



العدد السابع والأربعون شهر سبتمبر ٢٠٢١

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الإلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



<http://www.arabacademics.org>
info@arabacademics.org



رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Arab academics of Physical Education and Sports Science Association



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 :-



٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢



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



Email:info@arabacademics.org

Email : Raheem_hilo@yahoo.com



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email:info@arabacademics.org



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 طعمت 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>

~ ٣ ~

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	أ.د خليل ابراهيم سليمان/ العراق
العشب و الطحلب البحري على الصحة و الرياضة البحري	• ا.م. د سناريا جبار محمود
اهمية تقويم اداء العاملين في المجال الرياضي	• أ. د . بشرى كاظم عبد الرضا
ادارة المواهب الرياضية	• م. د. حيدر علي موسى
المهارات التدريسية	• أ.م.د عمر عبد الغفور حافظ
الكاليسينكس	• م.م دعاء حسين
الاستثمار الرياضي	• م . ثامر ارحيم حسين
التوقع الحركي وأهميته في المهارات الرياضية	• م. آية هيثم خزعل
نظريات التعليم المتمايز	• أ.م.د فراس عجيل ياور الداودي
دور المعايير في تطوير أداء مدرس التربية الرياضية داخل المؤسسة التربوية	• د / مجيد فليح حسن السامرائي
"أثار التدليك على الاستعادة الفسيولوجية والاستشفاء والأداء الرياضي"	• حسام بوبلوط



كلمة العدد



عميد كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة
الاستاذ الدكتور خليل
ابراهيم سليمان

دأبت الجامعات والمؤسسات التعليمية والاكاديمية من خلال كلياتها ومراكزها البحثية والعلمية على التواصل الدائم والمستمر تحقيقها لما تؤمن به من اهداف تسعى من خلالها الى اعداد العاملين في مجالات التخصص وتأهيلهم علميا وتربويا واكاديميا ، فضلا على العمل على تطوير قدرات الباحثين في مجالات التخصص مواكبة لعملية التطور السريع الذي يقصده عالمنا المعاصر في مجالات الحياة كافة. عليّة ازدادت وتهددت حلقات التواصل والتفاعل الايجابي بين الكليات والجامعات والمراكز العلمية والبحثية المتناظرة داخل حدود الوطن وخارجه من اجل بناء قواعد رصينة ومشاركة في مجالات البحث العلمي وتبادل الخبرات العلمية والاكاديمية وبالتالي للحاق بعجلة التقدم العلمي والحضاري الانساني وتحقيق الاهداف المرجوة والمخطط لها في تقدم الاوطان ورفعها واحتلالها مراكز مرموقة بين نظيراتها الأخرى على المستويات كافة.

أ.د خليل ابراهيم سليمان

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الأنبار





العشب والطحلب البحري على الصحة و الرياضة البحري

ا.م.د سناريا جبار محمود

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة /جامعة ديالى

المقالة رقم
(1)

تعتبر الاعشاب البحرية واحدة من الاطعمة الاكثر كثافة من الناحية التغذوية المتاحة في العالم ، والاعشاب البحرية تحتوي على كمية عالية من المعادن ، المستخدمة في المطبخ الساحلي ، فقد ارتبطت مع الاطباق الاسيوية التقليدية ، دول مثل اليابان وكوريا والصين تقوم باستخدام الاعشاب البحرية على نطاق واسع في العديد من المأكولات التقليدية ، مثل المعكرونات والخبز والحساء والشوسي والسلطات ، كما هو معروف الدلسي في بلدان شمال اوربا ، ويستخدم التوابل والوجبات الخفيفة والسلطات والشوربات. فوائد الاعشاب البحرية على الصحة : الاعشاب البحرية مصدرا غنيا من المواد الكيميائية النباتية ، مثل الكاروتينات ، السكريات والاحماض الدهنية ، انها غنية بشكل مثير للدهشة في اليود والمغذيات ، والتي هي غائبة في معظم الاطعمة الاخرى ، هي معبأ مع عدد من الفوائد الصحية بما في ذلك فقدان الوزن وخفض مستوى الكوليسترول في الدم والهضم السليم ، ويمكن لكمية قليلة من الاعشاب البحرية مثل عشب البحر ، وكومبو نوري توفير مختلف الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم فهو يحسن صحة الجهاز الهضمي اذ ان استهلاك بعض انواع الاعشاب البحرية مثل عشب البحر ، يحتوي على الالياف الطبيعية بكميات عالية ايضا يدعى الجينات ، يعزز صحة الجهاز الهضمي ، كما انه يساعد على الحد من تراكم الدهون مع استهلاك المنظم من الاعشاب البحرية ، والجسم يحصل على نسبة عالية من الالياف والبروتين والتي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول من الزمن . هذا يساعد على تجنب الافراط في تناول الطعام ويساعد أيضا في علاج الامساك هناك بعض الانزيمات المذهلة الواردة في كومبو الاعشاب البحرية ، يتم تقسيم النشويات المعقدة الى الاسفل مع هذه الانزيمات المذهلة ، وهناك عدد كبير من خضروات البحر او الأعشاب البحرية التي توفر العناصر الغذائية الهامة التي لا غنى عنها لتحسين الخصوبة ناهيك عن تعزيز خصوبة الاناث والأعشاب البحرية تساعد أيضا في تحسين نوعية السائل المنوي من الذكور ، العناصر الأساسية ، مثل اليود والزنك والسيلينيوم والمغنيسيوم تقوم بالعمل الى تحسين مستوى الخصوبة .

وأظهرت دراسة بحثية ان ازالة السموم من الجسم يمكن ان يتحقق ضد السترونتيوم . وهو مادة كيميائية مشعة ومع ذلك فانه يمكن ان يستخدم ايضا ليعسل السموم من الرصاص والكاديوم والتي توجد في دخان السجائر وكذلك من البيئة من وسائل النقل والصناعات الأعشاب البحرية هي معبأة مع بعض العناصر التي تسهل التطهير من اثار المعادن الثقيلة من الجسم والتي تتعرض للإشعاع على مستوى عال . نظرا لقائمة طويلة من المعادن الأساسية والفيتامينات وغيرها من العناصر التي تمتلكها الأعشاب البحرية أنها تقوم بتقديم فوائد صحية مختلفة هذه المواد الغذائية الأساسية من الأعشاب البحرية يمكن ان تكون غارقة بسهولة في الجسم البشرية من قبل وتشمل هذه العناصر الهامة الكالسيوم

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

Email: info@arabacademics.org



والبيود والحديد والمغنيسيوم وفيتامين B وفيتامين K وغيرها الكثير ويعتمد بعض العلماء لن المواد الغذائية مع أكثر كفاءة ، يمكن تسليمها من قبل ملحق الطحلب البني من خلال استخدام سلطة الأعشاب البحرية . يساعد في تخفيف الوزن ، وفقا لبعض الدراسات استخدامات الأعشاب البحرية تؤدي الى تسهيل تشكيل نوع معين من البروتين الذي يساعد على كسر الودائع والدهون وتحسين أداء الكبد أيضا فان مستوى البيود العالي في الأعشاب البحرية يساعد في تحفيز الغدة الدرقية المكون المسؤول للحفاظ على التمثيل الغذائي الجيد لأنه يعزز عملية فقدان الوزن ويعوق تراكم السيوليت الى جانب ذلك فان المعادن الموجودة في الأعشاب البحرية تساعد على كسر الرابطة الكيميائية التي تربط بين خلايا الدهون مفيد في تحسين صحة القلب ؛ وفقا للتقرير ساهم في منع اكامي مستوى ضغط الدم المرتفع ، وقد أظهرت الدراسة ان الألياف تقلل من مستوى ضغط الدم وتقلل من خطر التعرض لمشاكل القلب والأوعية الدموية ، ويفترض ان استهلاك ٥٠٠ ملغ من fucoxanthins ، المكون وجد في مجموعة متنوعة من خلاصة الأعشاب البحرية ، فان كمية غنية من حامض الفوليك الواردة في الأعشاب البحرية تساعد على منع تراكم الحمض الاميني للحد من أمراض القلب ، يمكن ان يكون سبب السكتة الدماغية ومرض القلب التاجية من قبل كميات زائدة من الأحماض الأمينية الموجودة في الدم واما الاعشاب البحرية غنية جدا بالمعادن ، والانزيمات والفيتامينات والاحماض الامينية ، والتي هي المواد المضادة للأكسدة بشكل مذهل ويمكنها تجديد وشفاء الجلد ، وهو يحسن مرونة الجلد عن طريق تسهيل نشاط تجديد الانسجة في الجلد ويجعل البشرة تبدو اصغر سنا ، وهذا هو احد الاسباب وراء الجلد الشباب والساحر من الشعب الياباني . والاعشاب البحرية مصدرا غنيا لفيتامين B٣ -B٦ -B١٢ B١-B٢ والتي هي مفيدة في الحد من الالتهابات وحماية سطح الجلد ، كما انه يسهم في علاج الجلد التي تعتبر حساسة وعرضة للحساسية بسبب الخصائص العلاجية التي تملكها ، نظرا الى الخاصية الطبيعية من الاعشاب البحرية لتقليل الاحمرار ويقلل من التهيج المفرط ، يتم تضمينه كمكون نشط في العديد من منتجات العناية بالبشرة . ووجود نسبة عالية من فيتامين K يساعد الغدد الكظرية في الجسم لتعمل بشكل صحيح ، يتم الحفاظ على التوازن الهرموني مع مساعدة من الغدد الكظرية الصحية وتشمل أصناف من الأعشاب البحرية والتي تحتوي في الواقع على مستوى عال من فيتامين K اكامي نوري كومبو bladderwrack تعتبر الأعشاب البحرية مفيدة في تحقيق التوازن بين الهرمونات بسبب محتوى القشور هذه هي phytoestrogen للمادة النباتية ، مما يساعد على تقليل فرص الاصابة بسرطان الثدي عن طريق منع تكوين الاستروجين ويحسن وظيفته الغدة الدرقية حيث ان كميات غنية من السيلينيوم والبيود تجعل الأعشاب البحرية غذاء مثاليا ، والتي يمكن ان تساعد على تحقيق التوازن وتنظيم وظيفته الغدة الدرقية وتقدم الدعم الكبير للأفراد الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية ، وتوجد هذه العناصر المذكورة أعلاه في كمية كبيرة في الطحلب البني مثل عشب البحر . وهناك دراسات اكاديمية تثبت بان لا عشاب البحرية والطحالب تؤثر بشكل كبير على المستوى الرياضي بشكل عام حيث تناول هذه الاعشاب تزيد من زيادة الكولسترول في الدم الذي هو منبع القلب وقلب الرياضي وتحفز من عنصر الأديبين المسؤول عن زيادة الطاقة وهرمونات كثيرة تزيد اللاعب والرياضي من انتاج الانجاز والمستوى العالي المطلوب فالعشب البحري مصدر مهم وغني بكثير من المعادن التي يحتاجها الفرد الرياضي .





اهمية تقويم اداء العاملين في المجال الرياضي

أ. د. بشرى كاظم عبد الرضا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /
جامعة بغداد الاختصاص الدقيق : علم بايوميكانيك / جمناستك فني

المقالة رقم
(٢)

ان تقويم الاداء يسهم بشكل فعال في تطوير الافراد المطلوب تقويمهم ، حيث انه يوفر معلومات مهمة عن مستوى أدائهم، وكذلك يقدم التقويم دافعية للأفراد المقومون حيث ان معرفة هؤلاء بوجود معيار لقياس ادائهم يرفع معنوياتهم ويعزز الثقة بأنفسهم فيدفعهم لبذل مجهود اكبر يسهم في جودة العمل ، وتعد عملية تقويم اداء العاملين ضرورة لأغنى عنها لأي مؤسسة او منظمة، وتتحمل مسؤولية اداء الافراد الذين يعملون تحت اشرافها والتي تتطلب قدرا كبيرا من اليقظة والامانة واستقامة الضمير فضلا عن المهارة الفنية الادارية لذا تبرز لنا اهمية تقويم اداء العاملين في المجال الرياضي والتي يمكن تحديدها كالآتي:-

✚ يساهم في الكشف عن القدرات والامكانيات واظهار الطاقات الكامنة.

✚ يساعد في تحسين الاداء المستمر فهو يمثل حافزا مهما للمزيد من العطاء ويكشف

مناطق القوة والضعف والعمل على تقويتها.

✚ تقويم الاداء هو تقويم تربوي وشامل لكل قوى وطاقات الفرد فهي عبارة عن جرد

لمحتويات الفرد.

✚ يساعد على معرفة ما تحقق من الاهداف التربوية والتعليمية واتخاذ القرارات بشأنها.

✚ يساهم في تحديد حاجة الافراد الى العملية التدريسية وعلى ضوء نتائج تقديرات الاداء.

✚ يساعد الفرد في توثيق البرامج والنتائج فبدون التوثيق لا يمكن ان يكون هناك تقويم

للأداء.

✚ تعد تقارير الاداء معيارا للحكم على مدى صلاحية وكفاية البرامج المستخدمة ومدى

الحاجة الى تطويرها ومجالات هذا التطور.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

Email: info@arabacademics.org



مراحل عملية تقويم اداء التدريسي

وتتضمن عملية تقويم الاداء المراحل الاتية:-

- ✚ تحديد المعايير التي يتم في ضوئها تقويم الاداء؛ ويتم ذلك من خلال التعرف على طبيعة العمل وتوصيفه ويشترط ان تكون هذه المعايير تتصف بالشمولية والموضوعية والوضوح ويسير في عملية القياس.
- ✚ ابلاغ التدريسيين عن المعايير؛ كي يعرف كل تدريسي ما هو متوقع منه والوصول اليه من انجاز فعلي.
- ✚ قياس الاداء الفعلي؛ وذلك من خلال المعلومات المتوافرة عن ادائه مستخدماً احد ادوات قياس الاداء بشرط ان يتصف هذا المقياس بالصدق والثبات والموضوعية.
- ✚ مقارنة الاداء الفعلي بالمعايير؛ وذلك بهدف تحديد الانحرافات بين الاداء الفعلي والاداء المتوقع.
- ✚ مناقشة نتائج عملية التقويم مع التدريسي؛ وذلك لمعرفة حقيقة ادائه فيسعى ذاتياً لتطوير ممارساته في الاتجاه المنشود، وايجاد الحلول المناسبة للوصول الى الاداء الصحيح الذي يحقق المعيار المطلوب.
- ✚ المرحلة الاخيرة في تقويم الاداء؛ هي اتخاذ القرار المناسب بالإجراءات التصحيحية.





ادارة المواهب الرياضية
م. د. حيدر علي موسى / مديرية تربية الرصافة الثانية
تخصص إدارة

المقالة رقم
(٣)

اصبح التميز والنجاح الهدف الرئيسي للمنظمات الحديثة لأنه اصبح من ضروريات العصر الحديث والعنصر الاكثر طلبا او حاجة للاستمرارية والنمو والتقدم ، اذ ان المنافسة الموجودة في ظل التقدم السريع والمتواتر في كل مجالات الحياة الحالية تتطلب ايجاد واستثمار المواهب البشرية بصورة علمية لزيادة هذه القدرة التنافسية . وتمثل الادارة العلمية للمواهب اهمية كبيرة لضمان الاستثمار الصحيح لها ، اذ اصبحت المواهب أكبر التحديات التي تواجه المنظمات لتلبية متطلبات ادارة الاعمال في هذا العصر ، والذي يتسم بالسرعة والمنافسة ، وبصفة خاصة ان الموهبة اصبحت سلعة هامة لتحقيق التميز ويكثر عليها الطلب ، الامر الذي جعل من ادارة المواهب بصورة عامة والموهبة الرياضية بصورة خاصة وحسن اختيارهم وانتقائهم وتنمية الموهبة لديهم عامل هام وحاسم في بعض الاحيان .

ولم تنجح الادارة العشوائية أو الاجتهادية في ادارة المواهب بالشكل الصحيح ، حيث فشلت الاساليب التقليدية المعتادة في جذب المواهب والاحتفاظ بها وتحفيزها وتنميتها ، او تفعيل دور الموهبة وتطوير جودة الموارد البشرية المتكونة من لاعبين لتحقيق الانجازات المنشودة والعالية للفرق والاندية .

ويعد نظام ادارة المواهب حديثاً نسبياً في عالم الرياضة وادارة الموارد البشرية الرياضية ، اذ ان بدايات الاهتمام بهذا الموضوع برزت لأول مرة في التسعينات عندما شاع مصطلح حرب المواهب ، التي تطلعت بين الاندية الاوربية تعبيراً عن المنافسة الشديدة بينها ، حيث تحولت هذه المنافسة الى اجتذاب المواهب من خلال الوكلاء والكشافين وفتح مراكز تخصصية وتنموية لهم تعمل على توفير الظروف التنظيمية والفضية والادارية لهم التي تساعد على تطوير هذه المواهب والاحتفاظ بها لقصد الاستفادة منها من خلال التسويق للاندية والمشاركة كعناصر رئيسية في تحقيق الاهداف ، اذ تطور مفهوم ادارة المواهب وأصبح نظاماً يطبق في اغلب ادارات الاندية والاتحادات كأحد استراتيجيات التطور والتغيير ، ولذا كان في حاجة الى ارساء قواعد وأسس علمية في ادارة المواهب .

وكان لبلدنا العراق والرياضة العراقية الدور البارز في هذا الموضوع اذ قامت وزارة الشباب والرياضة العراقية منذ اعوام عدة في تأسيس مدارس تخصصية تعني باكتشاف المواهب وتنميتها وأدارتها ادارة صحيحة ، والعمل على تطويرها من خلال توفير كل مستلزمات التطور المطلوبة من مدربين اكفاء وخبراء في كل لعبة اضافة الى ادوات ومستلزمات التدريب الحديثة ، كذلك عملت هذه المدارس التخصصية التي كان ولا زال المقر الرئيسي لها في وزارة الشباب والرياضة العراقية ليس فقط اكتشاف الموهبة وتطويرها ايضا ادارتها من حيث التوجيه والتعاقد او التوزيع على الاندية التي تساعد على تطوير هذه المواهب ، وقد نجح هذا المشروع نجاحا لا بأس به اذ تم رهد الاندية والاتحادات الرياضية العراقية بشخص رياضيات جللت العديد من الانجازات ووضعت لها بصمة مميزة في سجل تاريخ الرياضة العراقية مما يثبت بأن هذا الموضوع وهو اكتشاف وادارة المواهب الرياضية له الدور البارز والاهم في تطوير الرياضة وتحقيق الاهداف المرجوة .





المهارات التدريسية

أ.م.د عمر عبد الغفور حافظ تخصص تعلم حركي - كرة سلة
جامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم
(٤)

مفهوم مهارات التدريس

تعرف المهارات التدريسية بأنها ((هي مجموعة من السلوكيات والاجراءات التي يتبعها المدرس داخل غرفة الصف لإيصال المعلومات والمفاهيم التعليمية لغرض تحقيق الاهداف المنشودة)).

وتعرف ايضا بانها ((مهارات التدريس بأنها مجموعة من السلوكيات التدريسية الفاعلة التي يظهرها المدرس في نشاطه التعليمي داخل غرفة الصف او خارجها في شكل تحركات لفظية او غير لفظية))، من خلال التعريفات السابقة يتفق الجميع على ان المهارات التدريسية عبارة عن سلوكيات خاصة بالمدرس ذاته وطريقة ادارته للدرس والحوار مع المتعلمين داخل حجرة الصف في استخدامه الاساليب والطرق التدريسية والمهارات والحركة داخل الفصل الدراسي وطريقة توجيه الاسئلة والحوار وكذلك في طريقة تقديم التغذية الراجعة سواء كانت انية او مباشرة او متاخرة وكذلك الحركات والاشارات والايماءات والتعبير التي يستخدمها المدرس داخل الفصل الدراسي في التعامل مع المتعلمين وادارته للدرس، تتميز هذه السلوكيات بعناصر السرعة والدقة في الاداء في تيسير العملية التعليمية لتحقيق اهدافها المعرفية والمهارية والوجدانية، سواء ذلك كان بفعل مثير معين او بصورة تلقائية، وتظهر هذه السلوكيات من خلال الممارسات التدريسية في صورة استجابات انفعالية او حركية او لفظية. وفيما يلي اهم المهارات التدريسية التي يجب ان يمتلكها المدرس:

- ١- مهارة التخطيط : يجب على كل مدرس ان يقوم بالتخطيط تمهيدا للعملية التدريسية فالتخطيط للدرس يعد احد الخطوط العريضة التي يستعين بها المدرس قبل واثناء وبعد تنفيذ الدرس .
- ٢- صياغة الاهداف التدريسية : ان صياغة الاهداف التعليمية تطلب من المدرس ان يكون ذو خبرة والممارس بالمادة الدراسية لغرض صياغتها صياغة سليمة .



- ٣- اثاره الدافعية لدى المتعلمين :على المدرس اثاره دافعية المتعلمين من خلال تقديمه للانشطة التعليمية المتنوعة والمناسبة وطريقة تقديمه للمفاهيم التعليمية بصورة فاعلة ومميزة وملمة بالمادة التعليمية لمستوياتهم وامكانياتهم وجعلهم اكثر فاعلية في مشاركتهم في النشاطات التعليمية
- ٤- تنفيذ الدرس : على المدرس في الدقائق الاولى من الدرس ان يقوم بالتذكير بالدرس السابق بشكل موجز ثم يبدأ بالتهييد للدرس الجديد ومن ثم الدخول بالتفاصيل الخاصة بالدرس الجديد والعمل على ربط المادة الجديدة او المفاهيم الجديدة مع المفاهيم الخاصة بالدرس السابق .
- ٥- مهارة العرض : يعد اسلوب العرض من المهارات الاساسية التي تعتبر محور العملية التعليمية ، وذلك من خلال تتابع الخطوات التعليمية التي تهدف الى تحقيق هدف محدد من الدرس في فترة زمنية معينة وتحليل المادة التعليمية او المهارة الحركية لدى الطلاب لغرض التعرف عليها من قبل الطلبة .
- ٦- التفاعل بين المدرس والطلبة : يظهر التفاعل بين المدرس والطلبة جليا من خلال التعزيزات اللفظية او السلوكية والتعبيرات والايامات والنظرات التي يوجهها المدرس الى الطلبة ، فضلا عن تحركات المدرس وتوجيهاته و اشاراته .
- ٧- مهارة انهاء الدرس : تكون نهاية الدرس في القسم الختامي من الدرس بصورة تربوية واكاديمية ، وتتركز عملية انهاء الدرس من خلال الاسئلة التي تطرح على الطلبة والتعرف على استجاباتهم لغرض استخلاص التعميمات ومدى استيعاب الطلبة للمادة الدراسية ، كما يشكر المدرس طلبته على حسن تجاوبهم ومتابعتهم للدرس وتفاعلهم المباشر معه من خلال التحضير والمشاركة الفعلية في الدرس .
- ٨- مهارة تقييم الدرس : على المدرس تقييم نتائج التعلم ويتم ذلك من خلال الاختبارات بأنواعها فكل هدف من الاهداف التعليمية والاهداف السلوكية لا بد من وسيلة للملاحظة والتقييم ويكون ذلك من خلال السلوك والاداء او الجانب المعرفي الذي يقيم عن طريق الاختبارات المحكية .
- ٩- مهارة تعزيز استجابات الطلاب : التعزيز احد الجوانب المهمة التي يجب على المدرس عدم تجاهلها او التقليل من مكانتها في العملية التعليمية والتعزيز عادة يأتي عقب استجابة الطالب .
- ١٠- مهارة ادارة المناقشة : تعمل المناقشة وتبادل الافكار بين الطلاب والمدرس على اثاره دافعية المتعلمين اضافة الى مشاركتهم الايجابية في المواقف التعليمية ، وذلك من خلال وقوف المدرس وسط الطلاب وامكانية جميع الطلاب من رؤية المدرس .





الكاليسثينكس

م.م دعاء حسين اختصاص فسلجة تدريب -رماية
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات

المقالة رقم
(٥)

الرياضة التجميلية (بالإنجليزية: Calisthenics) أو رياضة وزن الجسم هي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزن الجسم نفسه والجاذبية الأرضية وأقل قدر ممكن من الأجهزة الرياضية ولا تستخدم أوزاناً للرفع، وذلك لمساعدة المتدرب في السيطرة على جسده، والتحكم بعضلاته، وتحفيز العضلات وخاصة الحركية منها لإكسابها القوة، والتناسق، والرشاقة اللازمة. وتعتمد تدريبات الرياضة التجميلية على تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها، والكفاءة العقلية. أصل الاسم للرياضة التجميلية أو كاليسثينكس، هي كلمة يونانية مكونة من شقين: كالوس، وتعني الجمال، ويوستينوس، وتعني القوة، ومن هنا جاء اسم الرياضة التجميلية لما لها من أثر على جمال نحت الجسم وقوة العضلات. أمثلة على تمارين الرياضة التجميلية هل رأيت علماً بشريا من قبل؟ أو شخصاً متديلاً من عمود حديدي أو غصن شجرة؟ هل لفت نظرك أحدهم واقفاً على إحدى يديه؟ نعم انهم يمارسون الرياضة التجميلية، ومن أبرز تدرجاتها: تمرين الضغط، وتمرين رفع الجسم حتى مستوى الأكتاف، وتمرين رفع الجسم حتى مستوى الذقن، وتمرين القرفصاء، وتمرين تقوية عضلات البطن، والظهر، والأكتاف، والصدر، وغيرها الكثير، حيث تستهدف تمارين الرياضة التجميلية كل عضلات الجسم تقريباً.

فوائد ومميزات تمارين الرياضة التجميلية

بناء الكتلة العضلية وذلك دون رفع أوزان، زيادة قوة الجسم وقدرته على الاحتمال، عدم حاجة المتدرب إلى أجهزة او معدات خاصة أو حتى أماكن مخصصة للتمرين كالملاعب، المساعدة على تخفيف الوزن، لا داعٍ للإلتزام بروتين غذائي صارم، وإنما يلزم فقط المداومة على بعض التدريبات لتقليل الوزن باعتدال. سرعة الشفاء من الإصابات التي يمكن أن تنجم عن ممارستها مقارنة بأنواع التمرينات الأخرى التي تعتمد على رفع الأوزان، زيادة مرونة الجسم، سهولة ممارستها من قبل المبتدئين، تطوير التواصل بين الجسم والعقل ليعملاً بتناغم سويًا وينضج الكفاءة لتحقيق القوة، والرشاقة، والمرونة، والسرعة اللازمة. تمكين الشخص الذي يمارسها من الاستمتاع والإبداع، أما الأبحاث العلمية فقد أشارت كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد إلى أن تدريبات الرياضة التجميلية تساعد على حرق سعرات حرارية أكثر من التمارين المنشطة للقلب حيث أنها تستهدف عدداً أكبر من المجموعات العضلية لأداء هذه التدريبات. كما انها تضاعف من سعة استيعاب الجسم للاكسجين للحد الأقصى وبالتالي تسهم في خفض ضغط الدم وترفع معدل إفراز الاندورفينات (هرمونات السعادة) المسؤولة عن إزالة التوتر.

في الختام نشير إلى أن البعض يخلطون بين الجمباز، وتدرجات الشارع، وبين تمارين الرياضة التجميلية، ولكن لكل شكل تدريبي منهم ما يميزه عن الباقي.





الاستثمار الرياضي
م . ثامر ارحيم حسين جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم
(٦)

الاستثمار الرياضي في العراق .. أمانى ومعوقات .

يمثل الاستثمار في الوقت الراهن عسبا مهما في انعاش الحقل الرياضي وفي جوانب عديدة ، فضلا عن تحقيقه لمرود اقتصادي يعكسه تطبيق هذا النظام إذا ما طبق صحيحا في سبيل تحقيق النجاح ، مثلما نجح في بلدان عديدة من بلاد العالم وحتى العربية منها ، إذ تمكنت تلك الدول من تشريع قوانين تسهم في خلق جو اقتصادي ، وآخر تنافسي رياضي عبر توظيف الأموال في الأندية والملاعب ، وفي مختلف الرياضات ، لاسيما كرة القدم ، ليتحقق في ذلك عملية تخادم كبيرة ، ومن ثم تتحول الاندية إلى منتجة غير مستهلك ، بل تكون منتجة للوظائف أيضا ، على العكس مما في العراق تماما ، إذ ما زالت الأندية العراقية ، تعاني من عدم استقرار مالي ، وذلك بسبب ريعية الدولة ، التي تخصص من موازنتها العامة أموالا لدعم الأندية ، فضلا عن الهبات التي تحصل عليها تلك الاندية من الحكومات المحلية ، الأمر الذي خلق نوعا من عدم التكافؤ بين الاندية التي تمولها وزارات ممولة ذاتيا وذا موازنات كبيرة ، تكفي لسد حاجات ومتطلبات فرق الأندية وفي كافة الجوانب ، وأندية أخرى لا تملك مصادر مالية يقودنا التصور السابق إلى القول : بأن تطبيق مسودة قانون الاستثمار الرياضي المطروح من قبل وزارة الشباب والرياضة في العراق يواجه معوقات عديدة ، منها عدم ملائمة هذا القانون لقوانين الموازنة العامة السنوية ، وكذلك تقاطعه مع لوائح وزارة المالية ، والخاصة بالمدخولات المالية ، كذلك أحقية التصرف من عدمه بالأراضي المملوكة للأندية ، و المعوقات الإدارية والفنية الأخرى التي تعاني منها أغلب مؤسسات ودوائر الدولة في العراق .

إن عملية تفعيل مفهوم الاستثمار الرياضي في العراق ، بحاجة إلى ثورة في القوانين الإدارية ، قوانين تكفل جلب المستثمر ورأس المال لا طردهما ، وأن تكون الأندية مراكز جذب وانتاج ، وهذا يعود إلى جدية القيادات الرياضية في المؤسسات لفهم هذا النمط من الإدارة الحديثة والجديدة التي نجحت في بلدان العالم ، وتجاوز الضعف الإداري عبر إشراك مختصين في الإدارة مع الرياضيين ، كي يتم رسم جدولة زمنية ووضع خطط طويلة وقصيرة المدى ، كذلك وضع دراسات الجدوى .

إن المفاهيم أعلاه إذا ما طبقت ستكون كفيلا برسم استراتيجية جديدة في العراق تنعش هذا القطاع المهم والذي له جمهوره ومتابعيه في أرجاء البلاد ، سيحل أزمة كبيرة تعاني منها الأندية العراقية ، ونود أن نشير إلى موضوع هام ، وهي ضرورة قيام الأندية باستشارة الخبراء الأكاديميين المتخصصين في قطاع الإدارة الرياضية ، أو الإدارة بشكل عام ، وذلك من أجل مساعدة القيادات الرياضية في رسم الخطط ووضع الاستراتيجيات اللازمة حتى يتم تحقيق الأهداف . مع ضرورة تمكين تلك القيادات في فهم الاستثمار الرياضي بما يلائم متطلبات العصر .





التوقع الحركي وأهميته في المهارات الرياضية
م. أية هيثم خزعل / تعلم حركي - كرة السلة الجامعة المستنصرية / كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم
(٧)

أن التوقع الحركي يعد عاملاً مهماً ورئيسياً في الأنشطة الرياضية وخاصة في الألعاب الفرعية حيث تحتاج تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية إلى قدرات توقع حركات الزميل او الكرة او المنافس والتوقيت السليم مع الحركة او الخطّة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع، وأن التوقع عملية او منهج الذي يستخدم قابليات الافراد في اتخاذ القرار المحتمل للنجاح في عدة مواقف متنوعة الغرض منها هو الانسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها ليكون للاعب المعرفة المسبقة للحركات (التوقع الحركي).

ويعرف التوقع الحركي حالة فكرية تنسجم مع الحركة الظاهرية التي يقوم بها الفرد لحل واجب حركي من خلال معرفته بالحركات السابقة معتمدة على التجارب والخبرة المتوافرة لدى الفرد الرياضي. يعد التوقع الحركي من القدرات العقلية المهمة جداً لدى لاعبي الكرة السلة فامتلاك اللاعب لهذه القدرة يعد مؤشراً جيداً

لتمييز ذلك اللاعب في مهاراته الدفاعية والهجومية عند أداء مهارات كرة السلة.
ان التوقع الحركي ينطبق عليه المبادئ الآتية:

- ١- ان التوقع الصحيح والمبكر للمنهج المتوقع متعلق بدقته وبسرعة الحصول على المعلومات وان تحسين وتعليم المعلومات بواسطة التعليم المناسب يكون مهماً لتكامل ودقة التوقع.
- ٢- في الحركات المركبة والمعقدة التي يتطلب منهاجه الحركي التوقع الدائم يجب ان يوجه التركيز عند التدريب على سير هذه الحركات، أي فكلمة تعلم الرياضي العلاقة المعقدة للتصرفات الحركية أحسن واستيعابها نظرياً كلما اصبحت المعرفة المسبقة للحركات الرياضية أفضل.
- ٣- ان قابلي التوقع الحركي مرتبط الى حد كبير بالحالات والمتطلبات الخاصة بنوع اللعبة والفعاليتها.

فوائد التوقع الحركي:

- ١- معرفة الحركة واهدافها.
- ٢- يساعد في انسيابية الحركة.
- ٣- اقتصادية الحركة.
- ٤- تسهيل عملية تعلم المهارات الجديدة.
- ٥- الاستفادة من التوقع الحركي الجيد في التكنيك.
- ٦- سهولة معرفة حركات المنافس في وقت مبكر.
- ٧- سهولة توقع سير المناولة من الزميل او من الخصم في الألعاب الفرعية.

انواع التوقع الحركي:

- ١- التوقع الحركي الذاتي: هو انسجام الرياضي مع الواجب الملقى عليه والتوقع مع الذات هو قدرة الانسان على تفسير الصعاب في تمارين وفي ترتيب المهارات المتعددة.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٦ ~

Email: info@arabacademics.org



- ٢- التوقع حركة المنافس؛ هو توقع حال الحركة للمنافس وهذا سوف يكون أصعب لان حركات المنافس غير معروفة ولا يعرف هدفها، لهذا يجب ان يستوعب اللاعب حركات المنافس من اجل التوقع للرسم برنامج لتحقيق الهدف المطلوب.
- ٣- توقع الأداة: ان توقع الأداة مسالمة فكرية حركية معقدة حيث يحدث بأعشار الثانية، أي يكون رد الفعل سريعا للإداء.
- اهمية التوقع الحركي في المهارات الرياضية:

المهارات الرياضية تتميز طبيعته المنافسة فيها على السرعة في الاداء والتنوع في تطبيق الخطط الهجومية والدفاعية مما يتطلب من اللاعبين القدرة على التوقع المسبق والتركيز المستمر لمجريات اللعب طوال فترة اللعب لكي يتمكن اللاعب من الادراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة التي تحدث خلال اللعب من اجل اختيار الاستجابة الصحيحة والتي تتلاءم مع موقف الأداء.

ويعد التوقع الحركي مفتاح النجاح للمهارات الرياضية، فاللاعب الجيد يستطيع الوصول الى معظم الكرات بدون جهد مهما كان بعدها وسرعتها واتجاهها لأنه يكون قد اخذ المكان والوقت المناسبين من خلال توقعه ومعرفته المسبقة بما يقوم به اللاعب المنافس من المناولات والطبقة بأنواعها المختلفة، كما ان مراقبة اللاعبين المنافسين وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم يعد من العوامل المساعدة لنجاح التوقع الحركي للمهارات الدفاعية بالكرة السلة.

إذا فالتكنيك والاداء الدفاعي والهجومى الجيد يبني على قدرة اللاعب في سرعة تحليل الحالات المتوقعة حدوثها واختيار الاستجابة الدفاعية المناسبة وبمنتهى السرعة تعود الى التوقع الحركي لذا يتطلب من اللاعب توقع المكان المستقبلي للهدف على اساس المعلومات الجارية والموجودة آنذاك ومن ثم القيام بالاستجابة الحركية من اجل ان يتزامن الانجاز مع الوصول الى الهدف بنقطة محددة مسبقاً.





نظريات التعليم المتمايز
أ.م.د فراس عجيل ياور الداودي
تخصص طرائق تدريس -سباحه
جامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم
(٨)

تعد النظرية البنائية الاساس النظري لمعظم الاستراتيجيات التدريسية الحديثة ، ويمكن القول ان التعليم المتمايز يركز بشكل كبير على النظرية البنائية والنظرية المعرفية ، كما ذكرت (دراييو) ان هنالك اربع انواع مختلفة من الابحاث والت تسلط الضوء على التعليم المتمايز الا وهي الابحاث التي تناولت (الدماغ ، الذكاء ، الدراسات التي قام بها (اريك جنسون) حول تاثير التحدي على الدماغ ، والابحاث التي قام (روبرت سترنبرج) حول الذكاء الناجح ، وابحاث (هوارد كاردنر) عن الذكاءات المتعددة .

لنظرية البنائية يتبثق التعليم المتمايز من مجموعة من النظريات التربوية التعليمية حيث تنطلق فلسفة التعليم المتمايز من النظرية البنائية والتي تعد من معطيات النظرية المعرفية من منطلق ومبدأ ان المتعلم يبني معرفته بنفسه من خلال تفاعله المباشر مع المادة التعليمية ومن خلال التكيف العقلي للمتعلم الذي يؤدي الى التعلم القائم على المعنى والفهم ان النظرية البنائية للتعلم تؤكد على أهمية بناء المتعلمين ثم إعادة بنائهم للمعاني الخاصة بأفكارهم المتعلقة بالعالم من حولهم، وأن الخبرة تتطلب إثارة لجميع الحواس عند المتعلم حتى يحصل على تعلم ذي معنى ، ويمكن وصف البنائية من خلال مثل صيني . (اسمع وانسى) (ارى واتذكر) (اعمل وافهم)

ما هي النظريات المعرفية ؟

مؤسس النظرية العالم البنائي النمساوي جان بياجيه، الذي يعتبر من عرابها ومن اهم منظريها، وتعتبر النظرية بصفة عامة، وعاء مبنيا على العلم والتجربة ، يمكن التربويين من فهم العديد من الظواهر التعليمية والنفسية ، وهو ما يمكنهم أيضا من اختيار المسار الصحيح لتقديم المعرفة حسب امكانياتهم ، تعطي النظريات المعرفية أهمية كبيرة لمصادر المعرفة والمفاهيم واستراتيجيات التعلم (الانتباه والفهم والذاكرة والاستقبال ومعالجة وتجهيز المعلومات)، فوعي المتعلم بما اكتسبه من معرفة ومفاهيم وطريقت اكتسابها، يزيد من نشاطه الميتماعرفي. ويعد هذا النشاط أو الخبرة أو التدريب الحاصل لدى الفرد، يحدث تغييرا في سلوكه كما وتهتم النظريات المعرفية بالبنية المعرفية للمتعلم والفرد من خلال الخصائص :

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٨ ~

Email: info@arabacademics.org



١- التمايز.٢- التنظيم.٣- الترابط والتكامل.٤- الحكم والكيف.٥- الثبات النسبي .

نظرية التعلم الاجتماعي

يعد التقليد والمحاكاة سمتا طبيعيتا لدى الإنسان سواء كان طفلاً أو راشداً في عملية التعلم او اكتساب العادات ، كون الإنسان في عملية تعلم مستمر من الولادة الى الشيخوخة ، وهذا الأمر يفرض عليه تحديات جديدة قد لا يملكها في الوقت الراهن، وبالتالي سيلجأ لتعلمها من خلال مشاهدة نماذج أخرى تؤديها أو من خلال القراءة عنها في الكتب او المقاطع الفيديوية والصور. ولا يتوقف التعلم من خلال النموذج فقط على المعارف والمهارات بل يتسع ليشمل العواطف والمشاعر وكيفية التعبير عنها، بمعنى أن الطفل الذي يشاهد والدته ترفع من نبرة صوتها وتلجأ للصراخ عندما تغضب، سيقوم بمحاكاة ردة فعلها العاطفية بنفس الطريقة عندما تعثره نوبة غضب؛ لأن هذا ما شاهده وتعلمه كطريقة للتنفيس عن الغضب، بخلاف الطفل الذي يشاهد والده عندما يغضب يلجأ للصمت فيسقوم حتماً بمحاكاة ذات الأسلوب في غضبه، وهذا الأسلوب في التعلم -التعلم بالملاحظة- ليس بجديد في المجال الديني على الأقل، فقد كان من الأساليب التربوية التي جاء بها الرسول صلى الله عليه وسلم لتعليم الناس أمور دينهم مثل الصلاة، والحج وغيرها.

نظرية الذكاءات المتعددة

قد أظهرت دراسات غاردنر جانين رئيسيين للذكاء، في الجانب الأول أن الذكاء ليس مكون واحد متجانس بل أنه يوجد عدد من أنواع الذكاء التي يشكل كل منها نسقاً مستقلاً، ولا يحدد مستوى الأداء في نوع من أنواع الذكاء مستوى الأداء في نوع آخر، أما الجانب الثاني هو أن أنواع الذكاء تتفاعل فيما بينها، فمع أن كل نوع من أنواع الذكاء متميز عن النوع الآخر إلا أنها تعمل معاً للقيام بمهام الحياة المختلفة، واكتشف هنا أن الأشخاص لا يختلفون فقط في مستوى كل نوع من أنواع الذكاء لديهم، ولكنهم يختلفون أيضاً في طبيعة العلاقات بين هذه الأنواع.

انواع الذكاءات المتعددة هي: (الذكاء اللغوي - الذكاء المنطقي الرياضي - الذكاء المكاني - الذكاء الموسيقي - لذكاء الجسدي الحركي - الذكاء الشخصي الذاتي - الذكاء الشخصي الاجتماعي).





دور المعايير في تطوير أداء مدرس التربية الرياضية داخل المؤسسة التربوية
د/ مجيد فليح حسن السامرائي / وزاره التربية تخصص /طرائق تدريس

المقالة رقم
(٩)

تعد المعايير أدوات مهمة وفاعلة لكل العاملين في المؤسسة التربوية خاصة معلمي ومدرسي التربية الرياضية والمشرفين عليها ، إذ تصف مستوى الاداء المتوقع عن كل فرد ، كما تعكس الممارسة الجيدة للمعلم او المدرس او المشرف . كون المعايير تعد اساساً موضوعياً ومتسقاً للتقييم الذاتي لهم (معلم ، مدرس ، مشرف) وكذلك تسهم في تقييم ادائهم كما هي مهمه لتحديد مهارات التدريس والتدريب التي يحتاجها العاملون في التربية. وبما إن معلم ومدرس التربية الرياضية عنصراً مهماً وفعالاً داخل المدرسة لكونه مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالعلاقات الإنسانية داخلها لذلك تلعب هذه المعايير دوراً هاماً ومؤثراً في تحديد نقاط القوة والنجاحات والتحسينات داخل المؤسسة التربوية وتسهم في تحديد التحديات والحالات التي تحتاج الى تطوير وتحسين (ضعف) في أداء المعلم والمدرس والمشرف إلى حد سواء. كما إن المعايير المتحققة والمستندة على ادلة موضوعية واضحة ومحددة وتمكن اصحاب القرار في المدرسة من رصد وتقييم أداء كل معلم او مدرس لكونها تخدم عمل المدرسة ووضع الخطط التطويرية لها.

ان المعايير تنظم مستويات الأداة المتوقعة و المتحققة وهي لا تتشابه مع المقاييس والتي تمثل الخصائص التي بموجبها تقييم الاداء.

إن معايير معلم التربية الرياضية تقع في ثلاث جوانب اساسيه

١- المجال المعرفي. ٢- المجال المهاري. ٣- القيم والاتجاهات

وقد صممت هذه المعايير لكي تعكس الطرائق الحديثة في التعلم والتعليم وتوفر أمام فرق القيادة والإدارة سبل الارتقاء بعملية التعلم والتعليم وتسهم في تحسين الأداء ونوعية التعليم المقدم إلى الطلبة .

معايير معلم التربية الرياضية

المعيار	المجال
١- يعرف المعلم الأسس النظرية والتطبيقية الكاملة للألعاب الرياضية ويفهم عوامل الأمن والسلامة.	١-المعرفة
٢- يعرف المعلم أسباب التعلم المرتبط بتدريس التخصص.	
٣- يعرف المعلم أهم طرائق التدريس الحديثة وفق اختيار إستراتيجيات متنوعة للتربية البدنية.	
٤- يعرف المعلم ويفهم أساليب التقييم والتقويم والاختبار.	
٥- يعرف المعلم العلوم الأساسية لتخصص التشريح ووظائف أعضاء الجهد البدني في الجسم وتوظيفها في برامج التربية البدنية.	
٦- يعرف المعلم أسس التهيئة واللياقة البدنية وأسس التعلم الحركي وتوظيفها في برامج التربية البدنية.	

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢٠ ~

Email: info@arabacademics.org



٧- يعرف المعلم أهم الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وتوظيفها في برامج التربية البدنية.	
١- يستطيع المعلم أن يشرح المواضيع الأساسية الخاصة بالتربية البدنية ويتفاعل ويتواصل مع الطلبة.	٢-المهارات
٢- يستطيع المعلم أن يضع خطط مناسبة لإدارة وتنظيم برامج التربية البدنية وتطبيقاتها المختلفة.	
٣- يستطيع المعلم أن يحفز الطلبة وفق أسس التهيئة واللياقة البدنية والمفاهيم والمهارات الحركية.	
٤- يستطيع المعلم إدارة الصف الدراسي وتنظيم وتطبيق برامج التربية الرياضية.	
٥- يستطيع المعلم تطبيق برامج التربية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة في برامج التربية الرياضية.	
٦- يستطيع المعلم أن يستخدم مفاهيم وطرائق تدريس حديثة تمكن الطلبة على تطوير مهاراتهم البدنية بشكل فعال .	
٧- يستطيع المعلم تقويم أداء الطلبة بكفاءة وفاعلية ودقة بالاعتماد على نتائج التقويم لتعزيز أداء الطلبة.	
٨- يستطيع المعلم توضيح العلوم الأساسية لتخصص علم النفس الرياضي وتوظيفها في برامج التربية الرياضية.	
١- يلتزم المعلم بالمشاركة في الأنشطة المدرسية والأبحاث المعاصرة المرتكزة على التدريس الفعال.	٣- القيم والاتجاهات
٢- يلتزم المعلم بالتقييم الذاتي وتحسين أداءه من خلال التنمية المهنية.	
٣- يلتزم المعلم بعلاقات ايجابية مع الطلبة وزملائه والأسر والمجتمع .	
٤- يلتزم المعلم بترويض وغرس القيم الوطنية والأخلاقية في نفوس الطلبة.	
٥- يلتزم المعلم بأداء مهنته ويلتزم بتعليم الطلبة لتمكينهم من تحقيق مستوى عالي من الأداء الجيد.	

فان الإحاطة بالمعايير وتوظيفها من أجل التقييم يسهم في مساعدة المعلم على فهم كيفية تقييم أدائهم من قبل المدير والمشرف والمدرسة والمؤسسة التعليمية .





**"أثار التدليك على الاستعادة الفسيولوجية والاستشفاء والأداء الرياضي
حسام بوبلوط معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة البويرة- الجزائر**

المقالة رقم
(١٠)

التدليك طريقة علاجية في معظم الثقافات منذ الحضارة المبكرة، وله تقليد طويل من الاستخدام في الرياضة (Gibson, McLaren, ١٩٨٩)

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 الإيجابية 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 مسئول 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 إيجابي 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 تتطرق 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>

~ ٢٢ ~

Email: info@arabacademics.org



