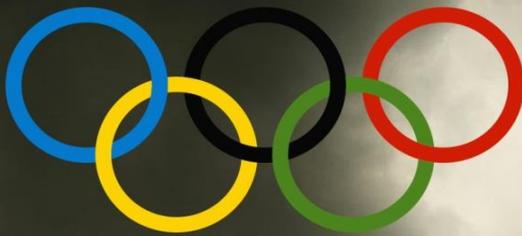


مجلة المفتاح العلمية

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 :-



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 لايبخ
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رحيب 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 الكراوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي فيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمت راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد
عضواً



د. بيدااء طارق عبد الواحد
عضواً



د. سناريا جبار محمود
عضواً



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 و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د/محمد عاصم غازي / مصر
• ريفلكسولوجي (علم المنعكسات) .. ماذا يعني	م.م. دعاء حسين علي
• سيكولوجية تطبيق الخطط	م.م. احمد فريد عباس
• الحرب النفسيت	م.م. رغداء فؤاد محمد
• التحديات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم الخضراء في تطبيق التعليم الالكتروني	ا.م.د.بشار عبد اللطيف هاتف العبودي
• فعالية ١٠٠ حواجز	م.م. زينب اركان حميد
• الإصابات التي لا تشمل الجهاز العضلي والعظمي	م.د. موسى عدنان موسى العاني
• ذاكرة الانسان العجيبة	م.د. جاسم نافع حمادي
• الظواهر النفسيت في المجال الرياضي	ا.م.د. دنيا صباح علي
• الاحباط النفسي	ا.م.د. سناريا جبار محمود
• اليوغا لاتييس ... ممارسة شاملة تجمع بين العقل والجسد	د. رغده حسن ابراهيم العزاوي



كلمة العدد



دكتور

محمد عاصم غازي

دكتوراه في المناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

الاسكندرية

دواعي سروري انال شرف كلمة لعدد رقم الواحد و الخمسون من مجلة المقالة العلمية المجلة التي تحوز علي إعجاب العديد من الممارسين و القائمين بمجال التربية البدنية و علوم الرياضة 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 مجلة المقالة العلمية بالانجازات و نشر العديد من المقالات التي تساند و تساعد الباحثين في مختلفة المجالات منها طرائق التدريس و الادارة الرياضية و الاصابات الرياضية و الترويج الرياضي ، و بذلك نسعي دائما من مجلس ادارة و هيئة التحرير الي السعي في نشر العلم من خلال مقالاتكم المميزة ، و نامل دائما في التقدم و الازدهار من أجل رفعة العلم في شتي انحاء العالم بصفة عامة و علوم البدنية و الرياضة بصفة خاصة .

دكتور

محمد عاصم غازي

دكتوراه في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية



أنواع الأمراض التي يعالجها الريفلكسولوجي : قبل أن نتحدث عن العلاج، فلا بد أن نعلم أنواع الأمراض وهي تنقسم إلى نوعين إما فيروسية أو بكتيرية أو خلل وظيفي "أي أن العضو لا يعمل بالشكل الأمثل". : الفيروس؛ أي فيروس في الكون له حدود حرارية محددة يعيش ويتفاعل فيها. فإذا قلنا أن هناك فيروس وحدوده الحرارية من ٢٠ إلى ٢٢ فهذا يعني أنه إذا زادت أو قلت الدرجة يمكننا التخلص منه، ومن هنا يأتي العلاج بالحرارة والتلج والمياه الكبريتية، الأمراض العضوية "عدم عمل العضو بشكل جيد أو الخلل الوظيفي"؛ مثال على ذلك الأشخاص الذين يعانون من السكر. في هذه الحالة لا يفرز البنكرياس الأنسولين في الوقت المناسب وبالكمية المناسبة.

الإنزلاق الغضروفي بسبب طريقة الجلوس الخاطئة فيبدأ الغضروف في التجدد بشكل مختلف مما يضغط على الأعصاب فيبدأ بالشعور بالألم. مثال آخر.. الشخص المهاجم دائماً ما تجده مفرد الظهر وضغط دمه عادة مرتفع والشخص الإنطوائي منحني الظهر وهو دائماً ما يعاني من انخفاض ضغط الدم وذلك بسبب الحالة النفسية "وضعية الجسم تتأثر من الحالة النفسية".

طريقة العلاج بالريفلكسولوجي: كيف يستطيع الشخص أن يساعد نفسه ويحسن من حالته الصحية ويتخلص من الطاقة السلبية يشعر بالتحسن؟ كل ذلك يمكن فعله ببساطة عن طريق ملء البانيو بماء ساخن للغاية -أقصى درجة تحمل- ومن ثم يبدأ الشخص في الجلوس فيه لمدة ٢٠ دقيقة كأقصى وقت. من الأفضل أن يتم إضافة حفنة -بمقدار كف اليد- من البن السادة الداكن وغير المحوج أو ملح خشن مستخلص من البحيرات أو البحار. هذه العناصر تساعد الجسم على التخلص من الطاقة السلبية.

نصائح ومحاذير: لابد من تناول ٣ لتر ماء قبل نزول الماء وأثناء وبعد الخروج من الماء، وذلك لتعويض الفاقد من الجسم، و يحذر على الأشخاص أصحاب الضغط المنخفض الذي يصل إلى ٣٠ و ٤٠ المكوث في الماء الساخن، ولكنه يمكن استبداله بطبق صغير لوضع الأرجل فيه، ويحذر على الأشخاص المصابين بجلطات أو لديها مشكلات في الشرايين التاجية أو تعاني من سيولة الدم أو سرعة تجلط أو قام بعمل عمليات قلب مفتوح، ويفضل تناول الموز أو نبات الطلح (الطلع) لاحتوائه على بوتاسيوم ومغاسيوم يقي جسمك من الشعور بالهبوط، وإذا كنت من الذين يشعروا بهبوط أو من ذوات ضغط الدم المنخفض فيفضل ألا تمكث في الماء فترة طويلة، أو من الممكن أن تبدأ بإناء به ماء ساخن وبعد ٣ شهور تبدأ في النزول في الماء الساخن. بمتوسط مرتين شهرياً.

علاج آلام الظهر عن طريق العلاج بالريفلكسولوجي: كثير من الأشخاص يشكون من آلام الظهر نتيجة العديد من العادات الخاطئة في يومهم، العادات السلبية كثيرة لا تحصى مثل النوم والجلوس والمشي والوقوف الخاطئ، وهناك العديد من الأدوات التي يمكن أن تساعدنا في العلاج بالريفلكسولوجي فمثلاً الأداة رقم ١٢؛ عندما نقوم بتمريرها على العمود الفقري من الممكن أن تعالج إوجاج الظهر القليل. يمكنك استبدالها بإصبعين عن طريق تمريرهما على جانبي العمود الفقري فهي تساعد على راحة العمود الفقري، هذا التدريب يعد وقاية وعلاج من حدوث آية مشكلات في العمود الفقري، ويفضل أن يتم علاجها على يد اخصائي ريفلكسولوجي عظام.



الأداة رقم ١١: تفيد بشكل كبير في علاج العضلات وخاصة عضلات الظهر وهي في حالات مزق وإرهاق العضلات، فهي تساعد على تجديد العضلات وتستخدم هذه الأداة مع العضلات كبيرة الحجم مثل منطقة لوح الكتف أو القطنية

الأداة رقم ١٠ و ٨: فتستخدم في المناطق الفاصلة بين العضلات والعظام. في حالة عدم توفر الأدوات الطبيعية يمكن استبدالها بالأدوات غير الطبيعية، وفقا لمدى إتاحة الأداة.. والأدوات الرفيعة يتم استخدامها ما بين فقرات الظهر والصدر ومنطقة ضلوع الصدر لأن شكلها مناسب لهذه المنطقة وبالطبع يمكنك استخدامها يديك بالتدليك في حالة عدم توفر الأدوات.

أما إذا كان شخص يعاني من انزلاق في الظهر مرحلة ثالثة أو رابعة، يجب استخدام الأيدي فقط والتخلي عن استخدام الأدوات تماما ما بين كل ضلعين في الصدر يمكن الضغط بالإصبع أو بالأداة من الصدر والخلف، فهذه تريح القفص الصدري والضلع،

الأداة رقم ٧ و ٨ : يتم تحريك الفقرات بهم ويجب أن يتم استخدامها من قبل شخص متخصص، بعض الزيوت الهامة في جلسات الريفلكسولوجي، تعطي الزيوت تأثير فعال للغاية في الجسم، ويستخدم الزيت المناسب حسب الحالة، فمثلا في العظام يفضل استخدام (زيت الكافور، زيت الحندل وزيت النعناع).. يتم استخدام كل واحد منهم على حدة أو معا، هذه الزيوت ساخنة لذا يحذر استخدامها لدى المرضى المصابين بالتهاب في الجلد ويمنع استخدامها أيضا في الأماكن الحساسة.

والزيوت العطرية تعد من أنواع العلاج الداخلي والخارجي وذلك مثل زيت النعناع، فرائحته تنعش كما أنه زيت خفيف يسهل امتصاصه من الجلد، أما بالنسبة للجلد، زيت البابونج يقوم بقتل البكتيريا الضارة على جسم الإنسان وهو من المطهرات الطبيعية.

أكثر أنواع الريفلكسولوجي تداولا: الريفلكسولوجي الأكثر تداولا هو إنعكاس صورة الجسم على اليدين أو الرجل أو الأذن أو الوجه أو الصدر أو البطن، فهناك ما يفوق الـ ٣٥٠ صورة منعكسة على جسم الإنسان.

يتم المعالج تحديد الصورة بناء على المرض أو احتياج الجسم، وينقسم إلى صور منتصفية وهي منقسمة نصفين، الناحية اليمنى واليسرى- والصور الجانبية، ويتم فيها علاج الجسم من ناحية واحدة حيث يكون التوضيح بالصورة عن كل عضو في الجسم وما يمثله في اليدين أو القدمين أو الأذن.

أنواع العلاج هي غير الموضعي، المسارات، النقاط. فالمعالج يمكنه اختيار العلاج الأنسب للمريض وهي غير موضعية، ولكن يفضل أن يبدأ الشخص الذي يتعلم الريفلكسولوجي حديثا بالتعامل بالصورة لأن نتائجها أسرع. القدم اليمنى ستجد فيها (الكبد والمرارة) أما القدم اليسرى فيوجد بها (المعدة والطحال والبنكرياس)، أما الأعضاء المنتصفة فتوجد في كلا القدمين.

كل منطقة في القدم لها العضو الذي تعالجه وكذلك اليدين. فالنصف الأيمن يعالج النصف الأيمن وكذلك الأيسر وذلك متعلق بشيء يدعى المسارات. يستطيع المعالج أن يحدد من خلاله سبب الألم إن كان مشكلة في العضو نفسه أم في الطاقة التي حوله. منطقة الأصابع في القدمين والكفين تمثل الدماغ، والمنطقة التي أسفل منها تمثل الصدور وياطن القدم أو الكف تمثل العمود الفقري والرفتين والقدم.. أما المنطقة الخلفية من القدم والكف فهي تمثل الجزء الخلفي من الجسم. وفي النهاية أود أن أخبركم بأن التدليك بشكل عشوائي يساعد الجسم بشكل عام.





سيكولوجية تطبيق الخطط

م. م احمد فريد عباس الاختصاص : علم النفس الرياضي
ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة تعلم كرة سلة

المقالة رقم
(٢)

عادة ما يكتسب الرياضي امور كثيرة من المدرب خلال التدريب او المنافسات الرياضية ومن هذه الامور خطط اللعب، اذ تعد خطط اللعب من العوامل المهمة التي يجب ان يدرسها المدرب والتي يجب على اللاعب تطبيقها واتقانها بشكل مثالي، لان خطة اللعب هي نقل الثقافة من المدرب الى اللاعب لكي يظهر فيها اللاعب امكانياته ويثبت هويته ويعزز فيها قيمته وان خطة اللعب تعد اداة قوية يمتلكها اللاعب والفريق لتحقيق الفوز عند ادائها بشكل متقن وان تطبيق خطة اللعب لا تكون عبثا بل ينبغي ان يطبقها حتى يتم تحقيق الفوز.

ان لخطط اللعب اهمية خاصة كونها تشكل الدعامة الاساسية التي يبني عليها لعب الفريق، وكذلك تمثل حجر الاساس في شخصية المدرب واستقراره الانفعالي وتتأثر خطط اللعب في كثير من العوامل ومن هذه العوامل هي الثبات الانفعالي للمدرب او المحيط الذي يحيط به وهناك كثير من العوامل النفسية التي تؤثر على خطط اللعب هي كعدم الاستقرار والتردد الموجود عند المدرب وكذلك البيئة هي الاخرى تؤثر بشكل مباشر على نفسية المدرب وقدرته في وضع خطة اللعب على اعتبار ان البيئة هي الوعاء الذي يحتوي المدرب ويؤثر عليه باستمرار.

ان تطبيق خطة اللعب من قبل اللاعبين تعد من المحفزات التي تثير تفكيرهم وتوسع خيالهم ولها دور كبير في تكوين شخصية اللاعب بأبعادها وسماتها لمختلفة، وتعد كونها وسيلة لأعداد اللاعب للمباريات وهي عبارة عن نشاط حر موجه ويكون على شكل حركة او عمل يمارسه الرياضي او اللاعب فردياً وجماعياً يستغل فيها طاقته الجسمية العقلية والنفسية والحركية او البدنية بتطبيق ما طلب منه حتى يتم تحقيق الهدف وتهدف خطط اللعب الى الاستمتاع بجو المباراة وتحقيق الفوز واعطاء الفرصة للاعب ليظهر اقصى ما يمتلكه من امكانيات ومهارات ليتمكن من اثبات وجوده ضمن الفريق لكي تقوم بتربية اللاعب وتعوده على تطبيق خطط اللعب وما يطلب منه يجب على المدرب ان يدرس سلوك اللاعب وميوله من خلال ما يقوم به، مما لا شك فيه ان اللاعب يقضي معظم ساعات يومه في التمرين والتدريب على الخطط الموضوعت من قبل المدرب فمن خلالها يتعلم طرق اللعب الجديدة والتي من خلال يمكن ان يطور في الامكانيات التي يمتلكها التي تساعده على الظهور في أحسن صورة.





الحرب النفسية
م.م رغداء فؤاد محمد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد-علم
النفس(معاين)

المقالة رقم
(٣)

الحرب النفسية

التسميات التي تطلق على الحرب النفسية عديدة ، فمنهم ما سمي (الحرب السايكولوجية - الحرب العلمية - حرب العقول - الحرب بأساليب السياسية) وجميع هذه التسميات تعني مضموناً واحداً متنوعاً، ورغم أن التعريفات التي حاولت إحاطة بهذا النوع من الدعاية عديدة إلا أن جميع التعريفات إتفقت على مايلي (إن الحرب النفسية) هي حرب متميزة بأدواتها وأسلحتها وأهدافها ، ولها تكتيكاتها وأستراتيجيتها ، فهي جزء أساسي من الصراع بين الدول وهي حملة شاملة تهدف التغلغل الى ثوابت القيم والقناعات الراسخة وإلى الروح المعنوية عند الجيوش والشعوب على السواء بهدف أسرها وتقنيتها والاستيلاء عليها ثم إعادة المواقف والقناعات بما يتلائم مع أهداف الجهة التي تشن تلك الحرب) .

هي نوع من القتال النفسي ال يتجه ال على العدو وال يسعى الأ لتعطيم النواحي المعنوية له بجميع الوسائل للقضاء على أيّة صور الثقتّ بالنفس التي قد تولد فيه المقاومة وعدم الاستسلام ، وتنتج عن ذلك مجموعة نتائج ترتبط وتنتج عن طبيعت الحرب النفسية هي .. انها تعامل مع موقف ليست تعامل مع فرد وليس مجرد تعامل يتميز أصال بالصالبية فهي تسعى الى اختراق تلك الصالبية وأحالة الجسد الى حالة الرخاوه فأن الأدوات والوسائل التي تسمح بتحقيق هذا الهدف تكون مقبولة، هي صراع وقتال من اجل البقاء حيث أن أحد الطرفين يسعى الى استئصال الطرف الآخر والنيل منه بحيث يقضي على وجوده، هي عملية نامية ومتطورة تتجه الى تثبيت دعائم تعامل معين يسعى الى ديمومة من حيث نتائجها و البد أن يختار مراحل عديدة.

وأهداف الحرب النفسية .. تدمير الروح المعنوية لقوات العدو (هجوم مباشر)، تدمير أرادة المقاومة في جميع انحاء دولة العدو ، الهدف الدفاعي يسعى لحماية جنود الدولة والمدنيين من دعائية العدو، منع المحايدين من الانضمام الى العدو، اقتناع الصداقاء العدو بالانضمام الى طرف اخر أو على الاقل البقاء عليه في وضع الحياد.

واساليب الحرب النفسية كما هو واضح من تسميتها هي حرب ، لكن بوسائل أخرى غير السلاح العسكري المباشر وإنما بوسائل وأساليب أخرى يمكن حصرها في بعض الساليب مثل (الشائعات أو الإشاعات - افتعال الزمات - اثار الرعب والفضوة - غسيل الدماغ).

وفي الخاتمة الحرب النفسية تنطوي تحت وظيفتة الدولة التصالبية والتي تعني أن من واجب الدولة أن تنقل الى الفرد قسما معينة من المعلومات قبل اتخاذ القراراي خلق العلاقة المعنوية والفكرية الثابتة بين الدولة او المؤسسة والفرد. فتعتبر نوع من القتال ومن ثم تخضع لجميع القواعد التي تسيطر على مفهوم الصراع القومي أي أنها قتال تنطبق عليه جميع قواعد من الصراع المادي بين طرف معين يسعى للقضاء على طرف آخر بأقل الوسائل كلفته ونقله من حالة التماسك والقوة الى حالة مهلهلة رخوة قدره له معها على المقاومة.



التحديات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم الخضراء في تطبيق التعليم الالكتروني

ا.م.د.بشار عبد اللطيف هاتف العبودي تعلم حركي - كرة السلة
جامعة القاسم الخضراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

من خلال ممارستي للتدريس اثناء مدة التعليم الالكتروني تبينت لي بعض الامور السلبية والايجابية التي واجهت الطلاب في تعلمهم ، اذ قام اغلب الاساتذة بتكثيف المحاضرات وبهذا لا يستطيع الطالب من الاستفادة من المادة المكثفة والمعطاة بعشوائية ، فضلاً عن عدم امتلاك الطلبة خبرة سابقة بالتعليم الالكتروني وضعف شبكة الانترنت دائماً وهذا جانب مهم لان التعليم قائم على الانترنت والانقطاع المستمر للتيار الكهربائي وهناك عدد كبير من الطلاب لا يمتلك اجهزة الحاسوب بأنواعه وبهذا يتضح ان هذا النوع من التعليم يركز على الجانب المعرفي اكثر بكثير من الجانب المهاري وكيئتنا تمتاز بالجانب التطبيقي العملي للمواد اكثر منه في الجوانب النظرية بالاضافة الى انه يوجد شيء مهم وهو عدم رغبة بعض التدريسين في التغيير والبقاء على الاساليب التقليدية في التعليم ولا يحبذون الانتقال الى هذا النوع من التعليم الالكتروني. في حين اتضح لنا بعض الامور الايجابية من تجريرة هذا النوع من التعليم وهي يقلل التعليم الالكتروني من التكلفة الاقتصادية للطلبة من خلال تقليص ايام الدوام الحضور لهم ، ايضاً يستطيع الطلبة انجاز تكليفاتهم عن طريق التعليم الالكتروني اكثر من الطريقة التقليدية ، واستطاعت الطالب من استلام المعلومات في اي وقت واي مكان وهذا يتوافق مع اتجاه الطلبة نحو استخدام جهاز النقال (الموبايل)





فعالية ١٠٠م حواجز
م.م زينة اركان حميد تخصص ساحة وميدان كلية الطب البيطري /
جامعة بغداد

المقالة رقم
(٥)

فعالية ١٠٠م حواجز

100متر حواجز سباق خاص بالسيدات ويعادله لدى الرجال 110 متر حواجز، يبلغ طول الحاجز 8.8٢ سنتيمتر موزعة على طول مسار مستقيم من ١٠٠ متر، وعددها ٩ حواجز، بين كل حاجز وآخر مسافة ٨.٥ متر، يوضع أول حاجز على بعد ١٣ متر من خط الانطلاق، وبين آخر حاجز وخط النهاية مسافة ١٠.٥ متر. حيث ظهرت المسابقة بالألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٣٢ وكانت المسافة المعتمدة لدى السيدات ٨٠ متر إلى غاية الألعاب الأولمبية ١٩٦٨، وبدءاً من دورة الألعاب الأولمبية ١٩٧٢ اعتمدت مسافة ١٠٠ متر حواجز.

بعض التمارين الأساسية:

أ. الركض لاجتياز من ثلاثة الى خمسة حواجز بارتفاعات من ٦٠-٧٦سم لثلاث خطوات

ب. توسيع المسافة الى اول حاجز ثم بين الحواجز وبالتدريج

ج. البداية من الوقوف والركض لاجتياز ثلاثة حواجز بارتفاع ٦٠-٧٦سم لثلاث خطوات.

د. الركض البداية من الجلوس لاجتياز الحاجز الاول فقط.

هـ. البداية من الجلوس لاجتياز ثلاثة حواجز او خمسة او سبعة وهكذا.

الاطعاء القانونيّة لركض الحواجز:

١. لا يجوز للمتنسابق ان يتجاوز على مجال غيره.
٢. لا يجوز مرور قدمه من على جانب اي حاجز.
٣. لا يجوز اسقاط الحواجز عمداً علماً بان اسقاط الحواجز بدون عمد لا يسبب له عائقاً.
٤. اذا عمل المتسابق محاولته واحده فاشلت.
٥. اذا سبب المتسابق اعاقته لمتسابق اخر.
٦. اذا لم يصل الى خط النهاية.
٧. تنطبق جميع قواعد مسابقات الجري على سباقات الحواجز.
٨. انطلاق المتسابق قبل سماع طلقة البداية.
٩. أثناء تخطي الحاجز إذا وجد قدمه أو رجله على جانب الحاجز تحت مستوى أعلى الحاجز.
- ١٠.





الإصابات التي لا تشمل الجهاز العضلي والعظمي
م.د موسى عدنان موسى العاني إختصاص طرائق تدريس الكرة الطائرة
المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء عنه

المقالة رقم
(٦)

الإصابات التي لا تشمل الجهاز العضلي والعظمي

إصابات العين

تتميز العين ببعض المميزات التشريحية التي تمنعها من الإصابة بصورة سهلة وهي :

- ❖ كونها مفتوحة في اتجاه أمامي فقط .
- ❖ يوجد تحت كرة العين نسيج دهني إسفنجي يعمل على إمتصاص الصدمات .
- ❖ حركة الرأس بسرعة .
- ❖ حركة العين بسرعة .
- ❖ حركة الجفن بسرعة .

أولاً / كدمة العين :

تحدث نتيجة ضربة مباشرة على العين مما يؤدي إلى حدوث نزف حول محجر العين ، ولكون الجلد حول العين رقيق وسهل الحركة فيبدأ بالتورم بشكل سريع وكذلك يتلون باللون الأحمر عند بدء الإصابة بعدها يتحول إلى اللون الأسود بعد ساعات وهذا ما يسمى (BLACK EYE) ونادراً ما تصاب العين بحد ذاتها ولكن قد يحدث تهيج في غشاء العين الأمامي مما يؤدي إلى إحمراره وزيادة كمية الدم المضروبة من تلك العين مع وجود حساسية للضوء .

العلاج :

- (١) إراحة أو إخراج اللاعب من الملعب .
- (٢) وضع كمادات ماء بارد على المنطقة المصابة .
- (٣) إستخدام بعض القطرات المعقمة لمنع إلتهاب الأغشية .
- (٤) لبس النظارات السوداء لمنع دخول أشعة ضياء الشمس إلى العين .
- (٥) بعد مرور يومين إلى ثلاثة أيام يخف التورم والتلون وترجع العين إلى حالتها الطبيعية .

ثانياً / دخول جسم غريب إلى العين

ويكون في أحد المواضع الثلاثة :

- ١- الجفن العلوي . ٢- غشاء العين الأمامي . ٣- الجفن السفلي .
- ويقصد بالجسم الغريب حبة الرمل أو قطعة معدنية طائرة أو أي جسم غريب آخر.

الأعراض والعلامات :

- ❖ زيادة إفراز الدمع .
- ❖ الشعور بحرقته في منطقة الجسم الغريب والرغبة بفرك المنطقة .
- ❖ إحمرار منطقة الجسم الغريب .
- ❖ إذا كان الجسم الغريب واقعاً أمام البؤبؤ فسوف يحدث تشوه في الرؤية وقد يرى الأشياء مزدوجة أو يضطر إلى النظر إلى أحد الإتجاهات لرؤية شخص أمامه مباشرة .

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



العلاج :

إذا كان الجسم الغريب في الجفن العلوي لدينا ثلاث حالات لإخراج الجسم :

١. زحلقته الجفن العلوي على الجفن السفلي أي نسحب الجفن العلوي إلى الأسفل وإلى الأمام ثم نضغط عليه ليلاصق الجفن السفلي وتركه للرجوع إلى مكانه الأصلي مما يؤدي إلى مسح الجفن من الداخل وإخراج الجسم الغريب .
 ٢. إستخدام عود من الثقاب ووضعها بصورة فنيّة أعلى الجفن ثم ينقلب الجفن ومن ثم نقوم بإستخراج الجسم الغريب بوساطة قطعة من الشاش أو القطن المبلل .وإذا كان الجسم واقعا" أمام العين فنستخدم الجفن (مثل كاست) أي تملأ بماء معقم معتدل البرودة ثم نقوم بغمر العين داخل الجفن .
 ٣. إذا كان الجسم الغريب في الجفن السفلي فنقوم بسحب الجفن إلى الأسفل ثم نستخدم قطعة من الشاش أو القطن لإستخراج الجسم .
- وفي الحالات الثلاث وبعد إستخراج الجسم الغريب نقوم بإستخدام قطرات معقمة ومرطبة للعين لأن المصاب قد يشعر بحرقته شديدة وكأنه لم يحدث تغيير في حالته (كأن الجسم الغريب باق) .

إصابات الأنف :

الأنف : ويقصد به نرف الأنف ويحدث عادة من جدار الأنف (حاجز الأنف) لوجود وريد كبير نسبيا" وسطحي يتأثر بسرعة نتيجة عوامل عديدة منها ما يلي : إرتفاع حرارة الجو ، إرتفاع حرارة الجسم ، إرتفاع ضغط الدم ، اللعب بفتحات الأنف وصدمة مباشرة إلى الأنف .

ويكون النرف على نوعين :

- ١- نرف على شكل قطرات .
- ٢- نرف على شكل مستمر وقوي .

إذ يختلف العلاج في كلتا الحالتين .

إذا كان النرف بسيطاً أو قطرات العلاج فيتم إجراء الآتي :

- ١- إرجاع الرأس إلى الخلف مثل الإستلقاء على السرير .
 - ٢- الضغط على المنطقة بالإصبع أولاً" ثم وضع قطعة من القطن مبللة بدهن يستخدم لعلاج العين ثم تترك (الفتيلة) لمدة ٢٤ ساعة بعدها يمكن إزالتها بسهولة ويتوقف النرف .
- أما إذا كان النرف شديداً فالعلاج يكون كما يأتي :

حني الرأس إلى الأمام للتخلص من الإختناق ودخول الدم إلى الحنجرة ثم نضغط على منطقة النرف باليد لحين الحصول على قطن مبللة بمادة الإدرينالين الذي يؤدي إلى تقلص شديد في الأوعية الدموية في المنطقة، وتبقى الفتيلة لمدة ٢٤ ساعة ثم نعمل على رفعها فإذا حدث واستمر النرف نعمل على كي المنطقة والغاية منه حرق الوريد بواسطة الكهرباء مما يعمل على تخثر الدم وكذلك إنسداد الوريد بالكامل .

كسور الأنف :

تحدث نتيجة الضربة المباشرة على الأنف وبقوة مما يؤدي إلى كسر أحد العظمين أو الإثنين معاً .



الأعراض :

بعد الضربة المباشرة يحدث نزف شديد في فتحة الأنف مع تورم في فتحة الأنف وتشوه الأنف ثم تلون المنطقة باللون الأحمر ثم باللون الأزرق ويشعر المصاب بإنسداد فتحتي الأنف نتيجة بروز العظام والأنسجة وتورمها داخل فتحتي الأنف وعند فحص الأنف ومحاولة تحريك العظمين نشعر بوجود صوت العظام المكسورة.

العلاج : يتكون العلاج من قسمين :

الإسعاف الأولي ويشمل إيقاف النزف وإخراج اللاعب من الملعب مع وضع كمادات باردة على الجبهة والأنف ثم إرسال المصاب إلى المستشفى للعلاج وفي المستشفى تؤخذ أشعة شعاعية للمنطقة للتأكد من وجود الكسر . إذ يتم إرجاع الكسر بعد التشخيص بوساطة الفورسييس (FOR CEPS).

إصابات البطن

(١) إصابات الفتق/ يتكون الجهاز الهضمي من الأنابيب الهاضمة ومن جدار البطن الذي يتكون من سبعة طبقات وهي : ثلاث طبقات عضلية وبعدها طبقة دهنية مع أنسجة رابطة ثم طبقتين غشائيتين وأخيراً غشاء بريتون. وعند حدوث أي ضعف في جدار البطن نتيجة الضغط الزائد كما في عملية حمل الأثقال أو القفز من مكان مرتفع عندئذ تندفع الأحشاء الداخلية خلال منطقة الضعف دافعة أمامها غشاء البريتون فقط وتخرج إلى الخارج دافعة الجلد أمامها وتخرج عن طريق ممرات الأوعية الدموية . وعلى ذلك يمكن تصنيف الفتق إلى صنفين أساسيين:

(١) الفتق المباشر : هو الذي يدفع جدار البطن أمامه مباشرة .

(٢) الفتق غير المباشر : هو الذي يخرج من فتحات الأوعية الدموية والأعصاب.

العلاج / إجراء عملية ترميم لمنطقة خروج الأحشاء سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة.

إصابات الطحال والكبد

وتحدث نتيجة ضربة مباشرة أو غير مباشرة.

الأعراض والعلامات / ألم شديد في منطقة الإصابة تبدأ بعدها البطن بالانتفاخ نتيجة النزف الداخلي وتظهر علامات النزف الداخلي مثل إصفرار وشحوب الوجه ، سرعة وصعوبة التنفس ، إنخفاض ضغط الدم ، سرعة النبض وعدم التركيز والإغماء.

العلاج / في حالة الطحال يستأصل أما في حالة الكبد يستأصل الجزء المتشم ويخيطة الباقي طبقة الأغشية فوق منطقة الجرح أما بالنسبة للكلى فتخيطة.

إصابات الفم

تعد من الإصابات الشائعة عند الرياضيين ويحدث نتيجة ضربة قوية مباشرة على الفك مما قد يحدث نزف في الأنسجة الرخوة للفم .

إسعافه/

(١) ميل المصاب جانب الإصابة .

(٢) التخلص من النزف الدموي المتجمع بالفم ببصقه.

(٣) تضميد مكان الإصابة .

(٤) لا يجوز تناول المشروبات الساخنة عند الإصابة.





ذاكرة الانسان العجيبة

م.د. جاسم نافع حمادي كلية المعارف الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم
(٧)

ذاكرة الانسان العجيبة

خلق الله الانسان بذاكرة كبيرة جداً بحيث لا يستطيع اي انسان ان يملأ سوى حيزاً بسيطاً منها خلال فترة حياته، فيقول العلماء انه لو ادخلنا في الذاكرة ١٠ معلومات في كل ثانية ولمدة ١٠٠ سنة متواصلة لا نستطيع ان نملأ نصف هذه الذاكرة، والعجيب في الذاكرة انها تخزن جميع المعلومات التي تدخل اليها منذ بدايت حياة الانسان ولغاية مماته، (والدليل ان جميعنا نتذكر الكثير من المواقف التي حصلت لنا في الدراسة الابتدائية او قبلها)، لكن احياناً يجد الشخص صعوبة في استرجاع معلومة معينة عندما يحتاجها ويرجع لذلك لعدة اسباب نذكر منها: هي ان المعلومات التي تخزن في الذاكرة ولا تستخدم، او التي لا أهمية لها بالنسبة للشخص تفوس في اعماق الذاكرة وتخزن في مكان يسمى مخزن الذكريات او الجانب المظلم من الدماغ وهذه المعلومات لا تتمحي ابداً وانما تخزن فوقها معلومات جديدة لذلك يجد الشخص صعوبة في استرجاعها، حيث اجري العلماء الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع فقاموا باختبار شخص من خلال عرض صورة بشكل خاطف امام هذا الشخص ثم طلبوا منه ان يتذكر تفاصيل الصورة لكنه اخفق في محاولته استرجاع التفاصيل من الذاكرة بسبب سرعة عرض الصورة واختنائها بعدها قاموا بتنويم هذا الشخص مغناطيسياً ثم سألوه عن ادق تفاصيل الصورة وادشهم بالإجابة، هذا يبين لنا ان كل معلومة تدخل الى الذاكرة تبقى محفوظة فيها، واستخدم العلماء هذه الطريقة (التنويم المغناطيسي) في تحقيقات الحوادث وعمليات الاستجواب للحصول على المعلومات التي يريدونها فعندما يتعرض شخص لحدث معين يظن انه لا يتذكر شيئاً عن الحادث وذلك من فرط انفعاله وتوتره وقلته تركيزه على تفاصيل الحادث او عندما يحاولون التحقيق مع متهم وامتناعه عن الادلاء بالحقائق في هذه الحالة تستخدم عملية التنويم المغناطيسي للحصول على المعلومات المطلوبة، فالذاكرة هي من معجزات الله في الانسان، اكتشف العلماء ان الدماغ يحتوي على اكثر من ١٠٠ مليار خلية عصبية اي ما يعادل تقريبا ١٤ ضعف عدد سكان الارض حيث قام العديد من العلماء بدراسات وتجارب كثيرة عن الدماغ وكيفية آليته عمله وما الذي يحدث داخله وما يفعله والكثير من الاسئلة الغامضة وفي سنة ٢٠١٥ قام بعض العلماء بمحاكاة عمل دماغ الانسان وما يفعله خلال ثانية واحدة فقط فاحتاجوا الى ٨٢ الف كومبيوتر خارق (super computer) وتعتبر هذه من اقوى واسرع الحواسيب في العالم حيث تحتاج هذه الحواسيب الى مساحة ٣٠٠٠ متر مربع اي ما يعادل مساحة فندق كبير ووزنها حوالي ٢٠٠ طن وتقدر تكلفتها بـ ١٣٣ مليون دولار، ويقدر العلماء ان دماغ الانسان يقوم بحوالي ٢٨ الف ترليون عملية في الثانية الواحدة ولمحاكاة ذلك نحتاج لجهاز خارق تكون قدرته الحسابية ٣٦.٨ بيتا فلوب، والبيتا فلوب = الف ترليون عملية في الثانية الواحدة ويحتاج هذا الجهاز الى ذاكرة وصول عشوائية تقدر بـ ٣٢ مليون جيجابايت كل هذا لمحاكاة ثانية واحدة مما يفعله الدماغ لذلك يبقى هذا الجزء العجيب الذي اودعه الله فينا اعجوبةً ولفراً محيراً وتحدياً امام العلماء.





الظواهر النفسية في المجال الرياضي
ا.م.د دنيا صباح علي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

المقالة رقم
(٨)

ان الالعاب والفعاليات والانشطة الرياضية عديدة فهي تتطلب العديد من الجوانب الاساسية التي يجب على الرياضي او اللاعب امتلاكها واهم هذه الجوانب هي البدني والفسيوولوجي والمهاري والخططي والنفسي.ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في اعداد الرياضي للوصول الى المستوى العالي من الانجاز وهي من المكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات وبعدها وهنا جاءت اهمية المعرفة للظواهر النفسية التي يتعرض لها اللاعبين اثناء الاعداد والتدريب وخوض المباراة فالظواهر النفسية في المجال الرياضي هي الصفات اما يكتسبها اللاعب او تكون موروثا وقد تكون طويلة لقترة من الزمن او قصيرة فاما تساعد على ظهور الايجابية فتعزز الاداء وسلوكه او تكون سلبية فتهدم بمستوى اداء اللاعب وسلوكه. لهذا تتطرق العلماء الى بعض الظواهر النفسية في المجال الرياضي منها :

- الطاقة النفسية في المجال الرياضي-

قد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثا وكبدل عن الاستشارة الانفعالية والتنشيط وبوجه الاخص في عام ١٩٧٨ حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الملاك التدريبي والادارة ومجموعة العناصر الاخرى للوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول الى ذلك الهدف . فاذن الطاقة النفسية تعرف على انها الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة اليه . ينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من نوع من النشاط والحيوية او الشدة لوظائف العقل واساسها الدفاعية .

ويمكن تحقيق الطاقة النفسية

- من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على افكاره وتنظيمها وهو ناتج التدريب المهارات النفسية التي تقع على عاتق المرشد النفسي

- من خلال التدريب الذهني ويتم تحقيق ذلك الهدف جنبا الى جنب مع التدريب البدني وبمعرفة المصادر السلبية والايجابية للطاقة النفسية تتصف كذلك وانها تختلف من لاعب الى اخر من حيث كمياتها وتوقيتاتها مثل تقدير اللاعب لطاقتة النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم المتجهة نحو المرمى.وماهو تقدير اللاعب لطاقتة وهو يواجه المرمى لتسديد ركلته من علامة الجزاء . وهذه تؤكد بان بعض الواجبات بالمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة واخرى متوسطة ومنخفضة ومركزا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لاداء الامثل .





الاحباط النفسي

ا.م.د سناريا جبار محمود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
اختصاص / علم النفس / جناستك

المقالة رقم
(٩)

الاحباط النفسي هو خيبة امل اللاعبين لبلوغ هدف ما وسد الطريق الذي يسلكوه نحو الوصول الى هدفهم ، وتطلق لفظت الاحباط مجازا على كل نوع من العراقيل التي تحول دون الوصول الى الهدف المنشود ، ويمكن ان تظهر هذه العراقيل على صورة اخفاق مباشر او دون مشاركة من جانب الوعي . كما ان الاحباط (خيبة الامل) تعيد اللاعب نحو تحقيق الغاية في الفوز سواء كان هذا السعي والتدريب بوعي او بخلافه وينشأ الاحباط النفسي من المواقف الضاغطة المتكررة والمهدورة للاعب في المنافسات الرياضية والتي لايمكن السيطرة عليها حيث تبعث في النفس الانزعاج والغضب والعدوانية والشعور بالضعف وفقدان الامل في تلبية الرغبات وان نظرية الاحباط (Frustration Thory) تؤكد بان الانسان ليس عدوانيا بطبيعته ولكن يصبح كذلك نتيجة للاحباط ، فالعدوانية تنشأ عندما يعترض الانسان كأثن يحول بينه وبين اشباع وتحقيق رغباته لذا فان قوة العدوانية ترتبط بمدى وقوة درجة وعدد الاحباطات ويعد الاحباط مظهرا من مظاهر التحمل النفسي والصمود ضد المظاهر لان المدة التي تولد عندما يتم منع اللاعب من الفوز في المنافسة نتيجة تاثير الحكام او نوع المنافسة . والاحباط النفسي له تاثير بدرجة واهمية الهدف المراد الوصول اليه ولكل لاعب يمتلك القدرة على التحمل وعندما يتجاوز الضغط مصادر اللاعب الاعتيادية تبرز المسببات العدوانية والاحباط يزيد مع التقدم في العمر والسن ، فاللاعبين الكبار معرضين للاحباط النفسي اكثر من الصغار .





اليوغاالاتيس ... ممارسة شاملة تجمع بين العقل والجسد
 د. رغده حسن ابراهيم العزاوي تخصص علم نفس /جناستك ايقاعي
 جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

اليوغاالاتيس (Yoyalates) هي شكل حديث من تمارينات اللياقة البدنية ، يجمع بين تمارينات رياضة اليوغا (النمط الجسدي) و تمارينات رياضة البيلاتس ، تم تصميمه في عام ١٩٩٧ من قبل مدرب البيلاتيس جوناثان أورلا (Jonthan Orla) الذي كان يهدف إلى دمج كلتا الرياضتين في نظام له خصائصه وفوائده الفريدة.

تقوم فكرة اليوغاالاتيس على تضمين التمرين الواحد على اساسيات كل من اليوغا والبيلاتيس والتركيز على طريقة التنفس التي تعتبر من القواسم المشتركة بين الرياضتين إضافة إلى التقليل من الضغوط النفسية والمساعدة على الاسترخاء.

فاليوغا رياضة جسدية ، فكرية ، صحية ، علاجية ونفسية تتضمن ثمانية انماط منها النمط الجسدي (Hatha Yoga) والذي هو : نظام رياضي يتكون من سلسلة من الازواضع الجسدية المعينة التي يتم القيام بها على نحو متتابع من خلال حركات بطيئة ومن ثم الثبات لعدة ثوان وبتكرارات معينة مع اتباع انماط تنفس ثابتة . تساعد اليوغا على تطوير كل من القوة والمرونة والتركيز وخلق حالة من التناغم بين الجسم والعقل بالإضافة الى فوائد عدة اخرى.

اما البيلاتيس فهي اسلوب رياضي يركز على التوافق التام بين الجسم والعقل وعلى تطوير القوه للعضلات الداخلية التي تعطي القوة والاستقرار لتحريك الأطراف بحرية كاملة ، وهي عبارة عن تمارينات بدنية متنوعة تتكرر بمعدل خمس الى عشر مرات عادة في حصّة تتراوح من ٤٥ دقيقة الى ٩٠ دقيقة ، الغرض من هذه التمارينات هو حرق الشحوم ، وتطوير القوة العامة والمطاولة والرشاقة والمرونة ، وتعمل على تناسق الجسم من دون إحداث تورم أو الألم في المفاصل ، وتعتمد على التوافق بين التدريب العضلي والتركيز الذهني معاً .

نرى ان كل من اليوغا والبيلاتيس لديهما الكثير من القواسم المشتركة منها : أن الرياضتين تعاملان بمبدأ توحيد العقل والجسد معا ، كما يمكن أداء تمارينهما على الحصيرة ، واستخدام وزن الجسم كمقاومة ، والتركيز على التنفس .

لكن الفرق الرئيسي بين البيلاتس واليوغا هو أنه بالإضافة إلى أداء التمارينات على الحصيرة ، يمكن أن يكون هناك أجهزة مختلفة في البيلاتيس .

يرى كثير من الناس القيمة في كلا النشاطين وهذا هو السبب في أن جيلاً جديداً بالكامل يختار دمج كل من اليوغا والبيلاتس في حياتهم ، وبهذا الصدد يقول مصمم تمارينات اليوغاالاتيس (جوناثان اورلا) : انه بعد (١٠) جلسات من اليوغاالاتيس ستشعر بأنك افضل وبعد (٢٠) جلسة سيكون مظهرك افضل ، اما بعد (٣٠) جلسة فسيكون لديك جسد جميل ، كما يضيف بأنه يمكن تكييف هذه التمارينات بسهولة لتناسب مختلف المستويات والقدرات .

