

# 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 :-



٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣  
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢



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



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

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



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

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



## هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد  
المشرف الإداري

د. خالد اسود 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 نبهان 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](mailto: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 سميحة علي سالم الصقري / ليبيبا
• المدرب وفلسفة التدريب الرياضي لذوى الهمم	ماهر أحمد السيد أحمد السويضي
• اسباب الاعاقة الذهنية	ا.م.د علي حسن فليح
• جمود الفكري	أ.م.د أسيل ناجي
• القائد المغناطيسي	أ.م.د و داد يوسف محمد
• الازدهار النفسي	م.د نسيمت عباس صالح
• توقع حركات الخصم في مسابقة التنس الارضي	م.د تحسين حسني تحسين
• فرط الحركة وتشتت الانتباه (A D H D)	م.د لبنى قتيبه محمد خضير
• متطلبات تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل أزمة كورونا	م.د زينت ابراهيم مهدي البياتي
• الادارة سبب في انجاح او فشل المؤسسة	أ.م.د رنا تركي ناجي
• استعادة الشفاء خلال تدريب تحمل القدرة	م.د بدرء مالك شهاب



## كلمة العدد



**د. سميحة علي سالم الصقري**

**استاذ التدريب الرياضي**

**(كاراتيه) بكلية التربية**

**البدنية وعلوم الرياضية**

**جامعة طرابلس**

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 ، والمدرسين 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 .

والله ولى التوفيق \*\*\*

**د. سميحة علي سالم الصقري**

**استاذ التدريب الرياضي (كاراتيه) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة طرابلس**





## المدرّب وفلسفة التدرّب الرياضى لذوى الهمم

### الرياضة وأصحاب الهمم

ماهر أحمد السيد أحمد السويفى ماجستير مناهج وطرق تدريس علم نفس فئات خاصة كلية التربية جامعة الإسكندرية

المقالة رقم  
(1)

يرتبط فى بعض الأذهان عند ذكر مصطلحات تعبر عن ذوى الهمم إلى ما يحيط بهؤلاء الأفراد من عجز أو قصور بينه، ويبين ممارساته بناء على ما اختزلته عقلته، إلا أن هناك من هم عكس ذلك، حيث ينظر إلى قدراتهم المكنونة التى يمتلكونها خلف قناع يسمى الإعاقة، فمننا من يراها بعين خبير، ومننا من يركيز على القناع (الإعاقة) والمشكلات التى يختزلها عقلته تجاههم.

إن النظر والتركيز على الإعاقة بذاتها وما يعيقهم، أمر يحتاج من العاملين فى مجال تدربهم تغيير وجهة نظرهم والبحث عن تلك القدرات المكنونة خلف هذا القناع، واستخدامها والانطلاق من خلالها فى وضع برامج تدريبيّة وتنفيذها من خلال فلسفة خاصة بالمدرّب.

إن فلسفة المدرّب فى اتخاذ معظم قراراته، تنبع من خبراته ورؤيته واستدعاء مهارات كثيره اكتسبها على مدار إدارته للكثير من المواقف (الحياتية والرياضية، والتعليمية و التنشئة الاجتماعية، وغيرها)، وهى تعتمد على الجانب التطبيقى والعلمى، فما يميز مدرّب عن آخر تلك الفلسفة التى يتبعها.

يختلف مدرّب ذوى الهمم كلياً عن أقرانه ممن يتعاملون مع اللاعبين العاديين، فهو مطالب بضمهم نوع إعاقتهم وخصائصهم وقدراتهم واحتياجاتهم

ومتطلبات بناء شخصياتهم وطرق دمجه مع المجتمع وطرق وكيفية التعامل معهم ومع أولياء أمورهم؛ ليتثنى له توفير الجهد والوقت؛ ليتمكن من تقديم أفضل الخدمات التى تمكنه من وضع البرامج المتخصصة كى تتناسب مع اختلاف نوع الإعاقة واحتياجاتها، ويختلف كل مدرّب عن الآخر من حيث تأثيره بما يتبناه من فلسفة تجاههم حيث يتأثر المتعامل مع ذوى أصحاب الهمم، برؤيته يختزلها عقلته من أفكار و آراء واتجاهات وميوله نحوهم، والتى تتحول إلى معتقدات ويبنى من خلالها فلسفته والتى تؤثر تأثيراً كبيراً فى إنتاج ممارساته نحوهم.

مرتكزات فلسفة مدرّب ذوى الهمم

إن فلسفتك هى ما يتكّن عليه  
عقلك فى إنتاج ممارسات  
تعاملك مع أصحاب الهمم

الإعاقة هى ما يعوقك عن  
تنفيذ هدف وليس مآثره  
عينك من عجز أو قصور  
أوعوق مرتبط بنوع  
الإعاقة التى تراها عينيك



قد يبدأ العقل في بناء رؤيته متكئاً على مرتكزات عده في وضع أسس فلسفة التعامل، من خلال فهمة وتبنيه مسمى معين؛ والذي يبني صوره ذهنية للإعاقة تتأثر بها ممارساته، وقد اطلقت عده مسميات على أبنائنا من ذوي الهمم منها ( ذوي العجز، المعاقين، ذوي الاحتياجات الخاصة، ذوي القدرات الخاصة...) والذي يتمن في المسمى ويبني عليه تصوره الذهني قد لا يرى إلا العجز والاعاقة، والاحتياجات وحتى وان تم تغيير المسمى إلى ذوي القدرات وأصحاب الهمم وغيرها من المسميات ذات الجانب الإيجابي، فيقترن لدية الجانب السلبي، فالتغيير يبدأ من أن يعرف من هم؟ وما نقاط القوه؟ وما هي احتياجاتهم؟ والتعمق في فهم الجوانب التي تؤدي إلى النجاح في شخصياتهم وغيرها من العوامل،



إلا أن تبني مسمى يعتنقه المدرب تجاههم يؤثر على ممارساته، وبالتالي على نجاح أو فشل البرنامج التدريبي وعندما نفوس في أعماق عقل المدرب أثناء تخطيط التدريب لهم في ممارسة الرياضة، فإن تبنيه مسمى ينتج عنه التخطيط الذي يتناسب مع ذلك المسمى، فتبنيه مسمى

( ذوي الإعاقة) قد تفقده ٩٠% من معرفته قدرتهم فهم يمارسون الرياضة

لأجل الترفيه عن أنفسهم وقضاء وقت ممتع في الملعب الرياضي وعندما يتبنى مسمى (ذوي الاحتياجات الخاصة) فالممارسات سوف تختلف فيتم وضع البرنامج التدريبي بناء على تلك الاحتياجات سواء احتياجات شخصية أو نفسية أو اجتماعية وبالتالي يركز المدرب على تلك الاحتياجات أكثر من التركيز على القدرات التي لديهم، وعندما يتبنى المدرب مسمى (ذوي القدرات الخاصة) فهنا يختلف بناء البرنامج التدريبي، حيث يعتمد المدرب على وضع برنامج قائم على تلك القدرات واستخدامها وتنميتها مما يسهم في نجاح برنامجه بنسب عالية عن تبني مسمى آخر، وعندما يتبنى المعلم (ذوي أصحاب التحدي) فلك أن تتخيل ما القدرات التي يحملها صاحب هذا الاسم فيدوب الحماس لدى المدرب ويضع في حساباته قدراتهم على الصمود والتحدى والإنجاز والنجاح، في وضع المخطط التدريبي، مما يساعد المدرب على تخطي مشكلات كثيرة وعندما يعتنق مسمى (ذوي الهمم) فيبني العقل كل ممارساته على كل ما يمتلكه من همم تصل بهم إلى أقصى درجات النجاح

واليك أيها المدرب الذي ستعامل مع من لديهم إعاقة يلزمها احتياجات خاصة تتسم بالقدرات الخاصة الكامنة خلف قيود الإعاقة، تتسم بالتحدى، ليكونوا أصحاب همم، عليك أن تتبنى تلك المسميات في مكنون العقل لكي تسهم في فهم أبنائنا؛ فهم لديهم قدرات واضحة تحتاج إليك للتحرر منها، بالفوز في بناء شخصياتهم، ودمجهم في المجتمع وبالتركيز على احتياجاتهم، وبناء طرائق التدريب قائمة على قدراتهم، لتنمي احتياجاتهم، والتحلي بالتحدى الذي يصل بهم إلى الصعود إلى نصات التنويع الرياضة والنفسية كونك نجحت معه في ممارسته ما لم يكن يستطع أن يمارسه، والذي هو أساس تدريبك لهم.





## اسباب الاعاقة الذهنية

ا.م.د علي حسن فليح جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
تدريب معاقين

المقالة رقم  
(٢)

الاعاقة هي ما خالف الطبيعة البشرية وما هو معروف من السلوكيات والتصرفات التي تناسب التحصيل الدراسي وايضا طبيعة المجتمع والثقافات السائدة وهذا ابرز ما يميز الاعتدال الذهني اذ توجد العديد المسببات لهذه الاعاقة التي يراها كل من Keun Lee و Raman Marwaha و Marco Cascella في حين أن العديد من أسباب الإعاقة الذهنية غير معروفة ، فإن مسببات الإعاقة الذهنية تنقسم أساساً إلى تشوهات وراثية وتعرض بيئي. يمكن أن يكون الشذوذ الجيني طفرة جينية واحدة ، أو اختلاف في عدد النسخ ، أو شذوذ الكروموسومات الذي يسبب خطأً فطرياً في التمثيل الغذائي ، وخلل في النمو العصبي ، وتنكس عصبي. يمكن أن يكون التعرض البيئي هو تعرض الأم للسموم والعوامل المعدية ، والحالات الطبية للأم غير الخاضعة للرقابة ، ومضاعفات الولادة ، وصدمة ما بعد الولادة والتعرض للسموم والعوامل المعدية. السبب الأكثر شيوعاً والمعروف الذي يمكن الوقاية منه أو البيئي للإعاقة الذهنية هو متلازمة الجنين الكحولي ، والسبب الكروموسومي الأكثر شيوعاً هو متلازمة داون ، والسبب الجيني الأكثر شيوعاً هو متلازمة X الهش.

قد يتسبب الشذوذ الجيني في حدوث خطأ خلقي في التمثيل الغذائي لخلل في النمو العصبي ، أو تنكس عصبي أو خطأ فطري في التمثيل الغذائي اذ تتراكم المنتجات الثانوية السامة ، مما يتسبب في إعاقة ذهنية ومشاكل سلوكية أخرى. بيلة الفينيل كيتون و (PKU) هي أحد الأخطاء الخلقية في التمثيل الغذائي والتي تحدث في حوالي ٠.٠١% من الأطفال حديثي الولادة. ينتج PKU بشكل شائع عن عيب فينيل ألانين هيدروكسيلاز الموروث بطريقة جسمية متنحية. يؤدي هذا الخلل إلى تعطيل الكبد عن تحويل الفينيل ألانين إلى بارا تيروسين. إن التراكم الناتج من الفينيل ألانين هو السبب في الإعاقة الذهنية. الضرر العصبي الناجم عن بيلة الفينيل كيتون لا رجعة فيه ولكن يمكن الوقاية منه. لذلك ، يعد فحص الأطفال حديثي الولادة من بيلة الفينيل كيتون إلزامياً في الولايات المتحدة وبلدان أخرى. قد يؤدي الفحص المبكر الذي يتبعه البدء الفوري في اتباع نظام غذائي منخفض الفينيل ألانين قبل سن ٣ سنوات إلى الوقاية من الإعاقة الذهنية. في الأونة الأخيرة ، تم وصف أنواع نادرة مختلفة من فرط فينيل ألانين الدم ، بما في ذلك نقص إنزيم اختزال ديهيدروبييريدين ونقص العامل المساعد ، البيوتيرين.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

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



متلازمت ليش-نيهان هي خطأ فطري في التمثيل الغذائي مرتبط بالكروموسوم ، ناجم عن نقص إنزيم استقلاب البيورين. تنتج هذه الحالة عن طفرة في HGPRT. تؤدي هذه الطفرة إلى تراكم حمض البوليك ، مما يؤدي إلى سلوك مشوه للذات من لدغة الضم والأصابع بالإضافة إلى إعاقة ذهنية.

يظهر عيب في النمو العصبي في متلازمت الهش Xوهي سبب وراثي رئيسي للإعاقة الذهنية. ينتج عن طفرة جينية واحدة في جين (Xq27.3) FMR1 في معظم الحالات ، يتوسع تكرار CGG للجين FMR1 إلى أكثر من ٢٠٠ مرة. يؤدي التوسع إلى نمط CG الفسفوري ، مما يتسبب في طباعة المثيل على الجين ، وبالتالي إسكات التعبير الجيني FMR1. FMR1 هو عامل نسخ لمئات الجينات المعبر عنها في الجهاز العصبي المركزي ، ويؤدي اضطرابها إلى إعاقة ذهنية بالإضافة إلى اضطراب سلوكي ونوبات صرع. يظهر عيب النمو العصبي أيضاً في الورم العصبي الليفى من النوع ١ ، والمعروف أيضاً باسم متلازمت فون ريكلينغهاوزن ، وهي حالة جسمية سائدة ناتجة عن طفرات في NF1. مظهره المميز هو الهجرة غير الطبيعية للخلايا العصبية التي تؤدي إلى بقعة قهوة بالحليب ، واضطراب في الحركة ، وإعاقة ذهنية . يظهر التنكس العصبي الذي يؤدي إلى إعاقة ذهنية في متلازمت ريت (RS) ، وهي حالة تنكسية سائدة مرتبطة بـ X تظهر فقط في الإناث الثانوية لطفرة جين MeCP2 في المرضى الذين يعانون من RS ، يحدث ضمور دماغي في المادة السوداء ، مما يتسبب في حدوث عيوب في مسار الدوبامين النيجروستراتالي ، بدءاً من ٦ إلى ١٨ شهراً من العمر.

يمكن أن تحدث تغيرات معدل الذكاء أيضاً كجزء من الصورة السريرية لمتلازمات وراثية أخرى في كثير من الحالات ، يبدو أن العجز الفكري محدود ويمكن أن يحدث في مراحل مختلفة من النمو العصبي ، وكذلك من حيث التدهور المعرفي. على سبيل المثال ، في متلازمت حذف الكروموسوم ١١.٢٢ ، أو متلازمت دي جورج ، أو متلازمت شلل القلب والوجه ، والتي تعد واحدة من أكثر متلازمات الشذوذ المتعدد شيوعاً في البشر ، وعادة ما توصف بالتدهور المعرفي بدلاً من ظهور إعاقة ذهنية مبكر



جمود الفكري

أ.م.د أسيل ناجي / علم النفس /كرة الصالات  
الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

هو الانغلاق في التفكير ورفض لكل ما هو جديد من الناحية العاطفية والفكرية والجسدية هو بقاء الشخص في إطار واحد وعدم الخروج عن المألوف هو أسلوب عقلي يتسم تمسك الفرد في ارائه ورفض اي رأي جديد كذلك هو قناعة الشخص ومعتقداته في امكانيات الفكرية والتمسك بها ورفض اي شيء يختلف عن هو ما موجود من قناعات داخل عقله وايضا يؤثر على شخصية الفرد يكون الجمود الفكري هو الانعكاس بشخصية الفرد أمام المجتمع لأنه التفكير والشخصية سلسلة متسلسلة واحدة تكمل الاخرى بالتالي تؤثر على تعامل الشخص مع المجتمع والاخرين وطريقة صياغة أسلوب داخل المجتمع . صفات شخصية الجمود الفكري :

-استخدام لغة التحدث بكلمة انا - عدم الثقة في الآخرين - عدم اخذ اراء الآخرين - التمسك برأيي وعدم السماح باي رأي - شعور الشخص بأنه وحيد وليس لديه القدرة على فهم الحياة - الوقوع في الأخطاء بدون الشعور بذلك - قلة العلاقات الاجتماعية المجتمع - تكوين فكره وتكون الأساس في الحياة وان تكون سلبية الجمود الفكري والالعاب الرياضي

لا يوجد تناسب بين الجمود الفكري والالعاب الرياضية يؤثر الجمود الفكري اكثر على الانجاز اكثر من ما هو على مستوى اللاعب وتكوينه الشخصي فقط في جميع الالعاب سواء كانت فردية او العاب جماعية بالتالي هناك الكثير من البرامج الإرشادية وكثير من الوسائل التي يستخدمها الباحثين في التقليل من الجمود الفكري في الألعاب الرياضية ان كانت موجوده بالنسبة قليلة لكنها تؤثر على الإنجاز الرياضي وفي الألعاب الرياضية تتطلب تعاون الجميع وتبادل الآراء والوصول الى رأي او قرار او فكرة معينة تمكن الفريق من النجاح والوصول للأهداف وهنا الجمود الفكري عمليه عكسيه لما تطمح له الرياضة كونه يؤثر على الشخص في تكوينه الشخصي والتمسك بأرائهم ان كانت خاطئة او صحيحة بدون مراعاة قرار الجميع وتأثير القرار على الاخرين فبالتالي تستطيع نبين ان هناك الجمود الفكري بالرياضة قليل او عدم وجوده وفي حالة وجوده في الألعاب الرياضية نجد الباحثين النفسيين قد عملوا وبذات جهد كبير في تأسيس منظومات برامج ووسائل علاجية وقائية وذلك للتخلص من الجمود الفكري او تقليله لنجاح العملية التدريبية والرياضي مثالا على ذلك اذا كان هناك لاعب في فريق كره القدم وكلنا نعلم ان لعبة كرة القدم تتطلب تعاون بين الفريق للحصول على اكبر كمية من الأهداف وبالتالي الفوز في المباراة اذا احد اللاعبين الذين يعانون من الجمود الفكري وينسبه قليلة تمسك برأيه و تحتفظ بالكره لأطول فترة ممكنه وبالتالي استطاع الفريق الاخر من قطع الكره هناك قد خسر الفريق فرصه ممكن بها الفوز والحصول على النتيجة التي يهدف لتحقيقه فبالتالي يجب على المدربين ايضا في نفس الوقت يركزون على اللاعبين عن طريق توزيع المقاييس التي تقيس الجمود الفكري وتشخيص وضع العلاجات والوسائل الإرشادية والبرامج لتحسين شخصيه الرياضي والوصول الى النتائج التي يبتغيها الفريق الرياضي وايضا مثل ما يؤثر الجمود الفكري على الالعاب الفريقية في نفس الوقت يؤثر على الالعاب الفردية .



## القائد المغناطيسي

أ.م.د و داد يوسف محمد/ الإدارة  
المديرية العامة لتربية دبالى /الاختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعد الشخصية المغناطيسية من الاشياء التي لها قبول عام بالوقت نفسه هناك جمل بهذه القوة الرائعة ، باختصار في الوقت الذي يعتقد الكل بوجودها فمن النادر وجود أحد يمتلك المعرفة بها حتى بالقليل من مبادئ تطبيقها ، هناك اعتقاد بوجود هكذا قوة شخصية ذات تأثير تمكن الفرد من الجذب والتأثير والهيمنة على الآخرين ، هذا الاعتقاد موجود منذ فجر التاريخ وهناك كثير من الكتابات القديمة ضمت مصادر و اشارات الى وجود قوى غامضة لدى بعض القادة التي مكنتهم من الجذب ، والتأثير على الآخرين ، وعند تتبع تاريخ البشرية لا يكاد يخلو من هكذا شخصيات تمتلك هذه الجاذبية وقد لوحظت بشكل عام لكن لم يفهم كثير منها ، ويمرور الوقت تأكد الاعتقاد القديم حول القوة المغناطيسية الجاذبة التي يمتلكها الاشخاص ، فقد تكونت المعرفة العامة حول طبيعة وقوة هذه الجاذبية وافضل الوسائل لتوضيحها ، ان مصطلح ((القوة المغناطيسية الجاذبة)) ، يمثل القوة الغامضة القوية المفهومة بصورة قليلة ، التي يمتلكها بعض الاشخاص بصورة متنوعة ، هذه القوة بدورها تجذب الآخرين ، وذلك عن طريق سيطرة وهيمنة وتأثير الاشخاص الذي يمتلكونها ، بمعنى آخر هي تأثير عقلي يجتهد به او يعرف به بعض الاشخاص الذين لديهم القوة التأثيرية في أشخاص آخرين ، ومن المتعارف عليه أن لكل شخص خصائص معينة تميزه عن بقية الاشخاص وسميت بالخصائص الشخصية ، لأن لكل قائد خصائصاً شخصية تميزه عن بقية القادة (المدراء) لتمتعه بخصائص تختلف عن الآخرين ، وهنا سأنتقل الى خصائص القائد المغناطيسي التي تتمثل فيما يأتي تتباين الجاذبية المغناطيسية من شخص لآخر وكل فرد يمتلك جاذبية بدرجات معينة وبالإمكان تطوير هذه القوة بالممارسة والمعرفة

## أهمية القيادة المغناطيسية

- ١- الجانب الإنساني
- ٢- الجانب التنافسي
- ٣- جانب البحث عن المواهب
- ٤- جانب الاستقرار النفسي للعاملين





## الازدهار النفسي

م.د نسيمه عباس صالح اختصاص علم النفس الرياضي / ساحة وميدان  
وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

المقالة رقم  
(٥)

هو احد المفاهيم النفسية الحديثة التي تنتمي لسلسلة علم النفس الايجابي ونظرا لما له من وفاعلية في تحقيق الصحة النفسية والفعالية والتوافق والاستقرار النفسي لذا اكتسب اهتمام الباحثين لكونه يختص بدراسة الجوانب الايجابية لشخصية الفرد المتمثلة بالسمات الانسانية والثقة بالنفس وتنمية القوة مما يكسبه الحيوية والنشاط والتفاؤل بعيدا عن القلق والخوف والتوتر فيجعله قادرا على استثمار قدراته وطاقاته لتطوير احساسه بذاته من خلال التفاعل الايجابي مع زملائه فضلا عن مساهمته في تطوير مجتمعه ولا شك ان لعلم النفس مفاهيم ايجابية واخرى سلبية فالازدهار النفسي يندرج ضمن المفاهيم الايجابية التي تمنح الفرد القوة النفسية والعقلية للتغلب على نقاط ضعفه اثناء مواجهته لمشاكل الحياة المختلفة وتمنحه القدرة على استخدام الطرق والاساليب الصحية مستثمرا مواهبه وابداعاته للحفاظ على تواجه واستمراره في الحياة وبالتالي وصوله الى مستوى الاداء النفسي المطلوب . حيث يمثل الازدهار مسار القوة الايجابية لشخصية الفرد السوية التي تتسم بالصلابة والصمود والتفكير الايجابي الذي يقوي لديه الارادة والعزيمة مما يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية لمواجهة الظروف الصعبة ونتيجة لاحساس الفرد المزدهر نفسيا بالحيوية والنشاط والهدوء النفسي وتلقيه المزيد من المعارف وتطبيقها بصورة مستمرة فضلا عن امتلاكه دافع قوي للعمل مما يجعله يخطو خطوات سريعة في انجازاته محققا مزيد من النجاحات التي تساعده في الارتقاء للمستوى المطلوب لذا وجب التركيز على التعلم لاعتباره احد الابعاد المهمة للازدهار فهو الركن الاساسي لكسب الخبرات الجديدة باستخدام افضل الاساليب الحديثة التي تزيد من كفاءة الفرد لاستخدام قدراته وامكانياته لتحقيق اهدافه . ويتطور الازدهار من خلال عدة عوامل تعمل متداخلة مع بعضها تتمثل بالتنظيم الانفعالي الذي يعبر عن قدرة الفرد على تنظيم افكاره ومشاعره مما يساعده على التكيف الذي يطرأ من تغيرات في حياته ومن ثم خصائص الشخصية والهوية ما يمتلكه الفرد من خصائص وسمات نفسية تمكنه الانسجام والتأمل مع الآخرين وبالتالي الخبرات الحياتية ما يكتسبه الفرد اثناء ممارسته الاعمال من مهارات شخصية ونفسية واجتماعية مستفيدا من الاخطاء التي تقع فيها ليتمكن من تطوير ذاته حيث يقتضي لنجاح اي مؤسسة في عملها لتحقيق النمو والتقدم والتطور السريع فيها ان يتميز افرادها بالازدهار لما له من مردود ايجابي على نجاح الاداء والوصول لمستويات عالية من الاداء الوظيفي وبالتالي ينعكس ايجابيا على حالتهم النفسية مما ينمي لديهم الشعور بالرضا عن ادائهم والتفاؤل وممارسة التفاعل الاجتماعي للنجاح لذا يمكن القول ان الازدهار يمثل اداة فعالة لزيادة الانسجام والثقة بالنفس والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى الفرد مما يساعده على العيش حياة طبيعية بعيدا عن الامراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق والخوف .





**توقع حركات الخصم في مسابقة التنس الارضي**  
م. د. تحسين حسني تحسين رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية  
الاختصاص الدقيق : طرائق تدريس / العاب مضرب

المقالة رقم  
(٦)

إن التوقع الحركي هو تصور مسبق للحركة وانه معروف بالملاحظة الذاتية خلال مراحل الحركة لذلك نرى إن التوقع الحركي يكون ضعيف لدى المبتدئين إلا انه لأياتي ألا من خلال التجارب السابقة والتدريب المستمر ، كما إن التوقع الحركي يعني سرعة وصول المعلومات إلى الدماغ مع هضمها وهذا لا يأتي لا من خلال التدريب، كم إن توقع حركات الغير هو دليل على سرعة تغيير البرنامج الحركي وهذا يتطلب التعرف بالحركات الثنائية والثلاثية وربطها مع بعضها، وإن التغيير المفاجئ في الحركات والمهارات يعتمد على درجة التفكير المبدع للرياضي ان توقع حركات الخصم يعد من اصعب التوقعات بالنسبة للرياضي وذلك لصعوبة معرفة الصفات البدنية والعقلية للخصم ، خاصتاً اذا كان الرياضي يتسابق مع خصم لأول مرة ، لذلك عليّة تقويم الموقف واستيعابه ووضع كافة الحلول لمجمل الواجبات الحركية التي قد تواجهه خلال المنافسة مع الخصم ، وهذا لا يتم الا من خلال التدريب المستمر وخاصتاً بما يسمى بتدريب المنافسة والتنوع بالبرامج الحركي في هذه الفترة يعطي للمتعلم خبرات حركية واسعة يستطيع من خلالها توقع مجمل حركات الخصم ، كما ان زيادة عدد المنافسات التجريبية ، تعطي اللاعب الثقتة في مواجهة المنافس وتوقع حركاته من خلال :-

- معرفة حركات الخصم أولاً من اجل معرفة مسار الحركة حتى يستطيع تجنب الفشل في الاداء ، لان المعرفة المسبقة للمسار الحركي للخصم يعطي فرصة حقيقية للاعب للرد.
- كما يمكن من خلال حركات الخصم التنبؤ بأدائه وتوقع حركات جسمه بشكل مسبق ، فعندما يستطيع المدافع فهم وادراك حركات الخصم يستطيع تعديل وضع جسمه بسرعة وذلك لتوقعه بان الخصم سيقوم بتغيير مسار حركته امام الهدف .
- فوائد التوقع الحركي
- سهولة معرفة حركات الخصم والزميل في وقت مبكر.
- يسهل عملية التكتيك والتكنيك الفردي والجماعي.
- يسهل توقع الأداة في جميع الفعاليات الرياضية.
- معرفة أهداف الحركة. \* يجنب الإصابة الرياضية. / يساعد في الاقتصاد في الجهد.
- يساعد في تعلم الحركات الجديدة.
- أنواع التوقع الحركي: توقع حركات الخصم.
- توقع حركات الزميل.
- توقع الأداة.





### فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

م.د. لبنى قتيبيه محمد خضير دكتوراه تعلم حركي وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ / ٢

المقالة رقم  
(٧)

ماذا يعني مفهوم فرط الحركة وعلى من يظهر؟  
هو اضطراب سلوكي يبدو ظاهرا على الطفل ويمكن من خلال الملاحظة المباشرة تشخيصه وغالبا ما يكون مصاحبا لفقدان التركيز والاندفاع السلوكي في التصرف.  
لذا يبدأ التوجه نحو هذا الاضطراب بشكل حديث من قبل علماء نفس التربية كون الطفل لا يستطيع التحكم في انفعالاته ولا يسيطر على تصرفاته ، فقد كان يتصف بين اقرانه بالمدرس أو بين افراد الاسرة (الطفل المشاكس) .  
لا تكمن المشكلة فقط في حركته الزائدة في الوقت الذي لا يتطلب منه ذلك بل تتعداه الى وجود صعوبة في التعلم والفهم بسبب قلة وقت الانتباه والتركيز التي لا تتعدى بضعة ثوان من الوقت سرعان ما يشعر بالملل ويكون انتباهه من نشاط الى اخر بوقت مداه قصير.  
اما ما يصاحب كل ذلك فهي الاندفاعية التي تظهر بشكل متهور وعدم انتظار ومقاطعة للآخرين ، فكل ما سبق ذكره ان الطفل المصاب لديه طاقة زائدة متمثلة بالنشاط الزائد .  
لذا كان لابد من المختصين النفسيين ان يضعوا برنامج نفسي تربوي بالتعاون مابين المدرس والاسرة اللذان لهما الدور الرئيس في تعديل هذا السلوك والحد منه .  
دور المدرس مهم وفعال من خلال رد فعل المعلم تجاه الطفل المصاب من خلال تجنب الصعوبات التي تواجه المصطرب بين اقرانه في الاستيعاب والتحصيل الدراسي من خلال ايصال المعلومة بشكل قصير ومدة زمنية محددة وبمعدل تكراري للمعلومة الواحدة بسبب قلة التركيز و وقت الانتباه لديه .  
اما الاسرة فيكون دورها شموليا اكثر من خلال توفير الجو المناسب والملائم للطفل بإعطائه مساحة كافية لينفخ عن طاقته الزائدة وتفريغ شحناته بممارسة بعض الهوايات التي تراها الاسرة في بعض الاحيان اكبر من عمره ، لكن الاهم ان تعطى بشكل متجزأ لئتم التركيز في الاداء والنتيجة ومن هذه الهوايات (فك لغز ما ، تجميع صور مبعثرة ، تركيب تفاصيل تتطلب منه التركيز والتفكير لمدة طويلة).  
لذا فمن خلال البحث والدراسة وتوجيه الاسرة نتمكن من ايجاد سبل الوصول الى حلول ناجحة تربوية ونفسية تبعد الطفل عن التوتر والاندفاع بما يخدم توجهه الذهني نحو التركيز والانتباه واعطاء الطفل اهمية ومساحة للعب .





**متطلبات تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل أزمة كورونا**  
م د زينة ابراهيم مهدي البياتي تخصص إدارة وتنظيم  
وزارة التربية/ المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

المقالة رقم  
(٨)

كان التأثير الكبير لازمة فايروس على قطاع التعلم والتعليم حيث قامت اغلب الجامعات الى اخلاق جميع الجامعات والكليات وكذلك المدارس لتضادي فايروس كورونا ولتقليل انتشاره بشكل كبير. مما خلق قلقا كبيرا لدى اغلب المنتسبين العاملين في الجامعات والكليات وكذلك انتقل الى الطلبة بشكل كبير مما ادى الى عزوفهم الى الحضور الى الكليات خوفا من الفايروس . مما دفع اغلب هذه المؤسسات التعليمية الى التعليم الإلكتروني (Classroom.Google)، كنظام تعليمي بديل عن الحضور الى الكليات رغم عدم تأثيره الكبير على مستوى المتعلمين ولكن يبقى سببا مهما لديمومه التعلم والتعليم. يعتبر استخدام الإنترنت في العملية التعليمية ليس وليد اليوم بل يعود إلى ما قبل سنوات سابقة حيث كانت اغلب الجامعات تستخدم اليوم ما يسمى "أنظمة إدارة التعلم" (Learning Management Systems). وفي ظل "أزمة كورونا" التي يعيشها العالم؛ توجهت غالبية المؤسسات التعليمية نحو التعليم الإلكتروني كبديل أنسب لضمان استمرار العملية التعليمية. وزاد بشكل ملحوظ استخدام تطبيقات محادثات الفيديو عبر الإنترنت مثل (Zoom Cloud Meetings) يعتبر التعليم الإلكتروني وسيلة من الوسائل التي تدعم العملية التعليمية وتحولها من طور التلقين إلى طور الإبداع والتفاعل وتنمية المهارات، ويجمع كل الأشكال الإلكترونية للتعليم والتعلم، حيث تستخدم أحدث الطرق في مجالات التعليم والنشر والترفيه باعتماد الحواسيب ووسائطها التخزينية وشبكاتها. ولقد أدت النقلة السريعة في مجال التقنية إلى ظهور أنماط جديدة للتعلم والتعليم، مما زاد في ترسيخ مفهوم التعليم الفردي أو الذاتي؛ حيث يتابع المتعلم تعلمه حسب طاقته وقدرته وسرعته تعلمه ووفقا لما لديه من خبرات ومهارات سابقة. ويعتبر التعليم الإلكتروني أحد هذه الأنماط المتطورة لما يسمى بالتعلم عن بعد عامة، والتعليم المعتمد على الحاسوب خاصة. حيث يعتمد التعليم الإلكتروني أساسا على الحاسوب والشبكات في نقل المعارف والمهارات. وتضم تطبيقاته التعلم عبر الويب والتعلم بالحاسوب وغرف التدريس الافتراضية والتعاون الرقمي. ويتم تقديم محتوى الدروس عبر الإنترنت والأشرطة السمعية والفيديو والأقراص المدمجة وكذلك يتم الرد على جميع الأسئلة وإرسال الاختبارات النهائية والنصف نهائية وكذلك الأبحاث من خلال برامج أو الاميل. ورغم إيجابيات التعلم الإلكتروني فإن أسئلة تدور في خلد الكثيرين عن فعاليته كبديل كلي للطرق التقليدية ومدى الاستعداد لذلك؟ وما هي التحديات التي تواجه التعليم الإلكتروني؟ - المحتوى التعليمي؛ يلجأ كثير من المعلمين إلى ما يسمى "التصميم التعليمي" (Instructional Design)، لإعداد مادة تعليمية تحقق الأهداف بكفاءة عالية. ويقوم هذا التصميم عموما على دراسة الاحتياجات التعليمية للطلاب، وتحديد الأهداف والوسائل المناسبة لتحقيقها، وأدوات لقياس مدى التعلم والتغذية الراجعة. ومن النماذج المستخدمة في التصميم التعليمي ADDIE وASSURE وغيرها، والتعلم الإلكتروني ليس استثناء في هذا الجانب.

٢- جاهزية المعلم: يطلق مصطلح "جيل بيبي بومرز" (Baby Boomers Gen) على الفئات التي ولدت ما بين عامي ١٩٤٤ و١٩٦٤، ومن أكبر المشاكل التي تواجه هذه الفئة - فيما يتعلق بموضوع هذا المقال- هو الجاهزية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة في عملية التعلم، وهذا ليس انتقاصا منهم ولكنه واقع فرضه الاكتشاف المتأخر لكثير من أجهزة التكنولوجيا والتطبيقات

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٦ ~

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







الإدارة سبب في نجاح او فشل المؤسسة  
أ.م.د رنا تركي ناجي /الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية  
تخصص إدارة وتنظيم

المقالة رقم  
(٩)

ان التعاون بين الجميع ممن يعملون في المؤسسة والاحترام المتبادل والاراء المسموعه والابداع اساس من اساس التجديد والتطوير المستمر وحضور الموظفين قبل ساعات الدوام وخروجه بعدة وكذلك الصلاحيات الماليه والاداريه من استحقاقات ماديه (حوافز) ومعنويه تشمل الجميع وتوفير مكان عمل نظيف ومريح للنظر ومرتب اضافته الى زرع الثقه والاخلاص وحب العمل بين المدير والموظفين والعمل على زرع الاثقه والتعامل الحسن بين الموظفين والعملاء او المراجعين عن الخدمات التي يقدمها الموظفون لرضا المراجعين والعملاء من هنا سوف تكون المؤسسات ذات بيئه ناجحه وذات صورة حسنه امام المجتمع لذلك يجب ان تبتكر الادارة الناجحه قانونا اداريا يقتبس من الكتب الاداريه من خلال التصويت بالجمع على فقرات القانون والادارة الناجحه على ان لا تقتصر على شخص واحد لانها سوف تخضع لنظام الدكتاتوريه (الاسلوب المتسلط) بل يجب ان تشمل عدة اشخاص يقودهم شخص واحد او ما نسميه بالمدير العام ومنه تتفرع اداره المؤسسة الى ادارات شعب وافروع من اجل توزيع المهام فمنهم من يكون مسؤولا عن اداره الماليه والحسابات ومنهم من يكون مسؤولا عن اداره عمل الموظفين في المؤسسة ومنهم من يكون مشرفا مباشرا على العملاء والمراجعين ومنهم من يكون مسؤولا عن عمال الخدمات وهكذا ، ولكن يرجع الجميع للخضوع الى قانون واحد لكي يكون هناك مركزيه في العمل ، وكل هؤلاء يطلق عليهم مصطلح الادارة ، فالادارة هي الاساس في كل مؤسسه لان العمل في المؤسسة بدون اداره وقانون سوف يكون فيها خبط عشوائي والذي يؤدي بدوره الى فشل المؤسسة . فعلى الادارة ان تمتلك بين يديها الموارد البشريه والماليه وكذلك لها الحق في ترتيبها وتوجيهها للعمل الصحيح وبطريقه معينه من اجل الخروج بنتائج ايجابيه وبأكبر انتاجيه ، قال الله تعالى في كتابه الكريم " وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدوان " صدق الله العظيم

اما عن الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم فقد رسخ مبادئ الادارة وفن القيادة من خلال اصحابه حيث ان كل موقف من مواقف الرسول مع الصحابه كان يرسخ فيه مبادئ جديدة في كفيته انجاز الاعمال بنجاح وتميز دون اهدار حقوق الاخرين . ومن خلال تقسيم العمل وحب التعاون والاستماع للاخرين من خلال مبدأ الشورى .يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لسعد بن ابي وقاص في التخطيط " ان تذر ورثتك اغنياء خير من ان تذرهم عائله يتكففون الناس" صدق رسول الله وهذا ينطبق على الاسرة الصغيره والدولت الكبيره وقد قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح "على المرء المسلم السمع والطاعة في عسره ويسره ومنشطه ومكرهه ما لم يؤمر بمعصية الله فاذا أمر بمعصية الله فلا سمع ولا طاعة" صدق رسول الله وقال صلى الله عليه وسلم " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق" ولعل هذا جزء لا يزل من ادارة الامم والمجتمع .



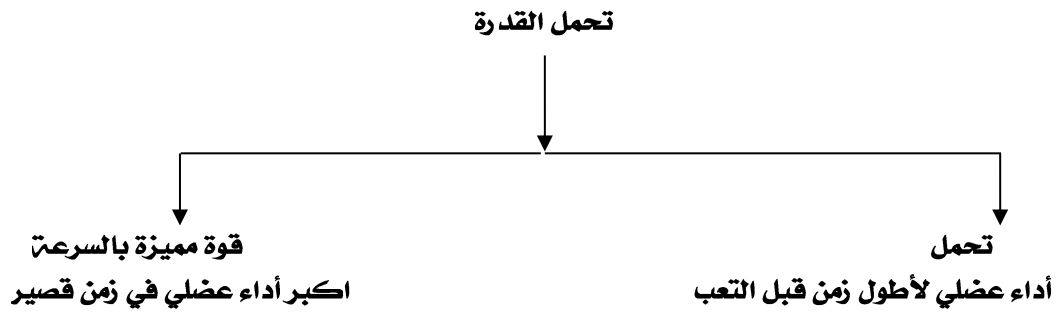


استعادة الشفاء خلال تدريب تحمل القدرة  
م. م. بدرء مالك شهاب مكان العمل/ رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات  
الطلابية

المقالة رقم  
(١٠)

يجب أن يكون اللاعبون مرتاحون وبشكل جيد عند تدريبهم تحمل القدرة، إذ إن اللاعبين المرهقون ببساطة لا يستطيعوا من أداء حركات قوية وسريعة وبشكل انفجاري بما فيه الكفاية والتي تكون ضرورية لتكيف اللاعب مع هذه القدرة (تحمل القدرة)، لتطوير هذا المكون بشكل عال جدا يجب أن يكون التدريب بعد أن يصل المدرب بنبض اللاعب إلى أكثر من ١٤٠ض/د وقبل استنزاف اللاعب للطاقة الضرورية لتمارين أخرى، وهكذا على المدربين أن يخططوا جيدا لعملية استعادة الشفاء ويعدها سمت مهمة كأى سمت أخرى في التدريب.

وهذه الخطط يجب أن تتضمن التدرج الصحيح والمنتظم من حيث أكل اللاعب وشربه وعلى أن تكون هذه الوجبات الغذائية منتظمة ومتوازنة ومتضمنة الكثير من السوائل فان أي خلل أو عدم التوازن سيؤدي إلى تدريب اقل فعالية وتأثير، فضلا عن ذلك فان خطة التدريب يجب أن تتضمن عادات النوم الصحيحة والمتوازنة والتي يحتاجها اللاعب خلال التدريب على سبيل المثال من ٦-٨ ساعات من النوم العميق في الليل كحد أدنى فان نقصان النوم يمكن أن يعرقل التدريب وبشكل ملحوظ. ويمكن إن نلاحظ ذلك في المخطط (١) والذي يوضح إن تحمل القدرة هي أفضل واكبر أداء عضلي.



تدريب تحمل القدرة

لو نأتي إلى تدريب هذه القدرة المهمة سوف نرى إن تمارينها هي الأصعب من الناحية التدريبية من تمارين بقاء العناصر والقدرات البدنية سواء أكانت تقنية أي كل عنصر على حدة أو متداخلة على شكل عنصرين في المكون الواحد (قدرات بدنية)، فعلى سبيل المثال عندما يريد الرياضي تطوير القوة الخالصة لأي جزء من أجزاء جسمه يحتاج إلى حجم قليل مع شدة وراحة عاليتين وهذا ينطبق على تدريب السرعة أيضا ولكن عندما يدخل عنصر التحمل مع القوة أو السرعة نجد إن العلاقة بين أطراف معادلة التدريب الرياضي وهي التكرار والكثافة والراحة ستختلف أي إن هناك زيادة في حجم التدريب الرياضي (العمل) ونقصان في الشدة وزيادة في الراحة بما يتناسب كل حسب رياضته الخاصة وما يريد أن يطور.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٨ ~

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

