

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





## مجلة المقالة العلمية

تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب  
للتربية البدنية و علوم الرياضة  
دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر  
نتاجاتهم العلمية من المقالات ضمن

## مجلة ( المقالة العلمية )

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بال عنوان التالي :-



[009647711030133](tel:009647711030133)  
[009647703200542](tel:009647703200542)



<https://www.facebook.com/groups/160470840310021>



[Email:info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)

[Email : Raheem\\_hilo@yahoo.com](mailto:Raheem_hilo@yahoo.com)



<http://arabacademics.org>

مجلة شهرية إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



# هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد  
المشرف الإداري

د. خالد اسود لاخي  
نائب رئيس التحرير

أ.د/ رحيم حلو  
رئيس التحرير

أ.د وسام الشبخلي  
المشرف العام

د. حيدر الفضلي  
عضواً

د. محمد عاصم غاوي  
مقرر المجلة

د/ بهجت ابو طامع  
عضواً

د. فراس عجيل  
عضواً

د. نور حاتم  
عضواً

د. سلام الكرعاري  
عضواً

د. وسام صلاح  
عضواً

د. خالد بعوش  
عضواً

د. ندي نيهان اسماعيل  
عضواً

د. عماد طعمت راضي  
عضواً

د. موسي عدنان  
عضواً

د. صالح جوييد هليل  
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف  
عضواً

د. سلام حنوش وشيد  
عضواً

د. بيداء طاق عبد الواحد  
عضواً

د. سنا ربا جيا محمود  
عضواً





## اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداد

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتور/ امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/ احمد بوسكره

العراق

الدكتور/ كريم الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/ احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابريحي البواب

تونس

الدكتور/ بوبكر بن عبد الكريم





الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	ا.م.د / نجلاء حسنى عوض الله سويلى / مصر
• الاسناد الاجتماعي	م.د أسيل ناجي فهد
• مما وست الأنشطة الرياضي الترويحي في الجامعة	م.د اسماعيل عبد الجبار
• الأنماط المزاجية والشخصية	م.د شذى عبد الحافظ إسماعيل
• التوتر النفسي وأثره في تعلم الرياضي	م.د صباح حسن فرحان
• ضرورة استخدام الاجهزة الالكترونية في مجالات التريية البدنية	م.د . ابراهيم خليل ابراهيم
• الحبال الثقيلة .. الأداة الأكثر جماهيرية في عالم اللياقة البدنية	د رغده حسن ابراهيم العزاوي
• الاخطاء الشائعة بالمشي	م.د محمد شاكر
• حكم كرة قدم الصالات	م.م محمد رحيم ركان
• جري العدائين عكس عقرب الساعة	م.م محمد قيس مبد
• أهمية الأساليب المعرفية في العملية التعليمية	ا.م.د مضر عبد الباقي سالم





## كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد المبعوث

رحمه للعالمين وعلى آله وأصحابه أجمعين

انه ليزيدنى فخرا ان اتقدم بهذه الكلمة لمجله مقاله العلمية والتي يصد رها

الاتحاد الدولى لعلوم الرياضة وابططة الاكاديميين العرب للتربية البدنية

وعلوم الرياضة ، ولعل هذه الكلمة تعبر عن مدى تقديرى واحترامى لهذه

المجلة والتي تحظى بكوكبة من العلماء الأجلاء فى التربية الرياضية والذي

لديهم من الأسهامات العلمية ما يميزهم فى مجالنا الرياضى بمختلف مجالاته

سواء ببرامج التعليم او التدريب او الادارة الرياضية ، فهذه المجلة تتسم بانها نبراس للعلم ومحراب للافكار والموضوعات الحديثة والمتنوعة والتي تسهم بشكل كبير فى تزويد الباحثين والمهتمين بالرياضة فى الوطن العربى بكل ما هو جديد فى المجال الرياضى مما يساهم فى الارتفاع بالتربية البدنية وعلوم الرياضة .



خالص تقديرى واحترامى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات مع  
تميناتى بالمزيد من التقدم والرقى .

**ا.م.د / نجلاء حسنى عوض الله سويلى**

**استاذ مساعد ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الالعب الرياضية والعب المضرب**

**بكلية التربية الرياضية – جامعة العريش**

مجلة شهرية إلكترونية تصد ر عن وابططة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٦ ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)





## الاسناد الاجتماعي

بقلم /مرد أسيل ناجي فهد - خماسي كرة الصالات  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

## المقالة (1)

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالإسناد الاجتماعي إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة ، ولقد اتفق في تعريفها كلاً من كوهين (Cohen) وسيم (Syme) وسكنز (Schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين". ( )

والاسناد الاجتماعي تعبر عن "النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى ، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي" ، كما أنها تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة الجسم للفرد ، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية.

وتعرف بأنها "اعتقاد الفرد أن الآخرين يحبونه ويقدرونه ، ويرغبونه ويعتبرونه ذوقيماً". ( )

ويعرف الاسناد الاجتماعي بأنها "شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته ، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتنشط في حالة وجود الضغوط". ( )

وهذا يدل على أهمية وجود الاسناد الاجتماعي واستمراريتها في حياة الفرد بصفة عامة أو أثناء تعرضه للضغوط النفسية كما أنها "اهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبت روح التعاون والتألف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما لصالح الفرد والمنظمة ، فمن جانب تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان والقبول والانتماء ، ومن جانب آخر فإنها تعمل كمنطقة عازلة أو مخفضة للضغوط حيث يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة". ( )

ومهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطلق منه مصطلح الاسناد الاجتماعي فإن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما :

- ١- أن يدرك الفرد أنه لديه عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة .
- ٢- أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له .



ومن ثم يمكن القول بأن الاسناد الاجتماعي يقصد بها "تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها". ( )

• اشكال الاسناد الاجتماعي.

يشير هوس (House) إلى أن الاسناد الاجتماعي يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي: ( )

١. المساعدة الانفعالية التي تنطوي على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة ، والقبول والتعاطف .
٢. المساعدة الحسية (الإدائية) التي تنطوي على المساعدة في العمل والمال .
٣. المساعدة المعلوماتية التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات ، أو تعليم مهارة تسهل حل مشكلته أو موقف ضاغط .
٤. المساعدة التقويمية التي تنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه .
٥. كما تؤدي الاسناد الاجتماعي وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار للحزن ، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقان سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة .

• مصادر الاسناد الاجتماعي.

تختلف مصادر الاسناد الاجتماعي باختلاف المرحلت العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساعدة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء. ( )

وتأتي الاسناد الاجتماعي من مصدرين رئيسيين هما: ( )

١. الأسرة التي تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل وتساعد على التكيف مع طبيعته ويتم عن طريقها تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل ، وهذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله وتعزز احترام الذات لديه والقبول والشعور بالقيمة.
٢. العمل الذي يقلل من تأثير الضغوط النفسية إذ أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملين وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط عليهن والى التمتع بالصحة النفسية السليمة.







## ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحي في الجامعة

مد اسماعيل عبد الجبار / جامعة الموصل / قسم النشاطات الطلابية  
تخصص علم النفس الرياضي

المقالة (٢)

ان طلاب الجامعات الذين يوضعون دائما في مواجهة مستمرة مع العمل المستمر المتمثل في المذاكرة ، لهذا فان الأنشطة الترويحية لها دور هام في امتصاص الطاقات الذائدة لدى الشباب واستغلال طاقتهم في الخير ، مما يؤثر بالإيجاب على قدرتهم على المذاكرة وبعلى قدرتهم على الاستيعاب .

ومن هنا قد عمل علماء التربية الترويحية على استخلاص اهداف عامة للترويج في الجامعات وكان والتي ساعدت في استخلاص اهداف للترويج في الجامعات وكالتالي :

- توسيع القاعدة الطلابية التي تمارس الأنشطة الترويحية من خلال الأنشطة الداخلية في الكليات.

- رفع مستوى الترويج بالجامعات واعداد الطلاب للاشتراك في المسابقات المقامة على مستوى الجامعات . كانت هذه بعض الاهداف الخاصة بالترويج في الجامعات وهذا يوضح لنا ان الترويج يؤثر ايجابيا على الطلاب من النواحي البدنية والذهنية والنفسية مما يوسع مدارك الطلاب نحو الابتكار مما تقدم فان الجامعة تزخر بالأنشطة الترويحية والتي تسعى الى تحقيق العديد من الأهداف النبيلة تتمثل في الإسهام الإيجابي في بناء الشخصية المتوازنة للطلاب بعيداً عن الأفكار الهدامة من خلال إتاحة الظروف المؤاتية لاكتشاف وتطوير مواهبهم، وقد يبههم على العمل الهادف وتحمل المسؤولية وتنمية قيمة البذل والعطاء وغرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ونشر الوعي والثقافة الرياضية المفيدة بين الطلبة ، والعناية والاهتمام بالطلبة الموهوبين، والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية ، والمساهمة في التخلص من التوتر النفسي، وتضريح الانفعالات، والاستفادة من الطاقة الزائدة، ورفع مستوى الكفاءة البدنية، والقدرات الحركية والمهارية للطلبة ، واستثمار وقت الفراغ بمزاولة بعض الأنشطة الرياضية المختارة .

ان رؤية الجامعة إيجاد بيئة جامعية مثالية لاكتشاف المواهب وبرازها على الصعيد الداخلي والخارجي، للمساعدة في بناء جيل رياضي جامعي يتحلى بالخلق القويم والسلوك المستقيم، وصقل طاقات ومواهب الطلاب وتوظيف هذه الطاقات فيما هو نافع ومثمر، فضلاً عن إكسابهم مهارات إضافية تساعدهم في حياتهم العملية والعلمية إضافة إلى إتاحة الفرصة أمام أكبر عدد ممكن من الطلاب لممارسة النشاط الرياضي لتحقيق وإشباع ميولهم في ممارسة هذه الأنشطة المفيدة، التي ترمي للترويج الهادف عن الطلاب والاستفادة المثلى من أوقات الفراغ بما يؤدي إلى حسن استغلالها، وتقوية الصلات الحميدة بين الطلاب، وتعزيز روح العمل الجماعي، وتنمية العمل بروح الفريق، واكتساب الأخلاق الرياضية العالية، مما يعزز ثقافة الحوار والتسامح واحترام الآخرين، إضافة إلى إذكاء المنافسة الشريفة مما يكون له أكبر الأثر في تقوية العلاقات الاجتماعية، توثيق الروابط مع كليات الجامعة والجامعات المختلفة داخل مجتمعنا وكذلك بين الجامعة وبين الأندية والمؤسسات والهيئات الرياضية والاجتماعية المختلفة والإسهام في تعريف المجتمع بدور الجامعة البارز في خدمة المجتمع في هذا المجال الهام .



## الأنماط المزاجية والشخصية

مد شذى عبد الحافظ إسماعيل المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ/٢٠١٢

أولاً- الأنماط المزاجية: يرى بعض العلماء إن المزاج (TEMPERAMENT) هو مجموعه الصفات التي تميز انفعالات الفرد من غيره من الافراد كما يعرفه البعض الآخر بأنه الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي:

-الدرجة التي يتأثر بها الفرد في إثناء المواقف التي تثير انفعاله - أي هل يتأثر الفرد بصورة سطحية أو عميقة؟  
-نوع الاستجابة الانفعالية أو نوع رد الفعل الانفعالي - أي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة أو الضعف بالسرعة أو البطء؟  
-نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد - أي هل يتميز الفرد بالمرح أو بالاكئاب بالهدوء أو بالاستشارة الدائمة؟

-مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد أي هل يظهر الفرد في الحالة مزاجيه ثابتة أم دائمة التقلب؟ وهذه الأنواع هي:  
١- النمط اللمفاوي: ويتميز بالبرود والجفاف في الطابع والخمول وبطء الاستجابة والبدانة والميل إلى الشراهة.  
٢- النمط الدموي: يتميز بالتفاؤل والمرح والنشاط وسرعة الاستجابة ودوام التقلب في السلوك وامتلاء الجسم.  
٣- النمط الصفراوي: يتميز بحدة الطبع والمزاج والتقلب والطموح والعناد وقوة الجسم.

٤- النمط السوداوي: يتميز بالميل إلى التشاؤم والحزن وصعوبة التأقلم مع الآخرين وبطء التفكير والحسم.

وطبقاً لما تقدم نرى إن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة على مستواه الرياضي إذ هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز الفرد بخصائص مزاجية معينة حتى تستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية. ونحن نرى انه بالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية أو لأنماط الجهاز العصبي إلا إننا نستطيع بالتأثير التربوي الهادف إن نعمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات المزاجية السلبية بيد أننا كلما استطعنا الاقتصاد في الكثير من الجهد والوقت الذي ننقذه في عملية التربية والتدريب. ومن الأهمية بمكان ملاحظة المدرب الرياضي للفرد بصورة دائمة في مختلف المواقف سواء لثناء التدرّب أو في غضون المنافسات الرياضية حتى يستطيع إصدار حكمه على نوع النمط المزاجي الذي يتميز به مما يسهم بدرجة كبيرة في العمل التربوي للمدرب،

ثانياً: الأنماط الجسمانية والشخصية حيث حاولنا بعض العلماء تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للمميزات الجسمانية لكل فرد وفي اعتقادهم إن النمط الجسماني يحدد شخصية صاحبه بصورة ما كما حاولنا إيجاد العلاقة بين هذه الأنماط الجسمانية وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها وقد قسم شلدون الأنماط الجسمانية إلى

١- النمط البطني (ENDOMORPHY): ويتميز أصحاب هذا النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمي أي سمنة البطن وهم عادة ذوو أجسام مستديرة رخوة.

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



٢- النمط العضلي (MESOMORPHY): ويسود في هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم من النوع القوي من الرجال الذين يمارسون الرياضة.

٣- النمط النحيل (ECTOMERPHY): ويتميز أصحابه بالنعافة والنعومة.

أثر النمط الجسماني في الشخصية الرياضية

يرى بعض العلماء ان هناك علاقات إيجابية بين الأنماط الجسمانية السالفة الذكر وبين القدرات الحركية فالأداء الحركي في أحيان كثيرة ما هو التعبير ديناميكي لتصميم شكل الجسم للفرد إذ ان الاختلافات في تناسب الجسم ترتبط بكفاءة استجابتها بالنسبة للمتطلبات التي يحتاجها كل نوع من أنواع النشاط البدني وطبقا لذلك يعتقد الكثيرون في إمكانية اختيار نوع النشاط البدني وطبقا لذلك يعتقد الكثيرون في إمكانية اختيار نوع النشاط البدني المناسب طبقا للنمط الجسماني الذي يميز الفرد. ويحدثنا التاريخ بان الاغريق القدامى كانوا يعتقدون بان نوع النمط الجسماني للأفراد يرتبط بقدره الفرد على الأداء الرياضي وكان لديهم الصفات التي يصفون بها الابطال الفائزين بالبطولات الأولمبية القديمة فكانت لديهم الماظ مثل (الرياضي الدب) نسبة إلى الرياضي الذي يتميز بضخامة الجسم (الرياضي الأسد) نسبة إلى البطل الرياضي الذي يتميز بالقوة والقدرة العضلية والجرأة (والبطل النمر) نسبة إلى البطل الرياضي الذي يتميز بالرشاقة الحركية والدهاء وهنا قد نتساءل ما اثر النمط الجسماني في تحديد إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى في نشاط معين من الأنشطة الرياضية؟ ويجب العلماء على هذا التساؤل بانه على ضوء الدراسات التي أجريت على الأنماط الجسمانية لبعض الابطال الرياضيين الذين حققوا أعلى المستويات الرياضية العالمية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وجد ان لكل نشاط رياضي نمط جسماني معين يتميز به وقد يشترك مع غيره من أنواع الأنشطة الأخرى في ذلك. ومن ناحية أخرى فان نوع النمط الجسماني الذي يتميز به الفرد يولد لديه الرغبة وينمي عنده الميل لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي يتناسب مع نوع نمطه الجسماني وبذلك يصبح النمط الجسماني من الأسباب الرئيسية التي تدفع إلى ممارسة نشاط رياضي معين وعلى سبيل المثال وجد ان اغلب الابطال لاعبي السلاح وتنس الطاولة وجري المسافات المتوسطة من أصحاب النمط الجسماني النحيل ، وان اغلب أصحاب النمط العضلي خليط من ابطال أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية وأصحاب النمط العضلي المكثر من ابطال رمي القرص والمطرفة ودفع الجلة وابطال الاوزان الثقيلة في الملاكمة ورفع الاثقال والمصارعة كما ان أصحاب النمط العضلي النحيل من ابطال كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة وابطال الاوزان الخفيفة في الملاكمة وابطال التنس.





## التوتر النفسي وأثره في تعلم الرياضي

بقلم: د. صباح حسن فرحان

اختصاص تعلم حركي الكرة الطائرة

المديريّة العامّة لتربيّة الانبا ر / قسم تربيّة قضاء الكرميّة

المقالة (٤)

يعتبر التوتر النفسي من المشكلات التي تواجه معظم الطلاب والمتعلمين بصورة خاصة وله العديد من الآثار السيئة النفسية والحرامان من لحظات الاستمتاع بما رست الرياضة حيث حاولت العديد من الدراسات ربط التوتر بمختلف الجوانب الشخصية ، من اجل ان تبين كيف ان يؤثر التوتر النفسي على جوانب الحياة المختلفة مثل العمل والتعليم وكذلك يؤثر في العلاقات الاجتماعية ان الواجب الرئيسي في عملية التعلم الحركي هو التغيير في النشاط الحركي لدى المتعلم ويأتي ذلك من خلال العملية التعليمية إذ ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية من خلال إكساب المتعلم قدرات بدنية وقدرات حركية مهارية يمكن استخدامها والاحتفاظ بها . حيث يشير مفهوم التوتر النفسي الى عمليات جسمية داخلية تتفاعل معها المواقف، التي تزيد التوتر النفسي ، ويحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدره على الاستجابة لهذه المطالب ، حيث تلج هذه المطالب على الأفراد وتهدد مصادر التكيف لديهم، وتنشأ هذه المطالب نتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل فردية داخلية وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تغييره أو إدارته أو تقييمه للموقف إما بطريقة شعورية أو لا شعورية ويعرف التوتر النفسي بأنه ظاهره غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والخوف والاضطراب والعصبية الزائدة يجعل المتعلم غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه

أسباب التوتر النفسي:

التوتر لنفسي يتضمن ثلاثة عناصر: (البيئة- الادراكات - الاستجابات) التي تختص بالفرد التي تؤهله لتقييم مستوى الاستثارة التي قد يتعرض لها الفرد ،

يحدث التوتر عندما يكون هنالك عدم توازن واضح بين ما يدركه وبما مطلوب منه في البيئة ، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقد راته ، فضلاً عن ذلك اهمية ذلك الموقف اي عند المقارنة بين قدراته والموقف التعليمي من البيئة وكيفية إدارته للموقف أو المثير فأى اختلال في القوى يحدث التوتر النفسي. من أسباب التوتر النفسي للفرد تأتي من عاملان هما البيئة وما يرافقها من مشاكل متراكمة ( الأسرة ، العمل ، ضغوط الحياة المستمرة) والحالة الأخرى هي العامل الداخلي للفرد وهذه مرتبطة بانفعالاته والعواطف المكبوتة وكل ما يعتقد ويفكر فيه وهنا يجب ان نتذكر ان الصحة النفسية تأتي من خلال هذان العاملان فان كانت علاقة الفرد جيدة مع البيئة والأخرين زاد التوافق النفسي وتمتع بالصحة النفسية

عندما نتكلم عن التوتر يجب ان نميز بين نوعين من التوتر الايجابي او الذي يجب ان يتمتع به الفرد بشكل عام والتوتر السلبي الذي يجب تجنبه :

التوتر النفسي الايجابي يتمثل في مقاومة الفرد للتوتر النفسي والسيطرة عليه حيث يؤدي ذلك إلى الاستقرار النفسي والتوافق النفسي ومواجهة الصراعات التي قد يتعرض لها وهذا يدل على الصحة النفسية للفرد .

الجانب السلبي يتمثل فشل الفرد في مقاومة التوتر النفسي وعرضه للإصابة بالأمراض النفسية وينعكس ذلك على سلوك الفرد في التكيف مع نفسه ومع الظروف البيئية الخارجية المحيطة به ويكون واضح من خلال سلوك الذي يتخذه .

مظاهر التوتر النفسي :





أكدت العديد من التجارب و الدراسات التي اهتمت بمظاهر التوتر النفسي ان هذه المظاهر تكون بعدة أشكال منها الجانب الفسيولوجي والانفعالي والعقلي ، ترتبط بمتغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر هي:

المتغيرات الفسيولوجية :

من أجل فهم حقيقة ما يجري لدى المتعلم من إمكانية استغلال أجهزته الوظيفية ووضح هنا بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية المرتبطة بالانفعال أو ما يسمى التوتر وكما يلي :-  
زيادة ضربات القلب وزيادة ضغط الدم . وزيادة إفراز العرق وزيادة نشاط الموجات المخية أو السيلات العصبية وزيادة معدل التنفس وزيادة التوتر العضلي وزيادة استهلاك الأوكسجين وزيادة سكر الدم وجفاف الفم وتكرار التبول .

المتغيرات النفسية :-

عدم السرور / الحزن وتوتر المزاج والشعور بالارتباك وعدم القدرة على اتخاذ القرار والشعور بالاضطراب وعدم القدرة على التركيز وعدم القدرة على توجيه الانتباه وعدم الشعور بالسيطرة والتحكم .

أساليب مواجهة التوتر النفسي في المجال الرياضي

استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي ومن هذه الأساليب:-

أسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعد من أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طور هذا الأسلوب من قبل ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وارتخائها ، يتم التدرب عليها على شكل خطوات متتابعة ، أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم ، وان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي ، كما يعمل كأسلوب وقائي يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي . الأسلوب العلمي لحل المشكلات ويعني توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول الى حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة ، حيث يتم تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات والوصول إلى مصادرها واستغلال مصادرها البيئية التي يعيش فيها الفرد ، وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفته للبدائل والاختيارات وتقييم البدائل والحلول المحتملة يتم اختيار وتطبيق طريقة عمل ، وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع ان يمارسها الفرد لضبط مشكلته .

هناك عديدة أساليب شائعة تستخدم لمواجهة التوتر مثل الاستماع الى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، اليوجا ، التدرب الذاتي ، التصور الذهني ، وان كل هذه الطرق تكون ذات فاعلية ، ويستخدم الأشخاص النفسيون مثل الاسترخاء العضلي والتغذية الراجعة





### ضرورة استخدام الاجهزة الالكترونية في مجالات التربية البدنية

بقلم مد . ابراهيم خليل ابراهيم المحمدي اختصاص القياس والتقويم / الرماية  
المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربيته القائم

المقالة (٥)

يمكن تعريف الاجهزة الالكترونية بأنها التي تستخدم في صناعتها مواد وأدوات إلكترونية حديثة الصنع، وتمتاز بديقتها وسهولة تركيبها وصيانتها؛ حتى تستخدم في أداء وظائف معينة ومميزة ويتم استخدامها لاستنباط نتائج دقيقة ومعينة، حيث يقوم المبتكر بسكب كافة المعلومات والمهارات والتقنيات في إنتاج تلك الأجهزة المميزة التي تساعد الباحث او المدرب الرياضي، وكأي تطور تقني فهو يحمل العديد من الأمور الإيجابية التي ساعدت على ازدهار الرياضة. استخدام الاجهزة الالكترونية في الاختبارات البدنية والمهاتيرة وان استخدام الاجهزة الالكترونية في مجالات التربية البدنية منها الاختبارات والقياس اهمية كبرى وذلك لتحقيق زيادة الإدراك والمعرفة وتضيف للاداء الحماس والتشويق. ونجد فاعلية استخدام الاجهزة الالكترونية المبتكرة في الاختبارات والتي تتميز بأعطاء الاختبارات موضوعية عالية جدا تصل الى حد الكمال وهذا يعني ان درجة ثبات النتائج دقيقة جدا وخالية من الخطأ. ويمكن التطرق لعدة جوانب اخرى نجد فيها فاعلية استخدام التكنولوجيا المتطورة ومنها : استخدام الاجهزة الالكترونية في التحكم الإلكتروني لقد كان التحكم في دارة ميونج إلكترونيًا خاصة في مجال ألعاب القوى اختفت الأجهزة والأدوات التقليدية في التحكم، فلا وجود لساعة الإيقاف والمتر وغير ذلك من الأساليب والأجهزة التقليدية المستخدمة في هذا المجال، لقد استعفي عنها بأجهزة إلكترونية وقد ذهل المشاهدين وهم يشاهدون دقة نتائج القياس وترتيب اللاعبين بهذه الأجهزة الإلكترونية وانتقلت الأجهزة الإلكترونية في تحكم أغلبية المنافسات الفردية والزوجية. استخدامات العقول الإلكترونية في خزن نتائج البطولات لقد نجحت العقول الإلكترونية في اختصار الكثير من الجهد والوقت، كما أنها رفعت من درجة صدق النتائج لي قد يقترب من الكمال لقد نجح العلماء في صناعة العديد من أنواع العقول الإلكترونية لتستخدم في كافة المجالات والميادين، ولقد كان لمجال الرياضة نصيب كبير في هذا.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٤ ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



بحيث تم استخدامها في دورة ميونخ الأولمبية عام ١٩٧٢م مع الإشارة بأن تكلفت الأجهزة في هذه الدورة قد بلغت ٢٤٠ مليون جنيه استرليني. واستخدم العقل الإلكتروني في تسجيل وتصنيف نتائج اللاعبين وترتيبهم وجمع المعلومات اللازمة لتتبع التقدم الرقمي للمسابقات المختلفة منذ بدايات الدورات الأولمبية حتى آخر دورة، مما يعطي للمهتمين أكبر قدر ممكن من المعلومات في أقل وقت ممكن. بعض المشاكل التي قد يقع فيها الباحث أو المدرب عند اعتماد بعض الأجهزة الإلكترونية؛ هناك بعض أدوات القياس أكثر دقة من بعضها الآخر، فالميزان الإلكتروني هو أكثر دقة من الميزان النابضي وفي ميدان التربية يعد الاختبار الموضوعي أكثر دقة من الاختبار المقالي كما أن هناك فرقاً بين اختبار موضوعي يصممه مختص ويلمه بالجانب الرياضي والميكاترونك وآخر يضعه فاحص غير ملم بأحد الجوانب ( يكون ملم بالجانب الرياضي فقط ) .

والاختبارات المستخدمة مثلًا مترجمة عن أصل اجنبي فهناك الأخطاء المحتملة في الترجمة وصعوبة اختبار الألفاظ المناسبة (في بعض الأحيان) لبعض الاصطلاحات أو التعبيرات الاجنبية مما يؤدي الى استخدام مصطلح لا يعبر عن الأصل الاجنبي تعبيراً سليماً وقد يكمن الخطأ أيضاً في الصيغة الرديئة للاختبار مما قد يسبب حدوث أخطاء في التفسير أو الفهم مما يفتح المجال لظهور أخطاء في التطبيق.

وكذلك عدم دقة التصنيع وتجميع الأجهزة المستخدمة مثل التدرج الخاطئ والاحتكاك بين اجزاء الجهاز الداخلية وعدم اكتمال خصائص مرونة العناصر الحساسة وغيرها من العوامل ويمكن ان تزال هذه الأخطاء جزئياً عن طريق ضبط الجهاز.





## الحبال الثقيلة .. الأداة الأكثر جماهيرية في عالم اللياقة البدنية

بقلم الدكتورة رغده حسن ابراهيم العزاوي

من ضمن التغييرات التي من الممكن أن تقوم بها في تمارين اللياقة البدنية ، هي استخدام ادوات غير تقليدية ، كالحبال مثلا . تعد الحبال الثقيلة اداة فريدة من نوعها ، جذبت انظار الناس اليها واليوم نجدها في كل مكان كإعلانات الشركات الرياضية والتجيلية كما اصبحت اختيارا للمشاهير في صالات اللياقة البدنية كاللاعب العالمي كرستيانو رونالدو والمطرب عمر دياب وغيرهم . اكتسبت الحبال الثقيلة هذه الجماهيرية لعدة مزايا فيها ؛ انها ممتعة وتخلق جواً من الاثارة والتحدي وتعمل على كسر حالة الملل التي يشعر بها الناس في صالات اللياقة ، كما انها تسمح بالتحرك بحرية تامة ولعدة اتجاهات كالتحرك الى الجانبين وللأعلى والاسفل وعلى شكل دوائر ، كذلك فإنها آمنة وتناسب جميع الاعمار وجميع مستويات اللياقة حيث يمكن تعديل شدة التمارين من خلال التحكم بأطوال واوزان الحبال وفقا لاحتياجات المتدرب . حيث أن الحبل الاكثر طولاً وسمكاً يحتاج مزيد من القوة لتأديته التمارين بشكل صحيح ( كعمل الامواج ) وزن الحبل ويعدده عن نقطة الارتكاز يحددان الشدة إذ ان التلاعب بهذه المسافة سوف يعمل على زيادة المقاومة التي ستنشئ .

وكما قال ( Jonathan Ross ) المتحدث الرسمي باسم المجلس الامريكى للتدريبات " تمارين الحبال الثقيلة لها نفس تأثير الجري ولكن على النصف العلوي من الجسم ، الامر لا يقتصر فقط على استخدام عضلات مختلفة بل يتعلق بتدريبات العضلات بطريقة مختلفة " . لا تتوقف فوائد تمارين الحبال الثقيلة على الجزء العلوي فقط وانما تتعدى ذلك لتصل تلك الفائدة على الجزء السفلي ايضاً فمن خلال الجمع بين تمارين الجزء العلوي ( الموجات ، السحب ) والجزء السفلي ( القرفصاء ( Squat ) ، القفز ، الطعن ، المشي ، تناوب الخطوة ... الخ ) نتمكن من تدريبات الساق كما الذراع . كما وان استخدام الجسم كله يعمل على زيادة طاقة وكفاءة ( الساقين والوركين ) فانها تلعب دورا حاسما في توليد ونقل الطاقة الى الذراع ومن ثم الى الحبل وهذا مهم في جميع الحركات والتمارين كما يمكن استخدام تمارين الحبال الثقيلة بشكل منفرد او مع الشريك للحصول على الرشاقة وتحسين التوافق وتعزيز العمل الجماعي . وبذلك الصدد يشرح مديون في واشنطن بأن : " الحبال تعلم الفرد كيف يتحرك ، حيث تتبدى حركات الجسم مع متابعة حركات الحبل مما يشغل العقل والجسم معا ويخلق بينهما ما يسمى برشاقة الحركة إذ ان الاوضاع والتنسيق هما من العناصر الاساسية في مثل هذه التمارين " .

إضافة إلى ما تقدمه فإن فوائد الحبال الثقيلة البدنية والصحية هي ما عملت على انتشارها في الوسط الرياضي المحترف ، كما اظهرت دراسة نشرت في عدد ابريل ٢٠١٥ في مجلة ( Strength and conditioning research ) ان عشر دقائق من هذه التمارين تزيد من كفاءة القلب والجهاز التنفسي ، وان الاستمرار في التمارين يعمل على التحسين من القوة والتحمل العضلي كذلك قوة قبضة اليد ، إذ ان التمارين القوية

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٦ ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)







## الاطء الشائعة بالمشي

رد محمد شاكرا جامعه الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
تخصص تدريس رياضي

المقالة (٧)

الإنسان يمشي بطبيعته إلا أن الحركة الميكانيكية للمشي عند معظم الناس بعيدة جداً عن المشي الرياضي فطريقة المشي عند الإنسان موزعة بين حركات القدمين مع ثني مفصل الركبة قليلاً ويكون باطن القدم على سطح الأرض كاملاً، والذراعان يتمرجحان أماماً وخلفاً في عكس حركة الرجلين مع زيادة حركة التردد و المشي على أمشاط الأصابع من أهم الأخطاء الشائعة في المشي الرياضي الذي يسبب الإجهاد العضلي وبعض الإصابات.

يبدأ المشي الرياضي بالقانون الطبيعي للوقوف والعمل على إطالة العمود الفقري وبدون استقامة المنحنيات الطبيعية في منطقة الرقبة والوسط والظهر مع استرخاء وتوازن بين جميع عضلات الجسم الأمامية والخلفية والجانبية، ويكون الهدف من المشي الحركة في اتجاه الأمام، لذا يجب عدم زيادة الحركة من السطح الجانبي للجسم وتحديد الحركة بين الذراعين والرجلين مع تقليل حركة الجذع. ولتطبيق المشي الرياضي يجب الوقوف معتدلاً في أحسن وضع للقوام ثم مرجحة الرجل مستقيماً للإمام مؤشراً بأصابع القدمين للإمام مع ثني مفصل الركبة قليلاً وتكون الحركة من مفصل الحوض ثم وضع كعب القدم على الأرض ثم دفع بالإبهام ( الإصبع الكبير ) ولا تنسى أن تكون عملية التنفس عملية حرة مع إيقاع القدمين.

وتكون حركة القدمين موازية لسطح الأرض أو مضمارة المشي وعلى ارتفاع تقريباً (٢-٣) بوصة وتعتمد طول الخطوة على مدى مرونة مفصل الفخذ وطول القدمين وسرعة الخطوة ونوع الملابس. أما بالنسبة لحركة الذراعين فيجب مرجحتها بحرية وسهولة من مفصل الكتف في اتجاه حركة القدمين، وتعتمد مسافة المرجحة على مسافة الخطوة وجعل الصدر مواجهاً للإمام وراحة اليدين مواجهاً للرجل. وبما أن ليس هناك من يقف من معتدلاً وصحيحاً فإن أيضاً ليس هناك من المشي مشياً نموذجياً وذلك لتدخل البناء الهيكلي للجسم والمواصفات التشريحية والشخصية للإنسان، والمشى الرياضي عبارة عن حركات ذوايقاعات متواصلة ومستمرة لنفس النموذج الميكانيكي لحركة العضلات في الساقين.

الأخطاء الشائعة في برنامج المشي :

- المشي بخطوات بطيئة جداً والتي لا تعمل على إثارة القلب للإثارة الفسيولوجية.
- المشي بدون ارتداء الحذاء لمزاولة المشي.
- المشي وارتداء الملابس الثقيلة والداكنة وخاصة في فصل الصيف.
- ارتداء الأحذية الخفيفة أو الأحذية التي لها كعب عال نساء.
- المشي مع تغطية الأنف والضم.
- المشي مع سحب القدمين مع الأرض.
- المشي والتوقف بين فترة وأخرى دون الوصول للإثارة الفسيولوجية.
- المشي مع عدم الانتظام بالتنفس الطبيعي.
- تناول الأغذية الخفيفة أثناء المشي.
- عدم اتباع نظام غذائي متوازن مع أهداف برنامج المشي.

واهم نقطه الانت





## حكم كرة قدم الصالات

م. محمد رحيم ركان

جامعة المثنى / قسم النشاطات الطلابية

يعتبر البعض أن التحكيم أمراً سهلاً طبيعياً، يستطيع أي فرد يكون ملماً بقوانين اللعبة أن يتولاه ، لكن الحقيقة تثبت لنا عكس ذلك ، إذ لا بد للشخص الذي يتولاه أن يتمتع بصفات معينة وقد رات ومواهب خاصة ، قد تتوافر لديه بالفطرة ولكن يمكن صقلها وتنميتها بالمران إلى حد كبير. حيث تتميز لعبة كرة الصالات بالإيقاع السريع ومناورات مستمرة طوال زمن المباراة، وانطلاقاً من هذا الإيقاع السريع للعبة يظهر الدور الكبير للحكم وما يقع عليه من أعباء متمثلة في الملاحظة والتقييم واتخاذ القرار والتواجد في الأماكن الصحيحة التي حددها له القانون سواء كان ذلك قبل وأثناء أو بعد المباراة مما يستلزم أن يمتلك الحكم مواصفات خاصة تؤهله لهذا الدور. ويقع على حكم كرة الصالات أثناء المباريات عبء كبير سواء بدني، فني أو نفسي وأحياناً

يؤدي دوره في ظروف صعبة، حيث تشكل تحركات اللاعبين المستمرة هجوماً ودفاعاً في ساحة الملعب على مدى أشواط المباراة بالإضافة إلى طبيعة المباراة عبئاً يستدعي من الحكم أن يتميز بالأداء التحكيمي العالي وأن يبذل جهداً بدنياً وفسولوجياً لفترات متباينة تطول أو تقصر ولكنها تتسم بالاستمرارية لذا يجب أن يتوفر في الحكم مقومات بدنية وفسولوجية عالية تضمن له القيام بهذا الدور بنجاح والتحكيم مهمته لا ينال

القائم بها حقه من الشكر والتقدير في معظم الأحيان، بل إنه على العكس من ذلك يقابل بكل فتور وامتعاض، حيث أنه لا يستطيع أن يرضي جميع الأطراف لذلك فإن من الواجب على الشخص الذي يريد أن يكون حكماً أن يضع في اعتباره كل هذا، وأن يقبل هذا الوضع ويقدره. بل ويجعل شعوره نحو المباراة هو خلق جو مليء بالمتعّة والسرور لا لنفسه فحسب بل لكل لاعب ومشاهد، وأن يدرك أن عليه وحدة يتوقف نجاح المباراة أو فشلها. للعمل الذي يقوم به الحكم فإنه يلاحظ بشكل واضح أن الحكم يتحرك في إرجاء الملعب بصورة مستمرة طوال زمن المباراة الأمر الذي يستوجب ضرورة امتلاك الحكم مستوى عالي جداً من التحمل العام حيث أن معظم تحركات الحكم خلال المباريات تكون بإيقاع متغير إلا أنه في العديد من الأحيان الأخرى قد ينتقل خلال المباراة مسافات متوسطة نسبياً وبسرعة تتراوح ما بين ١٠ - ٣٠ أمتار لحكام كرة الصالات وذلك حتى يكون في المكان المناسب لإصدار القرار الصحيح وعلى ذلك فإن الأمر يتطلب بالضرورة ما يطلق عليه في مجال التدريب الرياضي عنصر تحمل السرعة، وحكم كرة الصالات خلال تحركه السريع قد يكون مضطراً إلى تضادي اللاعبين حتى يصل إلى المكان المناسب الذي يتحرك فيه اللاعبون لاتخاذ أوضاعهم المناسبة لتنفيذ الأداء الخططي، ذلك يحتاج إلى مستوى عالٍ من رد الفعل والسرعة الانتقالية والعديد من الأمور التي تدخل تحت مصطلح الرشاقة وعلى الرغم من تمتع الحكم بجميع الصفات البدنية، إلا أن العناصر (التحمل العام - تحمل السرعة - القوة - الرشاقة)، التي يجب أن يمتلكها الحكام داخل الملعب للوصول إلى مستوى اللياقة البدنية العالية والمطلوبة للتحكيم

ومما سبق تتضح أهمية أعداد حكم كرة الصالات بمستوى عالي من الناحية البدنية وفسولوجية بالإضافة إلى الناحية الفنية حتى يستطيع قيادة المباراة إلى نهايتها بشكل متوازن وفعال.





## جري العدائين عكس عقرب الساعة

بقلم د محمد قيس عبد رزي في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

/ قسم النشاطات الطلابية / جامعة المثني

قد لا يخطر لبعض الناس التساؤل حول جري العدائين في مضمار ألعاب القوى دائما عكس عقارب الساعة . لمحاولة فهم هذا الامر ، نذكر بداية أن الجري في المضمار كان قبل اكثر من مائة عام في اتجاه عقارب الساعة . حيث كانت جميع السباقات ( ٢٠٠م و ٤٠٠م و ٨٠٠م ... ) ، خلال دورة الالعاب الاولمبية الاولى في اثينا في عام ١٨٩٦ تتم كلها في اتجاه عقارب الساعة.

والغريب ، ان العدائين أعربوا عن ضيقهم وحتى احساسهم بالألم عند الجري في هكذا اتجاه . ويؤرخ بعضهم ان الكثير أوضح نحو اليمين غير طبيعي . وقامت الهيئات الدولية بداية من سنة ١٩١٢ باعتماد الجري بعكس اتجاه السباقات وجعلها عكس عقارب الساعة. ولشرح هذا الإحساس بالضيق عند الجري الى اليمين ، دافع باحث ياباني واسمه "هداياكي فوكامي" عن الطرح القائل بان الانسان يحبذ فطريا الاتجاه محو الجهة اليسرى عند الجري حيث ان مصدر رهذه الظاهرة عصبي ، كون النصف الأيمن من الدماغ هو الذي يتحكم في ادراك الفضاء ..علما وان النصف الأيمن من الدماغ هو الذي يتحكم في الشطر الأيسر من الجسم وان الرؤية والأبصار افضل من الجهة اليسرى. ويذكر ان الباحث نتائج بحث قامت به الادارة العامة للأمن في احدى المدن اليابانية ( هونشو) يفيد بان ٨٠ في المائة من المجرمين يتجهون نحو اليسار عندما يلوذون بالفرار . لدعم أطروحته ، قام الباحث "فوكامي" بتجربة على أربعة رياضيين جامعيين . فطلب منهم الجري مسافة ٤٠٠ متر في الاتجاهين مرة في الاتجاه الأيمن ومرة في الاتجاه الأيسر. وكان استنتاجه مذهلا حيث سجل الرياضيون معدل ثابنتين اقل عند جريهم عكس اتجاه عقارب الساعة. بالطبع هناك من يقدم بعض افتراضات اكثر عبثية : مثل كون الرياضيين يريدون ببساطة نسخ ما هو موجود بالفعل على حلبات سباق الخيل حيث منذ منتصف القرن التاسع عشر والخيول تركض ايضا في عكس اتجاه عقارب الساعة . ويشير آخرون الى حقيقة ان الكلاب ايضا تجري في اغلب الأحيان عكس اتجاه عقارب الساعة ، في حين ان هذه الحجج قد تبد وغير صحيحة وغير منطقية من الناحية العلمية. الجواب اليقين من خلال الطواف حول الكعبة أثبت العلم الحديث أشياء تؤكد أهمية الطواف عكس عقارب الساعة حيث ان الدم داخل جسم الانسان يبدأ دورته عكس عقارب الساعة . والإلكترونات والنوى تدور عكس عقارب الساعة . كما انه اذا خرجنا عن نطاق الأرض وجدنا القمر يدور حول الأرض عكس عقارب الساعة والأرض تدور حول الشمس عكس عقارب الساعة والكواكب تدور حول الشمس عكس عقارب الساعة والشمس بمجموعتها تدور حول المجرة عكس عقارب الساعة.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٩ ~

Email: [info@arabacademics.org](mailto:info@arabacademics.org)



## أهمية الأساليب المعرفية في العملية التعليمية

د. مضر عبد الباقي سالم - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة  
تخصص طرائق تدريس ومناهج

المقالة (١٠)

تؤثر الأساليب المعرفية تأثيراً ملموساً على كافة الأنشطة ، والممارسات التعليمية وذلك باعتبارها متغيرات ضابطة للوظائف المعرفية فيؤكد معظم المنظرين والباحثون في هذه الأساليب على أهمية دراسة الأساليب المعرفية ، ودورها في العملية التعليمية حيث تشير إلى إن الكشف عن الأسلوب المعرفي للطلاب لا يقل أهمية عن معرفة نسبة ذكائه مما يساهم في التعرف على طريقة تعلمه ، ومعالجته للمعلومات ، ويمكن للأساليب المعرفية إن تساهم في اختصار الوقت المطلوب لتعليم الطلاب ، وزيادة أدائهم الأكاديمي ، حيث إنها تشارك في تحديد استراتيجيات التعليم التي يستطيعون استخدامها في تعليمهم .

وتشير بعض الدراسات إلى إن الفروق الفردية في التحصيل الأكاديمي ، أو اختيار موضوعات الدراسة ، والأداء المعرفي العام ، يمكن دها إلى الأساليب المعرفية . ويظهر تأثير هذه الأساليب بوضوح في العملية التعليمية من خلال مدى الاتفاق في الأسلوب المعرفي بين المدريس وطلابه ، فالتوافق بين الأساليب المعرفية للمدرس والطلاب يعمل على تيسير تعلم الطلاب ، من خلال تأثيرها على التفاعل السلوكي للمدرس والطلاب داخل الفصل الدراسي وخارجه إذا كان الطلاب متفهمين في أسلوبهم المعرفي فحسن التوافق بين المدريس والطلاب في الأسلوب المعرفي يمكن أن يصل بالطلاب إلى أقصى درجة من التعلم ، وقد يؤثر على نجاح العملية التعليمية حيث انه يؤدي إلى التفاعل الأكاديمي الجيد بين المدريس وطلابه ، أما انخفاض درجة التوافق في الأسلوب المعرفي بين المدريس وطلابه فانه يؤدي إلى سوء إدراك المدريس لمستوى طلابه حيث قد يرى مستوى قدراتهم أقل من المستوى الذي هم عليه بالفعل ، ويؤدي هذا بدوره إلى تكوين اتجاهات سلبية للطلاب نحو المدريس ونحو التفاعل داخل الفصل الدراسي. لذا بات من الضروري مراعاة التوافق بين الأسلوب المعرفي للمدرس ، وطريقة تدريسه ، وبين الأسلوب المعرفي للطلاب ، حيث إن الأسلوب المعرفي للمدرس يؤثر في تصميمه التعليمي وتقديم الخبرات التعليمية لطلابه وتفاعله معهم . هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدام الأساليب المعرفية في الكشف عن ذوي صعوبات التعلم ، كذلك دورها البارز في تحديد التخصص الدراسي ( دراسة المواد الأدبية أو العلمية ) ، أو تحديد الطلاب واختياره لمجاله المهني في نهاية دراسته . كما يمكن أن تساهم هذه الأساليب في تحسين المعالجات التدريسية واختيار نموذج التصميم التعليمي المناسب وكذلك تحسين مستوى تحسين الطلاب والارتقاء باستراتيجيات تفكيرهم

