



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

أكاديمي دكتور بايولوجيا ناؤوك
ريسان خريبط
مؤسسها ورئيس مجلس الإدارة

الاستاذ الدكتور نهى سليمان القيلوني
نائب رئيس التحرير

الاستاذ المشارك الدكتور بدرية بنت خلفان الهدابي
رئيس التحرير

الاستاذ الدكتور دنيا محمد عادل عبد العزيز
مدير التحرير

| ت | الاسم واللقب العلمي | الجامعة | البلد | الصفة |
|---|---|---------------------|------------|-------------------|
| ١ | الاستاذ المشارك دكتور بدرية بنت خلفان الهدابي | جامعة السلطان قابوس | سلطنة عمان | رئيس التحرير |
| ٢ | الاستاذ الدكتور نهى سليمان القيلوني | جامعة طنطا | مصر | نائب رئيس التحرير |
| ٣ | الاستاذ الدكتور دنيا محمد عادل عبد العزيز | جامعة الإسكندرية | مصر | مدير التحرير |
| ٤ | الاستاذ الدكتور هبه روى عبده أبو المعاطي | جامعة طنطا | مصر | عضو هيئة التحرير |
| ٥ | الاستاذ الدكتور رانيا محمد غريب | جامعة الزقازيق | مصر | عضو هيئة التحرير |
| ٦ | الاستاذ الدكتور لمياء الديوان | جامعة البصرة | العراق | عضو هيئة التحرير |
| ٧ | الدكتور المشارك عبد الحافظ المبروك غوار | جامعة الزيتونة | ليبيا | عضو هيئة التحرير |
| ٨ | الدكتور المشارك فادي عفيف فياض | الجامعة اللبنانية | لبنان | عضو هيئة التحرير |

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد: الواحد والسبعون تاريخ النشر: ٢٥ / حزيران / ٢٠٢٥

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد الواحد والسبعون : حزيران / ٢٥ / يونيو / ٢٠٢٥

مجلة دورية تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - تنشر المقالات العلمية و خلاصات رسائل الماجستير واطاريج 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 واطاريج 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 والاطاريج على مستوى الوطن العربي .
بالإضافة الى التعرف على الحداثة والمنهجية الجديدة لهذه الرسائل والاطاريج 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 واطاريجهم ومقالاتهم العلمية في مجلة دراسات عالم الرياضة من خلال مراسلة رئيس التحرير على الايميل التالي :-

bhaddabi5@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاین على شبكة الأنترنت ISSN (Online) : ٢٧٥٩-٩٥٥٧

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي) : ISSN (Print) : ٢٧٥٩-٩٥٦٧

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

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد: الواحد والسبعون تاريخ النشر : ٢٥ / حزيران / ٢٠٢٥

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 اذ أننا نطمح الى التعاون مع كل الاساتذة و الباحثين لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تنظر بصورة نقدية الى العديد من القضايا التنموية و تراجع تصوراتها في ما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها وبتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسائل 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:

bhaddabi@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت:

<https://joss.ejss.com/>

و تقبلوا منا فائق الاحترام

الاستاذ المشارك الدكتور / بدرية بنت خلفان الهدابي

رئيس تحرير مجلة دراسات علوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة _ كلية التربية _ جامعة السلطان قابوس

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد: الواحد والسبعون تاريخ النشر : ٢٥ / حزيران / ٢٠٢٥

فهرست العدد

| الصفحة | اسم الباحث | العنوان | ت |
|--------|---|--|----|
| ٦ | الاستاذ الدكتور محمد الربيعي | جامعة بغداد، منارة العلم والمعرفة في قلب العراق | 1 |
| ١٠ | الاستاذ الدكتور زياد ارميلي | لماذا تاهل الاردن ؟ | 2 |
| ١٢ | الاستاذ المساعد الدكتور عادل حامد عبيد | واقع الرياضة المدرسية في العراق: الأسباب ، التحديات، وآفاق الإصلاح | 3 |
| ١٥ | الاستاذ المساعد الدكتور ماجد حميد مرزه | مفهوم فرط الحركة | 4 |
| ٢١ | الدكتور محمد عاصم محمد غازي | الاعاقة البدنية | 5 |
| ٢٤ | الاستاذ المساعد الدكتور ماجد حميد مرزه | الانتباه وتأثيره على اللعب | 6 |
| ٣٢ | المدرس المساعد بيان عبد الوهاب عبد الامير | القدرات البصرية للاعبين كرة السلة | 7 |
| ٣٥ | المدرس المساعد علي حميد عوده | دور الانترنت في تدريب الكاراتيه | 8 |
| ٣٧ | استاذ مساعد اسعد جويد عبد علي مدرس مساعد هيثم غازي احمد | معوقات التحكيم لحكام كرة القدم الدرجة الاولى في العراق و كيفية تطويرها | 9 |
| ٤٥ | مدرس دكتور حامد درب عبيس | دور التغذية الرياضية في تحسين الأداء البدني والذهني لدى الرياضيين | ١٠ |
| ٥٠ | الأستاذ المساعد الدكتور حسين محبيس طعمة | استراتيجية الذكاء الاصطناعي و عملية التعلم | ١١ |
| ٥٣ | الأستاذ المساعد الدكتور سحر محمد سلمان | التلوث البيئي وتأثيره على التحصيل الدراسي والرياضي للطلبة | ١٢ |



جامعة بغداد، منارة العلم والمعرفة في قلب العراق

الاستاذ الدكتور محمد الربيعي

بروفسور متمرس ومستشار دولي، جامعة دبلن

جامعة بغداد صرح علمي شامخ، واحد ابرز منارات المعرفة في العراق والعالم العربي. تأسست عام ١٩٥٧، لكن جذورها تمتد الى بدايات القرن العشرين مع تاسيس كليات الحقوق والطب والهندسة. لعبت الجامعة دورا اساسيا ومحوريا في تخريج الكفاءات العراقية التي ساهمت في بناء وتقدم العراق الحديث.

ارتباطي بجامعة بغداد

كانت لحظة دخولي كلية العلوم في الجامعة بداية رحلة استثنائية في عالم المعرفة. اذكر تلك الايام الاولى في قسم النبات، حيث اكتشفت شغفي الحقيقي للعلوم الاحيائية. بعد تخرجي، تم تعيني كمعيد في الجامعة، حيث انطلقت مسيرتي العلمية الحافلة بالانجازات. لقد كان لدي اصرار وعزيمة لا يلبنان، فبادرت الى اجراء بحثين علميين وانا لازلت معيدا في الجامعة، نشر احدهما في مجلة Annals of Human Biology المرموقة. كانت تلك اول دراسة انثروبولوجية حول المجاميع الدموية بين اكراد العراق، مما جعلني فخورا باسهامي في هذا المجال.

قدمت الكثير لجامعة بغداد بعد عام ٢٠٠٣، من ندوات وورش عمل ومحاضرات واستشارات، ولكنني اذكر بالخصوص تلك الورشة الرائعة التي نظمها قسم ضمان الجودة والاداء الجامعي في الجامعة بالتعاون مع منظمة اليونسكو بتاريخ ٢٤-٢٥ شباط ٢٠١٤، وحضرها عدد من القيادات الجامعية من العمداء ومدراء المراكز ورؤساء الاقسام في تشكيلات الجامعة، وحملت عنوان "كيفية استدامة نظام الجودة في جامعة بغداد". عرضت فيها نظام الجودة الذي سعينا لبنائه ضمن مشروع اليونسكو لتحسين جودة التعليم في الجامعات العراقية الذي ضم اربعة علماء من خريجي الجامعة هم صباح جاسم ورمزي محمود ورياض المهدي ومثنى الدهان.

تاريخ جامعة بغداد

تعود البدايات الاولى لجامعة بغداد الى عام ١٩٠٨، عندما تأسست مدرسة الحقوق، وهي اقدم المؤسسات الحديثة التي شكلت فيما بعد جامعة بغداد. في عام ١٩٢١، تأسست كلية الهندسة، وفي عام ١٩٢٣، تأسست دار المعلمين العالية (التي اصبحت فيما بعد كلية التربية). وفي عام ١٩٢٧، تأسست كلية الطب. في عام ١٩٤٢، تم تاسيس اول مؤسسة تعليمية عليا للبنات، وهي كلية الملكة علياء. وتأسست كلية الاداب والعلوم ١٩٤٩ وانقسمت الى كليتي الاداب والعلوم عام ١٩٥٣ وكانت اول كلية

اكاديمية (غير مهنية). وفي عام ١٩٥٦، تم سن اول قانون لتاسيس جامعة في العراق باسم "جامعة بغداد".

في عام ١٩٥٧، تم تاسيس جامعة بغداد رسميا، وكانت تضم في البداية كليات الحقوق والاداب والعلوم والطب والهندسة. وقد شهدت الجامعة نموا وتوسعا كبيرا في العقود اللاحقة، حيث تم اضافة العديد من الكليات والمعاهد الاخرى، مثل كليات الزراعة والصيدلة والطب البيطري والتربية والفنون الجميلة. وفي عام ١٩٥٩ تقرر البدء بفتح الدراسات العليا، وانجزت دراسات مفصلة حول هذا المشروع المهم، في كلية العلوم مثلا تقرر اولا ان تبني بناية مستقلة لمكتبة كبيرة ورصدت الاموال لهذا المشروع، لكن مع الاسف في ١٩٦٣ تقلصت مساحة المكتبة وتحول نصف البناية لاشغال عمادة الكلية.

وضع عبد الكريم قاسم الحجر الاساس لبناية جامعة بغداد في ١٧ تموز ١٩٥٩ وصمم الجامعة المهندس الامريكي والالمانى الاصل ولتر كروبيوس. من الرموز المهمة التي ادخلها في التصميم: القوس في مدخل الجامعة حيث صُمم على قطعتين قوس المدخل يرمز الى فصي الدماغ الايمن والايسر وفي اعلاه فتحة لا يمكن ان تنغلق وبجمع القوس رمز بالعقل المنفتح الذي يتلقى العلم بدون حدود. وما هو بارز في تاريخ الجامعة هو تعيين العالم العراقي الدكتور عبد الجبار عبد الله رئيسا للجامعة عام ١٩٥٩ وكان من افضل علماء الانواء الجوية الذين برزوا في العالم.

دور جامعة بغداد في تخريج الكفاءات العراقية

لعبت جامعة بغداد دورا حاسما في تخريج اجيال من الكفاءات العراقية في مختلف المجالات. فقد ساهمت الجامعة في تزويد العراق بالمهندسين والاطباء والمحامين والمدرسين الذين ساهموا في بناء وتطوير العراق الحديث.

تخرج من جامعة بغداد العديد من الشخصيات البارزة في العراق، الذين اسهموا بشكل كبير في مختلف المجالات، مثل العلوم والسياسة والادب والفنون. وقد تبوا العديد منهم ارفع المناصب في العراق وخارجه من رؤساء الوزراء والوزراء والبرلمانيين والاكاديميين والفنانين والادباء. كثيرون من الاعلام تخرجوا من جامعة بغداد منهم من سار على خطى اساتذته الاجلاء، امثال عبد الجبار عبد الله في فيزياء الانواء الجوية، وفخري البزاز في البيئة النباتية والتطور البيولوجي، وصالح جواد الوكيل في الكيمياء الحياتية والانزيمات، وطه باقر وبهنام ابو الصوف في مجال الاثار والتاريخ القديم، وعلي الوردي في علم الاجتماع، ومحمد سلمان حسن في الاقتصاد السياسي، وابراهيم كبه وفاضل عباس الحسب في الفكر الاقتصادي، وحسين امين في التاريخ العراقي والعربي الحديث، ومصطفى جواد في الدراسات اللغوية والتاريخية، وعبد العزيز الدوري في التاريخ العربي الاسلامي، وفرحان باقر وكمال السامرائي وعبد اللطيف البدري وزهير البحراني وخالد القصاب في العلوم الطبية، ومحمد مكية ومهدي حنتوش في العلوم الهندسية، وعلي حسين البهادلي وعلي عبد الحسين في العلوم الزراعية، وعدد كبير من العلماء الذين تركوا بصمات لا تمحى في التاريخ العلمي للعراق، واعتذر عن اغفالي ذكر اسماء هؤلاء العلماء الاجلاء. واليوم، يواصل عدد كبير من العلماء من خريجي جامعة بغداد، مسيرتهم في داخل العراق وخارجه، وهم منتشرون في انحاء العالم، من امريكا الى استراليا، لكن قلوبهم وعقولهم متجهة نحو خدمة العراق.

خريجو جامعة بغداد، هم قصة عطاء مستمرة، فكما تخرجوا من هذا الصرح العظيم، فهم اليوم يحملون اسم جامعتهم عاليا في كل مكان، ويساهمون في بناء مستقبل مشرق لوطنهم العراق

دور جامعة بغداد في التنمية والتأثير في المجتمع العراقي

بالإضافة الى تخريج الكفاءات، لعبت جامعة بغداد دورا هاما في التنمية والتأثير في المجتمع العراقي. فقد ساهمت الجامعة في تطوير البحث العلمي في العراق، وقدمت العديد من الدراسات والابحاث التي ساهمت في حل المشكلات التي تواجه المجتمع العراقي ومن خلال مراكز بحوث متميزة. وقدم باحثو الجامعة دراسات حول معالجة المياه وتلوث الهواء، وقدموا حولا مبتكرة للمشاكل البيئية التي تواجه العراق. كما ساهمت الجامعة في تطوير القطاع الصحي في العراق، وقدمت العديد من الدراسات والابحاث التي ساهمت في تحسين الرعاية الصحية في العراق، منها دراسات حول انتشار الامراض السرطانية. وعملت على توفير الاستشارات من خلال مكاتبها الاستشارية المتخصصة لتساهم في عمليات التطوير والتدريب ووضع الخبرات العلمية والفنية في خدمة الخطط التنموية وتقديم الاستشارات لحل المعضلات الهندسية والطبية والزراعية والادارية والاقتصادية وغيرها.

كما لعبت جامعة بغداد دورا هاما في نشر الثقافة والمعرفة في المجتمع العراقي، وقدمت العديد من المؤتمرات والندوات التي ساهمت في رفع مستوى الوعي الثقافي لدى المواطنين العراقيين. واستضافت جامعة بغداد العديد من المؤتمرات الدولية حول القضايا الاجتماعية والسياسية التي تواجه العراق، وساهمت في نشر الوعي لدى المواطنين العراقيين.

بالإضافة الى ذلك، لعبت جامعة بغداد دورا هاما في تطوير الاقتصاد العراقي. فقد قدمت الجامعة العديد من الدراسات والابحاث التي ساهمت في تطوير القطاعات الاقتصادية المختلفة في العراق. مثل ما قدم باحثوها حولا مبتكرة لزيادة الانتاج الزراعي والقضاء على الامراض الزراعية. كما ساهمت الجامعة في تطوير القطاع الصناعي في العراق، وقدمت العديد من الدراسات والابحاث التي ساهمت في تحسين جودة المنتجات الصناعية العراقية.

بشكل عام، يمكن القول ان جامعة بغداد لعبت دورا هاما في التنمية والتأثير في المجتمع العراقي. فقد ساهمت الجامعة في تطوير البحث العلمي، وتحسين الرعاية الصحية، ونشر الثقافة والمعرفة، وتطوير الاقتصاد العراقي.

التحديات التي تواجه جامعة بغداد

تواجه جامعة بغداد تحديات كبيرة تعيق تقدمها، بما في ذلك المركزية المفرطة حيث تخضع لادارة ورقابة صارمة من وزارة التعليم العالي، مما يحد من استقلاليتها. كما تواجه نقصا حادا في التمويل يؤثر على قدرتها على توفير بيئة تعليمية مناسبة، وتدهورا في البنية التحتية لمبانيها ومرافقها. تشهد نوعية البحث العلمي في الجامعة تراجعا ملحوظا، وتوسعت بشكل كبير في عدد الطلاب والبرامج دون زيادة ملحوظة في الموارد. على الرغم من هذه التحديات، تبذل الجامعة جهودا كبيرة للتغلب عليها، من خلال وضع خطط استراتيجية للتطوير، والبحث عن مصادر تمويل اضافية، وتطوير البنية التحتية، وتشجيع البحث العلمي، وتطوير المناهج الدراسية، والتعاون مع الجامعات العالمية. تسعى جامعة بغداد جاهدة لاستعادة مكانتها المرموقة، ومواصلة دورها في خدمة المجتمع العراقي.

مستقبل جامعة بغداد

تطمح جامعة بغداد الى ان تصبح واحدة من افضل الجامعات في المنطقة والعالم. وتسعى الجامعة الى تحقيق هذا الهدف من خلال تطوير برامجها الاكاديمية والبحثية، وجذب افضل الكفاءات التدريسية، وتوفير بيئة تعليمية محفزة للطلاب. ولربما بالحصول على استقلاليتها الادارية والاكاديمية ستتمكن من استعادة دورها السابق في قيادة التعليم العالي على الصعيد العربي والشرق اوسطي. هذا يتطلب اعادة تقييم وضعها مثلما كانت عليه في السابق عندما كان لرئيس الجامعة صلاحيات واسعة مشابهة لصلاحيات وزير.



لماذا تاهل الاردن ؟

الاستاذ الدكتور زياد ارميلي

أستاذ جامعي/ كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية

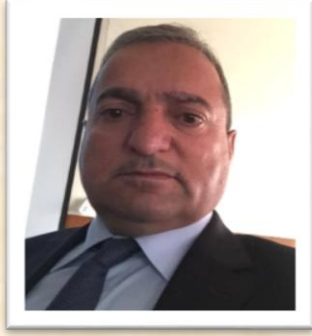
لا تسألوا عن التكتيك، ولا عن خطة اللعب، ولا عن عدد التمريرات الصحيحة.

ولا تسألوا نتائج الفرق، ولا تحسبوا النتائج على الورق.
فالأمر أبعد من تحليل مباراة، وأكبر من عبور مجموعة صعبة ،
الأمر يشبه لحظة تنهض فيها أمة من تحت الركام، وتقرر أن تصرخ: نحن هنا. نحن لم
نتاهل لأننا الأقوى فنياً فقط، بل لأننا الأكثر صدقاً. لأن منتخبنا لم يكن مشروعاً في
حاضنة مال، ولا خطة تسويق لشركة اتصالات،
ولا بروشوراً مزيناً بأسماء أبناء أصحاب القرار.
منتخبنا ولد في الشوارع الترابية، في الحارات الضيقة،
في معسكرات الجيش، بين جنود يعرفون معنى العرق والتعب والانضباط.
لم يكن فيه أبناء المتنفذين، ولا المبتعثين العائدين خصيصاً للظهور في الصورة،
لم نر فيه أبناء الواجهة بل رأينا فيه وجه الوطن الحقيقي.
هذا المنتخب يشبهنا نحن الذين نقف في الطوابير، ونحمل الخبز بحذر، نحن الذين ندفع
ثمن كل شيء، ولا يحسب لنا شيء.
منتخبنا صنعه الفقراء، صقله التعب، وبنته الأحلام البعيدة التي لا تموت.

لم يأت التاهل من لجان تخطيط، ولا من موازنات طوارئ.
جاء من ولي عهد، لم يكتف بالجلوس في الصف الأمامي، بل اختار أن يكون معهم
بأسمائهم، بقصصهم، بأحلامهم، حتى دموعهم. عانقهم لأنه يعرفهم، ليس من نشرات
الأخبار بل من تكتات الجيش ومن الروح الأردنية التي تسكنه.

هذا التحالف، بين ولي عهد مؤمن بشعبه، وبين شباب ولدوا من رحم المعاناة، هو من عبر
بنا، لا إلى كأس العالم فقط، بل إلى لحظة نادرة من المصالحة مع الذات.
لحظة شعر فيها الأردني أن جزءاً من الوطن أخيراً يمثله، لا يتحدث باسمه.

تأهلنا لأن كرة القدم، كما الوطن حين يكون بخير، لا تدار من صالونات النخب، ولا ترسم في دهاليز العلاقات، ولا تنجز بتوصية، أو بدعوة على عشاء. تأهلنا لأن القميص الذي لبسوه، لم يكن مجرد زي، كان راية، كان وعداً كان قصة بدأت في الزرقاء وإربد والكرك والطفيلة ومادبا وعمان الشرقية
قصة أبطالها لا يملكون الوساطة، لكنهم يملكون النية. قارنوا فقط بين بعثاتنا الدبلوماسية في الخارج، وبين وجوه اللاعبين حين ينشد السلام الملكي
ستفهمون لماذا تأهلنا؟



واقع الرياضة المدرسية في العراق: الأسباب ، التحديات، وآفاق الإصلاح

أ.م.د. عادل حامد عبيد

مديرية تربية الرصافة الأولى

المقدمة

تعد التربية الرياضية ركناً أساسياً في العملية التربوية لما لها من دور في تنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للطلبة غير أن الواقع الذي تعيشه الرياضة المدرسية في العراق يثير القلق في ظل ما تشهده من تراجع واضح في مستوى الأداء وضعف البنية التحتية وقلة الدعم المؤسسي. وتهدف هذه المقالة الى تسليط الضوء على واقع الرياضة المدرسية في العراق وتحليل اسباب التدهور، وتحديد التحديات القائمة مع تقديم رؤى لإمكانيات الإصلاح والتطوير.

أولاً: واقع الرياضة المدرسية في العراق

تعاني المدارس العراقية من ضعف واضح في تفعيل الأنشطة الرياضية اذ تغيب أغلب التجهيزات الأساسية وتندر إقامة البطولات والفعاليات وغالباً ما يتم التعامل مع حصة التربية الرياضية على انها وقت فراغ أو مادة غير أساسية مما يؤدي الى تهيش دورها التربوي والتنموي كما ان كثيراً من المدارس لا سيما في المناطق الريفية أو المناطق المكتظة بالسكان تكون المدارس فيها مكتظة بالطلبة تفتقر الى ساحات أو ملاعب مناسبة لأنها سوف تستغل هذه الساحات الى انشاء بناية اخرى لغرض سد حاجة المدرسة الى صفوف اخرى من اجل تفريق الاكتظاظ في عديد الطلاب مما يؤدي الى تحريم عدد كبير من الطلبة من فرصة ممارسة الرياضة ضمن بيئة تعليمية صحية وأمنة.

ثانياً: أسباب تدهور الرياضة العراقية:

١- ضعف البنية التحتية

الكثير من المدارس لا تمتلك ساحات رياضية أو أدوات اساسية لممارسة الأنشطة البدنية كما ان بعض الساحات الموجودة تعاني من الإهمال والتلف.

٢- قلة التخصيصات المالية

تعد التربية الرياضية من أكثر القطاعات التي تعاني من ضعف التمويل مما يحد من قدرة إدارات المدارس على تطوير النشاط الرياضي أو شراء الأدوات الرياضية الضرورية.

٣- نقص الكوادر المؤهلة

تعاني العديد من المدارس من نقص في عدد مدرسي التربية الرياضية او من وجود كوادر غير مؤهلة علمياً وعملياً كما يندر وجود برامج تدريب مستمر لتطوير قدراتهم.

٤- اهمال اداري ومؤسسي

تعد التربية الرياضية مادة ثانوية لا تؤثر على تقييم الطالب النهائي مما يدفع ادارات المدارس الى تهيشها او الغائها لصالح المواد النظرية خاصة في المراحل النهائية.

٥- تأثير الاوضاع الامنية والسياسية

مرت البلاد بظروف امنية وسياسية مضطربة في السنوات الماضية اثرت بشكل مباشر على استقرار المدارس ومنعت تنظيم فعاليات رياضية او تطوير ملاعب جديدة.

٦- غياب التوعية المجتمعية

يفتقر كثير من اولياء الأمور الى الوعي بأهمية الرياضة في حياة أبنائهم مما يؤدي الى التقليل من أهميتها والتركيز على الجوانب الأكاديمية فقط.

ثالثاً: التحديات التي تواجه الرياضة المدرسية

- ضعف التنسيق بين وزارة التربية ووزارة الشباب والرياضة. مما يؤدي الى غياب خطط استراتيجية موحدة.
- الهدر في الامكانيات البشرية والمواهب. حيث يهمل كثير من الطلبة الموهوبين رياضياً بسبب غياب الرعاية والتوجيه.
- نقص الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة. خصوصاً في البيئات التي تفتقر للتوازن بين الدراسة والنشاط البدني.
- الروتين الاداري والبيروقراطية. التي تعيق أي محاولة لإدخال برامج رياضية جديدة او تطوير القائم منها.

رابعاً: آفاق الإصلاح والتطوير

١- تعزيز التمويل وتوفير المعدات

ينبغي تخصيص ميزانيات واضحة لتطوير البنية التحتية الرياضية في المدارس وتوفير التجهيزات الازمة للأنشطة الرياضية.

٢- اعادة النظر في المناهج

يجب تعديل المنهج الدراسي ليمنح التربية الرياضية مكانتها المستحقة من خلال زيادة عدد حصصها وادخال مفاهيم الصحة واللياقة البدنية ضمن المقررات.

٣- تأهيل الكوادر الرياضية

تفعيل برامج تدريبية متخصصة لمعلمي التربية الرياضية مع تحفيز خريجي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للانخراط في التعليم المدرسي.

٤- تعزيز الشراكة بين الوزارات والمؤسسات

اقامة تعاون فعال بين وزارتي التربية والشباب والرياضة اضافة الى اشراك القطاع الخاص ومنظمات المجتمع المدني في دعم الرياضة المدرسية.

٥- نشر الوعي المجتمعي

تنظيم حملات اعلامية توعوية لتأكيد أهمية التربية الرياضية في بناء جيل سليم بدنياً ونفسياً.

٦- اطلاق مسابقات وبطولات دورية

احياء الروح التنافسية بين الطلبة عن طريق تنظيم بطولات محلية ومدرسية لاكتشاف المواهب وتنمية روح العمل الجماعي والانضباط.

٧-المحافظة على الساحات الرياضية : وعدم اقامة أي بناء عليها وترتيبها بنا يساهم في اقامة درس الرياضة بصوره جيده.

٨-الاهتمام من قبل مديرية النشاط الرياضي والكشفي : بالفعاليات الرياضية والكشفية وتكثيف الزيارات الإشراف على مدرسي التربية الرياضية

٩-يجب ان تهتم مديرية الأبنية المدرسية : في وزارة التربية مستقبلاً بأن أي مدرسة تقوم الوزارة ببنائها يجب ان تحتوي على ساحة رياضية وقاعة داخلية لمزاولة الرياضة.

١٠-يجب ان يكون تقييم معلمي ومدرسي التربية الرياضية : على مدى ادائهم داخل المدرسة والتزامهم بإعطاء حصة الرياضة حقها وكذلك مشاركته في كافة الأنشطة والفعاليات التي يقيمها مديرية النشاط الرياضي

١١-يجب على وزارة التربية اختيار الأكاديميين والخبراء الرياضيين: لقيادة مديريات النشاط الرياضي في كافة مديريات التربية وعدم اختيارهم يكون على وفق المحسوبة او العلاقات الشخصية .

الخاتمة:

يمثل اصلاح الرياضة المدرسية ضرورة ملحة للنهوض بالواقع التربوي والصحي في العراق لا سيما في ظل ما تشهده البلاد من تحولات مجتمعية وشبابية متسارعة . ان الاهتمام بالرياضة لا يعد ترفاً بل هو استثمار في الانسان يبدأ من المدارس وينعكس على المجتمع بأسره ولتحقيق هذا الاصلاح لا بد من تضافر الجهود بين الدولة والمؤسسات التربوية والمجتمع المحلي لبناء بيئة تعليمية متكاملة تعيد للرياضة المدرسية مكانتها ودورها الفعال.



مفهوم فرط الحركة

ا.م.د. ماجد حميد مرزه

جامعة كربلاء . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Majid.hamed@uokerbala.edu.iq

المقدمة

ان مفهوم فرط الحركة هو تشخيصات تنطبق على الطفل أو المتعلم الذي يظهر بطريقة منتظمة بعض السلوكيات المميزة وعلى مدى غير قصير. هو حالة مرضية سلوكية تظهر لدى الطفل أو المتعلم المصاب بأعراض متنوعة ورد فعل مختلف وتكون أكثر وضوحا عند تركه المنزل ودخوله المدرسة. وتكون عادة اندفاعي وزائد الحركة فضلا عن بعض الأطفال أو المتعلمين يكونون على شكل نقص انتباه دون فرط حركة. هو سلوك متواصل من زيادة في الحركة أو نقص في الانتباه و وجود سلوك اندفاعي.

الإعراض الرئيسية لفرط الحركة وتشتت الانتباه

أحيانا يكون من الصعب جدا تشخيص هذه الحالة حيث أنها تتشابه مع أمراض كثيرة أخرى وتبدأ الأعراض عادة قبل أن يبلغ الطفل سن السابعة ويجب قبل وضع التشخيص استبعاد كل الأمراض والاضطرابات العاطفية الأخرى.(١)

لعل أكثر السلوكيات الشائعة للأعراض الرئيسية لفرط الحركة وتشتت الانتباه تنقسم إلى ثلاث فئات وهي:

١. فرط الحركة:

من الأعراض الخاصة فرط الحركة (النشاط الزائد) هي:

١. لديه شعور دائم بالحاجة للحركة.
٢. كثير الكلام ويتململ كثيرا.
٣. عدم الجلوس في المكان نفسه لمدة طويلة.
٤. ظهور علامات الضجر لديه بسرعة.

٥. يترك المكان بدون هدف أو سبب.
٦. يركض ويلعب ويتسلق في الأوقات غير المناسبة.
٧. يضايق الأطفال أو المتعلمين الآخرين في تخريب ألعابهم أو نشاطاتهم.
٨. نسيان الأشياء الشخصية بل تكرار النسيان.
٩. عدم أتمام النشاط والانتقال من نشاط إلى آخر دون إتمام الأول.
١٠. عدم القدرة على متابعة معلومة سمعية أو بصرية للنهائية مثل برنامج تلفزيوني أو لعبة معينة.

٢- نقص الانتباه:

في هذا النوع يتصف الطفل أو المتعلم بأن المدة الزمنية لدرجة انتباهه جدا قصيرة، لا يستطيع أن يستمر في إنهاء نشاط أو لعبة معينة يبدئ بها ويبدو وكأنه يبدو وكأنه لا يسمع عندما تتحدث إليه وعادة ما يفقد أغراضه وينسى أين وضع حاجاته ومن الأعراض الخاصة بنقص الانتباه (ضعف التفكير) هي:

- ١- صعوبة في التركيز و الانتباه.
- ٢- ضعف الذاكرة.
- ٣- الفشل في التركيز أو الانتباه لتفاصيل الموضوع أو الفشل في إتمام المهام الموكلة إليه.
- ٤- صعوبة في تنظيم المهمة التي يقوم بها النشاط.
- ٥- القيام بعمل أخطاء تدل على عدم الاهتمام.
- ٦- عدم الانتباه عند الحديث معه وعدم أتباعه للتعليمات و الأوامر.
- ٧- كثير النسيان في النشاطات اليومية.

٣- الاندفاعية:

وهي تعني أن الطفل أو المتعلم يكون مندفعاً بطبعه لا يفكر في الحدث وردة الفعل، فهو يجيب على السؤال قبل الانتهاء منه كذلك لا ينتظر دوره في الحديث أو اللعب وكثيراً ما يقاطع الآخرين في اللعب أو الكلام وهو ما يؤدي إلى عدم قدرته على بناء العلاقات مع الآخرين، إما بالنسبة إلى الفرد البالغ عدم استمراره في أي عمل أو

وظيفة كما أنه يصرف أمواله بدون تفكير أو حكمة، بالإضافة إلى عدم قدرته على التركيز والانتباه، ومن الأعراض الخاصة بالاندفاعية هي:

١- الاستعجال في الحديث والرد ويجد صعوبة في انتظار دوره.

٢- الإجابة عن السؤال قبل اكتماله ومقاطعة الآخرين.

٣- الشعور بالإحباط لأتفه الأسباب.

٤- التهور والفضولية وسرعة الانفعال.

٥- سهولة الإثارة وتغيير المزاج بسرعة.

٦- عدم القدرة على ضبط النفس والتعبير عنها.

هذه الحالات يتم تشخيصها عن طريق اختصاصي نفسي واختصاصي تربية خاصة. ويتم التشخيص عبر التأكد من وجود عدد من الأعراض (غالبًا ١٢ من ١٨)، فإذا كانت متوفرة يميل المشخص إلى أن الطفل مصاب بما يطلق عليه متلازمة فرط النشاط و/ أو ضعف التركيز، مع ملاحظة أنه لا يمكن الجزم بوجود النشاط الحركي الزائد عند الطفل إلا إذا تكررت منه أعراضه في أكثر من مكان (في البيت أو الشارع أو عند الأصدقاء..) وعادة تكون القدرات الذهنية لهؤلاء الأطفال طبيعية أو أقرب للطبيعية. وتكون المشكلة الأساسية لدى الأطفال المصابين بتلك المتلازمة هو أن فرط النشاط و/ أو ضعف التركيز لا يساعدهم على الاستفادة من المعلومات أو المثيرات من حولهم، فتكون استفادتهم من التعليم العادي أو بالطريقة العادية ضعيفة، حيث يحتاجون أولاً للتحكم في سلوكيات فرط الحركة وضعف التركيز؛ وذلك لأن من الأعراض المعروفة لهذا الاضطراب:

- عدم إتمام نشاط، والانتقال من نشاط إلى آخر دون إتمام الأول، حيث أن درجة الإحباط عند هذا الطفل منخفضة؛ ولذا فإنه مع فشله السريع في عمل شيء ما، فإنه يتركه ولا يحاول إكماله أو التفكير في إنجائه.
- عدم القدرة على متابعة معلومة سماعية أو بصرية للنهاية، مثل: برنامج تلفزيوني أو لعبة معينة، فهو لا يستطيع أن يحدد هدفًا لحركته.. ففي طريقه لعمل شيء ما يجذبه شيء آخر.
- نسيان الأشياء الشخصية، بل تكرار النسيان.
- عدم الترتيب والفوضى.
- الحركة الزائدة المثيرة للانتباه -عدم الثبات بالمكان لفترة مناسبة، حيث يكون هذا الطفل دائم التملل مندفعًا .
- فرط أو قلة النشاط.
- عدم الالتزام بالأوامر اللفظية، فهو يفشل في إتباع الأوامر مع عدم تأثير العقاب والتهديد فيه. وهذه بعض الأمثلة فقط.
- وطبعًا يشكّل الصف المدرسي بما يتطلبه من انضباط ونظام وواجبات مهما كانت بسيطة عبئًا على هؤلاء الأطفال، ليس لأنهم لا يفهمون المطلوب، بل لأنهم لا يستطيعون التركيز والثبات في مكان والانتباه لفترة مناسبة "لتدخل" هذه المعلومة أو

تلك إلى أذهانهم، وبالتالي تحليلها والاستفادة منها بشكل مناسب (وهو ما نسميه التعلم)، طبعًا مع مراعاة ما يناسب كل سن على حدة.

أسباب حدوث فرط الحركة

ليس هناك سبب واضح ومحدد لحدوث الحالة ولكن هناك اتفاق بين العلماء أن الحالة تحدث نتيجة الأسباب الآتية:

١- الأسباب الوراثية والجينية

تؤدي الوراثة دورا هاما في حدوث هذه الحالة ولكن حتى الآن لم يتم اكتشاف الموروث الجيني المؤدي له، فقد أثبتت نتائج الدراسات حدوث هذه الحالة لدى التوائم تصل إلى (٨٠%) كما أظهرت نتائج إحدى الدراسات (٢٥%) من والدي الطفل أو المتعلم الذي لديه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بالمقارنة مع غيره وهذه العلاقات قد لا تكون واضحة لدى الوالدين وأن اكتشاف الحالة لدى الطفل أو المتعلم هي بداية تشخيص حالة الوالدين.

٢- الأسباب العضوية

٣- تأخر نضج الجهاز العصبي.

٤- أصابه الجهاز العصبي خلال الحمل وسبب ذلك تناول الأم لأدوية معينة في أثناء فترة الحمل أو إصابتها ببعض الأمراض.

٥- إصابة الجهاز العصبي خلال الولادة المبكرة ونقص الأوكسجين.

٦- أصابه الجهاز العصبي بعد الولادة وخلال فترة نمو الجهاز العصبي مثل تعرض الطفل أو المتعلم لبعض السموم والتهابات المخ وكذلك ضرب الطفل أو المتعلم على الدماغ.

٧- الأسباب النفسية

من هذه الأسباب هي:

١- الطفل أو المتعلم المحروم عاطفيا.

٢- اضطراب الجو العائلي.

٣- المشاكل النفسية مثل الاكتئاب

٤- الأسباب البيئية والاجتماعية

٥- اضطراب في المواد الكيميائية التي تحمل الرسائل إلى الدماغ.

٦- إذا كان احد الوالدين مصابا فقد يصاب الطفل أو المتعلم.

٧- قد تنجم هذه الحالة عن التسممات المزمنة.

٨- قد تنجم هذه الحالة عن أذية دماغية قديمة.

٩- قد ترافق الحالة مع مشاكل سلوكية أخرى.

تشخيص فرط الحركة وتشتت الانتباه:

يعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حالة إنمائية، أي أن الطفل أو المتعلم يصاب بها قبل مرحلة الحمل أو قبل الولادة ويمكن تشخيصها في أي مرحلة عمرية متعددة على شدة الأعراض ونوعيتها، ولكن بعض تلك الأعراض تحدث بشكل متكرر لدى الطفل أو المتعلم الطبيعي لذا يكون من الصعوبة القدرة على التشخيص الكامل لهذه الحالة.

وعند دخول الطفل أو المتعلم للمدرسة فهناك العديد من العوامل التي تساعد على ظهور أعراض هذه الحالة مثل البيئة المدرسية والضغوط التي يواجهها الطفل في المدرسة فضلا عن الأعراض التي يتم تجاهلها في المنزل.

كما يتم التقييم الطبي و النفسي من خلال معايير مقننة لكل مرحلة عمرية كما يتم متابعة الطفل أو المتعلم وملاحظة التغييرات التي تحدث والسلوكيات وتسجيلها من خلال الوالدين ومن يقوم برعايته ويتم الكشف الطبي لغرض تشخيص الحالة ومعرفة الأسباب من خلال متابعة الأمور الآتية:

١- الحمل والولادة.

٢- التاريخ الصحي للطفل أو المتعلم.

٣- السلوكيات .

٤- المدرسة.

٥- العائلة.

٦- الفحص السريري.

٧- الفحوص المختبرية.

طرق علاج فرط الحركة :

طرق علاج فرط الحركة:- ليس هناك علاج شافي يتم التخلص من هذه الحالة ولكن الطرق العلاجية يمكنها التحكم في الأعراض المرضية ومنها :-

١. العلاج الدوائي .
٢. العلاج الغذائي .
٣. برامج تعديل السلوك .
٤. البرامج التربوية .
٥. برامج الإرشاد الاسري .



الاعاقة البدنية

الدكتور محمد عاصم محمد غازي

جامعة الحلة

المقدمة

كل فرد يفقد جزء او كل قدراتة الحركية او العضلية اوجزاء من جسمة بسبب فطري او مكتسب يؤدي الى حركتة بشكل غير صحيح او يفقدت الحركة تماماً وقد يسمى الاعاقة الحركية وقد يصاحب الاعاقة الحركية اعاقه اخرى حسية او عقلية وتسمى الاعاقة المتعددة او المزوجة.

انواع الاعاقة البدنية :

اولاً الشلل

أ- اصابات الدماغ - وهو عبارة عن شلل يحدث نتيجة لتلف او تشوة في خلايا الدماغ المسؤولة عن الحركة مسبباً عدم تناسق الحركة او الشلل في بعض اجزاء الجسم ويعتبر من انواع الشلل النمائي الذي يصيب الطفل اثناء او بعد الولادة وقبل ان تكتمل القشرة الدماغية ولذلك يسمية البعض (الشلل الدماغى القشري) ويقسم الشلل الدماغى الى :

ب- الشلل التشنجى - تم اكتشافه أول مرة من قبل الدكتور لتل ١٩٦١م وأعراضه فقدان التوازن وظهور حركات لا ارادية بسبب تشنجات عضلية مختلفة نتيجة للاستجابة المبالغه للتميز الحركى جراء تلف الخلايا الحركية القريبة من القشرة مؤدية الى تيبس حركى بمرور الوقت وزيادة في التصلب للجسم وبسبب هذه الحركات اللا ارادية والتشنجات والحركة الغير هادفة ستضعف حركة المعاق وبالتالي ضمور العضلات وتحديد المفاصل. وأن أستطاع المقاومة واستمرار المشي سيكون المشي على رؤوس الاصابع لتشنج سمانة الساق عند الحركة .

أنواع الشلل التشنجى

١- **الشلل التشنجى الرباعى**- وهو شلل يشمل الاطراف العليا والسفلى وقد يكون اشد في العليا مسبباً صعوبة التحكم بتحريك الرأس وصعوبة التعبير عن حاجاته عن حاجاته وعدم التوازن مسبباً الى عدم استقلالية حركتة وهو بحاجة الى رعاية مستمرة لتلبية حاجاته الاساسية. وقد يتركز في الاطراف السفلى

٢- **الشلل التشنجى السفلى** - ويكون بشكل اكبر في الطرف السفلى ممافي الاطراف العليا مع ضعف بسيط في حركات العينين وحسب شدة اصابة مراكز الحركة بالدماغ

٣- **الشلل التشنجى النصفى** - ويسمى الشلل الشقي وهو يصيب النصف الايمن او الايسر من الجسم بسبب اصابة الجزء الامامى الاوسط من الدماغ مسبباً عدم تناسق بالحركة بين شقي الجسم وغالباً

مايصاحبه صعوبة النطق مؤدياً حركات التوائية مسبباً حركات دورانية خاطئة وتكون مشيئة كأنها حركات راقصة .

٤- الشلل التشنجي الطرفي - وهو يصيب طرف واحد من الجسم بسبب اصابة بسيطة في الجزء الامامي من الدماغ .ويمكنهم القيام بالحركات الدقيقة وبوجود معينات يتمكنون من المشي .وغالباً مايكون هذا النوع خالياً من اعاقه مزدوجة

٥- الشلل الانتوائي - أن سبب الاصابة بهذا الشلل هو تلف العقد القاعدية في الدماغ الاوسط بسبب ارتفاع المادة الصفراء (اليلبروين) عند اصابة الطفل بما يعرف بمرض أبو صفار (اليرقان الولادي) ومن الاعراض المصاحبة لهذا النوع من الشلل ظهور حركات لا ارادية بسبب اوامر الدماغ الخاطئة مسبباً عدم التحكم بالعضلات المسؤولة عن الرأس والفم والكلام ومهما كان التوتر عالياً في حالة الحركة فإن العضلات تعود لتستعرض بمرونة وليونة ويكون الراس مرتخياً للخلف والتواء أطرافه للداخل .

٦- الشلل الدماغى التخلى - وينتج هذا الشلل بسبب إصابة المخيخ مؤدياً إلى الترنح وعدم التوازن وعدم التناسق بالحركة وصعوبة السيطرة على عضلات الرقبة ويميل الطفل إلى الزحف بشكل اكبر من المشي وبخاصة عند غياب البرامج الحركية الملائمة لهذا النوع من الشلل بوقت مبكر. وقد يصاحبه اعاقه بصرية او صعوبة بالنطق وعدم تقدير المسافات او الارتفاعات وصعوبة الجلوس او المشي .

٧- الشلل الدماغى التيبسى - وهو عبارة عن تصلب جميع عضلات اطراف الجسم بسبب التشنجات المستمرة نتيجة التوتر العضلى الحاد مسبباً تقلص مستمر يتطور ليكون بتيبس وعند قيام الطفل بالحركات الارادية فانها تكون محدودة بسبب مقاومة العضلات الشديدة للحركة ويصاحبها اعاقه عقلية غالباً.

٨- الشلل الدماغى المختلط - وفيه يكون السبب اصابة الدماغ الاوسط والمخيخ ويكون فيه المعاق مصابا باكثر من نوع من انواع الشلل الدماغى . وطبقاً لموقع الاصابة بالدماغ.

من الممكن تصنيف الشلل الدماغى وفقاً للأطراف المصابة الى

١- الشلل الكلى - وهو اصابة الاطراف الاربعة بالشلل وغالباً مايصاحبه صعوبة النطق والاعاقه العقلية. ويكون شلل الاطراف العليا واضحا أكثر من الاطراف السفلى.

٢- الشلل النصفى الجانبي - وهو شلل يصيب النصف الايمن من الجسم او النصف الايسر من الجسم وهو يسمى بالشلل الشقى

٣- الشلل التشنجى الكلى السفلى - وهو شلل يصيب الاطراف الاربعة ولكنة يكون اشد في الاطراف السفلى

٤- التشنجى الثلاثى او الاحادى - وهو شلل يصيب ثلاثة اطراف فقط وهو نادر الحدوث لوجود طرف واحد علوى او سفلى يكون بحالة جيدة ومن الحالات النادرة ايضاً أن يصاب طرف واحد فقط وسلامة الاطراف الثلاثة الاخرى ولذلك يسمى الاحادى او الشلل التشنجى الطرفى.

اسباب حدوث الشلل الدماغي:

من المهم أن نعرف أن أسباب حدوث الشلل الدماغي قد تكون بعضها معروف او غير معروف فهي تصنف لأسباب فطرية ومكتسبة ومنها اسباب قبل حدوث الولادة كالوراثة والتي نادرا ماتحدث كما أن الالتهابات الرحمية التي تصيب الأم الحامل وتعرضها للاشعاعات وخاصة الأشهر الثلاثة الأولى واصابة الأ الحامل بالحصبة الألمانية واليرقان وارتفاع ضغط الدم او مايعرف بتسمم الحوامل و السكري وتضخم الغدة الدرقية ووجود خلل في القلب وتعرض الأم الحامل الحوادث والأزمات الصحية التي تسبب لها الأختناق وبالتالي ضعف وصول الاوكسجين الى الجنين مسببا تلف بعض خلايا الدماغ وموتها كذلك حدوث النزيف المتكرر للأم الحامل . واصابتها بفقر الدم الحاد وسوء التغذية

- أما الأسباب التي تؤدي الى حدوث الشلل الدماغي اثناء الولادة تشتمل

بعدم توافق دم الأم مع دم الأب وخاصة عندما يكون دم الأم سالب والطفل موجب مما يسبب تكوين اجسام مضادة في دم الأم مودية الى تكسر الكريات الحمر في دم الطفل وترسب المادة الصفراء في حجرات الدماغ للطفل مودية الى مايعرف باليرقان الولادي وارتفاع مادة التليروتين وايضا تعسر الولادة ومنها النزيف الداخلي للأم او الضغط على رأس الطفل عند سحبة بأستخدام الملقط او تأخر عملية الولادة ممايسبب قلة وصول الاوكسجين وبالتالي تلف خلايا الدماغ أو نزول رجلي الطفل قبل رأسه لاتخاذة بما يسمى وضع الجلوس على مقعدة في رحم الام وتعرضة للرضوض او الاصابات في دماغه نتيجة للضغط. كذلك قد يكون السبب انفصال المشيمة قبل موعدها مسببة انقطاع الاوكسجين عن الطفل او وجود انسداد في المجري التنفسي للطفل لسبب ما موديا الى اختناق الطفل وعدم التدخل المبكر في هذه الحالات قد يسبب الشلل الدماغي بسبب نقص الاوكسجين وتلف وموت خلايا الدماغ .

-وهناك أسباب مابعد الولادة التي تؤدي الى اصابة الطفل بالشلل الدماغي منها الحوادث مثل السقوط من اماكن مرتفعة او حوادث السيارات او الضرب العنيف الذي قد يؤدي الى تلف خلايا الدماغ وقد الشلل الدماغي ناتج عن اصابة الطفل باستشفاء الدماغ او الاورام الخبيثة والامراض الفايروسية كالسحايا او اصابة الطفل بالاسهال الشديد والسريع مسببا الجفاف وفقدان السوائل مسببا انتفاخ في انسجة الدماغ وبالتالي تلفها بسبب ضغط عظام الجمجمة . ويؤثر انخفاض نسبة السكر بالدم بشكل حاد الى اعاقه وصول الاوكسجين للدماغ مسببا حدوث تلف في خلايا الدم ليصلب الطفل بالشلل الدماغي ،او الاصابة بامراض تنفسية حادة او نشاتة في بيئة غير صحية ويعد التسمم من العوامل الرئيسة لاصلبة الطفل بالشلل الدماغي من خلال استنشاق مواد سامة كاول اوكسيد الكاربون او تناولة لادوية وعقاقير فيها نسبة عالية من الرصاص او الزئبق.



الانتباه وتأثيره على اللعب

ا.م.د. ماجد حميد مرزه
جامعة كربلاء . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Majid.hamed@uokerbala.edu.iq

المقدمة

يعد العنصر البشري احد اهم الركائز الاساسية في تقدم الامم والشعوب نحو احدث تنمية اجتماعية واقتصادية وثقافية شاملة ، فالاطفال اليوم هم قادة الغد الذين يقع على عاتقهم مسؤولية تطوير المجتمع وتطوره ، ومع تزايد الاهتمام بالطفولة نظرا لكونها منظومة مصيرية وقومية وحتمية حضارية وانسانية ظهرت محاولات الحد من الاضطرابات التي تعترضهم ومحاولة ايجاد حلول جذرية لها .

الانتباه :-

يعد الانتباه من اهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما في النمو المعرفي لدى الفرد حيث انه يستطيع من خلاله ان ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد على اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به وبالرغم ان الانتباه عملية عقلية نمائية الا انه قد نجد عدم قدرة بعض الاطفال تركيز انتباههم او تنظيم نشاطهم الذهني نحو شيء بعينه لفترة مع عدم استطاعتهم ان يتحررو من العوامل الخارجية المشتتة لانتباههم .



تعريف الانتباه

- هو استعداد ذهني واستعداد لان تدرك الاشياء .
- هو " تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية " .
- " الانتباه عملية انتقائية عند التركيز على المثيرات ذات العلاقة في موقف ما دون غيرها من المثيرات الاخرى " .

– هو " قدرة الفرد على اختيار مثير محدد والاستمرار في التركيز عليه للمدة التي يتطلبها ذلك المثير
– هو" عملية اختيارية تعتمد على التركيز أو الشعور على مثير أو حدث معين دون غيره من
المثيرات الأخرى"



سمات الانتباه :

- الانتباه استجابة حسية عقلية .
- في الانتباه تركيز ومقاومة للتشتت .
- في الانتباه توجيه الشعور نحو مثير معين .
- الانتباه عملية انتقائية للمثيرات ذات العلاقة .
- يرتبط بالادراك لانه يتطلبه من اجل عملية التعلم .

مكونات الانتباه :

أ- البحث :

إن عملية البحث هي محاولة لتحديد موقع المنبه في المجال البصري وهو نوعان (بحث خارجي
اللاإرادي مثل الانتباه المفاجئ لضوء خاطف) و (بحث داخلي وهو يشير إلى عملية البحث
الاختيارية المخططة لمثير ذو صفات محددة)

ب- التصفية :

أن عملية التصفية هي عملية انتقاء لمثير ما ،أو لصفة محددة و تجاهل المثيرات الأخرى التي توجد في
مجال إدراك الفرد

ج- الاستعداد للاستجابة :

قد تسمى أحيانا بالتهيئة ،أو تحويل الانتباه للهدف وفقا للمعلومات السابقة.

انواع الانتباه: يقسم الانتباه من حيث منبهاته الى ثلاثة اقسام :

اولا : الانتباه اللاإرادي :

حيث يحدث الانتباه حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية او الداخلية ذاتها علينا ، فمثلا
عندما تسمع صوت انفجار فانك تنتبه بطريقة لا ارادية ويتميز هذا النوع من الانتباه بانه لا يتطلب
مجهودا ذهنيا منك وبالتالي فهو يشد انتباهك لمنبهات جديدة ويفرض المنبه نفسه عليك فرضا ويرغمك
على اختيار التركيز عليه دون غيره من المنبهات .

ثانيا : الانتباه الارادي الانتقائي :

يعرف الانتباه الانتقائي او الارادي على انه القدرة على الاحتفاظ او الاستمرار في الانتباه الى
موضوع الانتباه في ظل وجود العديد من المشتتات ، وقد كشفت الدراسات الحديثة التي اجريت على

الانتباه الانتقائي ان الاطفال العاديين يحتفظون بعدد اكبر من المثيرات المركزية اذا ما قورنت باقرانهم من ذوي صعوبات التعلم بالمثيرات العارضة اكبر عددا من زملائهم العاديين مما حدا بالباحثين الى الاستنتاج بان الاطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم لديهم قصور او اضطراب في الانتباه الانتقائي كما يغلب عليهم صعوبة في التمييز بين المثيرات المركزية موضوع الانتباه الانتقائي .

ثالثا : الانتباه الاعتيادي او التلقائي :

يمثل الانتباه الاعتيادي التركيز المعتاد والتلقائي لوعي الفرد ويتميز هذا النوع من الانتباه بانه لايبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طبيعيا ، مثل عالم الطبيعة يشعر بالمتعة عندما يقضي ساعات طويلة في قراءة موضوعات متعلقة بتخصصه دون حاجة الى بذل مجهود كبير ، ان كل انسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه الى الاشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتمامه .

محددات الانتباه :

ان محدودية قدرتنا الفردية العصبية وما يتجهز به الفرد من انظمة معالجة المعلومات تجعلنا غير قادرين على الاحاطة ومتابعة ذلك الكم الكبير من المثيرات من حولنا وتزداد المشكلة عند اطفال صعوبات التعلم نظرا لمحدودية انتباههم قياسا مع اقرانهم من الاطفال العاديين فيواجهون صعوبة في الانتباه لاكثر من مثيرين من نفس النوع عندما تحدث هذه المثيرات في زمن واحد وتلعب المحددات التالية دورا مهما في الانتباه والتي يمكن ايجازها بما يلي :

اولا : المحددات الخارجية للانتباه : والتي تشمل الاتي :

١- حركة المثير (المنبه) : حيث تلعب الاشياء المتحركة دورا بارزا في جذب الانتباه فعرض المثيرات من خلال حركات ورسومات متحركة تزيد من جذب انتباه الفرد نحو ذلك المثير مما يجعله اكثر فاعلية ولعل ما نلاحظه اثناء مرورنا في الطرقات مثلا من مشاهد اعلانية حركية بألوان زاهية وخاصة في الليل مثلا على مقدار انجذاب الانتباه نحو ذلك المثير ان هذه الحركات من شأنها ان تزيد من شدة انتباه الفرد لذلك المثير .

٢- شدة المنبه : يعتمد انتباه الفرد نحو مثير معين دون غيره من المنبهات الاخرى على مقدار قوة وشدة المثير فسطوع الضوء مثلا او قوة الرائحة المنبعثة تزيد من انتباه الفرد نحوها كلما ازدادت قوته وشدته .

٣- طبيعة المنبه : تختلف المنبهات باختلاف احساساتنا وقنوات ادراكنا فمن المنبهات ماهو سمعي ومنها ماهو بصري او لمسي او شمعي فيختلف انتباه الفرد نحو هذه المثيرات باختلاف طبيعة ادراكها .

٤- حدائة المنبه : ان الاشياء الجديدة غير المألوفة سابقا في حياة الفرد تشد انتباهه اكثر من غيرها مما هو مألوف في حياته سابقا .

٥- تغير المنبه : المنبهات التي تمتاز بالتغير بدلا من الثبات مثل الحركة بدلا من الثبات والسرعة بدلا من البطء وتغير صورة المنبه وصوته كل ذلك من شأنه ان يزيد من شدة انتباه الفرد نحو مثير ما دون غيره .

٦- مكان المنبه وحجمه : ان اختيار مكان المنبه والحجم الذي ينبغي ان يكون عليه يعد عاملا من عوامل شدة انتباه الفرد نحو ذلك المنبه ، ان جعل الفكرة مثلا او العنوان المراد تعلمه في اعلى الصفحة وبحجم اكبر مغاير لما حوله من العوامل التي تزيد من شدة انتباه الفرد نحو ذلك المنبه

٧- تكرار او اعادة عرض المنبه : حيث يؤدي الى زيادة انتباه الفرد نحو ذلك المنبه ولكن ينبغي هنا التذكير ان لا يكون ذلك التكرار مدعاة للملل .



ثانيا : المحددات الداخلية للانتباه : والتي تشمل الاتي :

١- الدافعية : ان لدافعية الانسان ورغبته في التعلم دورا كبيرا وهاما في توجيه انتباه الفرد نحو المثيرات المراد تعلمها .

٢- تهيب الفرد واستعداده للانتباه : يعتمد انتباه الفرد على حجم استعداده لتلقي المثيرات دون غيرها من المثيرات الاخرى فاذا امتلك الاستعداد فانه متحفز للانخراط في هذه المهمة دون غيرها في حين ان الفرد الذي لا يملك ذلك الاستعداد فانه لن ينتبه نحو تلك المهمة لانها ليست من صميم اهتماماته واستعداداته .

٣- اهتمامات الفرد وميوله : كلما كان المثير من صلب اهتمامات الفرد ازداد انتباهه لذلك المثير وعمل من اجل انجازه .

٤- الراحة والتعب : يتطلب تركيز الانتباه من الفرد قدرا من الراحة والتيقظ فالتعب يؤدي الى استنزاف طاقة الجسم مما يسبب ضعف القدرة على تركيز الانتباه .

٥- المتغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية : يتاثر انتباه الفرد نتيجة لعوامل نفسية نابعة من ذات الفرد مثل القلق والخوف او عدم الرغبة حتى في المادة العلمية او لقلقه في امور اخرى تشغله مثل

تعلقه بالرياضة او الرسم او قد ترجع لعوامل جسمية كعدم النوم بالقدر الكافي او سوء التغذية او اضطرابات في افرازات الغدد الصماء مما ينعكس سلبا على حيوية الجسم التي تؤثر على الانتباه.

ثالثا : العوامل العقلية المعرفية :

تعتبر القدرات العقلية وبنائها المعرفي بالطريقة والكيفية لدى الافراد ونظام معالجته للمعلومات من العوامل التي تؤثر على مدى انتباههم فالملاحظ لاداء الافراد الاكثر ذكاء يجدهم اكثر انتباها من غيرهم واكثر دقة والذي يرجع الى اليقظة العقلية اضافة الى سهولة ترميز وخزن واسترجاع موضوع الانتباه مما يسهل عليه مهمة تتابع عمليات الانتباه نحو المثيرات المطلوبة .

اضطراب الانتباه:

يعتبر مصطلح اضطراب الانتباه جديدا حيث أنه لم يتم التحديد الدقيق لهذا الاضطراب إلا في بداية الثمانينات من هذا القرن (١٩٨٠) حيث كان يشخص قبل ذلك على أنه ضعف في القدرة على التعلم أو أنه خلل بسيط في وظائف المخ أو أنه إصابة بسيطة في المخ أو أنه نشاط حركي مفرط بعد ذلك جاء دليل التشخيص الإحصائي الثالث للاضطرابات العقلية (DSM٣) عام (١٩٨٠) يشير على أنه « اضطراب له جملة أعراض سلوكية تميزه.»

ثم أجري في عام (١٩٨٨) دراسة توصلت إلى نتائج بينت أن عجز الانتباه وفرط النشاط الحركي عرضان متلازمان لاضطراب واحد وليس نمطين منفصلين. ويعرف الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للاضطرابات النفسية والعقلية في اصداره الرابع DSM١٧ هذا الاضطراب بعدم القدرة على الانتباه مع القابلية للتشتت والحركة المفرطة بمعنى ان هناك صعوبة في تركيز الطفل وفشله في اداء نشاط ما بنجاح .

العوامل المؤدية الى اضطراب الانتباه :

اولا: العوامل البيولوجية المنشأ مقابل العوامل البيئية المنشأ:

وتشمل العوامل والاسباب البيولوجية المؤدية لاضطرابات الانتباه الى اصول وراثية وفرط النشاط وتاخر النمو في المراحل الحرجة والامراض المزمنة التي يشيع ارتباطها بهذا الاضطراب وتشمل العوامل البيئية المنشأ على العوامل النفسية والاجتماعية والتاثيرات الولادية والحساسية الغذائية

ثانيا: العوامل العصبية المرتبطة بوظائف الجهاز العصبي المركزي:

- ١- **الإصابات المخية :** وترجع الى وجود شذوذ او خصائص غير عادية في الجهاز العصبي .
- ٢- **الانتقال او الارسال العصبي :** هناك علاقة بين اضطرابات الانتباه وفرط النشاط وكفاءة الناقلات العصبية وان العديد من المخدرات تخفف من اعراض اضطرابات الانتباه وفرط النشاط .

ثالثا : عوامل تتعلق بخلل نظام الضبط الاستثاري : ونظام الضبط نعني به تهيئة الجهاز العصبي المركزي ليكون في المستوى الامثل للاستثارة وهو مفهوم يرتبط بالمقاييس الفيزيولوجية مثل معدل ضربات القلب ، وضغط الدم ، وقشعريرة الجلد ، ويختلف مستوى الاستثارة باختلاف الوقت على مدى اليوم ، فيكون منخفض في الصباح الباكر وفي اخر الليل ويرتفع اذا كانت هناك عوامل دافعية قوية تقف خلف هذا التنشيط ويكون مرتفعا ايضا في المواقف الاختيارية التي تمثل اهمية خاصة بالنسبة للفرد كما تؤدي الاستثارة الزائدة الى حدوث القلق وضعف التركيز وسوء التنظيم كما ان الاسترخاء يكون مصحوبا بحالة منخفضة من الاستثارة .



متطلبات الانتباه الضرورية للتعلم:

- ١- اختبار المثير : (التركيز على المثيرات ذات العلاقة واستبعاد وغير ذات العلاقة فيها)
- ٢- مدة استمرار الانتباه المطلوبة : تعتمد على ثلاثة عوامل:
 - صعوبة المهمة
 - حالة الطفل
 - قدرة المدرس على تعديل وتطوير عملية التعليم بما يتناسب مع مستوى اهتمامات الطفل
- ٣- نقل الانتباه من مهمة إلى أخرى :
مثل في القراءة يجب أن ينقل الطفل انتباهه من فكرة إلى أخرى.
- ٤- الانتباه لتسلسل المهارات المعروضة :

مثلاً نقل الانتباه من السبورة إلى الكتاب، ومن المقدمة إلى الوسط ثم النهاية والانتباه لأول المسألة وعدم الانتباه للباقي أو سماع التعليمات اللفظية الأولى وعدم الاستماع لباقي المهمات.

وسائل تطوير الانتباه :

أ- العلاج بالعقاقير المنشطة: تعد هذه الطريقة جزءاً هاماً من برنامج علاج تكاملي للأطفال فوق عمر خمس سنوات، من الذين تبلغ حدة الأعراض عندهم مستوى متوسطاً أو شديداً. ومن هذه العقاقير الريفالين والسايلرات، والديكستيرن. ويبيد بعض الأطباء قلقهم حول الجرعات الزائدة لعدد من العقاقير العلاجية لاضطراب الانتباه والنشاط الزائد كالكلوندين. حيث يسبب بعض العوارض الخطيرة كانهخفاض ضغط الدم، والكآبة، وضيق التنفس.

ب- أساليب العلاج السلوكي: يعد تعديل السلوك إحدى الطرق العلاجية المستخدمة مع أطفال ذوي ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد، حيث يهتم العلاج السلوكي برصد الاستجابات وردود الأفعال البيئية من قبل الأسرة والمحيطين بالطفل، وذلك قبل ظهور السلوك المشكل، وبعد ظهوره. وهي الأسباب التي يتعرف عليها المعالج فيعمل على تعديلها، أو تغييرها للتخلي عن هذا السلوك، مستنداً إلى أن السلوك هو محصلة المؤثرات والظروف البيئية في تفاعلها مع الفرد، وأن جميع أنواع السلوك يمكن أن تتغير عن طريق إجراء تغيير في بيئة الفرد التي تضم جميع المثيرات المحيطة بالفرد والظروف المعيشية له وكل ما يمكن أن يتعرض له الفرد في حياته.

ج- برامج تدريب الأباء : وتهدف هذه البرامج إلى تدريب الوالدين على كيفية تنظيم سلوك أطفالهما، والعمل مع الطفل ذي ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد كي يكتشف بنفسه نماذج السلوك، والطرق البديلة للسيطرة على انفعالاته، والعمل على اكتساب مهارات جديدة في أساليب العلاقات الأسرية لهذا الطفل، وتدريب الأسرة على أسلوب التدعيم الإيجابي للسلوك المرغوب فيه لدى الطفل .

المصادر

- احمد امين فوزي : اللعب وذكاء الطفل ، القاهرة ، المكتبة المصرية ، ٢٠٠٨ .
- اسامة محمد البطاينة (واخرون) : صعوبات التعلم ، ط٤ ، عمان ، دار المسيرة ، ٢٠١٠ .
- اكرم زكي خطايبية : التربية الرياضية للاطفال والناشئة ، عمان ، دار اليازوري العلمية ، ٢٠١١ .
- ريسان خريبط (واخرون) : استراتيجيات حديثة في نمو الطفل ، عمان ، دار المناهج ، ٢٠٠٣ .
- عاطف عدلي فهمي : المواد التعليمية للاطفال ، عمان ، دار المسيرة للنشر ، ٢٠٠٧ .
- علي فالح الهنداوي : سايكولوجية اللعب ، عمان ، مكتب الفلاح ، ٢٠٠٨ .
- محمد النوبى : مقياس اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الاطفال التوحديين ، عمان ، دار صفاء ، ٢٠١٠ .
- محمود الحيلة : الالعاب التربوية ، تقنيات انتاجها ، عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٨ .
- محمود الحيلة : الالعاب من اجل التفكير والتعلم ، عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٤ .
- وجيه محجوب : علم الحركة ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٩ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .



القدرات البصرية للاعبي كرة السلة

م.م. بيان عبد الوهاب عبد الامير

جامعة بابل .كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy.724.byan.abad@uobabylon.edu.iq

المقدمة

ان للتدريب البصري اهمية فائقة في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة كرة السلة بصورة خاصة ، وخاصة في تعلم الحركات واتقانها وفي التعليم والتدريب بصورة عامة . حيث يعد التدريب البصري احد فروع الـاوبتو مـتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والادراك وتقييم وتحسين مستوى الاداء البصري بالإضافة الى تحديد الادوات البصرية الاكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي .

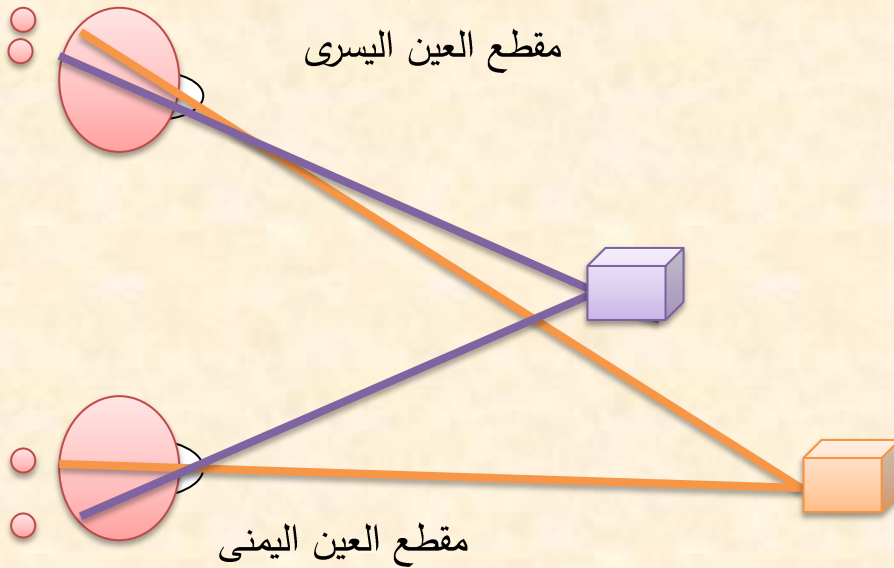
ان نجاح اللاعب في عملية الاستدلال وتحليل المواقف في اثناء المباراة يحدده سرعة ودقة استيعابه لكل المدخلات (Input) بقدر الامكان وبناء على ذلك فإن القدرة على رؤية الملعب والمواقف ترتبط بنمو خاصية الادراك الحسي البصري على وجه التحديد ، ثم خاصية الانتباه ولكي يستطيع اللاعب استيعاب هذه المدخلات ، لا بد ان يكون لديه اولاً مدى واسع من الرؤية (حجم الرؤية) وثانياً الادراك المكاني ثم عمق الرؤية في ملاحظة الاهداف ، ليس فقط من الناحية التشريحية وانما ايضا من الناحية الوظيفية للعدسة التي تنقل الصورة كاملة على شبكية العين وتوجه اهمية كبيرة لمركز الابصار الموجودة في القشرة المخية ، والذي توجد فيه المحلل البصري ، والتي تؤدي الى تحديد المدى البصري وعمقه " .

ان الادراك البصري للبيئة المحيطة بنا عملية يتم بها شعورنا وذلك عن طريق الموجات الضوئية ، وفيما يأتي اهم القدرات البصرية الضرورية للاعبي كرة السلة وحسب اهميتها واستخدامها في مواقف اللعب :-

ادراك عمق الرؤية :-

يحتاج لاعب كرة السلة لنظر جيد لتحديد مكان اللعب واتجاهه والكرة والزملاء والمنافسين ، وان عليه امتلاك القدرة على تحديد المسافات بدقة بينه وبين هذه المتغيرات ، والادراك الحسي للمسافة يعرف ما يسمى بعمق الرؤية .

يتم ادراك عمق الرؤية على النحو الآتي : لما كانت العينان متباعدتين وكان الابصار بالعينين معا يستلزم تلاقي نظر العينين على الحدث ، حيث تنتقل صورتا المرئي من شبكتي العينين الى المخ ، حيث تندمجان وتكونان صورة واحدة للرائي او المشاهد ومثال ذلك عند مشاهدة مكعب امامكم (انظر الشكل (١)) .



الشكل (١)

يوضح كيف ترى العينان المكعب

فلاعبو كرة السلة المتميزون الذين يمتلكون مهارة الاستحواذ والتحكم بالكرة والدقة بالتهديف ، تكون لديهم قدرة كبيرة في حساب عمق الرؤية واللاعبين الذين يمتلكون مهارات غير كافية ، يكون لديهم قصور في الدقة البصرية وفي تحديد عمق الرؤية . لذا يجب على المدربين والمختصين تنمية وتطوير الادراك الحسي الخاص بعمق الرؤية لدى اللاعبين في اثناء التدريب ، فكلما كانت هذه القدرة متطورة ، وكانت القدرة على التصرف في المواقف المختلفة للعب اكبر وافضل .

ادراك مجال الرؤية :-

يعرف مجال الرؤية بأنه " المدى الكامل من البيئة التي يمكننا ان نراها دونما تغيير في تثبيت العين .

يتطلب اداء اللاعب في اثناء التدريب او المباراة بكرة السلة نمواً كبيراً في مجال الرؤية ، فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بالتهديف فان عليه ان يرى الكرة والحلقة التي يصوب نحوها ، ثم مراقبة اللاعبين من زملاء ومنافسين .

يتم قياس مجال الرؤية عن طريق قياس مجال الرؤية لكل عين ، وهي قيام الشخص بغلق عين واحدة ويركز العين الاخرى على المؤشر مباشرة امام العين ثم يتم تحريك المؤشر على طول خط التصنيف ، ويشير الاشخاص عند استطاعتهم رؤية المؤشر وحتى عند عدم استطاعتهم رؤيته ، ويتم تكرار ذلك لكل خط تصنيف ويتم عمل الجداول لاطهار المناطق التي تبلغ فيها الاشخاص رؤيتهم للمؤشر والمناطق التي لا يستطيعون فيها .

" ان الرؤية المحيطة الطبيعية هي حوالي (١٧٠) درجة للعينين ولكن الرؤية العمودية هي تقريباً (٧٤) درجة فوق الخط الوسطي (٦٥) درجة تحت الخط الوسطي واعتيادياً فان حقول الرؤية المحيطة هي اوسع للون الابيض من اي لون اخر ومن ثم الازرق ويليه الاحمر واوفر الحقول قد تم قياسها هي الاخضر ان تحديد الحركة هي اكثر حساسية في الاجزاء المحيطة من المجال البصري مما في الاجزاء المركزية " .

والنمو غير الكافي للرؤية الجانبية يؤدي ان يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات ويتخذ القرارات الخطئية ويتصرف في ضوء موقف او مواقف اللعب التي امامه فقط ، وبذلك فان مجال حركته يصبح في حدود ضيقة ونشاط خططي محدود .

فهي تعد مهمة اللاعب عند تحريك يده الممسكة بالكرة او عينه بسرعة عند القيام بالتهديف او المناولة للزميل ، وسرعة تحريك ضرورية للاعب كرة السلة من اجل متابعة وضعية الهدف واللاعبين سواء كانوا زملاء او منافسين ، فكلما نفذ اللاعب ذلك بسرعة كانت فرصته اكبر للتصرف طبقاً للمواقف والظروف المتغيره في الملعب .



دور الانترنت في تدريب الكاراتيه

م.م علي حميد عوده

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل

phy616.ali.hamied@uobabylon.edu.iq

المقدمة

التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والإمكانات الخطئية فالتدريب عملية طويلة ومستمرة تحتاج إلى مقومات للوصول بالرياضي لأعلى مستويات الانجاز فقد اصبح استخدام التطبيقات التكنولوجية الان منتشراً على نطاق واسع في العديد من تخصصات علوم الرياضة المختلفة في السابق كان التدريب في رياضة الكاراتيه يستغرق وقت أكثر وجهد لتجميع اكبر كم ممكن من المعلومات اضافة الى ذلك الالتزام بأيام التدريب اما في الآونة الأخيرة بعد انتشار شبكة الإنترنت ومواقع السوشيال ميديا اصبح المدربون الشباب يعتمدون عليها أكثر في جمع واستحصال المعلومات ومشاهدة الأداء لفعالية الكاتا والكوميتيه ومحاولته حفظها وتطبيقها عكس الفترة السابقة قبل الانتشار على الانترنت اذ كان المدربون واللاعبين اذا ارادوا الحصول على المعلومة او التدريب على مهارة معينة يذهبون الى مدربين اعلى مستوى وأكثر كفاءة للاحتكاك والتدرب وزيادة الخبرة لذلك فإن لشبكة الانترنت تأثير إيجابي وسلبي للمدربين واللاعبين ايضاً ايجابياً تتمثل في الاقتصاد بالوقت والجهد والمكان في كسب المعلومة واداء ومشاهدة المهارة في اي وقت وإعداد وتصميم دروس تعليمية وايضا هنا يأتي دور التغذية الراجعة في حفظ المعلومات واستنكارها حيث يلاحظ المدربون المعلومات ثم ينقلونها الى اللاعبين اما سلبياً فتمثلت في ابتعاد اللاعبين والمدربين عن الاحتكاك والاختلاط المباشر بأقرانهم في القاعات الرياضية لأداء المهارات وقلة المستوى المهاري وضعف المستوى البدني اذ يتم اداء العديد من الحركات بشكل غير صحيح اثناء الاداء،



وقد ساهم في إقبال العديد من المتدربين نتيجة للسهولة التي وفرتها الطرق الحديثة ففي السابق كان التدريب في اكتساب المهارة أكثر صعوبةً ويبدأ المدرب في البحث في سبيل الحصول على المهارة المطلوبة وطريقة تعلمها الصحيحة أما اليوم فقد سهل الإنترنت هذه العملية بكبسة زر يظهر كل ما يحتاجه المدرب في اكتساب المعلومة وسهولة التدريب لذلك يجب اتخاذ التعلم والاستفادة من شبكة الإنترنت وسيلة تطويرية وليست اعتمادية ولذلك لا بد من استغلال الإنترنت بصورة أفضل وذلك من خلال:-

١. الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالكاراتية ومن مصادر موثوقة:- يمكن للمدربين الوصول إلى معلومات حول تقنيات التدريب الحديثة والأساليب الجديدة في الكاراتية.
٢. التواصل مع المدربين الآخرين:- يمكن للمدربين التواصل مع زملائهم من مختلف أنحاء العالم لتبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض ومشاركة تجاربهم.
٣. الوصول إلى الموارد التعليمية:- يمكن للمدربين الوصول إلى مقاطع الفيديو والكتب الإلكترونية والمقالات التي يمكن أن تساعدهم في تحسين مهاراتهم التدريبية.
٤. التسويق والترويج:- يمكن للمدربين استخدام الإنترنت للترويج لخدماتهم وجذب طلاب جدد.
٥. الاستفادة من التكنولوجيا في التدريب:- يمكن للمدربين استخدام التكنولوجيا لتحسين تجربة التدريب، مثل استخدام مقاطع الفيديو والبرامج التعليمية.

معوقات التحكيم لحكام كرة القدم الدرجة الاولى في العراق و كيفية تطويرها



م. م. هيثم غازي احمد

مدرس مساعد/ مديرية تربية بابل



أ. م. اسعد جويد عبد علي

استاذ مساعد/ مديرية تربية بابل

saa3466@gmail.com

المقدمة

تعد لعبة كرة القدم من الممارسات الشعبية الأولى عند البشر لما تتمتع به هذه اللعبة من ولع ووله للمزاولين والمتابعين، أي انها الأولى لبساطتها كما تعتبر لغة تواصل للكرة الارضية كونها تستقطب اعداد كبيرة من الناس بمختلف انتمائهم وباختلاف اعمارهم واجناسهم وانجذابهم الديني وثقافتهم وذلك من خلال تواجدهم بالملاعب أو عبر الاعلام، كما إن الاتحاد الدولي بكرة القدم والاتحادات الوطنية تطمح بشكل دائم بأن تكون لعبة كرة القدم في قلب الحدث للنهوض والارتقاء إلى أفضل المستويات من خلال إجراء الدراسات والمتابعة المستمرة في تطوير مكونات الرئيسية لكرة القدم المتمثلة باللاعبين، والمدربين، والحكام، لما لقراراتهم الحاسمة من تأثير كبير ودوراً رئيساً في إيصال المباراة إلى بر الأمان وتحقيق النجاح في قيادتها.

كما الحكام كرة القدم مجموعة من الأشخاص الرياضيين الذين خولهم بالسلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكلفهم بإدارة المباراة، وهم (حكم ساحة الذي يؤدي واجباته داخل ميدان الملعب، والحكام الاخرون)، ويصنفون الى حكام دوليين يعتمدون من قبل الاتحاد الدولي (FIFA) ويقودون المباريات سواء كانت دولية داخلية او خارجية، وحكام درجة أولى ودرجة ثانية ودرجة ثالثة من الضروري أن يكون أعداد الحكم

متكاملا من النواحي البدنية والنفسية والصحية والذهنية ليكون متهيئا للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل جيد بعيدا عن الأخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة منها عدم الاستعداد النفسي الكافي وفقدان الاستجابة لاتخاذ القرارات والتوتر وهي من العمليات العقلية الأساسية في التحكيم .

حكام كرة القدم :

إن التطور الملحوظ لعبة للمنافسة في المعمورة لا يكون وليد اللحظة بل مرتبط بالاهتمام الواضح لمكونات اللعبة العناصر متمثلة (حكم ، لاعب ، مدرب) " الحكم هو العنصر الأساسي في الوصول بالمباراة الى بر الامان لخلوها من الاخطاء ، والمتعة بعبء اللاعبين والمساواة في فرض القانون على الفريقين ، فضلا عن ان " الحكم هو المسؤول الأول في المباراة وهو المسؤول بتطبيق مواد القانون بالمستوى الافضل وان يكون محايد واللياقة وكافة الظروف بمساعدة اللاعبين وال جماهير .

وانه يتوافر فيه شروط خاصة بالحكام والمتضمنة اجتيازه الاختبارات البدنية والمعرفية ومن خلال النتائج يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني باللعبة وعند ذلك يصنف درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة " ومما يزيد من أهمية الحكم هو انه ليس من حق أي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة " ومما يجعل التحكيم مهمة صعبة ومعقدة هو أن القانون الدولي بكرة القدم منح الحكم صلاحية ليعطاء القرارات الحاسمة عمله يتمشى على مسافة واحدة تحت ظروف بيئية متباينة بزمن يتراوح بساعة ونصف - ساعتين ونصف والمتعة والجمالية بكرة القدم تتجسد بان الرياضة تتم المنافسة في مبارياتها على وفق قوانين موحدة وسهلة الفهم والتطبيق في أنحاء العالم كافة.

اهم النقاط التي تقف دون تطور حكام كرة القدم :

- ١- عدم توافر اماكن خاصة بتدريب الحكام حتى يتواجدوا بها يوميا .
- ٢- عدم توافر المعسكرات لرفع قابلية الحكام المعرفية والبدنية .

- ٣- عدم توافر الدعم المالي لتطوير الحكام بإقامة الدورات او المعسكرات او توافر التجهيزات الخاصة بالتدريب او التحكيم.
- ٤- عدم مناسبة الامكانيات المتاحة لإجراء الاختبار المعرفي للحكام.
- ٥- عملية بناء الاختبارات المعرفية للحكام تتطلب بذل الجهود الكبيرة مادية ومعنوية.
- ٦- معظم الاختبارات المعرفية للحكام في المجال الرياضي موجودة او منشورة في كتب أو مجلات أو سواها. أي إنها متاحة للباحثين في هذا المجال.
- ٧- تحتاج أسئلة أو فقرات اختبار المعرفة الجيدة للحكام الى مهارة كبيرة في إعدادها أو انتقاءها.
- ٨- الزيادة من صعوبة الأسئلة أو فقرات الاختبار المعرفي لإظهار المعرفة القانونية ليس سهلة.
- ٩- إن الإعداد المعرفي للحكام ليس هو مجرد امتلاك المعلومات والمعارف، بل في كيفية تطبيقها عملياً في ميدان اللعب.
- ١٠- عدم وجود دعاية من الشركات الحكومية والاهلية لانعاش حال الحكام من خلال رعايتهم .
- ١١- ضعف الجانب الاعلامي على الحكام مما يكون وضعهم اكثر صعوبة من خلال ايصال معاناتهم للجهات المسؤولة والداعمة .
- ١٢- عدم تواجد مصادر تسويق خاصة بالحكام من والى الدول المجاورة لضمان حق الحكام في الاحتراف .
- ١٣- عدم ثقافة المدربين واللاعبين بماهية قانون كرة القدم مما يزيد من معاناة الحكام في تطبيق القانون داخل ميدان اللعب .
- ١٤- ترك التحكيم من قبل اغلب الحكام مما يزيد الضغط على الحكام المستمرين .
- ١٥- عدم قبول اولياء الامور لأبنائهم بالدخول بالدورات الحكام المستجدين بسبب الافكار السلبية التي يواجهها الحكام من تجاوزات عليهم من قبل اللاعبين والجمهور .

استراتيجية مقترحة لتطوير حكام الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق .

الاقتراحات :-

- ١- يجب توافر الدعم المادي لإقامة الدورات والمعسكرات لحكام كرة القدم .
- ٢- اعتماد منهج وتدريبه لحكام كرة القدم في كليات التربية الرياضية في العراق من خلال شراكة مع لجنة الحكام بالتنسيق مع ذوي الخبرة لتدريس قانون كرة القدم .
- ٣- استعمال المعادلات للتنبؤ بأداء حكام الدرجة الأولى بكرة القدم بدلالة المتغيرات ذات النسب المساهمة المعنوية.
- ٤- ضرورة إجراء دراسات تتضمن مواضيع الدراسة الحالية على حكام الدرجة الأولى بكرة القدم و كافة الدرجات التحكيمية المختلفة.
- ٥- التركيز على تنمية واكتساب المعرفة القانونية لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم بوصفها أهم ركائز الأداء التحكيمي بكرة القدم.
- ٦- توفير الدعم من الاهالي لأبنائهم ليزاولوا مهنة التحكيم بدون ضغوطات .
- ٧- توفير المعسكرات والدورات لإقامتها بفترات متعاقبة لرفع قابليات الحكام المعرفية والبدنية.
- ٨- انشاء ملاعب واماكن ومستقلة خاصة بتدريبات الحكام كما موجودة للفرق الرياضية بكافة الانشطة الرياضية.
- ٩- ارشاد المجتمع وتنقيفه من خلال ندوات تثقيفية كأن تكون شهرية حول نشر الثقافة التحكيمية ومعرفة اهميتها مثل اصدار مدونة تهتم بقانون كرة القدم وتعديلاته.
- ١٠- توافر الاعلام كونه الوسيلة المباشرة لإيصال نتاج عمل الحكام بصورة حقيقية وسريعة للقائمين على العملية لتقويم الاخطاء التحكيمية وتطويرها وكذلك الاشادة بالحكام الذين يقدمون مستويات متميزة .

مشكلات حكام كرة القدم :

ان مشكلات حكام كرة القدم ليست ثابتة من حيث الشدة أو العدد فهي مثل الموج ترتفع أحيانا وتنخفض أحيانا أخرى وتزيد ويمكن تصنيف هذه المشكلات إلى :-

أ-مشكلات داخلية(خاصة بالحكم نفسه).

ب-مشكلات خارجية .

أ-المشكلات الداخلية :

مثل الاستعداد المرضي، الصراع النفسي، التوتر والقلق، مستوى الطموح، السمات النفسية، الاحتراق، الدوافع، الحالة الصحية، السلوك العدواني، عدم التركيز، سرعة الاستثارة، المكابرة ومعظمها يؤدي الى هبوط المستوى .

ب- المشكلات الخارجية : وهي المشكلات التي تأتي من خارج الحكم أي انها ليست ذاتية

١- المشكلات الأسرية : اعباء الخلافات الزوجية الأسرية أو معارضة الأسرة لهذا النشاط.

٢- مشكلات العمل: مثل طبيعة المهنة وضيق الوقت للتدريب ومكان العمل .

٣- مشكلات لجنة الحكام :

مثل: التعارض بين فلسفتي الحكم واللجنة تجاه التحكيم ضعف الثقة المتبادلة صعوبة الاتصال عدم توفير إمكانيات التثقيف والتدريب الأهواء عدم القدرة على الوفاء باحتياجات الحكام وعدم استقرار لجان الحكام وعدم وجود سياسة واضحة للجنة .

٤- مشكلات أخرى : مثل المواصلات وتواضع الدخل المادي وثقافة المجتمع وسوء

الملاعب وعدم انتظام المسابقات والتعصب وشغب الملاعب.

إن مشكلات الفرد في أغلبها تتبع من عوامل بيئية اجتماعية وهكذا فإن بيئة المجتمع يؤثر مباشرة في الشخصية وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سبباً في الضغط النفسي .

جدوى اقتصادية لإقامة دورة تحكيمية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق وكيفية حساب التكلفة لها :-

لمعرفة الحسابات والتكاليف لدى اي دورة او معسكر تحكيمي لابد من الوقوف على احتياجات الحكام في الدورة وما هو يجب ان توافره خلال اقامة الدورة التحكيمية خلال اسبوع لـ (٣٠) حكم ، بعد مفاتحة الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم (لجنة الحكام المركزية) بكتاب رسمي من الاتحاد الفرعي بكرة القدم في بابل - مديرية الشباب والرياضة بعنوان (اقامة دورة تحكيمية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم) علينا ان نوفر ما يأتي .

اولا:- أجور المحاضرين: لإجراء اي دورة تحكيمية يجب ان نستدعي اربع محاضرين وبأجور .

١- **اجور المحاضرين :** لكل محاضر مبلغ ٣٠٠,٠٠٠

$$١,٢٠٠,٠٠٠ = ٤ \times ٣٠٠,٠٠٠ \text{ مليون ومائتان الف دينار لأربع محاضرين}$$

٢- **التجهيزات الرياضية :** تراك رياضي و حذاء الرياضي

$$٧٥,٠٠٠ = ٢٥,٠٠٠ + ٥٠,٠٠٠ \text{ الف لكل محاضر}$$

$$٣٠٠,٠٠٠ = ٤ \times ٧٥,٠٠٠ \text{ الف دينار تجهيزات المحاضرين .}$$

٣- **سكن واقامة المحاضرين:-** يكون مبلغ سكن واطعام المحاضر

الواحد ٣٠,٠٠٠ لليوم الواحد

$$٢٥,٠٠٠ \text{ الف دينار} \times ٧ \text{ ايام} = ١٧٥,٠٠٠ \text{ الف دينار سبع ليالي للمحاضر الواحد}$$

$$١٧٥,٠٠٠ \text{ الف دينار} \times ٤ \text{ محاضرين} = ٧٠٠,٠٠٠ \text{ ثمانمائة واربعون الف دينار}$$

اجمالي السكن للمحاضرين.

٤- **اجور نقل المحاضرين :-** اجور مجيئ وذهابهم من والى مناطق سكناهم ومن والى

الملاعب والقاعات هو ٥٠٠,٠٠٠ خمسمائة الف دينار ..

مجموع مصاريف المحاضرين =

$$٥٠٠,٠٠٠ + ٧٠٠,٠٠٠ + ٣٠٠,٠٠٠ + ١,٢٠٠,٠٠٠$$

$$= ٢,٧٠٠,٠٠٠ \text{ ملونا وسبعمائة الف دينار .}$$

ثانيا :- اجور القاعات : على ان تكون مكيفه ومجهزة بوسائل تعليمية (جهاز عرض داتو

شو) والكراسي والميز ويكون لليوم الواحد ٥٠,٠٠٠ الف دينار .

$$٥٠,٠٠٠ \times ٧ \text{ ايام} = ٣٥٠,٠٠٠ \text{ الف دينار}$$

- اجور الملاعب على ان تكون منظمة ٥٠,٠٠٠ الف دينار لكل يوم

$$٥٠,٠٠٠ \times ٧ = ٣٥٠,٠٠٠ \text{ الف دينار اجور الملاعب}$$

$$٣٥٠,٠٠٠ + ٣٥٠,٠٠٠ = ٧٠٠,٠٠٠ \text{ سبعمائة الف دينار اجور القاعات والملاعب}$$

ثالثا:- اجور تجهيزات الحكام : تكلف تجهيزات الحكم الواحد ٣٠,٠٠٠ الف دينار

$$٣٠ \times ٣٠,٠٠٠ = ٩٠٠,٠٠٠ \text{ اجور تجهيزات لـ (٣٠) حكم .}$$

رابعا :- اللوازم و القرطاسية للدورة: هو قلم و سجل ملاحظات ومحفظه مجلدة واخرى

$$٥٠٠ + ١٥٠٠ + ٣٠٠٠ = ٥,٠٠٠ \text{ للحكم الواحد}$$

$$٥,٠٠٠ \times ٣٠ = ١٥٠,٠٠٠ \text{ مائة وخمسون الف دينار للحكام جميعا.}$$

خامسا - سكن واطعام الحكام :- يكون مبلغ سكن واطعام الواحد ٥٠,٠٠٠ لليوم الواحد

$$٥٠,٠٠٠ \text{ الف دينار} \times ٧ \text{ ايام} = ٣٥٠,٠٠٠ \text{ الف دينار سبع لياالي للحكم الواحد الواحد}$$

$$٣٥٠,٠٠٠ \text{ الف دينار} \times ٣٠ \text{ حكم} = ١٠,٥٠٠,٠٠٠ \text{ عشر مليون وخمسمائة الف}$$

دينار اجمالي السكن الحكام .

- العصائر ومياه الشرب لسبعة ايام يكون :

$$٥٠,٠٠٠ + ٤٥٠,٠٠٠ = ٥٠٠,٠٠٠ \text{ خمسمائة الف دينار عن اجور مياه الشرب}$$

والعصائر

- اجور نقل الحكام تجهيز نقل السكن الى الملاعب والقاعات وبالعكس.

٥٠,٠٠٠ لليوم الواحد

٣٥٠,٠٠٠ = ٧ × ٥٠,٠٠٠ اجور نقل الحكام لـ ٧ ايام

- تكاليف واجور سكن ونقل واطعام وشراب الحكام .

١١,٣٥٠,٠٠٠ = ٣٥٠,٠٠٠ + ٥٠٠,٠٠٠ + ١٠,٥٠٠,٠٠٠ المبلغ الكلي لطعام وشراب

الحكام .

سادسا : جوائز المحاضرين وشهادات مشاركة للحكام

٤ دروع تميز × ٢٥,٠٠٠ = ١٠٠,٠٠٠ مائة الف دينار

٣٠ شهادة مشاركة × ٣٠٠٠ = ٩٠,٠٠٠ تسعون الف دينار

١٠٠,٠٠٠ + ٩٠,٠٠٠ = ١٩٠,٠٠٠ مائة وتسعون الف دينار عن اجور الجوائز

وشهادات المشاركة .

| ت | نوع الاجور | المبلغ رقما | المبلغ كتابة |
|---|-------------------------|-------------|--|
| ١ | اجور وتكاليف المحاضرين | ٢,٧٠٠,٠٠٠ | ملونا وسبعمائة الف دينار |
| ٢ | اجور القاعات والملاعب | ٧٠٠,٠٠٠ | سبعمائة الف دينار |
| ٣ | اجور تجهيزات الحكام | ٩٠٠,٠٠٠ | تسعمائة الف دينار |
| ٤ | اجور اللوازم والقرطاسية | ١٥٠,٠٠٠ | مائة وخمسون الف دينار |
| ٥ | اجور سكن واطعام الحكام | ١١,٣٥٠,٠٠٠ | احد عشر مليون ثلاثمائة وخمسون الف دينار |
| ٦ | اجور الجوائز والشهادات | ١٩٠,٠٠٠ | مائة و تسعون الف دينار |
| | المجموع | ١٥,٩٩٠,٠٠٠ | خمسة عشر مليون وتسعمائة وتسعون الف دينار |

ختاما يجب ان يكونوا حكام كرة القدم على اتم الاستعداد من خلال الاعداد المعرفي والنفسي والبدني سيما اقامة معسكرات او دورات خارجية والعمل بشكل متواصل على رفع القابليات التطويرية للمجالات المذكورة ليكون ارتقاء لهم مرتبطا بأجهزة الدولة الرسمية ومنها وزارة الشباب والرياضة من اجل دعم ومتابعة مفاصل الرياضة العراقية على اتم وجه.



دور التغذية الرياضية في تحسين الأداء البدني والذهني لدى الرياضيين

م . د حامد درب عبيس

مديرة تربية بابل / التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ha6112723@gmail.com

المقدمة:

تلعب التغذية الرياضية دورا فعالا في تعزيز الأداء البدني والذهني للرياضيين، حيث لا يقتصر تأثيرها على تزويد الجسم بالطاقة فقط، بل يتخطاه إلى دعم وظائف الدماغ، وتسريع التعافي، وتحسين التركيز الذهني أثناء المنافسات، ومع تزايد مستويات الأداء المطلوبة في الرياضات الحديثة، أصبح الالتزام بخطط غذائية مدروسة من العوامل الأساسية التي تميز الرياضي المحترف عن غيره.

وفي هذا المقال، نسلط الضوء على العلاقة الوثيقة بين التغذية السليمة والأداء الرياضي، مستعرضين أهم العناصر الغذائية المؤثرة، وفوائدها على الجسم والعقل، مع الإشارة إلى بعض التوصيات العلمية في هذا المجال.

أولاً: مفهوم التغذية الرياضية:-

تشير التغذية الرياضية إلى استخدام المبادئ الغذائية لدعم الأداء الرياضي وتعزيز الصحة العامة للرياضي، وهي تركز على اختيار الأطعمة المناسبة، وتوقيت تناولها، وتوازن العناصر الغذائية لتلبية احتياجات الجسم أثناء التدريب، والمنافسة، والتعافي. حيث تختلف الاحتياجات الغذائية حسب نوع الرياضة، شدة التمرين، وعمر وجنس الرياضي، ما يجعل من الضروري تصميم خطط تغذية فردية.

ثانياً: أثر التغذية على الأداء البدني:-

١. توفير الطاقة:-

الكربوهيدرات تعد المصدر الرئيسي للطاقة في الأنشطة عالية الشدة، ونقصها يؤدي إلى انخفاض الأداء، والتعب المبكر، حيث ان البروتين يدعم بناء العضلات، في حين تساهم الدهون الصحية في النشاطات التي تتطلب طاقة طويلة الأمد.

٢. تحسين الكفاءة العضلية:-

تناول كميات كافية من البروتين يساعد على تعافي العضلات وبنائها، خاصة بعد التمارين المكثفة، كذلك تلعب المعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم دوراً في انقباض العضلات ومنع التشنجات.

٣. الترطيب والأداء:-

يعتبر الماء عنصراً حيوياً في تنظيم حرارة الجسم وأداء القلب والعضلات. الجفاف حتى بنسبة ٢% قد يؤدي إلى انخفاض كبير في القوة والتحمل البدني.

ثالثاً: أثر التغذية على الأداء الذهني:-

١. التركيز والانتباه:-

يساعد تناول وجبات غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-٣، والفيتامينات (مثل B١٢ و D) على تعزيز وظائف الدماغ، بما في ذلك التركيز وردود الفعل.

٢. التوازن النفسي:-

يرتبط الغذاء بمستويات هرمونات مثل السيروتونين والدوبامين، والتي تؤثر على المزاج والثقة بالنفس، حيث ان نقص بعض العناصر مثل الحديد والزنك قد يؤدي إلى الشعور بالإرهاق الذهني والاكتئاب.

٣. الحد من التوتر والإجهاد الذهني:-

تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة (مثل الفواكه والخضروات) يساعد في تقليل التوتر الناتج عن المنافسات وضغط التدريب.

رابعاً: التوصيات الغذائية للرياضيين:-

١-تنويع النظام الغذائي لضمان الحصول على جميع العناصر الأساسية.

٢-تناول وجبات متوازنة قبل وأثناء وبعد التمرين.

٣-الالتزام بالترطيب المستمر، خاصة في الأجواء الحارة.

٤-تجنب الوجبات السريعة والمقلبات التي تؤثر سلباً على الأداء.

٥-استشارة أخصائي تغذية رياضية لوضع خطة غذائية ملائمة للفرد.

الخاتمة

تعد التغذية الرياضية ركيزة أساسية في مسيرة الرياضي نحو التفوق، فهي لا تعزز الأداء البدني فحسب، بل تلعب دوراً مهماً في تقوية الجوانب الذهنية وال نفسية. من هنا تظهر أهمية التثقيف الغذائي والاعتماد على خطط تغذوية مدروسة لتطوير الأداء وتحقيق الإنجازات في مختلف الرياضات.

استراتيجية الذكاء الاصطناعي و عملية التعلم

أ.م.د. حسين محيبس طعمة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين-جامعة ذي قار

Hussein.Mhaibes@alayen.edu.iq

المقدمة

الذكاء الاصطناعي (بالإنجليزية: Artificial Intelligence)، وهو سلوك وخصائص معينة تتسم بها البرامج الحاسوبية، تجعلها تحاكي القدرات الذهنية البشرية وأنماط عملها. من أهم هذه الخصائص القدرة على التعلم والاستنتاج ورد الفعل على أوضاع لم تبرمج في الآلة. إلا أنّ هذا المصطلح جدلي نظراً لعدم توفر تعريف محدد للذكاء.

الذكاء الاصطناعي: هو فرع من علم الحاسوب. تعرّف الكثير من المؤلفات الذكاء الاصطناعي، على أنه: "دراسة وتصميم العملاء الأذكى"، والعمل الذكي هو نظام يستوعب بيئته ويتخذ المواقف التي تزيد من فرصته في النجاح في تحقيق مهمته أو مهمة فريقه.

هذا التعريف، من حيث الأهداف والأفعال والتصور والبيئة يرجع إلى Russell & Norvig (٢٠٠٣) وتشمل أيضا التعريفات الأخرى المعرفة والتعلم كمعايير إضافية. صاغ عالم الحاسوب جون مكارثي هذا المصطلح بالأساس في عام وعرفه بنفسه بأنه "علم وهندسة صنع الآلات الذكية". و يعرف أندرياس كابلان ومايكل هاينلين الذكاء الاصطناعي بأنه "قدرة النظام على تفسير البيانات الخارجية بشكل صحيح، والتعلم من هذه البيانات، واستخدام تلك المعرفة لتحقيق أهداف ومهام محددة من خلال التكيف . (جون جونستون ٢٠٠٨)

❖ أنواع الذكاء الاصطناعي :

• الذكاء الاصطناعي الضيق:

وهو الذكاء الاصطناعي الذي يتخصص في مجال واحد، فمثلاً هناك أنظمة ذكاء اصطناعي يمكنها التغلب على بطل العالم في لعبة الشطرنج، وهو الشيء الوحيد الذي تفعله.

• الذكاء الاصطناعي العام:

يشير هذا النوع إلى حواسيب بمستوى ذكاء الإنسان في جميع المجالات، أي يمكنه تأدية أي مهمة فكرية يمكن للإنسان القيام بها، إن إنشاء هذا النوع من الذكاء أصعب بكثير من النوع السابق ونحن لم نصل إلى هذا المستوى بعد.

• الذكاء الاصطناعي الفائق:

يعرف الفيلسوف في أكسفورد نيك بوستروم الذكاء الفائق بأنه "فكر أذكى بكثير من أفضل العقول البشرية في كل مجال تقريباً، بما في ذلك الإبداع العلمي والحكمة العامة والمهارات الاجتماعية"، وبسبب هذا النوع يعتبر مجال الذكاء الاصطناعي مجالاً شيقاً للتعمق به.

❖ مشاكل الذكاء الاصطناعي :

انقسمت مشكلة محاكاة (أو خلق) الذكاء إلى عدد من المشاكل الفرعية المحددة. وتتكون هذه من سمات أو قدرات معينة يود الباحثون أن يجسدها نظام ذكي، تلقت الملامح المذكورة أدناه أكبر قدر من الاهتمام الاستنتاج، والتفكير المنطقي، والمقدرة على حل المشكلات وضع الباحثون الأوائل في علم الذكاء الاصطناعي الخوارزميات التي تحاكي التفكير المنطقي المتسلسل الذي يقوم به البشر عند حل الألغاز، ولعب الطاولة أو الإستنتاجات المنطقية.

وفي الثمانينيات والتسعينيات، أدت أبحاث الذكاء الاصطناعي إلى التوصل لوسائل ناجحة للغاية للتعامل مع المعلومات غير المؤكدة أو غير الكاملة، مستخدمة في ذلك مفاهيم من الاحتمالية والاقتصاد.

بالنسبة للمشاكل الصعبة، تتطلب معظم هذه الخوارزميات موارد حسابية هائلة—مما يؤدي إلى "انفجار اندماجي": أي يصبح مقدار الذاكرة أو الوقت اللازم للحواسيب فلكي عندما

تتجاوز المشكلة حجماً معيناً. البحث عن خوارزميات أكثر قدرة على حل المشكلات هو أولوية قصوى لأبحاث الذكاء الاصطناعي.

يحل البشر معظم مشاكلهم باستخدام أحكام سريعة بديهية وليست واعية، عن طريق الاستنتاج التدريجي الذي تمكن الباحثون الأوائل في علم الذكاء الاصطناعي من محاكاته آلياً. حققت أبحاث الذكاء الاصطناعي بعض التقدم في تقليد هذا النوع "الرمزي الفرعي" من مهارات حل المشاكل: المناهج المتضمنة في ذلك تؤكد أهمية المهارات الحسية الحركية للتفكير الأرقى؛ ويحاول البحث في مجال الشبكات العصبية ومحاكاة الهياكل داخل مخ الإنسان والحيوان التي تؤدي إلى ظهور هذه المهارة.

❖ علم التحكم الآلي ومحاكاة الدماغ:

العقل البشري يوفر إلهاماً للباحثين في الذكاء الاصطناعي، ولكن لا يوجد توافق في الآراء بشأن المدى المقبول لهذه المحاكاة.

في الأربعينيات والخمسينيات، قام عدد من الباحثين باستكشاف العلاقة بين علم الأعصاب، نظرية المعلومات، وعلم التحكم الآلي. بعضهم بنى الآلات التي تستخدم الشبكات الإلكترونية لعرض الذكاء البدائي مثل سلاحف و. جراي والتر W. Grey Walter ووحش جونز هوبكنز Johns Hopkins. العديد من هؤلاء الباحثين تجمعوا لحضور اجتماعات الجمعية الغائية في جامعة برينستون ونادي النسبية في انكلترا. وبحلول عام ١٩٦٠، أصبح هذا المنهج مهجور إلى حد كبير، على الرغم أن بعضاً من عناصره عادت لها الحياة مرة أخرى في الثمانينيات.

❖ الذكاء الاصطناعي التقليدي الرمزي:

عند الوصول إلى الحواسيب الرقمية أصبح من الممكن في منتصف الخمسينيات، بدأت أبحاث الذكاء الاصطناعي استكشاف إمكانية أن يختزل الذكاء البشري للتحكم بالرموز. وكان مركز الأبحاث في المؤسسات الثلاث : CMU، وستانفورد ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وضعت كل واحدة أسلوبها الخاص في البحث. أطلق جون هاوجلاند John

Haugeland على هذه المداخل للذكاء الاصطناعي اسم "الطراز القديم الجيد للذكاء الاصطناعي" .

❖ تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم :

العديد من التطبيقات الذكية التي انتشرت مؤخرا وتم دمجها في العملية التعليمية بعد أن كانت مقتصرة على تخصصات محددة، مثل الطب والعلوم والرياضيات تم دمج هذه التطبيقات في اللغة العلمية حديثا ، وأدى إلى دخول هذه التقنيات في العملية التعليمية إلى تقديم تعليم يتميز بالكفاءة والفاعلية؛ نظرا للدور الذي تقوم به هذه التقنيات من التنوع في عرض المادة التعليمية وتضفيه من المتعة والتشويق.

ا. روبوتات الدردشة الذكية Chatbots:

العديد من التطبيقات الذكية التي انتشرت مؤخرا وتم دمجها في العملية التعليمية بعد أن كانت مقتصرة على تخصصات محددة، مثل الطب والعلوم والرياضيات تم دمج هذه التطبيقات في اللغة العلمية حديثا ، وأدى إلى دخول هذه التقنيات في العملية التعليمية إلى تقديم تعليم يتميز بالكفاءة والفاعلية؛ نظرا للدور الذي تقوم به هذه التقنيات من التنوع في عرض المادة التعليمية وتضفيه من المتعة والتشويق.

ii. أنظمة التدريس الذكية :

هي برامج كمبيوتر قائمة على الذكاء الاصطناعي توفر ملاحظات فورية ومخصصة للمتعلمين وهي من أكثر تطبيقات الذكاء الاصطناعي شيوعا في التعليم، حيث يقدم دروسا تعليمية خطوة بخطوة مخصصة لكل طالب من خلال موضوعات في مجالات منظمة ومحددة جيدا مثل الرياضيات أو الفيزياء، وتستخدم هذه الأنظمة تقنيات الذكاء الاصطناعي لمحاكاة التدريس الفردي للإنسان.

iii. التعلم التكيفي الذكي :

هو توظيف أساليب الذكاء الاصطناعي في تلبية الاحتياجات التعليمية المختلفة لكل متعلم، بحيث يمكن استخدام خوارزميات الكمبيوتر الذي يستمد من إجابة المعلم عن الأسئلة في تكييف عرض المواد التعليمية، وتقديم الموارد المخصصة والتعليمية الأكثر تطابقاً مع الاحتياجات للمتعلم، وتقديم التغذية الراجعة إلى الحين دون الحاجة إلى الرجوع إلى المعلم.

IV. الألعاب التعليمية الذكية :

الألعاب مبرمجة بواسطة الحاسوب لتحقيق هدف تعليمي محدد تسم بالتشويق والتحدي والخيال والمنافسة؛ بحيث يتم تصميمها بطريقة تحفز الذهن النشاطي وتزيد من مستوى التركيز، ومن أمثلة على الألعاب الذكية التعليمية تطبيق كاهوت (كاهوت) وهو تطبيق ذكي يمكن أن يوظفه المعلم كطريقة للتعلم باللعب، ويستخدم في إعداد المسابقات بين الطالب (وزارة التربية والتعليم). (محمد الغامدي-٢٠٢٤)



التلوث البيئي وتأثيره على التحصيل الدراسي والرياضي للطلبة

ا.م.د سحر محمد سلمان

جامعة النهرين - كلية الصيدلة

الإختصاص الدقيق : التأهيل والإصابات الرياضية

المقدمة

يعد التلوث البيئي من أكبر التحديات التي تواجه المجتمعات الحديثة، حيث يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على صحة الإنسان وسلوكه وأدائه العام، لا سيما فئة الطلبة الذين يمثلون حجر الأساس لمستقبل أي أمة. يعرّف التلوث البيئي بأنه دخول مواد ضارة إلى البيئة، سواء كانت في الهواء أو الماء أو التربة، مما يؤدي إلى إحداث خلل في توازنها الطبيعي، وتكون لهذه المواد تأثيرات خطيرة على صحة الإنسان الجسدية والنفسية، وبالتالي على تحصيله العلمي والبدني.

ونظرا لأن البيئة الأكاديمية والمدرسية تعد من أهم العوامل المؤثرة في تعلم الطلبة ونموهم، فإن التلوث البيئي يؤثر تأثيرا مباشرا في مستواهم الدراسي وقدراتهم البدنية. من ابرز انواع التلوث هو :

أولاً: تأثير التلوث البيئي على التحصيل الدراسي

من أبرز أنواع التلوث التي تؤثر على التحصيل الدراسي تلوث الهواء، حيث يتسبب استنشاق الهواء المحمل بالملوثات مثل ثاني أكسيد الكربون، أول أكسيد الكربون، وأكاسيد النيتروجين، في مشاكل صحية متعددة مثل الصداع، وصعوبة التركيز، وضعف الذاكرة، والتعب العام. هذه الأعراض تؤثر بشكل مباشر على قدرة الطالب على الاستيعاب والفهم والمذاكرة، مما يؤدي إلى تدنٍ في المستوى الأكاديمي. وقد أثبتت دراسات أجريت في عدد من الدول أن الطلبة الذين يدرسون في مدارس قريبة من الطرق السريعة أو المصانع هم أكثر عرضة

للغياب عن المدرسة بسبب الأمراض، ويحققون درجات أقل في اختبارات اللغة والرياضيات مقارنةً بزملائهم في بيئات أنظف.

كما أن تلوث المياه لا يقل خطراً عن تلوث الهواء، حيث يؤدي استخدام مياه غير نظيفة في المدارس أو المنازل إلى انتشار أمراض معوية وجلدية، مثل الإسهال والتيفوئيد والطفح الجلدي، وهذه الأمراض تتسبب في غياب متكرر عن الحصص الدراسية، مما يضعف التحصيل المعرفي ويزيد من التأخر الدراسي.

إلى جانب ذلك، يعد التلوث السمعي أو الضوضائي من أكثر الملوثات البيئية التي يتم تجاهلها رغم خطورتها. فالضوضاء الناتجة عن وسائل النقل، والورش الصناعية، وحتى أصوات مكبرات الصوت في الأحياء السكنية، تؤثر بشكل كبير على قدرة الطالب على التركيز داخل الفصل، كما تسبب التوتر العصبي وضعف الانتباه، مما يؤدي إلى تدني جودة التعليم والنتائج الدراسية. بيئة الصف الهادئة تعد ضرورة أساسية للتعلم الفعال، وأي خلل فيها يؤدي إلى تشتيت ذهن الطالب وتراجع إنجازه الأكاديمي.

ثانياً: تأثير التلوث البيئي على الأداء الرياضي للطلبة

الرياضة عنصر أساسي في تنمية قدرات الطلبة الجسدية والنفسية، ولكن البيئة الملوثة تعرقل ممارسة النشاط الرياضي وتفقده فعاليته. فعندما يمارس الطالب الرياضة في جو ملوث بالغازات والدخان، فإن الرئتين تمتلئان بالهواء الملوث بدلاً من الأكسجين النقي، مما يؤدي إلى صعوبات في التنفس، وسرعة الإرهاق، وأحياناً مضاعفات صحية خطيرة مثل الأزمات الصدرية. وبالتالي، يفقد الطالب القدرة على الاستمرار في التمارين أو التفوق في الأنشطة البدنية.

أما تلوث المياه في المسابح أو الملاعب التي تروى بمياه ملوثة، فقد يؤدي إلى التهابات جلدية أو أمراض بكتيرية تؤثر على صحة الطالب وتمنعه من ممارسة الرياضة. كذلك فإن تلوث التربة بالمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية قد يضر بالطلبة عند ملامسة الأرض أو

اللعب في الملاعب المفتوحة، خصوصا للأطفال الصغار الذين يكون جهازهم المناعي غير مكتمل النمو.

من جهة أخرى، فإن التلوث البيئي يؤثر على الصحة النفسية للطلبة، حيث أظهرت أبحاث حديثة أن العيش في بيئة ملوثة يزيد من مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين، وهذه العوامل النفسية تضعف من رغبتهم في المشاركة في الأنشطة الرياضية، وتقلل من دافعيتهم للتحدي والمنافسة، وهي عناصر أساسية في بناء الشخصية الرياضية الناجحة.

ثالثاً: الحلول والتوصيات

في ظل هذه التأثيرات الخطيرة للتلوث البيئي على الطلبة، من الضروري اتخاذ مجموعة من الإجراءات للحد من هذه الظاهرة وتحسين بيئة التعليم والتربية البدنية، ومنها:

١. زراعة الأشجار حول المدارس والملاعب لتقليل نسبة ثاني أكسيد الكربون وتنقية الهواء.
٢. نقل المدارس بعيداً عن المصانع أو الشوارع الرئيسية المزدحمة.
٣. توفير فلاتر لتنقية الهواء والماء في المدارس، لا سيما في المناطق الصناعية.
٤. نشر الوعي البيئي بين الطلبة من خلال المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية.
٥. تشجيع وسائل النقل المستدامة مثل المشي أو استخدام الدراجات للحد من التلوث الناتج عن السيارات.
٦. تخصيص حصص رياضية داخلية في حالات تلوث الهواء الشديد، لحماية الطلبة من التعرض للهواء الضار.
٧. إشراك المجتمع المحلي في حملات النظافة العامة والتوعية بخطر التلوث.

الخاتمة

إن التلوث البيئي لم يعد مجرد قضية صحية بل أصبح قضية تربوية وتعليمية ورياضية تؤثر في مستقبل الأجيال القادمة. وتأثيره العميق على التحصيل الدراسي والقدرات البدنية للطلبة يتطلب وقفة جادة من جميع مؤسسات المجتمع، بدءاً من الحكومات، ومروراً بالمؤسسات التعليمية، وانتهاءً بالأفراد أنفسهم. فالبيئة النظيفة هي أساس التعليم الجيد والنمو الصحي، وحمايتها مسؤولية جماعية لا تحتمل التأجيل.