



العدد (59) شهر سبتمبر 2022

مجلة المفتاح العلمية

Scientific Journal Article

مجلة الالكترونية تصدر عن رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة



Subject Review



<http://www.arabacademics.org>
info@arabacademics.org



رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Arab academics of Physical Education and Sports Science Association



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
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>

~ 2 ~

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 الكراوي
عضواً



د. وسام صلاح
عضواً



د. خالد بعوش
عضواً



د. ندي نيهان اسماعيل
عضواً



د. عماد طعمت راضي
عضواً



د. موسي عدنان
عضواً



د. صالح جويد هليل
عضواً



د بشار عبد اللطيف هاتف
عضواً



د. سلام حنتوش رشيد
عضواً



د. د.بيداء طارق عبد الواحد
عضواً



د. سناريا جبار محمود
عضواً



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 / كريمه الكويز

العراق

الدكتور/ لمياء الديوان

الإمارات

الدكتور/احمد الشريف

البحرين

الدكتور/ عبد الرحمن السيار

اليمن

الدكتور/ جابر يحيى البواب

تونس

الدكتور/بوبكر بن عبد الكريم



الفهرس

الموضوع	الكاتب
هيئة التحرير	أعضاء المجلة
اللجنة العامة لتقييم المقالات والاقتراحات العلمية	السادة الأساتذة
كلمة العدد	د فادي الكبي / لبنان
العاب القوى وتأثيره على جسم المرأة	أ.م.د :- سناريا جبار محمود
نظام الاستعلامات الكوبرنيك للاعبين كرة الطائرة	م.م شيرين لعيبي مناتي
الرياضة وتنمية الذهن	م.د. علاء هادي علي القريشي
عمل الاتحادات الرياضية في ضوء متطلبات التنمية المستدامة	علي فؤاد الكرم
الاستقرار المالي للمنظمات الرياضية	د : احمد عناد جرجيس الصوفي
(استراتيجية جيكسو JIGSAW)	م.م.د موسى عدنان موسى العاني
الذاكرة الإنسانية	أ.م.د. د. عبير علي حسين جامعة كربلاء
التفكير الابداعي في المجال الرياضي	أ.م.د. د. نغم حاتم حميد
استراتيجية هرم الافضلية واهميتها في المجال الرياضي	م.م.د ملاذ حيدر احمد
الشخصية البخيلة	أ.م.د د اسيل ناجي فهد





اللجنة العليا

- أ.د. عامر سعيد الخيكراني
أ.د. علي زعلان نعمة
أ.م. د. حيدر خليل كامل
أ.م. د. محمد حسن الوزني
السيد أمير إبراهيم صاحب
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

اللجنة التحضيرية

- أ.د. رحيم حلو علي
أ.د. أحمد عبد الرحمن الحراملة
أ.د. هيثم محمد كاظم
أ.م. د. محمود مطر علي
أ.م. د. سكيته شاكر حسن
أ.م. د. دسعد جاسم محمود
أ.م. د. آري نور زبير
أ.م. د. محمد كاظم عرب
د. محمد عاصم غازي
م. مثنى محمد عبد الأمير
م. م. سجاد كريم فليح
م. م. عباس خليل محمد
م. م. محمد جلاب عيدان
م. م. تيار رياض احمد
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

محاور المؤتمر

- 1- التخطيط الاستراتيجي نحو القياس النفسي في المهنة والابداع.
- 2- البحث العلمي وأثره على القياس النفسي.
- 3- القياس النفسي في المجال الرياضي.
- 4- القياس النفسي في العملية التربوية.
- 5- القياس النفسي في رياض الاطفال.
- 6- القياس النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة.
- 7- بحوث عامة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أهداف المؤتمر

- 1- العمل على مستحدثات القياس النفسي في المجال الرياضي.
- 2- التكامل بين التخطيط الاستراتيجي نحو القياس النفسي في المجال الرياضي.
- 3- القدرة على تطوير منظومة علم النفس الرياضي في أطار التحولات الرقمية والعصرية.
- 4- رابطة مجالات علم النفس الرياضي بالتحولات الرقمية وتسريع الانتاج الرياضي.
- 5- التخطيط الاستراتيجي لسياسات علم النفس الرياضي في أطار منظومة الرقمنة العصرية.

برعاية
وزير التعليم العالي والبحث العلمي
أ.د. تيبيل كاظم عبدالصاحب
تقديم كلية الصفوة الجامعة
(كريلاء المقدسة)
برئاسة عميد الكلية
أ.د. محسن فاضل محسن
 وبالتعاون مع
الجمعية العربية لعلم النفس
الرياضي
(مكتب العراق)
المؤتمر العلمي الدولي الاول
القياس النفسي مؤشرا
للتطور العلمي الحديث
للمؤتمر 26-28/9/2022

كلية الصفوة الجامعة

تأسست كلية الصفوة الجامعة بموجب كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الرقم ج هـ ١٠١٩ في ٢١/٢/٢٠١٣ وتضم الكلية ١١ قسماً هي التحليلات المرئية وإدارة الاعمال والصيدلة وهندسة تقنيات الحاسوب وطب الأسنان والقانون والتربية البدنية وعلوم الرياضة والتمرير والتخدير وتقنيات صناعة الأسنان والحاسية. وتحرص الكلية على خدمة المجتمع العراقي من خلال اجراء البحوث التطبيقية وتقديم الاستشارات للقطاعات العام والخاص وتنظيم الدورات والمؤتمرات والورش التدريبية العلمية والتنوعية.

لجنة استلام البحوث

- أ.م. د. نور حاتم الحداد
م.م. فرزدق عبد القادر حمدان
...رئيساً
...عضواً

اللجنة العلمية

- أ.د. محمد نعمة الشمري
أ.د. محسن علي موسى
أ.د. عبد الكاظم جليل المنصوري
أ.د. حيدر ناجي الشاوي
أ.د. سعد عباس عيد
أ.د. سلمان نصيف جاسم
أ.د. جنان ناجي زوين
أ.د. علي حسين الجاسم
أ.د. مها صبري حسن
أ.د. ابو يكرين عبد الكريم
أ.م. د. أسيل ناجي
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي

تأسست الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي عام 2021 من رحم مجلس الخبراء العرب. وقد تم فيها اعتماد فكرة جامعة الدول العربية للانضمام للجمعية تحت لوائها فهي المظلة العربية الأساسية التي انطلقت من خلالها الى الدول العربية بصورة رسمية ليكون لها حق التمثيل في المحافل الدولية. وتعد الجمعية منظمة غير حكومية مستقلة لا ترتبط بأي دولة من الناحية السياسية أو الادارية وتعتمد في نشاطاتها على الجانب الأكاديمي، وقد تم الاعتراف بالجمعية من ثلاث جمعيات عالمية هي الجمعية الاوروبية لعلم النفس الرياضي (FEPSAC)، والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ASPASP)، والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ISSP). ومن أبرز النشاطات العلمية للجمعية في مكتب العراق إقامة ملتقى دولي كبير جداً عن (التجديد في أساليب البحث العلمي ودوره في علوم الرياضة) وكان برعاية جامعة مارتن لوثر هاله الألمانية بدعم من الهيئة الألمانية للتبادل الثقافي.

اللجنة الاعلامية

- أ.م. د. منتظر صاحب النويني
أ.م. د. رشاد عباس فاضل
أ.م. د. محمود ناصر راضي
م.م. محمد جلاب عيدان
م.م. ابتهاج جاسم رشيد
...رئيساً
...عضواً
...عضواً
...عضواً
...عضواً

تعليمات المشاركة

- الأبحاث تكون مرتبطة بمحاور المؤتمر
- نظام التوثيق (APA)
- لا يزيد البحث المشارك عن (١٠) ورقات
- الأبحاث جديدة لا يكون قد نشرت سابقاً
- يرسل البحث كاملاً بالملخصين العربي والإنجليزي مع مراعاة كتابة اسم الباحث أو الباحثين / عنوان العمل / ايميل المرسل

رسوم المشاركة

من داخل العراق ١٠٠٠٠٠٠ دينار عراقي
من خارج العراق ١٠٠ دولار امريكي
طلبة الدراسات العليا والمشاركة حضور فقط
ومشاركة أون لاين (٥٠) الف عراقي
تضمحل مبلغ
حقيبة المؤتمر وضيافة ثلاث ليالي
شهادة المؤتمر وورش العمل
جوائز نقدية للأبحاث المشاركة الثلاثة الأولى ونشر الأبحاث المشاركة في مجلة علوم التربية الرياضية
تواريخ مهمة
تاريخ ارسال الأبحاث ١٠/٧/٢٠٢٢
تاريخ قبول الأبحاث ١٥/٩/٢٠٢٢

المراعات

أ.م. د. نور حاتم الحداد
Email
noor@copew.uobaghdad.edu.iq
Mobile
07702998932



كلمة العدد

يسعدني ويشرفني أن اتقدم بهذه الكلمة لهذه المجلة المحترمة التابعة للاتحاد الدولي لعلوم الرياضة ورابطت الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة. ولعلها تعبر عن مدى تقديري لهذه المجلة وما تحويه من مقالات علمية تعبر عن الأفكار العلمية التي تجول بخواطر الاساتذة الدكاتره الاكاديميين ، والمدربين في المجالات الرياضية المتمثلة في التعليم ، والتدريب ، والادارة الرياضية ان أهداف هذه المجلة العلمية تعمل على المساهمة في تحديد وقياس المخرجات المرتبطة ببرامج التعليم أو التدريب ، أو الادارة الرياضية وتقويمها مما يساهم



العقيد الدكتور / فادي الكبي

(لبنان) جامعة العلوم

والآداب اللبنانية

في تطوير هذه البرامج والقيام باعداد مقالات علمية ترتبط بمشاكل المجتمع ، وتوظيف المستحدث من التكنولوجيا في مجال التربية البدنية والرياضة .

وتستطيع هذه المجلة العلمية تقديم خدمات للمجتمع المصري والعربي بمقالات

تعمل على نشر الوعي الرياضي والثقافي ، وتطوير اتجاهات أفراد المجتمع نحو

ممارسة الرياضة من أجل اللياقة البدنية والصحة لجميع الاعمار .

مع خالص دعواتي لهيئة تحرير المجلة واللجنة العامة لتقييم المقالات والابتكارات بدوام التوفيق والسداد في أعمالهم العلمية للارتقاء بخدمات هذه المجلة .

والله ولي التوفيق ***

العقيد الدكتور / فادي الكبي (لبنان) جامعة العلوم والآداب اللبنانية

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 7 ~

Email: info@arabacademics.org



العاب القوى وتأثيره على جسم المرأة

المقالة رقم (1)

ا.م.د :- سناريا جبار محمود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى / علم النفس / جناساتك

يجب ان يتم الاهتمام بالنساء والتربية البدنية لأن وصول المشاركة المنتظمة هي حق اساسي من حقوق الانسان وان الممارسة في النشاط البدني هي عنصر اساسي للصحة حيث يجب اعطاء المجال للنساء في ممارسة الانشطة الرياضية خاصة فعاليات العاب القوى ، اذ توفر مجموعة كبيرة من الفوائد الصحية منها (خفض الدم وخفض الكوليسترول وامراض القلب والدوعية الدموية والوقاية من مرض السكري وتحسين الحالة المزاجية والوظيفية والادراكية وتقليل الوفيات)والعاب القوى متعددة وهي عبارة عن منافسات قوية مثل الركض وهي رياضة تجعلك في نشاط دائم وتقوية القلب ايضا وتجعل ضغط الدم في انتظام مستمر وتجعل جسمك في رشاقة كاملة وتعتبر القوى احد الفعاليات الرياضية العالمية التي تمارس من قبل الجنسين في الآونة الاخيرة والتي تؤثر على شكل الجسم حيث تقلل نسبة الدهون وتقوي عضلات الجسم من جهة وتعطي مظهر خارجي متناسق من جهة اخرى . وعلى الرغم من دخول النساء الى ممارسة هذه الرياضة وبنجاح لكن تبقى الفروقات لا تزال قائمة بينهم ووجود نسبة عدم المساواة لا مفر منها في (قوة وسرعة الرجل) جعلت شعبية العاب القوى للرجال اكثر منها للنساء رغم قدرة النساء على القيام بكافة الالعاب الا ان مستوى الرجال لا يزال يفوق على مستواهن بسبب الجينات الوراثية والقدرات الجسمية التي يمتلكها الرجل فرق عن النساء لذا البحث عن التساوي في الرياضة امر صعب نوعا ما

يتأثر جسم المرأة عند ممارستها العاب القوى حيث تواجه تقلبات مزاجية التي تحركها الهرمونات .

منذ الدورة الشهرية الاولى وحتى سن اليأس تعيش النساء مع تحول في مستوى هرمون الاستروجين والبرجسترون مما يؤثر على انماط الخصوبة وكذلك كيمياء الدماغ والحالة المزاجية وعندما ينخفض مستويات هرمون الاستروجين قبل واثناء فترة الحيض للمرأة قبل انقطاع الحيض ، حيث تفقد النساء مصدرا طبيعيا لمادة (الشعور بالرضا) الكيميائية في الدماغ والتي تسمى (السيروتونين) هذه يجعلها اكثر عرضة للتقلبات المزاجية والاكتئاب ونوبات القلق مثل الاعراض الموجودة في متلازما ما قبل الحيض الشديد واكتئاب ما بعد الولادة . حيث تقاوم التمارين الرياضية وفعاليات العاب القوى (المشي - الجري - الوثب - الرمي) هذه التقلبات المزاجية الناتجة عن الهرمونات عن طريق اطلاق (الاندروفين) وهو منظم اخر للمزاج حيث يطلق على الاندروفين احيانا اسم (منتشي العدا) وهو يجعل اللاعب الرياضية التي تمارس العاب القوى فتشعر بالسعادة والاسترخاء بعد ممارستها للفعاليات الرياضية ، وتعمل القوى على منع فقدان العظام وهشاشة العظام حيث ان النساء اكثر من الرجال تعرضا للإصابة بهشاشة العظام وما يتعلق بها من كسور العظام وفقدان الطول مع تقدمهم في السن ان نصف النساء فوق سن الخمسين



مصائب بهشاشة العظام سوف يكسرن العظام ، لن النساء لديهن عظام ارق من الرجال ويفقدان قوة العظام بسرعة اكبر مع تقدمهن في العمر بسبب فقدان هرمون الاستروجين ، يمكن ان يؤدي الى كسر الورك نتيجة هشاشة العظام مما يؤدي الجمود والوفاة المبكر .

ومن افضل الطرق لبناء عظام قوية هي ممارسة الرياضة ، خاصة فعاليات العاب القوى (رمي المطرقة – رمي الرمح – رمي القرص – والمشي) حيث تعمل حمل الوزن تقوية عضلات بشكل خاص على تعزيز صحة العظام بغض النظر عن عمر اللاعب ، اما رياضة المشي لمسافات طويلة او القفز او الركض تعمل على بناء العظام والحفاظ عليها قوية حيث ان رمي المطرقة باستخدام احزمة التمرين او مجرد الوقوف والارتفاع الى اصابع قدمي اللاعب بيني القوة والتوازن والمرونة التي يمكن ان تمنع السقوط .

فوائد العاب القوى وفعاليتها على جسم ونفسية ومزاج وعقل المرأة ...

- تحقق التوتر ومحاربة الاكتئاب والحصول على اصدقاء داعمين داخل وخارج الملعب بين الرياضات اثناء تدريبهم .
- تحسين مستوى الكوليسترول في الدم .
- تفعيل النجاحات في ميادين الحياة كافة من خلال التفاعل مع المعلم والمدرّب والعمل ضمن فريق واحد يساعد على حل المشكلات .
- منع الاصابة بمرض السكري ، حيث ممارسة القوى يزيد من حساسية الانسولين وبالتالي سوف يتم انخفاض الهرمونات في البلازما ويساعد على بقاء البنكرياس في الغدد الصماء ، وبذلك يكون الرياضيون هم اكثر وقاية من اصابة بمرض السكري .
- تحسين الحالة المزاجية حيث ممارسة القوى يزيل التوتر والقلق واخراج الطاقات السلبية وتعويضها بالإيجابية عن طريق التدريب في الهواء الطلق واستنشاق الهواء النقي الذي يساعد على تعديل المزاج .
- تحسين التعلم وتقوي الذاكرة والتركيز . حيث ان الفتيات الممارسات للرياضة والتمارين يكن افضل اداء وتعلم في المدرسة .
- تقوية الثقة بالنفس والراحة الجسدية والاجتماعية فتحسين المهارات الرياضية وتحقيق الاهداف يعزز بناء الثقة.
- تساعد على تحسين اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن الصحي وتقليل خطر الاصابة بسرطان الثدي او هشاشة العظام.



نظام الاستعلامات الكوبرنيك لادعين كرة الطائرة
م. م. شيرين لعيبي مناتي اختصاص / كرة الطائرة وزارة التربية/مديرية التربية الرصافة
الثالثة /قسم النشاط الرياضي والمدرسي .

المقالة رقم (2)

هو احدالانظمة التوافق الحركي يتم على اساس استقبال المعلومات عن طريق الحواس من قبل الرياضي ضمن منهج معين وبعدها يتم صدور التصرف الحركي

مفهوم نظام المعلومات الكوبرنيك لادعين كرة الطائرة

هو النظام الذي يتم بترتيب الحركة لدى لاعبين كرة الطائرة بعد استقبالها عن طريق الحواس يقوم بترتيبها على شكل دوائر وانظمة توافقية منطقتها التحليل والتخطيط

انواع نظام الاستعلامات الكوبرنيك

1-نظام التوافق الحركي البسيط

2-نظام المقارنة بين مايجب ان يتم وما تم فعلا

3-نظام تحليل المعلومات

ان لاعب كرة الطائرة يستفيد من النظام الحركي البسيط ويتم التعلم عن طريق المدرب او المدرس وذلك بعرض الحركة (النموذج وشرحها وتوضيحها وتصحيح الاخطاء)

اما نظام المقارنة بين مايجب ان يتم وما تم فعلا اي تبادعية المقارنة لدى لاعب كرة الطائرة بعد اداء المهارة يقوم بالمقارنة (بين المهارة

المطلوب اداها والمهارة التي اداها المتعلم)اي المقارنة الذاتية اما نظام التصرف الحركي هو النظام تحقيق الهدف ذهنيا قبل اداء الحركة او

توقع مسبق للحركة وهكذا تعمل الانظمة الاربعة لدى لاعبين كرة الطائرة خاصة وللادعين الالعاب بصورة عامة .





الرياضة وتنمية الذهن

م. د. علاء هادي علي القرشي اختصاص علم النفس الرياضي وزارة التربية /
مديرية تربية واسط

المقالة رقم (3)

زودَ الله سبحانه وتعالى الإنسان باستعدادات وقدرات وإمكانات تؤهله على الحياة بشكل صحيح ومُريح، وعلى الإنسان أن يسعى إلى تنميتها وتطويرها لدرجة معينة طبقاً لنمط حياته ومتطلبات العمل الذي يؤديه حتى يصل لمستوى مناسب من اللياقة العامة التي يحتاجها، أما الرياضة وممارستها فتتطلب من الفرد الممارس تحسين وتنمية وتطوير هذه المتطلبات ومفرداتها إلى مستوى أعلى ولدرجة معينة طبقاً لنوع الرياضة التي يمارسها ومتطلباتها ...

وتشير المعلومات على ان الذهن شأنه شأن باقي مكونات الجسم البشري يمكن ان تتم تنميته من خلال التمارين الرياضية اذ انها تساعد على تدفق كمية كبيرة من الأوكسجين إلى المخ، مما يساهم في نموه وبالتالي تحسن القدرات الذهنية للفرد الرياضي لان ممارسة الرياضة تقوي الذاكرة وتزيد نسبة التركيز إلى حد كبير وتساعد على النوم بشكل أفضل، كما تساعد الإنسان على التخلص من التوتر والضغط المحيطة به و تحارب الاكتئاب، وتعمل ايضاً على تعزيز ثقة الإنسان بنفسه وتعلمه الجراءة والقوة في مواجهة بعض المواقف الضاغطة في حياته اليومية ولذلك فإنها تحسن المزاج لأنها تؤثر بشكل إيجابي على نشاط الدماغ كما انها تعمل على تعزيز قوة الملاحظة لدى الفرد، وتمنحه القدرة على التركيز، وتقلل نسبة التشتت الذهني عنده ومن خلال ما تقدم يتبين لنا ان الاستمرار في الاداء الرياضي يساهم في زيادة النمو الذهني والاجتماعي لدى الشخص، وتعزيز علاقته مع بيئته المحيطة به وقدرتهم على الاستمرارية في العمل، ومساعدتهم على كسر الروتين الذي يؤدي إلى شعورهم بالملل..

وهناك مقولة شائعة وهي (العقل السليم في الجسم السليم) اذ تثبت الدراسات والأبحاث العلمية كل يوم صحتها، فالرياضة مفيدة للصحة ودواء للدماغ، فاليوغا على سبيل المثال مفيدة للاسترخاء ولمرونة أجسامنا، والركض يساعد على التمتع باللياقة والقوام الرشيق، ومؤخراً أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية تجعلنا أذكاء، وعلى الرغم من أن تأثير كثير من هذه التمارين غير ملاحظ بالنسبة إلى الناس

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 11 ~

Email: info@arabacademics.org



العادين، فيبدو واضحاً للعلماء الذين يعكفون على فحص ودراسة أدمغة من يمارسونها، فدماغ الرياضي أكثر نشاطاً وقدرة على القيام بالتحديات العقلية بشكل سليم كما أن الذاكرة لديهم تتطور كثيراً، وهنا يمكن لنا ان نتطرق الى مفهوم رياضة الدماغ (Mind sport) التي يكون المجهود فيها ذهنياً أكثر من كونه جسدياً، و تختلف درجة حضور المجهود البدني إذ يُمكن أن لا يكون موجوداً أصلاً، كحالة رياضة القراءة السريعة (بالإنجليزية: Speed reading)، وقد يكون حاضراً كحالة رياضة الطباعة السريعة (بالإنجليزية: Speed texting).

وفي النهاية نشير الى اربع تمارين للمخ وليس للجسد تساعد على تنشيط العقل وتنمية الذكاء للوصول إلى مفتاح النجاح في العمل وهي :

1- تمارين القرفصاء: احرص على ممارسة تمارين القرفصاء في مكان منعزل وهادئ مع استخدام وسادة مسطحة للحد من التوتر، وابدأ في اتخاذ نفس عميق، فهي من التمارين التي تمنح العقل مزيداً من النشاط والحيوية.

2- مراقبة الدماغ: أغمض عينيك وحاول أن تركز على مونولوج العقلية داخل نفسك، وعلى الأفكار التي تقف عاجزاً عن تحقيقها، وحاول أن تسترجع

أشياء لفتت انتباهك رأيتها على الحقيقة أو على شاشات التلفاز أو داخل مواقع الانترنت، وحاول أن تتحدث مع نفسك وتقترح عليها بعض الأفكار ومناقشتها وكيفية تنفيذها.

3- القراءة المنعكسة: حاول أن تقرأ مقال من الاسفل إلى الاعلى ومن اليسار لليمين، وتهجى الكلمات من النهاية إلى البداية، هذا التمرين يساعد على تنشيط المخ.

4- التأمل: اجلس في مكان هادئ منعزل عن الضوضاء وقم بتخيل بعض المشاهد المشرقة، وقم باستحضار بعض الصور في مخيلتك مثل مكان مريح تشعر فيه بالسعادة، كحداولة للتخلص من ضغوطات الحياة والقلق والتوتر والإجهاد، والقدرة على التفكير بشكل إيجابي.





عمل الاتحادات الرياضية في ضوء متطلبات التنمية المستدامة
علي فؤاد الكرم مدير قسم الأندية الرياضية / وزارة الشباب والرياضة
تخصص الإدارة الرياضية

المقالة رقم (4)

ان التنمية المستدامة تعتبر مجموعة من العمليات التي تؤدي الى تطوير المجتمعات في جميع المجالات الحياة والتي تلبي احتياجات افراد هذه المجتمعات دون التأثير على قدرة الأجيال القادمة ، ويعد المجال الرياضي من اكثر المجالات ارتباطاً بالبيئة والطبيعة ويعد هذا الارتباط الوثيق دافعاً اساسياً للهيئات والجهات المعنية بالرياضة للعمل على تثقيف وتوعية الرياضيين للحفاظ على الموارد المتاحة لهم واستخدامها وفق الحاجة المطلوبة دون التأثير على الاحتياجات المستقبلية للأجيال اللاحقة لضمان استدامتها ، وقد عرف مفهوم التنمية المستدامة في المجال الرياضي "على انها عملية تطوير ونمو ووصول الى احسن مستوى من الانجازات المتحققة مع المحافظة على موارد ومقدرات الأجيال القادمة" ، وكذلك اعتماد المختصين على التخطيط السليم بطرق علمية رصينة ناتجة عن بحوث علمية من اجل مواكبة المتغيرات التي تواجه عالمنا اليوم وبشكل تنموي مستدام في الجانب الرياضي . وان من المعوقات الأساسية التي تواجه الاتحادات الرياضية في تحقيق وانجاز الاهداف المرجوة هي ضعف اعتماد الأسس والمناهج العلمية ومتطلبات التنمية في تحقيق اهدافها المطلوبة وان هذه الاتحادات تفتقر الى رؤية إستراتيجية مستقبلية تتم من خلالها تحقيق التقدم في الانجاز لأغلب الالعاب الرياضية ، وان الاهتمام بمتطلبات التنمية المستدامة اكدت عليها المنظمة الدولية للأمم المتحدة في قرارها الصادر عام 2015 الخاصة بأهداف التنمية المستدامة 2030 والذي ورد فيه ان الرياضة هي احدى ادوات تحقيق التنمية المستدامة وكذلك اللجنة الأولمبية الدولية التي عملت على توعية وحث كافة الجهات المتصلة بالحركة الأولمبية بالمشاكل البيئية والعمل على حل تلك المشاكل والتوعية بأهمية التنمية المستدامة وهي البعد الثالث للحركة الأولمبية ويعتبر واحد من اهم المعايير لتقييم المدن التي تستضيف الالعاب الأولمبية وان العمل المستدام في الاتحادات الرياضية هو عمل تطوير ونمو لتحقيق افضل مستوى من الانجازات مع المحافظة على الموارد المتاحة لأستغلالها من قبل الأجيال اللاحقة وبما يحقق التوازن في الأبعاد التنموية (الاقتصادية ، البيئية ، الاجتماعية) وعلى الهيئات الادارية التابعة للاتحادات الرياضية وضع الاهداف وايجاد الأفكار وتنوع الأساليب الحديثة في معالجة الظواهر السلبية والممارسات غير الصحيحة فنياً وادارياً وتشخيص المعوقات التي تواجههم وازالتها للوصول الى طرق النجاح ومواكبة متغيرات الحياة لدعم العمل الفني والاداري الصحيح للوصول الى التنمية المستدامة .





الاستقرار المالي للمنظمات الرياضية

د : احمد عناد جرجيس الصوفي / تخصص ادارة وتنظيم
مدير مدرسة في وزارة التربية / تربية محافظة نينوى

المقالة رقم (5)

الاستقرار لغة هو الثبات والسكون , ويمكن تعريفه كذلك بأنه المحافظة على الوضع القائم بغض النظر عن كونه ماليا او غير مئالي بغية

تهيئة الظروف المناسبة لتحسين ذلك الوضع , وكذلك يعني الاستقرار التمهيد من اجل استعادة التوازن .

يعتبر الاستقرار المالي من أهم المواضيع التي اصبحت في الوقت الراهن تسعى المنظمات الرياضية الى تحقيقها والحفاظ عليها وذلك

بالاعتماد على الطرق السليمة والصحيحة في اداء مهامها .

ويعبر الاستقرار المالي Financial Stability عن كفاءة وحسن اداء النظام المالي والذي ينفذ بكفاءة الوظائف الاقتصادية الرئيسية

للمنظمة الرياضية , مثل (تخصيص الموارد وتوزيع المخاطر وتسوية المدفوعات للمنظمة) , والعمل على استيعاب الصدمات المفاجئة للنظام

المالي والتي تسببها الازمات المالية . فيما يعد غياب الازمات المالية للمنظمة الرياضية في النظام المالي استقرارا ماليا , مما يعني أن النظام

المالي قادرا على مواجهة الصدمات التي تواجه المنظمات والسواق المالية الرياضية .

ويمكن اعتبار النظام المالي مستقرا داخل المنظمة الرياضية اذا ما اتسم بالإمكانات التالية :

1- تسيير كفاءة توزيع الموارد الاقتصادية , حسب المناطق الجغرافية ومع مرور الوقت , الى جانب العمليات المالية والاقتصادية الاخرى

(كالدخار والاستثمار و الاقتراض و الافتراض و خلق السيولة وتوزيعها وتحديد اسعار الاصول و اخيرا تراكم الثروة ونمو الناتج

لجميع الهيكلية العامة للمنظمة الرياضية) .

2- تقييم المخاطر المالية وتسعيورها وتحديدتها واداراتها .

3- استمرار القدرة على اداء هذه الوظائف الاساسية للمنظمة الرياضية حتى مع التعرض للصدمات الخارجية او في حال تراكم الاختلالات

وللاستقرار المالي عدة خصائص منها :

ولتحقيق الاستقرار المالي هناك شروط يجب توافرها لضمان تحقيق الاستقرار المالي داخل المنظمات الرياضية :

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

Website: <http://arabacademics.org>

~ 14 ~

Email: info@arabacademics.org



1- الاستقرار المالي هو شرط حيوي للنمو الاقتصادي للمنظمة , حيث تستقر معظم المعاملات في الاقتصاد الحقيقي من خلال النظام المالي , على سبيل المثال قد تكون المصارف تعزف عن تمويل مشاريع مربحة للمنظمة الرياضية , اسعار الموجودات قد تنحرف بشكل مفرط عن القيم الحقيقية التي تقوم عليها , او قد تتم نسوية المدفوعات في الوقت المناسب في الحالات القصوى مما قد يؤدي عدم الاستقرار المالي لحدوث التضخم , او انهيار سوق الأسهم مما يؤثر سلبا على عمل هذه المنظمات .

2- أن يكون النظام المالي قادرا على تحمل الصدمات دون أن يفسح المجال للعمليات التراكمية التي تعوق تخصص المدخرات لفرص الاستثمار ومعالجة المدفوعات في الاقتصاد للمنظمة الرياضية , وتثير هذه الشروط مسألة تعريف النظام المالي , التي يتكون من جميع الوسطاء الماليين , والاسواق المنظمة وغير المنظمة , والمدفوعات والنسوية بين الدوائر والبنى التحتية التقنية التي تدعم النشاط المالي , والاحكام القانونية والتنظيمية , والوكالات الاشرافية . يعطي هذا الشرط صورة كاملة عن الطرق التي يتم فيها توجيه المدخرات نحو فرص الاستثمار , ونشر المعلومات ومعالجتها , ويشارك الخطر بين الوكلاء الاقتصاديين , ويتم تسهيل المدفوعات عبر الاقتصاد .

3- الاستقرار المالي هو ذات الصلة لتمويل ينطوي في الاساس على عدم الثقة , أي الديناميكية او الحركية بين الفترات الزمنية ويتكون من العديد من العناصر المترابطة والتطورية (البنية التحتية , والمنظمات و المؤسسات والاسواق الرياضية) .

ومحددات الاستقرار المالي للمنظمة الرياضية تتمثل في مؤشرات الحيطة الكلية وهي مؤشرات تدل على مدى سلامة واستقرار النظام المالي داخل المنظمة , وتساعد البلدان على تقييم مدى قابلية أنظمتها المصرفية والمالية للتأثر بالازمات المالية , واهميتها في السماح برصد النظام المالي , وان يكون التقييم مبنيا على مقاييس كمية موضوعية تساعد على الافصاح عن المعلومات المالية عن للأسواق المالية . وتشمل مؤشرات الحيطة الكلية على جانبين رئيسيين هما :

1- مؤشرات الحيطة الجزئية المجموعة لتقييم سلامة المنظمات الرياضية ومؤسسات القطاع المالي بشكل منفرد .

2- مؤشرات المتغيرات الكلية المرتبطة بسلامة النظام المالي ككل .





استراتيجية جيكسو (JIGSAW)

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

المقالة رقم (6)

(استراتيجية جيكسو JIGSAW)

هي شكل من اشكال التعلم التعاوني الذي يتعلم فيه الطلبة من خلال نشاطهم ضمن مجموعات صغيرة، بحيث يصبح كل طالب داخل مجموعته متخصصاً أو خبيراً في جزء معين من موضوع الدرس ويقوم بتعليمه لبقية أعضاء مجموعته.

وهي إستراتيجية خاصة بالتدريس يتم من خلالها تقسيم الطلبة لأربع مجموعات وكل مجموعة تتألف من (4-5) أفراد ويختار من كل فريق شخص يكون الادارة فيبعث فيهم روح التنافس والتعاون والاستشارة فيما بينهم وسيعمل كل طالب لإيجاد الحل الأمثل لكي يفهم أصدقائه أجزاء الموضوع.

وتعرف هذه الاستراتيجية بأنها استراتيجية تعتمد على تجزئة الموضوع الواحد إلى موضوعات ومهام فرعية، تقدم إلى كل عضو من أعضاء المجموعة الواحدة، بالإضافة إلى تميزها بتكامل المعلومات الأجزاء من خلال أسلوب تعلم جمعي يطلب من كل متعلم جزء معين من الموضوع المراد دراسته في الموقف التعليمي، ثم يعلم كل طالب ما تعلمه لزملائه بعد ذلك وتكون مهمة المدرس الإشراف على المجموعات.

وتعرف بأنها استراتيجية تعاونية يقسم فيها الطلبة إلى مجموعات وفرق غير متجانسة ويكون كل طالب مسؤول عن تعلم جزء من المادة، ثم يلتقي الأعضاء من فرق مختلفة يعالجون نفس الموضوع وتسمى (مجموعة الخبراء)، ثم يعود الطلبة إلى فريقهم الأصلي ليعلموا زملائهم ما تعلموه وفي النهاية يتعرضون لاختبارات فردية.

فهي إستراتيجية تساعد الطالب على أن تكون مشاركته فعالة وحقيقية وإن الهدف منها هو خلق روح التعاون بين أفراد المجموعة الواحدة لإنجاز المهام الموكلة بها، إضافة إلى تقوية العلاقات اليجابية وزيادة التفاهم والتواصل فيما بينهم وزيادة رغبتهم ودافعيتهم نحو التعلم إضافة الى زيادة

ذكائهم لأن كثرة التعلم تؤدي لزيادة الذكاء.

خطوات تنفيذ (استراتيجية جيكسو JIGSAW)



يتم تنفيذ هذه الإستراتيجية وفقاً للخطوات التالية :

- ❖ يقوم المدرس بتقديم الدرس في صورة مهمات موزعة على أوراق عمل بعدد مجموعات الطلبة.
 - ❖ توزيع المهمة الواحدة يكون إلى مجموعة من الإجراءات أو المهمات الصغيرة بعدد طلبة المجموعة الواحدة. وهذا يعني أن عدد إجراءات المهمة الواحدة يساوي عدد الطلاب، حيث توزع إجراءات المهمة الواحدة على عدد الطلاب في المجموعة الواحدة ومن ثم بقية المجموعات وتحدد بورقة موضحاً فيها إسم الطالب وفقرته المحددة في كل مجموعة.
 - ❖ تقسيم الطلاب إلى مجموعات مؤلفة من (4-5) طلاب غير متجانسة وهذا شرط ضروري فعدم التجانس في القدرات يكون ذات أهمية بالغة.
 - ❖ يتم تعيين طالب واحد من كل مجموعة كقائد ويفضل أن يكون محدداً بشكل مسبق على ورقة العمل.
 - ❖ المطالبة من كل طالب لديه نفس المهمة أو الإجراء من كل مجموعة بتشكيل مجموعات أخرى (مجموعة الخبراء) من أجل المناقشة والعمل على استيعاب هذه المهمة.
 - ❖ تشجيع الطلاب على المناقشة وتبادل الأفكار حول المهمة المحددة لاستيعابها ليكونوا قادرين على نقلها لزملائهم في مجموعاتهم الأصلية.
 - ❖ مطالبة الطلاب العودة إلى مجموعاتهم الأصلية والسماح لكل طالب بشرح موضوعه أو مهمته لزملائه في المجموعة عما تعلمه.
- أما دور المدرس فيكون توفير الأدوات وأوراق العمل وتقسيم الطلبة وتشجيعهم على النقاش والحوار ثم التنقل بين المجموعات وطرح الأسئلة إذا تطلب الأمر كما يقوم بتقييم الطلبة من خلال إختبار قصير أو سلم تقدير.



الذاكرة الإنسانية

أ.م.د. عبير علي حسين جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. التعلم الحركي / الاختصاص

المقالة رقم (7)

تعد الذاكرة هي الخاصية الأكثر أهمية وعمومية لدى الإنسان التي تمكنه من تلقي التأثيرات الخارجية والحصول على المعلومات ، وتجعله قادرا على معالجتها وترميزها و إدخالها والاحتفاظ بها ، واستخدامها في سلوكه المقبل كلما دعت الحاجة إليها ، كما تتضمن الذاكرة الإنسانية وحدة وكلية الشخصية الفرد ، يمكن القول بان التعقيد التدريجي للسلوك والارتقاء الدائم به يتحقق بفضل تراكم الخبرة الفردية والنوعية والاحتفاظ بهما لدى المتعلم ، لا بل أن تكون الخبرة أمرا غير ممكن فيما لو تلاشت صور العالم الخارجي و إشارات التي تنشأ في الدماغ بدون أن تترك أثرا فيه ، إذ إن السلوك الإنساني الذي في كل لحظة من اللحظات ، وفي أي موقف من المواقف التي يواجهها قابل للتغير مالم تحدده الخبرة السابقة إن الذاكرة بأنواعها المختلفة ومستوياتها المتعددة من خلال تأزرها مع التفكير واستخدامها لطرائقه وعملياته فإنها تحتل مكانة عظيمة في حياة الإنسان وهي العامل الحاسم في تقدمه وتطوره وفي استمرار وديمومة هذا التقدم لان الإنسان بدون الذاكرة يبدو كما لو انه يولد من جديد في كل لحظة ، علماً بان دور الذاكرة لا يقتصر على تسجيل وحفظ ما كان في الماضي فقط ، وإنما يتجلى دورها في كل فعل حيوي يود القيام به في الوقت الحاضر، لان الفعل وجريانه وتحقق أهدافه يتطلب بالضرورة الاحتفاظ بكل عنصر من عناصره وربطه بما سبقه وبما سيأتي بعده ، وبدون مثل هذا الربط ، والابتعاد عن الاحتفاظ بوحدة الفعل وبوحدة سلاسل الأفعال ما كان منها وما يجري وما سيكون فان التعلم والنمو غير ممكن.

وتعد الذاكرة الإنسانية نظام لتخزين واسترجاع المعلومات التي يتم إدراكها من خلال الحواس سواء رأينا بعض الأشياء أو سمعناها أو شمنا فإنها ستكون مؤثرة تأثيرا واضحا لما نتذكره باسترجاع المواقف المؤثرة بتلك الأنماط التعليمية التي تم تسجيلها ، إذ يمكن الحصول على المعلومات عن الذاكرة الإنسانية عن طريق معرفة الطريقة التي يتم بها معالجة وتذكر المنبئات السمعية البصرية الحسية ، حيث إنها تعتمد على تصنيف تلك المعلومات من خلال القدرة على تخزينها والاحتفاظ بها في تلك الذاكرة لاستخدامها في المستقبل من خلال استرجاعها والقدرة على استدعائها لتلك المعلومات التي سبق إن تم تصنيفها وتخزينها ، حيث إن كل أجهزة الذاكرة حتى تلك التي تستعمل في الحاسبة الإلكترونية والمكثبات ولدى الإنسان كل تلك تحتاج إلى مساحة تخزين (أي بمعنى مخزن لتلك المعلومات) وكذلك تحتاج إلى وسائل للإدخال تلك المعلومات وإخراجها من التخزين ، وذلك يكون من خلال وضع شفرة الغاية منها إعداد المعلومات للتخزين واستعادة عند الضرورة للعمل المراد القيام به لكل أجهزة ، إذ تتمثل الذاكرة الإنسانية حينما يستطيع المتعلم إصدار مجموعة من أنماط السلوك أو أساليب الأداء التي يمكن من خلالها ترجمة الذاكرة إلى نواتج التعلم في صورة إجرائية وفقا لأنماط (الاستدعاء ، التعرف ، التمييز، التذكر، المراجعة) .



التفكير الابداعي في المجال الرياضي

أ.م.د. نغم حاتم حميد / الاختصاص الدقيق: تعلم حركي / ألعاب القوى
جامعة بغداد / كلية الطب البيطري وحدة النشاطات الطلابية

المقالة رقم (8)

تعد تنمية الموارد البشرية محور التنمية الشاملة ، اذ ان الانسان هو اداة التنمية وغايتها معا" ، فلا تنمية بدون بشر ولا يمكن للبشر ان يحقق التنمية والانتاج دون توافر نظام كف للأعداد والتدريب ، يرضى الابداع ويحترمه وينميها ، والتفكير الابداعي هو اسلوب من اساليب التفكير الموجه الذي يسعى من خلاله الفرد الى اكتشاف علاقات جديدة ، او ان يصل الى حلول جديدة للمشكلات ، او ان يخترع او يبتكر مناهج او طرق او اجهزة معينة ، وبالمعنى العام "هو إنتاج اي شيء يكون أساسا" جديدا" وإيجابيا" ، ويحدث عندما يكون الفرد متأثرا" ذاتيا" أكثر من كونه مقلدا" ، فالأطفال هم أكثر الناس ابداعا" ، لان الطفل يكون مبدع في كل مرة يمارس فيها شيئا" او عملا" لأول مرة. لذلك فأن اهتمام المدرسة بهذا الجانب مبرره ان الاطفال يلاحظون ويقارنون انفسهم بمن سبقهم في مجالات الالعاب ، والاختراعات ، وصور تأكيد الذات التي يظهرها الاطفال في مناسبات مختلفة .

مراحل الابداع

1. مرحلة الاعداد
2. مرحلة الاحتضان
3. الاصرار والمثابرة
4. الاشراق
5. التحقق والبرهان.

خصائص الشخص المبدع

- 1- يتصف المبدع بانه حيوي ونشط وفعال ويتفاعل مع متغيرات البيئة بطريقة مختلفة.
- 2- يثق بقدراته ثقة كبيرة.
- 3- يجابه الصعوبات ويقدم على مواقف المخاطرة لاستمتاعه بها.
- 4- يتحمل المضايقات ويتسامح في المنازعات.
- 5- يختلف عن الاخرين في سلوكه وفي المواقف التي يواجهها.



6- يجب ان يغير في البيئة ويميل الى الحركة.

مكونات التفكير الابداعي

1. الطلاقة 2. المرونة 3. الاصاله 4. الحساسية للمشكلات

5. ادراك التفاصيل 6. المحافظة على الاتجاه ومواصلته.

التفكير الإبداعي في المجال الرياضي

التخطيط المسبق للطرائق التكتيكية المراد استخدامها من اجل ان يستطيع اللاعب المشاركة في المباراة وبكل ثقة بدلا من الاعتماد على الصدفة ، اذ يزود اللاعب بخطط تكتيكية لاستخدامها في المباراة ، هذه الخطط تضمن له الاقتماد في الحركة وتنظيم عمله داخل الملعب .

الرد المباشر على الخطط التكتيكية المستخدمة من قبل الخصم . تفكير الرياضي عند حل الواجبات التكتيكية يجب ان يحمل مواصفات خاصة متصلة مباشرة مع ادراكه لعمل الخصم اثناء المنافسات . فأن تطوير التفكير الرياضي يحتاج الى خبرة رياضية كبيرة مكتسبة اذ من خلال الخبرة يستطيع الرياضي ان يختبر الطرائق التكتيكية واختبار واستحداث طرائق اخرى غير موجودة اصلا" من اجل بلوغ الهدف المطلوب ، حيث يصاحب المباريات شد عصبي يتطلب قوة ارادة كبيرة لتجاوزه ، والمنافسات الرياضية عادة تكون مصحوبة بانفعالات نفسية مختلفة وهذه الانفعالات لها تأثير كبير على سرعة وقوة التفكير اذ ان الانفعالات الايجابية تزيد من سرعة وقوة التفكير الابداعي ، اما الانفعالات السلبية مثل الخوف والارتباك وعدم الثقة بالنفس والاثارة الانفعالية الزائدة فأنها تؤدي الى ضعف وبطء عملية التفكير .

تنمية عملية التفكير الابداعي لدى الرياضي

من اجل ان يستطيع الرياضي حل الواجبات التكتيكية يجب العمل على تطوير مختلف جوانب التفكير لديه مثل قابلية النقد ، سرعة الخاطرة ، التفكير المرن ، القدرة على التصور، سرعة الادراك، وتنمية تفكير اللاعب يجب ان تأخذ مكانها البارز في عملية التدريب من خلال اتقان المهارات التكتيكية التي تعد الشرط الاساسي لتطوير التفكير والابداع التكتيكي ان استخدام المباريات التجريبية والتمارين القريبة للمباراة كطريقة تدريبية تساعد اللاعب على استخدام المهارات الخطئية من اجل تقييمها وتجربتها عملياً في ظروف مشابهة لظروف المباراة ان استخدام التحليل والنقد للمباريات من اجل تصحيح الاخطاء التكتيكية والنقد يجب ان يكون ملازماً لكل المباريات سواء كانت النتيجة ايجابية ام سلبية، فعلى المدرب ان يشجع عملية النقد الايجابي للاعبين وتشجيعهم عليه لأنه في النهاية هو لمصلحة الفريق ، على المدرب ان يبدأ بنقد نفسه اذا كانت هناك اخطاء من قبله هذه الناحية تساعد المدرب وتقوي مكانته واحترامه بين اللاعبين بعدها يقوم بتكيز على نقد طريقة لعب الفريق بصورة عامة ثم التخصص بالنقد لكل مركز من مراكز اللعب ولكل لاعب من اللاعبين-





استراتيجية هرم الافضلية واهميتها في المجال الرياضي

م.د ملاذ حيدر احمد / طرائق تدريس

مديرة تربية الرصافة الثالثة / مدرسة الوادي الاخضر / الكلية التربوية المفتوحة

المقالة رقم (9)

هي إستراتيجية يقوم بها المعلم برسم شكل الهرم على إحدى الوسائل التوضيحية سواء شاشة العرض أو السبورة وتم تقسيم الهرم إلى أجزاء مثل القاعدة والقمة والجزء الأوسط وبه يتم وضع أحد الأسماء أو المفردات الهامة ومن ثم البدء في التعرف على استخدامات وأهمية هذا المصطلح والوصول إلى الفوائد ذات الأفضلية .

اي تتضمن آلية تطبيقها مشاركة المتعلمين بشكل جماعي مع زملائهم الآخرين في العمل بالإضافة إلى دور المدرب فيها والذي يتمحور حول طرح سؤال ذكي علمي ودقيق على المتعلمين حيث يتوجب عليهم بعد سماعهم للسؤال تحديد أفضل الأفكار المرتبطة به وترتيبها في شكل هرمي حيث تتدرج الأفكار المنتظمة في الشكل الهرمي بحيث توضع الإجابات الأكثر ارتباطاً في السؤال في قمة الهرم في حين توضع الإجابات الأقل ارتباطاً في السؤال في قاعدة الهرم هذا بالإضافة إلى أن على المتعلمين إعطاء تبرير لطريقة تنظيم الأفكار .

وتعتبر هذه الإستراتيجية واحدة من إستراتيجيات التعلم النشط والذي يعرف بأنه اي شئ يفعله المتعلم في البيئة التعليمية غير الاصفاء السلبي لما يقوله المدرب خلال المحاضرة بحيث يشمل بدلا من ذلك الاصفاء الايجابي والذي يساعد على فهم مايسمعه المتعلمين والتعليق عليها والتعامل مع الأنشطة والتمارين بشكل يتم فيه تطبيق ماتعلموه في مواقف حياتية مختلفة ، وان هذه الاستراتيجية تقوم على فكرة قيام المتعلم بتحديد الأفكار وتنظيمها من الأكثر ارتباطاً بالسؤال المقدم من قبل المعلم إلى أقلها ارتباطاً ، حيث يقوم المتعلم بتنظيم الأفكار بشكل هرمي يقدم من قبل المعلم أو يقوم المتعلمين بتصميمه بأنفسهم بشكل مجسم أو رسم ، وذلك من خلال وضع المتعلم الأفكار التي تكون أكثر ارتباطاً بالسؤال في قمة الهرم ثم الأقل ارتباطاً ثم الأكثر بعداً عن السؤال في قاعدة الهرم وعلى المتعلمين أن يقوموا بتقديم مبررات عن سبب تنظيماتهم للأفكار في الهرم .

ومن أهداف إستراتيجية هرم الافضلية هي :

1. أنها تعمل على تعزيز الانتباه عند المتعلمين وكذلك تزيد من الاستعداد والتوجه لديهم.
2. تعمل على التقليل من التكاليف التي يعتمدها المتعلمين في طرائق التدريس الاعتيادية .
3. تنمية الشعور لدى المتعلمين بالمسؤولية تجاه أنفسهم .

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



4. تؤدي إلى جعل التعلم هي العملية الأكثر جاهزية للمتعلمين .
5. تعمل على تنمية مهارات التفكير لديهم وكذلك اتخاذ القرار
6. لا تتطلب وقتاً من المعلم، أي أنه يستطيع تنفيذها في أي مدة زمنية يراها مناسبة للتنفيذ

اما الفوائد التي تنتجها تطبيق هذه الإستراتيجية وهي :

- ❖ تقوم على تهيئة مواقف تعليمية حية للمتعلم
- ❖ تقوم على تحفيز المتعلم من أجل العمل على سعة الإنتاج.
- ❖ تساعد على الكشف عن الميول لدى المتعلمين وإشباع احتياجاتهم .
- ❖ أن تعمل على توجيه كل من المعلم والمتعلمين بالطريقة التي تؤدي بهم للحصول على المعرفة
- ❖ أن تعمل على تنمية الرغبة في التفكير والبحث والتعلم حتى الوصول إلى درجة الاتقان .
- ❖ أن تعطي قيمة للمهام التي ينتجها المتعلم بنفسه

خطوات إستراتيجية هرم الأفضلية

توجد عدة خطوات يجب اتباعها عند تنفيذ الإستراتيجية وهي كالتالي :

1. يجب على المعلم أن يقوم بتحضير مستلزمات تنفيذ الإستراتيجية وهي : (مواد لاصقة ، مقصات ، كارتات يكتب عليها الأفكار، صور أوراق A3 ، والشكل الهرمي) .
2. العمل على تقسيم المتعلمين إلى مجموعات ثنائية أو ثلاثية أو رباعية من قبل المعلم وحسب ما يراه مناسباً.
3. أن يتم تقديم بطاقات ملونة لكل مجموعة من هذه المجموعات ، تتضمن هذه البطاقات على أفكار متنوعة قد تكون رسومات أو جمل أو رسومات تكون بهيئة صور ترتبط بالسؤال الرئيس ، كما يمكن للمتعلمين أن يكتبوا أفكارهم بأنفسهم وذلك للاستفادة منها لاحقاً في بناء هرمهم.



4. أن يقوم المعلم بتقديم شكل الهرم مع السؤال الرئيس الذي يوضع بجانب الهرم ، ويمكن للمتعلمين أن يقوموا بعمل الهرم بشكل مجسم ويرسموا الهرم بأنفسهم .
5. أن يقوم المتعلمين بقراءة ما كتب في البطاقات من أفكار ومن ثم يقوموا بتحديد أي الأفكار أكثر ارتباطاً بالسؤال الرئيس ويقوموا بوضعه في قمة الهرم ، ثم الأقل ارتباطاً وهكذا تستمر عملية تنظيم وترتيب الأفكار حتى يكون محتوى البطاقة الأقل ارتباطاً بالسؤال في قاعدة الهرم ، ثم يلقق المتعلمين البطاقات بحسب ترتيبهم على الشكل الهرمي المقدم لهم من قبل المعلم .
6. على المعلم أن يقوم بتقديم التغذية الراجعة للمتعلمين عن العمل المنجز من قبلهم ، وكذلك مع ضرورة تقديم كل مجموعة تيريرات حول عملية تصنيف الأفكار وتنظيمها في الشكل الهرمي .





الشخصية البخيلة

ا.م.د اسيل ناجي فهد اختصاص /علم النفس الرياضي
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المقالة رقم (10)

الشخصية البخيلة لغويًا يعرف البخل هو جمع الاموال بكثرة دون انفاقها لاي سبب من الاسباب وصفة البخل تمنع الشخص من العطاء على المستوى المعنوي والمادي والعاطفي ومشاركة الاخرين وتشجيعهم ودعمهم وهذه الخصلة وفق فناعة البخل الحرص الزائد .

اسباب البخل

1- تعرض الشخص الى مواقف خلال حياته يتعرض بها لضيقة ماديا او معنويا تطبع في ذهنه وتكون مؤثرة لديه ويعكسها في التعامل عن طريق البخل .

2- فناعة الفرد البخل هو الحرص الزائد

3- نشوء الشخص منذ الطفولة يعاني من الفقر الشديد

4- افتقار الشخص للامن المالي

كيفية التعامل مع الشخصية البخيلة

هناك طريقتان

1- اما نتعايش مع ولا تؤثر ولانتاثر به ويكون المصلحة فقط .

2- او أن تكون انسان مؤثر ايجابي وتحاول ان تتعامل مع بطريقة تغيير من سلوكه وتغير معتقدات وفناعته بشكل يجعل البخل صفة غير مرغوب بها بالاجتمع .

صفات الرجل البخيل

1- الامتناع عن شراء الهدايا

2- الشكوى الدائمة بقله المال

3- الامتناع عن صرف الاموال بالاحتياج لعائلته .

