

Subject Review



مجلة المقالة لعلوم الرياضة

Article Journal of Sport Science



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

رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Arab Academics Association for Physical
Education and Sport Sciences

<http://www.sajss.icu>

journal@sajss.icu

ISSN: 0317-8471

العدد (62) - آذار - 2023





مجلة المقالة لعلوم الرياضة

مجلة الكترونية شهرية تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة
ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة ...
دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر نتائجهم
العلمية من المقالات ضمن :

مجلة المقالة لعلوم الرياضة

للإعلان في المجلة يرجى الاتصال على العناوين التالية :



009647711030133 - 009647703200542



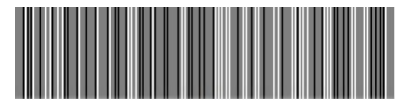
<https://www.facebook.com/sajss.icu>



journal@sajss.icu



www.sajss.icu



شروط النشر في مجلة المقالة لعلوم الرياضة (دليل للناشر)

- 1 مجلة المقالة لعلوم الرياضة هي مجلة الكترونية شهرية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2 تنشر المجلة المقالات العلمية الخاصة بتخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3 يتم النشر مجاناً في المجلة ؛ خدمة للعلم وللمساهمة في نشر العلم والمعرفة .
- 4 يراعى ان لا تزيد عدد صفحات المقالة عن 3 صفحات .
- 5 تكتب المقالة بحجم خط (14)
- 6 تكتب المقالة بنوع خط (SimplifiedArabic) للغة العربية ، أما للغة الاجنبية (Times New Roman) .
- 7 التفاصيل المتعلقة بعنوان المقالة :
 - أ عنوان المقالة يكتب اعلى الصفحة بنفس نوع الخط وبحجم 16 مظلل .
 - ب صورة شخصية لصاحب المقالة توضع اسفل عنوان المقالة .
 - ج تكتب تفاصيل صاحب المقالة ولقبه العلمي والاختصاص ومن ثم مكان العمل والبريد الالكتروني الشخصي ورقم الهاتف أسفل الصورة ومن ثم تكتب المقالة .
- 8 تتسم المقالة بأصالتها وسلامة اتجاهها العلمي والفكري ولا تتضمن التجريح للذوات أو الهيئات أو المؤسسات وغيرها اضافة الى دقتها وسلامتها اللغوية .
- 9 يتعهد صاحب المقالة بأن تكون من اعداده وليس نقلاً من المواقع الالكترونية أو الوسائل الاخرى .
- 10 تفاصيل ارسال المقالة :
 - أ يتم إرسال الملف بصيغة MS Word .
 - ب يتم إرسال المقالة على البريد الالكتروني الخاص بالمجلة أدناه :

E-mail : journal@sajss.icu

ج أو على الـ WhatsApp الخاص بالأرقام التالية :

009647702720749

009647703200542

هيئة تحرير مجلة المقالة لعلوم الرياضة



أ.م.د علي عواد جبار
المشرف الاداري



أ.د حيدر سلمان محسن
مدير التحرير



أ.د رحيم حلوعلي
رئيس التحرير



أ.د وسام الشبخي
المشرف العام



أ.م.د محمود مطر علي
عضوا



أ.د صفاء عبد الوهاب
عضوا



أ.د عظيمة عباس السلطاني
عضوا



أ.م ايناس وهاب عبود
سكرتير التحرير



أ.م.د منتظر صاحب النويني
عضوا



أ.م.د سيف علي محمد
عضوا



أ.م.د سكينه شاكر حسن
عضوا



أ.م.د زردشت محمد رؤوف
عضوا



د. رشاد عباس فاضل
عضوا



د. محمد عاصم غازي
عضوا



د. ميثم سعدي علي
عضوا



أ.م.د محمود ناصر راضي
عضوا

الفهرس

دليل الناشر	• شروط النشر في مجلة المقالة لعلوم الرياضة
اعضاء المجلة	• هيئة التحرير
أ.د رحيم حلوعلي	• كلمة العدد
أ.م.د بشار عبود فاضل	• المقالة الاولى
أ.م.د منى طه ادريس	• المقالة الثانية
م.م عمر حازم بشير الطائي	• المقالة الثالثة
أ.م.د آمال داود عبد الحسن	• المقالة الرابعة
أ.م.د حيدر عبد الواحد جلوب	• المقالة الخامسة
م.د ملاذ حيدر احمد	• المقالة السادسة
أ.د صفاء عبد الوهاب اسماعيل	• المقالة السابعة
أ.د ياسر منير طه علي البقال	• المقالة الثامنة
م.د فاطمة كريم نعمة	• المقالة التاسعة
أ.م.د رعد احمد امين الطائي	• المقالة العاشرة

كلمة العدد



أ.د رحيم حلو علي
رئيس هيئة التحرير

لا يخفى على الجميع ان الرياضة اصبحت المكون الاساس لشعوب العالم برمته
وعلماً له منعطفاته الاكاديمية الرصينة ... لذا بات من الضروري تبني هذا العلم تبنياً
صحيحاً. ومن اولى مهام هذا التبني هو اصدار مجلة تهتم بالعلوم الرياضية وتمتلك
الجودة المعرفية المسيرة لبقية علوم العالم ... وعليه انبثقت مجلة المقالة لعلوم
الرياضة عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية
وعلوم الرياضة ومقرها في لندن لتكون حلقة تواصل وتبادل معرفي بين أعضاء هيئة
التدريس والباحثين والمهتمين بمتابعة أنشطة وفعاليات علوم الرياضة ...

الوقت المحتسب بدل الضائع في الدوري العراقي

المقال الأول

أ.م.د. بشار عبود فاضل

جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ان تطبيق الية احتساب الوقت الفعلي في المباراة واحتساب وقتنا بدلا عن الضائع اصبح طريقا" لا مناص منه اذا ما اردنا تطوير لعبة كرة القدم ومجاراة المنتخبات الاسيوية والعالمية في البطولات الرسمية سواء كان على صعيد اندية اسيا او المنتخبات الوطنية بكل فئاتها فأننا عند مشاهدتنا لمباريات الدوري العراقي الممتاز التي تنقل جميعها على الفضائيات وجودة الملاعب والبنى التحتية الرائعة والراقية لكنك تقف امام اداء مهاري واداء جماعي قد يكون هزيل جدا الا ما ندر وذلك لأنه عندما يتقدم اي فريق في النتيجة فانك ستشاهد مباراة عبارة عن التمريرات الطويلة والكرات الطائشة ولجوء اللاعبين وحراس المرمى بالسقوط تباعا" وذلك لقتل المباراة والحصول على الفوز واحراز ال(3) نقاط وهذا مما أعطى صبغة على الدوري بان الفريق الذي يحرز هدف ويتقدم في المباراة فهو بنسبة (70-80)% يتمكن من الفوز بسبب التصرفات الغير مبررة وتضييع الوقت وهذا بدوره ينعكس على اللياقة البدنية للاعبين بالاتجاه السالب لأنه اللاعب لا يقوم بالاحتفاظ بالكرة والقيام بهجمات على المنافس طول وقت المباراة فلا يحدث تطور او تحسن في اداء اللاعب الا بشكل طفيف وهذا اللاعب نفسة يمثل المنتخب الوطني فطبيعي يستخدم نفس الاساليب مع المنتخب فنلاحظ ان المنتخب اصبح منتخب غير قوي بدنيا ومهاريا وخطبيا بسبب عقلية لاعبيننا المحدودة ومدربينا الذين اغلهم باقي لحد الان بأفكار ثمانينات القرن الماضي ، لم يعتد جمهور كرة القدم على مشاهدة الحكم الرابع يرفع لوحة احتساب الوقت بدل الضائع في المباريات لأكثر من دقائق لا تتجاوز عدد أصابع اليد الواحدة، إلا في حالات نادرة تحتاج لشجاعة كبيرة من الحكم الرئيسي.

وتفاجأ جمهور الكرة في مباريات كأس العالم الاخيرة في قطر باحتساب دقائق كثيرة في أغلب المباريات حتى بدت بعضها وكأنها تلعب أشواط إضافية كما في مباراة إنكلترا وإيران التي احتسب الحكم فيها حوالي (25) دقيقة على مدار الشوطين.

ويبدو أن الفيضا مصرّ على تطبيق القانون بشكل كامل فيما يخص لعب الدقائق التسعين كاملة رغماً عن الجميع، وفي هذا احترام كبير للكرة والجمهور الذي من حقه أن يستمتع ويشاهد المباراة كاملة.

ولو أجرينا مقارنة بسيطة بين ما يحدث في ملاعبنا وبين ما يجري حالياً ونشاهده في مباريات كأس العالم بخصوص اللعب واحتساب الوقت بدل الضائع، لظلمنا أنفسنا كجمهور في مشاهدة مباراة كاملة ولوتساءلنا إذا أراد الحكم أن يلعب مباراة كاملة في الدوري العراقي كم من الوقت سنبقى في المدرجات حتى تنتهي المباراة؟ وهل سيسمح المسؤولون عن التلفزيون بمشاهدة المباراة كاملة على شاشته؟
كيف يحتسب الوقت بدل الضائع؟



باختصار يقوم الحكم بتشغيل ساعة لاحتساب وقت الشوط دون إيقاف، وساعة أخرى مع انطلاق صافرة بداية الشوط، ويوقفها مع كل توقف للعب، ومنها خروج الكرة خارج الملعب أو الاحتفالات بالأهداف أو التبديلات، وتقييم الإصابات والتوقيفات الأخرى، أو حالة دقيقة كضربة جزاء مثلاً أو أي سبب آخر.

ويجب على حكم الساحة أن يشير للحكم الرابع أو يبلغه لاسلكياً عبر دائرة الاتصال المغلقة بين الحكام، بالوقت بدل الضائع في الدقيقة (45) من كل شوط ليعلنه الحكم الرابع للجميع من خلال رفع شاشة التبديلات وعليها الرقم المحدد قبل نهاية الدقيقة الأخيرة من الشوط.

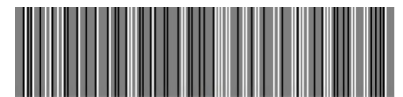
علماً بأن الحكم الرابع يساعد حكم الساحة في تقدير الوقت أيضاً، كما قد يتدخل باقي الحكام ومنهم الحكم الرابع بتقديم المشورة للحكم إذا لاحظوا سوء تقدير الحكم للوقت الضائع، لكن في النهاية يكون القرار الأخير لحكم الساحة الذي ينص قانون كرة القدم أنه "الميقاتي الوحيد للمباراة" أي أنه وحده من يحتسب الوقت ويقدره.

وان تطبيق هذا القانون في الدوري العراقي سيساهم بضبط الوقت للمباراة بشكل دقيق وربما أيضاً يساهم في بعض الأحيان بإيقاف نزيف الوقت الضائع ومن السهولة تطبيق هذا في الدوري العراقي وذلك لوجود مقومات تساعد على ذلك منها الشاشة الرقمية والمكتب الإحصائي



وغرفة حساب الوقت ، بالإضافة للتجهيزات والأدوات ومنها السماعات الخاصة للتواصل بين الحكام والساعات الذكية أيضاً للحكام وغيرها ولا ننسى الخبراء والمختصين وفي البرامج المتطورة لحساب الوقت يكون هناك عملية ربط بين ساعة الحكم والسماعة والشاشة الرقمية والحكم المساعد وإحصائي تحكيمي متخصص بحساب الوقت والدقائق التي تحسب يتم احتسابها بالثواني وهذا يحتاج إلى احتراف وتنظيم عالي.

وان الوقت المحتسب بدل ضائع في دورينا يصل لـ(30-40) دقيقة لأن الوقت الفعال قليل للأسف، التحكيم أصبح علم وتكنولوجيا ويوجد حكام لا يستحقون أن يمارسوا هذه المهنة لغياب الكفاءة لديهم.



التطبيقات البيوميكانيكية - البيولوجية

المقال الثاني

أ.م.د منى طه ادريس

الجامعة التكنولوجية - قسم النشاطات الطلابية



علم البايوميكانيك (الميكانيكا الحيوية) في مقدمة العلوم التجريبية التي تناولت دراسة الحركة وفق عواملها التشريحية والبايولوجية والميكانيكية، ولا تقتصر في دراستها على حركات معينة خاصة برياضة معينة ولكنها تتسع لتشمل جميع الحركات الرياضية التي لها علاقة في تحليل المهارات الحركية بصورة عامة والرياضية بصفة خاصة، لذا اهتمت الميكانيكا الحيوية في العصر الحديث باستنباط القوانين الطبيعية التي تحكم حركة الجسم البشري في ضوء خصائصه التشريحية والفسولوجية والنفسية وعلاقتها بإنجاز الواجب الحركي المطلوب وإن دراسة المواد الحيوية مهمة جداً للميكانيكا الحيوية، وتقاس كمية الحرارة الداخلة في عملية فيزيائية ما بأحد التغيرات التي تصاحب هذه العملية وتعرف وحدة كمية الحرارة بأنها الحرارة اللازمة لإيجاد تغير قياسي، ويوجد ثلاث وحدات شائعة الإستعمال هي السعرة والكيلو سعرة والقياس البريطاني، وإن جزيئات المادة لها كتلة وسرعة ومن ثم تكون لها طاقة حركة كما تكون لها طاقة كامنة ومجموع الطاقين لجميع الدقائق المكونة للجسم تسمى الطاقة الداخلية الكلية لها .

وهناك سوائل تكون في جسم الإنسان وجزيئات هذه السوائل لا تكون مرتبطة بمواقعها نتيجة لصفوقى التماسك الجزيئية بينها وبين مثيلاتها في الأجسام الصلبة وتتحرك حركة انتقالية، وإكتساب كمية من الحرارة وتزداد سرعة جزيئاته، وتزداد تبعاً لذلك طاقة حركتها، أي إن الجهد العضلي (الشغل العضلي) يصاحبه دائماً فقدان بالحرارة وبالتالي يؤدي إلى تغير في حرارة الجسم المختزنة، ويسمى القانون الأول للديناميكا الحرارية بفرض عدم إمداد الجسم بأي دخل أثناء تطبيق القانون وكذلك عدم فقد الجسم لأي ناتج .

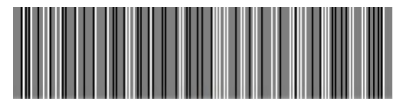
التغير في الحرارة المكتسبة = التغير في الطاقة المخزونة + التغير في الشغل المبذول .



تطور علم البيوميكانيك في الوقت الحاضر بفعل التطور الكبير للمعرفة والتقدم في صناعة الأجهزة المختلفة ذات العلاقة بتحديد الخصائص والمتغيرات المؤثرة في حركة الرياضي ، ولمعرفة دقائقها التي قد تختفي عن العين المجردة في ملاحظتها لتثبيتها ، وما الأرقام القياسية والمستويات العالية في الأداء والتي وصلت إلى درجة متقدمة جاءت نتيجة لدراسة الحركة دراسة وافية من حيث زمانها ومكانها والقوى المسببة في حدوثها والمؤثرة على مسارها الحركي . وإن أهم ما يحتاج إليه العاملون في التربية الرياضية هو دراسة حركة الرياضي ، وتحليلها لمعرفة دقائقها ، وضم النواحي الديناميكية ومكوناتها وقيمها مع دراسة المسار الحركي الهندسي و الزماني للوقوف على العوامل المؤثرة على التوازن في الجسم مثلاً عن طريق القوانين التي تطور نظريات التربية الرياضية كأساس للتقويم، وإن علم التشريح بصفته علماً يهتم ببناء جسم الإنسان وتكوينه (عظام ، مفاصل ، عضلات ، أنسجة ، أوتار) واعتماد العمل العضلي في الجسم على نظام الروافع في حركته المختلفة ، فلا بد من معرفة منشأ واندغام العضلة كنقطة لتأثير القوة أو المدى الحركي للمفاصل وأنواعه وحركاتها مثل حركة الساق والقدم عند الثني أو المد في حركات ضرب الكرة وتأثير الثني فيهما على حركات مفصل الفخذ كمحور للحركة يتميز بأنه من المفاصل ذات الثلاثة محاور ، أي تسمح حركته بالثني والمد الزائد ، فضلاً عن التباعد والتقريب وحركات التدوير ، لذا فإن الجهاز الحركي هو المعني بشؤون حركة أجزاء الجسم بمختلف أنواعه ، وإن جسم الإنسان يحكمه تكوينه وتركيبه من الناحية التشريحية ، لذا نجد أن دراسة الحركات لكل مفصل طبقاً لطبيعته من الأمور المهمة الواجب فهمها فهماً عميقاً .

ومن خلال الرياضيات والفيزياء يمكن إيجاد الحلول الكثيرة المتعلقة بقياس جسم الإنسان والدقة في وضع النتائج بإيجاد العلاقة والأسباب التي تؤدي حدوث الحركة من خلال قوانين التعجيل والقصور الذاتي والمقذوفات والاحتكاك والجذب الأرضي وعلم الموائع التي جميعها اهتمت بدراسة النقاط المادية لجسم الإنسان سواء فيزيائية الموائع ذات العلاقة بطوفان الجسم ، أو قوانين الإزاحة ، وسرعة سقوط الأجسام قد ساهمت في الحصول على نتائج ذات نتائج موضوعية ساهمت في تقدم علم البيوميكانيك وتطوره .

حيث ان دراسة حركة جسم الإنسان في المجال الرياضي لا تتم من الجانب الميكانيكي المرتبط في القوانين الميكانيكية فحسب، وإنما ينبغي أيضاً دراسة الجانب العضوي الذي له التأثير المباشر للوصول بالأداء إلى الأفضل من خلال إيجاد التكنيك الأمثل .



الصحة التنظيمية وأثرها على المنظمات الرياضية

المقال الثالث

م.م عمر حازم بشير الطائي



تعد الصحة التنظيمية إحدى المفاهيم الحديثة في الإدارة، والتي تصب في تهيئة الجو التنظيمي المناسب للعمل، إذ يقضي الأفراد جزءاً كبيراً من حياتهم في العمل، بل قد يهيم العمل على حياة العديد منهم، مادام العمل يشكل الجانب الرئيس في حياة الكثير من الأفراد، فمن الضروري ان تكون للأفراد بيئة عمل آمنة وصحية.

ان الوصول الى صحة تنظيمية جيدة للمنظمات ميزة تسعى اليها المنظمات الرياضية على اختلاف انواعها واحجامها، وبخاصة في ضوء التطور المتسارع في بيئة المنظمات الداخلية والخارجية، إذ إن إحدى المزايا التي يمكن لأي منظمة تحقيقها هي الوصول الى الصحة التنظيمية. وتمتاز المنظمات الرياضية بالصحة عندما تكون أهدافها وعملياتها وإستراتيجيتها وثقافتها متوافقة مع بعضها البعض ومقبولة من الأفراد، وتستغل المعرفة والخبرة، ورأس المال الفكري، والموارد المتنوعة المتاحة استغلالاً بشكل أمثل. وتمتلك المنظمة الرياضية التي تتمتع بالصحة التنظيمية أيضاً القدرة على التعامل مع المتغيرات البيئية في المدى الطويل، وتطور وتوسع من إمكانياتها للتعامل مع تلك المتغيرات. ولقد تزايد الاهتمام بدراسة وتحليل البيئة العمل في منظمات الرياضة في السنوات الماضية، نتيجة للمتغيرات المتسارعة في المنظمات الرياضية ولما تقدمه من خدمات لقطاع كبير وبالاهمية، وهو قطاع الشباب الذين يشكلون نسبة عالية من القطاعات العمرية. فكان على المنظمات توظيف مدخلاتها بفاعلية لتحقيق أهدافها المرغوبة، والمحافظة على بقائها واستمراريتها، ولقد شكلت الصحة التنظيمية أحد المداخل الحديثة لدراسة التنظيمات الرياضية. فضلاً عن ذلك تبحث الصحة التنظيمية في مجال السلوك التنظيمي، كونها إحدى الاتجاهات الإدارية التي تركز على الفرد، إذ شملت هذه الاتجاهات المنظمة بكيان يحتاج الى الصحة والنمو، وجاء تسمية مصطلح الصحة التنظيمية من تشبيه المنظمة بالجسم البشري

عندما أطلقوا صفة الصحة التي تطلق على الانسان الخالي من الأمراض، وهناك ترابط ما بين الصحة التنظيمية والأداء الرياضي للفرد، إذ أن للصحة التنظيمية دوراً فاعلاً في التأثير على الأداء الوظيفي للأفراد العاملين في المنظمات الرياضية.

ان المنظمات الرياضية ذات الصحة الجيدة هي القادرة على الحفاظ على بيئة عمل صحية، وتتعامل بفاعلية مع القوى المحيطة بها، وتوجه طاقاتها نحو تحقيق أهدافها بالوصول إلى مخرجات أرقى وأفضل. ومن الخصائص التي تميز المنظمات الرياضية ذات الصحة الجيدة عن بقية المنظمات الاخرى انها تمثل أماكن يرغب الأفراد في البقاء فيها، وتكون مفيدة وفعالة في بيئتها، والأشخاص في المنظمة ذات الصحة التنظيمية المرتفعة بدءاً من القادة، تكون لديهم قدرة أكبر لوضع الأهداف وتعلمون من التجارب، ويستفيدون من التغذية الراجعة، ويحددون المشكلات الحرجة ويقومون بحلها الحل الأمثل وبشكل أسرع، ويتعافون بسرعة من الأخطاء والعثرات، ولديهم المقدرة العالية على رسم الخطط، والتواصل مع العاملين، وفهم احتياجات الزبائن، وتطوير المنتجات والخدمات وتشجيع الابتكار. وعلاوة على ذلك، فإنها تخلق بيئات محفزة يقوم فيها العاملون بالشيء نفسه. وبذلك فإن المنظمة مع مرور الوقت تصبح حتماً أكثر تجربة وخبرة وذكاء وقدرة على التعامل مع التغييرات في بيئتها الداخلية والخارجية. ان الوصول الى الصحة التنظيمية والعمل على اكساب المنظمة هذه الميزة لا يأتي من فراغ، بل من الممكن القول ان هناك عوامل اخرى تعد الاساس الذي تستند عليه للوصول الى هذا الهدف (الصحة التنظيمية).

وهنا ضرورة ان تقدم إدارة المنظمات الرياضية المزيد من الاهتمام بالصحة التنظيمية من خلال حل المشكلات التي تواجه أعضاء الهيئة الإدارية بتوفير قنوات إتصال مفتوحة تمكنهم من نقل المشكلات للإدارة العليا والعمل على حلها بسرعة، وكذلك ضرورة توفير ظروف عمل مناسبة بالشكل الذي يمكنهم من تأدية تنفيذ التغييرات بطرق إبداعية، والعمل على تعزيز الثقة بين العاملين وإدارة المنظمات الرياضية من خلال إشعار الكادر الاداري بأهمية إجراء التغييرات التي تجريها والثقة بقدراتهم على أداء المهام المطلوبة منهم.

العلاج المائي للأصابات والصحة العامة



المقال الرابع

أ.م.د. أمال داود عبد الحسن
وزارة التربية - مديرية تربية الرصافة الثالثة

العلاج المائي هو أداء تمرينات علاجية تأهيلية داخل الماء قد تكون مصاحبة للموسيقى ام لا. وتوضع هذه التمرينات بوساطة شخص متخصص وتكون مناسبة لنوع الاصابة ولا يشترط ان تجرى في حوض سباحة. ومن الممكن اعطاها للأشخاص الاصحاء بهدف الصحة واللياقة البدنية وكذلك تستخدم للعلاج والتأهيل العضوي والنفسي.

الماء هو وسيلة مثالية لتخفيف الآلام والتيبس في العضلات والمفاصل. نظرًا لأن الجسم يكاد يكون عديم الوزن في الماء ، فإن نطاق الحركة الذي يمكن إجراؤه في المفصل المصاب يكون أكبر بكثير منه في الأرض الجافة. من ناحية أخرى يوفر الماء أيضًا مقاومة للمساعدة في بناء قوة العضلات وتناغمها.

تستخدم التمرينات المائية او ما يسمى بالعلاج المائي لأي شخص يعاني من صعوبة تحريك العضلات او المفاصل بسبب الالم او النحول العام او التوتر النفسي او الاكتئاب. ولا يتطلب العلاج المائي القدرة على السباحة.

على الرغم من أن أي شخص يعاني من آلام متكررة يمكن استخدام العلاج المائي ، إلا أنه موجه في المقام الأول لأولئك الذين خضعوا للتشخيص الطبي والذين نصحهم الطبيب بالمشاركة في برنامج تمارين معدلة. من الضروري مراجعة الطبيب قبل البدء في ممارسة التمرينات المائية للتأكد من أن هذا البرنامج يتوافق مع العلاج الطبي العام الذي يستخدمه الشخص المريض. ويعتمد مقدار الوقت الذي تقضيه في الجلسة الفردية ، بالإضافة إلى عدد الجلسات كل أسبوع على توصيات الطبيب والتي ترتبط بدورها بحالة الشخص الفردية وتوافر حمام سباحة أو بحيرة.

تتوفر في الوسط المائي العديد من الخصائص التي تعطيه أفضلية تعود بالنفع على الأفراد الممارسين له، ففي الوسط المائي يكون خطر الإصابة اقل من الوسط الأرضي لان ضغط الماء والذي يسمى بالضغط الهيدروستاتي يعمل على دعم مفاصل الجسم ، أيضا يعمل الوسط المائي

على تحسين كلاً من القوة والتحمل العضلي واللياقة العامة بالإضافة إلى ذلك فإن الأنشطة المائية تعطي فرصة ممتازة للتكيف الفردي والانخراط في الجماعات بحيث يتعلم المشاركون إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، كما أنه يبدد الشعور بالعزلة والاكتئاب والقلق الذي عادة ما يصاحب الإصابة أو المرض. فالتمارين في الوسط المائي تمنح شعوراً بالارتياح والأمان لا يمكن الإحساس به على الأرض، فهي تبعد الضغط عن مفاصل الجسم كما إنها تنشط الدورة الدموية وقد كان للتمارين المائية تأثيراً على العديد من الرياضيين المحترفين نتيجة لاستخدامهم التمارين المائية بغرض سرعة الاستشفاء من الإصابات وتحسين تكيفهم البدني.

كما أنها تساعد العضلات الضعيفة على الحركة عندما يطفو الجسم فوق سطح الماء و تعمل مقاومة الماء للحركة نوعاً معتدلاً من تمارين المقاومة تؤدي إلى إستعادة الجسم لحيويته عقب حالات الضعف العام وفي فترات النقاهة بعد المرض أو بعد العمليات الجراحية. كما أن قوة دفع الماء إلى الأعلى تساعد على عملية الطفو التي تسمح لأجزاء الجسم المصابة بأنواع معتدلة من الشلل والضمور العضلي من الأداء الحركي، مما يحسن المدى الحركي للمفاصل التي قد أصابها التصلب نتيجة فترات طويلة من الراحة أو استعمال الجبائر.

كانت الأنشطة المائية فيما سبق تستخدم لتخفيف التوتر الانفعالي للأفراد كما استخدمت في التأهيل البدني، حيث أنشئت الحمامات الرومانية المشهورة أساساً لتستخدم من قبل الجنود الرومانيين المرهقين من أثار المعارك، كما استخدمت السباحة والتمارين المائية لتأهيل الجرحى خلال وبعد الحرب العالمية الثانية.

ومن الجدير بالذكر أن طفو الماء يتغلب على الجاذبية إلى درجة كبيرة ، فإن العضلات والمفاصل التي تضررت تستجيب جيداً لتمرين الشد اللطيفة التي تتم في الماء. غالباً ما يتم وصف برامج العلاج المائي لمرضى الحوادث أو الجراحة داخل وخارج المستشفى. وكذلك المصابين بالتهاب المفاصل المزمن والسكتة الدماغية التي تسبب ضعف في استخدام أحد الأطراف. ففي السكتة الدماغية ينقطع إمداد الدم الذي يحمل الأكسجين إلى الدماغ ، يمكن أن تكون النتيجة ظهور مفاجئ لأعراض مثل الضعف أو التحلل في جانب واحد من الجسم مقترناً باضطرابات بصرية أو فكرية أو عاطفية.

ومن خلال ما تقدم يمكن استخلاص أن التمارين المائية هي عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تمارس في الوسط المائي بهدف ترفيهي أو علاجي، وقد تكون هذه الحركات بمصاحبة أو غير مصاحبة للإيقاع الموسيقي الذي يضيف عنصر التشويق للنشاط، ولا يشترط إجادة السباحة لمن يريد الانضمام إلى نشاط التمارين المائية حيث يمكن أن تؤدي الحركات في

المنطقة الضحلة أو يمكن استخدام وسائل وأدوات معينة للتثبيت وحمل الجسم لتساعد على اتخاذ وضع الطفو إذا كانت التمارين تؤدي في المنطقة العميقة، وأخيراً فان التمارين المائية يمكن ممارستها من قبل الذكور والإناث وفي مختلف مراحل العمر سواء كان الفرد من الأصحاء او الرياضيين المصابين أو من الأشخاص المعوقين او المصابين ببعض امراض القلب والروماتزم وغيرها من الامراض حيث يمكن تعديل التمارين واوزاعها بما يتناسب مع قدرات وإمكانات جميع الممارسين.

الخصائص الفيزيائية للماء:

تؤثر الخصائص الفيزيائية في العديد من المتغيرات خلال عملية المعالجة بالتمرينات المائية

مثل وضع الجسم ودرجة ومستوى الصعوبة وطبيعة المقاومة للحركة ومن هذه الخصائص ما يلي:

- 1 اللزوجة:- هي مقاومة السائل للتدفق وكلما كانت لزوجة السائل اكبر تكون المقاومة اكبر.
- 2 الثقل النوعي:- وزن جسم الانسان في الماء ينقص قليلاً لأن الثقل النوعي للجسم يختلف كثيراً عن الثقل النوعي للماء.
- 3 عزم القوى:- هو تأثير دوران القوى حول نقطة معينة .
- 4 الضغط الهيدروستاتي:- هو الضغط الواقع على الجسم المغمور في حوض الماء.
- 5 الجاذبية والطفو:- هي القوة المؤثرة في الجسم بشكل عمودي والتي تسحبه باتجاه الأسفل بينما الطفو هو القوة العمودية باتجاه الأعلى والمؤثرة على الجسم المغمور.
- 6 مركز الثقل ومركز الطفو:- كلاهما يؤثران على الطفو فالنقطة التي تتجمع حولها كتلة الجسم تدعى مركز الثقل اما مركز الطفو فهو النقطة التي يتوزع حولها طفو الجسم بشكل متساوي وهو يقع في منطقة الصدر.

أهم 4 مؤشرات للتدريب للرياضيين



المقال الخامس

أ.م.د. حيدر عبد الواحد جلوب

جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ما هي المعايير او المقاييس التي تستخدمها لتحديد إذا كنت أنت أو لاعبيك يتلقون تدريباً رائعاً؟

الاشياء الأكثر شيوعاً التي نسمعها هي:

كان شاقاً كان ممتعاً لم أتوقف عن الحركة

إذا تمكن اللاعبون من تحقيق المؤشرات التي تقيس التدريب الجيد فأعلم أن الوقت قد

حان لإعادة التفكير في تحقيق اهدافك ؟

ليس خطأك حقاً أن تستخدم هذه المقاييس المذكورة اعلاه ، يفعلها معظم الاشخاص في العملية التدريبية ، في بعض الأحيان هناك سؤال من المدربين إلى بعض اللاعبين او اغلهم ، هل كان التمرين شاقاً أو ممتعاً، من السهل الإجابة على هذه الأسئلة ونحن نفهم بشكل عام ما تعنيه. المشكلة في هذا هو أن كلا السؤالين ليس له علاقة في الواقع بمدى الكفاءة التدريبية. بالإضافة إلى ذلك ، لدينا المعرفة أن هذه هي المقاييس التي يستخدمها الأشخاص، للاستفادة من تدريبهم حول هذه المقاييس التعسفية .

أحد أهدافنا الرئيسية في هذا المقال هو المساعدة في تثقيف الناس حتى لا يقبلوا هذا النوع من التدريب دون المستوى. لمساعدة المختصين والرياضيين على تقييم الأداء إذا كانوا يتلقون تدريباً جيداً أم لا ، حددت بعض المعايير في أدناه. ومنها.

- هل هناك مرونة في العمل؟

- هل هناك سرعة مطلقة للعمل؟

- هل عمل القوة مناسب؟

- هل هناك خطة تخدم هدفك؟

أولاً: هل هناك مرونة في العمل؟ لسوء الحظ ، تراجعت المرونة في التدريب على مدار العشرين عاماً الماضية. وليس من قبيل الصدفة أن ترتفع معدلات الإصابات بسرعة شديدة خلال هذا الوقت. بعض أسباب عدم مرونة العمل هو أنه ليس "ممتعاً" أو "متعياً". لا ينبغي أن يكون الهدف من تدريبك هو جعلك متعباً أو ممتعاً ، بل يجب أن يكون التدريب أفضل . يختلف مستوى المرونة لكل رياضة ، ولكن يجب أن تتمتع جميع برامج التطوير الرياضي ببعض المرونة في العمل فيها.

ثانياً: هل هناك سرعة مطلقة للعمل؟ هناك العديد من صفات السرعة التي يمكن تدريبها ولكن لا يمكن للرياضي أن يزيد السرعة دون سرعة مطلقة في العمل. ما نعنيه بهذا هو الركض الأقصى من 15 إلى 50 ياردة والتي تشمل الشفاء التام بعد كل سباق. إذا كان شخص ما يركض ولا يستريح حتى الشفاء التام ، فإنهم لا يقومون بعمل السرعة المطلقة ، أو يقومون بتحمل السرعة أو العمل التكميلي. السرعة المطلقة " هي ملك كل الأعمال السريعة ويجب أن تكون جزءاً من أي برنامج لتطوير رياضي".

ثالثاً: هل عمل القوة مناسب؟ يجب اختيار عدد التكرارات والاوزان والتمارين المستخدمة وفقاً لعمر التدريب الرياضي وقوته وكفاءته الفنية . يجب أن تكون هناك اختلافات واضحة تستخدم بناءً على كل هذه العوامل. إذا كان المدرب ما لا يستخدم هذه الاختلافات لرياضيين ، فهذه علامة حمراء كبيرة. إذا لم تكن متأكدًا ، فمن المهم التحدث إلى مدربك ومعرفة كيفية تعامله مع كل هذه العوامل.

رابعاً: هل هناك خطة تخدم هدفك؟ إذا لم يستطع المدرب أن يشرح لك كيف يخططون لتقدمك من مكانك إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه ، فهذه علامة على ضعف للتدريب . يتعلق تطوير الرياضي بالحصول على خطة طويلة المدى ، وليس الخروج بشكل عشوائي من التدريبات الشاقة كل يوم. سواء كان صعباً أم لا ، فهذا غير منطقي. فقط لأن التمرين الصعب ، لا يعني أنه جيد. يجب أن يخدم التمرين الجيد هدفك ولكي تعرف هذا بالتأكيد ، يجب أن يكون جزءاً من خطة طويلة المدى. يتطلب الأمر خبرة وتجربة لتصميم مثل هذه الخطة بشكل فعال للوصول إلى أهدافها .

أملي من هذا المقال أن يساعد في إعادة تشكيل الطريقة الصحيحة للتدريب الجيد والتي يجب على جميع اللاعبين والمدربين فهم المؤشرات ال 4 للرياضيين من أجل تطويرهم في جميع الجوانب سواء كانت بدنية ام مهارية او نفسية لغرض الوصول إلى إمكاناتهم الرياضية الكاملة .

استراتيجية بيداغوجيا المشروع ودورها في المجال الرياضي



الاقبال السادس

م.م ملاذ حيدر احمد

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة

وهي إستراتيجية تعتمد على التفاعل الفكري والعملية بين المدرس والطالب من خلال إعطاء دور كبير للطالب في العملية التعليمية ومدى الاستفادة منهما في تعلم المهارات الحركية وهي تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في التعلم على أداء هذه المهارات وتعلمها بصورة صحيحة وإعطاء حصة أكبر لها في المناهج التعليمية، لتعلم المهارات الحركية لذلك يتطلب منا أن نبحث عن طرائق وأساليب تسرع في عملية التعلم ولاسيما التي تعطي دورا " بارزا" للمتعلم في اكتشاف ما يحتاجه من طرق فهناك الكثير من الطرق والإستراتيجيات التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها، وإن لكل فعالية من الفعاليات الرياضية أداءً حركياً خاصاً بها يميزها عن الفعاليات الأخرى ، إن معظم الدراسات السابقة تناولت أساليب وإستراتيجيات من حيث التأثير في تعلم المهارات الحركية في حين أن تأثيرها لا يقتصر على عملية التعلم فقط بل يمتد هذا التأثير إلى عملية أخرى وأن بلوغ مستوى الكفاية في التعلم يساعد على سهولة تذكر المادة المتعلمة، إذ تعد الذاكرة بمفهومها العام يشكل الدعامة الأساسية للنشاط العقلي وإن عقل الإنسان ما كان لينمو أو يتطور في غياب الذاكرة فهي أساس كل عمليات التعلم والتكيف، كذلك يمكن القول بأن عملية التعلم والتذكر والأداء عمليات متداخلة يصعب الفصل بينها فدراسة التعلم تركز على كيفية اكتساب الطالب للمعلومات، أما التذكر فيرتكز على كيفية فهم وحفظ المعلومات، بينما يركز الأداء على كيفية استعمال هذه المعلومات .

وان المقصود بإستراتيجية (بيداغوجيا المشروع) : هي مقارنة تربوية تجعل الطالب شريكا فاعلا في بناء معارفه عبر منطق تعاقدية. وهي تعوّل على الدافعية التي يُثيرها في نفوس الطلاب نجاحهم في بلوغ إنجاز فعلي .

ومن وجهة نظر الكاتبة ان هذه الاستراتيجية تعتمد التفاعل الفكري والعملية بين المدرس والطالب من خلال إعطاء دور كبير للطالب في العملية التعليمية ومدى الإفادة منهما في تعلم المهارات الأساسية الحركية التي تكون قاعدة هامة للتقدم ، حيث انها تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في التعلم على أداء هذه المهارات وتعلمها بصورة صحيحة وإعطاء حصة أكبر لها في المناهج التعليمية، لتعلم المهارات الحركية لذلك يتطلب منا أن نبحث عن طرائق وأساليب تسرع في عملية التعلم ولاسيما التي تعطي دوراً بارزاً للمتعلم في اكتشاف ما يحتاجه من طرق فهناك الكثير من الطرق والإستراتيجيات التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها، وإن لكل فعالية من الفعاليات الرياضية أداءً حركياً خاصاً بها يميزها عن الفعاليات الأخرى ، إن معظم الدراسات السابقة تناولت إساليب وإستراتيجيات من حيث التأثير في تعلم المهارات الحركية في حين أن تأثيرها لا يقتصر على عملية التعلم فقط بل يمتد هذا التأثير إلى عملية أخرى وأن بلوغ مستوى الكفاية في التعلم يساعد على سهولة تذكر المادة المتعلمة، إذ تعد الذاكرة بمفهومها العام الدعامة الأساسية للنشاط العقلي وإن عقل الإنسان ما كان لينمو أو يتطور في غياب الذاكرة فهي أساس كل عمليات التعلم والتكيف، كذلك يمكن القول بأن عملية التعلم والتذكر والأداء عمليات متداخلة يصعب الفصل بينها فدراسة التعلم تركز على كيفية اكتساب الطالب للمعلومات، أما التذكر فيرتكز على كيفية فهم وحفظ المعلومات، بينما يركز الأداء على كيفية استعمال هذه المعلومات. ومن خلال ما ورد اعلاه توصي الكاتبة بضرورة استخدام استراتيجيات جديدة لغرض زيادة رغبة الطلاب في تعلم المهارات وعدم الشعور بالملل والاقتصاد بالجهد والوقت ، وكذلك يجب ان يكون تطبيقها على أسس علمية صحيحة تتميز بعنصر التفكير والتشويق والإثارة والتنويع ، وإنّ يكون المنهج التعليمي متسلسل الواحد تلو الآخر ، أي ان يكون تطبيقها في الألعاب الفرقة والفردية ولجميع المراحل الدراسية .

الدهون الثلاثية ، سلاح ذو حدين

المقال السابع

ا.د صفاء عبد الوهاب اسماعيل

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ما هي الدهون الثلاثية؟

الدهون الثلاثية (Triglycerides) هي مصدر رئيسي للطاقة في الجسم. تتكون الدهون الثلاثية من ثلاث جزيئات من الأحماض الدهنية المرتبطة بجزيء الجليسرول. وتوجد الدهون الثلاثية في الدم، حيث يتم نقلها من الأمعاء إلى الأنسجة في جسم الإنسان.

ترتبط الدهون الثلاثية بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، ويعد تراكمها في الجسم أحد العوامل المساهمة في زيادة الوزن والسمنة. وتتأثر مستويات الدهون الثلاثية في الجسم بالعوامل الوراثية والتغذية والأسلوب الحياتي.

يحتاج الجسم إلى الدهون الثلاثية للحصول على الطاقة، ولكن تراكم كميات كبيرة من الدهون الثلاثية يمكن أن يؤدي إلى تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. وتتأثر مستويات الدهون الثلاثية في الجسم بالتغذية والنشاط البدني والعوامل الوراثية.

ويمكن الحد من تراكم الدهون الثلاثية في الجسم من خلال تغيير نمط الحياة، مثل ممارسة الرياضة بانتظام وتناول نظام غذائي صحي ومتوازن، والحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة. كما ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف والأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات والمعادن. وفي حالة وجود مستويات مرتفعة من الدهون الثلاثية في الدم، يجب استشارة الطبيب لتحديد العلاج الأمثل.

السلوك الصحي في مجابهة تراكم الدهون الثلاثية

تراكم الدهون الثلاثية في الجسم يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. ومن أجل تجنب هذه المشاكل، يجب اتباع سلوك صحي مناسب، وفيما يلي بعض الإرشادات لذلك:

- 1 ممارسة الرياضة: يمكن للتمارين الرياضية المنتظمة أن تساعد في تحسين مستويات الدهون الثلاثية في الجسم، وتساعد في السيطرة على الوزن. ينصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا.
- 2 الحفاظ على وزن صحي: الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يساعد في تقليل تراكم الدهون الثلاثية في الجسم. وينبغي الالتزام بنظام غذائي صحي يحتوي على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية، وتجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات.

- 3 الابتعاد عن التدخين: يؤدي التدخين إلى تضيق الأوعية الدموية، ويمكن أن يزيد من مستويات الدهون الثلاثية في الجسم. وينبغي الابتعاد عن التدخين تمامًا.
- 4 تجنب تناول الكحول: يمكن للكحول زيادة مستويات الدهون الثلاثية في الدم، وينبغي تجنب تناول الكحول بشكل كامل أو تقليله إلى الحد الأدنى.
- 5 الحصول على قسط كافٍ من النوم: يمكن أن يؤدي النوم الكافي إلى تحسين مستويات الدهون الثلاثية في الجسم. وينبغي الحصول على 7-9 ساعات من النوم كل ليلة.
- 6 الحصول على الرعاية الصحية المنتظمة: يجب الحصول على الرعاية الصحية الاضرار المتوقعة من زيادة نسبة الدهون الثلاثية في الجسم
- زيادة نسبة الدهون الثلاثية في الجسم يمكن أن تؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية والأمراض المزمنة، ومن أبرزها:
- 1 أمراض القلب والأوعية الدموية: يمكن لارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الجسم أن يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.
- 2 ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الدم إلى زيادة احتمالية ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 3 السكري: يمكن لارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الجسم أن يزيد من خطر الإصابة بالسكري، وخاصة السكري من النوع الثاني.
- 4 تدهور الكلى: يمكن أن يؤدي زيادة نسبة الدهون الثلاثية في الجسم إلى تدهور وظائف الكلى، ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى.
- 5 التهاب البنكرياس: يمكن لزيادة نسبة الدهون الثلاثية في الجسم أن تؤدي إلى التهاب البنكرياس، وهو حالة خطيرة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة.
- 6 السمنة: يمكن لزيادة نسبة الدهون الثلاثية في الجسم أن تزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة، وهي حالة تزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.
- 7 اضطرابات الجهاز الهضمي: يمكن لزيادة نسبة الدهون الثلاثية في الجسم أن تزيد من احتمالية الإصابة ببعض اضطرابات الجهاز الهضمي، مثل الإسهال والإمساك والانتفاخ.
- التغذية الصحية المناسبة لتفادي تراكم الدهون الثلاثية في الجسم
- تناول تغذية صحية هو أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تفادي تراكم الدهون الثلاثية في الجسم، ويمكن اتباع بعض النصائح التالية لتحسين النظام الغذائي:
- 1 تناول الأطعمة الغنية بالألياف: يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، حيث تساعد الألياف على التخلص من الدهون الثلاثية في الجسم وتحسين عملية الهضم.
- 2 تناول البروتينات الصحية: يجب تناول البروتينات الصحية مثل اللحوم البيضاء والسمك والبقوليات، حيث تساعد البروتينات في بناء العضلات وتحسين عملية الأيض.

- 3 تجنب الدهون المشبعة والمعدلة: يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والمعدلة مثل الأطعمة السريعة والوجبات الجاهزة والحلويات، حيث تزيد هذه الدهون من نسبة الدهون الثلاثية في الجسم.
- 4 تقليل تناول السكريات: يجب تقليل تناول السكريات المضافة والحلويات والمشروبات الغازية، حيث تزيد السكريات من نسبة الدهون الثلاثية في الجسم.
- 5 تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الصحية: يجب تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الصحية مثل الأسماك الدهنية والمكسرات وزيت الزيتون، حيث تساعد هذه الأحماض في تخفيض نسبة الدهون الثلاثية في الجسم.
- 6 تناول وجبات صغيرة ومتعددة: يجب تناول وجبات صغيرة ومتعددة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبات كبيرة وثقيلة.
- بعض المواقع والمصادر العالمية المهتمة بعلاج وتفادي امراض تراكم الدهون الثلاثية
- هناك العديد من المواقع والمصادر العالمية التي تهتم بعلاج وتفادي أمراض تراكم الدهون الثلاثية في الجسم، ومنها:

- 1 موقع الجمعية الأمريكية لأمراض القلب: يقدم هذا الموقع العديد من المعلومات والنصائح حول كيفية الحد من نسبة الدهون الثلاثية في الجسم وتفادي أمراض القلب.
- 2 موقع الجمعية الأمريكية للتغذية: يقدم هذا الموقع العديد من النصائح حول التغذية الصحية وكيفية تحسين نظام الغذاء لتجنب تراكم الدهون الثلاثية في الجسم.
- 3 مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: يوفر هذا المركز معلومات حول أمراض القلب والوقاية منها وعلاجها، بما في ذلك تراكم الدهون الثلاثية في الجسم.
- 4 موقع صحة الرجل: يقدم هذا الموقع العديد من المقالات والنصائح حول الصحة العامة وتحسين نمط الحياة وتجنب التراكم الزائد للدهون الثلاثية في الجسم.
- 5 موقع الصحة العالمية: يوفر هذا الموقع معلومات حول الصحة العامة وتوصيات حول كيفية تحسين الحالة الصحية العامة وتجنب التراكم الزائد للدهون الثلاثية في الجسم.
- 6 موقع Mayo Clinic: يقدم هذا الموقع العديد من المقالات والنصائح حول الصحة العامة وعلاج وتفادي أمراض تراكم الدهون الثلاثية في الجسم.

الخلاصة

فعالاً، الدهون الثلاثية هي سلاح ذو حدين، فهي تؤدي دوراً هاماً في توفير الطاقة للجسم، ولكن في نفس الوقت إذا زادت نسبتها في الدم بشكل كبير فإنها تشكل خطراً على الصحة.

الدهون الثلاثية تعتبر من العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وترفع من نسبة الكوليسترول الضار في الدم، كما أن زيادة نسبتها قد تؤدي إلى مشاكل في الكبد وزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والسمنة.

لذلك، من المهم الحفاظ على نسبة الدهون الثلاثية في الدم في المعدل الصحيح، وتحقيق ذلك يتطلب تناول تغذية صحية ومتوازنة، ممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على وزن صحي ومناسب. كما ينبغي تجنب التدخين والكحول بشكل كامل أو الحد منهما بشكل كبير، والحصول على كافة الفحوصات الطبية اللازمة لتشخيص أي مشكلات صحية محتملة في مراحلها الأولى.

أضرار الممارسة الخاطئة لرياضة بناء الأجسام على المدى البعيد

المقال الثامن



أ.د. ياسر منير طه علي البقال

جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

yassersport@uomosul.edu.iq

يجب أن نشير أولاً بأن بعض هذه الاضرار قد تظهر في حالة التدريب الخاطئ والممارسة غير العلمية فقط أو الاستخدام المفرط للمكملات الغذائية أو تناول المنشطات والهرمونات فقد يظهر واحد من الاضرار أو أكثر وقد لا تظهر إذا ما تم اتباع الاسس العلمية في التدريب وعدم تناول المنشطات وقد تظهر بعض من السلبيات التي تؤثر على أجهزة الجسم الحيوية أهمها الكبد والكلى بسبب اعتماد الممارس لها على تناول المكملات الغذائية والبروتين بشكل أساسي مع الابتعاد عن تناول الأطعمة المتنوعة كالكربوهيدرات والخضروات والألياف أو تناولها بكميات أقل ويكون التركيز فقط على البروتين يترتب على ذلك (أمراض الكبد والكلى بسبب زيادة حامض اليوريك بسبب كثرة تناول البروتين كما قد تظهر عدد من الاضطرابات النفسية وكذلك في بعض الاحيان قد يصاب اللاعب نتيجة الممارسة الخاطئة او استخدام المنشطات فقدان الشعر وتضخم البروستاتا أو أمراض القلب أو حدوث تضخم داخل عضلة القلب مع ارتفاع ضغط الدم بشكل أكبر من المستوى الطبيعي أو انتشار حبوب البشرة وحب الشباب والندبات الجلدية أو يحصل زيادة نسبة الكوليسترول بالدم بسبب حميات البروتين فقط وأحيانا قد يعاني المصاب من حالات نزيف الانف مع آلام المعدة المستمرة لصعوبة هضم المواد البروتينية وفقدان عنصر الألياف الغذائية من النظام الغذائي مع حالات أخرى كالإصابة بالصلع أو الصداع المزمن معظم هذه الاعراض قد تظهر بسبب الإكثار من تناول المكملات الغذائية بشكل مفرط وخاصة غير معروفة المنشأ (غير أصلية) أو تناول المنشطات وإذا تناول لاعب بناء الأجسام البروتينات بكميات كبيرة جداً ومفرطة سواء البروتين النباتي أو البروتين الحيواني خاصة منتجات الألبان واللحوم الحمراء والطيور وهي ليست سهلة الهضم قد تسبب أضرار للجهاز الهضمي بجانب الإصابة بالتشنجات العضلية بسبب الزيادة السريعة في عضلات الجسم مع النمو غير الطبيعي للعضلات



بالجسم يضعف ذلك من قوة الجهاز المناعي على المدى البعيد وقد يسبب عدد من الالتهابات المزمنة بالجسم بالإضافة لضعف الرؤية وضعف والتهاب الأعصاب والعظام والقلق والتوتر ويصاحب ذلك التصرفات العدوانية مع احتمالية الإصابة بهشاشة العظام على المدى البعيد .
واشارت بعض الدراسات العلمية أن أكثر حالات الموت المفاجئ كانت بين فئة لاعبي هذا النوع من الرياضة بسبب تناول المكملات الغذائية بشكل مفرط واستخدام المنشطات والعقاقير الطبية بدون وصفة طبية أو إشراف طبي ورياضي



الألعاب التعليمية ودورها في التعلم

المقال التاسع

م.د فاطمة كريم نعمة

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة

fatimhkareem@gmail.com

الألعاب التعليمية هي مجموعة من الألعاب التي تتم في جو تشويقي والتي تزيد من دافعية المتعلمين نحو التعلم وتساعدهم في الجوانب المهارية والمعرفية التي تخص المهارة والاعتماد على النفس وإيجاد الحلول التي تولد فيهم رغبة التعلم الألعاب التعليمية هي الألعاب التي صممت لتعليم مادة معينة أو تساهم في توسيع مفاهيم معينة أو تطويرها وتساعد المتعلمين على اكتساب مهارات معينة عن طريق اللعب والألعاب التعليمية وسيلة فعالة للتعليم إذ يولد الطفل وهو ليس لديه معرفة بالأشياء التي حوله ولكنه مهياً لاكتساب المهارات التي تجعل منه كائناً متكاملأً، حيث يكون في هذه المراحل المبكرة من عمره مستعد لتقليد كل ما من حوله فيلاحظ أفعال الذين يحيطون به ويخزنها في ذاكرته ويبرمجها فيما بعد على شكل سلوك وعادات وأقوال وأفعال ويكون التأثر بالأفعال وبما يراه ويلمسه أكثر بكثير من الأقوال والنصائح وتعد الألعاب التعليمية إحدى استراتيجيات التدريس الرئيسة التي تهتم بنشاط المتعلم وتعمل على تنمية شخصيته بصورة متكاملة ، لأنها تقوم على جذب المتعلم للتفاعل مع المواقف التعليمية بما تتضمنه من مواد تعليمية جيدة وأنشطة تربوية هادفة، مما يجعله نشطاً وفاعلاً أثناء تعلمه في هذه المواقف التعليمية التي تقدم له بصورة شبه واقعية لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريس ويعد استخدام الألعاب التعليمية في التدريس ، من أبرز الطرق والاستراتيجيات التدريسية التي تراعي سيكولوجية المتعلمين، والتفاعل بين المعلم ومتعلميه خلال العملية التعليمية وذلك من خلال أنشطة وألعاب تعليمية تم إعدادها وتنفيذها بطريقة علمية منظمة وتؤدي الأنشطة التعليمية دوراً إيجابياً في العملية التعليمية لجميع المراحل التعليمية، حيث تساهم في تحقيق الأهداف التربوية وتعد عنصراً أساسياً من عناصر المنهج والتي يمكن بواسطتها ربط مجالات المنهج المختلفة.



ومن خلالها يمكن للمعلم توفير خبرات مباشرة تمكنهم من فهم واستيعاب المعاني والأفكار الرئيسة بطريقة متكاملة يعد استخدام الألعاب التعليمية من الاستراتيجيات المناسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، حيث تتيح للمتعلم اكتشاف قدراته ، ومن ثم العمل على تنميتها، ومثل هذا المناخ يؤدي إلى زيادة دافعية المتعلم نحو المواد التربوية التي تقدم بعض أنشطتها باستخدام تلك الاستراتيجية، وأن الألعاب التعليمية من أنجح الاستراتيجيات لتعليم المتعلمين وتنمية السلوكيات الايجابية وتعزيزها ، ونبذ السلوكيات الخاطئة وتقويمها ، يعد استخدام الألعاب في التعليم من أهم الوسائل التي تشد انتباه المتعلمين ، وتؤكد النظريات التعليمية أن عملية شد الانتباه أكثر أهمية من التشجيع في عملية التعلم ، ولذلك فإن الألعاب التعليمية تساعد على تركيز المعلومة وثباتها في أذهان المتعلمين لما لها من دور فعال في تشويق وجذب اذهان المتعلمين عند استخدامها. إن الألعاب التعليمية ليست أنشطة تهدف إلى الترفيه والتسلية فقط ، بل هي أنشطة صممت لتحقيق أهداف تعليمية حيث يتم توظيف الميل الفطري للعب عند المتعلمين والمقرون بالمتعة في إحداث تعلم فاعل معزز بالرغبة والحماس .



بواكير الحركة الرياضة في جامعة الموصل - الحلقة الثانية

المقال العاشر

أ.م.د. رعد احمد امين الطائي



كانت الذكرى الخامسة لتأسيس جامعة الموصل والتي صادفت في 1/4/1972 مناسبة جميلة لآظهار ما وصلت اليه الفرق الرياضية في الجامعة من مهارات وفعاليات ، ومحاشيا مع الاحتفال في هذه المناسبة ، فقد شهد هذا اليوم نشاطا رياضيا ، فضلا عن النشاطات والفعاليات الطلابية الاخرى ، فقد بدأ الاحتفال بنقل الشعلة الاولمبية من الاعدادية الشرقية في الموصل الى حرم جامعة الموصل ، حيث تم نقلها من قبل مجموعة من الطلبة الرياضيين ، فتسلمها السيد رئيس الجامعة الدكتور محمد صادق المشاط ووضعها في المكان المعد لها ايدانا بدء الاحتفالات وفعالية نقل الشعلة اصبحت من الامور التقليدية سنويا والتي ترمز الى الرابطة التي تربط اهم صرحين علميين انذاك وهما الاعدادية الشرقية وجامعة الموصل ، وقد تعاقب العديد من الرياضيين المعروفين في الوسط الرياضي الجامعي بنقل الشعلة عبر سنين تاريخ الجامعة .

وقد اقيمت في ذلك اليوم 1/4/1972 مبارتان رياضيتان الاولى بكرة السلة بين فريق الهندسة والطبية والثانية بكرة القدم بين فريق الزراعة والهندسة ، استطاع لاعبو كرة السلة للفريقين المتباريين ان يقدموا عرضا جميلا وظهر بشكل فعال اللاعبين جورج حنا لاعب الطبية واحسن في توزيع الكرات ، اما ابرز اللاعبين هو مزاحم الخياط فقد اثبت انه سيد الساحة ، وانتهت المباراة بفوز الطبية على الهندسة بـ (52 مقابل 40 نقطة) وقام بتحكيم تلك المباراة السيد عدنان محمد حسن وعبد النافع محمود المحروق ، وكان مشرفا على المباراة المرحوم الاستاذ يونس ابراهيم الراوي .

اما مباراة كرة القدم فقد كانت كالمذ والجزبين الفريقين اللذان بذلا جهدا للفوز ، وظهر عدد من لاعبي الفريقين بشكل ممتاز منهم قيس عبد الجليل وسعد عبد الوهاب من الزراعة ، ومن الهندسة سعد داود و ابراهيم السيدية والذي كان السبب في فوز فريق تلك المباراة ، فبعد انتهاء المباراة بالتعادل بهف لكلا الفريقين ، لجأ الفريقان الى ضربات الجزاء التي رجحت كفه الهندسة بثلاثة اهداف مقابل هدفين وكان



لحامي هدف الهندسة (روز نوري شاويس) دور في ذلك ، وحكم المباراة طاقم اتحادي مؤلف من هاشم السيد يحيى ويساعده سالم عبد الله خلف ومحمد خيرى شاهين .

واستكمالاً للمناهج الرياضي لعمادة شؤون الطلبة لتلك السنة 1972 فقد جرى الاستعراض الرياضي لجامعة الموصل في يوم 1972/4/23 برعاية السيد رئيس الجامعة الدكتور محمد صادق المشاط واشتركت في السباق الكليات الخمس ، وبدأ المهرجان باستعراض الفرق المشاركة واداء القسم الرياضي ، وكان المهرجان جيداً من الناحية التنظيمية والناحية الفنية بالنسبة للرياضيين ، وقد انهمرت امطاراً غزيرة جداً من قبل اكمال السباقات مما ادى الى الغاء بعض الفقرات في السابق ، الا ان 95.90 % منه قد استكمل ، وكان الجمهور غفيراً رغم هطول الامطار الغزيرة .

ومن اهم نتائج الفردية في السابق هي :

ركض 100متر ، الاول بديع كامل ، سعد عبد الوهاب من الزراعة واسامة ابراهيم من العلوم ، القفز العالي : عبد الرحمن عبد الامير من الطب ، عباس علي من الاداب ، وحسن عبد من العلوم ، ركض 1500 متر: عامر علي من الزراعة والثاني خالد محمد عبد الله من الزراعة وعباس علي من الاداب 400متر ، خيرى عبد القادر من الطب ، 5000متر ، الاول خالد محمد عبد الله من الزراعة ، عبد المنعم رشيد من العلوم ، صفوان محمد من الطب ، 200 متر ، خيرى عبد القادر من الطب ، سعد الله رمون الاداب ، ابراهيم خليل من الهندسة ، 110متر موانع ، بديع كامل من الطب ، اسامة ابراهيم من العلوم ، سعد عبد الوهاب من الزراعة وقد شارك اساتذة الجامعة في سباق 70 مترو فاز بالمركز الاول السيد قصي العربي والثاني الدكتور محمد خليل والثالث عميد كلية الزراعة الدكتور حسن فهمي جمعة ، وجاء النتائج الفرعية بفوز كلية الطب بالمركز الاول والزراعة بالمركز الثاني والعلوم بالمركز الثالث .

وقد توسعت النشاطات الرياضية واصبحت اكثر انتشاراً وممارسة وتفرعاً حيث اعتادت كل كلية من كليات الجامعة باقامة مهرجان رياضي خاص بها ، وذلك لتطوير قابليات الرياضيين فيها واستعداداً لبطولات الجامعة التي تعقبها وحدة الاشراف الرياضي المنبثق عن عمادة شؤون الطلبة ورعاية الشباب ، ففي يوم 13 / 4 / 1973 اقامت كلية الطب استعراضاً رياضياً ناجحاً تخلله فعاليات مختلفة من قبل الطلبة والاساتذة ، واستمرت طيلة النهار ، وتم خلال المهرجان عرض فيلم رياضي في لعبة كرة القدم بين نادي انتراخت الالماني وريال مدريد الاسباني ضمن بطولة كأس الاندية الاوربية عام 1960.

اما كلية الزراعة فقد سبقت شقيقتها الطبية في ذلك فقد اقامت المهرجان الخاص بها يوم

1973/4/9 ، وكان ايضاً مهرجاناً ناجحاً تضمن عدة فعاليات رياضية لفرق الكلية والجامعات معاً

