

مجلة المقتالة 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/ رحيب حلو
رئيس التحرير



أ.د وسام الشخيلي
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 الكرعوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمت راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



د. صالح جويده هليل
عضواً



د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً



د. دسليم حنوش شيد
عضواً



د. بيداء فاق عبد الواحد
عضواً



د. سنا ريا جيا رمحمود
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 بوداود

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





الكاتب

الموضوع

أعضاء المجلة	هيئة التحرير
السادة الأساتذة	اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية
أ. د / علي عبد العزيز علي يوسف /مصر	كلمة العدد
د. حيد رعوذه الفضلي	الرياضة حياة
أ. د. نغم سلمان التميمي	نظام الكيتودايت هو الأكثر مرونة لتخفيف الوزن بدون الشعور بالجوع
أ. د. خالد عودة كشيح	الرياضة المجتمعية
أ. د. نورحاتم الحداد	الهشاشة النفسية
أ. د. علي عطيه عواد الكرعاوي	الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس
أ. د. بشار عبد اللطيف العبودي	تأثير النوم في التعلم الحركي
أ. د. أحمد حسن ياس	أسلوب نقص وفرط التروية (الاسكيميا - الهيريميا)
أ. د. موسى عدنان موسى العاني	الاحتراق النفسي عند الرياضي
أ. د. أسيل ناجي	التغيرات النفسية التي تظهر على المرأة أثناء فترة الحمل
أ. د. نورصباح أكرم	تنقية مياه المسابح باستخدام الكلور



كلمة العدد



خالص السعادة والفخر لي ان أقدم بهذه الكلمة لمجله مقاله التابعه للاتحاد الدولي لعلوم الرياضه وابطله الأكاديميين العرب للتربيه البدنيه وعلموه الرياضه ، ولا اخفي مدي التقدير والفخر الكامل للمجله وما تحتويه من حداثه في الأفكار والموضوعات التي تمس احتياجات الباحثين والعاملين والمهتمين بشأن الرياضه بوطننا العربي الحبيب كما لفت الانتباه مدى التنوع في ما ينشر من مقالات بالمجله من حيث التنوع بين مجال التدريب الرياضي او التعليم او الاداره الرياضيه او فسيولوجيا الرياضه والتأهيل البدني او علوم الحركه.....

ان البحث العلمي هو السبيل الوحيد الي تغيير الواقع الذي نعيشه والانطلاق لمستقبل يحكمه قواعد العلم فمجالات النانو تكنولوجي والذكاء الاصطناعي مجالات علميه حديثه ولها تاثير هام في تطور برامج التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ويجب ان تكون محور اهتمامنا خلال السنوات القادمه

خالص التحيه للمجله وللقائمين عليها مع تمنياتي ان تستمر علي هذا المستوي الراقى والي مزيد من التقدم والله ولي التوفيق ***

د/ علي عبد العزيز علي يوسف

وكيل كليه التربيه الرياضيه لشؤون الدراسات العليا والبحوث جامعه العريش ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركه

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: info@arabacademics.org





الرياضة حياة

د. حيد رعوته الفضلي
عضو مجلس إدارة المقالة العلمية

المقالة (١)

الرياضة سنت حياة حيث حددت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) أن الرياضة حق من حقوق الإنسان وحكمة إدرج الصحة والسلامة في أهداف التنمية المستدامة تعبر عن تفكير ثاقب تاريخي من جانب الأمم المتحدة. وقد يعتقد أن الصحة البدنية القوية والصحة والسلامة العقليتين المتكيفتين تمكن قدرات الإنسان على إحراز تقدم بشأن خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ وكفالة مستقبل صحي لجميع الشعوب.

وبالتالي مع ذلك، فصلت البحوث النفسية وبحوث العلوم الاجتماعية التي تدرس برامج التدخل الرياضية قيمة مشاركة الشباب في الرياضة كسبيل لتحسين مجموعة متنوعة من مهارات الحياة وتوليد الإحساس بالمواطنة العالمية. ومن بين مهارات الحياة هذه المهارات الإدراكية والانفعالية، والتواصل الشخصي والمهارات الاجتماعية التي تعزز التنمية الاجتماعية، والعيش المستقل، والتمتع بالحياة. وبشكل أكثر تحديداً، تشمل هذه المهارات على المستوى الشخصي الانضباط الانفعالي الذاتي، وتحسين إحساس الإنسان بقدر رفضه، ومشاعر التمكن، ونماء الشخصية. وعلى مستوى المواطن العالمي، تساعد البرامج الرياضية على بناء مهارات القيادة، وقدرات تسوية النزاعات، واكتساب القدرة على تحقيق هدف أسمى بشكل تعاوني مع الآخرين على الرغم من الخلافات الفردية. وعند استخدام الرياضة وقواعد اللعبة للتشجيع على تسوية النزاعات وتعزيز مهارات القيادة على مستوى المواطنة العالمية وتيسير مهارات الحياة على المستوى الشخصي، نجد وضعاً "يعود بالفائدة على الجميع"، على العكس من منظور "الفائز يكسب كل شيء" الشائع في عالم الرياضة التنافسية. وقد تبين لعلماء النفس أن المشاركة في الرياضة في المدارس الابتدائية والثانوية تيسر التدرب على مهارات الحياة وتكون بمثابة عامل وقائي من الأحداث المسببة للصدمة من قبيل النزاع الأهلي، والعنف المجتمعي. فقد أظهر الباحثون، مثلاً، أن البرامج الرياضية قد حسنت حياة الشباب في أنغولا ومهارات المواطنة العالمية لديهم، مشيرين إلى أن الشباب الذين شاركوا في أنشطة رياضية منظمة في أعقاب فترات من النزاع السياسي أفادوا بأنهم يشعرون بأنهم أصبحوا أكثر أملاً بشأن مستقبلهم. وعلاوة على ذلك، لاحظ الكبار تحسناً في مهارات الحياة لدى هؤلاء الشباب، لا سيما في مجالي التعاون وإدارة النزاعات. وفي دراسة أخرى بشأن الشباب في ألمانيا، تبين للباحثين أن المشاركة في الرياضة أسفرت عن انخفاض أعراض القلق والاكتئاب. وهذه الاستنتاجات بارزة على وجه الخصوص بالنظر إلى التزايد العالمي في حالات انتحار الشباب. ودرس باحثون آخرون حالات أطفال من جنوب أفريقيا معرضين للعنف المجتمعي، سواء كشهود أو كضحايا، وتبين لهم أن المشاركة في الرياضة توفر عاملاً وقائياً حسناً قدرة أولئك الأطفال على الصمود في مواجهة تجارب داهمة مسببة للصدمة. وأخيراً، أظهر برنامج تدربي لمدرسي كرة القدم الأذنيين الذكور والإناث كيف حسن غرس الإحساس بالمواطنة والعيش السلمي والقيادة في نفوس رياضيينهم صغار السن مستوى رضا المدربين، ووفر وسائل إيجابية، واستعداداً لاكتساب مهارات جديدة. ومن الممكن أيضاً إدماج الرياضة مع تجارب الطفولة الأخرى، من قبيل التعليم، دعماً للنماء النفسي وحقوق الإنسان وبوجه عام بالتالي، تكتسب مشاركة الشباب في تسخير الرياضة لأغراض التنمية شعبية وزخماً بسبب قيمتها في تعزيز مهارات الحياة وأساسيات المواطنة العالمية. وتحسين القدرات في مجال حل المشاكل والتواصل بفعالية، وتعلم التفاوض، واتخاذ أفضل القرارات، وتسوية النزاعات، وإدارة العلاقات الشخصية، والإحساس بالنفس، والتأقلم بفعالية مع الانفعالات والضغط النفسي لأن الرياضة لديها القدرة على تعزيز السلامة،

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

Email: info@arabacademics.org





نظام الكيتو دايت هو الأكثر مرونة لتخفيف الوزن بدون الشعور بالجوع

د. نغم سلمان التميمي | جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

المقالة (٢)

كيتو دايت هو رجيم قليل الكربوهيدرات وغني بالبروتين والخضروات. فوائد رجيم الكربوهيدرات تتعدى هدف فقدان الوزن للوصول لصحة أفضل لن تحتاج عند اتباعك الكيتو دايت الى حساب عدد السعرات الحرارية، فقط ستبتعد عن الوجبات المضرة من النشويات والسكريات، مع استبدالها بالوجبات المحببة من البروتين والدهون الصحية والخضروات منخفضة الكربوهيدرات. لعقود انتشر اعتقاد غير صحيح بأن الدهون بشكل عام مضرة بالصحة. بدأت المنتجات قليلة الدسم في غزو الأسواق نتيجة لهذا التصور وأصبحت تجارة مريحة. مع ظهور تلك المنتجات بدأت السممنة في الظهور بمعدلات غير مسبوقة.

الدراسات اثبتت ان الدهون الصحية مفيدة للجسم، حيث تستقر نسب هرمون الأنسولين في الجسم، وتزيد معدلات حرق الدهون مع شعور متزايد بالشبع. تتعد الاستراتيجيات المتبعة للرجيم المبني على خفض نسبة الكربوهيدرات في الطعام. بجانب رجيم كيتو توجد العديد من أنظمة الرجيم التي أثبتت فاعلية كبيرة في حرق الدهون بسرعة. كيفية العمل بهذه الحمية:

سمح بتناول ثلاث وجبات رئيسية من البروتين من ٤ الى ٦ أوقية (١١٣ الى ١٦٨ جرام) حصص من صافي البروتين لكل وجبة من السمك، اللحوم الحمراء والبيضاء، البيض او اي نوع من البروتين المفضل لديك بشكل يومي.

تناول ٢ حصص (ملعقة كبيرة) من الدهون الصحية كزيت الزيتون، زيت بذور الكتان، زيت جوز الهند، والزبدة الطبيعية، مايونيز، زيت السمسم تناول ١٥ جرام صافي كربوهيدرات ما يعادل ٦ الى ٨ وحدات من الطماطم والخضروات الخضراء مثل السبانخ، القرنبيط، البروكلي، الفلفل، الباذنجان، الفاصوليا الخضراء تناول ٢٥ جراما من باقى الكربوهيدرات أي من ٣ الى ٥ وحد من الجبن، الفاكهة، الخضار، المكسرات. شرب من ٦ الى ٨ أكواب من الماء. متى استخدم الكيتو دايت يستخدم هذا النظام عندما تحتاج لخسارة ٢٠ كيلو وكذلك عندما يكون محيط الخصر النساء فوق ٣٥ وللرجال فوق ٤٠ كذلك مرضى السكر والضغط لانه علاج لهذه الحالات المرضية.

في بعض حالات الكيتو نشعر بعد اسبوعين او ثلاثت بثبات الوزن وهذا شئ طبيعي حيث تحتاج فقط : إلى الاستمرار وجراء التعديلات التاليتة على نظامك الغذائي خفض صافي الكربوهيدرات التي تستهلكها بصورة يومية الى ٥ او ١٠ جرام. التأكد من استهلاك الكميات المسموح بها من البروتين مع زيادة نسبة الدهون.

البحث في محتويات علب المواد المعلبة المستخدمة حيث من الممكن ان تكون فيها نسبة عالية من الدهون الغير صحية كما موجود في علب التونة وكذلك محتويات اخرى مثل السكريات تعد هذه النقطة من اهم الامور التي يجب عدم الاستهانت بها لتحقيق الهدف المطلوب.

زيادة نشاطاتك اليومية كذلك الزيادة في كمية المياه مما سبق.

نصيحه هامة للاستمرار في الرجيم: إتاحت ٤٠ خيارات وأكثر من وجبات الطعام المسموح به لعدم الوقوع في حالات الملل والعمل على تثبيت الأنسولين في الجسم بصورة مستمرة من خلال عدم تناول السكريات والفواكه.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٨ ~

Email: info@arabacademics.org



الرياضة المجتمعية

مرد خالد عودة كشيخ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة
المنى تخصص تدريب كرة قدم



يتبادر للكثير بان الرياضة ومفهومها لعب وهو استنادا الى بعض التعريفات التي تحصرها بالحركات البدنية للفرد الممارس للرياضة وهي تعريفات صحيحة في جانب وحصرها بهذه تجعل مفهوم الرياضة ضيقا وهو خلاف القول بأنها عبارة عن نشاط انساني مميز . ولا يخلو مجتمع من المجتمعات الانسانية من شكل معين من اشكال الرياضة فقد توظف لأغراض عسكرية او ترويحية او تربوية او اقتصادية هذا يدعونا الى القول أن مفهوم الرياضة يرتبط ارتباطا وثيقا بالمجتمع جميعا وبالفرد كفرد، ونلمسها على مستوى التكاليف الشرعية من خلال عبادتنا المختلفة فالقيام والركوع والسجود ورمي الحجارة والسعي والطواف والهرولة بين الصفا والمروة هي حركات بدنية رياضية واذا تعدينا ذلك الى النظام الكوني لاحظنا حركة الكواكب ودوران بعضها حول بعض كلها تمثل حركات رياضية مختلفة ، اما على مستوى الصحة لا شك أن ممارسة الرياضة أثر إيجابي في منح الفرد القوة والقدرة البدنية ، فهي تساعد على التخلص من العديد من الأمراض التي قد تصيب جسده والناجئة عن السلوكيات الغذائية والحياتية الخاطئة، ومن هنا فإن للرياضة دور كبير وفعال في تحسين صحة الأفراد وكلما تحسنت صحة الأفراد تحسن معها أداء أبناء المجتمع وقلت نسبة ومعدلات الأمراض الشائعة بينهم الأمر الذي يقلل حجم إنفاق الحكومات على علاج المصابين إلى جانب ارتفاع إنتاجية الفرد نفسه في عمله، ولودققنا أكثر لوجدنا دور الرياضة على مستوى البعد السياسي والعلاقات بين الدول وأغلب الأحيان التقريب واذابة الخلافات فهي تقف على الضد من الاقتتال ونشوب الحرب بين الأمم والشعوب وتعتبر وسيلة تعبر عن رغبة أبناء الأرض في أن يسود السلام فيما بينهم ، وعلى مستوى البعد المجتمعي فمن يمارسون الرياضة بانتظام يعتادون على الالتقاء بشكل منتظم ومستمر دون انقطاع، مما يوطد أواصر المحبة والتلاقي بينهم وهذا كفيل بتقوية أساسات المجتمع وتدعيمها. ان ممارسة الرياضة وانتشارها ادى الى اهتمام ذوي الاختصاص بهذا البعد الحيوي وما تشريع القوانين التي تخص الرياضة دليل على مكانتها الاجتماعية والانسانية فالاتحاد الدولي واللجنة الاولمبية الدولية والاتحادات الاوربية والاسيوية والافريقية والامريكية كلها تعمل وفق قوانين مشرعة لضبط وتنظيم هذا المفصل المهم في الحياة .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

Email: info@arabacademics.org





الهشاشة النفسية

امرد نورحاتم الحداد

اختصاص قياس وتقويم_مباررة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

الهشاشة النفسية

هي أحد أنواع الأزمات التي تصيب نفسية الفرد، نتيجة لعدة عوامل وظروف قد يمر بها، مثل الشعور بالتوتر والقلق بشكل دائم، وعدم الثقة بقدراته في إدارة الأزمات والمشاكل التي تواجهه في الحياة العملية واليومية هي مشكلة تصيب الكثير منا، تجعل الفرد عرضة لأن تسيطر عليه المشاعر السلبية والأزمات النفسية، وتدفعه للتعلم بالآخرين، يظن أنهم يحبه، بينما الحقيقة أن يعرض ضعفه من خلالهم فهو اضطراب في الشخصية يحتاج إلى معالجة حتى لا تسوء الحالة أكثر

من أخطر ما يفسد سعادة الإنسان في الحياة هو أن يكون ضعيفا من الداخل منكسر نفسياً يعني أن تحزن تنفعل بسرعة ولأنه لأسباب

أن تتغير نفسيته من أي كلمة تتلقاها أن تتعلق بأي إنسان على نية صفاء أن تكثر الشكوى من همك للناس أن تهيم بكل ما يعجبك أن تربط السعادة بأشخاص

وما سبب سيطرتها على الإنسان ؟

التعلق غير الطبيعي قالت الأخصائية النفسية أحلام سمور "سبب سيطرة هذه الحالة على الإنسان هو التوتر والقلق الملائمين له نتيجة الضغوط النفسية المتكررة التي يتعرض لها بشكل يومي، بحيث يشعر أنه لا يستطيع أن يواجه هذه الأزمات، وأن يقوم بتحليلها والسيطرة عليها، بل يغلب عليه الشعور بانعدام القدرة على المواصلة أو المواجهة". وأوضحت سمور: "يترتب على هذه الهشاشة التعلق غير الطبيعي من المصاب بها بالآخرين، وبطريقة مزعجة لهم، بحيث يعتمد عليهم في كل شؤونه، وهذا الاعتماد عليهم هو ما يجعله يشعر بالارتياح تجاههم، وكذلك يعتقد الشخص الهش نفسياً أنه يعتمد على شخص يمدده بالقوة والصلابة النفسية التي تمنحه القدرة على المواصلة، وبذلك يعرض الضعف الموجود في شخصيته"، مشيرة إلى أن التعلق بالآخرين يساهم في إشباع حاجاته النفسية واستعادة الهدوء النفسي النسبي لهذا الشخص وإلى أين تصل به مخاطرها ؟

أن مخاطر الهشاشة النفسية تصل إلى عدم قدرة الإنسان على الاعتماد على ذاته بدرجات كبيرة، وانصراف شخصية المصاب بها في شخصية الفرد الآخر الذي يعتمد عليه ويلبي جميع احتياجاته النفسية من خلاله. كيف يمكن أن يتخلص منها؟- تحديد نقاط القوة لدى الشخص والعمل على تعزيزها وتقويتها، ودفعها بالاتجاه الذي يسمح له بالاعتماد على الذات في مواجهة الأزمات اليومية التي تواجهه-لا بد من العمل على بث روح الإيجابية والقدرة على الاعتماد على النفس، والسير بخطوات معروفة في الحياة، فغياب تحديد الهدف في الحياة يؤدي إلى التشتت وشعور الشخص بعدم أهميته وجوده في المجتمع، وهذا ما يجعل الحالة النفسية له هشة ويؤدي إلى الضعف وعدم الثقة في النفس والدخول في مناهات تضره-حدد أهدافك في الحياة التي تعيشها، والخطوات المهمة التي يطمح للإقدام عليها، ورسم طريق مساره في الحياة وعدم إطلاق النفس لهواها لا بد من العمل على توظيف المهارات، فلكل إنسان مهارة أو جانب معين يتفوق به عن الآخرين، وهذا الجانب قد يحتاج إلى تعزيز وتطوير من قبل الشخص لإبرازه والاستفادة منه، لذا يجب على من يعاني من مشكلة الهشاشة النفسية بأن يعزز المهارات التي يمتلكها وأن يداوم على تطويرها باستمرار، فهذا يعزز الثقة بالنفس ويعطي المكانة والحضور لهذه الشخصية بين الآخرين

أن أي خلل في التركيب النفسي للإنسان يعود لأصل التنشئة وطريقة الأسرة في تربية أطفالها، لذلك ننصح الآباء والمربين بالحرص على توفير الأجواء النفسية الملائمة لتربية نفسية وجسدية وروحية مناسبة للأبناء

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٠ ~

Email: info@arabacademics.org





الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس: م.م علي عطيه عواد الكرعائي المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ

الخاتمة (5)

كثيرا ما يشجع استخدام مصطلح أسلوب التدريس أو طريقة التدريس الأمر الذي يؤدي إلى تداخل المصطلحان مع مصطلح الوسائل ولكن يلاحظ أن هناك تباين بين هذه المصطلحات فقد يستخدم المعلم (أ) مثلاً طريقة ما بأسلوب معين ويستخدم المعلم (ب) نفس الطريقة لكن بأسلوب مختلف عن المعلم (أ) فعلى سبيل المثال إذا أردنا تعليم مهارة التمرير لأعلى في كرة الطائرة فقد يعتمد المعلم الأول (أ) في التعليم على طريقة التدريس المباشرة ولكنه قد يستخدم أسلوب التعلم بالتلقي (الأمر) ويعتمد في التعليم على استخدام الشرائط التعليمية لتسهيل عملية التعلم عن طريق توجيه نظرة للمتعلمين إلى الحركات الأساسية وأوضاع اليدين والجسم والقدمين وإثناء عرض الشريط المسجل باستخدام جهاز التلفزيون والفيديو. في حين يستخدم المعلم الثاني (ب) نفس الطريقة المباشرة في التدريس ولكنه يعتمد على أسلوب التكليف (التدريب) ويعتمد في هذا الأسلوب على بطاقة العمل المدون بها خطوات العمل والصوراً والرسوم التوضيحية الخاصة بالأداء. ويلاحظ في هذا الشأن أنه على الرغم من استخدام كليهما لنفس طريقة التدريس إلا أن أسلوب ذلك الاستخدام كان مختلفاً كما كانت وسيلتهما مختلفتين أيضاً. ومن المعروف أنه لا توجد طريقة مثالية في التدريس يمكن أن تكون صالحة لكل العمليات التعليمية ولكل المواد الدراسية وخاصة في حصص التربية البدنية والرياضية ولهذا فالأستاذ لا يمكن أن يتقيد بطريقة واحدة بل عليه أن ينوع، فهو حر في اختيار ما يناسب أهداف حصته. أهم الطرق لتدريس التربية البدنية والرياضية. (الطريقة الكلية، الطريقة الجزئية، الطريقة الكلية الجزئية، طريقة المحاولات والخطأ، طريقة البرنامج) ومن خلال تطرقنا إلى موضوع البحث والذي يدور موضوعه حول طرق تدريس التربية البدنية والرياضية نستخلص إن طريقة التدريس ليست سوى مجموعة خطوات يتبعها المعلم لتحقيق أهداف معينة. وإذا كانت هناك طرق متعددة مشهورة للتدريس، فإن ذلك يرجع في الأصل إلى أفكار المرين عبر العصور عن الطبيعة البشرية، وعن طبيعة المعرفة ذاتها، كما يرجع أيضاً إلى ما توصل إليه علماء النفس عن ماهية التعلم، وهذا ما يجعلنا نقول أن هناك جذور تربوية ونفسية لطرائق التدريس

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 11 ~

Email: info@arabacademics.org





تأثير النوم في التعلم الحركي
 ا.م.د. بشار عبد اللطيف هاتف العبودي
 جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (٦)

اثناء النوم يمتزج الماضي بالمستقبل فعندما نفكر في مشكلة ما وما نعرفه ان الدماغ اثناء النوم يعمل بأسترجاع المشكلة اثناء النوم وان الشبكات العصبية التي عملت اثناء النهار تعود للعمل اثناء النوم ،وعندما اجريت تجرية لمعرفة تاثير النوم على الاشخاص كانت النتائج ان الاشخاص بعد عملية النوم وجدوا الحل لمشاكلهم في حين لم يجدوا الحل الذين لم يناموا بعد النشاطين .

الدماغ مبرمج وراثيا على التعلم مدى الحياة ، وتتحكم في الانسان (٢٠) مليا رخلية في الدماغ وهي تتصل بمثيلاتها وتستقبل من المثيرات وتسلمها تدعى (المشابك) فعندما يتعلم الانسان تزداد فاعلية واتصالات الخلايا وتتواصل الخلايا العصبية مع بعضها اثناء الليل .يفيد نوم (دلتا) العميق الذاكرة المعلننة وهي التي تعمل عندما نتعلم مضرات او امورا نهاراً او تمر بنا احداث ما ويتبين ان هذه الذاكرة تستفيد بشكل كبير من نوم (دلتا) اكثر بكثير من نوم الاحلام ، ويبعد وان نوم الاحلام مهم كثيرا بالذاكرة الاجرائية التي تتعلق بتعلم المهارات الحركية كالعاب التنس مثلا او الطابعت او التزلج او غيرها (اي المهارات الحركية تستفيد خاصة من نوم الاحلام)

السؤال : هل يمكن ان نملي على الدماغ ما عليه ان يتعلمه اثناء الليل ؟

يمكن التلاعب بالنوم عن طريق اجراءات لمراحل النوم وعبر توقيت عملية التعلم او حل المشكلات التي تحدث قبل فترة النوم بوجيزة ثم تأكيد الحصول على نوم هادئ وطويل ، نحن نعرف ان (انشاتين كان ينام كثيرا) وربما كان هذا سبب افكاره العظيمة ، هناك نظامان في ادغتنا أحدهما يخبرنا بما هو صعب وخطير وما هو شئ خطير هو ما لا نريد تكراره ، وهذا ما يجعلنا نتعلم بسرعة مثل ان لانسع يدينا على ماء ساخن وهذا هو احد النظامين المسؤول عن العواطف السلبية والتعلم من التجارب الخاطئة ، لكن لدينا نظاماً اخر مسؤول عن الامور الايجابية يخبرنا عندما يحدث شئ افضل من المتوقع بتدخل هذا النظام ويعمل على تحسين التعلم ،اذ يقوم الدماغ بمكافئة نفسه عندما ينجح في اداء مهمة ما فهو يفرز هرمون يدعى هرمون (الدوبامين) ينشر شعورا بالرضا في الجسم وتكون هذه المكافئة الداخلية لشخص يتعلم اكثر قيمة وفاعلية من الثناء الخارجي وهي تؤثر في الجزء الامامي من الدماغ وهو الجزء الذي يتحكم بالافكار والافعال ، ويدفعنا الدوبامين الى المزيد من التعلم والاكتشافات ويجعلنا منتبهين لما يجري حولنا فالدماغ يقودنا لاكتساب المعرفة اذ انه جهاز طبيعي رائع

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٢ ~

Email: info@arabacademics.org





أسلوب نقص وفرط التروية (الاسكيميا - الهيبيريميا)

م. د أحمد حسن ياس

تخصص فسلجة كرة سلة

جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (١٣)

يعد أسلوب نقص وفرط التروية (الاسكيميا - الهيبيريميا) من الأساليب الحديثة في مجال التدريب الرياضي ، حيث أن استخدام هذا الأسلوب التدريبي (الاسكيميا - الهيبيريميا) يتم عن طريق منع أو عرقلة مرور الدم عن الأطراف العليا والسفلى بواسطة وسيلة ضاغطة مصممة توضع على منطقة مرور الدم (الشریان الرئيسي المغذي للأطراف السفلى أو العليا) . ألا أن استخدام هذا الأسلوب التدريبي بشكل محدود جداً وخاصة في العراق وذلك لتباين نتائج البحوث بخصوص التأثيرات الإيجابية والسلبية لهذا الأسلوب على اللاعبين ، كما أن البحوث والدراسات التي تطرقت لهذا المجال قليلة وخاصة على المستوى المحلي ، ويرجع السبب إلى عوامل عدة منها صعوبة الحصول على العينات ، حيث أن استخدام هذا الأسلوب التدريبي (الاسكيميا - الهيبيريميا) عن طريق عرقلة أو منع مرور الدم عن الأطراف كما ذكرنا يجعل هنالك تردد أو عزوف من قبل المتطوعين للمشاركة في مثل هكذا دراسات ، كما أن هذه الدراسات تحتاج إلى أجهزة مختبرية حديثة ومتطورة ربما تكون غير متاحة لدى أغلب الباحثين ، كذلك يعزف الكثير من الباحثين عن هكذا بحوث وذلك بسبب التكلفة الباهظة لإتمام تلك الدراسات . أن أغلب الدراسات (في مجال التربية البدنية أو الدراسات الطبية) أكدت على أن هذا الأسلوب آمن نسبياً ويمكن استخدامه في مجال التدريب الرياضي ، وقد بينت تلك الدراسات والبحوث فوائد وأهمية استخدامه في مجال التدريب الرياضي ، حيث يمكن استخدام أسلوب نقص وفرط التروية (الاسكيميا - الهيبيريميا) في تنمية قدرات بدنية مركبة في نفس التمرين حيثاً وجد ولأول مرة علاقة طردية بين عمل العضلة للقوة وبين عمل العضلة للجلد (التحمل العضلي) بمعنى أنه كلما زادت الوحدات التدريبية أدى ذلك إلى زيادة القوة العضلية وفي نفس الوقت يؤدي إلى زيادة التحمل العضلي بعكس ما هو ثابت ومتعارف عليه في جميع التدريبات التقليدية المعروفة. كما أن التدريب بـ نقص - وفرط التروية (الاسكيميا - الهيبيريميا) يؤدي إلى إخراج أقصى قوة عضلية للاعب ، والتي لا يمكنه الحصول عليها من أي أسلوب تدريبي آخر وذلك عن طريق تحميل العضلة بنواتج عمل لا هوائي لا تنتج إلا في قلة من الأوكسجين مما يؤدي إلى زيادة القوة العضلية في الاتجاهات المسؤولة عن ذلك مثل زيادة مساحة المقطع العضلي أو من خلال الاستجابات (responses). ويؤدي التدريب بـ نقص - وفرط التروية (الاسكيميا - الهيبيريميا) إلى سرعة الاستشفاء بعد الأداء العنيف أو الأداء الطويل مرتفع الشدة ، ويرجع ذلك أنه بعد الانتهاء مباشرة من التدريب يتم تدفق الدم بكمية أكبر قد تتعدى (٧) السبعة أضعاف تدفق الدم في التدريب العادي مما يعمل على سرعة إراحة مخلفات ونواتج العمل اللاهوائي المتراكمة على العضلات العاملة، وقد استخدم هذا الأسلوب في مجال التأهيل من الإصابات حيث يؤدي إلى الوقاية من الإصابات أو سرعة التأهيل منها من خلال استثارة بعض هرمونات وعوامل

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٣ ~

Email: info@arabacademics.org





الاحترق النفسي عند الرياضي

بقلم د. موسى عدنان موسى العاني

اختصاص طرائق تدريس الكرة الطائرة

المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء عنه

المقالة (١٤)

لقد صاحب التطور الحاصل في المجال الرياضي ظهور الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير إلى ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج أغلبها إلى بعض الدراسات والتوضيح من أجل تحقيق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه المواضيع ولم تقتصر هذه الظاهرة على الجانب الرياضي حسب بل امتدت إلى جميع العاملين في مجال التدريب والطب وغيرها. ولقد أكد ذلك (فرويد تيرجر) من خلال دراسة أجراها عام ١٩٧٤ على العاملين في المجال الرياضي بأن هناك حالة الاستنزاف الانفعالي والبدني والعقلي قد تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي تفرضها طبيعة الأداء. ولقد أطلق على هذه الظاهرة (بالاحترق النفسي). ويعرف الاحترق النفسي (هو استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة. أما الاحترق الرياضي فهو تأخر مستوى قدرات اللاعب عن الاستمرار في الممارسة الرياضية والإصابة باليأس والاكتئاب المؤدي إلى الانقطاع عن الرياضة رغم ظهوره في البداية بمستوى عالي في النواحي البدنية والمهارية والخطية. ويظهر الاحترق عند اللاعب من خلال عدم قدرته على التحكم في إنفعالاته والميل للشجار والمشاحنات وهبوط الروح المعنوية وعدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق والحساسية عند النقد وضعف الرباطة والصلابة بينه وبين المدرب وبين زملائه في الفريق ويكون لديه هبوط في نوعية الأداء عند تكليفه في مهارة حركية معينة وعدم القدرة على التحمل والشعور بالإرهاق والتعب والآلام المفصلية ونقص السعة الحيوية للرفتين والشعور بصعوبة التنفس ويفضل اللعب الدفاعي عن اللعب الهجومي مع ظهور ضعف في مستوى الأداء الخطي أثناء المنافسة. أسباب الاحترق النفسي لدى الرياضي على الرغم من تعدد أسباب الاحترق النفسي إلا أن هناك أسباب رئيسية يمكن أن تمثلها بما يأتي: الرغبة الشديدة لدى الرياضي لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يرضها المدرب على اللاعب وعندما يفشل في تحقيقها فإنه وقبل كل شيء يصبح تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحترق النفسي.

❖ إن الرياضي يأخذ وقتاً طويلاً للاستعداد للبطولة والتدريب وبالتالي يفشل في تحقيق أهدافه. تكثيف التدريب فوق طاقة الرياضي ونقص الدعم الاجتماعي له. شخصية الرياضي ومدى قدرته على مقاومة الضغوط النفسية. قلّة المساعدة من الآخرين في حل المشكلات النفسية التي يواجهها اللاعب.

❖ قلّة الرواتب وإهمال توفر المحفزات المادية والمعنوية. ضغوط الإدارة والافتقار إلى العدالة.

أساليب وقاية الرياضي من الاحترق النفسي من أفضل الطرق للتعامل مع الاحترق النفسي عند الرياضي هي محالته كشفه واتخاذ الخطوات اللازمة للوقاية منه ومنعه قبل حدوثه. إذ تعد هذه الطريقة أسهل وأقل كلفة لمعالجة الاحترق النفسي قبل استفحاله. وهناك أساليب مقترحة لوقاية الرياضي من الاحترق النفسي يمكن تلخيصها بما يأتي:

١- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي؛ هناك مفهوم خاطئ بأن التوقف عن التدريب مؤشر ضعيف والنتيجة زيادة التعب البدني والإنهاك الذهني والانفعالي ويصبح الرياضي في هذه الحالة أكثر عرضة للاحتراق النفسي، وعليه فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الاستجمام أو استعادة الشفاء واستجماع القوى هو أفضل حل للتخلص من مظاهر التدريب الزائد والاجهاد أو الاحتراق النفسي. ٢- الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام بالمكسب؛ هنا تظهر أهمية التركيز على أهداف الأداء لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج، وكما هو معروف إن نتائج المباراة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها مستوى المنافس، فاعلية أداء الزملاء في الفريق، الخصوم، الحكم... الخ ٣- الواقعية في العمل؛ يعمل هذا العنصر على تقليل حجم الصدمة التي يتعرض لها الرياضي بعد إنتحاقه بالحياة العملية، أي يجب أن يكون هناك حقيقة لنوع المكان المراد العمل فيه والابتعاد عن التوقعات المثالية.

٤- إدراك معنى النجاح والفشل؛ يجب إدراك الرياضي معنى النجاح الذي سيحققه وكذلك الفشل الذي قد يواجهه وذلك بالتركيز على الخطط التي من شأنها تعزيز النجاح

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٤ ~

Email: info@arabacademics.org





التغيرات النفسية التي تظهر على المرأة أثناء فترة الحمل

مد أسيل ناجي اختصاص علم نفس خماسي كرة الصالات
جامعة المثنى /كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

المقالة رقم

تعد حالة الحمل احدى التجارب العاطفية المليئة بالتحديات المتعلقة بالنمو ، التغيرات المختلفة والخصوبة وخاصة في الحمل الاول للمرأة ، حيث ان التغيرات الفسيولوجية المرافقة للحمل كتغير ملامح الجسم وانتفاخه في بعض الحالات وما يتبعها من الاضطرابات الهرمونية تجعل من حالة الحمل حدثاً نفسياً يواجه فيه كلا الزوجين حالة من الخوف والتوقعات التي تتعلق بالأبوة وتحديد أسلوب التربية الخاص بهما . تتعدد التغيرات النفسية التي قد تعاني منها الحامل في فترات حملها المختلفة وقد تتداخل مع نمط الحياة اليومي والحياة الاجتماعية. الا أن ما سبق لا يعني بالضرورة بأن جميع السيدات سوف يعانين من هذه الأعراض أثناء فترة الحمل فلدى الكثير من السيدات الحوامل قد تمر فترة الحمل دون أعراض تذكر اللهم سوى انقطاع الدورة وكبر البطن نتيجة نمو الرحم.

ويتم تصنيف العديد من التغيرات اعتماداً على تقدم أشهر الحمل ومنها :

• التغيرات المصاحبة للثلث الاول من الحمل

على الرغم من عجز الاشخاص المحيطين بالمرأة الحامل عن ملاحظة التغيرات في الاسابيع الاولى من الحمل الا انها تبدأ بالشعور ببعض منها كالتغيرات العاطفية والانفعالية المفاجئة فمثلاً قد تتسبب الظروف او المواقف التي لم تكن تؤثر في الحامل قبل الحمل ببكائها في هذه الفترة ، اصابتها بالاكتئاب او غضبها المضطرب والمؤثر على من حولها . يُعد التأرجح العاطفي نسبياً بين النساء اعتماداً على العديد من العوامل ومنها البنية الشخصية للحامل ، نمط الاجهاد والتوتر الذي تتعرض له الحامل ، الدعم العاطفي الذي تتلقاه ممن حولها والتغيرات الهرمونية في فترة الحمل . نظراً لزيادة فرصه الاجهاض في هذه المرحلة والتي قد تصل الى ٢٠% يزداد خوف الحامل من فقدان جنينها مما يزيد من قلقها وتوترها .

• التغيرات المصاحبة للثلث الثاني من الحمل

في هذه الاشهر تتمتع الحامل بمزاج لطيف حيث يبدأ الخوف من الاجهاض بالتلاشي وبالتالي يبدأ الشعور بالرهابية . تمثل هذه المرحلة قمة الاحداث العاطفية في حياة المرأة الحامل نظراً لبدء جنينها بالحركة والتي تبدأ بالتحديد عند بلوغ الحمل الاسبوع العشرين وقد تحدث الحركة في وقت مبكر في حال لم يكن الحمل الاول للمرأة . يزداد اعتماد المرأة في الثلث الثاني على شريكها نظراً لزيادة احتياجاتها . فسيولوجياً تزداد الافرازات المهبلية في هذه المرحلة ، يزداد تدفق الدم لمنطقة الحوض وتقل أعراض

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٥ ~

Email: info@arabacademics.org



كلا من الغثيان وفرط حساسية الثديين التي تتفاقم في الثلث الاول من الحمل مما يزيد من رغبة الحامل في الاتصال الجنسي .

• التغيرات المصاحبة للثلث الثالث من الحمل

في هذا المرحلة الجوهريّة تبدأ الحامل بالتحضير لولادة طفلها عاطفياً وفيزيائياً كما يزداد قلق وخوف الحامل من المخاض والولادة . تحتاج المرأة في هذه المرحلة الى المزيد من الاهتمام من شريكها وعائلتها كما يلزمها المزيد من التشجيع فيما يتعلق بمظهرها الفيزيائي (الخارجي) وخاصة في حال ضعف الرغبة الجنسية تجاه شريكها مما يزيد من ثقتها بنفسها لتكون اماً صالحه تزداد الاضطرابات العاطفية اثناء فترة الحمل وخاصة في الفترة الزمنية التي تسبق الولادة وتلك التي تليها ، ففي المرحلة التي تسبق الولادة تتمثل الاضطرابات باختلاط المشاعر المتعلقة بحالة الحمل بعد ذاتها ، الخوف من مواجهة الامومة ، تفاقم المسؤولية العاطفية ، ظهور اعراض ثانوية للاكتئاب قد تكون غائبة في الثلث الاول من الحمل ، القلق والخوف المتعلق بلحظة الولادة وأخيراً الوسواس القهري المتعلق بسلامة الجنين وخاصة في الثلث الاول من الحمل . اما عن الاضطرابات التي تشعب بعد الولادة فتظهر مع أول ٢٤ ساعة تتبع الولادة وتتمثل بتقلب مزاج الام ، الشعور بالاثارة ، فرط النشاط وبدء الاضطرابات المتعلقة بالنوم . في فترة لاحقة وبعد مرور ما يقارب اسبوعين على الولادة تعاني ما يقارب ٨٠% من النساء من عدة اعراض تصنف على انها متوسطة وتزول بشكل تلقائي في غالبية الحالات كالاعياء العام ، فقدان الشعور بخفضت في الحركة ، صعوبة النوم والبكاء المتكرر ون وجود مسبب فعلي .

• قد تظهر بعض اعراض الاضطرابات النفسية والعاطفية والتي تستدعي المزيد من المتابعة نظراً لخطورتها ومنها :

-الاصابة بنوبة من الهلع والخوف.

-اضطراب مزاج الام لمدة زمنية تتعدى الاسبوعين.

-فقدان احترام الذات.

-الشعور بالذنب وفقدان الامل.

-التفكير بالانتحار.

-أي اضطرابات في المزاج قد تؤثر على الحياة الاجتماعية ونشاطاتها.

-ظهور الاعراض البيولوجية كفقدان الشهية والضعف المبكر.



تنقية مياه المسابح باستخدام الكلور

د. نور صباح أكرم

اختصاص معالجة وتنقية المياه

كلية التربية الأساسية جامعة واسط

مياه المسابح تحتاج الى تعقيم وتنظيف مستمر لأنها معرضة للتلوث بسبب الاستخدام المستمر من قبل الرياضيين الذين يعتبرون المصدر الاساسي لتلوث مياه المسبح اضافة الى ان المياه تحتوي على كائنات حية دقيقة و بكتريا تسبب العديد من الامراض.

ولتجنب اصابة الرياضيين بالامراض المنتقلة من المياه الملوثة عند ممارسة رياضة السباحة يجب تطهير المياه بشكل دوري ومستمر. لذلك يعتبر اضافة الكلور من افضل الطرق المستخدمة لمعالجة مياه المسابح.

الكلور غاز أصفر مخضر سام ذا رائحة نفاذة يمتلك فعالية كبيرة في التطهير ومضاد فعال للطحالب ومؤكسد قوي للملوثات . يوجد انواع من الكلور ومن اهم هذه الانواع هيبوكلوريت الصوديوم (مبيض سائل) و هيبوكلوريت الكالسيوم (حبيبات أو أقراص) و هيبوكلوريت الليثيوم. ويعتبر طريقة استخدام الكلور في تعقيم المياه الاكثر شيوعا لأنه يشكل الوسيطة الاقل كلفة من بين الوسائل الاخرى.

ان عملية تعقيم مياه المسابح تتم باضافة غاز الكلور المسال الى المياه لتنتج ايونات هيبوكلوريت التي بدورها تتكسر تحت تاثير اشعة الشمس لتنتج الجذور الحرة للأوكسجين والتي تتفاعل مع المواد الملوثة فتقتل البكتريا ويتم تعقيم المياه.

اضافة الى فائدة الكلور في تعقيم المياه لا بد من وجود اضرار عديدة. من ضمن هذه الاضرار مشاكل في الجهاز التنفسي حيث ان التعرض المستمر للكلور بسبب السباحة يؤدي الى الاصابة بالحساسية والربو، وكذلك احمرار العينين والبلغم والكحة والادماء بالانف، وايضا وجد ان مياه المسابح تسبب مشاكل كثيرة للشعر و الجلد والبشرة.

لحفاظ على صحة ممارسي رياضة السباحة وللوقاية من الامراض المنتقلة من مياه المسابح يجب اتباع بعض النصائح الاتية:

١. الاستحمام قبل وبعد النزول في حمام السباحة.
٢. عدم المشا ركة بالاغراض الشخصية كالمناشف والاحذية وغيرها.
٣. عدم المشا ركة في السباحة عند الاصابة بالامراض المعدية.
٤. تجنب بلع اي قطرة من مياه المسبح واستخدام نظارات خاصة للعيون لتجنب تلوثها

