



العدد الرابع والخمسون شهر أبريل ٢٠٢٢

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة إلكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين 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 :-



[009647711030133](tel:009647711030133)  
[009647703200542](tel: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>



## هيئة تحرير المجلة

د. علي عواد  
المشرف الإداري

د. خالد اسود لايبخ  
نائب رئيس التحرير

أ.د/ رحيم حلو  
رئيس التحرير

أ.د وسام الشبخلي  
المشرف العام

د. حيدر الفضلي  
عضواً

د. محمد عاصم غازي  
مقرر المجلة

د/ بهجت ابو طامع  
عضواً

د. فراس عجيل  
عضواً

د. نور حاتم  
عضواً

د. سلام الكرعوي  
عضواً

د. وسام صلاح  
عضواً

د. خالد بعوش  
عضواً

د. ندى نيهان اسماعيل  
عضواً

د. عماد طعمت راضي  
عضواً

د. موسي عدنان  
عضواً

د. صالح جويد هليل  
عضواً

د. بشار عبد اللطيف هانف  
عضواً

د. سلام حنتوش رشيد  
عضواً

د. بدياء طارق عبد الواحد  
عضواً

د. سنايا جبار محمود  
عضواً



## اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسنين

مصر

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 / كريمه الكوبور

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابريحي 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.حنان على حسنين / مصر
إستراتيجية الرؤوس المرقمة وأهميتها في عملية التدريس	م.د موسى عدنان موسى العاني
التمرين البدني وعلاقته بالتفاعل القائم بين النشاط الحركي والإدراك	أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور
السلوك التربوي الرياضي	م . م . محمد شهيد نتاش
تاريخ كرة اليد في العراق	أ.م.د انتظار جمعة مبارك
علاج الادمان بالرياضة	د . الاء فؤاد صالح قدوري
الجمباز الإيقاعي	رغدة عمار سعيد خريجة
اكتظاظ الطلبة في المدارس	د / رياض حسن صالح...
مبادئ ونظريات التدرب الذهني	م . د مجيد حميد مجيد
الوحدات التدرجية تبعاً لاتجاه حمل التدرب	م.م عبد الله عدنان محمد
مراكز اللاعبين في كرة السلة	ا.م.د.بشار عبد اللطيف



## 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 تعبر عن الافكار العلمية التى تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والباحثين ، والمدربين 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 الاعداد . مع خالص دعواتى لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات بدوام التوفيق والسداد فى أعمالهم العلمية لارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولى التوفيق \*\*\*

أ.د.حنان على حسنين

استاذ ورئيس قسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية جامعة حلوان سابقاً



أ.د.حنان على حسنين  
استاذ ورئيس قسم العلوم  
الحوية والصحة الرياضية  
سابقاً جامعة حلوان





## إستراتيجية الرؤوس المرقمة وأهميتها في عملية التدريس

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

المقالة رقم  
(١)

### إستراتيجية الرؤوس المرقمة وأهميتها في عملية التدريس

تعد طرائق التدريس إحدى المواد الأساسية والمهمة في المجال الرياضي ولقد تنوعت الإستراتيجيات والطرائق والأساليب المستخدمة في درس التربية الرياضية وأصبح المدرسون يستخدمونها في تدريسهم وإيصال المادة الدراسية للمتعلمين بالشكل المطلوب لغرض إشراكهم في العملية التعليمية.

واحتلت طرائق تدريس التربية الرياضية في السنوات الأخيرة مكانة مهمة بين طرائق التدريس العامة، للدور الكبير والواسع في تقدم وتطور مستوى التربية الرياضية فهي تساهم بدرجة فعالة وواضحة في تربية الطلاب وبناءهم بشكل متكامل من الناحية البدنية والعقلية والنفسية.

لذا فإن إستراتيجيات وأساليب التعلم التقليدية التي يكون فيها المدرس هو المصدر الوحيد للمعلومات والطلاب يكون متلقياً فقط لم تعد متلائمة مع التطورات المستمرة في مجال التعليم، بل أصبح مفهوم العملية التعليمية يسعى لإيجاد إستراتيجيات متطورة وحديثة تنتقل فيها العملية التعليمية من المدرس إلى المتعلم، ويكون دور المدرس هو التوجيه والإرشاد وجعل المتعلم عنصراً حيوياً وفاعلاً مما يؤدي إلى زيادة الكفاءة في التعلم وبالتالي تأخيرها على مستوى الأداء، ومن هذه الإستراتيجيات إستراتيجية الرؤوس المرقمة التي تعتبر من إستراتيجيات التدريس الحديثة فهي تساهم بشكل فعال في تشجيع التعلم النشط لدى المتعلمين وتحقيق نتائج تعليمية جيدة، وتستند هذه الإستراتيجية بشكل أساسي على تقسيم المتعلمين إلى مجموعات متساوية في عدد أعضائها وتحمل هذه المجموعات أرقاماً متسلسلة، ويحمل أعضاء هذه المجموعات أرقاماً متشابهة أي أنها مكررة على جميع المجموعات، وسميت بهذا الاسم لأن أفراد المجموعة يضعون رؤوسهم معاً لكي يتأكدوا من صحة الجواب للسؤال المطروح من قبل المدرس ويقدم حاملوا الرقم المعني على الإجابة للمجموعة ككل.

وتعرف هذه الإستراتيجية بأنها إستراتيجية تعاونية يتم فيها تقسيم الطلبة بحدود (٦-٤) طلاب ويعملون فيها سوياً لضمان كل عنصر في المجموعة معرفته الجواب الصحيح للسؤال أو الأسئلة التي يطرحها المدرس ويتم تطبيقها من خلال خطوات متسلسلة ومتراصة مع بعض.

إن هذه الإستراتيجية تساهم في نشر المعرفة وتحقيقها على نطاق أوسع وتعمل على تحقيق الهدف وضمان وزيادة الرغبة لدى الطلبة والاندفاع نحو التعلم وتطوير أفكارهم ضمن مجموعة وتساعدهم في التفكير بأكبر عدد ممكن من الأفكار حول موضوع معين، كما إن هذه الإستراتيجية تقوم على ترقية المتعلمين بأرقام غير معروفة لدى المدرس، وهو إجراء يجعل كل طالب عرضة للمشاركة في مجريات الدرس والإجابة عن الأسئلة التي تطرح عندما يتم إختيار رقم كونه يشمل أكثر من طالب بسبب تكرار كل رقم على عدد المجاميع الموجودة داخل الصف.



أهداف إستراتيجية الرؤوس المرقمة

- ❖ تعزز الإنتباه والإستعداد التام لدى الطالب لسماع المدرس في أي وقت.
- ❖ تجعل الطالب أكثر جاهزية، كما تنمي الشعور بالمسؤولية الفردية لدى الطلاب.
- ❖ القضاء على الإتكالية والتي يعتمدها المتعلمون في طرق التدريس التقليدية.
- ❖ تساهم في المقدرة على العمل الجماعي البناء مع تنمية المحافظة على النظام واحترامه.
- ❖ تشجيع الأداء المتواصل والإنجاز المستمر من جانب الطلبة ضمن المجموعة الواحدة.
- ❖ المساهمة في بناء الانضباط الذاتي لدى المتعلمين وتهذيب الذات.
- ❖ العمل على زيادة التحصيل مقارنة مع تحصيل الطلبة الذين يتعلمون من خلال الطرق التقليدية.
- ❖ إيجاد نوع من التريية المتكاملة للمتعلم وذلك من خلال الربط بين النمو الفردي له من جهة، والنمو الجماعي من جهة ثانية.
- ❖ تساعد على التخلص من الإتجاهات وأنماط السلوك السلبية العديدة كالأنانية والمنافسة غير الشريفة والفردية المفرطة.

أهمية استراتيجيات الرؤوس المرقمة

- ✓ العمل على جذب إنتباه المتعلمين لجميع الأنشطة التي يقوم المدرس بطرحها عليهم أثناء الدرس، وذلك لأنها تختصر كل المتعلمين الموجودين داخل الصف في كل نشاط يقوم به المدرس الى ست متعلمين ويكون ذلك وفق لأرقامهم.
- ✓ العمل على تنمية مهارة التعايش الإجتماعي بين الطلبة داخل المجموعة الواحدة.
- ✓ العمل على تشجيع الطلاب على فكرة التعاون وأيضاً العمل الجماعي وذلك لأنها تركز على فكرة المجموعات المتفاهمة مع بعضها البعض.
- ✓ العمل على دفع التفكير في الإجابة الصحيحة وذلك عند إختيار واحد من أفراد تلك المجموعة برقمه المحدد الذي تم وضعه بشكل مسبق بالإجابة على سؤال المدرس.

ملاحظة : يتبع الموضوع جزء ثاني





**التمرين البدني وعلاقته بالتفاعل القائم بين النشاط الحركي والإدراك**  
**أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.**  
**رئيس اللجنة الوطنية لمناهج التربية الرياضية في العراق.**

المقالة رقم  
(٢)

التمرين البدني وعلاقته بالتفاعل القائم بين النشاط الحركي والإدراك.  
تمتد هذه المرحلة من التفكير من الولادة وحتى نهاية السنة الثانية من العمر. وفيها يتكّن -برأي بياجيه- بدايات جميع التراكيب أو الأبنية العقلية بشكل جزئي أو كلي. تلك التراكيب التي سوف تمكن الطفل من تطور ذكائه فيما بعد.

وعلى الرغم من افتقاد الطفل القدرة على التعامل مع الرموز في بدايات هذه المراحل فإنه يتحول من كائن ضعيف سلبي إلى كائن نشط قادر على بعض الكلام وعلى التكيف الاجتماعي الجيد .  
ينظر بياجيه إلى التفاعل القائم بين النشاط الحركي والإدراك على أنه الأساس في تفكير الأطفال في السنتين الأولى والثانية، ولذلك يسمى هذه المرحلة بمرحلة التفكير الحس - حركي.

وفي هذه المرحلة يكون الطفل مشغولاً في اكتشاف العلاقة بين الأحاسيس والسلوك الحركي، إنه يتعلم إلى أية مسافة يجب أن يمد يده ليمسك بشيء ما. ماذا يحدث عندما يدفع صحن الطعام عن الطاولة، كما يتعلم أن يده جزء منه بينما قائم السرير ليس كذلك. ومن خلال عدد من التجارب يتعلم الطفل أن يفرق بين نفسه والواقع الخارجي.

إن أهم الاكتشافات في هذه المرحلة هو مفهوم ثبات الموضوعات - (Object permanency) الوعي بأن الشيء يبقى موجوداً على الرغم من أنه ليس حاضراً لأن -إذا غطينا لعبة الطفل الصغير البالغ من العمر ثمانية أشهر بقطعة قماش في الوقت الذي كان يمد يده نحوها، فإنه يتوقف عن مد يده، ويبدو عليه عدم الاهتمام، بالوقت نفسه لا يبدو عليه الضيق أو الدهشة ويتصرف وكأن اللعبة لم تكن موجودة، بالمقارنة فإن ابن العشرة شهور سوف يبحث، وينشأ عن الشيء الذي حجب عنه، ويتصرف كأنه على وعي بأن الشيء لا يزال موجوداً، على الرغم من ذلك فإن بحثه يكون محدوداً، فإذا تعود طفل ما، على إيجاد لعبته في مكان معين فإنه يذهب ويبحث هناك أولاً على الرغم من أنه رأى اللعبة تخبأ في مكان آخر. ولا يبحث عن اللعبة في آخر مكان رآه إلا في نهاية السنة الثانية.

تتكون هذه المرحلة من ست مراحل فرعية (Phases) أو أطوار على النحو الآتي:

١. الطور الأول: يمتد من الولادة حتى نهاية الشهر الأول من العمر، وفي هذا الطور يمارس الطفل المنعكسات Reflexes التي ولدت معه. ونتيجة الممارسة يتحسن تعلمه لها، ومن خلالها يتفاعل مع الآخرين الذين يزودونه بالخبرات. وأهم المنعكسات في هذا الطور هي أفعال المص، والتلويح باليدين والرجلين.

٢. الطور الثاني: ويمتد من بدايات الشهر الثاني إلى نهاية الشهر الرابع، وفيه ينسق الطفل بين منعكساته واستجاباته، إذ تنسق حركات اليدين مع العينين، كما يلتفت الطفل نحو مصدر الصوت، وينجح في الوصول إلى الأشياء وإمسакها ومصها.

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ٩ ~

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



٣. الطور الثالث؛ ويمتد من بدايت الشهر الخامس إلى نهاية الشهر الثامن. وفيه يبدأ الطفل بتوقع نتائج الأشياء بما في ذلك أفعاله، ويستطيع قاصداً أن يعيد الاستجابات التي أدت إلى نتائج ذات أهمية لديه، كما يبدأ الاهتمام بموضوعات العالم الخارجي، حيث يبدأ بالبحث عن شيء رآه ثم اختفى.
٤. الطور الرابع؛ ويمتد من بدايت الشهر التاسع إلى نهاية الشهر الثالث عشر، وفيه يميز الطفل بين الوسائل والغايات، ويبدأ باستعمال وسائل مناسبة للوصول إلى غاياته، فهو يبحث عن لعبته التي خبأها بوسائل مفيدة.
٥. الطور الخامس؛ ويمتد من بدايت الشهر الثالث عشر إلى نهاية الشهر الثامن عشر، وفيه يلجأ الطفل إلى التجريب والاكتشاف والتعديل والتنويع في سلوكه. فهو يسقط الأشياء ليراها تقع. ويشد لعبته عن طريق حبل ربط فيها، ويدفع الأشياء من حوله عن طريق عصا بيده.
٦. الطور السادس؛ ويمتد من نهاية الشهر الثامن عشر إلى نهاية السنة الثانية من العمر، وفيه تبدأ الاستجابات للأشياء والحوادث التي يلاحظها أمامه، والتفكير فيها. كما أنه يخترع وسائل جديدة ليصل إلى أهداف معينة، وذلك كله من خلال تخيلاته وأفكاره فهو مثلاً يسحب شيئاً ما نحوه بعضاً على الرغم من أنه لم يستعمل ذلك من قبل على الإطلاق وباختصار تنتهي هذه المرحلة بظهور درجة بسيطة من التذكر والتخطيط والتخيل والتظاهر، مهددة السبيل بذلك إلى ظهور الأنماط الأعمد من التفكير كما سنرى.





**السلوك التربوي الرياضي**  
م . م . محمد شهيد نتاش اختصاص علم النفس الرياضي  
مديرة تربيته محافظة البصرة

المقالة رقم  
( ٣ )

يقوم بدراسة سلوك اللاعب ويجسد كل ما يصدر من اللاعب من تصرفات قد تمثل نشاطاً داخلياً مثل التفكير والتصور والخيال او خارجياً من خلال الاستجابة والمواقف التي تواجه اللاعب .

ان علم النفس التربوي هو أحد العلوم الإنسانية والذي يهتم بدراسة السلوك بشكل عام و السلوك التربوي بشكل خاص حيث أن السلوك التربوي يعد من الظواهر الاجتماعية في المجتمع كما انه يعد وسيلة من وسائل الاتصال في المجال الرياضي بين المدرب و اللاعب او المعلم ( المربي و اللاعب ) .

وهذا الاتصال يتم عن طريق التفاعل و التعاون و المشاركة في ما بينه وبين الآخرين ونقل أفكارهم بأبعادها المختلفة ، كما يعد السلوك نشاطاً يقود الفرد متأثراً بغيره من الافراد الآخرين إضافة الى دور الحوافز و أنواعها في تحديد السلوك التربوي المرغوب في الشارع الرياضي و المحبب للمدربين و اللاعبين و الكادر التدريبي و الجمهور على مختلف توجهاتهم .

لقد اهتم علماء العرب بسلوك الإنسان فقد حلل الأمام الغزالي ( رحمه الله ) السلوك الإنساني الى ثلاثة أنواع :-

(أ) السلوك العقلي الاختياري : مثل الكتابة و النطق و المشي و يتم هذا السلوك عن رؤية و تدبر دون حفظ أو قصر و صاحبه مسؤول عن نتائجه .

(ب) السلوك الالي : وهو مجرد تغيير ميكانيكي مثل انخراق الماء اذا وقف الانسان عليه بجسمه .

(ج) السلوك الاضطراري : وهو مجرد تغيير بايولوجي و ميكانيكي مثل الفعل المنعكس البسيط الذي يصدر عن الانسان آلياً مثل اتساع حدقة العين و حافظتها .

سلوك الانسان هو نتاج خبرته التي يكتسبها بذاته او التي يكتسبها من البيئة المحيطة به ، وهذه الخبرة هي التي تحركه و تدفعه الى أنواع السلوك الذي قد يكون ظاهرياً او غير ظاهري .

و يفهم مصطلح السلوك بأنه جميع الأنشطة التي يقوم بها الفرد او التغيرات او التصرفات الجسمية و النفسية التي تجعل الانسان يتوافق مع الظروف التي تحدث به و يتعايش معها ضمن المجتمع ليؤدي دورها فيها .

حيث قسم العلماء أنواع السلوك الى أنواع متعددة :-

(١) السلوك الاستجابي : عبارة عن أفعال تستثار بوساطة احدث تسبقه مباشرة مثل سحب اليد بعيداً عن موقد ساخن او ردود فعل انفعالية مباشرة مثل الغضب و الخوف او الضحك .

(٢) السلوك الاجرائي : يكون السلوك بشكل تلقائي يبادر به الفرد من تلقاء نفسه و من دون ان تكون مكوناته او محدوده



بمثيرات معينة .

ان السلوك يمكن ان يلاحظ الفرد فنحن لا نستطيع الاستدلال على النشاطات العقلية و المشاعر و الأفكار الا عن طريق السلوك اذ انه يعد وصفاً موضوعياً لما يصدر عن الفرد سواء كان عملاً حركياً او نشاطاً فكرياً ، تزهو التربية بالمواقف التعليمية التي تعمل على تغيير السلوك و الارتقاء به ايجابياً ، فضلاً عن المواقف العديدة التي يتعرض لها الرياضي خلال تعلم و التدريب و المنافسات كذلك العلاقات الاجتماعية التي تتطور من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية و تكوين الجماعات الرياضية.

ان التطور الإيجابي للسلوك خلال الممارسات الرياضية ينعكس على السلوك الرياضي في العائلة و المجتمع و ينتقل هذا السلوك الإيجابي الى الجماعة التي تعيش وسطها و بالتالي تطور السلوك التربوي و النفسي و الاجتماعي للجماعة التي هي جزء مصغر من المجتمع الكبير الذي نعيش فيه .

ففي العملية العقلية العليا و منها الانتباه يمكن ادراك سلوك الفرد فيها من خلال التكيف الوضعي الذي يتخذه الرياضي عند قيامه بتركيز الانتباه فتراه يضيق حدقة عينيه و يتخذ وضعاً يستقبل فيه المؤثر عندما يكون التركيز خارجياً و يقوم بالحركة مثل السير و تحريك ذراعيه او قدميه و تحريك رأسه عندما يكون التركيز داخلياً كذلك نجد سلوك الرياضي متمثلاً في سلسلة متعاقبة من الأفعال و الردود الأفعال التي تصدر عنه خلال محاولته المستمرة لتحقيق أهداف و اشباع حاجاته المتطورة و المتغيرة ان هذا التطور في سلوك الافراد سينعكس على حالة المجتمع في المستقبل فالشباب هم بذور اليوم و ثمار الغد فأحرى بنا أن نهتم ببناء الانسان و علينا ان نغرز الفكرة السليمة و السلوك القويم بين جوانحهم و بذلك نوقد شمعة تنير دجن السالكين .





## تاريخ كرة اليد في العراق

أ.م.د. انتظار جمعة مباركاستاذ مساعد دكتور - جامعة بغداد - كلية تربيتية  
بدنية وعلوم الرياضة للبنات علم التدريب الرياضي \ كرة يد

المقالة رقم  
(٤)

تأسس الاتحاد العراقي لكرة اليد في تاريخ ١٠-١٢-١٩٧٢ ، وتم نشر لعبة كرة اليد في العراق بشكل بعض المحاولات الفردية ولم يكتب النجاح لتلك المحاولات، ومن تلك المحاولات ما قام به الدكتور (نجم الدين السهوردي) عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد انذاك عندما حاول ادخال لعبة كرة اليد إلى نادي لامير الرياضي عام ١٩٤٩ عندما كانت تلعب اللعبة على ملاعب كرة القدم وكان الفريق مكون من ١١ لاعب ولكن لم يكتب لهذه المحاولة النجاح، وفي عام ١٩٦٤ اقامت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد دورة تحكيمية شارك بها عدد من التدريسيين ومنتسبي القوات المسلحة وفي نفس هذا العام دخلت كرة اليد في المنهاج الدراسي للكلية. وفي عام ١٩٦٤ زار وفد من جامعة الكويت وطلب الاشقاء اجراء لقاء بكرة اليد وهذا سبب حرجاً للمسؤولين بسبب عدم وجود فريق كرة يد انذاك وتم تدارك الامر وشكل فريق من لاعبين كرة القدم ولاعبين الساحة والميدان وفازوا على الفريق الكويتي وكان لهذا الفوز اثر في نشر اللعبة في الكلية. يعتبر الدكتور مهدي نجم التكريتي هو أول تدريسي لمنهج كرة اليد في الكلية ١٩٦٤ ومن ثم قام بتدريسها الدكتور غالب زنكتا، وفي العام الدراسي ١٩٦٦-١٩٦٧ استقدمت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد خبير من تشكيلة لوسلوفاكيا (جورج) لغرض تدريس وتدريب فريق الكلية. عاد السيد الدكتور كمال عارف ظاهر إلى البلد بعد ان حصل على شهادة الماجستير في التربية الرياضية في ألمانيا الديمقراطية وفيما بعد حصل على شهادة الدكتوراه قدم اقتراح إلى عمادة الكلية ليتم تدريس مادة كرة اليد في السنتين الاولى والثانية بدلا من سنتا واحدة، ويعد الدكتور كمال عارف رائد اللعبة في البلد فقد ابدى نشاطاً كبيراً وعمل دؤوباً لغرض نشر اللعبة واصدر كتاب ١٩٦٨ ترجمة قانون كرة اليد (٧ افراد) . في عام ١٩٦٩ بدأ دوري الجيش بكرة اليد، وقام العقيد موفق السراج بجهود كبيرة بنشر اللعبة في الجيش وساهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد بتحكيم مباريات دوري الجيش في السنوات الاولى لقيامه، وفي نفس العام اقامت مديرية بغداد الكرخ بطولت المدارس المتوسطة والاعدادية وتبعها ١٩٧٠ مديرية تربية الرصافة. *ظهر ركن في صحيفة الملاعب عن كرة اليد بقلم الدكتور*

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ ١٣ ~

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



سعد محسن واستمر حتى عام ١٩٧٠ ، قام على عاتقه بنشر اللعبة وتطويرها ومتابعه النشاطات التي تقام في البلد. اقيم أول نشاط قبل تأسيس الاتحاد العراقي هو بطولة بغداد لكرة اليد بمشاركة ١٠ فرق (كلية التربية البدنية - جامعة بغداد / الفرقة الثالثة - الفرقة الخامسة - التموين والنقل - تربية بغداد الكرخ - نادي الاعظمية - نادي الكاظمية - نادي الكراة - نادي المنصور - نادي الشالجية) وكانت اللجنة المشرفة مكونة من (دكتور كمال عارف - سعد محسن - صادق مهدي - سعهدي حسن - زهير محمد - فاروق محمد) اقيمت أول مباراة في البطولة بتاريخ ١٩٧١/٣/٤ بين فريقي الكاظمية والفرقة الثالثة، وبعد انتهاء البطولة قدمت اللجنة المشرفة طلب إلى اللجنة الاولمبية العراقية، واصدرت وزارة الرياضة والشباب امرها المرقم ١٠٣ في تاريخ ١٠-١٢-١٩٧٢ بتشكيل الاتحاد العراقي لكرة اليد. اقيم الدوري العراقي لكرة اليد لأول مرة في موسم ١٩٧٧-١٩٧٨ وعندها احرز لقب الدوري نادي الطلبة بقيادة عبد السلام صبري.

قائمة رؤساء الاتحاد العراقي لكرة اليد

١.  كمال عارف ١٩٧٢-١٩٧٤
٢.  أحمد سعيد ١٩٧٤-١٩٧٦
٣.  فاضل محمد ١٩٧٦-١٩٧٧
٤.  كمال عارف ١٩٧٧-١٩٨٤
٥.  علي تركي ١٩٨٤-١٩٨٧
٦.  لؤي خير الله طلفاح ١٩٨٨-١٩٨٧
٧.  عمار رشيد ١٩٨٩-١٩٩١
٨.  علي تركي ١٩٩١-١٩٩٨
٩.  لطيف جلوب ١٩٩٨-٢٠٠١
١٠.  سعد محسن ٢٠٠١-٢٠٠٩
١١.  فلاح حميد ٢٠٠٩-٢٠١٣
١٢.  سلام عواد ٢٠١٣-مستمر
١٣.  محمد الاعرجي ٢٠٢١





## علاج الادمان بالرياضة

د. الاء فؤاد صالح قدوري تخصص بايوميكانيك -ساحة وميدان  
مديرة مدرسة في وزارة التربية / تربية الرصافة الثانية

ان الرياضة من الممارسات التي يمكن ان يتبعها الاشخاص للتخلص من الضغوط النفسية التي تواجههم في الحياة وقد تساعد بعض التمارين الرياضية في الاقلاع عن الادمان ، إذ توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن التمرينات الرياضية يمكنها مساعدة الاشخاص على الاقلاع عن إدمان المواد المخدرة ، بصورة كبيرة وخاصة المدمنين على الكوكايين . وحسب صحيفة يلي ميل البريطانية أفادت دراسة امريكية حديثة ، بأن التمارين الرياضية يمكن أن تساعد في منع الانتكاسات لدى من اقلعوا عن إدمان الكوكايين . إذ حققت تلك الدراسة نتائج مهمة حيث راقب الفريق مجموعة من الفئران التي اقلعت عن إدمان الكوكايين ، ووضعوها ضمن برنامج منتظم لممارسة الرياضة في الهواء الطلق لمدة ساعة واحدة ، ٥ أيام اسبوعيا . ووجد الباحثون أن التمارين الهوائية المنتظمة قللت من السلوك الناجم عن الاجهاد ، الذي يتبع الاقلاع عن تعاطي الكوكايين ، كما ساعدت على تغيير الاستجابات السلوكية والفسولوجية للتوتر . يؤثر الاعتماد على الكوكايين في ما يقرب من مليون شخص في الولايات المتحدة ، في حين يتناول واحد من بين كل ٢٤ شخصا تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٤ عاما ، الدواء مرة واحدة مرة على الاقل كل عام . واطهرت النتائج أن ممارسة الرياضة تغير مسار (الدوبامين) في الدماغ الذي يرتبط بخصائص المكافأة وادمان المخدرات مثل الكوكايين . والدوبامين مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الاحاسيس والسلوكيات ، بما في ذلك الانتباه ويؤدي دورا رئيسا في الاحساس بالمتعة والسعادة والامان . بالإضافة الى ذلك تبين ان التمارين الرياضية تقلل من هرمونات التوتر ، وتحسن من المزاج ما قد يساعد في التخفيف من القلق والعواطف السلبية المرتبطة بالانسحاب من ادمان الكوكايين . وقال الدكتور ( بيتر ثانوس ) قائد فريق البحث "غالبا ما يبتسم إدمان الكوكايين بدورات من الانتعاش والانتكاس مع التوتر والعواطف السلبية التي غالبا ما تسببها اعراض الانسحاب وهي من بين الاسباب الرئيسة لحدوث الانتكاسة " . وأضاف الدكتور " نتائجنا تشير إلى أن التمارين الرياضية المنتظمة يمكن أن تكون استراتيجية مفيدة للحد من حدوث انتكاسة كجزء من برنامج العلاج الشامل لإقلاع إدمان الكوكايين" .

وأن الدراسات السابقة أظهرت بالفعل فوائد التمرينات الهوائية كاستراتيجية فعالة ضد العديد من مشاكل الصحة الجسدية ، بما في ذلك امراض القلب والسكري والتهاب المفاصل بالإضافة إلى بعض المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية ، مثل التوتر والقلق والاكتئاب . ونلاحظ أن أغلب المدمنون للمخدرات يتجهون إلى التعاطي بسبب الحالة المزاجية السيئة والمرور ببعض الامراض النفسية والاضطرابات ولكن هنا تلعب الرياضة دورا في الشعور بالراحة والاسترخاء والتخفيف من مشاعر التوتر والاكتئاب والقلق مما يجعل الشخص أقل عرضة إلى تناول المخدرات . ممارسة الرياضة بانتظام تقي الصحة الجسدية من الامراض والفيروسات ، بالإضافة إلى تقوية الجهاز المناعي وتقليل مخاطر مرض السكري والقلب ، كما تعد من البرنامج العلاج لإقلاع عن المخدرات في افرازات العرق اثناء ممارسة الرياضة .

إن المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية تشكل إحدى اكثر الوصفات للأشخاص الذين يعانون من حالات الادمان ، وقد ركزوا في ابحاثهم على فكرة أن الرياضة تعزز الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية والشعور بالسعادة وبالتالي فهي من العوامل التي تحارب الادمان وتحافظ على صحة الجسم .



## الجمباز الإيقاعي

رغدة عمار سعيد خريجة اعدادية عنه المهنية / قسم الحاسوب  
باحثة في الشركة العراقية المستقلة للأبحاث

الجمباز الإيقاعي أو ما يُعرف بالجمباز الحديث هو أحد أنواع الجمباز الخاص بالسيدات فقط، حيث تقوم اللاعبات بأداء حركات إيقاعية جمالية على بساط مُسطح مُستخدمة في ذلك أداة، والتي قد تكون حبل، أو طوق، أو كرة، أو صولجان، أو شريط ويكون هذا الأداء مصحوباً بأنغام الموسيقى الإيقاعية حيث أنها تكون مزيجاً بين الرقص، والجمباز، والباليه. ويتم تقييم اللاعبات بناءً على عدة عوامل والتي تتضمن صعوبة الحركات المقدمة، وتناغمها مع الموسيقى، ومهارة إطلاق والتقاط الأداة المستخدمة.

## تاريخ الجمباز الإيقاعي

نشأت هذه الرياضة في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر من أفكار جان جورج نوفر، وفرانسوا ديلسارت، ورودولف بود، الذين آمنوا بضرورة التعبير عن النفس بالحركة والرقص. وفي عام ١٨٢٧، ظهر الشكل الأولي للجمباز الإيقاعي من خلال تأدية تمارين رياضية بشكل جمالي على أنغام الموسيقى.

ثم بدأ في الظهور كرياضة تنافسية حقيقية عام ١٩٤٠ في الاتحاد السوفيتي، واعتمده الاتحاد الدولي للجمباز رسمياً في عام ١٩٦١ تحت مسمى الجمباز الحديث، ثم عدّل إسمه إلى الجمباز الإيقاعي. أقيمت أول بطولة عالمية للاعبين الجمباز الإيقاعي الفردي في عام ١٩٦٣ في بودابست، بينما أضيف إلى الألعاب الأولمبية لأول مرة في عام ١٩٨٤ خلال دورة لوس أنجلوس .

## منافسات الجمباز الإيقاعي



يؤدي الجمباز الإيقاعي على بساط أرضي مُسطح بمساحة ١٢م<sup>2</sup>. وتستغرق حركات كل لاعبة بين (٦٠ و ٩٠ ثانية). وتختار اللاعبة قطعة موسيقية مناسبة تكون مصاحبة لها أثناء تأدية الحركات، يحتسب الحكام الدرجات من ( ٢٠ درجة ) وفقاً لصعوبة الحركة وتناغم جسد اللاعبة مع الموسيقى ومهارة إطلاق والتقاط الأداة.

#### أدوات الجمباز الإيقاعي

تستخدم لاعبة الجمباز الإيقاعي خمسة أنواع مختلفة من الأدوات، والتي تتحدد مواصفاتها حسب المرحلة السنّة للاعبة، حيث تتطلب هذه الأدوات مجموعة من القدرات البدنية والمهارات مثل القدرة على التحمل، والبراعة، والمرونة، والقوة. وتشمل هذه الأدوات:

١. الحبل : يكون مصنوعاً من القنب أو المواد الاصطناعية التي تحافظ على صفات الخفة والليونة، ويكون طوله مناسب لحجم اللاعبة بحيث عندما يتم تثبيت منتصف الحبل أسفل القدمين، يجب أن يصل الطرفان إلى إبط اللاعبة، ويجب أن تغطي نهايات الحبل بمادة مضادة للانزلاق، وينبغي أيضاً أن يكون الحبل ملوناً، إما كلياً أو جزئياً، وأن يكون قطره موحداً أو يكون أكثر سمكاً في الوسط.
٢. الطوق : يصنع الطوق من البلاستيك أو الخشب، بشرط أن يحتفظ بشكله المعتاد. ويتراوح القطر الداخلي له من ٥١ إلى ٩٠ سم، ويجب ألا يقل وزن الطوق عن ٣٠٠ جم.
٣. الكرة : وتكون مصنوعة من المطاط أو المواد الاصطناعية (البلاستيك المرن) بشرط أن يتمتع بنفس مرونة المطاط، ويتراوح قطرها من ١٨ إلى ٢٠ سم، ويجب ألا يقل وزنها عن ٤٠٠ جم، ويمكن أن تكون الكرة من أي لون، ويجب أن تبقى الكرة في يد لاعبة الجمباز طوال مدة العرض وتكون قادرة على الإمساك بها.
٤. الصولجان : ويتم صنعه من الخشب أو أي مادة اصطناعية بشكل يشبه القنينة بأي لون تختاره اللاعبة، ويتراوح قطره من ٤٠-٥٠ سم، ويبلغ وزنه حوالي ١٥٠ جرام.



٥. الشريط : يكون مصنوع من الساتان أو أي قطعة قماش مماثلة من أي لون مع وجود عصا في أحد طرفيه، وقد يكون متعدد الألوان وتوجد تصميمات عليه، يجب أن يكون وزنه على الأقل ٣٥ جم بدون العصا، وطوله ٦ أمتار وعرضه ٤٠-٦٠ ملليمتر.

#### فوائد الجمباز الايقاعي

- ❖ زيادة الخفة في الحركة، وتحقيق التنسيق والتوازن للجسم.
- ❖ تطوير الثقة بالقدرات العقلية والجسدية.
- ❖ زيادة القوة والمرونة مما يساعد على إعداد الجسم لمواجهة تحديات تقدم العمر.
- ❖ تعزيز الإبداع وكذلك بناء الثقة بالنفس.

#### أشكال الجمباز الايقاعي

يمكن ممارسة هذه الرياضة بشكل فردي أو من خلال فريق؛ ويتكون الفريق من ٥ لاعبات، بحيث تختار كل لاعبة ثلاث أدوات، ويكون عدد التمرينات لكل فريق ١٢ تمرين.

#### مسابقات الجمباز الايقاعي

إعتباراً من عام ٢٠١٨، ووفقاً للوائح الفنية التي حددها الاتحاد الدولي للجمباز (FIG) ، فإن المسابقات الرسمية الوحيدة التي يتم فيها التنافس على أحداث هذه الرياضة عالمياً هي: بطولت العالم. مراحل سلسلة كأس العالم. الألعاب العالمية. الألعاب الأولمبية.





## انتظام الطلبة في المدارس

د/ رياض حسن صالح...

جامعة المثني /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تخصص تاهيل

المقالة رقم  
(٧)

لقد حددت الجهات المختصة أنه يمكن الحديث عن اكتظاظ فصل دراسي ابتداء من تشكيله من خمسة وأربعين تلميذة وتلميذا. لكن، بغض النظر عن تعريف إجرائي للاكتظاظ في المجال التربوي والتعليمي، وتحديد العدد الأقصى للمتعلمين في فصل دراسي، فإنه، وبالرجوع إلى الواقع المدرسي، يسجل بالملحوس أن نسبة كبيرة من الفصول الدراسية في المؤسسات التعليمية العمومية، بمختلف أسلاكها، أصبحت، منذ مدة، تستقبل أعدادا كبيرة من المتعلمين، حيث تعج قاعات الدروس بالتلاميذ، ولا يبقى أي حيز أو رقعة إلا وتم استغلالها، إذ يجلس أحيانا أربعة متعلمين على طاولة واحدة مزدحمين لا تسعهم مساحة هذه الطاولة، ولم تبق ممرات أو مساحة فارغة تسمح للمدرس بالمرور ومراقبة التلاميذ عن قرب، ما يعني، بالنظر إلى المساحة المتوسطة لقاعات الدروس، أن عدد التلاميذ بكل فصل دراسي تجاوز الطاقة الاستيعابية لهذه القاعات في عدة مؤسسات تعليمية عمومية، وبدا جليا تكديس التلاميذ في جميع جنبات قاعات الدروس، مما يعني أن أعداد التلاميذ في عدة فصول دراسية فاق كل التوقعات.

فما هي الآثار المترتبة عن اكتظاظ الفصل الدراسي من حيث الجوانب التربوية والتعليمية؟

سنحاول مناقشة هذا السؤال المحوري المؤثر لظاهرة الاكتظاظ من خلال الفقرات التالية:

## ١. آثار الاكتظاظ على التلميذ (ة) بمراقب المؤسسة التعليمية:

يتم إحداث مؤسسة تعليمية بناء على توقعات أعداد التلاميذ الممكن استقبالهم في زمن محدد بحي ما أو قرية. لكن عدد السكان سرعان ما يرتفع، لعدة عوامل، وبشكل صاروخي، في غفلة من كل التوقعات، فيرتفع عدد الأطفال المدربين منذ الالتحاق بالمدرسة، مروراً بجميع الأسلاك والمستويات الدراسية، وتتضاعف المشاكل منذ مدخل المؤسسة التعليمية الذي يشهد ازدياداً وتداخلاً وصراخاً وفوضى، كما تشهد الساحات كثافة مهولت، بحيث قد لا يوجد شبر من الأرض إلا وفيه تلميذ (ة)، مما يضطر الطاقم الإداري والتربوي بذل جهود مضاعفة لاستتباب الأمن والنظام لتفادي كل ما يمكن أن يتسبب في حوادث، قد تكون ذات عواقب وخيمة على التلميذ (ة) والإدارة التربوية.

كما تشهد جميع مراقب المؤسسة التعليمية كثافة التلاميذ وازدحامهم، فالمراحض لم تعد كافية ولم تستجب لحاجيات جميع التلاميذ في زمن محدد، ما يحدث فوضى وشتانا تنجم عنه مشادات كلامية وسباب وشجار يضرب مجهودات التربية من محتواها ويجردها من مقاصدها وأهدافها النبيلة.

أما مستودعات الألبسة وساحات الرياضة والتربية البدنية، فلم تعد تستوعب كثرة الأفواج وكثافة التلاميذ، الذين تواجههم عدة مشاكل لخلع ملابسهم وارتدائها، وارتداء ملابس الرياضة وخلعها، ما يحرج التلميذات والتلاميذ في ما بينهم هم، وبينهم وبين مدرسيهم، الأمر الذي يسهم في كسر حاجز الحشمة والحياء، وما يضطر بعض التلميذات والتلاميذ إلى ارتداء ملابس الرياضة والتربية البدنية



لمدة نصف يوم أو أكثر، ما ينعكس سلبا على صحتهم النفسية والجسمية جراء الحرق ورائحة الأرجل بأحدية الرياضة، كما ينعكس على التركيز والانتباه واستدراج المعلومات واستيعاب الدروس وفهما.

٢.. آثار الاكتظاظ على التلميذ(ة) داخل قاعة الدرس:

يعتبر النظام والهدوء أهم عوامل نجاح تواصل الأستاذ مع المتعلمين، لكن تحت وطأة الاكتظاظ، أصبحت غرفة الصف ميدانا لأحداث هامشية تنزل بكل ثقلها على سير العملية التربوية وتؤثر فيها سلبا. فمنذ انطلاق الحصص الدراسية، تتوالى مشاهد هامشية مصدرها التلاميذ، فمنهم من يتأخرون عن موعد الدرس فيتصدى المدرس لهم وتضيع منه مدة زمنية لا يستهان بها، تخصص، كرها، من الحصص المخصصة للدرس، ومنهم من لا يجد طاولة فيضطر إلى البحث عن مقعد أو طاولة بالقاعات المجاورة، ما يتطلب وقتا، ومنهم من يستغل الفوضى فيزيد الطين بلتا، ويخلق مناخا مكهربا، ومنهم من يصرخ ويستفز الأستاذ والتلاميذ، ومنهم من لا يتوفر على كتبه أو دفاتره وأدواته المدرسية، ما يؤدي إلى حدوث شأن بين الأستاذ والتلاميذ، ومنهم من يثير بلبلة حول نقاط الفروض المحروسة، ومنهم من يرفض إنجاز الواجبات المنزلية، ومنهم من يعمد إلى العنف وانتهاج السلوك الخشن وإحداث الشغب والتلفظ بالكلام البذيء فيصبح الأستاذ سخرية واستهزاء... جراء كثرة حالات الاستفزاز وتباينها وتعدد مصادرها.

٣. آثار الاكتظاظ على الأستاذ(ة):

وهكذا يسجل، داخل حجرة الدرس، توالي هذه الأحداث وتناسلها، تستفز الأستاذ وتثير غضبه أحيانا، فتتحول قاعة الدرس إلى ميدان صراع ونزاع وتبادل السب والقذف والعنف، جراء كثافة التلاميذ في ظل مناخ، غالبا، مكهرب، يعمد التلاميذ افتعالها لجر الأستاذ إلى حالة غضب وفقدان الصواب المؤدبين غالبا إلى ما يقصده التلاميذ، خصوصا منهم المشاغبين وغير المباينين. هذا القصد المتمثل في المساس بشخص المدرس والاستهزاء به، ما قد يؤدي إلى عدم إنجاز الدرس، الأمر الذي يهدف إليه التلاميذ من وراء كل سلوكياتهم الخسنة، وما يؤثر على برنامج المدرس والمقرر السنوي، أو عدم إنجاز فرض محروس، أو التخلص من واجبات منزلية، أو غير ذلك من القضايا التي لا تروق التلاميذ، أو على الأقل البعض منهم.

٤. آثار الاكتظاظ على إنجاز الدروس:

ومن المعلوم أن التوجيهات التربوية المعتمدة، توصي بأن المتعلم في التدريس الفعال ينبغي أن يكون محور العملية التربوية، نشطا، يشارك في بلورة الدرس، يحاور ويتواصل أخذا وعطاء، يناقش مختلف الموضوعات الإشكالية ويحاول تحليلها وفهمها، فيقدم تفسيرات وتأويلات من خلال التفاعل والانتقاد فيعلق، وينتقل متدرجا من التطبيق إلى مراقي التحليل والتركيب والإدماج والإنتاج والإبداع والابتكار وإصدار الأحكام.

لكن حالات الاكتظاظ التي تشهدها أغلب الفصول الدراسية حسب المناطق والجهات، تشكل عائقا يحول دون تفعيل مقتضيات البيداغوجيات النشطة والفعالة المتمحورة حول التلميذ مشاركة وإنتاجا؛ باعتبارها مقارنة تعليمية تعليمية ناجعة، حسب المنظرين لها والمدافعين عنها.

وبشكل عام، أي بيداغوجيا يتم اعتمادها لإنجاز الدروس في ظل كثافة التلاميذ المرتفعة داخل الفصل الدراسي، وارتفاع درجة الشغب، وعدم الانضباط، خصوصا مع عدم نجاعة آليات التأديب التربوي؟

٥. آثار الاكتظاظ على التقييم التربوي:



وإذا تعالت أصوات داعية إلى محاربة الغش في الامتحانات والقضاء عليه، فإن مختلف الإجراءات والتدابير لم تذهب إلى اجتثاث جذور هذه الظاهرة الضاربة في عمق الواقع التعليمي والمدرسي. ولئن كانت عوامل وأسباب الغش مختلفة ومتباينة، فإن اكتظاظ الفصول الدراسية، الذي قد يضاف إلى ظاهرة الأقسام المشتركة، قد يسهم بحصة الأسد في تفشي هذه الظاهرة في جميع الأسلاك والمستويات الدراسية. إن كثافة التلاميذ المرتفعة، وانتشارهم واحتلالهم لكل رقعة من مساحات قاعة الدرس، تقف حاجزا منيعا أما قيام الأستاذ بمراقبة مجريات اختبارات الفروض المحروسة، وحركات التلاميذ، فيبدو عاجزا عن ضبط الغش وتبادل التلاميذ المعلومات في بينهم، ما يؤثر سلبا في عملية تقييم التحصيل الدراسي وتحديد المستويات التعليمية الحقيقية عند التلاميذ.

من هنا تنشأ وتتنامي ظاهرة الغش في الامتحانات، فما درجة نزاهة وموضوعية عملية التقييم التربوي؟ وكيف يمكن تقييم المستويات التعليمية الحقيقية للتلاميذ؟ وكيف يمكن معالجة ثغرات التحصيل الدراسي عند التلاميذ؟ وكيف يلمس المدرس مدى إنجازاته وجهوده؟ وكيف يمكن تحديد مدى نجاعة الطرائق والوسائل التعليمية المستعملة؟

وكيف يمكن وضع الأصبع على مدى جودة مضامين المقررات الدراسية؟

٦. آثار الاكتظاظ على تصحيح إنتاجات التلاميذ:

قد تجتمع عوامل متعددة ومتباينة وتشكل حاجزا أمام نزاهة وموضوعية عملية التقييم التربوي، ومنها ظاهرة الاكتظاظ التي قد تعيق عمليات كثيرة كما أسلفنا، تضاف إليها عملية تصحيح إنتاجات التلاميذ، فكيف يمكن لمدرس مسندة إليه فصول مكتظة ترتفع أعدادها إلى غاية اثني عشر قسما، القيام بعملية تصحيح نزيه وموضوعي لما يناهز ست مائة ورقة مختلفة المحتويات مضمونا وأفكارا وتعبيرا وأسلوبا، خصوصا، تحت ضغط مواعيد إرجاع الأوراق ومسك النقاط؟

وقد تزداد عملية التصحيح تعقدا وصعوبة واعتقادا للنزاهة والموضوعية، حين تجتمع ظاهرتا الاكتظاظ والأقسام المشتركة، فيجد الأستاذ نفسه يعاني قلقا وتوترات عصبية قد تعصف أحيانا بحالته الصحية النفسية والجسمية.

خاتمة:

في الختام، يبدو أن ظاهرة اكتظاظ الفصول الدراسية، إلى جانب ظاهرة الأقسام المشتركة أخذت تكتسح الساحة التربوية وتتنامي، وتؤثر سلبا في مختلف مكونات منظومة التربية والتكوين المادية والبشرية، كما تؤثر سلبا في مختلف العمليات التربوية والتعليمية: إنجاز الدروس، التقييم التربوي، التصحيح، التوجيه التربوي... ولتجاوز هذه الوضعية وتحسين ظروف العمل التربوية والارتقاء بالتحصيل الدراسي وضمان الجودة التعليمية بات من الضروري في اعتقادنا:

١. إعطاء الأولوية للبنات المدرسية وإعداد العدد الكافي من قاعات الدروس لاستقبال أعداد التلاميذ في جميع المستويات وضمان تدرسه في ظروف مريحة؛
٢. تطعيم أسرة التعليم بالعدد الكافي من المدرسات والمدرسين المتميزين والمؤهلين أكاديميا ومهنيًا؛
٣. توفير المناخ السليم، ماديا ومعنويا، للمدرسات والمدرسين للقيام بالمهام المنوطة بهم لتأديتهم الرسالة التربوية النبيلة الموضوعية على عاتقهم في ظروف مواتية.





مبادئ ونظريات التدريب الذهني  
م . د . مجيد حميد مجيد جامعة الأنبار كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

المقالة رقم  
(٨)

مبادئ التدريب الذهني :

١. الجو التدريبي: ان يكون في ظروف مشابهة للأجواء التدريبية ،حتى يمكن استكمال كافة الابعاد في التصور الحركي عند اعادة استرجاع التدريب الذهني.
٢. المهارات المطلوبة: يجب ان تؤدي المهارات المرادة او مجموعة الحركات بصورة كلية حتى يمكن الوصول الى الادراك الكلي للأداء.
٣. الاداء الصحيح: التركيز على الاداء الصحيح كي لا يؤثر الاداء الخاطئ في تثبيت الخطأ.
٤. السرعة والايقاع الحركي: ان يكون التدريب الذهني في السرعة نفسها والايقاع الحركي للمهارة.
٥. اسلوب الاداء: التركيز اثناء التدريب الذهني على اسلوب داء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها.
٦. الاحساس الحركي: التركيز على الاحساس الحركي مما يساهم في ايجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

نظريات للتدريب الذهني:

استخدمت النظريات في مجال التدريب الذهني لتفسير العديد من المظاهر المرتبطة بهذا المجال ومن اهم تلك النظريات:

- أ. النظرية الترابطية والتدريب الذهني: تشير هذه النظرية الى ان التدريب الذهني يؤدي الى استجابات عضلية محدودة في مدى ضيق ، اي ان الاستجابات ناتجة من مثيرات التدريب الذهني ،وان تكرار المثير (التدريب الذهني) مع الاستجابة المطلوبة ينتج عنها ارتباط قوي بين المثير والاستجابة مما يؤدي الى تطوير المهارة التي تمت ممارستها ذهني.
- ب. نظرية الاطار المرجعي الكلي للتدريب الذهني: والتي تشير لتكوين اطار عام عن المهارة المراد التدريب عليها من خلال توجيه انتباه المتعلم للاطار الكلي للمهارة بعيدا عن التفاصيل الدقيقة لتكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب وهذا التطوير للأداء وهو من اهم الشروط المتعلقة بالتدريب الرياضي. ج. نظرية الانتباه الانتقائي والتدريب الذهني: تشير هذه النظرية الى ان اوليات الاهتمام في تدريب المهارات الحركية هي الانتباه الانتقائي والذي يتم من خلال توجيه الانتباه للاعب بالأبعاد المهمة المكونة للمهارة وذلك لانتقاء بعض الجوانب المؤثرة في الاداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير المؤثرة وغير المهمة بالأداء. د. الاستبصار الداخلي والتدريب الذهني: والتي تعتمد على تعديل السلوك الناتج من الداخل. حيث ان التدريب الذهني قد لا يؤدي الى تطوير الاداء والتدريب ولكنه سوف يعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل. هـ. نظرية التغذية الراجعة والتدريب الذهني: ان دور هذه النظرية في تطوير الاداء المهاري غاية في الوضوح ، ولكن هل يمكن تطبيقها بالتدريب الذهني؟ والاجابة (نعم) ولكن يتوقف استخدام التدريب الذهني وفق هذه النظرية على شرطين: الاول: قدرة اللاعب على تكوين صورة حقيقية تحت التحكم للمهارة المطلوب تطويرها. الثاني: الاستثارة العصبية للعضلات العاملة في المهارة التي يتم تصورها ذهنيا ، الاستثارات العصبية تؤدي الى الامداد بالتغذية الراجعة الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المحاولات المستقبلية ، ومن ثم تطوير اداء المهارات الحركية.





الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه حمل التدريب  
م.م عبد الله عدنان محمد تخصص تدريب /العاب مضرب  
جامعة بغداد /قسم النشاطات الطلابية

المقالة رقم  
(٩)

تعرف الوحدة التدريبية أنها) مجموعة من التمرينات المختلفة تتشكل على هيئة  
أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين) .

كما عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على  
أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي .

وقد قسمت هذه الوحدات التدريبية حسب آراء كثيرة من الاختصاصيين إلى أشكال عدة  
 وأنواع مختلفة كلا حسب منظوره الخاص به ومنهم :-

(أبو العلا احمد) حيث قسمها إلى:-

١- وحدات تدريبية تبعا للهدف .

٢- وحدات تدريبية تبعا لاتجاه حمل التدريب .

٣- وحدات تدريبية تبعا لطريقة التنفيذ .

ومن أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات العامة والخاصة ويمكن تنمية قدرة  
بدنية واحدة أو أكثر في الوحدة نفسها وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب ، إلا إن  
المختصين ينصحون بالاستخدام النسبي للوحدات ذات الاتجاهات المختلفة وعدم اقتصار  
التدريب على الاتجاه الآخر ، ومن هنا فقد اتفق جميع المختصين على تقسيم الوحدات  
التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب إلى نوعين :-

أ-الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد :-

وهي الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث  
يهدف الزمن المحدد لتمرينات الإعداد الخاص إلى تنمية صفة واحدة خلال الوحدة الواحدة  
أي في اتجاه واحد فقط ،فقد يكون موجها نحو تطوير القدرة اللاهوائية أو الهوائية أو موجها  
نحو نوع معين من المهارات لتطويرها .

ب-الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب :-



ويقصد بها أن تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها ، كذلك فهي تعني ما تحويه الوحدة من تمارين تكون متعددة ومختلفة من حيث اتجاه التنمية فقد تتشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا (هوائي ولاهوائي).

كذلك عرفها (بسطويسي احمد) أنها الوحدة الواحدة ، وتستخدم هذه الوحدات عند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية كلاعب دفع الجلة مثلا يحتاج إلى كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة كما ينصح (بسطويسي) باستخدامها في فترات متقطعة .

#### \*فوائد التدريب :-

- ١- تحسين كفاءة الدورة الدموية .
- ٢- زيادة الطاقة والصحة اليومية .
- ٣- جهاز مناعي قوي .
- ٤- مرونة وطاقة متجددة .
- ٥- زيادة في قوة العضلات .
- ٦- عظام قوية .
- ٧- المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان .
- ٨- وقاية الجسم من الترهلات .
- ٩- الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان .
- ١٠- حماية العين من مرض بصري خطير هو الجلوكوما أو الزرق





مراكز اللاعبين في كرة السلة  
 ا.م.د. بشار عبد اللطيف هاتف العبودي جامعة القاسم الخضراء  
 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقالة رقم  
(١٠)

على الرغم من ان قواعد لعبة كرة السلة لاتحدد مراكز (positions) او مواضع للاعبين داخل الملعب على الاطلاق فان هذا الامر قد ظهر وتطور كجزء من لعبة كرة السلة ، فخلال العقود الخمسة الاولى من تطور اللعبة كان يتم تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب على النحو التالي {الموزع ، لاعبي الزاوية ، ولاعبي الارتكاز} وفي ثمانينات القرن العشرين ظهرت مراكز جديدة للاعبين اكثر تحديداً وهي :

- ١- (Point guard) وعادة مايكون اسرع لاعب في الفريق ويقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها الى اللاعب المناسب في الوقت المناسب .
- ٢- (shooting guard) يقوم بتسديد قدر كبير جداً من التصويبات في مرحلة الهجوم ، كما يقوم بمراقبة افضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع .
- ٣- (Small Forward) غالباً مايكون مسئولاً بشكل رئيسي عن احراز النقاط من خلال سلوك اقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وطبقتها ، اما في حالة الدفاع فانه يعمل على الاستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق المنافس ولكنه يقوم بأدوار اخرى اكثر فاعلية من ذلك .
- ٤- (power Forward) يلعب في الهجوم بقوة وغالباً مايكون ظهره للسلة ، وفي مرحلة الدفاع يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقية) او يلعب مدافع ضد نظيره المهاجم في الفريق المنافس ، قوي الجسم .
- ٥- (Center) يتم الاعتماد على اطول واقوى لاعب في الفريق لهذا المركز لاغرض احراز النقاط في مرحلة الهجوم ، او للدفاع عن سلة بقوة في الدفاع او للاستحواذ على الكرات المرتدة من السلة .

