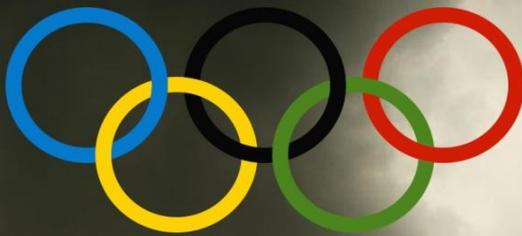


مجلة المفتاح العلمية

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
نتائجهم 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 و علوم الرياضة

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

Email: 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 الشبخلي
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 الكرعوي
عضواً

د. وسام صلاح
عضواً

د. خالد بعوش
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل
عضواً

د. عماد طعمتا راضي
عضواً

د. موسي عدنان
عضواً

د. صالح جويد هليل
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً

د. سلام حنتوش رشيد
عضواً

د. بدياء طارق عبد الواحد
عضواً

د. سناريا جيار محمود
عضواً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 3 ~

Email: info@arabacademics.org



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



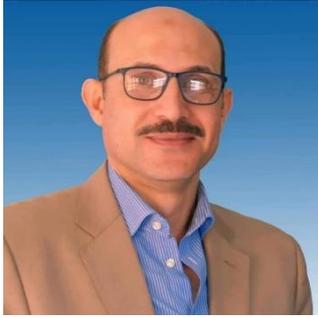
الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.د / أحمد إبراهيم عزب / مصر
١. دافعية الانجاز الرياضي	م.م. ابتهاج جاسم رشيد الشمري
٢. تكنولوجيا النانو وتطبيقاتها في الكرة الطائرة	د محمد فاروق عبد الغفور
٣. توظيف تطبيقات التعلم الخليط "الهجين" داخل الكليات العملية	أ.د / أميرة محمود طه عبد الرحيم
٤. أثار التدليك على الاستعادة الفسيولوجية والاستشفاء والأداء الرياضي	حسام بوبلوط
٥. أهم المعوقات التي تواجه الموهوبين رياضيا	م.د. هدى محمد سليمان
٦. الايحاء القرآني الروحي ودوره في الاعداد النفسي الايجابي	أ.م.د يسرى حسون مطشر
٧. ادارة التغير في المجال الرياضي	م.د زينب جبار محمد
٨. دعوة لإستخدام الإختبارات الإلكترونية داخل الفصول التقليدية	أ.د / مجدى محمود فهميم.
٩. المنشطات (DOPING)	أ م د وسام شلال محمد
١٠. لعبت تنس كرة القدم	م.م معاذ صالح جواد السالم





كلمة العدد



تعتبر ممارسة الرياضة هي عصب الحياة فهي اساس الحركة ومساعدة على مواجهة الحياة من متطلبات مختلفة للعنصر البشرى .

وتنحصر الأهداف الرياضية فى (ممارسة . بطولة .

احتراف) من خلال الأهداف تتنوع طرق التنفيذ ما بين خطة تدريبية وتسويقية وترويجية مما يجعلنا فى الوقت الراهن امام تحدى covid_19 الذى فتح لنا مجال البحث والدراسة والتعرف على مدخلات جديدة على الرياضين مدربين واداريين ومسوقين . للعملية الرياضية من تعلم الكترونى مع التعرف على الأجهزة المساعدة وكيفية التفاعل مع الواقع الجديد مما يعود بالنفع على العملية الرياضية

أستاذ دكتور

أحمد ابراهيم عذب

عميد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





دافعية الانجاز الرياضي
م.م. ابتهال جاسم رشيد الشمري ماجستير اعلام/صحافة/جامعة بغداد

المقالة رقم (1)

تعد الدافعية واحدة من اهم المواضيع التي اهتم بها الباحثون سواء في علم النفس العام او في مجال على النفس أرياضي محاولين التمييز بين مفهوم الدافع ومفهوم الدافعية، على اساس ان الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد او السعي في سبيل تحقيق او اشباع هدف معين، اما في حالة دخول هذا الاستعداد او الميل الى حيز التحقيق الفعلي او الصريح فان ذلك يعني الدافعية باعتبارها نشطة، كما يستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، اذ يعبر كلاهما عن الملامح الاساسية للسلوك المدفوع. وتعرف الدافعية بأنها طاقة داخلية كامنة تعبر عن حاجة نفسية او فسيولوجية تعمل على خلق حالة التي تثير السلوك وتوجهه ليلسك سلوكا معيناً في العالم الخارجي في اطار اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفيا في عملية تكيفه مع محيطه الخارجي لإشباع حاجة معينة او لتحقيق هدف معين. كما ان الدوافع تحقق للفرد الرياضي بعض الوظائف وهي :

- تعمل الدوافع على استثارة السلوك الرياضي، فاللاعب يصبح خاملا كسولا اذا اشبعت كل حاجته، اما اذا استثيرت حاجة من حاجاته النفسية فانه ينشط ساعيا الى اشباعها.
 - تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي، فاللاعب الحريص على تحقيق مركز مرموق في اللعبة التي يمارسها ويشعر بضعف ادائه في بعض مهاراتها، يلاحظ انه اكثر تدريبا على هذه المهارات من دون غيرها.
 - تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقق الهدف، فاللاعب يستمر في كفاحه ويبدل اقصى جهده ويواظب على حضور التدريب في سبيل رفع مستواه.
 - تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب خلال الممارسة الرياضية، لان التعب ظاهرة نفسية اكثر من ما هي فسيولوجية، فالشخص الذي يميل الى لعبته معينة نراه قادرا على ممارستها لمدة اطول من المدة التي يتحملها شخص اخر يميل الى لعبته اخرى.
 - تساعد الدوافع على تعلم السلوك الرياضي فاللاعب كرة السلة لم يبدأ في تعلم هذه اللعبة من تلقاء نفسه بل لابد كان هناك شيئا دفعه الى ذلك.
- مصادر الدافعية في الانجاز الرياضي :- حيث صنف مصادرها الى نوعين هما -
- الدافعية أداخلية : وتعني الحالات الدافعية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الاداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الاثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات او الصعاب المرتبطة بالأداء، فكان الدافعية الداخلية تشير الى ان الاشتراك الرياضي او الاداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 7 ~

Email: info@arabacademics.org



- الدافعية الخارجية : وهي قوة خارجية تثير السلوك الرياضي في الاهداف او الحوافز التي يتوقع ان يحصل عليها الفرد من خلال الاخرين نتيجة نشاطه،لذا يعد المدرب او الاصدقاء والأهل بمثابة دافعية خارجية لهذا اللاعب،لأنها ليست نابعة من نفسه بل من الاخرين،كما ان جميع الضغاليات لدى الفرد ناجمة عن دوافع داخلية،اذ ان للدوافع اسباب ذاتية للضغالية،حيث ان هذه الدوافع تشمل جميع العوامل المسببة للسلوك والأداء لأنها تحديدا هي التي تشمل النشاط الرياضي.

العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية للإنجاز وهي :

- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي : والمتمثلة بالإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم،المتعة الجمالية بسبب رشاقته وجمال الحركات الذاتية،الاشتراك في المنافسات،تسجيل الارقام والبطولات لإثبات التفوق وإحراز الفوز.
- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : والمتمثلة بمحاولة الوصول الى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي،السعي عن طريق الرياضة الى الاعداد للعمل الجدي والمنتج،الاحساس بالضرورة،الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة .

اهم المكونات الشخصية لدافعية الانجاز الرياضي وهي :

- دافع انجاز النجاح : هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو انشطة معينة ويدفع لمحاولة تحقيق التفوق والإحساس والشعور بالرضا والسعادة،لكونه لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية،ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب،اي انه يصطبغ بالصبغة الفردية الخالصة ويختلف تمام الاختلاف من لاعب لآخر،وهذا الدافع يتأثر بمتغيرين اثنين هما احتمال النجاح وجاذبية تحقيق الهدف.

١- احتمال النجاح:بعد من اهم المؤثرات في دافع احتمال النجاح درجة الاقتناع الذاتي لإمكانية الوصول لهدف معين او تحقيقه مثل الفوز ببطولة القطر او تحقيق مركز متقدم في المنافسات الاولمبية،فإذا كانت درجة الاقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن القول بان هذا الهدف من الممكن تحقيقه فان هناك احتمالا اكيدا ومضمونا للنجاح .

٢- جاذبية تحقيق الهدف : تعد جاذبية الهدف من اهم مكونات دافع انجاز النجاح،مما يعنى انه كلما ارتفعت قيمة العائد الاجتماعي المرتبط بالهدف ارتفعت درجة الجاذبية.

اما المكون الشخصي الثاني المتمثل بدافع تجنب الفشل : اذ ان الخوف من الفشل يمكن ان يؤدي الى تحسين الاداء الرياضي،ولكن في نفس الوقت يمكن ان يؤدي سلبا على روح المخاطرة لدى اللاعب،اذ انه سوف يميل الى استعمال خطط اللعب الدفاعية بدلا من الخطط الهجومية،وبهذا يكون كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل كلما اعتقد بقلته فرصته في احتمال النجاح،لذا يمكن استثمار كل من الدافعين النجاح والفشل بصورة ايجابية،من خلال العمل على تدعيم وتقوية مكونات وعناصر دافعية انجاز النجاح ومحاولة الاقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل.





تكنولوجيا النانو وتطبيقاتها في الكرة الطائرة

بقلم دكتور محمد فاروق عبد الغفور دكتوراه تدريب كرة طائرة جامعة الاسكندرية

المقالة رقم (٣)

ارتبطت الحياه في ظل القرن الحالى ارتباطاً وثيقاً بالتقدم التكنولوجي؛ الذي توغل واخترق كل المجالات والتي اظهرت مدى التأثير عليها، وكذلك المجال الرياضي عامته وكره الطائره خاصتاً، وقد بدأت التسويق الفعلى لها عام ٢٠٠٥م، وقد دخلت الرياضتة في طور جديد منذ استخدام تكنولوجيا النانو في صناعتة منتجاتها حتى وصلت إلى الملابس والأحذية والكراوات والمعدات الخاصة وادوات القياس الدقيقة ومعدات التدريب، واستنباط استراتيجيات التدريب المتقدمة التي تتماشى مع تكنولوجيا النانو ومراحل المنافسات بمختلف الألعاب الرياضية، بل ودخلت هذه التكنولوجيا أيضا المجال الطبي في العلاج وانتقاء الرياضيين وتحليل أدائهم، بجانب أنها لعبت دوراً كبيراً في الارتقاء بمهارات اللاعبين، وتمكين الرياضيين العالميين في تحقيق الأرقام القياسية

والنانو مصطلح "يعني المادة التي حجمها الجزء من المليار وهذا يعني انه (اصغر من الذرة) فالنانومتر هو واحد على المليار من المتر ولكي نتخيل صغر النانو متر نذكر ما يلي ؛ تبلغ سماكة الشعرة الواحدة للإنسان ٥٠ ميكرومتر وهي تعادل سمك 150,000 الف نانو متر، وأصغر الأشياء التي يمكن للإنسان رؤيتها بالعين المجردة يبلغ عرضها حوالي ١٠,٠٠٠ نانو متر، وعندما تصطف عشر ذرات من الهيدروجين فإن طولها يبلغ نانو مترا واحدا أي انتم شيء دقيق للغاية".

اي ان النانو هي علم يعني بدراسة معالجة المواد بالاستخدام الذري والجزيئي وتقاس تقنيات النانو بالنانوميتر الذي يعد جزءاً من المليون من الميليمتر



واسهمت تقنية تكنولوجيا النانو في الكرة الطائرة في تطوير وابتكار معدات وأدوات واجهزة فسيولوجية حديثة دقيقة وصغيرة جدا يمكن أن تبجر في جسم الرياضي لتعطي كمية كبيرة من البيانات سواء أثناء التدريب او أثناء فترات الراحة وتراقب وترصد المتغيرات

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 9 ~

Email: info@arabacademics.org



الفسيولوجية المختلفة للرياضيين من داخل الجسم وكذلك خارجة من خلال لاصقات نانوتكنولوجية توضع على سطح الجلد لتتقل البيانات مباشرة لتلك المتغيرات من خلال أجهزة



الكمبيوتر، كما يمكن وضع شريحة إلكترونية في الحذاء . الرياضي تحت باطن القدم متصلة بتطبيقات على الهاتف المحمول وتعطي جملة من الارقام والاحصائيات الخاصة بحجم وقوة التدريب و المجهود المبذول خلال المنافسات الرياضية ، كما

تعطي ارشادات ومعلومات علمية فورية على الحالة الصحية للرياضي لتجنب الاصابات الرياضية الناتجة عن اختلال في التوازن بين الاطراف السفلية او شدة و حجم التمارين التي قد تخلف اصابات خطيرة تساهم في تراجع الاداء الرياضي خاصة للاعب الضارب في الكرة الطائرة وموقع القدم أثناء الارتقاء أو الهبوط في الضرب الساحق.

وقد تأثرت منتخبات واصبحت في مقدمة الدول العظمى في عالم الكرة الطائرة فعلى سبيل المثال دولة اليابان والتي أصبحت من الدول المتقدمة في استغلال تطبيقات ، و ابتكار تكنولوجيا النانو والتي استخدمتها في تدريب منتخباتها عام(٢٠١٧م) وقد استخدمت (الروبوتات) لدعم تدريب المنتخبات الوطني لكرة الطائرة بها فتم استخدام مجموعة مكونة من ٣ ايادي مرتفعة، أي يحل محل ٣ لاعبين، وهذه المجموعة مثبتة على محور يسمح لها بالتحرك عليه بسرعات مختلفة في مختلف الأماكن الواقعة خلف الشبكة. ويعمل الروبوت كبديل للفريق المضاد في اللعبة، حيث يقوم بصد الكرات التي يرسلها لاعبو الفريق المتدرب، وفق سرعات اعلا من المعدل الطبيعي لرد الفعل البشري وقد استفاد من استخدامها في إعداد المنتخب الياباني الوطني لكرة الطائرة النسائية، وهو قادر على التحرك بسرعة تبلغ ٢.٧ متر في الثانية وهو معدل أسرع من معدل السرعة الطبيعية للاعب البشري.

وباستخدام تلك المميزات لتكنولوجيا النانو فقد يتم استنباط البرامج التدريبية التي تعتمد على هذه التقنيات، ورفع معدل اللياقة والبدنية والذهنية والنفسية من خلال تلك المعطيات الجديدة





توظيف تطبيقات التعلم الخليط "الهجين" داخل الكليات العملية
أ.د/ أميرة محمود طه عبد الرحيم تخصص / طرق التدريس والتدريب الميداني
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

المقالة رقم (٣)

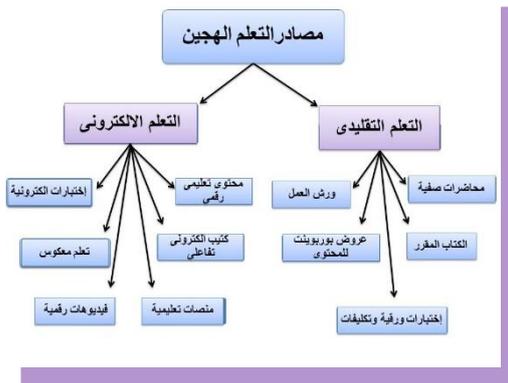
أن تصوّر الاعتماد الكلي على التكنولوجيا في التعليم العالي هو خيار صعب بل ومستحيل التحقيق في بعض الدول والبيئات. ما بين صعوبة الوصول للمواد التعليمية بسبب بطء الإنترنت وما بين وجود تكلفت مالية مقترنة بخدمات الإنترنت ولا يستطيع البعض تحملها، وأنه لا يتناسب مع أهداف ومخرجات جميع المقررات وخاصة العملية، يصبح هذا النوع من التعليم غير واقعي وغير ممكن في كثير من الأحيان. وفي ظل هذه التحديات التي شعرنا بها جميعاً سواء طلاب أو معلمون أو أولياء أمور نحتاج للتغيير ولكن لا يعني هذا أن ننهر بقدرتنا على التحول للتعليم عن بُعد ونعتقد أن هذا هو كل ما نحتاجه، بل نحتاج لنموذج عمل أكثر توازناً ومرونة يراعى كافة العوامل سابقة الذكر وتستفيد من التكنولوجيا ووسائل الاتصال الحديثة.

ونتيجة لهذه المشكلات ظهرت الحاجة لنظام تعلم جديد يجمع بين مزايا التعلم الإلكتروني ومزايا التعلم التقليدي وهو ما سمي بالتعلم المدمج (الخليط / الهجين).

وقدمت وزارة التعليم العالي خطة مقترحة لبدء العام الجامعي المقبل في ظل أزمة كورونا، وأعلن عن خطة لتطبيق نظام التعليم الخليط "الهجين"، اعتمدت على الدمج بين التعلم وجها لوجه والتعلم عن بعد حيث يتمكن الطالب من الحصول على الجانب المعرفي وبعض المهارات من خلال التعلم عن بعد، الأمر الذي يسهم في تقليل الكثافة الطلابية، إلى جانب تحقيق الاستفادة الأمثل من خبرة أعضاء هيئة التدريس، مع تحقيق أقصى استفادة من البنية التحتية للجامعات.

لذا وجدنا الأصوات تتعالى من داخل الكليات العملية وتتساءل كيف نطبق التعلم الهجين داخل مقرراتنا العملية؟ والتي يتوقف التعليم فيها على وجود المعلم وقدرته على تقديم النموذج الجيد ثم التوجيهات والإرشادات وتصحيح الأخطاء ومتابعة المتعلمين حتى ينتقل بالمتعلم من مرحلة التوافق الأولى للمهارة إلى مرحلة الألية والصقل مروراً بمرحلة الإتقان.

الآن سنقدم لكم العديد من التطبيقات وأدوات ومصادر التعلم الخليط (المدمج / الهجين) التي يمكن توظيفها في الكليات العملية وتدريس مقرراتها التطبيقية مستعيناً بكافة وسائل تكنولوجيا التعليم والاتصال.



- * التعلم المعكوس.
- * الفيديوهات الرقمية.
- * الاختبارات الإلكترونية
- * الكتب الإلكترونية التفاعلية
- * الكتب الورقية المدعمة بالباركود
- * الإنفو جرافيك المتحرك، الإنفو جرافيك التفاعلي





أثار التدليك على الاستعادة الفسيولوجية والاستشفاء والأداء الرياضي
حسام بويلوطه معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة البويرة الجزائر

المقالة رقم (٤)

التدليك طريقة علاجية في معظم الثقافات منذ الحضارة المبكرة، وله تقليد طويل من الاستخدام في الرياضة (Gibson, McLaren, 1989). من المطالب المتكررة المقدمة في الأدبيات الرياضية لفوائد التدليك، نجد أنه يساعد في تحسين تمدد الأوتار والأنسجة الضامة وتخفيف توتر العضلات وتشنجها (burwitz. ١٩٩٢)، كما أنه يعزز استشفاء العضلات من التمارين ذات الشدة العالية، ويرجع ذلك أساسا إلى أنه يحفز تدفق الدم في العضلات (linen. Cash. ١٩٨٨)، ومع ذلك فإن الدراسات التي أجريت حتى الآن حول تدفق الدم متناقضة، حيث أشارت مراجع سابقة (cafarelli.flint. ١٩٩٣) إلى أن التقارير المتعلقة بتدفق الدم في الأطراف تختلف من عدم وجود تأثير للتدليك إلى ما يصل ٥٠ %، على سبيل المثال تم الإبلاغ عن التأثيرات الايجابية التي تظهر أن التدليك يعزز تسريع تدفق الدم العضلي والوريدي، ويزيد من حجم الدم، كما أظهرت الأبحاث الحديثة على النقيض من تأثير التدليك على تدفق الدم بغض النظر عن نوع السكتة الدماغية أو العضلات، حيث أن هناك اعتقاد شائع بأن اللاكتات المتراكم مسؤول جزئيا على الاستشفاء من التعب، وسعت دراسة إلى تحديد ما إذا كان للتدليك أثر على إزالة اللاكتات بعد التمرين، حيث أظهرت نتائج الدراسة جزئيا فقط، تأثير ايجابي للتدليك على إزالة اللاكتات، على الرغم من أن مستويات اللاكتات في الدم بعد التمرين أظهرت انخفاضا بشكل ملحوظ بعد التدليك مقارنة بحالة الراحة السلبية، فقد لوحظ أن التدخل الدافئ لخفض اللاكتات يعزز إزالة اللاكتات بشكل أكثر علميا (bale.james. ١٩٩١)، بالإضافة إلى ذلك أظهر باحثون آخرون تفوق اللاكتات في الأداء النشط والتعافي مقارنة بظروف التدليك والراحة بعد التمرين، وعلى نطاق واسع فإن إزالة اللاكتات تتحسن أثناء التعافي النشط، وتشير هذه التحديات أيضا إلى أن استراتيجيات الانحدار الدافئ النشط، قد تكون أكثر كفاءة من التدليك لإزالة اللاكتات في الدم وبالتالي يمكن تحقيق المزيد من الانتعاش الفسيولوجي للرياضيين بين جلسات التدريب أو أداء التمرينات. في الوقت الحاضر توجد القليل من الأبحاث المنشورة التي حققت في ما إذا كان التدليك الحراري يمكن أن يساعد في مواجهة أي تأثيرات نفسية سلبية فيما يتعلق بالتعب والتعافي الملحوظ (kreider.et al. ١٩٩٥)، هناك كذلك ادعاءات سردية متكررة في الرياضة التي تشير إلى أن التدليك يمكن أن يعزز الأداء، ومع ذلك فإن الأدلة الموجودة حاليا عن تأثيرات التدليك على الأداء ملتبسة، ومع ذلك فإن العديد من الرياضات تتضمن أيضا أداء متكرر، حيث تكون القدرة على الاستشفاء بسرعة من أثار التعب أمرا مهما ويوصى غالبا بالتدليك كوسيلة لتحسين الأداء (ask.et al ١٩٨٧) لكن في إحدى الدراسات التي تنطرق إلى دور التدليك عند الحاجة إلى أداء متكرر لم تجد أي تأثير للتدليك على المؤشرات الفسيولوجية أو على الأداء لدى نخبة من راكبي الدراجات (drews.et al. ١٩٩٠)، وعلى النقيض من ذلك توجد شروط أخرى للأداء الرياضي المتكرر التي يتم فيها تطبيق متطلبات زمنية صارمة ويمكن أن يؤدي التدليك إلى إحداث تأثير، إذ نجد في رياضة الملاكمة، الهواة أحدث الأمثلة في المنافسة المحلية، قد يحصل المنافسون الفائزون على فترة راحة لا تزيد عن ساعة واحدة قبل البدء في منافسة مع خصم جديد، علاوة على ذلك فإن الملاكمة تتطلب التدليك كجزء من التحضير للقتال ومن الشائع رؤية الملاكمين يتلقون التدليك قبل المنافسة (Brian Hemming. ٢٠٠٠).

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 12 ~

Email: info@arabacademics.org





أهم المعوقات التي تواجه الموهوبين رياضياً
م.د.هدى محمد سليمان - الجامعة التكنولوجية هندسة العمارة - الأنشطة
الطلابية

المقالة رقم (5)

الموهوبين ثروة تعتمد عليها المجتمعات في تقدمها وازدهارها، وليمكن الموهوبين من إفادة بلدهم ومجتمعهم بما لديهم من قدرات وطاقات فمن اللازم إحاطتهم بالعاية والرعاية المناسبة لترجمه مواهبهم لأفعال تنعكس على شكل نتائج إبداعي أصيل، ولا يختلف مفهوم وأهمية الموهبة الرياضية عن المفهوم العام للموهبة فهي شخصية تتوافر فيها صفات وخصائص لها أكثر من بعد بدني ورياضي وبمزيد من الرعاية والتدريب يمكن تنميتها واتاحتها الفرصة لإبرازها وتحويل صاحب الموهبة إلى بطل مستقبلي باستخدام أساليب حديثة في التدريب والتطوير وتقديم الرعاية المناسبة مع ميولهم وقدراتهم ونظراً لاختلاف وتمايز الموهوبين في صفاتهم عن مجتمع الأقران مما أدى إلى بروز بعض المعوقات المؤثرة سلبياً على المواهب لذا يجب التعرف عليها وإيجاد حلول مناسبة لها لكي لا تقف حائلاً أمام هذه المواهب ومنها:

أولاً: المعوقات المتعلقة بالموهوب: تعتمد شخصية الموهوب على صفات وخصائص متفاعلة مع بعضها داخل الفرد ومع البيئة المحيطة به، فإذا ما تعرض الموهوب لنوع من المعوقات فسيعترى صفاته سوء التكيف ويظهر على سلوكه بالتالي ستؤثر على نمو موهبته وقدراته وتتضمن هذه المعوقات عدة اتجاهات :

أولاً: ينخفض التكيف الشخصي والصحة النفسية ودافعية الإنجاز والطموح للموهوبين كلما زادت ضغوط الحياة.

ثانياً: يتمتع الموهوبين بالتكيف النفسي لأن الموهبة والتفوق تنعكس إيجاباً على الناحية الانفعالية والاجتماعية.

ثالثاً: يعود التكيف النفسي للموهوب إلى عوامل وراثية وبيئية تؤثر على نمو موهبته وحسن تكيفه مع البيئة المحيطة به سلباً أو إيجاباً والجمع بين وراثية وبيئية يحقق نمو مستمر للمواهب.

أما أهم المعوقات الشخصية التي قد يعاني منها الرياضي الموهوب هي:

١- السعي للكمال أو البحث عن المثالية: حيث يضع توقعات عالية لنفسه مما يتطلب وقت وطاقته وأداء مثالي بدرجة لا تترك مجال للخطأ فيشعر بمزيد من الضغوط، مما يحتمل ارتفاع الدافع للإنجاز أو انخفاض مستواه بدرجة كبيرة.

٢- مبالغة الموهوب في محاسبة نفسه ولومها: عند إخفاقه في الوصول للمثالية والكمال في الأداء، مما يصل به لمرحلة الاكتئاب والغضب وشعور بالخذلان من الذات.



٣- تعدد الاهتمامات؛ مما يشكل تحدياً له فيصبح بحاجة لأخذ قرار في اختيار الضالعية المناسبة لقدراته، وعلى الموهوب أن يعرف ويظهر شخصيته وامكانياته وقدراته وميوله ولتحقيق ذلك يتجه الموهوب إلى مزيد من الضغط.

٤- الخوف من الفشل الشعور بالاختلاف وعدم التقبل أو الاعتراف بالموهبة..

٥- عدم انتظام مواعيد تناول الطعام وكيفية استغلال وقت الفراغ.

ثانياً: المعوقات المتعلقة بالأسرة: تعد البيئة الأسرية المناخ الذي تنمو وتتشكل الملامح الأولى لشخصية الموهوب رياضياً فأما أن تكون مشجعه لهذه الموهبة أو عاملاً مثبطاً ومعتزلاً وتختلف المعوقات من أسرة إلى أسرة وتتضمن :

أساليب معاملة الوالدين الغير سوية في التنشئة: أن اتباع الوالدين أساليب غير سوية في التنشئة من قبيل الإكراه والتقييد والحماية الزائدة يعوق استقلالية الموهوب حيث توجد علاقة موجبة بين الأساليب أوالديه السوية في التنشئة وموهبته وتكون عكسية بين موهبة الأبناء وأساليب أوالدين المتسمة بالتسلط والرفض والسيطرة والإكراه، ومنها:

- الإهمال والسخرية من قدرات الموهوب الرياضية.

- إغفال إشباع الحاجات الأساسية للموهوب الرياضي مثل الحاجة إلى الرعاية والحب والتقدير.

- الاتجاهات الأسرية غير الملائمة نحو النشاطات الرياضية، وتحديد مسارات لا تتوافق مع ميوله وموهبته.

- افتقار البيئة المنزلية للأدوات والوسائل اللازمة لتنمية استعدادات موهبة ابنهم.

- تدني المستوى الثقافي والتعليمي للوالدين ينعكس سلباً على البيئة المحيطة بالموهوب رياضياً

- أسلوب إثارة الألم النفسي وإشعار الموهوب بالذنب كلما فشل في أدائه، وإبداء ملاحظات نقدية هدامة لسلوكه.

ثالثاً: المعوقات المتعلقة بالمدرس: المدرسة مؤسسة تربوية تعليمية تتميز بطبيعتها وخصائصها تهدف إلى نقل المعلومات وتطوير عمليات التنقيف الاجتماعي وتعتمد على تنظيم متوازن ومتدرج ومستمر في نظامها التعليمي، إلا أنها غير متوائمة مع خصائص الموهوبين الرياضيين وميولهم وقدراتهم لعدم انفتاحها على الأنشطة والخبرات والمواهب الرياضية، مما أدى إلى بروز العديد من المعوقات الموجهة للرياضي الموهوب ومنها:

١- قصور فهم المعلم لحاجات وميول الرياضيين الموهوبين؛ وعدم تشجيع بعض المعلمين للمواهب الرياضية واهتمامهم بالدروس دون الاهتمام بدرس الرياضة واستغلاله بدروس أخرى نتيجة ضغط الوقت



ومشكلات الجدول المدرسي مما يؤدي إلى كبت نشاط الموهوبين رياضيا وتقبيد رغباتهم وميولهم الرياضية.

٢- عدم ملائمة المناهج الدراسية والأساليب التعليمية؛ وافتقاره النشاطات الرياضية والترفيهية بالإضافة إلى قصور إمكانات الأنشطة الرياضية والإمكانات المادية وانشغال الطلبة بالدراسة والاختبارات وعدم الوعي بأهمية النشاط الرياضي وسوء فهم أولياء الأمور بأهميته خوفا منهم أن يؤثر على المستوى الدراسي لأبنائهم.

٣- فتور حماس الطالب الرياضي الموهوب؛ نتيجة المناخ المدرسي التقليدي الرتيب والأسباب التي تم ذكرها سابقا وبالتالي يخفق الموهوب في قدراته وقابليته الرياضية وينتابه الفتور والكسل وبالتالي القضاء على موهبته وكيبتها .

٤- لا يتعامل بعض المدرسين مع الطلاب الموهوبين رياضيا بصورة عادلة فقد يحاسب الطالب الرياضي أكثر من غيره في الدرجات على اعتباره مقصرا في دراسته وواجباته لممارسته النشاط الرياضي مما يثبط حماس الموهوب.

رابعا: المعوقات المتعلقة بالمجتمع؛ يساهم المجتمع في تشكيل شخصية الرياضي الموهوب، ويؤثر عليه ويتضمن معوقات يواجهها الموهوب داخل المجتمع على النحو التالي:

١- النظرة النمطية القائمة على مساحة كبيرة من الحرية للشباب الذكر لإظهار مواهبه الرياضية مقابل مساحة محدودة من الحرية للأنثى.

٢- هجرة المواهب الرياضية حيث الرعاية البيئية الخصبة لتنمية واستثمار قدراتهم ومواهبهم دوليا او عالميا.

٣- البيئة الاجتماعية المشحونة بالقلق والتوتر والتخلف الاقتصادي والاجتماعي تحد من الموهبة الرياضية .

٤- عدم وجود عدالة في توفير الفرصة للموهوب الرياضي بينه وبين الآخرين وحرمانه من حقوقه

٥- عدم وجود توعية شاملة لأفراد المجتمع بأهمية التعرف على أبنائهم الموهوبين رياضيا ورعايتهم .

٦- ضعف دور الإعلام في نشر ثقافة الموهبة الرياضية في المجتمع للتعرف سماتهم وتوفير الرعاية المناسبة لهم

٧- الجماعة النفسية، حيث يحتاج الموهوب الرياضي إلى مساندة جماعية تقدم له الدعم النفسي والحافز المعنوي لكي لا يحدث عنده التوقوع على الذات وعدم الانفتاح على المجتمعات الأخرى.





الايحاء القرآني الروحي ودوره في الاعداد النفسي الايجابي
أ.م.د يسرى حسون مطشر وزارة التربية الكلية التربوية المفتوحة

المقالة رقم (٦)

إن الإيحاء الروحي الذي يشعر به الإنسان من الإحساس بقداسته القرآن لأنه كلام الله، بحيث يعتقد جازماً أن الله سيشفيه إذا قرأ هذه الآية أو تلك، أو حمل هذا القرآن أثناء عمله أو مقابله خصومه أو أثناء ممارسة مباراته الحاسمة مثلاً، فيكون كمؤثر نفسي يتحرك فيه حركة العلاج النفسي، فالقضية من هذا الجانب تتصل بالثقة النفسية وبالثقة الإنسانية بالآيات القرآنية كوسيلة للراحة النفسية، حتى إن الإنسان ربما يعيش الوهم الذي قد يتحول إلى حالة من الإيحاء النفسي، فيشفى من خلال ذلك، لأن بعض الأمراض النفسية تنشأ من تفاعلات شعورية أو من تفاعلات نفسية، الأمر الذي يجعل اعتقاد الإنسان بأي وسيلة من الوسائل دواء لمشكلته النفسية.

نحن لا نريد أن نقول إن مسألة الثقة بالآيات القرآنية من قبيل الوهم، لكن من قبيل الحالات النفسية التي تكون حالات روحية، وقد تكون حالات عاطفية أو ما إلى ذلك، مما يمكن للإنسان من الوصول إلى مرحلة الثقة العالية بالنفس نتيجة الراحة النفسية التي يشعر بها عند قرائته لبعض السور القرآنية وهي إحدى المقومات النفسية الأساسية للوصول إلى مستوى الطموح ومن ثم مستوى الانجاز.

نحن ندرك أن الإنسان الذي يعيش الخوف أو الضعف أمام بعض الآلام أو من بعض المشكلات، يحاول أن يلجأ إلى أي شيء مما هو خارج الواقع المادي، ما يمكن أن يساهم في حل الكثير من المشكلات النفسية، وقد يساهم في حل بعض المشكلات التي لها جانب نفسي، إضافة إلى الجانب العضوي، لكن ذلك يتم بقدرة الله.

وإن السور القرآنية، ولا سيما السور الصغيرة منها، لا تشمل على أية قضية علمية أو تشريعية أو غيبية، فيمكن أن يكون منطلقاً في هذه الاتجاهات الإلهية في خرقها للعادة البشرية كي يفتح على الإيمان ويجدّه في روحه وعقله وقلبه، ويحاول تأصيل جذوة الإيمان في نفسه التي تزيده ثقتاً بالنفس، بعيداً من الضغوطات والتأثيرات التي تحاول محاصرته واسقاطه، ومما لا يدع مجالاً لديه للشك أو التوهم، بل يركز قناعاته من خلال ما يأخذه من عبر ودروس من هذه المعاجز، والتي هي لصالحه..

مما تقدّم، نستنتج على صعيد الإيمان بالله وبسنداته القرآنية المريحة، حيث التأكيد على التحدي النفسي، حيث يصبح نوع من المزاجية بين عقل الإنسان وقدراته وامكانياته وبين قلبه للعودة إلى الله بالشكل الإيجابي، هذا الإعجاز المنسجم مع بيئة المجتمع وبنية ثقافته والإنسانية، بغية ترسيخ الإيمان عن قناعاته وهداياته، إذ تبقى المعجزة هي التعبير الرّاقى عن حكمت الله في تدبيره لشؤون الإنسان والحياة.





ادارة التغير في المجال الرياضي

م.د زينب جبار محمد

وزارة التربية / تربية الكرخ الثانية / مشرفة اختصاص تربية رياضية

المقالة رقم (٧)

تعد الإدارة الرياضية من أهم مقومات التطور الرياضي العلمي الحديث لأنها الأداة الفعالة في زيادة الإنجاز الرياضي وتطويره كما ونوعاً، وهي تخطيط ومتابعة وتقويم لكل الأنشطة الرياضية .
ومما يبرز أهمية الإدارة الرياضية كعلم أن العمل الإداري بطبيعته لا ينفصل عن مضمونه الفني وأن رفع مستوى الأداء الإداري ، والرياضي على كافة المستويات، وتحقيق الأهداف الموضوعية رهن بالكفاءة الإدارية العالية للعاملين في المجال الرياضي.

أن الإدارة الرياضية تتفق مع الإدارة العامة في الإطار العام للعملية الإدارية أما فيما يتعلق بالتفاصيل ، فإن الإدارة الرياضية تستقيها من طبيعة مجالات التربية الرياضية التي تقوم الإدارة بتحقيق أهدافها .

أدرك المختصون في مجال الإدارة والمنظمة والسلوك التنظيمي أهمية التغير ودوره الايجابي في حياة وتطور المنظمة وسعوا نحو تحديد خصائصه وطبيعته من خلال مفاهيم صاغوها بما يتفق مع توجهاتهم الفكرية.

وهناك أسباب للتغيير في المجال الرياضي منها:

- ١- إدراك بعض القيادات الإدارية الرياضية ان الاساليب والإجراءات والممارسات الإدارية لم تعد تعطي مردوداً إيجابياً، لذلك تسعى إلى إجراء التغيير نحو الأفضل.
- ٢- مواكبة التجديدات الرياضية الحاصلة في العالم وبكافة المجالات والمنعكسة إيجابياً على مخرجات العملية الادارية .
- ٣- لاستشراف المستقبل وتحقيق الطموح في ان تكون الاتحادات الرياضية على تواصل مباشر مع التقدم العلمي والتكنولوجي.
- ٤- تحقيق المشاركة الفعالة بين العاملين، حيث ان التغيير لا يتم الا بتشارك جهود الجميع، والذي بدوره سيحقق الترابط والانتماء ما بين العاملين والقيادة الإدارية الرياضية

متطلبات التغيير في المجال الرياضي

ان التحديات المعاصرة التي تواجه العمل الرياضي تتطلب من القائد الرياضي ان يكون له دور فعال وملمس في عملية التغيير، بحيث يكون قائداً وموجهاً للتغيير، من خلال العمل على إحداث تغييرات هادفة في المنظمة الرياضية، ولذلك لا بد من توافر متطلبات للتغيير.

لان التغيير يتطلب وضوح الرؤيا التي تمكن القيادات من التعرف وتفهم الأشياء بوضوح ومن ثم التخطيط للمستقبل أي تكون لديهم القدرة في التعرف على الأشياء التي قد لا يراها الإنسان بعينه ولكنه يراها بعقله وفقاً للنص الإنكليزي الذي يردده علماء الإدارة في العصر الجديد:
(الاشياء لا ترى بعين الشخص ولكن ترى بعقله)

ولكي يكون التغيير ناجحاً في إدارة الهيئات الرياضية فلا بد من توافر عدد من المقومات الآتية:
أ. - تشجيع الأفكار الجديدة المفيدة النابعة من الأفراد العاملين في المؤسسة الرياضية وتوصيلها إلى الرؤساء، وإيجاد نظام للتحفيز في البحث عن مثل تلك الأفكار.



- ب. دعم تكامل المعارف والمعلومات والمهارات الإدارية في إدارة المؤسسة الرياضية، إذ يجب أن تشجع جهود الحصول على المعرفة من مراجع وأبحاث ودراسات الإدارة الرياضية، أما المهارات فتكتسب من خلال التطبيق الفعلي والممارسة اليومية والمعاشية المثمرة للمشكلات النفسية والإنسانية داخل الهيئة ذاتها أو خارجها.
- ت. ترسيخ المرونة والمقدرة على التكيف، حتى يمكن تقبل التغيير والتكيف معه.
- ث. الاستناد إلى المعلومات حول التغيير المنشود من خلال أهدافه، وأنواعه، ومدى تأثيره، ونتائجه المتوقعة، وهذا يرجع أساساً إلى نظم المعلومات المتوافرة.

كيفية تغيير الفكر الإداري في المؤسسات الرياضية والشبابية

لكل قرار رؤية.. ولكل حركة فكر.. ولكل اتجاه مضمون.. والمضمون دائماً يجمع بين الرؤية والفكر والاتجاه والحركة، ومن ذلك كله يأتي التغيير، والتغيير حقيقة إنسانية يصعب تجاهلها ويستحيل إنكارها، وإذا ما أردنا أن نغير الفكر الإداري في المؤسسات الرياضية إلى الأفضل فإن التغيير يجب أن يتم في أربعة اتجاهات رئيسية وكما يأتي:

- أ- التغيير الإنساني؛ وهو ما يعني تغيير أفكار واتجاهات ومفاهيم الأفراد العاملين في الهيئة.
- ب- التغيير في طبيعة أداء الوظائف؛ ونعني به تغيير الواجبات الوظيفية، سواء على مستوى الكمية أو على مستوى الكيف.

ت- التغيير التنظيمي؛ ويعني التغيير في البناء الهيكلي للهيئة الرياضية بكل ما تحويه من إدارات وأقسام ووحدات، كما يتعلق أيضاً بالتغيير في العلاقات الوظيفية.

ث- التغيير التكنولوجي؛ ويشمل استعمال كل ما هو جديد في مجال تكنولوجيا المعلومات، والتكنولوجيا التطبيقية في المجال الرياضي بشكل عام.

ومن هنا تبرز أهمية وضرورة التغيير بالمزايا الآتية:

1. بناء علاقات إنسانية تسود المناخ التنظيمي، لأن إدارة التغيير عبارة عن جهود مترابطة ومتفاعلة ما بين العاملين وقيادتهم.
2. شعور العاملين بالتجديد والتطور المستمر، وكسابهم خبرات ومهارات تساعدهم على النمو المهني.
3. تحقيق الاتصال الفعال للمستويات كافة داخل المنظمة.
4. الخروج عن النمطية الوظيفية إلى تبني الرؤى المستقبلية المدروسة.
5. تلبية متطلبات التجديد الرياضي بشكل فعال.
6. إجراء تغيير إيجابي للقيم العلمية والرياضية.
7. إثراء الواقع الرياضي علمياً وفكرياً وتكنولوجياً، والاستفادة من البحوث والدراسات في مجال أحداث التغييرات الإيجابية.

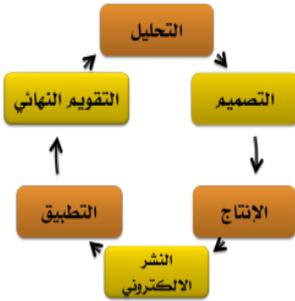




دعوة لإستخدام الإختبارات الإلكترونية داخل الفصول التقليدية
أ.د/ مجدى محمود فهم محمد تخصص / طرق التدريس
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

المقالة رقم (8)

يمثل التقويم إحدى العناصر الأساسية والهامة في المنظومة التعليمية ، كما يعد إحدى الركائز الأساسية لعملية التطوير في أي مؤسسة تعليمية ، وفي ظل التطور التكنولوجي الهائل والذي أثر في جميع مجالات الحياة دفع بالتكنولوجيا إلى الدخول للعملية التعليمية والدمج في مختلف جوانبها وظهرت الاختبارات الإلكترونية التي اعتمدت على شبكة المعلومات أو الكمبيوتر أو إحدى البرامج المخصصة لذلك لتجمع وتحلل إستجابات الطلاب من خلال تصحيح إلكتروني مباشر يضمن المصداقية والشفافية في التصحيح .وتعد الاختبارات الإلكترونية وسيلة فعالة لتقديم التغذية الراجعة وتحسين الأداء ، وقد لا يستطيع المعلم إعطاء الاختبارات بشكل عام حقها أثناء عملية التدريس والقيام بها على أكمل وجه نظراً لإنشغاله وضيق الوقت بالنسبة له ، حيث تتميز الاختبارات الإلكترونية بحسن إدارة الوقت ، وأنها تقدم العديد من الخدمات للمعلم منها تكوين بنك أسئلة خاص بالمقرر وسيكون له الأثر الكبير في تطوير المقرر كما تعد الإختبارات الإلكترونية مجموعة من الأسئلة يصممها المعلم إلكترونياً ، لقياس وتقويم مستوى أداء الطلاب في موضوع أو في مقرر دراسي ، ويعد تطبيقها على الطلاب تصحيح وترصد آلياً ، مما يضمن المصداقية والشفافية في التصحيح مع التوفير في الوقت والجهد والمال.وتتعدد خصائص الاختبارات الإلكترونية مثل التفاعلية والمرونة وتوفير الوقت والتغذية الراجعة الفورية واختصار الموارد والأحتفاظ بالسجلات وإعطاء الدرجات للطلبة بشكل فوري ودون تحيز والحد من الحاجة لقيام المصححين بالقراءة والمراجعة . أن الاختبارات الإلكترونية وما تتضمنه من تغذية راجعة فورية تقدم للطلاب



وتوفر لهم بيئة تفاعلية ذات اتجاهين فتدعم إجاباتهم الصحيحة وتعطي لهم تقرير عن نسبة مستواهم في الاختبار وتعطي لهم فرصة أخرى لإعادة الاختبار بعد الدراسة ومراجعة المعلومات وبالتالي تقدم مستوهم وشعورهم بمدى تقدمهم مما يعمل على زيادة دافعيتهم للتعلم وتعزز من اتجاهاتهم نحو الاختبارات الإلكترونية والتحصي المعرفي .لذا فإن تطبيق استخدام التعلم الإلكتروني في مدارسنا وجامعاتنا وهي حقول التعليم بصفة عامة يحتاج إلى فترة أنتقالية تكون بمثابة تدريب جيد يتم فيها إيجاد طرق أكثر سهوله وأدق للتدريس والتقويم التريوي ، تقوم على أسس إلكترونية والأستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية

تمزج بين التدريس داخل الصفوف الدراسية وأدوات وتطبيقات التدريس عبر الإنترنت ، وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في اختصار الوقت والجهد والتكلفة ، إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل الدراسي ، ومساعدة المعلم والطلاب في توفير بيئة تعليمية جذابة يتلقى فيها الطالب قدراً جيداً من التغذية الراجعة لما تم دراسته.والآن تعالوا نتعرف على خطوات تصميم الاختبارات الإلكترونية

هناك مجموعة من الخطوات والتي يوضحها الشكل التالي توضح مراحل تصميم الإختبارات الإلكترونية :

وهناك العديد من برامج إدارة التعلم والمواقع على الانترنت توفر خدمات إنشاء الاختبارات الإلكترونية منها برامج التجارية مثل برنامج Quiz Creato برامج مجانية مثل استخدام نماذج جوجل Google forms وهي إحدى خدمات Google Drive ،التي تتميز بسهولة إنشائها وتعبئتها ، كما أنها تقوم بجمع البيانات تلقائياً في جدول بيانات خاص بالمعلم.





المنشطات (DOPING)

المقالة رقم (٩)

أ م د وسام شلال محمد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

ماهي المنشطات : هي إعطاء واستعمال اية مادة صناعية او طبيعية وبكميات غير طبيعية وبواسطة طرق غير معتادة لغرض رفع الكفاءة البدنية بشكل غير طبيعي . بدايت سنعود بالتاريخ مئات السنين، لنجد أن آفة المنشطات لطالما ارتبطت بالمنافسات الرياضية، فكانت الخيول و كلاب السباق تعطى بعض المواد والأعشاب الطبية التي تحفز نشاطها قبيل بدء السباقات، قبل أن تنتقل تلك العادة إلى البشر، حيث أكدت الدراسات أن معظم أبطال الألعاب الأولمبية القديمة كانوا يتعاطون صنوفاً من الأعشاب والمواد الطبيعية المختلفة التي تساعد على تحسين أدائهم. تبرز قضية تعاطي المواد المنشطة، كواحدة من أخطر التحديات التي تواجه عالم الرياضة، نظراً كونها تمس نزاهة المنافسات الرياضية من جهة، وبسبب ما تنطوي عليه من آثار صحية ونفسية خطيرة، قد تؤدي بأصحابها إلى دروب الضياع والهلاك. واستمر الأمر كذلك عبر القرون، مع ملاحظة تأثر العديد من متعاطي تلك المواد صحياً، حيث سجلت عام ١٨٨٢ حادثاً وفاة لأحد أبطال سباقات الدراجات الإنجليزي، بسبب تعاطيه جرعة زائدة من المواد المنشطة، دون أن يكون ذلك رادعاً لغيره من الرياضيين، الذين بقوا يستخدمون تلك المواد دون ا ردة أو رقيب حتى عام ١٩٦١ ، الذي شهد تأسيس أول مختبر علمي للكشف عن تعاطي المواد المخدرة والمنشطة في مدينة فلورنسا الإيطالية، لتكون تلك الخطوة فاتحة لسن القوانين ال ا ردة لتعاطي المواد المنشطة خلال المنافسات الرياضية، والتي كانت بدايتها مع الأولمبياد الشتوي في غرينوبل عام ١٩٦٨ ، ثم أولمبياد ميونيخ عام ١٩٧٢ ، قبل أن تصدر اللجنة الأولمبية الدولية أول لائحة رسمية بالمواد المحظورة ، وذلك على هامش أولمبياد مونتريال عام ١٩٧٦ . وإذا أردنا أن نلقي نظرة على أنواع المواد المنشطة المحظورة وفق اللائحة اللجنة الأولمبية الدولية التي يجري تحديثها باستمرار، نجد أنها تقسم إلى ٣ صنوف:

1العقاقير الطبية - :

- أ - العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي-
- ب - العقاقير المهدئة للجهاز العصبي-
- ج -العقاقير التي تسبب رفع كفاءة الش ا ربين والواعية الدموية-
- 2المنشطات - الهرمونية-





لعبة تنس كرة القدم

م.م معاذ صالح جواد السالم مدرس مساعد المديرية العامة لتربية اابل

المقالة رقم (١٠)

هي لعبة نشأت في عقد العشرينات من القرن العشرين في تشيوكسلوفكيا تلعب هذه اللعبة في الهواء الطلق في ملعب صغير محدد تتوسطه شبكة متدلية ويتواجد كل فريق في احد منتصفي الملعب وتتمثل اللعبة بمحاولة جعل الكرة تسقط في ساحة الفريق المنافس دون ردها على طريقة لعبة التنس ويمكن للاعب ان يرجع الكرة او يضربها بأي جزء من جسمه ما عدى اليدين ويتكون كل فريق من عدد من اللاعبين في الملعب حسب التخصصات اي فردي لاعب واحد لكل فريق وزوجي (ثنائي) هي لاعبين لكل فريق وثلاثي اي ثلاث لاعبين لكل فريق وتقسم الفئات حسب الجنس الى رجال ونساء وحسب العمر



وتكون ابعاد الملعب للفردي والزوجي (الثنائي) هي (١٢.٨×٩.٠٥ م) وللثلاثي (٩.٠×١٨ م) ويجب ان تكون مساحة اللعب المتاحة خلال اللعب (١٥×٢٥م) كحد ادنى في منافسات الفردي والزوجي ومعدل

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 21 ~

Email: info@arabacademics.org



الانحراف المسموح به ١.١٠ ومعدل التفاوت هو ٢سم ويجب ان يكون سطح الملعب او منطقتة اللعب متجانسا وان لا يكون ذو ارضية قابلة للانزلاق او متربة او منحدره اما المواد المسموح بها هي الصلصال والعشب والخشب والمواد الصناعية المعتاد استخدامها في الملاعب ولا يسمح استخدامها هي الخرسانة والحجر والاسفلت والرصف والرمال، وتتكون اللعبة من ثلاث اشواط ومن يحقق الفوز بشوطين يعتبر هو الفريق الفائز في المباراة اما عدد النقاط في كل شوط هي (١١) نقطة ويتم الفوز بالشوط بضارب نقطتين والحد الاقصى للشوط في حال التعادل هو ١٥ نقطة ويسمح للاعب لمس الكرة وضربها مرتين من نفس اللاعب في حالة اللعب الفردي اما في حالة اللعب الزوجي (الثنائي) و الثلاثي يسمح بضرب الكرة ثلاث مرات من قبل الفريق المستقبل للإرسال ولا يسمح بضرب الكرة مرتين بصورة متتالية من نفس اللاعب ويمنع مس الشبكة من قبل اللاعبين اثناء اللعب واذا مسها اللاعب تحتسب نقطة للفريق المنافس وتكون مواصفات الكرة لهذه اللعبة كالاتي تتكون من ٣٢ لوحة لاصقة كحد اقصى ويكون لونها الاسود والابيض ومصنوعة من مادة الجلد الطبيعي او الصناعي اما وزن الكرة يكون ٣٩٦-٤٥٣ غرامه ويبلغ محيطها ٦٨٠-٧١٠ ملم وضغطها ٦٦٠-٧٢٠ وارتدادها من ٥٥-٦٠ كيلو باسكال وتكون بداية اللعب من خلال اجراء قرعة بين الفريقين والفريق الذي يكسب القرعة له حق الاختيار بين ضربية الارسال وساحة اللعب وتنتهي المباراة اذا حقق احد الفريقين الفوز بشوطين من ثلاثة اشواط، وتدار المباراة من حكم اول وحكم ثاني ومارقيين للخطوط عدد ٤ ومسجل وميقاتي ويجب ارتداء زي موحد للحكام .



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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 22 ~

Email: info@arabacademics.org

