

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة





## مجلة المقالة العلمية

تصدر عن الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة و رابطة الاكاديميين العرب  
للتربية البدنية و علوم الرياضة

دعوة للأساتذة في مجال التربية الرياضية والرياضيين لنشر  
نتائجهم العلمية من المقالات ضمن

## مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-



009647711030133  
009647703200542



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



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



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 2 ~

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



# هيئة تحرير المجلة



د. علي عواد  
المشرف الإداري



د. خالد اسود لاايخ  
نائب رئيس التحرير



أ.د/ رعيم 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 فيهان 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. دبيدة طارق عبد الواحد  
عضواً



د. سناريا جبار محمود  
عضواً





## اللجنة العامة تقييم المقالات و الابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حساين

الجزائر

الدكتور/ عبد اليمين بوداود

السعودية

الدكتور/ عبد اللطيف البخاري

الأردن

الدكتور/ صادق الحايك

العراق

الدكتور/ صريح الفضلي

السودان

الدكتورة /امال ابراهيم عثمان

مصر

الدكتور/ أسامة كامل راتب

الجزائر

الدكتور/احمد بوسكره

العراق

الدكتورة / كريمة الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم



## الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.م.د/رضوان مصطفى رضوان
أهمية الإستحمام بالماء البارد و الثلج	م.د موسى عدنان موسى العاني
الايقاع الحركي و الانسيابية البيوميكانيكية في لعبة الكرة الطائرة	أ.م.د منى طه ادريس
التدريب الباليستي	م.م حيدر طائب جاسم
اللعب مع وضد الحائظ	م.م سامر سعد ابراهيم
المشاهد و الصور الاباحية و تاثيراتها الفسيولوجية على الدماغ	م.د عقيل كاظم محسن الخزرجي
الإصابة	م.م. ابتهاج جاسم رشيد
رجيم The Zone	أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن
السعادة	أ.م.د سجي شكر ياس
تطوير كليات التربية الرياضية في ضوء استراتيجيات التنمية المستدامة ( رؤية مصر ٢٠٣٠م)	أ.د/ أشرف عبد الله زرد
إستراتيجية خرائط المفاهيم وأهميتها في عملية التدريس	م.د أحمد خالد عواد



## كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن اتقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولى لعلوم الرياضة ورابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . ولعلها تعبر عن مدى تقديرى لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية , و ثقافية تعبر عن الافكار العلمية التى تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدرّبين فى المجالات الرياضية المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية و مجال المناهج وطرق التدريس . 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 \*\*\*

أ.م.د/رضوان مصطفى رضوان أحمد

أ.م.د/رضوان مصطفى رضوان  
أحمد  
أستاذ مساعد دكتور بقسم  
المناهج وطرق التدريس  
كلية التربية الرياضية  
لبنين جامعة العريش  
رئيس قسم المناهج وطرق  
التدريس بكلية التربية  
الرياضية جامعة العريش





### أهمية الإستحمام بالماء البارد والثلج

بقلم م.د. موسى عدنان موسى العاني  
المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء عنه

المقالة رقم  
(١)

تعتبر هذه الطريقة من العادات التي يحرص عليها العديد من الرياضيين حيث تشير العديد من الدراسات أن هذه الطريقة تساعد على غلق مسام الجسم خاصة بعد التمارين الرياضية وبالتالي الحماية من تجمع الأتربة والميكروبات وكذلك يكون لها دور كبير في الحماية من التهاب العضلات. كما يؤكد الخبراء الرياضيون على أن الاستحمام بالماء البارد والثلج يضيف الكثير من الفوائد الصحية للجسم وكذلك للعضلات والأوعية الدموية.

فوائد الجلوس في حمام الثلج :

يوجد العديد من الفوائد الصحية من تكرار مرات الجلوس في حمام الثلج وتظهر تلك الفوائد في نشاط الجسم، ومن أهم تلك الفوائد ما يلي:

١- حرق الدهون في الجسم :

وجود الجسم في الماء المثلج يجعله تلقائياً يقوم بتوليد الحرارة اللازمة من أجل مكافحة البرد، وهي تجعل الأيض الخاص بك يعمل بشكل أسرع وبهذا فإن الجسم يحرق الكربوهيدرات والدهون الاحتياطية بسرعة أكبر فيشعر الجسم بالحرارة.

٢- توفير أفضل صحة للشعر :

عند غسل الرأس في حمام الثلج فإن فروة الرأس تغلق مسامها على الشعر لجعل الشعر لا يسقط بسهولة عند غسله، فمزيج من المياه الباردة مع التدليك لفروة الرأس سيجعل الدورة الدموية في فروة الرأس تعمل بسلاسة أكثر وهذه فائدة كبيرة لتغذية الشعر.

٣- نشاط الدورة الدموية :

عندما يتلامس الجسم مع الماء البارد سوف يحدث للجسم مفاجأة مما يؤدي إلى تباطؤ في الدورة الدموية، ومع ذلك في نفس الوقت تقريباً فإن الجسم سوف يزيد من سرعه الدورة الدموية كرد فعل عقب تقبل المفاجأة، بحيث تزيد الدورة الدموية في العمل بدفعة إضافية ونتيجة لذلك يصبح دوران الدم أكثر سلاسة وفعالية لإزالة السموم والمواد الضارة من الجسم.

٤- تألق الوجه بدون تجاعيد :



غسل وجهك باستخدام الماء المثلج مفيد لمسار الجلد ، وعلى النقيض من ذلك عندما يغسل وجهك بالماء الدافئ ، وغسل وجهك بالماء البارد أيضا لن يفقده الزيوت الطبيعية التي تعد مفيدة وهامة للحفاظ على الرطوبة ولذلك فإنها تستخدم لغسل الوجه لتجنب تجاعيد الجلد في الوجه.

5- أكثر استرخاء للعضلات :

إنها مناسبة جدا بالنسبة للذين يفضلون الرياضة العنيفة، فيمكنهم الاستحمام بالماء المثلج لجعل العضلات أكثر استرخاء بعد النشاط البدني الذي يجعل العضلات ملتهبة وتحتاج لكثير من الوقت لجعل تلك العضلات أكثر راحة.

6- هدوء العقل :

الاستحمام في الماء المثلج سيجعل عقلك أبرد بعد يوم صعب في أعمال ساخنة، وتبين أن دش مع الماء البارد يمكن أن يساعد على زيادة الأيض وتنظيم مستويات حمض اليوريك في الجسم، وبالتأكيد يمكننا القضاء على التعب بعد العمل طوال اليوم.

7- رفع الحالة المعنوية :

الحمام المثلج في الاستحمام بعد الاستيقاظ بفترة مناسبة سوف يعطي تحفيز كامل للأعصاب التي لا تنز بسبب الراحة بين عشية وضحاها، ونتيجة لذلك فإن العينين تكون مفتوحة على مصراعها، والعقل يشعر باليقظة، وسوف تكون أكثر حرصا على أداء النشاط الكامل في العمل.



ملاحظات ونصائح

❖ لا تأخذ حماماً ثلجياً بدرجة حرارة أقل من ( ١٣ درجة مئوية ) حتى لا يتسبب انخفاض درجة الحرارة في الضرر بعضلاتك.

❖ لا تساعد حمامات الثلج في بناء العضلات أو زيادة قوتها بل قد تتسبب في تقليل كتلتها المكتسبة، لهذا عليك بالاكْتفاء بأخذ حمام الثلج عند الحاجة لتخفيف تفرح العضلات فحسب.

❖ تمثل حمامات الثلج خطورة شديدة إذا قضيت وقتاً طويلاً في حوض الاستحمام.

❖ لا تقض أكثر من ( ٢٠ دقيقة ) في حوض استحمام بارد وإلا تأثرت عضلاتك بالسلب، وأخرج في الحال من حوض الاستحمام إذا شعرت بالبرودة الشديدة أو عدم الارتياح أو الألم.







**الإيقاع الحركي والانسيابية البيوميكانيكية في لعبة الكرة الطائرة**  
أ.م.د منى طه ادريس دكتوراه بايوميكانيك/ الكرة الطائرة / الجامعة  
التكنولوجية - قسم النشاطات الطلابية

المقالة رقم  
(٢)

إن الإيقاع الزمني (الإيقاع الحركي) من وجهة نظر البيوميكانيك هو توزيع الزمن على أجزاء الحركة، ويجب معرفة مقدار الزمن للقسم التحضيري والزمن للقسم الرئيسي والزمن للقسم الختامي وهذه الأزمنة بمجموعها تشكل زمن الأداء ويمكننا من خلال استخدام قانون النسبة المئوية (الجزء ÷ الكل × ١٠٠) لمعرفة النسبة المئوية للزمن في كل مرحلة أو معرفة المساحة الزمنية التي شملتها مرحلة معينة للحركة ومن الممكن معرفة حساب الزمن الكلي مثلاً لمهارة الضرب الساحق والإرسال الساحق في لعبة الكرة الطائرة من خلال دراسة أجزاء زمن التماس قبل ترك الأرض ثم زمن الطيران ثم زمن لحظة ضرب الكرة .

وإن للإيقاع البيوميكانيكي للحركة أهمية في الاقتصاد في الجهد المبذول من خلال تنظيم التبادل بين الشد والارتخاء، وتأخير ظهور التعب، ورفع قابلية الأداء المهاري والإنجاز، وتوجيه مسار القوة في الفترات الزمنية المناسبة، ولا يكفي الزمن لتحديد الإيقاع البيوميكانيكي للحركة إذ ربما يطول الزمن بشد عضلي بسيط أو يقصر الزمن بشد عضلي كبير إذن يجب دراسة الديناميكية في الأداء، إذ قد يطول الزمن أو يقصر دون وجود ديناميكية (تأثير حركي موجه لواجب الحركة)، وبذلك يمكن الوصول الى تعريف نهائي للإيقاع البيوميكانيكي للحركة بأنه (التوزيع الزمني لتفاعل القوة في أجزاء الحركة) أو هو (التوزيع الزمني لتنظيم بذل القوة) ، وبما إن الدفع أحد مظاهر الإيقاع البيوميكانيكي للحركة طالما إنه ينظم العلاقة بين القوة والزمن كما في القانون (الدفع = القوة × الزمن) إستناداً على إن (الدفع = التغير في كمية الحركة) ، ويمكن أن تعد القدرة المظهر الأهم للإيقاع البيوميكانيكي للحركة لأنها تنظم العلاقة بين المسافة (دوام تأثير القوة لمسافة معينة) والزمن ، فإذا كانت المسافة هي مرحلة الاقتراب فإن حساب القدرة يعطي مدلولاً للإيقاع البيوميكانيكي ويمكن حساب الإيقاع البيوميكانيكي للخطوات الثلاثة لمهارة الضرب

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 9 ~

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



الساحق في لعبة الكرة الطائرة من لحظة الارتقاء الى لحظة الضرب ) فلحظة الارتقاء تختلف عن لحظة الطيران وتختلف عن لحظة ضرب الكرة وان كل جزء من أجزاء الحركة ( الارتقاء - الطيران - الضرب ) يختلف في إيقاعه عن الجزء الآخر .

، وان من أهم واجبات المدرب هو التوافق بين الإيقاع البيوميكانيكي للحركة مع الإيقاع الخاص باللاعب كما يحدث عند أداء المهارة إذ يجب أن يتواجد اللاعب في المكان المناسب عند أداء مهارة الضرب الساحق . فإن التفاعل بين الزمن والقوة بين أجزاء الحركة يمكن تنظيمها بالتغذية الراجعة أو تنظيمها بالموسيقى أو بالتصفيقات أو الصفارات أو العد ويعتبر هذا الوزن من أدوات الإيقاع أو التدريب على الإيقاع البيوميكانيكي للحركة وهذه الأدوات مهمة جداً في هذا المجال .

وان الأسس الفنية لمراحل الضرب الساحق هي (مرحلة الاقتراب، ومرحلة الارتقاء، ومرحلة الطيران والضرب، ومرحلة الهبوط) فعند دراسة تأثير القوة في المهارة ووفقاً لمعطيات جهاز منصة قياس القوة فهناك خصائص لمنحني القوة - الزمن وبموجب هذه الخصائص نستطيع توضيح أجزاء الحركة (وصف الحركة) واستنتاج مراحل الشد والارتقاء، وان انسيابية حركة الهبوط يعني تحويل حال الجسم الحركية إلى سكون بشكل تدريجي وعكس ما يحدث في دفع القوة، وتعد الانسيابية الحركية بدلالة (السرعة - الزمن) ظاهرة ذات أهمية قصوى للأداء الحركي واحدى الخصائص المميزة وتعتبر معياراً في تقويم مستوى الأداء الفني للاعب، ومن شروط الحركة الجيدة في تحقيق انسيابية الأداء من خلال تحقيق العلاقة بين أقسام المهارة بصورة مناسبة من ناحية القوة والسرعة واتساع المدى وتعد الانسيابية الحركية ظاهرة ذات أهمية قصوى للأداء الحركي واحدى الخصائص المميزة للحركة الرياضية وتعتبر معياراً في تقويم مستوى الأداء الفني بعد معرفة خط سير الحركة وعدم وجود توقف بين مراحل المهارة، والانسيابية يعني التكامل في الأداء الحركي إلى أعلى مستوى يصل إليه الرياضي ولا يصل الرياضي إلى المستوى الممتاز إلا إذا إمتازت حركته بالانسيابية، وتعد مظهر وخصيصة تقويمية بالإضافة إلى كونه مؤشراً لكمال وجمال الحركة ويعد الأساس للحركة المثالية .





**التدريب الباليستي**  
 م.م حيدر طالب جاسم  
 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد  
 التخصص: كرة قدم

المقالة رقم  
 ( ٣ )

سؤال ماهو التدريب الباليستي (او التدريب بالمقاومات الباليستية) وكيفية استخدامها او اخضاعها في تدريبات القدرة العضلية؟

تدريب المقاومة الباليستية ( BALLISTIK RESISTANCE TRAINING ) :



هناك العديد من أساليب ونظريات التدريب التي يستطيع منها المدرب أن يخلق برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء، وتعد برامج الأثقال وتدريبات البلايومترك هما من أكثر الاساليب المستخدمة لتنمية القدرة العضلية والسرعة. ويرى معظم المدربين أن التدريب البلايومتري التقليدي هو الرابطة بين السرعة والقوة، وهذا النمط من التدريب يربط بشكل عام بين التدريبات التقليدية للطرف العلوي للجسم مثل رمي الكرات الطبية وكذلك تدريبات الطرف السفلي مثل الوثب العميق.

والتدريب الباليستي (BALLISTIC TRAINING) يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال.

ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهاراتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية، بإبتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات. وتشير كلمة بالستي ( Ballistics ) إلى دراسة مسار طيران القذائف، كما يتم تعريف الحركة الباليستية ( Ballistics – Movement ) بأنها " الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك ( العجلة ) للأطراف". وفي اللغة الروسية تعني كلمة ( بالستي ) علم القذائف أو علم حركة المقذوفات.

والحركة الباليستية لها ثلاث مراحل رئيسية وهي :

- المرحلة الأولية للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (Concentric) والتي تبدأ بالحركة.
- - المرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة (كمية الحركة) المتولدة في المرحلة الأولى .



• المرحلة الثالثة وهي مرحلة تناقص السرعة (Deceleration) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطوير (Eccentric) .

ويهدف التدريب الباليستي إلى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة، كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى على قذف الأداة أو الثقل في الفراغ، ويشمل التدريب الباليستي على تدريبات ( رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية - كرات طبية - جاكيت أثقال - كيت أثقال ) وبما أن أسلوب التدريب الباليستي لا يوجد بها نقص أو انخفاض في السرعة لذا فإنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب.

وقد وجد الباحثون أن الأحمال التي تتراوح بين ٢٠% إلى ٥٠% من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الأكثر فاعلية في زيادة مخارج القدرة الميكانيكية في حين أوصى آخرون بأن الأحمال الثقيلة التي تتراوح ما بين ٨٠% إلى ٩٠% من أقصى ثقل يمكن رفعه يمكن أن تحسن الأداء الديناميكي.

وقد أشار ميشيل (Michael) وآخرون " أن التدريب بأوزان خفيفة والذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وأيضاً فإن الهدف الرئيس للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوة الانفجارية، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين، كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة.

وقد بينت الدراسات العلمية التي قام بها ويلسون (Wilson) وآخرون إلى أن التدريب الباليستي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية بنسبة ١٨% في الوثب العمودي بينما كانت نسبة التحسن في تدريب البلايومترك ١٠%، أما في تدريب الأوزان التقليدي أدى إلى ٥% تحسن في تنمية الوثب العمودي.

وفي دراسة قام بها كلا من ( Zehner , E & Sale , D.C ) ( 1994 ) عن " تأثير الحركة الباليستية على تنشيط العضلة والتكيف العضلي العصبي " وجدوا ان الحركات التي تؤدي بأقصى سرعة (Max.velocity) وتسارع (Acceleration) يمكن عدها حركات بالستية والتي تتميز بمعدلات الانطلاق العالية وأزمنة الانقباض القصيرة . والمعدلات العالية لتنمية القوة وكذلك الصفة المميزة للمراحل الثلاث التي تشمل ( العضلة العاملة - المقابلة - المثبتة ) لنموذج النشاط الكهربائي ( EMG ) للجهود العنيفة الذي يحدث أثناء الحركة الباليستية، بينما كمية وشدة التنشيط المساعد (coactivation) للعضلة المقابلة يكون متغيراً، وفي حالات التدرج المنخفض للتنشيط العضلي التوتري يحدث انخفاض في النشاط الكهربائي للعضلة العاملة أو ما تطلق عليه مدة السكون وذلك قبل الانقباض الباليستي (Ballistic - contraction) وتخدم هذه المدة في تنظيم مقدار القوة والسرعة للانقباض التالي والتنشيط الانتقائي للألياف الحركية السريعة بالعضلة







### اللعب مع وضد الحائط

م.م سامر سعد ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

التخصص: كرة قدم

المقالة رقم  
( ٤ )

#### المقدمة

ان من أهم التدريبات التي يمكن ان تساعد اللاعب في تعلم التكنيك الصحيح لركل الكرة واكتساب بعض المهارات الاساسية المهمة مثل استقبال الكرة ، المناولت ، مهارة السول ، التهديف والكثير من المهارات الاساسية والثانوية التي يمكن ان يؤديها اللاعب وهي على نوعين :

١. تدريبات مع الحائط ( الجدار )

٢. تدريبات ضد الحائط ( الجدار )

أذ تعتبر هذه التدريبات ذات اهمية كبيرة خصوصاً للاعبين الصغار المبتدئين . فعلى سبيل المثال اللاعب الذي لديه رصيد تدريبي اكثر من ١٠٠٠ ركلة يختلف عن اللاعب الذي لديه ٥٠٠٠ ركلة من حيث الأحساس بالكرة وتوجيهها وقوة الركل اضافة الى أنقان المهارة والجزء المستخدم من القدم للركل ( سطح القدم المستخدم مثل خارج القدم او باطن القدم او داخل القدم.. الخ ) للتعرف على الاختلاف بين التدريبات مع الحائط والتدريبات ضد الحائط

تدريبات اللعب مع الحائط في هذا النوع من التدريبات يتدرب لاعب كرة القدم الصالات مع الحائط الذي يكون بمثابة زميل له ، اي يقوم بأداء المهارات المختلفة مثل المناولت ، التهديف ، مهارات السيطرة والتحكم بالكرة وغيرها من المهارات مع الحائط وبشكل بسيط وبدون ضغوطات ، ومثال لذلك لاعب يقوم بمناولت الكرة الى الحائط الذي يبعد بمسافة ٣ متر عن اللاعب سترتد الكرة له من جديد وبالتاكيد مع استخدام قوة المناسبة للركل مع اتجاه الركل. ان هذا التدريب لا يوجد فيها ضغط زمني للعب الكرة ولا يوجد ضغط مكاني للاعب والكرة وايضاً لا يوجد ضغط من منافس اي ان اللعب غير ملزم بالوقوف في نقطة معينة او اللعب وفق زمن معين ، فالهدف في هذا النوع من التدريبات يكون لاكتساب المهارات ولزيادة الاحساس والتحكم بالكرة وتستخدم هذه التدريبات مع اللاعبين الصغار المبتدئين اي حديثي التعلم وبأشكال مختلفة ولمهارات مختلفة وسنقدم لكم بعض النماذج لهذه التدريبات

تدريبات اللعب ضد الحائط في هذا النوع من التدريبات يتدرب اللاعب ضد الحائط الذي يكون بمثابة منافس له. مثال لذلك لاعب يقوم بمناولت الكرة الى الحائط الذي يبعد مسافة ١.٥ متر عن اللاعب وبعد ارتداد الكرة من الحائط على اللاعب احمادها ومناولتها مرة ثانية ويستمر ذلك ب ١٠ تكرارات خلال ١٠ ثواني . ان التدريبات ضد الحائط يكون اللاعب محدد وملزم بشروط التمرين والتي هي عبارة عن تحدي لقدرات اللاعب في استخدام مهاراته الخاصة لتحقيق الهدف الذي تم تحديده ، التحديات التي تأتي بالتدريب ضد الحائط تأتي من خلال

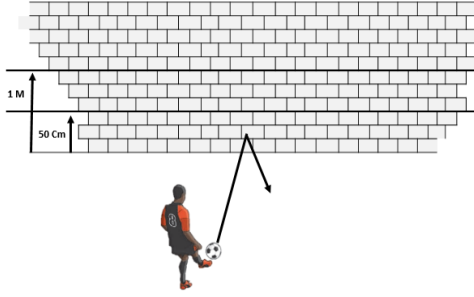
- المسافة ( بين مكان الكرة والحائط )
- المكان ( المساحة التي ممكن ان يلعب من خلالها اللاعب )
- الزمن ( الوقت الذي يتنافس اللاعب خلاله )
- المنافس ( لاعب منافس يحاول قطع الكرة )
- اشكال هندسية ( على اللاعب توجيه الكرة بالشكل الامثل لتحقيق نقطة )

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



ان هذه النوع من التدريبات والتحديات من اللعب ضد الحائط تستخدم مع اللاعبين الناشئين صعوداً ممن يمتلكون القدرة العالية بالتحكم بالكرة وهذه التمرينات تزيد من الدقة والسرعة والاحساس المكاني للاعب اضافة الى تحديد القوة المستخدمة والكثير من الجوانب الايجابية التي بمجموعها تحسن مستوى الاداء العام للاعب ، وتستخدم هذه التدريبات بعد ان يكتسب اللاعب المهارات الأساسية ويكون قادر على تاديتها بشكل جيد

ان هذا النوع من التدريبات مهم على طوال مسيرة اللاعب في الملاعب لكن تختلف الصعوبات والتحديات التي يتدرب فيها اللاعب ، فاللاعب المبتدئ يختلف عن اللاعب ذو المستوى المتوسط عن اللاعب المحترف ، فكل مستوى نوع معين من التدريبات الخاصة التي تتناسب مع امكانية اللاعب الحركية والبدنية والذهنية... الخ.



أن التحديات التي يقوم بها اللاعب هي ظروف تدريبية يضعها المدرب ليتدرب من خلالها اللاعب بغية تطوير قابلياته وامكانياته ، وهذه الضغوط تكون على عدة أشكال يتم أخذها في الاعتبار عند وضع التمرين وفق الهدف المراد تطبيقه لتكون التدريبات الموضوعية ذات فاعلية وظروف مشابهة لظروف المباراة

اللعب تحت ظروف الضغط وحسب تصنيف ظروف الضغط للعالم Neumaier الذي يصنف الضغوط المحيطة في أداء المهارة هي

١. ضغط الدقة
٢. ضغط الزمن
٣. ضغط الموقف
٤. ضغط التعقيد
٥. ضغط الحمل

أولاً : ضغط الدقة ويقصد به ان يلعب اللاعب وهو مجبر بأن يلعب الكرة الى أماكن محددة  
ثانياً : ضغط الزمن ويقصد به ان يلعب اللاعب ويكون مجبر ان يلعب وفق زمن محدد وهذا يجعل اللاعب ان يلعب بسرعة تتناسب مع الزمن.

ثالثاً : ضغط الموقف ويقصد به الوضع الذي يكون فيه اللاعب اثناء اللعب مثل وجود منافس أو زاوية الجسم أو الرؤية

رابعاً : ضغط التعقيد ويقصد به كثرة المتطلبات التي يجب على اللاعب ان يقوم بها ضمن مدة قصيرة وهذا ما يسمى بضغط التعقيد.

خامساً : ضغط الحمل ويعني به ضغط شدة التدريب او عدد التكرارات وفق الزمن ان جميع ظروف الضغط يتم تطبيقها في التدريبات المتنوعة سواء كانت تدريبات خطية أو بدنية وخصوصاً في التدريبات المهارية التي تساعد اللاعب للتكيف مع اتخاذ القرارات الصعبة اثناء التدريبات والمباريات.





المشاهد والصور الاباحية وتأثيراتها الفسيولوجية على الدماغ  
م . د عقيل كاظم محسن الخزرجي المديرية العامة لتربية القادسية

المقالة رقم  
(٥)

الكثير من الدراسات العلمية تؤكد أن الأضرار الناتجة عن مشاهدة المناظر الاباحية المثيرة تشبه الإدمان على الكحول والمخدرات بل هي أخطر حيث تتلف أجزاء مهمة من الدماغ .في دراسة حديثة أجريت من قبل باحثين في جامعة كامبردج وجدت أن دماغ الإنسان الذي ينظر للمحرمات وبخاصة المقاطع الاباحية يسلك سوياً يشبه دماغ ذلك الذي يدمن المخدرات والخمر.وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها حيث استخدم العلماء التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغة مجموعة من الشباب المدمنين على مشاهدة أفلام الجنس، إن نتائج الدراسة فاجأت العلماء بخطورة المناظر الجنسية، وضرورة الحد من مشاهدتها.وتقول الدكتورة Valerie Voon Dr لقد وجدنا نشاطاً هائلاً في منطقة في الدماغ تدعى ventral striatum وهي المنطقة المسؤولة عن المكافأة والتحفيز والسعادة

١. هذه الظاهرة تؤثر سلبياً على الدماغ، فبمجرد النظر لمشهد جنسي على الفور يزداد إفراز مادة التسترون ومادة الدوبامين والأكسيتوسين وبشكل فيضانياً يجتاح الدماغ مما يسبب إرهاقاً لأنظمة عمل الدماغ ويشوش عمليات التذكر والتعلم .. وقد يتلف جزءاً مهماً من خلايا الدماغ.إن إفراز مادة الدوبامين بكثرة من قبل الدماغ أثناء مشاهدة مناظر الجنس، ترهق الدماغ وبخاصة المنطقة الأمامية من الدماغ (الناصية)، حيث هذه المنطقة مهمة في اتخاذ القرار . هذه المنطقة لها ممرات ترتبط بمنطقة المكافأة في الدماغ وبالتالي تتأثر أثناء مشاهدة أفلام الجنس، وبالنسبة لتأثر قراراتك وقدرتك على التحكم بنفسك.مادة الدوبامين ضرورية نشعر بالسعادة.. هذه المادة يفرزها الدماغ وتشعرنا بالسعادة أثناء حصولنا على المال أو عندما

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 15 ~

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



ننجز عملاً ناجحاً. وعندما يدمن الدماغ مشاهدة المناظر الجنسية يكثر إفراز الدوبامين ولكن بعد فترة تتعب الخلايا التي تفرز الدوبامين ويقل إفرازها وتضمر تدريجياً.. مما يجعل الإنسان لا يشعر بالسعادة كما كان من قبل ويبدأ بالبحث عن وسائل أشد إثارة (تماماً مثل مدمن المخدرات) وبالتالي يزداد الضرر ويزداد تلف الخلايا. إنها عملية تدمير حقيقية.. تمتد الأضرار إلى منطقة الناصية من الدماغ ومع مرور الزمن تتأذى هذه المنطقة وتتآكل تدريجياً وتفقد القدرة على اتخاذ القرار الصائب. لقد أثبتت دراسات سابقة أن الإدمان على المخدرات يسبب تلفاً في المنطقة الأمامية للدماغ، وقد لوحظ أن مدمني الخمر والمخدرات يعانون من انكماش المنطقة الأمامية من أدمغتهم مما يفقدهم السيطرة على تصرفاتهم. ولذلك فإن إدمان النظر للنساء المتبرجات سوف يكون له نفس الأثر على الدماغ وربما أكثر، ولكن غالباً الناس لا يدركون حجم هذا الضرر إلا متأخراً.. ويؤكد الدكتور Norman Doidge فيقول في كتابه ( The Brain That Changes Itself ) أن المشاهد الخلاقية تحدث تغييرات خطيرة في الدماغ، وتجعل من يشاهدها في حالة استنفار دائم وإدمان على المشاهدة من دون سبب، فتجده ينتقل من مشهد لآخر دون توقف... ويزيد احتمال ارتكابه لفعل فاحش بنسبة كبيرة جداً. من خلال هذه الشواهد والمعطيات نستنتج ان القضية ليست مشاهدة فقط بل تتطور لتصبح جريمة اغتصاب مثلاً، وهذا ما يحدث غالباً مع مدمني الأفلام الإباحية . فمادة الأوكسيتوسين المسؤولة عن الثقة بين البشر، والتي يتم إفرازها بكثرة أثناء مشاهدة المناظر الإباحية، هذه المادة مسؤولة عن الثقة بين الزوجين، وأثناء الإدمان على مشاهد الجنس يتشكل ما يسمى بالعشق الافتراضي، وبالتالي يختل إفراز هذه المادة ويختل إفراز بعض الهرمونات.. وبالتالي تتضرر حياته الاجتماعية أيضاً، وقد تنهار حياته العاطفية..

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 16 ~

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





## الإصابة

م.م. ابتهاج جاسم رشيد  
ماجستير اعلام - صحافة - جامعة بغداد

المقالة رقم  
(٦)

تشتق كلمة إصابة من (injury) من اللاتينية وتعني الإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا او غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لاي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكيا او عضويا او كيميائيا ، وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا .  
وتكون الأنواع الرئيسية للإصابات :

- ١- إصابات مباشرة او مفاجئة تحدث نتيجة تعرض الجسم الى صدمة مباشرة بجسم ما او السقوط .
  - ٢- إصابات متكررة تحدث لنفس العضو المصاب سابقا حيث يتكرر نتيجة عدم الشفاء التام او نتيجة ضعف ذلك العضو كتكرار خلع مفصل الركبة.
  - ٣- إصابات نتيجة الاجهاد العالي أي إعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة لا تتحمل الجهد المبذول وبدون تدرج للتمرين او عدم إعطاء راحة إيجابية كافية.
  - ٤- إصابات نتيجة عدم التوازن ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق العضلي العصبي، كما ان ضعف الأداء الفني كحركات القفز والوثب والهبوط وسقوط الاجسام على الجسم يؤدي الى حدوث إصابات مختلفة
- ومن العلامات الفسيولوجية التي يمكن قياسها اثناء الإصابة :

- ١- قياس النبض يتراوح ما بين (٨٥-٧٠) نبضة بالدقيقة بالنسبة للشخص الاعتيادي وتكون اقل بالنسبة للرياضيين.
- ٢- قياس عدد مرات التنفس تنفس عميق بحدود ٢ مرة بالدقيقة.
- ٣- قياس ضغط الدم الانقباضي الانبساطي أي السبط والمقام ويتراوح ما بين (١٠٠-٥٠) الى (١٢٠-٨٠) ملم/زئبق.
- ٤- قياس درجة حرارة الجسم حيث تكون اثناء الراحة ما بين (٣٦،٥-٣٧) او (٣٧،٥-٣٧) درجة مئوية.
- ٥- لون الجلد حيث الشحوب يدل على وجود مشكلة صحية.
- ٦- قياس حجم او سعة بؤبؤ العين تتوسع واحدة منها في حالة الاغماء او الإصابة.
- ٧- محدودية الحركة او عدمها.
- ٨- وجود ألم في مكان الإصابة.
- ٩- وجود ورم او احمرار او وخز او خدر.

الاعراض العامة للإصابات ومضاعفاتها:

- ١- الشعور بالألم سواء بالحركة او الضغط على الجزء المصاب او يدونها.
- ٢- حدوث تغيرات عصبية كالوخز او الخدر.
- ٣- حدوث ضعف في الأداء لمنطقة الإصابة.

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



- ٤- تورم المنطقة المصابة نتيجة انسكاب دموي او المصل.
- ٥- فقدان الحركة جزئيا او كليا.
- ٦- حدوث تشوه بالمنطقة المصابة أي ظهور تضاريس في المنطقة.
- ٧- حدوث بعض التغيرات في المفصل القريب كالتيبس او محدودية الحركة.
- ٨- حدوث ضمور عضلي واضح بعد فترة من الإصابة.
- ٩- حدوث تغيرات في لون الجلد ابتداء من اللون الأحمر الأزرق الأصفر ثم الرجوع الى اللون الطبيعي بعد الشفاء.
- ١٠- ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب موضعيا ،وفي حالة حدوث التهاب ترتفع حرارة الجسم كعملية استجابة للإصابة.
- ١١- في حالة حدوث كسر قد يسمع أصوات طقطقة او خرخشة في المنطقة المصابة.
- ١٢- قد يحدث اغماء للمصاب او صدمة او عدم القدرة على السيطرة على الجسم وخاصة الوقوف او المشي.
- المضاعفات التي تنتج عن الإصابة:
- ١- قد تحدث مضاعفات كثيرة قد تكون قسما منها خطيرة قد تؤدي الى عاهة بدنية مستديمة نتيجة عدم متابعة العلاج.
- ٢- قد يخسر اللاعب لياقته البدنية التي اكتسبها لفترة طويلة نتيجة استمرار الإصابة وعدم قدرته على متابعة التمرين.
- ٣- قد يحدث تكرار في المنطقة المصابة لنفس الإصابة ومثالها خلع مفصل الكتف عند الشفاء غير التام وممارسة التمارين عليها.
- الإسعافات الأولية العامة للإصابات:
- ١- Rest الراحة إيقاف اللاعب عند اللعب مباشرة لمنع حدوث أي مضاعفات مع التهدئة النفسية.
- ٢- Ice تبريد المنطقة المصابة وذلك باستخدام الماء البارد او جريش الثلج او المواد الكيماوية مثل (اثيلكورايد) لمنع زيادة النزف والسيطرة على الورم وتخفيف الألم.
- ٣- Compersion محاولة ربط المنطقة المصابة مع عدم تحريكها خشية حدوث مضاعفات.
- ٤- Elevation رفع المنطقة المصابة بعيدا عن مستوى القلب للمساعدة بتقليل ضخ الدم الى المنطقة المصابة.



## رجيم The Zone

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن تدريب -ساحة وميدان  
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

## نظام "زون" الغذائي The Zone Diet

يعتبر نظام "زون" الغذائي The Zone Diet الذي ابتكره الرائد في بحوث التأثير الهرموني للغذاء ودور النظم الغذائية في علاج السرطان والجهاز العصبي والقلب والنوع الثاني من السكري، الدكتور "باري سيزر"، وسيلة فعالة في إنقاص الوزن بشكل سليم، كما يعد خطة صحية على المدى البعيد، بفضل احتوائه على ما بين ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سعرة حرارية، موزعة على ٥ وجبات طعام خلال اليوم الواحد.

يعتمد نظام "زون" الغذائي على توازن بعض العناصر الغذائية الهامة ك "الكربوهيدرات" والبروتين والدهون، وفق النسب التالية: ٤٠٪ للكربوهيدرات و ٣٠٪ للبروتين و ٣٠٪ للدهون في لائحة الطعام، ما يعمل على موازنة الاستجابات الهرمونية بين مكونات الغذاء وبين الأطعمة التي تدفع إلى داخل "المنطقة المثالية The Zone" بغرض التحكم بالشهية وإحراق الدهون. ولكن لدى الإفراط في تناول "الكربوهيدرات" الخالية من الدهون، يقوم الجسم بإفراز كميات إضافية من "الأنسولين" كفيلاً بتوليد رغبة شديدة في تناول كميات كبيرة من السكريات والنشويات.

وتكمن الطريقة المثالية لموازنة "الأنسولين" بالدم في الجمع بين "البروتين" و"الكربوهيدرات" في كل وجبة. وقد تم تحديد الكميات المفروضة من البروتين على أساس احتياجات الجسم، طبقاً لنظام "زون" الغذائي، على الشكل التالي؛ وحدة من البروتين مؤلفة من ٧ جرامات من اللحم الخالي من الدهن، ووحدة من الكربوهيدرات التي يفضل أن تحتوي على ٩ جرامات من الخضار والفاكهة.

كما يحدد هذا النظام تناول نسبة معينة من الدهون كزيت الزيتون وزيت الذرة. ويؤدي تناول وحدة محتوية على جرام ونصف الجرام من هذه الدهون ووحدة البروتين إلى إبطاء عملية امتصاص الكربوهيدرات في الجسم والحفاظ على توازن "الأنسولين"، ما يحث الجسم على إحراق الدهون المخزنة للحصول على الطاقة اللازمة.

الأشخاص الذين يناسبهم رجيم ذا زون:

يناسب رجيم ذا زون معظم الأشخاص الطبيعيين، بل ويعتبر نظاماً غذائياً صحياً متوازناً ذو سعرات حرارية مقيدة، باستثناء من يعانون من أمراض الكلى، حيث أن نسبة البروتين في الحمية من الممكن أن تؤدي إلى إجهاد الكلى لديهم، وكذلك الأمر لمن يعانون من أمراض ضغط الدم والكوليسترول، إذ يمكن أن يكون هذا النظام الغذائي غني بالدهون بالنسبة لهم.



## السعادة

أ.م.د. سجي شكر ياس تدريب كرة اليد  
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المقالة رقم  
(٨)

السعادة مصطلح واسع جداً، يشمل المشاعر الإيجابية، والمتعة، والرضى، والقناعة بالحياة، واستناداً إلى الدراسات الحديثة تبين أن شعور الإنسان بالسعادة لن يجعله يشعر بشعور أفضل تجاه الحياة فحسب، بل سيمتد ليطرقت تأثيرات إيجابية في جسم الإنسان وصحته، كما أن الأشخاص السعداء يميلون إلى الالتزام بنظام حياة صحي ورياضي، والجدير بالذكر أن الشعور بالسعادة يحسن عادات النوم التي من شأنها تعزيز التركيز والإنتاجية والحفاظ على وزن صحي للإنسان

ليس هناك إنسان على وجه الأرض تغمره السعادة في حياته كلها، ولكن بالمقابل هناك كثير من السعداء في العالم. ولو سألتهم كم يوماً من السنة تبقون فيها سعداء ربما يأخذون بعض الوقت ليذكروا تلك الأيام أو الفترات من حياتهم، وقد يقول منهم أن تلك السنة الفلانية قضيتها سعيداً.

هذه القلّة من الناس لم تكن سعيدة طوال حياتها، ولكنها عرفت معنى الحياة والسعادة، وكيفت ظروفها لتجعل من نفسها سعيدة مهما يكن من أمر. وإذا لم تكن سعيداً في هذه اللحظة بالذات فإليك طريقة ستجعلك سعيداً مباشرة: أحضر قلماً وورقة، أخرج الدنيا من عقلك، تجرد من كل الأفكار والخيالات، صف ذهنك وابدأ بكتابة كل ما أنت ممتن لله به (والدان رائعان، طفلة جميلة، زوجة محببة، عمل جيد، بيت دافئ، لحظة نجاح...) ستجد أن هناك مئات الأسباب ستجعلك ممتن وسعيد جداً، وستنسى معها ما كنت منذ قليل مستاء لأجله

لا بد من الاختلاف بين البشر حتى في فهم السعادة فنرى أن هناك أشخاص يعرفون السعادة بأنها أموال كثيرة، ولكن هناك من يعرفها بأنها ستر وصحة، ونرى أن هناك نوع آخر يعرفها بأنها سيارة وبيت كبير فالسعادة نسبية لكل شخص، فكل منهم يرى سعادته كما يريد لها ويسعى إليها. ويرى بعض الفلاسفة أن السعادة هي زيادة الوعي والثقافة بشكل كبير حيث أن سعادتهم الحقيقية تكون بالقراءة والتحصيل وزيادة الفهم للعقل.





**تطوير كليات التربية الرياضية في ضوء استراتيجيات التنمية المستدامة (رؤية مصر ٢٠٣٠م)**  
أ.د/ أشرف محمد عبدالله زرد  
استاذ مناهج التربية الرياضية – ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط

يجب أن تنطلق الرؤية المستقبلية للتطوير (future vision for development) من قاعدة مؤسسية (institutional base) تبنى على أهداف استراتيجية (Strategic goals) تنفذ وتقوم طبقا لخطة استراتيجية محددة الاولويات والمسئوليات معلنة التوقيتات قابلة للتنفيذ، يتم بلورتها في ضوء استراتيجية التنمية المستدامة (رؤية مصر ٢٠٣٠م) وبالأخص البعد الاجتماعي بمحاورة الصحة والتعليم والشباب والرياضة، حيث اعتنى محور التعليم باستثمار الاقتصاد المعرفي والتكنولوجيا الحديثة لتحقيق الاعتماد وتحسين التصنيف الأكاديمي للجامعات المصرية لتصبح "مصر الجديدة ذات اقتصاد تنافسي متوازن ومتنوع يعتمد على الابتكار والمعرفة، قائمة على العدالة والاندماج الاجتماعي والمشاركة، ذات نظام أيكولوجي متزن ومتنوع تستثمر عبقرية المكان والإنسان لتحقيق التنمية المستدامة لترتقي بجودة حياة المصريين"، وفي ضوء رؤية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي "تعليم جامعي يدفع بالتنمية البشرية للإسهام الفعال في تطوير وتنفيذ خطط التنمية الاقتصادية للدولة وتطبيق التكنولوجيا الحديثة"

وهو ما يستوجب حتمية تقديم برامج تعليمية متنوعة وخدمات بحثية ومجتمعية ذات جودة عالية طبقا لمعايير الجودة القومية لإعداد خريج متميز ذي قدرة تنافسية محلية وإقليمية للإسهام في التنمية المستدامة للمجتمع في إطار القيم الأخلاقية والجامعية والحفاظ على الهوية الوطنية المصرية.

مع الأخذ في الاعتبار الجهود الخاصة بتطوير التعليم العالي في الوقت الحاضر أو المستقبل القريب مثل المنتدى العلمي العالمي للتعليم العالي والبحث العلمي بين الحاضر والمستقبل بنسخته الأولى والثانية والذي أقيم بالعاصمة الإدارية الجديدة، حيث يهدف هذا المنتدى إلى

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 21 ~

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



"تسويق وتدويل التعليم العالى والبحث العلمى فى مصر" واقامة معرض للبرامج التعليمية والبحثية والانشطة التى تقدمها الجامعات الحكومية والخاصة والأهلية لجذب الطلاب الوافدين والاستثمار فى السياحة التعليمية.

وكذلك التأكيد على مخرجات وثيقة الاطار الفكرى المرجعى للجنة قطاع التربية الرياضية بالمجلس الاعلى للجامعات والخاصة بتطوير لائحة كليات التربية الرياضية بنظام الساعات المعتمدة والاهداف الاستراتيجية للقطاع والتى منها بناء الانسان المصرى بترسيخ الهوية الثقافية والحضارية والتأكيد على الهوية العلمية، والنهوض بمستويات التشغيل، وحماية الامن القومى المصرى وسياسة مصر الخارجية.

ويتم ذلك عن طريق إجراء تحليل بيئى رباعى (SWOT Analysis) يشمل البيئة الداخلية والخارجية لكليات التربية الرياضية للوقوف على (نقاط القوة - نقاط الضعف - الفرص المتاحة - التهديدات المحتملة) ويشارك فيها الأطراف المعنية (Stockholders)، مع مراعاة تعدد الوسائل المستخدمة فى إجرائه بما يضمن ملاءمة الوسيلة لموضوع التحليل والفئة المستهدفة، وفاعلية الوصول لأهداف استراتيجية وخطط تنفيذية تتضمن الأنشطة التى تحقق تلك الأهداف الاستراتيجية وتعكس أولويات تنفيذ تلك الأنشطة حسب تسلسلها المنطقى ويمكن متابعتها بتقارير دورية وفقاً للجدول الزمنى وتحقيق مستويات الأداء المستهدفة بحيث تؤدى الى:

- (الجاهزية للمستقبل) بتطوير لائحة الدراسة بكليات التربية الرياضية فى مرحلتى البكالوريوس والدراسات العليا بنظام الساعات المعتمدة (Credit hours) وفقاً لمتطلبات سوق العمل محلياً واقليمياً ضمن مشروع السياحة التعليمية لجذب الوافدين.
- والتأكد من أن ما يتعلمه الطلاب يجب ان يكون مرثياً ومقروءاً بوحدة أكاديمية متعارف عليها اقليمياً وعالمياً حتى يمكن للطلاب الحركة العرضية والرأسيّة دون أن يضيع جهده وتراكم خبراته التعليمية.



- إضافة برامج خاصة بمصروفات لتنمية الموارد الذاتية للكليات والجامعات وتغطية أوجه النقص في العوامل البشرية لسوق العمل المحلي والإقليمي.
- وتطوير استراتيجيات التدريس والتعليم بحيث تضمن دعم اكتساب وتنمية الطلاب لمهارات التفكير والمناقشة والإبداع لتطوير قدراتهم بعد التخرج للحصول على ميزة تنافسية في سوق العمل.
- السعى لوجود برامج أكاديمية مشتركة مع كليات أخرى محليا واقليميا ودولياً، واستثمار خبرات الزملاء المبتعثين في الخارج لعمل بروتوكولات شراكة وتعاون علمي وبحثي مع مراكز البحث العلمي والجامعات المتميزة اقليميا ودوليا.
- استحداث برامج تدريبية لتنمية المهارات البحثية لأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والباحثين من الخارج للحصول على مشروعات بحثية ومنح دراسية ممولة من خارج الجامعة.
- عمل شراكة مع المؤسسات التعليمية والانتاجية ومنظمات المجتمع المدني للمساهمة في تنمية الوعي البيئي والمشكلات البيئية والمشاركة الفعالة في تنفيذ المشروعات القومية.
- استكمال رقمنة العمليات والنماذج الفنية والاعتماد على برامج الادارة الالكترونية لإدارة معظم القطاعات الاكاديمية والادارات الادارية.
- الحصول على مشاريع ممولة لإنشاء وتطوير نظم الجودة وتقييم الاداء وتطوير البيئة الالكترونية والسعى لإنشاء قاعات للمطالعة الالكترونية ، وتطوير مواقع الكليات ليصبح تفاعلي مع اتاحة استعراضه من الاجهزة الذكية لجذب الوافدين.





إستراتيجية خرائط المفاهيم وأهميتها في عملية التدريس

م.د أحمد خالد عواد إختصاص طرائق تدريس كرة السلة كلية المعارف الجامعة  
... قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم  
( ١٠ )

يختلف الباحثون في تحديد ماذا تعني خرائط المفاهيم ويرجع ذلك الى إختلاف المدراس الفكرية وتعددتها ، فخرائط المفاهيم تعني طريقة لتمثيل البنية المعرفية التي يمكن أدراكها بوصفها ترتيباً من المفاهيم والعلاقات بينها والتي تدعى مبادئ تنظيم هرمي وهذا البناء الهرمي هو تنظيم عمودي تتصف فيه المفاهيم بشكل متسلسل أبتداءً من الأهم ثم المهم نزولاً الى آخر التنظيم الهرمي أو على شكل نسج عنكبوتي بحيث تكون أجزاء المفاهيم والعلاقات المرافقة لها بتشكيل سلسلة خطية بسيطة أو مركبة .

وقد عرفت خرائط المفاهيم على أنها عبارة عن رسوم توضيحية ثنائية الأبعاد توضح العلاقة المتسلسلة بين المفاهيم لفرع من فروع المعرفة والمستخدم في البناء المفاهيمي لهذا الفرع فخرائط المفاهيم تكون على شكل تخطيطي يربط المفاهيم بعضها ببعض عن طريق خطوط أو أسهم يكتب عليها كلمات دلالية تعرف بكلمات الربط والتي تبين العلاقة بين مفهوم وآخر وعند إعداد هذه الخرائط يراعى وضع المفاهيم الأكثر عمومية في قمة الشكل ثم تتدرج الى المفاهيم الأقل فالأقل فهي رسوم توضيحية تدل على العلاقة بين المفاهيم وهي تحاول أن تعكس التنظيم المفاهيمي لفرع من فروع المعرفة وهذه الرسوم يمكن أن تكون ذات بعد واحد أو بعدين.

أن خرائط المفاهيم أداة تعليمية تساعد على الدمج بين المحتوى التعليمي ومهارات التفكير عن طريق توضيح العلاقات المتبادلة بين الأفكار في أي نمط من أنماط التفكير ترمي إلى مساعدة الطلبة على توليد الأفكار من البناء التفكير للموقف أو النشاط التعليمي المعد لذلك والأجراءات التدريسية المخطط لها والتي يتم تنفيذها داخل الصف الدراسي حيث تبدأ بتقسيم الطلبة على مجموعات صغيرة يتراوح عدد كل مجموعة بين (٧-٥) طلاب ، ثم يطرح عليهم موضوع الدرس في صورة موقف مشكل مع تقديم خرائط للتفكير التي تقوم على الدمج بين المحتوى ومهارات التفكير من المنظمات البيانية تساعدهم على التفكير الجماعي وتوليد الأفكار وتبادل الآراء المرتبطة بها وإيجاد الحلول الملائمة للوصول إلى الحل الملائم بنحو علمي ثم ينتهي الموقف بمناقشة الأفكار المقدمة ومراجعتها.

وتقوم فلسفة خرائط المفاهيم على ثلاثة مبادئ رئيسية لتحسين نوع التفكير عند الطلبة هي

- ١- كلما كان تدريس التفكير أكثر وضوحاً فإن تأثيره في الطلبة يكون أكبر .
- ٢- كلما خيم على مناخ التدريس داخل الصف جو من إعمال العقل ، كلما بات بمقدور الطلبة التوصل إلى الطريقة التفكير الأفضل .
- ٣- كلما تم الدمج بين عملية تعليم التفكير ومحتوى الدرس، كلما زاد تفكير الطلبة بالمادة المدروسة.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 24 ~

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





وهذه المبادئ الثلاثة توفر لنا الأساس ودمج مهارات التفكير في عملية تدريس المحتوى، وتقوم هذه العملية على أساس الاستفادة من عملية تنظيم دروس المنهج ، فالمنهج لا يعد مجموعة أجزاء منفصلة من المعلومات ، بل هو مادة يستعملها الطلبة لإصدار أحكامهم ، لذلك فإن من المتوقع أن يكون للمعلومات المتعلقة بدروس عن موضوع التربية الرياضية وتأثيرها على عادات الطلبة ، لذا فمن الضروري تعليم الطلبة كيفية استعمال المعلومات والمبادئ التي يتعلمونها في المدرسة ، لأتخاذ القرارات ، وحل المشكلات بطريقة فاعلة .

ويتم التدريس على وفق خرائط المفاهيم في ست خطوات وهي ( التقديم للدرس ، وعرض المهارة ، والتفكير النشط ، التفكير في التفكير ، وتطبيق التفكير ، وتقويم التفكير ) وفيما يأتي تفصيل كل خطوة من خطوات التدريس

#### ١- التقديم للدرس :

ترمي هذه الخطوة إلى تهيئة الطلبة لتعلم كل من محتوى الدرس ومهارة التفكير موضوع التعلم ، ومن أبرز إجراءات التدريس لتلك الخطوة ما يأتي :

- تعريف الطلبة بعنوان الدرس ، مع إشارة إجمال إلى محتواه والمهارة التفكير موضوع التعلم .
- إبلاغ الطلبة بأهداف الدرس ، وتشمل كلا من أهداف ( المحتوى ، وتعليم تلك المهارة )
- تنشيط المعرفة القبلية عند الطلبة ذات العلاقة بمحتوى الدرس ، وكذلك تنشيط خبراتهم السابقة ذات العلاقة بالمهارة وذلك من طرح أسئلة على الطلبة ، تستهدف تحفيز ما عندهم من معرفة وخبرات سابقة عن المحتوى والمهارة ،
- تبيان أهمية المهارة في حياة الطلبة والمواقف والسياقات التي تستعمل فيها .

#### ٢- عرض المهارة :

يقوم المدرس ببيان عملي أمام الطلبة يوضح طريقة كيفية أداء المهارة بالاستعانة بالأسئلة المرشدة.

#### ٣- التفكير النشط :

تبدأ هذه الخطوة بتعليم الطلبة المحتوى ، والتحقق من فهمهم له ثم يقومون بممارسة نشاط تفكيري ( سواء بنحو فردي أو تعاوني ) يتم فيه دمج تعليم المهارة بنحو مباشر مع محتوى الدرس في المنظم البياني ، وهذه الخطوة توضح العلاقات المهمة في عملية التفكير ، وتوجيه الطلبة في عملية التفكير ، ومساعدتهم على تدوين المعلومات التي من الصعب بنحو أو بأخر الاحتفاظ بها في الذاكرة ، وتظهر بوضوح العلاقة المهمة التي تربط بين أجزاء المعلومات .

#### ٤- التفكير في التفكير :



وفيها ينخرط الطلبة في نشاط ( تأملي وراء معرفي ) يقومون فيه تأمل تفكيرهم في خطوة التفكير النشط ، وذلك من الأجابة عن عدد من الأسئلة الواردة في خريطة التفكير-المشار إليها في الخطوة الثانية - وكذا من طريق الأسئلة الأخرى التي يمكن إن يطرحها المدرس عليهم التي تدعوهم لتأمل تفكيرهم . مثال :هل اللاعب إثناء الطبطبة ينظر للكرة أم لا .

#### 5- تطبيق التفكير :

يمارس الطلبة أنشطة تفكير جديدة تستهدف نقل اثار تعلمهم لمهارة التفكير محل التعلم ، وتوسيع تطبيقاتها إلى مواقف جديدة لم يسبق لهم معرفتها من قبل ، ويوجد نوعان لهذه الأنشطة هما :

- أنشطة الأنتقال القريبة المباشرة : الأنشطة التي تتشابه - نوعا ما - في محتواها مع النشاط الذي مارسه الطلبة في خطوة التفكير النشط المذكورة أنفا .
- أنشطة الأنتقال البعيدة : أنشطة تختلف في محتواها كثيرا عن الأنشطة التي مارسها الطلبة في مرحلة التفكير النشط .

#### 6- تقويم التفكير :

يوجه الطلبة للقيام بأنشطة فردية تستهدف تقويم أدائهم لمهارة التفكير- محل التعلم ، على أن يستعينوا في ذلك بالأسئلة المرشدة والمنظم البياني . والشكل التالي يوضح إجراءات التدريس بإستراتيجية خرائط المفاهيم

