



العدد الخامس والثلاثون أغسطس 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
نتائجهم 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>

~ 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. ندي 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 الكوبور

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	د/ أمنيّة محمد محمود / مصر
١. والضغط النفسي النشاط الرياضي	أ.م.د نوال مهدي الطيار
٢. ماذا تعرف عن رياضة القوة البدنية	م.م مرتضى علي شعلان
٣. تطبيق ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضيه :	أ.م.د طارق محمد نهاد شاكر
٤. السيادة الدماغية في التعلم الحركي	م.م سيف سليم عبد اللطيف الدليمي
٥. التعايش مع وباء كورونا رياضياً	د باسم سامي شهيد
٦. علم النفس الرياضي	م.م ابتسام ابراهيم شحل
٧. أهمية التنشيط الرياضي في الوسط الجامعي	بن حميد وش فايزة
٨. كيف نحمي انفسنا من البدانة	أ.أياد صلاح علي
٩. كيف يمكننا العودة لهما وستة النشاط الرياضي التنافسي في ظل جائحة كورونا ؟	د/ محمد أحمد محمود علي علي بد
١٠. إنتواء مفضل الكاحل وكيفية علاجه بسرعة	م.م ياسر محمد حمود



كلمة العدد



د/ أمينيّة محمد محمود

مدرس دكتور بقسم

المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية

للبنات جامعة حلوان

لقد شهدت السنوات العشر الماضية طفرة هائلة في المستحدثات التكنولوجية المرتبطة بمجال التعليم ولقد تأثرت عناصر منظومة التعليم على إختلاف مستوياتها بتلك المستحدثات ، فقد تغير دور المعلم من مجرد نقل المعلومات والمعارف لطلابها الى تصميم بيئة التعلم وتحديد مستوياتهم مع تنفيذها للدرس وتقييم المواقف التعليمية ومدى تعلمهم واكتسابهم للخبرات المراد توصيلها ، كما تغير دور الطالب فلم يعد المتلقى السلبي الذي ليس له دور في تعلمه الى متلقى إيجابي يحاور ويناقش معلمه .

وتكنولوجيا التعليم Educational Technology التي تعرف بإنها " تطبيق المعرفة عن طريق المخترعات والصناعات الحديثة بغرض رفع مستوى التعليم " والتي أصبح دورها جليا في ظل الظروف الراهنة التي تجتاح العالم وهي جائحة الكورونا ويكمن سبب تأثير فيروس الكورونا على عملية التعليم في طريقة إنتقاله والتي تكون عن طريق التعامل المباشر بين الأفراد وبعضهم البعض ، مما جعل صانعي القرار بالدول يتخذوا قرار بمنع التجمعات واللقاءات والمناسبات الاجتماعية ومن ثم إتخاذ قرار بتعليق الدراسة حتى تتحسن الاحوال .

ومن هنا ازدهر دور التكنولوجيا الرقمية Digital Technology ، حيث قدمت مجموعة كبيرة من المميزات التي جعلتها تتصدر التفكير في تطوير العملية التعليمية وجعلها الحل الوحيد لإدارة تلك الأزمة الراهنة ومن هذة المميزات انها متاحة بأشكال متعددة ، ابتداء من الكمبيوتر الشخصي وصولا الى الالاب توب والتابلت وانتهاءا بالهاتف الذكي ، مما نتج عنه مرونة وسهولة الإستخدام ، كما تضمنت الصوت والصورة والرسوم المتحركة والفيديو والحركة ، وقدرتها

على محاكاة البيئات التعليمية حيث يجتمع الطالب والمعلم والمنهج ، فيتواصلوا معا بصورة سريعة وسهلة وفي اي مكان ، كما ألغت الاجتماع الزماني والمكاني داخل الفصول الدراسية وبذلك تقليل التكلفة المادية التي تقتصرها تلك الفصول الافتراضية . كما ظهرت أهمية العديد من التطبيقات الحديثة مثل Google Classroom, Zoom Application, Facebook, Skype, Microsoft Teams وغيرها مما يتطلب التزامن مثل Google Docs, Google Spreadsheet والغير متزامن مثل استخدام E-mail, WhatsApp ، والتي تترك الحرية للمتعلم بالتفاعل مع المادة الدراسية في اي وقت يشاء وفي اي مكان حتى يتثنى له التأمل ومراجعة المعلومات بشكل أدق وأكثر تفصيلا ، فضلا عن محرك البحث العملاق Google الذي سهل الوصول الى المعلومات بشكل كبير .

ويبقى السؤال ماذا يحتاج طلابنا من مهارات لكي يكونوا قادرين على إستخدام أدوات التكنولوجيا الرقمية بصورة صحيحة ؟ يحتاجوا الى المهارات الأساسية من تشغيل الأجهزة وإدارة التطبيقات والقدرة على تسجيل الدخول والانضمام الى مجموعات التعلم ، ومهارات البحث عبر شبكات الانترنت وتتضمن القدرة على الوصول للمواقع المناسبة والقدرة على البحث عن المعلومات المطلوبة ومعالجتها وحفظها ، ومهارات حل المشكلات ومواجهة الأزمات فضلا عن أهم مهارة وهي مهارة التعلم الذاتي حتى يكونوا قادرين على التعلم بمفردهم في حالة استمرار إنقطاع التعليم .

ويفترض من القائمين على المناهج التعليمية وسياساتها تقييم ومراجعة شاملة لإستخدام أدوات التكنولوجيا الرقمية أثناء الازمة للوقوف على مواطن الضعف وتصحيح الأخطاء وتعزيز مواطن القوة من التجربة الحالية ، بالإضافة الى بناء استراتيجيات عامة وشاملة ومناسبة لكل مرحلة دراسية على حدى حتى يكون العمل مشتركاً ويأتى بالنتائج المرجوه .

د/ أمينيّة محمد محمود

مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: info@arabacademics.org





الضغط النفسي و النشاط الرياضي

أ.م.د نوال مهدي الطيار / مديرة شعبت الأرشاد النفسي والتوجيه التربوي في
رئاسة الجامعة المستنصرية

المقالة (1)

للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية لانخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي ولدى مرضى الاكتئاب لتحسين الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم وخاصة الجهاز العصبي والعضلي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة. تساعد الرياضة المنتظمة أيضا على تخفيف التوتر النفسي وتقلل من أثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إفرازه إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومم لاشك فيه أن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية لها تأثير عام على الجسم، وبمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون (الأندروفين) والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء. أن فائدة النشطة البدنية لا تتوقف عند الناحية الصحية وتطويرها فحسب، بل تتعدى ذلك إلى الارتقاء بالحالة النفسية وزيادة اللياقة البدنية للجهاز العضلي من ناحية صفتي التحمل والقوة، إلى جانب تنمية صفة المرونة على مفصل الهيكل العظمي، إضافة إلى تنمية صفة التحمل الدوري التنفسي والتي تعني رفع لياقة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي وهذه يمكن أن يتم من خلال عمل التمرينات الأوكسجينية التمرينات الهوائية.

ويشير بينس، ١٩٩٢، (Bonson, ١٩٩٢) إلى أن المشي يعتبر من الأنشطة البدنية المهمة للأفراد المبتدئين وله العديد من الفوائد وأهمها تخليص الفرد من الهموم الكثيرة والضغوطات النفسية، يساعد المشي على الخلود للنوم بسرعة. يعتبر المشي عنصراً مهماً في تقليل آلام الطمث عند السيدات، يعتبر المشي احد العوامل الرئيسية في الحياة الممتعة والمتحررة

والمتحررة من ضغوط العمل وغيرها.





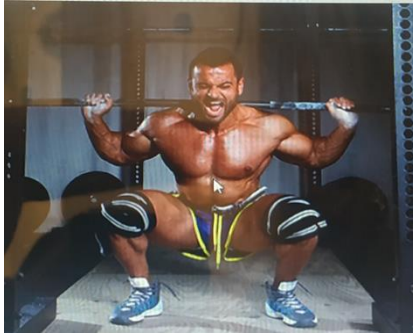
ماذا تعرف عن رياضة القوة البدنية م.م مرتضى علي شعلان المديرية العامة تربية بابل

المقالة (٢)

اول اتحاد عربي للقوة البدنية تأسس سنة ١٩٩٩ م ، وقد انضم العراق الى الاتحاد العربي منذ السنوات الاولى لتأسيسه ، لكن بقي العراق دون تأسيس ، وتم تأسيس اول اتحاد عراقي مركزي للقوة البدنية سنة ٢٠٠٣ ، كما ان الاتحاد العراقي المركزي قد انضم الى عضوية الاتحاد الدولي للقوة البدنية والذي مقره في انكلترا (لندن) بعد تأسيسه بفترة قليلة والنظام في الاتحاد الدولي يعطي العضوية الدائمة للدولة بعد ثلاث سنوات من انضمامها للاتحاد ، لكن استثنى العراق لنشاطه الملحوظ في تطوير اللعبة ووجود العناصر الرياضية الجيدة لهذا فقد منح العراق العضوية الدائمة باقل من ثلاث سنوات .

التعريف بلعبة القوة البدنية : تشتمل لعبة القوة البدنية على ثلاث فعاليات وهي عبارة عن حركات رفع الاثقال بقوة عضلية انفجارية مع وجود عامل السرعة والمرونة ، وهذه اللعبة تختلف عن لعبة (رفع الاثقال) و (بناء الاجسام) وان كان هناك شبه كبير بين القوة البدنية ولعبتين رفع الاثقال وبناء الاجسام ، والشبه يكمن في عدة امور منها الاشتراك في سبت الحديد الذي يستخدم في سباقات رياضة رفع الاثقال وبعض الآلات التي تستخدم كأدوات مشتركة للقوة البدنية ورفع الاثقال وبناء الاجسام وفي التمرين والسباق يستعمل لاعب القوة البدنية نفس الشفت (البار) والحديد الذي يستعمله .

وتعد لعبة القوة البدنية من الالعاب الثقيلة في عالم الرياضة فهي عبارة عن بذل اقوى طاقات الجهد العضلي في ازالة حيز خارجي ولعبة القوة البدنية مكونه من ثلاث فعاليات (حركات ازالة الثقل بالقوة العضلية العظمى للجسم) وصفات هذه الحركات كما يلي :



اولا : حركة السكوات (الدبني)

والدبني هي حركة حمل الحديد (الثقل) واقفا على الظهر مع مسك الحديد البار (الشفت) بالكفين من مصطبة حديدية تسمى الجمالة والخروج به لمسافة متر او متر ونصف من ثم الهبوط بالحديد والجلوس بشكل مستقيم والنهوض بالثقل الى الحالة الاولى وقوفا باستقامة الجسم مع ارجاع الحديد الى (الجمالة)

ثانيا : حركة (الضغط النائم) البنج بريس

والبنج بريس هو عبارة عن النوم على الظهر على مسطبة عرضها القانوني ٢٠ سنتيم ولها ذراعان يحملان شفت الحديد الذي يحمله اللاعب بدوره ويقوم بانزاله على صدره ومس الشفت للصدر بعدها يدفع اللاعب الحديد الى الاعلى وبهذا الشكل تكون حركة البنج بريس كاملة .

ثالثا حركة (التقين) الديد لفت

وتسمى هذه الحركة ايضا الحركة المميته ، وهي عبارة عن سحب الحديد من الارض والوقوف بشكل مستقيم وبهذا يصل شفت الحديد الى منطقة النصف في الانسان .

صوره توضيحية لحركة الديد لفت (التقين)





تطبيق ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية

طارق محمد نهاد شاكر جامعة بغداد \ كلية القانون

المقالة (٣)

تعد ادارة الجودة الشاملة (TQM) management Quality Total بانها فلسفة تعتمد على مفهوم النظم والتي تنظر الى المؤسسة بشكل شامل لاحداث تغييرات ايجابية مرغوبه فيها وذلك بتناول كل جزء داخل المؤسسة وتطويره بالشكل المرغوب للوصول الى جوده افضل

ويتوقف نجاح تطبيق ادارة الجودة في العمل الرياضي على مدى وعي المسؤولين بالمؤسسات الرياضية بفلسفة ادارة الجودة الشاملة التي تعتبر من الفلسفات الادارية الحديثه فهي عبارة عن خطه عامه تشمل جميع مستويات الادارة وتنادي بتطبيق الجودة وجعلها مسؤوليه جميع العاملين وتهدف الى تحقيق التميز في جودة اداء المؤسسة الرياضييه من خلال الوفاء باحتياجات اللاعبين والمدربين وتاخذ ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضييه اشكال عدة عند تواجد الموائمه مع المواصفات الرتبطة بكل نشاط او بمجالات التربيه البدنيه والرياضيه والقيام بافضل مايجب ان يكون في حدود الامكانيات المقامه لتحقيق اهداف الانشطه الرياضييه اضافه الى اهمية تناسب تكلفه اعداد البطل الرياضي او الفريق بالنسبه للمراد تحقيقه ان تطبيق ادارة الجودة في المؤسسات الرياضييه يرتبط بعناصر متعدده ومجالات مختلفه ويمكن ان يتكامل عند تناوله لهذه العناصر مجتمعه لتحقيق التوازن بين المصالح الخاصه لاعضاء المؤسسات الرياضييه من ناحية وبين المصلحه العامه من ناحية اخرى ، وذلك بمراعاة تفاعل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والاخلاقية ، وقرار الحقوق والواجبات لعاملين فيها واصدار القوانين المنظمه لعمل المؤسسات الرياضييه وفق قواعد تنفيذية وتنظيمية .. وفي هذا السياق فقد ذكر (الشافعي -٢٠٠٣-٦٢) بان " تطبيق ادارة الجودة هو لتحقيق احتياجات ورغبات وتوقعات المستفيد او العميل في المؤسسات الرياضييه والانشطة الرياضييه (لاعب-اداري-مدرب) .

ان تطبيق ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضييه له تاثير على تحسين مستوى الرياضه فيها وذلك باظهار عوامل الجذب للشركات الراعيه وتقديم مستوى معين من الخدمات الاعلامية واصدار نشرات دوريه تتضمن تحليلاً للنواحي الرياضييه والاقتصادييه ، وخلق فرص عمل جديده لمنتسبيها ، هذا بالإضافة الى تحسين عملية ترويج الخدمات الرياضييه لتلبية حاجات الجمهور ورغباتهم وامكانياتهم واستمرارهم في تحقيق الارباح وفقاً لمتطلبات السوق واقتراح نماذج تحدد اجور اللاعبين وانتقالهم ترتبط بمواصفات اللاعب والنادي والمشتري والبائع والظروف المحيطه بعمليات الانتقال وجمع البيانات المتوافره والتي تحدد المبالغ المتفق عليها بين اللاعب والمؤسسة الرياضييه في مدة العقد ومدى تاثير ذلك على رفع مستوى اللاعبين وامكانياتهم.





السبادة الدماغية في التعلم الحركي

د. سيف سليم عبد اللطيف الديمي
اختصاص طرائق تدريس الكرة الطائرة
مديرة تربية محافظة واسط

المقالة (٤)

ان الجهاز العصبي يسيطر على اجهزة الجسم الحيوية وبفضلة يستطيع الانسان التفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية، اما دماغ الانسان فانه يستطيع القيام بالوظائف المعقدة كالتفكير والتذكر وغيرها، حيث يحتفظ دماغ الانسان بخبرات حياته كلها مهما كانت وفيرة. وتشير البحوث الى ان الفرد حينما يعالج المعلومات يستخدم طريقة معينة في معالجتها، كما انه يميل الى استخدام اسلوب معين في طريقة التعلم كالتفكير وقد تكون هذه الطريقة مرتبطة بشكل او باخر بأحد نصفي الدماغ او النصفين معا.

ان دماغ الانسان يتكون من نصفين كرويين، النصف الكروي الايمن والنصف الكروي الايسر. يحتوي دماغ الانسان بحدود (٢٠٠) مليون ليف ثنائي تربط بين نقاط المخ المتناظرين في النصفين، وان هذا التنظيم ساعد كلا النصفين ليبقيا على اتصال مع بعضهما البعض في المعلومات الواردة، فضلا عن ذلك فان اي سيال عصبي مرسل من احد النصفين الى العضلات ينتقل الى الفص الاخر ويبقى الفصان معا على علم بذلك.

ان نصفي الدماغ متماثلان في الوظائف الحيوية، فكلاهما يحتوي على مناطق حركية وحسية ومناطق سمعية وبصرية، ولكل من هذين النصفين وظائف نفسية وعقلية مختلفة تماما عن وظائف النصف الاخر. يتولى النصف الايسر من الدماغ ادارة الاجزاء اليميني من الجسم، اما النصف الايمن من الدماغ فيتولى ادارة الاجزاء اليسرى من الجسم.

ان النصف الايسر من الدماغ يمكن ان نطلق عليه (المحلل/Analyzer) ويستخدم في تعلم المهارات الجديدة، وتصحيح الاخطاء وتطوير استراتيجيات المنافسة، وهو يعمل على امداد اللاعب بالمعلومات خطوة بخطوة حيث تساعد هذه المعلومات على توجيه جسم الانسان الى نوع وتسلسل الحركات المطلوب اداؤها، ويطلق على النصف الايمن (المكمل) ويقوم بالتحكم في الطريقة التي يؤدي بها اللاعب والترابط بين المفردات المكونة للمهارة في اطار كلي مركب، وفي هذه الحالة يحتاج الدماغ الى عملية واحدة بدلا من سلسلة مركبة من العمليات، ويمتاز نصفي المخ بتفضيل نصف على احراد يسمى النصف المفضل (الساند) والنصف الغير مفضل (الغير الساند) ويمتاز النصف الايسر بانه ساند لدى ٩٥٪ من الاشخاص، اذ يشترك النصفان الايمن والايسر للدماغ في عملية التفكير والتعلم لدى العديد من الافراد بحيث يسود لديهم ما يعرف بالنمط المتكامل.

وقد ادى زيادة الاهتمام بدراسة وظائف نصفي الدماغ الى زيادة التركيز على دراسة انماط التعلم والتفكير لدى الصغار والكبار على حد سواء، ونتج عن هذا الاهتمام اتجاهات جديدة في مجال التعلم يعرف بالتعلم المستند الى الدماغ والذي يؤكد انماط التعلم الثلاثة (الايسر والايمن والمتكامل).

كما يستند التعلم الدماغى الى حقيقة مفادها ان لكل انسان دماغا فريدا من نوعه وهو قادر على التعلم والاكساب اذا توافرت له الظروف المناسبة، وتزداد قدرته على التعلم باثارة خلاياه العصبية وتنشيطها على تشكيل اكبر عدد من الوصلات العصبية مع الخلايا العصبية الاخرى، فالدماغ يمتاز بالقدرة التكيفية مع المواقف المختلفة، وهو نظام تكيفي معقد وفريد قادر على معالجة اكثر من مهمة بشكل متواز، ويؤكد التعلم المستند الى الدماغ على ان التباين بين الافراد في



أما التعلم والتفكير يرجع على اعتمادهم على احد نصفي الدماغ في استقبال المعلومات ومعالجتها، وان الفرد يستطيع التعلم بصورة افضل عندما يشترك كلا نصفي الدماغ في معالجة المعلومات وتخزينها واسترجاعها .

ان من العوامل المؤثرة على سيادة نصفي الدماغ هي الوسط الثقافي والبيئة الاجتماعية ، ان الوسط الثقافي الذي يعيش فيه المتعلم واساليب التنشئة الاجتماعية التي يلقاها لها دور كبير في سيادة احد نصفي الدماغ، فثقافة المجتمع الذي يغلب عليه الخيال والابداع والانفعال يميل متعلموه الى سيطرة النصف الكروي الايمن اذا ما كانت ثقافة المجتمع تهتم بالتفكير المنطقي والتفكير التحليلي فيميل متعلموه الى سيطرة النصف الكروي الايسر، والقدرات الذهنية لها علاقة مباشرة بنفس الموضوع لان الدماغ هو مركز النشاط الذهني الذي ينظم كل تحركات الانسان وقدرات الدماغ الذهنية تختلف من متلم الى اخر وقد تتراجع من فترة الى فترة اخرى نظرا الى استخدامها ، واهم هذه القدرات هي الذكاء والابداع.

وقد توصلت اغلب الدراسات والبحوث الى افضلية النصف الكروي الايمن للدماغ على النصف الايسر في الابداع ، حيث ان القدرات الابتكارية والنشاط الابتكاري المتمثل (الطلاقة، الاصاله، المرونة، التفصيل) من اهم وظائف النصف الكروي الايمن للدماغ او النصفين معا (النمط المتكامل) ، الا ان بعض الدراسات توصلت الى ان الذكاء مرتبط بالكفاءة العصبية وليس بالمجهود ، كما ان عملية ربط الموهبة والابداع بأشخاص معينين هو هدر للطاقة الدماغية عند المجتمع وانما تنتقل الى تصرف كتصرف مبدع او موهوب، ان وصف الاشخاص بانهم موهوبون او مبدعون لا يعكس استخدامنا للنصف الايمن او الايسر او كلاهما معا وانما يعكس تطور بعض القدرات في حين عدم تطور القدرات الاخرى.

النظام التعليمي يعتبر عامل مهم من العوامل المؤثرة على سيادة نصفي الدماغ ، ان مؤسساتنا التعليمية وطرق التدريس تعاني من قصور حاد في مفهوم الفروقات الفردية بين الطلبة بصورة عامة، فوضعت معظم المناهج لتناسب عموم الطلبة دون النظر الى الفروق الفردية وخصائص كل متعلم، وان طريقة التدريس تتم بصورة تلقينية تعتمد على التلقين والحفظ دون الاخذ بنظر الاعتبار لأنماط التعلم والتفكير لديهم فالطلبة تختلف باختلاف قدراتهم واساليب تعلمهم وبذلك فان الدماغ هو المدخل الحقيقي لفهم مظاهر الاختلافات والفروقات ، تختلف وظائف نصفي الدماغ في تناولها للمعلومات التي تحتويها الطريقة التعليمية التي يتعرض لها المتعلم ، فيعمل النصف الايسر بالأنشطة اللفظية والتحليلية والرمزية والمجردة والدافعية والرقمية في حين يتناول النصف الايمن الأنشطة التركيبية والمكانية والكلية والحسية والخيالية والحسية وغير اللفظية ، وبهذا يعني ان النصف الايسر يتحكم بالتفكير التحليلي ولاسيما اللفظية (القراءة والكتابة) ، ويعمل على تجهيز المعلومات بشكل متسلسل ومتتابع وهو المهم في نظم التعليم ، وقد ادى ذلك الى سيطرة النصف الايسر على العمليات العقلية لدى معظم المتعلمين ، مما دفع التربويين للعمل على تنمية وتنشيط عمليات النصف الكروي الايمن المختص بالابتكار والمهارات اللفظية والحس، لذا من الضروري ان تراعي الخطط التربوية خصائص كلا النصفين معا والا فاننا قد نكون اهملنا جانبا من التعلم غير اللفظي وخاصة ادراك الفراغ والذاكرة المكانية المهمة .





التعايش مع وباء كورونا رياضيا

د باسو سامي شهيد / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (٥)

ان ما يمر به العالم اليوم من تحدي كبير وخطير لم يسبق له ان مرية من قبل وهو التعايش مع فايروس كورونا الذي انتشر بشكل واسع في انحاء العالم والذي شل الحياة الانسانية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية في الكرة الارضية

ونعرج على الجانب الرياضي الذي كان له نصيب كبير من الخسائر المادية والمعنوية حيث تم تأجيل اكبر الفعاليات الرياضية في مختلف الالعاب من الأولمبياد المقررة في طوكيو الى بطولة اوروبا للكرة القدم وبطولة كوبا امريكا و بطولات السلة والطائرة و بطولات التنس المختلفة الى بطولات الفور ملاوان وما ينتج عن هذا التأجيل من خسائر مادية بمليارات الدولارات. واصبح العالم امام خيارات صعبة منها اتخاذ الحجر الصحي لمدة طويلة لا يعرف امدها وهذا الاختيار سوف يزيد من الخسائر بشكل يصعب معه اعادة العجلة الاقتصادية للمؤسسات الرياضية الى دوراتها مرة اخرى.

اما الخيار الاخر وهو الانفتاح الجزئي والتعايش مع الوباء والاستمرار في رعاية الفعاليات الرياضية واستمرارها بكل اشكالها وكان شيئاً لم يكن، وهذا له تداعيات خطيرة اذا تم اهمال تعليمات منظمة الصحة العالمية التي تدعو الى التباعد الاجتماعي والتقييد بإجراءات السلامة للحد من انتشار الوباء. حيث ان مختلف الفعاليات تعتمد على التقارب والاحتكاك بين الرياضيين وخاصة في الالعاب الجماعية وكذلك تواجد الجماهير على المدرجات وماله من تأثير على اداء الرياضيين.

لذلك لا بد من اعادة التفكير في الخطط المستقبلية للعمل على التوصل الى طرق واساليب تمكن الرياضيين من العمل في بيئة امنة لتحقيق الانجازات والبطولات سواء كانت هذه البيئة تدريبيه من حيث الجانب البدني (الحفاظ على درجة عالية من اللياقة البدنية للرياضي) والجانب الخططي (العمل على وضع خطط لعب تلائم امكانيات اللاعبين في ظل هذا الوباء) كذلك التعامل مع الجانب الذهني حيث العمل على وصول الرياضيين الى درجة عالية من التركيز الانتباه من خلال وضع مفاهيم التشويق والاثارة لتقلل الأثير السلبي للوباء على اداء الرياضيين في مختلف الفعاليات. ولا بد من بناء منظومة نفسية مناسبة لتهيئة الرياضيين نفسيا للتعامل مع الواقع الجديد بكل أحواله الايجابية والسلبية. اما من الجانب الصحي وهو الالام حيث تأتي المحافظة على سلامة الرياضيين وصحتهم في المقام الاول في سلم الاولويات لدى كل المعنيين بالجانب الرياضي.

اما في الجانب الاقتصادي بكل مفاصلة (الادارية والمالية والتسويقية) فلا بد من وضع افاق منظور للتعامل مع تأثير الوباء واتباع سياسات دفاعية لتقليل من النفقات والهدر المالي الاستغناء عن الحلقات الزائدة والمحافظة على موازنة طارئة تأخذ فيها كل الاحتمالات في ظل الوباء وخلق سياسة ادارية جديدة في ابرام العقود بين المؤسسات الرياضية والمؤسسات التجارية والمالية تأخذ بنظر الاعتبار وجود الوباء حاليا وحدث كوارث طبيعة او غيرها مستقبلا.

كذلك على الاتحادات والاندية التعايش مع وجود الوباء واتخاذ الخطوات الكفيلة في الحد من تأثيره على الجوانب الادارية والمالية والقانونية كوضع ضريبة على الاندية التي تنفق الاموال بشكل مفرط او تقليل عمولة وكلاء الرياضيين او تخفيض العقود او وضع حد معين لعقود اللاعبين، والعمل على اتباع اساليب الصحية في الدرجات وفي المشينات والملاعب الرياضية التي تشرف عليها، اما الشركات الناقلة للأحداث والفعاليات الرياضية لا بد لها من التعايش مع الوباء ووضع سياسات مالية وقانونية في التعاقد مع الاتحادات تأخذ في نظرها وجود بيئة غير ايجابية وغير صحية، ان التعايش مع الوباء امر لا بد منه لتستمر الحياة والعمل على تكثيف الجهود واستنفاذ كل الطاقات العلمية والطبية للوصول الى علاج لهذا الوباء القاتل.



علم النفس الرياضي

د. ابتسام ابراهيم شحل رئيسة الجامعة المستنصرية/شعبة الاشاد النفسي والتوجيه التربوي

تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية لارتباطها بمواقف النجاح او الفشل او الفوز او الخسارة، ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها اذا ان اللاعب الذي لا يمتلك من السمات النفسية ودرا كافيا لا يمكنه الوصول الى الانجاز الرياضي. ومن السمات النفسية للرياضيين، الثقة، الهادفة، الاستقلالية، الشجاعة، المثابرة، صلابة العود، الخلق والارادة، وضبط النفس، كل هذه سمات هامة ينبغي اكسابها للرياضيين وتنميتها وتطويرها في اطار عمليات الاعداد النفسي، سوف نتكلم في هذا المقال عن سمة ضبط النفس او (التحكم في الذات)، وهي تعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه اثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة والانفعالية القوية مثل حالات الفشل والحمل الزائد وظهور العقبات والهزيمة.

فمن صفات اللاعب الرياضي الذي يتميز بضبط النفس، عدم الخوف والاحجام او الارتباك عند الهزيمة او الفشل، وان لا تظهر عليه اعراض العصبية والخوف الواضحة بالنسبة لبعض القرارات، ويتميز بقدرة التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته، ولا يظهر عليه الاكتئاب او الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة، الرياضي لا يفقد الامل بالفوز ويسعى لتعويض هزيمته بالنجاح، وكذلك تكون استجابته الانفعالية للمواقف المختلفة مناسبة اثناء المنافسة، وتحديد الصورة بشكل واضح حيث ان ما كان الهدف محددًا كلما استطاع الشخص ان يضبط نفسه بالسعي لتحقيقه، ومراقبة الذات فهو صورة من صور ردود الفعل الذاتية وذلك بهدف القيام بالتغيير، ووجود الدافع في تحقيق الهدف حيث انه كلما زادت رغبة اللاعب وبذل الجهود كلما زادت احتمالية الفوز والنجاح والثقة بالنفس على اللاعب ادراك قدرته على تحقيق ما يريد وما يعتقد انه مستحيل، وكذلك التمسك بالارادة والقدرة لضبط النفس ويكون تفكيره جيد في المواقف الحساسة اثناء المباراة، المدرب ايضا يتحلى بطرق تنمية ضبط النفس لتوجيه اللاعبين للسلوك الذي يتنافى مع هذه السمة وتنظيم عملية اشتراك الرياضي في المنافسات التجربة تسهم في تنمية سمة ضبط النفس، وتعزيزه بالمقارنة مع سلوك اللاعبين الايجابيين. سمة ضبط النفس من السمات الواضحة لدى الرياضيين، ومن مظاهر هذه السمة اثبات الذات وتأكيد ها في المنافسة، يتميز بها بالقوة اثناء المباراة وكذلك الرغبة في السيطرة على الاخرين وعلى نفسه ايضا.





أهمية التنشيط الرياضي في الوسط الجامعي

بن حميد وش فايزة التخصص: التدرب الرياضي
الجامعة: أكلي محند أولحاج البويرة

المقالة (V)

يشير إملوفس ١٩٧١ إلى أن التنشيط ككل فعل يتم القيام به داخل مجموعة أو جماعة أو وسط يكون هدف هذا الفعل هو تنمية التواصل وهيكلية الحياة الاجتماعية وذلك بالجوء إلى طريق توجيهية إنها طريق الاندماج والمشاركة بضي الحيوية والنشاط على المجموعة لتوسيع مجال التواصل بين أعضائها ويكون القصد من ذلك هو الرفع من فعاليتها ومردوديتها ككيان عضوي للتشجيع على تجاوز الصعوبات والعوائق التواصلية بهدف تبادل الخبرات والمعارف والقيم بين أعضاء الجماعة وخالصة القول فلفظ التنشيط يوحي بعدد من المفاهيم والمصطلحات مثل تسير تواصل، اندماج، المشاركة، العلاقات إنسانية تعتبر الجامعة الوسط الخصب لممارسة الأنشطة وذلك لتنوع ميول طلبتها وتشعب ثقافتهم وأتمائاتهم من خلال ممارساتهم اليومية خارج إطار الدراسة وذلك مايتجلى في قيامهم بأنشطة علمية وثقافية وفكرية ورياضية أي كل ماتوفره الجامعة لهم من نوادي وقاعات وأماكن لممارسة أنشطتهم لذا نجد أن الجامعة تسخر منشطين ثقافين ورياضين لذي يعتبر المنشط اللبنة الأساسية لسقل وتنظيم وتنشيط هذه الميولات ويكمن دوره في استحضار العلاقات الإنسانية التي تعني منح فرص في إطار منظم وحيوي وخلق تجاوب داخل المجموعة ويكون دور المنشط في تنظيم ثم ترك المشاركين أحرار في التعبير والاداء للتخلص من الضغوط لكي يتمكن المنشط من تحقيق الأهداف المشودة من حصة التنشيط عليه أن يعرف طبيعة تدبيرها وذلك بضبط والإنصات وكذلك التقيد بالموضوع وعدم الخروج عنه وإعادة التذكير به كلما دعت الضرورة والتحلي بالموضوعية ومعالجة المشاكل غير المتوقعة أو التأجيل ذلك إلى وقت مناسب. كما أن الرياضة تلعب دورا بارزا أو فعالا في بناء شخصية الطالب من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب مع احتياجات الجامعة، كما ممارسة الرياضة من بين أهم وجبات التحصيل العلمي الجيد وذلك من خلال التنشيط الجانب الحيوي في الجسم وهذا مايعطي حيوية ونشاط كبير للطالب من خلال قيامه بأعماله وهو في صحة جيدة ونشاط مستمر وهذا ما تنطبق عليه مقولة العقل السليم في الجسم السليم فعليه فإن ممارسة الرياضة في الوسط الجامعي تساعد على تحصيل الجيد، ومن أهمية التنشيط الرياضي في الوسط الجامعي تهذيب الذوق وتغذي الوجدان وتصقل المواهب وتنمي الإبداع أنها أنشطة تعنتي بحركة الطالب وذهنه ووجدانه فهي تسعى لتنمية الذكاء الحركي وذكاء العقل معا، إذ أن هذه الأنشطة بما تمتاز به من فوائد جمة يمكن أن تسعد الطالب فيجدها راحته فالعمل الذهني الذي يتعبه خلال الأسبوع يمكن أن يكون مرهقا إن لم يصاحبه شيء من النشاط الترفيهي فالنشاط ضمن النوادي يدرّب الطالب على حياة الجماعة وينمي فيه روح الأنسجام والتعاون. إن حياة الطلاب والطالبات في الوسط الجامعي تحذوها حيوية كبيرة ونشاط وحركية مستمرة متعددة المشارب إلا أنها تحتاج إلى تنظيم وأطر ومحفزات لكي تكون ذات بعد اجتماعي وتعود بالفائدة على الطلبة والجماعة ككل ويعتبر التنشيط الجامعي أحد السبل المنظمة لهذه الحيوية والحركية الموجودة في الجامعة وأحيائها الجامعية وعليه يكون هذا التنشيط بالقيام بدورات رياضية بعدد أنواع من الرياضات الجماعية والفردية ومن خلال هذا التنوع يجد جميع أفراد الجامعة ضالتهم في الرياضة المناسبة لهم وكذلك جو تنافسي لخلق حيوية وأخذ الأمور بأكثر حماسية للوصول إلى أهداف اجتماعية منها التكاثف والتأزر وكذا الدافعية للعمل الجاد للوصول إلى المبتغى وكذا تحقيق أهداف صحية للفرد الجامعي وتعليمه إدارة وتسيير في وقته وأستغاله أحسن أستغلال فهي تجنب الطالب الملل والروتين اليومي والإبتعاد على الآفات الاجتماعية لذي يجب إستغلال المناسبات الوطنية للقيام بهذه التظاهرات الرياضية لأحياء الروح وحب الوطن وأعطاء أهمية للرياضة في الوسط الجامعي وكذا حث وأعطاء فرصة للتخصصات الأخرى للولوج إلى عالم الرياضة والتعرف على الأنشطة الرياضية المختلفة.

كما يعطي التنشيط الرياضي في الوسط الجامعي حركية وتفاعل كبير مما يؤدي إلى خلق جو من المرح والتنافس الشريف الذي يعود بالإيجاب على الطالب القادم من مرحلة التدريس الثانوي للإندماج السريع في الجو الجامعي وكذا إعطاء إنطباع إيجابي على الحياة المستقبلية لطالب ومساعدته على خلق الرغبة لديه للإبداع والمشاركة الإيجابية في تنمية روح الإبداع وخلق أجواء تساعد على الدراسة وكذا الإحتكاك بجامعات أخرى من خلال نقل هذه الأنشطة الرياضية لتنافس بين الجامعات في مختلف ربوع الوطن وهذا مايتجلى في المنافسات الوطنية ومنها الإنتقال للإحتكاك بجامعات في مختلف دول العالم مما يظفي على النشاط الرياضي رونق ويصبح وسيلة إتصال وتعارف عالمية

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 14 ~

Email: info@arabacademics.org





كيف نحمي انفسنا من البدانة

أ. أياد صلاح علي

بكالوريوس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضر في المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء عنه

المقالة (٨)

تعرف السمنة على انها الكم الزائد من الدهون في الجسم والسمنة لا تتصل بالمظهر الجمالي للشخص فحسب وانما تمتد إلى أكثر من ذلك فهي تزيد من مخاطر تعرضه للأمراض والمشاكل الصحية خاصة مرض السكر وارتفاع ضغط الدم .

حيث يستخدم الاطباء صيغه خاصة تعتمد على الطول والوزن لمعرفة اذا كان الشخص يعاني من السمنة المفرطة ام لا .

الاشخاص البالغين الكبار الذين يبلغ لديهم مؤشر كتلة الجسم (٢٢ كيلو غرام) او اكثر من هذا الرقم هم يعانون من السمنة حيث هناك تصنيفات للسمنة وخطورها تلك التي توصف بالسمنة الحادة او المميتة التي يؤثر فيها كتلة الجسم لدى الانسان (٤٠ كيلو غرام) او اكثر ومع هذه الانواع من السمنة يكون الانسان عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية الخطيرة.

ان وقاية الشخص من السمنة يبدأ منذ مرحلة الطفولة المبكرة بتعويد الطفل على اتباع اسلوب الحياة الصحي الذي يجنبه من الوقوع قديسة لها . فالأمر لا يتعلق بتناول الحلوى والسكريات والدهون والنشويات التي تعد احدى العوامل المسببة للسمنة فقط وانما هي عوامل عدة مجتمعة التي يتخذها الانسان كعادات له . أن نمط الحياة الذي يعتمد عليه الانسان في كافة تفاصيل حياته التي يعيشها في المترل او خارجه هو الذي يتحكم في وزنه وفي اصابته بالسمنة عدمه... فكيف يحافظ الشخص منذ ولادته على وزنه المثالي ورشاقة قوامه؟

ان رحلة الحفاظ على الوزن تبدأ من خلال عنايته مبكرة للطفل الرضيع لتستمر معه في مرحلة الطفولة المبكرة ثم المراهق ثم الشباب وصولاً الى الشيخوخة والحفاظ على متطلبات الغذاء الصحي يكون مع الاسرة وفي المدرسة حتى يصل الشخص الى المرحلة العملية في حياته ايضاً بالطريقة التي يتناول فيها وجباته الغذائية يكون لها دخل كبير في تشكيل جسده كما ان كم النشاط الذي يمارسه الطفل الصغير والشخص البالغ يتحكم في معدلات الحرق لديه وبالتالي اما زيادة في الوزن مع الكسل والخمول واما قوام رشيق مع نشاط وحيوية وممارسة الحركة بانتظام النصيحة الطبية التي توجه دائماً وابدأ لأي شخص من أجل تجنب الاصابة بالسمنة هي النصائح الاساسية التي يعتمد تنفيذها على مدى اقناع الشخص ورغبته في الحفاظ على صحته وصحة من حوله ومنها :-

اولاً:- تجنب تناول الأطعمة الغير صحية المتمثلة في الحلوى والحبوب المعالجة والمشروبات التي تحتوي على نسب عالية من السكريات وخاصة المياه الغازية .

ثانياً:- زيادة ممارسة النشاط والحركة لان الغذاء ليس فقط هو الذي يحمي صحة الانسان وانما الحركة والنشاط يكسبانه الحيوية والانتعاش .

ثالثاً:- تجنب الانشطة التي تحتاج الجلوس لوقت طويل او الجلوس امام شاشة لفترة طويلة مثل قضاء ساعات بالعمل امام شاشة الكمبيوتر.

رابعاً:- النوم الجيد والراحة فالإرهاق يدمر صحة الانسان ويساهم في اصابته بالسمنة حيث يعرف الارهاق (على انه الشعور بالتعب والكسل والخمول واقتقاد الشخص للطاقة) .

خامساً:- تقليل الضغوط قدر الإمكان حيث الانسان ينظم وقته لكي يحتفل بأيام خاصة في حياته ، ويشعر فيها بأنه يتمنى حياة بعيدة عن الضغوط والعمل .



كيف يمكننا العودة لممارسة النشاط الرياضي التنافسي في ظل جائحة كورونا ؟

د.محمد أحمد محمود على على بدر

بقسم التدريس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

أصبحت الأسئلة كثيرة والترقب مستمر في مجتمعاتنا، والأسؤال الأهم في المجال الرياضي الآن:

- كيف سنعود إلى ملاعبنا (تدريبات، منافسات) في ظل هذا الوباء العالمي (١٩-COVID)؟

لم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في (الأول من ديسمبر ٢٠١٩م)، وتحول (١٩-COVID) إلى جائحة تؤثر على جميع دول العالم.

وتشير الدراسات العلمية وتقارير الصحية للهيئات الرياضية الدولية أن إلتهابات الجهاز التنفسي في رياضة المنافسات (المستويات العليا) يأتي في المرتبة الثانية للأسباب الأكثر شيوعاً للتوقف عن ممارسة التدريب والمنافسات بعد الإصابات التي تحدث في ميدان اللعب.

فالرياضيين يتعرضون لظاهرة تسمى (الفجوة المناعية - The immune gap)، وذلك بعد الانتهاء من التدريبات وخصوصاً مرتفعة الشدة أو الحجم، والتي يضعف خلالها جهاز المناعة ويكون في أسوأ حالاته.

لذلك نعرض ونلخص أهم ما توصلت إليه الدراسات العلمية من إشتراطات وتوصيات يجب على الهيئات الرياضية والأجهزة الطبية والفنية والإدارية تنفيذها لضمان عودة أمانة للنشاط الرياضي:-

أولاً: الإجراءات الاحترازية قبل بدء الوحدة التدريبية:

- (١) توزيع ملصقات تحتوي على التعليمات والإرشادات الصحية في أماكن واضحة لجميع المترددين على المكان.
- (٢) عمل خطة لتوزيع مرافق غسل اليدين والتعقيم الذاتي وفي أماكن متفرقة.
- (٣) عمل خطة تطهير شامل للملعب بين الوحدات التدريبية أو المنافسات.
- (٤) استخدام الكمامات أثناء الحضور للتدريبات وكذلك العودة منه.
- (٥) الذهاب للتدريبات بوسيلة أمانه تحقق التباعد الإجتماعي مثل استخدام الدراجة أو المشي.
- (٦) الفحص الطبي اليومي للاعبين وخاصة (مراقبة درجات الحرارة).
- (٧) تحديد أماكن للدخول فقط والخروج فقط، وعدم الدخول والخروج من نفس النقطة.

(٨) تحضير الوحدة التدريبية بمواصفات عامه منها:

- أ- الحفاظ على حجم الزيادة في مكونات حمل التدريب من (٥: ١٠٪) داخل الأسابيع التدريبية.
- ب- ممارسة الأنشطة داخل الوحدة التدريبية بشدات تتراوح ما بين (١١٠ الى ١٤٠ نبضة في الدقيقة)، وبحجم يتراوح من (٢٠ الى ٦٠ دقيقة) كحد أقصى يومياً ويفضل ان تكون في الهواء الطلق وتحت اشعة الشمس.

ثانياً: الإجراءات الاحترازية أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية:

(١) الإلتزام بالتباعد أثناء تنفيذ الأداءات الحركية داخل لوحدة التدريبية على الأقل ١.٥٠ م.

(٢) الإلتزام بالأدوات الشخصية (حذاءي - عصا الهوكي - قفاز الملاكمة إلخ)

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



- ٣) عدم التصافح بين اللاعبين وخاصة بعد أداء جيد أو إحراز هدف، مع ابتكار طرق أخرى للإحتفال دون تلامس.
- ٤) عدم البصق على أرض الملعب.
- ٥) إعطاء راحة للتعقيم لليدين والأدوات كل (١٥ إلى ٢٠ دقيقة).
- ٦) التأكيد على أن المناشف للإستخدام الشخصي فقط.
- ٧) التأكيد على أن زجاجات المياه وغيرها من مشروبات الطاقة للإستخدام الشخصي.
- ٨) عدم اهمال اجراءات الجزء الختامي من الوحدة التدريبية - التهدئة - حيث يساعد ذلك على تسريع عملية الاستشفاء.
- ٩) يجب أن تكون فترات الراحة والاستشفاء كافية لكل نوع من أنواع الاحمال والوحدات التدريبية، فعلى سبيل المثال:-
 - أ- أنشطة التحمل الهوائي تحتاج إلى زمن إستشفاء يتراوح ما بين (٢٤ إلى ٣٦ ساعة).
 - ب- أنشطة التحمل اللاهوائي مرتفع الشدة تحتاج إلى زمن إستشفاء قد يصل (٧٢ ساعة).
 - ت- تدريبات التضخيم العضلي تحتاج إلى زمن إستشفاء يتراوح ما بين (٤٨ - ٧٢ ساعة).
 - ث- تدريبات تحمل القوة تحتاج إلى زمن إستشفاء قد يصل (٤٨ ساعة).
- ١٠) يمكن استخدام الساونا بعد الوحدات التدريبية المنخفضة او المعتدلة الشدة او في ايام الراحة السلبية او الايجابية، ونحذر بشدة من استخدام الساونا بعد الانشطة البدنية مرتفعة الشدة والحجم لان ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل كبير قد يضعف جهاز المناعة.

ثالثاً: الإجراءات الاحترازية بعد تنفيذ الوحدة التدريبية:

- ١) التوجه بعد التدريب مباشرة إلى المتزل.
- ٢) ضرورة تغطية الرأس بعد التمرين مباشرة.
- ٣) ضرورة أخذ حمام دافئ وتجهيف الشعر جيداً جداً.

رابعاً: توصيات ونصائح عامة:

- توصيات لتحسين الصحة النفسية لدى الرياضيين :
- ١) تقليل ضغوط الحياة غير الضرورية وصولاً إلى الحد الأدنى.
- ٢) رصد وإدارة جميع أشكال الإجهاد النفسي والاجتماعي والبدني.
- ٣) مراقبة الحالة المزاجية ومعدلات التوتر والقلق لدى الرياضي وضرورة التدخل السريع لحماية الرياضيين من المضاعفات.
- توصيات خاصة بعدد ساعات النوم لدى الرياضيين :
- ١) تنظيم مواعيد النوم خلال اليوم وضرورة أن يكون أن يكون النوم متواصلًا وفي المساء، ومدته تتراوح ما بين (٧ - ٩ ساعات)، وإظلام الغرفة مفيد للغاية.
- ٢) تجنب ظاهرة تقييد النوم أو ما يعرف بالبقاء مستيقظ لعدة أيام.
- ٣) قيلولة النهار قد تكون مفيدة جداً.
- ٤) تحسين روتين الساعة التي تسبق النوم مباشرة، بتقليل الإجهاد البدني والنفسي والذهني.



- توصيات خاصة بالنظام الغذائي للرياضيين :

- (١) يجب وضع نظاماً غذائياً متوازناً.
- (٢) ضرورة تناول من (٣٠ - ٦٠ جرام) من الكربوهيدرات السريعة الامتصاص أثناء أو بعد انتهاء التدريب مباشرة يساعد على رفع مستوى السكر في الدم ويزويد الجسم بالطاقة مما يساعد على تقصير فترة (فجوة المناعة) وخصوصاً بعد الانشطة ذات الحجم أو الشدة المرتفعة.
- (٣) ضرورة تناول كمية كافية من البروتين (١.٢-١.٦ جم/كجم من كتلة الجسم/يوم).
- (٤) ضرورة تناول السوائل وخصوصاً تلك التي تحتوي على املاح معدنية لتعويض نقص الاملاح الناتج عن التعرق في التدريب.
- (٥) ضرورة حصول جسم الرياضيين على (١٠٠٠ وحدة/يوم من فيتامين D٣)، حيث يلعب دوراً في تقوية الجهاز المناعي من أجل محاربة الأمراض.
- (٦) مع بداية فصل الشتاء يجب التركيز على تناول أقراص خلات الزنك بمعدل (٧٥ ملجرام/يوم).

- توصيات ونصائح عامة :

- (١) ضرورة التعرض لأشعة الشمس مدة لا تقل عن (٣٠ دقيقة) يومياً ويفضل في الفترة من (٧ إلى ٩ صباحاً).
- (٢) ضرورة الابتعاد عن أى مصدر للعدوى.
- (٣) تجنب الاختلاط مع اعداد كبيرة من الافراد وخصوصاً بعد التمرين مباشرة.
- (٤) تجنب الاختلاط كلياً مع الأشخاص المصابين وتأكد إصابتهم
- (٥) ضرورة استخدام وسائل التعقيم باستمرار مع ضرورة غسل اليدين باستمرار.
- (٦) تجنب لمس العينين والأنف والضم فذلك ينقل العدوى.





التواء مفصل الكاحل وكيفية علاجه بسرعة

د. ياسر محمد حمود

إختصاص التدرب الرياضي / ساحات وميدان

كلية المعارف الجامعة / التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة (١٠)

قد يحصل التواء الكاحل لأسباب عديدة، مثل المشي على أرض غير مستوية مثلاً، والتواء مفصل الكاحل الذي يربط الساقين بالقدمين هو أحد إصابات المفاصل الشائعة.

أسباب التواء الكاحل

قد يتسبب تحريك القدم بشكل خاطئ في إلحاق الضرر بالأربطة التي تربط بين العظام، الأمر الذي يتسبب في التواء الكاحل. وقد يتم تحريك القدمين بشكل خاطئ أثناء المشي على سطح غير مستوي أو حتى عند القيام بخطوة خاطئة في مكان فيه حفرة صغيرة مثلاً. كما أن الإصابة بالتواء الكاحل هو أمر شائع أثناء ممارسة الرياضات المختلفة، كما هو الحال مثلاً عند القفز في لعبة كرة السلة للتسديد ثم عودة القدمين إلى الأرض وارتكازهما بشكل خاطئ مفاجئ عليها.

أعراض التواء الكاحل.... عند الإصابة بالتواء الكاحل أو حتى عند تعرض الكاحل لأي نوع آخر من الإصابات، مثل الكسور، فإن هذا قد يتسبب في نشأة الالتهاب وبدء بعض السوائل بالخروج من الأوعية الدموية والتجمع في الأنسجة الرقيقة المحيطة بالمفصل. وهذه بعض الأعراض المتوقع ظهورها مع الالتهاب الناشئ:

١- يصبح تورم في المفصل نتيجة تجمع سوائل في الأنسجة المحيطة بالمفصل.

٢- هناك ألم شديد ويزداد الألم عند الضغط على مكان الإصابة

٣- تظهر علامات احمرار ودفء ناتج عن زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة.

٤- تصلب المفصل وعدم قدره وضع أي ثقل عليه

علاج التواء الكاحل هناك عدة طرق وأساليب تستعمل لعلاج التواء الكاحل وفقاً لحدّة الإصابة فإنه بالإمكان علاجها طبيًا أو متريًا، إليك التفاصيل:

أولاً: علاج التواء الكاحل في المنزل

نظراً لأن الالتهاب الناشئ عن التواء الكاحل هو ما يسبب الألم، فإن العلاج المنزلي يتضمن عادة إجراءات تساعد على تخفيف الالتهاب وبشكل سريع، وهذه أهم الإجراءات:

١- الراحة: يجب محاولة إراحة المفصل قدر الإمكان، ويفضل ارتداء أداة خاصة مثل الكيتر لمنع تحريك الكاحل.

٢- استعمال الثلج: يفضل وضع الكمادات الباردة أو الثلج بعد الإصابة مباشرة لمدة ٤٨ ساعة لمنع تفاقم التورم والاحمرار والتخفيف منه تدريجياً

٣- الضغط: يساعد فرض ضغط معين على منطقة الإصابة على التخفيف من التورم، ومن الممكن توفير هذا النوع من الضغط عبر أربطة وأدوات خاصة تضغط على المفصل وتمنع حركته.

الرفع: إن رفع الكاحل أعلى من مستوى القلب بعد الإصابة بالتواء الكاحل سوف يفيد بكل تأكيد في تخفيف الألم والتورم.

ثانياً: علاج التواء الكاحل طبيًا

عادة ما يتضمن العلاج الذي سوف يصفه لك الطبيب اتباع عدة إجراءات من الأمور المذكورة أعلاه، وقد يقوم الطبيب بتركيب أداة خاصة على منطقة الكاحل لمنع حركتها وتخفيف ثقل الجسم عنها. وفي حالات نادرة فقط قد يستدعي الأمر إجراء جراحة للتعامل مع الإصابة، إما عبر عملية المنظار أو القيام بعملية جراحية كاملة يتم من خلالها ترميم المفصل.

الوقاية من التواء الكاحل

من الممكن الوقاية من الإصابة بالتواء الكاحل كلياً عبر اتباع الإجراءات والإرشادات المهمة التالية:

١- ممارسة تمارين تقوية العظام والمفاصل بشكل دوري.

٢- تجنب ارتداء أحذية الكعب العالي تماماً.

٣- التأكد من القيام بتمارين الإحماء الضرورية قبل ممارسة الرياضة

٤- توخي الحذر عند المشي أو الركض على أسطح غير منتظمة أو مستوية، أو محاول تجنبها قدر الإمكان.

٥- ارتداء الأحذية الملائمة طوال الوقت، لا سيما عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

٦- التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي عند الشعور بالتعب الشديد.

٧- ارتداء أربطة واقية أثناء ممارسة بعض الرياضات التي قد تجعلك عرضة لتواء الكاحل، مثل كرة السلة.

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

