

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 بال عنوان التالي :-



009647711030133
009647703200542



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



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



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري

د. خالد اسود لاخي
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 الكرعاري
عضواً

د. وسام صلاح
عضواً

د. خالد بعوش
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل
عضواً

د. عماد طعمت راضي
عضواً

د. موسي عدنان
عضواً

د. صالح جوييد هليل
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً

د. سلام حنوش شيد
عضواً

د. بيضاء طارق عبد الواحد
عضواً

د. سنا ربا جيا محمود
عضواً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداد

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتورة/ امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/ احمد بوسكره

العراق

الدكتورة / كريمه الكوهور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/ احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/ بوبكر بن عبد الكريم





الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.د. حنان على حسنين/مصر
الموت المفاجئ عند الرياضيين	د. تامر محمد كاظم
المكملات الغذائية (الكرياتين)	أ.م.د. حكمت عادل عزيز اللامي
الانماط المزاجية والنفسية	أ.د. سعيد غني نوري
استراتيجية التنشيط الرياضي وتسويق خدمات معهد التربية البدنية	الباحث: د. راجي عباس
والرياضية بجامعة البويرة	
استثمار الوقت لدراسة التربية الرياضية	أ.م.د. حازم علي غازي
التحمل النفسي للضوضاء Tolerance to Noise	م.د. أسيل ناجي فهد
أهمية مباريات التصنيفات التمهيديّة في رياضة المبارزة	أ.د. عبد الهادي حميد مهدي التميمي
علاقة الانفعال بالتعب عند الرياضيين	أ.م.د. سنا ريا جبار محمود
أبرز الإصابات في فعاليات ألعاب القوى	م.م. ياسر محمد حمود مهنا
فوائد رياضة المشي	بقلم م.د. موسى عدنان موسى العاني
ممارسه الرياضة اثناء الصيام	أ.د. حنان على حسنين





كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن أقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولى لعلوم الرياضة ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . ولعلها تعبر عن مدى تقديرى لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية تعبر عن



أ.د. حنان على حسين
استاذ ورئيس قسم العلوم
الحيوية والصحة
الرياضية جامعة حلوان

الافكار العلمية التى تجول بخواطر الاساتذة الكاتره الاكاد يمينين ، والباحثين ، والمدرسين

فى المجالات الرياضية المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية وتقويمها مما يساهم فى تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل المجتمع

، وتوظيف المستحدث من التكنولوجيا فى مجال التربية البدنية والرياضة . وتستطيع هذه المجلة العلمية تقديم خدمات للمجتمع المصرى والعربى بمقالات

تعمل على نشر الوعى الرياضى والثقافى ، وتطوير اتجاهات أفراد المجتمع نحو ممارسة الرياضة من أجل اللياقة البدنية والصحة لجميع الاعمار .

مع خالص دعواتى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات وبدوام التوفيق والسداد فى أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولى التوفيق xxx

أ.د. حنان على حسين

استاذ ورئيس قسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية جامعة حلوان

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: info@arabacademics.org





الموت المفاجئ عند الرياضيين

د. ثامر محمد كاظم

كلية الطب / جامعة القادسية

المقالة (1)

الموت فجأة وبدون أعراض مرضية سابقة، أو خلال ٢٤ ساعة من ظهور الأعراض، حيث ما يزال موضوع الموت المفاجئ للرياضيين الشباب والذي يعقب بذل مجهود عضلي يجذب انظار واهتمام المجتمع. ان من عادات المجتمع المتمدن الصحية، ممارسة الرياضة وبالرغم من انتشارها الواسع، فان هذه النهاية المأساوية بحدوث الموت المفاجئ قليلة الحدوث، حيث تصيب شخصا في كل مائتي الف شاب في المدرسة الثانوية ولكل عام دراسي.

مرض القلب الوراثي غير المشخص او ما يسمى اعتلال عضلة القلب التضخمي (hypertrophic cardiomyopathy)، والتشوهات الخلقية للشرايين الاكليلية هي المسئولة عن هذه الوفيات. خلل التنسج في البطين الايمن right ventricular dysplasia، قد يؤدي الى عدد من الوفيات يظوق ما كان متوقعا من قبل. اضطراب كهربائية القلب الاولي والتي يكون فيها القلب سليما عادة سبب اخر لهذا الموت، بلا اعراض ولا تاريخ عائلي للمرض في ٨٠% من الحالات، لذلك فالفحوصات السريية من خلال استبيان الصحة سيفشل في تشخيص معظم الذين لديهم ميول لاضطرابات القلب.

تشير الابحاث بان الحالة قد تصل لدرجة من السوء تسبب معها توقف القلب المفاجئ تسببه ضربة غير نافذة في منطقة الصدر بجسم مقذوف (كرة قدم، كرة المضرب او البيسبول مثلا)، او تصادم جسمي شخصين مع عدم وجود اي مرض قلب مشخص من قبل، وعدم وجود اي ضرر تركيبى لجدار الصدر او القلب. هذه الحوادث قليلة و نادرة الحدوث ولكنها مميتة عادة.

في ٦٠% من الرياضيين الشباب، يكون مخطط القلب الكهربائي لهم طبيعي. في ٤٠% منهم يحوي مخططهم على تغيرات بسيطة تشير الى تغيرات وظيفية في القلب. نسبة قليلة من الرياضيين يشير مخطط قلبهم الكهربائي الى وجود مرض قلب، والحقيقة هي سلامتهم من اي مرض قلبي (false positive)، هذه النتائج الخاطئة تؤكد عدم اعتماد المخطط الكهربائي للقلب ECG كوسيلة لتشخيص او التنبؤ بحدوث هذه الحالة.

الاستنتاج:

- لا يوجد فحص طبي استبياني يحدد الافراد الاكثر ميولا للتأثر بهذه العلة بصورة دقيقة.
- في اغلب الاحيان، العلة وراثية المنشأ لذلك عند حدوث حالة وفاة لرياضي دون سن ٣٥، توجب فحص جميع افراد العائلة وبصورة دورية بالتخطيط الكهربائي والموجات الصوتية الايكو. قد يضطر من يشخص ميوله للعلة، لتناول ادوية معينة او تقليل حصص التدرج البدني او حتى حمل جهاز انعاش محمول لازالة الرجفان القلبي عند حدوثه.
- الرياضة لا تحصن الفرد ضد امراض القلب بصورة تامة، لكن النشاط الفيزيائي مفيد للقلب يقينا.
- من الاسباب غير الوراثية للوفاة هي التهاب عضلة القلب myocarditis، لذا يتوجب عدم ممارسة الرياضة مع وجود ارتفاع محسوس في درجة حرارة الجسم. يترافق التهاب عضلة القلب عادة مع تحرر كمية كبيرة من الادرينالين اثناء بذل المجهود العضلي، وهذا الثنائي الخطير يسبب اضطراب دقات القلب وخصوصا عند المدخنين، لذا توجب قطع التدخين مدة ساعتين على الاقل قبل وبعد الجهد.





المكملات الغذائية (الكرياتين)

أ.م.د حكمة عادل عزيز اللامي

جامعة القدسية / كلية الطب / فرع الفسجة

المقالة (٢)

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى ادائهم الى الحد الذي يظوق قد راتهم الفرديّة لهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات ، حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبيّة وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين ؛ لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف في الحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل مايمكن من التاثيرات الجانبية ولا يخفي على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الاضرار القاتلة للمنشطات والادمان الذي تسببه لمتعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل ،وتعد المكملات الغذائية احدى هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم بجانب البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس .

الكرياتين هو مركب نيتروجين عضوي يتم الحصول عليه في الغالب عن طريق مصادر غذائية خارجية مثل اللحوم والاسماك وبعض المنتجات الحيوانية الاخرى وبكميات قليلة في بعض النباتات (يحتوي كل ١ كغم من اللحوم على ٥ غم من فوسفات الكرياتين) ويمكن تعويضه من مصادر داخلية إذ يتم تركيبه بصورة اساسية في الكبد والبنكرياس والكلى ومن بعض الاحماض الامينية الاساسية وهي الكلايسين والارجينين والميثونين .

تعد العضلات الهيكلية الخزان الاول لمادة فوسفات الكرياتين اذ تحتوي على (٩٥) % بينما تحتوي عضلة القلب والمخ والكلى والخصيتين على (٥) % ، ويتراوح متوسط فوسفات الكرياتين في العضلة الهيكلية حوالي(٢٦) ملي مول/ كغم من العضلة ، وان الجهود عالية الشدة خلال الضغليات القصيرة الامد والتي تقل عن (٢٠) ثا تتأثر بخزين العضلة من مركب الـ (CP) وكل ما زاد تخزين العضلة الهيكلية من هذا المركب زادت قدرتها على الحفاظ على تركيز عالي من مركب الـ (ATP) ومن ثم المحافظة على الانقباض العضلي خلال الجهد عالي الشدة .

وللاستفادة في المجال الرياضي يتم تحميل العضلات بجرعات من الكرياتين تزيد من مستوى متطلبات الجسم اليومية بكثير لتعويض قدرة الجسم الذاتية المحدودة لتصنيع مقادير الكرياتين التي تزداد حاجة عضلات الرياضي لها ، غير ان هذه العملية تكون دائماً بشكل مؤقت وتعود مستويات الكرياتين الى ما كانت عليه خلال مدة زمنية معينة .

سوف تؤدي زيادة مخزون العضلات من فوسفات الكرياتين عن طريق المكملات الغذائية التي تحتوي على الكرياتين نظرياً الى زيادة القدرة على الحفاظ على القوة في اثناء التدرّب المكثف سوف تساعد على استعادة الجسم للوضع الطبيعي المستقر بين الفترات القصيرة من التدرّب .سوف ينتج عن ذلك زيادة النتائج التي يتم التوصل إليها من التدرّب كما سيعطي الرياضيين الحد التنافسي .

من الجدير بالذكر هنا ان الحصول على الكرياتين من المكملات الغذائية يؤدي الى زيادة المخزون من فوسفات الكرياتين وسوف تسمح لشخص الرياضي بالحفاظ على حجم التدرّب ولاسيما عند الاشتراك في فترات زمنية قصيرة من النشاط الكثيف على سبيل المثال (رفع الاثقال ، العد والسريع لمسافات قصيرة وكرة اليد) .



يمكن قياس عملية التدرج عند الشخص ويطرق كيميائية حيوية ، فالتغير في تركيز المواد الكيميائية مثل التي في خلية العضلة يمكن الى حد ما تحديدها في المصل ؛ ولذلك من السهل اكتشاف مدى تدرج الجهاز العضلي عن طريق اختيار المصل وهذا يتم بقياس كمية الكرياتين والكرياتينين وانزيم (CPK) .

ظهور الكرياتين في الاد رار بكمية قد تحدث اثناء اصابة العضلات في احدى الطريقتين :

- ١- التكرار السريع للعضلات وتحطم انسجتها يؤدي الى انطلاق الكرياتين وظهوره في الاد رار.
 - ٢- اذا انخفضت الكتلة الكلية (ضمور العضلة) فان الكميات الطبيعية من الكرياتين التي تصل اليها من الكبد عن طريق الفم ، لا تستخدم كلها ، ولذلك يظهر الكرياتين في الاد رار.
- تزيد كمية الكرياتين في مصل الاشخاص الذين يتدربون في حين انه في نفس الوقت تقل كمية الكرياتين قليلاً لذا نجد ان نسبة الكرياتين في الشخص غير المدرب صغيرة ولكنها في حالة الشخص المدرب تدرباً عالياً تصبح عالية جداً .

- الاستنتاجات :

- ١- يعمل الكرياتين على زيادة قدرة الرياضيين على الانجاز ولاسيما رياضي كرة اليد .
- ٢- زيادة المخزون قصير الامد من الطاقة الناتجة من فوسفات الكرياتين حتى يتم زيادة فترة استمرار التدرج.
- ٣- الاسراع من عملية استعادة الوضع الطبيعي للجسم بين المجموعات التدرجية (اي تجديد النشاط) ولذا فقد يكون مفيداً مع الانشطة القصيرة المكثفة المتكررة .
- ٤- يؤدي تناول الكرياتين الى زيادة في وزن الجسم بحدود (٤-٥) كغم ولاسيما في الجرعات التي تعتمد على مبدأ التحميل (اي التغيير بالجرع) وقد اثبتت عدة دراسات بان التمرين اذ كان بالشدة قصوى او تحت القصوى فان الزيادة تكون لصالح عضلات الجسم (المكون العضلي) مع ثبات او حدوث زيادة طفيفة في المكون الشحمي ولاسيما لعدهائي ال ١٠٠م لذا نلاحظ بان جميع ابطال العالم في هذه الفعالية يمتلكون اجساماً ذات حجم عضلي كبير ولاسيما في عضلات الرجلين والكتفين والذراعين .
- ٥- تقليل حموضة الجسم (حيث يمنع وجود كمية كبيرة من ايونات الهيدروجين) مما يسمح بانتاج كمية اكبر من حامض اللاكتيك قبل ان يحل التعب .

- المراجع :

- Robert A.Roberges ,Scott O.Roberts ;Exercise physiology for fitness performans and Health, ٢nd ed ,(New york –Hill, ٢٠٠٠) .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدرج الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط١، ٢٠٠٢.
- أنيتابين ؛ برنامج غذائي متكامل للرياضيين ، (ترجمة) خالد العامري ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، ط٢، ٢٠٠٤.
- مهند حسين البشتاوي واحمد محمود إسماعيل ؛ فسيولوجيا التدرج البدني ، عمان ، دار وائل للنشر، ط١، ٢٠٠٦.

WWW. The original guide of creatine \ Longed H.; Creatine for holistic pediatric education and re





الانماط المزاجية والنفسية

الاستاذ الدكتور سعيد غني نوري

استاذ مادة نظريات التعلم والسلوك الحركي

في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

المقالة (٣)

النمط المزاجي والنفسي هو ما يعرف بالصفات الوجدانية الثابتة نسبياً والتي تميز طبيعة الشخص الانفعالية و التي تبني على ما خلف به من طاقة غريزية وتعتمد على تكوينه الكيميائي والدموي وتتصل إتصلاً وثيقاً بالنواحي الفسيولوجية والعصبية وكما تتأثر طبيعة الفرد المزاجية بالعوامل الفطرية والوراثية . وهو ما أسس عليه البدن والطباع والاحوال الصحية والمرضية وما اسس عليه البدن من الأخلاط نتيجة عوامل لها علاقة بتكوين . وعرف المزاج النفسي بأنه المستوى الانفعالي المميز للفرد والحالة الانفعالية التي يتسم بها سلوكه وتعبيره في معظم المواقف . او هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميّة العمليات الانفعالية للفرد .

وقد عرفه البورت (All Port) بأنه " الظواهر المميزة لطبيعة الفرد الانفعالية التي تتضمن قابلية الاستثارة الانفعالية وقوة سرعة استجابته .

وعرفه باس وبلومن (Bus and Plomin) المزاج بانه " يتضمن اربع عوامل هي الانفعالية حيث يمكن إثارة الشخص بسهولة .



والشخص النشط شخص مشغول دائماً في عمله ، و الاجتماعية فالشخص الاجتماعي سريع الاستجابة للآخرين ، و الاندفاعية ، وفيه الشخص يميل الى الاستجابة بسرعة و بدون تروي .

او هو" الصفات المميزة لطبيعة الأفراد والتي تجعلهم يتأثرون بالمواقف كل حسب طبيعته ، وتجعلهم يشكون أنماطاً مختلفة وهي تجمعات متميزة أحدها في طرف والثاني على الطرف الآخر الذي مثل مجموع انفعالات الفرد فهي من المكونات الثابتة نسبياً حيث يصعب تغيير مزاج الفرد كونه يتأثر بعوامل وراثية وتكوينية تحدد النمط الجسماني وحالة الجهاز العصبي وإفرازات الغدد من الهرمونات .

وعرفه كذلك ميخائيل بأنه " يشير إلى السمات الشخصية ذات الشحنة الانفعالية كالإثارة وذبذبة ود الفعل بين الشدة والضعف ، ويتأثر ذلك الجانب من السمات الشخصية بالبنية العضوية وبكيميااء الفرد وبالأعصاب وغيرها من بنى العضو لدى الكائن .

أهمية الأنماط المزاجية

تعد معرفة الأنماط المزاجية لدى اللاعبين والنشاطات الرياضية كافة ومن الامور المهمة لدى المدربين مثل درجة تفاعل اللاعب مع الحالات التي تثير الانفعال (أي هل التأثير سطحي أم عميق ، سريع أم بطيء) . ونوع الاستجابة الانفعالية هل هي قوية أم ضعيفة ، ونوع الحال المزاجية السائدة (أي هل يتميز الفرد بالمرح أم بالانقباض ومدى ثبات الحال المزاجية هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة ام دائمة التقلب ، إذ تحتاج الفعالية

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 10 ~

Email: info@arabacademics.org



الرياضية إلى صفات مزاجية معينة لتحسين مستوى الأداء ويؤكد هذا المعنى محمد حسن علاوي قائلاً إن النمط المزاجي أو الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضي إذ إن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تمييز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية

بعض نظريات الأنماط المزاجية والنفسية :



لعل أكثر العلماء تمسكاً بهذا الاتجاه كارل يونج ، وهو أحد تلامذة فرويد إلا أنه اختلف معه في كون الدافع الوحيد للسلوك الإنساني هو الغريزة الجنسية إذ كان يرى أن الدافع الرئيسي لسلوك الإنسان هو التركيب الداخلي . ومحصلة هذا الاتجاه أنه يمكن .

تصنيف الناس من حيث أسلوبهم العام في الحياة ، ومن حيث الاهتمامات الأساسية التي تطبع سلوكهم إلى نوعين : انبساطيين وانطوائيين الأنماط المزاجية : من أشهر التصنيفات التي استخدمت في هذا الاتجاه التصنيف الرباعي لهيبوقراط ، والذي يقسم فيه الناس إلى: النمط الدموي؛ يكون المنتمي لهذا الطراز متفانلاً في أغلب الأحيان ، ممتلئ الجسم ، سهل الاستثارة ،

سريع الاستجابة ، مرحاً ومتقلب السلوك والنمط السودوي : تتميز هذه الشخصية بالتشاؤم والانطواء ، والانقباض ويطء التفكير بالإضافة إلى ثبات الاستجابة مع وجود صعوبة في التعامل مع الناس ، عادة ما يعلق صاحب هذه الشخصية أهمية بالغة على كل ما يتصل به. النمط اللماوي : أما صاحب هذه الشخصية فبدن وشده ، حامل بليد ، بطئ الاستثارة والاستجابة ضحل الانفعال ، اما النمط الصفراوي : وفي هذا النمط يتصف الشخص بقوة الجسم ، ويكون عادة سريع الغضب حاد الطبع إلا أنه في المقابل يكون ممن يملكون طموحات واسعة مصحوبة بالعناد

ويعرف النمط بأنه "الاتجاه السائد في سلوك الفرد في تعامله مع الآخرين في مختلف مواقف الحياة .

وقد قسم بعض العلماء الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد ، وكان في تصورهم ان هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما كما حاولوا منذ القديم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم فيها بينهم تبعاً لها ، فقسّموا الناس إلى أنماط مزاجية وأنماط جسمانية وأنماط نفسية اجتماعية .

وقد تناول العلماء الأنماط المزاجية التي تمتاز بها شخصية الفرد فقسّموا من العلماء ربط الأنماط المزاجية بالأنماط الجسمية كنظرية الأنماط الجسمية لـ (كريتشمير) الطبيب الألماني ونظرية (شلدون) الذي حاول الربط بين الصفات الجسمية والصفات النفسية ونظرية السمات للأبورت التي تعد (أولى منابع المزاج) وتهدف هذه النظرية إلى (وصف الشخصية وبيان الخصائص الأساسية للفرد والتي توجه سلوكه وتمكن من التنبؤ به أكثر من اهتمامها ببيان تطورها) . وكان ذلك حاول بافلوف عن طريق د راسته لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة ان يميز بين انواع اساسية من انماط الاجهزة العصبية تكاد تتفق خصائص انماط الاجهزة العصبية في تقسيم بافلوف مع خصائص الانماط المزاجية في التقسيم الرباعي لهيبوقراط

وان من ابرز النظريات التي تناولت الأنماط المزاجية نظرية هيبوقراط ، ونظرية بافلوف

اولا : نظرية هيبوقراط :

" قديماً حوالي 400 عام ق.م. قسم الطبيب هيبوقراط الناس إلى أربعة أنماط طبقاً لنوع المزاج ، ولنوع

الحياة المزاجية السائدة لديهم لا رتباطها بالتكوين الجسماني وهذه الأنواع هي :

1 - النمط اللماوي : ويتميز بالبرود والجفاف في الطباع والخمول وبطئ الاستجابة والبدانة والميل إلى الشراهة .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 11 ~

Email: info@arabacademics.org



- 2 - النمط الدموي : ويتميز بالتناؤل والمرح والنشاط وسرعة الاستجابة ودوام التقلب في السلوك وامتلاء الجسم .
- 3 - النمط الصفراوي : يتميز بحدة الطبع والمزاج والتقلب والطموح والعناد وقوة الجسم .
- 4 - النمط السوداوي : ويتميز بالميل إلى التشاؤم والحزن وصعوبة التفاعل مع الآخرين وبطئ التفكير ، ونحافة الجسم .

ثانيا : نظريّة بافلوف :

” وضع بافلوف أول نظرية علمية عن المزاج حيث أبرز في تجاربه عن الفعل المنعكس أن هناك صفات أساسية لنظام الجها العصبي المركزي يمكن تحديدها في :

- 1 (القوة / الضعف .
- 2 (التوازن / اختلال التوازن .
- 3 (الضعاليّة / الخمول .

وهي مصاحبة لعمليات الإثارة والعرقلة العصبية واستنادا إلى نظريته النفسية - الوظيفية تحدد هذه الصفات الثلاث السلوك الحركي للإنسان (أي مزاجه) . فقوة العمليات العصبية تلعب دوراً كبيراً أثناء الإثارات المتطرفة و غير المألوفة للجها العصبي والتي تؤثر على الرياضي في محيطه .

والتوازن (الاتزان) في الجها العصبي هو الشرط الأساسي الذي ان توفر جعل الانسان يستجيب للإثارات المتطرفة غير مألوفة بأسلوب مناسب وكفائية . وفعاليّة العمليات العصبية ضرورية جداً لأن المحيط الذي يعيش الرياضي يتغير باستمرار . وعلى العمليات ان تراعي ذلك التغيير بأن يكون رد فعلها منسباً للتغيرات . إن الصفات المميزة المذكورة للجها العصبي المركزي وتراكيبها المختلفة تمثل نماذج فعاليات الأعصاب العليا . أي أن الصفة المميزة لفعاليات الأعصاب العليا هي الأساس الوظيفي لتنظيم الأمزجة المختلفة . وتبعاً للميزات الثلاث قسم بافلوف الناس إلى أربعة أنواع بالنسبة لفعاليات الأعصاب ”المذكورة لعمليات الإثارة وعمليات العرقلة . فقد

العليا :

- 1 - نوع قوي - متزن - نشط - مرح .
- 2 - نوع قوي - متزن - حامل - لمطّوي .
- 3 - نوع قوي غير متزن - حرك .
- 4 - نوع ضعيف غير متزن - غير نشيط .

ويكاد ينعدم وجود أنماط خالصة لهذه الأنواع فالأنواع خليط من الأمزجة في أكثر الحالات ومن (المزيج) الخاص لهذه المميزات تنتج نوعية المزاج الضدي الرياضي . ويختلف الافراد الرياضيون عن بعضهم في قوة وأتزان ودرجة سرعة العمليات العصبية . ولمميزات الجها العصبي هذه أهمية كبرى في مجال التدريب وذلك لأنها تحمل طابعاً نفسياً وظيفياً . ومعنى ذلك ان التجارب تتناول علم أنماط النشاط العصبي عند الرياضي . ويختلف الرياضيون عن بعضهم في قوة وأتزان ودرجة سرعة العمليات العصبية . ولمميزات الجها العصبي هذه أهمية كبرى في مجال التدريب وذلك لأنها تحمل طابعاً نفسياً وظيفياً . ومعنى ذلك أن التجارب تتناول علم أنماط النشاط العصبي العالي عند الرياضي ومدى تأثيره بالتمازج البدنية والحركية والمنافسات ومتطلباتها .





استراتيجية التنشيط الرياضي وتسويق خدمات معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة البويرة

الباحث: د راجي عباس

جامعة امحمد بوقرة بومرداس، الجزائر

المقالة (٤)

مقدمة وإشكالية البحث:

مع التطورات الحديثة تحولت الرياضة إلى نشاط اقتصادي شأنه في ذلك شأن بقية القطاعات الأخرى، الشيء الذي يضرر التخلي عن المبادئ الأولمبية وإعادة تنظيم هذا المجال حول قيم تجارية جديدة، ومن بين تلك القيم استراتيجيات التكوين في معاهد التعليم العالي الخاصة بالرياضة، ومنها نجد معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة البويرة ويعتبر هذا الأخير مؤسسة منتجة كغيرها من مؤسسات الإنتاج، حيث أهر منتوجاته الخدمة الرياضية وهذه الأخيرة لكي تصل إلى المستهلك وهو الطالب بالدرجة الأولى، يوجب وجود استراتيجية لتسويقها فما هي هذه الخدمات الرياضية التي يمكن أن ينشطها معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟ وهل هناك استراتيجية ناجحة لتسويق هذه الخدمات؟

التعريف بالحالة: إن التكوين في علوم النشاطات البدنية والرياضية يرمي إلى تكوين إطارات للعمل في مختلف القطاعات المهنية والقطاعات التربوية والتكوين العالي المتواصل، ومن بين معاهد التكوين في علوم النشاطات البدنية معهد البويرة حيث أنشئ هذا الأخير على شكل قسم بموجب القرار الوزاري المؤرخ في 2010، ضمن نظام ل م ر د ويعتبر القسم مؤسسة منتجة لمجموعة من الخدمات، ولمعرفة كيف يتم تنشيط وإيصال هذه الخدمات للمستهلك، استوجب علينا معرفة هل لهذه المؤسسة تسويق؟ وهل هذا التسويق ناجح أم لا؟ ارتأت الدراسة القيام بمقابلة مع مدير المعهد باعتباره المسؤول الأول عليه ومن بين المؤسسين له وعليه ارتأينا تقسيم محاور المقابلة إلى تلك العناصر التي يشكلها المزيج التسويقي الرياضي ويتقدمها:

المحور الأول: معلومات حول القسم (سنة إنشائه، فكرة إنشاء هذا القسم، وعلى ماذا يعتمد القسم في تمويله).

المحور الثاني: المنتج أو الخدمات التي يقدمها القسم للطلاب أو لمستهلكين آخرين.

المحور الثالث: الترويج ووسائل الاتصال الجماهيرية التي يعتمد عليها في ترويج خدماته.

المحور الرابع: السوق ومدى الإقبال على القسم ومشاريع توسيع مجال المنافسة.

المحور الخامس: التكلفة (السعر) وشروط المشاركة في خدمات القسم الخاصة بالطلاب.

تحليل النتائج:

- إن فكرة إنشاء القسم تعود إلى العجز الكبير الذي تشهده المنظومة الرياضية الجزائرية من حيث الإطارات المتخصصة في التربية البدنية والرياضية من نوادي ومنشآت وغيرها.

- يعتمد القسم في تمويله على الجامعة.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 13 ~

Email: info@arabacademics.org



- الخدمات التي يقدمها القسم تتجلى في:

- * خدمات تكوينية: تكوين الطلبة من الناحية النظرية والتطبيقية.
- * خدمات رياضية: من خلال مما وست الطلبة للمقاييس التطبيقية ومشاكلهم في النشاطات الرياضية المختلفة.
- * خدمات سطحية: بما أن القسم تابع للجامعة فهي توفر للطلاب (الإيواء، الاطعام، النقل، خدمات صحية + توفير يد عاملة لخدمة الطالب + ألبسة رياضية)
- يعتمد القسم في ترويج خدماته على: (الدليل الخاص بالقسم، الدليل الخاص بالجامعة، المنشورات والإعلانات، التظاهرات الرياضية التي تقام بالجامعة وفي المركبات الرياضية، الطلبة في حد ذاتهم، إذاعة البويرة الجهوية، مواقع التواصل الاجتماعي، الندوات والملتقيات).
- إن الموقع الجغرافي لولاية البويرة يسمح لها بتسهيل عملية الاتصال بين مختلف مناطق الوطن، كما تعتبر منطقة عبور مما يؤهلها لتشكيل قطبا هائلا يسمح بالتنقل السهل للطلبة الوافدين من كل جهات الوطن وهذا ما يثبت الإقبال الكبير للطلبة على القسم.
- من بين شروط القبول بالقسم أن يكون الطالب متحصل على شهادة البكالوريا لكل الشعب بالإضافة إلى اختبار القبول في اللياقة البدنية لكن لا يوجد رسوم مادية في المشا ركة في خدمات القسم مما يزيد من إقبال الطلبة عليه.

الخلاصة:

- مما سبق ذكره نلاحظ أن هناك تسويق للقسم لأن عناصر التسويق موجودة، وباعتبار الخدمة الرياضية هي أهم خدمات القسم فيستوجب أن يكون المستهلك رياضي أو هاوي للرياضة، لأنه المروج الأول للقسم باستعراضاته خلال التظاهرات الرياضية التي تقام أيضا خلال د راسته أثناء الوحدات التطبيقية.
- كما أن نتائج القسم تعتبر وريقة رابحة لأنه إذا كانت النتائج ليست في مستوى أهداف الجامعة هذه الأخيرة لا تعطي اهتمام كبير للقسم خاصة وأن القسم يحتاج إلى تمويل كبير له واهمه ويحتاج إلى تمويل كبير لمشاريعه.
- فالتسويق لا يتوقف على تحليل الاحتياجات ليطلق العرض بل أصبح استراتيجي عندما تدخل ضغط المنافسة في الأسواق ومدى نجاعته تظهر في الرقي بالقسم إلى معهد ولما لا إلى كلية وهذا يوسع له حرية التصرف والتسيير الجيد. إضافة إلى نوعية الخدمة التي لها دور كبير في إنجاح التسويق كتوظيف أساتذة ذوي كفاءات عالية هذا وإنشاء مركبات خاصة بالقسم يسهل الخدمة ويقلل من المصاريف، وأيضا إذا تم كراء هذه المركبات للنوادي والجمعيات الرياضية، هذا يجعل القسم ليس منتج للخدمة الرياضية فقط بل يكون له مدخول مالي أيضا والسعي إلى تعاقد مع قطاع التوظيف العمومي مما يجعل الإقبال أكثر على القسم.





استثمار الوقت لدرس التربية الرياضية أ.م.د حازم علي غاري - جامعة القادسية

المقالة (٥)

يحتاج مدرس التربية الرياضية ان يجعل طلابه متفاعلين مع مضردات الوحدة التعليمية وعدم شعورهم بالملل الذي قد يؤدي إلى ابتعاد الطالب عن أداء المهارات الحركية والنشاطات الرياضية ، فالتعلم لا يحدث ما لم يشترك الطالب اشتراكاً ايجابياً في خبرة التعلم. في درس التربية الرياضية تحدث سلوكيات عديدة للطالب مثل استقبال المعلومات وعطاء المعلومات وتغيير الموقع وأداء النشاط الحركي ، أضافه إلى الجوانب التنظيمية والراحة وأشياء أخرى ، وعليه صممت أنظمة الملاحظة الخاصة بقياس الوقت الذي يقضيه الطالب في أداء النشاط الحركي بصورة فعالة أثناء الدرس وهو ما يسمى وقت (التعلم الفعلي في درس التربية الرياضية) وهو الوقت الذي ينشغل فيه الطلبة في أداء نشاط حركي او استقبال معلومات وعطاء معلومات تخص الأداء بمستوى ملائم من النجاح . وقد جرت دراسات عديدة في مجال استثمار وقت درس التربية الرياضية بشكل فعلي وقد توصلت هذه الدراسات الى وجود تباين في نسب الوقت المستثمر بأقسام الدرس وفق مساراته المختلفة اضافة الى ظهور تباين في نسب النشاط المباشر الى غير المباشر ، وان نسبة وقت النشاط الحركي الى الوقت غير المستغل كانت جيدة في حالة استخدام طرائق واساليب تدريس ملائمة لنوع الأنشطة والمهارات من قبل المدرس أثناء الدرس ان معرفة المدرس لمقدار الوقت المستثمر الذي يكون فيه الطالب منشغلاً بأداء النشاط المطلوب ، وينسب ملائمة من النجاح له أهمية كبيرة فهو يساعد المدرس على تحليل واكتشاف نقاط القوة والضعف في المنهج الذي وضعه ، وفي الوحدة التعليمية المطبقة من قبله ، فقد تكون فترات الانتظار للطلاب طويلة قياساً بمقدار ادائه النشاط الحركي ، او قد يمارس الطالب بعض السلوكيات التي تمت بصلة الى موضوع الدرس لذا يجد بالمدرس الكفاءة تغطية هذه الهفوات عن طريق استخدام الأسلوب التدريسي المناسب واختيار التشكيلات الملائمة والعمل بما يتوفر من الأجهزة والأدوات في تطبيق النشاط ، وبصورة طبيعية ليس كل وقت الانشغال بالدرس يقود الى التعلم فالطلاب من المحتمل ان ينشغلوا باللعب ولكن ليس بالطريقة التي تطورهم فمشاركتهم بالفعاليات الرياضية الصعبة تؤدي إلى تعلم قليل ، وقد يكون الأداء المهاري سهل وهذا أيضاً لا يؤدي إلى تحسينهم وتطويرهم وبهذا يجب ان يكون الواجب المطلوب مناسباً لقدرات الطلاب



التحمل النفسي للضوضاء Tolerance to Noise
 بقلم / مرد أسيل ناجي فهد - خماسي كرة الصالات
 جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

بدأ علماء النفس المعنيين بمشاكل البيئة بدراسة كيفية رد افعال الناس للجوانب الضاغطة والمهددة في بيئاتهم المادية، ومن بين تلك المؤثرات الضوضاء، والأدخار، والتلوث الهوائي، وكانت هناك محاولات قليلة لدراسته الفروق الفردية الموجودة ولا يختلف الناس في استجاباتهم الاولية للمشكلة فحسب بل يختلفون ايضا والى حد كبير في قدرتهم على التوافق لمثل هذه البيئات المزعجة عبر مدة زمنية طويلة، فعلى سبيل المثال تلك الدراسات المسحية حول المطارات التي اظهرت بان العديد من الناس في الاماكن المعرضة الى الضوضاء العالية جدا يبدون غافلين عنها، في حين انه حتى في المناطق المسموحة والبعيدة جدا، يوجد هناك بعض الافراد الذين يجدون بأن اصوات الطائرات تثير الغضب ففي دراستين تبين ان بعض الاشخاص ربما يكونون اكثر عرضة للاحساس بالضوضاء من غيرهم وعلى الاقل فيما يتعلق بقيمتها المزعجة، فقد درس Feidler & Feidler 1975 تدمير الساكنين في منطقة تقع بصورة مباشرة جوار مطار كبير فوجد ان تدمير الافراد في المناطق ذات الضوضاء العالية هو التدمير نفسه للافراد الذين يسكنون في مناطق ذات ضوضاء واطنة. ومن استنتاجات الباحثين: ان مصدر الضوضاء ونوعها وشدتها لها تاثير اقل فيما يتعلق بقيمتها الازعاجية من قدرة الافراد على تحمل الضوضاء، وهذا يؤدي الى الاعتقاد بأن القدرة على تحمل الضوضاء يمكن ان تكون سمته او على الاقل هناك تفاعل بين صفات الفرد، وصفات الظروف وان هذا التفاعل هو المسؤول عن حالة الانزعاج.

المتغيرات التي لها اثر في التحمل النفسي للضوضاء

١. الجنس Gender

٢. العمر Age

الازعاج من مستويات الضوضاء وهي:

١. امكانية التنبؤ بالضوضاء Predictability

٢. امكانية تجنبها avoidability

٣. امكانية السيطرة عليها controlability

٤. اتجاهات الافراد نحو الضوضاء attitude's individuals to noise

٥. الحساسية تجاه الضوضاء (سرعة التاثير بها) susceptibility

الانزعاج من الضوضاء والصحة Annoyance & health

لم يكن هناك الكثير من الدراسات حول تاثيرات الازعاج المرتبط بالضوضاء والصحة العامة، وعلى الرغم من ان هذا سوف يبدو على انه مجال خصب، فلقد اشارت دراسات بوجود علاقة بين الضوضاء وشكاوى الصحة الشخصية (Pulls etal, ١٩٩٠) ولقد اشار Delong ١٩٩٠ الى ان الاستعمال الحديث لمفهوم الازعاج الملموس Substantial annoyance في المانيا متنبأ للاضرار الصحية المحتملة، ولقد اوصى بتطوير نظرية متداخلة لتاثيرات الضوضاء وذلك من اجل اكتشاف العلاقات المشتركة بين التاثيرات الطبية والسلوكية والبيئية للضوضاء البيئية (Suter, ١٩٩١, P.٢٥١). (Delong, ١٩٩٠).





أهمية مباريات التصنيفات التمهيديّة في رياضة المبارزة

أد عبد الهادي حميد مهدي التميمي
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (٧)

نظام البطولات الفرديّة في رياضة المبارزة عبارة عن مباريات في التصنيفات التمهيديّة (خمس لمسات خلال ثلاث دقائق) يعقبها دور الاستبعاد المباشر (خمس عشر لمسة خلال تسع دقائق مقسومة الى ثلاث جولات بين جولة وأخرى دقيقة راحة) وصولاً الى نهائي البطولة وعليه فان طبيعة المنافسات هذه ان تنتهي هذه بتتويج بطل لها في النهائي. نميل كثيراً في التركيز على ذلك المنتصر وهو بطل المسابقة الذي اجتاز المجاميع والاستبعاد المباشر لينتهي بتحقيق حلمه والا خطأ واحد قد يحرمه من الصعود على الملعب النهائي وتضيع كل الجهود المبذولة. المشكلة هنا هو كيفية التركيز على مباريات الاستبعاد المباشر ونسى أهمية مباريات المجاميع وهذه لها من الأهمية كالوندا في الخيمة للمبارز، والبعض يشعر بالأهمية القصوى لمباريات الاستبعاد المباشر ولكن هذا الشعور والتذكير غير حقيقي وسنبينه الان، مباريات التصنيفات التمهيديّة تشبه عملية زرع البذور وعند الفلاح لأنه في النهائي يأمل ان يحصد ما زرعه كالمبارز يحصد جهده بمباراة مناسبة في دور الاستبعاد المباشر. وعليه الان لنبدأ بعملية البذار وهي مشابهة لمباريات المجاميع ومعناه كيف يقوم المبارز بعملية البذار الصحيحة المتقنة وياقل الأخطاء لان النتائج الجيدة لهذه العملية يحصدها في مباريات الاستبعاد المباشر وهو من يقرر ان تكون مباريات سهلة او صعبة تنتهي به خارج منافسات البطولة، الحصول على النتائج المتقدمة في التصنيفات التمهيديّة هي عملية مهمة جداً ويذكر ان ٧٥-٨٠% من المستوى المتقدم ويعني ان واحد الى أربعة او خمسة يخرج من الدور الأول وللتهرب او التخلص من هذه المشكلة يجب على المبارز ان يكون جدياً الى درجة كبيرة عند خوضه التصنيفات الأولى وان يحصل على ترتيب جيد بعد اتمامه مباريات التمهيديّة.

ولجعل مبارياتنا في التصنيفات التمهيديّة جيدة ومطمئنة هو اتباع الاستراتيجيّة المناسبة والتي هي اهم عنصر في رياضة المبارزة ولأجل ان يكون الأداء جيداً في التصنيفات التمهيديّة هو استخدام استراتيجيّة إيجابية لمدى قصير او طويل، نطرح بعض الأمور المهمّة للاعب المبارزة لتحسين الأداء خلال المجموعات:

أولاً: في البداية في الإمكان الحضور قبل وقت كاف من بدء البطولة وكذلك من بداية وقت التصنيفات الأولى لإعطاء اللاعب وقتاً كافياً للتأقلم على جو القاعة والملاعب المعدة للتصنيفات بعد اجراء الاحماء الكافي وأداء الاعداد الخاص وقد يربا مشتركة مع الزميل وتختبر بدس فردي من المدرب.

ثانياً: اتباع الروتين المعتاد عليه سابقاً في البطولات التي اشترك فيها المبارز بما يتعلق من العادات المتبعة ومنها الحضور والتصرف الطبيعي لان هذه الأمور لها تأثيرات في الأداء خلال التنافس وعليه ان يحسن من تصرفاته

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 17 ~

Email: info@arabacademics.org



وان يتجاوز الأخطاء السابقة ويتبع الأسلوب الصحيح الخالي من الأخطاء وهناك وسائل وافعال تساعد على زيادة تركيزه منها سماع الموسيقى اثناء الاحماء والاستماع الجيد لوصايا وتحذيرات مدربه وان لا يدع هبة المنافسة للجولة الأولى تسيطر عليه وهناك دراسة تؤكد على احقية اللسته الأولى وعلاقتها بالإنجاز حيث كانت النسبة ٧٨% ممن حققها كان الفوز حليفه.

ثالثا: تخصيص وقت كاف وان لا يبخل في وقت الاحماء الجيد كونه المدخل للمنافسة بقلب مطمئن لأنها هذه المنافسة قد طال انتظارها لتحقيق المستوى والانجاز الجيد ، وإذا واجه المبارز صعوبة في الاحماء الجيد عليه ان يضيف وقتا إضافيا وهنا ان يكون هناك تعديل اجباري لاستراتيجيته المتبعة، علما ان المبارز الجيد هو من يدون كل افعاله بدقة في دفتر ملاحظاته ويقترح ان يكون الاحماء عبر الهولت حول ملاعب المباراة لأنه لا يعرف على أي ملعب ستجرى مبارياته الى ان تثبت في لوحته الإعلان المجاميع وعليها رقم الملعب واسم الحكم الذي يدير المنازلات .

رابعا: على المبارز القيام بتحليل المنافسين المشتركين معه في مجموعته ومعرفة مزايا كل لاعب من حيث أسلوب اللعب سواء كان هجوميا ام دفاعيا ويأتي من الملاحظة لطريقة اللعب مع باقي المنافسين في المجموعة الواحدة وبمساعدة إضافية كذلك تقدم من قبل المدرب وبالتالي يساعدنا هذا في وضع استراتيجية لعب مختلفة وتكون مناسبة لكل لاعب على حدة.

خامسا: استغلال أوقات الراحة قبل الجولات وبعدها في تحليل المجموعة وأين تتجه وهل تركيزه قد تأثر بالإضافة الى قدراته البدنية وهل هناك شعور بتعب لأصابه وعليه ان يدقق في الأمور بعناية فائقة لأنه هو الأقرب للأمور والوحيد الذي يعرف ما يجري وسيجري في المباريات اللاحقة ضمن المجموعة الواحدة.

سادسا: على المبارز دائما ان يتحدث الى مدربه في حالتها كون هناك ريبته او خوف او شك او في حالتها عدم وجود كل هذه الأمور، وعليه هو له استراتيجية قد دركها عليها بالإضافة الى كون مساعد قريب من بدايتها اللعب في المجموعة الى نهايتها لأنه القاعدة تقول اللاعب يترجم المدرب.

سابعا: لا تدع المجاميع تجعلك ضمن النسبة المئوية المتفق عليها (٢٠%) للاستبعاد من نظام خروج المغلوب وكذلك لا تقلل من قوة اللعب في المجاميع بالإضافة الى عدم التقليل من القوة علما هنا ستكون الفوارق كبيرة بين لاعب واخر وكل حسب الجهود التي بذلت خلال اللعب في المجموعة وضمن الفريق الواحد ويجب عدم التصريط بهذه الفرصة لأنها لو استقلت بصورة صحيحة ستبعد اللاعب عن منافسين أقوى وربما يكون خط المنافسة سهلا للغاية على عكس زملائه في البطولة.

وعليه أخيرا على لاعبي المباراة بذل أكبر جهد ممكن في التصفيات التمهيدية لأجل خوض نزال غير قوي في دور الاستبعاد المباشر ليبحث الخطى نحو منصة الفوز والتتويج .





علاقة الانفعال بالتعب عند الرياضيين

استاذ مساعد دكتور: سنا ريا جبار محمود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ان العلاقة المتواجدة بين الانفعال وتعب الرياضي هي علاقة تشابه تتدرج تحت عطاءات فيها . ان تعب الرياضي يعني فشله بعد عدة محاولات لأداء فعل الرياضي وميله الى الوقوف بعد هدره الكثير من الجهد وبالتشابه نجد ان انفعال الرياضي دليل على العلاقة السلبية والفضل في الوصول الى ما يطمع اليه من نتائج ايجابية . ان الانفعالات المرتبطة في الصفات البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة) اذا كانت مرتبطة بشعور الضد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته وشفاقته وقدرته على التحمل سيؤدي حتما الى جلب أعجاب وتقدير الآخرين له والعكس من ذلك فأن التعب وعدم القدرة على التحمل سيؤدي الى اثار غير سارة كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس . ان تعب الرياضي وعدم قدرته على التحمل سيؤدي الى انفعالات حادة ثم يتبعها الخيبة والفضل الدائم في تحقيق النتائج الايجابية اضافة الى اضطرابات النشاط النفسي وانخفاض الروح المعنوية لدى الرياضي وهنا تظهر سلوكيات وتصرفات على الرياضي من جراء التعب والانفعالات الحادة منها الاصابة من جراء الاندفاع القوي نحو المنافسة او التمازج او ادعاء الاصابة التصرف العدواني ، التبرير ، السخرية ، الانتقاد واستخدام الكلمات البذيئة ، التخاذل والروح الانهزامية ، انخفاض الحالة المعنوية اللامبالاة ، كما ان النشاط الرياضي من الوجهة النفسية يميل الى :

- ١- هبوط في الاداء الرياضي نتيجة التعب الملزم .
 - ٢- تولد حالات الانفعال الناتجة عن اضطرابات النشاط النفسي عنده . تارة يزيد التوتر انفعال وتصرفات الرياضي فيصبح حادا وبالتالي تصد عن الرياضي افعال وتصرفات غير مقبولة رياضيا واجتماعيا ، وتارة ينقص توتر الانفعال الرياضي وعليه يلجأ الى التهرب وذلك نجد مبررات او يغمره طموح زائد فتتهور حالته هذا الرياضي بأفعال غير مقبولة .
- كما ان الانفعالات الحادة عند الرياضي تشير فيه ثوة داخلية تعيد عمل المراكز العصبية حيث تضطرب بعض الوظائف الفسيولوجية من جسم الرياضي بحيث يدفع الادرناين الكبد الى زيادة نشاطه وتحداث تغيرات واضحة في الدورة الدموية بحيث تصل ضربات القلب من (٧٢ - ١٥٠) نبضة في الدقيقة مما يستنتج زيادة كمية الدم الواصل الى اجزاء الجسم وها يؤدي الى ضغط الدم وارتفاع احمرار الوجه وقلّة افراز العصارة المعدية وقد تصل الى (٩٠٪) ويحدث احيانا توقف في الهضم





أبرز الإصابات في فعاليات ألعاب القوى
/ بقلم د.م. ياسر محمد حمود مهنا
اختصاص تدريب رياضي / ساحر وميدان
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / كلية المعارف الجامعة

المقالة (9)

أبرز الإصابات في فعاليات ألعاب القوى

لقد شهدت ألعاب القوى تطوراً كبيراً وواضحاً بعد الألعاب الأولمبية خلال عام (١٨٩٦) م وقد أصبحت تلك الألعاب ذات شعبية كبيرة لما تتمتع به من إثارة وتشويق عند مشاهدتها، ونلاحظ عن ماست هذه الألعاب قد يتعرض مما رسها لبعض الاصابات وتختلف هذه الإصابات حسب نوع الفعالية التي تما رس .

ومن هذه الاصابات ما يلي :

١- إصابات متسابقى الوثب الطويل:

تنحصر إصابات متسابقى الوثب الطويل في الشد العضلي او تمزق العضلة الفخذية الخلفية ذات الرأسين وعضلة الفخذ ذات الأربع رؤوس والعضلة التوأمية والوتر هذا بالإضافة الى إصابات مفصل القدم.

٢- إصابات متسابقى الوثب العالي:

غالبا ما يصاب متسابقى الوثب العالي في محافظ مفصل الركبة والقدم والتهاب الاعصاب وجذورها واصابات المنطقية العنقية التي تظهر بشكل واحد بين المتسابقين الذين يستخدمون طريقة (الفوسبري).

٣- إصابة متسابقى الرمي: تنحصر إصابات متسابقى الرمي سواء خلال التدريب الرياضي او المنافسات في ظهور

شد في محافظ مفاصل الرسغ لليد والساعد والكتف هذا بالإضافة الى ظهور بعض التمزقات في عضلات

٤- إصابات متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة:

يعاني متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة من الإصابات المزمنة لأوتار وعضلات الساق والقدم والتهاب غدة الوتر والتهاب وتر العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية ووتر العضلة التوأمية. ولتجنب حدوث إصابات ألعاب القوى يجب اتباع القواعد الصحيحة في التدريب والمنافسات الرياضية من حيث صحة اختيار الملابس والاحذية ومراعاة عوامل الأمان والسلامة اثناء التدريب والمنافسات الرياضية وخاصة عند أداء مختلف أنواع الرمي هذا بالإضافة وضع تخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية مع مراعاة عملية الاحماء قبل التدريب والمنافسة واستخدام مختلف وسائل الاستشفاء والتوصيات الصحية والا رشادية لمتسابقى الجري

يتسع مجال استخدام الجري كإحدى أنواع مسابقات ألعاب القوى كوسيلة هامة لتنمية التحمل العام والإرادة والسمات النفسية حيث يستخدم المتسابقون الذين سبق اعدادهم فنيا لمدة (٣ سنوات) على الأقل ومتسابقوا الدرجة الأولى وما فوقها والجري اليومي ضمن برامج اعدادهم لمسابقات المسافات الطويلة وما فوقها ويمكن تحديد متطلبات التدريب وفترة ومسافة وشدة الجري طبقا كواجب المرحلة التدريبية ودرجة تدريب اللاعب والفرق الفردية وغيرها من المتغيرات.

تغذية متسابقى الجري

يجب ان تعد نسب المواد الغذائية اليومية لمتسابقى الجري طبقا لما يأتي:

❖ البروتين من ٢.٤ غم الى ٢.٥ غم لكل كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم.

❖ الدهون من ٢.٠ الى ٢.١ غم لكل كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم.

❖ الكربوهيدرات من ١١.٠ غم الى ١٣.٠ غم لكل كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم.

❖ ويكون مقدار السعرات الحرارية الكلي بما يعادل من ٧٥ سعرة حرارية الى ٨٥ سعرة حرارية لكل كيلوغرام

من وزن الجسم في الدر.

ويلاحظ ان تكون وجبة ما قبل التدريب من الكربوهيدرات ووجبة ما بعد التدريب من البروتينات بالإضافة الى الأنواع الأخرى من المواد الغذائية وخصوصا الفواكه والخضراوات واللبن والخبز ومنتجاته). وكذا يجب توفير جميع الظروف لمتسابقى الجري الذين يؤدون الجري على عدة أيام بحيث تتوفر لهم ظروف التنفس الصحي والصحة الشخصية وضرورة تواجد الطبيب خلال فترة الاشتراك في التدريب والسباق مع وجود وسائل الإسعافات الأولية.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 20 ~

Email: info@arabacademics.org





فوائد رياضة المشي

بقله مرد موسى عدنان موسى العاني

إختصاص طرائق تدريس الكرة الطائرة

المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء عنه

المقالة (١٠)

مما لا يخفى على الجميع أن رياضة المشي من أقل الرياضات التي تتطلب من الفرد أن يبذل مجهوداً كبير

أ عند أداؤها، إلا أن هذه الرياضة يكون لها دور فعال في المحافظة على الجسم وبقائه بصحة جيدة. ومن مميزات هذه الرياضة أنها تمارس من قبل جميع الأعمار والفئات وتكون بسيطة وسهلة ويمكن ممارستها في أي وقت من اليوم وفي أي مكان كالحدايق العامة وشواطئ البحر وغيرها من الأماكن فهي رياضة اقتصادية لا تكلف مما سببها أي مصاريف ولا تحتاج إلى أي معدات أو أدوات.

فهي من أسهل وأهم الرياضات التي يجب أن تمارس ويستمر ولا يقتصر على كونها نوع من أنواع الرياضة والحركات البسيطة فقط بل هي وسيلة للترفيه وتنشيط الجسم للتخلص من الطاقة السلبية وتكون هذه الرياضة علاجاً للكثير من الأمراض والمشاكل الصحية، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن المشي كل يوم حتى وإن كان لمدة قصيرة يؤدي إلى حماية الفرد من أمراض كثيرة، إذ يعود المشي على جسم الإنسان بالكثير من الفوائد الصحية ويساعده في الحفاظ على شبابه ونشاطه ووقايته من أمراض عديدة كأمراض القلب والشرابين والسرطان والسكري.

مما رست المشي بشكل صحيح

عند ممارستها هذه الرياضة يفضل أن تكون (٣) مرات إسبوعياً ولمدة لا تقل عن ساعة ويجب مراعاة عدم التوقف عند المشي إلا في الحالات الضرورية والأفضل أن يمارس المشي قبل الإفطار وفي الصباح الباكر، ويجب البدء بالتدريج لممارسة رياضة المشي أي عشر دقائق في اليوم ثمّ عشرين دقيقة، وهكذا إلى أن يتم التوصل إلى الفترة الزمنية المطلوبة كما يفضل إرتداء الملابس والأحذية الرياضية المريحة والاستحمام قبل وبعد المشي من أجل الحصول على أفضل النتائج

نصائح أثناء ممارسة رياضة المشي

عند ممارسة رياضة المشي والتي تعتبر رياضة آمنة للكثير من الأشخاص وغير مضرّة بشكل عام، ولتجنب وقوع أيّة إصابات أو حوادث، هناك إجراءات يجب إتخاذها عند ممارسة هذه الرياضة ومنها :

- ١- التوقف فوراً عن المشي عندما يتم الشعور بالرهاق الشديد أو صعوبة التنفس.
- ٢- المشي على الأرصفة والأماكن المخصصة للمشاة من أجل تفادي خطر المركبات.
- ٣- تجنب المشي في الشوارع أثناء الأمطار الغزيرة لتفادي الانزلاق.
- ٤- التركيز على الطريق وعدم استخدام الهاتف المحمول إلا عند الضرورة.
- ٥- الإكثار من شرب الماء ويستمرار وعلى شكل دفعات أثناء المشي وبعده.
- ٦- إرتداء ملابس دافئة عند المشي في الأجواء الباردة لتفادي التعرض للأمراض.
- ٧- الابتعاد عن المناطق الخطرة مثل قمم الجبال وأماكن الإنهيارات الجبلية والثلجية.
- ٨- عدم الأكل أثناء المشي أو قبله بنصف ساعة على الأقل لأنه يسبب اضطراب بعملية الهضم.

الفائدة من رياضة المشي

لرياضة المشي المشي الكثيرة من الفوائد منها أنه يقلل من نسبة أمراض القلب وله دور في المحافظة على الوزن من الزيادة وتجنب السمنة ويعمل على تخفيف القلق وتقليل التوتر والعصبية والاكنتاب ويساهم في تحسين المزاج ويزيد من معدل النشاط وله مساهمة في تحسين الدورة الدموية وتحسين ضغط الدم، وله امكانية في تحسين جهاز المناعة وتقليل نسبة السرطان وزيادة فعالية عمل الرئتين كما يقلل من مشاكل القلب والشرابين ويقلل فرصة الإصابة بالسكر بالإضافة إلى أن رياضة المشي لها دور فعال في علاج مشاكل الام الظهر والعمل على

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 21 ~

Email: info@arabacademics.org



- تقوية العظام والعضلات ويساعد في معالجة هشاشة العظام وعلاج التهاب الركبت كما إن هذه الرياضة لها دور كبير في تخفيف خطر الاصابة بمرض الزهايمر ويسرع عملية الاستشفاء بعد التمرين.
- وهناك دراسات عديدة تشير إلى أن الفائدة من المشي يمكن تلخيصه بالنقاط التالية :
- ❖ يفيد المشي عضلة القلب والرئتين ويساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية.
 - ❖ تساعد على تحريك عضلات الجسم بأكملها وتغذية خلايا وأنسجة المخ.
 - ❖ يساعد على تقوية عضلات الأقدام والخصدين.
 - ❖ يساعد في الحصول على القوام السليم.
 - ❖ يقلل من الآلام المفاصل لمساعدته على تليينها ونشاطها وسهولة حركتها.
 - ❖ يساعد على علاج وتخفيف بعض الإصابات المزمنة كالانزلاق الغضروفي لفقرات الظهر.
 - ❖ الحد من الشعور بالقلق والتوتر. فقد أشارت الأبحاث العلمية أن عملية الشهيق والزفير التي يمارسها الشخص خلال المشي تساهم إلى حد كبير في الاسترخاء وتهذبة الأعصاب والتخفيف من الضغط النفسي.
 - ❖ المواظبة على المشي يعمل على شد عضلات البطن وحرقة الكثير من الدهون المخزنة في المنطقة المحيطة بالخصر.
 - ❖ المشي تحت أشعة الشمس بانتظام يساهم في تعزيز فيتامين D في الدم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
 - ❖ ممارسة رياضة المشي على أنغام الموسيقى يساهم في التخفيف من الشعور بالإكتئاب والحزن لأنها تساعد في التخلص من الطاقة السلبية الموجودة بالجسم كما أنها تعزز من إفراز هرمونات السعادة.
 - ❖ من فوائد المشي أنه يساهم في محاربة سرطان الثدي، فقد أثبتت الدراسات أن المرأة التي تعتنق المشي لمدة (٢٠) دقيقة على الأقل يومياً تمتلك فرص أكبر للشفاء من مرض سرطان الثدي.
 - ❖ يحسن من عملية التنفس الطبيعي لأنه يقوي العضلات الصدرية وعضلات التنفس ويساعد على زيادة اتساع الرئة وتحسين وظيفتها والتخفيف من حدة الأمراض التنفسية.
 - ❖ يقلل من احتمالية ظهور الكرش ويساعد على التخفيف منه.
 - ❖ يقلل من ترهلات البطن والجلد التي تكون ناتجة عن تخفيف الوزن.
 - ❖ يساعد على فقدان الجسم لدرجات الحرارة الزائدة واستهلاك الدهون الزائدة في الجسم.
 - ❖ يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع والتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم.
 - ❖ يساعد على التخفيف من الشد العضلي والتشنج العضلي.
 - ❖ يساعد على تهدئة أعصاب الإنسان المتوترة والتخفيف من ضغوط الحياة اليومية.
 - ❖ محاربة الإنفلونزا والرشح والزكام فالأشخاص الذين يعتادون المشي لمدة (٢٠) دقيقة يومياً أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد.
 - ❖ يعالج مشكلة عسر الهضم وحالات الإمساك المزمن وتشنجات القولون حيث يساعد على تحريك الأمعاء ويخفف الغازات وألم القولون وإفراغه.
- بعض النصائح عند مزاولتها رياضة المشي
- هناك بعض النصائح التي لا بد من إتباعها أثناء ممارسة رياضة المشي لكي تكون النتائج صحيحة وفعالة، ومن أهم هذه النصائح إرتداء الملابس الرياضية الخاصة بالرياضة وأخذ بها الملابس القطنية الناعمة والمحكمة أثناء المشي للتخلص من العرق والعمل على تبخيره، إضافة إلى إرتداء الأحذية المناسبة حيث ينصح مدريوا الرياضة دائماً بضرورة إرتداء الأحذية الرياضية المريحة والواسعة من أجل تحقيق الفائدة المرجوة من هذه الرياضة. وهناك بعض النصائح السريعة كما تشير إليها بعض البحوث ومنها:
- ❖ إمش أو ركض عكس السيارات بحيث تراها أولاً.
 - ❖ إلتزم جانب الطريق وركض من صديق.
 - ❖ إذا كنت ترغب في المشي أو الركض ليلاً إرتدي عاكساً مرئياً.
 - ❖ إستبدل الأحذية بشكل مستمر.
 - ❖ لا تنسى قانون (استراحة، تلج، ضغط، وتمدد) للاستفادة من التمرين دون أن تتعرض للأذى.
- وفي الختام أتمنى لكم رياضة مشي ممتعة.





ممارسة الرياضة أثناء الصيام

د.حنان على حسنين

أستاذ ورئيس قسم العلوم الحيويّة والصحة الرياضيّة جامعة حلوان

ان ممارسة الرياضة اثناء الصيام تساعد في علاج بعض الامراض كأمراض القلب والشرابين والرتين اذا تمت على اسس علميه، ان الدراسات العلميه تشير الى ان مزاولت الرياضة خلال الصيام اكثر فائدة على الجسم من ناحية تحسين الصحة العامه واكتساب اللياقه البدنيّة وعلى الصائم ان يختار الوقت المناسب لمزاولت الرياضة لتكون متفقه مع الهدف من مزاولتها



حسب قدرته الصحيه وطاقته البدنيه وشدة اداء التدرّب . كما ان اختيار الوقت المناسب لمزاولت الرياضة اليوميه في شهر رمضان يعتمد على نوعيه الهدف المراد تحقيقه من المزاوله وعلى درجة النشاط وحيويه وطاقته الانسان خلال اليوم وخاصة وقت الصيام الذي يربط بعوامل البيئه وفسيوولوجيّه اسلوب حياة الانسان اليوميه كما ان الذين يشعرون بالطاقه

الزائده وهم لا يعانون من امراض القلب والسكري وضغط الدم فيفضل اداء رياضتهم في الصباح الباكر وخاصة عندما يكون الجو باردا كما في الايام الشتويه حيث لا يشعر الصائم بالعطش والتعب والارهاق

واضاف هذه التمازبين من شأنها ان تحرق السعرات الحراريه الزائده وتحرق الدهون والكوليسترول كما ان افضل وقت لمزاولت الرياضة قبل الافطار بساعتين للذين يعانون من السمنه وزيادة الوزن بحيث تكون من خمس الى ست ساعات في الاسبوع ويتطلب مع ذلك الالتزام بالصوم والغذاء وللأفراد الذين يمارسون التخييس بدون رياضه فان هذا التخييس يكون من فقد الجسم السوائل الموجوده بين الخلايا وتكون نتائجه سلبيه كانهخفاض مستوى

الدم و الارهاق وفقدان حيويه الجسم وينصح للأفراد الذين يعانون من امراض القلب وارتفاع الدم عليهم مزاولت الرياضة بعد الافطار بساعتين او ثلاث او قبل وجبت السحور والاعتدال في الغداء في الضطور والسحور كما ان افضل انواع الرياضه هي المشي فهي تبعث السرور والسعادة والحيويه



فوائد الصيام الصحيه

قال تعالى ((وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ)) (البقرة : 184) ان الطب الحديث لم يعتبر الصيام مجرد عمليه اراديه يجوز للانسان ممارستها او الامتناع عنها وبعد الابحاث وجد ان الصيام ظاهره طبيعيه يجب للجسم ممارستها حتى يتمكن الجسم من اداء وظائفه بكفاءة وانه من الضروري جدا لصحة الانسان. وان الامتناع عن الاكل لمدة 14 ساعه الذي هو الصيام هو النظام المثالي لتنشيط عمليه الهدم والبناء كما يعمل الصيام كوقايه من الاورام حيث يقوم الصيام بازاله الخلايا التالفه الضعيفه من الجسم فالجوع الذي يفرضه الصيام على الانسان يحرك الاجهزه الداخليه لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفه لمواجهة ذاك الجوع كما يحمي من السكر فعلا هو خير فرصه لخفض نسبة السكر في الدم الى ادنى معدلاته فعلى هذا يعطي الصيام فرصه ذهبيه للبنكرياس بان يجدد خلاياه فالبنكرياس يفرز الانسولين الذي يحول السكر الى مواد دهنيه ونشويه تخزن في الانسجه فاذا زاد كميته الاطعمه عن كميته الانسولين المفرزة فان البنكرياس يصاب بالارهاق والتعب

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



ثم اخيرا يعجز عن اداء مهامه فيترك السكر في الدم مما قد يؤدي الى حدوث الاصابة بمرض السكر وقد اظهرت الابحاث العلمية الحديثة ان علاج مرضى السكر اتباع نظام الصيام التي تزيد عن عشر ساعات مع اتباع غداء خفيف لمدة لا تقل عن ثلاثة اسابيع وقد جاء هذا الاسلوب الى نتائج مبهره في علاج مرضى السكر دون اي عقاقير كيميائية.



الصيام هو اعظم طبيب لتخسيس انه وبلا مبالغه اقد رطبيب على التخسيس وارضصهم على الاطلاق فان الصيام يؤدي حتما الى انقاص الوزن بشرط ان يصاحبه الاعتدال عن الافطار وان لا يتخمر الانسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام ولقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يفطر بعدد من التمرات او بقليل من الماء لان السكر الموجود في التمر يشعر الانسان بالشبع حيثيمتنص بسرعه في الدم وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقه اللازمه لمزاولة النشاط المعتاد اما لو بدا الطعام باكل اللحوم او الخضروات او الفواكه فان هذه المواد تاخذ وقت طويل كي تهضم ويتحول منها الى السكر ولا يشعر بالشبع في هذا الوقت يستمر بملء المعدة فوق طاقتها فيفقد الصيام فائدته التي تجلب الصحة والعافيه

