Article
Revie

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

ISSN : P- 2957-7659
ISSN : L- 2957-7640

https://josss.ejsst.com السنة : 2025 العدد : 72

هيئة تحرير مجلة دراسات علوم الرياضة

أكاديمي دكتور بايولوجيا ناؤوك
ريسان خريبط
مؤسسها ورئيس مجلس الادارة

الاستاذ المشارك الدكتور بدرية بنت خلفان الهدابي
رئيس التحرير

الاستاذ الدكتور نهى سليمان القيلوني
نائب رئيس التحرير

الاستاذ الدكتور دنيا محمد عادل عبد العزيز
مدير التحرير

ت	الاسم واللقب العلمي	الجامعة	البلد	الصفة
1	الاستاذ المشارك دكتوره بدرية بنت خلفان الهدابي	جامعة السلطان قابوس	سلطنة عمان	رئيس التحرير
2	الاستاذ الدكتور نهى سليمان القيلوني	جامعة طنطا	مصر	نائب رئيس التحرير
3	الاستاذ الدكتور دنيا محمد عادل عبد العزيز	جامعة الإسكندرية	مصر	مدير التحرير
4	الاستاذ الدكتورهبه روحى عبده أبو المعاطي	جامعة طنطا	مصر	عضو هيئة التحرير
5	الاستاذ الدكتور رانيا محمد غريب	جامعة الزقازيق	مصر	عضو هيئة التحرير
6	الاستاذ الدكتور لمياء الديوان	جامعة البصرة	العراق	عضو هيئة التحرير
7	الدكتور المشارك عبد الحافظ المبروك غوار	جامعة الزيتونة	ليبيا	عضو هيئة التحرير
8	الدكتور المشارك فادي عفيف فياض	الجامعة اللبنانية	لبنان	عضو هيئة التحرير
9	الأستاذ المساعد الدكتور مروة عبد الجبار	جامعة كربلاء	العراق	عضو هيئة تحرير

مجلة دراسات علوم الرياضة

العدد الثاني والسبعون : ايلول 25/ سبتمبر / 2025

مجلة دورية تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - تنشر المقالات العلمية وخلاصات 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 نوجة الدعوة الى جميع الباحثين والاساتذة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذألك 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 :-

bhaddabi5@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاين على شبكة الأنترنات ISSN (Online) : 2759-9557

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

موقع المجلة على الأنترنات : https://josss.ejsst.com/

دعوة للكتابة

ان الهدف من هذة المجلة هو الوصول الى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين و النخب من مختلف البلدان العربية و الأجنبية و نشر الدراسات الاصيلة 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 هذة الرساله المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين والاساتذة للاتصال بالمجلة وارسال دراساتهم ومقالاتهم قصد النشر وهذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذة المجلات العلمية والمعلنة عنها في قواعد النشر , وسوف نستقبل المواضيع العلمية حسب التعليمات التالية :-

1. ملخصات عن الرسائل والاطاريح لاتزيد عن 15 صفحة بدون دراسات نظرية .
2. استلال مواضيع علمية من رسائل الماجستير والدكتوراه بما لايزيد عن 15 صفحة.
3. مقالات علمية هادفة وذات مواضيع حديثة لاتزيد عن 15 صفحة .
4. دراسات علمية رصينة عن كل ماهو جديد في علوم الرياضة لاتزيد عن 15 صفحة .
5. المحاضرات العلمية التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية الحديثة في علوم الرياضة لاتزيد المحاضرة عن 15 صفحة .
6. مشاريع بحية تهدف الى تطوير واقع العمل الرياضي والمؤسسات الرياضية في الوطن العربي بما لايزيد عن 20 صفحة

ملاحظة: ترسل المواضيع عله البريد الإلكتروني التالي:

bhaddabi5@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنات:

https://josss.ejsst.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

الفهرست

ت	الموضوع	الاسم	الصفحة
1	أهمية التوازن الحركي الثابت والمتحرك للأطفال ما قبل المدرسة	الاستاذ الدكتور مازن عبد الهادي احمد	6
2	مهارات التعلم وعادات العقل	الاستاذ الدكتور ناهدة عبد زيد الدليمي	11
3	. الادراك الحس - حركي مفهومة وأهميته للاعبين للمكفوفين	الاستاذ المساعد الدكتور اميرة صبري حسين	19
4	الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن	ا.م.د سهاد إبراهيم حمدان	23
5	أسباب خسارة المنتخب العراقي لكرة القدم بالرغم من التشجيع الجماهيري والدعم المالي اللامحدود: قراءة تحليلية في الأسباب والحلول	المدرس الدكتور طالب زينل حسين	34
6	التعليم من أجل محو الأمية البدنية في المدارس العراقية: أساليب المواجهة والحلول المقترحة	المدرس الدكتور أحمد كريم محمد	38
7	الإرشاد النفسي الرياضي وتخفيف الضغوط النفسية للطلاب	المدرس معاذ صالح جواد عليوي	42
8	مستقبل الرياضة في ظل التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي	المدرس الدكتور كرار طالب مسلم	50
9	المؤثرات البصرية في كرة السلة: تطور تقني لتعزيز التفاعل والتحليل	المدرس الدكتوربهاء حسين عبد الامير	54
10	جوهر التدريب	المدرس الدكتور زيد عباس حسن علي	58
11	المكمل المدروس علمياً لتحسين القوة والأداء	المدرس المساعد مصطفى فاضل خضير المدرس المساعد ضياء جليل حسين	63

أهميـة التـوازن الحركـي الثابـت والمتحـرك للأطفـال مـا قبـل المدرسة

الاستاذ الدكتور مازن عبد الهادي احمد

جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mazin772001@yahoo.com

المقدمة

التوازن الحركي هو القدرة على الحفاظ على وضعية الجسم وضبط الحركة أثناء الاستقرار أو أثناء التنقل. يعتبر التوازن من المهارات الحركية الأساسية التي يكتسبها الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (3–6 سنوات)، حيث يمر خلالها بنمو سريع في الجهاز العصبي والعضلي مما يؤثر بشكل مباشر على مهاراته الحركية. ويقسم التوازن الحركي إلى نوعين رئيسيين: التوازن الثابت، وهو الحفاظ على وضعية الجسم أثناء الثبات، والتوازن المتحرك، وهو القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة.

أهمية التوازن الحركي الثابت

التوازن الثابت يشمل المهارات التي تمكن الطفل من الوقوف بثبات، الجلوس بدون أن يسقط، والتحكم في وضع جسمه أثناء أنشطة مختلفة. هذه المهارات تدعم الاستقلالية في الأداء الحركي وتحسين القدرة على القيام بالمهام اليومية مثل ارتداء الملابس والمشي في بيئات غير مستوية. كما أن التوازن الثابت مرتبط بتطوير القدرات الإدراكية والعصبية، حيث يعتمد على التنسيق بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي في تأمين ثبات الجسم.

أهمية التوازن الحركي المتحرك

أما التوازن المتحرك فيشير إلى إمكانية الحفاظ على التوازن أثناء الحركة مثل المشي، الركض، القفز، أو التسلُّق. هذه المهارة ضرورية في تطوير المهارات الحركية الكبرى، وتساعد الأطفال على استكشاف بيئتهم بثقة وأمان، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم

على التفاعل الاجتماعي واللعب الجماعي. بالإضافة إلى دعم التطور الحركي العام وتقليل مخاطر التعثر والسقوط.

العلاقة بين التوازن الحركي وتنمية الطفل الشامل

يساهم التوازن الحركي في بناء قاعدة صلبة لتنمية المهارات الحركية الدقيقة مثل التقاط الأشياء والرسم، مما يعزز إعداد الطفل للدراسة فيما بعد. كما أن تحسين التوازن الحركي ينمي قدرات التواصل الحركي والانتباه، ويعزز من إدراك الطفل الذاتي والبيئة المحيطة، ما يدعم التعلم والنمو النفسي والاجتماعي.

الطرق والتدخلات لتحسين التوازن الحركي

تنمية التوازن الحركي عند الأطفال ما قبل المدرسة تتطلب تدخلات تربوية حركية منظمة تشمل أنشطة متنوعة مثل المشي على العارضة، الألعاب الترفيهية الحركية، والتمارين التي تطور القوة والمرونة. التربية الحركية المنهجية تساعد في تحسين القدرات الحركية والتنسيق العصبي العضلي، ولها أثر واضح في تقليل المخاطر الصحية ونمو الطفل السليم.

أهم الطرق والأساليب والوسائل لتطوير التوازن الحركي للأطفال بعمر 6 سنوات تشمل مجموعة من الألعاب والتمارين الحركية التي تعزز من قوة العضلات، المرونة، التنسيق الحركي، والوعي الجسدي، ومن أبرزها:

الألعاب الحركية المتنوعة

- الركض والمطاردة لتعزيز قوة التحمل وسرعة رد الفعل.
- القفز على الحبل لتنمية القوة العضلية والتنسيق بين اليدين والقدمين.
- تمارين التوازن على الحواجز مثل المشي على عارضة أو القفز فوق الحواجز الصغيرة لتقوية العضلات الدقيقة وتحسين التناسق.
- ألعاب الكرات التي تحسن التنسيق بين اليد والعين وتطور ردود الفعل السريعة.

- تمارين المرونة والتمدد

تمارين تساعد على زيادة مرونة العضلات والمفاصل، مثل التمدد للوصول لأطراف الأصابع والتمارين التي تركز على التوازن أثناء الوقوف على قدم واحدة أو القدمين معًا.

- الأنشطة الترفيهية الحركية التي تدمج اللعب
- اللعب بالمناطيد الهوائية أو الكرات الكبيرة لتشجيع النشاط البدني والانسجام الحركي.
- المسابقات الصغيرة مثل السباقات والقفزات التي تعزز التفاعل الاجتماعي وتنمي المهارات الحركية.

تنمية المهارات الحركية الدقيقة بالتوازي

- اللعب بالعجينة والصلصال لتقوية عضلات اليد.
- الرسم والتلوين التي تعزز التنسيق بين اليد والعين وتعطي الطفل مهارات تحكم حركي.
- الدعم البيئي والمراقبة المستمرة

توفير بيئة آمنة ومتنوعة الحوافز الحركية من ألعاب وأدوات بسيطة تشجع الطفل على الحركة والمتابعة الدورية لتقييم مستوى تطوره الحركي.

- هذه الوسائل تُحفز الجهاز العضلي العصبي للطفل، تدعم التوازن الحركي الثابت والمتحرك، وتعزز نمو الطفل الحركي الشامل بطريقة ممتعة وتحفيزية

يعالج الدماغ السيطرة على الأداء خلال التوازن الحركي الثابت والمتحرك للطفل من خلال تنسيق معقد بين عدة مناطق دماغية، وأهمها:

1. المخيخ

يعتبر المخيخ مركز التحكم الرئيس في التوازن الحركي، حيث يستقبل ويعالج المعلومات الحسية من العينين، الأذن الداخلية، والعضلات، ليصدر أوامر تنسيق

للحركات العضلية بشكل متناسق للحفاظ على ثبات الجسم أثناء الوقوف (التوازن الثابت) وأثناء الحركة (التوازن المتحرك). المخيخ مسؤول أيضًا عن تنسيق حركات العين ومساعدة الطفل على التكيف مع بيئته المتغيرة، ويعمل على تحسين أداء الحركات الجديدة التي يتعلمها الطفل مثل المشي أو القفز

2. **العقد القاعدية**

تلعب دورًا في بدء وتنظيم الحركات الإرادية، وكبح الحركات غير المرغوبة، مما يسهم في تنسيق الحركات بطريقة سلسة ومحكمة لضمان استقرار التوازن أثناء الحركة.

3. **الجهاز العصبي المركزي**

يشمل الدماغ والحبل الشوكي، حيث يجمع ويحلل الإشارات العصبية من الحواس ويحولها لتوجيه الأوامر العضلية التي تنفذها الأطراف، مع تعديل مستمر للتوازن وفقًا للمعلومات البيئية والجسدية، خصوصًا وقت حدوث اضطرابات في الوضعية أو قوى خارجية.

4. **التفاعل الحسي الحركي**

الدماغ يعالج المعلومات من الأنظمة الحسية المختلفة (العين، الأذن الداخلية، الأعصاب الحسية) التي تزوّده بالبيانات المتعلقة بوضع الجسم في الفراغ، ومن خلالها يتم تعديل النشاط العضلي لتحقيق التوازن الحركي المطلوب

بالتالي، السيطرة على التوازن الحركي عند الطفل هي نتاج تواصل معقد بين المخيخ ومناطق متعددة من الدماغ والجهاز العصبي، مع معالجة مستمرة للمعلومات الحسية الحركية لضمان التوازن الثابت والمتحرك بأقل مجهود وبأعلى دقة ممكنة.

الخلاصة

التوازن الحركي الثابت والمتحرك يشكلان أحد الركائز الأساسية لنمو الطفل الحركي والمعرفي في مرحلة ما قبل المدرسة. من خلال دعم هذه المهارات حركياً باستخدام برامج تدريبية منظمة، يمكن تعزيز نمو الطفل بطريقة متكاملة تدعم جميع جوانب تطوره البدني والنفسي.

مهارات التعلم وعادات العقل

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي
أستاذ التعلم الحركي
جامعة بابل–كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أولاً:–مهارات التعلم:–تعرف مهارات التعلم بأنها مجموعة من المهارات الأساسية التي تُمكّن المتعلمين من التعلم الفعال والاستفادة القُصوى من المعرفة، وبتطوير مهارات التعلم، يُصبح بإمكان المتعلم تحسين قُدراته العقلية والعملية المتعلّقة بالتحليل والتفكير والتنظيم، ما يُسهم في تحقيق تفوقه في عملية التعلم.

وتهدف مهارات التعلم إلى تمكين المتعلم من استيعاب وتحليل المعلومات بشكل أفضل، وبناء المعرفة والفهم، وتطوير القدرات العقلية والعملية اللازمة للتعلم الدائم، بالتالي، فإنّ اكتساب وتطوير مهارات التعلم يُعد استثماراً مهاماً في نجاح المتعلم في مختلف المجالات، فضلاً عن أنها تؤدي دوراً كبيراً أيضاً في التطوير الشخصي، لأنها تُمكن المتعلم من مواجهة تحديات عملية التعلم والتكيّف مع التغيرات السريعة التي تحدث في أثنائها.

ولضمان فاعلية وتأثير عملية التعلم، لا بد من اكتساب مجموعة من المهارات المُستعملة خلال هذه العملية، وهي:–

1–مهارة التخطيط:–لا يمكن لعملية التعلم الذاتي تحقيق أهداف التعليم ، دون امتلاك المتعلم مهارة التخطيط، والتي تعني الخطة التي يسير عليها المتعلم بشكل منظم ومدروس في أثناء عملية التعلم حتى يحقق أهدافه منها، ولا بد من وضع المتعلم خطته قبل البدء في تعليم ذاته، إذ تتضمن هذه الخطة الهدف الذي يسعى لتحقيقه، والذي يجب أن يكون قابلًا للتحقيق، ولا يفوق قدراته وامكانياته، و يحتاج التخطيط لعملية التعلم إلى درجة كبيرة من الدقة في تنفيذ خطوات هذه العملية بالكامل، بدءً من أولى مراحلها، ووصولًا إلى الهدف

المُراد تحقيقه، ويجب على المتعلم أن يكون رقيب ذاته، من دون أن يتابعه المدرس بل يتابع هو ذاته ليقيمها في كل موقف من مواقف التعلم، ويتأكد من أنه يسير في الاتجاه الصحيح.

2-مهارة التفكير النقدي:-تُعد مهارة التفكير النقدي، من أهم المهارات المطلوبة لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التعلم، وهي المهارة التي تعني عدم تصديق كل ما يعطى من معلومات بشكل مطلق، بل يجب التأكد من صحة المعلومات المعطاءة قبل التسليم بها، ويجدر التنويه إلى أن التفكير النقدي مهارة مكتسبة، يمكن تحسينها من خلال عدة طرق أبرزها السؤال عن كل شيء يعطى للمتعلم، وتحليل الحجج والأدلة، والبحث عن وجهات نظر مختلفة، وطرح الأسئلة.

3-مهارة البحث:-تحتاج عملية التعلم إلى اكتساب المتعلم مهارة البحث، إذ يتعلم من خلال هذه الوسيلة كيف يمكنه الوصول إلى المصادر الصحيحة للتعلم والحصول منها على المعلومات، والمقصود بمهارة البحث هي القدرة على جمع معلومات حول موضوع أو مهارة حركية ما، ومن ثم الوصول إلى إجابة لسؤال أو حل لمشكلة، وبعد ذلك يقوم المتعلم بمراجعة المعلومات التي حصل عليها، وتحليل تفاصيلها وتفسيرها بشكل يدعم الحل، ولتعزيز مهارة البحث في أثناء عملية التعلم، يجب تعلم كيفية العثور على مصادر موثوقة وتحليل المعلومات لتحديد ما إذا كانت ذات مصداقية، مع التعرف على كيفية استعمال أحدث تقنيات البحث.

4-مهارة التسجيل:-لا يمكن تحقيق النجاح في عملية التعلم من دون اكتساب مهارة التسجيل، فخلال هذه العملية يحتاج المتعلم إلى تسجيل جميع الملاحظات، حتى يسهل عليه الرجوع إلى المعلومات المدونة والتأكد من صحتها، أما عما يدونه ويسجله المتعلم في أثناء عملية التعلم، فهو يبدأ بالخطة التي يضعها في البداية، والتي يمكنه الرجوع إليها وقتما يشاء، كما يسجل المتعلم أهم الأفكار والمعلومات التي يرى أنها ضرورية خلال عملية التعلم، إضافة إلى ملخص عن تجربته في هذه العملية، وما يحتاج إلى التحقق من صحته بعد الانتهاء من هذه التجربة.

5-مهارة التقييم:-تُصنف مهارة التقييم كواحدة من أهم المهارات خلال عملية التعلم ،إذ تتجلى أهميتها في كونها تحدد هدف المتعلم من عملية التعلم، وبعد الانتهاء من هذه

العملية يستطيع المتعلم تحديد ما الذي حققه منها، إضافة إلى فائدتها في تحديد المتعلم ماذا يريد أن يتعلمه بعد ذلك.

6-مهارة إدارة الوقت:-لن تنجح عملية التعلم إذ لم يمتلك المتعلم مهارة إدارة الوقت، والتي من خلالها يستطيع تحديد أنسب وقت لتعلمه، وتساعد مهارة إدارة الوقت على التعلم بشكل أفضل، وتقليل القلق والتوتر بشأن عملية التعلم، وبالتالي تحقيق الأهداف المنشودة.

7-مهارة تحمل المسؤولية:-لعل من أهم الدوافع التي تعلم على إيجاد الرغبة في خوض عملية التعلم، هو شعور المتعلم بقدرته على تحمل المسؤولية الذاتية، وامتلاك المتعلم هذه المهارة، شيئًا لا غنى عنه حتى يحقق من عملية التعلم هدفه الذي يسعى إليه، لأن شعوره بالمسؤولية تجاه الهدف الذي وضعه، هو الذي يدفعه للمضي قدمًا نحو تحقيقه، ومهارة تحمل المسؤولية هي التي تجعل المتعلم يراقب ذاته خلال عملية تعلمه، من دون الحاجة إلى رقيب، فيلتزم بالتكرارات والازمنة المحددة للتعلم، كما يقوم بتقييم نفسه، للتأكد من أنه يسير إلى هدفه على النحو الأمثل.

8-مهارة معالجة المعلومات:-خلال عملية التعلم، لا يكفي اكتساب المتعلم مهارة التحقق من صحة المعلومات، بل عليه أيضا أن يكون قادرا على معالجتها، والمقصود بمهارة معالجة المعلومات، هو قدرة المتعلم على تحليل وتفسير المعلومات التي تعطى له في أثناء عملية التعلم، وممكن أن يحول هذه المعلومات إلى رموز لها دلالاتها، وهو ما يساعده في النهاية على تذكر المعلومات المُكتسبة بأكثر من صورة.

ثانياً:-عادات العقل:-يعد (كوستا وكاليك) (Kallick & Costa) هما المؤسسيين الرسميين لنظرية عادات العقل، إذ اعتمدا في نظريتهما على النتائج والبحوث التي قام بها كثير من العلماء والباحثين والتي عملت على استقصاء صفات المفكرين البارعين في مختلف نواحي الحياة علماء، ومدرسين، ورجال أعمال، وفنانون، ورياضيين ،ومهندسين وغيرهم.

وتمثل عادات العقلي فلسفة تربوية تركز على تعليم عمليات التفكير بصورة مباشرة للمتعلم، وتكمن الفكرة ببساطة في عدم جدوى ملء عقل المتعلم بالحقائق والمعلومات متوقعين أنه سيتمكن من اكتشاف معاني تلك المعلومات، والعمل على تطبيقها في حياته اليومية. فالهدف من الاهتمام بعادات العقل يتمثل في المساعدة على استخدام عمليات

التفكير للتمكن من المعلومات الحالية، والتأكيد على قدرة المتعلم على الفهم واكتشاف المعنى

وعادات العقل هي سلوكيات قد يصعب استخدام بصورة تلقائية إذا لم يتدرّب المتعلم عليها، وتتوفر له الفرصة لاستخدامها، فالمتعلم بصفة عامة لا يحاول كبح اندفاعه، ولا يهتم بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهمة ما، كما لا يسع إلى الدقة والوضوح، لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه، وتوفير الأداء الجيد.

كما أن عملية تشكيل عادات العقل لا تعني أن يمتلك المتعلم مهارات التفكير الأساسية، والقدرات التي تعمل على إنجازها فحسب، بل لا بدّ قبل ذلك من وجود الميل أو الرغبة لتطبيق كل ذلك في الأوقات، والظروف، والمواقف الملائمة، والمتعلم الذي يمتلك عادات العقل يتصف بأن لديه القدرة على اختيار الأنماط السلوكية المناسبة لمواجهة المشكلات، وامتلاك القدرة على إيجاد العديد من الحلول لمشكلة واحدة، كما أن أدائه تتصف بالدقة والإتقان مهما كان نوع الأداء ومكانه، وبالتالي يصبح المتعلم يمتلك السلوكيات الصحيحة أو ما يعرف بالسلوكيات الذكية.

تعريفات عادات العقل:

-تعريف العادة:-هي شيء ثابت متكرر يعتمد عليه المتعلم، إذا أن العادات العقلية تستند إلى وجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم وهي أيضا صيغة مكتسبة من السلوك كمهارات حركية أو لفظية أو طريقة في العمل أو التفكير وتتكرر العادة بحيث يتصرف المتعلم بطريقة آلية مع السرعة والدقة والاقتصاد في المجهود.

-تعريف عادات العقل:

-هي نمط من السلوكيات الفكرية تقود المتعلم إلى أفعال إنتاجية، وأن عادة العقل هي عبارة عن تركيبة من الكثير من المهارات والمواقف والتلميحات والتجارب الماضية والميول، وعادات العقل هي عامة لجميع الأفراد في جوانب الحياة المختلفة، وتكون هذه العادات متداخلة فيما بينها.

-هي نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلى أفعال إنتاجية، فأن العادات العقلية تتكون نتيجة لاستجابة المتعلم إلى أنماط معينة من المشكلات والتساؤلات، شريطة أن تكون حلول المشكلات وإجابات التساؤلات تحتاج إلى تفكير وبحث وتأمل.

-هي مجموعة المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية، بناء على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما، أو قضية، أو تطبيق سلوك بفاعلية، والمداومة على هذا المنهج.

-هي مزيج من المهارات والمواقف والتلميحات والتجارب الماضية والميول التي يمتلكها المتعلم، وتعني تفضي نمط من السلوكيات الفكرية عن غيره من الأنماط، لذا فهي تعني ضمنياً صنع اختيارات أو تفضيلات حول أي الأنماط ينبغي استخدامها في موقف معين ووقت معين دون غيره من الأنماط.

-هي نمط من السلوكيات الفكرية الذكية التي تقود إلى اتخاذ اختيارات أو تفضيلات حول أي الأنماط ينبغي استخدامها في وقت معين دون غيره من الأنماط.

الاهتمام بتعليم عادات العقل:-يتم الاهتمام بتعليم عادات العقل للأسباب الآتية:-

1-احترام المزاج والاختلافات:-تعبّر عادات العقل عن نظرة إلى الذكاء التي تتركز على الشخصية، وتحترم دور المزاج والاختلافات الفردية، وتنظر إلى الذكاء على أنه ميل نحو شيء معين.

2-مكان للعاطفة:-كثيراً من الآراء التعليمية الحالية أو المعاصرة ومنها عادات العقل تعترف بأهمية الذكاء العاطفي، وتفسح عادات العقل مكاناً للأدوار المتعددة للعاطفة في ميدان الذكاء.

3-الاهتمام بالحساسية:-أحد أهم سمات العقل وأقلها ضجيجاً هي الاعتراف بأهمية الحساسية الفكرية، خاصة وأن الحساسية الفكرية تتضمن التعرف على الفرص للتفكير بمرونة أو لطرح أسئلة أو للإصغاء بتفهم وتعاطف أو للتأمل الذاتي.

4-صلة شاملة في السياق كله:-عادات العقل هي سلوكيات فكرية عريضة ذات صلة وأهمية عبر جميع التخصصات وفي الحياة اليومية، فعلى سبيل المثال نجد أن عادة التفكير بمرونة والقدرة على رؤية الأشياء من مناظير متنوعة أمر مهم عند قيام المتعلم

بتفسير الدليل العلمي، وهي ذات صلة بفهمه للأعمال الفنية، واستكشاف وجهات نظر الآخرين.

متى يكون الأداء عادة:-حتى يصبح الأداء عادة لابد من أن يمر بعمليات الأداء الآتية:-

1-تحديد الهدف المعرفي والوجداني والأدائي.

2-إيجاد الروابط بين الجوانب الأدائية الثلاث، المعرفية، الوجدانية، الأدائية.

3-تعريف النتاجات الأدائية تعريفاً محدداً بأداء.

4-تحديد الأداء على صورة مهارات معرفة تعريفاً إجرائياً.

5-تحديد هدف المهارة الذهنية.

6-تكرارالمهارة بدرجة كبيرة إلى أن تصبح عمليات أدائية آلية.

7-تتم ممارسة المهارة بصورة عادة ذهنية آلية راقية يسيطر عليها المتعلم مع ممارسته الآلية لها.

تصنيف عادات العقل:-على رغم وجود العديد من التصنيفات لعادات العقل إلى أن هدفها واحد ومشترك وهو بناء عقل فاعل، من خلال تطوير العمليات العقلية والمعرفية واستراتيجيات حل المشكلات التي تواجه المتعلم، وتوجد ستة عشر عادة عقلية ممكن ايجازها بالآتي:-

1-المثابرة:-من طبيعة المتعلم الذكي الالتزام بالمهمة الموكلة إليه حتى تكتمل، ولا يستسلم بسهولة، قادراً على تحليل المشكلة، ويطور استراتيجية لمعالجتها، لديه استراتيجيات بديلة لحل المشكلات، وإذا لم ينجح حل استراتيجية ما في حل المشكلة فإنه يعرف كيف يتراجع ليجرب أخرى بديلة.

2-التحكم بالتهور:-من صفات المتعلم ذو حل المشكلات أنه متأني، يفكر قبل أن يقدم، يؤسس رؤية لعمل أو هدف أو اتجاه قبل أن يبدأ. يكافح لتوضيح وفهم التوجيهات، ويطور استراتيجية للتعامل مع المشكلة مؤجل إعطاء حكم فوري حول فكرة معينة إلى أن يفهمها تماماً.

3-الإصغاء بتفهم وتعاطف:-يمضي المتعلم ذو الفاعلية العالية جزءاً كبيراً جداً من وقته وطاقته في الإصغاء، إذ أن القدرة على إعادة صياغة أفكار متعلم آخر واكتشاف المؤشرات

على مشاعره أو عواطفه بلغة شفوية أو جسدية والتعبير بدقة عن مفاهيم وعواطف ومشكلات متعلم آخر كلها مؤشرات على سلوك الإصغاء.

4-التفكير بمرونة:-يستطيع المتعلم المرن التحول ما بين مواقف إدراكية متعددة ساعة يريد.

5-التفكير حول التفكير:-هو قدرة المتعلم على معرفة ما يعرف وما لا يعرف. وهو قدرة المتعلم على تخطيط استراتيجية من أجل إنتاج المعلومات اللازمة، على أن يكون واع لخطواته واستراتيجياته أثناء عملية حل المشكلات، وأن يتأمل في مدى إنتاجية تفكيره وتقييمه .

6-الكفاح من أجل الدقة:- المتعلم الذي يقدّر الدقة يأخذ وقتاً لتفحص منتجاته. تراه يراجع القواعد التي ينبغي عليه الالتزام بها ويراجع النماذج والرؤى التي يتعيّن عليه إتباعها، وكذلك المحكات التي يجب استخدامها ليتأكد من أن نتاجاته النهائية توائم تلك المعايير مواءمة تامة.

7-التساؤل وطرح المشكلات:-من خصائص المتعلم المميزة القدرة على العثور على مشكلات ليقوم بحلها.

8-تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة:-المتعلم الذكي يتعلم من التجارب السابقة، فعندما تواجهه مشكلة جديدة محيرة تراه يلجأ إلى الماضي يستخلص منه تجاربه.

9-التفكير والتوصيل بوضوح ودقة:-اللغة والتفكير أمران متلازمان، وهما وجهان لعملة واحدة، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، ولذا فإن المتعلم الذكي يكافح من أجل توصيل ما يريد قوله بدقة سواء أكان ذلك كتابياً أم شفوياً .

10-جمع البيانات باستخدام جميع الحواس:-يعلم المتعلم الذكي أن جميع المعلومات تدخل إلى الدماغ من خلال مسارب حسية، ويشتق معظم التعلّم اللغوي والثقافي والمادي من البيئة من خلال ملاحظة الأشياء أو استيعابها عن طريق الحواس.

11-الخلق-التصور-الابتكار:-من طبيعة المتعلم الذكي أنه يحاول تصور حلول للمشكلات بطرق مختلفة ومتنوعة متفحص الإمكانيات البديلة من عدة زوايا يميل إلى تصور نفسه في أدوار مختلفة ومواقف متنوعة وتقمص الحلول البديلة والتفكير من عدة زوايا، مع القدرة على التعبير عن أفكار الآخرين وطرحها ومناقشتها وتبنيها.

12-الاستجابة بدهشة ورهبة:-لا يكتفي المتعلم الذكي بتبني موقف(أنا أستطيع) بل يضيف إليه موقف(أنا أستمتع) . وما أجمل أن يكون هنالك متعلمين لديهم حب الاستطلاع والتواصل مع البيئة من حولهم والتأمل والشعور بالانبهار.

13-الإقدام على مخاطر مسؤولة:-يمكن تقسيم الإقدام على المخاطر إلى فئتين: أولئك الذين ينظرون إليه على أنه مخاطرة(فستكون محسوبة بطريقة جيدة)، وآخرون يرونه مغامرة(التلقائية واستعداد للمغامرة في اللحظة نفسها).

14-إيجاد الدعابة:-هي قدرة المتعلم على تقديم نماذج من السلوكيات التي تدعو إلى السرور من خلال التعلم، إذ وجد أن الدعابة تحرر الطاقة على الإبداع وتثير مهارات التفكير عالية المستوى مثل التوقع المقرون بالحذر والعثور على علاقات جديدة والتصور البصري.

15-الاستعداد الدائم للتعلم المستمر:-المتعلم الذكي يكون دائماً مستعد للتعلم المستمر، لأنه يتحلى بالثقة المقرونة بحب الاستطلاع. وهو يكافح من أجل التحسين والنمو والتعلم والتعديل وتحسين الذات، ويلتقط المشكلات والمواقف والتوترات والظروف معتبراً أنها فرص ثمينة للتعلم.

16-التفكير التبادلي:-المتعلم مخلوق اجتماعي، ويسعى وراء التبادلية، ويدرك المتعلم التعاوني أنه سوياً أقوى بكثير فكرياً ومادياً من أي متعلم يكون لوحده، ومن الضروري التفكير بالاتساق مع الآخرين. وقد أصبح حل المشكلات يحتاج إلى جهد تعاوني.

عادات العقل وأبعاد التعلم:- توجد خمسة أبعاد للتعلم هي:-

1-تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو التعلم.

2-إكتساب المعرفة وتكاملها.

3-توسيع المعرفة وتنقيتها.

4-استخدام المعرفة بصورة ذات معنى.

5-عادات العقل المنتجة.

الادراك الحس – حركي مفهومة وأهميته للاعبين للمكفوفين

الاستاذ المساعد الدكتور اميرة صبري حسين
جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
dramerasab@gmail.com

المقدمة

الإدراك الحس – حركي هو عملية فسيولوجية ونفسية تتعلق بكيفية تعامل الجهاز العصبي مع الأحاسيس القادمة من الحواس المختلفة، وكيفية توجيه الحركة استنادًا إلى هذه الأحاسيس. يُعرف الإدراك الحس – حركي بأنه القدرة على حفظ التوازن في أوضاع وحركة الجسم بدقة في الاتجاهات والمسافات المطلوبة، وتقدير انقباض العضلات وتطابق وضع الجسم مع غرض الحركة. هذه العملية تعتمد بشكل رئيسي على اتصال الجهاز العصبي والجهاز العضلي ويوجد تفاعل مستمر بينهما بواسطة الأعصاب الحسية والحركية.

أهمية الإدراك الحس – حركي للمكفوفين تكمن في تطوير مهاراتهم الحركية والقدرة على التفاعل مع بيئتهم الخارجية بشكل أفضل.

المكفوفون يعزز الدماغ لديهم الأحاسيس الأخرى كاللمس والسمع بشكل أكبر من خلال آلية تكيف تعرف بـ"التكيف العابر للحواس"، حيث يعاد توزيع الموارد العصبية من المناطق البصرية غير المستعملة إلى مناطق أخرى حسية، ما يحسن من قدراتهم الإدراكية الحسية، وهذا يساعدهم على فهم المحيط وتنقلهم بأمان.

ان تمارين الإدراك الحس – حركي أثبتت تأثيرًا إيجابيًا في تطوير القدرات الحسية الحركية لدى اللاعبين المكفوفين، مثل تحسين مهارة التوازن والتنسيق البدني، والتي تعتبر أساسية في الأداء الرياضي والأنشطة الحياتية اليومية. كما أن تطوير هذا الإدراك يعزز سرعة رد الفعل

والتوقع الصحيح للحركة، مما يمكن اللاعبين المكفوفين من تنفيذ الحركات بشكل أكثر دقة واستجابة أسرع.

الأبحاث تشير إلى أن تنمية الإدراك الحس – حركي لدى المكفوفين تؤدي إلى تحسينات ملحوظة في الأداء الحركي والمهارات الحسية، مما يساعد على زيادة استقلاليتهم في الحياة اليومية ويعزز من جودة حياتهم بشكل عام.

بالتالي، الإدراك الحس – حركي هو عامل حيوي وأساسي لتحسين مهارات الحركة والتفاعل الحسي لدى المكفوفين، ويُعتبر من الركائز المهمة في تدريبهم الرياضي والحركي لضمان تنمية مهاراتهم بأكثر الطرق فعالية.

طرق تدريبية عملية لتطوير الإدراك الحسي الحركي لدى المكفوفين : تشمل عدة تمارين وأنشطة تهدف إلى تنشيط الحواس المتبقية وتعزيز التنسيق بين الحواس والحركة، ومن أهمها:

- برامج تدريبية حسية مخصصة للأطفال المكفوفين في مرحلة رياض الأطفال (4–6 سنوات) تركز على تنمية المهارات الحركية من خلال تحفيز الحواس اللمسية والدهليزية والوضعية والسمعية، مثل تدريبات التوازن والتنسيق الحركي، مما يساعد على تحسين القدرة الحركية والتفاعل مع البيئة.
- تمارين تحفيزية حسية مثل اللعب بالرمل والماء، واللعب بالكرات الرياضية الكبيرة التي تساهم في تنشيط نظام الحس الدهليزي، وتحسين التوازن والتنسيق بين الحواس المختلفة، ويشمل ذلك التدحرج والارتداد على الكرات لتحفيز حس الوضعية لدى المكفوفين.
- استخدام أدوات تحفيز الحواس مثل معجون اللعب لتوفير تجارب لمسية مختلفة، والألعاب المطاطية لتعزيز الحس اللمسي وتنمية الذاكرة الحسية، والأنشطة التفاعلية التي تساعد على التمييز بين الأنماط والملمس

- تمارين دمج الحواس مثل الجمع بين اللمس وحس الوضعية مع المعرفة المكانية لمساعدة المكفوفين على تطوير مهارات التوجه والتنقل بشكل أكثر ثقة وأمانًا.
- توظيف التمارين التي تركز على تحفيز الإدراك الحسي الحركي مثل أنشطة الحركة المنظمة التي ترفع من سرعة الاستجابة ودقة المهارات الحركية الأساسية، وبالتالي تحسين الأداء الحركي عند المكفوفين خاصة في سياقات رياضية أو حياتية
- برامج تدريبية متخصصة تتضمن تقييم الحواس المتبقية لتحديد نقاط القوة والضعف، وتصميم برامج تحفيزية وعلاجية حسية تناسب كل فرد لتحسين مهاراته الحسية والحركية وتحقيق استقلالية أفضل في الحياة اليومية

تلك الطرق التدريبية العملية تشكل أساسًا فعالًا في دعم المكفوفين لتنمية مهارات الإدراك الحسي الحركي الضرورية للحركة الآمنة والمستقلة والتفاعل الفعال مع محيطهم العام، سواء في الرياضة أو الأنشطة اليومية

طرق قياس الإدراك الحس-حركي : تتنوع بين اختبارات تعتمد على قياس استجابات الحواس والحركة، مثل قياس دقة المناولة، الطبطبة والتصويب، والاختبارات التي تقيس تقدير الزمن والحركة بدقة. من الأمثلة المفصلة:

1. اختبار المناولة المرتدة للزميل (معصوب العينين)، حيث يُقاس مدى دقة وقوة المناولة بوحدة السنتيمتر.
2. اختبار الطبطبة والتصويب من مسافات محددة (مثل خط 7 أمتار وخط 9 أمتار) مع تحسس العين مغلقة.
3. اختبار تقدير الزمن باستخدام ساعة توقيف إلكترونية، حيث يُطلب من المختبر تشغيل وإيقاف الساعة عند أزمنة معينة دون النظر إليها، لقياس حس تقدير الزمن.
4. مقياس الإدراك الحس-حركي لدايتون والذي يشمل 15 اختبارًا لقياس الجوانب المختلفة للإدراك الحسي الحركي مثل الذات الجسمية، التنسيق بين العين واليد، الاتزان، والتحكم العصبي العضلي. ويستخدم جهازًا خاصًا بقياس التوافق بين العين

واليد، والذي يعتمد على تفاعل الطفل مع ثقوب مضيئة حسب حجمها مع تسجيل الدرجات حسب المحاولات الصحيحة.

هذه الطرق تعتمد في مجملها على تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية لتقييم الحالة النسبية، مع استخدام أدوات ومقاييس دقيقة لمراقبة الأداء الحسي الحركي وتحليله إحصائيًا مثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف.

الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن

ا.م.د سهاد إبراهيم حمدان

مقدمة:

باتت اللياقة البدنية تحتل أهمية كبرى في حياة الإنسان المعاصر لما لها من أثر في سلامة الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم كالقلب والرئتين والجهاز العصبي والجهاز الهضمي، فضلا عن ارتباطها بالجانبين النفسي والاجتماعي بسبب تأثيرها على تقدير الذات، الثقة بالنفس، المظهر العام والقوام وغيرها.

ويذكر أن الوعي بأهمية النشاط البدني في حياة الإنسان المعاصر ازداد بعد نشر العديد من الدراسات التي أجريت على العاملين في المهن المختلفة والتي خلصت إلى أن العاملين بالمهن التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب و الشرايين وارتفاع ضغط الدم من أقرانهم الذين يعملون في مهن تتطلب قدرا من الحركة. ويرى بعض العلماء أن اللياقة البدنية عبارة عن مدى قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على استعادة حالتهما الطبيعية بعد أداء عمل معين.

ويرى آخرون أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كافي للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

وهناك اختبارات بدنية و فسيولوجية كثيرة لقياس مستوى اللياقة البدنية تساعد على التأكد من مدى الكفاءة العامة للقلب.

وقبل إجراء مثل هذه الاختبارات لا بد من التعرف على ما يلي:

- الحد الأقصى لضربات القلب: ينبغي على الفرد أن يتدرب بحيث لا تتجاوز عدد ضربات قلبه الحد الأقصى وإلا تعرضت حياته للخطر.
- أثبتت الدراسات أنه ممكن زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2) من خلال التدريب بمعدل 65% إلى 85% من الحد الأقصى لضربات القلب (MHR) على الأقل 20 دقيقة 3 – 5 مرات أسبوعيا.

- يرجى العلم أن اختبارات التعرف على حالة القلب هي خاصة بالأفراد الذين لا يعانون من مشكلات صحية.

الطريقة الأولى:

قياس الفارق بين عدد ضربات القلب أثناء الوقوف وأثناء الجلوس:

- رقود على الظهر ثم استرخاء لمدة لا تقل عن دقيقة ثم قياس النبض.
- الوقوف لمدة دقيقة واحدة ثم قياس النبض.

التقويم:

- إذا كان الفارق بين الناتجين من 6-12 فحالة القلب جيدة.
- إذا كان الفارق بين الناتجين أكثر من 24 فحالة القلب ليست على ما يرام.

الطريقة الثانية:

الامتناع عن التنفس:

استرخاء – الظهر على الحائط – شهيق غير عميق ثم التوقف عن التنفس أطول مدة ممكنة.

التقويم:

- أكثر من 90 ثانية (ممتاز)
- 90 ثانية (جيد)
- 60 ثانية (مقبول)
- قل من 30 ثانية (ضعيف)

الطريقة الثالثة:

الوثب لأعلى:

- الوقوف مع عدم الاستثارة ثم قياس النبض.
- وضع اليدين على الوسط وتأدية 60 وثبة للأعلى بارتفاع 5-6 سم ثم قياس النبض.

التقويم:

- إذا كان الفارق بين الناتجين في حدود 25 % (ممتاز)
- إذا كان الفارق بين الناتجين من 25-50 % (جيد)
- إذا كان الفارق بين الناتجين من 50-75 % (مقبول)
- إذا كان الفارق بين الناتجين أكثر من 75 % (سيئ)

ما هو الوزن المثالي؟

يتفق خبراء الصحة في العالم على معادلة لتقييم الوزن (BMI Body Mass Index) مبنية على علاقة ما بين الطول و الوزن وهي كما يلي:

الوزن بالكيلوجرام ÷ مربع الطول بالمتر

مفتاح المعادلة:

- إذا كان الناتج أقل من 20 فإن وزن الشخص أقل من المعدل الطبيعي Under Weight
- إذا كان الناتج بين 20 و 25 فإن الوزن يكون في حدوده الصحية Healthy Weight
- إذا كان الناتج بين 25 و 30 فإن الوزن يكون أكثر من اللازم Over Weight
- إذا كان الناتج أكثر من 30 فإن الوزن يكون زائدا عن الحد بدرجة كبيرة

مثال: شخص وزنه 80 كجم و طوله 180 سم

ناتج المعادلة لهذا الشخص = 80 ÷ (1.8 × 1.8) = 24.7 تقريبا

" وبالرجوع إلى مفتاح المعادلة نجد أن وزن هذا الشخص ضمن الحدود العادية لأن نتيجة المعادلة ما بين 20 – 25"

النشاط الرياضي والتحكم بالوزن:

يمثل النشاط البدني المنتظم أهمية كبيرة لأي محاولة لإنقاص الوزن أو السيطرة عليه، وهو بالإضافة إلى ذلك يقي من أمراض أخرى عديدة ويرفع من المستوى الصحي العام للفرد وللمجتمع. و قد بينت الدراسات أن الفائدة لا تكمن في رياضة معينة بحد ذاتها ولكن كل الأنشطة الرياضية من شأنها أن تفيد. فكيف يساعد النشاط الرياضي على التحكم بالوزن؟

يساعد النشاط البدني بشكل عام على التحكم بالوزن من خلال دوره في حرق السعرات الحرارية المخزنة في الجسم على شكل دهون. وببساطة فإن الوزن يتحدد من خلال الفارق بين ما يدخل الجسم من سعرات حرارية عن طريق الطعام وما يخرج منه عن طريق الطاقة البدنية التي تبذل في كل يوم.

ويحتوي الطعام الذي تتناوله على سعرات حرارية، وكل أنشطة نقوم بها بما فيها النوم، التنفس، وحتى هضم الطعام يفقدنا سعرات حرارية، وبالتالي فإن أي نشاط بدني نقوم به – بالإضافة للأعمال الروتينية المعتادة – سوف يفقدنا سعرات حرارية إضافية.

إن التوازن بين السعرات التي تدخل الجسم والتي تخرج منه يساعدنا على الوصول للوزن المطلوب، فعندما نتناول سعرات أكثر مما نحتاج للقيام بالأعباء التي تفرضها حياتنا اليومية فإن أجسامنا ستقوم بتخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون وبالتالي سنجني أوزانا زائدة.

وعندما نتناول سعرات حرارية أقل مما نحتاج فإن أجسامنا ستلجأ للدهون للحصول على السعرات الحرارية اللازمة وبالتالي سنفقد وزنا، وعندما نتناول من السعرات الحرارية بقدر ما تحتاجه أجسامنا لتقوم بوظائفها المعتادة فستبقى أوزاننا على حالها.

إن القيام بنشاط سواء كان ذا شدة عالية مثل الجري والرياضات الهوائية أو ذا شدة متوسطة الشدة مثل المشي أو الأعمال اليدوية أو المنزلية سوف يزيد من السعرات الحرارية التي يفقدها الجسم. والخلاصة في ذلك أن مفتاح الوزن الناجح المطلوب وتحسين المستوى الصحي العام يكمن في جعل النشاط البدني جزء من روتين حياتنا اليومية.

دهون الجسم Body Fat وإنقاص الوزن

إن التعرف على نسبة الدهون في الجسم يعتبر أمرا ضروريا لدى التخطيط لإنقاص الوزن، حيث أن أي شخص يريد أن ينقص وزنه فإنه يريد أن ينقص نسبة الدهون في الجسم، مع الأخذ بعين الاعتبار بأن هناك نوعين من الدهون هما:

- دهن ضروري ويمثل من 3 – 5% من وزن الجسم بالنسبة للرجال، ويمثل 10 – 12% بالنسبة للسيدات. وهذا الدهن هو المسؤول عن قيام الجسم بوظائفه الحيوية حيث أنه يعتبر بمثابة مستودع الطاقة في الجسم، وهو ينتج الحرارة الحرارة، ويحمي الأنسجة والأحشاء الداخلية من الصدمات.
- دهن ليس ضروري: تنتج عن زيادة الوزن الناجمة عن تناول كميات من السعرات الحرارية تزيد عن احتياجات الجسم.

وتتوافر أجهزة إلكترونية رقمية تقيس نسبة الدهون في الجسم من خلال إصدار تيارات كهرو–مغناطيسية تتغلغل في أنسجة الجسم، وتحسب نسبة الدهون بعد تزويدها بالوزن والطول والعمر. ويظهر الجدول (1) التالي نسب الدهون الضرورية وغير الضرورية:

جدول (1) نسب دهون الجسم Body Fat وفقا لفئات متنوعة

التصنيف	رجال%	سيدات%
دهون ضرورية	3 – 5%	10- 12%
رياضيون	6 – 13%	14 – 20%
أشخاص ذوي لياقة بدنية مناسبة	14 – 17%	21 – 24%
نسب مقبولة إلى حد ما	18 – 25%	25 – 31%
مستوى زائد عن الحد (سمنة)	25%	32%

وعليه فإن شخص وزنه 70 كغم ونسبة الدهون لديه 10%، أي أن وزن الدهون لديه = 70 x 10% = 7 كغم دهون. وهذا يعني أن الوزن الباقي (70 – 7 = 63 كغم) هو من مكونات أخرى مثل العظام والعضلات والدم والسوائل والأربطة وغيرها.

ولنفترض أن امرأة وزنها 60 كغم ولديها 23% دهون وهدفها إنقاص 10 كغم من وزنها. فهل هذا أمر صحي بالنسبة لها أم لا؟ دعونا نرى:

الدهون الموجودة أصلا لديها = 60 x 23% = 13.8 كغم

المكونات الأخرى = 60 – 13.8 = 46.2 كغم

هدف السيدة يعني أنها تريد إنقاص وزنها ليصل إلى: 60 – 10 = 50 كغم

وبما أن إنقاص الوزن سيكون على حساب دهون الجسم، فإن هذه السيدة لا تراعي المتطلبات الصحية الضرورية حيث أن كمية الدهون التي ستتبقى لديها بعد إنقاص وزنها ستكون: 13.8 – 10 = 3.8 كغم وهي تمثل 7.6% من الوزن الذي وصلت إليه.

وبالرجوع إلى الجدول (1) نجد أن نسبة الدهون لديها أقل من الحد الضروري الموصى به! والصحيح أن هذه السيدة كان يجب أن تخفض نسبة دهون الجسم إلى 18% تقريبا من خلال إنقاص وزنها من 3 – 4 كغم فقط

كم من السعرات تحتاج أجسامنا يوميا؟

الكثيرون منا يعرفون أن التحكم بالوزن يعتمد على توازن الطاقة أي كمية الطاقة التي تدخل الجسم (السعرات الحرارية التي يحتويها الطعام) مقابل الطاقة التي يبذلها الجسم (الحركة والنشاط)، ولكن القليلين يعرفون مقدار السعرات التي يحتاجونها يوميا! إن معرفة احتياجات الجسم من الطاقة يساعد في الوصول للغذاء المناسب. وهناك طريقتان لتحديد ذلك:

الطريقة الدقيقة:

هناك ثلاثة مكونات رئيسية تتحكم في مدى استهلاك الجسم للطاقة، وللحصول على كمية السعرات التي يحتاجها جسمك كل يوم عليك جمع نواتج المكونات التالية معا:

أولا: معدل عمليات الأيض (استهلاك السعرات الحرارية) الأساسية Basal Metabolic Rate (BMR):

إن غالبية طاقة الجسم (60 – 70 %) تذهب من خلال الاستهلاك الضروري للسعرات الحرارية لإبقاء خلايا الجسم تعمل بصورة مناسبة. وتشمل ضربات القلب و التنفس والحفاظ على حرارة الجسم وغيرها من العمليات الأساسية. ولتحديد BMR هناك معادلتان واحدة للذكور وأخرى للإناث:

- المعادلة بالنسبة للذكور: الوزن X 23
- المعادلة بالنسبة للإناث: الوزن X 21

ثانيا: الطاقة المبذولة خلال النشاط البدني:

يسهم النشاط البدني في استهلاك ما بين 20 و30 % من السعرات الحرارية علما بأنه كلما زاد الوزن تزداد كمية السعرات المحروقة. وبالنسبة لغالبية الناس فإن السعرات التي تحرق أثناء النشاط البدني تقدر كالآتي:

- 240 سعر حراري / ساعة للأنشطة الخفيفة (تنظيف المنزل)
- 370 سعر حراري / ساعة للأنشطة المعتدلة (المشي بمعدل 6 كيلومتر في الساعة)
- 580 سعر حراري / ساعة للأنشطة العنيفة (الجري بمعدل 6 دقائق للكيلومتر الواحد)

ثالثا: التأثير الحراري للطعام Food Thermal Effect of

ويتم احتسابها باستخدام المعادلة التالية:

كمية السعرات التي نتناولها X 10 %

الطريقة التقديرية:

من الممكن تقدير ما نحتاجه من سعرات حرارية يوميا كما يلي:

- بالنسبة للأشخاص قليلي الحركة: الوزن X 27
- بالنسبة للأشخاص معتدلي الحركة: الوزن X 33
- بالنسبة للأشخاص النشطين: الوزن X 38

ويشار هنا إلى أن الشخص معتدل الحركة هو الشخص الذي يمارس التدريبات الرياضية بمعدل 3 – 4 مرات أسبوعيا، أما النشيط فهو الشخص الذي يمارس التدريبات الرياضية بمعدل 5 – 7 مرات أسبوعيا.

ماذا عن إتباع حمية غذائية (ريجيم) لإنقاص الوزن؟

غالبا ما يغير متبعي الحميات الغذائية من وصفة لأخرى آملين أن تقدم لهم كل وصفة جديدة الحلول التي ينشدون، وفي الواقع فإن الحميات الصارمة يكون أثرها سلبيا لأنها تبطئ عمليات الأيض Metabolism وهنا يكمن السبب في انتشار أعداد ضخمة من الحميات الفاشلة.

السبب الرئيسي لفشل برامج إنقاص الوزن من خلال تحديد وصفات غذائية دون رياضة يعود إلى تغيرات تحدث في العضلات، وتغيرات هرمونية بالإضافة إلى أسباب نفسية فكيف ذلك؟

عندما يواجه الجسم حالة تقليل كمية السعرات الحرارية التي تدخل إليه فإن رد الفعل الطبيعي له هو أن يحافظ على الدهون وبالتالي فإنه يبطيء من عمليات الأيض وهذا يمثل آلية طبيعية ينتجها الجسم في مواجهة الطوارىء، وبالطبع فإن استجابات الجوع و ما يرافقها من تغيرات هرمونية مصدرا من مصادر التعقيد والإحباط لحياة الأفراد الذين قد يوقفون البرنامج ويعودون إلى أنماط حياتهم الغذائية السابقة. وإذا ما استمر الشخص بإتباع حميته القاسية، فإن الجسم يبدأ بتكسير أنسجة العضلات من أجل السوائل، وعندما يتكسر البروتين فإنه يطلق النيتروجين وعندها فإن الجسم يتعامل مع النيتروجين عن طريق الحصول على الماء من خلايا الأنسجة مسببا نقصا في الوزن على حساب الماء. إن هذه النتيجة لا تستحق البهجة، فنقص المياه ممكن تعويضه فورا عن طريق تناول السوائل، أما العضلات التي تم فقدها فإنها تتسبب في إبطاء عمليات الأيض لفترة طويلة من الزمن. فالعضلات تعتبر من الأنسجة النشطة في عمليات الأيض، فهي تحتاج عددا معينا من السعرات الحرارية يوميا لصيانة نفسها، لذلك فبقدر ما لديك من عضلات بقدر ما تحرق السعرات حتى ولو كونت جالسا دون حراك، و بالمقابل فإذا تضائل حجم العضلات فإن مقدار حاجتك للسعرات يتناقص أيضا.

افترض أن أحد ما من الملتزمين ببرنامج غذائي صارم فقد 5 كجم من العضلات، فإذا كان كل كجم يحرق 100 سعر حراري في اليوم في حالة عدم النشاط فإن مجموع السعرات التي كانت تحرقها تلك العضلات المفقودة هو 10 500 = 5 X سعر حراري يوميا، وبالتالي فإن على هذا الشخص أن يقلل من السعرات التي يتناولها بمقدار 500 سعر حراري إذا أراد أن يحافظ على الوزن الذي وصل إليه! أليس هذا أمرا محبطا؟

وبما أننا نعلم أن معظم الذين يتبعون أنظمة غذائية صارمة يتوقفون عن برنامجهم هذا بعد مدة ويعودون إلى نمطهم الغذائي السابق، فإن أوزانهم تبدأ بالازدياد ولكن الذي يحدث أن الزيادة تكون فقط في الدهون وليس في العضلات، وبالتالي فإنه يصبح لديهم كمية أكبر من الدهون وكمية أقل من العضلات، وهذا ببساطة يعني أن عمليات الأيض تصبح أبطأ واحتياجاتهم من السعرات تصبح أقل، فهم لو عادوا إلى أنماطهم الغذائية السابقة فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من السعرات الحرارية بمقدار 500 يوميا (كما في المثال) بسبب فقدانهم للعضلات، وهنا يكمن السبب في عودة متبعي الحميات إلى أوزانهم السابقة بسرعة وربما يصبحون أكثر وزنا.

ما العمل:

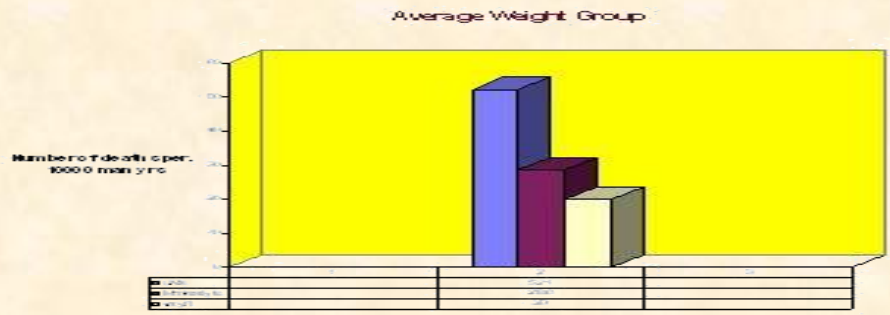
الحل يكمن في اختيار طريقة حياة نشطة تحتوي على تدريبات هوائية وبرنامج واضح لتدريب الأثقال بالإضافة إلى تغذية صحية متكاملة تتأسس على تناول الفواكه والخضراوات الطازجة والبروتينات الخالية من الدهون بالإضافة إلى الحبوب الكاملة.

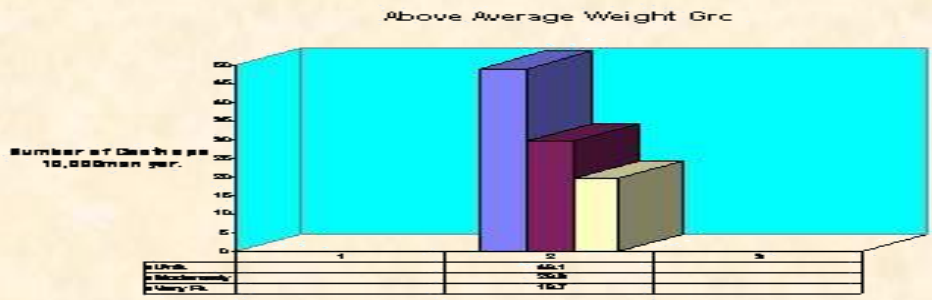
وقد ثبت أن تناول 4 – 6 وجبات صغيرة يوميا ينشط من عمليات الأيض، ولا مانع من تناول بعض الحلوى والوجبات السريعة الغنية بالدهون والمكسرات ولكن بكميات معقولة. إن إتباع مثل هذا الروتين يجعل الفرد يجني نصف كجم من العضلات أسبوعيا بينما يفقد نصف كجم من الدهون، وبهذه الحالة تصبح ملابسه واسعة قليلا، بينما وزنه لم يتغير، ومن هنا يكمن السبب في توقف البعض عن تدريبات القوة نتيجة الجهل بفسيولوجية ما يحدث. والحقيقة أنه بإتباع برنامجا لتدريبات القوة فإنه من المرجح أن يصبح الفرد أقل حجما ولكن أثقل وزنا، فالعضلات ذات حجم أقل من الدهون، وبالتالي فإن الميزان قد يقود إلى الاتجاه الخطأ.

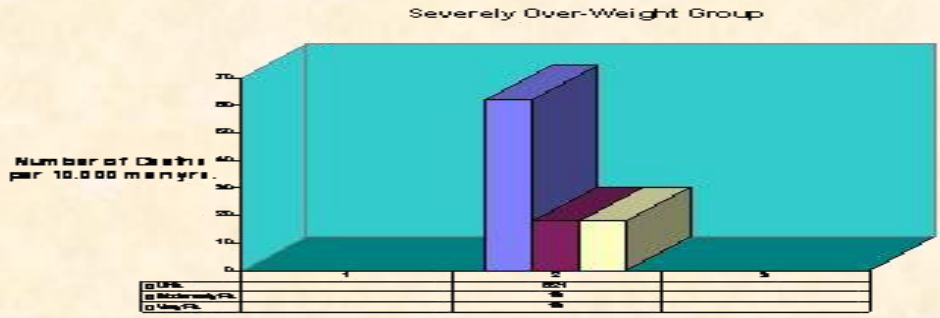
أخيرا يجب التذكر أن الغرض من التدريب أن نصبح أقوياء، ونتمتع بصحة جيدة ونثق بصورة أكبر في قدراتنا لا أن نعاقب أنفسنا من خلال التضور جوعا.

ماذا تقول الدراسات الحديثة حول الوزن واللياقة البدنية؟

أظهرت إحدى الدراسات الهامة التي أجريت على 25000 رجل أن الأشخاص الأكثر لياقة من الناحية البدنية تنخفض نسبة الوفيات بينهم حتى ولو كانوا من أصحاب الوزن الزائد. وهذا يعني أن ذوي الوزن الزائد عليهم أن يعيروا اللياقة البدنية أهمية أكبر من انشغالهم بالتفكير بزيادة أوزانهم، حيث أنهم يستطيعون من خلال النشاط الرياضي المنتظم والمعتدل أن يصبحوا لائقين بدنيا بما يناسب أحوالهم، وبالتالي يتلافوا الأخطار الناجمة عن السمنة.







أسباب خسارة المنتخب العراقي لكرة القدم بالرغم من التشجيع الجماهيري والدعم المالي اللامحدود: قراءة تحليلية في الأسباب والحلول.

م.د طالب زينل حسين

المديرية العامة للتربية في كربلاء المقدسة

Atalb9205@gmail.com

المقدمة

رغم الحضور الجماهيري الواسع والدعم المالي اللامحدود الذي يحظى به المنتخب العراقي لكرة القدم، لا تزال الخسارات تتكرر، مما يثير تساؤلات جدّية حول مكامن الخلل في المنظومة الكروية العراقية. فهل المشكلة فنية بحتة، أم أن جذورها تمتد إلى جوانب إدارية وتنظيمية أعمق؟

يعد الجمهور العراقي من أكثر الجماهير العربية حماسة ووفاءً، حيث لا يتردد في دعم المنتخب في جميع الظروف، سواء داخل الوطن أو خارجه. كما أن الاتحاد العراقي لكرة القدم يحظى بميزانيات جيدة ودعم حكومي واضح، ورغم كل هذا الدعم المالي الكبير المخصص للمنتخب الوطني العراقي لكرة القدم فسح المجال لرئيس الاتحاد المركزي للتعاقد مع مدربين أجانب ولاعبين محترفين، إلا أن المنتخب لا يزال يعاني من نتائج متواضعة، وخروج مبكر من البطولات الإقليمية والدولية، مما يطرح تساؤلات جادة حول أسباب هذا التراجع المستمر.

أولًا: واقع الدعم المالي والموارد المتاحة.

تتلقى الكرة العراقية سنويًا ميزانيات ضخمة من وزارة الشباب والرياضة، إلى جانب رعاية شركات وطنية وخاصة، مما يُفترض أن يهيّئ بيئة احترافية للنجاح, إلا أن هذه الأموال لم تنعكس بوضوح على أداء المنتخب، ما يشير إلى خلل في طريقة صرف وإدارة هذه الميزانيات.

ثانيًا: القيادة الفنية والإدارية.

تم منح رئيس الاتحاد المركزي حرية كاملة في التعاقد مع المدربين واللاعبين، لكن ذلك لم يترجم إلى نتائج واقعية. وظهرت عدة مشكلات:

- عدم وضوح المعايير في اختيار المدربين (تبديل مستمر، غياب الانسجام).

ـ غياب رؤية استراتيجية طويلة الأمد لبناء منتخب قوي ومتجانس.

ـ الضغوط الإعلامية والسياسية في اتخاذ قرارات فنية عاجلة.

ثالثًا: البيئة الداخلية للفريق

من أبرز الأسباب التي تعيق التطورعدم الانضباط التكتيكي داخل الفريق, والمجاملات في اختيار اللاعبين وتكرار الأسماء ذات الأداء المتوسط, وضعف البنية التحتية التدريبية مقارنة بفرق آسيوية أقل تمويلًا ولكن أكثر تنظيمًا. حيث لا تزال الملاعب ومراكز التدريب في العراق تفتقر إلى التجهيزات الحديثة والتقنيات المتطورة، مما يضعف من جاهزية اللاعبين مقارنة بنظرائهم في الدول المجاورة الذين يتدربون في بيئات احترافية, كما ان الكثير من اللاعبين كانوا يفتقرون إلى الإعداد البدني والنفسي المناسب للبطولات الكبرى، كما هو معروف بان الضغط الجماهيري والإعلامي يولّد توترًا قد يؤثر على التركيز والجاهزية الذهنية أثناء المباريات.

رابعًا: غياب التخطيط طويل الأمد:

المنتخب العراقي لا يعتمد على برامج تطوير الشباب والناشئين بالشكل الكافي، بل يتم التركيز على حلول آنية ومسكنات مؤقتة عبر استقدام مدربين أو لاعبين محترفين دون تأسيس قاعدة محلية قوية, فضلا ان الاتحاد العراقي يعاني من اضطرابات إدارية داخلية، وصراعات بين الأعضاء تؤثر بشكل مباشر في اتخاذ القرارات، سواء على مستوى اختيار اللاعبين أو الكادر التدريبي، ما يخلق بيئة غير مستقرة تؤثر على أداء المنتخب.

بالرغم من ان خسارة المنتخب العراقي ليست مشكلة فنية فقط، بل هي انعكاس لفشل إداري وتخطيط استراتيجي. فبدون إعادة هيكلة شاملة للمنظومة الرياضية، سيبقى الدعم المالي دون أثر، وستستمر الإخفاقات مهما كان حجم الموارد,لانها ليست نتيجة لسبب واحد فقط، بل هي غالبًا مزيج من عدة جوانب مترابطة، ويمكن تحليلها كالتالي:

1- الجنبة الإدارية:

غياب الرؤية الاستراتيجية، وسوء التخطيط طويل الأمد، والقرارات المتخبطة بشأن تعيين المدربين وإدارة المعسكرات، جميعها تقع على عاتق الإدارة, وهي تتحمل المسؤولية بدرجة كبيرة, لعدم الاعتماد على دراسات تحليل الأداء أو بناء فرق لفئات عمرية, وهذا ضعف واضح في متابعة التطوير المستدام للمنتخب العراقي.

2- الجنبة الفنية:

رغم التعاقد مع مدربين أجانب وبمبالغ ضخمة، إلا أن الاختياراته الفنية كانت غير مدروسة , ولم يكن هناك نمط لعب واضح للمنتخب , وسوء في إعداد اللياقة البدنية والتكتيكية وتغييرات كثيرة في التشكيلة واللاعبين دون استقرار.

3- الجنبة المهارية (اللاعبين):

كان هناك نقص في بعض المراكز، وتراجع مهارات فردية، لكن اللوم الأكبر هنا يعود إلى سوء تأهيل اللاعبين وضعف الدوريات المحلية بالرغم من ان اللاعبون كانت لديهم الإمكانيات لكنهم كانوا يفتقدون الانسجام والتحضير الذهني.

4- الجنبة التنظيمية:

سوء تنظيم المعسكرات والمباريات الودية, ضعف في جدولة الاستحقاقات, غياب بيئة عمل احترافية,

المعسكرات غير المنظمة تفتقر إلى برامج تدريبية واضحة ومتدرجة, المباريات الودية تهدف إلى تعزيز الانسجام والتفاهم بين اللاعبين وسوء تنظيمها أو ندرتها يحد من فرص تجربة الخطط التكتيكية, او قد لا تلعب ضد فرق مناسبة للمستوى المطلوب، مما يجعلها بلا فائدة فنية, وقد يشعر اللاعبين بعدم الاحترافية وفقدان الجدية مما يؤثر على الحافز والطموح, فتنتشر مظاهر التراخي والانضباط الضعيف بين اللاعبين في معسكرات غير مدارة بشكل سليم.

5- الصراعات داخل الاتحاد المركزي

الانقسامات، تضارب المصالح، والمجاملات السياسية أضعفت القرار الفني, بعض القرارات كانت مسيسة أو خاضعة لضغوط داخلية, كما انه كان لبعض الأجندات السياسية والعلاقات الشخصية دورًا في اختيار الكوادر الفنية والإدارية وحتى اللاعبين، وهو ما يُفقد الفريق مبدأ الكفاءة والعدالة في التشكيلة.

6. الجنبة السياسية (الخارجية)

عدم استقرار بعض المؤسسات الرياضية في البلد يؤثر على الدعم الفني والإداري, التدخلات السياسية في تعيين الأشخاص أو اختيار المواقع القيادية داخل الاتحاد. وخلاصة التحليل اسباب الخسارة للمنتخب العراقي يمكن أن يحمّل بشكل أكبر إلى:

الجنبة الإدارية بنسبة 40%، الفنية 25%، التنظيمية 15%، الصراعات الداخلية 10%، المهارية 5%، والسياسية 5%.

وبهذا الصدد تأتي التوصيات والحلول المقترحة كالاتي:

- اعتماد جهاز فني مستقر بخطة طويلة الأمد لا تقل عن 3 سنوات.
- إنشاء لجنة مستقلة لمراقبة الصرف المالي وضمان استخدام الموارد بفعالية.
- التركيز على الفئات العمرية والناشئين كقاعدة استراتيجية للمنتخب الأول.
- الابتعاد عن التدخلات السياسية والإعلامية في قرارات الاتحاد.
- اعتماد مراكز علمية للتحليل البدني والفني وفق المعايير العالمية.
- إصلاح شامل في البنية الإدارية والتنظيمية والفنية.
- العمل على بناء منظومة رياضية قائمة على التخطيط والعلم، بعيدًا عن العشوائية والمجاملات.

التعليم من أجل محو الأمية البدنية في المدارس العراقية:
أساليب المواجهة والحلول المقترحة

الدكتور أحمد كريم محمد

المديرية العامة لتربية بابل

المقدمة

تمثل الأمية الجسدية والرياضية واحدة من أكبر التحديات التي تواجه الناس على وجه العموم، والشريحة الطلابية داخل المدارس العراقية بصورة خاصة، في البداية لابدّ أن أشير إلى أنّ الأمية البدنية والرياضية تتأتى بالأساس من نقص المهارات والفهم الأساسي لأهمية الحركة والنشاط البدني لدى الإنسان، وأن هذا الفهم والتطبيق السليم للمفاهيم الرياضية والبدنية يعدّان أمراً جوهريًا لتحقيق صحة جيدة مستدامة لدى الإنسان، ولتمتعه بحياة مستقبلية ذات جودة محسنة، ويمكن اعتبار الأمية البدنية والرياضية جهلاً شاملًا ينبع من تجاهل الفائدة التي توليها تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية في تعزيز الصحة العامة والعافية النفسية للأفراد، ويمكن أن ينبع الجهل بأهمية الحركة والرياضة للإنسان من عوامل مختلفة تسهم في تدني مستوى الوعي والفهم للفوائد العميقة التي تقدمها الرياضة بشكل عام، وقد يكون أحد أسباب هذا الجهل هو الأعراف والعادات والثقافات المجتمعية السائدة في المجتمع، والتي في غالبها تعطي الأولوية للإنجازات الأكاديمية العلمية، والمساعي الفكرية على حساب الأنشطة البدنية، فضلاً عن ذلك فقد كان للاعتماد المتزايد على التكنولوجيا في مفاصل الحياة المختلفة، كما أن لأنماط الحياة المستقرة في المجتمع الحديث دور مؤثر في الانفصال عن القيمة الجوهرية للحركة والرياضة، ناهيك عن انتشار وسهولة الوصول إلى الترفيه القائم على الشاشات والمشتتات الرقمية، مما جعل الأفراد يتجاهلون الفوائد الجسدية والعقلية والعاطفية التي يمكن أن توفرها المشاركة في الأنشطة البدنية، كما إن المفاهيم الخاطئة أو الصور النمطية التي يرسمها الناس حول الرياضة، كأن يتم ربطها فقط بالمنافسة، أو بذل المجهود البدني من أجل الوصول إلى النخبوية يمكن أن تمنع الأفراد من إدراك الطبيعة الشاملة والمتكاملة للحركة والرياضة، وبدون التعليم المناسب والوعي بالفوائد المتعددة الأوجه للنشاط البدني، قد يفشل البعض في تقدير التأثير الإيجابي الذي يمكن أن تحدثه ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والمشاركة الرياضية على الصحة العامة، ويشير (Lyngstad & Sæther, 2021) إلى محو الأمية البدنية على أنها القدرة على تطوير المهارات الحركية الأساسية، واللياقة البدنية، والمعرفة والفهم لدى الأفراد للمشاركة في الأنشطة البدنية مدى الحياة، وتتجاوز آثار محو الأمية عملية تكامل المعرفة البدنية نظرياً فحسب، إذ إنها تشمل كذلك الجوانب

العاطفية والاجتماعية المتعلقة بالحركة والنشاط البدني، والتركيز على أهمية تطوير أساس قوي من المهارات الحركية والمعرفة لقيادة نمط حياة نشط وصحي، كما يتعلق الأمر بتمكين الأفراد من اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن النشاط البدني، والاستمتاع بالحركة، والمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة طوال حياتهم، وبذلك تعدّ محو الأمية البدنية ضرورية للرفاهية العامة ونوعية الحياة. (Lyngstad & Sæther, 2021, p. 3)

دعونا نترك الأمية البدنية والرياضية بشكلها العام لدى الناس وننتقل إلى مفهومها وطبيعتها في مدارسنا العراقية ولدى طلابنا الأعزاء، وبذلك فإننا سوف نرى بأن عدم كفاية الترويج لمحو الأمية البدنية في المناهج التعليمية يمكن أن يؤدي إلى إدامة الجهل بأهمية الحركة والرياضة لدى الطلاب، إذ أنه في البيئات التي تندر فيها الموارد المخصصة للرياضة والفرص الترفيهية، قد لا تتاح للأفراد الفرصة لتجربة حالات الفرح والصداقة الحميمة والفوائد الصحية التي تأتي من المشاركة في الأنشطة البدنية، وعلى نطاق المدارس فإن الأمية بالرياضة واللياقة البدنية تشير إلى نقص المعرفة والمهارات الأساسية في مجال النشاط البدني والصحة العامة لدى المدرسين والطلاب ضمن السياق المدرسي، وقد يكون للدور السلبي الذي تؤديه المدارس ومدرسي التربية الرياضية في مجال الاهتمام وإعطاء القيمة لدرس التربية الرياضية دور مهم في تعزيز انتشار الأمية البدنية والرياضية بين الطلاب، وربما تكون المدارس هي المصدر الرئيسي لهذه المشكلة، فالنهج التعليمي والتوجيهي الذي يتبعه بعض مدرسي التربية الرياضية قد يكون غير فعالّ في تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة والنشاط البدني بانتظام، وقد تكون قلّة المرافق والمعدات الرياضية ضمن بيئة المدرسة عاملاً مقيداً لمشاركة الطلاب في الممارسة الرياضة، ولا يمكن أن ننكر الدور السلبي للضغوط الدراسية الكبيرة التي تقع على عاتق الطلاب والتي يمكن أن تحول دون إيلائهم الاهتمام الكافي للأنشطة الرياضية، كما ويمكن أن يكون النظام الدراسي الكثيف والمحتوى الضخم للدروس عائقاً أمام قدرة الطلاب لتخصيص الوقت الكافي في ممارسة الرياضة، وبالتالي فإن هذه العوامل مجتمعة قد تسهم في خلق بيئة تعليمية تقلل من اهتمام الطلاب بالنشاط البدني، وتعزز انتشار الأمية البدنية والرياضية بينهم، وهنا يذكر (Ma et al., 2024) بأن الأمية البدنية في المدارس تعدّ مصدر قلق متزايد بسبب العوامل المختلفة التي تعيق تطور الثقافة البدنية بين الطلاب، أحد الأسباب المهمة هو عدم التركيز على برامج التربية البدنية ضمن المناهج المدرسية، مما يؤدي إلى عدم كفاية الوقت والموارد المخصصة للنشاط البدني، فضلاً عن أن أنماط الحياة المستقرة التي تتميز بزيادة وقت الجلوس أمام شاشات الأجهزة الألكترونيةن ومحدودية اللعب في الهواء الطلق تسهم في انتشار الأمية الجسدية بين الطلاب، فالمدارس التي لا تحتوي على مرافق رياضية كافية، وتمتاز بمحدودية الفرص المتوفرة لدى الطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية تزيد من عرقلة تطوير المعرفة البدنية، وكذلك

فإن إعطاء الأولوية للتحصيل الأكاديمي على التربية البدنية في بعض الأنظمة التعليمية يؤدي إلى تقليل الوقت المخصص لفصول التربية البدنية والأنشطة الرياضية اللامنهجية، مما يؤثر على المعرفة البدنية الشاملة لدى الطلاب. (Ma et al., 2024, p. 1638)

من هنا فإن مواجهة الأمية البدنية والرياضية في المدارس ووضع الحلول الحلول الفاعلة للتغلب عليها يعدّ تحدياً هاماً يتطلب اعتماد العديد من الجوانب والاستراتيجيات، أولها تفعيل برامج تعليمية شاملة تقوم على دمج التربية البدنية والرياضية في المناهج الأكاديمية، الأمر الذي قد يعزز من انتشار ممارسة الرياضة بين الطلاب، وتحفيزهم على الانخراط في ممارسة أنشطة رياضية متنوعة، كما إن الابتكار والإبداع في تصميم وتنفيذ البرامج الرياضية يسهم في تعزيز الرغبة في ممارسة النشاطات البدنية، وهذا بالتأكيد يتطلب توافر بيئة رياضية وإدارية داعمة تسهم في تعزيز النشاط البدني داخل المدرسة وخارجها، وذلك لن يتمّ إلا من خلال تطوير برامج تثقيفية وتوجيهية لتوعية الطلاب بأهمية اللياقة البدنية والصحة، والتأكيد على إشراك أهالي الطلاب والمجتمع المحلي في هذه البرامج لدعم مشاركة الطلاب في النشاطات الرياضية بوصفها جزءاً أساسياً في بناء ثقافة رياضية صحية، كما أن هناك جانباً مهماً يمكن أن يساعد في مواجهة تحديات محو الأمية لدى الطلاب وهو توجيه الاهتمام نحو تدريب مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لإتقان أساليب وطرق إدماج النشاط البدني في العملية التعليمية بطرق مبتكرة ومحفزة تسهم في تعزيز الحماس والانخراط الطلابي الرياضي، وربط هذه الطرق بالجهود التي لابدّ أن تبذلها المؤسسات التعليمية في تقديم مرافق رياضية مناسبة داخل المدارس، والاستفادة القصوى من البيئة المحيطة لتحفيز المزيد من الأنشطة البدنية، وبالتالي فإن إنشاء أنظمة لرصد وتقييم برامج محو الأمية البدنية بين الطلاب داخل المدارس سيسمح للجهات التعليمية المسؤولة بتتبع التقدم في عملية محمو الأمية البدنية والرياضية، وضمان التنفيذ الفعال لاستراتيجياتها، وقياس مدى نجاحها يمكن للمؤسسات التعليمية ومن ضمنها المدارس أن تعالج بشكل فعال التحديات التي تواجه انحسار انتشار الثقافة البدنية والرياضية بين الطلاب، وتضمن تعزيز المشاركة الرياضية، ونشر الآثار الإيجابية لامتلاك الطلاب عوامل الصحة العامة والرفاهية، وبالإشارة إلى (Doherty et al., 2019) فإن معالجة الأمية البدنية في المدارس يتطلب تنفيذ برامج تربية بدنية عالية الجودة داخلها، تعمل على إبقاء الطلاب نشطين، وتعلمهم الطرق الصحيحة لممارسة النشاط البدني، فضلاً عن التشجيع على تعليمهم أهمية النشاط البدني عبر إكسابهم مهارات متنوعة وممتعة لممارسة النشاط البدني، وهو ما يمكن أن يعود بالفائدة على الطلاب في النواحي البدنية والعقلية والعاطفية، مما يسهم في التخلص من أميتهم البدنية. (Doherty et al., 2019, p. 47)

ختاماً لجولتنا في ميدان محو الأمية البدنية في المدارس العراقية، يمكن أن نستخلص بأن الاستثمار في مجال التربية البدنية والرياضية يؤدي دوراً حيوياً في تعزيز صحة الطلاب، وتعزيز قدراتهم البدنية والذهنية، فمن خلال تبني أساليب متعددة وحلول مقترحة يمكن مواجهة تحديات محو الأمية البدنية، وتعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني بين الطلاب، إذ إن تكامل التربية البدنية في المناهج المدرسية، وتطوير مهارات المعلمين والمدرسين، وتعزيز بنية التحتية الرياضية، وتعزيز الأنشطة البدنية المتضمنة للجميع، وتعزيز التعاون مع الجهات المحلية، وتعزيز برامج الصحة والرفاهية، وإقامة نظم مراقبة وتقييم فعالة، جميعها تمثل أساليب مهمة لمواجهة التحديات المتعلقة بمحو الأمية البدنية وتعزيز الوعي الرياضي في المدارس، وباعتماد هذه الحلول والأساليب يمكن للمدارس العراقية العمل نحو خلق بيئة تعليمية تشجع على النشاط البدني والرياضي، وتعزز اللياقة البدنية والصحة العامة بين الطلاب، مما يسهم في بناء جيل صحي ونشط يساهم في تعزيز المجتمع والبلد بشكل أكبر، وبالتالي وصولاً لحقيقة مفادها أن الرياضة ومحو الأمية البدنية هما المفتاحان اللذان يفتحان أبواب الصحة والسعادة والرفاهية الشاملة مدى الحياة.

المصادر

1. Doherty, B., Lee, J., Keller, J., & Zhang, T. (2019). Promoting school-aged children's physical literacy in schools : A brief review. *Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology*, *October*, 45–49.
2. Lyngstad, I., & Sæther, E. (2021). The concept of 'friluftsliv literacy' in relation to physical literacy in physical education pedagogies. *Sport, Education and Society*, *26*(5), 514–526. https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1762073
3. Ma, C., Yue, M., & Zhu, X. (2024). Knowledge, Attitudes and Practices Toward Physical Literacy Among the College Students During COVID-19 School Closure. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *17*, 1629–1640. https://doi.org/10.2147/JMDH.S449880

الإرشاد النفسي الرياضي وتخفيف الضغوط النفسية للطلاب

المدرس معاذ صالح جواد عليوي

المديرية العامة لتربية بابل

maathalsalem@gmail.com

مقدمة:

بما أن المدرسة هي الصورة المصغرة عن المجتمع وانعكاس لواقعه سلبا أو إيجابا، تتأثر بما يحدث فيه من مشكلات قد تعيق أهداف العملية التربوية التعليمية، ونظرا للمشكلات الطارئة في المؤسسات التربوية وتشعبها، ولعل أهم تلك المشكلات التي تواجه التلميذ الضغوط النفسية كونها مصدرا من مصادر الإهدار التربوي خصوصا في مرحلة التعليم الثانوي مراعاة لخطورة المرحلة التي يمر بها الطلاب من جهة، وكون هذه الفئة من الطلاب يشكلون الفئة السوية لما بلغوه في هذا المستوى جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ودينيا... باعتبارهم يمثلون مستقبل الدولة، لذلك وجب تخليصهم أو تخفيف الضغوط والأعباء النفسية عنهم حتى يحققوا قدرا من التوافق النفسي ومن ثمة الدراسي.

من هنا أصبح الإرشاد النفسي ضرورة تفرض نفسها بقوة، مما جعل الدولة تعمل على تعميمه وتدعيمه في هذه المؤسسات، ولكن يبقى دور القائم على العملية الإرشادية غير فعال إذا لم يؤدى بصفة مهنية احترافية تجعل من المرونة والانفتاح على كافة الطرق والأساليب والمجالات الإرشادية منهجا له.

وانطلاقا من الميدان الذي يكرس تقييد المرشد من خلال المهام الحالية القاصرة في نظرنا، لأنها لا تعبر عن المهام الحقيقية لدوره كمرشد نفسي يعمل وفق رصيده المعرفي الأكاديمي وخصوصية الواقع الذي يواجهه ويعمل فيه، وإيمانا منا بأهمية النشاط البدني والرياضي في العملية التربوية رأينا استثمار أهدافه العامة والخاصة في العملية الإرشادية، وعدم حصر هذه العملية في القاعة المخصصة للمرشد من أجل احتكاكه مع جميع الأطراف، كما نؤمن بأهمية تجسيد النظريات الإرشادية في كل الفضاءات لتأكيد فوائدها الناتجة من

ممارسة النشاط الرياضي وانعكاسه على نفسية الطالب، من خلال استغلال تقنيات الإرشاد النفسي الرياضي في مواجهة بعض هذه المشكلات النفسية.

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي والرياضي:

إن الطبيعة الاجتماعية للرياضة والنشاط البدني تفرض نفسها بكل ثقلها سواء في أوساط البحث، الاجتماعي، أو في أوساط البحث في مجال التربية البدنية والرياضة باعتبارها مظهرا اجتماعيا واضحا.

يقصد بالتوجيه الإرشاد النفسي الرياضي SPORT PSYCOLOGICAL AND COUNSELING / GUIDANCE تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهما، والعمل على تماسك الفريق، والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

ويتم التركيز في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على الدور التربوي وقد أكد (ندفير Nideffer) على هذا بقوله: إن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب أن يوصف بأنه تربوي وليس طبيبا نفسيا، لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلى الآخرين. ويتطلب أن يكون متفهما للفرق الفردية والتعرف على حدوده حتى يمكن إجراء الإحالة العيادية Refferal Clinical في الوقت المناسب. أي إرسال اللاعب إلى الأخصائي النفسي الإكلينيكي.

ويختلف هذا الدور التربوي تماما عن الدور العلاجي، حيث أن لكل منهما وظائفا محددة ولا يمكن أن يحل احدهما في مكان الآخر، ولكن الكامل بين الدورين يؤدي إلى نتائج أفضل.

وتجدر الإشارة إلى أن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الصعب وصول اللاعب إلى المشكلات الانفعالية الحادة، ولا تتطلب هذا الدور العلاجي بصورة دائمة، إلا أن هذا لا يعني تجاهل هذا الدور ولكن يمكن الاستعانة به عند الحاجة.

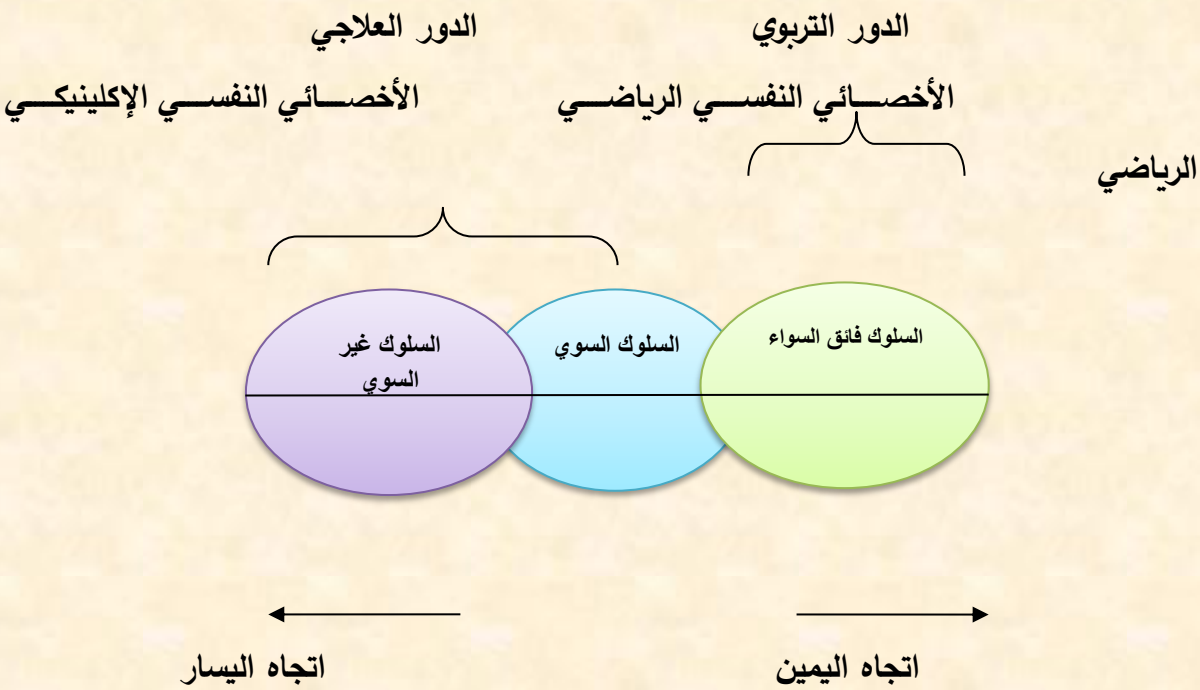
ويمكن القول أن بعض البعثات الرياضية تجمع بين الدور التربوي والدور العلاجي وتفضل أن يكون أحد أفراد الفريق النفسي يستطيع القيام بالدور العلاجي، وأن يكون قادرا

على التصرف والتعامل مع مثل هذه النوعية من المشكلات الخاصة، كإستراتيجية بديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات نفسية لأحد اللاعبين.

وقد وضع كل من (دانش، هال Danish and hall) تصنيفا للعاملين في مجال علم النفس الرياضي يضم الدور العلاجي وكل منهما منفصل عن الآخر في الاختصاصات والتأهيل والطرق المستخدمة في حل المشكلات.

الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي:

يمكن التعرف على هذه الفروق من خلال ما أشار إليه (مارتيز Martiens) عن طبيعة سلوك اللاعب Behavior Atheltes والذي يمكن تمثيله على خط متصل يتراوح من سلوك غير سوي (غير عادي) Behavoir Abnormal إلى سلوك فائق السواء (فوق العادي) Supernormal Behavoir وفي مكان ما في المنتصف يقع السلوك السوي (العادي) Normal Behavoir.



الشكل يوضح الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي

ويقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بمساعدة اللاعب للتحرك إلى اتجاه اليمين على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك فائق السواء. والمقصود هنا بفائق السواء أن

اللعب لديه مستوى مهاري عالي ويوضع في مواقف ضاغطة في المنافسات مما يتطلب مهارات نفسية يمكنها التعامل

مع الضغوط لكي يؤدي أفضل ما لديه.

والوصول باللاعب من السلوك السوي إلى السلوك فائق السواء هو الدور التربوي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي.

وعندما يواجه اللاعب مشكلا نفسية مثل العصاب Neuroses أو الوسواس المرضي Psychoses فإنه سلوك يتحرك إلى اتجاه اليسار على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك غير السوي.

والوصول باللاعب من السلوك غير السوي إلى السلوك السوي هو الدور العلاجي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي.

المقصود بالرياضي هنا القادر على التعامل مع الانفعالات الحادة المرتبطة بالمجال الرياضي والمتخصص في هذا المجال وليس الأخصائي النفسي الإكلينيكي العادي.

تعريف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

يعرف (محمد علاوي) التوجيه بأنه: مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشكلاته، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبيئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية.

أما (حامد زهران) فإنه يعرّف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه عملية بنائية تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا، وزواجيا وأسريا.

ومن هذه التعريفات نجد أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يتفق مع التوجيه والإرشاد النفسي في الأهداف العامة والتي تسعى إلى تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية للفرد.

أما الإرشاد النفسي الرياضي فهو يختلف تماما حيث يتعامل مع لاعبين في المجال الرياضي، أسوياء عاديين لديهم دوافع عالية لتحقيق إنجازات رياضية، وليس مشكلا نفسية تحتاج إلى علاج.

ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بأن له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء، ولا يتعامل إطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور ايجابي في التعرف على مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها، وأن أحد الأهداف العامة هي توجيه الذات، وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في أثناء المنافسات الرياضية.

ويتم التركيز في الإرشاد النفسي على المدخل المتعدد: اللاعب والمدرب والإداري والحكم وجميع المشاركين في تطوير مستوى الأداء ولا يقتصر تقديم الخدمات على اللاعب، وهو بذلك ينفرد بين طرق والتوجيه الإرشاد النفسي جميعها بهذه الخاصية.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي تقع على اللاعب أو المدرب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات، والمساهمة في إيجاد الحلول، في الوقت الذي يقوم به المعالج بالدور الأكبر في عملية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي.

تتميز عملية الإرشاد النفسي الرياضي بأنها مستمرة ومتواصلة على طول حياة اللاعب في الوقت الذي تعتبر فيه قصيرة المدة عادة في الإرشاد النفسي، وتستغرق وقتا أطول في العلاج النفسي.

ويؤكد الإرشاد النفسي الرياضي على نقاط القوة وكذلك نقاط الضعف على عكس الإرشاد النفسي الذي يتم التركيز فيه على المعلومات الخاصة بالحالات الفردية.

أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

* يمكن استخدامه معيارا للجودة حيث أن كفاءة الإرشاد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات ايجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.

* يمثل القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية الفورية بأنواعها المتعددة.

* يمكن أن يكون بنكا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) "What if" والتي يمكن أن تمد اللاعب والمدرب بالتدريب على حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام.

* يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات: طرق خفض التوتر، العلاقة بين المدرب واللاعب، التدخل في مواقف الأزمات، حل المشكلات، تماسك الفريق، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

* يساهم في النمو المهني وخاصة عند تأهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرق علم النفس الرياضي في الإرشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية.

* يحظى باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقدم إلى اللاعبين.

أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

تنقسم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى قسمين:

أولا: الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

يمكن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد واللاعب وعملية الإرشاد نفسها فيما يأتي:

1- تحقيق الذات. 2- تحقيق التوافق. 3- الصحة النفسية.

1- تحقيق الذات:

يمثل أحد الأهداف الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، وخاصة أن الدراسات والبحوث التي تناولت الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين قد أوضحت أن الرياضيين بصفة عامة من الجنسين يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في تحقيق الذات. ويدعم (حلمي إبراهيم)، (موريسون) morrison and helmi أهمية تحقيق الذات في الوصول إلى الإنجاز الرياضي.

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي على العمل مع اللاعب من خلال فهم استعداداته وإمكاناته المتعددة، وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته. والعمل على التعرف على أهدافه وطموحاته وما يصبو إليه من اشتراكه في

المجال الرياضي، والآمال التي يحاول تحقيقها على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية والأولمبية ومن ثم العمل في خطوات متدرجة إلى تحقيق الذات.

2- تحقيق التوافق:

هو العمل على إحداث التوازن بين اللعب والجو المحيط به، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات اللاعب ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة، ويجب النظر إلى التوافق نظرة متوازنة في كافة مجالات التوافق: الشخصي، المهني، والاجتماعي.

ويتم التركيز في تحقيق التوافق النفسي في المجال الرياضي على جانبين الأول وهو التوافق الشخصي بين اللاعب في الفريق وبصفة خاصة في الأنشطة الرياضية الفردية حتى يتم توفير أفضل جو للتقدم والنمو، والثاني وهو التوافق الاجتماعي داخل الأنشطة الرياضية الجماعية وأهمية تماسك الفريق في تحقيق الفوز والعمل لمصلحة الفريق وتحمل المسئولية.

3- تحقيق الصحة النفسية:

تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي، وهي حالة نسبية تتفاوت درجاتها بين الأفراد، وتتضمن التوافق النفسي والاجتماعي والذاتي، والشعور بالرضا والسعادة، والصمود أمام الشدائد والأزمات، والجهود البناءة، والقدرة على الإنتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية.

ويجب التفريق في هذا المجال بين تحقيق الصحة النفسية كهدف وبين تحقيق التوافق كهدف فقد يكون اللاعب متوافقا مع بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحا نفسيا لأنه قد يجاري البيئة خارجيا ويرفضها داخليا.

ومن الواجب مساعدة اللاعب على معرفة النفس والاستبصار بها عن طريق التعرف على نواحي القوة والضعف، والدوافع والأهداف التي تحركه، واستشفاف الحيل الدفاعية، والتأكيد على مواجهة المخاوف وتحليلها، وتشجيعه على الاعتراف بالعيوب والنواقص، ومن ناحية أخرى مساعدته على الاشتراك في

الأنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس، وتكوين صداقات متعددة في الرياضة والأسرة، العمل أو المدرسة والسكن.

ثانيا: الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي والرياضي:

عـلاوة علـى الأهـداف العامـة للتوجيـه والإرشـاد النفسـي الرياضـي هنـاك مجموعـة مـن الأهداف الخاصة تنبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي:

1- تطوير مستوى الأداء.

2- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرب.

3- العلاقة المتبادلة بين اللعب والمدرب.

4- التغلب على الضغوط النفيسة.

5- تماسك الفريق.

6- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

مستقبل الرياضة في ظل التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي

م.د كرار طالب مسلم

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy455.karar.taleb@uobabylon.edu.iq

المقدمة

في ظل التطور السريع للتكنولوجيا أصبحت الرياضة ميدانًا جديدًا لتطبيق التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي لم يعد الأداء الرياضي يعتمد فقط على الموهبة والتدريب البدني، بل دخلت التقنيات الذكية على الخط لتعيد تشكيل كل مناحي الرياضة الحديثة : من التحكيم إلى تحليل الأداء وحتى تفاعل الجمهور, ومع دخولنا عصر البيانات الضخمة والأنظمة الذكية، بات من الضروري دراسة هذا التحول وتأثيره المباشر على جودة الرياضة ، مستقبل المنافسات، والعدالة في الميدان, حيث يهدف هذا المقال إلى استعراض أبرز تطبيقات التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي في الرياضة بشكل عام وتحليل مزاياه وتحدياته مع الأستناد إلى دراسات علمية ومصادر موثوقة.

أولًا: التحول الرقمي في تطوير الأداء الرياضي.

أصبحت الأندية والمنتخبات الرياضية تعتمد على أدوات تحليل الأداء الرقمي لتحسين التدريب وتجنب الإصابات , إذ تُستخدم تقنيات مثل أجهزة الاستشعار القابلة للأرتداء لجمع البيانات عن الحركة ، معدل نبض القلب، المسافات المقطوعة، ومعدلات التعب، مما يتيح للمدرب اتخاذ قرارات دقيقة لحظة بلحظة,

وفقًا لمراجعة نُشرت في مجلة (Bioengineering) (2025)، بأن إستخدام هذه الأجهزة ساهم في تقليل الإصابات المتكررة بنسبة تفوق (20%) في بعض الرياضات الاحترافية عبر متابعه الحمل البدني والتغيرات الفسيولوجية بدقة عالية .

إلى جانب ذلك، باتت البيانات التحليلية تساعد في اختيار التكتيك المناسب لكل مباراة ، بناءً على نقاط ضعف وقوة المنافسين ، وهو ما وُثق في دراسة حديثة حول التحليلات الرياضية باستخدام الذكاء الاصطناعي

ثانيًا: الذكاء الاصطناعي في التحكيم وتحليل اللعب.

من أبرز مظاهر دخول الذكاء الاصطناعي إلى الرياضة استخدامه في التحكيم الذكي تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR) تُعد مثالًا حيًا، حيث ساهمت في تحسين دقة القرارات التحكيمية.

في تحليل موسّع لنتائج تقنية VAR عبر (4) مواسم كروية، وُجد أن عدد الأخطاء التحكيمية انخفض بشكل ملحوظ ، كما زادت دقة اتخاذ القرار بنسبة وصلت إلى (98%) ، وفقًا لدراسة نُشرت في مجلة Applied Sciences [3].

كما بيّنت دراسة منشورة على موقع (PubMed) أن تقنية VAR قللت من عدد البطاقات الحمراء غير المستحقة، وساعدت في مراجعة الحالات الحرجة دون إيقاف طويل لسير اللعب

ثالثًا: التفاعل الرقمي وتجربة الجماهير.

التحول الرقمي لم يقتصر على أرض الملعب فقط، بل شمل أيضًا تجربة الجماهير فالجماهير اليوم تتفاعل مع الأحداث الرياضية من خلال تطبيقات ذكية، تبث المباريات مباشرة، وتقدم تحليلات لحظية، وتسمح بتخصيص تجربة المشاهدة أفضل .

وتُشير مراجعات نُشرت في (Journal of Big Data) إلى أن الأندية باتت تستخدم أدوات ذكاء اصطناعي لتحليل تفضيلات الجمهور، واقتراح محتوى مخصص، بل وتوقّع سلوك المشاهدين بناءً على بياناتهم الرقمية [5].

رابعًا: تحديات التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي في الرياضة.

رغم الإيجابيات الواضحة، إلا أن هذا التحول لا يخلو من التحديات ومن أهمها كالآتي:

1-غياب العدالة التقنية: الأندية الغنية تمتلك إمكانات لشراء تقنيات متقدمة، بينما تعجز الأندية الصغيرة عن مجاراتها.

2- الاعتماد المفرط على التقنية قد يؤدي إلى تهميش العنصر البشري، وتحويل الرياضة إلى مجرد تحليل بيانات.

3- قضايا الخصوصية: جمع بيانات شخصية حساسة عن اللاعبين قد يعرّضهم للاختراق أو سوء الاستخدام, ولذلك من الضروري أن يتم هذا التحول بتوازن يراعي الجوانب الأخلاقية ، والعدالة في المنافسة.

خامسًا: ملامح مستقبل الرياضة:

تشير الدراسات إلى أن السنوات القادمة ستشهد تطورًا كبيرًا في:

1-دمج الواقع المعزز والافتراضي في تدريب اللاعبين والجمهور.

2-توسّع الرياضات الإلكترونية (eSports) لتصبح جزءًا من البطولات العالمية.

3-إنشاء أندية ذكية بالكامل، تعتمد على تقنيات الذكاء الاصطناعي في اتخاذ كل قرار إداري وفني.

4-إن الرياضة المستقبلية ستكون تفاعلية ، مرنة، ودقيقة بفضل التكنولوجيا، ولكن سيبقى السؤال مطروحًا: هل يمكن الحفاظ على الطابع الإنساني في عالم تسيطر عليه الخوارزميات؟

وعلى رغم أن الأرقام والبيانات أصبحت تحكم معظم تفاصيل اللعبة، إلا أن الرياضة ما زالت تحمل في طياتها شيئًا لا يمكن برمجته هوة : الانتماء، الشغف، الحلم, فكل لاعب يدخل الميدان لا يقاتل فقط من أجل النقاط أو التحليلات، بل من أجل جمهور ينتظر، وأمّة تأمل، وطفل يرى فيه قدوته, والتكنولوجيا قد تُحسن الأداء، وتقلل الأخطاء، لكنها لا تستطيع أن تحاكي دموع الانتصار، أو خيبة الخسارة ، أو لحظة صمت في المدرجات قبيل تسديدة حاسمة , هذه المشاعر الإنسانية هي ما تجعل من الرياضة أكثر من مجرد لعبة ، بل لغة عالمية توحّد القلوب مهما اختلفت الثقافات.

الخاتمة

في ضوء ما سبق، يتضح أن التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي أعادا تشكيل المشهد الرياضي بشكل غير مسبوق, فقد باتت التكنولوجيا شريكًا أساسيًا في (التطوير، والتحكيم، وتحسين تجربة المشجعين). ومع ذلك فإن التحديات المتعلقة بالخصوصية ، كالعدالة، وفقدان البعد الإنساني تفرض علينا أن نُعيد التفكير في كيفية استخدام هذه الأدوات دون أن نفقد جوهر الرياضة وروحها.

قائمة المراجع:

1. Martínez, C., & García, R. (2025). Artificial Intelligence in Sports Biomechanics. Bioengineering, 12(8), 887. https://doi.org/10.3390/bioengineering12080887

2. Kim, S., & Park, J. (2025). Impact of VAR Technology on Fo otball
3. Refereeing Accuracy. Applied Sciences, 15(9), 4789. https://doi.org/10.3390/app15094789

4. Johnson, M. (2024). Video Assistant Referee (VAR) Technology Review. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32794432

5. Williams, L., & Taylor, D. (2024). AI and Fan Engagement in Sports Journal of Big Data, 11(3), 150. https://doi.org/10.1186/s40537-024-01026-0

المؤثرات البصرية في كرة السلة :تطور تقني لتعزيز التفاعل والتحليل

م.د.بهاء حسين عبد الامير اليساري
الكلية التربوية المفتوحة

Bahaanet38@gmail.com

المقدمة

شهدت كرة السلة تحولات كبيرة في طريقة تقديمها إعلاميًا خلال السنوات الأخيرة، وذلك بفضل الاستخدام المتزايد للمؤثرات البصرية في نقل وتحليل المباريات .هذه التقنيات لا تُعد أدوات تجميلية فحسب، بل تسهم في تعميق فهم اللعبة، وتوسيع قاعدة المتابعين، وتحسين جودة التحكيم، وتوفير تجربة مشاهدة أكثر تفاعلية .تهدف هذه المقالة إلى تحليل الأبعاد المختلفة لتأثير المؤثرات البصرية في كرة السلة الحديثة، مع الاستناد إلى مصادر علمية وتقنية ذات صلة بالمجال.

أولًا :المؤثرات البصرية في البث الرياضي

في سياق كرة السلة، تُستخدم المؤثرات البصرية لعرض البيانات الإحصائية، وتحليل تحركات اللاعبين، وشرح الخطط التكتيكية بطريقة مرئية .تُعرض هذه العناصر عبر شاشات العرض، أو تُدمج في البث الحي باستخدام الواقع المعزز .كذلك، تلعب المؤثرات دورًا محوريًا في إعادة اللقطات الحاسمة باستخدام الرسوم التوضيحية، مما يزيد من وضوح الأحداث ويُسهّل تفسيرها للمشاهد العادي والمتخصص على حد سواء.

ثانيًا :دورها في تحليل الأداء الفني والتكتيكي

أحد أبرز استخدامات المؤثرات البصرية يتمثل في دعم التحليل الفني، سواء خلال المباراة أو بعدها . تسمح هذه الأدوات بتقديم خرائط حرارية توضح مناطق النشاط الدفاعي والهجومي للاعبين، إضافة إلى تحليل نماذج اللعب الجماعي مثل التحولات السريعة أو الاختراقات المنظمة .من خلال ذلك، يتمكن المدربون والمحللون من دراسة أنماط الأداء بدقة أعلى واتخاذ قرارات مبنية على بيانات موضوعية.

ثالثًا :التأثير على تجربة المشاهدة الجماهيرية

المؤثرات البصرية تسهم في تحويل مشاهدة كرة السلة من نشاط تقليدي إلى تجربة متعددة الأبعاد . المشاهد بات اليوم يحصل على معلومات غنية أثناء البث، مثل عدد التمريرات، النسبة المئوية للتسجيل، وسرعة اللعب، مما يُشعره بأنه شريك في التحليل، وليس مجرد متلقٍ سلبي .هذا التطور ساعد في استقطاب فئات جديدة من المتابعين، خاصة من الأجيال الشابة المهتمة بالتقنيات الحديثة.

رابعًا :المؤثرات البصرية كوسيلة تعليمية

لم تعد المؤثرات البصرية حكرًا على البث الرياضي، بل أصبحت تُستخدم كوسائل تعليمية في الأندية والأكاديميات .تُعرض التدريبات والتكتيكات باستخدام رسوم رقمية تفاعلية، ما يُسهم في تسريع الفهم لدى اللاعبين، ورفع كفاءتهم في قراءة المباراة .كذلك، يستفيد منها المحللون الفنيون في إعداد التقارير والتقييمات بعد كل مباراة، مما يُعزز من دقة التوجيه الفني.

خامسًا :تحديات التوازن بين التقنية والحدث الرياضي

رغم المزايا العديدة، إلا أن استخدام المؤثرات البصرية يجب أن يخضع لمعايير توازن .الإفراط في عرض البيانات أو استخدام رسوم مبهرة قد يُسبب تشتيتًا للمشاهد، أو يُفقده التفاعل الطبيعي مع لحظات اللعبة .كما أن بعض التحليلات البصرية، رغم دقتها التقنية، قد تفتقر إلى البُعد الإنساني في قراءة المواقف المتغيرة داخل أرض الملعب .لذا، يبقى الاستخدام الذكي والهادف هو السبيل لتحقيق فاعلية هذه الأدوات.

الخاتمة

أصبح من الصعب تصور مشاهدة مباريات كرة السلة الحديثة دون وجود المؤثرات البصرية التي أعادت تشكيل العلاقة بين اللعبة والجمهور، وبين الأداء الفني والتحليل التقني .وبالاعتماد على هذه الأدوات بشكل متزن، يمكن تعزيز قيمة المحتوى الرياضي، وتوسيع إمكانيات التفاعل والتعلم، وفتح آفاق جديدة في تطوير الإعلام الرياضي وصناعة القرار الفني.

المصادر

1. López-González, H., & Guerrero-Solé, F. (2020). The influence of data visualization on sports spectatorship: A case study on basketball broadcasting. *International Journal ofSportCommunication*.
2. Pappalardo, L., Cintia, P., Rossi, A.,&Pedreschi, D. (2019). A public data set of spatio-temporal match events in soccer competitions. *Scientific Data*.
3. Pegoraro, A.,&Jinnah, N. (2017). Sport, social media, and visual analytics: Integrating fan engagement with performance metrics. *Journal of Sports Media*.
4. NBA Advanced Stats. (2023). https://www.nba.com/stats

جوهر التدريب

المدرس الدكتور زيد عباس حسن علي
مديرية تربية بابل
alkriduyzaid@gmail.com

المقدمة

مامعنى الجوهر : كان المصطلح خلال 1999م هو التاهيل الوظيفي او التدريب الوظيفي وبعد عشر سنوات انتقل التركيز على التدريب الاساسي او الجوهري ، والقوة الاساسية والتثبيت الاساسي خاصة القدرات في حالة الثبات والحركة من الناحية الوظيفية بالنسبة للجذع .

يقال ان الجوهر هو محور العجلة او منظمة القوة او بيت القوة حيث يوجد مركز ثقل الجسم والاهم بالنسبة لجميع الحركات الرياضية فضلا على ان الجوهر او الاساس هو المسئول عن تنمية القدرة العضلية ، وامتصاص القوة والحصول على التوازن او الثبات مع تنمية التوافق اثناء الاداء .

يعرف الجوهر : على انه الربط بين الاطراف العليا والسفلى للجسم ، ويتضمن الجوهر العضلي عضلات الجذع المسئولة على توفير الثبات ونقل الطاقة من الاجزاء الكبيرة الى الاجزاء الصغيرة للجسم اثناء اداء الانشطة الرياضية المختلفة .

الجذع : هو الجزء العلوي للعمود الفقري وكذلك حزام الحوض والقفص الصدري ، كما ان العمود الفقري ملتحم بالحوض بعدة مفاصل وان الضلوع ملتحمة بعظام القفص الداخلية من الامام وفقرات العمود الفقري من الخلف والمعروف ان العمود الفقري يتكون من (33) فقرة عظمة مرتبطة باربطة مع بعضها ، لذلك فان ثبات العمود الفقري يعتمد بدرجة كبيرة على قوة العضلات ومرونتها بالجانب الداخلي والخارجي للجسم .

هذه العضلات تتضمن :.

1- عضلات البطن .
2- عضلات المقعد .
3- عضلات العمود الفقري .

نجد ان المنطقة القطنية من العمود الفقري اكثر حركة ، ولذلك لها علاقة بالثبات الجوهري حيث يقع عليها الثقل او الوزن ، كما ان القدرة على تحمل ذلك وان العمود الفقري يمكن له ان يتحرك في جميع المستويات من حيث الانقباض والانبساط على المحور الثلاثة (الطولي والعرضي والسهمي) .

المتطلبات المساعدة لجوهر التثبيت :.

ان جوهر التثبيت او الثبات يتم من خلال الاداء الحركي الايجابي والسلبي وان المشاكل الحادة في اسفل الظهر تحدث عندما يكون هنالك قصور في النظام التدريبي مما يؤثر على العوامل الاخرى في هذا النظام وهذا يحدث عادة عندما يكون هناك ضعف في الجوهر الاساسي العضلي وحاصة الاربطة المرتبطة بالعمود الفقري .

1- النظام المساعد السلبي :.

يتكون النظام المساعد السلبي من اربطة العمود الفقري التي تحمي الفقرات ، وان النظام المساعد السلبي هام عند نهاية حركة العمود الفقري ، وعندما تمتد تلك الاربطة لايمكن تدريبها من خلال اداء التمرينات لذلك فان النظام المساعد الايجابي هو الذي ياتي بنتيجة عن طريق البرامج التدريبية للتثبيت الجوهري .

2- النظام المساعد النشط الاول :.

هو النظام العصبي وهذا النظام العصبي يقوم بتنشيط وضبط التوتر خلال عمل العضلات الجوهرية الاساسية وعن طريق تنشيط الرجعي من المخيخ والنخاع الشوكي ان عضلات الحبل الشوكي تقع بين الالياف العضلية والاستجابة السريعة جدا عند امتداد او اطلة العضلات ، اذان اعضاء الاحساس هي المنوطة بالاداء الحركي المنضبط مع سرعة العودة الى الاتزان لتجنب الخطا .

وهناك اعضاء اخرى في الجهاز العصبي توجد بين الالياف العضلية والاربطة تستجيب الى التوتر العالي الشدة ، اذان هذه الاعضاء الحسية او العصبية تقوم بحماية العضلات من التمزق عن طريق ارسال اشارات عصبية تسمح بالارتخاء للعضلات المقابلة ومن مميزات التثبيت الجوهري الاساسي في التدريب استجابة النظام العصبي للحركات وزيادة التوازن والتقليل من مخاطر الاصابة .

3- النظام المساعد النشط الثاني :.

هو النظام العضلي وان التثبيت والحركة للاطراف بالنسبة للعمود الفقري تعتمد بصفة اساسية على التوتر الناتج من حدود العضلات الجوهرية والمرتبطة بحزام الحوض والضلوع الفقرات القطنية ، وهذا يوضح للاربطة والعمود الفقري فانها تنكمش عند استخدام حمل يعادل (2) كغم بحد اقصلى ، وهذا لايطبق على الافراد الاصحاء بسبب التدريب العضلي الجوهري العالي الشدة .

ولقد صنف التدريب الجوهري على انه محلي وعام مرتكزا على الجانب الوظيفي وتضمن العضلات المحلية :.

1- العضلات العريضة للبطن .
2- العضلات الداخلية المنحرفة البطنية .
3- العضلات القطنية الرباعية .
4- العضلات الداخلية للعمود الفقري الموجودة بين الفقرات .

هذه العضلات تستجيب لاي اضرابات في القوام من اجل الحفاظ على الوضع السليم المناسب وثباته للجسم .

ان العضلات العريضة البطنية والعضلات المنحرفة البطنية ملتصقة بالفقرات والانسجة المحيطة بها ، وان العضلات القطنية ملتصقة بالفقرات القطنية والضلع رقم (21) من الجانبين وعند انقباض العضلات العريضة والمنحرفة البطنية والرباعية القطنية فان القوى تتعاظم خاصة بين الفقرات وهذا بالتالي يؤثر على العمود الفقري .

والعضلات العامة تتضمن مايأتي:.

1-العضلات المستقيمة البطنية .
2-العضلات المنحرفة الخارجية البطنية .
3-العضلات المستقيمة للعمود الفقري .
4-العضلات المنحرفة المربعة الظهرية .

هذه العضلات ملتصقة بشكل مباشر لحزام الحوض والقفص الصدري وتتحمل عمل عضلي ذو مستوى عالي ويؤدي الى التثبيت والثابت الجوهري خاصة عند استخدام تدريبات الاثقال مع ثني الركبتين او سحب الثقل (من الثبات) او الوضع الثابت .

وهناك عضلات مرتبطة بالحوض مثل عظمة الفخذ والقصبة والشظية التي تتضمن :.

- عضلات المادة للحوض .
- عضلات القابضة للحوض .
- عضلات الحوض الخلفية المقعدة .

ان عضلات المقعدة تعمل من خلال الحوض او للعمود الفقري على شكل سلسلة من الحركات عندما تكون القدمين مرتكزتين على الارض ولان العمود الفقري مليصق بالحوض فان المفاصل تنعصر او تلوي الحوض متزامنة مع الفقرات العمود الفقري لذلك فان عضلات الحوض يمكن ان توثر في وضع الحوض والثبات الجوهري المطلوب .

كما يمكن تصنيف العضلات الجوهرية على انها عضلات داخلية (امامية) في القسم الاوسط وخارجية (خلفية) في القسم الاوسط المقابل لها ، اذان العضلات الداخلية في القسم الاوسط الامامية هي عضلات البطن المختلفة (المستقيمة المنحرفة العريضة) حيث تعمل هذه العضلات بالانقباض ، اما الخلفية فهي تعمل على الانبساط اما العضلات المنحرفة تعمل على اللف والعصر .

تدريبات التثبيت والمرونة لعمل العضلات :.

تدريبات المرونة :.

قد يكون جوهر مرونة العضلات تعبير عن اطالة عضلات البطن وعضلات اسفل الظهر والعضلات المادة للحوض ، وكذلك العضلات القابضة للحوض ايضا .

وافضل طريق لبدء اي برنامج تدريب هو مد عضلات الحوض والظهر بشكل تدريجي في وضع متوازن الموضح والجزء السفلي للظر ومن اجل ايجاد التوازن في امتداد العضلات المادة للحوض ، فان العضلات القابضة للبطن والحوض تمتد تبعا لذلك.

التدريب الثابت :.

يجب على اللاعب معرفة اسس المرونة ، وانه يقدر ان يتقدم من خلال الاشكال المختلفة للتمرينات في مناخ مختلف غير ثابت ، وهذا بالتالي يمكن تصنيفه على انه وضع الحوض والجزء الاسفل من الظهر غير مدعم من خلال سطح غير مستق (مثل سطح الارض)،وان حرية الحوض والعمود الفقري تحرك وتؤثر على العضلات وتنشيط عملها لكي يكون الحوض والعمود الفقري في وضع جيد ، وفي حالة عدم استطالة العمود الفقري والحوض والعمود الفقري بغرض الوسط الغير مستقر بالنسبة للتدريب الجوهري .

ان المقاعد المختلفة والاجزاء المختلفة من الاجهزة تسمح للاعب ان يقوم بالتدريب الجوهري ، في جو غير مستقر ومتنوع ، وعلى الجسم ان يحتفظ بتوازنه على الكرة عندما يكون الجسم في الاوضاع المختلفة للعمل الثابت (الايزومتري) والذي يؤدي الى تنمية العضلات السفلى للظهر ،فليس فقط الهدف هو تثبيت الوضع في هذه المنطقة وخاصة فقرات العمود الفقري ، ولكن لعضلات البطن والحوض والعضلات المادة لاسفل الظهر ، وان تلك العضلات تلعب دورا مهما في الحركة والتثبيت عند اداء اي عمل عضلي .

تدريبا ت القوة (مع ثبات المناخ):.

ان تدريبات القوة لعضلات البطن يمكن ان تؤدي على الارض ، بينما يمكن تقوية عضلات الجزء الاسفل من الظهر باستخدام المقاعد او باستخدام الاجهزة المادة للعضلات .

ان العضلات الجوهرية او الاساسية مصممة وظيفيا لمقاومة التعب فاذا حل التعب للعضلات اثناء الحركة ، فان المخاطرة بالاصابة سوف تزداد. ولذلك فان التمرينات يجب ان تشكل باستخدام وزن الجسم فقط فيما عدا العضلات المادة لاسفل الظهر باستخدام الاجهزة ، على ان تكون التكرارات كثيرة وموزعة على كل تمرين من التمرينات ، وفي حالة صحة اسفل الظهر ، يمكن استخدام مبدأ التدرج من حيث زيادة الحمل ، وكذلك اذا كانت التمرينات الخاصة باستخدام وزن الجسم غير كافية من ناحية التحدي فعلى اللاعبين استخدام اوزان اضافية (ليس بعد 100تكرار باستخدام وزن الجسم) كما ان الاوزان المضافة يمكن استحدامها في اوضاع مختلفة مثل (على الصدر ، فوق الراس) مما يسهم في اتباع مبدا التدرج .

تمرينات القوة (في الاجواء الغير مستقرة)

من النتائج المفضلة والمستجيبة عندما يكون التدريب الجوهري الثابت مستخدم بالتعاون مع تدريبات القوة في اجواء غير مستقرة ، كما يمكن تنمية القوة باسلوب التدريب الثابت (الايزومتري) ومن خلال تطور القوة الوظيفية للاستفادة من الحركات الرياضية وعلى اللاعبين البدء باستخدام وزن الجسم اولا ، وبعد ذلك يتم استخدام الاوزان بالتدريج ، مثل الاوزان اليدوية الاقراص الحديدية والكرات الطبية ومن اجل زيادة حمل التدريب ولتقوية العضلات وتثبيتها ، كما يؤدي الى التقوية الشاملة خاصة اداء التمرينات من وضع الوقوف .

التنمية الجوهرية او الاساسية للتحمل العضلي :.

يمكن تعريف التحمل العضلي بانه القدرة على انتاج الحركات القريبة من الحد الاقصى للعمل العضلي خلال فترات ممتدة (ويلاردسون 2008)

وبناء على راي (ملك جيل 2001)الذي يقول بان التحمل العضلي الجوهري يجب ان يسبق تنمية القوة بغرض الوقاية ومنع اصابات منطقة اسفل الظهر ، ولقد اشارت الابحاث بان افضل طريقة مؤثرة الزيادة التحمل العضلي الجوهري يتاتي من خلال تمرينات المقاومة باستخدام الادوات الغير مستقره مثل (الكرات السويسرية ،اللوح المتحرك وقرص التوازن) .

فلقد قارن كل من (مارشال ومورفي2005) النشاط العضلي للعضة المستقيمة البطنية والعضلة المنحرفة البطنية والعضلة البطنية الجانبية الخارجية والظهرية عند اداء تمرين الضغط باستحدام الكرة السويسرية على الارض الثابتة ، ولقد جاءت النتائج تشير الى انه عند الجزء العلوي لعملية الضغط واليدين موضعتين على الكرة فان العمل العضلي يزداد على العضلة المستقيمة البطنية بنسبة 35% مقابل 9% بالنسبة للحد الاقصى من الحركة ، وان العضلة المنحرفة البطنية 33%مقابل الحد الاقصى للعمل العضلي ، كما ان الابحاث قد اتت بنفس النتائج بالنسبة لتمرين الضغط بالاثقال اليدوية للصدر باستخدام الكرة السويسرية ، وكذلك بالنسبة لتمرين تني الركبتين باستخدام القضيب الحديدي مع ارتكاز احدى القدمين على قرص التوازن تصل مستويات الانشطة العضلية الاقل في 50% من الحد الاقصى ، عندما تتحد مع الانقباض الطويل المدى زمنيا ، وان الحركة المتزايدة القليلة تمثل نموذج مثالي للاثارة من اجل تنمية العمل العضلي الجوهري للتحمل تؤدي تمرينات المقاومة على ادوات غير ثابتة وبايقاع بطيئ ومقنن ، باستخدام كتلة الجسم او بمقاومة منخفضة مع التركيز على ان يكون التوتر العضلي ثابت عند

استخدام التمرينات الجوهرية الاساسية او الثابتة الايزومترية مثل الكوبرى الجانبي والكوبرى في وضع الانبطاح او الكوبرى من وضع الرقود او تمرينات الثني ان تنمية القدرة العضلية الاساسية او الجوهرية يمكن تعريف القدرة العضلية الاساسية بانها القدرة على انتاج القوة بشكل سريع بالنسبة للاعبين الذين حققوا مستويات عالية للقوة العضلية الاساسية اذ يجب ان يكون التركيز على المقاومة القاعدية باستخدام حمل خفيفة باداء حركي سريع ، كما يجب استخدام الادوات مثل الكرات الطبية ، والمطاط ، والحبال ، والقضبان الحديدية التقليدية والاثقال اليدوية .

الخلاصة ولان الجوهر يلعب دورا هاما اثناء الاداء فانه من الطبيعي ان يركز على القوة وعلى الثبات . اذان الفائدة من القوة والثبات تتضمن :.

1- **زيادة نمو القدرة العضلية** :.

تعتبر القدرة العضلية مكونا يشمل جميع انواع الرياضة ، ومهما تغيرت الاجابات او تزايدت سرعة الجسم او الاطراف او الجهاز او القوة فيمكن تحديد هذا العامل بين نجاح الحركة وفشلها . اذان ثبات الجوهر يسمح للقوة ان تتزايد وتنتقل خلال السلسلة الحركية .

2- **تطوير الثبات والكفاءة** :.

معظم العضلات الكبيرة للطرف العلوي والسفلي للجسم ترتبط بالعمود الفقري او الحوض ومن اجل تقويتها يجب وجود قاعدة ثابتة ، مما يسمح بزيادة القوة وكفاءة حركة الاطراف .

3- **تطوير التوازن** :.

عندما يكون الحوض والعمود الفقري قوي وثابت فان التوازن يزداد ،اذان الجوهر او الاساس القوي يساعد العمود الفقري والحوض ان يكونا ثابتين اثناء نشاط عضلات الكتفين والذراعين والرجلين ، مما يؤدي الى منع عدم الاتزان .

4- **تقليل مخاطر الاصابة** :.

التدريب الاساسي الجوهري قد يؤدي الى الحمل الزائد الى ابعد الحدود ، والى الاصابة في بعض المواقف ومع زيادة احدى القدرات بغرض زيادة القوة اثناء تواجد الثبات والاتزان فانه يؤدي الى الاقلال من محاطر الاصابة ، وان العضلات الاساسية عندما تقوى وتثبت فان كفاءتها تكون اعظم مما يسمح بامتصاص ونقل القوة مع تقليل الضغط على البعدين .

اهمية التثبيت الجوهري لتفادي الاصابات :.

ان عضلات البطن والجذع هي التي تعمل على ثبات الحوض والجذع باعتبارها عضلات اساسية يجيب تدريبها خاصة بالنسبة للاعبي العاب القوى الصغار تبعا لتخصصاتهم وبعيدا عن تطوير قوة العضلات فانه من الافضل ان تكون التنمية من خلال العمل عالي الشدة مع تقوية هذه العضلات متضمنة عضلات المقعد القابضة والباسطة والتي تقوم باللف والدوران ممايؤدي الى منع الاصابات وتلافيها .

ولقد وجد ان اللاعبين من الجنسين اللذين لم يتعرضوا للاصابة خلال الموسم جاء بناء على استخدام الاسلوب في التدريب الثابت (الايزومتري) في حالة مقارنتهم بالذين تعرضوا للاصابة ولقد وجد ان تقوية العضلات العاملة في الحوض وخاصة عند اللف والدوران خير واقي من الاصابة .

ومن اجل التاكيد على تاثير التدريب على القوة الجوهرية الخاصة بالنسبة لاصابة العضلات الخلفية للفخذ ان الرشاقة والثبات الجذع باستخدام التمرينات الخاصة تؤدي الى تخفيض 90%من الاصابات في العضلات الخلفية للفخذ بالمقارنة بالبرامج التي تتكون فقط في التمرينات التقليدية لهذه العضلات لتقويتها

الاصابات المتوقعة الناتجة عن عدم التنمية الجوهرية :.

1- الم اسفل الظهر – ومفاصل المنطقة القطنية والعجز .
2- الشد العضلي لاعلى الفخذ .
3- الشد العضلي لعضلات البطن .
4- العضلات المادة للمقعد –والمبعدة – والشد في العضلات المبعدة .

المستوى المتوقع الذي يؤدي الى اسباب عدم النمو الجوهري هو :.

1- المستوى الفقير للميكانيكا .
2- ضعف الوضع المستقيم للجسم ز
3- ضعف نقل القوة من الطرف السفلي الى الطرف العلوي وبالعكس .
4- عدم القدرة على تقليل او زيادة فاقد السرعة والقدرة .
5- عدم القدرة على الوقوف او الاتزان من اثر القوى الخارجية .

الكريـاتين

المكمل المدروس علمياً لتحسين القوة والأداء

م.م.مصطفى فاضل خضير م.م. ضياء ضياء جليل حسين
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
mustafa.khudair@uobabylon.edu.iq

المقدمة:

الكرياتين هو مركب عضوي يتواجد بشكل طبيعي في الجسم، حيث يُخزن أساسًا في العضلات على هيئة فوسفات الكرياتين. يلعب دورًا حيويًا في توفير الطاقة السريعة اللازمة للعضلات أثناء أداء التمارين عالية الشدة والمتقطعة، مثل القفز، الركض السريع، ورفع الأثقال. مع تزايد الاهتمام بتحسين الأداء الرياضي، برز الكرياتين كمكمل غذائي فعال يُستخدم على نطاق واسع بين الرياضيين لتحسين القدرات البدنية , وعلى الرغم من أن الكرياتين هو مركب طبيعي موجود داخل الجسم، إلا أن دوره في تعزيز الأداء الرياضي وتطوير القدرات البدنية لم يلقَ الاهتمام الكافي في السابق. في العقود الأخيرة، أصبح الكرياتين من أكثر المكملات الغذائية دراسة واستخدامًا بين الرياضيين حول العالم، وذلك نظرًا لفاعليته المثبتة في تحسين قوة العضلات، زيادة القدرة الانفجارية، وتسريع التعافي بعد التمارين المكثفة. تتجاوز أهمية الكرياتين كونه مجرد مكمل غذائي إلى كونه عنصرًا حيويًا في خطط التدريب الرياضي الحديثة، حيث يُسهم في رفع كفاءة الأداء البدني بشكل ملحوظ، ويدعم الرياضيين لتحقيق أفضل مستوياتهم البدنية بشكل مستدام.

- **الفوائد الرئيسية للكرياتين على الرياضيين:**

📂- زيادة القوة والانفجار العضلي: الكرياتين يساعد على إعادة إنتاج مركب الطاقة بسرعة، مما يزيد من الأداء في التمارين عالية الشدة مثل رفع الأثقال، الجري السريع، أو القفز.

📄-تحسين حجم الكتلة العضلية: يؤدي إلى زيادة في الاحتباس المائي داخل العضلات، مما يعطي مظهرًا أكثر امتلاءً، ومع الوقت يعزز البناء العضلي.

📄-تسريع الاستشفاء العضلي: يساعد على تقليل تلف العضلات بعد التمارين المكثفة، ويسرّع من عملية التعافي.

📑- دعم الأداء العقلي في بعض الحالات: أظهرت بعض الدراسات أن الكرياتين قد يكون له تأثير إيجابي طفيف على الوظائف الإدراكية، خاصة عند الأشخاص المتعبين أو المحرومين من النوم.

- **هل هناك آثار جانبية؟**

الكرياتين آمن عند استخدامه ضمن الجرعة الموصى بها (عادة: -مرحلة التحميل: 20 غرام/يوم لمدة 🗄- ⌨ أيام، -ثم الجرعة الثابتة: 📄-🗄 غرام/يوم).

- **الآثار الجانبية المحتملة:**

-زيادة وزن خفيفة بسبب احتباس الماء.

-مشاكل هضمية بسيطة لدى البعض (يمكن تقليلها بتناول الجرعة مع الطعام).

-لا يؤثر سلبًا على الكلى لدى الأشخاص الأصحاء.

- **ماذا تقول الأبحاث الحديثة؟**

–الكرياتين هو أحد أكثر المكملات الغذائية دراسةً وأمانًا.

–فعال بشكل خاص في، رياضات القوة والانفجار (مثل كمال الأجسام، السبرينت).

–كبار السن لتحسين الكتلة العضلية والوظيفة الحركية.

–الرياضيين النباتيين، حيث لديهم مستويات كرياتين أقل عادة.

- **آلية العمل:**

الطاقة التي تحتاجها العضلات أثناء الانقباض تأتي بشكل رئيسي من جزيء الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP). في الأنشطة السريعة والمكثفة، يتم استهلاك ATP بسرعة فائقة، ولذا يحتاج الجسم إلى آلية لإعادة تجديده سريعًا. هنا يأتي دور فوسفات الكرياتين، حيث يُعيد تجديد ATP من الأدينوسين ثنائي الفوسفات (ADP) بشكل فوري، مما يسمح باستمرار الانقباض العضلي بكفاءة عالية، ويُعزز الكرياتين من قدرة العضلات على توليد طاقة فورية، مما يساعد الرياضيين على أداء التمارين الانفجارية لفترات أطول وتحسين القدرة على تكرار التمارين الشديدة بشكل أكثر فعالية (Buford et al., 2007).

- **تأثير الكرياتين على القدرات البدنية:**

يُظهر تناول الكرياتين تأثيرًا إيجابيًا في زيادة القوة العضلية، القدرة الانفجارية، وتحسين الأداء في التمارين المتكررة عالية الشدة. الرياضيون الذين يستخدمون الكرياتين يلاحظون زيادة في حجم العضلات وقوتها، مما يعود جزئيًا إلى احتباس الماء داخل الخلايا العضلية وتحسين كفاءة التدريب.

علاوة على ذلك، يعمل الكرياتين على تسريع استشفاء العضلات بعد التمارين، مما يقلل من مدة التعب ويُحسن من القدرة على ممارسة تدريبات مكثفة بشكل متكرر. هذا العامل حاسم في الرياضات التي تتطلب أداءً متقطعًا مثل كرة السلة، كرة القدم، والسباقات القصيرة.

- **تأثير الكرياتين في الرياضات المختلفة:**

رياضات القوة والتحمل الانفجاري (رفع الأثقال، الكروس فيت):

هنا يُعتبر الكرياتين مكملًا مثاليًا، حيث يُظهر تحسنًا ملحوظًا في القوة العضلية، حجم العضلات، والقدرة على أداء تمارين متكررة عالية الشدة (Kreider et al., 2017). كما يُسرع من استشفاء العضلات بين الجلسات التدريبية، مما يسمح بزيادة حجم التدريب.

- **تأثيره في الرياضات الفرقية:**

أولاً: (كرة السلة، كرة القدم):

في هذه الرياضات، حيث تتطلب فترات لعب متقطعة تجمع بين السرعة، القوة، والقدرة على التحمل، يساعد الكرياتين في تحسين القدرة على التسارع، القفز، وتقليل التعب العضلي لفترات أطول نسبياً خلال وقت المباراة (Gualano et al., 2012). هذا يُمكن اللاعبين من الحفاظ على مستوى أداء عالٍ لفترات أطول وتركيز أعلى.

ثانياً: رياضات التحمل (الماراثون، ركوب الدراجات):

تأثير الكرياتين هنا أقل وضوحًا، حيث تعتمد هذه الرياضات بشكل أكبر على الطاقة الهوائية (الأيروبيك), إلا أن بعض الدراسات تشير إلى أن الكرياتين قد يساعد في تقليل تلف العضلات وتحسين التعافي بعد فترات التدريب المكثف (Rawson & Volek, 2003).

- **آفاق مستقبلية لتطبيقات الكرياتين في التدريب الرياضي:**

بالإضافة إلى فوائده المعروفة في تحسين القوة والقدرة الانفجارية، بدأ الباحثون مؤخرًا يستكشفون إمكانيات الكرياتين في مجالات أعمق تتعلق بصحة الرياضيين وأدائهم على المدى الطويل. تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن الكرياتين قد يمتلك خصائص مضادة للأكسدة تساعد في تقليل الالتهابات العضلية الناتجة عن التدريبات المكثفة، مما قد يفتح الباب لاستخدامه كمكمل يعزز من التعافي ليس فقط على مستوى الطاقة، بل أيضًا على مستوى حماية الأنسجة العضلية.

علاوة على ذلك، تظهر الأبحاث الأولية دورًا واعدًا للكرياتين في تحسين الوظائف الإدراكية والدماغية، خاصة في الرياضيين الذين يتعرضون لصدمات أو إرهاق ذهني مستمر، مثل لاعبي كرة القدم أو الملاكمين. هذا يعزز من فكرة أن الكرياتين يمكن أن يكون مكملًا متعدد الأبعاد، ليس فقط لتعزيز الأداء

البدني، بل أيضًا لدعم الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي، هذه الاتجاهات الجديدة تدعو إلى المزيد من الدراسات لتحديد الجرعات المثلى وطول فترات الاستخدام التي تحقق فوائد شاملة، مما يجعل الكرياتين مكملًا واعدًا يمكن أن يشكل ثورة في برامج التدريب والتعافي الرياضي المستقبلية.

- **السلامة والجرعات:**

عند الالتزام بالجرعات الموصى بها (عادةً 3-5 جرام يوميًا بعد فترة تحميل قصيرة)، يُعتبر الكرياتين آمنًا للأغلبية العظمى من الرياضيين الأصحاء (Persky & Rawson, 2007) , من المهم شرب كميات كافية من الماء خلال فترة الاستخدام لتجنب أي مضاعفات مثل الجفاف أو تقلصات العضلات.

الخلاصة:

الكرياتين مكمل فعال لتحسين الأداء الرياضي في التمارين عالية الشدة التي تتطلب قوة وسرعة، مع فوائد مثبتة في العديد من الالعاب الفردية مثل رفع الأثقال إلى الألعاب الجماعية، حيث ان استخدامه ضمن برنامج تدريب متكامل مع الالتزام بالجرعات والنصائح الصحية يساهم في بناء العضلات وزيادة حجم الخلايا العضلية بشكل غير مباشر عن طريق تمكين الرياضي من أداء تدريبات أكثر كثافة وفعالية، كون ان الـ ATP هو مصدر الطاقة الذي يستخدمه الجسم عند ممارسة الرياضة لذا يُساعد الكرياتين في الحفاظ على إمداد مستمر بالطاقة للعضلات أثناء رفع الأثقال أو التمارين الشاقة بالإضافة إلى توفير المزيد من الطاقة والمساعدة في زيادة نمو العضلات ولهذا فأن الكرياتين يساعد على تسريع تعافي العضلات وتسريع عملية الاستشفاء من خلال تقليل التعب العضلي وتقليل تلف العضلات بعد التمارين المكثفة.

المراجع

- Buford, T. W., Kreider, R. B., Stout, J. R., Greenwood, M., Campbell, B., Spano, M., & Antonio, J. (2007). International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 4(1).
- Persky, A. M., & Rawson, E. S. (2007). Safety of creatine supplementation. Sub-cellular Biochemistry, 46.
- Gualano, B., Roschel, H., Lancha Jr, A. H., Brightbill, C. E., & Rawson, E. S. (2012). In sickness and in health: the widespread application of creatine supplementation. Amino Acids, 43(2.
- Rawson, E. S., & Volek, J. S. (2003). Effects of creatine supplementation and resistance training on muscle strength and weightlifting performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 14