



العدد (58) شهر أغسطس 2022

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الإلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



Subject Review



<http://www.arabacademics.org>
info@arabacademics.org



رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Arab academics of Physical Education and Sports Science Association



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](tel:009647711030133)
[009647703200542](tel:009647703200542)



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



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



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة



د. علي عواد
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايبخ
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



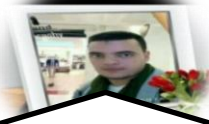
د. نور حاتم
عضواً



د. سلام الكرعاوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمة راضي
عضواً



د. موسى عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د. بشار عبد اللطيف هانتف
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد
عضواً



د. بيداء طارق عبد الواحد
عضواً



د. سناريا جبار محمود
عضواً



اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسانين

الجزائر

الدكتور / عبد اليمين بوداود

السعودية

الدكتور / عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور / صادق الحايك

العراق

الدكتور / صريح الفضلي

السودان

الدكتورة / امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور / أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور / احمد بوسكره

العراق

الدكتورة / كريمة الكوبور

العراق

الدكتور / لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور / احمد الشريف

البحرين

الدكتور / عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور / جابر يحيي البواب

تونس

الدكتور / ابوبكر بن عبد الكريم



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د فادي الكبي / لبنان
عمل الأتحادات الرياضية في ضوء متطلبات التنمية المستدامة	م.م علي فؤاد الكرم
التنفس الانفعالي وأهميته في المجال الرياضي	م.م أية هيثم خزعل
تأثير الحمل والولادة في عمليات الاعداد والتربية الرياضية	أ.م.د سندس برهان ادهم
الثقافة الرياضية ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي	أ.م.د نغم سلمان كريم
الاستقرار الإداري للمنظمات الرياضية	د.احمد عناد جرجيس الصوفي
تاريخ ألعاب القوى	أ.م.د نغم حاتم حميد
فلسفة التدريب الرياضي	م.م نوفل عبد الحسين كامل
فوائد استخدامات كرة التوازن (bosu ball)	م.م بدرء مالك شهاب
المدركات الحس-حركية بلعبة المبارزة	م.م.أثار حكيم وحيد
إدارة الأزمات الرياضية	العقيد الدكتور / فادي الكبي





برعاية
وزير التعليم العالي والبحث العلمي
أ.د. تيبيل كاظم عبدالصاحب
تقديم كلية الصفوة الجامعة
(كريلاء المقدسة)
برئاسة عميد الكلية
أ.د. محسن فاضل محسن
 وبالتعاون مع
الجمعية العربية لعلم النفس
الرياضي
(مكتب العراق)
المؤتمر العلمي الدولي الاول
القياس النفسي مؤتمراً
للتطور العلمي الحديث
للفترة 26-28/9/2022

اللجنة العليا
أ.د. عامر سعيد الخيكاني
أ.د. علي زعلان نعمة
أ.م. د. حيدر جليل كامل
أ.م. د. محمد حسن الوزني
السيد أمير إبراهيم صاحب
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

اللجنة التحضيرية
أ.د. رحيم حلو علي
أ.د. أحمد عبد الرحمن الحراملة
أ.د. هيثم محمد كاظم
أ.م. د. محمود مطر علي
أ.م. د. سكيته شاكر حسن
أ.م. د. سعد جاسم محمود
أ.م. د. آري نور زبير
أ.م. د. محمد كاظم عرب
د. محمد عاصم غازي
م. مثنى محمد عبد الأمير
م. م. سجاد كريم فليح
م. م. عباس خليل محمد
م. م. محمد جلاب عيدان
م. م. تيار رياض احمد
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

مباحث المؤتمر
١- التخطيط الاستراتيجي نحو القياس النفسي في المهنة والابداع -
٢- البحث العلمي وأثره على القياس النفسي -
٣- القياس النفسي في المجال الرياضي -
٤- القياس النفسي في العملية التربوية -
٥- القياس النفسي في رياض الاطفال -
٦- القياس النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة -
٧- بحوث عامة في التربية البدنية وعلوم الرياضة -

أهداف المؤتمر
١- العمل على مستحدثات القياس النفسي في المجال الرياضي
٢- التكامل بين التخطيط الاستراتيجي نحو القياس النفسي في المجال الرياضي
٣- القدرة على تطوير منظومة علم النفس الرياضي في أطار التحولات الرقمية والعصرية
٤- رابطة مجالات علم النفس الرياضي بالتحولات الرقمية وتسريع الانتاج الرياضي
٥- التخطيط الاستراتيجي لسياسات علم النفس الرياضي في أطار منظومة الرقمنة العصرية

كلية الصفوة الجامعة
تأسست كلية الصفوة الجامعة بموجب كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الرقم ج هـ ١٠١٩ في ٢٠١٣/٩/٢١ وتضم الكلية ١١ قسماً هي التحليلات المرضية وإدارة الاعمال والصيدلة وهندسة تقنيات الحاسوب وطب الأسنان والقانون والتربية البدنية وعلوم الرياضة والتمرض والتخدير وتقنيات صناعة الأسنان والحاسية. وتحرص الكلية على خدمة المجتمع العراقي من خلال اجراء البحوث التطبيقية وتقديم الاستشارات للقضاة العام والخاص وتنظيم الدورات والمؤتمرات والورش التدريبية العلمية والتنوعية.

لجنة استلام البحوث
أ.م. د. نور حاتم الحداد
م.م. فرزدق عبد القادر حمدان
...رئيساً
...عضواً

اللجنة العلمية
أ.د. محمد نعمة الشمري
أ.د. محسن علي موسى
أ.د. عبد الكاظم جليل المنصوري
أ.د. حيدر ناجي الشاوي
أ.د. سعد عباس عيد
أ.د. سلمان نصيف جاسم
أ.د. جنان ناجي زوين
أ.د. علي حسين الجاسم
أ.د. مها صبري حسن
أ.د. ابو يكرين عبد الكريم
أ.م. د. أسيل ناجي
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي
تأسست الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي عام 2021 من رحم مجلس الخبراء العرب. وقد تم فيها اعتماد فكرة جامعة الدول العربية للانضمام للجمعية تحت لوائها فهي المظلة العربية الاساسية التي انطلقت من خلالها الى الدول العربية بصورة رسمية ليكون لها حق التمثيل في المحافل الدولية. وتعد الجمعية منظمة غير حكومية مستقلة لا ترتبط بأي دولة من الناحية السياسية أو الادارية وتعتمد في نشاطاتها على الجانب الأكاديمي، وقد تم الاعتراف بالجمعية من ثلاث جمعيات عالمية هي الجمعية الاوروبية لعلم النفس الرياضي (FEPSAC)، والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ASPASP)، والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ISSP). ومن أبرز النشاطات العلمية للجمعية في مكتب العراق إقامة ملتقى دولي كبير جداً عن (التجديد في أساليب البحث العلمي ودوره في علوم الرياضة) وكان برعاية جامعة مارتن لوثر هاله الألمانية بدعم من الهيئة الألمانية للتبادل الثقافي

اللجنة الاعلامية
أ.م. د. منتظر صاحب النويني
أ.م. د. رشاد عباس فاضل
أ.م. د. محمود ناصر راضي
م. م. محمد جلاب عيدان
م. م. ابتهاج جاسم رشيد
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

تعليمات المشاركة
• الأبحاث تكون مرتبطة بمباحث المؤتمر
• نظام التوثيق (APA)
• لا يزيد البحث المشارك عن (١٠) ورقات
• الأبحاث جديدة لا يكون قد نشرت سابقاً
• يرسل البحث كاملاً بالملخصين العربي والإنجليزي مع مراعاة كتابة اسم الباحث أو الباحثين / عنوان العمل / ايميل المرسل

رسوم المشاركة
من داخل العراق ١٠٠٠٠٠٠ دينار عراقي
من خارج العراق ١٠٠ دولار امريكي
طلبة الدراسات العليا والمشاركة حضور فقط والمشاركة أون لاين (٥٠) الف عراقي
تضمن مبلغ
حقيبة المؤتمر وضيافة ثلاث ليالي
شهادة المؤتمر وورش العمل
جوائز نقدية للأبحاث المشاركة الثلاثة الأولى ونشر الأبحاث المشاركة في مجلة علوم التربية الرياضية
تواريخ مهمة
تاريخ ارسال الأبحاث ١٠/٧/٢٠٢٢ الى ٢٠/٨/٢٠٢٢
تاريخ قبول الأبحاث ١٥/٩/٢٠٢٢

المراعات
أ.م. د. نور حاتم الحداد
Email
noor@copew.uobaghdad.edu.iq
Mobile
07702998932



كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن اتقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولي لعلوم الرياضة ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . ولعلها تعبر عن مدى تقديرى لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية تعبر عن الافكار العلمية التى تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين فى المجالات الرياضضية المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضضية

ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية وتقويمها مما يساهم فى تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل المجتمع ، وتوظيف المستحدث من التكنولوجيا فى مجال التربية البدنية والرياضة . وتستطيع هذه المجلة العلمية تقديم خدمات للمجتمع المصرى والعربى بمقالات تعمل على نشر الوعى الرياضى والثقافى ، وتطوير اتجاهات أفراد المجتمع نحو

ممارسة الرياضة من أجل اللياقة البدنية والصحة لجميع الاعمار . مع خالص دعواتى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات بدوام التوفيق والسداد فى أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولى التوفيق ***

العقيد الدكتور / فادي الكبي

(لبنان) جامعة العلوم

والآداب اللبنانية

العقيد الدكتور / فادي الكبي (لبنان) جامعة العلوم والآداب اللبنانية





عمل الاتحادات الرياضية في ضوء متطلبات التنمية المستدامة

م.م علي فؤاد الكرم مدير قسم الأندية الرياضية / وزارة الشباب والرياضة تخصص الإدارة الرياضية

المقالة رقم (1)

ان التنمية المستدامة تعتبر مجموعة من العمليات التي تؤدي الى تطوير المجتمعات في جميع مجالات الحياة والتي تلبى احتياجات افراد هذه المجتمعات دون التأثير على قدرة الأجيال القادمة ، ويعد المجال الرياضي من اكثر المجالات ارتباطاً بالبيئة والطبيعة ويعد هذا الارتباط الوثيق دافعاً اساسياً للهيئات والجهات المعنية بالرياضة للعمل على تثقيف وتوعية الرياضيين للحفاظ على الموارد المتاحة لهم واستخدامها وفق الحاجة المطلوبة دون التأثير على الاحتياجات المستقبلية للأجيال اللاحقة لضمان استدامتها ، وقد عرف مفهوم التنمية المستدامة في المجال الرياضي "على انها عملية تطوير ونمو ووصول الى احسن مستوى من الانجازات المتحققة مع المحافظة على موارد ومقدرات الأجيال القادمة" ، وكذلك اعتماد المختصين على التخطيط السليم بطرق علمية رصينة ناتجة عن بحوث علمية من اجل مواكبة المتغيرات التي تواجه عالمنا اليوم وبشكل تنموي مستدام في الجانب الرياضي . وان من المعوقات الأساسية التي تواجه الاتحادات الرياضية في تحقيق وانجاز الاهداف المرجوة هي ضعف اعتماد الأسس والمناهج العلمية ومتطلبات التنمية في تحقيق اهدافها المطلوبة وان هذه الاتحادات تفتقر الى رؤية إستراتيجية مستقبلية تتم من خلالها تحقيق التقدم في الانجاز لأغلب الالعاب الرياضية ، وان الاهتمام بمتطلبات التنمية المستدامة اكدت عليها المنظمة الدولية للأمم المتحدة في قرارها الصادر عام 2015 الخاصة بأهداف التنمية المستدامة 2030 والذي ورد فيه ان الرياضة هي احدى ادوات تحقيق التنمية المستدامة وكذلك اللجنة الأولمبية الدولية التي عملت على توعية وحث كافة الجهات المتصلة بالحركة الأولمبية بالمشاكل البيئية والعمل على حل تلك المشاكل والتوعية بأهمية التنمية المستدامة وهي البعد الثالث للحركة الأولمبية ويعتبر واحد من اهم المعايير لتقييم المدن التي تستضيف الالعاب الأولمبية وان العمل المستدام في الاتحادات الرياضية هو عمل تطوير ونمو لتحقيق أفضل مستوى من الانجازات مع المحافظة على الموارد المتاحة لأستغلالها من قبل الأجيال اللاحقة وبما يحقق التوازن في الأبعاد التنموية (الأقتصادية ، البيئية ، الاجتماعية) وعلى الهيئات الإدارية التابعة للاتحادات الرياضية وضع الاهداف وايجاد الأفكار وتنوع الأساليب الحديثة في معالجة الظواهر السلبية والممارسات غير الصحيحة فنياً وادارياً وتشخيص المعوقات التي تواجههم وازالتها للوصول الى طرق النجاح ومواكبة متغيرات الحياة لدعم العمل الفني والأداري الصحيح للوصول الى التنمية المستدامة .





التنفيس الانفعالي وأهميته في المجال الرياضي

م. أية هيثم خزل / علم النفس الرياضي - كرة السلة الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (2)

إن التنفيس الانفعالي له الكثير من الأساليب التي يقوم بها المرء حتى يصل إلى نتائج مرجوة تمنح الشخص الشعور بالراحة والرضا، ويعد التنفيس الانفعالي أحد أساليب الإرشاد النفسي، الذي يسعى كثير من الأشخاص لتجربته ومعرفة ما هو التنفيس الانفعالي؟ ليتمكنوا من ممارسته بأمان. يتم تعريف التنفيس الانفعالي على أنه التطهير الانفعالي، أو عملية التفريغ الانفعالي، وهو من الإجراءات المهمة التي يتم استخدامها في مجال الإرشاد النفسي للأشخاص، ويقصد بالتنفيس الانفعالي بأنه السماح للشخص بالتنفيس عن الخبرات والمواد المشحونة بداخله انفعاليًا. كذلك يشتمل على تفريغ كل ما بداخل الشخص من انفعالات، إذ أنه عبارة عن تطهير للشحنات الانفعالية الكامنة، وتفريغ للحمولات النفسية لدى الإنسان، وهو أحد الطرق الأكثر فعالية في تحسين الحالة النفسية للفرد، وذلك لأنه يُخرج من داخله مسببات حزنه، وغضبه، وكل الطاقة السلبية. تساهم تلك الطريقة أيضاً في جعل علاقة الإنسان مع الآخرين تتحسن، وهذا لأن المشاكل النفسية لدى كل إنسان تعيق تعامله بشكل سليم في علاقاته الاجتماعية، وهو ما يتسبب في ابتعاد الكثير عنه، أما التنفيس عن الانفعالات فهي تطرد جميع الضغوط والشحنات السلبية من داخل كل فرد.

أهمية التنفيس الانفعالي :

تتمحور أهمية التنفيس الانفعالي للإنسان حول تحسين الحالة النفسية، وتجاوز الاضطرابات النفسية والمشاكل الداخلية، وتحسين العلاقات والتعامل مع الناس بشكل أفضل، ويقوم التنفيس الانفعالي بتعريف الفرد عن ذاته الداخلية والمشاكل المكبوتة بداخله وفهمها بشكل جيد، لتساعده على تفاديها، ويسهم المرشد النفسي في إطلاق التنفيس الانفعالي عن الإنسان من أجل تفريغ الطاقة الداخلية السلبية، ومن أجل الوصول إلى الاستقرار الداخلي والنفسي عند الإنسان، وتخفيف الضغط المطبق عليه والتخلص من التوتر الانفعالي. وله فوائد طبية فهو يساهم في تخفيف نسبة إصابة الفرد بأمراض عدة، منها أمراض الأعصاب والصداع بكل أنواعه، وكذلك يقي من الإصابة بالشلل والأزمات القلبية، والجلطات. ويتم تطبيق التنفيس الانفعالي على الإنسان في جو هادئ ومريح، وذلك ليكون الإنسان قادراً على تفريغ الطاقة السلبية والمشاكل بشكل مريح.

فوائد التنفيس الانفعالي :

نتطرق إلى فوائد التنفيس الانفعالي كأحد أساليب الإرشاد النفسي، ومن هذه الفوائد ما يلي:

- 1- يعمل على تخليص الشخص من التوتر والقلق الانفعالي، فيحدث للشخص ما يسمى بالانفتاح الانفعالي، فبدلاً من كبت تلك المشاعر يقوم بتفريغها بطريقة صحية، تساعد حالته النفسية في التحسن بشكل ملحوظ.



- 2- يساعده في تخفيف ضغط الكبت، فبدلاً من أن يحدث انفجار أو انهيار أو أي حالة من حالات الهستيريا للشخص، ويظهر نفسه بأي أسلوب من أساليب التنفيس الانفعالي، من الضغوط والمشاكل والمشاعر السلبية المكبوتة بداخله.
- 3- يساعده في جعل أعراض العصبية تختفي، وهو ما يجعل من الضروري توعية الناس بطرق التنفيس الانفعالي وما هو التنفيس الانفعالي؟ حتى يتمكنوا من علاج مشاكلهم وضغوطهم النفسية عن طريقه، فالإرشاد النفسي مهم للغاية.
- 4- يعمل على إزاحة الحمل النفسي الزائد عن عاتق المرء، حيث إن الخبرات الشخصية، والأحداث النفسية، والصراعات اللاشعورية، والذكريات لدى كل إنسان، بالطبع يصاحبها بعض الانفعالات المكتوبة، وهو ما يجعلها حمل شخصي، وبالطبع فإن هذا الحمل يختلف من شخص لآخر.
- من طرق التنفيس الانفعالي التي تساعد على تفريغ الجسم من الضغوطات والمشاكل، وتطهيره من الحمولات التي كونتها التجارب السلبية، والظروف الصعبة، ومن هذه الطرق هي ممارسة الرياضة
- إن كثير من الذين يمارسون الرياضة يعرفون ما هو التنفيس الانفعالي؟ حيث يمكننا سماعهم يتحدثون عن مدى تأثير الرياضة على صحتهم النفسية، وأنها تساعدهم في التخلص من الشحنات السلبية، وتفريغ ما بداخلهم من طاقات سلبية، وهذا هو الهدف من عملية التنفيس الانفعالي. لذلك إن كنت تريد التخلص من الطاقات الكامنة بداخلك، عليك الاعتماد على تحريك جسمك طوال الوقت، وذلك من خلال ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة، حتى وإن كانت بسيطة، فأنت لست مضطر للذهاب إلى الصالات الرياضية، بل يمكنك أن تمارس رياضة المشي من يوم إلى آخر.
- يمكنك كذلك لعب الرياضة في المنزل، أو ممارسة رياضة نظ الحبل في الحديقة أو في البيت، والهرولة، يمكنك كذلك ممارسة السباحة، فهي تفرغ أيضاً الطاقة السلبية المدفونة داخل كل إنسان، يمكنك كذلك ممارسة تقنية breath of fire، حيث إنها تساعد على تنفس الشخص بهدوء وراحة. وإن نفس الإنسان وجسده مرتبطان ببعضهما البعض، وبينهما علاقة وثيقة جداً، حيث يتأثران ببعضهما بشكل لا يمكن تخيله، ويفسر لنا هذا الارتباط مدى تأثير استرخاء الجسد على استرخاء النفس، فاسترخاء الجسد يعمل على تهدئة العقل والجسد.
- لذلك إن كنت تحب ممارسة تقنية الاسترخاء، كل ما عليك فعله هو أخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه من الفم ببطء، وخلال الإخراج حاول أن تغمض عينيك واسترخي تماماً، وأشعر بنفسك وجسديك وهما يسترخيان تماماً، وأكمل ذلك التمرين بعد استراحة خفيفة بين كل نفس.
- يمكن كذلك أن تستخدم بعض الكلمات وأنت تقوم بالتمرين، كأن تقول هودوء وأنت تخرج الهواء من فمك أو سلام، مع إبقاء العينين مغمضتين، ومواصلة التمرين لعدة دقائق.
- ويفيد هذا في تخليص الشخص من الشحنات الانفعالية الزائدة عن طاقة الإنسان، ومساعدته في تحسين حالته المزاجية، خاصة إن كانت معظم خبراته سيئة وصعبة للغاية.
- يمكنك كذلك مشاهدة المقاطع المرئية على الإنترنت أو المقاطع الصوتية المضحكة، دون الاضطرار للجوء إلى أحد، أو مشاهدة إحدى المسرحيات أو المسلسلات أو الأفلام الكوميديية على التلفاز، وقم بصنع بهجتك، وساعد نفسك بتفريغ شحناتك السلبية دون الحاجة إلى أحد.





تأثير الحمل والولادة في عمليات الاعداد والتربية الرياضية
 م.د سندس برهان ادھم جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 فلسجة التدريب

المقالة رقم (3)

الحمل هو الفترة الممتدة منذ وقت اخصاب البويضة حتى تكون الطفل بصورة كاملة حيث تحدد الولادة والمرأة قادرة على الحة
 الحيض في نحو الثانية عشرة من العمر حتى يتوقف نحو الخامسة والأربعين من العمر.

وتمر المرأة في هذه الفترة بسلسلة من التغيرات العضوية والنفسية :

1. حيث ان الأجهزة والأعضاء تحتاج الى تكيف تدريجي للتغيرات الجديدة المختلفة في الحمل .
2. ان برامج التربية الرياضية توضع لكل امرأة بصورة مستقلة بالتعاون مع الطبيب المختص ولجميع مراحل الحمل ، وعادة تعطي المرأة تمارينات وحركات متنوعة ومناسبة لجسمها في كل مرحلة.
3. لا يسمح للمرأة الحامل ممارسة الحركات المعقدة والصعبة لأنها تؤدي الى الاجهاض كذلك تسبب حوادث الفتوق والكسور والرضوض وقد اجرى الدكتور (ولسن مان) بحثا أكد فيه ان الوثب يؤثر في المرأة تأثيرا سلبيا خاصا بعد الولادة حيث أكد ان القفز او الهبوط بالجسم من مكان مرتفع الى الرض يؤدي الى تقطيع النسجة او الاربطة العضلية والى اضطرابات الجهاز التناسلي وإرهاق عضلات البطن والحوض والفخذ ، فضلا عن تأثيره في الأجهزة الداخلية .
4. ان المرأة الحامل تحتاج الى ممارسة التمارين والحركات السويدية الخفيفة في جميع مراحل الحمل وبصورة منتظمة ومقايسة لقدراتها .

التغيرات الوظيفية للمرأة خلال الحمل

- في الأسابيع الأولى : نجد ان الكثير من النساء لا يعرفن التطورات التي تحدث لهن من تأثير الحمل ، فالمرأة لا تستطيع ان تعطي أي نتيجة عملية او رياضية في هذه المرحلة وهذه الحالة تشمل المرأة الرياضية وغير الرياضية
- اما في النصف الثاني : من الحمل فتنساوى القدرة الجسمية للمرأة الرياضية بالمقارنة مع المرأة العادية والسبب هو ان المرأة الرياضية لا تمارس ولا تشارك في عمليات التدريب والمسابقات بسبب الحمل لذا فان لياقتها تنخفض بشكل سريع.

ارشادات من الضروري التقيد بها :

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 11 ~

Email: info@arabacademics.org



اولا : عدم تعرض الجسم لأي اجهاد او ارهاق بدني ونفسي مهما كان نوعه

ثانيا : الاعتناء بنظافة الجسم والملابس وأوقات الراحة مع تنظيم اوقات العمل .

ثالثا : الاهتمام بتنوع الغذاء والإكثار من الخضروات والفواكه.

رابعا : ممارسة التمرينات البدنية وبحسب ما يلي :

1. قبل المباشرة بممارسة التمرينات البدنية من الضروري فتح نافذة لدخول الهواء النقي ونور الشمس الى الغرفة او القاعة .
2. البدء بممارسة التمارين السهلة بشكل منتظم للمحافظة على النشاط الوظيفي للأجهزة الداخلية خاصة القلب والرتتين .
3. الخروج الى الطبيعة والمشي في الهواء الطلق كل يوم وبمعدل ساعة على الاقل يعد افضل تدريب رياضي للمرأة الحامل
4. في الشهر الاول من الحمل من الضروري تأكيد احماء عام وشامل للمفاصل وللعضلات والأجهزة الداخلية مع تقوية خفيفة عامة
5. من الضروري ممارسة التمارين العلاجية الخاصة بالمحافظة على القوام واعتدال الجسم
6. لا يجوز مطلقا ممارسة الحركات والتمرينات والألعاب الصعبة في فترة الحمل

التدريب البدني للام الحامل له مخاطر وله فوائد ايضا وهي كالآتي :

- المخاطر المحتملة على الام: نقص في سكر الدم يمكن ان يؤدي الى غيبوبة ، ارهاق بدني شديد، نقص في هيموغلوبين الدم .
- المخاطر المحتملة على الجنين : نقص وصول الأوكسجين الى الجنين ،نقص في سكر الدم ، نمو ناقص للجنين ، الاجهاض المبكر.
- الفوائد المحتملة على الام: زيادة مستوى الطاقة للام ومعدل اللياقة البدنية، تحسين الحالة النفسية والمزاجية، عدم وجود الام في الظهر، تسهيل عملية الوضع. المحافظة على رشاقة الجسم وعدم الإصابة بالسمنة.
- الفوائد المحتملة على الجنين: عدم وجود مشاكل اثناء عملية الوضع مع سهولة اتمام نزوله طبيعيا.





الثقافة الرياضية ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي
أ.م.د نغم سلمان كريم / جامعة المثني / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (4)

الطب الرياضي الوقائي هو أحد فروع الطب الرياضي ويهتم بدراسة ويجاد وتطبيق سبل الوقاية من الإصابات، وتشير بعض المصادر والبحوث العلمية أن مفهوم الطب الرياضي الوقائي على أنه فرع الطب الرياضي ويكون ملازماً بشكل رئيس إلى فرع الطب المجتمعي، ويهتم الطب الرياضي الوقائي بالإجراءات والتدابير التي تتبع في مجال الصحة العامة للرياضي خلال الوحدات التدريبية أو المنافسات، وكذلك التنبؤ بحدوث الإصابة قبل وقوعها .

وهو ذلك الفرع من الطب الأساسي الذي يهتم بإجراءات يجب أن يتخذها الرياضي في مجال الصحة العامة لوقاية الرياضي من خطورة الإصابة أو الوقاية من الإصابات قبل حدوثها، إذ إنها تعد أعم وأشمل من الطب الرياضي حيث تمثل جوانب الصحة العامة بكافة المراحل العمرية من خطر الإصابة ،وكذلك يقوم بتقليل احتمال حدوث الإصابة بصورة خاصة.

في حين عرف الطب الوقائي بأنه جزء من الطب الرياضي الذي يتعامل مع تحديد الحالة الصحية وتطوير البدني والحالة الوظيفية لأنظمة الجسم للرياضي، وكذلك التشخيص والعلاج والوقاية من الأمراض والإصابات المرتبطة بالرياضي ،كما يدرس الطب الرياضي الوقائي مشكلات إعادة التأهيل الرياضي والظروف ما قبل المرض والإصابة ومكافحة المنشطات.

وكذلك إيجاد وتطبيق واستعمال مجموعة من الطرق والوسائل والأدوات للوقاية من الإصابة واتخاذ الإجراءات السريعة لمنع حدوث الإصابة .

تعد فكرة الطب الرياضي الوقائي من الأفكار الحديثة التي طرأت في المجتمع الرياضي التي يمكن تطبيقها وتحققها على أرض الواقع حيث يأخذ الأولوية في الجانب الرياضي لأنه يعد الجانب المتكامل والمتعدد الأبعاد مع الطب السريري وإدخال أحدث التقنيات في ممارسة تشخيص الحالة الصحية للرياضيين والتحسين المستمر للمبادئ المنهجية لتقييم الصحة، ومن هنا يعد الفحص الشامل قبل فترة الإعداد مهما للغاية حيث ينص على توحيد المعايير التشخيصية الصحية الرياضية، وهو موضوع في غاية الأهمية

الوقاية من الإصابات .



ويأخذ الطب الوقائي من الإصابات الرياضية الجانب المهم في الحياة الرياضي لما لها من أهمية في المحافظة على صحة من خطورة الإصابة، وهناك عدة وسائل وطرق وأساليب يجب اتباعها لحماية اللاعب من الإصابات التي تؤثر بشكل سلبي على أدائه وعلى مستقبله الصحي والرياضي والذي تحد من حدوث الإصابة ومدى خطورتها التي تكثر في تخصصه كلاعبي الثلاثي ولاسيما في المرحلة الأخيرة منها وهي ركض (5000 متر) وان يتجنب الأوضاع والحركات التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث تلك الإصابة .

وأن من أهم ما يركز إليه الطب الرياضي الوقائي ما يأتي :

* الوقاية من حدوث الإصابات والتداخل السريع عند حدوثها لمنع حدوث حالات تضاعفها.

* تحسين الصحة العامة للرياضي .

* الحفاظ على جودة الحياة للرياضيين الأصحاء والمرضى.

ومن خلال ما تم شرحه نلاحظ أن الهدف من دراسة الطب الرياضي الوقائي هو الوقاية من حدوث الإصابات , واتخاذ الإجراءات

السريعة في حال حدوثها ومنعها من المضاعفات ورفع الحالة الصحية العامة للرياضي.

وهناك طرق عدة للوقاية من الإصابات الرياضية:

المحافظة على اللياقة البدنية ويعد مستوى اللياقة البدنية واحدا من العوامل الرئيسية للإصابات الناتجة عن التمرين، وبناء على ذلك

نجد أن الأطباء يجتمعون على أن العمل على تحقيق المستوى المطلوب من اللياقة البدنية في أي فعالية رياضية يعد من أهم الإجراءات

للووقاية من الإصابة الذي يعد أحد إجراءات المستخدمة في الطب الرياضي الإجراءات والوسائل المتنوعة التي تستعمل أثناء التدريبات

أو المنافسات والتي تعمل على منع أو الحد من حدوث الإصابة.

المحافظة على اللياقة البدنية، ويعد نقص مستوى اللياقة البدنية واحدا من العوامل الرئيسية للإصابات الناتجة عن التمرين وبناء

على ذلك نجد "أن الأطباء يجتمعون على أن العمل على تحقيق المستوى المطلوب من اللياقة البدنية في أية فعالية رياضية يعد من

أهم الإجراءات للوقاية من الإصابات والتي تعد إحدى الإجراءات المتخذة في الطب الرياضي.





الاستقرار الإداري للمنظمات الرياضية
د : احمد عناد جرجيس الصوفي / تخصص ادارة وتنظيم
مدير مدرسة في وزارة التربية / تربية محافظة نينوى

المقالة رقم (5)

وهو اشعار العامل في المنظمة الرياضية على الدوام بالأمن والحماية في عمله والعمل على تحرره المعقول من الخوف ما دامت الإجراءات التي اتخذت لتشغيله سليمة الخطوات وكان انتاجه لا يدع للقلق كذلك يجب ان ينتهز المسؤولون الفرص في كل مناسبة لإشعار العامل بالأمن والراحة وضمان استقراره عن طريق تحفيزه وحريته وضمان امنه الوظيفي وترقيته .

ومعنى ذلك , هو خلق جو مناسب للعمل وتهيئة الظروف الملائمة حتى يشعر العامل بالأمن والطمأنينة في عمله ومستقبله الاداري والمهني وتدرجه والاستقرار ايضا هنا بقاء العامل في المنظمة الرياضية التي يعمل فيها حتى خروجه منها عند التقاعد .

يقصد به ثبات الفرد في المهنة التي يعمل بها، وعدم التغيير المستمر من مهنة إلى أخرى، وهذا يكون نابع من شعور الفرد بالراحة والاستقلال في عمله داخل المنظمة الرياضية ، بحيث يكون لدى الفرد الرضا عن العمل بساعاته ومستوى الصعوبة التي تواجهه، وأيضاً الرضا عن الرواتب التي يحصل عليه ولا سيما حصوله على مكافآت بين الحين والآخر.

ويحقق الاستقرار الإداري عدة متطلبات هي :

- 1- حصول الشخص على حقوقه الكاملة من المنظمة الرياضية اثناء عمله من حيث الحق في الاجر المناسب والعمل ضمن بيئة صحية امنة خالية من المخاطر .
- 2- ان يكون مؤهلاً بشكل مناسب للقيام بالأعمال الموكلة اليه من قبل المنظمة , وذلك من خلال امتلاكه للخلفية النظرية التي تؤهله للعمل في المجال الرياضي , فضلاً عن امتلاكه الخبرات والمهارات الرياضية التي تعزز لديه القدرة على الابداع في تطوير عمل هذه المنظمة .
- 3- القدرة على بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية الايجابية بين المنظمات الرياضية الاخرى ضمن بيئة العمل .
- 4- القدرة على التنافس بصورة ايجابية بعيدا عن العدائية والتهمج , والاساليب اللاأخلاقية.
- 5- وجود امان وظيفي في المنظمة الرياضية بحيث لا يشعر الموظفون بالقلق حول مستقبلهم .
- 6- الشفافية والموضوعية وعدم التمييز بين الموظفين داخل المنظمة .



- 7- التوزيع السليم للمسؤوليات لدى مراكز اتخاذ القرار, على ان يتضمن ذلك تسلسلا وظيفيا مناسباً لكافة الموظفين .
- 8- قدرة القيادة العليا على ضبط العمل ومشاركة كافة اقسام المنظمة الرياضية في وضع الخطط المستقبلية .
- 9- وجود نظام سليم للتقييم المنظمة الرياضية على اساس الاداء المتميز .
- 10- توفير معلومات تفصيلية حقيقية على اساس الاداء المتميز .
- 11- معرفة مواطن الضعف بالمنظمة الرياضية بصورة تسمح بمعالجتها لتلافي وقوع المنظمة بأزمة ادارية .
- 12- وجود نظام فعال داخل المنظمة لتقسيم وادارة الوقت للحد من ضغوط العمل .
- 13- قدرات عالية في التنظيم والتخطيط وعدم التصرف بعشوائية مما يتسبب في فوضى داخل المنظمة ويلحق اضرار كبيرة على المنظمة الرياضية .

معوقات والاستقرار الإداري يتأثر بعدة معوقات هي :

اولا: الموظف : اكثر الاسباب ستكون في عدم اتقان الموظف للمهام المطلوبة او عدم التزام الموظف في العمل واحيانا يكون السبب شخصيا , وجميع تلك الاسباب تعتبر علل على خطة عمل المنظمة الرياضية ولكل علة دواء .

ثانيا : الإدارة : من اكثر الممارسات المؤثرة على الاستقرار الإداري هي غياب منهجيات وسياسات الاختيار والتعيين المبنية على أسس علمية او عدم تطبيقها بالطريقة الصحيحة , وانجح الحلول في هذا الجانب تكمن في اعادة تعيين الموظفين حسب مؤهلاتهم وقدراتهم الوظيفية وفي نفس الوقت يجب التقيد بمفاهيم وأساليب العلوم الإدارية في هذا الجانب والاستغناء مباشرة عن منهج التعيين التقليدي وثقافة هذه وظيفة تنفيذية يستطيع الجميع تأديتها وبالتالي لا تعود المهارات والمؤهلات ضرورية ويتفشى داء التعيين التقليدي الى ان يطال المنظمة الرياضية ويعود ليكون احد المؤثرات على الاستقرار الإداري .

ثالثا : الصراع على مستوى التنظيم : يحدث الصراع بين مستويات السلم التنظيمي داخل افراد المنظمة الرياضية , وقد يكون بين مختلف المصالح داخل التنظيم , وكذلك الصراع يحدث نتيجة الاختلاف حول السلطة والامتيازات الممنوحة لـ مختلف فئات التنظيم مما يؤدي الى عدم رضا فئات اخرى , وبالتالي التعبير عن سخطها وعدم الرضا بمختلف الوسائل والصور المتاحة .





تاريخ العاب القوى

أ.م. د نغم حاتم حميد / جامعة بغداد / كلية الطب البيطري وحدة
النشاطات الطلابية الاختصاص الدقيق : تعلم حركي / العاب القوى

المقالة رقم (6)

تعرف العاب القوى بسباقات الميدان والمضمار ايضا فهي عبارة عن مجموعة متنوعة من الالعاب والتي تضم مجموعة من الرياضات وهي :
(الجري ، المشي ، القفز والرمي).

وظهرت العاب القوى منذ وقت طويل يعود الى قبل الميلاد حيث انتشرت في الحضارات القديمة فعرفتها الهند والصين وبلاد ما بين النهرين وجزيرة
كريت منذ ثلاثين قرنا او يزيد. ونظمت اول بطولة اولمبية في القرن الثامن او التاسع قبل الميلاد وكانت تقتصر حينها على مسابقات الركض
بأنواع ومسافات مختلفة .

ولدت العاب القوى وتطورت في انجلترا وسجلت اول فعالية للرياضة فيها عام 1154م عندما تم انشاء ملاعب التدريب لأول مرة في لندن .ونظمت
اول بطولة لألعاب القوى في انجلترا في عام 1866م ، وقد شكل الاتحاد الإنكليزي في عام 1880م ، وزادت بعدها عدد الدول المهتمة بالألعاب
القوى وبدأت بالتطور في اوائل القرن التاسع عشر .

وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية فاكنتسبت بعدا روحيا اضافة لبعدها الرياضي . فلم تكن تمارس مثل يومنا هذا ، فمسابقات
المسافات الطويلة في الجري كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهابا واپابا واقصر مسافة في الجري كانت في 1927م.
اما الوثب الطويل فكان يمارس على انغام المزمار ويحمل المتسابق بيديه اثقال حتى تزيد الحركة صعوبة. اما القرص فكان يقذف من فوق منصة
من التراب تعلق عن الارض بقليل والرمح كان يصوب اهداف عالية او ارضية.

والمفهوم الحديث لألعاب القوى بدأ في انكلترا وتحديدا في عشرينات القرن الماضي حيث بدأ الشباب يهتمون بهذه الرياضة ويشتركون بأعداد
كبيرة في برامج المسابقات المتنوعة.

وقد ساهمت بريطانيا بنشر هذه الرياضة في عدد من البلدان حيث اشترك عدد كبير من الرياضيين في مسابقات دولية ، فأقيمت في نيويورك اول
مسابقة عالمية في عام 1896م وقد اشتركت احدى عشرة دولة في اولمبياد اثينا والعاب القوى هي احدى الالعاب الاساسية.

وفي سنة 1913م تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى ومنذ ذلك الزمن والأرقام القياسية العالمية تتزايد سنة بعد أخرى وهذا يرجع الى التقنية
والتطور في طرق التدريب المستخدمة.





فلسفة التدريب الرياضي

م.م نوفل عبد الحسين كامل ماجستير في التربية البدنية / جامعة البصرة مدرب المنتخب الوطني لألعاب القوى

ان من المهم ان تكون لكل فرد فلسفته في الحياة , فهذه الفلسفة هي من تحدد كل فكرة وعمل وكل قرار يتخذه . بغض النظر عن بداية المدرب ومن اين اتى الى التدريب وكيف يستعين اثناء ممارسة التدريب بأفكاره وآرائه الشخصية والاستفادة من مواقفه وخبراته السابقة بالحياة , لابد للمدرب من اغتنام الفرصة ليختبر جيدا ما يعرفه عن نفسه , وماذا يريد تحقيقه كمدرب . ومن دون هذه المعرفة يصبح من الصعب ان تكون له فلسفة محددة , وبالتالي يكون من الصعب ان يصبح مدربا ناجحاً. نقصد بالفلسفة الطريقة التي ننظر بها للحياة , وهي الطريقة التي ترى من خلالها الناس وتنمي مهارات التواصل بهم وعلاقتك معهم . وبما ان التدريب هو مختلف الانشطة التي تساعد في اعداد فرد لهدف ما , فيوصف التدريب بأنه عمل منظم يهدف الى مساعدة لاعب او مجموعة من اللاعبين على التطوير والتحسين. ان اهداف معظم المدربين تكون محصورة بالفوز او الخسارة وتتأثر بذلك شخصية اللاعب فالسعي للفوز دائماً له اهمية بالغة ولكن الفوز بكل الطرق يتجاهل عملية تطوير اللاعب فلا بد ان لا يكون الحكم فقط عن المدرب مقرون بنتائج لاعبيه , على العكس من ذلك نجد بعض المدربين الناجحين واصحاب الخبرة يضعون نصب اعينهم عملية تطوير اللاعب على المدى البعيد في المرتبة الاولى لاهتماماتهم فبالإضافة الى تحقيق الفوز فأن تحقيق المتعة والرضا لكل من المدرب واللاعب يؤدي الى تحقيق افضل النتائج , فعندئذ تكون المنافسة وسيلة للتحدى وطريقة مقنعة لقياس المستوى الذاتي لنمو اللاعب وهي الفلسفة التي يعبر عنها ب(اللاعبون اولاً . الفوز ثانياً) . ان هذه الفلسفة قد نرى انها سهلة الفهم ولكنها اكثر صعوبة عند التنفيذ.

في السابق كانت الشخصية المقبولة للمدرب هي ان يكون شخص متسلط ومسيطر ومتحكم عند تعامله مع اللاعب الذي لا يعدو ان يكون تابعاً منضبطاً, اما في الوقت الحاضر اصحت نظرة اللاعب اكثر اتساعاً حيث ظهر مصطلح (لماذا)؟ والذي يجب ان لا ينظر اليه على انه تحدي للمدرب ومكانته بل هو فضول صحي ومشاركة من قبل اللاعب تهدف الى تعليمه وتوسيع مداركه. وينبغي ان لا يميل المدرب الى نفس الطريقة والاسلوب التي كان يتدرب عليها كلاعب , قد يكون هذا الاسلوب ناجحاً ولكن في النهاية اذا اراد المدرب ان يصبح متميزاً يجب ان ينظر بعناية الى اسلوبه الخاص في القيادة وفي التدريب والذي يستخدمه في ادارة العملية التدريبية , فالقيادة تنبع من نفسك ومن فلسفتك في التدريب ومن شخصيتك وتسمح لك ببناء علاقة اكبر مع لاعبيك. عليه يفضل ان تكون فلسفة المدرب مبنية على التعاون والمشاركة مع اللاعب فلا يمكن ان تكون هناك نتائج جيدة بدون العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعب بعيدا عن التسلط والنمط الدكتاتوري الذي ليس له فرص كبيرة بالنجاح , ولكن قد يميل المدرب بعض الاحيان الى النمط الدكتاتوري خصوصا في الالعاب التي تشكل خطراً لأهميته في عملية تحقيق مبدأ السلامة والامان كألعاب الرمي , ولكن بصورة عامة وخالصة لما سبق يبقى نمط المصاحبة للاعب من قبل المدرب والتعامل معه ككيان مستقل له افكاره وشخصيته للأخذ بيده وتربيته وبناء شخصيته رياضياً واجتماعياً ونفسياً هي الغاية لكي يكون فرداً صالحاً يساهم في بناء البلد.





فوائد استخدامات كرة التوازن (bosu ball)

م. م. بدراء مالك شهاب / مكان العمل / رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية
الاختصاص الدقيق: علم بايوميكانيك / مبارزة

منذ اختراع الكرة (BOSU) أدرجت من قبل المدربين وعدد من المنتخبات واصبحت في نظم التدريب ووسيلة فعالة لتحسين الاستقرار والتوازن افضل. يمكن استخدام الكرة اما عن طريق الاستلقاء على الجانب المسطح أو على الجانب المحدب وبكلتا الجهتين سوف تتطلب قوة للحفاظ على التوازن الخاص بالرياضي و البقاء على هذه الحالة ويوصى باستخدام الجزء المسطح من الجهاز عند بداية الاستخدام مع مساعد إذ توفر مساعدة المدرب او متدرب اخر على الشعور بالراحة بمسك الخصر للمساعدة على الاتزان اما اذا كنت وحيدا في التدريب فيفضل ان تكون الركبة مثنية قليلا عند الوقوف للحصول على التوازن مناسب, وعند تطوير التوازن يمكن تدريب الساقين مع الجزء العلوي من الجسم وبعدها يمكن استخدام الوزان لعمل التمارين الصدر والظهر والكتف, وعند شعورك بالثقة على الكرة (Bosu) يمكن التحويل الى الجانب المحدب الذي يكون على الأرض وأن العمل بهذه الطريقة يتطلب المزيد من التركيز على التوازن وفضل التمارين التي تستخدم في كرة التوازن هي الطعن والقرفصاء بأنواعها. (1)

تتميز كرة التوازن بعدة فوائد ومن اهم هذه الفوائد ما يلي.

- 1- تعمل على زيادة فعالية كل الاوعية الدموية وتنشيط القلب .
- 2- تساعد على تقوية الجزء السفلى من الجسم بالأخص عضلة الساق والجزء السفلى من الظهر والورك.
- 3- مفيدة لتمرين رياضية خاصة التي تتطلب اتزان كبير وقوة عضلية في الجزء السفلى من الجسم.
- 4- بالاعتماد على التمارين المستخدمة على الجهاز تستطيع العمل على تناغم واتساق وتقوية العضلات.
- 5- بالنسبة لبناء الاجسام فان الجهاز لا يعمل على زيادة حجم العضلة لكنها تساعد على حل مشاكل بعض المناطق التي لا تستطيع التمارين و الوزان العمل بشكل فاعل عليها .
- 6- تساعد على علاج التشوهات القوامية .
- 7- تسمح لتفعيل العضلات التي يصعب استهدافها في كثير من الأحيان في التمارين التقليدية.
- 8- مفيدا لإعادة تأهيل من الإصابات وتحسين آلام الظهر.





المدركات الحس-حركية بلعبة المبارزة

م.م. اثار حكيم وحيد جامعة المثني /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعلم حركي
مبارزة

المقالة رقم (9)

ترتبط لعبة المبارزة بأنواع عدة من مدركات حس -حركية والتي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال المناهج التدريبيه الخاصة والتي لها علاقة وطيدة بالأداء المهاري الخاص باللعبه من ناحية الدفاع والهجوم ومن أهم هذه المدركات هي. إدراك الإحساس بالمكان: وهي قدرة لاعب المبارزة على تحديد المكان النموذجي الذي يستطيع التحرك به خلال التدريب والمنافسة، علماً إن لاعب المبارزة يتحرك ضمن حدود ميدان خاص بالمنافسة وهذا المكان يكون مرتفع عن الأرض وهو بمسافة (20 - 50 سم) وطول الملعب محدد بمسافة (14 م) وعليه يجب على اللاعب التعامل مع هذا المكان بموضعية وفعالية لتحقيق الإنجاز الصحيح بالتحرك إلى الأمام والخلف وعدم الخروج من الميدان، وهذا يعتمد على المدركات الحس - حركية بالمكان، بالإضافة إلى ذلك إدراك العلاقات المكانية في أثناء الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة الرياضية.

إدراك الإحساس بالزمن: وتعتمد على قدرة اللاعب في لعبة المبارزة لتحديد زمن أداء الحركات الخاصة بالهجوم والدفاع والتقدم والتقهر، أو الأداء الخططي الدفاعي، أو الهجومي الذي يقوم به اللاعب وماهي اللحظات المناسبة للتقدم للهجوم وأخذ لمسة من الخصم وما هو الزمن الحركي للتقهر بالدفاع من خلال هجوم الخصم، وهذه القدرة بأدراك الإحساس بالزمن تلعب دور بارز في نجاح اللاعب في لعبة المبارزة بأخذ التوقيت المناسب للحصول على اللمسة والدفاع من الجسم أثناء المنافسة الرياضية. إدراك الإحساس بالمسافة: وهي قدرة اللاعب بتحديد مسافة اللاعب الخصم ومكان وقوفه ومسافة امتداد الذراع والسلاح في حالة الاستعداد والهجوم لأخذ لمسة والدفاع عن الجسم وقرب اليد التي تحمل السلاح من الجسم، والتعرف أيضاً على مسافة اخذ وضع الطيران للحصول على لمسة ومتى يتم تنفيذ هذه المهارة ومتى يتم التقهر، ولأي مسافة يتم التقهر لأخذ الوضع الدفاعي المناسب ويعد الإحساس بالمسافة بالأهمية للاعب المبارزة أثناء المنافسة الرياضية. إدراك الإحساس بالقوة العضلية: وهي قدرة لاعب المبارزة لإظهار القوة العضلية المثالية واللازمة للأداء الحركي المناسب، كإظهار أقصى قوة عضلية، أو قوة متوسطة، أو قوة قليلة كما هو الحال في حالة الطعن أو التقدم للقفز بالطيران لأخذ لمسة..... الخ. إدراك الإحساس بالسرعة الحركية: وهي قدرة لاعب المبارزة على إدراك الإحساس بالسرعة الخاصة بالأداء الحركي للمهارات الحركية الدفاعية والهجومية، هل كانت سرعة الحركة سريعة أو بطيئة، أو متوسطة وهي إدراك سرعة تقدم الخصم لأخذ لمسة وإدراك سرعة تقدم السلاح الخاص بالخصم لأخذ لمسة، ومن ثم إدراك سرعة التقهر إلى الخلف من قبل اللاعب نفسه والعمل بالإحساس بسرعة الانقضاض بالتقدم على الخصم قبل التحضير للموقف الدفاعي الخاص به لأخذ لمسة وهكذا يعد الإحساس بالسرعة للاعب المبارزة من الأمور الهامة بهذه اللعبة. الإحساس بالأداة (السلاح): أن كفاءة اللدعيين في لعبة المبارزة ولجميع الأسلحة (الشييش، سيف المبارزة، والسيف العربي) تتأسس بالإحساس على دقة وقابلية التحكم من قبل اللاعب بالسلاح والإحساس به بشكل مناسب ووضع السلاح كامتداد للذراع والتعامل مع هذه الأداة بانسيابية وطواعية، وهذا يتطلب نوعاً خاصاً من الإدراك ويعرف بإدراك الإحساس بالأداة، وهذا الإدراك الخاص يساعد اللاعب على خلق توافق حركاته مع الأداة، ويرتبط بذلك دقة إدراك وزن السلاح وشكله

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





إدارة الأزمات الرياضية

العقيد الدكتور/ فادي الكبي (لبنان) جامعة العلوم والآداب اللبنانية.

المقالة رقم (10)

في عصرنا الحديث أصبحت الأزمات جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وقد أصبح الإنسان عرضةً وبشكل أكبر لهذه الأزمات في ظل التغيرات والتطورات في كافة مجالات الحياة، مما تطلب منه ضرورة امتلاك القدرة على التعامل مع هذه الأزمات. وهنا تظهر قدرة وكفاءة متخذ القرار في المؤسسات والمنظمات الرياضية المختلفة حيث يخضع لاختبارات عملية تمكنه من تخطي الأزمات أو الوقوع فيها.

إن موضوع إدارة الأزمات هو من المواضيع الحديثة في الإدارة، عندما تتعرض المؤسسات الرياضية لأي أزمة، من شأنها ان تشكل تهديداً لها في تحقيق أهدافها، وتهدد سمعة هذه المؤسسات، عندها تظهر القدرات الادارية لفريق عمل المؤسسة ومدى فعاليتها من حيث الاستعانة بعناصر الإدارة الرياضية المختلفة من تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة وقيادة.

إن الإداري الناجح عليه ان يمتلك القدرة على التعامل مع الازمات، ولا يجب إنكار دور الإعلام الهام في التأثير الإيجابي او السلبي.

إن أزمة جائحة كورونا التي ضربت الجسم الرياضي أدت الى تكبد القطاع الرياضي خسائر مادية هائلة.

إن الادارة الجيدة للمؤسسة تستطيع ان تخلق من المصاعب والازمات التي تتعرض لها فرصة لتطوير العديد من نقاط الضعف الى قوة في المستقبل.

وتلعب الإدارة الرياضية الناجحة دوراً استراتيجياً في جميع المجتمعات والمؤسسات الرياضية وذلك في عملية الدراسة الواعية للموقف الرياضي، والتنبؤ بالأزمات المحتملة الوقوع فيها وترتيب بعض الخطوات والأمر واجبة اتخاذ فور حدوث الأزمة حتى يمكن تجنب المفاجأة الناتجة من حدوثها، ومن ثم استغلال الوقت في اتخاذ وصدور القرارات اللازمة لحلها.

فالأزمة بمفهومها في المجال الرياضي تعني وجود خلل في الهيئة الرياضية يؤثر عليها تأثيراً مادياً ومعنوياً أو في عدم تحقيق أهداف محددة إلى الدرجة التي تثير الرأي العام ضد الهيئة الرياضية.

أنواع الأزمات في المجال الرياضي

تعددت الأزمات وتنوعت أشكالها وأسبابها مع التقدم الكبير في ارتباط الرياضة بالتقدم العلمي في كثير من مجالات العلم، ودخول معظم الرياضات المختلفة في عالم الاحتراف، وارتباط الرياضة بالاقتصاد وبالسياسة.

أ- من داخل الهيئة أو المؤسسة الرياضية: فنية، إدارية، مالية، طبية.

ب- من خارج الهيئة أو المؤسسة: طبيعية، مُدبرة

من أسباب نشوء الأزمات

سوء الفهم، الإدارة العشوائية، السيطرة على متخذي القرار، اليأس، الشائعات، الأخطاء البشرية، تناقض السبل، تضارب المصالح.

مفهوم إدارة الأزمات في المجال الرياضي.



هو "كيفية التغلب على الأزمات بالأدوات العلمية والإدارية المختلفة، وتجنب سلبياتها والاستفادة من إيجابياتها". إنها عملية التنبؤ والتخطيط وأدارك عمق الأزمة، وتحديد أسبابها، واختيار البديل الأمثل والمناسب لإمكانات النادي الرياضي وقدراته وتنفيذ الخطط بدقة وسرعة للتقليل من آثار الأزمة أو الحد منها لضمان تحقيق الأهداف الموضوعة من إداريين النادي.

الأسلوب العلمي في إدارة الأزمات الرياضية

يهدف الأسلوب العلمي في إدارة الأزمات الرياضية الى مواجهة وحل أي أزمة رياضية ويعتمد في إدارة الأزمات الرياضية على الدراسة الواعية للموقف الرياضي، والتنبؤ بالأزمات المحتملة الوقوع فيها وترتيب بعض الخطوات والأمور واجبة اتخاذ فور حدوث الأزمة حتى يمكن تجنب المفاجأة الناتجة من حدوثها، ومن ثم استغلال الوقت في اتخاذ وصدور القرارات اللازمة لحلها.

متطلبات إدارة الأزمات

- سجل الأزمات: سجل خاص لتوثيق جميع المواقف التي تهدد المنظمة الرياضية.
- فريق إدارة الأزمات: حيث يتطلب وجود فرد رياضي خبير وفني في جميع المجالات الاجتماعية التي تخص الرياضة، كما يعتبر العمل من خلال الجماعات أحد أهم الوسائل التي تساعد على حل الأزمات ومواجهتها في المنظمات الرياضية.
- وسائل علمية للتعامل: حيث يمثل مجموعة من الافتراضات المتعلقة بالموقف الرياضي ضمن مجال اجتماعي محدد، مثل أنظمة المحاكاة والسيناريو.
- نظام اتصالات داخلي وخارجي: حيث يساعد على توافر المعلومات والمعارف والإنذارات بوقت مبكر، حيث يمكن استخدام ذلك في بناء معلومات متكامل للتنبؤ بوجود أزمة داخل المنظمات الرياضية.
- التنبؤ الوقائي والعلاجي: حيث أن ذلك للتجنب حدوث الأزمة داخل المنظمات الرياضية بوقت مبكر، بواسطة العمل على صياغة منظومة اجتماعية ووقائية تعتمد على الابتكار وتدريب العاملين داخل المنظمات الرياضية.

