

# 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 بالعنوان 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 وعلوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

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



## هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد  
المشرف الإداري



د. خالد اسود لايخ  
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رحيم حلو  
رئيس التحرير



أ.د وسام الشخيلي  
المشرف العام



د. حيدر الفضلي  
عضواً



د. محمد عاصم غازي  
مقرر المجلة



د/بهجت ابو طامع  
عضواً



د. فراس عجيل  
عضواً



د. نور حاتم  
عضواً



د. سلام الكراوي  
عضواً



د. وسام صلاح  
عضواً



د. خالد بعوش  
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل  
عضواً



د. عماد طعمتا راضي  
عضواً



د. موسي عدنان  
عضواً



د. صالح جويد هليل  
عضواً



د. بشار عبد التظيف هاتف  
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد  
عضواً



د. بدياء طارق عبد الواحد  
عضواً



د. سناريا جبار محمود  
عضواً

هيئة تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



## اللجنة العامة تقييم المقالات و الابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداود

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتورة /امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/احمد بوسكره

العراق

الدكتورة / كريمة الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم



# الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.م.د/حسن محمد حسن/ مصر
إعداد البطل الرياضي يجب التفكير بالتربية الحركية	أ.د مجدي محمود فهيم
بعض الأسس المهمة لمرتكزات البحث العلمي من خلال الاختبارات في التربيبة البدنية	م.د حيدر مجيد حميد
تداعيات الحجرالصحي لمواجهة أنتشارفايروس كورونا (COVID-19) على الرياضيين	د.فاضل باقر مطشر
الصراع في المجال الرياضي	م.د خلود حميد عباس
التعلم وتعديل سلوك المتعلم	م.د أحمد حسن صابر الكعبي
الإحماء والاسترخاء	م.د زينب قحطان
ظاهرة التمر في المدارس الثانوية	م . د . عدراء عدنان محمود
بطولات التنس حول العالم	احمد ليث احمد
التعلم المعكوس "المقلوب" وتوظيفه في التعليم بكليات التربية الرياضي	أ.د أميرة محمود طه عبد الرحيم
تطبيق تقنية الفيديو (VAR) وتداعياتها على لعبة كرة القدم	م.م مشرق عزيز حمد وش محمد



## كلمة العدد



أ.م.د/حسن محمد حسن

وكيل كلية التربية الرياضية

بالعريش لشؤون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة جامعة العريش

سابقا. وعضو الاتحاد الدولي

لمدربي الفنون القتالية

يجتاح العالم أجمع الخوف من فيروس كورونا المستجد وطال الخوف الكل بما فيهه الرياضيين .وتزعزعت اقتصاديات الأندية واللاعبين والممولين .مما دفع الباحثين لإيجاد حلول سريعة لهذة الازمة بل الكارثة الطبيعية التي أدت إلى وفيات واصابات بأرقام لم يعتد المجتمع الحديث بما يملكه من تقنيات طبية وأجهزة إلكترونية ان تقف شبه عاجزة امام جند من جنود الله سبحانه وتعالى .مما يذكرنا جميعا بالآية القرآنية ( وما أوتيتم من العلم إلا قليلا ) صدق الله العظيم .

فنجد اننا امام تحدى جديد من استخدام التعليم والتدريب عن بعد والذي لم يكن مطروحا بشكل كلى مما دفع الجميع لبحث وتفعيل هذا المخرج المؤقت حفاظا على مكتسبات العملية التدريبية للاعبين وجاهزيتهم للممارسة الفعلية للبطولات مع اتخاذ الاجراءات الوقائية عند التدريب والمنافسة .

مازال امام الباحثين الفرصة للإبداع والبحث لايجاد حلول وعلاقات خاصة الناحية النفسية مع تطبيق الجانب والفسيولوجى والاتجاه لمواد طبيعية تحفز المناعة بعيدا عن استخدام العقاقير والاهتمام بالحركة الرياضية عامه تحياتى لشخصكم الكريم

أ.م.د/حسن محمد حسن

وكيل كلية التربية الرياضية بالعريش لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعه

العريش سابقا . وعضو الاتحاد الدولي لمدربي الفنون القتالية





المقال  
رقم (١)

إعداد البطل  
الرياضي يجب  
التبكير بالتربية  
الحركية

أ.د مجدي محمود فهم  
طرائق التدريس في  
قسم المناهج  
جمهورية مصر العربية

## إعداد البطل الرياضي يجب التبكير بالتربية الحركية

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل بناء الطفل حركياً وبدنياً وسلوكياً ، والطفل بطبعته يميل للحركة ، ويقدر ما تكون حركته متزنّة وموجهة بقدر ما يكون نموه سليم. وحركة الطفل لا تكون فقط مجرد نشاط حركي تلقائي ، وإنما للحركة دورها الفاعل في تشكيل مفاهيم الطفل ومدركاته الكلية حركياً ومعرفياً ووجدانياً مما يعكس أثرها على تحقيق النمو الشامل للطفل. والحركة وسيلة الطفل للتعلم واكتشاف البيئة من حوله .

لذا تعد الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل ، فعن طريقها يبدأ الطفل بالتعرف على البيئة المحيطة به ، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل.

فالتربية الحركية هي : نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب- التسلق ..... إلخ) المتاحة للطفل وعلى الأنماط الشائعة لهذه الحركات والمهارات التي تعتبر من إسهامات التربية الحركية والتربية العامة.

ونستطيع أن نقول أنها تربية تتم عن طريق الحركة البدنية ، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه ، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية ، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية".

لذا تعد فترة ما قبل دخول المدرسة ( ٦ سنوات ) فترة طويلة في حياة الطفل ولا ينبغي لنا أن نهملها ونعامل معها بمثل هذا التقصير الواضح فيجب أن نبدأ التربية الحركية للطفل مبكراً ما أمكن بمجرد أن يتمكن من الجري بسهولة ، فالتربية الحركية وإن كانت بدنية أو حركية أو جسمية في مظهرها العام ، إلا إنها عقلية ، واجتماعية ، انفعالية في أهدافها وأغراضها.

وتهدف التربية الحركية بشكل أساسي إلى تزويد الأطفال بالمهارات الحركية الأساسية الأنتقالية كالمشي ، والجري ، والوثب ، والمهارات الثابتة التي تتم في المكان نفسه كالثني ، والدوران والمرجحة ، ومهارات المعالجة والتعامل التي تتطلب وجود أداة في أثناء الحركة كمهارات الرمي ، والمسك ،

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 7 ~

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



والركل ، والتي تعد القاعدة والأساس لتعلم المهارات المتعلقة بالأنشطة والألعاب الرياضية في المراحل اللاحقة ، كذلك تهدف التربية الحركية إلى تطوير اللياقة البدنية عند الأطفال كالمرونة ، والتحمل الذي يسهم في مساعدة الأطفال على أداء واجباتهم اليومية بدون الوصول السريع إلى مرحلة التعب .

وتتلخص خطورة إهمال هذه الفترة من الناحية التربوية الحركية ، إن الطفل كثيراً ما يصاب بالعيوب والانحرافات القوامية وضعف في القدرات والبراعات الحركية ، الأمر الذي يجعل برنامج التربية الرياضية ( في المدرسة الإعدادية وما بعدها ) مجرد برامج لإصلاح ما فسد وعلاج ما أهمل في فترة التربية الحركية بدلاً من أن تتركز برامج التربية الرياضية على تحقيق أهدافها.

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي ( القدرات الإدراكية ) يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ، ضمن برامج موجهة ، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب ، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي ( القدرات الإدراكية ) المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل.

وعلى الرغم من أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركة إلا أن بعض الأطفال لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه ، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي ، أو بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم ، أو لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي للطفل.

لذا لا غرابة أن نجد في وقتنا الحاضر أن نسبة كبيرة من الأطفال يقضون كل أوقاتهم اليومية في مشاهدة التلفزيون ، أو اللعب على الموبيل وعلى الرغم من أن هذه الألعاب غير الحركية قد تنمي لديهم الاكتشاف والخيال ، إلا أنها بالتأكيد لا تطور المهارات الحركية لديهم ولا تنمي لياقتهم البدنية بل بالعكس تزيد من تشوّهاتهم الجسمية وتزيد فرصتهم مرضهم بالسمنة والبدانة والأمراض القلبية وتقلل من خبراتهم الاجتماعية والحركية .

وعليه تعتبر التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعي المؤدي للممارسة الفعلية لأنشطة التربية البدنية والرياضية ، فعندما نريد إعداد بطل رياضي ذو قدرة بدنية وشخصية قيادية يجب الاهتمام أولاً بالتربية الحركية فهي حق لكل طفل "التربية الحركية حق لكل طفل" على حدى لننمي لديه المهارات الأساسية الحركية ونعدة لممارسة التربية الرياضية بدون تشوهات أو إعاقات أو أمراض نفسية .







المقال  
رقم (٢)

بعض الأسس المهمة  
لمرتكزات البحث  
العلمي من خلال  
الاختبارات في  
التربية البدنية

م.د. حيدر مجيد حميد  
اختصاص اختبارات فسلجية  
-سياحة  
كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة / الجامعة  
المستنصرية

## بعض الأسس المهمة لمركزات البحث العلمي من خلال الاختبارات في التربية البدنية

نطرح هذه المحاضرة من خلال اتجاهات وتوجهات البحوث ونحاول ان نوضح بعض هذه  
الاتجاهات والتوجهات من خلال هذا الطرح العلمي الموجز

- هنالك اتجاهان متوازنان ومتلازمان في اغلبية بحوث التربية البدنية وهي
  - ١- الاتجاه العملي وهي بالأساس العينة تشمل بصورة عامة الألعاب الفرقيّة  
.... والألعاب الفرديّة
  - ٢- الناحية النظرية تشمل كل العلوم التي ترتبط بالنواحي البدنية مثل  
(التدريب ، علم الفسلجة ، علم النفس ، التعلم الحركي ، علم الاجتماع ،  
قياسات المرفولوجية ، الإصابات الرياضية ، التشريح ، طرائق التدريس ،  
البايوميكانيك وعلم الحركة ، علم التغذية ، التحليل الحركي )
  - ٣- وهذه الاتجاهان في البحث العلمي ترتبط بصورة مباشرة مع مادة الاختبار  
والقياس كل البحوث يجب ان تكون إجراءات الاختبارات والقياس هي  
التي تظهر نتائجها وتوحيق اهداف البحث
  - ٤- اغلبية البحوث هي كشف للقدرات البدنية وكذلك سبل تحقيق  
الإنجاز وتظهر من خلال المشكلّة التي تحد في مستوى الإنجاز وتحقيق  
الأهداف يمر طريق هذه البحوث واجراءاتها من خلال عمليات الاختبار  
والقياس

- ان العنصرين الأساسيين في البحث هي (العينة ) الجهة المستقلة في اغلب الأحيان اما الجه الثانية هي  
(المتغير او الظاهرة ) وهي العنصر الغير مستقل تجرى على هذان العنصران عمليات اختبار لتبين النتائج ومن  
خلال هذه النتائج قد تتحقق الأهداف وقد لا تتحقق
- وقد يكون في البحث اكثر من عينة تبين مقارنة في القدرات او المهارات او الإمكانيات او الصفات البدنية  
ومهما كثرت العينة تبقى هي الصفة المستقلة والأخرى أي الظاهرة او المتغير صفة الغير مستقل
- اذا ركازت البحوث هي ثلاثة (- العينة - المتغير او الظاهرة - والنتيجة) وكل هذه الركازت تعتمد في  
عملها على المشكلّة

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 9 ~

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



لان المشكلة هي الدافع الأساسي للإجراءات التي يقوم بها الباحث ومن خلاله نتجه نحو تحقيق غاية البحث وهو الهدف وهذا يوصل الباحث الى النتيجة النهائية من اجراءات البحث الاستنتاجات والتوصيات هي تعتبر زبدة البحث او تعتبر انتاج عمل البحث من خلال اجراءاته الميدانية

هذه مجموعة من الأمثلة لاتجاهات البحوث:

تظهر المشكلة البحث ونبين اتجاه تخصص البحث

- ضعف او بطء في اللياقة البدنية (علم التدريب)
- ضعف او بطء في تطور المهارة (علم التدريب او التعلم الحركي )
- تأخر في العلاج والتأهيل ( طب رياضي )
- تأخر او ضعف في القدرات البدنية (تدريب )
- ظهور اعراض نفسية وتخلف لحالة منفردة عن زملائه ( علم النفس )
- تاثر اللاعبين من أجواء السباق ( علم النفس )
- تميز بعض اللاعبين في صفات الجسمية وجود صفات شاذة او تميز صفات بدنية معينة ( القياسات المرفولوجية )
- تراجع في قدرات الادراك او الاستيعاب عدد احتمالات (علم النفس ، تعلم حركي ، طرائق )
- نقص في بعض الإمكانيات البدنية او تراجع في بعض وظائف الجسم ( علم الفسلجة )
- كشف عن ضعف حالة وظيفية ( علم الفسلجة )
- تلكى او جمود في تقبل او اندفاع الطلبة لدرس التربية الرياضية ( طرائق تدريس )
- معوقات الإنجاز في بعض المهارات الفردية من ناحية مسارات الحركية ( علم البايو ميكانيك )
- تغلب على بعض مسارات الأداء وانسيابية الحركة واقتصاد الجهد (علم البايو ميكانيك )

هذه النماذج والركائز التي يعتمد عليها الباحث في بحوثه من خلال مشكلة في الإنجاز للقدرات او المهارات البدنية يستخدم اجراءاته البحثية للكشف عليها ومعالجتها بأحد العلوم المرتبط كيف تاتي فكرة البحث في اغلب الاحيان بكل بساطة من خلال مواجه مشكلة ومحاولة إيجاد حل لها

او لكشف حالة مبهمه كيف هذه الحالة وجود غموض او عدم معرفة لمستويات معينة من القدرات البدنية او الذهنية او القياسات البدنية او مقارنات للامكانيات والقدرات وكشف حالة الرياضي وتخصصه بمجال عمله او مجال ممارسته البدنية تتم كل هذه الإجراءات من خلال مختبر الكشف وهو عملية

( الاختبار والقياس ) تظهر لنا نتائج أولية

ومن ثم تعالج هذه النتائج احصائيا لإظهار مستوى التباين (الكيرفات) المستويات والقدرات او مقدار التباين بين العينات





المقال  
رقم (٢)

تداعيات  
الحجر الصحي  
لمواجهة انتشار  
فيروس كورونا

د.فاضل باقر مطشر

## تداعيات الحجر الصحي لمواجهة انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

### على الرياضيين

شهد عام ٢٠١٩ ظهور فايروس كورونا (Coronavirus disease) حيث بدأ بالظهور في مدينة (Wuhan) الصينية. وانتشر بعد ذلك في مختلف أرجاء العالم مخلفاً العديد من الاصابات والوفيات، وكإجراء وقائي ولعدم وجود العلاج لمواجهة هذا الوباء قامت الحكومات في مختلف دول العالم بفرض حجر صحي وغلق العديد من الاعمال والمؤسسات للسيطرة على انتشار المرض ومن القطاعات التي غلقت المؤسسات الرياضية ونوادي اللياقة وتم ايقاف جميع الانشطة الرياضية والتدريبات لجميع الفرق حول العالم. كما الغيت اولمبيات طوكيو والتي كان من المقرر اقامتها عام ٢٠١٩ (1). وهنا سوف نناقش التداعيات السلبية لحجر الرياضيين وابتعادهم عن التدريب.

وفقا للدراسات (2-3) قد عانى الرياضيين من سوء التغذية خلال فترة الحجر الصحي، رداءه نوعية النوم، الادمان على بعض العادات الخاطئة، الشعور بالوحدة، وزيادة في كمية الدهون المخزنة بالجسم نتيجة سوء البرامج الغذائية وقلّة الحركة، ضعف في كثافة العضلة، ضعف في جهاز المناعة و ضعف الصلابة العقلية ومستوى الفطنة. هذه المؤشرات زادت من مخاوف المؤسسات الرياضية والصحية من ان اطالة فترة الحجر قد تزيد تدهور الحالة البدنية والصحية للرياضيين. فيما ان الدراسة (4) لاحظت ان بعض الرياضيين يعمدون الى تقليل كميات الغذاء التي يتناولونها خلال فترة الحجر بغية المحافظة على اوزانهم وهذا يترافق مع قلّة البروتينات المتناوله وهذا السلوك يؤدي الى خسارة في كتلة العضلة وكتلة الجسم بشكل عام. ويعد تعليم الرياضيين على البرامج الغذائية واقامة الورش الالكترونية لتعريف الرياضيين بكيفية تناول غذائهم من الوسائل الضرورية للتجاوز تلك المضاعفات.

ووفقا لمبادئ التدريب الذي يبين ان توقف التدريب او حفظ مستواه بشكل كبير يؤدي الى خسارة جزئية او كلية لتكيزات التي يمتلكها الرياضي سابقا (5). وقد اوضحت الدراسة بحصول ضعف في التآزر العصبي العضلي، الجهاز القلبي الوعائي، كفاءة الجهاز التنفسي، ضعف العضلات الهيكلية اضافة الى تدهور مستوى القوة، السرعة، المرونة والتحمل. وقد اكدت الدراسة (١٤) ان التوقف عن التدريب بشكل كامل لمدة ١٥ يوم من اخر وحدة تدريبيّة يحدث انحدار واضح في مستوى التآزر العصبي العضلي.

الدراسة (6) بينت ان الرياضيين تركوا التدريب بعد اخضاعهم لبرنامج تدريبي استهدف تطوير القوة والمقاومة، حيث لاحظت الدراسة ان بعد فترة ٢-٣ اسابيع ان قيم القوة والمقاومة عادت الى قيمها الاولية قبل اخضاعهم للبرنامج التدريبي. الدراسة (7) بينت ان حفظ مستوى التدريب عن المستوى القصوي او الاقل من القصوي ولمدة ٥ اسابيع تؤدي الى خسارة في :-

- تدهور القدرة الهوائية للرياضيين

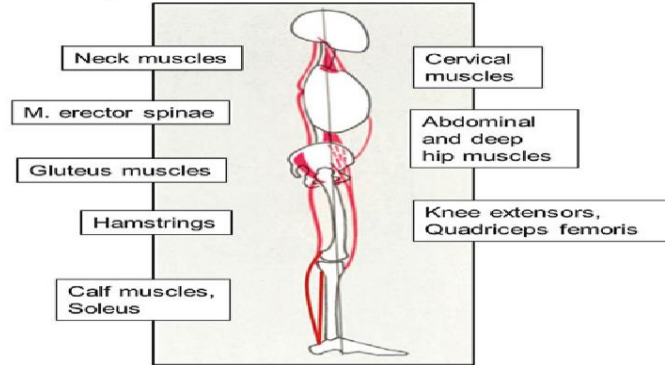


- ضعف كفاءة الجهاز القلبي الوعائي.
- ضعف عملية الميتابولزم في الالياف العضلية
- انخفاض في كمية الهيموكلوبين
- انخفاض في حجم الدم الوصل للعضلات العاملة خلال التمرينات وهذا يؤثر على التكيف الحراري للجسم المرافق لاداء التمارين ايضا.
- ان الرياضيين المواضيين على التمرين يحصلون على زيادة في حجم القلب كنوع من التكيف للتدريب وهذا يساعد الرياضيين في دفع كميات اكبر من الدم بعدد اقل من الضربات غياب التدريبات يؤثر سلبا على هذا التكيف.
- انخفاض في نسبة الانزيمات المؤكسدة (peroxidase- oxidase) وهما يزيدان معدل انتاج ATP خلال التمرينات الهوائية.

مستوى المرونة يضعف كذلك بعد ٨ اسابيع من توقف التدريب (8). وكذلك تضعف القوة العضلة المنتجة خلال الانقباض اللامركزي وكذلك تنخفض قدرة الاللياف العضلية البيضاء (9). كما كشفت الدراسة (10) ان بعد ٤ اسابيع من ترك التدريب تظهر تغيرات فسيولوجية في الاللياف العضلية البيضاء وتظهر بشكل كبير وواضح لدى الرياضيين الذين يمارسون أنشطة حركية تتطلب قوة انفجارية كبيرة خلال فترة انتاج الحركة، كما كشفت الدراسة انه بعد ١٥ يوم من ترك التدريب يحدث خسارة في المقطع العرضي للعضلة بنسبة ٠.٦% وهذه تؤدي الى خسارة في القوة المنتجة بنسبة ٧% الى ١٢%. كما تتأثر العضلات التي تحافظ على انتصاب الجسم والتي تسمى العضلات المضادة للجاذبية والتي تمتد في كافة اجزاء الجسم على شكل سلسلة متصلة وتسمى (

anti - gravitational muscles) وتظهر في الشكل التالي باللون الاحمر.

Anti-Gravity-Muscles of the Human Body (Postural Muscles)



كما لاحظت الدراسة انخفاض نسبة collagen وهي مادة بروتينية تستخدم في بناء الاربطة وتجديدها والمحافظة عليها بعد التوقف عن التدريب لمدة من ١٠ الى ٢١ يوم. في حين الدراسة رقم (9) اكدت انه لا يمكن ملاحظة التغيرات في العضلات الا بعد مرور اسبوعين من بداية التدريب.

ووفقا لتحليل توصيات الدراسات السابقة فان هذه الحقائق العلمية يجب ان تكون جزءا من الخزين المعرفي للرياضيين والمدربين ليضعوها في اعتباراتهم عند اعداد البرامج التدريبية خلال الحجر او بعده، ويجب على اللاعبين والمدربين التدرج في التدريب للعودة الى الوضع الطبيعي. كما نصحت الدراسات بضرورة التواصل مع اللاعبين وتحديد نوع الغذاء وتقديم برامج تدريبية لهم ليؤدوها في المنزل تناسب واحتياجاتهم وتحافظ على مستواهم في مستوى معقول كما بينت الدراسات ضرورة تحفيز الرياضي لاداء التمرينات واجراء قياسات فسيولوجية للتعرف على مستوى التكيفات وتحديد الخطط لمساعدة الرياضيين للوصول للمستويات العليا.



## الصراع في المجال الرياضي



المقال  
رقم (٤)

الصراع في المجال  
الرياضي

د.د. خلود حميد عباس  
وزارة التربية / تربية  
الكرخ الثانية / مشرفة  
اختصاص تربية رياضية

إن ظاهرة الصراع ظاهرة بشرية لازمت وجود البشر منذ البداية، غير أنها لم تخضع للدراسة ولم يتم التعامل معها كظاهرة إيجابية إلا حديثاً. ولا يعد الصراع الإنساني كونه ظاهرة سلوكية تظهر بظهور الإنسان على الأرض وتختفي باختفائه، ويعاصر الإنسان على مر الأيام منذ طفولته وفي مراحل النمو والتطور في الأسرة والمدرسة والعمل وحتى لقاء ربه لحظات صراع مستمر، وذلك بين الخير والشر، بين آماله وواقعه، طموحه وقدراته، رغباته وعاداته وقيم المجتمع التي تحكمه، بين مصالحه ومصالح الآخرين الذين يعيشون معه، بين التعبير عما بداخله من صراع والفرص المتاحة لذلك..... وهكذا يستمر الصراع الإنساني على مراحل متعددة وبصورة مختلفة تبعاً لمحددات الشخصية واختلاف العوامل البيئية المحيطة

تعد إدارة الصراع نوع من أنواع الإدارات في الفكر الإداري الحديث التي ظهرت خلال العشر سنوات الأخيرة في إدارة المنظمات الرياضية حيث يرى أن إدارة الصراع الدائر بين الأفراد والأقسام أو الإدارات يسلك القادة فيه العديد من السلوكيات التي تعبر عن خبرة وقوة القائد فمنهم من يستخدم التحاشي أو التجنب، ومنهم من يتنازل أو يذعن، ومنهم من يحاول التوفيق والعدل والتوازن ومنهم الأكفأ الذي يقوم بالتعامل الخلاق، وأهم طرق إدارة الصراع تتمثل في المساومة أو التوسط بالعلاقات الإنسانية الحسنة أو استغلال السلطة والقوانين واللوائح أو التفاوض للوصول للحلول الصحيحة.

أن الصراع في المجال الرياضي هو شكل من أشكال التفاعل بين الأطراف المختلفة في الاهتمامات والتصورات والتفصيلات، ويظهر على شكل تعارض واختلاف في الأساليب للوصول إلى الأهداف، ويحدث الصراع عندما يستحيل الاتفاق حول السلوكيات الإدارية من ناحية السلطة والمسؤولية. والصراع شيء معنوي يبدأ من داخل الفرد بالشعور بعدم رضا ... وفي عمل المنظمات الرياضية خاصة التي تتفاعل معها أو تعمل فيها حيث تعد هذه المنظمات وفقاً للاتجاهات الحديثة في الإدارة منظمات اجتماعية، يشكل الإنسان فيها العنصر الأول الذي يعبر عن حيويتها وتفاعلها، ويقدر ما يبذل الإنسان من جهد في أدائه وما يظهره من فعالية، فإنه ينعكس على فعالية المنظمة)

استراتيجيات إدارة الصراع التنظيمي في المجال الرياضي

- تم تحديد أهم الاستراتيجيات وهي التي يمكن أن تستخدم على مستوى الأفراد داخل المنظمة الرياضية وعلى النحو الآتي :-
- ١- إستراتيجية التعاون. - إستراتيجية القوة. - إستراتيجية التجنب. - إستراتيجية المساومة.
  - ٢- إستراتيجية المناقشة.
  - ٣- إستراتيجية التهادئة.
  - ٤- إستراتيجية الانسحاب.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 13 ~

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



## التعلم وتعديل سلوك المتعلم

التعلم عملية ممتدة تمتد بامتداد حياة الفرد منذ بداية حياته وتستمر حتى نهايتها . يؤدي التعلم الى تكوين العادات لدى المتعلم وهو ما يطلق على أي نوع من أنواع السلوك المكتسب تمييزاً له عن السلوك الفطري الغريزي ، وهو السلوك يقوم به الفرد بسهولة وبطريقة آلية نتيجةً للتكرار ، وهو استعداد يكتسب بالتعلم يجعل الفرد يقوم ببعض الاعمال بوظيفة ميكانيكية ومجهود بسيط وبدون حاجة كبيرة الى اعمال الفكر . تعد المهارات من أهم نتائج التعلم الذي يتم في المستوى الحركي والتوافق الحسي الحركي والعقلي ، ويلعب التكرار دوراً كبيراً في تكوين المهارات ، حيث أن تكوين المهارة يتم نتيجة تدريبات مستمرة تؤثر في التوصيلات العصبية ، بحيث تيسر حدوث العمليات المتتالية في المهارة بسرعة ودقة ومن غير تركيز لالانتباه ، ومعظم المهارات تبنى على استعدادات ومواهب وقدرات خاصة ، كما تلعب الميول دوراً مهماً في تكوين المهارات العملية . الخبرة يعد عامل الخبرة والممارسة من العوامل المهمة في تغيير السلوك ويقصد بالخبرة الموقف الذي يواجهه المتعلم في مثيرات بيئية يتفاعل معها ويحدث تغيراته بفعل هذا التفاعل لذلك تعطي أهمية كبيرة للظروف البيئية إذ أنها تحدد الى درجة كبيرة نمو وتطور المتعلم وزيادة حصيلته التعليمية وخبراته ويرى البعض أن بيئته تسهم الى درجة كبيرة في تشكيل الذخيرة المعرفية لدى المتعلمين يمكن تفسير ذلك أن البيئة التي تتضمن مميزات غنية تتيح لأبنائها فرص التفاعل والنمو بعكس البيئة الفقيرة بمميزاتها حيث تحدد

قدرات واستعدادات أبنائها وهذا يعطي قيمة للاتجاه المعروف بقيمة الخبرات الموجهة وهو الاتجاه الذي يبني عليه برونر وعلماء السلوك الالهية في تخطيط الخبرات الضرورية والملائمة للمتعلمين . حيث يرى " كوبر وهيرون ونيوارد " أن تعديل السلوك هو العلم الذي يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية إحداث تغيير جوهري ومفيد في السلوك الأكاديمي والاجتماعي . ويعرف إجرائياً بأنه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى . أن التركيز على السلوك

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 14 ~

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



الظاهر القابل للملاحظة والقياس ، حتى يتمكن من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مراحل العلاج المختلفة لا بد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد دراسته أو تعديله ، وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي لا شبهة فيه وأن يتفق الملاحظون على ذلك. ناك قوانين تحكم تكرار السلوك أو عدمه بمعنى أن السلوك يخضع لقوانين معينة . بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات لهذا كان لا بد من عملية التجريب العلمي . يتطلب تعديل السلوك تحديد الهدف وطريقة العلاج لكل سلوك ، وهذا يتطلب تحديد السلوك المراد تعديله . والتعاون في عملية تحديد الهدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج . تعديل السلوك استمد أصوله من قوانين التعلم التي أسهم سكينر وزملائه في ترسيخ قواعده . التقييم المستمر لفاعلية طرق العلاج المستخدمة؛ وذلك من خلال قيام المرشد أو المعدل بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وثنائها وبعدها ، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك . لتعامل مع السلوك بوصفه محكوما بنتائجه ، أي أن السلوك تكون له نتائج معينة ، فإذا كانت النتائج ايجابية فإن الإنسان يعمد إلى تكرارها ، أما إذا كانت النتائج سلبية فإنه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً . أن تتم عملية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية أي أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك ، لان المثيرات البيئية التي تهيأ الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، فالأشخاص المحيطون بالفرد هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك . أن العلاج السلوكي يقوم على مبدأ الآن وبعد كما يركز تعديل السلوك على السلوك الآني والمثيرات السابقة وتوابع السلوك . أن أساليب تعديل السلوك تهدف إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد ، لكي نجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر ايجابية وفاعلية فمجالات تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها مجال الأسرة فالكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعممها ومنها مهارات الاعتناء الذاتي "من لبس ونظافة شخصية وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش فيه الطفل ، وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضا المهارات الاجتماعية حيث تسعى الأسرة إلى تدريب أطفالها على التعامل مع الآخرين باحترام والمساعدة والصدق والأمانة والمحافظة على الواجبات وعلى الممتلكات الخاصة والعامة .





المقال  
رقم (٦)

الإحماء والاسترخاء

مد زينب قحطان  
جامعة بغداد/كلية التربية  
البدنية وعلوم الرياضة  
للبنات اختصاص /تدريب -  
ساحة وميدان

## الإحماء والاسترخاء

قبل البدء بأي تمرين لا بد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين..، واللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وانجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها. للإحماء أهداف عديدة بدنية ونفسية لا بد من الاطلاع عليها لاستشعار أهميتها..؛ فمن أهداف الإحماء:

تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.

إكساب العضلات المرنة والمطاطية اللازمة للعمل.

زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.

تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية.

رفع درجة حرارة الجسم.

الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.

الاستئثار الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسات.

استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسات.

والإحماء سواء أكان عاما أم خاصا لا بد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته للعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته.

والإحماء العام هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله..، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقت البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.

أما الإحماء الخاص فيكون شاملا وخصوصا أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها..، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل







المقال  
رقم (٧)

ظاهرة التنمر في  
المدارس الثانوية

د. عدنان محمود  
مديرة تربية الكرخ  
الأولى

## ظاهرة التنمر في المدارس الثانوية

أنها ظاهرة بات العالم كله يشتكي منها ويعاني من ويلاتها ، ويبحث المهتمون في العملية التربوية وبنشأة الأجيال سبل علاجها لخطورتها ، وذلك منذ وقت طويل ، وتلقى هذه الظاهرة اهتماما كبيرا من المهتمين بقضايا ومشكلات التربية في جميع أنحاء العالم ، حيث أن هذه المشكلة تعتبر سببا هاما ومؤثرا في تعثر الكثير من الطلاب دراسيا ، وقد تدفع البعض إلى كره الدراسة وتركها، ان هذه الظاهرة (العنف الشديد) في المدارس بين الطلاب والذي بلغ حدا من التوحش لدرجة أن العالم تعامل معه باسم توصيفي جديد وسماه (ظاهرة التنمر) ، كدلالة على تحول السلوك الإنساني لسلوك مشابه لسلوك الغابات السلوك الحيواني. أصبح ما يعانيه الغرب بالذات من مشكلات سلوكية وتربوية ينتقل إلى كل مكان في وقت قصير وتأثير بالغ ، وخاصة إذا لم ينتبه المربون في الأسر والمدارس على ما تحمله تلك الظواهر السلبية من تداعيات. يعد التنمر شكل من أشكال الإيذاء والإساءة والعنف وهو يوجه من شخص لشخص آخر ويكون ذلك عن طريق الاعتداء النفسي او الاعتداء البدني أو التحرش، ولذلك الأشخاص المتنمرين هم يقومون بممارسة التنمر في أي مكان سواء كان في المدرسة او الشارع او العمل او غيرها من الأماكن الأخرى فهم يقومون بإتباع سياسة التهديد والتخويف، ويوجد أنواع مختلفة من التنمر ومنها ( اللفظي وهو عبارة عن ألفاظ سيئة تقال من شخص لآخر من خلال الكلام، بينما التنمر العاطفي فهو يصيب الفتيات لأنه هو عبارة عن إشاعات تدور حولها، والتنمر الجسدي وهو إيذاء الأطفال من قبل شخص بالقوة الجسدية). ويمكن ان يعرف التنمر بأنه عبارة عن إيذاء او إساءة من أحد الأشخاص لبعضهم البعض فهم يهاجمون بعضهما بالاعتداء الجسدي مثل الضرب او شد الشعر والركل او الخنق أو الطعن او الصفع او برمي الأشياء علي بعضهما، وتكون جميع

هذه السلوكيات خاطئة وغير صحيحة تماما ويقوم الأشخاص المتنمرين تهديد وتخويف بعضهم، ولذلك يجب على كل أسرة ان تعلم أبناءها التعليم الصحيح بعدم قولهم الالفاظ السيئة أمامهم، وأن يقوم بتربيتهم تربيته صحيحة لكي يعيش عيشة سعيدة وخالية من المشاكل ، وعلي الآباء الذي يتصف أولادهم بالتنمر أن يقوم بتدريبتهم على التفوق والنجاح في الدراسة واكتساب المهارات ويجب أن يكون تعليمهم بشكل هادئ لكي يستوعبون. ربما لا يشعر الكثير من الآباء والأمهات أو حتى من المسؤولين التربويين في المدارس بمدى المشكلة التي يقع فيها أبناءهم أو طلابهم كضحايا للتنمر إلا بعد فترة طويلة نسبيا ، وذلك كنتيجة لوقوع هؤلاء الأبناء تحت ضغط شديد وإرهاب مادي أو معنوي لا يسمح لهم حتى بمجرد إظهار الشكوى أو إعلان ما يتعرضون له حتى لا ينالهم مزيد من الأذى على يد هؤلاء المتنمرين. ولا تقتصر تلك المشكلة على صفوف ومدارس البنين فقط - رغم شيوعها فيها- إلا أنها موجودة أيضا في مدارس البنات ولكن بحدة بصورة تناسب شخصياتهن ، وتكون فيها الفتاة الضحية أكثر تحملا وأكثر استعدادا لكتم ما تعانيه نظرا لطبيعتها الأنثوية الضعيفة التي حباهن الله بها. ومخطئ من يتناول الظاهرة حول كونها فقط مشكلة للضحية الواقع عليه الضرر فحسب ، فللمشكلة صورتان مؤثرتان تأثيرا شديدا

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 17 ~

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



على المجتمعات، فكلاهما ضحية ، وكلاهما يحتاج للعلاج النفسي والسلوكي ، وكلاهما لا بد من تخليصه من ذلك الضرر، وخاصة أنهما معا يشكلان عنصري بناء الأمة المستقبلية ، فالمعتدي والمعتدى عليه عضوان أساسيان في كل المجتمعات ، وإذا أهملنا الطفل المعتدي ولم نقومه - تربيوا وسلوكيا - سنعرض أطفالا آخرين للوقوع في نفس المشكلة ، وسيساهم هذا في استشراف تلك الظاهرة بصورة أكبر في المجتمع ، ذلك مع ضرورة صب جل اهتمامنا على الطفل الضحية الذي وقع تحت إهمال الكثيرين.

أشكال ومظاهر التنمر:

تتنوع أشكال ومظاهر التنمر في المدارس ، والتي تبدأ عادة بتقسيم تلقائي فطري يفعله الأطفال في بدايته وجودهم معا وذلك على نحو بدني أو عرقي أو طائفي أو طبقي ، ومن ثم يستقطب الطرف الأقوى مجموعة أو ما تسمى " بالشلّة " يستميلها لتكون باذرة من بوادر التنمر التي يجب الانتباه لها وتقويمها منذ البدايات ، ويبدأ التنمر بأشكال المداعبات الخفيفة المرححة التي تسمى " بالمقابل " ، وسرعان ما تتحرك باتجاه أفراد معينين يتخذون كأهداف من خارج الشلّة لتتطور على نحو سريع من المداعبة اللطيفة إلى تعمد السخافات والمضايقات وإظهار القدرة والسيطرة والنيل من الضحية ليتم إخضاعه لتلك الشلّة ، ويتطور الأمر عند البعض في حالات كثيرة إلى العنف الجسدي المتعمد أو الإهانة النفسية المتكررة كوسيلة من وسائل التسليّة واللغو واستعراض القوة وإظهار السيطرة ، وتمزيق الكتب والإهانة والاذلال وسرقة مقتنياته الشخصية ... الخ وفي بعض الأحيان يقتني المتنمر وسائل التشهير والإيذاء للضحية نظرا لما وفرته التقنية الحديثة من وسائل يستطيع المتنمرون فيها التقاط الصور والفيديوهات للضحية في أوقات السيطرة عليهم ، ومن ثم يتم تهديدهم بها بنشرها وتبادلها على الهواتف المحمولة أو نشرها على شبكات التواصل الاجتماعي ، مما يشكل تهديدا دائما ومستمرا على الضحايا ، وخاصة إذا وجدت فجوة بين الأهل والمربين من جهة وبين علمهم بطبيعتهم ما يتعرض له أبنائهم نتيجة الإخفاء المتعمد من الأبناء المتعرضين لتلك المشكلات بسبب الخوف والتهديد

أسباب ساعدت على انتشار التنمر

لم يكن استخدام القوة بين الأقران سلوكا جديدا في المدارس ، بل يمكن القول بأنه سلوك بشري طبيعي وغريزي بين الناس في كل المجتمعات الإنسانية ، ويمكن مواجهته وتقويمه ، لكن المشكلة القائمة الآن تكمن في أمرين ، أولهما استفحاله وانتشاره وتحوله إلى سلوك مرضي يندرج بخطر شديدة ، وثانيهما عدم مواجهته المواجهة التربوية الرادعة التي تسيطر عليه وتحد من انتشاره وتقلل من آثاره ، ولهذا كان لا بد من بحث ونقص حول الأسباب التي أدت إلى انتشاره ذلك الانتشار السريع والمريب ، فكان منها:

- الألعاب الإلكترونية العنيفة الفاسدة
- انتشار أفلام العنف بين أبنائنا
- أفلام الكارتون العنيفة
- الخلل التربوي في بعض الأسر
- انتشار قنوات المصارعة الحرة العنيفة
- العنف الأسري والمجتمعي

يجب على إدارة المدارس والمدربين متابعي الطلبة وعدم الإغفال عنهم لئلا يتمكنوا من السيطرة عليهم وبالتالي عدم حصول مثل هذه الأمور التي تؤثر على المجتمع بشكل كامل كما ادعوا جميع الآباء والامهات متابعي أبنائهم وملاحظي كل شيء والتحدث معهم في كل الأمور ولا يقتصر دورهم في المتابعة للدراس والدرجات واتمنى وادعوا الله سبحانه وتعالى ان يعمر الامان والراحة والاستقرار في مجتمعنا وهو على كل شيء قدير





المقال  
رقم (٨)

بطولات التنس حول  
العالم

احمد لث احمد  
مدرس تربية رياضية  
وزارة التربية / المديرية  
العامة لتربية الانبار

## بطولات التنس حول العالم

في البطولات الاربعه الكبرى الجرانء سلام ( Grand Slam ) وتسمى بطولات المستوى الاول وهي بطولء (استراليا المفتوحة، امريكا المفتوحة، فرنسا المفتوحة، ويمبلءون) التي تقام لمرء واحدة في السنء وتتكون من (٥) مجموعات ويحصل الفائز فيها على (٢٠٠٠) نقطء.

اما البطولات الاخرى فهي بطولات الاساءءء وتأتي في المستوى الثاني اء تكون من ثلاث مجموعات ويحصل الفائز فيها على (١٠٠٠) نقطء حيث تلعب ثلاث من هذه البطولات في الولايات المتحدة الامريكىء هي بطولء (انءيان ويلز وبطولء ميامى وبطولء سنسبناى) وتلعب بطولء واحدة في كندا هي بطولء (مونءريال/ءورنءو) المعروفء بكأس روءرز حيث تلعب هذه البطولء بالءبءال كل عام بين مءبئى مونءريال وءورنءو الكنءبئىن، ويوءء اربع بطولات في القارة الاورببىء هي بطولء مونء كارلو بامارة موناكو وبطولء روما باىءاليا وبطولء مءربء باسبانيا وبطولء باربى بفرنسا وتلعب بطولء واحدة في القارة الاسبببىء هي بطولء شنغهاي في الصبىن.

وهناك ايضا بطولات تأتي بالمستوى الثالث يحصل الفائز فيها على (٥٠٠) كبطولء (برشلونء، طوكيو، ءبى، هامبورغ، بارل ..... وغيرها)

اما المستوى الاخير فبءكون من البطولات التي يحصل الفائز فيها على (٢٥٠) نقطء (البرازبل، البرفال، اءلاءنا، اسطنءول، قطر... وغيرها الكئبىر)



قواعد احتساب نقاط التنس قبل بداية المباراة يقوم الحكم بإجراء قرعة بين اللاعبين والفائز بهذه القرعة يختار الارسل او الاستقبال وبعد ذلك يتم اجراء عمليات الاحماء لتبدأ المباراة رسمياً.اولاً: الحصول على نقطة: للاعب المرسل ارسلين فاذا اخفق في الارسل الاول فانه يقوم بأداء الارسل الثاني ليستمر اللعب فاذا اخفق به يكون عليه خطأين وتصبح النقطة للمنافس اذا اخفق المستقبل في ارجاع الكرة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس فتحسب عليه نقطة

- يقوم الحكم باعلان نتيجة المرسل اولا ثم نتيجة المستقبل.

ثانيا/ الفوز بالشوط: يتم الفوز بالشوط من خلال الحصول على اربعة نقاط ويفارق نقطتين عن المنافس وتكون نقاط الشوط كالآتي (15، 30، 40، Game)

- اذا حصل تعادل (40 - 40) فيشير الحكم الى تعادل اللاعبين بالنقطة الرابعة بكلمة (Deuce) وبعدها

يجب الفوز بفارق نقطتين متتاليتين ليحقق الفوز بالشوط

- ان النقطة بعد هذا التعادل (Deuce) تعطي اسبقية سواها للمرسل او المستقبل الحاصل عليها ويكون النداء

من الحكم بكلمة (Advantage) او باختصار هذه الكلمة ب(AD) ويجب الحصول بعدها على نقطة اخرى

لينتهي الشوط وفيما لو حصل منافسه على النقطة تعود المباراة للتعادل.

ثالثا/ الفوز بالمجموعة:

- يتم الفوز بالمجموعة من خلال تحقيق اللاعب الفوز بستة اشواط ويجب ان تكون بفارق شوطين على الاقل

اما اذا كانت نتيجة الاشواط (6 - 6) فيتم اللجوء الى شوط كسر التعادل لحسم المجموعة

- قد لا يعتمد شوط كسر التعادل في المجموعة الاخيرة في بعض البطولات مثل (بطولة استراليا) فيشترط الفوز بفارق شوطين وحسب نظام كل بطولة.

- يتكون شوط كسر التعادل من ( 7 ) نقاط ويجب الفوز فيه بفارق نقطتين حتى لو امتد الى ابعد من ذلك حيث يشترط الفوز بهذا الفارق من النقاط لحسم المجموعة.

رابعا/ الفوز بالمباراة:

- تتكون البطولات الاربعة الكبرى من خمسة مجموعات لذلك فان اللاعب الذي يحقق الفوز بثلاثة مجموعات فانه يحسم المباراة لصالحه

- اما البطولات التي تتكون من ثلاثة مجموعات فاللاعب الذي يفوز بمجموعتين من اصل ثلاثة فانه يحسم المباراة.





المقال  
رقم (٩)

التعلم المعكوس  
"المقلوب" وتوظيفه  
في التعليم بكليات  
التربية الرياضية

أ.د أميرة محمود طه عبد  
الرحيم ... اختصاص طرائق  
التدريس والتدريب الميداني  
كلية التربية الرياضية -  
جامعة مدينة السادات

## التعلم المعكوس "المقلوب" وتوظيفه في التعليم بكليات التربية الرياضية

تغير دور المعلم من ملقن إلى مرشد وموجه ، فأصبح من الضروري الاعتماد على أساليب تدريسية حديثة أكثر مرونة تساعد على تدعيم ذاتية المتعلم وتلبية احتياجاته وتفعيل دوره في العملية التعليمية، ومن أمثلة هذه الأساليب الحديثة التعلم المعكوس "المقلوب" ، الذي يعد أحد أنواع التعلم المدمج "الخليط" الذي يستخدم التقنية لنقل المحاضرات خارج الفصل الدراسي ويشمل استخدام التقنية للاستفادة من التعلم الذاتي واستغلال الوقت في الفصول الدراسية لأداء الأنشطة والواجبات والتدريبات .

فهو نموذج تربوي يرمي إلى استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الإنترنت بطريقة تسمح للمعلم بإعداد الدرس عن طريق مقاطع فيديو تعليمية ليطلع عليها الطلاب في منازلهم باستعمال حواسيبهم أو هواتفهم الذكية أو أجهزتهم اللوحية قبل حضور الدرس. في حين يخصص وقت المحاضرة للمناقشات والمشاريع والتدريبات. ويعتبر الفيديو عنصراً أساسياً في هذا النمط من التعليم حيث يقوم المعلم بإعداد مقطع فيديو مدته ما بين 5 إلى 10 دقائق ويشاركه مع الطلاب في أحد مواقع الويب أو شبكات التواصل الاجتماعي.

كما يعرف التعلم المعكوس بأنه بيئة تعليمية تقوم على تقديم المحتوى التعليمي للمتعلمين في المنزل عن طريق ملفات الفيديو والمواقع التعليمية الإلكترونية ، ثم يذهب المتعلمون للقاعة الصفية ليلتقوا وجهاً لوجه مع المعلم ، ليناقشهم فيما شاهدوه وتعلموه ، ويصمم لهم أنشطة مختلفة ويدعمهم لتنفيذها.

مميزات التعلم المعكوس :

١. استثمار وقت المحاضرة بشكل أفضل.
٢. منح الطلاب الفرصة للاطلاع على المحتوى قبل وقت المحاضرة مما يزيد من تحفيزهم للتعلم .
٣. توفير الحرية الكاملة للطلاب في اختيار المكان والزمان والسرعة التي يتعلمون بها .
٤. يتيح للطلاب إعادة الدرس أكثر من مرة بناءً على فروقاتهم الفردية.
٥. يوفر بيئة تعليمية شيقة وممتعة تساعد على جذب الطلاب للتعلم.
٦. يستغل المعلم وقت المحاضرة أكثر للتوجيه والتحفيز والمساعدة.
٧. يبني علاقات أقوى بين الطالب والمعلم.
٨. يشجع على الاستخدام الأفضل للتقنية الحديثة في مجال التعليم.
٩. يتحول الطالب إلى باحث عن مصادر معلوماته .

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



١٠. يعزز التفكير الناقد والتعلم الذاتي وبناء الخبرات ومهارات التواصل والتعاون بين الطلاب.
١١. يناسب الطلاب الخجولين من طلب إعادة جزئيةً الدرس، فيمكنهم إعادة الدرس مرات عديدة.
١٢. يوفر بيئة تعليمية شيقة وممتعة تساعد على جذب الطلاب للتعلم.

### كيفية التطبيق في تعليم المهارات العملية بكليات التربية الرياضية

سأنتقل في البداية إلى واقع المحاضرة في كلياتنا ، يتوجه الطلاب إلى مكان المحاضرة المخصص ليبدأ المعلم في تقديم شرح شفهي للمهارة وتعريف الطلاب بما سوف يقوم بتعليمهم من مهارات وأهميتها لينتقل بعد ذلك إلى أداء نموذج للمهارة وحتى الآن الطلاب ليس لهم دور سوى تلقي المعلومات ورؤية النموذج والمعلم يعد مصدر المعلومات ، ويتلقون الطلاب نفس المفاهيم في نفس الوقت وينص الوسيطة ، قد يسرح طالب ، ويتشتت فهم طالب آخر ، وقد يشعر آخر بحرج من طلب إعادة جزئية لم يستطع فهمها ، ثم يختار المعلم أسلوب التدريس المناسب ليحاول الطلاب أداء المهارة وتطبيق ما تم رؤيته في نموذج الأداء والتدريب على المهارة لإتقانها ، وهنا ينتهي وقت المحاضرة دون أن يتمكن الطلاب من التدريب وإتقان وصل المهارة نظراً للعديد من العوامل مثل قلت وصغر الوقت المخصص للمحاضرة مقارنة بأعداد الطلاب المتزايدة لتكون المحصلة النهائية هي تدنى مستوى الطلاب للمهارات العملية لعدم إتاحة الوقت الكافي للتدريب على المهارة وتلقى النصح والأرشاد من قبل المعلم وتصحيح الأخطاء .

والآن لنلق نظرة على تطبيق التعلم المعكوس وفيه الطلاب يتعلمون ويتلقون كل ما يتعلق بالمهارة من شرح للنقاط الفنية والخطوات التعليمية ويروي صور ثابتة ومسلطة للمهارة ، كما يتيح لهم رؤية نموذج للمهارة من عدة اتجاهات وبعدها سرعات يستطيع هو التحكم فيها ، فيمكن للطلاب إعادة مقطع الفيديو عدة مرات ليتمكنوا من فهمها. كما يمكن تسريع المقطع لتجاوز الجزئيات التي لهم خبره بها وإعادتها أكثر من مرة في الوقت المناسب لهم في المنزل ذاتياً وذلك من خلال إعداد المعلم مقطع فيديو مدته ما بين 5 - 10 دقائق يحتوى على ما تم ذكره سابقاً ، ومشاركته لهم في أحد مواقع ال Web2 أو شبكات التواصل الاجتماعي ، ليذهب بعد ذلك إلى المحاضرة ومقابلته المعلم ليتناقش معه فيما أحتوى الفيديو التعليمي ويجب عن أي استفسار ثم ينتقل الطلاب إلى أداء المهارة والتدريب عليها ويكون دور المعلم هنا تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء ، ويتضح في هذا النموذج توفير وقت المحاضرة الأكبر للتدريب على المهارة وإتقانها للوصول بالطالب إلى مرحلة الإتقان والصقل وبالتالي يرتفع مستوى أداء المهارات العملية المختلفة . فيتحول الطالب في الصف المعكوس إلى باحث ومستخدم للتقنية بفاعلية ليحقق بذلك مهارات القرن الحادي والعشرين في التعليم .



## تطبيق تقنية الفيديو (VAR) وتداعياتها على لعبة

### كرة القدم

المقال  
رقم (١٠)

تطبيق تقنية الفيديو  
(VAR) وتداعياتها  
على لعبة كرة القدم

د. م. مشرق عزيز حمدوش  
محمد  
وزارة التربية  
/ مديرية تربية النجف

تعتبر لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية مشاهدة في العالم ، لما لها من شعبية كبيرة ، إذ بلغ عدد متابعيها حسب الاحصائيات الاخيرة ما يقارب (٤) مليار شخص حول العالم ، وهذه اللعبة قد تطورت كثيراً بمرور السنين ، وأصبحت موضع عناية واهتمام كبيرين من قبل متابعيها ، مما دعا بالاتحاد الدولي لكرة القدم للبحث عن ما هو جديد ، وذلك للتقليل من نسبة الاخطاء الحاصلة عند الحكام أثناء ادارة المباريات ، ومن بين القواعد التي تم إدخالها إلى لعبة كرة القدم ، هو اللجوء إلى تقنية الفيديو ( VAR ) للحيلولة دون وقوع الاخطاء التحكيمية ، أو للحد منها ، ربما لم يكن أي قانون مؤثر مثل قرار العمل بتقنية الفيديو ( VAR ) لما له من آثار كبيرة ، فهو يضمن حق الفريقين في التقليل من عملية الاحتكاك بين اللاعبين على اعتبار ان كل تحركاتهم مرصودة ، ويؤمن النتيجة من خلال احتساب الاهداف الشرعية ، إذ يعطي للحكم السيطرة على مجريات المباراة ويقلل من نسبة الضغط الجماهيري في الملعب وخارجه ، مما يجعل اللاعبين أكثر انضباطاً أثناء اداء المباراة ، لذلك وجب على اللاعب أن يكون أكثر حرصاً في التعاملات والتحديات أثناء اداء المباراة ، خاصة بعد أن علم أنه قد يتم طرده في حال حصول أي فعل متعمد اتجاه المنافس، وبالمقابل فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم ومن خلال عمليات التحديث المستمرة على قانون لعبة كرة القدم والتي تجري وفق مبادئ أساسية معتمدة ، وغايتها إضافة المتعة والحفاظ على سلامة اللاعبين ، لاحظوا أن هنالك بعض المشاكل التي تعترض هذه التقنية ، إذ أن التوقف المستمر لمجريات اللعب أفقد اللعبة متعتها في بعض الاحيان ، وكذلك اللجوء المستمر من قبل حكم الساحة لتقنية الفيديو ( VAR ) قلل من شجاعة الحكم عند اصدار القرار.

