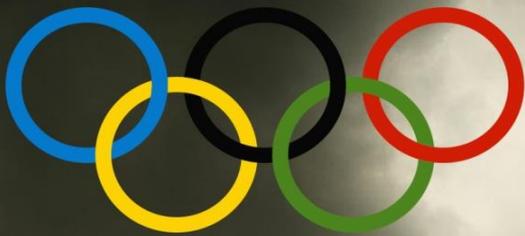


مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





مجلة المقالة العلمية

تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب
للتربية البدنية و علوم الرياضة
دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر
نتاجاتهم العلمية من المقالات ضمن

مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-



009647711030133
009647703200542



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



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



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري



د. خالد اسود 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



دعماد طعمتا راضي
عضواً



د.موسي عدنان
عضواً



دصالح جويد هليل
عضواً



د بشار عبد النظيف هاتف
عضواً



دسلام حنتوش رشيد
عضواً



د.ببداء طارق عبد الواحد
عضواً



دسناريا جبار محمود
عضواً

هيئة تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

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 الكويزور

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 والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	دكتور / محمد عاصم غازي / مصر
النشاط الحركي والقدرات العقلية للطفل	م.د. سعاد عبد الله داود الزاملي
فقدان الهدف	د: حيد رالفضلي
الأصول الادارية بين النظرية و التطبيق	علي عطية الكركاوي
دور الرياضة قبل وبعد عملية تكيم المعدة	م.م دعاء حسين علي
البرامج الحركية وعلاقتها بحراسة المرمى	م.د. أبان عبد الكريم مزهر
تاريخ لعبة المباراة وتطورها	د: احمد خطار سعد
فوائد الادارة الرياضية الحديثة للاتحادات الرياضية	ا.د عماد عزيز نشمي
التأهيل الحراري	م. د بلال حاتم عبد الغفور
القلب العجيب	م.م. جاسم نافع حمادي
التمايز النفسي	م.م سعد خضير





كلمة العدد



دكتور

محمد عاصم غازي

دكتوراه في المناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

الاسكندرية

من دوعي سروري ن انال شرف لعد رقم الواحد و الاربعون
من مجلة المقالة العلمية المجلة التي تحوز علي اعجاب العديد
من الممارسين و القائمين علي مجال التربية البدنية و علوم
الرياضية في وقت تفوح به الهبوط في الممارسات الرياضية و
الفعاليات الدولية و بين الارتقاء و التقدم العلمي و الرقي
الثقافي و الانفجار المعرفي في مجال التقنيات و التحولات
الرقمية ورغم ذلك كانت و دائما تبث و تفوح مجلة المقالة

العلمية بالانجازات و نشر العديد من المقالات التي تساند و تساعد الباحثين في مختلف المجالات
منها طرائق التدريس و الادارة الرياضية و الاصابات الرياضية و الترويج الرياضي ن و بذلك نسعي
دائماً من مجلس ادارة و هيئة التحرير الي السعي في نشر العلم من خلال مقالاتكم المميزة ، و نامل
دائماً في التقدم و الازدهار من اجل رفعة العلم في شتي انحاء العالم بصفة عامة و علوم البدنية و
علوم الرياضة بصفة خاصة .

دكتور

محمد عاصم غازي

دكتوراه في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية



النشاط الحركي والقدرات العقلية للطفل

م.د. سعاد عبدالله داود الزامل / كلية التربية الاساسية

المقالة رقم (1)

أن الأنماط العصرية للحياة قد أدت الى تقليص الحركة التلقائية للاطفال باستخدام الاجهزة الحديثة (التلفزيون - الكمبيوتر - التليفون - السيارات) والانشطة الحركية تعتبر وسطاً مباشراً للتعلم لأطفال ما قبل المدرسة لأنها توفر تغذية مرتدة (Feedback) فهي مناسبة للطفل في هذا السن خاصة أن الطفل يعبر عن كفاءة الذات بإمكاناته الجسمية ويتحكم في تحريك جسمه ، وهذه المهارات الجسمية ترتبط بالعمليات العقلية والمعرفية في ضوء فهم الطفل للبعد والمسافة والسرعة والوزن والأوزان وتشير عواطف ابراهيم الى أن طفل الخامسة يستطيع أن يدرك النظام التتابعي للأحداث إذا ارتبطت بنشاط ذاتي ويشير منير كامل العصرة ١٩٧٦ إلى أن طفل ما قبل المدرسة يدرك مفهوم الزمن في ضوء تسلسل الأحداث ودمج المسافات ، ويستطيع تقدير الوقت ومدى احتياجاته لوقت أطول ، في ضوء استماعه واحساسه بالبهجة أثناء تأديته النشاط ، فيكتسب مفهوم الزمن وسرعته بتوافقها مع ممارسته وأفعاله ، ويشير هولت ١٩٧٥ إلى أن المفهوم النامي عن الوضع والاتجاه بشكل صعوبة في التدريب على الحركة لدى الاطفال الصغار وتؤكد سمر روجي بان التعبير الحركي المناسب للطفل يتطلب معايشت حركات متنوعة وملاحظة وانتباه سمعي ، وتعتبر أن معايشت حركات الشعوب ملائمة للأطفال في هذا السن .

لكون النمو العقلي للطفل حركة مستمرة من حالة توازن دنيا إلى حالة توازن عليا عن طريق تطور صور الأهتمام والذي يختلف من سن إلى أخرى ومن مستوى عقلي إلى مستوى عقلي آخر خلال أشكال متتالية للتوازن ولتركيبات من مرحلة مسلكية إلى مرحلة أخرى ، فهذه القدرات العقلية وتجمع المعارف والاعتناء بالتفكير كل هذا تحققه الانشطة الحركية حيث ان التوافقات المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعدل بما يتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء أكانت هذه التوافقات في المشي أم الجري أم في استعمال بعض الأجهزة والادوات الرياضية ، في كل هذه الحركات يجب على الطفل أن يفكر ويوفق بين جهازيه العضلي والعصبي ، بالإضافة الى القدرة في اتخاذ القرار والفرق بين الصواب والخطأ كما يستطيع من خلال الالعب الحركية تنمية اليقظة الذهنية والمقدرة على تشخيص الموقف المشحون بالانفعالات ، اما في مجال اللغة فقد كان إنتاج واستعمال الآلة وكذلك تحسينها كانت تتم في البداية بواسطة عمل مجموعة كبيرة من الناس ، إن التعاون واستعمال الاداة تفرض الحاجة إلى التفاهم وإلى تبادل المعلومات وإن تطور اللغة سار بجانب تطور حركات الانسان فالعمل واللغة عنصران مهمان للدوافع الانسانية منذ أقدم العصور اضافة لذلك فإن التطور التدريجي للغة الطفل والبناء التدريجي للتصور والشعور بالعالم لا يتم دون التحسس وحركات المسك ، اي ان تملك اللغة يساعد على حفظ ونقل التجارب الحركية من جيل الى جيا آخر وبذلك تتمكن الاجيال من تطوير الاختراع وتحسين التجارب الحركية والتي تساعد على تحسين عمليات التعليم الحركي وتقتصر فترة التعلم ، ويدفع الطفل الى الاستكشاف فتراهم يتحركون ويمشون باستمرار حيث يدفعهم الفضول الفطري إلى ذلك ، ويلاحظ أن جسمهم متناسقاً كبيراً ، حيث تتحسن المهارات الحركية للطفل منها

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 7 ~

Email: info@arabacademics.org

مهارة القفز ، الوثب ، ينزلون ويصعدون الدرج بكل سهولة ، يستطيعون الإمساك بكرة كبيرة تتحسن مهارات التوازن لديهم

أهم ما يؤديه النشاط الحركي للطفل من وظائف هي

- استغلال الجانب الحركي بغرس المتعة والسرور
- اكتشاف الطفل لنفسه والعالم المحيط به ، ويساعد ذلك على اكتساب معلومات جديدة وازدياد المعرفة .
- يتعلم الطفل من خلال النشاط الحركي القدرة على التفكير بحل المشكلات من خلال تعليمه طرق التفكير بأسلوب تربوي .
- يساعد الطفل باستغلال جميع الحواس مما يزيد من قدرته على التركيز وزيادة الضم والقدرة على التعامل السليم مع ما يدور حوله من أحداث ومشكلات .
- يساعد الطفل في البحث عن كل ما هو جديد والابتعاد عن الملل والروتين .

فالنشاط الحركي يعمل على نمو الطفل العقلي سواء كان عن طريق اللعب الحركي ام التمارين الرياضية التي تقوم على الحركة والتمثيل الرمزي والتمثيل الخيالي والتصور الذهني والرسم يعتبر عملية اساسية لانماء العقل والذكاء عند الاطفال ، ويستغل الطاقة الحركية والذهنية بالإضافة الى كونه نشاط تعليمي ووسيط يكسب الأطفال الذين يمارسونه ويتفاعلون مع انواعه المختلفة دلالات تربوية انمائية لابعاد شخصيتهم العقلية والوجدانية والحركية . لانه يعمل على

- التطور اللغوي
- التطور العاطفي
- القدرة على استعمال الادوات
- حل المشكلات
- العمل المشترك والمهارات الاجتماعية
- النضج العقلي

إذ أن النمو الحركي يمثل عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة أي أن العلاقة بين الجوانب وثيقة ومتداخلة ، حيث أن النمو الحركي والنمو العقلي والنمو الانفعالي يتأثر كل منهما الآخر ويؤثر فيه ، وهذا يعني ان كل جانب لا ينمو بصورة مستقلة عن النواحي الأخرى وانما يتم التقسيم والوصف للنمو في كل جانب على جهة تسهياً لعملية الوصف والتحليل وإذا أردنا أن نفهم النمو في مظهر سلوكي معين دون أن يفهم النمو في المظاهر الأخرى مثال على ذلك مهارة المشي تعد نمو حركياً ولكن تجعل الطفل قادراً على استكشاف البيئة التي يعيش فيها مما يساهم في تطوره ونموه العقلي واتساع مداركه كما أنها تؤثر في الجانب الاجتماعي اذ عن طريق تنقل الطفل من مكان إلى آخر تتسع دائرة اتصالات الطفل بالآخرين وتنوع . وأن معظم الاطفال في هذه المرحلة العمرية يتمتعون بطاقة كبيرة ويحتاجون

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



إلى نشاطات لعب بدنية كثيرة في كل يوم فهم بحاجة لأن يمنحوا الحرية الكافية للركض والضحك والمرح ، والتسلق ، وممارسة الألعاب الفنية ، ليطور بناءه العقلي ، فعن طريق التبادل النشط بين عمليتي التمثيل والمؤانمة يعدل الطفل خبراته وينمي معلوماته ، فالأنشطة والألعاب الحركية عملية حيوية ينظم فيها الطفل البيئة وفق استيعابه لمتغيراتها ، ووفق ما تسمح به أبنيته المعرفية بهدف تحقيق التوازن ، أي السيطرة المعرفية للأشياء عن طريق المعالجة الحسية وتقليب الأشياء وتعديل الصورة المتكونة لديه .

ويساهم النشاط الحركي في النمو العقلي عن طريق :-

- ١- توفير فرص الابتكار والتشكيل كما في ألعاب التركيب .
- ٢- تنمية الإدراك الحسي .
- ٣- تنمية القدرة على التذكر والربط والاستبصار وتقوية الملاحظة
- ٤- زيادة معلومات الطفل عن الناس والأشياء .
- ٥- تنمية حب الاستطلاع والخيال الابداعي لدى الطفل .
- ٦- التدريب على التركيز والانتباه .
- ٧- التدريب على صنع نماذج وأشكال ولعب هادفة
- ٨- تحقيق أهداف متصلة باكتساب الحقائق والمفاهيم والمبادئ

حيث يلعب دورا كبيرا في نمو النشاط العقلي ونمو الوظائف العقلية كالادراك والتفكير والذاكرة والكلام عند الطفل ويستطيع الطفل من خلال التعامل مع النشاط الحركي الى تحقيق الضبط الذاتي وخاصة اذا كان النشاط الحركي يحتوي على قواعد وقوانين بالاضافة الى نمو الذكاء الاخلاقي عن طريق احترام قواعد النشاط والذكاء الانفعالي والذكاء الاجتماعي فبدون نمو الجانب الحركي وتطوره يصبح الطفل انايا ضيق الافق ولكنه من خلال تفاعله ومشاركته للأخرين اثناء النشاط الحركي ومقاسمتهم خبرات النشاط وادواره ويتعاون معهم ويتدرب على مهارات الأخذ والعطاء يكتسب مكانة مقبولة وسط جماعة رفاقه ، وبذلك تنمو لديه محطات التمييز بين موضوعات العالم المحيطة به ، بالاضافة إلى أنها تثري حياتهم العقلية بمعارف جمّة عن العالم الذي يحيط بهم ، ومهارات معرفية تمكنهم من هذا العالم ووصول الطفل على نتائج من خلال مايفعله بنفسه ، لأنهم يتعاملون مع أنشطة بعضها خيالي واخرى واقعية ، وهذا يوفر لهم التوجيه الكافي فقد تجعل من اطفالنا رجالاً مبدعين ومكتشفين ومخترعين . ويشير وردلي بأن النشاط والفعاليات الحركية التي تقدم للطفل في مرحلة عمرية مبكرة تساعد على تطوير الاسس اللازمة لتحقيق النجاح المستقبلي والاكاديمي لكونه يطور المهارات الحيوية مثل القراءة والكتابة والتعبير عن الأفكار الخاصة وتأسيس البنية المعرفية وانماط التفكير وحل المشكلات وتساعد في خفض النشاط المضطرب لدى الاطفال الذين يعانون من النشاط الزائد لو يترك الطفل دون أي نشاط حركي سوف يتفاقم هذا النشاط المضطرب ويؤدي بالطفل الى اضطراب عقلي ونقص الانتباه ، هنا يقوم النشاط الحركي بتوجيه النشاط المضطرب الى سلوكيات ايجابية التي تحقق التكيف للطفل مع البيئة المحيطة به ، من خلال تفاعله مع بيئته من أشخاص ومواد وأشياء وافعال وافكار فتتمو مفاهيمه عنها وتتطور .





فقدان الهدف

د: حيدر الفضلي / جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (٢)

إن الانسان يشعر بضراغ هائل نتيجة لعدم توفر أهداف أساسية تعطى معنى لحياته وتحدد اتجاهاته وتستقطب نشاطاته يسمى بفقدان الهدف حيث ينطبق معناه على الفرد الذي يشعر بالضراغ نتيجة عدم توفر أهداف أساسية تعطى معنى لحياته وتثير نشاطه مما يجعله يفتقر لموجه لسلوكه ، ويسميه البعض بالعبثية او افتقاد المعنى الجوهرى للعمل، ومن هنا يمكن القول إن ضياع هدف الفرد في الحياة أو العمل الذي يمتنه يتبعه ضياع معنى حياته لأن عمل الفرد هو الذي يسير بصيرورة حياته ويتم من خلاله تحقيق ذاته ورغباته وان فقدان الهدف وهو الافتقار لشي مهم وضروري في حياة الرياضي وهو الهدف فهو القوه التي تحرك اللاعب نحو السعي والمثابرة والتصميم لتحقيق أفضل مستوى في الأداء فضلا عن الرغبة في الفوز بالمنافسات الرياضيه

وهنا يبرز دور المدرب في مواجهة هذه الحالة، فعلى المدرب ان يجعل اللاعب يدرك الأهداف من تواجده في صفوف الفريق لا لأجل تعاطي الراتب او الظرف حتمت عليه تواجده في الفريق فيجب ان يكون الهدف أسمى من ذلك فأى إنسان يسير بلا هدف او غاية فان حياة لامعنى لها وعلى اللاعب ان يعرف بانه عندما وصل لهذا المستوى يجب ان لا يقف عند هذا الحد وكذلك على القائمين على الفريق يجب ان يعالجوا هذا الجانب فقدان الهدف حيث ان لتحديد الأهداف دور فاعل في نجاح الفريق وهي من الأساسيات التي تهدف الى اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية لدى اللاعبين ولا بد ان يتوفر لدى اللاعبين الامان والامان والشعور بالانتماء والتيقن من تحقيق الاهداف والاعتراف والوجود والاشارة بالفضل والاحساس بالتقدم واكتساب القدرات ، ان من الاهميه ان يدرك اللاعب ويعرف الهدف الذي يسعى لا نجاهه فاللاعب لا يستطيع ان يتخذ القرارات المفيدة لعملية التدريب او المنافسته دون وجود اتجاهات واضحه المعالم تبين الهدف من ممارسة اللعبة فهناك لاعب يرغب في تحقيق التمثيل الدولي ضمن المنتخب الوطني والحصول على ميدالية محلية او دولية او اولمبية وهناك من يرغب بالمشاركة في عملية الترويج والاسترخاء وقد يوجد بعض اللاعبين لا يستطيع التعرف على الهدف الذي يمثل السبب الرئيس للاشتراك في الفريق او اللعبة ، لذلك على المدرب ان يكون على معرفة بأهداف اللاعبين والغايات التي يسعى الى تحقيقها فهناك رغم وجود بعض اللاعبين الذين لديهم بعض الاتجاهات التي تحقق طريقهم نحو هدف معين فقد يضلون الطريق ويفقدون اهدافهم، وعلى الرغم من الاتفاق على اهمية بناء الاهداف على اساس الاداء وليس النتائج فان هناك صعوبة في اقناع الرياضيين بالتركيز على الاداء ويرجع على ان المجتمع دائما يكافئ الفائز بصرف النظر عن اداءه ويجب تشجيع اللاعب واعتباره العنصر الاساسي في نجاح الفريق.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 10 ~

Email: info@arabacademics.org





الاصول الادارية بين النظرية والتطبيق

م.د علي عطية عواد الكرعاوي اختصاص ادارة رياضية

المقالة رقم (٣)

ان الاصول الادارية هي المهام المرتبطة بالوظائف الاساسية للإدارة والتي تشمل كما هو معروف (التخطيط - التنظيم - التوجيه - القيادة - اتخاذ القرار - الاتصال الفعال - التنسيق - الرقابة - ثم تقويم الاداء) وتساعد هذه الاصول العاملين في مجال الادارة الرياضية على ان يكون مشرفا او مديرا ناجحاً واكثر فعالية وكفاءة في اداء الاعمال والمسؤوليات المناطة به .ويمكن تطبيقها على مستويات الادارة كافة (الادارة العليا ، الادارة الوسطى ، الادارة الدنيا) من خلال تخصص العاملين والمدير والذي يتيح لهم كسب الخبرات وكسب البراعة والدقة والتي ستزيد من جودة النتائج ونحصل على فعالية اكثر وينفس الجهد المبذول . وعلى العاملين فهم السلوك والتطبيق وتكون ذات صلة بين العاملين ورب العمل من خلال جوهر السلطة المتأصلة في الاشخاص والمناصب ، واعطاء الاوامر والصلاحيات للعاملين في المؤسسة الرياضية ، وهذه الصلاحيات تكون من مصدر واحد وهذا أفضل من وجود الازدواجية في الاوامر وعليه يجب ان تدار مجموعة الاهداف بمجموعة من الفعاليات التي لها نفس الاهداف، ولكي تكون الادارة ناجحة فمن الضروري الاهتمام بمكافئة الموظفين وتكون مرضية لكل من الموظفين وصاحب العمل ومستوى المكافئة يعتمد على قيمة الموظف بالنسبة للهيئة الرياضية وتخضع الى مستوى المعيشة ، وتوفر الموظفين ، والظروف العامة للعمل .وهناك اجراءات لتقليل الاهتمامات الفردية بينما تقوم اجراءات اخرى بزيادتها وفي جميع الاحوال يجب الموازنة بين هذين الامرين .

ومن الاصول الاخرى الادارية هي السلسلة الرسمية لقنوات الاتصال للمدراء من المستوى الاعلى للأدنى وتسمى الخطوط الرسمية للأوامر والمدراء هم حلقات الوصل في هذه السلسلة من خلال القنوات الموجودة فيها وبالإمكان تجاوز هذه القناة عندما توجد حاجة حقيقية للإدارة لتجاوزها ، وان الهدف من الاوامر هو تضادي الهدر والخسائر .

ومن الاصول الادارية ايضا هي العدالة وهدفها المراعاة والانصاف والتي يجب ان تمارس من قبل جميع الاشخاص في السلطة وهذا لا يعني كبت الموظفين بالأوامر بل اعطاء او السماح للموظفين بالتعبير بحرية عن مقترحاتهم وآرائهم وافكارهم على كافة المستويات فالمدير القادر على اتاحة هذه الفرصة للموظف افضل بكثير من المدير الغير قادر على ذلك .

ان استقرار الموظف في عمله وعدم نقله من عمل لآخر ،ينتج عن تقليل نقل الموظفين من وظيفة لأخرى فعالية اكثر ونفقات اقل .

وعلى المدراء اضعاف روح المرح للمجموعة في المؤسسات التي بها كثرة من العاملين وعلى المدراء تعزيز روح الالفة والترابط بين الموظفين ومنع اي امر يعيق هذا التالف . هذه الاصول مهمة وقابلة للتطبيق على مستويات الادارة كافة .





دور الرياضة قبل وبعد عملية تكميم المعدة

المقالة رقم (٤)

م.م دعاء حسين علي: رماية/فلسفة تدريب /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

اولاً يجب ان نوضح ما هي عملية تكميم المعدة؟ هي عملية يقوم بها الجراحين بإزالة جزء من المعدة ، لجعل المعدة أشبه بالأنبوب، إذ يقوم الجراح بإزالة جزء من المعدة الذي يفرز هرمون يعزز الشهية .
ADVERTISEMENT وبذلك سيصبح حجم معدتك أشبه بكيس صغير (حوالي ١٠/١ من حجم معدتك الأصلية) ، مما سيجعلك تشعر بالامتلاء بسرعة. دور الرياضة قبل تكميم المعدة ، في الواقع يحتاج معظم الجراحين إلى أن يفقد المريض كمية معينة من الوزن قبل إجراء العملية. ويتم ذلك من خلال التركيز على تمارينات القلب والأوعية الدموية لتحسين صحة القلب، وخفض وزن الجسم، والمساعدة في فقدان الدهون في الجسم قبل الجراحة تعتبر هي الأهداف الرئيسية. اما الرياضة بعد تكميم المعدة فتكمن أهميتها في ان جراحات السمنة أداة قوية لفقدان الوزن، ولكنها ليست علاجاً ذو معجزة على المدى الطويل، وللحصول على أفضل نتائج بعد جراحة التكميم وغيرها من جراحات علاج البدانة، سوف تحتاج إلى اتباع نظام غذائي صحي، ونظام تمارين رياضية بشكل ثابت، حتى تتمكن من الوقاية من زيادة وزنك إلى الحد الأقصى، وتشعر بتحسّن أفضل من أي وقت مضى .
ADVERTISEMENT لأن الحفاظ على نتائج الجراحة ليس سهلاً ، فالتمارين يمكن أن يساعدك على فقدان المزيد من الوزن والحفاظ عليه بعد الجراحة، إذ أنتجت دراسة أجريت على مرضى قاموا بإجراء تكميم المعدة وتبين أن أولئك الذين مارسوا التمارين الرياضية فقدوا ما لا يقل عن ١٠-١٥ رطلاً أكثر من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ولكن عندما تفقد الوزن، من المهم أيضاً أن تفقد الوزن بالشكل المناسب، والتمارين سوف يساعدك على حرق الدهون مع الحفاظ على العضلات، ومن الفوائد الصحية الأخرى لممارسة الرياضة بعد التكميم هيه الحصول على المزيد من الطاقة والشعور بالتحسن على المدى الطويل. ويمكن أن تؤدي التمارين المنتظمة إلى تقوية قلبك وعظامك، وتحسين نسبة السكر في الدم لديك. تساعد التمارينات على تعزيز نظام المناعة لديك، بحيث تقل احتمالية إصابتك بالمرض. تسهل عليك القيام بالأنشطة اليومية مثل التسوق. اما الفوائد النفسية لممارسة الرياضة بعد التكميم إن التمارينات الرياضية تساعد على إنتاج الأندورفين الذي يساعدك على مكافحة القلق والاكتئاب. يمكن أن يكون الوقت بعد الجراحة صعباً بالنسبة للعديد من المرضى، ينظر الكثير من الناس إليك كنت تعاني من السمنة، ويمكن أن يترك ذلك آثاراً عاطفية، إذ تساعد الرياضة على زيادة الثقة بالنفس ضد هذا الشعور. بعض الناس يشعرون بالوحدة بعد جراحات علاج السمنة، مما قد يدفعهم تدريجياً نحو الاكتئاب، ولكن الرياضة تعد من أهم أصدقائك الداعمين في ذلك الوقت. أنواع الرياضة المناسبة بعد التكميم من المهم ممارسة المشي بعد العملية بيوم تقريباً، ولمدة شهر أو ٤٠ يوم ، بعد ذلك يمكن الانتقال إلى الأنواع الأخرى من التمارين. وسوف تتشاور مع جراحك ومدرب إنقاص الوزن الخاص بك للتوصل إلى خطة تمارين بعد الجراحة مصممة خصيصاً لك، ولكن بشكل عام، بعد الجراحة هناك ثلاثة مجالات رئيسية يجب التركيز عليها عندما يتعلق الأمر بالتمارين وهي تمارينات تحسين صحة القلب والأوعية الدموية- تمارينات القو- تمارينات المرونة. إذ يجب التنسيق مع كل من الطبيب ومدرب اللياقة البدنية الخاص بك لوضع البرنامج السليم لكل نوع من هذه الأنواع، لان طبيعة الأجسام واحتياجاتها تختلف من شخص الى آخر.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 12 ~

Email: info@arabacademics.org





البرامج الحركية وعلاقتها بحراسة المرمى م.د. أبان عبدالكريم مزهر مديرة تربية بابل

المقالة رقم (5)

قبل الدخول في موضوع البرامج الحركية ماهيتها وكيفية تكوينها وأهميتها لا بد من الرجوع إلى سلسلة من المفاهيم المترابطة والتي لها الأساس في تكوين البرامج الحركية أو الاستجابات المختلفة إلا وهي الذاكرة وكيفية دخول المثير وخزنته من أجل تكوين البرامج الحركية فارتى الباحث التطرق إلى هذا الموضوع.

كرة القدم تعد من المهارات المفتوحة التي تتصل فيها اجزاء المهارات ، وتعتمد بشكل مباشر على حسن اداء المهارات ومن هذا المنطلق المهارات الجيدة تبني بشكل اساس على البرامج الحركية الصحيحة من خلال التكرار والتغذية الراجعة.

وبما ان حراسة المرمى واحد من اهم المراكز التي يبني عليها الفريق لهذا يبرز اهمية البرامج الحركية التي يجب ان يحصل عليها الحارس و على مدى صحتها من المصدر و من هنا برزت اهمية هذه المقالة لحساسية هذا المركز واهميته في بناء اللبنة الاولى لحراس المرمى بكرة القدم.

الذاكرة وخزن المعلومات :- أن جميع ما يدخل من مشيرات عن طريق الحواس المعروفة بواسطة الأعصاب الحسية المنتشرة على أطراف الحواس لا بد وأن يكون له أثر أو تصور في ذاكرة الإنسان خلال المراحل العمرية المختلفة فيتم التعرف عليها وتمييزها ثم خزنها وهذا يتم من خلال الدور الذي تقوم به الذاكرة والتي لها ثلاثة أنواع :-

أ- / الذاكرة الحسية قصيرة الأمد :- لها القابلية على خزن المعلومات ما بين (٢-١٥) ثا في بعض الأحوال (الخاصة) ثم تفقدتها بسرعة .

ب- / الذاكرة قصيرة الأمد :- لها القابلية على خزن المعلومات (من بضعة ثواني لعدة دقائق) لكن إذا ما اعطيت المعلومات المترابطة مع بعضها وبشكل مكرري سهل عملية حفظها لأنها ستبوء مع ما موجود في الذاكرة وبالتالي يكبر حجمه واتساع قدرة الذاكرة على الاحتفاظ بالمعلومات .

ج- / الذاكرة طويلة الأمد :- لها القابلية على خزن المعلومات والاحتفاظ بها لتصل إلى ساعات وأيام وسنين .

د- / الذاكرة الحركية :- وهي مكان خزن البرامج والأشكال الحركية المتعددة وتعتمد على الترابط بين الذاكرة قصيرة مع الذاكرة طويلة في نقل المعلومات وتبادلها من خلال تكرار التعلم والتدريب وبالتالي وتكوين البرامج الحركية وتخزينها والاحتفاظ بها في الذاكرة طويلة الأمد من أجل تنفيذها عندما يتطلب الأمر .

كيفية خزن المعلومات :- أن عملية خزن المعلومات في الذاكرة تتم عن طريق (التبويب) للمعلومات المترابطة من خلال عمل نظام الدماغ والذي يشبه (نظام تصنيف وترتيب الكتب في المكتبات) فتصنف المعلومات المفردة حسب علاقتها كل واحد بالأخرى وحسب أهميتها على شكل (حزم) من

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



المعلومات المترابط مع بعضها ، ذلك من أجل تهيئتها للاسترجاع خدماتنا لعملية تكوين (برامج معلوماتية)

برمجة الحركات (تكوين البرامج الحركية) :-

هناك سؤال طرحه ثم أجاب عليه (د. يعرب خيون ٢٠٠٢) هو كيف يتم تنظيم البرامج الحركية على شكل إيعازات حركية متعاقبة وهل يستغرق هذا التنظيم وقتا ؟ ان تكوين برنامج حركي غرضه السيطرة والتحكم عند تنفيذ الاداء يحتاج الى وقت وكلما تقدمت الحركة زاد الوقت لبرمجتها ، فمثلا تفسير حالة تأخر الاستجابة لمثير معين يكون سببه الحاجه الى الوقت والتنظيم لبرنامج حركي ملانر له ومن خلال هذا الوقت يستطيع الجهاز العصبي من بناء اقسام كبيرة من الحركات ووضعها بشكل متعاقبة وحفظها في الذاكرة الحركية وهذا دليل على ان الذاكرة الحركية هي موقع خزن البرنامج الحركية ، هذا من ناحية التوقيت اما من ناحية اساس تكوين البرامج الحركية فهي تعتمد في اساسها على التغذية الراجعة وتأتي هذه من خلال تعلم الاداء المهاري وكما موضح في الخطوات التالية :-

أ- في البداية تتكون صورة أولية مطبوعة عن المهارة لدى المتعلم من خلال الشرح والعرض للمهارة الجديدة .

ب- بعد توفر الصورة الاولية يحاول المتعلم اختيار احدى البرامج الحركية المخزونة خلال الخبرات السابقة والتي لها متطلبات شبيهة بالمهارة الجديدة .

ج- يستمر بالتنفيذ والمحاولة لا حدى البرامج المخزونة من خلال استخدام المقارنة بين نتيجة الاداء للبرنامج الحركي المخزون وبين الهدف ووجود التغذية الراجعة من اجل التصحيح والوصول الى الهدف وهو الاداء الافضل للمهارة . د- الاستمرار في استخدام المقارنة بين ما تم وما يجب ان يتم بوجود التغذية الراجعة الى ان يصل الى التطابق ما بين البرنامج المنفذ والصورة المطبوعة عن المهارة الجديدة ، وبذلك يتكون برنامج حركي مناسب لتلك المهارة وان دور التغذية الراجعة هو عامل محسن للبرامج الحركية .

تنفيذ القرار (تنفيذ البرامج الحركية):- بعد التحديد الدقيق لنوع المثير الجديد وبعد الاستجابة المناسبة له (برنامج) ينقل ما تم تحديده من استجابة الى حيز التنفيذ ، ومثال على ذلك عند تحديد حرس المرمى سرعة واتجاه وارتفاع الكرة يتخذ قرارا بالتحرك يسارا او يمينا وبوضع معين يتناسب مع زاوية وسرعة الكرة وارتفاعها واتجاهها فينتقل هذا الاختيار او القرار كبرنامج حركي على شكل اشارات حسية منطلقة من الجهاز العصبي المركزي مرورا بالحبل الشوكي ثم الى المجاميع العضلية المحددة ضمن حدود عمل البرنامج . هناك وجهة نظر من جانب نظرية الدائرة المفتوحة انه متى ما تم اتخاذ قرار بتحديد الاستجابة (برنامج حركي) ودخوله حيز التنفيذ فالجسم يكون عبارة عن مجاميع عضلية تتحرك ضمن اتجاه معين يخدم تنفيذ ما حدد من استجابة ولن تكون هناك عملية عقلية اثناء الاداء ولكن فقط (تحكم في كيفية التنفيذ) وهنا ينصح (د. يعرب خيون ٢٠٠٢) بعدم اعطاء المعلومات التصحيحية اثناء الاداء (ضمن نطاق النظام المفتوح) لأنها تؤثر سلبا على الاداء كون اللاعب مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



قد قرر سلفنا برنامج الحركي وادخله حيز التنفيذ وكذلك أن عملية التصحيح تحتاج الى مقارنة واتخاذ قرار جديد ضمن عمليات عقلية جديدة وهذا ما يحدث تعارضا وتدخل بين التنفيذ وعمل خطة جديدة .

نظرية البرامج الحركية :- هي من النظريات الحديثة في مجال التعلم الحركي وتعتمد على شكاين من الذاكرة :-

أ- / ذاكرة الاسترجاع :- وهي المسئولة عن تهيئة الحركة (البرنامج) من ناحية السرعة والقوة والاتجاه .

ب- / ذاكرة التمييز والتصرف :- وهي المسئولة عن تقييم الاستجابة بعد انتهائها .

علاقة البرامج الحركية بحراس كرة القدم :-

استقبال واستيعاب المعلومات :- تعتمد عملية استقبال واستيعاب المعلومات بدرجة اساسية على الحواس فسلامة الحواس مهمة ومؤثرة على ادراك وتفسير المثيرات من اجل اختيار البرنامج الحركي المناسب .

الخبرة وتأتي من خلال تراكم المعلومات خلال التكرار وتصحيح التكرار للإداء والحركات المهارية وهي تسهل عملية استرجاع المعلومات بسهولة وسرعة. الذاكرة الحركية :- تتكون وتعتمد على الذاكرة قصيرة الامل والذاكرة طويلة الامل ، فهي موقع خزن البرامج الحركية والمعلومات حيث كلما تحولت المعلومات من الذاكرة قصيرة الامل الى ذاكرة طويلة الامل كلما كان استدعاؤها سهلا وهذا يعتمد على وضوح وترابط المعلومات وتكرار استخدامها .

من هذا المنطلق جاءت أهمية البرامج الحركية لحراس وخاصة المتعلمين منهم ، لبناء برامج حركية صحيحة لتطويرهم في المستقبل من خلال التكرار والتغذية الراجعة لتثبيت هذه البرامج لإداء المهارات بشكل انسيابي في المستقبل .

أهمية وجود البرامج الحركية :- ان وجود برنامج حركي مخزون في الذاكرة الحركية يعد بمثابة تخطيط أو تنظيم اولي يمد الحارس بالسيطرة على المهارات على شكل سلسلة من الحركات أي تكون على شكل برنامج تسلسلي لحركات مرتبة ومنظمة مسبقا تستخدمه حالما يتطلب الأمر ذلك . فهي مجموعة من النماذج والمعلومات مرتبطة مع بعضها ومرتبة بنسق واحد ومخزونة في الذاكرة الحركية ويستطيع استرجاعها الانسان متى ما اراد وهذا ما يتم بنائه عند حارس المرمى .





تاريخ لعبة المبارزة وتطورها
دكتور احمد خطار سعد دكتوراه طرائق تدريس .العاب مضرب

المقالة رقم (٦)

عندما نبحت في تاريخ المبارزة

نجدها تعد من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان حيث انه لم يذكر التاريخ إلا اليسير مما حفظ عن هذه اللعبة ولم يسجل عنها سوى القليل مما حفظ . لذا حينما حاول المفكرون والباحثون دراسة المبارزة قسموا التاريخ الخاص بهذه اللعبة إلى أربعة عصور متسلسلة كما يلي:-

أولا المبارزة في عصور ما قبل التاريخ :-

الإنسان البدائي كان يعيش عيشة بدائية فاخترع الأسلحة ليدافع بها عن نفسه ضد الحيوانات أو ليهاجمها لاصطيادها وقد مرت الأسلحة بدرجات مختلفة من التطور. ويتقدم التاريخ بدا الإنسان يتصل بغيره فتكونت الأسر والقبائل والجماعات وبدأت هذه القبائل والجماعات في الدفاع عن أفرادها وممتلكاتها فظهرت الأسلحة الهجومية والدفاعية وأخذت تتطور مع الزمن فاستخدمت الخوذات والدروع والعصي والرماح ولم تستخدم الأسلحة المصقولة كالسيوف والخناجر حيث أن هذا النوع من الأسلحة لم يكن له تأثير فعال على الدروع كما انه لم يكن من المستطاع التحرك بخفة ورشاقة مما يتطلبه استخدام مثل هذه الأسلحة لنقل الخوذات والدروع

ثانيا المبارزة في العصور القديمة :-

١- عصر الفراعنة

أن دراسة الآثار الفرعونية تدل على اهتمام الفراعنة بالمبارزة وخاصة بالسيف باعتباره العمود الفقري في حروبهم التي خاضوها ولقد ولع المصريون القدماء بمختلف أنواع المبارزة منها ما هو على القوارب بين الصيادين إلى المبارزة باستخدام سيقان البردي واستخدام السيوف ولم يقتصر الأمر على التدريب فقط بل كانت تقام لها مسابقات محلية ودولية ، والصور الموجودة في سقارة والأقصر بمصر أكبر دليل على ذلك. ويرجع سجل أول مباراة مبارزة إلى قدماء المصريين حيث ظهر ذلك في نقوش بمعبد بمدينته (حور) قرب الأقصر وهو من عصر الملك رمسيس الثالث حوالي عام (١١٩٠ ق م) ظهر فيها المبارزان ممسكين بأسلحة مغطاة عند طرفها مرتديان أقنعة لحماية الوجه تشبه إلى حد كبير الأقنعة الحديثة كما ظهر بالنقوش المشاهدون والحكام الذين أمكن التعرف عليهم عن طريق ملابسهم وعصا طويلات في نهايتها ريشة الطاووس عرف بالعصا ذات الريشة لا يمسكها إلا القضاة والحكام

ب. الفرس والإغريق والرومان:

خاض الفرس والإغريق والرومان الكثير من الحروب التي تتطلب الاهتمام بالتدريب على المبارزة وقد أجادوا المبارزة وفنونها وبرعوا فيها. وكان المبارزون يستخدمون أنواعا مختلفة من الأسلحة كالس-



وقد تبنى كل من الألمان والإيطاليون والفرنسيون المبارزة بالسيف ثم انتشرت في كل أوروبا، وقد كانت مختصة بسادة القوم حيث ورثوا أساليبهم وفنونهم القتالية إلى قلة منتقاة حيث كان النبلاء فقط هم الذين يسمح لهم بحمل السيف، ويحق للرجل النبيل إذا كان طرفا في قضية أن يشترك في مبارزة (حرب) أمام الملك والنبلاء في منطقة مغلقة وكان المعتقد أن الله ينصر صاحب الحق، ومن أشهر مبارزات القرن السادس عشر تلك التي وقعت بين اللورد جرناك والورد شاسا دينوريه الذي كان مبارزا مشهورا وصديق مفضل لدى الملك، وفي المبارزة استطاع جرناك أن يجرح خصمه شاسا دينوريه الذي نزف حتى مات، فحزن الملك كثيرا على فقدانه ومنع جميع المبارزات التي تقام لإظهار الحق ومنذ ذلك الوقت أصبحت المنازلات تقام بطريقتة خاصة غير علنية.

وقد انتشرت المبارزة في إيطاليا وفرنسا وألمانيا وانتشر الكثير من المدارس علنا وكان يديرها مبارزون محترفون حتى كانت المبارزة من أكثر الرياضات انتشارا وفي أواخر القرن السادس عشر الميلادي توصل الإيطاليون إلى اختراع سلاح الشيش واستخدمه في الهجوم والدفاع واستجدت حركات أخرى كالطعن وحركات القدمين وكذا لك تطور الملعب فبعد كونه مربعا جاءت فكرة تحديده إلى أن وصل إلى وضعه الحالي. وفي القرن الثامن عشر صدر أول تبيان لنظام وقواعد المنازلات، حيث جمعت بين وقاية المتبارزين مع الحفاظ على جو المنازلة وذلك باستخدام قناع معدني خاص مع فتحة للعين إضافة إلى سترة واقية لظاهر الجسد وكذلك تم تحديد المناطق التي يمكن للمبارز إحراز أهداف فيها ومع اختراع القناع على يد الفرنسي (ليبول سيرز) أصبح من المستطاع القيام بكثير من الحركات المتتابعة والمتبادلة بين المتبارزين دون توقف فتكونت جملة المبارزة وتمكن المبارز من تكلمته هجومه والرد المعتاد وتكرار الهجوم وبذلك وضعت القوانين الخاصة بالمبارزة كما نعرفها اليوم وكذلك تم وضع ترتيب الدور في أحقية الهجمات، وبانحسار المنازلات القاتلة انتعشت المبارزة وتطورت وأصبحت الأسلحة أخف وزنا وأكثر أوزانا مما ساعد في زيادة سرعة حركة نصل السيف والجسم، ودخلت لعبة المبارزة ضمن برنامج مسابقات الدورات الأولمبية للرجال اعتبارا من الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام (١٨٩٦م) بالنسبة لسلاح السيف (سابر) وسلاح الشيش (فلوريه)، أما سلاح سيف المبارزة (إيبية) فقد دخل البرنامج الأولمبي لأول مرة في الدورة الأولمبية الثانية بباريس عام (١٩٠٠م) وبعد ذلك سمح للنساء بالاشتراك في منازلات سلاح الشيش لأول مرة في الدورة الأولمبية الخامسة بباريس عام (١٩٢٤م)، وتم تشكيل الاتحاد الدولي الذي ينظم الرياضة ويشرف عليها عام ١٩١٩م، وتم إدخال التحكيم الكهربائي لسلاح سيف المبارزة عام ١٩٢٣م وفي سلاح الشيش عام ١٩٥٥م وفي سلاح السيف عام ١٩٩٠م مما أضفى عدالة التحكيم ونزاهته وأعطى الفرصة للمبارز لإظهار مهاراته وهو مطمئن.





فوائد الإدارة الرياضية الحديثة للاتحادات الرياضية

أ.د. عماد عزيز نشمي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المنيا

المقالة رقم (٧)

أن الإدارة داخل المجتمعات المعاصرة أصبحت تختلف تماما عما كانت عليه منذ سنوات مضت ، فقد تطورت الإدارة وأصبحت تمثل مجموعة متكاملة من التطور العلمي ومن نتائج العلوم الاجتماعية والطبيعية ومن الدراسات الأكاديمية ومن التجارب العلمية ومن التقنيات المستحدثة ومن ثم لها نظرياتها وأسسها العلمية والتي من خلالها يتم إدارة المنظمات المعاصرة . فالإدارة في المجال الرياضي تتفق مع الإدارة العامة في الخطوات الرئيسية لأسلوب العمل في كل منها ، فهي تشترك مع الإدارة العامة في عناصرها المتمثلة في التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة واتخاذ القرارات ووضع اللوائح والقوانين التي تنظم العمل في كل منها ، والعمل الإداري بطبيعته لا ينفصل عن مضمونه الفني ، وأن رفع مستوى الأداء الإداري والرياضي على كافة المستويات وتحقيق الأهداف الموضوعية رهن بالكفاءة الإدارية العليا للعاملين في المجال الرياضي ، وهذا يعني أن الإدارة الرياضية تتفق مع الإدارة العامة في الإطار العام للعلمية الإدارية فقط ، أما فيما يتعلق بالتفاصيل فإن الإدارة الرياضية تستقى مادتها من مجالات التربية الرياضية التي تقوم الإدارة بتحقيق أهدافها ويمثل المجال الرياضي أهم مجالات الاستثمار الحقيقي للصورة البشرية حيث يحوي العديد من العمليات التربوية ذات الاتجاهات والجوانب المتشعبة، والتي تهدف إلى تربية الأجيال لإثراء كل مجالات الحياة، والنشاط يمثل محركا يحول الطاقة البشرية الكامنة لدى الفرد إلى طاقة منتجة، ويميز المجال الرياضي على سائر المجالات الأخرى، أنه مجال التفاعل والممارسة الذي يدور حول تعديل سلوك الكائن البشري، في الاتجاه المرغوب وخلق المواطن الصالح عن طريق تهيئة المناخ الملائم وتكوين اتجاهات إيجابية لدى الأفراد نحو المجتمع الذي يعيشون فيه. وحتى تحقق الاتحادات الرياضية الإنجاز فإنها تحتاج إلى إدارة متفتحة وفاعلة تنظم نشاطها وتنسق جهود أفرادها بكافة مستوياتهم الإدارية والفنية من أجل تحقيق الأهداف المرجوة، لذلك هناك اهتمام كبير في المجال الرياضي بقيمة إدارة المؤسسات الرياضية بصفة عامة والاتحادات الرياضية للألعاب الفردية والجماعية بصفة خاصة لما لها من مميزات تساعدها في تحقيق الإنجاز وما عملته الإدارة في الاتحادات الرياضية إلا جوهر هذا الاهتمام باعتبارها المسئولة عن قيادة وتوجيه سير العمل لبلوغ أهدافها المنشودة. أن هذه الاتحادات إحدى المؤسسات الرياضية الهامة بالدولة ومسئولة عن صناعة واستخراج الإبداعات الفنية في منتجاتها من اللاعبين والوصول بهم إلى المحافل الدولية وهي المسئولة عن النهوض بالشباب واعدادهم لمجابهة التحديات التي تواجههم، وبملاحظة الاتحادات الرياضية في الدول المتقدمة نجد أنها تحتل المراكز المتقدمة ودائما في منصات التنوع ونحن بعمدتين عن تلك المنصات، وعليه نجد أن الاتحادات الرياضية للألعاب الفردية والجماعية تحتاج إلى إدارة رياضية ناجحة متميزة تشرف على نشاطها بشكل علمي وتعتمد على استخدام الأساليب الإدارية الحديثة للوصول إلى الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها. أن مشكلتنا إدارة الاتحادات الرياضية عامة تتسم بالضبابية وعدم الوضوح وغماب المنطق العلمي في كثير من عناصرها ومكوناتها، الأمر الذي يضطر واضعي الإدارة الإستراتيجية إلى الاعتماد على الخبرة الشخصية أو السياسات الضمنية التي تتجلى عن طريق الممارسة للعمل الرياضي واتجاهات تطويره وهذا يجعل أمور عملية التطوير بحكم الظروف والمستجدات في الواقع غاية في الصعوبة، كما يجعل قدرتهم على التخطيط الاستراتيجي للمستقبل ضعيفة ومحفوفة بالمخاطر،

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 18 ~

Email: info@arabacademics.org

التأهيل الحراري

م. د بلال حاتم عبد الغفور : / الطب الرياضي رياضة المعاقين المديرية العامة لتربية الانبا
/ قسم تربية الفلوجة



التأهيل الحراري : وهو عملية استخدام الحرارة (برودة أو سخونة) في عملية التأهيل وهي على نوعين :

(أ) العلاج والتأهيل بواسطة الحرارة المرتفعة (السخونة)

إن المبدأ الأساسي لهذه العملية هو أن الحرارة المنتقلة إلى الجسم والناجمة عن المصادر الطبيعية أو الصناعية تسبب اتساعاً في الأوعية الدموية للجسم وتسبب أيضاً تنشيط الأوعية الدموية الاحتياطية فتتحسن الدورة الدموية في الجزء المصاب إن انتقال الحرارة إلى الجلد يأتي إما عن طريق الإشعاع الحراري وأما الانتقال بالتوصيل ويطلب هذا النوع ملامسة مباشرة للجهاز مع الجسم وتستخدم هذه الوسائل قبل التدليك أو قبل الإحماء بالتدريبات الايجابية وخاصة في فترات التأهيل ما بعد الإصابة ولا تستخدم هذه الطريقة في حالة وجود نزف تحت الجلد إذ تؤدي إلى زيادة وتفاقم الإصابة .

وهناك نوعان أساسيان للتسخين :

الحرارة الجافة : والمقصود بها عدم وجود وسط لانتقال الحرارة أي تنتقل بشكل مباشر من الجهاز إلى الجسم المصاب ولا يوجد وسط ناقل لها سوى الهواء المحيط ليمتصها الجلد (مثل الأشعة تحت الحمراء) ويلزم هذا الشكل من العلاج أن تكون المدة طويلة نسبياً ودرجة حرارة عالية أيضاً.

الحرارة الرطبة : والمقصود بها استخدام وسط آخر لانتقال الحرارة مثل الحمامات المائية والعلاج الطبيعي بالطين المعدني، العلاج بالشمع الساخن، الكمادات الساخنة، استخدام الرمل .. الخ.، ويجب مراعاة درجة الحرارة للوسط المستخدم تجنباً للتسبب في الحروق.

(ب) العلاج والتأهيل بدرجات الحرارة المنخفضة (برودة):

وهي من الطرق الفنية القديمة لإيقاف النزف للمقاتلين في أثناء المعارك وتستخدم وسائل التبريد بصورة متنوعة لعلاج معظم إصابات الملاعب حال وقوعها بوصفها الخطوة الأولى في عملية التأهيل ويمكن الحصول على برودة بواسطة الثلج أو الماء المثلج أو وضع الجزء المصاب في الثلج فضلاً عن المصادر الصناعية مثل أكياس الثلج الكيميائي والبخاخات والمواد الخافضة لدرجة الحرارة.

وان الأهمية الفسلجية لاستخدام هذا النوع من العلاج تأتي من أن البرودة تسبب تضيقاً مباشراً في الأوعية الدموية فور ملامسة البرودة فضلاً عن تخفيف الشعور بالألم .





القلب العجيب

المقالة رقم (٩)

م.م. جاسم نافع حمادي لية المعارف الجامعة سم التربية البدنية وعلوم الرياضة

درس العلماء القلب على مدى سنوات طويلة من الناحية الفسيولوجية واعتبروه مجرد مضخة تزود الجسم بالدم والمواد الغذائية فقط، لكن مع بداية القرن الواحد والعشرين وتطور عمليات زراعة القلب بشكل كبير سواء القلب الطبيعي او الاصطناعي وتزايد هذه العمليات بشكل ملحوظ في الآونة الاخيرة بدأ العلماء والباحثين بملاحظة ظاهرة غريبة ومحيرة لم يجدوا لها تف سيرا علمياً إلا ان يغيروا نظرتهم عن القلب على انه مجرد مضخة، هذه الظاهرة تعمل على تغيير الحالة النفسية للمريض بعد ان يتم استبدال قلبه بقلب طبيعي او اصطناعي حيث تحدث لديه تغيرات نفسية عميقة بل ان هذه التغيرات تحدث احياناً في معتقداته وما يحبه ويكرهه بل وتؤثر حتى على ايمانه احياناً، حيث قام الدكتور Gary ببحث ضم اكثر من ٣٠٠ حالة زراعة قلب ووجد بأن جميعها قد حدثت لها تغيرات نفسية جذرية بعد العملية، ووفق دراسات علمية اخرى اكتشف العلماء امراً مثيراً للاهتمام الا وهو ان اولئك المرضى الذين استبدلت قلوبهم بقلوب اصطناعية فقدوا الاحساس والعواطف والقدرة على الحب، وهناك العديد من الحالات التي تمت فيها زراعة القلب الاصطناعي يقول المرضى "ان مشاعرهم تغيرت بالكامل فلم يعودوا يعرفون كيف يحبون او يعبروا عن عواطفهم وحتى مشاعرهم تغيرت تجاه افراد اسرهم"، يقول العلماء انه حتى هذه اللحظة لم يستطع احد تفسير هذه الظاهرة تفسيراً علمياً دقيقاً، وطرح العلماء اكثر من سؤال؛ لماذا يحدث هذا التحول النفسي الكبير؟ وما علاقة القلب بنفس الانسان ومشاعره وتفكيره؟ حيث يقول البروفسور Arthur Caplan رئيس قسم الاخلاق الطبية في جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الامريكية "ان العلماء لم يعطوا اهتماماً لهذه الظاهرة بل اننا لم ندرس علاقة العاطفة والنفس بأعضاء الجسم بل نتعامل مع الجسم وكأنه مجرد آلة" لذلك فان بعض العلماء اليوم يقومون بإنشاء مراكز تهتم بدراسة العلاقة بين القلب والدماغ وعلاقة القلب بالعمليات النفسية والادراكية بعدما ادركوا الدور الكبير للقلب في التفكير والابداع، وهناك العديد من القصص الحقيقية التي تشير الى اهمية القلب ودوره الكبير في ايمان الشخص ومعتقداته وعواطفه ومشاعره، نذكر منها هذه القصة التي تشير الى ان القلب هو مركز الايمان يقول راوي القصة انه هناك امرأة تزوجت من شاب وبعد سنوات من زواجها وبسبب الحاد الشاب وعدم ايمانه بالله اراد ان يتخلص من حياته فانتحر بمسدس في رأسه ومات، ولكن قلبه بقي يعمل فقام العلماء باستئصال قلبه وتمت زراعته لمريض مؤمن ويجب عمل الخير وبعد شفاء المريض بفترة وجاءت المصادفة ليلتقي بأرملة الشاب المنتحر فأحبها وتزوجها ولكنه فجأة انقلب من الايمان الى الالحاد والعجيب انه بعد سنوات انتحر بنفس الطريقة التي انتحر بها الشاب صاحب القلب الاصلي، التفسير بسيط جداً وهو ان مركز التفكير والادراك في القلب وليس الدماغ ولو كان القلب مجرد مضخة لم يحدث مع هذا الرجل ما حدث فقد احب المرأة ذاتها وانتحر بالطريقة ذاتها.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 20 ~

Email: info@arabacademics.org



التمايز النفسي

م.م سعد خضير تخصص علم النفس الرياضي ديرة تربيته محافظة البصرة

يعد علم النفس الرياضي احد الركائز التي يستند عليها التخطيط الجيد في المجال الرياضي للوصول الى المستوى المطلوب ويبرز الاختلاف بين الرياضيين في مدى قدرة الرياضي على مواجهة المواقف بنفسية عالية ومحاولته لإيجاد الحلول المناسبة ورد الفعل المناسب بما يمر به من ضغوط نفسية تميز بين اللاعبين ولاشك في وجود مهارات يشترك فيها الافراد ومع ذلك هنالك مهارات يختلفون فيها ايضاً ومن هذه المهارات ما هو ظاهر للعيان ومنها ما هو غير ظاهر كونها ترتبط بخفايا النفس البشرية . وللتمايز النفسي أهمية كبيرة تتجلى في المجال الرياضي فإنه كباقي المجتمعات حيث يوضع الفرد المناسب في المكان المناسب ويرى (شلتز) ان التمايز هو الدرجة التي تكون فيها مجالات الاداء النفسي عند الفرد كالشعور والادراك الحسي والتفكير مستقلة عن بعضها البعض الاخر وقادرة أداء وظائفها ضمن طابع خاص (١) ويرى وتكن (WITKIN) التمايز النفسي هو نظام معقد من السمات والخصائص يرتبط بمفهوم التخصص والذي يعني القدرة على الفعل والتخصص بين الجوانب والمجالات المختلفة مثل الفصل بين المشاعر والادراك والفصل بين التفكير والسلوك والفصل بين الذات وعناصر البيئة المحيطة بها (٢) .

ويتطلب ذلك التعرف على القدرات والامكانيات الذهنية للاعب بما يتوافق مع قواعد وقوانين اللعبة التي يمارسها اللاعب فطبيعت كل لعبة تحتاج الى لاعب يتمتع بعدة صفات منها بدنية ومهارية ونفسية

(١) شلتز دوان، نظريات الشخصية، ترجمة حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٣، ص ٤٣١

(2) Witkin, H. A et al (١٩٧٤), Psychological Differentiation New york :Halstead.y



مختلفة وهذا التأثير لا يكون نفس المستوى بل يختلف من لاعب الى آخر الذي يرجح قدرته على ما هو افضل مما يرجح كفة فريقه حيث يختلف اللاعبون في استجاباتهم الى التنبيهات والمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية التي يتميزون بها وان أي لعبة من الالعب التي تحتاج الى درجة كبيرة من التمايز النفسي لرفع مستوى الاداء الرياضي فاللاعب كلما استطاع تفهم حالة المنافس او الزميل او المدرب استطاع الاستجابة بردود أفعال مناسبة مع المواقف المختلفة وبالتالي زادت فرصة الوصول والتقدم الى أعلى المراتب والمستويات. ومن العوامل التي تميز اللاعب الناجح عن اللاعب الاقل نجاحاً هو تماسكه اثناء تنفيذ الواجب المطلوب منه. لذا من المهم جداً ان يدخل اللاعب الى المنافسة بأعلى قدر ممكن من التمايز النفسي ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة وتحقيق التفوق اثناء المباراة .

يدخل الموقف التنافسي في أي لعبة الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعبين من خلال ما يقدمه الرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولة شعورهم بالجودة وايجاد الصلته التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل التمايز النفسي وما له من دور على الاداء ورد الفعل للحالات المختلفة بين اللاعبين مما يؤثر على اداء الفريق بشكل عام واداء اللاعب بشكل خاص له الاثر الفعال على ما يفعله اللاعبون في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي مما ينعكس على الاداء في المباراة بشكل عام .

