياضي وماذا يقصد به:

يعتبر التأهيل الرياضي من المحاور الأساسية في علاج العديد من الإصابات لأنه يهدف الى إزالة حالات الخلل الوظيفي للجزء المصاب عن طريق العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والارتباط والمفاصل .

والتأهيل هو إعادة الوظيفة الكاملة للعضو المصاب ، ويعتمد بصورة أساسية على التعرف على اسباب الإصابة والتقويم الصحيح لها وطرق علاجها ، ويتم تأهيل المصاب العادي بحيث يستطيع القيام بالوظائف والاعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشي وصعود السلالم وتؤدي مطالب الحياة اليومية بصورة طبيعية.

- وهو ايضا يهدف اساسا الى تعويض الفرد عما فقد من عناصر اللياقة البدنية والوصول به الى المستوى الاقصى لحالته الطبيعية.

- وهو إعادة الكفاءة البدنية والوظيفية في الجزء المصاب بالجسم بحيث يؤدي الشخص احتياجاته البدنية والحركية اليومية بسهولة ويسر.

- والتأهيل هو إعادة كل من الوظيفة الطبيعية والشكل الطبيعي للعضو بعد الإصابة.

- بينما يرى كاتب المقال ان التأهيل الرياضي هو عملية منظمة معدة ومدروسة يقوم بها اشخاص متخصصون للعمل على رفع الكفاءة الوظيفية للعضو المصاب ومحاولة اعادته الى وضعه السابق الذي كان عليه قبل الإصابة ، وعدم السماح بحدوث تشوهات او اختلال في عمله.

لذلك يرى كاتب المقال ان التأهيل الرياضي للمصاب هو حصيلة الجهد المشترك لكل من أخصائي العلاج الطبيعي والطبيب وفي احوال كثيرة لا بد من إضافة المدرب ولذا يجب ان يكون هناك تعاون كامل واتصال مستمر فيما بينهم واتفاق على ان الهدف من التأهيل الرياضي لا بد ان يسير في اتجاه تسهيل عودة اللاعب الى التدرج والمنافسات في اسرع وقت ممكن وعلى درجة عالية من الكفاءة البدنية الكاملة.

الا اننا نشيء ان لا يزالوا يورقوا للاعبون

والمدرونه وعملية تكرار الإصابة نتيجة للكثير من الاسباب التي تؤدي الى تجددها مرها اخرى.

لذا ابدالاتها وانما لنا نظرا الى عملك كحرص

وقد عاينا لتأهيل لرياضيين والنظر اليه بعيننا لا هتما ملما لهمند ومجور يومهم في تقليب لفترة الإصابة والحد من تكرارها وسرع عودة اللاعب الى الملاعب كما كان قبل الإصابة بتدنياً وذهنياً ونفسياً ومهما رأينا عن طريقنا لتأهيل لمدنيوا ننفسنا للاعبين شتى لطرقا لاجابة والصحة التي تساعد على شفاء التمار.

وتقع هذه المسؤولية بالدرجة الاولى على عاتقنا خصوصا لتأهيل لرياضيين لان يجب ان يكون مستوى عال من القدرة والكفاءة من خلال لوضعنا لبرنامجا لتأهيل لرياضيين مناسب للاعب المصاب واعطاء العناية الصحيحة والمناسبة طبقا لنوع الإصابة وشدها والعمل لضمان عدم تكرارها مرها اخرى.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٠ ~

Email: info@arabacademics.org





التجميل ب"حقن البلازما".. الطريقة والفوائد والآثار الجانبية د/ لقاء علي الندوي التريبيّة البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات تاهيل معافين رايتة

ان الاهتمام بالبشرة ونضارتها اهتمام الكثير من الشباب سواء رجال او نساء، ولكن بعد انتشار عمليات التجميل والتكنولوجيا الكبيرة في عالم الجمال اصبح للسيدات بشكل خاص اهتمامات مختلفة بكل ما هو جديد في عالم الجمال، ومنها المصطلح الذي انتشر بشكل كبير في الفترة الأخيرة المعروف ب"حقن البلازما"، لذا تعرفي على طبيعته تلك الطريقة ومدى أهميتها واعراضها الجانبية أيضا.

ان الحقن بالبلازما يتم تحضيرها عن طريق سحب كمية دم بسيطة من الشخص المراد حقنه، وهذه الكمية تتراوح من (١٠-٢٥) سنتيمتر، ويتم وضعها في أنابيب معقمة ومخصصة لهذا الغرض، ثم تمريرها على جهاز يعمل على فصل البلازما الغنية بالصفائح الدموية عن كرات الدم الحمراء، ولا تستغرق مرحلة الفصل ١٠ دقائق، ثم يقوم الطبيب بحقن المريض بالنتائج الذي يطلق عليه (PRP) في المكان المراد حقنه

وهنا لا بد لنا من معرفة ماهية البلازما،

البلازما هي الجزء السائل من الدم. هذا الجزء الذي تسبح فيه خلايا الدم البيضاء والحمراء والأملاح والفيتامينات والمواد الأخرى العالقة، ويكوّن الماء غالبية تركيبه.. والصفائح الدموية من بين المركبات العالقة في البلازما، وهي شحايلا خلية صغيرة جدا ومهمتها الرئيسية مساعدة الدم في التخثر عند حدوث جرح أو ضرر في الأوعية الدموية، إلا أن الصفائح الدموية تعجل أيضا من الشفاء بإفرازها لعوامل النمو، التي كما يفترض اسمها، تحفز الخلايا على النمو والتكاثر.

من المعروف أن الدم يتكون من كرات دم حمراء وكرات دم بيضاء وصفائح دموية وبالإضافة إلى كل ذلك هناك ما يسمى بالبلازما، والبلازما هي سائل أبيض يميل للصفرة وهو ما يعطي سيولة للدم ويسهل حركته. يتكون سائل البلازما من الماء والبروتينات وأيونات غير عضوية ومواد عضوية وغارات مذابة، وتعتبر وظيفتها البلازما الأساسية في الجسم هي نقل الغذاء للخلايا كما أنها تقوم بنقل نواتج عملية الأيض. وقد تم استخدام البلازما في السابق في العديد من المجالات الطبية في حالات علاج العظام والقلب، ولم يتم استخدامها في مجال الطب التجميلي إلا منذ حوالي ثلاثين عاما .

وعن أهمية حقن البلازما نعددها في نقاط :

• تعمل على إعادة الحيوية وتجديد الخلايا

• شد خفيف للجلد

• تجميل الوجه واستعادته نضارته

• ملء التجاويف التي تسببها التجاعيد لتتقدم العمر

• إعادة نمو الشعر حيث انه يمكن استخدامه للشعر والوجه والشاه

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



• وتتكون حقن البلازما من كمية كبيرة من الخلايا الجذعية التي تعمل على تجديد شباب البشرة

• كما أنّ تلك الحقن تساهم في علاج تآكل المفاصل كونها تساعد الخلايا على التجدد،

• كما أنها مفيدة جداً لتسريع شفاء الكسور

• وعن الحالات التي لا يجوز فيها حقن البلازما:

• الأشخاص المصابون بسيولة في الدم

• الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكر والكبد

• في حالات الالتهابات المناعية

• من لديهم حساسية فيكون جسمهم سهل التورم

• بالنسبة للحوامل فإن حقن البلازما تضاف لها مواد، وهذه المواد الفعالة تحتوي أحياناً على مواد الكالسيوم أو الصوديوم، لذلك تمنع السيدات الحوامل بأن يخضعن إلى حقن البلازما.

أضرار حقن البلازما :-

أضرار حقن البلازما حقن البلازما أو prp هي حقن آمنة ولا تسبب أية مشاكل،

أما الآثار الجانبية لحقن البلازما فإنه لا يوجد آثاره رصدها بالفعل لأن المادة المستخدمة هي مادة طبيعية من جسم الشخص المريض نفسه، لذلك لا ينتج عنها أي أضرار، أما الأعراض الجانبية لحقن البلازما أحياناً يظهر بعد الحقن ازرقاق وانتفاخ في الجلد، لكن يذهب بعد أيام قليلة من وقت أخذ الحقنة ويعتبر الألم الناتج عنها ألم بسيط ومقبول، ومن الممكن أن يحدث احمرار فقط في المكان المحقون ولكن سرعان ما يزول.

ولكن هناك بعض العمليات تتم بطريقة خاطئة في بعض الحالات مثل:

أ - بعض الأطباء لا يستخدمون أنابيب البلازما المخصصة لذلك، ولكنهم يستخدمون بعض الأنابيب غير المعدة مما ينتج عنها بعض الأضرار، ويستخدمونها من أجل إجرائها بمبالغ رخيصة

ب - عند تكرار عملية الحقن يؤدي ذلك إلى ظهور النتيجة بنسبة أقل لأن الجلد سيكون أعتاد على هذه التجربة ولكن لا يعود إلى نقطه الصفر، ومن الممكن حدوث عدم تناسق شكل الوجه بسبب تكرار الحقن بكمية أكبر في مكان في الوجه على عكس مكان آخر فيه، فمن الممكن الحقن 5 مرات في أول سنة بين كل مرة وأخرى اسبوع شهر، وفي السنة الثانية إذا اذت الحقن يكون في حدود مرتين في السنة

ج - في حالة إذا تم الحقن في الشعيرات الدموية يحدث "زرقان" في أماكن الحقن قد تدوم لأسبوع أو أكثر، وذلك نتيجة نزف في الشعيرات الدموية تحت الجلد وعلاجها تزول تلقائياً خلال اسبوع وكلما كان الطبيب على دراية بذلك، كلما استطاع تجنب ذلك.

أضرار حقن البلازما - فيديو بواسطة: مي ناصر - آخر تحديث: ٠٦:٥١، ٣ مايو ٢٠١٧ ذات صلة فوائد حقن البلازما للشعر - فيديو أضرار حقن البلازما للشعر فوائد حقن البلازما للوجه حقن الفيلر تحت العين - فيديو أضرار حقن البلازما حقن البلازما أو prp هي حقن آمنة ولا تسبب أية مشاكل، لكن بالنسبة للحوامل فإن حقن البلازما تضاف لها مواد، وهذه المواد الفعالة تحتوي أحياناً على مواد الكالسيوم أو الصوديوم، لذلك تمنع السيدات

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٢ ~

Email: info@arabacademics.org



الحوامل بأن يخضعن إلى حقن البلازما. الأعراض الجانبية لحقن البلازما أحيانا يظهر بعد الحقن ازرقاق وانتفاخ في الجلد، لكن يذهب بعد أيام قليلة من وقت أخذ الحقن.

حقن البلازما للوجه

هنالك العديد من السيدات اللواتي يلجأن لعلاج الوجه بحقن البلازما، حيث تعد تلك الطريقة في العلاج من الطرق الحديثة والأمنة لعلاج حالات العينين السوداء، كما أن تلك الحقن تعيد الشباب والحيوية للبشرة، وتتكوّن، وفيما يخص مجالات التجميل فهذه الحقن تستخدم على فروة الرأس لتوقف تساقط الشعر، وتستخدم على بشرة الوجه لتزليل التجاعيد، وتجديد خلايا بشرة الوجه مما يعطيه النضارة والحيوية والشباب، كما أن تلك الحقن حل مثالي للتخلص من الهالات السوداء، وتعتبر هذه الحقن مثالية للفتيات المقبلات على الزواج للحصول على طلة جذابة في ليلة العمر. طريقة استخدام الحقن يتم سحب كمية مناسبة من دم المريض، وبعد ذلك يعالج هذا الدم باستخدام أجهزة خاصة يتم فيها فصل البلازما عن الدم، وتتميز بلازما الدم أنها تحتوي على نسبة جيدة من الخلايا الجذعية بداخلها، ويتم مزج البلازما مع مادة الكالسيوم التي تعد المحفز لانتقال الخلايا الجذعية وتحولها من حالة السبات لحالة نشطة، وعندما تنشط الخلايا الجذعية في البلازما تمنح البشرة كميات جيدة من محفزات النمو التي تعيد للبشرة شبابها وتمدها بإنزيمات النمو التي تزيل التجاعيد والهالات اسوداء والعديد من مشاكل البشرة، وتحقن هذه البلازما بداخل الجلد باستخدام حقن صغيرة جداً تعرف باسم العلاج بتقنية الميزوثيرابي. سلبيات العلاج بالبلازما تعد تلك التقنيات محدودة السلبيات، فهي تعتمد على الدم المأخوذ من المريض نفسه، مما يقي من مشكلته عدم تقبل الجسم للمادة أو التحسس منها والتعرض للالتهاب، ولكن السلبيات الوحيدة هي الألم الذي ينتج عن الحقن والذي من الممكن أن يسبب بعض الكدمات البسيطة لبعض المرضى، ولكن تلك الكدمات تزول بعد أسبوع تقريباً. تعليمات العلاج بحقن البلازما من المهم لمن ترغب بالبدء بهذا العلاج أن تكون متفرغة لحوالي أسبوع تقريباً وذلك تحسباً للتعرض للكدمات. يجب إزالة مكياج الوجه بالكامل قبل العلاج بالحقن. بعد العلاج يجب تجنب غسل الوجه لحوالي ٢٤ ساعة تقريباً. من الأفضل القيام بثلاث جلسات على الأقل، ومن المهم أن يمضي شهر ما بين كل جلسة وأخرى، وبعد الجلسات الثلاث ينصح بعمل جلسة حقن البلازما لمرة واحدة سنوياً للحفاظ على تلك النتائج، وقد لا يتناسب استخدام هذه الحقن مع الحالات التي تعاني من تجاعيد عميقة، كما أنه لا يفيد لحالات ترهل الوجه والرقبة، ومن الأفضل لمصابات السكري الحرص على ضبط معدل السكري قبل البدء بهذا النوع من العلاج.

حقن البلازما للشعر

الشعر هو تاج الرأس بالنسبة للمرأة وأيضاً للرجل وعلامة بارزة في جمال الشخص، ويعاني الكثيرون من مشكلته تساقط الشعر والصلع مما يؤثر على المظهر الجمالي للشخص ويؤدي إلى شعور بعدم الثقة بالنفس وربما يؤثر سلباً على أداء الشخص في العمل وعلاقاته بالناس، الأمر الذي جعل معالجة تساقط الشعر وإعادة الشعر المفقود ضرورة ملحة للكثيرين وخاصة النساء.

وقد تقدم الطب التجميلي كثيراً في هذا المجال فظهرت عمليات زراعة الشعر بتقنياتها المختلفة وكانت حلاً للعديد من مرضى الصلع وتساقط الشعر، ولكن كان يعيب عمليات زراعة الشعر تكلفتها العالية، كما أن بعض تقنيات زراعة الشعر تترك آثاراً رندبة في الرأس.

لكن بعد ظهور تقنية حقن البلازما للشعر في أواخر ثمانينات القرن الماضي، أصبح من اليسير على أي شخص يعاني من مشاكل تساقط الشعر أو الصلع أن يقوم بحقن البلازما ويعتبر حقن الشعر بالبلازما من الإجراءات التجميلية البسيطة الغير جراحية والتي لا تحتاج إلى تخدير وتستغرق بضع دقائق بسيطة وتتم على بضعة جلسات يمكن بعدها العودة لممارسة الحياة الطبيعية بكل بساطة.





ما هي الفائدة من تدريبات (الهيبوكسيا)

م. م. انوار عبد الهادي الحميد اوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
جامعة القادسية

إن موضوع الهيبوكسيا ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك التي ترتفع عن مستوى سطح البحر (٢٢٠٠ متر) ، إذ بدأ الاتجاه بشكل إيجابي إلى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعرض الرياضي إلى المنافسات في المرتفعات ، إذ بدأت التساؤلات بعد ذلك تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما المدة اللازمة لحدوث التكيف ، ويمكن التدرب بالمرتفعات ويقصد بالمرتفعات هنا الارتفاعات التي تزيد عن (١٥٠٠ متر) ، إذ لا تكون هناك تأثيرات فسيولوجية مؤثرة للمرتفعات التي تقل عن ذلك ، وإن هذه الاستجابات الفسيولوجية تختلف كثيراً كلما ارتفعنا عن سطح البحر ، إذ يقل الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي ، ومن ثم يصعب وصول الأوكسجين للأنسجة وينتج من ذلك حالة نقص الأوكسجين بالجسم (Hypoxia) .

وفي الأونة الأخيرة ظهر اهتمام كبير من المدربين بتدريبات الهيبوكسيا في كثير من البلدان ، ومن خلال الدراسات والبحوث المطبقة في هذا المجال سواء باستخدام تقليل عدد مرات التنفس في أثناء الأداء ، أو كتم النفس ، أو استنشاق هواء يحتوي على كمية أقل من الأوكسجين قد توصلت إلى استنتاجات فسيولوجية غاية الأهمية .



فيمكن تدريب الرياضيين على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة ، ويتم ذلك بوضع البرامج الخاصة بذلك ، وعليه فإن تدريبات الهيبوكسيك اذهرت حتى أصبحت أكثر الأساليب التدريبية استخداماً في برامج التدريب الحديث بوساطة استخدام أجهزة مختلفة وتقنيات عالية

لما تمتلكه تلك التدريبات من فائدة كبيرة في تطوير الأجهزة الوظيفية في الكثير من الفعاليات الرياضية ، فمن خلالها يمكن للرياضيين رفع مستواهم الرياضي وتحقيق الإنجازات والأرقام العالمية ، وتظهر فائدة هذا التدريب بأنه يزيد من نسبة الهيموكلوبين في الدم وهو العنصر الحاوي للدم ، ويحسن من كفاية الجهاز الالدي والتنفسي أيضاً ويؤدي إلى تأخر التعب وتحسن في الصحة العامة للرياضيين .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٤ ~

Email: info@arabacademics.org





المقالة (٧)

التمرين واهميته في التعلم المهارى والتدريب

د. منتظر حسين سابق

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم
الرياضة

يعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهارياً وذهنيا في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه، فقد عرف بانه (اصغر وحدة تدريبيّة في البرنامج الحركي) ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبيّة ومجموعها يكون البرنامج، وهو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسميّة والعقليّة وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي الى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشطة اثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الاشارة هنا الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين.

اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي(جدولتا التمارين):
ان من اهم الاهداف التي يسعى اليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين باتباع اساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بايجاد افضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفاءة ومؤثر من اكتساب التعلم اثناء الوحدات التعليميّة أو التدريبيّة الهادفة الى تعلم المهارات الرياضيّة المختلفة. ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن ان ينظر بها التمرين في الوحدة التعليميّة بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركيّة في اوقات واماكن مختلفة وتحت اساليب تنظيميّة مختلفة.
تشير البحوث الحديثّة الى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمراريّة في اداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن ان تعزى الى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيميّة لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كميّة ومحتوى تأثيرها في التعلم وكميّة التعامل معها وهذا بحد ذاته امر في غاية الصعوبة والتعقيد. ويمكن ان نوجز عددا من اساليب تنفيذ التمرينات:

التمرين الثابت والمتغير:
يعرف التمرين المتغير بانه: تقنية تعليميّة الهدف منها التنوع او التغير بالنظام، ويتم التدرب فيه على عدد

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٥ ~

Email: info@arabacademics.org

كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة. كذلك فانه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم الى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة، وفي هذا النوع من الممارسة يجب التنوع في تشكيل المهارات ونماذجها لغرض تعلم ادائها في بيئات مختلفة ولأغراض مختلفة. اما التمرين الثابت فهو اسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة او بعد او اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريجية يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة. وتؤكد الكثير من البحوث الى ان تنظيم التدريب بشكل متنوع او متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو اكثر تأثيرا في التعلم من التدريب او تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار الى اخر.

التمرين الموزع والمكثف:

يعتمد هذان الاسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الاداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، اذ يمكن القول ان فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدول التمرين سواء التنظيم الاسبوعي كتحديد عدد ايام تدريب المهارات وعدد ايام الراحة او التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريجية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المكثف (المكثف) او فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل او التدريب الفعلي فكان ما يسمى بالتدريب الموزع.

ان الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لا بد ان تكون اولى اهتمامات المدرب في جدول التمرين خلال الموسم التدريبي ولا بد ان تكون من اولى اهتمامات المدرب في جدول التمرين خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من انواع التنظيم نسبة الى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة اكبر بين محاولات التمرين ربما تصل احيانا الى نفس مقدار ممارسة التمرين او اكثر، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) يعطى وقت للراحة (٣٠ ثا) او ربما اكثر قليلا.

اما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) فمن المفروض اعطاء وقت للراحة مقداره (٥ ثا) او ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها احيانا الاستمرارية في التمرين.

وللكلام تتم في الاعداد القادمة ان شاء الله تعالى





تطبيق مبادئ علم الميكانيكا الحيوية فى المصانع وأماكن العمل

ا.م.د معتز خليل - تد ريسى فى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

المقالة (٨)

التحليل الحركى للأعمال يعتبر هذا العلم تطبيق علوم الحركة على الأعمال (ergonomics) من العلوم الحديثة والتي تهدف الى توفير الوقت فى العمل وجعل مكان العمل والأدوات المستخدمة أكثر فاعلية عن طرق جعلها أكثر راحة وأسهل استخداما وأكثر أمانا بالنسبة للعمل .

- وهذا التحليل يتطلب معلومات عن الأداء الانسانى ومعرفة أهم العوامل المؤثرة عليها فى أماكن العمل .. وهذه العوامل يمكن وضعها تحت عنوانين .. هما .. شكل الأدوات والماكينات المستخدمة والذي يؤثر على قوام العامل وطبيعة مكان العمل (درجة الحرارة - الرطوبة - الاهتزاز - الضوضاء) وتأثيرها على صحة العامل .
- أمثله على أنواع الحركة أثناء العمل :-
 - قوام الجسم أثناء العمل (posture) .
 - قياسات جسم الانسان ومدى تلائمها مع العمل المطلوب (anthropometry) .
 - المتطلبات الجسديه للعمل (physical demand) .
 - تحليل الوقت (time analysis) .. ومعرفة الوقت المطلوب للإنتاج (predetermined time analysis) .
 - معرفة كمية الطاقة المبذولة فى عمل ما (energy expenditure) .
 - الوقت المفروض لأخذ راحة كافيته أثناء وبعد العمل (fatigue\rest cycle) .
 - بعض الاصابات الناتجة عن تكرار استخدام أداة ما .. فى شكل معين .. لوقت طويل (cumulative trauma) .
- طرق التحليل :-
 - الطريقة الرياضية الحسابية (mathematics) .
 - عن طريق الكمبيوتر وبرامج التحليل المختلفة .
 - وهذه الطرق تعتمد على القياسات (قوة العضلة -مدى الحركة للمفصل) .
 - وتتم القياسات عن طريق التخطيط الكهربائي للعضلات (EMG) وقياس مدى الحركة عن طريق المعدات المخصصة لذلك (goniometric) .
- خطوات التحليل الحركى داخل أماكن العمل :-
 - تجميع معلومات عن طبيعة العمل .
 - مقابلة مع العمال .
 - تقسيم العمل الى مراحل .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٧ ~

Email: info@arabacademics.org



- دراسة كل مرحلة لمعرفة العوامل المؤثرة على العامل .
- قياس تلك العوامل .
- تحويل المرحلة الى أدوات ومعدات مستخدمة .
- ملاحظة العمال أثناء أداء العمل .استخدام تسجيل الفيديو وأخذ صوراً لوضع العامل
- القياسات داخل مكان العمل :-
 - قياس الارتفاعات للمهمة المطلوبة (work surface height) .
 - قياس المسافة بين العامل وأدواته .
 - معرفة مميزات سطح مكان العمل .. مثل .. الانزلاق - مدى الصلابته - وجود حواف حادة ... أم لا .
 - قياس درجة الحرارة (باره أو ساخن) ومدى التعرض لها ... وجود اهتزازات ناتجة من جهاز ز .. ام لا .
 - هذا بالإضافة الى قياسات قوى العضلة ومدى الحركة للمفاصل كما قلنا سابقا .
- إيجاد حلول للمشكلات داخل مكان العمل :-
 - أولاً معرفة العوامل المؤثرة ومدى الضرر منها .
 - قياس ذلك الضرر ومقارنته بالمعدل الطبيعي والذي يتعلق بأمان العامل (درجة الاهتزاز)
 - مدى صعوبة المهام المطلوبة .
 - ترتيب المشاكل حسب الأولوية .
 - حل المشاكل بالترتيب .
- تحليل المتطلبات الجسمانية :-
 - معرفة متطلبات العمل من قدرات وامكانيات لتحقيقه على أكمل وجه ولوضع العامل المناسب في العمل المناسب "fit" والذي يجعل العامل يعمل في وضع آمن
 - توقع الوقت المطلوب لتحقيق عمل ما (predetermined time) .. وذلك عن طريق تقسيم المهنة الى عدة حركات وإعطاء كل حركة وقت .. ومعرفة تأثير الأدوات المستخدمة على هذه الحركات وعلى الوقت المطلوب لتنفيذها لجعل انتاجية العمل أسرع (وقت أقل) .
- معرفة الطاقة المبذولة (energy expenditure) :-
 - وتعتمد على معرفة قدرات العامل ومميزاته وعلى طبيعة المهمة المطلوبة .
- معرفة الوقت المطلوب لجلب الراحة الكافية (fatigue\rest cycle) :-
 - وهي توقع الوقت المطلوب للراحة لجعل العامل يعود أكثر نشاطا الى العمل دون اجهاد
 - تحليل وضع العامل وقوامه ووقفته أثناء العمل .



ما هو هورمون الكورتيزول؟ وما تأثيره على النشاط اليومي؟ و المجهود البدني؟

د.ر محمود وشيد سعيد المديرية العامة لتربية الانبار

"الكورتيزول هو هرمون تنتجه الغدة الكظرية في كل كلية. يتم إطلاق الكورتيزول من الغدة الكظرية في نمط إيقاعي طوال اليوم كجزء من الإيقاع اليومي للجسم. يكون الكورتيزول بأعلى مستوياته في الصباح للمساعدة في تنشيط الجسم ، وأدنى مستوياته خلال الليل حيث يجب أن يستريح ويتجدد الجسم ويتمتع بمزايا النوم الليلي المريح . يتم تنظيم إطلاق الكورتيزول بواسطة الغدة النخامية في المخ ويتم تنشيطه في أوقات التوتر الداخلي والخارجي. يساعد الكورتيزول في تنشيط الجسم وحمايته والدفاع عنه عندما يتعرض الجسم للهجوم لالتهاب داخلي وضغوطات خارجية. ومع ذلك تتمثل الوظيفة الأساسية للكورتيزول في التحكم في كيفية إنتاج الجسم للطاقة واستخدامه ، وتظهر الأبحاث أن وقت وشدة التمرين يمكن أن يؤثر على مستوى إفراز الكورتيزول وأن التدرب لأكثر من ٦٠ دقيقة حتى بكثافة منخفضة سوف يحرق مخازن الجليكوجين في الجسم ويحفز إطلاق الكورتيزول ، حيث أكدت دراسة أن ممارسة التمرينات القصيرة عالية الكثافة مثل الركض أو تديبات الأوزان تسبب زيادة أقل في تركيزات الكورتيزول في البلازما ، ومع ذلك تميل المستويات إلى الارتفاع إذا كانت فترات الراحة قصيرة ومستويات العمل مرتفعة ، وهذا مهم بشكل خاص إذا كان التدرب في الصباح الباكر عندما تكون مستويات الكورتيزول أعلى بشكل طبيعي ويمكن أن تكون الاستجابة للتمرين أكثر، عادة ما ترتفع مستويات الكورتيزول في الصباح ، مما يوفر لنا طاقة كافية لبدء يومنا ، وبحلول نهاية اليوم ، يهبط الكورتيزول المتداول إلى ١٠٪ فقط من مستوياته الصباحية ، مما يمكن الجسم من الراحة والنوم ، وأثناء لحظات التوتر يرتفع مستوى الكورتيزول ، مما يتيح التكيف اللازم لمواجهة حالات الطوارئ ، وعندما يشعر الجسم بالهدوء ، كما يحدث أثناء الصلاة أو التأمل ، تتراجع مستويات الكورتيزول مرة أخرى . ترتبط إيقاعات الكورتيزول اليومية بشكل وثيق بدورة النوم والاستيقاظ. تحدث الذروة في إطلاق الكورتيزول بين ٧ و ٩ في الصباح ، وقت انتقال الضوء المظلم. وهنا نقول أيضا ان الزيادات المضطربة في الكورتيزول بعد التمرين تحفز أيضا آليات الاستجابة الالتهابية الحادة المرتبطة بإعادة تشكيل الأنسجة ولهذا استجابة ضرورية تساعد في إصلاح الأضرار الناتجة عن التدرب.





التغذية الراجعة الخارجية ومراحل التعلم

م. د أحمد حسن صابر

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة

إن التعلم عملية أساسية ومهمة في الحياة ومستمرة باستمرار حياة الإنسان تهدف إلى الارتقاء بنمو السلوك البشري ، وهو سلسلة من المتغيرات التي تحدث نتيجة خبرة أو تجربة معينة لتعديل السلوك ، إن من أهم أسباب ضعف عملية تعلم المهارات الحركية هو غياب التغذية الراجعة أو قلة إذ إنها تعكس مدى التفاعل بين المدرب واللاعب وبالتالي تؤدي إلى حدوث تغيرات في سلوك المتعلم ، إذ أصبح لزاما على المدرب استخدامها ومعرفة مقدار ما تحققه من الأهداف التي يسعى إليها ، إذ أن تعلم المهارات الأساسية لأية لعبة ليس بالأمر السهل ومن الصعوبة أن يؤدي اللاعب الحركة بمجرد عرضها أمامه ولا يتم هذا التعلم بين ليلة وضحاها ، وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا "طويلا" قد يصل إلى سنوات عدة حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل والمطلوب . أن مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم والأسس المهمة في مجال التعلم الحركي إذ كان أول من وضع هذا المصطلح هو (نوبرت واينر) في عام (١٩٤٨) ويعد استخدام التغذية الراجعة في المجال الرياضي من المواضيع التي أجمع عليها العلماء والباحثون في هذا المجال لخدماتها العلمية التعليمية ، ولما لها من تأثير فعال وكبير في عملية تعلم المهارات وعند المبتدئين بشكل خاص . أن تعد التغذية الراجعة الخارجية هي نوعا من أنواع التغذية الراجعة التي تقدم معلومات مهمة للاعب عند تعلم مهارة تعليمية جديد تساعده على ادائها بشكل صحيح وبأقل جهد ومن الممكن وبانسيابية ومرونة حركية وتوافق حركي من أجل تجنب الاداء بشكل خاطئ ويحصل عليها اللاعب عن طريق مصادر خارجية كتعليمات المدرب أو من خلال الإرشادات المرئية البصرية أو السمعية ، وهذه المعلومات تغذي اللاعب من خارج الجسم ككلمات لفظية توجيهية من المدرب إلى اللاعب لتأشير مدى النجاح أو الفشل في الأداء . مرحلة التوافق الأولى للحركة أو اكتساب المسار الأساسي الأولي أو المرحلة الخام ، وترمي هذه المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأولي للمهارة ، وتتميز بعدد توافر الجهد المبذول مع متطلبات المهارة نتيجة اشتراك عدد كبير من العضلات ليس لها دور في الأداء وعدم النجاح بالأداء . وتعني أداء المهارة بشكلها الأولي فصي بداية تعلم أي حركة أو مهارة جديدة فإن المدرب يقوم بتقديم أمودج حي والشرح التوضيحي لها أمام اللاعبين ويحصل التصور الأولي للحركة المراد تعلمها ، وتوجيه اللاعب في إثناء أداء الحركة كلاميا لغرض تصحيح الأخطاء وتعديل مسار الحركة . أن التغذية الراجعة المباشرة (الأنية) تحتوي على معلومات مختصرة وواضحة عن الشيء الذي سوف يحاول المتعلم أداءه من أجل حل المشكلة وتصحيحها ، فهي تمدنا بالمعلومات عن سبب الخطأ ومفتاح النجاح ، قم بإعطاء المعلومات في أثناء سير التمرين وأكد على تصحيح الحركات وقدم النصائح لتصحيح الأخطاء ، وأن تكون ايجابية أي تساعد اللاعب على الأداء الصحيح للحركة وخاصة وليست عامة وعاجلة وليست آجلة وتصحح خطأ واحد في المرة الواحدة التي تخبره عن حالة جسمه خلال أدائه الحركي . مرحلة التوافق الجيد للحركة وفيها يتم تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية لتجنب الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق والتنظيم منسجما وحاجة الحركة أو المهارة ، وترمي المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية التي تميزت بها المرحلة الأولى ، وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من أداء المهارة بأخطاء قليلة وبسيطة ، ويتحسن الأداء بدرجة كبيرة ويصل في هذه المرحلة إلى مستوى عال من التنظيم للأجزاء الحركية فيصبح شكل الحركة متناسقا وانسيابيا وتختفي فيه الحركات الزائدة والمصاحبة وغير المطلوبة ، ويؤدي المدرب دورا كبيرا في عملية التطور والانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخام لهذه المرحلة . أن التغذية الراجعة الخارجية المتزامنة هي عملية تقديم المعلومات التي ترتبط بالتعلم أو اكتساب المهارة يأتي بتلازمها أو اقترانها بالعمل ، ويطلق على تلك المعلومات التي تتزامن وتتساوى مع اكتساب التعلم أو المهارة ، بالتغذية الراجعة الإخبارية أو التعليمية الملازمة أو التلازمية لأنها تصاحب التعلم والأداء وتلازمهما وهو لم ينته بعد . أن هذه المرحلة تمثل نقطة تحول في مستوى أداء المتعلم من خلال مؤشرات التقدم التي تظهر لديه من خلال التوافق

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢٠ ~

Email: info@arabacademics.org

العضلي العصبي والقدرة على استخدام القوة بشكل صحيح والتخلي عن الحركات الزائدة و توجيه الأداء الحركي وصولا إلى الدقة ، إما دور المدرب فإنه لا يقل أهمية وذلك من خلال متابعة اللاعبين وتوجيههم في أثناء الأداء وتصحيح الأخطاء لهم بشكل آني . إن مرحلة التوافق الحركي الثابت (ثبات الحركة) هي المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم الحركي وتشمل سير التعلم الحركي من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي تظهر بشكلها الآلي وفيها يتم إتقان أداء المهارة الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة ، ويتمكن اللاعب من أداء الحركات بنجاح في جميع الظروف وتجنب الأخطاء وتعديل المسار الحركي وصولا إلى الدقة والثبات في الأداء ، وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول بحركة اللاعب إلى أعلى وأدق توافق حركي ممكن وأدق إذ تثبت الحركة وتستقر حتى تظهر بشكلها الآلي (أوتوماتيكية الحركة) ، إذ يصبح الأداء الفني في هذه المرحلة من التوافق آليا" من خلال تصحيح الأخطاء وتعديل المسار الحركي تحت ظروف متعددة ومتنوعة لتحقيق هدف معين تجعل منه قادرا" على أداء المهارة حيث يستطيع اللاعب القيام بالحركة أو المهارة مرات عدة بنفس الدقة ويتركيز من دون تشتت وتجنب الأخطاء وصولا إلى الدقة والثبات في الأداء ، وإن هذه المرحلة تمثل أعلى مستوى من الأداء يصل إليه اللاعب .

