



المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
Arab Academy for Sports Science

مجلة دراسات علوم الرياضة Journal of Sports Science Studies

مجلة علمية متخصصة بعلوم الرياضة يصدرها المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة
A scientific journal specialized in sports sciences issued by the
Arab Scientific Academy for Sports Sciences

هيئة تحرير مجلة دراسات علوم الرياضة

الاكاديمي ريسان خريبط
مؤسسها ورئيس مجلس الادارة

أ.د. محمد حسين حميدي / رئيس التحرير

أ.د. ماجد عزيز لفتة / نائب الرئيس

أ.د. محمد صبيح حسن / مدير التحرير

جامعة مؤتة / كلية علوم الرياضة	أ.د. قاسم محمد خويلة
جامعة حلوان م كلية التربية الرياضية	أ.د. سماح كمال محمد
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د. وسام صلاح عبد الحسين
جامعة المنصورة / كلية التربية الرياضية	أ.د. محمد يحيى غيدة
جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د. نعمان هادي عبد علي
جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية	أ.د. شيلان حسين محمد
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د. فاضل باقر مطشر
جامعة مسقط العالمية	أ. ليلي مهدي عبد الكريم

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد السادس والستون : ١٠ كانون الثاني / ٢٠٢٤

مجلة دورية تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - تنشر المقالات العلمية وخلصات رسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه للطلبة العرب في علوم الرياضة

والهدف من اصدار المجلة هو التعرف على كل ما هو جديد في علوم الرياضة من خلال المقالات العلمية الرصينة ذات المواضيع الحديثة بالإضافة الى التعرف على رسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه التي تصدرها المؤسسات العلمية الرياضية في الوطن العربي وكليات واقسام التربية الرياضية في الوطن العربي من الاستفادة منها من خلال الفكرة والمنهج والبحث العلمي والمعالجات الاحصائية والدراسات السابقة التي يمكن ان تساهم في نشر الثقافة الرياضية من خلال اطلاع الباحثين على كل ما هو جديد من هذه الرسائل والاطاريح على مستوى الوطن العربي .

بالإضافة الى التعرف على الحداثة والمنهجية الجديدة لهذه الرسائل والاطاريح واستنتاجاتها والمشاكل التي عالجتها والمقالات العلمية التي تقدم العون لطلبة الدراسات العليا

وهنا نوجه الدعوة الى جميع الباحثين والاساتذة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك طلبة الدراسات العليا الدبلوم والماجستير والدكتوراه والرياضيين والعاملين في المؤسسات الرياضية لنشر خلاصات رسائلهم واطاريحهم ومقالاتهم العلمية في مجلة دراسات عالم الرياضة من خلال مراسلة رئيس التحرير على الايميل التالي :-

Mm70hh@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاین على شبكة الأنترنت ISSN (Online) : 2759-9557

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي) : ISSN (Print) : 2759-9567

موقع المجلة على الأنترنت : <https://joss.ejss.com>

دعوة للكتابة

ان 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 ... اننا 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 في ما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها وبتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسالة المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين والاساتذة للاتصال بالمجلة وارسال دراساتهم ومقالاتهم قصد النشر وهذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذه المجالات العلمية والمعلنة عنها في قواعد النشر ، وسوف نستقبل المواضيع العلمية حسب التعليمات التالية :-

١. ملخصات عن الرسائل والاطاريح لاتزيد عن ١٥ صفحة بدون دراسات نظرية .
٢. استلال مواضيع علمية من رسائل الماجستير والدكتوراه بما لايزيد عن ١٥ صفحة.
٣. مقالات علمية هادفة وذات مواضيع حديثة لاتزيد عن ١٥ صفحة .
٤. دراسات علمية رصينة عن كل ماهو جديد في علوم الرياضة لاتزيد عن ١٥ صفحة .
٥. المحاضرات العلمية التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية الحديثة في علوم الرياضة لاتزيد المحاضرة عن ١٥ صفحة .
٦. مشاريع بحية تهدف الى تطوير واقع العمل الرياضي والمؤسسات الرياضية في الوطن العربي بما لايزيد عن ٢٠ صفحة .

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت:

[/https://joss.ejst.com](https://joss.ejst.com)

و تقبلوا منا فائق الاحترام

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .



فهرست العدد

الصفحة	اسم الباحث	العنوان	ت
6	استاذ دكتور . عماد عزيز نشمي	القيادة الاستراتيجية والتوجه الريادي	1
9	استاذ دكتور محمد ياسر مهدي طبيه نجاح محمد	القدرة العضلية وبعض القياسات الجسمية وعلاقتها في نجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات	2
17	استاذ مساعد دكتور .نورس كريم عبيد الزبيدي	الإساءة النفسية لدى طلبة الجامعة	3
29	استاذ مساعد دكتور حسين نور عباس	كفايات معلم التربية الرياضية	4
33	الدكتور مجيد حميد عزيز	لأخطاء المتعمدة: هل يمكن أن تصبح فناً معزراً للتعلم الهادف	5
36	المدرس الدكتور فراس هادي محمد الجسار	خصائص المدرب الرياضي الناجح	6
40	مدرس دكتور. نوفل صالح داخل	الأطراف الصناعية والتأهيل الرياضي	7
44	مدرس مساعد وسام مهدي صالح	الرياضة وتأثيرها على الصحة	8
47	الدكتور أسامة محمد صالح	هل يمكن للاتحادات الرياضية العراقية أن تخلق إدارات بعيدة النظر	9
50	فرزدق عبد القادر حمدان	تأثير برامج التواصل الاجتماعي على النشاط البدني	10
52	المدرس المساعد أحمد محمد عبدالله صاحب	القوة المميزة بالسرعة	11
55	عزالدين تركي عزيز	دور التربية البدنية والرياضية في حيوية وصحة الطلاب	12
60	ذكري خالد محمد	أهمية تمرينات التنفس للاعب الرماية الهوائية	13



القيادة الاستراتيجية والتوجه الريادي

الاستاذ الدكتور

عماد عزيز نشمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تتميز البيئة التي تعمل فيها المنظمات بزيادة الاضطراب والغموض والتعقيد نتيجة مجموعة متداخلة من العوامل الاجتماعية والثقافية والتكنولوجية ، مما ينجم عنها تعدد المتغيرات المؤثرة في الانشطة وكثرة مشاكلها وتحدياتها، ويترتب على ذلك مزيداً من الصعوبة والتعقيد في مكونات وتفاعلات منظومة (المدخلات والعمليات والمخرجات)، لذلك فأن المنظمات التي تطمح وتسعى الى ان تصل الريادة في اعمالها عليها ان تأخذ هذه العوامل بنظر الاعتبار كي تتعامل معها وتروضها لتحقيق اهدافها المطلوبة، وربما يوضح ذلك في تشخيصهما لبيئة الاعمال اليوم، ان القيام بالعمل في المنظمات أصبح أكثر صعوبة ويحتاج الى تفاعل اطراف متعددة داخل وخارج المنظمات، كذلك فأن الاعمال اصبحت اكثر تعقيداً واكثر اعتماداً على بعضها البعض، وان ذلك يحدث نتيجة العديد من العوامل منها: سرعة التغيير الذي يصيب كل شي، اذ تتطور المنتجات بسرعة كبيرة وينبثق منافسين جدد على نحو سريع ، وازدياد حالة عدم التأكد، اذ اصبح التنبؤ والتخطيط للمدى البعيد اكثر صعوبة وخطر، وزيادة الغموض اذ تواجه اغلب المنظمات الكثير من المشكلات بحلول تقليدية، ومن هنا تبرز حاجة المنظمات ذات التوجه الريادي الى قيادة استراتيجية قادرة على التعامل مع هذه المعطيات والتغلب عليها وتحقق طموحاتها الريادية والشكل التالي يوضح الدور الريادي للقيادة الاستراتيجية .

ان الدور الرئيسي للقيادة الاستراتيجية هو تشجيع وتعزيز الابداع في المنظمة من خلال متابعة الفرص الريادية التي تعتبر مصدراً مهماً لنمو المنظمة، كما يقع على عاتقها ايجاد افكار جديدة من خلال مواقعهم كمدراء او موظفين على حد سواء، وتشجيع العاملين على الريادة وروح المبادرة التي تسمح بالتكيف مع الظروف المتغيرة.

على القادة الاستراتيجيين بذل جهود خاصة لتعزيز ودعم الافراد الذين هم على استعداد للتعامل مع التكنولوجيا الجديدة وتبني ممارسات جديدة لتحسين المنتجات والخدمات وتطبيقاتها الجديدة، وبالتالي فأن التحدي الذي يواجه القيادة الاستراتيجية هو ايجاد مناخ يشجع المبدعين ويدعمهم من خلال منح المكافأة حتى على الرغم من عدم

نجاح بعض الافكار بدلاً من المحاسبة والتهميش . وهناك من يشير الى ان القيادة الاستراتيجية تضم ثلاث وظائف اساسية هي :

أ- الريادة :وتتمثل في ربط نظام قيم المنظمة بالرؤية والمهمة والبيئة من خلال خطة استراتيجية.

ب- التوافق :ويتضمن التأكد من ان الهياكل التنظيمية والانظمة والعمليات والاجرائية تساهم جميعها في انجاز المهمة والرؤية.

ت- التمكين :ويتمثل في استشارة الموهبة الكامنة والبراعة والابتكارية في الافراد لإنجاز المهمة.

كما يمتلك القائد الاستراتيجي القدرة على تحمل المخاطرة والمجازفة المحسوبة وامتلاك روح المبادرة وظهور قدراته القيادية في المواقف الساخنة لتحقيق فوائد ومنافع بعيدة المدى للمنظمة ، كما ويمتلك رؤية وتفكير استراتيجي يمكنه من اتخاذ قرارات ستراتيجية فاعلة لمواجهة الظروف المتغيرة وتحمل المسؤولية في حالة فشلها ، وهو يقدم مقترحات تطويرية باستمرار ويمتلك افكار خلاقية وحلول لمواجهة المشاكل المستجدة ، فالقائد الاستراتيجي يفهم مغزى الاحداث دون التأثير بظواهر الامور، ولديه القدرة على القرارات بسرعة دون ان يمنعه الخطر المتوقع، لما يملكه من عقلية ناقدة والبصيرة النافذة وبعد النظر والقدرة على التشخيص والتحليل المنطقي والتوقع بما ستؤول اليه الامور .

ان القائد الاستراتيجي هو الذي يبعد شبح الخوف عن بيئة العمل ويفوض الافراد ويمكنهم للقيام بالإداء بكفاءة وفاعلية ، عن طريق تحسين العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين وعدم تصيد اخطائهم والابتعاد عن المركزية والتحكم والسيطرة او تجاهل الاخرين ، والانتقال من الطلب من العاملين(اعمل) كذا الى مفهوم (اسمح) ودعهم يعملون بالطريقة التي يتقنونها وبأسلوبهم الخاص. ومن هنا يتضح الدور الذي تلعبه القيادة الاستراتيجية في المنظمة والذي يوفر ويهيئ الاطار المناسب لبلوغ الريادة من خلال قدرتها على التعامل مع المتغيرات المذكور والتي تتمثل بقدرتها بأيجاد المناخ الملائم الذي يشجع الابداع وروح المخاطرة في المنظمة ، وقدرتها على قراءة الاحداث والتهيؤ لها ، والتخلص من المفاهيم التقليدية التي تقولب قدرات الافراد وتجعلهم يعملون ضمن دائرة مغلقة والانتقال الى مفهوم الاستقلالية التي تمنح للعاملين في بعض الاعمال التي تسمح لهم بزيادة مساحة التفكير وزيادة قدراتهم الابداعية الى أن القيادة التي تمتلك توجه ريادي وهي .

١- دعم القدرات الريادية (Supporting an Entrepreneurial Capability)

ويقصد بدعم القدرات الريادية بدعم رأس المال البشري إذ يعد مصدر سلوكيات الريادة وكذلك الالتزام بتطوير رأس المال البشري لتطوير القدرات الريادية كالإبداع ومهارات الموارد المدار ستراتيجياً .

٢- تكوين احساس بالفرص (Making sense of opportunities)

تزداد احتمالية قبول الافراد لحاجتهم الى مواصلة الفرص الريادية وتطوير الميزة التنافسية المطلوبة لاستغلالها عندما تكون تلك الفرص جزءاً من سجل فرص المنظمة، والقادة هم قادرون على ايصال قيمة الفرص ، وتسهم كيفية الافادة منها في اهداف المنظمة الكلية وكذلك اهداف الافراد .

٣- السؤال عن المنطق المهيمن (Question the dominant logic)

ويصف المنطق السائد كيفية فهم القادة عملهم وتقييم قرارات تخصيص الموارد ، وينبغي الشك بالافتراضات المتعلقة بالصناعات والأسواق التي تؤثر في سلوكيات البحث عن الفرصة والميزة للتأكد من صدقها ، ويقيم القادة الرياديين الافتراضات التي تشكل أساس المنطق السائد للتأكد من الشركة في مركز ناجح لتشخيص الفرص الريادية لخلق القيمة .

٤- اعادة النظر في الاسئلة البسيطة ذات احتمالية الاجابة المزدوجة (revisting the deceptively simple questions)

يفحص القادة الأسئلة المتعلقة بقابلية عمل الأسواق التي تعمل فيها المنظمة ، وغرض المنظمة، وكيفية تعريف النجاح وعلاقات المنظمة مع اصحاب مصالح مختلفين ، وان معاودة زيادة هذه الاسئلة بمرور الوقت هو اساسية لان الاجوبة تؤثر في ما تشخصه المنظمة كفرص وكيفية إدارة مواردها لاستغلال هذه الفرص .

٥- ربط الريادة والادارة الاستراتيجية (linking entrepreneurship and strategic management)

يعتقد القادة الفاعلون بانه لكي تخلق المنظمة قيمة اكبر يجب عليها ان تكون ريادية إستراتيجياً ، ولكي تنجز يجب عليها أن تساعد العقول الريادية القادة على تطوير الثقافة التي تدار بها الموارد ستراتيجياً أي سلوك الساعي وراء الميزة، وإدارة الموارد رياديا اي سلوك الساعي وراء الفرص .

القدرة العضلية وبعض القياسات الجسمية وعلاقتها في نجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات

أ.د محمد ياسر مهدي

طبيه نجاح محمد

Mohammedy.alawadi@uokafa.edu.iq

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكنيك واللياقة البدنية والطرق التربوية فعملية التدريب الرياضي المؤدية إلى الوصول إلى أعلى المستويات تتطلب أعداد مناسبة ومتكاملاً لجميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والتخطيطية والتربوية التي يجب أن يهتم بها المدرب والقدرات والأعداد البدنية الخاص أهمية كبيرة في أعداد لاعب الكرة الطائرة حيث يرتبط بالأعداد المهاري والخطي ارتباطاً وثيقاً وعليه يجب الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية الخاصة عن طريق وضع خطط تدريبية مستندة إلى تخطيط دائم ومبرمج وصولاً إلى الإنجاز العالي وهناك ارتباطاً وثيقاً بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية في هذه اللعبة وتبرز أهمية البحث من خلال الارتباط الوثيق بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية وتأثيرها بمهارات الضرب الساحق في الكرة الطائرة حيث أن الضرب الساحق يعتبر من الوسائل الهجومية والحاسمة إذ عن طريقه يمكن الحصول على النقاط وحسم النتيجة.

٢-١ مشكلة البحث :

لا يمكن من أداء الضرب الساحق بشكل فعال بالرغم من ادائهن تكنيك هذه المهارة بشكل جيد يعتقد الباحثان بأن السبب في ذلك يعود إلى ضعف في القدرة العضلية وكذلك بعض القياسات الجسمية مثل قصر القامة لدى بعض الطالبات لذا سيحاولون دراسة العلاقة بين القدرات البدنية والقياسات الجسمية في نجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات لذا ارتى البحث في هذا المجال لمعرفة الحقائق والوقوف على الأسباب لمعالجتها .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- التعرف على العلاقة بين القدرة العضلية ونجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ونجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

١-٤ فروض البحث :

- ١- هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وبين نجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلبات .
- ٢- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة العضلية ونجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلبات .

١-٥ مجالات البحث :

١- **المجال البشري :** عينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

٢- **المجال الزمني :** من تاريخ ١٤/٩/٢٠٢٢ - ١٤/١/٢٠٢٣ .

٣- **المجال المكاني :** القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

١-٢ منهج البحث :

تختلف المناهج العلمية المستخدمة في البحوث العلمية باختلاف اهداف البحوث التي يحاول الباحثون الوصول اليها وتحقيقها ويقصد بمنهج البحث " الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " (احمد بدر حسين ، ١٩٧٩ ، ٣٣) . ولقد اختار الباحثان المنهج الوصفي الملائم لطبيعة بحثهم .

٢-٢ عينة البحث :

تعد عينة البحث محور عمل الباحث وتعرف بأنها " النموذج يشمل جانبا اوجزا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة ، وهذا النموذج او الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل " (عامر إبراهيم ، ١٩٩٣ ، ١١٤) .

٢-٣ أدوات البحث :

ان أدوات البحث هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات مع بيانات وعينات وأجهزة " . (وجيه محجوب ، ١٩٨٨ ، ١٣٣) .

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية .
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- سجل
- قلم
- شريط قياس (بالمتر)
- صفارة
- ملعب كرة طائرة متكامل
- حاسبة يدوية
- كرات طائرة عدد (١٠)
- كرة طبية عدد (٢)

٢-٤ اختيار الاختبارات :

ان الاختيار من الأمور المهمة التي على الباحث يجب ان يختارها بطريقة تلائم عينة بحثه وقد اعتمد الباحثين على المصادر العلمية في اختيار التجربة الاستطلاعية واختيار مهارة الضرب الساحق .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته " (مجمع اللغة العربية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩) وتم اجراء التجربة الاستطلاعية في ٢٠٢٢/١٢/١٠ على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (١٠) طالبات وتعتبر من الأمور المهمة التي يجب على الباحث القيام بها في اجراء تجربته من خلالها يتم تحديد النقاط التالية :

- أ- التعرف على الزمن المستغرق لإجراءات الاختبارات .
- ب- ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- ت- التأكد من صلاحية الأدوات .
- ث- التأكد من صلاحية مكان وطبيعة الاختبار .
- ج- التعرف على طبيعة عمل الفريق المساعد .

٢-٦-٢ الأسس العلمية للاختبار :

٢-٦-٢-١ الصدق :

يعرف الصدق بأنه : الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها او بالإضافة إليها . ولغرض التأكد من صدق الاختبار قاما الباحثان بعرض هذه الاختبارات للتأكد من صدق الاختبارات على الخبراء على هذه الاختبارات يقيس الصفة التي وضعت من اجلها الاختبارات وبلغت متجهه معامل الصدق (٠,٨٧).

٢-٦-٢-٢ الثبات :

هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة او نفس النتائج اذا طبق أكثر من مرة ظروف مماثلة وعلى هذا الأساس تم إيجاد معامل ثبات عن طريق اجراء الاختبار على عينة في مجتمع البحث الرئيسية اذا اثبتت نتائج قانون معامل الارتباط (٠,٨٧) .

٢-٦-٢-٣ الموضوعية :

يقصد بالموضوعية "هو التحرر من الخبراء او عدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من الحكام وترتبط الموضوعية بطريقة التصحيح اكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه ويرافق كل اختبار طريقة التصحيح والتي تشمل الإجابات الصحيحة والخاطئة ويطلق عليها دليل تصحيح الخطاء "(وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي ، ١٩٩٦ ، ١٠٨) .

٢-٧-٢ الاختبارات المستخدمة :

٢-٧-٢-١ اختبار نجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

- هدف الاختبار : قياس مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- طريقة الأداء : تقف الطالبة في المنطقة الامامية من الشبكة على مسافة مناسبة ثم توصل الكرة الى المعد الذي بدوره يعد الكرة اعداد عالي على الشبكة ثم تقوم الطالبة بأداء مهارة الضرب الساحق .
- عدد المحاولات : (٥) محاولات لكل طالبة .
- التسجيل : كل ضربة ساحقة صحيحة في ارض الملعب تسجل نقطة للطالبة الكرات التي ترد من الشبكة او تخرج خارج الملعب فأن الدرجة هي صفر .

٢-٧-٢ رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم من فوق الرأس من وضع الوقوف لأبعد مسافة ممكنة .(محمد صبحي حسان ، ٢٠٠٣ ، ٢٢٧) .

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

طريقة الأداء : تقف الطالبة على خط معين يرسم لغرض توضيح نقطة بداية الاختبار تنفيذ ومن ثم تقوم بحمل الكرة الطبية ووضعها خلف الرأس بعد ثني الذراعين من مفصل المرفق وعند التنفيذ تقوم الطالبة برمي الكرة الطبية بمد الذراعين من فوق الرأس بسرعة وقوة وتسجيل المسافة التي تصلها الكرة بالمتر وأجزاءه .

٢-٨ إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات التي تم تطبيقها على عينة البحث وهي اختبار مهارة الضرب الساحق ومن ثم إجراء اختبار الكرة الطبية زنة (٢) كغم واختبار الاستناد الامامي (١٠) وكانت الاختبارات كالاتي :

١- اختبار مهارة الضرب الساحق وقد اجري الاختبار ٢٠٢٢/١٢/١٤ اذ تم منح (٥) محاولات لكل طالبة ويحتسب من خلالها نجاح او فشل الضرب الساحق والدرجة الكلية (١٠) درجة .

٢- اختيار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة وقد أجري في ٢٠٢٢/١٢/١٤ اذ تم منح لكل طالبة (٣) محاولات وتؤخذ أعلى مسافة من المحاولات الثلاثة وتعطى الدرجة للطالبة على وفق الدرجات المعيارية التي تقابل مسافة الرمي علماً ان الدرجة الكلية (١٠) درجة .

٢-٩ الوسائل الإحصائية .

أستخدم الباحثان الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

٣-١ عرض نتائج القوة الانفجارية ونجاح مهارة الضرب الساحق واختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم

لقياس القوة الانفجارية للذراع .

تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة اذا كان هناك ارتباط بين القوة الانفجارية ونجاح مهارة الضرب الساحق متمثلة بأختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم واختبار لمهارة الضرب الساحق وكما موضح بالجدول رقم (١) .

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط (بيرسون) وللدلالة المعنوية الارتباط لعينة البحث .

المعلم الاحصائي الاختبارات	س	+ ع	معامل الارتباط (بيرسون)	الاختبار الثاني (ت)	نوع الدلالة
اختبار مهارة الضرب الساحق	٢,٠٩	١,٤٣			
اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم (بالمتر)	٤,٥٦	٠,٧٠	٠,٤٢	١,٣	غير معنوي

جدول (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ولدلالة معنوية لارتباط واطهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية هو (٤,٥٦) بأنحراف معياري قدرة (٧٠,٠٠) والوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراع متمثل برمي كرة طبية ونة (٢) كغم هو (٢,٠٩) وبأنحراف معياري قدره (١,٤٣) وكان معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ورمي الكرة الطبية للذراعين هو () وهو يدل على وجود ارتباط بينهما بينما وعليه فأن العلاقة طردية وقوية بين المتغيرين.

٢-٣ عرض نتائج القياسات الجسمية ونجاح مهار الضرب الساحق .

تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة اذا كان هناك ارتباط بين القياسات الجسمية ونجاح مهارة الضرب الساحق وكما موضح بالجدول (٢) .

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط (بيرسون) وللدلالة المعنوية لارتباط عينة البحث .

يبين الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط .

المعلم الاحصائي	ش	ع +	معامل الارتباط (بيرسون)	الاختبار الثاني (t)	نوع الدلالة
الاختبارات					
اختبار نجاح مهارة الضرب الساحق	٢,٩	٠,٣٤	٠,٧٧	١,٤٣	معنوي
القياسات الجسمية (طول القامة)	١,٦٣	٠,٣٢			

وأظهرت النتائج ان ان الوسط الحسابي لطول القامة هو (١,٦٣) بانحراف معياري قدره (٠,٣٤) والوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق هو (٢,٩) وبانحراف معياري قدره (١,٤٣) وكان معامل الارتباط بين طول القامة ونجاح مهارة الضرب الساحق هو (٠,٧٧) وهو يدل على وجود ارتباط بينهما وعليه فأن العلاقة طردية وقوية بين المتغيرين طول القامة ونجاح مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلبات .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات .

٤-١ الاستنتاجات :

١- هناك ارتباط عالي وعلاقة معنوية بين القدرة العضلية للذراعين ونجاح مهارة الضرب الساحق للطلبات .

٢- هناك ارتباط عالي وعلاقة معنوية بين طول القامة ومهارة الضرب الساحق للطلبات .

٣- الطالبات اللاتي يتميزن بطول القامة وقدرة عضلية جيدة للذراعين حققن نسبة نجاح أكثر في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

٢-٤ التوصيات .

- ١- التأكيد على تطوير القدرة العضلية للذراعين للطالبات لما لها من إيجابية في نجاح مهارة الضرب الساحق
- ٢- التأكيد على اختيار الطالبات بقياسات جسمية مناسبة لفعالية كرة الطائرة لما لها من إيجابية في نجاح مهارة الضرب الساحق .
- ٣- التأكيد على تطوير القدرة العضلية للذراعين واختيار القياسات الجسمية المناسبة في الفعاليات الرياضية الأخرى .

المصادر والمراجع .

- احمد بدر حسين : أصول البحث العلمي ومناهجه (الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٧٩ م) .
- حسن الحيارى : فنون الكرة الطائرة . ط١ ، اربد ، دار الامل للنشر ، ١٩٨٧ .
- محمد صبحي حسان : القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة . ط٦ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤) .
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ م) .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات والاستخدامات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة ، (جامعة الموصل ، دار الكتب ، للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) .
- وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهج ، ط٢ (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .

الإساءة النفسية لدى طلبة الجامعة

ا.م.د نورس كريم عبيد الزبيدي

جامعة القاسم الخضراء

nawras@uoqasim.edu.iq

ملخص البحث

هدف الدراسة الى التعرف على الاساءة النفسية لدى طلبة الجامعة (جامعة القاسم الخضراء) ومن كلا الجنسين ، يشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة المرحلة المتوسطة في مدرسة النهروان في محافظة بابل والمتكون من المراحل الدراسية الثلاثة حيث بلغ عدد طلبة الصف الاول (٧٧) طالباً وطالبة ، وبلغ عدد طلبة الصف الثاني (٨٢) طالباً وطالبة بينما بلغ عدد طلبة الفصل الثالث (١٠٢) وبالتالي تكون مجتمع البحث الحالي من (٢٦١) طالباً وطالبة للعام الدراسي وتوصل البحث الحالي الى عدة من التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث

تعد مشكلة الإساءة النفسية واحدة من أخطر المشاكل الاجتماعية التي تواجه المجتمع وتنها حيث ان الاساءة النفسية في شكل مألوف من اشكال الاساءة التي يتعرض لها الأفراد ولكنها لم تتلقى اهتمام الكافي ولايزال المهتمون في هذا المجال يجنون صعوبة في تمييزها وتعريفها إجرائياً ويعيشون في حالة من الحيرة لثباتها قانونية وهناك أية أسئلة حول التداخل والعلاج من اجل حماية الافراد بأقل درجة ممكنة حيث قالت هذه الصعوبات الى تأجيل هذه التداخلات الوقائية والتميزية ، حيث أن الأسمية النفسية تعرف من ناحية العلاقة بين الفرد ومقدم الرعاية له , Glasser, 20102 : (97) وقد على الأخصائيين في جميع دول العالم على دراسة هذه المشاكل من خلال إجراء البحوث وأعداد المقاييس والتقييمات الإكلينيكية حيث قاموا بالتدخل ووضع العلاجات والوقاية والتصدي لهذه المشكلة والحد من تأثيرها ، وبالرغم من الاهتمام العلمي بهذه المشكلة فإن لكل دولة تواصلها الفرنسية التي تتحدد بنوعية الخدمات ومصادرها والمواد المتوفرة لمساعدة الأفراد المعرضين للأساءة النفسية (الشهيري ، ٢٠١١ : ١٤). وعلى الرغم من يقظة الأخصائيين في علم النفس والاجتماع وكذلك خبراء القانون في جميع دول العالم ووجود مثل تلك الضحايا من سوء المعاملة الوالدية واهمال مما أدى إلى تسليط الأضواء على مثل تلك المشاكل التي تسبب أساءة وأهمال الى الأشخاص وهذه تصنف حسب العادات والتقاليد السائدة في المجتمع ففت بنت الجهود موحرا في الكثير من البلدان لأنقاذ الأفراد الذين تعرضوا الى الأساءة والأهمال من قبل مقدمي الرعاية أو الأبوين (العيسي ، ١٦٤ : ١٩٩٩) ، وعادة ماتكون الأساءة من قبل الأشخاص الذين لديهم سلطة مؤثرة على الفرد او من هم مقدمي الرعاية للعري مثل الابوين، وأن الأساءة النفسية من هولاء الأشخاص تنرب عليها الكثير من الأثار السلبية وذلك على حسب فترات الأذى التي يتعرض لها الفرد اذا كانت طويلة أو قصيرة كما تحدث الأساءة من أفراد آخرين ينتمون الى المجتمع الذي نعيش فيه الفرد (١١٣ : ٢٠٠٢ Marane).

وأن الأساءة تختلف في مكوناتها في الحقيقة باختلاف الوقت والمجتمع والطبيعة الاجتماعية التي تتأثر بطبيعة الأهتمامات بين حقوق الفرد والأبوين وكذلك تختلف باختلاف مسؤوليات الدولة بخصوص التدخل في الحياة

الأسرية ولا يمكن تحديد او تعيين أسباب الأساءة والاهمال للفرد بشكل واضح وهذا السبب يعود الى انها تنشأ من حكم اجتماعي متغير حسب الظروف (الدخيل ، ٨٩ : ١٩٩٩) حيث أن الأساءة النفسية ليست ظاهرة حديثة ولكنها موجودة منذ قدم العصور في جميع المجتمعات وتختلف باختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والدينية والسياسية وعلى الرغم من التطور العلمي والثقافي الآن هناك شرائح عديدة من جميع المستويات تجهل سبل الرعاية للفرد وكيفية التعامل معه مما يقتضي سرعة معالجة هذه الظاهرة ووضع استراتيجيات وخطط علمية لرعاية الأفراد (الخطيب ، ٢٠٠٩:٥). كما أن هناك الكثير من الدراسات والبحوث في الاساءة النفسية والاهمال ضد الفرد مثل دراسة ستورت وجلييس ١٩٨٠ . (Staurt and Gelles) التي تبين معدل انتشار الأساءة على (٢١٤٣ شخص) ، سجل ٥٨٪ منهم يقوم بالعنف اثناء الدراسة ، وسجل أن ٧١ % قاموا بهذه الإساءة اثناء فترات النمو ، وهذه الاساءة ليست مقتصرة على طبقة معينة من الناس بل هي موجوده عند الفقراء والاغنياء والمتقنين وغير المتقنين وكذلك بين كلا الجنسين وكذلك جميع الديانات والاعراف (عبد الله ، ٩٠ : ٢٠٠٠) وأن هذه الظاهرة شائعة في جميع دول العالم فهي توجد بين جميع المجتمعات وكذلك في كل الطبقات وبغض النظر عن العرق أو الأصل أو الديانة أو حتى الثقافة ، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية لحقوق الطفل أن هناك ٤٠ مليون فرد أعمارهم الأيتجاوز ١٥ عاما في جميع دول العالم يعانون من المعاملة السيئة من قبل الوالدين او مقدمين الرعاية لهم . وهناك أختلافا في المجتمعات من حيث الأعراف والتقاليد المختلفة فيما يتعلق بطبيعة نظرتة الى كافة صور الأساءة والاهمال في فترات مختلفة من الزمن حيث رفض الأسلام الأساءة النفسية والاهمال والعنف ضد الأسرة في جميع المجتمعات في الماضي والوقت الحاضر والتي تقف عائقا أمام التقدم والنمو امام المجتمعات وكذلك تطور الأحداث في المجتمعات وكذلك تحديد واضح إلى مشاكل الأساءة النفسية والاهمال والعنف ضد الأسرة ايضا التي تقف في طريقهم وتمنعهم من النمو والتطور ، وهذا ينتج من البحوث العلمية والدراسات المختلفة لحل تلك المشاكل التي يعاني منها كلا من الاسرة والفرد وكذلك وجود الأحصائيات التي تدل على ذلك (ال سعود ، ٣٥ : ٢٠٠٥) وتعد الأساءة النفسية من المشاكل التربوية المهمة التي تعرض لها الأفراد من قبل الأبوين او مقدمي الرعاية لهم في الكثير من دول العالم (سعود ، ٣٧٣ : ٢٠٠٥) حيث أكدت الكثير من الدراسات على تعرض الأفراد الى الأساءة ، حيث أشارت الدراسات الى وجود حوالي (٢٠٠٠ فرد) يموتون سنويا في الولايات المتحدة الأمريكية بسبب الأساءة من قبل الأبوين او مقدمي الرعاية لهم وما يقارب (مليون فرد) يعانون الإساءة والإهمال(رزق، ١٥ : ٢٠٠٤). ويمكن أن يكون الأفراد مزعجين او صعبين المراس او في بعض الأحيان يعانون من عواقب نفسية او بدنية تؤدي الى اجهاد شديد إلى الوالدين وتحذ من قدرتهم على التكيف ومع ذلك يجب طلب المساعدة حتى تقع المساعدة على عاتق الآخرين للتدخل بالنيابة عن الوالدين في تربية الأفراد ، حيث أصبح من المقبول وبصورة متزايدة أن الأساءة النفسية تسبب ضررا كبيرا في نمو الفرد وهذا الضرر يستمر حتى مراحل الرشد والبلوغ (Glaser. ٦٩٨:٢٠٠٢).

أهمية البحث

ان الأساءة النفسية تركز على العلاقة بين مقدمي الرعاية الأولية للفرد وهذه العلاقة متداخلة دائما داخل الأسرة وهي تعد البيئة الاجتماعية للفرد وهو يتأثر بأفراد الأسرة وتاريخهم وان المسؤول الأول والأخير عن الفرد هم الأبوين والأسرة ويعدان مسؤولين عن ضمان العلاقة بينهما وعن رعاية ٢٠٠٢ . (198,Glaser) وتعد الأساءة النفسية من الموضوعات المهمة في جميع المجتمعات والاكثر اثارة في العالم حيث انها لاقت اهتماما واسعة في الفترة الأخيرة وخاصة في العقود الأخيرة وتشير الدراسات إلى تزايد الأساءة للفرد (قطان، ٥ : ١٩٩٩) ونتيجة لذلك ازدادت الدراسات والبحوث التي تبحث في هذا الجانب في جميع دول العالم في الدول المتقدمة والدول النامية بدون استثناء ولكن بدرجات متفاوتة ، حيث أنها أصدرت الكثير من القوانين والتشريعات التي تتكفل برعاية الفرد وحمايته من الأساءة بجميع انواعها التي يتعرض لها الفرد فضلا عن برامج التوعية

والبرامج الإعلامية التي تصب في هذا المجال (اسماعيل ، ٢٠٠١ : ٢٧١) ، وهناك الكثير من الدراسات التي تشير إلى الأهتمام بالأفراد المعاقين ذهنياً المعرضين للإساءة النفسية كراسة (ناشد، ١٩٩١) ودراسة (رطروط ، ٢٠٠١) ودراسة (اسماعيل ، ٢٠٠١) حول الأفراد الذين يعانون من الأساءة والأهمال ومظاهر العنف بالإضافة الى الدراسات الأجنبية في هذا المجال كدراسة (-١٩٩٩ - Bernada , 1991 - Marchetli , 1990 , Zintal , 1987 - Bruce 1998 - Sheila) وهذه الدراسات تساعد الأفراد على الاندماج والتكيف في الحياة الاجتماعية بصورة سليمة البحيري، ٨٣ : ٢٠٠٣. (حيث أكدت ادارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة الأمريكية لسنة ١٩٨١ على حماية الفرد من الاساءة بجميع اشكالها دون سن الثامنة عشر من العمر من أي شخص يكون مسؤولاً عن الفرد ورعايته تحت أي ظرف تتعرض 6فيه صحة الفرد الى أي أذى أو حتى التهديد (مجلة الطفولة والتنمية، ٢٠٠٢) المذكور في مجيد، ٩٩ : ٢٠٠٨. (واكدت الدراسات الحديثة أن تأثير الأساءة بجميع صورها على الصحة النفسية يكون على جميع مراحل النمو من مرحلة الطفولة وتمتد حتى مرحلة الرشد ومرحلة الشيخوخة ، حيث أن الخبرات التي يتعرض لها الفرد مثل الأساءة من الوالدين أو مقدمي الرعاية له وانعدام الحب والحماية الزائدة والضغوط الحياتية المختلفة حيث انها تؤثر على نمو الفرد وصحته النفسية في مرحلة البلوغ والمراحل الأخرى (Ketamura et ٢٠٠٠ . ٣) و أكد القانون الدولي الإنساني على أهمية رعايته الفرد والاهتمام به وان كل انسان مالم يبلغ سن الرشد بموجب القانون المطبق عليه (يوسف ، ١٤ : ٢٠١٣) . وقد أشارت (عون، ٢٠١٤) إلى أن الفرد يستحق معاملة خاصة و ليس من المنطق أن يكون متلقياً للصدقة والاحسان فهو كيان فعال ومن الممكن تطويره . وعلى الرغم من العواقب المأساوية التي يصادفها الفرد من المجتمع والآفات التي تحيط به فيجب السعي على تغييرها وتحسينها بالاتجاه الايجابي ، غير أن السياسات الوطنية والاقتصادية والتقاليد الاجتماعية لاتزال تحكم بأثارها السلبية على حياة الأجيال القادمة (عون، ١٨، ٢٠١٤) ومن معالم الاهتمام المتزايد فقد خصصت الرابطة الأمريكية لعلم النفس في المؤتمر السنوي الذي تم انعقاده في (أب من عام ٢٠٠١) في سان فرانسيسكو والذي تكون من (٣٠) جلسة حول ظاهرة سوء معاملة الأفراد والتي تكونت من جلسات بحوث وحلقات نقاشية وورش عمل وتدريب التعليم المستمر للاختصاصيين والمهتمين والعاملين في هذا المجال أمجلة الطفولة والتنمية، ٢٠٠١) المذكور في (مجيد، ٩٧ : ٢٠٠٨)

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي :

- ١- التعرف الى الاساءة النفسية لدى طلبة الجامعة
- ٢- معرفة دلالة الفرق في الإساءة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس ذكور و أناث

حدود البحث

يقصر البحث الحالي بطلبة الجامعية (الاولى) جامعة القاسم الخضراء / في بابل للجنسين الذكور والاناث للعام الدراسي ٢٠٢٢- ٢٠٢١ .

تحديد المصطلحات

وعرفها :- اولاً . الإساءة النفسية . (Psychological abuse)

١- تعريف المؤسسة الدولية للصحة النفسية ، ١٩٧٧

بانها (تعني الاساءة اليهم بدنيا او نفسيا او جنسيا أو حرمانهم من الحب والعطف والحنان وعدم الاهتمام برعايتهم وان الاهمال يمكن أن ينطبق على مجموعة مختلفة من تصرفات الوالدين خاصة في ما يتعلق بتوفير الحماية والغذاء للفرد والاشراف عليه) (عبد الله ، ٩٢ : ٢٠٠٠)

وهو اي سلوك عنيف وقاس يتضمن سخرية وازدياء موجها ضد الطفل من والديه او القائمين على رعايته مما ينتج عنه إصابة الفرد بجروح او اذائه بدنيا ونفسيا أثناء التفاعل وموافق التنشئة ومن شأنه حرمان الفرد من حقوقه وتقييد حريته سواء كان هذا السلوك نتيجة اهمال أو خطأ مقصود بهدف تهذيب الفرد او عقابه ، ويتضمن ذلك السلوك الضرب بالعصا أو الحزام والرف والصفع على الوجه والكم الشديد والحرق والقرص وجذب الشعر والدفع بقوة والعضل وتقييده بالحبل ووضع الشطه في فم الفرد (اسماعيل: ٢٠٠١، ٢٧٠)

٣- جلاس ٢٠٠٢

أنها سلوك يصدر من الاباء او مقدمي الرعاية للطفل بشكل مقصود او غير صود يتسم بالذ والتكرار ولا يتطلب الاتصال البدني للطفل ، ويتمثل بالإهمال النفسي ، والازدياء (النعته السلبى) للطفل والتفاعل السلبى معه ، والفشل في أدراك او الاعتراف بفردية واستغلاله في السلوكيات غير الاجتماعية (Glaser.٢٠٠٢:٧٠٢).

التعريف النظرى

وقد تم تبني تعريف جلاس تعريفاً نظرياً للإساءة النفسية .

التعريف الاجرائى : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الإساءة النفسية المتبنى لأغراض البحث الحالى .

منهجية البحث واجراءاته

منهج البحث:

يتضمن هذا الفصل اختيار منهجية البحث، وعرضاً للإجراءات التي قام بها الباحث من اجل تحقيق أهداف البحث ابتداءً من تحديد مجتمع البحث وعينته مروراً ، بإعداد أدوات البحث وما يجب أن يتوافر فيها من صدق وثبات وتحليل الفقرات؛ لغرض تطبيقها على عينة البحث وانتهاءً بتحديد الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

اولاً - مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث الحالى على طلبة جامعة القاسم الخضراء في محافظة بابل والمتكون من طلبة المرحلة الاولى في ثلاث كليات حيث بلغ عدد طلبة الكلية الاولى (٧٧) طالباً وطالبة ، وبلغ عدد طلبة الكلية الثانية (٨٢) طالباً وطالبة بينما بلغ عدد طلبة الكلية الثالثة (١٠٢) وبالتالي تكون مجتمع البحث الحالى من (٢٦١) طالباً وطالبة للعام الدراسى (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)

توزيع افراد مجتمع البحث

ت	الصف	الذكور	الإناث	المجموع	النسبة المئوية
١	كلية ١	٤١	٣٦	٧٧	%٢٨
٢	كلية ٢	٤٠	٤٢	٨٢	%٣١
٣	كلية ٣	٥٠	٥٢	١٠٢	%٤١
٤	المجموع	١٣١	١٣٠	٢٦١	%١٠٠

ثانياً - عينة البحث:

توزعت عينة البحث على (٦٠) طالب وطالبة ، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث بواقع (٢٠) طالب وطالبة من كلية او (٢٠) طالب وطالبة من الكلية ١ و (٢٠) طال وطالبة من كلية ٣ و الجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

توزيع افراد عينة البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
كلية ١	١٠	١٠	٢٠
كلية ٢	١٠	١٠	٢٠
كلية ٣	١٠	١٠	٢٠
المجموع	٣٠	٣٠	٦٠

ثالثاً - أداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث كان لا بد من استعمال أداة لقياس الاساءة النفسية ، وقد تبني الباحث مقياس الاساءة النفسية (هادي ، ٢٠٠٦) وفيما يلي عرضاً لأداة البحث وكما يأتي :

أداة البحث: مقياس التفكير الحدسي:

أ- وصف المقياس

تبني الباحث مقياس (مهدي ، ٢٠٠٩) حيث تم تحديد مكونات المقياس (الخصائص) (٢٣) فقرة بواقع فقرتين لكل مكون، بتحديد الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (صح) تحت البديل الذي يراه المستجيب ينطبق عليه أكثر من غيره.

وقد تضمن المقياس ثلاثة بدائل هي (ينطبق علي بدرجة كبيرة ، ينطبق علي جدا ، لا ينطبق علي تماماً). وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣)، على التوالي للفقرات الايجابية وهي الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١١، ١٢، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٦) والدرجات (١، ٢، ٣) بالنسبة للفقرات السلبية وهي (٨، ٩، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣٤، ٣٥).

ب- اعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في اثناء استجابته لفقرات المقياس، لذا تم تدوين الصورة الاولية للتعليمات المرفقة باستمارة المقياس، والتي تقدم للمستجيب التعليمات الخاصة بالمقياس من دون شارة الى عنوانه أو أهدافه لأن ذلك قد يؤدي الى أن يجيب الأفراد عنه بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (الزوبعي، وآخرون، ١٩٨١: ٧٠) وروعي أن تكون واضحة ودقيقة وتضمنت مثلاً لكيفية الإجابة، فضلاً عن توجيه المستجيب الى ضرورة قراءة الفقرات بدقة والإجابة عليها وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما تمت الإشارة إلى ان هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط لتطمين المستجيبين وحثهم على الاستجابة بصدق ودون ذكر الاسم، كما طلب منهم تدوين المعلومات الخاصة بهم والمتعلقة بمتغيرات البحث واجراءاته.

ج- صلاحية الفقرات:

لغرض تعرف مدى صلاحية فقرات المقياس كونها تشكل أداة مناسبة لقياس الاساءة النفسية قام الباحث بعرض الصيغة الأولية للمقياس (ملحق/٢) على مجموعة من المحكمين (ملحق/٢) في علم النفس والارشاد التربوي كل على انفراد لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحيتها، وذلك بالطلب من كل واحد منهم أن يدرس كل فقرة من فقرات المقياس وابداء رأيه وملاحظاته من حيث كونها صالحة أو غير صالحة، ومدى صدقها في قياس المساندة الاكاديمية وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه، على وفق التعريف الذي اعتمده الباحث ، مع ذكر ما يراه مناسباً من إعادة صياغة بعض فقرات المقياس وذلك بوضع علامة (√) على يسار العبارة، يحدد بموجبها صلاحية الفقرة من عدمه، أو حاجتها إلى تعديل، أو إعادة صياغة، وبعد أن أبدى المحكمين استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس، قام الباحث بجمع هذه الاستجابات وتحليلها مستخدماً النسبة المئوية، إذ قبلت الفقرات التي حصلت على نسبة (٨٥%) فأكثر من آراء الخبراء على أنها فقرة صالحة، وفي

هذا الصدد أشار بلوم (1982) Bloom إلى استبقاء المواقف أو الفقرات لأي اختبار أو مقياس إذا حصل على نسبة اتفاق (٧٦%) فما فوق وحذف ما دونها (bloom, 1982: 12) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الاساءة النفسية

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	المعارضين	النسبة المئوية
١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٤، ٢٥	٢٣	١٠	١	٩٠,٩
١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦	٢٣	٩	٢	٨١,٨١

ونتيجة لهذا الاجراء ووفقاً لذلك، قد عُدت جميع الفقرات صالحة في قياسها الاساءة النفسية لذلك تم الابقاء على جميع فقرات المقياس والبالغة (٢٣) فقرة . ويعد هذا الإجراء من الأساليب الشائعة في التوصل إلى تحديد الصدق الظاهري لفقرات المقياس، كما يشير آلن Allen وذلك عن طريق فحص الخبراء للمقياس واستنتاج قياسه الظاهرة ذات العلاقة (Allen, 1979: 96) وأشار ايبيل Ebel أيضاً إلى أن الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة القياس هو أن يقوم الخبراء المختصون بتقرير مدى كون الفقرات أو العبارات ممثلة للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972: 555) .

د- عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات للمقياس:

أشار فرج (١٩٨١) إلى ضرورة التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج، ١٩٨١: ١٦٠)، ولغرض التأكد من فهم عينة البحث لتعليمات المقياس، ومدى وضوح وفهم الفقرات ومدى دقتها، وأسلوب صياغتها، والكشف عن الفقرات غير الواضحة من حيث لغتها ومضمونها، واختبار مدى ملاءمة البدائل الموضوعية للاستجابة أمام الفقرات وصياغتها، وحساب الوقت المستغرق للإجابة طبق المقياس (ملحق/٣) على عينة مكونة من (٦٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة المرحلة المتوسطة ، إذ قام الباحث بتوضيح أهمية البحث وهدفه، وضرورة قراءة التعليمات قبل البدء في الإجابة، وبعد أن تم توزيع الاستمارات على الطلبة ، طلب منهم أثناء التطبيق أن يؤشروا أو يكتبوا ملاحظاتهم عن أي عبارة غير مفهومة من ناحية اللفظ أو المعنى دون أن يكتبوا اسماؤهم، وبعد انتهاء أفراد العينة من الاستجابة لفقرات المقياس، أجريت معهم مناقشة بشأن مدى وضوح تعليمات المقياس وأسلوب صياغة الفقرات، ولم تؤشر أية صعوبة في فهم المستجيبين لتعليمات المقياس وفقراته، إذ أكد المستجيبين أن تعليمات المقياس وفقراته تتسم بالوضوح، وسهولة الفهم، كما تضمنت المناقشة سؤالاً حول مدى ملاءمة بدائل الاستجابة على المقياس، ومدى وضوحها ومدى مناسبة عدد تلك البدائل لفقرات المقياس، بحيث يعطي الاستجابة المناسبة للمستجيب، وقد أثبتت هذه التجربة كفاءة تعليمات المقياس في تأدية الغرض الذي وضعت من أجله، إذ لم يرد أي تساؤل يستدعي تبديل أي كلمة أو عبارة أو تغييرها، وبهذا فقد اطمأن الباحث إلى سلامة اللغة التي صيغت بها فقرات المقياس، وتم حساب الزمن المستغرق في الاجابة عن المقياس، اذ تراوحت بين (٨-١٥) دقيقة.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

يؤكد المتخصصون بالمقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية للمقياس وفقراته مثل التمييز والصدق والثبات مهما كان الغرض من استخدامه (المصري، ١٩٩٩: ٣٦) إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية.

أولاً: الصدق: Validity

يعد صدق الاختبار من الخصائص المهمة التي يجب ان يتأكد منها مصمم الاختبار عندما يريد بناء اختباره للحكم على صلاحية أداة المقياس وقدرته على قياس الظاهرة التي يراد دراستها (عبد الرحمن، ١٩٩١: ١٢٣) وهناك أكثر من مؤشر وطريقة للكشف عن الصدق، وفي البحث الحالي تم استخراج المؤشرات الآتية:

أ. الصدق الظاهري: Face Validity

يعتمد الصدق الظاهري على أساس مدى تمثيل المقياس للمكونات الخاصة التي يقيسها بحيث من المنطقي أن يكون محتوى المقياس ظاهرياً ممثلاً لمحتوى السلوك المراد قياسه (ربيع، ١٩٩٤: ٩٦٢) ويشير إيبيل Ebel (1972) إلى ان أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972: 55)

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس الحالي عندما تم عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس الاساءة النفسية (كما ذكر سابقاً)

ثانياً- الثبات: Reliability

يعد الثبات من الخصائص القياسية المهمة للمقاييس النفسية، الذي يشير إلى اتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه بصورة منتظمة (الخطيب وآخرون، ١٩٨٥: ٥٠) وان الهدف من حساب الثبات هو تقدير اخطاء القياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الاخطاء (Murphy, 1988: 63)

وبما ان الثبات هو الاتساق في مجموع درجات فقرات المقياس التي يفترض ان تقيس ما يجب قياسه، لذا يمكن ان يكون على نوعين هما التجانس الخارجي الذي يتحقق حينما يستمر المقياس بإعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر الزمن، والاتساق الداخلي الذي يتحقق عن طريق كون فقرات المقياس جميعها تقيس المفهوم نفسه (Fransella, 1981: 47) استخدم الباحث طريقتي: اعادة الاختبار، ومعادلة ألفا كرونباخ، لتحديد ثبات المقياس.

أ- طريقة إعادة الاختبار Test - Re test Method :

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار الذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (murphy, 1988 : 65)

ومن أجل استخراج الثبات المقياس بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس المساندة الاكاديمية على عينة قوامها (٦٠) طالب وطالبة ثم اعيد تطبيقه على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، إذ يرى لويز Lewis (1967) ان المدة المفضلة الفاصلة بين التطبيقين تتراوح بين اسبوعين إلى ثلاثة اسابيع (الكبيسي، ٢٠٠١: ٧٥) وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٦) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

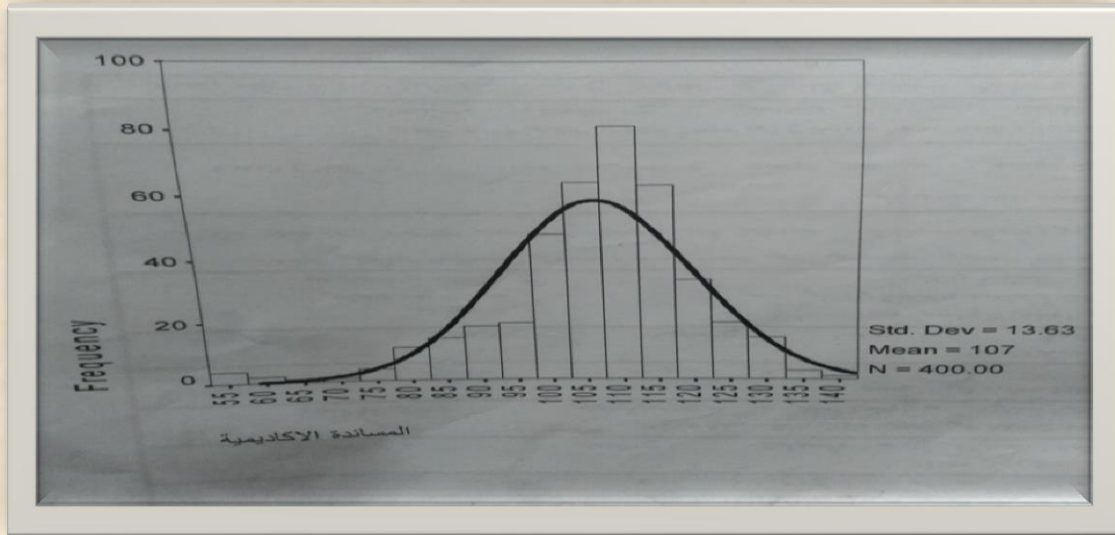
ثالثاً - الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس:

أكد المهتمون بالمقياس النفسي أهمية زيادة دقة المقاييس النفسية؛ وذلك عن طريق تحديد بعض الخصائص القياسية للمقياس وفقراته، ومن المعلوم إن الظواهر النفسية تتوزع بين أفراد المجتمع توزيعاً اعتدالياً، وعليه فإن استخراج المؤشرات الإحصائية Indices Statistical للمقياس يعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات أفراد العينة من التوزيع الطبيعي، الذي يعد معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس ومن ثم صحة تعميم النتائج (المصري، ١٩٩٩: ٣٦) لذلك تم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للحصول على بعض الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس للعينة الاساسية (عينة التحليل) والبالغ عددها (٦٦) طالب وطالبة، والجدول (٤)

جدول (٤)

المؤشرات الاحصائية لمقياس الاساءة النفسية

القيمة	المؤشرات الاحصائية
٩٠,٥٩٢٥	الوسط الحسابي
١٢٣,٠٠٠٠	الوسيط
١١٢,٠٠٠	المنوال
٩,٦٧	الانحراف المعياري
٠,٣٢٤	الالتواء
٠,٤٥٢	التقلطح
٥١	اقل درجة
١٤٠	اعلى درجة



الشكل (٢)

توزيع درجات عينة التحليل على مقياس الاساءة النفسية

واستناداً للمؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات عينة البحث، تبين أن توزيع عينة التحليل الاحصائي تقترب من التوزيع الاعتدالي، وأن تقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال يشير إلى أن العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذ منه تمثيلاً حقيقياً، وبملاحظة الالتواء (skewness) نجد ان قيمته صغيرة وفي هذا اشارة إلى ان الدرجات التي يتم الحصول عليها من القياس الحالي هي قريبة من التوزيع الاعتدالي (السيد، ١٩٧٩:١٢٧) إذ أشار صفوت (١٩٦٢) إلى أن منحني التوزيع يعد طبيعياً إذا كان مربع الالتواء أقل من (٠,٥٠) (صفوت، ١٩٦٢: ١٨٩)

من الجدول والشكل أعلاه يتبين ان المؤشرات الاحصائية لمقياس الاساءة النفسية تتساق مع المؤشرات الاحصائية للتوزيع الاعتدالي، وبذلك يمكن استخدام الاحصاء البارامتري.

الوسائل الاحصائية:

تم استخدم الوسائل المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي spss وكالاتي

- ١- الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط درجات التفكير الحدسي والمتوسط الفرضي.
- ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- ٣- معامل ارتباط بيرسون.

تحليل النتائج وتفسيرها:

يتضمن الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها ، على وفق أهدافه، وتفسير تلك النتائج ومناقشتها، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يأتي :

1- التعرف على الاساءة النفسية لدى طلبة الجامعة :

بعد تطبيق مقياس الاساءة النفسية على عينة البحث و البالغة (٦٠) طالب وطالبة، أظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الاساءة النفسية قد بلغ (٨٣،١٢٣) درجة، وبانحراف معياري قدره (٣،٥٤) درجة، أما المتوسط الفرضي بلغ (٨١) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧،٦٥٤) درجة، وعند مقايستها مع القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٥٩) ظهر أنها ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للعينة على مقياس الاساءة النفسية

الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
٠،٠٥	١،٩٦	٧،٦٥٤	٨١	٣،٥٤	٨٣،١٢٣	٦٠

يتضح من الجدول (١) أن عينة البحث (طلبة الجامعة) ليست لديها اساءة نفسية، وقد يرجع السبب في ذلك الى ان الاساءة النفسية تكون بسبب التعرض لكلمات او تصرفات تبقى في ذهن الفرد وتؤثر على سلوكه في المستقبل وبما ان العينة ليس لديها اساءة نفسية هذا دليل على عدم تعرضها لمثل هذه الامور .

٢- معرفة دلالة الفروق في الاساءة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير

الجنس (ذكور / اناث)

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل البيانات احصائيا ، تم استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين لاختبار معنوية هذه الفروق، تم تحويل هذه القيم الى قيم معيارية عن طريق الرجوع الى جدول القيم المعيارية لمعاملات الارتباط ولمعرفة الفروق في هذه العلاقات استخدم الاختبار (ت) لعينتين مستقلتين الخاص باختبار الفرق بين معاملات ارتباط بيرسون وقد بلغت القيمة الاساءة النفسية وفق متغير الجنس (٠,٢٥٠) وعند مقارنة تلك القيم بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاساءة النفسية على وفق متغير الجنس عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق في الاساءة النفسي لدى طلبة المتوسطة وفق متغير الجنس

الدلالة	t-test		انحراف	وسط حسابي	العدد	العينة	المقارنة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	١,٩٦	٠,٢٥٠	٣,٢١	٩٦	٣٠	ذكور	الجنس
			٢,٨٧	٩٢	٣٠	اناث	

يتضح من الجدول (٢) انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاساءة

النفسية وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).

اتفقت نتائج البحث مع دراسة ستيفان واخرون (Stephane tel (1985)

الذين لم يجدوا فرقا دالا احصائيا بين الذكور والاناث مع ارتفاع بسيط لمتوسط الذكور ويعود السبب في عدم وجود فروق بين الذكور والاناث بسبب الظروف المتشابهة التي يمرون بها واساليب التنشئة الاجتماعية التي لم تعد تميزا بين الذكور والاناث

التوصيات :

- بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي يوصي الباحث بالآتي:
- ١- ضرورة اهتمام الوحدات الإرشادية في الجامعات العراقية بظاهرة الاساءة النفسية من اجل ابعادها عن الطلبة .
 - ٢- ضرورة تزويد الطلبة بالخبرات اللازمة التي تطور مهاراتهم في محاربة الاساءة النفسية.
 - ٣- توجيه المرشدين التربويين في المدارس كافة بعمل جلسات ارشادية توعوية للطلبة من اجل تعزيز الحالة النفسية ودفع خطورة اساءتها .
 - ٤- الافادة من هذا الجهد لبناء برامج للكشف عن الاساءة النفسية.

المقترحات :

- في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحث الآتي :
- ١- إجراء دراسات أخرى مشابهة للبحث الحالي على عينات وفئات اجتماعية مختلفة ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.
 - ٢- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي للتعرف فيما إذا كان هناك فروق بين المراحل الدراسية.
 - ٣- إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة متغيرات البحث الحالي بمتغيرات أخرى.

المصادر :

- ١- أحمد ازيد وسميحة نصر ، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، ص : المقامرة النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط والعنف لدي ٩١١٢.
- ٢- أحمد غالب علي حسن بركات ، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس القاهرة.) بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية المرتبطة بإدارك ٩١١٥.
- ٣- أروي احمد عبده العزى ص ،المركز الوطني للمعلومات ،اليمن ، المرأة اليمينية للعنف المادي والمعنوي ٠:سمات الشخصية والدافعية والمناخ الأسري ٩١٠٠(أفراح صالح صبر شنات عواد الشمري لدى طلاب المدارس الثانوية فائقي الإنجاز ومنخفضي الإنجاز - دراسة مقارنة.
- ٤- - غربي صبرينة، (٢٠١٢): مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الايجابية مع الضغوط المهنية لدى الممرضين، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس جامعة الجزائر

كفايات معلم التربية الرياضية



الاستاذ المساعد الدكتور حسين نور عباس

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

شهدت السنوات الأخيرة تطورات كثيرة بإعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية قبل التخرج وبعد التخرج و أثناء الخدمة .ومازالت أشكال إعداد المعلم تجرب حتى الآن لغرض الوصول إلى أفضل طريقة لإعداد معلم التربية الرياضية ، والإعداد الأكاديمي له الاثر الواضح في عملية الإعداد

أولاً : الصفات الواجب توافرها في معلم التربية الرياضية .

١- **التعليم :-** ينبغي أن يحصل المعلم علي قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ
٢- **سلامة الجسم والحواس :-** أن يكون خاليا من العيوب والتشوهات الجسمية والعاهات.

٣- **صحة الجسم :-** يجب أن يحافظ علي صحته لان المعلم الذي لا يمتلك الصحة الجسمانية السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل المجهودات الشديدة اثناء العمل .

٤- **النظافة :-** يجب أن يكون قدوة لتلاميذه من حيث العناية نظافة الجسم وملابسه الرياضية أو ملابسه الخاصة.

٥- **النظام :-** يجب عليه أن يحافظ علي نظام المدرسة والتقاليد المدرسية والأساليب التربوية والعادات والتقاليد الاجتماعية .

٦- **المادة التعليمية :-** يجب أن يكون ملما بجميع ما يتعلق بمهنته من مهارات تدريسية وطرق وأساليب تدريس – تنظيم الأنشطة الداخلية والقوانين الخاصة بالألعاب.

٧- **الثقافة العامة :-** يجب أن يكون ملما بنواحي معرفية كثيرة في مواد وأنشطة أخرى والاتجاهات والعلوم الأخرى .

ثانيا : جوانب إعداد معلم التربية الرياضية :

١- الإعداد الأكاديمي.

٢- الإعداد المهني.

٣- الإعداد الثقافي.

٤- الإعداد الشخصي.

١- الإعداد الأكاديمي:

- تقديم مناهج ومقررات شاملة

- ربط محتويات المناهج بما يحتاجه المجتمع

- احتواء المناهج والمقررات علي تربية رياضية تثقيفية

- احتواء المناهج والمقررات علي أنشطة مختلفة تعمل علي ربط الكفايات البدنية مع

أسلوب حياة الفرد وسلوكه الصحي.

٢- الإعداد الثقافي:

- تنمية مداركات المعلم في العلاقات وتطوير اتجاهاته وأخلاقه نحو المهنة .
- تنمية وتطور أفكار المعلم تجاه العمل علي استغلال وقت الفراغ.
- تطوير مفاهيم المعلم تجاه المتغيرات الخاصة بالمهنة.

٣- الإعداد المهني:

- إعداد المعلم لدروسه مع التخطيط السليم
- تنفيذ الدروس بشكل جيد
- قيادة التلاميذ داخل المدرسة وخارجها
- القدرة علي حل المشكلات التي تواجه التلاميذ
- الخبرة في قيادة التجمعات الشبابية في المعسكرات

٤- الإعداد الشخصي:

- تنمية المهارات الشخصية للمعلم
- تنمية المهارات التربوية (القيادة-التعاون-النظام-السيطرة)
- تفعيل هذه التنمية في المواقف التعليمية المتغيرة.

ومن المبادئ الأساسية هي :

- ١- **احترام الذات** : احترام الذات ضرورة هامة تجعل المعلم يعرف أين هو وموقعه من العملية التعليمية التربوية ، يعرف حقوقه وواجباته نحو نفسه ونحو تلاميذه في المدرسة والمجتمع.
- ٢- **احترام المهنة** : احترام المهنة من احترام الذات وعلي المعلم أن يكون إيمانه قوي بأنه يعمل في مهنة شريفة مقدسة وإيمانه القوي يركز علي احترامه لنفسه ولمهنته.
- ٣- **احترام المتعلم** : يجب أن ينظر المعلم إلى تلاميذه بأنهم أفراد لهم ميولهم واهتماماتهم ورغباتهم وطموحاتهم فاحترام المعلم لتلاميذه ضرورة حتمية لنجاح العملية التعليمية.
- ٤- **العلاقات الطيبة** : أن احترام المعلم لكل ما ذكرناه سابقا يتطور ومن ثم يحدث للمعلم نموا داخل إطار العلاقات الطيبة المحببة مع كل الأفراد المكونين للعملية التعليمية.

ثالثا : واجبات معلم التربية الرياضية في المدرسة:

- ١- لإشراف علي النظام في المدرسة .
- ٢- الإشراف علي الرحلات المدرسية .
- ٣- خدمة البيئة المحيطة بالمدرسة .
- ٤- الإشراف علي اللجنة الرياضية .
- ٥- الإلمام بميزانية التربية الرياضية .
- ٦- الاشتراك في مجالس الإباء .
- ٧- نشر الوعي الرياضي بالمدرسة .

- ٨- الإشراف على مكتبة التربية الرياضية .
٩- القدرة على إدارة النشاط الداخلي والخارجي.
١٠- القيام بتدريس المادة المقررة .

المصادر

- محمود داود سلمان : طرائق واساليب التدريس المعاصرة ، عمان ،
جدارا للكتاب العالمي ، ٢٠٠٦ .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ، ضياء حسن بلال : اتجاهات حديثة في
طرق تدريس التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر
والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- محمود داود واخرون : نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب
للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠ .
- عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي : كفايات تدريسية
في تدريس التربية الرياضية، مطبعة الحكمة ، جامعة البصرة، ١٩٩١ .



الأخطاء المتعمدة: هل يمكن أن تصبح فناً معززاً

للتعلم الهادف

الدكتور مجيد حميد عزيز

المديرية العامة لتربية محافظة كركوك

عندما تُكسر قطعة السيراميك فإنها بالتأكيد ستكون قد فقدت القيمة الحقيقية لها كمادة، ولكن السؤال الجوهرى هنا هو كيف يكون الممكن منحها فرصة جديدة للحياة، إذا ما طلينا الشق بين نصفي القطعة بالذهب بدلاً من الحرص على إخفائها أو التخلي عنها، هل نكون قد خلقنا فرصة لتقييمها بوصفها قطعة ذات قيمة، لما لا وربما نكون قد حولناها إلى تحفة فنية ذات تأثير أكبر، وكذلك فإن وقوع الإنسان في الأخطاء أمر لا مفرّ منه في الحياة، إلا أن الأهمية الحقيقية تكمن في كيفية التعلم من تلك الأخطاء، على الرغم من أنّ قول ذلك أسهل من فعله في كثير من الأحيان، فقديمًا كان يُنظر إلى الأخطاء على أنها أحداث منفرة لا بدّ من الابتعاد عنها عند التعلم بأي شكلٍ من الأشكال، أو أنها كانت تعدّ استجابات غير مقبولة تتحرف عن الإجابات الصحيحة بأساليب ونوايا مختلفة، وهذا ما جعلها فكرة راسخة بعمق في الأنظمة التعليمية المختلفة.

وفي أثناء السعي وراء المعرفة فإننا غالبًا ما نجد أنفسنا نركز اهتمامنا على الكمال، ونسعى جاهدين لإزالة الأخطاء وتجنبها بأي ثمن، ولكن ماذا لو تجرأنا ولو للحظة واحدة على تحدي هذه الحكمة التقليدية؟، ماذا لو اعتنقنا فكرة إمكانية تسخير الأخطاء المتعمدة كمحفزات لتعزيز التعلم الهادف؟، وهل من الممكن أن يكون التعامل مع الأخطاء منخفضة المخاطر فرصاً تعليمية إذا ما كانت مصحوبة بملاحظات تصحيحية؟، وهل يعني تجنب الأخطار بشكل دائم تفويت فرصة التعرف على فوائدها المحتملة؟، للإجابة عن مجموعة التساؤلات سألقة الذكر حول الأخطاء في التعلم لا بدّ من التطرق لمراحله الثلاثة ألا وهي (المنع) بمعنى تجنب الأخطاء أو ملاحظتها، و (السماح) أي السماح

بوقوع هذه الأخطاء، و (الترويج للأخطاء) أي التسبب بالأخطاء أو التوجيه نحوها، ففي إطار نهج منع الأخطاء، لذا فإننا نرى أن تجنب الأخطاء المباشرة عن طريق منع المتعلمين من التعرض لها، أو من خلال جعل المتعلمين يلاحظون أخطاء الآخرين بدلاً من ذلك، فإن ذلك يجعلهم يفوتون فرصاً قيمة للاستفادة الكاملة من الأخطاء إذا لم يرتكبوها شخصياً، في حين أننا نرى بأن نهج السماح بالأخطاء قد يعمل على حل المشكلة وذلك عن طريق السماح بشكل سلبي بحدوث الأخطاء عبر انخراط المتعلمين في الاستكشاف النشط أثناء عملية التعلم الاستكشافي، هذا النهج ببساطة يمنع الأخطاء أو يشجع على حدوثها، بل يسمح لها ببساطة بالنشوء بطرق طبيعية، لذا نرى أن السماح للمتعلمين بارتكاب الأخطاء بشكل مباشر يؤدي إلى تعلم أفضل من مجرد تعريضهم لاستجابات الآخرين غير الصحيحة، في حين أن الترويج للأخطاء قد ينطوي على قدر أكبر من التعمد في إثارة أخطاء المتعلمين، فمن خلاله يمكن حث المتعلمين على ارتكاب الأخطاء عن طريق إضافة تحديات إلى مهمة التعلم بشكل مقصود، أو حجب المعلومات عنهم، مع إجبار المتعلمين على توليد التخمينات حتى عندما لا يعرفون الإجابات الصحيحة.

بناءً على ذلك فإن إحدى الوسائل البديلة لتعزيز الأخطاء وتحويلها إلى نواتج تعلم هي توجيه المتعلمين نحو ارتكاب أخطاء معينة وتصحيحها بطريقة منظمة، والتي من خلالها يمكن التقليل من الاستجابات العاطفية السلبية للمتعلمين، عبر السماح لهم بنسب معينة من ارتكاب الأخطاء بشكل صحيح، وهو ما يقود إلى نهج التعلم الناجح بدلاً من الاعتماد على العوامل المزاجية، مع تمكينهم من التعرف على الاستجابات والاستراتيجيات غير الصحيحة التي ينبغي تجنبها في المستقبل.

ولكي لا يلتبس علينا الأمر فلا بدّ من التتويه بأن ارتكاب الأخطاء وتصحيحها عمداً حتى عندما نعرف الإجابات بالفعل هو نهج غير بديهي، مع التأكيد على وجهة النظر التقليدية القائلة بأنه يجب تجنب الأخطاء لأنها قد تمنع التعلم عندما تكون متصلة ومكررة في

المستقبل، ومع ذلك فإن المبادئ النفسية المعرفية تشير إلى عدة أسباب مقنعة لتوقع أن التعلم قد يتحسن بالفعل من الخطأ المتعمد، إذ أن توليد الأخطاء عمدًا قد يؤدي إلى تعزيز الذاكرة من خلال جعل تشفير التصحيحات اللاحقة لهذه الأخطاء أكثر فعالية، كما وإن تنشيط المفاهيم المرتبطة بالتعلم أثناء توليد الأخطاء قد يعزز تشكيل شبكة ذهنية أكثر ثراءً تسهل الاسترجاع اللاحق للمعلومات، وبالتالي تصبح الأخطاء بمثابة وسطاء مفيدتين لبداية نقطة انطلاق تعليمية تشير إلى تحقيق الهدف التعليمي الصحيح أو تدعّمه. ختاماً قد يكون الخوض في عالم الأخطاء المتعمدة سبباً للكشف عن حقيقة متناقضة مفادها أن الأخطاء قد تكون بمثابة نقطة انطلاق نحو التألق، فمن خلال إدخال الأخطاء بشكل متعمد في عملية التعلم، فإننا نخلق أرضاً خصبة للاستكشاف والفضول والتفكير النقدي، وبالتالي قد تصبح هذه المسألة بمثابة رقصة مرحة مع المعرفة، تصبح فيها الأخطاء هي المكونات السرية للنمو الفكري، كما وأن اعتناقنا لفكرة الأخطاء المتعمدة قد يدفعنا لاستكشاف إمكانية تحويلها إلى استراتيجيات تعليمية هائلة، عبر دمج الأخطاء بشكل استراتيجي داخل المواد التعليمية، وإشراك المتعلمين في لغز أسر، فضلاً عن إشعال مهاراتهم في حل المشكلات وتعزيز فهم أعمق للموضوع من قبلهم، وبالتالي تصبح العملية التعليمية أشبه بالبحث عن الكنز، حيث أن اكتشاف كل خطأ يجعلنا أقرب إلى الجائزة النهائية ألا وهي إتقان المعرفة.



خصائص المدرب الرياضي الناجح

المدرس الدكتور فراس هادي محمد الجسار

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

إن المدرب الرياضي هو الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات قيادة وتدريب الفريق الرياضي أثناء المباريات. ويلعب المدرب دوراً رئيسياً وأساسياً في سلوكيات اللاعبين من خلال تأثيره في أفكارهم ومشاعرهم ومساعدتهم في التوجه نحو الأهداف التربوية الصحيحة .

وهناك خصائص للمدرب الرياضي الناجح وهي:

- *يمتاز بالواقعية وعدم الغرور .
- *قادر على التنسيق والتنظيم في المواقف الصعبة
- *يتميز بالإخلاص في العمل .
- *يستطيع الدعابة والمرح وفقاً للظروف المناسبة
- *يتميز بالاحترام المتبادل .
- *يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف
- *يتميز بالتفكير العقلاني .
- *يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين .
- *يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز .
- *يتميز بالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين .
- *يتميز بالثقة بالنفس .
- *يتميز بالأخلاق الفاضلة .
- *يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين .
- *قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب .
- *يتميز بالوفاء والجدية في العمل .

- *يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- *يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني.
- *يكون قد مارس النشاط الرياضي على مستوى البطولة.
- *أن يكون لاتقاً طبياً ورياضياً ويتمتع بصحة جيدة.
- *يكون مثقفاً ومطلعاً على كل مستجدات العصر.
- *يجب أن لا يكون مدخناً حتى يكون قدوة للاعبين.
- *أن يشارك اللاعبين في الأفراح والأحزان.
- *أن يكون متمتعاً بحب اللاعبين .
- *أن يكون ملماً بالسياسة العامة للدولة ، واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه.
- *يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة .

سلوكيات المدرب الرياضي:

التدريب يتطلب مستوى عال من الاحتراف المهني حتى ولو كان المدرب متطوعا .
فأنت كمدرب يجب ألا تكون شخصا مهنيا مرموقا فقط ، بل عليك ايضا أن تعيش هذا
الوضع .

إن علاقة المدرب باللاعب ليست فقط من اجل تحقيق المنجزات في الملعب . ولكنها
أيضا أمر ضروري لتشكيل الاتجاهات ، وأن تكون مرييا بأوسع احساس . ومن خلال
عملك وكيفية أدائه يمكنك أن تعطي صورة عن التدريب للاعبين ، والمدربين الآخرين
وغيرهم ممن ليس لهم علاقة بالتدريب .

إن الالعاب ومهاراتها المتنوعة تعتبر اساسية لكثير من الأنشطة الرياضية . ونظريات
التدريب الحديثة يعزى فاعليتها الى الالعاب ونظرا لوضع المدربين في اعداد اجيال
متعددة من اللاعبين ولكونهم يتمتعون بمواصفات عالية للتعبير عن الانشطة الرياضية
فإن لهم دور هام كسفراء وحراس على قيم الألعاب المختلفة .

على المدرب الرياضي أن يتصف بسلوك قويم و يمتلك اخلاقاً عالية ليكون مثالا للاعبين
وهي : (الربيعي،محمود،٢٠١١، ص٢٠١)

- ١- أن يسلك سلوكاً مثالياً داخل وخارج الملعب .
- ٢- لا يهمل واجبات عمله او دراسته .

٣- التأكيد على المثاليات التي تتماشى مع البطولات الرياضية واللعب النظيف والسلوك الاخلاقي.

٤- يراعي كافة قواعد المنافسة بأخلاق .

٥- يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من التهئة والمجاملة عند الفوز .

٦- يتصف بالتواضع عند النصر بعد المنافسة .

٧- لا يلقي باللوم على الحكام او اللاعبين عندما يهزم فريقه .

٨- عدم التدخين اثناء التدريب ، وعدم شرب الخمر قبل التدريب او المباريات مباشرة حيث إن رائحتها تظهر في نفسه .

السلوك القيادي للمدرب الناجح

إن السلوك القيادي للمدرب الناجح يختلف تبعاً للموقف الذي يتم مواجهته ، فالمواقف المختلفة تتطلب سلوكاً مختلفاً وعليه فإن المدرب الذي يستخدم نمطاً معيناً من السلوك لمواجهة كل المواقف يؤدي ذلك إلى فشل هذا المدرب في مهمته ولكن على المدرب لكي يكون ناجحاً أن يعدل سلوكه حسب الموقف، فعلى سبيل المثال قد يكون المدرب في بداية الأمر يستخدم الأسلوب التسلطي ولكن بعد أن تستقر الأمور يستخدم أسلوباً آخر كأن يفوض بعض الصلاحيات لأعضاء الفريق ويجب أن يكون معلوماً للجميع أن التعاون بين المدرب والرياضي أمر ضروري لنجاح العملية التدريبية فبدون هذا التعاون لا يمكن للمدرب القيام بواجبه بالصورة المطلوبة.

ومن خلال التعامل مع المدربين اتضح بعدم وجود سلوك معين يمكن أن نعتبره السلوك الأمثل للمدرب فبعض المدربين يهتمون بشكل أساسي على إنجاز المهمة المناطة بالفريق دون تقدير للعلاقات الإنسانية بينهم، وعلى العكس من ذلك نجد أن كثيراً من المدربين يهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد فريقه أكثر من أي جانب آخر ويمكن لنا أن نفرق بين الأسلوب الإنساني وأسلوب **إنجاز المهمة من ناحية المزايا**

والعيوب من خلال الآتي:

اولاً: المدرب الذي يهتم بإنجاز المهمة:

المزايا: يعتبر أسلوباً أكثر كفاءة من حيث توجيه الجهود لتحقيق الهدف المنشود العيوب: قد يرفع من مستوى قلق بعض اللاعبين في الفريق.

ثانيا : قلة الوقت الضائع للاتصال مع أعضاء الفريق.

المزايا : عندما يتطلب الأمر تفاعل لاعبي الفريق.

العيوب : أقل فاعلية في المواقف التي تتميز باعتدال ضغوطها النفسية

ثالثا : يعتبر أسلوباً فعالاً

المزايا: عندما تكون متطلبات المهارة كثيرة والظروف غير مناسبة للقيادة و يكون أفراد الفريق غير متجاوبين ينجح في التعاون مع مساعديه.

العيوب : لا يشبع رغبات بعض لاعبي الفريق في الحصول على دور قيادي ثانوي، ويهتم بإنجاز المهمة حتى ولو كان ذلك على حساب آمال لاعبي الفريق.

رابعا :المدرّب الذي يهتم بالناحية الإنسانية للاعبين.

المزايا: يستطيع التعامل مع اللاعبين الذين لا يشعرون بالأمان و يقلل من مستوى قلق لاعبيه بعد تجربة فاشلة.

العيوب : أقل فاعلية في المواقف التي تتميز بالتوتر والضغوط النفسية.

خامساً: عدم الاهتمام بنجاح تنفيذ المهمة وتحقيق الأهداف.

المزايا: يتعامل بشكل أفضل مع المواقف التي تتطلب اشتراك أفراد الفريق في اتخاذ القرار.

العيوب: قد يؤثر في ظهور القلق لدى اللاعبين الذين يكون اهتمامهم منصباً على إنجاز المهمة.

مسؤوليات المدرّب الرياضي :

١- الاستمرار بإعداد نفسه إعداداً كاملاً" يمكنه من أداء مهمته ادارياً" أو فنياً" والتفكير في تحضير وترتيب وإعداد البرامج الشيقة والملئية بالروح الرياضية .

٢- لا يتردد في استشارة أهل الخبرة من الرياضيين وغيرهم في كل ما يعود عليه بالفائدة والتقدم في عمله .

٣- يتعاون مع جميع العاملين في الحركة الرياضية في كل القضايا التي يمكن أن يستفيد منها لصالح فريقه .

٤- يكون مسؤولاً" عن حسن أخلاق وتصرف كل أفراد فريقه .

- ٥- يشجع المتقدمين في التدريب ويعمل على رفع مستوى المتأخرين منهم للوصول الى مستوى أقرانهم .
- ٦- إعطاء فرصة للاعبين أن يعملوا أنفسهم بأنفسهم تحت إشرافه ورقابته وعدم وضع جميع الأمور في يده وإهمال بقية أفراد فريقة .
- ٧- يتواجد دوماً مع فريقة ولا يتأخر في المشاركة بكافة أنشطتها .
- ٨- بناء علاقة وثيقة مع أولياء امور لاعبيه .
- ٩- اشعار الرياضيين (إداريين ومدربين) بالبرامج الخاصة بكل نشاط والمهام اللازمة لتنفيذها ومدى ملائمتها لمستويات اللاعبين .
- ١٠- اشعار الجميع على أن عليهم جزء من المسؤولية من أجل خلق روح التعاون بينهم .
- ١١- على المدرب دراسة القوانين والأنظمة الرياضية دراسة فنية وعملية وأن يقوم بتدريب من يعمل معهم على إدارة شؤونهم وشؤون اللاعبين بأنفسهم .
- ١٢- يحافظ دوماً على أن يكون مؤهلاً للقيام بمهمة القيادة بمجال عمله .
- ١٣- يكون لديه الرغبة في أداء عمله وعنده من الوقت ما يمكنه من المواظبة على القيام بواجباته
- ١٤- يكون ملماً بكافة جوانب العمل الرياضي وقواعده وتدريباته وطرق قيادتها .
- ١٥- يعمل دوماً على زيادة خبرته في وسائل التدريب التي تساعد للنجاح بعمله وأن يستمر بالاطلاع والدراسة لجميع ما يتعلق بعمله الرياضي .
- ١٦- حب الناس وكيفية التعامل معهم .
- ١٧- المرونة في التعامل .
- ١٨- امتلاك القرار الجيد .

المصادر

- محمود داود الربيعي، حذيفة ابراهيم الحربي(٢٠٢٢): المدرب والتدريب الرياضي مؤسسة دار الصادق للطباعة والنشر
- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٢): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للكتاب والنشر ، القاهرة

الأطراف الصناعية والتأهيل الرياضي

م.د نوفل صالح داخل

nawfal.dakhil@atu.edu.iq

جامعة الفرات الأوسط التقنية / المعهد التقني الديوانية

الأطراف الصناعية هي أطراف بديلة تستخدم عند تعرض أطراف الإنسان سواء العلوية أو السفلية إلى البتر الكلي أو الجزئي مثل الذراع أو القدم، وتقوم بوظيفة أطراف الإنسان. وقد ظهرت هذه الأطراف بعد الحرب العالمية الثانية نتيجة لما سببته الحرب من خسائر، حيث خسر الكثير من الجنود أطرافهم، وفي محاولة لتأهيل الجنود للعودة لحياتهم الطبيعية تم استخدام الأطراف الصناعية، التي أصبحت تساعد على تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتزليل العوائق والصعوبات التي تحول دون اندماجهم في المجتمع. في البداية كانت الأطراف الصناعية بدائية الصنع تستخدم الأخشاب في صناعتها، ثم تطورت الأطراف الصناعية مع التقدم التكنولوجي من حيث مادة التصنيع والشكل، ثم ظهر المفصل الإلكتروني، وأصبحت هذه الأطراف تحاكي بشكل كبير أعضاء الإنسان، ويمكنها أن تقوم بوظائف دقيقة مثل اليد الصناعية.

مشاكل الاطراف الصناعية

قبل استخدامك الاطراف الصناعية لابد أن يكون الطرف الصناعي المضاف للجسم متوافقاً مع شكل الجسم ومنطقة البتر، ويجب أن يتمكن المصاب من القيام بكافة النشاطات وكافة أنواع الحركات التي يمكن للشخص الطبيعي القيام بها.

- كيفية تجنب تلك المضاعفات
- العناية بنظافة الجرح بشكل جيد.
- المتابعة مع الطبيب وتغيير الضمادات بشكل دوري، وذلك للحفاظ على التئام الجرح بشكل سريع وصحي.
- استخدام الرباط الضاغط بشكل صحي لتجنب التورم وانتفاخ ، زيادة قدرة الجلد على الالتئام بسرعة.
- عمل التمارين الرياضية اللازمة لتقوية عضلات الساق.
- مع التدليك اليومي لزياده تدفق الدم
- عمل تدليك يومي لموضع البتر لتقليل حساسية الجزء المبتور لسهل الارتداء والخلع
- يمكن ارتداؤه طوال اليوم دون التسبب في التهيج أو الانزعاج
- مشاكل الجلد

الجلد يكون معرض للاحتكاك بشكل كبير عند تركيب الاطراف الصناعية، مما يسبب بعض الجروح في الجلد ولكن يمكنك التغلب على الأمر بـ:

- خلع الأطراف الصناعية وخاصة بعد القيام بنشاط كبير لتقليل الضغط علي مكان البتر.
- معالجة الجروح إن وجد.
- استخدام كريم المضاد الحيوي الموصوف من قبل الطبيب المعالج.
- حالات الطقس السيء
- وفي حالة ارتفاع الحرارة
- في حالات البرودة الشديدة
- اختيار حذاء مناسب أو استخدام عكاز.
- استخدام المرطبات بشكل مستمر لحماية الجلد من الجفاف
- استخدام المرطبات باستمرار لتجنب حدوث الاحتكاك.
- التأكد من الحصول على التدفئة اللازمة وخاصة الأطراف.

تعد التمرينات التأهيلية في كثير من الأحيان الأسلوب الأمثل لإعادة الرياضي المصاب إلى ممارسة النشاط وتعد التمرينات التأهيلية الطريقة الأمثل لإعادة الرياضي لحالته الطبيعية قبل الإصابة وبالمستوى والكفاءة البدنية والوظيفية نفسيهما. التأهيل الرياضي يجمع بين التمرينات البدنية ووسائل العلاج الأخرى كالمساج اليدوي والكهربائي والمائي وحمامات الساونا وغيرها لاستعادة مستوى الأداء العالي لذلك فالتأهيل جانب مهم في العلاج قد يفضله الرياضي والمدرّب في كثير من الأحيان وان اختيار المنهج غير المناسب لنوعية الإصابة وشدها يمكن أن يؤثر على سرعة الشفاء ومن ثم العودة إلى الملاعب بأسرع ما يمكن وقد ظهرت من خلال الفحوصات السريرية أن عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط الرياضي قبل إتمام المنهج التأهيلي المناسب يمكن أن يؤدي إلى تكرار الإصابة في المستقبل. لذا يجب فهم هذه العملية لغرض الاستفادة منها على أتم وجه كما يجب أن يكون هناك اكتمال للبرنامج التأهيلي ولجميع جوانبه وان يطبق بشكل صحيح لغرض أن يستعيد المصاب كامل قدراته قبل الإصابة وان ذلك يتطلب العمل المشترك والدراسة التامة من قبل المعالج، والمدرّب، واللاعب والمعنيين لغرض إنجاح هذه العملية.

التأهيل حسب نوع الإصابة

- الطرف العلوي (بتر الذراع)

تتجم معظم حالات بتر الذراع عن إصابات العمل. يمكن في حالات نادرة بتر الذراع بشكل كلي أو جزئي بهدف علاج حالة مرضية (مثل السرطان). يمكن بتر الذراع تحت أو فوق الكوع، أو عند مستوى الكتف. أو يمكن بتر اليد أو إصبع واحدة أو أكثر. بعد بتر الذراع، يجري تصميم وتركيب طرف اصطناعي لمعظم الأشخاص. ويمكن أن تشمل المكوّنات الطرفية أصابع صناعية، أو خطاف، أو يد صناعية، أو وحدة مرفقية في حالات البتر فوق الكوع. يجري التحكم بحركة الخطاف أو اليد الصناعية عن طريق تحريك عضلات الكتف. قد يكون الخطاف وظيفياً ومفيداً أكثر من اليد الصناعية، إلا أن معظم الأشخاص يفضلون اليد الصناعية لأنها تجميلية أكثر. يُعد التحكم بالطرف الصناعي فوق مستوى المرفق أكثر تعقيداً من التحكم بالطرف الصناعي تحت المرفق. وقد جرى تطوير أطراف صناعية حديثة يجري التحكم بها من خلال معالجات صغيرة وتزود بطاقة كهربائية عضلية (الطاقة التي تنتجها عضلات الشخص نفسه)، وهو ما يساعد الشخص على التحكم بحركات

اليدين الصناعية بدقة أكبر. كما يُمكن للمُكوّنات الطرفية الإلكترونية، والتي أصبحت أكثر شيوعًا الآن، أن تساعد الأشخاص على تنفيذ المهام المطلوبة بشكل أفضل.

يشتمل برنامج إعادة التأهيل على ممارسة تمارين تكيف عامة، وتمرين خاصة بتمطيط الكتف والكوع، وتقوية عضلات الذراع. قد يكون من الضروري أيضًا إجراء تمارين للتحمل. يجري تصميم البرنامج الرياضي بحسب ما إذا كان البتر قد جرى في ذراع واحدة أو كلتا الذراعين، ومقدار البتر في كل ذراع. يتدرب المريض على القيام بأنشطة الحياة اليومية باستخدام الطرف الصناعي، أو الأجهزة المساعدة، أو أجزاء أخرى من الجسم مثل الفم والقدمين.

الطرف السفلي(بتر الساق)

ينجم بتر الساق إما عن الحوادث (مثل حوادث السيارات أو المعارك الحربية) أو عن الإجراءات الجراحية الهادفة لعلاج مُضاعفات حالة مرضية (مثل تراجع التدفق الدموي إلى الساق بسبب السكري أو تصلب الشرايين). يمكن بتر الساق تحت الركبة أو فوق الركبة، أو على مستوى الورك. وقد يجري بتر القدم بأكملها، أو إصبع قدم واحدة أو أكثر. بعد بتر الساق، يجري تصميم وتركيب طرف اصطناعي لمعظم الأشخاص.

يتضمن برنامج إعادة التأهيل على ممارسة تمارين تكيف عامة، وتمرين خاصة بتمطيط الورك والركبة، وتقوية عضلات الساق. يجري تشجيع الشخص على البدء في الوقوف وممارسة تمارين التوازن بالاستناد إلى قضبان متوازية في أسرع وقت ممكن. قد يكون من الضروري إجراء بعض تمارين التحمل. يجري تصميم البرنامج الرياضي بحسب ما إذا كان البتر قد جرى في ساق واحدة أو كلتا الساقين، ومقدار البتر في كل ساق. تميل العضلات القريبة من الطرف المبتور أو في مفصل الورك أو الركبة إلى القصر. ينجم هذا القصر عن الجلوس المطول على كرسي عادي أو كرسي متحرك أو الاستلقاء على السرير مع عدم اتخاذ وضعية مستقيمة للجسم.



الرياضة وتأثيرها على الصحة

المدرس المساعد وسام مهدي صالح

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

wesam.mahdi@tu.edu.iq

مقدمة :

لقد طرأ تطور وتغيير كبير في السنوات الأخيرة على طريقة أداء التمرينات الرياضية وكيفية مزاولتها أنواع الفعاليات الرياضية من قبل الرياضيين ولكلا الجنسين (ذكور وإناث) ، وذلك لما لها من أهمية واضحة على الصحة للإنسان بشكل عام وللرياضيين الممارسين للألعاب الرياضية المختلفة على وجه الخصوص ، فممارسة الرياضة تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية بكافة أنواعها (القوة ، السرعة ، المطاولة ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة ... الخ) ، فأنها تساعد الشخص السليم في الحفاظ على صحته ، إذ تعمل على الوقاية من الأمراض وكعلاج لبعض منها وبالأخص أمراض العصر والأمراض المزمنة ومنها ضغط الدم والسكري والسمنة وتصلب الشرايين وكذلك السكتة الدماغية والسكتة القلبية ، فضلاً عن حصول الرياضي على الجسم الرشيق والعضلي السليم ، ومن الممكن أن نلاحظ ذلك عن طريق إجراء مقارنة بين مجموعتين من الأشخاص ، فمثلاً المجموعة الأولى تعتمد في غذائها على الأغذية غير الصحية ولا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة ، أما المجموعة الثانية فيتم تغذيتها صحياً وتستخدم التمرينات الرياضية وتمارس أنواع الرياضة بشكل عام ، فعند المقارنة بين هاتين المجموعتين من حيث بعض الأمور الصحية والبدنية كضربات القلب وقوة العضلات للجسم وكذلك القدرة على بذل الجهد البدني ووزن كل شخص من الأشخاص من المجموعتين ، فضلاً عن الكمية المستهلكة للأوكسجين ومدى تطور عناصر اللياقة البدنية فأنا سوف نلاحظ هناك فروق كبيرة وواضحة لصالح المجموعة الثانية التي تعتمد على أداء الأنشطة الرياضية وتعتمد على ممارسة التمرينات الرياضية المختلفة وتستخدم التغذية الصحية في الوجبات ، وذلك لأنها تكون ملتزمة بالعمل الرياضي مع تناول الأغذية المناسبة والتي تغذي خلايا الجسم كافة وتعطيه الطاقة اللازمة من أجل أداء الأعمال اليومية وأداء النشاط البدني المطلوب.

ومن ذلك فأنا نرى أن أغلب الدول في وقتنا الحالي يمارس عدد كبير من مواطنيها الأنشطة الرياضية التي تناسب أعمارهم وذلك للحفاظ على الصحة والوزن والعلاج من بعض الأمراض والوقاية من الإصابة بها ، فأغلب الدول نرى فيها العديد من المناطق المخصصة لممارسة الرياضة ونلاحظ فيها كبار السن من الرجال والنساء يمارسون الرياضة الصباحية من أجل الحفاظ على أجسادهم وصحتهم.

لذلك ينبغي على أي إنسان أن يلتزم ببعض الأمور الصحية منها ممارسة النشاط الرياضي المناسب وكذلك شرب كميات كافية من الماء ، بالإضافة إلى تناول الأغذية الصحية المناسبة وكذلك الابتعاد عن الملوثات البيئية والضوضاء واستنشاق الهواء النقي والصحي ، فممارسة الرياضة تساعد على تنشيط كافة أعضاء الجسم وتزيد من الطاقة الإيجابية ، ولذلك فأغلب الأطباء يوصون بممارسة التمرينات الرياضية.

وتلعب الرياضة دوراً كبيراً جداً للتقارب بين الشعوب المختلفة حول العالم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ككرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وفعاليات الساحة والميدان المختلفة ، فهي تقرب بين اللاعبين الرياضيين والمشجعين باختلاف دياناتهم وجنسياتهم وألوان بشرتهم ، فنلاحظ كل فريق من الفرق العالمية لديه لاعبين من دول مختلفة ، ولا تقتصر على ذلك فقط بل تعمل كمردود مادي واقتصادي مهم جداً هذا إلى جانب فوائد أخرى.

تأثير ممارسة النشاط الرياضي على الصحة :

هناك العديد من الآثار الإيجابية التي تتركها ممارسة الرياضة على الصحة ومنها الآتي:

١- إن ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط وتحسين القدرات الذهنية المختلفة كالتركيز والتفكير والتقليل من مستويات القلق وذلك يحدث عن طريق وصول كميات كبيرة من الدم إلى المخ عن طريق القلب والأوردة والشرايين ، والمخ في هذه الحالة يقوم بإفراز بعض المواد الكيميائية التي تساعد الرياضي على الشعور بالسعادة والراحة وكما قيل (العقل السليم في الجسم السليم).

٢- يجب على الإنسان ممارسة النشاط الرياضي بصورة عامة وذلك لأنها تساعد على نضارة البشرة وصحتها ، إذ تساعد الجسم على زيادة تدفق الدم إلى كافة أنحاء الجسم وكذلك تعمل على خروج المواد غير المفيدة والسامة وطردها خارج الجسم عن طريق عملية التعرق ، وهذه العملية تساعد على شد البشرة والحفاظ عليها وزيادة نظارتها.

٣- تساعد ممارسة الانشطة الرياضية بكافة أنواعها للحفاظ على وزن الجسم للرياضي أو غير الرياضي ، وكذلك تساعد على التخلص من الوزن الزائد للإنسان الذي يعاني من الزيادة في الوزن ، وبذلك فأنها تساعد على إظهار جسم الإنسان بمظهر جميل ، ويتم ذلك عن طريق اختيار نوع الرياضة المناسبة ، فأنواع الرياضة منها ملائم لصغار السن وبعض الأنواع تتناسب مع الكبار في السن ، وأنواع أخرى ملائمة للإنسان المصاب بالمرض كالأزمات المزمنة مثل السكري وضغط الدم أو المفاصل أو العظام.

٤- إن ممارسة الرياضة لها فائدة كبيرة من أجل تحسين وتطوير الصحة النفسية وزيادة التحمل والصبر ، والتمرنات الرياضية بأنواعها تحتاج إلى الشجاعة والإقدام من أجل زيادة الثقة بالنفس وكذلك الشعور بالراحة النفسية نتيجة شعور الممارس للرياضة بالصحة ، إذ يذكر العديد من الأطباء المختصين بالصحة النفسية أن الرياضة وممارستها تؤدي إلى إزالة الكآبة والغم عن طريق تحسين المزاج والتخلص من التراكبات النفسية وتعمل على استرخاء العضلات والنوم العميق بسبب التعب الذي يصيب الرياضي بعد العمل العضلي الذي يمارسه وكذلك التخلص من الأرق.

أهمية ممارسة الرياضة على الصحة والوقاية من الأمراض :

تلعب الرياضة أهمية ودوراً كبيراً ولها فوائد عديدة للإنسان سواء للإنسان الرياضي أو غير الرياضي ، كونها تساعد الفرد للحفاظ على صحته والتقليل من مخاطر الأمراض بشكل عام والأمراض على وجه الخصوص ومن أهمها ما يأتي :

١- ضغط الدم :

إن ارتفاع ضغط الدم يعد من المشاكل الصحية التي تصيب الإنسان بصورة عامة وبالأخص كبار السن ، وللرياضة وممارستها تأثير واضح وإيجابي على ضغط الدم ، إذ يساعد على انخفاضه وعلى الأغلب إذا كان الارتفاع طفيفاً ، فتعمل الأنشطة الرياضية كعامل مساعد إذا كان المريض يستخدم العلاج ، ونلاحظ أن الانخفاض يحدث في حالة الراحة والاسترخاء بعد أداء النشاط البدني ، ومن أهم الرياضات التي تناسب المرضى هي (ركوب الدراجات الهوائية ، السباحة ، المشي ، الهرولة) ، فهذه التمرينات الهوائية تساعد على خفض مستويات ضغط الدم عند ممارستها لدقائق تقدر ما بين (٢٠ - ٣٠ دقيقة).

٢- مرض السكري :

إن الإنسان الذي يقوم بممارسة التمرينات الرياضية تزداد لديه فعالية إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس ، وهذا يساعده في الحفاظ على وزنه الطبيعي ، فضلاً عن احتراق السكريات والكلوكوز والتخلص من المتراكمة في جسمه.

٣- هشاشة العظام :

إن ممارسة الرياضة من قبل الإنسان بصورة منتظمة تساعده على زيادة الكتلة العضلية وزيادة قوة العظام ، فالعديد من الدراسات والبحوث تشير إلى أن الأنشطة الرياضية عند ممارستها من قبل الرجال والنساء ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل يساعد على زيادة قوة العظام والتقليل من الإصابة بهشاشة العظام.

٤- الأورام الخبيثة :

يذكر العلماء والمختصين في دراسات وبحوث تم إجراؤها سابقاً أن الخمول وقلة ممارسة الرياضة تؤدي إلى زيادة التعرض للإصابة بالأورام الخبيثة كسرطان القولون وكذلك سرطان الثدي.

٥- أمراض القلب وتأهيل المرضى :

يعد الخمول وعدم ممارسة النشاط الرياضي وقلة الحركة من أبرز العوامل التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب والشرايين وخصوصاً كبار السن ، فازدياد الإصابة بهذه الأمراض تحدث إضافة لما تم ذكره سابقاً نتيجة التدخين وارتفاع الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم ، إلا أن الإنسان الذي يمارس التمرينات الهوائية كالمشي لمدة نصف ساعة أو المشي لمسافة (٣ - ٤) كيلو متر تعتبر من الأمور الضرورية للوقاية من الإصابة بالمرض.

أما تأهيل مرضى القلب فيتم عن طريق وضع برنامج تدريبي مناسب لهم ، ويتم تطبيق التمرينات بصورة منتظمة ، وهذا يؤثر بصورة طبيعية على تقويته لعضلة القلب وانتظام ضربات القلب وهذا ما نلاحظه لدى الرياضي إذ تقل عدد ضربات القلب عن المعدل الطبيعي بسبب زيادة حجم التجويف القلبي ، وكذلك توزيع الدم لكافة أنحاء الجسم بشكل جيد.



مع القوة تأتي المسؤولية.....

هل يمكن للاتحادات الرياضية العراقية

أن تخلق إدارات بعيدة النظر؟

الدكتور أسامة محمد صالح

المديرية العامة للتربية في محافظة بابل

دعونا نبدأ مقالتنا بسؤال المليون دولار: هل تستطيع الاتحادات الرياضية في العراق أن تتقدم وتشكل إدارات بعيدة النظر، إدارات من شأنها أن تتركنا جميعاً في حالة من الرهبة والتعجب؟

للإجابة عن هذا السؤال لابد لنا في بداية الأمر أن نتخيل موقفاً لا تتعامل فيه الاتحادات الرياضية مع تحديات الحاضر فحسب، إنما تنتظر أيضاً إلى المستقبل بعيونٍ ومآضة، فكلنا نعلم أن الاتحادات الرياضية تحتل مكانة بارزة في المشهد الرياضي العراقي، ويمكن وصفها ككيانات ذات قوة، فضلاً عن كونها منصات للفخر الوطني، إذا ما جلبت فرقها الوطنية والمحلية نتائجاً ذات قيمة رياضياً، ولكي يمتاز عمل هذه الاتحادات بالنجاح والنمو المستدام فمن الضروري لها ان تنشئ إدارات بعيدة النظر، إدارات تتسم بالشفافية والمساءلة والتطلع إلى المستقبل، عبر بناء هيكل إدارة قوي، وتعزيز الشمولية والتنوع، والاستثمار في تنمية المواهب، وتعزيز الإدارة المالية، وإعطاء الأولوية للبنية التحتية والمرافق، والتعاون مع الهيئات الدولية، من خلال ما تقدّم يمكن للاتحادات الرياضية العراقية أن تمهد الطريق لعالم واعد ومزدهر، تقوده عقول مدبّرة ومسلّحة بذكاء استراتيجي ويلمسة ساحرة.

في عالم الرياضة فإن السلطة والمسؤولية يسيران جنباً إلى جنب، وهذا الأمر ينطبق بالتأكيد على الاتحادات الرياضية العراقية، والتي تؤدي دوراً حاسماً في تشكيل مستقبل الألعاب الرياضية في العراق، وعند ركن الأحلام السابقة جانباً والحديث عن واقع الرياضة العراقية فلا بد لنا من تقييم الوضع الحالي لها، من حيث تحديد التحديات التي تعترض سبيلها، وأبرزها افتقارها إلى الشفافية والمساءلة في عملها، الأمر الذي قد يعيق القدرة على بناء الثقة والمصداقية بين أصحاب المصلحة، بما في ذلك اللاعبين والمشجعين والجهات الراعية، فمن خلال تعزيز الشفافية ومحاسبة النفس، يستطيع الاتحاد الرياضي أن يبث الثقة ويعزز بيئة أكثر شمولاً وتعاوناً، بيئة تصدر عنها أصوات ووجهات نظر متنوعة على طاولة صنع القرار لضمان مراعاة مصالح جميع المستفيدين، فضلاً عن الاستفادة من مجموعة أوسع من

المواهب والأفكار، مما يفيد في نهاية المطاف نمو الرياضة في العراق، وإذا ما جئنا إلى الوضع المالي لهذه الإدارات فإن أبرز ما يواجهها هو سوء الإدارة المالية والذي يعدّ قضية ملحة أخرى تحتاج إلى اهتمام عاجل، إذ أن افتقار هذه الاتحادات إلى التخطيط والرقابة المالية المناسبة، يجعلها تواجه صعوبة في الوفاء بالتزاماتها، وقدرتها على الاستثمار في الموارد الأساسية، لذا فإنه ومن خلال تطبيق ممارسات الإدارة المالية السليمة، تستطيع الاتحادات أن يضمن النمو المستدام والاستقرار.

مع القوة تأتي المسؤولية، ففي بلد مثل العراق الذي لا يزال يتعافى من سنوات الصراع وعدم الاستقرار، تصبح هذه المسؤولية أكثر أهمية، فعلى الرغم من تمتع الاتحادات الرياضية العراقية بقوة وتأثير هائلين في تشكيل مستقبل الرياضة في البلاد، إلا إن ممارساتهم الإدارية الحالية تفتقر إلى حد كبير لبعد النظر، ومن الضروري أن ترتفع هذه الاتحادات فوق المكاسب قصيرة الأجل، وأن تتصور مستقبلاً يعطي الأولوية للتنمية المستدامة، وتطوير المواهب، والحصول على الاعتراف الدولي، عبر العمل على إنشاء أنظمة حوكمة شفافة تعمل على الحد من الفساد والمحسوبية، وتعزيز بيئة شاملة تدعم الرياضيين من جميع الخلفيات، فضلاً عن الاستثمار في البنية التحتية وتحديثها، واتباع أساليب التدريب المبتكرة، وتسخير إمكانيات التكنولوجيا المتطورة، عبر اعتماد نهج بعيد النظر في الإدارة، بما يمكنها من تجاوز تحدياتها الحالية، وقيادة البلد نحو المجد الرياضي على المستويين الإقليمي والعالمية.

وقت العمل هو الآن؛ لقد حان الوقت لكي يغير العراق مشهده الرياضي بشكل كبير، لكن دعونا لا نتقدم على أنفسنا وواقعنا، إذ إن إنشاء مثل هذه الإدارة يتطلب أكثر من مجرد رشّة من السحر، إنه يتطلب مزيجاً دقيقاً من القيادة والابتكار والفهم العميق للعمل الرياضي، كما إنه يتطلب أفراداً يمكنهم رؤية ما وراء حدود الحاضر، أفراد يمكنهم توقع التقلبات والمنعطفات التي تنتظرهم، ويمكنهم التكيف والتطور مع المشهد الرياضي المتغير باستمرار.

لذا اعزائي الاتحادات الرياضية العراقية الكرة في ملعبكم، هل سترتقون بواقعكم إلى مستوى التطلعات، وتثبتون أنكم لستم مجرد جمعيات رياضية عادية؟ هل يمكنكم استحضار الذكاء والسحر والجرأة لإنشاء إدارات من شأنها أن تجعل عشاق الرياضة في العراق والمنطقة والعالم يجلسون وينتبهون لإنجازاتهم؟، الجميع يراقب لذا حان الوقت لتُظهرو لهم ما صُنعتم منه، دعو رؤياكم ترتفع، واستراتيجياتكم تُبهر، وإدارتكم تُصبح مادة للأساطير.



تأثير برامج التواصل الاجتماعي على النشاط البدني

المدرس فرزدق عبد القادر حمدان

تعتبر برامج التواصل الاجتماعي، مثل الواتساب والتكلام والفيسبوك وتويتر وإنستغرام وسناب شات، من أكثر وسائل التواصل المستخدمة في العصر الحديث. وقد أحدثت هذه البرامج تحولاً في كيفية تفاعل الناس والقدرة على التواصل والمشاركة في الأحداث والأنشطة المختلفة.

مع زيادة استخدام الشباب لبرامج التواصل الاجتماعي، أثرت هذه المنصات في نمط حياتهم بشكل كبير. واحدة من المجالات التي تأثرت بشكل كبير هي النشاط البدني. حيث أصبح الناس ينفقون وقتاً أطول في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حساب ممارسة النشاط البدني.

على سبيل المثال، يقضي الكثيرون وقتاً طويلاً في مشاهدة المحتوى على الإنترنت والتفاعل مع المنشورات دون ممارسة أي نشاط بدني. بدلاً من أخذ وقتهم في الخروج وممارسة الرياضة أو القيام بنشاطات ترفيهية أخرى.

وبالتالي، أدت هذه البرامج إلى زيادة معدلات الجلوس وانخفاض النشاط البدني بين الأفراد. وهذا يعتبر عاملاً مساهماً في زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والسكتة الدماغية والتوحد والخمول والكسل والادمان الالكتروني... الخ.

ومع ذلك، يُلاحظ أيضاً أن برامج التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون لها تأثير إيجابي على النشاط البدني. فمن خلال هذه البرامج، يتم تبادل النصائح والمعلومات حول اللياقة البدنية والتمارين الرياضية والأنشطة المختلفة.

وقد قامت العديد من الشركات والمؤسسات بإطلاق تحديات وحملات تشجيعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لدفع الأفراد لممارسة الرياضة والنشاط البدني.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم برامج التواصل الاجتماعي في تشكيل مجتمع رياضي افتراضي يساعد على تحفيز الأفراد وتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني. حيث يتم توفير الدعم والتشجيع من قبل الأصدقاء والأشخاص الآخرين في المنصات الاجتماعية لتحقيق الأهداف الرياضية.

وقد توصلت الدراسات إلى أن استخدام برامج التواصل الاجتماعي يجب أن يكون متوازنًا وفقًا لحاجات الشخص.

ومن خلال آراء المختصين في مجال الصحة البدنية يجب أن يتم تحديد وقت محدد لاستخدام هذه البرامج وتخصيص وقت آخر لممارسة النشاط البدني لحياة صحية أكثر انتظامًا.

نستنتج من ذلك: ان استخدام برامج التواصل الاجتماعي تؤثر سلبياً على النشاط البدني بشكل كبير. ومن الضروري أن نكون واعين لهذا التأثير ونعمل على تحقيق التوازن المناسب بين استخدام هذه البرامج وممارسة النشاط البدني للحفاظ على صحتنا البدنية والعقلية.



القوة المميزة بالسرعة

المدرس المساعد أحمد محمد عبدالله صاحب

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ahmedbolt20@gmail.com

القوة المميزة بالسرعة

تعد هذه الصفة من العناصر المركبة المهمة بين القوة العضلية والسرعة الحركية ذات التأثير الفعال في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية الفردية والجماعية ، إذا تعد أحد أوجه القوة العضلية المرتبطة بالسرعة والتي تلعب الدور البارز في تحديد مستوى الأنجاز في الاركاض السريعة كونها عاملاً رئيسياً لضمان تنمية صفة السرعة، وهاذ ما اكده عادل عبد البصير بأنها "ضرورية وتلعب دور هام كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية ومنها الركض .

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة باقل وقت ممكن ، ويعرفها قاسم المنديلاوي عن هارة بأنها "قدرة الرياضي.

وترف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي وان من شروطها الحفاظ على مستوى قوة الانقباض العضلي وسرعتها، وان قدرتها هي عبارة عن قابلية تحصل بسبب انقباض الليف العضلية السريعة بمقاومة متوسطة نسحركها بسرعة عالية . وان زيادة المقطع العرضي للألياف العضلية السريعة يعني حصول زيادة في سرعة الانقباض لخيوط الاكثين والمنايوسين .

وأن مما تقدم لنا تبين ان القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن اطلاق قوة عضلية معينة يتم توظيفها لأداء المهارات الحركية وان هذه القوة لا تكون ذات قيمة ما لم تصاحب بسرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة او الفعالية وإذا ما تحقق ذلك فأننا نحصل على اعلى فاعلية في الأداء وأن القدرة العضلية تؤدي دوراً مهماً في تحديد

مستوى الاداء في الكثير من المنافسات الرياضية، لذلك فقد اهتم العديد من المدربين بتنمية هذه الصفة البدنية المهمة.

علاقة الترابط بين القوة والسرعة :

ان الربط بين عنصري القوة والسرعة احد متطلبات الأداء الرياضي فلو لا قوة الرياضي لا يمكن ان يكون سريعاً، وتعتمد "السرعة بصورة كاملة نسبياً على القوة إذ ان السرعة هي حركة نتيجة القوة مع ارتباطها بالزمن وكذلك كتلة الجسم ، ومن اجل تطوير السرعة يجب تطوير القوة، وان نتائج التجارب العلمية والعملية تشير الى "وجود علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري القوة والسرعة فلا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ان لم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء ' فقد اشارة محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين نقلاً عن باور " أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الحركي الرياضي في المستويات العليا، إذ أن هذا العامل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين اذ انهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لاحداث الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل .

وقد ذكر (دينتمان) إلى ان " تنمية القوة للعضلات العاملة في الركض السريع تزيد من سرعة الركض بدرجة كبيرة ، فكلما كانت العضلة قوية إزدادت السرعة ومن الطبيعي " أن هاتين الصفتين مرتبطتان مع بعضهما البعض فلكي يحسن المدرب من سرعة اللاعب يجب ان يعطي تمارين لمجموعة العضلات التي تعمل في الجرب والوثب بشكل مركز .

وقد اشارت (Stamper ; 1983) (إن تنمية في عضلات الرجلين تؤدي الى سرعة اثناء الركض) ، كما وذكر (Dintiman 1984) إن القدرة لدفع الجسم ساكن إلى الامام بسرعة يتطلب الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية لدرجة كبيرة فالعداء الذي تنقصه القوة الانفجارية يكون غير قادر على ركض ٣٠ متر بسرعة قصوى) ، وهذا ما يتطلبه عداء ١٠٠ متر في مرحلة البداية إلى حين وصول الجسم إلى الوضع الأفقي في الركض.

العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة :

١. يعتبر التوافق داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة.
٢. أما بالنسبة للمقطع العرضي للألياف أو التضخم العضلي فيرتبط بالقبوة المميزة بالسرعة تبعاً لنوع النشاط الرياضي.



دور التربية البدنية والرياضية في حيوية وصحة الطلاب

م. عزالدين تركي عزيز

مدير قسم النشاطات الطلابية / جامعة المثنى

دور التربية البدنية والرياضة في حيوية وصحة الطلاب

التربية البدنية والرياضة بالمعنى العام للكلمة هي ظاهرة اجتماعية من خلال تعزيزها تتقوى علاقات أفراد المجتمع وصحتهم البدنية والعقلية، ولذلك فإن العلاقات الاجتماعية والتربية البدنية والرياضة لها تأثير متبادل على بعضها البعض في توفير الصحة العقلية للأطفال والمراهقين كما أنها فعالة جداً في الاتجاه الإيجابي للمجتمع.

وبحسب أبحاث خبراء منظمة الصحة العالمية في الدول الصناعية، فإن حوالي عشرة بالمائة من أفراد المجتمع يعانون من نوع ما من الاضطرابات النفسية، ولذلك فإن الصحة النفسية التي تهدف إلى تحسين البيئة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية، هي مهم جداً، فكما تهدد الأمراض الصحة الجسدية جسم الإنسان، هناك أيضاً مخاطر لا يمكن تجنبها على الصحة العقلية. هناك لحظات ومواقف حساسة وأحداث مؤسفة في حياة كل شخص.

إن مدى تأثير مثل هذه الأحداث على الإنسان وكيفية تعامل الإنسان معها أمر في غاية الأهمية من وجهة نظر الصحة النفسية، فالأسرة والمدرسة والمجتمع ثلاثة عوامل مهمة في ظهور الأمراض النفسية، ونتيجة لذلك، في كل صحة نفسية برنامج وخطة يجب أن تؤخذ في الاعتبار، فالبينة النفسية للإنسان تشمل كافة العوامل التي تؤثر على سلوكه، فكثير من الاضطرابات النفسية والإدمان تكون نتيجة علاقات الشخص مع أفراد الأسرة والمجتمع، لذلك فإن تطور الصحة النفسية في أي مجتمع، يقع على عاتق جميع أفراده من كل طبقة وفئة، بما في ذلك المسؤولين الدينيين والإداريون والتربويين والقضائيين، مهام خطيرة، والصحة النفسية للأطفال، وخاصة الصحة العقلية للطلاب، الذين يشكلون ثلث مجموع السكان. يصبح الأمر مهماً. كل يوم في الصباح، نترك الأطفال بين يدي مكان تعليمي يسمى المدرسة، ونلتقطهم بعد الظهر أو في المساء. ماذا يمكن أن يحدث لهم خلال هذا وقت؟

من أين أبدا؟

ويجب أن تبدأ من المدرسة، لأن الطفل يكون في أحضان الأسرة حتى سن السابعة، ويكون تحت تصرف المدرسة من سن ٧ إلى ١٨ سنة، وتشكل شخصية الإنسان قبل سن ١٨ سنة. أي أنه لا يمكن القول أن الشخص طبيعي حتى سن ١٨ عاماً، ولكن بعد ذلك، من المهم جداً أن يعرف المرءون أو الأشخاص الذين يتعاملون مع الأطفال في سن المدرسة كيفية التحدث مع الأطفال. وبناء على ما تقدم فإنه في تعريف الصحة النفسية ينبغي القول: الصحة النفسية هي الوقاية من حدوث الأمراض النفسية وتحسين البيئة النفسية حتى يتمكن أفراد المجتمع من إقامة علاقات صحيحة مع عوامل بيئتهم من خلال وجود نفسية متوازنة للفوز بأهدافهم السامية. الصحة النفسية عالمية وتشمل جميع الناس

وفئات المجتمع ولا تقتصر على المرضى النفسيين فقط، بمعنى آخر الصحة النفسية أمر عالمي وتتعلق بجميع الطبقات والفئات، بما في ذلك الشباب والأطفال والكبار. النشاط الرئيسي فيما يتعلق بالصحة النفسية هو أنه في الأساس لا ينبغي السماح بحدوث المرض النفسي، فإذا حدث الانزعاج العصبي بسبب ضغوط داخلية أو بيئية، فيجب منعه من أن يصبح انزعاجاً عقلياً، ويرى مجموعة من الباحثين أن الضغوط النفسية، العقلية والعاطفية يمكن أن تسبب تقريباً كافة الأمراض التي يكون الإنسان معرضاً وراثياً للإصابة بها، ومن هذه الأمراض: الربو، السرطان، اضطرابات الجهاز الهضمي، أمراض القلب، كل هذه الأمراض بالإضافة إلى أمراض أخرى كانت شائعة في العائلة.

والأمر المؤكد هو أن المجتمع لا يستطيع ولا ينبغي له أن يتعامل مع مسألة الأمراض النفسية على أنها مزحة. يحتاج المجتمع إلى أشخاص ليسوا أصحاء جسدياً فحسب، بل أصحاء عقلياً أيضاً. لأن أصلها كثير من الاضطرابات النفسية والأسرة والمدرسة والمجتمع وفي بعض الأحيان ضعف الأسس الدينية. وينبغي إيلاء الاهتمام اللازم لجميع العوامل المذكورة أعلاه في أنشطة الصحة العقلية. وعند تقديم هذه الخدمة للعمامة ينبغي تحويل المدارس والجامعات والمساجد والأسواق والأزقة والشوارع إلى مراكز للتعليم المتبادل والمساعدة الأخلاقية والروحية والإنسانية، وأن تكون على اتصال سليم مع الناس. تحاول التربية البدنية التابعة لوزارة التربية والتعليم والثقافة، بعد دراسة سياساتها بشأن خلق الفرص والأسس للصحة البدنية والعقلية للطلاب والطالبات في مدارس الدولة من خلال الأنشطة الرياضية، إقناع الجمهور وأولياء الأمور والجمهور. ولمديري المدارس بالكلمات النظرية والعمليات العملية، وينبغي للمدربين الرياضيين والمسؤولين في الدولة والمعنيين بعلم التربية أن يكونوا على دراية بهذه الظاهرة القيمة، وهي صحة الجسم والعقل.

التمارين الرياضية هي "حركة بدنية منتظمة ومتكررة لتحقيق قدر أكبر من القدرة والرشاقة والصحة"، ومن ناحية أخرى فإن الصحة النفسية تقوم على ثلاثة مبادئ وهي:

(١) الحفاظ على الصحة النفسية وتوفيرها

(٢) القضاء على مسببات الأمراض والوقاية من الاضطرابات النفسية.

(٣) خلق بيئة مناسبة ومواتية لنمو وتطور الشخصية والمواهب إلى أقصى إمكاناته

● تأثير الرياضة على التنمية الاجتماعية للأطفال والمراهقين

التربية البدنية والرياضة بالمعنى العام للكلمة هي ظاهرة اجتماعية من خلال تعزيزها تتقوى علاقات أفراد المجتمع وصحتهم البدنية والعقلية، ولذلك فإن العلاقات الاجتماعية والتربية البدنية والرياضة لها تأثير متبادل بعضها البعض وفي توفير الصحة النفسية للطفل كما أنها فعالة جداً في اتجاه الشباب والمجتمع، فالأنشطة الرياضية تخلق فرصة للأشخاص لتحديد الأهداف من خلال التفاعل مع بعضهم البعض والقيام بمهمة ما والاستفادة منها. نتائج العمل الجماعي. وفي غضون ذلك، فإن اللعبة، باعتبارها أحد المكونات المهمة للتربية البدنية، لديها القدرة المحتملة على مساعدة الأطفال والمراهقين. فهو يساعد في إقامة علاقة أفضل وخلق قوة اجتماعية ديناميكية في المجتمع. ولخص كويل، في تلبية الاحتياجات الفردية والاجتماعية في بحثه عن الأطفال الأمريكيين، إلى أن الألعاب والرياضة والأنشطة المماثلة تعلم الأطفال والمراهقين أن يصبحوا عضواً نشطاً في المجموعة ويتم

قبولهم كعضو. وبهذه الطريقة يكتسبون خبرات مكتسبة ويشبعون حاجتهم إلى الانتماء الاجتماعي، وبإصلاح العلاقات الاجتماعية يحققون راحة البال، وهو أمر فعال جداً في نموهم وصحتهم النفسية. وأخيراً الدور البناء ويسرد الفوائد دور الرياضات الجماعية في التنمية الاجتماعية والصحة النفسية للأطفال والمراهقين:

(١) تعزيز روح التعاون والتعاقد.

(٢) قوة الإرادة واتخاذ القرار.

(٣) خلق وتعزيز قوة المبادرة.

(٤) القضاء على روح اللامبالاة وخلق الدافعية للفوز.

(٥) احترام حقوق الآخرين.

(٦) التنشئة الاجتماعية وعلاج الرغبة الشديدة.

● أثر ممارسة الرياضة في إشباع الحاجات النفسية للأطفال والمراهقين:

وبالإضافة إلى الاحتياجات الجسدية التي تسبب استمرارية طبيعته، فإن لدى الإنسان احتياجات عاطفية مثل الحب والأمان والشعور بالقيمة والانتماء إلى جماعة والتعبير عن الذات والتقدم والقبول والاحتياجات المعرفية والجمالية. وعدم إشباع هذه الحاجات يسبب مشاكل في مرحلة البلوغ ويكون مصدر الاضطرابات والاضطرابات النفسية في ذلك الوقت ويؤدي إلى غليان المشاعر الداخلية للإنسان ويجعله ضعيفا وغير مفكر في القيام بالمهام الموكلة إليه.

تعتبر التربية البدنية والرياضة وسيلة فعالة للاستجابة للاحتياجات النفسية التي يمكن للأطفال والمراهقين استخدامها لإشباع احتياجاتهم ورغباتهم الداخلية. كما أن اكتساب الخبرات اللازمة في مختلف مجالات الأنشطة الرياضية حسب موهبتهم واهتماماتهم يمكن الأطفال والمراهقين من التعبير عن أنفسهم بطريقة إيجابية والكشف عن قدراتهم وكفاءتهم. وبهذه الطريقة ستزداد شعبية الفرد لدى الآخرين بشكل ملحوظ وستشبع حاجته إلى احترام الذات والشعور بالقيمة، ويؤخذ في الاعتبار التعاون بينهم، ويوفر هذا العامل الظروف المناسبة للتعبير عن الحب المتبادل والاستفادة من حب الآخر. . بالإضافة إلى ذلك فإن التأثيرات والأنشطة المفيدة للرياضة تزيد المعرفة والمعلومات وتقدم توجيهات غير مباشرة في حل المشكلات وتكشف عن الطريقة الصحيحة للنظر إلى الأمور وعواقبها المؤسفة.

ولذلك فإن ممارسة الرياضة سيكون لها آثار إيجابية في إشباع الحاجات المعرفية وتغذية الروح الجمالية لدى الإنسان، وبهذه الطريقة تزيد من الشعور بالأمان لدى الأطفال والمراهقين، وتسبب تخفيف وتخفيف الضغط، والقضاء على المخاوف والقلق. وفتح المجمعات والحصول على الرضا وضمان الصحة النفسية للأطفال والمراهقين.

● أثر الرياضة في تنمية مواهب واهتمامات الأطفال والمراهقين:

ويمكن تقديم الحاجة والموهبة على أنها أصل الحركة الإنسانية نحو التطور والتميز الإنساني. في طريق نمو الإنسان وتطوره ينبغي التعرف على المواهب المخبأة بداخله ورعايتها، ومن المؤكد أن أفضل وقت لاكتساب القدرات هو خلال فترة المراهقة، فمن الناحية الفلسفية والعلمية والبحثية فهي أفضل أداة. لمساعدة المراهقين على اكتساب القدرات، والحركة، فهي لعبة ورياضة. جنباً إلى جنب مع اكتساب القدرات، تزدهر المواهب لكل إنسان مواهب مختلفة، فمن خلال الاستخدام الصحيح للألعاب والرياضة يمكن تنمية المواهب العقلية والفكرية والإدراكية والبدنية والمهارية لدى الأطفال والمراهقين، ونتيجة لذلك يمكن زيادة قدراتهم الأخلاقية والتربوية والعاطفية والاجتماعية. ونتيجة لتنفيذ الأنشطة والرسائل الرياضية، ستنمو المواهب الأكاديمية والمواهب الرياضية. بحيث تظهر الأبحاث التي أجريت في العراق أن هناك علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الرياضية والمواهب الأكاديمية، وتؤكد هذه النتائج أن الشباب "يتعلمون التحرك بمهارة" في البيئة الرياضية وفي طريقهم إلى التعلم. ومن القيمة والأثر المهم الآخر للألعاب والرياضة في حياة الأطفال والمراهقين هو أن تنمية المواهب تؤدي إلى نمو اهتماماتهم، وهو أمر ذو قيمة كبيرة للأطفال والمراهقين في الحياة ومن حيث النمو والصحة العقلية. لنتائج الأنشطة الرياضية آثار مفيدة في خلق الرغبات وال ميول وتحقيق القدرات والمواهب التي تعتبر أساس الصحة النفسية للإنسان، وبحسب تقرير المرشدين المدرسين والاهتمامات وال ميول الطبيعية نحو الأنشطة الرياضية والترفيهية فهي مفيدة لمعرفة الذات والبيئة، لتلبية الاحتياجات، وتنمية المواهب، وتنمية الاهتمام والتعليم من أجل الحياة الأكاديمية والمهنية المستقبلية للأطفال والمراهقين.

تأثير الرياضة على النمو الأخلاقي للأطفال والمراهقين:

ومعنى الجانب الأخلاقي هو توجيه رغبات ودوافع الأطفال والمراهقين حتى يمكن توجيههم في الاتجاه الصحيح، فالأطفال والمراهقون محايدون أخلاقياً وأكثر تأثراً بجوانبهم الطبيعية والغريزية، وأفعاله ورغباته هي كما يتأثر بالحاجات واللعب البيولوجية والغريزية، وبذلك يكون اللعب ساحة تدريب لتقدير وتوجيه كافة رغبات الطفل وانفعالاته وميوله الطبيعية ومفاهيمه مثل الإيثار والتعاون والتضحية، ويعلمونه الصبر والصبر. المثابرة دون وعي.

إن أهم عامل يضع دوافع الطفل على الطريق الصحيح للنمو هو إدراج القيم الأخلاقية في قلب الألعاب والرياضات المثيرة، فهذه القيم تجعل الأطفال والمراهقين يستمتعون باللعبة ويسعون جاهدين لتحقيقها. إن الأطفال والمراهقون في لحظة الاستمتاع باللعب والرياضة ينشئون علاقة مع معاني القيم الأخلاقية - الانسجام، وهذه العلاقة بين الرياضة والمتعة هي جسر لجعل الطفل يعتاد على الإيمان والمبادئ الأخلاقية في الحياة ويلتزم بها. التجارب الرياضية، تحسن عملية الميول الإيجابية والرضا لدى الناس وتؤدي إلى تنمية الفضائل والصفات الأخلاقية وتؤدي إلى تصحيح السلوكيات غير اللائقة وتجعل الإنسان طيباً وحنوناً تجاه نفسه ومن حيث الشعور بالمسؤولية والاحترام. للقانون وتلطيف المشاعر الفردية والاجتماعية وبشكل عام لتحقيق الأهداف الصحية ويجعلك نفسياً.

ولكي أتمكن من التعبير عن قصدي من هذه الإشارة بشكل جيد، لا بد لي من أن أطلب منك هذه المرة عندما ذهبت إلى ساحة المدرسة وشاهدت الأطفال يلعبون، أن تنتبه جيداً إلى حالتين: أولاً، التعبير عن انفعالات الطفل أثناء اللعب. اللعبة (أعني اللعبة إنها في الواقع لعبة وليست منافسة جادة) وثانياً،

تعبيرات وجوههم بعد اللعبة، فعندما تنتبه إلى تعبيرات عواطف الأطفال في اللعبة، فمن المحتمل أن تصادف هذه الأشياء: الفخر لجذب انتباه زملائه اللاعبين، دموع الفرح عند الوصول إلى الهدف، التعبير عن الاستعداد للعمل، احمرار الوجه بسبب التركيز والتحضير، الإثارة العالية بسبب المحاولة إلى الحد الأقصى، الصراخ أو الندم بسبب الفشل، إلخ.

والآن ننتقل إلى الوضع الثاني وهو التعبيرات التي تظهر على وجوه الأطفال بعد المباراة، ففي هذا الوقت أكثر التعبيرات شيوعاً على وجوه الأطفال هو "الرضا"، وقد سألت نفسي عشرات المرات على الأقل أن هذا الرضا أنا كثيراً ما أرى في وجوه الأطفال بعد المباراة، من أين يأتي ذلك؟ وأخيراً، توصلت إلى نتيجة مفادها أن رضا الأطفال بعد اللعبة لا يتعلق فقط بالفوز وتسجيل الأهداف والنجاح، بل يتعلق أيضاً يرتبط بحقيقة أنهم وجدوا فرصة للتعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم، فحتى عندما يصرخ الطفل من الغضب، أو يتنهد من باب الشفقة، فإن صحته العقلية قد تحسنت، وذلك لسببين على الأقل: أولاً ربما تكون هذه هي الفرصة الوحيدة لهذا الطفل. أتمنى أن يتمكن من التعبير عن حماسه بكل بساطة وحرية. وثانياً، قريباً جداً، ربما حتى بعد ثوانٍ قليلة من غضبه وحزنه، سيتم توفير موقف سعيد لك ستشهد أن هذا الطفل في نهاية عمره، وتضحك السعادة من أعماقه، هل لديك طريقة نبيلة لتعليم أطفالك أنه لا يوجد حزن دائم في العالم؟



أهمية تمارينات التنفس للاعب الرماية الهوائية

مدرس. نكري خالد محمد

رئاسة جامعة بغداد/قسم النشاطات الطلابية

thikra@coadec.uobaghdad.edu.iq

تعتبر عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح انجاز أو اداء الاسترخاء لأنها تعد احدى الوسائل المهمة والسهلة والفاعلة للتحكم في التوتر العضلي. كما ان التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء ولكنه يساعد الاداء عن طريق زيادة كمية الاوكسجين في الدم، وهو الامر الذي يسهم في وصول المزيد من الطاقة للعضلات، وعندما يكون لاعب الرماية تحت ضغط أو توتر ما فأن تنفسه يصبح قصيراً وغير منتظم، أما عندما يكون اللاعب الرماية هادئاً واثقاً من نفسه وقادراً على التحكم في ذاته فأن تنفسه يكون عميقاً وابقاعياً، ومن المؤسف ان عدداً من اللاعبين لم تسنح لهم فرص تعلم طريقة التنفس الصحيحة، كما أن هناك بعض اللاعبين الذين يعانون من اختلال في التنفس تحت تأثير الضغوط والتوترات المختلفة وبذلك يفشلون في توفيق أوضاعهم مع الاداء المهاري الذي يقومون به، كما يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر خلال مواقف الضغوط العالية ونجدهم يقومون اما بكتف تنفسهم او اداء عملية التنفس بصورة سريعة وقصيرة من خلال الجزء العلوي من الصدر وهو الامر الذي يساعد على المزيد من التوتر والتأثير على الاداء بصورة سلبية.

لذا ينبغي الاهتمام بتدريب لاعب الرماية الهوائية على التنفس الصحيح من الحجاب الحاجز Diaphragm بدلاً من التنفس من الصدر. وعن طريق التركيز على خفض ورفع الحجاب الحاجز (اي الشهيق والزفير) فأن اللاعب يمكن ان يكتسب الاحساس بالثبات والتركيز والاسترخاء. ومن ناحية اخرى فان التنفس العميق يساعد على استرخاء عضلات الكتفين والرقبة ويسهم في الشعور بالقوة والتركيز والاستعداد للاداء، كما ان التنفس العميق يسهم في منح اللاعب فترة راحة عقلية قصيرة بذلك يستطيع تجديد واستعادة قواه وطاقاته.

لذلك فالغرض الرئيسي لأي تمرين من التمارين التنفسية هو تحقيق فاعلية جهازي الدوري والتنفسي وذلك لزيادة قابلية التنفس بدرجة عالية هذا من ناحية، وتطوير القابليات والقدرات البدنية والحركية من ناحية أخرى، وبهذا تزداد قدرة القلب، الدم وأوردته في:

- 1- فاعلية انتقال الأوكسجين بسهولة طبقاً لم محتاجه عضلات الجسم والأعضاء.
- 2- عمليات الأكسدة.

3- بكفاية ضخ اكبر لإمداد العضلات في الجسم بما محتاجه من أوكسجين.
ومن اهم انواع الرياضة التي تزيد من عملية التنفس بصورة صحيحة وتساعد على الاسترخاء هي رياضة اليوغا.

المدخل الى اليوغا:

تمتد جذور اليوغا إلى الاف السنين في أعماق الثقافة الهندية، ونجد أول تمثيل مصور لليوغا في حضارة الهند التي بلغت أوج ازدهارها بين عامي ٢٥٠٠ و ١٨٠٠ قبل الميلاد.
اليوغا حقيقة موجودة ثابتة رغم جميع ما بداخلها من تناقضات وشائعات وأقاويل ولإيضاح حقيقة اليوغا لابد من شرح فكرتين هم:

الفكرة الأولى: أن اليوغا تبعد عن التمارين الرياضية أي السويدي وهي مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنها هي حاله من حالات الفكر تؤدي به إلى تطوير الشخصية واليوغا (تمارين) ولكن التمارين شئ والطريقة التي يقام بها شئ اخر وقد يمارس أنسان اليوغا بدون أن يصبح يوكي أو بالعكس فقد يكتسب إنسان اخر روح اليوغا بالقيام ببعض التمارين وأن كل من يتصور معتقداً بأنه يمارس اليوغا بطريقة تنافسية سريعة ومجهده فهو خاطئ وبعيد عن الحقيقة لأن الطريقة هي المهمة.

الفكرة الثانية: إن اليوغا الهندية الأصلية ليس بالإمكان تطبيقها ذلك لأن مشهد اليوغا الهندي إذا جلس جلسة تأملية في أحد شوارع مدينة هندية مشهد مألوف جداً وبما أن طرق حياتنا تختلف عن طرق الهنود لذلك فإن ممارسة اليوغا عندنا تختلف عن ممارسة اليوغا عندهم، فاليوغا طريقة مدهشة تعلمنا فن اكتساب الصبر والهدوء والسيطرة والمراقبة الذاتية والتركيز وحسن التفكير وتساعدنا على التغلب على الألم الجسدي فيجب أن نعمل جهدنا لكي نستعيز استقلال روحنا وتوازننا بين الروح والجسد .

صفات وفوائد رياضة اليوغا:

يطلق على اليوغا الرياضة المتعددة الفوائد فهي أداة فاعلة لاستعادة الطاقة والتخلص من التعب والكآبة والحالات النفسية الأخرى... فما يميز اليوغا عن سائر أنواع الرياضة أنها تمد الجسم بالطاقة والتجدد، على عكس بعض أنواع الرياضة التي تشعر بعد لحظات من ممارستها بالتعب والرغبة في الاسترخاء. إنها رياضة العقل والجسم التي تقوم بعملين مماثلين في نفس الوقت، وكلمة اليوغا تعني الاتصال بين الروح والجسد ، وعرفت في القرن الرابع عشر في الهند لتصل الى أوروبا في الستينات ... لليوغا أنواع عدة.. أشهرها: رياضة (يوغا الجسم) التي تعرف باسم Hatha-Yoga: حيث تحتوي على خطوات عدة أبرزها التنفس ووضع الجلوس ، وأكثر أشكال اليوغا شيوعاً من حيث الجلوس نجد وضع الكوبرا، الطاولة ونصف الجسد، وجميعها مسميات عن وضع الجلوس الذي يقوم به الجسم، (ماشنا) وهي اليوغا الأساسية المعروفة بالتنفس العميق، ورياضة (اشنانجا فينياسا) اليوغا النشطة والتي تشبه تمارين الإيروبيك ، وكذلك رياضة (إينجار) حركات منفصلة، تبدأ تمارين اليوغا بالتسخين من خلال وضع الاستلقاء على الأرض وأخذ نفس عميق مرة واحدة، لتبدأ رحلة اليوغا لمدة ساعة تقريباً لتنتهي التمارين مع شهيق وزفير ثم تناول كوب من الماء لتسترخي قليلاً، بينما يعدها بعضهم الأسلوب الأمثل لتهدئة الأعصاب، ويرى اخرون أنها رياضة للمحافظة، على الشباب (شباب الجسم والعقل)، فاليوغا رياضة ناعمة لا ترهق الجسم، وهذا ما يؤكد المدربون والرياضيون، إذ يصفونها بأنها رياضة رقيقة لكنها بالتأكيد كبيرة الفعالية، لاسيما بالنسبة لتحقيق اللياقة البدنية والصحية والنفسية والجسمية، وهي مفيدة للوصول الى بشرة صحية وجميلة، إن رياضة اليوغا تزيد قوة التحمل وفي الوقت نفسه تهدئ الأعصاب وتزيد من قوة الجسم ونشاطه من غير أن ترهقه أو تتعب عضلاته. هذا فضلاً على تحسين الدورة الدموية ومساعدة الأعضاء الداخلية على أداء وظائفها، وأيضاً تنمية مهارات التركيز والتحكم في التنفس، إن فوائد اليوغا ليست فقط بدنية، فعندما يتمكن المرء من التحكم في آليات الاسترخاء والتحكم في التنفس فسوف تساعد اليوغا على التحكم في التوتر وعلى تهدئة العقل، ومن أهم رياضة اليوغا التحكم الكامل في النفس بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم والأعصاب، ويؤكد الخبراء أن الإنسان إذا لم يستطع إجادة التحكم في نفسه فإنه سيجد صعوبة بالغة في ممارسة رياضة اليوغا والاستفادة منها، وقد تكون لها مضار وخطورة، وأول ما تبدأ باليوغا تقوم بتمرين التنفس، وهي أهم خطوة لأنها السبب الرئيسي الذي يجعلنا نشعر بهدوء الأعصاب، عندما نتنفس جيداً فإننا نجعل أجسامنا تسترخي وعقلنا يصفو، عكس التنفس السريع غير العميق، لذلك استخدمت الباحثة تمارين اليوغا في تطوير عملية التنفس وتحسينها عند الرماة لما تتصف اليوغا من صفات تفيد لاعب الرماية، فالتنفس في اليوغا عميق وبطيء، ومن انواع تمارين اليوغا: الماثايوكا اي المنهج الجسدي و برناياما وهو احد اعمدة التنفس المضبوط والتاداسانا وسوكهاسانا وفيراسانا، ولعل دور اليوغا في تهدئة الأعصاب تجعل العضلات تسترخي والعقل يصفو، فعندما يتنفس الإنسان ببطء وعمق يحصل الدم على المزيد من الأوكسجين، وهو ما يبعث الحيوية في خلايا الجسم كله، وهذا مفيد للاعبي الرماية.

الخلاصة: حينما تبدأ تمارينك اليوغية سوف تعلم المقدار الواجب عليك مراقبة فكرك به ليكون التمرين حقيقياً، وسوف تشعر بأنك حالاً سوف تركز على حركة (بدون جهد) وبأن هذه الحركة سوف تصبح بصورة الية ولا شعورية، بطيئة ومنسجمة ومنسقة وسهلة كذلك عند ممارسة اليوغا أظهرت البيانات انخفاضاً في معدل التنفس أثناء التأمل من متوسط ١١ الأنفاس / دقيقة و ١٣ الأنفاس / دقيقة إلى متوسط من ٥ الأنفاس / دقيقة خلال التأمل وممارسة تمارين اليوغا، مع غلبة البطن (التنفس البطني).

فرأي الباحثة بأستخدامها تمارين اليوغا لتطويع الجهاز التنفسي، لأن رياضة اليوغا تزيد من قوة التحمل وفي الوقت نفسه تهدئ الأعصاب وتزيد من قوة الجسم ونشاطه من غير أن ترهقه أو تتعب عضلاته وتفيده في تطويع صفاته وهي الاسترخاء والتركيز العميق والتنفس العميق والمقدرة بكنتم النفس لأطول فترة ممكنة وهذا ما يحتاجه الرامي.