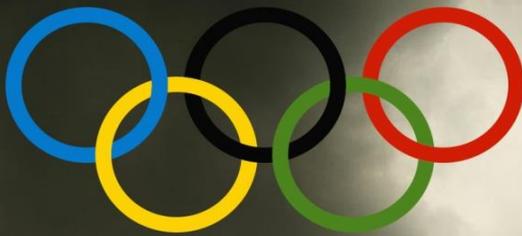


# مجلة المفتاح العلمية

## 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  
نتائجهم 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](mailto:info@arabacademics.org)

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



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email:[info@arabacademics.org](mailto: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 الشبخلي  
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 الكرعوي  
عضواً

د. وسام صلاح  
عضواً

د. خالد بعوش  
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل  
عضواً

د. عماد طعمتا راضي  
عضواً

د. موسي عدنان  
عضواً

د. صالح جويد هليل  
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف  
عضواً

د. سلام حنتوش رشيد  
عضواً

د. بدياء طارق عبد الواحد  
عضواً

د. سناريا جيار محمود  
عضواً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٣ ~

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



## الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	ا.م.د/حسن محمد حسن / مصر
• أبطال من نوع آخر	م.م. الاء محند جبار الوائلي
• عناصر للياقة البدنية في اللعبة الاسكواش	م.م. محمد غازي سلمان
• الاستعداد الامثل لتعلم مهارات كرة السلة	ا.م.د.بشار عبد اللطيف هاتف العبود
• التريية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة	م.م. رغداء فؤاد محمد
• السعة الحيوية Vital Capacity	م.م. دعاء حسين علي
• التدريب الذهني	م. م. د. مجيد حميد مجيد
• اختبارات القياس المعرفي في المجال التريية البدنية والكرة الطائرة	م. م. د. سوسن جدوع النعيمي
• الانفصال العضلي للبطن وأضراره على جسم الأنسان	م. م. صفية احسان كامل
• المنظمات الرياضية التي تحتاج لتطبيق عملية اعادة هندسة الاعمال الادارية	م.م. سيف ساجد ياسر
• المفاهيم الادارية الحديثة وعلاقتها بإدارة المؤسسات الرياضية	م.م. غيداء محمد حسون السعدي



## كلمة العدد

يجتاح العالم أجمع الخوف من فيروس كورونا المستجد وطال الخوف الكل بما فيهم الرياضيين. وتزعزعت



اقتصاديات الأندية واللاعبين والموولين. مما دفع الباحثين إيجاد حلول سريعة لهذه الازمة بل الكارثة الطبيعية التي أدت إلى وفيات وإصابات بأرقام لم يعتد المجتمع الحديث بما يملكه من تقنيات طبية وأجهزة إلكترونية ان تقف شبه عاجزة امام جند من جنود الله سبحانه وتعالى. مما يذكرنا جميعا بالآية القرآنية (وما أوتيتم من العلم إلا قليلا ) صدق الله العظيم .

ف نجد اننا امام تحدى جديد من استخدام التعليم والتدريب عن بعد والذي لم يكن مطروحا بشكل كلى مما دفع الجميع لبحث وتفعيل هذا المخرج المؤقت حفاظا على مكتسبات العملية التدريبية للاعبين وجاهزيتهم للممارسة الفعلية للبطولات مع اتخاذ الاجراءات الوقائية عند التدريب والمنافسة .

ما زال امام الباحثين الفرصة للإبداع والبحث لايجاد حلول

وعلاقات خاصة الناحية النفسية مع تطبيق الجانب والفسيولوجى والاتجاه لمواد طبيعية تحفز المناعة بعيدا عن استخدام العقاقير والاهتمام بالحركة الرياضية عامه تحياتى لشخصكم الكريم

أ.م.د/حسن محمد حسن

وكيل كلية التربية الرياضية بالعريش لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعة العريش سابقا . وعضو الاتحاد الدولى لمدربي الفنون القتالية

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٦ ~

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





## أبطال من نوع آخر

م.م الاء محند جبار الوائلي الكلية التربوية المفتوحة فرع بغداد / مركز العدل الدراسي اختصاص : تعلم حركي

المقالة رقم  
(١)

الله خالق الكون وموزع النعم على عباده سبحانه وتعالى ( وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون ) النحل ٧٨ . لقد انعم الله على الانسان بنعمته الصحة وتمام الخلق ونعمته الحواس التي بواسطتها نستطيع ان نكمل مسيرة الحياة ، هنالك فئة من الأشخاص قد فقد جزء من حواسهم وسوف اخص بالذكر ذوي الأعاقات البصرية (المكفوفين) ، رغم أهمية هذي الحاسة ومدى تأثيرها على ديمومتها حياة الفرد للمعيشة والأنخراط في المجتمع .. وأستبصار طرق المعيشة الأ أنهم كانوا متميزين في الابداع والتألق بل المنافسة والتفوق على أقرانهم من الأسوياء بالرغم من صعوبة الأمر ، امتازوا بالتميز فئة منهم واتخذ طريق التحدي لأنفسهم اولاً وللمجتمع ثانياً .. وأختيار أصعب الألعاب لخوض المنافسات ... فقد تأسست لهم لعبة خاصة وهي لعبة ( Gaol pall ) لعبة كرة الهدف أو كرة الجرس. والهدف المنشود لاكتشاف هذه اللعبة هو كسر حاجز العجز لدى المكفوف وجعله قادر على ممارسة الرياضة ، كونها تؤدي بالاعتماد على الحواس الأخرى من دون استخدام النظر وتعتمد بالدرجة الأساسية على حاستي السمع واللمس لتكامل معلوماته . لذا يتطلب من لاعب كرة الهدف التمتع بأحاساس عالي وقوة سمع دقيقة وصفاء ذهني مركز ، ويجب ان لاننسى ان الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة ولاسيما المكفوفين يميلون الى العزلة والانكفاء على الذات . والابتعاد عن اجواز الاختلاط خوفاً من السخرية من قبل الآخرين ، لذا يجب تثقيف المجتمعات بمساندتهم وتقدير الدعم من قبل المجتمع والاهل والاقارب والأصدقاء كونه مصدر الأمان الذي يحتاجه الانسان تجاه العالم الذي يعيشه ، فلعبة ( كرة الهدف ) تتكون من فريقين كل فريق من ثلاث لاعبين معصوبين العينين بالإضافة الى ثلاث لاعبين احتياط كحد أدنى ... تلعب المباراة على أرضية صالته الألعاب داخل ملعب مستطيل مغلق مقسم بخط المنتصف الى نصفين ويتم إقامة المرمى عند طرفي الملعب وتلعب المباراة بكرة تحتوي على أجراس والهدف من اللعبة هو دحرجة أو رمي الكرة بقوة بغرض عبورها خط المرمى للفريق الخصم في حين يحاول الفريق المنافس منع ذلك. ، لذا يركز المدرب على تقوية حاسة السمع والذاكرة السمعية وحاسة اللمس والمساندة الاجتماعية بواسطة تمارينات خاصة لرفع الإحساس ودقة التصويب والتمرير لدى اللاعب. ويجدر بالذكر بأن الألعاب البارالمبية في العراق قد حصدت جوائز كثيرة في مختلف البطولات المحلية والدولية وقد حاز منتخبنا الوطني بكرة الهدف على المراكز المتقدمة في بطولات اسيا ، بالرغم من قلته الدعم المقدم من قبل الدولة لهذه الفئة الأ أنهم كانوا لافضل دائما فكل النجاحات لهم أمانى نسطرها ونهديها لأبطال من نوع آخر.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

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



## الاستعداد الامثل لتعلم مهارات كرة السلة

ا.م.د.بشار عبد اللطيف هاتف العبودي جامعة القاسم الخضراء كلية التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

في الحقيقة ان لكل لعبة او فعالية رياضية عمر معين يبدأ به عمليات التعلم والممارسة وهذا العمر  
يمثل (سن الاستعداد) لهذه اللعبة، وعمليات تحديد هذا العمر هو ليست عملية عشوائية او ذاتية بل  
ياتي تحديده عن طريق نتائج بحوث ودراسات خاصة لتحديد هذا العمر والذي يتقبل به الطفل تعلم  
وممارسة هذه اللعبة او تلك.

ان الدور للمربي الرياضي عند تعليم المهارات الرياضية هو الانتباه الى الوقت الذي يكون عنده الطفل  
قادرا ومستعدا للتعلم، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في الاستعداد ومنها: مستوى النضج، الخبرة  
السابقة، الحركات الاساسية، اللياقة البدنية، ويمكن تعريف حالة الاستعداد المثلى للمتعلم  
بالمستوى الذي يتعلم فيه الفرد باقل صعوبة وافضل كفاءة. وفي لعبة كرة السلة ومن خلال مراجعاتي  
لعدد ليس بقليل من المصادر والمراجع العلمية في (العراق) والخاصة بكرة السلة اجدها حددت سن  
الاستعداد لممارسة اللعبة هو (٨-١٠) سنوات إذ ان الطفل في هذا السن يمتلك القدرة الحركية التي  
تؤهله لتعلم المهارات الضرورية بكرة السلة، كما تنمو القدرات العضلية لحل الواجبات الحركية  
البسيطة التي تتعلق بالربط بين المهارات الاساسية للعبة ومن خلال البحث وجدت ان القدرات المرتبطة  
بس الاستعداد للاعبي كرة السلة الصغار هي (رد الفعل، الادراك الحس حركي، الرشاقة، التوازن)  
ويجب ان تتصف هذه المرحلة بالتخطيط العلمي الصحيح لمكونات التدريب الرياضي، وفق هذه القدرات  
مع الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية لاعداد الاطفال.





**عناصر للياقة البدنية في اللعبة الاسكواش**  
م.د محمد غازي سلمان / فسلجة التدريب / العاب المضرب  
جامعة الانبار /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

المقالة رقم  
(٣)

يمكن لعب الاسكواش في أي عمر، من السهل التعلم (ولكن من الصعب إتقانها)، وعلاوة على ذلك يمكن تعديل أساليب اللعب والألعاب والمعدات لتناسب جميع الأحجام والجنس ومستوى المهارة، كما أثبتت الأبحاث أن رياضات المضرب تعمل على تحسين التواصل الاجتماعي للأطفال والمهارات الحركية والبصر وغير ذلك الكثير. واللاعب جهانجير خان فاز ببطولته العالم للهواة في سن ١٥، على الرغم من نصحه من قبل الأطباء بعدم ممارسة أي رياضة بسبب ضعف صحته، حيث أصبح في النهاية أحد أفضل اللاعبين في العالم، منذ ذلك الحين دخل العديد من اللاعبين الشباب اللعبة، حتى أن دوري الاسكواش للناشئين في إسكس لديه منافسات لأقل من ١٣ عاماً الآن. كما يقلل ممارسة لعبة الاسكواش من خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق تقوية عضلات القلب ومنع انسداد الأوعية الدموية، كما تتمحور العديد من اتجاهات اللياقة البدنية الحديثة حول حرق السعرات الحرارية، وتعتبر لعبة الاسكواش تمرين لكامل الجسم، حيث من الواضح أن ذراعي اللاعبين تتدرب أثناء قيامهم بضرب الكرة حول الملعب ولكن هذه الحركة المركبة تقوي أيضاً الرسغين وعضلات الظهر، كما يتطلب أيضاً سباقات سريعة قصيرة تحتاج إلى عضلات سريعة النفض لإطلاق النيران في جميع الأوقات. كما تعتبر لعبة الاسكواش لعبة يمكن ممارستها في جميع الأوقات، ففي بعض البلدان لديها فصول شتاء أو صيف قاسية للغاية، حيث هذا يمكن أن يجعل من الصعب على البعض ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الهواء الطلق، كما أنها تعتبر الرياضة الداخلية في الملاعب مثالية لأشهر الشتاء الطويلة أو مواسم الصيف الخائفة.

عناصر اللياقة البدنية في الاسكواش (القدرة ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، القدرة العضلية ،  
التوافق )





**التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة**  
م.م رغداء فؤاد محمد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد علم النفس

المقالة رقم  
(٤)

أصبحت الحاجة إلى تصميم برامج خاصة تستجيب لحاجات ذوي الاحتياجات الخاصتين المختلفتين من الأمور المنطقية التي يقرها جميع المربين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة، لكن يعتبرها الكثير من مدرسي التربية البدنية للمعوقين من الأمور غير الواقعية التي يستحيل تحقيقها وقد يكون ذلك بسبب الاعتقاد الخاطيء أن الفردية تعني أن يكون لكل طالب معوق مدرس تربيته بدنيه، وعلى الرغم من صحة ذلك بالنسبة لشديدي الإعاقة، إلا أنه من المقبول علمياً أن تقدم برامج فردية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصتين في مجموعة صغيرة أو كبيرة أو حتى مع غير ذوي الاحتياجات الخاصتين مع بعض التعديلات.

يعرف البرنامج الفردي على أنه سجل موثق يصف مستوى الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة الحالي ويحدد أهدافه التربوية السنوية (بعيده المدى) وأهدافه قصيرة المدى، والخدمات التربوية المقدمة لتحقيق تلك الأهداف، ويهدف البرنامج الفردي إلى تسهيل عملية الاتصال بين موظفي المدرسة (المدرسين والإداريين) من جهة وأولياء أمور الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من جهة أخرى، بذلك تتاح الفرصة لمشاركة الجميع في اتخاذ القرارات الأفضل المتعلقة بحاجات الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تساعد الاجتماعات التحضيرية لإعداد البرنامج الفردي في تقريب وجهات النظر بين مسؤولي المدرسة وأولياء الأمور بخصوص البرامج التربوية والنتائج المتوقعة.

أصبح بالإمكان الآن للأفراد المعاقين أن يمارسوا الأنشطة الرياضية المختلفة، ولكن بشرط أن



تكون أهدافهم واقعية تتناسب مع قدراتهم الحركية والبدنية، مع مراعاة الاختلافات الفردية بينهم، فالفروق بين العمر الزمني والقدرات ودرجة الحماس تساعد البعض على سرعة التعلم؛ لذلك تعد برامج التربية الرياضية من الجوانب الرئيسية في برنامج تدريب وتأهيل

المعاقين، فمن خلالها يمكن التغلب على مشكلاتهم الحركية وتطوير قدراتهم البدنية وكذلك معاونتهم على التكيف مع المجتمع المحيط وتحويلهم إلى قوى منتجة وليست مستهلكة.

والتطوع هو جزء هام في مجال الدعم المجتمعي للبرنامج سواء كان من قبل أفراد أو شركات تقدم الرعاية للبرنامج، حيث يمكن لتلك الشركات أن توفر التجهيزات والدعم المالي والمرافق المطلوبة للبرنامج، كما هو الحال في الأولمبياد الخاص الذي يحظى بدعم العديد من المنظمات والشركات مثل شركة ألكسو التي كانت الراعي الذهبي لأولمبياد قبرص الخاص.

كما تلعب وسائل الإعلام دوراً هاماً في زيادة الوعي وتقديم الدعم المادي والمعنوي لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية وغيره من البرامج التابعة لأولمبياد الخاص عبر تعريف جمهورها الكبير إلى تلك البرامج وأهدافها الإنسانية.



## السعة الحيوية Vital Capacity

م.م دعاء حسين علي

فلسجة تدريب ارامية – مقرر فرع الالعب الفرقيه اجامعة بغداد اكلية  
التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات

المقالة رقم  
(٥)

السعة الحيويية (VC) هي أقصى كمية هواء يمكن أن يطردها الشخص من الرئتين بعد أقصى استنشاق وبأقصى زفير. إنه يساوي مجموع حجم احتياطي الشهيق، وحجم المد والجزر (Tidal Volume)، وحجم احتياطي الزفير. وهي تساوي تقريباً السعة الحيويية القسريية (FVC). ان حجم المد والجزر Tidal Volume (رمز VT أو TV) هو حجم الرئة الذي يمثل الحجم الطبيعي للهواء المزاح بين الاستنشاق والزفير الطبيعي عند عدم بذل جهد إضافي. في البالغين الأصحاء، يبلغ حجم المد والجزر حوالي ٥٠٠ مل لكل شهيق أو ٧ مل / كجم من كتلة الجسم. ويمكن قياس السعة الحيويية للشخص عن طريق مقياس التنفس السبيروميتر المائي أو العادي. بالاشتراك مع القياسات الفسيولوجية الأخرى، يمكن أن تساعد السعة الحيويية في تشخيص مرض الرئتين الأساسي. علاوة على ذلك، يتم استخدام السعة الحيويية لتحديد شدة تورط عضلات الجهاز التنفسي في الأمراض العصبية والعضلية، ويمكن أن توجه قرارات العلاج في متلازمة Guillain-Barré وأزمة الوهن العضلي. وتبلغ سعة الشخص البالغ الطبيعي الحيويية للرئتين ما بين ٣ و ٥ لترات. وتعتمد السعة الحيويية للإنسان على العمر والجنس والطول والكتلة وربما العرق. ومع ذلك، فإن الاعتماد على العرق (Ethnicity) غير مفهوم أو معرف بشكل جيد، حيث تم تأسيسه لأول مرة من خلال دراسة العبيد السود في القرن التاسع عشر وقد يكون نتيجة للخلط مع العوامل البيئية الأخرى. إذ تشير الأحجام والسعات الرئويية إلى حجم الهواء المرتبط بمراحل مختلفة من الدورة التنفسية للرئتين. إذ يتم قياس أحجام الرئة مباشرة، في حين يتم استنتاج سعة الرئة من الأحجام. أما معادلتا تقييم السعة الحيويية فهي :

VC = هي السعة الحيويية التقريبية مقاسة ب (سم<sup>3</sup>)

A = عدد سنوات العمر

H = طول القامة بالسنتيمتر



$$VC \text{ (female)} = (21.78 - 0.101a) \cdot h$$

$$VC \text{ (male)} = (27.63 - 0.112a) \cdot h$$

لماذا يزيد التمرين من السعة الحيوية للرتتين Vital Capacity؟

عند ممارسة التمارين الرياضية يستطيع الشخص تحسين وزيادة السعة الحيوية للرتتين، لأن الجسم يصبح أكثر كفاءة في استخدام الأوكسجين، وفقاً للموقع (azcentral.com) في حين أنها سوف تختلف بين كل فرد وآخر بشكل خاص، وبصورة عامة يمكن زيادة السعة الحيوية للرتتين لدى الإنسان بنسبة 5-15%. أن الشخص الذي يمارس التدريب بانتظام يجعل من استخدام الرتتين أكثر كفاءة للأوكسجين، وفي نهاية المطاف فإن هذا الإحساس الجسماني يؤدي إلى ممارسة التدريب أكثر نشاطاً وفعالية. ويتم نقل الأوكسجين في جميع أنحاء الجسم عن طريق مجرى الدم. كما يساعد الأوكسجين في تنمية العضلات خلال عملية التدريب، ويستجيب الجسم عن طريق زيادة سعة الرتتين الحيوية الكلية، التي تشمل السعة الحيوية مؤقتاً. وقد يكون للشخص الذي يعاني من ظروف صحية معينة مثل الربو، أن يجابه صعوبة في زيادة سعته الحيوية، وفقاً للموقع الطبي (WebMD).

كيف يستجيب الجهاز التنفسي للتدريب الرياضي؟

يعمل الجهاز التنفسي على زيادة في معدل التنفس كاستجابة مباشرة لشدة الممارسة التي يؤديها وفقاً (PT Direct)، يمكن زيادة التنفس لمعدلات تصل إلى 50 مرة في الدقيقة أثناء الممارسة. وهذا يعني 25 مرة في الدقيقة الواحدة أعلى من معدل التنفس 15 مرة بالدقيقة في حالة الراحة. أن الوظيفتين الرئيسيتين للنظام والجهاز التنفسي هما توفير الأوكسجين لأنسجة الجسم أولاً، وتخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون ثانياً. وعندما يرتفع الطلب على الجهاز التنفسي من خلال ممارسة التدريبات الرياضية، يجب زيادة التهوية بكمية أكبر من الأوكسجين أثناء الاستنشاق. أن ارتفاع شدة ممارسة التمارين الرياضية يجب أن يصاحبه زيادة بالتهوية الرئوية للإيحاء بمتطلبات تزويد الأوكسجين للاحتياجات العالية المفروضة على الجسم. أما عندما تصبح معدلات الممارسة الرياضية شديدة جداً، يصل الجهاز التنفسي إلى نقطة لا يستطيع فيها الاستمرار في زيادة معدلات التهوية الرئوية عند هذه النقطة، ويحتاج الجهاز التنفسي وقتاً أطول لجمع الأوكسجين اللازم للحاق بعودة الطلب على الأوكسجين في الجسم. وهذا السبب بعد عملية شاقة معدل التنفس للشخص غالباً ما تظل مرتفعة في التدريب ما بعد 10 إلى 20 دقيقة، ويفضل إجراء عملية التنفس عن طريق الأنف وليس الفم وفقاً لنصائح موقع (Peak Fitness)، أثناء وبعد التمرين. والتنفس عن طريق الأنف يخلق أكسيد النيتروز مما يزيد من قدرة امتصاص الأوكسجين من الرتتين ويساعد على انخفاض ضغط الدم بعد التمرين. أما فوائد أكسيد النيتروز فيتم فقدها عند التنفس عن طريق الفم، وفقاً للموقع اعلاه (ذروة اللياقة البدنية).





اختبارات القياس المعرفي في المجال التربوية البدنية والكرة الطائرة  
م. د. سوسن جدوع النعيمي / اختبارات والقياس / الكرة الطائرة الجامعة  
المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ان القياس المعرفية في مجال الرياضي والتربوية البدنية مرعبة مراحل ومن اجل استيعاب مفهوم المعرفة نفسها ومدى ارتباط هذا المفهوم بالمجال الرياضي والقائم على اساس النشاط البدني والاداء الحركي لان الاعتقاد السائد كان بان المعرفة العقلية لا تؤثر على الاداء

وبسبب هذا الاعتقاد الذي كان سائد بان الاداء هو نتاج نشاط بدني خالص والتركيز كان على اهداف الصحة وكيفية المحافظة عليها لذا كانت القياسات الجسمية لها اهمية خاصة بالقياس والتقويم في المجال الرياضي دون الاهتمام بالمعرفية العقلية ولان القياس والتقويم هو احد

العلوم الاساسية في التربية والذي بدء يحتل الاهتمام كبيرا ولكن من المنظور البدني فقط فظهرت الاختبارات اللياقة البدنية العامة مع بدايتها غير واضحة لمفهوم البيانات التي تم

تنظيمها وتقديرها وتفسيرها بهدف الاستفادة منها فهي ليس بيانات خالية من المعنى او المضمون ودورها في اللياقة والاداء البدني بشكل عام وبعد دخول التربية البدنية أسرة التربية فقد بدأت تستفيد من نتائج البحوث والتجارب والافكار التربوية المستحدثة مما دفعت الحاجة الى ظهور اختبارات للمعرفة في مجال التربية الرياضية والتي اطلق عليها اختبارات المعرفة والفهم او اختبارات الورقة والقلم لتمييزها عن الاختبارات البدنية والمهارية فظهرت هذه الاختبارات للمعرفة والفهم وفي عدة الالعاب ومنها لعبة الكرة الطائرة ونظر الزيادة الاهتمام بظهور صورة التربية البدنية وعلوم الرياضة كنظام اكاديمي وحقل معرفي مميز يبرز القياس المعرفي بكل ثقته وهناك عدة مفاهيم تطرق لها الباحثون لمفهوم القياس المعرفي ومنها بانه يساعد على تحديد مستوى الرياضي والمتعلم ودرجته

تقدمه ومدى مناسبة المنهج لقدراته العقلية ونقاط القوة والضعف في مجمل العملية

التدريبية والتعليمية اي بمعنى تعيين المدى الكمي لتحصيل الرياضي او المتعلم باستخدام هذه

الاختبارات وللاختبارات القياس المعرفي اصبحت شيء ضروري لجميع الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص لان من متطلباتها البدنية والمهارية والقياسات الجسميه ولاجل اكمال كل الناحي فان الجانب المعرفي مهم لان الممار الالعاب بقانون اللعبة والقواعد وفن الاداء والجانب الخططي سوف يعمل على مساعدته في فهم ما مطلوب منه ولتحقيق النجاح والوصول الى المستويات العالية

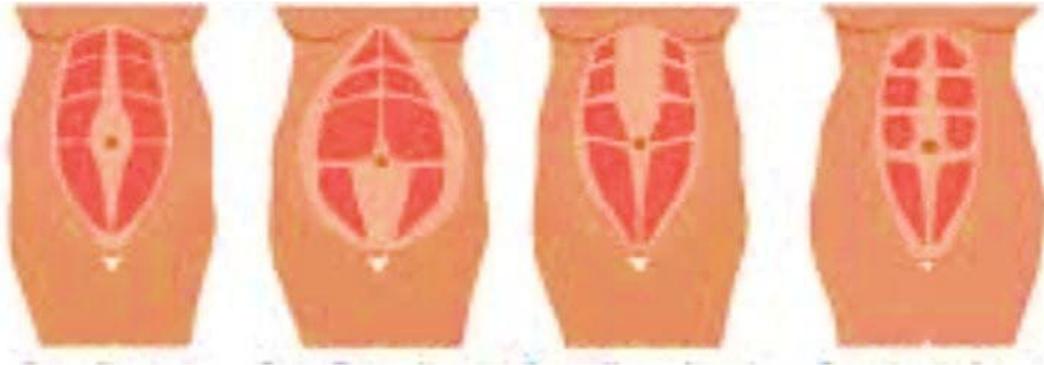




**الانفصال العضلي للبطن وأضراره على جسم الإنسان**  
 م. م. صفية احسان كامل  
 مكان العمل : قسم النشاطات الطلابية / جامعة بغداد  
 الاختصاص الدقيق : تأهيل معاقين / سباحة

المقالة رقم  
(٨)

ان مشكلة الانفصال العضلي ظاهرة شائعة في الأونة الأخيرة ويعاني منها اغلب الرجال والنساء بشكل اكبر لقلّة المعرفة عن أسبابها والطرق السليمة للتخلص والوقاية منها وقلّة المختصين بمشاكل الانفصال العضلي، ونظرا لأهمية الموضوع لأنه يتناول مشكلة البطن البارزة أو (الكرش) وهي من المواضيع المهمة ويعد من اخطر المشاكل التي يواجهها معظم الرجال والنساء ، يكون الانفصال العضلي أما جزئي أو كامل للعضلات المستقيمة البطنية المكونة من ٦ أجزاء وتلتقي عند خط الوسط من المعدة ، يحدث الانفصال العضلي لدى الرجال عندما يزداد الوزن حيث تكبر البطن وتنفصل العضلات عن بعضها أو عند النساء كما في الصورة رقم (١).



صورة رقم (١) توضح الانفصال العضلي للبطن

فيكون ناتج أما بسبب زيادة الوزن أو حدوث الحمل والولادة وفي بعض الحالات يكون ناتج عن رفع الأوزان الثقيلة بشكل غير صحيح أو القيام بتمارين البطن المفرطة أو الغير آمنة ، حيث يفصل الانفصال عن العضلات الطولية عن بعضها ويصبح فراغا عندما يكبر الجنين وتتسع البطن ويبدأ من الشهر الخامس وحتى الشهر التاسع ، بعض حالات الانفصال تكون بشكل عرضي وبعض الحالات تكون بشكل طولي وبعضها يكون بشكل عميق أي (بالعمق) أيا كانت أشكله إذا تم اكتشافه سريعا وخصوصا بعد الولادة وعمل التمارين الخاصة بالانفصال العضلي سوف تلتئم العضلات بشكل أسرع ، وإذا كان الاكتشاف متأخر أصبحت العضلات ضعيفة والمهمة أصعب وتحتاج إلى وقت ، ومع الالتزام بالتمارين المخصصة وتجنب أي عمل أو إجراء يضر الانفصال سوف تلتئم العضلات . وأكثر الأعراض شيوعا للانفصال العضلي هي الآلام أسفل الظهر وضعيفة جلوس سيئة الإمساك انتفاخ البطن ، والموضوع الأهم يجب على كل الرجال والنساء إجراء فحص خاص للتأكد من وجود أو عدم وجود للانفصال العضلي ومن ثم القيام بممارسة الرياضة في المنزل أو الذهاب للقاعات الرياضية .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٥ ~

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





## المنظمات الرياضية التي تحتاج لتطبيق عملية اعادة هندسة الاعمال الادارية

م.د سيف ساجد ياسر  
الادارة الرياضية – جامعة الكرخ للعلوم الادارية

المقالة رقم  
(٩)

المنظمات الرياضية التي تحتاج لتطبيق عملية اعادة هندسة الاعمال الادارية المنظمات ذات  
الوضع المتدهور، وهي التي يكون أداؤها متدنياً وكذلك عدم قدرتها على المنافسة وتحقيق  
النتائج المرجوه ، فتطبيق عملية الهندرة في مثل هذه المنظمات سيمكنها من التغلب على  
المشاكل التي تعاني منها .

- المنظمات التي في طريقها للتدهور :

وهي منظمات لم تتدهور بعد ولكن توجد مؤشرات قوية بأنها في طريقها إلى التدهور ، الارتفاع  
التدريجي في تكاليف العمل ، انخفاض تدريجي في الاداء ، مثل هذه المنظمات تصارع لأجل  
البقاء وهي لا تملك القدرة على مسايرة التطور والمنافسة بشكل قوي ، لهذا فهي تحتاج لعملية  
الهندرة حتى تستطيع استعادة مكانتها .

- المنظمات المتميزة والتي بلغت التفوق :

مثل هذه المنظمات المتميزة لا تعاني من مشاكل على الإطلاق ، وتوجد مؤشرات قوية بأن هذه  
المنظمات وتمتلك حصّة كبيرة جداً بالمقارنة مع المنافسين ويتم تطبيق الهندرة في مثل  
هذه المنظمات ليس بدافع الخوف من التذني ولكن بدافع الطموح وتوسيع الفجوة بينها وبين  
المنافسين لها .



المفاهيم الادارية الحديثة وعلاقتها بإدارة المؤسسات الرياضية  
م.د غيداء محمد حسون السعدي  
الجامعة التقنية الوسطى/ معهد الإدارة الرصافة / قسم تقنيات الإدارة الرياضية

إن ثورة المعلومات والتقنيات المتلاحقة التي يشهدها عالمنا المعاصر لا يكفي ان نشجع على تحريكها ، ولا أن نكتفي بالتوجيه أو التكيف معها وكأن القرارات التي أوجدتها نهائية لا تغير فيها ، وانما علينا ان نصلحها ، او نختار بديلا" لها ونسيرها في الاتجاهات التي نرغبها ، ولا نجعلها تسيرنا . لهذا نجد أن العمل الاداري الذي يدور في فلك بيروقراطي جامد يغلب عليه الطابع النفاقي اصبح مشكلتا حقيقية لعدم تقديره للاحتتمالات المستقبلية وعاجزا" عن تصورات اساليب ادارية وقيادية جديدة تحمي التفكك الواضح للمؤسسات الرياضية وستبقى هذه بدون حل اذا لم نجد مدخلا" نظريا" ومفهوما" لبناء الظروف الاكثر اهمية لنا في مواجهة الانفجارات العلمية والتغيرات الاقتصادية المتلاحقة التي يشهدها عالمنا الان.

ان التحديث في الاساليب الادارية والقيادية لا يمكن ان يتم بمجرد تجديد العمل الاداري في المجال الرياضي ومحتواه ، بل يتطلب تطوير هيكله ونظمه ومنهجيات لمسايرة التغير الدائم والسريع في هذا المجال الحيوي وتقييم اداء الافراد والمؤسسات الرياضية بواسطة معايير دقيقة تشدد على تحقيق انجازات متقدمة اساسها الكفاية والفعاليتة عن طريق التجديد في طرائق واساليب العمل الرياضي ، والتدريب المستمر والتحفيز المادي واعطاء قيم تشجع على المبادرة مما تساهم في تحقيق الاهداف المتوقعة والمحددة.

فعلم الادارة وقضاياها المتشابكة ووقوفها امام ذلك التسارع الرهيب في هذا العالم المتغير في محاولات اللحاق بابداعات العقل الانساني ، واختراعات الوسائل المذهلة للتقديم في حازه دائمه الى التعديل لتواكب بمفاهيمها وتحدث بطرائقها ما يواكب ذلك التقديم . ولهذا وجب مواكبة التطورات في اساليب الادارة العالمية من خلال استخدام اساليب تواكب التطور في العالم والمفاهيم الادارية

