

# مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



العدد 44  
2021

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

## هيئة تحرير مجلة دراسات

✚ - الأكاديمي / ريسان خريبط  
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

✚ - أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

✚ - أ.د. ماجد عزيز لفتة - نائب الرئيس

✚ - أ.د. محمد صبيح حسن - مدير التحرير

جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم  
الرياضة

جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية

جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة السليمانية كلية التربية البدنية

جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم  
الرياضة

مسقط العالمية

✚ - أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو

✚ - أ.د. سماح كمال محمد - عضو

✚ - أ.د. علاء خلف حيدر - عضو

✚ - أ.د. وسام صلاح عبد الحسين - عضو

✚ - أ.د. محمد يحي غيدة - عضو

✚ - أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي - عضو

✚ - أ.م.د. شيلان حسين محمد - عضو

✚ - م.د. فاضل باقر مطشر - عضو

✚ - أ. ليلي مهدي عبد الكريم - عضو





## مجلة دراسات

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة** تنشر خلاصات رسائل الدكتوراه

و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجالات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

و الهدف من إصدار هذه المجلة هو التعرف على رسائل الدكتوراه و الماجستير التي تصدر عن المؤسسات العلمية و كليات و معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية , للاستفادة من هذه الرسائل في التعرف على طرق البحث و المنهج المستخدم و المعالجات الإحصائية و كذلك للاستفادة من الدراسات السابقة .

و التعرف على الحداثة العلمية للرسائل و الأطاريح إضافة الى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في علوم الرياضة . و تقدم العون الى طلاب الدراسات العليا و الباحثين .

جميع المراسلات باسم : **رئيس التحرير** .

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجالات ضمن مجلة دراسات علوم الرياضة التابعة للمجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة على البريد الإلكتروني :

[Mm70hh@gmail.com](mailto:Mm70hh@gmail.com)

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

<http://joss.ejsst.com/>

## دعوة للكتابة

إن الهدف من هذه المجلة هو الوصول الى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين و النخب من مختلف البلدان العربية و الأجنبية و نشر الدراسات الاصلية المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بعلوم الرياضة .

و لهذا فالمجلة مفتوحة لكل الباحثين العرب و غيرهم .... إذ أننا نطمح الى التعاون مع كل الاساتذة و الباحثين لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تنظر بصورة نقدية الى العديد من القضايا التنموية و تراجع تصوراتها فيما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها و بتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسالة المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين و الاساتذة للإتصال بالمجلة و إرسال دراساتهم قصد النشر و هذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذه المجلات العلمية و المعلنة عنها في قواعد النشر ، و سوف تستقبل المواضيع العلمية حسب المحاور التالية :

**1-ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.**

**2- إستلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .**

**3- مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.**

**4- دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.**

**5- المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.**

**6- مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.**

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

[Mm70hh@gmail.com](mailto:Mm70hh@gmail.com)

موقع المجلة على شبكة الأنترنت :

<http://joss.ejsst.com/>

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات

# الفهرس

صفحة 01	أكاديمي ريسان خريبط مجيد	البرق "يوسين بولت" العداء الذي غير من مفاهيم السرعة الحركية لعلماء الفزياء في سرعة انتقال الأجسام وتسارعها	-1-
صفحة 08	أ.د. سعد منعم النعيمي الشبخلي	استعادة الاستشفاء المفاهيم	-2-
صفحة 14	أ.د. محمد ماجد محمد صالح	الحوكمة الاكاديمية وتحسين الاداء الرياضي	-3-
صفحة 16	أ.د. زينب حسن الجبوري	كن ايجابيا تفتح لك ابواب السعادة	-4-
صفحة 20	أ.د. سعد لايد عبد الكريم	مفهوم عادات العقل	-5-
صفحة 27	أ.د. جمعه محمد عوض	إصابات الانجماد	-6-
صفحة 33	م.د. محمد عبد الرضا حسان	تقنية الفار بين الطموح والتطبيق	-7-
صفحة 35	م.د. سيف كريم نعمه صالح	تأثير التدريب المكثف الضاغط في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم	-8-
صفحة 40	م . د عقيل كاظم محسن الخزرجي	المشاهد والصور الاباحية وتأثيراتها الفسيولوجية على الدماغ والانجاز الرياضي	-9-
صفحة 43	م.د. احمد حاكم عبد الواحد جاسور	أهمية الرياضة للمرأة بمفهومها الحديث	-10-
صفحة 47	د. وليد الكبيسي	فسيولوجيا الاسترداد الطبيعي للايض الوظيفي..	-11-
صفحة 50	د. حسين صالح نجم المرعبي د. كمال مزهر حسن الطائي	النماذج النظرية في معالجة المعلومات واستخدامها في مجال كرة قدم الصالات	-12-
صفحة 57	م.م ميس عبد علي جاسم	الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي / محافظة ميسان	-13-
صفحة 59	حنان عاشور عثمان بروفيسور يوسف فتحي	انعكاس اساليب التدريس على ميول التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي. الطرائق و الاساليب الحديثة في تدريس التربية البدنية	-14-

صفحة	الباحث:	مستخلص أطووحة دكتوراه	-15-
68	علي عبد الكاظم شيال بإشراف : أ. د لؤي سامي رفعت	تأثير تمرينات تأهيلية باستخدام حوض الرمل الساخن الممزوج بمالح البحر الميت في تخفيف الام اسفل الظهر للرجال بعمر (40-45 سنة)	
صفحة	/	جديد المكتبة العربية	-16-
70			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-17-
72			

## البرق "يوسين بولت"

# العداء الذي غير من مفاهيم السرعة الحركية لعلماء الفزياء في سرعة انتقال الأجسام وتسارعها



أكاديمي ريسان خريبط مجيد

[academyrissan@live.com](mailto:academyrissan@live.com)

نستعرض مسيرة الأسطورة العداء يوسين بولت :

حطم العداء الجاميكي الرقم القياسي العالمي في سباق **100 متر ثلاث مرات**.

وكانت المرة الأولى التي حطم بها الرقم القياسي العالمي، حيث كان رقم العالم في سباق **100 متر** باسم مواطنة (أسافا باول) بزمن قدرة **9.74 ثانية** إلا أن الأسطورة يوسين بولت حطم هذا الرقم بزمن قدرة **9.72** عام **2008**.



وفي المرة الثانية حطم العداء بولت في الدورة الاولمبية في بكين عام **2008** الرقمين الاولمبي والعالمى في نفس الدورة بزمن قدرة **9.69 ثانية**.

وفي بطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في برلين عام **2009**، حطم العداء الأسطورة يوسين بولت الرقم العالمي للمرة الثالثة بزمن قدرة **9.58 ثانية**.

❖ وفي الدورة الاولمبية في بكين عام 2008 حطم العداء يوسين بولت الرقم الالمبي



والعالمي في سباق 200 متر بزمن قدرة 19.30 ثانية، ناسخاً الرقم العالمي السابق والمسجل باسم مايكل جونسن والذي كان 19.32 ثانية، وبعد هذا الانجاز تمكن يوسين بولت من تحطيم الرقم المسجل باسمه برقم قياسي جديد قدره 19.19 ثانية، عام 2010.

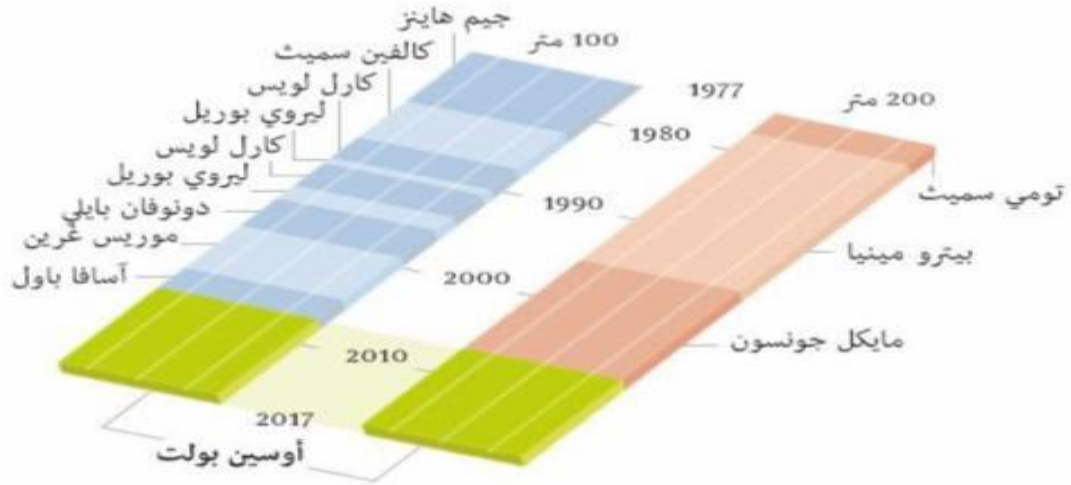
ويعتبر الاسطورة الجامايكي يوسين بولت الوحيد في تاريخ سباقات المسافات القصيرة من تسجيل رقمين عالميين في سباق 100 متر، سباق 200 متر معاً.

الاسمه الاولمبيه واوسمه البطولات الدوليہ التي احرزها بولت بين عامي 2008 و 2016

		100 متر	200 متر	4 في 100 متر
دورة الألعاب الأولمبية بكين 2008	2008	🏆	🏆	🏆*
البطولة العالمية برلين 2009	2009	🏆	🏆	🏆
البطولة العالمية دايفو 2011	2011	**أوقف	🏆	🏆
دورة الألعاب الأولمبية لندن 2012	2012	🏆	🏆	🏆
البطولة العالمية موسكو 2013	2013	🏆	🏆	🏆
البطولة العالمية بكين 2015	2015	🏆	🏆	🏆
دورة الألعاب الأولمبية ريودي جانيرو 2016	2016	🏆	🏆	🏆

حيث لم يسبق لأي عداء في المسافات القصير من تسجيل رقمين عالميين لمسافة 100 متر، 200 متر باستثناء الأسطورة يوسين بولت.

## حاملو الأرقام القياسية في العدو و 100 و 200 متر منذ عام 1977



## من يتفوق على بولت؟

من الذي تمكن من الفوز على بولت؟  
100 متر



## العداء يوسين بولت

يركض أسرع من جميع العدائين والبالغ عددهم **124** عداء الذين حققوا إنجاز أقل من عشر ثوان علي مر التاريخ لكن لم يتمكن سوى بولت ومواطنية (يوهان بليك)، (أسافا باول) والأمريكي جوستن غاتلن وأيضاً

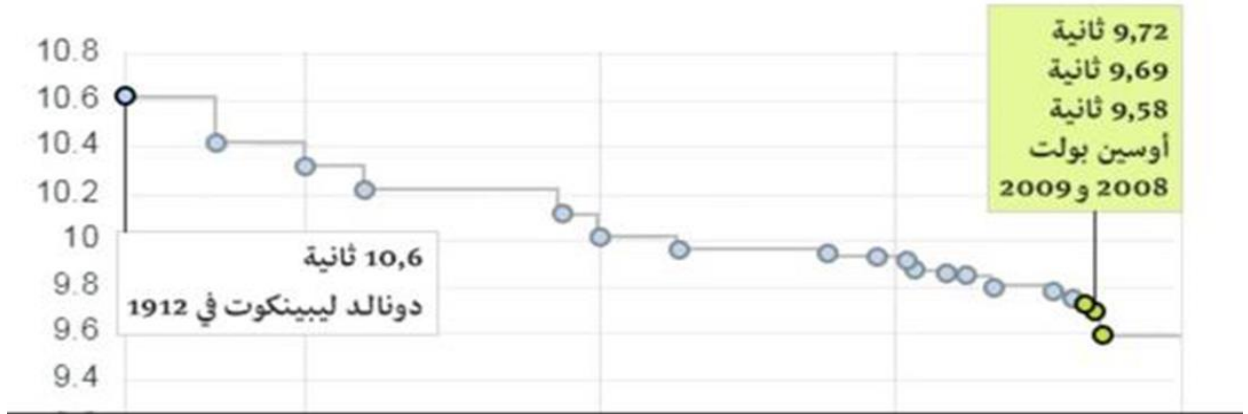
الأمريكي تايسون غاي من قطع مسافة **100 متر** في زمن أقل من **9.78 ثانية**.

وهناك أسباب ميزت العداء يوسين بولت عن أقرانه المشاركين معه في نفس المسافات المشار إليها في أعلاه ونستعرض أهمها:

## أسرع عداء في التاريخ.

كيف انخفض زمن الرقم القياسي العالمي للعدو 100 متر مع الوقت

● أوسين بولت ● كل الأرقام القياسية العالمية للعدو 100 متر منذ 1912



ان سرعة "**بولت**"

ارتبطت بعدد الالياف العضلية السريعة، حيث أنه خلال الانقباض العضلي، فان العلاقة وصلت الي أقصى توترها بلغ **0.2 ثانية**، وهذا يوضح التأثير شبه فوري لقوة السحب التي تحدث عندما تتباطئ مقاومة الهواء للأشياء المتحركة وقد

اكتشف العلماء أن اقل من **8%** من الطاقة التي أنتجتها عضلات بولت استخدمت من أجل الحركة وباقي الطاقة امتصت عن طريق السحب وعند مقارنة كتلة الجسم الخاصة بالعداء بولت ومدى إرتفاعه عن مضمار السباق، ودرجة حرارة الهواء، حيث وجد الباحثون أن

معامل السحب الخاص به، وهو قياس قوة السحب لكل وحدة مساحة من الكتلة كان أقل من الناحية الدينامية الهوائية مقارنة بأي عداء.

إن الرقم القياسي لسباق **100 م** عدو للأسطورة الجامايكي (يوسين بولت) الذي سجله في بطولة العالم في برلين لألعاب القوى عام **2009** لا يزال صامداً.

وقد فسر العلماء في الفزياء وعلوم الرياضة هذا الانجاز هو نتيجة القوة والطاقة التي كان بولت يبذلها للتغلب على قوة السحب التي نسميها مقاومة الهواء.



طول خطوة بولت بلغت

**2,47 متر** اي أكثر من متوسط

خطوات العدائين الآخرين ب

**24 سم** حيث بلغ متوسط

خطوات العدائين المشاركين

معه في النهائيات عند تسجيله

الرقم العالمي بلغت **2,23 متر**

وعدد خطوات بولت في سباق ال **100متر** هو **40,92** وجميع المشاركين معه في النهائيات بلغت خطواتهم **44,91** كمعدل وسط، عندما حطم العداء يوسين بولت الرقم القياسي العالمي في سباق **100م**، فإنه قطع مسافة ال **100متر** ب **40,92 خطوة** في حين قطع العدائين الآخرين المشاركين معه كمتوسط بلغ **44,91 خطوة**.

فان تردد خطوات بولت بلغت **12,2 خطوة في الثانية**، وأن لدي بولت أسرع **10م**

في سباق ال **100م** زمن قدرة **0,81** وهذا يعتبر أفضل رقم في تاريخ السرعة وهذا

مايعادل **44,51 كيلومتر** في الساعة وهذه السرعة تعد سرعة الحصان تقريباً.



معدل زمن رد الفعل في جميع سباقات ال100 في كل الدورات الأولمبية لجميع المتسابقين وكمعدل وسطي بلغ **0.149**.

أما بولت فقد بلغت سرعة رد فعله في بداية سباق **100م** بمعدل **0.158**، والسبب في ذلك يعود الي طول القامة لان أصحاب القامة الطويلة ماينظر إليهما كحالة سلبية في بداية السباق.

ولكن بولت نجح في أغلب سباقاته حيث أنه يتمتع بنفس سرعة الانطلاق الموجودة لدي العدائين الآخرين، إذ ينطلق بولت كباقي العدائين الآخرين وجسدهم منحني للأمام لكن عندما يصل إلى مسافة **30م** الأولى من السباق فإن طول قامت بولت تجعل خطواته أوسع ويساعده علي الحفاظ على سرعته لفترة أطول، كما تقل سرعة بولت بمعدل أقل من



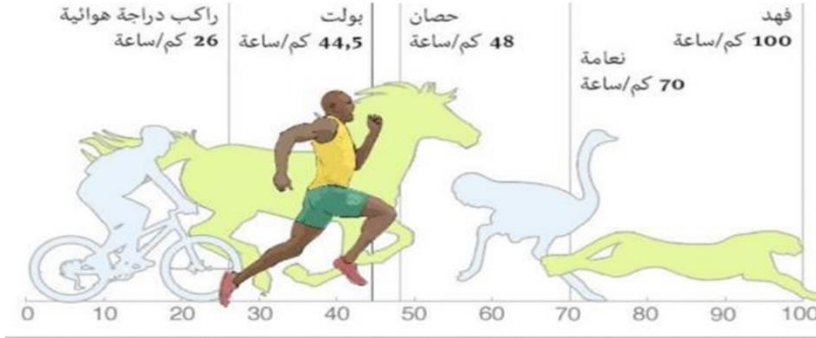
العدائين الأقصر قامة حيث أن طول قامة بولت تميز بطول الروافع وإرتفاع مركز ثقل الجسم.

وأن سرعة بولت إرتبطت بعدد الألياف العضلية البيضاء السريعة، حيث أنه خلال الانقباض العضلي فإن العلاقة وصلت إلي أقصى توترها بلغ **0,2 ثانية**.

وهذا يوضح التأثير شبه الفوري لقوة السحب التي تحدث عندما تبضع مقاومة الهواء للأشياء المتحركة وقد إكتشف العلماء أن أقل من **8%** من الطاقة التي أنتجتها عضلات بولت إستخدمت من أجل الحركة، وباقي الطاقة إمتصت عن طريق السحب.

وضمت قائمة العدائين الذين تفوقوا على بولت في سباق 100 متر كلا من غاتلين وكريستيان كولمان وباول وغي.

## إنه أسرع مما تتخيل.



قطع بولت أسرع 10 متر في سباق الـ 100 متر التي يحتفظ برقمها القياسي في 0.81 ثانية، وهو ما يعادل 27.66 ميلا في الساعة (44.51 كيلومترا في الساعة)، وهي نفس سرعة الحصان تقريبا.

لكن بولت قطع مسافة الـ 100 متر أيضا في زمن أقل من الـ 9.58 ثانية، إذ قطع النصف الثاني من سباق الـ 200 متر - الذي قطعه في 19.19 ثانية - في 9.26 ثانية فقط. كما قطع مئة

وعند مقارنته كتلة الجسد الخاص بالعداء بولت ومدى ارتفاعه عن مضمار السباق ودرجة حرارة الهواء، وقد وجد الباحثون أن معامل السحب الخاص به، وهو قياس قوة السحب لكل وحدة مساحة من الكتلة كان أقل من ناحية الديناميكية الهوائية مقارنة بأي عداء.

## شعبية بولت في مواقع التواصل الاجتماعي كل الأرقام بالملايين



## استعادة الاستشفاء المفاهيم

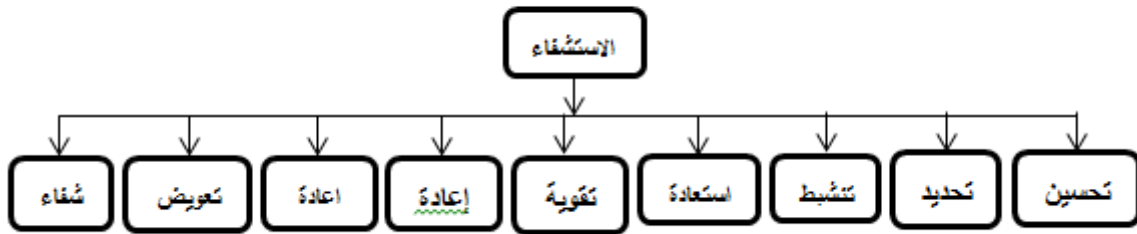
أ.د. سعد منعم النعيمي الشихلي

جامعة بغداد / العراق

### مفهوم الاستشفاء:

يعبر عن حالة الرجوع للحالة الطبيعية للمتدرب من خلال عودة جسمه او العضو الذي ادى الجهد البدني الى حالته الطبيعية، بوساطة استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للمتدرب بعد تعرضه الى ضغوط زائدة او تعرضه الى تأثير جهد بدني معين، ويمكن قياس او تقدير هذه الحالات موضوعياً من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفسيولوجية بوساطة تحسين او تحديد او تنشيط او استعادة او تقوية او إعادة بناء او اعادة انتاج او تعويض او شفاء او انه الفترة الزمنية التي تعقب الحمل (الجهد البدني) حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه المتدرب قبل اداء الجهد البدني او تخطيه واستعادته لأداء جهد بدني اخر، ففي تلك المدة يتم سد النقص الذي حدث اثناء الحمل (الجهد البدني) في مصادر الطاقة التي فقدها الجسم وعودة المراكز العصبية الى حالتها الطبيعية، او هي تلك المدة التي يتم خلالها استعادة انتاج الطاقة وعودة الجهاز العصبي المركزي كله او بعض المراكز العصبية الى حالتها الطبيعية، من خلال التبادل الحادث بين الإجهاد والتوتر من جهة وبين الراحة والاسترخاء من جهة أخرى، وبين الحركة والسكون هو الايقاع الطبيعي للحياة التي يعيشها المتدرب، إذ يلتزم كل عضو وكل ليفه عضلية بهذا الايقاع، ويطلق على الجزء الخاص بالاسترخاء او الراحة مصطلح استعادة الاستشفاء والذي يتم فيه اعادة الجسم الى حيويته مرة ثانية، وبالإمكان تحديد تلك المدة من خلال اعادة القدرة على العمل والتوافق بين أعضاء الجسم المختلفة والمظهر الخارجي للمتدرب المتمثلة بعدد مرات التنفس ومعدل ضربات القلب بالدقيقة، فضلا عن التعب والارهاق التي يعاني منها المتدرب بسبب ادائه للجهد البدني الذي لا يتناسب مع قرة وقابلية المتدرب، كما ان هناك الكثير من الخلايا التي تتمزق اثناء التدريب وعلى العكس من ذلك فأن عمليات البناء تزداد كثافة

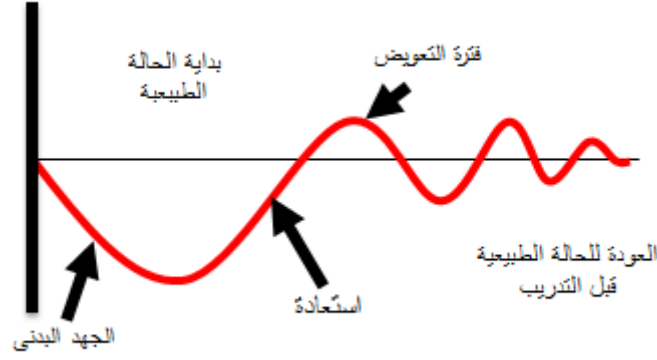
خلال مدة الاستشفاء، إذ يتم إعادة مصادر الطاقة التي استهلكت خلال مدة العمل، فضلاً عن كون مدة الراحة بعد العمل تعد الجزء الرئيس المكمل لحدوث التكيف الفسيولوجي اللازم لرفع مستوى الاداء، وتجاهل فترة الراحة وعدم الاهتمام بها سيؤدي حتماً الى تراكم عمليات التعب وعدم اتاحة الفرصة لعمليات البناء مما يؤدي الى عدم تقدم المستوى، وعليه فإن ما بعد التدريب اي مدة الاستشفاء تعد مدة لا تقل اهمية عن مدة التدريب (الجهد البدني) نفسها والتي تشتمل على التغيرات بين الجرعات التدريبية وبين دورات الحمل الاسبوعية القصيرة والمتوسطة والطويلة خلال المواسم التدريبية المختلفة .



### شكل (1)

يوضح عناصر قياس استعادة الاستشفاء  
اهمية الاستشفاء:

ان التطور السريع في العملية التدريبية من خلال استعمال احجام تدريبية كبيرة وشدة مرتفعة مما تطلب الامر الى الاهتمام بعملية الاستشفاء للمتدرب وسرعة تخلصه من اثار التعب الناتج عن جرعة التدريب السابقة او عن المنافسة، لما من مخاطر باستخدام الاحمال التدريبية الكبيرة المتمثلة بإمكانية الاصابة المتدرب، فضلاً عن ضعف مستواه الفني وتدهور حالته الصحية، لذا توجب على المدرب ان يواجه تلك التحديات باستعمال طرائق واساليب من شأنها إعادة الجسم الى وضعه الطبيعي قبل اداء الجهد البدني.



شكل (2)

يوضح علاقة فترة استعادة الشفاء بشكل العمل (الحجم والشدة)

والعبرة هنا ليس في مجرد استخدام الاحمال التدريبيه الكبيرة بقدر دقة وصحة بناء وتخطيط هذه الاحمال عند تطبيقها، فلا يعد تأثير الاحمال التدريبيه على مجرد احداث التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية اثناء العمل (فترة الاستشفاء)، لكون الجسم لا يتعرض لحالتين فقط هما الراحة والعمل وانما الى استعادة الاستشفاء.

### مراحل الاستشفاء:

**المرحلة الاولى:** هي مرحلة استنفاد الجهد، فعند قيام الفرد بجهد بدني فإنه يستنفذ قدرًا من الطاقة وتنخفض قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه علامات التعب .

**المرحلة الثانية:** وهي مرحلة استعادة الاستشفاء أي انه عندما يعقب الجهد البدني توقف عن العمل أي انتقال الى الراحة فإن قدرة المتدرب تعود تدريجياً الى حالتها الاولى التي بدأت منها.

**المرحلة الثالثة:** هي زيادة استعادة الاستشفاء، اي انه استمرار فترة الراحة نجد أن المتدرب في هذه المرحلة تزداد فيها قدراته عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه المرحلة بزيادة استعادة الاستشفاء (التعويض الزائد).

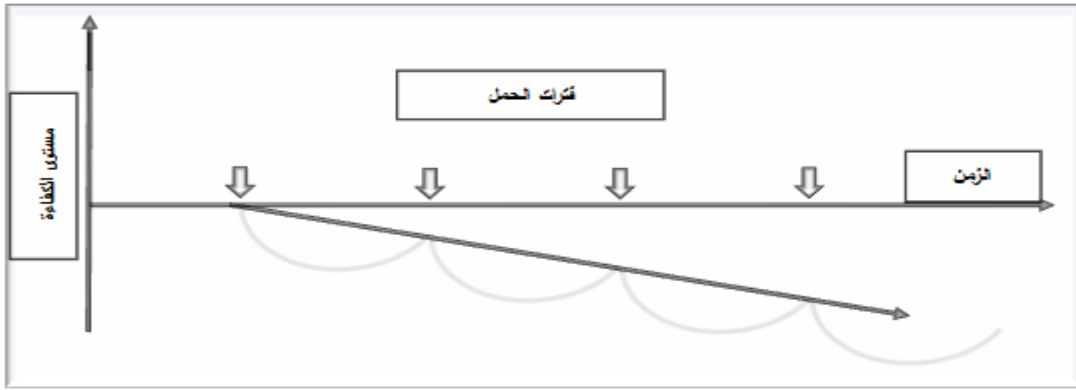
**المرحلة الرابعة:** وهي العودة لنقطة البداية أي أنه إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة المتدرب تعود الى حالتها الاولى.

وتستغرق كل من المراحل الثلاثة الاخيرة فترة معينة تتناسب مع شدة وحجم الحمل في المرحلة الاولى وهي تختلف من فرد الى اخر، والمثال التالي يبين ذلك.



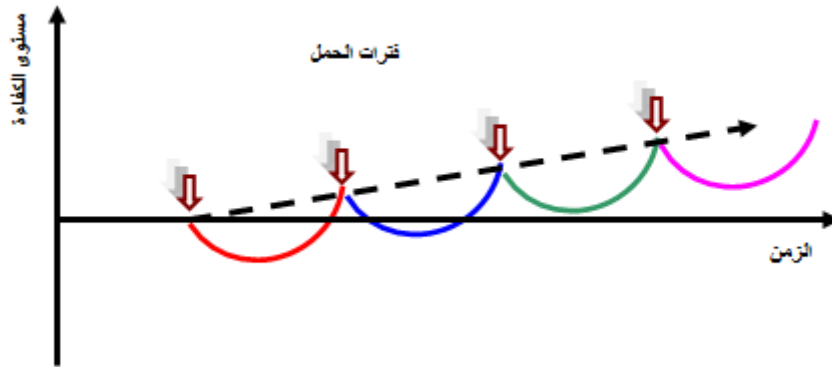
شكل (3)

يوضح المدة الزمنية الاستعادة الاستشفاء على وفق المراحل الاربعة



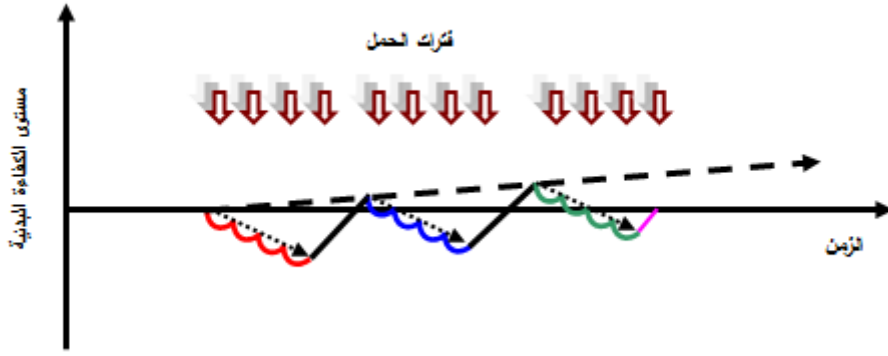
الشكل (4)

يوضح التوقيت الخاطئ لاستخدام الزيادة التدريجية في حمل التدريب وعدم مراعات الفترات الزمنية لحدوث عمليات التكيف



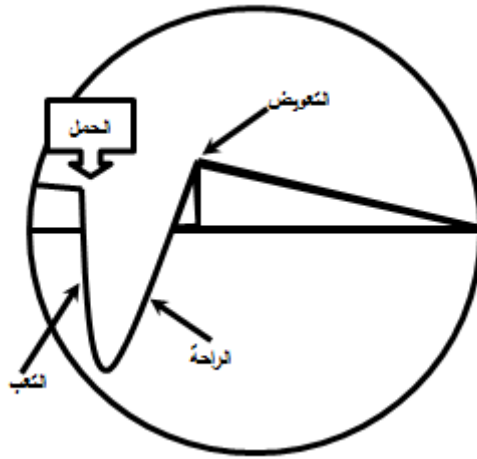
الشكل (5)

يوضح التوقيت المثالي للزيادة التدريجية في حمل التدريب



الشكل (6)

يوضح طريقة التدريب الفترتي موضحاً بها موجات الحمل المتتابعة والراحات غير الكاملة بها كذلك الراحات بين الموجات



الشكل (7)

يوضح التوقيت الصحيح لحمل التدريب لحدوث عمليات التكيف

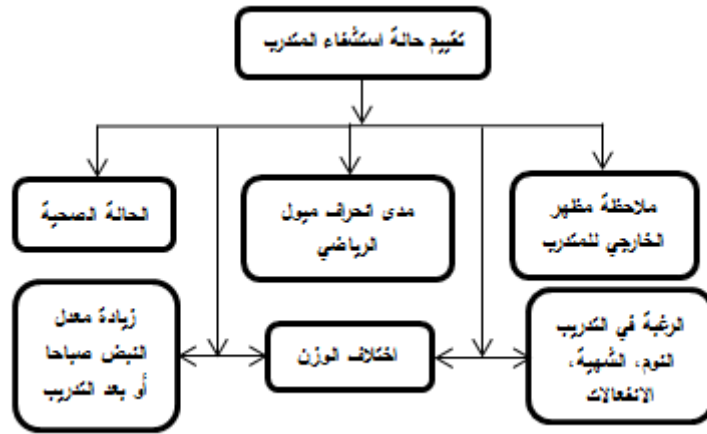
فترات الاستشفاء:

**فترة الاستشفاء المبكر:** وتم خلال عدة دقائق إلى هذه ساعات، إذ يحاول الجسم العودة إلى حالته الطبيعية والتخلص من آثار التعب، وتحدث هذه المرحلة خلال التدريب أو المنافسة أو بعدهما.

**فترة الاستشفاء المتأخر:** والتي تتميز بحدوث التغيرات الوظيفية والبنائية التي تساعد الجسم على نجاح عمليات التكيف الوظيفي، ومن خلال ردود أفعال أجهزة الجسم الداخلية، وفي ضوء أحمال تدريبية عديدة وغالباً ما يلاحظ خلال هذه الفترة حدوث بدايات مرحلة التعويض الزائد.

أما المرحلة التي تلي فترة الاستشفاء المتأخر أو قد تتداخل معها في بعض الأحيان والتي يتميز خلالها الرياضي بحالة وظيفية جيدة تجعله في وضع أفضل مما كان عليه قبل أداء التدريب، فأنها مرحلة التعويض الزائد والتي عادة ما

يفضل تكرار حمل التدريب خلالها والذي يؤدي إلى رفع مستوى الانجاز الرياضي وتجنب حالة الإجهاد وركود المستوى. في حالة زيادة طول فترة الاستشفاء بين المؤثرات التدريبية أو بين الوحدات التدريبية داخل الدورة التدريبية أو بين الدورات التدريبية المختلفة تحدث مرحلة العودة إلى الحالة الأولية، أي رجوع مستوى المتدرب إلى المستوى الذي بدأ منه أولاً، وبذلك من الصعب حدوث التطور وارتفاع المستوى في هذه الحالة.



### الشكل (8)

يوضح كيفية تقييم حالة استشفاء المتدرب

# الحوكمة الأكاديمية وتحسين الأداء الرياضي



أ.د. محمد ماجد محمد صالح

تعد الحوكمة من المفاهيم الحديثة التي حظيت الاهتمام الكبير من أجل تحقيق الجودة والتميز في الأداء ومصطلح الحوكمة يعني المصدر أو المرجعية التي يستند إليها الكيان أو المؤسسة الرياضية ، وتعني الحوكمة في المجال الرياضي هي مجموعة من المؤشرات التي يتم بموجبها قياس مدى فاعلية الحوكمة في الجامعات من خلال مجموعة معايير تعكس الأداء العملي التطبيقي لما تم اعطائه للطلاب من معلومات نظرية .

وعلى الرغم من ظهور مصطلح الحوكمة الجامعية لوصف القوانين والنظم والقرارات والتوجيه للمؤسسات والأشخاص العاملين في مجال التعليم العالي والبحث العلمي بهدف تحقيق أعلى مستويات الأداء الجامعي ، وبما أن الجامعات تعد من أهم المؤسسات الأكاديمية التي يجب أن تكون السباقة في تطبيق متطلبات الحوكمة الجامعية والأكاديمية لأنها وجدت لتكون معيار لتحديد جودة المؤسسات التعليمية.

فقد شهد التعليم العالي في عرقنا الحبيب اهتماما ملحوظا في مختلف المستويات لمواكبة حاجات المجتمع ورفدة بالكوادر والطاقات البشرية والمهنية بتطبيق معايير الجودة وضمان الأداء الأكاديمي من حيث الأداء المؤسسي والأكاديمي لضبط نوعية الخدمات المقدمة وفق أسس ومعايير علمية ومهنية شاملة للمجالات كافة ، وبما أن الحوكمة الجامعية والأكاديمية تعد من نماذج الجودة الحديثة والتي لم تأخذ نصيبها من البحث والتجربة في وطننا الحبيب أن الحوكمة الأكاديمية كقضية جوهرية تشغل اهتمام المسؤولين والخبراء والأكاديميين في مجال التعليم العالي بصورة عامة وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة خاصة ، وكذلك تنبع الأهمية من كمدخل الحوكمة الأكاديمية كخيار أساسي في ضل تدني مبادئ التربية البدنية وصناعه القرار الإداري.

لذا يعتبر حوكمة الجامعات عنصراً رئيسياً في التركيز على إصلاح التعليم الجامعي في جميع أرجاء العالم حيث لا تشير الحوكمة إلى ما تقوم به المؤسسات والتشكيلات الحكومية ، وإنما إلى كيفية أدائها الفعلي له عن طريق اتباع الأساليب

والوسائل التي تحدد المؤسسة من خلالها وتنظم عملها لتحقيق الغرض من وجودها الأكاديمي .

لا يخفى على احد التطورات الحاصلة في جميع مجالات الحياة إبان الألفية الثالثة، بضرورة الأخذ بعدد من التوجهات والسياسات الإصلاحية وفق الأنظمة العالمية و لتحقيق الاهداف الرئيسية التي ترسمها واقع التربية البدنية وعلوم الرياضة في ظل تراجع التمويل الحكومي بسبب الظروف الصعبة التي مر بها عراقنا الحبيب .

فان حوكمة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يجب ان تهتم بالإدارات الجامعية بكل اشكالها كونها تعتبر السلطة التنفيذية للقوانين والتعليمات النافذة وبما ينعكس إيجابا على الكادر التدريسي والوظيفي وعلى المخرجات التعليمية مما يسهم في تطور الجامعة بوصفها المؤسسة الأكاديمية العليا , مع ضرورة تطوير الأطر المؤسسية والأكاديمية التي تعنى بالمجال الرياضي للتفاعل مع آليات تدويل التعليم العالي وعولمة أنشطته الرياضية وفعالياته المتنوعة وبالإضافة إلى وضع حزمة متكاملة من السياسات لإعطاء أولوية لضمان جوده الأداء الرياضي في التعليم العالي وفق السياسات العامة لضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي في المجال الرياضي.



## كن ايجابيا تفتح لك ابواب السعادة

أ.د. زينب حسن الجبوري

السعادة من المفاهيم التي ترتبط بالرضا والراحة؛ حيث تجد النفس البشرية الهدوء وراحة البال التي يلجأ إليها الناس من مثيرات العالم الخارجي الصاخبة والملينة بالصراعات والضغوط ، فالسعادة هي مفهوم من غير الممكن رؤيته ولمسه، بل يظهر على الفرد الذي يعيش داخل محيطها، فالسعادة هي شعور الفرح والابتهاج وكل ما يُدخل ويزرع الفرح والسرور على النفس البشرية .

فالناس تختلف في طباعها واتجاهاتها؛ حيث يرى البعض السعادة بالمال والبعض الآخر قد يرى السعادة بالإنجاز والنجاح، والبعض يجدها باقتنائه بزوجة جميلة ومن الممكن اختلاف الفرد في نظرتة للحياة وللمؤثرات التي حوله باختلاف أطواره الزمنية وظروفه وأحواله، ولكل طور زمني أو مرحلة عمرية أفقها الخاص الذي يعيش الفرد ما بداخله، وفي الوقت الذي يحصل به الفرد على ما يلائمه وما يسعى إليه فإنه يعيش بهذا التلاؤم شكل من أشكال السعادة بحصوله على ما كان يسعى إليه وبشكل عام فإن السعادة هي شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه.

والسعادة مرتبطة بالإيجابية في الحياة والتي تكون في الغالب شخصية محببة، وجذابة، حيث يمتاز الشخص الايجابي بالطاقة الإيجابية، والتفاؤل في الحياة، والامل والنظرة المستقبلية الثاقبة والابتسامة المشرقة التي لاتكاد تفارق ملامح وجهه و شخصيته مبتهجة متفاعلة مع الجميع تزرع الخير اينما حلت دون انتظار المقابل ، تمد يدها لمساعدة الآخرين دون انتظار كلمة شكر يتجاوز العقبات، ويسير قدما نحو تحقيق طموحاته مُفعماً بالطاقة الإيجابية والمشاعر اللطيفة الجياشة، حيثُ يسعى جاهداً للتخلي عن الطاقة السلبية ويُنحي جانباً مشاعر الغضب، لا سيما عندما يكون مع الآخرين، حيثُ يتخلص من حالته المزاجية السيئة كي لا يؤثر عليهم .

إن الإنسان الإيجابي، دائما يستخدم تقنية مرونة العقل ونقصد بذلك مرونة التفكير وتوقع الأشياء الجيدة والابتعاد عن التفكير السلبي، فحين يواجه الإنسان الإيجابي صعوبة في حياته، لن يقول -لن أستطيع فعل شيء- بل يقول- لابد من طريقة لتغيير الأمر. فنحن لا نرى الأشياء كما هي- بل نراها كما نحن، إن عقولنا تتحكم في رؤيتنا.

اكتشفنا متأخرين على مدى السنين ان السعادة بالعبء وليس بالاقتران اكتشفنا ونحن نفقد اجمل ايامنا بانتظار امتلاك الاشياء وعندما نحصل عليها يبدأ مشوارنا التفكيرى بقناعتنا ان هنالك شيئا مفقودا نود الحصول عليه لتكتمل سعادتنا وهكذا تبدأ رحلة البحث عن المفقود بدل التمتع بالموجود ونكتشف قمة سلبيتنا واساسها هي عدم قناعتنا فنحن لا نرتدي اكثر ملابسنا ونشترى الاجهزة المتطورة رغم قناعتنا بان اكثر مواصفاتها لسنا بحاجة لها ( ولكن للاسف كان اكتشافا متاخرا ) .

ادركنا مؤخرا ان السعادة الحقيقية موجودة بين ايدينا ولا يتطلب العثر عليها مشقة او جهد ولا تحتاج الى الكثير من الوقت أو المعاناة. ادركنا ان ابسط اسس السعادة هي الابتسامة وهي اولى خطوات الشخصية الايجابية واول مراحل.. بدانا نشعر بالسعادة عندما ايقنا ان الحياة مها طالت قصيرة فننعشها بحلوها بمرها فغدا انتهى واليوم سيتهي والقادم لا يعلمه الا الله ودوامه الحياة لاتنتهي وهناك عدة امور حاولوا تطبيقها سوف اعرضها بحسب اهميتها لي وهي :

- عش في بيئة إيجابية
- المشي البطيء يجعلك تفكر بهدوء، وبتالي تقيم الأحداث بعقلانية أكثر، وبدون عاطفة سلبية
- - تنفس بعمق . استرخي اطرد الأفكار السلبية ركز على أنفاسك لمدة دقيقة أو دقيقتين لتهدئة عقلك وجسمك.
- تحدث مع شخص قريب لك تثق به عن ما يزعجك ولا تكتم مشاعرك
- لا تدع المخاوف الغامضة تعيقك
- تعزيز المزاج.. استمع الى موسيقى تحبها او مشاهدة فيلم او برنامج ترغب او مباراة
- مارس الرياضة بانتظام وتناول الطعام والنوم جيدا.

- حب ذاتك وتقبلها كما هي دون الاهتمام لاراء الاخرين خاصة ان كانت تحمل مشاعر سلبية عنك
- لاتقارن نفسك باحد فلكل منا ظروفه المختلفة عن الاخرين قارن نفسك بالسابق محاولا تطوير ذاتك كلما تقدمت بالسن
- لاترافق الاشخاص السلبيين الذين ليس لديهم هدف بل رافق الاشخاص الداعمين لك ويحاولون مد يد العون في حالة تعرضت لموقف
- اهتم بعائلتك واعطها الوقت الكافي من اهتمامك
- تعلم ان السعادة والإيجابية هي الطريق إلى حياة أفضل والطريق إلى بناء الثقة في القدرات ومواصلة تحقيق الإنجازات والنجاحات على جميع المستويات.
- الإيجابية هي فن تطوير الذات عن طريق عددٍ من المهارات المكتسبة التي تُمكن الإنسان من تخطي مشاكله والتغلب عليها.
- الإيجابية تحتوي على شقين، الشق الأول التفكير بإيجابية؛ والشق الثاني التصرف الإيجابي، وهذين الشقين هما وجهان لعملة واحدة، فلا يكون الإنسان إيجابياً بتصرفاته إن لم يكن إيجابياً بأفكاره.
- الشخص المهزوز أو الغير واثق بنفسه؛ يستحيل أن يكون إيجابياً في أي أمر من أمور حياته، فهو يرى نفسه أقلّ شأناً من أن يخذ قراراً مهما كان صغيراً، ويكون خائفاً من أي تغيير يحصل معه في حياته.
- انظر إلى المشكلة ولكن لا تُفكّر بها، بل فكر في حلول لها.
- أخبر نفسك أنك تحبها، فهذا الحديث مع النفس من شأنه أن يقوّي العناصر الإيجابية في داخلك؛ فتقوم تلقائياً بالتفكير والتصرف على نحو إيجابي.
- وجود نقاط ضعفٍ لديك لا يجب أن يؤثر سلباً على طريقة تفكيرك وتصرفاتك، بل إحصي نقاط ضعفك وحاول إيجاد حلول لها لتقويتها والتغلب عليها،
- - لا تشعر بالضيق إن حصلت على انتقادٍ أي شخص، بل تقبل هذا الانتقاد وقم على دراسته، فقد يكون هذا الانتقاد هو دليلك إلى اصلاح شخصيتك .
- حاول التفكير بما تملك وبكل صفاتك الجيدة، وبعائلتك وأصدقائك المحبين عوضاً عن التفكير بما لا تملك وبكل الأشخاص الذين تركوك في حياتك.
- حاول أن تُحدّد أهدافك وطموحاتك، وتخيل نفسك دائماً في المكان الذي تحلم به كي يصبح لديك دافعٌ يساعدك على النهوض كلّما سقطت.

- تفكر دائماً بأننا نعيش في حياة فانية وزائلة، وأنا جميعنا بيد الله الرحيم بعباده والذي يختبرنا عندما يمر علينا ظرف صعب، وأن علينا أن نصبر وندعو للأفضل كي تزول الصعاب.
- ابحث دائماً عن شيء جيد في كل موقف تمر به، وإن لم تجد اقنع نفسك بأنك مررت بهذا الموقف كي تتعلم منه درساً، ولا تمر به مرة أخرى.
- استبدل أفكارك السلبية بأفكار إيجابية، واجعل الأفكار السلبية دافعاً لك بالتقدم والمساعدة؛ كأن تجعل فكرة عدم نجاحك في أمر ما دافعاً لأن تقوم بتعلمه، أو أن تجعل فكرة وجود الكثير من الأطفال الفقراء في حياتك دافعاً لأن تقوم بمساعدتهم.
- شارك الآخرين بالإيجابية وقم بتشجيعهم، وساعدهم كلما أمكن لأن رؤية الابتسامة على وجوه الآخرين تجعلك تؤمن بالفرص الثانية للسعادة.
- تجنب الكلام السيء والكلام المحبط؛ فالكلام غالباً يتحول إلى أفعال.
- تجنب المكوث مع الأشخاص السلبيين؛ لأن الطاقة السلبية معدية لمن حولها.
- ابتسم كثيراً، حتى ولو لم يكن لديك سبب يدفعك للابتسام فذلك كفيل بتغيير مزاجك السيء.



## مفهوم عادات العقل

أ.د. سعد لايد عبد الكريم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

في غمرة الاهتمام بتنمية التفكير وبخاصة تنمية مهارات التفكير الناقد، والتفكير الابداعي، وحل المشكلات، وتطبيقات نواتج أبحاث الدماغ، ظهر اتجاه جديد في الفكر التربوي الحديث في أمريكا يدعو إلى التركيز على تحقيق عدد من النواتج التعليمية، وقد ركز اصحاب هذا الاتجاه على ضرورة تنمية عدد من الاستراتيجيات التفكيرية أصبحت فيما بعد تعرف باتجاهات العادات العقلية أو نظرية العادات العقلية (الحارثي، 2002) [1]

ونظراً لأن مكنة التفكير والتدريب على تشغيل أدوات الذهن وشحنه من متطلبات العصر الجديد، ( قطامي، 2002 [2] )، فإن النظم التربوية الحديثة تتوجه نحو نظام تعلم أساسي أوسع وأكثر ديمومة ويبقى مدى الحياة، لذا بدأ الباحثون المعرفيون بالاهتمام باستراتيجيات تربوية لوضع المتعلمين في بيئات غنية مثيرة للتفكير وهذه هي الفلسفة التي تبنتها عادات العقل (قطامي وعمور، 2005). [3]

كما يرى الكثير من التربويين أن تغيير النظرة إلى الذكاء التي كان يعتقد انها نتاج عامل كلي محدد وراثياً وغير قابل للزيادة، إلى النظر إليه على أنه شيء قابل للزيادة والنمو والتطور، يعد أيضاً من أهم العوامل التي أدت إلى تطوير ما يعرف بالعادات العقلية. حيث تدعو العادات العقلية إلى الالتزام بتنمية عدد من الاستراتيجيات الذهنية؛ والعادة – كما هو معروف – شيء ثابت متكرر يعتمد عليه الفرد؛ حيث أن العادات العقلية تستند إلى وجود أسس تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم ( الحارثي، 2002).

يرى كوستا وكاليك (Costa & Kalick, 2000 [4]) أن عادات العقل تسمح للطلاب بمرونة البحث عن الإجابة عندما لا يتمكن من معرفتها، خلافاً لما تنادي به النظم التقليدية التي تركز على المعرفة وسرد المعلومات فقط، لذا فقد بدأ اهتمام الاتجاه المعرفي بالبحث عن استراتيجيات تعليمية- تعلمية تشجع على ممارسة مهارات التفكير من خلال إعداد البرامج التربوية التي تستند إلى إطار نظري تجريبي قوي؛ إذ أنّ هذه البرامج من المؤمل أن تؤدي إلى تشكيل مجموعة من العمليات الذهنية بدءاً بالعمليات الذهنية البسيطة وصولاً إلى العمليات الذهنية الراقية والمعقدة، مما يمكن الفرد من تطوير نتاجه الفكري واكسابه عادة عقلية يستخدمها الفرد في شتى مناحي حياته العملية والأكاديمية.

أما هوريسمان (Horesman) المشار إليه في (Costa & Kalick, 2000) فيرى أنها عملية تطويرية ذات تتابع يؤمل في النهاية أن تقود إلى إنتاج الأفكار وحل المشكلات، حيث أنه يشبه عادات العقل بالحبيل الذي تُسج خيوطه في كل يوم حتى يصبح سميكاً ويصعب قطعه ، ويضيف أن عادات العقل تتضمن ميول واتجاهات وقيم، وبالتالي فهي تقود الفرد إلى أنماطٍ من تفضيلات مختلفة. في حين يعرف كوستا وكاليك (Costa & Kalick, 2004) عادات العقل بأنها نزعة الفرد إلى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما، أو عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوفر في أبنيته المعرفية؛ إذ قد تكون المشكلة على هيئة موقف محير، أو لغز، أو موقف غامض. إنّ عادات العقل تشير ضمناً إلى توظيف السلوك الذكي عندما لا يعرف الفرد الإجابة أو الحل المناسب.

ويوضح قطامي (2005 [5]) أن عادة العقل مهارة يمكن التدرب على أدائها وممارستها إلى أن تصل إلى مرحلة العادة ، ونحن نستخدم العادة عادةً لتحقيق الراحة والروتين والسهولة. كما يشير إلى أنها عبارة عن تفكير منظم ومرتب، يتضمن آليات واستراتيجيات مربوطة بهدف تم التخطيط لتحقيقه بوعي ، وأن هذه العادة تقود الذكاء باتجاه معين واستخدام إمكاناته وقدراته وموجوداته وبرمجيته للوصول إلى هدف.

## اتجاهات عادات العقل :

لقد تعددت الأبحاث والدراسات حول عادات العقل، التي انبثق عنها مجموعة من التوجهات النظرية المختلفة حيث نجد عدداً من المنظرين في هذا المجال الذين حددوا عادات عقلية متنوعة تبعاً للتوجه النظري لهذه الاتجاهات، وفيما يلي مختصر للتوجهات النظرية في دراسة عادات العقل:

قام مارزانو (Marzano,1992[6]) بتصنيف العادات العقلية والتي أطلق عليها العادات العقلية المنتجة (Productive Habits of Mind) حسب الترتيب التالي:

- **التنظيم الذاتي ( Self Regulation )**: وقد حُدد من خلال المهارات التالية: إدراك التفكير الذاتي، التخطيط، إدراك المصادر اللازمة، والحساسية تجاه التغذية الراجعة، وتقييم فاعلية العمل.
  - **التفكير الناقد (Critical Thinking)**: ويتضمن الالتزام بالبحث عن الدقة والدفاع عنها، والحساسية تجاه الآخرين.
  - **التفكير الإبداعي (Creative Thinking)**: ويتضمن الانخراط بقوة في مهمات حتى عندما لا تكون الإجابات أو الحلول واضحة، وتوسيع حدود المعرفة والقدرات، وتوليد معايير التقييم الخاصة، والثقة بها، والمحافظة عليها، وتوليد طرق جديدة في النظر خارج نطاق المعايير السائدة.
- وقد قام هيرل (Hyrle) الذي أشار إليه الحارثي (2002) بتقسيم العادات العقلية وفق التقسيم التالي:

1. **خرائط عمليات التفكير (Thinking Processes Maps)**: ويتفرع منها المهارات التالية: مهارة طرح الأسئلة، ومهارة ما وراء المعرفة، ومهارات الحواس المتعددة، والمهارات العاطفية.
2. **العصف الذهني (Brain Storming)** ويتفرع منها عادات: الإبداع، المرونة، حب الاستطلاع، وتوسيع الخبرة.
3. **منظمات الرسوم (Graphic Orgnizers)**: ويتفرع منها العادات التالية: المثابرة، التنظيم، والضبط، والدقة.

كما قدم دانيالز (Daniels) عام 1999 الذي أشار إليه الحارثي (2002) أربعة أقسام لعادات العقل وهي: الانفتاح العقلي (Open\_Minded) والعدالة العقلية (fair\_Minded) والاستقلال العقلي (Independent\_Minded) والميل إلى الاستقصاء أو الاتجاه النقدي ( Inquiring or Critical ) (Attitude).

أما كوستا وكاليك (2003) فقد قاما بتصنيف عادات العقل وفق (16) سلوكاً ذكياً للتفكير الفعال وقاما بوصف كل عادة من هذه العادات على النحو التالي:

|| **المثابرة (Persistence):** وتعني الالتزام بالمهمة الموكولة للأفراد إلى حين اكتمالها وعدم الاستسلام بسهولة، والقدرة على تحليل المشكلة وتطوير نظام أو هيكل أو إستراتيجية لحلها، وامتلاك ذخيرة من الاستراتيجيات البديلة لحل المشكلات واستخدامها، وجمع الأدلة على نجاح الإستراتيجية المتبعة والتراجع عن تلك الإستراتيجية إذا لم ينجح في حل المشكلة.

|| **التحكم بالتهور (Managing Impulsivity):** وتعني التأني والتفكير قبل الإقدام على حل المشكلة التي يتعرض لها الأفراد. وتأسيس رؤية لخطة عمل أو هدف أو اتجاه قبل البدء والكفاح لتوضيح وفهم الإرشادات الخاصة بها، وتطوير إستراتيجية للتعامل مع المشكلة من خلال تأجيل إعطاء الحكم الفوري حول تلك الفكرة إلى حين الفهم التام لها، والإمعان في البدائل والنتائج لعدد من الاتجاهات الممكنة قبل التصرف.

|| **الإصغاء بتفهم وتعاطف ( Listening with Understanding and Empathy):** وتعني القدرة على رؤية المناظير المتنوعة للآخرين بشفاافية، والاهتمام بصورة مهذبة بالشخص الآخر من خلال إظهار الفهم والتعاطف مع الفكرة أو الشعور بإعادة صياغة هذه الفكرة بدقة أو إضافة معان أخرى إليها أو توضيحها أو تقديم مثال عليها.

|| **التفكير بمرونة ( Thinking Flexibility):** ويعني التمتع بأقصى قدر من السيطرة، وامتلاك الطاقة لتغيير الآراء عند تلقي بيانات إضافية، والانشغال في مخرجات وأنشطة متعددة في آن واحد، والاعتماد على ذخيرة مختزنة

واستراتيجيات حل المشكلات، وممارسة المرونة من خلال تقدير متى يكون التفكير الواسع الأفق ملائماً ومتى يتطلب الموقف دقة تفصيلية، وابتكار مقاربات جديدة والسعي إليها.

### التفكير في التفكير (التفكير فوق معرفي) ( Thinking about Thinking, )

**(Metacognition):** يعني إدراك الفرد لأفعاله ولتأثيرها على الآخرين وعلى البيئة، والقدرة على تخطيط إستراتيجية من أجل إنتاج المعلومات اللازمة من خلال استخدام خطوات واستراتيجيات المشكلة أثناء عملية حلها، وتشكيل أسئلة داخلية أثناء البحث عن المعلومات والمعنى، وتطوير خرائط عقلية أو خطط عمل، وإجراء تجارب عقلية قبل بدء الأداء، ومراقبة الخطط لدى استخدامها مع الوعي للحاجة لإجراء تصحيحات في منتصف الأداء إذا تبين أن الخطة لا تلبي التوقعات الإيجابية المنتظرة، والتأمل في الخطة التي تم إكمال تنفيذها لأغراض التقييم الذاتي من أجل تحسين الأداء.

### الكفاح من أجل الدقة (Striving for Accuracy and Precision):

وتعني أخذ وقت كاف في تفحص الأمور، ومراجعة القواعد التي ينبغي الالتزام بها، ومراجعة النماذج التي يتعين إتباعها للتأكد من أن المنتجات النهائية توائم تلك المعايير مواءمة تامة، وإيصال العمل إلى درجة الكمال عن طريق العمل المتواصل للحصول على أفضل أداء ممكن ومتابعة التعلم المستمر للوصول لذلك العمل وانجاز المهمة الموكولة بإتقان.

### التساؤل وطرح المشكلات (Questioning and Posing Problem):

وهي القدرة على العثور على المشكلات وحلها وطرح الأسئلة التي من شأنها أن تملأ الفجوات القائمة بين ما يعرف الفرد وما لا يعرف. والميل إلى التساؤل وطرح أسئلة حول وجهات نظر بديلة، وطرح أسئلة تقييم ارتباطات وعلاقات سببية وطرح مشكلات افتراضية. ومعرفة التضاربات والتناقضات والظواهر القائمة في البيئة وسبر غور الأسباب الدافعة لها.

### تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة : ( Applying Past

**Knowledge to New Situation):** تعني التعلم من التجارب عن طريق اللجوء إلى الماضي لاستخلاص التجارب عند مواجهة مشكلة جديدة محيرة، ومقارنة ما يتم عمله حالياً بتجارب مرت في الماضي أو بالإشارة إلى تلك التجارب ، واسترجاع مخزون المعارف والتجارب واعتبارها مصادر بيانات

لدعم الآراء أو اعتماد نظريات تسهم في الإيضاح أو طرق لحل كل تحد جديد، والقدرة على استخلاص المعنى من تجربة ما والسير بها قدماً ومن ثم تطبيقها على وضع جديد.

### التفكير والتواصل بوضوح ودقة : ( Think and Comminuting with )

**(Clarity and Precision)**: ويعني الكفاح من أجل توصيل ما يريد الأفراد قوله بدقة سواء أكان ذلك كتابياً أم شفويّاً، واستعمال لغة دقيقة وتعبيرات محددة وأسماء وتشابهات صحيحة، والكفاح من أجل تجنب الإفراط في التعميم والشطب والتشويه والسعي إلى دعم المقولات بإيضاحات ومقارنات وقياسات كمية وأدلة.

### جمع البيانات باستخدام جميع الحواس ( Gathering Data Through all )

**(Senses)**: وتعني إدخال جميع المعلومات إلى الدماغ من خلال مسارب حسية: ذوقية، شمّية، لمسية، حركية، سمعية، بصرية، واشتقاق معظم التعلم اللغوي والثقافي والمادي من البيئة من خلال ملاحظة الأشياء واستيعابها عن طريق الحواس.

### الاتيان بالجديد - التصور - الابتكار ( Creating , Imigary and )

**(Inovating)**: ويعني تصور حلول للمشكلات بطريقة مختلفة وتفحص الإمكانيات البديلة من عدة زوايا، والإقدام على المخاطر وتوسيع الحدود المدركة، والاندفاع بدوافع داخلية لا بدوافع خارجية، والعمل من أجل مواجهة التحدي لا من أجل المكافأة، والانفتاح على النقد وطلب التغذية الراجعة من الآخرين، والمثابرة من أجل تحقيق المزيد من الطلاقة و التفصيل والجدة والبساطة والحرفية والكمال، والجمال، والتناغم، والتوازن.

### الاستجابة بدهشة ورهبة ( Responding with Wonder and Awe ):

تعني السعي لحل المشكلات التي تعترض الأفراد وتقديم تلك الحلول للآخرين، والابتهاج عند التمكن من تحديد مشكلات وحلها، والاستمتاع في مواجهة تحدي وإيجاد الحلول ومواصلة التعلم مدى الحياة. والسعي لاستطلاع الأمور والتواصل مع العالم، والشعور بالانبهار أمام برعم يتفتح، والإحساس بالبساطة المنطقية للترتيب الرياضي. والشعور بالحماسة والمحبة تجاه التعلم والتقصي والإتقان.

الإقدام على مخاطر مسؤولة (Taking Responsible Risks): وتعني وجود دافع قوي تصعب السيطرة عليه يدعو إلى الانطلاق إلى ما وراء الحدود المستقرة ، وعدم الارتياح للرفاه، ومواجهة مواقف لا تُعرف النتائج التي ستمخض عنها وقبول الارتباك والتشويش وعدم اليقين وارتفاع مخاطر الفشل، والنظر إلى النكسات على أنها مثيرة للاهتمام وتنطوي على التحدي وتساعد على النمو والتطور، والقيام بالمخاطر من أرضية متعلمة، والاعتماد على المعارف السابقة والاهتمام بالنتائج وامتلاك القدرة على تحديد ما هو ملائم في الحياة، ومعرفة أن ليس كل المخاطر تستحق الإقدام عليها.

إيجاد الدعابة (Finding Humor): وتعني القدرة على إدراك الأوضاع في موقع مناسب وأصيل مثير للاهتمام ، والميل إلى إنشاء الدعابة بصورة أكبر ووضع قيمة أكبر لتملك روح الدعابة وإلى استحسان وتفهم دعابات الآخرين وإلى التلاعب المحبب عند تبادل الدعابة اللفظية مع الآخرين، والانتعاش عند العثور على حالات من عدم التطابق، وإدراك المفارقات والتهكم، والعثور على الثغرات، والقدرة على الضحك من المواقف ومن أنفسهم.

التفكير التبادلي (Thinking Interdependently): ويعني المقدرة المتزايدة على التفكير بالاتساق مع الآخرين، والتواصل بشكل كبير مع الآخرين والحساسية تجاه احتياجاتهم، والقدرة على تبرير الأفكار واختبار مدى صلاحية استراتيجيات الحلول عند الآخرين، والإصغاء والسعي وراء الرأي الجماعي والتخلي عن فكرة ما من أجل العمل على فكرة شخص آخر، والتعاطف والعطف والقيادة الجماعية والإيثار.

الاستعداد الدائم للتعلم المستمر (Learning Continuously): وتعني الثقة المقرونة بحب الاستطلاع الذي يسمح بالبحث المتواصل عن طرق أحدث وأفضل ، والكفاح الدائم من أجل التحسين والنمو والتعلم والتعديل وتحسين الذات، والتقاط المشكلات والمواقف والنزاعات والظروف باعتبارها فرص ثمينة للتعلم. ومعرفة عدم المعرفة وعدم الخوف من ذلك بل الإقرار به.



## إصابات الانجماد

أ.د. جمعه محمد عوض

### 1. إصابات الانجماد:

تحدث إصابات الانجماد بسبب التعرض إلى برودة شديدة تؤدي لتجمد الأنسجة عندما تكون درجة الحرارة اقل من (10م) يتعرض لهذه الإصابات الأشخاص الذين يعملون في الأجواء ذات البرود الشديد كالمقطب المنجمد الشمالي والجنوبي ومتسلقي الجبال العالية. في الحرب العالمية الأولى سجلت عدة إصابات انجماد في صفوف القوات البريطانية كما سجلت حوادث أخرى بين الطيارين الأمريكيان في الحرب العالمية الثانية. وقد سجل احد المختصين (100) مئة حالة من لسعات البرد في الحرب الكورية منها (89) تسع وثمانون حالة في الأطراف السفلى في القدم و(11) احدى عشر حالة في اليدين. ويعزى سبب ارتفاع نسبة اصابات الإنجماد في الأطراف السفلى عن نسبتها في الأجزاء الأخرى . من الجسم بسبب الملامسة المباشرة بين الإقدام والأرض المثلجة مما يسبب هذه الإصابات.

### 2. أنواع إصابات الانجماد (البرد) cold Types of bleeding :

تقسم إصابات البرد حسب درجة الإصابات وشدتها إلى قسمين هما :

أ. لسعات البرد السطحية: تكون الإصابات في الجلد مع ابقاء الأجزاء الأخرى سالمة.

ب. لسعات البرد العميقة: تشمل جميع طبقات الجلد وقد تصل إلى الأنسجة الواقعة تحت الجلد.

### 3. الغرغرينا الموضوعية (Local gangrene) :

نتيجة للتعرض الى البرودة الشديدة تصاب الأجزاء المتعرضة الى الغرغرينا الموضوعية. والغرغرينا مرض عفني يتصف بموات النسيج وتكوين غازات فيها قد يؤدي الى الموت في كثير من الحالات. ان أسباب ذلك هي الجراثيم العضوية المتحوصلة. حيث يتم موت الأنسجة بوساطة سموم هذه الجراثيم. وتعمل هذه الجراثيم فيها في موت العضلات المصابة ثم تعمل الجرائم المخمرة للسكر والبروتين لإنتاج فقاعات الغازات المتعفنة والتي تنتشر بين الأنسجة.

#### 4. كيفية حدوث إصابة الانجماد How to get an injury:

بسبب البرودة الشديدة يحدث تقلص في الأوعية الدموية وينتج عن ذلك قلة في الدم المتوارد ونقص الأوكسجين. وعليه تقل عملية التمثيل الغذائي في الخلايا حيث يتم تكوين الجليد خارج الخلايا ومن ثم جفافها وان حدة الجفاف هي التي تحدد شدة الإصابة.

ان لسعات البرد تكون ذات صعوبة بالغة على الأطراف وخصوصا القدمين واليدين ويرجع ذلك الى التركيب الخاص للأوعية الدموية التي تعمل على تبادل الحرارة مع المحيط الخارجي.

ففي درجات الحرارة الطبيعية تكون كمية الدم الواصلة الى أصابع اليدين والقدمين كثيرة لكثرة اتصالات الأوردة بالشرايين مما يساهم في انتقال الدم من الشرايين الى الأوردة ومن خلال هذا المسار يفقد الدم الحرارة الى الأنسجة المحيطة ويقوم باجماد الأنسجة العميقة كالعضلات والأعصاب.

ان الشخص يكون في حالة تنظيم حراري موجب أو سالب. ففي الجو البارد وعندما يكون الشخص في حالة تنظيم حراري موجب أي يولد حرارة بقدر ما يفقد منها أو أكثر فإن الدورة الدموية تكون طبيعية والارتباطات الشريانية الوريدية مفتوحة مما يساهم في خفض درجة حرارة الأطراف ويساعد في فقدان الحرارة الزائدة.

أما اذا كان الشخص في حالة تنظيم حراري سالب أي يولد حرارة اقل مما يفقده الجسم بسبب تعرضه الى الرياح الباردة أو تغطيس الأطراف بالماء البارد. فان الارتباطات الشريانية الوريدية في هذه الحالة تنغلق في الأطراف كجزء من اقتصاد الجسم بالحرارة وهذا يؤدي لتجمد الأنسجة وحدث لسعة البرد.

ومما سبق يتضح ان لسعة لبرد تأتي بعد التنظيم الحراري السالب بسبب انغلاق الارتباط بين الشرايين والأوردة في الأطراف وعدم مرور الدم الذي يعمل في تنظيم الحرارة.

#### 5. العوامل المساعدة في حدوث إصابة الانجماد:

هناك عدة عوامل تساهم في حدوث إصابة الانجماد وهي:

## أ. العوامل الفيزيائية Physical factors:

وتشمل درجة الحرارة. مدة التعرض للبرد. وجود الرياح والرطوبة. وكلما زادت مدة تعرض الفرد للبرودة تزداد شدة الإصابة. وعند وجود الرياح إضافة للبرودة الشديدة فإن الفترة الزمنية تكون أقل لتحدث الإصابة.

## ب. الملابس والأحذية Clothing and footwear :

1. يجب ان تكون الملابس خفيفة وبعده طبقات وتعمل كعازل لمنع ترسب الحرارة من الجسم الى البيئة الخارجية، كما يجب إن تكون هذه الملابس جافه وفضفاضة غير ملتصقة بالجسم.
2. إن الملابس الثقيلة ترهق الفرد وتؤدي لتسرب الحرارة من الجسم.
3. الأحذية الضيقة تؤدي إلى قلة الدم الواصل إلى القدمين مما يساهم في حدوث البرودة.

## ج. الجنس Sex :

الزواج وأبناء الجنس الأصفر هم الأكثر تعرضا للإصابة بلسعة ال

## د. أسباب أخرى other reasons :

مثل وجود بعض الأمراض كتصلب الشرايين. والأشخاص الذين لديهم حساسية خاصة للبرد حيث تصبح دائمية ظاهرة (راينويد).

## ه. عدم التأقلم مع المحيط البارد Lack of adaptation to the cold ocean:

إن عدم إتاحة الفرصة للتأقلم الخارجي يساهم في حدوث الإصابة، حيث إن عملية الانتقال المفاجئ من جو حار إلى جو بارد جداً يساهم في حدوث مثل هذه الإصابات. ولذلك تستوجب الحالة إجراء عمليات تأقلم حيث يرسل الرياضيون و العاملون معهم إلى أجواء ذات برودة مقاربة من (4-6) أسابيع لغرض حدوث تأقلم مع المحيط الخارجي، ولكي تكون عملية الانتقال اعتيادية مما يقلل من نسبة هذه الإصابات.

## و. قلة الحركة Lack of movement:

إن قلة الحركة تؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الجسم وبذلك يقل الدم المتوارد الى مناطق الأطراف خاصة، ولذلك فللتمرينات البدنية والحركات المختلفة دور مهم في تقليل نسبة هذه الإصابات.

ز. المغنويات والتعب وسوء التغذية.

## 6. التشخيص الأولي Initial diagnosis :

ان اليدين والقدمين والوجه وصيوان الاذن هي اكثر المناطق تعرضا للاصابة بالبرد وتمر الاصابة بأربعة مراحل هي:

### أ. مرحلة التعرض Exposure phase:

وهي مرحلة تعرض الفرد الى البرودة الشديدة. حيث يشعر بخمول كما يصبح الجزء المصاب شاحب اللون ويختفي النبض في الأطراف البعيدة وذلك للإنغلاق الارتباطات الوريدية الشريانية مما يسبب عدم وصول الدم الى تلك الأطراف . وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد السير ولكن عندما تتجمد الأنسجة بسبب استمرار البرودة تصبح الحركة في غاية الصعوبة.

### ب. مرحلة ما قبل احتقان الدم Pre- blood congestion:

تستمر هذه المرحلة (2-6) ساعات وتصبح المنطقة المصابة باردة جدا وزرقاء اللون مع ضعف كمية الدم في المناطق البعيدة.

### ج. مرحلة احتقان الدم Blood congestion stage:

يبدأ ظهور التفاعل الإلتهابي بعد مرور (6) ساعات من التعرض للبرودة. ويصبح الجلد احمر اللون وحر وجاف مع وجود ألم مصاحب لذلك في المنطقة المصابة ومن ثم تتكون فقاعات بعد مرور (12) ساعة من تلف الجلد، وتختلف شدة التلف حسب درجة الإصابة ومدة التعرض للبرودة.

### د. مرحلة ما بعد الاحتقان تقسم إلى:

1. الحالات البسيطة: من الممكن شفاء الأنسجة بسهولة والعودة للحالة

الطبيعية بعد إجراء اللازم.

2. الحالات الشديدة لإصابات البرد: تكون بقع من الأنسجة الميتة في منطقة

الإصابة مع ألم شديد متقطع.

إذا كانت الإصابة شديدة قد تتأثر الأعصاب فينتج عن ذلك ألم شديد ويستمر

حتى بعد الشفاء ويصبح المريض حساس للبرد.

## 7. الإسعافات الأولية First Aid :

إن اغلب الحالات التي تصل الى المستشفيات لم تصل سريعاً. وتكون الإصابة قد أخذت مدى بعيد ودخلت مراحلها الأخيرة ولذلك يجب الاهتمام بالإسعافات الأولية التالية:

- أ. حمل المصاب وعدم السماح له بالمشي خصوصاً إذا كانت الإصابة في القدمين.
- ب. يغطي المصاب جيداً لغرض المحافظة على درجة حرارة الجسم.
- ج. إزالة الملابس الرطبة والأحذية الضيقة المبتلة.
- د. إعطاء سوائل حارة للمصاب، إذا لم توجد أضرار أخرى. مصاحبة كإصابات البطن والتي تستوجب التداخل الجراحي. كما يجب تعليم الافراد كيفية تحضير المشروبات الحارة بوقت قياسي.
- هـ. يجب عدم تدفئة المنطقة المصابة إلا بعد التأكد من أن المصاب سوف لن يتعرض لهذه البرودة مرة أخرى.
- و. بعد نقل المصاب الى المستشفى غالباً ما تعطى للمصاب مادة الهيبارين لمنع تخثر الدم.

## 8. الوقاية من إصابات انجماد ablation prevention of injuries :

يجب التحوط من هذه الإصابات بمراعاة النقاط التالية :

- أ. الاهتمام باللياقة البدنية ومحاولة تطويرها مع تشجيع الأفراد على إجراء التمرينات البدنية ولو بصورة فردية. حيث إن القابلية البدنية المكتسبة تساهم في تقليل التعرض لهذه الإصابات.
- ب. إجراء تمرينات مستمرة للأطراف لتحسين الدورة الدموية فيها وأحسن تمرين هو المشي.
- ج. التدليك يساهم في رفع درجة حرارة الجزء المدلك وتوارد الدم إلى المنطقة.
- د. التغذية. إن الفرد الذي يعمل في المناطق الباردة جداً يحتاج إلى (3800) سعره حرارية يومياً وهذا يستوجب تناول طعام متوازن يضمن كفايته.
- هـ. المحافظة على الجسم من المطر والماء والرياح وتجفيف الملابس الرطبة.
- و. تدريب الأشخاص على التأقلم مع المحيط الجديد فترة لا تقل عن (4-6) أسابيع.
- ز. إن تكون الملابس نظيفة خصوصاً الجوارب والكفوف.

- ح. إن تكون الملابس غير ثقيلة وتكون بطبقات متعددة عازلة للحرارة وفضفاضة.  
ومن المفضل إن تكون البنطلونات مطاطية وطويلة واقية من الريح ويلبس  
تحتها سراويل طويلة صوفية لحماية الجلد.  
ط. الكفوف المطاطية (صوفية من الداخل).  
ي. المحافظة على الجفاف للجسم والملابس والكفوف.

## تقنية الفار بين الطموح والتطبيق



م.د. محمد عبد الرضا حسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ميسان

دخول التكنولوجيا اسهمت في توفر الجهد والوقت في مختلف مجالات الحياة ،حتى اصبح الانسان غير قادر على التخلي عن الكثير من تطبيقاتها والامثلة كثيرة ، والرياضة هي احد المستفيدين من تلك التقنيات المبتكرة سواء على مستوى التجهيزات الرياضية التي تميزت بالخفة والمتانة ، او اجهزة التدريب التي زادة من كفاءة الاجهزة الوظيفية كون الاحمال التدريبية ضمن مستويات تتحكم بها الاله ، بالاضافة الى الاجهزة الطبية التي تعمل على سرعة المعالجة والشفاء عند الاصابة ، وكل هذا يعكس الجوانب الايجابية لدخول التكنولوجيا في المجال البدني ، المتابع للشأن الرياضي وخصوصا في اخر عشر سنوات شهدت دخول تقنية جديدة في مجال كرة القدم حيث ظهرت بشكل مباشر في القوانين التي تسير اللعبة وهذا شيء مختلف ، لان الية تغيير قوانين اللعب صعب جدا وخصوصا قواعد اللعبة الاكثر شعبية في العالم ،مما يفقدها جمال ومنتعة المشاهدة ،لم تدخل تقنية الفار ضمن القانون الخاص بلعبة كرة القدم الا انه ساعد في تصحيح 99% من القرارات الغير صحيحة اثناء المباريات ،ان دخول التكنولوجيا في قوانين اللعب مستقبلا قد يسرح مئات الحكام سواء على مستوى مراقبين الخطوط او حكام الوسط ،فالعالم في تطور مستمر ونحن مع هذا التطور الا عندما يكون هناك تغيير في المنهج الاول الذي مارس بها الاوائل لعبة كرة القدم ، باختصارشديد ان تقنية الفارهي حكم مساعد بتقنية الفيديو حيث تتكون من ثلاث حكام الاول وهو الرئيسي والذي يجب ان يكون حكم حاليا او حكم سابق بالاضافة الى مساعدين اثنين ،من القرارات التي يتدخلون بها الاهداف والاحداث التي تسبق الاهداف وضربات الجزاء وحالات الطرد .

شهد الدوري العراقي الممتاز في السنوات الاخيرة تطور ليس بمستوى الاداء بل في استقطاب الاجانب تحت مسمى الاحتراف ،وكذلك حدثت نقلة نوعية في واقع الاعلام الرياضي في التحليل والنقد من خلال البرامج الرياضية على

قنوات عديدة البعض من تلك البرامج تطالب بتطبيق تقنية الفار وبعضها ينتقد القائمين على المسابقات عن عجزها في توفير متطلبات هذا النظام ، بالإضافة الى الجماهير والمتابعين والذين تزداد مطالبهم بتطبيق هذا النظام بعد كل مباراة ،كونها تعمل على تقليل كمية الاخطاء التحكيمية التي ترافق مباريات الدوري ،ان عملية تطبيق هذا النظام اولا يحتاج الى ملاعب على طراز الملاعب الاوربية والعربية التي تمتلك مواصفات الدولية والاولمبية من حيث السعة والاستيعاب ، بالإضافة الى ذلك ان تطبيق تقنية الفار للملعب الواحد يحتاج الى **50 كامرة** بمواصفات عالية جدا تفوق ما موجود من كامرات دقيقة اصلا، بحيث تحتاج فقط **33 كامرة** مسطرة على ارضية الملعب ،وكذلك تحتاج الى برامجيات تشغيل من حيث التسجيل والاعادة اثناء اللعب والتي تعطي صورة ذات دقة عالية ومن جميع الجهات ، بالإضافة الى شاشات عارضة حيث يصل سعر الكامرة **200 الف يورو** ،وبالمجمل نحتاج الى متوسط سعر من **10 ملايين** الى **50 مليون** دولار وهذا المبلغ مكلف جدا في دوري فقير تعطي فيه الاندية مبالغ عقود الى لاعبين لا تجني منهم شي كون اغلب الاندية ليس لها امكانيات استثمارية او حتى في مجال الدعاية والاعلان بالإضافة الى ذلك السياسة الرياضية في العراق لا تدعم مشاريع رياضية بهذا امكانيات ،لذا موضوع تطبيق هذه التقنية مستبعد في الوقت الحاضر الا ان كان هناك اهتمام حقيقي من قبل الدولة في هكذا مشاريع رياضي ،وان كانت محقة في ذلك كون الدوريات التي طبقت فيها هي دوريات ذات امكانيات كبيرة من خلال النظام الاحترافي المطبق والتي تدر فيه اموال طائلة وكبيرة.

# تأثير التدريب المكثف الضاغط في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم

م.د. سيف كريم نعمه صالح

مديرية تربية ميسان / وزارة التربية العراقية



اشتملت الرسالة على أربعة فصول وهي كالاتي:-

**الفصل الاول: التعريف بالبحث:-**

احتوى الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه ومجالاته وتحديد المصطلحات الخاصة بالبحث، وذكر الباحث في مقدمة البحث، أن عملية التدريب في الألعاب الرياضية من العمليات التي تتطلب أتباع السبل العلمية الصحيحة الخاصة لإعداد الرياضيين وأن نجاح عملية التدريب يعتمد على إمكانية المدربين ومراعاتهم للخصائص الفردية واختيار أفضل الطرائق والأساليب التدريبية للإعداد الرياضي، إذ من المهم جدا عند إعداد المناهج التدريبية واختيار الطرائق والأساليب الملائمة لكل مرحلة من مراحل التدريب وكذلك اختيار التمارين التي يجب إن تكون مناسبة لقدرة و طاقة الرياضي، ويهدف التدريب الرياضي إلى الارتقاء بمختلف الأسس والعوامل التي لها دور فعال في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية واحد هذه الأسس هي الأعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسولوجية للاعبين سواء الألعاب الفرعية أو الفردية والتي يكون لتطورها آثرا على المستوى المهاري لهم، وجاءت أهمية البحث في معرفة التدريب المكثف الضاغط الذي يساهم في تنمية القدرات البدنية والفسولوجية ولما له من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات التي من خلالها يستطيع اللاعب تنفيذ الواجبات مهارية والخطية والوصول بالفرد الرياضي للمستويات الرياضية العليا وتحقيق نتائج جيدة.

أمّا فيما يخص مشكلة الدراسة فهي أن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا للارتقاء بهذا النشاط وبذلك يصبح الامتداد العقلي لممارسيها وصولا إلى أعلى

المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط، بما في ذلك الاستخدام المناسب للقدرات البدنية والفسولوجية.

لذا كانت لعملية التدريب أهمية كبيرة في تقدم مستوى الفرد الرياضي الذي يعتمد على مدى إيجابية تلك القدرات البدنية لما تحقق هذه القدرات التكيف لأجهزة الجسم لكي تواجه التعب الناتج عن التدريب والمنافسات الرياضية. فكلما كان المدرب موفقا في اختيار الأسلوب التدريبي الأمثل كلما كانت عملية التدريب أكثر نجاحا وتؤدي إلى نتائج ايجابية، ولكن المدربين لا يستخدمون أسلوب التدريب المكثف بالصورة العلمية الصحيحة والدقيقة ، مما يؤدي إلى عرقلة الخصائص البدنية والفسولوجية وبالتالي انعدام المسار الحركي للمهارات الأساسية في تحقيق نتائج متميزة. لذا ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة لأجل الوصول إلى المنهج الصحيح والعلمي لوضعه في خدمة ممارسي لعبة كرة القدم.

#### -أهداف البحث :-

1. وضع منهج تدريبي للتدريب المكثف الضاغط في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم.
2. التعرف على تأثير التدريب المكثف الضاغط في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم.

#### -فرضيات البحث :-

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم.

#### -مجالات البحث :-

- **المجال البشري :-** عينة من لاعبي كرة القدم من الدرجة الأولى في نادي دجلة الرياضي في محافظة ميسان.
- **المجال الزماني :-** (2013/3/1)،(2013/8/1).

➤ **المجال المكاني :-** ملعب نادي دجلة الرياضي في محافظة ميسان.

**الفصل الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-**

• **منهجية البحث:-**

إن المنهج الذي يختاره الباحث ينبغي أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما ، والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلة البحث، نهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل كثير من المشكلات الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة.

• **مجتمع وعينة البحث :-**

إنَّ عينة البحث هي الجزء الذي يمثل المجتمع الأصل ، فهي دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم ينتهي ذلك بتعميم نتائجهُ على المجتمع كلة.

وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم لأندية الدرجة الأولى في محافظة ميسان ، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (120) لاعباً للموسم الرياضي (2012 – 2013) والذين يمثلون ستة أندية وهم(نادي علي الشرقي،نادي علي الغربي،نادي الميمونة،نادي دجلة،نادي المجر الكبير،نادي كميث) ، أما فيما يخص عينة البحث التي أختيرت من مجتمع البحث والمتمثلة بنادي (دجلة) فقد بلغت (23) لاعباً ، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (17,19%) ، وقسموا على مجموعتين وبطريقة القرعة بعد استبعاد (2) من حراس المرمى و (1) من اللاعبين المصابين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، أحدهما تجريبية طبق عليها المنهج التدريبي المكثف بالأسلوب الضاغط ، والأخرى ضابطة طبق عليها المنهج على وفق الطريقة المتبعة للمدرب، وبعدها طبق الباحث الاختبارات القبالية والبعدية الخاصة بالدراسة، وقبلها طبقها على عينة التجربة الاستطلاعية لاستخراج الصدق والثبات والموضوعية، واستخرج المعالم الاحصائية الخاصة بالدراسة، ومنها الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطات للمجاميع المستقلة، فضلاً عن المقارنة

بمعنويتها، وذلك عن طريق الوسائل الاحصائية الملائمة عن طريق البرنامج الاحصائي SPSS.

### الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

فحوى هذا الفصل، اذ استعرض فيه الباحث من خلال جداول خاصة عرض النتائج التي توصل اليها والتي تخص الدرجات الخام ومعالجتها احصائياً بالوسائل المناسبة الاحصائية، فضلاً عن تحليلها ومعرفة ماهو التفسير الخاص بها ومناقشتها بالصورة المفصلة، ومن خلال النتائج التي خرج بها الباحث وحللها وناقشها، اكد إنه من خلالها تم تحقيق الاهداف الخاصة بالبحث.

### الفصل الرابع: الاستنتاجات والتوصيات:-

#### -الاستنتاجات:-

من خلال الاجراءات الميدانية والاحصائية التي عمد إليها الباحث يستنتج مايلي:

1. ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات المهارية لمتغير المناولة.

2. ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والمهارية والوظيفية.

3. ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية والوظيفية.

4. البرنامج التدريبي المُعد من قبل الباحث كان ذو تأثير فاعل في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والتي شملت ( القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والدرجة والمناولة ومعدل ضربات القلب اثناء الراحة وكمية استهلاك الأوكسجين وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي) لدى عينة البحث.

5. إنَّ للبرنامج التدريبي أثراً فاعلاً على عينة البحث من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

6. نجاح وملائمة طريقة التدريب المرحلي (الفتري) والتكراري في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية عند استخدام التدريب المكثف الضاغط للاعبين كرة القدم.

### -التوصيات :-

#### يُوصي الباحث بـ :

1. اعتماد البرنامج التدريبي المُعد من قبل الباحث في تدريب فرق الشباب ، لما له من أثر في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية.
2. الأفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، إذ إنها تحتوي وسائلاً حديثة ومشوقة للتدريب عند الأداء.
3. التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي وكذلك إعطاء أوقات الراحة بشكل متزن ومدروس علمياً ومن خلال ذلك نتجنب الإصابات التي قد تحدث أثناء التدريبات والتي من خلالها يمكن المساهمة في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية.
4. توافر الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة التي تساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الخاصة في رياضة كرة القدم.
5. الأفادة من التدريب المكثف الضاغط في المعسكرات التدريبية والأعداد السريع للبطولات.
6. إجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى ألعاب رياضية أخرى.

# المشاهد والصور الاباحية وتأثيراتها الفسيولوجية على الدماغ والانجاز الرياضي

م . د عقيل كاظم محسن الخزرجي

المديرية العامة لتربية القادسية

الكثير من الدراسات العلمية تؤكد أن الأضرار الناتجة عن مشاهدة المناظر الاباحية المثيرة تشبه الإدمان على الكحول والمخدرات بل هي أخطر حيث تتلف أجزاء مهمة من الدماغ. في دراسة حديثة أجريت من قبل باحثين في جامعة كامبردج وجدت أن دماغ الإنسان الذي ينظر للمحرمات وبخاصة المقاطع الاباحية يسلك سوياً يشبه دماغ ذلك الذي يدمن المخدرات والخمر. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها حيث استخدم العلماء التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغة مجموعة من الشباب المدمنين على مشاهدة أفلام الجنس، إن نتائج الدراسة فاجأت العلماء بخطورة المناظر الجنسية، وضرورة الحد من مشاهدتها.

وتقول الدكتورة Valerie Voon لقد وجدنا نشاطاً هائلاً في منطقة في الدماغ تدعى striatum ventral وهي المنطقة المسؤولة عن المكافأة والتحفيز والسعادة هذه الظاهرة تؤثر سلبياً على الدماغ، فبمجرد النظر لمشهد جنسي على الفور يزداد إفراز مادة التسترون ومادة الدوبامين والأكسيتوسين ويشكل فيضاً يجتاح الدماغ مما يسبب إرهاقاً لأنظمة عمل الدماغ ويشوش عمليات التذكر والتعلم ..

وقد يتلف جزءاً مهماً من خلايا الدماغ. إن إفراز مادة الدوبامين بكثرة من قبل الدماغ أثناء مشاهدة مناظر الجنس، ترهق الدماغ وبخاصة المنطقة الأمامية من الدماغ (الناصية)، حيث هذه المنطقة مهمة في اتخاذ القرار . هذه المنطقة لها ممرات ترتبط بمنطقة المكافأة في الدماغ وبالتالي تتأثر أثناء

مشاهدة أفلام الجنس، وبالنتيجة تتأثر قراراتك وقدرتك على التحكم بنفسك. مادة الدوبامين ضرورية لنشعر بالسعادة..

هذه المادة يفرزها الدماغ وتشعرنا بالسعادة أثناء حصولنا على المال أو عندما ننجز عملاً ناجحاً. وعندما يدمن الدماغ مشاهدة المناظر الجنسية يكثر إفراز الدوبامين ولكن بعد فترة تتعب الخلايا التي تفرز الدوبامين ويقل إفرازها وتضمحل تدريجياً..

مما يجعل الإنسان لا يشعر بالسعادة كما كان من قبل ويبدأ بالبحث عن وسائل أشد إثارة (تماماً مثل مدمن المخدرات) وبالتالي يزداد الضرر ويزداد تلف الخلايا. إنها عملية تدمير حقيقية.. تمتد الأضرار إلى منطقة الناصية من الدماغ ومع مرور الزمن تتأذى هذه المنطقة وتتآكل تدريجياً وتفقد القدرة على اتخاذ القرار الصائب.

لقد أثبتت دراسات سابقة أن الإدمان على المخدرات يسبب تلفاً في المنطقة الأمامية للدماغ، وقد لوحظ أن مدمني الخمر والمخدرات يعانون من انكماش المنطقة الأمامية من أدمغتهم مما يفقدهم السيطرة على تصرفاتهم. ولذلك فإن إدمان النظر للنساء المتبرجات سوف يكون له نفس الأثر على الدماغ وربما أكثر، ولكن غالباً الناس لا يدركون حجم هذا الضرر إلا متأخراً.. ويؤكد الدكتور Norman Doidge في كتابه (The Brain That Changes Itself) أن المشاهد الخلاقية تحدث تغييرات خطيرة في الدماغ، وتجعل من يشاهدها في حالة استنفار دائم وإدمان على المشاهدة من دون سبب، فتجده ينتقل من مشهد لآخر دون توقف...

ويزيد احتمال ارتكابه لفعل فاحش بنسبة كبيرة جداً. من خلال هذه الشواهد والمعطيات نستنتج ان القضية ليست مشاهدة فقط بل تتطور لتصبح جريمة اغتصاب مثلاً، وهذا ما يحدث غالباً مع مدمني الأفلام الإباحية .

فمادة الأوكسيتوسين المسؤولة عن الثقة بين البشر، والتي يتم إفرازها بكثرة أثناء مشاهدة المناظر الإباحية، هذه المادة مسؤولة عن الثقة بين الزوجين، وأثناء الإدمان على مشاهد الجنس يتشكل ما يسمى بالعشق الافتراضي، وبالتالي يختل إفراز هذه المادة ويختل إفراز بعض الهرمونات.. وبالنتيجة تتضرر حياته الاجتماعية أيضاً، وقد تنهار حياته العاطفية.. اما على مستوى الانجاز الرياضي فهنا جملة استفهامات اضعها قبالة التأثير المباشر على سلامة وميكانيكية عمل الاعضاء وبالتالي مردودها السلبي على

مستوى الانجاز الرياضي بغض النظر عن الرياضة الممارسة فمن جملة التأثيرات التي تصاحب الرياضي المدمن على مشاهدة المقاطع والصور الاباحية منها..

إفراز هرمونات السعادة التي تحفز ممارسة الجنس مثل: هرمون الأوكسيتوسين، والدوبامين ، الذين يرتبطان بمشاعر السعادة والرضى والشعور بالقرب من الجنس الآخر. وتوسع الأوعية الدموية وتدفق الدم فيها خاصة في الأطراف والأماكن الحساسة في الجسم وبسبب تدفق الهرمونات والناقلات العصبية المسؤولة عن الإحساس، فتصبح حلقات الثديين للرجل او المرأة، ومنطقة الأذنين والعنق، والمنطقة التناسلية أكثر حساسية وتهيجًا. كذلك زيادة خطر الإصابة بالالتهابات وكثرة مشاهدة المقاطع او الصور قد ترفع من خطر تراكم البكتيريا بسبب كثرة الافرازات من الاعضاء التناسلية، خاصة إن لم يتم مراعاة قواعد النظافة الشخصية كما يجب. ايضا إمكانية حرق ما يقارب 21 سعرة حرارية خلال ست دقائق من النشاط الجنسي البصري، إذا فنصف ساعة من مشاهدة المقاطع او الصور الخلية قد تحرق حوالي 100 سعرة حرارية وهذا بحد ذاته جهد بدني كبير يزيد من معدل ضربات القلب، فيرفع من معدلها حتى وصول النشوة ولمدة 10 إلى 20 دقيقة ناهيك عن شد عضلات الجسم وزيادة التعرق ، وهي عضلات لا إرادية، وحركة هذه العضلات أثناء مشاهدة المقاطع او الصور تساهم في تعزيز الشعور بالإثارة مما يجعل الجسم في حالة ارتخاء دائم والمتعة وهذا ما يتنافى مع ابدنيات ومسلمات التدريب والانجاز الرياضي وهذا الارتخاء يعزز في هرمون البرولاكتين ، وهو ذو تأثير مهدئ والذي عادة ما يصل إلى أعلى مستوياته عندما نكون نائمين..ومن خلال هذه المعطيات نستدل او نستنتج انه لامجال ولامكان للانجاز والمستوى المتطور مع مشاهدة المقاطع والصور الاباحية .

# أهمية الرياضة للمرأة بمفهومها الحديث

م.د. احمد حاكم عبد الواحد جاسور



- أهمية و حاجة الرياضة للمرأة ؟
- ما أنواع الممارسات الرياضية المناسبة للمرأة ؟ وما هي الغير مناسبة ؟
- هل لممارسة الرياضة أضراراً على صحة المرأة ؟
- هل تعتبر الأعمال المنزلية نوعاً من الرياضة ؟
- ما دور الرياضة في الحالة النفسية للمرأة ؟
- ما عدد ساعات ممارسة الرياضة في اليوم ؟
- هل تكفي المرأة بالرياضة فقط، للمحافظة على صحتها ؟ أم يجب أن تلتزم باتباع نظام غذائي صحي أيضاً ؟
- المفاهيم الخاطئة التي يظنها بعض النساء عند ممارسة الرياضة فوائد الرياضة اثناء الحمل.

## ➤ أهمية الرياضة للمرأة :

الرياضة من الأساسيات المهمة في حياتنا، وخاصة للمرأة، ولكن الكثير منا يغفل فائدتها وبعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها وانشغالهم وقد يكون أيضاً لان تأثيرها وفائدتها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما يحتاج إلى فترة من الوقت.

ترتبط الرياضة وأهميتها للمرأة بعوامل مثل نوع الرياضة وعدد مرات مزاولتها وقوة الإرادة والحزم والانتظام في ممارستها. وتعتبر الرياضة البدنية والأعمال الجسدية هي إنتاج ما تقوم به أجهزة وأعضاء الجسم من ممارسة لوظائفها. فالرياضة هي انعكاس لحالة الجسم وأعضائه. وبالحركة الرياضية والعمل الجسدي يمارس الإنسان حياته.

والرياضة مهمة لكل الفئات فهي مفيدة للشباب والفتيات والحوامل والمرضعات والشيوخ والكهول وكذلك المعوقين. وما بين التسليم بالرأي العلمي

والطبي الداعي إلى أهمية ووجوب ممارسة المرأة للرياضة بشكل دائم، وما بين الانقياد للعادات والتقاليد .

وقد أصبح الحديث في هذا الموضوع من القضايا الأكثر إثارة للجدل، ففي الوقت الذي يجمع فيه المختصون في المجال الطبي على أن الرياضة تلعب دوراً مهماً ومؤثراً في حماية المرأة من الكثير من الأمراض المزمنة والقاتلة من شاكلة الضغط والسكري والسمنة والجلطات، كما تسهم في حفاظ المرأة على لياقتها وجمالها وعدم ترهل جسدها أو تعرضها للسمنة المفرطة، نجد بعض الأصوات التي تعلو بقوة وتدعو إلى تحريم الرياضة النسائية بالمطلق، مرتكزة على مجموعة من المفاهيم والأعراف الاجتماعية والقبلية الخاطئة.

### حاجة المرأة للرياضة :

يظن البعض بأن الرياضة غير ضرورية للمرأة، وأنها لا تتناسب تكوينها البيولوجي كما أن وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في مرحلة المراهقة والرشد، وهذا الموقف لا شك بأنه خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة، كما انه موقف يجب التخلص منه لأن المرأة ربما كانت أكثر حاجة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من الرجل. وتشير الدراسات الحديثة لهذا الحقيقة، كما تشير إلى أهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة وأسسها.

فالمراة اقل حركة وتعرضا للهواء الطلق كما أن حياتها الاجتماعية اضعف من حياة الرجل الأمر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية. ولا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب أو المصنع إلى جهد كبير ومن ثم فأنها تحتاج إلى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي. كما تتعرض المرأة إلى تقلبات صحية في فترات الحيض والحمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة إلى تمارينات وأنشطة تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات. وليس بالضرورة أن تكون هناك أجهزة لممارسة الرياضة أو أماكن معينة بل يمكن ممارسة أنواع كثيرة من الرياضة دون الحاجة إلى أجهزة أو أماكن خاصة مثل: طلوع السلم عدة مرات والجري في المكان والسباحة ونط الحبل والمشي بسرعة وركوب الدراجة .

## ما أنواع الممارسات الرياضية المناسبة للمرأة؟ وما هي الغير مناسبة :

توجد العديد من أنواع الرياضة المناسبة للمرأة منها: رياضة الأيروبيك (تمارين لحرق الدهون)، والمشي، والسباحة. وأما الرياضات الأخرى، كالمصارعة، ورياضة رفع الأثقال وغيرهما، تعتبر غير مناسبة؛ لأنها تؤدي إلى خشونة المرأة في الشكل والطبع

## اهمية الرياضة للمرأة في جانب النفسي :

تلعب الرياضة دوراً هاماً في نفسية المرأة، وهي تحد من حالات التوتر والضيق والاضطرابات اليومية، ولا تقتصر أهمية الرياضة فقط في الحفاظ على قوام رشيق، ولكنها أيضاً تحسن مزاج المرأة، وإزالة التوتر والألم النفسي والجسماني .

## هل لممارسة الرياضة أضراراً على صحة المرأة ؟

لا توجد أضرار لممارسة الرياضة على صحة المرأة، ويمكن القول: إن هناك أساسيات إذا أهملت، ستؤدي إلى نتائج سلبية عليها، منها: عدم معرفة الأوزان المناسبة التي يجب حملها عند التمرين، وقد يؤدي إلى إصابات جسدية، وعدم شرب المياه أثناء ممارسة الرياضة، تسبب جفاف الجسد، وإيجابيات الرياضة كثيرة.

## هل تعتبر الأعمال المنزلية نوعاً من الرياضة ؟

يمكن اعتبارها عاملاً مسانداً، لكنها لا تغني عن الرياضة، وتعوض قلة الحركة عند النساء، وتساعد في إكسابهن ليونة ومرونة فقط.

## هل تكفي المرأة بالرياضة فقط، للمحافظة على صحتها؟ أم يجب أن تلتزم

### باتباع نظام غذائي صحي أيضاً ؟

تشكل الرياضة 20% في التأثير على الجسد، و80% هو أثر الطعام والنظام الغذائي، ولهذا يجب على كل امرأة، أن تتبع نظاماً غذائياً سليماً طوال حياتها، وتجعله كنمط حياة، وليس لمجرد شهر أو شهرين كثيرة

## المفاهيم الخاطئة التي يظنها بعض النساء عند ممارسة الرياضة :

➤ من المفاهيم الخاطئة التي يظنها بعض النساء هي أن ممارسة الرياضة كثيراً تسبب بناء عضلات مثل الرجال و تجعلها تبدو أعرض و تبني عضلات أكثر من اللازم، إليكم حقيقة هذا المفهوم.

➤ ما نراه دائماً في السيدات في الأولمبيات في رياضات السباحة و رفع الأثقال مفتولات العضلات هو بسبب ما تتعاطاه بعضهم من عقاقير تؤثر في

نسبة التستوستيرون عندهم و تغير من تكوين أجسادهم و سرعة تكوين العضلات و حجمها فتبدو مثل الرجل. موضة وتكنولوجيا

➤ ذلك لأنها تدخل في تحديات مع متسابقات من جميع أنحاء العالم فتريد أن تبني عضلاتها في وقت اقصر و أن تصبح أقوى للفوز في المسابقات، فيقل اهتمامها بالشكل الجمالي الأنثوي.

➤ أما المرأة العادية فلا تبدو مثل الرجل و لا يتضخم حجم عضلاتها بغض النظر عن معدل لعبها للرياضة و الأثقال التي تستخدمها أثناء القيام بالحركات. لذا عليكي أن تطمئي عند ممارسة الرياضة و لا تترددي أبدا من أجل الحفاظ على صحتك و رشافتك

➤ تتمتع النساء بهرمون الاستروجين مقارنة بالرجال مما يقلل التخوف من زيادة عضلات الجسم للمرأة لأنها لا تنتج هرمون التيسترون اعلى من الرجال

### ما هي فوائد التمارين الرياضية أثناء الحمل ؟

➤ فوائد ممارسة الرياضة بشكل عام تساعد في الناحيتين الجسدية والعاطفية. للمرأة الحامل تحديداً، الرياضة المنتظمة ومتوسطة الشدة لها فوائد عدة، فهي:

➤ تخفف من التوتر والضغط النفسي تحمي من سكري الحمل

➤ تحمي من الإمساك

➤ تحمي من الأوردة الدولية تزيل آلام الظهر

➤ تهيء الجسم للولادة (تبني القوة التي تحتاجينها لوقت المخاض والولادة

# فسيولوجيا الاسترداد الطبيعي للايض الوظيفي..

د. وليد الكبيسي.



هناك اعتقاد لدى البعض بأنه بمجرد الانتهاء من الوحدة التدريبية ترجع كافة الأجهزة الوظيفية إلى حالتها الطبيعية بزمن متفاوت دون تحديد ذلك الزمن مما قد يؤثر ذلك على الاسترداد الأمثل.

ولتوضيح ذلك كحالة مثلى للتدريب إذ أنه بعد أداء الأحمال التدريبية تحدث تغيرات واختلافات في الحالة البيولوجية للوظائف الفسيولوجية والتي يمكن وصفها وكما يلي :

- تعويض العجز في السوائل التي فقدها الجسم ولاسيما العناصر الايونية كالصوديوم **+Na** والبوتاسيوم **+K**.
- تجديد مخزون الطاقة ولاسيما الفسفو كرياتين للعضلات، ويتم تعويضه بفترة من زمن مقدارها **4-6 د**.
- بعد فترة **20 د** يبدأ الجهاز القلبي الوعائي بالعودة إلى الحالة الطبيعية والتي تتمثل بعودة النبض القلبي وضغط الدم.
- بعد **20-30 د** يبدأ دور العمليات الأيضية المتمثلة بالغدد الصماء إذا يلحظ عودة مستوى السكر في الدم إلى المستويات الطبيعية.
- -أكثر من **30 د** يحدث انخفاض في تركيز حامض اللاكتيك نتيجة تغيرات في قيمة الاس الهيدروجيني **PH** ويقدر تركيز حامض اللاكتيك بمقدار **3 ملي مول/لتر** وهذا نسبة مؤشر الإتجاه نحو حامضية الدم.
- بعد مرور زمن ساعة واحدة يبدأ تخليق البروتين في العضلات.. وهذا يعني عودة عملية ترميم الأنسجة.. لذلك قبل ذلك الزمن هناك عرقلة لعملية تخليق البروتين في العضلات.

- وعند مرور الزمن ل **90 د** يلاحظ بأن هناك خلل في عمليات الاستتباب الداخلي اذا تكون عملية الهدم أكثر نشاط من عملية البناء. وتعود الموازنة لتلك العمليات بعد مرور ساعتين تقريبا. اذا يلاحظ الاستقرار في الوظائف العصبية-العضلية للأجهزة الحسية.
- -عند زمن **5-6** ساعات يتم تعويض السوائل وتحقيق التوازن لها في الجسم.
- -تعويض الجليكوجين الذي كان مخزون في الكبد وتم استخدامه كمصدر للطاقة بعد تحويله إلى جلوكوز. اذا ان لا يمكن استخدام الجليكوجين كمصدر مباشر للطاقة. ويتم ذلك في زمن مقداره **24 ساعة**. بينما الجليكوجين العضلات، لا يتم تعويضه الا بعد مرور كحد ادنى **48 ساعة**. وكحد اعلى **7 يوم**.. ويرجع ذلك للفروق الفردية سوى كان ذلك فروق في القدرات البدنية. او القدرات الوظيفية. والتي يتوقف كل منهما على العمر البيولوجي والعمر التدريبي.
- -بينما الدهون الثلاثية يتم عودتها إلى الحالة الطبيعية يتطلب من **3-5** يوم..

وعلى ضوء اعلاه.. يمكن ان تقسيم مراحل العودة الطبيعية إلى:

- 1. المرحلة المبكرة:** تحدث في هذه المرحلة مشاكل بيولوجية.. اذ لا بد من معالجتها كتعويض العجز في سوائل.. وتجديد مخزون الطاقة.. ويتم ذلك من خلال اتباع نظام غذائي يتمثل في تناول كمية كبيرة من السوائل.. فضلا عن تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. و يفضل تناولها في اول ساعتين من النشاط.. والذي يكون زمن أدائه **30 د** من النشاط الخاص. مع التركيز على العلاج الطبيعي والذي يشمل التدليك وحمامات ساخنة. وعلاج عن طريق التيارات المائية.. بعد الأداء والممارسة.. ويمكن ملاحظة المردود الإيجابي للرياضي من خلال الدعم النفسي.. والتي يمكن تأكد منه عن طريق القياسات النفسية.. لذلك يمكن للمدرب ان يلاحظ المورد الإيجابي من خلال التحليل الأولي للأداء.
- 2. المرحلة المتوسطة:** وتكون تلك المرحلة في الايام الثلاثة الأولى. ومن أهم تلك المشاكل البيولوجية والتي يجب معالجتها هي محدودية وظائف العضلات من خلال قصور في عملها.. وغالبا يحدث ذلك عندما يكون زمن الأداء **60 د** من ممارسة النشاط الخاص.. والتغلب على ذلك يجب اتباع

نظام غذائي يتركز على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.. والتي يجب ان تكون بمقدار من **1.5-2.5** عم لكل كغم من وزن الجسم.. مع التركيز على المكملات الغذائية. الحاوية على الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن.. فضلا عن مضادات الأكسدة. اذا ان هذه المواد جميعا تعمل على زيادة نشاط الجهاز المناعي. مع التركيز على العلاج الطبيعي كتدليك والسونا.. فضلا عن العلاج الكهربائي.. مع التأكيد على النوم الكافي. وهذه الإجراءات تساهم في إيجابية المروود النفسي.. والتي تتيح للمدرب التحليل العميق للاداءات الناجحة وغير الناجحة.. مما يتيح له التخطيط لمزيد من الدورات التدريب.

### **3. المرحلة المتأخرة:** في هذه المرحلة يتم العودة الحالة الطبيعية من **4-7**

يوم.. وترتكز المشاكل البيولوجية في كيفية إعداد الجسم لتقبل الأحمال التدريبية الجديدة دون الشعور بالتعب او الشعور بالملل.. وترتكز التدريبات في هذه المرحلة على التدريبات الهوائية ذات أزمنة قصيرة من أجل الحفاظ على القوة المكتسبة لان القوة اساس عمل القدرات الأخرى.. ويتركز النظام الغذائي على طبيعة الحجم والشدة للحمل التدريبي.. بينما يتركز العلاج الطبيعي على الحالات الفردية.. لاختلاف طبيعة الحاجة اليه باختلاف القابليات البدنية والوظيفة للرياضيين.. ويمكن للمدرب ملاحظة المروود الإيجابي للحالة النفسية من خلال زيادة الدافعية والتي تتيح للمدرب من تحليل التدريب بصورة كاملة

# النماذج النظرية في معالجة المعلومات واستخدامها في مجال كرة قدم الصالات



د. كمال مزهر حسن الطائي  
جامعة بابل – كلية الطب  
قياس وتقويم – كرة قدم الصالات  
kamal73@yahoo.com



د. حسين صالح نجم المرعبي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة بابل -  
ادارة – كرة قدم الصالات  
Hussein.s9999@gmail.com

## مفهوم معالجة المعلومات :

ان معالجة المعلومات لها دورا كبيرا في تفسير وتحليل جميع المعلومات الداخلة الى الدماغ والتي تخص التعلم مثل تعلم بعض المهارات الحركية، حيث تعمل عمل الكمبيوتر في تفسير المعلومات ، لذلك تتم معالجة المعلومات من خلال اجراء عمليات داخل الدماغ ، وان المدخلات تعني عملية الحصول على معلومات من البيئة والتي يتم الحصول عليها من خلال الحواس (البصر- السمع - التذوق- الشم – اللمس)، وان هذه المعلومات تنتقل خلال النظام العصبي الى الدماغ الذي تحدث فيه عملية اتخاذ القرار، ومن خلال هذا الاجراء يتم معالجة المدخلات ، وتقييم وتفسير للمثيرات او المعلومات وبعدها يختار الفرد الاستجابة المناسبة.

## اولاً : نظرية نيول وسيمون في معالجة المعلومات.

( ذكر نيول وسيمون Newoll & Simo ) نقلاً عن ( عبد الزهرة لفتة عداي) بانهما لم يقدمتا نظرية متكاملة المعالم والاتجاهات في التعلم الا اننا نستطيع ان نقول انها قدمت محاكاة واضحة للحاسب الآلي في معالجة المعلومات وقدمت تصوراً مختلفاً عن عمليات التعلم التي شاعت في نظريات التعلم آنذاك اذ تصور ان الفرد الانساني معالج نشط وفعال للمعلومات وقادر على اظهار تعلمه وعكسه في البيئة التي يعيش فيها من خلال نتائج جديدة من

المعلومات التي استرجعها واستخدمها مما تم تخزينه في ذاكرته ، ومن وجهة نظرهما يريان بان الانسان لديه مجموعة من الصور عن البيئات السابقة والحالية الخارجية والداخلية ، وهذه الصور ليست نُسخاً مطابقة للخبرات الخارجية والداخلية ولكنها صور تتضمن نظاماً من التحويلات والتمثيلات ومن نتاج ترميز الفرد لها وانطباعه الشخصي عنها ومن هذا المنطلق فهم ينظرون الى الذاكرة الانسانية على انها تتألف من ابنية وتراكيب وقد تتألف هذه التراكيب من مفردات تراكمية وقوائم فرعية معقدة تضم وتشمل على معلومات مستمدة من اشكال حية وغير حية مختلفة وان هذه المعلومات تستخدم في استراتيجيات متنوعة ومتباينة من اشكال الترميز على المستوى المعرفي بحيث ان هذه العمليات من الترميز والانتاج والمعالجة تتم بسرعة فائقة جداً .

وبذلك فان هذين المنظرين يقدمان الخصائص الاولية لنظام معالجة المعلومات لدى الفرد الانساني ونظام ذاكرته المركب من المستويات الطويلة والقصيرة وعمليات حفظ واسترجاع سريع وتخزين بطيء وعمليات النسيان والتلاشي للمعلومات فكل هذه الخصائص تؤثر تأثيراً مهماً في مستويات التعلم ومعالجة المعلومات وكذلك البيئة الخارجية التي تؤثر في الانسان في معالجة وتجهيز المعلومات بالرغم من القدرات والقابليات التي يمتلكها .

### ثانياً : نظرية كارول في معالجة المعلومات :

لم تقدم كارول ( Carrol ) نظرية خاصة متكاملة في معالجة المعلومات الا اننا نستطيع ان نثبت انها اشارت الى مجموعة من العناصر المعرفية الاساسية في مفهوم معالجة المعلومات لدى الفرد الانساني ، وقد توصلت الى هذا النموذج من خلال عملية تحليل نظري منطقي لعمليات الاداء والمهام المعرفية التي يقوم بها الانسان في معالجتها والعناصر المعرفية هي :

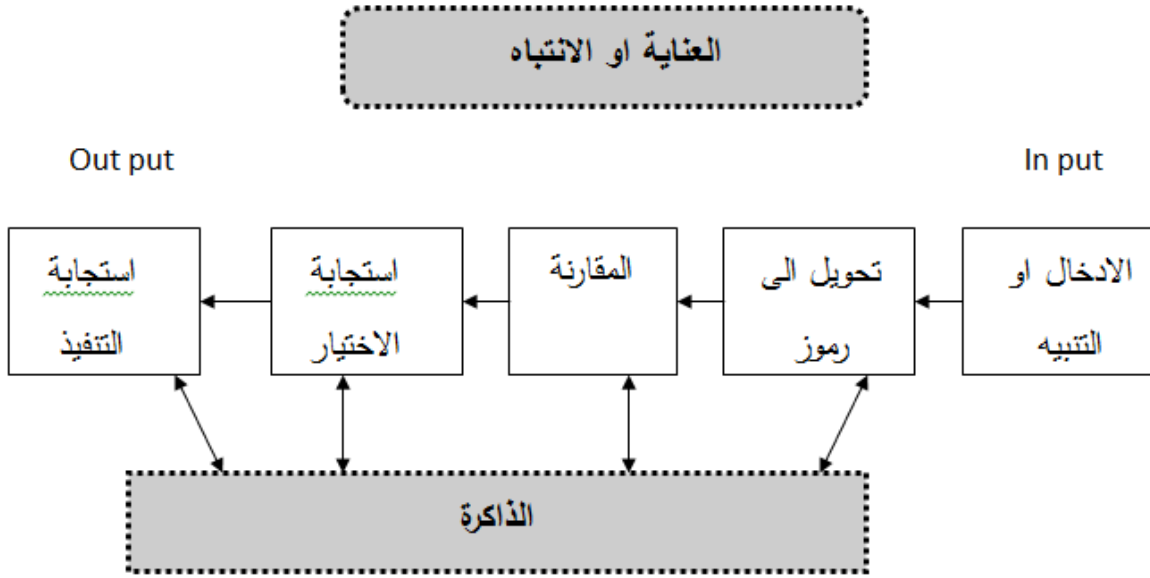
#### أ- عملية المراقبة الذاتية ( Self Monitoring Process ) :

وهي عملية تحديد الميل وتحسين المعالجة ومراقبة فعاليات الاداء بشكل افضل وهي ايضاً عملية ادراك المتعلم لما يريد ان يفعل ومعرفة نتائج معالجته وادائه كذلك فهم ومراجعة وفحص اخطاء التعامل مع المعلومات وتجهيزها ومعالجتها .

#### ب- الانتباه ( Attention ) :

وهي العملية التي يتم من خلالها ملاحظة الفرد لنوع وعدد المثيرات التي ينتقيها في اثناء اداء المهمة وذلك بسبب فيض المعلومات التي تلقاها من قبل انظمتنا الحسية ولذلك توجب وجود تنقية واختيار مصادر المعلومات المختلفة .

كما ان الانتباه يشكل حقيقة الاطار المركزي للادراك النفسي ، وهو مشابه او مناظر الى اسبقية التقاطع او الاعتراض في المثيرات . انظر شكل (1).



شكل ( 1 )

يمثل مراحل ادخال المعلومات ومعالجتها واستخراجها

### ج - التكامل الادراكي ( perceptual integration ) :

وهي العملية التي يتم من خلالها عملية ادراك المثيرات والقلق الادراكي للمثيرات ومطابقتها مع اية تمثيلات سابقة مخزنة في الذاكرة .

### د- الترميز ( Encoding ) :

وهي عملية تشكيل تمثيلات ذهنية للمثيرات لغرض تفسيرها اعتماداً على مكوناتها وصفاتها ومعانيها ، كما هي شكل المعلومات التي يتم بها تخزينها وتمثيلها ثم استرجاعها .

### هـ- المقارنة ( Comparison ) :

تستخدم هذه العملية لتحديد ما اذا كانت المثيرات المتشابهة (المثيرات المستدخلة الآنية والاخرى المخزونة ) لخبرة ذاتية سابقة او تحديد امكانية اعتبارهما نفس المصدر.

### و- تكوين تمثيلي - ادماجي ( Co. Representation Formation ) :

وتستخدم هذه العملية للوصول الى تمثيل جديد من الذاكرة من خلال ربطه بالتمثيلات الموجودة مسبقاً لدى الفرد.

### ز- استرجاع التمثيل المدمج ( Co. Representation - Retrieval ) :

وتستخدم هذه العملية في ايجاد تمثيل محدد في الذاكرة وترابطه مع تمثيل اخر على اسس وقواعد من الترابط ، ويكون هذا الاسترجاع على فئتين او نمطين وهي :

### النمط الاول / الاحتفاظ للاعادة :

ويستهدف هذا النوع جمع المعلومات في الذاكرة لتكون جاهزة وقت الحاجة من دون تجهيزها او اعدادها على نحو اعمق بحيث تصبح جزءاً من المخزون الدائم للمعلومات.

### النمط الثاني / التركيز او الاعداد الاعمق :

وينطوي على محاولة اعداد المادة موضوع المعالجة للاستخدام في المستقبل وفي هذه الحالة فانه يمكن معالجة أي معلومة بربطها باشياء ذات معنى بالنسبة لنا وهنا يمكن استرجاع المادة موضوع المعالجة لاحقاً وهذا المستوى اكثر عمقاً في الاسترجاع من المستوى السابق .

### ح- التحويل ( Transformation ) :

وتستخدم هذه العملية لتحويل او تغيير التمثيل الذهني على اساس محدد مسبقاً .

### ط- تنفيذ الاستجابة ( Response Exaction ) :

وتستخدم هذه العملية لتعمل مع بعض التمثيلات الذهنية للوصول الى استجابة معينة , وفي نفس الوقت ترى كارول ( Carrol ) ان هذه العناصر والعمليات لا يمكن ان تغطي كل العمليات المعرفية والتي تدخل في اداء الفرد للمهمة المعرفية ولكنها تفسير يمكن ان يغطي العمليات التي يمكن اعتبارها داخل أنظمة المعالجة لدى الفرد.

### ثالثاً: نظرية جانبيه في معالجة المعلومات:

قدم جانبيه انموذجاً نظرياً في معالجة المعلومات يرى فيه ان المثيرات والمحفزات الخارجية تؤثر في حواس الفرد ويتم استقبالها بصوره انتقائية منظمه وتتحول الى رسائل عصبية تصل الى الجهاز العصبي ثم تخزن حتى يتم استرجاعها وعند استرجاعها يحولها الجهاز العصبي الى استجابات تظهر في صورة لفظية او حركية او ادائية منظمة فالتعلم في هذه الحالة عبارة عن سلسلة من العمليات التي تجري داخل الانسان بين تلقي المثير (المدخلات) وبين الحصول على الاستجابات (المخرجات) وتكون خطوات هذه العملية كما يأتي:-

1. تؤثر المثيرات البيئية في الحواس التي هي اعضاء الاستقبال الحسي وهذه

الأعضاء تنقل المثيرات إلى الجهاز العصبي المركزي حيث تمر بجهاز تصنيف وتسجيل وهو المسجل الحسي.

**2.** إن المسجل الحسي هو المسؤول عن العمليات الأولية أي إدراك المثيرات البصرية والسمعية التي تتلقاها الحواس ثم يقوم المسجل الحسي بتحويل الرسالة إلى رموز قياسية وهذه العملية تتم بسرعة كبيرة .

**3.** تدخل الرسائل إلى الذاكرة قصيرة الأمد أو العامله فيتم تنظيمها في ضوء مفاهيم معينه.

**4.** إذا أراد الفرد حفظ المعلومات فأنها تسجل بطريقة مناسبة وتنتقل إلى مستودع المعلومات الموجودة في الذاكرة طويلة الأمد وفي عملية الاستجابة ولكي تفعل هذا لابد أن تصل مولد الاستجابة الذي يفحص هذه الرسالة ويرسل رسالة عصبية لمركز التنفيذ وبهذا يتفاعل الفرد مع البيئة ويقدم جانيه مفهوميين يمثلان ضوابط سير العمليات هما :-

**أ- مركز التوقعات Expectancies:** الذي يتعلق بعملية إدراك المثيرات الواردة من الحواس وتفسيرها وتصنيفها وتسجيلها في الذاكرة.

**ب - الضبط التنفيذي Executive control:** الذي يعالج عملية خزن المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد وله صلة بأستدعائها لتشكل الاستجابة وهذان المكونان يؤلفان الأستراتيجية المعرفية (cognitive strategy).

**رابعاً: نموذج شمك (Schmeck):**

إن نموذج شمك لمعالجة المعلومات يركز على الكيفية التي يتعامل بها الإنسان مع الأحداث البيئية، وعلى ترميز المعلومات المراد تعلمها وتخزينها في الذاكرة ثم استرجاعها عند الحاجة إليها، ويعتقد منظرو معالجة المعلومات إن الإنسان معالج نشط للمعلومات، وإن عقله نظام معقد لمعالجة المعلومات إذ يُعنى أنموذج معالجة المعلومات في بحث وتوضيح الخطوات التي يسلكها الأفراد في جمع المعلومات وتنظيمها وتذكرها، وهو يقدم افتراضين مهمين عن التعلم :-

**الأول:** ينظر إلى التعلم كونه عملية نشطة ، يبحث فيها المتعلم عن المعرفة ويستخلص منها ما يراه مناسباً.

**الثاني:** يرى إن المعرفة السابقة والمهارات المعرفية تؤثر في عملية التعلم.

أدت أبحاث (شميك Schmeck) في مجال معالجة المعلومات والذاكرة المتمثلة بالتصور والتنظيم وعمق المعالجة، و استراتيجيات الاسترجاع، الى التوصل الى النتيجة الآتية:

1. إن الناس يتذكرون المعلومات بشكل افضل عندما يعالجونها بعمق، والتي تتضمن تكريس الانتباه للمعنى.

2. ان طريقة المعالجة المفصلة والموسعة للمعلومات تجعلها أكثر اغناءً.

لقد قام شمك وزملاؤه بتطوير قائمة عمليات التعلم بوضع قائمة بـ ( 121 فقرة ) تتعلق بعدة مجالات للتعلم البشري والذاكرة وقد تم التوصل الى هذه الفقرات عن طريق كتابة اوصاف سلوكية انطلاقاً من بيئة طلبة الجامعة وانشطتهم فضلاً عن ذلك فان الباحثين هيئوا فقرات ذات علاقة بالانشطة الاكاديمية ولكن ليس لها علاقة واضحة باية عمليات تعليمية راهنة ادخلت هذه الفقرات لربط المعالجات ببعضها وفقرات معالجة المعلومات او لتشكيل مجموعات منفصلة تظهر عمليات تعليمية غير متصورة وهذه الفقرات تتعلق بانماط سلوكية يقوم بها الطلبة في اثناء الاستماع الى المحاضرات او مشاهدة الانشطة العلمية او في اثناء كتابة ملاحظات او تقارير او استعداد للامتحانات الاكاديمية وان هذه السلوكيات تتعلق بـ استراتيجيات معينة تنطبق على اكثر من موقف تعليمي وهذه الاستراتيجيات تحتوي على انماط معينة من معالجة المعلومات مرتبطة بعمل يستدعي نشاطاً في الذاكرة وهذا النشاط يرتبط في اثناء التذكر بمفاهيم اساسية من معالجة المعلومات مثل الترميز والخرن والاسترجاع ، وبعدها عرضت هذه الفقرات التي تم وضعها على ( 503 ) من طلبة الجامعة من اختصاصات علمية مختلفة للمراحل الاربعة فيما اذا كانوا يتبعون او لا يتبعون السلوكيات المدرجة في القائمة في اثناء دراستهم ومن خلال تحليل استجاباتهم باسلوب التحليل العاملي تم التوصل الى اربع ابعاد للسلوك الدراسي او معالجة المعلومات الدراسية ، ان مقياس شمك لعمليات التعلم لمعالجة المعلومات بشكله الاخير احتوى على ( 62 ) فقرة مصنفة الى اربع محاور فرعية لتحديد ابعاد اسلوب التعلم وعمليات المعالجة المعلوماتية التي يتصف بها طلبة الجامعة.

◀ ان النظريات السابقة طرحت تصورات افتراضية لعمليات التعلم والاكتساب ومعالجة المعلومات اذ تشترك جميع هذه النظريات فيما بينها على ان موضوع معالجة المعلومات هو سلسلة عمليات عقلية ذهنية اساسها استقبال المعلومات عن طريق الجهاز الحسي للانسان ثم تجرى عليها عمليات من التمثيل

والتحويل المعرفي لاستخراج نتائج استجابية جديدة تنسجم مع الموقف الحالي .  
كما ان هذه النظريات ترى ان للخبرات السابقة اثر ايجابي في مساعدة الافراد  
على معالجة المعلومات كما تؤكد على العمليات العقلية الاساسية من الانتباه  
والتحكم والتخطيط والمراقبة الذاتية والتنظيم والادراك والاحتفاظ بالذاكرة لتنفيذ  
الاداء بالاعتماد على الترميز والخزن والتمثيل.

# الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك

## النفسي للرياضي / محافظة ميسان

م.م ميس عبد علي جاسم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2021

هدف البحث التعرف على الاصابات الأكثر شيوعا التي تصيب مختلف الاطراف من الجسم في الألعاب الرياضية المختلفة وفعال (أنواعها ، مناطق حدوثها ، أسبابها ، شدتها). والتعرف على نسب الاصابات الرياضية للاعبين وفق متغيرات (الطول، الوزن، العمرالتدريبيو. التعرف على نسب الاصابات وأنواعها في العاب رياضية مختلفة وحسب خصوصية كل لعبة.

اما الفرضيات فهي:

**الفرضية الأساسية:** نظرا لكثرة تعرض الرياضيين بالعاصمة الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية في مختلف اطراف الجسم وقد أثار ذلك الموضوع اهتمام الباحث في محاولة معرفة ماهي انواع تلك الاصابات واسبابها وشدتها ومناطق حدوثها ومدى تأثيرها في أداء الرياضيين في الالعاب المختلفة ونسبة وجودها في كل لعبة.

**الفرضيات الفرعية:**

1. الفرضية الأولى : اسهام السلوك الرياضي في تحمل الآلام .
2. الفرضية الثانية : دراسة المحددات النفسية للسلوك نحو اعتماد تجربة الألم.
3. الفرضية الثالثة : علاقة الشخصية بالمعرفة الإجتماعية لاعتماد السلوكيات الوقائية .
4. الفرضية الرابعة : العلاقة بين الشخصية والضعف المتصور .
5. الفرضية الخامسة : هناك علاقة المحددات النفسية والتاثر المتصور من الإصابة.

وتوصلنا الى النتائج التالية :

**1.** عنصرا محوريا من النماذج المعرفة الاجتماعية للصحة، على سبيل المثال نموذج من الإيمان في نظرية الحافز الصحة، لحماية النماذج الإضافية التي لم تكن مقررا في الأصل كأحد محددات السلوكيات الصحية، على سبيل المثال نظرية السلوك وتحديد تاريخ من الضعف النفسي يمكن أن ينظر إليها على حد سواء تعزيز هذه النماذج والسماح لتعميق معرفة نقاط الضعف والحماية ضد خطر الإصابة. ولذلك، فقد اقترحت الدراسات 4 و 5 لتحديد كيفية قياس شخصية يمكن أن يكون محتمل التفسير في التدريب.

وقد أجريت الدراسة 4 خصوصية الجري كما في (لعبة الركبي) يطلب فيها من الممارسين للتغاضي عن الإصابات .

فقد بينت النتائج أن في مثل هذا السياق، إن جذور الضعف الملحوظ في عوامل الإصابة مستقرة جدا وانها غير قابلة في التغيير مع مرور الوقت، حتى أثناء التجربة من الإصابة. للاهتمام بوجه خاص، يظهر ذلك كعامل وقائي بقدر ما هو حاسم للإنسان أن يتصور وجود خطر عندما ينخرط في حالات تهديد. و في كثير من الأحيان قد يسلط الضوء على الصلة بين العصابية والسلوك الاجتماعي للخطر واستهلاك الكحول وسيكون من المثير للاهتمام أن السؤال إلى أي مدى يرافق هذا العامل الشخصية السلوكية غير القادرة على التأقلم المفارقة للتعامل مع المخاطر المتوقعة بل هو أيضا من المستغرب أن نتائج الدراسة (5) لم تظهر وجود علاقة كبيرة بين العصبية والضعف المتصور للرياضيين ممارسي الجودو.

هذا التناقض في النتائج تشير إلى أن طبيعة النشاط قد تؤثر على طريقة الممارسة من خطر تعرضهم للإصابة. للأنشطة ، والجودو، والتي يتم استبعادها من يهدد سلامة البناء البدني من الخصوم، وقد ينظر إلى العوامل المرتبطة بالحالات أو الظروف.

# انعكاس اساليب التدريس على ميول التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي.

## الطرائق و الاساليب الحديثة في تدريس التربية البدنية

الباحثة : حنان عاشور عثمان

الباحث: بروفييسور يوسف فتحي

طالبة دكتوراه سنة ثالثة

مخبر علوم و ممارسة الانشطة البدنية الرياضية و الفنية spapsa.

معهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر 03 .

### مقدمة:

يشكل المنهج جزءا أساسيا في العملية التربوية، فهو بمنزلة العمود الفقري لها، فلا يمكن أن يتطور أي عمل تربوي دون منهاج واضح تسيير عليه، كما أن تطور المناهج يعد مدخلا مهما من مداخل إعداد الفرد القادر على النهوض بالأمة نحو الازدهار و التقدم. تعتبر أساليب التدريس خاصة التي جاء بها موسكا موستن من أحد العناصر الأساسية في العملية التعليمية التعلمية و التي أصبحت لها صلة مباشرة بأهداف المناهج التدريسية و محتوياتها، حيث هذه الأساليب إذا أحسن استعمالها أستاذ التربية البدنية و الرياضية تمكنه من توفير الفرص للمتعلم لكي يتعلم حسب قدرته و ميوله و إمكانيته دون غرض النظر عن اتجاهاته

و لكي تعمل التربية بشكل إيجابي على مسايرة التقدم العلمي و التكنولوجي فإن عليها بإتمام عملية التدريس في أحسن وجوها لكونه يعتبر أحد ركائز عملية التعلم ووثيق الصلة بها إذ يعتبر سلوكا مقصودا هادفا لإحداث عملية التعلم، و في نفس الوقت هو ذلك التفاعل الذي يحدث بين المعلم و المتعلم بغرض تحقيق النمو الشامل في الجانب المعرفي و المهاري و الوجداني. فأستاذ التربية البدنية و الرياضية له مسؤولية التعليم و التربية الحسنة لجعل التلاميذ في احسن مستوى و التقدم نحو الاداء المهاري الجيد فعليه ان

يختار احسن الاساليب التدريسية لتمكن من وصول التلاميذ الى رغباتهم التعليمية و ميولتهم.

الاشكالية:

ضرورة دراية أستاذ التربية البدنية و الرياضية بكل ما يتعلق بالعملية التربوية من مناهج و برامج و خاصة العنصر المهم مختلف الاساليب و الطرق التي يعتمد عليهم اثناء عملية التدريس للوصول الى التحفيز الحقيقي للمتعلم و عن طريقه تتحقق الأهداف المسطرة و هو الأساليب التدريسية المختلفة و المتباينة حسب المواقف و الأهداف التعليمية و الحاجة إلى تطوير عملية التعلم فالواقع الحالي أصبح يملئ على النظم التعليمية في كافة المجتمعات على ضرورة البحث عن أساليب التدريس تسمح بحدوث نمو سريع للمتعلم بحيث يزيد من قدرته العقلية و مهاراته الأدائية و توجيهاته الوجدانية.

شير دائرة المعارف للبحوث التربوية الى أن أسلوب التدريس يرتبط بالتمط الذي يفضله الأستاذ و يرتبط بخصائصه الشخصية و البنية النفسية له بكل جوانبه إذ تمتاز بأهمية كبيرة حيث تقدم خدمات بدنية و رياضية في المجال التربوي و بصفة خاصة في المدارس و ذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها التلميذ معرفيا و انفعالية، لذا على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يسعى جاهدا على معرفة كل ما له علاقة بالأساليب التدريسية سواء بنيتها و طرق استخدامها بهدف التواصل إلى انبثاق اتجاهات التلاميذ و ابارز ميولهم الذاتية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و ذلك من خلال التنوع في الأنشطة الرياضية الممارسة أثناء المواقف المتباينة و على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن ينوع في استخدامه للأساليب لجلب آراء و ميول التلاميذ نحو الأشياء المفضلة لديهم و عليه نتساءل.

هل لأساليب التدريس انعكاسات على اتجاهات التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

**الأهداف الأساسية لهذه الدراسة:**

- اكتساب الأستاذ القدرة في اختيار أسلوب تعليمي محفز و مشجع نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.
- ضرورة مراعاة الأستاذ لاتجاهات التلاميذ من أجل تحسين مستوى أدائهم.
- معرفة أساتذة التربية البدنية و الرياضية كيفية الكشف عن ميول و اتجاهات كل تلميذ.
- إظهار للأساتذة أن عملية التعليم لا تقتصر على استخدام أسلوب واحد.

➤ فهم المنهاج و ما جاء فيه و كيفية توصيل المعارف و المعلومات للتلميذ.

## 1- عوامل اختيار نوع أسلوب التدريس:

يتم اختيار نوع أسلوب التدريس من طرف الأستاذ من خلال النمط الذي يفضله و أيضا حسب شخصيته و من هذه العوامل نذكر:

- الخصائص الشخصية للأستاذ .
- خبراته السابقة في مجال تخصصه .
- معرفته بالأسس النظرية لطرق و أساليب التدريس المختلفة .
- البنية النفسية له بكل جوانبه .
- مهاراته التدريسية و مدى تحكمه فيها .
- نوع المتعلمين و خصائصهم .

## 2- تحديد المصطلحات الأساسية للمداخلة:

**تعريف المنهج:** هو جميع الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة إلى التلاميذ داخل الفصل أو خارجه وفق أهداف محددة و تحت قيادة سليمة لتساعد على تحقيق النمو الشامل من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية و النفسية.

**تعريف أسلوب التدريس:** هو الكيفية التي يتبعها أستاذ التربية البدنية و الرياضية أثناء عملية التدريس، و التي تميزه عن غيره من الأساتذة و ذلك بهدف نقل المعلومة و إيصال المعرفة و تحقيق هدف الدرس بالنسبة للتلاميذ، فإن الأساليب يقصد بها إجراءات خاصة ضمنية تتضمنها الإجراءات العامة التي تجرى في الموقف التعليمي 1.

**تعريف التربية البدنية و الرياضية:** و يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة نشاط بدني معين، أو هي عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يقوم بها الفرد الرياضي بهدف تنمية البدن و تحقيق الرشاقة و الصحة الجسمية و النفسية السليمة من اجل خلق المواطن الصالح الذي يتمتع

1 مهدي محمود سالم و عبد اللطيف بن حمد الحلبي: التربية الميدانية و أساسيات التدريس، دار الفكر العربي، الرياض، ط2، 1998، ص، 229.

بالنمو الشامل و المتزن من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحي حياة سعيدة تحت اشراف قيادة واعية.1

**تعريف الاتجاهات:** هو عمل يتطلب علوم تخصصية توجهها المبادئ و تحتاج لإعداد أكاديمي طويل و مركز و بمعنى آخر هو مجموعة ما يشعر به الفرد نحو موضوع معين، يكون شعورا إيجابيا أو سلبيا و يشمل فكرة الفرد و مفهومه أو انفعاله أو أماله أو تطلعاته نحو هذا الموضوع . 2

### 3- انعكاس المنهج المدرسي الحديث على التلميذ:

- ✓ اعتبار التلميذ مركز الاهتمام و الغاية و هو محور العملية التربوية.
- ✓ الاهتمام بالنواحي التجريبية، و استخدام وسيلة أو أكثر من وسائل التدريس .
- ✓ يشجع المنهج المدرسي الحديث التلاميذ على التعاون بدلا من التنافس و يدرّبهم على النقد البناء و تحمل المسؤولية.

### الوسائل و المناهج: ( تشمل الإجراءات الميدانية للبحث):

تحتاج كل الدراسات العلمية إلى التطرق إلى الدراسة التطبيقية و التي تحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم الخطوات الميدانية و كذا المنهج الملائم للبحث، بهدف وضع الفرضيات تحت التجريب العلمي لنتمكن من التأكد من صحتها و إثباتها.

### 1- المنهج المتبع:

يقصد بالمنهج المتبع الطريقة التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة و تفسيرها و وصفها و التحكم فيها و التنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه العالم من آلات و أدوات ، معدات مختلفة. 3

حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه " طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميا عن طريق جمع معلومات دقيقة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة".1

1 عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000، ص، 25.

2 عبد الرحمان عيساوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1974، ص، 195 .

3 عبد الرحمان محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، دار الرتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص، 19.

2- متغيرات البحث:

### 2-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. 2  
و يتمثل متغير بحثنا في أساليب التدريس.

### 2-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. 3  
و يتمثل متغير بحثنا في اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

### 3-مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي لبحثنا من 117 أساتذة الطور الثانوي لولاية بومرداس التي تنقسم إلى 09 دوائر.

### 4-عينة البحث:

هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

كما تعتبر أيضا النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها، و في علم النفس، التربية و الرياضة تكون العينة هي الإنسان.

بعد تحديد المجتمع الأصلي لبحثنا في ولاية بومرداس قمنا باختيار العينة بطريقة مقصودة على ثانويات دائرة بومرداس و ذلك من أجل الاختصار في الجهد و الوقت و التكاليف، بحيث تتكون عينة بحثنا من 16 أستاذ و تمثل 10% من المجتمع الكلي لبحثنا الموزعة على 06 ثانويات دائرة بومرداس.

### 5- أدوات البحث:

1 كمال أيت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة و النشر، عين مليلة، 2003، ص، 18 .

2 ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص، 58.

3 أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص، 58.

في بحثنا هذا قمنا باستخدام وسيلة من وسائل البحث العلمي و المتمثلة في أداة المقياس، حيث أخذنا مقياسين و هما " مقياس أساليب التدريس" و " مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني".

مقياس أساليب التدريس:

قمنا في دراستنا باستخدام مقياس أساليب التدريس المأخوذ من دراسة عمر عمور، حيث قام بوضعه و تصميمه موسكا موستن "Muska Mustan" و تم تعريبه تحت مسمى ( طيف أساليب التدريس).

و يتكون هذا المقياس من 10 أساليب أساسية للتدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية حيث هناك أساليب مباشرة و أخرى غير مباشرة و المرتبطة فيما بينها ( سلسلة مترابطة من أساليب التعليم) لكل أسلوب بنية و مفهوم و أهدافه الخاصة و طريقة في التنفيذ.

**مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:**

كما قمنا أيضا باستخدام مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الذي وضعه بالأصل جيرالد كنيون "Girald Kenyon" و أعد صورته العربية " محمد حسن علاوى".

حيث يتكون هذا المقياس من 54 عبارة أصلية ، كما يتكون هذا أيضا من 06 أبعاد إذ هناك عبارات إيجابية و عبارات سلبية لكل بعد.

**6-المعالجة الإحصائية:**

$$\frac{\text{عدد التكرارات } 100 \times}{\text{العدد الكلي للعينة}}$$

استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من القوانين و القواعد بهدف تحويل المعلومات التي حصلنا عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل و المقارنة و تتمثل هذه القوانين في ما يلي :

**قانون النسبة المئوية:**

كما استخدمنا أيضا قانون ANOVA الذي أخذناه من برنامج EXEL 2007، الذي عن طريقه تمكننا من الوصول إلى النتائج المتوقعة حيث قمنا بحساب عن طريق الأبعاد الستة لمقياس الاتجاهات.

و هنا نقوم بعرض أهم النتائج التي توصلنا إليها:

### جدول يمثل نتائج إجابات الأساتذة على مقياس أساليب التدريس:

النسبة المئوية	التكرارات	الأساليب
43.75%	07	الأسلوب الأمري
31.25%	05	الأسلوب التدريبي
25%	04	الأسلوب التبادلي
100%	16	المجموع

من خلال تحليلنا للإجابات الأساتذة الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن الأساتذة الذين يستعملون " الأسلوب الأمري " قدر عددهم بـ (07) أساتذة و هذا ما يمثل نسبة مئوية مقدرة بـ 43.75%))، كما نلاحظ أيضا بأن هذا الأسلوب الأمري هو الأكثر استعمالا لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لكونه الأسلوب الذي يتمكن الأستاذ من خلاله التحكم بالتلاميذ.

أما في " الأسلوب التدريبي " فقدر عدد الأساتذة بـ (05) و هذا ما يمثل نسبة مئوية مقدرة بـ 31.25%)، و هنا نلاحظ أن مجموعة من الأساتذة يستخدمون الأسلوب التدريبي بهدف التقليل من استقلالية التلاميذ في اتخاذ القرارات.

فيما يخص " الأسلوب التبادلي " قدر عدد الأساتذة الذين يستخدمونه بـ (04) و هذا ما يمثل نسبة مئوية مقدرة بـ 25%)، حيث نلاحظ بأن استخدام هذا الأسلوب قليل من طرف الأساتذة و ذلك لكثرة عدد التلميذ لأن أساس هذا الأسلوب هو التلميذ الذي يعتبر محور العملية التعليمية من خلال منحه فرص الاكتشاف و الإبداع.

### ثم قمنا أيضا بتوزيع مقياس الاتجاهات على تلاميذ الطور الثانوي:

يمثل نتائج مقارنة الأساليب الثلاثة ( الأسلوب الأمري، التدريبي، التبادلي) مع البعد الأول المتمثل في ( النشاط البدني كخبرة اجتماعية):

Groupes	Nombre d'échantillons	Somme	Moyenne	Variance		
البعد 01 مع الأسلوب الأمري	35	1135	32,42	21,54		
البعد 01 مع الأسلوب التدريبي	25	761	30,44	14,25		
البعد 01 مع الأسلوب التبادلي	20	604	30,2	13,22		
Source des variations	Somme des carrés	Degré de liberté	Moyenn e des carrés	F	Probabilit é	Valeur critique pour F
Entre Groupes	87,06	2	43,53	2,52	0,086	3,11
A l'intérieur des groupes	1325,93	77	17,21			
Total	1413	79				

### تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم 08 الذي يمثل الفروق الموجودة بين كل من الأساليب الثلاثة حسب البعد الأول حيث أننا قمنا بحساب (f) المجدولة التي تقدر قيمتها بـ 3.11، و (f) المحسوبة التي تقدر قيمتها بـ 2.52، و درجتى الحرية من 02 إلى 79، إذ نلاحظ أن (f) المجدولة أكبر من (f) المحسوبة الشيء الذي يبين لنا على أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا إلى استنتاج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يعتمدون بكثرة على الأساليب المباشرة المتمثلة في ( الأمري، التدريبي، التبادلي) عكس الأساليب الغير مباشرة، حيث تبين لنا من خلال هذه الدراسة أن إتباع أستاذ التربية البدنية و الرياضية للأسلوب الأمري أهمية كبرى حيث يعطي المجال الواسع لتعليم التلميذ إذ يحصره داخل العملية التربوية و يرفع مستوى مهاراته أين يفرض على المتعلم إتباع تعليمات الأستاذ

و توجيهاته و كذا أوامره المتعلقة بالتمارين الرياضية أثناء أداء حصة التربية البدنية و الرياضية.

### خاتمة الدراسة:

بعد إنهاء هذا البحث و الذي حاولنا فيه إظهار أن لأساليب التدريس انعكاس على اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية أين توصلنا إلى أن الأساليب المباشرة الثلاثة ( الأمرى، التدريبي، التبادلي) هم الأكثر استعمالاً من طرف الأساتذة لكونهم أكثر انعكاس على اتجاهات التلاميذ و عليه سنقترح فرضية مستقبلية أمام دراسات أخرى و التي تقول " تأثير أساليب التدريس على الأداء المهني لأستاذ التربية البدنية و الرياضية "

### المراجع :

1. مهدي محمود سالم و عبد اللطيف بن حمد الحلبي: التربية الميدانية و أساسيات التدريس، دار الفكر العربي، الرياض، ط2، 1998، ص، 229.
2. عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000، ص، 25.
3. عبد الرحمان عيساوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1974، ص، 195 .
4. عبد الرحمان محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، دار الرتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص، 19.
5. كمال أيت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة و النشر، عين مليلة، 2003، ص، 18 .
6. ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص، 58.

مستخلص أطووحة دكتوراه

## تأثير تمرينات تأهيلية باستخدام حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت في تخفيف الام اسفل الظهر للرجال بعمر (40-45 سنة)

الباحث:

علي عبد الكاظم شيال

1440 هـ

بإشراف:

أ. د لؤي سامي رفعت

2019م

تجلت أهمية البحث في دراسة تأثير التمرينات التأهيلية وحوض الرمل الساخن الممزوجة بملح البحر الميت في تخفيف الأم اسفل الظهر والعمل على تقليلها بطريقة استخدام وسيلة الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت الطبيعية وهي مأمونة وفاعلة مع التمرينات التأهيلية، وتهدف الدراسة الى تخفيف الام الأشخاص الذين يعانون من الم اسفل الظهر ، وبالعامل على جهاز تأهيلي من تصميم الباحث يعمل على تحسين الاصابات العضلية ، والاربطة ، والاورتار وتحسين المدى الحركي للمفاصل وغيرها من الانسجة في المنطقة المصابة، ومعرفة تأثير جهاز(حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت مع التمرينات التأهيلية ) المصمم من قبل الباحث لتخفيف من الام اسفل الظهر او الحد منها.

اهداف البحث :

- 1- تصميم جهاز (حوض) الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت في تخفيف و تأهيل الأم أسفل الظهر لعينة البحث.
- 2- اعداد وسائل تأهيلية لتخفيف أم أسفل الظهر باستخدام (جهاز) حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت لعينة البحث.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لعينة البحث في تخفيف الام اسفل الظهر ولصالح الاختبارات البعدية لمجاميع الثلاث .

**2-** توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعا الثلاث ولصالح المجموعة الثانية .

### **الاجراءات :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث وكانت عينة البحث من المتطوعين الذين يعانون آلام اسفل الظهر والبالغ عددهم(12)شخصا وتم توزيعهم على ثلاث مجموعات تجريبية( المجموعة الاولى استلقاء في حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت) و(المجموعة الثانية تطبيق التمرينات التاهيلية من وضع الاستلقاء في حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت) و (المجموعة الثالثة تطبيق التمرينات التاهيلية خارج حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت) , وبعد تحديد الاختبارات اللازمة للبحث واجراء التجارب الاستطلاعية للاختبارات القبليه ثم البدء بالتجربة الرئيسة على المجموعات الثلاث، عدت الجلسات التاهيلية من الرمل الساخن الممزوجة بملح البحر الميت والتمرينات التاهيلية، وقسمت التمرينات التاهيلية المستخدمة في المجموعتين الثانية والثالثة الى مرحلتين وتكونت كل مرحلة من (9) تمرينات تاهيلية ،والجلسات التاهيلية التي استغرقت(8) اسابيع بواقع (3) جلسات تاهيلية اسبوعياً وكان زمن الجلسات التاهيلية الواحدة للمجموعات الثلاثة (15-30) دقيقة وبلغ مجموعها (24) جلسة تاهيلية لمدة شهرين, وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية لقياس المرونة والقوة ودرجة الالم واخيراً تم الحصول على نتائج البحث باستخدام نظام (spss) .

### **الاستنتاجات :**

**1-** ان للرمال الساخنة واملاح البحر الميت والتمرينات التاهيلية المعدة من قبل الباحث تأثيراً ايجابياً على المصابين وتحسن المرونة للعمود الفقري، و القوة العضلية ، و تخفيف درجة الالم في منطقة اسفل الظهر .

### **التوصيات :**

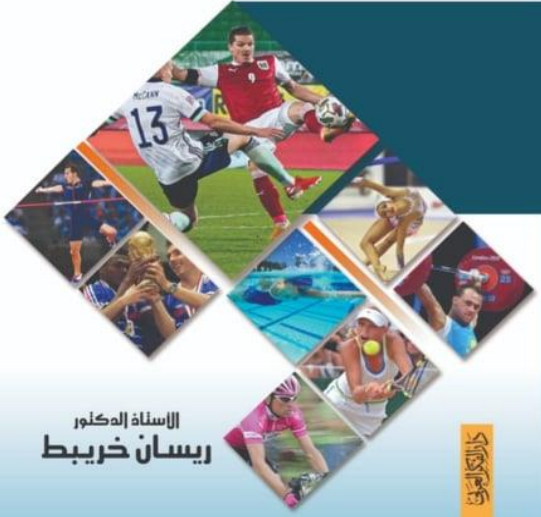
**1-** اعمام استخدام الجهاز حوض الرمل الساخن الممزوج بملح البحر الميت على مراكز التاهيل ومراكز التدريب الرياضي وعدها من ضمن الجلسات التاهيلية و الاستشفائية في التدريب الرياضي على مختلف الفعاليات .

# جديد المكتبة العربية لمؤلفات تخصصات علوم الرياضة





## موضوعات مختارة في علوم الرياضة



الأستاذ الدكتور  
ريسان خريبط

كاراكولوني

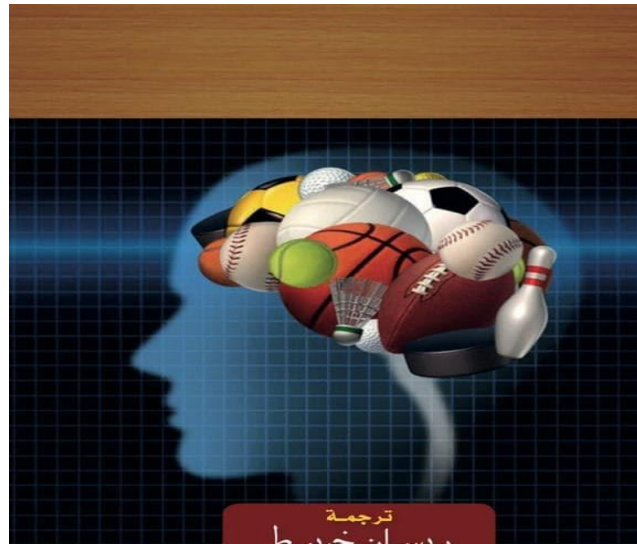
### المؤلف



- حصل على البكالوريوس - جامعة بغداد ١٩٧٥ - ١٩٧٦.
- حصل على الماجستير - معهد الدولة المركزي للتربية البدنية - موسكو (جامعة موسكو حالياً) ١٩٧٩.
- حصل على الدكتوراه PHD معهد الدولة المركزي للتربية البدنية - موسكو - (جامعة موسكو حالياً) ١٩٨٢.
- فوق الدكتوراه DSC جامعة موسكو بالتعاون مع معهد الدولة المركزي لبحوث الرياضة - موسكو ١٩٩٨ (وهي أعلى شهادة يحصل عليها أول عراقي واسبوي وثاني عربي بعد المرحوم كمال عثمان شليس - مصر).
- عميد سابق لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام والأكاديميات ورئيس لعدد من الأقسام العلمية في العراق وبعض البلدان العربية والأوروبية.
- مؤسس لعدد من الكليات والمعاهد والأقسام والأكاديميات، وكذلك مؤسس لعدد من المجالات العلمية في العراق وبعض البلدان العربية والأوروبية.
- نشر عشرات الأبحاث العلمية.
- له عشرات الكتب العلمية بين التأليف والترجمة.
- أشرف على عشرات من طلاب الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه).
- شارك في مئات المؤتمرات والندوات العلمية للفترة من عام ١٩٧٩ حتى عام ٢٠٢١.
- نشر المئات من الدراسات والمقالات في الصحافة ووسائل التواصل الاجتماعي.
- رئيس قطاع التربية الرياضية في الجامعات العراقية سابقاً.
- عضو اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية سابقاً.
- أستاذ زائر في عدد من الجامعات ومعاهد الأبحاث في العالم.
- زار أغلب المنشآت الرياضية في العالم ميدانياً التي أقيمت عليها الدورات الأولمبية.
- زار أغلب المكتبات في أوروبا والعالم ميدانياً.
- زار أغلب المنتخبات ميدانياً في أوروبا وبعض دول العالم الأخرى وبعض الدول العربية.
- رياضي سابق ويطل العراق للفترة من ١٩٦٩ وحتى عام ١٩٧٧ في جري المسافات المتوسطة والطويلة ويطل العرب في جري ١٥٠٠ م عام ١٩٧٥.

22752794

I.S.B.N.978-977-10-3592-3



ترجمة  
ريسان خريبط

## التسويق الرياضي

مركز الكتاب للنشر

مجلة دراسات علوم الرياضة  
العدد الرابع و الأربعون

تشرين الثاني - نوفمبر 2021

و من الله التوفيق

2021

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة