

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

دعماد 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 الكويزور

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 و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د / فتحي علي البشيني / ليبيا
١. الرياضة ودورها في التنمية الاجتماعي	Dr.khalilhamid
٢. الجذور الحرة ونظم انتاج الطاقة	أ.م.د.وفاءصباح محمد
٣. السرعة الحركية واهميتها في لعبة التنس الأرضي	م.د تحسين حسني تحسين
٤. التخاطر النفسي	م.م. هدى عيدان محمد
٥. ما هو تمرين الفاكور؟	م.م دعاء حسين علي
٦. القدرة العضلية وعلاقتها بمسابقة المباراة	م.م بدراء مالك شهاب
٧. المرأة ورياضة الجمناستك الايقاعي	م.م الهام علي حسون
٨. اهمية التحمل النفسي لدى لاعبي مسابقات المسافات المتوسطة	م.د فاهم عبد الواحد عيسى
٩. المشرف الرياضي ودوره في تطوير المدارس التخصصية	م.م محمد مقداد الربيعي
١٠. الأسلوب التبادلي لدرس التربية الرياضية	أ.م.د حازم علي غازي





كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن اتقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولى لعلوم



الرياضة ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . ولعلها تعبر عن مدى تقديرى لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية تعبر عن الافكار العلمية التى تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين فى المجالات الرياضية المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية . ان أهداف هذه

المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية وتقويمها مما يساهم فى تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل المجتمع ، وتوظيف المستحدث من التكنولوجيا فى مجال التربية البدنية والرياضة . وتستطيع هذه المجلة العلمية تقديم خدمات للمجتمع المصرى والعربى بمقالات تعمل على نشر الوعى الرياضى والثقافى ، وتطوير اتجاهات أفراد المجتمع نحو ممارسة الرياضة من أجل اللياقة البدنية والصحة لجميع الاعمار . مع خالص دعواتى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات بدوام التوفيق والسداد فى أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات

هذه المجلة

دكتور

فتحي علي البشيني

دكتورة في الإصابات والتأهيل الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طرابلس

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 6 ~

Email: info@arabacademics.org





الرياضة ودورها في التنمية الاجتماعية جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Dr.khalilhamid

المقالة رقم (1)

التربية الرياضية ليست في الواقع احدى الخدمات الضرورية للشعب بقدر ماهي وقبل ذلك وسيلهم فعالة و اساسية لتنشئة جيل قوي بطاقته البدنية والفكرية قادر على تأدية دوره في بناء المجتمع والدفاع عن الوطن.

الممارسات الفعلية للرياضة تشير الى انه برغم تطور المفاهيم التحليلية للرياضة العربية عبر تاريخها الطويل والذي ارتبط بمجمل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية تشير الى ان المفهوم الفني لازال يطفى على اذهان الكثرة الغالبة من القيادات الرياضية وجماهيرها والمواطنين بشكل عام، حيث يترجم هذا المفهوم الى " لعب، مباريات، جمهور وتشجيع، فوز وخسارة، قضاء أوقات الفراغ، الترويج عن النفس....."

من خلال هذا المفهوم تصبح الوسيلة غاية وتبقى الرياضة الى حد ما بعيدة عن اطارها الاجتماعي الحقيقي مسافة تزيد وتتنقص تبعا لمدى تطور هذا المجتمع او ذاك، ومع ذلك فان الخطوات المتقدمة التي قطعت اشواطاً في مجال الرياضة تطمئننا الى ان الفهم الحقيقي لأسسها ومطلقاتها وأهدافها واسقاط هذا الفهم عن الواقع التطبيقي لا بد من اخذ طريقه السليم وهذه مسؤولية القيادات الرياضية العربية على مختلف المستويات.

فالتنمية هي "مجموعة العمليات التي تتخذ بقصد اجراء تغيير اجتماعي عن طريق تطوير وتنظيم بيئة المجتمع وتنمية طاقاته وموارده البشرية والمادية الى اقصى حد ممكن وتسخيرها من اجل تحقيق تطلعات الشعب في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية على ان يتم ذلك بالجهود المشتركة والمنسقة بين الدولة والمواطنين في اطار خطة عامة وبالاتناد الى منهج فكري وسياسي محدد"

من خلال ما تقدم نستنتج ما يلي.

• هدف التنمية:

1. التنمية عملية موحدة ومتكاملة تتناول الواقع الاجتماعي والاقتصادي وتهدف الى التغيير في المجتمع ذلك ان كل عمل اقتصادي يحقق أهدافا اقتصادية بمعنى ان الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية تجمعها جملة من التأثيرات المتبادلة.
2. يجب تسخير جميع طاقات المجتمع وموارده لعملية التنمية وهذه الموارد على نوعين.
 - أ- الطاقات البشرية وهي جملة الطاقات البدنية والعقلية والروحية.
 - ب- الطاقات غير البشرية وهي جملة الطاقات الطبيعية كالارض والمناجم ومساقط المياه والكائنات غير البشرية.



ان التفاعل المتوازن والمركز بين مختلف أنواع هذه الطاقات كلما ارتفعت وتيرة النتائج الإيجابية للتنمية وتحققت نسبة أعلى من اشباع احتياجات المجتمع.

٣. أي طاقة لا يمكن ان تحقق اثرها في عملية التنمية اذا لم تتحول الى مورد يمكن استثماره او استغلاله فعلا في هذه العملية فالمعادن في باطن الأرض طاقة لا يمكن الاستفادة منها الا بإنشاء المناجم لتصبح موردا يساعد على استغلالها وكذلك الانسان وهو طاقة بشرية بحاجة الى تطوير في جسمه وعقله وسلوكه وفكره ليصبح موردا فاعلا بشكل إيجابي في المجتمع والا كان طاقة معطلة، وهنا يبرز الفارق بين الجاهل والمتعلم فالأول طاقة غير منتجة والثاني طاقة فاعلة او يمكن القول موردا هاما في عملية تنمية المجتمع ، وعليه فان دور المؤسسات الاجتماعية والتربوية والسياسية " المدارس ، المنظمات ، الجمعيات ، الأندية الخ" هو المساهمة في تحويل الانسان من طاقة بشرية الى مورد بشري فاعل في المجتمع.

٤. الانسان هو هدف التنمية التي تسخر جميع الطاقات لخدمته وهو في نفس الوقت عنصر أساسي في هذه العملية، بمعنى ان الانسان طاقة الطاقات لأنه "أصل التخلف وهو في نفس الوقت صانع التقدم وغاية التطور.

٥. التخطيط دعامة أساسية من دعائم التنمية وهو الوسيلة لتحديد مسالك التحرك الإنمائي والتنمية الحقيقية هي التي تنظم في إطار فكري وسياسي يحدد شكلها ومضمونها وهدفها.

٦. ليست الدولة هي المسؤولة الوحيدة عن عمليات التنمية بل يشاركها في هذه المسؤولية المؤسسات والمنظمات الشعبية على أساس من التعاون والتنسيق بين الجهتين.

• دور الرياضة في التنمية:

من خلال التحليل المبسط لعملية التنمية يتضح لنا ان التنمية الاجتماعية تستهدف الانسان بشكل مباشر والرياضة قطاع اجتماعي يهدف الى المساهمة في التنشئة الاجتماعية للمواطن.

ذلك ان الانسان جملة من الطاقات البشرية وبالتالي فان قياس نوعية الموارد البشرية للمجتمع يتم في ضوء محصلة مستويات المعرفة والقدرة المبادرة المتوفرة فيه إضافة الى المستوى الصحي والجسمي والنفسي والنمط السلوكي، وان تدني أي من هذه المستويات الى الدرجة التي تحول دون الاستفادة من مصلحة الطاقات في عملية التنمية يعتبر معوقا لها.

وكنتيجتة لما سبق نجد:

- كلما ارتفعت نسبة مستويات الطاقات كلما تدعمت عملية التنمية وباعتبار ان الرياضة تسهم بشكل فعال في مختلف الطاقات البشرية اسهاما جديا وفعالا ولان القطاع الرياضي في غالبية العظمى يستقطب الشباب حيث تتمركز فيها اعلى نسبة من هذه الطاقات لذلك فإنه كلما تطورت الحركة الرياضية على أساس علمي سليم كلما أمكن رفد عملية التنمية الشاملة بشكل عام والاجتماعية بشكل خاص بمزيد من الإمكانيات والطاقات.



فالتربية الرياضية معمل يصنع جسم الانسان بشكل منسق ومتكامل ويجعله قوة تحرك الالآت وتزرع الأرض وتتحمل الصعاب وتحمي الوطن من الغزاة والطامعين فضلا عما يكتسبه من المهارة والقدرة على التعليم.

- هي سلوك يعلم النظام واحترام القانون في جو من حرية التعبير.
- هي مدرسة تكسب الانسان القدرة على التعاون مع الاخرين لتحقيق الأهداف واحراز النصر الشريف وتعوده على نكران الذات ولفظ الانانية وحب العمل الجماعي.
- انها ميدان لممارسة الجهد والبذل والعطاء والشعور بثقمة النفس والمقدرة على اكتساب وتبني طرق الحياة الجديدة المتطورة.
- الرياضة تجريرة للتعود على ضبط النفس وتقبل الخسارة بنفس القدرة التي يستقبل فيها النصر.
- هي مجال رحب لتفاعل الجماهير وتطوير قيمها الاجتماعية والمساهمة في ترقية تفكيرها وتصيد مستوى ثقافتها.
- كما وهي مظهر حضاري نطل من خلالها على المعالم نمثل بها الوطن ونقل اليه كل مفيد من حضارة الشعوب.

قد يسأل سائل اذا كانت هذه هي قيم الرياضة التي تمثل دورها في التنمية الاجتماعية كيف يمكن ان نضع هذا الدور في مساره الصحيح بل كيف يمكن الربط بين الظاهرة والمبدأ بين اللعب والتفكير الاجتماعي هذا يتطلب منا ان نقف وقفة جدية لتقويم واقع الرياضة العربية بشكل مجرد وعلمي وعلى أساس قياس النتائج ومدى فاعليتها في المجتمع مع ما نصبوا اليه من خلال القيم الرياضية التي تم ذكرها، وبعدها على المخططين الرياضيين ان يعيدوا النظر في خططهم وبرامجهم في ضوء ما يتوفر من معطيات وبلاستناد الى المنطلقات الأولية التالية.

١. الأنشطة الفنية وسيلته من الوسائل التربوية وليست هدفا رياضيا بحد ذاته.
٢. الاخذ بالمعايير الاجتماعية في كل تخطيط او برمجة لنشاط او فعالية رياضية وكذلك الحال عند تقويم النتائج.
٣. إعطاء افضلية لتأهيل القيادات والكوادر الإدارية والفنية في المجال الاجتماعي الى جانب التأهيل الوظيفي.
٤. لا يكفي ان يكون التفل بين الحركة الرياضية والمجتمع من خلال المظاهر الرياضية "المباريات، المهرجانات" بل لابد من الولوج بشكل مباشر او غير مباشر في قضايا المجتمع مما يعزز التلاحم بينهما.





الجذور الحرة ونظم انتاج الطاقة

أ.م.د. وفاء صباح محمد / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم (٣)

ترتبط عملية انتاج الجذور الحرة الاوكسجينية بشدة وحدة الاداء البدني الممارس اذ تعد الجذور الحرة الاوكسجينية عي الاساس والجذور الحرة الدهنية هي التابع لها فضلا عن الجذور الحرة النيتروجينية التي هي جذور حرة اساسية ولكنها تتاخر في التكوين فهي تنتج بصيغتها تناسب طردياً مع درجة التلف العضلي

اولا : النظام الفوسفاجيني : هناك فرصة ضئيلة في انتاج جذور حرة اوكسجينية ففي هذا النظام لا توجد

جذور حرة حقيقية ، اذ ان انتاج الطاقة يتم باستهلاك مخزون (ATP) الموجود في العضلات ولكن يمكن ان

تتكون جذور حرة اوكسجينية في حالة ارتفاع شدة المجهود البدني او خلال فترة اعادة الارتواء بعد المجهود

البدني في بداية فترة الاستشفاء وهذا يتمثل في فعاليات ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠ متر وفي الفعاليات ذات الشدة العالية والزمن القصير من (٦٠-١) ثانية .

ثانياً: نظام حامض اللاكتيك : يعد حامض اللاكتيك من المحفزات لانتاج الاشكال الاكثر خطورة للجذور الحرة الاوكسجينية كما ويؤدي ايضا " الى تلف الالياف العضلية بسبب زيادة تركيز الاس الهيدروجيني (PH) مؤدية الى تكوين الجذور الحرة الاوكسجينية .

ثالثاً: النظام الاوكسجيني : في هذا النظام يتم الاعتماد على الاوكسجين الحيوي في انتاج الطاقة لذا فان المصدر الرئيسي للجذور الحرة هي السلسلة التنفسية اذ تتكون جميع الجذور الحرة الاوكسجينية تتبعها الجذور الحرة الدهنية وخاصة في حالة الاعتماد على الدهون في انتاج ATP مما يسبب في تركيز الاحماض الدهنية الحرة في العضلات والدم ويحدث هذا في الفعاليات الاوكسجينية ذات الشدة المنخفضة والزمن الطويل مثل ركض المسافات الطويلة فان معظم الجذور الحرة تتكون اثناء الاداء نفسه. من خلال ما تقدم يمكن القول ان التلف الناتج عن الاداء البدني يحدث بعد الاداء في النظام الفوسفاجيني كما يحدث معظم التلف بعد النظام اللاكتيكي ولكن النظام الاوكسجيني يحدث خلال الاداء ان نسبة تكون الجذور الحرة في الانظمة الثلاثة تتفاوت من حيث التكوين ونوع الجذور الحرة وفق كل نظام، مضادات الاكسدة مواد كيميائية لها القدرة على تثبيط الجذور الحرة كونها عبارة عن جزيئات موجبة الشحنة تندمج مع مجموعة من الذرات السالبة الشحنة مما يجعلها غير



ضارة وحينما يطرح الحديث عن الفوائد الصحية للمواد الكيميائية المضادة للأكسدة ومن اين يمكن الحصول عليها لتحقيق تلك الفوائد فان تزويد الجسم بتلك المواد من خلال تناول المنتجات الغذائية الغنية بمحتواها منها هو الافضل بالمقارنة مع تناول الحبوب والدوائية المحتوية عليها والمواد المضادة للاكسدة مثل فيتامين C وفيتامين A وغيرها الكثير تلعب دوراً ايجابياً في الوقائية من الامراض او تخفيف حدتها مثل انواع السرطان او امراض القلب والاعوية الدموية او الزهايمر او تلف شبكية العينين او غيرها واهم المواد الغذائية التي تتواجد فيها مضادات الاكسدة هي الفاصولياء - التتاج - التمرور - الالاناس - البرتقال - الكيوي- الرمان - العنب - الملفوف - الاحمر - البروكلي - الجرجير - البقدونس - الطماطم - الفلفل الحار او البارد - الشاي بنوعيته الاخضر والاحمر.....) كذلك يمكننا ان نتناولها عن طريق المنتجات التي تنتجها شركات الاغذية الرياضية على شكل كبسولة واحدة يوميا " تقينا من الاصابة بالعديد من الامراض التي ذكرناها ،واثبتت الابحاث ان تناول هذه المواد الكيميائية المفيدة للجسم من المصادر الطبيعية لها في المنتجات الغذائية هو ما يرفع من نسبة توفيرها في الجسم مقارنة بتناولها عبر الحبوب والدوائية المحتوية على انواع مصنعة منها أي غير الطبيعية والملاحظ ان تلك الحبوب قد تحتوي على نوعا " او عدة انواع من المواد المضادة للاكسدة وبأثمان مكلفة في حين ان الاغذية الطبيعية تحتوي على الالاف منها وبهيات سهلة الامتصاص وبكميات تسد حاجة الجسم منها فمن الافضل ان نلون غذائنا بمختلف المواد الغذائية فان المواد المضادة للاكسدة هي ما تكسب المنتجات النباتية الوانها المختلفة ولذا فان النصيحة الطبية في التغذية تقول دائما بان على المرء تلوين طبق غذائه اليومي بتلك المنتجات النباتية أي ان تحتوي على احمر وبرتقالي واصفر واخضر وابيض وغيرها من الالوان التي تحتويها تلك الثمار او الجذريات الطبيعية وجد الباحثون فروقا واضحة في التأثير على صحة الانسان عند تناول حبوب الفيتامينات او تناول الخضار والفواكه والحبوب والبقول واللحوم وغيرها من مصادر الفيتامينات الغذائية والدراسات حول انواع شتى من السرطان اثبت ،ان تناول حبوب الفيتامينات تلك لا يكون بمستوى تناول الفيتامينات نفسها من خلال المنتجات الغذائية الطبيعية كما ذكرنا سابقا " ،واكدت دراسة الباحثين التي اظهرت ان الرجال الذين يتناولون بشكل منظم حبوب المعادن والفيتامينات دونما حاجة طبية يرفعون من احتمال اصابتهم بسرطان البروستات مقارنة بغيرهم من الرجال الذين لا يتناولونها الا عند الحاجة الصحية اليها وفق ارشادات مباشرة من الاطباء ،لكن حقيقة صعوبة توفر كل المواد الغذائية الطبيعية لدى الرياضي او غير الرياضي او صعوبة الحصول عليها تدفعنا الى استخدام المكملات الغذائية الرياضية والتي تسد حاجة جسمه من هذه المواد كذلك لا ننسى سهولة استخدامها وحملها هو سبب اخر يدعوا الرياضي لاستخدامها .





المقالة رقم (٣)
م. د تحسين حسني تحسين رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية
السرعة الحركية واهميتها في لعبة التنس الأرضي
طرائق تدريس / العاب مضرب

السرعة مكون هام في العديد من المسابقات الرياضية فهي المكون الاول للعبة التنس الارضي كما لها المكانة نفسها في العاب التغلب على الخصم في اداء الحركات في الوقت المناسب ، حيث ان السرعة تعد احد عوامل الاداء الناجح في كثير من الانشطة الحركية فهي ذات اهمية كبيرة في الاداء الرياضي والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجه العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم وتتأثر بطول الاطراف ومرونة المفاصل ، والسرعة الحركية واحدة من اشكال السرعة وتشمل الحركات التي تتكون من مهارة واحدة والتي تؤدي لمرّة واحدة وتنتهي مثل الارسال في لعبة التنس والتهديف بالكرة والفنون القتالية وتعني السرعة الحركية بانها سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركات مثل سرعة الارتقاء، سرعة الكرة، او انها الحركة التي يبقى فيها مركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان على الرغم من تغيير وضعها اثناء الحركة المرتكزة او يخرج عنها مثل حالات طيران الجسم ، وسابقة التنس الارضي واحدة من الالعاب الرياضية التي تتميز بالسرعة لذا يجب على اللاعب ان يمتلك سرعة حركية عالية في ضربه للكرة ، لذلك يجب ان يمتاز لاعب التنس بسرعة ادائه للضربة وكذلك سرعة الحركة وهذا يتم من خلال ربط تمارين الحركة السريعة بتمارين المهارة.

والسرعة الحركية هي حالة تبين سرعة الاداء الحركي أو سرعة التصرف الحركي وهي عنصر مهم يقرر مستوى بعض المهارات الرياضية ، ففي التنس الارضي مثلاً يكون هناك انتقال سريع للحركات المعقدة التي تشملها المسابقة فهذه المسابقة مثلاً تحتاج إلى سرعة ضربة ، وسرعة تغيير من حركة إلى اخرى وسرعة الانتقال من مكان إلى اخر وهذه السرعة تعتمد على التكتيك والواجب الحركي الذي يجب على لاعب التنس تنفيذه ، والسرعة في الحركات يؤثر عليها عامل الزمن بمعنى ان اللاعب يؤدي اقصى شد وارتخاء منتظم موزعاً فيه القوة للمسافة التي يريد ان يتحرك من خلالها وبالتالي يمكن للجسم اداء اي حركة مطلوبة معتمداً على التبادل السريع بين الشد والارتخاء وبأقصر وقت ممكن لذلك يمكن القول ان سرعة الحركة تساعد على انتاج حركة جيدة لان هذه السرعة تعطي قوة اضافية للحركة المطلوبة ، تتطور السرعة الحركية من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركي السريع ولكن تشترط لذلك أن ترتبط التمرينات في شكلها ونوعها بتمرينات قريبة الشبه بطريقة اداء المهارات المطلوبة فمثلاً عند تنمية السرعة الحركية في أداء مهارات التنس يجب أن تكون التمرينات قريبة او مشابهة بطريقة ادائها.





التخاطر النفسي

م.م. هدى عيدان محمد علم نفس / جمناستك إيقاع كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة للبنات

كثيرة هي الاوقات التي نريد أن نقول شيئاً فيقوله شخص آخر فيعبر عن ما نريد قوله بطريقة ادق منا ، وأحياناً نناجئ أننا نضكر بشخص وفجأة يتصل بنا بداعي أنه أحس بشعور ما في هذه اللحظة تجاهنا ، تلك الحالات تندرج تحت إطار "التخاطر" وهي ظاهرة انتشر في الآونة الاخيرة تداولها بين الافراد فالتخاطر أو التلباثي (Telepathy) هي من أصل يوناني لكلمة من مقطعين بمعنى التأثير عن بعد وهو مصطلح صاغه فريدريك مايرز عام ١٨٨٢ ويشير إلى المقدرة على التواصل ونقل المعلومات من عقل إنسان لآخر، أي أنه يعني القدرة على اكتساب معلومات من أي كائن واعي آخر، وقد تكون هذه المعلومات أفكاراً أو مشاعر أو غير ذلك، وقد استخدمت الكلمة في الماضي لتعبر عن انتقال المعلومات وهي عملية تحتاج بالمرتبة الأولى الى الصفاء الذهني.

والتخاطر في علم النفس شكل من أشكال الإدراك فوق الحسي (extra sensory) perception) يشير إلى تواصل بين شخصين أو أكثر على نحو يكون أحدهما على علم بما يجري لدى الآخر عن بعد دون سماع اللغة المنطوقة أو قراءة اللغة المكتوبة، كما أنه يعد حاسة سادسة sixth sense تمثل قدرة لالتقاط أفكار الآخرين غير المنطوقة وأحاسيسهم ،

ومن أنواع التخاطر: التخاطر الغريزي، كإحساس الأم بولدها عندما يقع له مكروه، كحادث سيارة أو ما شابه ذلك والتخاطر العقلي عندما تريد أن تقول جملة أو كلمة، وقد سبقك صديقك الجالس معك بقولها قبلك، أو كأن يقول شخصان العبارة نفسها في ذات الوقت عندما تردد أغنية في قلبك وتناجاً بأن الذي معك يغنيها بصوت عال والتخاطر الروحي عندما تتمنى أن يتصل بك أحد الأشخاص، فتناجاً بأنه قد اتصل بك في ذات اللحظة مباشرة. وكثيراً ما تحصل لنا هذه المواقف، وكثيراً من الناس يعتقدون أنها صدفة، لأن ظاهرة التخاطر لم تفسر بنحو واضح، ولم تحقق نتائج ثابتة وواحدة لكل من قاموا بها، فيبقى الأمر بين الحقيقة والخيال، قد نؤمن به، وقد نشكك فيه، فالقرار لك، إما أن تنجح وتثبت صحته ويكون واقعاً وحقيقة تمارسها وتكررها مع من تحب، وإما أن تفضل فتكون مجرد خيال ووقتاً للاسترخاء





ما هو تمرين الفاكسيوم؟ م.م دعاء حسين علي فسلجة تدريب مائة امعة بغداد لية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المقالة رقم (5)

وهو تمرين لتقوية عضلات البطن اذ توجد صعوبة في بناء القوة في عضلات البطن ، وليس من السهل تطبيق تدريبات المقاومة، بخاصة على العضلات الداخلية الأكثر عمقاً. وبالمقابل، يعدّ تمرين تضريح المعدة (الفاكيوم) طريقة رائعة في تقوية عضلات البطن، ممّا يساعد في تحسين وضع الجسم، مع حماية الأعضاء الداخلية أيضاً. يمكن القيام بهذا التمرين انطلاقاً من أيّة وضعية، بما في ذلك الوقوف والجلوس والركوع. ويؤدّ التمرين من خلال عملية الزفير، أثناء سحب المعدة، مع التأكد من البقاء في هذا الوضع لخمس ثوانٍ على الأقل. أضرار تمرين شد البطن، لا يوجد اضرار جانبية لهذا التمرين ويعتبر الهدف الأساس من تمرين شد البطن إلى الداخل، هو تقوية عضلات البطن، وعلى الرغم من أنه لا يحرق السعرات الحرارية والدهون، إلا أنه يساهم بشكل كبير في التخلص من بروز شكل البطن، شريطة المتداومة على ممارستها هناك طرق لاداء تمرين الفاكسيوم منها:

الطريقة الأولى : قف بشكل مستقيم، مع المباعدة بين القدمين مسافة توازي عرض الكتفين. اذ ان الوقوف بشكل مستقيم يعدّ طريقة بسيطة للبدء به، مع مراعاة الحفاظ على استقامة الظهر والكتفين.

الطريقة الثانية: يستنشق الهواء ببطء من الأنف، لملء الرئتين بالهواء، وذلك من ثلاث ثوانٍ إلى خمس منها. إذا كان أنفك يشكو من مشكلته ما، يمكن التنفس ببطء عبر الفم.

الطريقة الثالثة: تنفس، ثم قم بالزفير من خلال فمك، حتى لا يبقى هواء في رئتيك، وذلك ببطء، بينما تركز على شدّ عضلات المعدة إلى الداخل. استمرّ في هذا الوضع، حتى تستعد للتنفس مرة أخرى. ثمّ، قم بإرخاء عضلاتك. من الهامّ للغاية أن يخرج الهواء من الفم بدلاً من الانف، لأن من شأن ذلك أن يمنحك المزيد من التحكم في الذات.

الطريقة الرابعة: شد بطنك قدر الإمكان، أثناء الزفير. تستمرّ هذه الوضعية لعشرين ثانية، تقريباً. وخلالها، من المهم مواصلة التنفس بشكل طبيعي أثناء التمرين، لذلك لا تحبس أنفاسك.

الطريقة الخامسة: تنفس، أثناء شدّ معدتك، ثمّ قم بإرخاء عضلاتك، مع التنفس، بصورة طبيعية. أرخي معدتك مرة أخرى، واسمح لها بالتوسع بعد ذلك، عندما تمتلئ رئتاك بالهواء. قم مرة أخرى بإفراغ معدتك، أثناء الزفير. وتأكد من التنفس بشكل طبيعي طوال هذا التمرين.

الطريقة السادسة: تنفس بعمق، وأخرج زفيراً عميقاً في كل مرة، مع احتساب الثواني، التي يمكنك خلالها الإمساك بمعدتك.

قم باداء هذا التمرين لخمس مرات، قبل أخذ قسط من الراحة. يمكن للأفراد، الذين لديهم خبرة أكبر في ممارسة هذا التمرين، أن يكرروا الحركات لعشر مرات، قبل التوقف.





القدرة العضلية وعلاقتها بمسابقة المبارزة
أ.م. د بدرء مالك شهاب / رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية
علم بايوميكانيك الرياضي / مبارزة

المقالة رقم (٦)

تتميز القدرة العضلية على احتوائها على عنصري القوة والسرعة معا وهذه الصفتان تعدان من الصفات الاساسية في مسابقة المبارزة التي تعتبر من المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب المبارز في كثير من حركاته وحسب ظروف الاداء ، حيث أن قدرة العضلات ولاسيما عضلات الرجلين والذراعين والكتف والجذع لها قدر من الأهمية لدى المبارز ليس فقط من أجل تحريك ذلك النصل الخفيف من الصلب وهو جزء من أجزاء السلاح بل في توفير قدر كبير جدا من السرعة في نقل ثقل كتلة الجذع الذي يندفع بقوة إلى الامام ثم يرتد إلى الخلف إذ يقوم المبارز بالهجوم لتسجيل لمسة على المنافس أو العودة إلى وضع الاستعداد لتفادي لمسة المنافس، فالمبارز يعتمد في أداء كثير من المهارات على الانتفاض نحو الخصم بشكل مفاجئ ومباغت وهذا الانتفاض يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعه واحده بأقصى جهد في مدة زمنية ممكنة فمعنى هذا أن كلا من القوة والسرعة كمحصلة تؤديان إلى الاداء الحركي السليم والفعال وذلك هو المطلوب تحقيقه في أن يصبح الاداء المهاري للحركة المستخدمة ذا إنتاجية عالية ومؤثرة ، وتعد القدرة العضلية مهمة جدا لكل المتنافسين اللاعبين عندما تكون المواجهة مع الخصم بصورة مباشرة أو غير مباشرة من خلال التبارز بالسلاح والتي تستخدم فيها مهارات الهجوم والدفاع وتكون هذه المهارات فاعلة إذا تم توظيفها بالشكل المطلوب إلى سلاح الخصم ولاسيما في الحركات النصلية والدفاعات مستخدما العضلات الخاصة لذلك الاداء الفني بذلك فضلا عن استخدام الحركات الخاصة بالجزء السفلي من الجسم كحركات الرجلين مثل (حركات الطعن والتقدم والتقهر)، كما أن الزيادة الحاصلة في القابلية العضلية تساعد على أنتاج قدرة أكبر ويعزز الزيادة المطلقة ، وأن طبيعة الاداء في مسابقة المبارزة تعتمد على درجة كفاءة المبارز لأداء المهارات الاساسية التي تشتمل على الحركات المستمرة اماما و خلفا من تحركات تقدم وتقهر وطعن ووثب للأمام او للخلف، أن حركات المبارزة وحسب طبيعة الاداء المهاري فيها لا تقتصر على الاداء الفني لها فقط بل تحتاج إلى السرعة في الهجوم على المنافس بشكل مفاجئ وهذا الهجوم يتطلب قوة عظمى تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وهذا مما يجعل عامل القدرة من العوامل الاساسية والمهمة للاعب المبارزة .





المراة ورياضة الـجمناسـتك الـايقاعـي
م . م الهام علي حسون دريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الجامعة المستنصرية تعليم ايقاعي

ينحصر مجال رياضة الـجمناسـتك الـايقاعـي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة كونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة والاكروباتيك وفن الباليه مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها.

وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية كالمرونة، الرشاقة، التوازن، القوة، السرعة...غيرها، وبذلك فإنها تؤثر مباشرة على الاجهزة الحيوية في جسم اللاعب وتؤدي الى رفع مستواها.

وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة، كما ان العمل مع الايقاع يساعد على اكتساب الالعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتذوق الموسيقي.

لاعبة الـجمناسـتك الـايقاعـي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء لبلوغ القمته والتركيز على اداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية، حيث ان رشاقة الحركة تعد من اصعب المراحل لبناء جسمها لأنها تعد نوعا من التنسيق وربما تعتمد على تغير اداء وظيفته الاعصاب اضافة الى ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي، والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

ويتكون الـجمناسـتك الـايقاعـي من:

١. الحركات الحرة أي بدون ادوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وانواع حركات التوازن والمرجحات وانواع الدورانات .

٢. الحركات مع الادوات مثل (الشواخص) (Clubs) و(الحبال) (Ropes) و(الاطواق) (Hopes) و(الكرات) (Balls) و(الاشرطة الثعبانية) (Ribbons).

٣. الحركات الاكروباتيكية مثل الدحرجات بأنواعها... وغيرها.

تعد الحركات الحرة الاساس في بطولات الـجمناسـتك الـايقاعـي اذ تدخل في التشكيلات الحركية الاجبارية والاختيارية ويعتمد عليها بالأساس في انجاح تشكيلات اللاعب عند استخدامها الادوات المذكورة اعلاه.





دعوة لإستخدام الإختبارات الإلكترونية داخل الفصول التقليدية

م . د فاهم عبدالواحد عيسى / جامعة بغداد / فسيولوجيا التدريب الرياضي / لألعاب القوى

اهمية التحمل النفسي لدى لاعبي مسابقات المسافات المتوسطة

التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة اللاعب الرياضي مع البيئة والظروف التي يعيش فيها إذ أن مجموعة من اللاعبين يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها ويتعرض الانسان الى العديد من المنبهات الداخلية المرتبطة بجأته العضوية ، والخارجية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها ، وتتطلب من الفرد ان يستجيب الى هذه التنبيهات بسلوك معين ، وتكون استجابة الشخص لها بحسب كفايتها وتطابقها مع شدة المنبه ، وبما ان هذه الاستجابات تختلف من فرد الى آخر بسبب الفروق الفردية فان المواقف التي تمثل تحدياً لشخص ما قد تكون مهدداً لشخص آخر حيث ان هناك دوافعاً داخلية لدى اللاعبين لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتتفاوت هذه الدوافع بين اللاعبين فبعضهم يظهرها بشكل قوة او سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ويعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية اللاعب ويعد التحمل النفسي معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها فاللاعب الناضج هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته وتحمل الضغوط عليته كما يتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات كذلك

استطاعته احتمال الالام أو المشاق أو الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب القدرة على تحمل الأثر والصعوبة والضغط دون اثار تكيفية سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وافكار وعادات تختلف او تتناقض مع معتقدات هذا الشخص لكل لاعب درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر اللاعب التكيفية الاعتيادية ، كما أن له درجة قصوى من التحمل وهي كمية الاحباط التي سينجزها اللاعب لدى مستوى العمر كي يحصل على اقصى تحمل للإحباط ، وان اعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في الطاقة الايجابية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير الطاقة الايجابية في اعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب قبل وفي أثناء المنافسة والتي تؤدي الى زيادة التحمل النفسي وبالتالي الوصول إلى حالة نفسية وبدنية جيدة ، وأن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة التعرف على المشاكل والمعوقات النفسية التي تواجه اللاعب في مجال النشاط الرياضي لإيصال اللاعب الى وضع نفسي وبدني جيد لتحمل هذه الضغوط بما يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات





المشرف الرياضي ودوره في تطوير المدارس التخصصية في قسم رعاية الموهبة الرياضية
م.م محمد مقداد الربيعي / وزارة الشباب والرياضة / قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى
أستاذ مادة / الاصابات الرياضية وتأهيلها

المقالة رقم (9)

لقد تطور الاشراف الرياضي تطوراً ملموساً نتيجة للبحوث والدراسات التي اجريت حوله فقد مر بعدد من المراحل المختلفة ابتداءً بمرحلة التفتيش ثم مرحلة التوجيه وصولاً الى مرحلة الاشراف التي ينصب الاهتمام فيها على مساعدة المدربين العاملين بالمدرسة التخصصية من اجل تحسين العملية التدريبية واستمرار تطورها .

الاشراف الرياضي : العملية المخططة والهادفة الى مساعدة مدير المدرسة التخصصية والمدربين على امتلاك مهارات تنظيم تعلم اللاعبين بشكل يؤدي الى تحقيق الاهداف التدريبية .

المشرف الرياضي : هو الشخص الذي عين من قبل وزارة الشباب والرياضة على المدربين في اطار تخصصه العلمي ويؤثر في اداء المدرب نحو الافضل .

ويعمل الاشراف الرياضي على النهوض بعملية التعليم والتدريب كليهما فالإشراف الرياضي هو عملية تهدف الى تحسين المواقف التدريبية عن طريق تخطيط المناهج والطرق التدريبية التي تساعد اللاعبين على التعلم بأسهل الطرق وافضلها .

وبهذا يصبح المشرف الرياضي قائداً رياضياً ، كما ان الاشراف نشاط يوجه لخدمة المدربين ومساعدتهم في حل ما يعترضهم من مشكلات للقيام بواجباتهم في اكمل صورة ، كما انه يعتمد على دراسة الوضع الراهن ويهدف الى خدمة جميع العاملين في المدرسة التخصصية لانطلاق قدراتهم ورفع مستواهم الشخصي والمهني بما يحقق رفع مستوى العملية التدريبية وتحقيق اهدافها .

لذلك يجب دمج الاشراف الرياضي بين التجربة والخصوصية وبين التجارب السابقة ليؤكد على عمل المشرف الرياضي وذلك من خلال تأكيد جانب الدعم في عمل المشرف بحيث لا يكون الهدف كتابية



التقارير وتقييم اداء المدربين فقط ، بل يعمل على توفير الامكانيات المادية والاجهزة التي يحتاجها

المدربين في سبيل تطوير كفاياتهم وتحسين تحصيل اللاعبين من اجل تحقيق هذه الاهداف .

خصائص المشرف الرياضي

هناك خصائص للمشرف الرياضي ومنها :

- ١- المهارة وحسن الاداء والقدرة على التصرف .
- ٢- القدرة على التأثير والاقناع .
- ٣- القدرة على مواجهة المشاكل والتصدي لها .
- ٤- القدرة على المبادرة وتوضيح الاهداف .
- ٥- القدرة على نقل الخبرة للعاملين معه .
- ٦- القدرة على الاستخدام الامثل للوقت .

ممارسات المشرف الرياضي في مجال التقويم والتطوير

تتجلى هذه الممارسات من خلال ما يلي :

١. العمل على علاج المشكلات التي تعيق عمل المدربين عن تأديتهم واجبهم .
٢. تدارس التنظيم والتخطيط المعد من قبل المدربين ويشمل ذلك الوحدة التدريبية .
٣. اقتراح البرامج التدريبية التي تهدف الى تطوير المدرسة التخصصية والمشاركة في اعدادها وتنفيذها بالتنسيق والتعاون مع جهات الاختصاص الاخرى .
٤. التوجه الى اعداد البحوث والدراسات والتجارب ، والأخذ بالأساليب العلمية والطرق الحديثة ، بغرض اثراء الميدان التدريبي .
٥. مساعدة المدربين على تفهم ما تضمنته التعليمات الوزارية التي استجد تطبيقها .
٦. تقويم اعمال المدربين سنوياً بهدف تحسين اوضاعهم .
٧. تشجيع المدربين على التجديد والتجريب والابداع .

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





الأسلوب التبادلي لدرس التربية الرياضية أ.م.د حازم علي غازي جامعة القادسية

تعتبر أساليب التدريس التي يستخدمها المدرس من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في نمو المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والانفعالية والمعرفية ، ان أساليب التدريس الحديثة تهدف الى استغلال جميع حواس المتعلم وذلك باستخدام الوسائل والوسائط التعليمية التي تخاطب اكثر من حاسة بحيث يكون الأداء أكثر إيضاحاً ، وترتكز على جعل المتعلم يمتلك نشاطاً وإيجابية في وضع المادة المراد تعلمها ، ونتيجة للتطور العلمي ظهرت أساليب مختلفة ومتطورة استخدمت في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة كافة استطاعت ان تحقق نتائج منقذمة في تعلم وتطوير المهارات والفعاليت الرياضية ، والتي استطاعت أن تعمل على تحويل بعض القرارات الخاصة بالتدريس من مركز تحكم المدرس إلى مركز تحكم الطالب ومن ثم يصبح الطالب نفسه محور العملية التعليمية.

وان التغذية الراجعة تلعب الدور الأساسي في الأسلوب التبادلي هي واحدة من الحقائق التي تؤثر في المتعلم وتعمل على تحسين الانجاز المهاري وتطويره بشكل جيد وان كلما أعطيت التغذية الراجعة مباشرة بعد الانجاز كانت فرصة تصحيح الأخطاء كبيرة ولذلك فان أردنا أن نرفع من إعطاء التغذية الراجعة يجب توفير مدرس واحد لكل طالب وبناء على ذلك فالسؤال البديهي الذي يروج في الأذهان هو كيف يمكن للمدرس أن يتعامل مع جميع التلاميذ في درس التربية البدنية الرياضية؟ إن هذا الأسلوب هو المثالي والذي يمكن المدرس أن يتعامل مع هذه الحالة في صف منظم بصورة خاصة فالصف يجب أن ينظم بشكل أزواج ولكل واحد من هؤلاء الأزواج دور خاص في عملية إعطاء التغذية الراجعة فتنظيمهم يكون بشكل طالب (يعمل) ولآخر (يلاحظ) ودور الطالب العامل هو انجاز العمل واتخاذ القرارات الممنوحة كما في الأسلوب التدريبي أما دور الطالب الملاحظ فهو إعطاء التغذية الراجعة إلى الطالب العامل مستمداً ذلك من معلومات جداً دقيقة سبق للمدرس ان أعدها أما تكون على شكل بيانات معلقة على الجدران أو تكون قد استلامها الطالب مسبقاً وتأكيداً على ذلك يعاون المدرس شرحها إن القسم الرئيسي الجزء التعليمي وتعطى هذه التغذية الراجعة أثناء العمل أو بعد الانتهاء منه، والعلاقة المتبادلة بين الطالبين تستمر حتى ينتهي الطالب العامل من تعلم المهارة ثم تبادل الأدوار الملاحظ يكون هو العامل وبالعكس ومن هنا جاءت تسمية هذا الأسلوب بأسلوب التبادلي ، أما دور المدرس فهو اتخاذ قرارات مرحلت ما قبل الدرس وإعطاء نوع العمل بشكل بيانات وكيفية تطبيقها سواء كانت مكتوبة على ورقة او معلقة على سبورة تكون قريبة لكي يرجع لها الطالب الملاحظ كذلك يكون دور المدرس مراقبة عمل الطالب العامل والملاحظ ويكون قريب من الطالب الملاحظ عندما يحتاج إليه ، وفي هذه الأسلوب يتبين أيضاً وجود نوع خاص من العلاقة بين الطالب العامل والملاحظ ، حيث يقوم الطالب الملاحظ بإعطاء التغذية الراجعة إلى الطالب العامل وإذا احتاج الطالب العامل أي إيضاح يطلبه من الطالب الملاحظ ، أما دور المدرس هو مراقبة الطالب الملاحظ إن كان يقوم بواجبه في أحسن صورة أما دور الطالب الملاحظ يستلم ورقة البيانات من المدرس مراقبة الطالب العامل ومقارنة انجازه مع ورقة البيانات وأخيراً الحكم ان كان الأداء صحيح أم لا .



