

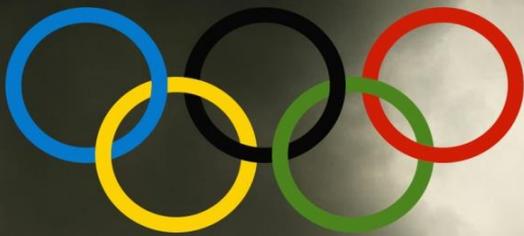


العدد السادس والثلاثون سبتمبر ٢٠٢٠

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الإلكترونية 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](tel:009647711030133)
[009647703200542](tel:009647703200542)



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



[Email:info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)

[Email : Raheem_hilo@yahoo.com](mailto:Raheem_hilo@yahoo.com)



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة



د. علي عواد
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايخ
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رحيم حلو
رئيس التحرير



أ.د وسام الشيكلي
المشرف العام



د. حيدر الفضلي
عضواً



د. محمد عاصم غازي
مقرر المجلة



د/ بهجت ابو طامع
عضواً



د. فراس عجيل
عضواً



د. نور حاتم
عضواً



د. سلام الكراوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمتا راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً



د. سلام حشوش رشيد
عضواً



د. دبداء طارق عبد الواحد
عضواً



د. سناريا جبار محمود
عضواً

الرابطة الأكاديمية العربية للتربية البدنية وعلوم الرياضة



اللجنة العامة تقييم المقالات و الابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسنين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداود

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 / كريمة الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابريحي البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 4 ~

Email: info@arabacademics.org



الضهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د/ بلال الضمور / جامعة مؤتة / الاردن
تاريخ الجمناستك الايقاعي	م.د هديل عبد الاله عبد الحسين
الكرة الطائرة الشائطيّة	د محمد فاروق عبد الغفور
تطبيق نموذج شمك في المجال الرياضي	م.م.حسين صالح نجم
المبادرة وسلوك اللاعب	أ.م.د /سناريا جبار محمود
تأثير النشاط الرياضي والاسس التربويّة والتعليميّة (رياض الاطفال)	م.م. محمد عبود عواد حمد
مشاكل واصابات الكتف وطرق علاجها	م.م. عزالدين تركي عزيز
المعالجة البناءة للنزاعات	مدرس دكتور وفاء حسن عيسى
اثار الحجر المنزلي على الصحة النفسية	أ.م. د سندس برهان ادهم
الباركور رياضية تجمع بين القوة والليونة والتوازن	أ.م.د زينه عبد السلام العزاوي
التثقيف الصحي والتمرينات البدنية لمريض السكر من النوع الأول	د/إيمان احمد محمد زحيري





كلمة العدد



د. بلال عوض
الضمور كلية علوم
الرياضة جامعة مؤتة
المملكة الأردنية
الهاشمية.

يبدأ الباحث التفكير في موضوع محدد في مجال اختصاصه من خلال قراءته الخاصة أو من خلال تطبيق أفكار ونظريات في المجال العملي، وبعد الإنتهاء من جمع المراجع والدراسات الخاصة في مجال الفكرة تبدأ خطوة الكتابة وتنسيق الأفكار، وعندما تصبح الفكرة حقيقة على الورق تبدأ مرحلة مهمة وهي أين سوف ينشر هذا الإنجاز، ومع وجود مجلة مثل مجلة المقالة العلمية ومثيلاتها في مجال التربية الرياضية والبدنية تصبح الأفكار بين يدي المختصين في الميدان الذي ينتظر الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية والبدنية. وفي العدد السادس والثلاثون من مجلة المقالة العلمية وفي كلمة العدد سوف أطرق باباً ومجالاً أجده مهماً وهو مسرعات الإنجاز الرياضي واستخدام الذكاء الاصطناعي وحوسبة برامج التدريب ، حيث يبدو استخدام حوسبة التدريب واضحاً في برامج التدريب التجارية وفي تجارب بعض الأندية الرياضية وفي مختلف الألعاب .وفي مجال التربية الرياضية والبدنية نستطيع التعايش مع فايروس كورونا من خلال استخدام مثل هذه التطبيقات ونحافظ على استمرارية التدريب في حال عدم القدرة على التجمع، فتكون التمارين والتدريبات منظمة بطريقة تسمح لكل لاعب من أداء تمارينه عن بعد، ولكن بضوابط نستطيع أن نضعها إذا ما لم يكن الدافع داخلي .

د. بلال عوض الضمور كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة المملكة الأردنية الهاشمية.



تاريخ الجمناستك الايقاعي

م.د هديل عبدالاله عبدالحسين اختبارات وقياس / جمناستك ايقاعي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان



منذ كنا صغارا نعرف ان بعض التمارين السويدية التي كنا نأخذها من معلمة التربية الرياضية هي تمارين بسيطة لحركات الجسم ليس الا .. وعندما كبرنا عرفنا انها لم تكن فقط تمارين عادية بل هي تدخل بشكل مباشر في تمارين لرياضات كثيرة ومنها رياضة الجمناستك التي من اهم تمارينها هي الحركات السويدية.. وبدأت الرحلة مع هذه التمارين حتى وصلنا للتربية الرياضية في اولى خطوات دراستنا العلمية الصحيحة لنعرف انها دروس علمية وفق نظريات كتبها واعدتها العشرات من الاساتذة ذوي الاختصاص وعرفنا كذلك ان هذه الرياضة تمتد لأكثر من اربعة الاف سنة خلت بل ان بعض الدراسات تشير الى انها من ضمن الحضارة المصرية القديمة والتي كانت تعمل بها الفرق البهلوانية لتقدم في المناسبات والافراح حيث كانوا يؤدون حركات تحتاج الى لياقة بهلوانية عالية وكذلك هي عند الاغريق الذين كانوا يمارسون رياضات شتى ومنها رياضة الجمباز حتى انها من خلالهم وصلت الى الالعاب الاولمبية المعروفة.

وفي الجمناستك الايقاعي عدة فعاليات.. الجمناستك الايقاعي الذي تخصص به في بادى الامر النساء ليكون الوجهة الاجمل للرياضات في هذه الفعالية الرياضية حتى ضمت الى الاتحاد الدولي للجمباز في العام ١٩٦٢ لتنتقل هذه الرياضة الى انحاء العالم حتى توجت في العام ١٩٦٤ لتتقام لها اول بطولة في العالم.

وفي الجمناستك الايقاعي استخدمت الاتحادات والبطولات انواع كثيرة من اجمل انواع الموسيقى الكلاسيكية والحديثة المحلية والاجنبية، لتشكل لوحة العرض مع الموسيقى تحفة فنية رياضية باتت تستقطب اعداد هائلة من الجمهور الذي يستمتع لهذه العروض طاردين منها الملل والروتين في التمارين او العروض السابقة. ولهذا فان المسؤولية الكبيرة على الاتحادات المحلية وهي اختيار اللاعبين لاداء هذه الفعالية في البطولات الاولمبية والدولية كان الغرض منها الحصول على الميداليات الملونة والتي تزيد غلة الدول المشاركة في مثل هذه البطولات فيتم اختيارها لجسمها المتناسق واذنها الموسيقية لتقدم العرض المطلوب على البساط الذي يستخدم عادة في الحركات الارضية وطول الحركة او القطعة الواحدة لا يتجاوز ال ٩٠ ثانية وفق احتساب النقاط التي تحدها اللجنة المنظمة للبطولة ووفقا لقانون اللعبة والتي مجموعها الكلي ٢٠ نقطة ، بعد ان كانت في السابق ١٠ نقاط وكل فريق له ١٢ تمرين يؤدي في المسابقة.

التطور الهائل في كل مجالات الرياضة يسبق الزمن لتقديم لوحات رياضية مرموقة بشكل يرضي الجمهور الذي بات متعطش لكل ما هو جديد .. كيف لا والتقنيات الحديثة التي عرفت مفاصل الرياضة مؤخرا ومنها رياضة الجمناستك وبالأخص الجمناستك الايقاعي الذي اضفى لهذه الرياضة الكثير من الجمال في الحركات والموسيقى حتى اختيار القاعات التي تؤدي بها البطولات من حيث جمالية الصوت وشفاءه على الحركات الرياضية والفعاليات التي تقدم خلالها وكل هذا لمواكبة التطور الرياضي الراقى.

وعلى الرغم من ان الجميع قد عرف واقتنع ان هذه الرياضة مخصصة للسيدات الا ان الرجال في بعض الدول وتحديدا في اليابان قد اقتحموا رياضة الجمناستك الايقاعي باسم (الجماعي المتناسق) وبمعايير مختلفة لتكون المنافسة على اشدها ضمن باقة العاب الجمناستك في العالم حيث بالفعل تم اقامت الكثير من البطولات الرجالية..

وتميز الجمناستك الايقاعي للرجال في الفنون الاكروبايكية التي احيت ديناميكية القوة والسرعة في الاداء



الكرة الطائرة الشاطئية

دكتور محمد فاروق عبد الغفور

دكتوراه تدريب كرة طائرة جامعة الاسكندرية



تعد لعبة الكرة الطائرة الشاطئية من أحدث الألعاب في العصر الحديث ممارسة أوليمبية وعالمية ومحلية ، فهي لعبة تنافسية وترويحية تكسب ممارسيها الكثير من القدرات البدنية والصحية والعصر الحديث يتسم بالنهضة العلمية الكبيرة في مجال الرياضة التي جعلتها تمثل مكانة بارزة في كافة المجتمعات ، ويرجع ذلك إلى جذورها التاريخية العميقة ، فالرياضة كنظام اجتماعي لها أصولها التاريخية ، كما لها أصوله ومتطلبات تحديث الرياضة وتطويرها في المجتمع المعاصر ينبغي أن تأخذ بمسارين أساسيين كإطار عمل لإثراء حركة النهوض بالرياضة والتربية البدنية.

بدأت تلعب لعبة الكرة الطائرة الشاطئية في مصر من عام ١٩٩٢ على نطاق محدود ، وشاركت في بعض البطولات الخارجية الودية وكان يشارك فيها الاتحاد باللاعبين من اللذين يمارسون الكرة الطائرة داخل الصالات ولكن لم يستمر هذا النشاط ، ولم يمارس على المستوى المحلي إلا في عام ١٩٩٩ هناك اختلافا وتطورا للممارسة لعبة الكرة الطائرة الشاطئية وعدد اللاعبين الممارسين وأيضا الدورات بدأ ممارستها في العشرينات جنوب كاليفورنيا (٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين ، ثم تمت ممارستها في الثلاثينات بفريق مكون من (٤) لاعبين، ثم تم ممارستها في الأربعينات بفريق مكون من لاعبان ضد لاعبان. توقف ممارسة لعبة الكرة الطائرة الشاطئية أثناء الحرب العالمية الثانية في الفترة من ١٩٤٠ وحتى ١٩٤٨ . يعتبر اللاعب جين سلنررك Gen selinerk الأمريكي الجنسية أول من ابتكر الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة الشاطئية في الخمسينات.

في عام ١٩٧٤ أقيمت أول مباراة للكرة الطائرة الشاطئية بغرض تجاري في سانديوجو بدأت مصر ممارسة لعبة الكرة الطائرة الشاطئية في ١٩٩٢ ، وتأسست لجنيتها عام ١٩٩٩ ، وأول بطولة دولية ودية لها كان في عام ٢٠٠٠ أدرجت لعبة الكرة الطائرة الشاطئية ببرامج الألعاب الأولمبية لأول مرة بدورة أتلانتا ١٩٩٦ بالولايات المتحدة الأمريكية.

بدأت أول بطولة عالمية في لعبة الكرة الطائرة الشاطئية (رجال وسيدات) عام ١٩٩٧ بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية وفازت بها البرازيل مفتاح التفوق في منافسات الكرة الطائرة هو التزود بالوقود قبل المنافسات وشرب السوائل اثناء المنافسة، والبناء المستمر للكلايوجين كل هذا يبقي اللاعب مشبع بالطاقة ٢٤ ساعة في ٧ ايام. الكربوهيدرات المصدر الاول للطاقة:

يجب على الرياضيين ان يحصلوا على الوقود قبل ساعتين او ثلاث ساعات من التمرين او المباراة، وتعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب والبطاطا والأرز والخبز، إن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات له فوائد تتعدى إمداد العضلات بالطاقة حيث انها تسد جوع الرياضيين وبالتالي تمنع لجونهم الى الأغذية الدهنية ذات المحاذير الصحية العديدة كما انها تعوض ما يمكن أن يخسره الجسم أثناء التمارين الرياضية. يفضل تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (كلوكوز) وهو المصدر الأول للطاقة في البدن، ان النسبة الموصى بها لإجمالي استهلاك السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات هو ٦٥٪ لتوفير متطلبات الطاقة ومثال على الاغذية التي تعطي كربوهيدرات عالية هي (البطاطس، الأرز الاسمر، الفاصوليا المجففة، الفاكهة والخضراوات الطازجة والحبوب والمعكرونة والخبز من الحبوب الخالصة والالبان قليلة الدسم وايضا الخبز الأبيض أو خبز القمح (الأسمر) ورقائق الذرة (كورن فلكس) الذرة الصفراء - البطاطا المشوية بالفرن).

السوائل والاملاح:

ان غذاء الرياضي لا يكتمل بدون السوائل حيث أن لاعب الكرة الطائرة يفقد نصف لتر او اكثر من السوائل اثناء التدريب والمنافسات، لذا من الضروري على اللاعب شرب الماء باستمرار اثناء التدريب والمنافسات ، بالإضافة إلى شرب كمية وافرة من الماء اثناء المنافسة الرياضية فينبغي على الأقل شرب ٨ أكواب من

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٨ ~

Email: info@arabacademics.org



الماء يومياً. وكذلك فإن املاح الصوديوم والبوتاسيوم المفقودة اثناء التدريب لها اهمية كبيرة في التقلص العضلي وان اي نقص بها يسبب خلل في سرعة الانقباض العضلي ويؤثر بالتالي على مستوى اداء اللاعب اثناء التدريب والمنافسات لذلك يمكن التعويض المفقود منها بتناول الاطعمة التالية (أكل الموز الاطعمة قليلة الملوحة مثل الجبن وبعض المشروبات الرياضية، والبسكوت المالح او اكل الحساء (شروية الدجاج)، عوضاً عن شرب الماء اثناء التدريب والمنافسة) كل هذه يمكنها من المساعدة في الاستخدام الامثل للطاقة وتمكن العضلات من العمل بشكل فعال اكثر، وتمنع حدوث نقص في صوديوم الدم او بوتاسيوم الدم الذي تعوق الاداء وتسبب تقلصات وتشنجات عضلية.

المستقطع:	الوقت	الاشواط	اهداف	اثناء
المباراة:	اثناء	للغذاء	هناك	هناك

١. الحفاظ على الجسم من الجفاف
٢. تجديد الطاقة التي يستخدمها اللاعب كي لا تنفذ منه قبل الوصول الى نهاية المباراة.
يمكن تحقيق هذين الهدفين بشرب الكثير من الماء والمشروبات الرياضية اثناء المباراة، يجب اخذ حوالي ٤

- ٨ أكوب ماء كل ١٥ دقيقة من اللعب، اي يجب عليك شرب كوب او كوبين من السوائل عند كل وقت

مستقطع او عند خروج اي لاعب من الملعب، طبعا الماء يعد المشروب المثالي في هذه الحالات الا

انه لا يستطيع تعويض الطاقة المفقودة اثناء المباريات لذا يفضل شرب العصائر او مشروبات الطاقة وأكل

الموز مهم جدا . غداء للاستشفاء بعد التدريب والمنافسات: يتم فيها استعادة ما فقده جسم الرياضي وتعويض

الطاقة المخزونة في العضلات بأختيار اغذية غنية بالكاربوهيدرات خلال ٣٠ دقيقة بعد التمرين او المباراة

ومرة اخرى بعد ساعتين، ويتم تناولها بأسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من المباراة، مثل وجبات خفيفة من

رقائق الذرة المطعمة وعصير الفواكه وبعض المشروبات الرياضية والفواكه المجففة .

ان الاستشفاء من جهد عضلي او منافسة يحتاج الى وقت ونظام غذائي يعوض العضلات ما فقدته

من كلايوجين وماء، وان النظام الغذائي ضروري جدا" للتكيف السريع والفعال للتمرين العالي الشدة.

غرض تعويض الجسم ما فقده من كلايوجين اثناء التدريب او المنافسة ينصح بما يلي:

- تناول مشروب رياضي فوراً بعد الانتهاء من المباراة.
- قطعتان لحم مع طماطم في ساندويتش (مع الإقلال من الدهون).
- موز بالحليب حوالي ٥٠٠-٧٥٠ مليلتر (يتم عمله بالحليب المنزوع الدسم والموز أو حليب بودرة منزوع الدسم مع ملعقتين صغيرتين من الأيس كريم قليل الدس).

• خلال ١٥ دقيقة من اكمال التدريب يجب اكل ٥٠_١٠٠ جم من الكاربوهيدرات السريعة الهضم مع ١٠_٢٠ جم من البروتين.

• استمر بالاكل السابق الذكر كل ساعتين الى ان يحين وقت الوجبة الرئيسية.
• اما الوجبة الرئيسية فيجب ان تعتمد على الكاربوهيدرات البروتينات للتعويض عن ما فقده اللاعب اثناء الجهد.

• يجب تناول كميات كبيرة من الماء والسوائل واكل الوجبات السريعة التي تحتوي على املاح للتعويض عن الاملاح والسوائل التي فقدت اثناء التدريب

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



تطبيق نموذج شمك في المجال الرياضي

د.م. حسين صالح نجم

جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة في المجال الرياضي وذو صلة مباشرة بما يحققه الطالب من أداء؛ ذلك لأنه مجموعة من العمليات العقلية التي تحدث خلال التمرين تساعد الطالب على تغيير سلوكه الحركي ، إذ إنّ أغلب النظريات الحديثة في التعلم الحركي توصي بتعلم كافة احتمالات الأداء وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة حتى يعتاد عليها الطالب مما تساعده في تقليل أخطاء أدائه المهاري ، وبالتالي لم تكن غاية المتعلم اليوم هو كيفية السيطرة على المعلومات وتخزينها وحفظها ، بل أصبح كيفية البحث عنها والوصول إليها هو الأهم من هذا كله ، وهذا يتم من خلال الاعتماد على الاستراتيجيات (الاستراتيجيات التي اعتمدت في مقياس شمك وهي استراتيجيات التنظيم والتصنيف والتحليل والتطبيق والاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها وتقويم المعلومات ونقدها والمذاكرة والاستعداد للامتحان وادائه للمهارات المتعلمة) التي تعد من أهم الأمور التي يجب أن يتعلمها المتعلم وتمثل هذه الاستراتيجيات في الآلية التي يتعلم من خلالها المتعلم وكيف يوظف عملياته العقلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات.

ان اغلب النماذج النظرية في معالجة المعلومات التي استخدمت في تعلم المهارة الرياضية تباينت نسب استخدامها بالنجاح في اداء نواتج التعلم لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد نماذج تخدم الفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلائم مع المتعلم ، فأنموذج شمك هو واحد من هذه النماذج الحديثة في عملية التعلم في تحصيل نواتج التعلم (المهاري، المعرفي، الانفعالي) والوصول به الى مستوى متقدم. إذ أن كل نشاط بدني حركي يصاحبه نشاط عقلي وانفعالي وهو العملية التي يتم عن طريقها تعديل السلوك الحركي الرياضي أو تغييره ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً، فالطالبة في درس التربية البدنية وعلوم الرياضة عندما تتأثر بما يتضمنه الموقف التعليمي من مثيرات عديدة فإنها لا تستجيب لها ببدنها فقط، ولكنها تستجيب لها ككل، أي ببدنها وعقلها وانفعالاتها.

وتعد لعبة كرة القدم الصالات إحدى الألعاب الجماعية التنافسية والتي تطورت حديثاً وأخذت مكان الصدارة وتوسعت وانتشرت بسرعة في العالم وتعتمد على اهم المهارات الأساسية كقاعدة مهمة تبني عليها هذه اللعبة للتقدم في مستوى الأداء ومن هذه المهارات هي مهارة المناولة ومهارة السيطرة على الكرة ومهارة التهديف إذ ان تعلم اي مهارة يعتمد على طريقة معالجة المتعلمة للمعلومات اثناء عملية تعلمها ، ولقد تمكن العالم من تخطي الإطار التقليدي واستطاع ان يخلق فرقا نسوية تمتلك كافة الصفات الخاصة بهذه اللعبة ، ولقد احتلت لعبة كرة القدم الصالات للنساء مجالا متميزا لدى العديد من الدول، وهيات لها جميع المستلزمات والوسائل التي أسهمت في اتساعها ويعود فضل ذلك إلى التخطيط الدقيق لعملية التطور في الأنظمة والقوانين وأساليب التعليم ، فضلاً عن الاعتماد على العلوم المرتبطة في المجال الرياضي والتي غايتها الرئيسية هي الارتقاء بهذه اللعبة، والعراق كباقي الدول يحاول بذل كل الجهود الممكنة من اجل تذليل العقبات في سبيل التقدم بخطى مدروسة للرقى بهذه اللعبة في كافة الجامعات العراقية.

أنموذج شمك هو الاستعداد الذي يبديه بعض الطلاب في تبني استراتيجية تعلم معينة من دون النظر إلى المتطلبات المحددة للمهمة التعليمية، وهو مناسب مع المتعلمين المبتدئين كونه ينتقل تدريجياً في مراحل معالجة المعلومات إذ يبدأ من الأسهل الى الأصعب وهو ما يراعي الفروق الفردية والتعلم للمبتدئين.



المبادرة وسلوك اللاعب

استاذ مساعد دكتور:- سناريا جبار محمود كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة / علم النفس / جمناستك



المبادرة (initiative) هي كل عمل طوعي من شأنه ان يؤدي باللاعب الى حالة جديدة في مجالات النشاط الرياضي والمنافسات وبشكل ادق كل فعل طوعي يقود الى تطوير النشاط والمهارات ودفعها نحو الابتكار والتجديد والمبادرة هي نقيض لكل ما هو ستاتيكي (سكوني) لأنها تعبر عن النشاط العقلي والفكري والادائي للاعب الذي يحقق لنفسه حالة نجاح وتفوق في المنافسات او التدريب وتزداد اهمية المبادرة في بعض المواقف الصعبة لأنها غالبا ما تقود الى تغيير بعض المواقف وربما تحول فعل الهزيمة الى نجاح وفوز وخصوصا اذا كانت معنويات اللاعب وتعبته في الطاقة الى مستوى الطموح وبما ان المبادرة فعل ينطوي على الحيوية والديناميكية ويقود الى الاداء المثالي الفعال والتميز فأنها تعمل على استثارة وايقاظ مشاعر اللاعب المبادر وتدفعه نحو الشعور بالزهو والفخر والاسيما اذا ما وجدت تشجيعا واستحسانا من قبل مدربه وزملائه في المنافسة وهذه المشاعر كافية لانها ترفع من روحه المعنوية وتجعله دائما متفوق وهي كفيلة بأن تحفز زملائه الاخرين نحو النشاط والمثابرة وتخلق فيما بينهم حركة ايجابية بحيث يسعى كل من زملائه اللاعبين الى البحث والاستقصاء للمبادرة لإرضاء مدرّبهم وهذا الفعل بالضرورة يعمل على رفع الروح المعنوية لاسيما ان المبادرة ذاتها تنطوي على عوامل تنشيط للجماعة الرياضية بوصفها تحتل مكانا رفيعا في الذات العليا ويرغب جميع الفريق في الوصول اليها. سلوك اللاعب. لقد دلت المبادرة في مفهومها أنها فعل طوعي مرتبط بالفرد وتتضمن اشتراك قواه العقلية والنفسية والسلوكية في التعبير عنها وهذا الفعل قد لا يجيد جميع اللاعبين التعبير عنه لانه معيار اضافي يميز اللاعب عن زملائه في الفريق وليس بمقدور على جميع افراد الفريق ان يكونوا مبادرين بالمستوى نفسه فهناك دائما مبادرات ترتقي الى مستوى الابتكار وكذلك مبادرات لا تتعدى ان تكون مجرد تشخيصات اولية لبعض المواقف وفي كل الاحوال سواء كانت المبادرة فعالة ومؤثرة ام كانت بسيطة فأنها ضرورية للاعب والمدرّب على السواء وضرورية للعمل الرياضي لانها تعمل على تنشيط اللاعبين وتحفزهم على التوازن الانفعالي وتحليل المواقف في المنافسات والالهام بتوصيلها الى المدرّبين وربما يعزز العلاقة والصلة فيما بينهم ان رفع المبادرة وبأي مستوى كانت فأنها دليل التعبير عن روح الشخصية وعن القدرات العقلية والذهنية للاعبين والمبادرة كفيلة برفع اللاعب المبادر الى مزيد من المبادرات وقد تكون بعضها بالتراكم وهي ذات اهمية كبيرة للاعب والفريق ولا بد من الاخذ بالاعتبار ان كل مبادرة من اللاعب كانت ام من المدرّب هي تعبير عن رغباتهم فيما ينبغي عليه الفريق الواحد ولهذا تصبح المبادرة مهما كانت بسيطة عنصر مهم من عناصر ديمومة فعالية الفريق ويكفي انها تخلق ديناميكية في العلاقة بين المدرّب ولاعبه في الفريق واذا ما اراد المدرّب او اللاعب تحويل المبادرة الى سلوك يومي في التدريب او المنافسات وما دامت المبادرة تعبر عن السمات الشخصية للاعب بمكوناتها النفسية والعقلية والمادية وتحتاج الى تدعيم مستمر من قبل المدرّب والقائمين معه في التدريب بغض النظر الى مستوى المنافسات لان تدعيم المبادرات على بساطتها تخلق لدى اللاعب حالة من احترام الذات والشعور بالتفوق وهذه حالة مطلوبة في مواجهة الصعاب في الموقف واذا اهملت المبادرة شعر اللاعب بالاحباط النفسي ومن ثم تنسحب على زملائه اللاعبين وان تراكم مثل هذه الاحباطات يترك انطبعا سينا وسلبيا لدى فريقه ولكي تتحول المبادرة الى فعل ابداعي داخل الفريق الرياضي لا بد من التركيز على بعض الجوانب التالية : رعاية اللاعبين المبادرين وتشجيعهم بما يتناسب ومبادراتهم. تكريمهم بما يتناسب مع اهمية وحجم المبادرة التي قام بها اللاعب اثناء المنافسات الرياضية اشعارهم بأهمية وجودهم في الفريق الواحد وحث بقية اللاعبين على اقتفاء اثر اللاعبين المبادرين في الفريق تذكير اللاعبين بالمبادرة كفعل متميز يظهر مركز اللاعب في الفريق

ان هذه الاساسيات التي ذكرت تعمل متظافرة على تقوية وتعزيز وحدة الفريق والجماعة في الاندية وترفع من مستوى معنوياتهم من خلال ترسيخ ثقّتها بنفسها وقدرتها على المشاركة في العمل والنشاط الرياضي للفريق الفعال .



المقالة (٥)

تأثير النشاط الرياضي والعوامل الطبيعية والعلاقات الاجتماعية والاسس التربوية والتعليمية على الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (رياض الاطفال)

د. محمد عبود عواد حمد

المديريّة العامّة للتربيّة بمحافظة الانبار



تأثير النشاط الرياضي على قوام الطفل تسهم التربية الحركية والرياضية في تنمية القوام الجيد للطفل وذلك لأن فترة الطفولة هي الفترة الرئيسية لظهور التشوهات القوامية ويعتمد القوام السليم للطفل على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة قوة الجاذبية .

١. تأثير النشاط الرياضي على النمو : تتوقف عملية النمو على كمية الغذاء التي تصل لأجزاء الجسم المختلفة ويصل الغذاء الى جميع انسجة الجسم بواسطة الدم ، وتتوقف عملية التمثيل الغذائي داخل خلايا الجسم على اوجه النشاط البدني الذي يقوم به الجسم فالحركة الدائمة تساعد على زيادة سرعة الدورة الدموية وبذلك يتخلص الجسم من فضلات التعب ومخلفات التمثيل الغذائي وامتصاص المواد الغذائية التي يحملها الدم الى الانسجة .

٢. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز الدوري : يتأثر الجهاز الدوري وخاصة عضلة القلب بالحركة والنشاط البدني المنظم فتزداد هذه العضلة اللاإرادية قوة وبذلك تزداد كمية الدم التي يدفعها القلب وتقل سرعة ضربات القلب .

٣. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز التنفسي : يؤثر النشاط الرياضي الذي يمارسه الطفل على الجهاز التنفسي فيزداد القفص الصدري اتساعاً وعمقاً ويكون التنفس اكثر بطناً وتزداد المساحة التي يتعرض فيها الدم للأوكسجين .

٤. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز العضلي : ومن هذه الآثار :

✓ زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية . تنمو وتقوى كمية النسيج الضام داخل العضلة . يزداد حجم العضلة بزيادة حجم المقطع العرضي لها . تكتسب العضلة عنصر الجلد . تحدث تغيرات كيميائية في العضلة تساعد على العمل بكفاية اكبر . يسهل مرور الاشارات العصبية خلال نهاية العصب الحركي في الليفة العضلية .

العوامل الطبيعية والعلاقات الاجتماعية

- الدروس الاولى عن الحياة يتلقاها الطفل في اسرته ويتعلم الطرق والوسائل الاجتماعية التي يتفاعل بها معهم فالأسرة تعد الطفل لدوره في ثقافته .
- يعتبر نموذج الرجولة للطفل الولد هو والده ونموذج المرأة للفتاة هي الام .
- ان الابوان مصدر للحب ومصدر لتحقيق الكثير من الرغبات للطفل وهما ايضاً بحكم سلطتهما عليه قد يكونا مصدر للكثير من الحرمان وكثير من القيود .
- تعتبر الغيرة بين الاخوة ظاهرة عامة في حياة الاسرة فالطفل الاول يلقي دانماً اكبر قدر من حب الوالدين واهتمامهما
- انشغال الام بالمولود الجديد يؤدي الى شعور الطفل الاكبر بأنه يهدد وجوده ومركزه وكيانه وانه دخيل عليه تزداد صدمة الطفل بمجيء الطفل الاصغر كلما زادت حساسيته وقد تؤدي به الصدمة الى النكوص الى مراحل نموه فقد يفقد السيطرة على معدته بعد ان تعلم ضبطها ويعود الى الحبو بعد ان تعلم المشي وفقدان الثقة والاطمئنان والتبول اللاإرادي وصعوبات النطق والكلام والشعور العدائي تجاه كل من المولود والام اذا كان في الاسرة افراد غير الام والاب كالجندات او الخالات والعمات قد يتمكن الطفل من انشاء علاقة مع واحدة منهن تكون بديلاً للروابط التي بدأت تتفكك مع الام . الاسس التربوية والتعليمية ان المهام التربوية ضرورية لحياة الاطفال حيث انها تنمي عندهم العادات والمبادئ السليمة والاسس العلمية التي تتطور كل يوم وتزداد الثقة بالنفس من خلال مزاوله التمارين الرياضية فعلى المربي ان ينمي عند الاطفال حب مزاوله التمارين الرياضية وتشجيع المنافسة بينهم للوصول الى النتائج الرياضية والتربوية المهمة كالتأكيد على اتباع الاخلاق الحسنة والروح الرياضية العالية وحسن الاستماع والطاعة واحترام الآخرين ، ومن المهام التربوية الاخرى هي جعل الطفل سعيد بحياته ورفع من مزاجه والسرعة في التحول من الحالة السلبية الى الحالات الجيدة وبناء سلوكه وشخصيته وبالتالي تأمين حياة هنية وثابتة للطفل .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٢ ~

Email: info@arabacademics.org





منها ما ينجم عن مشكلة في المفصل، وأخرى عن خلل في الأربطة أو الأوتار أو نتيجة لممارسة رياضية أو حركة خاطئة، نقدم لك في هذا المقال المشاكل التي تصيب الكتف وتشعرك بالألم، والطرق المثلى لعلاجها مشاكل الكتف التي أبرز المشاكل التي تصيب الأكتاف وطرق علاجها

١. تمزق الكفة المدورة يعد تمزق الكفة المدورة من أكثر إصابات الكتف شيوعاً، وهو يتمثل في حدوث شق بالوتر المدعم للكتف بشكل كلي أو جزئي، بسبب: التهاب الجراب أو الأوتار. السقوط على الكتف أو تعرضه لرض مباشر. الإجهاد المتكرر للكتف. كما يزيد كل من التقدم بالعمر والوضعية السيئة وضعف عضلات الكتف من خطر الإصابة بتمزق الكفة المدورة. تظهر أعراض الإصابة تدريجياً، وتتضمن ألم في الكتف الذي يحدث عند تحريكه أو النوم عليه، وعدم القدرة على تحريك الكتف بالقدر الطبيعي، ومن الممكن أن يصدر صوت طقطقة عند رفع الذراع.

٢. الكتف المتجمدي يعرف أيضاً باسم التهاب المحفظة اللاصقة. - هو عبارة عن مرض يؤثر على الأربطة الموجودة بمفصل الكتف. خلع الكتف أثناء حركة الفراشة التهاب الأوتار الكليسي في الكتف . يتمثل المرض بتقييد مؤلم لحركة الكتف نتيجة لإصابة المفصل نفسه، دون تأثر الأنسجة الرخوة مثل الأوتار والعضلات والاشربة الموجودة في منطقة الكتف. يعد سبب الإصابة بحالة الكتف المتجمد غير معروف، لكن هناك عوامل ثانوية قد تسهم في حدوثه، منها: الأمراض: مثل داء السكري وأمراض الغدة الدرقية، وأمراض الرئة والقلب والأمراض الخبيثة. إصابة سابقة في الكتف لم يتم علاجها. تبدأ أعراض التهاب المحفظة اللاصق بالآلام بسيطة في الكتف وأعلى الذراع تستمر لعدة أشهر، يشعر خلالها المصاب بعدم القدرة على إنجاز مهامه اليومية أو أداء التمارين الرياضية بسبب تصلب مفصل الكتف.

٣. التهاب الكتف الكيسي يعرف أيضاً بالتهاب الجراب :- وهو أكياس صغيرة تقع في منطقة المفصل، تحتوي على سائل مائي يوفر سطحاً أملساً للعضلات والعظام. عندما تمتلئ الجراب بالكثير من السوائل، فإنها تحدث التورم، ومع استمرار احتباس الماء بداخلها، يحدث التهاب الكتف الكيسي. هناك عوامل عدة تسبب الإصابة في التهاب الجراب، من بينها: رفع الأثقال أو الإفراط في ممارسة الرياضة، الجلوس لفترات طويلة على المقاعد غير المريحة لك، أو نتيجة لتسرب الملوثات إلى الجراب. عادةً ما يحدث الألم الناتج عن التهاب الجراب في الجزء الخارجي من الكتف، ويزداد سوءاً عند رفع الذراع للأعلى، ربما يوصي الطبيب بالعلاج الطبيعي لتقوية عضلات الكتف أو حقن الكورتيزون للحد من الالتهاب.

٤. خلع في الكتف يعتبر خلع الكتف من مشاكل الكتف الشائعة، التي تحدث نتيجة لارتخاء أربطة الكتف، بسبب عوامل خلقية، أو التعرض لإصابة مباشرة على الكتف، أو السقوط، والإفراط في ممارسة التمارين الرياضية. قد يتسبب خلع الكتف في الإصابة بالتهابات المفاصل على المدى الطويل، لذا عليك استشارة الطبيب فور شعورك بأحد الأعراض التالية: الشعور بالألم عند رفع الذراع. انزياح الكتف عن موضعه الأصلي. ظهور الكدمات في منطقة الكتف. عدم القدرة على تحريك المفصل. تتميل بالقرب من منطقة الإصابة. تشنج العضلات في الكتف.

٥. كسور في الترقوة تمتد الترقوة من عظمة الصدر إلى لوح الكتف، وتحدث معظم كسور الترقوة بسبب السقوط من أماكن مرتفعة أو الإصابات الرياضية أو حوادث السيارات. هناك أعراض عدة للكسور التي تحدث في منطقة الترقوة، من بينها:

ظهور الكدمات. ألم عند لمس الترقوة. التورم و بروز نتوء على الكتف أو بالقرب منه. صدور صوت طحن عند تحريك الكتف. تتميل أو خدر في الذراع. ألم وارتخاء في الكتف علاج الام الكتف بعض الام الكتف قد تتطلب منك اللجوء إلى هذه العلاجات:

- ١- العلاج الدوائي : استشر الطبيب فقد يزودك ببعض العقاقير المضادة للالتهاب، أو الأدوية المسكنة للألم لعمل جلسات علاج طبيعي ٢- العلاج الطبيعي : لدى المتخصصين، التي تستغرق فترة طويلة للعلاج
- ٣- التدخل الجراحي : في بعض الحالات قد يلجأ المريض إلى إجراء العمليات الجراحية للتخلص من الألم الشديد.
- تجنب الأعمال المرهقة واستخدام وسادة طبية وعدم النوم على الكتف المصاب : ٤- الراحة



المعالجة البناءة للنزاعات

مدرس دكتور وفاء حسن عيسى دكتوراه رياض الأطفال
جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال



" لا يمكنني تغيير العالم . بوسعي تغيير نفسي فقط . بتغيير نفسي أستطيع ان اغير العالم "

لمعالجة البناءة للنزاعات تدفعنا للعمل من اجل تغيير اوضاعنا نحو اشباع اعلى لاحتياجاتنا ، وبذلك نلقي ضوءاً مختلفاً على النزاعات ونكتشف مخزونها الخلاق ، فالنزاعات توفر لنا إمكانية تعلم كيفية التعامل الانجح لحل مشاكلنا ومن ثم فرصة تقرب الاشخاص من بعضهم البعض وتعلم الكثير عن انفسنا ، وان كل ما نفعله بهذا المخزون الخلاق يتعلق بمفاهيمنا بالرغم من بقاء خطر التناقض المذكور قائماً . قد يتعرض المعلمون والمرشدون في رياض الأطفال والمدارس لليأس بسبب الازواج القائمة حيث تستمر النزاعات والعنف فهم يرون في انفسهم أنهم المسؤولون الوحيدين عن حل المشاكل والنزاعات وتخفيف حدة العنف فهم يتولون هذه المهمة لوحدهم ، اما نظرة المعالجة البناءة للنزاعات فمختلفة عن ذلك حيث تتجه المعالجة البناءة للنزاعات بالمجموعة بكاملها نحو تحمل مسؤولية التغيير ومعالجة المشاكل وتخفيف حدة العنف ، فتحقيق حالة مقبولة بين اطفال الرياض وتلاميذ المدارس ليست مهمة المعلمين والمرشدين وحدهم بل يتحمل الاطفال والتلاميذ المسؤولية في ذلك . لا تدفع المعالجة البناءة للنزاعات لانتهاء النزاعات والعنف ولا تغيير العالم والازواج دفعة واحدة الا انها تقدم ادوات لإدارة النزاعات والعنف بطرق مختلفة فهي تستخدم سلوك الاشخاص الذي من شأنه ان يغير الازواج في النهاية ، بحيث يتعامل كل فرد مع نفسه بعمق وتحفيز الاهتمام بعلاقاته مع الاخرين ، فالهدف منها يكمن في تعزيز ثقافة تعليمية ناجحة في رياض الأطفال والمدارس من خلال تعزيز اجواء الثقة والاحترام المتبادلين والاعتراف بالآخر وقبوله من خلال تقبل الاختلاف والتعاون الناجح وتوزيع المسؤوليات فيما بينهم . المنطلقات الاساسية للمعالجة البناءة للنزاعات

تتلخص هذه المنطلقات بمجموعة من السمات ولكل منها دور مهم في تعلم المعالجة البناءة للنزاعات :- العمل على مساعدة الفرد فهم ذاته واحترامها وعلى ثقته بنفسه :- من خلال ادراك نقاط الضعف والقوة الذاتية وردوده في الحالات المختلفة فمن خلال وعيه بذاته وفهمه لمشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين تترسخ ثقته بنفسه فالصورة الذاتية الايجابية تعمل على كسر الفرد لممارساته السلبية التي تحصل في حالات العنف والنزاع. تحمل المسؤولية :- الكل جزء من نظام وفي الوقت ذاته هم جزء من كل موقف نزاع وباستمرار الفرد القاء اللوم على الفرد الاخر او على الآخرين فلن تتبدل احوال هذا النظام فلن يغير الآخرون شيئاً يعني اذ ما قمنا نحن بفعل ما واشتغلنا على اوضاعنا بانفسنا فستبدأ الامور بالتغيير.

- الانتباه الى الحل الذي يقترحه كل واحد في موقف النزاع :- لان الحل مائل بين طرفي او اطراف النزاع ، وان اي حل يجب ان يلبي احتياجات كل الاطراف وغالباً ما يعرف اطراف النزاع احتياجاتهم على افضل وجه وان حاجتهم تتمثل في موجه يساعدهم في تحقيق احتياجاتهم وفي ايجادهم للحل وهنا الدور يكون للمعلمين والمرشدين.
- فصل الافراد عن المشكلة :- ذلك لان الهدف هو ليش تغيير الفرد الاخر انما حل المشكلة وان طرف النزاع لا يكره الطرف الاخر في النزاع انما يكره ما قام به.
- ادراك ان هناك عدة حقائق :- وادراك هذه الحقيقة كما هي في الواقع (ذاتية) تحددتها القيم والثقافة والخلفية السياسية والتاريخية لاطراف النزاع وقبول الحقيقة كما يراها الآخرون من خلال وضع الفرد نفسه موضع الفرد الاخر لفهم اسبابه وسلوكه.
- البحث عن معالجة للنزاع بعيداً عن فكرة النصر والهزيمة :- فالتراجع عن مبدأ النصر والهزيمة تجعل الافراد منفتحين في اكتشاف الحلول المفاجئة.
- فهم النزاع على انه فرصة للتغيير والنمو :- ان قبول النزاع على انه فرصة للتحسين يساعد الافراد على رؤية سياق النزاعات بدلاً من اهدافها وحسب.
- الاستماع للآخرين وفهمهم :- من خلال استيعاب المشاعر والافكار الخاصة والاصغاء بعناية للآخرين فالوضوح الكبير في العلاقات يجعل التعاطي مع النزاع افضل.



المقالة (٨)

الباركور رياضة تجمع بين القوة والليونة والتوازن والمتمغيرات البيوميكانيكية كالدفع والزخم

أ.م.د. زينه عبد السلام العزاوي اختصاص /بايوميكانيك- جمناستك فني
محاضر في الجامعة العراقية / قسم التربية البدنية



وكان ظهور رياضة الباركور لأول مرة في فرنسا في أواخر الثمانينات من القرن الماضي وبدأت كمنشآت عسكري، ثم انتشرت بعد ذلك في الكثير من البلدان الأخرى مثل بريطانيا التي أصبحت الدولة الأولى التي تعترف بالباركور رسمياً كنوع من أنواع الرياضة، عام ٢٠١٦. كلمة "باركور" مشتقة من الكلمة الفرنسية "parcours"، التي تعني المسار أو الطريق. وهي نوع من أنواع الجمباز.

١- جمباز فني (رجال) ٢- جمباز فني (إناث) ٣- ترمبولين ٤- الجمباز العام ٥- جمباز الاكروبات ٦- الجمباز الايقاعي ٧- جمباز الايروبيك ٨- الباركور (اضيفت مؤخرا) ورياضة الباركور هي رياضة بدنية غير تنافسية تتضمن التحرك بحرية على أي أرض وتخطي أي عقبات باستخدام القدرات البدنية فقط عن طريق الركض والقفز والتسلق والزحف، إلى جانب أي حركات أخرى يتطلبها الموقف. عادةً ما تمارس رياضة الباركور في أي مكان في المدينة؛ فالهدف منها هو رؤية البيئة نفسها بطريقة جديدة، رياضة الباركور تخلق بين مجموعة من التمارين، مثل الركض والقفز والقرفصاء والإطالة. بخطوات متسارعة وقفزات متتالية يطير في الهواء، وبمهارة يتدرج فيجتاز كل الحواجز التي تعترضه من أسقف وجدران وهي تمرينات تتطلب جهدا مكثفا لتدريب العضلات دون التسبب في أي ضرر أو تمزق أو أي نوع من الإصابات. رياضة الباركور تشهد رواجاً واسعاً في الدول العربية ويرى الباحثون أنه من المحتمل أن نسب الإصابات ومدى خطورتها يختلفان حسب قيام الرياضي بشقلبات أو عدم قيامه بذلك (من المرجح أن يكون الهبوط على شيء آخر دون القدمين، كما من المحتمل إنجاز شقلبات قوية من شأنها أن تشكل خطراً على المفاصل...). الباركور ليس القفز من بناية إلى أخرى إنما هو أن تتحرك إلى أن تجد نفسك وما تريده تعتمد بعض أنواع الرياضة على السرعة العالية للانتقال من مكان لآخر بالإضافة إلى تنفيذ الكثير من الحركات أثناء تأدية تلك الرياضة وبعضها الآخر يعتمد على اللياقة البدنية وسهولة الحركة، وبعضها الآخر يعتمد على جميع مما ذكر من السرعة واللياقة البدنية والسلاسة في الحركة فعندما تجتمع كل تلك المواصفات في رياضة

أهمية التمرينات حيث تعتبر حلقة الوصل بين المعمل والملاعب والذي من خلاله يتم ترجمة الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمرينات نوعية خاصة (مهارة - وبدنية) موضوعة وفق أسس (ميكانيكية - تشريحية - فسيولوجية) وذلك في ضوء نتائج الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركي المثالي للمهارة المطلوبة، بمعنى أن يتكامل وضع التمرينات النوعية المقننة من خلال التحليل الحركي والذي يوضح المهارة تفصيلياً مع تطبيقها بصورة واقعية، الأمر الذي يترتب عليه حتماً تطوير مستوى الأداء. * الشروع في زيادة كثافة الحركات بشكل تدريجي جداً، وإن أمكن بصحبة ممارسين ذوي خبرة واسعة يقدرون على الإشارة إلى الأخطاء الأكثر خطورة. * بالنسبة إلى الممارسين الأصغر سناً، التدريب مع الأكبر سناً قد يسمح بتعديل الحدة ومن ثم تقليص المخاطر. * القيام بالتمارين الإحمانية بشكل صحيح ثم زيادة حدة الحركات الممارسة خلال الحصص تدريجياً. * الحفاظ على مدة الحصص لأقل من ثلاث ساعات وتجنب فترات الراحة المطولة قبل استئناف التمارين وفي صورة حصول ذلك ينبغي إعادة التمارين الإحمانية بين الحصصتين. * وضع حد لعدد الحصص ذات الحدة العالية خلال الأسبوع.

رياضة الباركور تحتاج إلى الدفع - الزخم في الباركور. الدفع: هو حاصل ضرب متوسط القوة المؤثرة في جسم في زمن تأثير القوة يعتبر الدفع من الكميات... المتجهه.. لأن.. القوة كمية متجهه.. يرتدي لاعب الباركور حذاء بحيث يكون نعله مزوداً بوسائد امتصاص. لتقليل القوة المؤثرة في القدم من خلال إطالة زمن تأثير القوة.

الزخم: هو حاصل ضرب كتلة الجسم في التغير في السرعة المتجهه. يقوم لاعب الباركور عند القفز بلوي جسمه وضم ركبتيه إلى صدره ليقلل القصور الدوراني (يتناسب طردياً مع نصف قطر الدوران) وبالتالي تزداد سرعته الزاوية وذلك لثبوت زخمه الزاوي بإهمال عزم دورانه الخارجي، وعندما يقترب من الأرض يقوم بفرده جسمه ليزداد القصور الدوراني ويقلل سرعته الزاوية.



المقالة (٩)

اثار الحجر المنزلي على الصحة النفسية

ا.م. د سندس برهان ادهم

جامعة المثنى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أن العلماء قلقون من خطورة حالات الإصابة الصامتة في انتشار فيروس كورونا أن الحرب ضد المرض المعروف باسم متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (فيروس كورونا) إن الجبهة المهمة التالية في المعركة ستكون فهم كيفية التي يعمل بها الفيروس المسبب للمرض بين أناس لا تظهر عليهم اعراض المرض بوضوح والذين قد ينشرونه دون أن يعلموا أنهم مصابون به ، والجبهة الثالثة هو الالتزام بالحجر المنزلي لتفادي انتشار (فيروس كورونا).

حيث يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر المنزلي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جانحة فيروس كورونا، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف.

• الأثار النفسية للحجر المنزلي

الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا ، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين.

إن القلق والتوتر والانفعال من أبرز التأثيرات النفسية التي تنتشر في مثل هذه الحالات. وإن الذين هم في وضعية نفسية هشّة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية.

أن العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر المنزلي مضيفا أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشاكل نفسية، فالصعوبات المادية الخطيرة يمكن أن تتسبب في مشاكل نفسية حادة،

ولطريقة تدبير وقت الحجر في المنازل أهميتها في تجنب الوقوع في مشاكل نفسية أو أسرية. وأنه يمكن الاستفادة من وقت الحجر المنزلي بطريقة إيجابية، إذا تمكنا من استغلاله في أمور تعود علينا وعلى أسرنا بالنفع.

وليست هناك حلول سحرية لتجاوز الوقوع في مشاكل نفسية أو التصادم مع المحيط العائلي، فالأمر مرتبط باجتهاد الأولياء في إيجاد أنشطة يمكن أن تشغل جزءا مهما من الوقت الطويل خلال الحجر المنزلي ، حيث من المفروض أن تكون لهم رؤية لما يمكن أن تؤول إليه الأمور في حال الاستمرار في الحجر المنزلي دون منهجية واقية من الوقوع في مخاطر نفسية واجتماعية.

وأن التعرض بشكل مستمر للأخبار لا يساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر المنزلي وينصح أن يتم استماع ومشاهدة الأخبار في مناسبة واحدة خلال اليوم من وسائل إعلام رسمية، والابتعاد عن جميع الأخبار التي يكون مصدرها أفراد أو جهات غير معروفة وبدوره إلى أن الأخبار الزائفة ووسائل الإعلام يمكن أن تغذي القلق.

ولقضاء وقت الحجر المنزلي يوميا بأجواء هادئة ونافعة ، نقترح وضع جدول زمني محدد، يتضمن كل ما يجب القيام به خلال اليوم، مع تحديد ساعات دعم للأطفال في تلقي دروسهم وإنجاز تمارينهم. ويرى أن الحجر المنزلي فرصة للاستفادة من الدفاء العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، دون أن ينسى أهمية الرياضة للجميع في مثل هذه الأوقات.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٦ ~

Email: info@arabacademics.org

وحذر من الانغماس في أساليب عيش غير صحية أثناء الحجر الصحي، حيث يكفي البعض بالأكل والنوم، وهذه الشريحة ستكون أكبر المتضررين أيضا أثناء انتهاء الحجر الصحي، لأنهم سيفقدون الإيقاع الاعتيادي للحياة اليومية، ويصعب عليهم التأقلم مجددا معها

وأنه يجب الاستفادة من فرصة الحجر لتبني أسلوب حياة صحي. وقال: "لقد حان الوقت للنوم بشكل جيد وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة قدر الإمكان وتجنب العادات غير الصحية مثل الإفراط في الطعام غير الصحي أو التدخين .

ويجب على مسؤولي الصحة العامة أن يشددوا على أن الحجر المنزلي يساعد في الحفاظ على سلامة الآخرين، ولا سيما الأكثر ضعفا (مثل صغار وكبار السن أو أولئك الذين لهم سوابق صحية خطيرة)، وعلى السلطات أن تشجع بالامتنان الخالص لمواطنيها، لأنهم انسجموا مع دعوتها للحجر من أجل الصحة العامة، وهذا يشجع الناس على البقاء في بيوتهم بنوع من الارتياح.

كما أن تطمين المواطنين له دوره في الحفاظ على سلامتهم النفسية، ويقترح الباحثان في خلق خط هاتفي مخصص لاستفسارات الأشخاص الموجودين رهن الحجر المنزلي ، يساعدهم على معرفة ما يجب القيام به في حالة ظهور أعراض المرض، وهذه الخدمة ستطمئن الناس على أنهم سيعالجون إذا مرضوا ولا يتم إهمالهم.

• نصائح لمواجهة الحزن والكآبة في الحجر المنزلي

١. شنت انتباهك : عندما يورقك موضوع ما ويثير مخاوفك، سواء كان تفشي فيروس كورونا المستجد أو تغير المناخ أو غير ذلك، فقد تجد نفسك رغما عنك تطالع أخباره وتتابع تطوره طوال الوقت. لكن دراسة أشارت إلى أن استرجاع الحدث المسبب للضغط النفسي مرارا وتكرار يرتبط بارتفاع ضغط الدم وتدني الحالة المزاجية، وقد يساهم تشتيت الانتباه والتوقف عن التفكير في مسببات التوتر في تخفيض الضغط وإعادته إلى مستوياته الطبيعية.
٢. ممارسة التأمل قد تضر أكثر مما تنفع: ولنفس هذه الأسباب، بينما قد تساعد ممارسة التأمل والاستغراق الذهني الكثيرين في التغلب على الضغوط النفسية، فإنها قد تزيد القلق والتوتر عند آخرين. وقد يتخذ البعض من التأمل فرصة لاجترار الأفكار السلبية، وربما يجدون صعوبة في التوقف عن التفكير في الأحداث المسببة للقلق والضغط النفسي عندما يحاولون تصفية أذهانهم. وقد يكون من الأفضل لهؤلاء تشتيت انتباههم بأشياء ملحة أو ضرورية.
٣. انظر للأمر من منظور مختلف: وذلك لأن الأحداث المسببة للضغوط النفسية غالبا ما تكون خارجة عن سيطرتنا، وقد نصاب بالقلق وتنتابنا المخاوف عندما نحاول السيطرة على أمور من المستحيل السيطرة عليها. لكن التركيز على الأهداف المعقولة التي تدخل ضمن نطاق سيطرتنا سيقلل من القلق والتوتر.
٤. لا تلهت وراء سعادتك : من البديهي أن يجري المرء وراء السعادة والمشاعر الإيجابية، لكن في واقع الأمر، فإن السعي الدؤوب وراء السعادة قد يؤدي إلى نتائج عكسية. فكلما ركزنا على سعادتنا الخاصة، تجاهلنا سعادة الآخرين من حولنا، وهذا يدفعنا لانكفاء على ذاتنا والانعزال ويبنى حواجز بيننا وبين الآخرين.
٥. ركز على التفاصيل الصغيرة: وبدلا من الانشغال بتحقيق السعادة، ينصح البعض بالتركيز على التفاصيل الصغيرة التي تبعث على البهجة
٦. رتب المنزل: لم لا تستغل فرصة الحجر الصحي لترتيب منزلك على طريقة ماري كوندو، الخبيرة بترتيب المنازل التي أثبتت أن ترتيب المنازل يؤثر إيجابيا على النفس. وثبت أن الفوضى تعوقنا عن التركيز على المهام، وإذا اضطرت للعمل من المنزل، قد يساعدك الترتيب السريع للمنزل في إنجاز مهامك في وقت أقصر.
٧. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: قد تكون وسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالأخبار الكئيبة، لكنها في الوقت نفسه، تساعد الكثيرين في التعرف على آخر الأخبار أولا بأول، والتواصل مع الأصدقاء والأقارب. وقد يكون الحل هو الامتناع عن إدخال الهاتف المحمول إلى غرفة النوم أو تحديد مواعيد صارمة للتوقف عن مطالعة الهاتف، وبهذا ستوازن بين سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي وبين إيجابيتها.



المقالة (١٠)

التثقيف الصحي والتمارين البدنية لمريض السكر من النوع الأول

د/إيمان احمد محمد زحيري

كلية التربية البدنية جامعة الحديدة كلية المعارف الجامعية

التثقيف الصحي هو عملية تعليمية منظمة ومخططة تستهدف تسهيل وتبني سلوكيات وأنماط حياتية معززة للصحة على مستوى الأفراد والجماعات , من خلال تقديم برنامج وتدخلات تعليمية وتربوية وصحية تحدث تغير في الفهم والمعرفة والتأثير على المعتقدات والاتجاهات وتوضيح القيم مما يسهل اكتساب المهارات والسلوكيات للصحة السليمة.

ويؤكد (سليمان حجر) (٢٠٠٢م): هذا التعريف على هدف التثقيف الصحي في تبني سلوكيات صحية

والتخلي عن السلوكيات الغير صحية . كما يعرف التثقيف الصحي عملية تربوية أساسية تستهدف تعديل

السلوك وتغيير المفاهيم وإكساب الناس عادات صحية سليمة ترتبط بمفهوم صحي سليم في مختلف مراحل

العمر.

قد يظن البعض أن التثقيف الصحي يركز على سلامة البدن وحده وحمايته من الأمراض , معتقداً أن

الصحة هي سلامة الجسم , والواقع أن التعريف الصحيح لمفهوم الصحة يعني السلامة البدنية والنفسية

والعقلية والاجتماعية , ومن ثم فإن الصحة بمفهومها الواسع تشمل مختلف الجوانب بالفرد وبما حوله من بيئة

وعلاقات , وما يخالجه من مشاعر وعواطف وصراعات . يعد تثقيف المرضى من أولويات سياسة الصحة.

علاقة التثقيف الصحي والتمارين البدنية بمريض السكر من النوع الأول :-

من هذا المنطلق فإن التثقيف الصحي الرياضي للأطفال مرضى السكر يوفر لهم فرص عديدة لتعليم المبادئ الصحية المرتبطة بالصحة لمرضى السكر النوع الأول ومن ثم مبادئ الصحة العامة لمريض السكر وكذلك اتباع الجيد للعادات الصحية السليمة كتنظيم مواعيد الطعام , ونوعية وكمية الغذاء التي يحتاجها الطفل السكري في كل وجبة , والاهتمام بالنظافة الشخصية , كذلك العناية بالصحة النفسية والاجتماعية للطفل والتي هي جزء من صحة الفرد , بالإضافة إلى تعليم المبادئ والضوابط المرتبطة باشتراطات ممارسة الطفل السكري النوع الأول للأنشطة البدنية والرياضية .

ويذكر "بهاء الين سلامه" (٢٠٠٠م) أن الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية تساعد في تنمية كثير من

الصفات البدنية , حيث أن النظام الرياضي يعمل على مساعدة الجسم في استخدام الأنسولين على سكر الدم حيث

أن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد على تخفيض سكر الدم , وتشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم .

لذا يفضل اختيار التمارين الرياضية التي تكون ملائمة وغير مجهدة بحيث تتحرك فيها جميع العضلات مثل

الجري والمشي والتمارين الهوائية.

ويري "عصام الحسنات" (٢٠٠٩م) إلى أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني والثقافة الصحية مهم

لمرضى السكري حيث أن ممارسة النشاط الجسماني المدروس هو احد الأركان الثلاثة في معالجة السكري .

ويذكر "عماد الدين شعبان على" (٢٠٠٦م) انه يجب أن يحتوى البرنامج على تمارين بدنية شاملة

مرتبطة بالغرض البنائي العام لإعداد الأجهزة الحيوية والعضلات والمفاصل وتهيئتها لعمل بطريقة منتظمة



لتحمل أعباء الحمل، وتمثلت هذه التمرينات في تمرينات بدون أدوات باستخدام الحركات الطبيعية التي تتناسب مع العمل كالمشي والجري والوثب والقفز والحجل، كما يشتمل البرنامج على تدريبات ومباريات رياضية والعباب ترويحية وذلك لتنمية التحمل العضلي والدوري التنفسي والترويح واستثمار أوقات الفراغ

ويري "عصام الحسنات" (٢٠٠٩م) إلى يجب على المصاب بالنوع الأول من السكر وخاصة النحيف أن يتكيف مع المجهود البدني و الطعام والأنسولين وكما تعمل ممارسة النشاط على زيادة امتصاص الأنسولين إذا كان العضو الذي تم حقنه هو العضو المتحرك حيث أن الرياضة عامل مساعد في العلاج وليس بديل للأنسولين. ويمكن للرياضة بأنواعها المختلفة وبرامجها المتنوعة أن تقوم بدور كبير خلال مراحل النمو التي يمر بها الطفل، خاصة إذا ما تم اختيار الأنشطة وتوزيعها على تلك المراحل بما يتلاءم مع طبيعة وخصائص كل مرحلة منها، فالهدف الأساسي للرياضة خلال مراحل النمو يركز على تحسين حالة الطفل الصحية. وتؤكد دراسة "ماجيو اب وآخرون السكر النوع الأول على ممارسة النشاط البدني بانتظام لتعزيز الكتلة العظمية ومنع هشاشة العظام في وقت لاحق في الحياة.

ويشير "محمد عادل رشدي" (٢٠١١م) لا يشكل مرض السكر عقبة أمام ممارسة الرياضة، بل على العكس يعد التدريب البدني أحد المقومات الهامة للعلاج ولكن يتعين على المريض والمدرّب والأصدقاء أيضاً أن يعرفوا جيداً المشاكل المتوقعة للمرض ولاسيما انخفاض مستوى السكر في الدم وإغماء السكر ويجب أن يكون في متناول مريض السكر دائماً الفاكهة والسكر أثناء الاشتراك في الأنشطة البدنية. كما وضحت أميمه حسنين محمد" (٢٠٠٥م) إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية كأحد الدعامات الثلاثة للتعاش مع مرض السكر في سلام وهذه الممارسة تكون بصورة منتظمة ومقننة وموضوعة من قبل متخصصين على أسس علمية تراعي السن والجنس والنمو والاستعداد والقدرات والفروق الفردية للأطفال مرضى السكر حيث تعمل ممارسة المنتظمة للأنشطة الحركية على تنمية وتحسين اللياقة البدنية العامة لجميع أجزاء الجسم ونمو العضلات بشكل صحيح ومتزن كما تساعد على تكيف وتنشيط العضلات وكذلك الدورة الدموية في أماكن الحقن مما يساعد على سرعة امتصاص الأنسولين بصورة أفضل وأسرع. ويشير "السيد أجميلي" (٢٠٠٧م) إلى أن ممارسة الرياضة للأفراد المصابون بالسكر وإذا كانوا يتعاطون الأنسولين على جرعتين فإن الممارسة تؤدي إلى خفض سكر الدم خلال ٢٤ التالية متى مورست الرياضة مساءً.

لا يشكل مرض السكر عقبة أمام ممارسة الرياضة، بل على العكس يعد التدريب البدني أحد المقومات الهامة للعلاج ولكن يتعين على المريض والمدرّب والأصدقاء أيضاً أن يعرفوا جيداً المشاكل المتوقعة للمرض ولا سيما انخفاض مستوى السكر في الدم وإغماء السكر ويجب أن يكون في متناول مريض السكر دائماً الفاكهة والسكر أثناء الاشتراك في الأنشطة البدنية.

إن صحة الإنسان هي بلا شك أتمن ما يمتلكه الإنسان، والتثقيف الصحي هي الوسيلة التي يتم من خلالها توعية هذا الإنسان من خلال مايقدم له وما يكتسبه من اتجاهات وقيم صحية تقوده في النهاية إلى اكتساب السلوك الصحي السليم .

إن الصحة هي حالة ديناميكية ودائمة التغير وهي نتيجة لإتباع أسلوب الحياة الصحي للفرد لمحاولة الوصول بالصحة إلى أعلى مستوياتها المرجوة التي يأمل أن يكون فيها أي فرد وخاصة المرضى بالأمراض المزمنة، حيث أن الصحة تتكون من عدة مكونات رئيسية هي صحة العقل والروح والجسد وهناك علاقة وطيدة بين الصحة العقلية والنفسية والجسمية حيث كلا منهما يؤثر في الآخر، حيث تؤدي ممارسة التمرينات بصورة منتظمة إلى تحسين الحالة الصحية للفرد.



ويتضح من ذلك أن أهمية المعرفة لمريض السكر لا تنحصر فقط على معرفة المرض وأخذ العلاج بل تنعكس على مدى ثقافة الفرد بمرض السكر واكتساب المعلومات الصحية واتخاذ القرارات السليمة التي تبني على الاتجاهات الصحية وتعديل سلوكهم الصحي.

