

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة إلكترونية تصدر عن رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



subject review





مجلة المقالة العلمية

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

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

مجلة (المقالة العلمية)

الاعلان في مجلة المقالة العلمية يرجى الاتصال بالعنوان التالي :-



٠٠٩٦٤٧٧١١٠٣٠١٣٣
٠٠٩٦٤٧٧٠٣٢٠٠٥٤٢



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



Email: info@arabacademics.org

Email : Raheem_hilo@yahoo.com



<http://arabacademics.org>

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٢ ~

Email: info@arabacademics.org



هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد
المشرف الإداري

د. خالد اسود لايخ
نائب رئيس التحرير

أ.د/ رحيم حلو
رئيس التحرير

أ.د وسام الشبخلي
المشرف العام

د. حيدر الفضلي
عضواً

د. محمد عاصم غازي
مقرر المجلة

د/ بهجت ابو طامع
عضواً

د. فراس عجيل
عضواً

د. نور حاتم
عضواً

د. سلام الكرعوي
عضواً

د. وسام صلاح
عضواً

د. خالد بعوش
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل
عضواً

دعماد طعمت راضي
عضواً

د. موسي عدنان
عضواً

د. صالح جويد هليل
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً

د. سلام حنتوش رشيد
عضواً

د. بيضاء طارق عبد الواحد
عضواً

د. سناريا جبار محمود
عضواً

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٣ ~

Email: info@arabacademics.org



اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

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





الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	أ.م.د/رضوان مصطفى رضوان
خطوات تطبيق استراتيجية الرؤوس المرقمة ومراحل تنفيذها	م.د موسى عدنان موسى العاني
إدارة الموارد البشرية في المؤسسات الرياضية العراقية بين النظري – والتطبيق	أ.م.د ثامر حماد رجه
الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي	م. د سهاد حميد جاسم
التعريف باللعبة - نبذة تاريخية	م.د محمد غازي سلمان
منهج الوحدات التعليمية	أ.م.د اياد علي حسين سعيد الكواز
الرغبة النفسية في المجال الرياضي	م.م. محمد شهيد نتاش
تاريخ كرة السلة	م.د ميثم سعدي علي
فلسفة التعلم النشط	أ.م.د ميساء نديم احمد
فقد الوزن والسمنة	م.م. ابتهاج جاسم رشيد
الثقة بالنفس طريق لتحقيق الابداع	أ.م.د سناريا جبار محمود



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 أحل 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
للبنين جامعة العريش
رئيس قسم المناهج وطرق
التدريس بكلية التربية
الرياضية جامعة العريش





خطوات تطبيق استراتيجية الرؤوس المرقمة ومراحل تنفيذها

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

المقالة رقم
(١)

خطوات تطبيق استراتيجية الرؤوس المرقمة ومراحل تنفيذها

- ❖ أول خطوة يتم عملها هي أن يقوم المدرس بتقسيم الطلاب إلى مجاميع متباينة وخاصة في المستوى التعليمي.
- ❖ يتم إعطاء كل مجموعة من تلك المجموعات رقم معين، أي واحد ، إثنين ، ثلاثة وهكذا.
- ❖ يجب أن لا يزيد عدد المتعلمين داخل المجموعة الواحدة عن خمس أفراد، ونادراً ما تكون المجموعة مكونة من ست أفراد.
- ❖ يتم إعطاء كل طالب من الطلاب رقم معين يتم حفظه فذلك الرقم سيكون بديلاً عن اسمه.
- ❖ يقوم المدرس بتوجيه الأسئلة بصور عامة للغاية وبعد طرح السؤال يقوم بتحديد رقم من الأرقام التي تم توزيعها على الطلاب.
- ❖ يقوم المعلم بتحديد رقم المجموعة ثم يقوم بتوجيه السؤال وسماع الإجابة من الشخص الذي سبق إن تم ذكر رقمه وهكذا.
- ❖ وفي نهاية الأمر فإن المدرس يقوم بعمل إحصائية حتى يستطيع أن يحدد مجموع كل مجموعة من تلك المجموع ومعرفة المجموعة التي حصلت على أعلى الدرجات.

مراحل تنفيذ إستراتيجية الرؤوس المرقمة

- المرحلة الأولى / مرحلة التهيئة الحافظة : وتهدف إلى جذب إنتباه الطالب نحو موضوع الدرس أو المهمة أو المشكلة المراد بحثها ومن ثم إثارة الطلبة فكرياً وتحفيزهم للتعلم بأساليب مختلفة.
- المرحلة الثانية / مرحلة توضيح المهام : وتهدف إلى قيام المدرس بإفهام الطلبة المهمات أو المشكلات ومناقشة المطلوب بحثها مع متطلبات التعلم السابقة ذات العلاقة بتلك المهام أو المشكلات وتباين معيار النجاح في أداء المهمة وانجازها.
- المرحلة الثالثة / المرحلة الانتقالية : وتهدف إلى تهيئة الطلبة للعمل التعاوني وتيسير أمر انتقالهم للمجموعات التي ينتمون إليها وتزويدهم بالإرشادات والتوجيهات اللازمة للعمل التعاوني وتوزيع الأدوار بين طلاب المجموعات .

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٧ ~

Email: info@arabacademics.org



المرحلة الرابعة / مرحلة عمل المجموعات : وتهدف إلى قيام الطلبة بالمهام الموكلة إليهم وانتقال المدرس بين المجموعات لغرض التقيد والتدخل وتقديم الإرشاد والتوجيه اللازم لعمل المجموعات لتنفيذ المهمة المطلوبة.

المرحلة الخامسة / مرحلة المناقشة الصفية : وفيها يتم تبادل المجموعات للأفكار والنتائج وعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من أفكار أو نتائج تتعلق بالمهمة بتلخيصها ، كما يتم في هذه المرحلة تصحيح أخطاء التعلم ومناقشة المشكلات أو الصعوبات التي صادفتها المجموعات في أثناء إنجاز المهام.

المرحلة السادسة / مرحلة إنهاء الدرس : ويتم فيها تلخيص الدرس بعرض الأفكار والنتائج والحلول التي توصل إليها الطالب كما يمكن تعيين بعض الواجبات أو المهمات البيتية لبحثها في الدرس القادم ومنح المكافآت للمجموعات التي أنجزت المهام بنجاح.

الظروف التي تلائم تطبيق إستراتيجية الرؤوس المرقمة

- لا تحتاج إلى مهارات معقدة سوى القدرة على المناقشة وطرح الاسئلة وطلاقة الكلام.
- البيئة الصفية لا تحتاج إلى شيء جديد وإنما تعتمد فقط على تقسيم الطلاب إلى مجاميع تعاونية.
- تناسب مع جميع أنماط وأعمار الطلبة.
- من جانب المدرس تعتمد على العبارات التعزيزية المتعارفة فقط.





إدارة الموارد البشرية في المؤسسات الرياضية العراقية بين (النظري –
والتطبيق
أ.م.د ثامر حماد رجه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة
الاختصاص الدقيق / الإدارة الرياضية

المقالة رقم
(٢)

تعد الموارد البشرية من أهم مدخلات الأنظمة الإدارية والعنصر الفعال في عمليات التخطيط وإدارة البرامج والأنشطة المؤسسية لمفاصل عمل الإدارة الرياضية كعناصر أساس في وضع الأسس والمعالم الرئيسة لاستراتيجيات مستقبل الرياضة العراقية ، والارتقاء بمستوى الأداء لمواكبة الركب المتسارع للنهوض بها عالمياً. إذ إن العنصر البشري يعد نقطة الانطلاق في تحديد مستويات الأعمال وطبيعة الوظائف الشاغلة والتمكين من إدارتها بفعالية وإتقان يحقق الأهداف والغايات المرجوة لهذه المؤسسات الرياضية ، ما يجعل ارتباطها وثيقاً بالنمو الاقتصادي محلياً وعالمياً ، والخطوة الأولى في صناعة النجاح وتحسين الناتج الرياضي بكافة مفاصله ومستوياته واتجاهاته النظرية والعملية. إذ يرتبط أهمية وفعالية العنصر البشري بازياد المفاصل الإدارية وأعداد القائمين في إدارتها ومدى خبراتهم وقدراتهم في ترصين أعمالهم ونظم تطبيقها بطريقة تنموية وبرامج حديثة تحكم السيطرة في معالجة المدخلات بعمليات إدارية تتصف بالإتقان وسرعة الانجاز بأقصر وقت واقل جهد وتكلفة مالية في ضوء خبراتهم المتراكمة وكفاءتهم المهنية وقدراتهم على الإيضاء بمتطلبات العمل الإداري ونجاحه بما يوافق المتطلبات الخدمية والأهداف العامة والخاصة للمؤسسات الرياضية. لذا فإن إدارة الموارد البشرية طبقاً لأهميتها تعد مجموعة من النشاطات والبرامج المرتبطة والمتكاملة في ظل سياسات محددة مسبقاً ومصممة بعناية ودراية واضحة للمفهوم الإداري وأولوياته وخصائصه البنوية من قبل الجهات العليا وبمشاركة العاملين وذوي الخبرة والاختصاص الإداري لوضع معالم الأداء الفعال بناءً على تخطيط ممنهج ورسين يحقق فاعلية المؤسسة وما ترنو له من إدارة برامجها خدمة للرياضة العراقية. ومن هنا نلاحظ إن اعتماد الاختيار الفعال لهذه الموارد المهمة ووضعها وفق أسس تخصصها ومجال أعمالها يعطي فرصة كبيرة في تحسين الواقع الإداري للمؤسسات الرياضية ، فضلاً عن اعتماد المعايير الرصينة والقياسات المرجعية بدلا لتة نظم التحسين المستمر في الجودة الشاملة والقياسات الإدارية المعتمدة عالمياً ركيزة أساسية لتقوية النظام الإداري ووبابته النجاح لها ، مما يؤكد على إن إحداث التغييرات الجذرية بما يوائم الإدارة الحديثة يعد أول مهامها في النظر بعناية فائقة للموارد البشرية والاهتمام بها وتطويرها كونها العامل الرئيس لنجاح المؤسسات الرياضية العراقية.





الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي
م. د سهاد حميد جاسم / علم النفس الرياضي- كرة الطائرة
ثانوية الفضائل للمتفوقات / مديرية تربية الرصافة ٣/

المقالة رقم
(٣)

الواجب ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة إذ إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى (الممارسة الرياضية) التي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عضوية غير نابغة من مخطط تدريبي علمي. وفي عصرنا الحالي يتميز بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقتها على المستوى العالمي، وبدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية على مدار العام وزيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الأولمبية دورة بعد دورة أخرى، وأرتفع مستوى الأداء الرياضي والانجازات الرياضية، وزاد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عام بعد عام.

عرف الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي بأنها :

العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

ومن واجبات التدريب الرياضي الحديث:

الواجبات التربوية وتشمل ما يلي:

أ- تربية الناشئ على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساس للاعب.

ب- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.

ج- تربية وتطوير السمات الخلقية كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

د - تطوير الخصائص والسمات الإرادية .

الواجبات التعليمية وتشمل ما يلي:

أ- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية.

ب- التنمية الخاصة للصفات البدنية للرياضة التخصصية.

ج- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية.

د- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضة التخصصية.

الواجبات التنموية:

ويقصد بها التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة



وهناك عدة اتجاهات حديثة في الإعداد الرياضي

الاتجاه الأول / الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

تضاعفت الأحجام التدريبية من فترة الستينات إلى فترة الثمانينات ، حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى (١٧٠٠ - ٢٠٠٠) ساعة في السنة خلال فترة (٢٤٠ - ٣٦٠) يوماً للتدريب والمنافسات . وقد اتضح إن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (١١٠٠ - ١٤٠٠) ساعة خلال (٣٠٠ - ٣٢٠) يوماً في السنة.

وبالرغم من الزيادة الحادة الهائلة في حجم التدريب إلا إن هناك اتجاهاً مضاداً ، يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها ، وإن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن تؤدي إلى حالات الإجهاد وإلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

الاتجاه الثاني : زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي ، وبناء على ذلك زاد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث : زيادة حجم تدريبات المنافسات:

إن الزيادة التدريجية المستمرة لتدريبات المنافسات تعد وسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفي واستثارة عمليات التكيف ، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية قبل المنافسات وعدد المحاولات والمباريات والمنازلات التجريبية

الاتجاه الرابع : زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسات:

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسات من حيث مكونات حمل التدريب ، وكذلك التغذية الراجعة ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسات.

الاتجاه الخامس : انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية :

ازداد انتشار الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات ، وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية ، واستخدام وسائل الاستشفاء المختلفة.

الاتجاه السادس : التدريب على طبيعة أسلوب التنافسي :

أصبح حالياً من الضروري للمدرب التعرف على طبيعة الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي ، ومقارنته أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي ، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان .

الاتجاه السابع : تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية :

ازدياد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضة وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها ، لكي يقوم بتوجيه نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته ، ووضع البرامج التي تكمل رفع المستوى ولأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي .





التعريف بالعبة - نبذة تاريخية

د. محمد غازي سلمان / فسلجة التدريب / ألعاب المضرب
جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

المقالة رقم
(٤)

أشتق لفظ "التنس" من الكلمة الفرنسية "Tenetz" ومعناها إلى الشبكة، التي كانت تطلق على لعبة قديمة تشبه إلى حد ما، لعبة التنس في صورتها الحالية. وفي تلك اللعبة، كان المتنافسون يضربون الكرة من فوق الشبكة بأيديهم عاريتي. ثم تطورت إلى لبس قفاز باليد، لإضافة قوة إلى الضرب، ولهذا السبب، تحتفظ لعبة التنس الحديثة، بالعديد من المصطلحات الفرنسية. أما عن تاريخ ظهور رياضة التنس، فيعتقد أنه القرن الثالث عشر، حيث عرفها الفرنسيون، خصوصا أهل العاصمة باريس، من الإغريق والرومان. وفي عهد الملك الفرنسي شارل الخامس، زادت شعبية اللعبة كثيرا، فصارت تمارس في ساحات الكنائس. وفي القرن الرابع عشر، وبناء على رغبة جماهيرية، بدأ بناء ملاعب مغلقة للعب التنس في باريس أولا، ثم بعض المدن الفرنسية الأخرى. ثم تلى ذلك استخدام المضرب، الذي تنوع إلى أن أصبح بصورته الحالية، في أواخر القرن السادس عشر.

ويعتقد أن لعبة التنس، دخلت إلى إنجلترا في بداية القرن الثالث عشر، وكان يطلق عليها اللفظ الإغريقي اسفير استيك Sphairistiket أي لعبة الكرة. وقد أعجب بها ملوك إنجلترا فكانت التنس هي الرياضة المحببة للملوك هنري الخامس، وهنري السابع، وهنري الثامن. فأنشأ كل منهم ملاعب للتنس داخل قصورهم، وقصور حاشيتهم. وأعجبت الطبقة الأرستقراطية في إنجلترا بهذه اللعبة الممتعة، فانتشرت في أوساط الأمراء، والنبلاء، وضباط الجيش، من جميع أنحاء الإمبراطورية الإنجليزية. وفي عام ١٨٧٣م، اقترح أحد عشاق لعبة التنس، الرائد والتر ونجفيلد (Major Walter Wingfield) أن يلعب التنس على المروج الخضراء، المنتشرة في ربوع الريف الإنجليزي. وسرعان ما أحب لاعبو التنس اللعب خارج الملاعب المغطاة. فبدأ ونجفيلد، أولا، بتحديد مقاييس الملعب، الذي تختلف أبعاده في التنس الفردي، عنه في التنس الزوجي، ثم حدد مكان الشبكة، وارتفاعها. فأصبح اللاعبون عندما يكون الطقس معتدلا، يحملون شباكهم، ويذهبون إلى أحد المروج الخضراء، فيرسمون حدود الملعب بواسطة مسحوق طباشيري، ثم ينصبون الشبكة في المنتصف، ويلعبون. ثم عكف ونجفيلد على وضع قواعد اللعبة الجديدة، فسجلها باسمه في مكتبة براءات الاختراعات في فبراير ١٨٧٤م، وأطلق عليها رياضة تنس المروج "Lawn Tennis"، وذلك للتفريق بينها وبين اللعبة القديمة (Real Tennis) ولا تختلف قواعد لعبة تنس المروج كثيرا، عن القواعد الحالية لرياضة التنس، إلا أن الملعب كان بيضاوي

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٢ ~

Email: info@arabacademics.org



الشكل، وليس مستطيلا كما هو الآن، كما كانت الشبكة أكثر ارتفاعا مما هي عليه الآن. وفي بضع سنوات، انتشرت رياضة التنس بسرعة مذهلة، في جميع أنحاء إنجلترا وصارت هي الرياضة المفضلة، لجميع طبقات الشعب. وفي عام ١٨٧٧م غير نادي إنجلترا للكروكي اسمه، ليصبح نادي إنجلترا للكروكي وتقسم المروج. كما نظم النادي أولى المباريات الرسمية للتنس، في مقر راسته في ضاحية ويمبلدون (Wimbledon) في لندن عام ١٨٧٧م. وقد أصبحت مبارياته، من أهم المباريات الرسمية للتنس الفردي والزوجي، للرجال والنساء وتُعقد في شهري يونيه ويوليه من كل عام. ويرجع الفضل في انتقال رياضة التنس إلى الولايات المتحدة، إلى امرأة بالغة الثراء من مدينة نيويورك واسمها ماري أوتر بريدج (Mary Oater Bridge)، كانت تقضي أجازتها عام ١٨٧٤م في أحد منتجعات برمودا. فشاهدت ماري قادة الجيش الإنجليزي يلعبون التنس، وراقبتها اللعبة وتعلمتها. وقد حصلت ماري على أدوات هذه الرياضة، و عادت بها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبدأت تمارس التنس مع أصدقائها في مدينة نيويورك وسرعان ما انتشرت اللعبة الجديدة في الولايات المتحدة. فشيدت الملاعب في مختلف أنحاء مدن نيويورك وفيلادلفيا، وبوسطن ونظم متعهد والمباريات أول بطولته تنس في الولايات المتحدة عام ١٨٨١م، في مدينة نيويورك (Newport)، في ولاية رود أيلاند (Rhode Island وعلى المستوى العالمي)، انتشرت رياضة التنس بسرعة لم تحدث لرياضة أخرى. فنظمت فرنسا أول بطولته للتنس عام ١٨٩١م، كما نظمت أستراليا أولى بطولاتها عام ١٩٠٥م.

وفي عام ١٩٠٠م، تبرع لاعب التنس الأمريكي دوايت ديفيز (Dwight Davis)، بكأس أطلق عليها كأس ديفيز (Davis Cup)، تتنافس الفرق القومية من كل الدول عليها. ويعد هذا الكأس ارفع جوائز رياضة التنس. وفي الواقع، يرجع الفضل في انتشار رياضة التنس بين رعايا كثير من الدول، إلى هذه الكأس، والتصفيات المثيرة التي تجرى عليها. وعلى مدى ١٢٠ عام، تطورت رياضة التنس تدريجيا حتى صارت بصورتها الحالية. ومن ملامح التطوير حدوث تغيير في شكل الملعب، ونوع وحجم المضرب، وشكل الكرة، كما شمل التغيير بعض قواعد اللعبة.





منهج الوحدات التعليمية

ا.م.د اياد علي حسين سعيد الكواز

جامعة بغداد/كلية الادارة والاقتصاد/شعبة النشاطات الطلابية

المقالة رقم
(٥)

يعد منهج الوحدات التعليمية من اهم التنظيمات المتصلة التي تسعى الى مساعدة المتعلم على تحصيل الخبرات التعليمية بطريقة مترابطة من خلال تنظيم المادة التعليمية على شكل وحدات تعليمية متكاملة .

وفكرة هذا المنهج كانت موجودة سابقا ولكن اول من طبقها في عام (١٨٩٢م) هو المربي التربوي (هنري موريس) . وجاء هذا المنهج كمحاولة لعلاج كثير من سلبيات المنهج الدراسي التقليدي حيث استهدفت الوحدات في اول امرها معالجة تفكك المنهج والعمل على إبراز وحدته ، ثم تبلورت في نهاية الامر صورة جديدة للوحدات تستهدف تحقيق التكامل على جميع مستوياته وتهيئة مواقف الخبرة وما يصاحبها من نشاط وإيجابية من جانب المتعلم .

خصائص منهج الوحدات التعليمية :-

يهتم منهج الوحدات التعليمية بترتيب الخبرات التعليمية

وتنظيمها ومعالجتها في خدمة الموضوع ، وفيما يلي اهم خصائصها :-

١- التكامل . تقدم الخبرات التعليمية بشكل متكامل من جميع جوانبه .

٢- الترابط . تحقق الترابط بين الاهداف والمحتوى والانشطة والتقويم بحيث لا تتشكل الفجوة بين مكونات الوحدة التعليمية .

٣- التدرج والتتابع . عن طريق الترتيب المنطقي للخبرات التعليمية بحيث تكون كل

٤- امكانية التطبيق (سهولة التطبيق) . ويتم ذلك بالشكل الذي يحقق الاهداف المرجوة . بحيث تتناسب مع قدرات المتعلمين واستعداداتهم .

٥- المرونة والتنوع . انها تبتعد عن النمطية والرقابة وتترك الفرصة لاختيار البدائل التي تطرحها الوحدة في عملية التنفيذ .

فالباحث عندما صمم منهجه التعليمي اخذ بنظر الاعتبار هذه الخصائص ففي الوحدات

التعليمية يتم تنمية قدرات الادراك الحسي - الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة اليد فالمتعلمون يمرون بسلسلة خبرات متنوعة تؤدي الى تعلمهم الاتزان الجسمي ومبادئ الحركة فضلا عن

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٤ ~

Email: info@arabacademics.org



كيفية التعامل مع المتعلمين الآخرين والتحكم في النفس فضلا عن تعلم القيم التربوية والاجتماعية والصحية اثناء ممارسة وتطبيق الانشطة والفعاليات التي تتضمنها هذه الوحدات التعليمية . وقد تم بناء الوحدات التعليمية على بناء متماسك من المواقف التعليمية بحيث يتم الترابط بين الاهداف والمحتوى وطرق التعلم واساليب التقويم وكذلك تم مراعاة ان تكون العلاقة واضحة بين اهداف المنهج ككل وبين الاهداف التعليمية لكل وحدة تعليمية على حدة والترابط بين الاهداف التعليمية للوحدات التعليمية المختلفة في المنهج . فضلا عن ذلك تم مراعاة درجة سهولتها وصعوبتها المهارات الحركية المتعلمة وملائمتها مع المستوى الذي فيه المتعلمين (طالبات الصف الاول في معهد التربية الرياضية في خانقين) وتخصيص الزمن اللازم لتعلم المهارة وحسب درجة صعوبتها والتدرج من السهل الى الصعب ، وكذلك ترتيب الخبرات التعليمية بصورة منظمة بحيث تكون كل خبرة تعليمية مكملتها للخبرة السابقة ليتم تحقيق الغاية الرئيسية وهي تعلم كل المهارات الاساسية بكرة اليد .

كما وضعت مجموعة من التمارين والالعاب الصغيرة والفعاليات البديلة في المنهج والوحدة التعليمية الواحدة بحيث يمكن للمربي التربوي (المدرس) ان يستخدم محتوى وحدته التعليمية بما يتناسب والفروق الفردية بين المتعلمين وظروف الوحدة و يسمح الحذف والزيادة بل وتغييرها اذا تطلب الامر عند التنفيد .

مميزات منهج الوحدات التعليمية :-

يتميز منهج الوحدات التعليمية بالمميزات الاتية :-

- ١- يشعر المتعلمين بوجود اهداف تعليمية لها دلالاتها وحيويتها وضرورة تحقيقها بطرق متنوعة فيقبل عليها وعلى ما يتصل بها من اوجه النشاط .
- ٢- يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين اي مجال واسع لتوجيه كل متعلم الى ما يتماشى مع قدراتهم واستعداداتهم .
- ٣- تساعد على تكوين الكثير من المهارات والعادات والاتجاهات المرغوب فيها .
- ٤- تعليم المتعلمين كيفية جمع المعلومات وتصنيفها حسب اهميتها كما يؤدي الى ربط المعلومات بعضها ببعض .
- ٥- يعتمد على اساس جمع المعلومات باكبر قدر الا يكون الهدف الاساس بل يقتصر على المعلومات التي تزيد بلوغ الاهداف المنشودة من الوحدات التعليمية .
- ٦- يشعر المتعلمين باستمرار التعلم والنشاط المتصل بها وفي ذلك قيمة كبيرة في الفهم والوصول الى بقية اهداف الوحدة المرغوب فيها .





الرغبة النفسية في المجال الرياضي
م.م. محمد شهيد نashed / علم النفس الرياضي
مديرة تربية محافظة البصرة

المقالة رقم
(٦)

هي حاجة الانسان وميوله التي يسعى من خلالها لتحقيق رغبته في المجال او الاتجاه الذي يرغب فيه و بالتالي يشعره بالراحة النفسية نحو تحقيق ذلك الاتجاه ان الرغبة حالة انية موجوده عند كل انسان او قد تتولد عبر مراحل الزمن وهي قابله الى التغيير ولكن كيف يمكن للإنسان ان يحقق رغبته في المجال او الاتجاه او الميل الذي يرغب فيه .

قد تكون الرغبة رياضية مثل لاعب يمارس اكثر من لعبه ولكن يرغب ان يكون لاعب كرة قدم حيث هناك العديد من التأثيرات المختلفة التي تمارس على ذلك الفرد فاذا رغب الشخص شيء معين فإنه سيحاول الحصول عليه وعندما تكون الرغبة حقيقية يطمح اللاعب الى اشباعها في هذه الحالة عدم حصول اللاعب (الفرد) على الشيء الذي يطمح للوصول اليه سوف يتولد لديه شعور برغبة اكبر في الحصول عليه وسيضكر فيه كثيراً حتى يصل الى الشيء أو الصورة التي يتمناها .

ان اللاعب يمتلك رغبة في الأداء الجيد من خلال تحقيق ما يرغب تحقيقه بصورته المطلوبة وبشكل جيد وبمستوى عالي فهنا يمكن القول ان الرغبة ترتبط بالعامل النفسي في الانسان فهي مشاعر وتعايير وأحاسيس يعبر الانسان من خلالها عن ما في داخله لأنه الانسان عندما يحقق رغبته يكون سعيداً وفي انتعاش نفسي علماً ان الرغبة تختلف عن الحاجة في كثير من الأحيان لأنه الرغبة لا تكون مادية بينما الحاجة مرتبطة بالجانب المادي اكثر من الرغبة النفسية ، ان الانسان في طبيعته يحتاج الى مجموعة من الأشياء التي تدفعه من الداخل حتى يقوم بتحقيقها في بعض الأهداف التي يطمح ان يصل اليها فهذا ما يطلق عليه الرغبة الإنسانية . ان الرغبة النفسية تختلف من فرد الى اخر حيث نشاهد اللاعب الرياضي الذي يرغب بممارسة رياضة معينة تزوده بدافع الممارسة هواياته ونشاطاته والتفوق و الابداع الذي يعتمد بشكل أساسي على ميوله الى النشاطات وعلى المستويات قدراته التي تهدف الى الارتقاء بالمستوى الرياضي بشكل منظم .

ان علم النفس الرياضي يسهم في رفع مستوى الرغبات النفسية نحو الوصول الى درجة عالية من الإنجاز من خلال مراعاة حاجات الرياضيين وطرق اشباعها وفقاً الى أولوياتها من خلال تحقيق ما يطمح اليه الرياضي من مال او مكانه اجتماعية التي يمكن الوصول عليها عند تحقيق الإنجازات العالية .



تاريخ كرة السلة

م.د ميثم سعدي علي

جامعة بغداد/كلية الادارة والاقتصاد / شعبة النشاطات الطلابية

هي رياضة جماعية و شعبية حيث يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين كلاهما إدخال الكرة في سلة الخصم وإحراز الأهداف وكسب النقاط . يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع ٣ أمتار، حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عدد من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق طبطبة على أرض الملعب فيما يعرف باسم) المراوغة (أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين) خطأ (وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تعرف باسم) مخالفات قواعد اللعب. في أوائل ديسمبر من عام ١٨٩١ ، بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال، والذي يعمل أيضاً معلماً في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية) جمعية الشبان المسيحيين(، والمعروفة حالياً بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ابتكار لعبة قوية تقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند. فبعد رفض عدد من الأفكار الأخرى نظراً لصرامتها أو عدم تناسبها مطلقاً مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران، وضع "نايسميث" القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه ١٠ أقدام (٣.٠٥ متر). وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة، فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدوداً، ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدوياً بعد كل "هدف" أو بعد كل نقطة يتم إحرازها. غير أن هذا الأمر قد أثبت عدم فاعليته. لذا، فقد تم ثقب قاع هذه السلة، المثبتة في عمود طويل مرتكز على حامل، مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها. هذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام ١٩٠٦ ، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تعرف باسم لوحات الهدف (وهي لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها، أو تردها إلى داخل السلة). وسرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة، وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حالياً. في بادئ الأمر، تم استخدام كرة قدم في إحراز الأهداف. فعندما يتمكن اللاعب من إحراز هذه الكرة داخل السلة، فإن فريقه يحصل على نقطة. والفريق الذي كان يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة. وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة، ولكن ثبت أن هذا الأمر غير عملي وذلك عندما بدأ الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة. وقد تم استخدام لوحة الهدف المثبتة خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذا التدخل، هذا إلى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة وقد اكتشفت حفيدة نايسميث مذكراته التي كتبها بخط يده في أوائل عام ٢٠٠٦ ، والتي تشير إلى أنه كان قلقاً بشأن لعبته الجديدة التي ابتكرها، والتي اشتملت على قواعد مستقاة من لعبة للأطفال يطلق عليها اسم لعبة Duck on a Rock، وذلك لمثل الكثير من الألعاب التي تم ابتكارها قبل ذلك في هذا الإطار وقد أطلق نايسميث على اللعبة الجديدة اسم لعبة "كرة السلة".



فلسفة التعلم النشط

ا.م.د ميساء نديم احمد

طرائق تدريس جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

وعلوم الرياضة للبنات

فلسفة التعلم النشط

تقوم فلسفة التعلم النشط علي سبعة مبادئ هي :

1. الممارسات التدريسية السليمة هي التي تشجع التفاعل بين المتعلم والمتعلمين تبين أن التفاعل بين المعلم والمتعلمين ، سواء داخل غرفة الصف أو خارجها ، يشكل عاملاً هاماً في إشراك المتعلمين و تحفيزهم للتعلم ، بل يجعلهم يفكرون في قيمهم و خططهم المستقبلية .
2. الممارسات التدريسية السليمة هي التي تشجع التعاون بين المتعلمين : وجد أن التعلم يتعزز بصورة أكبر عندما يكون على شكل جماعي . فالتدريس الجيد كالعامل الجيد الذي يتطلب التشارك و التعاون وليس التنافس و الانعزال.
3. الممارسات التدريسية السليمة هي التي تشجع التعلم من خلال العمل والبحث والتجريب واعتماد المتعلم علي ذاته في الحصول علي البنية المعرفية ، ولقد وجد أن المتعلمين لا يتعلمون من خلال الإنصات و كتابة المذكرات ، وإنما من خلال التحدث و الكتابة عما يتعلمونه و ربطها بخبراتهم السابقة ، وتطبيقها في حياتهم اليومية
4. الممارسات التدريسية السليمة هي التي تقدم تغذية راجعة سريعة : حيث إن معرفة المتعلمين بما يعرفونه و ما لا يعرفونه تساعد على فهم طبيعتهم معارفهم و تقييمها . فالمتعلمون بحاجة إلى أن يتأملوا فيما تعلموه (Meta-cognition) و ما يجب أن يتعلمونه و إلى تقييم ما تعلمونه.
5. الممارسات التدريسية السليمة هي التي توفر وقتاً كافياً للتعلم (زمن + طاقة = تعلم) : تبين أن التعلم بحاجة إلى وقت كاف . كما تبين أن المتعلمين بحاجة إلى تعلم مهارات إدارة الوقت ، حيث إن مهارة إدارة الوقت عامل هام في التعلم .
6. الممارسات التدريسية السليمة هي التي تضع توقعات عالية (تبين أنه من المهم وضع توقعات عالية لأداء المتعلمين لأن ذلك يساعد المتعلمين على محاولة تحقيقها) .



٧. الممارسات التدريسية السليمة هي التي تتفهم أن الذكاء أنواع عدة وأن المتعلمين أساليب تعلم مختلفة؛ تبين أن الذكاء متعدد Multiple Intelligent وأن للطلبة أساليبهم المختلفة في التعلم، و بالتالي فإن الممارسات التدريسية السليمة هي التي تراعي ذلك التعدد والاختلاف.

مميزات التعلم النشط والحاجة إليه

ظهرت الحاجة إلى التعلم النشط نتيجة عوامل عدة، لعل أبرزها حالة الحيرة والارتباك التي يشكو منها المتعلمون بعد كل موقف تعليمي، والتي يمكن أن تفسر بأنها نتيجة عدم اندماج المعلومات الجديدة بصورة حقيقية في عقولهم بعد كل نشاط تعليمي تقليدي.

. ويمكن أن توصف أنشطة المتعلم في التعلم النشط بالتالي : يحرص المتعلم عادة على فهم المعنى الإجمالي للموضوع ولا يتوه في الجزئيات - يخصص المتعلم وقتاً كافياً للتفكير بأهمية ما يتعلمه. يحاول المتعلم ربط الأفكار الجديدة بمواقف الحياة التي يمكن أن تنطبق عليها. يربط المتعلم كل موضوع جديد يدرسه بالموضوعات السابقة ذات العلاقة. يحاول المتعلم الربط بين الأفكار في مادة ما مع الأفكار الأخرى المقابلة في المواد الأخرى . تشكل معارف المتعلمين السابقة خلال التعلم النشط دليلاً عند تعلم المعارف الجديدة ، وهذا يتفق مع فهمنا بأن استثارة المعارف شرط ضروري للتعلم . يتوصل المتعلمون خلال التعلم النشط إلى حلول ذات معنى عندهم للمشكلات لأنهم يربطون المعارف الجديدة أو الحلول بأفكار وإجراءات مألوفة عندهم وليس استخدام حلول أشخاص آخرين . يحصل المتعلمون خلال التعلم النشط على تعزيزات كافية حول فهمهم للمعارف الجديدة الحاجة إلى التوصل إلى ناتج أو التعبير عن فكرة خلال التعلم النشط تجبر المتعلمين على استرجاع معلومات من الذاكرة ربما من أكثر من موضوع ثم ربط بعضها ببعض الآخر يشابه المواقف الحقيقية التي سيستخدم فيها المتعلم المعرفة. يبين التعلم النشط للمتعلمين قدرتهم على التعلم بدون مساعدة سلطة ، وهذا يعزز ثقتهم بذاتهم والاعتماد على الذات . يفضل معظم المتعلمين أن يكونوا نشطين خلال التعلم . المهمة التي ينجزها المتعلم بنفسه، خلال التعلم النشط أو يشترك فيها تكون ذات قيمة أكبر من المهمة التي ينجزها له شخص آخر. يساعد التعلم النشط على تغيير صورة المعلم بأنه المصدر الوحيد للمعرفة، وهذا له تضمين هام في النمو المعرفي المتعلق بفهم طبيعتها الحقيقية. يتعلم المتعلمين من خلال التعلم النشط أكثر من المحتوى المعرفي ، فهم يتعلمون مهارات التفكير العليا ، فضلاً عن تعلمهم كيف يعملون مع آخرين يختلفون عنهم . يتعلم المتعلمون خلال التعلم النشط استراتيجيات التعلم نفسه



فقد الوزن والسمنة

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

ان فقد الوزن لا يعنى فقط فقد الدهون، فهناك العديد من العوامل التي تؤدي لزيادة الوزن الكاذبة والتي تؤدي للشعور بالإحباط، كما تؤدي بالعديد من الناس للرجوع عن تنظيم الغذاء، وذلك للإحساس بالفشل وعدم الحصول على نتائج.

ومن اهم العوامل التي تؤدي لزيادة الوزن الكاذبة رغم فقد الجسم للدهون:

- تناول وجبات غنية بالملح تؤدي لاحتباس السوائل.
- وجود كمية من البول في المثانة.
- الإمساك لان الفضلات تعتبر وزن زائد.
- الدورة الشهرية لدى النساء قد تؤدي لزيادة الوزن.
- الوزن بعد الاكل او الشرب بعد تناول الطعام يزيد الوزن حسب كمية الاكل والشرب.
- نوعية الملابس وسمكها أيضا.
- ممارسة الرياضة بشكل خاص الرياضة بالأجهزة والاثقال تؤدي لحدوث زيادة صحية في الوزن تمنع الترهل وتنحت الجسم رغم زيادة الوزن ونلاحظ ذلك في لاعبي كمال الاجسام والملاكمين.

حيث ان معظم البرامج المعدة لتخفيض الوزن تقلل نسبة الماء المختزنة بالجسم او تحرق سعرات حرارية مختزنة بالأنسجة العضلية لذلك هناك احتمال كبير لزيادة نسبة الدهون بالرغم من فقد الوزن والعكس صحيح.

لهذا تعتبر عملية فقدان الوزن وحدها غير دقيقة ولا تحدد بالضبط هل الجسم فقد دهونا ام فقد ماء فقط، وان من اخطر البرامج التي تستخدمه للتخسيس هي التي تحاول انقاص الوزن عن طريق تخليص الجسم من الماء عن طريق حبوب التخسيس، ولهذا فان من يلتزم بنسبة ٦٠% من



برامج التخسيس فانه يفقد نسبة كبيرة جدا من الدهون ويظهر ذلك من خلال القياسات لمحيطات الجسم.

كما يتميز بعض الناس بزيادة الوزن والعظام وزيادة وزن العضلات وهذه نعمته من الله لان الدهون كبيرة الحجم خفيفة الوزن.

اما السمنة فتعد هي زيادة الطاقة الداخلة الى الجسم عن الطاقة المصروفة، الامر الذي يؤدي الى زيادة نسبة الشحوم في الجسم وبالتالي حدوث السمنة، وجسم المرأة يحتوي على ٢٠-٢٥% شحما، اذا زادت نسبة الشحوم عن ٢٥% من الوزن الكلي للجسم تعتبر سميئة، اما الرجل فتكون نسبة الشحوم في جسمه تساوي ٢٠% من وزنه عن ذلك يعتبر سميئا، ويمكن قياس نسبة الشحوم في الجسم بواسطة جهاز خاص متوفر في الأندية الرياضية ولدى اخصائي التغذية. كما يعتبر الافراط في الطعام وعدم القدرة على التحكم بالشهية والسيطرة عليها من الأسباب الرئيسية للسمنة.

اذ ان منع النفس وحرمانها من الغذاء الكامل المفيد يولد الرغبة الملحة للأكل والنهم الشديد، ومع المحاولات العديد لانقاص الوزن واتباع برامج غذائية قاسية قد تنتج ردود فعل عكسية تضر بالصحة، إضافة الى عدم الوصول الى الهدف المهم وهو انقاص الوزن. كما ان عملية تخفيف الوزن تتطلب اكثر من مجرد محاولة الامتناع عن الاكل وممارسة الرياضة العنيفة، اذ يتطلب محاولة جادة لتغيير العادات السيئة في الاكل واحداث تغيير سيكولوجي يتغير فيه دور الاكل في حياتنا من غاية الى وسيلة.

ومن المخاطر الأخرى لزيادة الوزن أيضا احتمالية حدوث سرطان الثدي الى ثلاثة اضعاف المعدل الطبيعي، كذلك زيادة احتمالية الإصابة بسرطان الرحم والقولون وامراض حصوات المرارة وفتق الحجاب الحاجز والام الظهر المزمنة وتآكل مفاصل الركبة والتهابات الجلد الفطرية، ولعل مرض السكري من اخطر نتائج زيادة الوزن فكلما زاد الوزن عن حده كلما زاد خطر السكري مما ينجم عنه جلطات القلب ومرض الكلى واعتلال الاعصاب والضعف الجنسي والعمى، كذلك تسبب زيادة الوزن ارتفاع في ضغط الدم ينجم عنها جلطات قلبية ودماغية تدفع الانسان لان يكون ضحية على كرسي المعوقين والعجزة.

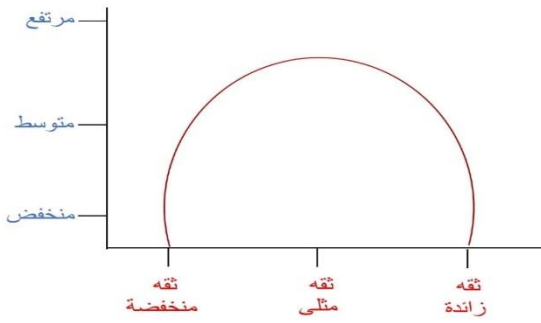
لذا ينصح اغلب الخبراء وعلماء التغذية بالمحافظة على الوزن لأجل التمتع بالجسم السليم والقوام الجميل لأنه اصبح مطلب بسيط في عالم يبحث اليوم عن الرشاقة والجمال والصحة وطول العمر.



الثقة بالنفس طريق لتحقيق الابداع

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

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس (self confidence) هي الاعتقاد في تحقيق الابداع والمكسب وهذا خاطئ ربما يعود الى المزيد من افتقاد الثقة او الثقة الزائدة ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق الابداع ومن ثم النجاح فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي ولكن ماهي الاشياء الواقعية والتي يتوقع عملها لتخفيف ذاته وفرصة وصوله لأهدافه عن طريق الابداع حيث ان الابداع والوصول اليه وتحقيقه يحتاج الى مواهب التي تسبقها خبرات سابقة ومعلومات تنظيمية قيمة وقد يكون المناسب ان نفرق بين العمل بشقة وتوقع النتائج فتوقع النتائج يعني الى اي مدى يتوقع اللاعب تحقيق الابداع والمكسب او الفشل والخسارة في المنافسة بينما الثقة هي شعور اللاعب ان اداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى لو كان المنافس متفوقا عليه لذلك فإن



الاداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري ان يؤدي دائما الى تحقيق الابداع حيث يمكن عدم تحقيق الفوز والمكسب وهذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة او اجادة الاداء وفي مجال الممارسة الرياضية توجد ثلاث مستويات للرياضيين في الثقة بالنفس حيث يكون بعض الرياضيين غير واثقين من انفسهم اي يعوزهم

الثقة بالنفس (lack of confidence) بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس (over confidence) او الثقة الزائدة (false confidence) ويوجد فريق او مستوى ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس وهذا المستوى المرغوب فيه من الثقة والشكل الانني بين العلاقة بين الثقة بالنفس والابداع .

يستضح لنا من هذا الشكل ان الابداع في الاداء يتحسن حينما ان الثقة تزداد الى نقطة مثلى وعندما يحدث ان تزداد الثقة تؤثر سلبيا في انخفاض الاداء ومن ثم الابداع اي الفرد المبدع يكون اداءه افضل . ويرجع هذا الانخفاض الى ان الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون انهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق افضل اداء.

