

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الاكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





مجلة المقالة العلمية

تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب
للتربية البدنية و علوم الرياضة

دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر
نتاجاتهم العلمية من المقالات ضمن

مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-



٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢



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



Email: info@arabacademics.org

Email : Raheem_hilo@yahoo.com



<http://arabacademics.org>

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية 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 الشخيلي
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 جبار جليل
عضواً



د. بشار عبد النظيف هاتف
عضواً



د. صالح جبار جليل
عضواً



د. بدياء طارق عبد الواحد
عضواً



د. ستاريا جبار محمود
عضواً

هيئة تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٣ ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات و الابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

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/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٤ ~

Email: info@arabacademics.org





الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د. خالد اسود / جامعة المثنى / العراق
دور قيادة التمكين في درس التربية الكشفية	م.م محمد مقداد الربيعي
المهارات النفسية في المجال الرياضي	أ.م.دعلي مطير حميدي
التربية الكشفية وتنمية المجتمع	م. م معاذ صالح جواد السالم
كيف تحصل الصدمة الحرارية وتأثيرها على جسم الرياضي	م. م كمال مزهر حسن
الثقة الانفعالية .. من اهم متطلبات تطوير الذات ...	د/ رغده حسن ابراهيم العزاوي
لمحة موجزة عن العشاري الاولمبي	م. م حيدر عباس عبد الامير
أسباب ألم أسفل الظهر وطرق علاجه	م.م / ياسر محمد حمود
إستراتيجية التعليم العالي لمواجهة جائحة كورونا بين الواقع والمأمول	أ.د/ أميرة محمود طه عبد الرحيم
مرض السكري	م.د فاطمة حميد كزار
سبل الجهود الادارة الناجحة للارتقاء بواقع الادارة المتفوقه لاداء التعليم العالي	د. حيدر حسن الاسدي





كلمة العدد



د. خالد اسود لايخ استاذ
الادارة الرياضية بكلية
التربية البدنية وعلوم
الرياضة - جامعة المثنى

تخطو مجلة المقالة بهذا العدد خطوة كبيرة على طريق عددها الجديد كون تستطيع أي مجلة وربما في أي مكان ان ترسم ملامحها وتحدد وجهتها منذ العدد الأول أو الثاني لكنها تحاول أن تقدم المؤشرات الأولى لطموحها ووجهتها عبر الدرب الثقافي الطويل والصعب ، فمحتوياته أتت من المغرب العربي ومشرقه ، من رجال ونساء ، محترفين ومبتدئين. ولا تعكس موضوعات

العدد نمطا تفرضه المجلة أو تفضله على غيره. القاسم المشترك بينها الرغبة في النشر في منبر رياضي أكاديمي راق

لا غنى لنا عن جهود الكاتبات والكتاب في الحفاظ

على الجودة وبقاء المستويات عالية، وهذا يتطلب اهتمام الكتاب بمادتهم قبل إرسالها للنشر. هناك تزايد في عدد وجودة ما يصل للنشر

أشكر في الختام كل من ساهم في مجلة المقالة وقدم دعما بأشكاله المختلفة كالترويج للمجلة وأعدادها، أو من شد على أيدينا بالكلمة الطيبة فحفظنا على الاستمرار دون كلل

د. خالد اسود لايخ استاذ الادارة الرياضية بكلية التربية البدنية و علوم الرياضة -

جامعة المثنى

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٦ ~

Email: info@arabacademics.org



المقالة (١)

دور قيادة التمكين في درس التربية الكشفية

م. محمد مقداد الربيعي
وزارة الشباب والرياضة / قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى



إن قيادة التمكين تعني بأن يقوم القادة بمنح جزء من سلطاتهم إلى مرؤوسيههم وإعطائهم حرية التصرف فيما يتعلق بالعمل وتحقيق الأهداف التنظيمية، أن تنازل القائد عن شيء من سلطته لصالح المرؤوسين لا يعني فقدانه لتلك السلطة، لأن القادة الناجحين هم الذين تزداد قوتهم عندما يشاركونهم الآخرون بها من خلال تبنيهم وانتمائهم لرؤية القائد والدفاع عنها بشكل ذاتي. فمثلاً ماكس دبري في شركة هيرمان ميلر يمتدح القادة الذين يركزون في عملهم على الأمور الهامة والمصيرية في المؤسسة ويتركون للآخرين حق التصرف في أعمالهم واتخاذ القرارات الخاصة بدائرة مسؤولياتهم.

فيمكن التأكيد هنا على أن منح المرؤوسين مزيداً من التمكين بمعنى التمكين المتفق عليه في هذا الكتاب يعد أسلوباً قيادياً ناجحاً ويمكن أن يعد التمكين مصدراً من مصادر قوة القيادة المعاصرة التي ترتفع بالكفاءة القيادية إلى أعلى مستوياتها.

فالقائد الممكن يتبنى مجموعة من سلوكيات القيادة المتميزة الموجهة نحو تطوير قدرات التأثير الذاتي، وتشمل التحكم الذاتي، التنظيم الذاتي، الإدارة الذاتية، والقيادة الذاتية للتابعين، فتركيز القائد الممكن على تشجيع التابعين لأخذ زمام المبادرة، والتحكم في السلوك الذاتي، ويعني ذلك، استخدام استراتيجيات القيادة الذاتية وهو يفضو مسؤوليات هامة للتابعين تتصل بطبيعتهم وظائفهم، ويعني ذلك، أن القائد الممكن يركز على التأثير الذاتي على التابعين بدلاً من إملاء الأوامر والتعليمات، وخلق مناخ يمكن للتابعين من خلال إرضاء حاجاتهم للنمو والاستقلالية عن طريق ممارسة التحكم الذاتي الفعال والتوجيه الذاتي نحو الأهداف التنظيمية.

إن القائد الممكن شخص يقود الآخرين للتأثير في أنفسهم لتحقيق أداء عال. ولدى القائد اعتقاد راسخ أن التابعين أنفسهم مصدر مؤثر للحكمة والتوجيه، لذلك يسعى لتطوير التابعين الفاعلين في قيادتهم الذاتية.

اسلوب قيادة التمكين

تمر القيادة بالخطوات الآتية للوصول إلى مستوى القيادة بالتمكين:



- استخدام أسلوب العصا والجزرة: هذا الأسلوب يتناسب مع الحاجات الأساسية والدنيا في سلم أبراهام ماسلو للحاجات (Maslow 1970) وهي التي تتضمن الحاجات المادية البحتة كالمأكل والمشرب وغيرها من الحاجات الأساسية التي تصلح كحاجات للبقاء، وقد يصلح هذا الأسلوب في عصر الصناعة أو في عصر الزراعة وفي عصرنا الحاضر في الأعمال الروتينية التي أصبحت تنقل وتنتقل أمام الثورة المعلوماتية والثورة المعرفية والرقمية.
 - قيادة عدم التدخل: وهو أسلوب ضعيف في القيادة والإدارة حيث يترك العاملون يعملون من دون رقيب أو حسيب، فتختفي المحاسبة والمساءلة والمسؤولية ويختفي مع هذا كله الإنجاز، ولا يصلح هذا الأسلوب لعصر المعلوماتية الذي نشهده.
 - التمكين: هو الأسلوب الأفضل الذي يتماشى مع عهد العلم والمعرفة والثورة المعلوماتية فهو يعتمد على الرقابة الذاتية بالتعاون مع القيادة على أنه موجه ومساعد ومدرب على غرار الدور القيادي الذي يقوم به مديرو الفرق الرياضية. وسياسة الريح المتبادل هي السياسة المسيطرة على هذا الأسلوب، وهذه السياسة تركز على تحقيق أهداف مشتركة للجميع من دون أن تحقق جهة على حساب جهة أخرى
- دوره في درس التربية الكشفية

ضرورة قيادة التمكين في درس التربية الكشفية بما أن القائد هنا هو المدرس فيجب عليه أن يقوم بتمكين الطلبة لتحقيق الأهداف التربوية الخاصة بالدرس ، إذ يعتبر التمكين استراتيجية لحث الطلبة وتشجيعهم لغرض توجيه مهاراتهم نحو الأفضل وذلك عن طريق منحهم حرية التصرف ، ويتضح أن فكرة التمكين تتطلب تغيير الأنماط القيادية التقليدية الذي يركز على الساطة والتوجيه إلى نمط قيادي يؤمن بالمشاركة والتشاور. وهذا بدوره يتطلب تغيير جذري في ادوار العمل ومن ثم العلاقة بين المدرس والطلبة . بالنسبة لدور المدرس يتطلب التحول من التحكم والتوجيه إلى الثقة والتفويض ، أما بالنسبة لدور الطلبة فيتطلب التحول من إتباع التعليمات والقواعد إلى المشاركة في اتخاذ القرارات ، ويبرز دور القيادة بالتمكين حيث يمثل تمكين الطلبة أحد الخصائص التي تميز القيادة التمكينية .

تتميز القيادة التمكينية باتباع أساليب وسلوكيات تشجع على تمكين الطلبة كتفويض المسؤوليات ، وتعزيز قدرات الطلبة على التفكير بمفردهم ، وتشجيعهم لطرح أفكار جديدة وإبداعية .



المقالة (٢)

المهارات النفسية في المجال الرياضي

أ.م.د.علي مطير حميدي

جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية



إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في المهارات النفسية ، فعندما يشترك اللاعب في إحدى المنافسات الرياضية ، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية ، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب .

ويدرك المدربون أيضاً أهمية الاستعداد الذهني للأداء الجيد ، غير أنهم يقضون وقتاً قليلاً في مساعدة الرياضيين على الاستعداد النفسي ، فإذا كان الجانب النفسي مثلاً يشكل (١٠%) من احتمال الفوز ألا يستدعي ذلك الاهتمام بالتدريب الذهني ، إذن لماذا نهمل التدريب النفسي .

وفي غضون السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية المهارات النفسية ، وأصبح للإعداد النفسي دوره الفعال في عمليات الإعداد المتوازن والشامل لمنافسات الرياضة ، وكان لهذا أثره الواضح على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية لشعورهم بمدى أهميته ، كما كان لاعتراقات المدربين بالإسهام الإيجابي للعامل النفسي على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية أهمية كبرى في الاعترافات بهذا العامل وإقراره مما أصبح من الضروري التركيز على أهمية تخصيص البرامج النفسية في التدريب ، والوقوف على كيفية تقييم وتقويم تلك البرامج كي تسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية .

ومن المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات النفسية وإرشاد المدربين والأخصائيين الرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق هذه المهارات ، والأكثر من ذلك أن هناك دليل على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل



الأداء ، وأخيراً تعد المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ، ولهذا فإن من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرامج ، ولكل هذه الأسباب أصبحت هناك حاجة ماسة إلى مقاييس سليمة سيكومتريا لمهارات المواكبة النفسية المرتبطة بالرياضة .

وفي ضوء ذلك استعانت العديد من الفرق الرياضية في الدول المتقدمة رياضياً بالأخصائي النفسي التربوي الرياضي للعمل مع الفرق الرياضية لتوجيه وإرشاد اللاعبين ومحاولة إكسابهم السمات النفسية لديهم ، الخاصة بنوع النشاط الرياضي الذي يمارسونه ، وكذلك تنمية وتطوير المهارات النفسية لديهم كمهارة الاسترخاء والتصور والانتباه وغيرها من المهارات النفسية الأخرى ، لذا من الأهمية الأخذ في الاعتبار دور المهارات النفسية عند أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتتة للأداء .

كما أنه من الشائع أن يقضي معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتي تتراوح بين (٢ - ٦) ساعات يومياً في تدريبات الهدف منها تحسين قدرتهم البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين قدرتهم ومهاراتهم النفسية ، كما ويدرك معظم صفوف الرياضيين أهمية المهارات النفسية في المباريات فيقول " باشام " أن (٩٠%) من الرياضة عامل نفسي " ويؤيده في ذلك صفوف أبطال الرياضة إذ يؤكدون على أهمية الجانب النفسي في تحديد نتائج المباريات ، غير أنهم يعلمون أيضاً أهمية الاستعداد والمهارة البدنية ، فما يقصدونه هو أنه إذا وصل الرياضي إلى درجة عالية من المهارة البدنية ويتنافس مع غيره على تلك الدرجة فإن الفائز غالباً يكون الطرف الأكثر استعداداً نفسياً.

ومن هنا تظهر أهمية المهارات النفسية في إنها تساعد الرياضيون على إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية ، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات ، وأخيراً تعد المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ، ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرامج ، ولهذا فإن هناك حاجة ماسة إلى مقاييس سليمة لمهارات المواكبة النفسية المرتبطة بالرياضة ، ومن هنا تتضح أهمية المهارات النفسية في مجال التدريب الرياضي لإظهار أفضل مقدرة للاعبين بدنياً ونفسياً في مواقف التدريب والمنافسة .



المقالة (٣)

التربية الكشفية و تنمية المجتمع

م. م معاذ صالح جواد السالم
مدرس مساعد المديرية العامة لتربية بابل



ماذا تعني تنمية المجتمع ؟

هي عملية تغيير تربوي تقوم على العمل الجماعي وتأخذ طريقها داخل المجتمع وتؤدي إلى تحسين مستوى المعيشة حيث الأفراد أنفسهم هم المستهدفون من هذه العملية.

لأن ما يميز تنمية المجتمع عن غيرها من الاتجاهات هو تلك الخطوات التي يقوم بها الأشخاص أنفسهم مستخدمين موارد مجتمعهم ابتداءً من التعرف على الاحتياجات وحتى مرحلة التقييم النهائي ، بمعنى أنها هدف لعملية مثمرة يشترك فيها كل من الفرد والجماعة والمجتمع من أجل التغيير للوصول إلى مستوى أفضل ، لذلك نجد عملية التنمية تتحول إلى عملية ديناميكية ومستمرة وبلاستفادة من النجاح والفضل تؤدي المشروعات الصغيرة إلى تفهم أعمق وتخطيط وكفاءة ونجاح أكثر فعالية مع زيادة الاعتماد على النفس .

وتعد الحركة الكشفية عملاً تربوياً يهدف إلى الانتقال بالفتية والشباب من مرحلة التواكل إلى مرحلة الاعتماد على النفس ، ومن هذا المنطلق توجد عوامل مشتركة مع تنمية المجتمع ، ويمكن إذا أحسن استخدامها أن تصبح أداة فعالة جداً لتحقيق الهدف التربوي من الحركة الكشفية ، وتوجد علاقة بين هاتين العمليتين رغم أنهما غير متماثلتين فكلاً من الحركة الكشفية وتنمية المجتمع تقوم أساساً على مفهوم التربية والتعليم داخلياً .. وكل من الفرد والمجتمع يلعب الدور الأكبر في بناء نفسه وتنمية قدراته الخاصة .

إن التعلم بالممارسة هو أحد المبادئ الأساسية للحركة الكشفية وهو أيضاً الأسلوب المستخدم في تنمية المجتمع ، ويعمل المجتمع على تنمية معارفه ومهاراته واتجاهاته عن طريق الخطوات النشطة والواعية التي يتخذها لحل مشاكله الخاصة ، والعمل الجماعي في الطلائع والفرق الكشفية هو أيضاً أحد خصائص تنمية المجتمع إذ يشترك المجتمع في صياغة القرارات وتوزيع المسؤوليات والمهام على المجموعات الصغيرة في المجتمع .

والمساهمة التطوعية عنصر أساسي في تنمية المجتمع والكشفية ، وتكون النتيجة في كلتا الحالتين هي الاعتماد الكبير على النفس كأفراد ومجموعات .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١١ ~

Email: info@arabacademics.org



هذا التشابه بين الأهداف والطرق لكل من الحركة الكشفية وتنمية المجتمع -
وكون الكشافين يشكلون بالفعل مجموعة منظمة من المتطوعين - كل ذلك يضع
الكشفية في وضع متميز يمكنها من أن تلعب دوراً له قيمته في عملية تنمية المجتمع .

وأبسط الأمثلة

أعلمني كيف أصطاد السمك وسأطعم نفسي طوال حياتي]

ومن الممكن تعريف (التنمية) لكل من الفرد والمجتمع على أنها عملية الانتقال من
حالة (التواكل) إلى حالة (الاعتماد على النفس) .

والتنمية شيء أكبر من مجرد بناء طرق ومدارس و... بل هي تنمية الأشخاص وإشراكهم
في تحديد احتياجاتهم الخاصة والعمل جنباً إلى جنب مع الآخرين في المجتمع لحل المشاكل

ويساهم الكشافون في تنمية مجتمعاتهم من خلال ثلاث طرق هي :

- ١- يجب على الكشافين أن يعملوا على تنمية أنفسهم .
- ٢- يجب أن يتزود الكشافون بمعلومات عن المجتمعات التي يعيشون فيها وأن يتفهموا
مسئولياتهم كمواطنين وسوف تجعلهم هذه المعرفة مواطنين أكثر صلاحية في
مرحلة الشباب وحتى يكبروا ليتمكنهم الاضطلاع بمسئوليات فعالة في
مجتمعاتهم .
- ٣- يستطيع الكشافون المشاركة بصورة فردية وجماعية في تطوير وتحديد
الاحتياجات والعمل والمساعدة الفعالة في حل المشاكل .

والتنمية الاجتماعية هي عملية مشتركة بين المسؤولين والأفراد والجماعات كل له دوره في
تلك التنمية ، والحركة الكشفية تستطيع أن تساهم في تنمية المجتمع مساهمة فعالة
ومثمرة فوعده الكشاف يحث على مساعدة الناس في جميع الظروف والقانون ينص على أن يكون
الكشاف نافعاً مقتصداً ، وبوسع الحركة الكشفية أن توفر للمجتمع الشباب الذين لديهم
ثقافة أفضل ومهارات ذات قيمة مع الحافز لإيجاد مجموعات متماثلة يكون لديها الدافع
الأخلاقي للعمل الجماعي حتى تؤتي التنمية الشخصية ثمارها المرجوة نحو تنمية المجتمع
باتجاهاتها الثلاث ..



المقالة (٤)

كيف تحصل الصدمة الحرارية وتأثيرها على جسم الرياضي

د. م. كمال مزهر حسن جامعة بابل - كلية الطب اختبارات كرة قدم صالات



تعاني بلادنا من موجات حر مستعر (شمس قوية) بين الحين والآخر، ودرجات الحرارة القصوى مضاعفات خطيرة على الصحة والجسم، ولها تأثيرات سلبية مباشرة على الدماغ والقلب والكليتين والجلد والعينين.

وقد وهب الله لأجسادنا طرقاً طبيعية للحماية الذاتية من ارتفاع درجة الحرارة الشديد، بحيث



تبقى درجة الحرارة الداخلية في أجسامنا ثابتة، وأهم هذه الطرق عمليتا التعرق والتنفس، فتبخّر الماء خلال هاتين العمليتين يدعو لتبريد الجسم، ولكن التعرق قد لا يكون فعالاً إذا كانت رطوبة الجو مرتفعة، ولذلك ما يضرنا من الوجيهة الصحية هو ليس ارتفاع حرارة الجو فحسب، وإنما ازدياد رطوبته كذلك. ومهما يكن من أمر، فآليات دفاع الجسم ضد حرارة الجو لها حدودها، وإذا كانت الحرارة العامة فوق قدرة الجسم على التحمل، واستمرت مرتفعة بشكل متواصل

فقد تكون النتيجة إصابة الإنسان الطبيعي أو الرياضي بالإعياء الحراري، ثم الصدمة الحرارية، ثم الوفاة إذا لم يتم أسعافه. الإجهاد الحراري للرياضي يحدث الإجهاد الحراري للرياضي (عند ممارسة النشاط الرياضي الشاق ولفترة طويلة من الزمن في جو حار) ونتيجة فقدان الجسم كمية كبيرة من السوائل والأملاح عند التعرض للجو الحار لمدة طويلة (وكذلك العمل في الأفران وأمام النيران لفترة طويلة) وخاصة المصحوب بعمل مجهود شاق مما يؤدي إلى اضطراب في وظائف الجسم. يعمل الجسم على تنظيم درجة حرارته الداخلية والتكيف مع درجة حرارة الجو بعدة طرق بحيث يحافظ على اكتساب وفقدان الحرارة بالرغم من تفاوت الكبير الذي يحدث في درجة حرارة الجو الخارجي والذي يعمل على تغيير طبيعتها بروتينات الجسم والتأثير على تفاعلاته مما قد يؤدي إلى الوفاة في بعض الحالات الشديدة.



ولكن من فضل الله تعالى أنه حتى عندما تصل درجة حرارة الجسم الى ٤٦ درجة مئوية فإنه يمكن أنعاش الشخص ومعالجة انهيار وظيفية الاعضاء بشكل كامل علماً بأن درجة حرارة الجسم الطبيعية هي ٣٧ درجة مئوية .

وهناك مجموعة آليات تعمل على التحكم في درجة تأثر الجسم بالحرارة الخارجية فالجسم واستجابته لأرتفاع درجة حرارة الجو الخارجية يقوم بأفراق العرق ولكن في المقابل فإن مستوى الرطوبة في الجو قد تمنع التبخر حيث لا يحدث تبخر الحرارة عندما تبلغ مستوى الرطوبة ٧٥ ٪ ومن ناحية أخرى فإن أرتفاع درجة حرارة الجو تعمل على توسع الأوعية الدموية والذي يسمح بتبخر الحرارة من الجسم ولكن تلك الآلية قد تحفز تدفق الدم الى الاجزاء الطرفية والسطحية من الجسم وترك الاعضاء الحيوية في الجسم كالمخ والكلتين

أعراض وعلامات الإجهاد الحراري

- (١) صداع وعدم اتزان وغثيان مع عرق شديد وشحوب الجسم
 - (٢) تقلص وألم حاد بالعضلات
 - (٣) ضعف عام مع سرعة النبض والتنفس واضطراب في الرؤية
 - (٤) إحساس بالعطش مع إنخفاض معدل ضغط الدم
- قد تظهر على المصاب أعراض بداية الصدمة.



المقالة (٥)

الثقة الانفعالية .. من اهم متطلبات تطوير الذات (...)

بقلم الدكتورة رغبة حسن ابراهيم العزاوي



ان من اهم ما يحتاجه الفرد في العصر الحالي ان يتحكم بانفعالاته او بمعنى اخر الثقة في الاعتماد على قدرته في التحكم بهذه الانفعالات وخصيصا مع تزايد الضغوط والمسؤوليات بسبب جائحة كورونا وما تولد عنها من حالات نفسية وجرائم وانتحار، إذ تعتبر هذه السمات من السمات المهمة نفسيا للفرد في مساعدته على عدم كبت المشاعر والانفعالات المختلفة والتحكم بها من جهة اخرى بما يخدم صحته النفسية. وتعرف ليندنفيلد (Lindenfield) الثقة الانفعالية : بأنها الطمأنينة التي يشعر بها الفرد داخل نفسه حينما يعرف بأنه يستطيع الاعتماد على قدرته في السيطرة الكاملة على انفعالاته ، وتعرفها ايضا بأنها اعتقاد الفرد واعتماده بشكل كامل على قدرته في التحكم بمشاعره والسعي لتحسين الجوانب الانفعالية والسلوكية وتطويرها . وتعد الثقة الانفعالية من اهم متطلبات تطوير الذات و ان وصول الفرد الى مرحلة الشعور بالثقة بأنه ستكون لديه السيطرة الدائمة على المشاعر امر في غاية التعقيد وما ان يصل الفرد لذلك يكون قادرا على توظيف انفعالاته في تعلم مهارات جديدة ومواجهة الحياة بصورة فعالة اكثر والاستفادة من التجارب التي يمر بها وتكوين الخبرات المختلفة

وتؤكد ليندنفيلد (Lindenfield) على اهمية ان يكتشف الفرد انفعالاته بذاته وهذه الخطوة تعد تمهيدا للتعبير عن هذه الانفعالات حيث يستخدم الفرد العقل الواعي لفحص ادراكه لانفعالاته ، وان الثقة الانفعالية تجعل الفرد اكثر اتساقا في سلوكه وتفاعلاته مع الاخرين كما تكسبه قدرا من الثبات والاستقرار وتمكن الاخرين من التنبؤ بسلوكه تتطلب الثقة مزيجا من التصورات الانفعالية والمعرفية وتستند الى حد كبير على خبرة الفرد ، كما يتأثر انفعال الفرد بالمستوى التعليمي والسياق الاجتماعي واسلوبه في الاستجابة لمشاعره وافكاره ، كذلك فإن المشاعر تستثار بمنبهات خارجية او داخلية ذات منشأ فسيولوجي

ووفقا لنظرية ليندنفيلد (Lindenfield) فإن الثقة الانفعالية تتضمن اربعة ابعاد هي : (ترويض الطبع ، تهدئة الحساسية الانفعالية ، تسخير العادات ، ديمومة الثقة الانفعالية) وبالاستناد الى تلك الابعاد نلخص الى ان الاشخاص الذين يتسمون بالثقة الانفعالية يكونون اكثر فاعلية في الفعاليات الرياضية المختلفة والعكس صحيح .

كما ان هناك العديد من الفوائد التي تعود للفرد عند امتلاكه الثقة الانفعالية منها : القدرة على اتخاذ قرارات افضل ، زيادة احترام الذات ، تقبل التغيير والقدرة عليه ، الاحساس باستقرار الهوية الشخصية وغيرها الكثير من الفوائد .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٥ ~

Email: info@arabacademics.org



المقالة (٦)

لمحة موجزة عن العشاري الاولمبي

د. م. حيدر عباس عبد الامير المديرية العامة لتربية بابل



. هي إحدى المسابقات في ألعاب القوى وتخص الرجال ويعادلها لدى السيدات مسابقة تسمى السباعي والألعاب العشارية هي من ضمن المنافسات القوية وتعتبر إحدى المسابقات في العالم واهم واقوي الألعاب الاولمبية. من أين أخذت تسمية العشاري : أخذت تسمية الألعاب العشارية من الكلمة اليونانية (deca) وتعني عشرة ألعاب أو منافسات إما باللغة العربية أطلق عليها تسمية العشاري تقام هذه البطولات على مدار يومين متتاليين .



اليوم الأول يتضمن سباق (١٠٠ م ، الوثب الطويل ، دفع الثقل ، القفز العالي ، سباق ٤٠٠ م) إما اليوم الثاني من البطولة يبدأ بسباق (١١٠ م حواجز ، رمي القرص ، القفز بالزانة ، رمي الرمح ، سباق ١٥٠٠ م) متى دخلت هذه المسابقة في البرنامج الاولمبي

يعد تاريخ ١٩١٢ بداية مسابقات الألعاب العشارية بشكل رسمي في الألعاب الاولمبية في العاصمة السويدية ستوكهولم وكان عدد المشاركين ثلاث فقط .

كيف يتم حسم المراكز الأولى بالعشاري

إن عدد الفعاليات المسجلة ضمن الألعاب العشارية مقسمة إلى يومين خمس ألعاب لكل يوم وتحتسب النتائج من مجموع قائمة النقاط للفعاليات العشرة وتتنقسم النقاط من الرقم العالمي الساري المفعول وهو لكل فعالية بحدود ١٢٠٠ نقطة والفائز يجمع أكثر عدد من النقاط في جميع الفعاليات ويتطلب من الرياضي المشارك المثابرة والتحمل وتعدد المواهب ويعد أعلى رقم مسجل في تاريخ هذه المسابقة هو من نصيب اللاعب الأمريكي (اشتون ايون) صاحب أفضل انجاز في المسابقات العشارية حيث تمكن من جمع (٩٠٣٩) نقطة في اولمبياد لندن (٢٠١٢) وهو الرقم المسجل بأسم هذا اللاعب ويعتبر هذا الانجاز هو الأعلى في تاريخ البطولات الرسمية. هل توجد فترات راحة بين فعالية وأخرى إن بطولات الألعاب العشارية تحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة وذكاء كبير لتوزيع الجهد بين فعالية وأخرى وتحتاج أيضا إلى صبر وتحمل ومهارة وأداء جيد لكافة الفعاليات وتوجد راحة بين الفعاليات (٣٠) دقيقة .

النواحي القانونية لسباق العشاري :- تطبيق قواعد الاتحاد الدولي للألعاب القوى لكل مسابقة مع الاستثناءات الآتية :

أ - في الوثب الطويل ورمي القرص وكل مسابقات الرمي يسمح لكل كتسابق ثلاث محاولات فقط .

ب - في حال عدم توفر معدات التوقي الالكتروني يتم اخذ زمن كل متسابق بواسطة ثلاث ميقاتين مستقلين .



المقالة (٧)

أسباب ألم أسفل الظهر وطرق علاجه

د.م. / ياسر محمد حمود اختصاص التدريب الرياضي / ساحة وميدان
كلية المعارف الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



يزيد وجود عامل الخطر من احتمالات تطور أسباب ألم أسفل الظهر. كلما كانت عوامل الخطر أكثر، إزداد احتمال ظهور الآلام في الظهر، إذ تنشأ أسباب ألم أسفل الظهر عادة نتيجة لمزيج من الجهد الزائد شد العضلات، أو إصابة في العضلات أو في الأربطة التي تدعم العمود الفقري. في حالات أخرى، أقل شيوعاً، تظهر الآلام أسفل الظهر بسبب مرض أو خلل في العمود الفقري. وجود عامل الخطر يزيد من احتمالات تطور أسباب ألم أسفل الظهر. كلما كانت عوامل الخطر أكثر، إزداد احتمال ظهور الآلام في الظهر..

عوامل خطر الإصابة بألم أسفل الظهر: هناك عوامل خطر لا يمكن تغييرها تشمل ما يلي:

- ١- بلوغ منتصف العمر (يقال الخطر بعد سن ٦٥). - الرجال يعانون أكثر من النساء من الآلام الظهر
- ٢- تاريخ عائلي من الألم في الظهر. - إصابة سابقة في الظهر.
- ٥- الحمل: يشكل الجنين خلال فترة الحمل ضغطاً كبيراً على الظهر. - كسور سابقة في العمود الفقري. - عمليات جراحية سابقة في الظهر. - مشاكل خلقية في العمود الفقري.

عوامل خطر قابلة للتغيير هناك عوامل خطر أخرى يمكن تغييرها، من خلال تغيير نمط الحياة أو من خلال العلاج الطبي، تشمل: @ الخمول: البقاء في وضع ثابت وعدم ممارسه النشاط البدني. @ ظروف وطريقة العمل: الجلوس المستمر، رفع الأوزان الثقيلة، الانحناء أو الدوران، الحركات المتكررة، أو الاهتزاز الدائم مثل استخدام الآلة الحفر أو قيادة المعدات الثقيلة.

@ السمنة الزائدة: وزن الجسم الزائد، وخصوصاً حول الخصر، قد يشكل ضغطاً على الظهر، مع أن هذا الادعاء لم يثبت بعد. ومع ذلك، في كثير من الحالات، لدى الناس الذين يعانون من زيادة في الوزن، تكون بنيتهم البدنية ضعيفة، كما تكون عضلاتهم ضعيفة وقليلة المرونة. كل هذه الأمور من أسباب ألم أسفل الظهر. @ الوضعية الخاطئة: الاسترخاء في حد ذاته لا يمكن أن يكون من أسباب ألم أسفل الظهر، ولكن بعد شد أو إصابة الظهر، قد تزيد الوضعية الخاطئة من حدة الألم. @ التوتر النفسي: وفقاً للاعتقاد السائد، فإن التوتر وغيره من العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً في أسباب ألم أسفل الظهر، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بالآلام أسفل الظهر المزمنة. كثير من الناس يقومون بشد عضلات الظهر بشكل لا إرادي عندما يخضعون لضغوط نفسية. @ الاكتئاب: وذلك المستمر لفترات طويلة. @ الاستخدام المتواصل وطويل المدى لأدوية تضعف العظام مثل الكورتيكوستيروئيدات. قد تساهم أيضاً في أسباب



المقالة (٨)

إستراتيجية التعليم العالي لمواجهة جائحة كورونا بين الواقع والمأمول
 أ.د/ أميرة محمود طه عبد الرحيم اختصاص طرائق التدريس والتدريب
 الميداني كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في مصر



إستراتيجية التعليم العالي لمواجهة جائحة كورونا بين الواقع والمأمول

يواجه التعليم في ظل جائحة كورونا تحديات جسيمة ، في ظل تعليق الدراسة في مؤسساته المختلفة " مدارس وجامعاته " ، وقد أشار تقرير حديث لليونسكو في موقعها الإلكتروني بعنوان " اضطراب التعليم بسبب كوفيد ١٩ والتصدي له " ، إلى أن ما يقارب من ٩١.٤% من الطلاب في العالم متأثرون بإغلاق المدارس والجامعات ، في أكثر من ١٩٢ بلداً حول العالم ، ومن أجل ذلك حان الوقت للتصدي لتأثير الجائحة ووضع إستراتيجية لضمان استمرارية التعلم لمختلف الفئات، حيث جاءت جائحة كورونا لتجبر البلاد العربية على الانتقال المفاجئ نحو التعليم عن بعد. وحاولت الوزارات المعنية تسهيل العملية بخلق منصات للتعليم الإلكتروني ، وسعت جاهدة لأجل تمكين الطلاب من الدخول المجاني إلى المنصات التعليمية وأصدرت مجالس الجامعات قرارات بتفعيل هذه المنصات ووضع المقررات الخاصة بمختلف الفرق الدراسية على المنصات التعليمية وتواصلت مع الطلاب لتزويدهم بكافة المعلومات والخطوات التي تمكنهم من الدخول والتسجيل على المنصة التعليمية وإطلاعهم على مقررات المقررات كمحاولة منها لضمان استمرار العملية التعليمية وعدم ضياع سنة دراسية على الطلاب.

رغم أن العديد من الدول لم تختبر سابقاً التقنيات التي يتيحها التعليم الإلكتروني ، ولا تزال التجارب العربية متواضعة جداً ، بل لم تستطع دول عربية كثيرة حتى الآن إدخال التعليم عن بعد في النظام الجامعي ، رغم عرقتها واعتمدها في تدريسها على المحاضرات التقليدية.

فهل ينجح هذا الحل المؤقت ؟ هل تؤتي ثمار ومجهودات مؤسسات التعليم العالي ؟ هل هناك رضا من قبل الطلاب حول إستخدامنا لهذه المنصات الإلكترونية ؟ والتي فرضت عليهم بشكل مفاجيء ، هل استفاد الطلاب بالفعل من هذه المنصات والمجهودات التي بذلتها الجامعات وأعضاء هيئة التدريس ؟

كل هذه التساؤلات يجب أن تجيب عليها كل مؤسسة تعليمية حتى تستطيع الوقوف على تداعيات الموقف التعليمي كي يتثنى لها وضع خطة مدروسة لكيفية بدء الدراسة العام القادم وفي ضوءها تحدد إستراتيجياتها وطرق التدريس التي سوف تتبناها مع الوضع في الاعتبار كل من إمكانية استمرار جائحة كورونا أو التعامل بعد الإنتهاء من هذه الجائحة.

حيث أن هذه الجائحة وضعت المؤسسات التعليمية في امتحان صعب بين استمرارية التعليم لطلابها من جانب والمحافظة على حياتهم من جانب آخر ، لذي حتى بعد الانتهاء من كورونا ليس من المعقول العودة والاعتماد



على الطرق والاستراتيجيات التي كانت تتبناها المؤسسات التعليمية بل يجب أن يعاد النظر فيها فمن شأن أزمة كورونا أن تؤدي إلى تغيير في الطريقة التي ينظر بها العالم إلى التعليم .

فبتأكيد لن تعود الأمور إلى سابق عهدها ، هل حقاً نريد أن تستمر مؤسسات التعليم في الاعتماد على المنصات الإلكترونية بشكل كامل؟ لا أعتقد ذلك فإن العمل بهذه المنصات الإلكترونية في التعليم العالي يعتره الكثير من المشاكل والصعوبات ، وأهمها أن شرط التفاعلية في التعليم غائب تقريباً فلا وجود للتفاعل بين الطلاب والمعلم ، حيث إن التواصل المباشر ومتابعة المعلم لوجوه المتعلمين ومتابعة المتعلم أيضاً للغة جسد المتعلم ، هي من أهم جوانب العملية التعليمية ، كما أن حرمان المتعلم من التواصل الاجتماعي الطبيعي في الفصل الدراسي، يقلل فرص بنائه لصدقات وعلاقات صحية. وبالتالي تقل فرص حصوله على دعم وجداني من هؤلاء الأصدقاء.

كما توجد العديد من المشاكل التقنية ، خاصة مع ضعف سرعة الانترنت في بعض المناطق ، بالإضافة إلى الصعوبات التقنية التي قد تواجه المعلم أو حتى الطلاب أنفسهم أثناء استخدامهم هذه المنصات ، هل لديهم القدرة على التغلب على هذه المشكلات وحلها ؟ وأكبر العراقيل ضعف الأوضاع المعيشية لجزء كبير من الأسر فبعضهم يجد صعوبة في توفير اتصالاتهم بالإنترنت أو عدم امتلاكهم للحواسيب المحمولة أو للكمبيوتر . فالتعلم عن بعد وضع ضغوطاً إضافية على الأسرة فيما يتعلق بالوقت والجهد والاحتياج لمواكبة التطور التكنولوجي ، فأصبح الأمر لا يراعى الفروق الفردية في مستوى دخل الأسر ، فالأسر متوسطة الدخل والفقيرة لا تحظى بفرص التعليم بل تحظى بها الأسر الأكثر ثراءً وغنى .

كما لا نستطيع إغفال الاختلاف والتنوع في طبيعة المقررات الدراسية فمنها ما هو نظري ومنها العملي التطبيقي فهل تصلح المنصات الإلكترونية وتناسب مع طبيعة هذه المقررات ؟ الإجابة بكل شفافية لا لأن طبيعة المقررات العملية والتطبيقية تحتاج إلى التعلم التقليدي الذي يوفر ويضمن وجود المعلم والمتعلم في موقف تعليمي حقيقي فهذا الافتقاد للخبرة المباشرة يؤثر سلباً على انتقال المعرفة واكتساب المهارة. لذا أصبح الناتج من استخدام المقررات العملية لهذه المنصات ليس بالشكل المأمول أو المقبول الوصول إليه. لذا لا يخفى على أحد أن تصور الاعتماد الكلي على التكنولوجيا في التعليم هو خيار صعب بل ومستحيل التحقيق في بعض الدول والبيئات. ما بين صعوبة الوصول للمواد التعليمية بسبب بطء الإنترنت وما بين وجود تكلفة مالية مقترنة بخدمات الإنترنت ولا يستطيع البعض تحملها ، وأنه لا يتناسب مع أهداف ومخرجات جميع المقررات وخاصة العملية ، يصبح هذا النوع من التعليم غير واقعي وغير ممكن في كثير من الأحيان. وفي ظل هذه التحديات سابقة الذكر والتي شعرنا بها جميعاً سواء طلاب أو معلمون أو أولياء أمور تتعالى الأصوات بضرورة الانتقال لهذا العالم الافتراضي وتفعيل هذا التغيير، ويسابق الزمن كل من الشركات والجامعات والمدارس لإضافة خدمات تقنية دفعنا إلى استخدام التعليم عن بعد ، نعم نحتاج للتغيير ولكن لا يعني هذا أن ننهر بقدرتنا على التحول للتعليم عن بعد بالكلية ونعتقد أن هذا هو كل ما نحتاجه ، بل نحتاج لنموذج عمل أكثر توازناً ومرونة يراعى كافة العوامل سابقة الذكر وتستفيد من التكنولوجيا ووسائل الاتصال الحديثة .



المقالة (٩)

مرض السكري

م. د فاطمة حميد كزار كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة بغداد



ماهو مرض السكري؟ وهل للرياضة اثر على مرض السكري؟

مرض السكر يعني زيادة نسبة السكر بالدم نتيجة نقص نسبة الانسولين فيه، وهو المسؤول الوحيد عند دخول السكر الى خلايا الجسم اما خلايا (لانجرهانز) فهي المسؤولة عن انتاج نسبة الانسولين في الدم وهي موجودة في البنكرياس. ووجد ان الرياضة تساعد مرضى السكر كثيرا في التغلب على المرض سواء من يتناول منهم الانسولين في العلاج ام لا ،ويحتاج مرضى السكري الى الاهتمام بنسبة السكر لديهم حتى يبعدوا عنهم خطر المشاكل التي قد تصيب اعضاء الجسم المختلفة ،كالعيون، والقلب ، والساقين ،والقدمين ،والاعصاب والتخفيف من الجلطات القلبية والدماغية لديهم .

ما هي اهمية التمرينات الرياضية لمرضى السكري ؟ تعد التمرينات الرياضية جزء من نمط الحياة الصحية لكل فرد وذات اهمية خاصة لمرضى السكري .اذ ان الهدف منها الحصول على النشاط والبقاء في حالة نشاط من خلال الاعمال التي يفضل القيام بها .وعلى الاشخاص المصابين البدء باختيار النشاط المناسب لمستوى اللياقة البدنية للشخص ،وان مستوى الرياضة الموصى بها للاشخاص الذين يعانون من مرض السكر يكون بزمن (٣٠) دقيقة باليوم ولمدة خمس مرات بالاسبوع .

ماهي فوائد الرياضة لمرضى السكر؟ تعطي الرياضة فوائد كبيرة لمن يمارسها فهي تزيد من مرونة الجسم وتحسن الدورة الدموية وتنشطها وتقلل الاعباء النفسية وتحمي من الاصابة بالكثير من الامراض ،ووجد ان مرضى السكر الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون اقل عرضة بمضاعفات مرض السكر من غيرهم ،ان ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام من قبل مرضى السكري من النوع الثاني يساعد في تنظيم سكر الدم والتحكم بالوزن ويقلل من خطر الاصابة بامراض القلب والسكتات الدماغية والعوامل المؤدية لها ،كما ويحسن الصحة بشكل عام لذلك ينصح بممارسة تمرينات الايروبيكمن قبل مرضى السكري مدة (١٥٠) اسبوعيا وبممارسة تمرينات القوة مرتين اسبوعيا اذا كانت حالة المريض الصحية تسمح بذلك ولا ترتبط الفوائد المترتبة على ممارسة التمرينات فقط في فقدان الوزن ،لذلك يجب ممارسته التمرينات بانتظام وباستمرار للحصول على نتائج مرضية .

ماهو دور الرياضة في مساعدة مرضى السكر ؟ اثبتت العديد من الدراسات والابحاث ان النشاط الرياضي المنتظم لمرضى السكري يساعد في الحفاظ على تحسين قدرة الجسم على استعمال الانسولين داخل الخلايا العضلية ، اذ تمكن الخلايا من امتصاص الانسولين بشكل افضل مما يؤدي الى خفض نسبة السكر



بالدم . انقاص الكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول النافع وبالتالي خفض نسبة الاصابة بامراض القلب والاعية الدموية .

- الحفاظ على مرونة المفاصل وانقاص الشحوم بالجسم والحد من السمنة التي تصيب مرضى السكري واعطائهم المزيد من الطاقة والقدرة على القيام باعمالهم بنشاط.

ماهي الرياضة المناسبة لمرضى السكري ؟

ينصح باستشارة الطبيب عند البدء بممارسة الرياضة من قبل مرضى السكري وذلك للتأكد من عدم وجود موانع واختيار نوع الرياضة المناسبة ، كما ويجب البدء بممارسة الرياضة تدريجياً ، وتعد الرياضة المناسبة لمرضى السكري كالآتي :-

اولاً : المشي

ان المشي احد انواع الرياضة المناسبة لمرضى السكري ، وذلك لانها رياضة يمكن ممارستها باي وقت واي مكان ، وينصح بممارسة رياضة المشي لمدة ٣٠ دقيقة على الاقل ثلاثة مرات اسبوعياً والابحاث تؤكد بان رياضة المشي لمرضى السكري تساعد على فقدان الوزن الزائد وتساهم في التحكم بمستوى السكر بالدم .

ثانياً : اليوغا

اليوغا من الرياضات القديمة التي تعود لاكثر من ٥٠٠٠ عام ، اذ تعتمد اليوغا على مجموعة من الحركات التي تزيد من مرونة وقوة الجسم ، كما وتزيد من توازن الجسم ، ويساعد التركيز على التنفس وحركات اليوغا في التقليل من التوتر وبناء العضلات مما يساعد مرضى السكري على زيادة التحكم بمستويات السكر بالدم ، فضلاً عن تفيد اليوغا في تقليل ضغط الدم وتحسين المزاج ونوعية النوم .

ثالثاً : السباحة

تعد السباحة من افضل انواع الرياضة لمرضى السكري لانها تعمل على تحريك العضلات من خلال انقباضها وانبساطها دون احداث اي ضغط على المفاصل ، كما انها تساعد في تقليل الكوليسترول بالدم ، وتقليل التوتر ، وحرق السعرات الحرارية ، وينصح بممارسة السباحة لمدة ١٠ دقائق على الاقل ثلاث مرات اسبوعياً ويمكن زيادة مدة التمرين تدريجياً ، ويجب اخبار المنقذ بحالة الشخص الصحية قبل الدخول الى المسبح ، كما ويجب مراقبة السكر بالدم



المقالة (١٠)

سبل الجهود الادارة الناجحة للارتقاء بواقع الادارة المتفوقة لاداء التعليم العالي

د. حيدر حسن الاسدي/الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

البدنية وعلوم الرياضة



تواجه منظمات العمل الناجح في المؤسسات الثقافية والجامعية والعلمية والحكومية منها اغلب الجامعات العراقية مشكلة ذات تعقيد واضح وهي كيفية النهوض والتقدم بواقع بعمل الية الادارة مع فارق الأساليب المتقدمة في التطور العصري الحديث وان ادارة اي مؤسسة او مجرد التفكير قيادتها وأدائها بطريقة روتينية كلاسيكية قد لا يحمل المعاني السامية دائما ويجب الاستعداد لها بما يضمن الأمور الكافية لذلك لا بد ان نبحث عن مفهوم جديد في ادارة المؤسسات يضمن حقها والبقاء المستمر والاستمرارية المتواصلتة في ضل العالم الجديد المتجدد بكل شيء لاسيما النمط الإداري من حيث الإدارات الحديثة المفعمة بالنجاح وتتم من خلال الارتقاء المثمر والوصول الى ملاحظة صور الادارة الناجحة من خلال المتابعة الدقيقة والتواصل المستمر المفرد للمناخ المحيطي لا غلب المؤسسات ومن اجل تحقيق الاهداف الموضوعية والمرسومة واذ كانت اغلب المؤسسات تنحصر ادارتها بأشخاص ذو خبرات فردية متكررة ذات إدارة محددة معينة تحمل طابع الارتجالية احيانا. ولكي تتم مبادئ العمل الناجح الدؤوب يجب توفير مسلمات ادوات العمل الناجح وتفعيل كافة الادوات المتاحة من حيث التخطيط المدروس حيث يجعل سير الادارة للمؤسسة من المبدأ الى المنتهى هدفا لا عشوائيا وتنميتها وتفعيلها بصورة دائمة متألقة ومتميزة دوما وان كان النشاط الإداري المقبول والممتاز الناجح يهتم فقط بالمشاكل والعقبات الحاضرة وانما المتولدة أيضا في العمل بل يمتد أفقها الى العمل وفترات زمنية مستقبلية تحتاج المؤسسات الى التنبؤ

كأداة عمل صحيح لاتخاذ العمل الصحيح والاستفادة من الخبرة المتراكمة منهم والآخرين من المقيمين بدرجات عالية من الثبات والحكمة من النجاح ومن الخبرات السابقة الواضحة المعاني والاستفادة من التعامل اللائق بصورة عادلة ومقبولة وممكنة وصحية للجميع من القيود المقترحة والتي افرضت نفسها احيانا وتعديل المسار الصحيح لبعض المسارات المركبة وملاحظة بعض المعوقات التي تواجهها وان العمل الفعال المفعم بالنجاح على تلك المعوقات التي الذي قد يحصل على الى قلة الانتاج ونقشها والنزول بها الى درجات واطئة تكون معرقلته للنجاح الإداري ولكي تتم تحقيق مقتضيات المصلحة الوطنية العامة للعمل الإداري الناجح المملوءة بالحياة الإدارية على كافة الاصعدة ومنها التعليم العالي في الوقت الحالي والأزمات الصعبة والراهنة ونحن بحاجة ماسة اليها من خلال تصميم النقاط ورسم منابر الطرق الصحيح والركائز لإدارة الادارة الناجحة المثمرة فيجب ان يكون تفعيل جانب

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢٢ ~

Email: info@arabacademics.org

مكمل من الادارات الجيدة وهي الادارة المتفوقمة من خلال الاهداف العلمية من هياكل التخطيط المشخصة والموجودة والقوانين النافذة والحريصة منها لاستثمار معاني العمل في الادارة المتفوقمة واستقطابها بحث يتم بها النشاطات الإيجابية والوصول اليها فعليا وعمليا الى دراسة المناخات الجيدة والمتابعة المثمرة والمدونة من حيث بعض الملاحظات المستمرة للمتغيرات العصر التكنولوجي الحديث المتطوردائما والتوصيف الصحيح والدقيق الممزوج للموارد والامكانيات المتاحة من المتوفرة وكيفية تصويبها وتطويرها مما يسرع من نجاح العمل لما نحن بحاجة ماسه اليها لأداري وتميزها وبلورتها بصورة اشعاع ومضي من خلال الرؤية الشاملة الجميلة والتي تكون اثمارها واضحة المشاهد من جميع الجوانب والاهتمام بها وتوجهاتها الاستراتيجية الدائمة وقدرتها الحكيممة لاتخاذ القرار الأنسب والمواجهات الحقيقية والنشاطات المستقرة المثمرة الفعالة للمنافسة من اجل التميز.

