



العدد السادس والخمسون شهريونيو ٢٠٢٢

# مجلة المفتاح العلمية

## Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية 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



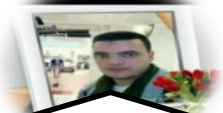
د. نور حاتم  
عضواً



د. سلام الكرعوي  
عضواً



د. وسام صلاح  
عضواً



د. خالد بعوش  
عضواً



د. ندي نبهان اسماعيل  
عضواً



دعماد طعمت راضي  
عضواً



د. موسي عدنان  
عضواً



د صالح جويد هليل  
عضواً



د بشار عبد اللطيف هانتف  
عضواً



دسلام حنتوش رشيد  
عضواً



د. ديبداء طارق عبد الواحد  
عضواً



دسناريا جبار محمود  
عضواً



## اللجنة العامة تقييم المقالات والابتكارات

مصر

أ.د / كمال درويش

مصر

أ.د / محمد صبحي حسنين

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 / كريمه الكويز

العراق

الدكتور / لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابريحي البواب

تونس

الدكتور/بوكربن عبد الكريم



# الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات و الابتكارات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	عبد الله غازي / مصر
رياضة Tae-Bo وتأثيرها على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي	م. م. صفية احسان كامل
الرياضة بين الدراسة والممارسة	د. عبد الرحمن يحيى عبد المطلب
الادارة في الرياضة	م.م هبت عباس الموسوي
أهمية تمارين الهيت(Hiit) واثرها في تخفيف الوزن	م. م. بدراء مالك شهاب
عضو هيئة التدريس	م.م علي عبد الله سالم
التنمر في المجتمع	م.د بيداء طارق الشبخلي
الريجيم الكيميائي صحة ورفاقتا )	أ.م. د. زينتا محمد حمد
دور الوسائل التعليمية في عملية التعليم والتعلم	م.د ميثر سعدي علي
التعليم المدمج ، مميزاته ، أهميته ، أنواعه ومكوناته	أ.د إسماعيل عبد زيد عاشور
أسس البرامج التعليمية في لعبة التنس الارضي	م.د تحسين حسني تحسين



## كلمة العدد

يسعدنى ويشرفنى أن أقدم 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 الرياضيه المتمثلة فى التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضيه ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة فى تحديد وقباس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضيه 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 للارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولى التوفيق \*\*\*

د عبد الله غازي

دكتوراه الصحة النفسية... (عين شمس) ...خبير دولي في التدريب و بناء الهوية الشخصية



د عبد الله غازي

دكتوراه الصحة النفسية

... (عين شمس) ...خبير

دولي في التدريب و بناء

الهوية الشخصية



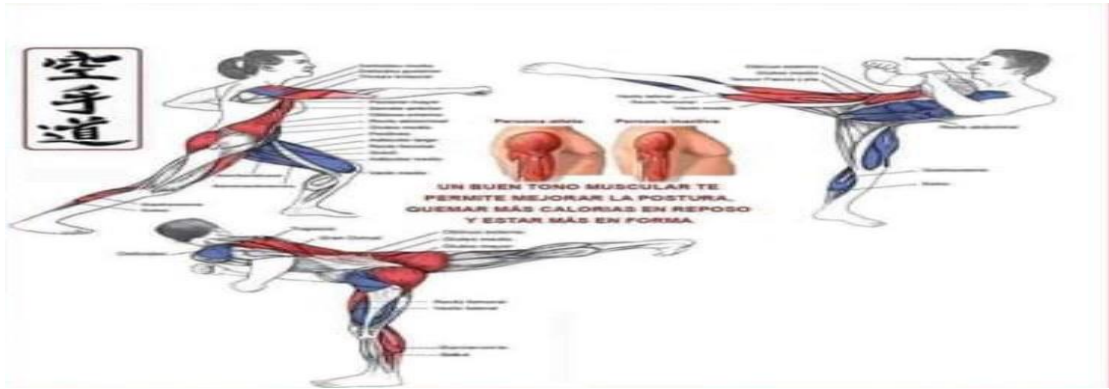


## رياضة Tae-Bo وتأثيرها على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي

م. م. صافية احسان كامل ، قسم النشاطات الطلابية / جامعة بغداد تأهيل معاقين /  
سباحة

المقالة رقم (1)

للرياضة أشكال وأنواع مختلف من التمارين والرياضات ، وكل هذه الأنواع تهدف الى زيادة اللياقة البدنية وتقوية العضلات والاعصاب واحدا هذه الاشكال هي رياضة ال Tae-Bo ، تم اشتقاق هذه الكلمة من من التايكوندو والك بوكسنك ، وتم تطويرها من قبل المدرب الامركي (بيلي بلانكس) اذ قام بأضافة حركات القدمين المستوحاة من التايكوندو والكاراتية لتحسين الجزء السفلي من الجسم التي تعمل على تقوية العضلات الكبيرة للخصدين والساقين والوركين بفعل استخدام الحركات القتالية اثناء التدريب وحركات الذراعين المستوحاة من البوكسنك لتحسين الجزء العلوي من الجسم والتي تعمل على شد ترهلات الذراعين وتحسين القدرات الحركية بشكل عام



كما موضح في الصورة رقم (1) .

ولزيادة الاثارة والتشويق وزيادة فعالية التمرين تم الاستعانة بالموسيقى مع اقترانها ببعض حركات الايروبيكس الخفيفة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ، وتعتبر من الرياضات المفيدة للجسم والعقل معاً ، وذلك من خلال تقوية القلب والاعوية الدموية ونقسيم وتحديد وتنسيق العضلات لاحتوائها على الكثير من الحركات وتحسين التوازن ومرونة الجسم وتعمل على زيادة الثقة بالنفس والتنسيق في استخدام العمليات العقلية والتي تعمل جميعها على تحسين القدرات الحركية لسائر الجسم اذ تعتبر العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الخاصة لكل رياضة ولا يستطيع الفرد اتقان اي مهارة حركية في حالة افتقاره للقدرات الحركية ، وليس الهدف من تمارين ال Tae-Bo ان يصبح الممارس بارع في أداء هذه التمارين ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والقدرات الحركية.





### الرياضة بين الدراسة والممارسة

ا. د. عبد الرحمن يحيى عبد المتطلب تخصص الإدارة الرياضية والترويج  
كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي

المقالة رقم (٢)

إن المجال الرياضي هو من المجالات الهامة والحيوية في حياتنا فمن المعروف أن الرياضة هي من العوامل الفعالة في علاج او الوقاية من العديد والكثير من المشكلات المختلفة في جميع نواحي الحياة الانسانية سواء اجتماعية او نفسية او فيسيولوجية ..... وغيرها .

ورغم كل ذلك قد نجد الكثير من البشر غير مدركين لاهمية الرياضة في حياتنا وبالتالي ينعكس ذلك علي عدد الممارسين للرياضة ، فالكثير ينظر للرياضة علي انها مضياعة للوقت وانها مانعة لممارستها من التفوق العلمي والدراسي رغم ان الحقيقة عكس ذلك تماماً.

وهناك الكثير من الدراسات التي تثبت ان للرياضة دور هام في حياتنا فمنها ما اثبت ان الرياضة لها دور في زيادة التحصيل الدراسي والمعرفي ومنها اثبت ان الرياضة لها اهمية كبيرة في تحسين الوظائف الفسيولوجية لاجهزة الجسم ، كذلك دور الرياضة الهام في رفع معدلات اللياقة البدنية . وايضا نتائج الدراسات التي تاكد علي دور الرياضة في الوقاية والعلاج من الاكتئاب او العزلة او الانطواء او الخجل وتحسن التعاون ، القيادة ، روح الفريق ، وغيرها ، والكثير والكثير . نداء لجميع المسؤولين ، لجميع الحكومات ، لجميع القيادات ، لجميع الاسر ، لجميع الشعوب ... الرياضة هامة جداً جداً كالماء والهواء .... فاجعلوها كذلك تريدون ان تعالجوا جميع مشاكل البشرية عليكم ببذل كل الجهد لاتاحة الفرصة للممارسة الرياضة ، وفرو الامكانيات المادية من ملاعب وادوات ومنشآت لممارسة الرياضة عززو الامكانيات البشرية من كوادرو مشرفين ومدربين واداريين لممارسة الرياضة .

اجعلوا الرياضة ..... اسلوب الحياة فالرياضة.....وقاية وعلاج







### الادارة في الرياضة

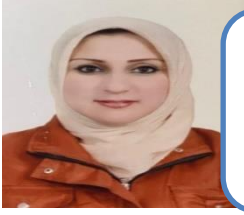
م.م هبة عباس الموسوي تخصص إدارة رياضية رئاسة جامعة بغداد

المقالة رقم (٣)

لقد سميت هذا العصر الذي نعيشه بتسميات مختلفة نتيجة التطور الحاصل في مناهي الحياة المختلفة فمنهم من يطلق عليه عصر انفجارات المعلومات بعدما استطاعت الاقمار الصناعية ان تسبح في الفضاء وتجعل كل المعلومات متاحة بين ايدي الراغبين في الحصول عليها وهناك من يسميه عصر التكنولوجيا التي اصبح استخدامها ضرورة ومقياسا للتطور وهناك من يطلق عليه عصر الادارة التي لا بد منها لتأشير المسارب الصحيحة للتطور الرياضي فلا يمكن لأي مؤسسة رياضية ان تصل وتحقق اهدافها دون ان يكون للإدارة الرياضية اسهاما فاعلا في الوصول الى مبتغاها وعادة ان من يتصدى لموضوع الادارة الرياضية هي الجهات التنفيذية التي تقود الاولمبية والاتحادات والاندية التي يقع على عاتقها الالمام بوظائف الادارة الرياضية المتعددة وفي مقدمتها التخطيط الرياضي المرتكز على جمع المعلومات المتناسبة مع تحقيق الاهداف واخضاعها للمناقشة المستفيضة والاعتماد عليها في التخطيط للرياضة ، فالتخطيط بتعبير اخر هو الاساس الذي تركز عليه الادارة الرياضية وهو مقياس نجاحها وبدونه تتحول الامور الى ارتجال وفوضى وعدم احترام الزمن .

ان الادارة الرياضية الناجحة هي التي تعتمد على معطيات العلوم الاخرى ودراسة الحالات المشابهة التي تخطط لها في المجال الرياضي والاستفادة من تجارب سابقة يضاف لها الابداع والابتكار والتنبؤ بالأخطاء التي تقع في مسيرة العمل الرياضي وكذلك فان الادارة الرياضية هي فن في استخدام كل الموارد المتاحة ووضعها في اطارها الصحيح لكي تتطور الرياضة وتحقق الانجازات والنتائج المرجوة .





### أهمية تمارين الهيت (Hiit) واثرها في تخفيف الوزن

د. م. بدراء مالك شهاب رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية  
علم بايوميكانيك / مبارزة

المقالة رقم (٤)

تمرين الهيت هو تمرين عالية الكثافة حيث جاء تسميتها من اختصار (التدريب المتواتر العالي الكثافة) (High intensity interval training) التي تأخذ صفة التمرينات الصعبة التي تتسم بالكثير من التحدي إذ تتضمن ممارسة تمارين بسرعة ولجهود عالي عن طريق التناوب بين التمرين بكثافة عالية ثم العودة الى التمرين بشكل ابطأ تليها تمارين عالية الكثافة مع الاخذ بنظر الاعتبار تقنين الوقت اداء التمرين الذي يساعد بالتالي الى فقدان الوزن كما تساعد هذه التمرينات الى تحفيز هرمون النمو (HGH) الذي يساعد على استهلاك المخزون الطاقت من الجسم خلال ٢٤ ساعة بعد انتهاء من التمرين وتخفف نسبة الدهون لدى الاشخاص الذين يعانون من السمنة وخفض مستوى الكوليسترول في الدم بعد مدة من الاسابيع من التمرين كما تساعد على تحسين الدورة الدموية في الجسم مما ينعكس ايجابيا على صحة القلب والشرايين والذي بدوره يؤدي الى سرعة الاستشفاء وتقليل نسبة الحموضة في الدم فضلا عن تحسين معدل ضربات القلب وضغط الدم ومن جهة اخرى تساهم ايجابيا على تحسين الصحة النفسية والمحاية من الاكتئاب كونها تمارين قصيرة المدة قد تساعد في تخفيف حدة الاعراض، اما عن كيفية قيام التمارين الهيت تتم اولا بعد اداء الاحماء لمدة ٥ دقائق بسرعة منخفضة ثم الانتقال الى سرعة معتدلة لفترة ٥-١٠ دقائق ثم الانتقال الى سرعة عالية الشدة لمدة ٢٠ ثانية بعدها يتم تخفيف السرعة لتصبح معتدلة ٢-١ دقيقة ليتم استعادة القوة ويكرر ٢-٣ مرات خلال الوحدة التدريبية وعندما يصبح الجسم معتادا على هذه الوتيرة من التدريب يتم زادت بين التمرين الى ٥-٦ مرات في الوحدة التدريبية وعندة زيادة مستوى اللياقة البدنية لمستوى اعلى يتم زيادة الوحدات التدريبية الى ٣ وحدات في الاسبوع .





عضو هيئة التدريس

م.م علي عبدالله سالم رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية  
مناهج و طرائق التدريس / طرائق التدريس

يعد عضو هيئة التدريس دعامة أساسية للتعليم الجامعي ، بل ان النظام بأكمله يقوم على اكتافه حيث يتوقف تحقيق اهداف الجامعة و الانشطة المنوطة بها على وجوده ، يعني ان المدى الذي يتمكن بموجبه اعضاء هيئه التدريس من القيام بخطط و برامج تحقيق تلك الاهداف يشير الى فاعليتهم و كفاءة ادائهم .  
وعلى الرغم من اهمية الدور الذي تؤديه الجامعة باعتبارها من اكثر مؤسسات المجتمع اهمية في تاثير على درجة التقدم في المجتمع ، فان استاذ الجامعة يعد من اهم الركائز داخل الجامعة فهو بحق اهم مدخلات المنظومة التعليمية : من حيث دوره في مواجهة قضايا المجتمع و مشكلاته ، و على ذلك يعد اساتذة الجامعة موارد ثيرة عظيمة ، لما يقومون به من اعداد للاجيال التي تتحمل مسؤولية الانتاج و الخدمات المختلفة ، و ان نجاح عضو هيئة التدريس في اداء دوره ضمن المؤسسة الجامعية يتطلب توافره كفاءات معينة و صفات مهنية و اخرى شخصية .

المهام الوظيفية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة :

يمثل اساتذة الجامعة حجر الزاوية الاساس في تقدم الجامعة و تحمل اعبائها ، لتؤدي رسالتها العلمية و العملية في خدمة المجتمع و احراز التقدم العلمي و التقني من خلال ما يمارسونه من وظائف تتمثل في تدريس و البحث العلمي و خدمة المجتمع .

و عليه فان تحقق اهداف التعلم الجامعي يعتمد بالدرجة الاولى على نجاح عضو هيئة التدريس في اداء المهام و الوظائف المطلوبة منه و التي تشمل مجموعة من الانشطة السلوكية التي يتوقع ان يقوم بها العضو في اطار الجامعة و المجتمع ولكي تحقق الجامعة اهدافها ينبغي على الاستاذ الجامعة ان يمارس ثلاث وظائف رئيسية، هي : (التدريس ، و البحث العلمي ، و خدمة المجتمع).





## التنمر في المجتمع

م.د ببداء طارق الشبخلي اختصاص علم نفس / جناسنك اجهزة

المقالة رقم (٦)

تعريف التنمر : التنمر Bullying هو شكل من أشكال العنف والإيذاء والإساءة التي تكون موجهة وبشكل مقصود ومتكرر من قبل فرد أو مجموعة من الأفراد إلى فرد أو مجموعة من الأفراد حيث يكون الفرد المهاجم أقوى من الأفراد الباقين.

# كيف يكون التنمر؟

يكون التنمر عن طريق التحرش أو الاعتداء اللفظي أو البدني أو غيرها من الأساليب العنيفة ، ويتبع الأشخاص المتنمرون سياسة الترهيب والتخويف والتهديد ، إضافة إلى الاستهزاء والتقليل من شأن الأشخاص الآخرين.

# أشكال التنمر

يقسم التنمر إلى ثلاثة أشكال رئيسية وهي :

-- التنمر اللفظي : ويشمل الإغاضة والسخرية والاستفزاز والتعليقات غير اللائقة والتهديد.

-- التنمر الجسدي : ويشمل الضرب والعنف والصفع والطعن ، والركل وغيرها من طرق الإيذاء البدني.

-- التنمر العاطفي : من خلال الإحراج الدائم للشخص ونشر الشائعات حوله.

كما يقسم التنمر إلى فئتين وهما :

- التنمر المباشر : الذي يتمثل بالضرب والدفع وشد الشعر والطعن والصفع والعض والخدش وغيرها من الأفعال المؤذية.

- التنمر غير المباشر : وهو الذي يتضمن تهديد الشخص بالعزل الاجتماعي عن طريق نشر الشائعات ، ورفض الاختلاط معه ونقده من حيث الملابس والعرق واللون والدين وغيرها من الأمور ، إضافة إلى تهديد كل من يختلط معه أو يدعمه.

# أسباب التنمر

-----

-- قد يعيش الشخص الذي يقوم بالتنمر ظروفاً أسرية أو مادية أو اجتماعية معينة. -- التأثير بوسائل بالإعلام من خلال مشاهدة افلام العنف او المصارعة وغيرها.

-- قد يكون يكون التنمر كردة فعل على تعرضه للعنف داخل الاسرة وخارجها.

-- قد يعاني الشخص المتنمر من مرض عضوي ما ، أو نقص ما في الشكل الخارجي.

-- ربما مجموعة من هذه العوامل كلها والتي قد تؤدي في النهاية إلى أن يعاني من الأمور التالية والتي ستكون بدورها مسبباً لتحويله إلى شخص متنمر :

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 12 ~

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



- اضطراب الشخصية ونقص تقدير الذات.
- الإدمان على السلوكيات العدوانية.
- الاكتئاب والأمراض النفسية.
- # ما هي أنواع التنمر؟-- التنمر في أماكن الدراسة : وهو الذي يحدث في المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعات.
- التنمر في أماكن العمل : وهو الحاصل بين زملاء العمل أو ما يمارسه الرؤساء على المرؤوسين.
- التنمر الإلكتروني : ويحدث عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني أو من خلال الرسائل النصية عبر الهواتف النقالة.
- التنمر الأسري : وهو الذي يحصل من قبل الوالدين على الأبناء ، أو بين الإخوان ، أو الزوجين أو الأقارب.
- التنمر السياسي : ويحصل عندما تسيطر دولة ما على دولة أضعف ، وعادة ما يتم عن طريق القوة والتهديد العسكري ، أو من قبل الحكومة عندما تضطهد شعبها.
- # أسباب التنمر المدرسي
- يتعرض العديد من التلاميذ والطلبة في المدارس إلى ظاهرة التنمر المدرسي ، فما هو التنمر المدرسي؟
- التنمر المدرسي أو التنمر في أماكن الدراسة هو أكثر أنواع التنمر انتشاراً ، وهو تعرض التلميذ أو الطالبة للإيذاء الجسدي أو النفسي من خلال الضرب ، الركل ، شد الشعر ، تخريب الممتلكات الخاصة بالشخص ، التقليد السلبي ، التجريح ، الشتائم ، الشائعات ، التهديد ، العزل ، أو حتى تعديل صور غير قانونية للضحية عبر الإنترنت واستغلالها في تهديد الضحية ، أو نشرها لمجرد الاستهزاء من الشخص والتقليل من شأنه.
- # دور المدرسة في منع التنمر المدرسي
- =====
- يتوجب على المدرسة سن قوانين حازمة تمنع إيذاء أي طفل للأخر سواء كان الإيذاء بديناً أو نفسياً.
- يجب حماية كل طفل من التعرض للإيذاء داخل المدرسة فهي بيئة آمنة وهادئة.
- على المدرسة تكثيف الرقابة والإشراف على الطلاب مما يضمن عدم تعرضهم للتنمر والخوف والذعر.
- التفرقة بين التعبير الفطري للطلاب حول الأشياء من حولهم وبين التعدي على حقوق الآخرين ، والتفرقة بين ارتكاب العنف واكتساب المهارات اللازمة للدفاع عن النفس.
- تحفيز روح التعاون بين الطلاب ونشر المودة بينهم من خلال إنشاء مجموعات.
- على المعلم أن يدرك أنه هو القدوة الفعلية للطلاب ، وعليه أن يعلم أن الكلمات قد تؤذي وأن إيذاء الكلمات قد يكون أشد من الإيذاء الجسدي.
- من على المعلم أن يكون ملماً بمهارات التواصل وحل النزاعات بين الطلاب.
- تفعيل دور المرشد التربوي والنفسي في المدارس لمتابعة مشكلات التنمر المدرسي من أجل التعرف على أسبابها والعمل على إيجاد الحلول لها.





### الريجيم الكيميائي صحة ورشاقة

أ.م. د. زينة محمد حمد /جامعة واسط/ كلية التربية الاساسية /قسم العلوم /  
تخصص فسلجة حيوان

المقالة رقم (٧)

يطلق عليه الريجيم الكيميائي لاقتصاره فقط على أنواع أطعمة معينة والتي تعمل معاً لتسبب تفاعل كيميائي ينتج إثر هذا التفاعل زيادة في عملية التمثيل الغذائي مما ينتج عنه خلق تأثير حرق دهون أعلى في الجسم واعتماد مصدر طاقة بديل ( الاجسام الكيتونية ) بدلا عن الكلوكوز ويتم عن طريق اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات عالي **الدهون**، معتدل **البروتين** مما يجبر هذا النظام الغذائي الجسم على حرق الدهون بدلاً من **الكربوهيدرات**. تم ابتكار هذا النظام في عام ١٩١١ في فرنسا لعلاج حالات الصرع المقاوم للأدوية في الاطفال وتم اعلان نجاحه في عام ١٩٢١ . عادة، يتم تحويل الموجودة في الغذاء إلى **كلوكوز**، ويتم بعد ذلك نقله إلى جميع أجزاء الجسم والذي له أهمية خاصة في **تزويد الدماغ بالطاقة** ، إذ يعتمد الدماغ (المخ) على الكلوكوز لتزويده بالطاقة. ومع ذلك، إذا كان هناك القليل من الكربوهيدرات في النظام الغذائي، فإن **الكبد يحول الدهون إلى أحماض دهنية وأجسام كيتونية** لمد الجسم بالطاقة ليصبح معدل الطاقه ٤٠% كلوكوز و ٦٠% اجسام كيتونية. تمتلك اجسامنا القدرة على حرق كل من الدهون والكربوهيدرات للحصول على الطاقة ، ولكن في ضوء الاختيار ، سيختار الجسم الكربوهيدرات لأنه أسرع الطرق وأسهلها ، والطريق الذي يتطلب أقل طاقة فورية. لكن حرق الدهون مقابل الكلايكونجين (شكل تخزين الكلوكوز من الكربوهيدرات) يمكن أن يكون أكثر فائدة ؛ فعلياً فقط تدريب اجسامنا للوصول إلى هناك. بالإضافة إلى فقدان الوزن ، تشمل الفوائد الأخرى لحرق الدهون للحصول على الطاقة (وهي حالة استقلابية تسمى الكيتوزيه) التركيز الذهني المحسن ، وتقليل الرغبة الشديدة في السكر ، وتحسين الجلد ، وتحسين مستويات الكوليسترول في الدم ومستويات السكر في الدم المتوازنة. أسهل طريقة لتحويل اجسامنا من حرق الكلايكونجين إلى حرق الدهون هي عن طريق الحد من تناول الكربوهيدرات الغذائية. من فوائد هذا النظام الغذائي هي خسارة كبيرة في الوزن بوقت قياسي وتعزيز خسارة الدهون نتيجة انخفاض هرمون الانسولين . التوصيات : يوصى بتقليل إجمالي استهلاك الكربوهيدرات إلى ما لا يزيد عن ١٠% من نظامك الغذائي وزيادة مدخولك من الدهون الجيدة يجب أن توفر الدهون حولها ٧٠ إلى ٨٠% من السعرات الحرارية الخاصة بك. يجب أن يأتي الباقي من البروتين بالإضافة الى ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي وبالأخص رياضة المشي على الاقل نصف ساعة يوميا وينصح بممارسة الرياضة عند اخر وجبة باليوم بسبب تشبع مخازن الكلايكونجين وتوفير الطاقة الكافية لاداء رياضي جيد .





**دور الوسائل التعليمية في عملية التعليم والتعلم**  
م.د. ميثم سعدي علي جامعة بغداد/كلية الادارة والاقتصاد /شعبة النشاطات الطلابية

المقالة رقم (٨)

للبحث والتنقيب ، والعمل للوصول إلى المعرفة ، وهذا يقتضي وجود طريقة ، أو أسلوب يوصله إلى هدفه . لذلك لا يخفى على الممارس لعملية التعليم والتعلم ما تنطوي عليه الوسائل التعليمية من أهمية كبرى في توفير الخبرات الحسية التي يصعب تحقيقها في الظروف الطبيعية للخبرة التعليمية ، وكذلك في تخطي العوائق التي تعترض عملية الإيضاح إذا ما اعتمد على الواقع نفسه .

وتتبع أهمية الوسيلة التعليمية ، وتحدد أغراضها التي تؤديها في المتعلم من طبيعة الأهداف التي يتم اختيار الوسيلة لتحقيقها من المادة التعليمية التي يراد للطلاب تعلمها ، ثم من مستويات نمو المتعلمين الإدراكية ، فالوسائل التعليمية التي يتم اختيارها للمراحل التعليمية الدنيا تختلف إلى حد ما عن الوسائل التي نختارها للصفوف العليا ، أو المراحل التعليمية المتقدمة ، كالمرحلة المتوسطة والثانوية .

ويمكن حصر دور الوسائل التعليمية وأهميتها في الآتي :-

- ١- تقليل الجهد ، واختصار الوقت من المتعلم والمعلم .
- ٢- تغلب على اللفظية وعيوبها .
- ٣- تساعد في نقل المعرفة ، وتوضيح الجوانب المبهمة ، وتثبيت عملية الإدراك .
- ٤- تثير اهتمام وانتباه الدارسين ، وتنمي فيهم دقة الملاحظة .
- ٥- تثبت المعلومات ، وتزيد من حفظ الطالب ، وتضاعف استيعابه .
- ٦- تنمي الاستمرار في الفكر .
- ٧- تقوّم معلومات الطالب ، وتقيس مدى ما استوعبه من الدري .
- ٨- تسهل عملية التعليم على المدرس ، والتعلم على الطالب .
- ٩- تعلم بمفردها كالتلفاز ، والرحلات ، والمتاحف . . . إلخ .
- ١٠- توضيح بعض المفاهيم المعينة للتعليم .
- ١١- تساعد على إبراز الفروق الفردية بين الطلاب في المجالات اللغوية المختلفة ، وبخاصة في مجال التغيير الشفوي .
- ١٢- تساعد الطلاب على التزود بالمعلومات العلمية ، وبالأظا الحضارة الحديثة الدالت عليها .
- ١٣- تتيح للمتعلمين فرصا متعددة من فرص المتعة ، وتحقيق الذات .



- ١٤ - تساعد على إبقاء الخبرة التعليمية حية لأطول فترة ممكنة مع التلاميذ .
- ١٥ - تعلم المهارات ، وتنمي الاتجاهات ، وتربي الذوق ، وتعديل السلوك .
- شروط اختيار الوسائل التعليمية ، أو إعدادها .
- لكي تؤدي الوسائل العلمية الغرض الذي وجدت من أجله في عملية التعلم ، وبشكل فاعل ، لا بد من مراعاة الشروط التالية :-
- ١ - أن تتناسب الوسيلة مع الأهداف التي سيتم تحقيقها من الدرس .
- ٢ - دقة المادة العلمية ومناسبتها للدرس .
- ٣ - أن تناسب الطلاب من حيث خبراتهم السابقة .
- ٤ - ينبغي ألا تحتوي الوسيلة على معلومات خاطئة ، أو قديمة ، أو ناقصة ، أو متحيزة ، أو مشوهة ، أو هائلة ، وإنما يجب أن تساعد على تكوين صورة كلية واقعية سليمة صادقة حديثة أمينة متزنة .
- ٥ - أن تعبر تعبيرا صادقا عن الرسائل التي يرغب المعلم توصيلها إلى المتعلمين .
- ٦ - أن يكون للوسيلة موضوع واحد محدد ، ومتجانس ، ومنسجم مع موضوع الدرس ، ليسهل على الدارسين إدراكه وتتبعه .
- ٧ - أن يتناسب حجمها ، أو مساحتها مع عدد طلاب الصف .
- ٨ - أن تساعد على اتباع الطريقة العلمية في التفكير ، والدقة والملاحظة .
- ٩ - توافر المواد الخام اللازمة لصنعها ، مع رخص تكاليفها .
- ١٠ - أن تناسب ما يبذل في استعمالها من جهد ، ووقت ، ومال ، وكذا في حال إعدادها محليا ، يجب أن يراعى فيها نفس الشرط .
- ١١ - أن تتناسب ومدارك الدارسين ، بحيث يسأل الاستفادة منها .
- ١٢ - أن يكون استعمالها ممكنا وسهلا .
- ١٣ - أن يشترك المدرس والطلاب في اختيار الوسيلة الجيدة التي تحقق الغرض .
- وفيما يتعلق بإعدادها يراعى الآتي :
- أ - اختبار الوسيلة قبل استعمالها للتأكد من صلاحيتها .
- ب - إعداد المكان المناسب الذي ستستعمل فيه ، بحيث يتمكن كل دارس أن يسمع ، ويرى بوضوح تامين .
- ج - تهيئة أذهان الدارسين إلى ما ينبغي ملاحظته ، أو إلى المعارف التي يدور حولها موضوع الدرس ، وذلك بإثارة بعض الأسئلة ذات الصلة به ، لإبراز النقاط المهمة التي تجيب الوسيلة عليها .







**التعليم المدمج ، مميزات ، أهميته ، أنواعه ومكوناته**  
أ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية. رئيس اللجنة  
الوطنية لمناهج التربية الرياضية في العراق

التعليم المدمج ، مميزات ، أهميته ، أنواعه ومكوناته  
مميزات التعليم المدمج :

١. خفض نفقات التعليم بشكل هائل بالمقارنة بالتعليم الإلكتروني وحده .
٢. تمكين المتعلمين من الحصول على متعة التعامل مع معلميه وزملائهم وجها لوجه، ومن ثم تعزيز الجوانب الإنسانية والعلاقات الاجتماعية بين المتعلمين فيما بينهم، وبين المتعلمين والمعلم .
٣. تلبية الاحتياجات الفردية وأنماط التعلم لدى المتعلمين باختلاف مستوياتهم، وأعمارهم، وأوقاتهم .
٤. الاستفادة من التقدم التقني في التصميم، والتنفيذ، والاستخدام .
٥. إثراء المعرفة الإنسانية، ورفع جودة العملية التعليمية، وجودة المنتج التعليمي وكفاءة المعلمين .
٦. التواصل الحضاري بين مختلف الثقافات؛ للاستفادة والإفادة من كل ما هو جديد في العلوم المختلفة .
٧. يمثل أحد الحلول المقترحة لحل مثل تلك المشكلات مع توفير التدريب في بيئة العمل أو الدراسة .
٨. يستخدم التعليم المدمج حد أدنى من الجهد والموارد؛ لكسب أكبر قدر من النتائج .
٩. بمقدور المتعلم أن يكتسب المعرفة بقدر ما يملك من مهارات وما يحتاج إليه .



اهمية التعليم المدمج :

١. يحسن من فاعلية التعليم من خلال توفير تناغم وانسجام أكثر ما بين متطلبات المتعلم والبرنامج التعليمي المقدم .
٢. يساعد في التركيز على مخرجات التعليم، وإتاحة الوصول إلى المعلومات ببسر وسهولة في أي وقت، وفي تسهيل عملية التواصل بين أطراف العملية التعليمية .
٣. يشعر المعلم بدوره المهم في العملية التعليمية، ويركز على الجوانب المعرفية، والمهارية، والوجدانية، دون تأثير واحدة على الأخرى، ويحافظ على الروابط بين الطالب والمعلم"
٤. يتغلب على العزلة الاجتماعية والمال الذي يتسرب إلى الطلاب؛ نتيجة استخدام التعليم الإلكتروني لمدة طويلة؛ وذلك بدمجه مع التعليم التقليدي داخل قاعات الدراسة.
٥. يمكن الطلاب من التعبير بحرية عن أفكارهم مع إتاحة الوقت لهم للتعلم والمشاركة، ويؤدي ذلك إلى عدم تعرض الطلاب للشعور بالدونية عن زملائهم أثناء المناقشات داخل الصف؛ مما يؤثر سلبا على تعلمهم نظرا لمطالب وخصائص نمو هذه المرحلة.

انواع التعليم المدمج :

تحدد أنواع التعليم المدمج فيما يلي :

١. دمج التعليم المباشر على الإنترنت (Online) ، والتعليم غير المباشر: (Offline) الذي يحدث في إطار الصفوف التقليدية، مثل البرامج التعليمية التي توفر مواد دراسية ومصادر بحثية مباشرة على الإنترنت، في حين يوفر توجيه المعلم وجلسات التدريب الصفية وسيطة أساسية للتعليم .
٢. دمج التعليم ذاتي السرعة الذي يتحكم به المتعلم، والتعليم التعاوني المباشر: الذي يدل على الاتصال الديناميكي بين العديد من المتعلمين، ويقربهم من تشاطر المعرفة بينهم، مثل: مؤتمرات الفيديو المباشرة، حيث يتم تبادل الآراء والنقاش حولها، بحضور وسيط مناقشة بين مجموعات الطلاب والأقران .
٣. دمج التعليم المخطط وغير المخطط :



حيث يسعى تصميم برنامج التعليم المدمج من أحاديث ووثائق التعليم غير المخطط؛ لتحويلها إلى معرفة يتم استدعاؤها، وتوفيرها بحسب الطلب؛ لتدعم أداء العاملين في المجالات المعرفية وتعاونهم، مثل: الاجتماعات، والأحاديث الجانبية في الممرات، واستخدام البريد الإلكتروني.

٤. الدمج بين المحتوى الجاهز ذاتي التحكم والمحتوى المخصص، أو الخبرات المباشرة الحية (الصفية أو الإلكترونية) وذلك لتحسين خبرة المستخدم، وتقليل الكلفة في الوقت نفسه، مثل: النموذج المرجعي لمواد المحتوى القابلة للمشاركة .

٥. دمج التعليم المنظم سلفاً (قبل استهلال مهام وظيفية جديدة) والممارسة باستخدام نماذج محاكاة المهام أو العمليات الوظيفية، وأدوات الدعم الفوري للأداء التي تيسر التنفيذ المناسب لتلك المهام، وتوفر بيانات جديدة لفضاءات العمل تجمع بين الأعمال القائمة على الحاسوب، ومهارات التعاون، وأدوات الدعم للأداء.

مكونات نموذج التعلم المدمج :

١. معمل الكمبيوتر، حيث يتم التفاعل وجهاً لوجه مباشرة بين المعلم والطلاب، والطلاب مع بعضهم البعض .

٢. التعلم الإلكتروني عبر الإنترنت، حيث قام الباحث بتصميم وإنتاج ونشر موقع على شبكة الإنترنت باستخدام الفيس بوك، لإدارة التعلم الإلكتروني .

٣. الدردشة للمناقشة والحوار المتزامن ، وغير المتزامن عبر شبكة الإنترنت (الفيس بوك) بين المعلم والطلاب ، وبين الطلاب بعضهم البعض، وبذلك نكون قد وفرنا لمرقادي غرف الدردشة رغباتهم، وفي الوقت ذاته نوجه دفعة الدردشة الشيء نافع للمتعلمين، وباستطاعة كل طالب إضافة استفسار عن شيء معين ليرد عليه المعلم، وعندما يدخل طلاب آخرون للمنتدى يمكنهم أن يقرؤوا تلك المشاركة ويكون لكل منهم القدرة على الرد عليها.

٤. الأنشطة والاختبارات الإلكترونية، التي تقدم عبر الإنترنت في شكل تلميحات للطلاب عقب كل درس، ويقوم المعلم باستلامها من الطلاب إلكترونياً من خلال الموقع التعليمي





**أسس البرامج التعليمية في لعبة التنس الارضي**  
م.د تحسين حسني تحسين / رئاسة جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية  
طرائق تدريس / العاب مضرب

المقالة رقم (١٠)

في بداية الامر يجب ان نعرف ان البرنامج هو وسيلة للتقدم والتطوير فلا بد ان يكون هناك برنامج لتحقيق الهدف المطلوب من التعليم ولا بد من ان تصاغ الاهداف الخاصة بالتنس على اساس اهداف عامة للتعلم .

فالخطوات الرئيسية المتبعة في وضع برنامج تكون هناك شمولية للتمارين من الاعداد الخاص البدني والذهني ، وايضاً هنالك فترات لتوزيع الراحة والتكرارات ، مع مراعاة العروق الفردية وقابليات المتعلم باجراء بعض التحويلات المقدمة لزيادة او نقصان عدد محاولات الجهد ، وهناك ايضاً الاختبارات الخاصة بالمبتدئين ، ولا ننسى التدريب الذهني فعلى المدرس ان يستخدم برنامج خاص للتدريب الذهني كأن يكون صور، افلام ، تسجيلات . وايضاً هناك الطرق الجزئية للمهارة المعقدة والمركبة كالارسال وايضاً الطريقة الكلية للمهارة كالضربة الامامية والخلفية .

ولاننسى شرح وعرض المناقشات والتفاعل مع المتعلمين واعطائهم كافة الارشادات والتعليمات الخاصة باللعبه واستخداماتها .

وهنا يمكن للمدرس اجراء تحويلات لازمة بزيادة الصعوبة او التقليل بما يتلائم وقابليات المتعلم وعلى ضوء البيئة التعليمية والامكانات المتوفرة لاجراء وحدة تعليمية بالتنس .

وهنا تدخل الخصائص النفسية للاعب التنس في هذا الموضوع اذ لا بد ان يعرف ان مجمل الخصائص النفسية يجب ان تتوفر الى لاعبي التنس .

منها الثقة العاليه بالنفس ، وعليه فلا بد ان تكون لدى اللاعب ثقته عاليه بالفوز واللعب والاعتماد على قدراته ، وايضاً عليه عدم الخوف وعليه فأن الخوف اهم عائق للفشل فلا بد ان يتم بالشجاعة ويجب ان يكون لدى اللاعب المتعة الدافعية لكي تميزه للفوز وان تشكل المتعة دافع قوي للانطلاق نحو الفوز وهذا يدخل ضمن الاتجاه العقلي الايجابي والاحساس بالطاقة .

