

- عميدة الكلية وعدد من التدريسيات والطالبات يشاركون في سياق الطريق الدولي الثاني

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=40752>

- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات تنظم حملة تبرع بالدم لجرحي لبنان وفلسطين

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=40929>

- وحدة النشاطات الطلابية ولجنة العمل التطوعي تقيم مأدبة إفطار لطالبات المرحلة الثالثة

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=41028>

- ندوة توعوية بعنوان (سرطان الثدي)

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=41182>

- وحدة الأنشطة الطلابية تقيم مباراة ودية بلعبة الريشة الطائرة

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=41204>

- وحدة الأنشطة الطلابية تستضيف قسم الفنون التشكيلية والمسرح بوزارة الداخلية لتقديم مسرحية بعنوان (هذيان)

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=41448>

- وحدة تمكين المرأة ولجنة العمل التطوعي ينظمون حملة تطوعية لزرع الورود والشتلات بالتعاون مع المركز الاعلامي الثقافي العراقي

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=41472>

- وحدة الأنشطة الطلابية تقيم مباراة ودية لكرة السلة بالتعاون مع المركز الاعلامي الثقافي العراقي

<https://copew.uobaghdad.edu.iq/?p=41502>



قصة نجاح من وجهة نظر الاخرين

قصة نجاح ا.د. فاطمة عبد مالح

عميدة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جامعة بغداد من وجهة نظر معد المجلة

بدأت ا.د. فاطمة عبد مالح مسيرتها كطالبة طموحة في مجال الرياضة، حيث كانت تحلم دانفاً بإحداث تأثير إيجابي في المجتمع، وخاصة بين النساء. على الرغم من التحديات الثقافية والمجتمعية التي قد تواجه النساء في هذا المجال، إلا أنها تمكنت من التميز والتفوق في دراستها الأكاديمية، حتى حصلت على درجات علمية متقدمة أهلتها للعمل كأستاذة في إحدى الجامعات العراقية.

منذ بداية مسيرتها المهنية، أثبتت ا.د. فاطمة قدراتها القيادية والعلمية، وأصبحت شخصية محورية في تطوير مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة. كانت رؤيتها تتلخص في تمكين النساء من المشاركة الفعالة في الرياضة، ورفع مستوى الوعي بأهمية الرياضة في تحسين الصحة البدنية والعقلية. هذه الرؤية لم تكن مجرد أفكار نظرية، بل عملت على تنفيذها من خلال مشاريع وبرامج تعليمية داخل وخارج الجامعة و عندما تم تعيينها كعميدة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، كانت هذه النقطة تحولاً رئيسياً في مسيرتها. تحت قيادتها، نمت الكلية لتصبح مركزاً رائداً للتعليم الرياضي للنساء في العراق، مع توفير بيئة تشجع على التميز الأكاديمي والرياضي. عملت على تطوير مرافق الكلية، وخلق فرص بحثية مبتكرة للطالبات، وتعزيز مشاركة المرأة في الرياضة على مستوى أكبر. لذ لم يكن هذا النجاح مجرد إنجاز شخصي، بل أثر على حياة العديد من الطالبات اللواتي أصبح لهن دور بارز في مجال الرياضة والتعليم في العراق. من خلال الإشراف والدعم الذي قدمته، أسهمت ا.د. فاطمة في تخريج جيل من القائدات الرياضيات والمعلمات اللواتي يسهمن في تطوير الرياضة النسائية في المجتمع.

تعد قصة نجاح ا.د. فاطمة عبد مالح مثلاً حقيقياً على كيفية تحويل الشغف الشخصي إلى رؤية مجتمعية واسعة، وعلى كيفية تحقيق التميز رغم التحديات.



جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة  
للبنات

مجلة رياضة  
حواء

( بطلات اليوم  
والمسقبل )

صادرة عن وحدة شؤون  
المرأة

والانشطة الطلابية ولجنة  
العمل التطوعي



اعداد

م.م غفران بشير حمزة  
اشراف

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف  
أ.م.د. سحر حر مجيد

٢٠٢٤/١٠/٣٠

العدد الاول



سؤال علمي في مادة التدريب

ما هي أهم المبادئ الأساسية التي يجب على المدرب الرياضي اتباعها عند تصميم برنامج تدريبي لتحسين الأداء البدني والمهاري للرياضيين؟"

سؤال فكري في الرياضة

"كيف يمكن للرياضة أن تسهم في تنمية القيم الأخلاقية والاجتماعية لدى الأفراد والمجتمعات؟"

إذا عرفت الاجابة سوف يذكر اسمك في العدد القادم

\*\* تسلم الاجابة الى م.م غفران بشير

النصائح العلمية والثقافية والصحية والنفسية

**نصيحة علمية:** تعلم أساسيات التفكير النقدي "التفكير النقدي يساعدك على تحليل المعلومات بشكل منطقي. حاول أن تتحدى المعلومات التي تتلقاها وابحث عن مصادر موثوقة للتحقق من الحقائق."

**نصيحة ثقافية:** استكشاف ثقافات مختلفة "حاول قراءة الكتب أو مشاهدة الأفلام التي تعكس ثقافات متنوعة. هذا سيوسع آفاقك ويزيد من فهمك للعالم من حولك."

**نصيحة صحية:** تناول غذاء متوازن: احرص على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية. الفواكه، والخضروات، والبروتينات الصحية، والحبوب الكاملة تعتبر أساساً لصحة جيدة.

**الصحة النفسية والعاطفية:** تقبل المشاعر "لا تتجاهل مشاعرك السلبية؛ حاول فهم أسبابها والتعامل معها بطريقة صحية. مارس التأمل أو اليوغا، حيث إنها تقوي الوعي الذاتي وتهدي العقل. حاول كتابة يومياتك، تدوين أفكارك يساعد في تنظيم المشاعر والحد من التوتر"

طبق الحكمة

عندما يتصرف شخص ما بطريقة خاطئة، لا ينسى كل تصرفاته الصائبة .

هو نوع من أنواع الجمباز الذي يمزج بين العناصر الرياضية والفنية، ويعتبر من الألعاب الأولمبية. يتم فيه أداء الحركات الرياضية باستخدام أدوات معينة مثل الحبال، والأطواق، والكرة، والشريط، والكرة الطائرة.

التاريخ: تم إدراج الجمباز الإيقاعي كرياضة أولمبية في دورة الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس عام ١٩٨٤، وبدأ في النمو والانتشار بشكل كبير منذ ذلك الحين.

الخصائص: يتطلب الجمباز الإيقاعي مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، والمرونة، والتوازن، والتنسيق. يتم تقييم الأداء بناءً على الجمالية، والتعبير الفني، والدقة في تنفيذ الحركات.

الجمهور: غالبًا ما يشارك في هذه الرياضة الفتيات، وتعتبر مناسبة لجميع الأعمار، حيث تُعقد مسابقات في مستويات مختلفة.

الجمباز الإيقاعي هو رياضة جميلة تتطلب التدريب الشاق والتفاني، وهي تعكس الفن والرياضة في آن واحد.

لاعبة مشهورة في الجمباز الإيقاعي:

الاسم: الكسندرا زابولوتنايا

تاريخ الميلاد: ٢ سبتمبر ٢٠٠١

الجنسية: روسية

الكسندرا زابولوتنايا تعتبر واحدة من أبرز لاعبات الجمباز الإيقاعي في العالم. بدأت مسيرتها الرياضية في سن مبكرة، وسرعان ما أثبتت موهبتها من خلال أدائها المذهل.

البطولات: فازت بالعديد من الميداليات في البطولات العالمية والأوروبية، بما في ذلك الميدالية الذهبية في البطولات الأوروبية.

الألعاب الأولمبية: شاركت في دورة الألعاب الأولمبية، حيث قدمت أداءً مميزاً.

تُعرف زابولوتنايا بأسلوبها الفني الراق، وقدرتها على دمج الحركات السلسة مع الأداء الإيقاعي، مما يجعلها واحدة من الأسماء البارزة في الجمباز الإيقاعي.

