

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة الاكترونية 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 الكراوي  
عضواً



د. وسام صلاح  
عضواً



د. خالد بعوش  
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل  
عضواً



د. عماد طعمتا راضي  
عضواً



د. موسي عدنان  
عضواً



د. صالح جويد هليل  
عضواً



د. بشار عبد اللطيف هاتف  
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد  
عضواً



د. بيدااء 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 / ليبيا
• علاقة الانفعال بالتعب عند الرياضيين	أ.م.د :- سناريا جبار محمود
• اساليب الاتصال وعلاقة بثقة النفس للاعبين	م.د زينب ابراهيم مهدي البياتي
• ظاهرة الديجا فو	م.م. شهد هيثم شيت
• التفكير والتصرف الخططي للعبة كرة القدم	أ.م.د أسيل ناجي
• الترويح الرياضي في اوقات الفراغ	د.سهاد حميد جاسم
• الصحة في اللعبة الاسكواش حوال العالم	م.د محمد غازي سلمان
• أهمية الرياضة في حياتنا اليومية	م. ثامر ارحيم حسين
• الألعاب الكشفية في الخلاء وأهميتها للشباب	م.م. سها درويش عبد الغفور
• روحانية مكان العمل	أ.م.د. وداد يوسف محمد
• الانتباه البصري لدى لاعبي كرة القدم	م. م. ايسر احمد حارزطعان



## 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 الدولي 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**





### علاقة الانفعال بالتعب عند الرياضيين

استاذ مساعد دكتور :- سناريا جبار محمود كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة /جامعة ديالى اختصاص / علم النفس / جناستك

المقالة رقم  
( ١ )

ان العلاقة المتواجدة بين الانفعال وتعب الرياضي هي علاقة تشابه .... تتدرج تحت عطاءات فيها . ان تعب الرياضي يعني فشله بعد عدة محاولات لأداء فعل الرياضي وميله الى الوقوف بعد هدره الكثير من الجهد وبالتشابه نجد ان انفعال الرياضي دليل على العلاقة السلبية وال فشل في الوصول الى ما يطمع اليه من نتائج ايجابية . ان الانفعالات المرتبطة في الصفات البدنية ( كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ) اذا كانت مرتبطة بشعور الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته وقدرته على التحمل سيؤدي حتما الى جلب أعجاب وتقدير الآخرين له والعكس من ذلك فأن التعب وعدم القدرة على التحمل سيؤدي الى اثار غير سارة كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس . ان تعب الرياضي وعدم قدرته على التحمل سيؤدي الى انفعالات حادة ثم يتبعها الخيبة والفشل الدائم في تحقيق النتائج الايجابية اضافة الى اضطرابات النشاط النفسي وانخفاض الروح المعنوية لدى الرياضي وهنا تظهر سلوكيات وتصرفات على الرياضي من جراء التعب والانفعالات الحادة منها الاصابة من جراء الاندفاع القوي نحو المنافسة او التمارين او ادعاء الاصابة بالتصرف العدواني ، التبرير ، السخرية ، الانتقاد واستخدام الكلمات البذيئة ، التخاذل والروح الانهزامية ، انخفاض الحالة المعنوية اللامبالاة ، كما ان النشاط الرياضي من الوجهة النفسية يميل الى :

- ١- هبوط في الاداء الرياضي نتيجة التعب الملزم .
- ٢- تولد حالات الانفعال الناتجة عن اضطرابات النشاط النفسي عنده . تارة يزيد التوتر انفعال وتصرفات الرياضي فيصبح حادا وبالتالي تصدر عن الرياضي افعال وتصرفات غير مقبولة رياضيا واجتماعيا ، وتارة ينقص توتر الانفعال الرياضي وعليه يلجأ الى التهرب وذلك نجد مبررات او يغمره طموح زائد فتتهور حالة هذا الرياضي بأفعال غير مقبولة .

كما ان الانفعالات الحادة عند الرياضي تشير فيه ثورة داخلية تعيد عمل المراكز العصبية حيث تضطرب بعض الوظائف الفسيولوجية من جسم الرياضي بحيث يدفع الادرنالين الكبد الى زيادة نشاطه وتحدث تغيرات واضحة في الدورة الدموية بحيث تصل ضربات القلب من ( ٧٢ - ١٥٠ ) نبضة في الدقيقة مما يستنتج زيادة كمية الدم الواصل الى اجزاء الجسم وها يؤدي الى ضغط الدم وارتفاع احمرار الوجه وقلت افراز العصارة المعدية وقد تصل الى ( ٩٠% ) ويحدث احيانا توقف في الهضم .





اساليب الاتصال وعلاقة بثقة النفس للاعبين

م د زينة ابراهيم مهدي البياتي تخصص الادارة الرياضية  
وزارة التربية/ المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

المقالة رقم  
(٢)

هي المهارات التي تستخدم في الحياة العملية التي بموجبها يقوم شخص بنقل أفكار أو معاني أو معلومات رسائل كتابية أو شفوية مصاحبة بتعبيرات الوجه ولغة الجسم وعبر وسيلة اتصال، تنقل هذه الأفكار إلى شخص آخر ويدوره يقوم بالرد على هذه الرسالة حسب فهمه لها. عادة ما تلعب الشخصية بناءً على هذه المهارات، دوراً رئيسياً وأساسياً في الترويج للإنسان، سواء تقدم لوظيفة ما، أو التأهل لبرنامج معين بناءً على تنافس بينه وبين الآخرين، خوض غمار المعارك الانتخابية، التقدم لخطبة فتاة، الدعوة لرسالة سامية، وغيرها من الأمور.

تعد الألعاب الرياضية التي تتميز بطابع تنافسي جيد، قد لا نجد في الألعاب الأخرى وأن العملية التدريبية تناط بالمدرّب الرياضي الذي يتوجب عليه استقطاب أعضاء الفريق الرياضي فهو بذلك مركز الاتصال للفريق الرياضي وذو التأثير الكبير في سلوكه ونشاطه وهو كذلك عادة ما يكون مركز الانتباه في الفريق فهو الشخص الذي يحدد اهدافه ويخطط لإجراءاته وعلى اللاعبين تنفيذها وكرة القدم واحدة من الألعاب الفريقية التي يتأثر الاداء الفني فيها اثناء المنافسات بكثير من المتغيرات النفسية منها اسلوب المدرّب ينبغي له ان يتقن مهارات الاتصال والعلاقة مع اللاعبين وان الطريقة المثلى للتعامل مع اللاعبين تحتاج الى نوع الاسلوب الذي سيحدد الطريقة التي يتقبل بها اللاعب الرسائل الموجهة من قبل المدرّب فالإلمام بالخبرات السابقة هو المنفذ للخروج بالأسلوب الناجح إذ أن مهارات الاتصال مع اللاعبين ينعكس على الثقة بالنفس خلال المنافسة ويكون تأثيره بشكل ايجابي وسلبي على الاداء الفني للاعبين وهي سمّة من عدة سمات تكوّن في مجموعها شخصية اللاعب الرياضي، فهي قيمة تربوية وأخلاقية وعملية اجتماعية وهي جوهر نجاح اللاعب، وان ثقة اللاعب بقدرته على النجاح شيء أساس عند اكتسابه أي مهارة، فكلما كانت علاقة المدرّب باللاعبين ايجابيه واسلوبه ذو طابع متزن خلال هذه المباريات كلما اثر بشكل ايجابي على اداء لاعبيه والعكس صحيح..... من هنا تنبع اهمية المقال في كونه سيتم التعرف من خلاله على العلاقة بين كل من مهارات الاتصال للمدرّب والثقة بالنفس لدى اللاعبين لوضع قياس الجانب النفسي واهميتها بين ايدي المدرّبين للتعامل معها بانسيابية مع لاعبيهم.







ظاهرة الديجا فو

م.م شهد هيثم شيت

تخصص تدريب -لياقة جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
للبنات

المقالة رقم  
(٣)

الم يحدث اليك من قبل شعور يقشعر له بدنك ويندهش له ذهنك بأن اللحظة التي انت فيها قد تكررت من قبل نفسها! أي حين تكون جالس مع احد ما او حين تمر في مكان معين تشعر بان هذا الموقف قد حدث لك او عشت هذه اللحظة من قبل او شاهدت هذا المكان لكن أين ..؟ وكيف ..؟

هذا الشعور لا يدوم طويلا وهو شعور لحظي لا يتعدى الثواني، لكنه يترك الحيرة والتعجب في نفس صاحبه، وهذه الحالة أو الشعور المحير يطلق عليه اسم الديجا فو Deja vu ، وهي كلمة فرنسية تعني شوهد سابقاً "قد حدث من قبل" وتعني حرفياً بالإنجليزي already seen وهي الإحساس بالألفة مع شيء يفترض انه ليس كذلك ، حيث أطلقها العالم في علم ما وراء النفس (الباراسايكولوجي) إميل بويرك، وبالرغم من لحظية هذه الحالة إلا أنها حيرت علماء النفس والفلاسفة، فتعددت التفسيرات والتحليلات والاجتهادات، فمنهم من عللها إلى الخيال البسيط لدى الإنسان، أو إلى إنها جزء مجهول من ذكريات قديمة، ومنهم من اجتهد وعللها على أن الجنين خلال مراحل حملها يرى شريط حياته، وبالتالي فإن ما يشعر به قد شاهده وهو جنين؛ فيشعر أن الموقف مألوف، وهناك الكثير من التفسيرات التي خالفت مبادئ العقيدة سواء الإسلامية، أو الوثنية، أو الديانات الأخرى، وهي تناسخ الأرواح ولكن هذا التفسير لم يكن مقبولاً عند الكثير؛ لأنه كما ذكرنا سابقاً مخالف للمبادئ الديني .

اما الاطباء فقد فسروها على انها حدوث عدم مطابقتة (mismatching) في الدماغ يتسبب في جعل الدماغ يخلط بين الإحساس بالحاضر والماضي ، وبعض التفسيرات العلمية الأكثر دقة فسرتها ربما يرجع الى شذوذ الذاكرة حينما تعطي مشاعر خاطئة تقول للمخ باننا عشنا هذا الموقف من قبل لكننا لا نستطيع تذكر تفاصيل الموقف السابق ،وتفسير اخر يفسر الظاهرة بانها تتعلق بحاسة النظر من حيث ان احدي العينان تسجل الحادث اسرع قليلا من العين الأخرى فبعد لحظات من الحادث يخيل لنا باننا راينا هذا الموقف من قبل لكن عيوب هذه النظرية انها لا تقدم تفسيراً لتداخل الحواس الأخرى في الحادث كالسمع واللمس. ولظاهرة الديجا فو أنواع منها:

١- Deja vecu : أي تمت رؤيته سابقاً وهي أكثر الحالات انتشاراً بين الناس وخاصة الأعمار ما بين الخامسة عشر والخامسة والعشرين؛ لأن هذه الأعمار يكون العقل فيها ما زال قادراً على ملاحظة ما يحدث من تغيرات بسيطة من بيئته، وعادة ما يكون هذا الحدث غير مهم أو ذو تأثير واضح على أحداث حياتنا.

٢- Deja senti : أي تم الشعور به سابقاً، وهو يختلف عن سابقه بأنه حدث عقلي أو فكري، أي ليس حقيقياً، أو لا يوجد به توقع لما سيحدث بعد لحظات، ولا يكون هناك أحداث أو مواقف نستشعر بحدوثها مسبقاً، وإنما أفكار أو جمل تخطر ببالنا ونشعر بأنها قد خطرت مسبقاً.

٣- Deja visite : تعد من أغرب الحالات وأندرهما، وبهذا النوع يستطيع الشخص أن يعرف طريقه جيداً في مكان لم يسبق له أن زاره، ويعرف تفاصيل هذا المكان جيداً.



**التفكير والتصرف الخططي للعبة كرة القدم**  
**أ.م.د أسيل ناجي/ علم النفس /كرة الصالات**  
**الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية**

ان التفكير هو هي العمليات العقلية التي تحدث عند التعرض للمثير مبن ، ويلعب التفكير دورا هاما في اداء اللاعب اثناء المباراة ، فعن طريقه يستطيع ان يدرك المواقف المتعددة اثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه وانتباهه على يعد التفكير الخططي الذي يطلق عليه البعض (الذكاء الخططي) من اهم متطلبات الاداء الرياضي التنافسي ويعرف بانه " احدى العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال ادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه وتؤدي عمليات التفكير الخططي دورا مهما في نشاط الفرد واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الانشطة الرياضية المختلفة وبخاصة تنفيذ خطط اللعب المتعددة وأدائها ويتمثل ذلك في محاولة سرعة تقدير الفرد لموقفه وادراك العلاقات المرتبطة بسير اللعبة والقدرة على الاستدلال والتعليل حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب والموقف ،وهناك الكثير من الانشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الاكبر على عمليات التفكير في اثناء الاستجابات الخططية المختلفة ويعتمد التفكير الخططي على التصور الذهني للاعب حيث ان في وسع الرياضي ان يستحضر في ذهنه صورة مهارة او مهارات معينة كما يمكنه ان يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين فعندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة فان ذلك يحقق فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للتغلب على منافسه وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك تقدير العون في ان يصبح اكثر لافتم بموقف المنافسة ويساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة اذ يوجد في كرة القدم العديد من المواقف والحالات المتغيرة اثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف ثم ادراك مواقف اللاعبين زملائه واللاعبين المنافسين فيفكر كيف يتحرك وينتهي الى استخلاص معين يترتب عليه تصرفه الخططي المنا.





**الترويح الرياضي في اوقات الفراغ**  
**د سهاد حميد جاسم اختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضة/ثانوية**  
**الفضائل للمتفوقات --- مديرية تربية الرصافة ٣**

المقالة رقم  
(٥)

الترويح الرياضي  
تتردد كلمة ترويح في كل مكان وعلى كل لسان، ويوفر البهجة والسرور للكبار والصغار، وهناك العديد من الانشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ، لما لها اهمية في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وتحقيق السعادة للإنسان.

لذا يعرف الترويح

هو انتعاش الفرد وادخال السرور على النفس وتجديد الطاقة الحيوية وبناء القابلية الفكرية والجسمية والاجتماعية وخروج الفرد من الأعباء إلى مستقبل يملأها السعادة والرضا ويعد الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى للمتعة الشاملة للفرد، إضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أم بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعد طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، إذ أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية إضافة إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي او رياضة وقت الفراغ والترويح الى ما يأتي

أ. الألعاب الصغيرة الترويحية : استخدمت هذه الالعب للإشارة الى مجموعات متعددة من ألعاب الجري ، وألعاب الكرات الصغيرة، التي تمارس باستخدام الادوات الصغيرة وألعاب الرشاقت، ومختلف الالعب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلتها أدواتها وسهولتها ممارستها، ومن اهم النقاط التي يمكن تحديد الالعب الصغيرة ما يلي:

١- لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد او قوانين دولية متعارف عليها اذ ان لا يرتبط فيها زمن اللعب او عدد اللاعبين او مساحة وحجم مكان اللعب او مواصفات الادوات المستخدمة باي اشتراطات او قواعد دولية.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١١ ~

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



٢-سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعب بما يتناسب ويلائم تحقيق بعض الاهداف التربوية او الترويحية المعينة. وفي كثير من الاحيان يمكن قيام اللاعبين انفسهم بتحديد واختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها اثناء اللعب.

٣-عدم وجود مهارات حركية او خطط ثابتة معينة.

ويمكن تقسيم الالعاب الصغيرة الترويحية طبقا لطبيعتها نشاطها الى:

- العاب الفناء: مثل الالعاب التمثيلية الحركية والالعاب الرقص بمصاحبة الفناء
- العاب الجري: كالسباقات والمنتابعات والالعاب المسك والمطاردة والبحث عن المكان.
- العاب الكرات: وتشمل مختلف العاب الكرات كالرمي واللقف والتصويب وتجنب وتفادي الاصابة والوصول بالكرة الى علامة معينة.
- العاب القوى والرشاقة: مثل العاب الشد والدفغ والجذب والتوازن.
- العاب تدريب الحواس: مثل العاب دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة والانتباه.
- العاب الماء: مثل الالعاب التي تمارس في المياه الضحلة او العميقة او باستخدام معينات السباحة او القوارب او باستخدام السباحة.
- العاب الخلاء: مثل العاب تعقب الاثر والبحث عن الكنز والالعاب الهجوم والدفاع والانقضاض.
- ب. الألعاب الرياضية الكبيرة : وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها لألعاب جماعية أو على مواسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو تمارس طوال العام. ويمكن تقسيم هذه الأنشطة الى:
- العاب الرمي: مثل العاب كرة السلة وكرة القدم والهوكي وكرة الشبكة وكرة اليد وهي عبارة عن العاب تهدف الى وضع الكرة في مرمى الفريق المنافس.
- العاب ارجاع الكرة: وتهدف الى ارجاع الكرة بطريقت صحيحة عبر شبكة ملعب المنافس وارجاع الكرة عقب ارتدادها من حائط ويمكن تسمية هذه الالعاب بالالعاب (الصد والرد) مثل : التنس، وتنس الطاولة، وتنس المضرب الخشبي والسكواش وكلها العاب اما فردية او زوجية والكرة الطائرة وهي لعبة جماعية.
- العاب ضرب او رمي الكرة: مثل البيس بول والسوفت بول والكريكيت واللعجم.
- العاب توجيه ودفع الكرة: وهي تمارس باستخدام الكرات المستديرة الصماء لمحاولة رميها او توجيهها لهدف معين مثل البلياردو والجولف والكروكيت والبوتشا.
- ج- الرياضات المائية : وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل: السباحة، كرة الماء، التجديف، أو الزوارق، الاستعراضات المائية(البالي المائي) وتعدّ هذه الأنشطة الترويحية وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.
- د- رياضات الخلاء: مثل المشي والجري وركوب الدراجات الهوائية والبخارية وركوب الخيل ويمكن اختيار الأنشطة الترويحية بما يتناسب مع سن ومستوى قدرات المشاركين والامكانيات المتاحة والجنس والحالة الجوية







الصحة في اللعبة الاسكواش حوال العالم  
م.د محمد غازي سلمان / فسلجة التدريب / العاب المضرب  
جامعة الانبار / كلية التربية البدنية و علوم الرياضية

المقالة رقم  
(٦)

يوفر السكواش تمريناً ممتازاً للقلب والأوعية الدموية. يمكن للاعبين إنفاق ما يقرب من ٦٠٠ إلى ١٠٠٠ سعر حراري من الطعام (٣٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ كيلوجول ) كل ساعة في لعب الاسكواش وفقاً للغة الإنجليزية أو درجة Hi-Ho. توفر هذه الرياضة أيضاً تمريناً جيداً للجزء العلوي والسفلي من الجسم من خلال ممارسة كلا الساقين في الجري حول الملعب والذراعين والجذع في تأرجح المضرب. في عام ٢٠٠٣، صنفت مجلة فوربس الاسكواش على أنها الرياضة الأكثر صحة في اللعب. ومع ذلك، فقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن الاسكواش هو سبب لاحتفال عدم انتظام ضربات القلب القاتلة وجادلت بأن الاسكواش هو شكل غير مناسب من التمارين لكبار السن من الرجال المصابين بأمراض القلب. للعبة الاسكواش حوال العالم وفقاً للاتحاد العالمي للاسكواش، يوجد حوالي ٥٠٠٠٠ ملعب اسكواش في العالم، مع ١٨٨ دولة ومنطقة بها محكمة واحدة على الأقل. كان لدى إنجلترا أكبر عدد عند ٨٥٠٠. والبلدان الأخرى التي تضم أكثر من ١٠٠٠ محكمة، بترتيب تنازلي من حيث العدد، كانت ألمانيا ومصر والولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا وجنوب إفريقيا وكندا وماليزيا وفرنسا وهولندا وإسبانيا. اليوم، الولايات المتحدة لديها أسرع مشاركة اسكواش نموًا. هناك ما يقدر بنحو ٢٠ مليون لاعب اسكواش في جميع أنحاء العالم اعتباراً من نوفمبر ٢٠١٩، كان هناك لاعبون من ثمانية عشر دولة في المراكز الخمسين الأولى في التصنيف العالمي للرجال، مع سيطرة مصر بخمسة عشر لاعباً، ستة منهم في المراكز العشرة الأولى، بما في ذلك المراتب من الأول إلى الرابع. وبالمثل، ظهرت في التصنيف العالمي للسيدات لاعبات من ستة عشر دولة، وفي مقدمتها مصر مرة أخرى حيث احتلت المركز الثالث عشر من المراكز الخمسين الأولى، في حين احتلت المراكز من واحد إلى أربعة في العالم. للعبة الاسكواش حوال العالم قبول أوسع ظهرت الاسكواش بانتظام في الأحداث الرياضية المتعددة لألعاب الكومنولث والألعاب الآسيوية منذ عام ١٩٩٨. الاسكواش هي أيضاً رياضة منتظمة في ألعاب عموم أمريكا منذ عام ١٩٩٥. مارس لاعبو الاسكواش وجمعياتهم ضغوطاً لسنوات عديدة من أجل قبول هذه الرياضة في الألعاب الأولمبية، دون نجاح حتى الآن. غاب الاسكواش بصعوبة عن المشاركة في أولمبياد لندن ٢٠١٢ وألعاب ريو دي جانيرو ٢٠١٦ (غاب عنها مرة أخرى حيث قررت جمعية اللجنة الأولمبية الدولية إضافة ساعات الجولف والرجبي إلى البرنامج الأولمبي). غاب الاسكواش أيضاً عن حدث في دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٠. في الدورة ١٢٥ للجنة الأولمبية الدولية في بوينس آيرس، صوتت اللجنة الأولمبية الدولية للمصارعة بدلاً من الاسكواش أو البيسبول / الكرة اللينة. السبب المعتاد الذي يُستشهد به لفشل الرياضة التي سيتم تبنيها للمنافسة الأولمبية هو صعوبة متابعة المتفرجين للأحداث، خاصة عبر التلفزيون. السابق رقم واحد في العالم بيتر نيكول ذكر أنه يعتقد زيارتها الاسكواش "فرصة واقعية للغاية" من إضافتها إلى قائمة الأولمبية الرياضية لل ألعاب الأولمبية لعام ٢٠١٦، ولكنه خسر في نهاية المطاف إلى الجولف والرجبي السبعات .

تم قبول الاسكواش كرياضة استعراضية لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية للشباب ٢٠١٨. يأمل الاتحاد العالمي للاسكواش في أن يؤدي هذا الإدراج إلى إنشاء محاولة قوية لإدراج محتمل في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام ٢٠٢٤ .





أهميه الرياضة في حياتنا اليومية  
م . ثامر ارحيم حسين تخصص/تعليم -يدجامعة المنثى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم  
(٧)

تعد الرياضة من أشهر الأنشطة التي يمارسها الانسان في حياته ، فالإنسان كائن حركي ، ولا يكتفي بالأنشطة الحياتية الحركية التقليدية ، بل يحتاج إلى أنشطة تجعله يفرغ طاقته ويشعره ذلك بالإنجاز ، والمتعة ، لذا يلجأ الكثيرون لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، فالرياضة في إحدى تعريفاتها : هي نشاط حركي ، و طور متقدم ومنظم من الالعب ، وتعني باللاتينية التحويل والتغيير، وللرياضة فوائد كثيرة تؤثر ايجابا على العديد من الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية وغيرها فالرياضة شكل من أشكال الانشطة البدنية ، التي يسعى الناس لممارستها باستمرار بهدف الحفاظ على صحتهم وشبابهم وقوتهم ، كما إنها شكل من أشكال المنافسة ، التي قد يعقدها الإنسان بينه وبين نفسه ، كأن يتحدى نفسه بإنجاز تمارين بدنية معينة في أوقات معينة ، ولمدة محددة لتحقيق هدف ما ؛ أو قد تكون منافسة على شكل تحد مع الآخرين ، فالإنسان كائن اجتماعي فيه رغبة دائمة للتنافس والفوز .

وللمرأة نفس القدر من أهمية الرياضة للرجال والأطفال والمراهقين وكبار السن، فهي مهمة أيضا للفتيات والنساء، إذ تساعد الرياضة الفتيات على زيادة الثقة بالنفس ، واحترام وتقدير الذات، والتقليل من مستويات الاكتئاب، كذلك فهي تساعد الفتيات في الحصول على درجات أعلى في المدرسة، وتزيد من شعورهن بالإيجابية تجاه شكل أجسادهن ، وهذا ما يجعلهن يتمتعن بمستويات أعلى من الصحة النفسية ، مقارنة بالفتيات الأخريات اللواتي لا يمارسن الأنشطة الرياضية ، وهذا لأن للرياضة دور في تحسين المزاج وتخفيف التوتر والاكتئاب، كما أنها تشعر الفرد بالمزيد من الدعم من حولهم، نظراً لأنهم يشتركون معهم في ألعاب جماعية ويكون معهم صداقات.

لا تساعد الرياضة في بناء القوة فحسب، بل إنها تساعد في اكتشاف مهارات وقدرات ربما يجهل الفرد أنه يستطيع القيام بها، لذا فإننا إذا نظرنا لأهمية الرياضة، سيكون من غير العادل أن نحصرها في فوائدها الجسدية فحسب، بل يجب أن ننظر لفوائدها الكثيرة الأخرى التي ربما نفضل عنها في كثير من الأحيان، كقدرتها على تحسين صحة عقولنا، ومساعدتنا على أن نشعر بشعور إيجابي تجاه أنفسنا، ومساعدتنا على التعامل مع التوتر والقلق والاكتئاب الذي يمكن أن نمر به في حياتنا بسبب كثرة الضغوطات. لقد اهتمت المجتمعات بالرياضة على مر العصور، لكن العصر الحالي هو أكثر عصر ينبغي أن نمارس فيه الرياضة، فمن جانب أصبح لدينا الكثير من الأبحاث والدراسات الموثوقة التي تؤكد أهمية وفوائد الرياضة على صحتنا الجسدية والعقلية، ومن جانب آخر فإن أجسادنا أحوج ما يكون في هذا الوقت إلى ممارسة الرياضة ، والبدء في اتباع نظام حياة صحي مناسب، وذلك بسبب كثرة العادات الخاطئة التي أصبحنا نمارسها، سواء في الطعام والشراب من جهة، أو بسبب التكنولوجيا وجلسنا لفترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر دون حراك من جهة أخرى.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٤ ~

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





**الألعاب الكشفية في الخلاء وأهميتها للشباب**  
م.م. سها درويش عبد الغفور / كشافه - اختبار وقياس  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم  
(٨)

الهواء الطلق هو الغاية الحقيقية لحركة الكشفية وسر نجاحها وان في كثرة إقامتنا بالمدن ما يجعلنا نقلل من قيمة الغرض الحقيقي لحركة الكشفية وأهدافه وليس الكشافون أعضاء لنادي أو تلاميذ مدرسة من مدارس الأحاد ولكنهم أبناء خلاء ورواد غابات فينبغي أن نكثر من ارتياد وطلق الخلاء الهواء لما في ذلك من فائدة للجسم والروح معا.

أما في الكشافة فإننا نعرف أن المخيم الحقيقي هو الذي يساعد على تربية الفتيان تربية تعدهم للقيام بكل شيء لأنفسهم كإقامة خيامهم وطهي غذائهم واختيارهم الأماكن المناسبة للتخييم وتوفير الماء والوقود وإعداد أماكن الاستحمام ودورات المياه وعمل الأدوات التي يحتاجها المخيم كل هذا فوق انه يزيد من قدراتهم كما يزيد في تعلقهم بالحركة.

إن استغلال الطبيعة في الكشفية ليس المقصود منه بالطبع أن ينأى الشباب عن عالمهم الذي يعيشون فيه، بل المقصود به مساعدتهم على اكتشاف عالم لم يخطر ببالهم من قبل أن يرتادوه، وأن ينظروا فيما وراء القيم المادية لإثراء خبراتهم الحياتية بطريقة تعود عليهم بالفائدة في حياتهم اليومية، وتعودهم على التفكير الواعي من خلال ما هو ضروري وما هو غير ضروري على الإطلاق.

إذا كنا نخرج الخلاء للتحرر من الروتين والقيود العودية لحياة الأولين وتقاليدهم فإن الألعاب في الخلاء أيضا يجب أن تختلف عن مثيلاتها في المدرسة أو النادي أو المدينة فالملاعب مختلف تماما ... لأنه هنا هو الخلاء على سعته وامتداده ... والأدوات أيضا مختلفة حتى لو استعملنا الكرة أو المضرب .. ولا شك إننا في الخلاء نمارس الألعاب التي يمكن ممارستها، وعلى الرغم من اختلاف الألعاب التي نمارسها باختلاف طبيعة الخلاء الذي نخرج إليه إلا أن هذه الألعاب لا بد وان تهدف إلى تنمية المهارات وصقل الحواس وتقوية الاتجاهات الطبيعية لدى الفتيان الشباب من خلال تنشيط وتقوية كل من القدرة العضلية لتحقيق القدرة الوظيفية (أجهزة الجسم) لتحقيق الصحة والحيوية وذلك لاكتساب اللياقة البدنية العالية اكتساب الجلد وقوة التحكم عن طريق الأنشطة الحركية لفترات طويلة تنمية الحواس من خلال ألعاب تتبع الأثر ودقة الملاحظة التي تعتمد على ما في الطبيعة من كائنات وما لدى الإنسان من حواس (السمع، الشم، التذوق، واللمس) التعاون وإنكار الذات من خلال ممارس الكبيرة التي يتكون الفريق فيها من عدد كبير من الأفراد لتحقيق غاية جماعية .

اكتساب الشجاعة وعدم الخوف عن طريق الألعاب الليلية واجتياز الموانع تنشيط الفكر من خلال الألعاب التي تتطلب سرعة البديهة وحسن التصرف.





**روحانية مكان العمل**  
أ.م.د و داد يوسف محمد/ الإدارة المديرية العامة لتربية ديالى  
//الاختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة

البعد لروحانية مكان العمل يتمثل بكيفية تفاعل العاملين مع عملهم بشكل يومي على مستوى الفرد ، والتعبير عن الروحانية يتضمن مجموعة من الافتراضات أحدها يشير بأن كل شخص له دوافع الشخصية وحقائقه الخاصة به وفي نفس الوقت يرغب بالانضمام للأنشطة التي تعطيه قيمة ومعنى في حياته و حياة الآخرين، علماء النفس الاجتماعي قد ناقشوا بمدة طويلة مفهوم العمل الهادف وقد اشاروا الى أن العمل الهادف أو العمل ذا الغرض هو ذلك العمل الذي يكون ما وراء الجوانب المادية للعمل ، فعلى سبيل المثال عندما سئلت عينت من العاملين الذين كانوا يعملون في احدى المنظمات في عام (١٩٨٧) (هل سوف تستمرون في العمل إن أنتم ربحتم ١٥ مليون دولار في الياصيب ؟) فأجاب (٥٩%) من هؤلاء اجابوا بأنهم يستمرون في العمل (ان العمل الهادف لم يأت بشكل اعتباطي بل هو نتاج لحركة العلاقات الانسانية في الفكر الاداري التي تركزت على تحقيق سعادة العاملين وتحقيق الرضا الوظيفي في مكان العمل من خلال زيادة احساسهم ووجود غرض هادف في الجهود التي يقدمونها، وهناك دراسات اخرى متمثلة بدراسة Lerner عام ١٩٩٦توضح بأن العاملين يرغبون بالانغماس في انشطتهم ومهامهم اليومية حتى يشعروا بأنهم مرتبطون وجزء من الهدف والغرض العام في هذه الحياة ، والدراسة عن تحقيق الغرض الهادف والمعنى بالعمل ليس بالفكرة الجديدة وفقاً لوجهة نظر مفهوم روحانية مكان العمل فإن العمل لا يعني ان العامل يستفيد مما يحصل عليه من مزايا فقط ، أو أن العمل يكون فيه نوع من التحدي فقط ، ولكن العمل يتضمن اشياء اخرى منها الدراسة عن وجود المعنى والغرض الحقيقي من عمل الفرد التي تتضمن التعبير عن حاجات العمل الباطنية (الداخلية) والروحانية عن طريق العمل الهادف والاسهام مع الآخرين ، وبشكل مشابه لاحظ الباحثون أن العمل يجسد كفاءة وطريقة ووسيلة الاتصال أيضاً لخلق المعنى الكبير والهوية الشخصية في مكان العمل ، وأوضح (ان العديد من الناس لا يبحثون فقط عن الكفاءة والتفوق بأعمالهم ، وإنما أيضا لتؤدي العمل الذي يتضمن قيمة اجتماعية او يكون ذي غاية وهدف اجتماعي ، ان العمل الهادف ؛ لأنه أحد عناصر روحانية مكان العمل تمتد جذوره الفكرية لأدبيات التصميم الوظيفي يعرف على انه محتوى الوظيفة وعلاقات الوظيفة المرتبطة لتحقيق الغرض التنظيمي وارضاء حاجاتها عن الوظيفة .







**الانتباه البصري لدى لاعبي كرة القدم**  
الاستاذ /ايسر احمد حارز طعان اختصاص اختبارات ومقاييس - كرة قدم  
وزارة التربية - المديرية العامة لتربية ديالى

ان الفرد من خلال تجواله يتعرض الى عدة منبهات لكنه لم ينتبه الا لعدد محدد منها وهذه المنبهات تساعد في حل مشاكله في اللحظة التي يتعرض لها او يمكن ان تساعد على تحقيق الغرض من التجوال او من المهام التي يقوم بها لذا يعرف الانتباه البصري بأنه اللحظة الانية للانتقاء البصري لعدد من المثيرات التي تؤثر في لحظة الانتباه وقد بينت نظرية تريسمان ١٩٦٩ الى ان الانتباه البصري هو من اهم انماط الانتباه البشري حيث ان البشر يحصلون على اكثر من ٨٠% من المعلومات خلال لحظة الانتباه البصري

ان الانتباه البصري يكون على نوعين هما الانتباه الاولي الذي من خلاله يتم تحديد وفحص الخصائص العامة التي يتكون منها الشكل او الهيئة او اي موضوع يراد معالجته ، اما النوع الثاني فهو الانتباه التوكيدي الذي من خلاله يتم عملية التأكد من الهيئة او الموضوع الذي يراد التعامل معه ادراكيا لأنه قد تم تأكيد صفاته الاولية او الثانوية ومن خلال هذه المرحلة يتم تطابق صفاته اي شكله العام وملاحظه .

اما في مجال كرة القدم فان الانتباه البصري لدى لاعب كرة القدم فهو تحديد المثيرات البصرية خلال اللحظات الانية وبيان المثيرات التي تؤثر على اللاعب اثناء الانتباه ، وهو من اهم الانماط لدى اللاعبين وعن طريقه يستطيع اللاعب داخل ارضية الملعب من السيطرة على المثيرات البصرية اي ان الانتباه البصري هو انتقاء الكم الهائل من المثيرات التي يتعرض لها اللاعب في اللحظة الواحدة داخل ارضية الملعب .

ان الانتباه البصري يلعب دورا مهما ورئيسيا في قابلية لاعبي كرة القدم وقد رتبه على تنفيذ متطلبات الاداء المهاري والخططي بصورة رئيسية ، اي ان لاعبي كرة القدم يواجهون عدد من المتغيرات المتعلقة بمواقف اللعب والتي تحتاج الى قرارات بأوقات مختلفة حتى يتمكن اللاعبون من اتخاذ القرارات بالسرعة المطلوبة لذا يجب عليهم ان يعتمدوا على المعلومات البصرية التي تخص هذه المواقف ، وبما ان لاعبي كرة القدم يتحركون في جميع انحاء الملعب فان العامل الذي يساعدهم في اتخاذ مواقف اللعب الصحيحة هو الانتباه البصري وقد حدد العاملون في مجال الانتباه البصري عدة مسائل ومن هذه المسائل هي الاعتياد والتوقع والتعدد وقد قاموا بمعالجة هذه المسائل عن طريق السرعة والتمكين اي يتم تحديد موقع وطريق ظهور المنبه من قبل اللاعب المنتبه ومعالجته فلاعبي كرة القدم عندما يؤدون الاحماء داخل ارضية الملعب قبل بداية المباراة فانهم ينتبهون الى اي مثير موجود داخل ارضية الملعب وهذا بدوره يساعدهم على الانتباه على اهم المثيرات الموجودة .

