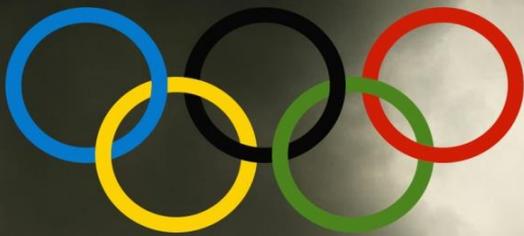


مجلة المفتاح العلمية

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/ رعيم حلو
رئيس التحرير



أ.د. وسام الشخيلي
المشرف العام



د. حيدر الفضلي
عضواً



د. محمد عاصم غايزي
مقرر المجلة



د. بهجت ابو طامع
عضواً



د. فراس عجيل
عضواً



د. نور حاتم
عضواً



د. سلام الكرعاري
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمت راضي
عضواً



د. موسى عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً



د. سلام حنوش شيد
عضواً



د. بيدا طالق عبد الواحد
عضواً



د. سنا رفا جيا رمحمد
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 |
|--|--|
| هيئة التحرير | أعضاء المجلة |
| اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية | السادة الأساتذة |
| كلمة العدد | د. ا / عبد الحليم مصطفى عبد المنعم عكاشة / مصر |
| التجوف القطني والانثناء الجانبي وتफलح القدمين | م.م. ابتهاج جاسم وشيد الشمري |
| التدفق النفسي في المجال الرياضي | الدكتور/ محمد قرقور |
| أهمية الألعاب الصغيرة في المجال الرياضي | بقلم م.م. موسى عدنان موسى العاني |
| المنشطات ومبادئ الروح الرياضية | م. م. ر.ب. غفران بشير حمزة البياتي |
| ذروة التحضير للسباقات او المنافسات للفعاليات والالعاب الرياضية | بقلم أ.م.د. زينه عبد السلام العزاوي |
| علم الاجتماع الرياضي | م. بقلم م.م. بيداء طارق الشخلي |
| المرونة الأخلاقية | م.م. ميادة تحسين عبد الكريم |
| القدرات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة | م. د. أحمد حسن صابر الكعبي |
| التأهيل الطبي للمعاق | بقلم م. د. بلال حاتم عبد الغفور |
| اخلاقيات العمل لدى معلمي التربية الرياضية | م.م. د. شذى عبد الحافظ إسماعيل |





كلمة العدد

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 تعبر عن الافكار العلمية التي تجول بخواطر الاساتذة الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين في المجالات الرياضية المتمثلة في التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية .



ان اهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة في تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم والتدريب ، والادارة الرياضية بصفة عامة وتقويمها مما يساهم في تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل المجتمع ، وتوظيف المستحدثات 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 وتماشياً مع رؤية وسياسة السيد رئيس الجمهورية في اهتماماته المختلفة التي من أهمها الصحة خلال الرياضة .

مع خالص دعواتي لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات

والابتكارات بدوام التوفيق والسداد في أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات

هذه المجلة .

د/ عبد الحليم مصطفى عبد المنعم عكاشة

عميد كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٦ ~

Email: info@arabacademics.org



التجوف القطني والانتشاء الجانبي وتفلطح القدمين

د.م. ابتهاج جاسم رشيد الشمري
ماجستير اعلام - جامعة بغداد

المقالة (1)

- التجوف القطني: وهو زيادة في تقوس منطقة أسفل الظهر بسبب سقوط البطن للأمام، ومن أهم أسبابه:
- 1- السمنة الزائدة وبروز الكرش المصحوب بضعف عضلات البطن.
 - 2- ارتداء أحذية ذات كعب عال فيميل الجسم للأمام ويختل التوازن، لإعادة التوازن للجسم يقوم الفرد بدفع بطنه للأمام فيحدث التجوف القطني.
 - 3- حالات الكف البصري التي تستوجب مد الكفیف لذراعيه أماما عند السير فيختل التوازن فيدفع بطنه للأمام ويحدث التجوف .
 - 4- النوم المستمر على الظهر أو البطن يسبب هذا التشوه والوضع الصحيح للنوم يكون على الشق الأيمن ويعالج التجوف ببعض التمرينات العلاجية بنوعين وهما:
التمرين الأول:
- 1- الوقوف في وضع الاستعداد على الرجلين واليدين المفردتين.
 - 2- ثني الركبتين لوضعهما على الأرض والجثو على الركبتين واليدين.



التمرين الثاني:

- 1- الجثو على الركبتين واليدين في وضع الاستعداد.
- 2- فرد الركبتين والوقوف على القدمين.
- 3- قذف الرجل خلفا عاليا.
- 4- العودة الى الجثو على الركبتين واليدين، ويكرر بالرجل الأخرى.

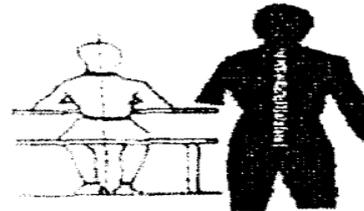


الانتشاء الجانبي: وهو عبارة عن انحناء او ميل في العمود الفقري إلى احد الجانبين، كما في الشكل

التالي.



انحناءات



انحناءات انطيمية

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

Email: info@arabacademics.org



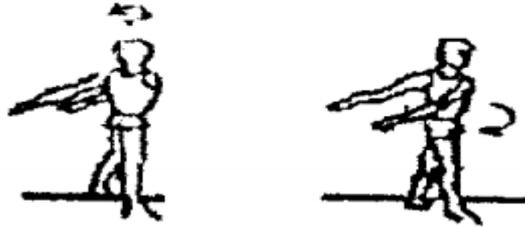
ويحدث الانثناء الجانبي لعدة أسباب منها:

- ١- أسباب وراثية.
- ٢- عادات خاطئة في الجلوس والوقوف خاصة عند المراهقين بسبب الطفرة السريعة في النمو.
- ٣- استخدام يد معينة وباستمرار في حمل الأشياء (مثل حقيبة المدرسية) مما يؤدي إلى ميل الجذع نحو اليد المستخدمة.
- ٤- قد يصاحب هذا التشوه بعض الأمراض مثل حالات الشلل أو لين العظام .
كما يمكن معالجته باستخدام التمرينات العلاجية الآتية:
التمرين الأول:
١-الوقوف وتباعد القدمين ورفع الذراعين عالياً.
٢-ثنى الجذع أماما جانبا للمس القدم اليمنى ثم تحريك الجذع جانبا للمس القدم اليسرى.
٣-رفع الجذع جانبا عالياً والعودة على وضع الاستعداد.



التمرين الثاني :

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد القدمان متباعدتان.
- ٢- لف الجذع جانبا يمينا ومرجة الذراعين جهة اللف مع ثبات القدمين.
- ٣- اللف للجهة الأخرى مع مرجة الذراعين.



وتفطح القدمين: وهو عبارة عن هبوط في قوس القدم يؤدي إلى التصاق أسفل القدم كاملا بالأرض عند الوقوف ، والوضع الطبيعي أن يكون هناك انحناء(قوس)في القدم لينترك فراغا بينها وبين الأرض، فيسهل للقدم ترك الأرض عند المشي أو عند أداء الحركات الرياضية المختلفة ، لكن التصاق القدم بالأرض في حالة التفطح يوجد مقاومة للحركة الطبيعية للقدم فتجد صعوبة في ترك الأرض وهذا يؤثر على الناحية الحركية للإنسان.



القدم المقطحة

القدم الطبيعية

ولتفطح القدمين مظهران هما :-

- ١- تفطح وراثي (خلقي)
- ٢- تفطح متحرك ، ينقسم بدوره الى ثلاثة اقسام وهي (تفطح طولي، تفطح قوامي، تفطح تعويضي).

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



ولتقلطح القدمين مجموعة من التمارين العلاجية :-
التمرين الاول : رفع العقبين عن الارض للوقوف على اصابع القدمين.



التمرين الثاني : الوثب في المكان بالدفع المشطين.



التمرين الثالث: المشي في المكان وعدم ترك المشطين للارض.



التمرين الرابع : المشي مع رفع الركبة عاليا وثبات المشي على الارض.



التمرين الخامس:

- ١- الجلوس على المشطين مع ثني الكعبين .
- ٢- دفع الارض بالمشطين للوثب عاليا ومد الركبتين.



التمرين السادس:-

- ١- الجلوس على المشط مع ثني الركبتين.

دفع الارض بالمشطين للوثب عاليا مع ثني احدى الركبتين عاليا ويكرر بالآخري.



التدفق النفسي في المجال الرياضي

الدكتور محمد قرقور - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المركز الجامعي تسمسيت - الجزائر

منذ ظهور مصطلح التدفق النفسي على يد العالم المجري (كسكسيز نيتاميهالي) (Csikssentmihalyi) نصب اهتمام كثير من الباحثين نحو توضيح المقصود منه بدقة من خلال الدراسات التي كانوا يقومون بها محاولين بذلك الوصول الى مفهوم دقيق وشامل له يساعدهم فيما بعد في استخدامه في مجالات مختلفة غير تلك التي كان محصورا فيها في دراستهم.

ويرى (أحمد البهاص) أن التدفق خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانتقال التام في الأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان اثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والتمتع اثناء العمل.

* كيف تتحقق حالة التدفق النفسي:

تتحقق حالة التدفق النفسي للفرد عبر النقاط الأساسية التي لخصها (ياسر البكار)

١- أن يمارس الفرد النشاطات التي يحبها، وتمنحه حين مزاولتها متعة كبيرة، وأن الأفراد ليسوا متساوين في إختيارهم لتلك النشاطات بل يعتمد ذلك بشكل كبير على ما يتقنون، وما لامس نقاط القوة لديهم، والتي نشأت من الخبرات القديمة أو المواهب التي توارثوها عبر حياتهم.

٢- عبر ممارسة مستويات معقولة من الصعوبة، لأن النشاطات السهلة تورث الملل والكسل، والنشاطات الصعبة تورث اليأس، لذلك كانت أفضل النشاطات تلك التي تفوق قليلا إمكانياتهم والتي نجد فيها بعض التعب حين مزاولتها.

٣- أن يتم تركيز الإنتباه بالشكل الحاد على النشاط في اللحظة الآنية، وليس على المستقبل (المكاسب) أو الماضي (الأخطاء) فالتركيز بشكل عالي هو جوهر التدفق النفسي، وهذه الخطوة تحتاج قدرا من الجهد، ولكن حينما يصل الفرد إلى مرحلة التدفق النفسي حتى تنطلق قوة دفعة ذاتية تساعده على القيام بالنشاط دون جهد عسبي يذكر ويكل هدوء.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٠ ~

Email: info@arabacademics.org



* أنواع التدفق النفسي:

يقسم التدفق النفسي إلى:

١- التدفق السلبي: يحدث هذا النوع من التدفق عن طريق البيئة المحيطة بالفرد كما ويحدث في الكثير من الاحيان اثناء وقت المنافسات، ويكون مصحوبا باستثارة عالية ومن ثم يؤدي الى تكوين انطباع سيء عن خبرة التدفق لدى الافراد لدرجة أنهم يحاولون تجنب حدوث هذه الخبرة.

٢- التدفق الايجابي: يحدث هذا النوع من التدفق عندما يقوم الفرد بتجميع افكاره ويركز طاقته على عمل ما مثل التمتع بالنشاط الترفيهي المفضل لديه لهذا فإن الكثير من الافراد الذين يعانون من التدفق السلبي يكون لديهم رضا اقل من الافراد الذين يمتلكون التدفق الايجابي.

أهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي:

تتلخص أهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي فيما يأتي:

- ١- يقلل من الشعور بالخوف والملل.
- ٢- يزيد من مواجهة التحديات في الاداء.
- ٣- يزيد من دافعية الانجاز.
- ٤- يزيد من الضالعية الذاتية.
- ٥- يقوم بتنمية التخيل العقلي.
- ٦- يقلل اللامبالاة اثناء الاداء الرياضي.
- ٧- يعمل على تنمية التفكير والابداع في المواقف الرياضية المختلفة.
- ٨- يزيد من الثقة بالنفس.





أهمية الألعاب الصغيرة في المجال الرياضي

بقلم: **مرد موسى عدنان موسى العاني**
 اختصاص طرائق تدريس الكرة الطائرة

المقالة (٣)

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة إحدى الوسائل الأساسية لتربية الطفل واعداده للحياة المستقبلية بطريقة يكون الدافع فيها هو ميل الطفل التلقائي للعب مع أقرانه، فهي تساهم في منح الفرصة المناسبة لإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط وتعمل على تنمية جسمه بشكل متزن، وتساعد في كسب التناسق في حياته إلى جانب إكتسابه الصفات الخلقية والاجتماعية كالتعاون والتسامح والعمل من أجل الجماعة والتنافس الموجه الشريف والمرح والسرور والتسليّة والتغلب على المعوقات .

وتعد الألعاب الصغيرة القاعدة الأساسية لدراسة التربية الرياضية لمختلف المراحل لذا يجب الاهتمام والتحضير لها وتعديل القوانين الخاصة بها بما يتناسب وعدد اللاعبين ومساحة الملعب والأدوات المستخدمة وكذلك يجب أن تتناسب مع نوع الألعاب وطريقة اللعب وقد رأت اللاعبون وحالة الطقس وزمن الوحدة التعليمية والتدريبية.

وهي ألعاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويمكن ممارستها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة ويمكن ممارستها بدون أدوات.

ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة سهلت الاستخدام حيث تدخل هذه الألعاب التشويق والحمااس في دروس التربية الرياضية بالإضافة إلى المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها ، وتسهم هذه الألعاب بتعليم الطفل خلال مراحل نموه وتمهده له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقد رآته وكذلك إشباع حاجاته الأساسية والبدنية والعقلية والنفسية.

كما تعد نشاطاً جيداً للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وأن المعيار الحقيقي للحكم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة .

كما تعد من الوسائل الفعالة ذات الأهمية للوقاية ولعلاج بعض التشوهات القوامية، حيث تستخدم في بعض الأحيان لعلاج بعض أمراض الصحة النفسية المصاحبة للطفل مثل الانعزال عن المجتمع والانغلاق والانطوائية والابتعاد عن الناس، إذ عن طريقها يمكن علاج هذه الأمراض أو الحد منها كما تساهم في التجانس والتعاون بين أفراد المجموعة الواحدة .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٢ ~

Email: info@arabacademics.org



وتعرف الألعاب الصغيرة بأنه ألعاب بسيطة ومنظمة تتميز بطابع سهل عند أدائها وتكون مصاحبة بالسرور والبهجة وتحمل بين طياتها تنافس شريف وفي نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تمنا زيا لبساطة والمرونة .

كما تعرف أيضاً بأنها ألعاب سهلة وسريعة وغير معقدة لا يشترط فيها زمن أو عدد الأفراد أو مساحة أو مكان اللعب ويمكن إن يمارسها الأطفال والشباب والكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر. ولقد سميت بهذا الاسم لأنها ذات طابع بسيط من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعت لها ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك يمكن ممارستها في الساحات الصغيرة والملاعب المحددة كما يمكن تأديتها من قبل فرد أو أكثر.

أهمية الألعاب الصغيرة

تعتبر الألعاب الصغيرة واحدة من أكثر الأساليب التي يحبها الأطفال ويرغبون في مزاومتها أكثر من أي أسلوب آخر ، كما وتعتبر من أبرز مظاهر التربية الحركية وتمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ، فقد أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية ، لذلك يجب على معلم ومدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بها تماماً ، من حيث طرق تنظيمها والفوائد التي تعود نتيجة ممارستها والتسهيلات اللازمة لها .

فقد أصبحت من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة والناجحة والتي تساعد الطفل في أن ينمو نمواً كاملاً متزناً عقلياً ونفسياً واجتماعياً فضلاً عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

مميزات الألعاب الصغيرة

- تتميز بعدد خطواتها مقارنته بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى.
- تساهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ ولجميع الأفراد.
- ترتبط بعنصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس.
- سهولت تعلم واتقان عدد كبير منها في وقت قصير مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة.
- تحمل الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجهاً لوجه مع المنافس.
- تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية وبالتالي يتعدد السلوك الحركي للطفل.

أنواع الألعاب الصغيرة



١. ألعاب تدريب الحواس : وتشمل الألعاب التي تحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة وتدريب دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة (رد الفعل) والانتباه.
٢. ألعاب تمثيلية غنائية : وتشمل الألعاب التمثيلية وألعاب الرقص بمصاحبة الموسيقى والغناء.
٣. ألعاب الخلاء : وتشمل الألعاب التي يمارسها الأطفال في الخلاء مثل (ألعاب المطاوعة).
٤. ألعاب مائية : وتشمل الألعاب التي تمارس في الماء مثل (المطاوعة في الماء والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو معينات السباحة).
٥. ألعاب اللياقة البدنية : وتشمل الألعاب التي تمارس لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل (القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق) وغالباً ما تكون على شكل تمرينات.
٦. ألعاب الكرات : وتشمل ألعاب الكرات التي تسعى لتعليم الرمي واللقف ودقة التصويب وألعاب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة.
٧. ألعاب الجري: وتشمل ألعاب السباقات وألعاب المسك والمطاوعة وألعاب البحث عن المكان .
٨. ألعاب الشتاء : وتشمل الألعاب التي تمارس على الجليد أو ألعاب التزلج.

النقاط التي يمكن أن تحدد بها الألعاب الصغيرة

- لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.
- لا تحتاج إلى وجود إتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب.
- تستخدم فيها الأدوات البسيطة ويمكن إشغالها لمساحة صغيرة من الأرض.
- يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة.
- يستغرق إعدادها وأدائها وقتاً قصيراً.
- لا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين دولية معترف بها كما لا ترتبط بزمن محدد للعب أو بعدد معين من اللاعبين أو مساحة محددة أو مواصفات خاصة للأدوات المستعملة ولا تستلزم شروط أو قواعد دولية أو عالمية.



□ من السهولة تغيير وتبديل قواعد وشروط اللعب بما يتلائم والظروف الطبيعية والإمكانات المادية والمناسبات الخاصة، وبما يتناسب وتحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة، حيث يمكن المدس تحديد واختيار القواعد والشروط التي تنسجم وتلك الأهداف والظروف والإمكانات المادية والبشرية.

□ لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزمها الألعاب الرياضية الكبيرة، كطريقة الدوري أو طريقة التسقيط الفردي والتسقيط الزوجي.

أغراض الألعاب الصغيرة

١- النمو البدني : يعنى هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم، وينتج عنها المقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي، والمقدرة على الشقاء والمقدرة على مقاومة التعب.

٢- النمو الحركي : إن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة وأن يكون الشخص ماهراً وحركاته شائعة وجميلة غرض تحققه الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها، ناهيك عن أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج توافقهما الحركة المنسجمة.

٣- النمو العقلي : إن التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب الصغيرة حيث إن التوافق المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد، سواء أكانت هذه التوافقات في المشي أو في الجري أو في استعمال بعض الأجهزة والأدوات الرياضية.

٤- نمو العلاقات الإنسانية : إن عملية التكيف الشخصي والجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عضواً نافعاً في المجتمع من ضمن الأغراض التي تحققها الألعاب الصغيرة حيث هذا التكيف بوجود القيادة الملائمة وتحقق هذه الألعاب احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء والشهرة، واحترام الذات والحب

٥- نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية : يعد النشاط الرياضي وممارسة الألعاب الصغيرة عنصراً مهماً من عناصر الوقاية لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة ببعض الأمراض، إذ يعد أحد الأساليب المتخذة لمنع الإصابة بالأمراض وكوسيلة وقائية نتيجة زيادة كفاءة وقوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان من خلال الألعاب.





المنشطات ومبادئ الروح الرياضية

د. مد رب العابد غفران بشير حمزة البياتي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المقالة (٤)

تعاطي المنشطات ربما تكون قد سمعت هذه العبارة في الاوساط الرياضية، في وسائل الاعلام. وقد تكون بعض المعلومات التي تحملها عن موضوع تعاطي المنشطات صحيحة ومن المهم ان تكون مطلعاً على الحقائق بهذا الصدد. والمقصود بعبارة تعاطي المنشطات هو قيام لاعب رياضي باستخدام عقاقير او وسائل محضرة لتحسين نتائج التدريب والاداء في مجال الرياضة، ذلك مخالف لمبادئ الروح الرياضية. واول ما يتبادر في الذهن، عند الحديث عن تعاطي المنشطات مثل استخدام الستيرويدات، وعبارة التعاطي تشمل استخدام اللاعب لعقاقير محضرة اخرى مثل: المنبهات ومدارات البول والمخدرات والمادريجوانا واخرى، ويلجئ لفيض من اللاعبين استخدام وسائل محضرة خطيرة كعمليات نقل الدم او التنشيط الجيني. وفي المنافسه تجد ان اللاعب يرفض الخضوع للاختبارات الخاصة بالكشف عن المنشطات والعقاقير، ومحاولة التلاعب بعمليات مراقبة تعاطي المنشطات. وخلال مواصلة لك لما رست الرياضة فسوف تواجه بصورة متزايدة مسالة تعاطي المنشطات، ويمكن ان تخضع لعمليات اختبار للكشف عن استخدام العقاقير، وسيلجا بعض منافسين الى الفش، بل يمكن ان تكون عرضة للاغراء بان تحذو وحذوهم. ويدرك اغلب اللاعبين الرياضيين ان تعاطي المنشطات يعني ممارسة الفش، ومع ذلك فان بعضهم يواصل الاقدام على هذه المجازفة وفي بعض الاحيان يمكن ان يقوم الناس باتخاذ قرارات سيئة بدافع الحصول على الجوائز او المال او الشهرة. ويقول بعض المهتمين بالرياضة ان استخدام المنشطات يمكن ان يزيد في قدراتهم او ان يوفر لهم طريقاً مختصرة للوصول الى نتائج سنوات طويلة من التدريب وذلك يساعدهم على الفوز وسيكون المتلقي مستعد للسعي للفوز باية ثمن. وثمة آخرون يواجهون ضغوطاً من الموجهين او الاباء او من دوافع ذاتية، للحصول على افضل النتائج، وينظرون الى التعاطي باعتبار وسيلة لتحقيق هذه التطلعات. وآخرون يلجأون الى استخدام عقاقير لمعالجة اصابات يتعرضون لها، لذا يرموا بعض المدربين لاستخدام العقاقير بأنها تنسى الالم وتساعد على تعجيل الشفاء، ولكنهم قلما يشيرون الى المخاطرة الصحية او الى حقيقة ان تعاطي المنشطات يعني اللجوء الى الفش ومهما تكن الاسباب، فليس هناك اية مبرر لتعاطيها. وهنا تباين القضية الكبرى التي تكمن اذا كان صحيحاً ان تعاطي المنشطات يمكن ان يساعد اللاعبين الرياضيين على تنمية قواهم وعضلاتهم والتقليل من الشعور بالتعب او احماد الالم، فانه ينطوي ايضاً على تاثيرات جانبية وخيمة فبعض العقاقير يمكن ان تؤدي الى حدوث تغييرات واضحة في المظهر، وعلى سبيل المثال ان استخدام الستيرويدات يمكن ان يؤدي الى ظهور الغدد وفيما يخص الذكور يتسبب في ضمور الخصيتين او الاصابة بالعنانة او الصلع. وأما الأناث يصبح صوتهن اجشاً مع ظهور شعر في الوجه وتغييرات اخرى. وتكمن خطورة الاشد في التعاطي بالمشكلات الوخيمة على مستوى القلب والكبد والكليتين بل انه ادى بالفعل الى موت بعض اللاعبين الرياضيين. وقد تتلاشى الروح الرياضية ونزعة التنافس في مجال الرياضة فانها تنطوي على جوانب اكثر اهمية الى حد بعيد من مجرد الفوز وان الامانة والتعاون والشجاعة تعتبر من العوامل الضرورية لتأمين بقاءها كنشاط ايجابي جدير بالاهتمام.

ويؤكد المعنيين بالصحة الرياضية (تجنب الامتناع عن تناول اية عقاقير لا يصفها الطبيب المختص، فحص العقاقير التي يمكن شراؤها من الصيدليات ممكن ان تحتوي على مواد محضرة حتى وان كان مذكورة (طبيعي تماماً) - وهناك بعض الادوية المصرح للاعب استخدامها وفق حالته الصحية وتبين انها لا تؤثر على القدرات الرياضية عند الممارسة، مثل دواء (الريو) فان المنظمة الرياضية او الطبيبة للمعالجة يمكنها تزويد استشارة تسمح باستخدام هذا الدواء وممارسة الرياضة في الوقت ذاته ويسمى هذا الاجراء -اعفاء لاعراض علاجية-).





ذروة التحضير للسابقات او المنافسات للفعاليات والالعاب الرياضية

بقلم: أمرد زينة عبد السلام العزاوي
اختصاص / بايوميكانيك - جمناستك فني

المقالة (٥)

اهمية التدريب الرياضي ، لا يختلف فيه اثنان ، وما يتحقق فيه من مستوا عاليا في الانجازات الرياضية للفعاليات الرياضية والالعاب الممارسة ، والارتقاء باللاعبين والفرق فنيا ، بدنيا ، خططيا ، ونفسيا ، وذلك عن طريق رفع مكونات حالات التدريب المختلفة ، وهذه الحالات ماهي الامجموعة من المكونات وهي :-

- ١- درجة التدريب .
- ٢- الفورمة الرياضية .
- ٣- القمة الرياضية .
- اولا :- درجة التدريب .

تعد هذه الدرجة القاعدة التي تستند عليها بقية حالات التدريب الاخرى ، وتعني درجة التدريب للوصول بالأجهزة الوظيفية الجسمية ، خاصة الجهاز (العصبي -القلبي - التنفسي) الى مستوى عال في الاداء الوظيفي ، واكتساب المهارات الفنية والخططية في نهاية المرحلة الاعدادية للخططة التدريبية السنوية . وان تحسين وتطوير هذا الجهاز يؤدي الى تحسين واتقان في مستوى الاعمال الوظيفية الجسمية وبالتالي الى تحقيق متطلبات الفترات التدريبية وحيث يكون هذا التطور تدريجا ولفترة طويلة من الزمن كونهما يرتبطان ارتباطا وثيقا وقويا :-

١- بالتكليف الفسيولوجي والتنفس .

٢- بالظروف المناخية والمواسم الرياضية .

٣- بالقدرة الكاملة للنواحي الفسيولوجية والنفسية للرياضيين .

وما يقوم به الرياضي من نشاط بدني يؤدي الى احداث تغييرات تشريحية ، فسيولوجية ، كيميائية ونفسية داخل جسمه ، وان هذه التغييرات لاتحقق الا بطول فترة دوام النشاط (الشدة) وتوالي ادائه (الكثافة) وهنا على المدرب ان ياخذ بنظر الاعتبار التركيز في نواحي خطته التدريبية على :-

١- التركيز على استخدام (الشدة) بصورة اكثر في الفعاليات والالعاب الرياضية التي تتصف بالسرعة والقوة الانفجارية لتحسين مستوى الانجاز المثل لمثل هذه الفعاليات والالعاب الرياضية .

٢- التركيز على استخدام (الحجم) بصورة اكثر في الفعاليات والالعاب الرياضية الممارسة والتي تتصف بصفة المطاولة لتحسين مستوى الانجاز .

٣- في الفعاليات والالعاب الرياضية الممارسة التي تتطلب فيها المهارات الدقيقة دائما ، فان التعقيد والتنوع في الفترات التدريبية كضيلان بتطوير وتحسين مستوى الانجاز .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٧ ~

Email: info@arabacademics.org



وكلما كانت (درجة) التدرب عالية كلما كان عمل الاجهزة الوظيفية الجسمية فعالا اكثر عند الرياضيين ، والعكس عندما تكون (درجة) التدرب ضعيفة مما تؤثر سلبا على (الضرورة الرياضية) و (القيمة الرياضية). واخيرا يمكن ان تكون (درجة) التدرب (اما :-

١- عامة :- وتعني تكييفها عاما في اجهزة الرياضيين الوظيفية الجسمية لأشكال مختلفة من التدرب.

٢- خاصة :- تعني تكييفها خاصا في اجهزة وظيفية معينة مطلوبة للعبة او الفعالية الرياضية الممارسة. ثانياً:- الضرورة الرياضية:-

تعد الضرورة الرياضية امتداداً لمكون (درجة) التدرب) والقاعدة التي تبدأ منها (القيمة الرياضية) وتمثل الضرورة الرياضية قدرة الرياضيين الفنية، البدنية، النفسية والمناورات الخططية ، لتحقيق نتائج قريبة جداً من مستواهم القصوى .

والضرورة الرياضية لا تحقق في المستوى العالي الا بواسطة استخدام مناهج تدريبية خاصة جداً ، وربما تسبق او تكون ضمن عملية تحضير الرياضيين لقيمة السباق الرئيسي السنوي.

ثالثاً:- القيمة الرياضية :-

يمكن ان يحتوي المنهج التدريبي السنوي على قيمة واحدة او اكثر من قيمة حسب نوعية المنافسات او السباقات الرسمية .

والقيمة الرياضية تعد امتداداً و ذروناً (للضرورة الرياضية) ويتحقق منها افضل واعلى مستوى في الفعاليات والالعاب الرياضية الممارسة وتصل القيمة الرياضية من وجهة القدرات البدنية ، الى الدرجات القصوى في :-

• مستويات الاعداد الفني (المهاري) والخططي الى الدرجات المثالية .

• مستوى تكييف اجهزة الجسم الوظيفية للرياضي والتشريحية الخاصة الى الدرجات القصوى .

• الاداء التام للتوافق (العقلي - العصبي)

• معدل جيد جداً لسرعة استعادة الشفاء للاجهزة الوظيفية بعد التدرب والسباقات اما القيمة الرياضية من وجهة النظر النفسية ويبدو ان الصفة المميزة للقيمة الرياضية تكمن في قدرة الرياضيين على تحمل درجات متفاوتة من الاحباط وخيبة الامل التي تحدث قبل واثناء وبعد السباق .

ولأجل التغلب على هذه الحالة ، يجب على المدربين والعاملين في التدرب بتخطيط نماذج كثيرة من الوحدات التدريبية المشابهة للسباق ، ومن العوامل التي تساعد على الوصول الى القيمة الرياضية ، وهي :- قدرة ومعدل سرعة استعادة الشفاء العاليتان :-

تعد هاتان الصفتان الهدف الاساسي الذي يسعى اليه كل رياضي للوصول الى حالات التدرب ربيبة ذات المستوى العالي

توافق عمل عصبي - عضلي شبه تام :-

يدل هذا العامل على ان الرياضي او الفريق لهم القدرة الكافية في اداء المهارات الفنية والمناورات الخططية وبدون اخطاء تذكر ، فالاطا كثيرة التي تحدث اثناء اداء السلسلة الحركية او اي مهارة معينة تضر كثيراً في تحقيق الاداء الجيد ويدل على ان الاتقان الفني غير متقن للمهارة ولم تكتسب او الوصول الى مرحلة الالية في الاداء.





علم الاجتماع الرياضي

د بقلم د.ر بيداء طارق الشخعي
اختصاص علم نفس / جمناستك اجهزة

المقالة (١)

تعريف علم الاجتماع الرياضي:

« إن علم الاجتماع الرياضي بلا شك هو احد فروع العلوم الاجتماعية، والذي يهتم بالدراسة العلمية والسلوك الأفراد أثناء مما يستهم للأنشطة الرياضية المختلفة والرياضة مظهر من مظاهر السلوك الاجتماعي للمجتمع، و لذلك فإن الاجتماع الرياضي يقوم بدراسة الرياضة كظاهرة اجتماعية وعلاقتها بالنظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي والبناء الاجتماعي للمجتمع». وفي هذا الصدد، يقول ادوارد إدواردز Edwards وهو الدراسة العلمية للبناء والتركيب الاجتماعي والعمليات الاجتماعية في عالم الرياضة. وهو بذلك يمثل تطبيقات للموضوعات الاجتماعية وخصوصا هذا التركيب الاجتماعي والعمليات الاجتماعية لهذه المؤسسة لتحليل الرياضة كعنصر وكنظام اجتماعي في المجتمع» «كما أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهما الواسع وتعقيدها ولذلك فقد أصبحت أيضا ظاهرة اجتماعية تخدم التربية والاقتصاد والفن والسياسة ووسائل الاتصال والعلاقات الدولية، بل إن مداها أكثر من ذلك، فكل فرد أصبح مهتما بشكل أو بآخر بالرياضة وأنها على الرغم من ذلك لم تجد الاهتمام والدرجة الكافية من الدراسة، وبالشكل الذي تستحق».

وفي الفصول اللاحقة سيتم تناول الرياضة بصفقتها مؤسسة اجتماعية، وعلاقتها مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى.

٢- أهمية دراسة علم الاجتماع الرياضي:

«تكمّن دراسة علم الاجتماع الرياضي في مجال الرياضة المدروسة بتعلم التلاميذ المهارات الرياضية في جماعات يطلق عليها فصول، أو جماعات النشاط الداخلي أو الخارجي، ويكون اهتمام المدرس موجها نحو العمل على إشراك جميع التلاميذ فيها درس التربية الرياضية وأيضا تكوين الفرق المدروسة، فمن الضروري إذن فهم المدرس لطبيعة هذه الجماعات وتكوينها وبنائها وتماسكها وتفاعلها ودورها في تعديل سلوك أفرادها، ويسهم علم الاجتماع الرياضي في إمداد المدرس بالمعلومات والخدمات التي تدهم مهمته لتنمية سلوك الجماعة ومعرفة طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين التلاميذ بعضهم البعض وبين المدرس كما تفيد في التعرف على كيفية تطور الجماعات الرياضية. وأهم العوامل التي تؤدي إلى استمرار الجماعة، كما نستعين بهذه الدراسة في التعرف على كيفية تغير الجماعات الرياضية مثل تغيير الفريق كجماعة من وقت لآخر وأيضا

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٩ ~

Email: info@arabacademics.org



التعرف على الاتجاهات الاجتماعية ودور الجماعات الرياضية في مشكلات الضبط والنظام ويساهم أيضا في تقديم معلومات بشأن نمو الجماعة وعلاقتها بالجماعات الأخرى وبالبيئة الاجتماعية الأشمل ودراسته التفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة الرياضية والقادة، وبين الجماعة في فهم السلوك الاجتماعي للجماعات الرياضية المختلفة والتعرف على الدوافع الاجتماعية لسلوك تلك الجماعات، الأمر الذي يمكن المدرب الرياضي من توجيهه الوجهة السليمة».

٣- مجالات علم الاجتماع الرياضي:

«تعد الرياضة إحدى المؤسسات الاجتماعية المتميزة التي تمتلك قوة التأثير في الحلقات الاجتماعية المختلفة، ولتعدد مجالاتها وتعقيدها، فقد اتسم الإطار العام للبحوث والدراسات التي تتناول الظواهر الاجتماعية المصاحبة للرياضة بالشمولية، حيث تناولت الدراسات الاجتماعية في الرياضة العديد من المواضيع التي تهتم الفرد والجماعة الصغيرة، والأسرة والمحيط والمجتمع بأسره، امتدادا إلى المجتمع، لذلك ومنذ بداية ظهور الدراسات في علم الاجتماع الرياضي تناولت بعض العلاقات بين الفرد والمشاركة الرياضية والمستوى الثقافي للفرد وكذا العلاقة بين المشاركة الرياضية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للفرد أيضا. بعض الاتجاهات نحو المشاركة بالرياضة ومدى تأثير الرياضة في تغيير ميول الفرد وبصفتها مؤسسة اجتماعية وعلاقتها بالمؤسسات الأخرى، مثل الرياضة والسياسة والرياضة والدين، الرياضة والثقافة، الرياضة والفن، الرياضة والتعليم... الخ، كما تتطرق أيضا إلى ديناميكية الجماعات الرياضية».

ماهية علم الاجتماع الرياضي: هو احد فروع علم الاجتماع العام وهو يدرس ويحلل الرياضة بطبيعتها كظاهرة من ظواهر المجتمع.... (هناك علاقة متبادلة بين علم الاجتماع الرياضي وعلم الاجتماع العام) .

- علم الاجتماع بصفة عامة يبحث في السلوك الانساني المنظم للجماعات .

- علم الاجتماع الرياضي يدرس سلوك الافراد داخل المجتمع الرياضي . .

* تعريف علم الاجتماع الرياضي: هو احد فروع علم الاجتماع العام وهو يبحث في العلاقة الاجتماعية المتبادلة بين الجماعات المتنافسة وغير المتنافسة .

-القضايا التي يبحث فيها علم الاجتماع الرياضي:

. العلاقة بين التربية الرياضية كظاهرة اجتماعية والرياضة كاساس من اساسيات بناء المجتمع .

٢. العلاقة بين كافة العمليات الاجتماعية للرياضة مثل(التعاون-التنافس-الصراع-الاحباط)للممارسين والغير ممارسين للرياضة

٣. العلاقة بين التركيب البنائي للمجتمع والمؤسسات الرياضية والاجتماعية الأخرى (مراكز الشباب-النوادي-الساحات الشعبي



المرونة الأخلاقية

مد ميادة تحسين عبد الكريم / مد من مادة علم النفس الرياضي / قسم
التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة
المستنصرية / العراق

المرونة

قدرة نظام معين على التكيف والاستجابة لتحديات معينة مثل قدرة المجتمع على توقع التحديات التي سوف يتعرض لها ومن ثم التكيف معها بنجاح ومع تزايد الضغوطات في المجتمع سواء كانت من الناحية الاجتماعية أو من الناحية المادية أو غيرها من الأمور الحياتية فقد أصبحت المرونة أمراً لا زماً لا مفر منه بالنسبة للضد أو المجتمع على حد سواء كما بدأت المؤسسات والمنظمات تنادي بأهمية المرونة للتعامل مع الأوضاع المستجدة . بما إن العالم حولنا دائم التغيير فإن الضد بحاجة إلى اكتساب عادات جسمية وعقلية ووجدانية واجتماعية وهذا التحول عن العادات القديمة واكتساب مجموعة جديدة من العادات يحتاج إلى التمتع بالمرونة منها المرونة الأخلاقية إذ تساعد الضد على تطوير نفسه باستمرار ومسايرة عصره دون أن يضطر في مبادئه وتمثل المرونة الأخلاقية مفتاح التعامل مع الآخرين مهما كانت أنماط شخصياتهم فالأخلاق إذا ينبغي أن تتسم بالمرونة في إطار من الانضباط الذي يكفل عدم الخلل في التطبيق .

وتعد المرونة بشكل عام هي قدرة الضد على توليد الأفكار المتنوعة أو حلول جديدة ليست تقليدية أو روتينية أو مكررة وتشمل توجيه خط سير التفكير لمتطلبات المواقف والمرونة هبة عكس الجمود الذهني و هي مهارة وقدرة رئيسية فيها اختبارات الإبداع واختبارات التفكير الإبداعي. وتتطلب المرونة هنا عدة متطلبات منها... الانفتاح الفكري والقدرة على الشفافية نحو المواضيع المطروحة .

- القدرة على الكر والفر وأثناء الحوار وعدم تعصب الضد لفكرته الأحادية والأخذ بعين الاعتبار الرأي الآخر وكذلك يجب أن تكون المرونة حاضرة أثناء عملية التخطيط والتنفيذ والتقويم .هناك أنواع للمرونة هي :
-المرونة المعرفية : هي قدرة الضد على تبني وتغيير الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة لحل المشكلات ومعالجة المواقف الطارئة وغير المتوقعة .-المرونة النفسية : وهي عملية ديناميكية ذات طراز فريد أو وحيد تتسم بكونها كثيرة الأبعاد ويتميز من يتصفها بالقدرة أو الإمكانية على التوافق النفسي مع كافة التهديدات والضغوط بشتى الصور والقدرة على استعادة الضاعلية مرة أخرى بعد الانكسار .

-المرونة العقلية : هي تغير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير متوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلامة التفكير وعدم جمود التفكير.
-المرونة الأخلاقية : وتعني القدرة على صياغة قواعد أخلاقية مرنة من خليط التنظيمات وصخب الأوامر الأخلاقية السلطوية الرامية إلى ضبط وتعديل السلوك بدلاً لجفاف والصرامة والحدبة التي تتسم بها الشخصية التسلطية . أما المرونة حسب الهدف تقسم إلى :

-المرونة التكيفية : المقصود بالمرونة التكيفية قدرة الضد على التكيف مع الظروف وهي مسالمة لها علاقة بالتطور والارتقاء عند الضد أو الكائن الحي . فهي تغير من إشكالها وألونها لكي تتكيف مع المحيط الذي يعيش به الضد أو الكائن الحي والتحرر من الجمود ويقصد بذلك تحويل خط سير التفكير وعدم بقائه جامداً وأن أصعب أنواع الجمود الفكري هو التعصب والتحيز العرفي والديني والانغلاق الفكري حيث إن الجمود هو احد أشكال المرض النفسي العقلي والضرر الذي يتصف بهذه الصفة لا ينفع أن يكون محاوراً فهو متمركز حول فكرته الخاطئة غير الصحيحة

-مرونة إعادة تفسير المعلومات : وهي القدرة على طرح الأفكار أو فكره بصور مختلفة أو بعدة أشكال أو معاني كثيرة يستطيع السامع فهمها واستيعابها وتفسيرها
-المرونة التلقائية : أي قدرة الضد العضوية على تغير حالته الذهنية بعمل شئ بطريقة مختلفة كان تطلب من الآخرين أن يكتبوا قائمة من الفوائد التي يمكن ان يستفيد منها فترة معينة .

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





القدرات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة

م. د أحمد حسن صابر الكمبي

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة

المقالة (٨)

أن تكامل القابليات الحركية أمراً ضرورياً لحركات اللاعب الرئيسية ، إذ تمثل القدرات الحركية (السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ، التوازن) لها من تأثير مهم في ظهور الأداء بشكله الجيد لدى لاعبي الكرة الطائرة ، حيث تؤدي دوراً كبيراً في زيادة درجة التعلم وتحسين الأداء الفني المطلوب في المهارات الأساسية لأنها تحتاج إلى أداء حركات مختلفة أثناء اللعب وإلى خبرة حركية ودقة عالية في التوقيت لاستقبال الكرة أو تمريرها أو ضربها أو غيرها من الحركات المركبة والمعقدة ، فتعلم أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة يحتاج إلى التناسق المركب في الكرة الطائرة ، إذ تتضمن توافق الحركة مع الكرة والأداء من جهة ومناسبة التوقيت مع الأداء والإدراك بالمكان والاتجاه في الملعب والتحكم في النشاط العصبي العضلي من جهة أخرى . من خلال قدرة اللاعب على التكيف والتركيز للانقباض العضلي والانسجام مع مختلف متطلبات الأداء الحركي وهذا يعطي للاعب حسن التصرف في سرعة رد الفعل واتخاذ القرار الصحيح . أن السرعة بالكرة الطائرة تمكن اللاعب من الأداء الحركي في أقل زمن وقد رتبه على أداء حركات متكررة من نوع واحد بأقل جهد ممكن . حيث تظهر الرشاقة بالكرة الطائرة في الوقوف أو تغيير أوضاع الجسم والدقة في التوقيت السليم . وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم اللاعب بحركات في أية مهارة من مهارات الكرة الطائرة ويكون ذلك واضحاً حين تشترك العين واليدان والرجلان في ادائها ، وتعد المرونة عنصراً أساسياً من القدرات الحركية إذ أنها تتيح للاعب القدرة على أداء الحركات بالكرة الطائرة بصورة اقتصادية ومجدية وبمدى كبير وواسع ، ويعد التوازن أحد مكونات الأداء البدني وهو من مكونات القدرة الرياضية ، وهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية فمعظم الألعاب الرياضية خاصة التي تتطلب الوقوف أو الحركة . ونظراً لما يجب أن يمتاز به لاعبي الكرة الطائرة من قدرات حركية لذلك تعد ذات تأثير إيجابي في القدرة في الحصول نقاط وبالتالي يكسب الفريق المباراة . لذلك يعد تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية للعبة ضرورة من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين .





التأهيل الطبي للمعاق

بقلم م.د بلال حاتم عبد الفوز

اختصاص / الطب الرياضي _ رياضة المعاقين

المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية الفلوجة

أن التأهيل بشكل عام هو عملية مستمرة ومنظمة وشاملة هدفها إيصال الفرد المعاق إلى أقصى مستوى وظيفي يمكنه الوصول إليه من النواحي الطبية والاجتماعية والنفسية والتعليمية والمهنية والاقتصادية، وبناءً عليه فإن للتأهيل الطبي دور هام في عملية التأهيل الكلي للفرد حيث يبدأ العمل مع المعوق بتقييم حاجاته الصحية ثم تحويله إلى الأفراد المختصين لاستعادة أقصى ما يمكن توفيره للمعوقين من قدرات، فحالات بتر الأطراف مثلاً : يكون التأهيل عن طريق إمداد الفرد المعوق بالأطراف الصناعية ثم كيفة استخدام الأطراف في شؤون الحياة العادية، كل ذلك في سبيل إعادة الإنسان إلى أقرب ما يكون له من الصلاحية الاجتماعية والمهنية المستقبلية.

التأهيل الطبي جزء من عملية التأهيل الشاملة المستمرة وهو أحد أركانها الأساسية، وتبرز أهميته في أنه عند التشخيص والاكتشاف المبكر واتخاذ الإجراءات التأهيلية المناسبة يتم الحد من شدة الإصابة ومضاعفاتها.

ما هو التأهيل الطبي وما الهدف منه :

□ هو محاولة استعادة أقصى ما يمكن توفيره للفرد المعاق من قدرات بدنية سواء عن طريق علاج هذه الحالة بالأدوية أو بالعلاج الجراحي أو بالعلاج الطبيعي أو العلاج بالعمل أو علاج عيوب النطق مع الاستعانة بالأجهزة المساعدة.

□ وهو إعادة الفرد المعاق إلى أعلى مستوى وظيفي ممكن من الناحية البدنية أو العقلية وذلك عن طريق استخدام المهارات الطبية للتقليل من الإعاقة أو إزالتها إن أمكن .

هدف التأهيل الطبي

إن الهدف الرئيسي من خدمات التأهيل الطبي هو تحسين أو تعديل الحالة الجسمية أو العقلية للمعوق بشكل يمكنه من استعادة قدرته على العمل والقيام بما يلزمه من نشاطات الرعاية الذاتية في الحياة العامة

خدمات ووسائل التأهيل الطبي :

١- العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية : فقد تساعد في شفاء المريض ، وقد تكون وسيلة وقائية من عدد من الأمراض كالتطعيم المبكر والمنتظم ضد فيروس شلل الأطفال.

٢- العمليات الجراحية: والتي قد تؤدي إلى إعادة عمل أعضاء الجسم التالفة والمعدلة، وبالتالي يمكن أن تساعد في التقليل أو الحد من الإعاقة ، فمثلاً إجراء عملية جراحية يتم فيها لحم طبلت الأذن يمكن أن تساعد في منع الإعاقة السمعية للشخص، وكذلك عملية جراحية لأطراف شخص ما (مثلاً إنزلاق عظمت الفخذ) سوف تمنع حدوث إعاقة حركية ، وزرع قرنية لشخص كفيف تحول دون أن يصبح معاقاً بصرياً.

٣- العلاج الطبيعي يعد من وسائل التأهيل الطبي الضرورية لأنه يساعد في تحسين الصحة الجسدية والوظائف الجسمية للفرد، عن طريق تحسين حركة المفاصل وزيادة قوتها ، والتأزر والتناسق وزيادة دوران الدم في الأطراف الأمر مما يؤدي إلى الحد من الإعاقة ويعد هذا العلاج من أفضل وسائل التأهيل لحالات الإصابة بالشلل الدماغي.

٤- العلاج المهني يساعد الفرد المعاق من خلال التدريب على تحسين صحته الجسدية والعقلية ويمكن الفرد المعاق من ممارسة نشاطات الحياة اليومية بشكل طبيعي وكذلك إعداده للتدريب على مهنة تناسب مع قدراته وميوله ورغباته أو استعداداته.

٥- الأجهزة التأهيلية المساعدة: مثل السماعات ، النظارات الطبية، العكازات ، الأطراف الصناعية، الأجهزة الطبية كل ذلك يقلل من أثر الإعاقة ، فالكراسي المتحركة تمكن المعاق حركياً من التنقل واستغلال طاقاته المتبقية في حياته اليومية



اخلاقيات العمل لدى معلمي التربية الرياضية

مد شذى عبد الحافظ إسماعيل

المديريّة العامّة لتربيّة بغداد / الكرخ ٣

يشير المعنى اللغوي إلى أن الاخلاق هو جمع خلق، والخلق بضم اللام هو العادة. للدين والطبع والسجية وحقيقته وان الاخلاق تعني دراسة طبيعته المبادئ الخلقية والاحكام واسسها، مجموعته من المبادئ والقيم، مبادئ السلوك أو الآداب التي تحكم الفرد أو الجماعة، استقامته التصرفات والاحكام و اخلاقياتها، ان القضية الأخلاقية هي قضية حاضرة في الوضع الذي تؤثر فيه تصرفات الفرد أو المجموعة بشكل ضار او نافع (سلي او إيجابي) على الآخرين. وتلعب الأخلاق دوراً مهماً في الحياة الشعوب على اختلاف أجناسها، وأماكن وجودها والفلسفات التي تتبناها، وينعكس أثرها على السلوك الافراد ليصبح سلوكهم متصفاً بالثبات والتماسك، وتعد الاخلاق إحدى مظاهر الضبط الاجتماعي وواقعاً محركاً للفرد لكي يسمو إلى غايته، وتحريره من الفرائز والشهوات وتعميق إحساسه بالانتماء للمجتمع والتكيف معه.

وان العمل من الأمور الأساسية والضرورية من اجل إعمار الأرض وإصلاحها، ويشكل العمل أهمية كبيرة بالنسبة للإنسان فهو مصدره للكسب والرزق الحلال وتلبية احتياجاته ولذلك يسعى الانسان إلى المحافظة عليه وهذا من خلال تمسكه بأخلاقيات العمل، لقد استخدمت كلمة الاخلاق مع العديد من المسميات والميادين المعرفية، اذ نجدها قد استخدمت مع العمل، وفي هذا الإطار فقد عرفت اخلاقيات العمل بانها مجموعة من القيم التي تتمحور حول أهمية العمل، وانعكاس هذه القيم على الرغبة في العمل من قبل الفرد، وتصميمه على الإنجاز. وهنا نذكر أنواع الاخلاقيات وهي العامة والخاصة:

١- الاخلاقيات العامة: يحمل الموظف او العامل كل موروثاته الخلقية معه حيث يستلم عمله.

٢- الاخلاقيات الخاصة: لكل مهنة اخلاقيات خاصة يحسن مراعاتها بكل دقة، وهي التي يدعونها ابائنا شرف المهنة.

ومن أسس نظام اخلاقيات العمل يركز بشكل رئيسي على العوامل التي تدخل في مجال نظام القيم الذاتية والقيم الاجتماعية للأفراد العاملين ضمن الجماعة او التنظيم.

انه برغم اختلاف التنظيمات الإدارية في مستوياتها وحجمها وطبيعتها نشاطها الا اننا لا نجد اختلافاً في مصادر الاخلاقيات من حيث الجوهر وهناك من قسم مصادر اخلاقيات العمل إلى: المصدر الديني أولاً، ثم القوانين والأنظمة والتشريعات ثانياً، والعادات والقيم التي تساعد في تكوين الاتجاهات نحو اخلاقيات العمل ثالثاً.

ان الاخلاقيات العمل هي مجموعة القواعد والاسس التي يتمسك بها المهني والعمل بمقتضاها، ليكون ناجحاً في مهنته مادام قادراً على اكتساب ثقة المتعاملين معه من زملاء ورؤساء ومرؤسين.



ان مهنة التعليم في المجتمع المسلم تأخذ بعداً خاصاً باعتبارها من أشرف المهن وأفضلها فهي تحقق اهداف المجتمع وطموحاته والمجتمع بدوره يبذل جهوداً كبيرة لإعداد المعلم في حقل التربية والتعليم وتطوير أدائه ومع التحويلات العالمية والإقليمية والمحلية وجب الاهتمام بشكل أكبر بالجانب الأخلاقي للتربية وذلك للتصدي لكثير من المشكلات التي تواجهها اليوم لذا فان واجب المعلمين في أنظمة التعليم الإسلامية الاهتمام بأخلاقيات العمل في مهنة التعليم وأخلاقيات المعلم بصفة خاصة في إطار التعاليم السماوية وتحكم مهنة التعليم لمنظومه من الاخلاقيات والتشريعات الملزمة لكل فرد ينتمي لهذه المهنة وحيث إن المعلم يتمتع بحقوق وضمانات لكنه في المقابل يخضع لالتزامات محددة وعادة تأخذ شكل الواجبات التي يتطلب منه القيام بها على أكمل وجه ومنها شكل المحظورات التي يتوجب عليه الامتناع عن تأديتها.

وتعتبر اخلاقيات التعليم هي الإطار المرجعي الذي يحدد لكل معلم المسار المهني والذي لا يجوز الخروج عنه وكل من يخرج عنه، يعتبر مخالفاً بالسلوك والأداب المهنية وتكون هذه الاخلاقيات بمثابة الرقيب الرادع للفرء والتي في ضوءها يستطيع ان يعدل سلوكه بحيث يصبح منسجماً معها لكي يقوم بتأديته عمله على أحسن وجه ويحقق الأهداف المرسومة.

كما تعد هذه الاخلاقيات الأساس في النجاح لكونها تعكس ثقة المنظمة وثقة المجتمع ولدورها الفعال في إدارة البعد الانساني ومواجهة الفساد فالأخلاقيات لا تحمي فقط من الفساد وحسب بل وأنها توجد ذلك الإحساس العميق في نفوس العاملين بالفخر والاعتزاز أن أهم العناصر التي يرتبط بها المعلم خلال عمله هي ذاته التي بين جنبه والتي تنطوي على شعوره بالتكامل والاستقلالية. والتميز في العلاقات مع الآخرين والطلاب كأفراد وكجماعات يمثلون مركز الاهتمام الأول ومحل المسؤولية الأساسية وغيره من المعلمين كأفراد وجماعات عليه تجاههم واجب الانتماء والولاء. والذي لا يختبر الا في مواقف فعلية يحدث فيها التصادم او الصراع او تناقض الآراء وإدارة المد رسة متمثلة في مديريها ومشرفيها والإباء وأولياء الأمور والمجتمع الخارجي. لذلك فالسلوك الأخلاقي للمعلم بشكل عام ومعلم التربية الرياضية بشكل خاص يعتبر ضرورة مهمة ومسؤولية المعلم تجاه مجتمعه وطلابه وزملائه ووطنه. والذي يجب الالتزام به والتصرف وفقاً له، وتأديته واجبات المؤسسة التعليمية على أكمل وجه سواء داخلها أو خارجها. لا شك ان المعلم الجيد هو اهم عوامل نجاح العملية التعليمية ذلك لان طبيعة عمله تقتضي منه ان يكون صاحب رسالة أكثر منه صاحب مهنة، ويقدر ما يكون مؤهلاً لحمل هذه الأمانة بقدر ما ينجح في تربية الأجيال، وحيث أنه صاحب مهمة كبيرة يجب أن يتخلق بأخلاقيات العمل وأن يتصف بصفات قد لا تتوفر في غيره، ومن بين الصفات التي يجب ان تتوفر في المعلم ما يلي:

- الإخلاص والضمير المهني.
- المعلم ذو ثقافته عامّة.
- المعلم واسع الاطلاع في مادته العلمية.
- محاسبة النفس والرقابة الذاتية على النفس.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢٥ ~

Email: info@arabacademics.org



- الايمان التام وحب العمل.
- الالتزام بدقة المواعيد.
- طريقة ارتداء الملابس.
- العدل في العمل .
- إدارة الوقت بشكل صحيح .
- تنمية الانضباط في العمل.
- أداء المهام المطلوبة على أكمل وجه.
- تكوين علاقات صحيحة إيجابية مع التلاميذ والمعلمات والزميلات والمدراء.

