

كمال شمشوم

ومستوار العمل الطويل في كلية - جامعة بيرزيت

45

عام



طموح .. عطاء .. بناء .. إنجاز





270 468

C.2

SAC

GV

697

.543

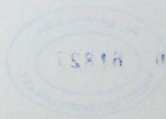
2012

B24



102210





إلى روح والديّ العزيزين اللّذين أرضعاني حب العلم
والعمل، إلى مصدر التشجيع والدعم الدائمين زوجتي
الغالية جورجيت، إلى اللّذين بهم يكون للحياه معنى،
إلى مصدر الأمل و التفاؤل الحبيبين رامي و شادي

إهداء

مع كل الحب
كمال شمشوم



45 عام .. ومشوار العمل الطويل في كلية - جامعة بيرزيت
طموح - عطاء - بناء - إنجاز

2012







تقدمة

كم سررت لدى رؤيتي كتاب كمال شمشوم والذي جسَّع رسالة
جامعة بيرزيت والمؤسسة الإيج «كلية بيرزيت» بكل جوانبها:
الإبداع، الإلتقان في العمل، العمل كفريق، الريادة والأضح هو
الشعور بالسعادة في إنجاز عمل متقن.

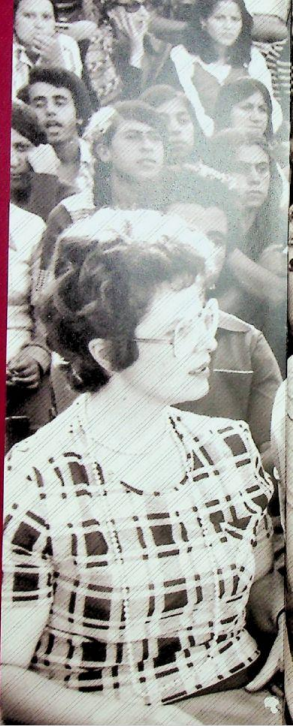
لقد عرفت كمال شمشوم عندما كان طالباً في الكلية، وقد كان شغفه بالرياضة كبيراً وساعد وجود
شخص متخصص مثل الأستاذ ديمتري خشوم في ذلك الوقت في توجيه كمال نحو الرياضة. وفي تلك
الحقبة ركزت الكلية على النشاطات اللاصفية واستقطبت أشخاصاً مبدعين في حقلهم : الأستاذ
ديمتري خشوم في الرياضة، والأستاذ يوسف البتروني في الموسيقى، والأستاذ جمال بدران في الرسم
والفن وجميعهم ساهموا في رفع المستوى الثقافي لدى الطلبة وعملوا حركة رياضية في حقلهم تعدت
حدود الكلية. وقد استمر كمال في عمله ما ينوف على أربعين عاماً في العمل الدؤوب والرائد في الرياضة
والثربية الرياضية في الجامعة.

يغطي هذا الكتاب بوجه كامل كافة أوجه النشاط الرياضي في جامعة بيرزيت وكلية بيرزيت، والمثقت
لنظرو هو التوثيق المميز على مدى أربعين عاماً، وما يجلبه من ذكريات جميلة لآلاف الطلبة الذين مروا
تحت إيدي «أبو الشباب» . ويغطي الكتاب زاوية ظما طرقت وهي أهمية التربية الرياضية للمجتمع
الفالسطيني عامة، وأمل أن تصل الرسالة الى وزارة التربية والتعليم العمالي للاهتمام بابتعاث الشبان
والشابات للتخصص في حقل التربية الرياضية حيث من الواضح أن زحف الهنات التدريسية في المدارس
والجامعات بالعدد الكابح من المتخصصين في مجال التربية الرياضية هو امر ملح لبلد ناشئ مثل
فلسطين، فاللباقاة البدنية هي امر هام جداً ليس لاطفاننا وشبابنا وشاباتنا في هذا الوقت بل لكل فئات
الشعب. ولكن التربية الرياضية هي أكثر من ذلك، فهي تنمي فكرة العمل كفريق كما انها عنصر أساسي
لبناء مجتمع وطني متكامل له مقومات النمو والتطور لمواجهة المجتمعات الحرة والمستقلة.

شكراً لكمال على هذا الجهد وعلى هذا الكتاب الذي أمل أن ينال حقه ليس فقط للذاكرة والتوثيق بل
لحفظ العمل والاستمرار في دعم الإبداع في النشاط الرياضي في البلد.

جايي براكبي

٢٠١٣ _ ٢٠١٢



مقدمة تاريخية

عندما تظهر سيول الفرد وتبهور لدرجة الوصول إلى قناعة في اتخاذ القرار للتخصص في حقل ما لابد من أن تكون هناك بداية تهيئ القرار النهائي بدافع قوي، والآن جذاب لذلك التخصص.

المختلفة. وكثيرة مرافقتي وإشراي في المباشر على جميع هذه النشاطات أطلق الطلبة لقب « أبو الشباب»، وأصبح هذا اللقب يتردد على كل لسان من الطلبة وغيرهم كما نال هذا اللقب إعجاب أبنائي رامي وشادي بدليل ترتبهما ومناذتهما لي بهذا اللقب بين الحين والآخر حتى الآن.

في أوائل الستينيات تحولت الكلية إلى جامعة متوسطة، وفي عام 1972 تحولت إلى جامعة متكاملة، وكان حينها لابد من تطوير برنامج التربية الرياضية تشبهاً مع التطور العام للمؤسسة لاسيما المرافق والمنشآت الرياضية التي ما زالت متواضعة حتى ذلك الوقت رغم الحلم الذي كنت أتمنى تحقيقه منذ البداية ومطالبة إدارة الكلية والجامعة بالتحاح على ضرورة وجود صالة رياضية مغلقة حديثة المواصفات ومتعددة الاستخدام وملاعب خارجية إضافية.

مقابل فرض مالي لتغطية تكاليف الدراسة يتم تسديده بعد إنهاء الدراسة وعودتي للعمل في الكلية. تم ذلك بالفعل، حيث التحقت في البداية بمعهد غوته في ألمانيا لدراسة اللغة الألمانية. حصلت بعدها على قبول في كلية التربية الرياضية بالعاصة التمسارية فينا إلى أن تخرجت بشهادة الدبلوم العالمي عام 1965.

عدت بعدها بكلية بيرزيت مسلولاً عن برنامج التربية الرياضية، وقد شغل ذلك التدريس للحصص الإلزامية، وتدريب الفرق الرياضية والمهرجانات والعروض الرياضية السنوية، بالإضافة إلى إدارة منازل الطلاب في القسم الداخلي، بما في ذلك النشاطات الاجتماعية والترفيهية للطلبة، منها: الرحلات العادية، ورحلات السير على الأقدام، وتنظيم الأمسيات الترفيهية، والحفلات التكرية. وعرض الأفلام الأسبوعية، والعمل التطوعي، بالإضافة إلى النشاطات الرياضية

كطلاب كنا نشاهد عميد الكلية في حينه الدكتور جابي براكبي وهو يشارك الطلبة لعبة الكرة الطائرة، كذلك الدكتور حنا ناصر عندما كان مدرساً في الكلية قبل أن يصبح رئيساً للجامعة كان أيضاً يشارك فريق الكلية في لعبة كرة القدم. هذا الجو الرياضي العام بدأ لي المشاركة في جميع الفرق والنشاطات الرياضية في الكلية، ولا أنسى هنا أساتذتي الكبار ديمثري خشوم الذي أوصلني إلى مراحل مقدمة في المهارات الرياضية لا سيما رياضة الجمباز، كما شجعتني على إيجاد السبل للتخصص في هذا المجال.

بعد تخرجي وحصولي على الشهادة الثانوية عام 1960 عملت مساعداً لمدرس التربية الرياضية في الكلية مدة عام، في حين اقترحت إدارة الكلية المعلقة برئيسها السيد موسى ناصر وعميدنا الدكتور جابي براكبي فكرة ابتعالي للخارج للتخصص في دراسة التربية الرياضية

ظهرت البداية عندي عندما كنت تلميذاً في المرحلة الابتدائية في مدرسة اللائين في بيرزيت، وبالرغم من عدم وجود أي برامج ومنشآت رياضية في تلك المدرسة إلا أنني كنت مع من معي من أصحاب لم تفارق ساحة المدرسة والساحات العامة حتى الحازرات بعد الدوام المدرسي وأيام العمل كي تقوم بالتمرين الفردي والجماعي بدون إشراف من أحد، كان ذلك يتركز على اللعبة الشعبية كرة القدم، حيث الكرات البدائية بأحجام وأنواع مختلفة، لكن بالرغم من ذلك كنت أشعر بالسعادة والثقة العالية بالنفس عندما أتمكن من أنتان بعض المهارات رغم صغر سني في ذلك الوقت، وفي عام 1967 انتقلت إلى كلية بيرزيت متابعة دراستي الثانوية فيها، كم كنت محظوظاً بعدما لوجود الجو الرياضي اللائح لإشباع ميولي وريغياتي الجامعة في هذا المجال بالإضافة إلى تشجيع إدارة الكلية المميز بكل ما يتعلق بالرياضة والنشاط الرياضي، لاسيما



حتى عام ٢٠٠٧/٢٠٠٨ موعد بلوغى السن القانونى للتقاعد حسب قانون الجامعة تشرفت بعدها باستلام درج الجامعة الخاص من رئيس الجامعة آنذاك الدكتور نبيل قسيس، تكريماً لى على الانجازات والأعمال المميّزة خلال ٤٢ عاماً فى كلية وجامعة بيرزيت، وبناءً على حاجة الجامعة ورغبتي فى الاستمرار فى العمل تم تمديد فترة العمل فى الجامعة خمس سنوات اضافية بعد التقاعد.

أضئ. وضعت ذلك الهدف نصب عيني، وعملت جاهداً للحصول على إنجاز كل المتطلبات اللازمة لهذا المشروع وبلا عام ١٩٩٠/١٩٩١، تقدمت بالطلب إلى لجنة الترقية والتثبيت ليقابل هذا الطلب بالموافقة التامة على ترقيتي إلى رتبة أستاذ مساعد Assistant professor بدلاً من رتبة محاضر.

تابعت عملي، على هذا النهج رئيساً للادّارة

الطلبة من جهة، وتطوير البرنامج من جهة أخرى. الأمر الذي أدى إلى إضافة مدرسين آخرين منتظمين للدائرة بالتدرّج حسب الحاجة منهم فاطمة منسي، وعلي الطاهر، وميماء البرغوثي، لوسي توما، وسناء الفتاوي، وغيرهم من غير المنتظمين.

كما هو معروف فى قانون الترقية والتثبيت فى الجامعة يستطلع كل مدرس تقديم طلب للحصول على رتبة أكاديمية

لمدرس آخر بسبب زيادة أعداد الطلبة فى الجامعة، وكان أول من أنضم معي للتدريس والتدريب اسحق عيد، وبلا عام ١٩٨٠ حصلت على بعثة دراسية من الأهدايست (Amideast) عن طريق الجامعة لدراسة الماجستير فى جامعة نيوهامشير Newhampshire فى الولايات المتحدة، بعد تخرجي عام ١٩٨١، عدت بعدها للجامعة لمتابعة عملي رئيساً لدائرة الترقية الرياضية مع زيادة ملحوظة فى أعداد

مرحلة الدراسة الثانوية في كلية بيرزيت



الصف الثالث الثانوي في كلية بيرزيت عام 1958 مع الأستاذ سيد صالح مدرس الفيدياء.
 حليم كيلة، ناهل بيربان، كريمة ناظور، ديعا مزيو، مروء الجبوسي، نصر عازر، كريم قدورة، كمال شمشوم، ليلى فسيح، ديانا كيلة، ايمن عواد،
 دلال العلمي، فيرويت عواد، سهيل عزنكي.



كمال شمشوم أثناء التدريب في حصص الجمباز 1958



حصص التربية الرياضية الإلزامية في الكلية 1957
نزيه ناصر - جورج حبش - كمال شمشوم على جهاز السلم الألفي.

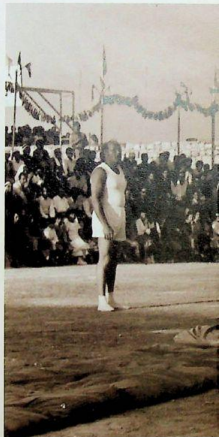


إحدى فقرات الجمباز في العرض الرياضي عام 1960 مع الأستاذ ديمتري خشوم.



غرفة التدريب على الأثقال في الكلية عام 1958.
موسى ناصر - كمال شمشوم - نزيه ناصر.

محاولة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي عام 1960.

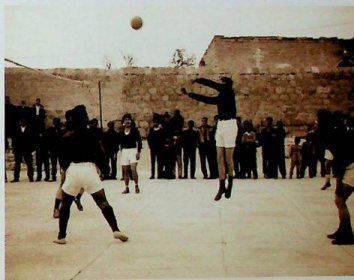


استلام الجوائز الرياضية من رئيس الكلية السيد موسى ناصور في
المهرجان الرياضي على ملعب الكلية قرب جفنا عام 1958.

استلام كأس الروح الرياضية في المهرجان الرياضي
عام 1959.



إحدى مباريات الكرة الطائرة بين فريق الكلية وفريق نادي العمل في بيت لحم عام 1959.
ذيل ناصر - سمير قنيس - كمال شمشوم - سهيل عرنكي - إبراهيم ناصر.



إحدى مباريات كرة القدم على ملعب كلية خضوري بطولكرم عام 1960.
كمال شمشوم حارس المرمى - سمير قنيس في الدفاع.



إحدى فقرات الحمياز على جهاز الحلق
بالمعرض الرياضي عام 1961.



الدوران في الهواء أثناء حصص الجيمناز مع
الأستاذ نادي خوري عام 1960.





استلام شهادة الامتياز في السلوك أثناء حفل التخرج.
تمنح هذه الشهادة تقليدياً لأحد طلبة الصف المنتخرج من كل عام.



استلام شهادة المرحلة الثانوية في حفل التخرج من السيد موسى ناصر
رئيس الكلية عام 1960.

الدراسة في الخارج



ملاعب كلية التربية الرياضية في فيينا بالنمسا
1962



استراحة بعد التدريب في ملاعب كلية التربية
الرياضية في فيينا.



بعض الطلبة الأجانب فترة دراسة اللغة الألمانية في معهد جوتة بألمانيا عام 1962



الاحتفال بالتخرج من جامعة نيوهامشير برفقة الزوجة جورجيت.



التخرج بشهادة الماجستير من جامعة
نيوهامشير بالولايات المتحدة عام
1980.



11٤٤. مع أولاده، امرء، وشاهة، أمام أحد مباني جامعة نيوهامشير.



فترة العمل والعطاء والإنجاز في كلية - جامعة بيرزيت



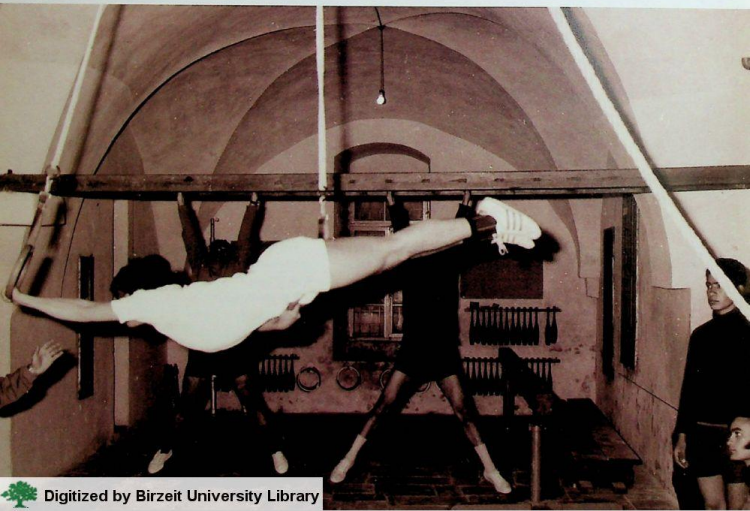
الهيئة الإدارية والتدريسية في كلية بيرزيت عام 1966.

السيد موسى ناصر رئيس الكلية - الدكتور جايي براعكي عميد الكلية - منبر فاشة - الياس سعد - أجنس حنانيا - ك



برنامج التربية الرياضية الإلزامي في كلية بيرزيت

حُصص أسبوعية إلزامية مبرمجة لجميع الطلاب والطالبات يمارسون فيها اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد) بالإضافة إلى الألعاب الصغيرة التربوية والجمباز، يتم الالتزام فيها بالحضور بكثبة الحصة في المواضيع المختلفة، مع تقييم الطلبة بوضع العلامات على الشهادات الرسمية.



النشاط الرياضي في كلية بيرزيت

لجميع النشاطات الرياضية والرحلات العادية، ورحلات السير على الأقدام، ومجلة الحائط، وذلك بالتعاون والتنسيق مع مدرس التربية الرياضية.

خامساً: العرض الرياضي السنوي

يعد العرض الرياضي السنوي في كلية بيرزيت من النشاطات المميزة على مستوى الوطن. وقد أشادت بذلك الصحف المحلية لما كان يحتويه من عروض فنية وشيقة وحديثة للطلاب والطالبات في الجمباز والتمايرين الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى، وتشكيل الأهرامات وتمايرين اللياقة البدنية، والتمايرين الاستعراضية بأدوات وبدون أدوات، والرقص الحديث والفولكلوري، والألعاب الصغيرة التنافسية المسلحة، وذلك بلباس موحد حسب طبيعة فقرات البرنامج. وجرت العادة في هذه العروض إرسال دعوات رسمية من إدارة الكلية، من بينها دعوة لشخصية اعتبارية معروفة لتقديم الجوائز التقديرية إلى جانب رئيس الكلية للطلبة المميزين.

وألعاب القوى: كجري المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، وسباق التناع، والوثب الطويل والعالي، ودفع الجلة، ورمي القرص، وكانت جميع هذه الألعاب تتوج في مهرجان رياضي في نهاية العام الدراسي على ملعب كرة القدم قرب بلدة جفنا، بحضور جميع الطلبة والمدرسين والإدارة، بالإضافة إلى جمهور غفير من خارج الكلية، يتم فيه استعراض تشكيلات الفرق الرياضية مع حملة الأعلام بأسماء الفرق على أنغام مارشات موسيقية، يتم في نهاية المهرجان توزيع الميداليات والكؤوس على الفائزين، يقوم بتوزيعها رئيس الكلية أو من ينوب عنه.

ثالثاً: سباق الضاحية السنوي

يقوم فريق من الطلاب بالتدريب على جري مسافة 5 كم، وفريق من الطالبات على مسافة 3 كم، وذلك للتنافس على بطولة كأس الكلية، يتم بعدها اختيار الفائزين في المراتب المتقدمة للمشاركة في بطولات خارجية.

وابجاءً: النادي الرياضي

يقوم الطلبة كل عام بانتخاب رئيس وأعضاء النادي الرياضي الذين يقدمون بدورهم المساعدات اللوجستية والتنظيمية

أولاً: الفرق الرياضية

تركزت النشاطات الرياضية على ألعاب كرة القدم والسلة والهاجرة واليد وتنس الطاولة وسباق الضاحية. وقد تم تشكيل الفرق الرياضية في هذه الألعاب بناءً على ميول الطلبة ورياضتهم، وكانوا يخضون فيها للالتزام في التدريب المنتظم وتمثيل الكلية بالماريات الودية والبطولات الرسمية مع المدارس والأندية الرياضية، بالإضافة إلى المناسبات الداخلية بين الطلبة أنفسهم.

ثانياً: المناسبات الرياضية

الداخلية والمهرجان الرياضي

قمة المناسبات الرياضية الداخلية كانت تقام بعد تشكيل أربع فرق للطلاب تحت أسماء خالد بن الوليد - وأسامة بن زيد - والمثنى بن حارثة - وسعد بن أبي قحاص، وأربع فرق للطالبات تحت أسماء: الخنساء - والزهراء - وخولة بنت الأزرار - الزهراء وذلك كتقليد سنوي يتم فيه انتخاب قائد وفائده لكل فرقة من الطلبة، لهم ميزات رياضية وقادية خاصة، يقوم هذا القائد بالتعاون والتنسيق مع مدرس التربية الرياضية بتحفيظ فرقته بالتدريب اليومي الصباحي قبل الدوام الرسمي ويعد استعداداً للمناسبات في الألعاب الجماعية المختلفة،



مساقات الثقافة العامة في التربية الرياضية والنشاطات الرياضية للمرحلة الجامعية

بعد أن تم تطوير الكلية إلى شهادة جامعية متوسطة في الستينيات عملت على استحداث مساقين في التربية الرياضية تحت رقم (١٠١ - ١٠٢) دون احتساب ساعات معتمدة بعد موافقة إدارة الكلية على هذين المساقين من بين المساقات الإلزامية لجميع الطلبة.

عام ١٩٧٢ مع بداية تحويل الكلية إلى جامعة تحول البرنامج إلى مساقات ثقافة عامة إجبارية في التربية الرياضية تحت رقم (١١١-١١٢)، يشتمل هذان المساقان على مادة نظرية علمية وعملية بساعة ممتدة واحدة لكل مساق، على أن يتم تقييم الطالب بعلامه ٤٠٪ على المادة النظرية، و٦٠٪ على الأداء العملي، هذا بالإضافة إلى الاستمرار في نشاطات الفرق الرياضية لجميع الألعاب، ونظراً لازدياد أعداد الطلبة أصبحت الحاجة ملحة لاستقطاب مدرسين جدد حسب الحاجة.

عام ١٩٩٨ تم تطوير آخر عمل مساقين التربية الرياضية (١١١-١١٢) بدمجهما معاً في مساق واحد تحت رقم (١٢٠) بساعتين معتمدين، مع إضافة وتحديث مواد نظرية علمية وصحية جديدة كسباق متطلب جامعة لجميع الطلبة، كما استحدثت الدائرة مساقين اختياريين جديدين: جري المسافات الطويلة تحت رقم (١١٧)، ومساق اللياقة البدنية تحت رقم (٢١١).

بالإضافة إلى مساق متطلب الجامعة (١٢٠) استمر التركيز على نشاطات الفرق الرياضية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وتنس الطاولة وسباق الضاحية، حيث كانت تنظم المباريات الودية والبطولات المحلية بين الكليات المحلية في الجامعة والخارجية مع الجامعات والمعاهد العليا والأندية والمراكز الرياضية في الوطن، وكان دائماً لفرق الجامعة حضور مميز.

الاتحاد الرياضي للجامعات والمعاهد العليا

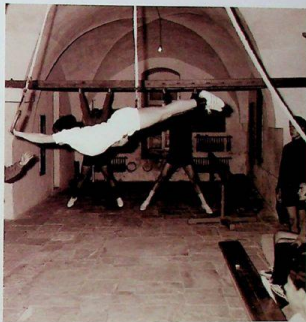
بعد أن ازداد عدد الجامعات والمعاهد العليا في الوطن كنت أول من فكر في تأسيس اتحاد رياضي لها، وذلك بعد أن كتبت مقالاً بهذا الخصوص في جريدة القدس بتاريخ ١١/٢٥/١٩٩٥، أصبحت الفكرة ناضجة عند الجميع، وبعد دراسة الموضوع مع أعضاء الدائرة دعونا لاجتماع تحضيري لجميع الجامعات والمعاهد تلاها اجتماعات أخرى حتى نجحت الفكرة، وتأسس الاتحاد رسمياً عام ١٩٩٨، وحصلنا على الاعتراف الدولي كمضوء في الاتحاد الدولي للجامعات، وأصبحت بعدها جميع النشاطات والبطولات الرياضية تقام تحت تنظيم وإشراف الاتحاد.



استعراض الفرق الرياضية أثناء المعرض الرياضي عام 1961.



حصص التربية الرياضية الإلزامية في الكلية عام 1967.



دبلوس الكلية يقوم بتسليم الجوائز الرياضية عام 1961.

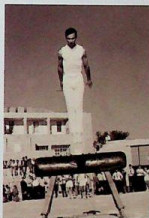
لقطات من العرض الرياضي عام 1977



عرض للجمباز على الحصان الخشبي



تشكيلة هرمية مع الوثب على الحصان الخشبي.



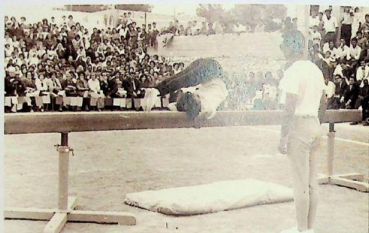
مشاركة المدرب مع
الطلبة أثناء العرض.



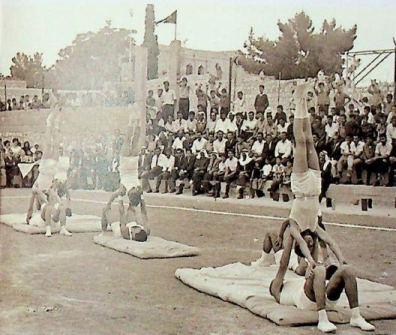
عرض بالتمارين الجماعية.



طلّيات الكلية باستعراض للتأديين الإبداعية مع الموسيقى باستخدام كرات
الجمباز.



تسوين كازمي، في حركة فنية على خشبة التوازن.



تشكيلة جماعية بالحركات الأرضية للجميماز.



رقصة سنغارية.

لقطات من العرض الرياضي عام ١٩٦٥



لهي العسلي حاملة العلم في استعراض الفرق الرياضية المشاركة بالعرض.



رقص حديث لجموعة من طالبات الكلية.



تشكيلة أهرامات جماعية على السلالم، مشاركة: غسان قسيس، عصام ربيع، حنا عيد الله، هاني قسيس، رؤوف قسيس، أسامة عرنكي، بسيم قسيس.



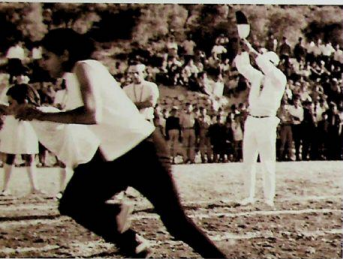
تشكيلة أهرامات جماعية.



عرض التمارين الإيقاعية بالتبادل الملونة بمصاحبة الموسيقى.

مهرجان ألعاب القوى لعام 1970 منافسات بين الفرق الرياضية في الكلية

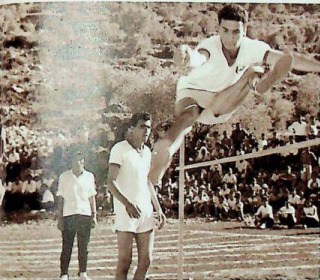
سباق التتابع للطلاليات في مرحلة الفوز للفرقة وادام ميخائيل وأردا أرسنهان.



سباق الـ 100م للطلاليات، تظهر الطالبة زين هاشم في المرتبة الأولى.

سباق الـ 100م للطلاب - الطالب جاك مطر بالمرتبة الأولى والطالب إلياس منسي بالمرتبة الثانية.

المطالبي أنور أيوب ينفوذ بالمدرسة الأولى في بطولة الوثب العالمي.



المطالبي محمد مقبل يتنافس على بطولة دفع الكرة.



سورة جماعة لبعض المشاركين في المهرجان عريف عرفات - أنيسة قنাম - زينات عرفات -
 واد ميخائيل - جميلة دويك - محمد حمدان - حسين الهدي - محمد مشيل - هاني قسيس
 - آزدا أرستيان - سامية القرا - سليمان أبو الروس.

لقطات من العرض الرياضي لعام ١٩٦٠

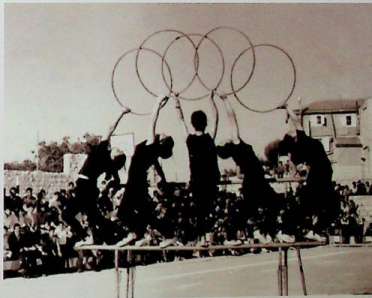
عرض اللياقة البدنية على المقاعد السويدية.



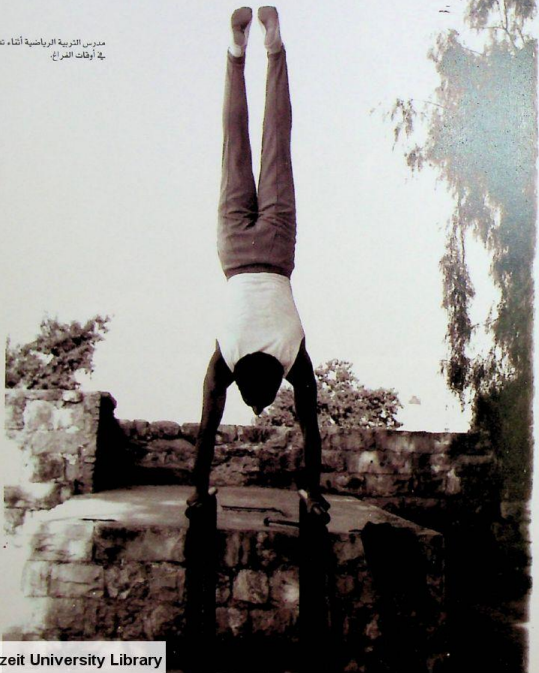
عرض التمارين الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى باستخدام
كرات الجمناستيك.



مطالبات الجمباز في تشكيلة للحلقات الأولمبية على جهاز المتوازي
مهن مرتكي - جورجيت مصالغ - فتحية فرج - ماجي سالم - ناورز قواسمي.



مدرس التربية الرياضية أثناء تدريباته الخاصة على جهاز المتوازي
في أوقات الفراغ.





السيد موسى ناصر رئيس الكلية يسلم الطالبة جورجيت مصلى كأس التفوق الرياضي.



مدرب الجمباز يشارك طلابه بالعرض الرياضي.



لقطات من العرض الرياضي لعام ١٩٥١

استعراض الفرق الرياضية
يوم المهرجان على ملعب جنفا.



إحدى مراحل سباق التتابع 4/100 م.

الطالبة سامية معروف تتصدر الـ 100 م عليها أوليت حزين
ومنى جديعون.

الملاعب حانني أبو منتطش الفائز الأول في بطولة الوثب المملوك.

جانب من التمارين الاستعراضية
بالأعمدة الخشبية.

لقطات من العرض الرياضي لعام ١٩٧٢



فأداء الفرق الرياضية في مقدمة الاستعراض مع حملة أعلام الفرق أولمبيا أنستمانس -
دلال الشريف - وفاء بشناق - مها فسيب - دومينيك نجار - عتاب حسن - لبيب
النشاشيبي - مازن كرم.

رياضة الجمباز والمطالبة تدرّجاً زخول على خشبة التوازن.



تمارين إيقاعية استعراضية
باستخدام كرات الجمناستيك.



تمارين استعراضية لطلاب الكلية باستخدام عصي الجمناستيك.



الزميلان من الهيئة التدريسية ومزي ربحان
ومشير فاشة يساعدان في عملية ضبط نتائج
مناقشات الطلبة في أعقاب الدوى.

لقطات من مهرجان ألعاب القوى والعرض الرياضي لعام ١٩٨٣



الاستعداد لسباق الـ 75م للطلاء في مهرجان الألعاب
من مصطلح، سبتمبر ١٩٨٣، في جامعة بيرزيت



الطالبة سميحة الأبرج تفوز في بطولة سباق الـ 400م.



الطالبة فريدة الحسن تفوز في بطولة سباق الـ 400م.



الطالب خميس عمر يفوز في بطولة دفع الكرة.



الطالب محمد صوالحة يفوز في بطولة الوثب العالي.



جانب من إحدى فقرات العرض بالتمارين الإثباتية باستخدام الشريط الشعبي



استعراض الفرق الرياضية تتقدمهم حاملة العلم الطالبة أوليفيا أنستاس وفادة الفرق تشيدة البياري - مهس مصلح - أمال حرب - ناديا الأبرج - منذر فيحلي - إلياس عاقلة - خميس عمر - صائب الناهوم.

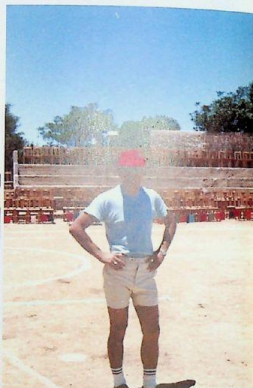


الطالبة وفاء بشناق في إحدى فقرات الجمباز على خشبة التوازن.

الطالب إلياس عاقلة في إحدى فقرات الجمباز على الحصان الخشبي.



رئيس الكلية الدكتور حنا ناصر يقوم بتكريم مدرس التربية الرياضية في نهاية العرض.



التأكد من الممسات الأخيرة في تجهيز مكان العرض الرياضي.



شعار العرض الرياضي.



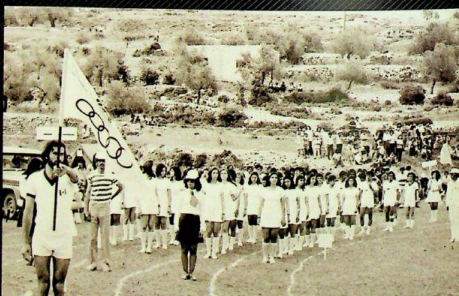
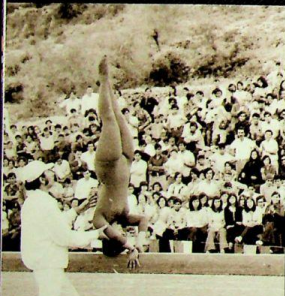
إحدى تشكيلات الاستعراض على أنغام المارشات.

المهرجان الرياضي للمعاهد العليا عام ١٩٨٤

بمبادرة من إدارة التربية الرياضية في كلية بيرزيت وموافقة إدارة الكلية على استضافة أول مهرجان رياضي للمعاهد العليا بمشاركة معهد النجاح في نابلس، معهد الأحياء في جنين، ومعهد دار المعلمين بقيادة الأستاذ فرحان أنيس، حيث جرت منافسات بألعاب القوى بين طلبة المعاهد المذكورة في الألعاب الرياضية الجميابة والشارين الإيقاعية لطلبة كلية بيرزيت.

الطالبة ليلى الكردي بإحدى فقرات الجمباز على خشبة التوازن.

استعراض فرق المعاهد العليا قبل بداية المهرجان.



الطالبة نورما زغلول.

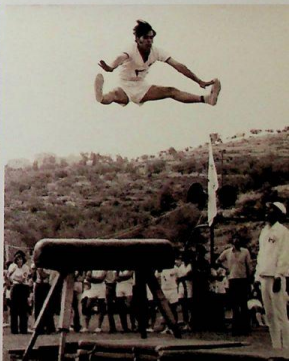
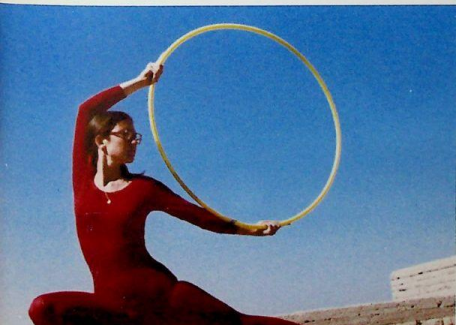
الطالبة ليلى الكردي على خشبة التوازن.

الطالبة ليلى الكردي.

الطالبة وهاء بشناق.



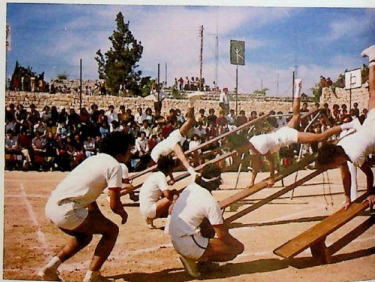
المطالبة محمد صوالحة في إحدى فقرات الجمباز على الحصان الخشبي.



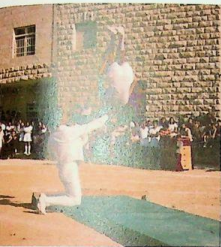
لقطات من العرض الرياضي عام ١٩٨٥



عرض في اللياقة البدنية للطلاب والطالبات مع الموسيقى على شكل مجموعات زوجية.



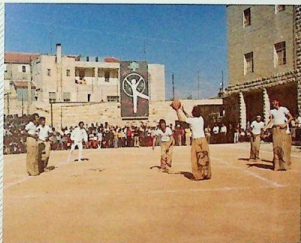
عرض جماعي في اللياقة البدنية باستخدام المتاعد السويدية ذات المنطق المائل.



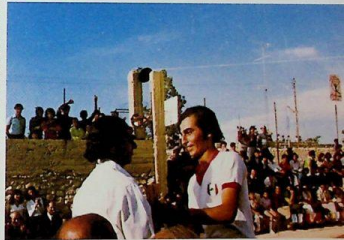
المطالبياس عاقلة في
قفرة الجمباز الأرضي.



العطابية سهيل فسيح في
إحدى حركات الجمباز
على جهاز المتوازي.



لعبة ابتكاريه استعراضية في كرة السلة باستخدام أكياس
الخبث.



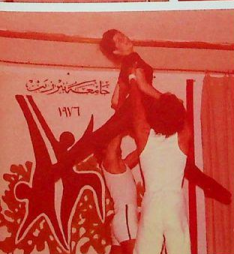
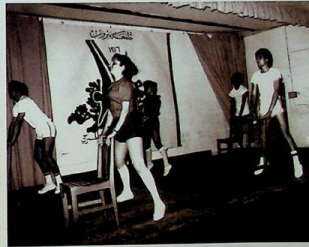
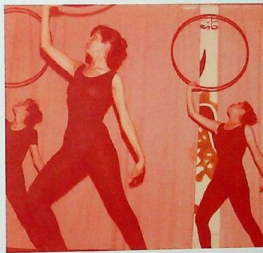
المطالبي أنيس الحجة يتسلم كأس الروح الرياضية.

العرض الرياضي المسرحي عام 1977

إقامة عرض رياضي على مسرح الكلية كانت فكرة فريدة من نوعها كتحفة أولى أثبت نجاحاً كبيراً بالإضافة إلى ردود الفعل الإيجابية جداً من المشاهدين والإعلام المحلي، مما حدا بإعادة العرض على مسرح جمعية الشبان المسيحية بالقدس YMCA بناءً على رغبة وإصرار مدير عام الجمعية طيب الذكر المرحوم لبيب ناصر بعد حضوره العرض في كلية بيرزيت.



عرض جماعي في اللياقة البدنية باستخدام عصي الجمباز
الطلاب المشاركون في العرض: عزام أبو غزالة، مفيد حناوي، حاتم علبان، وجيه عبد الله، فوزي
الجوهري، أكرم شحادة، غازي محسن، نصري ناصر، خالد عبد ربه، عدنان حماد.



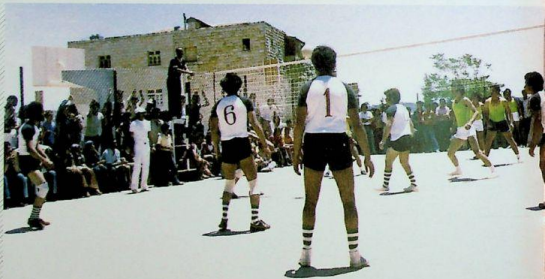
عرض لياقة بدنية إيقاعي باستخدام الكراسي على أنغام الرحمان.
الطالبة المشاركون: منير تونزي - ماجد كرم - شاري فتواتي - دولي
كمبيني - لما العمود - رندة المانكي.

عرض التمارين الإيقاعية باستخدام الأطواق على أنغام موزات.
الطالبات المشاركات بالعرض: مهن مصطح - إيمان المصري - سمر
قسيس - فداء حمودة - هانيا طوباسي - عالية عودة.

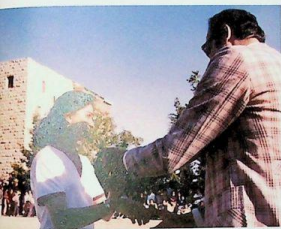
الطالبة ليلى الكردي لاعبة الجمباز في إحدى الفقرات على خشبة
التوازن.

الطالبة سمر قسيس في إحدى الفقرات الإبداعية التي تحتاج إلى مهارة
عالية كلاعبة مميزة في رياضة الجمباز.

لقطات من المهرجان الرياضي للجامعات والمعاهد العليا عام ١٩٧٧ تنظيم وإشراف جامعة بيرزيت



فريق الكرة الطائرة الحائز على بطولة الجامعات والمعاهد العليا.



الدكتور جابي براهيمكي عميد الجامعة يسلم الطالبية
إيمان المصري كأس الفوز في بطولة سباق الضاحية.



الطالبان مفيد حناوي وعلي حسونة الفائزان في بطولة سباق
الضاحية.



الطالبة سمر شمس بطلة الجعياز في
إحدى حركات المرونة والتوازن على خشبة
التوازن.

المهرجان الرياضي للجامعات والمعاهد العليا عام ١٩٧٧

تنظيم وإشراف - جامعة بيرزيت

طلبات الجامعة للتمارين الإيقاعية باستخدام أداد التامبورين أثناء التمرين استعداداً للعرض الرياضي.
بعض من أعضاء الفريق: سوسن دويك - إيمان رمان - هند عبوشي - جمانا أبو كوكك.



الطالب مايك ديريك في فترة الجُمباز على جهاز الحلق.



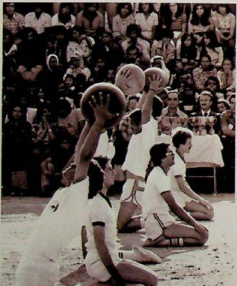
إحدى طالبات الجامعة في مسابقة الوثب العالي.



رئيس بلدية نابلس السيد بسام الشكعة زاعي المهرجان الرياضي
بحانت نائب رئيس الجامعة الدكتور جايي برامكي والسيدة ثانيا ناصر
زوجة رئيس الجامعة المبدع الدكتور حنا ناصر.



جانب من عرض التياقة البدنية الإثامي باستخدام الكرات الطبية.



فريق طالبات الجامعة بكرة السلة وفوزه في بطولة الجامعات.

الطالبة سمر سموس بطلانة الجامعة
بالجميياز على جهاز الحلق.

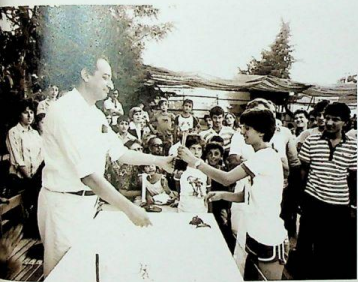


عام ١٩٨١ لم يتع إقامة العرض الرياضي وبرنامج بطولة الجامعات والمعاهد العليا التي تشرف عليه جامعة بيرزيت بسبب إغلاق سلطات الاحتلال الإسرائيلي للجامعة.

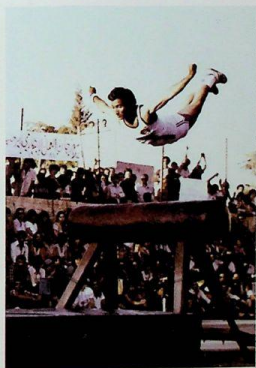


مشهد جزئي من عرض التمارين الإيقاعية بالشريط النعساني بالعرض الرياضي لعام 1981.





نائب رئيس الجامعة الدكتور جاني براهيم يقوم بتسليم كأس الفائزة الأولى
في بطولة الجامعات والمعاهد العليا في سباق الصاحبة للطلبة سناء عودة من
جامعة بيرزيت عام 1981.



لاعب الجميز الطالب حسن دواني أثناء العرض الرياضي لعام 1981.

لقطات لبعض الفرق الرياضية المختلفة



فريق كرة اليد عام 1972.

عقاب حسن - سعد عبد اللطيف - مازن كرم - نديم خوري - منذر بندك - ايوب نشاشيبي.



فريق كرة السلة عام 1969.

عسان هسيس - عيسى موسى - سهيل هسيس - ياسين قرمان.





فريق كرة السلة للطلاليات يهزم على فريق معهد مخططات الطيرة في بطولة الجامعات والمعاهد العليا عام 1978.



فريق سباق الضاحية عام 1973، وهما بشناق - تشبده البياري - دومنيك نجار - مايك ديريك - نورما زغلول - إلياس عافقة.

فريق كرة القدم عام 1997.



فريق كرة السلة عام 1998. أبطال بطولة الجامعات.



فريق كرة السلة للمطالبات وكأس الفوز في بطولة الجامعات عام 1996.





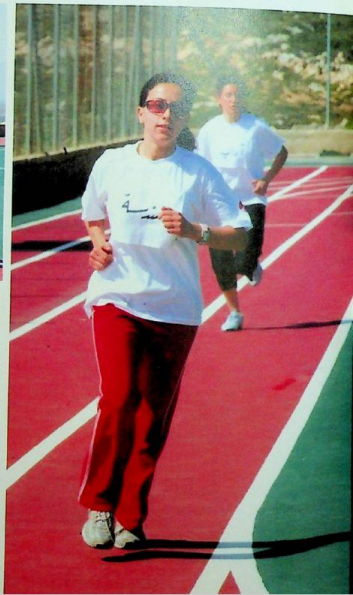
فريق الكرة الطائرة في إحدى المباريات مع فريق YMCA عام 1981

فريق الكرة الطائرة الفائز في بطولة الجامعات عام 1981 . فريق الكرة الطائرة عام 1977



بطولة كليات الجامعة في ألعاب القوى عام ٢٠٠٦. كأول نشاط رياضي على الملاعب الجديدة.

ملاعب الكليات المختلفة يتنافسون على بطولة المسافات الطويلة.



بطولة الوثب العالي.

المطالبة رشا الطرزي من كلية الهندسة في
سباق المسافات الطويلة.





أعضاء الدائرة أثناء مهمة تدقيق وحصر نتائج الطلبة في المسابقات المختلفة.



رئيس الجامعة الدكتور نيهل قسيس يقوم بتسليم كأس الفوز لـ بطولة المسافات الطويلة للطالبة رشا الطرمي من كلية الهندسة.

إدارة منازل طلاب القسم الداخلي

بالإضافة إلى مسؤولياتي بكل ما يتعلق بالرياضة والتربية الرياضية في الكلية تم تعييني مديراً لمنزل طلاب القسم الداخلي للمرحلة الثانوية آنذاك عام ١٩٦٦ ، ومن ضمن المهام في إدارة المنازل الشرط الأول هو السكن في نفس المنزل مع الطلاب، والمحافظة على الأنظمة والقوانين، والسهر على راحة الطلاب، وحل مشاكلهم، والاهتمام باحتياجاتهم، بالإضافة إلى تنظيم برامج ترفيهية واجتماعية وثقافية لهم. استمر عملي هذا من عام ١٩٦٦ حتى عام ١٩٨١ ، شمل طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية. والجدير بالذكر أن خبرتي العملية في منازل الطلاب كانت غنية جداً أكسبني مهارات نادرة في كيفية التعامل مع ثقافات وعادات ومفاهيم مختلفة، كون المنازل كانت تضم طلاباً من مناطق مختلفة من أرجاء الوطن.

صورة جماعية لطلاب القسم الداخلي مع مدير المنزل عام 1972.





مجموعة من رحلة وادي البيدان عام 1968.



رحلة السير على الأقدام من بيرزيت إلى رام الله عام 1969.



مجموعة من رحلة إلى المشقة - أريحا عام 1971.



رحلة السير على الأقدام إلى أحضان الطبيعة لمناطق بيرزيت - السبي - شارع نابلس -
جفنا عام 1972.



من الحفلات التذكارية مجموعة من الطلبة برفقة
الأساتذة منير فاشة وجميل الشامي وكمال شمشوم في
منزل الطلاب عام 1967.

حفلة تذكارية عام 1972.
يظهر في الصورة: كل من الطالب منذر البندك - سهيل
دواني - سوي عزنكي.

حفلة تذكارية في منزل الطلاب عام 1970
يظهر في الصورة الطلبة: البرت أغازريان - جورجيت
مصالح - عصام قسيس - بسام الخاروف.





مجموعة من الطالبات في تعليم الرقص
الحدث عام 1969.

فرقة الدبكة الشعبية مع مدير المنزل في إحدى الحفلات على مسرح الكلية عام 1968.



مجموعة من طلبة القسم الداخلي مع مدير المنزل
أثناء جولة بحرم الكلية بعد سقوط الطيح.

مشاركة دولية

عام 1976 استضافت جامعة الكويت الفرق الرياضية لجامعة بيرزيت (كرة قدم للطلاب - كرة سلة وكرة طائرة وتنس طاولة للطلاب والطالبات) . حيث قام رئيس الجامعة الدكتور حنا ناصر بعمل الترتيبات والاتصالات مع جامعة الكويت أثناء مكوثه في الأردن إمام أبعده سلطات الاحتلال عن الوطن، وقمت بدوري رئيساً للوفد الرياضي بعمل جميع التحضيرات التنظيمية والفنية في إعداد الفرق الرياضية والوصول بها إلى الأردن. ومن هناك إلى الكويت في طائرة خاصة حيث الاستقبال والترتيب من المسؤولين في جامعة الكويت. بعد ذلك وضع برنامج اللقاءات الرياضية الودية بين فرق الجامعتين مع ملاحظة واضحة في الفرق الشاسع من حيث المنشآت الرياضية الحديثة فقدمهم بالإضافة إلى عدد كوادر التدريس والتدريب الذي تجاوز العشر كوادر مقابل كادر واحد عندنا. وعلى الرغم من ذلك كان لهذه اللقاءات الأثر الإيجابي لطلابنا وطالباتنا، من حيث الخبرات الفنية والتنظيمية والاحتكاك مع فرق دولية خارج فلسطين. رافق الرحلة رئيس الجامعة الدكتور حنا ناصر، ونبات رئيس الجامعة الدكتور جاني برهماكي، والدكتور عبد الطيف البرغوثي، والدكتور محمد الحلج، والدكتور ناظر نزال.

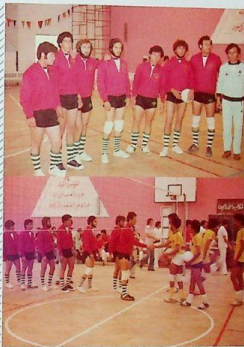
بخصوص حضور مؤتمرات ودورات دولية كان لي نصيب وافر بحضور المؤتمرات التي كانت تعقد في جامعة جواش بالنمسا، شملت هذه المؤتمرات أساليب التدريس والتدريب الحديثة في التربية الرياضية، في بداية أول خمسة مؤتمرات التي كان أولها عام 1977 كانت صفة دعوة حضوري كمشارك عادي إلى أن تطورت صفة دعوة الحضور إلى محاضر لخمس مؤتمرات أخرى ضمن محاضرين دوليين بأبرزين من دول كثيرة. تميزت هذه المحاضرات بتحضير مواد تعليمية نظرية وتطبيقية. هذا هدف معين في تطوير عملية التدريس والتدريب الحديث في مجال الرياضة والتربية الرياضية.

عام 1988 تم إيفادي من إدارة الجامعة لزيارة جامعة جنت البلجيكية المتخصصة في التربية الرياضية لدراسة إمكانية تأسيس علاقة تعاون بين الجامعتين في مجال تطوير البرامج الرياضية، حيث تمت الزيارة برفقة مديرة العلاقات الدولية في الجامعة الدكتور ليلي فيضي تمكناً بعد عدة اجتماعات من وضع خطة وطبيعة العلاقة التي تركزت في البداية على إيفاد بعض الملاقة المتعاون إلى هناك لاكتساب خبرات التدريس والتدريب والمناهج. كما حضر مجموعة من أساتذة جامعة جنت بهدف عقد دورات تأهيل لأساتذة التربية الرياضية في المدارس الفلسطينية عام 1988، ونظراً لنجاح الدورة المذكورة تمكناً من تكرار دورتين إضافيتين عامي 1996 و 1998.

عام 1988 دعيت مرة أخرى إلى جامعة جنت بهدف دراسة التحضير لبرنامج تخصص في التربية الرياضية في جامعة بيرزيت بالإضافة إلى تلبية احتياجاتنا المنقوصة التي تحققت بتبرع سخي شمل إرسال كتب علمية للدائرة، وأدوات وأجهزة رياضية حديثة، جميعها تسهم في دعم عملية التدريس والتدريب في جامعة بيرزيت. علماً بأن علاقة التعاون هذه تمت بعد التوقيع عليها من رئيس الجامعة الدكتور حنا ناصر ورئيس جامعة جنت.

الاشتراك الشخصي في عضوية المجلس الدولي للتربية الرياضية والصحية والترويج ICHPER، يقوم هذا المجلس بتزويد الأعضاء بمجلة شهرية تحتوي على الأبحاث وعالم التربية الرياضية والصحية، بالإضافة إلى عقد المؤتمرات الدولية والإقليمية. كما حصلت على عضوية دائمة مدى الحياة بدعم من جامعة جنت البلجيكية بتغطية تكاليف الاشتراك الدائم ضمن علاقة التعاون التي انعقدت من الجامعتين. هذا بالإضافة إلى اشتراك دائم آخر في مجلة ألمانية شهرية متخصصة في أحدث أساليب التدريس والتدريب في الرياضة والتربية الرياضية (مجلة Sport praxis).

ضمن برنامج البعثات الدراسية القصيرة من مؤسسة التبادل الأكاديمي الألمانية DAAD حصلت على بعثة لمدة شهرين في جامعة كولون إحدى الجامعات العريقة في التربية الرياضية عام 1984. تم خلالها دراسة مناهج الجامعة وقوانينها، بالإضافة إلى مناهج التربية الرياضية في المدارس الألمانية، والدورات المتقدمة لتطوير أساتذة المدارس، والتعرف على المرافق والمنشآت الرياضية الحديثة في ألمانيا.



فريق الكرة الطائرة في جامعة الكويت قبل بدء اللقاء الرياضي.
أعضاء الفريق: مهند بيديس - محمد اشتهيه - صلاح عليان - عزمي
الخطيب - مندر صبح - سميح النوباني.



مباراة كرة السلة بين فريق طالبات جامعة بيرزيت وطالبات
جامعة الكويت.



رئيس البعثة الرياضية لجامعة بيرزيت يقدم درع الجامعة لرئيس جامعة الكويت الدكتور حسن إبراهيم.

مؤتمرات دولية في التربية الرياضية جامعة غراتس بالنمسا

حفل التعارف للوفود الدولية من الجنسين المختلفة لإحدى الأسميات الترفيهية خلال المؤتمر عام 1976.

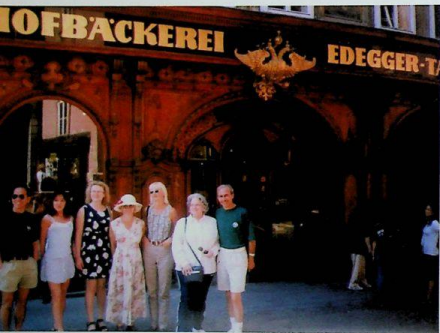


رئيس المؤتمر Professor Josef Recla يرحب بالوفود الدولية في حفل الافتتاح عام 1976.

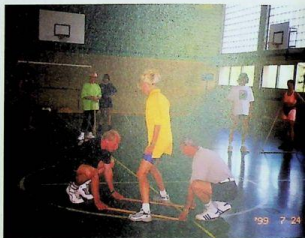


الوفود الدولية أثناء حفل افتتاح المؤتمر في إحدى قاعات جامعة غراتس عام 1981.

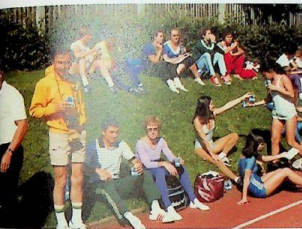




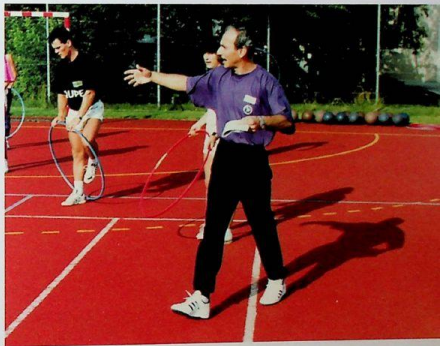
مجموعة من الوفود الدولية في مؤتمر عام 1999.



المشاركة كمحاضر في إحدى النماذج التطبيقية في حصة
التربية الرياضية في مؤتمر عام 1999.
كلمة الوفود الدولية أثناء حفل افتتاح المؤتمر باختيار إدارة
المؤتمر لأحد أعضاء الوفود المشاركة عام 1985.



مجموعة من المشاركين في المؤتمر أثناء فترة
الاستراحة بعد التطبيقات العملية عام 1981.



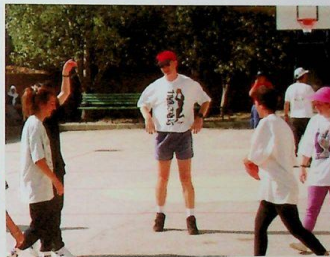
المشاركة كمحاضر في إحدى التطبيقات العملية في مؤتمر عام 1991.

علاقة التعاون مع جامعة جنت البلجيكية



دفع دائرة التربية الرياضية في جامعة بيرزيت يرافقه فريق من أساتذة جامعة جنت لدى وصولهم الحرم الجامعي استعداداً لبدء أول دورة تأهيل لمدربي التربية الرياضية في المدارس الفلسطينية عام 1995.





إحدى المحاضرات التطبيقية في دورة التأهيل عام 1995.

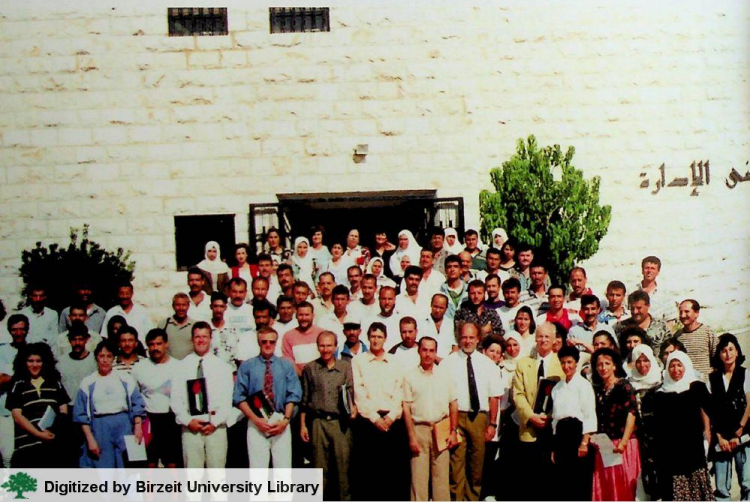
رئيس دائرة التربية الرياضية في جامعة بيرزيت يلقي كلمة شكر للفريق أساتذة جامعة جنت في حفل ختام الدورة بحضور نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية الدكتور أحمد بكر ورئيسة العلاقات العامة الدكتورة ليلى شبيسي.



استكمالاً وترسيخاً لعلاقة التعاون بين الجامعتين ليس رئيس دائرة التربية الرياضية كمال شمشوم الدعوة لزيارة جامعة جنت للمرة الثانية حيث قدم رئيس الدائرة دوع جامعة بيرزيت إلى البروفسور Willy Laport منسق المشروع تقديراً لجهوده ودعمه المستمرين عام 1998.



صورة جماعية للمشاركين في دورة التأهيل عام 1996.



عضوية المجلس الدولي
للتربية الرياضية والصحة
والترويح ICHPER

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH,
PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND DANCE
CERTIFICATE OF MEMBERSHIP

1991 - 1992

Presented To:

KAMAL SHAMSHOUM

*is a member in good standing and has accepted and abided by the ethical and professional standards
set forth by the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.*

Gil Brown

A. Gilson Brown
Executive Vice President

Hal Morris

Harold M. Morris
President

1900 Association Drive • Reston, Virginia 22091

تم الاشتراك في عضوية المجلس الدولي للتربية الرياضية والصحة والترويح مدى الحياة وذلك بدعم من
جامعة جنت بتكلفة تكاليف الاشتراك.



المشاركة في لجان ومجالس الكلية والجامعة

- لجنة النظام - عدة مرات.
- لجنة التخرج.
- لجنة صياغة نظام النشاطات في الكلية.
- رئيس لجنة انتخابات مجلس كلية الآداب - عدة مرات.
- رئيس لجنة انتخابات المجلس الأكاديمي.
- لجنة مبنى التربية الرياضية.
- لجنة كتاب بيرزيت.
- رئيس لجنة استعدادات برنامج بكالوريوس في التربية الرياضية.
- عضو مجلس كلية الآداب - عدة مرات.
- رئيس مجلس دائرة التربية الرياضية - عدة مرات.



مؤلفات ومقالات في الصحف والمجلات

من خلال خبرة العمل شعرت بأن هناك نقصاً كبيراً في الوعي العلمي والتنظيمي في مفاهيم الرياضة والتربية الرياضية مما دفعني إلى تقديم شيء ما يساعد على فهم أفضل لهذا المجال، وذلك من خلال إصدار بعض المؤلفات والمشتورات وكتابة المقالات في الصحف والمجلات المحلية.

- كتاب / اللياقة البدنية - الأسس العلمية والإعداد البدني. منشورات جامعة بيرزيت ١٩٨٩.
- كتاب / دليل الخيمات الصيفية - مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي ١٩٩٣.
- كتاب / وقاية الجسم من مخاطر طبيعة العمل ١٩٩٥.
- كتاب / الحركة أداة تشخيص ووسيلة للعلاج ٢٠٠٩.
- كتاب/ كيف تتعلم وتعلم حركات الأرضية بالجمباز- أساليب التعليم لطلاب المدارس ٢٠١٠.

الاتحاد الرياضي في مؤسساتنا
الكلهم أصبح حفيظ
كمال شمشوم - مسؤول العلاقات العامة

منذ يوم بروتوكول إنشاء اتحادات الجامعات الفلسطينية التي انبثقت والتطور المستمر في هذا الموضوع في المسامحة الترميم الرياضية في هذه الأوقات التي أصبح حقيقتنا عندما انضمت لأول مرة فإلية لنا ودولة للتلاميذ العاليين في شباط ١٩٩٨ وبهذا يكتمل رياضي جامعي تشككنا في فلسطين ليكره في سنة الرياضية المتنامية للاندية والفولكلية. وعند الحديث تشكلت الاتحادات ذات اللجنة على العمل المشترك تحت جوانب الأهداف التي وضعتها الاتحادات لتفسيه حين هذا اللقاء وبمبادرات رياضية بين مؤسسات التعليم كمشروع الاتصال المباشر مع الاتحاد الرياضي الفلسطيني الأوربي من التي وهددت تشجيعه لتتبادل الفرقان الرياضية وترويج بروتوكول عمل هذا والاتحاد الاتصالات التي حدثت مع الاتحاد الدولي القطن بهدف الانضمام له كنمو فعال حيث وقع الاتحاد موضوع الانضمام على جدول أعماله في اجتماعه في تموز ١٩٩٩ بعد إرسال الوثائق المطلوبة لتتأكد بالأسفلية له لواء الاتصال - ا - ٢٠٠٠

ويغنى القاصصية
بالمصنفات
١٩٩٥

شؤوننا
اهمية التمارين الرياضية

من فوائد التمارين الرياضية:
١- تحسين الصحة العامة.
٢- تعزيز المناعة.
٣- تحسين المزاج.
٤- تحسين النوم.
٥- تحسين الشهية.
٦- تحسين التركيز.
٧- تحسين الذاكرة.
٨- تحسين الذاكرة.
٩- تحسين الذاكرة.
١٠- تحسين الذاكرة.

QUDS 20/1/2000 Page 25
مفاهيم خاطئة في مجالات الرياضة والتربية الرياضية
كمال شمشوم - جريدة بيرزيت

هناك خطأ رياضي عام في مفاهيمنا الرياضية، خاصة في مجال التربية الرياضية التي تعتبر من أهم مجالات التعليم في المؤسسات التربوية. وهذا الخطأ يكمن في مفاهيمنا الخاطئة عن الرياضة والتربية الرياضية. فالتربية الرياضية ليست مجرد ممارسة الرياضة، بل هي عملية شاملة تهدف إلى تطوير الفرد جسمياً، نفسياً، اجتماعياً، وروحياً. وهذا يتطلب فهماً عميقاً لمفاهيم التربية الرياضية، وليس مجرد ممارسة الرياضة كغاية في حد ذاتها.



مقالات في الصحف والمجلات

- أبنائنا وبنوب القوام - صحيفة القدس ١٩٩٠/٣/٧.
- أوجاع الظهر وطرق العناية - صحيفة القدس ١٩٩٠/٥/١٧.
- مدارسنا والتربية الرياضية - صحيفة القدس ١٩٩٠/١٢/٥.
- اليدانة .. مشاكلها ومحاولة التغلب عليها - صحيفة القدس ١٩٩١/٩/٨.
- التمارين الرياضية للسيدات الحوامل - صحيفة القدس ١٩٩١/١٠/١٣.
- التربية الرياضية المدرسية السليمة تعزز المستقبل الصحي للوطن - صحيفة القدس ١٩٩١/١٢/١١.
- تعاطي الكحول والآثار السلبية على اللياقة البدنية والأداء الرياضي - صحيفة القدس ١٩٩٣/١/٢٠.
- التدخين والطاقة الجسمية - صحيفة القدس ١٩٩٢/٣/٣٠.
- ما ينقص مخيماتنا الصيفية - صحيفة القدس ١٩٩٢/٧/١٥.
- المخيمات الصيفية على الأبواب - صحيفة القدس ١٩٩٣/٥/٢٨.
- كرة السلة للشارع - صحيفة القدس ١٩٩٤/١١/١٩.
- الرياضة الجامعية إلى أين ؟ - صحيفة القدس ١٩٩٥/٢/٢٤.
- الاتحاد الرياضي للجامعات الفلسطينية - صحيفة القدس ١٩٩٥/١١/٢٥.
- الرياضة علاج ووقاية من مخاطر طبيعة المهنة - المجلة الطبية الفلسطينية عدد (١) ١٩٩٦.
- الاعتناء بالظهر - المجلة الطبية الفلسطينية عدد (٢) ١٩٩٦.
- اللياقة البدنية المستمرة وعلاقتها بالسمنة وأمراض القلب - المجلة العلمية الفلسطينية عدد (١) ١٩٩٦.
- المحطات الرياضية التشجيعية للجامعات الفلسطينية - صحيفة الأيام ١٩٩٦/٤/١٠.
- الاتحاد الرياضي في مؤسسات التعليم العالي - الحلم أصبح حقيقة - صحيفة القدس ١٩٩٨/١١/٨.
- المغزى والعبرة من زيارة منتخب الجامعات الفلسطينية للجامعات الأردنية - صحيفة القدس ١٩٩٩/٥/٦.
- النشاط البدني ومردوده الصحي - صحيفة القدس ١٩٩٩/١٠/٢٧.
- مفاهيم خاطئة في مجالات الرياضة والتربية الرياضية - صحيفة القدس ٢٠٠٠/١/٢٠.
- أين نحن من التربية الرياضية النوعية - صحيفة القدس ٢٠٠٠/٣/٢٤.
- الشباب وأوقات الفراغ - صحيفة القدس ٢٠٠٠/٥/٢.
- برامج تخصص التربية الرياضية في مؤسسات التعليم العالي - صحيفة القدس ٢٠٠٠/١١/٥.
- الحقائق المدرسية المثبتة والأثاث المدرسي السيئ والجلوس الخاطئ - أسباب مباشرة لمشاكل القوام العمود الفقري لأبنائنا - صحيفة القدس ٢٠٠١/٢/٨.
- التدخين أفة قاتلة - صحيفة القدس ٢٠٠٧/٦/٢.



منشورات متنوعة

انطلاقاً من مبدأ نشر المفاهيم العلمية في التربية الرياضية ودعم المختصين في المجال من حيث تجديد وتنوع الخبرات صدر العديد من المنشورات التي تم استخدامها في مجالات مهنية عديدة.

١. قواعد اللياقة البدنية.
٢. أسئلة علمية يتكرر الاستئناس عنها بخصوص الأداء الرياضي الفسيولوجي.
٣. الاعتناء بالطهر.
٤. طرق تدريس التربية الرياضية.
٥. جري المسافات الطويلة.
٦. ميثي باسكت. كرة السلة للصغار.
٧. دور التمارين الرياضية في ضبط وزن الجسم.
٨. الحقيقة العلمية للتمرين.
٩. موجز عن الحركة والإيقاع.
١٠. التدريب الدائري.
١١. لياقة بدنية باستخدام الكراسي.
١٢. المقعد السويدي كجهاز متعدد الاستخدام.
١٣. التمارين الزوجية في اللياقة البدنية.
١٤. الكرة الطبية كأداة متعددة الاستخدام في اللياقة البدنية.
١٥. جيمباز الموانع.
١٦. عصا الجمناستيك كأداة متعددة الاستخدام في اللياقة البدنية.
١٧. الوصايا الذهبية العشر لممارسة رياضة صحية.



نشاطات مهنية

دورات تأهيل للمعلمين:

نظراً لحاجة مدرسي التربية الرياضية في المدارس لدورات تأهيل في أساليب التدريس كان لي بإسهام فعال في الدورات الآتية:-

1. المشاركة في إعطاء محاضرات نظرية وتطبيقية في دورة التأهل لمعلمي المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم التي انعقدت في دار المعلمين في رام الله عام ١٩٧٤.
٢. عقد دورة تأهيل خاصة لمعلمي ومعلمات مدارس وكالة الغوث التي انعقدت في معهد الطيرة في رام الله عام ١٩٨٢.
٣. عقد دورة تأهيل خاصة لمعلمي ومعلمات المدارس الخاصة عام ١٩٩٩.

لجنة توحيد المناهج في فلسطين:

صدر كتاب تكليف من قبل الأمين العام لمجلس التعليم العالي الدكتور نعيم أبو الحمص بتاريخ ٢٤/٤/١٩٩٤، بتشكيل لجنة للمشاركة في ضاليات هذا المشروع والقيام بكل المهام الفنية والمتعلقة بالتربية الرياضية المدرسية والتي تعتبر اللبنة الأولى في بناء المناهج الفلسطينية المستقبلية حيث تشكلت اللجنة على النحو التالي:-

كمال شمشوم (رئيساً) وكل من وليد خنفر وعمر موسى وفاطمة منسي وطلال العلمي وداود متولي أعضاء من الضفة الغربية. وكل من معمر بسيسو وايقون فرح ومحمد نجيب أبو نخله من قطاع غزة.

مركز تطوير المناهج:

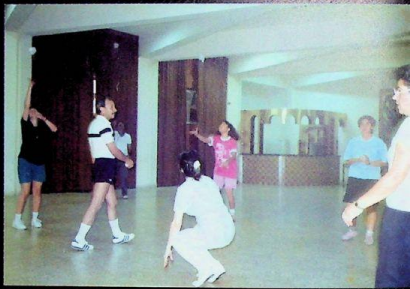
عمل دراسة فنية عن واقع التربية الرياضية المدرسية والرؤيا المستقبلية في الضفة الغربية وقطاع غزة وذلك بتكليف من رئيس مركز تطوير المناهج الأستاذ الدكتور إبراهيم أبو لغد والمذكورة في الفصل الثامن ضمن التقرير العام من الخطة الشاملة الذي صدر عام ١٩٩٦.

- المشاركة في ورشة عمل في جامعة بيرزيت بتاريخ ١٥/١٠/١٩٩٣ تحت عنوان «نحو فهم متجدد لتخطيط وإعداد المناهج الفلسطينية».



نشاطات مهنية

دورات تأهيل لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الحكومية عام ١٩٨٤
ومدارس وكالة الغوث عام ١٩٨٢ والمدارس الخاصة عام ١٩٩٩.



جانب من دورة تأهيل المدرسين في المدارس الخاصة أثناء تطبيق استخدام أدوات بدنية ابتكارية في أساليب التدريس في حصة التربية الرياضية.



نشاطات مهنية



اجدى جلسات اللجنة في جامعة بيرزيت.

صدر عن الأمين العام في مجلس التعليم العالي الدكتور نعيم أبو الحمص كتاب التكليف بتشكيل لجنة للمشاركة في فعاليات مشروع توحيد مناهج التربية الرياضية في فلسطين على النحو التالي:

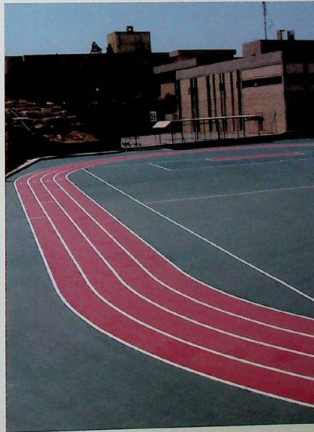
- كمال شمشوم (رئيساً) وعضوية الزملاء ولید خنفر، عمر موسى، فاطمة منسي، لبال العلمي، دادر متولي من الضفة الغربية، والزملاء معمر بسيسو، وايضون فراح، محمد نجيب أبو نعله من قطاع غزة.

اللقاء الثاني في الجامعة الأردنية بتاريخ 15/10/1993 تحت عنوان « نحو فهم متجدد للتخطيط وإعداد المناهج الفلسطينية ».



المنشآت والمرافق الرياضية - الحلم أصبح حقيقة

الغريب في موضوع المنشآت والمرافق الرياضية أنه على الرغم من وضعها المتواضع آنذاك إلا أن جميع البرامج والنشاطات الرياضية بتنوعها وكثرتها كانت تقام بشكل مميز وعلوحد. حيث كنا نستخدم أسلوب البدائل المؤقتة بشكل خلاق، ولا أنسى هنا زملائي في الدائرة الذين ورد ذكرهم في المقدمة لما أبدوه من تعاون وصبر عندما كانت ظروف الطقس الماطر والبارد والحرار تؤثر سلباً على مجريات البرامج والنشاطات، لعدم وجود صالة رياضية مغلقة، مع الحرص الشديد على عدم تعطيلها رغم كل الصعوبات. هذا ما حصل فعلاً لسنوات كثيرة، علماً بأن الحلم كان يرودني منذ البداية توازياً مع اهتمامي وإلحاحي المستمرين على إدارتي الكلية والجامعة بالعمل على إنشاء مبنى خاص بالتربية الرياضية، إلا أن هذا الحلم قد تحقق أخيراً عام ٢٠٠٦ بإنشاء المبنى الذي أشتمل على صالة الألعاب داخلية متعددة الاستخدام لجميع الألعاب والبرامج الرياضية المتنوعة بمقاييس دولية، مع مدرج بسبع لسمائة شخص، وقاعة منفصلة للباقة البدنية، ومكاتب للهيئة التدريسية، وغرف للفيار والحمامات، بالإضافة إلى الملاعب الخارجية لجميع الألعاب الجماعية والتنس الأرضي، ومضمار ألعاب القوى. ومن الجدير بالذكر أن صالة الألعاب هذه بالمواصفات المذكورة كانت أول صالة رياضية تقام على مستوى الجامعات الفلسطينية في الوطن، كما أن مراحل التطوير هذه تعتبر ضمن الأهداف الرامية إلى استحداث برنامج بكالوريوس في التربية الرياضية، علماً بأن مشروع خطة البرنامج الأكاديمي تم تجهيزها ومناقشتها مع المجلس الأكاديمي في الجامعة، وقد عملت رئيساً للجنة استحداث البرنامج، وأوصى المجلس بانتظار كادر أكاديمي مؤهل بدرجات علمية عالية في التربية الرياضية للبدء في تنفيذ برنامج التخصص.



ملاعب كرة القدم وألعاب القوى.

المنشآت والمرافق الرياضية الحديثة - الحل أصبح حقيقة .

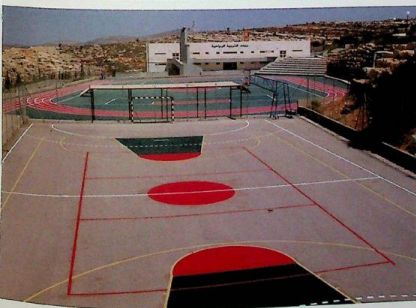


صالة الألعاب الداخلية ، الجمنيزيوم، من الداخل.





مبنى الترفيه الرياضية الجديد - صالة الألعاب الداخلية ممتدة الاستخدام والمراحل النهائية للبناء.



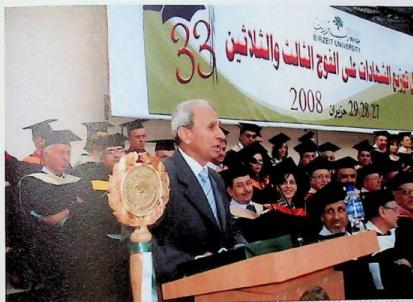
مبنى الترفيه الرياضية والملاعب الخارجية في مراحل الإنجاز والافتتاح عام 2006.

الوصول للسبب القانوني

بعد وصولي إلى السن الثمانين نهاية عام ٢٠٠٦/٢٠٠٧ حسب قانون الجامعة، وكما هو معروف بأنه لكل بداية نهاية، ومشوار العمل الطويل هذا في كلية وجامعة بيرزيت وهي فترة التطور من مدرسة إلى كلية جامعية متوسطة ثم إلى جامعة متكاملة. هذه المدة الطويلة من العمل والتي أعتز وأفتخر بها كونها فتحت أمامي كثيراً من الخبرات التقنية والتربوية، وأخذت بي إلى كثير من الإنجازات والتطورات على الصعيدين المهني والاجتماعي، نوجت جميعها بتقديم درج الجامعة الخاص من رئيس الجامعة الدكتور نبيل شبيب في حفل التخرج عام ٢٠٠٨، تقديراً للعمل المميز في مجال التربية الرياضية وللخدمة الطويلة والمستمرة والمتفانية في كلية وجامعة بيرزيت، كما أسعدني استمرار عملي لخمس سنوات أخرى بعد وصولي إلى سن التساعد وذلك بناءً على حاجة الجامعة وموافقتي على ذلك التمديد.

رئيس الجامعة الدكتور نبيل شبيب يقدم درج الجامعة الخاص لـ (أبو الشباب) تقديراً وتكريماً بسنوات العمل الطويلة في كلية وجامعة بيرزيت والتي تميزت بالتطوير والعطاء، والإنجاز وذلك بمناسبة حفل التخرج عام 2008.





ارتجال كلمة شكر بعد التكريم ملؤها الفخر والاعتزاز بسنوات العمل على مدار أثنين وأربعين عاماً من حياني المهنية والتربوية وما تحققت فيها من تطوير وإنجاز في مجالات العمل مستذكراً مدى الارتباط والانتفاء العميقين لهذه المؤسسة العريقة لما تركته من ذكريات وانطباعات جميلة يصعب نسيانها إلى جانب الخبرات الثمينة شاكراً إدارة الجامعة لهذه الثقة الكريمة متضمناً لهذه المؤسسة كل التقدم والازدهار.





BZU Main Library



102210



